Swamy Nigamantha Maha Desikan's
AAhara Niyamam
Pasurams & Meanings in Tamil

By
U.Ve.Kannan Rangachari
Medavakkam, Chennai

ஆகார நியமம்

ஆகாரத் திரு வகையாம் நன்றும் தீதும்
அரு மறை கொண்டு எதிராசர் இவை மொழிந்தார்
ஆகாத வழிவிலக்கி ஆக்குங் கண்ணன்
அனைத்து உலகும் வாழவிது சாற்றி வைத்தான்
போகாது போக்குவிக்கும் முனிவர் சொன்ன
பொய்யாத மொழிகளையும் பொருந்தக் கேண்மின்
ஆகாதென்று அவை தவிர்ந்தாம் அதுவே கொண்ட
அசகரனும் ஆகங்காத்து அருள் பெற்றானே. **1**

பொருள்: ஆகாரம் என்னும் உணவின் பெரும் பிரிவுகள் இரண்டே ஆகும். நல்லுணவு மற்றும் தீய உணவு. வேதப் பிராமணங்களை அடிப்படையாக எதிராசர் இது பற்றி வ்யாக்யானித்தார்.

வேண்டாதவதை விலக்கி உலகத்தை உய்விக்க வந்த கண்ணன் எம்பெருமான், இவை பற்றி ஓதுவித்தான். நாம் ஆராய்ந்து அறியத் தேவை இல்லா வகையில் முனிவர்களும் யோகிகளும், என்றுமே பொய்க்காத மொழிகளால், ஆகார விதிகள் பற்றிச் சொன்னவை-- நிலை நிறுத்தி மனதினால் அறிவோம்.

இவர்கள் இவ்விதம் சொன்ன ஆகார நியமங்களைப் பின்பற்றிய, மகா வீரனான பீம சேனனைச் சுற்றி வளைத்திட்ட அஜகரன் என்னும் பாம்பு, மோக்ஷம் அடைந்ததாம்.

நாம் யாரும்,மற்றவர் உண்ணும் உணவை ஒரு போதும் பரிஹஸிக்கலாகாது.

வேதங்கள், சர்வேஸ்வரன் சொன்னதாக உணவு பற்றி கூறுகிறது:

'அஹம் வைச்வானரோ பூத்வ ப்ரணீனாம் தேஹம ஆஸ்ரித்த
பிராணா பான சமாயுக்த: பாசம் அன்னம் சதுர் விதம்:

உலகத்தில் உள்ள கோடானு கோடி உயிர்களுக்குள், நான் உண்ணும் தீயாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் உணவுகளைப், பிராணன், பானன், வ்யானன் , தானன் போன்ற நான்கு வகை உயர்வான வாயுக்களால் செரிமானம் செய்கிறேன்.

'....அப்ஸூ ஜ்யோதி: பிரதிஷ்டிதம் ஜ்யோதிஷ் ஆப: பிரதிஷ்டிதம்!
ததேத அன்னம் அன்னே பிரதிஷ்டிதம்!
சா யா ஏததம் அன்னம் அன்னே பிரதிஷ்டிதம்!
வேதப் பிரதிஷ்டதி அன்னவன்னதோ பவதி ----- '
(தைத்ரீய உபநிஷத்)

அன்னம்= ஊட்டம் = உணவு

நம்முடைய உணர்வுகளில் உள்ள ஊட்டம் தான் உலகத்தின் உயிரோட்டம். ஊட்டத்திற்கு அன்னம் தான் ஆதாரம்.நல்லதான அன்னம் உட்கொள்பவனுக்கு ஞானம் தானே உருவாகிடும். ப்ரஹ்மத்தைக் காட்டிக் கொடுக்கும். ஜீவாத்மாக்கள் ஞானம் வெளிப்பட தமக்கேற்ற நல்லுணவை உட் கொள்ளுகிறார்கள். நாம் உண்ணும் உணவைப் பற்றிய வியாக்கியானங்கள் வேத காலம் தொடர்ந்து எல்லா காவியங்களிலும், எல்ல மஹான்களாலும் பேசப் பட்டிருக்கின்றன. இதை மிக அழகாக வகைப் படுத்தி உணவின் பெரு நியமங்களை கீதாசிரியன் கண்ணன் பகவத் கீதையில் அழகாக உரைக்கிறான்.
'ஆகார ஸ்தவபி ஸர்வஸ்ய த்ரிவிதோ பவதி .....' **(17.7)**

மனிதர்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவு மூன்று வகைகள் ஆகும்.
-
'ஆயு: ஸத்வ பல ஆரோக்ய சுகப் ப்ரீதி விவர்தனா
ரஸ்யா: ஸ்நிக்தா: ஸ்திரா ஹ்ருத்யா ஆஹாரா:
சாத்விகப் பிரியா: (**17.8)**

