

# உணவும் மனிதனும்

(மு. முத்துஜோதி)

## உயிர்களும் உணவும்

உலக உயிர்களிலே கண் இல்லாததைப் பார்க்கலாம்; கைகால் இல்லாததைப் பார்க்கலாம்; காது இல்லாததைப் பார்க்கலாம் - ஆனால் வயிறு இல்லாததைப் பார்க்க முடியாது. தாய் வயிற்றில் கரு தோன்றும் முதல் இறக்கும் வரை இந்த உணவு தேவையாகிறது. விலங்கினங்கள் உணவுக்காக ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து இருப்பதினால்தான், பரிணாம வளர்ச்சியும் பல்லுயிற் பரவலும் (Evolution and Bio diversity) நிலவுவதாயின.

உலக உயிர்கள் அனைத்தும் ஒளியையே உணவாகக் கொள்கின்றன. ஒளியை உணவாக மாற்றும் ஒரே உயிரினம் தாவரங்கள்தாம். சூரிய ஒளியை, காற்றில் உள்ள கரிம நீர்ப்பொருட்களோடு, தம் இலைகள் மேலுள்ள பச்சைவண்ண துகள்கள் துணையோடு ஒளிச்சேர்க்கை வேதியல் விளைவாக (Photo Synthesis) ஒளியை உணவாக மாற்றும் மகத்தான உயிர்ச் சேவையை தாவரங்கள் செய்கின்றன. இந்த ஒளி உணவை, அதாவது தாவர உணவை, நேராக உண்ணும் உடலமைப்பு பெற்றவன் மனிதன். மற்ற விலங்கினங்கள்,

தாவர உணவையோ அன்றி தாவர உணவை உண்ணும் உயிர்களை உணவாக உண்ணும் முதல்நிலை விலங்காகவோ அன்றி அந்த விலங்குகளை உண்ணும் இரண்டாம் நிலை விலங்குகளாகவோ உள்ளன. எனவே, எல்லா உயிர்களும் ஏதாவது ஒரு உணவை உண்டு உயிர்வாழ வந்தன என்பதே அடிப்படை உண்மை.

இதில் ஒரு உண்மை என்னவென்றால், மனிதனை தவிர்த்த மற்ற எல்லா உயிர்களும், உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான அளவு மட்டுமே உணவை உட்கொள்கின்றன. ஆனால், மனிதன் மட்டுமே, உயிர் வாழ்வதற்கும் மேலான அளவில், ருசிக்காக உண்பதையே மனித மனம் பெரிதும் விரும்புகிறது. அதனால் வாழ்வதற்காக மட்டும் உண்ணாமல், உண்பதற்காக வாழும் அவல நிலை உருவாகிறது. உலகில் பட்டினியால் மாண்டவர்களை விட, அளவுக்கு அதிகமாக உண்ட விளைவுகளால் மாண்டோரே அதிகம். எனவே, எதை உண்ண வேண்டும் எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் எப்போது உண்ண வேண்டும் என்பதே அடிப்படை.

## மனித உணவின் மகத்துவம்:

உயிர் எது என்பதை விஞ்ஞானம் இப்படிக்கூறுகிறது:

எது உண்கிறதோ, எது கழிவுப்பொருளை வெளியேற்றுகிறதோ, எது வளர்கிறதோ தேய்கிறதோ, எது தம் இனவிருத்தி செய்கிறதோ - அவை எல்லாம் உயிரினங்கள். கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண் உயிர்கள் தொடங்கி, கண்ணுக்குப் புலனாகிற புல் முதல்

மனிதன் ஈறாக அனைத்து உயிர்களும் கருமுதல் கடைநொடிவரை, இந்த ஐந்து தொழில்களில், உணவை மட்டும் இடையறாது செய்கின்றன. ஆக உணவு என்பது வாழ்நாள் முழுமைக்கும் தேவையாகிறது.

மனித உணவில் ஒரு மகத்துவம் இருக்கிறது. மற்ற உயிர்கள் உணவை உண்ணுகிற காரணத்திற்கும் ஒரு பெரிய வேறுபாடு இருக்கிறது. மனிதனை தவிர்த்த மற்ற உயிரினங்கள் உயிர்வாழ்மட்டுமே உணவை உண்கின்றன. ஆனால், மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு மட்டுமல்லாது, வேறொரு மேலான காரணத்திற்காகவும் உணவை கொள்ளுகின்றான்.

“அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தலரிது” என்பார் ஓளவை. இந்த ஆன்மா புல்லாகிப் பூடாய், புழுவாய் பலவிருகமாய் பல்லைமுடி பிறவிகளில் பிறந்து பிறந்து இளைத்து, அரிதாகிய இம்மானிடப் பிறப்பில் வந்துற்றதாத மாணிக்க வாசகர் மொழிவார். முத்தாய்ப்பாக, “இந்த மனிததேகம் ஞானம் பெறுவதற்கே எடுத்த தேகம்” என்பார் வள்ளற்பெருமான். இந்த அரிதான மனிதப் பிறப்பின் உடலை மரணம் அடையவிடாமல் ஒளி உடலாக மாற்றுவதே மனித உடலின் நோக்கம் என்பார். எனவே மனிதன் உண்ணும் உணவு, இறக்கும் வரை வாழ்வதற்காக மட்டும் அல்ல, இறக்காமல் இருப்பதற்காகவும்கூட. மற்ற உயிர்கள் உண்ணும் உணவு உடலுக்காக மட்டுமே, ஆனால் மனிதன் உண்ணும் உணவு, உடலுக்காகவும் உயிருக்காகவும் ஆன்மாவுக்காகவும் கூட. மனித உணவு – உடல், மனம், ஆன்மா மூன்றையும் பண்படுத்து உணவாக அமையவேண்டும் என்பது வள்ளலார் கோட்பாடு. அசுத்த தேகமாக இருக்கும் இந்த உடம்பு சுத்ததேகமாகி இறுதியாத ஒளிஉடம்பாக மாற, பல வேதியியல் (Bio Chemical) மாற்றங்கள் இவ்உடலில் நிகழ் நாம் உண்ணும் உணவு துணைவரல் வேண்டும். அவ்வாறு அமையாவிட்டால், நாம் உண்ணும் உணவே நம்மை விரைவாக சாவிற் கு அழைத்துச் செல்லும் என்பதாலே முன்னோர்கள் நம் உணவை “சாப்பாடு” அதாவது சா—பாடு, சாவிற் காக எடுக்கும் பாடு—முயற்சி என்றார்கள்.

### **உணவும் உடல் மனத் தொடர்பும்:**

உடலுக்கும் உணவுக்கும் உள்ள தொடர்பை நாம் வெளிப்படையாக அறிவோம். உணவில் உள்ள சத்துப்பொருளுக்கு ஏற்ப, உடல் நலம் கூடுவதும் குறைவதும் கண்கூடு. நோய்வாய்ப்பட்டபோது நாம் உண்ணும் உணவும் மருந்துமே நம்மை செம்மையாக்குவதை நாம் அறிவோம்.

ஆனால், மனதிற்கும் உணவுக்கும் உள்ள தொடர்பை எவ்வாறு அறிவது? மது குடித்தார் மனம் பேதளிப்பதே இதற்குச் சான்று. கட்குடி, உள்ளத்து உணர்வுகளை அழிக்கும் என்பார் வள்ளலார். “கொதிப்பாலை உணவ்வழிக்கும் குடிப்பாலை” என்பது அவர் வாக்கு. கொதிப்பாலை என்றால் சாராய ஆலையில் கொதித்து (Distillation) உருவாகும் சாராயப் பால்.

இனிப்புச் சுவையை மனம் நாடுவதும் கசப்புச்சுவையை, மனம் வெறுப்பதும் இதற்குச் சான்று.

## எந்த உணவை உண்ண வேண்டும்?

உடலை மனதையும் ஆன்மாவையும் சேர்த்து பேணக் கூடிய உணவையே நம் முன்னோர்கள் மனித இனத்திற்குச் சுட்டிகாட்டி இருக்கிறார்கள். உணவை நம் முன்னோர்கள் மூன்று வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அவை, சத்துவ உணவு, தாமச உணவு, ராஜச உணவு ஆகியன. இவ்வகை உணவை உண்பதால் வரும் குணங்களும் முறையே சத்துவ குணம், தாமச குணம், ராஜச குணம் என அருதியிட்டு இருக்கின்றனர்.

‘தான்’தான் பெரியவன் என்ற எண்ணத்தையும், ஆணவ அகங்கார போக்கையும், காமக்குரோதம் முதலான ஐம்பெருங்குற்றங்களையும் உண்டுபண்ணுவன ராஜச உணவு. புலால் உணவு போன்றவை இவ்வகையில் அடங்குவன.

