

శ్రీః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ ।

వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ॥

శిరార్తూప్పల్ తిరువేంగడముడైయాన్ అరుళిచ్చెయ్

॥ ఆహారనియమం ॥

*This document\* has been prepared by*

**Sunder Kidambi**

*with the blessings of*

శ్రీ రంగరామానుజ మహాదేశికన్

**His Holiness śrīmad āṇḍavan of śrīraṅgam**

---

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

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః  
శ్రీమతే నిగమాంత మహాదేశికాయ నమః

## ॥ ఆహారనియమం ॥

శిరోస్తు తూప్పుల్ తిరువేంగడం ఉడైయాన్  
పారొన్ఱ చొన్న పళ్మొళియుళ్ - ఓరొన్ఱు  
తానే అమైయాదో తారణియిల్ వాళ్వార్కుక్కు  
వానేఱి ప్పొమళవుం వాళ్వు

శిరారుం వేదాంద దేశిగర్ కోన్  
శెళ్ళుమఱైయిన్ ఉట్పోరుళై చ్చిందై శెయ్దే  
ఆరాయ్ందు వాళ్వుఱి ఇబ్బువియోర్ తంగట్కు  
అన్బుడనే ఆహార నియది శొన్నాన్  
ఏరారుం ఎదిరాశర్ అరుళినాలే  
ఎదిర్ందవర్గళ్ శింగమెన ఇంగు వందోన్  
శిరారుం వేంగడవన్ తూప్పుల్ పిళ్ళై  
చ్చెళ్ళుం తిరుత్తాళ్ ఇణైమలర్ ఎన్ శెన్ని మేలే

‡ఆగార త్తిరువగైయాం నన్ఱుం తీదుం  
అరుమఱై కొండెదిరాశర్ ఇవై మొళిందార్  
ఆగాద వళివిలక్కి యాక్కుం కణ్ణన్  
అనైత్తులగుం వాళ్విదు శాఱ్ఱి వైత్తాన్  
పోగాదు పోక్కువిక్కు మునివర్ శొన్న  
పోయ్యాద మొళిగళైయుం పొరుంద క్కేణ్ణిన్

---

**Attention:** Please note that the letters శ్ and ఱ denote *ṣ* and *ṇ* respectively, in Tamil. Also note that ఱ్ఱ sounds almost like *ట్ర*, ఱ్ఱి like *ట్రి*, and so on. The consonant-cluster *న్* is pronounced somewhere between *న్* and *న్*. It is, however, colloquially acceptable to pronounce the clusters ఱ్ఱ and *న్* as *త్త* and *న్న*, respectively.

ఆగాదెన్నివై తవిరందామదువే కొండ

అశగరనుం ఆగం కాత్తరుళ్ పెణ్ణానే (1)

వాయిలల్లా వాయిలినాల్ వంద శోఱుం

వరగు ముదల్ ఆగాదెన్ఱైత్త శోఱుం

వాయినిన్ఱుం విళ్ళుమవై తాం పట్ట శోఱుం

వాయ్కొండ కవళత్తిన్ మిగుంద శోఱుం

తీయవర్గణ్ పడుం శోఱుం తీదఱ్చోఱుం

శీరైయురై తుమ్మల్ ఇవై పట్ట శోఱుం

నాయ్ ముదలానవై పార్క్కుం తీండుం శోఱుం

నాళ్ తూయల్లా చోఱుం నణ్ణా చోఱే (2)

మనిశర్ పశు ముదలానోర్ మోంద శోఱుం

మనిశర్ తమిల్ ఆగాదార్ తీండుం శోఱుం

ఇనిమైయుడన్ ఆదరమిల్లాదార్ శోఱుం

ఈ ప్పుళ్ళు నూల్ మయిర్ ఉగిర్గళ్ ఇరుక్కుం శోఱుం

మునివరెనుం తుఱవఱత్తోర్ ఈంద శోఱుం

మునివర్ తంగళ్ పాత్తిరత్తిల్ పట్ట శోఱుం

మనిశర్ ఎలి కుక్కుటంగళ్ కాగం పూనై

వాయ్కొండ కఱిశోఱు మరువా చోఱే (3)

