



## சித்தர்கள் அருளிய உணவும் மருந்தும் ஓர் பார்வை

<sup>1</sup>திரு.பொ. திருப்பதி, ஆய்வியல் அறிஞர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ வாசவி கல்லூரி, ஈரோடு.

<sup>2</sup>முனைவர். மா. துளசிமணி, இணைப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ வாசவி கல்லூரி, ஈரோடு.

### ஆய்வுச்சாரம்

சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு. எவையெல்லாம் உணவாக உள்ளதோ அவையெல்லாம் மருந்து. எவையெல்லாம் மருந்தாக உள்ளதோ அவையெல்லாம் உணவு. சித்த மருத்துவத்தில் உணவியல் என்ற தனித் துறையே இருந்துள்ளது. அக் காலத்தில் “பதார்த்த குண சிந்தாமணி” எனும் நூல் இருந்தது. அந்நூலில் சித்தர்கள் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளுக்கும் எவ்வகையான மருத்துவ குணம் உள்ளது என்று எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். உப்பு, நீர், பால், தாய்ப் பால் என்ன குணம், அரிசிக்கு, உளுந்துக்கு என்ன குணம் என்று நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளுக்கு உரிய குணங்களை நுட்பமாக ஆய்வு செய்து சொல்லி இருக்கிறார்கள். எக்காலத்தில் எந்த உணவுகளை உணவுகளைச் வேண்டும், எவ்வகையான உணவுகளை உட்கொண்டால் நோய் வராது என்று விரிவு படுத்தியுள்ளனர். மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தின் விளைவாக சித்த மருத்துவத்தின் உண்மைத் தன்மைகள் அழிய ஆரம்பித்தது. அதனால் நோய்களும் அதிகமாக வந்தது. எனவே உணவுதான் முக்கியம். அந்த உணவை முதன்மையாகக் கொண்டது சித்த மருத்துவம். அத்தகைய மிக உன்னதமான சில உணவு முறைகளையும் அதன் மருத்துவ குணங்களையும் இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

### முன்னுரை

சித்தர்கள் மருத்துவ அறிவை அதிகரிக்கும் வழிகளில் ஒன்று அவர்களின் உணவு மற்றும் உடல் நலம் பற்றியும் முக்கிய பங்கு வைக்கின்றனர் சித்தர்கள் மற்றும் யோகிகள் அனைத்து உணவுகளையும் அறிந்து கொள்ளும் அமைப்பாளர்கள் சித்தர்கள் காற்று நீர் இவற்றுடன்

உணவும் சேர்த்து உண்டு தங்களின் கொள்கைகளை மேற்கொண்டனர் உணவே மருந்து என்ற அடிப்படையில் பாரம்பரியமிக்க ஆரோக்கியமான சத்துக்கள் கொண்ட உணவுகளை கை கொண்டு நீண்ட நாள் வாழும் தவம் செய்தும் வந்தவர்கள் சித்தர்கள் அவர்களின் வாழ்வு உணவு முறையுடன் சேர்ந்தே இருந்தது உடல் உயிர் மனம் ஆகியவற்றை பொருந்துவதற்காக உணவுகளின் பயிற்சியை மேற்கொண்டு பல உணவு வகைகளை குறிப்பிட்டுள்ளனர் இயற்கை உணவாகிய பழங்கள் தானியங்கள் கீரைகள் மூலிகைகள் போன்ற உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டு உடலுக்கும் மனதிற்கும் நன்மையை மேற்கொண்டு வந்தனர் சித்தர்கள் உணவினை உண்ணும் முறையையும் அதனால் உடற்பிணையின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழும் முறையையும் சித்தர்கள் கூறுவதை இக்கட்டுரையில் காண்போம்

### **சித்தர்கள் உணவு முறை**

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

**“சொன்னோமே யின்னமொரு சூட்சங் கேளு**

**சொல்லுவேன் பொசித்ததெல்லா மாறு பங்காய்  
முன்னேதான் மலத்திலொன்று மூத்திரத்தி லொன்று  
மூளுமே தசையிலொன்று விந்தி லொன்று  
தன்னேதான் மூளைதனி லொன்று சேரும்  
சார்ந்திடுமே உதிரத்தி லொன்று மாக  
மன்னேதான் சயகாச யேக ரோகி  
வலுவான அதிசாரம் வந்த பேர்க்கே.”**

