

ஆசாரக்கோவை வலியுத்தும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான ஒழுக்க நெறிகள்

The Ethical Principles for a Healthy life Emphasized in Aachrakkovai

திரு.வ.லெட்சுமணன்

உதவிப் பேராசிரியர் - தமிழ், ரோவர் பொறியியல் கல்லூரி

பெரம்பலூர்

ஆய்வுச் சுருக்கம்

சங்கமருவிய காலத்தெழுந்த அறநூல்கள் பொதுவான அறஒழுக்க நெறிகளைப் போதிப்பனவாக அமைய, இந்நூல் மனித வாழ்க்கையில் நாள்தோறும் பின் பற்றவேண்டிய ஒழுக்கநெறிகளை வற்புறுத்துவதாக அமைந்துள்ளது. பழந்தமிழ் நூல்களில் அன்றாட நடைமுறை ஒழுக்கம் கூறும் தனி நூலில்லை. அக்குறையை ஆசாரக்கோவை நிறைவு செய்கிறது. அந்தவகையில் ஆசாரக்கோவையில் கூறப்பட்டுள்ள விதிமுறைகளை நோக்குமிடத்து, அவை யதார்த்தப் போக்கினைத் தழுவி எழுந்துள்ளமையைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. பொதுவான ஒழுக்க நெறிகள் மட்டுமன்றி, மக்கள் தம் அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளும் இதில் கூறப்பட்டுள்ளன. ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இந்நூல் கூறும் ஆசாரங்கள் எவ்வகையில் மக்களை நெறிப்படுத்துகின்றன என்பதை இவ்வாய்வு முன்வைக்கிறது.

முக்கிய சொற்கள்: ஆசாரக் கோவை, ஒழுக்க நெறி, ஆரோக்கிய வாழ்க்கை, நல்வழி

முன்னுரை

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்ற போதனையை மக்கள் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து அதன்வழி ஒழுகுவதற்குரிய ஒழுக்க நடைமுறைகளைத் தொகுத்துக் கூறும் ஓர் அற நூலே ஆசாரக்கோவை. (ஆசாரம் = ஒழுக்கம் ஆசாரக்கோவை = ஒழுக்கத் தொகுதி). பல நூற்றாண்டு காலமாக வடமொழிச் சுருதி நூல்களிலும் அறநூல்களிலும் கூறப்பட்டு வந்த அரசநீதி, இன்பநீதி, வழிபாட்டு முறை, உண்ணல், உறங்கல், உடுத்தல், உறவாடல் முதலிய பல்வேறுபட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகளைத் தமிழில் ஒருங்கே தொகுத்துக்கூறும் நூலே ஆசாரக்கோவை என்பதை அதன் உரையாசிரியரான செல்வக்கேசவராய முதலியார் தாம் பதிப்பித்த ஆசாரக்கோவையின் முன்னுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்நூல் ஆசிரியர் கயத்தூர்ப் பெருவாயின் முள்ளியார். நூறுபாட்களை கொண்ட இந்நூல் “ஆசாரவித்து”(1) இவை எனத் தொடங்கி “ஆசாரம் வீடுபெற்றார்” (100) என முற்றுப்பெறுகிறது. மக்கள் மத்தியில் “இப்படித்தான் வாழ வேண்டும்” என்று விதிமுறைகளை வகுத்துக் கூறும்போது அவை யதார்த்தமாக இருத்தல் வேண்டும். முக்கியமாக ஒழுக்கம் குன்றிய ஒரு சமூகத்தில் இவ்விதம் விதி முறைகளை வகுத்துக் கூறும்போது அவை யதார்த்தமாக இருந்தால்தான் மக்கள் அவற்றை ஏற்றுப் பின்பற்றி நடக்க முற்படுவர். அறநூல்களிலே அகத்தாய்மைக்கு மட்டுமன்றிப் புறத்தாய்மைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதை ஆசாரக்கோவையிலேயே சிறப்பாகக் காணலாம். தனிமனித ஒழுக்கமும் சமுதாய ஒழுக்கமும் இந்நூலில் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளமையை விளக்குவதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

