



சைவ உணவும் உடலும்

கே. இரா. கமலாமுருகன் அ. *

அ உயர்தமிழாய்வு மையம் இராணிமேரி கல்லூரி (தன்னாட்சி), சென்னை-600004, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Veganism and the Body

K.R. Kamalamurugan a, *

^a Higher Tamil Resource Centre, Queen Mary's College (Autonomous), Chennai – 600004, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

kalamurugan_tamil@queenmarycollege.edu.in

Received: 10-04-2024
Revised: 12-06-2024
Accepted: 23-06-2024
Published: 06-08-2024



ABSTRACT

"Don't give a damn about the recipient

The Physician of the Medicine" (p. 181)

According to the lyrics, the doctors of those days were hailed as righteous because they lived selflessly in the state of medicine for the people. At first they fed the sick with good food. In this regard, the diet of the high Tamils who lived by eating the food they know in their daily life as the highest medicine before he says this is a thesis of the diet.

Keywords: Veganism, The Food, Medicine, Diet

முன்னுரை

உலகில் மனிதர்களுக்கு அவசியமான மூன்று பொருள்கள் உள்ளன. அவை முறையே உணவு, உடை, உறையுள் ஆகும். அவற்றுள்ளும் தலைமைத்துவம் வாய்ந்தது உணவுதான். காரணம் “ஒரு சாண் வயிறு இல்லாட்டி உலகில் ஏது கலாட்டா” என்ற கூறும் உலக மரபு யாவரும் அறிந்ததே ஆகும். அவ்வகையில் உடலுடன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததான இந்த உணவுகள் சைவத்தில் எவ்வெவ்வகைகளில் மக்களின் வாழ்வில் பயன் கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன என்பதான செயல்முறைகளின் பதிவுகளாக இலக்கியங்கள் சட்டும் செய்திகளை எடுத்துணந்துவதாக இவ்வாய்வு அமைகின்றது.

சைவ உடலும் உணவும்

“உடம்பை வளர்த்தேன

உயிர் வளர்த்தேனே”

என்பார் திருமூலர். அவர் ஆன்மீக நோக்கில் கூறிய உடம்பை வளர்த்தல் எப்தனைக் கடந்து உணவு என்பது உடலையும் உயிரினையும் வளர்த்துக் காத்திடும் அருமருந்து என்பதனை நம் முன்னோர்கள் தெளிவாக அறிந்து உணர்ந்தனர். பசி என்பது ஒரு நோய் அது ஒரு உணர்வு என்ற இரண்டு வகையான கருத்துக் காரணம் கடந்து பசி என்பது உடலின் தேவை என்துவே உண்மையாகும். அவ்வகையில் “எத்தைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்” என்பது போன்று எதையாவது தின்று பசியினைப் போக்குதல் என்பது ஏழைகள் மற்றும் இயலாத நாடோகர் போன்றவர் வாழ்வியல். ஆனால்

பெரும்பான்மையானவர்கள் தமக்குரிய உணவுகளை தக்கமுறையில் தேர்ந்து உண்டு வந்துள்ளனர், உண்கின்றனர்.

அவ்வாறான உணவு வகைகளில் சைவமும் உண்டு அசைவமும் உண்டு. இதனை அறுசுவை உணவாக்கி தேவைக்கும் சூழலுக்கும் ஏற்றபடி உண்டும் மற்றவர்களுக்கு வழங்கியும் வாழ்ந்தனர் தமிழர்கள்.

பல்வகை சைவ உணவுகள்

பழந்தமிழர்கள் இயற்கையை ஒட்டி வாழ்ந்ததான வாழ்வியலின் காரணமாக இயற்கையாகக் கிடைத்த காய், கனி, கிழங்கு, கீரை எனப் பலவற்றையும் உணவாக உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர். இதனை தேவையினை ஒட்டி பச்சையாகவும், சமைத்தும் உண்டுள்ளமையும் அறிய முடிகின்றது. அவ்வாறே தன்னைச் சுற்றி வாழ்ந்த விலங்குகளையும் பறவைகளையும் சில உயிர்களையும் உணவாக எடுத்துக் கொண்டமையும் காண முடிகின்றது. அவற்றையும் உண்ணும் முறையால் அருந்துதல், உண்ணல், துய்த்தல், நக்கல், நுங்கல், மெல்லல், குடித்தல், படுகல், உறிஞ்சல், மாந்தல், வழங்குதல், நின்றல் என்ற பன்னிருமுறைகளில் உண்டமையினையும் அறிய முடிகின்றது.

