

தமிழ் இலக்கியங்களில் தமிழரின் உணவு முறைகள்

Food Patterns of Tamils in Tamil Literature

சு. சதாசிவம் / S. Sathasivam¹

¹ Assistant Professor, Chennai Christian College

Corresponding Email: semmoodhai@gmail.com

ஆய்வுச்சாரம்

இவ்வாய்வின் முதன்மை நோக்கம் தமிழ் இலக்கியங்களில் காணக்கிடக்கும் தமிழரின் உணவு முறைகளை ஆராய்வதாகும். இவ்வாய்வு பண்புசார் அணுகுமுறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வில் நூலாய்வு அணுகுமுறை கையாளப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வில் தமிழர்களின் உணவு முறைகளாகிய அமுது படைத்தல், உணவும் உயிரும், பசியெனும் தீ ஆகியவை ஆராயப்பட்டுள்ளன. இவ்வாய்வின் வழி, தமிழ் இலக்கியங்களில் காணப்படும் தமிழரின் உணவு முறைகளை அறிந்துகொள்ள வாய்ப்பாக அமைந்துள்ளது. இவ்வாய்வு தமிழ் இலக்கியங்களில் தமிழரின் உணவு முறைகளை ஆய்வு செய்யும் முதல் கட்டுரை என்பதை ஆய்வாளர் உறுதி செய்கின்றார்.

கருச்சொற்கள்: தமிழ் இலக்கியம், தமிழர், உணவு முறைகள்

Abstract

The major objective of the research is to explore the food patterns of Tamils as found in Tamil literature. This research is designed in a qualitative approach. The library work is used for this study. The findings show that the food patterns of the Tamils such as Amudhu Charan, food and life, and fire and hunger have been investigated. This study is useful in teaching the younger generation about the the food patterns of Tamils found in Tamil literature. The research claims to be the first such attempt to do a study regarding the Tamil literature to examine the food patterns of Tamils.

Keywords: Tamil literature, Tamils, food patterns

முன்னுரை

உலகத்து உயிர்கள் அனைத்தையும் உய்விப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணி உணவு. அஃறிணை, உயர்திணை ஆகிய உயிர்கள் யாவும் உயிர்வாழ்தலின் பொருட்டு உணவுத் தேடுவதிலேயே பெரும்பகுதி நேரத்தைச் செலவிடுகின்றன. நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்சபூதங்களால் ஆனது உடல். ஆதி மனிதன் முதல் தற்கால அறிவியல் யுக மனிதன் வரை உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணராதவர் இல்லை. செடி, கொடி, பறவை, விலங்கு எனப் பலவகை உயிரினங்களும் தங்களுக்கேற்ற உணவை இயற்கையிலிருந்து பெறுகின்றன. இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த மனித இனம் நாள்பட நாள்பட அவற்றிலிருந்து மெல்ல மெல்ல விலகி செயற்கை உணவினை உண்டு தங்களது சுயத்தையும் சுகத்தையும் இழந்து வாழும் இழிநிலை தற்போது ஏற்பட்டுள்ளது. உணவு ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படையாக இருப்பின் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியம் பெறும். உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமானதாக இருப்பின் செயலும் விளைவும் செம்மையுடையதாக அமையும். சமூக மேம்பாட்டிற்கு மனித ஆரோக்கியம் முக்கியமெனில், மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நலம் தரும் நல்வகை உணவுகளே தேவை. மாதக்கணக்கில் கெட்டுப்போகாத ஆயத்த உணவுகள் தெருவெங்கும் தென்படும் இவ்வேளையில் ஆரோக்கிய உணவுகளைத் தேடி அலையும் அவலம் தற்போது அதிகரித்திருக்கிறது. இன்றைய நிலையிலிருந்து நமது முன்னோர்கள் உணவு முறைகளில் எவ்வாறு இருந்தனர் என்பதை அறியும் நோக்கில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

ஆய்வு நெறி முறைகள்

இவ்வாய்வுப் பண்புசார் அணுகுமுறையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வில் நூலாய்வு அணுகுமுறை கையாளப்பட்டுள்ளது. நூலாய்வில் ஆய்வுக்குத் தொடர்புடைய ஆய்வேடுகள், புத்தகங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆகியவை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு விளக்கமுறை அணுகுமுறையில் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வுத் தரவுகள் பகுப்பாய்வு

ஆய்வுத் தரவுகள் தமிழர்களின் உணவு முறைகளாகிய அமுது படைத்தல், உணவும் உயிரும், பசியெனும் தீ ஆகிய பிரிவுகளில் பகுப்பாயப்பட்டுள்ளன.

அமுது படைத்தல்

‘அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும் நஞ்சு’ என்பது பழமொழி. அமிழ்தம் என்பது தேவர்கள் அருந்தக்கூடிய உணவு என்பதை,

“இருந்தமிழே உன்னால் இருந்தேன் தேவர்
விருந்தமிழ்தம் என்றாலும் வேண்டேன்” (தமிழ்விடுதாது)

என்னும் தமிழ்விடுதாது பாடலடிகள் சான்றளிக்கின்றன.