சத்வ: தேவர்கள், ரிஷி முனிக் கணங்கள், வேதச் சான்றோர்கள், விஸ்வத்தின் க்ஷேமத்தைத் தனதாக என்னும் மஹானுபாவர்கள், விரும்பிடும்.அளவான சுவைகளால் ஆக்கப் பட்ட உணவுகள்;

உயிர் வளர்க்கும், நற்குணங்கள் பரப்பிடும், பலம் மற்றும் உடல் நலம் காக்கும், சுகம்- மிகுதியாக்கிக் கொடுக்கும், சுவை கூட்டும், இவ்வுணவு வகைகள் சாத்வீகர்கள் விரும்பி ஏற்கப்படுபவைகள். (**17.8)**

கட்வம் லலவணாத் உஷ்ண தீஷ்ண ரூஷ விதாஹிந:
ஆகாரா ராஜஸஸ்யே இஷ்டா துக்க சோஹ ஆமயப்ரதா: (**17.9)**

ரஜோ: பொதுவாக, அரசர்கள், பல சாலிகள், காப்புப்பணிக் காவலர்கள், கடின உடலுழைப்பு செய்வோர் பெரிதும் விரும்பி உண்ணும் சற்றே சுவைகள் தூக்கலான உணவு வகைகள்.

இவற்றில் உள்ள சுவைகளின் அதிக மாத்திரை அவரவர் வாழ்க்கை மற்றும் அவர் சார்ந்த தொழில்களுக்கு ஒப்ப சற்றே அவர்கள் உணர்வு மற்றும் செயல்பாடுகளில் அதிகமாக்கி பிரதி பலிக்கக் கூடியவைகள்.

அளவுக்கு மிகுதியான கசப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கடும் சூடு, மற்றும் உலர்ந்து எரிச்சல் ஊட்டக் கூடிய உணவுகள், துக்கங்களையும் துயர்களையும் மிகப் படுத்தக் கூடியவைகள்.

யாத யாமம் கத ரசம் பூதி பர்யுஷிதம் ச யத்
உச்சிஷ்டம் அபி சாமேத்யம் போஜனம் தாமஸப் பிரியம் ..(**17.10)**

தமோ: பொதுவான ஆகார விதிகளுக்குக் கட்டுப்படாமல் விருப்பம் ஒன்றே பிரதானமான நோக்கோடு செய்யப்பட்டு, அளவுக் கோட்பாடுகளைக் கடந்து உட்கொள்ளப்படும் உணவு வகைகள்.

பழையன, ஆறிப் போனவைகள், கெட்டுப் போனவைகள், சுவையற்றன, அழுகிப் போனவைகள், எச்சில் பட்டவைகள், அசுத்தமானவைகள் கீழோர்கள் உண்ணும் உணவுகள் என விளிக்கப் படுகின்றன.

வாயில் அல்லா வாயிலினால் வந்த சோறும்
வரகு முதல் ஆகாதென்று உரைத்த சோறும்
வாயினின்றும் விழுமை அதாம் பட்ட சோறும்
வாய்க் கொண்ட கவளத்தின் மிகுந்த சோறும்
தீயவர் கண் படுஞ் சோறும் தீதற் சோறும்
சீரை, உரை தும்மல் இவை பட்ட சோறும்
நாய் முதலானவை பார்க்குந் தீண்டுஞ் சோறும்
நாள் தூய்து அல்லாச் சோறும் நண்ணாச் சோறே 2

கீழ்கண்ட உணவு வகைகள் சத்வ உணவிலிருந்து ஒதுக்கப் பட வேண்டியன:

1. நேர்மை நியாயங்கள் அல்லாது, பொய், களவு வழிகளால் பெறப்படும் உணவுகளோ, அப்படிப்பட்டு வந்த பொருட்களால் செய்யப்பட்ட உணவுகளையோ, பொதுவாக வீட்டின் முன் வாயில் வழியாக கொண்டு வர பயந்து யோசித்து, பின் வாசல், மற்றும் அகாலங்களில் கொண்டு வருவார்கள்.

பிச்சை எடுத்து உண்ணும் உணவும் இதில் அடங்கும். பிச்சை இன்னொருவரிடமிருந்து வலிந்து தானம் கொள்வது. பிச்சை கொடுப்பவன் பொதுவாக மனமே இல்லாமலோ, அரை மனத்தோடு தான் தானம் தருவான்.

சமூகக் கவியான வள்ளுவர் 'இரந்தும் உயிர் வாழ்தல் வேண்டின் பரந்து கெடுக இவ்வுலகியற்றியான்'' - பிச்சை எடுத்தாவது தான் உண்ண வேண்டுமெனில், கடவுளே உலகத்திற்கு ஏன், எனவும்,

'ஈயென்று நான் ஒருவரிடம் சென்று கேளாத நிலை என்னிடத்தே.....சீ என்று, பேய் என்று, நாய் என்று' - யாரிடமும் பிச்சைக் கேட்கும் நிலையே வரக்கூடாது. பிச்சை அளிப்பவன், பொதுவாக, கேட்பவனை 'சீ, பேய், நாய் என்று எண்ணித் தான் பிச்சை இடுவான்.

