



சித்தர்களின் உணவியல் கொள்கை

ஏ. சாந்தகுமார் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, தே பிரித்தோ மேல்நிலைப் பள்ளி, தேவகோட்டை-630303, சிவகங்கை மாவட்டம் தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietary principles of the Siddhas

Y. Santhakumar a, *

^a Department of Tamil, De Britto Hr. Sec. School, Devakottai, Sivagangai Dt, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
santhakumar22061977@gmail.com

Received: 09-04-2024
Revised: 18-06-2024
Accepted: 30-07-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Eating and feeding is a natural phenomena. The physical body gets fulfilled with the intake of food. Therefore food is the basic or essential need of a human being. Man has become mechanical in this industrial world. He is a slave taste. Man has distanced himself from the natural food and has got addicted to 'fast food'. The needs of a man change from time to time. Right from the preparation food and till its consumption there are a lot of differences from individual to society. Fast food become a killer. The wrong food habit develops diseases and they in turn cause death. Therefore we need to very cautions with regard to food. The correct good food habit is to eat the vegetables, fruits and grains that are available at the seasons on earth. Man changes his choice of food only when he falls ill. Of all the food habits in India, the food habit of Tamils is considered to be the best. It contains sweet, sour, astringent, hot, salt and bitter tastes. This research is based on the concept of Saint Thiruvalluvar 'Foot, the medicine'. (Thirukkural ch.95). Based on this, the descriptions of Sidhas is also taken for the research. If the seven different physical part zones of our body function well we call that man as 'healthy'. One of the zones is digestive system. The intake of food is responsible for one's character too.

Keywords: Natural Phenomena, Natural Food, Vegetables, Fruits

முன்னுரை

உலக உயிரினங்களில் ஓர் உயிரினமாகத் தோன்றிய மனித இனத்திற்கும் மற்ற உயிரினங்களைப் போன்றே காடுகளில் உணவினைத் தேடி அலையும் நிலை இருந்துள்ளது. காலப்போக்கில் சுய முயற்சியில் வேளாண்மையைக் கற்றுக் கொண்டு குழுக்களாக வாழத் தொடங்கியபோது குழுக்களிடையே நட்புறவு ஏற்பட்டுள்ளது. அதன் விளைவாக ஒருவருக்கொருவர் அவரவரிடமுள்ள பொருட்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள முயன்றபோது மனதில் தோன்றிய அளவினைக்

“உன் நண்பன் யார் எனக்காட்டு, நீ யார் என நான் சொல்கிறேன்” என்கிறார் கான்பூசியஸ் என்ற தத்துவஞானி. நீ விரும்பும் சுவை எது எனச் சொல் அல்லது நீ வெறுக்கும் சுவை எது எனச் சொல், உன் உடல் நலனை நான் சொல்கிறேன் என்பது தமிழரின் சித்த மருத்துவம். ‘உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு’ என்கிறது பழமொழி. ஆக, மனித குலம் முழுமைக்கும் உணவும் மருந்தும் பொதுவானது. எதை, எப்படி, எவ்வளவு, எப்போது உண்ண வேண்டும் என்ற கேள்விகளை எழுப்புகிறது. தமிழ் மக்களின் வாழ்வியல் குறித்த உணவு பண்பாட்டையும் சித்த மருத்துவ தத்துவத்தையும் அறிவியல் முறையோடு ஒப்பீடு செய்கிறது.

உணவுப் பழக்கம் பற்றி தேரையர் சித்தர் பாடல்

ஒரு மனிதன் நோயின்றி வாழ உடல் - மன நலம் காக்க வேண்டும். அந்த மனிதன் 21 நாட்கள் தொடர்ச்சியான பழக்கங்களைப் பின்பற்றினால் அது அவனுடைய வாழ்நாள் வழக்கமாக மாறுகிறது என்று தேரையர் சித்தர் தமது பாடலில் குறிப்பிடுகிறார்.

“பாலுண்போம்

இரண்டடக்கோம்

மூத்த யிர் உண்போம்

முத நாளில் சமைத்தகறி அமுதெனினும் அருந்தோம்

பசித்தொழிய உண்ணோம்

உண் பதிரு போதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்

பொருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்ந்து நீர் அருந்தோம்

வாழையினம் பிஞ்சொழிய காயறுத்தல் செய்வோம்

உண்டபின்பு குறுநடையும் பயில்வோம்

நமனார்கிங் கேருகவை நாமிருக்குமிடத்தே

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந்தயில்வோம்

துஞ்சலுண விருமலஞ்செய்”

