



ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைக்கும் உணவுமுறைகள்

இரா. ஆனந்த் அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietary Guidelines from Acharakovai

R. Anand a, *

^a Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts & Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
ranandr10@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 13-06-2024
Accepted: 27-06-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Acharakovai is one of the eleven sacred books exemplified in Tamil literature. This book summarizes the ethics of life according to scientific ethics. There are also moral messages that are essential for our daily life. In today's evolving environment, it is necessary to stop the food-based culture that we have changed and to reinvent our healthy eating habits. In order to implement this idea, this article primarily aims to make our society healthier by identifying the diets that prescribe etiquette.

Keywords: Diet, Adulthood, Hospitality, Feeding, Consumption

முன்னுரை

மனிதகுலத்தின் ஒழுக்க விதிகளை மட்டும் எடுத்துரைக்கும் நூல்களில் ஆசாரக்கோவைக்கு முக்கியப் பங்குண்டு. எல்லா வகையான வாழ்வியல் அறங்களை பெருவாயின் முள்ளியார் எடுத்தோம்புமிடத்து உணவுமுறைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளார். ஒருவர் எவ்வாறு உணவருந்த வேண்டும். அதற்கு முன் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள், உணவின்போது செய்யவேண்டியன, விருந்தினருக்குச் செய்ய வேண்டியன, தவிர்க்க வேண்டிய உணவு என தாம் சொல்ல வேண்டிய உணவுமுறை தளத்தை விரித்துரைத்துள்ளார். இதில் உடல்நலத்திற்கு நன்மையான அறிவியல் கருத்துகள் இலைமறை காயாகக் அமைந்துள்ளன. அத்தகைய உணவு முறைகள் குறித்த கருத்துகளை எடுத்துரைப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

உண்ணுவதற்கு முன் நீராடுவது முக்கியம்

நம் அன்றாட வாழ்வில் உணவு மிகமுக்கியம். உணவு என்பதற்கு ஊண், இரை, சோறு, உண்கை, ஆன்மாவின் இன்ப துன்ப நிகழ்வு எனப் பலபொருள் உண்டு (கழகத் தமிழ் அகராதி, ப.192). ஒருவன் செல்வம் இல்லாமலும் வாழ்ந்துவிடலாம், ஆனால் உணவு இன்றி வாழ்வது அறிது. உணவு உண்பதற்கு முன்பாக நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு அனுபவ மொழியால் கூறிச் சென்றுள்ளனர். இதனை, “கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு; கூழ் ஆனாலும் குளித்துக் குடி” என்ற பழமொழி உண்ணும் உணவின் தத்துவத்தை முன்வைக்கிறது. இதே கருத்தை ஆசாரக்கோவையும் எடுத்துரைக்கிறது. அன்றாட வாழ்வில் ஒருவர் பத்துச் செயல்கள் செய்யும்போது கட்டாயமாக

நீராடவேண்டும். இந்தப் பத்து செயல்களுள் ஒன்று உணவு உண்ணும்போது கண்டிப்பாக நீராடி முடிப்பது (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.10) முக்கிய ஒழுக்கங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்பட்டது. உடல் தூய்மை பேணிய பின்பே உணவு உட்கொள்வது ஆரோகியமானது என்கிறது. காரணம் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்கிருமிகள் உணவுடன் உடலுக்குள் சென்றுவிடாமலிருக்க இந்தப் புறந்துய்மை அவசியம் என்கிறது.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை - 1

நாம் உண்பதற்கு முன் நீராடிவிட்டு, காலை நன்றாகக் கழுவி, வாய் தூய்மை செய்த பின் துடைத்து, உண் கலத்தைச் சுற்றி நீரைத் தெளித்து உண்ண வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் உணவை உண்டால் அரக்கர் உண்டதற்கு ஒப்பாகும். அந்த உணவினை அரக்கர்கள் பெற்றுக் கொண்டு போன்றதாகும். இதனை,

“நீராடிக் கால்கழுவி வாய்ப்புசி மண்டலம் செய்து,

உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார்; அல்லாதார்

உண்டார்போல் வாய்ப்புசிச் செல்வர்; அது எடுத்துக்

கொண்டார் அரக்கர், குறித்து” (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.18)

என்ற பாடல் வரிகளால் அறியலாம். நீரை உண்கலத்தைச் சுற்றித் தெளிக்கும்போது அந்த நீரின் ஈரபத்தைத் தாண்டி சிறு உயிரினங்கள் உணவை நெறுங்காது. இதுவும் பாதுகாப்பான உணவுமுறை என்பதை உணர்த்துகிறது.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை - 2

