श्रीः

श्रीमते रामानुजाय नमः

श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

श्रीमन्निगमान्तमहादेशिकन् अरुळिय

आहारनियमम्

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

श्री रङ्गरामानुज महादेशिकन्

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

श्रीः

श्रीमते रामानुजाय नमः

श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

आहारनियमम्

शीरॊन्नु तूप्पुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान्
पारॊन्ऱ च्चॊन्न पळमॊळियुळ् - ओरॊन्नु
ताने अमैयादो तारणियिल् वाळ्वार्क्कु
वानेऱ् प्पोमळवुम् वाळ्वु

शीरारुम् वेदान्द देशिगर् कोन्⋆
शॆळुमऱैयिन् उद्घॊरुळै च्चिन्दै शॆय्दे⋆
आराय्दु वाळ्वुऱ इब्बुवियोर् तङ्गळ्क्कु⋆
अन्बुडने आगार नियदि शॊन्नान्⋆
एरारुम् ऎदिराशर् अरुळिनाले⋆
ऎदिर्न्दवर्गळ् शिङ्गमॆन इङ्गु वन्दोन्⋆
शीरारुम् वेङ्गडवन् तूप्पुल् पिळ्ळै⋆
शॆळुम् तिरुत्ताळ् इणैमलर् ऎन् शॊन्नि मेले

‡ आगार त्तिरुवगैयाम् नन्नुम् तीदुम्⋆
अरुमऱै कॊण्डॆदिराशर् इवै मॊळिन्दार्⋆
आगाद वळिविलक्कि याक्कुम् कण्णन्⋆
अनैत्तुलगुम् वाळविदु शाद्रि वैत्तान्⋆⋆
पोगादु पोक्कुविक्कु मुनिवर् शॊन्न⋆
पॊय्याद मॊळिगळैयुम् पॊरुन्द क्कॆण्मिन्⋆
आगादॆन्ऱिवै तविर्न्दामदुवे कॊण्ड⋆
अशगरनुम् आगम् कात्तरुळ् पॆट्राने ॥ 1 ॥

वायिलल्ला वायिलिनाल् वन्द शोऱुम्*
वरगु मुदल् आगादॆन्ऩुरैत्त शोऱुम्*
वायिनिन्ऩुम् विऴुमवै ताम् पट्ट शोऱुम्*
वाय्क्कॊण्ड कवळत्तिन् मिगुन्द शोऱुम्**
तीयवर्गण् पऱुम् शोऱुम् तीदञ्चोऱुम्*
शीरैयुरै तुम्मल् इवै पट्ट शोऱुम्*
नाय् मुदलानवै पार्क्कुम् तीण्डुम् शोऱुम्*
नाळ् तूय्दल्ला च्चोऱुम् नण्णा च्चोऱे॥ 2॥

मनिशर् पशु मुदलानोर् मोन्द शोऱुम्*
मनिशर् तमिल् आगादार् तीण्डुम् शोऱुम्*
इनिमैयुडन् आदरमिल्लादार् शोऱुम्*
ई प्पुऴु नूल् मयिर् उगिर्गळ् इरुक्कुम् शोऱुम्**
मुनिवरॆनुम् तुऱवऱत्तोर् ईन्द शोऱुम्*
मुनिवर् तङ्गळ् पात्तिरत्तिल् पट्ट शोऱुम्*
मनिशर् ऍलि कुक्कुटङ्गळ् कागम् पूनै*
वाय्क्कॊण्ड करिशोऱु मरुवा च्चोऱे॥ 3॥

अत्तिगळ् पेरार्क्किऱलि वॆण्कत्तारि*
आल् अरशु नऱुविलि पुङ्गायिल् आरै*
पुत्ति कॊल्लि कुऱिञ्चि तान्ऱि कुशुम्बै वेळै*
पुनमुरुङ्गै मुरुङ्गै शुक मुळरि उळ्ळि**
शिट्रवरै कॊम्मट्टि पण्णै तॊय्यिल्*
शीङ्गाडन् तेऱल् ऊवै पनै मयूरन्*
शुत्तियिला निलत्तिल् इवै कडम्बु काळान्*
शुरै पीर्क्कु च्चणम् तिन्नार् शुरुदि योरे॥ 4॥

