

-- ఆహార నియమమ్ --

( AHARA NIYAMAM )

తనియన్ : శీరారుమ్ వేదాన్త దేశికర్ కోన్ -

శెజు\*మరైయిన్ ఉట్పొరుళై శిన్వై శెయిదే-  
ఆరా యన్దు వాజ్వు\*ర ఇప్పవి యోర్ తన్గట్కు-  
అన్బుడనే ఆహార నియతి శొన్నాన్ -  
నేరారుమ్ ఎతిరాశర్ అరుళి నాళే -  
ఎదిరిన్ద అవర్లుళ్ శిన్మెన ఇన్దు వన్దోన్-  
శీరారుమ్ వేంకటవన్ తూప్పల్ పిళ్ళై-  
శెజు\*మ్ తిరుత్తాళ్ ఇణైమలర్ ఎన్ శెన్ని మేలే.

1. ఆఘూర తిరువగైయామ్ నన్రుమ్ తీదుమ్ -

అరుమరై కొణ్ణు ఎతిరాశర్ ఇవై మొజి\*న్దార్  
ఆగాద వజి\* విళక్కి యాక్కుం కణ్ణన్  
అనైత్తు ఉలగుమ్ వాజ\*విదు శాత్రి విత్తాన్---  
పోగాత్తు పోక్కు విక్కు మునివర్ శొన్న  
పొయ్యూద మొజి\* గళైయుమ్ పొరున్ద క్కేణ్ణిన్  
ఆగాతు ఎన్ద్రవై తవిర్న్దు ఆమదువే కొణ్ణ  
అశగరను మాకం కాత్తరుళ్ పెర్రానే. (2)

2. వాయిలల్లా వాయిలి నాల్ వన్ద శోరుమ్

వరగు ముదలాగాత్తు ఎన్దురైత్త శోరుమ్  
వాయినిన్రుమ్ విజు\*మవై దామ్ పట్ట శోరుమ్  
వాయక్కొణ్ణ కవళత్తిన్ మిగున్ద శోరుమ్  
తీయవర్ కణ్ పడుం శోరుమ్ తీదర్ శోరుమ్  
శీరై యురై తుమ్మలివై పట్ట శోరుమ్  
నాయ్ ముదలానవై పార్కుమ్ తీణ్ణణ్ శోరుమ్  
నాళ్ తోయత్తల్లా శోరుమ్ నణ్ణా శోరే.

3. మనిశర్ పశు ముదలానోర్ మోన్ద శోరుమ్

మనిశర్ తమిళ్ ఆగాతార్ తీణ్ణణ్ శోరుమ్  
ఇనిమై యుడన్ ఆదరమిల్లాదార్ శోరుమ్  
ఈప్పజు\*నూల్ మయిర్ ఉగిర్ ఘళ్ ఇరుక్కుమ్ శోరుమ్  
మునివ రెనుమ్ తుర వర్తోర్ ఈన్ద శోరుమ్  
మునివర్ తన్గళ్ పాత్తి రత్తిల్ పట్ట శోరుమ్  
మనిశర్ ఎలి కుక్కుడన్గళ్ కాగమ్ పూవై  
వాయక్కొణ్ణ కరిశోరుమ్ మరువా చ్చోరే.

4. అత్తిగళ్ పేరార్ కిరలి వెణ్ గత్తారి

ఆలరశు నరువిలి పుంగాయి లారై  
పుత్తికొల్లి కురించి దాని కుశుమ్మై వేళై  
పున మురున్నై మురున్నై శుగ ముళరి ఉళ్ళి  
శిరవరై కొమ్మట్టి పణ్ణై తొయ్యిల్  
శీన్గాడన్ తేరలూవై పవై మయూరన్  
శుత్తియిలా నిలత్తిలవై కడమ్ము కాళాన్  
శు రై పీర్కు శణ్ణినాన్ శురుది యోరే.

5. శిరుకీరై శెవ్వగత్తి మురుక్కిరణ్ణుమ్  
శిరు పశళై పెరుమ్ పశళై అమ్మణ్ణాళ్  
పరి త్తొరువర్ కొడా తిరుక్కత్తానే శెను  
పాయనైడుత్తు కొళ్ళుమ్మవై పగిరా క్కూరుమ్  
కురి త్తాలుమ్ తిన్నవొణా కైప్పపు వర్పుమ్  
కూర్కు మవై అజ\*లుమ్ అవై కొడుమ్ పుళిప్పుమ్  
కరిక్కుఆకా ఇవై ఎను కణ్ణు ఉరైత్తార్  
కార్మేని అరుళాళర్ కడగ త్తారే.

