

சித்தர்கள் அருளிய உணவும் மருந்தும் ஓர் பார்வை

¹திரு.பொ. திருப்பதி, ஆய்வியல்அறிஞர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீவாசவிகல்லூரி, ஈரோடு.

²முனைவர். மா. துளசிமணி, இணைப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீவாசவிகல்லூரி, ஈரோடு.

ஆய்வுச்சாரம்

சித்தமருத்துவத்தின் அடிப்படை உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு. எவையெல்லாம் உணவாக உள்ளதோ அவையெல்லாம் மருந்து. எவையெல்லாம் மருந்தாக உள்ளதோ அவையெல்லாம் உணவு. சித்த மருத்துவத்தில் உணவியல் என்ற தனித்துறையே இருந்துள்ளது. அக்காலத்தில் “பதார்த்தகுண சிந்தா மணி” எனும் நூல் இருந்தது. அந்நூலில் சித்தர்கள் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளுக்கும் எவ்வகையான மருத்துவகுணம் உள்ளது என்று எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். உப்பு, நீர், பால், தாய்ப்பால் என்ன குணம், அரிசிக்கு, உளுந்துக்கு என்ன குணம் என்று நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளுக்கு உரிய குணங்களை நுட்பமாக ஆய்வு செய்து சொல்லி இருக்கிறார்கள். எக்காலத்தில் எந்த உணவுகளை உணவுகளைச் வேண்டும், எவ்வகையான உணவுகளை உட்கொண்டால் நோய்வராது என்று விரிவு படுத்தியுள்ளனர். மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தின் விளைவாக சித்தமருத்துவத்தின் உண்மைத் தன்மைகள் அழிய ஆரம்பித்தது. அதனால் நோய்களும் அதிகமாகவந்தது. எனவே உணவுதான் முக்கியம். அந்த உணவை முதன்மையாகக் கொண்டது சித்த மருத்துவம். அத்தகைய மிக உன்னதமான சில உணவு முறைகளையும் அதன் மருத்துவ குணங்களையும் இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

முன்னுரை

சித்தர்கள் மருத்துவ அறிவை அதிகரிக்கும் வழிகளில் ஒன்று அவர்களின் உணவு மற்றும் உடல் நலம் பற்றியும் முக்கிய பங்குவைக்கின்றனர் சித்தர்கள் மற்றும் யோகிகள் அனைத்து உணவுகளையும் அறிந்து கொள்ளும் அமைப்பாளர்கள் சித்தர்கள் காற்று நீர் இவற்றுடன் உணவும் சேர்த்து உண்டுதங்களின் கொள்கைகளை மேற் கொண்டனர் உணவே மருந்து என்ற அடிப்படையில் பாரம்பரிய மிக்க ஆரோக்கியமான சத்துக்கள் கொண்ட உணவுகளை கை கொண்டு நீண்ட நாள் வாழும் தவம் செய்தும் வந்தவர்கள் சித்தர்கள் அவர்களின் வாழ்வு உணவு முறையுடன் சேர்ந்தே இருந்தது உடல் உயிர்மனம் ஆகியவற்றை பொருந்து வதற்காக உணவுகளின் பயிற்சியை மேற் கொண்டு பல உணவு வகைகளை குறிப்பிட்டுள்ளனர் இயற்கை உணவாகிய பழங்கள் தானியங்கள் கீரைகள் மூலிகைகள் போன்ற உணவுப்பொருட்களை உட்கொண்டு உடலுக்கும் மனதிற்கும் நன்மையை மேற்கொண்டு வந்தனர் சித்தர்கள் உணவினை உண்ணும் முறையையும் அதனால் உடற்பிணையின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழும் முறையையும் சித்தர்கள் கூறுவதை இக்கட்டுரையில் காண்போம்

சித்தர்கள் உணவுமுறை

உலகில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களும் உயிர்வாழ காற்று இன்றியமையாதது. அது போல முக்கிய மானதாகும். உணவின் மகத்துவத்தைப் பற்றியும் அதனின் நன்மைகளையும் சித்தர் பெருமக்கள் பல்வேறு பாடல்களில் கூறியுள்ளனர். மேலும் “உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்ற பழமொழியையும் நம் முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். நாம் உண்ணும் உணவானது நமது உடம் பில் போய் சேர்கின்றது. அதனால் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகளைப் பற்றி அகத்திய முனி கூறியுள்ளார்.

