



ஆசாரக்கோவை வழி உணவு உட்கொள்ளும் முறைகள்

வி. எம். ஏ. புவனா அ. *

அ தமிழ்த்துறை, மீனாட்சி உயர் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை-78, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Pattern of Intaking Foods through Aasarakovai

V.M.A. Bhuvana a,*

^a Department of Tamil, Meenakshi Academy of Higher Education and Research, Chennai-600078, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

bhuvanatamil.2112@gmail.com

Received: 11-04-2024

Revised: 22-06-2024

Accepted: 30-06-2024

Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Good nutritious food and healthy sleep are essential for every human being to get through his daily life. Realizing the need to properly eat three meals a day, the ancient Tamil people wrote down the methods of eating in literature. The people of ancient Tamil society excelled in external life like donation, bravery, Army and virtue as well as excelled in domestic life as well. After the Sangam period, there were many confusions among the people like wars, governance confusions, and religious impositions. Many moral literature also appeared to restore morality among the people. These were also given as judicial literature. He says that these are eighteen books and the period when these books appeared is Sanga Maruviyakalam. Asarakova, one of eighteen books, deals with methods of eating. This article will explain the methods of eating as prescribed by Asarakova scriptures.

Keywords: Aasarakovai, patterns of Intaking Foods, Tamil Literature

முன்னுரை

சங்கம் மருவிய காலத்தில் தோன்றிய அறநூல்களைப் பதினெண் கீழ்கணக்கு நூல்கள் எனக் குறித்தனர்.

இதனை,

“நாலடி நான்மணி நானூற்பு தைந்திணைமுப்

பால்கடுகம் கோவை பழமொழி மாமூலம்

இன்னிலைசொல் காஞ்சியுள் ஏலாதி யென்பவே

கைந்நிலைய வாங்கீழ்க் கணக்கு”

என்னும் பழைய வெண்பா ஒன்று பட்டியலிடுகிறது. இவை முறையே, நீதி நூல்கள், அக நூல்கள், புற நூல்கள் போன்ற பிரிவுகளில் அடங்கும். இதில் நீதி நூல்களாவன.

எண்	நீதி நூல்கள்	
1.	திருக்குறள்	திருவள்ளுவர்
2.	நாலடியார்	சமண முனிவர்கள்
3.	நான்மணிக்கடிகை	விளம்பிநாகனார்
4.	இன்னா நாற்பது	கபிலர்

5.	இனியவை நாற்பது	பூதஞ்சேந்தனார்
6.	திரிகடுகம்	நல்லாதனார்
7.	ஆசாரக்கோவை	பெருவாயின் முள்ளியார்
8.	பழமொழி	முன்றுரையரையனார்
9.	சிறுபஞ்சமூலம்	காரியாசான்
10.	முதுமொழிக் காஞ்சி	கூடலூர் கிழார்
11.	ஏலாதி	கணிமேதாவியார்

இந்தபதினொரு நூல்களில் இடம் பெற்றிருக்கும் ஆசாரக்கோவை வழிபடுதல், உடை உடுத்தல், உணவு உண்ணல், உறக்கம் கொள்ளல், நீராடல் போன்றவற்றை ஒழுக்க நெறியோடு மேற்கொள்ளும் தன்மையினை விளம்புகிறது.

உணவு உண்பதற்கு முன்

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்னும் பழஞ்சொல்லுக்கேற்ப காலையில் எழுந்த உடன் உண்ணுதல் என்றில்லாமல் உண்ணுவதற்கு முன் தலை முதல் கால் வரை குளித்து, வாய் முழுதும் கோலிட்டு சுத்தம் செய்து, கால்களைக் கழுவி, உண்ணுதலுக்குத் தேவையான கலங்களை நீரிட்டு சுத்தம் செய்த பின்னரே உணவு மேற்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான செயல்களை செய்யுங்கால் உடலில் உள்ள உஷ்ணம் மற்றும் கிருமிகள் நீங்கும் சுத்தமின்மையின் காரணமாக ஏற்படும் பலவகையான தொற்று நோய்களை முன் கூடியே தடுக்க நேரிடும்.

இதனை ஆசாரக்கோவை,

“நீராடிக் கால்கழுவி வாய்ப்புசி மண்டலஞ்செய்

துண்டாரேஉண்டாரெனப்படுவார்” (ஆசாரம்-18, உரை - T.செல்வகேசவராய முதலியார்)

என்கிறது.