“உணவே வல்சியுண்டி யோதன

மசனம் பதமே உயிரையா கார

முறையே யூட்ட முண வெனலாகும்” (1153)

என்ற பாடல் உணா, வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், பிதம், இரை, ஆகறும், உறை, ஊட்டம் என்ற பெயர்கள் உணவு தொடர்பான தமிழரின் வழக்கில் இருந்தமையைச் சுட்டுகின்றது.

அவ்வகையில் இயற்கையினையும் தான் வாழும் நிலத்தினையும் ஒட்டிக் கிடைத்த உணவுகளைப் பெரும்பான்மை உண்டனர் என்பதனைப் பயன்களை அறிய முடிகின்றது.

காலமறிந்து கொண்ட உணவு

தமிழர்கள் தம் வாழ்வின் பல்வகை சிறப்புகளில் ஒன்று அவர்தம் உணவுமுறை. தாம் வாழும் சூழலை ஒட்டியும், தம் பொருளாதார நிலைகளை அனுசரித்தும் உடலின் தேவைக்கு ஏற்ற உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டனர். பொதுவாக காலைச் சிற்றுண்டி, நண்பகல் மற்றும் இரவு பேருண்படி என்ற மூன்று வேளை உணவு அவசியமானதாகக் கருதப்பட்டது.

பெரும்பாலும் காலை உணவு என்பது கஞ்சிவகையில் கூழாகவும் பழஞ்சோறாகவும் எடுத்துக் கொண்டனர். இன்றையகால இட்லி, தோசை என்பன உயந்தவகை விருந்து மற்றும், விழாக்காலச் சூழல்களில் மட்டுமே உரியதாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

“அழி களிற் படுநர் கெளியிட வைகிற்

பழஞ் சோ றாயினும்” (புறம் -399)

என்ற பாடலடிகள் காலையில் பழஞ்சோற்றினை உண்டு பகல் வேளைகளை மேற்கொண்டமையினை அறியச் செய்கிறது.

உழவர்கள் பகலிலும் இரவிலும் வரகரிசோற்றினை வேக வைத்த அவரைப் பருப்புடன் உண்டனர் என்பதனை அறியமுடிகின்றது.

படையின் பொருட்டு சென்றவர்கள் வழியிடையில் பனங்கிழங்கு பழையும் போன்றவைகளை உண்டமை

“கடையோர் விடுவாய்ப் பிசிரொடு

கடுகிழங்கு நுகர்” (புறம் - 225)

என்றும்,

“இடையோர் படித்தின் பைங்கனி மாந்தர்” (புறம் -215)

என்றும் புறநானூறு சுட்டுகின்றது.

அவ்வாறே முஞ்சைக் கீரை என்ற முன்னைக் கீரையினை செறிமான வகையில் உண்டதான குறிப்பில் புறநானூறு சுட்டுகின்றது.

குறுநில மன்னர்கள் ஆட்டுக்குட்டி உணவுகளைத் தின்று பின் முஞ்சை இலைகளால் சமைத்த உணவினை வரகச் சோற்றுடன் உண்டலை என்பதனை,

“மறிமேய்ந்த தொழிந்த

குறுநறு முஞ்சைக் கொழு கட் குற்றடகு

புன்புல வரகின் சொன்றியோடு பெறுஉம்

சீறார் மன்ன ராயினம் மெய் வயிற்

பாடறிந் தொழுகம் பண்பினரே” (புறம் - 197)

என்ற பாடலில் காண முடிகின்றது.

உடல் உழைப்பின் பொருட்டு கள் அருந்தப்பட்டது என்பது, உழவர்களுக்கு தனிக்கள் உண்டாக்கப்பட்டது என்பதனையும் அதற்குரிய குளிர்ச்சியம் புளிப்பும் உடைய குழம்பு சமைக்கப்பட்ட என்பதனையும்,

“களமர்க் கரித்த விளையல் வெங்கல்” (புறம் - 212)

என்ற பாடலடி சுட்டுகின்றது.

