வெள்ளிவிழாக் கண்டு

பொன்விழாவை நோக்கி பயணிக்கும்

வள்ளலார் அறநிலையம்

பெண்ணாடம்

ஜெயம் பிரிண்டர்ஸ் பெண்ணாடம்

அருட்பெருஞ்ஜோதி அருட்பெருஞ்ஜோதி

தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ்ஜோதி

சாதகர் வாழ்வு முறை கையேடு

வள்ளலார் அறநிலையம்

பெண்ணாடம்.

சாதகர் வாழ்வு முறை

கையேடு

வெளியீடு :

வள்ளலார் பெருநெறிப்பதிப்பகம்

வள்ளலார் அறநிலையம், பெண்ணாடம் - 606 105.

திட்டக்குடி வட்டம், கடலூர் மாவட்டம். தமிழ்நாடு.

தொலைபேசி எண் : 04143-222706

செல்பேசி : 97880 33666

மின்னஞ்சல் : vallalararanilayampdm@yahoo.com

இணையதளம் : www.vallalarpenndam.com

முகநூல் : vallalarpennadamvallalar

முதற்பதிப்பு	:	**மார்ச் 2003**
இரண்டாம் பதிப்பு	:	**ஜூலை 2016**
வெளியீட்டாளர்	:	**வள்ளலார் பெருநெறிப்பதிப்பகம்** வள்ளலார் அறநிலையம், பெண்ணாடம்.
வெளியீட்டு எண்	:	14, 2016
தொகுப்பாளர்	:	**மு.முத்துஜோதி** தலைவர், வள்ளலார் அறநிலையம் பெண்ணாடம்.

வள்ளற் பெருமானின் திருநெறிகள் :

1. கடவுள் ஒருவரே, அவர் அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவர் என்க.
2. எல்லா உயிர்களும் நமக்குச் சகோதரர்களே என்று உணர்க.
3. சாதி, சமய, மத, இன வேறுபாடுகளைக் காணற்க.
4. சிறு தெய்வ வழிபாட்டினையும், பலியிடுவதையும் விலக்குக.
5. புலால் உண்ணற்க, எவ்வுயிரையும் கொலை செய்யற்க.
6. பசித்தாரது பசியைப் போக்குதலே உண்மை வழிபாடாகக் கொள்க.
7. இறந்தவர்களைத் தகனம் செய்யாது புதைத்திடுக.
8. இந்திரிய, கரண, ஜீவ, ஆன்ம, நித்திய, ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்திடுக.
9. உண்மை அன்பால் கடவுளை வழிபாடு செய்து கடவுள் ஒளியை நமக்குள் காண்க.
10. உயிர்க்குலமே கடவுள் விளங்கும் ஆலயமாகக் கருதி உயிர்கட்கு இரங்கி இதம்புரிக.

திருச்சிற்றம்பலம்.

வள்ளலார் வரலாற்றுக் குறிப்புகள் :

இயற்பெயர்	:	**இராமலிங்கம்**
சிறப்புப் பெயர்	:	திருவருட்பிரகாச வள்ளலார்
பிறப்பு	:	05.10.1823 (சுபானு புரட்டாசி 21)
பிறந்த ஊர்	:	மருதூர் (வடலூரிலிருந்து தென்கிழக்கில் 7 மைல்)
பெற்றோர்	:	**இராமையா – சின்னம்மையார்**
உடன் பிறந்தோர்	:	சபாபதி, பரசுராமர், சுந்தராம்பாள், உண்ணாமலையம்மாள் (இராமலிங்கர் 5-வது அருட்புதல்வர்)
உறைவிடங்கள்	:	சென்னை, கருங்குழி, வடலூர், மேட்டுக்குப்பம்
இயற்றிய நூல்கள்	:	1. ஜீவகாருண்யா ஒழுக்கம், 2. மனுமுறைகண்ட வாசகம்
அருளிய பாடல்கள்	:	திருவருட்பா எனும் தெய்வத் திருமுறை (ஆறு திருமுறைகளாக அமைந்துள்ளது)
நிறுவிய நிலையங்கள்	:	சன்மார்க்க சங்கம் (1865) தருமச்சாலை (23.05.1867) சித்திவளாகம் (1870) ஞானசபை (25.01.1872)
சித்தி பெற்றது	:	30.01.1874 ஸ்ரீ முக தை 19 வெள்ளி

நுழைவாயில்....

வள்ளலாரின் அருட்பாவை ஆழ்ந்து சிந்திப்போருக்கு இந்த உண்மைகள் புலப்படும்;

1. மனித தேகம் படைத்த அத்தனை பேரும் ஞானம் என்கிற அழியாத தேகம் என்கிற ஒப்பற்ற பெரிய வாழ்வைப் பெறத் தகுதியுள்ளவர்கள் ஆவார்கள்.

2. அந்த ஒப்பற்ற பெரிய வாழ்வைப் பெறுவதற்கு சன்மார்க்கப் பயிலகத்தில் (University of Sanmargam) சாகாக் கல்வி பயில வேண்டும்.

3. அந்தக் கல்விக்கு அடிப்படையான பாலர் பள்ளி அல்லது திண்ணைப் பள்ளிப் படிப்பாக, நம் தேக சம்மந்தமான அறிவைப் பெற்று தேகத்தைப் பேணுவது அவசியம்.

4. நாம் தற்போது பெற்றிருப்பது அசுத்த தேகமாகும். இது அழியக் கூடியது. இந்தத் தேகத்திற்கு பீளை, சளி, ஊத்தை, அழுக்கு, மலம், உலக விஷய வாசனை முதலியன உண்டு. இந்த அசுத்த தேகத்தை சுத்த தேகமாக மாற்ற மேற்கூறிய அசுத்தங்கள் நீங்கவேண்டும்.

5. அசுத்த தேகம் சுத்த தேகமாக மாறவரும் நன்மைகள் இவை :

	அசுத்த தேகம்	சுத்த தேகம் முதலிய தேகங்கள்
மலம்	: பீளை, சளி, அழுக்கு மலம் முதலியன.	மலம் இல்லை
மணம்	: வியர்வை முதலிய நாற்றம்	மலர் மணம் கற்பூர மணம்
குணம்	: செயற்கையான கொடிய மனம் (கடின சித்தம்)	இயற்கையான தயவு கருணை இரக்கம்
இறுதிநிலை	: செயற்கையால் வரும் மரணம்	இயற்கையான மரணமிலாப் பெருவாழ்வு

6. நம் தேகத்தை சுத்த தேகமாக மாற்ற நாம் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை, இந்தத் தேகத்தை மேலும் அசுத்த தேகமாக மாறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது மிக முக்கியம்.

வீண் போவார் யார்?

