RESEARCH ARTICLE

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF TAMIL
சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

OPEN ACCESS

ஆசாரக்கோவையில் உணவு - நெறிமுறைகள்

ச. சிவரக்ஷவி [அ, *]

[அ] தமிழ்த்துறை, கொங்குநாடு கலைஅறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோயம்புத்தூர்-641029, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food Etiquette in Asarakovi

S. Sivarakshavi [a, *]

[a] Department of Tamil, Kongunadu Arts & science college, Coimbatore-641029, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author: sivarakshavi2000@gmail.com

Received: 07-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 07-07-2024
Published: 29-07-2024

Check for updates

ABSTRACT

Book of Eighteen is considered as one of the oldest literatures. All of these inverse accounts make morality painful. It flourished in the post-Sanga period. Therefore, these exceptions were enacted to strengthen morality. Hence these literatures are also called moral literatures. Asarakova is one of the eighteen books of accounts. Asarakovai is a book that mentions the essential manners i.e. morals for human life. Asaram means morals and kovai means discipline. (Asarakoai - laying down morals). Peruvain Mulliyar from Vankayathur has written this book. This article summarizes and summarizes the dietary guidelines mentioned in this book.

Keywords: Eating Pattern, Eating Time, Sitting Direction, Norm, Eating Tasty Food, Eating, Drinking Water, Big Stomach, Giving Food

முன்னுரை

சங்ககால மக்கள் உணவு உண்பதற்கான அறங்களை வகுத்து அதன் முறைப்படி வாழ வலியுறுத்தியுள்ளனர் என்பதற்கான சான்று ஆசாரக் கோவையில் இடம்பெறுகிறது. ஆசாரக்கோவை பெரியோரைமதித்தல், பிறர் செய்யும் தீமையைப் பொறுத்துக் கொள்ளுதல், இனியசொல் பேசுதல், எந்த உயிருக்கும் துன்பம் செய்யாமல் இருத்தல், கல்வி அறிவு பெறுதல், பிறருக்கு உதவுதல், எல்லோரையும் சமமாகப் பேணுதல், அறிவுடையாராக இருத்தல், நற்பண்புடன் இருத்தல், உணவு உண்ணும் நெறி முறைகள் போன்ற பல்வேறு அறங்களைக் கூறுகின்றது. உணவு உண்பதற்கான நெறி முறைகளை இக்கட்டுரை சுருக்கமாக எடுத்தியம்புகின்றது.

உணவு உண்ணும் முன்செய்யத்தக்கன

குளித்து காலைக் கழுவிவாயைத்துடைத்து உண்களத்தைச் சுற்றி நீரிறைத்து உண்டவரே உண்டவராவர். இப்படி யொழிய உண்டவர் உணவை அரக்கர் எடுத்துக்கொள்வார் என்ற கருத்தினை கீழ்க்காணும் அடிகள்காட்டுகின்றது.

"நீராடிக்கால்கழுவிவாய்பூசிமண்டலஞ்செய்

துண்டாரேயுண்டாரெனப்படுவாரல்லாதார்

உண்டார்போல்வாய்பூசிச்செல்வரதுவெடுத்துக்

கொண்டாரரக்கர்குறித்து" (ஆசாரக்கோவை மூலமும் உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23)

உணவு உண்ணும் நேரம்

காலைக் கழுவின நீரின் ஈரம் புலறுவதற்கு முன்னே உண்ணத் தொடங்குதலே நெறி ஆகும் என்ற கருத்து கீழ்க்காணுமாறு,

"காலினீர்நீங்காமையுண்டிடுக"(ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23) என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவுண்ண அமறும்திசை

உணவு உண்ணும் பொழுது எத்திசையை நோக்கியவாறு அமர்ந்து உண்ண வேண்டும் என்ற கருத்தினைக் கீழ்க்காணும் பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

"உண்ணுங்கானோக்குந்திசைகிழக்குக்கண்ணமர்ந்து

தூங்கான்றுளங்காமைநன்கிரீயாண்டும்

பிறிதியாதுநோக்கானுரையான்றொழுதுகொண்டு

உண்கவுகாமைநன்கு" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 24)

ஒருவன் உண்ணும் பொழுது தான் பார்க்கப்படும் திசையானது கிழக்கு முகமாக பொருந்தி, தூங்காமல், அசைந்திடாமல், நன்றாக இருந்து, எவ்விடத்தும் வேறொன்றையும் பார்க்காமல், பேசாமல், உண்ணுகின்ற உணவைத் தொழுது, கையால் எடுத்து சிந்தாமல், நன்றாக உண்ண வேண்டும்.