“சொன்னோ மேயின்ன மொரு சூட்சங்கேளு

சொல்லுவேன் பொசித்த தெல்லா மாறு பங்காய்

முன்னேதான் மலத்திலொன்று மூத்திரத்திலொன்று

மூளுமேத சையிலொன்று விந்திலொன்று

தன்னே தான் மூளைதனிலொன்றுசேரும்

சார்ந்திடுமே உதிரத்திலொன்றுமாக

மன்னே தான் சயகாசயேகரோகி

வலுவான அதிசாரம் வந்த பேர்க்கே”

“வந்த பெருங்கிராணிகுன்மம்எலும் புருக்கி

வாங்காத கரத்தோர்களின் சாத்தியரோகி

பந்த முறத்தின்ற தொன்று மாறிலப்பா

பாலகனே நோயருந்தும் பாரு பாரு

உந்தனுட விந்தழிந்தாயெல்லாம்போச்சு

உண்ட தெல்லாம் பாழாச்சு உறவும் போச்சு

விந்துதனை இழந்து பல பிணிக்குள்ளாகி

மெலிந்து கெட்டுப் போகாமல் விள்ளுவேனே.”

இப்பாடலின் மூலம் நாம் உணவினை ஆறுவகைகளாகப் பிரித்து அதில் ஒன்று கழிவாகிமலமாகவும், மற்றும் ஒன்று மூத்திரமாகிவிடுகின்றது. மீத முள்ள நான்கு வகையினை தசை, விந்து, மூளை, இரத்தமாகவும் சேர்கிறது. இதன் படி உணவின்சாரம் பிரிந்து வருவதன் மூலம் உடல் நலம் ஆரோக்கியம் அடையும், இதன் மூலம் உடலில் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்பட்டால் உடல் நலம் கேடு விளைவிப்பதாகும். குன்மம், சுரநோய், கிராணி, எலும்புருக்கி நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். இதனால் உடலில் உள்ள விந்தும் அழிவதன் மூலம் நாம்மேலதிக நோய்களுக்கு ஆளாகிவிடுவோம். இவற்றினை குணப்படுத்த பூரணவல்லாதி சூரணத்தை உண்டால் இந்நோயானது குணமடையும் என்று சித்தமருத்துவத்தின் மூலம் அகத்திய முனிவர் கூறியதனை நாம் அறிய முடிகிறது.

சங்கத்தமிழரின் உணவுமுறை

உலகம் தோன்றிய நாளிலிருந்து மனிதன் உணவு உண்ண ஆரம்பித்தது குறித்து பல்வேறு கதைகளும் கருத்துக்களும் உண்டு. பசித்தபின் உணவு உண்ணத் தொடங்கிய மனிதன் இப்பொழுது சுவைக்காக உணவு உண்ண தொடங்கினான். அதற்காக பல்வேறு உணவு பழக்கவழக்கங்கள் உருவாகியுள்ளன சமையல்களில் அதிகமாக காணப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை நேரடியாக இயற்கையின் மூலம் கிடைக்கப் பட்டவையே. காய்கறி, கிழங்கு, கனி உணவகைகளாகும். இதன் மூலம் கிடைத்த பொருட்களை பச்சையாகவும் சமைத்தும் உண்டனர். உணவு தேடுதலை

வேட்டையாடுவதன் மூலம் தொடங்கி பல்வேறு உத்திகளை கையாண்டு, பல கருவிகளின் மூலம் உணவினை பெருக்கிக் கொண்டனர். வேட்டுவசமுகதளத்தில் இருந்து ஆனிரை சமுக நிலைக்கு நகரும் போது வேட்டையாடுதல் வளர்ச்சி அடைகிறது. பசுவின் பாலில் இருந்துதயிர், மோர், வெண்ணெ மற்றும் நெய் போன்றவை உணவாக உருவாக்கப்படுகிறது. தூண்டில் வலை வீசுதல் போன்றவை மீன் பிடிப்பதற்கு பயன் படுத்தப்பட்டன. உணவை தீயில்வாட்டி தின்ற காலங்களில் இப்பொழுது நீரில் வேகவைத்து உண்ணும் நிலைக்கு மனிதர்கள் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளனர். மேலும் மண்பாண்டங்களின் பயன் பாட்டினை உணர்ந்து அதில் பலவகையான மண்பாண்டங்களை உருவாக்கி உள்ளனர் தமிழர்கள்.

