

AdhyAtmika vichAra

——
ஆத்⁴யாத்மிக விசார

——
Document Information



Text title : AdhyAtmika vichAra

File name : adhyatma.itx

Category : vedanta, yoga, sAhitya

Location : doc_yoga

Author : M. Giridhar

Transliterated by : M. Giridhar

Proofread by : M. Giridhar

Latest update : October 1, 2010

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

September 16, 2023

sanskritdocuments.org



AdhyAtmika vichAra

ஆத்⁴யாத்மிக விசார



॥ 1-8-22 ॥

அத்⁴யாத்மிகாந் யோகா³ந் அநுதிஷ்டே²ந்ந்யாயஸம்ஹிதாந் அநைஸ்சாரிகாந் ॥ 1 ॥

Let a man practice in the approved way the yoga of the Self, which make the mind steady.

ஆத்மலாபா⁴ந்ந பரம் வித்³யதே ॥ 2 ॥

There is nothing higher than the Self.

தத்ராத்மலாபீ⁴யாம்ஸ்லோகாந் உதா³ஹரிஷ்யாம: ॥ 3 ॥

For that purpose, we quote some verses which bring attainment of Self.

பூ: ப்ராணிந: ஸர்வ ஏவ கு³ஹாஸயஸ்ய ।

அஹந்யமாநஸ்ய விகல்மஷஸ்ய ।

அசலம் சலநிகேதம் யே⁵நுதிஷ்ட²ந்தி தே அம்ரு'தா: ॥ 4 ॥

Every living being is the city belonging to the one lying at rest in the cave . Indestructible, taintless, the unmoving abiding in the moving.

Those who practice realization of it become immortal.

ஸ்யதி³தி³மிதி³ஹைதி³ஹ லோகே விஷ்யம் உச்யதே ।

விதூ⁴ய கவிரேதத்³ அநுதிஷ்டே²த்³ கு³ஹாஸயம் ॥ 5 ॥

This indeed which here in this world and here in that world is called the object . Having shaken himself free from it, let the seer devote himself to that which lies in the cave.

ஆத்மந்நேவாஹமலப்³த்⁴வைதத்³ தி⁴தம் ஸேவஸ்வ நாஹிதம் ।

ஸதா²ந்யேஷு ப்ரதீச்சா²மி ஸாதூ⁴ஷ்டா²நமநபேக்ஷயா ।

மஹாந்தம் தேஜஸ: காயம் ஸர்வத்ர நிஹிதம் ப்ரபு⁴ம் || 6 ||

(pupil) 'Not in the Self have I attained it . Now in other things will

I seek that place of the good, by detachment.'

(teacher) 'Devote yourself to your welfare, not to your harm . (It is) great,
a mass of splendor, all-pervading, the Lord.'

ஸர்வபூ⁴தேஷு யோ நித்யோ விபர்சித³ம்ரு²தோ த்⁴ருவ: |

அநங்கோ³ஸப³தோ³ஸரீரோ³ஸ்பர்ஸஸ்ச மஹாம்ஸாசி: |

ஸ ஸர்வம் பரமா காஷ்டா² ஸ வைஷுவதம்விஷுவத் ஸ

வை வைபா⁴ஜநம் புரம் || 7 ||

He who is constant in all beings, wise, immortal, firm, without limbs,
without sound, without body, without touch, great, pure - He is all,
the highest goal, he is in the center, he divides, he is the city.

ஸ்தம் யோ³நுதிஷ்டே²த் ஸர்வத்ர ப்ராத்⁴வம் சாஸ்ய ஸதா³ ஆசரேத் |

து³ர்த்³ர்ஸம் நிபுணம் யுக்தோ ய: பஸ்யேத் ஸ மோதே³த் விஷ்டபே || 8 ||

The yogi who practices realization of That in everything, and always holds
to firmness in That, will see that which is hard to see and subtle and
rejoice in heaven.

|| 1-8-23 ||

ஸாத்மந் பஸ்யந் ஸர்வபூ⁴தாநி ந முஹ்யேச் சிந்தயந் கவி: |

ஆத்மாநம் சைவ ஸர்வத்ர ய: பஸ்யேத் ஸ வை ப்³ரஹ்மா நாகப்ரு²ஷ்டே²

விராஜதி || 1 ||

The seer meditating, seeing everything in the Self, will not be deluded.
And whoever sees the Self alone in everything, He is Brahman, glorious in
the highest heaven.