6. మాలముదు శెయ్యామల్ వన్ద వెల్లామ్  
వరు విరున్దిల్ వజ\*నామల్ వైత్త వెల్లామ్  
కాలమిదు అనైను కజి\*త్త వెల్లామ్  
కడైయిన్ వరున్గరి ముదల కజు\*వా వెల్లామ్  
నూలిశైయా వజి\*గళి నాల్ వన్ద వెల్లామ్  
నుగరాద తుడన్ పాకం శెయద వెల్లామ్  
శీలమిలా శిరియోర్ ఆక్కినవు నల్లోర్  
శీల మలన్గళ్ పట్టనవుమ్ తిన్నార్ తామే.

7. దేవర్ ఘళుక్కు ఇవై ఎను వైత్త వెల్లామ్  
శివన్ ముదలాత్త దేవర్ ఘళుక్కు ఇట్ట వెల్లామ్  
ఆవి ముదలాన అవర్రుక్కాగా వెల్లామ్  
అదువిదు వెను అరియ అరిదాన వెల్లామ్  
నావిల్ ఇడు వదర్కు అరిదాయ్ ఇరుప్ప వెల్లామ్  
ననైను తమ్ముళ్ళమ్ ఇశైయా వెల్లామ్  
ఓవియ నాల్ ఓవాద పూవుమ్ కాయుమ్  
ఉత్తమర్ ఘళ్ అట్టప్పుమ్ ఉగవార్ తామే.

8. కిళిన్పిల్ ముదల్ శుట్టన శుణ్ణామ్బు తానుమ్  
కిళర్ పునలిల్ ఎజు\*న్లమిజి\* నురైగళ్ తాముమ్  
విళైన్ద దనిల్ ముదల్ మాలుక్కు ఈయా వెల్లామ్  
విళైన్దనిల మరుగామ్బు ఎనైజు\*న్ద వెల్లామ్  
కళైన్ద మనత్తార్ మర్రుమ్ కజి\*త్త వెల్లామ్

- కడియ ముత్తిన నియమత్తార్ కజి\*త్త వెల్లామ్  
తెళ్ళిన్ పునల్ తిరు వేన్డత్తు మారన్  
తిరువాణై కడవాదార్ తిన్నార్ తామే.
9. మోరలదు సారన్గళ్ వాన్గిరెల్లామ్  
ముజు\*ప్పగలిల్ విళ్ళన్నియున్ తానన్ తానుమ్  
ఓరిరవిల్ ఎళ్ళుడనే కూడి ర్రెల్లామ్  
ఎళ్ళదనిల్ ఎణ్ణయ్ తయిర్ తరు పణ్ణన్గళ్  
ఓర్తవత్తై మన్దిరత్తై ఒజి\*ప్ప వెల్లామ్  
ఉణ్ణాద నాట్కళిల్ ఊణ్ణి ప్పోదూణ్  
నారణనార్ అడిపణియు నళ్ళోర్ నాళుమ్  
నిళ్ళిర విల్ ఊణుమివై ఉణ్ణర్ తామే.
10. కుళి ముదలానవై శెయ్యత్తు ఉణ్ణుమ్ ఊణుమ్  
కూట్టల్లా ప్పన్దియు లూణ్ పిరర్ కై యూణుమ్  
నళిమది తీవిళ్ళక్కాగ ఉణ్ణుమ్ ఊణుమ్  
నళ్ళిరవిల్ విళ్ళక్కిని ఉణ్ణుమ్ ఊణుమ్  
కిళి మొజి\*యాళ్ ఊణా నిర్క కణవన్ ఊణుమ్  
కీజో\*రై నోక్కూణుమ్ ఇడక్కై ఊణుమ్  
ఒళి మరై యోర్ మర్రుమ్ ఉగవాద ఊణుమ్  
ఒళి యరన్గర్ అడిపణి వార్ ఉగవార్ తామే.
11. ఎచ్చిల్ దనిల్ వార్కున్ నెయ్యిరు పాకన్గళ్  
ఇరుమ్పాలుమ్ కైయాలుమ్ ఇట్ట వెల్లామ్  
పచ్చియలార్ కడిత్త కురై పజై\*య వూశల్  
పిరరగట్టు పాగన్ చెయ్ తెడుత్త వన్నమ్  
నచ్చినవై పజి\*త్తవై మణ్ణార్థన్ తీదుమ్  
నగత్తాలే విణ్ణవై తాంగాణు ముప్పుమ్  
పిచ్చుళ దామ్ అవై కాడి పిన్నై పాగమ్  
పిళ్ళిన్గళ్ తనిల్ శివన్దతువుమ్ పిజై\* యూణామే.
12. తాదై నల్లాశిరియన్ ముదల్ తవైయన్ ఎచ్చిల్  
తరణి శురర్ సోమత్తిల్ అరున్దుమ్ ఎచ్చిల్  
మాదర్ గడ్డు క్కణవన్ ఇదమాన ఎచ్చిల్  
మయిర్ పుజు\* నూల్ విజు\*న్దాలుమ్ పునిద మ్మణ్ణిన్  
మాదవత్తు క్కూవిళ్ళన్గాయ్ ముగ వాసత్తు  
మాదు ల్ళన్గాయ్ మరణమ్ వరిన్ కజి\*త్త వెల్లామ్  
ఓది వైత్తా ఉణ్ణా నాళ్ ఉఘన్ద ఎట్టుమ్  
ఉళవెన్రుమ్ కజి\*త్త వ్రెల్ నన్రామ్ ఊణే.