மனிதன் பிறக்கின்றான், ஆனால் அவனுள்ளே மானுடம் பிறப்பதில்லை. பிறந்தவன் பிறந்தபடியே வளர்ந்து இறக்கின்றான். இப்படிப் பட்டவர்களை இறந்து இறந்து வீண் போயினார் என்று வள்ளற்பெருமான் குறிப்பார்கள். எது வீண்? மனிதப் பிறப்பின் பயனை அடையக் கடுகளவேனும் முயலாமல் இறந்து போவார் வாழ்க்கை வீண் என்பதாகும்.

வீண் போகாதவர் யார்?

நாம் பெற்று இருக்கிற இந்த மனித உடலம், மிக அரிதான ஒன்று, மற்ற உயிரினங்களைக் காட்டிலும் மிக உன்னதமானது. அதிசயிக்கத் தக்க பேராற்றல்களை உடையது. இது ஞானம் பெறுவதற்காகவே எடுத்த தேகம், மரணம் என்னும் பாவி இந்த அரிதான தேகத்தின் வாழ்வை எந்நேரமும் கவ்வலாம், இதற்கு முன்னால், வாழ்வில் கொள்ள வேண்டியது எது; தள்ள வேண்டியது எது என்பதை ஆய்ந்து காலம் உள்ளபோதே உள்ளத்திலே உயிர் இரக்கத்தையும், உடலிலே நல் ஒழுக்கத்தையும் அறிவிலே இறைச் சிந்தனையையும் கொள்வோர்கள் வீண் போகாதவர்கள் ஆவர்.

இவ்வாறு நம் வாழ்வில் நல் ஒழுக்கத்தை சொல், செயல், எண்ணம் மூன்றிலும் கொண்டு வரவேண்டும்.

உடல், உயிர், ஆன்மா மூன்றிற்கும் ஒழுக்கங்களை பெருமான் அருட்பாவிலே அருளி இருக்கிறார்கள். அவைகளை முறைப்படுத்திப் பயில களம் அமைத்துத் தருவதே, வள்ளலார் சாதனா சாலையின் சன்மார்க்க வாழ்க்கைப் பயிற்சி முகாம்களாகும்.

கடந்த 26 ஆண்டுகளாக பெண்ணாடம் வள்ளலார் அறநிலையம் தனி மனித வளர்ச்சியை உள்வாங்கி, இந்த வாழ்க்கைப் பயிற்சி முகாம்களை நிகழ்த்தி வருகிறது. கண் படித்து, அறிவு சிந்திக்கும், சன்மார்க்கத்தை (Theroy) உடலாலும், உள்ளத்தாலும் செயல் முறையில் (Practical) பழக இந்த முகாம்கள் ஒரு அரிய வாய்ப்பு.

பயிற்றுவிக்கத் தக்க சன்மார்க்கச் சான்றோர்களும், மூலிகைகள் பெற மூலிகைத் தோட்டமும், மூலிகை மற்றும் சன்மார்க்க உணவைச் சமைக்க உணவுச் சாலையும், தியானம் செய்ய 26 ஆண்டுகளாக ஞானதீபம் ஒளிர்ந்து வரும், சிற்சபா மாடமும், சாதகர்கள் (பயிலுபவர்கள்) தங்க, குளியலறை இணைந்த தங்கு அறைகளும் அறநிலையத்தில் அணியமாக உள்ளன. வேண்டுவதெல்லாம் சன்மார்க்க அன்பர்களின் அருள்வாழ்வு நாட்டமும், முயற்சியும் தான்.

வம்மின் உலகீர், பெருமான் வழி நடக்க கைகோர்ப்போம் !

பெருமான் நம்மைக் கைதூக்கி விடுவார் !

வந்தனம்.

இங்ஙனம்,

வள்ளலார் அறநிலையத்தார்,

பெண்ணாடம்.

சாதகர் வாழ்வு முறை

1. அழைப்பு :

உறுதி மொழி எடுத்துக் கொண்டவர்களை அழைக்கின்றபோது சாதகர் எனத் துவங்கி பின் அவர் பெயர் சொல்லுதலும், எழுதுகிற போதும் பெயருக்கு முன்னால் சாதகர் எனச் சுட்டலும் செய்யலாம். இது நம்மேல் உலகத்தார் கண்காணிப்பைக் கூடுதலாக்கும், இது புற அரண்.

2. உறக்கம் :

உடல், பணிக்கு ஏற்றாற் போன்று நாளொன்றுக்கு 5 மணி அல்லது 6 மணி நேரம் தூங்கலாம். எவ்வாறு இருப்பினும் காலை 5 மணிக்குப் பின் தூங்குதல் கூடாது. தூங்கப் போகுமுன், ஒரு சில நிமிடம் சிற்சபா நாட்டமிருந்து உறங்குதல், அதே போன்று விழிப்பு வந்த உடனே படுக்கையில் அமர்ந்தவாறே ஒரு சில நிமிடம் சிற்சபா நாட்டமிருந்து பின் எழுதல் வேண்டும். எப்போதும் தூங்கும் போது இடதுபுறம் சாய்ந்து உறங்குதல் வேண்டும். பகல் உறக்கங்கூடா. ஆனால் பகல் உணவுக்குப் பின் சிறிது படுத்தல் வேண்டும்.

3. தியானம் :

நீண்ட நேரம் (15 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல்) சிற்சபா நாட்டம் இருமுறையும், குறுகிய நேரம் (சில நிமிடங்கள்) சிற்சபா நாட்டம் நான்கு முறையும் செய்தல் அவசியம்.

நீண்ட நேரம் சிற்சபா நாட்டம் :

காலை மணி 5.30 முதல் 6.00 வரை (குறைந்தது)

மாலை மணி 6.00 முதல் 6.30 வரை (குறைந்தது)

இது எக்காரணம் கொண்டும் தடைபடுதல் கூடா.

குறுகிய நேர சிற்சபா நாட்டம் :

இடைப்பட்ட காலங்களில் அவரவர் சூழலுக்கு ஏற்றாற் போன்று ஆனால் குறிப்பிட்ட காலத்தில் 4 முறை செய்தல் வேண்டும்.

நீண்ட சிற்சபா நாட்டத்தின் போது, புற உடல் தூய்மை செய்து, குடும்ப உறுப்பினர் அனைவருடனோ அன்றி நேருகிற சாதகர் கூட்டத்தினரோடோ, ஞானதீபம் வைத்து, தெற்கு நோக்கி அமர்ந்து கால்வலி தெரியாமல் இருக்க, பாயோ, மரப்பலகையோ, கம்பளி போன்ற மொத்தமான துணிவிரிப்போ, அன்றி மெத்தையோ விரித்து முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்குமாறு அமர்ந்து

