

श्रीः
श्रीमते रामानुजाय नमः
श्रीमते निगमांतमहादेशिकाय नमः

श्रीमन्निगमांतमहादेशिकन् अरुलिय
आहारनियमम्

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

श्री रंगरामानुज महादेशिकन्

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

ఆహారనియమం

శీరోష్ఠ తూప్పుల్ తిరువేంగడముడైయాన్
పారోష్ఠ చ్చొన్న పఱమొఱియుళ్ - ఓరోష్ఠ
తానే అమైయాదో తారణియిల్ వాఱ్వార్క్కు
వానేఱి ప్పోమళవుం వాఱ్వు

శీరారుం వేదాంద దేశిగర్ కోన్ *
శెఱుమఱైయిన్ ఉఱ్పోరుళై చ్చిందై శెయ్దే *
ఆరాయ్ందు వాఱ్వుఱ ఇబ్బువియోర్ తంగఱ్కు *
అన్నుడనే ఆహార నియది శొన్నాన్ *
ఏరారుం ఎదిరాశర్ అరుళినాలే *
ఎదిర్మవర్గళ్ శింగమెన ఇంగు వందోన్ *
శీరారుం వేంగడవన్ తూప్పుల్ పిఱ్ఱై *
శెఱుం తిరుత్తాళ్ ఇణైమలర్ ఎన్ శెన్ని మేలే

‡ ఆగార త్తిరువగైయాం నన్ఱుం తీదుం *
అరుమఱై కొండెదిరాశర్ ఇవై మొఱిందార్ *
ఆగాద వఱివిలక్కి యాక్కుం కణ్ణన్ *
అనైత్తులగుం వాఱివిదు శాఱ్ఱి వైత్తాన్ **
పోగాదు పోక్కువిక్కు మునివర్ శొన్న *
పొయ్యాద మొఱిగళైయుం పొరుంద క్కేణ్ణిన్ *
ఆగాదెన్ఱివై తవిర్మామదువే కొండ *
అశగరనుం ఆగం కాత్తరుళ్ పెట్రానే || 1 ||

వాయిలల్లా వాయిలినాల్ వంద శోఱుం *
 వరగు ముదల్ ఆగాదెన్ఱురైత్త శోఱుం *
 వాయినిన్ఱుం విఱుమవై తాం పట్ట శోఱుం *
 వాయ్కొండ కవళత్తిన్ మిగుంద శోఱుం **
 తీయవర్గణ్ పడుం శోఱుం తీదఱ్ఱోఱుం *
 శీరైయురై తుమ్మల్ ఇవై పట్ట శోఱుం *
 నాయ్ ముదలానవై పార్కుం తీండుం శోఱుం *
 నాళ్ తూయల్లా చ్చోఱుం నణ్ణా చ్చోఱే || 2 ||

మనిశర్ పశు ముదలానోర్ మోంద శోఱుం *
 మనిశర్ తమిల్ ఆగాదార్ తీండుం శోఱుం *
 ఇనిమైయుడన్ ఆదరమిల్లాదార్ శోఱుం *
 ఈ ప్పుఱు నూల్ మయిర్ ఉగిర్గళ్ ఇరుక్కుం శోఱుం **
 మునివరెనుం తుఱవఱత్తోర్ ఈంద శోఱుం *
 మునివర్ తంగళ్ పాత్తిరత్తిల్ పట్ట శోఱుం *
 మనిశర్ ఎలి కుక్కుటంగళ్ కాగం పూనై *
 వాయ్కొండ కఱిశోఱు మరువా చ్చోఱే || 3 ||

అత్తిగళ్ పేరార్క్కిఱిలి వెణ్ణత్తారి *
 ఆల్ అరశు నఱువిలి పుంగాయిల్ ఆరై *
 పుత్తి కొల్లి కుఱింజి తాన్ఱి కుశుంబై వేళై *
 పునమురుంగై మురుంగై శుక ముళరి ఉళ్ళి **
 శిట్రవరై కొమ్మట్టి పణ్ణై తొయ్యిల్ *
 శీంగాడన్ తేఱల్ ఊవై పనై మయూరన్ *
 శుత్తియిలా నిలత్తిల్ ఇవై కడంబు కాళాన్ *
 శురై పీర్క్కు చ్చణం తిన్నార్ శురుది యోరే || 4 ||

