

**SWAMI DESIKAN'S  
AAHAARA NIYAMAM**



**ANNOTATED COMMENTARY IN ENGLISH BY:  
OPPILIAPPAN KOIL  
SRI VARADACHARI SATHAKOPAN**



sadagopan.org





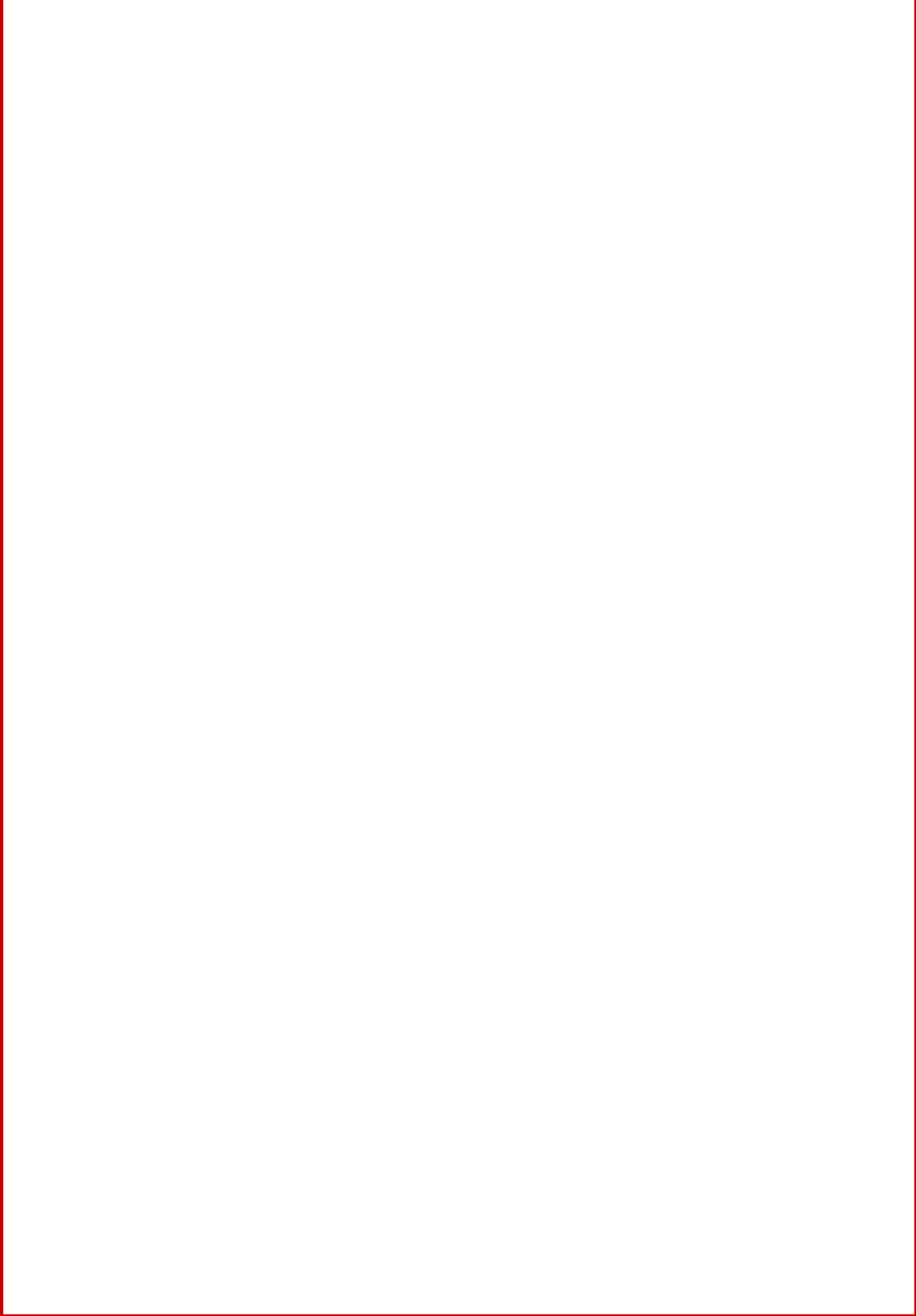
## CONTENTS

	PAGE
Introduction to Ahaara Niyamam	3
Thaniyan	4
Paasuram 1	6
Paasuram 2	7
Paasuram 3	8
Paasuram 4	9
Paasuram 5	10
Paasuram 6	11
Paasuram 7	12
Paasuram 8	13
Paasuram 9	14
Paasuram 10	15
Paasuram 11	16
Paasuram 12	17
Paasuram 13	18
Paasuram 14	19
Paasuram 15	20
Paasuram 16	21
Paasuram 17	22
Paasuram 18	23
Paasuram 19	24
Paasuram 20	25
Paasuram 21	26





sadagopan.org





॥ श्रीः ॥

॥ श्रीमते रामानुजाय नमः ॥

॥ श्रीमते निगमान्त महादेशिकाय नमः ॥

**Ahaara niyamam**

**ஆஹார நியமம்**

#### INTRODUCTION

In 21 Tamil verses, this Sri Sookthi prescribes the articles of food for a Sri Vaishnava suitable for leading the life of religious discipline.

