The Domestic Life that Vallalar Reveals

OPEN ACCESS

Manuscript ID:
TAM-06032022-4645

Volume: 6

Issue: 3

Month: January

Year: 2022

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 15.10.2021

Accepted: 02.12.2021

Published: 01.01.2022

Citation:
Sumathi, T. "The Domestic Life that Vallalar Reveals." *Shanlax International Journal of Tamil Research,* vol. 6, no. 3, 2022, pp. 180–85.

DOI:
https://doi.org/10.34293/tamil.v6i3.4645

*Corresponding Author:
sumathit04@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Dr. T. Sumathi

Professor, Department of Yoga, Adiyaman College of Arts and Sciences (Affiliated with Periyar University). Oothangarai, Krishnagiri (Dt), Tamil Nadu, India

http://orcid.org/0000-0003-3930-8005

Abstract - This research article discusses in detail the Vallalar's view on enhancing the family life of people. From which the people could understand and follow the way to live their life happily including the production of a new generation of the family.

Keywords: Sleep, Medicine (Chooranam), Hot Water, Food, Uterus or Dry Land, Physical Relationship, Semen

References

1. Ramalinga Adigalar, Thiruvarutha, Chennai, Ramalingam Panimandaram.
2. Thirumoolar. 1982. Thirumandiram, Chennai, Manivaskar Pathipagam.
3. Thiruvalluvar (1984), Thirukkural, Chennai, Palaniappa Brothers.
4. Ponparama Guru, GG. Valluvar Vazhangiya Vazhkai Neri.
5. Adalarasu, K. Vazha Vazhvuku Vazhviyal Muraigal.

வள்ளலார் காட்டும் இல்லறம்

முனைவர் தி. சுமதி
பேராசிரியை, யோகத்துறை, அதியமான் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி
ஊத்தங்கரை, கிருஷ்ணகிரி

ஆய்வுச் சுருக்கம்
இல்லறத்தில் நல்லறமாய் வாழும் முறை பற்றியும்,இல்லறத்தான் அன்றாடம் கடைபிடிக்கும் நியதிகள் குடும்பக்கட்டுபாடு முதல் குழந்தைப்பேறு வரையிலும் வள்ளலார் கூறும் வாழ்வியல் முறைகள் இக்கட்டுரையில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

முக்கியச் சொற்கள்: *வள்ளலார், நித்திரை, சுரணம், வெந்நீர், ஆகாரம், புன்செய், தேகசம்பந்தம், சுக்கிலம்.*

முன்னுரை

கணவனும் மனைவியும் ஒருவரையொருவர் நன்கறிந்து கொண்டு அன்பாய் வாழ்வது இல்லறம். இல்லறத்தில் இருந்து வாழும் வாழ்க்கை ஒரு புனித அனுபவமாக ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் கிடைக்கிறது. வாழ்க்கையின் அடிப்படை அமைப்பாகக் குடும்பம் இருக்கிறது. கணவன் மனைவி உறவில் மலர்ந்த அன்பு பரந்து விசாலமாக்கிக் குடும்பத்தைத் தாண்டி சமுதாயத்தின் அடித்தளமாக விளங்குகிறது. அன்றாட வாழ்வில் ஒழுக்கம் சாாந்த பழக்கங்களான பல்துலக்குதல் தொடங்கி இரவு உறக்கத்திற்குச் செல்லும் வரைக்கும் வாழும் நெறிமுறைகளை இக்கட்டுரையின் வாயிலாகத் தெளிவாக ஆராயப்படுகிறது.

இல்லறவாழ்க்கை

குடும்பம் என்பது இந்து சமய நெறிப்படி வாழ்வின் அடிப்படை அமைப்பாக இருக்கிறது. குடும்பத்தைப் பாதுகாவலர் ஆணாகவும் பெண்ணாகவும் இருக்கின்றனர். வாழ்க்கையை நேசிக்கும் மனோபாவம் இல்லறத்திற்குத் தேவைப்படுகிறது. குடும்பம் என்பது கணவன் மனைவியின் உடலாசையைக் கடந்த பாச உணர்ச்சியே உறுதியான குடும்பத்தை வலுப்படுத்துகிறது.