అత్తిగళ్ పేరార్క్కిఱలి వెణ్ణత్తారి

ఆల్ అరశు నఱువిలి పుంగాయిల్ ఆరై

పుత్తి కొల్లి కుఱింజి తాన్ఱి కుశుమ్పై వేళై

పునమురుంగై మురుంగై శుక ముళరి ఉళ్ళి

శిఱ్ఱవరై కొమ్మట్టి పణ్ణై తొయ్యిల్

శింగాడన్ తేఱల్ ఊవై పనై మయూరన్

శుత్తియిలా నిలత్తిల్ ఇవై కడమ్బు కాళాన్

శురై పీర్క్కు చ్చణం తిన్నార్ శురుది యోరే (4)

శిఱుకీరై శెవ్వగత్తి మురుక్కిరండుం  
 శిఱుపశళై పెరుమ్పశళై అమ్మణందాళ్  
 పఱిత్తారువర్ కొడాదిరుక్క త్తానే శెన్ఱు  
 పాయ్ందెడుత్తు క్కొళ్ళుం అవై పగిరాక్కుఱుం  
 కుఱిత్తాలుం తిన్నవొణా క్కైప్పువర్పుం  
 కూర్క్కుం అవై యళలుం అవై కొడుం పుళిప్పుం  
 కఱిక్కాగా ఇవైయెన్ఱు కండురైత్తార్  
 కార్మేని అరుళాళర్ కడకత్తారే (5)

మాల్ అముదు శెయ్యామల్ వందవెల్లాం  
 వరువిరుందిల్ వళంగామల్ వైత్తవెల్లాం  
 కాలం ఇదువనెన్ఱు కళిత్త వెల్లాం  
 కడైయిల్ వరుం కఱి ముదల క్కళ్ళువావెల్లాం  
 నూల్ ఇశైయా వళిగళినాల్ వందవెల్లాం  
 నుగరాదదుడ౯ పాకం శెయ్యవెల్లాం  
 శీలమిల్లా చ్చిఱియోర్ ఆక్కినవుం నల్లోర్  
 శెలమలంగళ్ పట్టనవుం తిన్నార్ తామే (6)

దేవర్గళుక్కివై ఎన్ఱు వైత్త వెల్లాం  
 శివ౯ ముదలాం దేవర్గళుక్కిట్టవెల్లాం  
 ఆవిముదలాన అవఱుక్కాగావెల్లాం  
 అదువిదువెన్ఱుఱియ అరిదానవెల్లాం  
 నావిల్ ఇడువదఱ్కరిదాయ్ ఇరుప్పవెల్లాం  
 నన్ఱెన్ఱు తమ్ముళ్ళుం ఇశైయావెల్లాం  
 ఓవియనాళ్ ఓవాద పూవుం కాయుం  
 ఉత్తమర్గళ్ అట్టుప్పుం ఉగవార్ తామే (7)

కిళింజిల్ ముదల్ శుట్టన శుణ్ణామ్బు తానుం  
 కిళర్ పునలిల్ ఎళుంగుమిళి నురైకళ్ తాముం

విశైందదనిల్ ముదల్ మాలుక్కియావెల్లాం  
 విశైంద నిల మఱు కామ్పెన్జెళ్ళుందవెల్లాం  
 కశైంద మనత్తార్ మఱుం కళిత్తవెల్లాం  
 కడియముదిన్ నియమత్తార్ కళిత్తవెల్లాం  
 తెళింద పునల్ తిరువేంగడత్తు మాల్ తన్  
 తిరువాణై కడవాదార్ తిన్నార్ తామే (8)

మోరలదు శారంగళ్ వాంగిఱ్జెల్లాం  
 ముళ్ళుప్పగలిల్ విళంగనియుం తానం తానుం  
 ఓరిరవిల్ ఎళ్ళుడనే కూడిఱ్జెల్లాం  
 ఎళ్ళదనిల్ ఎణ్ణెయ్ తయిర్ తరు పండంగళ్  
 ఓర్ తవత్తై మందిరత్తై ఒళిప్పవెల్లాం  
 ఉణ్ణాద నాట్కళిల్ ఉణ్ అందిప్పోదూణ్  
 నారణనార్ అడిపణియుం నల్లోర్ నాళుం  
 నళ్ళిరవిల్ ఉణ్ణుమిపై ఉణ్ణార్ తామే (9)