அதிகாலையில் துயில் எழுதல்

மக்கள் காலையில் துயிலெழுதல் முதல் இரவில் நித்திரைக்குப் போகும்வரை தம் அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கமுறைகள் நூலின் பலவிடங்களில் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. அதிகாலையில் எழுவதன் மூலம் சுறுசுறுப்பு புத்தித்தெளிவு, துர்க்குணங்கள் அகல்தல் வாத, பித்த, கபங்கள் ஆகிய மூன்று உயிர்த் தாதுக்களும் தத்தம் 1/4 - 1/2 - 1 என்ற அளவு நிலையில் பொருந்தி நின்றல் என்ற நல்ல நிகழ்வுகள் உடலில் ஏற்படுகின்றன. இதனையுணர்ந்தே முள்ளியாரும் ஆசாரக் கோவையில்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 07 Issue: 03

July to September 2025

www.irjtsjournal.org

அதிகாலையில் துயில் எழுதல் பற்றி அழுத்திக் கூறுகிறார். பிரம்ம முகூர்த்தம் என்றழைக்கப்படும் வைகறைப் பொழுதில் விழித்தெழுந்து, தந்தை தாயாரைப் பணிந்து, அன்றைய தினம் செய்யவேண்டிய காரியங்களைப் பற்றிச் சித்திக்க வேண்டும். முக்கியமாகத் தன் செயலால் விளையக் கூடிய புண்ணிய பாவங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும் (செய்.4). “ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி” என்பதற்கமைய சிறுகோல் கொண்டு பல்துலக்கி, எச்சிலற வாய் கொப்பளித்து, வாயைத் துப்பரவு செய்ய வேண்டும் (செய்.27) என ஆசாரக் கோவை கூறுகிறது.

இறை வணக்கம்

காலையில் கடவுளை வணங்கும்போது நின்று, மாலையில் அமர்ந்தும் வழிபட வேண்டும். மாலையில் நின்று தொழின் பழிவந்து சேரும் என்றும்,

“நாளாந்தி கோறின்றி கண்கழித் தெய்வத்தைத்

தாணியு மாற்றாற் றொழுதெழுக.....” (செய்..9) என்றும் வழிபாடு பற்றிக் கூறப்படுகின்றது.

தனது இஷ்ட தெய்வத்தை “தனக்குத் தெரிந்த முறையில் வழிபாடு செய்க எனக் கூறுவதால், மதபேதத்தைக் கருதாது, ஒழுக்கப்போதனைக்கு ஆசாரக்கோவை முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளமை தெளிவாகின்றது.

நீராடல்

நீராடுவதற்குரிய பத்து முறைமைகளை இந்நூலின் பத்தாம் பாடலிற் கூறப்பட்டுள்ளன. உடலைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதற்காகத் தினமும் நீராட வேண்டும். அன்றேல் பல்வகை நோய்க் கிருமிகள் உடலிற்படிந்து நோய்களை ஏற்படுத்திவிடும். இதனை வள்ளுவர் ‘புறத்தூய்மை நீரால் அமையும்’ என்று பாடினார்.

ஆற்றநீரிலும் ஊற்று நீரிலும் தாதுப்பொருட்கள் நிறைந்துள்ளன கங்கை, காவேரி முதலிய புண்ணிய நதிகளிலே தீர்த்தமாடினாற் பிணிபோம் என்பது சமயநம்பிக்கை. “ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்” என்பது பழமொழி, ஆனால் அதில் மருத்துவவலறிவுடையோர்

“நீந்தார், உமியார், திளையார், விளையா டார், காய்ந்ததெனினும்

தலையொழிந் தாடார்” (செய்.14)

என நீராடவேண்டிய முறைகள் பற்றியும் உடுத்த ஆடையை நீருட் பிழிதல் தகாது (செய். 11) எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

உணவுண்ணும் முறை

உணவுண்ணும் முறையிலும் கூட ஒழுக்கத்தைப் போதிக்க முற்படும் சிறப்பினையும், ஆசாரக் கோவையில் காணலாம்.