விளக்கம்: பாலுணவை உண்போம். மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை அடக்க மாட்டோம். பக்குவமான யிர் உணவை விரும்பி உண்போம். பசிக்காத போது உண்ண மாட்டோம். பசித்த போது மட்டும் உண்போம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மட்டும் உண்போம். உணவு உண்ணும் பொழுது தாகம் அதிகரித்தாலும் இடையில் நீர் அருந்த மாட்டோம். பிஞ்சு வாழைக் காய்களையே கறி சமைத்து உண்போம். மிக முற்றிய காய்களை உண்ண மாட்டோம். உணவு உண்டபின் சிறிது தூரம் நடப்போம். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வாந்தி மருந்து உட்கொள்வோம். நான்கு மாதங்களுக்கொருமுறை பேதி உட்கொள்வோம். அந்திப் பொழுதான சூரிய மறைவிற்குப் பிறகு உறங்குதல், உணவு உண்ணல் செய்ய மாட்டோம். எதைச் செய்ய வேண்டும், எதைச் செய்யக் கூடாது என்று நம் அன்றாட வாழ்வில் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொண்டால், ஒழுக்கமுடன் நடந்து கொண்டால் நீண்ட காலம் வாழ்வோம் என்று தேரையர் சித்தர் கூறுகிறார்.

சான்று: சிவானந்த புலிப்பாணி (தொ.), மனிதன் நோயின்றி வாழும் முறை, எல்.கே.எம் பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 2010, ப.ப 5 - 8 மற்றும் 13 - 24

குடிநீர்க்குரிய நீரிலக்கணம்

நீரைச் சுருக்கி, மோரைப் பெருக்கி உண்ண வேண்டும் என்பது பொது விதியாகும். வாதம், பித்தம் நோயானது மருத நிலத்திலுள்ள ஆற்று நீரையும், மலைகளில் ஓடும் அருவி நீரையும் விட சோற்றுநீரில் பிணி போக்கும் பயன் அதிகம் என்று நீரின் தன்மையைக் கீழ்க்கண்ட பாடலடிகள் குறிக்கிறது.

“ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்

அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்

சோற்று நீர் இரண்டும் போக்கும்” (தேரையர், தைலச் சுருக்கம், இரத்தன நாயகர் அன்ட் சன்ஸ், சென்னை - 2006. பா. 26)

ஆக, குடிநீர் பிணியைப் போக்குகின்ற தன்மையுடையதாக இருக்க வேண்டும். நோய் அணுகாத விதமாக:

“ஒரு முறை உண்பான் யோகி

இரு முறை உண்பான் போகி

மும் முறை உண்பான் ரோகி

நான்கு முறை உண்பான் பாவி” (பசுமலையரசு.மு, செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும், சீதை பதிப்பகம், சென்னை - 2006, ப.123)

என்பது சான்றோர் வழக்கு. மேற்கண்டபடி (குறள் 942) யோகிகள் தம் சீரண சக்தியின் தன்மையறிந்து உண்பவர்களாகையால், அவர்களுக்கு மருந்து வேண்டியதில்லை.

அரிசி வகைகள்

விழல் அரிசி, கார்போக அரிசி, வெட்பாலை அரிசி, வாலுமுனை அரிசி, சீரக சம்பா அரிசி, அன்னமழகி அரிசி, இலுப்பைப்பூ சம்பா அரிசி, ஈர்க்குச் சம்பா அரிசி, கருங்குறுவை அரிசி, கல்லுண்டைச் சம்பா அரிசி, காடைச் சம்பா அரிசி, கார் அரிசி, காளான் சம்பா அரிசி, கிச்சிலி சம்பா அரிசி, குண்டு சம்பா அரிசி, குறுஞ்சம்பா அரிசி, குன்றுமணிச் சம்பா அரிசி, கைவரைச் சம்பா அரிசி, கோடைச் சம்பா அரிசி, சீதாபோகம் அரிசி, புழுகுச் சம்பா அரிசி, மணக்கத்தை அரிசி, மணிச் சம்பா அரிசி, மல்லிகைச் சம்பா அரிசி, மிளகுச் சம்பா அரிசி, மைச்சம்பா அரிசி, வளைதடிச் சம்பா அரிசி, வாலான் அரிசி, பச்சரிசி, பழைய அரிசி, புழுங்கல் அரிசி, மூங்கில் அரிசி, திப்பிலி அரிசி, கோதுமை அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு அரிசி, சாமை அரிசி, திணை அரிசி, செஞ்சோள அரிசி, கருஞ்சோள அரிசி, ... இன்னும் பல. மேற்கண்ட அரிசி வகைகளில் 40 பெயர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பண்டைய இடைக்கால தமிழ்நாட்டிலிருந்து ஏறக்குறைய 3000 அரிசி வகைகளுக்கும் மேல் இருந்ததாக அறிய முடிகிறது. இன்றும் ஆசியா கண்டம் முழுவதும் அரிசிகளின் வகைகள் விரவி இருப்பதைக் காண முடிகிறது.

