



ஆசாரக்கோவை கூறும் உண்ணும் முறையும் - உடல்நலமும்

ந. சரவணன் அ. *

அ தமிழ்த்துறை, தருமபுரம் ஆதீனம் கலைக்கல்லூரி, தருமபுரம், மயிலாடுதுறை-609001, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

The Way of Eating and Being Healthy from Acharakovai

N. Saravanan a,*

^a Department of Tamil, Dharumapuram Aadheenam Arts College, Dharumapuram, Mayiladuthurai-609001, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
drsaravann1984@gmail.com

Received: 25-04-2024
Revised: 28-06-2024
Accepted: 06-07-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

We are witnessing today's social life, deprived of health and less beneficial nature. Today's society is struggling with one disease per minute and the disease cannot be diagnosed. The literature of the time has shown what can be done to prevent the disease rather than to cure it. Let us see the information mentioned in Peruvaayil Mulliar's code of etiquette about the method of maintaining health. The moral principles mentioned in this book are the ones studied by many great scholars through their ripe experience. Due to competition, jealousy and greed, man becomes depressed and suffers from blood pressure leading to heart attack and death. The man who should enjoy the life of the garden is thus forced to lose his life miserably. The reason for this is that he does not have proper guidance in today's time. The statement of the scholars may be due to the guidance of the virtuous, the lack of knowledge of good books, etc. It is said that "a life free from disease is wealth without lack", let us know this with the code of etiquette!

Keywords: Acharakovai, Sacred Seed, Sacred House, Doubtless Aadugawater, Shadow in the Water, Peipoochu, Aravai, Nirulpizhiar

முன்னுரை

பதினென் கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஆசாரக்கோவை ஒன்றாகும். ஒழுக்கங்களின் தொகுதி என்பது பொருளாம். பொதுவகையான ஒழுக்கங்களைத் தவிர நாள்தோறும் வாழ்க்கையில் அனுசரிக்க வேண்டிய ஒழுக்கங்களை இந்நூல் மிகுதியாக எடுத்துக்காட்டுகிறது. அகத்தாய்மை அளிக்கும் அறநெறிகளைக் கூறுதலோடு புறத்தாய்மையாகிய வைகறை எழுதல், நன்னீராடுதல், உடுத்தல், உண்ணல், உறங்கள் போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை பற்றியும் இன்னும் கூறுகின்றது. உணவானது அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்று உணவே மனித உடல் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாகும் மனித உடலை வளர்க்கவும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உணவே அவசியமாகும். இத்தகைய உணவினை எவ்வாறு, எப்படி உண்ண வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை எவ்விதம் வலியுறுத்துகிறது என்பதை அறிய முயல்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும். இந்நூல் நூறு வெண்பாக்கள் அமைந்துள்ளன. இந்நூலின் தொடக்க வெண்பாவின் இறுதி அடியின் இறுதி சீர் ஆசாரவித்து என்று முடிந்துள்ளது. இந்நூலின் இறுதி வெண்பாவின் இறுதி சீர் ஆசார வீடு பெற்றார் என்று முடிவு பெறுவது நோக்கத்தக்கது என்பதை முன்னியாரின் ஆசாரம் கொண்டு நிறுவுவோமாக!

வணங்குதல்

கிடைக்கப்பெற்ற பிறவியில் கொடுக்கப்பட்ட உடலை கொண்டு எவ்வாறு இன்பம் அடையலாம் என்பதை ஆசாரக்கோவை ஆணித்தனமாக குறிப்பிடுகிறது. நீண்ட நாள் நோயில்லாமல் வாழும் முறை எது என்பதை சுட்டிக்காட்டுகிறது. இதனை

“நாளந்தி கோல் தின்று கண்கழீஇத் தெய்வத்தைத்

தானறியும் ஆற்றால் தொழுதெழுக அல்கந்தி

நின்று தொழுதல் பழி” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண் 9)

