



## திரிகடுகம் வெளிப்படுத்தும் உணவியல் அறங்கள்

பி. பிரபா அ. \*

அ தமிழ்த்துறை, குழந்தை இயேசு மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, முளகுமூடு, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### Dietary virtues exhibited by Trikatugam

F. Prabha a,\*

<sup>a</sup> Department of Tamil, Infant Jesus college of Arts & science for women, Mulagumoodu, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[prabhaselvin2017@gamil.com](mailto:prabhaselvin2017@gamil.com)

Received: 09-04-2024  
Revised: 18-06-2024  
Accepted: 30-06-2024  
Published: 31-07-2024

#### ABSTRACT

Food is one of the basic human needs. We need food to survive. Literature has recorded that the best virtue is to live by having what the body needs and sharing it with others. Thus, the purpose of this article is to investigate the dietary virtues expressed in Trikatugam, one of the scriptures.

**Keywords:** Trikatugam, Food, Literature, body needs



## முன்னுரை

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு ஆகும். உண்ணப்படும் உணவானது மனிதன் உயிர் வாழத் தேவையான உயிர் ஆதாரமாகக் கருதப்படுகிறது. 'மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்', என வள்ளுவரும் உணவின் முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடுகின்றார். அறத்தை நேரடியாகக் கூறும் முறையில் சிறப்புற்று விளங்கும் இலக்கியங்களுள் 'திரிகடுகமும்' ஒன்று. இந்நூல் 'நல்லாதனார்' என்னும் புலவரால் இயற்றப்பட்டதாகும். திரி - மூன்று, கடுகம் - காரமுள்ள பொருள். திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்னும் மூன்று மூலிகைகள் நம் உடலுக்கு நன்மை செய்வது போல், இதிலுள்ள பாடல் ஒவ்வொன்றிலும் கூறப்படும் மூன்று நீதிகள் மனிதனின் அறியாமையாகிய நோயைப் போக்கி வாழ்க்கை செழுமை பெற உதவும் கருத்தமைந்த பாடல்களைக் கொண்டது. இந்நூலில் உணவியல் குறித்த அறங்கள் விளங்கக் காணலாம்.

## உணவு-விளக்கம்

பசியெடுக்கும் போது பசியைத் தீர்க்கும் பொருட்டு உண்ணப்படும் திட, திரவ, நீர்மப் பொருட்களே உணவெனப்படும். இவ்வுணவைக் குறித்து, "சொல் அமைப்பின்படி நோக்கினால் உண், உணா, உணவு என உண் என்பதே அடிச்சொல்லாக அமைகிறது. அடிச்சொல் அடிப்படையில் உண்ணப்படுவது அனைத்தும் உணவு"<sup>2</sup> என்கிறார் சே.நமச்சிவாயம், (தமிழர் உணவு - பக் - 11) உடல் நலத்துக்கு முக்கியமானது ஆரோக்கியமான உணவு. உணவை அளவோடு உட்கொள்ளும் போது நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

## உணவு - ஓர் அறம்

நல்ல செயல்களின் தொகுப்பு அறமாகும். திரிகடுகம் உணவின் உயர் சிறப்பையும், உணவு உண்ண வேண்டிய முறையையும், விருந்தினரை பண்போடு உபசரிக்கும் திறத்தினையும் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகிறது. உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்களை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்துகிறது.

“பெண்ணினுட் கற்புடையாட் பெற்றானும் - உண்ணுநீர்

கூவல் குறைவின்றித் தொட்டானும்”<sup>3</sup> (திரிகடுகம், பா - 16)

உண்ணப்படுகின்ற நீர் குறைவுபடாதபடி கிணறுகளைத் தோண்டி வைத்தவனும் இறவாத புகழ் உடலைப் பெற்றவர்களாய் வாழ்வர் என திரிகடுகம் சுட்டுகிறது.

“வைத்த வறப்புறங் கொன்றானும் இம்மூவர்

கைத்துண்ணார் கற்றறிந்தார்”<sup>4</sup> (திரிகடுகம், பா -25)

என்னும் கூற்றுப்படி மனிதன் உண்ணும் அறச்சாலையை அழித்தவனிடம் அறிஞர் உணவு கொள்ளல் ஆகாது என்னும் அறநெறியைச் சுட்டிச் செல்கிறது. உணவு உட்கொள்ளும் போது “உண்பொழுது நீராடி யுண்டலும் என்பெறினும்”<sup>5</sup> (திரிகடுகம், பா -27) என்னும் பாடல் வழி நீராடிய பின் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்னும் பழக்கத்தை பின்பற்ற வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறது.