இரண்டாவதாக, ஒருவன் உண்ணும்போது முக்கியமாக கிழக்குத் திசையைப் பார்த்தவாறு உட்காரவேண்டும். அடுத்து பரிமாறப்பட்ட உணவை மட்டும் சிந்தனையில் நிறுத்தி, அதனை நினைத்து, தேவையற்ற அசைவுகளுக்கு இடங் கொடுக்காமலும் தூங்காமலும் வேறொன்றினைப் பார்க்காமலும் தேவையின்றி பேசாமலும் உணவைக் கையினால் எடுத்து சிறிதளவேனும் சிந்தாமல் அவ்வுணவிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நன்றாக உண்ண வேண்டும்.

“உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசை கிழக்குக்கண் அமர்ந்து,

தூங்கான், துளங்காமை, நன்கு இரீஇ, யாண்டும்

பிறிதி யாதும் நோக்கான், உரையான், தொழுது கொண்டு,

உண்க, உகாஅமை நன்கு!” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.20)

ஒருவேளை கிழக்குத் திசையில் அமராதபடி ஏதேனும் இடையூறு ஏற்பட்டால் மற்ற திசைகளில் உண்ணலாம். ஆனால் உச்சிப் பொழுதில் உண்ணும் உணவால் உடலுக்கு நன்மை ஏற்படுத்துகிறது.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை - 3

ஒருவர் தன் கால் கழுவின ஈரம் உலர்வதற்கு முன்னர் உணவு உண்ணவேண்டும். கால் ஈரம் உலர்ந்த பிறகே படுக்கைக்குச் செல்லல் வேண்டும். இதனை,

“காலின் நீர் நீங்காமை உண்டிடுக! பள்ளியும்

ஈரம் புலராமை எறற்க! என்பதே-

பேர் அறிவாளர் துணிவு” (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.19)

என்ற பாடல் நமக்கு உணரத்துகிறது. அறிவுடையோர் இம்முறையைத்தான் துணிந்து கூறியுள்ளனர்.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை - 4

நமது தமிழர்ப் பண்பாடு என்பது வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களை முதலில் உண்ண வைக்க வேண்டும். அடுத்தாற் போல் தாம் உண்ணவேண்டும். அவ்வாறு நடந்துக்கொள்வனுக்கு தம் நிலத்தில் விதைப்பதற்கு விதை வேண்டுமா? இதன் மறை பொருள் தானாக விதை கிடைத்துவிடும் என்பகிறார் வள்ளுவர் (திருக்குறள், குறட்பா எண்.85). இக்கருத்தையே ஆசாரக்கோவையும் தெளிவுபடுத்துகிறது.

விருந்தினரை முன்னே போற்றி உணவளித்து மிஞ்சிய உணவை உண்டு வாழ்கின்றவனுடைய நிலத்தில் விதையும் விதைக்க வேண்டுமோ? உயரிய நல்லொழுக்கத்தின்படி வாழ்ந்துவரும் பெரியோர்கள், வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர் களுக்கும் மூத்தோர்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பசுக்களுக்கும் பறவைகளுக்கும் உணவு அளிக்காமல் தாம் உணவை உண்ணமாட்டார்கள் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.21). இவ்வாறு நடந்து கொள்வதால் நாம் இவ்வுலகைத் துறந்து வானுலகத்திற்கு ஒரு விருந்தினராகவே வரவேற்கப்படுகிறோம் (திருக்குறள், குறட்பா எண்.86) என்ற கருத்தை வள்ளுவரும் பதிவுசெய்துள்ளார்.

உணவு உட்கொள்ளும் முறை - 5

நம்முன் பரிமாறப்பட்ட உணவை உண்ணும்போது தித்திப்பான, இனிப்பு, புளிப்பு சுவையுடைய பண்டங்களை முதலிலும் கசப்பு சுவையுடைய பண்டங்களைக் கடைசியிலும் மற்றவைகளை இடையிலும் உண்ண வேண்டும்.

“கைப்பன எல்லாம் கடை, தலை தித்திப்ப,

மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடை ஆக,

துய்க்க, முறை வகையால், ஊண்” (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.25)

இது உணவை முறையாக செரிமானமடையச் செய்வதற்கு ஏற்ற வழியாகும். இந்நிலையை மாற்றி உட்கொண்டால் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் ஏற்படும் என்பதை மருத்துவ அறிவுரையாகக் கூறியுள்ளனர்.

