

नवमः पाठः

# कोऽरुक्? कोऽरुक्? कोऽरुक्?



0872CH09

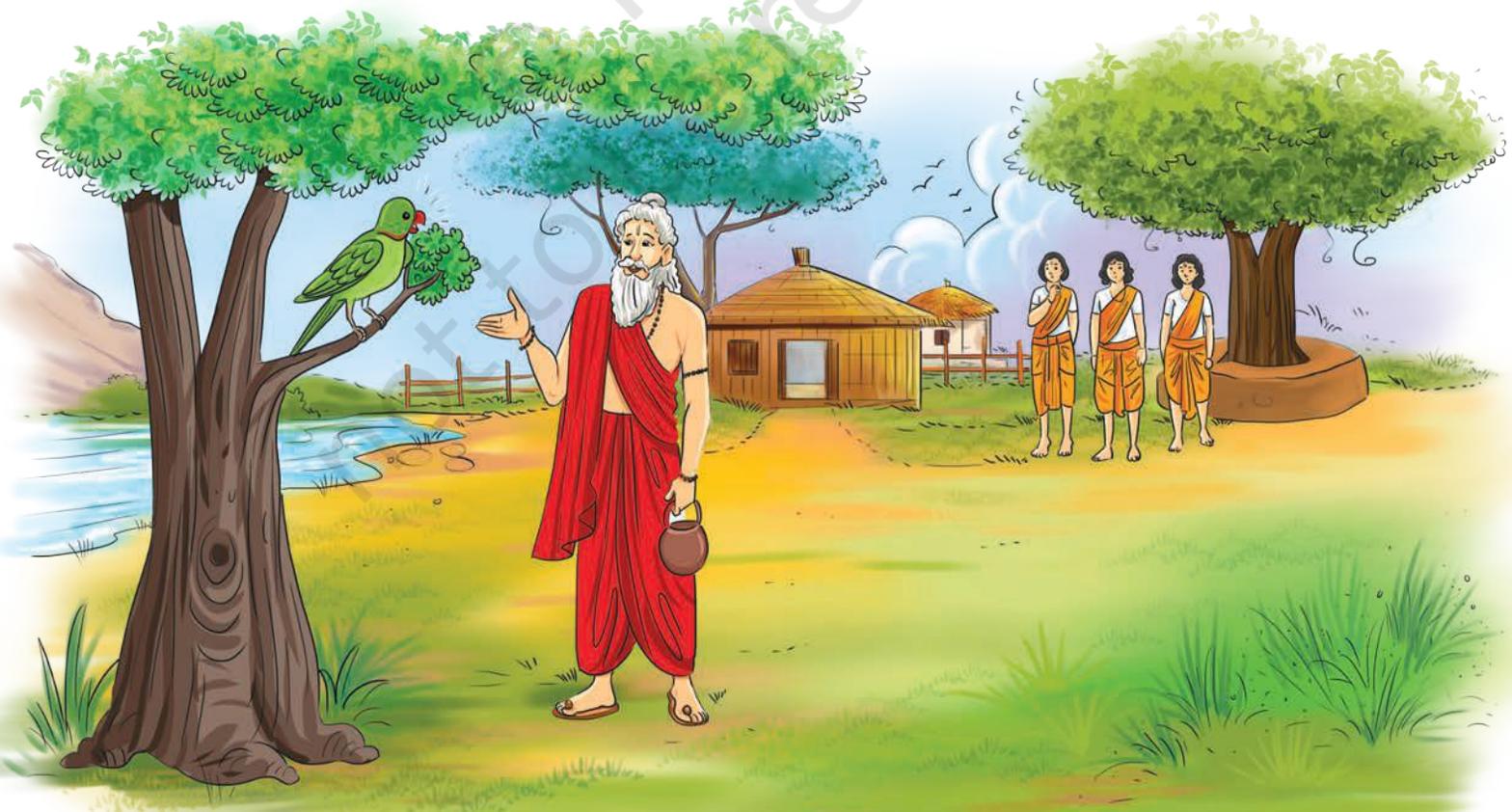




‘भारतवर्षे वैद्याः विभिन्नानां  
व्याधीनां शमनं कथं कुर्वन्ति’ इति  
ज्ञातुं पुरा भगवान् धन्वन्तरिः मनोहरं  
शुकरूपं धृत्वा प्रतिग्रामम् अभ्रमत्।  
भ्रमणकाले सः बहूनां प्रख्यातवैद्यानां  
भवनपार्श्वस्थे वृक्षे उपविश्य  
**‘कोऽरुक्’ ‘कोऽरुक्’ ‘कोऽरुक्’**  
इति ध्वनिम् अकरोत्। किन्तु खगस्य  
**‘कोऽरुक्’** इति शब्दं प्रति कस्यापि  
अवधानं नासीत्।



अन्ते सः वैद्यस्य वाग्भटस्य कुटीरसमीपं गतवान्। तत्र विशाले प्राङ्गणे स्थितं  
पुष्पतरुम् आरुह्य मधुरया गिरा **‘कोऽरुक्’ ‘कोऽरुक्’ ‘कोऽरुक्’** इति शब्दम् अकरोत्।  
मधुरां वाणीं श्रुत्वा चिकित्सानिरतः वाग्भटः प्राङ्गणम् आगत्य सर्वासु दिक्षु अपश्यत्।  
क्षणात् वाग्भटः मनोहरं तं शुकरूपम् अपश्यत्। सार्थकं मानुषध्वनिं कुर्वन्तं शुकरूपं दृष्ट्वा  
विस्मितः वाग्भटः चिन्तितवान् – “नायं लौकिकः खगः। एषः निश्चयेन कश्चन देवविशेषः  
अस्ति”। सः झटिति तस्मै विहगाय मधुराणि फलानि समर्पितवान् परन्तु सः खगः फलानि





न गृहीत्वा पुनरपि तथैव 'कोऽरुक्' 'कोऽरुक्' 'कोऽरुक्' इति प्रश्नस्वरेण शब्दमकरोत्।  
अथ वैद्यः वाग्भटः अचिन्तयत् यत् यावत् खगः स्वप्रश्नानाम् उत्तराणि न प्राप्नोति तावत्  
