



திருவள்ளுவரின் உணவு கோட்பாடும் விழுமிய மாற்றங்களும்

மு. நளினி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, எஸ்.ஐ.வி.இ.டி கல்லூரி, கௌரிவாக்கம், சென்னை-600073, இந்தியா

The Food Philosophy of Thiruvalluvar and Its Contemporary Relevance

M. Nalini a, *

^a Department of Tamil, S.I.V.E.T. College, Gowrivakkam, Chennai-600073, India

* Corresponding Author:
dr.nalini.m@gmail.com

Received: 02-10-2025
Revised: 15-12-2025
Accepted: 27-12-2025
Published: 13-01-2026



ABSTRACT

The Tamil word unavu (food) is derived from the root ul ("to take within"), signifying that food is what is taken into the body. This concept is comparable to the English term intake, which likewise emphasizes the act of consuming nourishment. In the Tamil tradition, food and water are regarded as the two essential medicines for sustaining life. The ancient Tamil principle that food itself should serve as medicine, and medicine should be consumed only when necessary reflects a holistic approach to health and well-being. This philosophy is systematically articulated by Thiruvalluvar in the chapter "Marunthu" (Medicine) of the Tirukkural, where he presents profound insights into diet, moderation, and healthy living. Thiruvalluvar's theory of food extends beyond physical nourishment to encompass broader philosophical and ethical dimensions of human life. His teachings establish a close relationship between food and concepts such as the body, life, soul, mind, thought, memory, moral conduct, virtuous deeds, sinful actions, and spiritual well-being. By emphasizing moderation and disciplined eating habits, he presents food as a foundation for both physical health and ethical living. This article examines Thiruvalluvar's theory of food as presented in the Tirukkural and explores how it reflects fundamental human values and philosophical principles. It further discusses the relevance of these concepts in the context of contemporary lifestyles, highlighting the need to preserve and practice Thiruvalluvar's dietary ethics as a means of promoting holistic health, moral responsibility, and sustainable living.

Keywords: Food Theory, Thirukkural, Medicine, Eating in Moderation, Hospitality

முன்னுரை

உள் என்பதை அடியாகக் கொண்டு உணவு என்ற சொல் அமைகிறது. வாயின் வழியாக உள்ளே எடுத்துக்கொள்வதால் உணவை Intake என்று ஆங்கிலத்தில் குறிப்பதும் இங்கு எண்ணத்தக்கது. உணவும் நீரும் உயிர்க்கு இரு மருந்து என்பர். உணவே மருந்தாகவும் மருந்தே, தேவைப்படும் அளவிற்கு ஏற்ப உணவாகவும் அமைத்துக்கொள்வது தமிழர் மரபு. இம்மரபை வெளிப்படுத்தும் வகையிலேயே திருவள்ளுவர் தம் உணவு பற்றிய கோட்பாடுகளை பெரிதும் மருந்து அதிகாரத்தில் வகுத்தமைத்துள்ளார். திருவள்ளுவர் கூறும் உணவுக் கோட்பாடுகளின்வழி உயிர், மெய், ஆதன் (ஆன்மா), மனம், எண்ணம், நினைவு, சிந்தனை, நல்வினை, தீவினை, நற்கதி போன்ற கருத்தியல்களை வெளிப்படுத்தும் பாங்கினை ஆய்ந்து காண்பதோடு அக்கருத்தியல்கள் இன்றைய வாழ்வியல் முறைகளில் எங்ஙனம் பேணப்பட வேண்டும், எங்ஙனம் பேணப்படுவதற்குரியன என்பவை பற்றியும் இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

உயிர்மெய்

எழுத்துக்களைக் குறிக்கும் உயிர், மெய், உயிர்மெய் எனத் தமிழர் பெயரிட்டமை மிகவும் எண்ணி எண்ணி வியத்தற்குரியது. இப்பெயரீடுகளை விளக்கும்போது 'உவமையாகுபெயர்' என்பார்

தேவநேயப்பாவாணர். உயிரும் மெய்யும் ஒன்றியுள்ள உயிரியை - விலங்கைக் குறிக்க உயிர்மெய் என்ற சொல்லாலேயே பழந்தமிழர் வழங்கினர்.