உணவு உண்ணக் கூடாத முறை - 1

ஒருவர் நிலத்தின் மீதோ, கட்டிலிலோ படுத்துக்கொண்டோ, வீட்டினுள் நின்று கொண்டோ அல்லது வெளியிடத்தில் நின்றோ உணவு உண்ணக் கூடாது. அதேபோல் தனக்கு விருப்பமான உணவு என்பதற்காக மிகுதியாகவும் உண்ணக் கூடாது. மேலும் கட்டிலின் மேலிருந்தும் உணவு உண்ணுதல் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

“கிடந்து உண்ணார்; நின்று உண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணார்;

சிறந்து மிக உண்ணார் கட்டில்மேல் உண்ணார்;

இறந்து, ஒன்றும் தின்னற்க, நின்று!” (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.23)

இந்தக் கருத்தை வள்ளுவரும் தெளிவுப்படுத்தியுள்ளார். ஒருவர் தமக்குப் பிடித்தமான உணவானாலும் குறைவான அளவே உண்ணவேண்டும். அவ்வாறு உண்பவனிடம் இன்பம் நிலைத்து நிற்கும் என்கிறார். இதனை,

“இழிவுஅறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபே ரிரையான்கண் நோய்” (திருக்குறள், குறட்பா எண்.946)

என்ற குறள் எடுத்துரைக்கிறது.

உணவு உண்ணக் கூடாத முறை - 2

தம்மைவிட வயதில் பெரியவர்களுடன் உணவு உண்ணும்போது அவர்கள் உண்டு முடிப்பதற்குள் தாம் உண்ணமாட்டார். அவர்களுக்கு முன் முந்தி எழுமாட்டார். அவர்களுடன் நெருக்கமாக அமர்ந்து உண்ணமாட்டார். எல்லா செல்வமும் கிடைப்பதாக இருந்தாலும் பெரியோர்களுக்கு வலது பக்கமாக அமர்ந்து உணவு உண்ணமாட்டார் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.24). இந்தப் பழக்கம் மலைவாழ் தொல் பழங்குடிகளின் வாழ்வியலில் இன்றும் காணப்படுகிறது.

உணவு உண்ணக் கூடாத முறை - 3

தம்மைவிட மூத்தோரைப் பக்கத்தில் அமர்ந்து உண்ணும்போது ஒழுங்குப்படி பெரிய கலங்களை (வட்டில்) அவர்களுக்கு அளிக்கவேண்டும். வயதிற்கேற்ற சிறிய கலங்களை கொண்டு ஒழுக்கம் தவறாமல் உணவை உண்ணவேண்டும். இறுதியில் அக்கலங்களை உடனே முறைப்படி தூய்மைப்படுத்தி வைத்துவிடவேண்டும் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.26) என்கிறது ஆசாரக்கோவை. இதுவும் அவரவருடைய அன்றாடப் பணியின் ஒரு சாரமாகவே பார்க்கப்படுகிறது. இந்தப் பழக்கத்தின் மூலம் பொறுப்புணர்வு பண்பு வளரும் என்று நம் முன்னோர் வழக்கப்படுத்தி வைத்துள்ளனர் எனலாம்.

உண்டதன் பின் செய்ய வேண்டியவை

ஒருவர் உணவை மேற்படி வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து உண்டு முடித்தப் பிறகு முதலில் தம் வாயை நன்றாக கொப்புளிக்கவேண்டும். இரண்டாவது வாயை நன்றாக துடைத்து, மூன்று வாய் அளவில் நீரைக் குடிக்கவேண்டும். இறுதியாக முகத்திலுள்ள உறுப்புகளையும் துடைக்கவேண்டும் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.27). இதனை சீவகசிந்தாமணியும் எடுத்துரைக்கிறது. பதுமையாரைக் காணவந்த சீவகனுக்கு வழங்கப்பட்ட நீரை அவ்வாறே செய்தான் (சீவகசிந்தாமணி, பதுமையார் இலம்பகம், பாடல் எண்.136) என்பது ஈங்கு நினைத்தற்பாலது. இதன்மூலம் உணவு உண்ட பின் நாம் செய்ய வேண்டியவற்றைச் பெருவாயின் முள்ளியார் தெளிவுப்படுத்தியுள்ளார்.