மந்த அறிவையும் எதிலும் ஆர்வம் இல்லாமையும் ஆர்வம் வந்திடனும் அதுபுலன் இச்சைகள்பால் வருதலும் எதையும் தள்ளிப்போடும் மனப்பான்மையும் உண்டுபண்ணுவன தாமச ஆகாரங்கள். புலால் மற்றும் முட்டை, தாவர உணவுகளில் தவிர்க்கப்பட்ட சில உணவுவகைகள் இவற்றில் அடங்கும்.

மேற்சொன்னவைகளுக்கு மாறாக, எதிலும் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் தெளிவையும் பொறுமையும் கூர்ந்து நோக்கும் நுண்மாண்நுழை புலத்தையும் சத்மார்க்கத்தில் ஈடுபாட்டையும் இரக்க மனப்பான்மையும் அளிப்பன சத்துவ உணவு ஆகும். இதில் புலால் முட்டை முதலியவற்றை முற்றும் தவிர்த்த தாவர உணவு வகைகளில் தேர்ந்த சில உணவு வகைகள் மட்டுமே அடங்கும்.

### சத்துவ ஆகாரம்:

அரியப் பிறப்பாகிய இந்த மனித தேகத்தை பெற்றதின் நோக்கம், ‘கடவுள் நிலையறிந்து அம்மயம் ஆதல் என்பார் வள்ளலார். இந்த பேற்றினை பெற உடல், மனம், ஆன்மா என்ற மூன்றையும் பேண வேண்டும். அதற்கு வழிகோலுவதே சத்துவ ஆகாரம். மனித உடல் அமைப்பே, தாவர உணவை உண்பதற்கும் அறைப்பதற்கும் செறிப்பதற்கும் ஏற்றாற்போல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மனிதன் மற்றும் மாடுபோன்ற தாவர உணவை உண்ணும் உயிர்களின் தாடைகள் பக்கவாட்டில் அசைந்து கொட்டை இலை போன்றவற்றை அறைப்பதற்கு ஏற்ப அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் கீழும் மட்டும் அசையும் மாமிச விலங்கினங்களின் தாடைகள், மாமிச உணவுகளை வெட்டுவதற்கு ஏற்றாற்போல் அமைந்துள்ளன. உண்ட உணவின் செறிமானத்திற்கு வயிற்றில் சுரக்கும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தின் அளவு கூட மனிதனுக்கும் மாமிசம் உண்ணும் விலங்கினங்களுக்கும் வேறுபடுகின்றன. ஞானம் பெறுவதற்கே எடுத்த மனித தேகத்தின் உடலமைப்பு, குறிப்பாக உணவு தொடர்பான உறுப்புக்கள் சத்துவ ஆகாரத்திற்கு என்றே சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது அறிவியல் அளிக்கும் ஆதாரமாகும்.

## முன்றான முறைகள்:

இந்த உடல் மூன்று விதமான நிலைபேறுகளை அடைய முடியும் என்பது வள்ளற்பெருமான் வாழ்ந்து காட்டிய ஞானம் அதை முத்தேக சித்தி என சுத்த சன்மார்க்கம் பேசும். அவை, சுத்ததேகம் (பொன் உடல்), பிரணவ தேகம் (ஒலி உடல்), ஞான தேகம் (ஒளி உடல்) என்பன. இதற்கு அவர் கொடுத்த எச்சரிக்கைகள் (Three Commands) மூன்று. அவை பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு ஆகியன.