வெள்ளைத் துணியால் உடல், தலை எல்லாம் மூடிய வண்ணம், இயன்றால் பத்மாசானத்திலோ, அன்றி சுகாசனத்திலோ, கைகள் சேஷ்டா முத்திரையில் வைத்து, புருவ மத்தியில் மனதை நிறுத்தல் வேண்டும். இது நாளொன்றுக்கு இரண்டு முறை செய்தல் வேண்டும். ஆனால் குறுகிய சிற்சபா நாட்ட காலங்களில், இருக்கிற சூழ்நிலையிலேயே நான்கு முறை செய்தல் வேண்டும். அதில் ஒரு முறையை காலை குளித்து, துவைத்து உலர்ந்த ஆடையை உடுத்திய பின்னால், திரவ ஆகாரம் கொள்ளும் முன்னர், வழிபாடாகச் செய்யலாம். வாய்விட்டு கண்ணீர் வர முயற்சி செய்து ஓரிரு அருட்பாக்களையும், விண்ணப்பத்தையும் சொல்லலாம். வாயார வாழ்த்துகின்றோர் மனத்தமர்ந்த தெய்வம் என வாயாரப்பாடி கண்ணீர் வரவேண்டுமானால் நமது சிறுமையையும் இறைவன் பெருமையையும் உன்னலாம். அழுகிற முயற்சியை தினமும் செய்ய வேண்டும். நேருகிற போதெல்லாம் இறை நினைவோடு இருக்க முயற்சித்தால் மிக மிகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

4. உடற் தூய்மை :

சாதகர் எந்நேரமும் உடல் / உள்ளத் தூய்மையோடு இருக்க வேண்டும். தினமும் தோய்த்து உலர்ந்த ஆடையே உடுக்க வேண்டும். காலையில் துயிலெழுந்த பின்னால் ஆல்,வேல் அல்லது வேறு ஏதுக்களால் பல் சுத்தி செய்த பின்னால் கரிசாலை 5 / 6 இலைகளை வாயிற்போட்டு மென்று, முதல் நீரை வெளியே உமிழ்ந்து, பின் மீதம் உள்ள சாற்றை உள்ளே விழுங்குதல் வேண்டும். கட்டை விரலால் உண்ணாக்கில் இலையை தேய்த்து கபம் வெளியேற்றுதல் அவசியம். பின் மூக்கு, கண், காது, தொப்புள், அக்கிள் ஆகியவற்றை நீரினால் தூய்மை செய்த பின்னால்தான் மற்றப் பணிகள் தொடங்குதல் வேண்டும். குளிக்கும்போது வெந்நீரிலேயே குளித்தல் வேண்டும். மறைவான இடத்தில் தான் குளிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எருவாய், கருவாய் ஆகியவற்றை நன்கு தூய்மை செய்ய முடியும். உடலைத் தேய்த்துக் குளிக்கின்ற போதும் துண்டால் துவட்டுகிறபோதும், நம் உடம்பை நாமே நேசித்து இது பரமன் கொடுத்த தேகம் இது பொன்னுடலம் ஆகப்போகிறது என்ற உணர்வோடு - பாசத்தோடு நினைத்துப் போற்ற வேண்டும்.

மாலை தியானத்தின் போதும், குளித்தோ அன்றி கண், மூக்கு, வாய், முகம், தொப்புள், அக்கிள் மற்றும் எருவாய், கருவாய் ஆகியவற்றை நீரால் தூய்மை செய்த பின் அதே உணர்வோடு துண்டினால் துடைத்து மகிழ்தல் வேண்டும்.

5. ஆடை :

பணி தொடர்பில்லாத காலங்களில் வெள்ளாடையே உடுத்தல் வேண்டும். உள்ளாடைகள் கூட வெள்ளையாக இருத்தல் நலம். ஆடைகள் தினந்தோறும் துவைத்து உலர்ந்தவைகளாக இருத்தல் வேண்டும். தியானம் செய்கிற போது தலை,உடல் மற்றும் எல்லாவற்றையும் மூடுகிற வகையில் வெள்ளைத் துணியொன்றைத் தனியாகப் பேணுதல் வேண்டும். அவ்வாறே வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் தனித் தனியே வெள்ளைத் துணியைத் தியானத்திற்காகப் பேணுதல் வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் குளிக்கின்ற நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் உடல். குறிப்பாக மார்புப் பகுதி துணி இல்லாமல் இருக்கக் கூடாது. எந்நேரமும் கௌபினம் அல்லது லங்கோடு அல்லது ஜட்டி போன்றது அணிய வேண்டும். நேருகிற போதெல்லாம் முழுக்கைச் சட்டை அல்லது துண்டு போன்றவற்றால் மறைத்து வைக்க

முயலுதல் / இயன்றவரையில் பருத்தி ஆடைகளை உடுத்தல் நலம்.)

6. உணவு :

இரு வேளை திட உணவும், மற்ற நேரங்களில் திரவ உணவும் கொள்ளுதல், தினந்தோறும் வள்ளலார் குறிக்கின்ற ஞானமூலிகைத்தூளை பாலில் பருகுதல் வேண்டும். காலையில் கரிசாலை உண்ணல் அவசியம். நேருகிறபோது வல்லாரை சேர்த்தல், நேரில் புளியாரைக் கீரை அல்லது மற்ற ஏதேனும் ஒரு கீரை உண்ண வேண்டும். உணவு உண்கிற போது சற்று வயிற்றில் இடம் இருப்பதுபோல் உண்ண வேண்டும். எந்த உணவுக் கட்டுப்பாடும், பசித் துன்பம் தெரியாமல் இருக்க வேண்டும். பசித் துன்பம் துவட்டில் பசியோடு இருக்கக் கூடாது. சுண்ணாம்பில் சுக்கு பதப்படுத்தப்பட்ட சுக்குப்பொடி இட்ட வெந்நீரையே பருகுதல் வேண்டும். சில உணவுப் பொடிகள், ஞானமூலிகைத்தூள், வல்லாரைச் சூரணம், பாடம் செய்த மிளகு, சுண்ணாம்பில் சுட்ட சுக்குத்தூள் மற்றும் சிலவற்றை அறநிலையத்தின் மூலிகை முற்றத்தால் அடக்கவிலைக்கு வழங்கப் படுகிறது. இது சாதகர்க்கு முன்னுரிமையில் கிடைக்கும். எக்காரணம் கொண்டும்

புலால் உணவோ, தாமச, ராஜச ஆகாரமோ பழைய உணவுப் பதார்த்தங்களை கொள்ளுதல் கூடா, உயிர்க்கொலை தவிர்க்க முயற்சித்தல், இயன்ற போதெல்லாம் ஆன்மநெகிழ்ச்சி உண்டாக்குகிற வகையில் பிறருக்கும் அளித்து உணவை உண்ணுதல், இயன்ற வரையில் பச்சைக் காய்கறிகளை, இயற்கை உணவை உண்ண இயன்றால் வேண்டும். மாதமொருமுறை உபவாசம் இருத்தல் வேண்டும். சிரமம் இருப்பின் அக்காலங்களில் இரவு, இதமான உணவு கொள்ளலாம்.

