

மா. கோமதி
முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர்
தமிழ்த்துறை
பெரியார் பல்கலைக்கழகம்
சேலம் - 636 011
gomathimtamil@gmail.com

சித்தர் பாடல் குறியீட்டில் உணவு

முன்னுரை

சங்க இலக்கியத்தில் பதிவுசெய்யப்பட்ட சில உணவுப்பழக்கங்கள் பிற்கால இலக்கியங்களில் தவிர்க்க வலியுறுத்தப்பட்டன. அதற்குக் காரணம் ஒரு இலக்கியம் தோற்றம் பெறும் பொழுது எந்தச் சமயம் அந்நாட்டில் கோலோச்சுகிறதோ அந்த சமயத்தின் தாக்கம் அக்கால இலக்கியத்தின் பாடுபொருளின் உட்பொருளாக இருப்பதே ஆகும். சமய மாற்றம் பண்பாட்டிலும் குறிப்பாக உணவிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அக்காரணத்தின் அடிப்படையில் சமயம் சாராப் பாடுபொருளாலும், பாடப்பட்ட விதத்தாலும், உபதேசிக்கப்பட்ட அறத்தாலும் தனக்கென தனித்த இடத்தினைப் பெற்றது சித்தர் இலக்கியம். சித்தர் இலக்கியத்தின் உட்பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருள் குறித்தும் அதன் மூலம் அவர்கள் இந்த உலகிற்கு வலியுறுத்த நினைத்த கருத்துக்கள் குறித்தும் ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மறைபொருள்

சித்தர் பாடல்கள் எளிமையும் நாட்டுப்புறக்கூறுகளையும் கொண்டவை. நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் ஒரு பொருளைமட்டும் கூறும் தன்மையுடையவை. சித்தர் பாடல்களில் மறைபொருள் உண்டு. பாடலை மேலோட்டமாகப் படித்தால் ஒரு பொருளும், உள்ளார்ந்து பார்த்தால் ஒரு பொருளும் இருக்கும். மேலோட்டமாகக் கூறுவதற்கு ஏமாற்றும் எளிமை என்றும், ஞான அடிப்படையில் பார்ப்பதற்குப் பரிபாஷை என்றும் பொருள். இதுவே சித்தர் இலக்கியத்தின் தனித்துவம். மறைபொருள் கூறினைக்கொண்ட அழகணிச் சித்தர் பாடலொன்று,

“சம்பா அரிசியடி சாதம் சமைத்திருக
உண்பாய் நீயென்று சொல்லி உழக்குழக்கு நெய்வார்த்து
முத்துப்போல் அன்னமிட்டு முப்பழமும் சர்க்கரையும்
தித்திக்கும் தேனமிழ்தம் என் கண்ணம்மா ”(அழகணி : பா,4)

என்று அமைந்துள்ளது. இந்தப் பாடலின் மேலோட்டமான பொருள் சம்பா அரிசிக்கொண்டு சோறு சமைத்து முத்துப் போன்ற வெண்சோறிட்டு அதில் உழக்கு நெய்யையும் ஊற்றி மா, பலா, வாழை ஆகிய முப்பழங்களையும் சேர்த்து அதிலே சர்க்கரையும் கூட்டி தேன் போன்ற அந்தத் தேவாமிர்தத்தை நான் உண்டு ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்பதாகும். உட்பொருள் “மனம், வாக்கு, காயம் இவற்றின் தூய்மைதான் சம்பா என்ற உயர்வாக அரிசி. அந்த மூன்றையும் ஆன்மா நிலைக்கு திரும்பும் வகையில் சமைத்து வைராக்கியம் என்னும் நெய்யினை ஊற்றி யோகம், ஞானம் முயற்சி என்னும் முப்பழங்களையும், பக்தி என்னும் சர்க்கரையையும் கலந்து இந்த

உடலின் உச்சியில் உள்ள சந்திர மண்டலத்தில் சேர்த்து யோக சாதனை மூலம் ஊறிய தேன் அமிர்தத்தை உண்டு எனது ஆன்ம பசியைப் போக்கிக் கொள்ள மாட்டேனா” என்பது இப்பாடலின் உட்பொருள். மேலோட்டமான பொருள் உடல் பசிக்கும் உள்ளார்ந்த பொருள் ஆன்ம பசிக்கும் விருந்தாய் அமைவதை உணரமுடிகிறது. (சித்தர் பாடல்கள் மூலமும் உரையும், இரா.தமிழ்ப்பிரியன், பக் - 188) மேலும் குதம்பைச்சித்தர்