**“வந்தபெருங் கிராணி குன்மம் எலும்பு ருக்கி**

**வாங்காத கரத்தோர்களின் சாத்திய ரோகி  
பந்தமுறத் தின்றதொன்று மாறி லப்பா**

**பாலகனே நோயருந்தும் பாரு பாரு  
உந்தனுட விந்தழிந்தால் யெல்லாம் போச்சு  
உண்டதெல்லாம் பாழாச்சு உறவும் போச்சு  
விந்துதனை இழந்துபல பிணிக்குள் ளாகி  
மெலிந்துகெட்டுப் போகாமல் விள்ளு வேனே.”**

இப்பாடலின் மூலம் நாம் உணவினை ஆறு வகைகளாகப் பிரித்து அதில் ஒன்று கழிவாகி மலமாகவும், மற்றும் ஒன்று மூத்திரமாகி விடுகின்றது. மீதமுள்ள நான்கு வகையினை தசை, விந்து, மூளை, இரத்தமாகவும் சேர்கிறது. இதன்படி உணவின் சாரம் பிரிந்து வருவதன் மூலம் உடல்நலம் ஆரோக்கியம் அடையும், இதன்மூலம் உடலில் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்பட்டால் உடல்நலம் கேடு விளைவிப்பதாகும். குன்மம், சுரநோய், கிராணி, எலும்புருக்கி நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம். இதனால் உடலில் உள்ள விந்தும் அழிவதன் மூலம் நாம் மேலதிக நோய்களுக்கு ஆளாகிவிடுவோம். இவற்றினை குணப்படுத்த பூரண வல்லாதி சூரணத்தை உண்டால் இந்நோயானது குணமடையும் என்று சித்தமருத்துவத்தின் மூலம் அகத்திய முனிவர் கூறியதனை நாம் அறிய முடிகிறது.

**சங்கத்தமிழரின் உணவு முறை**

உலகம் தோன்றிய நாளிலிருந்து மனிதன் உணவு உண்ண ஆரம்பித்தது குறித்து பல்வேறு கதைகளும் கருத்துக்களும் உண்டு. பசித்த பின் உணவு உண்ணத் தொடங்கிய மனிதன் இப்பொழுது சுவைக்காக உணவு உண்ண தொடங்கினான். அதற்காக பல்வேறு உணவு பழக்கவழக்கங்கள் உருவாகியுள்ளன சமையல்களில் அதிகமாக காணப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை நேரடியாக இயற்கையின் மூலம் கிடைக்கப் பட்டவையே. காய்கறி, கிழங்கு, கனி உண் வகைகளாகும். இதன் மூலம் கிடைத்த பொருட்களை பச்சையாகவும் சமைத்தும் உண்டனர். உணவு தேடுதலை வேட்டையாடுவதன் மூலம் தொடங்கி பல்வேறு உத்திகளை கையாண்டு, பல கருவிகளின் மூலம் உணவினை பெருக்கிக் கொண்டனர். வேட்டுவ சமூக தளத்தில் இருந்து ஆனிரை சமூக நிலைக்கு நகரும்போது வேட்டையாடுதல் வளர்ச்சி அடைகிறது. பசுவின் பாலில் இருந்து தயிர், மோர், வெண்ணெய் மற்றும் நெய் போன்றவை உணவாக உருவாக்கப்படுகிறது. தூண்டில் வலை வீசுதல் போன்றவை மீன்பிடிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்பட்டன. உணவை தீயில்

வாட்டி தின்ற காலங்களில் இப்பொழுது நீரில் வேகவைத்து உண்ணும் நிலைக்கு மனிதர்கள் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளனர். மேலும் மண்பாண்டங்களின் பயன்பாட்டினை உணர்ந்து அதில் பல வகையான மண்பாண்டங்களை உருவாக்கி உள்ளனர் தமிழர்கள்.

சமூக நிலை மாற்றத்தின் அடுத்த மனிதனிடத்தை பல சிந்தனை தோன்றியது உப்பு, மிளகு, கடுகு, நெய் போன்ற பொருட்களை வேண்டிய அளவு சேர்த்து தாளிதம் செய்யும் நுட்பத்தை கையாண்டவர் தமிழர். மேலும் பலதரப்பட்ட மது வகைகளையும் தயாரிக்க கற்றுக் கொண்டனர். வாழும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப விளைபொருட்களை உணவு முறைகளை மாற்றி வந்து உடம்பினை உயிர் ஆனது சுமந்து கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு உணவினை கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் இதனை,