பிற்கால ஒளவையார் விநாயகப் பெருமானிடம் பால், தேன், பாகு, பருப்பு ஆகிய நான்கையும் கலந்த சுவைமிக்க உணவை உனக்குத் தருகிறேன். அதற்கு மாறாக நீ எனக்கு இயல், இசை, நாடகமாகிய முத்தமிழையும் தருவாயாக என வேண்டுகிறார். இதனை,

“பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்பும் இவை
நாலும் கலந்து உனக்கு நான் தருவேன் – கோலம்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீ எனக்குச்
சங்கத் தமிழ் மூன்றும் தா” (நல்வழி, கடவுள் வாழ்த்து)

எனும் பாடல் நமக்குப் புலப்படுத்துகிறது.

வடலூர் இராமலிங்க சுவாமிகள் மாணிக்க வாசகர் அருளிய திருவாசகத்தைப் பாடும் போது, நல்ல கருப்பஞ்சாற்றில் தேனும் பாலும் அத்துடன் சுவைமிக்க கனிகள் ஆகியன கலந்த உணவின் இனிமையைப் போன்று உள்ளதாகக் கூறுகின்றார். இதனை,

“வான்கலந்த மாணிக்கவாசக நின் வாசகத்தை
நான்கலந்து பாடுங்கால் நற்கருப்பஞ் சாற்றினிலே
தேன்கலந்து பால்கலந்து செழுங்கனித்தீஞ் சுவைகலந்து
ஊன்கலந்து உயிர்கலந்து உவட்டாமல் இனிப்பதுவே”
(இராமலிங்க சுவாமிகள் பாடியது)

என்னும் பாடலடிகள் சுட்டுகின்றன.

“உண்ணும் சோறு பருகுநீர் தின்னும் வெற்றிலையும் எல்லாம்
கண்ணன் எம்பெருமான் என்று என்றே கண்கள் நீர் மல்கி”
(திருவாய்மொழி)

எனும் நம்மாழ்வார் பாடலடிகளும் உணவை இறைநிலையில் வைத்துப் போற்றுகின்றன.

உணவும் உயிரும்

நமது உடல் இயக்கத்திற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருப்பினும் அவற்றுள் உணவே முதன்மையானது. இதனை மனதில் கொண்டே பாண்டியன் தலையாலங்கானத்துச் செருவென்ற நெடுஞ்செழியனிடம் குடபுலவியனார் என்னும் புலவர்,

“நீர்இன்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்
உணவெனப் படுவது நிலத்தோடு நீரே
நீரும் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு
உடம்பும் உயிரும் படைத்திசி னோரே” (புறம் 18:18-23)

என்று பாடுவதிலிருந்து உணவின் முக்கியத்துவம் நமக்குப் புலனாகிறது,

உயிர்ப் படைப்பு இறைவனது என்றாலும், படைக்கப்பட்ட உயிர் நிலைத்து வாழ்வதற்கு உணவே அடிப்படைக் காரணமாக அமைகிறது. இதனைத் தொல்காப்பியர்,

“தெய்வம் உணாவே மாமரம் புள்பறை
செய்தியாழின் பகுதியொடு தொகைஇ
அவ்வகை பிறவும் கருஎன மொழிப” (தொல்.பொ.364)

எனத் தமது நூற்பாவில் தெய்வத்திற்கு அடுத்த நிலையில் உணவை வைத்துப் போன்றினார் போலும்.

பசி எனும் தீ

பசியென வந்தவர்க்கு உணவளித்தலே தருமங்களில் சிறந்ததாகப் போற்றப்படுகிறது. ‘உப்பிட்டவரை உள்ளவம் நினை’ எனும் பழமொழி வழக்கில் உள்ளதும் நினைவுகூறத் தக்கது. ‘பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும்’ என்னும் பழமொழியும் வழக்கில் உண்டு. மானம், குலம், கல்வி, வண்மை, அறிவுடமை, தானம், தவம், உயர்ச்சி, தாளாண்மை, காழுறுதல் என்னும் பத்தும் பசியின் முன்பு நில்லாமல் மறைந்து விடும். இதனை ஒளவையார்,

“மானம் குலம் கல்வி வண்மை அறிவுடமை
தானம் தவம் உயர்ச்சி தாளாண்மை – தேனின்
கசிவந்த சொல்லியர்மேல் காழுறுதல் பத்தும்
பசிவந்திட பறந்தும் போம்” (நல்வழி, பா.26)

என்று கூறுகின்றார். மேலும், பசியின் துயரத்தை ஒளவையார்,

“ஒருநாள் உணவை ஒழி என்றால் ஒழியாய்
இருநாளுக்கு ஏல் என்றால் ஏலாய் – ஒருநாளும்
என்றோவு அறியாய் இடும்பைகூர் என்வயிறே
உன்னோடு வாழ்தல் அரிது” (நல்வழி, பா.11)

என்று பகர்கின்றார்.

