

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

शीरोन्नु तूप्पुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान्
पारोन्ऱ चोन्न पळमोळियुळ् - ओरोन्नु
ताने अमैयादो तारणियिल् वाळ्वार्कु
वानेर प्पोमळवुम् वाळ्वु

शीरारुम् वेदान्द देशिगर् कोन्*
शौळुमरैयिन् उट्टोरुळै चिन्दै शौय्दे*
आराश्टु वाळ्वुर् इब्बुवियोर् तङ्गु*
अन्बुडने आहार नियदि शौन्नान्*
एरारुम् ऐदिराशर् अरुळिनाले*
ऐदिन्दवर्गळ् शिङ्गमैन इङ्गु वन्दान्*
शीरारुम् वेङ्गडवन् तूप्पुल् पिळ्ळै*
शौळुम् तिरुत्ताळ् इणैमलर् ऐन् शौन्नि मेले

‡ आगार त्तिरुवगैयाम् नन्नुम् तीदुम्*
अरुमरै कौण्डेदिराशर् इवै मौळिन्दार्*
आगाद वळिविलक्कि याक्कुम् कण्णन्*
अनैत्तुलगुम् वाळ्विदु शाद्रि वैत्तान्**
पोगादु पोक्कुविक्कु मुनिवर् शौन्न*
पौय्याद मौळिगळैयुम् पौरुन्द क्केण्मिन्*
आगादेन्ऱिवै तविन्दामदुवे कौण्ड*
अशगरनुम् आगम् कात्तरुळ् पैट्राने ॥ 1 ॥

वायिलल्ला वायिलिनाल् वन्द शोरुम्*
 वरगु मुदल् आगादेन्नुरैत्त शोरुम्*
 वायिनिन्नुम् विळुमवै ताम् पट्टु शोरुम्*
 वाय्क्कोण्ड कवळत्तिन् मिगुन्द शोरुम्**
 तीयवर्गण् पडुम् शोरुम् तीदचोरुम्*
 शीरैयुरै तुम्मल् इवै पट्टु शोरुम्*
 नाय् मुदलानवै पार्क्कुम् तीण्डुम् शोरुम्*
 नाळ् तूयदल्ला चोरुम् नण्णा चोरे ॥ 2 ॥

मनिशर् पशु मुदलानोर् मोन्द शोरुम्*
 मनिशर् तमिल् आगादार् तीण्डुम् शोरुम्*
 इनिमैयुडन् आदरमिल्लादार् शोरुम्*
 ई प्पुळु नूल् मयिर् उगिर्गळ् इरुक्कुम् शोरुम्**
 मुनिवरेनुम् तुरवरत्तोर् ईन्द शोरुम्*
 मुनिवर् तङ्गळ् पात्तिरत्तिल् पट्टु शोरुम्*
 मनिशर् ऐलि कुक्कुटङ्गळ् कागम् पूनै*
 वाय्क्कोण्ड करिशोरु मरुवा चोरे ॥ 3 ॥

अत्तिगळ् पेरार्क्किरलि वैण्कत्तारि*
 आल् अरशु नरुविलि पुङ्गायिल् आरै*
 पुत्ति कौलि कुरिञ्चि तान्नि कुशुम्बै वेळै*
 पुनमुरुङ्गै मुरुङ्गै शुक मुळरि उळ्ळि**
 शिट्रवरै कौम्मट्टि पण्णै तौय्यिल्*
 शीङ्गाडन् तेरल् ऊवै पनै मयूरन्*
 शुत्तियिला निलत्तिल् इवै कडम्बु काळान्*
 शुरै पीर्क्कु चणम् तिन्नार् शुरुदि योरे ॥ 4 ॥

शिरुकीरै शैव्वगत्ति मुरुक्किरण्डुम्*
 शिरुपशळै पैरुम्पशळै अम्मणन्दाळ्*
 परित्तोरुवर् कौडादिरुक्क ताने शैन्नु*
 पाय्दुत्तु क्कौळ्ळुम् अवै पगिराक्कुरुम्**
 कुरित्तालुम् तिन्नवोणा क्कैप्पुवर्प्पुम्*
 कूर्कुम् अवै यळलुम् अवै कौडुम् पुळिप्पुम्*
 करिक्कागा इवैयेन्नु कण्डुरैत्तार्*
 कार्मेनि अरुळाळर् कडकत्तारे ॥ 5 ॥