**“மாங்காய்பால் உண்டு மலைமேல் இருப்போருக்குத்
தேங்காய்பால் எதுக்கடி” (பா,28)**

என்று பாடுகிறார். இங்கு மாங்காய்ப்பால் என்பது மாங்கனியின் மது அன்று. மாங்காய்பால் என்பதில் உட்பொருள் உள்ளது. கடினமான யோகப் பயிற்சியால் ஐம்புலன்களையும் ஒடுக்கி குண்டலினி யோகம் செய்யும்போது மலைமுகடாகிய தலை உச்சியில் மாங்காய் வடிவத்திலுள்ள சுரப்பியிலிருந்து ஞானப்பால் சுரக்கிறது. ஆகையால் தேங்காய்பால் தேவையில்லை என்கிறார். இதனையே அழகணிச்சித்தர்

**“வாழைப் பழத்தின்றால் வாய்நோகும் என்று சொல்லித்
தாழைப் பழத்தின்று சாவெனக்கு வந்ததடி” (அழகணி : பா,9)**

என்பார். தியானத்தின் மூலம் அடையும் இறவாவாழ்க்கைவாழைப்பழம் என்று மறை பொருளாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. சித்தர் இலக்கியங்களுக்கு இதுவரையில் தரமான உரை வராமையுக்கும், சித்தர் இலக்கியங்கள் எளிதில் விளங்கிக் கொள்ள முடியாமையுக்கும் காரணம் இந்த மறை பொருள் கூறுகள்தான் என்றால் அது மிகையாகாது. சித்தர் இலக்கியம் பாமர மக்களிடம் பரவியமைக்குக் காரணம் அவர்களுக்குத் தெரிந்த நடைமுறையில் பின்பற்றப்பட்ட எளிய சொல்லாட்சிகளைப் பயன்படுத்தியமை ஆகும். அதில் உணவுப் பொருளும் ஒன்று என்பதை நம்மால் உணரமுடிகிறது.

உவமை நயத்தில் உணவு

உவமைக்கும் பொருளுக்கும் சில பொதுத்தன்மைகள் ஒன்றாக இருந்தால் ஒன்றை மற்றதொன்று உவமிக்க முடியும். சித்தர் உவமைக்குப் உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். பட்டினத்தார்,

**“அன்னமும் கறியும் அசைவிட்டு இறக்கும்
முன்னிய பல்லை முத்தென மொழிந்தும்” (பட் : பா,30)**

என்னும் பாடலில் பெண்ணின் மூலம் அடையும் சிற்றின்பம் நிலையற்றது. ஆகையால் இதனை விடுத்து இறைவனின் மூலம் பேரின்பம் அடைவீராக என்கிறார்.

**“பாலின்கண் நெய்யிருந்தாற் போல பரஞ்சோதி
ஆலிங்கனம் செய்து அறவிழங்கிக் கொண்டாண்டி” (பா,113)**

என்னும் பாடல் பாலுக்குள் நெய் இருப்பது போல இறைவனின் தழுவலில் நான் உள்ளேன் என்கிறது.

“எள்ளுக்குள் எண்ணெய்போல் ” (பட் : பா,89)

என்ற பாடல்வரி இறைவன் எங்கும் நிறைந்துள்ளான் என்பதையும் உவமை மூலம் விளக்குகிறது. உணவுப் பொருட்களை உவமையாகவும் உவமையப் பொருளை இறைவனாகவும் சித்தர் பாடல்கள்

வெளிக்காட்டுகின்றன.மூட நம்பிக்கையைச் சாடும்போதும் சிவவாக்கியர் போன்ற சித்தர்கள் உவமையைப் பயன்படுத்தியுள்ளமை தெளிவாகிறது.

நிலையாமை பொருளில் உணவு

செல்வம், உடல், இளமை, பெண் இவை அனைத்தும் நிலையற்றவை. ஆகையால் இந்தச் சிற்றின்பத்தின் மீது பற்று வைத்தல் பயனற்றது. முக்தி அடைய வேண்டும் அதன் மூலம் இறைவனை அடைய வேண்டும் அதுவே பேரின்பம் என்கிறது சித்தர் இலக்கியம். நிலையாமையை எண்ணிலடங்கா சித்தர் பாடல்கள் கூறுகின்றன. அவற்றில் உணவின் மூலம் சான்று காட்டிக் கூறப்பட்ட நிலையாமைப் பாடல்கள் சிலவாகும். அந்த வகையில் பாம்பாட்டிச்சித்தர்,

“முக்கனியும் சர்க்கரையும் மோத கங்களும்
முதிர்சுவைப் பண்டங்களும் முந்தி யுண்டவாய்
மிக்கவுயிர் போனபின்பு மண்ணை விழுங்க
மெய்யாகக் கண்டோம் என்று ஆடாய் பாம்பே” (பாம்பு,46)

