நேமிநாதம், நந்திக்கலம்பகம் ஆகியவற்றை இவர் பதிப்பித்துள்ளார். "மத்த விலாசம்" என்னும் சமற்கிருத நாடக நூலை மொழிபெயர்த்துள்ளார். இந்நூல்கள் இத்தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. மயிலை நேமிநாதர் பதிகம் என்ற ஒரு நூலையும் இவர் பதிப்பித்துள்ளார். அந்நூல் இத்தொகுதியில் இடம் பெறுகிறது. உணவு முறைகள் குறித்து இவர் எழுதியுள்ள நூலும் இத்தொகுதியில் இடம்பெற்றுள்ளது.

மயிலை சீனி வேங்கடசாமி ஆய்வுக் களஞ்சியம் – 19

மயிலை சீனி வேங்கடசாமி

ஆய்வுக் களஞ்சியம்

பதிப்பு, மொழிபெயர்ப்பு, உரை

நேமிநாதம் - நந்திக்கலம்பகம் - பிற

தொகுதி
19

பதிப்பு : வீ.அரசு

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி
ஆய்வுக் களஞ்சியம்

19

பதிப்பு - மொழிபெயர்ப்பு - உரை

நேமிநாதம் - நந்திக் கலம்பகம் - பிறநூல்கள்

பதிப்பு

வீ. அரசு

இளங்கணி பதிப்பகம்

நூற் குறிப்பு

நூற்பெயர்	:	மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி ஆய்வுக்களஞ்சியம் - 19
ஆசிரியர்	:	மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி
பதிப்பாசிரியர்	:	பேரா. வீ. அரசு
பதிப்பாளர்	:	முனைவர் இ. இனியன்
பதிப்பு	:	2014
தாள்	:	16கி வெள்ளைத்தாள்
அளவு	:	1/8 தெம்மி
எழுத்து	:	11 புள்ளி
பக்கம்	:	248
நூல் கட்டமைப்பு	:	இயல்பு (சாதாரணம்)
விலை	:	உருபா. 235/-
படிகள்	:	1000
மேலட்டை	:	கவி பாஸ்கர்
நூலாக்கம்	:	வி. சித்ரா & வி. ஹேமலதா
அச்சிட்டோர்	:	ஸ்ரீ வெங்கடேசுவரா ஆப்செட் பிரிண்டர் வடபழனி, சென்னை - 26.
வெளியீடு	:	இளங்கணி பதிப்பகம் பி 11, குல்மொகர் அடுக்ககம், 35/15பி, தெற்கு போக்கு சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
நூல் கிடைக்குமிடம்	:	தமிழ்மண் பதிப்பகம், 2, சிங்காரவேலர் தெரு, தியாகராயர் நகர், சென்னை - 17. 044 2433 9030.

பதிப்புரை

19ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதிப் பகுதியும், 20ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கப் பகுதியும் தமிழுக்கும், தமிழினத்திற்கும் புகழ்பூத்த பொற் காலமாகும். தமிழ்மொழியின் மீட்டுருவாக்கத்திற்கும், தமிழின மீட்சிக்கும் வித்தூன்றிய காலம். தமிழ்மறுமலர்ச்சி வரலாற்றில் ஓர் எல்லைக் கல்.

இக்காலச் சூழலில்தான் தமிழையும், தமிழினத்தையும் உயிராக வும் மூச்சாகவும் கொண்ட அருந்தமிழ் அறிஞர்களும், தலைவர்களும் தோன்றி மொழிக்கும், இனத்திற்கும் பெரும் பங்காற்றினர். இப் பொற்காலத்தில்தான் *அறிஞர் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி* அவர்கள் 6.12.1900இல் தோன்றி 8.5.1980இல் மறைந்தார். வாழ்ந்த காலம் 80 ஆண்டுகள். திருமணம் செய்யாமல் துறவு வாழ்க்கை மேற்கொண்டு தமிழ் முனிவராக வாழ்ந்து அரை நூற்றாண்டுக்கு மேல் அரிய தமிழ்ப் பணி செய்து மறைந்தவர். தமிழ்கூறும் நல்லுலகம் வணங்கத்தக்கவர்.

இவர் எழுதிய நூல்கள் அனைத்தும் தமிழினம் தன்னை உணர்வதற்கும், தலைநிமிர்வதற்கும், ஆய்வாளர்கள் ஆய்வுப் பணியில் மேலாய்வை மேற்கொள்வதற்கும் வழிகாட்டுவனவாகும். ஆய்வுநோக்கில் விரிந்த பார்வையுடன் தமிழுக்கு அழியாத அறிவுச் செல்வங்களை வைப்பாக வைத்துச் சென்றவர். தமிழ் - தமிழரின் அடையாளங்களை மீட்டெடுத்துத்தந்த தொல்தமிழ் அறிஞர்களின் வரிசையில் குறிப்பிடத்தக்கவர். தமிழ்மண்ணில் 1937-1938இல் நடந்த முதல் இந்தி எதிர்ப்புப் போரைமுன்னெடுத்துச்சென்ற தலைவர்கள், அறிஞர்கள் வரிசையில் இவரும் ஒருவர். வரலாறு, இலக்கியம், கலை, சமயம் தொடர்பான ஆய்வு நூல்களையும், பொதுநலன் தொடர்பான நூல்களையும், பன்முகப் பார்வையுடன் எழுதியவர்.

பேராசிரியர் முனைவர் வீ. அரசு அவர்கள் எழுதிய சாகித்திய அகாதெமி வெளியிட்டுள்ள 'இந்திய இலக்கியச் சிற்பிகள்' நூல்வரிசையில் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி பற்றிய வரலாற்று நூலில்

ஆவணப்பணி, வரலாறு எழுது பணி, கலை வரலாறு, கருத்து நிலை ஆகிய பொருள்களில் இவர்தம் நுண்மாண் நுழைபுல அறிவினை மிக ஆழமாகப் பதிவுசெய்துள்ளார்.

'முறையான தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றை இனி எழுதுவதற்கு எதிர்கால ஆய்வாளர்களுக்கு வழிகாட்டிச் சென்றவர்' - என்பார் கா. சுப்பிரமணியபிள்ளை அவர்கள். 'மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி ஆண்டில் இளையவராக இருந்தாலும், ஆராய்ச்சித் துறையில் முதியவர், நல்லொழுக்கம் வாய்ந்தவர். நல்லோர் கூட்டுறவைப் பொன்னே போல் போற்றியவர்.' என்று சுவாமி விபுலானந்த அடிகளார் அவர்களும், "எண்பதாண்டு வாழ்ந்து, தனிப் பெரும் துறவுபூண்டு, பிறர் புகாத ஆய்வுச்சூழலில் புகுந்து தமிழ் வளர்த்த, உலகச் சமயங்களையும், கல்வெட்டு காட்டும் வரலாறுகளையும், சிற்பம் உணர்த்தும் கலைகளையும் தோய்ந்து ஆய்ந்து தோலா நூல்கள் எழுதிய ஆராய்ச்சி அறிஞர் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கட்குத் தமிழ்ப் பேரவைச் செம்மல் என்ற பட்டத்தினை வழங்கியும், தமிழ்ச் செம்மல்கள் பேரவையின் ஓர் உறுப்பினராக ஏற்றுக்கொண்டும், மதுரைக் காமராசர் பல்கலைக்கழகம் பாராட்டிச் சிறப்பிக்கிறது" என்று இப் பெருந்தமிழ் அறிஞரை அப்பல்கலைக் கழகம் போற்றியுள்ளதை மனத்தில் கொண்டு இவரின் அனைத்துப் படைப்புகளையும் வெளியிடுவதில் பெருமை கொள்கிறோம்.

சென்னைப் பல்கலைக்கழக தமிழ் இலக்கியத்துறைத் தலைவர் வீ. அரசு அவர்கள் - போற்றுதலுக்கும், புகழுக்கும் உரிய இவ்வாராய்ச்சிப் பேரறிஞரின் நூல்கள் அனைத்தையும் பொருள்வழிப் பிரித்து, எங்களுக்குக் கொடுத்து உதவியதுடன், பதிப்பாசிரியராக இருந்தும், வழிகாட்டியும், இவ்வாராய்ச்சித் தொகுதிகளை ஆய்வாளர்களும், தமிழ் உணர்வாளர்களும் சிறந்த பயன்பெறும் நோக்கில் வெளியிடுவதற்கு பல்லாற்றானும் உதவினார். அவருக்கு எம் நன்றி. இவ்வருந்தமிழ்ச் செல்வங்களை அனைவரும் வாங்கிப் பயனடைய வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாராய்ச்சி நூல்கள் எல்லா வகையிலும் சிறப்போடு வெளி வருவதற்கு உதவிய அனைவர்க்கும் நன்றி.

- பதிப்பாளர்

பதிப்பு – மொழிபெயர்ப்பு – உரை

நேமிநாதம், நந்திக்கலம்பகம், பிறநூல்கள்

இத்தொகுதியில் *நேமிநாதம், மத்தவிலாசம், இறைவன் ஆடிய எழுவகைத்தாண்டவம், உணவு நூல்* ஆகியவை இடம் பெற்றுள்ளன. பல்வேறு சூழல்களில் மேற்குறித்த நூல்களை மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள் உருவாக்கியிருக்கிறார்.

மயிலாப்பூரின் வரலாற்றைக் கூறுவதாக நேமிநாதம் அமைந் துள்ளது. எனவே இருபத்தியாறு செய்யுட்களைக் கொண்ட இந்நூலை பதிப்பித்து மயிலாப்பூரின் வரலாறு குறித்து அறிவதற்கு உதவியுள்ளார்.

மகேந்திர விக்கிரவர்மன் மத்தவிலாசம் எனும் நாடகத்தை சமசுகிருதத்தில் எழுதியுள்ளார். இதனை மயிலை சீனி.வேங்கடசாமி அவர்கள் தமிழில் மொழிபெயர்த்துத் தந்துள்ளார். சிவபெருமான் ஆடிய ஏழுவகையான தாண்டவங்களை எழுவகைத் தாண்டவம் எனும் இக்குறுநூலில் விளக்கியுள்ளார். பரதம் எனும் கலையின் பழமை குறித்து அறிவதற்கு இந்நூல் பெரிதும் சான்றாக உள்ளது.

இலக்கியங்களிலும் புராணியக்கதைகளிலும் காணப்படும் பல்வேறு தகவல்களை இந்நூலில் இணைத்து ஆய்வு செய்துள்ளார்.

வெகுசன வாசிப்பிற்கென நூல் எழுதும் மரபு தொடர்ந்து இருந்து வருவதைக் காண்கிறோம். மயிலை சீனி.வேங்கடசாமி அவர்கள் உணவு தொடர்பாக எழுதிய நூலும் இத்தொகுப்பில் இணைக்கப் பட்டுள்ளது. தானிய உணவு, பருப்புவகைகள், காய்கறிகள், கிழங்குகள், கீரைகள், பழங்கள், இறைச்சி, எண்ணெய்கள் ஆகியவை எவ்வகை யான இரசாயனப் பொருட்களைப் பெற்றுள்ளன என்பதை இந்நூலில் எளிமையாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

இத்தொகுப்புகள் உருவாக்கத்தில் தொடக்க காலத்தில் உதவிய ஆய்வாளர்கள் மா. அபிராமி, ப. சரவணன் ஆகியோருக்கும் இத்தொகுதிகள் அச்சாகும் போது பிழைத்திருத்தம் செய்து உதவிய ஆய்வாளர்கள் வி. தேவேந்திரன், நா. கண்ணதாசன் ஆகியோருக்கும் நன்றி.

சென்னை - 96
ஏப்ரல் 2010

தங்கள்
வீ. அரசு

தமிழ்ப் பேராசிரியர்
தமிழ் இலக்கியத்துறை
சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்

அறிஞர் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

"ஐந்தடிக்கு உட்பட்ட குறள் வடிவம்; பளபளக்கும் வழுக்கைத் தலை; வெண்மை படர்ந்த புருவங்களை எடுத்துக் காட்டும் அகன்ற நெற்றி; கனவு காணும் கண்ணிமைகளைக் கொண்ட வட்ட முகம்; எடுப்பான மூக்கு; படபடவெனப் பேசத் துடிக்கும் மெல்லுதடுகள்; கணுக்கால் தெரியக் கட்டியிருக்கும் நான்கு முழ வெள்ளை வேட்டி; காலர் இல்லாத முழுக்கைச் சட்டை; சட்டைப் பையில் மூக்குக் கண்ணாடி; பவுண்டன் பேனா; கழுத்தைச் சுற்றி மார்பின் இருபுறமும் தொங்கும் மேல் உத்தரீயம்; இடது கரத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் புத்தகப் பை. இப்படியான தோற்றத்துடன் சென்னை மியூசியத்தை அடுத்த கன்னிமாரா லைப்ரெரியை விட்டு வேகமாக நடந்து வெளியே வருகிறாரே! அவர்தான் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள்."

எழுத்தாளர் நாரண. துரைக்கண்ணன் அவர்களின் மேற்கண்ட விவரிப்பு, அறிஞர் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்களைக் கண்முன் காணும் காட்சி அனுபவத்தைத் தருகிறது. திருமணம் செய்து கொள்ளாமல், இல்லறத் துறவியாக வாழ்ந்தவர். எண்பதாண்டு வாழ்க்கைக் காலத்தில், அறுபது ஆண்டுகள் முழுமையாகத் தமிழியல் ஆய்வுப் பணிக்கு ஒதுக்கியவர்.

இருபதாம் நூற்றாண்டில் பல புதிய தன்மைகள் நடைமுறைக்கு வந்தன. அச்சு எந்திரத்தைப் பரவலாகப் பயன்படுத்தும் வாய்ப்பு உருவானது. சுவடிகளிலிருந்து அச்சுக்குத் தமிழ் நூல்கள் மாற்றப் பட்டன. இதன்மூலம் புத்தக உருவாக்கம், இதழியல் உருவாக்கம், நூல் பதிப்பு ஆகிய பல துறைகள் உருவாயின. இக் காலங்களில்தான்

பழந்தமிழ் நூல்கள் பரவலாக அறியப்பட்டன. இலக்கிய, இலக்கணப் பிரதிகள் அறியப்பட்டதைப்போல், தமிழர்களின் தொல்பழங்காலம் குறித்தும் பல புதிய கண்டுபிடிப்புகள் வெளிவந்தன. பிரித்தானியர் களால் உருவாக்கப்பட்ட தொல்பொருள் ஆய்வுத்துறை பல புதிய வரலாற்றுத் தரவுகளை வெளிக்கொண்டு வந்தது. பாரம்பரியச் சின்னங்கள் பல கண்டறியப்பட்டன. தொல்லெழுத்துக்கள் அறியப்பட்டன. பல்வேறு இடங்களில் எழுதப்பட்ட கல்வெட்டுக்கள் படி எடுக்கப்பட்டு வாசிக்கப்பட்டன. தமிழ் மக்களின் எழுத்துமுறை, இலக்கிய, இலக்கண உருவாக்கமுறை ஆகியவை குறித்து, இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் மூலம் புதிதாக அறியப்பட்டது. அகழ்வாய்வுகள் வழிபெறப்பட்ட காசுகள் புதிய செய்திகளை அறிய அடிப்படையாக அமைந்தன. வடக்கு, தெற்கு என இந்தியாவின் பண்பாட்டுப் புரிதல் சிந்துசமவெளி அகழ்வாய்வு மூலம் புதிய விவாதங்களுக்கு வழிகண்டது.

தமிழகச் சூழலில், தொல்பொருள் ஆய்வுகள் வழி பல புதிய கூறுகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டன. ஆதிச்சநல்லூர், அரிக்கமேடு அகழ் வாய்வுகள்; தமிழகத்தின் பல்வேறு இடங்களில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வரலாற்றுக்கு முந்தைய காலப் பொருட்கள், ஓவியங்கள் ஆகியவை தமிழக வரலாற்றைப் புதிய தலைமுறையில் எழுதுவதற்கு அடிகோலின. மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள் மேலே விவரிக்கப்பட்ட சூழலில்தான், தமது ஆய்வுப் பணியைத் தொடங்கினார்.

வேங்கடசாமி சுயமரியாதை இயக்கச் சார்பாளராக வாழ்வைத் தொடங்கினார். பின்னர் பௌத்தம், சமணம் ஆகிய சமயங்கள் குறித்த அக்கறை உடையவராக இருந்தார். இவ்வகை மனநிலையோடு, தமிழ்ச் சூழலில் உருவான புதிய நிகழ்வுகளைக் குறித்து ஆய்வுசெய்யத் தொடங்கினார். கிறித்தவம், பௌத்தம், சமணம் ஆகிய சமயங்கள், தமிழியலுக்குச் செய்த பணிகளைப் பதிவு செய்தார். இவ்வகைப் பதிவுகள் தமிழில் புதிய துறைகளை அறிமுகப்படுத்தின. புதிய ஆவணங்கள் மூலம், தமிழ்ச் சமூகப் பண்பாட்டு வரலாறுகளை எழுதினார். சங்க இலக்கியப் பிரதிகள், பிராமி கல்வெட்டுகள், பிற கல்வெட்டுகள், செப்பேடுகள் முதலியவற்றை வரலாறு எழுதுவதற்குத்

தரவுகளாகக் கொண்டார். கலைகளின்மீது ஈடுபாடு உடைய மன நிலையினராகவே வேங்கடசாமி இளமை முதல் இருந்தார். தமிழ்க் கலை வரலாற்றை எழுதும் பணியிலும் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். கட்டடம், சிற்பம், ஓவியம் தொடர்பான இவரது ஆய்வுகள், தமிழ்ச் சமூக வரலாற்றுக்குப் புதிய வரவாக அமைந்தன.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்க காலங்களில் இந்தியவியல் என்ற வட்டத்திற்குள் தமிழகத்தின் வரலாறும் பேசப்பட்டது. இந்திய வியலைத் திராவிட இயலாகப் படிப்படியாக அடையாளப் படுத்தும் செயல் உருப்பெற்றது. இப் பணியில் தம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி யவர் வேங்கடசாமி அவர்கள். இன்று, திராவிட இயல் தமிழியலாக வளர்ந்துள்ளது. இவ் வளர்ச்சிக்கு வித்திட்ட பல அறிஞர்களுள் வேங்கடசாமி முதன்மையான பங்களிப்பாளர் ஆவார்.

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்களின் வரலாற்றுச் சுவடுகள் அடங்கிய - *இந்திய இலக்கியச் சிற்பிகள்* மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி என்ற நூலை சாகித்திய அகாதெமிக்காக எழுதும்போது இத்தொகுதி களை உருவாக்கினேன். அப்போது அவற்றை வெளியிட நண்பர்கள் வே. இளங்கோ, ஆர். இராஜாராமன் ஆகியோர் திட்டமிட்டனர். ஆனால் அது நடைபெறவில்லை. அத்தொகுதிகள் இப்போது வெளிவருகின்றன.

இளங்கணி பதிப்பகம் பாவலர் பாவேந்தர் பாரதிதாசனின் அனைத்துப் படைப்புகளையும் ஒரே வீச்சில் *'பாவேந்தம்'* எனும் தலைப்பில் வெளியிட்டுள்ளதை தமிழுலகம் அறியும். அந்த வரிசையில் *மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி* அவர்களின் உழைப்பால் விளைந்த அறிவுத் தேடல்களை ஒரே வீச்சில் பொருள்வழிப் பிரித்து முழுமைமிக்க படைப்புகளாக 1998இல் உருவாக்கினேன். அதனை வெளியிட இளங்கணிப் பதிப்பகம் இப்போது முன்வந்துள்ளது. இதனைப் பாராட்டி மகிழ்கிறேன். தமிழர்கள் இத்தொகுதிகளை வாங்கிப் பயன்பெறுவர் என்று நம்புகிறேன்.

- வீ. அரசு

- சுயமரியாதை இயக்க இதழ்களில் செய்திக் கட்டுரைகளை எழுதுவதைத் தமது தொடக்க எழுத்துப் பயிற்சியாக இவர் கொண்டிருந்தார். அது இவருடைய கண்ணோட்ட வளர்ச்சியில் குறிப்பிடத்தக்க செல்வாக்கைச் செலுத்தியுள்ளது.

- கிறித்தவ சபைகளின் வருகையால் தமிழில் உருவான நவீன வளர்ச்சிகளைப் பதிவு செய்யும் வகையில் தமது முதல் நூலை இவர் உருவாக்கினார். தமிழ் உரைநடை, தமிழ் அச்சு நூல் போன்ற துறைகள் தொடர்பான ஆவணம் அதுவாகும்.

- பௌத்தம் தமிழுக்குச் செய்த பங்களிப்பை மதிப்பீடு செய்யும் நிலையில் இவரது அடுத்தக் கட்ட ஆய்வு வளர்ந்தது. பௌத்தக் கதைகள் மொழியாக்கம் மற்றும் தொகுப்பு, புத்த ஜாதகக் கதைத் தொகுப்பு, கௌதம புத்தர் வாழ்க்கை வரலாறு என்ற பல நிலைகளில் பௌத்தம் தொடர்பான ஆய்வுப் பங்களிப்பை வேங்கடசாமி செய்துள்ளார்.

- சமண சமயம் மீது ஈடுபாடு உடையவராக வேங்கடசாமி இருந்தார். மணிமேகலை, சீவக சிந்தாமணி, ஆகியவற்றை ஆய்வதின் மூலம் தமிழ்ச் சூழலில் சமண வரலாற்றை ஆய்வு செய்துள்ளார். சமண சமய அடிப்படைகளை விரிவாகப் பதிவு செய்துள்ளார். சமணச் சிற்பங்கள், குறித்த இவரது ஆய்வு தனித் தன்மையானது.

- பல்வேறு சாசனங்கள் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து இலக்கியங்கள், இலக்கணங்கள் அச்சு வாகனம் ஏறின. இந்தப் பின்புலத்தில் கி.மு. 5 முதல் கி.மு. 9ஆம் நூற்றாண்டு முடிய உள்ள தமிழ்ச் சமூகத்தின் ஆட்சி வரலாற்றை இவர் ஆய்வு செய்தார். பல்லவ மன்னர்கள் மூவர் குறித்த தனித்தனி நூல்களைப் படைத்தார். இதில் தமிழகச் சிற்பம் மற்றும் கோயில் கட்டடக்கலை வரலாற்றையும் ஆய்வு செய்தார்.

- அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழக அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தமிழ் நூல்களின் கால ஆய்விலும்

இவர் அக்கறை செலுத்தினார். தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம் குறித்த கால ஆய்வில் ச. வையாபுரிப்பிள்ளை போன்றோர் கருத்தை மறுத்து ஆய்வு நிகழ்த்தியுள்ளார். இச் சொற்பொழிவின் இன்னொரு பகுதியாக சங்கக் காலச் சமூகம் தொடர்பான ஆய்வுகளிலும் கவனம் செலுத்தினார்.

- சென்னைப் பல்கலைக்கழக அறக்கட்டளைச் சொற்பொழிவில் சேரன் செங்குட்டுவனை ஆய்வுப் பொருளாக்கினார். இதன் தொடர்ச்சியாக கி.பி. 3-ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முற்பட்ட தமிழகத்தின் வரலாற்றைப் பல நூல்களாக எழுதியுள்ளார். சேர சோழ பாண்டியர், பல குறுநில மன்னர்கள் குறித்த விரிவான ஆய்வை வேங்கடசாமி நிகழ்த்தியுள்ளார். இதன் தொடர்ச்சியாகக் களப்பிரர் தொடர்பான ஆய்வையும் செய்துள்ளார். இவ் வாய்ப்புகளின் ஒரு பகுதியாக அன்றைய தொல்லெழுத்துக்கள் குறித்த கள ஆய்வு சார்ந்து, ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளார்.

- ஒவ்வொரு தேசிய இனத்திற்கும் அதன் பாரம்பரியச் செழுமை குறித்த அறியும் தரவுகள் தேவைப்படுகின்றன. இவற்றை ஆவணப் படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும். மறைந்து போனவற்றைத் தேடும் முயற்சி அதில் முக்கியமானதாகும். இப் பணியையும் வேங்கடசாமி மேற்கொண்டிருந் தார். அரிய தரவுகளை இவர் நமக்கு ஆவணப்படுத்தித் தந்துள்ளார்.

- தமிழர்களின் கலை வரலாற்றை எழுதுவதில் வேங்கடசாமி அக்கறை செலுத்தினார். பல அரிய தகவல்களை இலக்கியம் மற்றும் சாசனங்கள் வழி தொகுத்துள்ளார். அவற்றைக் குறித்து சார்பு நிலையில் நின்று ஆய்வு செய்துள்ளார். ஆய்வாளருக்குரிய நேர்மை, விவேகம், கோபம் ஆகியவற்றை இவ்வாய்வுகளில் காணலாம்.

- பதிப்பு, மொழிபெயர்ப்பு ஆகிய பணிகளிலும் வேங்கடசாமி ஈடுபட்டதை அறிய முடிகிறது.

- இவரது ஆய்வுப் பாதையின் சுவடுகளைக் காணும்போது, தமிழியல் தொடர்பான ஆவணப்படுத்தம், தமிழருக்கான வரலாற்று வரைவு, தமிழ்த் தேசிய இனத்தின் கலை வரலாறு மற்றும் அவைகள் குறித்த இவரது கருத்து நிலை ஆகிய செயல்பாடுகளை நாம் காணலாம்.

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி எழுதிய நூல்கள்

1936 : கிறித்தவமும் தமிழும்

1940 : பௌத்தமும் தமிழும்

1943 : காந்தருவதத்தையின் இசைத் திருமணம் (சிறு வெளியீடு)

1944 : இறையனார் அகப்பொருள் ஆராய்ச்சி (சிறு வெளியீடு)

1948 : இறைவன் ஆடிய எழுவகைத் தாண்டவம்

1950 : மத்த விலாசம் - மொழிபெயர்ப்பு
மகாபலிபுரத்து ஜைன சிற்பம்

1952 : பௌத்தக் கதைகள்

1954 : சமணமும் தமிழும்

1955 : மகேந்திர வர்மன்

: மயிலை நேமிநாதர் பதிகம்

1956 : கௌதம புத்தர்

: தமிழர் வளர்த்த அழகுக் கலைகள்

1957 : வாதாபி கொண்ட நரசிம்மவர்மன்

1958 : அஞ்சிறைத் தும்பி

: மூன்றாம் நந்தி வர்மன்

1959 : மறைந்துபோன தமிழ் நூல்கள்
சாசனச் செய்யுள் மஞ்சரி

1960 : புத்தர் ஜாதகக் கதைகள்

1961 : மனோன்மணீயம்

1962 : பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் தமிழ் இலக்கியம்

1965 : உணவு நூல்

1966 : துளு நாட்டு வரலாறு

: சமயங்கள் வளர்த்த தமிழ்

1967 : நுண்கலைகள்

1970 : சங்ககாலத் தமிழக வரலாற்றில் சில செய்திகள்

1974 : பழங்காலத் தமிழர் வாணிகம்

: கொங்குநாட்டு வரலாறு

1976 : களப்பிரர் ஆட்சியில் தமிழகம்

1977 : இசைவாணர் கதைகள்

1981 : சங்க காலத்துப் பிராமிக் கல்வெட்டெழுத்துகள்

1983 : தமிழ்நாட்டு வரலாறு: சங்ககாலம் - அரசியல்
இயல்கள் 4, 5, 6, 10 - தமிழ்நாட்டரசு வெளியீடு

: பாண்டிய வரலாற்றில் ஒரு புதிய செய்தி (சிறு வெளியீடு - ஆண்டு இல்லை)

வாழ்க்கைக் குறிப்புகள்

1900 : சென்னை மயிலாப்பூரில் சீனிவாச நாயகர் - தாயரம்மாள் இணையருக்கு 6.12.1900 அன்று பிறந்தார்.

1920 : சென்னைக் கலைக் கல்லூரியில் ஓவியம் பயிலுவதற்காகச் சேர்ந்து தொடரவில்லை. திருமணமின்றி வாழ்ந்தார்.

1922 : 1921-இல் தந்தையும், தமையன் கோவிந்தராஜனும் மறை வுற்றனர். இச் சூழலில் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற பணிக்குச் செல்லத் தொடங்கினார். 1922-23இல் நீதிக்கட்சி நடத்திய *திராவிடன்* நாளிதழில் ஆசிரியர் குழுவில் இடம்பெற்றார்.

1923-27 : சென்னையிலிருந்து வெளிவந்த *லக்ஷ்மி* என்ற இதழில் பல்வேறு செய்திகளைத் தொகுத்து கட்டுரைகள் எழுதிவந்தார்.

1930 : மயிலாப்பூர் நகராட்சிப் பள்ளியில் தொடக்கநிலை ஆசிரியராகப் பணியேற்றார்.

1931-32 : *குடியரசு* இதழ்ப் பணிக் காலத்தில் பெரியார் ஈ.வெ.ரா. வுடன் தொடர்பு. சுயமரியாதை தொடர்பான கட்டுரைகள் வரைந்தார்.

1931-இல் கல்வி மீதான அக்கறை குறித்து ஆரம்பக் கல்வி குறித்தும், பொதுச் செய்திகள் பற்றியும் '*ஆரம்பாசிரியன்*' என்னும் இதழில் தொடர்ந்து எழுதியுள்ளார்.

1934-38-இல் வெளிவந்த *ஊழியன்* இதழிலும் கட்டுரைகள் எழுதியுள்ளார்.

1936 : அறிஞர் ச.த. சற்குணர், விபுலானந்த அடிகள், தெ.பொ. மீனாட்சி சுந்தரனார் ஆகிய அறிஞர்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தார்.

1955 : 16.12.1955-இல் அரசுப் பணியிலிருந்து பணி ஓய்வு பெற்றார்.

1961 : 17.3.1961-இல் மணிவிழா - மற்றும் மலர் வெளியீடு.

1975-1979: தமிழ்நாட்டு வரலாற்றுக்குழு உறுப்பினர்.

1980 : 8. 5. 1980-இல் மறைவுற்றார்.

2001 : நூற்றாண்டுவிழா - ஆக்கங்கள் அரசுடைமை.

பொருளடக்கம்

பதிப்பு - மொழிபெயர்ப்பு - உரை

நேமிநாதம் - நந்திக் கலம்பகம் - பிறநூல்கள்

நேமிநாதம்,	17
மத்த விலாசம்	37
இறைவன் ஆடிய எழுவகைத் தாண்டவம்	63
முதற்பதிப்பின் முன்னுரை	64
அணிந்துரை	68
உணவு நூல்	171
முகவுரை	172
உணவும் உடம்பும்	173
இணைப்புகள்	244

பதிப்பு-மொழிபெயர்ப்பு-உரை

நேமிநாதம்

குறிப்பு : மயிலை நேமிநாதர் பதிகம். (மயிலாப்பூர் வரலாறும் சேர்ந்தது)
1955.

மயிலாப்பூர் நேமிநாதர் கோயில்

மயிலாப்பூர், சென்னைப் பட்டினத்தின் தெற்கே அதன் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது. சென்னைப் பட்டினம் உண்டாகி முந்நூறு ஆண்டுகள்தானே ஆகிறது; ஆகவே மயிலாப்பூரும் முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்புதானே தோன்றியிருக்க வேண்டும் என்று சிலர் கருதக்கூடும். அப்படிக் கருதுவது தவறு. மயிலாப்பூர் மிகப் பழமையான ஊர். சுமார் 2000 ஆண்டுகளாக மயிலாப்பூர் இருந்து வருகிறது. ஆங்கிலேயக் கிழக்கிந்திய கம்பெனியார், செய்ன்ட் ஜார்ஜ் கோட்டையைக் கட்டிய பிறகு அக் கோட்டையைச் சூழ்ந்து சென்னைப் பட்டினம் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக வளர்ந்து பெரிய நகரமாயிற்று. அப்போது பழைய மயிலாப்பூர் புதிய சென்னைப் பட்டினத்துடன் சேர்ந்து, சென்னையின் ஒரு பகுதியாயிற்று. ஆகவே, மயிலாப்பூர் இப்போது சென்னைப் பட்டினத்துடன் சேர்ந்து இருந்தாலும் அது ஒரு பழைய ஊராகும்.

மயிலாப்பூர், கடற்கரையோரமாக உள்ள ஊர். இது தொண்டை மண்டலத்துப் புலியூர் கோட்டத்துப் புலியூர் நாட்டைச் சேர்ந்த ஊர் என்று பழைய கல்வெட்டுச் சாசனங்கள் கூறுகின்றன.

பண்டைக் காலத்தில் மயிலாப்பூரில் ஜைனர்கள் வசித்து வந்தார்கள். 22ஆவது தீர்த்தங்கரராகிய நேமிநாத சுவாமி கோயில் மயிலாப்பூரில் பண்டைக் காலத்தில் இருந்தது. மயிலாப்பூர் கடற்கரையில், இப்போது சென்தோம் என்று வழங்குகிற இடத்தில், தோமையார் கோயில் என்னும் கிருஸ்துவக் கோயில் இருக்கிற அதே இடத்தில், பழைய நேமிநாதசுவாமி கோயில் இருந்தது.

ஜைன தீர்த்தங்கரராகிய நேமிநாத சுவாமி, துவாரகையை யரசாண்ட கண்ணபிரானுடைய (கிருஷ்ணனுடைய) தமயன் முறை யினர், நேமிநாத தீர்த்தங்கரர் காலத்தில், அகஸ்திய முனிவர், கண்ண பிரானிடம் சென்று அவர் உத்தரவு பெற்றுத் துவாரகையிலிருந்து பதினெண்குடி வேளிரையும் அருவாளரையும் அழைத்து வந்து தமிழ்

நாட்டில் குடியேற்றினார். தமிழ்நாட்டில் குடியேறி வேளிரும் அருவாளரும் தமிழ்நாட்டிலே ஜைன மதத்தைப் பரப்பியதோடு நேமிநாதர், கண்ணபிரான், பலராமர் வணக்கத்தையும் தமிழ்நாட்டில் நிறுவினார்கள்.

அகஸ்திய முனிவர், கண்ணபிரான் உத்தரவு பெற்று பதினெண்குடி வேளிரையும் அருவாளரையும் தமிழகத்தில் குடியேற்றிய செய்தியை உரையாசிரியர் நச்சினார்க்கினியர் தொல் காப்பிய உரையில் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

அகஸ்தியர் தென்னாடு போதுகின்றவர், துவராபதிப்போந்து நிலங்கடந்த நெடுமுடி யண்ணல் வழிக்கண் பதினெண்குடி வேளிரையும் அருவாளரையும் கொண்டு போந்து காடுகெடுத்து நாடாக்கிக் குடியேற்றினார் (தொல் எழுத்து, பாயிரம்) என்றும்,

இது மலயமாதவன், நிலங்கடந்த நெடுமுடி யண்ண லுழை நரபதியருடன் கொணர்ந்த பதினெண்வகைக் குடிப்பிறந்த வேளிர்க்கும் (தொல்' பொருள், அகத்திணை 32-ஆம் சூத்திர உரை) என்றும் கூறுகிறார்.

இதனால், நேமிநாத தீர்த்தங்கரர், பாரத யுத்தகாலத்தில் (கண்ணபிரான் வாழ்ந்திருந்த காலத்தில்) இருந்தவர் என்பது தெரிகிறது.

நேமிநாத சுவாமிக்குத் தமிழ்நாட்டிலே பல இடங்களில் கோயில்கள் இருந்தன. அத்தகைய கோயில்களில் மயிலாப்பூர் நேமிநாதர் கோயிலும் ஒன்று.

சுமார் 15-ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில், கடல் இந்தக் கோயிலின் அருகில் வந்துவிட்ட படியால், சிறிது காலத்தில் கோயில் கடலில் முழுகிவிடும் என்று நினைத்து ஜைனர்கள் அந்தக் கோயிலில் இருந்த நேமிநாதர் திருமேனியைக் கொண்டுபோய்ச் சித்தாமூர் கோயிலில் வைத்துவிட்டார்கள், அந்த உருவம் இன்றும் சித்தாமூர் ஜைனக் கோயிலில் இருக்கிறது. மயிலை நேமிநாதர் கோவிலில் இருந்த நேமிநாதரின் செம்புச் சிலையுருவத்தையும், தர்ம தேவியின் உருவத்தையும், வந்தவாசி தாலுகாவில் உள்ள இளங்காடு என்னும் ஊரில் இருக்கிற ஜைனக் கோவிலில் கொண்டு போய் வைத்திருப்ப தாகக் கூறப்படுகிறது. டபல்யூ-ப்ரான்ஸிஸ் அவர்கள் தாம் எழுதிய தென் ஆர்க்காடு ஜில்லா கெஜட்டீர் என்னும் புத்தகத்தின் முதல் பகுதி 367-ஆம் பக்கத்தில், சித்தாமூரைப்பற்றிச் கூறுகிற இடத்தில், மயிலாப்பூர் நேமிநாத சுவாமியையும் குறிப்பிடுகிறார். அவர் எழுதுவது :-

"மேல் சித்தாமூர், தென் ஆர்க்காடு ஜில்லாவில் முக்கியமான ஜைன ஊர். அங்கே ஜைனரின் முக்கியமான கோயில் ஒன்று இருப்பதோடு, ஜைனரின் குருவும் அவ்வூரில் இருக்கிறார். இந்தக் கோயிலின் வடக்கேயுள்ள முற்றத்தில், வெகுகாலத்துக்கு முன்னே மதராசுக்கு அருகில் உள்ள மயிலாப்பூரில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டது. என்று கூறப்படுகிற ஒரு பெரிய ஜைன விக்கிரகம் இருக்கிறது."

கடல் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உள்ளே வருவதால் கடற்கரையில் இருந்த நேமிநாதர் கோயில் அழிந்துவிடும் என்று அக்காலத்தவர் நினைத்தது தவறாக முடிந்தது. ஏனென்றால், அவர்கள் நினைத்தது போலக் கடல் உள்ளே வாராமல் காலப்போக்கில் மீண்டும் பின்னுக்குப் போய் விட்டது. அதனால், நேமிநாதர் கோயில் கடலால் அழிய வில்லை. அதற்குமாறாக போர்ச்சுகீசியரால் மதப் பகைமை காரணமாக இக்கோயில் அழிக்கப்பட்டது. போர்ச்சுகீசியர் மயிலாப்பூர் கடற்கறை யோரமாகக் கோட்டை கட்டிக் கொண்டு வியாபாரம் செய்து வந்தார்கள். நேமிநாதர் கோயில் மட்டுமல்ல, நேமிநாதர் கோயிலுக்குப் பக்கத்தில் இருந்த கபாலீசுவரர் கோயில் என்னும் சைவக் கோயிலும் அழிக்கப் பட்டது. இப்போதுள்ள கபாலீசுவரர் கோவில், பழைய கோயிலன்று; புதிதாகக் கட்டப்பட்ட கோயிலாகும்.

நேமிநாதர் கோயிலுக்கும், பழைய கபாலீசுவரர் கோயிலுக்கும் சொந்தமாக இருந்த நிலங்கள் யாவும் இப்போது கிருஸ்துவக் கோயிலுக்குச் சொந்தமாய் விட்டன. போர்ச்சுகீசியர் மயிலாப்பூரில் இருந்தபோது இது நடைபெற்றிருக்க வேண்டும்.

மயிலாப்பூரில், நேமிநாத சுவாமி ஆலயம் என்னும் ஜைனக்கோயில் இருந்தது என்பதற்கு இலக்கியச் சான்றுகளும், எபிகிராபி (சாசனச்) சான்றுகளும், ஆர்க்கியாலஜி சான்றுகளும் உள்ளன. அவற்றை ஆராய்வோம்.

முதலில் இலக்கியச் சான்றுகளைப் பார்ப்போம்.

தமிழில் திருநூற்றந்தாதி என்னும் ஒரு தோத்திர நூல் உண்டு. இது ஜைன நூல், மயிலாப்பூரில் கோயில் கொண்டிருந்த நேமிநாத சுவாமியின் பேரில் அவிரோதி யாழ்வார் என்னும் ஜைனரால் பாடப்பட்டது.

அவிரோழி யாழ்வார் என்பவர் முதலில் வைணவராக இருந்தார். இவர் பல சாத்திரங்களைக் கற்றவர். இவர், மயிலாப்பூர் நேமிநாதர் கோயில் வழியாகச் சென்றுகொண்டிருந்தபோது, அக்கோயிலில் ஒரு ஜைன ஆசாரியார் சீடர்களுக்குச் சாத்திர பாடஞ் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அதைக் கண்ட அவிரோதி யாழ்வார், அவ்விடஞ் சற்று நின்று, ஆசாரியார் கூறிய ஒரு சூத்திரத்திற்குப் பொருள் விளங்கா மையால் அதன் பொருளைக் கூறும்படி கேட்டார். ஆசாரியார், ஜைனருக்கன்றி மற்றவருக்கு அதன் பொருள் கூறமுடியாதென்று கண்டிப்பாகக் கூறிவிட்டார்.

சூத்திரத்தின் பொருளை அறிய அவாக்கொண்ட அவிரோதி யாழ்வார், உடனே ஜைன சமயத்தில் சேர்ந்து, நேமி நாதர் ஆலயத்தை வலம்வந்தார். வலம்வரும்போது நேமி நாத சுவாமி பேரில் திருநூற்றந் தாதி பாடினார். இவ்வாறு ஜைனரான அவிரோதி யாழ்வாருக்கு ஜைன ஆசாரியார் சூத்திரத்தின் பொருளை விளக்கிக் கூறினார்.

இந்நூலின் முதல்பாட்டு, மயிலாப்பூரில் நேமிநாத சுவாமிகோயில் ொகண்டிருந்தார் என்பதைக் கூறுகிறது. அப்பாட்டு இது,

மறமே முனிந்து மயிலாபுரி நின்று மன்னுயிர்கட்(கு)
அறமே பொழியு மருட்கொண்டலே யதரஞ் சிவந்த
நிறமே கரியபொண் மாணிக்கமே நெடுநாளாழித்துப்
புறமே திரிந்த பிழையடியேனைப் பொறுத்தருளே.

திருநூற்றந்தாதி நூறு செய்யுட்களை யுடையது. இந்த நூலுக்குப் பழைய உரை ஒன்று உண்டு. உரையாசிரியர் யார் என்பது தெரியவில்லை. ஏட்டுப் பிரதியாக இருந்த இந்த நூலைப் பழைய உரையுடன் மதுரைத் தமிழ்ச்சங்கத்தார் 1905ஆம் ஆண்டில் அச்சிட்டார்கள்.

மயிலாப்பூரில் நேமிநாதர் கோயில் இருந்தது எனபதற்கு இன்னொரு இலக்கியச் சான்றும் உண்டு. அதுதான் நேமிநாதம் என்னும் இலக்கண நூல், நேமிநாதத்தை இயற்றியவர் குணவீர பண்டிதர் என்னும் ஜைனர். இவர், மயிலாப்பூரில் கோயில் கொண்டிருந்த நேமிநாதர் பெயரினால் நேதிநாதம் என்னும் இந்த இலக்கண் நூலை எழுதினார். இதனை. இதன் உரையாசிரியர் தெளிவாகக் கூறுகிறார். அவர் கூறுவது இது :

“இந்நூல் (நேமிநாதம்) என்ன பெயர்த்தோ எனின், இந்நூல், எய்திய சிறப்பின் எழுத்தையும் சொல்லையும் மெய்தெரி வகையின் விளங்க நாடித் தேனிமிர் பைம்பொழிற் றென் மயிலாபுரி, நீனிறக் கடவுள் நேமிநாதர், தந்திருப்பெயராற் செய்தமையான் நேதிநாதம் என்னும் பெயர்த்து.”

இவ்வாறு உரைப் பாயிரத்தில் உரையாசிரியர் எழுதுகிற படியினாலே, மயிலாப்பூரிலே நேதிநாதர் கோயில் இருந்தது என்பதும், அந் நேமிநாதர் பெயரினாலே நேமிநாதம் என்னும் இலக்கண நூல் செய்யப்பட்டது என்பதும் தெளிவாகிறது.

நேமிநாதம் கி.பி. 13ஆம் நூற்றாண்டில் செய்யப்பட்டது. எப்படி என்றால் திரிபுவன தேவன் என்னும் சோழன் காலத்தில் இந் நூலாசிரியரான குணவீர பண்டிதர் இருந்தார். ஆகையினால் என்க. நேமிநாதம் உரையுடன் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது.

மயிலாப்பூரில் ஜைனக் கோயில் ஒன்று இருந்தது என்பதைத் திருக்கலம்பகம் என்னும் நூல் கூறுகிறது. திருக்கலம்பகம் என்பது உதீசித்தேவர் என்னும் ஜைனரால் இயற்றப்பட்ட நூல், இந்நூலின் ஒரு செய்யுள்.

மயிலாபுரி நின்றவர் அரியாசன வும்பரின்
மலர்போதி லிருந்தவர் அலர்பூவில் நடந்தவர். (செய்யுள் 74.)

என்று கூறுகிறது.

மயிலாப்பூரில் கோயில்கொண்டிருந்த நேமிநாதருக்கு மயிலைநாதர் என்னும் வேறு பெயரும் உண்டு. மயிலைநாதர் என்பதற்கு மயிலாப்பூரில் எழுந்தருளிய கடவுள் என்று பொருள். மயிலைநாதர் என்னும் பெயரையுடைய ஒரு ஜைனர், நன்னூல் என்னும் பேர்போன தமிழ் இலக்கண நூலுக்கு உரை எழுதியிருக் கிறார். அந்த உரை மயிலைநாதர் உரை என்னும் பெயரோடு இன்றும் வழங்குகிறது. உரையாசிரியராகிய மயிலைநாதர் ஜைனர். இவர் மயிலாப்பூரிலே வாழ்ந்தவர் என்றும், மயிலாப்பூர் நேமிநாதக் கடவுளின் வேறு பெயராகிற மயிலைநாதர் என்னும் பெயரைத் தமக்குப் பெயராகக் கொண்டிருந்தார் என்றும் கூறுவர்.

மயிலாப்பூரில் கோயில் கொண்டிருந்த நேமிநாத சுவாமியின் பேரில் பாடப்பட்ட தோத்திரப்பாக்கள் சில தமிழிலே யுள்ளன.

திருநூற்றந்தாதி பாடிய அவிரோதி ஆழ்வாரே திருப்பள்ளி எழுச்சியாம் 'திருவெம்பாவை' என்னும் நூலை இயற்றியுள்ளார். அவை தமிழ் ஜைனர்களினால் படிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவற்றையெல்லாம் இங்கு எழுதினால் இடம் பெருகும் என்று அஞ்சி இதனோடு நிறுத்துவோம்.

மயிலாப்பூர் நேமிநாதர் கோயில் இருந்ததென்பதற்கு இந்த இலக்கியச் சான்றுகள் உறுதி கூறுகின்றன.

இனி எபிகிராபி (சாசனச்) சான்று உள்ளதா என்பதை யாராய்வோம்.

மயிலாப்பூரில் சென்தோம் பெரிய சாலையில், சென்தோம் ஹைஸ்கூல் கட்டிடத்தின் மாடிக்குச் செல்லும் கருங்கற்படிகள் ஒன்றில் கீழ்கண்ட சாசனம் காணப்படுகிறது. இந்தச் சாசனம் தமிழில் எழுதப்பட்டுள்ளது. அறைகுறையாகவுள்ளது.

"............... உட்பட நேமிநாத ஸ்வாமிக்(கு)
க் குடுத்தோம் இவை பழந்தீபரா........."

இந்த அறைகுறையான சாசனம், இங்கே இருந்த நேதிநாத சுவாமி கோயிலுக்கு யாரோ எதையோ தானம் செய்ததைக் கூறுகிறது. இந்தச் சாசனக்கல் நேமிநாத சுவாமி கோயிலருகில் இருந்திருக்க வேண்டும். பிற்காலத்தில் இதைக்கொண்டுவந்து படிக்கல்லாக அமைத் தார்கள் போலும். இந்தச் சாசனம் இங்கிருந்ததை Antiquities of Santhome Mylapore என்னும் நூலில் 74-ஆம் பக்கத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தச் சாசனம் உள்ள கல் இப்போது மேற்படி இடத்தில் இல்லை. Rev. B.A. Figredo, Archdiocese of Madras-Mylaore அவர்கள் பொறுப்பில் வேறு இடத்தில் இருக்கிறது. இந்தச் சாசனம் கி.பி. 12-ஆம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்டது.

இனி, ஆர்க்கியாலஜி சான்றுகளைப் பார்ப்போம்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோமாஸ் கோயில் இருக்கும் இடத்தின் அருகில் பூமியைக் கிளறிப் பார்த்தபோது உடைந்துபோன கற்றூண்கள், சாசனக்கற்கள், கல் உருவங்கள் முதலியன அகப்பட்டன. அப்படி அகப்பட்டவைகளில் தலையுடைந்துபோன ஜைன உருவமும் ஒன்று. இந்த உருவமும் இப்போது மேற்படி தோமாஸ் கோவில் அதிகாரிகளிடம் இருக்கிறது.

தோமாஸ் கோவிலுக்கு அருகில் உள்ள செய்ன்ட் தாமஸ் கான்வென்ட் என்னும் கிருஸ்துவக் கன்னி ஸ்தீரிகள் மடத்தின் முன்பு ஒரு பெரிய ஜைனத் திருமேனி இருந்ததாம். இதைப்பற்றி "சென்தோம், மயிலாப்பூரின் பழமை" என்னும் ஆங்கில நூலில் இவ்வாறு எழுதப் பட்டிருக்கிறது. "சென்தோமிலுள்ள செய்ன்ட் தாமஸ் கான்வென்ட்டில், அந்த இடத்தைக் கன்னிஸ்திரீகள் சுவாதீனம் செய்து கொண்டபோது, அங்கு ஒரு கற்சிலை உருவம் இருந்ததாகவும், அந்த உருவத்தை அவர்கள் மடப்பள்ளிக்கு அருகில் ஒரு பள்ளத்தில் புதைத்து விட்டதாகவும் அறிந்தேன். அந்த உருவத்தின் முழங்கால்களிலும் இடுப்பிலும் எழுத்துக்கள் எழுதப்பட்டிருந்தன என்று ஒரு சுதேச கன்னி ஸ்திரீ சொன்னார். அந்த உருவச் சிலையைப் பற்றி இன்னொரு கன்னி ஸ்திரீ சொன்னது : அனாதைப் பிள்ளைகள் விடுதிக்கு வலதுபக்கத்தில் வெள்ளைக் கல்லினால் செய்யப்பட்ட ஒரு சிலை, ஜைன உருவம் போன்றது, கைகளைச் சேர்த்துக் கூப்பியதுபோல் இருந்தது. அந்த உருவம் வழியில் இருந்தபடியினாலே, அதை ஒரு ஸ்திரீ, அனாதைப் பிள்ளைகள் விளையாடும் இடத்துக்கு அருகில் இருந்த ஒரு பெரிய பள்ளத்தில் போட்டு புதைத்து விட்டாள்." பக்கம் 175.

செய்ன்ட் தாமஸ் கோயிலுக்கு எதிரில் உள்ள அனாதைப் பிள்ளைகள் நிலையம் உள்ள இடம் முன்பு, கன்னிஸ்திரீ மடத்துக்கு உரியதாக இருந்தது. அப்போது அந்த இடத்தில் ஆறு தூண்கள் உள்ள ஒரு பந்தல் இருந்தது. ஒவ்வொரு தூணின் மேலும் வெள்ளைக் கல்லினால் செய்யப்பட்ட தெய்வ உருவங்கள் இருந்தன என்று மேற்படி நூலில் 180-ஆம் பக்கத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

இங்குக் கூறப்பட்டவைகள் ஜைன உருவங்களாகும். முன்பு கன்னிஸ்திரீ மடத்திற்குரியதாக இருந்து, பிறகு அனாதைப் பிள்ளைகள் இடமாக மாறிய இடத்தில் ஆறு தூண்களில் இருந்ததாகக் கூறப்படுகிற உருவங்களை, சென்னை ஆர்க்கியாலஜி இலாகா படம் பிடித்து இருக்கிறார்கள். அந்தப்படம் ஜைன உருவப் படம் என்று அவர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

சென்தோம் பெரிய சாலையில், சென்தோம் சர்ச்சுக்கு அருகில் உள்ள ஊமைச் செவிட்டுப் பிள்ளைகள் பாடசாலைக் கட்டடமும் அதைச் சேர்ந்த பெரிய மைதானமும் முன்பு தனகோட்டி ராஜு

என்பவருக்கு உரியதாக இருந்தது. அந்த இடத்தை அவர் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தோண்டியபோது, செம்பினால் செய்யப்பட்ட ஜைன அல்லது புத்தவிக்கிரகம் ஒன்று கிடைத்ததென்றும், அதைத் தாம் வீட்டில் வைத்திருந்ததாகவும், அது பிறகு களவு போய்விட்டதென்றும் அவர் கூறியிருக்கிறார். மேற்படி புத்தகம் பக்கம் 171.

தனகோட்டி ராஜு புத்தவிக்கிரகமோ அல்லது ஜைன விக்கிரகமோ என்று சந்தேகத்தோடு கூறுகிற செம்பு விக்கிரகம், ஜைன விக்கிரகமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், இந்தச் செம்பு விக்கிரகம் அகப்பட்ட இடத்தின் அருகில் கிடைத்த உருவங்கள் ஜைன உருவங்களாக இருப்பதால், இதுவும் ஜைன உருவமாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று கருதலாம்.

சென்தோமுக்கு அருகில் உள்ள மயிலாப்பூர் அப்பு முதலி தெருவில், புலிக்காட்டு கிராமணி தென்னந்தோட்டத்தில் (இந்தத் தோட்டம் இப்போது விற்கப்பட்டு வீடுகள் கட்டப்பட்டுள்ளன.) இரண்டு ஜைன உருவச் சிலைகள் இருந்தன. அவற்றில் ஒன்று பார்சுவநாதர் உருவம். மற்றொன்று மகாவீரர் உருவம். இரண்டும் கருங்கல் உருவங்கள். இப்போது இவ்வுருவங்கள் இக்கட்டுரையாளரின் நண்பர் ஒருவரிடம் இருக்கின்றன.

இவையெல்லாம் மயிலாப்பூரில் முற்காலத்தில் ஜைனக் கோயில் இருந்தது என்பதை நன்கு தெரிவிக்கின்றன அல்லவா?

நல்லறிவு மன்றத்தார்

ஸ்ரீ

ஸ்ரீஜிநாயநம :

[1]மயிலாப்பூர் பதிகம் - 1

அறுசீர் அடி ஆசிரிய விருத்தம்

பெருகலர் மாமழை பெய்தொரு சுரர்முகில் பெயர்வது போலிமையோர்
அருமலர் தூவிய அலைகடல் மேல்வரு அரிகுல நாயகரூர்
கருமலி ஆலய மொடுமணி மாளிகை கடியிதழ் தாதெனவத்
திருமலி தாமரை கருமலி பொன்மலி திருமயி லாபுரியே. 1

துருவம ரைவுடல் கொடுசுழல் வோர்தம துணையடி சேரினவர்
குருவநன் மாமணி யவைதிசை யேதரு மரிகுல நாயகரூர்
அருவநன் மாமணி யொளிகலன் வானவர் அருநர்செய் மாதவருநீள்
தெருளெனு மாறுகல் சிவணிமுன் னீர்புணர் திருமயி லாபுரியே. 2

ஒளிதரு தண்ணிழல் குலவியோ ரோசனை யுயரமொ ரோசனையிற்
களிதரு நாண்மல ரணியும சோகுடை யரிகுல நாயகரூர்
விளிதரு மூடமும் வினையும் விடாமயல் வீடரு நால்வகையிற்
றெளிதரு சாவகர் செழுமனை யேமலி திருமயி லாபுரியே. 3

நிமிரும சோகமு நினைவில சோகமு நெடுமொழி யாகியபோழ்
துமிழ்வள வாடக விடமுன மேவிய வரிகுல நாயகரூர்
இமிழ்திரை வேலையி னிடைமண லாகிய வொளிநீ; அவனுடையும்
திமிரம தாமென வெறிதிரை நீர்பெயர் திருமயி லாபுரியே. 4

வரிவளை யார்திரு மருவல ராய்நல மருவிய செல்வமதா
யரிவையை மூவுல கலரெழ நேர்புண ரரிகுல நாயகரூர்
விரியுமு னாண்மதி வெயினிலை யாகவா முதல்வெளி யாயுறைய
திருவிதை யோகிக ளிருவினை தீர்தருந் திருமயி லாபுரியே. 5

வினையிருள் போழ்வன மிசையல சோதியை விலையுமி லாதனதா
மனையமு மாமணி யருளின மாள்கொளு மரிகுல நாயகளூர்
நனையணி ஞாழலி னறைகமழ் வீகளை வரியளி தும்பிகள் சேர்?
தினையெனு மீமிசை சிறுதுளி ரேதரு திருமயி லாபுரியே. 6

உவ்வுடை நாண்மதி யொளிமுக வாணுதல் உழைவிழி யேழையர்மேல்
அவ்வுடை யாரரு நாருடை யாரெனு மரிகுல நாயகளூர்
நவ்வுடை யார்துகி னகிவினை யோதிம நடைநறை நாறுகுழல்
இவ்வுடை யாமொழி யவர்மலி பொன்மலி திருமயி லாபுரியே. 7

பவகத மாகிய பகைபசி நோய்பல பழவினை வேரறுவித்
தவகத மாகிய வகிலவ சோகுடை யரிகுல நாயகளூர்
சிவகதி யேதரு தொழுபவர் தீவினை சேரவி லக்கிவிடுந்
திவதொனி யேமொழி பவரிட மாநில திருமயி லாபுரியே. 8

புயலொரு பூமிசை வருமென வானவர் புதுமலர் தூயவர்மேல்
அயலிரு சாமரை குலாவ வுலாவு மரிகுல நாயகளூர்
இயலிசை தேர்பவ ரிருநிதி யீபவர் இருடிகள் யாவருநற்
செயலவி ரோதிகள் திருவுடை யாரறி திருமயி லாபுரியே. 9

முற்றும்

அடிக்குறிப்புகள்

1. பதிகத்தில் பத்துப்பாட்டுக்கள் இருக்க வேண்டும். ஆனால், ஏட்டுப் பிரதியில் 10-வது பாட்டு, காணப்படவில்லை.

திருமயிலாப்பூர் பதிகம் - 2

உலர்தழைப்ப வொளிதிகழ்மூ
　　வாமதிமுக்குடையானை யடலாராழி
வலர் தழைக்கும் வண்மயிலை
　　மன்னவனை மணியைமுன்னா
ளலர்தவத்தின் பொருள்நாடி
　　வேசத்துபாசத்தே யழுந்தி யந்தோ
நிலர்தொகுத்துக் குண்டிகையை
　　நிறைப்பான்போ லமர்ந்திருந்த நீசனேனே. 1

எல்லிருக்கு மணிமுடிசாய்த் திந்திரரு
　　நரேந்திரரு மெல்லை யில்லாச்
சொல்லிருக்குந் துறவோருந் தொழுமயிலாப்
　　புரிநின்ற துணையை முன்னாள்
மல்லிருக்கு மலர்கொண்டு வணங்காதே
　　மாதரார் வலைப்பட்டந்தோ
யில்லிருக்க நல்லறஞ்செய்யா திறுமாந்
　　திட்டிருந்த வேழையேனே. 2

முதிர்முகிலிற் புலியரவ முரசியம்ப
　　முனிகணமு முறையினேற்ற
வதிர்முழவக் கடல்நடு வண்டந்தரமே
　　வந்துதிரு மயிலைநின்ற
சதுமுகனைத் தாழாதே தத்துவத்தின்
　　றன் மையினைத் தவிர்ந்து நாளும்
கதிர்புறம்பாய்ப் பேர்த்ததுகண் கருத்தரியா
　　தொழிந்ததகலுந் தீயனேனே. 3

தாட்டவிழ் தாமரை நடந்தத்துவனை
முத்திமுதற் பொருளையென்றும்
வாட்டமிலா வளமயிலை வரதன்பால்
வந்தணுகி யன்னாளின்னாள்
யீட்டமுடன் மலர்கொண்டாங் கிறைஞ்சாதே
மறஞ்சாய்ந்த வகையே பேணிக்
காட்டநிலா வெரித்தாதோ கண்படாப்போந்
திருந்தவா கள்வனேனே. 4

பூச்சரிக்கும் பொன்னடியெம் புங்கவனை
புனையகலம் பொருந்து நூல்கள்
நாச்செரிக்கும் வகைதெரிந்த நாண்முதலாய்
நன்மயிலை நண்ணிநானிப்
பாச்சரிக்கும் வகையறிந்து பாடாதே
பாவையர்தம் பயனேபார்த்து
பேய்ச்சுரைக்கு நீரிறைத்துப் பெரிதாய
பிழைசெய்தேன் பித்தனேனே. 5

பூத்தேரும் பொன்னடியெம் புங்கவனைப்
பொன்னெயில்மூன் றுடையகோனை
மாத்தேருந் தளிர்மருகில் மன்னுனூ
மயிலா புரியில் நின்றமாலை
நாத்தேரு முறையதனால் நவிலாதே
நடலைவாழ் வ தனைநத்திப்
பேய்த்தேரை நீரென்று பின்னோக்கித்
திரிந்தவா பித்தனேனே. 6

பொழிலிறைப்பூஞ் சினைப்பிண்டிப் பொன்னெயிலு
ளிருந்தானை வினைகளெல்லாம்
வழிப்படுத்தி வென்றானை வளமயிலை
யச்சுதனை வுன்னாமுன்னாள்
பழிப்படுக்கும் பாவங்கள் பலசெய்து
பலகதிக்கோர் பயனுமின்றி
வழிகிடக்க வூர்தோறும் நுழைந்துமயக்
குற்றுதவா மதியிலேனே. 7

அடல்வலையும் வெந்திறலா லனங்கனெனு
    மலராசை யகத்திப்பூக
மடல்வலையப் பொழில்மயிலை மரகதமா
    மலைதன்னை யன்னாளின்னாள்
உடல்வலைய முறப்பணித்தங் கொண்பொருளை
    யோராதே பிறவியென்னுங்
கடல்வலையங் கைநீந்திக் கரைகாணக்
    கருதினேன் கபடனேனே. 8

பொற்றலைவிற் பொலிகவர மலர்ப்பொடியை
    யிளந்தென்றல் புகுந்துவீச
மற்றலரு மணியணை மேல் மதிவட்டக்
    குடைநிழற்கீழ் மயிலைமன்னி
சொற்றலையிற் றுன்பறுக்குந் துறவோனை
    யறவோனைத் தொடராமுன்னாள்
புற்றலையிற் றவிடுகுத்திப் புந்தியேன்
    சிந்தியவா பொறியற்றேனே. 9

அமைச்சிந்தித் தருநகரத் தாழ்ந்தழுந்தி
    வீழாம லடைந்தோர்க் கெல்லாம்
சமைந்திந்த வகத்திருந்த மடமயிலை
    அச்சுதனைச்சாரா முன்னா
ளமைதிண்ண முடையவர்மற் றிவரவ
    ரென்றவரொ டெழுந்துகத்தி
உமிதின்னும் பெருபயனா லுனைநினையா
    துலகலைந்தே னேழையேனே. 10

முற்றும்

திருமயிலாப்பூர் ஸ்ரீநேமிநாதஸ்வாமி பதிகம்-3

தருமனீ தயவடிவுநீ சகலாகமஞ்சொலுஞ் சதுரனீ
யொருவனீ பலவறிவுநீ யுலகங்கள் மூன்றையுமுடையனீ
திருவுநீ ஜினநாதனீ திசையாடை மேவியச்செல்வனீ
நிருபனீ திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 1

காலன்வந்துடல் மங்கும்போது கலக்கம் வந்தணுகாமலுன்
சீலமந்திரமைந்து மென்னிடச்சிந்தை தன்னிலிருத்துவாய்
மேலவானவர் போற்றிடும்பத்துவிற்பிரமாண சரீரனே
நீலனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 2

பாசதொந்தமமுந்தியே வலைபட்டமானதுபோலவே
பேசொணாதவிடும்பைகொண்டு பிறந்தநானுடல்வாடவோ
வாசமேவு மசோகநீழலின்வர தனே யடியார்கள்மேல்
நேசனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 3

அலையும்வாரிதிபோல நெஞ்சனுதினமு மாசையமுந்தியே
யுலையின்மேன் மெழுகாகுமெந்தனை யுறுதி முத்தியில்வைப்பையே
சொலையிலாநெறி வேந்தனே யொளிகுலவு முக்குடையாளனே
நிலையனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 4

பொறியினால் வருபாவம்வந்து புகாமலானது புக்கினுஞ்
செறியும் வேதனைநரகில்வீழ்ந்து திகைத்திடாமல் விலக்குவாய்
வெறியுலாவிய வனசமாமலர்மேல் நடந்தருள்வீரனே
நெறியனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 5

உனைவணங்கினர்பிறவி யொன்றிலுயரு முத்தியிலேறுவ
ரௌவறிந்து முனிருபதங்களை யேற்றிலேன் மலர்சாற்றிலேன்
வினைகடிந்தருடீரனே முழு மெய்யனே நெறியையனே
நினைவனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாத ஸ்வாமியே. 6

மதியிலா முழுமூடர் தம்முடன் மருவியுன்னை மறந்துயான்
புதிய தாமரரையிலையி னீரதுபோலுழன்றிடவோ சொலாய்

கதிகணான்கையும் வென் றிடும்புகழ் கைவலத்திருமார்பனே
நீதியனே திருமயிலைமேவிய நேமிநா தஸ்வாமியே. 7

எட்டுவல்வினைவென்ற பின்னையோரெட்டு நற்குணமேவினை
தொட்டநாற்கதி விட்டனைமிகு சுகமடைந்தனை தூய்மையாற்
சிட்டர்போற்றிய தேவனே தன்மதேசிகா சிவலோகனே
நிட்டனே திருமயிலைமேவிய நேமிநா தஸ்வாமியே. 8

தீதிலா தபிறப்பில்வந்து ஜனித்துமுன்னிட திருவறஞ்
சாதியாம லவத்தில் நாள்பலதள்ளிடாமலெனையாளுவாய்
ஆதிதேவர நாதிதேவரென்றாரு மேத்தருகந்தனே
நீதிசேர் திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 9

அமையுமிப்பிறவிக்கடற்குள முந்தியான்றிரியாமலுன்
கமலநற்பதமடைய வென்னிடர்கவலை தன்னையகற்றுவா
யிமையவர்க்கிறைதந் தளித்திடுமெந்தையே யருகந்தனே
நிமலனே திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 10

நாடியேயுனை நம்பினேனெனை நழுவவிட்டுவிடாமலுன்
ஆடகமலர்பொற்பதந் தனையடையவே கிருபையருளுவாய்
தோடுமொன்பது மொன்பதுந் தொடராவநந்தசு கேசனே
நீடுவாழ் திருமயிலைமேவிய நேமிநாதஸ்வாமியே. 11

எத்தனை ஜனனம்மெடுத்தன மின்னமெத்தனைஜன்மமோ
அத்தைநானறியேனின் நற்பதமடையவே கிருபையருளுவாய்
முத்துரத்தினமிழைத்துவைத்த விசித்திரமுக்குடையாளனே
நித்தனே திருமயிலைமேவிய நேமிநா தஸ்வாமியே. 12

தருமனே யெமைகாலபாசமறுத்துந் தயவிலாமலே
பொருதும் வெல்வினையெட்டலைத் திடுபுங்கவாதீதில் வேதனே
பருதிமாமதி யொளிகள் சேருனை நாடியெத்தனைபல்புகழ்
நிருபமா திருமயிலைமேவிய நேமிநா தஸ்வாமியே. 13

முற்றும்

இல்லறத்தார்க்குரிய தசதர்மம்

குரு வணக்கம்

முறைபொறியில் மறைநீங்கி மூவுலகிற் பொருள்களெலாங்
குறைவின்றி யொருங் குணர்ந்த குணதரன்சே வடிவணங்கி
நிறையுடைய மாதவரு மேனோரு நின்றுவப்ப
வறைகுவன் தசதன்ம மறநெறிய தியல்பினால், 1
குளிர்நாவற் பரதத்துக் குருநாட்டுச் சுசிமைகோன்
களியானை யரிவண்ணன் காதலிள மகளிரொடு
மருளாழி யான் கணத்துக் கிறைவன்றன் னடிவணங்கி
விளியாத மனை யறத்தை விரிக்கு மென் றுரைத்தனனே. 2

இல்லறத்தார்க்கு அணுவிரதம்

ஆற்றிய நல்விரதத் தரசனுந் தேவியரு
மேற்றுமின் னடிகளெனக் குரியனதா மென்றிறைஞ்சிக்
கூற்றுவனைக் குதித்துயர்ந்த கோட்டமில் சீர் மாதவரு
மேற்றினா ரணுவிரத மில்லறத்தாற் குரியனவே. 3

இல்லறத்தார்க்குரிய பத்து கடமைகள்

கொல்லாமை பொய்யாமை கள்ளாமை காமத்தை
யொல்லாமை யொண்பொருளை வரைதலோ டிவைபிறவும்
பொல்லாத புலசுதேன்கள் ளிருளுண்ணா நிலைமையொடு
நல்லாரைப் பணிவதுவும் நாமுறையே பயனுரைப்பாம். 4

1. கொல்லா விரதத்தின் பயன்

பல்லார்தற் பணிவதுவும் பகைகெடத்தாம் பெருகுதலு
மில்லார்க்கொன் றீவதுவும் யினியெனவே நுகர்வதுவும்
நல்லார்கண்டு வப்பதுவும் நலிவிலா தின்புறலும்
கொல்லாத நல்வி ரதங் காத்ததன் பயனாகும். 5

புலைக்குடியிற் பிறப்பதுவும் பொல்லாங்கில் வளர்வதுவு
மலைப்புண்டு வருந்துவது மருஞ்சிறையி லகப்படலும்
நிலைக்கழுவி லூர்வதுவும் நின்றுறுப்புக் குறைவதுவும்
கொலைத்தொழிலால் மடிவித்த கொடுவினையின் பயனாகும். 6

2. பொய் பேசாததன் பயன்

ஐயெனத்தாம் பெருகுதலு மறிவினால் விளங்குதலு
மெய்யறங்கேட் டுணர்வதுவு முணர்ந்து பிறர்க் குரைப்பதுவுஞ்
செய்தவை நன் றாகுதலுஞ் சிறந்தார் சொற் றேருதலும்
பொய்யுரையா நல்விரதம் போற்றியதன் பயனாகும். 7

கருப்பையின் மூங்கைகளாய்க் கண்டார்கண் டிழிப்பதுவுஞ்
சொற்பயிலி னிசைகேளாச் செவிடுகளாய்ச் சுழல்வதுவுஞ்
தற்செயலாய்க் கொடுவினைகள் தாம்பலவந் தெய்துதலும்
பொய்த்துரைத்துப் பொதியரையின் பொருள்விழைவின் பயனாகும். 8

3. கள்ளாமையின் பயன்

வள்ளல்களாய் வழங்குவதும் வரையறையிற் பெருஞ்செல்வ
மெள்ளற்பாடி ன்மையு மினியெனவே நுகர்வதுவும்
தள்ளாத விழுநிதியந் தலைத்தலைவந் தெய்துதலுங்
கள்ளாத நல்விரதங் காத்ததன் பயனாகும். 9

வளமையிற் சிறுகுடியிற் பிறத்தலும் வருந்திவாழ்ந்
திளமைகண் ணூண்காணாத் திரிந்துண்டெய் துழல்வதுவு
முளதென்ற பொருள் கெட்டுண் ணீரற்றுழல்வதுவுங்
களவின்கட் கன்றியதீக் கடுவினையின் பயனாகும். 10

4. பிறன்தாரம் நச்சாமையின் பயன்

மறந்துஞ்சும் நெடுநல்வேல் மன்னர்தம் மகளிரையுஞ்
சிறந்துய்ந்த விழுநிதியச் செல்வர்தம் மகளிரையுங்
கறங்கியநற் றூரியத்துக் கடிமனையிற் கெழுமுதலும்
பிறன்றாரம் நத்தாத பெருவிரதப் பயனாகும். 11

பேடிகளாய்ப் பிறப்பதுவும் பெண்டீரிற் கடையராய்
நாடியுண் டுழல்வதுவும் நலனழிந் தலியராய்
பாடியுண்ணுங் கூத்தராய்ப் பலகடையின் முட்டுதலும்
பீடின்றிப் பிறன்றாரம் பிழைத்ததன் பயனாகும். 12

5. உலோபகுணமின்மையின் பயன்

உருளாத விழுநிதிய மொன்பதுக்குந் தலைவராய்
இருளாத பெருங்குலத்துக் கிறைவாய்த் தோன்றுதலுந்
தெருளாத களிறூர்ந்து தேசுமிக் கூறுதலும்
பொருளாக முன்வரைந்த புண்ணியத்தின் பயனாகும். 13

வெறுமனையிற் பிறத்தலும் வேண்டியது பெறாமையும்
சிறுமனையிற் சிதலெரிப்பச் செய்தொழிலற் றிருப்பதுவு
மறுதொழிலுங் கிடையாதே யலமாந்தெய் துழல்வ துவு
முறுபொருளை வரையாத உலோபத்தின் பயனாகும். 14

6. ஊனுண்ணாததன் பயன்

வெறிகமழ் தண் ணாற்றம் விளங்கியநற் குடி பிறப்பும்
பொறியமை நல் யாக்கையும் புத்திரர்பெற் றுவப்பதுவு
மறிவினால் விளங்குதலும் அறனைமிகக் கூறுதலும்
பிறிதினூனுண்ணாத பெருவிரதப் பயனாகும். 15

மக்கட்பே றிலராயும் பெறினும் பெற்றிழந்திடலும்
துக்கச்செய் தொழுநோயுந் தோன்றியபல் சிரங்குகளுங்
கைக்கோட்டுக் கழலைகளும் கழுவறாச் சீயுடம்பு
மக்காலத் தரு ளின்றி யறைந்த நுண் பயனாகும். 16

7. தேனுண்ணாததன் பயன்

ஊனமிலா வுறுப்பமைவு முறுதூய்மை யுடைமையுங்
கானிலந்தோய் வின்மையுங் கண்ணிமைப் பிலாமையும்
வானகத்து வச்சிரராய் மகிழ்ந்துவீற் றிருப்பதுவுந்
தேனுண்ணா நல்விரதந் தேர்ந்ததன் பயனாகும். 17

மான்றோலினிடப்பட்ட மானிடர்தம் மகவாகிப்
பேன் றூங்கும் மயிரினராய்ப் பேய்போலச் சுழல்வதுவும்
யீன்றவளே கான்றுமிழ்ந் திழித்துரைக்கும் நிலைமையும்
தேனுவந்து முன்னுண்ட தீவினையின் பயனாகும். 18

8. கட் குடியாததன் பயன்

ஒள்ளியார் ஓதுவதும் ஓதினது மறவாமற்
றெள்ளியறங் கேட்பதுவுங் கேட்டவற்றை யுரைப்பதுவுங்
கொள்ளற்பா டுடைமையும் கூறாச்சொல் லின்மையுங்
கள்ளுண்ணா நல்விரதங் காத்ததன் பயனாகும். 19

உள்ளுணரா தொழுகுதலு முறுதூய்மை யின்மையு
மெள்ளற்பா டிழிதொழில்செய் திழிகுலத்திற் றோன்றுதலும்
கொள்ளற்பா டின்மையுங் கூறாச்சொல் கூறுதலுங்
கள்ளுண்டு களித்தாடிக் கழிந்ததன் பயனாகும். 20

9. இரவுண்ணா நோன்பு காத்தலின் பயன்

அருளுடைமை யாவர்க்கும் மன்பென்று மகலாமை
பொளுடைமை பொய்ப்பாடில் புல்லினார் பிரிவின்மை
தெருளுடைமை தேசொளிவிட் டிலங்குதலும் திண்வனப்பும்
இருளுண்ணா நல்விரதங் காத்ததன் பயனாகும். 21

அருளிண்மை யறங்கொளினு மாய்ந்துணரும் அருளின்மை
பொருளின்மை பொல்லாங்கு பொய்ப்பாடில் வாழ்க்கையு
மருளிகளாய் மயலுற் றவர்போல மயங்குதலும்
இருளுண்டு நல்விரத மிகழ்ந்ததன் பயனாகும். 22

மௌனவிரதப் பயன்

தானத்தால் விளங்குதலும் தன்சொல்மிக்கூறுதலும்
ஞானத்தால் விளங்குதலும் நால்வரிற் றலைவராய்
வானகத்தி னிந்திரராய் மகிழ்ந்து வீற் றிருப்பதுவும்
மோனத்தா லாகிய நன்முழுவிர தப் பயனாகும். 23

10. தவசியரைப் பணிந்ததன் பயன்

வச்சிரக்கை வானவர்க்கு வையமெல்லா முழுநாளுஞ்
சக்கரமா மன்னவற்கும் பலவாசு தேவர்கட்கு
மக்கரமா தேவியரா யணிப் பட்டந் தாங்குதலும்
நற்றவரைத் தான்பணிந்த நல்விரதப் பயனாகும். 24

கழுதைநா யூர்ப்பன்றி காரட்டை மூஞ்சுறு
மழுகநாற் கணத்துப்புழு வாகவே தோன்றுதலும்
விழுமிய நன்மாதவரை வீங்கியதோர் மானத்தால்
தொழுதடியைப் பணியா துவர்த்துமிழ்ந்த பயனாகும். 25

பிணக்கில்லா மாதவரைப் பிணக்கறுக்க வெனவேத்தி
வணக்கத்தா லுயர்குலமாம் வழுவில்லா வுவகையோ
டுணக்கொடுப்பிற் றுப்புரவ முவந்ததனால் வனப்பாகுந்
தணப்பில்லா நல்விரதந் தாங்கியதன் பயனாகும். 26

முற்றும்.

