International Journal of Sanskrit Research 2020; 6(2): 287-292

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2020; 6(2): 287-292
© 2020 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 14-01-2020
Accepted: 16-02-2020

Dr. N Venkatesha Rao
Associate prof. Dept. of Sanskrit. Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning. Brindavan Campus. Kadugodi. Bengaluru, Karnataka, India

Corresponding Author:
Dr. N Venkatesha Rao
Associate prof. Dept. of Sanskrit. Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning. Brindavan Campus. Kadugodi. Bengaluru, Karnataka, India

कोऽरुक् (कः आरोग्यवान्?)

Dr. N Venkatesha Rao

शोधसारः
मानवजीवने आरोग्यस्य प्रामुख्यता बहुप्रकरेण विद्यते।स्वस्थः पुरुषःस्वस्य कल्याणमपेक्षते।तेन सह सः आरोग्यशाली स्वकुटुम्बस्य, संबन्धिनां च मंगलं आशास्ते।तेन सहजतया सर्वस्यापि समाजस्य मंगलं कांक्षते।"सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखमाप्नुयात्" इति।एवं दुःखरहितं सुखमयं जीवनं समष्टिदृष्ट्या समाजे आवश्यकम् ।व्यक्तितः पुरोगामी भूत्वा अनन्तरं कौटुम्बिकजीवनं,तेन सह सामजिकजीवनं सुखमयं भूयात् इति भूयः बुद्धिमता प्रार्थ्यते।तत्र आरोग्यविधानेषु औषधस्वीकारः,योगमार्गः.व्यायामः,देवताप्रार्थनं, उपवासः,एवं बहुप्रकाराः सन्ति।तत्रापि रोगनियन्त्रणादपि,रोगनिवारणादपि,यथा रोगः एव न आक्रमति तथा जीवनं वरम् ।Prevention is better than cure इति विवेकिनः वदन्ति।आरोग्यस्य रहस्यं आहारविधाने एव निगूहितम्। चरकः तदेव वक्ति-आहारसंभवं वस्तु,रोगाश्चाहारसंभवाः।हिताहितविशेषाश्च विशेषः सुखदुखयोः इति। अतः पुरुषः स्वस्थो वा भवतु,अस्वस्थो वा भवतु,सः आहारं अनुदिनं अपेक्षते इति तु सत्यमेव।सदाहारसेवनेन अस्वस्थः आरोग्यपथमायाति।स्वस्थस्तु आहारसेवनेन सस्मितः पूर्वतःअपि धृढः भविष्यति।आहरसेवनमेव भोजनक्रमः इत्यभिधीयते।यः विधिबद्धतया भोजनं करोति स आरोग्यभाग् भवतीत्यत्र नास्ति संशयः।"अद्यते विधिवद्भुक्तं अत्ति भोक्तारमन्यथा।आयुष्यं स्वास्थ्यदं पूर्वमन्यथैवेतरत् स्मृतम् ॥इति वैद्यकीयसुभाषितम् ।विधिसहितं भोजनं आयुर्वर्धकं,आरोग्यदायकं च। अत एव उच्यते-ज्ञात्वा भोक्तुः विद्यते नैव रोगः इति। अन्यथा अन्नमेव पुरुषं निगीर्य तं रोगिणं करोति। एवं सति भोजनस्य विधिभिः आरोग्यमार्गस्य विवेचनं संगतमेव।एतदर्थं हितभोजनं, मितभोजनम्, क्षुद्भोजनं, इति त्रिसूत्रं आयुर्वेदे आहारक्रमे आख्यातम् ।
एतस्मिन् विषये चरकस्य अभिप्रायः, कवीनां वादः, स्मृतिकाराणां आशयःसर्वः संगृहीतः।मनसः, चित्तस्य च स्वास्थ्याय भोजनविधिः "हितभोजनं, मितभोजनम् क्षुद्भोजनम्, इति त्रिषु वृत्तेषु प्राचीनैः परामर्शिता।अयं विचारःव मया लेखनेऽस्मिन् निरूप्यते।

कूटशब्दाः वाग्भटस्य वाक्कौशलं, -हितभोजनं, घृतस्य प्राथम्यं, उष्णमन्नं, मनसः हितकरं, हिताऽऽहारस्य विश्लेषणं, निश्शब्दं भोजनं, पूज्यभावना मनः पुष्णाति, जलं हितकरं वा?, तक्रं सर्वान्ते हितकरं, मितभोजनं, महत्वं, आहारे उष्णतापमनस्य संरक्षणं, मिताहारस्य परिधिः, अर्थावलोकनं, तदभावे शरीरस्थौल्यापादनभीः,,क्षुधः प्रामुख्यता, उदात्तध्येयस्य पोषकतया मनसःशिक्षणं भोजनस्यान्तिमफलं इति चर्चितम् ।