“பெண்ணின்றி ஆணில்லை
ஆணின்றிப் பெண்ணில்லை
எண்ணிருவர் சேர்ந்ததே இகம்”
(வள்ளுவர் வழங்கிய வாழ்க்கைநெறி ப.எண் .18)

என்ற ஆன்றோர் வாக்கிற்கேற்ப மலரும் மணமும் போல் காதலால் கருத்தொருமித்து வாழ்வது இல்லறமாகும். அறவழியில் இல்லறம் நடத்துபவர்களை உலகின் மிகச் சிறந்த தலைமகனாவார்

“இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய
மூவர்க்கும்
நல்லாற்றின் நின்ற துணை”
(திருக்குறள்)

என்கிறார் திருவள்ளுவர்

இல்லறத்தார் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நியதிகள்

சூரிய உதயத்திற்குமுன்பாக நித்திரை நீங்கி எழுந்திருத்தல்

எழுந்தவுடன் விபூதி தரித்துக்கொண்டு சிறிதுநேரம் இறைவனை நினைத்துத் தியானிந்தல்

மௌனமாகச் சிறிது தூரம் காலாற நடந்து மலம் ஜலம் முழுமையாகக் கழித்தல்

கரிசலாங்கண்ணி, பொற்றாலை இவற்றில் ஏதாவது கொண்டு பல்துலக்குதல்.

சூரிய உதயமாகின்றவரை ஓரிடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்தல்.

பசும்பாலில் புளியாரை நன்னாரி, கடுக்காய், மிளகு, இவற்றில் ஒன்றைச் சுத்தி செய்து சூரணமாக்கிக் கலந்து சிறிது சிறிதாக அருந்துதல்.

பசித்தால் மட்டுமே ஆகாரம் எடுக்கவேண்டும். ஆகாரம் எடுக்கும்போது தாமதமாகவும் விரைவாகவும் சாப்பிடக்கூடாது.

பல்துலக்குதல்

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப ஆலம் விழுது மற்றும் வேலங்குச்சி கொண்டு பல்துலக்கிய பிறகு கரிசாலங்கண்ணித் தூள் கொண்டு பல்லில் தேய்த்து அதன் சாரம் உள்ளே போகும்படி வாயைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும் என்கிறார் வள்ளலார்.

“வேலுக்குப் பல்லிறுவு வேம்புக்குப் பல்லொளிவு
புலுக்குப்போகம் பொழியுமே-ஆலுக்குப்
பல்வலியும் நீங்கும் பகருமகிழ் நாயுருவி
இல்வாழ் வோற் கில்லை இசை”
(திருவருட்பா)ப.எண்-238

என்ற பாடலின் மூலமாக வேல், வேம்பு, புல், ஆல், மா, அத்தி, நாவம், ஆத்தி, கடம்பு, போன்ற பொருட்களால் பல்துலக்குவது இல்லறத்தார்க்கு உரியன என்கிறார் வள்ளலார்.

பால்குடித்தல்

பல் தேய்த்த பின்பு நன்கு வாயைக் கழுவிய பிறகு கரிசாலங்கண்ணி இலை ஒரு பங்கு, தூதுவலை இலை கால் பங்கு, சீரகம் கால் பங்கு, இவைகளைச் சேர்த்துச் சூரணமாக்கி அதில் ஒரு வராகன் எடை எடுத்துச் சுத்தமான நீரில் போட்டு இதில் பசும்பால் சேர்த்து நன்றாகச் சுண்டக்காய்ச்சி, இதில் நாட்டு வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் நலம் பெறும் என்கிறார்.

குளிக்கும் முறை

இளம் வெந்நீரில் குளித்தல் நலம் என்கிறார் வள்ளலார். குளித்தவுடன் சிவ சிந்தனையுடன் விபூதி தரித்துச் சிறிது நேரம் தவம் செய்ய வலியுறுத்துகிறார் வள்ளலார்.

ஊரமடி மேதினி உந்தியில் அப்பாம்
விரவிய தன்முலை மேலைக் கீழ் அங்கி...
(திருமந்திரம் எண்.409)

திருமந்திரத்தில் குளிக்கும் முறையை விளக்கியுள்ளார். வெயில் நேரத்தில் உடம்பு மெலிவு வரத்தக்க உழைப்பை உடம்புக்குக் கொடுக்கக்கூடாது என்கிறார் வள்ளலார்.