விருந்தோம்பல்

விருந்தோம்பல் என்பது தமிழர்களிடையே இன்றளவும் போற்றக் கூடிய பண்பாகும். இதற்கான சான்றுகள் தமிழ் இலக்கியங்களில் எண்ணிக்கையில் மிகுதியான அளவில் காணக்கிடைக்கின்றன. விருந்தோம்பலின் சிறப்பு கருதியே திருவள்ளுவரும் பத்து குறட்பாக்கள் அடங்கிய ஒரு அதிகாரத்தை நமக்களித்து சென்றார். விருந்தினர்களிடம் நாம் நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறை, உபசரிப்பு ஆகியவற்றை தமிழ் இலக்கியங்கள் எடுத்தியம்புகின்றன. ஈகை தருதல், ஈகை தருதலால் வரும் நற்பெயர்கள், வறியவர்க்கு உணவளித்தல் போன்ற நற்பண்புகள் கூறப்பட்டிருப்பது சிறப்பு

“விருந்தினர் மூத்தோர் பசுசிறை பிள்ளை

இவர்க்கண் கொடுத்தல்லால் உண்ணாரே” (ஆசாரம்-21, உரை - T.செல்வகேசவராய முதலியார்)

இதன்வழிவிருந்தினராகவந்தவருக்கும், வயதில் மூத்தோருக்கும், ஆநிறைகளுக்கும், பசுடிகளுக்கும், பெற்ற பிள்ளைகளுக்கும் உணவளித்த பின்னரே தாம் உண்பர் என்கிறார் பெருவாயின் முள்ளியார்.

உணவு உண்ணும் வேளையில்

மனிதன் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாகக் கருத்தப்படும் உணவுகளை இன்ன இன்ன முறையில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற முறை முன்னைக் காலத்திலிருந்தே வழக்கத்திலிருந்திருக்கிறது. அஃதாவது இனிப்பான உணவுகளை முதலில் உண்பதால் வாயில் உமிழ் நீர் ஊறி செறிமானத்திற்கு உதவுகிறது. பின்பு புளிப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு போன்ற சுவையுடைய

உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். கடைசியாக கசப்பு தன்மையுடைய உணவை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் கசப்புத்தன்மையானது உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி மிகுதியான அளவில் உணவு எடுத்துக்கொள்ளாமல் தடுக்கிறது. இதனால் ஆறு வகை சுவையுடைய உணவு பொருட்களை உட்கொண்ட பயனும், வயிற்றுக்கு போதுமான அளவில் உணவு உட்கொண்ட பயனும் ஒருசேர பெற வழி வகுக்கிறது. இதனை,

“கைப்பன வெல்லாம் கடை, தலை தித்திப்ப,

மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்

துயக்க, முறைவகையால் ஊண்” (ஆசாரம்-25, உரை - T.செல்வகேசவராய முதலியார்)

என்று ஆசாரக் கொவையில் பெருவாயின் முள்ளியார் கூறிச்செல்கிறார்.

உண்டபின்

“இழியாமைநன்குமிழ்ந்தெச்சில் அறவாய்

அடியோடு நன்குதுடத்து, வடிவுடைத்தா

முக்கால் குடித்துத்துடைத்து, முகத்துறுப்

பொத்தவகையால் விரலுறுத்திவாய்பூசல்,

மிக்கவர்கண்டநெறி (ஆசாரம்-27, உரை - T.செல்வகேசவராயமுதலியார்)

அறுசுவையுணவை உட்கொண்ட பின் உண்ட உணவின் எச்சம் வாயின் உட்பகுதிகளில் தங்கி விடுவது இயல்பு. இவ்வாறு வாயின் உட்பகுதிகளில் தங்கிய உணவுகளால் பற்களுக்கு சிரமங்கள் ஏற்பட இட முண்டு. இதனை தடுக்கும் விதமாக ஆசாரக் கோவையில் வாயினைச் சுத்தம் செய்யும் வழிகளாக வாய் பூசல் மிக்கவர்கண்ட நெறி என்னும் அடிகளில் கூறியிருக்கிறார் பெருவாயின் முள்ளியார். இதைத் தம உரையில் T. செல்வ கேசவராய முதலியார், உண்ட பிறகு, வாயில் கொண்ட நீரை உள்ளே போகாத படிநன்றாகக் கொப்பளித்து உமிழ்ந்து விட்டு, எச்சிலறும் படி வாயையும் பாதத்தையும் நன்றாகத்துடைத்துக் கொண்டு, மும்முறையாகத் தண்ணீர் பருகி, அப்பால் கண்காது மூக்கு முதலானவைகளைத்துடைத்துக் கொள்க. இதுதான் உண்ட பின் வாய் பூசும் பூச்சு என்கிறார். சீவக சிந்தாமணி பதுமையாரிலும் கத்திலும் வாய்பூச்சு என்று 137-வது பாடலில் ஆளப்பட்டிருப்பது சிறப்பு.