पीठिका

अयं देहः आहारसंभवः।सूक्तिरपि सुस्पष्टतया एवमेव वदति।" आचारः कुलमाख्याति वपुराख्याति भोजनं।वचनं श्रुतिमाख्याति स्नेहमाख्याति लोचनं"। यथा आचारः पितृमातृसंबन्धिभिः बोधितं जीवनविधानं वर्णयति, एवं पुरुषस्य शरीरं तद्भुक्तः आहारः कीदृशः इति स्मारयति।मनुष्यस्य वाक् तस्य अध्ययनस्य प्रतिबिम्बः।अस्खलितवक्तारं आन्जनेयं प्रथमं समीक्ष्य रामः तं चतुर्वेदवित् इति वर्णयति।वाक् विद्याप्रतिबिम्बकः।लोचनेन स्नेहः वात्सल्यं वा अभिव्यज्यते इति तु अनुभवसिद्धम्।शरीरविषये भुक्तः,जीर्णः आहारःएव दार्ढ्यकरणम्।भुक्ते आहारे जीर्णे सति तादृशः हितः मितः आहारः तं भोक्तारं सशक्तं विदधाति।तेन तस्य शरीरं दीनं न भवति।परोपकराय, समाजसुखाय च प्रवर्तितुं उत्सहते।आहारेण न केवलं शरीरं।उपनिषद्वाणी तु आहारेण मनः परिपक्कं भवति,,परिशुद्धं च जायते इति वदति। संस्कृतसाहित्ये मिताहारः, हिताहारः, क्षुदा भोजनं, बहु विवेचितं।तस्य समवलोकनं विविधदृष्ट्या विविच्यते यथाक्रमम् ।

वाग्भटस्य वाक्कौशलम्

भारतस्य आयुर्वेदपरंपरायां मुनित्रयस्य योगदानं महत्वपूर्णम् अस्ति ।

चरकःसुश्रुतश्चैव वाग्भटश्च तथाऽपरः।
मुख्याश्च संहिता वाच्या तिस्र एव युगे युगे॥इति1 (वै-सु-सा-०२-०४)।

तस्मिन्नन्यतमो वाग्भटः। अपरौ द्वौ चरकसुश्रुतौ। तत्र वाग्भटसम्बन्धीयम् कथा श्रूयते।
एकदा सर्वलोकवैद्याराध्यपूरुषः भगवान् धन्वन्तरिःभूलोकस्थानां वैद्यानां प्रतिभां परीक्षितुमैच्छत्। सः झटिति पक्षिरूपं आस्थाय एकैकस्यापि वैद्यस्य पुरतः गत्वा "कोऽरुक्"? "कोऽरुक्"? "कोऽरुक्"? इति त्रिवारम् शब्दम् कृतवान्।तदभिप्रायस्तु अरुक्, नाम- आरोग्यवान् कः? इत्यासीत् ।
तद्वचसोऽर्थं ज्ञातुं न शक्ताऽभवन् भूलोकस्थाः वैद्याः। ते मौनमास्थिताः। तस्मिन् समये एव वाग्भटः कस्यचिद्वृक्षस्याधः सुखेनोपविश्य किमपि विचिन्तयन्नासीत्। तदा पक्षिरूपी भगवान् तत्राप्यागत्य तस्य पुरतः संचरन् कोऽरुक् इति त्रिवारम् व्यनदत्।तच्छ्रुत्वा उत्तरकन्धरः सन् वाग्भटः पक्षिणं तं वीक्ष्य झटित्येवुत्तरमदात्।हितभुक् –मितभुक् –क्षुत् भुक्, सोऽरुक् इति। मितभोजिनः हितभोजिन क्षुद्भोजिनः, एते त्रयः आरोग्यवन्तः इति तदर्थः।तदा संतुष्टो पक्षिरूपी भगवान् धन्वन्तरिः प्रादुरभूत् तस्य पुरतः। अनुजग्राह च तम्।तदनु प्रचारयामास स एव - भूलोकस्थेषु वैद्येषु वाग्भट एव श्रेष्ठः इति।
कोऽरुक् इति समस्या एवं पर्यहरि वाग्भटेन।
१) हितभुक्-उदरस्य यद् हितं तदेव यः भुंक्ते सोऽरुक् नाम सः आरोग्यवान्
२) मितभुक् –यो मितं अल्पमेव आस्वादयति सोऽरुक्-सः आरोग्यवान्
३) क्षुत्भुक्-यः क्षुत्पिपासायाम् सत्यामेव भुंक्ते, नान्यदा, सोऽरुक् –स आरोग्यवान्निति।

I) हितभोजनं किम्?-

आहारप्रभवो रोगः- इत्युक्तरीत्या रोगाः सर्वे आहारमूलकाः।
तस्मादस्माभिस्तादृश आहारः स्वीकर्तव्यः यः अस्मच्छरिरस्य भवेदनुकूलः। प्रतिकूलश्च न भवेत्।इदमेव हितभोजनम् ।

अ) घृतम्- हितम्-सर्वप्रथमम्(शारीरिकम्)

येन रोगः न वर्धते, आयुः अभिवर्धते तदेव प्रयत्नात् स्वीकार्यम् इति चरकः।तत्रापि
"आयुर्वै घृतम्" इति वैदिकवचनात् घृतं आयुरभिवृद्धिकारकमिति सकलवादि सम्मतम् ।
घृते विद्यमानान् गुणान् गणयितुं अशक्तः चरकः चरमवाणीं चारु व्याहरति-

स्नेहानामुत्तमं शीतं मधुरं रसपाकयोः।
सहस्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत्||2
घृते सहस्राधिकगुणाः सन्ति इति तद्वाक्यसारः।