శిలుకీరై శెవ్వగత్తి మురుక్కిరండుం *
 శిలుపశళై పెరుంపశళై అమ్మణందాళ్ *
 పటిత్తారువర్ కొడాదిరుక్క త్తానే శెన్ఱు *
 పాయ్ందెడుత్తు కొళ్ళుం అవై పగిరాక్కుఱుం **
 కుటిత్తాలుం తిన్నవొణా క్కైప్పువర్పుం *
 కూర్కుం అవై యఱుం అవై కొడుం పుళిప్పుం *
 కఱిక్కాగా ఇవైయెన్ఱు కండురైత్తార్ *
 కార్మేని అరుళాళర్ కడకత్తారే || 5 ||

మాల్ అముదు శెయ్యామల్ వందవెల్లాం *
 వరువిరుందిల్ వఱంగామల్ వైత్తవెల్లాం *
 కాలం ఇదువన్ఱెన్ఱు కఱిత్త వెల్లాం *
 కడైయిల్ వరుం కఱి ముదల క్కఱువావెల్లాం **
 నూల్ ఇశైయా వఱిగళినాల్ వందవెల్లాం *
 నుగరాదదుడన్ పాకం శెయ్యవెల్లాం *
 శీలమిల్లా చ్చిఱియోర్ ఆక్కినవుం నల్లోర్ *
 శెలమలంగళ్ పట్టనవుం తిన్నార్ తామే || 6 ||

దేవర్గళుక్కివై ఎన్ఱు వైత్త వెల్లాం *
 శివన్ ముదలాం దేవర్గళుక్కిట్టవెల్లాం *
 ఆవిముదలాన అవఱుక్కాగావెల్లాం *
 అదువిదువెన్ఱఱియ అరిదానవెల్లాం **
 నావిల్ ఇడువదఱ్ఱిరిదాయ్ ఇరుప్పవెల్లాం *
 నన్ఱెన్ఱు తమ్ముళ్ళం ఇశైయావెల్లాం *
 ఓవియనాళ్ ఓవాద పూవుం కాయుం *
 ఉత్తమర్గళ్ అట్టుప్పుం ఉగవార్ తామే || 7 ||

కిళింజిల్ ముదల్ శుట్టన శుణ్ణాంబు తానుం *
 కిళర్ పునలిల్ ఎఱుంగుమిఱి నురైకళ్ తాముం *
 విళైందదనిల్ ముదల్ మాలుక్కీయావెల్లాం *
 విళైంద నిల మఱు కాంబెన్ఱెఱుందవెల్లాం **
 కళైంద మనత్తార్ మట్టుం కఱిత్తవెల్లాం *
 కడియముదిన్ నియమత్తార్ కఱిత్తవెల్లాం *
 తెళింద పునల్ తిరువేంగడత్తు మాల్ తన్ *
 తిరువాణై కడవాదార్ తిన్నార్ తామే || 8 ||

మోరలదు శారంగళ్ వాంగిట్రెల్లాం *
 ముఱుప్పగలిల్ విళంగనియుం తానం తానుం *
 ఓరిరవిల్ ఎళ్ళుడనే కూడిట్రెల్లాం *
 ఎళ్ళదనిల్ ఎణ్ణెయ్ తయిర్ తరు పండంగళ్ **
 ఓర్ తవత్తై మందిరత్తై ఒఱిప్పవెల్లాం *
 ఉణ్ణాద నాట్కళిల్ ఊణ్ అందిప్పోదూణ్ *
 నారణనార్ అడిపణియుం నల్లోర్ నాళుం *
 నళ్ళిరవిల్ ఊణుమివై ఉణ్ణార్ తామే || 9 ||

కుళి ముదలానవై శెయ్యాదుణ్ణుం ఊణుం *
 కూట్టల్లా ప్పందియిల్ ఊణ్ పిఱర్ కై ఊణుం *
 నళిమది తీ విళక్కాగ ఉణ్ణుం ఊణుం *
 నళ్ళిరవిల్ విళక్కీన్ఱి ఉణ్ణుం ఊణుం **
 కిళిమొఱియాళ్ ఉణ్ణా నిఱ్ఱి క్కణవన్ ఊణుం *
 కీణ్ఱోరై నోక్కూణుం ఇడక్కై ఊణుం *
 ఒళిమఱైయోర్ మట్టుం ఉగవాద ఊణుం *
 ఒళి అరంగర్ అడిపణివార్ ఉగవార్ తామే || 10 ||

