



ஆசாரக் கோவையில் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்

செ. லிட்டில் ப்ளவர் ^{அ, *}

^அ தமிழ்த்துறை, ஜெயராஜ் அன்னபாக்கியம் மகளிர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), பெரியகுளம்-625601, தேனி, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Eating Habits in the Aasarakkovai

S. Little Flower ^{அ, *}

^அ Department of Tamil, Jayaraj Annapackiam College for Women (Autonomous), Periyakulam-625601, Theni, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:
littletamjac@annejac.ac.in

Received: 13-03-2021
Revised: 24-12-2021
Accepted: 29-12-2021
Published: 11-02-2022



ABSTRACT

Human life is founded on virtue and common good of the society. Life is not commendable when one chooses to live recklessly just as he/she wants. One of the primary facets of Literatures of Ethics in Tamil is to foster meaningful values and adhere to them in life. Food customs indicate certain cultural formalities to be maintained as practice. This paper/thesis deals with a system of food customs that energize, develop cell-systems and cause good functioning of bodily organs as oriented by "Aasarakovai".

Keywords: Justice Literature, Habits, Eating Pattern and Ethics, Aasarakovai

முன்னுரை

இலக்கியம் இலக்கியத்திற்காக அல்லாமல் சமுதாயத்திற்காகப் படைக்கப்படும் போது அது நிலைத்து நீண்டப் பயனைத் தருகிறது. அந்த வகையில் சமுதாய நலனைக் கருத்தில் கொண்டு வாழ்வியல் நெறிகளை வகுத்துத் தருவதில் இலக்கியங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாகப் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் நலத்திற்கும், முன்னேற்றத்திற்கும் உரிய வழிகளை எடுத்தியம்புகின்றது. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் இவற்றில் உணவு பற்றிய பழக்க வழக்கங்களை ஆசாரக்கோவை எவ்வாறு எடுத்தியம்புகின்றது என்பதை இக்கட்டுரை ஆராய்கின்றது.

ஆசாரக்கோவை

'ஆசாரக்கோவை' பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஒன்று. இதன் ஆசிரியர் வன்கயத்தார் முள்ளியார் ஆவார். ஆசாரக்கோவை என்பதற்கு ஒழுக்கங்களின் தொகுதி என்பது பொருள். ஆசாரங்களைத் தொகுத்தக் கோவை என்பதாகும். ஆசாரக்கோவையின் மூலம் 'ஆரிடம்' என்ற வட மொழி நூலாகும் என்பர். வெண்பாவின் வகைகளான குறள் வெண்பா, சிந்தியல் வெண்பா, இன்னிசை வெண்பா, நேரிசை வெண்பா, பாஃறொடை வெண்பா என வெண்பாவின் வகைகள் அனைத்தையும் இந்நூலில் காணலாம். 100 வெண்பாக்களால் ஆனது ஆசாரக்கோவை (Rajaram, 2007).

உணவு

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான சக்தி (ஊட்டச்சத்து) கிடைப்பதற்காக உண்ணப்படும் அனைத்துப் பொருட்களையும் நாம் உணவு என்றே அழைக்கின்றோம். உணவு வழக்கமாக தாவரங்கள் அல்லது விலங்குகளிலிருந்து உண்டாகின்றது. மனிதனால் உட்கொள்ளப்படும் உணவுகள் மனிதனில் உடல் செல்களால் தன்வயமாக்கப்பட்டு, வளர்ச்சியடையவும் உயிர் வாழவும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகின்றது.

கல்தோன்றி மண்தோன்றாக் காலத்திலே தோன்றிய நம்முடைய மூத்தக் குடிமக்கள் நாகரீகத்தையும், உணவுக் கலாச்சாரத்தையும் உலகம் முழுக்க எடுத்துச்சென்றனர். உணவு சார்ந்த கலாச்சாரம், உணவையே மருந்தாகப் பயன்படுத்தியத் தன்மை, அதன் பாங்கு எல்லாமே தமிழர்களுடைய வாழ்வியல் முறையில் தான் இருக்கிறது என்பதை எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு, கலித்தொகை போன்ற இலக்கியங்களை நாம் படிக்கும் போது அறிய முடிகின்றது. உணவுச் சார்ந்த மிகப்பெரிய ஆய்வு தமிழர்களிடையே இருப்பதை இலக்கியங்கள் வாயிலாகத் தெரிந்துக் கொள்ள முடிகின்றது.

