

ஆசாரக்கோவை புகட்டும் வாழ்வியல் ஒழுக்கலாறுகள்

முனைவர் சகோதரி. கிரேசி உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, நிர்மலா மகளிர் கல்லூரி, கோவை 18

Abstract:

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஒன்றான ஆசாரக்கோவை அறிவியல் நெறிமுறைகளை மிகவும் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றது. அறநெறி சார்ந்த கருத்துக்களும் மிகுதியாக இடம்பெற்றுள்ளன. இன்றைய காலத்தில் நம் அன்றாட நிகழ்வுகளில் செயல்படுத்தும் சிறுசிறு நிகழ்வுகளும் அறிவியலாகப் பார்க்கப்படுகிறது. அதிலும் தூய்மையும் ஒழுக்கமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்துள்ளன. ஆசாரக்கோவை புகட்டும் வாழ்வியல் ஒழுக்கலாறுகளைச் சுட்டுவதே இவண் நோக்கம்.

அன்றாட நிகழ்வுகளும் அறிவியலும்

நன்னடத்தைகளின் தொகுப்பான ஆசாரக்கோவை என்னும் நூல் நமது செயல்களை எப்பொழுதும் தூய்மையுடனும் ஒழுக்கமுடனும் போற்றிக்காக்க வேண்டுமென எடுத்துரைக்கிறது. குறிப்பாக, அதிகாலை எழுவது உடல் நலனுக்கு நல்லது என்று இன்றைய அறிவியல் வலியுறுத்துகிறது. நாம் எழும் நேரத்தைப் பொறுத்து நமது குணநலன்கள் மெய்ப்பிக்கப்படுகின்றன. அதிலும் கதிரவன் உதிப்பதற்கு முன்பு எழுந்து கதிரவன் மறைந்ததும் உறங்குவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது என்பதை

“வைகறை யாமம் துயில் எழுந்து, தான் செய்யும்

நல்அறமும் ஒன் பொருளும் சிந்தித்து, வாய்வதின்

தந்தையும் தாயும் தொழுது எழுக!”

எனும் பாடல் விளக்குகிறது. உடல் ஆரோக்கியம், நற்செயல்கள் செய்தல், பெற்றோரை மதித்தல் என்று அறிவியல் கலந்த அறநெறியை அன்றே இப்பாடலில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

காலை எழுந்ததும் நம்மைத் தூய்மைப்படுத்தி விட்டு, இறைவனை வழிபடுதல் என்பது அக்காலத்தில் மரபாக இருந்தது. இக்காலத்தில் இறைப்பற்று குறைந்து வருவதால், நாட்டில் தீமைகள் பெருகி வருகின்றன. எனவே கடவுள் வழிபாடு என்பது மனித மனதைச் செம்மைப்படுத்தும் வழியாகும். மனதைச் செம்மைப்படுத்தும் இறைவனை நினைத்த பிறகு, பல் துலக்குதல் என்பது இன்று அதிகரித்துள்ளது. அதாவது பல் துலக்கிய பின் இறைவனை வழிபடவேண்டும் என்ற பழையமுறையைப் பின்பற்றப் பலர் தயங்குகின்றனர் .

பற்பசைகள் பயன்படுத்தும் முறைகளை நீக்கி, இயற்கையாக நம்மிடம் கிடைக்கும் ஆல் மற்றும் வேப்பங் குச்சிகளைப் பயன்படுத்துவதால் பற்கள் தூய்மையாவதோடு உடல் நலத்திற்கும் ஏற்றதாகக் கருதப்படுகிறது என்னும் கருத்தினை,

“நாள் அந்தி, கோல் தின்று, கண் கழீஇ, தெய்வத்தைத்

தான் அறியுமாற்றால் தொழுது எழுக! “

என்னும் பாடல் அடிகளில் அறியமுடிகிறது.