अयं भोजनं न वाञ्छति इति। ततः सः अचिरादेव सूत्ररूपाणि त्रीणि उत्तराणि प्राददात् –  
'हितभुक्' 'मितभुक्' 'ऋतुभुक्' इति। समुचितम् उत्तरं श्रुत्वा अत्यन्तं प्रीतः सः शुकः  
वाग्भटेन अर्पितानि फलानि खादितवान्।

ततः शुकुरूपः धन्वन्तरिः वाग्भटम् उक्तवान् – “वत्स ! अहं धन्वन्तरिः अस्मि। उत्तमस्य  
वैद्यस्य अन्वेषणाय भारतवर्षे सर्वत्र परिभ्रमन् अत्र समागतः। तव उत्कृष्टेन आयुर्वेदज्ञानेन  
अहम् अतीव सन्तुष्टः अस्मि। त्वम् अवश्यमेव आयुर्वेद-अष्टाङ्गविचार-सारभूतं तन्त्रं  
विरचयेः” एतद् उक्त्वा सः अन्तर्हितः।

एतत् सर्वं दूरात् पश्यन्तः विस्मिताः शिष्याः  
आचार्यवाग्भटस्य समीपम् आगत्य अपृच्छन् –  
“गुरुवर ! शुकः 'कोऽरुक् कोऽरुक् कोऽरुक्'  
इति उक्तवान्, तस्य कोऽर्थः ? अपि च भवान् किम्  
उत्तरं दत्तवान् ?” तदा वाग्भटः छात्राणां जिज्ञासाम्  
उपशमयन् कथयति – “छात्राः, शृणुत ! एषः शुकः  
वदति यत् कः अरुक् अर्थात् कः स्वस्थः नीरोगः वा  
वर्तते ? तदा मया उक्तम् –  
‘यः हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक् च, सः एव सर्वदा  
स्वस्थः भवति’।” छात्राः पुनः जिज्ञासया अपृच्छन्  
“आचार्य ! 'हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक्' इति –  
एतेषां कः आशयः ?” वाग्भटः वदति – “शिष्याः !  
महर्षेः चरकस्य नाम भवन्तः श्रुतवन्तः स्युः। सः  
हितभुक्-विषये कथयति —