நிலத்திற்கு ஏற்ற உணவு

தமிழர் வாழ்வியல் நிலங்கள் ஐந்தாகப் பகுக்கப்பட்டன. தாம் வாழும் நிலங்களை ஒட்டி நால்வகை நில உணவும் பாலை என்பது திரிபின் நிலை ஒட்டியும் தம் உணவுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டனர் தமிழர் என்பதிலும் ஓர் மாபெரும் அறிவியல் உள்ளது. கிடைத்ததை உண்டனர் என்பதனைவிட, அந்த உணவுகள் பெற்றுத்தரும் சில நேரம் உடலும், சூழலும் ஒட்டி வேறு வகை உணவுகளும் ஏற்கப்பட்டன என்பதுவே இயல்பானது.

குறிஞ்சியில் வாழ்ந்த கானவர்கள்

“இன்புளிக் கலந்து மாமோராக்க

கழைவளர் நெல்லின் அரியுலை ஊழ்த்து” (மலை - 179 - 180)

என்ற பாடலடிகளிலும்,

“குறமகள் ஆக்கிய வாலவீழ் வல்சி

வகமலி யுவகை ஆர்வாமாடு அளைஇ

.மனை தொறும் பெறுகுவீர்” (மலை - 183 - 185)

என்ற பாடலடிகளிலும் குடிகமள் பலாப் பழத்தின் விதையின் மாவினையும் புளியினையும் அளவாகக் கலந்து புளிப்பும் அவையுடைய மோராக்கி அதில் மூங்கில் அரிசி இட்டு சமைத்த உணவு அந்த மலை முழுதும் வீசம் வீசியதான சூலைக் காட்டுகின்றது.

உழவர்கள் வரகரிசிச் சோற்றை விரும்பி உண்டனர். கரிய கண்களை உடைய கருணைக் கிழங்கு பொறித்து செந்நெல்லரிசிச் சோற்றுடன் உண்டனர். படையலாகப் பயன்படுத்தினர் என்பதனை (நற்றி. -367) சுட்டுகின்றது.

பரதவர்கள் வாளை மீனையும் விரால் மீனையும் இறைச்சித் துண்டுகளையும் பெரிதும் உண்டனர் என்பதனை

“வளையோர் தந்த இரும் சுவல் வாளை

நிலையோர் கிட்ட நெடுநாண் தூண்டில்

பிடிக்கை அன்ன செங்கண் வராஅல்

துடிக்கண் அன்ன குறையொடு விரைஇப்” (மலை கடா-455- 458)

என்ற பாடலடிகளில் காணமுடிகின்றது.

ஆயர்கள் தங்களது உணவாக திணைச் சோறு, வரக்குச் சோறு, கூழ், பால், இறைச்சி இவைகளை உண்டமையினை

“கூழ்ஆர் இடையன்” (பெரும் - 175)

“கூழ ஆர் கோவலர்” (அகம் - 21)

என்ற அடிகளில் அரிய முடிகின்றது.

மன்னர்கள் தம் உயர்ந்த பாரம்பரியத்துக்கேற்ற வகையில் உணவு வழங்கித்தாழும் உண்டனர் என்பதற்கு.

‘மூங்கிலின் பட்டையை உரித்தமையைப் போன்று மெல்லிய ஆடையினை உடுக்கும் படி அளித்து அவர்களுக்கு கள்ளினையும் அளித்து, சமயற்கலை போல வல்லுநர் சமைத்த பல்வகை உணவுகளை பொற்கலயங்களில் இட்டு வந்தோர்க்கு அளித்த மன்னனின் விருந்து முறையினை

சிறுபாணாற்றுப்படை

“பணிவரை மார்பன் பயந்த நுண்பொருள்

பனுவலின் வழா அப் பல்வேறு அடிசில்

வாள்நிற விசும்பின் கோள் மீள் சூழ்ந்த

இளங்கதிர் ஞாயிறு எள்ளும் தோற்றத்து

விளங்கு பொற்கலத்தில் விரும்புவரை பேணி

ஆனா விரும்பின் தானின்று ஊட்டித்” (சிறுபாண்-240.245)

என்று எடுத்துரைக்கின்றது.