#### SLOKAS AND MEANING

श्रीमान् वेङ्कट नाथार्यः कवितार्किक केसरी ।

वेदान्ताचार्य वर्योमि सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

shrImaan.h ve~NkaTa naathaaryaH kavitaarkika kesarI.  
vedaantaachaarya varyo me sannidhattaam sadaa hR^idi.

சீரொன்று தூப்புல் திருவேங்கடமுடையான்  
பாரொன்றச் சொன்ன பழமொழியுள் - ஓரொன்று  
தானே அமையாதோ தாரணியில் வாழ்வார்க்கு  
வானேறப் போமளவும் வாழ்வு





## THANIYAN

சீராரும் வேதாந்த தேசிகர் கோன்  
செழுமறையி னுட்பொருளைச் சந்தை செய்தே  
ஆராய்ந்து வாழ்வுற இப்புவியோர் தங்கட்கு  
அன்புடனே ஆகார நியதி சொன்னான்  
ஏராரும் எதிராசர் அருளி னாலே  
எதிர்த்தவர்கள் சிங்கமென இங்கு வந்தோன்  
சீராரும் வேங்கடவன் தூப்புற் பிள்ளைச்  
செழுந்திருத்தா ளிணை மலரென் சென்னி மேலே.



Kavithaarikika Simham





seeraarum vEdhaantha dhEsi garkOn  
sezhumaRaiyi NnutporuLaich sindhai seydhE  
Aaraayndhu vaazhvuRavip puviyOr thangatku  
anbudanE aagaara niyathi sonnaan  
Eraaru methiraasa raruLi NnaalE  
yedhirnthavargaL singamena vingu vandhOn  
seeraarum vEngadavan RooppuR piLLai  
sezhunthiirutthaa LiNaimalaren senni mELE.

**MEANING:**

The vEdhaantha dEsikar, the one with the grace of YathiirAjar stood like a lion and triumphed over many debating adversaries; researched the vEdhaas and saasthraas, with the view to guide us in choosing foods that ennoble us and avoid foods that debase us and has given us this prabhandam called aagaara niyamam. adiyEn shall wear His flower like thiruvadi as an ornament on my head.





PAASURAM 1:

aagaarath thiruvagaiyaa nanRun^ theethu  
 arumaRaikoN dethiraasa rivaimo zindhaar  
 aagaadha vazhivilakki yaakkuNG kaNNan  
 anaiththulagum vaazhavidhu saaRRi vaitthaan  
 pOgaathu pOkkuvikku munivar sonna  
 poyyaatha mozhigaLaiyum porundhak kENmin  
 aagaathen Ravaithavirnthaa madhuvE koNda  
 vasagaranu maakangaath tharuLpeR RaanE.

ஆகாரத் திருவகையாம் நன்றுந் தீதும்  
 அருமறைகொண் டெதிராச ரிவைமொ ழிந்தார்  
 ஆகாத வழிவிலக்கி யாக்குங் கண்ணன்  
 அனைத்துலகும் வாழவிது சாற்றி வைத்தான்  
 போகாது போக்குவிக்கு முனிவர் சொன்ன  
 பொய்யாத மொழிகளையும் பொருந்தக் கேண்மின்  
 ஆகாதென் றவைதவிர்ந்தா மதுவே கொண்ட  
 அசகரனும் ஆகங்காத் தருள்பெற் றானே.

MEANING:

All chEthanaas must understand that there are two kinds of foods, those that are ennobling (saathveeka) and those that are debasing (thaamasa). These are described by KaNNan in Sri Bhagavath Geethai, by Yathiraajar in His Srimadh Geethaa Bhaashyam, and by many rishis in many saasthraas and smrithis. By following these principles, ajakaran attained mOksham. Likewise, we must understand and follow these rules.







## PAASURAM 2

vaayilallaa vaayilinaal vandha sORum  
 varagumudha laagaathen Ruraittha sORum  
 vaayininRum vizhumavaithaam patta sORum  
 vaaykkoNda kavaLatthin migundha sORum  
 theyavar\_kaN paduncOrun^ theethaR sOrum  
 seeraiyurai thummalivai patta sORum  
 naaymudhalaa NnavaiPaarkkun^ theeNduNY sORum  
 naadooythal laaccORu naNNAach sORE.