* * *

மத்த விலாசம்

குறிப்பு: இந்நூல் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்களால் சமசுகிருதத்திலிருந்து 1950இல் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டது.

மகேந்திர விக்கிரமவர்மன் இயற்றிய

மத்த விலாசம்

(நாந்தி பாடியவுடன் சூத்திரதாரர் அரங்கத்திற்கு வருகிறார்.)

சூத்திரதாரர்: பேச்சு, ஆடல், உடை, உருவம், குணம், மெய்ப்பாடு இவைகளைத் தன்னிடத்தே கொண்டுள்ள, திப்பிய னாகிய காபாலியின் தாண்டவம், மூவுலகத்திலும் போற்றப்படுகின்றது. இத்தாண்டவத்தைக் காண்ப வனும் அக்காபாலியே. அவனுடைய அளவுகடந்த அகண்ட அருளானது இந்த உலகமாகிய பாத்திரத் தில்[1]பரந்து நிறைவதாக.

புதிய நாடகத்தை நடிக்கும்படிச் சபையோர் எங்களை நியமித்திருக்கிறார்கள். இளையாள் மீது கோபங் கொண்டிருக்கிற என்னுடைய மூத்த மனைவியின் கோபத்தை தணிப்பதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு. அவளிடம் போகிறேன். (அணியறையை நோக்கி) ஆரியே! இங்கு வருக. (கடிகை வருகிறாள்.)

நடிகை: (சினத்துடன்) ஐயா! பௌவன குணபர மத்த விலாசப் பிரஹசனத்தை[2] என்னிடம் விளையாட வந்து விட்டீரோ?

சூத்திர: ஆமாம். அதுதான்.

நடிகை: அப்படியானால், அதை தாங்கள் யாரிடம் ஆசை கொண்டு இருக்கிறீர்களோ அவளிடம், போய் விளையாடுங்கள்.

சூத்திர: உன்னோடு ஆடும்படித்தான் எனக்குக்கட்டளை.

நடிகை: அப்படி அவள் உமக்குக் கட்டளையிட்டாளோ?

சூத்திர: ஆமாம். இந்த ஆட்டத்தில் நீ நடித்தால் சபையோரின்

நன்மதிப்பைப் பெறுவாய்.

நடிகை: நன்மதிப்பைப் பெறத் தகுந்தவர் தாங்கள் தான்.

சூத்திர: அது எனக்குத் தகுந்தது தான். எப்படி என்றால் சபையோர் உன்னுடைய நடிப்பைக் கண்டு மகிழ்ந்து அந்த நன்மதிப்பை எனக்கு அளிப்பார்கள்.

நடிகை: (மகிழ்ச்சியுடன்) அப்படியானால், சபையோரின் அபிமானத்தைப் பெற்றிருக்கிறேன்!

சூத்திர: ஆம். மெய்யாகவே.

நடிகை: இந்த நல்ல செய்தியைச் சொன்ன தங்களுக்கு என்ன வெகுமதி தருவேன்!

சூத்திர: வெகுமதியைப் பற்றிப் பேசி வீணாகக் காலங்கழிக்க வேண்டாம். இதோ உன்னுடைய இனிய முகத்தைக் காண்கிறேன். மகிழ்ச்சியைக் காட்டுகிற உன்னுடைய கண்களையும், புன்முறுவல் அரும்பும் உன்னுடைய வாயிதழ்களையும் காண்கிறேன். இதைவிட வேறு வெகுமதி எனக்கு என்ன வேண்டும்?

நடிகை: இப்போது என்ன ஆட்டம் ஆடப் போகிறீர், ஐயா!

சூத்திர: ஏன். நீதான் முன்னமே சொன்னாயே; மத்த விலாசப் பிரஹசனம் என்று.

நடிகை: நான் கோபமாகப் பேசியது உண்மையாய் விட்டது! இந் நாடகத்தை இயற்றிய ஆசிரியர் யாரோ?

சூத்திர: சொல்லுகிறேன் கேள். பல்லவ குலமாகிய உலகத் திற்கு மேருமலை போன்றவரும், எல்லா நாட்டரசர் களையும் வென்று புகழ் கொண்டவரும், ஆகண்ட லனை (இந்திரன்)ப் போன்ற ஆற்றலையுடையவரும். நமது செல்வப் பெருமைக்கேற்ப கொடைப் பெருமையினால் மகாராஜனையும் (குபேரன்) சிறியவனாகச் செய்தவரும் ஆகிய ஸ்ரீ நரசிம்ம விஷ்ணு வர்மருடைய திருக்குமாரர் ஆவர் இந்நூலாசிரியர். இவ்வாசிரியர் குணங்களைக்

கூறுகிறேன் கேள். ஆறு பகையை வென்றவர்; பிறருக்கு நன்மை செய்கிற அருள் குணத்தினால் ஐம்பெரும் பூதங்களுக்குச் சமானம் ஆனவர். இவருடைய பெயர் ஸ்ரீமகேந்திர விக்கிரவர்மர் என்பது.

அன்றியும், கற்பாந்த காலத்தின் இறுதியில் உலகம் முதலிய எல்லாப் பொருள்களும் ஆதி புருஷனிடம் ஒடுங்குவது போல, அறிவு, ஈகை, அருள், உயர்வு, ஒளி, கலைவன்மை, வினயம் முதலிய நற்குணங்கள் எல்லாம், இக்கலிகாலத்திலே புகலிடம் கிடைக்காமல் அலைந்து தேடி, கடைசியாக இவரே தமக்குரிய புகலிடம் எனக் கண்டு, இவரிடம் குடிபுகுந்தன.

மேலும் உயர்தரமாகிய நகைச்சுவையை உண்டாக்கும் சொற்களாகிய உயர்ந்த இரத்தினங்களும். சிறந்த கவிதைகளும் இவரிடத்திலிருந்து உண்டாகின்றன.

நடிகை: இந்தப் புதிய நாடகத்தை உடனே நடிக்க வேண்டும். இனியும் தாமதம் ஏன்?

சூத்திர: இசைப் பாட்டுக்கள் தான் என்னுடைய செல்வமும் வாழ்வும். ஆனால், இப்போது இக்கவிஞரின் குணங்களை நினைக்கும் போது என் மனம் அடங்குகிறது.

(அணியறையிலிருந்து ஒரு குரல்.) அன்பே, தேவ சோமா!

சூத்திர: கபால பாத்திரத்தைத் தனது பெரும் புகழாக உடைய அந்தக் காபாலிகன், குடித்து வெறித்துக் களியாட்டம் தெளிந்து அதோ, குமரி ஒருத்தியுடன் வருகிறான். (போகிறார்கள்)

சத்தியசோமன்-சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்த ஒரு காபாலிகன்.

தேவசோமை-சத்திய சோமனுடைய மனைவி

நாகசேனன்-ஒரு பௌத்த பிக்கு

பப்ருகல்பன்-சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பாசுபதன்

பயித்தியக்காரன்

இடம்: காஞ்சிமா நகரம்.

காபாலிகன் சத்திய சோமன், தன் மனைவி தேவ சோமையுடன் குடித்து மயங்கி வருகிறான்.)

காபாலி: கண்ணே தேவசோமா! தபசு செய்வதால் நினைத்த உருவத்தை அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது உண்மை தான். நீ கொண்டுள்ள பரமவிரதத்தின்[3] பலனாக உன் உருவத்தையே மாற்றிக் கொண்டு கட்டழகியாய்க் காணப்படுகிறாய்!

முகத்தில் சிறு வியர்வைத் துளிகள் அரும்ப, புருவங்கள் வில்லைப்போல் வளைந்து நெகிழ, காரணமின்றிச் சிரிப்பதும், வார்த்தைகள் குழறுவதும், கண்கள் சிவந்திருப்பதும், கருவிழிகள் சுழல்வதும், கூந்தல் அவிழ்ந்திருப்பதும், கழுத்திலுள்ள மாலைகள் நெகிழ்வதும் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கின்றன.

தேவசோமை: நான் குடித்திருக்கிறதாகவா சொல்லுகிறீர்?

காபாலி: அன்பே, என்ன சொன்னாய்?

தேவ: நான் ஒன்றும் சொல்லவில்லையே!

காபாலி: அப்படியானால், நான் குடித்திருக்கிறேனா?

தேவ: ஐயா, தரை சுற்றுகிறது; பூமி சுழல்கிறது. நான் விழுந்து விடுவேன் போல் இருக்கிறது. என்னைப் பிடித்துக் கொள்ளும்.

காபாலி: இதோ பிடித்துக் கொள்கிறேன். அன்பே! (அவளைப் பிடிக்கப்போய் குடி மயக்கத்தினால் கீழே விழுகி றான்)[4] சோமதேவீ! என் கண்ணே! என்மேல் உனக்குக் கோபமா? உன்னைப் பிடிக்க வரும்போது ஏன் விலகிப் போகிறாய்.

தேவ: ஆமாம். சோமாதேவிக்கு உன்மேல் கோபந்தான். அவள் முன்பு தலைவணங்கி சாந்தப்படுத்த முயன்றாலும் அவள் உன்னை விட்டு விலகிப் போகிறாள்!

காபாலி: மெய்தான். நீ சோமாதேவிதான். (யோசித்து) இல்லை, இல்லை நீ தேவசோமை.

தேவ: சோமதேவிமேல் உமக்கு ஆசை அதிகம், ஐயா, அதனால்தான் என்னிடம் பேசும்போதும் அவள் பெயரைச் சொல்லி அழைக்கிறீர்.

காபாலி: என்னுடைய குடிமயக்கத்தினால், கண்ணே! வார்த்தை தவறி வந்து விட்டது, கோபப்படாதே.

தேவ: நல்லவேளை. நீர் அறிந்து, வேண்டுமென்றே சொல்லவில்லை.

காபாலி: குடிப்பழக்கம், என்னையறியாமல் ஏதேதோ உளறும் படிச் செய்கிறது! நல்லது. இன்று முதல் குடிப்பதை விட்டு விடுகிறேன்.

தேவ: ஐயாவே! என்பொருட்டு உம்முடைய பரம விரதத்தைத் தவறவிடவேண்டாம். (அவன் காலில் விழுந்து வேண்டுகிறாள்.)

காபாலி: (மகிழ்ச்சிபொங்க அவளைத் தூக்கி நிறுத்தித் தழுவிக் கொள்கிறான்) த்ருண, த்ருண! நமசிவாய! அன்பே, விசித்திரமான காபாலிக வேடம் பூண்டு, மனதாற மதுவை அருந்தி, கருவிழி மங்கையர் முகத்தைக் கண்டுகொண்டிருந்தால் அதுவே மோக்ஷத்திற்குச் செல்லும் நல்வழியாகும் என்று திருவாய் மலர்ந்தருளிய சூலம் ஏந்திய எம்பெருமான் நீடூழி வாழ்க!

தேவ: நீர் இப்படி எல்லாம் பேசக்கூடாது. ஆருகதர் (ஜைனர்) மோக்ஷத்திற்கு வேறுவழி காட்டுகிறார்கள்.

காபாலி: ஆமாம், அன்பே! அவர்கள் யார் தெரியுமா? காரணத்தைப் பொறுத்தது காரியம் என்று கூறுகிறவர்கள். இன்பம், துன்பத்தின் காரியம் என்று கூறுகிறவர்கள். ஆகையால் அவர்கள் நிந்திக்கத் தக்கவர்கள்.

தேவ: பாபம் சாந்தியாகட்டும்!

காபாலி: சாந்தி! சாந்தி! ஐம்புலன்களை அடக்கி, பிரமசரிய விரதங் காத்து, தலைமயிரைப் பிடுங்கி எடுத்து, அழுக்கடைந்த உடம்பில் அழுக்குக் கந்தைகளை உடுத்து, உண்பதற்குத் தனியாக ஒரு நேரத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு உயிரை வாட்டித் துன்புறுத்துகிற அவர்கள் பெயரை நிந்தனையாகச் சொல்லுவதும் மகாபாபம். அப்பாஷண்டிகளின் பெயரைக் கூறிய என்னுடைய நாக்கு குற்றப்பட்டுவிட்டது. ஆகையால், கள்ளினால் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும்.

தேவ: அப்படியானால், இன்னொரு கள்ளுக்கடைக்குப் போகலாம்; வாரும்.

காபாலி: அப்படியே செய்வோம். வா, போகலாம். (போகிறார் கள்.) ஆகா! காஞ்சிமா நகரத்தின் அழகே அழகு. கோயில் கோபுரங்களின் மேல் படிந்துள்ள மேகங் களினால் உண்டாகும் இடிமுழக்கம், முரசுகள் ஒலிக்கிற முழக்கத்தோடு மாறுபட்டொலிக்கிறது! மாலைகளும் பூச் செண்டுகளும் நிறைந்த பூக் கடைகள் இளவேனிற் காலத்தைக் காட்டுவது போல் இருக்கின்றன! மங்கையரின் சிலம்பொலி காம தேவனுடைய வெற்றி முழக்கத்தின் ஆரவாரம் போல் இருக்கிறது!

தேவ: ஐயா! காஞ்சிமாநகரம் வாருணி[5]தேவியைப் போல இனிமையாகக் காணப்படுகிறது!

காபாலி: ஆமாம்! ஆமாம்! அதோ, அந்தக் கள்ளுக்கடையைப் பார்! அது யாகசாலையைப்போன்று எவ்வளவு அழகாகக் காணப்படுகிறது! கடையின் பெயரைத் தாங்கி நிற்கும் கம்பம், யாகசாலையில் உள்ள யூபஸ்தம்பம் போல் காணப்படுகிறது. மதுபானம் சோமபானம் போலக் காணப்படுகிறது. கள்குடிப்போர், யாகசாலையில் உள்ள பிராமணர் போலக் காணப் படுகிறார்கள். கள் கலயங்கள், சோமபானத்தை வைக்கும் பாத்திரங்கள் போல் இருக்கின்றன. அங்கு விற்கப்படும் சுவையுள்ள மச்சமாமிசங்கள், யாகத்தில்

இடப்படும் ஆகுதிகள் போலக் காணப்படுகின்றன. குடிகாரர்களின் வெறிப்பேச்சு, யஜுர் வேதத்தின் யஜுஸைப் போல் இருக்கிறது. அவர்கள் பாடும் பாட்டுகள் சாம கானத்தை ஒத்திருக்கின்றன. கள்ளை முகந்து எடுக்கும் அகப்பை, யாகத்தீயில் நெய் சொரியும் கரண்டி (தர்வி) போல இருக்கிறது. குடிவேட்கையே யாகாக்கினி போலும், கள்ளுக் கடைக்காரன், யாகத்தை நடத்தும் யஜமானன் போலக் காணப்படுகிறான்.

தேவ: ஆமாம்! அங்குச் சென்று நாம் இலவசமாகப் பெறுகிற மதுபானம், யாகத்தில் உருத்திரனுக்கு அளிக்கும் ஆகுதியை ஒத்திருக்கிறது!

காபாலி: ஓகோ! குடிகாரர் ஆடும் கூத்து எவ்வளவு அழகு! கொட்டு முழக்கத்திற்கு ஒத்தாற் போல ஆடியும் அபிநயித்தும் பேசியும் முகஜாடை காட்டியும் ஆடுவது, எவ்வளவு நேர்த்தி! மேலாடையை ஒரு கையினால் உயரத்தூக்கிப் பிடித்து, அவிழ்ந்து விழுகிற அறையாடையை மற்றொருகையில் பிடிக்கும் போது, தாளம் தவறி விடுகிறது. கழுத்தில் அணிந்துள்ள மாலைகள் கசங்கிவிட்டன.

தேவ: ஐயா, நீர் ஒரு நல்ல ரசிகர்!

காபாலி: கிண்ணங்களில் பெய்யப்படும் வாருணிதேவி,[6] மங்கை யொருத்தி தன் ஆடை அணிகளைக் கழற்றி வைத்து விட்டதை ஒக்கும்; ஊடல் தீர்ந்த தலைவன் தலைவியரை ஒக்கும்; வாலிப வயதின் வளமையை ஒக்கும்; வாழ்க்கையின் விளையாட்டையொக்கும்.

அன்பே, தேவசோமா! முன்னொரு காலத்திலே, சிவபெருமான் தமது நெற்றிக் கண்ணினால் காமன் உடலை எரித்துச் சாம்பலாக்கினார் என்று கூறுவது பொய்க்கதையே. அந்தக் காமனுடைய உடம்பு, அனலினால் வெண்ணெய் போல் உருகி நமது உள்ளத்தில் பாய்ந்து காமமாக வெளிப்படுகிறது.

தேவ: ஆமாம் ஐயா. நீர் சொல்லுவது முழுவதும் சரியே. உலகத்துக்கு நல்லதையே செய்கிற சிவபெருமான், உலகத்தை ஒரு போதும் அழிக்க மாட்டார்.

(ஒருவரை யொருவர் கன்னத்தில் தட்டிக் கொள்கிறார்கள்.)

காபாலி: அம்மணீ! பிக்ஷாந்தேஹி!

(உள்ளிருந்து
ஒரு குரல்: இதோ இதை வாங்கிக் கொள், ஐயா.)

காபாலி: இதோ பெற்றுக் கொள்கிறேன். தேவசோமா! என்னுடைய கபால பாத்திரம் எங்கே?

தேவ: அதைக் காணவில்லையே!

காபாலி: (யோசித்து) அந்தக் கள்ளுக்கடையில் அதை மறந்து வைத்துவிட்டோம் போலிருக்கிறது. நல்லது. அங்கே போய்ப் பார்ப்போம்.

தேவ: அன்போடு அளிக்கும் பிச்சையை வாங்கா மலிருப்பது முறையல்லவே. இப்போது என்ன செய்வது?[7]

காபாலி: 'ஆபத்தர்ம'ப்படி செய். இந்த மாட்டுக் கொம்பில் வாங்கிக் கொள்.

தேவ: அப்படியே செய்கிறேன்.

(பிச்சையை மாட்டுக் கொம்பில் பெற்றுக் கொள்கிறாள். பிறகு, இருவரும் சென்று கபால பாத்திரத்தைச் தேடுகிறார்கள்.)

காபாலி: இங்கேயும் அதைக் காணோமே. எங்கு போய் விட்டது! (ஆத்திரத்துடன்) ஓ! மகேஸ்வரர்களே, மகேஸ்வரர்களே! என்னுடைய கபால பாத்திரத்தைக் கண்டீர்களா? மகேஸ்வரர்கள் என்ன சொல்லு கிறார்கள்? இல்லை. நாங்கள் பார்க்கவில்லை என்றா சொல்லுகிறார்கள்? அந்தோ! நான் கெட்டேன். என்னுடைய தூய்மையான காபாலிக விரதம் அழிந்து விட்டது. கபாலபாத்திரம் இல்லாமல், நான் எப்படி காபாலிகன் ஆவேன்? நான் உண்ணவும் குடிக்கவும்

அந்த தூய கபாலபாத்திரம் எவ்வளவு உதவியாக இருந்தது! அப்பாத்திரம் போய்விட்டபடியால், ஒரு நல்ல நண்பனை இழந்துவிட்டதுபோல், என்னுடைய மனம் கலங்குகிறது. (தரையில் விழுந்து தலையில் அடித்துக் கொள்கிறான்.) ஆ! தெரிந்தது, தெரிந்தது! கபால பாத்திரம், காபாலிக விரதத்துக்கு 'லக்ஷணா மாத்திரம்[8]' தான். கபால பாத்திரத்தை இழந்து விட்டபடியினாலேயே என் கபாலிக விரதத்தை நான் இழந்து விடவில்லை. (எழுந்திருக்கிறான்.)

தேவ: அந்தக் கபால பாத்திரத்தை யார் எடுத்திருப்பார்கள், ஐயா!

காபாலி: அதில், வறுத்த இறைச்சியை வைத்திருந்தபடியால், அதை ஒரு நாயாவது எடுத்திருக்க வேண்டும்; அல்லது, ஒரு பௌத்த பிக்ஷுவாவது எடுத்திருக்க வேண்டும்.

தேவ: அப்படியானால், இந்த காஞ்சிமா நகரம் முழுவதும் சுற்றிப் பார்த்து அதைக் கண்டு பிடிப்போம். (இருவரும் நடந்து செல்கிறார்கள். ஒரு பௌத்த பிக்ஷு, தன் கையில் ஒரு மண்டையை[9] ஏந்தி, அதைத் தனது மேலாடையில் மறைத்துக் கொண்டு வருகிறான்.)

பௌ. பிக்கு: ஆகா! நம்முடைய உபாசக அன்பன் தனதாச செட்டியின் தர்மம், மற்ற எல்லாருடைய தர்மங்களை விட மேம்பட்டது. அவன் எனக்குக் கொடுத்த இந்த உணவு, பலவித மச்சமாமிசக் கறி வகைகளுடன் மணமும் சுவையும் உள்ளது. இப்போது இராசவி காரைக்குப்[10] போகவேண்டும். (நடந்து கொண்டே தனக்குள்)

ஆ! பகவான் ததாகதருடைய (புத்தருடைய) கருணையே கருணை. என்னைப் போன்ற, பௌத்த சங்கத்தைச் சேர்ந்த பிக்குகள் வசிக்க நல்ல விகாரை களையும் படுத்துத் தூங்க நல்ல படுக்கைகளையும் அனுமதித்து இருப்பதோடு, முற்பகலில் வயிறாரச் சாப்பிடவும் பிற்பகலில் சுவையும் மணமும் உள்ள

பானங்களைப் பருகவும், ஐந்து வகை நறுமணமுள்ள தாம்பூலங்களைத் தரிக்கவும், மெல்லிய ஆடைகளை யுடுக்கவும் அவர் அனுமதித்துள்ளார். ஆனால், பெண் மகளிரையும் மதுபானங்களையும், கூடாது என்று அவர் ஏன் விலக்கி வைத்தார்? எல்லாம் அறிந்த பகவான் இவை இரண்டையும் தள்ளிவைத்திருப் பாரா? என்போன்ற வாலிப பிக்குகளிடத்தில் பொறாமையும் வெறுப்புங் கொண்ட அந்தக் கிழ பிக்குகள், பெண்ணையும் கள்ளையும் உபயோகிக் கலாம் என்று பகவான் எழுதி வைத்ததை, மறைத்து விட்டார்கள் என்று நினைக்கிறேன். மாற்றி எழுதப் படாத, திரிபிடகத்தின் மூல நூல் எங்கே கிடைக்கும்! அப்படிப்பட்ட நூல் ஒன்று கிடைக்குமானால், புத்தருடைய முழு போதனையையும் உலகத்துக்கு வெளிப்படுத்தி பௌத்த சங்கத்துக்கு நன்மையுண் டாக்குவேன்.

(நடந்து செல்கிறான்)

தேவ: அதோபார் ஐயா! சிவந்த ஆடை போர்த்துக் கொண்டு, உடம்பை அடக்கி ஒடுக்கி, நல்லவர்கள் நிறைந்த இந்த தெருவிலே, வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமும் பார்த்துக் கொண்டு பயந்தவன்போல அந்த ஆள் வேகமாக நடக்கிறான்.

காபாலி: ஆமாம்! ஆமாம்! அவன் கையில் எதையோ மேலாடையினால் மறைத்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

தேவ: அப்படியானால் அவனைப்பிடித்து நிறுத்தி, என்ன வைத்திருக்கிறான் என்பதைப் பார்த்து விடுவோம்.

காபாலி: அப்படித்தான் செய்வோம். (வேகமாக நடந்து போய்) ஓய்! பௌத்த சந்நியாசி, நில் அங்கே.

பௌத்த பிக்கு: யார் என்னை இவ்வாறு அழைப்பது (நின்று திரும்பிப் பார்த்து) ஓ! ஏகம்பத்தில்[11] வசிக்கிற அந்தப் போக்கிரிக் காபாலிகன்! நல்லது, நான் இந்தக் குடிகாரப்பயலின்

கேலிக்கூத்துக்கு ஆளாகக் கூடாது. (வேகமாக நடக்கிறான்.)

காபாலி: பார்த்தாயா, தேவசோமா! என்னுடைய கபால பாத்திரம் அகப்பட்டுவிட்டது. என்னைக் கண்டவுடன் அந்தப் பயல் அச்சங்கொண்டு வேகமாக நடந்து தப்பித்துக் கொள்ளப் பார்ப்பதிலிருந்து பாத்திரத்தைத் திருடினவன் அவன் தான் என்பது உறுதியாகிறது. (ஓடிச் சென்ற பிக்குவை வழி மறிக்கிறான்.) திருட்டுப் பயலே! எங்கே போவாய்?

பௌ. பிக்கு: இல்லை. காபாலிக சகோதர! இப்படி எல்லாம் பேசுவது சரியல்ல. (தனக்குள்) எவ்வளவு அழகுள்ள நங்கை இவள்!

காபாலி: ஓய்! பிக்ஷு. உன் கையில் இருப்பதைக் காட்டு. உன் சீவாப் போர்வையில் பொதிந்து வைத்திருப்பதை நான் பார்க்க வேண்டும்.

பௌ. பிக்கு: பார்க்க அதில் என்ன இருக்கிறது? அது ஒரு மண்டை. என்னுடைய பிக்ஷைப் பாத்திரம்.

காபாலி: அதைத்தான் நான் பார்க்கவேண்டுமென்கிறேன்.

பௌ. பிக்கு: இல்லை. சகோதரா! அப்படிச் சொல்லாதே அதை நாங்கள் மூடி மறைத்துக் கொண்டு போக வேண்டும். உனக்கும் இது தெரிந்ததுதானே.

காபாலி: ஆம்: பொருள்களை இப்படி மறைத்துக் கொண்டு போவதற்காகத்தான் புத்தர், நீண்ட சீவரம் தரித்துக் கொள்ளச் சொன்னார்.

பௌ. பிக்கு: ஆமாம். உண்மை தான். நீர் சொல்லுவது சத்தியம்.

காபாலி: அது சம்விரதிசத்தியம்.[12] நான்பரமார்த்த சத்தியத்தை[12] அறிய வேண்டும்.

பௌ. பிக்கு: நன்று, நன்று. உன்னுடைய கேலிப் பேச்சு போதும். பிக்ஷைநேரம் கடந்து விடுகிறது. நான் போக வேண்டும். (அப்பால் நடக்கிறான்)

காபாலி: கள்ளப்பயலே. எங்கே போகிறாய்? என் மண்டைப் பாத்திரத்தைக் கொடுத்து விட்டுப போ.

(பிக்கு போர்த்துள்ள சீவா ஆடையின் முன்தானையைப் பிடித்துக் கொள்கிறான் காபாலிகன்.)

பௌ. பிக்கு: புத்தருக்கு வணக்கம்.

காபாலி: கரவடனுக்கு வணக்கம் என்று சொல்லு. களவு நூலை எழுதினவன் அவன். புத்தர் கரவடனுக்கும் மேலா னவர். பிராமணர் தூங்கும்போது, மகாபாரதத்தி லிருந்தும் வேதாந்தத்திலிருந்தும் திருடி நூல் எழுதவில்லையா உமது புத்தர்[13]?

பௌ. பிக்கு: பாவம் சாந்தி. பாவம் சாந்தி.

காபாலி: இவ்வளவு கைதேர்ந்த பிக்குவின் பாவம் சாந்தியாகாமல் இருக்குமா!

தேவ: ஐயா, நீர் களைப்படைந்திருக்கிறீர். அந்தக் கபால பாத்திரம் நல்லபடியாகக் கிடைக்கப் போகிறதில்லை. ஆகையால், இந்த மாட்டுக்கொம்பில் இருக்கிற கள்ளைக் குடித்து, களைப்பு தீர்ந்தபிறகு, அவருடன் வாதம் செய்யுங்கள்.

காபாலி: சரி. அப்படியே ஆகட்டும். (தேவசோமை மாட்டுக் கொம்பிலுள்ள மதுவைக் கொடுக்கிறாள். காபாலிகன் வாங்கிக் குடித்துவிட்டு) நீயும் கொஞ்சம் குடி. நீயும் களைப்படைந்திருக்கிறாய். (அவளிடம் கொடுக்கிறான்.)

தேவ: அப்படியே. (அவளும் குடிக்கிறாள்.)

காபாலி: இவர் நமக்குத் தீங்கு செய்தவர் தான். ஆனாலும், சமய நூல், எல்லோருக்கும் பகிர்ந்து கொடுக்கும்படி கட்டளையிடுகிறது. ஆகையால் இந்தச் சந்நியாசிக்கும் அதில் கொஞ்சம் கொடு.

தேவ: அப்படியே. ஐயா! இதை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

பௌ. பிக்கு: (தனக்குள்) நம்முடைய அதிர்ஷ்டம் நல்ல மதுபானம் கிடைக்கிறது! ஆனால் யாரேனும் பார்த்து விட்டால் என்ன செய்வது?

(அவளிடம்) அம்மணி! அப்படிச் சொல்லாதே. எங்களுக்கு அது தகுந்ததல்ல. (நாக்கைச் சப்பிக் கொள்கிறான்.

தேவ: போமையா, போம். உமக்கு இவ்வளவு நல்ல, அதிர்ஷ்டம் எப்போ கிடைக்கப்போகிறது.

காபாலி: தேவசோமா! அவருக்கு மனத்தில் ஆசை பொங்கி வாய் ஊறுகிறது. ஆகையால், பேச்சு குழறுகிறது.

பௌ.பிக்கு: உங்களுக்கு இன்னும் என்மேல் இரக்கம் உண்டாகவில்லையா!

காபாலி: எனக்கு இரக்கம் இருந்தால் எப்படி வீதராகனாக[14] இருக்க முடியும்?

பௌ. பிக்கு: வீதராகராக இருப்பவர் கோபம் இல்லாதவராகவும் இருக்க வேண்டுமே.

காபாலி: என்னுடைய பொருளைக் கொடுத்துவிட்டால், கோபம் இல்லாதவனாக இருப்பேன்.

பௌ. பிக்கு: உன்னுடைய "பொருள்" என்பதன் பொருள் என்ன?

காபாலி: கபால பாத்திரந்தான்.

பௌ. பிக்கு: என்ன! கபாலபாத்திரமா?

காபாலி: "கபால பாத்திரமா" என்று கேட்கிறார் இவர்! இது இவருக்கு இயற்கைதானே. கண்ணுக்குப் புலப்படும் உண்மைப்பொருள்களை மண், விண், கடல், மலை முதலியவற்றை எல்லாம் மாயை என்றும் மித்தை[15] என்றும் கூறியவரின் வழிவந்த மகன் அல்லவா இவர்? ஆகையால், சிறு மண்டையோட்டையும் "இல்லை" என்று சொல்லி மறைக்கமாட்டாரா?

தேவ: இப்படி எல்லாம் நயமாகப்பேசி நல்லவிதமாகக் கேட்டால் கொடுக்கமாட்டார். அவர் கையில் இருக்கிற கபாலபாத்திரத்தைப் பிடுங்கிக்கொண்டு வாருங்கள்.

காபாலி: ஆமாம்; அதுதான் சரி. அப்படியே செய்கிறேன். (பிடுங்கப் பார்க்கிறான்)

பௌ. பிக்கு: எட்டிநில். காபாலிகத் திருட்டுப்பயலே.

(கையால் விலக்கித் தள்ளி காலினால் உதைக்கிறான்)

காபாலி: விழுந்துவிட்டேனே.

தேவ: தேவடியாள் மகனே! உன்னை உயிரோடு விடுகிறேனா பார்!

(ஓடிப்போய் பிக்குவின் தலையைப் பிடிக்கிறாள். பிக்குவுக்கு மொட்டைத் தலையாகையால் அவனைப் பிடிக்கமுடியாமல் அவளும் கீழே விழுகிறாள்).

பௌ. பிக்கு: (தனக்குள்) பிக்குகள் தலைமயிரை மழித்துவிட வேண்டும் என்று கட்டளையிட்ட புத்தபகவான் திரிகாலஞானி. (உரக்க) எழுந்திரு அம்மணி, எழுந்திரு. (தேவசோமையைக் கைகொடுத்துத் தூக்கி விடுகிறான்).

காபாலி: பாருங்கள் மகேசுவரர்களே! பாருங்கள். சந்நியாசி என்று சொல்லிக்கொள்ளும் இந்த நாகசேனன்-- போக்கிரிப்பயல், என் மனைவியின் கையைப் பிடித்து பாணிக்கிரகணம்[16] செய்கிறான்.

பௌ. பிக்கு: இல்லை. சகோதரா! அப்படிச் சொல்லாதே. துன்பத்தில் விழுந்தவர்களைக் கைதூக்கிவிட வேண்டும் என்பது எங்கள் மதக்கட்டளையாகும்.

காபாலி: இதுவும் உங்கள் சர்வஜ்ஞன் (புத்தன்) கட்டளையா? முதலில் விழுந்தவன் நான் அல்லவா? நல்லது. இருக்கட்டும். இப்போ, உன்னுடைய மண்டை ஓடு என் கை கபாலபாத்திரமாகப் போகிறது.

(எழுந்து சென்று பிக்குவைத் தாக்குகிறான்)

பௌ. பிக்கு: ஓகோ! துக்கம். அநித்தியம்.[17]

காபாலி: பாருங்கள், மகேசுவரர்களே! பாருங்கள்! சந்நியாசி வேடம் பூண்ட இந்தப் போக்கிரிப்பயல் என்னுடைய

கபால பாத்திரத்தைத் திருடிக்கொண்டதும் அல்லாமல் கூப்பாடுபோட்டு ஓலமிடுகிறான். நல்லது, நானும் ஓலமிடுகிறேன். ஐயகோ! பிராமணர்களுக்கு ஆபத்து, பிராமணர்களுக்கு ஆபத்து.

(இக் கூப்பாட்டைக் கேட்டு ஒரு பாசுபதன் வருகிறான்.)

பாசுபதன்: ஓய்! சத்தியசோமரே! எதற்காகக் கூப்பாடு போடுகிறீர்?

காபாலி: ஓ! பப்ருகல்பரே! பாரும். துறவி என்று சொல்லிக் கொள்ளும் இந்தப் போக்கிரிப்பயல், நாகசேனன், என்னுடைய கபாலபாத்திரத்தைத் திருடிக் கொண்டு கொடுக்க மாட்டேன் என்கிறான்.

பாசுபதன்: (தனக்குள்) நல்ல அழகி! புல்லைக்காட்டிப் பசுவைக் கொண்டுபோவதுபோல, இந்தச் சந்நியாசி-- அம்பட்டத்தாசி மகன்--தன் இடுப்பில் செருகியுள்ள காசைக்காட்டி இவளை அடித்துக்கொண்டுபோகப் பார்க்கிறான். இருக்கட்டும். இவனுக்குச் சார்பாகப் பேசி, காத்திருந்தவன் பெண்டாட்டியை நேற்று வந்தவன் கொண்டுபோன கதைப்படி செய்கிறேன். (உரக்க) நல்லது நாகசேனரே! இவர் சொல்லுவது உண்மை தானா?

பௌ. பிக்கு: ஐயா, தாங்கள் அதை நம்புகிறீரா? பிறர் பொருளை, அதற்குரியவர் கொடுத்தாலன்றி, எடுக்கக் கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. பொய்பேசக் கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. காம விழைவு கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. உயிரைக் கொல்லக் கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. குறித்த காலந்தவறி உணவு கொள்ளக் கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. தர்மம் சரணங் கச்சாமீ.[18]

பாசுபதன்: என்ன, சத்தியசோமரே! இது அவர்கள் சமயக் கட்டளை. இதற்கு நீர் என்ன சொல்லுகிறீர்?

காபாலி: பொய்பேசக் கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை.

பாசு: இருவரும் சொல்லுவது நியாயமாக இருக்கிறது. இவர்களுக்கு எப்படி நியாயம் தீர்ப்பது?

பௌ. பிக்கு: புத்தர் உபதேசங்களைப் பின்பற்றி ஒழுகும் ஒரு பௌத்த பிக்கு, ஒரு மதுக்கிண்ணத்தை எடுக்க என்ன நியாயம் இருக்கிறது?

பாசு: 'பிரதிக்ஞா மாத்திரத்தினால் ஒன்றும் சித்திக்காது என்று சொல்லுகிறார்களே. மதுக்கிண்ணம் உமக்கு வேண்டியதில்லை என்பதனாலேயே நீர் அதை எடுக்கவில்லை என்று எப்படி அறிவது??

காபாலி: பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணம் இருக்கும்போது காரண காரியங்களைப் பற்றிப்பேசுவது பயனற்றது.

பாசு: பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணம் என்று நீர் சொல்லுவதன் கருத்து என்ன?

தேவ: ஐயா! கபால பாத்திரத்தை அவர் போர்வையில் மறைத்து வைத்திருக்கிறார்.

பாசு: அப்படித்தானா, ஐயா!

பௌ. பிக்கு: இந்த மண்டை மற்றவருடையதன்று.

காபாலி: அப்படியானால், அதைக்காட்டு.

பௌ. பிக்கு: காட்டுகிறேன். (காட்டுகிறான்)

பாசு: பாருங்கள், மகேசுவரர்களே! பாருங்கள். இந்தப் பௌத்த பிக்குவின்மேல் இந்தக் கபாலியின் அநியாயமாக அவதூறு சுமத்துவதைப் பாருங்கள்.

பௌ. பிக்கு: பிறர்பொருளை, அதற்குரியவர் கொடுத்தாலன்றி அதை எடுக்கக்கூடாது என்பது எங்கள் மதக் கட்டளை. பொய் பேசக்கூடாது என்பது எங்கள் மதக் கட்டளை. காமவிழைவு கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. உயிரைக்கொல்லக்கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. குறித்தகாலம் தவறி உணவு கொள்ளக்கூடாது என்பது எங்கள் சமயக்கட்டளை. தம்மம் சரணங் கச்சாமீ.

(பிக்கு கூத்தாடுகிறான். காபாலிகனும் அவனுடன் கூத்தாடுகிறான்.)

பௌ. பிக்கு: சீச்சீ! வெட்கத்தால் தலை குனிய வேண்டிய இவன் கூத்தாடுகிறான்.

காபாலி: போம், ஐயா, போம்! யார் கூத்தாடுகிறது? (நாற்புறமும் பார்த்து) காணாமற்போன என் கபால பாத்திரத்தை மீண்டும் கண்டபோது உண்டான சந்தோஷத்தினால், என்மனம் குதூகலமடைந்து கூத்தாடுகிறது.

பௌ. பிக்கு: நன்றாகக் கண்ணைத் திறந்து இந்தப்பாத்திரத்தைப் பாரும், ஐயா! இதன் நிறத்தையும் பார்.

காபாலி: இதற்கென்ன சொல்லுவது! இந்தப்பாத்திரம் காக்கையைப் போலக் கறுப்பாயிருக்கிறதே.

பௌ. பிக்கு: அசையால், இந்த மண்டை என்னுடையது தான் என்பதை ஒப்புக் கொண்டீர் அல்லவா?

காபாலி: ஆம். நீர் நிறத்தை மாற்றுவதில் கைதேர்ந்தவர் என்பதை ஒப்புக் கொண்டேன். இதோ பார். இதோ நீர் போர்த்திருக்கும் சீவா ஆடை, முதலில் தாமரை நூலைப் போல் வெண்மையாக இருந்தது. அதைக் காவி தோய்த்துக் காலைவானத்தின் செந்நிறம் போலச் செய்துவிட்டீர் அல்லவா? அன்றியும், கழுவிப் போக்க முடியாது காஷாயத்தினால் (காவியினால்) அகத்தையும் புறத்தையும் மூடிவைத்திருக்கும் உம்மைச் சேர்ந்த என்னுடைய வெண்மையான கபால பாத்திரம் எவ்வாறு காஷாய நிறத்தை அடையாமல் இருக்கும்?[19]

தேவ: ஐயையோ! அநியாயமே! எல்லா லக்ஷணங்களும் பொருந்திய எங்கள் கபால பாத்திரம், பிரம்ம கபாலம் போல திவ்வியமாகவும் வெண்ணிலா போலப் பிரகாசமாகவும், எப்போதும் கள்ளின் மணம் வீசிக் கொண்டும் இருக்குமே. இப்போ, இவனுடைய அழுக்குத் துணியில் படிந்து இந்த மாதிரி, நிறம் மாறிக் கெட்டுப் போய்விட்டதே. இதற்கு நான் என்ன செய்வேன்! (அழுகிறாள்)

காபாலி: தேவசோமா! வருத்தப்படாதே, அதை மறுபடியும் சுத்தம் செய்து விடலாம். பெரியோர்கள் குற்றங் களுக்குக் கழுவாய் சொல்லியிருக்கிறார்கள். எப்படி என்றால், பிரம்மாவின் தலையைக் கிள்ளிய குற்றத் தைப் பிறையணிந்த எம்பெருமான் (சிவன்) கழுவாய் செய்துகொண்டார். துவஷ்டாவின் மகனான விருத்தி ராசுரனைக் கொன்ற பாவத்தை இந்திரனும் கழுவாய் செய்துகொண்டார். பப்ருகல்பரே! நான் சொல்லுவதில் தவறு உண்டா?

பாசு: நீர் சொல்லுவது சாஸ்திர சம்மதமானது.

பௌ. பிக்கு: பாத்திரத்தின் நிறத்தை மாற்றிவிட்டேன் என்றே வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதன் உருவத்தையும் அளவையும் எப்படி மாற்ற முடியும்?

காபாலி: நீங்கள் மாயாபுத்திரர்கள்[20] அல்லவா?

பௌ. பிக்கு: உம்மோடு எவ்வளவு நேரந்தான் வாதாடுவது? இதை நீர்தான் எடுத்துக்கொள்ளும், ஐயா!

காபாலி: புத்தருடைய தானபாரமிதைக்கு[21] இது ஒப்பானது.

பௌ. பிக்கு: இந்த நிலையில் எனக்கு உதவி செய்வோர் யார்?

காபாலி: ஏன்? புத்த, தர்ம, சங்கத்தான்.

பாசு: இந்த வழக்கை என்னால் தீர்க்க முடியாது. நியாய மன்றம்போய் தீர்த்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

தேவ: அப்படியானால், கபாலபாத்திரத்திற்கு ஒரு கும்பிடு.

பாசு: ஏன் அப்படிச் சொல்லுகிறாய்?

தேவ: பல விகாரைகளிலும் இருந்து கிடைக்கிற காணிக்கைப் பணத்தை இந்த பிக்கு தன்னுடைய இராஜவிகாரையில் குவித்து வைத்திருக்கிறார். நீதிமன்றத்தில் இருக்கிறவர்களின் வாயில், அந்தப் பணத்தைப் போட்டு அவர்கள் வாயை அடக்கி விடுவார். நானோ ஏழைக் காபாலிகை. எனக்கு என்ன இருக்கிறது? பாம்புத்தோலும் திருநீறுந்தான் இருக்கிறது. நியாயமன்றம் போக எனக்கு காசு ஏது?

பாசு: அப்படியல்ல. நியாய மன்றத்தில் இருக்கிறவர்கள் நேர்மையும், திண்மையும், உறுதியும், நுட்ப அறிவும், குடிப்பிறப்பும் உள்ளவர்கள். மாளிகையைத் தூண்கள் தாங்குவதுபோல, நீதியை இவர்கள் தாங்குகிறார்கள்.

காபாலி: நீங்கள் சொல்லுவது என்ன? யோக்கியனாக உள்ளவன் அஞ்சவேண்டிய காரணமே இல்லை.

பௌ. பிக்கு: அப்படியானால், நீதிமன்றத்துக்கு நடவுங்கள்.

பாசு: ஆமாம்! அதுதான் நல்லது.

(எல்லோரும் நடக்கிறார்கள். பயித்தியக்காரன் ஒருவன் வருகிறான்)

பைத்தியக்காரன்: அதோ, அந்த நாய்! வறுத்த மாமிசம் உள்ள அந்த மண்டையோட்டைத் திருடிக்கொண்டு ஒடுகிறாயா? தேவடியாள் மகனே! நீ எங்கே போகப் பார்க்கிறாய்? மண்டையைப் போட்டுவிட்டு, அது என்னைக் கடித்துத் தின்ன வருகிறது. (நாற்புறமும் பார்க்கிறான்.) இந்தக் கல்லினால் அதன்பல்லை உடைக்கிறேன்; பார். மண்டையைப் போட்டுவிட்டு ஓடுகிறாயா, பித்துக் கொள்ளி நாயே! கடல் மானத்திலே குதித்துப் பன்றியின் மேல் ஏறிக் கொண்டு ராவணனை அடித்து இந்திரன் மகனை தூக்கிக் கொண்டு வந்துடுத்து. அடே எருக்கஞ்செடி! நீ என்ன சொல்றே? பொய் இன்னா சொல்றே. இந்த தவளையைக் கேட்டுப்பார். மூணு லோகத்திலும் இணையில்லாத எனக்குக்கூட சாக்ஷி வேணுமா? என்ன செய்கிறேன் பார். அது வைச்சிட்டுப் போன அந்தச் சோத்தைத் தின்னு போடறேன். (தின்கிறான். பிறகு அழுகிறான்) ஓ, ஓ! நான் அழுகிறேன்; அழுதுண்டே சாகிறேன். (அழுகிறான். பிறகு நாற்புறமும் பார்க்கிறான்.) ஏண்டா என்னை அடிக்கிறிங்கோ; போக்கிரிப் பசங்களா! பீமன் மைத்துனன் கடாற்கஜனைப் போல நான் அவனுக்கு- அவன் பேர் என்ன? அவன், அவன், அவனுக்கு மச்சினன்தான். ஆயிரம் பேய்கள் என் வயித்திலே

புகுந்து கொண்டு குதிக்கின்றன. கையிலே ஈட்டியை வைச்சிகிட்டுக் குத்துகின்றன. நூறு புலியையும் பாம்பையும் வாயிலிருந்து கக்குகிறேன். என்ன தொந்தரவு செய்கின்றன! பொறுத்துக்கொள் ஐயா, பொறுத்துக்கொள், தப்பை மன்னிச்சுக்கோ. இந்த மாமிசத்தைப் பற்றிக் கவலை வேண்டாம். (பார்க் கிறான்.) அதோ நம்முடைய குரு சூரநந்தி இருக்கிறார்! அங்கே போரேன் (ஓடுகிறான்.)

பாசு: அதோ, அந்தப் பயித்தியக்காரன் இங்கே வருகிறான். குப்பையில் கிடந்த கிழிந்துபோன கந்தல் சட்டையை அணிந்து கொண்டு, பரட்டைத் தலையுடன் காய்ந்து போன மாலைகளைக் கழுத்தில் அணிந்து கொண்டு கையில் உள்ள இறைச்சிக்காகக் காக்கைகள் சூழ்ந்து பறந்து வர, குப்பைமேடு மனித உருவங் கொண்டு வருவது போல வருகிறான்; பாருங்கள்.

பைத்திய: (அருகில் வந்து) ஒரு சண்டாளப் பயலுடைய, மதிப்புள்ள ஒரு நாயினிடமிருந்து இந்த மண்டை யோட்டை வாங்கிக் கொண்டு வந்தேன். பெரிய மனசு பண்ணி இதை வாங்கிக் கொள்ளுங்கோ.

பாசு: (நோக்கி) அதற்குத் தகுதியானவர் இடம் அதைக் கொடு..

பைத்திய: ஓ, பிராமணா! இதை வாங்கிக் கொள்ளும்.

பௌ. பிக்கு: கௌரவம் உள்ள இந்தப் பாசுபதன் இதற்குத் தகுதியானவர்.

பைத்திய: (காபாலிகனை அணுகி, மண்டை யோட்டை அவன் முன்பு வைத்து அவனை வலம் வந்து காலில் விழுந்து கும்பிடுகிறான்.) தெய்வமே! உன்னைக் கும்பிடுகிறேன். வரம் தரவேணும்.

காபாலி: இதோ நம்முடைய கபால பாத்திரம்!

தேவசோ: ஆமாம்! அதுதான்! அதுதான்!!

காபாலி: சிவபெருமான் திருவருளால் நான் மீண்டும் காபாலி ஆனேன். (மண்டையோட்டை எடுத்துக் கொள் கிறான்.)

பைத்திய: தேவடியாள் மகனே, விஷத்தைக் குடியேன். (மண்டையோட்டைப் பிடுங்கிக் கொண்டு போகிறான்)

காபாலி: (அவனைத் தொடர்ந்து சென்று) இந்த யமதூதன் என்னுடைய உயிரைக் கொண்டு போகிறான். ஐயா, எனக்கு உதவி செய்யுங்கள்.

பிக்குவும்
பாசுபதனும்: அப்படியே உதவி செய்கிறோம். (எல்லோரும் பைத்தியக்காரனை மறித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்)

காபாலி: ஏ! நில்லு, நில்லு.

பைத்திய: என்னை ஏன் வழி மறிக்கிறாங்கோ.

காபாலி: என்னுடைய கபால பாத்திரத்தைக் கொடுத்து விட்டுப் போ.

பைத்திய: முட்டாள்! இது தங்கப் பாத்திரம் இன்னு தெரியலையா, உனக்கு?

காபாலி: இது தங்கப் பாத்திரம் என்றால், இதை யார் செய்தார்கள்?

பைத்திய: அதைச் சொல்லட்டுமா? பொன் நிறமான போர்வையைப் போர்த்துக்கிட்டு இருக்கானே, அந்தத் தட்டான்; அவன் தான் இதைச் செய்தான். இது பொன் கிண்ணம்.

பௌ. பிக்கு: என்ன சொல்லுகிறாய்!

பைத்திய: இது பொன் கிண்ணம்; தங்கக் கிண்ணம்.

பௌ. பிக்கு: இவன் என்ன, பைத்தியக்காரனா?

பைத்திய: அடிக்கடி பைத்தியக்காரன், பைத்தியக்காரன் இன்னு சொல்லுறாங்கோ. இதைப் பிடிச்சுக்கோ! அந்தப் பைத்தியக்காரனை எனக்குக் காட்டு. (காபாலிகனிடம் மண்டையோட்டைக் கொடுக்கிறான்.)

காபாலி: (மண்டையோட்டை வாங்கிக் கொண்டு) அதோ! அந்தச் சுவற்றிற்குப் பின்னால் அவன் இருக்கிறான். சீக்கிரமாக ஓடிப்போய் அவனைப் பிடித்துக் கொள்.

பைத்திய: அப்படியே ஆகட்டும் (ஓடுகிறான்)

பௌ. பிக்கு: வாதி வெற்றி பெற்றதற்காக மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

காபாலி: (மண்டையோட்டை மார்பில் அணைத்துக்கொண்டு) இது வரையில் மகேஸ்வரனைப் பின்பற்றி விரதம் தவறாமல் நடந்து வந்தேன். என் அருமைக் கபால பாத்திரமே! உன்னைப் பிரிந்தபோது மகேஸ்வரனும் என்னை விட்டுப் பிரிந்து விட்டான். உன்னை மறுபடியும் பெற்றபோது, மீண்டும் மகேஸ்வரன் எனக்குக் காட்சியளிக்கிறான்!

தேவசோ: ஐயா! உம்மைப் பார்த்தால் பிறைச்சந்திரனோடு கூடிய இரவு[22] போலக் காணப்படுகிறீர். இது எனக்குக் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கிறது.

பாசு: ஐயா, தங்கள் கபால பாத்திரத்தைத் தாங்கள் மீண்டும் பெற்றுக் கொண்டதற்காக மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

காபாலி: நான் அடைந்துள்ள சந்தோஷம் தங்களைச் சேர்ந்தது.

பாசு: (தனக்குள்) குற்றமற்றவனுக்கு அச்சமில்லை என்பது சரிதான். இந்தப் பௌத்த பிக்கு இன்று தப்பித்துக் கொண்டான். (வெளிப்படையாக) என்னுடைய நண்பருடைய மகிழ்ச்சியைக் கண்டு நானும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். தூமவேளை ஆகிவிட்டது. கிழக்குப் பக்கமுள்ள எம்பெருமானிடம்[23] செல்லவேண்டும். சச்சரவு கொண்டிருந்த உங்கள் இருவருக்கும் கிராதார்ஜுனர் போல (சிவனும் அர்ச்சுனனும் போல) நட்பும் அன்பும் உண்டாகட்டும். (பாசுபதன் போகிறான்).

காபாலி: நாகசேனரே! ஏதேனும் பிழை செய்திருந்தால் மன்னித்தருளும்.

பௌ. பிக்கு: அப்படி ஒன்றும் இல்லை. உம்மை நான் எப்படிச் சந்தோஷப் படுத்துவேன்.

காபாலி: தாங்கள் என்னை மன்னித்தால், அதுவே சந்தோஷம்.

பௌ. பிக்கு: நான் போய் வருகிறேன்.

காபாலி: வணக்கம். போய்வாரும். மீண்டும் சந்திப்போமாக.

பௌ. பிக்கு: அப்படியே.

காபாலி: தேவசோமா, கண்ணே! போகலாம் வா!

(போகிறார்கள்.)

பரதவாக்கியம்

உலகத்தின் நன்மைக்காக ஓமத்தீ வளர்வதாக பசுக்கள் பாலை நிறைய சொறிவதாக, விப்பிரர் வேதம் ஓதுவாராக, ஞாயிறும் திங்களும் உள்ள வகையில் உலகம், தீயவை நீங்கி நன்மை பெற்று வாழ்வதாக, பகைவர்களை வென்ற வீரத் தோள்களையுடைய சத்துருமல்லன்[24] ஆட்சியின் கீழ் இன்பமும் அமைதியும் என்றும் தங்குவதாக.

முற்றிற்று.

* * *

அடிக்குறிப்புகள்

1. உலகமாகிய பாத்திரத்தில் நிறையக்கடவது என்னும் பொருள் உள்ள வியாப்தாவனி பாஜனம் என்று மூலநூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதில், இந்நாடக நூலாசிரியராகிய மகேந்திர விக்ரமவர்மருடைய சிறப்புப் பெயர்களில் ஒன்றான அவனிபாஜனன் என்பது ஒலிக்கும்படி இச்சொல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
2. இதில், இந்நாடக நூலாசிரியரான மகேந்திரவிக்ரமவர்மருடைய சிறப்புப் பெயர்களான மத்தவிலாசன், குணபரன் என்னும் பெயர்கள் அமைந்துள்ளன. யௌவன குணபர மத்தவிலாசப் பிரஹசனம் என்பதற்கு, காளைப் பருவத்திற்கு இயல்பாக உள்ள களியாட்டம் பொருந்திய நகைச்சுவை நாடகம் என்பது பொருள்.
3. பரம விரதம் என்பது இங்கே காபாலிக விரதத்தைக் குறிக்கிறது.
4. குடி மயக்கத்தால், தேவ சோமை என்பதற்குப் பதிலாக, சோமதேவி என்று வேறொருத்த பெயரைக் கூறுகிறான். அதனால், தேவசோமை கோபிக்கிறாள்.

5. வாருணி என்பது, மயக்கந்தரும் மதுபானங்களுக்கும், வருண தேவனுடைய மகளுக்கும் பெயர்.

6. வாருணிதேவிகள், மதுபானம்.

7. காபாலிகர், பிச்சையைக் கபால பாத்திரத்தில் (மண்டை ஓட்டில்) பெறவேண்டும் என்பது மரபு. கபாலம் காணாமற்போய் விட்டபடியால், தேவசோமை கவலைப்படுகிறாள்.

8. காபாலிகன் தர்க்க சாஸ்திரத்தைத் தனக்குத் துணைகொண்டு சமாதானம் அடைகிறான்.

9. மண்டை என்பது மண்டை ஓடு அல்ல. மரம் அல்லது மண்ணால் செய்யப்பட்ட பாத்திரம். இதற்கு மண்டை என்று பெயர். பௌத்த பிக்ஷுக்கள் இப்பாத்திரத்தில் பிச்சை பெற வேண்டும் என்பது மரபு.

10. இராசவிகாரை என்பது காஞ்சிபுரத்தில் இருந்த செல்வமிக்க பௌத்த மடம்.

11. ஏகம்பம் என்பது, காஞ்சிபுரத்தில் உள்ள ஏகாம்பர ஈசுவரர் கோவில். இங்கே, பண்டைக்காலத்தில் காபாலிகர் இருந்தனர் என்பது புராணங்களினாலும் தெரியவருகிறது.

12. சம்விரதிசத்தியம், பரமார்த்தசத்தியம் என்பன, பௌத்தரில் ஒரு சாராருடைய தத்துவசாத்திரத்தில் கூறப்படுவன. காபாலிகன் இந்தச் சொற்களைக் கூறி பௌத்த பிக்குவைக் கேலி செய்கிறான்.

13. கரவடன் என்பவர் களவு நூலை எழுதியவர் என்று கூறப்படுகிறார். இவர் உண்மையில் இருந்தவர் அல்லர் என்றும் கற்பனைப் பெயர் என்றும், அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள். வேதாந்தம் என்பது உபநிஷத்துக்கள்.

உபநிஷத்தில் உள்ள கருத்துக்கள் சில புத்தருடைய உபதேசத்திலும் உள்ளன. காபாலிகன் கூறுவதுபோல மகாபாரதத்திலிருந்து புத்தர் எதையும் எடுத்துக் கொண்டதாகத் தெரியவில்லை.

14. வீதராகன் என்பதுஆசையற்றவன் என்று பொருள்படும். புத்தருக்கு வீதராகன் என்ற பெயரும் உண்டு.

15. பழைய தேரவாதப் பௌத்த மதத்தில், கணபங்கம் கூறப்படுகிறதே யன்றி மாயாவதம் கூறப்படவில்லை. ஆனால், மகாயான பௌத்த மதத்திலே மாயாவாதம் கூறப்படுகிறது. ஏகான்ம வாதியான சங்கராச்சாரியார், மகாயான பௌத்த மதத்திலிருந்து மாயாவாதத்தை எடுத்துக் கொண்டார் என்பர்.

16. பாணிக்கிரகணம் செய்கிறான் என்பதற்குக் கையைப் பிடிக்கிறான் என்றும், மனைவியாக்கிக் கொள்கிறான் என்றும் இரண்டு பொருள் உள்ளன.

17. அனித்தியம், துக்கம், அனாத்மம் என்னும் பௌத்த மதக் கொள்கையை ஈண்டு நூலாசிரியர் பிக்குவின் வாயிலாக ஏளனம் செய்கிறார்.

18. பௌத்த தர்மத்தைச் சணம் அடைகிறேன் என்பது இதன் பொருள்.

19. காஷாயம் என்பது துவர் (காவி) ஆடைக்கும், மனக் குற்றத்திற்கும் பெயர். இந்தச் சொல்லை இவ்விருபொருளிலும் சிலேடையாக வழங்கிறான் காபாலிகன்.

20. மாயை யுடையவர்கள், அதாவது உலகம் மாயை என்னும் கொள்கை யுடையவர்கள் என்பது பொருள். அன்றியும் புத்தருடைய தாயார் பெயர் மாயாதேவி என்பது இவ்விருபொருளிலும் இச்சொல்லைக் காபாலிகன் வழங்குகிறான்.

21. தானபாரமிதை என்பது, போதி சத்துவர் புத்தராகப் பிறப்பதற்கு முன்பு செய்த பத்துப் பாரமிதைகளில் ஒன்று. பிக்கு, காபாலிகன் தொந்தரவு பொறுக்க முடியாமல் தன்பாத்திரத்தைக் கொடுத்துவிட, அதை, புத்தர் முன் பிறப்பில் செய்த தானபார மிதைக்கு ஒப்பிட்டுக் கேலிசெய்கிறான் காபாலிகன்.

22. கருநிறமுள்ள காபாலிகன் மார்பில், வெண்ணிறமுள்ள மண்டை ஓடு பொருந்தியிருப்பதை உபமானப்படுத்திக் கூறுகிறாள்.

23. காஞ்சிபுரத்தில் ஏகாம்பர ஈசுவரர் கோவிலுக்குக் கிழக்கில் இருந்த சுடுகாடு. இப்போதும், ஏகாம்பர ஈசுவரர் கோயிலுக்கு எதிரில், கிழக்குப்புறமாக திருக்கச்சி மாயானம் என்னும் கோயில் இருக்கிறது.அப்பர் சுவாமிகளும் தமது தேவாரத்தில்.

“சவந்தாங்கும் மயானத்துச் சாம்பல் எலும்புத்
தலையோடு மயிர்க்கயிறு தரித்தான் தன்னை
பவந்தாங்கும் பாசுபத வேடத்தானை பண்டமார்
கொண்டுகந்த வேள்வி எல்லாம்
கவர்ந்தானைக் கச்சியே கம்பன் தன்னை....”

என்று இவ்விரு கோயில்களையும் குறித்திருக்கிறார். இந்நாடகத்தில் வரும் பாசுபதன் இங்கு இருந்தவனாதல் வேண்டும்.

24. சத்துருமல்லன் என்பது இந்நூலாசிரியன் சிறப்புப் பெயர்களுள் ஒன்று

இறைவன் ஆடிய எழுவகைத் தாண்டவம்

குறிப்பு: மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள் 1948இல் எழுதிய முந்நூல்

முதற்பதிப்பின் முன்னுரை

நாகரிகம் பெற்று நல்வாழ்வு வாழும் மக்கட் குழுவினர் எல்லோரும் தமக்கென்று தனிக் கலைகளைப் பெற்றுள்ளனர். பண்டைக் காலந்தொட்டு நாகரிகமாக வாழ்ந்துவருகிற தமிழராகிய நமக்கும் தனிக் கலைகள் உள்ளன. நமது மூதாதையர் தொன்றுதொட்டுப் போற்றி வளர்த்த கலைச்செல்வங் கள். நமக்கு நிறையக் கிடைத்துள்ளன. நமக்குக் கிடைத்துள்ள கலைச் செல்வங்களுள் சிற்பக் கலையும் ஒன்று. இக்கலை, பல நூற்றாண்டு களுக்கு முன்னரே நமது நாட்டில் தோன்றி, வழிவழியே வளர்ந்து. பல்லவர் காலத்தில் உயர்வடைந்து, சோழர் காலத்தில் சிறப்புற்றிருந்தது.

நமது நாட்டுச் சிற்பக் கலை, பெரும்பாலும் சமயத் தொடர்புடையது. சைவம், வைணவம், பௌத்தம், சமணம் என்னும் நான்கு சமயச் சார்புடைய சிற்ப உருவங்கள் நமது நாட்டில் காணப்படுகின்றன. இந்நூலில் ஆராய்வது சைவத் தொடர்புடைய சிற்பங்களையே; அதிலும் ஓர் உட்பிரிவாகிய நடராசத் திருவுருவத்தைப் பற்றியே. அதாவது, சிவபெருமான் செய்தருளும் ஐந்தொழில் தாண்டவ மூர்த்தங்களை மட்டுமே.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள சிற்ப உருவங்களாகிய கலைச் செல்வங்களை காணும்போது தமிழன் இறுமாந்து நிற்கிறான். சிற்பக் கலையுருவங் களில் தமிழனுக்குத் தனிச் சிறப்பையும் தனிப் பெருமையையும் அளிப்பன தாண்டவத் திருவுருவங்கள். தமிழகத்திலே, தமிழனுடைய பண்பட்ட உள்ளத்தில் ஊறி வெளிப்பட்டதுதான் கலையழகு நிறையப் பெற்ற தாண்டவத் திருவுருவம். தமிழன் கற்பித்தமைத்த, கண்ணையும் கருத்தையும் கவர்கிற நடராசத் திருவுருவம் இல்லாத சைவக் கோயில்களும் உளவோ? அம்பலவாணனின் அழகிய உருவம் இல்லாத கோயில்கள் தமிழ் நாட்டில் இல்லை என்றே கூறலாம்.

வடநாட்டுக் கோயில்களில் நடராசத் திருவுருவத்தைக் காண்பது அரிது. இப்போதுதான், நமது நாட்டுக் கோயில்களைப் பின்பற்றி வட நாட்டிலே சிற்சில இடங்களில் நடராசத் திருவுருவம் அமைக்கப்

படுகிறது. தாண்டவத் திருவுருவத்தின் கலையழகு மேல்நாட்டுக் கலைஞரின் உள்ளத்தைக் கவர்ந்துவிட்டதென்றால், ஏனைய கீழ் நாட்டுக் கலைஞரின் கருத்தையும் கவராதிருக்குமோ?

தமிழர் போற்றி வளர்த்த அழகுக் கலைகளின் இயல்பை அறிய வேண்டும் என்று எண்ணி முதலில் சிற்பக் கலையை ஆராயப் புகுந்தேன். புகுந்து முதலாவதாக,தமிழன் உள்ளத்தில் அரும்பி உருவடைந்து வெளிப்பட்ட- தமிழனுக்குத் தனிச் சிறப்பாக உள்ள - நடராச சிற்பத்தை ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினேன். தமிழனாகப் பிறந்து தமிழனாக வாழ்கிறபடியால், தமிழர் வளர்த்த கலைப்பண்புகளை அறிய வேண்டிய பிறப்புரிமை காரணமாக இதனை ஆராயத் தொடங்கினேன்.

இந்தச் சிற்பக் கலை ஆராய்ச்சியில் இறங்கிய பிறகு ஐயங்களும் குழப்பங்களும் மனத்தில் மூண்டன. படைத்தல்,காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐஞ்செயலைத்தானே தாண்டவப் பெருமான் செய்கிறார்? ஆகவே, தாண்டவமும் ஐந்தாகத்தானே இருக்க வேண்டும்! ஏழுவகைத் தாண்டவம் என்று நூல்கள் கூறுகின்றனவே? ஐந்து எப்படி ஏழாயிற்று? ஏழு தாண்டவ உருவங்களில் எல்லோரும் அறிந்திருப்பது ஆனந்த நடனம் என்னும் நடராசமூர்த்தம் ஒன்று தானே? ஏனைய தாண்டவ உருவங்கள் எவை? அவை உள்ளனவா? எங்கே உள்ளன? அவற்றின் பெயர் என்ன? இயற்கைக்கு மாறாக நான்கு, எட்டு, பத்து, பன்னிரண்டு, பதினாறு கைகள் இருப்பது ஏன்? பாம்பு,நெருப்பு, துடி, சூலம், பாசம், மணி முதலியவற்றைக் கைகளில் ஏந்தியிருப்பதன் கருத்து யாது? இவைபோன்ற வினாக்கள் உள்ளத்தில் தோன்றி ஐயங்களை உண்டாக்கின.

இவ்வினாக்களுக்கு விடை காணப் புராணங்கள் துணை புரிய வில்லையாக, சாத்திரம் கற்ற சித்தாந்தச் சைவர்களை அணுகினேன். எனது வினாக்கள் அவர்களுக்கும் ஐயத்தை உண்டாக்கி அவர்கள் மனத்தை யும் குழப்பின. அவர்கள் எனது வினாக்களுக்கு விடை கொடுக்காத படியால், தெளிவுகாணும் வழியைச் சிந்தித்தேன். பிறகுதான் உண்மை விளங்கிற்று. இக்கலை ஆராய்ச்சிக்கு வெறும் சித்தாந்த சாத்திரங்களை மட்டும் கற்பது போதாது; தத்துவக் கருத்துக்களைக் கூறுகிற தந்திர நூல்களாகிய ஆகமங்களையும் கற்கவேண்டும்; இவற்றோடு சிற்பக்

கலையின் இயல்பினையும் அறியவேண்டும் என்னும் உண்மை விளங்கிற்று. ஏனென்றால், சித்தாந்தக் கருத்தும் ஆகமக் கருத்தும் ஒன்றுசேர்ந்து அமைந்ததுதான் நமது சிற்பக் கலைகள். எனவே, எனது ஐயங்களுக்கு விடை கண்டு நான் தெளிவு பெறவேண்டுமானால், சித்தாந்த நூல், ஆகமநூல், சிற்பநூல் மூன்றையும் ஒருக்கே கற்றவர்களைக் கேட்கவேண்டும் என்னும் உண்மை விளங்கிற்று.

இவற்றையெல்லாம் ஒருங்கே கற்றவரைக் கிடைக்கப் பெறாமலும், மேற்கொண்ட முயற்சியை விட்டுவிட மனமில்லாமலும், ஆசிரியன் இல்லாத மாணவனைப் போல, தன்னந்தனியே, கிடைத்த நூல்களைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டியதாயிற்று. எனது சிற்றறிவிற்கும் சிறிய ஆற்றலுக்கும் எட்டியவரையில் ஆராய்ந்து கண்ட முடிவுதான் இச்சிறுநூல், குற்றங்குறைகள் இதில் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கற்றறிந்தோர் இதில் காணும் குற்றங் குறைகளைத் தெளிவுபடுத்துவ ராயின். ஆக்க வேலைக்கு உதவி செய்தவராவர்.

தமிழ்ப் பெரியார் திருவாளர் *திரு.வி.க* அவர்கள் காவிய ஓவியங்களைப் போற்றவேண்டும் என்னும் கருத்துள்ளவர்கள் என்பதைத் தமிழுலகம் நன்கறியும். கலை ஆராய்ச்சியாகிய இந்நூலுக்கு ஓர் அணிந்துரை வழங்க வேண்டுமென்று அப்பெரியாரைக் கேட்டுக்கொண்டேன். உடல் நலம் குன்றியிருக்கிற நிலையிலும், அவர்கள் மனமுவந்து ஓர் அணிந்துரை எழுதியருளினார்கள். அவர்களுக்கு எனது மனமுவந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

நமது மூதாதையரால் வளர்க்கப்பட்ட, பெருமையுடன் போற்றப் பட வேண்டிய இக்கலைச்செல்வங்கள், இக்காலத்தில், போற்றப்படாமல் புறக்கணிக்கப்பட்டும் மறைக்கப்பட்டும், மறக்கப்பட்டும் இருட்டறை களில் கிடக்கின்றன. நம்மவர்களை ஊக்கப்படுத்தி, இக்கலைகளை ஆராயவும், இவற்றின் பண்பை உணரவும், போற்றிப் பாதுகாக்கவும் தூண்டுகோலாக இந்நூல் உதவுமானால், அதுவே இந்நூலை எழுதியதனால் நான் பெற்ற பயனாகும்.