இவற்றை எய்திட உடல், மனம், ஆன்மா என்ற மூன்றையும் வேதித்திட வேண்டும். உடலுக்கு உரிமையானவர்கள் மூவர். அவர்கள் வாத பித்த சிலோத்துமம் என்ற மூன்று நாடிகள். இவர்களை சமன்படுத்த மூன்று வகையான உணவுகளாகிய உணவுகளாகிய ராஜச, தாமச, சத்துவ ஆகிய மூன்றில் தாமச, ராஜச உணவு வகைகளை தவிர்த்து சத்துவ ஆகாரம் ஒன்றையே திட திரவ வாயு என்ற மூன்று மூலங்களில் முப்போதும் கொள்ளுதல் வேண்டும். இது உடலுக்கு மனிதன் மூன்று கூறுகளாகிய சொல் செயல் எண்ணம் என்ற மூன்றிலும் மூன்று குணங்களில் தாமச ராஜச குணங்களை தவிர்த்து சத்துவகுணம் ஒன்றையே பற்றிடில் மும்மலங்களாகிய ஆணவ கன்ம மானய ஆகியன செவியுறும். மூன்றாமாவது ஆன்மா. ஆன்மாக்கள் மூன்று வகைப்படும். அபக்குவ ஆன்மா, பக்குவ ஆன்மா, புபக்குவா பக்குவ ஆன்மா. இந்த மனித தேகத்தை எடுத்ததின் பயனேயே, அறியாத அபக்குவ நிலையிலிருந்து விடுபட்டு சாதுக்கள் ஞான நூல்கள் தொடர்பினால் அபக்குவா பக்குவமெனும் இரண்டாம் நிலைக்கு எய்துவர். நன்னைறிகள் பாலும் சத்துவ உணவின் பாலும் சிந்தைகள் திரும்பும் நிலை இது இவர்கள் சாதகர்கள் நிலை எய்தியவர்கள். மூன்றாம் நிலையாகிய நிறை ஞான பக்குவ ஆன்ம நிலை எய்துபவர்கள் சாத்தியர் எனப்படுவர். இது மூன்று சபைகளான சிற்சபை, பொற்சபை, ஞானசபை என்ற மூன்றில் நிறை ஞானசபை அனுபவ நிலையாகும். இது முச்சுடர் அதாவது ஜோதியுள் ஜோதியுள் ஜோதி என பெருமாள் சுட்டும் ஞான நிலை.

நம் உயர், நமது உடலில் வாடகை வீட்டில் குடிஇருப்பது போல, குடியிருக்க வந்திருக்கிறது. வீட்டு உரிமையாளர்களாகிய வாத பித்த சிலோத்துமன் என்ற மூவருக்கும், உணவையே வீட்டு வாடகையாக கொடுக்கிறது. இதை 'ஆகாரக் கூலி' என்பார் பெருமான். இந்த வீட்டை அதாவது இந்த உடலை சொந்த வீடாக (அதாவது அழிவிலாத ஞான தேகமாக) மாற்றி விட்டால், வாடகையாகிய ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுவதில்லை. அதுவரை ஒழுங்காக வாடகையாகிய ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். அதுவும் நல்ல சத்துவ ஆகாரமாக கொடுக்க வேண்டும் என்பதறிய வேண்டும்.

## சாதகர், சாத்தியர் உணவு:

மனித பிறப்பின் உயர்வை அறியாமல் மனம்போன போக்கில் ஓடி, கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என "இரு கண்களுக்கு வியப்பெங்கே?" என்று அலைந்து கண், மூக்கு, செவி, வாய், மெய் என்ற ஐந்து பொறிகள் இன்பம் நாடி இறை நோக்கிற்கு எதிராக வாழ்கிறோம் என்ற உணர்வே இலாது வாழ்கிறவர்கள் அபக்குவிகள். மேற்சொன்ன

நிலையிலிருந்து சற்று விலகி நன்னைறி வாழ்வை சிந்திக்க தொடங்குபவர்கள் அபக்குவாபக்குவிகள். ஞான நிலையில் லயிப்பவர்கள் பக்குவிகள். நாம் பெரும்பாலும் இரண்டாம் நிலையில் உள்ள சாதகர்கள் நம் முயற்றி திருவினையானால் நாம் சாத்தியர்களாகிய பக்குவமுறுவோம்.

சாதகர்கள் சாத்தியர்களாக மாறும் வரைதான், புற உணவு (பௌதீக பிண்டம்) தேவையாகிறது.

சாத்தியர்களுக்கு புற உணவு தேவையற்றதாகி தம்முள்ளே உள்ள உள்ளொளி அமுதத்தை உண்டு உயர்வான நிலை அடைவதையே முத்தேக சித்தி நிலை என்றார்கள். இந்த நிலையைப் பெற்ற வள்ளலார் தன் அனுபவத்தை இவ்வாறு கூறுவார்.

“அடர் கடந்த திரு அமுது உண்டு அருள்ஒளியால் அனைத்தும்

அறிந்து தெளிந்து அறிவுருவாய் அழியாமை அடைந்தேன்

உடல் குளிர்ந்தேன்; உயிர்கிளர்ந்தேன்; உள்ளமெலாம் தழைத்தேன்;

உள்ளபடி உள்ளபொருள் உள்ளவனாய் நிறைந்தேன்”

இந்த உயர்வான நிலைக்கு நம்மை “வம்மின் உலகியலீர்” என்றும் “எனக்கு ஈடு கட்டி வருவீர்களே யானால் நன்மைமிகப் பெறலாம்” என்றும் கூவி அழைக்கிறார்கள். ஆனால் நாமோ அவரது வார்த்தைகளை செவிசாய்க்காது வயிறு புடைக்க உண்டு மாண்டழிவதைக் கண்டு அவருக்கு துன்பம் ஒரு பக்கம்; கோபம் ஒரு பக்கம்; ஆதங்கம் ஒருபக்கம்.