பாலை நில மக்கள் புளியங்கறி சோற்றையும் ஆமாவிகள் ஆட்டிறைச்சியினையும் உண்டனர். தொண்டை நாட்டுப் பாலை நில மக்கள் புல்லரிசியினை உண்டனர். ஈச்சங்கொட்டை போன்ற நெல்லிலிருந்து அரசி எடுத்து சோறு ஆக்கி, உடும்பின் கறியுடன் உண்டனர் என்ற பல்வகை உணவுகளைக் காண முடிகின்றது.

உணவே மருந்து

“உடலுக்கு உணவாகவும்

உயிருக்கு மருந்தாகவும்”

சங்க காலத்திலிருந்ததேத் தம் உணவு முறையில் சில கட்டுப்பாடுகளையும் பின்பற்றி உள்ளனர் என்பதனையும் நாம் அறிய முடிகின்றது.

முங்கிலரிசு, புல்லரிசி, திணை வகைகள், கீரை வகைகள், கனிகள், காய்கள் எனப் பலவற்றையும் இவ்வகையான உடலுக்கு உணவே மருந்து என்பதான நோக்கிலேயே பயன் கொண்டனர் என்பதனைக் காணலாம்.

புல்லரிசி உணவினை

“கோடை நீடலின் பாடுபுலத் தக்க

சிறுபுல் லுணவு நெறிபட மறுகி

நுண்பல் எறும்பு கொண்டனைச் செறித்த

வத்தா வல்சி வீங்குசிலை மறவர்” (அகம் - 337)

என்ற பாடலடிகளில் காணமுடிகின்றது. திணைச் சோறு விரும்பி உண்டதனை

“.....கணைதிறல்

செந்தீ அணங்கிய செழு நிணக் கொழுங்குறை

மென்திணைப் புன்கம் உதிர்த்த மண்டையொடு

இருங்கதிர் அலமரும் கழனிக் கரும்பின்

விளைகழை பிழிந்த அம்தீம் சோற்றோடு

பால்பெய் செந்நெற் பாசவல் பழுக்கும்” (அகம் - 237)

என்ற பாடலடிகளில் திணைச் சோற்றுடன் கரும்பினைப் பிழிந்து காய்ச்சிய பாகுடன் பால் கலந்து உண்டதனையும், அதனையும் பகிர்ந்து உண்டதனையும் காண முடிகின்றது.

“குறுந்தாள் வரகின் குறவிழிச் சொன்றி

அவரைப் வான் புழுக்கட்டிப் பயில்வுற்று” (பெரும்பாண்-193-195)

என்ற அடிகளில் அறிய முடிகின்றது. அவரைக்காய் எத்தகையப் பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை உடையது, உடலுக்கு எவ்வகையான நன்மைகளைத் தரும் என்பதனை இன்றைய உணவியல் வல்லுனர்கள் தெளிவுபட உரைக்கின்றனர்.

அவ்வகையிலேயே திரவு உணவுகள் உடலுக்கு உறுதி சேர்க்கும் வகையில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன என்பதனையும் அறிய முடிகின்றது. உடலுக்கு நீர்ச்சத்து மிகவும் அவசியம். உணவை இன்றியும் நீருடன் மட்டுமே பலநாட்கள் உயிர்வாழ இயலும். இதனையே, வள்ளுவனார் வான் சிறப்பில் தெளிவுபடுத்தியதுடன்,

”துப்பார்க்குத் துப்பாயத் துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்

துப்பாய்த் தூஉம் மழை” (குறள்)

என்று தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

இந்த நீர் வகையில் மோர், இளநீர், கஞ்சி, போன்றவை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டன.

“நீர் சுருக்கி, மோர் பெருக்கி, நெய்யுருக்கி,

உண்பவர்தம் பேருரைக்கில்

போமே பிணி”

என்பது சித்தர்கள் காட்டும் நன்னெறி. இதில் மோரினை வெண்ணெய் நீச்சியும் நீக்காமலும் வயது மற்றும் உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு உண்டமை அறிய முடிகின்றது.

“இரும் பனம்தீம்பிழி” (நற் - 38)

“பிணர்ப் பெண்ணைப் பிழி” (பட்.பா. 89)

“நுளை மகள் அரித்த பழம்படு தேறல்” (சிறு. 58)

என்ற பாடலடிகளில் பணைமரத்திலிருந்து பக்குவமாக எடுக்கப்பட்ட பனந்தெழுவு என்ற பனங்கள் பல்வகையான உணவுடன் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் காலமறிந்து வழங்கப்பட்டது.

