

श्रीः

श्रीमते निगमान्त महादेशिकाय नमः  
श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।  
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि॥

शीरार्तूपुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान् अरुळिच्चैय्द  
॥ आहारनियमम् ॥

*This document\* has been prepared by*

***Sunder Kidambi***

*with the blessings of*

श्री रङ्गरामानुज महादेशिकन्

His Holiness *śrīmad āṇḍavan* of *śrīraṅgam*

---

\*This was typeset using skt, L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X, Itrans, skt and the xdvng font.

श्रीः  
श्रीमते रामानुजाय नमः  
श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

## ॥ आहारनियमम् ॥

शीरोन्ऱु तूप्पुल् तिरुवेङ्गडम् उडैयान्  
पारोन्ऱु च्चोन्न पळमोळियुळ् - ओरोन्ऱु  
ताने अमैयादो तारणियिल् वाळ्वार्क्कु  
वानेर प्पोमळवुम् वाळ्वु

शीरारुम् वेदान्द देशिगर् कोन्  
शैळुमरैयिन् उट्पोरुळै च्चिन्दै शैय्दे  
आरायन्दु वाळ्वुर् इब्बुवियोर् तङ्गट्कु  
अन्बुडने आहार नियदि शोन्नान्  
एरारुम् एदिराशर् अरुळिनाले  
एदिरन्दवर्गळ् शिङ्गमैन इङ्गु वन्दोन्  
शीरारुम् वेङ्गडवन् तूप्पुल् पिळ्ळै  
च्चेळुम् तिरुत्ताळ् इणैमलर् एन् शैन्नि मेले

‡आगार त्तिरुवगैयाम् नन्ऱुम् तीदुम्  
अरुमरै कोण्डेदिराशर् इवै मोळिन्दार्  
आगाद वळिविलक्कि याक्कुम् कण्णन्  
अनैत्तुलगुम् वाळ्विदु शाट्टि वैत्तान्  
पोगादु पोक्कुविक्कु मुनिवर् शोन्न  
पोय्याद मोळिगळैयुम् पोऱुन्द क्केण्मिन्

**Attention:** New letters have been introduced to facilitate reading Tamil texts in devanaagarii. Distinction has been made between certain short and long consonants that do not exist in devanaagarii. For e.g., नै and ने should be treated with the same distinction as that exists between नि and नी. The letters ए and ए, and औ and ओ, should be treated with the same distinction. The letter ळ denotes the za in Tamil. For e.g., aazvaar would be written as आळ्वार् in devanaagarii.

आगादैन्निवै तविर्न्दामदुवे कौण्ड  
अशगरनुम् आगम् कात्तरुळ् पैदाने ॥१॥

वायिलल्ला वायिलिनाल् वन्द शोरुम्  
वरगु मुदल् आगादैन्ऱुरैत्त शोरुम्  
वायिनिन्ऱुम् विळुमवै ताम् पट्टु शोरुम्  
वाय्क्कौण्ड कवळत्तिन् मिगुन्द शोरुम्  
तीयवरगण् पडुम् शोरुम् तीदर्चोरुम्  
शीरैयुरै तुम्मल् इवै पट्टु शोरुम्  
नाय् मुदलानवै पार्क्कुम् तीण्डुम् शोरुम्  
नाळ् तूय्दल्ला च्चोरुम् नण्णा च्चोरे ॥ २ ॥

मनिशर् पशु मुदलानोर् मोन्द शोरुम्  
मनिशर् तमिल् आगादार् तीण्डुम् शोरुम्  
इनिमैयुडन् आदरमिल्लादार् शोरुम्  
ई प्पुळु नूल् मयिर् उगिरगळ् इरुक्कुम् शोरुम्  
मुनिवरेनुम् तुरवरत्तोर् ईन्द शोरुम्  
मुनिवर् तङ्गळ् पात्तिरत्तिल् पट्टु शोरुम्  
मनिशर् एलि कुक्कुटङ्गळ् कागम् पूनै  
वाय्क्कौण्ड करिशोरु मरुवा च्चोरे ॥ ३ ॥