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ।  
अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ॥ १ ॥





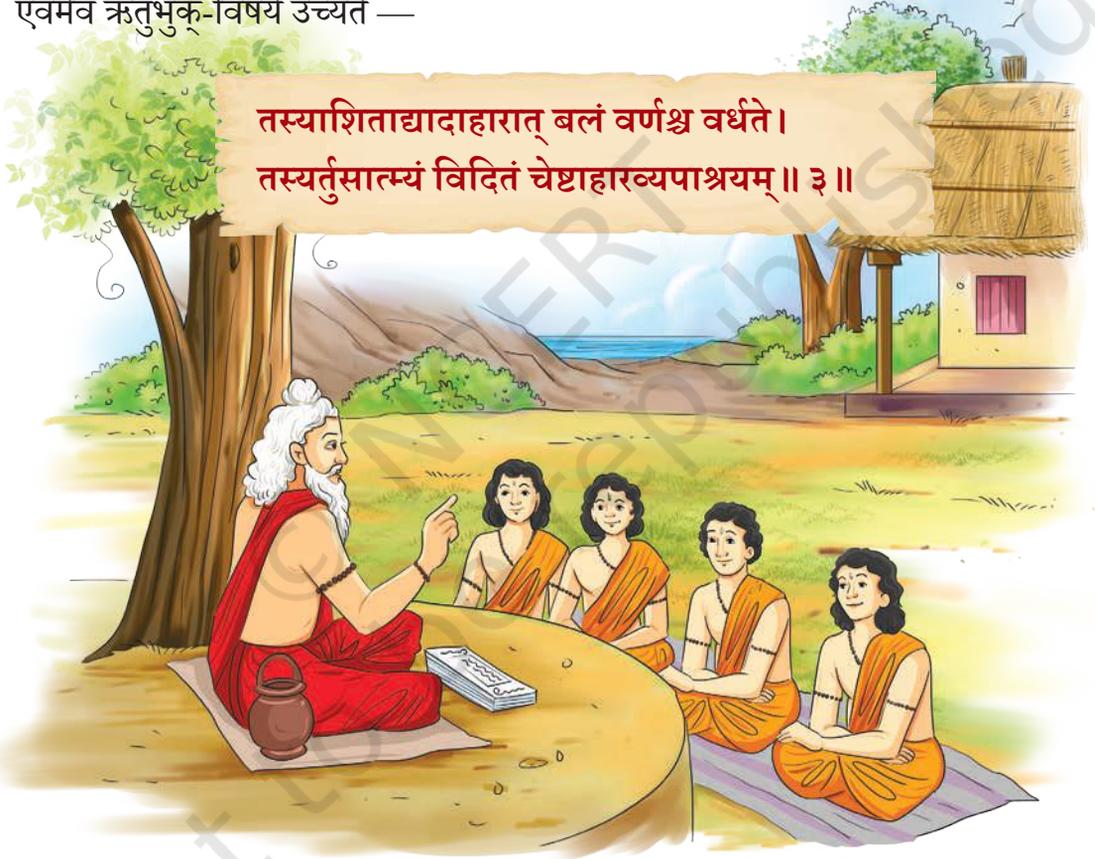
अर्थात् यस्य आहारस्य सेवनेन स्वास्थ्यस्य रक्षणं भवेत्, न जातानाम् अर्थात् अनुत्पन्नानां विकाराणाम् उत्पत्तिः न भवेत्, तादृशः आहारः सेवनीयः।