உணவு பற்றிய முக்கிய குறிப்புகளாவன :

1. காலை உணவு :

அ. கரிசாலை 4 பங்கு, தூதுவளை 1 பங்கு, முகுமுசுக்கை 1 பங்கு, சீரகம் 1 பங்கு இவைகளை நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்த வள்ளலார் ஞான மூலிகைத் தூளை ஒரு சிறு கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் பாலில் சேர்த்து, ஒரு டம்ளர் நீர் கலந்து காய்ச்சி, சேர்த்த நீர் மட்டும் ஆவியான பின் வடிகட்டி, நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து பருக வேண்டும்.

ஆ. மேலும் பசி இருப்பின், பேயன் (1.2) ரஸ்தாளி (அ) பங்களா வாழைப்பழத்தை நெய் சர்க்கரை கூட்டி உண்ணலாம்.

2. பகல் உணவு :

1. பச்சரிசிச் சோறு உண்ண வேண்டும்.

2. சோறை வடித்துத் தான் உண்ண வேண்டும் பொங்கி உண்ணல் வேண்டா.

3. சாதம் அதிக நெகிழ்ச்சியுமின்றி கடினமுமின்றி இருக்க வேண்டும்.

4. கருணைக்கிழங்கைத் தவிர வேறு கிழங்கு வகைகள் கூடா. சன்மார்க்க உணவுப் பொடியாகிய மிளகு ஒரு பங்கு, சீரகம் காலே அரைக்காற் பங்கு, வெந்தயம் கால் பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, உப்பு வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு, இவை சேர்த்த பல் பயன் பொடியை கறியமுது, சாறு, குழம்பு முதலியவைகளைச் செய்யப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

5. கடுகு முதலிய தாளிப்பு வேண்டா சீரகம் தாளிக்கலாம். நல்லெண்ணெய் மட்டுமே கூடும்.

6. **கத்திரி,** வாழை, அவரை, **முருங்கை,** பீர்க்கன், கலியாண பூசனி, புடலை, தூதுவளைக்காய், கொத்தவரை, **பேயன்காய்** முதலியவைகள் பதார்த்தம் செய்தல் கூடும். (தடித்த எழுத்தில் உள்ளவை அடிக்கடி உட்கொள்ளுதல் கூடும்.)

7. அப்ப வர்க்கம், சர்க்கரைப் பொங்கல், புளியோதரை, வடை முதலிய சித்திரா அன்னங்கள் கூடா. எப்போதாவது ஒருமுறை கொள்ளலாம்.

8. புளியாரைக்கீரை தினமும் கிடைக்கினும் நன்று. கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை, முன்னை, பசலை, முருங்கை முதலிய கீரைகளைப் பருப்போடு சேர்த்தும், மிளகோடு சேர்த்தும், புளி இட்டும், தனித்தும் கறிசெய்து கொள்ளக்கூடும்.

9. புளித்த தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

10. பருப்பு வகைகளில் முளைக்கட்டிய அல்லது முளைக்கட்டாத துவரம் பருப்புடன் மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல், குழம்பிடல், வேறொன்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து குறைவாக நெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் கூடும். மற்ற பருப்பு வகைகள் அவசியமல்ல.

11. பெருங்காயம், பூண்டு, வெங்காயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

12. பேயன் (அ) ரஸ்தாளி (அ) பங்காள வாழையைத் தவிர, வேறு பழவகைகள் எப்போதுமே கூடா.

13. விரைவுமின்றி, சோம்பலுமின்றி உண்ண வேண்டும்.

14. ஒருபிடி குறைவாகவே உண்ண வேண்டும்.

15. உண்டபின் தான் நீர் பருக வேண்டும். அதுவும் வெந்நீராக இருத்தல் வேண்டும். குறைவாகப் பருக வேண்டும்.

3. இரவு உணவு :

அ. இரவு உணவு, பகல் உணவைக் காட்டிலும் குறைவாக உண்ண வேண்டும்.

ஆ. தயிர், கீரை, வாயு பதார்த்தம், குளிர்ச்சியான பதார்த்தம் சேர்க்கப்படாது.

இ. சூடான பதார்த்தங்களையே அறிந்து உண்ண வேண்டும். அவை சிறுகத்தரி, முருங்கை, அவரை, வற்றல் முதலியனவாம்.

4. குடிநீர் :

அ. சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவிச் சுட்டு, மேலமுக்கைச் சுரண்டி நீக்கிவிட்டு சூரணமாக்கி வைத்துக் கொண்டு நல்லநீரில் கொஞ்சம் போட்டு 5 பங்கில் 3 பங்கு நீர் சுண்ட இரண்டு பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி அதைக் குடித்தல் வேண்டும்.

ஆ. நேராத போது, வெறும் வெந்நீராவது கொள்ள வேண்டும்.

5. சில முக்கிய சிந்தனைகள் :

1. எப்போதும் இடது கைப்பக்கமாகவே படுக்க வேண்டும்.

2. எப்போதும் பயமின்றி உற்சாகத்தோடு இருக்க வேண்டும்.

3. கொலை, கோபம், சோம்பல், பொய்மை, பொறாமை, கடுஞ்சொல் முதலிய தீமைகள் ஆகா.

4. உரத்துப் பேசுதல், வேகமாக நடத்தல், ஓடி நடத்தல், வழக்கிடல், சண்டையிடல் இவைகள் கூடா.

5. எந்த விதத்திலும், பிராணவாயு அதிகமாகச் செலவு ஆகாமல் விழிப்போடு பார்த்துவரல் வேண்டும்.

6. எப்போதும் மலஜலத்தை அடக்கப்படாது.

7. எப்போதும் சுக்கிலத்தை வீணில் விடப்படாது.

8. எப்போதும் துன்மார்க்க பழக்கம் செய்யக்கூடாது.

9. எந்த வேலை செய்தாலும் தெய்வ சிந்தனையோடு செய்ய வேண்டும்.

10. 6 (அ) 3 மாதத்துக்கொருமுறை வெள்ளைக் காக்கட்டனால்பேதி செய்தல் வேண்டும்.

11. 4 மாதத்திற்கு ஒரு முறை மருக்காரை முதலியவைகளால் வாந்தி கொள்ளுதல் வேண்டும்.

12. ஆண்டிற்கு ஒரு தரம் முள்ளி முதலானவைகளால் நசியஞ்செய்து கொள்ளல் நலம்.

13. 4 நாளைக்கு ஒருதரம் அத்தி முதலிய பொருள்களால் செய்வகைப்படி செய்த மைகளால் கண்களுக்கு மை தீட்டிக் கொள்ளல் நலம்.

14. பதினைந்து நாளைக்கு ஒருமுறை பெண்போகம் செய்தல், அதுவும் நல்ல நினைப்போடு தன் வசத்திலிருந்து மூச்சு அதிர்ந்து மேலிடாது மெல்லன பெண் போகம் செய்தல் வேண்டும். இது விருத்தர்களுக்கு அல்ல. பகல் போகம் என்றும் செய்யற்க.

15. 7 (அ) 4 நாட்களுக்கு ஒருமுறை முலைப்பால், பொன்னாங்கண்ணி முதலிய தைலமிட்டுக்கொண்டு இளம் வெந்நீரில் மெல்லென மூழ்குதல் வேண்டும். (அ) பொற்றலைக் கையாந்தகரையை உலர்த்தித் தூள் செய்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி தலை மூழ்கலாம்.