உயிர் அழியாதது: நிலையானது; செய்யும் வினைக்கேற்ப பிறவிகளை எடுக்கக்கூடியது என்ற கருத்தியல்களைத் தமிழர் கொண்டுள்ளனர். பொய்யான, அழியும் உடலை மெய் என்றது மங்கள் வழக்கு பற்றியது.

‘அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.’ குறள்: 943

‘மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு.’ குறள்: 945

‘நாளென ஒன்றுபோற் காட்டி உயிரீரும்

வாளது உணர்வார்ப் பெறின்.’ குறள்: 334.

என்பன போன்று மருந்து அதிகாரத்திலும் பிற அதிகாரங்களிலும் உயிர் வேறு உடம்பு வேறு என்ற கருத்தைப் பதிவுசெய்து உணவின் மூலம் உடல் நலத்தைப் பேணலாம் என்கிறார் வள்ளுவர். நலம் பேணிய உடலில் உயிர், நீர் ஆயுளைப் பெறும், உயிர் எழுப்பிறப்பெடுக்கும், உயிர் பெற்ற கல்வி எழுப்பிறப்பிலும் பாதுகாப்பாய் அமையும் என்பன போன்ற கருத்துக்களை வலியுறுத்துகிறார் வள்ளுவர்.

யாக்கை

நீர் இன்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்

உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே

நீரும் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு

உடம்பும் உயிரும் படைத்திசினோரே... (புறம்.18)

என்ற குடபுலவியனாரின் பாடல் அடிகள் யாக்கைக்கு நீர் இன்றியமையாதது. உணவின் பிண்டமாக யாக்கை அமைந்துள்ளது; பசிப்போர்க்கு உணவு வழங்கியோர் உயிரை நீட்டித்து வழங்கியவர் ஆவர்; நீர், மண் ஆகியவற்றின் தன்மைக்கேற்ப உடலின் பண்பும் உயிரின் பண்பும் அமையும் என்பன போன்ற கருத்துக்களை உணர்த்துகின்றன.

பல்வகைத் தாதுவின் உயிர்க்கு உடல்போல் என்று யாப்பால் அமைந்த செய்யுளுக்கு பவணந்தி முனிவர் நன்னூலில் உவமை கூறுவதற்கேற்ப குருதி, எலும்பு, தோல், இறைச்சி, சுவேத நீர், மூளை, சுக்கிலம் ஆகியவற்றால் கட்டப்பட்டது யாக்கை. பூமியின் பெரும்பகுதி நீர் போல யாக்கையின் பெரும்பகுதியும் நீர்மத்தால் ஆனது. இந்நீர்மத்தின் அளவு ஏதேனும் நோய் காரணமாக குறைந்துவிட்டால் ஏற்படும் உடல்நீர் வறட்சி (Dehydration) நீர் உணவைக் கொண்டே ஈடுசெய்ய வேண்டியுள்ளது. எனவேதான் குடபுலவியனார் நீரின்றி அமையா யாக்கை என்றார்.

மண்ணுக்கும் மனிதன் முதலான உயிரிகளுக்கும் பிரிக்க இயலாத உறவு உள்ளது. மனிதனின் ராட்சச, தாமச, சத்துவ குணங்களுக்கும் மண்ணில் தோன்றிவிளையும் உணவுப்பொருட்களின் பண்புகளுக்கும் தொடர்பு உள்ளது. ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் வாத, பித்த, சீதத் தன்மைக்கேற்ப பொருத்தமான உணவைத் தெரிவு செய்து உண்ணவேண்டியதும் இன்றியமையாதது.