मितभुक्-विषये कथयति आचार्यः —

**अल्पादाने गुरूणां च लघूनां चातिसेवने ।  
मात्राकारणमुद्दिष्टं द्रव्याणां गुरुलाघवे ॥ २ ॥**

अर्थात् गरिष्ठद्रव्याणि अपि अल्पमात्रं सेवनेन सुपाच्यानि भवन्ति, लघुद्रव्याणि चापि अतिमात्रं सेवनेन हानिकराणि जायन्ते। अतः मात्रानुसारम् एव खादितव्यम्। एवमेव ऋतुभुक्-विषये उच्यते —

**तस्याशिताद्यादाहारात् बलं वर्णश्च वर्धते ।  
तस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ॥ ३ ॥**



अर्थात् ग्रीष्मः, वर्षा, शरद्, शिशिरः, हेमन्तः, वसन्तः चेति षट् ऋतवः भवन्ति। यः पुरुषः ऋतूनाम् अनुकूलं स्वास्थ्यप्रदम् आहारसेवनं जानाति तदनुसारम् आचरणं च करोति तस्य जनस्य अशितम् अर्थात् भुक्तं पीतं च सर्वमपि बलवर्धकं, वर्णकान्तिजनकं, सुखवर्धकम्, आयुर्वर्धकञ्च भवति। अतः ऋतोः अनुसारं भोक्तव्यम् इति। नियमितरूपेण समयानुसारं सात्त्विकं भोजनम् आवश्यकमिति ऋतुभुक्-पदेन ज्ञायते।”





एतत् सर्वं श्रुत्वा कश्चन छात्रः वाग्भटम् अपृच्छत् – “आचार्य! हितभुगादिविषये वयं तु ज्ञातवन्तः, किन्तु किं सः शुकः सन्तुष्टः अभवत्”? तदा वाग्भटः शुकस्य रहस्यम् उक्तवान् – “प्रियशिष्याः! अयं विहगः न सामान्यविहगः, अपि तु आयुर्वेदस्य पूज्यः देवः भगवान् धन्वन्तरिः एव स्वयं शुकरूपेण अत्र आगच्छत्। अस्माकं कृते संक्षेपेण स्वास्थ्यरक्षणाय सूत्ररूपेण सन्देशं च प्रदत्तवान्, भवन्तः अपि शृण्वन्तु स्मरन्तु च —

**व्यायामः प्रातरुत्थाय, नित्यं दन्तविशोधनम्।**

**स्वच्छजलेन सुस्नानं, बुभुक्षायाम् भोजनम् ॥ ४ ॥**

अस्माकम् ऋषयः नित्यं प्रार्थनाम् अपि कुर्वन्ति। वयमपि स्मरामः —

**सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।**

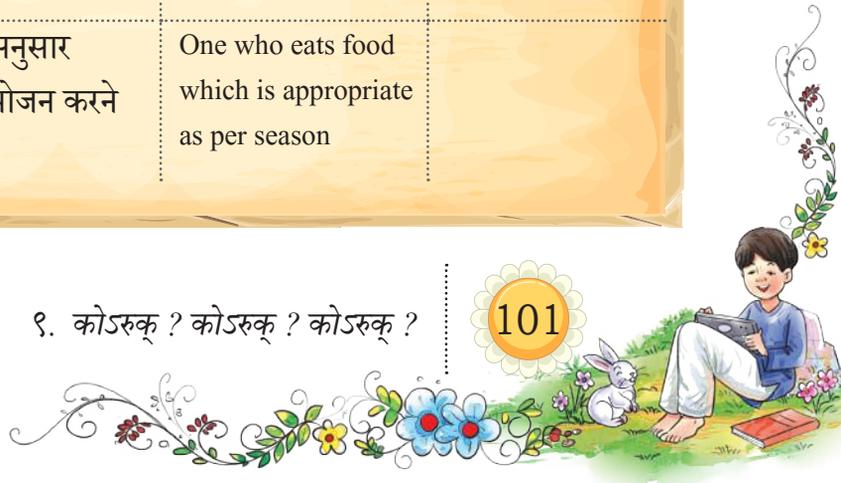
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥ ५ ॥”**