भोजनपात्रे परिवेषणसन्दर्भे घृतं प्रथमं परिवेष्यते,पुनः भोजनप्रारंभपूर्वक्षणे घृतं परिवेष्यते।अनन्तरं भोक्ता भोजनं प्रारभते।यदा क्षुदतिवर्धते तदा भोजने पुष्टिः,तुष्टिः,उभयमपि जायते।अन्यथा अजीर्णं अतिक्रामति।क्षुदतिवर्धनं तु यदा जठराग्निः ज्वलति तदेव सुलभतया ऊह्यम्।अग्निः घृतेन ज्वलति,वारिणा शाम्यति।अतः भोजनस्य प्रारंभे वारि न पेयम् ।काफिपानं तु खण्डितं तत्र तत्र यतः तत् अग्निं शमयति।यदि भोजनादौ घृतं अभिषिच्य आहारं भुंक्ते तदा ज्वलता जठराग्निना भुक्तं सर्वं जीर्णपथं याति।अतः भोजनाभिगारः इति उच्यते।जातस्य शिशोःजीर्णशक्त्यभिवृध्यर्थं घृतसिक्तं लवणसिन्चितं अन्नं एव दीयते इति विदितं
सर्वेषां संमीचीनानां जनानाम् ।घरति दीप्यति इति घृतं इति शब्दरत्नावली।

"भोजनं देहि विप्रेन्द्र घृतसूपसमन्वितम्" ।3 इति कविना घृतान्नं एव प्रार्थ्यते।
सर्वस्मात् पदार्थसंचयात् मांसादपि दशाधिकगुणं मान्यतमं पोषकगुणोपेतं वस्तु नाम घृतमेव।

अन्नादष्टगुणं पिष्टं पिष्टाद्दशगुणं पयः।
पयसोऽष्टगुणं मांसं मासाद्दशगुणं घृतम्" || 4

यथा पयसा तनुः वर्धते, तथा वीर्यवर्धकं नाम घृतं एव।

शोकेन रोगा वर्धन्ते पयसा वर्धते तनुः।
घृतेन वर्धते वीर्यं मांसान्मांसं प्रवर्धते।5

आयुषः घृतस्य च अन्योन्यसंबन्धःअखिलवादिसम्मतः।

आयुर्घृतं नदीपुण्यं भयं चोरः सुखं प्रिया।
वैरं द्यूतं गुरुर्ज्ञानम् श्रेयो ब्रह्मणपूजनम् ॥6

यथा नदी पुण्या इति प्रथिता, चोरात् भयं इति संगतं सामान्यतः, गुरौ ज्ञानमिति सम्मतं सकलानां तथा घृतेन आयुः वर्धते इति विदितमेव।तत्रत्यः स्नेहगुणः पचनक्रियां वर्धयति।
अपरः घृतहीनं भोजनं एवं अपहसति-यथा वस्त्रहीनं केवलं आभरणं अमूल्यमपि अपहाससरणीं अवतारयति, एवं घृतहीनं भोजनं भर्त्सितमिति कविः भणति।
वस्त्रहीनस्त्वलंकारः घृतहीनं च भोजनम् ।इति7

२) उष्णमन्नं -हिताऽऽहारः(शारीरिकम्)

"उष्णमश्नीयात्, उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तंहि अग्निमौदार्यमुदीरयति" 8इति चरकवचनं ।यस्तु पक्वं अन्नं खादति तदा आहारस्य सोष्णतया जठराग्निः शीघ्रं ज्वलति।तेन जीर्णक्रिया वेगवती भवति।सुखं अपि जायते।यस्तु पुनः पाचयति तदा आहारः निस्सारः भविष्यति।अपि च पुनः पाचितेन आहारेण विपरीतपरिणामश्च दृश्यते।आधुनिकसंशोधनं तु अनेन cancer---इत्यादिरोगाः देहे प्रादुर्भवन्तीति प्रमाणपूर्वं प्रचारयति ।तदपि शीतकाले तु आहारे पुनरुष्णता सपादनार्थं पुनः अग्निना पचन्ति पामराः।तत्तु निन्दितम् ।अतः एकवारं पाकःश्रेष्टमार्गः।यस्मिन् भक्ष्याणि पच्यन्ते तत् तैलमपि पुनः न क्वथनीयम् इति वैद्याः।

स्मृतिकारस्तु वक्ति ।

१)पन्क्तिभेदी विषमदः पृथक्पाकी द्विपाककः।
एते समानपाप्मानः निरयान्तस्य गामिनः॥9पन्क्तौ यः भेदंकरोति, विषेण तत्समानेन निन्दावचनेन अन्नं निन्दितं यः करोति, प्रत्येकं यः स्वप्रतिष्ठायै पाकं करोति, पाचितं पुनः पाचयति एते जीवने रोगिणः भविष्यन्ति।मरणानन्तरं नरकमपि यास्यन्ति।

२)सुभाषितकारस्तु उष्णरहितं (ready food) इति ख्यातमन्नं कुत्सितमिति कूजति।

अभ्रच्छाया खलप्रीतिः सिद्दमन्नं च योषितः।
किन्चित् कालोपभोग्यानि यौवनानि धनानि च॥10

यथा मेघस्य छाया वायुवेगात् चंचला, खलानां स्नेहः अस्थिरः, यौवनं धनं वा शीघ्रं अपहार्यं एवं सिद्दमन्नं अल्पकालीनं, अल्पफलप्रदं इति सिद्दमन्नं दूषितम्।

३)शैत्यरक्षणं न रक्षकम्।

इदानीन्तनदिनेषु पूर्वपक्वमन्नं शैत्यागारे संरक्ष्य कालन्तरे तस्यैव भोजनं बहुमन्यन्ते बहवः जनाः ।तदसमीचीनम् ।उष्णं वस्तु अग्निं दीपयति,शैत्यं तु शान्तयति।तेन जीर्णक्रिया विलंब्यते ।" उष्णमश्नीयात्,उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते,भुक्तंहि अग्निमौदार्यमुदीरयति" अपि च घण्टात्रयातीतत्वात् "यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्"इति 12(भ.गी.१७-१०)निन्दितं च।अतः पाचितं अन्नं शीघ्रमेव भोज्यम्।इदमेव हितभोजनम्।आग्लीसूक्तिः Foods were sold like hot cakes" सूचयति उष्णान्नमेव भोज्यमिति। ते विदेशीयाः अपि विचक्षणाः एव खलु।

मनसः कथं हितकरम्?