அன்றாட வாழ்க்கைமுறை, செய்யும் தொழில் இவற்றிற்குத் தேவைப்படும் உடலின் சத்தும் ஆற்றலும் அறிந்து, அந்த உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடிய உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பதே நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ வழியாகும் என்று வள்ளுவர் கூறுகின்றார் (Manickam, 2007).

“அற்றால் அறிவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு

பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு” (குறள் 943)

மேலும்

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம்18: 19-20)

என்ற பாடலின் மூலம் உணவின் முக்கியத்துவத்தை அறிய முடிகின்றது (Gowmareeswari, 2010).

மனிதன் உயிர் வாழ முக்கியக் காரணமாக அமைகின்ற உணவுகளை நாம் எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடுவதை நாம் பார்ப்போம் .

உணவு உண்ணும் முறை

எது உனக்கு உணவாக இருக்கிறதோ, அதுவே மருந்தாக இருக்க வேண்டும். எது உனக்கு மருந்தாக இருக்கிறதோ, அதுவே உணவாக இருக்க வேண்டும் என்பது சித்தர்களின் கொள்கையாகும்.

கிராமப்புறங்களில் இன்றும் தரையில் அமர்ந்து உணவு உண்பதையும், உணவு உண்ணும் பொழுது பேசுவதைத் தவிர்ப்பதையும் நாம் பார்க்கும் போது அவர்கள் உணவிற்குத் தரும் முக்கியத்துவத்தைத் தெரிந்துக்கொள்ள முடிகின்றது.

உடலுக்குச் சக்தியைத் தருகின்ற உணவை உண்பதற்கு முன் நாம் செய்ய வேண்டிய நெறிமுறைகளை ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைக்கின்றது.

“நீராடிக் கால்கழுவி வாய்புசி மண்டலம் செய்து

உண்டாரே உண்டார் எனப்படுவார்” (ஆசாரக்கோவை 18)

உணவை உண்ணும்முன் நீராடிக் கால் கழுவி, வாயைத் துடைத்து, உண்ணும் உண்கலத்தைச் சுற்றி நீர் தெளித்து உணவை உண்ண வேண்டும் என்று ஆசாரக்கோவை கூறுகின்றது (Valliappa, 2011).

கால் கழுவின ஈரம் உலர்வதற்கு முன்னே உணவு உண்ண வேண்டும் என்று ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்துகின்றது.

“காலின் நீர் நீங்காமை உண்டிடுக”

(ஆசாரக்கோவை 19)

உணவை உண்ணும் போது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து, ஆடாமல், அசையாமல், வேறொன்றையும் நோக்காமல், பேசாமல், உண்ணும் உணவைக் கையால் தொழுது, சிந்தாமல் உணவை உண்ண வேண்டும் என்று ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடுகின்றது (Rasamanikam, 1947).

“உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசைகிழக்குக் கண்ணமர்ந்து

தூங்கான் துளங்காமை நன்கு இரீஇ யாண்டும்

பறிதியாது நோககான் உரையான் தொழுது கொண்டு

உண்க உகர் அமை நன்கு”

(ஆசாரக்கோவை 20)

தெய்வத்தை வணங்கியப் பின் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். “மனைப்பலி ஊட்டினமை கண்டுண்க ஊண்” (ஆசாரக்கோவை 39)

தம்மை விட பெரியவருடன் பந்தியில் அமர்ந்து உணவை உண்ணும் போது, அவர் உண்ணாமல் உணவை உண்ணக் கூடாது. அப்பெரியோர் உண்டு எழுந்தப் பின்னே சிறியோர் எழுந்திருக்க வேண்டும். செல்வத்தைக் கொட்டிக்கொடுத்தாலும் வலமிருந்து உண்ணக் கூடாது. இதைத்தான் ஆசாரக்கோவை

“முந்துவ்வார் முன்னெழார் மிக்குறார் ஊணின்கண்

என்பெறினும் ஆற்றவலம் இரார்; தம்மில்

பெரியார்தம் பால் இருந்தக் கால்”

(ஆசாரக்கோவை 24)

என்று கூறுகின்றது (Rasamanikam, 1947).

“கைப்பன எல்லாம் கடைதலை தித்திப்ப

மெச்சும் வகையால் ஒழிந்த இடையாகத்

துய்க்க முறைவகையால் ஊண்”

(ஆசாரக்கோவை 25)

கசக்கும் உணவு வகைகளை கடைசியிலும், இனிக்கும் பண்டங்களை முதலிலும், எஞ்சியப் பிற உணவுப் பொருள்களை இடையிலும் முறைப்படி புகழும் வகையாக உண்ண வேண்டும் என்று கூறுகின்றது ஆசாரக்கோவை.