### वयं शब्दार्थान् जानीमः

शब्दः	अर्थः	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थ लिखत
निरामयाः	नीरोगिणः	स्वस्थ	Healthy	
अरुक्	स्वस्थः	नीरोग	One who is not sick	
झटिति	शीघ्रमेव	शीघ्र	Quickly	
हितभुक्	यः हितकरं खादति	हितकारक खाने वाला	One who eats nutritious food	
मितभुक्	यः आवश्यक-मात्रा- अनुसारं भोजनं खादति	सीमित मात्रा में भोजन करने वाला	One who eats food in limited quantity	
ऋतुभुक्	यः ऋत्वनुकूलं पथ्यं भोजनं करोति	ऋतु के अनुसार उपयुक्त भोजन करने वाला	One who eats food which is appropriate as per season	

९. कोऽरुक् ? कोऽरुक् ? कोऽरुक् ?

101

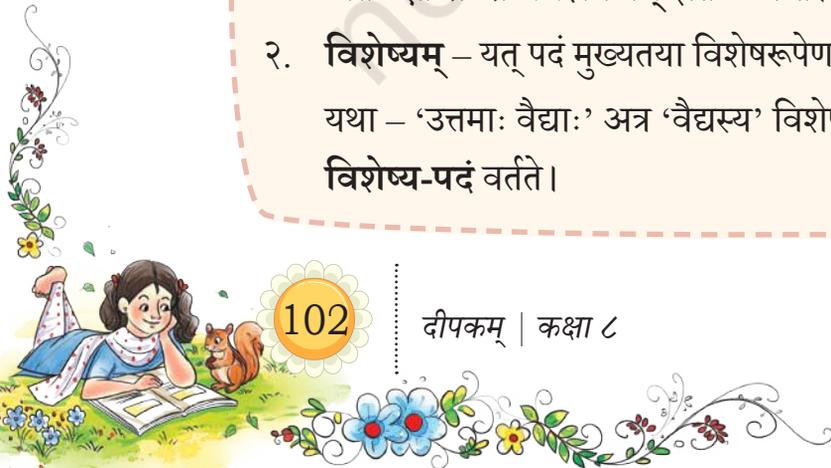




शब्दः	अर्थः	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थ लिखत
प्रयुञ्जीत	प्रयोगं कुर्यात्	प्रयोग करे	Should take	
अनुवर्तते	अनुसरति	अनुसरण करता है	Follows	
अजातानाम्	न उत्पन्नानाम्	जो पैदा नहीं हुए उनको	Of those who are not born	
अनुत्पत्तिकरम्	यत् (विकारान्) न उत्पादयति	जो (विकारों) को उत्पन्न न करे	That which may not cause (harm)	
लघूनाम्	सुपाच्यानाम्	सुपाच्य खाद्यों का	Of digestible food	
उद्दिष्टम्	उल्लिखितम्	बताया गया है	Which has been instructed	
गरिष्ठम्	यत् कठिनतया पच्यते	जो कठिनता से पचे	Difficult to digest	
अतिमात्रम्	मात्रायाः आधिक्यम्	अत्यधिक मात्रा से	In excessive quantity	
अशिताद्यात्	भुक्तात्	खाए हुए से	From eaten food	
व्यपाश्रयम्	आश्रयस्थानम्	अवलम्ब	Depending	
वर्णकान्तिजनकम्	वर्णस्य सौन्दर्यस्य च उत्पादकम्	रूप रंग निखारने वाला	that which enhances the beauty and complexion	
बुभुक्षायाम्	क्षुधायाम्	भूख लगने पर	On feeling hungry	

### इदम् अत्र अवधेयम्

1. **विशेषणम्** – यत् पदं कस्यचित् विशेषतां सूचयति तत् **विशेषणम्** इति उच्यते।  
यथा – अस्मिन् पाठे ‘उत्तमाः’, ‘मनोहरम्’ इत्यादयः शब्दाः विशेषतां प्रकटयन्ति अतः एते शब्दाः **विशेषणम्** इति उच्यन्ते।
2. **विशेष्यम्** – यत् पदं मुख्यतया विशेषरूपेण उच्यते तत् पदं **विशेष्यं** भवति।  
यथा – ‘उत्तमाः वैद्याः’ अत्र ‘वैद्यस्य’ विशेषता उक्ता। अतः अत्र ‘वैद्याः’ इति **विशेष्य-पदं** वर्तते।