येन हिताऽऽहारेण मनः प्रफुल्लं भवति, दोषचिन्तनया दुःस्वप्नः नाऽनूभुयते तदेव भोज्यम् । आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः, सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलाभे ग्र
न्थिभेदः-इति।१३अत्र सत्वपदेन मनः प्रस्तुतम् ।परिशद्धाहारस्य स्वीकारे मनः शुद्धं भवति।इन्द्रियाणां प्रधानं
मनः एव।तेन सह इन्द्रियाणि शुध्यन्ति।मनसःशुद्ध्यनन्तरं स्मरणशक्तिः जागृता भवति, तेन बलिष्टेन मनसा सर्वं शरीरं धृढं भवति।इदं सर्वं आहारेण। ।इतोऽप्यधिकं किं वाच्यम्? अतः शुद्धाहारस्वीकारः विवेकिनां आवश्यकः राजमार्गः।
मनसः प्रफुल्लता एवं विधैः भवति- १) इष्टदेशे भोजनं, २) रसवद्वस्तुभोजनं,) उष्णभोजनं,४) जीर्णोपकारि भोजनं५) सकालिकभोजनं ६) मौनेन भोजनं
इष्टदेशे गृहे वा रससहितं नूतनं सोष्णं सपरिकरं समयानुसारितं भोजनं आवश्यकम् । एतत् सर्वं संकलय्य चरकः चारु प्रस्तावयति- "इष्टदेशे चाश्नीयात्,मनोविघातकरैः भावैः मनोविघातनं भवति,तथेष्टैः सर्वोपकारैः--चाश्नीयत्,१४ "नातिविलम्बितमश्नीयात्,अतिविलम्बितम् हि भुन्जानः न तृप्तिमधिगच्छति१५उष्णमश्नीयात्,उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते,भुक्तंहि
अग्निमौदार्यमुदीरयति"१६अजल्पन्,अहसन्,तन्मनाःभुन्जीथा१७इति। मौनेन भोजनं विधिविहितम् ।

निश्शब्दं भोजनं श्रेष्ठम्। (सामजिकं हितम्)

मौनभोजनस्य विशेषतः प्रामुख्यं प्रतिपादनीयम् ।मौनेन भोजनं दुःखसन्दर्भे इति मूढानां मतिः।इदानीन्तनदिनेषु दूरदर्शनं दृष्ट्वा, समीपस्थान् दूरीकृत्य, दूरस्थान् मनसि सन्निवेश्य तेषां विषये यथाकामं संभाष्य भोजनं आधुनिकताऽऽविष्कारः इति भाव्यते।परं तु शास्त्रं शान्तेन मनसा भोजनं वरमिति शास्ति।निश्शब्दं यः भुंक्ते तदा तस्य मनः अपि शान्तभावं समधिगच्छति।अतः भोजने मौनं वरं।स्वस्य शान्तता लाभः दूरे अस्तु।यदि स भोजने आहाहंस्थिकृत्य टीकाः उच्चरति तदा इत्रेषां अपि तद्वस्तु सह्यं असह्यम् वा भवेत् ।तेन समूहे शान्तिरपि विलोडिता भवति।रन केवलं इतरैः न सम्भाष्यं, द्रवरूपं पायसम् वा जलं इतरम् पानीयं वा एतेषां पानेऽपि मौनं अभ्यसनीयम्।शब्दसहितभोजनं, ताम्रपात्रे क्षीरं, लवणेन मिश्रितं क्षीरं एतत्रयं क्रियादुष्टं,।

शब्देन भुक्तं पीतं च गव्यं ताम्रेण संयुतम् ।
क्षीरं च लवणोपेतं क्रियादुष्टमिहच्यते॥१८

येन आयुः वर्धते, सत्वं नाम मनः विकसति, शरीरबलं, देहारोग्यं द्विगुणं भवति, सुखं
प्रीतिः पुष्टा भवति, रसवत्तरं, उदरहितकरं, जीर्णोपकारि च भवति तदेव स्वीकार्यं इति गीताचार्यः गायति।

आयुःसत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्यस्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारा सात्विकप्रियाः।१९

७) पूज्यभावना मनः पुष्णाति-हितकारिणी

तैत्तिरीयोपनिषत् एवमादिशति।अन्नं न निन्द्यात्,तद् व्रतम्-२०इति।जीवितेन पुरुषेण आजीवनं व्रतं नाम,भोज्यं अन्नं न कदापि निन्दनीयम् इति ।हसन् यः भुंक्ते सः नीरोगी भवति।अन्नं गौरवभावेन स्वीकुर्यात्,तेन मनः परमप्रसन्नतां प्राप्नोति,उपनिषत् उपदिशति-सर्वोच्चं ब्रह्मस्वरूपं अन्नमिति भावनीयं,अपि च यः एवं वेत्ति तस्य महती कीर्तिः,प्रजाः,ब्रह्मवर्चः अपि भूरि संपद्यते इति उपनिषत् वक्ति-"महान् भवति प्रजया, पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन, महान् कीर्त्या " २१(तै,उप,भृ,८),अन्नं ब्रह्मेति भावय इति भृगुः आदिदेश।अतः इदं दैवदत्तं इति वा,लोकोपकारार्थम् भोक्ताऽहं देव इव जीवामि इति वा भावयन् भोजनं कुरु,तदा आत्मप्रीतिः लोकसन्तोषः द्वयमपि सिध्यतीति मुनयः प्रोचुः।अन्नं न कदाऽपि परित्यक्तव्यं इति प्रत्यादिशति"अन्नं न परिचक्षीत,तद् व्रतम्,२२ इति(तै,उप,भृ,९)।अधिकं आकांक्ष्य अल्पं भुक्त्वा,बहु पात्रे एव परित्यजन्ति ।ते मूढाः।अन्नं अपहास्य तेऽपि अपहसिताः भवन्ति।तन्न कार्यम् ।