माल् अमुदु शैय्यामल् वन्दवैल्लाम्*
 वरुविरुन्दिल् वळङ्गामल् वैत्तवैल्लाम्*
 कालम् इदुवन्नेन्नु कळित्त वैल्लाम्*
 कडैयिल् वरुम् करि मुदल क्कळुवावैल्लाम्**
 नूल् इशैया वळिगळिनाल् वन्दवैल्लाम्*
 नुगराददुडन् पाकम् शैय्दवैल्लाम्*
 शीलमिल्ला चिरियोर् आक्किनवुम् नल्लोर्*
 शैलमलङ्गळ् पट्टनवुम् तिन्नार् तामे ॥ 6 ॥

देवर्गळ्क्किवै ऐन्नु वैत्त वैल्लाम्*
 शिवन् मुदलाम् देवर्गळ्क्किट्टवैल्लाम्*
 आविमुदलान अवट्टुक्कागावैल्लाम्*
 अदुविदुवैन्ऱिय अरिदानवैल्लाम्**
 नाविल् इडुवदन्करिदाय् इरुप्पवैल्लाम्*
 नन्नेन्नु तम्मुळ्ळुम् इशैयावैल्लाम्*
 ओवियनाळ् ओवाद पूवुम् कायुम्*
 उत्तमर्गळ् अट्टुप्पुम् उगवार् तामे ॥ 7 ॥

किळिञ्जिल् मुदल् शुट्टन शुण्णाम्बु तानुम्*
 किळर् पुनलिल् ऐळुङ्गुमिळि नुरैकळ् तामुम्*
 विळैन्ददनिल् मुदल् मालुक्कीयावैल्लाम्*
 विळैन्द निल मरु काम्बेन्ऱैळुन्दवैल्लाम्**
 कळैन्द मनत्तार् मट्टुम् कळित्तवैल्लाम्*
 कडियमुदिन् नियमत्तार् कळित्तवैल्लाम्*
 तैळिन्द पुनल् तिरुवेङ्गडत्तु माल् तन्*
 तिरुवाणै कडवादार् तिन्नार् तामे ॥ 8 ॥

मोरलदु शारङ्गळ् वाङ्गिऱैल्लाम्*
 मुळुप्पगलिल् विळङ्गनियुम् तानम् तानुम्*
 ओरिरविल् ऐळुडने कूडिऱैल्लाम्*
 ऐळुदनिल् ऐण्णैय् तयिर् तरु पण्डङ्गळ्*
 ओर् तवत्तै मन्दिरत्तै ओळिप्पवैल्लाम्*
 उण्णाद नाङ्कळिल् ऊण् अन्दिप्पोदूण्*
 नारणनार् अडिपणियुम् नल्लोर् नाळुम्*
 नळ्ळिरविल् ऊणुमिवै उण्णार् तामे ॥ 9 ॥

कुळि मुदलानवै शैय्यादुण्णुम् ऊणुम्*
 कूट्टुल्ला प्पन्दियिल् ऊण् पिरर् कै ऊणुम्*
 नळिमदि ती विळक्काग उण्णुम् ऊणुम्*
 नळ्ळिरविल् विळक्किन्ऱि उण्णुम् ऊणुम्**
 किळिमोळियाळ् उण्णा निन्क क्कणवन् ऊणुम्*
 कीळोऱै नोक्कूणुम् इडक्कै ऊणुम्*
 ओळिमऱैयोर् मट्टुम् उगवाद ऊणुम्*
 ओळि अरङ्गर् अडिपणिवार् उगवार् तामे ॥ 10 ॥