நீராடிக் கால் கழுவி, வாய்துடைத்துக் கால் ஈரம் காயுமுன்னரே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் போது மங்கலத் திசையாகிய கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து உண் கலத்தைச் சுற்றி மண்டலஞ் செய்து (நீரிறைத்து) உணவிலே கருத்து உடையோனாய் மௌனமாகவும் நிர்ச்சிந்தையாகவும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் (செய் 18, 22). அமர்ந்து உண்ணவேண்டும் என்று கூறியதிலிருந்து, நின்றுண்ணும் வழக்கமுடைய சமணநெறி விலக்கப்பட்டுள்ளது. உண்ணும் உணவிற் நாட்டம் இல்லாமல் மனம் குழம்பி வேறொன்றை நினைப்பவனால் உணவின் சுவையை அறிந்து அதன் பயனை அறியமுடியாது எனவே தான் முழுமனதுடன் உணவில் கருத்தைச் செலுத்தவேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

விருந்தோம்பல்

ஆசாரக்கோவை தோன்றிய காலத்தில் நாட்டில் நிலவிய கடும் பஞ்சத்தினாலும் போரழிவுகளாலும் பலர் உணவின்றிக் கஷ்டப்பட்டனர். பலர் உணவின்றி உயிரிழந்தனர். இந்நிலையில் “உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோராயினர்” “அற்றார் அழிபசி தீர்த்தல்” என்ற குறள்மொழி முதலாகப் பல நூற்றாண்டினர் உணவளித்தலுக்கு முன்னுரிமை அளித்துள்ளனர். பிற உயிர்களுக்கு உணவளித்து உண்ணலே முறைமை (செய்.21) “தமக்கென்று உலைஏற்றாது எல்லோருக்குமாக உலையேற்ற வேண்டும். (செய்.39) என்றும் ஆசாரக்கோவை மக்களை விருந்தோம்பலில் நெறிப்படுத்துகின்றது.

விருந்தினர், மூத்தோர், பசு, பறவை பிள்ளைகள் முதலியோர்க்கு முதலில் உண்ணக் கொடுத்து, அதன் பின்னரே தான் உண்ணவேண்டும் (செய்.21) என்றும் வெளியிடத்தில் படுத்தும் நின்றும், கட்டிலின் மீது இருந்தும் உண்ணக்கூடாது (செய். 22-23) என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. கிடந்தும், நடந்தும், படுத்தும் உண்ணுவதால் உணவுக்கால்வாயினூடாக உணவு செல்வதற்குப் பதிலாக முச்சுக்குழாயினூடாக நுரையீரலை அடையலாம். இதனால் முச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு மரணம் ஏற்பட உண்டாகிறது. இத்தகு பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்காகவே ஆசாரக்கோவை நல்வழிகளைக் கூறுகின்றது. பெரியோருள்ள பந்தியில் அமர்ந்துண்பவர் அவர் உண்டு முடியும் முன் எழக்கூடாது என்றும் வலியுறுத்தியுள்ளது. (செய். 24).

கைப்பன வெல்லாங்கடை தலை தித்திப்பன

மெச்சும் வகையாலொழிந்த விடையாகத்

துயக்க முறைவகையாலாண்” (செய். 25) என்று உணவு உட்கொள்ளும்போது முதலில் இனிப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களையும், இறுதியில் கசப்புச் சுவையுள்ள பண்டங்களையும், இடையில் ஏனைய சுவையுள்ள பண்டங்களையும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

பண்டைத் தமிழரது உணவுப் பழக்கத்தில் இன்கவை தரும் கனிகள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டமை பற்றிய செய்திகள் பெரும்பாணாற்றுப்படையில் கூறப்பட்டுள்ளன. பழந்தமிழர்கள் பல வகைக் கனிகளையும் உணவிற்கு சேர்த்துக் கொண்டனர்.

மருத்துவரீதியாக நோக்கும் போதும் இவ்விதிக்கு மாறாக உண்டால் நோய்க்கு இடமளிக்கும் என்று கருதக்கூடியதாக உள்ளது. சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவர் சுவையைப்பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் பஞ்ச பூத அம்சப்படி இனிப்பு சுவையில் குருகுணமும் (Heavy) கசப்புச் சுவையில் இலகு குணமும் (Light) மிகுதியாக இருப்பதாக கூறுவர். எனவே இனிப்புச்சுவை சீரணமடைந்து உடலால் சீரடைவதற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுவதால் அதனை முதலில் உட்கொள்ள வேண்டும் என்றனர். இலகு குணமுள்ள பண்டங்கள் எளிதில் சீரணமடைந்து விடுமாதலால் அவற்றை இறுதியாக உட்கொள்ளலாம். எனவே இவ்வித அடிப்படைக்கருத்து ஆசாரக்கோவையில் இடம் பெற்றிருப்பதை நோக்குமிடத்து மக்களின் ஒழுக்கத்திற்கு மட்டுமன்றி உணவுப்பழக்கத்தினாலும் பிணிகளின்றி நல்வாழ்வு வாழ்வதற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