அவரது உணர்ச்சிகளை கீழ்வரும் வரிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

நம்மீது வள்ளலாரின் கோபப்பார்வை இப்படி சொற்களாக வருகின்றன:

“உண்ட தெல்லாம் மலமே

உட்கொண்டதெல்லாம் குறையே”

நாம் செவிகொடுக்கவில்லை. உண்டு கொண்டே இருக்கிறோம். அவர் தொடர்கிறார்:

“வடிக்கும் முன்னே சோறெடுத்து வயிர் அடைக்க அறிவீர்

குழைக்கறியே பழக்கறியே கூட்டுவர்க்கக் கறியே

குழம்பே சாறே எனவும் கூற அறிவீரே...”

அவர்சொல் நம் காதில் ஏறவில்லை; நாம் உணவும் வாயுமாகவே இருக்கிறோம். அவர் சூடான சொற்கள் தொடர்கின்றன.

“சுடுகாட்டுக் கறிக்கிடுக; தாளிக்க; எனக் கழறிக் களிக்கா நின்ற

சுடுகாட்டுப் பிணங்காள் இச்சகமனைத்தும் கணச்சகமே, சொல்லக் கேண்பின்”

நம்மை அவர் பிணம் என்றபோதும் கவலைப்படாமல் நம் வாய் ருசிப்பது தொடர்கிறது. அவர் கடுஞ்சொல்லும் தொடர்கிறது:

“நாக்குருசி கொள்ளுவதும் நாறிய பிண்ணாக்கு”

“பேருணவை பெரு வயிற்றுப் பிலத்தில் இட அறியீர்

மணக்கறியே, பிணக்கறியே, வறுப்பே, பொறிப்பே

வடைக்குழம்பே, சாற்றே என்று அடைக்க அறிவீரே”

வள்ளற் பெருமான் இந்த கடும் வார்த்தைகளை காதில் வாங்காது நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் தெரியுமா? அதையும் அவரே நம் நிலையை அவர்மேல் ஏற்றி பாடுகிறார்.

“இந் நாய் வயிற்றுனுக்கே காலை யாதியமுப் போதிலும்

சோற்றுக் கடன் முடித்திருந்தனை எந்தாய்”

என்று நம் தினசரி வாழ்க்கையை எடுத்து வைக்கின்றார்.

இத்தனை கோபமும் ஆதங்கமும் நம்மேல் வள்ளற்பெருமானுக்கு ஏன் வருகிறது?

நாம் நம் உடலின் அருமையை உணர வில்லை

இந்த உடலைப் போற்றும் உபாயத்தை சிந்திக்க வில்லை

இந்த உபாயத்தைக் கூறும் சன்மார்க்க உணவை

அறிய முயல வில்லை.

**சன்மார்க்க உணவு:**

வள்ளற் பெருமான் தன் உடலை ஒளி உடலாக மாற்றிய உலகப் பேரதிசயத்தை நம் அண்டைக் காலத்தில் அதாவது 138 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக, 1874ல் மேட்டுக்குப்பத்தில் நிகழ்த்திக் காட்டினார்கள் அத்தகைய மகாஞானி நம் நிலைக்கு கீழ் இரங்கி வந்து சில உண்மைகளை கூறுகிறார். ஏன் தெரியுமா? நம்மை “நம்மவர்கள்” என்பார். “சுற்றத்தார்” என்பன. “சுற்றம் என்பது பற்றியே” என்பது அவர் வாக்கு. “ஏனுனரத்தேன்? இரக்கத்தால் எடுத்து உரைத்தேன், கண்டீர்” என்பார். இந்த காரணங்களால் ஏறாநிலைமேல் ஏறியபின்னும் நம் நிலைக்கு கீழே வந்து நாம் சிறுநீர், மலம் கழிப்பது எப்படி, பற் சுத்தம் செய்வது எப்படி,