நோயற்ற வாழ்விற்கு வழி

யாக்கை விழாது காப்பவை யாவும் மருந்தே. அவற்றில் பிராண வாயுவினை ஆண்டவனே அருள்கின்றான். நீரும் உணவும் நமது வசம் ஒப்புவித்துள்ளான். நீரும் வாயுவுமே செரிப்புத்தன்மைக்கு உந்து பொருளாக அமைந்துள்ளன. உணவு அளவறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். ‘பசித்துப் புசி’ என்பது உலகோர் வாக்கு. ருசிக்காக உண்ணல் குற்றம். உணவு அதிகமானாலும் நோய், குறைவினாலும் நோய். இவ்வகையில் அளவறிந்து உடலைப் பேணல் தேவை. என்பார் ஸ்ரீ பரஞ்ஜோதி ஞான ஒளிமகான் (திருக்குறள் அறத்துப்பால் பொருட்பால் உரை, பரஞ்ஜோதி ஞானஒளி பீடம் அறக்கட்டளை, ஈரோடு-3. அக்டோபர் 2008. ப.206).

‘மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்

வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.' குறள் - 941.

உடலுழைப்பின் ஏற்றத் தாழ்விற்குத் தக்கபடி உணவு கொள்ளல் வேண்டும். உணவு குறைந்து உழைப்பு மிகினும், உழைப்பு குறைந்து உணவு மிகினும் உடலினைப் பேணும் மூன்று ஆராரங்களாகிய வாதம், பித்தம், சீதம் என்னும் மூன்றும் நோயினை ஏற்படுத்தும்.

உடலுழைப்பு இல்லாமல் உணவு உண்ணும் பொழுது உணவின் கலோரி எரிக்கப்படாமல் கெட்ட கொழுப்பாக மாறி உடலில் சேருகிறது. இதனால் ஏற்படும் உடல் பருமன் நோய்கள் பலவற்றிற்கு அடிப்படையாகிறது. உணவின் கலோரி உணவில் அடங்கியுள்ள சத்துகள் போன்றவற்றை உணவியல் வல்லுநர்கள் பட்டியலிட்டுள்ளனர். அவற்றை ஆய்ந்து அறிந்து உடல் உழைப்பிற்கேற்ப ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உணவு உண்ணுதலே நோயற்ற வாழ்விற்கான வழி.

இன்றைய நாட்களில் சில உணவகங்களில் ரூ.650 அல்லது ரூ. 750 என்ற அளவில் கட்டணத்தைச் செலுத்திக் கட்டுபாடின்றி எல்லா வகை உணவுகளையும் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சுவை விருப்பத்தின் அடிப்படையில் அதிகமாக உண்ணும் வழக்கம் பெருகிவருகிறது.

பல்வகை சுவை உணவுகளைத் தாமே தெரிவுசெய்து வயிறுபுடைக்க உண்ணும் முறை - Buffet system திருமண நிகழ்வு முதலான விழாக்களில் பெருகிவரும் நடைமுறையாக உள்ளது. இது உடல்நலம் குறித்த அக்கறையற்ற போக்காகக் காணப்படுகிறது. சுவைக்காகக் கண்டவற்றை சாப்பிட்டுவிட்டு மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் நிகழ்வும் வருந்தத் தக்கது. கண்டது கற்க பண்டிதன் ஆவான் என்ற பழமொழி வழக்கு நடைமுறையில் பின்பற்றப்படாது, கண்டதை தின்றால் குண்டன் ஆவான் என்ற புதிய வழக்கும் சேர்ந்துக்கொண்டது.

எல்லாவற்றிலும் கட்டற்ற விடுதலையை விரும்பும் மனித மனம் உணவிலும் கட்டற்ற போக்கைக் கடைபிடிப்பதற்கு midnight biryani உணவகங்கள், fast food உணவகங்கள் வழியமைக்கின்றன. தானே தன் உடலை சீரிழித்துக்கொள்வதற்கு அனைத்துச் சாத்திய சூழல்களும் உள்ளன. இத்தகைய போக்கை உணர்ந்து மாற்றிக்கொள்ள வள்ளுவரின் மேற்கூற்று வலியுறுத்துகிறது.