தண்ணிர் குடிக்கும் முறை

சுக்கை சுண்ணாம்பு தடவிச் அதனைச் சுட்டு பிறகு மேல் அழுக்கை நன்கு சுரண்டி எடுத்துவிட்டுச் சூரணமாக்கி வைத்துக் கொண்டு நல்ல குடிநீரில் போட்டுக் குடித்தல் வேண்டும் என்கிறார். இவ்வாறு முடியாதபட்சத்தில் வெந்நீரைப் பருக வேண்டும் என்கிறார் வள்ளலார். குளிர்ந்த நீர் உடம்புக்கு ஆகாது என வலியுறுத்துகிறார்.

ஆகாரம் எடுக்கும் முறை

சீரகசம்பா அரிசி தவிர மற்ற புன்செய் அரிசி வகைகள் உடம்புக்கு நல்லது. ஆகாரம் எடுக்கும்போது மெதுவாகவும், நன்கு கூழ்போல் அரைத்துச் சாப்பிடவேண்டும் என்றும் மிக விரைவாகச் சாப்பிடக் கூடாது என்றுரைகின்றார். எப்பொழுதும் ஒரு பிடி உணவைக் குறைத்தே சாப்பிட வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார். சாப்பிட்ட பிறகு நல்ல சுத்தமான வெந்நீரை அருந்துதல் வேண்டும்.

கிழங்கு வகைகளில் கருணைக் கிழங்கு மட்டுமே உண்ணவேண்டும் பழ வகைகளில் பேயன், ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் மட்டுமே உடலுக்கு நல்லது என்கிறார். பழைய காய்கறிகளை உண்ணக்கூடாது என்கிறார் வள்ளலார்.

சமையலில் உப்பு, புளி, காரம், குறைத்தே சமைக்க வேண்டும். உப்பு, மிளகு, சீரகம் இவற்றை உணவில் மிகுதியாகச் சேர்க்கக் கூடாது என்கிறார்

"புளி, உப்பு, மிளகாய், மிகுந்துண்டால்
கரடு முரடான உருவமும்-
புலி சிங்கம் போன்ற கொடுங் குணமும்
தோன்றும்"

(ஆடலரசு, வளவாழ்வுக்கு வாழ்வியல் முறைகள்)

என்கிறார் வள்ளலார்.

குழம்பு வகை தாளிப்பில் பசு வெண்ணெய் மற்றும் நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்த வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறார். பூண்டு மற்றும் வெங்காயம் குறைந்த அளவே உணவில் சேர்க்கவேண்டும். காய்வகைகளில் கத்தரி, வாழை, அவரை, பீர்க்கன், முருங்கை, புடலை, கொத்தவரை இவற்றைக் கறி செய்து சாப்பிட உடல்நலம் பெறும் என்கிறார்.

கீரை வகைகளில் கரிசலை, தூதுவளை, முளைக்கீரை, பசலை, முருங்கை போன்றவற்றைப் பருப்போடு சேர்த்து சமைத்து உண்ணலாம் என்கிறார். புளித்த தயிர் எப்போதாவது சேர்க்கலாம். பருப்பு வகைகளில் முளைகட்டின துவரம் பருப்பை நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட உடல்நலம் பெறும் என்கிறார். எவ்வகை உணவாயினும் முறையாக மட்டுமே உண்ணவேண்டும். பேருணவு எடுக்கக்கூடாது பசித்தால் மட்டுமே புசிக்கவேண்டும் என்பதனை,

"தண்டு, காய், கிழங்கு முதல் ஒன்றும்
தவறவிட்டிடுவதற்கமையேன்
கொண்போய் வயிற்றுக் குழி எலாம்
நிரம்பக் கொட்டினேன்"

(திருவருட்பா-பா.எண.3361)

என்ற பாடல் வரிகளின் வாயிலாக உணர்த்துகிறார் வள்ளலார்.