16. இளம் வெய்யில், கடுவெய்யில், மழை, குளிர், காற்று, பனி இவைகளால் உடம்பை வருத்தாமற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

17. கடுநடை, ஓட்டம், பெருஞ்சொல், பேரோசை, இசைபாடுதல், வழக்காடுதல், பெருநினைப்பு, பெருஞ்சிரிப்பு, பெருந்துயர், மிகுபார்வை, ஊன்றிக்கேட்டல், துர்கந்தம், நற்கந்தம் நுகர்தல், சுவை விரும்பல், பேருண்டி, பெருந்தூக்கம், வீண்செயல், பெருமுயற்சி, விளையாட்டு, மலமடக்கல், ஜலமடக்கல், தாகமடக்கல், பெருநீர் குடித்தல், சயன உணர்ச்சி, பயம், அகங்காரம், இடம்பம், பேராசை, உலோபம், கோபம், மோகம், மதம் இவை முதலிய கரண குற்றங்கள் அடையாதிருத்தல் வேண்டும்.

18. புகையிலை, கள், சாராயம், கஞ்சா, புலால், மாமிசம் முதலியன நீக்க வேண்டும்.

19. இந்திரிய கரண ஒழுக்கங்களை சதா முயல வேண்டும்.

20. நேரும் போது மௌன விரதம் மேற்கொள்க.

6. தியானம் - தவம் செய்யும் முறை :

இந்தத் தேகத்தின் புருவ மத்தியில், நமது ஆன்ம அறிவென்கிற கற்பூரத்தில் கடவுள் அருளென்கிற தீபம் விளங்குவதாகப் பாவித்துப் பார்த்து, அதில் பழகிக் கடவுளிடத்தே உண்மையான அன்பையும், ஜீவர்களிடத்தே உண்மையாகிய காருணியத்தையும் இடைவிடாமல் வைத்து இறைசிந்தனை செய்ய வேண்டும்.

7. சாதகர் சந்திப்புகள் :

கூட்டு முயற்சி, பெரும் பயன் அளிக்கும் என்ற அடிப்படையில், சாதகர்கள் தம் குடும்பத்தோடு வியாழன் தோறும் சங்கக் கூட்டத்தில் தவறாது கலந்து கொண்டு அளவளாவ வேண்டும். பூசம் தோறும் குடும்பத்தோடு வடலூர் பெருவெளிசென்று வள்ளலார் சுகந்த காற்றை சுவாசித்தல் நலம். வாரமொருமுறை சாதகர்கள் சந்திப்பு, மாதமொருமுறை சாதுக்கள் சந்திப்பு, மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை சன்மார்க்க வாழ்க்கைப் பயிற்சி முகாம்களில் பயிற்சி பெறுதல். ஆண்டிற்கு ஒரு முறை இயற்கைச் சூழலில் மனோலயம் செய்து இயற்கையோடு இயலுதல், இயலுகிற போது ஆலயத் தரிசனம் செய்து அக உறுப்படங்க வழிகோலல், இயலுகிற போதெல்லாம் சத் சங்கங்களில் கலந்து சத் விஷயங்களைக் கேட்டல், கற்றல், சொல்லுதல், சாதக வாழ்க்கைக்கு துணை வருவாரை இனங்கண்டு அவர்களோடு பழகுதல், சாதக வாழ்க்கைக்குக் குந்தகம் விளைவிப்பார்களோடு மெல்லென அவர்கள் அறியாவண்ணம் விலகுதல் ஆகியவற்றில் விழிப்போடு இருக்க வேண்டும்.

8. வாழ்நாள் வகுப்பு :

மனித வாழ்வில் 12 ஆண்டுகால இடைவெளி என்பது மிக மிக முக்கியமானதாகும். வள்ளற்பெருமானுக்குக் கூட முறையான ஞான வாழ்க்கை துவங்கியது 12-ஆம் அகவையில்தான் என்று வரலாற்றாளர்கள் குறிப்பர். தந்தை தாய் வயிற்றில் குழந்தை உருவாகி வருதலும் 12 மாதங்களில் தான். ஆண்டிற்கும் மாதங்கள் பன்னிரெண்டென குறித்ததும், மகாமகமும், குறிஞ்சி மலரும் 12 ஆண்டுக்கு ஒரு முறைதான் என்பதும் நினைவு கூறத்தக்கன. மனித வாழ்வின் வாழ்நாளையும் இந்த முறையில் பகுத்து சாதக வாழ்வை மேற்கொள்ள முயற்சித்தல் வேண்டும்.

பன்னீரகவை ஒழுக்க நெறிகளை அறநிலையத்தின் பன்னீரகவை ஒழுக்கக் கையேட்டில் காணவும்.

9. இந்திரிய கரண ஒழுக்கங்கள் :

வள்ளற்பெருமான் குறிக்கின்ற கரண ஒழுக்கங்கள் இந்திரிய ஒழுக்கங்கள் இருபத்தி எட்டையும் மற்றும் எண்ணம், சொல், செயலால் செய்யத் தகும் புண்ணியங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் பின்பற்றுதல் நன்று. எனினும்

- கோபம் அடையாதிருத்தல்
- பொய், கோள் பேசாதிருத்தல்
- பிறர் குற்றம் விசாரியாதிருத்தல்
- தன்னை மதியாதிருத்தல்
- பொறாமை, ஆசை, கடுஞ்சொல் ஆகியன தவிர்த்தல்
- உரக்கப் பேசாதிருத்தல்
- மலஜலம் அடக்காதிருத்தல்
- மற்றப் பெண்டிரை தங்கை, தாய், மகளாய் நினைத்தல்

ஆகியவற்றைப் பிறழா நெறியாகப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

10. தொண்டு :

வாரத்திற்குக் குறைந்தபட்சம் 4 மணி நேரமாவது ஏதாகிலும் தொண்டு நிகழ் இடங்களில் தொண்டாற்ற வேண்டும். இதில் எந்த வித சுயநலமும் இல்லாதிருத்தல்வேண்டும்.

மேலே கண்டவாறு நாள்தோறும் நடந்து கொள்வதற்கு மனஉறுதி கொள்ளும் சான்றோர் பெருமக்கள் எம்பெருமான் திருமுன்னர் வீழ்ந்து வணங்கி கீழ்வரும் உறுதிமொழியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உறுதிமொழி :

திருவருள் குருவருள் துணை நோக்கி வீழ்ந்து வணங்கி, இந்த உறுதிமொழியை ஏற்கவேண்டும்; “உலக வாதனையில் அமிழ்ந்து கிடக்கும் எளியேனாகிய யான் சன்மார்க்கப் பெரும்பயன் பெறவேண்டும் என்ற பெருவிழைவில் சாதகப் பெருவாழ்வில் வாழ இன்றே, இந்நேரமே கனிந்த காலமெனத் தெளிந்து சாதகர் வாழ்வு நெறியில் நிற்க உறுதி கொள்கிறேன். எல்லாம் வல்ல வள்ளற்பெருமானே, துணை வருவீர்களாக” !