కుళి ముదలానవై శెయ్యాదుణ్ణుం ఉణ్ణుం  
 కూట్టల్లా ప్పందియిల్ ఉణ్ పిఱర్ కై ఉణ్ణుం  
 నళిమది తీ విళక్కాగ ఉణ్ణుం ఉణ్ణుం  
 నళ్ళిరవిల్ విళక్కిన్జి ఉణ్ణుం ఉణ్ణుం  
 కిళిమొళియాళ్ ఉణ్ణా నిఱ్క క్కణవన్ ఉణ్ణుం  
 కిళ్ళోరై నోక్కూణుం ఇడక్కై ఉణ్ణుం  
 ఒళిమఱైయోర్ మఱుం ఉగవాద ఉణ్ణుం  
 ఒళి అరంగర్ అడిపణివార్ ఉగవార్ తామే (10)

ఎచ్చిల్ తనిల్ వార్క్కుం నెయ్ ఇరుపాకంగళ్  
 ఇరుమ్బులుం కైయాలుం ఇట్టవెల్లాం  
 పచ్చైయలాల్ కడిత్తకుఱై పళైయ వూశల్  
 పిఱర్ అగత్తు ప్పాగం చెయ్డెడుత్త అన్నం

నచ్చినవై పశ్చిత్తవై మణ్ణాఱ్ఱం తీదుం  
 నగత్తాలే విండవై తాం కాణుం ఉప్పుం  
 పిచ్చుళదాం అవై కాడి పిన్న పాకం  
 పిశ్చిన్ శ్ తన్నిల్ శివందదువుం పిశ్చెయూణామే (11)

తాదై నల్ ఆశిరియన్ ముదల్ తమైయన్ ఎచ్చిల్  
 తరణిశురర్ శోమత్తిల్ అరుందుం ఎచ్చిల్  
 మాదర్గట్టుక్క క్కణవన్ ఇదమాన ఎచ్చిల్  
 మయిర్ పుళు నూల్ విళుందాలుం పునిదమాగుం  
 మాదవత్తు క్కూవిళంగాయ్ ముగవాశత్తు  
 మాదుళంగాయ్ మరణం వరిల్ కశ్చిత్తవెల్లాం  
 ఓది వైత్త పుణ్ణానాళ్ ఉగంద ఎట్టుం  
 ఉళ ఎన్ఱుం కశ్చిత్తవఱ్ఱిల్ నన్ఱాం ఊణే (12)

మాకరుమ్పిన్ శాఱు తయిర్ పాల్ నెయ్ పాక్కు  
 వళై మిళగు తేన్ ఏలం పనినీర్ ఆది  
 ఆగరశం తూయ్యూగుం అఱియావెల్లాం  
 అఱియాదార్క్కఱి అళవుం తూయ వాగుం  
 శాగరంగ తూయనవాం ఉవాక్కళ్ కూడిల్  
 శలమెల్లాం గంగైయదాం ఉపరాగత్తిల్  
 మాగరంగళ్ పిణముదలాం అనైత్తుం కొండు  
 వరుపునలుం తూయ్యూగుం వేగత్తాలే (13)

తీయాలే నీరొళియ వెందవెల్లాం  
 తీయిడుదల్ ఒళిందిడవే పళ్ళుత్తవెల్లాం  
 తీయాలుం నీరాలుం వెందవఱ్ఱిల్  
 తేఱవులర్ నెల్లుముదలాన వెల్లాం  
 ఊశాద మావడకం అప్పం శీడై  
 రొట్టి ముదలాం అవఱ్ఱిల్ పళైయ 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  
విళైవుఱవాక్కియ నల్ విగారం తానుం  
ఇళైక్కఱి పోల్ ఇవై అనైత్తుం పళైయ వేనుం  
ఎన్నాళుం వైత్తుణ్ణ ఇళైగిన్వారే (15)

తయిర్ తన్నిల్ విగారంగళ్ పూవిల్ కాయిల్  
పళ్ళత్తిల్ వరుం శాఱూశల్ తూయ వాగుం  
ఉయిర్ అళియామైక్కుణ్ణా ఊశల్ ఉణ్ణిల్  
ఉఱక్కళ్ళవి నెయ్ తేనిట్టుణ్ణలాగుం  
పయిన్మఱై నూల్ ఉరైయాద పళైయ ఊశల్  
పళిప్పిలదాం నెయ్యాల్ ఎన్నురైత్తాన్ శంగన్  
మయిర్ ముదలానవై పిన్నుం పట్ట తాయిన్  
మణ్ ణీర్ మఱ్ఱురైత్తవఱ్ఱాల్ వరంగళామే (16)