உண்கலத்தைப்பற்றிய விதியைக் கூறு கையில் உண்கலம் மிகச் சிறிதாக இருந்தல் வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சிறிய கலத்தில் உண்ணவேண்டும் என்ற கூற்று மறைமுகமாக உணவைச் சுருக்கவேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துகிறது போலத் தோன்றுகிறது. மிகுதியாக உட்கொள்வதனால் பிணிகள் ஏற்படுவதற்கும் வழிகோலும் என்ற உண்மையை உணர்ந்தே இவ்விதம் கூறப்பட்டுள்ளது. திருக்குறளிற் கூட

“இழிவறிந்து உண்பான் கண் இன்பம்போல நிற்கும்

கழிபேரிரையான் கண் நோய்” (குறள் 946)

என்று கூறப்பட்டுள்ளமை நோக்கற்குரியது.

உண்டபின் எச்சிலற வாய்கொப்பளித்து, நீர்பருகவேண்டுமென்று போதிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் விருந்தினரை உபசரிக் கையில் அவர்கட்கு உணவு மட்டும் கொடுத்தாற் போதாது, நகைமுகத்துடன் இன்சொற்பேசி உரையாடுதலும் கால்கழுவ நீரும், இருக்க ஆசனமும், படுக்கப்பாயும் படுத்தற்கு இடமும் கொடுக்கவேண்டும் (செய் 54) என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நித்திரை செய்யும் முறை

நித்திரை செய்யும் முறையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில், நித்திரைக்குப் போகமுன்னர் கால்கழவி, ஈரம் காய்ந்த பின்னர் கைகூப்பித் தெய்வந்தொழுது, வடதிசையிலோ, கோணத்திலோ தலை வைக்காது படுத்துத் தூங்குதல் வேண்டும் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது (செய் 19,30) “வடக்கே தலைவைத்து உறங்காதே” என்பது நாட்டார் வழக்குத்தொடர்.

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 07 Issue: 03

July to September 2025

www.irjtsjournal.org

சுழலும் பூமண்டலத்தின் ஈர்ப்புவிசை வட திசைநோக்கிப் பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வடக்கே தலைவைத்து உறங்கும் போது காந்தக் கவர்ச்சி ஈர்ப்பு உடலிற் பாய்ந்து செல்வதால் தலைச்சுற்று, தலை வலி, தீயகனவுகள், நித்திரையின்மை முதலியன ஏற்பட வாய்ப்பாகின்றது. ஆதலினாலேயே ஆன்றோர் வடக்கே தலைவைத்து பூமி உறங்குவதைத் தடுத்தனர். இவ்வகையில் ஆசாரக்கோவையும் இந்த இடத்தில் கவனம் செலுத்தியுள்ளது.

பொது மகளிர் (பரத்தையர்) பற்றிய அச்சம் இந்நூலிலும் காணப்படுகின்றது. புகழ் வேண்டுவோர் பரத்தையரின் அழகை நோக்கமாட்டார். அறிவுடைய சான்றோர் பெண்களை நிமிர்ந்து நோக்கார். பரத்தையர்களின் பேச மாட்டார்கள் என்பது பற்றி எல்லாம் கூறப்பட்டுள்ளதுடன் பரத்தையர் வாழும் இடத்திற்கு அருகில் குடியிருந்தால் சந்தேகத்தால் மனைவியர் மனம் மாறுபடும் என்று கூறி, அவ்வித இடங்களில் குடியிருக்க வேண்டாம் என்றும் ஆசாரக்கோவை (செய்.82) கூறுகிறது. புலன்வழிப்போகாது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வைத்திருப்பதனாலும், பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தலாலும், தீச் செயல்களில் மனதை அலையவிடாது நன்னிலைப்படுத்தி வைத்திருத்தலாலும் புலன் அடக்கம் ஏற்படுகிறது. இதனால் உளநோய்களுக்கு ஆட்படாமல் அமைதியுடன் வாழ வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது. சமூகத்தில் நல்ல புகழுடனும் இன்பமாகவும் வாழலாம் என்பதைப் பின்வரும் பாடலால் ஆசிரியர் விளக்குகிறார்.

