

4றவாழ்வில் திருக்குறளின் மயன்பாடு

தொகுதி - 6



பதிப்பாளியார்

த.நீர்திபுறந்தபுறத்தி

நூல் பெயர் : புறவாழ்வில் திருக்குறளின் பயன்பாடு - தொகுதி 6
கட்டுரைத் தொகுப்பு
மொழி : தமிழ்
பதிப்பு ஆண்டு : 2019
வெளியீடு : கணபதி தமிழ்ச்சங்கம் - பசுமைகாப்பகம்
தவத்திரு கஜபூஜை சுந்தர சுவாமிகள்
தமிழ் ஆய்வு மையம்
உரிமை : பதிப்பாசிரியர்
பதிப்புக்குழு : கரிகாலன் பெ. வெங்கடேஷ், சீ. விஜயலட்சுமி,
ஆ. சண்முகப்பிரியாபாரதி, பழ.ச. மோகன்ராசு
பக்கம் :
அச்சிட்டோர் : மைத் கிரியேட்டர்ஸ், கோவை
விலை : ரூ. 300/-

ISBN: 978-81-939032-7-8

ISBN 978-81-939032-7-8



9 788193 903278

திருவள்ளுவர் கூடும் உணவுமுறைகள்

முனைவர் ஆ. மகாலட்சுமி

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
என்.ஜி.எம்.கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

“உடம்பை பேணுதலே உயிரை பேணுவதற்கு உற்ற முயற்சியாகும்” என்று ஆழ்வார்களும், “உடல் ஆற்றல் மிக்கவன் தான் ஆன்மீக ஆற்றலையும் பெறமுடியும்” என்று விவேகானந்தரும் கூறியிருப்பதைப் போல, உடலை நல்ல முறையில் பேணிக்காக்க வேண்டியது நம் கடமையாகும். எந்தவகை உணவை எவ்வாறு, எப்படி, எந்த அளவு உண்ண வேண்டுமென்று, நம் பண்டைத் தமிழ் மக்கள் நன்கு உணர்ந்து இருந்தனர். அதனை தம் வாழ்விலும் கடைப்பிடித்து உடலும், உள்ளமும் உரமிக்கவர்களாக வாழ்ந்தனர். தாம் சாப்பிடும் உணவு மூலம் உடலுக்கு உரமுட்டி, நோய் வராமல் காத்துக் கொண்டார்கள். “சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்” என்பதை உணர்ந்த பண்டையத் தமிழ் மக்கள் உடம்புக்கு ஏற்ற சத்தான உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்பதிலும், சிறந்து விளங்கினர். இதற்கான சான்றுகள், தமிழ் இலக்கியங்கள் பலவற்றில் பதிவாகியுள்ளன. அவற்றில் உலகப் பொதுமறையான திருக்குறளில் பொதிந்துள்ள உணவு முறைகளை பின்வருமாறு விரிவாகக் காண்போம்.

அளவான உணவு

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது பழமொழி. நோயற்ற வாழ்வு வாழ மனிதன் உடம்பை போற்ற வேண்டும் என்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகின்றார். திருமூலர் கூட ‘உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவார்’ என்பார். இத்தகைய நோயற்ற நல்வாழ்வை பெற வேண்டியது அவனது கடமையும் உரிமையும் ஆகும். தேவைக்கு அதிகமாக உணவை உண்ணும் போதும் தேவைக்கு குறைவாக உணவை உண்ணும் போதும் நாம் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகின்றோம். ஆதலால் அளவான உணவே வளமான வாழ்விற்கு அடிப்படை வித்தாக அமைகின்றது. இதனையே வள்ளுவர்,

மிகினுங் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் - 941)

என்று கூறியுள்ளார். அதாவது மருத்துவ நூலறிஞர் வாதம், பித்தம், சிலேத்துவம் என எண்ணிய மூன்றும் அளவுக்கு மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்கிறார். எனவே தான் ஒளவையார் நோய் நெருங்காமலிருக்கப் பசித்து புசி என்கிறார். பெரிதுண்ணப் பெருங்கேடு என மருந்து அதிகாரத்தில் அளவான உணவையே மருந்து என்கிறார். இவற்றால் நோய்க்கு காரணம், பிணி தீர்க்கும் மருந்து இரண்டுமே உணவு தான் என்பது வள்ளுவரின் கருத்தாகும்.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை

உணவு உண்ட பின்பு, செரிமானம் ஆன பின்பு பசி எடுத்த பின்பு தான் புதிய உணவு உண்ண வேண்டும். இப்படிப்பட்ட பழக்கமுள்ள உடம்பிற்கு மருந்து தேவையில்லை என்பதனை வள்ளுவர்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி யுணின் (குறள் - 942)

என்கிறார். உண்ணும் உணவு தம் உடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும் இன்பத்தை பெற்று இனிதுடன் வாழும் பொருட்டும் அளவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

வள்ளுவர் சுட்டும் உணவுப் பொருட்கள்

நீரை வள்ளுவர் உணவாகக் கருதினார். 'மழை' உண்பவர்களுக்கு உண்ணத்தகுந்த உணவுப் பொருட்களை உண்டாக்கித் தானும் ஓர் உணவாக அமைந்தது என்றார்.

துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்கு

துப்பாய தூஉம் மழை. (குறள் - 12)

குளம்பி, தேநீர் முதலிய சூடான சுவைநீர்களை உண்ணும் வழக்கம் ஏற்படாத அக்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரையே மக்கள் விரும்பியிருந்தினார்கள் போலும். நீரில் 'இன்கவை நிகழ்ந்தோன்' என நீரின் சுவையை மணிவாசகர் பாராட்டியுள்ளார்.

உழவுத்தொழிலும் வள்ளுவரால் போற்றப்பட்டது. அதில் குறிப்பிடத்தக்கது நெல்லை விளைவிக்கும் உழவுத்தொழில் எனலாம்.

பலகுடை நீழலும் தங்குடைக்கீழ்க் காண்பர்

அலகுடை நீழ் லவர். (குறள் - 1034)

இவற்றில் உழவர் "அலகுடை நீழ் லவர்" என குறிப்பிடப்படுகின்றனர்.

'அலகு' என்பது நெல்லைக் குறிக்கும் சொல் என்று பரிமேலழகர் பொருள் கொண்டார். அலகு - கதிர் அ. தீண்டு ஆகுபெயரால் நெல் மேல் நின்றது என்றார். நெல்லை விளைவித்தல் முக்கியத் தொழிலாக இருப்பவே, நெல் மக்கட்கு முக்கிய உணவாக இருந்திருத்தல் வேண்டும் என்று ஊகிக்கலாம்.

அசைவு உணவு வேண்டா

சரியான உணவை உண்டால் மருத்துவமனைக்கும் மருத்துவர்களையும் நாடிச் செல்ல தேவையில்லை. ஆதலால் நோய் வரும் முன்னே உடலைக் காப்பதே அறிவுள்ள செயலாகும்.

வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்

வைத்தாறு போலக் கெடும் (குறள் - 435)

நாம் சரியான சத்து நிறைந்த உணவை ஏற்றகாலம், முறை இவற்றை அறிந்து உண்ணுதல் வேண்டும். மாமிசம் உணவில் கலப்பதும், ஒதுக்குவதும் அவரவர் விருப்பமாகும். மாமிசம் என்பதை வள்ளுவர் புலால் என்று கூறி "புலால் உண்ணாமை நல்லது" என்கிறார். இதனை

உண்ணாமை வேண்டும் புலாஅல் பிரிதொன்றின்
 புண்அது உணர்வார்ப் பெறின்.(குறள் -257)
 இக்குறள் நமக்குப் புலப்படுத்துகின்றது. உணவாற்றலுக்குத்
 தேவையான வெப்பசக்தியாக தீயளவை அறிந்து உண்ண வேண்டும்
 எனும் வள்ளுவரின் உணவு நெறிக்கோட்பாடுகள் நல்வாழ்வுடன்
 கொண்டிருந்த நெருக்கத்தினை உணர்த்துகிறது.

நெடுநாள் வாழ
 உடம்பினை பேணி பாதுகாக்க உணவு கட்டுப்பாட்டை
 நமக்கு நாமே வதித்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல்
 ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது உணவுப் பழக்கம்
 ஆகும். உணவுப் பழக்க முறையை
 அற்றால் அளவறிந்து உன்க அ.து உடம்பு
 பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு(குறள் -943)

என்ற குறள் வழி அறியலாம். உணவை, நம் உடல் நிலைக்கும்,
 காலத்திற்கும், இடத்திற்கும் ஏற்றவாறு உண்ணவேண்டும். பசி எடுத்த
 பின்பு உண்ணுதலே நன்மை பயக்கும் இதனையே ஒளவையாரும்,

'பாலோடு ஆயினும் காலம் அறிந்து உண்' அதாவது
 பாலுடன் கலந்த உணவான போதிலும் நேரத்தை அறிந்து
 உண்ணவேண்டும் என்று வலியுறுத்தியுள்ளார்.