முன்சொன்ன கிழக்கு திசையும், கிழக்கு திசைக்கு இடையூறு உளதாயின் எத்திசைகளும் நல்லவையே ஆகும்.

உணவுகொடுத்துண்டல்

உணவினைப் பகிர்ந்து உண்பவன் என்றும் புகழ் பெருவான் என்ற கருத்து "ஈத்துஉண்பான் என்பான் இசை நடுவான்" (நான்மணிக்கடிகைமூலமும்உரையும், ஞா.மாணிக்கவாசகம்(உ.ஆ), ப.எண் - 77) என்று நான்மணிக்கடிகையில் கூறப்பட்டுள்ளது. விருந்தினரும், மிகமுதியவரும், பசுக்களும், பறவைகளும், பிள்ளைகளும் என்று சொல்லப்பட்ட இவர்களுக்கு உணவு கொடுக்காமல் பெரியோர்கள் உணவு உண்ணமாட்டார்கள். உணவினைத் தான் உண்ணாமல் அன்னதானம் செய்து விட்டு உண்ணும் வழக்கத்தினை முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்தது கீழ்க்காணும் ஆசாரக் கோவை பாடல்வரிகள் புலப்படுத்துகின்றன,

"விருந்தினர்மூத்தோர்பசுசிறைபிள்ளை

இவர்க்கூண்கொடுத்தல்லாலுண்ணாரேயென்றும்

ஒழுக்கம்பிழையாதவர்" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 25)

நின்றும் கிடந்தும் உண்ணுதல்

உண்ணத்தகாத முறைகளைக் கீழ்க்காணும் பாடல் அடிகள்குறிப்பிடுகின்றன.

"கிடந்துண்ணார்நின்றுண்ணார்வெள்ளிடையுமுண்ணார்

சிறந்துமிகவுண்ணார்கட்டின்மேலுண்ணார்

இறந்தொன்றுந்தின்னற்கநின்று" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23) என்ற வரிகளில் உள்ளவாறு கிடந்து உண்ணல் ஆகாது, நின்று உண்ணல் ஆகாது, வெளியிடையின் கண் இருந்து உண்ணல் ஆகாது, விரும்பிமிகவும் உண்ணல் ஆகாது, கட்டில்மேலிருந்து உண்ணல் ஆகாது, நெறியைக் கடந்துயாதொன்றும் நின்று திண்ணல் ஆகாது.

பெரியோருடன் உண்ணுதல்

தம்மினும் பெரியாராக உள்ளவர் தம்பந்தியில் இருந்து உண்ணும் இடத்தில் பெரியவர் உண்பதற்கு முன்னேதான் உண்ணமாட்டார், அவர்களை நெருங்கி அமரமாட்டார், உண்ணும் இடத்தில் மிகுதியாகயாதாயினும் பெற்றாலும் வலப்புறம் இருந்து உண்ணார் என்று கூறும்பாடல் அடிகள் கீழ்க்காணுமாறு,

"முன்றுவ்வார்முன்னெழார்மிக்குறாரூணின்கண்

என்பெறினுமாற்றவலமிரார்தம்மிற்

பெரியார்தம்பாலிருந்தக்கால்" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23)

சிறியவர் உண்ணும் பொழுது பெரியோர் செய்கை

சான்றோர்கள் தம்மினும் இளையவராயினும் அவர் உண்ணும் காலத்தில்,

"உயர்ந்ததின் மேலிராருள்ளழிவு செய்யா

ரிறந்தின்னா செய்தக்கடைத்துங்குரவ

ரிளங்கிளைஞருண்ணுமிடத்து" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 38) என்ற ஆசாரக்கோவைப்பாடல் அடிகள் கூறுகின்ற வாறு தமக்கு இளையசுற்றத்தார் சாப்பிடும் பொழுது பெரியோர் உயர்பீடத்தில் இருந்தாலும் அவர் மனம் வருந்தும் படி இன்னாதவற்றைச் செய்யமாட்டார்.