शिऱुकीरै शॊव्वगत्ति मुरुक्किरण्डुम्*
शिऱुपशळै पॆरुम्पशळै अम्मणन्दाळ्*
पऱित्तॊरुवर् कॊडादिरुक्क त्ताने शॊन्ऱु*
पाय्दॆडुत्तु क्कॊळ्ळुम् अवै पगिराक्कूऱुम्**
कुऱित्तालुम् तिन्नवॊणा क्कैप्पुवर्प्पुम्*
कूर्क्कुम् अवै यऴलुम् अवै कॊडुम् पुळिप्पुम्*
करिक्कागा इवैयॆन्ऱु कण्डुरैत्तार्*
कार्मेनि अरुळाळर् कडकत्तारे॥ 5॥

माल् अमुदु शॊय्यामल् वन्दवॆल्लाम्*
वरुविरुन्दिल् वऴङ्गामल् वैत्तवॆल्लाम्*
कालम् इदुवन्ऱॆन्ऱु कऴित्त वॆल्लाम्*
कडैयिल् वरुम् करि मुदल क्कऴुवावॆल्लाम्**
नूल् इशैया वऴिगळिनाल् वन्दवॆल्लाम्*
नुगराददुडन् पाकम् शॊय्दवॆल्लाम्*
शीलमिल्ला च्चिऱियोर् आक्किनवुम् नल्लोर्*
शॊलमलङ्गळ् पट्टनवुम् तिन्नार् तामे॥ 6॥

देवर्गळुक्किवै ऍन्ऱु वैत्त वॆल्लाम्*
शिवन् मुदलाम् देवर्गळुक्किट्टवॆल्लाम्*
आविमुदलान अवट्टुक्कागावॆल्लाम्*
अदुविदुवॆन्ऱऱिय अरिदानवॆल्लाम्**
नाविल् इडुवदन्करिदाय् इरुप्पवॆल्लाम्*
नन्ऱॆन्ऱु तम्मुळ्ळम् इशैयावॆल्लाम्*
ओवियनाळ् ओवाद पूवुम् कायुम्*
उत्तमर्गळ् अट्टुप्पुम् उगवार् तामे॥ 7॥

किळिञ्जिल् मुदल् शुट्टुन शुण्णाम्बु तानुम्*
किळर् पुनलिल् ऎळुङ्गुमिळि नुरैकळ् तामुम्*
विळैन्ददनिल् मुदल् मालुक्कीयावॆल्लाम्*
विळैन्द निल मरु काम्बॆन्ऱॆळुन्दवॆल्लाम्**
कळैन्द मनत्तार् मट्टुम् कळित्तवॆल्लाम्*
कडियमुदिन् नियमत्तार् कळित्तवॆल्लाम्*
तॆळिन्द पुनल् तिरुवेङ्गडत्तु माल् तन्*
तिरुवाणै कडवादार् तिन्नार् तामे ॥ 8 ॥

मोरलदु शारङ्गळ् वाङ्गिट्रॆल्लाम्*
मुळुप्पगलिल् विळङ्गनियुम् तानम् तानुम्*
ओरिरविल् ऎळ्ळुडने कूडिट्रॆल्लाम्*
ऎळ्ळुदनिल् ऎण्णॆय् तयिर् तरु पण्डङ्गळ्**
ओर् तवत्तै मन्दिरत्तै ऒळिप्पवॆल्लाम्*
उण्णाद नाट्कळिल् ऊण् अन्दिप्पोदूण्*
नारणनार् अडिपणियुम् नल्लोर् नाळुम्*
नळ्ळिरविल् ऊणुमिवै उण्णार् तामे ॥ 9 ॥

कुळि मुदलानवै शॆय्यादुण्णुम् ऊणुम्*
कूट्टल्ला प्पन्दियिल् ऊण् पिऱर् कै ऊणुम्*
नळिमदि ती विळक्काग उण्णुम् ऊणुम्*
नळ्ळिरविल् विळक्किन्ऱि उण्णुम् ऊणुम्**
किळिमॊळियाळ् उण्णा निन्क क्कणवन् ऊणुम्*
कीळ्ऱॊरै नोक्कूणुम् इडक्कै ऊणुम्*
ऒळिमऱैयोर् मट्टुम् उगवाद ऊणुम्*
ऒळि अरङ्गर् अडिपणिवार् उगवार् तामे ॥ 10 ॥

