



மனித குணமும், உணவின் தன்மையும்

ரா. ரேவதி அ. *

அ. மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Human Nature and the Nature of Food

R. Revathi a,*

^a Department of Philosophy, Tamil University Thanjavur – 613010, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
revathiraj85@gmail.com

Received: 07-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 07-07-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

Every living being that has evolved on the basis of nature needs food very much to survive and develop itself on this earth. Every living being has its own energy. When all created beings are moving under the movement of the earth, food is the one essential requirement of the earth to increase its energy and to move again. The food consumed is varied. Animals that eat only plants are called herbivores, animals that eat only animals are called carnivores and animals are called omnivores. Based on this, there are variations in the eating pattern, habits and character of human beings depending on the nature of the food consumed.

Keywords: Nature of Food, Human Nature, Movement, Energy

முன்னுரை

“அற்ற(து) அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துயக்க துவரப் பசித்து”¹,

நாம் உண்ணும் உணவு, உடலோடு ஒன்றிச் செயலாற்றுவதைப் புரிந்து கொண்டு உடலுக்கும், உயிருக்கும் எது தேவையோ, அதனை உணவில் எடுத்துக் கொண்டு எது தேவையற்றதோ அதனை விடுத்து உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் பசி வந்த பின்பே உண்ண வேண்டும் என்கிறார் திருவள்ளுவர். எந்த ஓர் உயிருக்கும் உணவு என்பது உயிர் வாழ்வதற்கும், உடல் இயங்குவதற்கும் முக்கியமான ஒன்றாக அமைகிறது. ஒரு மனிதன் வேலை செய்யும்போது செலவாகும் ஆற்றலை, மீண்டும் மீட்டெடுக்க மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படும் வழிகளில் ஒன்று உணவு.

உணவு என்பது ஒவ்வொரு உயிருக்கும் மாறுபட்டே உள்ளது. ஒரு மனிதன் அவன் வாழும் இயற்கைச் சூழலுக்கு ஏற்பவும், அன்றாட வாழ்வில் அவன் புரியும் வேலைகளை மையப்படுத்தியுமே உணவை உட்கொள்கிறான். உதாரணமாக வயதானவர்கள் எளிதில் செரிக்கக் கூடிய உணவை எடுத்துக் கொள்வார்கள். போர் புரியும் வீரர்கள் மாமிச உணவை உண்பதன் மூலம் உடல் வலுவடைகிறது. இதனால் அவர்கள் போரில் வெற்றி பெற முடிகிறது. பலதரப்பட்ட மக்களும் தங்கள் வாழும் இடம், சூழல், பண்பாடு இவற்றின் அடிப்படையிலேயே உணவை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். எனவே உணவு என்பது உடலின் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாது, மனிதனின் குணமும் இதில் அடங்கியுள்ளது என்பதை எடுத்துரைக்கவே இவ்வாய்வுக் கட்டுரை முற்படுகிறது.

பசியுணர்வு

பூமியின் சுழற்சியின் கீழ், உலகில் வாழும் உயிர்கள் அனைத்தும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை இயங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இவ்வயிர்கள் இயங்குவதற்கும், உயிர் வாழ்வதற்கும் உடலிலுள்ள ஆற்றலே உதவி செய்கிறது. உடல் ஆற்றல் என்பது செல்கள், தசைகள், ரத்தம், நரம்பு என்று உடலின் உட்புறம் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் இணைந்தே செயல்படுகிறது. இந்த உறுப்புகள் எப்பொழுதெல்லாம் சோர்வு அடைகிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம் உடலுக்கும், உடலிலுள்ள உள்ளுறுப்புகளுக்கும் ஆற்றலும், ஓய்வும் தேவைப்படுகிறது. அச்சமயத்தில் அந்த உணர்வே பசியுணர்வாகவும், ஓய்வு உணர்வாகவும் அந்த உயிருக்கு உணர்த்தப்படுகிறது.

இயற்கை உணவு

இயற்கையிலிருந்து பெறப்படும் காய்கள், கனிகள், கீரை வகைகள், கிழங்குகள், கொட்டை வகைகள் போன்ற அனைத்து உணவுப் பொருள்களும் இயற்கையானது. தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் இப்பொருள்கள், நெருப்பின் உதவி இல்லாமல் பயன்படுத்தப்படும் போது அனைத்து உணவுப் பொருள்களும் இயற்கையானதாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த வகை உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் அவ்வுணவின் முழுப்பயனையும் அடைமுடிகிறது.

