ஸ்ரீ:
ஸ்ரீ வேதாந்த தேசிகன் அருளிச்செய்த

ஆகாரநியமம்

தனியன்

சீராரும் வேதாந்த தேசிகர்கோன்
   செழுமறையின் உட்பொருளை சிந்தை செய்தே
ஆராய்ந்து வாழ்வுற இப்புவியோர் தங்கட்கு
   அன்புடனே ஆகார நியதி சொன்னான்
நேராரும் எதிராசர் அருளினாலே
   எதிர்ந்தவர்கள் சிங்கமென இங்கு வந்தோன்
சீராரும் வேங்கடவன் தூப்புல் பிள்ளை
   செழுந்திருத்தாள் இணைமலர் என் சென்னி மேலே.

ஆகாரத்திரு வகையாம் நன்றும் தீதும்
   அருமறை கொண்டு எதிராசர் இவை மொழிந்தார்
ஆகாத வழிவிலக்கி ஆக்குங் கண்ணன்
   அனைத்துலகும் வாழவிது சாற்றி வைத்தான்
போகாது போக்குவிக்கு முனிவர் சொன்ன
   பொய்யாத மொழிகளையும் பொருந்தக் கேண்மின்
ஆகாது என்றவை தவிர்ந்து ஆமதுவே கொண்ட
   அசகரனுமாகங் காத்தருள் பெற்றானே.   [1]

வாயிலல்லா வாயிலினால் வந்த சோறும்
   வரகு முதலாகாது என்றுரைத்த சோறும்
வாயினின்றும் விழுமவைதாம் பட்ட சோறும்
   வாய்க்கொண்ட கவளத்தின் மிகுந்த சோறும்
தீயவர்கண் படுஞ்சோறும் தீதற் சோறும்
   சீரையுரை தும்மலிவை பட்ட சோறும்
நாய் முதலானவை பார்க்கும் தீண்டுஞ் சோறும்
   நாள் தூய்தல்லா சோறும் நண்ணாச் சோறே.   [2]

மனிசர்பசு முதலானோர் மோந்த சோறும்
   மனிசர் தமில் ஆகாதார் தீண்டுஞ் சோறும்
இனிமையுடன் ஆதரமில்லாதார் சோறும்
   ஈப்புழு நூல் மயிர் உகிர்கள் இருக்கும் சோறும்
முனிவரெனும் துறவறத்தோர் ஈந்த சோறும்
   முனிவர் தங்கள் பாத்திரத்தில் பட்ட சோறும்
மனிசர் எலிகுக்குடங்கள் காகம் பூனை
   வாய்க்கொண்ட கறிசோறும் மருவாச் சோறே.   [3]

அத்திகள் பேரார்க்கிறலி வெண் கத்தாரி
   ஆலரசு நறுவிலி புங்காயிலாரை
புத்திகொல்லி குறிஞ்சிதான்றி குசும்பை வேளை

ஆகாரநியமம்

புனமுருங்கை முருங்கை சுக முளரி உள்ளி
சிற்றவரை கொம்மட்டி பண்ணை தொய்யில்
சீங்காடன் தேறலூவை பனைமயூரன்
சுத்தியிலா நிலத்திலவை கடம்பு காளான்
சுரைபீர்க்குச் சணந்தின்னார் சுருதி யோரே. [4]

சிறுகீரை செவ்வகத்தி முருக்கிரண்டும்
சிறுபசளை பெரும்பசளை அம்மணந்தாள்
பறித்தொருவர் கொடாதிருக்கத் தானே சென்று
பாய்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுமவை பகிராக் கூறும்
குறித்தாலும் தின்னவொணாக் கைப்புவர்ப்பும்
கூர்க்குமவை அழலும் அவை கொடும் புளிப்பும்
கறிக்கு ஆகா இவையென்று கண்டு உரைத்தார்
கார்மேனி அருளாளர் கடகத் தாரே. [5]

மாலமுது செய்யாமல் வந்த வெல்லாம்
வருவிருந்தில் வழங்காமல் வைத்த வெல்லாம்
காலமிது அன்றென்று கழித்த வெல்லாம்
கடையின் வருங் கறி முதலகழுவா வெல்லாம்
நூலிசையா வழிகளினால் வந்த வெல்லாம்
நுகராததுடன் பாகஞ் செய்த வெல்லாம்
சீலமிலாச் சிறியோர் ஆக்கினவு நல்லோர்
செலமலங்கள் பட்டனவும் தின்னார் தாமே. [6]