### ३. विशेष्य-विशेषणयोः सम्बन्धः —

- (क) विशेष्यस्य यत् लिङ्गं भवति तत् एव लिङ्गं विशेषणस्य अपि भवति ।  
यथा – लौकिकः खगः । अत्र 'खगः' इति विशेष्यपदं पुंलिङ्गम् अस्ति । अतः लौकिकः इति विशेषणपदमपि पुंलिङ्गम् एव ।
- (ख) विशेष्यस्य यत् वचनं भवति तदेव वचनं विशेषणस्य अपि भवति ।  
यथा – उत्तमाः वैद्याः । अत्र 'वैद्याः' इति विशेष्यपदं बहुवचने वर्तते, अतः उत्तमाः इति विशेषणपदमपि बहुवचने एव भविष्यति ।
- (ग) विशेष्यस्य या विभक्तिः सा एव विभक्तिः विशेषणस्य अपि भवति ।  
यथा – मधुरां वाणीम् । अत्र 'वाणीम्' इति विशेष्यपदं द्वितीयाविभक्तौ वर्तते, अतः 'मधुराम्' इति विशेषणपदमपि द्वितीयाविभक्तौ एव भविष्यति ।

**यल्लिङ्गं यद्वचनं या च विभक्तिर्विशेष्यस्य ।  
तल्लिङ्गं तद्वचनं सा च विभक्तिर्विशेषणस्यापि ॥**

- अस्यां सारिण्यां केषाञ्चन विशेषणपदानां त्रिषु लिङ्गेषु प्रयोगः दर्शितः । एतान् पठत ।

शब्दः	पुंलिङ्गम्	स्त्रीलिङ्गम्	नपुंसकलिङ्गम्
उत्तम	उत्तमः	उत्तमा	उत्तमम्
मनोहर	मनोहरः	मनोहरा	मनोहरम्
विस्मित	विस्मितः	विस्मिता	विस्मितम्
उत्कृष्ट	उत्कृष्टः	उत्कृष्टा	उत्कृष्टम्
एक	एकः	एका	एकम्

- अस्यां सारिण्यां केषाञ्चन विशेषण-विशेष्यपदानां वाक्यप्रयोगः दर्शितः ।

पुंलिङ्गम्	स्त्रीलिङ्गम्	नपुंसकलिङ्गम्
उत्तमः बालकः	उत्तमा बालिका	उत्तमं गृहम्
मनोहरः पर्वतः	मनोहरा वाटिका	मनोहरम् उद्यानम्
उत्कृष्टः लेखकः	उत्कृष्टा लेखिका	उत्कृष्टं पुस्तकम्
एकः विद्यालयः	एका पाकशाला	एकं चित्रम्

९. कोऽरुक् ? कोऽरुक् ? कोऽरुक् ?

103





## अभ्यासात् जायते सिद्धिः

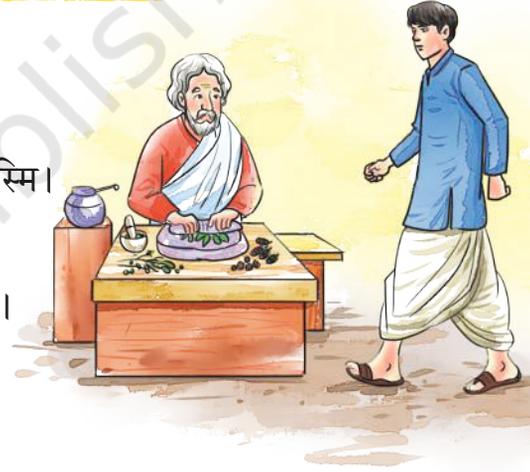
### १. अधोलिखितान् प्रश्नान् एकपदेन उत्तरत —

- (क) शुक रूपं कः धृतवान्? .....
- (ख) धन्वन्तरिः (शुकः) कुत्र उपविश्य ध्वनिम् अकरोत्? .....
- (ग) अन्ते शुकः कस्य आश्रमस्य समीपं गतवान्? .....
- (घ) ऋतवः कति सन्ति? .....
- (ङ) वाग्भटः शुकस्य रहस्यं केभ्यः उक्तवान्? .....