மாற்றமடைந்த உணவு

இயற்கையாகவே நமக்கு கிடைக்கும் காய்கள், கனிகள், கிழங்கு வகைகளை நெருப்பின் உதவியுடன் அதன் தன்மையை மாற்றி, பின்பு உட்கொள்ளும் பொழுது இயற்கையாக அந்த உணவுப் பொருளில் உள்ள தன்மைகள் சற்று மாறுபாடு அடைகின்றன. உதாரணமாக : வெண்டைக்காய் ஒரு விதமான கொழுகொழிப்புத் தன்மை உடையது. சமைத்தல் என்னும் செயலின் மூலம் அதன் தன்மையில் சற்று மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் அதன் தன்மை இருவேறாக மாறுவது போல், மாற்றத்திற்குட்பட்ட உணவினை உட்கொள்ளும் மனிதனின் குணங்களும் மாற்றத்திற்குட்படுகிறது. இவ்வகையான குணங்கள் மூன்றாகக் காணப்படுகின்றன. அவை 'சாத்வீக குணம், ரஜோ குணம், தாமச குணம்'.

சுவையும், பலனும்

அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவில், எல்லா வகையான சுவைகளும் கலந்தே இருக்கின்றன. அவ்வாறான சுவைகள் மொத்தம் ஆறு வகைப்படும். அறுசுவைகளும் அவற்றின் தன்மைகளும்

- ❖ "காரம் உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிப்பது, உணர்ச்சியைக் குறைக்கவும், கூடுதலாக்கவும் பயன்படுவது. உதாரணமான உணர்வுகள் : அச்சம், சினம், ஆசை போன்றவை.
- ❖ கசப்பு உடலிலுள்ள பயனற்ற கிருமிகளை அழிப்பது, சக்தியை உறுதியாக்குவது.
- ❖ இனிப்பு உடலிலுள்ள தசை அதிகமாக வளர உதவுவது.
- ❖ புளிப்பு இரத்த குழாயில் உள்ள அழுக்கை நீக்கச் செய்வது.
- ❖ துவர்ப்பு உடலில் அடிபடும்பொழுது இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் துவளச் செய்து இரத்தம் வீனாகாமல் பாதுகாக்கிறது.
- ❖ உப்பு இது நினைவாற்றலை அளிக்கிறது. உப்புச்சுவை உண்ணும் நாய்களுக்கு மனிதனைப் போன்ற நினைவாற்றல் உள்ளது. உப்புச்சுவையை உண்ணாத காட்டு விலங்குகள், பறவைகள் சிந்தனையில்லாமல் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றன."²

எனவே அறுசுவைகளும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவசியமான ஒன்றாக அமைகின்றன. இந்த அறுசுவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று குறைபாட்டாலும், அதனால் ஏற்படும் நோயை அச்சுவையையுடைய உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் சரி செய்து விடலாம் என்கிறது சித்த மருத்துவக் குறிப்புகள்.

சாத்தீக உணவு

“ஆயு: ஸுத்த்வ-ப₃லாரோக்₃ய- ஸுக₂- ப்ரீதி-விவர்த₄னா:

ரஸ்யா: ஸ்நிக்₃தா₄ ஸ்தி₂ரா ஹ்ருத்₃யா ஆஹாரா: ஸாத்தீக - ப்ரியா:”₃

ஒரு மனிதனின் வாழும் காலத்தை அதிகரித்து, அவனது வாழ்வைத் தூய்மையாகவும், பலம் பொருந்தியதாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சுகமாகவும், திருப்தி கொடுப்பதாகவும் வைத்துக் கொள்ள இந்த சாத்தீக உணவு அமைகிறது. இந்த உணவு பெரும்பாலும் இரசமுள்ளவையாகவும், கொழுப்புச் சத்தும், ஊட்டச்சத்தும் நிரம்பியதாகவும் இருக்கும். இயற்கைத் தன்மை மாறாது கிடைக்கக் கூடிய “தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழ வகைகள் முதலியன சாத்தீக உணவுகள். இவ்வகையான உணவுகளை உண்பதன் மூலம் அன்பு, பொறுமை, இரக்கம், சகிப்புத்தன்மை போன்ற சாந்தமான குணங்களை நம்முள் ஏற்படுத்துகிறது”₄. யோக சாதனையாளர்களுக்கு இவ்வுணவே சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது. உடல், மனம், உயிர் மூன்றாகும் அமைதியைத் தரக்கூடியதும், தீமைகளை அகற்றக்கூடியதுமாகிய உணவு எதுவோ அதுவே சாத்தீக உணவு.