ஐசு.படு. பழனியப்பன், கடைச் சரக்குகள், கிழங்குகள், காய்களின் மருத்துவ குணங்கள் (பதார்த்த குண சிந்தாமணி) அழகு பதிப்பகம்: சென்னை, 2015, ப.ப 35 - 41

பசியில்லாத மருந்து

நாயுருவி விதையைக் கொண்டுவந்து அறைத்துப் பசும்பாலை விட்டுக் கூழாக்கிச் சாப்பிட அன்ன ஆகாரமில்லாமல் இருக்கலாம். இது யோகிகளுக்குத் தகும். ஆனால் மற்றவர்களுக்குத் தேகம் தூடாகும்.

வீட்டிலே எட்டுநா என்னாகாரம்

வேண்டாமற் பசியாம லிருக்கலாகும்

நாயுருவி விரையுழக்கு

வாட்டியே பசும்பாலை விட்டுக் கிண்டி

வருந்தினவன் எட்டுநா லிருக்க லாமே

உடல் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு மாறி பசி எடுத்திட பச்சையான மஞ்சள் கிழங்கைச் சாப்பிட்டால் பசி முறிந்து போகும்.

வினோத ஜாலக் கண்ணாடி, “39 வது பசியில்லாத ஜாலம்” , இரத்தின நாயக்கர் அன்ட் சன்ஸ், சென்னை.

அறுஞ்சுவையின் பண்பே தமிழரின் உணவு

பெண்களின் வளைகாப்பு நிகழ்வில், உணவு தயாரித்தலில் அருஞ்சுவைகளிலும் உணவு உண்பதன் நோக்கம் சேயின் உள்ளூறுப்புகளின் பூத வளர்ச்சி (திசுக்கள்) அடைவதைக் காரணமாகக் கொள்ளலாம். பந்தி அமர்தலில் உணவு பரிமாறும் பொழுது இனிப்பு முதன்மையாகவும், உப்பு, ஊறுகாய், தயிர் போன்றவை கடைசியாகவும் உண்பர். காரஞ்சாரமாக குழம்பு வைப்பது தமிழரின் உணவுப் பண்பாடாகும். மேற்கண்ட இந்த ஆறு சுவைகளும் ஒன்றுக்கொன்று நட்பு ஓ பகை ஸ்ரீ சமம் கொண்டவையாகும். உடலில் ஏற்படும் நோய்களை நீக்க பகைச் சுவையை விரும்பி நட்பு கொண்டு பிணியின் எதிரிடையான மருந்தாக மாறுவதற்கு உதவுகிறது. ஐம்புல வெளி உறுப்பில், அருஞ்சுவை உணர்வுக்கும் உடற்சூறு உள்ளூறுப்பில் பஞ்ச பூத உறுப்பான மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம், கல்லீரல், இதயம் இவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடர்பானது, அருஞ்சுவை உணர்வில் அண்ட - பிண்ட உறவு போன்றது. காற்று, நீர், உணவினை அளவறிந்து உண்ண வேண்டும். உடல் உழைப்பு, மூளை (மன) உழைப்புக்குத் தேவையான உணவு, உறக்கம், ஓய்வு, உடலுறவு இவற்றைக் குறித்த நேரத்தில் செய்து திட்டமிட்ட வாழ்வை வழக்கமாக கடைபிடித்தால் உடல் நலமுடன் இருக்கும்.

ஆறு வகை சுவைகளில், உட்கிரகித்தல், வெளியேற்றுதலில் அமிலத் தன்மை மருந்தால் கழிவு தேக்கமும், காரத்தன்மை மிகுந்தால் கழிவு நீக்கமும் காணப்படுகிறது. அமிலத் தன்மையில் மாவுச் சத்தும், காரத் தன்மையில் நார்ச் சத்தும் அடிப்படையில் காணப்படுகின்றன. மாவுச் சத்தான அமிலத் தன்மையில் 75மூ கழிவும், 25மூ சக்தியும், ஆற்றலும் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. நார்ச் சத்தான காரத் தன்மையில் 75மூ சக்தியும் 25மூ கழிவும் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. ஆகவே, 60மூ காரத்தன்மையுடைய உணவு வகைகளையும், 40மூ அமிலத் தன்மையுடைய உணவு வகைகளையும் சமன் செய்து 60 ு 40 ஸ்ரீ 100 என்ற அளவில் உணவு உட்கொள்ளுவதே நல்லது. சைவம் ஓ அசைவம் இரு வகைகளிலும் அமிலக் காரத் தன்மை கலந்தே காணப்படுகிறது. அமில சுவையின் அளவு அதிகரிக்கும் பொழுது கழிவுப் பொருளும் வயிற்றிலேயே தேக்கமடைகிறது. அதுவே நோயின் மூல காரணமாகும்.