உடல் நீராடும் முறை குறித்தும் உயிர் வாழ்வதற்கு சுவாசம் இன்றியமையாமை குறித்தும் அனைவரும் நன்கு அறிந்ததாகும். அவற்றில், தூய்மையான காற்று பகல் நேரத்திற்குத் தேவையானதென்றும் இரவு நேரத்தில் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு உடலுக்கு நோயை ஏற்படுத்தும். ஆதலால், இரவில் மரத்திற்கு அடியில் உறங்குவதோ அமர்வதோ கூடாது என்னும் செய்தியை,

‘இரா மரமும் சேரார்’

அறிவியல் கருத்துடன் காணமுடிகிறது.

குளிப்பதற்கு முன்பு எண்ணெய் பூசுதல் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் தன்மை கொண்டது. எனவே தலையில் பூசிய எண்ணெயை உடல் உறுப்புகளில் பூசுதல் உடல் நலத்திற்குத் தீங்காகும். மற்றும் நாம் அணியும் ஆடைகளைத் தூய்மை செய்து குளித்துச் சுத்தமாக அணிவது உடல்நலத்திற்கு நல்லது. நமது ஆடைகளைத் தூய்மையாக அணிவதோடு பிறரது ஆடைகளை அணியாமல் இருத்தல் தோல் தொடர்பான வியாதிகளை நீக்குவதற்கு வழியாகும் என்பதனை,

தலை உரைத்த எண்ணெயால் எவ்உறுப்பும் தீண்டார்

பிறர் உடுத்த மாசுணியும் தீண்டார் செருப்பு

குறை எனினும் கொள்ளார் இரந்து

என்ற பாடல் விளக்குகிறது.

நீராடும்பொழுது உடலுக்கு மட்டுமல்லாமல் தலையுடன் சேர்த்து நீராடுவது நீராடுதல் முறையாகும். சுற்றுப்புறத்தைக் கெடுக்கும்விதமாய் நீர்நிலைகளில் அசுத்தப்படுத்துவது மற்றும் துவைப்பது கால்நடைகளைக் குளிப்பாட்டுதல் என்று அனைத்துவிதமான தேவைகளுக்கும் உபயோகப்படுத்துவதால் நீரின்தன்மை மாசுபடும். அதைப் பயன்படுத்தும் அனைவருக்கும் நோய்கள் பரவ வழியுண்டு.

இதனைத் தவிர்க்க நீர்நிலைகளை நீராடும் காலத்தில் நீராடி அதனை முறையாகப் பயன்படுத்துதல் அவசியம்.

இவ்வுலகு ஐம்பூதங்களால் இயங்கி வருகிறது. அவையின்றி மனிதனில்லை. அவ்வளவு ஐம்பூதங்களும் மனிதனோடு பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. நிலத்தை மாசுபடுத்தினால் நிலத்தின் வளம் கெட்டு விடும். நீரினை மாசுபடுத்தினால் ஆரோக்கியம் தடைபடும். காற்றை மாசுபடுத்தினால் சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்படும். ஆகாயம் மாசுபட்டால் மழை வளம் குறையும். தீயினை மாசுபடுத்தினால் எல்லாப் பொருள்களையும் அழித்து விடும். இவ்வாறு நம்மோடு இயங்கியுள்ள ஐம்பூதங்களின் மேன்மையுணர்ந்து தூய்மையாகக் காத்தல் வேண்டும் என்பதை,

தம் பூதம் எண்ணாது இகழ்வானேல், தம் மெய்க்கண்

ஐம் பூதம் அன்றே கெடும்.

என்னும் அடிகள் தெளிவாக்குகின்றன.

ஓரிடத்திற்குப் போகும் முன்பும் திரும்பி வந்த பின்பும், உணவு உண்ணும் முன்பும் உணவு உண்ட பின்பும் கை மற்றும் கால்களைத் தூய்மையாகக் கழுவுதல் கால்களில் படிந்துள்ள கிருமிகளை நீக்க உதவும். எனவே தூய்மையும் உடல் ஆரோக்யமும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தது என்பதை,

காலின் நீர் நீங்காமை உண்டுக! புள்ளியும்

ஈரம் புலராமை ஏற்றக!