நீர் குடிப்பதில் விதிமுறை

இரண்டு கைகளாலும் தண்ணீரை முகந்து குடிக்கமாட்டார். ஒரு கையால் பெரியோர்க்கு நீர் முதலியவற்றைக் கொடுக்கமாட்டார். அவர்கள் தருவனவற்றை ஒரு கையால் வாங்கமாட்டார். தம் இரண்டு கைகளையும் வைத்து உடலைச் சொறிய மாட்டார் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.28). இதே கருத்தை சீவகசிந்தாமணியில் திருத்தக்கத்தேவர்,

“பூசறுத் தங்கை நீரை மும்முறை குடித்து முக்காற்

காசறக் துடைத்த பின்றைக் கைவிர லுறுப்புத் தீட்டி” (சீவகசிந்தாமணி, பதுமையார் இலம்பகம், பாடல் எண்.137)

என்று பதிவுசெய்துள்ளார்.

மாலையில் செய்யக் கூடியவை

மாலைப் பொழுதில் படுத்துத் தூங்கக் கூடாது. மற்ற வேளைகளை போலவே மாலைவேளையில் உணவு உண்ணுதல் கூடாது. பெரியோர் எப்பொழுதும் பிறரிடம் கோப்படமாட்டார். முற்பொழுது உண்டு இரவில் விளக்கு ஏற்றியின் அடங்கி ஒரிடத்தில் இருந்து உறங்குதல் நன்று (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.29). இரவு உணவு செரிமான பாதிப்பிற்கு வழிவகுக்கும் என்பதால், முன்னோர்கள் இரவு உணவில் பெரும்பாலும் பால், பழங்களுடன் முடித்துக் கொண்டனர்.

உண்ணக் கூடாதவை

ஒழுக்கம் அறிந்தவர் பிறருடைய மனையாளை நோக்கார், மறந்தும் கள் குடிக்கமாட்டார். உயிரே போனாலும் களவு செய்யமாட்டார். சூதாடுவதை அறவே ஒதுக்குவர். கொலையாகிய பாதகச் செயலை எந்த நிலையிலும் செய்யமாட்டார். இந்தக் கொடிய பாவங்களைத் தீயதாகக் கருதி அச்செயல்களை மனதாலும் நினைத்துப் பார்க்கமாட்டார் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.37). இந்தக் கொடிய பாவங்கள் ஐந்தில் கள்ளை அறவே உண்ணக் கூடாது. காரணம் கள் உண்டவன் மற்ற நான்கு பாவங்களை எளிதில் செய்யும் எண்ணம் தூண்டப்படும். இந்த அறக்கருத்தை வள்ளுவரும் தனி அதிகாரத்தில் எடுத்தியம்பியுள்ளார்.

அறிவை மயக்கும் போதையைத் தவிர்ப்பது மிகமுக்கியம். எதிர்கால வளர்ச்சியை அழிக்கவல்லது கள். ஆகவே கள் உண்ணாமை என்ற அறத்தை நம் உணவுமுறையில் சுட்டியிருப்பது எதிர்கால தலைமுறையினரின் ஆரோக்கியத்தை முன்வைப்பதாக உள்ளது எனலாம்.

தெய்வத்துக்குப் படைத்த பின் உண்ணல்

பிறர்க்காக அன்றி தனக்காக உலை வைத்து உணவு சமைக்கமாட்டார். உடல் உழைப்பு இல்லாமல் உணவு உட்கொள்ளார், எந்த நிலையிலும் சமைத்த உணவை எச்சிற்படுத்தார், மனையில் இருக்கும் தெய்வங்களுக்குப் படைத்ததை அறிந்து பின் தாம் உண்பார்.

“தமக்கு என்று உலை ஏற்றார் தம்பொருட்டு ஊன் கொள்ளார்;

அடுக்களை எச்சில் படாஅர் மனைப் பலி

ஊட்டினமை கண்டு உண்க, ஊண்!” (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.39)

இந்தக் கருத்து “உப்பிட்டவரை உள்ளவவும் நினை” என்ற விழுமியத்தைப் போதிப்பதாக அமைந்துள்ளது.