புசித்த பிறகு மத்தியானம் 25 நாளிகை பரியந்தம் சத்துவமான விவகாரற்களை மெல்லென இருத்தபடி நடத்தல், மற்றவர்களுக்கு கேட்காத வண்ணம் படித்தல், மெல்லமாகப் பேசுதல் இவையில்லாமல் நல்ல நினைப்போடு இருத்தல் வேண்டும் என்று தமது உரைநடை நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

இரவு உணவைப் பகல் உணவினைக் காட்டிலும் குறைவாகவே சாப்பிடுதல் வேண்டும். குளிர்ச்சியான உணவுப் பொருட்கள், தயிர், கீரை வகைகள், வாயுப்பொருட்கள் சாப்பிடக் கூடாது. சூடான உணவுப் பதார்த்தங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார்.

பின்வரும் பாடலின் மூலமாக,

"காலை மாலை யுறக்குவர் காரிகை
கோல மேனி குலைந்தபின் கூடுவர்
சாலி ராத்தயிர் சாதமொடுண் பவர்
மாலை நேரினும் மாது பிரிவளே"

(திருவருட்பா-ப.எ.242)

திருமாலை போன்ற செல்வவளம் மிக்கவராக இருந்தாலும், காலை மாலை என்று பாராமல் உறங்குபவர்கள், விதவை மற்றும் தம்மின் மூத்த வயதுடைய பெண்களைச் சேர்பவரும், இரவு உணவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்பவர்களைத் திருமகளாகியஇறைவி அவர்தம் இல்லத்தை விட்டு நீங்குவாள் என்கிறார் வள்ளலார். இரவு உணவு உண்டவுடன் சிறிது நேரம் காலாற உலாவுதல் வேண்டும் என்கிறார் வள்ளலார். ஓடுதல், வேகமாக நடப்பது, வழக்கிட்டுப் பேசுதல், சண்டையிடுதல் என்பது நமது உடலில் உள்ள பிராணவாயுவை அதிகமாகச் செலவிடும் ஜாக்கிரதையோடு பழகுதல் வேண்டும்.

இனிய இல்லற வாழ்க்கை

இல்லற வாழ்வில் வாழும் ஆண்களுக்குக் கூறும் அறிவுரையாக ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற நிலையில் வாழ வலியுறுத்துகிறார்

வள்ளலார். பொதுமகளிர் வாழ்ந்த காலத்தில், ஆண்மக்களுக்குப் பின்வரும் பாடல் மூலமாக எச்சரிக்கை விடுக்கிறார் வள்ளலார்.

“மஞ்சட் புச்சின் மினுக்கி னிளைஞர்கள்
மயங்க வேசெயும் வாள்விழி மாதர்பால்”
(திருவருட்பா ப.எ.51. பா.எ.252)

“காசமேகங் பிணிச் சுலைமோ
காதி யாத்தந்து கண்கலங்கச்செயும்”.
(திருவருட்பா ப.எ.134, பா.எ.257)

பொது மகளிரின் மோகச்செயல்களை உண்மையென நம்பிச் செல்லும் இளைஞர்களுக்கு, காச நோய், மேகநோய், சூலை நோய், மயக்க நோய் இவற்றைத் தந்து அறிவை மயக்கி அரிய உயிரை எடுத்துவிடும் ஆற்றல் பெற்றவர்கள் பொது மகளிர்கள் என்று அவர்களால் வரும் கேடு பற்றித் திருவருட்பாவில் வள்ளலார் குறிப்பிடுகிறார்.

“ஐயமேற்றுத் திரிபவராயினும்
ஆசையாம் பொருள்தந்திட வல்லரேல்
குய்யம் காட்டும் மடந்தையர்”
(திருவருட்பா ப.எ.134, பா.எ.258)

வள்ளலார் பொது மகளிரைச் சாடுகிறார். பொய்பேசியும் ஆசை வார்த்தைகளைப் பேசியும் விருப்பத்தைத் தூண்டும் சொற்களை மொழிந்தும் நற்பொருட்களைத் தந்தும் மயக்கமுறப் பேசினாலும் அவர்களுடன் ஆண்கள் கலக்கக்கூடாது. அவ்வாறு சேர்ந்தால் பல தொற்றும் நோய்கள் வரும் என்பதை எச்சரிக்கிறார் வள்ளலார்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு

நமது நாட்டில் அரசாங்கம் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினை ஊக்குவிக்கின்றது. காந்தியடிகள்கூடப் புலனடக்கத்தின் மூலமே குடும்பத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்கிறார்.