இந்நூலை எழுதியபோது, உயர்திரு விபுலாநந்த அடிகள் நினைவு மலராக இது வெளிவரும் என்று நான் கனவிலும் கருதவில்லை. அழிந்து மறையும் நிலையில் இருந்த பண்டைக் காலத்து இசைத்தமிழ் நாடகத்தமிழ் என்னும் கலைச் செல்வங்களை அழிந்துபடாமல் உயிர்ப்

பித்துக் கொடுத்த கலைச்செல்வர், முத்தமிழ்ப் பேராசிரியர் உயர்திரு. *விபுலாநந்த அடிகள்* திடீரென மறைந்தது, தமிழ் நாட்டைப் பெருந் துயரத்திற்குள்ளாக்கியது. நிறைவு செய்ய முடியாத அவரது பிரிவினால், தமிழுலகம் வருந்துகிறது. தமிழகத்திற்கு அடிகளார் செய்த பெருந்தொண்டிற்குச் சிறு நன்றியாக இந்நூலை அன்னவர் நினைவு மலராக வெளியிடுகிறேன்.

- *சீனி. வேங்கடசாமி*

அணிந்துரை

சிவத்துக்கு இருவித நிலை உண்டு. ஒன்று எல்லாவற்றையும் கடந்தது; மற்றொன்று எல்லாவற்றிலுங் கலந்தது. முன்னையது சொரூபம் என்றும் நிர்க்குணம் என்றும், பின்னையது தடஸ்தம் என்றும் சகுணம் என்றும் வழங்கப்படுகின்றன.

எல்லாவற்றையுங் கடந்த சிவத்துக்கு உருவம். அருவம், ஐந்தொழில் முதலியன இல்லை. இது, "சிவனுரு அருவுமல்லன் சித்தினோ டசித்து மல்லன், பவந்தரு தொழில்களொன்றும் பண்ணிடு வானுமல்லன்" என வரும் மெய்கண்ட சாத்திரத்தால் வலியுறுத்தப்பெறுதல் காண்க.

சிவம் எல்லாவற்றிலும் கலந்த நிலை என்பது இயற்கையோடு இயைந்து நிற்பதாகும். சிவம், அறிவு *(Spirit).* இயற்கை, சடம் ***(Matter).*** சிவம், இயற்கையுடன் கலந்த நிலையில் இயக்கம் -அசைவு *(motion)* - உண்டாகிறது. தனித்த சிவத்துக்கும். தனித்த இயற்கைக்கும் இயக்கம் கிடையாது என்பது நியதி.

சிவம் தனித்தும், இயற்கையுடன் கலந்தும் நிற்கும் இயல்புடையது. இயற்கை தனித்து நிலவாது; அது சிவத்துடன் கலந்தே இயங்கும் இயல்பு வாய்ந்தது.

சிவமும் இயற்கையும் கலந்த நிலையை விளக்கும் கலைகள் உள. அவற்றுள் சிறந்த ஒன்று நமது தமிழ்நாட்டில் பொலிகிறது. அஃது எது? அதுவே சிதம்பரம் என்பது. சிதம்பரம் என்னும் கோயில் வெறும் கல்லன்று; மண்ணன்று; சுவரன்று; கட்டிடமன்று. பின்னை என்னை? அஃதொரு கலை.

அக்கலை மூன்று காண்டங்களைக் கொண்டது. ஒன்று ஞான சபை; மற்றொன்று நடராஜ மன்றம்; இன்னொன்று சிவகாமிப் பொது. ஞானசபை சிவத்தின் கடந்த நிலையை அறிவுறுத்துவது; சிவகாமி வடிவம் இயற்கை அன்னையின் அறிகுறி. கடந்த சிவம், இயற்கை சிவகாமியிடம் கலந்துள்ள நிலையில் எழும் இயக்கத்தை உணர்த்துவது நடராஜ ஓவியம். ஈண்டைக்கு நீண்ட விளக்கம் வேண்டுவதில்லை.

நடராச வள்ளலின் இயக்கம் - திருக்கூத்து - ஓரிடத்தில் மட்டும் நிகழ்வதன்று. அஃது எங்கும் எங்கும் நிகழ்வது; நீக்கமற நிகழ்வது "அம்பலமாவது அகில சராசரம்" என்றும். "எங்கும் சிதம்பரம் எங்கும் திருநட்டம்" என்றும் திருமந்திரம் முழங்குதல் காண்க.

இந்நூலாசிரியர் தோழர் சீனி. வேங்கடசாமி அவர்களை யான் நீண்ட காலமாக அறிவேன். அவர் சீர்திருத்தக்காரர்; ஆராய்ச்சியாளர்; காய்தல் உவத்தல் அகற்றி எதையும் நோக்குவோர். இவை உண்மை வேட்டலுக்குரிய பண்புகள் என்று சொல்லலும் வேண்டுமோ!

நமது நாட்டுக் கோயில்கள் தத்துவங்களின் ஓவியங்கள் இவ்வோவிய நுட்பங்கள். நாட்டுக் கல்வி அருகியுள்ள இந்நாளில். மக்கள் உள்ளத்தில் பெரிதும் படியாது கிடத்தல் வெள்ளிடை மலை. இது வறுமைக் காலத்தைக் குறிப்பதன்றோ?

இவ்வறிய காலத்தில் 'எழுவகைத் தாண்டவம்' என்னும் இந் நூலைத் தமிழ் நாட்டுக்கு உதவிய வேங்கடசாமியாரை எம்மொழியால் போற்றவல்லேன்! தமிழ் நாடு அவர்க்குக் கடமைப்படுவதாக! இவ் விழுமிய நூலை வறுமை போக்குஞ் செல்வக் கலை என்று கூறல் மிகையாகாது.

இந்நூலாசிரியர் நடராஜ ஓவிய நுண்மைகளையும். தாண்டவத் திறங்களையும். இன்ன பிறவற்றையும் விளக்க ஏற்ற உழைப்பு நூற்கண் நன்கு புலனாகிறது. அவர்தம் உள்ளம் சிவமாந் தன்மை எய்தியதென்றும். அவர் பிறவிப் பயனைப் பெற்றாரென்றும் கூற என் மனம் எழுகிறது.

இந்நூல், அறிவு - அன்பு - அருள் - அடக்கம் - பொறுமை - கருவிகரண ஓய்வு முதலியவற்றைப் பெருக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. இதை அனுபவத்திற் காணலாம். இத்தகைய நூல்களே நாட்டைச் செம்மை நெறியில் வளர்க்கும் என்று அறுதியிட்டுக் கூறலாம். காலத்துக் கேற்ற நூலை நல்கிய கலைஞர் வாழ்க! அவர்தம் முயற்சி வெல்க!

தமிழ்ப் பெரியார்,
திரு.வி. கலியாணசுந்தரனார்

எழுவகைத் தாண்டவம்

பொது இயல்

தாண்டவத் திருவுருவம் – சாத்திரக் கருத்து

ஒளிவளர் விளக்கே! உலப்பிலா ஒன்றே!
உணர்வுசூழ் கடந்ததோர் உணர்வே!
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே!
சித்தத்துள் தித்திக்குந் தேனே!
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கனியே!
அம்பலம் ஆடரங் காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே!

- *திருமாளிகைத் தேவர், திருவிசைப்பா*

நடராசர் திருவுருவத்தை அறியாதவர் யார்? சிதம்பரத்தில் திருச் சிற்றம்பலத்திலே சிவபெருமான் ஆனந்தத் தாண்டவம் என்னும் திருக் கூத்தைப் புரிகிறார் என்பதை எல்லோரும் அறிவர். நடராசர் திருவுருவம் சிவன் கோவில்களில் உண்டு. நடராசர் திருவுருவம் இல்லாத சிவன் கோவில் இல்லை என்று கூறலாம். நடராசர் திருவுருவத்தைப் பார்த்திராதவரும் இலர். பாரத நாட்டுச் சிற்பக் கலையிலே, சிறப்பாகத் தமிழ்நாட்டுச் சிற்பக் கலையிலே முதலிடங் கொண்டது நடராசர் திரு வுருவம். பாரத நாட்டுச் சிற்பக் கலைகளை ஆராய்கின்ற மேலை நாட்டவரும் கீழை நாட்டவரும் நடராசவுருவத்தைக் கண்டு மகிழ்ந்து பாராட்டுகின்றனர்.

நடராச உருவம் கண்ணுக்குங் கருத்துக்கும் இன்பம் தருகிற வெறும் கலைப் பொருள்மட்டும் அன்று.கலையைக் கடந்து அதற்கப்பாற்பட்ட சைவசமய உண்மையை விளக்குகின்ற ஒரு தத்துவமாகவும் அது விளங்குகின்றது. சைவசித்தாந்தத்தின் மூலத்தை, அடிப்படையான கொள்கையை நடராச சிற்ப உருவம் விளக்கிக் கூறுகிறது. சைவ சமயக் கருத்தும் சைவ சித்தாந்தத்தின் தத்துவமும் நடராச சிற்ப உருவத்தில்

பொதிந்து கிடக்கின்றன. எனவே, நடராச உருவத்தில் கலையழகும் சாத்திரக் கருத்தும் ஆகிய இரண்டும் அடங்கியுள்ளன. இவற்றை விளக்குவதுதான் இந்த நூல் எழுதப்பட்டதன் நோக்கமாகும். அதை இங்குச் சுருக்கமாக விளக்கிக் கூறுவோம். தத்துவக் கருத்தை அறிந்து கொண்டால்தான் நடராச சிற்ப உருவத்தில் பொதிந்துள்ள ஒவ்வோர் அடையாளத்தையும் குறிப்பையும் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும் . தத்துவக் கருத்தை அறியாமற் போனால், நடராச சிற்பக் கலையில் அழகை முழுவதும் கண்டு மகிழமுடியாது.

சைவசித்தாந்த சமயத்தில் *பஞ்சகிருத்தியம்* என்னும் ஐஞ்செயல் கூறப்படுகிறது. இந்தப் பஞ்சகிருத்தியமாகிய ஐஞ்செயலை விளக்குவதுதான் *ஆனந்தத் தாண்டவ* சிற்ப உருவம். இந்தச் சிற்பந்தான் நடராச உருவம் என்று கூறப்படுகிறது. மனித உயிரில் அநாதியாகப் படிந்திருக்கிற அழுக்கைப் போக்கி, அவ்வுயிரைத் தூய்மைப்படுத்தி, அதை இன்பநிலையில் வைக்கிறார் கடவுள். உயிருடன் கலந்துள்ள அழுக்கைப் (பாசத்தைப்) போக்கி இன்பநிலையைத் தருவதற்காகக் கடவுள் ஐந்தொழில் செய்கிறார். அந்த ஐந்தொழில் நடராச சிற்ப உருவத்தில் நன்கு காட்டப்படுகிறது. ஆனந்தத் தாண்டவம் என்னும் நடராச சிற்பத்தில் ஐந்தொழிலும் தெளிவாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றை விளக்கிக் கூறுவோம்.

அனாதி கலாம்முதல் உயிருடன் படிந்திருக்கிற பாசம் என்னும் அழுக்கைப் போக்கி, உயிர்களுக்கு ஞானத்தை விளங்கச் செய்து, இன்பநிலையைத் தருகிறார் கடவுள் என்று கூறினோம். இப்படிச் சுருக்கமாகக் கூறினால் முழுக் கருத்தையும் விளங்கிக்கொள்ள முடிய வில்லை. ஆகவே, இதனைச் சற்று விளக்கமாகக் கூறுவோம். இந்த விளக்கத்தை *முப்பொருள், ஐஞ்செயல், நோக்கம்* என்னும் மூன்று பிரிவுகளில் கூறுகிறோம்.

1. முப்பொருள்

முப்பொருளானவை கடவுள் (பதி), உயிர் (பசு), அழுக்கு (பாசம்) என்பவை இம் மூன்று பொருளும் அனாதியானவை அதாவது இவற்றை ஒருவரும் படைக்கவில்லை; இவை எக்காலத்திலும் உள்ளன. இம் மூன்று பொருள்களில் கடவுள், அழுக்கினால் கட்டுப்படாமல் தூயவராகத் தனித்திருக்கிறார். அவர் என்றும் தூய்மையாக இருக்கிறார். மற்றப் பொருளாகிய உயிரும் அழுக்கும் (பசுவும் பாசமும்)

ஒன்றையொன்று பற்றிக்கொண்டுள்ளன. ஆகையினாலே, உயிர் தூய்மையாக இல்லாமல் அழுக்கு (மலம்) படிந்து ஒளி மழுங்கிக் கிடக்கின்றது. தன்னிடமுள்ள அழுக்கை உயிர், தானே நீக்கிக்கொள்ள முடியாமலிருக்கிறது. கடவுள்தான் உயிரின் அழுக்கைப் போக்க வேண்டும். அழுக்காகிய பாசம் உயிர் அற்ற சடப்பொருள். சடப் பொருளாகிய பாசம் உயிரைப் பற்றிக்கொண்டு, அதன் ஒளியை மங்கச் செய்கிறது. இவற்றைச் சுருக்கமாக விளக்கிக் கூறுவோம்.

கடவுள் (பதி)

எல்லாம் வல்ல கடவுள் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் நிறைந்த அன்பும், இன்பமும், தூய்மையும், ஆற்றலும் உடையவர். எங்கும் நிறைந்துள்ளவர். ஆதியும் அந்தமும் இல்லாதவர். அதாவது, பிறப்பும் இறப்பும் இல்லாதவர். அவரை ஒருவரும் படைக்கவில்லை. அனாதி யாக இருக்கிறார். உயிர்களிடத்தில் படிந்துள்ள மாசுகளை நீக்கி, அவற்றைத் தூய்மைப்படுத்தி இன்பநிலையடையச் செய்கிறார். உயிர்களின்மேல் உள்ள பேரருளினாலே கடவுள் இதைச் செய்கிறார். இத்தொழிலைப் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐந்துவிதமாகச் செய்கிறார்.

உயிர் (பசு)

எண்ணிறந்த உயிர்கள் உள. உயிர்களைக் கடவுள் படைக்கவில்லை. கடவுளைப்போலவே உயிர்களும் அனாதியாக உள்ளன. ஆனால், இவை கடவுளைப் போன்று தூய்மையாக இல்லை. தூய்மைகெட்டு மாசு படிந்து உள்ளன. செம்பில் களிம்புபோலவும், நெல்லில் உமி போலவும், உப்பில் நீர் போலவும் மாசானது அனாதியாகவே உயிர்களிடத்தில் படிந்து, அவற்றின் தூய்மையை மறைத்துக்கொண்டிருக்கிறது.

அழுக்கு (பாசம்)

உயிர்களிடத்தில் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மூன்றுவித அழுக்குகள் (மலம்) படிந்துள்ளன. அழுக்குகளைக் கடவுள் உண்டாக்க வில்லை. கடவுளைப்போலவும் உயிர்களைப்போலவும் இந்த அழுக்குகளும் அனாதியாகவே இருக்கின்றன. இவை அறிவற்ற சடப் பொருள்கள். மேலே கூறியபடி இவை உயிர்களிடத்தில் படிந்து, அவற்றின் தூய்மையை மறைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. "ஆன்மாவினுடைய சிற்சத்தியானது, ஆற்றலும் விருத்தமுமாயிருக்கிற யாதொரு பொருளால்

பாதிக்கப்படுகிறதோ அந்தப் பொருளானது மலம் என்னும் பெயரை யுடையது" என்பது பௌஷ்கராகமம்.[1]

கடவுள், உயிர், அழுக்கு ஆகிய இம்மூன்றையும் சைவ சமய சாத்திரங்கள் பதி, பசு, பாசம் என்று கூறுகின்றன.

2. ஐஞ்செயல்

உயிர்களிடத்தில் படிந்திருக்கிற அழுக்கை உயிர்கள் தாமே நீக்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடையன அல்லவென்றும், கடவுள்தாம் அவ் வழுக்கைப் போக்கி உயிர்களைத் தூய்மைப்படுத்தவேண்டுமென்றும் அறிந்தோம். கடவுள் தமக்கு இயற்கையாயுள்ள பெருங் கருணை யினாலே, உயிர்களிடத்தில் படிந்திருக்கிற அழுக்கைத் துடைத்து அவற்றைத் தூய்மைப்படுத்துகிறார். இந்தச் செயலுக்கு ஐஞ்செயல் அல்லது பஞ்சகிருத்தியம் என்பது பெயர். ஐஞ்செயல்களை அவர் எப்போதும் இடைவிடாமல் செய்து கொண்டேயிருக்கிறார். அவர் இயற்றும் ஐந்து செயல்களாவன: ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்பன. இவற்றைச் சிருட்டி, திதி, சங்காரம், திரோபவம், அநுக்கிரகம் என்றும் கூறுவர். இவற்றைத் தெளிவாக விளக்குவோம்.

1. ஆக்கல் (சிருட்டி)

ஆக்கல் அல்லது படைத்தல் என்றால், கடவுள் உயிர்களைப் படைக்கிறார் என்பது பொருள் அன்று. கடவுளைப் போலவே உயிர் களும் அனாதியாக உள்ளவை. அவற்றைக் கடவுள் படைக்கவில்லை. அப்படியானால் கடவுள் எதைப் படைக்கிறார்? உயிர்கள் தாம் செய்த வினைப்பயன்களுக்குத் தக்கபடி அவ்வவ் வினைப்பயன்களைப் புசிப்பதற்காக அவ்வுயிர்களுக்கு உடம்பையும், புலன்களையும், வாழ வேண்டிய இடத்தையும், வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருள்களையும் கடவுள் படைத்துக் கொடுக்கிறார். ஆகவே, ஆக்கல் என்பது உயிர்களின் புண்ணிய பாவத்துக்குத் தக்கபடி உடம்பு, அது வாழும் இடம், அது புசிக்கும் பொருள் இவற்றைப் படைத்தல் ஆகும். இவற்றைத் தனு, கரணம், புவனம், போகம் என்று கூறுவர். இதைச் *சிவப்பிரகாசம்* என்னும் நூலில் சிவப்பிரகாசர் என்னும் உரையாசிரியர் இவ்வாறு விளக்கினார்:

"தனு என்பது பஞ்சபூதங்களும், அவையிற்றின் காரியங்கள் இருபத்தஞ்சும் கூடின பூததேகத்தை என அறிக. கரணம் என்றது உட் கரணங்கள், புறக்கரணங்கள் என அறிக புவனம் என்பது கன்மம் புசிக்கைக்

குண்டான இருப்பிடத்தை என அறிக. போகம் என்றது இவனுக்குப் (உயிர்க்குப்) புசிப்பாயுள்ள சத்தாதி விடயங்களை என அறிக"[2]

மேலும் இதனைக் கீழ்கண்டவாறு விளக்கிக் கூறுகிறார்:

"மேலழுக்கான புடவைக்கு (அழுக்குத் துணிக்கு) அவ்வழுக்கு நீக்கவேண்டிச் சாணகம், உவர் முதலிய பிசைந்து மீளக் கழுவுமளவில் அவ்வழுக்கு கூடப்போவது போல, தனு, கரண, புவன, போகமாக மாயையை விரித்து, ஆன்மவகையை இதற்குள்ளாக்கி, பின் ஆணவம், மாயை, கன்மமெல்லாம் சேர நீங்கிப் பரஞானத்தைத் தரிசித்திருக்கவும் வைக்கும் அந்தச் சிவம்."[3]

உயிரினிடத்தில் அறிவு, இச்சை, தொழில்கள் ஏற்படுவதற்காக மாயையிலிருந்து உடல், கரணங்கள், வாழும் இடம் முதலியவற்றை உண்டாக்கிக் கொடுப்பதுதான் படைத்தல் என்பது.

2. காத்தல் (திதி)

ஆன்மா செய்த வினைப்பயன்களைத் துய்க்கும் பொருட்டுக் கடவுளால் உண்டாக்கிக் கொடுக்கப்பட்ட உடல், புலன், உலகம், போகப் பொருள்கள் (தனு, கரணம், புவனம், போகங்கள்) ஆகியவற்றை ஆன்மா புசிக்க வேண்டிய காலம்வரையில் நிலைநிறுத்தி வைப்பது தான் காத்தல் என்பது.

நல்வினை, தீவினை என்னும் இருவினைப் போகங்களை உயிர்களுக்கு உண்பிப்பது காத்தல் செயலாகும்.

3. அழித்தல் (சங்காரம்)

உயிர்கள் வினைப்பயன்களைத் துய்த்தான பிறகு அவற்றிற்குக் கொடுக்கப்பட்ட உடம்பு, புலன், உலகம், போகப் பொருள்கள் ஆகியவற்றை அழித்துவிடுதல் சங்காரம் எனப்படும்.

(உயிர்கள் தாம் செய்த வினைப்பயன்களை அனுபவிக்கும் போது வேறு புதிய வினைகளைச் செய்கின்றன. புதிய கருமங்களை அனுபவிப்பதற்காக மீண்டும் புதிதாக உடம்பு, புலன், உலகம், போகப் பொருள்கள் உண்டாக்கிக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வினைப் பயன்களைத் துய்க்கும் போது உயிர்கள் மீண்டும் புதிய வினைகளைச் செய்கின்றன. இப்புதிய வினைகளுக்குத் தக்கபடி மறுபடியும் வேறு தனு, கரண, புவன, போகங்கள் கடவுளால் உண்டாக்கிக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இவ்வாறு உயிர்கள் புதிய வினைகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருப்பதனாலும், கடவுள் அவ்வினைகளுக்கேற்பப் புதிது புதிதாகத் தனு, கரண, புவன, போகங்களை உண்டாக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டிருப்பதனாலும் யாது நன்மை என்றால் ,உயிர்களிடம் படிந்துள்ள மாசு நீங்குவதற்கு இதனால் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

இதைச் சிவப்பிரகாசம் என்னும் நூலில் சிவப்பிரகாசர் என்னும் உரையாசிரியர் இவ்வாறு விளக்கிக் கூறுகிறார்:

"சங்கரிக்கிறது, கன்மத்தினால் அலைப்புண்ணும் ஆன்மாக்களை இளைப்பாற்றுகை. அப்படி இளைப்பாறிக் கிடவாமல் மீளவும் தோற்று விப்பானெனில், மலம் நீங்காத படியினாலே அந்த மலம் நீங்குகைப் பொருட்டாகத் தனு, கரண, புவன, போகங்களோடும் கூட்டுகிறதாயிருக்கும். அப்படி சிருட்டிக்கிறபோதே அந்த மலத்தைப் பாகம் வருவித்துத் தன்னிடத்திலே கூட்டிக்கொள்ளாமல் நெடுங்காலம் திதி என்கிற தொழிலிலே நிறுத்தினது, ஆன்மாக்களுக்குக் கன்மங்கள் மிகுதியா யிருக்கையினாலே, அந்தக் கன்மங்களைப் புசிப்பித்து இயல்பிலே மலபாகம் வருவிக்கிறதாயிருக்கும்."[4]

அழித்தல் என்பது ஆன்மாக்களை இளைப்பாற்றுதற் பொருட்டுச் செய்யப்படுகிறது.

4. மறைத்தல் (திரோபவம்)

மேலே கூறியபடி படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் செயல்களி னாலே உயிர்கள் பிறந்து, இருந்து, இறந்து செயற்படுகின்றன. இவ்வாறு பலகால் உழன்றும் இவை கருமஞ் செய்வதிலே வெறுப்படையாமல் அதைச் செய்வதிலே மேலும் மேலும் இச்சைகொள்ளும்படி செய்தலே மறைத்தல் செயலாகும். இவ்வாறு உலக விஷயங்களிலே மேன்மேலும் உயிர் இச்சைகொள்வதினாலே, புதியபுதிய வினைகளைச் செய்து, அவ்வினைகளுக்கேற்பப் பல பிறவிகளில் பிறந்து, இருந்து, இறந்து உழல் கின்றது. இவ்வாறு பிறந்து இறந்து உழல்வதினாலே, உயிர்களிடத்தில் படிந்துள்ள மாசு (மலம்) செயற்படுகிறது. மலம் தொழிற்படுகிறபடியி னாலே அதன் ஆற்றல் குறைகிறது. மலத்தின் வலிமை குறையக் குறைய உயிர் தூய்மையடைகிறது.

"புசிக்கப்படாமலிருக்கிற கர்மமானது நூறுகோடி சதகோடி கற்பங்களானாலும் அழியாது" என்று *பௌஷ்கராகமம்* கூறுகிறது.[5]

உயிர், இருவினைகளில் உழன்று அலைந்து, கடைசியில் பக்குவப் பட்டு மலபரிபாகமும் இருவினையொப்பும் அடைகிறது. அப்போது அதில் 'சத்திநிபாதம்' உண்டாகிறது. சந்திநிபாதம் என்பது சிவசக்தியின் அருள் உயிரிடத்தில் படிவது ஆகும். *பௌஷ்கரம்* என்னும் ஆகமம் இதனை இவ்வாறு கூறுகிறது:[6]

"அந்தச் சிவசக்தியானது பதியுமளவில் பசுவைச் (உயிரைச்) சிருஷ்டியாதிகளில் தள்ளுகிறதாயிருக்கிற மலத்தினுடைய சக்தியானது நிவர்த்தியாகும். அந்த மலநிவர்த்தியாகுமளவில், அந்த மலசக்தி நிவர்த்தியைடைந்த மகாத்மாவிற்கு (மாசு நீங்கிய உயிருக்கு) சீக்கிரமாகத் துக்க சாகரமாயிருக்கிற சம்சாரத்தில் விரக்தி உண்டாகும். அதனால் பரமேஸ்வரனுடைய திருவடித் தாமரைகளைப் பார்ப்பதற்கு இச்சை உண்டாகும். பின்னும் எப்போது கடவுளைப் காணப்போகி றேன், எப்போது பந்தத்திலிருந்து விடுபடப்போகிறேன், கடவுளைக் காட்டும் ஆசாரியர் யாவரோ என இவ்வாறு புத்தியுண்டாகும்."

"திரோதமாகிய மறைப்பாவது அந்தப் போகங்களைப் புசிப் பித்துக் கன்ம, மலங்களைத் தொலைவிக்கத் தக்கதான அளவுகளிலே நிறுத்தினதாக இருக்கும்' என்பது *சிவப்பிரகாசம்*.[7]

உயிர் பிறந்து இறந்து பலகாலும் உழல்வதனாலே அதனிடத்தில் படிந்துள்ள மலத்தின் வலி குறைகிறது. கடைசியில், அதன் ஆற்றல் குன்றி அடங்குகிறது. மலத்தை அடியோடு அழித்துவிட முடியாது. ஏனென்றால், அது ஆன்மாக்களைப்போல அனாதியானது; அழியாதது ஆனால், அதன் ஆற்றலைக் குறைத்துச் செயலற்றுக் கிடக்கச் செய்யலாம். ஆன்மாக்களிடத்தில் படிந்துள்ள மாசுகளைச் செயலற்றுக் கிடக்கச் செய்வதற்காகவே மறைத்தல் என்னும் செயலைக் கடவுள் செய்கிறார்.

"மலம் நசித்தலாவது தனது மறைத்தல் சக்தி மடங்கிக் கீழ்ப்படுதல் மாத்திரையேயன்றிப் பிறிதன்று" என்பது *சிவஞான மாபாடியம்*.[8]

எனவே, மறைத்தல் (திரோபவம்) என்பது உயிர்களை மீண்டும் மீண்டும் வினைப்போகங்களில் அழுத்தி, அதன் மூலமாக உயிருக்கு மலபரிபாகமும் இருவினையொப்பும் ஏற்படச் செய்வதாம். (மலபரிபாகம் = மலம் பக்குவம் அடைதல்: இருவினை ஒப்பு = நல்வினை, தீவினைகள் சமநிலையில் இருத்தல்.)

5. அருளல் (அநுக்கிரகம்)

மாசு நீங்கித் தூய்மையடைந்த உயிருக்கு வீடுபேறு (மோட்சம்) அளித்தல்: ஆன்மா தூய தன்மை பெற்றுள்ள இன்பநிலை.

சிவப்பிரகாச உரையாசிரியர் இதனை இவ்வாறு விளக்குகிறார்.

"ஆன்மாக்களைத் தனது திருவடியிலே கூட்டிக்கொள்வதுதான் அனுக்கிரகமாக இருக்கும். இவ்வனுக் கிரகமின்றி முன் சொல்லப்பட்ட சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சங்காரம், திரோபவம் என்னப்பட்ட நாலும் தனது திரு வடியிலே கூட்டிக்கொள்ளுகை நிமித்தமாக மலபரிபாகம் வருத்துகிற அனுக்கிரகமேயொழிய மற்றொன்றாகச் சொல்லவொண்ணாது."[9]

சிவஞான பாடியம் இதை இவ்வாறு விளக்குகிறது.

"ஆதித்தன், முன்பு முகிற்படலத்துள் மறைந்து தனது ஒளி சங்கோசமாய்ச் (சுருக்கமாய்ச்) சிறிதே விளக்கிப் பின்பு அம் முகிற் படலத்தை வாயுத் துரப்ப அதனால் அது சக்தி மடங்கிவிட்டு நீங்கியவழி அவ்வொளிதானே எங்கணும் விகாசமுமாய் (விரிவாய்) விளங்கும் முறைமைபோல, ஆன்மாவும் முன்பு மலத்தில் மறைப்புண்டு தன் னறிவு ஏகதேசமாய்ச் சிறிதே விளங்கிப் பிரபஞ்ச விடயத்தை அறிந்து அதில் அழுந்தும்; பின்பு முதல்வன் திருவருள் அம்மல சக்தியைக் கெடுத்தடக்கியவழி அவ்வறிவே பூரணமாய் விளங்கிக் கப்பின்றி அம் முதல்வன் திருவடியைத் தலைப்பட்டு அந்த ஞேயத்தில் அழுந்தும்"[10]

உயிர்களில் படிந்து அவற்றை மங்கச் செய்து கொண்டிருக்கும் மலங்களை நீக்கி, அவற்றிற்குச் செம்மை நிலையாகிய சிவபதத்தை அளிப்பதுதான் அருளல் என்னும் செயலாகும்.

இவையே ஐந்தொழிலாம். இவ்வைந்தொழில்களில் ஆக்கல், அழித்தல், காத்தல் என்னும் மூன்று செயல்களும் மலத்தினிடத்தே நிகழும். மறைத்தல், அருளல் என்னும் இரண்டு செயல்களும் உயிர்களிடத்தில் நிகழும்.

3. ஐஞ்செயல் நோக்கம்

முன்னமே கூறியபடி, ஆன்மாக்களிலே படிந்து அவற்றின் தூய்மையையும் ஒளியையும் மறைத்துக் கொண்டிருக்கிற அழுக்கைப் போக்கித் தூய்மைப்படுத்தி, அவற்றை வீடுபேறடையச் செய்வதே கடவுள் செய்கிற ஐந்தொழிலின் நோக்கமாகும்.

போற்றி அருளுகநின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுகநின் அந்தமாம் செந்தளிர்கள்
போற்றி எல்லாஉயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றி எல்லாஉயிர்க்கும் போகமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றி எல்லாஉயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றி மால்நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம்
போற்றியாம் உய்யஆட் கொண்டருளும் பொன்மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழிநீ ராடேலோ ரெம்பாவாய்![11]

என்பது மாணிக்கவாசகர் திருவாக்கு.

இச்செய்யுளுக்கு மதுரைச் சிவப்பிரகாசர் இவ்வாறு விளக்கம் கூறுகிறார்:

"இதனுள், தோற்றமாம் பொற்பாதம் என்பது சிருஷ்டி என அறிக. போகமாம் பூங்கழல்கள் என்பது திதி என அறிக. ஈறாம் இணையடிகள் என்பது சங்காரமென அறிக. மால், நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம் என்பது திரோபவம் என அறிக. யாம் உய்ய ஆட்கொண்டருளும் பொன் மலர்கள் என்பது அனுக்கிரகமென அறிக. ஆக, ஐந்து கிருத்தியத்திற்கும் இங்ஙனம் கண்டுகொள்க. அன்றியும், கர்த்தா இந்தத் தொழில்களிலே ஆன்மாக்களைக் கூட்டிப் பஞ்சகிருத்தியப்படுத்துமிடத்துப் பாராமலெளிதாக, விளையாட்டாகச் செய்வனென்றும், அப்படிச் செய்யவே ஆன்மாக்களுக் குண்டான மலபரிபாகம் வந்து திருவடிக்கு உரித்தாவார்கள் என்பது"[12]

மேலும், கீழ்வருமாறு நன்கு விளக்குகிறார்:

"ஆன்மாக்களை ஜனனக் கடலிலே நின்றும் கரையேற்றித் தனது திருவடியிலே கூட்டிக் கொள்ளுகை நிமித்தமாகக் கர்த்தா இந்தக் தொழிலைச் செய்வார்."[13]

"நின்மல சொரூபமாயிருக்கப்பட்ட பரசிவமானது ஆன்மாக் களுக்குண்டான ஜனனமரண துக்கத்தை நீக்குகைப் பொருட்டாகத் திருவம்பலத்தின் கண்ணே நின்று திருநடனம் செய்தருளுகின்றது."[14]

"அப்படிச் சிவன் பஞ்சகிருத்தியம் செய்யவே ஆன்மாக்களுக்கு மலபரிபாகம் வந்து முத்தியைப் பெறுவார்கள்."[15]

தத்துவப் பிரகாசம் என்னும் நூல் இதனை இவ்வாறு விளக்குகிறது.

"படைப்பானேன்? சுத்த அறியாமை போக்குதற்காம்;
பலயோனி வளர்ப்பானேன்? வினைப்பான்மை அறிய;
துடைப்பானேன்? பிறந்துழன்ற இளைப்பு மாற;
தோன்றாமல் ஆக்குவதேன்? தொடர்ச்சி தொல்லளவாம்
எடுத்தணைப்பதென்? நேரே கருணை கண்டாய்
இவையோ தானெனின் அதற்கே இசையச் செய்யும்
படித்தனவால் கருணைவழிப் பால வாகும்
பாரமோஎனில் பரைக்கும் இறைக்கும் நடுப்பணியே"[16]

இதன் உரை:

"கருணையாலே சிவன் பஞ்ச கிருத்தியம் செய்யின் ஆன்மாக்களை மாயாவுடலிலே இடவேண்டுவானேன் என்று வினவினால், அவ் விடத்து ஆன்மாக்களுக்கு அறியாமையாகிய மலம் நீக்குதல் காரண மாகவாம். ஆன்மாக்களைத் திதி செய்யவேண்டுவானேன் என்ற விடத்து,அவரவர் செய்தவினை துய்ப்பித்து நீக்குதற்காம். சங்காரம் பண்ணுவது எந்தக் கருணை என்று வினவியவிடத்து, மாயையினாலே மொத்துண்டு திரியும் இளைப்புமாறவைப்பதாம். திரோதானம் செய்வானே னென்றவிடத்து, இப்படிப் போதுந் தொடர்ச்சியில் வினை தொலையுமளவும் செய்த காவலாம். அனுக்கிரகம் ஏதென்னின் நேரே அருள் செய்து திருவடி வைப்பதாம். இந்த நாலு கன்மமும் கருணை யானபடி; கன்மந் தொலைக்கை திருவருட்டிட மாதலால், அது கருணை யின் பகுதியேயா மாதலாலே செய்கின்றதாம். இப்படி கிருத்தியம் செய்யுமளவில் விகாரப்படுகின்றனோவென்று வினவினால், அந்த விகாரம் பரமாகிய பராசக்திக்கும் சிவனுக்கும் நடுநிகழ்ச்சியாகும் தொழிலாம் என்பது தத்துவப் பிரகாசம்."

இதுகாறும் பஞ்சகிருத்தியம் என்னும் ஐந்தொழிலின் கருத்து விளக்கிக் கூறப்பட்டது. அதாவது, உயிர்களிடத்தில் படிந்துள்ள அழுக்கைப் போக்கித் தூய்மைப்படுத்திப் பேரின்பத்தைக் கொடுப்பதற் காகக் கடவுள் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் (சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சங்காரம், திரோபவம், அனுக்கிரகம்) என்னும் ஐந்தொழிலைச் செய்கிறார் என்பது.

இந்த ஐந்தொழில்கள்தான் ஆனந்தத் தாண்டவம் என்னும் நடராச சிற்ப உருவத்தில் அமைத்துக்காட்டப்படுகின்றது. ஆகவே, நடராச சிற்பத்தின் தத்துவக் கருத்தை நன்றாக அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால், மேலே சொல்லப்பட்ட முப்பொருள், ஐஞ்செயல், ஐஞ்செயல் நோக்கம் என்பவற்றை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றைத் தெரிந்துகொண்டோம்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. பசுபடலம், 124.
2. சிவப்பிரகாசம், 10ஆம் செய்யுள், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
3. மேற்படி.
4. சிவப்பிரகாசம்: 6ஆம் செய்யுள், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
5. பிந்து படலம், 44.
6. பசுபடலம் 38, 39, 40.
7. சிவப்பிரகாசம்: 6ஆம் செய்யுள், மதுரைச் சிவப்பிரகாசர் உரை.
8. 11ஆம் சூத்திரம். 2ஆம் அதிகரணம்.
9. சிவப்பிரகாசம், 6ஆம் செய்யுள், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
10. 11ஆம் சூத்திரம், 2ஆம் அதிகரண உரை.
11. திருவாசகம்: திருவெம்பாவை, 20.
12. சிவப்பிரகாசம், 6ஆம் செய்யுள், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
13. சிவப்பிரகாசம், 6ஆம் செய்யுள், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
14. சிவப்பிரகாசம், பாயிரம், மதுரை சிவப்பிரகாசர் உரை.
15. சிவப்பிரகாசம் கடவுள் வாழ்த்து, 1ஆம் செய்யுள், சிவப்பிரகாசர் உரை.
16. தத்துவப் பிரகாசம், பதியிலக்கணம், 12ஆம் செய்யுள்.

தாண்டவத் திருவுருவம்

தத்துவப் பொருள்

ஆன்மாக்களின் பாசத்தை நீக்கி அவற்றிற்கு வீடுபேறு அளிப்பதற்காக இறைவன் ஐந்தொழில்களை இடைவிடாமல் செய்து கொண்டேயிருக்கிறார். இறைவனோ உருவம் இல்லாதவர்: கண்ணால் காணமுடியாதவர். அவர் இயற்றும் ஐஞ்செயல்களும் கண்ணால் காண முடியாதவை. இறைவன் செய்யும் ஐஞ்செயலைத் தாண்டவம் என்றும் நடனம் என்றும், கூத்து என்றும் கூறுவர். ஆடவல்லானான நடராசப் பெருமான் ஞானக்கூத்தன். ஞானக்கூத்தன் செய்தருளுவது, 'அரங் கிடை நூலறிவாளர் அறியப்படாததோர் கூத்து.' அறியப்படாத இக் கூத்தை மக்கள் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டுத் தத்துவம் உணர்ந்த அறிஞர், கூத்தப்பெருமான் உருவத்தைக் கற்பித்தார்கள். அறிஞர் கற்பித்த கற்பனை உருவத்தைக் கலை நூல் அறிந்த சிற்பிகள் அழகுள்ள சிற்ப உருவங் களாக அமைத்துக் கொடுத்தார்கள். இவர்கள் அமைத்துக்கொடுத்த தாண்டவ மூர்த்தச் சிற்பங்கள் கலையழகு நிரம்பியனவாய், கலையின் பண்பாகிய உணர்ச்சியையும் இன்பத்தையும் அளிப்பன வாய்த் திகழ்கின்றன. இச்சிற்ப உருவங்களின் கலையழகை விளக்குவதே இந்நூலின் முக்கிய நோக்கம் என்பதை நினைவுறுத்துகின்றோம்.

யவனச் சிற்பமும் நமது சிற்பமும்

இந்தச் சிற்பத்தின் செவ்வியை அறிவதற்குமுன்பு, அயல்நாட்டுச் சிற்பத்திற்கும் நமது நாட்டுச் சிற்பத்திற்கும் உள்ள அடிப்படையான வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வேறுபாடுகளை அறியாமல் இவ்வாராய்ச்சியில் இறங்குவது தவறான, உண்மைக்கு மாறு பட்ட முடிவைக் கொள்ளச் செய்யும். அயல் நாட்டுச் சிற்பங்களுக்கும் நமது நாட்டுச் சிற்பங்களுக்கும் உள்ள வேறுயாடுகள் யாவை?

அயல் நாட்டுச் சிற்பங்கள், உருவங்களை உள்ளது உள்ளவாறே, கண்ணுக்குத் தோன்றுகிறபடியே அமைக்கப்படுவன. நமது நாட்டுத்

தெய்வச் சிற்பங்கள் உள்ளதை உள்ளபடியே காட்டும் நோக்க முடையன அல்ல; சிற்ப உருவங்களின் மூலமாக ஏதேனும் கருத்தை அல்லது உணர்ச்சியைக் காட்டும் நோக்கமுடையன. இயற்கை உருவத்தை உள்ளது உள்ளபடியே விளக்குவது அயல்நாட்டுச் சிற்பம்; உணர்ச்சிகளையும் கருத்துக்களையும் காட்டுவதற்குக் கருவியாக உள்ளது நமது நாட்டுச் சிற்பம்.

உதாரணமாக, மனித உருவத்தின் அழகையும் செவ்வியையும் சிற்பக் கலையில் நன்கு பொருந்தும்படி அக்கலையை மிக உன்னத நிலையில் வளர்த்து உலகத்திலே பெரும் புகழ் பெற்ற கிரேக்க (யவன) நாட்டுச் சிற்பிகள் தமது நாட்டுக் கடவுளர்களின் உருவங்களைச் சிற்ப உருவமாக அமைத்தபோது, மனித உடலமைப்பு எவ்வளவு அழகாக அமையக்கூடுமோ அவ்வளவு அழகையும் அமையப்பொருத்தி அத் தெய்வ உருவங்களை அமைத்தார்கள். அவர்கள் அமைத்த ஜூலியஸ், வீனஸ் முதலிய பற்பல கடவுளர்களின் சிற்ப உருவங்களைக் காணும்போது, மானிட உடல் அமைப்பின் சீரிய இயல்பு அவைகளில் அமையப் பெற்றிருப்பது உண்மையிலேயே நமது கண்ணையும் கருத்தையும் கவர்ந்து மகிழ்ச்சியளிக்கின்றன. ஆனால், நமது கருத்து அச்சிற்பங்களின் உருவ அமைப்பின் அழகோடு தங்கி நிற்கிறதே தவிர, அதற்கப்பால் செல்வதில்லை: அவை மனிதனின் நிலைக்கு மேம்பட்ட கடவுளின் உருவங்கள் என்கிற உணர்ச்சியைக் கூட நமக்கு உண்டாக்குவதில்லை.

நமது நாட்டுச் சிற்ப உருவங்களில் அமைக்கப்பட்ட தெய்வ உருவங்களோ அத்தகையன அல்ல. நமது நாட்டுச் சிற்ப உருவங்களில் கிரேக்க (யவன) சிற்பங்களைப் போன்று இயற்கையோடியைந்த அழகிய உடலமைப்பு காணப்படாதது உண்மைதான். ஆனால், இச் சிற்பங்களைக் காணும்போது நமது உள்ளமும் கருத்தும் இவ்வுருவங் களில் மட்டும் நின்றுவிடவில்லை: இவ்வுருவங்கள் நமது கருத்தை அதற்கப்பாலும் இழுத்துச் சென்று ஏதேதோ உணர்ச்சிகளையும் கருத்துகளையும் ஊட்டுகின்றன. ஆகவே, நமது சிற்பங்கள் அயல் நாட்டுச் சிற்பங்களைப் போன்று வெறும் அழகிய காட்சிப் பொருள்களாக மட்டும் இல்லாமல், காட்சிக்கும் அப்பால் சென்று கருத்துகளையும், உணர்ச்சிகளையும் ஊட்டுகின்றன. (இந்த இயல்பு சிற்பக்கலைக்கு மட்டுமன்று: நமது நாட்டு ஓவியக் கலைக்கும் பொருந்தும்)

எனவே, பொருள்களின் இயற்கை உருவத்தை அப்படியே காட்டுவது அயல்நாட்டுச் சிற்பக் கலையின் நோக்கம்; உணர்ச்சிகளை யும் கருத்துகளையும் உருவங்களின் மூலமாக வெளிப்படுத்துவது நமது நாட்டுச் சிற்பக் கலையின் நோக்கம் என்னும் உண்மையை மறவாமல் மனத்திற் கொண்டு மேலே செல்லுவோம்.

மறைபொருள் தத்துவம்

தாண்டவச் சிற்ப உருவத்திலே மறைபொருளின் கருத்துகள் பல புகுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. பல தத்துவக் கருத்துகள் இச்சிற்பங்களில் புகுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், சிற்ப உருவங்களில் காணப் படுகிற குறிகளின் (அடையாளங்களின்) கருத்து இன்னதென்று பெரும் பான்மையோர் அறிந்துகொள்ளவில்லை. தத்துவக் கருத்தின் உண்மைப் பொருளை உணர்ந்தோர் இந்த மறைபொருள் தத்துவத்தை மற்றவர்களுக்கு விளங்கச் சொல்லாமல் மறைத்துவைக்கிறார்கள். இவற்றைப் பாமர மக்களுக்குச் சொல்வது 'பாவம்' என்றும் கருதுகிறார் கள். ஆகவே, தத்துவத்திற்கு விளக்கம் கூற அவர்களை எதிர்பார்ப்பது வீண்வேலையே. தத்துவப் பொருள்களின் திறவுகோலைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து, அதன் உதவியினால் இச்சிற்பக் கலையில் பொதிந்துள்ள உட்கருத்துகளை நாமே கண்டறிவோம். தத்துவத்தின் உண்மைப் பொருளை விளக்கும் குறிப்புகள் வெவ்வேறு நூல்களில் வெவ்வேறிடங்களில் சிதறிக் கிடக்கின்றன. அவற்றை ஒருங்கே திரட்டி ஈண்டுத் தருகிறோம்.

திருமேனி

உருவம் இல்லாத கடவுளுக்குப் பெரியோர் உருவத்தைக் கற்பித்தார்கள். உலகத்திலே யுள்ள பிராணிகள் எல்லாவற்றிலும் மனிதன்மட்டுமே ஆறறிவு படைத்து அழகான உடலமைப்பைப் பெற்றிருக்கிறான். ஆகையினாலே, கடவுளுக்கு உருவம் கற்பித்த போது அவருக்கு மனித உருவத்தையே கற்பித்தார்கள் உண்மையில் கடவுள், உருவம் அற்றவராய் ஆகாசத்தோடு ஆகாசமாய்ப் பரந்திருக்கிறார். 'ஆகாசமாம் உடல்' என்பது திருமந்திரவாக்கு.

> **"விண்ணவர் முதலா வேறோர் இடமாக,**
> **கொண்டுறை விசும்பே கொல்நின் ஆகம்"**

என்றார் *பட்டினத்து அடிகள்.*[1]

'விசும்பே உடம்பு' என்றார் சேரமான் பெருமாள் நாயனார்.[2]

ஆகவே, மனித உடல் கற்பிக்கப்பட்ட தாண்டவ மூர்த்தியின் உண்மை உருவம் ஆகாயம் என்பது அறியத்தக்கது. (கடவுளுக்கு ஆண் உருவம் கற்பிக்கப்பட்டது போலவே அவரது ஆற்றலுக்குப் (சக்திக்குப்) பெண் உருவம் கற்பிக்கப்பட்டது).

திருக்கைகள்

தாண்டவப் பெருமானுக்கு நான்கு திருக்கைகள் கற்பிக்கப் பட்டுள்ளன. எட்டு, பத்து, பதினாறு கைகள் கற்பிக்கப்படுவதும் உண்டு. கைகள், திசைகளைக் குறிக்கின்றன. ஆகாயத்தை உடம்பாகக் கொண்ட கடவுளுக்குத் திசைகள் கைகளாக உள்ளன. 'திசைகள் எட்டும் திருக்கைகள்' என்பது *திருமந்திரம்.* 'பத்துத் திசைகளும் பத்துக் கைகளாகும்' என்பது *காமிகாகமம்*'[3] 'திசை தோள்' என்றார் *சேரமான் பெருமாள் நாயனார்.*[4] 'எண்டிசை எண்டோள்' என்றார் *பட்டினத்து அடிகள்.*[5]

பரந்து விரிந்துள்ள பெரிய ஆகாயம் கடவுளின் திருமேனியாகக் கற்பிக்கப்பட்டது. திசைகள் (நான்கு, எட்டு, பத்து, பதினாறு திசைகள்) கடவுளின் கைகளாகக் கற்பிக்கப்பட்டன. சைவசமயத்தாரும் வைணவ சமயத்தாரும் சிவபெருமானுக்கும் திருமாலுக்கும் இவ்வாறு உருவம் கற்பித்தார்கள். உருவம் இல்லாமல் அரூபியாக இருக்கும் கடவுளுக்கு உருவத்தைக் கற்பித்தபோது, அந்த உருவத்தை மனித உருவமாகக் கற்பித்தார்கள். இந்தக் கற்பனை. உருவம் கடவுளை வணங்குவதற்கு ஓர் அடையாள உருவம் என்று கருதவேண்டும்.

நற்றிணை என்னும் தொகை நூலுக்குக் கடவுள் வாழ்த்துப் பாடிய *பெருந்தேவனார்,* ஆகாயத்தைத் திருமாலின் திருமேனி யாகவும், சூரியசந்திரர்களை அவருடைய கண்களாகவும், திசைகளை அவருடைய கைகளாகவும், கடல் நீரை அவருடைய ஆடையாகவும் நிலத்தை அவருடைய கால்களாகவும் கூறுகிறார்.

"மாநிலஞ் சேவடி யாகத், தூநீர்
வளைநரல் பௌவம் உடுக்கை யாக,
விசும்புமெய் யாகத், திசைகை யாகப்,
பசுங்கதிர் மதியமொடு சுடர்கண் ணாக
இயன்ற வெல்லாம் பயின்றகத் தடக்கிய

வேத முதல்வன் என்ப
தீதற விளங்கிய திகிரி யோனே"

என்பது அந்தக் கடவுள் வாழ்த்துச் செய்யுள்.

ஆகாயத்தைக் கடவுள் உடம்பாகவும், திசைகளைக் கைகளாக வும் கற்பித்தபடியால்தான் நமது கடவுளின் உருவங்களில் நான்கு, எட்டு முதலிய பல கைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இனி, நடராசர் உருவத்தில் காணப்படுகிற உறுப்புகளையும் கைகளில் ஏந்தியுள்ள பொருள்களையும் பற்றி விளக்கிக் கூறுவோம். ஒவ்வொரு பொருளும் ஒவ்வொரு கருத்தைக் குறிக்கிறபடியால், முதலில் இக்குறிப்புகள் எதை எதை உணர்த்துகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம் ஆகும். ஆகவே, அவற்றின் குறிப்பை விளக்கு வோம்.

திருவடிகள்

கடவுள் இயற்றும் ஐஞ்செயல்களில் மறைத்தல், அருளல் (திரோபவம், அனுக்கிரகம்) என்னும் இரண்டு செயல்களும் அவரது இரண்டு திருவடிகளாகக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. மறைத்தல் என்னும் செயல் தாண்டவ மூர்த்தியின் ஊன்றிய திருவடியாகும். இத்திருவடி உயிர்களுக்கு ஏற்படும் நல்வினை, தீவினையாகிய இருவினைகளை அனுபவிக்கச் செய்து, இருவினையொப்பு, மலபரிபாகம் என்னும் நிலையை ஏற்படச் செய்கிறது. அருளல் என்னும் செயல், தாண்டவப் பெருமானுடைய தூக்கிய திருவடியாகக் கற்பிக்கப்பட்டுள்ளது. தூக்கிய திருவடிக்குக் 'குஞ்சிதபாதம்' என்னும் பெயரும் உண்டு. அனுக்கிரகமாகிய பேரின்பத்தைக் கொடுப்பது தூக்கிய திருவடி.

"அரனுற் றணைப்பில் அமருந் திரோதாயி,
அரனடி என்றும் அனுக்கிரகம் என்னே"

என்பது *திருமந்திரம்.*

"ஈட்டிய வினைப்பயன் எவற்றையும் மறைத்துநின்று
ஊட்டுவதாகும் நின் ஊன்றிய பதமே;
அடுத்த இன்னுயிர்கட்கு அளவில் பேரின்பம்
கொடுப்பது, முதல்வ! நின்குஞ்சித பதமே"

என்பது *குமரகுருபர* சுவாமிகள் திருவாக்கு.[6]

'பரை உயிரில் யான் எனதென்றற நின்றதடியாம்' என்பது *உண்மை விளக்கம்.*

முக்கண்

சிவபெருமானுக்கு மூன்று கண்கள் கற்பிக்கப்பட்டுள்ளன. மூன்றாவது கண் நெற்றியில் உள்ளது. சூரியன், சந்திரன், தீ என்னும் மூன்று ஒளிகளைக் குறிப்பன மூன்று கண்கள் என்று தத்துவப் பொருள் கூறப் படுகிறது. 'மோகாய முக்கண் மூன்றொளி' என்பது *திருமந்திரம்.* வேறு பொருளும் கூறப்படுகிறது. இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி என்னும் மூன்று சக்திகளையும் உடையவர் கடவுள் என்பதை அவருடைய மூன்று கண்களும் குறிக்கின்றன என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.[7]

ஞான, இச்சா, கிரியைகளாகவும் சோம, சூரிய, அக்கினிகளாகவும் உள்ள விசாலம் பொருந்திய கண்களையுடையவர் என்பர் *அகோர சிவாசாரியார்.*[8]

புன்முறுவல்

உயிர்களுக்கு ஏற்படுகிற ஆகாமியம், சஞ்சிதம், பிராரப்தம் என்னும் மூன்று வகைத்துன்பங்களையும் தமது புன்முறுவலினாலே கடவுள் கெடுத்தருளுகிறார் என்று இதன் தத்துவப் பொருள் கூறப் படுகிறது. 'இடர் மூன்றும் இழித்தருளும் இளமுறுவல் முகமலரிலங்க' என்பது *சிவதருமோத்திரம்.*

சடைமுடி

சடைமுடி ஞானத்திற்கு அடையாளம் என்பர். எனவே, கடவுள் ஞான உருவன், பேரறியுடையவன் என்பதைச் சடைமுடி தெரிவிக்கிறது. *நுண்சிகை* ஞானமாம்' என்பது *திருமந்திரம்.*

நிலாப்பிறை

சிவன் தனது சடாமுடியில் அணிந்துள்ள நிலாப்பிறை, அவரது முற்றறிவைக் (பேரறிவைக்) குறிக்கிறது என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.[9]

> **"தூமதி சடைமிசைச் சூடுதல் தூநெறி**
> **நுமதி யானென வமைத்த வாறே"**

என்றார் *பட்டினத்து அடிகள்.*[10]

நீறு

சிவபெருமான் தமது உடம்பில் நீறு அணிந்திருக்கிறார். நீறு, அவருடைய பராசக்தியைக் குறிக்கிறது போலும். 'பராவணமாவது நீறு' என்பது சம்பந்தர் வாக்கு.[11]

நீறு பாசத்தை ஒழிப்பது என்று வேறு பொருளும் கூறப்படுகிறது. 'பாசமும் அங்கது கழியப்பண்ணும் திரு வெண்ணீறும்' என்பது கோயிற் புராணம்.

நூல்

மார்பில் அணிந்திருக்கிற பூணூல் குண்டலினி சக்தி என்பர்; வேதாந்தத்தைக் குறிக்கிறது என்றும் கூறுவர். 'நூலது வேதாந்தம்' என்பது *திருமந்திரம்.*

சிலம்பும் கழலும்

தாண்டவப் பெருமான் தமது திருப்பாதங்களில் சிலம்பையும் வீரக்கழலையும் அணிந்திருப்பதாகக் கற்பிக்கப்படுகிறார். ஆன்மாவின் பழைய வினைகளையும் பிறவித் துன்பத்தையும் அறுத்து வீடுபேறளிப்பவர் தாம் ஒருவரே என்பதை இவை உணர்த்துகின்றன என்பர். 'கள்ளவினை வென்று பிறப்பறுக்கச் சாத்திய வீரக்கழலும்' என்பது *போற்றிப் பஃறொடை வெண்பா.* வேதத்தையே சிலம்பாக அணிந்துகொண்டார் என்று கூறப்படுவதும் உண்டு.

துடி

சிவபெருமான் தமது வலக்கையொன்றில் துடி (உடுக்கை) ஏந்தியுள்ளார். துடி ஐஞ்செயல்களில் முதலாவதாகிய படைக்கும் செயலைக் காட்டுகிறது. 'தோற்றம் துடியதனில்' என்பதும் *திருமந்திரம்.*

தீச்சுடர்

நடராசர் தமது கையொன்றில் தீச்சுடரை ஏந்தியிருக்கிறார். இது ஐஞ்செயல்களில் ஒன்றான அழிக்கும் செயலைக் குறிக்கிறது. 'அரன் அங்கி தன்னில் அறையில் சங்காரம் என்பது *திருமந்திரம்.* "சங்காரச் சத்தியான தீச்சுடரானது மகா மாயையின் மேலிருக்கிற பொருள்களை வெளிப்படுத்துகிறதாயும், பாசங்களை எரித்து நீறாக்குகிறதாயும் இருக்கிறது" என்பது *காமிகாகமம்.*[12]

எனவே, ஆன்மாக்களில் படிந்திருக்கிற பாசங்களை நீக்குகிற சங்கார வடிவமானது தீச்சுடர் என்னும் தத்துவப் பொருள் அறியத் தக்கது.

சூலம்

மற்றொரு கையில் சூலம் ஏந்தியிருக்கிறார். சூலம் மூன்று பிரிவுடையது. "மூன்று பிரிவுடைய சூலம் மூன்று குணத்தைக் குறிக்கிறது" என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.[13]

ஆரணி, செனனி, இரோதயித்திரி என்று மூன்று சக்தி வடிவினதாகிய மூன்று கவர்களையுடைய சூலப்படையானது அவர் முத்தொழிலுடைய ரென்பதையும், மும்மலங்களை நீக்குபவரென்பதையும் குறிக்கிறது' என்னும் வேறு கருத்தைப் *பௌஷ்கராகமம்* கூறுகிறது. (ஆரணியானது அழித்தல் செயலையுடையதாய் உயிர்களைத் தத்துவத்தினின்றும் தத்துவாந்தத்தை அடைவிப்பது; செனனியானது ஆக்கல் தொழிலுக்குக் காரணமாயிருப்பது. இரோதயித்திரியானது உயிர்களைப் போகங்களில் நிறுத்துவது.)

எனவே,திரிசூலம் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் சக்திகளைக் குறிக்கிறது. 'மூவிலை யொருதாட் சூலம் ஏந்துதல், மூவரும் யானென மொழிந்தவாறே' என்பது *ஒருபா ஒருபஃது*[14]. பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்னும் மூவரும் தாமே என்பது பொருள்.

பாசம்

நடராசர் ஒரு கையில் பாசக்கயிற்றைக் கொண்டிருக்கிறார். பாசக் கயிறு ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்களைக் குறிக்கிறது என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.

'ஆன்மாக்களுக்கு மலத்தை ஊட்டுவிப்பவர் தாம் என்பதை அறிவிக்கும் காரணமாக மாயா ரூபமாகிய பாசக்கயிற்றை ஏந்தி யுள்ளார்' என்றும் கூறுவர். மும்மலங்களைக் குறிக்கிறபடியினாலே, பாசக்கயிற்றை முப்புரி (பாசத்திரயம்) என்றும் கூறுவர்.

கோடரி (பரிசு)

இந்த ஆயுதம் கடவுளின் பேராற்றலைக் குறிக்கிறது. இதை மழு என்றும் கூறுவர். இது பராசக்தியின் உருவம் என்பதையும், லயத்தானம்

என்பதையும் தெரிவிக்கிறது. பராசக்திக்கு மேலானவரும் லயசிவமா யிருப்பவரும் தாம் என்பதை உணர்ந்த இறைவன் மழு ஏந்தியுள்ளார் என்பர்.

மணி

'ஓசையின் சொரூபமான மணி ஏந்தி யிருப்பது இறைவனின் மந்திர ரூபத்தைக் குறிக்கிறது' என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.[15]

நாத தத்துவத்திற்குத் தலைவர் தாம் என்பதை உணர்த்துவதற்கு ஓசையின் உருவாகிய மணியை இறைவன் ஏந்தியுள்ளார் என்றும் கூறுவர்.

அபய கரம்

இறைவன் ஒரு கையில் அபயமுத்திரை காட்டுகின்றார். இதை 'அமைத்த கை' என்பர். இது காத்தல் தொழிலைக் குறிக்கிறது என்பர்.

'அமைத்தல் திதியாம்' என்பது *திருமந்திரம்*. 'தனித்தனி வகுத்த சராசரப் பகுதி அனைத்தையும் காப்பதுன் அமைத்த பொற் கரமே' என்றார் *குமரகுருபர சுவாமிகள்*.[16] 'அபய கரமானது உலகங்களைக் காக்கிற சக்தியாகும் என்பது *காமிகாகமம்*.

வீசிய கை (கஜ ஹஸ்தம்)

இது எப்போதும் தூக்கிய திருவடியைக் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. தூக்கிய பாதம், உயிர் மலத்தினின்று விடுபட்ட நிலையைக் காட்டுகிறது. ஆகவே, அதனோடு பொருந்தியுள்ள வீசிய கரம், உயிர் பேரின்ப நிலையையடைகிற செய்தியைக் குறிக்கிறது போலும். சில சிற்ப உருவங்களில் வீசிய கை தலைக்கு மேலே தூக்கப் பட்டிருப்பதும் உண்டு.

பாம்பு

தாண்டவப் பெருமான் கையில் பாம்பை ஏந்தியுள்ளார். உடம்பிலும், அரையிலும், கையிலும் பாம்பை அணிந்திருக்கிறார். 'கம்பீர வடிவமான நாகசக்தியானது யாவற்றையும் நியமிப்பது' என்னும் கருத்தைக் காமிகாகமம் கூறுகிறது.[17]

திருநாவுக்கரசரும் இதனையே கூறுகிறார்.

"போர்ப்பனை யானையுரித்த பிரான், பொறி வாயரவம்
சேர்ப்பது, வானத் திரைகடல் சூழுல கம்இதனைக்
காப்பது காரண மாகக்கொண்டான், கண்டி யூரிருந்த
கூர்ப்புடை யொள்வாள் மழுவனை யாமண்டர் கூறுவதே"

என்று அவர் கூறியிருப்பது காண்க. எனவே, உலகம் தோன்றவும் ஒடுங்கவும் தாம் நிமித்த காரணர் என்பதை உணர்த்த குண்டலினி சக்தி யுருவமாகிய பாம்பைச் சிவன் ஏந்தியுள்ளார் என்பது அறியத்தக்கது.

முயலகன்

தாண்டவப் பெருமானுடைய ஊன்றிய பாதத்தின் கீழே முயலகன் உருவம் காணப்படுகிறது. முயலகனைக் கரு என்றும், குறள் என்றும், *அபஸ்மாரன்.* என்றும் கூறுவர். 'கருவின் மிதித்த கமலப் பாதம்' என்பது *திருமந்திரம்.* 'காருடல் பெற்ற தீவிழிக்குறள்' என்பது கல்லாடம். 'மூடாய முயலகன்' என்றார் *சுந்தர மூர்த்திகள்.* முயலகன் கருநிறமும், விகார உருவமும் உள்ளவன். முயலகன் உருவம் பாசத்துடன் (மலத்துடன்) இருக்கும் ஆன்மாவைக் குறிக்கிறது. முயலகன் கையிலும் படங் கொண்ட பாம்பு ஒன்று இருக்கிறது. இப்பாம்பு, ஆணவ மலத்தைக் குறிக்கிறது போலும்.

"படங்கொடு நின்ற இப் பல்லுயிர்க் கெல்லாம்
அடங்கலும் தானாய்நின் றாடுகின்றானே"

என்பது *திருமந்திரம்.* இதில் 'படங்கொடு நின்ற பல்லுயிர்' என்பது ஆணவ மலங்கொண்ட உயிர்கள் என்று பொருள்படும்.

திருவாசி

நடராசப் பெருமானைச் சூழ்ந்து திருவாசி இருக்கிறது. இது ஓங்காரத்தைக் குறிக்கிறது என்பர். 'ஓங்காரமே நல்திருவாசி, உற்றதனில் நீங்கா எழுத்தே நிறைசுடராம்' என்பது உண்மை விளக்கம்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. ஒருபா ஒருபஃது.
2. பொன்வண்ணத்தந்தாதி, 19.
3. அர்ச்சனா விதிப்படலம், 335.
4. பொன்வண்ணத்தந்தாதி, 19.
5. ஒருபா ஒருபஃது.
6. சிதம்பர மும்மணிக்கோவை.
7. அர்ச்சனா விதிப் படலம், 355.
8. தீக்ஷாவிதி; கிரியாக்ரம ஜோதி வியாக்யானம்.
9. அர்ச்சனா விதிப் படலம், 335.
10. ஒருபா ஒருபஃது 6.
11. திருநீற்றுப் பதிகம்.
12. அர்ச்சனா விதிப் படலம், 336.
13. அர்ச்சனா விதிப் படலம், 335.
14. பட்டினத்ததுப்பிள்ளையார், ஒருபா ஒருபஃது, 6.
15. அர்ச்சனா விதிப்படலம் 337.
16. சிதம்பர மும்மணிக்கோவை.
17. அர்ச்சனா விதிப் படலம், 338.

எழுவகைத் தாண்டவம்

சிறப்பியல்

தாண்டவ வரலாறு

> "தேன்புக்க தண்பணை சூழ்தில்லைச் சிற்றம்பலவன்
> தான்புக்கு நட்டம் பயிலுமது என்னேடீ"[1]

சிவபெருமான் செய்தருளும் தாண்டவங்கள் *நூற்றெட்டு* என்பர்.

நூற்றெட்டுத் தாண்டவங்களையும் நாம் இங்கு ஆராயப்புகவில்லை. நாம் ஆராயப்புகுவது, ஐஞ்செயலைப் பற்றிய தாண்டவங்களை மட்டுமே. சிவபெருமான் ஐஞ்செயலைச் செய்கிறார். ஐஞ்செயலுக்கும் ஐந்து தாண்டவங்கள் இருக்கவேண்டியது முறையாகும். ஆனால் ஐஞ்செயலைக் காட்டும் தாண்டவங்கள் ஏழு என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. ஐந்து எப்படி ஏழாயிற்று? இதனை ஆராய்வோம்.

புராணக் கூற்று

கௌரியம்மையார் சிவபெருமானை நோக்கி, 'தாண்டவ வகை எத்தனை? அவை யாவை? அவற்றின் வரலாறு என்ன? விளங்கக் கூற வேண்டும்' என்று வேண்டிக் கொள்ள, பெருமான் அம்மையாருக்கு அவற்றை விளக்கமாகக் கூறுகிறார். ஏழு தாண்டவத்தையும் ஏழு இசையுடன் பொருத்திச் ச,ரி,க,ம,ப,த,நி என்னும் ஏழு வகையான இசைகளினின்றும் ஏழு வகையான தாண்டவங்கள் தோன்றின என்று கூறுகிறார்.

> " ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ஒலித்தெழுந் தனவால்
> ஓதும் அவ்வேழ் சுரங்களினால்
> நன்று நம்மிடையே எழுவித நடனம்
> நலம்பெறத் தோன்றின ..."[2]

ஏழுவகையான இசைகளினின்று ஏழு வகையான தாண்டவங்கள் தோன்றின என்று கூறிய பின்னர், அவற்றின் பெயரைப் பெருமான் அம்மையாருக்குக் கூறுகிறார்:

"மாதவர் பரவும் ஆனந்த நடனம்,
வயங்குறு சந்தியா நடனம்,
காதலி! நின்பேர்க் கௌரி தாண்டவமே,
கவின்பெறு திரிபுர நடனம்,
ஓதுமா காளி தாண்டவம், முனி தாண்டவ
மொடும், உலக சங்கார
மேதகு நடனம், இவை சிவை! நாம்
விதந்த நன்னாமம் என்றுணர்தி."[3]

இவ்வாறு ஆனந்த தாண்டவம், சந்தியா தாண்டவம், கௌரி தாண்டவம், திரிபுர தாண்டவம், காளி தாண்டவம், முனி தாண்டவம், சங்கார தாண்டவம் என ஏழு தாண்டவங்களின் பெயர்கள் கூறப்பட்டன. மேலும், இந்தத் தாண்டவங்களை எந்தெந்த இடங்களில் செய்தருளினார் என்பதையும் கூறுகின்றார்:

"பிரம கற்பங்கள் தோறும்
பேணுநர் பொருட்டால் இந்தத்
திருநடம் ஏழும் செய்தும்:
செப்பும் அத்தானம் கேண்மோ:
அரவும் அம்புலியும் போற்றும்
அருள் தில்லை யம்பலத்தில்
பரவும் ஆனந்த தாண்டவம்
செய்வோம் பைம்பொற் பாவாய்!"

"இவர் மணிமாடக் கூடல்
இரசித சபையில் நின்று
தவர் அடிபரவச் செய்தும்
சந்தியா தாண்டவம், செம்
பவளமெல் இதழி! நின்பேர்ப்
பரவு தாண்டவத்தை, என்றும்
சிவமிகு திருத்த லத்தில்
சிற்சபை யதனில் செய்வோம்."

"அத்திரி கூட வெற்பென்
றறை திருக் குற்றாலத்தில்
சித்திர சபையில் செய்வோம்
திரிபுர தாண்டவம்,பூங்

கத்திகைக் குழலி! ஆலங்
காட்டினிற் காளி தாண்ட
வத்தை நன்கியற்று கிற்போம்
இரத்தின சபையில் மாதோ.”

“ தாம்பிர சபையில் தேவதாருவன நெல்வேலி
ஆம்பிர பலதலத்தில் ஆற்றுதும் முனிநிருத்தம்
காம்பிரங் குறுதோளீ! சங்கார தாண்டவத்தை யாவும்,
கூம்பிரவதனில் நின்று குலவுற இயற்றுகிற்போம்.”[4]

தில்லைப் பொன்னம்பலத்திலே ஆனந்தத் தாண்டவத்தையும், மதுரை வெள்ளியம்பத்திலே சந்தியா தாண்டவத்தையும், பாண்டி நாட்டுத் திருப்புத்தூர்ச் சிற்சபையிலே கௌரி தாண்டவத்தையும், திருக்குற்றாலத்துச் சித்திர சபையிலே திரிபுர தாண்டவத்தையும், திருவாலங்காட்டு இரத்தின சபையிலே காளி தாண்டவத்தையும், திருநெல்வேலி தாம்பிர சபையிலே முனிதாண்டவத்தையும், இருண்ட நள்ளிரவிலே சங்கார தாண்டவத்தையும் இறைவன் செய்தருளுகிறார் என்று *புராணம்* கூறுகிறது.[5]

இதனால் பஞ்ச கிருத்தியங்களின் பொருட்டுச் செய்யப்படும் தாண்டவங்கள் ஏழு என்பதை அறிகின்றோம்.

சாத்திரக் கூற்று

இங்கு ஓர் ஐயம் தோன்றுகிறது. சிவபெருமான் செய்தருளுவது பஞ்ச கிருத்தியம் எனப்படும் ஐந்து செயல்தானே? ஆகவே, அவர் செய்யும் தாண்டவமும் ஐந்தாகத் தானே இருக்கவேண்டும்? ஏழாக இருப்பதேன்? இதற்குக் காரணம் யாது? ஐந்தாக இருக்கவேண்டியது எப்படி ஏழாயிற்று? இதற்கு விடை யாது?

சிந்தித்துப் பார்ப்போம். ஐஞ்செயலையும் தனித்தனியே காட்டுகின்ற தாண்டவங்கள் ஐந்து; ஐஞ்செயலையும் ஒருங்கே செய்கிற ஆனந்த தாண்டவம் (நடராச உருவம்) ஒன்று. ஆக, தாண்டவங்கள் ஆறு. அப்படியானால் ஏழாவது தாண்டவம் எந்தச் செயலைக் குறிக்கிறது?

இக்கேள்விக்கு விடை கண்டிலேன். அறிஞர்களைக் கேட்டேன்; விடை பெற்றிலேன். புராணச் சைவர்களும், சித்தாந்தச் சைவர்களும், ஆகமச் சைவர்களும், சிற்பிகளும் விடை கூறாமற்போகவே, மீண்டும் நூலில் புகுந்து விடை தேடினேன். திங்கள் பல கழிந்தன. இந்த ஓர்

ஐயத்திற்குத் தெளிவு காணமுடியாமல் நெடுநாள் இடருற்ற பிறகு, கடைசியில் 'உழைப்பின் வாரா உறுதிகள் உளவோ?' என்றபடி இதற்கு விடைகாணப் பெற்றேன்!