சமுக நிலை மாற்றத்தின் அடுத்த மனிதனிடத்தை பல சிந்தனை தோன்றியது உப்பு, மிளகு, கடுகு, நெய் போன்ற பொருட்களை வேண்டிய அளவு சேர்த்துதாளிதம் செய்யும் நுட்பத்தை கையாண்டவர் தமிழர். மேலும் பல தரப்பட்ட மது வகைகளையும் தயாரிக்க கற்றுக்கொண்டனர். வாழும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவிளை பொருட்களை உணவு முறைகளை மாற்றி வந்து உடம்பினை உயிர் ஆனது சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவினை கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் இதனை,

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”

(புறம்- 18:19-20)

“மண்டிணிஞாலத்துவாழ்வோர்க் கெல்லாம்
உண்டி கொடுத்தோருயிர்கொடுத்தோரே
உயிர்க் கொடை பூண்ட உரவோயாகிக்
கயக்கறு நல்லறங் கண்டனையென்றலும்”
(மணிமேகலை 11: 95-99)

என்பதற்கு ஏற்ப ஆற்றுக்குள் இருந்து அரசரா என்று கூறினாலும் சோற்றுக்குள் தான் இருக்கிறான் சொக்கநாதன் என்று சான்றுகள் கூறுவதை நாம் அறிகின்றோம்.

உணவை குறிக்கும் சொற்கள்

சங்க காலத்தில் “சோறு” என்பது உணவிற்கு பொதுவான பெயராகும். தொல்காப்பியத்தில் “உணா” என்னும் சொல் உணவை குறிக்கும். தொல்காப்பியம், மரபியல், பொருளதிகாரம், சொல்லதிகாரம் போன்ற நூல்களில் எண்வகை உணவுகளையும் சொல்லப் படுகிறது. நெல், காணம், வரகு, இரும்பு, திணை, புல், கோதுமை, சாமை போன்றவை எட்டுவகை உணவாகும் தானியங்கள். பருப்பு, பழங்கள், மசாலா, காய்கறிகள், இறைச்சி, பால் பொருட்கள் மற்றும் மதுவகைகள் இவைகளின் மூலம் உணவுகள் சமைக்கப்பட்டது. தமிழர்களின் வழக்குப்படி உணவை ஐந்தாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. கிபி பத்தாம் நூற்றாண்டில் திங்களம் முனிவரால் உணவை உண்ணுவதை 5 செயல்களாக பிரிக்கப் பட்டுள்ளது மேலும்,

“உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன
மசனம் பதமே யிரையா கார
முறையேயூட்டமுனவேனலாகும்”

- பிங்கலநிகண்டு

“உண்டி முதற்றே உலகு

உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு கழகு”

என்பதற்கு இணங்க உணவை குறித்தும் அதை உண்ணுவதனை பற்றி சித்தர்கள் தங்களின் பாடல்களின் மூலம் கூறுவதை நாம் உணருகிறோம்.

ஐந்திணையும் உணவு முறையும்

பண்டையகாலங்களில் தமிழர்கள் நிலத்தை ஐந்து வகைகளாக பிரித்துள்ளனர். குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை ஆகும். இத்திணை நிலங்களுக்கு ஏற்ப இடமாகமலையும் மலைசார்ந்த இடத்தை குறிஞ்சியாகவும், காடும் காட்டைசார்ந்த இடத்தை முல்லையாகவும் வயலும் வயல்சார்ந்த இடத்தை மருதமாகவும், கடலும் கடல்சார்ந்த இடத்தை நெய்தலாகவும், மணலும் மணல்சார்ந்த இடத்தைபாலையாகும் பிரித்து காட்டியுள்ளார்கள் நம் தமிழர்கள். இதனை,

“முணிநிற மால்வரைமறைதொறு இவள்

அறைமலர் நெடுங்கண் ஆர்ந்தன பணியே”

“வாள்நுதல் அரிவைமகன் முலை ஊட்ட

தான் அவள் சிறுபுறம் கவையினன் நன்றும்

நறும் பூந்தண்புறவு அணிந்த.”