சாதர்கள் சிந்தனைக்கு :

நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள உலகியலால் நம் சாதக வாழ்விற்குத் தடைகள் பல வரலாம். இவற்றை வெல்வதற்கான பலத்தைப் பெறுவதற்கு வள்ளற் பெருமான் அருளிய அருட்பாக் கருத்துக்களைச் சிந்தித்த வண்ணமே வருதல் வேண்டும். எனவே சாதகர்கள் தத்தம் பகுதியில் உள்ள சன்மார்க்க சங்கங்களின் வாரவழிபாட்டுச் சிந்தனைகளில் தவறாது கலந்து கொள்ளலாம்.

இந்நூலில் குறிப்பிட்டுள்ள ஒழுக்கநெறிகளைப் பின்பற்றும் அன்பர்கள், தமக்குத்தாமே ஒரு தற்சோதனையை தினந்தோறும் இரவு படுக்கப் போகுமுன் செய்தல் நலம். இச்சோதனையைச் செய்து

குறித்துவர ஒரு மாதிரிப்படிவம் நம் சாதனா சாலையில் உள்ளது. சாதகர்கள் இத்தற்சோதனையைச் செய்து வந்து, மாதமொரு முறை கூடுகிற இடத்தில் கருத்துப் பரிமாற்றம் கொள்ளலாம்.

நிறைவுரை :

வள்ளற் பெருமான் நம்மிடையே வாழ்ந்து, நமக்கு வாழக் கற்று கொடுத்து, பின்பு ஒளிவடிவம் பெற்று, ஒன்றரை நூற்றாண்டுகள் ஓடிவிட்டன. ஆனால், நாம் ஒன்றரை அடிக்கூட அவர் காட்டிய வாழ்க்கை நெறியில் வாழ முயற்சிக்கவில்லை. வள்ளலார் தொண்டர்களாகிய நாம் எப்படி இத்தனை காலத்தைப் போக்கி இருக்கிறோம் தெரியுமா?

- ஒன்று அவரை வழிபடு கடவுளாகக் கருதி, பல கடவுள்களுக்கு இடையே அவரையும் ஒரு கடவுளாக்கி விட்டுவிட்டோம்.
- அல்லது அவரது பாடல்களைப் பாடி, அவர் பெருமை பேசி விழா எடுத்து மாநாடு நடத்தி சன்மார்க்கச் சேவை செய்ததாகக் கருதி அதோடு அமைந்து விட்டோம்.
- வள்ளலார் கருத்துக்களை அவரவர் மனம் போனபடி வாதம் செய்து, அதற்கு சத்விசாரம் எனப் பெயர்வைத்து தம்தம் சன்மார்க்க புலமையை வெளிக்காட்டி மகிழ்ந்து வாழ்ந்து விட்டோம்.

- வள்ளலார் விபூதி போடச் சொன்னாரா, நாமம் போடச் சொன்னாரா, சமய மதங்களை ஏற்பதா வேண்டாமா, முதல் ஐந்து திருமுறை வேண்டுமா அல்லது ஆறாம் திருமுறை மட்டும் போதுமா என சர்ச்சைகளில் ஈடுபட்டு, மற்றவர் மனதை புண்படுத்தி காலத்தை கழித்து வந்திருக்கிறோம்.
- சோறு போட்டால் மட்டுமே போதும் அல்லது தியானம் செய்தால் போதும் என்று கொள்கை வேறுபட்டவராய் வாழ்ந்து வந்து இருக்கிறோம்.
- உடல் பயிற்சி தேவையா, மூச்சுப்பயிற்சி தேவையா, யோகா தேவையா இவைகளை வள்ளலார் சொல்லி இருக்கிறாரா என்று கேள்வி கேட்டு விலக்கிவிட்டு, ஆனால் வள்ளலார் சொன்னதை ஒன்றுமே செய்யாமல் வீன்போது போக்கி வந்து இருக்கிறோம்.

மெய்யன்பர்களே ! வாதங்கள் போதும், வீண் போது போக்கியதும் போதும். நாம் எல்லோரும் ஒன்றாம் வகுப்பில்தான் இருக்கிறோம் என்பதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். 10ஆம் வகுப்பு பாடம் பற்றி இப்போது கேள்வி கேட்டு குழம்பிக் கொள்ள வேண்டாம். நமக்கு இன்று தேவை :

1. யாரையும் வெறுக்கக்கூடாது. அப்படி வெறுத்தால் அங்கு ஆன்ம நேயம் எவ்வாறு இருக்கும்?

2. சாதர்கள் நெறிகளில் விருப்பு வெறுப்பு கொள்ளாமல் எதையாவது ஒன்றை மட்டும் பற்றாமல் ஒரு

ஒட்டுமொத்தப் பார்வையில் (Holistic View) ல் அணுக முயல வேண்டும்.

3. ஆறு திருமுறைகளும் பெருமான் அளித்தவை தான். சமஸ்கிருதம் உட்பட அனைத்து மொழிகளும் ஞானத்தை உள்ளடக்கியன. பெருமான் அவைகளை ஏற்றுக் கொண்டவர் என்று உணர வேண்டும். எல்லா மதத்தாரும், எல்லா சமயத்தாரும், பற்பல ஆசாரம் உடையவர்களும் நம் சகோதரர்கள் தான்.

4. உடல், உள்ளம் ஆன்மா அனைத்திற்கும் ஒழுக்கங்கள் தேவை, தியானமும் தேவை, பசியாற்றுதலும் தேவை, உடல நலன் பேண, எளிய யோகா, உடல் பயிற்சி மூச்சுப் பயிற்சி, மூலிகை உபயோகம் ஆகியனவும் தேவை.

5. இவை எல்லாவற்றினோடும், பெருமான் நம் முயற்சிக்கு கைத்தூக்கி விடுவார் என்ற அசராத நம்பிக்கையும், பக்தியும் தேவை. அவர் பாடல்களைப் பாடி கண்ணீர் மல்கும் ஆன்ம நெகிழ்ச்சியும் தேவை. நம் சிறுமையையும் ஆண்டவர் பெருமையையும் நினைத்து நினைத்து கண்ணீர் கரைதலும் தேவை.

சன்மார்க்கி என்பவன் ஒற்றையடிப் பாதை வழிப்போக்கன் அல்லன். பெருமானின் ராஜப் பாட்டையில் நடக்கும் பன்னோக்குப் பார்வையாளன்.

இன்றைய மனித வாழ்வு, சுற்றுச்சூழல் மாசாலும், உடல் மாசுகளாலும் (நோய்களாலும்), மனமாசுகளாலும்

சீரழிந்து வருகிறது. இதற்கு ஒரு தனி மருத்துவம் போதாது. கூட்டுத் தீர்வு (Package Treatment) தேவை.