திருப்போரூர் சிதம்பர சுவாமிகள் இயற்றிய *பஞ்சாதிகார விளக்கம்* என்னும் சிறுநூலில் நான் நெடுநாள் அலைந்து தேடிய விடையைக் கண்டேன். அப்பொழுது எனக்குண்டான மகிழ்ச்சியை யானே அறிவேன். அது எத்தகைய மகிழ்ச்சி என்பது ஆராய்ச்சியில் உழன்று. அல்லற்படுவோர்க்கன்றி ஏனையோர்க்கு விளங்காது. நன்று. இந்நூலில் கண்ட விடை யாது? ஏழாவது தாண்டவம் என்ன தாண்டவம்? ஐந்தொழில்களில் காத்தல் தொழில் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருப்பதுதான் "*பஞ்சாதிகார விளக்கத்தில்*" கண்ட விடை. அது இது:

" சடமதனிற் சிருட்டி திதி சங்காரம் நிகழும்;
தரும் உயிரில் திரோபவம் அனுக்கிரகம் தங்கும்;
திடமுறும் அத்திதி இரண்டாம் சுகதுன்பம் அருந்தும்;
செய்தியின் அம்முறையால் செய் தொழில் ஆறாம்."[6]

உயிர்கள் நல்வினை, தீவினை என்னும் இரண்டுவித கர்மங்களைச் செய்கின்றன. ஆகவே, நல்வினைக்கேற்ப இன்பங்களையும், தீவினைக்கேற்பத் துன்பங்களையும் உயிர் அனுபவிக்க வேண்டும். ஐஞ்செயல்களில் ஒன்றான காத்தல் செயலைச் செய்கிற கடவுள், உயிர்கள் செய்த நல்வினை, தீவினை என்னும் இருவினைகளுக்குத் தக்கபடி இன்பக் காத்தல், துன்பக் காத்தல் என்று இரண்டுவிதக் காத்தல் செயல்களைச் செய்கிறார். எனவே, அவர் செய்யும் ஐந்தொழில் ஆறும், ஐஞ்செயல்களையும் ஒன்றாகச் செய்யும் ஆனந்த தாண்டவம் ஒன்றும் ஆகத் தாண்டவங்கள் ஏழாயின.

நடராச சிற்பங்கள்

ஐஞ்செயல் தாண்டவங்கள் ஏழு என்பதற்கு ஆதாரத்தைத் தேடிக் கண்டோம். இதனோடு நமது வேலை நின்றுவிடவில்லை. இனி, ஏழு தாண்டவங்களுக்கும் ஏழு சிற்ப உருவங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நல்ல காலம், *ஆனந்த தாண்டவம்* என்னும் *நடராசத் திருவுருவம்* எல்லாச் சிவன் கோவில்களிலும் இருக்கின்றது. இது ஐஞ்செயலையும் ஒன்றாகக் காட்டுகிற தாண்டவ உருவம் என்பதை அறிவோம்.

ஆனால், ஏனைய ஆறு தாண்டவச் சிற்ப உருவங்களைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமே. இது எளிதான காரியம் அல்லவே! ஒரு காலத்தில் நமது நாட்டில் சிற்பக் கலை சிறப்படைந்து உயர்நிலை பெற்றிருந்தது. அக்காலத்தில் கலைவாணர் சிறப்புற்றிருந்தனர். அவர்கள் அமைத்த சிற்பக் கலையுருவங்களும் நாட்டில் நிறைந்திருந்தன. சிற்பக் கலையின் அழகையும் இனிமையையும் சுவைத்தின்புற்ற கலைச் செல்வர்களும் இருந்தனர்.

இக்காலத்திலோ கலைச்செல்வர்களைக் காண்பது அரிதாயிருக் கிறது. கலைவாணர்களைக் காண்பது அதினும் அரிதாகயிருக்கிறது. சிற்பக் கலையைப் பற்றிய அறிவு மங்கிவிட்டது. இந்த நிலையிலே ஆறுவிதத் தாண்டவச் சிற்பங்களைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி? அவை எங்குள்ளன என்பதைத் தேடி அலைந்து கண்டுபிடிக்கும் வேலையில் இறங்கவேண்டியிருக்கிறது. தேடிக் கண்டுப்பிடித்தாலும் எந்தச் சிற்பம் எந்தத் தாண்டவத்தைக் குறிக்கிறது என்பதை எவ்வாறு கண்டு கொள்வது?

தாண்டவச் சிற்ப உருவங்களுக்கு ஆக்கல் தாண்டவம், காத்தல் தாண்டவம், அழித்தல், தாண்டவம், மறைத்தல் தாண்டவம், அருளல் தாண்டவம் என்னும் பெயர் கூறப்படுவதில்லை; அத்தாண்டவ மூர்த்தங்களுக்கு வெவ்வேறு பெயர்கள் கூறப்படுகின்றன. எனவே, தாண்டவச் சிற்ப உருவங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய முயற்சியும், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தாண்டவ உருவங்கள் எவைஎவை எந்தெந்த தாண்டவத்தைக் குறிக்கின்றன என்பதை அறிய வேண்டிய ஆராய்ச்சியும் நம்மைச் சார்ந்திருக்கின்றன. இவ்வாறு முன்பின் அறியாத புதிய பாதையில் சென்று இவ்வாராய்ச்சியைச் செய்து முடித்து, தாண்டவத் திருவுருவங்களையும், அவற்றின் கருத்துகளையும், கலையழகையும் கூற முற்படுகின்றேன். இதற்கு முன்பு ஒருவரும் இக்கலைத் துறையில் இறங்கி ஆராயவில்லை. சைவசித்தாந்தச் சாத்திரங்களுக்கும் சைவ ஆகம நூல்களுக்கும் பொருத்தமாக நடராச சிற்ப உருவங்களை ஆராய்வது இதுவே முதல் முறையாகும். இதனைத் தக்க சான்றுகளுடன் ஆராய்ந்துள்ளேன். ஆகவே, இதில் ‘குணம் நாடி குற்றமும் நாடி அவற்றுள், மிகைநாடி மிக்க கொளல்’ கற்றறிந்தார் கடமையாகும்.

**“மாயைதனை உதறி, வல்வினையச் சுட்டு,மலம்
சாய அமுக்கி,அருள் தானெடுத்து - நேயத்தால்
ஆனந்த வாரிதியில் ஆன்மாவைத் தானழுத்தல்
தானெந்தையார் பாதம் தான்.”**

அடிக்குறிப்புகள்

1. திருவாசகம், திரச்சாழல், 14.
2. திருப்புத்தூர்ப் புராணம், கௌரி தாண்டவச் சருக்கம், 9.
3. திருப்புத்தூர்ப் புராணம், கௌரி தாண்டவச் சருக்கம், 10.
4. திருப்புத்தூர், கௌரிதாண்., 11.12.13.14.
5. இவ்வாறு புராணங்கள் கூறுவதில் முக்கியச் செய்தியொன்று தொக்கு நிற்கிறது. அதென்னவெனில், இத்தாண்டவங்கள் தமிழ் நாட்டு எல்லைக்குள்ளேயே செய்யப்பட்டன என்பதே. சிவபெருமானின் தாண்டவ உருவம் தமிழ் நாட்டிலே தோன்றியது என்பதற்கு இதுரு ஒரு தக்க சான்றாகும்.

   வடநாட்டுக் கோவில்களிலே நடராசர் திருவுருவம் இல்லை.ஆனால், இக்காலத்தில் அங்கேயும் நடராசர் உருவத்தைச் சில இடங்களில் வைக்க முற்பட்டுள்ளனர்.
6. பஞ்சாதிகார விளக்கம், 27.

முதலாவது

படைத்தல் செயலாகிய காளிகா தாண்டவம்

ஐஞ்செயல்களில் முதலாவதாகிய ஆக்கல் (படைத்தல்) செயலைக் குறிப்பது *காளிகா தாண்டவம்* ஆகும். இதற்கு முனிதாண்டவம் என்னும் பெயரும் உண்டு.

இந்தக் *காளிக தாண்டவத்தைக் காளி தாண்டவம்* எனக் கருதி மயங்கக் கூடாது. காளிகா தாண்டவம் வேறு; காளி தாண்டவம் வேறு. காளிகா தாண்டவம் படைத்தல் செயலைச் செய்வது; காளி தாண்டவம் அருளல் செயலைச் செய்வது.

நற்காலமாகக் காளிகா தாண்டவத்தின் சிற்ப உருவங்கள் கிடைத்திருக்கின்றன. இது கலையாராய்ச்சி யாளருக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் நற்செய்தியாகும். இச் சிற்பங்களை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்வோம்.

தஞ்சை மாவட்டத்துத் திருநல்லூரில் உள்ள கலியாணசுந்தரர் கோவிலில் இவ்வுருவம் இருக்கிறது. இக்கோயில், பாவநாசம் இரயில் நிலையத்திலிருந்து கிழக்கே மூன்று மைலுக்கப்பால் இருக்கிறது. இக்கோயிலில் உள்ள காளிகா தாண்டவ மூர்த்தியின் பஞ்சலோக உருவம், சாத்திரச் செய்திகளை வெள்ளிடை மலைபோல் விளக்குகிறது. (படம் 1 காண்க).

அழகுள்ள இந்தச் சிற்பத்தைக் கூர்ந்து பாருங்கள். காலடியில் உள்ள முயலகனை நன்றாக நோக்குங்கள். பாதங்கள், கைகள், கைகளில் காணப்படும் பொருள்கள், உடம்பின் சாய்வு, சடைமுடி முதலிய யாவற்றையும் பாதாதிகேசம் வரையில் உற்றுப் பாருங்கள். முயலகன் கால்களை நீட்டி, எதிர் முகமாக நோக்கி அமர்ந்து, இறுமாந்திருக்கிற விசித்திரத்தைப் பாருங்கள். ஏனைய தாண்டவ உருவங்களில் இது போன்று நிமிர்ந்து அமர்ந்துள்ள முயலகனைக் காணமுடியாது. ஏனைய தாண்டவ உருவங்களில், முயலகன் குப்புறக் கவிழ்ந்து படுத்துக் கிடக்கிறான். *பட்டினத்து அடிகள்* கூறியபடி, 'முரன்று முயலகன் நைந்து நரல' தாண்டவப் பெருமான் முயலகனை மிதித்து

அழுத்துகிறார். இந்தச் சிற்பத்திலோ, அதற்கு மாறாக, முயலகன் குப்புறக் கிடவாமலும், மிதித்து அழுத்தப்படாமலும், யாதொரு கவலையும் இன்றி நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருக்கிறான். தாண்டவப் பெருமானுடைய பாதங்கள் அவனை ஊன்றி மிதித்து அழுத்தவில்லை. துடி ஏந்திய கை காதுக்கருகில் இருக்கிறது. ஆனால், தீ ஏந்திய கை அப்பால் அகன்று இருக்கிறது.

இக்குறிப்புகளும் அடையாளங்களும் நமக்கு எதைத் தெரிவிக் கின்றன? இந்தக் குறிப்புகளைக் கொண்டு நாம் தெரிந்துகொள்வது என்ன? முயலகன், பாசத்துடன் கூடிய உயிரைக் குறிக்கிறான் என்பதை அறிவோம். இந்தத் தாண்டவத்தில் முயலகன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருக் கிறான். தாண்டவ மூர்த்தியின் பாதம் அவனை அழுத்தி மிதிக்க வில்லை. இக்குறிப்புகளைக் கொண்டு உயிரினிடத்தில் படிந்துள்ள மலம் தொழிற்பட்டு இருவினைச் செயல் நன்கு நிகழ்கிறது என்பதை அறியலாம். அன்றியும், சிவனுடைய வலது கையில் உள்ள துடி, அவருடைய செவிக்கு அருகில் ஒலிக்கப்படுவதையும் காண்கிறோம். துடியை ஒலித்து அவ்வோசையிலிருந்து படைத்தல் தொழிலைக் கடவுள் செய்கிறார் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. ‘தோற்றம் துடியதனில்’ என்பதும், ‘அரன் துடி தோற்றம்’ என்பதும் ஆன்றோர் வாக்குகள். துடியிலிருந்து உண்டாகிற நாதம் ஓங்கார ஒலியாகும். அன்றியும், இறைவனுடைய செவி ஓங்கார வடிவத்தைக் குறிக்கிறது என்பர் நாதத்தை உண்டாக்கும் துடியும், ஓங்காரத்தைக் குறிக்கும் செவியும், இந்தப் படைப்புத் தாண்டவத்தில் ஒன்றுக்கொன்று அண்மையில் சேர்ந்துள்ளன.

மற்றும், இன்னொரு வலது கையில் பாசக்கயிறு காணப்படுகிறது. பாசக்கயிறானது ஆன்மாவில் படிந்துள்ள’ ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலங்களைக் குறிக்கிறது. மற்றொரு கையில் திரிசூலம் பிடித்திருக்கிறார். (சூலத்தின் மூன்று கூறுகள் இச்சிற்பத்தில் உடைந்து விட்டன.) திரிசூலமானது உயிருடன் படிந்துள்ள ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மும்மலத்தைக் குறிக்கின்றது.

இந்தச் சிற்பத்தின் இடது கைகளைப் பார்ப்போம். ஒரு கையில் தீச் சுடர் இருக்கிறது. அழித்தல் செயலைக் குறிக்கிற தீச்சுடர் இங்குச் சற்று விலகி இருக்கிறது. மற்றொரு கை மணியை ஏந்தி ஓசையுண்டாக் குகிறது. இது நாத தத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. மூன்றாவது இடதுகை

மூன்று தலையுடைய முத்தலைப் பாம்பை ஏந்திக் கொண்டிருக்கிறது. முத்தலைப் பாம்பு ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்னும் மூன்று செயல்களைக் குறிக்கிறது. அதாவது, ஆரணி, ஜனனி, இரோயித்ரி என்னும் மூன்று சக்திகளைக் குறிக்கிறது. மற்றோர் இடதுகை வீசிய கையாக அமைந்து, சற்றுத் தூக்கிய இடது காலைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது. தூக்கிய பாதமும், வீசிய கையும் ஆகிய இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று அணுகியிருப்பது அருளல் (அனுக்கிரகம்) என்னும் செயலைக் காட்டும் அடையாளம். இந்தச் சிற்பத்தில் இது சிறப்பாக இல்லை.

எனவே, இந்தத் தாண்டவமூர்த்தியின் உருவம், முதல் செயலாகிய படைத்தல் செயலைத் தெரிவிக்கிறது.

தாண்டவப் பெருமான் துடியேந்திய கையைக் காதருகில் பிடித் திருப்பதும், துடியின் பக்கமாகச் செவி சாய்ந்திருப்பதும் துடியில் ஒலி உண்டாகி ஒலித்துக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை இச்சிற்பம் அழகுறக் காட்டுகிறது.

ஆணவத்தோடு இறுமாந்திருக்கும் முயலகன் உருவம், இருவினை களின் இறுமாந்த எழுச்சியை எவ்வளவு தெளிவாகக் காட்டுகிறது பாருங்கள்! சிறிதளவு தூக்கிய திருவடியின் நிலைக்கு ஏற்ப, வீசிய கை (கஜ ஹஸ்தம்) தாழ்ந்திருப்பது பொருத்தமாகவும் அழகாகவும் இருக்கிறது.

மாயையின் தொழில் வளர்ச்சியுற்றுச் சிறப்படைகிற இந்தப் படைப்புத் தாண்டவத்தில், அழித்தல் செயலைக் குறிக்கிற அனல் ஏந்திய கை அகல விலகியிருப்பது, சிற்பக் கலைஞர், சாத்திரக் கருத்தை நன்றாக உணர்ந்திருக்கிறார் என்பதைத் தெரிவிக்கிறது. தாண்டவப் பொருமான் தாண்டவ வேகத்தை அடக்கிக்கொண்டு, முயலகனுக்கு முழு உரிமையைக் கொடுத்திருக்கிறார். தாண்டவம் வேகமாக நடைபெற வில்லை என்பதை அவரது கைகளும் கால்களும் மாத்திரம் காட்டுகின்றன என்று கருதவேண்டா; அவரது சடைமுடியும் தெரிவிக்கிறது. சடைமுடி ஆனந்தத் தாண்டவத்தில் அவிழ்ந்து அலைவது போல இல்லாமல், புனைந்தது புனைந்தபடியே இருக்கிறது.[1]

திருநெல்வேலித் தாம்பிர சபையில் இந்தத் தாண்டவம் நிகழ்வதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இந்தச் சிற்ப உருவம் சோழர் காலத்தது. கி.பி.1,000-க்கும் 1,200-க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இது உண்டாக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

சைவ சித்தாந்தத் தத்துவக் கருத்துகளை யெல்லாம் ஒருங்கு அமைத்துச் சிறந்த உருவமாக்கிக் கலையழகு பொருந்த இச்சிற்பத்தை அமைத்துக் கொடுத்த சிற்பி யாவரோ? அவர் பெயர் யாதோ?

காளிகா தாண்டவ மூர்த்தத்தின் இன்னொரு சிற்ப உருவமும் கிடைத்திருக்கிறது. இந்த உருவம் பாவநாசம் தாலுகா, களக்காடு என்னும் ஊரில், விருபாட்சீசுவரர் கோவிலில் இருக்கிறது. (படம் 2 காண்க.) இந்தத் தாண்டவ மூர்த்திக்கு நான்கு கைகள் உள்ளன. (திருநல்லூர் தாண்டவ மூர்த்திக்கு எட்டுக் கைகள் உள்ளன)

திருநல்லூர் நடராசரைப்போலவே இந்த நடராசரும் தம்முடைய வலதுகையில் ஏந்திய துடியை அசைத்து ஒலியுண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். இது சிற்பத்தின் அமைப்பிலிருந்து நன்கு தெரிகின்றது. மற்றொரு வலதுகையில் அபய முத்திரை காணப் படுகிறது. இடதுகை யொன்றில் தீச்சுடர் இருக்கிறது. மற்றொரு இடது கையை வீசிய கரமாக (கஜ ஹஸ்தமாக) உயர்த்தி நீட்டியிருக்கிறார். (இந்தக் கஜஹஸ்தம் திருநல்லூர் உருவத்தில் கீழே தாழ்ந்து இருக்கிறது)

திருநல்லூர்ச் சிற்பத்தில் உள்ளதுபோலவே இந்தச் சிற்பத்திலும் முயலகன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருக்கிறான். இவன் தன் இரண்டு கைகளா லும் நடராச மூர்த்தியின் திருவடிகளைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறான்.

இந்தத் தாண்டவப் பெருமான் தமது இடதுகாலை முயலகன் தலைமேல் ஊன்றி மிதித்து, வலதுகாலை ஊன்றி அழுத்தாமல் தூக்குகிற நிலையில் இருக்கிறார். இதற்கு மாறாகத் திருநல்லூர்த் தாண்டவப் பெருமான் வலதுகாலை முயலகன் தலைமேல் ஊன்றிமிதித்து, இடதுகாலைத் தூக்கியிருக்கிறார். இருமூர்த்தங்களும் படைத்தல் செயலாகிய காளிகா தாண்டவத்தைச் செய்கின்றன. இம்மூர்த்தங்களின் திருவடி நிலைகளை உற்றுநோக்கும்போது, கூத்தப் பெருமான் முயலகன்மேல் தம்முடைய இரண்டு திருவடிகளை மாற்றிமாற்றித் தூக்கியும் மிதித்தும் தாண்டவம் தொடங்குகிறார் என்பது தெரிகின்றது.

கையிலுள்ள துடியை இயக்கி ஒலியை உண்டாக்குவதும், முயலகன் செம்மாந்து உட்கார்ந்திருப்பதும், தாண்டவப் பெருமான் திருவடிகளை மாறிமாறி மிதிக்க முயலகன் மேல் தாண்டவம் தொடங்குவதும் ஆகிய இக்குறிப்புகள், இறைவன் தம்முடைய முதல் செயலாகிய படைத்தல் (சிருஷ்டி) தொழிலைச் செய்கிறார் என்பதைத் தெரிவிக்கின்றன.

திருநல்லூர்ச் சிற்ப உருவத்தைப்போலவே இந்தக் களக்காட்டுச் சிற்பமும் கலைப்பண்புடன் எழிலாக அமைந்து காட்சிக்கும் கருத்துக்கும் இன்பம் பயக்கின்றது. இவ்விரு உருவங்களும் சாத்திரக் கருத்தை மிகத் தெளிவாகப் புலப்படுத்துகின்றன. களக்காட்டுச் சிற்பம் திருநல்லூர்ச் சிற்பத்தைவிடக் காலத்தினால் சற்றுப் பிற்பட்டது.

" இடங்கொண்ட சக்தியும் எந்தை பிரானும்
நடங்கொண்டு நின்றமை யானும் அறிந்தேன்;
படங்கொடு நின்றஇப் பல்லுயிர்க் கெல்லாம்
அடங்கலும் தாமாய் நின்றாடு கின்றாரே."

(திருமந்திரம்)

அடிக்குறிப்புகள்

1. சடைமுடி அவிழாமல் இருப்பதைக் கொண்டு சடைகட்டி நடராசர் என்று இவ்வுருவத்திற்குப் பெயர் வழங்குகிறார்கள்.

இரண்டாவது

காத்தல் செயலாகிய சந்தியா தாண்டவம்

இறைவனுடைய ஐஞ்செயல்களில் இரண்டாவதாகிய காத்தல் செயலைப் பற்றிய தாண்டவத்தை இங்கு ஆராய்வோம். இந்தத் தாண்டவத்துக்குக் கௌரி தாண்டவம், இலக்குமி தாண்டவம், சந்தியா தாண்டவம், ரக்ஷா தாண்டவம், புஜங்கலளிதம், புஜங்கத்திராசம் என்னும் பெயர்கள் கூறப்படுகின்றன. கௌரியம்மையார் பொருட்டுச் செய்தபடியால் கௌரி தாண்டவம் என்றும், மாலை வேளையில் ஆடியபடியால் *சந்தியா தாண்டவம்* (பிரதோஷ நடனம்) என்றும், காக்கும் பொருட்டுச் செய்தபடியால் *ரக்ஷா தாண்டவம்* என்றும் இது பெயர் பெற்றது.

வாசுகி, கார்க்கோடகன் என்னும் பாம்பரசர்கள் தவங்கிடந்து வேண்டிக்கொள்ள, அவர்களுக்கு இரங்கிச் சிவபெருமான் அப்பாம்பு களைத் தம்முடைய உடம்பிலும் கையிலும் ஏந்திக் கொண்டு ஆடினார் என்று புராணம் கூறுகிறது. இந்தத் தாண்டவத்தில் பாம்பு முக்கிய இடம் பெறுகிறது. சிவபெருமான் பாம்பைத் தமது அரையில் சுற்றிக் கொண்டும், ஏந்திக் கொண்டும், இரண்டு கைகளில் பிடித்துத் தலைக்கு மேல் வைத்துக் கொண்டும் தாண்டவம் செய்வது போலச் சந்தியா தாண்டவ மூர்த்தங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன.

காத்தல் செயல் இருவகைப்படும் என்றும், அது இன்பக் காத்தல், துன்பக் காத்தல் என இருவகைப்படும் என்றும் கூறினோம். ஆகவே, சந்தியா தாண்டவம் இருவகைப்படும். உயிர்கள் செய்த நல்வினைக்கு (புண்ணியத்துக்கு) ஏற்ப இன்பத்தைக் கொடுத்துக் காப்பது 'இன்பக் காத்தல்' என்பது. உயிர்கள் செய்த தீவினைக்கு (பாவத்துக்கு) ஏற்பத் துன்பத்தைக் கொடுத்துக் காப்பது 'துன்பக் காத்தல்' என்பது. ஆகவே, இன்பக் காத்தல் புஜங்கலளிதம் என்றும், துன்பக் காத்தல் புஜங்கத்திராசம் என்றும் கூறப்படுகின்றன. புஜங்கம் என்றால் பாம்பு. ஆன்மாவைக் குறிக்கிற பாம்பை ஏந்தி, அதை மகிழ்ச்சியுறச் செய்யும்

தாண்டவம் ‘புஜங்க லளிதம்’ எனப்படும். ஆன்மாவாகிய பாம்பை ஏந்தி, அதை அச்சுறுத்தி ஆடும் தாண்டவம் ‘புஜங்கத்திராசம்’ எனப்படும். காத்தல் செயலாகிய தாண்டவத்தில், ஆன்மாவாகிய பாம்பு முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

இனி, இந்தத் தாண்டவத்தின் உருவ அமைப்பைப் பார்ப்போம். சந்தியா தாண்டவத்தில் சிவபெருமானுக்கு எட்டு அல்லது பத்துக் கைகளும் அமைப்பது உண்டு. ஆனால், பொதுவாக நான்கு கைகளைத்தான் அமைப்பது வழக்கம். வலதுகைகள் இரண்டில் ஒரு கையில் துடியும், மற்றொரு கையில் அபய முத்திரையும் இருக்கும். அபய முத்திரைக்குப் பதிலாக மயிலிறகை ஏந்தியிருப்பதும் உண்டு. (இடதுகைகள் இரண்டில் ஒரு கையில் பாம்பை ஏந்திக் கொண்டிருப்பார்; மற்றோர் இடதுகையை வீசிய கரமாக கஜ ஹஸ்தமாக) அமைத்திருப்பார். சந்தியா தாண்டவத்தில் தீச்சுடர் இடம்பெறுவது இல்லை.

சந்தியா தாண்டவ மூர்த்தம் சிலவற்றில் முயலகன் உருவம் இருப்பதும் உண்டு; சில மூர்த்தத்தில் முயலகன் இருப்பது இல்லை. முயலகனைப் பாம்பின் உருவமாகக் கையில் ஏந்தியிருப்பதனால், சில சந்தியா தாண்டவ மூர்த்தத்தில் முயலகன் உருவம் அமைப்பது இல்லை.

சந்தியா தாண்டவ மூர்த்தியின் இடதுபுறத்தில் கௌரி அம்மையாரும், வலதுபுறத்தில் நந்திதேவரும் இருந்து தாண்டவத்தைக் காண்கிறார்கள். கௌரி அம்மையாருக்குப் பதிலாகத் திருமால் இருந்து காண்கிறார் என்று *மயமதம்* என்னும் சிற்பநூல் கூறுகிறது. சிவ சக்தியைக் கௌரியாகவும் திருமாலாகவும் கூறுவது உண்டு. ஆகையால் இதில் தவறு இல்லை.

சந்தியா தாண்டவத்தில் புஜங்கத்திராசம் என்னும் கௌரி தாண்டவத்தின் சிற்ப உருவம் நற்காலமாக நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. (படம் 3 காண்க) வெண்கலத்தினால் செய்யப்பட்ட தொன்மை வாய்ந்த இச்சிற்ப உருவம் காஞ்சிபுரத்துக்கு அடுத்த கூரம் என்னும் கிராமத்திலிருந்து கிடைத்திருக்கிறது. இடதுகையில் பாம்பை ஏந்திக் கொண்டு நடராசர் தாண்டவம் செய்வதுபோல இச்சிற்ப உருவம் அமைந்திருக்கிறது. பாம்பு உருவத்தின் ஒரு பகுதி உடைந்துவிட்டது. திருவாசி முதலிய உறுப்புகளும் இச்சிற்பத்தில் காணப்படவில்லை. அவை கெட்டுப் போயின போலும்.

(சந்தியா தாண்டவமூர்த்தி அல்லது கௌரி தாண்டவமூர்த்தி என்று பெயர் பெறவேண்டிய இந்தச் சிற்பத்துக்குக் காட்சிச்சாலை உத்தியோகஸ்தர், 'நடேசர்' என்று பெயர் கொடுத்திருக்கிறார். நடேசர் என்பதும், நடராஜர் என்பதும் தாண்டவ மூர்த்தங்களுக்குப் பொதுப் பெயர். இச்சிற்ப உருவத்துக்குக் கௌரி தாண்டவமூர்த்தி என்று சரியான பெயர் கொடுக்காத காரணம் யாதோ தெரியவில்லை)

பொருட் செல்வம், கல்விச் செல்வம், மக்கட் செல்வம் ஆகிய பேறுகளை அளிப்பது இந்தத் தாண்டவ தரிசனத்தின் பயன் என்று தெரிகிறது. புரட்டாசித் திங்களில் முழுநிலா நாளில் சிவபெருமானை முறைப்படி பூசைசெய்து வணங்கி, புஜங்கத்திராசம் என்னும் இத் தாண்டவத்தைத் தரிசித்தால் தனப்ராப்தம் (செல்வப்பேறு) கிடைக்கும் என்று *காரணாகமம்* கூறுகிறது.

இச்சிற்ப உருவத்தின் கலையழகைக் காண்போம். இதனுடன் சேர்ந்து இருக்க வேண்டிய சில பகுதிகள் காணப்படாமல் சிதைந்துள்ள நிலையிலும், இச்சிற்பத்தில் இத்தாண்டவத்திற்குரிய பொருளமைதியும் கலையழகும் நிரம்பியிருக்கின்றன.

முயலகனைப் பாருங்கள், எதிர்புறமாகத் தரையில் விழுந்து கிடக்கிறான். தாண்டவப் பெருமானுடைய பாதநிலை, படைத்தல் செயலாகிய காளிகா தாண்டவத்தில், முயலகன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந் திருக்கிற நிலைக்கு அடுத்தநிலையாக இருக்கிறது. அந்தக் காளிகா தாண்டவ உருவத்தில் உள்ள திருவடி நிலையுடனும் முயலகன் இருப்புடனும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், இது நன்கு விளங்கும். அந்தத் தாண்டவத்தில் முயலகன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, அழுந்த மிதிபடாமல் இருக்கிறான். இந்தக் கௌரி தாண்டவத்திலோ, முயலகன் மிதியுண்டு குப்புற விழுந்து கிடக்கிறான்; ஆனந்ததாண்டவத்தில் உள்ளது போன்று, முயலகன், நடராசப் பெருமானின் வலப்புறம் தலையும் இடப்புறம் காலுமாகக் கிடக்காமல் எதிர்ப்புறமாக விழுந்து கிடக்கிறான்.

தாண்டவமூர்த்தியின் இடதுகால் குஞ்சிதபாதமாகச் சிறிது தூக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், முந்திய தாண்டவத்தைவிடச் சற்று உயரமாகத் தூக்கியிருக்கிறது. தூக்கிய திருவடிகளுக்கு ஏற்ப வீசிய கரம் அமைந்திருப்பது பொருத்தமாகவும் அழகாகவும் காணப்படுகிறது. இடது கை ஒன்றில் பாம்பு இருக்கிறது. பாம்பின் உருவம் இச்சிற்பத்தில் உடைந்துபோய்விட்டபடியால், முழு உருவமாகக் காணப்படவில்லை.

வலதுகையில் உள்ள துடி, காளிகா தாண்டவத்தில் காதுக்கருகில் இருப்பதுபோலில்லாமல் விலகியிருக்கிறது. முகம் சற்றுக் கடுமையாகக் காணப்படுகிறது. பாம்பை அச்சுறுத்துகிற நிலையாகை யால், அதற்கேற்ப இவ்வாறு சிற்பி அமைத்திருக்கிறார். இத்தாண்டவம் முதல் தாண்டவமாகிய காளிகா தாண்டவத்தைவிடச் சற்று வேகமாக நிகழ்கிறது. ஆனால், ஆனந்த தாண்டவம் போன்று அதிக வேகமாக நிகழவில்லை. இச்சிற்பத்தின் முகம், கைகள், கால்கள், அணி கலன்கள் யாவும் தக்கபடி அமைந்து அழகுறக் காணப்படுகின்றன.

இந்தத் தாண்டவத்தில் காணப்படுகின்ற சிறப்பு என்னவென்றால், பொதுவாக இடதுகையில் இருக்கவேண்டிய தீச்சுடர் காணப்படாமல், அதன் இடத்தில் பாம்பு உருவம் அமைந்திருப்பதுதான். வலதுகையில் இருக்கிற துடி படைத்தல் செயலையும், மற்றொரு வலதுகையில் இருக்கிற அபய முத்திரை காத்தல் செயலையும் தெரிவிக்கின்றன. அழித்தல் செயலைக் குறிக்கிற தீச்சுடர் காணப்படாமல், அதன் இடத்தில் ஆன்மாவைக் குறிக்கிற பாம்பு காணப்படுகிறபடியால், இந்தத் தாண்டவத்தில் அழித்தல் செயல் நிகழவில்லை என்பது தெரிகின்றது.

துடி விலகி இருப்பதனால் அதன் செயலாகிய படைத்தல் தொழில் முடிந்துவிட்டது என்பது தெரிகின்றது. அபய கரம், காத்தல் செயலைக் காட்டுகிறது. இடதுகையில் இருக்கவேண்டிய தீச் சுடருக்குப் பதிலாக அந்த இடத்தில் பாம்பு சிறப்புப் பெற்றிருக்கிறது. ஆகவே, இது காத்தல் என்னும் இரண்டாவது செயலைக் குறிக்கிறது என்பது நன்கு தெரிகிறது.

அருளல் (வீடு=மோக்ஷம்) என்னுஞ் செயல் இச்சிற்பத்தில் சிறப்புப் பெறாமல், அச்செயல் அரும்புகிற நிலையில் இருக்கிறது. அதாவது, குஞ்சிதபாதம் உயரத்தூக்கப்படாமலும், வீசிய கரம் (கஜஹஸ்தம்) தூக்கிய திருவடியைச் சுட்டிக்காட்டாமலும் வெவ்வேறாக உள்ளன. இந்தக் குறிப்புகளையெல்லாம் கருதும்போது, இந்தத் தாண்டவம் காத்தல் என்னும் செயலைத் தெரிவிக்கிறது என்பதை அறிகிறோம்.

பாம்பை அச்சுறுத்தல் என்னும் பொருளுடைய 'புஜங்கத் திராசம்' என்னும் பெயர் உள்ளது கொண்டும். கூத்தப் பெருமான் முகத்தில் உவகைக் குறி காணப்படாமல் சிறிது கோபக்குறி காணப்படுவது கொண்டும் இத்தாண்டவம் இருவகைக் காத்தல் செயல்களில் துன்பக் காத்தல் செயலைக் குறிக்கிறது என அறியலாம்.

இந்தத் தாண்டவத்தை இறைவன், பாண்டி நாட்டுத் திருப்புத் தூரில் நிகழ்த்தியதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

இது பல்லவர் காலத்துச் சிற்பம் என்று கூறினோம். பல்லவர் ஆட்சி ஏறத்தாழ கி.பி. 10 -ஆம் நூற்றாண்டில் வீழ்ச்சியடைந்தபடியால், இச்சிற்பம் 10 -ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முற்பட்டதாதல் வேண்டும். அதாவது கி.பி. 700-க்கும் 950-க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இச்சிற்பம் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இந்தப் புஜங்கத் திராசத் தாண்டவத்திற்குரிய பாட்டின் இசை நட்டபாஷை என்றும், தாளம் சிம்ம நந்தனம் என்னும் *காரணாகமம்* கூறுகிறது. நட்டபாடை என்பது நாட்டைக் குறிஞ்சி அல்லது நாட்டை என்பதாம். இந்த இராகம் எட்டுவகைச் சுவைகளில் மருட்கை, உவகை என்பவற்றைக் கொடுப்பதென்றும் கூறப்படுகிறது.

இனி, காத்தல் செயலின் மற்றொரு தாண்டவமாகிய புஜங்க லளிதம் என்பதைக் காண்போம். பாம்பை அழகுற அணிந்து ஆடின படியால் ‘ புஜங்க லளிதம்’ என்று பெயர் பெற்றது. கார்க்கோடகன் என்னும் பாம்பைச் சிவபெருமான் அணிந்துகொண்டு ஆடியபடியால் இத் தாண்டவத்திற்கு இப்பெயர் ஏற்பட்டது என்று *மயமதம்* என்னும் நூல் கூறுகிறது. கயிலாய மலையிலே, மாலை நேரத்திலே, பார்வதி அம்மையாரை இரத்தின ஆசனத்தில் அமரச் செய்து, அவர் காண இறைவன் இத்தாண்டவத்தை ஆடியருளினார் என்றும், அவ்வமயம் திருமால், நான்முகன், இந்திரன் முதலிய எல்லாத் தேவர்களும் ஒருங்கு கூடியிருந்து அதனைக் கண்டு களித்தனர் என்றும் *காரணாகமம்* கூறுகிறது.

இத்தாண்டவத்தை இறைவன் ஆலமரத்து அடியில் இருந்து ஆடினார் என்று *மயமதம், சிற்ப சங்கிரகம்* என்னும் நூல்கள் கூறுகின்றன.

இத்தாண்டவ உருவத்தில் சிவபெருமான் காலடியில் முயலகன் காணப்படுவதில்லை. இச்சந்தியா தாண்டவ உருவம் வெவ்வேறு விதமாக அமைக்கப்படுகின்றது. பாம்பு ஒன்றை அதன் தலைப்புறமும் வால்புறமுமாக இரண்டு கைகளால் பிடித்துத் தலைக்குமேல் தூக்கி நின்று ஆடுவதாக இவ்வுருவம் அமைக்கப்படுவது வழக்கம். பாம்பைத் தமது அரையில் சுற்றி அணிந்து இறைவன் இந்நடனத்தைச் செய்வதாக

அமைப்பதும் உண்டு. இத்தாண்டவ உருவம் எந்த விதமாக அமைக்கப்பட்டாலும், இதில் பாம்பு முக்கிய இடம் பெறுகிறது.

திருமலைப்புரத்துச் சிற்பம்

காத்தல் செயலைக் குறிக்கிற சந்தியா தாண்டவத்தின் சிற்ப உருவம் ஒன்று பாண்டி நாட்டிலே இருக்கிறது. திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் திருமலைப்புரம் என்னும் ஊரில் வரதாட்சி மலையில் உள்ள குகைக் கோயிலின் பாறைச்சுவரில் இந்தச் சிற்பத்தின் உருவம் புடைப்புச் சிற்பமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. காலப் பழைமை யினாலும் பேணிப் பாதுகாக்கப்படாதபடியாலும் இந்தச் சிற்பம் மழுங்கிக் கிடக்கிறது. (படம் 4 காண்க).

தாண்டவமூர்த்தியின் வலது கையில் இருக்க வேண்டிய துடியும், இடது கையில் இருக்கவேண்டிய தீச்சுடரும் இந்தச் சிற்பத்தில் காணப்படவில்லை. ஆனால், முயலகன் பாம்பு உருவமாகச் சிவபெருமானுடைய அரையில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறான். சந்தியா தாண்டவத்தில் (காத்தல் தொழிலில்) சிவபெருமான் முயலகனாகிய பாம்பை அணிந்து தாண்டவம் புரிகிறார் என்று சைவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

இச்சிற்பத்தின் ஒரு வலது கை ஏதோ ஒரு பொருளைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது போலக் காணப்படுகிறது. பிடித்திருக்கிற பொருள் என்னவென்று சிற்பத்தில் காட்டப்படவில்லை. ஆனால், மயிலிறகு என்று ஐயம் இல்லாமல் கருதலாம். ஏனென்றால், சந்தியா தாண்டவத்தில் சிவபெருமான் ஒரு கையில் மயிலிறகு பிடித்திருக்கிறார் என்று சைவ சமய நூல்கள் கூறுகின்றன.மற்றொரு வலது கையைப் பாம்பின் தலைப்புறமாக அமைத்துப் பாம்புக்கு ஆதரவு கொடுப்பதுபோல உள்ளங்கையைக் கவிழ்த்திருக்கிறார்.

ஓர் இடது கையை கஜஹஸ்தமாக (வீசிய கரமாக) உயர்த்தித் தூக்கியிருக்கிறார். மற்றோர் இடது கையில் ஏதோ பொருளை ஏந்தி யிருக்கிறார். ஏந்தியிருக்கிறது என்ன பொருள் என்பது தெரியவில்லை.

கால்கள் கூத்தாடுவது போலக் குஞ்சித்து இருக்கின்றன. காலின் அடியில் முயலகன் இல்லையென்று முன்னமே கூறினோம். சிவபெருமானுடைய பக்கத்தில், காலடியில், குறள் உருவம் ஒன்று கைகட்டி நின்று நடனத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தக் குறள்

உருவம் முயலகனாக இருக்கலாம். அல்லது சிவபெருமானுடைய பூதகணங்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். முயலகன் என்றே தோன்றுகிறது. தாண்டவச் சிற்பங்களில் முயலகன் மிதிபடாமல் தனித்து இருக்கிற சிற்பம் இது ஒன்றுதான்.

தாண்டவமூர்த்தியின் சடைமுடி அவிழாமல் புனைந்து கட்டிய படியே இருக்கிறது. அவருடைய முகத்தில் மகிழ்ச்சிக்குறி காணப் படுகிறது. அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் தெளிவாகக் காணப்படுகின்றன. இது இன்பக் காத்தல் சந்தியா தாண்டவமாகும்.

திருமழபாடி சிற்பம்

உடையார்பாளையம் தாலுக்காவில் திருமழபாடி என்னும் ஊர்ச் சிவன் கோவிலில் சந்தியா தாண்டவச் சிற்ப உருவம் ஒன்று கல்லில் புடைப்புச் சிற்பமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. (படம் 5 காண்க). இந்தத் தாண்டவமூர்த்தியின் காலடியில் முயலகன் உருவம் இல்லை. வலது கையொன்றில் துடி இருக்கிறது; மற்றொரு வலது கையில் அபய முத்திரை காணப்படுகிறது. இடது கையொன்றில் பாம்பை ஏந்தி யிருக்கிறார். முயலகனே பாம்பின் உருவமாக இருக்கிறான் என்பது கூறாமலே விளங்குகிறது. மற்றோர் இடது கையை வீசிய கரமாகத் தூக்கி உள்ளங் கையைப் பாம்பின் தலைமேல் கவிழ்த்து ஆதரவு கொடுக்கிறார். வலது காலைத் தரையில் ஊன்றியும், இடது காலை மடக்கித் தூக்கியும் இருக்கிறார். இந்த நிலை இவர் தாண்டவக் கூத்தாடுகிறார் என்பதைத் தெரிவிக்கிறது.

இடது பக்கத்துக் காலின் அடியில் ஒருவர் அமர்ந்து கூத்துக்கு ஏற்பக் குடமுழா வாசிக்கிறார். (ஆனால், படத்தில் இது காட்டப்பட வில்லை.)

இந்தத் தாண்டவத்தில் காணப்படுகிற சிறப்பு என்னவென்றால், பொதுவாக இடது கையில் இருக்கிற தீச்சுடர் காணப்படாமல், அதன் இடத்தில் பாம்பு உருவம் அமைந்திருப்பதுதான். வலது கையில் இருக்கிற துடிபடைத்தல் செயலையும், மற்றொரு வலது கையில் இருக்கிற அபய முத்திரை காத்தல் செயலையும் தெரிவிக்கின்றன. அழித்தல் செயலைக் குறிக்கிற தீச்சுடர் காணப்படாமல் அதன் இடத்தில் ஆன்மாவைக் குறிக்கிற பாம்பு காணப்படுகிற படியால், இந்தத் தாண்டவத்தில் அழித்தல் செயல் நிகழவில்லை என்பது தெரிகின்றது.

துடி விலகியிருப்பதனால் அதன் செயலாகிய படைத்தல் தொழில் முடிந்துவிட்டது என்பது தெரிகின்றது. அபயகரம் காத்தல் செயலைக் காட்டுகிறது. இடது கையில் இருக்க வேண்டிய தீச்சுடருக்குப் பதிலாக அந்த இடத்தில் பாம்பு சிறப்புப் பெற்றிருக்கிறது. ஆகவே, இது காத்தல் என்னும் இரண்டாவது செயலைக் குறிக்கிறது என்பது நன்கு தெரிகின்றது.

அருளல் (வீடு -மோக்ஷம்) என்னும் செயல் இச் சிற்பத்தில் சிறப்புப் பெறாமல், அச்செயல் அரும்புகிற நிலையில் இருக்கிறது. அதாவது, குஞ்சித பாதம் உயரத் தூக்கப்படாமலும், வீசிய கரம் (கஜஹஸ்தம்) தூக்கிய திருவடியைச் சுட்டிக்காட்டாமலும் வெவ்வேறாக உள்ளன. இந்தக் குறிப்புகளையெல்லாம் கருதும்போது, இந்தத் தாண்டவம் காத்தல் என்னும் செயலைத் தெரிவிக்கிறது என்று அறிகிறோம்.

பாம்புக்கு ஆதரவு அளிக்கப்படுவது கொண்டு, இந்தத் தாண்டவம் காத்தல் செயலாகிய சந்தியா தாண்டவம் என்பதில் சற்றும் ஐயமில்லை.

ஆவணியூர் சிற்பம்

மைசூரில் கோலார் தாலுக்காவில், ஆவணி என்னும் ஊரில் இராமலிங்கேசுவரர் கோவிலில், சந்தியா தாண்டவத்தின் சிற்பம் ஒன்று இருக்கிறது. இதுவும் கருங்கற் பாறையில் அமைக்கப்பட்ட புடைப்புச் சிற்பமாகும். (படம் 6 காண்க).

இந்தச் சிற்ப உருவத்தில் வலது கையொன்றில் துடியும், மற்றொரு வலது கையில் அபய முத்திரையும், இடது கையொன்றில் பாம்பின் உருவமும், மற்றோர் இடது கை வீசிய கரமாக வலது பக்கம் தாழ்ந்தும் இருக்கின்றன. (இதனுடன் திருமழபாடி சிற்பத்தை ஒப்பிடுக.)

காலின் கீழே இரண்டு முயலகன் உருவங்கள் உள்ளன. இது வியப்பாக இருக்கிறது. இடது காலின்கீழே உள்ள முயலகன் கவிழ்ந்துகிடக்கிறான். வலது காலின்கீழே உள்ள முயலகன் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருக்கிறான். தாண்டவ மூர்த்தியின் இரண்டு கால்களும் கூத்தாடும் பாவனையில் அமைந்துள்ள இந்தச் சிற்ப உருவம் காத்தல் செயலாகிய சந்தியா தாண்டவம் ஆகும்.

பரங்குன்றச் சிற்பம்

பாண்டி நாட்டில் மதுரைக்கு அடுத்த திருப்பரங்குன்றில் உள்ள குகைக்கோவிலில் பாறையில் அமைக்கப்பட்ட புடைப்புச் சிற்பம்

ஒன்று இருக்கிறது. அதுவும் சந்தியா தாண்டவத்தைக் குறிக்கிறது.(படம் 7 காண்க). இந்தத் தாண்டவத்தில், தாண்டவமூர்த்தியின் காலடியில் முயலகன் உருவம் காணப்படுகிறது. தாண்டவமூர்த்தியின் வலது கையொன்றில் வியப்புக்குறியும். (விஸ்மயக் குறியும்), மற்றொரு வலது கையில் மயிலிறகு பிடித்திருப்பது போன்றும் காணப்படுகின்றன. ஓர் இடது கையை வலது பக்கமாக (கஜஹஸ்தம்) நீட்டியிருக்கிறார். மற்றோர் இடது கையில் கட்டுவாங்கம் ஏந்தியிருக்கிறார். கட்டுவாங் கத்தின் உச்சியில் எருது உருவம் இருக்கிறது. சிவனுடைய எருதுக் கொடியின் அடையாளம் இது.

கால்களின் கீழே முயலகன் உருவம் காணப்படுகின்றது. இறைவ னுடைய கால்கள் முயலகர்களின்மேல் கூத்தாடும் பாவனையைக் காட்டுகின்றன.

வலது கைகளில் வியப்பு முத்திரையும் மயிலிறகு பிடித்திருக்கும் முத்திரையும் காணப்படுவதனாலே, இந்தத் தாண்டவம் காத்தல் செயலாகிய சந்தியா தாண்டவம் என்பதில் ஐயமில்லை.

எல்லோரா சிற்பம்

சந்தியா தாண்டவத்தின் மிக அழகான சிற்பம் எல்லோரா என்னும் இடத்தில் உள்ள கயிலாசநாதர் கோயில் என்னும் குகைக் கோயிலின் கற்பாறையில் புடைப்புச் சிற்பமாகச் செதுக்கியமைக்கப் பட்டுள்ளது. கண்ணையும் கருத்தையும் கவருகிற இந்த அழகான சிற்பம் கலையழகு நிரம்பியது. ஆனால், அந்தோ! கலைப்பெருமை உணராத கயவர்களால் இது பிற்காலத்தில் சிதைக்கப்பட்டுள்ளது. சிதைந்த நிலையிலும் இச்சிற்பத்தின் அழகும் அமைப்பும் கலைச் செல்வரின் உள்ளத்தைக் கவர்கின்றன. இந்தப் புடைப்புச் சிற்பத்தைப் புனையா ஓவியமாக (Out line drawing) வரைந்து காட்டியுள்ளோம். (படம் 8 காண்க.)

இந்த ஓவியத்தைப் பாருங்கள். இதில் தாண்டவப்பெருமான் மாலைக்கூத்தை நிகழ்த்துவதாகக் காட்டப்படுகிறார். சடைமுடி அவிழாமல், நிலாப்பிறை, கங்கை, கொக்கிறகு இவற்றைப் புனைந்து அழகுற விளங்குகிறது. நெற்றிக் கண்ணுடன் கூடிய திருமுகம், அமைதியும் அழகும் உவகையும் பெற்றுத் திகழ்கிறது. நீண்ட காதுகளில் தோடுகள் உள்ளன. கார்க்கோடகன் என்னும் பாம்பைத்

தமது அரையில் சுற்றிக் கட்டியிருக்கிறார். அப்பாம்பு படமெடுத்து அழகுற ஆடுகிறது.

எட்டுக் கைகள் உள்ளன. வலதுபுறத்துக் கைகளில் கோடரி, துடி, அபய முத்திரை காணப்படுகின்றன. மற்றொரு கை இடதுபுறமாக நீண்டு வீசிய கரமாக (கஜஹஸ்தம்) அமைந்திருக்கிறது. இடதுபுறத்தில் உள்ள நான்கு கைகளில் ஒன்றைத் தூக்கி வியப்புக்குறி (விஸ்மயம்) யுடனும், மற்றொரு கையை வீசிய கரமாக நீட்டி (கஜஹஸ்தமாக உள்ள வலது கைக்கு ஒப்ப) அமைத்தும், இன்னொரு கையைத் தாழ்த்தி, வியப்புக்குறி தோற்று வித்தும், மற்றொரு கையில் எதையோ பிடித்திருப்பது போன்றும் காணப் படுகின்றன. கையில் எதைப் பிடித்திருக்கிறார் என்பது சிற்பத்தில் காட்டப்படவில்லை. இந்தத் தாண்டவத்தில் சிவபெருமான் தமது கையொன்றில் மயிலிறகு பிடித்திருக்கிறார் என்று சாத்திரம் கூறுகிற படியால், இக்கையில் மயிலிறகு இருக்கவேண்டும் என்று துணியலாம்.

முகக்குறிப்பு, உடம்பின் சாய்வு, நடனம் செய்கிற கால்களின் அமைப்பு, அரையில் சுற்றிய படமெடுத்தாடும் பாம்பு, மாலை முதலிய அணிகள், கைகளின் அமைப்பு முதலிய யாவும் இச்சிற்பத்தைப் பெரிதும் அழகுபடுத்துகின்றன. இச்சிற்பத்தில் கலையழகு கனிந்திருக் கிறது. கற்பாறையிலே இவ்வழகான சிற்பத்தை உணர்ச்சி ததும்பச் செதுக்கியமைத்த சிற்பாசாரியினுடைய கைவன்மையும் கலைப் பண்பும் சிறந்து விளங்குகின்றன. இதனைக் காண்பவர் மனம் இதில் நிலைத்து நின்று இதன் அழகில் ஈடுபடுகிறது. இதை அமைத்துக் கொடுத்த சிற்பாசாரியின் பெயர் யாதோ?

இந்தச் சிற்பம், கி.பி.8ஆம் நூற்றாண்டில் அமைக்கப்பட்டது என்பர்.

இந்தத் தாண்டவத்தைக் கைலாய மலையிலும், மதுரை வெள்ளி யம்பலத்திலும் சிவபெருமான் நிகழ்த்தியருளினார் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. இதற்குப் 'புஜங்கலளிதம்' என்றும் 'இன்ப நடனம்' என்றும், பெயர்கள் கூறப்படுவதால், இரண்டுவிதக் காத்தல் செயல்களில் இதனை இன்பக் காத்தல் என அறியலாம். என்னை?

"நிரைநீர் வளைக்கும் புகழ்நீர்க் கூடல்
வெள்ளியம் பொதுவில் கள்ளவிழ் குழலொடும்
இன்ப நடம் புரியும்'தேவ நாயக!"

என்பது **கல்லாடம்**(28 ஆம் செய்யுள்.)

பஞ்சேசுவரர் கோவில் சிற்பம்

ஹைதராபாத்துக்கு அருகில் பங்கல் என்னும் ஊரில் பஞ்சேசுவரர் கோவில் இருக்கிறது. இக்கோவில் இப்போது இடிந்து சிதைந்து கிடக்கிறது. இங்கு விழுந்து கிடக்கிற கருங்கற்களில் பல சிற்ப உருவங்கள் காணப்படுகின்றன. அச்சிற்பங்களில் தாண்டவமூர்த்தமும் காணப்படு கிறது. (படம் 9 காண்க.) இது காத்தல் செயலைக் குறிக்கிற சிற்பமாகத் தெரிகிறது.

இந்த உருவத்தில், தாண்டவமூர்த்திக்கு எட்டுக் கைகள் உள்ளன. இரண்டு கைவிரல்களினால் பாசக்கயிற்றின் இரண்டு நுனிகளை விரல்களினால் பிடித்து, அப்பாசக் கயிற்றைத் தலைக்குமேல் தூக்கிப் பிடித்திருப்பது இந்தத் தாண்டவத்தின் சிறப்பாக இருக்கிறது. இந்தப் பாசக்கயிறு மூன்று புரிகளாகக் காணப்படுகிறது. ஆன்மாவைப் பற்றிக் கிடக்கிற ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மூன்று பாசங்களையுடைய ஆன்மாவைக் குறிக்கிறது இந்த முப்புரி பாசக்கயிறு. (பாசக்கயிற்றுக்குப் பதிலாகப் பாம்பு ஒன்றை இறைவன் இரண்டு கைகளினால் பிடித்துத் தலைக்குமேல் உயர்த்தியிருப்பது போலவும் சில சிற்பங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.) முப்புரிப் பாசக்கயிறும் பாம்பின் உருவமும் மும்மலங்களோடு கூடிய ஆன்மாவைக் குறிக்கின்றன.

கூத்தப் பெருமான் வலது கையொன்றில் திரிசூலம் ஏந்தியிருக் கிறார். திரிசூலம் அவருடைய ஆக்கல், காத்தல் அழித்தல் என்னும் முச்செயல்களைக் குறிக்கிற அடையாளமாகும். இன்னொரு வலது கையில் எதையோ பிடித்திருக்கிறார். பிடித்திருக்கும் அமைப்பி லிருந்து, அது மயிலிறகாக இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. ஏனென்றால், சந்தியா தாண்டவத்தில் தாண்டவமூர்த்தி கையில் மயில் இறகு பிடித்திருக்கிறார் என்று ஆகமம் கூறுகிறது. மற்றொரு வலது கையில் துடி (உடுக்கு) ஏந்தியிருக்கிறார். அது செயற்படாமல் வாளா கிடக்கிறது.

இடது பக்கத்துக் கைகள் ஒன்றிலே தீச்சுடர் இருக்கிறது. அதுவும் அகன்று விலகி இருக்கிறது. இன்னோர் இடது கை வலது பக்கமாக, வீசிய கரமாக அமைந்திருக்கிறது. மற்றோர் இடது கை பாம்பு ஒன்றை ஏந்தியிருக்கிறது. பாம்பு ஆன்மாவைக் குறிக்கிற அடையாளமாகும்.

துடியும் தீச்சுடரும் அகல விலகியிருப்பதனாலே ஆக்கல், அழித்தல் என்னும் செயல்கள் இத்தாண்டவத்தில் முதன்மை பெறவில்லை என்பது தெரிகின்றது. ஆன்மாவைக் குறிக்கிற பாம்பும் பாசக்கயிறும் இதில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளன. ஆகவே, இது காத்தல் செயலாகிய திதி என்னும் செயலைக் காட்டுகிறது. அதாவது, சந்தியா தாண்டவமாகிய 'புஜங்கத் திராசம்' அல்லது 'புஜங்கலளிதம்' என்னும் தாண்டவத்தை இச்சிற்பம் காட்டுகிறது.

காலின்கீழே முயலகன் உருவம் காணப்படுகிறது. இந்த முயலகனின் கைகளில் வாளும் கேடயமும் காணப்படுகின்றன. இப்படி முயலகன் உருவத்தை அமைப்பது தமிழ்நாட்டு மரபு அன்று; இச்சிற்பம் கன்னட நாட்டைச் சேர்ந்தது.

சித்திரைத் திங்களில் முழுநிலா நாளில் இறைவனை முறைப்படி பூசித்து வணங்கி இந்தச் சந்தியா தாண்டவத்தைத் தரிசித்தால், இதன் பலனாக ஸ்ரீகரம் (திருவும் கொற்றமும் புகழும்) கிடைக்கும் என்று *காரணாகமம்* கூறுகிறது.

இந்தத் தாண்டவத்துக்குரிய இசை கொல்லிப் பண்ணும் லக்ஷ்மேச தாளமும் என்று *காரணாகமம்* கூறுகிறது. கொல்லிப் பண்ணைக் கொல்லி கௌவாணம் என்றும் கூறுவர். இக்காலத்தில் இதனைச் சிந்து கன்னடா என்றும், நவரோஜ் என்றும் கூறுவர். கொல்லிப் பண் எண்வகைச் சுவைகளில் மருட்கை, இளிவரல் என்னும் சுவைகளையுடையது என்பர்.

குறிப்பு: இந்தக் காத்தல் செயலை மறைத்தல் செயலாகிய திரோபவத்துடன் தொகுத்துக் கூறுவதும் உண்டு.

மேலே கூறப்பட்ட இந்தச் சிற்ப உருவங்கள் எல்லாம் திரோபவம் என்னும் மறைத்தல் செயலைத் தெரிவிக்கின்றன. ஆன்மாவின் பாசங்கள் பரிந்து மலபரிபாகப்பட்டு இருவினையொப்பு அடைந்து இறுதியில் வீடுபேறாகிய மோக்ஷம் அடைவதற்காக இறைவன் திரோபவச் செயலைச் செய்கிறார். இந்தச் சிற்பமூர்த்தங்கள் இச்செயலை நன்கு விளக்கிக் காட்டுகின்றன.

மூன்றாவது

அழித்தல் செயலாகிய சங்கார தாண்டவம்

உயிர்கள் செய்த இருவினைகளுக்குத் தக்கபடி அவைகளுக்கு உடம்பு, பொறி, புலன், இடம், துய்த்தல் முதலியவற்றைக் (தனு, கரணம், புவனம், போகங்களைக்) கொடுத்து, அவ்வினைப்பயனைத் துய்த்துக் கழிக்கிற வரையில் நிலைபெறச் செய்து, பிறகு அவ்வுடம்பு முதலிய வற்றை இறைவன் அழித்துவிடுகிறார். (அழித்தல் என்பது உயிரை அன்று என்பதும், உயிருக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உடம்பு முதலியவற்றை அழித்தல் என்பதும் முன்னரே கூறப்பட்டது.) இச்செயலைக் குறிக்கும் தாண்டவம் சங்கார தாண்டவம் என்று கூறப்படுகிறது.

அழித்தல் செயலாகிய சங்கார தாண்டவத்தின் மூர்த்தம் ஒன்று நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. பாண்டி நாட்டிலே, மதுரை மாநகரத்துக்கு அருகிலே, இவ்வுருவம் மண்ணில் புதைந்து கிடந்தது. இதனை அகழ்ந்தெடுத்து இப்போது சென்னை மாநகரத்துப் பொருட்காட்சி சாலையில் வைத்திருக்கிறார்கள். (படம் 10 காண்க). இப்போது இதற்குத் திருவாசி இல்லை.

இந்த நடராச மூர்த்தத்துக்கு மாறுகால் தாண்டவம் என்று சென்னை நகரப் பொருட்காட்சிச்சாலையார் பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள். குஞ்சித பாதமாக இருக்கவேண்டிய இடது காலுக்குப் பதிலாக, இச்சிற்பத்தில் வலதுகால் குஞ்சிதபாதமாக (தூக்கிய திருவடியாக) இருப்பது பற்றி இதற்கு இப்பெயர் கொடுத்தார்கள் போலும்! இது தவறான பெயர். சிவபெருமான் கால் மாறியாடினார் என்னும் திருவிளையாடல் புராணக் கதையை நினைவுபடுத்திக் கொண்டு இதற்கு இப்பெயர் இட்டனர் போலும்! இந்தச் சிற்ப உருவத்தை நன்றாக ஊன்றிப் பார்த்தால், இது மாறுகால் தாண்டவம் அன்று என்பதும், இதன் சரியான பெயர் சங்கார தாண்டவமூர்த்தம் என்பதும் நன்கு விளங்கும். இதனை விளக்கிக் கூறுவோம்.

இந்த மூர்த்தத்தில் வலது கையில் தீச்சுடர் இருப்பது காண்க. சாதாரணமாகத் துடி வலது கையிலும், தீச்சுடர் இடது கையிலும் இருப்பது வழக்கம். அந்த வழக்கத்திற்கு மாறாக இச்சிற்பத்தில் தீச்சுடர் வலது கையில் ஏந்தி முதன்மை பெற்றிருக்கிறது; துடி இடது கையில் சென்று சிறப்புப் பெறாமல் இருக்கிறது. ஆகவே, தீச்சுடர் முதன்மை பெற்றிருக்கிற இச்சிற்பம் சங்கார தாண்டவம் என்பதில் ஐயமில்லை.

"அரன் அங்கி தன்னில் அறையில் சங்காரம்" என்று *திருமந்திரம்* கூறுகிறது. "சாற்றிடும் அங்கியிலே சங்காரம்" என்று *உண்மை விளக்கம்* கூறுகிறது. எனவே, இந்தத் தாண்டவத்திலே அங்கியாகிய தீச்சுடர் வலது கையில் முதன்மை பெற்றிருப்பதனாலே இத்தாண்டவம் சங்கார தாண்டவம் ஆகும்.

இதில் வீசிய கையாகிய கஜஹஸ்தமும், குஞ்சிதபாதமாகிய தூக்கிய திருவடியும் ஒன்றுக்கொன்று சேர்ந்து இராமல் மாறாக விலகிப் பிரிந்து உள்ளன. எனவே, அருளல் (மோட்சம்-வீடுபேறு) என்னும் செயல் இதில் நிகழவில்லை என்னும் குறிப்பும் காணப்படுகிறது. சங்கார தாண்டவமூர்த்தம், இது ஒன்றுதான் நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

கால்மாறியாடிய (மாறுகால்) தாண்டவம் வேறு; சங்கார தாண்டவமாகிய அழித்தல் தாண்டவம் வேறு. கால்மாறியாடிய தாண்டவத்தில் வலது கையில் துடியும் இடது கையில் தீச்சுடரும் உள்ளன. காலில் மட்டும் மாறுதல் காணப்படுகிறது. தூக்கியிருக்க வேண்டிய இடதுகால் ஊன்றிய பாதமாகவும், ஊன்றிய பாதமாக இருக்க வேண்டிய திருவடி தூக்கிய திருவடியாகவும் அமைந்திருக்கின்றன. மதுரையில் கால்மாறியாடின திருவிளையாடல் நடந்ததாகப் புராணம் கூறுகிறது. திருப்புத்தூர் தாலுகா வன்னியன் ஆரக்குடி சிவன் கோவிலில் உள்ள மாறுகால் தாண்டவ உருவத்தைக் காண்க. (படம் 9-A காண்க).

எனவே, இந்தச் சிற்பத்தில் (படம் 10-இல் உள்ள) தாண்டவம் சங்கார தாண்டவம் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

நான்காவது

மறைத்தல் செயலாகிய திரிபுர தாண்டவம்

திரிபுரம் என்றாலும், முப்புரம் என்றாலும் ஒன்றே. திரிபுரமாகிய முப்புரம் என்பது ஆன்மாக்களைப் பற்றிக்கிடக்கிற மும்மலங்களாகும்; புராணங்களில் கூறப்படுகிற மூன்று நகரங்கள் அல்ல. இதனைத் திருமூலநாயனார் நன்கு விளக்குகிறார்:

"அப்பணி செஞ்சடை ஆதி புராதனன்
முப்புரம் செற்றனன் என்பர்கள் மூடர்கள்
முப்புர மாவன மும்மல காரியம்
அப்புரம் எய்தமை யார் அறிவாறே"

என்பது *திருமந்திரம்.*

ஆன்மாக்களிடத்தில் படிந்து அவற்றின் தூய்மையை மறைத்துக் கொண்டிருக்கிற ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் மூன்று மலங்களும், அரண் அமைந்த கோட்டை போல் எளிதில் அழிக்க முடியாதபடி வலிமை பெற்றிருப்பவையாதலின், அவை முப்புரம் என்று கூறப்பட்டன. ஆன்மாவைப் பற்றிக் கிடக்கும் மும்மலங்களும் அழிந்தால்தான் ஆன்மா வீடுபேறடைய முடியும். ஆன்மாவுக்கு வீடு பேறு அளிப்பதற்காகவே ஐந்தொழிலைச் செய்யும் சிவபெருமான், நான்காவது செயலாகிய திரோபவம் (மறைத்தல்) என்னும் திரிபுர தாண்டவத்தைச் செய்து, மும்மலமாகிய முப்புரத்தை அழித்து, ஆன்மாவுக்கு விடுபேறு அளிக்கிறார்.

உயிரைப் பற்றிக் கிடக்கிற மும்மலங்களை அழிப்பது எப்படி? உயிர், தான் செய்த நல்வினை, தீவினை என்னும் இருவினைகளுக்குத் தக்கபடி பிறந்து இறந்து உழல்கிறது. ஒரு பிறவியில் செய்த வினைப் பயனைத் துய்க்கும்போது புதிய வினைகளையும் செய்கிறது. அந்தப் புதிய வினைகளுக்குத் தக்கபடி மீண்டும் பிறந்து உழல்கின்றது. இவ்வாறு உயிர் பழைய வினைகளைத் துய்த்துக்கொண்டும், புதிய வினைகளைச் செய்து கொண்டும், பிறப்பு, இறப்பு என்னும் 'சம்சாரத்தில்' உழல்கிறது.

இவ்வாறு பல பிறவிகள் எடுத்து உழல்வதினாலே உயிரில் படிந்திருக் கிற மலம் கழிகிறது.

'புசிக்கப்படாமலிருக்கிற கர்மமானது நூறு கோடி, சதகோடி கற்பங்களானாலும் அழியாது' என்று பௌஷ்கராகமம்"[1] கூறுகிறது காண்க. எனவே, மறைத்தல் (திரோபவம்) என்பது, உயிர்களை மீண்டும் மீண்டும் வினைப்போகங்களில் அழுத்தி, அதன் மூலமாக உயிருக்கு மலபரிபாகமும் இருவினையொப்பும் ஏற்படச் செய்வதாகும். ஆகவே, இத்தாண்டவம் மும்மலத்துடன் படிந்திருக்கிற ஆன்மாவில் நடக்கிறது. அதாவது தாண்டவமூர்த்தத்தில், திருவடியின் கீழேயுள்ள ஆன்மா வாகிய முயலகனிடத்தில் இச்செயல் நடக்கிறது.

மறைத்தல் என்றும், திரோபவம் என்றும் கூறப்படுகிற திரிபுர தாண்டவமூர்த்தியின் சிற்ப உருவங்கள் சில கிடைத்திருக்கின்றன. அவற்றை விளக்கிக் கூறுவோம்.

திருவரங்குளத்துச் சிற்பம்

புதுக்கோட்டையிலே திருவரங்குளம் என்னும் ஊர்ச் சிவன் கோவிலில் இந்த நடராச மூர்த்தம் இருந்தது. இதன் உருவ அமைப்பைப் படத்தில் காணுங்கள். (படம் 11 காண்க) சடைமுடி அவிழாமல் கட்டப் பட்டிருக்கிறது. வலது கையில் துடியும், இடது கையில் தீச்சுடரும், மற்றொரு வலது கையில் அபய முத்திரையும் இருக்கின்றன. எனவே, ஆக்கல் (துடி), காத்தல் (அபய முத்திரை), அழித்தல் (தீச்சுடர்) ஆகிய முத்தொழி லும் இதில் அமைந்துள்ளன. இன்னோர் இடது கை வீசியகரமாகத் தாழ்ந்து இருக்கின்றது. ஆனால், இடது திருவடி தூக்கப்படாமல் முயலகன்மேல் ஊன்றி நிற்கிறது. மற்றொரு வலது திருவடியும் முயலகன் முதுகை மிதித்து இருக்கிறது.

இரண்டு திருவடிகளும் முயலகன்மேல் இருப்பதனாலே, மறைத்தல் என்னும் திரோபவச் செயலை இந்தத் தாண்டவம் குறிக்கிறது. மும் மலத்தினால் கட்டுண்டிருக்கிற முயலகன், குப்புறப்படுத்து இறைவன் திருவடிகளினால் மிதியுண்டு தலையை உயர்த்திக் காணப்படுகிறான்.

நான்காவதாகிய திரோபவச் செயலைக் காட்டுகிற இந்த அழகான அருமையான நடராசர் திருவுருவம், புதுக்கோட்டைத் திருவரங்குளம் என்னும் ஊரில் சிவன் கோவிலில் இருந்தது என்றும் கூறினேன். ஆனால், இப்போது இந்த அருமையான உருவம் இக்

கோவிலில் இல்லை. இந்தக் கோவிலில் என்றென்றும் காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய இந்தத் திருவுருவம், எப்படியோ தனிப்பட்டவர் கையில் சென்று, கடைசியாக இப்போது வடக்கே எங்கேயோ ஒரு நகரத்தில் இருக்கிறதாம்! நமது நாட்டில் பணம் படைத்தவரும், பதவி படைத்தவரும் செய்துவருகிற திருவிளையாடல்களில் இதுவும் ஒன்று. 'பொருளாட்சி போற்றாதார்க் கில்லை' என்னும் அறிவுரை ஏட்டில் இருக்கிறதே தவிரத் தமிழனின் அறிவில் பதியவில்லை. நமது மூதாதையர் அருமையாகச் செய்துவைத்த இந்தக் கலைச் செல்வத்தைத் தமிழ்நாடு இழந்துவிட்டது.

கொடுமுடிச் சிற்பம்

இன்னொரு திரிபுர தாண்டவத் திருமேனி, ஈரோடு தாலுக்கா கொடு முடி என்னும் ஊரில் சிவன் கோவிலில் இருக்கிறது. (படம் 12 காண்க). இது திருவரங்குள நடராசர் போன்ற உருவந்தான். ஆனால், திருவடி யின் கீழே முயலகன் இல்லை. பதுமபீடத்தின் மேல் இறைவன் தமது திருவடிகளை மாற்றி மாற்றி ஊன்றி நடனம் புரிகிற அமைப்பாக இது இருக்கிறது. சடைமுடி, துடி, தீச்சுடர், அபயகரம், வீசிய கை ஆகியவை யெல்லாம் திருவரங்குள நடராச மூர்த்தியைப் போன்றே உள்ளன.

திருவக்கரைச் சிற்பம்

திண்டிவனம் தாலுக்கா திருவக்கரை என்னும் ஊர்ச்சிவன் கோவிலில் திரிபுர தாண்டவ (திரோபவ தாண்டவ) மூர்த்தம் இன்னொன்று கிடைத்திருக்கிறது. (படம் 13 காண்க) இது மற்றவைகளைவிடச் சற்றுப் புதுமையானது.

இந்த மூர்த்தத்திலே கட்டுண்ட சடைமுடியும், துடி, தீச்சுடர், அபயம் ஆகிய முத்திரைகளும், வலது பக்கமாகத் தாழ்ந்துள்ள வீசிய கரமும் காணப்படுகின்றன. திருவடியின் கீழே முயலகன் கைகால்களை ஊன்றிக் குழந்தை தவழ்வதுபோல எதிர்ப்புறம் நோக்கியிருக்கிறான். அவனுடைய முதுகின்மேல் இறைவனுடைய இடதுபாதம் ஊன்றி நிற்கிறது. வலது பாதம் மடக்கித் தூக்கி உயர்ந்திருக்கிறது. ஆனால், இப்பாதம் குஞ்சிதபாதமாக அமையவில்லை. இந்தத் தூக்கிய பாதத்தை முயலகன் முதுகில் ஊன்றப்போகிறது போலப் புலப்படுகிறது. பாசத்துடன், 'கட்டுண்டு கிடக்கிற முயலகனாகிய ஆன்மாவுக்குப் பக்குவநிலை ஏற்படும்படி

இறைவன் தமது இரண்டு திருவடிகளையும் முயலகன் மீது மாறிமாறி மதிக்கிற பாவனையாகக் காணப்படுகிறது. அவ்வாறு அழுத்தி அழுத்தி மிதிப்பது சற்று வேகமாகவும் அழுத்த மாகவும் நிகழ்வது போலத் தெரிகிறது.

கள்ளேசுவர மூர்த்தி

மைசூர் தேசத்தில் அருளகுப்பே என்னும் கிராமத்தில் பஞ்சலிங்கேசுவரர் என்னும் ஐந்து சிறிய கோவில்கள் இருக்கின்றன. இவ்வைந்தில் ஒரு கோவிலுக்குக் கள்ளேசுவரர் கோவில் என்பது பெயர். இக்கோவில் முன்மண்டபத்தின் மேல்விதானத்திலே தாண்டவ மூர்த்தியின் சிற்பம் ஒன்று இருக்கிறது. இது சோழர் காலத்துச் சிற்பம்போலத் தோன்றுகிறது.