என்று பாடுகிறார். மனிதன் வாழும் காலங்களில் சுவை மிகுந்த உணவைத் தேடும் வாயானது இறந்த பின்னர் மண்ணை விழுங்குகிறது என்கிறார். மேலும் பட்டினத்தார்,

“கடை வழிகஞ்சி ஒழுகிட வந்து
புதமும்நாலசு வாசமும் நின்று” (பா,18)
“விடக்கே பருவத்தின் விருந்தே கமண்டல வீணணிட்ட” (பா,120)

ஆகிய பாடல்களில் உணவுத் தேடும் மனிதன் ஒருநாள் மற்றொரு உயிருக்கு உணவாகிறான் என்கிறார். மேலும் பத்திரகிரியார்

“சோற்றுத் துருத்திதனைச் சுமந்தலைந்து வாடாமல்” (பா,18)

என்பதன் வழி சோற்றுத் துருத்தியான இந்த உடலைச் சுமந்து திரியாமல் கீழே போட்டுவிட்டு இறைவனை அடையவேண்டும் என்கிறார்.இந்த நிலையற்ற, உறுதியற்ற, போலியான வாழ்வை விடுத்து உண்மையான பேரின்பவாழ்வைப் பெறவேண்டுமானால் நீ இறைவனை அடைய வேண்டும் என்கிறது சித்தர் இலக்கியம்.

அறம்

சித்தர் பாடல்களில் அறவியல் மொழி என்பது தனித்துவம் பெற்றது.வாழ்வியில் எது நல்லது எது கெட்டது என்பதை இவ்வறவியல் மொழி நமக்கு வலியுறுத்திச் செல்கிறது. சித்தர்களின் அறவியல் மொழி மதிப்பீட்டு மொழியாகவும் அமைவதைக் காணமுடிகிறது. வாழ்வியல் அறத்தில் பல்வேறு கூறுகள் உண்டு. குறிப்பாக உணவியல் அறத்தைச் சுட்டலாம். பட்டினத்தார்

“இல்லம் துறந்து பசிவந்தபோது அங்கு இரந்து நின்று” (பட் : பா,77)

“பசித்து வந்தால் கொடுக்கச் சிவனுண்டு” (பட் : பா,101-வரி-3)

“துண்ணென் பசிக்கு மடைப்பள்ளியான சுகமுமெல்லாம்”(பட் : பா,112 வரி -3)

“பசித்தோர் முகம்பார்” (பட்: பா,105 வரி 2)

என்றெல்லாம் அறம் பற்றிப் பாடிவைத்துள்ளார். பசிவந்த போது இரந்து உண்டு வாழ்ந்தோம் என்று சித்தர் இலக்கியம் கூறுவதிலிருந்து இல்லறத்தின் அறச்சிறப்பினை உணர முடிகிறது.

உணவே மருந்து

நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய உணவு இயற்கை உணவாக இருந்தது. சமையலுக்குப்பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு பொருளும் மருத்துவக்குணம் நிறைந்தாக இருந்தது. கீரைகள், காய்கள், கனிகள், கிழங்குகள், தானியங்கள் போன்ற அனைத்து பொருள்களும் உரங்கள் இல்லாமல் இயற்கைமுறையில் பயிர் செய்யப்பட்டு அதனை உணவுக்குப் பயன்படுத்தினர். ஆனால் இன்று உரங்கள் பயன்படுத்தாத உணவு பொருள்களே இல்லை. உணவே விடமாக மாறியுள்ளது. சித்தர் இலக்கியங்களில் நோய் இல்லாத, இயற்கையான, சத்தான உணவு பற்றிய பதிவுகள் சிலவற்றைக் காணமுடிகிறது,

“வெங்காயம் உண்டு மிளகுண்டு சுக்குண்டு

உண்காயம் ஏதுக்கடி” (குதம் :பா,27)

இப்பாடல் வெங்காயம் மிளகு சுக்கு ஆகியன குறித்துப் பேசுகிறது. இந்த உணவுப் பொருள் போன்ற சிறந்த மருத்துவம் வேறு ஏதுவும் இல்லை.