பல்லுயிர் ஒம்புதல்

அறநூலார் தொகுத்த அறங்களில் எல்லாம் தலையாய அறமாகப் 'பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்புதல்' (குறள் - 322) என்ற நெறியைப் பின்பற்ற வலியுறுத்துகிறார் வள்ளுவர். இக்கருத்தைக் கொல்லாமை அதிகாரத்தில் இடம்பெறச் செய்திருப்பது வள்ளுவரின் அருள்நோக்கையும் அறிவு நுட்பத்தையும் காட்டுகிறது. பகுத்து உண்ணும் ஒருவனுக்கு - பல்லுயிர் ஒம்பும் ஒருவனுக்கு உயிர்களைக் கொல்லாமையாகிய அறமும் தானே கைக்கொள்ளப்பெறும் என்பதும், பகுத்துண்ணாமை கொலைக்குற்றம் என்பதும் வள்ளுவரின் இக்குறள் வைப்பு முறையின் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

செல்வரின் வைப்பகம்

உண்ணும் உணவிற்கே வழியற்ற நிலையிலுள்ளோரின் பசித்த வயிறே செல்வந்தர்களின் செல்வத்தைச் சேமித்து வைக்கும் வைப்பகம் - வங்கி என்கிறார் வள்ளுவர்.

'அற்றார் அழிபசி தீர்த்தல் அஃதொருவன்

பெற்றான் பொருள்வைப் புழி.' குறள் - 226.

படைப்புப் பல படைத்துப் பலரோடுண்ணும் உடைப்பெருஞ்செல்வரை புறநானூறு (188) காட்டுகிறது. சோழமன்னன் நலங்கில்லி தான் வாழும் நாளும் பண்ணன் வாழிய என்று பசிப்பிணி மருத்துவன் பண்ணனை வாழ்த்திப் பாடுகிறான் (புறம்.173). சிறு சோற்றானும் நனிபல கலத்தனாக விளங்கும் அதியனைக் காட்சிப் படுத்துகிறார் ஓளவையார் (235). இவர்களைப் போன்று செல்வநிலையிலும் வறியநிலையாயினும் பகிர்ந்துண்ணும் பாங்கினைப் புறப்பாடல்கள் பலவற்றிலும் காணலாம்.

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே என்ற புறப்பாடல் அடியைப் பின்வந்த மணிமேகலை முதலான இலக்கியங்களும் பின்பற்றியுள்ளன.

விருந்தோம்பல்

அமரத் தன்மையை - இறவாமையை வழங்கும் இந்திரர் அமிழ்தமே கிடைத்ததாயினும் தாமே தனித்து உண்ணாமல் எல்லோருக்கும் பகிர்ந்து கொடுத்து உண்ணும் பண்பை (புறம்.182) உடையோர் தமிழர். மின்சார பயன்பாடற்ற அண்மைக் காலம்வரை அறிமுகம் இல்லாத வழிப் போக்கருக்கும் கூட

உணவளித்து, தங்குவதற்கு இடமும் அளிக்கும் வகையில் விருந்தோம்பும் வாழ்வியல் முறைக்காகவே வாசலின் இருபுறமும் திண்ணை அமைத்து வீடு கட்டிய தமிழர் மரபு மிகவும் போற்றத்தகுரியது. இத்தகைய மரபை ஒட்டியே

‘விருந்து புறத்தாத் தானுண்டல் சாவா

மருந்தெனினும் வேண்டற்பாற் றன்று.’ (குறள் - 82)

என்ற கருத்தை முன்வைக்கிறார் வள்ளுவர். இத்தகைய விருந்தோம்பல் பண்புடையோர் தங்கள் நிலத்தில் விதைப்பதற்குரிய வித்து நெல்லையும் சமைத்து விருந்தோம்புவர். இச்சூழலில் அக்கம்பகத்து நிலத்தில் உள்ளோர் தம் நிலத்தில் விதைத்துவிட்டு விருந்தோம்பலை கடைப்பிடிப்போர் நிலம் விதைக்கப்படாதது கண்டு இத்தகையோருக்கு விளைச்சல் பெருகினாலேயே விருந்தோம்பல் நிகழும் என்றெண்ணித் தாமே விதைத்துவிட்டுச் செல்லுவர். இந்நிகழ்வைக் கண்ணுற்ற வள்ளுவர்,