இந்தத் தாண்டவமூர்த்தம் புதுமையானது (படம் 14 காண்க). தாண்டவமூர்த்தியின் சடைமுடி அவிழாமல் இருக்கிறது. கைகளில் துடியும், தீச்சுடரும் இல்லை. இவற்றிற்குப் பதிலாக வலது கையிலும், இடது கையிலும் இரண்டு சூலங்களை ஏந்தியிருக்கிறார். வலது கையில் உள்ள சூலம் சிறியது; இடது கையில் உள்ள சூலம் சற்றுப் பெரியது.

மற்றொரு வலது கை அபய முத்திரையைக் காட்டுகிறது. இடது பக்கத்து இன்னொரு கை வீசியகரமாக வலது புறமாக நீண்டிருக்கிறது.

கால்களின் கீழே முயலகன் கிடக்கிறான். தாண்டவமூர்த்தி தம்முடைய இரண்டு கால்களையும் முயலகன் மேல் மாறிமாறி வைத்து விரைவாகத் தாண்டவம் புரிகிறார். இவருடய வீசிய கரமும் கால்களின் அமைப்பும் இத் தாண்டவத்தின் வேகத்தை நன்கு தெரிவிக்கின்றன. இவருடைய பார்வை கீழ்நோக்கி முயலகனைப் பார்க்கின்றது.

இரண்டு பாதங்களும் முயலகன்மேல் ஊன்றுவதனால் இத்தாண்டவம் திரோபவமாகிய மறைத்தல் செயலைக் குறிக்கிறது.

“ஈட்டிய வினைப்பயன் எவற்றையும் மறைத்துநின்று
ஊட்டுவ தாகும்நின் ஊன்றிய பதமே”

என்றார் *குமரகுருபர சுவாமிகள்.*

ஆன்மாவின் மலம் நீங்கித் தூய்மையடைய வேண்டுமானால், ஆன்மா இருவினைப் பயன்களை அனுபவித்து மலத்தை நீக்க வேண்டும். வினைகளைச் செய்து அவற்றின் பயனை அனுபவித்துக் கழித்தால்தான் ஆன்மா மலம் நீங்கித் தூய்மையடையும். ஆகவே,

கருணா மூர்த்தியாகிய இறைவன் ஆன்மாவுக்கு வீடுபேறு கொடுப்ப தற்காக அதைத் தூய்மைப்படுத்துகிற முறையில் திரோபவம் என்னும் மறைத்தல் செயலைச் செய்கிறார்.

ஆன்மாக்கள் மேன்மேலும் வினைகளைச் செய்யும்படி செய்வது திரோபவம் என்னும் மறைத்தல் செயலாம். "திரோதமாகிய மறைப்பாவது அந்தந்தப் போகங்களைப் புசிப்பித்துக் கர்மமலங்களைத் தொலைக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது" என்று *பௌஷ்கராகமம்* கூறுகிறது. உயிர்கள் தூய்மை பெற்று மோட்சம் பெறப் பக்குவம் பெறும் பொருட்டுச் சிவபெருமான் இச்செயலைச் செய்கிறார்.

இந்த மூர்த்தத்திலே கைகளில் ஏந்தியிருக்கிற சூலங்கள் எதைக் குறிக்கின்றன? சூலம் மூன்று பிரிவாக இருக்கிறது. "மூன்று பிரிவுடைய சூலமானது மூன்று குணத்தைக் குறிக்கிறது" என்று *காமிகாகமம்* கூறுகிறது.[2] "அரணி, செனனி, இரோதயித்திரி என்னும் மூன்று சக்தி வடிவினதாகிய மூன்று பிரிவையுடைய சூலப்படையானது சிவபெரு மான் மூன்று தொழில்களையுடைவர் என்பதையும் மும்மலங்களை நீக்குபவர் என்பதையும் குறிக்கிறது." என்று *பௌஷ்கராகமம்* கூறுகிறது. அதாவது, அழித்தல் (ஆரணி சக்தி). ஆக்கல் (செனனி சக்தி), காத்தல் (இரோதயித்திரி சக்தி) என்னும் மூன்று செயல்களைச் சிவபெருமான் செய்கிறார் என்னும் தத்துவக் கருத்தைத் திரிசூலம் தெரிவிக்கிறது.

> **"மூவிலை யொருதாள் சூலம் ஏந்துதல்**
> **மூவரும் யானென மொழிந்த வாறே"**

என்று இக்கருத்தைப் *பட்டினத்து அடிகள்* தமது *ஒருபா ஒருபஃதில்* கூறுகிறார்.

அதாவது, பிரமா, விஷ்ணு, சிவன் என்னும் மும்மூர்த்திகளின் செயலாகிய படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழிலையும் இறைவன் செய்கிறார் என்பதைத் திரிசூலம் குறிப்பிடுகிறது என்பது கருத்து. இம்மூன்று செயல்களைச் செய்வதனால் உண்டாகும் பயன் என்னவென்றால், ஆன்மா கர்மங்களை அனுபவித்து அதனால் பாசங்கள் நீங்கித் தூய்மையடைந்து மோட்சம் பெறுவதற்குத் தகுதியாகிறது என்பதே.

அடிக்குறிப்பு

1. பௌஷ்கராகமம், பிந்து படலம், 44.

ஐந்தாவது

அருளல் செயலாகிய ஊர்த்துவ தாண்டவம்

ஐஞ்செயல்களில் அருளல் என்னும் செயலை இத்தாண்டவம் குறிக்கிறது.

இதற்குக் காளி தாண்டவம் என்றும் பெயர் உண்டு. இந்தக் காளிதாண்டவத்தைக் ‘காளிகா தாண்டவம்’ என்று கருதி மயங்கக் கூடாது. காளிதாண்டவம் ஐந்தாவது செயலாகிய அருளல் செயலைக் குறிப்பது; காளிகா தாண்டவம் முதலாவது செயலாகிய ஆக்கல் செயலைக் குறிப்பது. இது வேறு; அது வேறு.

காளியுடன் ஆடினபடியால் *காளி தாண்டவம்* என்றும், மிக வேகமாகச் சுழன்று ஆடுவதாகையால் *சண்ட தாண்டவம்* என்றும், ஒரு காலைத் தலைவரையில் மேலே தூக்கி ஆடுவதாகையால் *ஊர்த்துவ தாண்டவம்* என்றும், வீடுபேற்றினைத் தருவதாகிய அனுக் கிரகத்தின் பொருட்டுச் செய்வதாகையால் *அருள் நட்டம்* அல்லது *அனுக்கிரக தாண்டவம்* என்றும் இதற்கு வேறு பெயர்கள் உள்ளன.

“ஆடினார் பெருங்கூத்து காளி காண” என்று *திருநாவுக்கரசர்* கூறியபடியால், இதற்குப் *பெருங்கூத்து* என்னும் பெயரும் உண்டு போலும்.

“செயற்கரிய திருநடம்” என்று திருநாவுக்கரசரே கூறுகிற படியால், இத்தாண்டவம் செய்வது கடினமானது என்பது தெரிகிறது.

தொண்டை நாட்டுத் திருவாலங்காட்டிலே இந்தத் தாண்டவத்தைச் சிவபெருமான் செய்வதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

காளி, நடனக் கலையில் பேர் போனவர். தம் பெயரால் *காளீயம்* என்னும் நடன நூலை இயற்றியதாகவும் கூறுவர். நடனத்தில் தமக்கு நிகர் ஒருவரும் இலர் என்று காளி இறுமாந்திருக்க, அதனை அறிந்த சிவபெருமான் அவருடன் நடனம் செய்து இந்த ஊர்த்துவ தாண்டவத்தை ஆடினார் என்றும், காளி இத்தாண்டவத்தைச் செய்ய

முடியாமல் தோல்வியுற்று இறுமாப்பு நீங்கினார் என்றும் புராணக்கதை கூறுகிறது. இது பாமரர்க்குரிய புராணக்கதை. இக் கதையில் சைவ சித்தாந்த சாத்திரத்தின் தத்துவம் ஒன்று அடங்கியிருக்கிறது. சாத்திரம் அறிந்தவர் இதன் கருத்தை ஆராய்ந்தறிவாராக.

ஊர்த்துவ தாண்டவம் நிகழ்ந்தபோது கார்க்கோடகன் என்னும் பாம்பரசனும், சுனந்தர் என்னும் முஞ்சிகேசி முனிவரும் இத் தாண்டவத்தைக் கண்டு வீடுபேறு பெற்றனர் என்னும் புராணக் கதையும் உண்டு.

இத்தாண்டவத்தில், சிவபெருமான் தமது ஒரு காலைத் தலைவரையில் உயரத் தூக்கிநின்று மிக வேகமாகச் சுழன்று ஆடுகிறார்.

"மண்டல நின்றங் குளாள மிட்டு
வாதித்து வீசி எடுத்தபாதம்
அண்ட முறநிமிர்ந் தாடும்எங்கள்
அப்ப னிடம்திரு வாலங்காடே"

என்பது *காரைக்கால் அம்மையார் மூத்த திருப்பதிகம்.*

"ஆலவனம் அனைத்தி னுக்கும் முதலான
நடனத் தானம் அருள்நட்டம்
மூலமதாம் அதனகத்துச் சண்ட தாண்டவம்
ககன முகடு நோக்கி
மேலதாக இடத்தாளை யெடுத்து வலத்தாள்
ஊன்றி விளைக்கும் நட்டம்"

என்பது *திருவாலங்காட்டுப் புராணம்.*[1]

இந்தத் தாண்டவ உருவத்தில் சிவபெருமானின் காலின் கீழ் முயலகன் உருவம் இருப்பதும் உண்டு; சில சிற்பங்களில் முயலகன் இருப்பது இல்லை. வலக்கை இரண்டில் துடியும் அபய முத்திரையும் காணப்படும். இடது கைகள் இரண்டில், ஒரு கையில் தீச்சுடர் இருக்கும்; மற்றொரு கையைத் தலைக்கு மேல் உயரத் தூக்கி அகங்கையைத் கவிழ்த்துத் தூக்கிய திருவடிக்குமேல் அமைத்து இருக்கும்.

இடது காலை ஊன்றி நின்று வலது காலைத் தூக்கி ஆடுவது போல இவ்வுருவம் அமைக்கப்படுவது வழக்கம். இதற்கு மாறாக இடது

காலைத் தூக்கி வலது காலை ஊன்றி ஆடுவதாக இத்தாண்டவ உருவம் அமைப்பதும் உண்டு. இடது காலைத் தூக்கி ஆடியதாகத் *திருவாலங் காட்டுப் புராணம்* கூறுகிறது.[2]

எந்தக் காலை உயர்த்தினாலும், எந்தக் காலை ஊன்றினாலும் மூலக்கருத்துக்கு மாறுபாடு இல்லை. ஏனென்றால், தூக்கிய திருவடியில் அருளல் செயலும், ஊன்றிய திருவடியில் மறைத்தல் செயலும் நிகழ் கின்றன. என்பது சாத்திரக் கருத்து. ஆனால் சாத்திரம் இந்தக் காலைத் தான் தூக்க வேண்டும், இந்தக் காலைத்தான் ஊன்ற வேண்டும் என்று கூறவில்லை. ஆகவே, எந்தக் கால் உயர்த்தப் பட்டதோ அந்தக்காலில் அனுக்கிரகச் செயல் நிகழ்வதாகக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆனந்தத் தாண்டவமாகிய நடராசத் திருவுருவத்திலும் திருவடியை மாற்றி யமைத்திருப்பது (கால்மாறி ஆடியது) ஈண்டு நினைவு கூறத்தக்கது.

இந்தத் தாண்டவம் ஐஞ்செயல்களில் ஒன்றான அருளல் என்னும் செயலைக் குறிக்கிறது என்பதை முதலிலேயே கூறியுள்ளோம். *திருவாலங்காட்டுப் புராணமும்* இதனையே கூறுகிறது. ஆதிசேடன், திருமாலை நோக்கி, ஊர்த்துவ தாண்டவத்தின் பயனைக் கூறவேண்டும் என்று கேட்க, அவர் கூறுகிறார்:

"நாற்றிசையும் போற்றிசெயும் ஆலவனப்
பெருமையினை நாதன் அல்லால்
போற்றிஎவர் புகழ்ந்துரைப்பார்! புனிதமதில்
புனிதமாய்ப் பொருவற் றோங்கி
மேற்றிகழும் புண்ணியத்தின் புண்ணியமாய்
வியனாகி, வீறு பாசம்
மாற்றி அருள் அளித்துஈசன் மலரடிக்கீழ்ப்
பேரின்ப வாழ்வு சேர்க்கும்."[3]

மேலும் இந்தத் தாண்டவக் கருத்தைக் கூறவேண்டும் என்று சுநந்த முனிவர் சிவபெருமானைக் கேட்டுக் கொள்ள, அப்பெருமான் கூறுகிறார்:

" மண்டு இருட்குழு அகல அடியவர்கள்
மலமாயை முடிந்து நீங்கத்
தொண்டர் கணம் கதிமேவச் சோதிதமது
உருவெழுந்த சுடர்க்கண் மூசி

அண்ட மெலாம்இருள் நீங்க ஆடல் செய்வோம்
ஆலவனத்து; உறுதி என்றும்.''[4]

இவ்வாறு புராணம் கூறுவதிலிருந்து, இந்தத் தாண்டவம் அருளல் செயலைக் குறிக்கிறது என்பதை அறிகிறோம். திருவாலங்காட்டுத் திருக்கோயிலில் நிகழும் இத்தாண்டவம் அனுக்கிரக தாண்டவம் என்று கூறப்படுவது ஈண்டு நினைவுகூறத்தக்கது.

ஐப்பசித் திங்கள் முழுநிலா நாளில் ஆகமத்தில் கூறிய முறைப்படி இறைவனைப் பூசித்து வணங்கி, இந்தத் தாண்டவத்தைக் காண்பவருக்கு அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்னும் நான்கு உறுதிப் பொருள்களும் கிடைக்கும் என்று காரணாகமம் கூறுகிறது.

ஐந்தாவது செயலாகிய இது மூன்றாவது செயலாகிய சங்காரத் தொழிலோடு பொருத்திக் கூறப்படுகிறது.

''ஆலவனம் அனைத்தி னுக்கும் முதலான
நடனத் தானம் அருள்நட்டம்
மூலமதாம் அதனகத்துச் சண்ட தாண்டவம்
ககன முகடு நோக்கி
மேலதாக இடத்தாளை எடுத்து வலத்தாள்
ஊன்றி விளைக்கும் நட்டம்
சாலுமிது சங்கார தாண்ட வமாம்
பிறப்பிறப்புத் தவிர்த லாலே''

என்று *திருவாலங்காட்டுப் புராணம்* கூறுகிறது.[5]

சிவபெருமான் செய்தருளும் ஐந்தொழில்களில், மறைத்தல் செயலை ஆக்கல் செயலுடன், அருளல் செயலை அழித்தல் செயலுடனுன் சேர்த்து மூன்று செயலாகக் கூறுவதும் உண்டு. இதனைச் *சிவஞான சுவாமிகள் தமது திராவிட மாபாடியத்திலே* நன்கு விளக்குகிறார். அது வருமாறு:

''ஆகமங்களிலும் முதல்வனுக்கு இலயம், போகம், அதிகார மெனவும், ஆரணி, ஜனனி, இரோதயித்திரி எனவும் முத்தொழில் பற்றி மூன்றவத்தையும் மூன்று சக்தியுமே கூறப்பட்டன.ஆகலான், மறைப்பும் அருளும் உடன் கூட்டி ஐந்தொழில் என்பது யாண்டுப் பெற்றாமெனின், நன்று சொன்னாய்! மறைப்பாவது வினை நுகர்ச்சிக்கண் அதன்வழி நின்று நடாத்துவதாகிய முதல்வனது

சங்கற்பமேயாகலின் அது திதியின்கண்ணும், வீடுபேறாவது மீட்சியின்றி இலயித்தலேயாகலின் அது சங்காரத்தின் கண்ணும் அடங்குமென்பது பற்றி, முத்தொழில் எனத் தொகுத்துக் கூறப்படும். விரித்துக் கூறுங்கால் ஐந்தொழில் என்றே எல்லா ஆகமங்கட்கும் துணிபென்க''[6]

ஊர்த்துவ தாண்டவமூர்த்தியின் உருவங்கள் பல கிடைத்திருக் கின்றன. அவற்றில் பஞ்சலோகத்தினால் செய்யப்பட்ட அழகான அருமையான உருவம் ஒன்று நற்காலமாக நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. தொண்டை நாட்டிலே திருவாலங்காடு என்னும் ஊரிலே சிவன் கோவிலில் உள்ளது இந்தத் திருவுருவம் (படம் 15 காண்க). இந்த ஊர்த்துவ தாண்டவமூர்த்தத்தில் சித்தாந்த சாத்திரக் கருத்துகள் பல விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த மூர்த்தத்தில் தாண்டவ மூர்த்திக்கு எட்டுக் கைகள் அமைந் திருக்கின்றன. இறைவன், இடது காலைத் தலைவரையில் உயரத் தூக்கித் தாண்டவம் புரிகிறார். தாண்டவ வேகத்தில் சடைகள் அவிழ்ந்து பரந்து அலைகின்றன. சிற்ப உருவத்தில் இது நன்றாகக் காட்டப் பட்டிருக்கிறது. இதிலிருந்து இத்தாண்டவம் (இதற்குச் சண்ட தாண்டவம் என்றும் பெயர்) மிக வேகமாக நடக்கிறது என்பது தெரிகின்றது. திருவடியின்கீழே முயலகன் உயிர்ப்பின்றிச் செயலற்று விழுந்து கிடக்கின்றான். சிறு பாம்பு ஒன்று அவன் அருகில் காணப் படுகிறது.

சித்தாந்தக் கருத்துக்களை இனிது விளக்குகிற இந்தத் தாண்டவ உருவத்தை ஊன்றிப் பாருங்கள். இதன் அழகையும் இனிமையையும் காணுங்கள். இதனுள் அடங்கியிருக்கிற சாத்திரக் கருத்துகள் அறிந்து மகிழத்தக்கன.

இந்தத் தாண்டவமூர்த்தத்தில் அமைந்துள்ள சாத்திரக் கருத்துகளை விளக்குவோம்.

காலடியில் இருக்கிற முயலகனைப் பாருங்கள். முயலகன் உருவம் மிக மெலிந்தும், செயலற்று உயிர்ப்பில்லாமலும் காணப்படுகிறது. ஏன்? மும்மலத்துடன் பிணிக்கப்பட்டிருந்த உயிர் முயலகனிடத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு விட்டது. பிரிக்கப்பட்ட உயிர் தாண்டவமூர்த்தியின் உயர்த்திய திருவடியில் (ஊர்த்துவ பாதத்தில்) தங்கியிருக்கிறது. ஆகவே,

சடப் பொருளாகிய மும்மலத்தோடு எஞ்சியிருக்கிற முயலகனின் உருவம் உயிர்ப்பில்லாமல் செயலற்று விழுந்து கிடக்கிறது.

முயலகனிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்பட்டு வீடுபேறு அடைந்த உயிர், இடது காலினால் உயர்த்தப்பட்டு அலைந்தாடுகிற சடையின் அருகில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அவிழ்ந்து விரிந்து பரந்து அலைகின்ற சடைகள் ஞானத்தின் அடையாளம் என்று சாத்திரம் கூறுகிறது. "நுண் சிகை ஞானமாம்" என்று *திருமந்திரம்* கூறுவது காண்க. எனவே, மும்மலத்துடன் சேர்ந்து அஞ்ஞானத்தில் படிந்திருந்த உயிரை இறைவன் தமது திருவருளாகிய பாதங்களினால் பக்குவப்படுத்தி, அதை அஞ்ஞானத்திலிருந்து பிரித்து எடுத்து ஞானமாகிய சடையுடன் தமது திருவடியினால் உயர்த்தி வைத்திருக்கிறார். எனவே, ஆன்மா வீடுபேறு என்னும் மோட்சம் பெற்று விளங்குவதை இந்தத் தாண்டவமூர்த்தத்தில் காண்கிறோம்.

துடி ஏந்திய வலதுகை அகன்று நிற்கிறது. அபய முத்திரையைக் காட்டுகிற இன்னொரு வலது கையும் அகன்று காணப்படுகிறது. தீச் சுடரை ஏந்திய இடதுகையும் அகன்று விலகி இருக்கிறது. மறைத்தல் (திரோபவம்) செய்கிற ஊன்றிய திருவடி, உயிரற்று வெறுஞ்சடலமாக இருக்கிற முயலகன்மேல் நிற்கிறது. எனவே, ஆக்கல்(துடி), காத்தல் (அபயகரம்), அழித்தல் (தீச்சுடர்), ஊன்றிய திருவடி (திரோபவம்) ஆகிய நான்கு செயல்களும் செய்து முடிந்துவிட்டன. இப்போது நிகழ்வது கடைசிச் செயலாகிய அருளல் (வீடுபேறு) என்னும் ஐந்தாவது தாண்டவம் என்பதை இந்தத் தாண்டவமூர்த்தம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல விளக்குகின்றது.

இந்தச் சிற்பத்தில் காணப்படுகிற ஏனைய கைகளில் உள்ள அடையாளங்களைப் பார்ப்போம்.

நான்கு வலது கைகளில் துடி ஏந்திய கையும், அபய முத்திரை யுடைய கையும் விலகியிருக்கின்றன என்று கூறினோம். ஏனைய இரண்டு வலது கைகளில் ஒன்றில் அடைக்காய் வெட்டும் கிளிக் கத்தியையும், மற்றொன்றில் திரிசூலத்தையும் ஏந்தியிருக்கிறார்.

அடைக்காயை (கொட்டைப்பாக்கு) நறுக்கும் பாக்கு வெட்டி கிளியின் உருவமாகச் சிறியதாக அமைக்கப்படுவது வழக்கம். இந்த அழகான சிறிய கத்தியை இத்தாண்டவத்தில் இறைவன் தம்முடைய

கைவிரல்களில் பிடித்திருக்கிறார். ஏன்? இறைவன் அடைக்காய் அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவரா, ஏன் கிளிக்கத்தியை ஏந்தியிருக்கிறார் என்று கேட்பீர்கள்.

இந்தப் புதுமையைப் பற்றி(அடைக்காய் வெட்டும் கிளிக்கத்தி தாண்டவ மூர்த்தியின் கையில் இருப்பது புதுமைதானே!) அருகில் இருந்த அருச்சகரைக் கேட்டேன். அதன் காரணம் தமக்குத் தெரியாது என்று கூறினார். சற்றுச் சிந்தித்துப் பார்த்தபோது அதன் கருத்து எனக்கு நன்றாக விளங்கிவிட்டது. உங்களுக்கு விளங்குகிறதா? சைவசித்தாந்த சாத்திரத்தை நுணுகி ஆராய்ந்தவருக்கு இதன் கருத்து நன்றாகப் புலனாகும்.

பதி, பசு, பாசம் என்னும் பொருள்கள், சைவ சித்தாந்தத்தின் படி அனாதியானவை; என்றும் அழியாதவை. பதியாகிய இறைவன் பாசத்துடன் கட்டுப்படாமல் எங்கும் பரவி ஆனந்த மயமாக இருக்கிறார். பசுவாகிய ஆன்மா, பாசமாகிய சடப்பொருளுடன் கலந்து துன்புறுகின்றது. இறைவன் தம்முடைய திருவருளினால், பாசத்துடன் கட்டுண்டு கிடக்கிற ஆன்மாவைப் பாசத்திலிருந்து விடுவித்து மோட்சம் அளிக்கிறார். அவ்வாறு விடுவிக்கிற போது பாசம் முழுவதும் அழிந்துவிடவில்லை. ஆன்மா விடுபடுகிற நிலையிலும் பாசம் அதனுடன் சிறிது பிணைந்து கிடக்கிறது.

பாசத்தின் செயல் ஆன்மாவில் நிகழாதபடி திரோபவம் செய்து தடுத்த இறைவன், ஆன்மாவைப் பாசத்திலிருந்து பிரித்து எடுக்கிறார். பாசம் அழியாத் தன்மையுடையது. திரோபவத்தில் பாசத்தின் ஆற்றல் அழிந்து அதன் முனைப்பு அடங்கிக் கிடக்கிறது. ஆனால், முற்றும் அழிந்து விடவில்லை. அந்த நிலையில் பக்குவம் அடைந்த ஆன்மாவைப் பாசம் பற்றிக் கொண்டு தொடராதபடி இறைவன் திருவருள் புரிகிறார். இந்த நிலையைத்தான் இத்தாண்டவ மூர்த்தத்தை, அமைத்த சிற்பாசாரியார் கிளிக் கத்தியைக் கையில் அமைத்துக் காட்டியிருக்கிறார். ஆன்மாவைப் பாசம் தொடாதபடி துண்டித்துவிட்டதாகக் குறிப்பிட்டுக் கிளிக்கத்தியைக் கையில் காட்டியிருக்கிறார். இதுவே இதன் சரியான கருத்து என்று தோன்றுகிறது.

மற்றொரு கையில் ஆடவல்லான் திரிசூலம் ஏந்தியிருக்கிறார். திரிசூலமானது ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் செயல்களைச் செய்கிற

(ஆரணி, செனனி, இரோதயித்திரி என்னும்) மூன்று சக்திகளைக் குறிக்கிறது என்று முன்னமே கூறியுள்ளோம்.

இடது கை ஒன்றை உயர்த்தித் தூக்கி அகங்கையைக் கவிழ்த்துத் தூக்கிய திருவடிக்குக் (ஊர்த்துவ பாதத்திற்குக்) காப்பாக அமைத் திருக்கிறார். தூக்கிய திருவடியிலே வீடுபேறு பெற்ற ஆன்மா இருக்கிறது என்றும், அதை ஞானத்தைக் குறிக்கிற சடையுடன் பொருத்தியிருக்கிறார் என்றும் மேலே கூறினோம். அந்த வீடுபேறு பெற்ற ஆன்மாவுக்கு ஆசிகூறி வாழ்த்துவதுபோல இவர் தமது கையை உயர்த்தி ஆதரவு கொடுக்கிறார். மற்றோர் இடது கை கஜஹஸ்தமாக (வீசிய கையாக) அமைந்து ஊன்றிய பாதத்தைக் காட்டுகிறது.

மற்றோர் இடது கையில் தீச்சுடர் இருப்பதையும், அது விலகி யிருப்பதையும் முன்னமே கூறினோம். இன்னொரு கையில் சிவபெருமான் சிறிய பாம்பு ஒன்றை ஏந்தியிருக்கிறார். பாம்பு ஆன்மாவைக் குறிக்கிற அடையாளமாகும்.

இத்தனை சாத்திரக் கருத்துகளையும் தன்னுள் அடக்கிக் கொண்டிருக்கிற அழகான ஊர்த்துவ தாண்டவ மூர்த்தத்தை எழில் அமைந்த கலைப்பொருளாக அமைத்துக் கொடுத்த சிற்பாசிரியர் பெயர்கூடத் தெரியவில்லை! இத்தனை அழகும் சிறப்பும் வாய்ந்த இக்கலைச் செல்வத்தைப் பெற்றிருக்கிறோமே நாம் என்னும் உணர்வு நம்மைப் பெருமிதத்தில் ஆழ்த்துகிறது.இச்சிற்பக் கலையின் எழிலைக் கண்டு கண்டு மகிழ்வோமாக. கலைச்செல்வருக்கு இக்காட்சி பெருவிருந்தாக இருக்கிறது. இதன் அமைப்பும் அழகும் புதுமை, புதுமை!

அடிக்குறிப்புகள்

1. சுநந்தர் உபதேசச் சருக்கம், 36.
2. இரத்தினசபாபதி துதி, சுநந்தர் உபதேசச் சருக்கம், 36.
3. சேடனுக்கு மால் உபதேசித்த சருக்கம், 17
4. திருவாலங்காட்டுப் புராணம்; சுந்தரர் உபதேசம், 87.
5. சுநந்தர் உபதேசச் சருக்கம், 36.
6. சிவஞான போதம்; திராவிட மாபாடியம் 2ஆம் சூத்திரம்.

ஐஞ்செயலையும்

ஒருங்கே காட்டுகின்ற ஆனந்த தாண்டவம்

''குனித்த புருவமும் கொவ்வைச்செவ் வாயில் குமிண்சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம்போ மேனியில் பால்வெண்ணீறும்
இனித்த முடைய எடுத்தபொற் பாதமும் காணப்பெற்றால்
மனித்தப் பிறவியும் வேண்டு வதேஇந்த மாநிலத்தே''[1] .

சிவபெருமான் ஐஞ்செயலையும் தனித்தனியே செய்தருளுகிற தாண்டவ உருவங்களை இதுகாறும் ஆராய்ந்தோம். இனி, ஐஞ்செய லையும் ஒருங்கே காட்டுகிற தாண்டவத்தை ஆராய்வோம்.

இந்தத் தாண்டவ மூர்த்தியை *ஆனந்த தாண்டவர்* என்றும், *ஆடவல்ல நாயனார்* என்றும் கூறுவது உண்டு. *நாதாந்த நடனம்* என்பதும் இதுவே. தில்லைப் பொன்னம்பலத்திலே சிவபெருமான் இந்தத் தாண்டவத்தைச் செய்தருளுவதாக நூல்கள் கூறுகின்றன. மார்கழித் திங்கள் திருவாதிரை நன்னாளில் இந்தத் தாண்டவத்தைக் காண்பது மிகச் சிறந்த பேறென்று கருதப்படுகிறது.

பதஞ்சலி, வியாக்கிரபாதர் என்னும் முனிவர்கள் காண்பதற்காக இந்தத் தாண்டவத்தை இறைவன் செய்தருளினார் என்று புராணம் கூறுகிறது.

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐஞ்செயல்களும் இத்தாண்டவத்தில் ஒருங்கே நிகழ்கின்றன.

'' அரன் துடிதோற்றம், அமைப்பில் திதியாம்,
அரன் அங்கிதன்னில் அறையில் சங்காரம்,
அரனுற் றணைப்பில் அமரும் திரோதாயி,
அரனடி என்றும் அனுக்கிரகம் என்னே''

என்பது *திருமூல நாயனார்* அருளிய *திருமந்திரம்*. இதையே *மனவாசகங்* கடந்தார்,

"தோற்றம் துடியதனில்; தோயும்திதி அமைப்பில்;
சாற்றிடும் அங்கியிலே சங்காரம்:- ஊற்றமா
ஊன்று மலர்ப்பதத்தில் உற்றதிரோதம்;முத்தி
நான்ற மலர்ப்பதத்தே நாடு"

என்று தமது *உண்மை விளக்கம்* என்னும் நூலில் கூறுகிறார்.

நடராசத் திருவுருவத்தின் ஐஞ்செயல் தத்துவக் கருத்தை இன்னும் தெளிவாகக் கூறுகிறார், செந்தமிழ்ப் புலமை நிறையப்பெற்ற செந்நாப் புலவர் *குமரகுருபர சுவாமிகள்.* அடிகள் தமக்கு இயற்கை யாயமைந்துள்ள அழகும் தெளிவும் நிறைந்த நடையில் இது பற்றிக் கூறுகிற செய்யுள் இது:

"பூமலி கற்பகப் புத்தேள் வைப்பும்
நாமநீர் வரைப்பில் நானில வளாகமும்
ஏனைப் புவனமும் எண்ணீங் குயிரும்
தானே வகுத்ததுன் தமருகக் கரமே.

தனித்தனி வகுத்த சரா சரப்பகுதி
அனைத்தையுங் காப்பதுஉன் அமைத்த பொற்கரமே.

தோன்றுபு நின்றவத் தொல்லுல கடங்கலும்
மாற்றுவது ஆரழல் வைத்ததோர் கரமே.

ஈட்டிய வினைப்பயன் எவற்றையும் மறைந்து நின்று
ஊட்டுவ தாகும்நின் ஊன்றிய பதமே.

அடுத்த இன்னுயிர்கட்கு அளவில் பேரின்பம்
கொடுப்பது, முதல்வநின் குஞ்சித பதமே."[2]

இச்செய்யுளின் கருத்து: கூத்தப்பெருமானுடைய துடி ஏந்திய கை ஆக்கல் செயலையும், அபயக்கை காத்தல் செயலையும், தீச்சுடர் ஏந்திய கை அழித்தல் செயலையும், ஊன்றிய திருவடி மறைத்தல் செயலையும், தூக்கிய திருவடி அருளல் செயலையும் குறிக்கின்றன என்பது.

காலடியில் மிதிக்கப்பட்டிருக்கும் முயலகன் உருவம் மலத்துடன் (பாசத்துடன்) கட்டுண்டிருக்கிற ஆன்மாவைக் குறிக்கிறது.

மறைமொழி விளக்கம்

தாண்டவமூர்த்தி செய்யும் ஐந்தொழிலைக் குறிக்கின்ற ஐந்து மறைமொழி (மந்திரம்) உண்டு. அந்த மந்திரத்துக்குத் *திருவைந் தெழுத்து* என்றும், *பஞ்சாட்சரம்* என்றும் பெயர் கூறுவர்.

> **"நிறைமொழி மாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த**
> **மறைமொழி தானே மந்திரம் என்ப"**

என்பது *தொல்காப்பிய* இலக்கணச் *சூத்திரம்*. சைவசமய சாத்திரத்தை நன்கு அறிந்த நிறைமொழி மாந்தர் அமைத்தவை திருவைந்தெழுத்து என்னும் *மறைமொழி*. அது ந-ம-சி-வா-ய என்பது. இந்த ஐந்தெழுத்தில் ஒவ்வொன்றும் தாண்டவமூர்த்தியின் ஒவ்வொரு செயலைக் குறிக்கின்றன. இதனால்தான் ஐந்தொழிலைச் செய்கிற சிவபெருமானுக்கு *நமச்சிவாயன்* என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது. *மாணிக்க வாசகர்* தாம் அருளிச் செய்த *சிவபுராணச் செய்யுளின்* தொடக்கத்தில்,

> **"நமச்சிவாய வாழ்க நாதன்தாள் வாழ்க!"**

என்று ஓதினார்.

திருநாவுக்கரசு நாயனாரும் "நமச்சிவாயப் பதிகம்" பாடினார் அப்பதிகத்தின் ஒவ்வொரு செய்யுளின் இறுதியிலும் 'நமச்சிவாய' என்று திருவைந்தெழுத்தைக் கூறுகிறார்: 'நற்றுணையாவது நமச்சிவாயவே', 'நாவினுக் கருங்கலம் நமச்சிவாயவே', 'நங்களுக் கருங்கலம் நமச்சிவாயவே', 'நலமிகக் கொடுப்பது நமச்சிவாயவே', 'நல்லக விளக்கது நமச்சிவாயவே;'

> **"பண்ணிய உலகினிற் பயின்ற பாவத்தை**
> **நண்ணி நின் றறுப்பது நமச்சிவாயவே"**

என்று அவர் அருளியிருக்கின்றார்.

நமச்சிவாய என்னும் மறைமொழியைச் *சிவாயநம* என்றும் கூறுவது உண்டு. நமசிவாய என்னும் மறைமொழியைவிடச் சிவாயநம என்னும் மந்திரமொழிதான் சிறந்த பலன் அளிக்கவல்லது என்று *மனவாசகங்கடந்தார்* கூறுகிறார்.

> **"சிவன், அருள், ஆவி, திரோதம், மலம்ஐந்தும்**
> **அவனெழுத்து அஞ்சின் அடைவாம்- இவனின்று**
> **நம்முதலா ஓதில்அருள் நாடாது, நாடும்அருள்**

சிம்முதலா, ஓதுநீ சென்று''[3]

என்றும்,

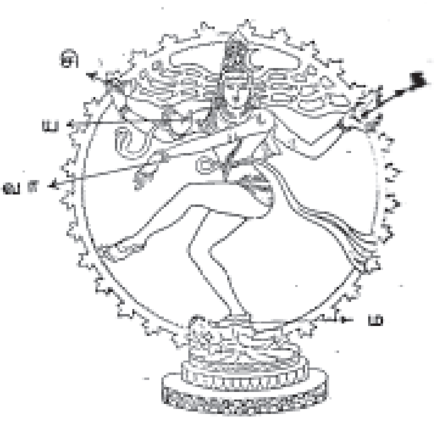
'' சிட்டன்
சிவாய நமவென்னுங் திருவெழுத் தைஞ்சாலே
யவாயமற நின்றாடுவான்.''

என்றும் அவர் கூறியுள்ளது காண்க.

மேலும், சிவாயநம என்னும் மந்திரத்தை நடராச மூர்த்தத்தில் அமைத்துக்காட்டி ஐஞ்செயல் தத்துவத்தை நன்கு விளக்குகிறார் *மனவாசகங் கடந்தார்.* அவர் கூறுகிறார்:

'' சேர்க்குந் துடி*சி*கரம், சிக்கன*வா* வீசுகரம்,
ஆர்க்கும் *ய*கரம் அபயகரம்;-பார்க்கிலிறைக்கு
அங்கி *ந*கரம், அடிக்கீழ் முயலகனார்
தங்கும் *ம*கரமது தான்.

சிவாயநம என்னும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை நடராசப் பெருமான் செய்யும் ஐந்தொழிலுடன் பொருத்திக் காட்டி விளக்குவோம்.(படம் காண்க).



உடுக்கையாகிய துடியை ஏந்திய கை *சி* என்னும் எழுத்தையும், வீசிய கரமாகிய கஜஹஸ்தம் *வா* என்னும் எழுத்தையும், அபயமுத்திரை யுள்ள கை *ய* என்னும் எழுத்தையும், தீச்சுடரை ஏந்திய கை *ந* என்னும் எழுத்தையும், முயலகன் *ம* என்னும் எழுத்தையும் குறிக்கின்றன.

அடிக்குறிப்புகள்

1. திருநாவுக்கரசர் தேவாரம்.
2. சிதம்பர மும்மணிக்கோவை.
3. உண்மை விளக்கம்

நடராச மூர்த்தம்

ஆனந்த தாண்டவப் பெருமானுடைய திருவுருவம் நூல்களில் சொல்லோவியமாகக் கூறியிருப்பதைக் கலைவல்ல சிற்பிகள் அழகமைந்த சிற்ப உருவமாகச் செய்து கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஏனைய தாண்டவ உருவங்களைப் போலவே இந்த ஆனந்த தாண்டவ உருவமும் செம்மைபெற அமைந்து கண்ணுக்கு அழகையும் கருத்துக்கு இன்பத்தையும் தருகிறது.(படம் 16 காண்க.)

சடைமுடியில் கங்கை, நிலாப்பிறை, கொக்கிறகு, தலையோடு, பாம்பு இவைகளை அணிந்திருக்கிறார். தாண்டவம் செய்யும் வேகத்தினாலே, சடைமுடி அவிழ்ந்து புரிசடைகள் இருபுறமும் அலைகின்றன. புரிசடையின் பிரிவுகள் 5,7 அல்லது 9 ஆக இருக்கும். 'ஒன்பது போலவர் கோலக் குழற்சடை' என்றார் அப்பர் சுவாமிகள். தாண்டவ வேகத்தினாலே சடைப்புரிகள் மட்டும் ஆடுகின்றன என்று நினைக்க வேண்டா; ஏனைய பொருள்களும் ஆடுகின்றன:

"ஆதிபரன் ஆட, அங்கைக் கனல்ஆட,
ஓதும்சடை ஆட, உன்மத்த முற்றாட,
பாதிமதி ஆடப், பாரண்ட மீதாட,
நாதமோ டாடினான் நாதாந்த நட்டமே."[1]

நெற்றிக்கண்ணும், புன்முறுவல் பூத்த இதழும், மலர்ந்த முகமும் மனத்தைக் கவர்கின்றன. இடது காதில் பத்திர குண்டலமும், வலது காதில் மகர குண்டலமும் இருக்கின்றன. சில உருவங்களில் சங்கக் குழையும் பாம்புக் குண்டலமும் இருப்பதும் உண்டு.

நான்கு கைகள் உள்ளன. வலது கைகளில் துடியும் அபய முத்திரையும் உள்ளன. அபய கரத்தின் முன்கையில் பாம்பு ஒன்று சுற்றிக்கொண்டு படமெடுத்தாடுகிறது. இடது கைகள் ஒன்றில் தீச்சுடர் இருக்கிறது. மற்றொரு கை வீசிய கரமாக நீட்டித் தூக்கிய திருவடியை அழகுறக் காட்டுகிறது.

அரைக்குமேலே வயிற்றைச் சுற்றி கட்டப்பட்டுள்ள உதர பந்தனம் என்னும் ஆடையின் முன்றானை, தாண்டவம் செய்யும் வேகத்தினாலே இடது புறமாகப் பறக்கிறது. கழுத்து, கால்கள், கைகள், முதலியவற்றில் அணிகலன்களை அணிந்திருக்கிறார். இடது காலைக் குஞ்சிதமாகத் தூக்கி நின்றாடுகிறார். வலது கால் முயலகன் முதுகில் ஊன்றி அழுத்துகின்றது. திருவடியின்கீழே முயலகன் குப்புறக் கிடக்கிறான். அவன் தலை கூத்தப்பிரானுக்கு வலது புறமாகவும், கால்கள் அவருக்கு இடதுபுறமாகவும் இருக்கின்றன. அவன் முகம் வருத்தத்தினால் விகாரமாகக் காணப்படுகிறது. ஒரு கையில் பாம்பைப் பிடித்திருக்கிறான்; மற்றொரு கையைப் பாம்பு படமெடுப்பது போன்று கவிழ்த்துக் காட்டுகிறான். இவனது உருவம் குறளாகவும் விகாரமாகவும் இருக்கிறது. 'தருக்கழிய முயலகன்மேல் தாள்வைத் தானை' என்றும், 'அடங்காத முயலகனை அடிக்கீழ்க் கொண்டார்' என்றும் *திருநாவுக்கரசர்* கூறியிருப்பது ஈண்டு நினைவுகூரத்தக்கது. அன்றியும்,

"... ... ... தூமப்
படமெடுத்த வாளரவம் பார்த்தடரப் பற்றி
விடமெடுத்த வேகத்தான் மிககுச் - சடலம்
முடங்க வலிக்கும் முயலகன் தன்மொய்ம்பை
அடங்க மிதித்தஅடி போற்றி".

என்று *பதினோராந் திருமுறைச்* செய்யுள்[2] கூறுவது கருதத்தக்கது.

இத்தாண்டவ உருவத்தின் கீழேயுள்ள பீடம், தாமரைமலர் போன்று அமைந்திருக்கிறது. கூத்தப் பெருமானைச் சூழ்ந்து திருவாசி அழகாகக் காணப்படுகிறது. திருவாசியில் இடையிடையே தீச்சுடர்கள் அழல்விட்டெரிகின்றன. இவை அழல் வட்டம்போலக் காட்சியளிக்க, இவ்வழல் வட்டத்தினுள்ளே, ஒளியின் பேரொளியாய் விளங்கும் கூத்தப் பெருமான் ஐந்தொழில் தாண்டவமாகிய ஆனந்த தாண்டவத்தைச் செய்தருளுகின்றார்.

இவ்வாறு அமைந்துள்ள நடராசத் திருவுருவம் தமிழ் நாட்டிலே ஒவ்வொரு சிவன் கோவிலிலும் உண்டு. இவற்றுள் மிக்க அழகும் கலைப்பண்பும் அமையப்பெற்றிருப்பது, சென்னை அரசாங்கக் காட்சிசாலையில் இருக்கிற உருவந்தான். இது சென்னைக்கு வடக்கேயுள்ள திருவாலங்காடு என்னும் ஊரில் நிலத்திலிருந்து

அகழ்ந்தெடுக்கப்பட்டது. இச்சிற்பத்தில் திருவாசி, உதரபந்தனம், விரிந்தாடுகிற சடைப்புரிகள் முதலியன அடைந்து விட்டன. ஆயினும், இச்சிற்பத்தின் அழகு குறையவில்லை. இந்த அழகிய சிற்ப உருவத்தின் அமைப்பைக் காணும் மேல்நாட்டுக் கீழ்நாட்டுக் கலைவாணர்கள் அனைவரும் இதன் அழகைப் புகழ்ந்து பேசுகிறார்கள். உண்மையாகவே கலையழகு நிரம்பியது இந்தச் சிற்பம். இதில் ஐயமில்லை. இச்சிற்ப உருவத்தின் சிறப்புகளை எழுதுவதைவிடக் கண்டுகளிப்பதே சிறப்புடைத்து. கலைவாணர்கள் கண்டு மகிழ்வார்களாக.

குறிப்பு:

நடராச உருவத்தை இன்னொருவிதமாகவும் அமைப்பது உண்டு. அதாவது ஊன்றிய வலது திருவடியைத் தூக்கிக் குஞ்சித பாதமாகவும், குஞ்சித பாதமாக இருக்கவேண்டிய இடது திருவடியை முயலகன் முதுகில் வைத்து ஊன்றிய பாதகமாகவும் கால் மாற்றி அமைப்பதும் உண்டு. (படம் 17 காண்க).

கால் மாறியிருப்பது தவிர வேறு மாறுதல் இல்லை. கால்மாறியாடிய கதையைத் *திருவிளையாடற் புராணத்தில்* காண்க.

திருவாரூருக்குக் கிழக்கே ஏழு கல் தொலைவில் உள்ள கீழ் வேளூரில் சிவபெருமான் அகத்தியருக்குக் காட்சியளித்தபோது, வலது காலைத் தூக்கியாடி யருளியதாகக் கூறப்படுகிறது.

பாசத்தோடு கட்டுண்டு கிடக்கிற பசு (உயிர்) முயலகன் உருவாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது என்று கூறினோம். பசுவாகிய (உயிராகிய) முயலகனைப் பாம்பாகவும் கூறுவர்.

“படங்கொண்டு நின்ற இப்பல்லுயிர்க் கெல்லாம்
அடங்கலும் தானாய்நின் றாடுகின் றானே”

என்று *திருமந்திரம்* கூறுவது காண்க. எனவே, படங் கொண்ட பாம்பு மும்மலத்துடன் கூடிய உயிர் என்பது தெரிகின்றது. எனவே, முயலகனைப் பாம்பாகவும் அமைத்துக் காட்டுவது உண்டு. பாம்பின்மேல் நின்று தாண்டவம் செய்கிற நடராச உருவமும் உண்டு. அதனைப் படத்தில் காண்க (படம் 18 காண்க). இப்படத்துடன் படம் 10ஐ ஒப்பிட்டுக் காண்க.

சிவகாம சுந்தரி

ஐஞ்செயலைப் பற்றிய பலவகையான தாண்டவ மூர்த்தங்களை வாசகர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினோம். தாண்டவ மூர்த்தங்களைப் பற்றிய ஒரு முக்கியச் செய்தியைச் சொல்லாமலே விட்டுவைத்தோம்; அதனை இங்குக் கூற வேண்டியது முக்கியமாகும். அது சிவகாம சுந்தரி உருவத்தைப் பற்றியது.

உருவம் இல்லாத கடவுளுக்கு உருவம் கற்பித்தது போலவே, அவருடைய திருவருளைச் சிவகாம சுந்தரி உருவமாகப் பெரியோர் கற்பித்தார்கள். இறைவனுடைய அருட் சக்தியே சிவகாம சுந்தரி உருவமாகும். சிவகாம சுந்தரியாகிய அருட் சக்தியின் திருவருளின் பொருட்டே இறைவன் ஆன்மாக்களின் வீடுபேற்றுக்காகத் தாண்டவங் களைச் (ஐஞ்செயல்களைச்) செய்தருள்கிறார் என்று சாத்திரம் கூறுகிறது.

இறைவனை ஐந்தொழில் செய்வித்து ஆன்மாக்களை உய்விக்கின்ற அருட்சக்தியாகிய சிவகாம சுந்தரியார், இறைவன் ஐஞ்செயல் தாண்டவங்களைச் செய்கிறபோது அவர் அருகில் இருந்து அத்தாண்டவங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் சாத்திரம் கூறுகிறது. ஆகவே, தாண்டவமூர்த்தியின் அருகிலே சிவகாம சுந்தரியின் உருவம் அமைக்கப்படுவது வழக்கமாக இருந்துவருகிறது. நடராச மூர்த்தங்கள் உள்ள ஒவ்வொரு கோவிலிலும் அம்மூர்த்தத்தின் அருகில் சிவகாம சுந்தரி திருவுருவத்தைக் காண்கிறோம். சிவகாம சுந்தரி இல்லாமல் தாண்டவங்கள் நிகழ்வது இல்லை.

இந்நூலில் கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு தாண்டவமூர்த்தியின் பக்கத்திலும் சிவகாமசுந்தரியின் உருவம் இருப்பதாக வாசகர்கள் கருத வேண்டும். அருட் சக்தியின் ஊக்குதலினாலேயே இறைவன் ஐந் தொழில் தாண்டவம் செய்கிறார் என்னும் சாத்திரக் கருத்தை மறத்தல் ஆகாது. ஆகவே, தாண்டவ மூர்த்தத்தை வணங்குகிறவர் ஒவ்வொரு வரும் சிவகாம சுந்தரியையும் சேர்த்துத் தண்டவ மூர்த்தத்தை வணங்க வேண்டும் என்பது முறை. இறைவனின் தாண்டவங்களை அருகில் இருந்து கண்டுகொண்டிருக்கிற சிவகாம சுந்தரியின் உருவத்தைப் படத்தில் காண்க.

அடிக்குறிப்புகள்

1. திருமந்திரம்.

2. நக்கீரதேவர் அருளிய போற்றிக் கலிவெண்பா.

முடிவுரை

நமது நாட்டிலே ஆதிகாலந்தொட்டு சைவ, வைணவ, பௌத்த, ஜைன (சமண) மதங்கள் இருந்தன. இந்த மதங்களைச் சார்ந்த பற்பல சிற்ப உருவங்கள் நமது நாட்டில் ஆங்காங்கே இருக்கின்றன. அவற்றில் சைவ சமயத்தைச் சார்ந்த சிற்பங்களில் ஒரு பகுதியாகிய தாண்டவ மூர்த்தங்களைப் பற்றி மட்டும் இதுகாறும் இந்நூலில் ஆராய்ந்தோம்.

தாண்டவ மூர்த்தங்கள் சைவசமயத்தைச் சேர்ந்தவையாகை யால், இவ்வாரய்ச்சியில் *சைவ சித்தாந்த நூல்கள், சைவாகம நூல்களின்* துணையைக் கொண்டு ஆராய்ந்து விளக்கினோம். சைவசித்தாந்த நூல்களில் கூறாமல் விடுபட்ட சமய நுட்பங்களைச் சைவாகம நூல்கள் விளக்கமாகக் கூறுகின்றன; சைவாகம நூல்கள் விளக்காமல் விட்டதைச் சைவசித்தாந்த சாத்திரங்கள் விளக்கிக் கூறுகின்றன. இவ்விரண்டு சாத்திரங்களிலும் கூறப்பட்ட சாத்திரக் கருத்துகளைத் தாண்டவச் சிற்ப மூர்த்தத்தில் சிற்பக் கலைஞர்கள் அமைத்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். ஆகவே, இம்மூன்றையும் ஒருங்குவைத்து ஆராயும்போது, சைவ சித்தாந்த தத்துவம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல நன்கு விளங்குகிறது. இந்த முறையில் இம்மூன்றையும் ஒருங்கே வைத்து முதன்முதலாக ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்தப்பட்ட நூல் இது என்பதை வாசகர்கள் அறிவார்களாக.

பதினெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னே, 1948-ஆம் ஆண்டில், இந் நூலின் முதற் பதிப்பை வெளியிட்டபோது, காளிகா தாண்டவ மூர்த்தம், புஜங்கத்திராச மூர்த்தம் முதலிய புதிய தாண்டவ மூர்த்தங்களை முதன்முதலாக வெளியிட்டேன். இந்த இரண்டாம் பதிப்பிலே இது வரையில் வெளிப்படாத வேறுபல தாண்டவச் சிற்ப உருவங்களைப் புதிதாகச் சேர்த்து வெளியிட்டிருக்கிறேன். இந்தச் சிற்பப் படங்கள் எல்லாம் சிற்பக் கலையின் செவ்வியோடு சாத்திரக் கருத்துகளை நன்கு விளக்குகின்றன.

நடராச சிற்ப உருவங்கள் இவ்வளவுதான் என்று வாசகர்கள் முடிவுகட்டக் கூடாது. தாண்டவமூர்த்தங்களில் இன்னும் புதுமை யானவை பல இருக்கின்றன. அவைகளையெல்லாம் வெளியிடுவதற்குப் பொருளுதவி கிடைக்குமாயின், அவைகளையும் ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு களுடன் வெளியிட இருக்கிறேன். ஆகவே, தாண்டவ மூர்த்தங்களின் சிற்ப உருவங்கள் இவ்வளவுதான் என்று கருதவேண்டா.

இந்நூலிலே வெளியிடப்பட்டுள்ள தாண்டவ மூர்த்தங்களின் படத்தைப் பார்க்கும்போது, நமது நாட்டிலே பழங்காலத்திலே சிற்பக் கலை எவ்வளவு உன்னத நிலையை அடைந்திருந்தது என்பதை அறிந்து ஆச்சரியப்பட வேண்டியிருக்கிறது. கலைகளை எல்லாச் சமயத்தாரும் போற்றியிருக்கிறார்கள்; வளர்த்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு மதத்துக் கலைகளிலும் தனித்தனிச் சிறப்புகள் உள்ளன. கலை என்பது எல்லோருக்கும் பொது. ஆகவே, கலையாராய்ச்சியில் விருப்பும், வெறுப்பும் இருத்தல் கூடாது. சமயக் காழ்ப்பு இல்லாமல் நடுநிலையில் இருந்து பார்த்தால்தான் கலைகளின் அழகு இனிது விளங்கும். நமது நாட்டுக் கோவில்களில் இருக்கிற இச்சிற்பங்களுக்குக் கணக்குண்டா? அவைகளை யெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து அவற்றில் காணப்படும் கலையின்பத்தைத் துய்க்க வேண்டாவோ?

சைவ சமயத்துச் சிற்பக் கலைகளில் ஒரு பகுதிதான் தாண்டவ மூர்த்தங்கள். வேறு சிற்பக் கலைப்பொருள்களும் சைவ சமயத்தில் உள்ளன. இவ்வாறே வைணவ சமயம், ஜைன சமயம் என்னும் மதங்களைச் சேர்ந்த சிற்ப உருவங்களும் நமது நாட்டிலே இருக்கின்றன. அக்கலைச் செல்வங்களைப் பற்றி, அறிவதற்குப் பொது மக்களிடையே ஆர்வம் பிறக்குமானால், அவற்றைப் பற்றிய நூல்களும் வெளிவரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

"நெறியல்லா நெறிதன்னை
நெறியாக நினைவேனை
சிறுநெறிகள் சேராமே
திருவருளே சேரும்வண்ணம்
குறியொன்றும் இல்லாத
கூத்தன்தன் கூத்தை எனக்கு
அறியும் வண்ணம் அருளியவாறு
ஆர் பெறுவார் அச்சோவே!"

- மாணிக்க வாசகர்.

இணைப்பு - 1

பஞ்சமுக வாத்தியம்

நடராச சிற்ப உருவங்கள் சிலவற்றில் குழல், தாளம், பஞ்சமுக வாத்தியம் முதலிய இசைக்கருவிகள் வாசிப்பது போல சிற்ப உருவங்கள் அமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறோம். அந்த இசைக் கருவிகளில் *பஞ்சமுக வாத்தியம்* குறிப்பிடத்தக்கது. நடராசப் பெருமான் திருத்தாண்டவம் செய்யும்போது நந்தி தேவர் பஞ்சமுக வாத்தியத்தை வாசிப்பதாகக் கூறுவர். பஞ்சமுக வாத்தியத்துக்கும் நடராசரின் ஐஞ்செயல் தாண்டவத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. ஆகவே, அவற்றை விளக்கிக் கூறுவோம்.

பஞ்சமுக வாத்தியம் என்பது பஞ்சலோகத்தினால் செய்யப்பட்ட ஐந்துமுகம் உடைய பெரிய பானைபோன்ற ஒரு தோற்கருவி. இதற்கு ஐந்து முகங்கள் உண்டு. ஆகையினால், பஞ்சமுக வாத்தியம் என்று பெயர்பெற்றது. பஞ்சமுக வாத்தியத்தின் நடுவில் ஒரு முகமும், அதைச் சூழ்ந்து நான்கு பக்கங்களில் நான்கு முகங்களும் இருக்கின்றன. நடுவில் உள்ள முகம் சற்றுப் பெரியதாகவும் உயர்ந்தும் அமைந்திருக் கிறது; பக்கங்களில் உள்ள முகங்கள் சற்றுத் தாழ்ந்தும் சிறிய முகங்க ளாகவும் அமைந்துள்ளன. ஐந்து முகங்களும் பசுவின் தோலினால் போர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இது தோற்கருவி.

பஞ்சமுக வாத்தியம் அதிகக் கனம் உள்ள பெரிய கருவி. ஆகவே, அதை மரச்சட்டத்தின்மேல் அமைப்பது வழக்கம். சட்டங்களின் கீழே சக்கரங்கள் பொருத்தப்பட்டிருப்பதனால், அதை வேண்டிய இடங்களுக்கு நகர்த்திக் கொண்டு போகலாம். (படம் 20).

பஞ்சமுக வாத்தியங்கள் தமிழ்நாட்டின் சில முக்கியமான கோவில்களில் இருந்தன. திருவாரூர், திருத்துறைப் பூண்டி கோவில் களில் இந்த வாத்தியம் இருந்தது. சென்னை அரசாங்கத்தின் காட்சிச் சாலையிலும் இவ்வாத்தியம் காட்சி அளிக்கிறது. ஒரு காலத்தில் அக்

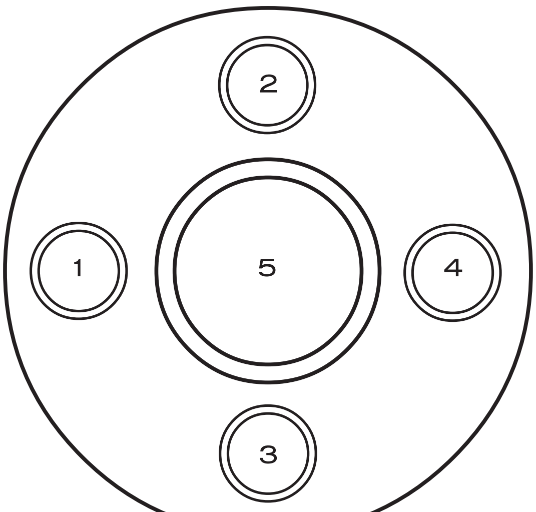
கோயில்களில் வாசிக்கப்பட்ட இவ்வாத்தியம் இப்போது வாசிக்கப் படுவது இல்லை. இதை வாசிப்பதற்கென்றே தனிப்பட்ட மரபினர் இருந்தனர். வாசிக்கவேண்டிய முறைகளைப் பற்றிக் கூறும் ஏட்டுச் சுவடிகளும் இருந்தன. இக்காலத்தில் இவை மறைந்து போயின. (படம் 21.)

ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்னும் ஐந்து செயல்களை நடராசப் பெருமான் ஐந்துவிதத் தாண்டவங்களாகச் செய்கிறார் என்பதை அறிவோம். அந்தப் பஞ்சகிருத்தியங்களுக்கு ஏற்பப் பஞ்சமுக வாத்தியம் வாசிக்கப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. பஞ்சமுக வாத்தியத்தில் ஐந்து விதமான ஓசைகளை இசைத்துக் காட்டினார்கள் என்பது தெரிகின்றன. பஞ்சமுக வாத்தியத்தின் ஐந்து வாய்களிலும் பொருத்தப்பட்டிருந்த தோல்களின் பருமை, மென்மை முதலிய அமைப்புகளிலிருந்து ஐந்துவிதமான ஓசைகள் உண்டாயின.

இவ்வாத்தியக் கருவியின் ஐந்து முகங்களும் வட்டமாக அமைந்துள்ளன. இதை 'வட்டுத் தட்டு' என்று கூறுகிறார்கள். வட்டத் தட்டு என்னும் சொல் மருவி வட்டுத் தட்டு என்று வழங்கப்படுகிறது என்று தோன்றுகிறது. நடுவில் உள்ள பெரிய வட்டத் தட்டில் பொருத்தப்பட்டிருக்கிற தோல் மற்றத் தட்டுகளில் உள்ள தோல்களை விடத் தடித்திருக்கிறது. ஆகவே, இதை இசைக்கும்போது உரத்த ஓசை இல்லாமல் மெல்லிய ஓசை உண்டாகிறது. நடுத்தட்டுக்கு இடது, வலது பக்கத்து வாய்களில் பொருத்தப்பட்டிருக்கிற தோல்கள் நடுத்தட்டுத் தோலைவிட மெல்லியவை. ஆகவே, இவற்றை இசைக்கும்போது இவைகளிலிருந்து சற்று உரத்த ஓசை உண்டாகிறது. மற்ற இரண்டு வாய்களில் பொருத்தப்பட்டுள்ள தோல்கள் மேற்கூறியவற்றைவிட மெல்லியவையாக இருப்பதனால், அவற்றிலிருந்து எழுகிற ஒலிகள் அதிக ஓசையுடையனவாக இருக்கின்றன. எனவே, பஞ்சமுக வாத்தியத்திலிருந்து இசைக்கப்படும் இசைகள் ஐந்துவிதமாக உள்ளன. (படம் 20).

பஞ்சமுக வாத்தியத்தின் முகம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு திசையின் பெயர் கூறப்படுகின்றது. கிழக்கு, மேற்கு, தெற்கு, வடக்குத் திசை என்றும், மத்தியில் உள்ள முகத்திற்கு ஆகாய திசை என்றும் பெயர் கூறப்படுகிறது. இக்கருவியை வாசிப்போர் வடக்குமுகத் தட்டின் அருகில் நின்று வாசிக்கிறார்.

ஒவ்வொரு முகத்துக்கும் ஒவ்வொரு திசையின் பெயரைப் பொருத்திக் கூறுவதற்கு மாறாகச் சதாசிவ மூர்த்தியின் ஐந்து முகங்களின் பெயரைப் பொருத்திக் கூறுவதுமுண்டு, சிவபெருமானின் சதாசிவ மூர்த்தத்துக்கு சத்தியோஜாதம், வாமதேவம், அகோரம், தத்புருஷம், ஈசானம் என்னும் ஐந்து முகங்கள் உண்டு. சத்தியோஜாத முகத்தினால் சிருட்டித்தொழிலையும், வாமதேவ முகத்தினால் திதியையும், அகோர முகத்தினால் சங்காரத் தொழிலையும், தத்புருட முகத்தினால் திரோபவச் செயலையும், ஈசான முகத்தினால் அனுக்கிரகத்தையும் சதாசிவ மூர்த்தமாக இருந்து சிவபெருமான் செய்கிறார் என்று ஆகமங்கள் கூறுகின்றன. இந்த ஐஞ்செயலையும் குறிக்கும் ஐந்து முகங்களையும் பஞ்சமுக வாத்தியத்தில் பொருத்திக் கூறுவதுண்டு. அவையாவன: வடக்கு-வாமதேவம், தெற்கு-அகோரம், மேற்கு-சத்தியோஜாதம், கிழக்கு-தத்புருஷம், நடுவு-ஈசானம். இதைப் படத்தின் மூலமாக இன்னும் சற்று விளக்கிக் கூறுவோம். (படம் காண்க). இதிலிருந்து தெரிவதென்ன? ஐஞ்செயல் தாண்டவத்துக்கும் பஞ்சவாத்தியத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு என்பதும், ஐஞ்செயல் தத்துவத்தை விளக்குவதற்காகவே பஞ்சமுக வாத்தியம் அமைக்கப்பட்டது என்பதும் தெரிகின்றன.



பஞ்சமுக வாத்தியத்தின் ஐந்து முகங்கள்

1. மேற்கு - சத்தியோஜதம் - ஆக்கல்
2. வடக்கு - வாமதேவம் - காத்தல்
3. தெற்கு - அகோரம் - அழித்தல்
4. கிழக்கு - தத்புருஷம் - மறைத்தல்
5. வானம் - ஈசானம் - அருளல்

பிற்காலச் சோழர்கள் பெரிய சோழ சாம்ராஜ்ஜியத்தை அமைத்து அரசாண்டார்கள். அவர்கள் சைவசமயத்தவர். பல பெரிய சிவன் கோவில்களை நிறுவினார்கள். அவர்கள் காலத்தில் *சாக்கைக் கூத்தர்* என்னும் ஆடலாசிரியர்கள் தாண்டவத்தைக் கோவில்களில் நிகழ்த்தி னார்கள். சாக்கைக் கூத்தரின் சாக்கைக் கூத்துகள் நிகழ்ந்தபோது பஞ்சமுக வாத்தியம் வாசிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடும் என்று தோன்றுகிறது.

தாண்டவக் கூத்துகளைக் கோவில்களில் ஆடுவதற்காகவே சாக்கையர் என்னும் ஆடலாசிரியர்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தனர். அவர்களின் பெயர்கள் சில சாசனங்களில் காணப்படுகின்றன. *திரு வெள்ளறைச் சாக்கை* என்னும் ஆடலாசிரியருக்கு நிலம் தானம் செய்யப்பட்டிருந்த செய்தியைத் தஞ்சை மாவட்டம், கும்பகோணம் தாலுக்கா, திருவிடைமருதூர் சிவன் கோவில் சாசனம் கூறுகிறது.[1]

சாக்கை மாராயன் விக்கிரம சோழதேவன் என்னும் ஆட லாசிரியரைப் பற்றித் திருச்சி மாவட்டம், உடையார்பாளையம் தாலுக்கா, காமரசவல்லி சிவன் கோவில் சாசனம் கூறுகிறது.[2] *விக்கிரமாதித்தன் முதுகுன்றன்* என்னும் *விருதராஜ பயங்கர ஆசாரியனைப்* பற்றி இன்னொரு சாசனம் கூறுகிறது.[3] *குமரன் சீகண்டன்* என்னும் ஆட லாசிரியனை மற்றொரு சாசனம் கூறுகிறது.[4] *பரமசிவன் பொன்னன் ஆன கலாவினோதப் பேரரையன்* என்னும் ஆடலாசிரியனை மற்றொரு சாசனம் கூறுகிறது.[5]

இவற்றினால் சோழர் காலத்திலே பஞ்சமுக வாத்தியமும் சாக்கையாரின் தாண்டவக் கூத்துகளும் செயல்முறையில் இருந்தன என்பது தெரிகின்றது.

இணைப்பு - 2

நடராசரைப் பற்றிய புராணக் கதை

சைவ, வைணவ மதங்களில் *புராணம்* என்றும், *தத்துவ சாத்திரம்* என்றும் இரண்டு கூறுகள் உண்டு. புராணக் கதைகள் சாதாரண அறிவுள்ள பாமர மக்களுக்காவும், தத்துவ சாத்திரங்கள் நுண்ணறிவுள்ள பண்டிதர்களுக்காகவும் (அறிஞர்களுக்காகவும்) எழுதப்பட்டவை. தத்துவம், மதத்தின் உயிர்போலவும், புராணம் மதத்தின் உடம்பு போலவும் இருக்கின்றன. புராணக் கதைகள் மதத் தத்துவத்தின் உண்மையை விளக்கும் உதாரணங்களாக உள்ளன. சில சமயங்களில் கதைக்கும் தத்துவ சாத்திரத்துக்கும் தொடர்பு இல்லாமலே இருக்கின்றது.

நடராசரைப் பற்றிய ஒரு புராணக் கதையும் உண்டு அக்கதையும் சாத்திரக் கருத்துக்கும் சிறிதும் பொருத்தமில்லாமல் இருக்கின்றன. அக்கதையின் சுருக்கம் இது;

தாருகவனத்து முனிவர்கள் தங்கள் பத்தினிகளுடன் இருந்து தவம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் கடவுட் கொள்கை இல்லாதவர்கள். தாங்கள் செய்யும் நல்வினை தீவினைகளுக்கு ஏற்றபடி பலன் கிடைக்கும் என்னும் நம்பிக்கையுடையவர்களாகிக் கடவுளை வழிபடாமல் இருந்தார்கள். அவர்களுக்குக் கடவுள் வழிபாட்டின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துவதற்காகச் சிவபெருமான் *பிக்ஷாடனர்* உருவங்கொண்டு தாருகவனத்துக்குச் சென்றார். அவரைக் கண்ட முனிவரின் மனைவிமார் அவருடைய அழகில் ஈடுபட்டு அவரைப் பின்பற்றிச் சென்று கற்பிழந்தனர்.

தங்கள் மனைவியர் கற்பிழந்ததை அறிந்த முனிவர்கள் சிவபெருமானைக் கொல்வதற்காக முயற்சி செய்தார்கள். தீமையையும் அழிவையும் உண்டாக்குகிற *அபிசார யாகத்தைச்* செய்தார்கள். யாகத்தீயிலிருந்து ஒரு பெரும் புலி வெளிவந்தது. அப்புலியை அவர்கள் சிவபெருமான் மேலே ஏவினார்கள். அவர் அக்கொடிய

புலியைக் கொன்று, அதன் தோலை உரித்து ஆடையாக அணிந்து கொண்டார்.

புலி இறந்துபோகவே, அவர்கள் மறுபடியும் யாகம் செய்தார்கள். யாகத்தீயிலிருந்து பூதங்கள் புறப்பட்டு வந்தன. அப்பூதங்களை அவர்கள் சிவபெருமான்மேல் ஏவினார்கள். அப்பூதங்களாலும் அவரைக் கொல்ல முடியவில்லை. அப்பூதங்கள் அவருக்கு அடங்கி, அவருடைய ஏவலைச் செய்யும் ஊழியர்களாகிவிட்டன.

பிறகு யாகத்தீயிலிருந்து துடியை (உடுக்கையை) உண்டாக்கி, அதை அவர் மேலே ஏவினார்கள். பயங்கரமான பேரொலியை உண்டாக்கிக் கொண்டு வந்த அந்தத் துடியை அவர் தம்முடைய கையில் ஏந்திக் கொண்டார்.

பிறகு, குறள் உருவமுடைய முயலகனை உண்டாக்கி, அவனை அவர் மேலே ஏவினார்கள். விகாரமுள்ள அக்கொடிய முயலகனைச் சிவபெருமான் தன் காலின் கீழ் இட்டு, அவன் முதுகு நெரியும்படி மிதித்து அடக்கினார்.

கடைசியாக முனிவர்கள் யாகத்தீயையே அவர்மீது ஏவினார்கள். அக்கொடிய தீயை அவர் தம்முடைய ஒரு கையில் ஏந்திக் கொண்டார். சிவபெருமானை அழிக்க முடியாததைக் கண்ட முனிவர்கள், பிறகு அவரை வழிபட்டு நற்கதியடைந்தார்கள். இதுதான் நடராசரைப் பற்றிப் பாமரர்களுக்குப் புராணம் கூறுகிற கதை. இந்தக் கதைக்கும் நடராச உருவத்தின் தத்துவத்துக்கும் யாதொரு பொருத்தமும் இல்லை.

இணைப்பு - 3

முயலகன்

முயலகன் உருவத்தைப் பற்றி ஒரு செய்தியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். பிற்காலத்தில் எழுதப்பட்ட நடராசர் ஓவியங்களிலும் சிற்ப உருவங்களிலும் அவருடைய காலின் கீழேயுள்ள முயலகன் உருவத்தைத் தவறாக அமைத்திருக்கிறார்கள். முயலகன் ஒரு கையில் வாளையும் இன்னொரு கையில் கேடயத்தையும் ஏந்தியிருப்பது போலப் பிற்கால ஓவியங்களிலும் சிற்பங்களிலும் அமைத்திருக் கிறார்கள். இது, முயலகன் சிவபெருமானுடன் போர் செய்ய வந்தான் எனக் கூறுகிற புராணக் கதைக்குப் பொருத்தமாக இருந்தாலும், சாத்திரக் கருத்துக்கு மாறுபட்டதாக இருக்கிறது.

தத்துவ சாத்திரக் கருத்துப்படி, முயலகன் ஒரு கையில் படம் எடுத்து ஆடுகிற சிறிய பாம்பைப் பிடித்துக் கொண்டு, மற்றொரு கை விரலினால் அப்பாம்பைச் சுட்டிக்காட்டுவது போல உருவம் அமைக்கப்பட வேண்டும். இந்த அமைப்புப்படிதான் பழைய சிற்பிகள் முயலகன் உருவத்தை அமைத்திருக்கிறார்கள். பழைய நடராச சிற்ப உருவங்களில் முயலகன் வாளும் கேடயமும் எந்தியிருப்பது போன்ற அமைப்பைக் காணமுடியாது. பாசத்துடன் சேர்ந்து துன்பப்படுகிற ஆன்மாவைக் குறிப்பது முயலகன் உருவம். ஆகையால், அவன் கையில் படமெடுத்த பாம்பின் உருவம் அமைக்கப்பட வேண்டும் என்பது சாத்திரக் கருத்து. வாளும் கேடயமும் ஏந்தியிருப்பது போன்று முயலகன் உருவத்தை அமைப்பது சாத்திரக் கருத்தை அறியாத சிற்பிகளின் கற்பனையாகும் (படம் 9 பஞ்சேசுவரர் கோவில் சிற்பம் காண்க.)

இணைப்பு - 4

முத்துத் தாண்டவர் இசைப்பா

ஆடினதெப்படியோ!

