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

By
U.Ve.Kannan Rangachari
Medavakkam, Chennai

மண் நாற்றம் வரும் உணவுகள், தீய உணவுகள், விரலால் விண்டு கொடுப்பவைகள், உப்பு கரையாமல் வெளியில் தெரியும் உணவுகள் (தொண்டை அரிப்பு, அடைப்பு கொடுக்கலாம்), தனக்கோ குறிப்பிட்ட சிலருக்கோ பிரித்து வைத்தது போக மீதம் இருக்கும் உணவு (சேர்ந்துண்ணுவது என்ற விதிக்கு விலக்காவதால்),

மிகவும் புளிப்புக் கலவைகளின் அடிப் பகுதி (புளிக் கடைசல், வண்டி - வயிறு, நெஞ்சு எரிச்சல் கொடுக்கும்) கொண்ட உணவுகள்,

சிவப்பான பிசின்கள் அல்லது கோந்து வகைகள் சேர்ந்த உணவுகள் (ரத்தத்தின் தோற்றம் உண்டாக்கலாம்),

தவறான உணவுகளாம்.

தாதை, நல்லாசிரியன் முதல் தமையன் எச்சில்
தரணி சுரர் சோமத்தில் அருந்தும் எச்சில்
மாதர்கட்கு கணவன் இதமான எச்சில்,
மயிர் புழு நூல் விழுந்தாலும் புனித மண்ணின்
மா தவத்துக் கூ விளங்காய், முக வாசத்து
மாதுளங்காய், மரணம் வரின் கழித்த எல்லாம்
ஓதி வைத்த உண்ணா நாள் உகந்த எட்டும்
உளவென்றும் கழித்தவற்றில் நன்றாம் ஊணே **12**

விலக்கத் தேவையில்லாதவைகள்:

சுத்தமான மூத்த தோழி, நல்ல ஆசிரியன், அண்ணனின் , சோம பானத்தில் கலந்த எச்சில் (நல்லுறவுகளின் அடிப்படையில்)

பெண்களுக்குக் கணவனின் இதமான, மயிர்கள், நூல், புழுக்கள் கலக்கப் பெறாத எச்சில்,

கோவில், தெய்வத் தலங்கள், புண்ணிய பூமிகளில் பெரும் தவம் செய்பவர்கள் அளித்திடும் பிரசாதக் கனிகள் (விளாங்கனி உட்பட),

முக வாச சூர்ணம் என்னும் வகையில் மாலனுக்கோ பிராட்டிக்கோ முகத்தில் சூட்டிய பஞ்சாமிருதக் கலவைகளில் உள்ள - மாதுளம் பழம் (ஜல தோஷம் கிளப்பக் கூடியது),

மரணப் படுக்கையில் உள்ளவர் விரும்பிக் கேட்கும் எந்த உணவுக்கும் விலக்கல் அல்ல.

விதிக்கப் பெற்ற விரத நாட்களில் கூட, கொள்வதற்குத் தடையில்லா எட்டு பொருட்கள்:

தண்ணீர், கிழங்குகள், நெய், பால், ஹோமத்தில் இடப்பட்ட நெய்யின் மிச்சில், வருடத் திதிகள் போன்றவற்றில் நியமிக்கப் பட்டிருப்பவர்க்கு அளிக்கப் படும் உணவுகள், குருவின் ஆணைக்கேற்பப் பரிமாறப்படுபவை, மருந்து வகைகள்.

மா கரும்பின் சாறு தயிர் பால் நெய் பாக்கு
வளை மிளகு தேன் ஏலம் பனி நீர் ஆதி
ஆக ரசம் தூய்தாகும் அறியா எல்லாம்
அறியாதற்கு அறியளவும் தூய ஆகும்
சாகரங்க தூயனவாம் உவாக்கள் கூடில்
சலமெல்லாம் கங்கை அதாம் உப ராகத்தில்
மாகரங்கள் பிணம் முதலாம் அனைத்தும் கொண்டு
வரு புனலும் தூய்தாகும் வேகத்தாலே. **13**

எப்பொழுதும் உண்ணத் தகுந்தவைகள்:

நல்ல கரும்பின் சாறு (புத்துணர்ச்சியும் நரம்புகளின் மின் சக்தியையும் (எலெக்ட்ரோல்ஸ்), பெருக்க வல்லது), தயிறு (ப்ரோ பாக்டீரியா என்னும் நேர் மறை பயன் தரும் நுண் கிருமிகள் நிறைந்தது, சிறு குடலுக்கு வலிமை செய்யக் கூடியது), பால், நெய் (அளவில்லாத சக்திகள் கொண்டன), பாக்கு (துவர்ப்புச் சுவை - உள் உடல் புண்கள் ஆற்ற வல்லது),

மிளகு (செரிமானம் பெருக்கும்), தேன் (பலம் சேர்க்கும் ஏற்கனவே செரிமானம் ஆன நொதிப் பொருட்கள் – ப்ரீ டிஜெஸ்டெட் என்சைம்ஸ் மிகுந்திருப்பதால், விரைவில் செரித்து சக்தி கொடுக்க வல்லது), ஏலக்காய் (நல் மணம், செரிமானம், சீதளத்தால் வரும் தொற்றுக்களைத் தாக்க வல்லது)

மழையாலோ இயற்கையாகவோ உண்டான பனிக் கட்டியை கரைத்து உண்டாக்கிய தண்ணீர், மாசுகள் நம் கண்ணால் அறியாத வரையில்,

அமாவாசை பவுர்ணமி நாட்களில் கடல் நீரில் குளித்தல் மற்றும் எல்லா ஓடிடும் நதியின் நீர்களுமே கங்கைக்கு ஒப்பானவையாம்.

பிணங்களையோ மிருகங்களின் உடலைச் சுமந்து வந்தாலும் வேகப் பிரவாகமாக ஓடும் நதியின் நீர் தூய்மை ஆனதே. (நதியின் வேகத்தால் உண்டாகும் மின்னலைகள் நச்சுக்களை அழிக்க வல்லவை).

தீயாலே நீர் ஒழிய வெந்த எல்லாம்
தீயிடல் ஒழிந்திடவே பழுத்த எல்லாம்
தேற உலர் நெல்லும் முதலான எல்லாம்
ஊசாத மா வடகம் அப்பம் சீடை
ரொட்டி முதலாம் அவற்றில் பழைய தேனும்
கூசாதே கொண்டிடுமின் புதிய தேனும்
கொள்ளேன் மின் தன் இரதம் குலைந்த காலே **14**

தீயினால் நீர் முற்றிலும் ஆவியாகும் வண்ணம் வெந்தவை எல்லாம் (இட்லி முதலானவை), தீயால் பழுக்க வைக்காமல் இயற்கையாய் பழுத்த காய்கள், நல்ல நீரினால் கழுவி உலர்ந்த நெல்லிலிருந்து உருவாக்கிய அரிசி (நல்ல தரமான புழுங்கல் அரிசி உடலுக்கு மிகவும் நல்லது - நிதானமாக செரிக்கும் -

கொஞ்சம் அளவு குறைந்து உண்டாலும் நிறைவு தரும் என்பதால் ஊளைச் சதையை விலக்கிடும் தன்மை உண்டு)

ஊசிப் போகாத வடகம், அப்பம், சீடை, ரொட்டி, அவற்றோடு பழைய தேனும், எப்போதும் உண்ணத் தகுந்த புதிய தேனும்

எப்போதும் உண்ணலாம். தூய்மையானதாக, புதியதாக இருந்தாலும் சுவை இல்லாத உணவுகளை விலக்கிடலாம்.

தலைப் பயனாம் விகாரங்கள், சாகடங்கள்
சக்கடங்கள், தனக்கடைத்த மருந்து தானும்
கலக்கமிலா நன்னீரில் வைத்த சோறும்
கறி மோர் நெய் பால் கலந்த சோறும்
விலக்கம் இலா மாக்கன்னல் கோதுமத்தால்
விளைவுறவாக்கிய நல் விகாரம் தானும்
இலைக்கறி போல் இவை அனைத்தும் பழைய வேனும்
எந்நாளும் வைத்துண்ண இசைகின்றாரே **15**

ஒதுக்கத் தேவை இல்லாதவை:

உன்னதமான நெல் அரிசி, பால் முதலியவற்றை அரைத்துத் திரித்து உண்டாக்கும் பக்ஷணங்கள், சீடை முறுக்கு, அதிரசம், அப்பம் போன்றவை.