‘வித்து மிடல்வேண்டுங் கொல்லோ விருந்தோம்பி

மிச்சில் மிசைவான் புலம்.’ குறள் - 85

என்று வியந்து பாடுகிறார். வள்ளுவரின் வாய்மொழியைப் பொன்னேபோல் போற்றிய சேக்கிழாரும் இப்பண்புடைய இளையான்குடி மாறன் நாயனார் போன்ற சிவனடியார் வரலாற்றைப் பாடியுள்ளார்.

‘யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி’ என்ற திருமூலரின் அறக்கருத்துக்கேற்ப ஓர் அறக்கொள்கை அண்மை காலம் வரைக் கடைபிடிக்கப்பட்டது. அன்றாட அரிசியைக் கடையில் வாங்கி உலையில் போடும் அன்றாடங்காய்சியினர் கூட உலையில் போடும் முன் ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசியை எடுத்துவைத்துச் சேமித்து தான தருமம் செய்வர்.

சமையத் துறையினர் உணவு வழங்குவதை மாகேசுவர பூசை, நாராயண சேவை, ரமலான் கஞ்சி என்னும் அறமாகக் கடைபிடிப்பதைக் காணமுடிகிறது. இராமலிங்க வள்ளலாரும் தருமசாலையில் அணையா அடுப்பினைத் தோற்றுவித்து மூன்று வேளையும் உணவு வழங்கும் அறத்தைத் தொடர்ந்து நிகழும்படிச் செய்துள்ளார். மேலும் பல சூழல்களில் அன்னதான நிகழ்வுகளைக் காணமுடிகிறது. இவையாவும் பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஒம்புவதை நடைமுறைபடுத்துவதாக உள்ளன.

அற்றது போற்றி உணல்

ஏற்கனவே உண்டது செரிமானம் ஆகிவிட்டதை உணர்ந்து அதன் கழிவை அகற்றியப்பின் பசி ஏற்பட்டு உணவு உண்ணுதலே சிறந்தது. அப்பொழுதும் கூட அளவறிந்து உண்ணுவதே சிறந்தது. அதுவே உயிரின் ஆயுளை நீட்டிக்கச் செய்யும் வழிமுறை போன்ற கருத்துக்களை,

‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய

தற்றது போற்றி உணின்.’ குறள் - 942

‘அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு.’ குறள் - 943

என்னும் பாக்களில் காணலாம். கழிவுகளை முறையாக அகற்றுதல் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. அற்றது போற்றுதல் என்ற தொடர்வழி வள்ளுவர் இக்கருத்தையும் வலியுறுத்துவதாகக் கொள்ளலாம்.

மாறுபாடில்லாத உணவு

உடலின் தன்மை, தேவை, அளவிற்கேற்ப உடல் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணவேண்டும். வாயு, பித்தம், சீதம் என்னும் முக்குணங்கள் உணவு வகைகளில் உள்ளன. எவ்வகை உணவு அதிகம் உடலுக்குத் தேவையோ அவற்றை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

‘அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல

துய்க்க துவரப் பசித்து.’ குறள் - 944

‘மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.’ குறள் - 945

உடலுக்கும் ஒவ்வாத உணவு வகைகளை உண்டால் நோய் வரும். உணவு வகைகளுக்குள்ளேயே குறிப்பிட்ட உணவை உண்டால் அதற்கெதிரான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்

உணவினை உண்ணுதல் கூடாது. பாலை குடித்துவிட்டு உடனே மோரை குடிப்பது கூடாது. கரும்புச் சாற்றினை அருந்தியபிறகு உடனே நீர் குடித்தல் ஆகாது. கரும்பின் சுண்ணாம்புச் சத்துடன் எதிர்வினை புரிந்து வாய் வெந்துவிடக் கூடும். இவைப் போன்ற மாறுபாடான உணவுகளை அறிந்து விலக்கி விடவேண்டும்.