ऎच्चिल् तनिल् वार्क्कुम् नॆय् इरुपाकङ्गळ्*
इरुम्बालुम् कैयालुम् इट्टुवॆल्लाम्*
पच्चैयलाल् कडित्तकुऱै पळैय वूशल्*
पिऱर् अगत्तु प्पागम् चॆय्दॆडुत्त अन्नम्**
नच्चिनवै पळित्तवै मण्णाट्रम् तीदुम्*
नगत्ताले विण्डवै ताम् काणुम् उप्पुम्*
पिच्चुळदाम् अवै काडि पिन्न पाकम्*
पिशिन्गळ् तन्निल् शिवन्ददुवुम् पिळैयूणामे ॥ 11 ॥

तादै नल् आशिरियन् मुदल् तमैयन् ऎच्चिल्*
तरणिशुरर् शोमत्तिल् अरुन्दुम् ऎच्चिल्*
मादर्गट्कु क्कणवन् इदमान ऎच्चिल्*
मयिर् पुळु नूल् विळुन्दालुम् पुनिदमागुम्**
मादवत्तु क्कूविळङ्गाय् मुगवाशत्तु*
मादुळङ्गाय् मरणम् वरिल् कळित्तवॆल्लाम्*
ओदि वैत्त वुण्णानाळ् उगन्द ऎट्टुम्*
उळ ऎन्नुम् कळित्तवट्रिल् नन्ऱाम् ऊणे ॥ 12 ॥

माकरुम्बिन् शारु तयिर् पाल् नॆय् पाक्कु*
वळै मिळगु तेन् एलम् पनिनीर् आदि*
आगरशम् तूय्दागुम् अऱियावॆल्लाम्*
अऱियादार्क्कऱि अळवुम् तूय वागुम्**
शागरङ्ग तूयनवाम् उवाक्कळ् कूडिल्*
शलमॆल्लाम् गङ्गैयदाम् उपरागत्तिल्*
मागरङ्गळ् पिणमुदलाम् अनैत्तुम् कॊण्डु*
वरुपुनलुम् तूय्दागुम् वेगत्ताले ॥ 13 ॥

तीयाले नीरॊळिय वॆन्दवॆल्लाम्*
तीयिडुदल् ऒळिन्दिडवे पळुत्तवॆल्लाम्*
तीयालुम् नीरालुम् वॆन्दवट्रिल्*
तेऱ्वुलर् नॆल्लुमुदलान वॆल्लाम्**
ऊशाद मावडकम् अप्पम् शीडै*
रॊट्टि मुदलाम् अवट्रिल् पळैय तेनुम्*
कूशादे कॊण्डिडुमिन् पुदिय तेनुम्*
कॊळ्ळेन्मिन् तन्निरदम् कुलैन्द क्काले॥ 14॥

तलैप्पयनाम् विगारङ्गळ् शाकटङ्गळ्*
चक्करङ्गळ् तनक्कडैत्त मरुन्दु तानुम्*
कलक्कमिला नन्नीरिल् वैत्त शोऱुम्*
कऱिमोर्नॆय् पाल् तयिर्गळ् कलन्द शोऱुम्**
विलक्कमिला माक्कन्नल् कोदु मत्ताल्*
विळैवुऱ्वाक्किय नल् विगारम् तानुम्*
इलैक्कऱि पोल् इवै अनैत्तुम् पळैय वेनुम्*
ऎन्नाळुम् वैत्तुण्ण इशैगिन्ऱारे॥ 15॥

तयिर् तन्निल् विगारङ्गळ् पूविल् कायिल्*
पळत्तिल् वरुम् शाऱूशल् तूय वागुम्*
उयिर् अळियामैक्कुण्णा ऊशल् उण्णिल्*
उऱक्कळुवि नॆय् तेनिट्टुण्णलागुम्**
पयिन्मऱै नूल् उरैयाद पळैय ऊशल्*
पळिप्पिलदाम् नॆय्याल् ऎन्ऱुरैत्तान् शङ्गन्*
मयिर् मुदलानवै पिन्नुम् पट्ट तायिन्*
मण् णीर् मट्ऱैत्तवट्राल् वरङ्गळामे॥ 16॥