வாயிலல்லா வாயிலினால் வந்த சோறும்  
 வரகுமுத லாகாதென் றுரைத்த சோறும்  
 வாயினின்றும் விழுமவைதாம் பட்ட சோறும்  
 வாய்க்கொண்ட கவளத்தின் மிகுந்த சோறும்  
 தீயவர்கண் படுஞ்சோறுந் தீதற் சோறும்  
 சீரையுரை தும்மிலிவை பட்ட சோறும்  
 நாய் முதலானவை பார்க்குந் தீண்டுஞ் சோறும்  
 நாள் தூய்தல்லாச்சோறும் நண்ணாச் சோறே

### MEANING:

#### Forbidden foods:

1. Foods that are not brought into the house through the main door: grains such as varagu, etc.
2. Foods that mingle with stuff that have fallen from the mouth; remainder of what was put into the mouth.
3. Foods seen by immoral people
4. Foods that are burnt
5. Foods touched by clothes, or contaminated by saliva or sneeze.
6. Foods seen or touched by dogs
7. Foods cooked on days such as Ekaadhasi





**PAASURAM 3:**

manisar\_pasu mudhalaanOr mOndha sORum  
manisar\_thami laagaathaar theeNduNY sORum  
inimaiyuda Nnaatharamil laathaar sORum  
eppuzhun^oon mayirugirga LirukkuNY sORum  
munivarenun^ thuRavaRtthO reendha sORum  
munivar\_thangaL paatthiratthiR patta sORum  
manisareli kukkudangaL kaagam poonai  
vaaykkoNda kaRisORu maruvaach sORE.

மனிசர்பசு முதலானோர் மோந்த சோறும்  
மனிசர்தமி லாகாதார் தீண்டுஞ் சோறும்  
இனிமையுடன் ஆதாரமில் லாதார் சோறும்  
ஈப் புழு நூல் மயிருகிர்க ளிருக்குஞ் சோறும்  
முனிவரெனுந் துறவறத்தோ ரீந்த சோறும்  
முனிவர் தங்கள் பாத்திரத்திற் பட்ட சோறும்  
மனிசரெலி குக்குடங்கள் காகம் பூனை  
வாய்க்கொண்ட கறிசோறு மருவாச் சோறே

**MEANING:**

Forbidden foods continued...

- Foods smelt by animals or people
- Foods touched by people with disease
- Foods that are not offered with kindness
- Foods contacted by fly, worm, thread, hair, and nail
- Foods offered by sanyaasi or touched by his vessel
- Foods touched by the mouth of people, rats, chicken, crow, and cat.





#### PAASURAM 4

atthigaLpE raarkkiRali veNkath thaari  
 aalarasu naRuvilipuNG kaayi laarai  
 putthikolli kuRincithaanRi kusumbai vELai  
 punamurungai murungaisuga muLari yuLLi  
 siRRavarai kommatti paNNai thoyyil  
 seengaan thERaloovai panaima yooran  
 sutthiyilaa nilatthilavai kadambu kaaLaan  
 suraipeerkkuch saNandhinnaar suruthi yOrE.

அத்திகள் பேரார்க்கிறலி வெண்கத் தாரி  
 ஆலரசு நறுவிலி புங்காயி லாரை  
 புத்திகொல்லி குறிஞ்சி தான்றி குசம்பை வேளை  
 புனமுருங்கை முருங்கை சுகமுளரி உள்ளி  
 சிற்றவரை கொம்மட்டி பண்ணை தொய்யில்  
 சீங்காடன் தேறல் ஊவை பனை மயூரன்  
 சுத்தியிலா நிலத்திலவை கடம்பு காளான்  
 சுரை பீர்க்குச்சணந் தின்னார் சுருதி யோரே.

#### MEANING:

This paasuram lists the vegetables that are forbidden: white eggplant, varieties of fruit, flower from Atthi tree, pErArkku, iRali, Pupil tree, arasu (aswattham), naRuvili, Pungu, Aayil, Aarai, kurinji, thAnRi, kusumpai, vELai, red drum stick, domestic murungai, sukam, lotus root, garlic, uLLI, small beans, thummatti, certain kinds of spinach (PaNNaikkeerai, ThoyyiRkkeerai), mushroom, seenkAdan, tERaRkkAi, OovaikkAy, Palm heart, nAyurivi, kadampu, mushrooms, suraikkAi, peerkku, saNarkkeerai and all that grew on tainted ground.



White Eggplant





PAASURAM 5:

siRukeerai sevvagatthi murukki raNduNYm  
 siRupasaLai perumpasaLai yamma NandhaaL  
 paRitthorubar kodaathirukkath thanE senRu  
 paaynthedutthuk kuLLumavai pagiraak kooRum  
 kuRitthaalun^ thinnavoNaak kaippu varppum  
 koorkkumavai yazhalumavai kodumpu Lippum  
 kaRikkaagaa vivaiyenRu kaNdu raitthaar  
 kaarmEni yaruLaaLar kadakath thaarE.

சிறுகீரை செவ்வகத்தி முருக்கி ரண்டும்  
 சிறுபசளை பெரும்பசளை அம்ம ணந்தாள்  
 பறித்தொருவர் கொடாதிருக்கத் தானே சென்று  
 பாய்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுமவை பகிராக்கூறும்  
 குறித்தாலுந் தின்னவொணாக் கைப்புவர்ப்பும்  
 கூர்க்குமவை யழலு மவை கொடும்பு ளிப்பும்  
 கறிக்காகா இவையென்று கண்டு ரைத்தார்  
 கார்மேனி யருளாளர் கடகத் தாரே

MEANING:

Forbidden foods:

Vegetables taken from other's garden without permission, portion that is set aside for oneself prior to the partaking of the rest of the group, foods that are exceedingly bitter, salty, pepper hot, or sour. The other vegetables to be avoided are: siRu keerai, Red ahatthy, thorny Mutungai, siRu pasaLai, Perum PasaLai and ammaNanthAL.