ரஜோ உணவு

“கட்வம்ல-லவணாத்யஷ்ண- தீஷ்ண-ரூக்ஷ-விதா₃ஹின:

ஆஹாரா ராஜஸஸ்யேஷ்டா து₃க₂- ஷோ₂காமய-ப்ரதா₃”₅

மிகவும் கசப்பு, புளிப்பு, உப்பு நிறைந்த, சூடான, காரமான, உலர்ந்த மற்றும் எரிகின்ற உணவுப் பொருள்கள் அனைத்தும் ரஜோ உணவுப் பொருள்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இதனை இந்தக் குணமுடையவர்களே அதிகம் விரும்பி உண்பார்கள். “புலால் வகைகள், ஏலம், கிராம்பு, மிளகாய் போன்றவை ரஜோ உணவு வகைகள். இவ்வகையான உணவினை உண்ணும்பொழுது தீய எண்ணங்களையும், முரட்டுத்தனமான செயல்களையும் தூண்டச் செய்கிறது. நோய்களை உண்டாக்குகிறது”₆. இன்பத்தை அனுபவிப்பதே ரஜோகுணத்தின் உணர்வாகக் கருதப்படுகிறது.

“பொல்லாப் புலாலை நுகரும் புலையரை

எல்லாரும் காண இயமன்றன் தூதுவர்

செல்லாகப் பற்றித் தீவாய் நகரத்தின்

மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்துவைப் பாரே”₇

பிற உயிர்களைத் துன்பம் செய்து, அதனை விரும்பி உண்ணும் மனிதனை எமதர்மனின் தூதர்கள் எடுத்துச் சென்று, எப்பொழுதும் எரிந்து கொண்டிருக்கும் தீயில் அவர்களை இடுவார். அவ்வகையான மனிதர்களும் வெந்து கொண்டே இருப்பார்கள்.

தாமச உணவு

“யாத-யாமம்' க₃த-ரஸம்' பூதி பர்யுஷிதம்' ச யத்

உச்சி₂ஷ்டம் அபி சாமேத்₄யம் போ₄ஜனம்' தாமஸ-ப்ரியம்”₈

ஒரு மனிதன் தான் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பே, அதாவது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகச் சமைக்கப்பட்ட உணவு, சுவையற்ற உணவு, பழைய உணவு, ஊசி போன உணவு, எச்சில்

பட்ட உணவு, தீண்டத்தகாத பொருள்களைக் கொண்ட உணவு இவ்வாறான உணவுகள் அனைத்தும் தாமச உணவுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த உணவினை தாமச குணமுடைய மக்களே விரும்பி உண்கிறார்கள். “பீட்டுட, கேரட், டர்னிப், கருணைக்கிழங்கு தவிர்ந்த பிற கிழங்கு வகைகள், காய்களில் சுரக்காய், கனிகளில் குமுட்டி போன்றவை மந்தத் தன்மையைத் தரக்கூடிய உணவுகளாகும்”.⁹ இந்த உணவினைத் தொடர்ந்து உண்ணும்பொழுது அம்மனிதனுக்கு மந்த குணம் ஏற்படுகிறது. இதனால் செயலில் ஆர்வமும், சுறுசுறுப்பும் குறைந்து விடுகிறது. ரஜோ குணத்தில் ஏற்படக்கூடிய இன்பமானது, மேலும் எழுச்சி பெற்று அந்த இன்பம் அளவுக்கு மீறி துன்பமாக மாறும்பொழுது தானாகவே அதுவே தாமச குணமாக மாறிவிடுகின்றது.

உணவு உண்ணும் நெறி

“நீராடிக் கால்கழுவி, வாய்பூசி, மண்டலம்செய்து

உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார், அல்லாதார்

உண்டார்போல் வாய்பூசிச் செல்வர், அதுஎடுத்துக்

கொண்டார், அரக்கர், குறித்து”.¹⁰

குளித்துவிட்டு, கால்களை கழுவி, வாய் துடைத்து, உணவு உண்ணும் இடத்தினை சுற்றி நீர்தெளித்து, அதன் பின் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு உண்ணாதவருடைய உணவை அசுரர் எடுத்துக் கொள்வர் என்று ஆசாரக்கோவை நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது.

ஏழு தாதுக்கள்

மனிதன் உண்ணும் உணவு இயற்கையாகவே அவனது உடல் இயக்கத்திற்காக ஏழு தாதுக்களாக மாற்றமடைகின்றது.