ऐच्चिल् तनिल् वार्क्कुम् नैय् इरुपाकङ्गळ्*
 इरुम्बालुम् कैयाळुम् इट्टवैल्लाम्*
 पच्चैयलाल् कडित्तकुरै पळैय वूशल्*
 पिरर् अगत्तु प्पागम् चैय्देडुत्त अन्नम्**
 नच्चिनवै पळित्तवै मण्णाट्टम् तीदुम्*
 नगत्ताले विण्डवै ताम् काणुम् उप्पुम्*
 पिच्चुळदाम् अवै काडि पिन्न पाकम्*
 पिशिन्गळ् तन्निल् शिवन्ददुवुम् पिळ्ळैयूणामे ॥ 11 ॥

तादै नल् आशिरियन् मुदल् तमैयन् ऐच्चिल्*
 तरणिशुरर् शोमत्तिल् अरुन्दुम् ऐच्चिल्*
 मादर्गड्डु क्कणवन् इदमान ऐच्चिल्*
 मयिर् पुळु नूल् विळुन्दालुम् पुनिदमागुम्**
 मादवत्तु क्कूविळङ्गाय् मुगवाशत्तु*
 मादुळङ्गाय् मरणम् वरिल् कळित्तवैल्लाम्*
 ओदि वैत्त वुण्णानाळ् उगन्द ऐट्टुम्*
 उळ् ऐन्नुम् कळित्तवट्टिल् नन्ऱाम् ऊणे ॥ 12 ॥

माकरुम्बिन् शारु तयिर् पाल् नैय् पाक्कु*
 वळै मिळगु तेन् एलम् पनिनीर् आदि*
 आगरशम् तूय्दागुम् अरियावैल्लाम्*
 अरियादार्क्करि अळवुम् तूय वागुम्**
 शागरङ्ग तूयनवाम् उवाक्कळ् कूडिल्*
 शलमैल्लाम् गङ्गैयदाम् उपरागत्तिल्*
 मागरङ्गळ् पिणमुदलाम् अनैत्तुम् कौण्डु*
 वरुपुनलुम् तूय्दागुम् वेगत्ताले ॥ 13 ॥

तीयाले नीरोळिय वेन्दवेल्लाम्*
 तीयिडुदल् ओळिन्दिडवे पळुत्तवेल्लाम्*
 तीयालुम् नीरालुम् वेन्दवद्रिल्*
 तेरवुलर् नैल्लुमुदलान वेल्लाम्**
 ऊशाद मावडकम् अप्पम् शीडै*
 रौट्टि मुदलाम् अवद्रिल् पळैय तेनुम्*
 कूशादे कौण्डिडुमिन् पुदिय तेनुम्*
 कौळ्ळैन्मिन् तन्निरदम् कुलैन्द क्काले ॥ 14 ॥

तलैप्पयनाम् विगारङ्गळ् शाकटङ्गळ्*
 चक्करङ्गळ् तनक्कडैत्त मरुन्दु तानुम्*
 कलक्कमिला नन्नीरिल् वैत्त शोरुम्*
 करिमोर्नेय् पाल् तयिर्गळ् कलन्द शोरुम्**
 विलक्कमिला माक्कन्नल् कोदु मत्ताल्*
 विळैवुरवाक्किय नल् विगारम् तानुम्*
 इलैक्करि पोल् इवै अनैत्तुम् पळैय वेनुम्*
 ऐन्नाळुम् वैत्तुण्ण इशैगिन्नारे ॥ 15 ॥

तयिर् तन्निल् विगारङ्गळ् पूविल् कायिल्*
 पळत्तिल् वरुम् शारूशल् तूय वागुम्*
 उयिर् अळियामैक्कुण्णा ऊशल् उण्णिल्*
 उरक्कळुवि नैय् तेनिट्टुण्णलागुम्**
 पयिन्मरै नूल् उरैयाद पळैय ऊशल्*
 पळिप्पिलदाम् नैय्याल् ऐन्नुरैत्तान् शङ्गन्*
 मयिर् मुदलानवै पिन्नुम् पट्टु तायिन्*
 मण् णीर् मट्टुरैत्तवट्टाल् वरङ्गळामे ॥ 16 ॥