मनुः स्मारयति-

पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन् ।
दृष्ट्वा हृष्येत् प्रसीदेच्च प्रतिनिन्देच्च सर्वशः॥२३

भोजनं निरीक्ष्य हर्षपूर्णः सन् मोदमानः भुन्जीयात्।न कदाऽपि निन्देत्।यः सदाहारं ससन्तोषं भुंक्ते तदा मनः प्रफुल्लं भवति। उपनिषत् उद्घोषयति- भुक्तं अन्नं सूक्ष्मतः मनः भवति।अतः साधनभूतं मनः पोषणीयं नाम सद्वस्तु सत्परिसरे ससन्तोषं सेवनीयम् । "अन्नमशितं त्रेधा विधीयते।तस्य यःस्थविष्ठो धातुस्तत् पुरीषम् भवति।यो मध्यमस्तन्मासं, योऽणिष्ठस्तन्मनः"२४यतः अन्नस्य सूक्ष्मांशः मनः भवतिअतःउत्तमः आहारः उत्तमभावनया सेवितःऊर्जितः भवतीति उपनिषदः हृदयम् ।

जलं हितकारी, अहितकारी च,?

स्वस्थस्य वा रोगिणः वा जलं अनिवार्यम् ।पानीयेन विना भुक्तं नैव जीर्यते।

पानीयं प्राणिनां प्राणः विश्वमेव तन्मयम्।
न हि तोयद्विना वृत्तिः स्वस्थस्य जीवितस्य वा॥इति वाग्भटः२५।

नरः यदि वारि पेयं इति मत्वा आदावेव अति पिबति तदा जलाधिक्यात् जठराग्निः शाम्यति।तदा क्षुत् नश्यति।अन्ते अतिपाने तु वह्नेः सर्वथा नाशेन भुक्तं जीर्णं नैव भवेत् ।अतः मध्ये मध्ये पानीयं पेयं इति शास्त्रविधिः।

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम् ।
भोजने चामृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् २६

अत एव भगवत्पूजाविधौ देवमुद्धिश्य "मध्ये मध्ये पानीयं समर्पयामि" इति घोषः अर्चकेन श्राव्यते सकलजनानाम् ।अतः भोजनमध्ये जलपानं प्रशस्तम् ।

प्रणामान्तं सतां कोपः प्रसवान्तं हि यौवनम् ।
याचनान्तं गौरवं स्यात् भोजनान्ते जलं विषम् ।२७

साधवः कुप्यन्ति सापराधिकजने।परं तु प्रणामपूर्वकं क्षमायाचने सति ते क्षमन्ते। तेषां कोपः प्रणामावधि।स्त्रीणां यौवनं प्रसवपर्यन्तम् ।शिशुप्रसवानतरं यौवनं प्रायः पलायति। गौरवम् याचनपर्यन्तं पुरुषे प्रतिष्ठापितं इति सत्यम् । यदा सः अन्यं याचते तदा गौरवं नश्यति। एवमेव जलं मध्ये मध्ये मुदावहम् ।अन्ते प्राशिते तु विषमयमिति कवेर्भावः।संस्कृतसाहित्ये जलस्य "विषं "इतिशब्दः अमृतं इति शब्द उभयविधमप्यस्ति।यथाविधिग्रहणे अमृतं, अन्यथा विषमिति विवेकिनां नीतिः।

चरकः भोजनान्ते जलपाने तु दोषजालमेव जायते इति जल्पति-

पिबेयुरुदकंभुक्त्वाहृदि कण्ठोरसि स्थितिं

स्नेहमाहारजं हत्वा भूयो दोषाय कल्पते॥इति, २८

सर्वान्ते तक्रम् हितकारी

मानवः संघजीवि। एवं सति भोजने, क्रमे, काले वा, आहारे च व्यत्ययःसाधारणः।तर्हि औषधमिव भोजनान्ते च किम् पेयं? इति प्रश्नः पुनरुदेति।कवयः वैद्याश्च कमनीयतया समस्यां परिजहुः।

अ) वैद्यास्तु वदन्ति

न तक्रसेवी व्यथते कदाचित् न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।

यथा सुराणां अमृतं सुखाय तथा नराणां भुवि तक्रपानम् ॥२९तक्रभोजनेन भुक्तं जीर्णं भवति।तदा रोगादिव्यथा नैव बाधते।तत्तु कफहरं च पित्तप्रकोपनाशकश्च।देवानां अमृतमिव तक्रं तावत् लौकिकानाम् ।

आ) वैद्यः नावश्यकः इति नागरीकः

भोजनान्ते पिबेत्तक्रं निशान्ते च पिबेत्पयः।

निशामध्ये पिबेद्दुग्धं किं वैद्यस्य प्रयोजनम्?३०(सुभाषितम्)