கழிபேர் இரையான்கண் நோய்

அஃறிணை உயிர்கள் உணவு உண்ணுதலை இரை எடுத்தல் என்போம். அளவுக்கு மகுதியாக நாவின் சுவை விரும்பி உண்ணுவதற்காகவே உயிர்வாழ்வோர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அத்தகையோரைக் 'கழிபேரிரையான்' என்று வள்ளுவர் சாடுவது கவனிக்கத் தக்கது. அத்தகையோர்க்கு உடல் மிகப் பருப்பதும் பெரிய அளவில் தொப்பைத் தோன்றுவதும் காணலாம். உடல் உழைப்பிற்கேற்ற பசியளவிற்கேற்ற உணவு உண்ணுதலை வள்ளுவர் வளியுறுத்துகிறார்.

'தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்

நோயள வின்றிப் படும்.' குறள் - 947.

இன்றைய சிறார்களும் இளைஞர்களும் அளவுக்கு அதிகமான வறுத்த பொரித்த உணவுகளை நாச்சுவை ஒன்று மட்டுமே கருதி உண்பதால் மிக்க எடை கூடியவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இளம் வயதிலேயே நீரிழிவு போன்ற வாழ்நாள் நோய்களுக்கு உள்ளாகி தொடர்ந்து மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் நிலை வருத்தத்திற்குரியது. இந்த அவலநிலை மாற வள்ளுவர் கூறிய மேற்கோளைக் கடைபிடித்தலே போதுமானது.

செவிச்சுவை

மனத்தெளிவுடன் கூடிய ஐம்பொறிப், புலன்களின் அனுபவங்களே அறிவுத்தொகுதியாகின்றன. ஆசிரியர் உரைக்கக்கேட்டுப் பயின்ற செவிச்சுவை இன்பக் கல்வியே அண்மைக் காலம் வரை நிகழ்ந்தது. அதனாலேயே கல்வியறிவு பெருதலைக் கேள்வி என்றும் குறித்தனர். செவிச்சுவை இன்ப அனுபவத்தைப் பெற்று மகிழ்ந்தவர் தொடர்ந்து அதில் நாட்டம் செலுத்துவர். அவ்வாறு செலுத்தாது நாச்சுவையில் ஈடுபடுவோரை வள்ளுவர் மாக்கள் - விலங்குகள் என வசைபாடுகிறார். அதற்கும் ஒருபடி மேற்சென்று அவர்களை இவ்வுலகில் இருந்தால் என்ன இறந்தால் என்ன என்று கடிந்துகொள்கிறார்.

'செவியிற் சுவையுணரா வாயுணர்வின் மாக்கள்

அவியினும் வாழினும் என்.' குறள் - 420.

இன்றைய கல்வி பொறிப் புலன்களுக்குச் சுவையின்பம் தோன்றும்படிப் புதிய கற்பித்தல் முறைகளைக் கொண்டு பல்லாடகங்களின் வழிக் கற்பிக்கப்படுகின்றன.

பல்குவை

அனைத்துத் துறை சார்ந்த கல்வியும் பல்லாடகங்களின் வழிக் கற்பிக்கப்படும்போது ஐம்புலன் இன்பம் தோன்றக் கற்பிக்கப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. பயிலரங்கு, கருத்தரங்கு, ஆய்வு மாநாடு என பல நிலைகளிலும் உயர் கல்வி, ஆராய்ச்சிக் கல்வி என அறிவுத்தளம் ஆழ்தகன்று விரிந்து பரந்து காணப்படுகிறது.