13. మాకరుమ్పిన్ శారు తయిర్ పాల్ నెయ్ పాక్కు  
వళై మిళగు తేనేలమ్ పని నీరాది  
ఆగరశం తూయ్ తాగుమ్ అరియా వెల్లామ్  
అరియా దార్ కరి యళవున్ తూయ్ వాగుమ్  
సాగరన్ తూయనవామ్ ఉవాక్కళ్ కూడిల్  
శలమెల్లాం గనై యదామ్ ఉపరా కత్తిల్  
మాగరన్గళ్ పిణ ముదలామ్ అనైత్తుమ్ కొణ్ణు  
వరు పునలుమ్ తూయ్ తాగుమ్ వేగత్తాలే.
14. తీయాలే నీరోజి\*య వెన్ద వెల్లాం  
తీయదు తల్ ఒజి\*న్డిడవే పజు\*త్త వెల్లామ్  
తీయాలమ్ నీరాలమ్ వెన్ద వర్తిల్  
తేర వులర్ నెల్లు ముదలాన వెల్లామ్  
ఊశాద మావడగమ్ అప్పమ్ శీదై  
ఉరోట్టి ముదలామ్ అవర్తిల్ పజై\*య దేనుమ్  
కూశాదే కొణ్ణిడు మిన్ పుదియ దేనుమ్  
కొళ్ళేన్మిన్ తన్నిరతం కులైన్ద క్కాలే.
15. తలైప్పయనామ్ విగారన్గళ్ శాగడన్గళ్  
శక్కరన్గళ్ తన క్కడైత్త మరున్దు తానుమ్  
కలక్క మిలా నన్నీరిల్ వైత్త శోరుమ్  
కరి మోర్ నెయ్ పాల్ తయిర్ కళ్ కలన్ద శోరుమ్  
విలక్క మిలా మాక్కన్నల్ కోదు మత్తాల్  
విళైవుర ఆక్కియ నల్ వికారన్ తానుమ్  
ఇలైక్కరి పోల్ ఇవై అనైత్తుమ్ పజై\*య వేణుమ్  
ఎన్నాళుమ్ వైత్తుణ్ణ ఇశై గినారే.
16. తయిర్ తన్నిన్ విగారన్గళ్ పూవిల్ కాయిల్  
పజు\*త్తిల్ వరుమ్ శారు ఊశల్ తూయవాగుమ్  
ఉయిరజి\*యా మైక్కుణ్ణ ఊశల్ ఉణ్ణిల్  
ఉరక్కజు\*వి, నెయ్ తేన్ ఇట్టు ఉణ్ణ లాగుమ్  
పయిన్మరై నూల్ ఉరై యాద పజై\*య వూశల్  
పజు\*ప్పిల దామ్ నెయ్యూల్ ఎన్దురై త్తాన్ శన్న్  
మయిర్ ముదలానవై పిన్నుమ్ పట్ట తాయిన్  
మణ్ణీర్ మన్దురైత్త వ్రాల్ వరన్గళామే.
17. ఒరు కుళమ్బి ఇరుకన్రి ఒట్టకప్పాల్  
ఉప్పడన్ పాల్ మోరుడన్ పాల్ మాదర్ తమ్బూల్  
కరు వుడైయ వర్తిన్ పాల్ కన్రిలా ప్పాల్  
మరుగన్రాల్ కరన్దిడుమ్ పాల్ తిరిన్దిడుమ్ పాల్