என்று கூறுகின்றது. பரபரப்பு நிறைந்த மனிதன் மன அமைதி அடையும் வழி இறைவழிபாடே எனலாம். நான் ‘என்ற அகந்தையை அடக்கும் நிலைதான் வழிபாட்டின் குறிக்கோள். இன்று மனவேகத்தைக் காட்டிலும் பயணவேகம் அதிகரித்துவிட்ட இச்சூழலில் மனதை அமைதியாக்கும் முறையை இப்பாடல் உணர்த்துகிறது எனலாம். முந்தையநாள் செயல், இன்றைய நாள் செயல் இவற்றை மறந்து அவனற்றி எதுவும் இல்லை என்ற நிலைக்கு நம்மை ஆட்படுத்துவது இறைவழிபாடு ஒன்றுதான். நம்மால் இயன்ற காரியம் எதுவுமில்லை என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டால் மன அழுத்தம் ஏற்பட வழியே இல்லை என்பதை இப்பாடல் சுட்டுகிறது. மேலும் தெய்வத்தை காலையிலும் மாலையிலும் நினைக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. இதனை சேக்கிழார்

“அண்டர்பிரான் திருவார்த்தை அனையவருவன பயின்று

தொண்டர்வரில் தொழுது தாதியார் போற்ற” (பெரியபுராணம் பாடல் எண்.1721)

என்று கூறுகிறார். சேக்கிழார் காரைக்கால் அம்மையாரின் பக்தித்திறத்தை விளக்கியமையை நன்கு உணரலாம்.

நீராடல்

“தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை

உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊன்பொழுது

வைகு துயிலோடு

ஐயுறாது ஆடுக நீர்” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.10)

மேற்கூறப்பட்ட பத்துச் சமயங்களில் ஐயங்கொள்ளாமல் நீராடல் வேண்டும் என்று கூறுகிறது. மழை, பணி காலங்களாகிய கார்த்திகை, மார்கழி, தை மாதங்களில் ஐயப்ப பக்தர்கள், சோர்வடைந்திருக்கும் தங்கள் உடலையும், நரம்புகளையும் வலுவேற்றி காலை மாலை நீராடி பக்தி பரவசத்தில் ஆடிப்பாடி உற்சாகமாகக் காணப்படுவதற்கு இறைநம்பிக்கையே காரணம் எனலாம். அதனால் நீராடுவதற்கு கவலை கொள்ளக்கூடாது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் போது நோய் வருவதற்கு தடை ஏற்படுகிறது என்பது புலனாகிறது. இதனை திருப்பாவையும்.

“மார்கழி நீராட மகிழ்ந்தவோர் எம்பாவாய்” (திருப்பாவை பாடல் எண்.4)

கூறுகின்றது. விடியற்காலையில் நீராடல் நிகழ்ந்ததை குறிப்பிடுகின்றது இதனை திருவெம்பாவையும்,

“என்னப் பொழியாய் மறையேலோர் எம்பாவாய்” (திருவெண்பாவை பாடல் எண்.16)

என்று பகர்கிறது. திறலாகச் சென்று நீராடி இறைவனை வழிபட்ட திறனை உணரலாம். இதனை கலித்தொகையும்,

“வையெயிற்றவர்நாப்பண்

தையில் நீராடிய தவந்தலைப் பாடுவோயோ?” (கலித்தொகை பாடல் எண்.59)

என்று கூறுகிறது. தை நீராடலை தவச்செயலாக கருதி மக்கள் நிகழ்த்தினர்.

உடுத்தல்

“உடுத்தலால் நீராடார் ஒன்றெடுத்து உண்ணார்

உடுத்தாடை நீருள்பிழியார்” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.11)

இப்பாடலில் மிகவும் நோக்கத்தக்கது குளியலில் உடுத்த ஆடையை நீருள்பிழியக்கூடாது என்கிறது. ஏனெனில் தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகள் அந்த ஆடையில் இருக்கும். சுகாதாரக்கேடு விளைவிக்கும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகிறது இன்றைய சமுதாயம் இதை அறிந்துகொள்ள கடமைப்பட்டுள்ளது.

“தலையுரைத்த எண்ணையால் எவ்வுறுப்பும் தீண்டார்

பிறர் உடுத்த மாசுணியும் தீண்டார் செருப்புக்

குறையெனினும் கொள்ளார் இரந்து” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.12)

தலையில் அதிகப்படியான எண்ணெய் இருந்தால் அது வீணாகப் போகிறது. என்று கைகளிலும், கால்களிலும் தடவுவது பிறர் அழுக்கு ஆடையை அவசரத்தில் தொடுதல், உடுத்துதல், மறந்து பிறர் காலனிகளைப் பயன்படுத்துவது போன்றவை மிக மிக தீங்கிழைக்கக் கூடியவை. ஏனெனில் நோய்க்கிருமி தொற்றுவது இவை போன்ற பொருள்களால் தான் என்பது உண்மை.