अत्तिगळ् पेरार्क्किरलि वैण्कत्तारि  
आल् अरशु नरुविल् पुङ्गायिल् आरै  
पुत्ति कौल्लि कुरिञ्जि तान्नि कुशुम्बै वेळै  
पुनमुरुङ्गै मुरुङ्गै शुक मुळरि उळ्ळ  
शिद्वरै कौम्मट्टि पण्णै तौय्यिल्  
शीङ्गाडन् तेरल् ऊवै पनै मयूरन्  
शुत्तियिला निलत्तिल् इवै कडम्बु काळान्  
शुरै पीर्क्कु च्चणम् तिन्नार् शुरुदि योरे ॥ ४ ॥

शिरुकीरै शैव्वगत्ति मुरुक्किरण्डुम्  
 शिरुपशळै पैरुम्पशळै अम्मणन्दाळ्  
 परित्तोरुवर् कौडादिरुक्क ताने शैन्ऱु  
 पायन्देडुत्तु क्कौळ्ळुम् अवै पगिराक्कूरुम्  
 कुरित्तालुम् तिन्रवौणा क्कैप्पुवर्प्पुम्  
 कूरक्कुम् अवै यळलुम् अवै कौडुम् पुळिप्पुम्  
 करिक्कागा इवैरैन्ऱु कण्डुरैत्तार्  
 कार्मेनि अरुळाळर् कडकत्तारे ॥ ५ ॥

माल् अमुदु शैय्यामल् वन्दवैल्लाम्  
 वरुविरुन्दिल् वळङ्गामल् वैत्तवैल्लाम्  
 कालम् इदुवन्ऱैन्ऱु कळित्त वैल्लाम्  
 कडैयिल् वरुम् करि मुदल क्कळुवावैल्लाम्  
 नूल् इशैया वळिगळिनाल् वन्दवैल्लाम्  
 नुगराददुडन् पाकम् शैय्दवैल्लाम्  
 शीलमिल्ला च्चिरियोर् आक्किनवुम् नल्लोर्  
 शैलमलङ्गळ् पट्टनवुम् तिन्नार् तामे ॥ ६ ॥

देवर्गळुक्किवै एन्ऱु वैत्त वैल्लाम्  
 शिवन् मुदलाम् देवर्गळुक्किट्टवैल्लाम्  
 आविमुदलान अवट्टक्कागावैल्लाम्  
 अदुविदुवैन्ऱरिय अरिदानवैल्लाम्  
 नाविल् इडुवदर्करिदाय् इरुप्पवैल्लाम्  
 नन्ऱैन्ऱु तम्मुळ्ळम् इशैयावैल्लाम्  
 ओवियनाळ् ओवाद पूवुम् कायुम्  
 उत्तमर्गळ् अट्टुप्पुम् उगवार् तामे ॥ ७ ॥

किळिञ्जिल् मुदल् शुट्टन शुण्णाम्बु तानुम्  
 किळर् पुनलिल् एळुङ्गुमिळि नुरैकळ् तामुम्  
 विळैन्ददनिल् मुदल् मालुक्कीयावैल्लाम्  
 विळैन्द निल् मरु काम्बैन्ऱैळुन्दवैल्लाम्

कळैन्द मनत्तार् मट्टुम् कळित्तवैल्लाम्  
 कडियमुदिन् नियमत्तार् कळित्तवैल्लाम्  
 तैळिन्द पुनल् तिरुवेङ्गडत्तु माल् तन्  
 तिरुवाणै कडवादार् तिन्नार् तामे ॥ ८ ॥

मोरलदु शारङ्गळ् वाङ्गिदैल्लाम्  
 मुळुप्पगलिल् विळङ्गनियुम् तानम् तानुम्  
 ओरिरविल् एळ्ळुडने कूडिदैल्लाम्  
 एळ्ळदनिल् एण्णैय् तयिर् तरु पण्डङ्गळ्  
 ओर् तवत्तै मन्दिरत्तै ओळिप्पवैल्लाम्  
 उण्णाद नाङ्गळिल् ऊण् अन्दिप्पोदूण्  
 नारणनार् अडिपणियुम् नल्लोर् नाळुम्  
 नळ्ळरविल् ऊणुमिवै उण्णार् तामे ॥ ९ ॥