Pasalai keerai





#### PAASURAM 6:

maalamudhu seyyaamal vandha vellaam  
varuvirundhil vazhangaamal vaittha vellaam  
kaalamidhu vanRenRu kazhittha vellaam  
kadaiyinaruNG kaRi mudhala kazhuvaa vellaam  
noolisaiyaa vazhikaLinaal vandha vellaam  
nugaraadha thudanparakaNY seydhha vellaam  
seelamilaach siRiyOraak kinivu nallOr  
selamalangaL pattanavun^ thinnaar thaamE

மாலமுது செய்யாமல் வந்த வெல்லாம்  
வருவிருந்தில் வழங்காமல் வைத்தவெல்லாம்  
காலமிது வன்றென்று கழித்தவெல்லாம்  
கடையின்வருங் கறி முதலக் கழுவா வெல்லாம்  
நூலிசையா வழிகளினால் வந்த வெல்லாம்  
நுகராத துடன்பாகஞ் செய்த வெல்லாம்  
சீலமிலாச் சிறியோர் ஆக்கினவும் நல்லோர்  
செலமலங்கள் பட்டனவுந் தின்னார் தாமே.

#### MEANING:

##### Forbidden foods:

Foods that were not offered to our Lord, foods that were not offered to the guests, foods that were cooked without first cleaning them, foods earned in immoral ways, cooked with other foods that are forbidden, cooked by unclean children, and foods that are contaminated by excrements.





**PAASURAM 7:**

dhEvarkaLuk kivaiyenRu vaittha vellaam  
 sivanmudhalaath dhEvarkaLuk kitta vellaam  
 aavimudha laanavaRRuk kaakaa vellaam  
 adhuvidhuvan RaRiyavari thaana vellaam  
 naavilidu vadhaRkarithaa yiruppa vellaam  
 nanRenRu thammulla misaiyaa vellaam  
 Oviyan^aa LOvaadha poovuNG kaayum  
 utthamarka Lattuppu mugavaar thaamE.

தேவர்களுக் கிவையென்று வைத்த வெல்லாம்  
 சிவன்முதலாத் தேவர்களுக் கிட்ட வெல்லாம்  
 ஆவிமுத லானவற்றுக் காகா வெல்லாம்  
 அதுவிதுவென்றறிய அரிதான வெல்லாம்  
 நாவிலிடு வதற்கரிதா யிருப்ப வெல்லாம்  
 நன்றென்று தம்முள்ள மிசையா வெல்லாம்  
 ஓவியநா னோவாத பூவுங் காயும்  
 உத்தமர்க ளட்டுப்பு முகவார் தாமே.

**MEANING:**

Forbidden foods continued...

- Foods intended for dEvathaas
- Foods offered to dEvathaas such as Sivan
- Foods that harm our praaNan and indhriyam
- Foods that are unrecognizable
- Foods that is intolerably hot (temperature) and spicy
- Foods those are not palatable and not pleasing to the mind
- Vegetables and flowers that bloom in an untimely fashion
- Food cooked in dirty salt.





## PAASURAM 8

kiLincinmudhal suttanasuN Naambu thaanum  
 kiLarpunali lezhungumizhi nuraika daamum  
 viLaindhathanin mudhanmaaluk keeyaa vellaam  
 viLaindhan^ila maRugaampen Rezhundha vellaam  
 kaLaindhamanath thaarmaRRuNG kazhittha vellaam  
 kadiyamuthi Nniyamatthaar kazhittha vellaam  
 theLindhapunaR RiruvEnga datthu maaRan  
 RiruvaaNai kadavaathaar thinnaar thaamE.

கிளிஞ்சில் முதல் சுட்டன சுண்ணாம்பு தானும்  
 கிளர்புனலி லெழுங்குமிழி நுரைகள் தாமும்  
 விளைந்ததனில் முதன்மாலுக் கீயா வெல்லாம்  
 விளைந்தநில மறுகாம்பென் றெழுந்த வெல்லாம்  
 களைந்த மனத்தார் மற்றுங் கழித்த வெல்லாம்  
 கடியமுதின் நியமத்தார் கழித்த வெல்லாம்  
 தெளிந்தபுனல் திருவேங்கடத்து மால் தன்  
 திருவாணை கடவாதார் தின்னார் தாமே.

### MEANING:

Forbidden foods continued...

Calcium (suNNaambu) extracted from sea shells

Bubbles and froth from water

Foods that are not offered to our Lord

Harvested from the stems that were previously harvested

Foods avoided by learned persons with pure heart





PAASURAM 9

mEralathu saarangaL vaangiR Rellaam  
 muzhuppagalil viLanganiyun^ thaanan^ tha anum  
 Oriravi leLLudanE koodiR Rellaam  
 eLlathani leNNeythayir tharupaN daangaL  
 LOr\_thavatthai mandhiratthai yozhippa vellaam  
 uNNaatha naatkaLiloo Nandhip pOthooN  
 NaaraNanaa radipaNiyu nallOr naaLum  
 naLLiravi looNumivai yuNNar thaamE.