உண்ணும் முறை

உணவினை உண்ணும் முறைப்படி உண்டு வாழ்ந்தாலே
 நாம் நோயின்றி இன்பமாய் வாழலாம். இதனையே வள்ளுவர்
 முதலில் வலியுறுத்துகின்றார். இன்று மக்களுக்கு வரும்
 பெரும்பான்மையான நோய்களுக்கு காரணம் தேவையான
 உணவினை, முறையான நேரத்தில் உண்ணாமையே. நாகரிகம்
 என்னும் பெயரில் உடலுக்கு ஒவ்வா உணவுகளை, முறையற்று
 உண்ணல் போன்றவையே. உண்ட உணவு நன்கு செறித்த பின்பு
 உணவை உண்டாலே பெரும்பான்மையான நோய்கள் மனிதனை
 அண்டா.

இத்தகைய முறையில் வாழ்ந்தாலே மனிதனுக்கு மருந்து என்ற
 ஒன்று தனியே தேவையில்லாது உண்ணும் உணவே மருந்தாக
 விளங்கும் என்று குறிப்பிடுகின்றார். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால்
 அமிர்தமும் நஞ்சு' என்னும் முதுமொழி உணவு உண்ணும்
 முறையினைச் சுட்டும் பொன்னான மொழி. மக்கள் உடலில் நோய்
 வரவழைத்துக் கொள்ளும். அடுத்த செயல் இப்பழமொழியினை மனம்
 கொள்ளாமையே. 'உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு' என்பது
 ஒளவைப் பெருமாட்டியின் வாக்கு. வள்ளுவர் பெண்களுக்கு மட்டும்
 சொல்லாது, அதனை அனைவர்க்கும் உரியதொன்றாகச்
 சுட்டியுள்ளார். குறைந்த அளவு உணவு உண்பவன் இன்பமுடன்
 நீண்ட நாட்கள் வாழ்வான். நோய் ஒன்றும் அவனைத் தாக்காது
 என்கின்றார்.

நாம் உண்ணும் உணவைப் பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்பி உண்ண வேண்டும் என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். மேலும் இது குறித்துச் சுட்டும் பொழுது.

பாத்தான் மரீஇ யவனைப் பசிஎன்னும் தீப்பிணி தீண்டல் அரிது (குறள் - 227)

என்கின்றார். எவன் ஒருவன் தான் மட்டும் உண்ணாமல் பிறரோடு பகிர்ந்துண்டு வாழ்கிறானோ அவன், பொருள் இழந்து வருந்தி கெட்டுப் போவதில்லை. மேலும் பொருள் இல்லாமல் பிறருக்குக் கொடுக்காமல் தாமே தனியாக உண்ணல் என்பது வறுமையால் யாசிப்பதை விடக் கொடியது என்றும் சுட்டுகின்றார்..

இவ்வாறு பசித்த பின் உண்ண வேண்டும். அளவுக்கு மீறி உண்ணல் ஆகா. நம் உடலிற்கு ஒவ்வும் உணவறிந்து அளவுடன் உண்ண வேண்டும். பகுத்துண்டு உண்ண வேண்டும் என்று உண்ண வேண்டிய உணவு முறை குறைத்து வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உண்ணக் கூடாத உணவுகள்

உணவு உண்ண வேண்டிய முறையினைக் குறிப்பிட்ட வள்ளுவர் நாம் உண்ணக்கூடாத உணவு வகைகள் குறித்தும் சுட்டுகின்றார். மனிதர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவமனை சென்றாலே இன்று மருத்துவர்கள் முதலில் தவிர்க்க சொல்லும் உணவாக புலால் உணவு உள்ளது. மேலும் மனிதர்கள் அறிவினை மழுங்கச் செய்து, உடலைக் கெடுப்பதில் முதல் இடம் பிடிப்பது கள். இவ்விரண்டினையும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளாக வள்ளுவர் சுட்டுகின்றார். அற இலக்கியங்களுக்கு முற்பட்ட சங்க காலத்தைப் பொறுத்தவரை புலால் உண்ணலும், கள்ளுண்ணலும் சமுதாயத்தில் இயல்பான ஒரு நிகழ்வாகக் காணப்பட்டது. கள்ளுண்ணலுக்கும் புலால் உண்ணலுக்கும் எதிராக முதலில் குரல் கொடுத்தவர் என்றால் வள்ளுவரைக் குறிப்பிடலாம். புலால் உணவு உண்ணுதல் குறித்து சுட்டுகின்ற பொழுது,