விருந்தினருக்குச் செய்யும் சிறப்பு

வீட்டிற்கு வந்த புதிய உறவினர்கள் தம்மொடு சேர்ந்து உணவு உண்ணும்போது அவ்வீட்டின் பெரியாவர்கள் உயர்ந்த இடத்தில் அமர்ந்து உண்ணமாட்டார். உறவினர்களுக்கு அந்த இருக்கையை அளிப்பார் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.40). தம் திருமண நாளிலும், தெய்வங்களுக்கு உகந்த சிறப்பான நாளிலும், பெற்றோருக்குச் சிறப்பு செய்யும் நாளிலும், முக்கியமான திருவிழா நாளிலும், வேள்வி செய்யும் நாளிலும், வீட்டிற்கு வந்துள்ள விருந்தினர்க்கு விருந்து அளித்து அறம் செய்ய வேண்டும் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.48). இத்தகைய நெறியை மனிதப் பண்பாக வகுத்து நம்முன்னோர்கள் பின்பற்றி வந்துள்ளனர்.

விருந்தினர்க்குச் செய்யும் சிறப்பு

அறிவில் சிறந்த சான்றோர்கள் தம் நண்பர்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது இன்முகத்துடன் வரவேற்று கால் கழுவ நீர் அளிப்பார். அடுத்து அவர்கள் உட்கார மனை அல்லது நாற்காலி கொடுத்து அமரச் செய்வார். தொடர்ந்து அவர்களின் பசிபோக்கும் வகையில் சிறந்த உணவைக் கொண்டு விருந்தளிப்பார். அவர்களின் உடல்வலி சோர்வு நீங்கும்படி அவர்களுக்கு படுக்க பாயும், அவர்களுக்கு ஏற்றவாறு இருக்க இடமும் கொடுத்து உதவுகின்றனர் (ஆசாரக்கோவை, பாடல் எண்.54).

தமிழர் பண்பாட்டில் வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினருக்கு உணவளித்து முடித்தப் பின்புதான் உணவருந்த வேண்டும். உபசரித்தவன் இவ்வாறு நடந்து கொள்வதால் நாடாள்வான் என்கிறது ஏலாதி (ஏலாதி, பாடல் எண்.48). இதன்மூலம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை உபசரிப்பதால் அடையும் நன்மை எடுத்துரைக்கப்பட்டது.

முடிவுரை

வாழ்க்கையின் முக்கியத் தேவையாக உணவு கருதப்படினும் அதனை உட்கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் கட்டாயம் அறிந்திருக்கவேண்டும் என்ற கருத்தை இக்கட்டுரை முன்வைக்கிறது. விருந்தினர்களை உபசரிக்கும் பண்பு ஒருவருக்கு அரசவாழ்வை அளிக்கும் என்ற முன்னோர் நம்பிக்கை தமிழ்ப்பண்பாட்டில் வேரூன்றியுள்ளதை அடையாளம் காணமுடிகிறது. பெரும்பாலும் இரவுநேர உணவு ஆபத்தில் முடியும் என்பதால் அதனை தவிர்த்து எளிய நீராகாரத்தைத் தொடர்வது நல்வாழ்விற்கான நல்மருத்துவம் என்ற சிந்தனையை ஆசாரக்கோவை சுட்டியுள்ளது. மனித வாழ்வோடு திசைகளும், நிலத்தில் பரவியுள்ள புவியீர்ப்பு விசையும் மனிதனுக்கும் உணவுக்குமான தொடர்பில் நன்மை தீமை காரணியாக உள்ளது. ஆகவே முன்னோர்கள் எடுத்துரைத்துள்ள உணவுமுறைகளை அறிவியல் சிந்தனைகளுடன் அணுகுவது மிகமுக்கியம்

References

கழகத் தமிழ் அகராதி, கழக வெளியீடு, தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், 1/140, பிரகாசம் சாலை, சென்னை - 600 001. பதிப்பு: 1997

பெருவாயின் முள்ளியார், ஆசாரக்கோவை மூலமும் நச்சினார்க்கினியர் பொழிப்புரையும் (பதிப்பாசிரியர்: நாராயணசரணர்) வெளியீடு: ஸ்ரீ கிருஷ்ண விலாச அச்சியந்திரசாலை, தஞ்சாவூர். பதிப்பு:1899

திருக்குறள், மு.வரதராசன் உரை, பாரி நிலையம், 187, பிராட்வே தெரு, மண்ணடி, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை - 600 001. பதிப்பு: 2006

இரா. இராசமாணிக்கம், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் மூலமும் உரையும், திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவ சிந்தாந்த நூற்பதிப்பு கழகம், சென்னை - 600 001. பதிப்பு: 1947.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License