### २. पट्टिकातः उचितानि पदानि चित्वा रिक्तस्थानानि पूर्यत —

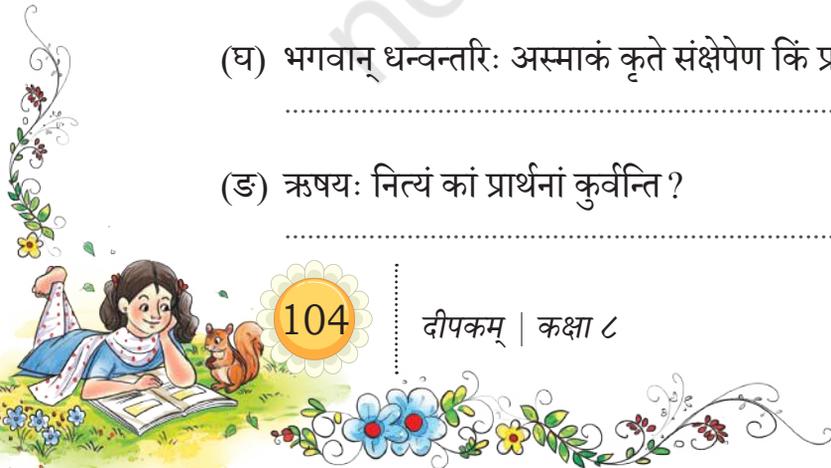
चरकस्य, कुटीरसमीपं, भारतवर्षे, आयुर्वेदज्ञानेन, अतिमात्रं

- (क) ..... जनाः कथं निरामयाः भवन्ति ?
- (ख) अन्ते सः वैद्यस्य वाग्भटस्य ..... गतवान्।
- (ग) तव उत्कृष्टेन ..... अहम् अतीव सन्तुष्टः अस्मि।
- (घ) महर्षेः ..... नाम भवन्तः श्रुतवन्तः स्युः।
- (ङ) लघुद्रव्याणि ..... सेवनेन हानिकराणि जायन्ते।



### ३. अधोलिखितानां प्रश्नानां पूर्णवाक्येन उत्तराणि लिखत —

- (क) मधुरां वाणीं श्रुत्वा चिकित्सानिरतः वाग्भटः किम् अकरोत्? .....
- (ख) वाग्भटः झटिति किम् अकरोत्? .....
- (ग) छात्राः पुनः जिज्ञासया आचार्यं किम् अपृच्छन्? .....
- (घ) भगवान् धन्वन्तरिः अस्माकं कृते संक्षेपेण किं प्रदत्तवान्? .....
- (ङ) ऋषयः नित्यं कां प्रार्थनां कुर्वन्ति? .....





४. पाठात् यथोचितानि विशेषणपदानि विशेष्यपदानि वा चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत —

विशेषणम्	विशेष्यम्	विशेषणम्	विशेष्यम्
विभिन्नानाम्	व्याधीनाम्	.....	वैद्याः
मनोहरम्	.....	.....	वृक्षे
.....	प्राङ्गणे	.....	वाणीम्
.....	वाग्भटः	लौकिकः	.....
मधुराणि	.....	समुचितम्	.....
.....	वैद्यस्य	.....	शिष्याः
महर्षेः	.....	सात्त्विकम्	.....

५. पाठं पठित्वा अधोलिखितपट्टिकातः पदानि चित्वा उचितसञ्चिकायां पूरयत —

लौकिकः, व्याधीनाम्, देवः, वृक्षे, त्रीणि, उत्तमस्य, वाणीम्, विस्मितः,  
मधुरया, प्रश्नान्, पूज्यः, खगः, विशाले, शुकम्, वाग्भटः

विशेषणपदानि

विशेष्यपदानि

लौकिकः

व्याधीनाम्

.....