நிபு³ணே³ஸீயாந் பி³ஸோர்ணயா ய: ஸர்வம் ஆவ்ரு²த்ய திஷ்ட²தி |

வர்ஷீயாம்ஸ்ச ப்ரு²தி²வ்யா த்⁴ருவ: ஸர்வம் ஆரப்⁴ய திஷ்ட²தி |

ஸ இந்த³ரியைர்ஜக³தோ³ஸ்ய ஜ்ஞாநாத³ந்யோ³நந்யஸ்ய ஜ்ஞேயாத் பரமேஷ்ட²

விபா⁴ஜ: | தஸ்மாத் காயா: ப்ரப⁴வந்தி ஸர்வே ஸ மூலம் ஸாஸ்வதிக: ஸ

நித்ய: || 2 ||

Subtle, finer than a lotus-fibre, he stands covering all . Greater than the earth, firm, he stands supporting all . He is other than the sense-knowledge of this world . The world is not different from him, who is ever standing as the supreme, who is to be known, who himself divides into many. For him the bodies all come forth, he is the root, eternal, he is constant.

தோ³ஷாணம் து விநிற்கா⁴தோ யோக³மூல இஹ ஜீவிதே |
நிர்ஹ்ரு²த்ய பூ⁴ததா³ஹீயாந் க்ஷேமம் க³ச்ச²தி பண்டி³த: || 3 ||

Yoga is the basis for destruction of the doshas here in this life. Having thrown off these which torment beings, the wise one (paNDita) attains peace.

அத² பூ⁴ததா³ஹீயாந் தோ³ஷாந் உதா³ஹரிஷ்யாம: || 4 ||

Now we exemplify the doshas which torment beings.


க்ரோதோ⁴ ஹர்ஷோ ரோஷோ லோபோ⁴ மோஹோ த³ம்போ⁴ த்³ரோஹோ ம்ரு³ஷோத்³யம்
அத்யாஸபா¹வாதா³வஸூயா காமமந்யூ அநாத்ம்யமயோக³ஸ்தேஷாம் |
யோக³மூலோ நிற்கா⁴த: || 5 ||

Anger, thrill, irritation, greed, delusion, self-display, spite, false speech, over-eating, back-biting, jealousy, lust and hate, loss of self-possession, absence of yoga . These are shaken off by yoga.


அக்ரோதோ⁴ஹர்ஷோ⁴ரோஷோ⁴லோபோ⁴மோஹோ⁴த³ம்போ⁴த்³ரோஹ:
ஸத்யவசநமநத்யாஸோ⁴ஸபேஸா⁴நமநஸூயா ஸம்விபா⁴க³ஸ்த்யாக³
ஆர்ஜவம் மார்த³வம் ஸமோ த³ம: ஸர்வபூ⁴தைரவிரோதோ⁴ யோக³ ஆர்யம்
ஆந்ரு³ஸம்ஸம் துஷ்டிரிதி ஸர்வாஸ்ரமாணம் |
ஸமயபதா³நி தாந்ய் அநுதிஷ்ட²ந் விதி⁴நா ஸார்வகா³மீ ப⁴வதி || 6 ||

Freedom from anger, freedom from thrill, non-irritation, freedom from greed, being without delusion or self-display or spite, truth-speaking, moderate diet, no back-biting, freedom from jealousy, sharing with others,

giving up, straightforwardness, gentleness, calm, control, the yoga which has no conflict with any being, nobility, kindness, contentment - these apply to all stages of life . Practicing them in the approved way, one becomes all-pervading.

——
AdhyAtmika vichAra

pdf was typeset on September 16, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