உண்ணாமை வேண்டும் புலாஅல் பிறிதுஒன்றன்

புண்அது உணர்வார்ப் பெறின்(குறள்-257)

என்று புலால் என்பது இறந்த ஒன்றின் புண் என்று எண்ணினாலே அதனை உண்ணுதலை நாம் தவிர்த்து விடலாம் என்று குறிப்பிடுகின்றார். ஊன் உண்பவர்களுக்கு எவ்வித நன்மையும் கிடையாது. மேலும் புலால் உண்பதால் உடலுள் அருள் உணர்வு இல்லாது கோப உணர்வு பெருகி விடும் எனவே அது உடல் நலனுக்கு தீது என்றும் புலால் உண்பதால் ஏற்படும் தீது குறித்து சுட்டுகின்றார்.

உணவு குறித்த பிற செய்திகள்

உணவின் முக்கியத்துவம் குறித்து வள்ளுவர் பல உவமைகளில் கூட உணவினைக் கையாண்டுள்ளார். உணவின் இன்றியமையாமையை சுட்டும் முகமாய் வள்ளுவர் பின்வரும் உவமையைக் கையாண்டுள்ளார்.

**கொடுப்ப தழுக்கறுப்பான் சுற்றம் உடுப்பதாஉம்
உண்பதாஉம் இன்றிக் கெடும்(குறள்-166)**

பிறருக்கு தானம் செய்வதைக் கண்டு பொறாமைப்படுபவனது சுற்றம் உண்ண உணவு இன்றிக் கெடும் என்று சுட்டுகின்றார். வயிற்றுக்கு உணவு இன்றியமையாதது. எனினும் அதனை விட இன்றியமையாதது அறிவெனும் உணவு, இதனைப் பின்வரும் குறள் விளக்குகின்றது.

**செவிக்குண வில்லா போழ்து சிறிது
வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்(குறள்-412)**

இத்தகைய அறிவெனும் உணவினை உட்கொண்ட மாந்தர்கள் மனிதர்களே ஆயினும், வானில் வாழும் தேவரோடு ஒப்பிட்டு எண்ணப்படுவர் (குறள்-413). மேலும் அறிவெனும் உணவினை உண்ணாது, வெறும் சுவையுணவை மட்டும் உண்டு வயிறு வளர்க்கும் மக்கள் இருந்தாலும் வாழ்ந்தாலும் எந்தப் பயனும் இல்லை (குறள்-420) என்று செவியுணவின் முக்கியத்துவத்தைத் தனது குறள்களின் வழி வெளிப்படுத்தியுள்ளார். காதலர்கள் உணவு உண்ணும் நிலை குறித்தும் தனது குறளில் வள்ளுவர் சுட்டியுள்ளார். தலைவி ஒருத்தி தனது நெஞ்சில் காதலர் இருக்கின்ற காரணத்தால் சூடான பொருட்களை உண்ணத் தயங்குகின்றாளாம். இக்கருத்தினை,

**நெஞ்சத்தார் காதல் அவராக வெய்துண்டல்
அஞ்சதும் வேபாக் கறிந்து(குறள்-1128)**

என்ற குறள் வழியே வெளிப்படுத்துகின்றார். உணவு, உடை, உறையுள் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனது வாழ்விலும் இன்றியமையாததொன்று. எனவே ஆரோக்யமான உடல் உள்ள மனிதனாலேயே வாழ்வில் வெற்றி பலபுரிய முடியும். அதனை உணர்ந்தே இலக்கியங்கள் பலவும் உணவின் மேன்மையினைச் சுட்டுகின்றன. அவ்வகையில் வள்ளுவரும் தனது குறளில் உண்ண வேண்டிய முறை, உணவின் முக்கியத்துவம், உடலுக்கு ஒவ்வா உணவு, உணவு குறித்த பல செய்திகளைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இத்தகைய செய்திகளை மேற்குறித்த கட்டுரை விளக்குவதாய் அமைந்துள்ளது.