कुळि मुदलानवै शैय्यादुण्णुम् ऊणुम्  
 कूट्टल्ला प्पन्दियिल् ऊण् पिरर् कै ऊणुम्  
 नळिमदि ती विळक्काग उण्णुम् ऊणुम्  
 नळ्ळरविल् विळक्किन्नि उण्णुम् ऊणुम्  
 किळिमौळियाळ् उण्णा निर्क क्कणवन् ऊणुम्  
 कीळोरै नोक्कूणुम् इडक्कै ऊणुम्  
 ओळिमरैयोर् मट्टुम् उगवाद ऊणुम्  
 ओळि अरङ्गर् अडिपणिवार् उगवार् तामे ॥ १० ॥

एच्चिल् तनिल् वार्क्कुम् नैय् इरुपाकङ्गळ्  
 इरुम्बालुम् कैयालुम् इट्टवैल्लाम्  
 पच्चैयलाल् कडित्तकुरै पळैय वूशल्  
 पिरर् अगत्तु प्पागम् चैय्दैडुत्त अन्नम्  
 नच्चिनवै पळित्तवै मण्णाट्टुम् तीदुम्  
 नगत्ताले विण्डवै ताम् काणुम् उप्पुम्  
 पिच्चुळदाम् अवै काडि पिन्न पाकम्  
 पिशिन्नाळ् तन्निल् शिवन्ददुवुम् पिळैयूणामे ॥ ११ ॥

तादै नल् आशिरियन् मुदल् तमैयन् एच्चिल्  
 तरणिशुरर् शोमत्तिल् अरुन्दुम् एच्चिल्  
 मादरुगट्कु क्कणवन् इदमान एच्चिल्  
 मयिर् पुळु नूल् विळुन्दालुम् पुनिदमागुम्  
 मादवत्तु क्कूविळङ्गाय् मुगवाशत्तु  
 मादुळङ्गाय् मरणम् वरिल् कळित्तवैल्लाम्  
 ओदि वैत्त वुण्णानाळ् उगन्द एट्टुम्  
 उळ एन्ऱुम् कळित्तवट्टिल् नन्ऱाम् ऊणे ॥१२॥

माकरुम्बिन् शारु तयिर् पाल् नैय् पाक्कु  
 वळै मिळगु तेन् एलम् पनिनीर् आदि  
 आगरशम् तूय्दागुम् अरियावैल्लाम्  
 अरियादारक्करि अळवुम् तूय् वागुम्  
 शागरङ्ग तूयनवाम् उवाक्कळ् कूडिल्  
 शलमैल्लाम् गङ्गैयदाम् उपरागत्तिल्  
 मागरङ्गळ् पिणमुदलाम् अनैत्तुम् कौण्डु  
 वरुपुनलुम् तूय्दागुम् वेगत्ताले ॥१३॥

तीयाले नीरौळिय वैन्दवैल्लाम्  
 तीयिडुदल् ओळिन्दिडवे पळुत्तवैल्लाम्  
 तीयालुम् नीरालुम् वैन्दवट्टिल्  
 तेरवुलर् नैल्लुमुदलान वैल्लाम्  
 ऊशाद मावडकम् अप्पम् शीडै  
 रौट्टि मुदलाम् अवट्टिल् पळैय तेनुम्  
 कूशादे कौण्डिडुमिन् पुदिय तेनुम्  
 कौळ्ळेन्मिन् तन्निरदम् कुलैन्द क्काले ॥१४॥

तलैप्पयनाम् विगारङ्गळ् शाकटङ्गळ्  
 चक्करङ्गळ् तनक्कडैत्त मरुन्दु तानुम्  
 कलक्कमिला नन्नीरिल् वैत्त शोरुम्  
 करिमोर्नैय् पाल् तयिर्गळ् कलन्द शोरुम्

विलक्कमिला माक्कन्नल् कोदु मत्ताल्  
 विळैवुरवाक्किय नल् विगारम् तानुम्  
 इलैक्करि पोल् इवै अनैत्तुम् पळैय वेनुम्  
 एन्नाळुम् वैत्तुण्ण इशैगिन्नारे ॥ १५ ॥