வைத்தியர் கொடுக்கும் மருந்துகள், மூலப் பொருட்கள் எதுவாயினும். (எத்தனை பேருக்குத் தெரியும் நாம் உட் கொள்ளும் மாத்திரைக் குப்பிகளில் - கேப்ஸ்யூல் கவர் - ஜெலட்டின் என்னும் வேதி பொருள், மிருகங்களின் எலும்புகள், இறந்த புழு பூச்சிகள் தோலிலுருந்து செய்யப் படுபவை என்று. இதற்கு மாறாக 'ஹேப்ரோமெல்லுஸ்' என்ற தாவரங்களில் எடுத்த வேதிப் பொருள் கொண்டும் இவை செய்யப் படுகின்றன. மருந்துகளின் துணை இல்லாமல் இன்றைய வாழ்க்கை சாத்தியமா?).

தெளிந்த, தூய நீரைக் கொண்டு செய்யப் பட்ட சோறு

காய்கறிகள், மோர், நெய், பால் கலந்த சோறும்

கரும்பின் ரசம் எடுத்துச் செய்யப்படும் வெல்லம், கல்கண்டு, நாட்டுச் சக்கரை (வெள்ளைச் சக்கரை பின்னால் ஏற்பட்டது - பல வேதிப் பொருட்களால் தூய்மைப் படுத்தப் பட்டு வெண்மை நிறம் பெறுகிறது)

கோதுமையைக் கொண்டு செய்யப்படும் மாவு உணவு வகைகள், பணியாரங்கள்

மேற் சொன்னவைகளை, கெட்டுப் போகாத வரையில், இலையில் காய் கறி போல் இட்டுக்கொண்டு, நாள் பட்டாலும் உண்ணலாம்.

தயிர் தன்னில் விகாரங்கள் பூவில் காயில்
பழத்தில் வரும் சாறு ஊசல் தூய வாகும்
உயிர் அழியமைக்கு உண்ணா ஊசல் உண்ணில்
உறக் கழுவி நெய் தேன் இட்டு உண்ணலாகும்
பயின் முறை நூல் உரையாத பழைய ஊசல்
பழிப்பிலதாம் நெய்யால் என்று உரைத்தான் சங்கன்
மயிர் முதலானவை பின்னும் பட்டதாயின்
மண் நீர் மற்று உரைத்தவற்றால் வரங்களாமே **16**

தேசிகரிடம், பக்தர்கள் சிலர் சென்று கேட்டனாராம். இத்தனைக் கடுமையான ஆகார விதிகளை போர்க் காலங்களிலோ, வறட்சி நேரங்களிலோ பின்பற்றுவது சாத்தியமோ?. ஐயன் சொன்னார்.

தயிரை உபயோகித்துச் செய்யும் உணவுகள் (யோஹர்ட், லஸ்ஸி போன்றவை), பூ, காய், பழம் பிழிந்து சாறெடுத்து சக்கரை உப்பு கலந்து செய்யப்பட்ட கலவைகள், பழையானாதாலும்,

உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள போர் மற்றும் வறட்சி காலங்களில் சிறிதளவு ஊசிப் போன உணவுகளைக் கூட உட் கொள்ளலாம், நன்றாகக் கழுவி, நெய்யோ, தேனோ, கலந்து உட்கொள்ளலாம். அதே போல மறையோர் ஒதுக்காத பழைய உணவுகள், நெய்யோடு சேர்த்து உண்ணலாம் என மாலன் உரைத்தான்.

ஒரு சமயம் மயிர் முதலானதாவை பட்டதாக இருந்தாலும் மண், நீர் மற்றும் சுத்தப் படுத்தக் கூடிய பொருட்களால் சுத்தம் செய்து உண்ணலாம்.