என்னும் பாடலடிகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. இதே வழிமுறைகள்தான் இன்று கொரோனாவைத் தடுக்கும் வழியாகச் சொல்லப்படுகிறது.

உயிர் வாழ உணவு இன்றியமையாதது. அதிலும் உண்ணும் உணவு செரிமானம் அடைந்த பிறகு உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. உண்ணும் பொழுது கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்திருந்து உண்ணுதல் வேண்டும். தூங்குதல், ஆடுதல், அசைதல், வேடிக்கை பார்த்தல், மற்றும் உண்ணும் உணவை வீணாக்குவதும் கூடாது. கீழே சிந்தாமல் உணவு உண்ணுவதும் முறையாகும் என்பதை ஆசிரியர் நன்கு வலியுறுக்குகிறார் படிக்கக் கொண்டிம் நின்று கொண்டிம் கிளக்க வெளியிடும்

கட்டிலில் அமர்ந்த படியும், தேவைக்கு அதிகமாகவும், உண்ண வேண்டிய நெறிமுறைகளைக் கடந்தும் உண்ணுதல் கூடாது.

உணவில் இனிப்பை முன்பு உண்டால் உணவு செரிமானம் அடையும். இதனையே தித்திக்கும் இனிப்புகளை முதலில் உண்டு விட்டு, கசப்பானவற்றை இறுதியாக உண்டு, மீதமுள்ளவற்றை இடையில் உண்ணுவது மரபு. இதனையே,

கைப்பன எல்லாம் கடை, தலை தித்திப்ப,

மெச்சும் வகையால் உழிந்த இடை ஆக.....

உணவின் முறை குறித்து ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைப்பனவாகும்.

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” (குறள்.948)

பெரும்பாலும் மனிதர்கள் தங்களுக்கு வரவிருக்கும் நோய்களுக்குத் தாங்களே காரணமாகின்றனர். அதற்கு முதன்மையானது ஒருவரது சோம்பல் தான். நாள் முழுவதும் உழைப்பதால் களைத்துப் போய் மாலைப்பொழுதில் படுக்க எண்ணுவது இயல்பு. அதனால், அதனையே வழக்கமாகக் கொண்டு விட்டால் சோம்பல் குடிகொண்டு நோய்க்கு ஆளாவர். இத்தகைய நிலையிலிருந்து மீள்வதற்கு அந்திமாலைப்பொழுதினில் உறங்குவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அது போல் யார் மீதேனும் வருத்தம் தோன்றினால், முடிந்த அளவிற்கு அவர்களுடன் சமாதானம் செய்து விடுவது நல்லது. இல்லையெனில், அவ்வருத்தம் இரவு முழுதும் அவரை வாட்டி விடும். ஆகவே வீட்டு வேலைகளை முடித்து விளக்கேற்றி, இரவு வந்த பின்பு உறங்குதல் வீட்டிற்கும் தனிப்பட்ட நபருக்கும் எல்லா வளங்களையும் பெற்றுத் தரும் என்பதை,

அந்திப் பொழுது, கிடவார், நடவாரே,

உண்ணார், வெகுளார், விளக்கு இகழார், முன் அந்தி

அல்கு உண்டு அடங்கல்

வழி.

வலையுறுதலுக்காரர். பருதலும் அகாண்கும், நன்னு அகாண்கும், தற்றத அவளையலும் என்னும் அடிகளால் தெளிவாகிறது.

காலை கதிரவன் தோன்றும் முன்பு எழுந்து கடமைகளை நிறைவேற்றுவவர் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது உறுதி. உணவு சமைக்கத் தொடங்கும் முன்பு, வீடு சுற்றிலுமுள்ள குப்பைகளை நீக்கி, சாணம் தெளித்தல் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள கிருமிகளை நீக்க உதவுகிறது. அதோடு வீட்டிலுள்ள பாத்திரங்களைக் கழுவித் தூய்மையான பின்பு மற்ற வேலைகளைச் செய்வதால் இல்லத்திற்குப் பொலிவு தோன்றும்.