“வாசநற்பொடியுநீருங்காட்டிடக்கொண்டுவாய்ப்பப்

பூசறுத்தங்கைநீரைமும்முறைகுடித்துமுக்கால்

காசறத்துடைத்தபின்றைக்கைவிரலுறுப்புத்தீட்டித்

தூசினாலங்கைநீவியிருந்தனந்தோற்றமிக்கான்” சீவகம்-பதுமை-137

உண்ணும் போது ஒவ்வாதன:

“கிடந்துண்ணார்; நின்றுண்ணார்; வெள்ளிதையும் உண்ணார்;

சிறந்து மிகவுண்ணார்; கட்டின்மேல் உண்ணார்;

இறந்தொன்றும் தின்னற்கநின்று” (ஆசாரம்-23, உரை - T.செல்வகேசவராய முதலியார்)

உண்ணும் வேளையில் செய்யத்தகாத செயல்களாக ஆசாரக்கோவையில் பெருவாயின் முள்ளியார் கூறுவதாகப்படுத்துக் கொண்டும், நின்றுக் கொண்டும், வெளியிடத்தில் இருந்து கொண்டும், உண்ணலாகாது. ஆசையுடன்திகமாக உண்ணல் ஆகாது. கட்டிலின் மேல் இருந்து கொண்டு உண்ணலாகாது. முறைமையைக் கடந்துயா தொன்றையும் நின்று தின்னல் ஆகாது என்று தன்

உரையில் குறித்துள்ளார் உரைக்காரர். இன்னும் பிறவற்றையும் உண்ணும் போது ஒவ்வாத செயல்களாக ஆசாரக் கோவை கூறியிருப்பினும் அவையெல்லம் ஒழுக்கம் சார்ந்து இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நீர் அருந்தும் போது செய்வதை விர்வனவாக பெருவாயின் முள்ளியார்

“இருகைகளாலும் தண்ணீர்பருகார். ஒருகையால்

கொள்ளார். கொடாஅர்” (ஆசாரம்-23, உரை - T.செல்வகேசவராயமுதலியார்)

என்கிறார். அ.தாவது தண்ணீரை இரண்டு கைகளால் மொண்டும், வாங்கியும் குடிக்கலாகாது. பெரியோர் கொடுப்பதை ஒருகையால் வாங்குதலும் அவர்க்குக் கொடுப்பதை ஒருகையால் கொடுத்தலும் கூடா என்கிறார்.

முடிவுரை

ஒழுக்கம், வழிபாடு போன்ற அறகருத்துகளை உள்ளடக்கிய ஆசாரக்கோவை வாழும் வாழ்க்கையை முறையாக வாழ வேண்டும் என்பதையும் அறம் மூலம் எடுத்தியம்பியுள்ளது என்பதுமிகையாகாது. “பேரறிவாளர் துணிபு, ஒழுக்கம் பிழையாதவர், வாய்ப்புசல் மிக்கவர் கண்ட நெறி, பெரியார்தம் பாலிருந்தக்கால்” போன்ற அடிகளால் இவ்விலக்கியம் தோன்றும் முன்பே இவற்றையெல்லாம் வாழ்வியல் நெறிகளாக மக்கள் பின்பற்றியிருக்கலாம். மட்டுமன்றி ‘ஆரிடம்’ என்னும் மூலநூலின் வழிதோன்றிய காரணத்தினால் இஃது ஒருவழிநூல் என்பதும் குறிக்கத்தக்கது.

References

Dr. K.K Pillai, TamilagaVaralu Makkal Panpadu, 2021, International Institute of Tamil Studies.

Ma. Rasamanikkanar, Tamilaga Varalarum Panpadum, 2020, Saratha Pathippagam.

Prof. Dr. M. Arunachalam, Tamil ilakkiyavaralaaru, 2018, Prof. Raja varatharaja, Arun Publication.

T.Selvakesavarayar Mudaliar, Aasara kovai, 2023, Sri ShenbagaPathippagam, Chennai – 17

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