- ❖ “உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் சிறுகுடலின் மூலம் திரவமாக உறிஞ்சப்படுகின்றது. இதுவே இரசம் எனப்படுகிறது.
- ❖ இந்த இரசத்தோடு சில வகை இரசாயனத் துளிகள் சேர்ந்து இரத்தம் உருவாகிறது.
- ❖ இரத்தத்தின் ஒரு பகுதி தசையாகிறது.
- ❖ தசையில் இருந்து எண்ணெய் பிரிக்கப்பட்டு, கொழுப்பாக மாறுகிறது.
- ❖ கொழுப்பிலிருந்து சுண்ணாம்புச் சத்து பிரிக்கப்பட்டு, எலும்பாக மாறுகிறது.
- ❖ எலும்பாகக் கெட்டிப்பட்ட பகுதி போக, மீதமுள்ள திரவம் எலும்புக்குள் மஜ்ஜையாக மாறி மூளையாக அமைகிறது.
- ❖ மஜ்ஜை என்னும் தாதுவிலிருந்து ஆற்றல் வாய்ந்த அணுக்கள் பிரிக்கப்பட்டு விந்து நாதம் என்னும் தாதுவாக மாறுகின்றது.
- ❖ ஆண்களிடம் உண்டாகும் விந்துவைச் சுக்கிலம் என்றும், பெண்களிடம் உண்டாகும் நாதத்தைச் சுரோணிதம் என்றும் அழைப்பர். இருபாலரிடம் உள்ளதைப் பொதுப்பெயர் கொண்டு விந்துநாத திரவம் என்று குறிக்கப்படுகின்றது.”¹¹

இவ்வாறே நம் உண்ணும் உணவு உடலுக்குள் பலவகையாக மாற்றமடைந்து உடலுக்கும், உயிருக்கும் ஆற்றலை அளிக்கிறது.

முடிவுரை

“உயிர் தனது மெய்யுணர் சத்துவம் ஆம்!

உயிர் விரைவின் பயன்துயக்க ரஜோகுணம் ஆம்!

உயிர் பரவிக்கெடும் தீமை தமோகுணம் ஆம்!

உயிர் தனது முக்குணத்தை உணர் ஞானம்!”

ஒரு மனிதன் தனது மெய்யை உணரும்பொழுது அது சாத்துவ குணத்தையும், சாத்வீக உணவையும் குறிக்கிறது. அதே மனிதன் உணவின் மூலம் விரைவாகப் பயனடையும்பொழுது அது ரஜோ குணமுடைய உணவு, அவ்வுணவு அவனுக்கு ரஜோ குணத்தைத் தருகிறது. எந்த ஒரு மனிதனுக்கு உண்ணும் உணவு தீமையைத் தருகிறதோ, அது தாமச உணவாகவும், அதிலிருந்து வரும் குணம் தாமச குணம் என்றும் கூறப்படுகிறது. எப்பொழுது ஓர் உயிர் உணவின் குணத்தையும், அவ்வுணவின் மூலம் தனக்கு ஏற்படும் மாற்றத்தைப் பற்றியும் உணர்கிறதோ, அப்பொழுதே அந்த உயிர் ஞானம் பெறுகிறது என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி. எந்த ஒரு மனிதன், தான் உண்ணும் உணவின் குணமே, தனது குணமாக மாற்றமடைகிறது என்று உணர்கிறானோ அப்பொழுதே அவன் ஞானத்தை உணரத் தொடங்குகிறான் என்பது திண்ணம்.

References

சுப்பிரமணியம்.ச.வே பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், முதற்பதிப்பு - 2010, மணிவாசகர் பதிப்பகம் சென்னை - 21.

தண்டபாணி தேசிகர்.ச, திருமூலர் திருமந்திரம், முதற்பதிப்பு - 2014, திருவாவடுதுறை ஆதீனம், திருவாவடுதுறை.

பக்தி வேதாந்த சுவாமி பிரபுபாதர்.அ.ச, பகவத் கீதை உண்மையுருவில், இருபத்தொன்பதாம் பதிப்பு 2018, பக்திவேதாந்தா புத்தக அறக்கட்டளை, மும்பை - 49.

இரவீந்திரன்.எஸ், உடல் நல வாழ்வும் மூலிகை மருத்துவமும் உணவு வகைகளும், பதினாறாம் பதிப்பு 1996, மனித சேவை வெளியீடு, பருத்தித் துறை.

வனத்தையன்.பி, திருக்குறள், மினர்வா பப்ளிகேஷன் சென்னை - 5.

வேதாத்திரி, உடல் நலம், ஒன்பதாம் பதிப்பு 2016, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு - 02.

வேதாத்திரி, உயிர்வளமும் மனவளமும், ஒன்பதாம் பதிப்பு 2016, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு - 02.

வேதாத்திரி, ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி 2, ஆறாம் பதிப்பு 2016, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு - 02.

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