“எக்கார்மா அத்துப்புதுப்பூம்பெருந்திணை

புணர்ந்தார் மெய்ம்மனம்கமழும் தண் பொழில்”

“நெய்தல் உண்கண் ஏர் இறைப்பணைந்தோள்

பொய்தல் ஆடிய பொய்யா மகளிர்

குப்பை வெண்மணல் குரவைநிறூஉந்

துறை கெழு கொண்கன் நல்கி

உறைவு இனிது அம்ம இவ் அழுங்கள் ஊரே.”

“ஞெலிகழைமுழங்கு அழல்வயமாவெரு உம் குன்றுடை அருஞ்சுரம் செலவு அயர்ந்தனையே நன்று இல கொண்கனின் பொருளே - பாவை அன்ன நின் துணைப்பிரிந்து வருமே”

எனும் பாடல் அடிகள் நிலங்களைப் பிரித்துக் காட்டுகிறது. குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழக்கூடிய மக்கள் திணை, மூங்கில் அரிசி, மலைநெல், கிழங்கு, தேன், போன்றவைகளை உணவாகும், சாமை, வரகினை, முல்லை நில மக்கள் உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். செந்நெல், வெண்நெல், நெல்லரிசி போன்றவைகளை மருதநில மக்கள் உணவாகவும் எடுத்தனர். மீனும், உப்பினையும் விற்று அதில் கிடைத்த பொருள்களை உணவாக எடுத்தனர் நெய்தர் நில மக்கள். திணை, தேன் மற்றும் மூங்கில் அரிசியினை பாலையில மக்கள் உணவுப் பொருட்களாக இருந்தன. மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்காக முனைவனை எடுத்துக் கொள்ளாமல் நீண்டஆயுளோடும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ வேண்டும் என்று எண்ணி உணவு உட்கொண்டனர் என்பதனை சித்த பெருமக்களும் தமிழ்ச்சான்றோர்களும் கூறியுள்ளதை நாம் அறிகிறோம்.

சித்தர்களின் உணவு

பழங்காலத்தில் ரிஷிகள் அனைவரும் மாமிசத்தை உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். அதில் முக்கியமான சித்தர்களுக்கு தலைவரான அகத்திய முனிவர் ஆட்டின் மாமிசத்தை உண்டு, வாதாபி என்னும் கொடிய அரக்கனை அழித்ததாக வரலாறு கூறுகின்றது என்பதனை அறிகின்றோம். காட்டில் உணவு பொருள்கள் ஆகிய அரிசி, பால், பருப்பு போன்றவை கிடைக்காததால் பழம், காய்கறிகள் மட்டுமே உண்டு வாழ்ந்தனர். ஆனால் இவையெல்லாம் வருடத்தில் சிலமாதங்களில் மட்டும் கிடைக்க பெறும் மற்ற மாதங்களில் எதை உணவாக உட் கொண்டு உயிர் வாழ்ந்திருப்பார்கள் சித்தர்கள் என்றால் காடுகளில் வாழும் மான், புலி போன்ற விலங்குகளின் இறைச்சியினை உண்டு, அதன் தோளினை உடலில் உடுத்தி வாழ்ந்தனர். சித்தர்கள் சைவர் அசைவர் என பலவகினராக வாழ்ந்துள்ளனர். சித்தர்கள் நகரத்திலும் விவசாய சமூகத்தில் வாழ்ந்த சித்த பெருமக்கள் புலால் உண்ணாமல் வாழ்ந்துவந்தனர். ஆனால் அதிக அளவில் சித்தர்களும் ரிஷிகளும் அசைவத்தையே உணவாக உட்கொண்டு வந்தவர்கள் ஏராளம். ஆகையால் இந்து சமயம்புலாலை மறுக்க வில்லை இதனை,

“புலால்புலால் அதேன்று பேதமைகள் பேசுறீர்
புலாலை விட்டு எம் பிரான் பிரிந்திருப்பது எங்ஙனே
புலாலுமாய்ப்பிதற்றுமாய் பெருலாவும் தானுமாய்
புலாலிலே முளைத்தெழுந்தபித்தன்காணும் அத்தனே!”