ఒరు కుళమ్బి ఇరు కన్ఱి ఒట్టగప్పాల్  
ఉప్పుడన్ పాల్ మోరుడన్ పాల్ మాదర్ తం పాల్  
కరువుడైయ అవఱ్ఱిన్ పాల్ కన్ఱిలా ప్పాల్  
మఱు కన్ఱాల్ కఱందిడుం పాల్ తిరిందిడుం పాల్  
తిరుమగళార్ కణవనలా తైయ్యత్తిన్ పేర్  
శిన్నముడై అవఱ్ఱిన్ పాల్ శెమ్మఱి ప్పాల్  
పరివదిల్ అందణర్ విళై ప్పాల్ శెమ్పినిల్ పాల్  
తీదాం పాల్ ఇవైయనైత్తుం పరుగా ప్పాలే (17)

గంగై అలదిరండానాళ్ వైత్త నీరుం  
 కాల్ కళువి మిగు నీరుం కలంగల్ నీరుం  
 తెంగిణ్ ఉళదాయ్ త్తియాల్ కాయ్ంద నీరుం  
 శిఱుకుళి నీర్ వళిత్తణ్ణీర్ ప్పందల్ నీరుం  
 శంగైయుడై నీర్ వణ్ణాణ్ తుఱైయిణ్ నీరుం  
 తారైయినాల్ ఎచ్చిల్ ఇదువెన్ఱ నీరుం  
 శంగు కలమాక్కొండు పరుగు నీరుం  
 తరైయిల్ విళా మళైనీరుం తవిరుం నీరే (18)

వెఱ్ఱై ముణ్ తిన్నాదే తిన్నుం పాక్కుం  
 వెఱ్ఱైయిల్ అడి నునియుం నడువిల్ ఈర్క్కుం  
 వెఱ్ఱైయుం పాక్కుముడణ్ కూట్టి తిన్నుం  
 విదవైక్కు ముదణ్ ముడివాచ్చిరమత్తార్క్కుం  
 వెఱ్ఱైయుం శుణ్ణామ్పిణ్ ఇలైయు మఱుం  
 విరదం కొండిడు నాళ్ వెఱ్ఱైయుం పాక్కుం  
 వెఱ్ఱై తిన్నా నిఱ్కు ప్పరుగు నీరుం  
 విదైయెన వైత్తదు తినలుం విలక్కినారే (19)

శాదిగుణం ఆచ్చిరమం దేశం కాలం  
 తరుమంగళ్ నిమిత్తంగళ్ ముదలావోదుం  
 పేదముదలాగ ఒరు తిరవియందాన్  
 పరిందు నలం తీంగినైయుం పెఱ్ఱు నిఱ్కుం  
 పాదమిశై ప్పిఱందోర్క్కు క్కపిలైయిణ్ పాల్  
 పరుగిడల్ ఆగాదెన్ఱు మఱైయోర్ శొన్నార్  
 ఆదలినాల్ ఓది ఉణర్ందవర్ పాల్ ఎల్లాం  
 అడిక్కడియుం కేట్టయర్వు తీర్మినీరే (20)

‡కంగిరుళాల్ విడియాద ఉలగుక్కెల్లం  
 కైవిళక్కాం ఇపైయెన్ఱు కణ్ణణ్ కాట్టుం

పొంగు పుగళ్ ఆగమంగళ్ తెళియ చొచ్చన్న  
 పొరుళివై నాం పుణ్ణియర్పాల్ కేట్టు చొచ్చన్నోం  
 మంగుడలుం పొరుళుం అల్లదళియా మాందర్  
 వళైయుళ్ అగప్పట్టు వరం అళియాదెన్దుం  
 పంగయ మాదుట్టు అరుళాళర్ తమ్పాల్  
 పత్తిమిగు పవ్తిరంగళ్ పయిన్మినిరే (21)

॥ శీరార్తూప్పుల్ తిరువేంగడముడైయాన్ తిరువడిగళే శరణం॥