இவைகளை மனதில் வாங்கிதான், வள்ளலார் அறிலையம் அறிவால் சிந்திக்க வள்ளலார் ஆய்வரங்கத்தையும், செயல்பாட்டால் பயிற்சி பெற வள்ளலார் சாதனா சாலையையும் அமைத்து அருள் வாழ்க்கைக்கு முயலுகிறது, கூட்டு முயற்சியில் முன்னேற உங்கள் அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறது. வந்தனம்.

சாதகர்கள் கவனத்திற்கு :

வள்ளலார் சாதனா சாலையில் நேர்முகப் பயிற்சியில் பயன்பெற விழையும் அன்பர்கள் அது தொடர்பான செய்திகளுக்கு வள்ளலார் சாதனா சாலையின் தாளாளரை அல்லது அறநிலையத்தை அணுக வேண்டுகிறோம்.

முகாம் நிகழ்வு முறை :

முகாம் முந்தைய நாள் :

மாலை 5.00 மணி	: பெயர் பதிவு, தங்கல் ஏற்பாடு
மாலை 6.00 மணி	: முகாம் அறிமுகக் கூட்டம்
இரவு 8.00 மணி	: வழிபாடு
இரவு 8.30 மணி	: இரவு உணவு
இரவு 9.30 - 10.00	: தியானம் - 6
இரவு 10.00	: உறங்கப் போதல்

முகாம் நாள் :

காலை 4.30 மணி	: துயிலெழுதல்
4.30 - 5.30	: காலைக் கடன்
5.30 - 6.00	: தியானம் - 1
6.00 - 6.30	: யோகா
6.30 - 7.00	: மூலிகைப்பால்
7.00 - 7.30	: பாடிப்பணிதல்
7.30 - 8.30	: குளியல்
8.30 - 9.00	: பழச்சர்க்கரை உணவு
9.00 - 9.30	: தியானம் - 2
9.30 - 10.30	: சொற்பொழிவு - 1 அகப்புற ஒழுக்கங்கள் விளக்கம்
10.30 - 11.30	: கலந்துரையாடல்
11.30 - 12.00	: தியானம் - 3
12.00 - 2.00	: மதிய உணவும் ஓய்வும்
2.00 - 3.00	: வள்ளலார் வாழ்வியல் முறை பற்றிய கலந்துரையாடல்
3.00 - 3.30	: தியானம் - 4
3.30 - 4.30	: சொற்பொழிவு - 2 தினசரி சாதக வாழ்க்கை
4.30 - 5.30	: கலந்துரையாடல்
5.30 - 6.00	: தியானம் - 5
6.00	: முகாம் நிறைவு

அருட்பெருட்ஜோதி ! அருட்பெருட்ஜோதி !
தனிப்பெருங் கருணை ! ! அருட்பெருட்ஜோதி ! !

வள்ளலார் சாதனா சாலை வாழ்வியல் பயிற்சி சமையல் குறிப்புகள் (சுமார் 50 நபர்களுக்கு)

1. மூலிகைப் பால் காய்ச்சும் முறை :

தேவையான பொருட்கள் : பசும் பால் நபர் ஒன்றுக்கு 200 மி.லி. வீதம் 50 பேருக்கு 10 லிட்டர் பாலில் 10 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து, கூட்டுச் சூரணத்தைச் சேர்த்து நீர் முற்றும் சுண்டக் காய்ச்சி, பின் கீழே இறக்கி வைத்து நாட்டுச் சர்க்கரைச் சேர்த்து வடிகட்டி உபசரிக்கலாம்.

வேறொரு முறை : பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சிக் கொண்டு, தனியாக வைக்கலாம். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் கரிசாலைக்கூட்டுச் சுரணம் ஒரு ஆளுக்கு சுமார் 5 கிராம் வீதம் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு வடிகட்டித் தனியாக வைக்கவும். பாலின்றி அருந்துவோருக்கு பாலின்றியும், பால் சேர்த்து அருந்துவோர்க்கு பால் கலந்தும் உபசரிக்கலாம்.

அ. சுக்குப்பால் தயாரிக்கும் முறை :

தண்ணீரில் சுக்குப்பொடி (சுண்ணாம்பு தடவி சுட்டு சுத்திகரிக்கப்பட்டது) பனைவெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை இவைகளை இட்டுக் கொதித்த பின்னர், அவைகளை

வடிகட்டி அடுப்பிலிருந்து கீழே இறக்கிவைத்து காய்ச்சி பாலுடன் சேர்த்து உபசரிக்கலாம்.

ஆ. பல்பயன் பொடி தயார் செய் முறை :

மிளகு 400 கிராம்

சீரகம் 150 கிராம்

வெந்தயம் 100 கிராம்

மிளகாய் 25 கிராம்

மேற்சொன்னவைகளை எண்ணெயில்லாமல் லேசாக தனித்தனியே வறுத்து, வெயிலில் காய வைத்து மெஷினில் மிளகாய்த் தூள் அரைப்பது போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

1. தூதுளை ரசம் செய்முறை :

வேகவைத்த துவரம்பருப்புத் தெளி நீருடன், தக்காளி, தூதுளை, புளியாரை இவைகளைச் சாறு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். இத்துடன் பல்பயன் பொடி உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

கொதித்த பின்னர் தேவைக்கேற்ப வெந்நீர் கலந்து நுரை கட்டியதும் இறக்கி வைக்கவும். பின்னர் சீரகம், மிளகாய், கருவேப்பிலை இவைகளை நல்லெண்ணெயில் தாளிக்கவும்.

பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைப் போட்டு மூடிவைக்கவும். (தேவையானால் இதனுடன் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைக் கலக்கலாம்)

2. சாம்பார் செய்முறை : (உதாரணம்) (மாங்காய், கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய் சாம்பார்)

முதலில் துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் கொண்டு, ரசத்திற்கு தேவையான தெளிநீரை எடுத்து வைத்துக் கொண்ட பின்னர் மீதியுள்ள வெந்த பருப்பைத் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சீரகம், மிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை இவைகளை நல்லெண்ணெயில் தாளித்துக் கத்தரிக்காயை மட்டும் வதக்கி, காய் மூழ்கும் அளவிற்கு வெந்நீரை ஊற்றி மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு சேர்த்து பல்பயன் பொடியைத் தேவையான அளவிற்குச் சேர்த்துக் காய் வெந்தவுடன், தக்காளி, தேங்காய்ச் சாறு, புளியாரைச் சாறு, வெந்த பருப்பு இவைகளைச் சேர்த்து, உப்பு தேவையான அளவிற்குச் சேர்த்து, நன்கு கொதித்த பின் மாங்காய், முருங்கைக்காய் இவைகளைச் சேர்த்து வெந்தவுடன் இறக்கி, மீண்டும் சீரகம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பொடியாக

நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து மூடிவைக்கவும், சாம்பார் தயார்.