“அலந்தார்க்கொன்றிந்த புகழும் துளங்கினுந்”<sup>6</sup> (திரிகடுகம், பா -44)

என்னும் அடிகளில் வறுமையால் துன்பப்பட்டு வந்தவர்கட்கு, அவர் விரும்பும் பொருளை கொடுத்தல் சிறந்த அறமாக கூறப்பட்டுள்ளது. எப்பொழுதும் நாக்கு நீர் அருந்தும்படி, சமைத்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று உணர்த்தப்பட்டுள்ளது.

“வைத்தனை இன்சொல்லாக் கொள்வானும் நெய் பெய்த

சோறென்று கூழை மதிப்பானும் - ஊறிய

கைப்பதனைக் கட்டியென் றுண்பானும் இம்மூவர்”<sup>7</sup> (திரிகடுகம், பா -48)

தனக்கு கிடைக்கின்ற வெறும் கூழை நெய் வார்த்த சோறு என்று மதிக்கின்றவனும், கைப்புணவை இனிப்புணவாகவும் கருதுகின்றவர் மெய்ப்பொருளுணர்ந்தவர் ஆவர் என்று திரிகடுகம் கூறுகிறது.

## விருந்தோம்பல் - ஓர் அறம்

சங்கத் தமிழர் பெரிதும் போற்றிய செயல் ‘விருந்தோம்பல்’ ஆகும். மற்ற உயிர்களையும் தம்முயிர் போல ஒப்பக்கருதி ஓம்பும் மனிதநேயத்திற்கு அடிப்படையானது விருந்தோம்பல் பண்பாகும். தம் இல்லம் தேடி வரும் விருந்தினரின் மனம் மகிழ் மனமுவந்து உணவளிப்பதை அறமாகப் போற்றினர்.

வந்த விருந்தினரைப் பாதுகாத்து உபசரிப்பவள் கற்புடைய பெண் செய்யும் கடமைகள் என திரிகடுகம் குறிப்பிட்டுள்ளது. இதனை,

“நல் விருந்தோம்பலின் நடடாளாம் வைகலும்

இல்புறஞ் செய்தலின் ஈன்றதாய்.....”<sup>8</sup> (திரிகடுகம், பா -64)

என்ற பாடல் வழி அறியலாம். மேலும் வறுமையால் வருந்துவோர்க்கு உணவளித்து உபசரிப்பவன் அறமுடையவன் எனவும் சுட்டிச் செல்கிறது. விருந்தினரே இல்லாமல் தனித்து உண்ணக் கழிந்த பகற்பொழுது ஒருவருக்கு துன்பத்தைச் செய்யும் நோயாகும் என கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை

“விருந்தின்றி யுண்ட பகலுந் திருந்திழையார்

நோயே யுரனுடை யார்க்கு”<sup>9</sup> (திரிகடுகம், பா - 44)

என்ற பாடல் வழி அறியலாம்.

விருந்தினருக்கு உணவு கொடுக்க அஞ்சுகின்ற மனைவியோடிருப்பது கணவனுக்குத் துன்பத்தைத் தரும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதனை

“நோவஞ்சா தாரோடு நட்பும் விருந்தஞ்சும்

ஈர்வளையை யில்லாத் திருத்தலும்”<sup>10</sup> (திரிகடுகம், பா - 63)

என்னும் பாடல் வழி அறியலாம். இரவில் விருந்தினர் வந்தாலும் உபசரிக்கும் தலைவியை பற்றி இலக்கியங்கள் எடுத்தியம்புகின்றன. இங்கு வழிதப்பிப் பசித்து வந்த விருந்தினருக்கு உணவளித்து உபசரித்தல் கிடைத்தற்கரிய பொருள்களாம் எனவும், மழைக் காலத்தில் வந்த விருந்தினரை மனம்கோணாமல் உபசரித்து நடத்துபவர் போற்றுதலுக்கு உரியவர்களாவர் என்னும் கருத்தினை,

“மாரிநாள் வந்த விருந்தும் மனம்பிறிதாய்

போற்றற் கரியார் புரிந்து”<sup>11</sup> (திரிகடுகம், பா - 76)

என்ற திரிகடுக அடிகள் அடிகள் விருந்தோம்பலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குகின்றன.