மோரலது சாரங்கள் வாங்கிற் றெல்லாம்  
 முழுப்பகலில் விளங்கனியுந் தானந் தானும்  
 ஓரிரவி லெள்ளுடனே கூடிற் றெல்லாம்  
 எள்ளதனி லெண்ணைய்தயிர் தருபண் டங்கள்  
 ஓர் தவத்தை மந்திரத்தை யொழிப்ப வெல்லாம்  
 உண்ணாத நாட்களிலூ ணந்திப் போதூண்  
 நாரணனா ரடிபணியும் நல்லோர் நாளும்  
 நள்ளிரவி லூணுமிவை யுண்ணார் தாமே.

MEANING:

Forbidden foods continued...

- Foods from which the essence is taken out, except buttermilk
- ViLaam fruit and popped rice during the day
- Foods prepared with curd and sesame seed oil, during night time
- Foods that interfere with mantra japam and penance
- Foods that are said to give magical powers
- No foods on Ekaadasi days, and at dusk or midnight.







## PAASURAM 10

kuLimudhalaa Nnavaiseyyaa thuNNu mooNum  
 koottallaap pndhiyilooN piRarkai yooNum  
 naLimathithee viLakkaaga vuNNu moom  
 naLLiravil viLakkinRi yuNNu mooNum  
 kiLimozhiyaa LooNaan^iRkak kaNava NnooNum  
 keezhOrai nOkkooNu midakkai yooNum  
 oLimaRaiyOr maRRumuga vaadha vooNum  
 oLiyaranga radipaNivaa rugavaar thaamE.

குளிமுதலா னவைசெய்யா துண்ணும் ஊணும்  
 கூட்டல்லாப் பந்தியில் ஊண் பிறர் கை யூணும்  
 நளிமதி தீ வளக்காக உண்ணும் ஊணும்  
 நள்ளிரவில் விளக்கின்றி யுண்ணு மூணும்  
 கிளிமொழியாள் உண்ணா நிற்கக் கணவன் ஊணும்  
 கீழோரை நோக்கூணு மிடக்கை யூணும்  
 ஒளிமறையோர் மற்றுமுக வாத லூணும்  
 ஒளியரங்க ரடிபணிவார் உகவார் தாமே.

### MEANING:

Do not eat:-

Before your shower and sandhya japam  
 Alone, eat with a group of bhakthaas  
 Foods that are mashed by someone else  
 Under the moonlight or fire  
 Husband and wife together  
 While staring at inferior individuals  
 With your left hand  
 Anything that is avoided by righteous  
 people.





## PAASURAM 11

ecchiRanil vaarkkun^n^ey yirupaa kangal  
 irumpaaluNG kaiyaalu mitta vellaam  
 pacchайalaaR kaditthakuRai pazhaiya voosal  
 piRaragathup paagancey thedutta vannam  
 nacchinavai pazhitthavaimaN NaaRRan^ theethum  
 nagatthaalE viNavaithaaNG kaaNU mooppum  
 picchuLathaa mavaikaadi pinnai paagam  
 pisinkadaniR sivandhathuvum pizhaiyoo NaamE.

எச்சில் தனில் வார்க்குந்நெய் யிருபா கங்கள்  
 இரும்பாலுங் கையாலு மிட்ட வெல்லாம்  
 பச்சையலாற் கடித்தகுறை பழைய வுசல்  
 பிறரகத்துப் பாகஞ்செய் தெடுத்த வன்னம்  
 நச்சினவை பழித்தவைமண் ணாற்றந் தீதும்  
 நகத்தாலே விண்டவைதாங் காணு முப்பும்  
 பிச்சுளதா மவைகாடி பின்ன பாகம்  
 பிசின்கள் தன்னில் சிவந்ததுவும் பிழையூ ணாமே.

### MEANING:

Do not eat:-

- Ghee that is served after you have begun eating
- Foods that have been cooked twice (reheated)
- Foods served by bare hand or spatulas made of Iron, uncooked foods may be served by bare hand
- Foods already bitten into, old, and spoilt foods
- Foods prepared in someone else's house (no potluck)
- Foods that someone else wanted or rejected
- Foods with smell of earth, or separated by finger nails, salt that you can see
- Separated for one self and guests
- Sap coming out of trees, except asafoetida.





## PAASURAM 12:

thaathain^allaa siriyanmudhaR Ramaiya Nnecchil  
 thaaraNisurar sOmatthi lirundhu mecchinl  
 maadhaakadakuk kaNavanitha maana vecchinl  
 mayirpuzhun^ool vizhundhaalum punidha maNNin  
 maadhavatthuk kooviLangaay mugavaa satthu  
 maadhuLangaay maraNamvariR kazhittha vellaam  
 Othivaittha vuNNAan^aa Lukandha vettum  
 uLavenRuNG kazhitthavaRRi NnanRaa mooNE.