சுவை பொருள் நுகரும் முறை

அறுசுவை உணவு படைக்கப்பட்டிருந்தாலும் அவை உண்பதற்கான முறைகளைக் கீழ்க்காணும் பாடல் அடிகள் நெறிப்படுத்துகின்றது.

"கைப்பனவெல்லாங்கடைதலைதித்திப்ப

மெச்சும்வகையாலொழிந்தவிடையாகத்

துய்க்கமுறைவகையாலூண்" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23) என்ற பாடல் அடிகள் கூறுகின்றவாறு உண்ணும் போது இனிப்பானக் கறிகளை முதலிலும், கசப்பானக்கறிகளை இறுதியிலும், ஒழிந்த சுவைக்கறிகளை இடையிலும் உண்ண வேண்டும்.

உண்கலம் (உணவுண்ணும்பாத்திரம்)

உண் கலங்களில் சிறியவற்றைப்பற்றி அன்பும் ஒழுக்கமும் குன்றாமலும் உண்டு பின் உண்கலங்களைக் கழுவுதல் வேண்டும்.

உண்டபின் வாய்துப்புரவு செய்தல்

உணவு உண்ட பின்னர் வாயினைத்துப்புரவு செய்யும் முறைமைக் கீழ்க்காணும் பாடல்வரிகள் மூலம் அறியலாகிறது.

"இழியாமைநன்குமிழ்ந்தெச்சிலறவாய்

அடியோடுநன்குதுடைத்துவடிவுடைத்தா

முக்காற்குடித்துத்துடைத்துமுகத்துறுப்

பொத்தவகையால்விரலுறுத்திவாய்பூசல்

மிக்கவர்கண்டநெறி" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23) என்று பெருவாயின் முள்ளியார் கூறுகின்றவாறு வாயில் புக்க நீர் உள்புகாத படி நன்றாகக் கொப்பளித்து, எச்சில் ஆறும்படி வாயையும் அடியையும் நன்றாகத்துடைத்து, அழகு உடையதாக முக்குடி குடித்து, துடைத்துக் கொண்டு முகத்தில் உள்ள கண் முதலிய உறுப்புகளை அவற்றிற்குத்தக் கவகையால் மந்திரம் சொல்லி விரல்களைச் செலுத்திவாய் துடைத்தல் பெரியோர் பரிந்துரைத்த ஒழுக்கங்கள் ஆகும்.

நீர்பருகும்முறை

தண்ணீரை இருகையாலும் குடித்தல் ஆகாது என்ற குறிப்பினைப் பெருவாயின் முள்ளியர் ஆசாரக் கோவையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். அப்பாடல் அடிகீழ்க்காணுமாறு,

"இருக்கையாற்றண்ணீர்பருகா" (ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், உரை - ஆசிரியர்குழு, ப.எண் - 23)

முடிவுரை

பெருவாயின் முள்ளியரின் ஆசாரக் கோவையில் இடம் பெற்றுள்ள உணவு உண்ணும் முன்செய்ய வேண்டியவை, உணவு உண்பதற்கான நேரம், உணவு உண்ண அமறும் திசை, உண்ணும் உணவினைக் கொடுத்து உண்ணுதல், நின்றும் கிடந்தும் உண்ணா திருத்தல், பெரியோருடன் உண்ணும் முறை, சுவைப் பொருளை நுகரும் முறை, உண்கலத்தினை உபயோகிக்கும் முறை, உண்டபின் வாய்த்துப்புரவு செய்தல், சிறியவர் உண்ணும் பொழுது பெரியோரின் செய்கை, நீர்ப்பருகும் முறை போன்ற குறிப்புகளைத் தொகுத்து சுருக்கமாக இக்கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

References

ஆசாரக்கோவைமூலமும்உரையும், (தொ.ஆ) ஆசிரியர்குழு, சாரதாபதிப்பகம், சென்னை - 14, பத்தாம்பதிப்பு - 2022.

ஞா. மாணிக்கவாசகம் (உ.ஆ), நான்மணிக்கடிகைமூலமும்உரையும், உமாபதிப்பகம், சென்னை - 600 001, முதல்பதிப்பு - மே 2009.

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:

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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