भोजनाऽऽन्ते पीतेन तक्रेण सर्वं भुक्तं जीर्णं, पयसा प्राबल्यमपि प्राप्तं, दुग्धेन पूर्वमनामयं दग्धं, एवं सति वैद्यः कुतः दृश्यः? तस्याऽऽवश्यकता नास्तीति बुधस्य हृदयम् ।अतः भोजनान्ते तक्रं सेवनीयं इति सिद्धान्तः।

इ) मुद्रिकाधारणं मुदाऽऽवहम् –हितकरम्

मनसः प्रसन्नता स्नानेन, देहालंकरणेन, वस्त्रधारणेन, देवतार्षिर्पितृतर्पणेन देवतादिभ्यो यद् देयं तद्दत्वा कृतकृत्यभावनन्दितेन, तथा आभरणधारणेन अधिकं अभिव्यज्यते।अतः रत्नधारणेन भोजनं बहुप्रशस्तकरम्, हितकरम् ।रत्ने अग्निः प्रतिष्टितः, प्रदीपितेन अग्निना जीर्णं शीघ्रतरं भाव्यते बुभुक्षितेन।अतः जीर्णशक्तिपोषकतया मनः प्रसन्नताव्यंजकेन च रत्नधारणं भोजने बहुमन्यते बादरायणः।

स्नातो यथावत् कृत्वा च देवर्षिपितृतर्पणम् ।
प्रशस्तरत्नपाणिस्तु भुन्जीत प्रयतो गृही।।३१

II) मितभोजनम्-

१) अर्धभोजनं पूर्णसहकारी-

जठरंपूरयेदर्धं अन्नैर्भागं जलेन च।
वायोः संचारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत्॥३२

उदरस्य भागद्वयं आहारेण पूरणीयम् ।अपरः भागः सलिलेन पूरणीयः, सलीलं जीर्णं भवतु भुक्तं अन्नं इति।अवशिष्टः पादभागः वायोः संचाराय अवकाशप्रदानार्थं रिक्तःस्थापनीयः।मिताशनं हिताशनं, नियमितकालभोजनं आरोग्यस्य पन्थाः।चरकः एवं वक्ति-

हिताशी च मिताशी च कालभोजी जितेन्द्रियः।

पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान्विषमाशनात्।३३

२) संप्रदायः मिताहारपोषकः

भोजने उपचारार्थे क्रियमाणाः नियमाः न केवलं आदरार्थम् ।अपि तु आयुरभिवृध्द्यर्थम् ।अत एव भोक्तॄन् प्रति उच्यते-,

अ) "सावकशतया भोक्तव्यमिति।

सावकाशः नाम सुखेन भोजनं स्वीकर्तव्यमिति भावना जनानां मनसि विद्यते।

परं तु यजमानस्य मनसि केवलं तत्रैव तात्पर्यं नास्ति।सावकाशः नाम उदरे यथा

अवकाशः स्यात् (जलस्य, वायोः संचरणाय च) तथा भोजनं कार्यं इति भावना।तेन आरोग्यवान् अतिथिः पुनःगृहं आगच्छेत्, आशीर्वादं च कुर्यात् इति तात्पर्यं विद्यते।

- अत एव आभाणिका श्रूयते-

- "आ) ज्ञात्वा भोक्तुः विद्यते नैव रोगः, ज्ञात्वा वक्तुः कलहे नैव च भागः" इति ।

यस्तु विदित्वा भोजनं करोति हितं मितं सावकशम् तस्य रोगः नैव भवति।यस्तु

विदित्वा नाम, मित्रं, शत्रुं, उदासीनं, च विविच्य संवादयति तस्य कलहः नैव भवति इति। अत्रापि एकं स्वारस्यं मननीयम् ।

जीर्णशक्तिं विदित्वा भोक्ता भोजनं प्रशस्तम् ।
तस्मादभ्यवहर्तव्यं स्वशक्तिमनुपश्यता।
नातिमात्रं च नात्यल्पं मेयं मानशतादपि॥३४

स्वस्य जीर्णशक्तिः, अहारहितत्वं पुनः पुनः प्रयोगैः, वैद्यवाक्यैः वा विज्ञाय भोक्तव्यमिति ।

इ) उपवासः उपदिशति-

--यदि अन्येषां निर्बन्धेन, जिह्वचापल्यतः वा सत्कारकूटे मित्रैः साकम् आनन्दानुभवाय वाऽस्मच्छ्रीरप्रतिकूलं आहारमधिकं स्वीकुर्मः तर्हि वयं रोगार्ताः भवामः।तस्मादस्मभिःर्मितभोजिभिः भाव्यम् । अतिभोजने तु रात्रौ उपवासःकरणीयः। "लंघनं परमौषधं" इत्याभाणिका पामराणां पण्डितानां च जिह्वाग्रवर्ती वाणी। चरकस्तु तदेव चारु उच्चारयति

"रसजानां विकाराणां लंघनं परमौषधम् "३५

ई) द्विधा भुंक्ष्व-मीमासकसखा भव

द्विधा भुंक्ष्व इति वेदे विधिःश्रूयते।श्रूयते।भोजनादिकं रागतः प्राप्तम्।रागतः प्राप्ते विषये वेदः न प्रवर्तते।तत्र विधिः व्यर्था भवति।न हि कोपि जलं पिब इति विधानं करोति।तृषापीडितः अन्विष्यापि जलं पिबत्येव। यस्तु न सम्यक् पीतवान्, तेन च रोगग्रस्तः,तं प्रति वैद्यस्य वाणी सफला स्यात् ।एवं वेदः द्विधा भुन्जीत इति भोजनं न विधपयति।अतः तस्याः विधेः सार्थक्यस्य संपादनानर्थं द्विधातिरिक्तभोजनं न कर्तव्यमिति वदन्ति।दिधतिरिक्तं भोजनं निषिद्धं इति भावः।तदेव सुभाषिते प्रतिपादितम् ।