தாதை நல்லாசிரியன் முதற் றமைய னெச்சில்  
 தரணிசுரர் சோமத்தி லருந்து மெச்சில்  
 மாதர்கட்குக் கணவனித மான வெச்சில்  
 மயிர் புழுநூல் விழுந்தாலும் புனித மண்ணின்  
 மாதவத்துக் கூவிளங்காய் முகவா சத்து  
 மாதுளங்காய் மரணம்வரிற் கழித்த வெல்லாம்  
 ஓதிவைத்த வுண்ணாநா ளுகந்த வெட்டும்  
 உளவென்றுங் கழித்தவற்றில் நன்றாம் ஊணே.

## MEANING:

Accept without hesitation:

Foods with the saliva of one's father, teacher, and first older brother

Saliva in the sOmaa vessel during sOma yaagam

Foods with husband's saliva for wife, if such food is contaminated with hair, worm, or thread, these may be removed properly and the food accepted.

maadhuLangaay, only during our Lord's muga Vaasa soorNam.

All prohibited foods during calamitous time's can be used.

Water, roots, ghee, milk, havis from yaagam, niminthraNam, guru's teachings, and medicine may be accepted even during fasting days.





PAASURAM: 13

maakarumbin saaRuthayir paaney paakku  
 vaLaimiLagu thEnElam panin^ee raathi  
 aagarasan^ thooythaagu maRiyaa vellaam  
 aRiyaathaark kaRiyaLavun^ thooya vaagum  
 saagaranga dooyanavaa moovaakkaL koodiR  
 salamellaaNG gangaiyathaa muparaa katthin  
 maagarangaL piNamudhalaa manaitthuNG koNdu  
 varupunalun^ thooyathaagum vEgath thaalE.

மாகரும்பின் சாறு தயிர் பால் நெய் பாக்கு  
 வளை மிளகு தேன் ஏலம் பனிநீர் ஆதி  
 ஆகரசந் தூய்தாகு மறியா வெல்லாம்  
 அறியாதார்க் கறியளவுந் தூய வாகும்  
 சாகரங்க தூயனவா முவாக்கள் கூடில்  
 சலமெல்லாங் கங்கையதாம் உபராகத்தில்  
 மாகரங்கள் பிணமுதலா மனைத்துங் கொண்டு  
 வருபுனலுந் தூய்தாகும் வேகத் தாலே.

MEANING:

Accept without hesitation:

Sugar cane juice, yogurt, milk, ghee, beetle nut, pepper, honey, cardamom, water made from snow anything until you realize its blemish. Dip in the ocean is permitted on full moon day and new moon day. During times of lunar and solar eclipse all waters will be considered equal to gangaa water; Water in rivers, even if it carries horses, donkeys and cadaver, will become purified with current.





**PAASURAM 14:**

theeyaalE neerozhiya vEndha vellaam  
theyidutha lozhindhidavE pazhuttha vellaam  
theeyaalu neeraalum vendha vaRRil  
thERavular nellumudha laana vellaam  
oosaadha maavadaka mappaNy seedai  
rottimudha laamavaRRiR pazhaiya thEnum  
koosaathE koNdidumin puthiya thEnum  
koLLEnmin RannirathaNG kulaindhak kaalE.

தீயாலே நீரொழிய வெந்த வெல்லாம்  
தீயிடுத லொழிந்திடவே பழுத்த வெல்லாம்  
தீயாலும் நீராலும் வெந்த வற்றில்  
தேறவுலர் நெல்லுமுத லான வெல்லாம்  
ஊசாத மாவடக மப்பஞ் சீடை  
ரொட்டிமுத லாமவற்றில் பழைய தேனும்  
கூசாதே கொண்டிடுமின் புதிய தேனும்  
கொள்ளேன்மின் தன்னிரதங் குலைந்தக் காலே

**MEANING:**

Accept without hesitation:

Foods cooked without water (cooked directly by fire)

Fruits ripened on their own accord

Boiled rice vadaam, snacks such as appam, seedai, rotti, even if they are old, but tasty; do not accept foods that are fresh, but not tasty





PAASURAM: 15

thalaipayanaam vigaarangaL saaga dangaL  
 sakkaranga danakkadaittha marundhu thaanum  
 kalakkamilaa nanneeril vaittha sORum  
 kaRimOrn^ey paaRayir\_kaL kalandha sORum  
 vilakkamilaa maakkannaR kOthu matthaal  
 viLaivuRavaak kiyana^lvi kaaran^ thaanum  
 ilaikkaRipO livaiyanaitthum pazhaiya vEnu  
 en^n^aaLum vaitthuNNa visaigin RaarE.

தலைப்பயனாம் விகாரங்கள் சாகடங்கள்  
 சக்கரங்ககள் தனக்கடைத்த மருந்து தானும்  
 கலக்கமிலா நன்னீரில் வைத்த சோறும்  
 கறிமோர்நெய் பால் தயிர்கள் கலந்த சோறும்  
 விலக்கமிலா மாக்கன்னல் கோது மத்தால்  
 விளைவுறவாக்கிய நல்விகாரந் தானும்  
 இலைக்கறிபோ லிவையனைத்தும் பழைய வேனும்  
 எந்நாளும் வைத்துண்ண இசைகின் றாரே.