தேவர்களுக்கு இவையென்று வைத்த வெல்லாம்
சிவன் முதலாத் தேவர்களுக்கு இட்ட வெல்லாம்
ஆவி முதலான அவற்றுக்காகா வெல்லாம்
அதுவிது என்று அறிய அரிதான வெல்லாம்
நாவில் இடுவதற்கு அரிதாய் இருப்ப வெல்லாம்
நன்றென்று தம்முள்ளம் இசையா வெல்லாம்
ஓவிய நாள் ஓவாத பூவும் காயும்
உத்தமர்கள் அட்டுப்பும் உகவார் தாமே. [7]

கிளிஞ்சில் முதல் சுட்டன சுண்ணாம்பு தானும்
கிளர் புனலில் எழுங்குமிழி நுரைகள் தாமும்
விளைந்ததனில் முதல் மாலுக்கு ஈயா வெல்லாம்
விளைந்தநில மறுகாம்பு என்றெழுந்த வெல்லாம்
களைந்த மனத்தார் மற்றுங் கழித்த வெல்லாம்
கடியமுதின் நியமத்தார் கழித்த வெல்லாம்
தெளிந்தபுனல் திரு வேங்கடத்து மாறன்
திருவாணை கடவாதார் தின்னார் தாமே. [8]

மோரலது சாரங்கள் வாங்கிற் றெல்லாம்
முழுப்பகலில் விளங்கனியுந் தானந் தானும்
ஓரிரவில் எள்ளுடனே கூடிற் றெல்லாம்
எள்ளதனில் எண்ணெய் தயிர் தரு பண்டங்கள்

ஆகாரநியமம்

ஓர்தவத்தை மந்திரத்தை ஒழிப்ப வெல்லாம்
உண்ணுத நாட்களில் ஊணந்திப் போதூண்
நாரணனுர் அடிபணியு நல்லோர் நாளும்
நள்ளிரவில் ஊணுமிவை உண்ணுர் தாமே. [9]

குளிமுதலானவை செய்யாது உண்ணும் ஊணும்
கூட்டல்லாப் பந்தியிலூண் பிறர்கை யூணும்
நளிமதி தீ விளக்காக உண்ணும் ஊணும்
நள்ளிரவில் விளக்கின்றி உண்ணும் ஊணும்
கிளிமொழியாள் ஊணுநிற்க கணவன் ஊணும்
கீழோரை நோக்கூணும் இடக்கை ஊணும்
ஒளிமறையோர் மற்றும் உகவாத ஊணும்
ஒளியரங்கர் அடிபணிவார் உகவார் தாமே. [10]

எச்சில்தனில் வார்க்குந் நெய்யிரு பாகங்கள்
இரும்பாலும் கையாலும் இட்ட வெல்லாம்
பச்சையலாற் கடித்த குறை பழைய வூசல்
பிறரகத்துப் பாகஞ்செய் தெடுத்த வன்னம்
நச்சினவை பழித்தவை மண்ணுற்றந் தீதும்
நகத்தாலே விண்டவை தாங்காணுமுப்பும்
பிச்சுளதாம் அவைகாடி பின்னை பாகம்
பிசின்கள் தனில் சிவந்ததுவும் பிழையூணுமே. [11]

தாதை நல்லாசிரியன் முதல் தமையன் எச்சில்
தரணிசுரர் சோமத்தில் அருந்தும் எச்சில்
மாதர்க்கட்குக் கணவன் இதமான எச்சில்
மயிர் புழு நூல் விழுந்தாலும் புனிதம் மண்ணின்
மாதவத்துக் கூவிளங்காய் முக வாசத்து
மாதுளங்காய் மரணம் வரின் கழித்த வெல்லாம்
ஓதிவைத்த உண்ணுநாள் உகந்த எட்டும்
உளவென்றும் கழித்தவற்றில் நன்ரும் ஊணே. [12]

மாகரும்பின் சாறுதயிர் பால் நெய் பாக்கு
வளைமிளகு தேனேலம் பனி நீராதி
ஆகரசந் தூய்தாகும் அறியா வெல்லாம்
அறியாதார்க் கறியளவுந் தூய வாகும்
சாகரங்க தூயனவாம் உவாக்கள் கூடில்
சலமெல்லாங் கங்கையதாம் உபராகத்தில்
மாகரங்கள் பிணமுதலாம் அனைத்துங் கொண்டு
வருபுனலும் தூய்தாகும் வேகத்தாலே. [13]

தீயாலே நீரொழிய வெந்த வெல்லாம்
தீயிடுதல் ஒழிந்திடவே பழுத்த வெல்லாம்
தீயாலும் நீராலும் வெந்த வற்றில்
தேறவுலர் நெல்லு முதலான வெல்லாம்
ஊசாத மாவடகம் அப்பம் சீடை