2. வரகு. கம்பு, திணை முதலிய தானியங்கள் குறைந்த அளவில் உட்கொண்டால் உடலுக்கு நன்மை செய்யக் கூடும். தைராய்டு போன்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு இன்னும் தீமை சேர்க்கும் இயல்புடையன. அதிக நேரம் ஊற வைத்துச் சமைப்பதனால் மட்டுமே செரிமானத்திற்கு உதவிடும் என்பதால், சாத்வீக உணவுண்பர்கள் இவற்றை பெரிதும் விலக்குவார்கள்.

3. இலையில் இட்ட சோறோடு, வாயிலிருந்த சோறு விழுந்து கலப்பதால், கிருமிகள் அதிகம் உருவாகிடும். அதே போல அளவுக்கு அதிகமான உருண்டையாய் வாயினில் கொண்ட சோற்றின் மிச்சத்திலும் கிருமிகள் பெருகிக் கிடக்கும்.

4. தீயவர்கள் மற்றும் கயவர்கள் கண், உணவில் பட்டால், அவர்கள் விஷம் மற்றும் நச்சுப் பொருட்கள் கலக்கக் கூடும் என்பதால் விலக்கப் பட வேண்டியதாகும்.

5. அதிகச் சூட்டினால் தீய்ந்து போனச் சோற்றில், சுவை மற்றும் ஊட்டங்கள் எரிந்து போவதால் விலக்கத் தகுந்தவை.

6. துணிகள் பட்டவை, எச்சில் மற்றும் தும்மல் கழிவுகள் பட்ட சோறு விலக்கப் பட வேண்டியது.

7. நாய் முதலான மிருகங்கள் கண்டு வாய் வைத்த சோற்றில் விஷக் கிருமிகள் பெறுத்துக் கிடக்கும்.

8. விலக்கப் பட வேண்டிய விரத நாட்களிலும், எம்பெருமானுக்கு படைக்காத சோறும் விலக்க வேண்டியவை.

அற்றால் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு.(**943)**

-திரு வள்ளுவர்

ஏற்கனவே உண்ட உணவு செரிக்கும் பின்னரே, அளவறிந்து உண்பவன் ஆயுள் நெடு நாள் நிலைத்திருக்கும்.

மனிசர் பசு முதலானோர் மோந்த சோறும்
மனிசர் தம் இலாகாதார் பட்ட சோறும்
இனிமையுடன் ஆதாரம் இல்லாதார் சோறும்
ஈ புழு மயிர் உகிர்கள் இருக்கும் சோறும்
முனிவர் என்னும் துறந்தவர் ஈந்த சோறும்
முனிவர் தங்கள் பாத்திரத்தில் பட்ட சோறும்
மனிசர் எலி குக்குடங்கள் காகம் பூனை
வாய்க் கொண்ட கறி சோறும் மருவாச் சோறே! 3

மனிதர்களும், பசுக்களும் முகர்ந்து பார்த்த சோறும், வியாதிக் காரர்கள் தொட்ட சோறும், அன்புடனே அல்லா ததும், நமக்குச் சம்பந்தமே இல்லாதவர் கொடுத்த சோறும், ஈ, புழு, மயிர், நகங்கள் கலந்த சோறும், முனிவர்கள் தந்த சோறும் - ஏனென்றால் அக்காலத்தில் முனிவர்கள் உணவில் பேரார்வம் இல்லாதவர்கள் ஆன படியால், அவர்கள் தரும் உணவு பழையதாக இருக்க வாய்ப்பிருக்கும் என்பதால், முனிவர்களின் பாத்திரங்களிலிருந்த உணவும், மனிதர்கள், எலி, குருவி (குக்குடம்), காகம், பூனை வாயில் பட்ட கறிகளும் சோறும் விலக்கப் பட வேண்டியவைகள்.

அத்திகள் பேர் ஆர்க்கு இறலி வெண் கத்தாரி
ஆல் அரசு நறுவிலி புங்கு ஆயில் ஆரை
புத்தி கொல்லி குறிஞ்சி தான்றி குசும்பை வேளை
புன முருங்கை, முருங்கை, சுகமுளரி உள்ளி
சிற்றவரை கொம்மட்டி பண்ணை தொய்யில்
சீங் காடன் தேறல் ஊவை பனை மயூரன்
சுத்தி இலா நிலத்தில் அவை கடம்பு காளான்
சுரை பீர்க்கும் சணம் தின்னார் சுருதியோரே 4