**“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே;**

**உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்;”**

**(புறம் - 18:19-20)**

**“மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்**

**உண்டி கொடுத்தோ ருயிர்கொடுத் தோரே**

**உயிர்க்கொடை பூண்ட உரவோ யாகிக்**

**கயக்கறு நல்லறங் கண்டனை யென்றலும்”**

**(மணிமேகலை - 11: 95-99)**

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

**உணவை குறிக்கும் சொற்கள்**

சங்ககாலத்தில் “சோறு” என்பது உணவிற்கு பொதுவான பெயராகும். தொல்காப்பியத்தில் “உணா” என்னும் சொல் உணவை குறிக்கும். தொல்காப்பியம், மரபியல், பொருளதிகாரம், சொல்லதிகாரம் போன்ற நூல்களில் எண் வகை உணவுகளையும் சொல்லப்படுகிறது. நெல், காணம், வரகு, இரும்பு, திணை, புல், கோதுமை, சாமை போன்றவை எட்டு வகை உணவாகும் தானியங்கள். பருப்பு, பழங்கள், மசாலா, காய்கறிகள், இறைச்சி, பால் பொருட்கள் மற்றும் மது வகைகள் இவைகளின் மூலம் உணவுகள்

சமைக்கப்பட்டது. தமிழர்களின் வழக்குப்படி உணவை ஐந்தாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. கிபி பத்தாம் நூற்றாண்டில் திங்களம் முனிவரால் உணவை உண்ணுவதை 5 செயல்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது மேலும்,

“உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன  
மசனம் பதமே யிரையா கார  
முறையே யூட்ட முனவேனலாகும்”

- பிங்கல நிகண்டு

“உண்டி முதற்றே உலகு  
உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க் கழகு”

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

**ஐந்திணையும் உணவு முறையும்**

பண்டைய காலங்களில் தமிழர்கள் நிலத்தை ஐந்து வகைகளாக பிரித்துள்ளனர். குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை ஆகும். இத்திணை நிலங்களுக்கு ஏற்ப இடமாக மலையும் மலை சார்ந்த இடத்தை குறிஞ்சியாகவும், காடும் காட்டை சார்ந்த இடத்தை முல்லையாகவும் வயலும் வயல் சார்ந்த இடத்தை மருதமாகவும், கடலும் கடல் சார்ந்த இடத்தை நெய்தலாகவும், மணலும் மணல் சார்ந்த இடத்தை பாலையாகும் பிரித்து காட்டியுள்ளார்கள் நம் தமிழர்கள். இதனை,

“முணி நிற மால் வரை மறைதொறு இவள்  
அறைமலர் நெடுங்கண் ஆர்ந்தன பணியே”

“வாள் நுதல் அரிவை மகன் முலை ஊட்ட  
தான் அவள் சிறுபுறம் கவையினன் நன்றும்  
நறும் பூந் தண் புறவு அணிந்த,”

“எக்கார் மாஅத்துப் புதுப் பூம் பெருந்திணை  
புணர்ந்தார் மெய்ம் மனம் கமழும் தண்பொழில்”

“நெய்தல் உண்கண் ஏர் இறைப் பணைந்தோள்  
பொய்தல் ஆடிய பொய்யா மகளிர்  
குப்பை வெண்மணல் குரவை நிறூஉந்

## துறைகெழு கொண்கன் நல்கி

உறைவுஇனிது அம்மஇவ் அழுங்கள் ஊரே.”

“ஞெலி கழை முழங்குஅழல் வயமா வெருஉம் குன்றுடை அருஞ்  
சுரம் செலவு அயர்ந்தனையே, நன்றுஇல கொண்க நின் பொருளே -  
பாவை அன்ன நின் துணைப் பிரிந்து வருமே”

எனும் பாடல் அடிகள் நிலங்களைப் பிரித்துக் காட்டுகிறது. குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழக்கூடிய மக்கள் திணை, மூங்கில் அரிசி, மலை நெல், கிழங்கு, தேன், போன்றவைகளை உணவாகும், சாமை, வரகிணை, முல்லை நில மக்கள் உணவாக எடுத்துக் கொண்டனர். செந்நெல், வெண்நெல், நெல்லரிசி போன்றவைகளை மருத நில மக்கள் உணவாகவும் எடுத்தனர். மீனும், உப்பினையும் விற்று அதில் கிடைத்த பொருள்களை உணவாக எடுத்தனர் நெய்தர் நில மக்கள். திணை, தேன் மற்றும் மூங்கில் அரிசியினை பாவை நில மக்கள் உணவுப் பொருட்களாக இருந்தன. மக்கள் உயிர் வாழ்வதற்காக முனைவனை எடுத்துக் கொள்ளாமல் நீண்ட ஆயுளோடும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ வேண்டும் என்று எண்ணி உணவு உட்கொண்டனர் என்பதனை சித்த பெருமக்களும் தமிழ்ச் சான்றோர்களும் கூறியுள்ளதை நாம் அறிகிறோம்.