तयिर् तन्निल् विगारङ्गळ् पूविल् कायिल्  
 पळत्तिल् वरुम् शारुशल् तूय वागुम्  
 उयिर् अळियामैक्कुण्णा ऊशल् उण्णिल्  
 उरक्कळुवि नैय् तेनिट्टुण्णलागुम्  
 पयिन्मरै नूल् उरैयाद पळैय ऊशल्  
 पळिप्पिलदाम् नैय्याल् एन्नरैत्तान् शङ्गन्  
 मयिर् मुदलानवै पिन्नुम् पट्ट तायिन्  
 मण् णीर् मट्टरैत्तवट्टाल् वरङ्गळामे ॥ १६ ॥

औरु कुळम्बि इरु कन्निर् औट्टगप्पाल्  
 उप्पुडन् पाल् मौरुडन् पाल् मादर् तम् पाल्  
 करुवुडैय अवट्टिन् पाल् कन्निरला प्पाल्  
 मरु कन्नाल् करन्दिडुम् पाल् तिरिन्दिडुम् पाल्  
 तिरुमगळार् कणवनला तैय्वत्तिन् पेर्  
 शिन्नमुडै अवट्टिन् पाल् शैम्मरि प्पाल्  
 परिवदिल् अन्दणर् विलै प्पाल् शैम्बिनिल् पाल्  
 तीदाम् पाल् इवैयनैत्तुम् परुगा प्पाले ॥ १७ ॥

गङ्गै अल्लदिरण्डानाळ् वैत्त नीरुम्  
 काल् कळुवि मिगु नीरुम् कलङ्गल् नीरुम्  
 तैङ्गिन् उळदाय् तीयाल् कायन्द नीरुम्  
 शिरुकुळि नीर् वळित्तण्णीर् प्पन्दल् नीरुम्  
 शङ्गैयुडै नीर् वण्णान् तुरैयिन् नीरुम्  
 तारैयिनाल् एच्चिल् इदुवैन्न् नीरुम्  
 शङ्गु कलमाक्कोण्डु परुगु नीरुम्  
 तरैयिल् विळा मळैनीरुम् तविरुम् नीरे ॥ १८ ॥

वैदिलै मुन् तिन्नादे तिन्नुम् पाक्कुम्  
 वैदिलैयिल् अडि नुनियुम् नडुविल् ईर्क्कुम्  
 वैदिलैयुम् पाक्कुमुडन् कूट्टि तिन्नुम्  
 विदवैक्कु मुदन् मुडिवाच्चिरमत्तार्क्कुम्  
 वैदिलैयुम् शुण्णाम्बिन् इलैयु मट्टुम्  
 विरदम् कौण्डिडु नाळ् वैदिलैयुम् पाक्कुम्  
 वैदिलै तिन्ना निर्क्क प्परुगु नीरुम्  
 विदैयैन् वैत्तदु तिनलुम् विलक्किनारे ॥ १९ ॥

शादिगुणम् आच्चिरमम् देशम् कालम्  
 तरुमङ्गळ् निमित्तङ्गळ् मुदलावोदुम्  
 पेदमुदलाग औरु तिरवियन्दान्  
 परिन्दु नलम् तीङ्गिनैयुम् पैट्टु निर्क्कुम्  
 पादमिशै प्पिरन्दोर्क्कु क्कपिलैयिन् पाल्  
 परुगिडल् आगादैन्ऱु मरैयोर् शौन्नार्  
 आदलिनाल् ओदि उणर्न्दवर् पाल् एल्लाम्  
 अडिक्कडियुम् केट्टयर्वु तीर्मिनीरे ॥ २० ॥

कङ्गिरुळाल् विडियाद उलगुक्कैल्लम्  
 कैविलक्काम् इवैयैन्ऱु कण्णन् काट्टुम्  
 पौङ्गु पुगळ् आगमङ्गळ् तैळिय च्चौन्न  
 पौरुळिवै नाम् पुण्णियर्पाल् केट्टु च्चौन्नोम्  
 मङ्गुडलुम् पौरुळुम् अल्लदरिया मान्दार्  
 वलैयुळ् अगप्पट्टु वरम् अळियादैन्ऱुम्  
 पङ्गय मादुट्टु अरुळाळर् तम्पाल्  
 पत्तिमिगु पवित्तिरङ्गळ् पयिन्मिनीरे ॥ २१ ॥

॥ शीरार्तूप्पुल् तिरुवेङ्गडमुडैयान् तिरुवडिगळे शरणं ॥