சோறை எந்த பதத்தில் வடிக்க வேண்டும், காய்கறி கூட்டு வர்க்கங்களை எதனோடு செய்வது, இரவில் படுப்பது எப்படி, மனைவியோடு புனருவது எப்படி, நோயுற்ற போது எந்தமுலிகைகளை எப்படிக் கொள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் எளிய உரை நடையிலேபட்டியலிடுகிறார். நமது பண்டைத் தமிழ் நூல்களில், பலநூறு ஆண்டுகளாக இவைகளைசொல்லி வந்து இருக்கிறார்கள். திருக்குறள் முதல் பதார்த்தகுண சிந்தாமணி போன்ற உணவுமருத்துவ நூல்கள் உள்ளிட்ட குமரேச சதகம், அறப்பளீசுரர் சதகம் போன்ற எண்ணற்றநூல்கள் மேற்சொன்ன கருத்துக்களை சொல்லியுள்ளன என்றாலும், நமக்குப் புரியும் உரைநடையிலேயே ‘உடல் நலம்’ என்ற ஒன்றைமட்டும் இலக்காக கொள்ளாமல் ‘உள்ள நலம்’ ஆன்ம நலம் என்பவைகளையும் கருதி ஞான மார்க்கத்திற்கு வழிகோலும் வகையிலேதெரிவிப்பதே வள்ளற்பெருமான் தனிச் சிறப்பாக இருக்கிறது. அருட்பாவில் பல்வேறுபகுதிகளிலே இவைகளைப்பற்றி பார்க்கப்பேசப்படுகிறது. எனினும் சுருக்கமாக சன்மார்க்கஉணவு முறையை கீழ்வரும் பகுதிகளிலே சிந்திக்கலாம். அருட்பாவில் உரைநடைப்பகுதியில், உபதேசங்கள் என்ற தலைப்பின் கீழ், தினசரி ஒழுக்கங்களாக சாதாரண விதிபொது விதி, சிறப்பு விதி என உணவு ஒழுக்கங்கள் வருகின்றன. ஈண்டு தலைப்புக் கருதிஉணவு பற்றி மட்டும் தரப்படுகிறது.

### சாதாரண விதி:

#### காலை உணவு:

இது ஒரு திரவ ஆகாரம் ஆகும். இதற்காக ஒரு முலிகைச் சூரணம் ஒன்றை அணியமாக்கவேண்டும். கரிசாலை இலை 4 பங்கு, தூதுளை 1 பங்கு, முசுமுசுக்கை 1 பங்கு, சீரகம் 1பங்கு ஆகியவற்றை நிழலில் உலர்த்தி, பொடி செய்து சூரணமாகப் பயன்படுத்தவும். **ஆகாரம் செய்யும் முறை:** ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி சூரணத்தை இட்டு ஒருடம்ளர் நீர் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். சேர்த்த நீர் மட்டும் ஆவியான பின்பு வடிகட்டிநாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து காலை உணவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதற்குப் பின்னும் பசிதோன்றிடில் பேயன் அல்லது ரஸ்தாளி பழத்தோடு பசுநெய் மற்றும் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்துசிறிது கொள்ளலாம்.

#### மதிய உணவு:

1. மதிய உணவில் சீரகச் சம்பா பச்சரிசி (இன்றைய நாளில் பொன்னி போன்ற சன்னரகஅரிசி) யை பயன்படுத்தலாம். புன்செய் விளைவுகள் அல்லது காரரிசி கூடா.
2. சாதம் செய்யும் போது அதிக நெகிழ்ச்சியும் கடினமும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.
3. உண்ணும்போது அதிக வேகமும் அதிக தாமதமும் இல்லாது உண்ண வேண்டும்.
4. பசியறிந்து உண்ண வேண்டும். சற்று குறைவாகவே உண்ண வேண்டும்.
5. உணவு உண்டபின்னர்தான் நீர்குடிக்க வேண்டும். அதுவும் வெந்நீராக இருக்க வேண்டும்; குறைவாகக் குடிக்க வேண்டும்.
6. கருணைக் கிழங்கை தவிர மற்ற கிழங்கு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
7. பழவகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். பேயன் ரஸ்தாளி கொள்ளலாம்.