எங்குச்சென்றாலும் தனியாகச் செல்வதைத் தவிர்த்தல் உடல் நலத்திற்கும் பாதுகாப்பிற்கும் ஏற்ற செயலாகும். அதிலும் நோய் வராமல் தடுக்க, பாழடைந்த வீடுகளிலும், சுடுகாடு, கோயில்களிலும், ஊரில்லாத ஒற்றை மரத்தடியிலும் நல்லவர் செல்ல மாட்டார். பகற்பொழுதில் அங்குத் தூங்கவும் மாட்டார். எச்சிலுடன் நல்லோர் என்றும் தம் வாயைத் திறந்து ஏதேனும் பேசுவோ, உறக்கம் கொள்வதோ இல்லை. காரணம் ஆசாரக்கோவை குறிப்பிடுவது போல, நான்கு வகை எச்சிலுடன் மேதையர்கள் எச்செயலையும் செய்வதில்லை.

உடல் நலக்குறைபாடு மற்றும் ஏனையச் சிக்கல்களுக்கு எச்சில் காரணமாவதால் அதனுடன் ஒரு செயலைச் செய்வது தானே நோயை வருவித்துக் கொள்வதற்குச் சமமாகும் என்னும் நெறியினை,

நான்கு வகை எச்சிலும் நன்கு கடைப்பிடித்து

ஓதார், உரையார், வளராரே, -

என்ற பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன.

தூய்மையைப் பற்றிக் கூறுமிடத்து, சுற்றுச்சுவர்களைத் தூய்மையாக வைத்துக் காக்க வேண்டும். அதோடு சுற்றுப்புறங்களையும் தூய்மையாக வைக்க வேண்டும். கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு என்னும் பழமொழிக்கேற்ப அவரவரிடம் உள்ளதைக் கொண்டு உடை உடுத்துதல் சிறந்தது. அழுக்காடைகளை அணியும் போது உடையிலுள்ள கிருமிகள் நம்மீது பரவும். அதனைத் தவிர்த்தல் உடல்நலத்திற்கேற்றதாகும். ஆபத்து அறிந்து அதன் அருகில் செல்வது போல இரு விளக்குகள் எரிந்து கொண்டிருக்கும் போது அதன் இடையில் செல்வது கூடாது. பலர் கூடியுள்ள இடங்களில் செல்லும் போது நமது ஆடைகளை முடிந்த அளவிற்கு

பத்திரமாக வைத்துக் காத்தல் சிறந்தது. அது மற்றவர் மேல் படும்படி அமைத்தால் அவரது தவறான செயல்களுக்கோ ஆபத்துகளிலோ போய் முடியும். மற்றவர் பார்வையில் படும்படி உடை மாற்றுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அன்றாடம் காலை முதல் மாலை வரை நமது வாழ்வியல் நிகழ்வுகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒழுகலாறுகளைக் கடைபிடிப்பது நமது வாழ்விற்கும் நம்மைச்

சார்ந்தோரின் வாழ்விற்கும் ஏற்றதாகும். சிறுசிறு செயல்களே நம்மை உயர்ந்தோராய்க் காட்டும். சிறுசிறு பழக்கங்கள் நாளை நம்மை முற்றிலும் மேன்மையுடையவர்களாய் ஆக்கும் என்பதனை ஆசாரக்கோவை தெளிவுபட உணர்த்துகிறது. இதே வழிமுறைகளைக் கொரோனா காலகட்டத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டும் என அரசும், மருத்துவநிபுணர்குழுவும் இயம்புவதை நோக்கும்பொழுது ஆசாரக்கோவையின் சிறப்பு மேலோங்குகிறது..

- புதிய பார்வையில் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு - க.ப.அறவாணன்
- திருக்குறள் - தெளிவுரை“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” (குறள்.948)