உண்ணக் கூடாத முறைகள்

உணவை உண்ணும் போது படுத்துக் கொண்டும், நின்று கொண்டும், திறந்த வெளியிலும் உண்ணக் கூடாது. அதேபோல் தேவைக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. கட்டிலில் அமர்ந்தப் படியும் உண்ணக் கூடாது என்று ஆசாரக்கோவை வலியுறுத்துகின்றது.

“கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணார்

சிறந்து மிகவுண்ணார் கட்டில் மேல் உண்ணார்

இறந்தொன்றும் தின்னற்க நின்று”

(ஆசாரக்கோவை 23)

மேலும்

“இரு கையால் தண்ணீர் பருகார்”

(ஆசாரக்கோவை 28)

மேலும்

“அந்திப்பொழுது கிடவார், நடவாரே

உண்ணார், வெகுளார்

(ஆசாரக்கோவை 29)

மக்கள் மாலைப் பொழுதில் படுத்துத் தூங்குவதும், உண்ணாதலும், நடத்தலும் கூடாது என்று ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்துகின்றது (Rasamanikam, 1947).

உண்டப்பின் செய்ய வேண்டியவை

உடலுக்கு ஆக்கத்தைத் தரக்கூடிய உணவை உண்டப்பின் மனிதன் எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைக்கின்றது (Valliappa, 2011).

“இழியாமை நன்குமிழ்ந்து எச்சில் அறவாய்

அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா

முக்கால் குடித்துத் துடைத்து முகத்துறப்பு

ஒத்த வகையால் விரலுறுத்தி வாய் பூசல்

மிக்கவர் கண்ட நெறி”

(ஆசாரக்கோவை 27)

வாயில் புகுந்த நீர்உட்புகாதபடி நன்றாய்க் கொப்பளித்து எச்சில் அறும்படி வாயையும் அடியையும் நன்றாகத் துடைத்து, அழகாக மூன்று முறை குடித்து, துடைத்து, முகத்தில் உள்ள கண் முதலான உறுப்புக்களை இவற்றிற்குத் தக்கவாறு மந்திரம் சொல்லி விரல்களைச் செலுத்தி வாயைத் துடைத்தலே நன்று என்று கூறுகின்றது.

முடிவுரை

மனிதன் வாழ்பனூபவத்தின் வழியே அறங்களைக் கட்டமைக்கின்றான். அவன் கட்டமைத்த அறங்களே அற இலக்கியங்களில் பிரதிபலிக்கின்றது. நீதி நூல்கள் உணவளித்தலையே முதன்மையான அறம் என்று கூறுகின்றன. ஆசாரக்கோவையின் ஆசிரியர் வன்கயத்தார் முள்ளியார் உடலியக்கத்திற்கும், மன இயக்கத்திற்கும் சீவகந்தமாக இருக்கும் உணவை மனிதன் உண்ணும் முறை அறிந்து உண்ண வேண்டும் என்று கருதி பல வழிமுறைகளை தன்னுடைய நூலில் அறிவுறுத்தியுள்ளார். ஆசாரக்கோவை எடுத்துக் கூறிய உணவுண்ணும் பழக்க வழக்கங்கள் ஆரியர் வழக்கத்திலிருந்து வந்துள்ளதை அறிய முடிகின்றது. ஏனென்றால் மூல நூலான ஆரிடத்தின் தாக்கம் இதில் உள்ளது. ஒரு மனிதன் எப்படியும் வாழக் கூடாது. இப்படித்தான் வாழ வேண்டும், இப்படி வாழ்ந்தால் தான் அவனுக்கு வீடுபேறு கிடைக்கும், மறுபிறவி இருக்காது என்று நீதிநூல்கள் வலியுறுத்துகின்றன. எந்த ஒரு செயலையும் ஒரு நெறிமுறைப்படி செய்தால் அது பலனைத் தருவதோடு ஒரு ஒழுங்கு நிலையிலும் அமையும் என்று ஆசாரக்கோவை கூறுவதை இக்கட்டுரை எடுத்தியம்பியுள்ளது.

References

Gowmareeswari, S., (2010) Purananuru, Saratha Pathippagam, Chennai, India.

Manickam, A., (2007) Thirukural thelivurai, Manivasagar pathippagam, Chennai, India.

Rajaram, Durai., (2007) Pathinenkilkanakku Noolgal, Mullai Nilayam, Chennai, India.

Rasamanikam, R., (1947) Eighteen Lesser Texts (Origin and Text), Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, India.

Valliappa, Ala., (2011) Pathinenkilkanakku Noolgal, Ainthinai Pathippagam, Chennai, India

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 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License