ஆகாரநியமம்

உரொட்டி முதலாம் அவற்றில் பழையதேனும்
கூசாதே கொண்டிடுமின் புதிய தேனும்
கொள்ளேன்மின் தன்னிரதங் குலேந்தக்காலே. [14]

தலேப்பயனும் விகாரங்கள் சாகடங்கள்
சக்கரங்கள் தனக்கடைத்த மருந்து தானும்
கலக்கமிலா நன்னீரில் வைத்த சோறும்
கறிமோர் நெய் பால் தயிர்கள் கலந்த சோறும்
விலக்கமிலா மாக்கன்னல் கோதுமத்தால்
விளேவுற ஆக்கிய நல் விகாரந்தானும்
இலேக்கறிபோல் இவையனேத்தும் பழைய வேனும்
எந்நாளும் வைத்துண்ண இசைகின்ருரே. [15]

தயிர்தன்னின் விகாரங்கள் பூவில் காயில்
பழத்தில் வரும் சாறு ஊசல் தூயவாகும்
உயிரழியா மைக்குண்ணு வூசல் உண்ணில்
உறக்கழுவி நெய்தேன் இட்டு உண்ணலாகும்
பயின்மறை நூல் உரையாத பழைய வூசல்
பழிப்பிலதாம் நெய்யால் என்றுரைத்தான் சங்கன்
மயிர்முதலானவை பின்னும் பட்ட தாயின்
மண்ணீர் மற்றுரைத்தவற்ருல் வரங்களாமே. [16]

ஒருகுளம்பி இருகன்றி ஒட்டகப்பால்
உப்புடன் பால் மோருடன் பால் மாதர் தம்பால்
கருவுடைய வற்றின் பால் கன்றிலாப் பால்
மறுகன்ருல் கறந்திடும் பால் திரிந்திடும் பால்
திருமகளார் கணவனலாத் தெய்வத்தின் பேர்
சின்னமுடை அவற்றின்பால் செம்மறிப் பால்
பரிவதில் அந்தணர் விலேப்பால் செம்பினில் பால்
தீதாம்பால் இவையனேத்தும் பருகாப் பாலே. [17]

கங்கையல்லது இரண்டாநாள் வைத்த நீரும்
கால்கழிவி மிகுநீரும் கலங்கல் நீரும்
தெங்கின் உளதாய் தீயாற் காய்ந்த நீரும்
சிறுகுழிநீர் வழித்தண்ணீர்ப் பந்த நீரும்
சங்கையுடை நீர்வண்ணுன் துறையின் நீரும்
தாரையினுல் எச்சிலிது வென்ற நீரும்
சங்கு கலமாக்கொண்டு பருகு நீரும்
தரையில்விழா மழைநீரும் தவிரு நீரே. [18]

வெற்றிலே முன் தின்ஞதே தின்னும் பாக்கும்
வெற்றிலேயின் அடிநுனியும் நடுவிலீர்க்கும்
வெற்றிலேயும் பாக்குமுடன் கூட்டித் தின்னும்
விதவைக்கு முதன்முடிவாச்சிரமத் தார்க்கும்
வெற்றிலேயுஞ் சுண்ணும்பின் இலேயு மற்றும்
விரதம் கொண்டிடு நாள் வெற்றிலேயும் பாக்கும்
வெற்றிலே தின்ஞ நிற்கப் பருகு நீரும்

விதையென வைத்தது தினலும் விலக்கினுரே. [19]

சாதிகுணம் ஆச்சிரமம் தேசங் காலம்
தருமங்கள் நிமித்தங்கள் முதலா ஓதும்
பேதமுதலாக ஒரு திரவியந்தான்
பிரிந்து நலந்தீங்கினையும் பெற்று நிற்கும்
பாதமிசைப் பிறந்தோர்க்குக் கபிலையின் பால்
பருகிடல் ஆகாதென்று மறையோர் சொன்னுர்
ஆதலினுல் ஓதியுணர்ந்தவர் பாலெல்லாம்
அடிக்கடியும் கேட்டயர்வு தீர்மின் நீரே. [20]

கங்கிருளால் விடியாத உலகுக்கெல்லம்
கைவிளக்காம் இவையென்று கண்ணன் காட்டும்
பொங்குபுகழ் ஆகமங்கள் தெளியச் சொன்ன
பொருளிவை நாம் புண்ணியர்பால் கேட்டுச் சொன்னேம்
மங்குடலும் பொருளும் அல்லதறியா மாந்தர்
வலையுளகப் பட்டு வரம்பழியா தென்றும்
பங்கய மாதுற்ற அருளாளர் தம்பால்
பத்திமிகு பவித்திரங்கள் பயின்மின் நீரே. [21]

சீரார் தூப்புல் திருவேங்கடமுடையான் திருவடிகளே சரணம்.