உண்ணுதல்

“நீராடிக் கால் கழுவி வாய்ப்புசி மண்டலம் செய்

கொண்டார் அரக்கர் குறித்த” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.18)

மேற்கூறப்பட்ட முறையில் உண்பவரே உண்டவர். அவ்வாறு இல்லையெனில் அவரது உணவை அசுரர் எடுத்துக் கொள்வர் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இங்கு அசுரர் என்பது வாய்க்குள் இருக்கும் பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்றவற்றை சுட்டிக்காட்டி இருப்பதாகவே என்ன தோன்றுகிறது. பண்டைய கால உணவு முறைக்கும் இன்றைய கால உணவு முறைக்கும் நிறைய வேறுபாடு உண்டு. அன்று மனிதன் சத்துள்ள உணவுகளை உண்டான். இன்று மனிதன் நஞ்சினை உண்கிறான் இதனை தொல்காப்பியரும்,

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தியும் வரையார்” (தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் நூட்பா எண்.623)

என்று கூறுகிறார். நாகரீகமான உணவு என்ற பெயரில் நச்சுத்தன்மை நிறைந்த உணவுகளையே உட்கொள்கின்றனர். உணவு தயாரிப்பதில் செயற்கையான வேதிப்பொருட்களை பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், இதய கோளாறு, வயிற்றுப்புண் போன்ற நோய்கள் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை பாதிக்கப்படுகின்றன. நவதானியங்களை மக்கள் மறந்ததன் விளைவை இன்று அனுபவிக்கின்றனர் எனலாம். அக்கால மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தால்தான் 96 வயதில் இறந்தாலும் பற்கள் அப்படியே உறுதியாக இருந்தது தெரிய வருகிறது. ஆனால் இம்முறையை இக்கால மருத்துவர்கள் அறிந்து கொண்டு இந்த நோயாளிக்கு வழி சொல்ல வேண்டியது அவசியமானது. இதனை,

“நடைவரவு நீரகத்து நின்றுவாய்

பொய் பூச்சு சீரா தெனின்” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.35)

என்ற பாடலும் பல் மருத்துவ சிகிச்சை மருத்துவருக்கு வழிகாட்டியாகும் என எண்ணத் தோன்றுகிறது.

உணவு உண்ணும் போது அமர்ந்து உண்ணுவதிலும் சில நெறிமுறைகளை ஆசாரக்கோவை சாற்றுகிறது நான்கு திசைகளில் கிழக்கு திசை பார்த்து அமர்வது சிறப்பு என்கிறது

மேலும் எந்நிலையில் எல்லாம் அமர்ந்து இருக்க வேண்டும் என்பதையும் உரைக்கிறது. உண்ண அமரும் போது தூங்காமல், அசைந்தாடாமல், நன்றாக இருந்து எவ்விடத்தில் வேறொன்றையும் பார்க்காமல், பேசாமல் உண்ணுகிற உணவை தொழுது, கையெடுத்து, சிந்தாமல், நன்றாக உண்ண வேண்டும் என பகருகிறது. இதனை,

“உண்ணுங்கானோர்க்கு திசைகிழக்குக் கண்ணமர்ந்து

தூங்கான் துளங்காமை நன்றிரீ யாண்டும்” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.20)

என்று கூறுகிறது. மேற்கண்ட கூற்றுகேற்றவாறு நடந்து கொண்டதால் நோயிலிருந்து விடுதலையும் பெறலாம். நோய்க்கு தடையும் இடலாம் என்று தோன்றுகிறது. மேலும் வள்ளுவரின் கருத்து இதனை தெளிவாக்குகிறது என்பதை,

“இழிவு அறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிவே நிரையான்கண் நோய்” (திருக்குறள் - 946)

என்றும்,

“தீயளவு அன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணின்

நோயளவு இன்றிப் படும்” (திருக்குறள் - 947)

என்றும் உணர்த்துகிறது

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு முறை

மக்கள் நோயின்றி வாழ சுற்றுச்சூழல் மிகமிக இன்றியமையாதது. நம்மைச்சுற்றிலும் நிலம், நீர், காற்று, மரம், செடி, கொடிகள், விலங்குகள் முதலியன காணப்படுகின்றன. இவையனைத்தும் தூய்மையாக இருந்தால்தான் நாமும் தூய்மையாக வாழ முடியும் உலகில் உள்ள அனைத்து நாடுகளும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை எடுத்து வருகிறது. பண்டைய காலத்தை இத்தகைய சுற்றுச்சூழல் மக்களால் கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளதை பண்டைய கால இலக்கியங்களினால் அறியலாம். மலம், சிறுநீர் கண்ட கண்ட இடங்களில் கழிப்பது, எச்சில் துப்புவது கூடாது என்று ஆசாரக்கோவை அறிவுறுத்துகின்றது. இதனை,