- తిరుమళార్ కణ వన లాత్త దెయవత్తిన్ పేర్  
శిన్నముడై అవరిన్పాల్ శెమ్మరి ప్పాల్  
పరి వదిల్ అన్దణర్ విలై ప్పాల్ శెమ్మినిల్ పాల్  
తీదామ్పాల్ ఇవై అనైత్తుమ్ పరుగ ప్పాలే.
18. గంగై యల్లదు ఇరణ్ణా నాళ్ వైత్త నీరుమ్  
కాల్ కజి\*వి మిగు నీరుమ్ కలన్గల్ నీరుమ్  
తెన్గిన్ ఉళతాయ్ తీయార్ కాయన్ద నీరుమ్  
శిరుకుజి\*నీర్ వజి\*త్తణ్ణీర్ ప్పన్ద నీరుమ్  
శనై యుడై నీర్వణ్ణాన్ తురైయిన్ నీరుమ్  
తారై యినాల్ ఎచ్చిలితు వెన్ద నీరుమ్  
శన్గు కలమా క్కొన్దు పరుగు నీరుమ్  
తరై యిల్విజా\*మజి\*నీరుమ్ తవిరు నీరే.
19. వెరిలై మున్ తిన్నాదే తిన్నుమ్ పాక్కుమ్  
వెరిలై యిన్ అడి నునియుమ్ నడువి లీర్కుమ్  
వెరిలై యుమ్ పాక్కుముడన్ కూట్టి త్తిన్నుమ్  
విద వైక్కు ముదన్ ముడి వాచ్చిర మత్తార్కుమ్  
వెరిలై యుణ్ శుణ్ణామ్మిన్ ఇలైయు మర్రుమ్  
విరదం కొణ్ణిడు నాళ్ వెరిలై యుమ్ పాక్కుమ్  
వెరిలై తిన్నా నిర్క ప్పరుగు నీరుమ్  
విదైయెన వైత్తరు తినలుమ్ విలక్కినారే.
20. శాది గుణమ్ ఆచ్చిరమమ్ దేశం కాలం  
దరుమన్గళ్ నిమిత్తన్గళ్ ముదలా ఓదుమ్  
పేద ముదలాగ ఒరు తిరవి యన్దాన్  
పిరిన్దు నలం తీన్గి వైయుమ్ పెర్రు నిర్కుమ్  
పాద మిశై ప్పిరన్దోర్కు కబిలై యిన్ పాల్  
పరు గిడల్ ఆగాదెన్రు మరైయోర్ శొన్నార్  
అదలి నాల్ ఓది ఉణరన్దవర్ పాలెల్లాం  
అడి క్కడియుమ్ కేట్టయర్వు తీర్కిన్ నీరే. (2)
21. కన్గిరుళాల్ విడి యాద ఉలగు క్కెల్లామ్  
కై విళక్కామ్ ఇవై ఎన్రు కణ్ణన్ కాట్టుమ్  
పొన్గు పుగజో\*ఆగమన్గళ్ తెళియ చ్చొన్న  
పొరుళివై నామ్ పుణ్ణియర్ పాల్ కేట్టు చ్చొన్నోమ్  
మన్గుడ లుమ్ పొరుళుమ్ అల్ల దరియా మాన్దర్  
వలై యుళగ ప్పట్టు వరమ్పజి\*యా దెన్రుమ్  
పంగయ మాదుర్ర అరుళాళర్ తమ్పూల్  
పత్తి మిగు పవిత్తి రన్గళ్ పయి మిన్ నీరే. (2)
- శీరార్ తూప్పిల్ తిరువేన్ద ముడైయాన్ తిరువడిఘళే శరణం.