औरु कुळम्बि इरु कन्ऱि ओट्टुगप्पाल्*
 उप्पुडन् पाल् मोरुडन् पाल् मादर् तम् पाल्*
 करुवुडैय अवट्रिन् पाल् कन्ऱिला प्पाल्*
 मरु कन्ऱाल् करन्दिडुम् पाल् तिरिन्दिडुम् पाल्**
 तिरुमगळार् कणवनला तैय्वत्तिन् पेर्*
 शिन्नमुडै अवट्रिन् पाल् शैम्मरि प्पाल्*
 परिवदिल् अन्दणर् विलै प्पाल् शैम्बिनिल् पाल्*
 तीदाम् पाल् इवैयनैत्तुम् परुगा प्पाले ॥ 17 ॥

गङ्गै अल्लदिरण्डानाळ् वैत्त नीरुम्*
 काल् कळुवि मिगु नीरुम् कलङ्गल् नीरुम्*
 तैङ्गिन् उळ्दाय् तीयाल् काय्द नीरुम्*
 शिरुकुळि नीर् वळित्तण्णीर् प्पन्दल् नीरुम्**
 शङ्गैयुडै नीर् वण्णान् तुरैयिन् नीरुम्*
 तारैयिनाल् ऐच्चिल् इदुवैन्ऱ नीरुम्*
 शङ्गु कलमाक्कोण्डु परुगु नीरुम्*
 तारैयिल् विळा मळैनीरुम् तविरुम् नीरे ॥ 18 ॥

वैट्रिलै मुन् तिन्नादे तिन्नुम् पाक्कुम्*
 वैट्रिलैयिल् अडि नुनियुम् नडुविल् ईर्कुम्*
 वैट्रिलैयुम् पाक्कुमुडन् कूट्टि तिन्नुम्*
 विदवैक्कु मुदन् मुडिवाच्चिरमत्तार्कुम्**
 वैट्रिलैयुम् शुण्णाम्बिन् इलैयु मट्टुम्*
 विरदम् कौण्डिडु नाळ् वैट्रिलैयुम् पाक्कुम्*
 वैट्रिलै तिन्ना निन्क प्परुगु नीरुम्*
 विदैयेन वैत्तदु तिनलुम् विलक्किनारे ॥ 19 ॥

शादिगुणम् आच्चिरमम् देशम् कालम्*
 तरुमङ्गळ् निमित्तङ्गळ् मुदलावोदुम्*
 पेदमुदलाग ओरु तिरवियन्दान्*
 परिन्दु नलम् तीङ्गिनैयुम् पैट्टु निन्कुम्**
 पादमिशै प्पिरन्दोर्कु क्कपिलैयिन् पाल्*
 परुगिडल् आगादेन्दु मरैयोर् शौन्नार्*
 आदलिनाल् ओदि उणन्दवर् पाल् ऐल्लाम्*
 अडिक्कडियुम् केट्टयवु तीर्मिनीरे ॥ 20 ॥

‡ कङ्गिरुळाल् विडियाद उलगुक्कैल्लाम्*
 कैविळक्काम् इवैयेन्दु कण्णन् काट्टुम्*
 पौङ्गु पुगळ् आगमङ्गळ् तैळिय चोन्न*
 पौरुळिवै नाम् पुण्णियर्पाल् केट्टु चोन्नोम्**
 मङ्गुडलुम् पौरुळुम् अल्लदरिया मान्दर्*
 वलैयुळ् अगप्पट्टु वरम् अळियादेन्दुम्*
 पङ्गय मादुट्टु अरुळाळर् तम्पाल्*
 पत्तिमिगु पवित्तिरङ्गळ् पयिन्मिनीरे ॥ 21 ॥

अडिवरवु – आगार वाय् मनिशर् अत्तिगळ् शिरुगीरै माल् तेवर्गळ् किळिञ्जल् मोर् कुळि
 ऐच्चिल् तादै मागरुम्बु ती तलै तयिर् ओरु कङ्गै वैट्टिलै शादि कङ्गिरुळ् मामलर्

आहारनियमम् मुट्टिट्टु

शीरार् तूप्पुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान् तिरुवडिगळे शरणम्