“புல் வைங்கோல் ஆம்பி சுடலை வழி தீர்த்தம்

தேவகுளம் நிழல் ஆனிலை வெண் பலி என்று” (ஆசாரக்கோவை பாடல் எண்.32)

கூறுகின்றது. புல், பயிர் விளையும் நிலம், பசுவின் சாணம் உள்ள இடம், சுடுகாடு, பாதைகள், ஆறு, குளம், ஏரி, கோயில் கோபுரங்களின் நிழலுள்ள இடங்கள், தொழுவும் ஆகிய பத்து இடங்களிலும் அறிவுடையவர்கள் சான்றோர்கள் மலம் சிறுநீர் கழிக்க மாட்டார்கள் எச்சில் துப்ப மாட்டார்கள் என்று மேற்கண்ட பாடல் உணர்த்துகின்றது. இன்றைய காலங்களில் இதனை கடைப்பிடித்து வாழ்வது சிறப்புடையதாகும்.

முடிவுரை

மனித வாழ்க்கை என்பது மாண்புடையது, குறிக்கோளுடையது, அவ்வாழ்க்கை சிறப்புடையதாக விளங்க வேண்டும். அதற்கு அடிப்படையான அறங்கள் சிறந்து விளங்க வேண்டும். அவ்வறங்களை மக்கள் தம் வாழ் நாட்களில் கடைபிடித்து வாழ வேண்டும். அவ்வாறு வாழ்ந்தால் நூறாவது வயதிலும் நல்ல உடல் நலமுடன் வாழ முடியும் என அறிய முடிகிறது.

வாழ்வின் அறநெறிகள் சிறிது சிறிதாக இருந்தாலும் அவை அனைத்துமே மக்களை நல்வழிப்படுத்துபவையாகவே உள்ளன எனலாம்.

உடல் நலத்தை பேணும் முறையையும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் முறையையும் ஆசாரக்கோவை எடுத்துக் கூறியுள்ளது இம்மாதிரியான நல்ல நூல்களை இன்றைய சமுதாயம் படிக்க வேண்டுவது மிகவும் நல்லது. முறையற்றவை எவையெல்லாம் என்பதை தெரிந்துகொள்ள முறையானவற்றை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை உணர்த்துவதே சாலச்சிறந்தது.

ஆசாரக்கோவை மக்களின் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் உயர்ந்த நூல் என எண்ணத்தோன்றுகிறது. எத்தனை வகையான விஞ்ஞான வளர்ச்சிகளை நாம் கண்டாலும் இன்னும் பல நூற்றாண்டுகள் முன்னோக்கி சென்று புதுமையான வளர்ச்சிகளை பெற்றாலும் நம் மூத்தோரின் அனுபவங்களை அறிந்து, உணர்ந்து, பகிர்ந்து கொள்ளாமல் நாம் சிறப்புடைய முடியாது என்பதை ஆசாரம் கொண்டு அறிய முடிகிறது.

References

- இராசமாணிக்கனார், கலித்தொகை, வள்ளுவர் பண்ணை ஆசிரியர்க்குழு, முதற்பதிப்பு - 1958
 சுப்ரமணிய முதலியார்.க, பெரியபுராணம், திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக்கழகம் லிட்., சென்னை. முதற்பதிப்பு - 1964
 பாலசுப்ரமணியன் மு.பி., திருவெம்பாவை, பச்சையப்பன் கல்லூரி, சென்னை, முதற்பதிப்பு - 1987
 பாலசுந்தரம்.சா, தொல்காப்பியம், தாமரை வெளியீட்டகம், தஞ்சாவூர், முதற்பதிப்பு - 1989
 மாணிக்கம்.அ, திருக்குறள், தென்றல் நிலையம், சிதம்பரம். முதற்பதிப்பு - 1999
 வர்த்தமானன் பதிப்பகம், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், ஆசாரக்கோவை, 40, சரோஜினி தெரு, சென்னை, முதற்பதிப்பு - 2007

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