ఎచ్చిల్ తనిల్ వార్క్కుం నెయ్ ఇరుపాకంగళ్ *
 ఇరుంబాలుం కైయాలుం ఇట్టవెల్లాం *
 పచ్చైయలాల్ కడిత్తకుటై పటైయ వూశల్ *
 పిఱర్ అగత్తు ప్పాగం చెయ్దెడుత్త అన్నం **
 నచ్చినవై పఱిత్తవై మణ్ణాట్రం తీదుం *
 నగత్తాలే విండవై తాం కాణుం ఉప్పుం *
 పిచ్చుళదాం అవై కాడి పిన్న పాకం *
 పిశిన్గళ్ తన్నిల్ శివందదువుం పిటైయూణామే || 11 ||

తాదై నల్ ఆశిరియన్ ముదల్ తమైయన్ ఎచ్చిల్ *
 తరణిశురర్ శోమత్తిల్ అరుందుం ఎచ్చిల్ *
 మాదర్గట్టు క్కణవన్ ఇదమాన ఎచ్చిల్ *
 మయిర్ పుణు నూల్ విఱుందాలుం పునిదమాగుం **
 మాదవత్తు క్కూవిళంగాయ్ ముగవాశత్తు *
 మాదుళంగాయ్ మరణం వరిల్ కఱిత్తవెల్లాం *
 ఓది వైత్త వుణ్ణానాళ్ ఉగంద ఎట్టుం *
 ఉళ ఎన్ఱుం కఱిత్తవట్రిల్ నన్ఱాం ఊణే || 12 ||

మాకరుంబిన్ శాఱు తయిర్ పాల్ నెయ్ పాక్కు *
 వళై మిళగు తేన్ ఏలం పనినీర్ ఆది *
 ఆగరశం తూయ్దాగుం అఱియావెల్లాం *
 అఱియాదార్క్కటి అళవుం తూయ వాగుం **
 శాగరంగ తూయనవాం ఉవాక్కళ్ కూడిల్ *
 శలమెల్లాం గంగైయదాం ఉపరాగత్తిల్ *
 మాగరంగళ్ పిణముదలాం అనైత్తుం కొండు *
 వరుపునలుం తూయ్దాగుం వేగత్తాలే || 13 ||

తీయాలే నీరొతీయ వెందవెల్లాం *
 తీయిడుదల్ ఒఱిందిడవే పఱుత్తవెల్లాం *
 తీయాలుం నీరాలుం వెందవట్టిల్ *
 తేఱవులర్ నెల్లుముదలాన వెల్లాం **
 ఊశాద మావడకం అప్పం శీడై *
 రొట్టి ముదలాం అవట్టిల్ పఱైయ తేనుం *
 కూశాదే కొండిడుమిన్ పుదియ తేనుం *
 కొళ్ళేన్మిన్ తన్నిరదం కులైంద క్కాలే || 14 ||

తలైప్పయనాం విగారంగళ్ శాకటంగళ్ *
 చక్కరంగళ్ తనక్కడైత్త మరుందు తానుం *
 కలక్కమిలా నన్నీరిల్ వైత్త శోఱుం *
 కఱిమోర్నెయ్ పాల్ తయిర్గళ్ కలంద శోఱుం **
 విలక్కమిలా మాక్కన్నల్ కోదు మత్తాల్ *
 విళైవుఱివాక్కియ నల్ విగారం తానుం *
 ఇలైక్కఱి పోల్ ఇవై అనైత్తుం పఱైయ వేనుం *
 ఎన్నాళుం వైత్తుణ్ణ ఇశైగిన్టారే || 15 ||

తయిర్ తన్నిల్ విగారంగళ్ పూవిల్ కాయిల్ *
 పఱిత్తిల్ వరుం శాఱూశల్ తూయ వాగుం *
 ఉయిర్ అఱియామైక్కుణ్ణా ఊశల్ ఉణ్ణిల్ *
 ఉఱిక్కఱువి నెయ్ తేనిట్టుణ్ణలాగుం **
 పయిన్మఱై నూల్ ఉరైయాద పఱైయ ఊశల్ *
 పఱిప్పిలదాం నెయ్యూల్ ఎన్ఱురైత్తాన్ శంగన్ *
 మయిర్ ముదలానవై పిన్నుం పట్ట తాయిన్ *
 మణ్ ణీర్ మట్టరైత్తవట్రాల్ వరంగళామే || 16 ||