“உதிரமான பால்குடித்து ஒக்க நீர்வளர்ந்ததும்
இதரமாய் இருந்தது ஒன்று இரண்டு பட்டது என்னலாம்
மதிரமாக விட்ட தேது மாமிசப்புலால் அதென்று
சதிரமாய் வளர்ந்த தேது சைவரான மூடரே!!!”

“மீனிறைச்சி தின்ற தில்லையன்று மின்றும் வேதியர்
மீனிருக்கு நீரலோ மூழ்வதுங்குடிப்பதும்
மானிறைச்சி தின்ற தில்லையன்று மின்றும் வேதியர்
மானுரித்த தோலலோமார்புநூலணிவதும்”

என்னும் பாடலில் எம்பெருமான் சிவனே புலாலில் முளைத் தெழுந்த வன் என்றும் ரிஷிகளும் முனிவர்களும் சித்தர்களும் மனத்தில் புலாலுக்கு முதன்மை கொடுத்து உள்ளனர் என்பதனை நம்மால் உணரமுடிகின்றது.

நோயற்ற வாழ்க்கை

மனிதன் நோயின்றி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ ஆசைப்படுகின்றான். ஆனால் அது சாத்திய மில்லை ஏனென்றால் இப்பொழுது வாழும் மக்கள் அனைவரும் அறிவியல் கண்டு பிடிப்புகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றனர். அதனால் முறையான உணவுகளை உட்கொள்ளாமல் அமர்ந்த இடத்திலேயே அனைத்தும் எதிர்பார்த்து முறைகேடான உணவுகளை உண்பதனால் உடலில் நோய்கள் வரகாரணமாகின்றது. இதற்கு சித்தர்கள் நோயின்றி இன்பமாக வாழ்வழி வகுத்துள்ளனர். மனிதனின் உடல், உயிர், மற்றும் ஆன்மா மூன்றையும் சுத்தம் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டது கடுக்காய். இதில் இருக்கும் பருப்பினை வெளியே

எடுத்து அதை நன்கு பொடியாக்கி நாள் தோறும் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உண்டுவந்தால் நமது உடலானது ஆரோக்கியமாகவும் நோயின்றியும் இருக்கும். மேலும் இதனை,

- ❖ கடுக்காய் பொடியை ஒரு நாளைக்கு இரு முறை உண்ணுதல் நல்லது அதுவும் பசித்த பின் உண்ணுதல் சிறப்பு.
- ❖ பசுவின் பால் பருக வேண்டும்.
- ❖ புளிப்பு தன்மையுடையதயிரை உண்ணுவது நன்று.
- ❖ பகலில் உறங்காமல் இரவில் மட்டுமே உறங்குவது மிகநன்று.
- ❖ இரவினில் வாசனைப் பொருட்களை பயன் படுத்தக் கூடாது.

இவைகளை தினமும் கடைப்பிடித்து வந்தாலே உடற்பிரி நீங்கிமனிதன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ சித்தர்கள் கூறிய வழிவகைகளை நாம் அறிகின்றோம்.