8. பழைய கறிகளைக் கொள்ளாதிருக்க வேண்டும்.
9. பதார்த்தங்களில் புளி மிளகாய் சிறிதே சேர்க்க வேண்டும். மிளகு சீரகம் அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும்.
10. கடுகு சேர்ப்பது அவசியம் இல்லை.
11. உப்பு குறைவாகவே சேர்க்க வேண்டும்.
12. மிளகு ஒரு பங்கு, சீரகம் காலே அரைக்காற் பங்கு, வெந்தயம் காற்பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, உப்பு வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு சேர்க்கப்பட்ட கறியமுது குழம்பு ரசம் முதலியன புசிக்கலாம்.
13. தாளிப்பில் பசு நெய், நேராவிடில் நல்லெண்ணெய் கொள்ளலாம்.
14. கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், முருங்கைக்காய், பீர்க்கன்காய், கலியான பூசணிக்காய், புடலங்காய், தூதுளை காய், கொத்தவரங்காய் இவைகளை பதார்த்தம் செய்யக் கூடும்.
15. இவற்றினுள் முருங்கை, கத்தரி, தூதுளை, பேயன் வாழைக்காய் - இவைகளை அடுத்து அடுத்து கறிசெய்து கொள்ளலாம். மற்றவை ஏகதேசத்தில் கொள்ளலாம்.
16. வடை, அதிரசம், தோசை, மோதகம் முதலிய அப்ப வர்க்கங்கள் கூடாது. எப்போதாவது கூடும்.
17. சர்க்கரைப் பொங்கல், ததியோனம் புளிச்சாதம் முதலிய சித்திரா அன்னங்கள் கூடாது. எப்போதாகிலும் ஒருமுறை கொள்ளலாம்.
18. புளியாரைக் கீரை தினந்தோறும் கிடைக்கினும் நன்று
19. கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, தூதுளைக் கீரை, முன்னைக்கீரை, பசலைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை - இவைகளை பருப்போடு சேர்த்தும் மிளகோடு சேர்த்தும் புளியிட்டும் தனித்தும் கறிசெய்து கொள்ளக் கூடும். மற்ற கீரைகள் நேரிடும்போது கொள்ளலாம்.
20. புளித்த தயிர் சேர்த்தல் கூடும்.
21. பருப்பு வகைகளில் முளைகட்டாத துவரம் பருப்பு அல்லது முளைகட்டிய துவரம் பருப்பு மிளகு சேர்த்துக் கடைதல், துவட்டல், துவையல் செய்தல். குழப்பிடல், வேறொன்றில் கூட்டல் முதலியவாகச் செய்து நெய் சேர்த்து உண்ணலாம். நெய் குறைவாகக் கொள்ள வேண்டும்.
22. மற்ற பருப்பு வகைகள் அவசியம் இல்லை. எப்போதாவது ஒரு முறை கொள்ளலாம்.
23. சுக்கைச் சுண்ணாம்பு தடவிச் சுட்டு, மேலழுக்கைச் சுரண்டிபோட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக்கொண்டு நல்ல நீரில் கொஞ்சம் போட்டு, 5ல் 3பங்கு நீர் சுண்ட 2 பங்கு நீர் நிற்கக் காய்ச்சி, அதை தாகங்கொள்ள வேண்டும். நேராதபோது, வெறும் வெந்நீராவது பருக வேண்டும்; குளிர்ந்த நீர் எப்போதுமே கொள்ளக் கூடாது.
24. எப்போதும் எவ்வகையிலும் புலால் உணவு கூடாது.

25. வாத பித்த சிலேத்துமங்கள் அதிகரிக்கத்தக்க உணவு வகைகளை அறிந்து விடல் வேண்டும்.

26. மாலையில் பசிதோன்றிடில் பேயன் அல்லது ரஸ்தாளி பங்களா வழைப்பழம் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நேர்ந்தால் சாப்பிடலாம்.

27. உணவு உடை பின், சற்று நேரம் கடவுளை தியானித்து இருக்க வேண்டும்.

### **இரவு உணவு:**

1. இரவு உணவு பகல் உணவைக் காட்டிலும் குறைவாகவே உண்ணவேண்டும். அதாவது பகலில் பாதி அளவு என்க.

2. இரவில் தயிர், கீரை வாயுள்ள பதார்த்தங்கள் சேர்க்கக் கூடாது. குளிர்ச்சியான வற்றையும் உணவில் கொள்ளலாகா.

3. சூடான வகைகளையே அறிந்துசேர்க்க வேண்டும். அவை சிறுகத்தரி, முருங்கை அவரை வற்றல் முதலியனவாம்.

4. இரவில் உணவு உண்டபின் சிறிது உள்ளே உலாவ வேண்டும். பின்பு சிவத்தியானம் செய்ய வேண்டும்.

5. சுமார் 5 மணி நேரத்திற்குப்பின், காலைக்கு சொல்லியபடியாகவது தனித்தாகவது பசுவின் பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிப் பருகுதல் வேண்டும்.