குறிப்பு : துவரம்பருப்பு 100 கிராம், கொத்தமல்லி விதை 200 கிராம், மிளகாய் வற்றல் 10 கிராம் ஆகியவைகளை எண்ணெயின்றி வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சாம்பாருக்கு சுவை கூட்டும் பொடியைச் சேர்த்து மேலும் சுவை கூட்டலாம்.

3. கூட்டு செய்யும் முறை : (உதாரணம்) (புடலங்காயுடன் பொன்னாங்கண்ணி கீரை)

துவரம் பருப்பை மஞ்சள் தூள் சிறிது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளாவும்.

புடலங்காய்த் துண்டுகளை மஞ்சள் தூள், வெந்நீருடன் சேர்த்து வேகவிடவும். பாதி வெந்தவுடன் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை (கழுவி சுத்தம் செய்து) நறுக்கியதைச் சேர்க்கவும். பல்பலன் பொடி, தக்காளிச் சாறு, தேங்காய் அரைத்தது இவைகளைச் சேர்த்து கொதிக்க விட்டுப் பச்சை நிறம் மாறாமல் இறக்கி வைக்கவும். பின்னர் சீரகம், உளுந்தம் பருப்பு, மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவைகளை நல்லெண்ணெயில் தாளித்து, கழுவி சுத்தம் செய்து

பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து மூடி வைக்கவும்.

4. பொறியல் (உதாரணம் வாழைக்காய்)

கழுவி நறுக்கப்பட்ட வாழைக்காய்த் துண்டுகளை வெந்நீர், மஞ்சள் தூள், உப்பு இவைகளுடன் சேர்த்து அரை வேக்காட்டு அளவு வெந்ததும் நீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் சீரகம், உளுந்து, மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து, சிறிதளவு பல்பயன் பொடி உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி, தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து கழுவி நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து மீண்டும் நன்கு கிளறி, வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி வைக்கலாம்.

5. துவையல் : (புளியாரைத் துவையல்)

முதலில் துவையலுக்கான பொடியைத் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

உளுந்து கால் கிலோ, துவரம் பருப்பு, கால் கிலோ, மிளகாய் சிறிதளவு, மிளகு சிறிதளவு இவைகளை எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்.

சுத்தம் செய்து கழுவி நறுக்கிய புளியாரையை நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு தேங்காய்த் துருவலையும் வதக்கி ஆற வைக்கவும். ஆறிய பின்னர் வதக்கி புளியாரை, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். நன்கு மசிந்த பின்னர் தேவையான அளவிற்கு மேற்சொன்ன பொடியைச் சேர்த்து ருசி பார்த்து எடுத்து வைக்கலாம்.

குறிப்பு : இது போன்ற முறையில் வல்லாரை, தூதுளை, முகமுகக்கை, கரிசாலை, பொன்னாங்கண்ணி, புதினா, கொத்தமல்லி இவைகளையும் துவையல் செய்யலாம்.

6. கத்தரிக்காய் பொரியல் செய்முறை :

சுத்தம் செய்து நறுக்கிய கத்தரிக்காயை நீளவாட்டத்தில் நறுக்கி நீரில் போட வேண்டும். பின் பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, சீரகம், உளுந்து, துவரம் பருப்பு, மிளகாய், க்றிவேப்பிலை இவைகளைத் தாளித்து, நறுக்கி வைத்துள்ள கத்தரிக்காயைப் போட்டு வதக்கவும். நன்கு வெந்த பின்னர், பல்பயன் பொடி, தக்காளிச் சாறு தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து வெந்நீர் சிறிது ஊற்றி மூடிவைக்கவும். காய் நன்கு வெந்தவுடன் சுத்தம் செய்து நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றலாம்.

குறிப்பு : தேவையானால் எண். 2-ல் சாம்பார் செய்முறையில் உள்ள சுவை கூட்டுப் பொடியைச் சேர்த்து சுவை கூட்டலாம்.

7. பருப்பின்றி புளியாரைத் தக்காளி மிளகு ரசம் (இரவு உணவிற்கேற்றது)

தக்காளி வதக்கிய புளியாரை, இவைகளை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ரசம் வைக்க வேண்டிய பாத்திரத்தில் அரைத்தவைகளை மாற்றி, வெந்நீர், சிறிது சேர்த்து, உப்பு, பல்பயன் பொடி, சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பின்னர் தேவையான அளவிற்கு வெந்நீர் சேர்த்து நுரை வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து சுத்தம் செய்து கழுவி நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்த்து சீரகம், மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து மூடிவிடவும்.

8. சுட்ட அப்பளம் செய்முறை :

ஒவ்வொரு அப்பளமாக எடுத்துக்கொண்டு, அதை இடுக்கி அல்லது சிமிட்டாவால் பிடித்துக் கொண்டு நெருப்பில் அல்லது அனலில் காட்டி திருப்பித் திருப்பிச் சுடுதல்.

9. தூதுளங்காய் வற்றல் குழம்பு

செய்முறை :

முதலில் நல்லெண்ணெயில் தூதுளங்காய் வற்றலை வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்து, தேங்காய்க் துருவல், தக்காளி, வதக்கிய புளியாரை, இவைகளுடன் சுவைக்காக எண் 2 சாம்பார் செய்முறையில் உள்ள சுவை கூட்டுப் பொடியை சிறிதளவு சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் நீர் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் குழம்பு வைக்கும் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, மிளகாய், கருவேப்பிலை இவைகளைத் தாளித்து அரைத்து வைத்த கலவையை ஊற்றிக் குழம்பு நன்றாகக் கொதித்துச் சுண்டியவுடன் வறுத்து வைத்துள்ள தூதுளங்காய் வற்றலைப் போட்டு இறக்கி வைக்கவும். மீண்டும் ஒருமுறை மேற்சொன்ன முறையில் தாளித்து, சுத்தம் செய்து கழுவி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்து மல்லி இலைகளை அதில் தூவி மூடிவைக்கவும்.

நாடு படும் பாடு சிவனே உலகர் நவிலும் பஞ்சு
தான் படுமோ சொல்லத்தான் படுமோ எண்ணத்தாள் படுமோ
கான் படு கண்ணியன் மானபடுமாறு கலங்கி நின்றேன்
ஏன் படுகின்றனை என்றிரங்காய் எனில் என் செய்வேனே

மெய்ஞ்ஞான விருப்பத்தில் ஏறிக் கேள்வி
மீதேறிக் தெளிந்திச்சை விடுதல் ஏறி
அஞ்ஞானம் அற்றபடி ஏறி உண்மை
அறிந்தபடி நிலை ஏறி அது நான் எண்ணும்
கைஞ்ஞானம் கழன்றேறி மற்ற எல்லாம்
கடந்தேறி மவுனஇயல் கதியில் ஏறி
எஞ்ஞானம் அறத் தெளிந்தோர் கண்டும் காணேம்
என்கிற அனுபவமே இன்பத்தேவே.