ఒరు కుళంబి ఇరు కన్ఱి ఒట్టగప్పాల్ *
 ఉప్పుడన్ పాల్ మోరుడన్ పాల్ మాదర్ తం పాల్ *
 కరువుడైయ అవట్రిన్ పాల్ కన్ఱిలా ప్పాల్ *
 మఱు కన్ఱాల్ కఱందిడుం పాల్ తిరిందిడుం పాల్ **
 తిరుమగళార్ కణవనలా త్తెయ్వుత్తిన్ పేర్ *
 శిన్నముడై అవట్రిన్ పాల్ శెమ్మటి ప్పాల్ *
 పరివదిల్ అందణర్ విలై ప్పాల్ శెంబినిల్ పాల్ *
 తీదాం పాల్ ఇవైయనైత్తుం పరుగా ప్పాల్ || 17 ||

గంగై అల్లదిరండానాళ్ వైత్త నీరుం *
 కాల్ కఱువి మిగు నీరుం కలంగల్ నీరుం *
 తెంగిన్ ఉళదాయ్ త్తీయాల్ కాయ్ంద నీరుం *
 శిఱుకుఱి నీర్ వఱిత్తణ్ణీర్ ప్పందల్ నీరుం *
 శంగైయుడై నీర్ వణ్ణాన్ తుళైయిన్ నీరుం *
 తారైయినాల్ ఎచ్చిల్ ఇదువెన్ఱ నీరుం *
 శంగు కలమాక్కొండు పరుగు నీరుం *
 తరైయిల్ విఱా మఱైనీరుం తవిరుం నీరే || 18 ||

వెట్రిలై మున్ తిన్నాదే తిన్నుం పాక్కుం *
 వెట్రిలైయిల్ అడి నునియుం నడువిల్ ఈర్క్కుం *
 వెట్రిలైయుం పాక్కుముడన్ కూట్టి తిన్నుం *
 విదవైక్కు ముదన్ ముడివాచ్చిరమత్తార్క్కుం **
 వెట్రిలైయుం శుణ్ణాంబిన్ ఇలైయు మట్రుం *
 విరదం కొండిడు నాళ్ వెట్రిలైయుం పాక్కుం *
 వెట్రిలై తిన్నా నిఱ్ఱి ప్పరుగు నీరుం *
 విదైయెన వైత్తదు తినలుం విలక్కినారే || 19 ||

శాదిగుణం ఆచ్ఛిరమం దేశం కాలం *
 తరుమంగళ్ నిమిత్తంగళ్ ముదలావోదుం *
 పేదముదలాగ ఒరు తిరవియందాన్ *
 పరిందు నలం తీంగినైయుం పెట్టు నిఱ్ఱుం **
 పాదమిశై ప్పిఱందోర్క్కు క్కపిలైయిన్ పాల్ *
 పరుగిడల్ ఆగాదెన్ఱు మఱైయోర్ శొన్నార్ *
 ఆదలినాల్ ఓది ఉణర్దవర్ పాల్ ఎల్లాం *
 అడిక్కడియుం కేట్టయర్వు తీర్మినీరే || 20 ||

‡ కంగిరుళాల్ విడియాద ఉలగుక్కెల్లాం *
 కైవిళక్కాం ఇవైయెన్ఱు కణ్ణన్ కాట్టుం *
 పొంగు పుగఱ్ ఆగమంగళ్ తెళియ చ్చొన్న *
 పొరుళివై నాం పుణ్ణియర్పాల్ కేట్టు చ్చొన్నోం **
 మంగుడలుం పొరుళుం అల్లదఱియా మాందర్ *
 వలైయుళ్ అగప్పట్టు వరం అఱియాదెన్ఱుం *
 పంగయ మాదుట్ర అరుళాళర్ తంపాల్ *
 పత్తిమిగు పవిత్తిరంగళ్ పయిన్మినీరే || 21 ||

అడివరవు – ఆగార వాయ్ మనిశర్ అత్తిగళ్ శిఱుగీరై మాల్ తేవర్గళ్ కిళింజల్ మోర్ కుళి
 ఎచ్చిల్ తాదై మాగరుంబు తీ తలై తయిర్ ఒరు కంగై వెట్రిలై శాది కంగిరుళ్ మామలర్

ఆహారనియమం ముట్రిట్టు

శీరార్ తూప్పుల్ తిరువేంగడముడైయాన్ తిరువడిగళే శరణం