MEANING:

Accept without hesitation:

Foods prepared with milk, like thirattuppaal, snacks like thEnkuzhal, muRukku, etc.  
 Medicines prescribed by physicians, flower, vellam, wheat old rice that is soaked in  
 clean water may be taken with buttermilk, ghee, milk, yogurt





PAASURAM: 16

thayirthannin vigaarangaL pooviR kaayil  
 pazhatthilvaruNY sArOsal thUya vAgum  
 uyirazhiyaa maikkuNNaa voosa luNNil  
 uRakkazhuvi neythEnit tuNNA laagum  
 payinmaRain^oo luraiyaatha pazhaiya voosal  
 pazhippilathaam neyyaalen Ruraitthaan sangan  
 mayirmudhalaa navaipinum patta thaayin  
 maNNeermaR RuraitthavaRRaal varanga LaamE.

தயிர்தன்னில் விகாரங்கள் பூவிற் காயில்  
 பழத்தில்வருஞ் சாறுசல் தூய வாகும்  
 உயிரழியா மைக்குண்ணா லூச லுண்ணில்  
 உறக்கமுவி நெய்தேனிட் டுண்ண லாகும்  
 பயின்மறைநூ லுரையாத பழைய லூசல்  
 பழிப்பிலதாம் நெய்யாலென் றுரைத்தான் சங்கள்  
 மயிர் முதலா னவைபின்னும் பட்ட தாயின்  
 மண்ணீர் மற்றுரைத்தவற்றால் வரங்க ளாமே.

**MEANING:**

Accept without hesitation:

Snacks made of yogurt and juice of flower, vegetables, and fruits; these are alright even if they are slightly spoilt.

Foods that are spoilt may be taken during calamitous times by cleansing them and adding ghee and honey. If these foods are further contaminated with hair or other unclean stuff, cleanse them with sand and water.

sadagopan.org





PAASURAM: 17

orukuLambi yirukanRi yotta kappaal  
 uppudanpaal mOrudanpaal maadhar thampaal  
 karuvudaiya vaRRinpaal kanRi laappaal  
 maRukanRaaR kaRandhidumpaalaal thirindhi dumpaal  
 thirumagaLaar kaNavanalaath dheyvath thinpEr  
 sinnamudai yavaRRinpaal semma Rippaal  
 parivathilan^ thaNarvilaippaal sembi niRpaal  
 theethaampaa livaiyanaitthum parugaap paalE.

ஒருகுளம்பி இருகன்றி ஒட்டகப்பால்  
 உப்புடன் பால் மோருடன் பால் மாதர் தம்பால்  
 கருவுடைய வற்றின்பால் கன்றி லாப்பால்  
 மறுகன்றால் கறத்திடும்பால் திரிந்தி டும்பால்  
 திருமகளார் கணவனலாத் தெய்வத் தின்பேர்  
 சின்னமுடையவற்றின்பால் செம்ம றிப்பால்  
 பரிவதிலந் தணர்விலைப்பால் செம்பி னிற்பால்  
 தீதாம்பா லிவையனைத்தும் பருகாப் பாலே.

MEANING:

Forbidden milk:

- Milk from one hoofed animals like horse or donkey, cow that has twin calf, or camel milk
- Salt added milk
- Milk from women
- Milk from pregnant cow
- Milk extracted with the help of calf that does not belong to the cow
- Milk from Cows that belong to temples
- Goat milk, milk bought from Brahmins
- Milk kept in copper vessels, burnt milk







### PAASURAM 18:

gangaiyalla thiraNdaan^aaL vaittha neeruNG  
 kaalkazhivi migun^eeruNG kalanga Nneerum  
 thenginuLa thaayttheeyaaR kaayndha neerum  
 siRukuzhin^eer vazhitthaNNeerp pandha Nneerum  
 sangaiyudai neervaNNaan RuRaiyi Nneerum  
 thaaraiyinaa lEcchilithu venRa neerum  
 sangukala maakkoNdu parugu neerum  
 tharaiyilvizhaa mazhain^eerun^ thaviru neerE.

கங்கையல்ல திரண்டாநாள் வைத்த நீரும்  
 கால்கழுவி மிகுநீருங் கலங்கல் நீரும்  
 தெங்கினுளதாய் தீயாற் காய்ந்த நீரும்  
 சிறுகுழிநீர் வழித்தண்ணீர்ப் பந்தல் நீரும்  
 சங்கையுடை நீர்வண்ணான் துறையின் நீரும்  
 தாரையினா லெச்சிலிது வென்ற நீரும்  
 சங்கு கலமாக்கொண்டு பருகு நீரும்  
 தரையில் விழா மழைநீருந் தவிரும் நீரே.