ஒரு குளம்பி, இரு கன்றி, ஒட்டகப் பால்
உப்புடன் பால் மோருடன் பால் மாதர் தம் பால்
கரு உடையவற்றின் பால் கன்றிலாப் பால்
மறு கன்றால் கறந்திடும் பால் திரிந்திடும் பால்
திரு மகளார் கணவன் அலாத் தெய்வத்தின் பேர்
சின்னம் உடையவற்றின் பால் செம்மறிப் பால்
பரிவதில் அந்தணர் விலைப் பால் செம்பினில் பால்
தீதாம் பால் இவை அனைத்தும் பருகாப் பாலே **17**

கண்டிப்பாய் விலக்க வேண்டியவை:

சதை அரித்து நொண்டும் குளம்புகள் கொண்ட கால் நடைகளின் பால் (அவை உடல் வேதனையோடு பால் கொடுக்கும்), இரு கன்று ஈந்த பசுவின் பால் (கன்றுகளின் பசிக்கு நாம் காரணமாகலாம்) ஒட்டகத்தின் பால் (அதிக கொழுப்பு நிறைந்தது) , உப்பு கலந்த பால் (திரிந்து போய் விடும்), மோரான பால் (முழுதும் மோர் ஆகாத பால் - வயிற்று வலி கொடுக்கும்),

பெண்களின் பால் (பிற மாதர்களின் பால்), கருவுற்ற கால்நடைகளின் பால் (சக்தி குறைந்தது), திரிந்து போன பால் (வயிற்று வலி கொடுக்கும்), திருமகளின் கணவனான திருமால்

அன்றி வேறு எவர்க்கும் படைக்கப் பட்ட பால், செம்மறி ஆட்டின் பால் (மயிர் தூசுகள் நிறைந்திருக்கும்),

பரிந்து போய் அந்தணர்களிடத்து விலை கொடுத்துப் பெறும் பால் (அவர்களுக்குத் தானமாக யாரும் கொடுத்திருருக்கலாம் சொந்தத் தேவைக்கென்று, அதை நாம் கொள்வது முறையன்று),

செம்பு பாத்திரங்களில் நிரப்பிய பால் (பச்சைப் பாசி - பங்கஸ் பிடிக்கக் கூடியது), தீய்ந்தோ கெட்டுப் போனதோ ஆன பால் (ஜீரணக் குறைவு) .

கங்கை அல்லாது இரண்டாவது நாள் வைத்த நீரும்,
கால் கழுவி மிகு நீரும், கலங்கல் நீரும்
தெங்கின் உளதாய் தீயால் காய்ந்த நீரும்
சிறு குழி நீர், வழித் தண்ணீர் பந்தல் நீரும்
சங்கை உடை நீர் வண்ணான் துறையின் நீரும்
தாரையினால் எச்சிலிது என்ற நீரும்
சங்கு கலமாக் கொண்டு பருகு நீரும்
தரையில் விழா மழை நீரும் தவிர்க்கும் நீரே **18**

கங்கை நீர் அல்லாமல் வேறு எந்த நீரையும் தேக்கி வைத்து இரண்டாவது நாள் பருகுதல் கூடாது. கால்/பின்னங்கால் கழுவி மீந்து போன நீரை பருகுதல் கூடாது (கிருமிகளின் தாக்கம் மிக அதிகமாக இருக்கலாம்).

இள நீரைச் சூடாக்கி உண்ணுதல் கூடாது (இயற்கை சத்துக்கள் மடிந்து விடும்). சின்ன குழிகளில் தங்கிய நீர் அல்லது தண்ணீர் பந்தலில் கிடைக்கும் நீர் விலக்கத் தகுந்தது (தூய்மை குறைவு).

நல்லதா தீயதா என்ற சந்தேகத்திற்கு உட்பட்ட வண்ணன் துறையின் நீரும், எச்சில் கலந்த நீரும், சங்கினை குவளை போல் ஆக்கிக் குடிக்கும் நீரும் விலக்கப் பட வேண்டியவை (சங்கிற்குள் புழு பூச்சிகள் வாசம் செய்யலாம்) .