ஒளவையின் கூற்றுக்கு வலுசேர்க்கும் விதமாக மணிமேகலை ஆசிரியர் சீத்தலைச் சாத்தனார்,

“குடிப் பிறப்பு அழிக்கும் விழுப்பம் கொல்லும்
பிடித்த கல்விப் பெரும் புணை விடீஉம்
நாண் அணிகளையும் மாண் எழில் சிதைக்கும்
பூண்முலை மாதரொடு புறங்கடை நிறுத்தும்
பசிப்பிணி என்னும் பாவி அது தீர்த்தோர்
இசைச்சொல் அளவைக்கு என் நா நிமிராது”
(மணிமேகலை, 11:76-81)

எனப் பகர்வதாலும் அறியலாம்.

எவ்வளவுதான் பசிவந்து நம்மை வாட்டி வருத்தினாலும் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவின் அளவு என்னவோ குறிப்பிடும்படியானதுதான் என்பதை ஒளவையார்,

‘உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம்’ (நல்வழி, பா.28”1)

என்றும், மதுரைக்கணக்காயர் மகனார் நக்கீரனார்,

“உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே
பிறவும் எல்லாம் ஓரோக்கும்மே
செல்வத்துப் பயனே ஈதல்
துய்ப்பேம் எனினே தப்புந பலவே” (புறம்.189:5-8)

என்றும் கூறுவதனால் அறியலாம்.

உணவு உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை என்பதனால் பிறர் பழிக்கும்படியான வழியில் அதனைப் பெறலாகாது. நம்மை ஈன்றெடுத்து வளர்த்து ஆளாக்கிய தாயாக இருப்பினும் சான்றோர்கள் பழிக்கும்படியான செயலில் ஈடுபட்டு பசிதீர்த்தல் கூடாது என்பதை வள்ளுவர்,

“ஈன்றாள் பசிகாண்பாள் ஆயினும் செய்யற்க
சான்றோர் பழிக்கும் வினை” (குறள். 656)

எனக் கூறுகின்றார். நாம் உண்ணுகின்ற உணவு முறையாகவும் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஊறு விளைவிக்காத உணவை உண்டால் நமது உடலுக்கு நோய் தீர்க்கும் மருந்து என்ற ஒன்று அவசியமில்லை என்பதை வள்ளுவர்,

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு” (குறள், 945)
“மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள், 942)

எனும் குறட்பாக்களின் வழி கூறுகின்றார்.

நிறைவுரை

உலக அளவில் உணவு குறித்த விழிப்புணர்வு தற்போது அதிகம் ஏற்பட்டுள்ளது. அஃறிணை, உயர்திணை ஆகிய இருபால் உயிரினங்களுக்கும் உணவு என்பது அடிப்படை. உணவின் வகைபாடுகள் குறித்து பிங்கல நிகண்டு,

“உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன
மசினப் பதமே யிரையா கார
முறையே யூட்ட முண வெனலாகும்” (பிங்கல நிகண்டு, 153)

எனக் கூறுகிறது. நமது முன்னோர்கள் இயற்கையில் விளைந்த உணவை உண்டு இயற்கையோடு இயைந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வை மேற்கொண்டனர். நீண்ட ஆயுளோடும் வளமான மன ஆரோக்கியத்தோடும் இருந்தனர். உணவை இறைநிலைக்கு அடுத்து வைத்துப் போற்றினர். ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ எனும் முதுமொழிக்கேற்ப வாழ்ந்தனர். இன்றைய உணவுக் கலாச்சாரத்திலிருந்து மீண்டு நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரியம் மிக்க உணவு முறைகளுக்கு மாறுவது காலத்தின் கட்டாயமாக உள்ளது. விளம்பர உணவுகளை விட விளம்பரமற்ற தரமான உணவு வகைகளே நமக்குத் தேவை. கல்வியும் அதனால் நேர்ந்த கண்டுபிடிப்புகளும், நம் பழந்தமிழன் எதை உண்ண வேண்டும், எதைத் தவிர்க்கவேண்டும் எனக் கண்ட அனுபவத்திற்கு முன் இணையாகாது.

துணைநூற்பட்டியல்

இலக்குவனார். சி, திருக்குறள், அபிராமி பதிப்பகம், 2002.

மாணிக்கவாசகன். ஞா, (உரையாசிரியர்), புறநானூறு மூலமும் உரையும், உமா பதிப்பகம், சென்னை
விளம்பிராகனார் இயற்றிய நான்மணிக்கடிகை, உரையாசிரியர் தி.ச. பாலசுந்தரம் பிள்ளை, சைவசித்தாந்த
நூற்பதிப்புக் கழகம், திருநெல்வேலி, 1965.

திருவாசகம் விளக்கியவர் ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம், திரு பராய்த்துறை,
திருச்சிராப்பள்ளி, 2011.

சங்க இலக்கிய நூல்கள், கழக வெளியீடு

தட்சிணாமூர்த்தி. அ., சங்க இலக்கியங்கள் உணர்த்தும் மனித உணர்வுகள், பதிப்பு-2001.