“இரவில் தேக சம்பந்தம் தினத்திற்கு ஒரு முறை செய்தல் அதமபசசும். எட்டு தினத்திற்கு ஒரு முறை செய்தல் மத்திமபசம், பதினைந்து தினத்திற்கு ஒரு முறை செய்தல் உத்தமபசசும். அதன் மேற்படில் சுக்கிலம் ஆபாசப்பட்டு தானே கழியும். நான்கு தினத்திற்கு ஒரு முறை செய்யில் சுக்கிலம் நெகிழ்ச்சிப்பட்டு சந்ததி விருத்தியைக் கெடுக்கும், ஆதலில் அதமபசசுமாயிற்று”
(நித்திய கருமவிதி-திருவருட்பா)

என்ற உரைநடை நூலில் இயற்கையான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினை வலியுறுத்துகிறார். தேக சம்பந்தம் செய்த பின் தேகசுத்தி செய்து திருநீறணிந்து சிவத்தியானம் செய்த பிறகு படுக்க வேண்டும் எனத் தெளிவுப்படுத்துகிறார், வள்ளலார்.

குழந்தைப்பேறு

புணர்ச்சிக் காலத்து வலது புறம் சாய்வாக புணர்ந்தால் ஆண்குழந்தையும் இடது புறம் சாய்வாகப் புணர்ந்தால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும் என்று வள்ளலார் எடுத்தியம்புகிறார். இதனையே திருமந்திரத்தில்

குழவியும் ஆணாம் வலத்தது ஆகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது ஆகில்
(திருமூலர்-திருமந்திரம். ப.எ.69)

என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகின்றார்

முடிவுரை

இல்லற வாழ்க்கை இயற்கையாகவும், இன்பமாகவும் தூய்மையாகவும் வாழ வழிமுறைகளை இக்கட்டுரை எடுத்தியம்புகிறது. வாழ்க்கை என்பது உண்பது, உறங்குவது என்று மட்டுமில்லாமல் உடல், உயிர், மனம் மூன்றும் பக்குவப்பட வேண்டும் என்று கூறுகிறது. சமுதாய வளர்ச்சிக்கும் சமுதாய இயக்கத்திற்கும் அடித்தளமாகக் குடும்பம் கருதப்படுகிறது. மனித சமுதாயத்தினை நேசிக்கும் உயர்ந்த மனப்பக்குவம் உருவெடுப்பது இல்லறத்தில்தான் என இக்கட்டுரை எடுத்தியம்புகிறது.

அடிக்குறிப்பு

1. வள்ளுலர் வழங்கிய வாழ்க்கை நெறி (பக்கம்-18)
2. திருக்குறள்-திருவள்ளுவர்(குறள்-41)
3. திருவருட்பா-ப.எண்-238
4. திருமந்திரம் ப.எண்-409
5. ஆடலரசு வளவாழ்விற்கு வாழ்வியல் முறைகள்
6. திருவருட்பா-ப.எண்-238
7. திருவருட்பா-பா.எண்-3361
8. திருவருட்பா-பா.எண்-242 ப.எண்.51
9. திருவருட்பா-பா.எண்-257 ப.எண்.134
10. திருவருட்பா-பா. எண்-258 ப.எண்.134
11. நித்திய கருமவிதி-திருவருட்பா
12. திருமூலர்-திருமந்திரம் ப.எ.69

துணைநூற் பட்டியல்

1. இராமலிங்க அடிகளார்- திருவருட்பா
2. இராமலிங்கர் பணிமன்றம் சென்னை.
3. திருமூலர். 1982. திருமந்திரம் மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை
4. திருவள்ளுவர். 1984. சென்னை, திருக்குறள் பழனியப்பா பிரதர்ஸ்.
5. பொன்பரம குரு, ஐ.ஜி. வள்ளுவர் வழங்கிய வாழ்க்கைநெறி
6. ஆடலரசு, க. வள வாழ்வுக்கு வாழ்வியல் முறைகள்