## பகிர்ந்துண்ணல் - ஓர் அறம்

“பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதல் நூலோர்

தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை”<sup>12</sup> (திருக்குறள், பா - 322)

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. தம்மிடம் இருக்கும் உணவைப் பிறருக்குப் பகிர்ந்துத் தானும் உண்ணுதல் சிறந்த அறமாகும். தன்னிடம் இருக்கும் பொருளை பிறருக்கு பகுத்துக் கொடுத்துண்ணும் இல்வாழ்வான் உண்மையிலேயே செல்வராக வாழ்வர் எனக் கூறுகிறது. இதனை

“தொல்வது பாத் துண்ணும் ஒருவனும் இம்மூவர்

செல்வ ரெனப்படுவார்”<sup>13</sup> (திரிகடுகம், பா - 70)

என்ற பாடல் வழி அறியலாம்.

இல்லாத வறியவருக்கு உணவைப் பகிர்ந்து கொடுக்கும் பக்குவத்தை ஒவ்வொருவரும் வளர்க்க வேண்டும் என்பதை

“பாத்துண்ணும்

நல்லறிவாண்மை தலைப்படலும் இம்மூன்றுந்

தொல்லறிவாளர் தொழில்”<sup>14</sup> (திரிகடுகம், பா - 40)

என்னும் பாடல் வழி பகிர்ந்துண்ணும் பண்பு சிறுவயதிலேயே சான்றோர் தொழிலாக கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

## திரிகடுகம் குறிப்பிடும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

### கள்-மது

பண்டைத் தமிழ் இலக்கியங்களில் மன்னரும், புலவரும், மக்களும் கள்ளுண்டு களித்த செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன. மதுவினால் மதி மயங்கிக் கேடு செய்த நிகழ்வுகளும் புராணங்களில் இடம் பெற்றுள்ளன. எனினும் பழந்தமிழர் மதுவின் கேடுகளை இலக்கியங்களில் பதிவு செய்யவில்லை. அற இலக்கியங்களே முதன்முதலாக கள்ளுண்ணாமை பற்றிப் பேசுகிறது. திரிகடுக ஆசிரியரும் கள்ளின் கேடுகளை விவரிக்கின்றார்.

கள் அருந்துவது தனிமனித ஒழுக்கக் கேடாக மட்டுமின்றி சமுதாயத் தீமையாகவும் உள்ளது. மதுவினை உண்டு மதிமயங்கி கிடக்கிறவனின் வார்த்தைகள் துன்பத்தையேத் தரும் எனக் குறிப்பிடுகிறது. இதனை,

“வீழ்க்

களியாதான் காவா துரையுந் - தெளியாதான்

ஊரெல்லாம் நோவ துடைத்து”<sup>15</sup> (திரிகடுகம், பா -11)

என்ற பாடல் வழி அறியலாம். தன்னைப் பருகினாரது நல்வாழ்வினைச் சிதைத்து அழிக்கும் திறனுடைய கள்ளையுண்டு வாழ்பவர் பிறர் எச்சிலை உண்டு வாழ்பவர்களுக்கு சமம் என குறிப்பிடுகிறது. இதனை

“கல மயக்கங் கள்ளுண்டு வாழ்தல் - சொலை முனிந்து

நன்மையி லாளர் தொழில்”<sup>16</sup> (திரிகடுகம், பா - 39)

என்ற பாடல்வழி அறியலாம்.

களளினையுண்டு வாழ்கின்றவனுடைய குடிப்பிறப்பு நிலைநிற்பன போலத் தோன்றி கெட்டழியும் என்று நல்லாதனார் சுட்டுகின்றார். இதனை,

“கள்ளுண்டு வாழ்வான் குடிமையும் இம்மூன்றும்

உள்ளன போலக் கெடும்”<sup>17</sup> (திரிகடுகம், பா - 59)

இதன்மூலம் கள் (மது) சமூகத்தை அழிக்கும் கொடிய விஷம் எனத் தெரிகிறது.

## முடிவுரை

அற இலக்கியங்கள் தமிழ் இலக்கிய உலகில், மக்களுக்கு அறிவுக்கம் கொடுத்தும் நெறிபட்ட வாழ்வியலுக்குக் கருவியாகவும் இருந்து வருகின்றன. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றான உணவியல் பற்றிய அறங்களை திரிகடுக நூல் உணர்த்தியிருப்பது சாலச் சிறந்தது. உணவு-ஓர் அறம், விருந்தோம்பல் - ஓர் அறம், பகிர்ந்துண்ணல் - ஓர் அறம் என சமூகம் கடைபிடிக்க வேண்டிய வாழ்க்கை அறங்களை இந்நூல் கற்றுத் தருகிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

## References

திருக்குறள் - பரிமேலழகர் உரை (2004, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை)

சே.நமச்சிவாயம், தமிழர் உணவு, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை -2003.

நல்லாதனார் இயற்றிய திரிகடுகம் மூலமும் உரையும், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.

**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