### சித்தர்களின் உணவு

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



அசைவத்தையே உணவாக உட்கொண்டு வந்தவர்கள் ஏராளம். ஆகையால்  
இந்து சமயம் புலாலை மறுக்கவில்லை இதனை,

“புலால் புலால் அதேன்று பேதமைகள் பேசுநீர்  
புலாலை விட்டு எம்பிரான் பிரிந்திருப்பது எங்ஙனே  
புலாலுமாய்ப் பிதற்றுமாய் பெருலாவும் தானுமாய்  
புலாலிலே முளைத்தெழுந்த பித்தன் காணும் அத்தனே!”

“உதிரமான பால் குடித்து ஒக்க நீர் வளர்ந்ததும்  
இதரமாய் இருந்தது ஒன்று இரண்டு பட்டது என்னலாம்  
மதிரமாக விட்டதேது மாமிசப்புலால் அதென்று  
சதிரமாய் வளர்ந்ததேது சைவரான மூடரே!!!”

“மீனிறைச்சி தின்றதில்லை யன்றுமின்றும் வேதியர்  
மீனிக்கு நீரலோ மூழ்வதுங் குடிப்பதும்  
மானிறைச்சி தின்றதில்லை யன்றுமின்றும் வேதியர்  
மானுரித்த தோலலோ மார்புநூல ணிவதும்”

என்னும் பாடலில் எம்பெருமான் சிவனே புலாலில் முளைத்தெழுந்தவன்  
என்றும் ரிஷிகளும் முனிவர்களும் சித்தர்களும் மனத்தில் புலாலுக்கு  
முதன்மை கொடுத்து உள்ளனர் என்பதனை நம்மால் உணர முடிகின்றது.

### நோயற்ற வாழ்க்கை

மனிதன் நோயின்றி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ  
ஆசைப்படுகின்றான். ஆனால் அது சாத்தியமில்லை ஏனென்றால்  
இப்பொழுது வாழும் மக்கள் அனைவரும் அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு  
முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றனர். அதனால் முறையான உணவுகளை  
உட்கொள்ளாமல் அமர்ந்த இடத்திலேயே அனைத்தும் எதிர்பார்த்து  
முறைகேடான உணவுகளை உண்பதனால் உடலில் நோய்கள் வர  
காரணமாகின்றது. இதற்கு சித்தர்கள் நோயின்றி இன்பமாக வாழ  
வழிவகுத்துள்ளனர். மனிதனின் உடல், உயிர், மற்றும் ஆன்மா மூன்றையும்  
சுத்தம் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டது கடுக்காய். இதில் இருக்கும் பருப்பினை  
வெளியே எடுத்து அதை நன்கு பொடியாக்கி நாள்தோறும் காலை, மாலை ஒரு

தேக்கரண்டி அளவு உண்டு வந்தால் நமது உடலானது ஆரோக்கியமாகவும் நோயின்றியும் இருக்கும். மேலும் இதனை,

- ❖ கடுக்காய் பொடியை ஒரு நாளைக்கு இருமுறை உண்ணுதல் நல்லது அதுவும் பசித்த பின் உண்ணுதல் சிறப்பு.
- ❖ பசுவின் பால் பருக வேண்டும்.
- ❖ புளிப்பு தன்மையுடைய தயிரை உண்ணுவது நன்று.
- ❖ பகலில் உறங்காமல் இரவில் மட்டுமே உறங்குவது மிக நன்று.
- ❖ இரவினில் வாசனைப் பொருட்களை பயன்படுத்தக் கூடாது.

இவைகளை தினமும் கடைப்பிடித்து வந்தாலே உடற்பிரி நீங்கி மனிதன் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ சித்தர்கள் கூறிய வழி வகைகளை நாம் அறிகின்றோம்.