நுண்ணிய ஆராய்ச்சிக் கருத்துக்களை உள்வாங்கிக்கொண்டு, புரிந்துகொண்டு தேர்ந்த நுண்ணிய அறிவுபெறும் தொடர்ச்சியான துழலுக்கிடையே உடற்களைப்பைச் - சோர்வைப் போக்க இடைவேளையில் சிற்றுண்டியும் தேநீரும் உணவும் வழங்கப்படுவது இன்றைய நடைமுறை. இதன் அளவு, தேவைக்கேற்ப மட்டுமே அமையவேண்டும். உணவின் அளவு மிகின், அதைச் செரிப்பதற்காக அதிக அளவு இரத்தம் செரிமான மண்லத்திற்குச் செல்லும். இதனால் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து அதன் காரணமாக சிந்தனைத் திறன் குறையும். உண்டதே களைப்பாகி மூளை மந்தமாகி அறிவுபெறுவதில் சோர்வு ஏற்படும். இதனை அறிந்தே வள்ளுவர்,

'செவிக்குண வில்லாத போழ்து சிறிது

வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்.' குறள் - 412 என்கிறார்.

உணவுப்பழக்கமும் ஒருவருடைய குணத்தைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஒவ்வொருவருடைய குணமும் நல்வினை தீவினைகளுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. நல்வினை

தீவினை மறுபிறவியின் தன்மைக்கு வழிவகுக்கின்றன. ஒவ்வொருவருடைய குணமும் அவர்தம் மரபணு நினைவகத்தில் பதிவாகி அடுத்த தலைமுறைக்குக் கடத்தப்படுகிறது.

முறையான உணவுப் பழக்கம் ஒருவருடைய ஏழுபிறவிக்கும் அடுத்தடுத்த தலைமுறையினருக்கும் சென்று உதவக்கூடியது என்பதே வள்ளுவரின் உணவுக் கோட்பாடாகும். தவறான உணவுப் பழக்கத்தினால் ஏற்படும் தொல்லை தரும் நோய்கள் மரபணு வழியாக அடுத்த தலைமுறையினருக்கும் பரவுவது மிகவும் விழிப்புடன் கட்டாயம் தடுக்கப்படவேண்டும். வள்ளுவரின் உணவுக் கோட்பாட்டு விழுமியங்களை உணர்ந்து, தற்கால விரும்பத்தகாத பொருத்தமற்ற உணவுப் பழக்கங்களை அறவே கைவிட்டு குறள் வழி ஒழுகப் பிள்ளைகளைப் பழக்கவேண்டும். வாழ்வியலின் எல்லா நிலைகளிலும் சிறந்த வழிகாட்டியாகத் திகழும் குறளின் பயிற்சி கட்டாயமாக்கப்படவேண்டும். இவ்வுணவுக் கோட்பாட்டினைக் கடைப்பிடித்தல் மனித விழுமியங்களை காத்தற்கும் வழியாகும். கள் உண்ணாமை ஒருவர் தம் உடல் ஒம்புதற்கும் தலைமுறை காத்தற்கும் உரிய ஒழுக்கமாகவும் புலால் மறுத்தல் பிற உயிர்களைக் காக்கும் அருட்பண்பாகவும் கொண்டு வள்ளுவருடைய உணவுக் கோட்பாடு விளங்குகிறது.

References

- அரங்கநாத முதலியார், ஆ. (1933) திருக்குறள் : மூலமும் உரையும், ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பும், பதிசுவர்ண விலாஸ், திருவல்லிக்கேணி.
- அருளம்பலம், சு. (1937) பெரும்பாணாற்றுப்படை ஆராய்ச்சியுரை, ஸ்ரீ சண்முகநாத அச்சியந்திரசாலை, யாழ்ப்பாணம்
- திருவள்ளுவர், (1927) திருக்குறள் நாவலர் அச்சுக்கூடம், யாழ்ப்பாணம்
- துரைசாமிப் பிள்ளை, சு. (1960) புறநானூறு, திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிமிடெட், சென்னை
- தேவநேயப் பாவாணர் (1990) தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், திருநெல்வேலி
- ஸ்ரீ பரஞ்ஜோதி ஞான ஒளிமகான், (2008) திருக்குறள் அறத்துப்பால் பொருட்பால் உரை. பரஞ்ஜோதி ஞானஒளி பீடம் அறக்கட்டளை, ஈரோடு

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author have no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2026. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License