1. அமிலத் தன்மையுடைய சுவைகள் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்றும் காரத் தன்மையுடையது.
2. காரத் தன்மையுடைய சுவைகள் காரம், உப்பு, கசப்பு ஆகிய மூன்றும் வேதி - காரத் தன்மையுடையது.
3. அமில - காரத் தன்மையுடைய சுவைகள் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, காரம், உப்பு, கசப்பு ஆகிய ஆறும் வேதி உப்பின் தன்மையுடையது.

சோதனைக் கூடமுறையில் அமிலமா அல்லது காரமா என்பதைக் கண்டறிய, கரைசலின் தன்மையை ph தாள் கொண்டு அறியலாம். Ph - 7 நடுநிலைத் தன்மையானது என்றும், ph - 7 ஐ விட அதிகம் என்றால் காரமானது என்றும், ph - 7 ஐ விட குறைவு என்றால் அமிலம் என்றும் சோதனைக் குழாய் வழியாகக் கண்டறியலாம்.

அமிலத் தன்மை உள்ள உணவு வகையில், பச்சை அரிசி, தயிர், சாம்பார், புளிக் குழம்பு, கூட்டு வகை, அவியல் வகை, கிழங்கு வகை, மாவுச் சத்து, வேக வைத்தல் அடங்கும். காரத் தன்மை உள்ள உணவு வகையில், புழுங்கல் அரிசி, இரசம், நீர் மோர், பொறியல் வகை (அப்பளம்), நார்ச் சத்து (சம்பா கோதுமை, சம்பா அரிசி), வறுத்தல் வகை அடங்கும்.

மீன் சமைத்தலில், மீன் குழம்பு காரத் தன்மையாகும். மீன் வறுவல் காரத் தன்மையாகும். நிலக்கடலைப் பருப்பில், கடலைப் பருப்பு அவியல் (நீரில்) அமிலத் தன்மையும் ஓ கடலைப் பருப்பு வறுவலில் காரத் தன்மையும் காணப்படுகிறது. அதே போல, பசி ஏப்பம் காரத் தன்மையுடையது, புளிச்சை ஏப்பம் அமிலத் தன்மையுடையது. ஆகவே தான் முன்பு உண்ட உணவு செரித்த பின்பு புசிக்க வேண்டும் என்கிறது வள்ளுவரின் குறள் கூறும் மருந்து.

உணவுச் சுவைச் சட்டகம்

1	ஐம்பூதம்	நிலம்	வளி	நெருப்பு	காற்று	நீர்
2	உள்ளூறுப்பு	மண்ணீரல்	நுரையீரல்	தயம்	ஈரல்	சிறுநீரகம்

3	வெளியுறுப்பு	கட்டை விரல்	ஆள்காட்டி விரல்	நடு விரல்	மோதிர விரல்	சுண்டு விரல்
4	அருஞ்சுவை	துவர்ப்பு இனிப்பு	காரம்	கசப்பு	புளிப்பு	உப்பு
5	ஆதாரச் சுவை	தாது	நாடி	முக்குணம்		
5.1	துவர்ப்பு	குருதி	வலம்	வாதம்		
5.2	உப்பு	எலும்பு	வலம்	பித்தம்		
5.3	இனிப்பு	தசை	வலம்	சிலேத்துமம்		
5.4	புளிப்பு	கொழுப்பு	இடம்	பித்தம்		
5.5	கசப்பு	நரம்பு	இடம்	பித்தம்		
5.6	காரம்	உமிழ் நீர்	இடம்	சிலேத்துமம்		
6	உணவு வகை (அறுஞ்சுவை)	துவர்ப்பு இனிப்பு புளிப்பு	உப்பு கசப்பு கார்ப்பு	சைவம் : அசைவம் (பொதுமை)		
7	உணவு	ஆமிலம் (சாரம்) 40%	காரம் 60%	உப்பு 100%		
8	சுவை பண்பு	நட்பு	பகை	சமம்		
		துவர்ப்பு	உப்பு	புளிப்பு கசப்பு காரம்		
		இனிப்பு	உப்பு	புளிப்பு கசப்பு காரம்		
		புளிப்பு	இனிப்பு	உப்பு கசப்பு காரம் துவர்ப்பு		
		உப்பு	இனிப்பு	புளிப்பு கசப்பு காரம் துவர்ப்பு		
		கசப்பு	காரம்	உப்பு இனிப்பு புளிப்பு துவர்ப்பு		
		காரம்	துவர்ப்பு	உப்பு இனிப்பு புளிப்பு கசப்பு		
9	நேரிடைச் சுவை	கார்ப்பு கசப்பு துவர்ப்பு	உப்பு புளிப்பு கார்ப்பு	இனிப்பு புளிப்பு உப்பு		
10	எதிரிடைச் சுவை	இனிப்பு புளிப்பு துவர்ப்பு	காரம் உப்பு கசப்பு	இனிப்பு காரம் கசப்பு		
11	பருவ காலம்	கார் கூதிர்	இளவேனில் முதுவேனில்	முன்பனி பின்பனி;		