இராகம் : **கல்யாணி** தாளம் : **ஆதி**

பல்லவி

ஆடின தெப்படியோ நடனம் நீர்
ஆடின தெப்படியோ

அநுபல்லவி

தேடிய மெய்ப் பொருளே வளமேவுஞ்
சிதம்பரத் தேயொரு சேவடி தூக்கிநின்(று) (ஆடின)

சரணம்

ஒன்றல்ல இரண்டல்ல ஒன்றிரண்டு மல்ல
நன்றல்ல தீதல்ல நாதவிந்து மல்ல
அன்றல்ல இன்றல்ல ஆதியந்த மல்ல
மன்றுள் மரகத வல்லிகொண் டாட (ஆடின)

ஆணல்ல பெண்ணல்ல அன்றி அலியுமல்ல
காணும் உருவம் அல்ல காணா அருவுமல்ல
சேண் அல்ல வேயொரு தேவர்க்குள் ளேதேவ
வாணுதற் பச்சை மடந்தைகொண் டாட (ஆடின)

பூதங்கள் அல்ல புறம்பல்ல உள்ளல்ல
வேதங்க ளாலே விளங்கும் பொருளல்ல
ஆதவன் போலே அசையும் வடிவல்ல
மாதுமை யாள்பச்சை வல்லிகொண் டாட (ஆடின)

பஞ்ச வர்ணமல்ல பஞ்ச பூதமுமல்ல
நெஞ்சில் நினைவுமல்ல நினைவிற் கனவுமல்ல
அஞ்சு முகமல்ல ஆறாதா ரமுமல்ல
வஞ்சி மரகத வல்லி கொண்டாட (ஆடின)

ஆடிய பாதா!

இராகம் : **சக்கரவாகம்** தாளம் : **சாபு**

பல்லவி

ஆடிய பாதாஇருவர் பாடிய பாதா (ஆடிய)

அநுபல்லவி

நீடிய வேதாதில்லை நிர்த்த வினோதா (ஆடிய)

சரணம்

இருமுனி வரும்ஒரு நிருபனும் அருகினில்
உருகி உருகிமனம் அரகர எனவே (ஆடிய)

அந்தர துந்துமி யுந்துடி யுந்தவில்
திந்திமி திமிதிமி திந்திமி யெனவே (ஆடிய)

கும்ப நகிலுமையாள் சம்ப்ரமத் தொடுகாண
உம்பர் தொழவருசி தம்பர மதனில் (ஆடிய)

ஆட்டுக் காலைத் தாரும்

இராகம் : **சுவர்ணாங்கி** தாளம் : **ரூபகம்**

பல்லவி

ஆட்டுக் காலைத்தாரும் என்சாமிவா தாட்டுக் காலைத்தாரும் (ஆட்டுக்)

அநுபல்லவி

ஆட்டுக் காலைத் தாரும் அம்பல வாணரே
காட்டுப் புலியும் பாம்பும் காத்துக்கொண் டிருக்கின்ற (ஆட்டுக்)

சரணம்

கின்னரர் கிம்புருடர் ஆதியர் வீணையர்
கெருட காந்தருவர் சித்தர் வித்தியாதரர்
தன்னிகர் இல்லாத தந்திரர் மந்திரர்
சரணஞ் சரணமென் றிருகை கூப்பிநிற்கப்
பொன்னின் விமானத்தர் சிவிகை வாகனத்தர்
பூதகணாதிபர் போற்றி யடிவிரும்ப
அன்ன வாகனத்தன் விண்ணில்ஏற அயன்
ஆட்டுக் காலைத்தேடிக் கோட்டுப்பன்றி ஆனான் (ஆட்டுக்)

முப்பத்து முக்கோடி தேவர் குழாங்களும்
முனிவர் ஆனவரும் இருடிகள் அனைவோரும்
செப்ப மான சந்திராதித்த ருங்கூடிச்
செயசெய என்று பாதந்தமைத் தேடுகின்றனர்
ஒப்பில்லாத காளி அம்பலத்தே நின்று
உன்றாளைக் கண்டுதொந் தோமென் றாடுகிறாள்
மெய்ப்பதமாகும் அந்தக் காலைஎனக்குத் தந்தால்
வேண்டும் அறுபத்தைந்தாம் விளையாட்டாகுஞ் சாமி (ஆட்டுக்)

ஆக்கிய திசைவளர் திக்குப் பாலகரும்
ஆதி வைரவரும் நாரணர் அனைவரும்
தாக்கிய தாவர சங்கம கோடியுஞ்
சந்தித்துப் பாதத்தைக் காத்துக்கொண் டிருக்கவே
பாக்கியஞ் செய்தவன் முயலகன் ஒருகாலைப்
பற்றி முதுகணையில் வைத்துச் சுமந்துகொண்டான்
தூக்கிய பொற்றாளை எனக்குத்தந்தால் தலைசுமக்கும்
சுமக்கும்போதும் போதும் போதுஞ்சாமி இந்த (ஆட்டுக்)

ஆடிய வேடிக்கை பாரீர்!

இராகம் : சாருகேசி தாளம் : மிச்சிரஜாதி ஜம்பை

பல்லவி

ஆடிய வேடிக்கை பாரீர் - ஐயா
ஆடிய வேடிக்கை பாரீர் (ஆடிய)

அநுபல்லவி

தேடிய மாலயன் காணாத பாதர்
　　தில்லைமூ வாயிரர் கண்டஅ தீதர்
தாள்தொழு வார்க்கருள் நல்கும் பிரக்
　　யாதர் தம்பர மானசி தம்பரநாதர் (ஆடிய)

சரணம்

அதிரும் வாணன்குட முழவோசை திசைமுட்ட
　　அந்தரதுந் துமிநாதம் அகிலமெல் லாம்முட்டச்
சதுர்முகன் இசைக்கொத்தங் கருகில் தாளந்தட்டச்
　　சதியறிந் தயன்தாதை தூக்கிமத் தளங்கொட்ட
தாகுசேகிண சேகிணங்கிட ததிங்கத்தோம் திரிகிட
　　ததிங்கத் தோம் ததிங்கத் தோம்
ததிங்கத்தோம் கிடத தத்திமிதத்திமி தெய்தெய்
　　ததிங்கத்தோம் கிடத தத்திமிதித்திமி தெய்தெய் (ஆடிய)

விரித்தசெஞ் சடையாட விளங்குகுண் டலமாட
　　மென்கைமான் மழுவாட மேனியில் பொடியாடத்
தரித்தவெம் புலிபாம்பு தன்மருங்கில் இசைந்தாடத்
　　தண்டைகிண் கிணிஇரு தாளில் அசைந்தாடத்
தாகுசேகிண சேகிணங்கிட தகிங்கத்தோம் திரிகட
　　ததிங்கத் தோம் ததிங்கத் தோம்
ததிங்கத்தோம் கிடத தத்திமிதித்திமி தெய்தெய்
　　ததிங்கத்தோம் கிடத தத்திமிதித்திமி தெய்தெய் (ஆடிய)

தாம் தகுந்தரிகு திரிகுசெம் தரிதாம்
　　தகுந்திரிகு திரிகு தரிகுசெம் தரி
தத்த திந்தத் தணந் தணந்திமி
　　தந்த திந்தத் தணந் தணந்திமி
தத்த திந்திமி தக்கிடத் திக்கிடத்தக
　　தந்த திந்திமி தக்கிடத் திக்கிடத்தக
தத்தடிங்கு தடிங்கு டிங்குகு தகணஜெணுத
　　தத்ததிங்கிணத்தோம் ததிங்கிணத்தோம்
　　　　ததிங்கிணத்தோ மென (ஆடிய)

அருமருந்து

இராகம் : காம்போதி தாளம் : ரூபகம்

பல்லவி

அருமருந்தொரு தனிமருந்து
அம்பலத்தே கண்டேன் (அருமருந்)

அநுபல்லவி

திரும ருந்துடன் பாடும் மருந்து
தில்லை யம்பலத் தாடும் மருந்து
இருவி னைகள் அறுக்கு மருந்து
ஏழை யடியார்க் கிரங்கும் மருந்து (அருமருந்)

சரணம்

கொன்றை தும்பை அணிந்த மருந்து
கோதை மீதில் படர்ந்த மருந்து
மன்று ளேநின் றாடும் மருந்து
மாணிக்க வாசகர் கண்ட மருந்து (அருமருந்)

இந்திர ரானவர் வானவர் போற்றும்
இருடி கள்தமக் கெட்டா மருந்து
சந்திரர் சூரியர் காணா மருந்து
தானே முளைத்துத் தழைத்த மருந்து (அருமருந்)

திரித்தி தித்தியென் றாடும் மருந்து
தேவாதி மூவர்கள் காணா மருந்து
கருத்தைத் திருத்தி இருத்தும் மருந்து
காலனைக் காலால் உதைத்த மருந்து (அருமருந்)

நிருத்தஞ் செய்தாரே!

இராகம் : அமிர்தவாகினி தாளம் : மிச்சிரஜாதி ஜம்பை

பல்லவி

நிருத்தஞ் செய்தாரே ஐயர் - சதானந்த
நிருத்தஞ் செய்தாரே ஐயர் (நிருத்தஞ்)

அநுபல்லவி

திருத்த மானமன்றுள் சிவசிதம் பரநாதர்
தித்திமி திமிதிமி திக்கிடத்திக் கிடதிரு
தத்திமி திமிதத் ததிங்கிணத் தோமென (நிருத்தஞ்)

சரணம்

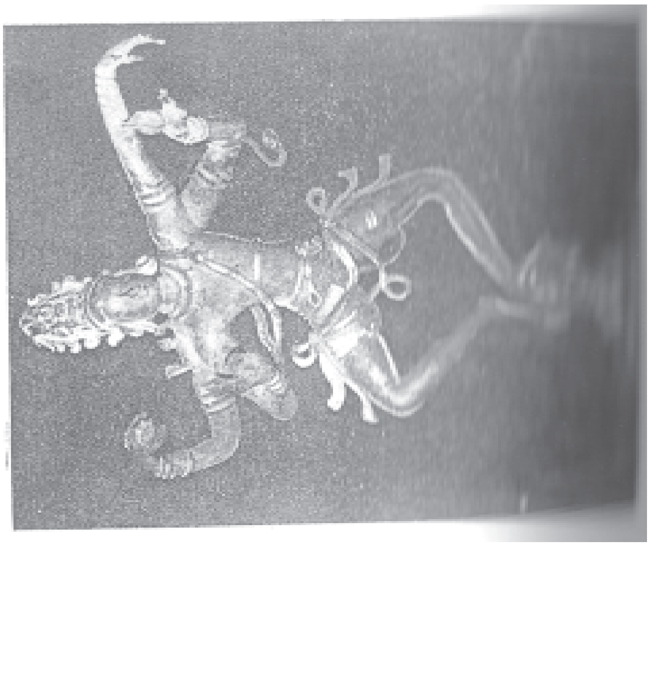
அருமறை ஒலிகதிக்க அரகர அரகர அரகர
எனவே அடியவர் குழாந் துதிக்க
திருநுதல் உமைமதிக்கச் சிவசிவசிவசிவ சிவசிவ
எனவே சேர்ந்திரு முனி குதிக்க
தரிக்குத்தோம் தத்திமிதரிகிட தத்தித்தாந் தாந்தாந்
தகண தகணசெணு தசெணு தசெணும்
தகண ததணதக ததிங்கிணத் தோமென (நிருத்தஞ்)

தித்தி மத்தளநாதம் திந்தோந் திந்தோம்
எனவே செகமெங் கணும் ஓதப்
பத்தர் அஞ் செழுத்தோதப் பம்பம்பம்பம் பம்பம்
எனவே பகர்திருச் சங்கம் ஊத
தித்தித்தோந் தித்திமிதிரிகிட தித்தித்தீந் தீம்தீம்
திரிகு திரிகுகுகு செம்செம் செம்தரி
தரிகு தரிததக ததிங்கிணத் தோமென (நிருத்தஞ்)

தரணி பவத்தைக் கெலிக்கத் தகதகதகதகதகதக
எனவே தரித்தகை மழுச் சொலிக்க
கருதினர் எண்ணம் பலிக்க கலகலகலகலகலகல
எனவே காலிற்ச தங்கை யொலிக்க
தரிகுந் தரிதித்திதரிகிட தித்தோம் தோம்தோம்
தகணக டிங்குகு தகடிகு டிங்குகு
ததணத தணதக ததிங்கிணத் தோமென (நிருத்தஞ்)

* * *

Copright - Arcjaeological survey of India
படம் 1. காளிகா தாண்டவம்



Copright - Institute Francais D'Indologie
படம் 2. காளிகா தாண்டவம்

Madras Museum
படம் 3. சந்தியா தாண்டவம்

Copright - Govt. Epigraphist for India
படம் 4. சந்தியா தாண்டவம்

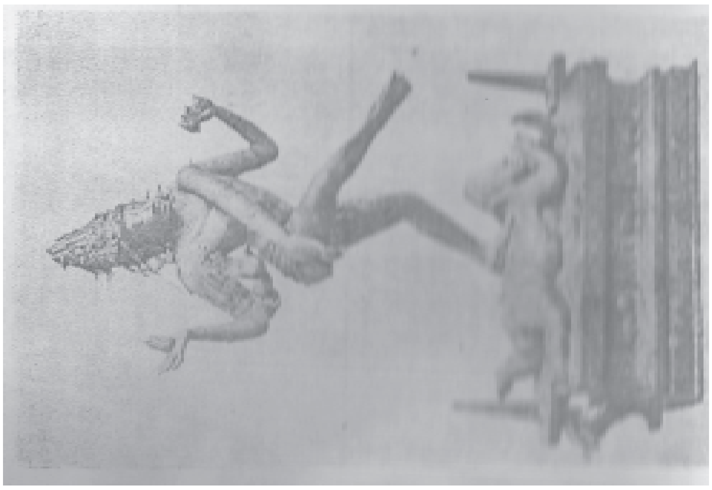
Copright - Institute Francais D'Indologie
படம் 5. சந்தியா தாண்டபம்

Copyright - Institute Francais D'Indologie
படம் 6. சந்தியா தாண்டவம்

Copright - Dept. of Archaeology Madras.
படம் 7. சந்தியா தாண்டவம்

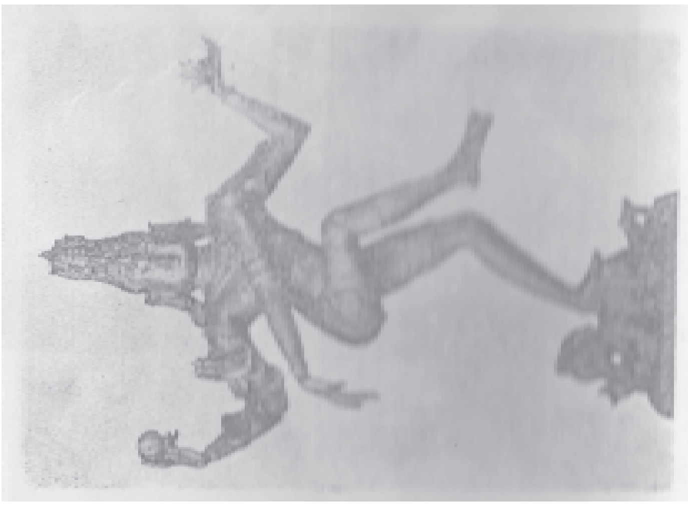
படம் 8. சந்தியா தாண்டவம்

படம் 9. சந்தியா தாண்டவம்



Copyright - Archaeological Survey of India

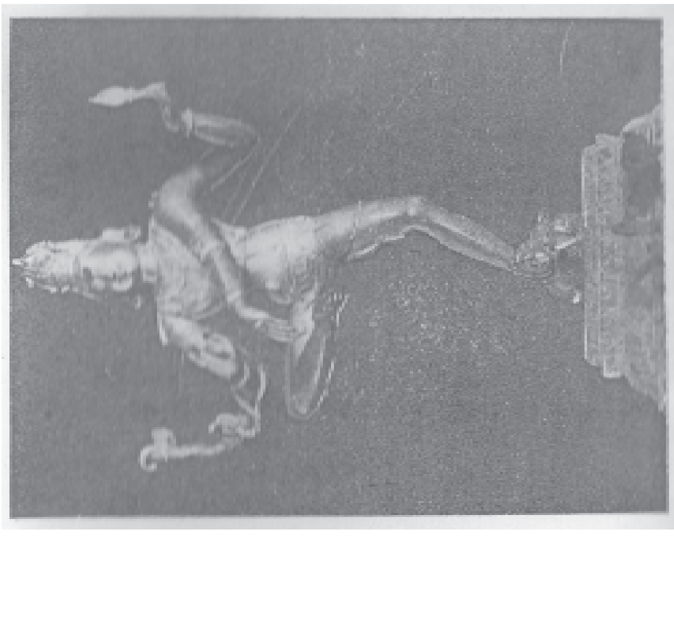
படம் 10. சங்கார தாண்டவம்



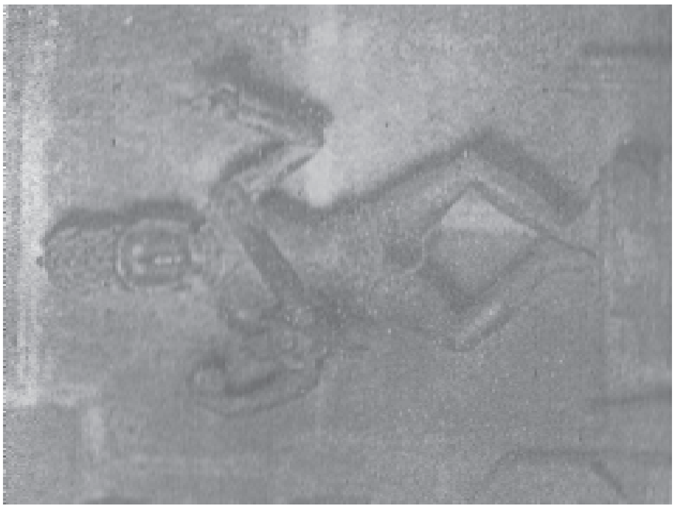
Copright - Institute Francais D'Indologie

gl« 9-A. & 17 மாறுகால் தாண்டவம்

Copright - Arcjaeological survey of India
படம் 11. திரோபவ (மறைத்தல்) தாண்டவம்



Copright - Institute Francais D'Indologie
படம் 12. திரோபவ (மறைத்தல்) தாண்டவம்



Copyright - Institute Francais D'Indologie
படம் 13. திரோபவ (மறைத்தல்) தாண்டவம்

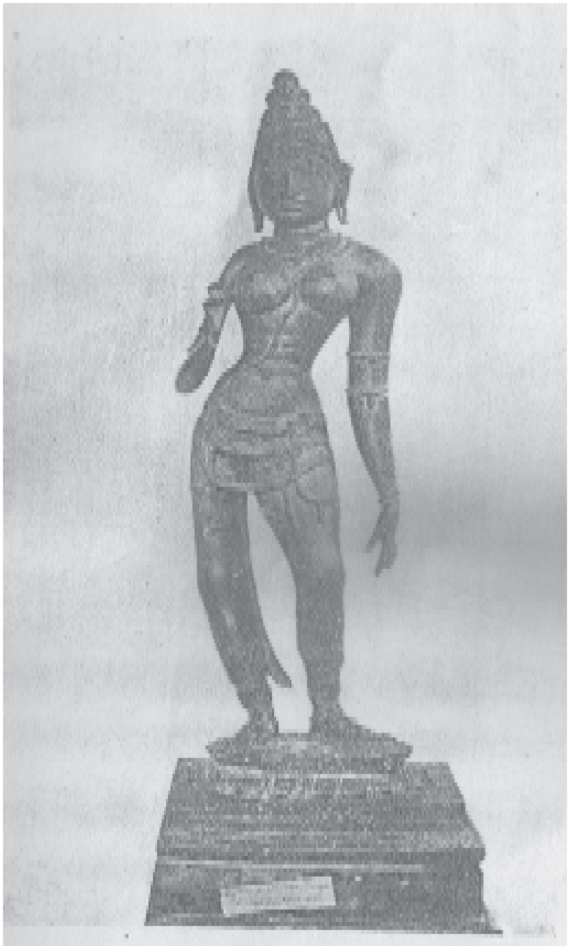
படம் 14. திரோபவ (மறைத்தல்) தாண்டவம்

Copright - Mylai Seeni Venkataswami

படம் 15. ஊர்த்துவ தாண்டவம்

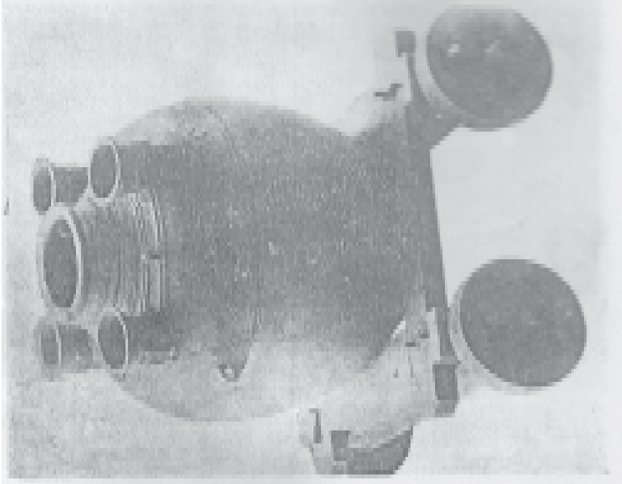
Archaeological survey of India
படம் 16. ஆனந்த தாண்டவம்

படம் 18. பாம்பின்மேல் ஆடும் தாண்டவம்

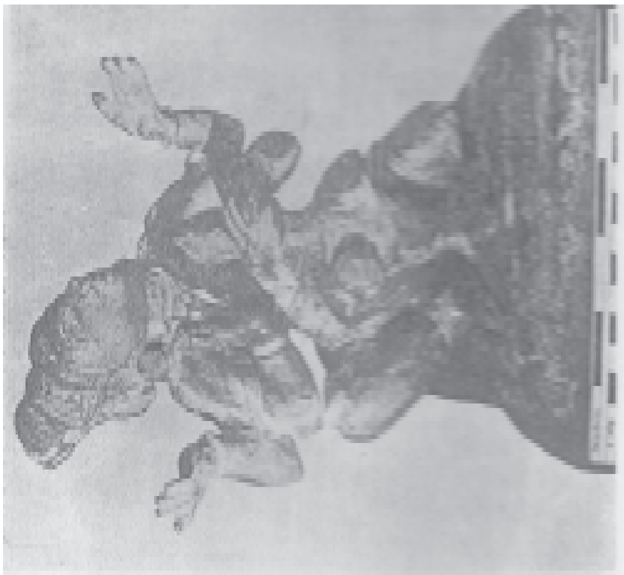


Copright - Arcjaeological survey of India

படம் 19. சிவகாம சுந்தரி



படம் 20. பஞ்சமுக வாத்தியம்



படம் 21. நந்திதேவர் பஞ்சமுகம் வாத்தியம் வாசித்தல்

Copright - Archaeological survey of India

உணவு நூல்

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள் 1965இல் எழுதிய நூல் இது.

முகவுரை

மனிதருக்குப் பலப்பல காரணங்களினாலே பலப்பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. நோய்களைத் தீர்க்க சிகிச்சைகளும், மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. நோய் வந்தபிறகு மருந்து கொடுத்து நோயைத் தீர்ப்பதைவிட நோயை வராமலே தடுப்பது மிக நல்லது. சரியான உணவைத் தகுந்த முறைப்படி உட்கொள்ளத காரணத் தினாலே நோய்கள் உண்டாகின்றன. தகுந்த உணவை தகுந்த முறைப்படி சமைத்து உண்போமானால் நோய்களை வராமல் தடுக்கலாம்.

எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களில் எந்தெந்த உணவுச் சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்து அந்தந்த உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்வோமானால், நோயை வராமல் தடுப்பதோடு உடல் நலத்தோடு இருக்கவும் முடியும் என்பது இந்நூலாசிரியர் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டு விஞ்ஞான காலம். விஞ்ஞானத்தின் மூலமாகப் பலதுறைகளிலும் அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து பல நன்மைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அவ்வாறே உணவுத்துறை யிலும் விஞ்ஞானத்தின் மூலமாக ஆராய்ச்சி செய்து எந்தெந்த உணவுப் பொருளில் என்னென்ன சத்துக்களும் விட்டமின்களும் உள்ளன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அவைகளை எல்லோரும் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். அவற்றை அறிந்து அதன்படி உணவை உண்பதனாலே தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம். மேலும் நோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்னும் கருத்தோடு. பலருக்கும் பயன்படும்படி 'உணவு நூல்' என்னும் இச்சிறு நூல் எழுதப்பட்டது. இந்நூல் பலருக்கும் பயன்படும் என்று நம்புகிறோம்.

மயிலாப்பூர் — மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

சென்னை - 4

உணவும் உடம்பும்

உலகத்தில் வாழும் பிராணிகள் எல்லாம் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் உணவை உண்டு வாழ்கின்றன. மனிதராகிய நாமும் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் உணவை உண்டு வாழ்கிறோம். ஆனால், மற்றப் பிராணிகளின் உணவிலும், மனிதரின் உணவிலும் சில வேறுபாடுகள் உண்டு, அவ்வேறுபாடுகளில் முக்கியமானது, மனிதன் தான் உண்கிற உணவைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறான். மற்றப் பிராணிகள் உணவைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது இல்லை. ஆதிகாலத்தில், மற்றப் பிராணிகளைப் போலவே மனிதனும் உணவைச் சமைக்காமல் அருந்தினான். பிறகு நெருப்பைக் கண்டு பிடித்துச் சமைத்து உண்ணக் கற்றுக்கொண்டான். இதனால், பல வகைப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகிக்கொண்டான். வெவ்வேறு வகைளில் விலங்குகளிலிருந்து பிரிந்து உயர்வடைந்தது போலவே மனிதன் உணவு உண்பதிலும் விலங்ககளிலிருந்து பரிந்து உயர்வடைந்துவிட்டான்.

மனிதன் நல்ல முறையில் பகுத்தறிவுள்ள விஞ்ஞான முறையில் உணவு உண்ணக் கற்றுக்கொண்டபோதிலும், பெரும்பான்மையோர் உடம்புக்கேற்ற தகந்த உணவை உண்பதில்லை. சயன்ஸ் என்னும் விஞ்ஞான முறைப்படி உணவை உண்ணத் தெரிந்து கொள்ளாத படியினாலே மனிதரில் பெரும்பான்மையோர் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உடல் நலம் இல்லாமல் துன்புறுகின்றனர், உடல் நலத்துக்குத் தகுதியான உணவு வகைகளைத் தெரிந்து உண்பார் களானால் பெரும்பாலும் நோயில்லாமலும் உடல் நலத்தோடும் நன்றாக வாழலாம்.

வயிற்றைச் “சோற்றுத் துருத்தி” என்றும் ‘தூராத் துருத்தி’ என்றும் கூறுவர். ஏனென்றால், உண்ட உணவு ஜீரணமாகி வேளை தோறும் பசிக்கிறது. பசிக்கும் போதெல்லாம் புசிக்கிறோம். ஆனால், ‘சோற்றுத்துருத்தி’ வேளை தோறும் உணவைக் கேட்கிறது. பசியைப் போக்குவதற்கு மட்டும் நாம் உணவு கொள்வதில்லை. உடம்பில்

பலமும் சக்தியும் உண்டாவதற்காகவும் உணவு உண்கிறோம். ஆகவே, கிடைத்ததை உண்டு பசியாறுவோம் என்பது பொருந்தாது.

'கனியேனும் வறிய செங்காயேனும்
உதிர் சருகு கந்த மூலங்களேனும்,
கனல்வாதை வந்தெய்தின் அள்ளிப்புசித்து நான்
கண்மூடி மௌனியாகித்
தனியே இருப்பதற்கு எண்ணினேன் எண்ணமிது
சாமி நீ யறியாததோ?'

என்று தாயுமான சுவாமிகள் கடவுளை வேண்டியது போல, கிடைத்த இலை காய்கனிகளை மட்டும் உண்டு வாழ்வது அவரைப் போன்ற யோகிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் தகுமேயன்றி உலகத்திலே "நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்" என்று விரும்புகிற நம்மைப் போன்றவருக்குப் பொருந்தாது. ஆகவே விஞ்ஞான முறைப்படி உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற நல்லுணவை நாம் உண்ணவேண்டும். விஞ்ஞான முறைப்படி நம்முடைய உணவை நாம் அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இக்காலத்தில் மனித வாழ்க்கை, விஞ்ஞானத்தோடு இயைந்த தாக அமைந்துவிட்டது. மனிதன், மற்ற எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேறியிருப்பதுபோலவே உணவுத் துறையிலும் விஞ்ஞானத்தின் உதவியினால் முன்னேறியிருக்கிறான். பல நூற்றாண்டுகளில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தினாலும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முறையினாலும் உணவைப் பற்றிய நல்ல அனுபவத்தை மனிதர் அடைந்துள்ளனர். அந்த முறைப்படி உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற நல்லுணவை உட்கொண்டு நோயற்ற வாழ்வு வாழப் பழகிக்கொள்வோமாக.

உடலுக்கு உரம் அளிக்கும் உணவுப் பொருள்கள் எவை? நோய் வராமல் தடுக்க எத்தகைய உணவுகளை உண்ணவேண்டும்? எப்படிப்பட்ட உணவை உட்கொண்டால் நோயில்லாமல் வாழலாம்? இக்கேள்விகளுக்கு அறிஞர்கள் தக்க விடை கூறியுள்ளனர்.

நாம் உண்ணும் உணவில், உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். மாவுப் பொருளை **ஸ்டார்ச்** என்று கூறுவர். தசைகளுக்கு உரம் தருகிற புரதப் பொருள்கள் இருக்க வேண்டும். எலும்புகளுக்கு பலந்தருகிறவையும் இரத்தத்தைத் தக்க முறையில் வைப்பவையும் ஆன உலோகப் பொருள்களும், உப்புப்

பொருள்களும் இருக்கவேண்டும். வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். இவையெல்லாம் கலந்துள்ள உணவை உட்கொள்வோமானால் உடம்பில் நோயில்லாமல் நன்றாக வாழலாம். ஆனால், இந்தப் பொருள்களையெல்லாம் எங்குப் போய்த் தேடுவது? இவை எல்லாம் எங்கே கிடைக்கும் என்று கவலைப்பட வேண்டாம். நாம் உண்ணும் உணவில் எந்தெந்த சத்துக்கள் என்னென்ன உலோகங்கள், உப்புகள், வைட்டமின்கள் கலந்திருக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, அப்பொருள்களை நம் உணவில் கொள்வோமானால் அதுவே போதுமானது. நாம் உண்ணும் உணவுகளில் பலவிதமான சத்துக்களும் இருக்கின்றன. எந்தெந்தப் பொருளில் என்னென்ன சத்துகள் உள்ளன என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு, அவைகளை எப்படிக் கலந்து உண்ணவேண்டும் என்பதை யறிந்து கொள்ளவேண்டும். இவைகளைத் தெளிவாகக் கூறுவோம்.

தானிய உணவு

உலகத்திலே உள்ள எல்லா மக்களுக்கும் முக்கிய உணவாக அமைந்தவை தானிய வகைகளே. அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு முதலிய தானிய வகைகள் உணவாக உண்ணப்படு கின்றன. சீனா, ஜப்பான், பர்மா, மலாயா, கிழக்கிந்தியத் தீவுகள், இந்தியா, இலங்கை முதலிய நாடுகளில், உலகத்திலேயுள்ள ஒருபகுதி மக்கள் அரிசியை முக்கிய ஆதாரமாகக் கொண்டு வாழ்கிறார்கள். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, ஆஸ்ட்ரேலியா கண்டங்களில் வசிப்பவர் கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொண்டுள்ளனர். சில நாடுகளில் சோளம் முக்கிய உணவாக இருக்கிறது. தென் இந்தியாவில் நாம் அரிசியை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிறோம்.

தானிய உணவில் பொதுவாக (உடம்புக்கு அனலைத் தருகிற) மாவுசத்து இருக்கிறது. ஆகவே இது உணவு வகையில் முக்கியமானது. நம்மவர்களில் சரிபாதிபேர், முக்கியமாகக் கிராமத்தில் வாழ்பவர் கேழ்வரகை முக்கிய உணவாகக் கொள்கின்றனர். கம்பு, சோளம், கோதுமையும் சிறுபான்மை நமது உணவாக இக்காலத்தில் அமைந்தி ருக்கின்றன. இந்த உணவுப் பொருள்களில் உள்ள குற்றங்குறை களையும், நன்மை தீமைகளையும் ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது உடல் நலம் பெறுவோர் கடமையாகும். ஆகவே, தானியப் பொருள்களின் இயல்பை ஆராய்வோம்.

அரிசி :

அரிசி, நமது நாட்டு முக்கிய உணவு அரிசியில் பலவகை உண்டு. அரிசியைச் சோறாகச் சமைத்து உண்கிறோம். பொங்கல், இட்டலி, தோசை, உப்புமா, உருண்டை, பிட்டு முதலிய பலகாரங்களாகவும் செய்து உண்கிறோம். அரிசியினால் மற்றும் பலவிதப் பலகாரங்கள் செய்கிறோம். *தானியவகைகளில் அரிசிதான் குறைந்த சத்து உள்ளது.* கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை என்னும் தானியங்கள் அரிசியைவிட அதிக சத்துள்ளவை. குறைந்த சத்துள்ள அரிசியில் சிறந்தது கார் அரிசி. இந்த அரிசி சிவந்த நிறமாக இருக்கும். இதன் மேல் உள்ள தவிடுதான் இதற்குச் செந்நிறம் அளிக்கிறது. இந்தத் தவிட்டில் தசை வளர்க்கும் சத்து அதிகமாக இருப்பதனால், கார் அரிசி, மற்ற அரிசியை விட மிகச் சத்துள்ளது. ஆனால், நாகரிகம் உள்ளவர் என்று நினைத்துக்கொண்டிருப்பவர் இந்தக் கார் அரிசியை உண்பது இல்லை. இவர்கள் மிக வெண்மை நிறமாக, மல்லிகைப் பூவைப்போல் இருக்கிற அரிசியைத் தேடி வாங்கி உண்பார்கள். தவிடு அறவே போகும்படி குற்றிய வெண்மையான அரிசி, சத்துள்ள அரிசி அன்று.

பச்சரிசி என்றும் புழுங்கல் அரிசி என்றும் அரிசியில் இரண்டு விதம் உண்டு. புழுங்கல் அரிசி என்பது, நெல்லை அவித்து உலர்த்தி உமி நீக்கிய அரிசி. புழுங்கல் அரிசியில் தவிடு முழுவதும் நீங்கிப் போவது இல்லை; சிறிதளவு தவிடு அரிசியுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். பச்சிரிசி என்பது நெல்லை அவிக்காமலே உமி நீக்கிய அரிசி. இதில் தவிடு பெரும்பாலும் நீங்கிவிடும். ஆகவே, தவிடுபோன பச்சரிசி அதிக சத்துடையதல்ல. புழுங்கல் அரிசியில் சிறிதளவு தவிடு இருப்பதால், அது பச்சரிசியை விடச் சத்துள்ளது.

அரிசியைச் சோறு சமைக்கும்போது, அதை நீரில் ஊற வைத்துப் பல தடவை நன்றாகக் கழுவிய பிறகு அரிசியை உலையில் இட்டுச் சோறு சமைக்கிறார்கள். இப்படி அரிசியைப் பல தடவை நீரில் கழுவுவது தவறு. அரிசியைக் கழுவுவதால் தவிடு - சிறிதளவுள்ள தவிடும் - முழுவதும் போய்விடுகிறது. தவிடு கழுவப்படுவதனால் அதிலுள்ள தசை வளர்க்கும் சத்து எடுபட்டுப் போகிறது. மேலும் சோறு வெந்த பிறகு, அதிலுள்ள கஞ்சியை வடித்து விடுகிறார்கள். கஞ்சியை வடித்து விடுகிறபடியினாலே, சோற்றிலுள்ள சத்து மேலும் கழிந்துவிடுகிறது. இவ்வாறு தவிட்டையும் கழுவிவிட்டு, கஞ்சியையும்

வடித்துவிட்டு, வெறும் சோற்றை மட்டும் உண்பதனால் அரிசியில் உள்ள பெரும் பான்மையான சத்துக்கள் கழிந்துவிடுகின்றன. ஆகவே அரிசிச் சோற்றில் உணவுச் சத்து குறைவு; மிக மிகக் குறைவு.

அரிசியைக் கழுவிய நீரையும் சோற்றை வடித்த கஞ்சியையும் கிராமவாசிகள் மாடுகளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கிறார்கள். இது மாடுகளுக்குச் சிறந்த உணவாகிறது.

அரிசியைத் தவிடுபோகக் கழுவாமல் சமைக்க வேண்டும். பொங்கலாகச் சமைப்பது நல்லது. அவலில் தவிடு இருப்பதனால், அரிசியைவிட அவல் சத்துள்ள உணவு.

என்ன? கேவலம் தவிட்டில் அவ்வளவு சத்து இருக்கிறதா? என்று சிலர் வியப்படையக் கூடும். ஆம். தவிடு சத்துள்ளது. உடம்புக்குப் பலமும் உறுதியும் அளிக்கும் பொருள்களில் தவிடு முக்கியமானது. இதைப் பற்றி இந்நூலில் பின்னர் எழுதுவோம்.

முற்காலத்தில் நெல்லை உரலில் இட்டு உலக்கையால் குற்றி உமி நீக்கி அரிசி எடுப்பார்கள். அப்படிச் செய்வதால் அரிசியின் மேலுள்ள தவிடு முழுவதும் பிரிந்துபோகாமல் ஓரளவு அரிசியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இந்தக் கைக்குற்றல் அரிசியைச் சமைத்து சாப்பிட்டதால் உடம்புக்குப் பலம் உண்டாயிற்று. இப்போது கைக் குற்றல் அரிசி கிடைப்பதில்லை. மிஷினில் நெல்லைக்குற்றி அரிசி எடுக்கிறார்கள். மிஷினில் அரிசி உண்டாக்கும்போது அரிசியில் உள்ள தவிட்டை அறவே நீக்கிவிட்டு, வெண்மையான அரிசி உண்டாக்கு கிறார்கள். வெண்மையான அரிசி, தவிடு நீக்கிய அரிசியாகையால், அதில் தசை வளர்ச்சிக்குரியசத்து இல்லை.

ஆகவே, அரிசிச் சோறு தானிய வகையில் மிகவும் கீழ்த்தர மானது. தசைவளர்ச்சிக்குரிய சத்து இல்லாதது.

அரிசி, மற்றத் தானியங்களைப் போலவே மாவு சத்துப் பொருள். வெறும் அரிசிச்சோற்றில் உடம்புக்கு வேண்டிய வெப்பத்தைத் தருகிற மாவுப் பொருள் மட்டும் உண்டு. இது ஒன்றுதான் அரிசிச் சோற்றினால் நமக்குக் கிடைக்கிற நன்மை. வாய்ப்புள்ளவர் நெல்லைத் தவிடு நீக்காமல் அரிசியாக்கிச் சோறு சமைத்து உண்ணவேண்டும். அந்த வாய்ப்பு இல்லாதவர், இழந்து போன தவிட்டுச் சத்தை வேறு விதத்தில் பெறவேண்டும். எவ்வாறு பெறுவது என்பதை இந்நூலில் வேறு இடத்தில் கூறுவோம்.

கேழ்வரகு :

அரிசிக்கு அடுத்தபடியாக நமது நாட்டில் உண்ணப்படும் தானியம் கேழ்வரகு ஆகும். இதைப் பெரும்பாலும் கிராமவாசிகள் - உழைப்பாளிகள் - உண்கிறார்கள். கேழ்வரகு உண்பது அனாகரிக மானது என்று உண்மையறியாதவர் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். அரிசியைவிடச் சத்துள்ள தானியம் கேழ்வரகு. கேழ்வரகை அரைத்து மாவாக்கிக் களியாகவும், பிட்டாகவும், கூழாகவும், அடையாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். தசைகளுக்குப் பலந்தருகிற தவிடு கேழ்வரகில் சேர்ந்திருக்கிறபடியால் இது அரிசியைவிட நல்ல பலந்தருகிற உணவாகும். தசைகளுக்கு உரமளிக்கிற தவிடும், உடல் நலத்துக்கு வேண்டிய வெப்பம் அளிக்கிறமாவும் கேழ்வரகில் இருக்கிறபடியால், கேழ்வரகு அரிசியை விடச் சிறந்த உணவு ஆகும். இதனால்தான், கேழ்வரகு உண்பவர் உடல் உரம் பெற்று நன்றாக இருப்பதையும், அரிசி உண்பவர் அவ்வளவு உரம் பெறாமல் இருப்பதையும், கண்கூடாகக் கண்டு வருகிறோம். சிலருக்கு கேழ்வரகு உணவு உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இப்படிப்பட்டவர் நெய், பால், தயிர் இவைகளைக் கேழ்வரகுடன் சேர்த்துக் கொண்டால், உடம்புக்கு ஒத்துப் போகும். கேழ்வரகில் கால்ஸியம் இரும்பு என்னும் சத்துக்களும் உள்ளன.

கம்பு :

கேழ்வரகுக்கு அடுத்தபடியாக உள்ள தானியம் கம்பு. அரிசியை விட அதிக சத்துள்ள தானியம் இது. கம்பிலுள்ள தவிடும் எடுபடாமல் அதிலேயே இருப்பதனால், கேழ்வரகைப்போலவே இதுவும் சத்துள்ள உணவு. இதைப் பலகாரமாகச் செய்து உண்கிறார்கள். இதிலிருந்து உடல் நலத்துக்குரிய உயிர்ச்சத்துப் பொருளை உண்டாக்கலாம். அதன் விபரத்தை இந்நூலின் மற்றோர் இடத்தில் கூறுவோம்.

சோளம் :

சோளமும் அரிசியைவிட சத்துள்ள உணவு. இதில், அரிசியை விடப் பன்மடங்கு கொழுப்புப் பொருள்கள் உண்டு கோதுமையில் இருப்பதுபோல, சோளத்திலும் பிசு பிசுப்புத்தன்மை இருப்பதனால் கோதுமையை ரொட்டி சுடுவதுபோலச் சோளத்திலும் ரொட்டி சுடலாம். கேழ்வரகு, கம்பு போலவே, சோளமும் சத்துள்ள நல்ல உணவு. தவிடு

எடுபடாத சோளத்தில் தசைகளுக்கு. உரமளிக்கும் சத்தும், உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கும் மாவுப் பொருளும் உண்டு.

கோதுமை :

தானிய வகைகளில் மிகச் சத்துள்ளது கோதுமை. தவிடு எடுபடாத முழு கோதுமையைத்தான் இங்குக் கூறுகிறோம். மிஷினில் குத்தித் தவிடு போக்கிய கோதுமையில், அரிசியைப் போலவே, சத்து கிடையாது. கடைகளில் விற்கப்படும் கோதுமை மா, கோதுமை நொய் (ரவை) முதலியவை தவிடு எடுபட்டவை. இவைகளில், தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கிற சத்துப்பொருள் இல்லை. உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கிற மாவு சத்துமட்டும் இருக்கிறது. ஆகையினால் கோது மையை உண்போர், கடையில் மாவாகவும், நொய்யாகவும் வாங்காமல், முழு கோதுமையை வாங்கி அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு அரைக்கப்பட்ட முழு கோதுமை மாவில், அல்லது முழு கோதுமை நொய்யில் தசைகளுக்கு உரமளிக்கும் தவிடும், உடலுக்கு வெப்பம் அளிக்கும் மாவுப் பொருளும் இருக்கிறபடியால், மிக நல்ல உணவாகும். கோதுமையில் பிசுப்புத்தன்மை இருப்பதனால் இதை ரொட்டி செய்ய முடிகிறது. அரிசி, கம்பு, கேழ்வரகில் பிசுப்புத்தன்மை இல்லாதபடியால் அவைகளில் ரொட்டி செய்ய முடிவதில்லை.

கோதுமையைப் பூரி, சப்பாத்தி, உப்புமா முதலியனவும் செய்து உண்ணலாம். கோதுமை - தவிடு போகாத கோதுமை - தானிய வகைகளில் முதன்மையானது! சிறந்தது. கோதுமைக்கு அடுத்தபடி யுள்ள தானியங்கள் சோளமும் கேழ்வரகும் கம்பும் ஆகும். அரிசி தானிய வகைகளில் கடைசித் தரமானது.

கோதுமை சிறந்த உணவு என்று கூறினோம். ஆனால் முக்கியமாக ஒன்றை நன்கு தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். கோதுமை முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் நாட்டினர் வெறும் கோதுமை ரொட்டியை மட்டும் உண்பதில்லை. கோதுமை ரொட்டியோடு, வெண்ணையைத் தொட்டுக் கொண்டு உண்கிறார்கள். பூரி, சப்பாத்தியாகக் (கோதுமை) செய்து உண்போர். அவற்றை நெய்யில் சுட்டுச் சாப்பிடுகிறார்கள். காரணம் என்ன? கோதுமையை எந்தவிதமாகக் சாப்பிட்டாலும் அதனுடன் நெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய் மட்டும் சேர்த்துக் கொண்டால் போதாது. எண்ணெயில் பூரி, சப்பாத்தி செய்து உண்போர், அதனுடன் மாமிசம், மீன், முட்டை

முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் தீமை ஒன்றும்வராது. மாமிச உணவு உண்ணாத, மரக்கரி உணவு மட்டும் உண்கிறவர்கள், கோதுமையை ரொட்டியாகவோ பூரி சப்பாத்தியாகவோ அல்லது வேறு விதமாகவோ சாப்பிட்டால் அதனுடன் நெய் அல்லது வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நெய் வெண்ணெய் சேர்க்காமல் கோதுமையை நெடுங்காலம் உபயோகிப்பவர்களுக்கு மாலைக்கண், கல்லடப்பு என்னும் நோய்கள் உண்டாகும். இக்காரணம் பற்றித்தான் கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிறவர்கள் நெய் அல்லது வெண்ணையை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்நூலெழுதுபவர், இரவில் கோதுமையை உணவாகக் கொண்டு வருகிறார். நெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்க்காவிட்டால் கண் எரிச்சலும் மலச்சிக்கலும், உண்டாகி உடல் நலம் கெடுவதையும், நல்ல நெய் சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் நலம் இருப்பதையும் அனுபவ வாயிலாகக் கண்டிருக்கிறார். ஆகவே, கோதுமையை வழக்கமாக உண்ணும் பழக்கம் உள்ளவர் கலப்பில்லாத நல்ல நெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நெய் சேர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் கோதுமை உணவினால் தீமையே உண்டாகும். நல்ல நெய் கிடைக்காதவர்களுக்கு மீன், முட்டை இறைச்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வதனால் மேற்படி தீமைகள் உண்டாகாது.

குறிப்பு : மக்கள் முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் தானியங் களைப் பற்றிக் கூறினோம். முக்கியமாக அரிசியும் கோதுமையும் தான் பெரும்பான்மையான மக்களின் முக்கிய உணவாக இருக்கிறது. ஆனால் கடைகளில் விற்கும் அரிசியும், கோதுமையும் தவிடு போக்கியவைகளாக உள்ளன. தசைகளுக்கு உரமளிக்கிற தவிடு இவற்றில் இல்லை. ஆனால், உடல் நலத்திற்கு அவசியமாக வேண்டப்படுகிற வெப்பம் உண்டாக்குகிற ஸ்டார்ச் என்னும் மாவுப் பொருள் உண்டு. இவற்றில் தானியங்களில் எல்லாம் மாவுப் பொருள்களே முக்கியமாகவுள்ளன. மாவுப் பொருள்களாகிய, அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை முதலிய உணவுகளை உண்ணும் போது வாயில் சுரக்கும் உமிழ் நீரோடு கலந்து குழப்பி உண்ண வேண்டும். ஏனென்றால், உமிழ் நீருக்கு மாவுப் பொருள்களைச் செரிக்கச் செய்கிற தன்மை உண்டு. ஆகவே, பல்லையும் உமிழ் நீரையும் நன்கு பயன்படுத்தி உடல் நலம்பெறக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பருப்பு வகைகள்

பருப்பு வகைகளும் பயறு வகைகளும் நமது நாட்டில் கிடைக்கின்றன. தானிய உணவுக்கு அடுத்தபடியாக பருப்பு வகைகள் நமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. பருப்புகளும் பயறுகளும் தசைகளுக்குப் பலம் தந்து உடம்புக்கு உரம் அளிக்கிற பொருள்கள் அரிசி கோதுமை ஆகிய தானியங்களின் மேலே உள்ள மெல்லிய தோல் போன்ற தவிட்டில், தசையை வளர்க்கும் சத்து உண்டு என்று கூறினோம். ஆனால், அத்தானியங்களின் தவிடு எடுபட்டுப்போய் வெறும் வெள்ளை அரிசியும் வெள்ளைக் கோதுமையுந்தான் கிடைக்கின்றன என்றும் அதனால் தசை வளர்க்கும் சத்து அரிசியிலும் கோதுமையிலும் இல்லாமற் போகின்றன என்றும் சொன்னோம். தவிடு உள்ள அரிசி கிடைத்தாலும், அதை உலையில் இட்டுச் சமைப்பதற்கு முன்னமே தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பல முறை கழுவி விடுகிற படியால், அரிசியில் உள்ள சிறிதளவு தவிடுங்கூட அறவே போய் விடுகிறது என்றும் விளக்கினோம். இவ்வாறு அரிசியிலிருந்து எடுபட்டுப்போன தசை வளர்க்கும் சத்தைப் பருப்புகளும் பயறுகளும் நிறைவு செய்கின்றன. எனவே, தசைகளை வளர்க்கிற பருப்பு வகைகள் நமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறவேண்டுவது நல்லது. தானிய உணவுகள் உடம்புக்கு வெப்பம் அளித்து ஊக்கந்தருகின்றன வென்றால், பருப்புகளும் பயறுகளும் தசைகளுக்கு உரம் அளித்து உடலைப் பலப்படுத்துகின்றன.பருப்புகளிலும் பயறுகளிலும் தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கும் பி. (B) வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. (பி. வைட்டமினைப் பற்றி இந்நூலில் வேறு இடத்தில் கூறுவோம்.)

பருப்பு வகைகளில் மட்டும் அல்லாமல், வேர்க்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, அக்ரோட்டு முதலிய பருப்பு வகைகளிலும் தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கும் உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய உண்டு.

நாம் உண்ணும் பருப்பு, பயறு வகைகளைப் பற்றி ஆராய்வோம்.

துவரம் பருப்பு :

துவரையைத் தோல் நீக்கித் துவரம் பருப்பு செய்யப்படுகிறது. துவரம்பருப்பைச் சமைத்துச் சோற்றில் இட்டு நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்கிறோம். குழந்தைகளுக்குப் பருப்புச் சோறு ஊட்டுகிறோம். பருப்பு வகைகள் எல்லாவற்றிலும் இருப்பது போலவே துவரம்

பருப்பிலும் தசைகளை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. துவரம் பருப்பைச் சாம்பார் செய்தும் குழம்பு செய்தும் மற்றும் வேறுவிதமாகச் சமைத்தும் உணவுடன் கலந்து உண்கிறோம். வெங்காயச் சாம்பார் உருசியில் பேர்போனதல்லவா? இட்டலியும் சாம்பாரும் வேண்டாதவர் யார்? துவரம்பருப்பைக் குறைந்த அளவாகச் சாப்பிடவேண்டும். அதிக அளவு சேர்த்துக்கொண்டால் உடல் நலம் கெடும். துவரம்பருப்பை வேகவைத்து நீரைமட்டும் எடுத்துக் கொண்டு திப்பியை நீக்கிவிடுவது நலம்.

கடலைப் பருப்பு :

கடலைப் பருப்பு சத்துள்ள உணவு, தசை வளர்க்கும் சத்து இதில் அதிகமாக உண்டு. யூனானி வைத்தியராகிய முகம்மதிய மருத்துவர் கடலைப்பருப்பைத் தாது புஷ்டியளிக்கும் பொருளாகக் கருதுகிறார் கள். முழுக் கடலையைச் சுண்டல் செய்தும், எண்ணெயில் வறுத்தும், வடை செய்தும், உண்ணலாம். வெங்காயம் சேர்த்து எண்ணெயில் சுட்ட மசால்வடை ருசியாக இருப்பதுடன் பலமளிக்கும் பலகாரமாகவும் இருக்கிறது. கடலைப்பருப்பு மாவினால் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக் காய், கத்தரிக்காய் "பச்சிகள்" செய்கிறார்கள் கடலை மாவினால் "மைசூர் பாகு" செய்கிறார்கள். கடலைப்பருப்பு தசை வளர்க்கும் சிறந்த உணவு என்பதில் ஐயமில்லை. சிலருக்குக் கடலைப்பருப்புப் பலகாரங்கள் வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்டவர் குறைந்த அளவாக உண்ணலாம்.

உளுத்தம் பருப்பு :

உளுந்தைத் தோல்நீக்கி உளுத்தம்பருப்பு உண்டாக்கப்படுகிறது. பருப்பு வகைகளில் உளுத்தம்பருப்பு அதிகச் சத்துள்ளது. ஆகவே இது, தசை வளர்க்கும் உணவுப் பொருள்களில் முதன்மையானது. உளுத்தம்பருப்பை மாமிச உணவுக்கு அடுத்தபடியாகக் கூறுவர். மாமிச உணவு, உடம்பின் தசைகளை வளர்த்து உரம் அளிப்பதில் முதன்மை யானது என்பர் மாமிசத்துக்கு அடுத்தபடியாகச் சதை வளர்க்கும் பொருள்கள் பருப்புகளும், பயறுகளும் ஆகும். ஆனால், பருப்பு வகைகளில் முதன்மையானது (மாமிசத்துக்கு அடுத்தபடி யாகத்தான்) உளுத்தம்பருப்பு.

பிராமணர், இறந்தவர் நினைவு நாட்களாகிய *'சிராத்தம்'* என்னும் *"திவச"* நாட்களில் உளுந்து வடை முதலியவற்றை உளுத்தம் பருப்பினால் செய்வது வழக்கம். ஏனென்றால், உளுந்து இறைச்சிக்கு அடுத்தபடியாகச் சத்துள்ளது. பண்டைக் காலத்தில் பிராமணர்கள் மாமிச உணவுகளைச் சாப்பிட்டார்கள் சிராத்த நாட்களில் பலவகையான இறைச்சிகளைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டார்கள். சமண சமயமும் பௌத்த மதமும் செல்வாக்குப் பெற்று, மாமிச உணவு உண்பது இழிவானது என்னும் கருத்துப் பரவிய போது பிராமணர் இறைச்சி உண்பதை நிறுத்தி 'மரக்கறி' உணவை மட்டும் உண்ணத் தொடங்கினார்கள். இறைச்சி உணவை விட்ட பிறகு, அதற்குச் சமமான வேறு மரக்கறி உணவு உளுத்தம்பருப்புதான் என்பதைக் கண்டறிந்து அதை அதிகமாகச் சாப்பிடத் தொடங்கினார்கள். மாமிசம் சாப்பிடாத வர்கள், உளுந்துப் பலகாரங்களை அதிகமாக உண்கிறார்கள் உண்மை யாகவே, உளுந்து தசைகளுக்கு உரம் தருகிற சிறந்த உணவு.

அரிசியில் தவிடு போய்விடுகிறபடியினால், தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கிற சத்தை இழந்து விடுகிறோம். அவ்வாறு இழந்துபோன தவிட்டுச் சத்தை உளுந்து ஈடு செய்கிறது. அரிசியுடன் உளுந்து சேர்த்துச் சமைக்கும் பண்டங்கள் உடலுக்கு உரம் அளிக்கின்றன. இதனால்தான், தோசை மாவு இட்டலி மாவு அரைக்கும் போது அதனுடன் உளுந்து சேர்த்து அரைத்துப் புளிக்கவைத்துத் தோசை, இட்டலி சுடுகிறார்கள். எனவே, தோசையும், இட்டலியும் தசைகளுக்கு உரம் அளிப்பதோடு உடம்புக்கு வெப்பம் கொடுத்து உடலை நன்னிலையில் வைக்கின்றன. ஆனால், உளுந்தையும் அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா?

அவரை, மொச்சை முதலியன :

இவைகளில், தசை வளர்க்கிற புரோட்டின் சத்தும், வெப்பந் தருகிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும் பொருள்களும் அதிகம் உள்ளன. பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச் சத்து முதலியவைகளும் இவற்றில் அதிகம் உண்டு. அவரைக் கொட்டை, மொச்சைக் கொட்டை ஆகிய பருப்பு வகைகளிலும் தசையை வளர்த்து உடம்புக்கு உரம் தருகிற சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இவைகளையும் அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். இவற்றில் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்துக்கள்

நிறைய உண்டு. இவையன்றி பச்சைப்பயறு, பயத்தம்பயறு, காராமணி, பட்டாணி, மலைத்துவரை முதலிய பயறு வகைகளிலும் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ளன. இவைகளையெல்லாம் உணவாகக் கொள்வது உடல்நலத்துக்கு நல்லது.

வேர்க்கடலை :

இதற்கு நிலக்கடலை என்றும் பெயர். இது பண்டைக் காலத்தில் நமது நாட்டில் கிடையாது. 15ஆம் நூற்றாண்டுக்குப்பிறகு, ஐரோப்பியர் களால் இது நமது நாட்டிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. இப்போது இது நமது நாட்டுப் பயிராகிவிட்டது. நிலக்கடலையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து உணவுக்காக உபயோகிக்கிறோம். வேர்க்கடலையிலிருந்து பலவகையான பலகாரங்கள் செய்து உண்கிறோம். இதில், தசைக்கு உரம் அளிக்கும் உயிர்ச்சத்து நிறைய உண்டு. இதில் எண்ணெய் கலந்திருப்பதனால், இதை அதிகமாக உண்பது கூடாது. மிதமாக உண்ணவேண்டும். நிலக்கடலையை எண்ணெய் ஆட்டி, மிகுந்த பிண்ணாக்கை நிலத்துக்கு உரம் இடலாம். இந்தப் பிண்ணாக்கு பசுக் களுக்கு நல்ல தீனியாகும். இதைத் தின்னும் பசுக்கள் நல்ல பால் தரும். வெல்லத்துடன் கலந்து இதைப் பலகாரம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

முந்திரிப் பருப்பு :

இதுவும் நமது நாட்டுப் பொருள் அல்ல. ஐரோப்பியர் வெளிநாடு களிலிருந்து இங்கு கொண்டு வந்தது. இப்போது இது நமது நாட்டு மரமாக நிலைத்து விட்டது. முந்திரி மரங்கள் இப்போது நமது நாட்டில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகின்றன. முந்திரிப்பருப்பைப் பலகாரங் களுடன் சேர்த்து உண்கிறோம். தனியாகவும் உண்ணப்படுகிறது. முந்திரிப்பருப்பிலும் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து அதிகமாக உண்டு.

வாதுமைப் பருப்பு :

இதில் கசப்பு வாதுமை, இனிப்பு வாதுமை என இருவகை உண்டு. கசப்பு வாதுமைப் பருப்பு உடம்புக்கு நல்லதல்ல. இனிப்பு வாதுமையைத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எலும்பை வளர்க்கிற சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள கால்ஸியம் என்னும் பொருளும், பாஸ்பரஸ் என்னும் பொருளும் இரும்புச் சத்தும் இதில் உள்ளன. இதற்கு விலை அதிகம். பணம் படைத்தவர்தாம் அதை அதிகமாக உபயோகிக்க முடியும். வாதுமைப் பருப்பில் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து அதிகமாக

இருப்பதோடு, கொழுப்புச் சத்தும் இதில் அதிகம் உண்டு. ஆகவே, இதை அதிகமாக உட்கொள்ளாமல் மிதமாக உட்கொள்ளவேண்டும். வாதுமைப்பருப்பின் மேல் உள்ள செந்நிறமான தோலில் தாம்பிரசத்து (செம்புச்சத்து) இருக்கிறதாம். ஆகையினால், தோலோடு வாதுமைப் பருப்பைச் சாப்பிடுவது நல்லது. சிலர், நீரில் ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்தால், தோலில் உள்ள செம்புச்சத்து வீணாகப் போகிறது. செம்புச்சத்தும் நமது உடம்பில் மிகச் சிறு அளவு வேண்டியிருக்கிறது.

வேர்க்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு முதலியவை களை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். நன்றாக மெல்லாவிட்டால் ஜீரணமாவது கடினம்.

காய்கறிகள்

பெரும்பான்மையோர் காய்கறிகளைப் போதுமான அளவு உண்பது இல்லை. சோற்றை வயிற்றுக்குள் இறக்குவதற்காகக் காய்கறிகளைச் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்வது பலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. தசை வளர்க்கிற பிரொட்டின் சத்தும், வெப்பம் அளிக்கிற மாவுச்சத்தும் காய்கறிகளில் மிகக்குறைவு. ஆனால் அவைகளிலே உப்புச்சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. (The Mineral Salts and the Vitamins) அவை உடலுக்கு நலம் பயக்கிற படியால், காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். வெறும் சோற்றை மட்டும் அதிகமாக உண்பது உடல் நலத்துக்கு ஒத்ததல்ல. ஆகவே, காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

சமைக்கும் காய்கறிகள் புத்தம் புதிதாக இருக்க வேண்டும். செடியிலிருந்து அறுத்து நெடுநாளான காய்கறிகளும், வதங்கி வாடிப் போன காய்கறிகளும் நல்லதல்ல. சமைப்பதற்கு நெடுநேரத்திற்கு முன் காய்கறிகளைத் துண்டுதுண்டாக நறுக்கிக் காற்றாற விடுவதும் நன்றன்று.

காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. அது என்னவென்றால், காய்கறிகள் வெந்த பிறகு பாத்திரத்தின் அடியில் சிறிது நீர் தங்கியிருக்கும். இந்த நீரில் காய்கறிகளிலிருந்து பிரிந்த உப்புச்சத்துக்களும் உலோகச் சத்துக்களும் உள்ளன. இந்த நீரைச் சிலர் கீழே கொட்டி வீணாக்கு கிறார்கள். அப்படிச் செய்வது தவறு. இந்த நீரைக் கொட்டிவிட்டால்

உடம்புக்கு நன்மை கொடுக்கிற உப்புச்சத்துக்களும் உலோகச் சத்துக்களும் வீணாகப்போய்விடுகின்றன. ஆகவே, காய்கறிகள் வெந்த நீரைக் கொட்டிவிடாமல் காய்கறிகளோடு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். சமையல் காரர்களுக்கு இச்செய்தி தெரியாதாகையால், அவர்களுக்கு இதைச் சொல்லி, இந்நீரைப் பயன்படுத்தச் செய்யவேண்டும். (பாகற்காய் போன்ற மிகக் கசப்பான காய்களை வேகவைத்த நீரைக் கொட்டிவிட வேண்டியது தான். இல்லையானால் அந்தக் கறி அதிக கசப்பாக இருக்கும்.)

எல்லா காய்கறிகளிலும் ஒரேவிதமான சத்துக்களும் உப்புக்களும் இல்லை. ஒவ்வொன்றிலும் வெவ்வேறு வகையான உப்புச்சத்துக்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. சில காய்கறிகளின் குணங்களைக் கீழே தருகிறோம்.

அத்திக்காய் :

மேகம், வாதம், உடல் வெப்பம் ஆகியவை போகும். புண்ணை ஆற்றும். மலம் போகும். சூட்டு உடம்புக்கு உபயோகப்படும். இதனுடன் சீரகம் அல்லது புதினா சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது. அத்திப் பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு உதவும். அத்திப்பிஞ்சு மலம் கட்டும்.

அவரைக்காய் :

பத்தியத்திற்கு உதவும் சூட்டுடம்புக்கு நல்லது. பிளட்பிரஷர் (Blood Pressure) என்னும் நோய்க்கு அவரைக்காய் நல்லது

கக்கரிக்காய் : (வெள்ளரிக்காய்)

இதில் சிறிதளவு தசைக்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்தும், சற்று அதிகமாக இரத்தத்துக்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்தும் உள்ளன. உதிரச்சூட்டை அகற்றும். பித்தச் சூட்டை மாற்றும். நீரைப் பெருக்கும். குளிர்ந்த உடம்புக்கு வாயு பண்ணும். மிளகு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைச் சமைக்காமல் பச்சையாகத் தோலுடன் உண்ண வேண்டும். சமைத்தும் உண்ணலாம். சமைப்பதினால் விட்டமின் (உயிர்ச்சத்து) போய் விடுகிறது.

கத்தரிக்காய் :

இதில் வெள்ளைநிறம் சிவப்பு நிறம் என இரண்டுவகை உண்டு. இரண்டையும் கறிசமைக்கலாம். இதில் தசைக்கும் இரத்தத்திற்கும் உரம்

தருகிற விட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. விதையில்லாமல் இளைய காயாக இருக்கவேண்டும். குடல் புஷ்டியாகும். பத்தியத்துக்கு ஆகும். கபம் பித்தம் வாய்வு போகும். முற்றிய கத்திரிக்காய் சொறி தினவு உண்டாக்கும்.

கொத்தவரைக்காய் :

சீதம் போகும். பித்தமும் வாதமும் உண்டாகும். பத்தியத்திற்கு ஆகாது. இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

சுரைக்காய் :

சூட்டை ஆற்றும். நீரைப் பெருக்கும். சூட்டுடம்புக்கு உதவும். மல சுத்தியாகும்.

கலியாண பூசணிக்காய் :

இதைச் சாம்பல் பூஷணி என்றும் கூறுவர். பித்தம் நீர்க்கட்டு, வரட்சி, மேகம் ஆகிய இவை போகும். வாயு உண்டாகும். தேகபுஷ்டி தரும். கூஷ்பாண்ட லேக்கியம் என்னும் மருந்து இதிலிருந்து செய்யப்படுகிறது.

தேங்காய் :

தாது விளையும். ஈரலுக்கு வலிமை கொடுக்கும். குடலிலும் வாயிலும் உள்ள புண்ணை ஆற்றும். காய்கறிகளின் சுவையை அதிகப்படுத்தும். ஆகையால் காய்கறிகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். இதில் ஏ.பி. விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. தேங்காயெண் ணெய் இதிலிருந்து எடுக்கிறார்கள். தேங்காய் வழுக்கையில் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூட்டை மாற்றும்.

புடலங்காய் :

உடம்பின் அழலையைப் போக்கும். சூட்டைக் குறைக்கும். வறட்சியை நீக்கும். தேகம் தழைக்கும். குளிர்ந்த தேகத்துக்கு உதவாது.

பூசணிக்காய் (பறங்கிக்காய்) :

இதில் பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு உண்டு. சூடு நீக்கும். பித்தம் போக்கும். பசி உண்டாகும். தேகபுஷ்டி உண்டாகும். இது இனிப்புச் சுவை உடையது.

வாழைக்காய் :

இதில் பலவகை உண்டு. பொந்தன் (மொந்தன்) வாழைக்காயை மட்டும் கறி சமைப்பது வழக்கம். இதில் மாவு சத்து அதிகம் உண்டு. அயம் (இரும்புச்சத்து) இதில் உண்டு என்பர். தேகம் பருக்கும். தழைப் புண்டாகும். தீபனத்தை அடக்கும். மிளகு சீரகம் சேர்க்கவேண்டும். வாழைப்பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு உதவும். மலத்தைக் கட்டும். வாழைக் காயின் மேல்தோலை மெல்லியதாகச் சீவிப்போட்டு, உள்தோலுடன் சமைக்க வேண்டும்.

வெண்டைக்காய் :

முற்றியகாய் கறிக்கு உதவாது. பிஞ்சுக்காயாக இருப்பது நலம். இதில் பி.சி. விட்டமின்கள் உண்டு. சூட்டை ஆற்றும். மந்தப்படுத்தும். சீரகம் சேர்க்கவேண்டும்.

முருங்கைக்காய் :

தாது புஷ்டி உண்டாகும். குடல் தழைக்கும். சூட்டுடம்புக்கு உதவாது. நெய் அல்லது புளி சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பாகற்காய் :

இதில் கொம்பு பாகற்காய், மிதிபாகற்காய் முதலிய வகைகள் உண்டு. கசப்புச் சுவையுள்ளது. இதை வேக வைத்து நீரைக் கொட்டிவிட்டுச் சமைக்கவேண்டும். சூடு உண்டாக்கும். தீனிப் பையிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும். புளிசேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

பயற்றங்காய் :

கபத்தை யறுக்கும். தீபனம் உண்டாக்கும். நீரைப் பெருக்கும்.

கிழங்குகள்

கிழங்குகள் தரைக்குள்ளே மண்ணில் விளைகின்றன. உருளைக் கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, சேமைக்கிழங்கு, காரட்கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), முள்ளங்கி, பீட்ரூட், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலியவை கிழங்குகளாம். கிழங்குகள் சத்துள்ளவை.

கிழங்குகளின் மேற்புறத்தில் தோல் இருக்கிறது. தோலுக்கும் கிழங்குக்கும் இடையில் (தோலின் அடிப்புறத்தில்) சில உப்புச் சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை சிறிதளவு தான் இருக்கின்றன. என்றாலும் இவை உடல் நலத்துக்கு வேண்டியவை. கிழங்குகளைச் சமைக்கும் போது, தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச் சத்துக்கள் வீணாகாதபடி சமைக்கவேண்டும். ஆகவே, கிழங்குகளைத் தோலோடு வேகவைக்க வேண்டும்.வெந்த பிறகு தோலை உரிக்க வேண்டும். வேகவைப்பதற்கு முன்னரே தோலைச் சீவிப் போட்டுப் பிறகு வேகவைப்பது சரியல்ல. அப்படிச் செய்தால் தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச்சத்துக்கள் அடியோடு கழிந்துவிடுகின்றன. உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்குகள், பீட்ரூட் இவைகளைத் தோலைச் சீவாமலே, நீரில் நன்றாகக் கழுவியபின், தோலோடு சமைக்கலாம். பொதுவாகக் கிழங்குகளை எல்லாம் “வாயுபதார்த்தம்” என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உடம்புக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிழங்குகளிலும் இருக்கின்றன.

சில கிழங்குகளில், தானியங்களில் உள்ளதுபோன்ற வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்களும், வேறு சில கிழங்குகளில் தசை வளர்க்கிற சத்துக்களும் உள்ளன. இவற்றோடு, உப்புச்சத்துக்களும் உள்ளன.

கிழங்குகளின் குணங்களைக் கீழே தருகிறோம்.

இஞ்சி :

இதைத் தனியாகச் சமைத்து உண்பது இல்லை. காய்கறி, குழம்பு, துவையல், வடை, தோசை முதலியவைகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். இஞ்சி, தீனிப்பைக்குப் பலம் தருகிறது. பசியை உண்டாக்குகிறது. அசீரணத்தைப் போக்கும். கபத்தை அறுக்கும்- ஈரலில் உள்ள கட்டுகளையும் அறுக்கும். அசீரணபேதியை நிறுத்தும். இஞ்சியைத் தேனில் ஊறவைத்து இஞ்சி முறபா செய்கிறார்கள். கடைகளில் விற்கப்படும் இஞ்சிமுறபா சர்க்கரைப்பாகில் ஊறவைத் தவை.

உருளைக் கிழங்கு :

அமெரிக்கா கண்டத்தில் இருந்து இக்கிழங்கு மற்ற நாடுகளில் பரவிற்று. நமது தேசத்தில் குளிர்நாடுகளில் இப்போது பயிரிடப்படு கிறது. இதில், உடம்புக்கு வெப்பந் தருகிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும்

மாவுச்சத்து உண்டு. தோலின் அடியில் இரும்புச்சத்து உண்டு. இதில் சதைக்கு உரந்தருகிற பி விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. இதைத் தோலுடன் வேகவைத்துப் பிறகு தோலை உரிக்கவேண்டும், தோலைச் சீவிய பிறகு வேகவைத்தால் இரும்புச்சத்து கிடைக்காது. தேகத்துக்குப் புஷ்டிதரும். வாயு உண்டாகும். ஆகவே, இஞ்சி, புதினா, எலுமிச்சம் பழம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது.

கருணைக் கிழங்கு :

இதைக் காறாக் கருணை என்றும் சேனைக்கிழங்கு என்றும் கூறுவார்கள். தேரையர் தமது நோயணுகா விதியில். 'மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்' என்று இந்தக் கிழங்கைச் சிறப்பாகக் கூறுகிறார். இந்தக் கிழங்கை உண்பதனால் கபம், வாதம், இரத்த மூலம், முளை மூலம் போகும். பசிதீபனம் உண்டாகும். தீனிப் பைக்கு உரம் அளிக்கும். இதனோடு புளி சேர்த்துச் சமையல் செய்வது நல்லது.

கேரட் கிழங்கு :

இதுவே மஞ்சள் முள்ளங்கி. சீமைக் காய்கறி வகையைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்ப்பிரதேசங்களிற் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. பச்சையாக மென்று தின்றால் அதிகப் பலன் உண்டு. பாஸ்பரஸ், கால்ஸியம் என்னும் பொருள்களும் இதில் உண்டு. இரத்தத்தை வளப்படுத்தும். இதை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நலம். அல்வா செய்தும் சாப்பிடலாம்.

சேமைக் கிழங்கு (சேப்பங்கிழங்கு. சேம்பு) :

மேகம் சாந்தியாகும். குண்டிக்காய்க்கும், மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் பலம் தரும். மந்தப் படுத்தும். வாயு உண்டாக்கும். வாதகபம் கோழைக் கட்டுகளை உண்டாக்கும். புளியிட்டுச் சமைக்க வேண்டும்.

பீட்ரூட் :

இது மேல் நாட்டுக் கிழங்கு இப்போது நம் நாட்டில் குளிர்ந்த பிரதேசங்களில் பயிரிடப் படுகிறது. ஐரோப்பியர் இதிலிருந்து சர்க்கரை செய்கிறார்கள். இனிப்பாக இருக்கும். பி.சி. விட்டமின் என்னும்

உயிர்ச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன. இதைச் சமைத்தும் உண்ணலாம். பச்சையாகவும் மென்று தின்னலாம்.