### MEANING:

#### Forbidden water:

Water from previous day, except gangaa water  
 remainder of water used for cleaning feet

Murky water

Heated coconut water

Water gathered in a ditch

Water offered in "water-sheds"

Doubtful water, water taken from where washer men  
 work

Water contaminated by saliva

Water from conch

Rain water that has not fallen on the ground





### PAASURAM 19

veRRilaimun RinnaathE thinnum paakkum  
 veRRilaiyi Nnadin^uniyu naduvi leerikum  
 veRRilaiyum paakkumudan koottith thinnum  
 vidhavaikku mudhanmudivaach siramath thaarkkum  
 veRRilaiyuNY suNNaambi Nnilaiyu maRRum  
 viradhangon didun^aaLveR Rilaiyum paakkum  
 veRRilaithin Nnaan^iRkap parugu neerum  
 vidhaiyenaivaith thathuthinalum vilakki NnaarE.

வெற்றிலைமுன் தின்னாதே தின்னும் பாக்கும்  
 வெற்றிலையில் அடிநுனியும் நடுவி லீர்க்கும்  
 வெற்றிலையும் பாக்குமுடன் கூட்டித் தின்னும்  
 விதவைக்கு முதன்முடிவாச் சிரமத் தார்க்கும்  
 வெற்றிலையுஞ் சுண்ணாம்பி னிலையு மற்றும்  
 விரதங்கொண் டிடுநாள் வெற்றிலையும் பாக்கும்  
 வெற்றிலை தின்னாநிற்கப் பருகு நீரும்  
 விதையென வைத்தது தினலும் விலக்கி னாரே.

#### MEANING:

About betel leaves:

Don't chew betel nut without betel leaves (anemia caused)

Don't consume the bottom, stem, or tip of betel leaves

Don't chew betel leaves and nuts at the same time; widows, sanyaasi, and bachelors must not consume betel leaves

Don't consume the betel leaf used to keep calcium

Never use betel leaves on fasting days such as Ekaadasi

Don't drink water while chewing betel leaves





## PAASURAM 20

saathiguNa maacchiraman^ dhEsaNG kaalan^  
tharumangaL NimitthangaL mudhalaa vOthum  
pEthamudha laagavoru thiravi yandhaan  
parindhun^alan^ theenginaiyum peRRu niRkum  
paathamisaip piRanthOrkkuk kabilai yinpaal  
parugidala kaathenRu maRaiyOr sonnaa  
Athalinaa IOthiyuNarn^ thavarpaa lellaa  
adikkadiyuNG kEttayarvu theermi NneerE.

சாதிசுண மாச்சிரமந் தேசங் காலம்  
தருமங்கள் நிமித்தங்கள் முதலா வோதும்  
பேதமுத லாகவொரு திரவி யந்தான்  
பரிந்துநலந் தீங்கினையும் பெற்று நிற்கும்  
பாதமிசைப் பிறந்தோர்க்குக் கபிலையின்பால்  
பருகிடலா காதென்று மறையோர் சொன்னார்  
ஆதலினா லோதியுணர்ந் தவர்பா லெல்லாம்  
அடிக்கடியுங் கேட்டயர்வு தீர்மி னீரே.

### MEANING:

A particular food item may be acceptable or forbidden based on the caste, stage in life, geography, time of eclipse, individual dharmam, etc., etc. For example, it is said that milk from kapilai cow is acceptable for brahmins, but forbidden for shudraas. Therefore, one must approach learned people and get your doubts clarified.





PAASURAM 21:

kangiruLaal vidiyaadha vulaguk kellam  
 kaiviLakkaa mivaiyenRu kaNnan kaattum  
 pongupuga zhaagamanga deLiyach sonna  
 poruLivain^aam puNNiyar\_paaR kEttuch sonnOm  
 mangudalum poruLumalla thaRiyaa maandhar  
 valaiyuLagap pattuvaram pazhiyaa thenRum  
 pangayamaa thuRRavaru LaaLar thampaaR  
 patthimigu pavitthirangaL payinmi NneerE.

கங்கிருளால் விடியாத வுலகுக் கெல்லாம்  
 கைவிளக்கா மிவையென்று கண்ணன் காட்டும்  
 பொங்குபுகழ் ஆகமங்கள் தெளியச் சொன்ன  
 பொருளிவை நாம் புண்ணியர்பாற் கேட்டுச் சொன்னோம்  
 மங்குடலும் பொருளும் அல்லதறியா மாந்தர்  
 வலையுளகப்பட்டு வரம் அழியா தென்றும்  
 பங்கயமா துற்ற வரு ளாளர் தம்பால்  
 பத்திமிகு பவித்தரங்கள் பயின்மி னீரே.

MEANING:

For the benefit of people who live in this world characterized by lack of wisdom, Lord kaNnan showed many principles in saasthraas. After consulting with aachaaryaas, these principles have been laid out in this prabhandam. Guard yourself against the agnostics who believe only in this transient body and world. Consume only those saathveeka foods that helps us amplify our devotion to the thiruvadi of PEraruLaaLan.

कवितार्किक सिंहाय कल्याण गुणशालिने ।

श्रीमते वेङ्कटेशाय वेदान्त गुरवे नमः ॥

kavitaarkika siMhaaya kalyaaNa guNa shaaline.  
 shrImate ve~NkaTeeshaaya vedaanta gurave namaH.

Daasan,

Oppiliappan Koil V. Sadagopan