”பிறர்மனை கள் களவு சூது கொலையோடு

அறன் அறிந்தார் இவ்வைந்தும் நோக்கார் திறன்இலர் என்று

எள்ளப்படுவதூஉம் அன்றி நிரயத்துச் செல்வுழி உய்த்திடுதலான்” (செய்.37)

இப்பாடற் பொருளையே வள்ளுவரும் பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான்..... (6) என்ற குறளில் விளக்கியுள்ளார். மனம் பொறிகளைத் தூண்டுவதனால் ஆசைகளும் துன்பங்களும் ஏற்படுகின்றன. இதனால் இத்தகையோர் பல்வகை நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் புலனடக்கத்தின் மூலம் நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம் என்பது புலனாகின்றதன்றோ. எனவே ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உடலும் உள்ளமும் ஒத்துழைக்க வேண்டியதன் அவசியம் வற்புறுத்தப்படுகின்றது.

இல்வாழ்க்கை

ஏனைய அறநூல்களைப் போன்று ஆசாரக் கோவையும் முறையான இல்வாழ்க்கையை அது வலியுறுத்திக் கூறுகின்றது. மனைவியர்க்கிடையிலான உறவை மிகத் தெளிவாக ஆசாரக்கோவை எடுத்துக் கூறுகின்றது. மனைவியர்க்குப் பூப்பு நிகழ்ந் தால் ”மெய்யுறலாகாத நாள் முன்றின் கண்ணும்” கணவன் அவரை நோக்கக் கூடாது என்றும், ”நீராடிய பின்பு பன்னிரு நாளும்” அவரைப்பிரியாது சேர்ந்திருக்க வேண்டும் என்றும் ஆசாரக்கோவை (செய் - 43) கூறுகின்றது. இதுவும் உடல் நலத்தின் நல்வழியாகும்.

இந்து மதத்தில் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்க்கு நரகம் கிட்டும்” என்றொரு கொள்கையும் உண்டு. கணவன் மனைவி உறவானது காம இன்பத்திற்காக அன்றி குழந்தை பாக்கியம் நோக்கமாகக் கொண்டே எழுந்தது என்று இந்து மதம் கூறும். ஒரு பெண் பூப்பெய்தி நீராடியபின் பன்னிரு தினங்கள் வரையே கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு என்பது மருத்துவ ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை ஆகும். இதனைக் கருத்திற் கொண்டே ஆசாரக்கோவை ஆசிரியரும் இவ்விதம் விதிவகுத்திருக்கிறார். இலக்கண விளக்கத்தை எழுதிய வைத்திய நாத நாவலர் கூட.

”பூத்தகாலைப் புனைபிழை மனைவியை

நீராடியபின் ஈராறுநாளும்

கருவயிற்றுறா உங் காலமாதலின்

பிரியப் பெறாஅன் பரத்தையிற் பிரிவோன்”

(அகத்திணையியல் சூத்: 87.) என்று கூறியுள்ளார்.

பெண்களின் ஒழுக்கநெறி

இந்த கட்டுரையில் இருக்கின்ற கருத்துகள் குறித்து ஏதேனும் எதிருகாலத்தில் சிக்கல் இருந்தால் அதற்கு கட்டுரையாளரே பொறுப்பு ஆவார்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 07 Issue: 03

July to September 2025

www.irjtsjournal.org

நற்குலப்பெண்டிரின் ஒழுக்கத்தைக் கூறுமிடத்து, அவர்கள் தம் கணவனின் உடல் வடிவத்தை தவிர பிற ஆடவரது மேனி எத்துணை அழகுடையதேனும் நோக்கார் தம் உடலின் வடிவத்தையும் நோக்கார் தலைமயிரைக் கோதார் கை நொடிக்கார் (செய். 77) என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்விதம் ஆசாரக்கோவை வலியுறுத்துவது பெண்களின் ஒழுக்கநெறி குன்றிவிடக்கூடாது என்ற எண்ணத்தினாற் போலும்.