“உண்ணும் போது உயிரெழுத்தை உயரே வாங்கி

திண்ணிற்கா யிலைமருந்து மதுவே யாகும்

தினந்தோறும் அப்படியே செலுத்த வல்லார்

மண்ணுழி காலம் மட்டும் வாழ்வார் பாரு” (அகத் : பா,1)

“வாமப்பா யோகம் என்று கனிகாய் தின்று” (வான்மீகி : பா,4, வரி-5)

என்னும் பாடல்கள் உணவு உண்ணுதல் குறித்து விளக்குகின்றன. உண்ணும் உணவு உண்ணும் போது ஆன்ம எழுத்தான அ என்பதை மேல் எழுப்ப வேண்டும். பச்சைக் கீரையின் இலையை வேக வைத்து உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால் அது மருந்தாகி நோய் வராமல் காக்கும். அதைத் தினமும் கடைப்பிடித்தால் நெடுநாள் வாழ்வார் என்பதை மேற்கண்ட பாடல்வழி உணரமுடியும். மேலும் தேரையர் பாலுணவு உண்ண வேண்டும். புளித்த தயிருணவை விரும்பி உண்ண வேண்டும். காய்களின் பிஞ்சுக் காய்களையே சமைத்து உண்ண வேண்டும்.” என்கிறார். (நட்டகல்லும் பேசுமோ, பெ. கண்ணதாசன், பக் - 127) துரித உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, நெகிழியில் அடைக்கப்பட்ட உணவு, இணையதள உணவு என்று தற்போதைய உணவுபழக்கம் மனிதனுக்குப் புதிய நோய்களை ஏற்படுத்துவதோடு நில்லாமல் ஆயுளை குறைக்கும் இழிநிலையும் உருவாகியுள்ளது.

உணவில் தவிர்க்க வேண்டியவை

பசிக்காத போது உண்ணக்கூடாது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பொழுது மட்டும் உண்ண வேண்டும். அசைவ உணவு உண்ணுதல் கூடாது. முற்றிய காய்களைச் சமைத்து உண்ணுதல் கூடாது என்பதோடு,

“கஞ்சா புகை பிடியாதே – வெறி
காட்டி மயங்கியே கட்டுடியாதே” (கடுவெளி :பா,29)
“கஞ்சா அபினியுடன் கள்ளுண்டே வாடாமல்” (பத்திர : பா,36)

என்பதன் வழி,அபின் மற்றும் கஞ்சா புகைபிடித்தல், கங்குடித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வலியுறுத்துகின்றன. உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு இவற்றில் அளவாகவும், முறைத்தவறாமலும் நடந்து கொண்டால் உடல் ஆரோகியத்துடன் நீண்ட ஆயுளும் பெறலாம் என்பதை அறிய முடிகிறது.

முடிவுரை

- ❖ உடல்நலத்தைக் காப்பதற்காக மட்டும் உணவினைப் பயன்படுத்தாமல் அந்த உணவு ஓர் இனத்தின்,சமூகத்தின் பண்பாட்டியலைக் கட்டமைக்கும் வகையில் உணவுப் பொருட்கள் இருந்துள்ளதை இலக்கியப்பதிவுகளின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.
- ❖ சித்தர் பாடல்களில் உணவுச் சார்ந்தக் கருத்தியல்கள் ஏனைய இலக்கியங்களைப் போல் அல்லாமல், உணவுப் பொருட்களினைப் பயன்படுத்தும் போதும் நேரடியாக அதன் கருத்தியலை வெளிப்படுத்தாமல், மறைபொருளாக மற்றொரு கருத்தியலைவெளிப்படுத்த உணவுப் பொருள்களைச் சித்தர்கள் கையாண்டுள்ளதை உணரமுடிகிறது.
- ❖ உணவை உண்டு உடலை வளர்த்தாலும் இறுதியில் இந்த உடல் மண்ணிற்கு இறையாகும் என்று சித்தர்கள் கூறுவதிலிருந்து நிலையாமை கருத்தியலை வெளிப்படுத்த உணவுப் பொருட்களைக் கையாண்டுள்ளதும் தெளிவாகிறது. காலத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் உணவுப்பழக்கம் மாறிவருவதை உணரமுடிகிறது.
- ❖ நாட்டுப்புறப்பாடல் சாயல், இலக்கணம், மறைபொருள்கூறு இவையனைத்தும் சித்தர்களின் மொழி ஆளுமையை உணர்த்துகின்றன. உணவின் மூலம் நிலையாமை, அறம் போன்றவையும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளதையும் அறியமுடிகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

கண்ணதாசன் .பெ,நட்டக்கல்லும் பேசுமோ, பாவைப் பிரிண்டஸ், சென்னை – 14,மு.ப – 2013

தமிழ்ப்பிரியன்.இரா,(உ.ஆ) சித்தர் பாடல்கள் மூலமும் உரையும், கற்பகம் புத்தகாலயம், சென்னை – 14, மு.ப – 2016

ராமநாதன்.அரு, (ப.ஆ) ஞானக்கோவையென வழங்கும் சித்தர் பாடல்கள், பிரேமா பிரசுரம் சென்னை - 24, மு.ப - 1959