பல்வகையான ஆற்றலுடை உணவுகளில் பயிறுவகைகள் உடலுக்கு மிகவும் நன்மை செய்யும் இதன்பழக்கத்தில்

“கொள்ளொடு பயிறு பால் விளைஇ வெள்ளிக்

கோல் வரைந் தன்ன வால் அவிழ் மிதவை” (அகம் - 37)

என்றும்,

“சுவைக்கு இனிதாகிய குய்யுடை அடிசில்

பிறர்க்கு ஈவசின்றித் தம்வயிறு அருத்தி

உரைசால் ஓங்கு புகழ் ஓரீஇய

முரைக கெழு செல்வர் நகர்” (புறம் -127)

என்ற பாடலடிகளிலும் சுவையான உணவினை தாமும் உண்டு மற்றவர்க்கும் வழங்கியமையும், கொள்ளு வகையான பொடிகளை பாலுடன் கலந்து உண்ட பழக்கத்தினையும் அறிய முடிகின்றது.

கொள்ளு முக்கிய உணவாக அன்றிலிருந்து இன்றுவரை உள்ளது. “இளைத்தவனக்கு எள்ளு கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு” என்பதுதானே பழமொழி.

நீதிநெறி விளக்கம்

தவவலிமை உடையவர்கள் உடலில் எல்லா இன்பங்களையும் உணவினால்தான் உண்டாகின்றன என்பதனை உணர்ந்து உண்ணுதலாகிய செயலை உடல் உறுப்புகள் எண்ணாது அடக்கியிருக்கும் வகையில் சில உணவுகளை மட்டும் சிறுது உண்டனர் என்பதான வாழ்வியலை

“ஆயிற்சுவையும்

பித்துணாக் கொள்போற் கொள்ப பிறர்சிலர் போல்

மொத்துணா மொய்ம் பின வர்” (நீதி. வா)

என்று கருத்துரைக்கின்றது.

“அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவப் பசித்து” (குறள் - 944)

என்பதும் வள்ளுவன் வாக்குதான்.

கவிஞர் வைரமுத்து

“செரிக்காத உணவும்

எரிக்காத சக்தியும்

சுடுகாட்டுத் தேரின் இரு சக்கரங்கள்”

என்று கூறுகின்றார்.

வள்ளுவர் கூறும் நோயின்றி வாழும் முறையில்

“மிசினுங் குறையினும்நோய் செய்யும் நுலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று” (குறள்-941)

என்றும்,

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

ஆற்றது போற்றி யுணின்” (குறள் - 942)

என்பதையும்,

‘உடலினை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே’ என்பதன் நெறி முறையாகும்.

முடிவுரை

அன்றிலிருந்து இன்றுவரையிலும் மட்டுமின்றி என்றும் மனிதன் உள்ளிட்ட உயர் வாக்கு முக்கியத் தேவையாக உணவு அமைகின்றது. அவற்றுள் பழங்காலந்தொட்டு தமிழர் பயன் கொண்ட பல்வகையான சுவையான சைவ உணவுகளில் காலச் சூழலை ஒட்டியும், நிலச் சூழலை ஒட்டியும், உல்தேவையினை ஒட்டியும் மேற்கொண்ட முறைகளையும், இனியும் கைக்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியமாகும் இங்கு உணர்த்தப்பட்டது.

References

அகநானூறு - உரையாசிரியர், செயபால் - நியுசெஞ்சுரி வெளியீடு, சென்னை.

சிறுபாணாற்றுப்படை - சாரதா பதிப்பகம் - சென்னை

திருக்குறள் - பரிமேலழகர் உரை - மணிவாசகர் பதிப்பகம் - சென்னை.

நற்றிணை - உ.வே.சா. நூல்நிலையம் - சென்னை

பட்டினப்பாலை - மறைமலையடிகள் - ராமையா பதிப்பகம் - சென்னை

புறநானூறு - உரையாசிரியர் - புலியூர் தேசிகன், பாரதி புத்தகாலயம், சென்னை

பெரும்பாணாற்றுப்படை - உரையாசிரியர் - கதிர்முருக சீதை பதிப்பகம் - சென்னை

மலைபடுகளாம் - உரையாசிரியர் - முத்து இராமமூர்த்தி - சுரதா 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