“கட்டுக் களைந்து கலங்கழிஇ யில்லத்தை

ஆப்பி நீரெங்குந் தெளித்துச் சிறுகாலை

நீர்ச்சால் கரக நிறைய மலரணிந்

தில்லம் பொலிய அடுப்பினுள் தீப்பெய்க நல்லதுறல் வேண்டுவார். (செய்.46)

மலர நல்லசெல்வத்தை வேண்டுவோர் வைகறைப் போதில் எழுந்து வீட்டைச் சுத்தம் செய்து, கலங்களைக் கழுவி, சாணநீர் தெளித்து, நீர்ச்சால் கரங்களுக்குணிந்து, பின் அடுப்பில் தீமுட்டுதல் வேண்டும் என்று இல்லம் பேணும் முறைமை மேற்கண்ட பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

சுற்றுசூழல் பாதுகாப்பு

சித்தமருத்துவம் இயற்கையுடனும், சமயத்துடனும் பின்னிப்பிணைந்ததாகும். பின் அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திலும், பிண்டத்திலுள்ளது அண்டத்திலும் உள்ளதென்பது திருமூலர் கருத்து இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டதே சித்த மருத்துவம். வெளிப்புறக் காரணிகளால் மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படுகிறது. இதற்குச் சூழல்மாசுபடுதல் (Environmental pollution) காரணியாகும். வெளிப்புறச் சூழலிலிருந்தே மருந்து பெறப்படுவதால் சூழற்பாதுகாப்பு அவசியமாகின்றது. உலகம் பஞ்ச பூதங்களாலானது ஆகாரங்களும் ஓளதங்களும் பஞ்ச பூதங்களாலானவை. சூழலில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய மருந்து வகைகளைத் தாவரவர்க்கம், விலங்கு வர்க்கம், தாது வர்க்கம் என்று பகுத்துக் கூறுவர். பஞ்சபூதச் சேர்க்கையினாலான ஆகாரங்களின் மூலம் பஞ்சபூதச் சேர்க்கையிலான மனிதன் வாழ்க்கப்படுகிறான். மனித உடலில் அமைந்துள்ள சப்த தாதுக்களும் பஞ்ச பூதங்களினாலானவை. ஆதலினாலேயே ஆசாரம் கூறவந்த முள்ளியார் பஞ்சபூதப் பாதுகாப்புப் பற்றி விளக்கிக் கூறியுள்ளார். பஞ்சபூதங்களைப் புனிதமாகப் பேணிக் காப்பாற்றவேண்டும் என ஆசாரக்கோவை கூறுகிறது (செய்.15).

மருத்துவ போதனையிற் சுற்றுசூழல் பாதுகாப்புப் பெரிதும் கவனத்திற்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ளமை தெரிந்ததே. முக்கியமாக மக்கள் பெருமளவிற்கு கூடுமிடங்களில் இத்தகு பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் முதனடைமப் படுத்தப்பட்டிருக்கும். பொதுவிடங்களில் மலம் சலம் கழித்தல், உமிழ்தல் போன்றவற்றைத் தடுக்கும் பொருட்டு “இங்கு துப்பாதீர்கள்”. “கழிவுக்கூடத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்” முதலான அறிவுறுத்த அறிவிப்பு பலகைகளை மருத்துவ சேவைக் குழுவின் ஆங்காங்கு தொங்க விட்டிருப்பர். இத்தகு கருத்துகளை ஆசாரக் கோவை,

”புல் பைங்கூழ், கப்பி சுடலை. வழி தீர்த்தம்

தேவகுலம், நிழல், ஆன்நிலை, வெண்பலி

ஈரைந்தின் கண்ணும் உமிழ்வோடு இருபுலனும்

சோரார் உணர்வுடையார்“ (செய் . 32) பாடலில் விளக்குகிறது.

கல்வியிற் சிறந்தோரின் செயல்கள்

ஆசாரக்கோவையில் கல்வி கேள்வியிற் சிறந்தோரின் செயல்கள், மன்னருடன் பழகும் முறை, நாவடக்கம் பெரியோர் அவையில் செய்யத்தகாத செயல்கள், நன்மாணாக்கரின் கடமை, ஒருவரிடம் ஒன்றைச் சொல்லும்முறை என்பனபற்றியும் விரிவாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. கல்வி கேள்வியிற் சிறந்த பெரியோர் பலர் நிறைந்த அவையிலே பிறரைப்பழித்து, இழித்துப் பேசார் உறங்கார் தம்மனச் சாட்சிக்கு ஒவ்வாத செயல்களைப் பிறருக் காகச் செய்யார் காரணமின்றி வறியாரை இகழ்ந்துரையார் தன்னலங் கருதி ஒரு போதும் செயலாற்றார் போர்முனை, கள் குடித்தோருள்ள இடம் வேசையர் வாழும் சேரி முதலிய இடங்களை விரும்பார் வஞ்சனை உரையும், வீண்பேச்சும், நாவடக் கம் இன்றிய பேச்சும், பிறரைப் பழித் துரைக்கும் பேச்சும் பேசார் என ஆசாரக் கோவை (செய். 50,52,55) பெரியோருக்கு இலக்கணம் வகுக்கின்றது. ஒருவரிடத்தில் ஒன்றைக் கூறும் முறை பற்றி ஆசாரக் கோவை பின்வருமாறு கூறுகின்றது.