सायं प्रातर्मनुष्याणां भोजनं वेदनिर्मितम्।
नान्तरा भोजनं कुर्यादुपवासी तथा भवेत् ॥३६
अतः द्विधा भोक्ता नित्योपवासीसमः।इदमेव मिताशनम् ।

III) क्षुदा भोजनम्

अ) अपि चास्मभिः क्षुद्बाधायां सत्यामेव भोक्तव्यम्।

अस्मच्छरीरं आहारमपेक्षते इत्येतत् सूचयति क्षुद्बाधा। यदि न भवति क्षुत्पीडा तर्हि पूर्वस्मिन् दिने भुक्तमन्नं न जीर्णम्, अतः शरीरं किमप्याहारं नापेक्षते इति निश्चित्य न स्वीकरणीयः ।परन्तु अधुना केचन जनाः सर्वदा दूरदर्शनं वीक्षन्तः विविधरीत्या क्षुद्बाधाऽस्तु वा,

मास्तु वा, किमपि खादन्तः स्वशरीरस्य स्थौल्यं संपादयन्तः दृश्यन्ते।शरिरस्थौल्यात् सर्वः भारः जान्वोः उपरि पतति। तदा क्रमेण जानुवेदना सन्धिवेदनाखेदः(joint pain)नरं निरन्तरं बाधते।अत एव आंग्लीयसुक्तिः साधु संगच्छते Longer the waist line,shorter the life line इति।स्थौल्यं आहारसमुद्भवं इति चरकः
" स्वप्नाहारसमुत्थे च स्थौल्यकार्श्ये विशेषतः"३७

आ) आहारक्षुदोः अन्योन्यः संबन्धः

सति क्षुदि आहारः पोषकः इति कथ्यते।अन्यथा विपरीतफलप्रापकः।अतः आरोग्यभाग्यं कामयमानैः अतिभोजनं न कर्तव्यम् ।आहारः नाम "आ सम्यक ह्रियते क्षुदा जीर्यते" इति निर्वचनात्, तदैव भोक्तव्यम्, यदा क्षुदा सः बाध्यते। ।उदरं दृष्ट्वा भोक्ता उदारी भविष्यति।पाकपात्रं निरीक्ष्य भोक्ता रोगपात्रो भविष्यतीति।

मुम्बय्यिनगरमध्ये Vasvani foundation मुखतः आध्यात्मिकजनानां कृते एका बृहती भोजनशाला निर्मिता।तत्रत्याः इतरे अंशाः मम मनः न तादृशं अपाहरन् ।आधुनिकयुगे ते सर्वे सहजाःइति बभासिरे।तत्र प्रवेशद्वारे एका घोषणा मम मनः चुचोर।–Be aware of false hunger- इति--।तस्य तात्पर्यं एवमस्ति-अन्यं भोक्तारं दृष्ट्वा मा भुंक्ष्व", त्वया सत्यं क्षुद्बाधायां सत्यामेव भोक्तव्यमिति।अतः "क्षुत् भुक्" इति वाणी हितकारिणी।

यदि रसनार्थं जीवति, अपथ्यं अनालोच्य अत्ति, तदा रोगः, मरणं च ध्रुवं आगमिष्यतीति ध्वनिरत्र श्रूयते।सावशतया भोजनं, भूमौ अवकाशं प्रदास्यति।दीर्घजीवनेन सुखमपि पश्यति।

इ) अधिकभोजनं न केवलं व्यर्थं –अनर्थं, विपरीतफलदायकं च

अधिकभोजनमनारोग्यं जनयति। आयुः विनाशयति।।स्वर्गमपि निरुणद्धि।पुण्यं विनाश्य पापमपादयति। लोकनिन्दितमतिभोजनम्।तस्मादतिभोजनं परित्याज्यम्

तथाचोक्तम्- "अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टम् तस्मात्तत् परिवर्जयेत्।।३८

ई) अधिकं आहरं आदिश्य त्यजन् दण्डनीयः

यः अधिकं अपेक्षते, गृहे बहु संचिनोति,भोजनपात्रे वा बहु अनुमोदते,अननतरं त्यजति, तदा अपचीयमानः आहारः नश्यति कतिचन घण्ठास्वेव, दिनान्तरेष्वेव वा।तदा तावदखिलं क्षुदितस्य अकिंचनस्य दरिद्रस्य
वा अलाभत् नष्टप्रायमेव।अतः सामाजिकहानिः।अतः सः दण्डनीयः।

यावद्भ्रियेत जठरं तावत् सत्वं हि देहिनाम् ।
अधिकं योऽभिमन्येत स स्तेनो दण्डमर्हति॥३९

उदरात् (आरोग्यसुखदायकभोजनात्) अधिकं अपेक्षमाणः चोरः एव। सः निगूढचोरः नितरां शिक्षार्हः।लोके तस्य शिक्षा देया।विदेशुषु अधिकं आहारं विक्रीय बहु पात्रे एव त्यजतां धनेन दण्डः, वाग्दण्डश्च दीयते इति बहुश्रुतं। अतः क्षुदनुसारी हितं मितं भोजनं इह आरोग्यदायकं.सुखदायकं,कीर्तिकरं, परत्राऽपि फलदायकम् एतद्विषये स्मृतिकाराणां, कवीनां,वैद्यानां सूक्तिसंचयः मानवं पदे पदे प्रतिबोधयति।भरतीयसंस्कृतेः सार्वकालिकमौल्यं साधु सदा स्मारयतीति तु मनः प्रफुल्लयति।