நாயுருவி அரிசி உணவு

நாம் அன்றாடம் காணும் வயல் வெளிகள், சாலையோரங்கள் எனஎல்லா இடங்களிலும் நிறைந்து இருக்கும் ஒரு அற்புத மூலிகை தான் நாயுருவி. இச்செடியானது பாறைகளின் இடுக்கில் வேர்விட்டு முளைக்கும். இச்செடியில் வளரும் இலைகள் கதிர்கள் மற்றும் வேர் ஆகியவை எல்லா பாகமும் மனிதகுல நன்மைக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன என்று சித்தர்கள் வகுத்துள்ளனர். சித்தர்கள் காடுகளிலும் மலைகளிலும் வாழ்ந்து அங்குள்ள பழங்கள் கிழங்குகள் மூலிகைகளை உண்டு உயிர் வாழ்ந்தனர். அது மட்டுமல்லாமல் நாயுருவி செடியில் உள்ள கதிர்களை எடுத்துகைகளில் நன்றாக தேய்த்து அதில் கிடைக்கும் அரிசி எனை உண்டு வந்தனர். அதனால் நீண்ட தூரம் காடுகளிலும் மலைகளிலும் நடை பயணம் மேற்கொண்டாலும் பசித்தன்மை இருக்காது என்றும், உடலில் ஏற்படும் வயிறுசம் பந்தப்பட்ட நோய்களும் நீங்கும் என்பதே சித்தர்கள் சொல்லாகும்.

சித்தர்களின் மூவகை உணவு

நம் உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியமாகவும் தூய்மையாகவும் இருக்க சில அடிப்படை உணவுகள் உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம் என்கிறார்கள் சித்தர்கள். அவைசாத்வீக உணவுமுறை, ராஜசிக் உணவு, முறை மற்றும் தாமசிக் உணவு முறை என மூன்றாக உள்ளன. ஒளிதிநன், அறுசுவை, உயிர்சக்தி போன்றவை சாத்வீக உணவில் இருப்பதால் அதை உண்ணும் பொழுது உடம்பும் மனமும் தூய்மை அடைகின்றது. இதில் பால், வெண்ணெய், பலவகைகள் தானியங்கள், காய்கறிகள், தேன் போன்றவைகள் உள்ளடங்கும். மீன், பருப்புவகைகள், மாமிசம், பூண்டு, வெங்காயம், மற்றும் அசைவ உணவுகள் அனைத்தும் ராஜசிக் உணவு ஆகும். இவைமிகவும் கணிசமானவையாக இருந்ததாலும் புதியவை. இவைகளை உண்ணுவதால் அமைதி, வேகம், எரிச்சல், கோபம், தூக்கம் இன்மை போன்ற உணர்வுகளை தூண்டும் என்கிறார்கள் சித்த பெரு மக்கள். மது, மாமிசம், லாகிரி, கருவாடு, இனிப்பு, உப்பு, கொழுப்பு அடங்கும் உணவு, குளிர்பானம், மற்றும் சுத்திகரிக்கப் பட்டமாவு, போன்றவைகள் தாமசிக் உணவு வகைகள் ஆகும். இதனை உண்ணுவதனால் உடல் கெடுதல் மட்டு மின்றி சினத்தினை உண்டாக்கும். இதன் அடிப்படையில் உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உடல் நலத்திற்கு ஏற்றார் போல்

ஆரோக்கியத்துடன் வாழ் சித்தர்கள் சாத்வீக உணவையே உண்டு வாழ்ந்தனர் என்பதனை நாம் அறிவோம்.

முடிவுரை

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.”

“அற்ற தறிந்து கடைப் பிடித்து மாறல்ல
துய்க்கது வரப்ப சித்து.”

என்னும் வள்ளுவரின் கோட்பாட்டிற்கு இணங்க, நன்கு உணவு உண்ட பிறகுஜீரணத்தை அறிந்த பின் மீண்டும் உணவினை உண்டாக்க நோயின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம் என்று சித்த பெரு மக்கள் மக்களுக்கு கொடுத்த வழியாகும்.

“கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தே
வாளொடு முன் தோன்றிய மூத்தகுடி”

வாழ்ந்த தமிழ் நாட்டில் இருந்து தான் நாகரீகமும், உணவுகலாச்சாரமும் தோன்றியது. இந்த உணவு சார்ந்தகலாச் சாரத்தை உணவே மருந்தாக பயன் படுத்தியதன்மை, அதன் பாங்கு அனைத்தும் சித்தர்களின் வாழ்வியலில் முறையில் இருந்தது. உணவு பற்றிய ஆய்வும் சங்ககால பாடல்களில் காணப்படுகிறது எட்டுத்தொகை பத்துப் பாட்டு போன்ற நூல்களில் அறியலாம்