12	பருவ கால உணவு	கார்ப்பு கசப்பு துவர்ப்பு (வசந்த காலம்)	உப்பு புளிப்பு கார்ப்பு	இனிப்பு புளிப்பு உப்பு (கார், குளிர் காலம்)
----	---------------	--------------------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------

சான்றுகள்: மா.சண்முகம், சித்த மருத்துவப் பயிற்சி கையேடு, “சித்த மருத்துவத்தில் சுவையின் பங்கும் நாடியின் நிலையும்” சித்த மருத்துவம் மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கான உலகளாவிய மையம்: சென்னை - 2023, ப.ப 23 - 29

மேலும் தகவல் அறிய: கீர்த்தி, “நோயின்றி வாழ உணவே மருந்து” , அருணா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 2013

முடிவுரை

சமூகத்தில் நோயுற்றவனுக்கே மருத்துவம் தேவை என்பது போல சித்த மருத்துவத்தின் பயன்பாடு இன்று வரை சமூக பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது. சித்த மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, நம் உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு நாம் வாழும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை காரணிகளே நோய் தீர்க்கும் சிறந்த மருந்தாகிறது. மண்ணும், நீரும், காற்றும் கலந்த பூத உடலாக இயங்குவது போல தாவர வகையில் பருவ காலச் சூழல் பண்பே தீர்மானிக்கிறது. தானியங்கள், இலை, காய், கனி, பூ, பழம் வகைகள் சார்ந்த இயற்கை உணவு வகைகளே மிகச் சிறந்த நோய்க்கான தீர்வாகும். சூழியல் பண்பில்தான் நோயும் ஓ மருந்தும் இயங்கி வருகின்றன. பிரபஞ்சத்தில், அண்டத்திலும் - பிண்டத்திலும் காணப்படும் நட்சத்திர ஒளிக் கதிர்கள், சூரிய வெப்பக் கதிர்கள், சந்திர ஒளிக் கதிர்கள், பூமியின் பௌதீக - இரசாயன மாற்றங்கள் (அமிலம் - காரம் ஓ காரம் ஸ்ரீ உப்பு (காரம் சாரம்) அனைத்துமே நட்பு ஓ பகை ஸ்ரீ சமம் இவற்றின் கூட்டுத் தன்மையே சித்த மருத்துவ விதியாகும். எனவே, இயற்கையுடன் மனிதன் இணைந்து வாழ்தலுக்கு வழி சொன்னவர்கள் சித்தர்கள் ஆவர். ஆறு வகை பருவ மாறுதல்கள், ஆறு வகை சுவைகள், ஆறு வகை நாடிகளுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. முதலில் இனிப்பு, இடையில் புளிப்பு, உப்பு, கார்ப்பு, கீரை வகைகளையும் முடிவில் துவர்ப்புச் சுவையான தயிர், ஊறுகாய் ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டும் என்று வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

References

1. Sivanantha Pulippani (T.), Manithan Noyinri Vazhum Murai, L.K.M Publications, Chennai - 2010
2. Teraiyar, Thaila Churakam (T.), Rathina naikar and sons, Chennai - 2006
3. Pasumalai Arasu, Senthamilum Siddha maruthuvamum (T.), Sitai Pathipagam, Chennai - 2006
4. Palaniyappan, Pathartha guna sinthamani (T.), Alagu Pathipagam, Chennai - 2015
5. Vinotha Jala Kannadi, “Pasiyillatha Jalam’ (T.), Rathina Naikar and sons, Chennai.
6. Keerthy, Noyinri Vazha Unave Marunthu” (T.). Aruna Publications, Chennai - 2013

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