விரைந்துரை யார் மேன்மேலுரையார் பொய்யாய

இந்த கட்டுரையில் இருக்கின்ற கருத்துகள் குறித்து ஏதேனும் எதிருகாலத்தில் சிக்கல் இருந்தால் அதற்கு கட்டுரையாளரே பொறுப்பு ஆவார்

பரந்துரையார் பாரித்துரையார்

ஒருங்கெனைத்தும்

சில்லெழுத்தினாலே பொருளடங்கக்

காலத்தால்

சொல்லுக செவ்வியறிந்து“ (செய் 76)

இதனை வள்ளுவர் சொல்வன்மை (65) என்ற அதிகாரத்தில் முன்னரே விளக்கியுள்ளார்.

பெரியோரவையிலும், அரசன் முன்னையிலும் சிரித்தல், கொட்டாவி விடுதல் தும்முதல், காறி உமிழ்தல், ஆடைகளைதல், காதுசொறிதல், கை மேலெடுத்துப் பேசல் மாதர்களை நோக்கல் முதலியன செய்யக் கூடாது (செய்.73.75) அரசனுடன் பழகும்போது எச்சரிக்கையைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

மாணவர் ஒழுக்கம்

நன்மாணாக்கர் ஆசிரியர் இருவென இருந்து, சொல்லெனச் சொல்லி. போவெனப் போதல் வேண்டும். செவி வழியாகக் கேட்டதை மனதில் நிறுத்தி அதன்படி ஒழுகுதல் (செய். 74) மாணவர் கடமையாகும் என்று மாணவர் சுடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம் கூறப்படுகிறது.

பிறரைப் பார்த்து “உமது உடம்பு நன்றாயிருக்கிறது” என்று கூறுதல் விளக்கை வாயால் ஊதியிணைத்தல், ஒரு பொருள் வேகும்போது அடுப்பு நெருப்பை அணைத்தல். நெருப்புச்சுடர் தம்மீதுபடக் குளிர்காய்தல் முதலியன தீய ஒழுக்கங்கள் எனக்கூறும் ஆசாரக்கோவை, பிறர் ஓரிடம் போகும்போது அவரைப் பின்னின்று அழைத்தல், எங்கே போகிறீர் கேட்டல், பெரியோரைப் பெயரிட்டழைத்தல், மனைவியை நெடுநேரம் சுடிந்து பேசுதல் என்பன கூடாத ஒழுக்கம் என வலியுறுத்துகின்றது. பெரியோர்ப்பக்கம் நின்று பேசும்போது வலது பக்கம் நின்று பேசவேண்டும். அவர்களைத் தாண்டிச் செல்வதாயின் வலது பக்கத்தால் தாண்டிச் செல்லவேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளது.

துன்பகாலத்தில் துன்பத்தைப் பொறுத்திடலும். இன்பகாலத்தில் பிறர்க்கு உதவிடலும் இடுக்கண் வருங்கால் மனங்கலங் காதிருத்தலும், தமக்குக் கிடைத்தற்கரிய விரும்பாமையும், அன்பற்றோர் இல்லம் செல்லாமையும் பெரியோர் செயலாம் என்று கூறும் ஆசாரக்கோவை, பிறர்மனை, கள், களவு, சூது, கொலை ஆகிய ஐந்தும் நரகத்துக்கு வழிகாட்டுவன என்று கூறுகின்றது.

மனிதராகப் பிறந்தவர்கள் எக்காலமும் நல்லொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல் இயலாத ஒன்றாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒழுக்கத்தினின்றும் விலகி நடக்கவேண்டியது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடுகின்றது. அதனையுணர்ந்து ஆசாரக்கோவையும் ஒழுக்கத்திலிருந்து சிலவிதிவிலக்குகளையும் கூறுகின்றது.