ऒरु कुळम्बि इरु कन्रि ऒट्टुगप्पाल्*
उप्पुडन् पाल् मोरुडन् पाल् मादर् तम् पाल्*
करुवुडैय अवट्रिन् पाल् कन्रिला प्याल्*
मरु कन्राल् कऱ्रिन्दिडुम् पाल् तिरिन्दिडुम् पाल्**
तिरुमगळार् कणवनला त्तॆय्वत्तिन् पेर्*
शिन्नमुडै अवट्रिन् पाल् शॊम्मऱि प्याल्*
परिवदिल् अन्दणर् विलै प्याल् शॊम्बिनिल् पाल्*
तीदाम् पाल् इवैयनैत्तुम् परुगा प्पाले॥ 17॥

गङ्गै अल्लदिरण्डानाळ् वैत्त नीरुम्*
काल् कळुवि मिगु नीरुम् कलङ्गल् नीरुम्*
तॆङ्गिन् उळदाय् त्तीयाल् काय्द नीरुम्*
शिरुकुळि नीर् वळित्तण्णीर् प्पन्दल् नीरुम्**
शङ्गैयुडै नीर् वण्णान् तुऱैयिन् नीरुम्*
तारैयिनाल् ऎच्चिल् इदुवॆन्ऱ नीरुम्*
शङ्गु कलमाक्कॊण्डु परुगु नीरुम्*
तरैयिल् विळा मळैनीरुम् तविरुम् नीरे॥ 18॥

वॆट्रिलै मुन् तिन्नादे तिन्नुम् पाक्कुम्*
वॆट्रिलैयिल् अडि नुनियुम् नडुविल् ईर्क्कुम्*
वॆट्रिलैयुम् पाक्कुमुडन् कूट्टि त्तिन्नुम्*
विदवैक्कु मुदन् मुडिवाच्चिरमत्तार्क्कुम्**
वॆट्रिलैयुम् शुण्णाम्बिन् इलैयु मट्रुम्*
विरदम् कॊण्डिडु नाळ् वॆट्रिलैयुम् पाक्कुम्*
वॆट्रिलै तिन्ना निन्क प्परुगु नीरुम्*
विदैयॆन वैत्तदु तिनलुम् विलक्किनारे॥ 19॥

शादिगुणम् आच्चिरमम् देशम् कालम्⋆
तरुमङ्गळ् निमित्तङ्गळ् मुदलावोदुम्⋆
पेदमुदलाग ऑरु तिरवियन्दान्⋆
परिन्दु नलम् तीङ्गिनैयुम् पॆट्रु निन्कुम्⋆⋆
पादमिशै प्पिऱन्दोर्क्कु क्कपिलैयिन् पाल्⋆
परुगिडल् आगादॆन्नु मऱैयोर् शॊन्नार्⋆
आदलिनाल् ओदि उणर्न्दवर् पाल् ऎल्लाम्⋆
अडिक्कडियुम् केट्टयर्वु तीर्मिनीरे॥ 20॥

‡ कङ्गिरुळाल् विडियाद उलगुक्कॆल्लाम्⋆
कैविळक्काम् इवैयॆन्नु कण्णन् काट्टुम्⋆
पॊङ्गु पुगळ् आगमङ्गळ् तॆळिय च्चॊन्न⋆
पॊरुळिवै नाम् पुण्णियर्पाल् केट्टु च्चॊन्नोम्⋆⋆
मङ्गुडलुम् पॊरुळुम् अल्लदऱिया मान्दर्⋆
वलैयुळ् अगप्पट्टु वरम् अळियादॆन्नुम्⋆
पङ्गय मादुद्र अरुळाळर् तम्पाल्⋆
पत्तिमिगु पवित्तिरङ्गळ् पयिन्मिनीरे॥ 21॥

अडिवरवु — आगार वाय् मनिशर् अत्तिगळ् शिरुगीरै माल् तेवर्गळ् किळिञ्जल् मोर् कुळि ऎच्चिल् तादै मागरुम्बु ती तलै तयिर् ओरु कङ्गै वॆट्रिलै शादि कङ्गिरुळ् मामलर्

आहारनियमम् मुद्रिट्टु

शीरार् तूप्पुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान् तिरुवडिगळे शरणम्