வேர்க்கடலை :

இதை நிலக்கடலை, மணிலாக் கொட்டை என்றும் கூறவர். இதைக் கடலை என்று பருப்புடன் சேர்த்துக் கூறினாலும், மண்ணுக்குள் விளைகிறபடியால் கிழங்கு இனத்தைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் எங்கும் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் தசைக்கு உரம் அளிக்கிற பி விட்டமின் நிறைய உண்டு. அன்றியும் கொழுப்புச் சத்தும், கார்போஹைட்ரேட் என்னும் வெப்பம் அளிக்கும் பொருளும் இதில் உண்டு. இதிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். இந்த எண்ணெய் நிலக்கடலை எண்ணெய் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த எண்ணையி லிருந்து டால்டா செய்யப்படுகிறது. கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ் என்னும் பொருள்களும் இதில் உண்டு. இவை உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பொருள்கள். வேர்க்கடலையை பலவிதமாகப் பலகாரம் செய்து உண்கிறார்கள். பித்தம் பண்ணும், எண்ணெய் இருப்பதனால் ஜீரணம் ஆவது கடினம். மிதமாக உண்ண வேண்டும். வெல்லம், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

முள்ளங்கி :

சூலை, குடல் வாதம், நீர்க்கோவை, காசம் இவை போகும். பசி தீபனம் உண்டாகும். தொண்டைக் கம்மல், மூலரோகம், கல்லடைப்பு இந்நோய்களை மாற்றும் நீரைப் பெருக்கும்.

வள்ளிக் கிழங்கு :

இதில் வெளிறிய மஞ்சள், சிவப்பு என்னும் இரண்டு வகைகள் உண்டு. இதைச் சர்க்கரை வள்ளி என்றும் கூறுவர். இரத்தம் உண்டாகும். மூளைக்குப் பலம் தரும். மந்தப்படுத்தும், வாயுவை உண்டாக்கும். சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு :

பித்தவாயு, அனல், மந்தம் உண்டாகும். மாவுச்சத்து இதில் உண்டு.

வெங்காயம் :

இதில் பி.சி. விட்டமின்களும் தொத்து நோயைத் தடுக்கிற குணமும் உண்டு. நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கி உண்பதால் தாது உண்டாகும். நீரடைப்பு, உதிரச்சிக்கல் இவற்றைப் போக்கும். இரும்புச் சத்தும் இதில் உண்டு. காய்கறி முதலிய உணவுகளைச் சமைக்கும்போது அவைகளுடன் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பது உண்டு. நமது நாட்டில் வெங்காயச் சாம்பார் பேர்போனது.

வெள்ளுள்ளி (வெள்ளைப் பூண்டு) :

வாயு, சன்னி, தலைநோய், சீதம் போகும். வயிற்று நோயைப் போக்கும். பாலில் வேகவைத்துத் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். தாது வளரும். வெள்ளைப் பூண்டைக் கீரை காய்கறி முதலியவைகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம்.

டர்னிப் கிழங்கு :

மேல் நாட்டுக் கிழங்குகளைச் சேர்ந்தது. இக்கிழங்கில் பி.சி. விட்டமின்கள் உண்டு. இக்கிழங்கின் மேல் பக்கத்தில், அதாவது இலைகளுள்ள பகுதியில் ஏ.பி.சி. விட்டமின்கள் அதிகமாக உள்ளன. இதன் இலை (கீரையிலும்) விட்டமின்கள் உண்டு.

நூல்கோல் :

இதுவும் மேல்நாட்டுக் கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தது. நமது நாட்டில் பயிராகிறது. இதில் பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன.

கீரைகள்

கீரையை இலைக்கறி என்றும் கூறுவர். நமது நாட்டில் ஏழை மக்களும் நடுத்தர மக்களும் கீரை உணவின் பயனை உணர்ந்திருப்பது போல் செல்வந்தர் உணர்ந்து கொள்ளவில்லை. இலைக்கறி உணவை உண்பது தங்கள் உயர்வுக்குக் குறைந்த செயலாகவும் சிலர் கருதுகிறார்கள். இது தவறான கருத்து. ஏதேனும் ஒருவகைக் கீரையை அடிக்கடி சோற்றுடன் சேர்த்துக் கொள்வது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது. நாள்தோறும் இலைக்கறி உண்ணவேண்டும் என்பதல்ல. அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றில் மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி வைப்பதற்கு இலைக்கறி உணவு சிறந்தது. பொதுவாகக் கீரைகளில்

அயோடின் என்னும் பொருள் உண்டு. இது உடல் நலத்துக்கு இன்றியமையாதது.

கீரைகளில் உப்புச் சத்துக்களும், உலோகச் சத்துக்களும், வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. எலும்புகளை வளர்க்கிற சுண்ணாம்புச் சத்து (கால்ஸியம்) இரும்பு (அயம்)ச் சத்து முதலிய உப்புச்சத்துக்களும் ஏ.பி.சி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்களும் கீரைகளில் உண்டு. இந்தச் சத்துக்கள் எல்லாம் எல்லாக் கீரைகளிலும் உண்டென்று கருதக்கூடாது. ஒவ்வொரு வகையான கீரையில் ஒவ்வொரு வகையான சத்துக்களும் உப்புக்களும் உள்ளன. இரத்தத்தை நன்னிலையில் வைப்பதற்குக் கீரைகள் மிகவும் உதவுகின்றன. ஆகவே கீரைகளை ஒவ்வொரு வரும் அடிக்கடி உண்ண வேண்டும்.

கீரைகள் உப்புச் சத்துக்களையும் உயிர்ச் சத்துக்களையும் இலை களின் வழியாகச் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்தும், வேரின்வழியாக மண்ணில் இருந்தும் எடுத்துக் கொள்கின்றன. இலை தழைகளை மட்டும் தின்று உயிர் வாழ்கிற ஆடு, மாடு, மான், முயல், யானை, குதிரை முதலிய மிருகங்கள் எல்லாம் உடல் நலம் பெற்று இனிது வாழ்கின்றன. இதனால், இலைக் கறிகளில் உடல் வளர்ச்சிக்குரிய சத்துக்கள் இருப்பதை நன்கறியலாம்.

இலைக்கறியைச் சமைக்கும்போது கீழ்க்கண்டவற்றை முக்கிய மாகக் கவனிக்கவேண்டும் :

அ. சமைக்கப்படுகிற கீரைகள் புத்தம் புதிதாக இருக்க வேண்டும். வாடி வதங்கிய கீரைகளில் உயிர்ச் சத்துக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. அன்றியும், சுவையும் குறைந்துவிடுகின்றது. ஆகையால், புதிய கீரைகளாக இருக்க வேண்டும்.

ஆ. கீரைகளை அரிந்து நெடுநேரம் காற்றாறவிட்டுப் பிறகு சமைக்கக்கூடாது. கீரையை அரிந்து காற்றாற விட்டால், அதில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் நீங்கி விடுகின்றன. சுவையும் குறைகிறது.

இ. கீரைகளில் உப்புச்சத்துக்களும் உலோகச்சத்துக்களும் உள்ளன என்று அறிவோம். கீரையை வேகவைத்தால் அதிலுள்ள உப்புச்சத்துக்கள் பிரிந்து நீருடன் கரைந்து பாத்திரத்தின் அடியில் நிற்கும். இந்த நீரை வெறும் நீர் என்று தவறாக நினைத்து

இதைக் கீழே கொட்டி வீணாக்கி விடுகிறார்கள். உப்புச் சத்துள்ள இந்த நீர் மிக முக்கியமானது. இதைக் கீழே கொட்டிவிடாமல், பத்திரமாகக் கீரையுடன் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். இந்த முக்கியமான செய்தியைச் சமையல் செய்வோர் கவனிக்க வேண்டும்.

நமது நாட்டில் ஆண்டு முழுவதும் ஏதேனும் கீரை கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே, கீரைக்கு முட்டுப்பட வேண்டியது இல்லை. இடமும் வசதியும் உள்ளவர், தங்கள் வீட்டிலேயே ஏதேனும் கீரையைப் பயிரிட்டுக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாகக் கீரைகளின் குணங்களை மேலே கூறியுள்ளோம். ஒவ்வொரு கீரையின் தனிக் குணங்களைக் கீழே தருகிறோம்.

அகத்திக் கீரை :

இதில் ஏ.சி. என்னும் விட்டமின்கள் உண்டு. கண்குளிரும். சூட்டைத் தணிக்கும். பித்தத்தைத் தணிக்கச் செய்யும். கார்த்திகை மாதத்தில் இதைச் சாப்பிட்டால் கொழுப்பு உண்டாகும் என்பர். நமது நாட்டில், சாவு நேர்ந்த வீடுகளில் அடுத்தநாள் அகத்திக்கீரை சாம்பார் செய்வது வழக்கம். இதன் காரணம் என்னவென்றால், சாவு நேர்ந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் பிணம் அடக்கம் செய்யப்படுகிற வரையில், சாப்பிடாமல் பட்டினிகிடப்பர். ஒருநாள் முழுவதும் பட்டினி கிடக்க நேரிடும். இதனால் உடம்பு சூடு கொள்ளும். அன்றியும் இறந்த வரைப் பற்றிய வருத்தத்தினால் இரத்தக் கொதிப்பும் ஏற்படும். இவ்விதம் நேரிட்ட சூட்டையும் இரத்தக் கொதிப்பையும் ஆற்றுவதற்காகத்தான் அகத்திக்கீரையை அடுத்தநாள் சமைத்து உண்ணும் பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வைகுண்ட ஏகாதசியில் பலர் இரவு முழுவதும் கண்விழிப்பார்கள். இரவில் தூங்காமல் கண்விழிப்பதனால் உடம்பு சூடு அடையும். அச்சூட்டைத் தணிப்பதற்காக அகத்திக்கீரைக் குழம்பை அடுத்த நாள் சாப்பிடுவார்கள். இதனால், தேகச்சூட்டையும் இரத்தக் கொதிப்பையும் ஆற்றுகிற இயல்பு அகத்திக்கீரைக்கு உண்டு என்பது தெரிகிறது.

நாட்டுமருந்து சாப்பிடும்போது அகத்திக்கீரை சாப்பிடக் கூடாது. ஏனென்றால் மருந்தின் குணத்தை இக்கீரை முறித்துவிடும். அதனால் மருந்து சாப்பிட்டும் பயன் இல்லாமல் போகும்.

அறுகீரை :

இது குத்துச் செடியாகப் படரும். அறுத்து விட்டால் மறுபடியும் துளித்துவளரும். ஆகையினால் இதற்கு அறுகீரை என்று பெயர் உண்டாயிற்று. இதை அறைக்கீரை என்றும் கூறவர். அறுகீரை, தாது புஷ்டி தருகிற கீரைகளில் ஒன்று. இதைப் புளியிட்டுச் சமைப்பது வழக்கம். புளியில்லாமல் மிளகு சேர்த்து நெய் இட்டுச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது வளரும். வாயுவைப் போக்கும். குளிர்ந்த தேகத் தோருக்கு உதவும். மூலநோய் உள்ளவருக்கு ஆகாது.

கொத்துமல்லிக் கீரை :

மணம் உள்ளது. சாம்பார், குழம்பு, இரசம், கூட்டு முதலியவை களில் இதை வாசனைக்காகச் சேர்ப்பது உண்டு. துவையல் செய்தும் உண்ணலாம். இருதயத்துக்கு நல்லது. தலையையும் மூளையையும் பற்றிய சூட்டை மாற்றும். ஜீரணம் உண்டாகும். குளிர்ந்த தேகத் தோருக்கு உதவாது.

கீரைத் தண்டு:

இதில் வெண்மை, சிவப்பு என்னும் இரண்டு வகை உண்டு. இரண்டுக்கும், ஒரே குணந்தான். இந்தக் கீரையில் எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணாம்புப் பொருள் உண்டு. இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இக்கீரை தேகச்சூட்டை ஆற்றும். நீர்சுருக்கு, வெட்டை இவற்றைப் போக்கும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்குச் சீதளம் செய்யும். வெள்ளுள்ளி (வெள்ளைப் பூண்டு) சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது.

சிறு கீரை:

இதுவும் கீரைத்தண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. ஆனால், இலைகள் சிறியவை. கீரைத்தண்டிலும், முளைக்கீரையிலும் இருப்பதுபோலவே, இந்தக் கீரையிலும் கால்ஸியம் என்னும் எலும்பை வளர்க்கிற சத்து உண்டு. கண் புகைச்சல், காசம், சோகை ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். சூட்டைத் தணிக்கும். இதில் அயச்சத்து (இரும்புச் சத்து) உண்டு.

தூதுளங் கீரை (தூதுளை):

முள் உள்ள கொடி. இலையிலும் முள் உண்டு. இலையைக் குழம்பு செய்தும் துவையல் செய்தும் உண்பர். சிறு கசப்பு உண்டு. சீதளத்தைப் போக்கும். அறிவுக்குக் கூர்மையுண்டாகும். இது தாது புஷ்டி தருகிற கீரைகளில் ஒன்று. காதுமந்தம், காசம், தினவு, மந்தம் முதலிய நோய்கள் தீரும்.

பருப்புக் கீரை:

இதைக் கோழிக்கீரை என்றும் கூறுவர். தேகம் குளிரும். கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும். பித்தம் போகும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்குச் சீதளம் செய்யும். அவர்கள் மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துச் சமைத்து உண்பது நலம்.

பொன்னாங்கண்ணி:

இதைப் பொண்ணாங்காணி என்றும் கூறுவர். ஈரமான சதுப்பு நிலங்களில் படரும். இதைச் சாப்பிட்டால் கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும். கண்புகைச்சல், காசம், வாதம், அனல் முதலிய நோய்கள் தீரும்.

முட்டைகோசு (கோசுகீரை):

மேல்நாட்டுக் கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்நாடுளில் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. சமைத்தால் இந்தச் சத்துக்கள் குறைந்து விடுகின்றன. சமைக்காமல் மேல்பக்கமுள்ள பச்சை இலையைத் தின்றால் மேற்படி உயிர்ச் சத்துக்களை அதிகமாகப் பெறலாம்.

முருங்கைக் கீரை:

இது முருங்கை மரத்தின் இலை. முருங்கைக் கீரை தாது புஷ்டி தருகிற கீரைகளில் ஒன்று. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற உயிர்ச்சத்தும் எலும்புக்கு உரம் அளிக்கும் கால்ஸியம் என்னும் பொருளும் இதில் உண்டு. இந்தக் கீரையைச் சமைக்கும்போது இதனுடன் அரிசிமாவைத் தூவுவது பண்டைக் காலத்து வழக்கம்.

முளைக்கீரை:

இந்தக் கீரையில், கால்ஸியம் என்னும் எலும்பை உரப்படுத்துகிற சத்து உண்டு. (தண்டுக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக் கீரைகளிலும் இந்தக்

கால்ஸியம் உண்டு). உடம்பின் வெப்பத்தைத் தணிக்கும், நீரைப் பெருக்கும். பசி உண்டாகும். குளிர்ந்த உடம்புக்குச் சீதளம் பண்ணும். வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். இதில் அயச்சத்து (இரும்புச் சத்து) உண்டு.

வசளைக் கீரை:

இதில், கொடிவசளை என்றும் குத்து வசளை என்றும் இருபிரிவு உண்டு. கொடி வசளை கபம் உண்டாக்கும். ஆகவே அதனுடன் மிளகு சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். இக்கீரைகளில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ளன. இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இரும்பு (அயம்) இரத்தம் பெருகுவதற்கு அவசியமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றி யமையாத பாஸ்பரஸ் சத்தும் இதில் உண்டு. வசளைக்கீரை சூட்டைத் தணிக்கும். தாது உண்டாகும். வயிறு இளகும். பசி உண்டாகும்.

வெந்தயக் கீரை:

இந்தக் கீரையைக் கூட்டு செய்தும், குழம்பு செய்தும் உண்ண லாம். மந்தம், வாயு, கபம், இருமல் இவை தீரும்.வாயுவைக் கண்டிக்கும். இடுப்புவலி தீரும். மூலவாயு போகும். சூடு அதிகரிக்கும்.

மணித்தக்காளிக் கீரை:

வாய் வேக்காடு (வாய்ப்புண்) உள்ளவர் இந்த இலையை சமைக்காமல் மென்று தின்றால் ஆறும். சமைத்தும் உண்ணலாம். சூட்டை ஆற்றும். நீரைப் பெருக்கும். கபம் போகும். இதன் காய்க்கும் இதுவே குணம்.

பொதினா கீரை:

இதைப் புதினா என்றும் கூறுவர். மணமுள்ள இது கொடியாகத் தரையில் படரும். சாம்பார், குழம்பு முதலியவைகளில் கறிவேப்பிலை யைப்போல வாசனைக்காகப் போடுவது வழக்கம். துவையல் செய்து உண்ணலாம். வாயுவைப் போக்கும். பசி உண்டாகும். அஜீரணத்தை மாற்றும். தீனிப்பைக்கும் குடலுக்கும் வலிவு கொடுக்கும். பாகு (சர்பத்) காய்ச்சி உண்ணலாம். (இந்நூலில் சர்பத்து முறையைப் பார்க்கவும்.)

கறிவேப்பிலை:

இதை மணத்துக்காகக் குழம்பு, சாம்பார், காய்கறிகளில் சேர்ப்பது உண்டு. துவையல் செய்தும் உண்ணலாம். சுரம், பித்தம் தீரும், அருசியை மாற்றும். பசி உண்டாக்கும். தீனிப் பைக்கு வலிவு கொடுக்கும். இத்துடன் நெய் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பசறைக்கீரை:

பசலைக் கீரை என்றும் கூறுவர். தோட்டக்கால்களில் தரையில் படர்ந்து வளரும். இலைகள் மிகச்சிறியவை. மெல்லிய கொடி. கொடியும் இலையும் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு போகும். மேகவெப்பு சாந்தியாகும். குளிர்ச்சியுண்டாகும்.

கலவைக்கீரை:

கலவைக்கீரை என்பது பலவகையான கீரைகள் சேர்ந்தது. முளைக்கீரை, அறுகீரை, சிறுகீரை, மணலிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, கானாங்கீரை முதலிய கீரைகளின் கலப்பு இது. கலவைக்கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வாதம், பித்தம், ஐயம், மலக்கட்டு, குடல் வாதம் இவை போகும். மலம் போகும்.

ஆரைக்கீரை:

நீரில் வளரும். நீண்ட காம்பில் நான்கு இலைகளாக இருக்கும். சுவையாக இருக்கும். பித்தம், நீரிழிவு போகும்.

புளியாரைக்கீரை:

இது புளிப்புச் சுவையுள்ளது. துவையல் செய்து உண்ணலாம். பித்தமயக்கம், வாதகபம், மூல உதிரம் ஆகியவை போகும்.

காலிபிளவர்:

இதுவும் கோசுக்கீரையைப் போல் மேல்நாட்டுக் கீரை. இதைப் பூவுடன் சமைப்பது வழக்கம். இதில் ஏ.பி.சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் சிறிதளவு உள்ளன.

பழங்கள்

பழங்களில் பலவகை உண்டு. மா, பலா, வாழை என்னும் முக்கனிகள் நமது நாட்டில் பேர்போனவை. அனாசி, ஆப்பிள்,

ஆரஞ்சி,தக்காளி, திராட்சை, எலுமிச்சை, பப்பாளி, மாதுளை, முலாம் பழம், தர்பூசிப்பழம், விளாம்பழம் முதலிய பழங்களும் உள்ளன.

பொதுவாகப் பழங்கள் எல்லாம் கீரைகளின் குணம் உடையன. கீரைகள் இரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைப்பது போல, பழங்களும் இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்கின்றன. அன்றியும் உணவைச் சமிக்கச் செய்வதில் உதவி புரிகின்றன.

மேலும், பழங்களின் பலவித உப்புச்சத்துக்கள் இருப்பதனால், அவை உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கின்றன. அடிக்கடி பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பழங்களில் இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. பழங்களின் குணங்களை இங்கு ஆராய்வோம்.

ஆரஞ்சி:

கமலாப்பழம், சாத்துக்குடிப்பழம் என்றும் கூறப்படுகிறது. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இப்பழங்களில் அதிகமாக உள்ளன. ஏ.பி. விட்டமின்களும் சிறிதளவு உண்டு. ஜீரணப்படுத்தும் பசி உண்டாக்கும் தேகச்சூட்டைத் தணிக்கும்.

எலுமிச்சம் பழம்:

இரத்தத்தை உரப்படுத்துகிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இதில் நிறைய உண்டு. பித்தத்தை நீக்கும். குளிர்ச்சி உண்டாக்கும் தீனிப்பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். பசியுண்டாக்கும். மார்பின் நரம்புகளுக்கும் தலை நரம்புகளுக்கும் உதவாது. தனியே இதன் சாற்றை உபயோகிக்கும்போது தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொண்டால் மேற்படி தீமைகள் போகும். இதன் சாற்றைச் சர்பத்து காய்ச்சி அருந்தலாம். (சர்பத்து பார்க்க) எலுமிச்சம்பழத்தை உப்பில் இட்டு ஊறுகாய் போட்டு உண்பார்கள். சர்க்கரைப் பாகு அல்லது தேனில் ஊறவைத்து முரபா செய்தும் உண்பார்கள் (முரபா பார்க்க.)

கொடி முந்திரிப்பழம்(திராட்சைப் பழம்):

இவைகளில் 10 முதல் 25 சதவிகிதம் வரையில் சர்க்கரை உண்டு. இதில் பல வகை உண்டு. பச்சை, கறுப்பு முதலியவை. பொட்டாசியம் முதலிய உப்புகளும் இதில் உள்ளன. இதில் சிறிதளவு பி விட்டமின்

உண்டு. சூட்டைத் தணிக்கும். பித்த அனலை மாற்றும். தேகம் பருக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியும் கண்ணொளியும் உண்டாகும்.

அன்னாசிப் பழம்:

இது அயல்நாட்டுப் பழம். இப்போது நமது நாட்டில் பயிரிடப் படுகிறது. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற உயிர்ச்சத்து இதில் அதிகம் உண்டு. இதன் சதை ஜீரணம் ஆவது கடினம் சாற்றை மட்டும் அருந்த வேண்டும். பித்தச்சூட்டை ஆற்றும். இருதயத்தின் வறட்சியைப் போக்கும். மூளைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். தொண்டை கம்மும், சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டு சேர்த்து உண்ணவேண்டும். கருவை அழிக்கும் என்பர். ஆகையால் கருத்தரித்த பெண்கள் உண்பது கூடாது.

சீமை அத்திப்பழம்:

இதில் நூற்றுக்கு 60 பங்குக்கு சர்க்கரை உண்டு. சூட்டை அகற்றும். தேகம் தழைக்கும். வலுவு உண்டாகும். உலர்ந்த பழம் மார்பு தொண்டை வறட்சியை மாற்றும். நுரையீரலுக்கு நன்மை தரும். இதில் சிறிது தசை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. கார்போ ஹைட்ரேட் என்னும் உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கும் பொருளும் இதில் உண்டு.

தக்காளிப்பழம்:

இது அமெரிக்க நாட்டுப் பழம். இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்ப் பிரதேசங்களில் பயிராகிறது. ஏ.பி.சி. விட்டமின்கள் என்னும் மூன்று உயிர்ச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன. ஏ உயிர்ச்சத்தைவிட பி.சி. உயிர்ச் சத்துக்கள் அதிகம். சமைத்தும் உண்ணலாம். சமைக்காமலும் உண்ணலாம். தேகச் சூட்டைக் குறைக்கும். (தக்காளிச் சாறு, பானகம் காண்க.)

தர்பூசிப்பழம்:

நீண்டு உருண்ட பெரிய பழம். மேல் தோல் பச்சை நிறமாக இருக்கும். உள் சதை சிவந்து இருக்கும். இதில் செம்புச்சத்து உண்டு. இரத்தத்தை உரப்படுத்தும். உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி தரும். இதை அரிந்தால் சாறு வழியும். இந்தச் சாற்றை வீணாக்காமல் பாத்திரத்தில் பிடித்து அருந்த வேண்டும்.

நெல்லிக்கனி (நெல்லிக்காய்):

இதில் இரத்தத்திற்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்து நிறைய உண்டு. ஆரஞ்சுப் பழத்திலும் இந்தச் சத்து உண்டு என்று கூறினோம். ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிட நெல்லிக் கனியில் அதிக உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. ஒரு நெல்லிக் கனியில் மூன்று ஆரஞ்சுப் பழத்தின் உயிர்ச்சத்து உண்டு. நெல்லிக்கனி, வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகள் சேரவொட்டாமல் காக்கும். தீனிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவு கொடுக்கும். பசி உண்டாக்கும். நமது நாட்டு வைத்திய நூல்கள் இந்தக் கனியைச் சிறப்பாகக் கூறுகின்றன. சியவனப் பிராசம் என்னும் மருத்து இதிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த மருந்து நுரையீரலுக்கு (சுவாசப் பைக்குப்) பலம் தருகிறது. கருவுள்ள பெண்கள் இதை அருந்தக் கூடாது என்பர். ஊறுகாயாகவும் முரபாவாகவும் (இந்நூல் முரபா காண்க) செய்து உண்ணலாம். நெல்லிக்காயை இரவில் உண்பது கூடாது.

பப்பாளிப் பழம்:

இது அமெரிக்க நாட்டுப் பழம். இப்போது நம் நாட்டில் பயிரா கிறது. இதில் ஏ.பி. விட்டமின்கள் சிறிதளவும் சி. விட்டமின் அதிக அளவும் உண்டு. மலம் போகும். சூடு செய்யும். இந்தப் பழத்தை அளவாக அடிக்கடி உபயோகிப்பது நலம். இதன் பால், இறைச்சியை நன்றாக வேகச் செய்கிறது. ஆகையால் இறைச்சி சமைப்போர், பப்பாளிக் காய்த் துண்டுகளை இட்டு வேகவைப்பது வழக்கம். பழுக்காத முற்றிய காயையும் கறி சமைக்கலாம். கர்ப்பிணிகள் இதை உண்பது கூடாது.

பலாப் பழம்:

முக்கனிகளில் ஒன்று. தலை நரம்புகளுக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். மந்திக்கும், வயிறு வலிக்கும். சூடு பண்ணும். பசுநெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளியம்பழம் (புளி):

சாம்பார், குழம்பு முதலியவைகளில் நம்மவர் இதை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இதில் பி.சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துகள் சிறிதளவு உண்டு. தீனிப் பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். இரும்புச் சத்து இதில் உண்டு. தாது புஷ்டியைக் குறைக்கும். ஆகையால் இதை

அதிகமாகச் சாப்பிடுவது கூடாது. அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தைக் கெடுக்கும்.

பேரீச்சம் பழம் :

இதில் பி விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. கார்ப்போ ஹைட்ரேட் அதிகம் உண்டு. இரும்புச் சத்தும் இருக்கிறது. மார்புக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். தேகம் தழைக்கும். மலம் போகும். பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்தால் தாது வளரும். வாதுமைப் பருப்புடன் கலந்து தின்றால் தேகம் தழைக்கும் கண்களுக்கும் பற்களுக்கும் ஆகாது. ஆகையால், நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பொம்பளிமாசுப் பழம் :

பித்தச் சூட்டை அகற்றும். தீனிப்பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். இரத்த சுத்தியாகும். பசிதீபனம் உண்டாகும். பழச்சக்கை விரைவில் சீரணம் ஆகாது.

மாதுளம் பழம் :

இருதயத்துக்கும் வயிற்றுக்கும் வலிவு தரும். பித்தம் போகும். பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு இதில் உண்டு.

மாம்பழம் :

இதில் சிறிதளவு ஏ விட்டமினும் சற்று அதிகமாக பி விட்டமினும் உண்டு. இருதயத்துக்கும் மூளைக்கும் வலிவு கொடுக்கும். வயிறு இளகும். மலசுத்தியாகும். சூடு பண்ணும். அதிகமாக உட்கொண்டால் தினவு, கரப்பான், சிரங்கு உண்டாகும். மிதமாக அருந்தவேண்டும். பால் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

முலாம் பழம் :

தேகம் தழைக்கும். நீரைப் பெருக்கும். மந்திக்கும். விரைவில் சீரணம் ஆகாது. இதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

வாழைப் பழம் :

இதில் பலவகை உண்டு. பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு இப்பழத்தில் உண்டு. தேகம் தழைக்கும். வலிவுண்டாகும். குடல் பருக்கும். மந்திக்கும். தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்வது

நலம். வாத நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது. பச்சை வாழைப்பழம் மலத்தைக் கட்டும்.

ஆப்பிள் பழம் :

இது குளிர் நாடுகளில் பயிராகிறது. நாள்தோறும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் வைத்தியரிடம் போக வேண்டியதில்லை என்று ஒரு பழமொழி ஆங்கிலத்தில் உண்டு. இதனால் இது நோய் வராமல் தடுக்கிறது என்று தெரிகிறது. இதன் மேல்தோல் சீரணிக்காது. ஆகையால் நன்றாக மென்று தின்னவேண்டும். சீரணம் உண்டாகும். இரத்தம் சுத்திகரிக்கும். இரத்தத்துக்கு உரம் தருகிற சி. உயிர்ச்சத்து இதில் இருக்கிறது.

இறைச்சி வகை

தசைகளை வளர்க்கும் உணவுப் பொருள்களில் இறைச்சிகள் மிகச் சிறந்தவை. தாவரப் பொருள்களாகிய பருப்புகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் தசையை வளர்க்கும் சத்து உள்ளது என்பதை மேலே கூறினோம். ஆனால், அவைகளைவிட மிகச் சிறந்தவை இறைச்சி வகைகளாம். தசைகளுக்கு உரம் அளித்துத் தசைகளை வளர்ப்பதில் இறைச்சியே சிறந்தது என்றும், அதற்கு அடுத்தபடி சற்று மட்டமானது கொட்டைகளும் பருப்புகளும் என்றும் உணவு ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இதை நாம் கண்கூடாகவும் காண்கிறோம். இறைச்சி உண்ணும் மக்கள் உடல்கட்டுடன் உரமாக இருப்பதையும் மரக்கறிகளை மட்டும் உண்போர் சற்று உடல் உரம் தளர்ந்து இருப்பதையும் காண்கிறோம். இப்படிக் கூறுவதானலே, மாமிச உணவு உண்ணாதவர், இறைச்சி உணவை உண்ணவேண்டும் என்று வற்புறுத்துவதாகக் கருதக் கூடாது. உணவை உண்பது அவரவர் விருப்பத்தையும் பழக்கத்தையும் பொறுத்தது. ஆகவே, வைத்தியரைத் தவிர மற்றவர்கள், இந்த உணவைத்தான் உண்ணவேண்டும், இந்த உணவை உண்பது கூடாது என்று சொல்லத் தகுதியற்றவர்கள்.

சில சமயத்தினர் இறைச்சி உணவை அறவே நீக்கி விடுகி றார்கள். சமணர் என்றும் ஜைனர் என்றும் கூறப்படுகிற மதத்தினர் இறைச்சிகளை அறவே உண்பது இல்லை. ஆனால், அவர்கள் பால், தயிர், நெய் முதலிய பால் உணவுகளை உண்கிறார்கள். ஜைனர்களின்

சமயப் பிரசாரத்தினாலே, நமது நாட்டுப் பிராமணர், இக்காலத்தில் மாமிச உணவு உண்பது இல்லை. ஆனால், அவர்களும் பால் தயிர் மோர் நெய்களைத் தாராளமாக உண்கிறார்கள். ஆனால், வடநாட்டில் உள்ள பிராமணர்கள் இன்றும் புலால் உணவையும் மீன் உணவையும் உண்கிறார்கள். இறைச்சி உணவை உண்ணாதவர், இறைச்சியோடு சம்பந்தப்பட்ட பால், தயிர், வெண்ணெய் நெய்களை உண்ணவேண்டும். இல்லை யானால், அவர்களின் தேகசுகம் ஒருவகையில் கெட்டுப் போகும்.

இறைச்சி உணவில் தசையை வளர்க்கிற சத்தும், பி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தும் நிறைய உள்ளன. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களில் மிக முக்கியமான உயிர்ச்சத்து தசையை வளர்க்கிற பி வைட்டமின்தான் என்பதை மனத்தில் வைக்கவேண்டும்.

இறைச்சி உணவு, சத்துள்ள உணவு ஆகையினால் அதை மிதமாக உண்ணவேண்டும்; அதிகமாக உண்பதனால், உடம்புக்குத் தீங்கு உண்டாகும். அன்றியும், ஒரே வேளையில் பலவித இறைச்சிகளை உண்பதும் கூடாது. இறைச்சிகள் புதியதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டும். பழைய அழுகிய இறைச்சிகள் தீமை உண்டாக்கும்.

முஸ்லிம்கள் மாடு, ஒட்டகம் முதலியவற்றின் இறைச்சிகளையும் உண்கிறார்கள். மதப்பற்றுள்ள முஸ்லிம்கள், செவிள் உள்ள மீன்களைத் தவிர மற்ற மீன்களை உண்பதில்லை. ஐரோப்பியர் மாட்டு இறைச்சி யையும் பன்றி இறைச்சியையும் உண்கிறார்கள். இந்துக்கள் மாடு, ஒட்டகம், பன்றி இறைச்சிகளை உண்பதில்லை. ஆனால், எல்லோரும் ஆட்டு இறைச்சியை உண்கிறார்கள். கோழி, வான்கோழி, வாத்து, புறா, காடை, கவுதாரி முதலிய பறவைகளின் இறைச்சிகளையும் உண்கிறார்கள். பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் இவைகளும் இறைச்சி வகையைச் சேர்ந்தனவே, மாமிசம் உண்ணாதவர் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இறைச்சிகளில் பாஸ்பரஸ் என்னும் பொருள் இருக்கிறது. பாஸ்பரஸ் எலும்புகள் வளர்வதற்கு மிகவும் உதவி செய்கின்றது.

இறைச்சிகளைப் பற்றிய குறிப்புகளைக் கீழே தருகிறோம்.

ஆட்டிறைச்சி :

தேகம் தழைக்கும். வலிவுண்டாகும். சத்து அதிகரிக்கும். இதைச் சமைக்கும்போது இதனுடன் கொத்தமல்லி, கருவாப்பட்டை, நெய் இவற்றைச் சேர்ப்பது நல்லது.

வெள்ளாட்டிறைச்சி :

பத்தியத்திற்கு உகந்த உணவு. மார்புக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். கபத்தை அறுக்கும். பசி உண்டாகும். உடம்பில் பலம் உண்டாகும். நோய்கள் போகும். இதனுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

ஆட்டு மூளை :

இதை உண்பதனால் மூளைக்குப் பலம் உண்டாகும். கண் குளிரும். தாதுவிருத்தி உண்டாகும். இதில் தசைகளுக்குப் பலம் தருகிற உயிர்ச்சத்து உண்டு. சீரணப்படுவது கடினம். இஞ்சி, கடுகு, சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

ஆட்டு ஈரல் :

இதில் ஏ.பி.சி.டி. வைட்டமின் என்கிற நான்கு வகையான உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. பி வைட்டமின் என்னும் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து இதில் அதிகமாக உண்டு. உடம்பில் சிறிதளவு இருக்க வேண்டிய இரும்பு முதலிய உலோகச் சத்துக்களும் இதில் உண்டு. கொழுப்பும் இதில் அதிகமாக உண்டு. இதைச் சமைக்கும் போது இதனுடன் இலவங்கப்பட்டை (கருவாப் பட்டை) சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

ஆட்டுக் கால் :

ஆட்டுக்கால் இறைச்சி, கால்களுக்கு வலிவைத் தரும். தைரியம் உண்டாக்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். இதனுடன் சீரகம், புதினா சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

நுரை ஈரல் :

ஆட்டின் நுரையீரல் சூட்டை ஆற்றும். உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி தரும். நுரை ஈரலுக்கு (சுவாசப் பைக்கு) வலிவைக் கொடுக்கும். தேக புஷ்டி உண்டாகும். மிளகு, சீரகம், புதினா சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டின் குண்டிக்காய் :

இதை உண்பதனால் குண்டிக்காய்களுக்கும் இடுப்புக்கும் வலிவு உண்டாகும். இடுப்பு நோயை மாற்றும். தாது வளரும். இதில் ஏ.பி. வைட்டமின்களும் உண்டு. இதனுடன் மிளகு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

கோழிக் கறி :

சேவல் இறைச்சி அதிக சூடு உண்டாக்கும். அன்றியும் தாது நஷ்டம் உண்டாகும். ஆகையால் சேவல் கறியை உண்பது நல்லதல்ல. பெட்டைக்கோழி இறைச்சியும் சூடு பண்ணும். வாய்வு போகும். சிலேத்துமமும் போகும். தாது வளரும். வலிவு உண்டாகும். சூட்டு உடம்புக்கு உதவாது இதனுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

கருங்கோழிக் கறி :

கோழியில் கருங்கோழி என்று ஒருவகையுண்டு. இது வெண்ணிறமான இறகு உடையது. இக்கோழியின் தோல் கருமை நிறமாக இருக்கும். இதன் இறைச்சியை உண்பதனால், உதிரம் தூய்மைப்படும். உதிர சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். வலிவு உண்டாகும். தேகம் தழைக்கும். குஷ்டம், வாதநோய், சூலை, முதலிய நோய்கள் போகும்.

கோழிக் குஞ்சு :

நோயாளிக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் நன்மை தரும் பத்தியத்திற்கு உதவும். ஜீரணம் ஆகும். தேகம் பருக்கும்.

வான்கோழிக் கறி :

பலமுண்டாகும். தேகம் பருக்கும். குடலின் வலிவை அதிகப் படுத்தும். அதைச் சமைக்கும்போது புதினா, எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வாத்துக் கறி :

இரத்தம் அதிகரிக்கும். தேகம் தழைக்கும். மந்திக்கும்.

காடைக் கறி :

உடம்பின் சூட்டை அகற்றும். உதிரம் பெருகும். விரைவில் சீரணமாகும். சோகைநோய் தீரும். பல நோய்களும் போகும். தேகம் தழைக்கும். பத்தியத்துக்கு ஆகும்.

கவுதாரிக் கறி :

உதிரம் உண்டாகும். மூளைக்குப் பலம் தரும். தேக பலமும் வீரியமும் உண்டாகும். வாதபித்த நோய்கள் தீரும். சூட்டுடம்புக்கு ஆகாது. சூட்டுடம்புக்காரர் இதைச் சாப்பிடும்போது எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்துக்கொள்வது நன்று. பிள்ளை பெற்ற தாய்களுக்குப் பத்தியமாக இவ்விறைச்சியைக் கொடுப்பதுண்டு.

புறாக் கறி :

இந்த இறைச்சியினால் பாரிச வாயு, பக்கவாதம், இசிவு, வீக்கம், மகோதரம், ஆகிய நோய்கள் தீரும். குண்டிக் காய்க்கு வலிமை கொடுக்கும். கொழுமையுண்டாகும். இதை உண்ணும்போது திராட்சைப் பழம் உட்கொள்வது நலம்.

உள்ளான் கறி :

இது பத்தியத்துக்கு ஆகும். வாதபித்தத்தைத் தணிக்கும். மேகநோய் போகும். குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும். பசி உண்டாகும். சமைக்கும்போது மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சிகளில் பறவைகளின் இறைச்சி அதிக நல்லது என்று கருதப்படுகிறது.

கோழி முட்டை :

தாது அதிகப்படும். தேகம் தழைக்கும். இரத்தம் உண்டாகும். இதை அதிக நேரம் வேகவைத்தால் கெட்டியாய் விடும்; விரைவில் ஜீரணப்படாது; வாய்வு உண்டாகும். ஆகையினால், இதை முக்கால் வேக்காடு வேகவைத்து உண்ண வேண்டும்.

வாத்து முட்டை :

தேகத்துக்கு வலிவு கொடுக்கும் உடல் பருக்கும். வாயுவை உண்டாக்கும். மந்திக்கும், வான்கோழி முட்டைக்கும் இதுவே குணம் இஞ்சி, கொத்துமல்லி, சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

குறிப்பு :- முட்டைகளில் ஏ.பி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்களும் தசை வளர்க்கும் பொருளும், கொழுப்பும் உள்ளன. பாலுக்கு நிகரானது முட்டை. பால் குறைவாக உள்ள நமது நாட்டில் முட்டையை அதிகமாக உண்பது நல்லது. முக்கியமாக வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இது ஏற்றதாகும். வெள்ளை நிறமான ஓடு உள்ள முட்டையை விட, பழுப்பு நிறமான ஓடு உள்ள முட்டைகளில் அதிக சத்து உண்டு. சமைக்கும் முட்டைகள் புதிதானவையாயிருக்க வேண்டும். அழுகிய முட்டைகளும் கெட்டுப்போன முட்டைகளும் ஆகா.

புறா முட்டை :

தேகம் தழைக்கும். தாது அதிகரிக்கும். ஜீரணம் ஆகும். நெய்யில் பொறிக்க வேண்டும்.

மீன்கள் :

மீன்களில் பலவகை உண்டு. நல்ல தண்ணீர் மீன்களும் கடல் மீன்களும் உள்ளன. மீன்களில் உப்பை இட்டு உலர வைத்துக் கருவாடு செய்கிறார்கள். மீன் உணவு. மற்ற இறைச்சிகளைவிட எளிதில் ஜீரணமாகிறது. இதில் பி வைட்டமின் என்னும் தசை வளர்க்கும் சத்து உண்டு. பொடி மீன்களில் (சிறுமீன்களில்) கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைய உண்டு. இது எலும்புகளுக்குப் பலம் தருகிறது. இதைச் சமைத்து எலும்புகளையும் சேர்த்து உண்பது வழக்கம். பிள்ளை பெற்ற தாய்க்குப் பொடி மீனை மிளகுச் சாறு வைத்துப் பத்தியமாக உண்பிக்கிறது உண்டு. பிள்ளை பெற்றவர் களுக்கு எலும்பு பலம் குறைந்து விடுகிறது. அதை நிறைவு செய்வ தற்கே இந்தப் பத்திய உணவு கொடுக்கப்படுகிறது. மாமிச உணவு உண்பவர்கள் கூட நமது நாட்டில், மீன்களைக் குறைவாகவே உண்கிறார்கள் என்று அரசாங்கத்தார் குறைகூறுகிறார்கள். நமது நாட்டில் கடல் வளம் உண்டு. மீன் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்த அரசாங்கத்தார் மீன் இலாகா ஏற்படுத்தி மீனை அதிகமாக விற்பதற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். சுறா மீனின் ஈரலிலிருந்து மீன் எண்ணெய் எடுத்து விற்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

இறைச்சிகளில் பி வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து அதிகம். ஆனால், சோடா உப்பு சேர்த்துச் சமைத்தால் இந்த உயிர்ச்சத்து

அழிந்து போகிறது. சோடா உப்பைச் சேர்க்காமல் சமைக்க வேண்டும். விரைவில் நன்றாக வேகும் என்னும் காரணத்திற்காக இறைச்சியுடன் சோடா உப்பு சேர்க்கிறார்கள். அப்படிச் சேர்ப்பது உடல் நலத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

எண்ணெய்கள்

எண்ணெயும் கொழுப்பும் உடல்நலத்துக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களே. ஆகையால் உணவுடன் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற நல்லெண்ணெயும், நிலக்கடலையிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற கடலை எண்ணெயும் தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற தேங்காய்எண்ணெயும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுகின்றன. இவ்வெண்ணெய்களைக் காய்கறி, கீரை, கிழங்கு, குழம்பு, சாம்பார் முதலியவைகளைச் சமைக்கும்போது அவைகளுடன் சேர்க்கிறோம். எண்ணெய்களுக்குத் தாவரக் கொழுப்பு என்பது பெயர்.

ஆடு, மாடு, எருமை முதலிய பிராணிகளின் பாலிலிருந்து கிடைக்கிற வெண்ணெய் நெய்களையும் உணவுடன் உபயோகிக்கிறோம். இவைகளுக்கு மிருகக் கொழுப்பு என்பது பெயர். மீன்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற மீன் எண்ணெய்களும் மிருகக் கொழுப்பைச் சேர்ந்தவையே. மிருகக் கொழுப்பு தாவரக் கொழுப்பு இரண்டும் உடல்நலத்துக்கு வேண்டிய பொருள்கள்.

மிருகக் கொழுப்பாகிய நெய்யிலும் வெண்ணெயிலும் ஓரளவு ஏ விட்டமின், டி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. மீன் எண்ணெய்களில் அதிக அளவாக ஏ.டி. விட்டமின்கள் உள்ளன. தாவரக் கொழுப்புகளாகிய எண்ணெய்களில் ஏ.டி. விட்டமின்கள் கிடையா. ஆனால் எண்ணெய்களை வெயிலில் காயவைத்தால், வெயிலிலிருந்து எண்ணெய்களில் டி விட்டமின் உண்டாகிறது என்று ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

நமது நாட்டிலே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கம் தொன்றுதொட்டு இருந்துவருகிறது. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரையில் உடம்பு முழுவதும் தேய்த்து, சிறிது நேரம் எண்ணெய் உடம்பில் ஊறியபின், சீக்காய் அல்லது அறைப்பை

தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது வழக்கம். உடம்பில் தேய்த்த எண்ணெயை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இப்படி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதனாலே இரண்டு நன்மைகள் உண்டாகின்றன. அவை :

1. உடம்பு முழுவதும் மயிர்க்கால்கள் தோறும் உள்ள நுண்ணிய துளைகள் வியர்வையால் அடைபட்டிருக்கும் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தம் அடைகின்றன. வியர்வையோடு வெளிப்படுகிற அழுக்கினால் மயிர்க்கால் துவாரங்கள் அடைபடுகின்றன. எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பதனாலே மயிர்க்கால்கள் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் எண்ணெய் தேய்த்துத் தண்ணீரில் குளிப்பதனால் இத்தன்மை உண்டாகிறதில்லை. இதனால்தான் தேரையரும் நோயணுகாவிதியில், "எண்ணெய் பெறில் வெந்நீரில் குளிப்போம்" என்று கூறினார்.

எண்ணெய் குளிப்பதனாலே, மயிர்க்கால் துளைகள் சுத்தப்படுவ தோடு, நரம்புகளும் பலம் அடைகின்றன. கண் குளிர்கிறது. உடம்பில் வியர்வையினால் ஏற்படுகிற "கற்றாழை நாற்றம்" எண்ணெய் குளிப்பதனாலே நீங்கிவிடுகிறது. எண்ணெய் குளிக்கும் பழக்கம் இல்லாதவர்களின் உடம்பில் அருவெறுப்புள்ள கற்றாழை நாற்றம் வீசுவது உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் அந்த நாற்றம் அடியோடு நீங்கிவிடுகிறது.

2. இரண்டாவது நன்மை என்னவென்றால், எண்ணெய் தேய்த்த உடம்பின் மேல் சூரிய வெளிச்சம் படுவதனால், எலும்புக்குப் பலம் உண்டாகிறது. சூரிய வெளிச்சத்தில் எலும்புக்குப் பலம் தருகிற டி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. எண்ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் படும்போது அந்த உயிர்ச்சத்து ஏற்படுகிறது. இப்படிக் கூறுவதனால், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெயிலில் நிற்க வேண்டும் என்பது பொருள் அல்ல. அப்படி நிற்பது தவறு. அதனால் தீமை உண்டாகும். வெயிலில் இராமல் சூரிய வெளிச்சம்படும்படி நிழலில் இருந்தால் போதும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த பிறகும் சிறிதளவு எண்ணெய்ப் பசை உடம்பில் இருப்பதனாலே, அதன்மேல் சூரியவெளிச்சம் பட்டாலும் டி விட்டமின் ஏற்படுகிறது. ஆகையினால், வாரத்துக்கு ஒருதடவை எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது.

விளக்கெண்ணெய் ஆகிய ஆமணக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது தவறு. விளக்கெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் நரம்புத் தளர்ச்சி உண்டாகும். கடலை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் வழக்கம் இல்லை.

தாவரக் கொழுப்பாகிய எண்ணெய்களைவிட மிருகக் கொழுப் பாகிய வெண்ணெய்களில் அதிக சத்து உண்டு. ஆனால், மிருகக் கொழுப்புகளை மட்டும் உணவுடன் உபயோகிப்பது நலம் அல்ல. இரண்டையும் சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் முதலிய தாவரக் கொழுப்பிலிருந்து டால்டா, வனஸ்பதி முதலிய பொருள்களைச் செய்கிறார்கள். அவைகளில் ஏ.டி. விட்டமின்கள் கிடையா. மீன் எண்ணெய்களிலும் நெய் வெண்ணெய் போன்ற மிருகக் கொழுப்பு களிலும் தான் ஏ.டி. விட்டமின்கள் உண்டு.

புரொட்டின்

புரொட்டின் என்னும் சொல்லுக்கு முதன்மையானது, அடிப் படையானது என்பது பொருள். எதற்கு முதன்மையானது? எதற்கு அடிப்படையானது? என்றால் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமை யாதது, முதன்மையானது. புரெட்டினைப் புரதம் என்றும் கூறுவர். புரொட்டின் (தசையை) உடம்பை வளர்க்கிறது. மேலும், அன்றாடம் உடம்பில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்பி, உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கிறது. அன்றியும் சில நோய்களை வராதபடி தடுக்கிறது; உடம்புக்குச் சக்தி தருகிறது. தோல் சதை ஜவ்வு முதலியவைகளின் அணுக்களை வளர்த்து அவைகளை உறுதிப் படுத்துகிறது.

எனவே, குழந்தைகளின் தேகம் வளர்வதற்குப் புரொட்டின் மிக அவசியமானது. வளர்ந்தவர்களின் தேகத்தில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்புவதற்கும் அவசியமாக வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் உணவில் இது முதன்மையான பொருளென்பது தெரிகிறது.

தானியங்கள், பருப்புகள் காய்கறிகள், இறைச்சிகள் முதலிய வற்றில் புரொட்டின் உண்டு. ஆனால், தாவரப் பொருள்களில் இருந்து கிடைக்கிற புரொட்டினை விட, இறைச்சிகளில் இருந்து கிடைக்கிற புரொட்டின் சிறந்தது. இதனால், தாவரப் புரொட்டின் வேண்டாம் என்று

கூறியதாகக் கருதக்கூடாது இரண்டு வகைப் புரொட்டின்களும் ேண்டியவையே.

பால், தயிர், மோர், முட்டை, இறைச்சி, ஈரல், மீன் முதலிய வைகளில் இருக்கும் புரொட்டின் சிறந்தது. வளர்கிற குழந்தைகளுக்குப் பாலும் முட்டையும் சிறந்த உணவு. கோதுமை, சோளம், கம்பு, ராகி (கேழ்வரகு), அரிசி (சிறு அளவு) முதலிய தானியங்களில் புரொட்டின் உண்டு. கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, பட்டாணி, அவரைக்கொட்டை, பீன்ஸ்கொட்டை, மொச்சைக் கொட்டை முதலிய பருப்பு வகைகளிலும் புரொட்டின் உண்டு. முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, நிலக்கடலை, அக்ரோட் பருப்பு முதலிய கொட்டைகளிலும் புரொட்டின் உண்டு. உருளைக் கிழங்கு, காரட் கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), பீட்ரூட் முதலியவற்றிலும் புரொட்டின் சிறு அளவு உண்டு. புரொட்டின் உணவுகளை நாள்தோறும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கொழுப்புப் பொருள்களும் மாவுப்பொருள்களும்

உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கிற பொருள் உண்டு. அப்பொருள் உடம்பின் வெப்பம் குறைவுபடாதபடி செய்கிறது. உடலுக்கு வெப்பம் அளிக்கிற பொருள்கள் இரண்டு. அவை: கொழுப்புப் பொருள்கள், மாவுப் பொருள்கள் என்பன.

கொழுப்புப் பொருள் என்பவை, வெண்ணெய், நெய், மீனெண்ணெய், நல்லெண்ணெய்,தேங்காய் எண்ணெய் முதலியவை. (இவற்றைப் பற்றி இந்நூலின் மற்றோர் இடத்தில் விளக்கமாகக் காண்க.)

மாவுப் பொருள் என்பது, ஆங்கிலத்தில் கார்போஹைரட்ரேட்டு என்று கூறப்படும்.அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு முதலிய தானியங்கள் மாவுப் பொருள்களாகிய கார்போஹைட்ரேட்டு ஆகும்.வெல்லம், சர்க்கரை, தேன் முதலியவைகளும் இந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்தவை. கொழுப்புப் பொருள்களும், மாவுப் பொருள் சர்க்கரைப் பொருள்களும் ஆகிய இவை உடம்புக்கு வெப்பம் அளித்துச் சக்தியைத் தருகின்றன. மாவுப் பொருள்களும் சர்க்கரைப் பொருள்களும் விரைவாக எரிந்து உடம்புக்கு வெப்பத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன. கொழுப்புப் பொருள்கள், மெல்ல நின்று எரிந்து வெப்பத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன.

உப்புக்களும் உலோகங்களும்

இரும்பு,செம்பு, துத்தநாகம், வெள்ளி, பொன், கால்ஸியம், ஸோடியம், பொட்டாஸியம், பாஸ்பரஸ், ஸல்பர், அயோடின் முதலிய உலோகப் பொருள்களும் உப்புப் பொருள்களும் நமது உடம்பில் இருக்கின்றன. இவை மிகச் சிறிதளவு இருந்தபோதிலும் உடல் நலத்துக்குத் தேவையாக உள்ளன. இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து உண்டு. அதனுடன் செம்புச் சத்தும் சிறிதளவு உண்டு. மூளையில் துத்தநாகச் சத்து உண்டு. வெள்ளி, பொன் முதலிய உலோகங்களும் மிகச் சிறிய அளவில் இருக்கின்றன.

அயர்ன் டானிக் சாப்பிடும்படி சில சமயங்களில் டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அல்லவா? அயர்ன் டானிக் என்பது அயம் (இரும்பு) சேர்ந்த மருந்து. நமது நாட்டு வைத்தியர்களும் அயச் செந்தூரத்தைச் (இரும்புச் செந்தூரம்) சில நோய்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். செம்பிலிருந்து தாம்பிரச் செந்தூரமும் தாம்பிர பஸ்பமும், வெள்ளி யிலிருந்து வெள்ளி பஸ்பமும், பொன்னிலிருந்து தங்க பஸ்பமும் நமது நாட்டு வைத்தியர்கள் செய்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். இதிலிருந்து தெரிவது என்ன வென்றால், நமது உடல் நலத்துக்கு உலோகங்களும் சிறிதளவு தேவைப்படுகிறது என்பதே ஆனால், இந்த உலோக மருந்துகளை, வைத்தியர் சொன்னால் தவிர, நாம் வாங்கிச் சாப்பிடுவது கூடாது. நாம் உண்ணும் உணவிலேயே இந்த உலோகச் சத்துக்கள் கலந்து இருக்கின்றன.

குறிப்பு: கடைகளில் விற்கும் இந்த உலோக மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுவது ஆபத்தானது. இந்த மருந்துகள் சரியானபடி செய்யப்படா விட்டால், இவை நஞ்சாக மாறி உடம்பையே கெடுத்து அழித்துவிடும். உதாரணமாகத் தாம்பிரபஸ்பம், தாம்பிரச் சுன்னம் என்னும் மருந்துகள் செம்பிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. செம்போடு ஒரு விதக் களிம்பு சேர்ந்திருக்கிறது. இந்தக்களிம்பு விஷத் தன்மை உள்ளது. களிம்பை நீக்கியபிறகு மேற்படி மருந்துகளைச் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்வது மிகமிகக் கடினம். சுத்தி செய்யாத செம்பிலிருந்து செய்யப்பட்ட மேற்படி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் உடல் நலம் கெட்டு உடம்பை அழிக்கும்.

அதுபோலவே லங்கபஸ்பம் என்னும் மருந்தும். லங்கபஸ்பம் ஈயத்திலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த மருந்து நல்லமுறையில்

செய்யப்பட்டால் நலம் பயக்கும். நல்லமுறையில் செய்யப்படாத லங்கபஸ்பம் நஞ்சுத் தன்மையுடையது. இதனால்தான் "வங்கம் தின்றால் பங்கம்" என்னும் பழமொழியும் வழங்குகிறது. வெள்ளி பஸ்பத்தினால் யாதொரு கெடுதியும் இல்லை. வெள்ளி பஸ்பம் நரம்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. அயச்செந்தூரம் இரத்த விருத்திக்கு ஏற்றது. தங்க பஸ்பம் நரம்புகளுக்குப் பலம் கொடுக்கும். அதே சமயத்தில் சிற்றின்ப இச்சையை அதிகமாக உண்டாக்கும். இதனால் தான் "இருக்கிறவன் இரும்பைத் தின்னு, போகிறவன் பொன்னைத் தின்னு" என்னும் பழமொழி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இப்பழமொழியில் இரும்பு என்பது அயச்செந்தூரம்; பொன் என்பது தங்கபஸ்பம் ஆகும்.

இந்த உலோகங்களைத் தவிர, உடம்பில் வேறு முக்கியமான உலோகப் பொருள்களும் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி ஆராய்வோம்:

கால்ஸியம்:

கால்ஸியம் என்பது சுண்ணாம்பு எலும்புகளும் பற்களும் கால்ஸியம் பாஸ்பேட் என்னும் பொருளினால் அமைந்தவை. ஆகவே, கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணாம்புப் பொருள் நமது உடல் நலத்துக்கு அவசியமானது. கால்ஸியம் , எலும்புகளையும் பற்களையும் வளர்த்து பலப்படுத்துவதோடு வேறு வேலைகளையும் செய்கிறது. இடை விடாமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கிற இருதயத்தை, நன்றாக வேலை செய்வதற்குக் கால்ஸியம் உதவி செய்கிறது. மேலும் நரம்புகளுக்கும் இரத்தத்திற்கும் கால்ஸியம் தேவைப்படுகிறது. தேவையான அளவு கால்ஸியம் உடம்பில் இல்லையானால் எலும்புகள் உறுதிப்படா, பற்களும் விரைவில் கெட்டுப்போகும். வளர்கிற குழந்தைகளின் உடம்பில் கால்ஸியம் இல்லையானால், எலும்புகள் மென்மையடைந்து, வளர்ச்சி குன்றிவிடும். இருதய நோய்களும் உண்டாகும். பிள்ளைப்பேறுபெற்ற தாய்மாருக்கும், கருத்தரித்த பெண்களுக்கும் இந்தக் கால்ஸியம் தேவை. ஆகவே, கால்ஸியம் உள்ள உணவு எல்லோரும் உண்ண வேண்டும்.

கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணாம்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்கள்: பால், மோர், முட்டையின் மஞ்சட் கரு, முளைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை முதலிய கீரைகள், பருப்பு வகைகள், வாதுமைப் பருப்பு முதலிய கொட்டை வகைகள் முதலியன. தாம்பூலம் போடுவது நமது நாட்டு வழக்கம். தாம்பூலத்துடன் சுண்ணாம்பு சேர்கிறது.

தாம்பூலச் சாற்றை விழுங்குவதன் மூலம் உடம்பில் கால்ஸியம் சேர்கிறது. ஆனால், தாம்பூலத்துடன் புகையிலை போடுவது கூடாது. அப்படிச் செய்வது உடம்புக்குத் தீமை பயக்கிறது. ராகி (கேழ்வரகு),சோளம், கோதுமை, தவிடு உள்ள அரிசி, உருளைக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, பீட்ரூட் கிழங்கு, காரட் கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), இறைச்சி முதலிய பொருள் களிலும் சிறிதளவு கால்ஸியம் உண்டு.

பாஸ்பரஸ்:

பாஸ்பரஸ் என்பது ஒருவகை உப்பு. இது கால்ஸியத்தைப் போலவே எலும்புகளையும் பற்களையும் வளர்க்கிறது. ஆகவே, பாஸ்பரஸ் எலும்புகளும் பற்களும் வளர்வதற்குத் தேவைப்படுகிறது. எலும்புகளை வளர்ப்பதோடு நரம்புகளும் தசைகளின் ஜவ்வுகளும் நன்னிலையில் இருக்கும்படி வைக்கிறது. உணவின் வழியாக உடம்பில் சேர்க்கிற கார்போ ஹைட்ரேட் என்னும் மாவுப் பொருளையும் கொழுப்புப் பொருளையும் கரைத்துப் பிரித்து அவை உடம்புக்குப் பயன்படும்படியான நிலையை உண்டாக்குகிறது. இரத்தத்துக்கு ஓரளவு பாஸ்பரஸ் தேவைப்படுகிறது.

பாஸ்பரசும், கால்ஸியமும் தகுந்த அளவாக உடம்பில் இருந்தால் தான் எலும்புகள் நன்றாக வளரும். தகுந்த அளவாக இல்லாமல் ஏற்றக்குறைவாக இருந்தால் எலும்புகள் நன்கு அமையா. ஆனால், போதுமான டி விட்டமின் என்னும் எலும்பு வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உடம்பில் இருக்குமானால், எலும்புகள் நன்றாக வளரும் பாஸ்பரஸ் உள்ள உணவுப் பொருள்களாவன:

பால், மோர், முட்டை, பருப்பு வகைகள், வாதுமை, முந்திரி முதலிய கொட்டை வகைகள், ராகி (கேழ்வரகு), சோளம், வெள்ளரிக் காய், (இதைத் தோல் சீவாமல் உண்ண வேண்டும்.) வசளைக்கீரை, மஞ்சள் முள்ளங்கி (காரட் கிழங்கு), முள்ளங்கி, இறைச்சி, மீன் முதலியவை.

இரும்பு:

இரும்பு என்னும் அயம் நமது உடம்பின் நலத்துக்குத் தேவை யானது என்று மேலே கூறினோம். இரும்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டால் போதுமான அயச்சத்து உடம்பில் சேரும்.

அப்பொருள்களாவன: முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், பருப்புகள், கேழ்வரகு, முதலிய தானியங்கள், இறைச்சி, முட்டை, ஈரல், முலாம் பழம், தர்பூசிப் பழம், உருளைக்கிழங்கு, உலர்ந்த பேரீச்சம் பழம் முதலியான.

குளோரின், அயோடின்:

இந்த உப்புக்களும் உடல் நலத்துக்குத் தேவை. குளோரின், இரத்தத்தைச் சரியான முறையில் இருக்கச் செய்யவும், ஜீரணக் கருவிகள் உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கும் இது வேண்டியதாக இருக்கிறது. நாம் உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்கிற சாதாரண உப்பில் குளோரின் இருக்கிறது. அன்றியும் பச்சையான கீரைகளிலும், தக்காளிப்பழம், அனாசிப்பழம், வசளைக்கீரை, வாழைப்பழம், பேரீச்சம்பழம் முதலியவற்றினும் குளோரின் உண்டு.

கொழுப்புப் பொருள்களையும் கால்ஸியத்தையும் உடம்பில் உபயோகப்படுத்துவதற்கு அயோடின் வேண்டியிருக்கிறது. அயோடின் கீரைககளிலும், பழங்களிலும் இருக்கிறது. மீன் எண்ணெயிலும் இது உண்டு.

மேலே கூறிய உப்புகளும் உலோகங்களும் காய்கறி கீரை கிழங்கு களில் இருப்பதையறிந்தோம். ஆகவே, அவைகளை வேக வைத்த பின், அந்த உப்புகளும் உலோகங்களும் பாத்திரத்தின் அடியில் நீருடன் கலந்து இருக்கும். அந்த நீரைக் கொட்டி விடாமல் உணவுடன் பயன் படுத்த வேண்டும். இதைச் சமையல் செய்வோர் உணர வேண்டும்.

விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள்

உணவுப் பொருள்களில் உயிர்ச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன. உயிர்ச் சத்துக்களுக்கு விட்டமின் என்று ஆங்கிலத்தில் பெயர் கூறுவார்கள். விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் இல்லாமற் போனால் உடல்நலம் கெடும்; பலவித நோய்கள் உண்டாகும். ஆகவே, உயிர்ச் சத்துக்கள் உடல் நலத்துக்கு மிக மிக இன்றியமையாதவை. பல உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ளன. அவைகளில் நான்கு முக்கிய மானவை. அந்த நான்கு உயிர்ச் சத்துக்களுக்கு ஆங்கில எழுத்து வரிசைப்படி ஏ விட்டமின், பி விட்டமின், சி விட்டமின், டி விட்டமின் என்று பெயர் கூறுவார்கள். இந்த விட்டமின்களைப் பற்றி ஒவ்வொரு வரும் நன்றாக அறிந்திருக்க வேண்டும். விட்டமின் குணங்களை அறிந்து அந்த உணவுகளை உட்கொண்டு வந்தால் பெரும்பாலும் நோய் வராமலே

தடுத்து விடலாம். நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கும், உடம்பில் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களைப் பற்றிய விபரங்களை நன்கறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே அவற்றை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்வோம்.

ஏ விட்டமின்:

இந்த உயிர்ச்சத்து, உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும் உடம்பில் நோய்க் கிருமிகள் புகாமல் தடுப்பதற்கும் கண்களின் பார்வை கெடாமலிருப் பதற்கும் மிக முக்கியமானது.

சிறு குழந்தைகள் பெரியவர்களாக வளர்கிற உடல் வளர்ச்சிக்கும், வளர்ந்தவர்களின் உடம்பில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்புவதற்கும் இந்த உயிர்ச்சத்து முக்கியமானது. தேகத்தில். இந்த உயிர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால், உடம்பின் தோல் சொறசொறப்பாகவும் சொறி உள்ளதாகவும் இருக்கும். நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் தேகத்தில், புகுந்து நோயை உண்டாக்கும்.

இந்த ஏ விட்டமின் உயிர்ச்சத்து உடம்பில் இல்லா விட்டால், கண் பார்வை மங்கும். இரவில் கண் தெரியாமல் போகிற மாலைக்கண் முதலிய கண்ணைப் பற்றிய நோய் உண்டாகும். ஆகவே இந்த உயிர்ச்சத்து உடல்நலத்துக்கு மிக முக்கியமானது. இந்த ஏ விட்டமின் எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களில் இருக்கிறது என்று பார்ப்பதற்கு முன்பு இந்த விட்டமின் எப்படி உண்டாகிறது என்பதைக் காண்போம்.

ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் இருக்கிறது. இந்தச் சத்தைச் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து மரம் செடிகள் இழுத்துக் கொள்கின்றன. எனவே பசுமையான இலை தழைகளில் ஏ விட்டமின் காணப்படுகிறது. பசுந்தழைகளையும் இலைகளையும் புற்களையும் தின்கிற ஆடு மாடுகளின் பாலிலும், அதிலிருந்து கிடைக்கிற வெண்ணெய், நெய்களிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. பச்சை நிறமான இலை தழைகளில்தான் இந்த விட்டமின் இருக்கிறதே தவிர, காய்ந்து உலர்ந்து போன புல் வைக்கோலை மட்டும் தின்கிற ஆடு மாடுகளின் பாலிலும் வெண்ணெயிலும் இந்த ஏ விட்டமின் கிடைக்காது. ஆகவே, பசுமையான இலை தழை தின்கிற கால்நடை களின் பால், தயிர், வெண்ணெய்களில் ஏ. விட்டமின் உண்டு.

ஏரி குளம் கடல் முதலிய நீர்நிலைகளில் பாசிகளும் நீர்ப்பூண்டு களும் வளர்கின்றன. இந்தச் செடிகளும் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து ஏ

விட்டமினை எடுத்துக் கொள்கிறது. சிறு மீன்கள் இந்தப் பாசிகளையும் நீர்ப்பூண்டுகளையும் தின்கிறபடியால், அவைகளின் உடம்பில் ஏ விட்டமின் உண்டு. சிறிய மீன்களைப் பிடித்துத் தின்று உயிர் வாழ்கிற பெரிய மீன்களின் உடம்பிலும் ஏ விட்டமின் உண்டு. ஆகவே காட்லீவர் ஆயில், ஷார்க் (சுறாமீன்) லீவர் ஆயில் முதலிய மீன் எண்ணெய்களில் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது.

மஞ்சள் நிறமான காய்கறி கிழங்குகளிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு என்று ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கம்பு என்னும் தானியத்திலிருந்து ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். கம்பை நீரில் ஊறவைத்து ஈரத் துணியில் முடிந்து ஈரம் புலராமல் வைத்தால் இரண்டு நாட்களில் முளை வெளிப்பட்டு முளைக்கும். முனையுள்ள இந்தக் கம்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துடன் மென்று தின்னலாம். இதில் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு.

(குறிப்பு: இந்த முளைத்த கம்பில் சி விட்டமின் கிடையாது. ஏ விட்டமின் மட்டும் உண்டு.)

நமது நாட்டிலே கன்று ஈன்ற பசுக்களுக்கு முளைவிட்ட கம்புடன் சிறிது வெல்லம் கலந்து தின்னவைக்கும் வழக்கம் உண்டு.

முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக்கீரை, கொத்து மல்லிக்கீரை, கோசுகீரை, (முட்டைகோசு) முதலிய கீரைகளிலும், தக்காளிப் பழம், பப்பாளிப்பழம், மஞ்சள் முள்ளங்கி (கேரட் கிழங்கு), ஆட்டு ஈரல், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பசும்புல், பசுந்தழை இலைகளைத் தின்கிற ஆடு மாடுகளின் பால், வெண்ணெய், நெய் முதலிய பொருள்களிலும் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. இவைகளை நமது உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இந்த உயிர்ச் சத்தை நாம் அடையலாம்.

ஏ விட்டமின் உள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சமைத்தால், இந்த உயிர்ச்சத்து அழிந்து போகிறது. அதிக சூடுபட்டால் இந்த விட்டமின் கெட்டுப் போகிறது. ஆகவே நெடுநேரம் வேக வைக்காமல் இருப்பது நலம். மேலும், ஏ விட்டமின் உள்ள பொருள்களைச் சமைக்கும் போது காற்றுப் புகாதபடியும் மூடி வைக்கவேண்டும். ஏ விட்டமின் உள்ள கீரைகள் பழங்கள் முதலிய பொருள்களைக் காற்றுப்புகும்படி திறந்து வைத்துச் சமைத்தால், காற்றிலுள்ள பிராணவாயு அவைகளுடன்

கலந்து அவற்றில் உள்ள ஏ விட்டமின் அழிந்து போகிறது, ஆகையால் அவைகளைச் சமைக்கும் போது மூடி வைத்துச் சமைக்க வேண்டும். மேலும் அதிகநேரம் சமைப்பதும் கூடாது.

பி. விட்டமின்:

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து, விட்டமின்களில் மிகவும் முக்கியமானது. இப்படிச் சொல்வதனாலே மற்ற விட்டமின்கள் முக்கியமானவை அல்ல என்று கருத வேண்டா. விட்டமின்கள் தேக சுகத்துக்கு மிக இன்றியமையாதவை. அவைகளிலும் இன்றியமை யாதது பி. விட்டமின்.

பி. விட்டமின் என்னும் இந்த உயிர்ச்சத்து உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. உடம்பில் உண்டாகிற தேய்வு கழிவுகளை இது நிரப்புகிறது. நரம்புகளையும் தசைகளையும் பலப்படுத்துகிறது. உடம்புக்குள்ளே இருந்து கடினமாக உழைத்து வருகிற உறுப்புகளாகிய மூளை, இருதயம், ஜீரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பை, குடல்கள், ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளை இந்த பி. விட்டமின் பலப்படுத்து கிறது. இந்த விட்டமின் உடம்பில் குறையுமானால், அஜீரணம், பேதி, மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நோய், சோர்வு முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

இந்த முக்கியமான உயிர்ச்சத்து, அரிசி கோதுமை கேழ்வரகு கம்பு சோளம் முதலிய தானியங்களிலும், துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு முதலிய பருப்பு வகைகளிலும், மொச்சைக் கொட்டை, அவரைக் கொட்டை, பீன்ஸ் கொட்டை, வேர்க்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, அக்ரோட்டுப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு முதலியவைகளிலும், தக்காளிப் பழம், வெங்காயம், காரட்கிழங்கு என்னும் மஞ்சள் முள்ளங்கிக் கிழங்கு, வசளைக் கீரை, பால், முட்டை, மீன் இறைச்சி முதலியவைகளிலும் இருக்கிறது.

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களில் இந்த பி. விட்டமின் இருக்கிறதென்று கூறினோம். தானியங்களிலுள்ள தவிடுகளில்தான் இந்த விட்டமின் உண்டு. நெல்லைக் குத்தினால் உமி வெளிப்படுகிறது. உமிக்குக் கீழே அரிசி இருக்கிறது. அரிசியின் மேலே மெல்லிய தோல் போன்ற பொருள் புரைபோல் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்தப் புரைக்குத் தவிடு என்று பெயர். இந்தத் தவிட்டில் தான் பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. அரிசியில் தவிடு இருப்பது போலவே கோதுமையிலும் தவிடு உண்டு.