उपसंहारः-भोजनक्रिया नाम रिक्तस्य उदरस्य कथंचित् येन केन वा प्रकारेण पूरणं, न।यया आत्मचिन्तनम्, सहजीवनं, लोककल्याणकामना साध्यते सा यागक्रिया इति व्यवह्रियते।तादृशं भोजनं शक्तिप्रदं, आरोग्यवर्धकं, मनसः प्रफुल्लताप्रापकं, परोपकारकं च भवेत्।एवं सति हितभिजनं, मितभोजनं, क्षुदि भोजनं आवश्यकम्।कालतः परिवर्तनीयसमजे केचन संगतयः समकालीनाः न भवेयुः। तथाऽपि आरोग्यमेव प्रधानं धनं।आरोग्यं कामयमानैः सर्वैरपि साधु हितभोजनं आनुष्ठेयं।तदर्थं मूलभूततत्वस्य विरोधं विना कथं अनुष्ठेयं इति भगवद्गीता भणति।स्मृतयश्च सन्दिशन्ति।यत् "स्वल्पोऽपि तद् बहु' इति कविवाण्या स्वल्पः अपि अभ्यासः आरोग्यं साधु संरक्षति।"स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्"इति पार्थसारथिः पृथगाह।अतः मितभोजनं हितभोजनम्,क्षुत्भोजनं अस्मज्जीवनस्य विधानं भवितव्यम् ।सुखीसमाजः स्वस्थसमाजः सततं स्यादिति भावयामहे।

पादसूची-

१. वै,सु,सा.१२-०४
२, च.सं,२७-३१
३. वै.सु.सा.१३-०५
४. वै.सु.सा.१२-२३
५. वै.सु.सा.१२-२४.
६. वै,सु,सा१२-०८
७. वै-सु-१४-०४
८. च,सं,वि,१,३१
९. स्मृतिमुक्तावली-भोजनप्रकरणम्-श्लोकः१५ पृ-३१०),
१०. वै,सु,सा,१२-२१,
११. च,सं,वि,१,३१.
१२छान्दोग्योपनिशद्-०६-०२
१३ (छा.उ.०७-२६-०२)
१४ (च,सं,वि,१-३६)
१५ (च,सं,वि१-३८)-
१६ (च,सं,वि,१,३१)
१७ (च,सं,वि,१-३९
१८ (हारीतस्मृतौ इति स्मृतिमु-पृ-
३० ४ग्राह्यप्रकरणम्.
१९. भ.गी.१७-०८.
२०. (तै,उप,भ्रु,८.
२१. (तै,उप,भ्रु,८)
२२. (तै,उप,भ्रु,९).
२३. मनु.स्मृ,०२-५४)
२४. (छा-उप-०६-०५-०१) २
५. अष्टांगहृदयसूत्रस्थान०६-११.
२६, च.सं-३२८२७.
२७. समयोचितपद्यमालिका.
२८. (वै,सु,१०-१९)
२९. (सुभाषितम्)
३०. सुभाषितम्.
३१. वि.पु,अ ११,श्लो७५.
३२. वै,सु,सा१३-२८. ३३.चरक.उ.०६-१२.
३४. वै सु सा.उ.२४-२५.
३५. च,सं २८-२४.
३६. (वै,सु.सा.१३-३५)
३७. (च.सं,२१-५१)
३८. (म.स्मृ-२-५७)
३९. (भा.०७-१४-०८)

ग्रन्थावलोकनम्

१. श्री भास्कर् गोविन्द्राणेकर्-वैद्यकीकियसुभाषितसाहित्यम्-चौकम्बा संस्क्त संस्थान् –वारणासी-पंचममुद्रणम् -१९९३
२. सं-पण्डित् मण्डली, उपनिषद्भाष्यम् --अखिलभारतमाध्वमाहामण्डल-बेंगलुरु-२००२.

३. भगवद्गीता-गीताप्रेस् –गोरक्पुर्-२००६
४. विद्वान् रंगनाथशर्मा-सुभाषितमंजरी- कन्नडसाहित्यपरिषत्-बेंगलुरु-१९७१
५. सं-सम्त तुलसीरामस्वामि, मनुस्मृतिः- स्वामि प्रेस्, मीरत्,१९००
६. अनन्तरंगाचार्, सेलेक्शन् फ्रम् उपनिशद्, सं, श्रीराम् प्रिन्टर्स्, बेंगलुरु, २०१२
७. नारायणपण्डिताचार्य-संग्रहरामायणम्-सं-प्रभंजनाचार्य-व्यासमध्वसंशोधनप्रतिष्ठानं-द्वि,मु, बेंगलुरु.२००८.
८. भगवान् बादरायणः-विष्णुपुराणम्-सं-रंगनाथशर्मा-रामकृष्णाश्रमः-बेंगलुरु-१९८६
९. अग्निवेशमहर्षिः-चरकसंहिता-सं-श्री अत्रिदेवजि गुप्ता-भार्गव् पुस्तकालय-द्वि.मु.वारणासी-१९४८.
१०. कृष्णाचार्यसंगृहीता स्मृतिमुक्तावली-सं-राजा, एस्, गिरि आचार्य. जि.एस्.एस्, विद्यापीठम्-मन्त्रालयः-१९९३.
११. वेदव्यासः-श्रीमद् भागवतम्-तृतीयमुद्रणम् -गीताप्रेस्, गोरखपुर् -२००८