### நாயுருவி அரிசி உணவு

நாம் அன்றாடம் காணும் வயல்வெளிகள், சாலையோரங்கள் என எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்து இருக்கும் ஒரு அற்புத மூலிகைதான் நாயுருவி. இச்செடியானது பாறைகளின் இடுக்கில் வேர் விட்டு முளைக்கும். இச்செடியில் வளரும் இலைகள் கதிர்கள் மற்றும் வேர் ஆகியவை எல்லா பாகமும் மனித குல நன்மைக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன என்று சித்தர்கள் வகுத்துள்ளனர். சித்தர்கள் காடுகளிலும் மலைகளிலும் வாழ்ந்து அங்குள்ள பழங்கள் கிழங்குகள் மூலிகைகளை உண்டு உயிர் வாழ்ந்தனர். அது மட்டுமல்லாமல் நாயுருவி செடியில் உள்ள கதிர்களை எடுத்து கைகளில் நன்றாக தேய்த்து அதில் கிடைக்கும் அரிசி எனை உண்டு வந்தனர். அதனால் நீண்ட தூரம் காடுகளிலும் மலைகளிலும் நடைபயணம் மேற்கொண்டாலும் பசித்தன்மை இருக்காது என்றும், உடலில் ஏற்படும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் நீங்கும் என்பதே சித்தர்கள் சொல்லாகும்.

### சித்தர்களின் மூலிகை உணவு

நம் உடல் மற்றும் மனம் ஆரோக்கியமாகவும் தூய்மையாகவும் இருக்க சில அடிப்படை உணவுகள் உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம் என்கிறார்கள் சித்தர்கள். அவை சாத்வீக உணவு முறை, ராஜசிக் உணவு, முறை மற்றும்



தாமசிக் உணவு முறை என மூன்றாக உள்ளன. ஒளிதிறன், அறுசுவை, உயிர் சக்தி போன்றவை சாத்வீக உணவில் இருப்பதால் அதை உண்ணும் பொழுது உடம்பும் மனமும் தூய்மை அடைகின்றது. இதில் பால், வெண்ணெய், பல வகைகள் தானியங்கள், காய்கறிகள், தேன் போன்றவைகள் உள்ளடங்கும். மீன், பருப்பு வகைகள், மாமிசம், பூண்டு, வெங்காயம், மற்றும் அசைவ உணவுகள் அனைத்தும் ராஜசிக் உணவு ஆகும். இவை மிகவும் கணிசமானவையாக இருந்ததாலும் புதியவை. இவைகளை உண்ணுவதால் அமைதி, வேகம், எரிச்சல், கோபம், தூக்கம் இன்மை போன்ற உணர்வுகளை தூண்டும் என்கிறார்கள் சித்த பெருமக்கள். மது, மாமிசம், லாகிரி, கருவாடு, இனிப்பு, உப்பு, கொழுப்பு அடங்கும் உணவு, குளிர்பானம், மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு, போன்றவைகள் தாமசிக் உணவு வகைகள் ஆகும். இதனை உண்ணுவதனால் உடல் கெடுதல் மட்டுமின்றி சினத்தினை உண்டாக்கும். இதன் அடிப்படையில் உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து உடல் நலத்திற்கு ஏற்றார் போல் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ சித்தர்கள் சாத்வீக உணவையே உண்டு வாழ்ந்தனர் என்பதனை நாம் அறிவோம்.

#### முடிவுரை

**“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின்.”**

**“அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து.”**

என்னும் வள்ளுவரின் கோட்பாட்டிற்கு இணங்க, நன்கு உணவு உண்ட பிறகு ஜீரணத்தை அறிந்த பின் மீண்டும் உணவினை உண்டாக்க நோயின்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம் என்று சித்த பெருமக்கள் மக்களுக்கு கொடுத்த வழியாகும்.

**“கல்தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தே  
வாளொடு முன்தோன்றிய மூத்தகுடி”**

வாழ்ந்த தமிழ்நாட்டில் இருந்துதான் நாகரீகமும், உணவு கலாச்சாரமும் தோன்றியது. இந்த உணவு சார்ந்த கலாச்சாரத்தை உணவே மருந்தாக பயன்படுத்திய தன்மை, அதன் பாங்கு அனைத்தும் சித்தர்களின்

வாழ்வியலில் முறையில் இருந்தது. உணவு பற்றிய ஆய்வும் சங்ககால பாடல்களில் காணப்படுகிறது எட்டுத்தொகை பத்துப்பாட்டு போன்ற நூல்களில் அறியலாம்