அன்றிய தேசத்தான், வறியவன், நோயாளி, சிறுவன் வயதில் மூத்தோன், பயமுற்றவன், அரசுத் தொழிலில் ஈடுபட்டவன், மணமகன், உயிரிழந்தவன் ஆகியோருக்கு ஆசாரக் கட்டுப்பாடில்லை என்று இறுதிப்பாடலில் (செய்.100) கூறப்பட்டுள்ளது.

ஒழுக்கம்பிறழாதவர் அடையும் பயன்கள்

நன்றியறிதல், பொறையுடைமை, இன்சொல், எவ்வுயிர்க்கும் தீங்கு செய்யாமை, கல்வி, அறிவுடைமை, நல்லினத்தாரோடு சேருதல் முதலியன ஆசாரத்தின் வித்துக்கள் என்று எடுத்துக்கூறும் ஆசாரக்கோவை ஒழுக்கம்பிறழாதவர் அடையும் பயன்களைப் பின்வருமாறு கூறுகின்றது.

”பிறப்பு நெடுவாழ்க்கை செல்வம் வணப்பு,

நிலக்கிழமை மீக்கூற்றங் கல்வி நோயின்மை

இலக்கணத்தாலிவ் வெட்டு மெய்துபவென்றும்

ஒழுக்கம் பிழையாதவர்” (செய்.2)

இவ்வாறு தொடக்கத்திலேயே ஆசாரவித்துக்கள் இவை என்று கூறி, ஒழுக்கம் பிறழாதவர் அடையும் பயன்களையும் கூறியிருப்பதை நோக்குமிடத்து, ஆசிரியர் மக்களைத் தம்பால் ஈர்த்து அவர்களுக்கு ஒழுக்கம் போதிக்கும் தந்திரத்தை நன்கு கையாண்டுள்ளார் என்றே கூறவேண்டும்.

முடிவுரை

இந்த கட்டுரையில் இருக்கின்ற கருத்துகள் குறித்து ஏதேனும் எதிருகாலத்தில் சிக்கல் இருந்தால் அதற்கு கட்டுரையாளரே பொறுப்பு ஆவார்

தமிழ் ஆய்வு ஆராய்ச்சியின் சர்வதேச நடுவர் இதழ் (ஐ.ஆர்.ஜே.டி.எஸ்.ஆர்)

Volume: 07 Issue: 03

July to September 2025

www.irjtsjournal.org

ஆசாரக்கோவையில் கூறப்பட்டுள்ள ஒழுக்கமுறைகளைத் தொகுத்து நோக்குமிடத்து தனிமனித ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்தி அதன் மூலம் சமுதாய ஒழுக்கத்திற்கு வழிகோல துணைநிற்பது புலப்படுகின்றது. காலத்தில் எழுந்த அறநூல்களில் பலமோட்சத்தையும், நற்பேற்றையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒழுக்கத்தைப் கூறிருக்கையில், ஆசாரக்கோவை அவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தாது, மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அவசியமான ஒழுக்க நெறிகளைப் போதிக்க முற்பட்டிருக்கின்றது. அறிவியல்ரீதியாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது இதில் கூறப்பட்டுள்ள ஒழுக்க விதிமுறைகளில் பல நடைமுறை வாழ்க்கையில் மக்களால் பின்பற்றக் கூடியனவே ஆகும்.

பயன்பட்ட நூல்கள்:

- [1] நாராயண சரணர், ஆசாரக்கோவை ஸ்ரீ கிருஷ்ணவிலாச அச்சுபதி சாலை, தஞ்சாவூர், 1903.
- [2] தண்டபாணிதேசிகர்.ச, திருக்குறள் உரைக்களஞ்சியம், பதிப்புத்துறை மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம், மதுரை, 1999.
- [3] வைத்திய நாத தேசிகர், இலக்கண விளக்கம், சரஸ்வதி மஹால் நூலகம், தஞ்சாவூர். 2001.
- [4] கோபாலன்.சே (பதி.ஆசி), நாற்கவிராச நம்பி இயற்றிய அகப்பொருள் விளக்கவுரை, சரஸ்வதி மஹால் நூலகம், தஞ்சாவூர். 1962.