நெல்லைக்குத்தி உமியை நீக்கும்போது அரிசியின் மேல் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிற தவிடு ஓரளவு பரிந்து போகிறது. போனது போக மிகுதியுள்ள தவிடும் அரிசியைப் பல தடவை நீரில் கழுவி விடுவதனால், முழுவதும் பிரிந்து போகிறது. எனவே அரிசியை உலையில் இட்டுச் சமைக்கும் போது அதில் தவிடு கிடையாது. சோறு வெந்த பிறகு கஞ்சியை வடித்து விடுகிற படியினாலே பி. விட்டமின் அறவே கழிந்து விடுகிறது. இந்தச் சோற்றை உண்பதினாலே பி. விட்டமின் போய் விட்ட படியினால், நரம்புகள் தசைகள் மூளை இருதயம் ஈரல் முதலிய உறுப்புகளுக்கு உரம் அளிக்கும் சத்து கிடைக்கிறதில்லை. தவிடு போகாமல் சோற்றைச் சமைத்து அருந்தினால் இந்த உயிர்ச்சத்து நமது தேகத்துக்கு எவ்வளவோ நன்மையையுண்டாக்கும். சோற்றில் பி. விட்டமின் கழிந்து போய் விடுகிறபடியால், அதற்கு ஈடாக பருப்பு களையும் மாமிசம் மீன் முட்டை முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

அரிசியையும் கோதுமையையும் மிஷினில் இட்டுத் தீட்டி உமி நீக்குகிறார்கள். இப்படிச் செய்வதனாலே அரிசியிலும் கோதுமையிலும் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கிற தவிடும் கழிந்து விடுகிறது. ஆகவே, தவிட்டோடு பி. விட்டமினும் கழிந்து போகிறது. நெல்லைக் கைக் குத்தலாகக் குத்தினால் அதிகமாகத் தவிடு கழிந்து போகாது. கைக்குத்தலாக இருந்தாலும் மிஷின் குத்தலாக இருந்தாலும் தவிடு போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கேழ்வரகு, சோளம் இவைகளை முழு தானியமாக அரைப்பதினாலே அவைகளில் உள்ள தவிடு பிரிந்து போகிறதில்லை. ஆகையால்தான், அரிசி உணவை உண்பவர்களைவிடக் கேழ்வரகு உணவை உண்கிறவர்கள் அதிக உடல் கட்டோடு இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

இக்காலத்தில் கிராமங்களில் கூட நெல்லை அரிசியாக்க மிஷின்கள் உள்ளன. மிஷின்கள் இல்லாத காலத்தில் நெல்லை உரலில் இட்டு உலக்கையால் உமி நீக்கி அரிசி ஆக்குவார்கள். கைக்குத்தல் அரிசியாகையால் தவிடு அதிகமாகப் பிரிந்து போவதில்லை. அந்த அரிசி உடம்புக்குப் பலம் அளித்தது. கைக்குத்தலிலும், நெல்லைக் குற்றி உமியைப் புடைக்கும்போது அதனுடன் தவிடும் இருக்கும். அந்தத் தவிட்டை எடுத்து அதனுடன் வெல்லம் சேர்த்துப் பாட்டி மார்கள் சிறுவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுப்பார்கள். இதை உண்பதனால் சிறுவர் உடல் நலம்பெற்று வளர்ந்தனர். இந்த வழக்கம் இப்போது மறைந்து போயிற்று.

பச்சரிசியைவிட புழுங்கல் அரிசியில் சிறிதளவு தவிடு உண்டு. எப்படி என்றால் நெல்லை அவித்து உலரவைத்து அதைத் குற்றுகிற படியினாலே, அவிக்கப்பட்ட நெல்லில், தவிடு அரிசியுடன் ஒட்டிக் கொள்கிறது. அந்த நெல்லைக் குற்றி அரிசியாக்கும்போது, தவிடு அதிகமாகக் கழிந்து போகாமல், அரிசியோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக் கிறது. ஆகையினாலே, பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கல் அரிசி சிறிது சத்துடையது என்பதில் ஐயமில்லை. ஆகவே புழுங்கல் அரிசி நல்லது; அதிலும் கைக்குற்றல் அரிசி நல்லது.

தவிடு நீங்காத அரிசி அல்லது கோதுமையை உண்பதனாலேயே போதுமான பி. விட்டமின் நமக்குக் கிடைக்கிறது என்று கருத வேண்டா. தினந்தோறும் பி. விட்டமின் உள்ள வேறு உணவுப் பொருள் களையும் உணவாகக் கொள்ளவேண்டும். பி. விட்டமின் உள்ள வேறு உணவுப் பொருள்களை மேலே கூறியுள்ளோம்.

பி.விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து, அனலினால் அழிந்துபோகிற தில்லை. ஆனால், சோடா உப்பு என்னும் உப்பைச் சேர்த்துச் சமைத்தால் இந்த உயிர்ச்சத்து அழிந்து போகிறது. ஆகையினாலே சோடா உப்பு சேர்க்காமல் சமைக்கவேண்டும். உணவு விடுதிகள் சிற்றுண்டிச் சாலைகள் முதலிய இடங்களில் இட்டலி, தோசை, வடை, போண்டா, பச்சி முதலிய உண்டிகளில் சோடா உப்புச் சேர்த்துச் சமைக்கிறார்கள். சோடா உப்பு சேர்ப்பதனாலே பண்டங்கள் விரைவாக வெந்து போகின்றன. அன்றியும் அந்தப்பண்டங்கள் உப்புசமாகப் பெரிதாகக் காணப்படு கின்றன. ஆனால் பி. விட்டமின் என்னும் முக்கியமான உயிர்ச்சத்து அழிந்துபோகிறது. அதனாலே உடம்புக்கு நலம் உண்டாவதில்லை. ஓட்டல்களில் உணவு அருந்துவது உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயக்கிறது என்பதற்கு இதுவும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உடல் நலத்துக்கு மிக முக்கியமானது என்பதையும் இந்த உயிர்ச்சத்துள்ள பொருள்களை நாள் தோறும் உணவாகக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

பி.விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தில் சில உட்பிரிவுகள் உண்டு. அவற்றைப் பற்றிய விபரம் நமக்குத் தேவையில்லை.

சி. விட்டமின்:

சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இரத்தத்தை உரப்படுத்தி நன்னிலையில் வைக்கிறது. சி. விட்டமின் இல்லாமற் போனால் இரத்தம் கெடும். பற்களையும் எலும்புகளையும் வளர்ப்பதற்கும் உரப்படுத்து வதற்கும் இந்த உயிர்ச்சத்து மற்ற உயிர்ச்சத்துக்கு உதவி செய்கிறது. இந்த உயிர்ச்சத்து குறையுமானால், தசைகள் பலவீனப்படும். இரத்தக் குறைவினால் உண்டாகும் சோகை என்னும் நோய் உண்டாகும். பற்கள் பலமற்றுப் போவதோடு ஈறுகளில் இரத்தம் வடியும். வாய் நாறும். பசியிராது. மலபந்தம் முதலிய ஜீரணக் கருவிகளைப்பற்றிய நோய்கள் உண்டாகும். எலும்பு மூட்டுகளில், முக்கியமாகக் கால் எலும்பு மூட்டு களில் நோவு அதிகரிக்கும். உடம்பு முழுவதும் நோகும். சி.விட்டமின் குறைவினால், தேகம் முழுவதும் தசைகளில் நோவு உண்டாவதால் குழந்தைகள் ஓயாமல் அழும். ஆகவே, உடல் நலம் சுகமாக இருப்பதற்கு சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து மிக முக்கியமானது.

சி.விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து பழங்களிலும் கீரைகளிலும் இருக்கிறது. ஆரஞ்சிப் பழத்தில் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. இரண்டு ஆரஞ்சிப்பழத்தில் உள்ள அளவு சி. விட்டமின் ஒரு சிறு நெல்லிக் காயில் உண்டு என்று அறியப்படுகிறது. எனவே நெல்லிக்காயில் இந்த உயிர்ச்சத்து மிகவும் அதிகம். நெல்லிக்காய் ஆண்டு முழுவதும் கிடைக்கிறதில்லை. மார்கழி, தை மாதங்களில் மட்டும் கிடைக்கும். கிடைக்கிற காலங்களில் அதை ஊறுகாய் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது பாகு காய்ச்சி வைத்துக்கொள்ளலாம். (வேறு பக்கம் காண்க.) நெல்லிக்காயின் பெருமையை நமது நாட்டில் பண்டைக் காலம் முதல் அறிந்திருக்கிறார்கள். அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி என்னும் அரசன் அருமையான நெல்லிக்கனியை ஔவையார் என்னும் புலவருக்கு அருந்தக் கொடுத்தான் என்றும், நெல்லிக்கனியை உண்ட ஔவையார் நெடுநாள் உயிர் வாழ்ந்திருந்தார் என்றும் ஒரு கதை உண்டு. இதிலிருந்து இந்தக் கனியின் பெருமையை அறியலாம்.

நமது நாட்டு வைத்தியர்கள், நெல்லிக்காயிலிருந்து சியவனப் பிராசம் என்னும் லேகியம் செய்து நோய்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். நெல்லிக்கனியைப்பற்றி இந்நூலில் காண்க.

சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சிப் பழம், தக்காளிப்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிப்பழம், முருங்கைக்

கீரை, வசளைக் கீரை முதலியவைகளில் உண்டு. முளைவிடப்பட்ட மொச்சை, காராமணி, பட்டாணி, உளுந்து, பச்சைப்பயறு ஆகிய பயறு வகைகளில் உண்டு.

அதாவது மேற்படி பயறுகளில் ஒன்றை ஒருநாள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து ஈரத் துணியில் முடித்து ஈரம் புலராமல் வைத்தால் இரண்டு நாட்களில் முளைவிட்டு முளைக்கத் தொடங்கும். இவ்வாறு முளைவிடப்பட்ட பயறுகளை பச்சையாக மென்று தின்ன வேண்டும். இவற்றில் சி. விட்டமின் உண்டாகிறது.

ஆனால் எல்லாப் பயறுகளையும் முளைவிட்டுப் பச்சையாகத் தின்பது அனுபவத்தில் செய்ய முடியாது. அனுபவத்தில் செய்யக் கூடியது ஒன்றுதான். அதாவது பச்சைப் பயற்றைமட்டும் முளைவிட்டு உண்ணலாம். மற்றப்பயறுகளை அவ்வாறு உண்பது இயலாது. பச்சைப்பயற்றை முளை கட்டி அதனுடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து தேங்காய்த் திருவலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். அன்றியும் சி. விட்டமினையும் பெறலாம். முளை விட்ட பச்சைப் பயற்றைப் பச்சடி செய்தும் உண்ணலாம். பழங்கள் விலை யதிகம். ஆகையால் பச்சைப்பயற்றை முளை கட்டி உண்பது எளிது. பழம் கிடைக்காதபோதும் இதை உண்ணலாம்.

காய்கறிகளிலும் கீரைகளிலும் சி. விட்டமின் உண்டு. புல் இலை தழைகளைத் தின்கிற ஆடுமாடுகளின் பாலிலும் சி. விட்டமின் உண்டு. ஆனால், இந்த உயிர்ச்சத்திலுள்ள குறைபாடு என்ன என்றால், இது அனல்பட்டால் அழிந்து போகிறது. ஆகையால் காய்கறி கீரைகளையும் பாலையும் வேகவைப்பதனாலும், காய்ச்சுவதானாலும் அவற்றில் உள்ள இந்த உயிர்ச்சத்து முழுவதும் அழிந்துபோகிறது. பாலைக் காய்ச்சாமல் அருந்தினால் அதிலுள்ள சி. விட்டமின் உடலில் சேரும். காய்ச்சிய பாலில் இந்த விட்டமின் இல்லை.

பி. விட்டமினை வேகவைத்தால் அது சூட்டில் அழிவதில்லை. ஏ. விட்டமின் சிறிது சூடு தாங்கும். ஆனால், அதிக சூடுபட்டால் அழிந்துவிடும். சி. விட்டமின் சிறிது அனல் பட்டாலும் அழிந்து விடுகிறது. ஆகவே சி. விட்டமின் உள்ள உணவுகளைச் சமைக்காமல் பச்சையாகவே உண்பது நல்லது.

டி. விட்டமின்:

டி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து பற்களையும் எலும்பு களையும் பலப்படுத்துகிறது.கால்சியம், பாஸ்பரஸ் முதலிய எலும்பை உண்டாக்கும் பொருள்கள் இரத்தத்தில் நிறைய இருந்தால் மட்டும் எலும்பு உருவடைந்து பலப்படாது. அவற்றோடு இந்த டி.விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருந்தால்தான் எலும்பும் பற்களும் உருவடைந்து பலப்பட்டு வளரும். எலும்பு பலமாக இல்லாமற்போனால் உடம்பு பலமாக இராது. வளரும் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும், கருவாய்த்த பெண்களுக்கும், பிள்ளை பெற்ற பெண்களுக்கும் இந்த விட்டமின் மிகவும் தேவை. இந்த விட்டமின் உடம்பில் இல்லாத குழந்தைகள் நேராக நிற்கவும் நடக்கவும் முடியாது. கால் கைகள் வளைந்து குறுகிவிடும். இந்த உயிர்ச்சத்து போதுமான அளவு இருந்தால்தான் உடம்பு சுகமாக இருக்க முடியும். ஆகையால் எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற இந்த உயிர்ச்சத்து எல்லோருக்கும் தேவையானது.

இந்த உயிர்ச்சத்து, சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத நாடுகளில் வாழ்பவர்களுக்கு எலும்பு உறுதியாக இராது. சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாக உள்ள நாடுகளில் வாழ்பவர் களுக்கு எலும்பு உறுதியாக இருக்கும். நமது நாட்டிலே போதிய சூரிய வெளிச்சம் உண்டு. சூரிய வெளிச்சம் உடம்பின் உள்ளே பாய்ந்து எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. மேலும் உடம்பு முழுதும் எண்ணெய் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளிக்கும் பழக்கம் நமது நாட்டில் நெடுங் காலமாக இருந்து வருகிறது. இது நல்ல பழக்கம். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதனாலே சூரிய வெளிச்சம் உடம்பில் பாய்ந்து எலும்புகளுக்கு உறுதியளிக்கிறது. எப்படியென்றால், எண்ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் பாய்வதனால், எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற டி.விட்டமின் உண்டாகிறது. நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்று தேரையர் கூறுகிறார். "வீறு சதுர் நாட்கொருகால் நெய் முழுக்கைத் தவிரோம்" என்கிறார்.

இப்படிச் கூறுவதனாலே, எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் கொண்டு வெயிலில் காய்வது நல்லது என்று கருதக்கூடாது. வெயிலில் நின்றால் நரம்புகள் சோர்வடையும். வெயில் வேறு, வெளிச்சம் வேறு என்பதை அறிய வேண்டும்.எண்ணெய் தேய்த்து சூரிய வெளிச்சம் படும்படி நிழலில் இருந்தால் போதும். சிலர், அகலமான கிண்ணத்தில்

எண்ணெயை ஊற்றி வெயிலில் காய வைத்துப் பிறகு அந்த எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். இதுவும் நல்ல வழிதான். எண்ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் டி. விட்டமின் உண்டாகிறது என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத இருட்டு வீடுகளில் வசிப்பவர்களின் எலும்பு பலமாக இராது.

காட்லீவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயில், எலும்புக்கு உரம் அளிக்கும் டி. விட்டமின் நிறைய உண்டு. மற்ற மீன் எண்ணெயிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து போதுமான அளவு உண்டு. வெண்ணெய் நெய்களில் சிறிதளவு இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு உண்டு. ஆனால், நல்லெண்ணெய் முதலிய எண்ணெய்களில் இந்த விட்டமின் இல்லை. எனினும் முன்பு சொல்லியது போல தேங்கா யெண்ணெய், நல்லெண்ணெய்களை வெயிலில் காய வைத்தால் அவற்றில் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டாகிறது. ஆடு மாடுகளின் பாலிலும் இந்த உயிர்ச் சத்து சிறிதளவு உண்டு. முட்டை, ஆட்டு ஈரல் முதலிவைகளிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது.

குறிப்பு:- மீன் எண்ணெய்களில் டி. விட்டமின் இருப்பதோடு ஏ. விட்டமினும் இருக்கிறது.

இது வரையில் நான்கு வகையான உயிர்ச் சத்துக்களைப் பற்றியும் அவற்றின் உபயோகத்தைப்பற்றியும் அவை எந்தெந்த உணவுப்பொருள்களில் உள்ளன என்பதுபற்றியும் கூறினோம். இந்த உயிர்ச்சத்துக்கள் நான்கும் இருந்தால்தான் உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும். ஒரு உயிர்ச்சத்து இருந்து மற்ற உயிர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால் தேகசுகம் பெறமுடியாது. ஆகவே, எல்லா உயிர்ச்சத்துக்களும் உடம்பில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ள உணவுப்பொருள்கள் எவை என்பதையும் கூறியுள்ளோம். அவ்வுணவுகளை யெல்லாம் சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக்கொண்டால் உடல் நலம் பெற்று இனிது வாழலாம்.

உணவு எப்படி அமைய வேண்டும்?

உடம்பு வெப்பமும், ஊக்கமும் பெறுவதற்கு மாவுப் பொருள் களும், கொழுப்புப் பொருள்களும் தேவை. தசைகளை வளர்ப்பதற்கு பருப்பு வகைகளும் பாலும், இறைச்சி வகைகளும் தேவை. எலும்பும்

பல்லும் வளர்வதற்கு கால்ஸியம்,பாஸ்பரஸ் போன்ற பொருள்கள் தேவை. இரத்தம் நன்னிலையில் இருக்க மேற்படி பாஸ்பரஸூம், கால்ஸியமும் அதனோடு இரும்புச் சத்தும் தேவை. இவற்றையெல்லாம் சேர்த்துக் கட்டி உடம்பை வளர்த்து நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு நான்கு விதமான விட்டமின்கள் எனப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவை. இவையெல்லாம் உண்ணும் உணவில் அமையுமானால் அதுவே தகுந்த உணவு ஆகும். இவையெல்லாம் அமைந்திராத உணவு தகுந்த உணவு ஆகாது.

நமது உணவில் இவை எல்லாம் இருக்கின்றனவா? அதில் என்னென்ன குறைபாடுகள் இருக்கின்றன? நமது உணவை எப்படிச் சீர்படுத்திக்கொள்ளலாம் என்பதை ஆராய்வோம்.

நமது நாட்டு மக்களின் உணவுகள் வேவ்வேறு காரணங்களினாலே வேறுபடுகின்றன. மதப்பற்றுக் காரணமாகவும், பழக்க வழக்கக் காரணமாகவும், பொருளாதாரக் காரணமாகவும், அறியாமை காரணமாகவும் உணவு வேறுபடுகிறது. பொதுவாகப் பார்த்தாலும், ஏழை முதல் செல்வந்தர் வரையில் எல்லோரும் உண்ணுகிற உணவு *சரியான* உணவாக இல்லை.

உணவின் முக்கிய பகுதி மாவுப் பொருள். அதாவது உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற தானியப்பொருள்கள். தானியத்தில் அதிக சத்துள்ளது கோதுமை என்பதும், அதற்கு அடுத்தது சோளமும், அதற்கு அடுத்தது கேழ்வரகும் கடைத் தரமானது அரிசி என்றும் அறிவோம். ஆனால், நமது நாட்டில், அரிசி உணவுதான் முக்கியமானது. அரிசி உணவில் தவிடுபோன அரிசி மிகவும் மட்டமானது. தவிடு உள்ள அரிசி சற்று மேலானது, நமது நாட்டில் ஏழைகளும் முக்கியமாக கிராமவாசிகளும் கேழ்வரகை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிறார்கள். இது நல்ல வழக்கம். கேழ்வரகு உண்பது கேவலமானது என்றும் அனாகரிகமானது என்றும் அரிசி உண்ணும் மக்கள் கருதுகிறபோதிலும், அரிசியைவிடச் சற்று சத்துள்ள உணவு கேழ்வரகு என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆகவே, கேழ்வரகு உண்பவர், அரிசி உண்பவரைப் பார்க்கிலும் உடல் உரம் பெற்றிருப்பதைக் காண்கிறோம். ஆனால், சோளம் அல்லது கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொண்டிருப்பவர் அதிக உடல் உரமும் பலமும் பெற்றிருப்பதையும் காண்கிறோம். நமது நாட்டு இயற்கை வளம் அரிசியையும், கேழ்வரகையும்தான் விளைவிக்கிறது. ஆகையால், நாம் அரிசியையும் கேழ்வரகையும்தான் உண்டு வாழ வேண்டியிருக்கிறது.

இப்போது, நமது அரசாங்கத்தார் கோதுமை உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டுமென்று கூறிவருகிறார்கள். நல்லயோசனை தான், இது பணம் படைத்தவர்களுக்கு ஏற்ற யோசனையே தவிர ஏழை மக்களுக்கேற்ற யோசனையல்ல. ஏனென்றால், கோதுமை உணவில் அதிக சத்து இருக்கிறதானாலும், நெய் அல்லது வெண்ணெய் போன்ற மிருகக்கொழுப்பு சேர்க்காமல் கோதுமையை உண்பதனால் தீமைதான் உண்டாகும். வெறும் எண்ணெயை மட்டும் கோதுமையுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் போதாது. வெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்க்காமல் வெறும் எண்ணெயில் சமைத்த கோதுமையை உட்கொண்டால், மலபந்தம் ஏற்படும். மலபந்தத்தினால் பல நோய்கள் ஏற்படும். இப்படியே தொடர்ந்து நெய் இல்லாமலே கோதுமையைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நாளடைவில் மாலைக்கண்நோய் உண்டாகும். அதாவது, இராக்காலத்தில் கண் பார்வை இராது. மேலும், மூத்திரப் பையில் கற்கள் உண்டாகி, கல்லடைப்பு என்னும் நோய் உண்டாகும். நெய் அல்லது மிருகக் கொழுப்பை கோதுமையுடன் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த வியாதிகள் உண்டாகா. மாறாக நல்ல உடல் நலமும் தேகபலமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

நமது நாட்டிலே பசுக்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம் என்றாலும், பால் நெய் உற்பத்தியில் மிக சொற்பம் ஆகும். எல்லோருக்கும் போது மான நெய் கிடைப்பதில்லை. விலையும் அதிகம். இந்த நிலையில் நம்மவர் கோதுமையை உண்பது எப்படி? வடநாட்டின் நிலைமை மாறானது. அங்கு கோதுமை விளைவதோடு பால், நெய், வெண்ணெய் உற்பத்தியும் அதிகம். ஆகவே, வடநாட்டினருக்குக் கோதுமையும் பால், தயிர், நெய்கள் மலிவாகவும் கிடைப்பதால் அவர்கள் அந்த உணவை உண்டு பலன் அடைகிறார்கள். கோதுமையையே முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் மேல் நாட்டினரும் ரொட்டியுடன் வெண் ணெயை உபயோகித்து வருகிறார்கள். ரொட்டியும், வெண்ணெயும் (Bread and Butter) என்பது வாக்கியம். அவர்கள் உணவில் ரொட்டி இல்லாமல் வெண்ணெயில்லை. வெண்ணெயில்லாமல் ரொட்டி இல்லை. நாமும் ரொட்டியை உணவாகக் கொள்ள வேண்டுமானால், முதலில் நெய்யாகிய மிருகக்கொழுப்புகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். வெறும் டால்டாவிலும் எண்ணெய்களிலும் பூரி சப்பாத்தி செய்து சாப்பிட்டால் தீமையேயன்றி நன்மை விளையாது.

ஆகவே, நெய், வெண்ணெயாகிய மிருகக் கொழுப்புகளை வாங்க வசதி உள்ளவர், கோதுமையைச் சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெறலாம். ஆனால், மாமிச உணவு உண்பவர் கோதுமை உணவை உபயோகப்படுத்துவதில் தவறு இல்லை. ஏனென்றால் மாமிசத்தை அவர்கள் சேர்த்துக்கொள்கிறபடியால், மாமிசத்தில் கொழுப்பு இருப்பதனாலே கோதுமை உணவு அவர்களுக்கு நன்மை செய்யுமே தவிர, தீமை செய்யாது. மாமிச உணவு சாப்பிடாதவர்கள், நெய் அல்லது வெண்ணெயாகிய மிருகக் கொழுப்பு சேர்க்காமல் எண்ணெயை மட்டும் உபயோகித்துக் கோதுமையை உண்பது நாளடைவில் உடலுக்குத் தீமை பயக்கும்.

அரிசி உணவை உண்கிற நாம், தவிடு போக்கிய வெண்மையான அரிசியை உண்கிறோம். கார் அரிசி போன்ற சிவந்த நிறமுள்ள சத்துள்ள அரிசியைச் சாப்பிடுவது அநாகரிகம் என்று நினைக்கிறோம். சோறு சமைத்துக் கஞ்சியையும் வடித்து விடுகிறோம். ஆகவே, வெறும் சோற்றில் என்ன இருக்கிறது என்றால், உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற மாவுப்பொருள் தவிர அதில் வேறொன்றுமில்லை.

கஞ்சி வடிக்காமல் அளவாக நீர் வைத்துச் சோறு சமைப்பது நல்லது. கஞ்சி வடித்த சோற்றைவிட, பொங்கலாகச் சமைப்பது சற்று சத்துள்ளது. தோசை, இட்டலி, பொங்கல் சோற்றைவிட சத்து உள்ளவை. ஏனென்றால், கஞ்சி வடிக்காமல் இருப்பதோடு உளுந்து சேர்த்து தோசை இட்டலி செய்கிறோம். உளுந்தில் தசை வளர்க்கிற புரொட்டின் என்னும் பொருளும் பி.விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தும் இருக்கிறது. ஆகவே, வெறும் சோற்றை விட தோசை, இட்டலி, அதிக சத்துள்ள உணவுகளாகும். ஆனால் சோடா மாவு கலக்கக்கூடாது.

சோற்றுடன் சாம்பார், குழம்பு, தயிர், மோர் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். சாம்பாரும் குழம்பும் பருப்பினால் செய்யப்படுகிற படியால், தசை வளர்க்கும் சத்தும் பி. விட்டமினும் அவற்றில் இருக்கின்றன. ஆகவே, தவிடும் அதிலுள்ள பி. உயிர்சத்தும் தசை வளர்க்கும் சத்தும் போய்விட்ட அரிசிச் சோற்றில் பருப்பையும் சாம்பாரையும் சேர்த்துக் கொள்வதால், இழந்துபோன மேற்படி சத்துக்களைப் பெறுகிறோம். தோசையுடனும் இட்டலியுடனும் சாம்பார் சேர்த்துக் கொள்வது மேலும் பயனுள்ள தாகும். சோற்றில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வதனாலும் சதை வளர்க்கும் சத்து கிடைக்கிறது.

ராகி என்னும் கேழ்வரகை உண்போரும் பருப்பு வகைகளையும் தயிரையும் தாராளமாகக் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி உண்போரும் கேழ்வரகு சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளலாம். ஆனால், கேழ்வரகுடன் நெய் சேர்த்துக்கொண்டால் நல்ல பலன் பெறலாம். நெய் சேர்க்காமல் கேழ்வரகு உண்பதனால் மலச்சிக்கலும் வயிற்றில் கோளாறும் ஏற்படும்.

சோறும் குழம்பும், தயிரும் உண்பதனால் மட்டும் அது நல்ல உணவாய்விடாது. சோற்றுடன் காய்கறி, கிழங்குகள், கீரை முதலிய வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சோற்றைமட்டும் வயிற்றில் இறக்குவதற்காகச் சிறிது அளவு காய்கறியை உபயோகிப்பது கூடாது. உண்ணும் உணவில் பகுதி அளவு காய்கறி, கிழங்கு, கீரைகளாக அமைய வேண்டும். காய்கறிகளைச் சமைப்பதிலும், சாம்பாரிலும் நெய் அல்லது வெண்ணெய் போதுமான அளவு சேர்க்கவேண்டும். சோற்றுடன் நாள்தோறும் பாலும் தயிரும் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாமிசம் உண்போர் இறைச்சி, முட்டை, மீன் வகைகளை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு தடவை ஈரல் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

மாமிசம் உண்ணாதவர் காய்கறி கிழங்குகளையும், கீரை களையும் அதிகமாகச் சோத்துக்கொள்வதோடு, தினம் பாலையும், தயிரையும், நெய்யையும் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். பருப்பு வகைகளையும் கொட்டைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள உணவுப்பொருள்களையும் அவற்றில் உள்ள சத்துப்பொருள்களையும் கவனித்தால் எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்து உண்ணவேண்டுமென்பது விளங்கும். சாப்பாட்டில் இது இது உண்ணவேண்டும் என்று எளிதில் கூறிவிடலாம். ஆனால், அவைகளைப் பெற வசதி வேண்டுமல்லவா? ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் வசதிக்கேற்றபடி தங்களுக்கு வேண்டிய உணவுகளைச் சமைத்துக்கொள்வார்களாக. உடம்பின் நலத்துக்கு வேண்டிய பொருள்கள் இன்னின்ன என்று மேலே கூறியுள்ளோம். அதைக் கவனித்து அதன்படி வசதிக் கேற்றாற்போல உணவு தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

உடம்பில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் அதற்குரிய தொழில் களைச் செய்கின்றன. ஆயினும், சில உறுப்புகள் அதிகமாக உழைத்து வேலை செய்கின்றன. அவ்வுறுப்புகள் நன்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். உடம்புக்கு உள்ளேயிருக்கிற சில உறுப்புகள் மிகுதியாக உழைக்கின்றன. உழைப்புக்கு ஏற்றபடி அவை உரமும் பலமும் உள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவை மேன்மேலும் நன்றாக உழைத்து உடம்பை நன்னிலையில் இருக்கச் செய்யும்.

உடம்புக்குள்ளே இருந்து அதிகமாக உழைத்து வேலை செய்கிற உறுப்புகளில் மூளை, நுரையீரல், (சுவாசப்பை), இருதயம், இரைப்பை, குடல்கள், ஈரல் என்பவையாகும். நாம் உண்ணும் உணவினால் இந்த உறுப்புகளும் உரம் பெறுகின்றன என்றாலும், இவற்றிற்குப் பலம் தருகிற தனி உணவுப் பொருள்களும் உள்ளன. அவற்றைக் கீழே தருகிறோம். உணவுப் பொருள் அல்லாத சில மருந்துப் பொருள்களும் அவ்வுறுப்புகளுக்கு பலந் தருகின்றன. அந்த மருந்துப் பொருள்களின் பெயரையும் கீழே தருகிறோம். மருந்துப் பொருள்களை வைத்தியர்களைக் கொண்டு மருந்தாகச் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். அவற்றை உபயோகிக்கத் தெரியாதவர், உணவுப் பொருள்களை மட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

தலை மூளைக்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:

வெள்ளாட்டுப் பால், வாதுமைப் பருப்பு, சுரைவிரை, பறவைகளின் இறைச்சி, ஆட்டின் தலை மூளை, நெல்லிக்காய், நாரத்தம் பழம், ரோசாப்பூ, இஞ்சி முதலியவை. (தான்றிக்காய், கோரைக் கிழங்கு, சடாமாஞ்சில், அகிற்கட்டை, சந்தனம், இலவங்கம், கஸ்தூரி, முத்து முதலியவைகளும் மூளைக்கு வலிமை தரும் பொருள்களே. இவை உணவுப் பொருள்கள் அல்ல; மருந்துப் பொருள்கள். வைத்தியர்கள் மூலமாக இவற்றை மருந்தாகச் செய்து உபயோகப்படுத்தலாம்.)

இருதயத்திற்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:

நெல்லிக்காய், மாதுளம்பழம், கொத்தமல்லி, ரோசாப்பூ, நாரத்தம் பழம், வெற்றிலை, சீமையத்திப் பழம், முதலியவை (சந்தனம், முத்து, பவழம், வெள்ளி, சிச்சிலிக்கிழங்கு, கோரைக்கிழங்கு, சடாமாஞ்சில், லவங்கப்பட்டை, குங்குமப்பூ, ஏலம், ஏலக்காய், இலவங்கம் முதலிய பொருள்களும் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவன. இவற்றை, மருந்தாகச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும்.)

இரைப்பைக்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:

நெல்லிக்காய், புதினா இலை, மிளகு, நாவல் பழம் முதலியன. (சாதிக்காய், இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், ஏலக்காய், கோரைக் கிழங்கு, கிச்சிலிக்கிழங்கு, ரோசாப்பூ, அகிற்கட்டை முதலியவையும் இரைப்பைக்கு உரம் அளிப்பன. தெரிந்தவர்களைக் கொண்டு இப் பொருள்களினால் மருந்து செய்து உண்ணலாம்.)

ஈரலுக்கு வலிமை தரும் பொருள்கள்:

திராக்ஷைப் பழம், மாதுளம்பழம், காசினிக்கீரை, ரோசாப்பூ, ஆட்டு ஈரல், பிஸ்தா பருப்பு, முதலியவை ஈரலுக்கு வலிமை தருவன. (ஜாதிக்காய், கோரைக் கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, கிக்சிலிக் கிழங்கு, ஏலக்காய், அகிற்கட்டை முதலியவைகளும் வலிமை தருவன. அறிந்தவர்களைக் கொண்டு இவற்றை மருந்து செய்து உபயோகிக் கலாம்.

(குறிப்பு: மேலே கூறப்பட்ட மருந்துச் சரக்குகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். ஆனால், மேலே கூறப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை மட்டும் உபயோகப்படுத்திப் பயன் பெறலாம்.)

தாது விருத்தியைத் தருகிற சில உணவுப் பொருள்களைக் கீழே தருகிறோம். அவற்றை உபயோகித்துப் பயன் பெறலாம்.

முள்ளங்கிக் கிழங்குகள், (வெள்ளை முள்ளாங்கி, சிவப்பு முள்ளங்கி, மஞ்சள் முள்ளங்கியாகிய கேரட்) பசுவின் பால், வெள்ளாட்டுப்பால், பால் சோறு, பாயசம், வெங்காயம், ஆட்டிறைச்சி, காடை கௌதாரிகளின் இறைச்சி, வாதுமைப் பருப்பு, பேரீச்சங்காய், கோழி முட்டை, மீன்கள் முதலியவை.

சர்பத்து, பானகம், முறபா வகைகள்

சர்பத்துகள், பானங்கள், முறபாக்களைச் செய்யும் விதத்தையும், அவற்றின் குணங்களையும், இங்கு எழுதுகிறேன். இதை வீட்டிலேயே செய்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

காடி சர்பத்து:

நல்ல சீமைக் காடி ஒருபடி சர்க்கரை 1/4 படி. (சர்க்கரைக்குப் பதிலாகக் கற்கண்டை சேர்க்கலாம்.) சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டைப் பாகு காய்ச்சிப் பதமான போது அதில் காடியைக் கொஞ்சம் கொஞ்ச

மாக விட்டுத் துழாவிக் கடையில் கொஞ்சம் பன்னீர் விட்டுத் துழாவிச் சர்பத்துப் பதத்தில் எடுத்துப் புட்டியில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலை இரண்டு வேளையும் ஒரு தோலா எடை சாப்பிடலாம். தாகத்தை அடக்கும். பித்தத்தை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கும். நீரைப் போக்கும்.

காடி சர்பத்து (வேறு வகை)

நல்ல சீமைக்காடி ஒரு பங்கு நல்ல தேன் இரண்டு பங்கு. இரண்டையும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலா எடை சாப்பிடலாம். இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும். சலதோஷத்தைப் போக்கும்.

அத்திப்பழச் சர்பத்து:

சீமை அத்திப்பழம் ஒரு பங்கு முழுக்கடலை அரைப்பங்கு. இரண்டையும் போதுமான அளவு நீரில் அளிய வேக வைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டி கஷாயத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம், லவங்கம், சடாமாஞ்சில் வகைக்கு வராகன் எடை ஒன்று சேர்த்து நைய இடித்து அந்தத் தூளைத் துணியில் முடிந்து மேற்படி கஷாயத்தில் போட்டு மறுபடியும் காய்ச்ச வேண்டும். முடிச்சிலுள்ள தூளின் சத்து கஷாயத்தில் இறங்கிய பிறகு முடிச்சை எடுத்துப் போட்டுவிடவேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தில் 1/2 வராகன் எடை குங்குமப் பூவைச் சேர்த்து சாற்றின் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துப் காய்ச்சிப் பாகு பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரைக்குப் பதில் தேன் சேர்ப்பது நல்லது.

காலை மாலை வேளைகளில் 1 தோலா அல்லது 2 தோலா சாப்பிட வேண்டும். இடுப்பு நோயை மாற்றும். வலிவு கொடுக்கும். தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்.

எலுமிச்சை சர்பத்து:

முற்றிப் பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த சாறு தேவையான அளவு அதற்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரைப் பங்கு சீனி சர்க்கரை. இரண்டை யும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சிப் புட்டியில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். பித்தச்சூடு, இரத்தச் சூடு நீங்கும். இரைப்பை, இருதயம், ஈரல், மூளை ஆகிய உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தும்.

நாரத்தை சர்பத்து:

நாரத்தம் பழத்தைப் பிழிந்த சாறு வேண்டிய அளவு சீனி சர்க்கரை அதற்குச் சம அளவு. இரண்டையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துப் பதமாகக் காய்ச்சிப் புட்டியில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா அளவு சாப்பிட லாம். இருதயத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கும். தைரியம் உண்டாகும். சூட்டை ஆற்றும். பித்தத்தைப் போக்கும். ஆனால், குளிர்ச்சியான உடம்புக்கு உதவாது. குளிர்ந்த தேகத்தினர் இதை உபயோகிக்க வேண்டு மானால், இதனுடன் இஞ்சி முறப்பாவைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புதினா எலுமிச்சை சர்பத்து:

புதினா இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு வேண்டிய அளவு. இந்தச் சாற்றின் அளவுக்கு மூன்று பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு. இரண்டு சாற்றையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சும் போது, சாற்றின் சமமான அளவு சர்க்கரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச் சாற்றில் இட்டுத் துழாவிச் சர்பத்துப் பதத்தில் இறக்கிப் புட்டியில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலை ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். பசியை உண்டாக்கும். இரைப்பைக்கும், ஈரலுக்கும் பலம் தரும்.

கேரட்டுச் சர்பத்து:

கேரட்டுக் கிழங்கு என்பது மஞ்சள் முள்ளங்கி, இந்தக் கிழங்கின் சாறு ஒரு பங்கு. இச்சாற்றுக்கு இரண்டு பங்கு தேன் இரண்டையும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். தேனுக்குப் பதில் சர்க்கரைப் பாகைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தேன் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

(குறிப்பு: கேரட்டுக் கிழங்கில் சாறு கிடைப்பது கடினம். ஆகையால், கேரட்டுக் கிழங்கை நீரில் நன்றாகக் கழுவித் தோல் சீவாமல் நீளவாட்டத்தில் நான்காகப் பிளந்து, கிழங்கில் மத்தியில் உள்ள வெள்ளிய நரம்பை நீக்கி விட்டு, மற்றப் பகுதியைச் சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதற்குச் சமன் எடை நீர் சேர்த்து வேக வைத்து நன்றாக வெந்த பிறகு, திப்பியைப்

பிழிந்து போட்டு, சாற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சாற்றுடன் இரண்டு பங்கு சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.)

வேளைக்கு ஒரு தோலா சாப்பிடலாம். இடுப்பு நோயை மாற்றி இடுப்பிற்கு பலம் தரும். தாதுபுஷ்டி உண்டாகும்.

தாமரைப்பூ சர்பத்து:

தாமரைப்பூ இதழை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைத் தாமரை இதழாகவும் இருக்கலாம். நிழலில் உலர்த்திய தாமரை இதழின் எடைக்கு நான்கு பங்கு நீரில் அதைப் போட்டு அதை இரவு பகல் ஒருநாள் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி நாலில் ஒன்றாகச் சுண்டிய பிறகு இதழ்களைப் பிழிந்து போட்டு விட்டுக் கஷாயத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தக் கஷாயத்தின் அளவுக்கு இரண்டு பங்கு சர்க்கரையை அதனுடன் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி புட்டியில் உற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். சூட்டைப் பற்றிய தலைவலி, பித்தசுரங்கள், இருமல், மார்பு நோய், பக்கசூலை ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

சந்தன சர்பத்து:

சந்தனக் கட்டையில் தூள். அல்லது, சந்தனக் கட்டையை இழைப் புளியால் இழைத்து எடுத்த தூள் வேண்டிய அளவு. அதைப் போதுமான அளவு நீரில் இட்டு ஊறவைத்து அடுப்பின்மேல் ஏற்றி நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு, ஆறியபின் பிழிந்து சக்கையை நீக்கிக் கஷாயத்தை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்துடன் போதிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கடைசியில் கொஞ்சம் பன்னீர் விட்டுத் துழாவி சர்பத்துப் பதத்தில் இறக்கிப்புட்டியில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

வேளைக்கு ஒரு தோலா எடை சாப்பிடலாம். இருதயத்துக்கும் ஈரலுக்கும் வலிவு கொடுக்கும்.

குறிப்பு: சர்பத்துக்களைச் சாப்பிடும் போது நீருடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். சர்பத்து காய்ச்சும் பாத்திரம் மண் பாத்திரமாக

இருக்க வேண்டும். வேறு பாத்திரமாக இருந்தால் ஈயம் பூசியதாக இருக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காய் ஊறல்:

முற்றிய நெல்லிக்காயை வேண்டிய அளவு எடுத்து, கொதிக்கும் நீரில் இட்டு வேக வைக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் இட்டு வேக வைப்பது நல்லதல்ல. ஐந்து நிமிஷம் வெந்த பிறகு எடுத்து நீர் இல்லாமல் துடைத்து விட வேண்டும். பிறகு, இந்த அளவுக்கு இரண்டு பங்கு சர்க்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அதில், மேற்படி வேக வைத்த நெல்லிக்காயைச் சேர்த்துத் துழாவி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி பாகைக் கவனிக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்களில், பாகில் நீர்க்கசிவு ஏற்பட்டால் மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து நீர் போகக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும். பாகில்போடுவதற்கு முன்பு வெந்த நெல்லிக்காய்களை வேலமரமுள் அல்லது கிச்சிலிமர முள்ளினால் குத்துவது நலம். இப்படிச் செய்தால் பாகுகாய்களில் நன்றாக ஊறும். இரும்பு, ஊசி, செம்பு ஊசி முதலிய ஊசிகளினால் காயைக் குத்துவது கூடாது.

வேளைக்கு இரண்டு பழம் உண்ணலாம். இருதயம் ஈரல் குடல்களுக்குப் பலம் உண்டாகும். பசி எடுக்கும்.

எலுமிச்சை ஊறல்:

நன்றாகப் பழுத்த எலுமிச்சம் பழம் வேண்டிய அளவு. அதற்கு ஏற்ற அளவு சர்க்கரை. நெல்லிக்காயைப் போலவே இதையும் செய்து கொள்ளலாம். வேளைக்குப் பாதி பழம் சாப்பிடலாம் தீனிப்பைக்கு பலம் கொடுக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். இருதயத்துக்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும்.

(முறபாக்களைச் செய்யும் போது பாகம் அறிந்து செய்ய வேண்டும். இது அநுபவத்தினால் மட்டும் அடைய முடியும். முதலில் சிறு அளவாகச் செய்து பாகம் அறிந்த பிறகு அதிக அளவில் செய்து கொள்வது நலம்.)

கேரட்டு ஊறல்:

கேரட்டுக் கிழங்கு என்னும் மஞ்சள் முள்ளங்கிக் கிழங்கை (இது புதிதாக இருக்க வேண்டும்) நன்றாகக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாக

நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதைச் சிறிது அளவு பாலில் வேக வைத்து. எடுத்துக் கொண்டு சர்க்கரையைக் காய்ச்சிப் பாகு செய்து கொண்டு அதனுடன் இந்தக் கிழங்கைச் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏலக்காயைத் தூள் செய்து சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காலை மாலைகளில் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிடலாம். நல்ல இரத்தம் உண்டாகும். அதிக நாள் வைக்கக்கூடாது. அவ்வப்போது செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கேரட்டு ஹல்வா:

கேரட்டுக் கிழங்கைத் தேங்காய் திருகுவது போலத் திருகி எடுத்துக் கொண்டு அதைக் கடாயில் நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் முந்திரிப் பருப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேளைக்கு கொட்டைப் பாக்கு அளவு உண்ணலாம். நல்ல இரத்தம் உண்டாகும். அதிக நாள் வைக்கக்கூடாது. அவ்வப்போது செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எலுமிச்சைப் பானகம்:

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த சாற்றில் ஒரு கல் உப்பும் போதுமான அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து நீரில் கலந்து அருந்தலாம்.

தக்காளிப் பானகம்:

நன்றாகப் பழுத்த பெரிய தக்காளிப்பழச் சாற்றில் ஒரு கல் உப்பும் போதுமான அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து நீரில் கலந்து உண்ணலாம்.

ஜைன பானகம்:

மிகப் பதமாகப் பொரித்த அரிசிப் பொறிமா. போதிய அளவு வெல்லம். வெண்ணெய் கடைந்த மோர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இவை போதுமான அளவு. பொரிமாவுடன் வெல்லத்தைச் சேர்த்து மோர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு எலுமிச்சைச் சாற்றை விட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவும். வெல்லத்துக்குப் பதில் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், வெல்லத்தில் சத்து அதிகம் உண்டு.

இந்தப் பானகம் மிகச் சுவையாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது, பசியை யடக்கும்.

இதை, ஜைன சமயத்தவர்தான் உபயோகிக்கிறார்கள். ஜைனர் மற்றவர் வீட்டில் சாப்பிட மாட்டார்கள். வேறு ஊருக்குப் போக வேண்டியிருந்தால், ஜைனர் பொரிமாவை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு போவார்கள். போன ஊரில் பசியெடுத்தால் இந்தப் பானகத்தைச் செய்து சாப்பிடுவார்கள். பசியையடக்குவதோடு உடம்பைக் கெடாமல் நன்னிலையில் வைக்கிறது. சுவையுள்ள நல்ல பானமாகவும் இருக்கிறது. இதை ஜைனர் சத்துமா பானகம் என்று கூறுவர் ஜைனர்கள் உபயோகிப்பதனால். ஜைன பானகம் என்று பெயர் கூறினோம். அரிசியை பதமாகப் பொரியாக்க வேண்டும்.

தயிர்க் கதலி:

நல்ல தயிரில் வாழைப் பழத்தை உரித்துப்போட்டுப் பிசைந்து உட்கொள்ளவும். வேண்டுமானால் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையைச் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளித்த தயிரில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து உண்பது தேக ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. ஆனால், வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காமல் உண்பது நல்லது. வெல்லம் சர்க்கரை சேர்க்காமல் புளித்த தயிரில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து உண்பதனால், குடலில் உள்ள நோய்க் கிருமிகள் இறந்து போகின்றன. உடம்பு சுகம் அடைகிறது. (இது பானகம் அல்ல.)

சில குறிப்புகள் : சமையல்

1. சமைக்கும் காய்கறிகளும் கிழங்குகளும் கீரைகளும் புதியன வாக இருக்க வேண்டும். பல நாட்களுக்கு முன்பு பறித்தவையும் வாடி வதங்கிப் போனவையும் சத்து இழந்தவை. அவற்றைச் சமைத்து உண்பது உடல் நலத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

2. காய்கறி, கிழங்கு, கீரைகளைச் சமைக்கும்போது தான் நறுக்க வேண்டும். சமைப்பதற்கு நெடுநேரத்துக்கு முன்னே நறுக்கிக் காற்றாற விடுவது நல்லதல்ல அப்படிச் செய்வதனால், அவற்றிலுள்ள சத்துக்கள் குறைவதோடு சுவையும் குறைந்து போகும்.

3.காய்கறி கிழங்கு கீரைகளை வேக வைத்த நீரைக் கொட்டி விடுவது கூடாது. அந்த நீரில் உப்புச் சத்துக்கள் உள்ளன. அவை உடல் நலத்துக்கு உபயோகம் ஆனவை. அந்நீரை வீணாக்காமல் சமையலுடன் உபயோகிக்க வேண்டும்.

4.உணவுகளைச் சமைக்கும் போது சிலர் சோடா உப்பைக் கலக்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. சோடா உப்பைச் சேர்த்துச் சமைப்பதால், உணவில் உள்ள அருமையானதும் அவசியமானதும் ஆன விட்டமின் எனப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. விட்டமின் அழிந்து போன உணவு சத்தற்ற சக்கையே. அவ்வித உணவை உண்பதனால் பலனில்லை. ஆகையால் சோடாவுப்பை அறவே நீக்க வேண்டும். சோடாவுப்பை அதிகமாகச் சேர்த்துச் சமைத்தால் காய்கறிகளின் பசுமை நிறம் மாறாமல் இருக்கும். இதற்காகவே சிலர் சோடாவுப்பைச் சேர்க்கிறார்கள். இது, உடல் நலத்தைக் கெடுக்கிற வேண்டப்படாத பொருள்.

சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலும் உணவு விடுதிகளிலும் சோடா வுப்பை அதிகமாகச் சேர்க்கிறார்கள். இட்டலி, தோசை, வடை, பகோடா முதலிய எல்லாவகைப் பலகாரங்களுடனும் கடைக்காரர்கள் சோடாவுப்பைச் சேர்க்கிறார்கள். சோடாவுப்பு சேர்ப்பதனால் பண்டங்கள் பெரியவையாக உப்புசமாகக் காணப்படும். விரைவில் வெந்துவிடும். ஆனால், உணவில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களைப் போக்கி விடும். உயிர்ச்சத்து போன உணவு உடம்புக்கு என்ன நன்மை செய்யும்? உணவு விடுதிகளில் சிற்றுண்டி முதலிய உணவு உண்பது தவறு என்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் ஆகும்.

5.அரிசியை ஊற வைத்து வெண்மையாகிற வரையில் பலமுறை கழுவி விடுவது பலருக்கு வழக்கம். அரிசியில் உள்ள தவிடு உடல்நலத்துக்கு இன்றிமையாததாகும். தவிட்டில் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. ஆகையால் அரிசியை அதிகமாகக் கழுவி தவிடு போக்குதல் கூடாது. சோறு வெந்த பிறகு கஞ்சியை வடித்து விடுவதால், அதிகம் உள்ள சத்துக்கள் வீணாய்ப் போகின்றன. அளவாக நீர்விட்டுக் கஞ்சி வடிக்காமலே சோறு ஆக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

6.கிழங்குகளைத் தோலோடு வேகவைத்து, வெந்த பிறகு தோலை உரிப்பது நல்லது. தோலைச் சீவியபிறகு வேகவைப்பது

கூடாது. வேகவைப்பதற்கு முன்னே தோலைச் சீவிவிடுவதால் தோலின் கீழ் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்களும் உப்புக்களும் வீணாய் விடுகின்றன.

7. அதிக நேரம் வேகவைப்பதனாலே உணவுப் பொருள்களில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. ஆகவே நெடுநேரம் வேகவைப்பது கூடாது. இதற்கு ஒரு வழி என்ன வென்றால், வெந்நீரைத் தயாராகக் காய வைத்துக்கொண்டு, வேண்டிய அளவு வெந்நீரைக் காய்கறி முதலியவைகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது தண்ணீர் விட்டு வேகவைப்பதால் நெடுநேரம் சமைக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால், தண்ணீருக்குப் பதில் வெந்நீரைச் சேர்த்து வேக வைப்ப தால் நெடுநேரம் வேக வைக்க வேண்டிய அவசியம் இராது. சி. விட்ட மின் என்னும், உயிர்ச்சத்துதான் சூட்டினால் அதிக விரைவில் அழித்து விடுகிறது. மற்ற ஏ.பி.டி.விட்டமின்கள் விரைவாக அழிவது இல்லை. அதிகநேரம் வேக வைப்பது கூடாது என்பதன் கருத்து, அளவுக்கு மிஞ்சி அதிக நேரம் வேக வைப்பது கூடாது என்பதாகும். இதனால், வேக வைக்காமலே உண்ண வேண்டும் என்பது பொருள் அல்ல.

8. மிளகாய், புளி இரண்டையும் நம்மவர் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இவை உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயப்பவை ஆகும். மிளகாய் நமது நாட்டுப் பொருள் அல்ல. மிளகுதான் நமது நாட்டுப் பழம்பொருள். மிளகு அதிக விலையாக இருக்கிறபடியால், அதற்குப் பதில் மிளகாயை நம்மவர் அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். மிளகாய் குடலில் புண்ணை உண்டாக்குகிறது. மிளகு, ஜீரணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. ஈரலுக்கும் இரைப்பைக்கும் உரம் அளிக்கிறது. கண் ஒளியை அதிகப்படுத்துகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக, மிளகாய் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புண்ணை உண்டாக்குகிறது. நம்மவர்களில் பலருக்கு உடல் நலம் கெடுவதற்குக் காரணம் மிளகாய்தான். புளியை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வதனால் இரத்தம் கெடுகிறது. புளியை மிதமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் தாது நஷ்டம் உண்டாகும். மிளகாயை எவ்வளவு குறைக்கிறோமோ அவ்வளவு தேக ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

9.கோதுமை மாவில் ஆட்டா சுட்டுச் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு அஜீரணம் உண்டாகிறது. கோதுமை மாவைப் பிசையும்போது அதனுடன் நெய்யையோ அல்லது வெண்ணெயையோ சேர்த்துப் பிசைந்து அதை சப்பாத்தி சுட்டுத் தின்கிறார்கள். இதை உண்பதால் பலருக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டு நோய் உண்டாகிறது. அஜீரணம் உண்டாகாதபடி, கீழ்க்கண்ட முறைப்படி செய்வது உத்தமம். கோதுமை மாவுடன் உப்புச் சேர்த்து நீர்விட்டுப் பிசைந்து வாணலியில் எண்ணெய், நெய் விடாமலே ஆட்டா சுட வேண்டும். வெந்தபிறகு எடுத்து சூடு ஆறுவதற்கு முன்பே அதன் மேல் நெய்யைத் தடவிப் பிறகு சாப்பிட வேண்டும். இப்படிச் செய்த ஆட்டா விரைவில் ஜீரணம் ஆகும். உடம்புக்குச் சுகம் தரும். இது கைகண்ட அனுபவம்.

சில குறிப்புகள்: உண்ணும் விதம்

1. உணவைச் சற்றுச் சூடாக உண்பதும் நலம். சூடாகச் சாப்பிட்டால் உணவு விரைவில் ஜீரணமாகிறது. ஆறிப் போன உணவு சூடான உணவைப் போல, விரைவில் ஜீரணம் ஆவது இல்லை.

2. உணவை நன்றாக மென்று உண்ணவேண்டும். மெல்லுவதற்காகப் பற்கள் இருந்தும், பலர் பல்லை உபயோகிப்பது இல்லை. பல்லை உபயோகித்து உணவை நன்றாக மென்று தின்றால், தீனிப்பைக்கும் குடல்களுக்கும் வேலைகுறைகிறது. உணவை அரை குறையாக மென்று விழுங்குவதால் ஜீரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பைக்கும் குடல்களுக்கும் அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. மெல்லும் பழக்கத்தினாலே, மற்றொரு நன்மையும் உண்டு. மெல்லும் போது பற்களின் வேர்களில் இரத்தம் அதிகமாக ஊறி பற்களுக்கு உறுதி ஏற்படுகிறது. ஆகவே பற்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு அவை உறுதிப்படுவதற்காகவும், உண்ட உணவு விரைவில் ஜீரணம் ஆவதற்கும் நன்றாக மெல்லும் பழக்கத்தைப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. அதிகச் சூடாகவும் அதிகச் குளிர்ச்சியாகவும் நீரை அருந்துவதுகூடாது. சிலர், தேனீர், காபி, பால் போன்ற பானங்களை அதிகச் சூடாகக் குடிக்கிறார்கள். சிலர், பனிக்கட்டிக் தண்ணீர், ஐஸ்கிரீம், பாதம்கீர் போன்ற மிகக் குளிர்ந்த பானங்களை அருந்துகிறார்கள். இரண்டும் உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சிய சூடும் அளவுக்கு மிஞ்சிய

குளிர்ச்சியும் உடல் நலத்துக்கு ஏற்றது அல்ல. மித உஷ்ணமாக உண்பது மிகவும் நல்லது.

4. அதிகமான காரம் அதிகமான புளிப்பு உள்ள உணவை உண்ணக்கூடாது. அதிக இனிப்பான பண்டங்களையும் உண்பது கூடாது. மிட்டாய் முதலிய இனிப்புப் பொருள்களை அதிகமாக உண்பதனால் தேகத்துக்குத் தீமை உண்டாகும். சர்க்கரையில் உயிர்ச்சத்துக்களோ உப்புச்சத்துக்களோ உலோகச் சத்துக்களோ கிடையா. அன்றியும் இனிப்புப் பொருள் பசியைக் கெடுக்கும். ஆகையால் இனிப்புப் பொருள்களை அதிகமாக உட்கொண்டு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

5. இறைச்சி, மாமிசம் போன்ற தசை வளர்க்கும் பொருள்களை மிதமாக உண்ண வேண்டும்; அதிகமாக உண்பது உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். வாதுமைப் பருப்பு, அக்ரோட்டுப் பருப்பு, நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு போன்ற வித்துக்களையும் குறைந்த அளவாக உண்ண வேண்டும். இவைகளை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும்.

6. மாவுப்பொருள்களாகிய சோறு, இட்டலி, தோசை, பொங்கல், பூரி, ரொட்டி போன்றவை ஸ்டார்ச்சு என்று சொல்லப்படும். இந்த மாவுப்பொருள்கள் மென்மையாக இருப்பதனால் இதை நன்றாக மெல்லாமல் விழுங்கிவிடுகிறார்கள். மாவுப்பொருள்களை ஜீரணப்படுத்துவது உமிழ் நீர். உணவை வாயில் போட்டவுடன் உமிழ்நீர் சுரக்கும். இதை எச்சில் என்றும் கூறுவர். எச்சிலாகிய உமிழ்நீரை மாவுப் பொருள் உணவுடன் நன்றாகக் கலந்து குழப்பி விழுங்க வேண்டும். எச்சில் எவ்வளவு அதிகமாகக் கலக்கிறதோ அவ்வளவு அதிக விரைவாக மாவுப்பொருள்கள் ஜீரணம் ஆகின்றன. ஆகவே சோறு இட்டலி, தோசை, பொங்கல் முதலியவைகளை மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்க வேண்டும்.

7. பசித்தபிறகு சாப்பிட வேண்டும். பசி இல்லாத போது உண்ணாதே. பசி இல்லாதபோது சாப்பிட்டால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும். "ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்" என்று கூறுகிறார் தேரையர் தமது நோயணுகா விதியில்,

அடிக்கடி எதையேனும் வயிற்றில் போட்டுக்கொண்டிருப்பது, நோயை விலைகொடுத்து வாங்குவது போலாகும்.

ஜீரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பையும் குடல்களும் தசைகளால் ஆன இயந்திரங்கள். உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கு இந்தச் தசை இயந்திரங்கள் கடினமாக உழைக்கின்றன. அவற்றிற்கு இடையிடையே ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இரயில் இஞ்சின் முதலிய இயந்திரங்கள் இரும்பினால் செய்யப்பட்டவை. இந்த இரும்பு இயந்திரங்களுக்குக் கூட, அவை வேலை செய்த பிறகு இவ்வளவு நேரம் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும் என்று வரையறுத்திருக்கிறார்கள். இரும்பு இயந்திரங்களுக்கே ஓய்வு வேண்டும் என்றால், வெறும் தசைகளால் அமைந்த ஜீரணக் கருவிகளாகிய இயந்திரங்களுக்கு ஓய்வு அவசியம் வேண்டும் அல்லவா?

வயிற்றுக்கு அடிக்கடி ஓய்வு கொடுத்தால் உடம்பில் நோய் வராது; நெடுநாள் உயிர் வாழலாம். வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் அதிகமாக வேலை கொடுத்தால், ஜீரணக் கருவிகள் விரைவில் கெடும். நோய் உண்டாகும். ஆயுள் குறையும்.

8. உணவை அளவாக உண்ணவேண்டும். அதிக உணவு உண்பது கட்டாயம் தீமை உண்டாக்கும். ஒரு பிடி குறைவாகவே உண்பதனால் உடல் நலம் கெடாது; சந்தோஷமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். அதிகமாக உண்கிறவனிடம் எப்போதும் நோய் இருக்கும். மிதமாக உண்கிறவனிடம் எப்போதும் உடல் நலமும் ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கும்.

தீயளவன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணின்
நோய் அளவின்றிப் படும்.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க. அஃதுஉடம்பு
பெற்றான் நெடிதுஉய்க்கும் ஆறு.

என்பன திருவள்ளுவர் கூறிய திருக்குறள்கள். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்னும் பழமொழியை நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

9. சாப்பிட்டவுடன் சிறிது நேரம் ஓய்வு கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் வேலை செய்வது நலம் அல்ல.

10. இரவில் சாப்பிட்டவுடன் படுத்து உறங்குவது தீய பழக்கம். வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு உடனே படுத்து உறங்கினால், உறக்கம் சுகமாக இராது கனவுகள் தோன்றும்.

11. கடினமாகச் சிந்தித்து மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர், வயிறு நிறைய உணவு கொள்வதுகூடாது. அவர்கள் சிறிதளவு உணவு கொள்ள வேண்டும். தமது வேலை முடிந்த பிறகு போதுமான அளவு உணவு கொள்ளலாம். உணவு சாப்பிட்டவுடன் கடினமாக மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதால் சீரணம் கெடுகிறது. உணவு உண்டவுடன் தீனிப்பையும் குடல்களும் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்பொழுது குடலுக்கும் தீனிப்பைக்கும் இரத்தம் அதிகமாகச் சென்று அவற்றை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. அதே சமயத்தில் மூளைக்கும் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே சீரணக் கருவிகளில் இரத்தம் குறைவுபட்டு சீரண வேலை தடைப்படுகிறது. இதனால் அசீரணம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆகையால், மூளையைச் செலுத்திக் கடினமாகச் சிந்திக்கும்போது, வயிறு நிறைய உணவு கொள்வது கூடாது. மூளை வேலை முடிந்து ஓய்வு கொண்ட பிறகு போதுமான உணவு அருந்தலாம்.

12. ஒரே மாதிரி உணவை எப்பொழுதும் உண்பது நலம் அல்ல. பலவித உணவுகளைக் கலந்துகொள்ள வேண்டும். சிலர் எப்பொழுதும் இட்டலி, தோசை, சோறு, பொங்கல், பூரி போன்ற மாவு உணவுகளையே காலை பகல் மாலை இரவு வேளைகளில் உண்பர். இவ்வாறு மாவுப் பண்டங்களை மட்டும் உண்பது தவறு. வேறு காய்கறி கிழங்கு பருப்பு வகைகள் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

* * *

மயிலை சீனி வேங்கடசாமி
ஆய்வுக் களஞ்சியம்

தொகுதி வரிசைகள்

தொகுதி - 1 : பண்டைத் தமிழக வரலாறு:

சேரர் - சோழர் - பாண்டியர்

இத்தொகுதியில் சங்க கால தமிழ் மன்னர்கள் குறித்த இலக்கியம் மற்றும் ஆவணங்கள் சார்ந்த வரலாற்று ஆய்வுகள் இடம்பெற்றுள்ளன. இப்பொருளில் தனி நூலாக இப்போதுதான் தொகுக்கப்படுகின்றது. பல்வேறு நூல்களில் இடம்பெற்றவை இங்கு ஒருசேர உள்ளன.

தொகுதி - 2 : பண்டைத் தமிழக வரலாறு:

கொங்கு நாடு - பாண்டியர் - பல்லவர் - இலங்கை வரலாறு

பண்டைத் தமிழகத்தில் கொங்கு பகுதி தனித் தன்மை யோடு விளங்கிய பகுதியாகும். மயிலை சீனி. வேங்கட சாமி அவர்கள் கொங்கு பகுதிகள் குறித்து செய்த ஆய்வுகள் இங்கு தொகுக்கப்படுகின்றன. பல்லவ மன்னர்கள் பற்றித் தனித்தனியான நூல்களை மயிலை சீனி அவர்கள் எழுதினார். இவற்றிலிருந்து மன்னர்கள் குறித்து வரலாறுகள் மட்டும் இத்தொகுதியில் தொகுக்கப் படுகின்றன. பாண்டியர்கள் குறித்த தகவல்களும் இத்தொகுதியில் இடம் பெற்றுள்ளது. இலங்கை தமிழர் வரலாறு குறித்துப் பல இடங்களில் மயிலை சீனி அவர்கள் எழுதியுள்ளவை இத்தொகுதியில் இணைக்கப்படுகின்றன.

தொகுதி - 3 : பண்டைத் தமிழக வரலாறு:

களப்பிரர் - துளு நாடு

இருண்ட காலம் என்று கூறப்பட்ட வரலாற்றில் ஒளி பாய்ச்சிய ஆய்வு களப்பிரர் பற்றிய ஆய்வு ஆகும். இன்றைய கர்நாடகப் பகுதியிலுள்ள துளு நாடு பற்றியும் இவர் எழுதியுள்ளார். இவ்விரண்டு நூல்களும் இத் தொகுதியில் இடம்பெறுகின்றன.

தொகுதி - 4 : பண்டைத் தமிழகம்:

வணிகம் - நகரங்கள் மற்றும் பண்பாடு

மயிலை சீனி பல்வேறு தருணங்களில் எழுதிய பண்டைத் தமிழர்களின் வணிகம், பண்டைத் தமிழக நகரங்கள் மற்றும் பல்வேறு பண்பாட்டுச் செய்திகள் இத்தொகுதியில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 5 : பண்டைத் தமிழகம்:

ஆவணம் - பிராமி எழுத்துகள் - நடுகற்கள்

தமிழர்களின் தொல்லெழுத்தியல் தொடர்பான ஆய்வுகள் தமிழில் மிகக்குறைவே. களஆய்வு மூலம் மயிலை சீனி அவர்கள் கண்டறிந்த பிராமி எழுத்துக்கள் மற்றும் நடுகற்கள் தொடர்பான ஆய்வுகள் இத்தொகுதியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 6 : பண்டைத் தமிழ் நூல்கள்:

காலஆராய்ச்சி - இலக்கிய ஆராய்ச்சி

பண்டைத் தமிழ் நூல்களின் காலம் பற்றிய பல்வேறு முரண்பட்ட ஆய்வுகள் தமிழில் நிகழ்ந்துள்ளன. மயிலை சீனி அவர்கள் தமது கண்ணோட்டத்தில் தமிழ் இலக்கியங்கள் குறித்துச் செய்து கால ஆய்வுகள் இத் தொகுதியில் தொகுக்கப்படுகின்றன. தமிழ்க் காப்பியங்கள் மற்றும் பல இலக்கியங்கள் குறித்து மயிலை சீனி அவர்கள் செய்த ஆய்வுகளும் இத் தொகுதியில் இடம் பெறுகின்றன.

தொகுதி - 7 : தமிழகச் சமயங்கள்:

சமணம்

'சமணமும் தமிழும்' என்ற பொருளில் மயிலை சீனி அவர்கள் எழுதிய நூல் இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகின்றது. சமணம் குறித்து இவர் எழுதிய வேறு பல கட்டுரைகள் இத் தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 8 : தமிழகச் சமயங்கள்:

பௌத்தம்

'பௌத்தமும் தமிழும்' என்னும் பொருளில் இவர் எழுதிய ஆய்வுகள் இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகின்றன. பௌத்தம் தொடர்பாக பல்வேறு இடங்களில் மயிலை

சீனி எழுதிய கட்டுரைகள் அனைத்தும் இத்தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 9 : தமிழில் சமயம்:

கௌதமபுத்தரின் வாழ்க்கை

புத்தரின் வரலாறு புத்த ஜாதகக் கதைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளது. இவ்வகையில் மயிலை சீனி அவர்கள் எழுதிய புத்தரின் வாழ்க்கை வரலாறு இத் தொகுதியில் இடம்பெற்றுள்ளது.

தொகுதி - 10 : தமிழில் சமயம்:

பௌத்தக் கதைகள் - இசைவாணர் கதைகள்

1940 முதல் பௌத்தக் கதைகளை தமிழில் மொழிபெயர்த்தவர் மயிலை சீனி. பௌத்தக் கலைவாணர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றையும் இவர் தொகுத்துள்ளார். இவ்விரண்டு நூல்களும் இத்தொகுதியில் இடம்பெற்றுள்ளன.

தொகுதி - 11 : தமிழில் சமயம்:

புத்த ஜாதகக் கதைகள்

புத்த ஜாதகக் கதைகள் தமிழில் பலரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. மயிலை சீனி அவர்கள் செய்துள்ள புத்த ஜாதகக் கதைகளின் மொழிபெயர்ப்பு இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகிறது.

தொகுதி - 12 : தமிழகக் கலை வரலாறு:

சிற்பம் - கோயில்

மயிலை சீனி தமிழக சிற்பங்கள் மற்றும் கோயில்கள் குறித்து விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளார். பல்வேறு இடங்களில் இடம்பெற்றுள்ள அவ்வாய்வுகளை இத்தொகுதியில் ஒருசேரத் தொகுத்துள்ளோம்.

தொகுதி - 13 : தமிழக கலை வரலாறு:

இசை - ஓவியம் - அணிகலன்கள்

தமிழர்களின் பண்மரபு குறித்தும் தமிழ் நாட்டு ஓவியம் குறித்தும் விரிவான ஆய்வை இவர் மேற்கொண்டுள்ளார். இவ்வாய்வுகள் அனைத்தும் இத்தொகுதியில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. தமிழர்களின் அணிகலன் குறித்து மயிலை

சீனி. எழுதியுள்ள ஆய்வுகளும் இத்தொகுதியில் இடம் பெறுகின்றன.

தொகுதி - 14 : தமிழக ஆவணங்கள்:

சாசனச் செய்யுள் – செப்பேடுகள் – கல்வெட்டுகள்

கல்வெட்டுக்களில் செய்யுள்கள் மிகுதியாக எழுதப் பட்டுள்ளன. இவை அனைத்தையும் தொகுத்து சாசனச் செய்யுள் மஞ்சரி என்ற ஒரு நூலை மயிலை சீனி அவர்கள் வெளியிட்டார்கள். தமிழக வரலாறு தொடர்பாக செப்பேடுகளில் காணப்படும் விரிவான தகவல்கள் பற்றி இவர் ஆய்வு செய்துள்ளார். தமிழில் உள்ள கல்வெட்டுக்கள் தொடர்பாகவும் மயிலை சீனி அவர்களுடைய ஆய்வுகள் குறிப்பிடத்தக்கவை. இவை அனைத்தும் இத்தொகுதியில் இணைக்கப் பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 15 : தமிழக ஆவணங்கள்:

மறைந்துபோன தமிழ் நூல்கள்

மறைந்துபோன தமிழ்நூல்கள் என்னும் பெயரில் மயிலை சீனி அவர்கள் நூல் ஒன்றை எழுதியுள்ளார். சுமார் 250 மறைந்து போன நூல்கள் பற்றிய விரிவான தகவல்களை இந்நூலில் அவர் தொகுத்துள்ளார். அந்நூல் இத்தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொகுதி - 16 : தமிழ் இலக்கிய வரலாறு:

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு தமிழ் இலக்கியம் என்னும் பெயரில் மயிலை சீனி அவர்கள் எழுதிய நூல் இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகிறது. இப்பொருள் குறித்து தமிழில் உள்ள அரிய நூல் இதுவென்று கூறுமுடியும்.

தொகுதி - 17 : தமிழ் இலக்கிய வரலாறு:

கிறித்துவமும் தமிழும்

ஐரோப்பிய இயேசு சபைகள் மூலமாக தமிழகத்திற்கு வருகைப்புரிந்த பாதிரியார்கள் தமிழுக்கு செய்த தொண்டு அளவிடற்பாலது. இப்பணிகள் அனைத்தை

யும் இவர் தொகுத்துள்ளார்; மற்றும் தமிழில் அச்சுக் கலைமூலம் உருவான பல்வேறு புதிய விளைவுகள் குறித்தும் மயிலை சீனி எழுதியுள்ளார். இவை அனைத்தும் இத்தொகுதியில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 18 : தமிழியல் ஆய்வு:

சொல்லாய்வுகள் - வாழ்க்கை வரலாறு

பல்வேறு தருணங்களில் பண்பாட்டுச் செய்திகளுக்குத் தரவாக சொற்கள் அமைவது குறித்து மயிலை சீனி அவர்கள் ஆய்வு செய்துள்ளார். இவ்வாய்வுகள் இத் தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பல அறிஞர்களில் வாழ்க்கை வரலாறு குறித்தும் இவர் எழுதியுள்ளார் அச் செய்திகளும் இத்தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுதி - 19 : பதிப்பு, மொழிபெயர்ப்பு, உரை:

நேமிநாதம் - நந்திகலம்பகம் - பிற

நேமிநாதம், நந்திகலம்பகம் ஆகியவற்றை இவர் பதிப்பித்துள்ளார். 'மத்தவிலாசம்' என்னும் சமஸ்கிருத நாடக நூலை மொழிபெயர்த்துள்ளார். இந்நூல்கள் இத் தொகுதியில் இணைக்கப்படுகின்றன. மயிலை நேமி நாதர் பதிகம் என்ற ஒரு நூலையும் இவர் பதிப்பித் துள்ளார். அந்நூல் இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகிறது. உணவு முறைகள் குறித்து இவர் எழுதிய உள்ள நூலும் இத்தொகுதியில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொகுதி - 20 : பதிப்பு:

மனோன்மணியம் நாடகம்

மனோன்மணியம் சுந்தரப்பிள்ளை எழுதிய மனோன் மணிய நாடகத்தை மயிலை சீனி பதிப்பித்துள்ளார். இந் நாடகம் குறித்த விரிவான ஆய்வுரையையும் இந்நூலில் செய்துள்ளார். இந்நூல் இத்தொகுதியில் இடம்பெறுகிறது.

வீ. அரசு

* * *