### **பொது விதி:**

1. பழஞ்சோறு, பழங்கறி, எருமைப்பால், எருமைத் தயிர், மோர், நெய், செம்மறிப் பால் தயிர் மோர், நெய், கேழ்வரகு, வரகு, தினை, சாமை, பருப்புவகை, அதிரசம், அப்பம், சிகியம் முதலியச் சிற்றுண்டி, தயிர்ச்சோறு, புளிச்சோறு முதலிய சித்திரா அன்னம், காரரிசிச் சோறு, முளைக்கீரை, அகத்திக் கீரை, முன்னை முதலான இலைக்கறி, சுரை, பூசணை, பறங்கி, பீர்க்கு, புடல், பாகல், கடுகு, நல்லெண்ணெய், புளி, புகையிலை, கள், சாராயம், கஞ்சா, புலால், மாமிசம் முதலிய விலக்குகளை நீக்கி, விதித்தவைகளை அனுசரித்தல்.

### **சிறப்பு வழி:**

1. காலையில் சூரியன் உதித்த உடனே, தூதுளை, பொன்னாங்கண்ணி, வில்வம், சீந்தில், பொற்றலைகையாந்தரை, புளியாரை, வல்லாரை, நன்னாரி, கடுக்காய், மிளகு, அறுகம்வேர் - இவைகளில் யாதாயினும் ஒன்றைப் பசும்பாலிற் சுத்தி செய்து சூரணம் ஆக்கிக் கொண்டு பசும்பாலிற் சேர்த்து பருக வேண்டும்.

2. ஆறு மணி நேரம் கழித்து, முன் உண்ட உணவு செறித்ததா என்று அறிந்து, பின் வெறுப்பால் குறையாமலும் விருப்பால் ஏறாமலும் தராசு முனைபோல் அளவறிந்து அந்த அளவின்படி விரைவு இல்லாமலும் தாமதம் இல்லாமலும் சமமாக உண்ண வேண்டும்.

3. பூசிப்பில் பச்சரசி சாதம், பசும்பால், பசுநெய், முருங்கை, கத்தரி, முள்ளி, தூதுளை முதலிய இளங்காய், பொன்னாங்கண்ணி, தூதுளை முதலிய இளங்கீரை - இவைகளில் மிளகு ஒரு பங்கு, சீரகம் காலே அரைக்காற் பங்கு, வெந்தயம் காற்பங்கு, புளி வீசம் பங்கு, உப்பு வீசம் பங்கு, மிளகாய் வீசம் பங்கு சேர்க்கப்பட்ட கறியமுது குழம்பு ரசம் முதலியவை கொள்ளலாம். பெருங்காயம் வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. மதிய உணவு கொள்கிறபோது, அடிக்கடி தாகநீர் குடியாதிருக்க வேண்டும். உணவு உண்ட பின் ஒருதரமாக இளஞ்சூடு உள்ள வெந்நீரை அளவோடு பருக வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் ஒரு போதும் கூடா.

5. இரவு உணவு பகல் உணவில் பாதி அளவே இருத்தல் வேண்டும்.

6. மதிய உணவிற்கும் இரவு உணவிற்கும் இடையே மாலை உணவு (சிறுநுண்டி) கூடாது.

7. ஒரு முக்கிய அளவு:

ஆகாரம் (உணவு)	:	அரை
நித்திரை (தூக்கம்)	:	அரைக்கால்
மைதுனம் (புணர்ச்சி)	:	வீசம்
பயம்	:	பூஜ்யம்

**முடிப்புரை:**

இதுகாரும் “உணவும் மனிதனும்” என்ற சிந்தனையின் சாரமாக இவைகளைக் கூறலாம்:

(அ) அரிதான இந்த மனிதப் பிறப்பின் நோக்கம் இந்த அசுத்த தேகத்தை சுத்த தேகமாக மாற்றி பின் ஞானதேகமாக முழுமையாக்குதல்

(ஆ) இந்த முயற்சியில் அதி முக்கிய பங்கு உணவு வகிக்கிறது. அந்த உணவு நல் உணவாக சத்துவ உணவாக – சன்மார்க்க உணவாக அமைதல் வேண்டும்.

(இ) வள்ளற்பெருமான் காட்டும் உணவு முறையில், முதலாவதாக சாதாரண விதிப்படி உணவைத் துவங்கி, பின் பொது விதிக்கு வந்து பின் சிறப்பு விதிமுறைக்கு வரல் வேண்டும். இவையாவும் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் செம்மையாக்கும் ஆற்றல் பெற்றவை.

முயல்வது நம் கடன்; நம்மை மேலேற்ற நம்பெருமான் நமக்குத் துணையாக நிற்பார் என்பது திண்ணம்.