.....



९. कोऽरूक् ? कोऽरूक् ? कोऽरूक् ?

105





६. अधोलिखितानि वाक्यानि पठित्वा तेन सम्बद्धं श्लोकं पाठात् चित्वा लिखत —

(क) अस्माभिः नित्यं व्यायामः, स्नानं, दन्तधावनं, बुभुक्षायञ्च भोजनं कर्तव्यम्।

.....  
.....

(ख) अस्माभिः हितकरः आहारः सेवनीयः येन विकाराणां शमनं स्वास्थ्यस्य च रक्षणं भवेत्।

.....  
.....

(ग) ऋतोः अनुसारं भोजनेन बलस्य वर्णस्य च अभिवृद्धिः भवति।

.....  
.....



### योग्यताविस्तरः

(क) श्लोकानां पदच्छेदः अन्वयः च —

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत, स्वास्थ्यं येनानुवर्तते।

अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ॥ १ ॥

**पदच्छेदः** – तत् च नित्यम् प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यम् येन अनुवर्तते, अजातानाम् विकाराणाम् अनुत्पत्तिकरम् च यत्।

**अन्वयः** – अजातानां विकाराणां च यत् अनुत्पत्तिकरं, येन स्वास्थ्यम् अनुवर्तते च तत् नित्यं प्रयुञ्जीत।

**भावार्थः** – अर्थात् यस्य आहारस्य सेवनेन स्वास्थ्यस्य रक्षणं भवेत्, न जातानाम् अर्थात् अनुत्पन्नानां विकाराणाम् उत्पत्तिः न भवेत्, तादृशः आहारः सेवनीयः।





**अल्पादाने गुरूणां च लघूनां चातिसेवने ।**

**मात्राकारणमुद्दिष्टं द्रव्याणां गुरुलाघवे ॥ २ ॥**

**पदच्छेदः** – अल्पादाने गुरूणाम् च लघूनाम् च अतिसेवने मात्राकारणम् उद्दिष्टम् द्रव्याणाम् गुरुलाघवे ।

**अन्वयः** – गुरूणाम् (द्रव्याणाम्) अल्पादाने (हितं भवति) लघूनां (द्रव्याणां) च अतिसेवने (हानिः भवति) । गुरुलाघवे (भोजनग्रहणे) द्रव्याणां मात्रा कारणम् उद्दिष्टम् (अस्ति) ।

**भावार्थः** – अर्थात् गरिष्ठद्रव्याणि अपि अल्पमात्रं सेवनेन सुपाच्यानि भवन्ति, लघुद्रव्याणि च अतिमात्रं सेवनेन हानिकराणि जायन्ते । अतः मात्रानुसारम् एव खादितव्यम् ।

**तस्याशिताद्यादाहारात् बलं वर्णश्च वर्धते ।**

**तस्यर्तुसात्म्यं विदितम् चेष्टाहारव्यपाश्रयम् ॥ ३ ॥**

**पदच्छेदः** – तस्य अशिताद्यात् आहारात् बलम् वर्णः च वर्धते, तस्य ऋतुसात्म्यम् विदितम्, चेष्टा-आहार-व्यपाश्रयम् ।

**अन्वयः** – तस्य (जनस्य) अशिताद्यात् आहारात् बलं वर्णः च वर्धते । तस्य चेष्टा आहारव्यपाश्रयम् ऋतुसात्म्यं विदितम् (भोक्तव्यम्) ।

**भावार्थः** – वसन्तः, ग्रीष्मः, वर्षा, शरद्, हेमन्तः शिशिरः, चेति षट् ऋतवः भवन्ति । यः पुरुषः ऋतूनाम् अनुकूलं स्वास्थ्यप्रदम् आहारसेवनं जानाति, तदनुसारं च आचरणं करोति, तस्य जनस्य अशितम् अर्थात् भुक्तं पीतं च सर्वमपि बलवर्धकं, वर्णकान्तिजनकं, सुखवर्धकम् आयुर्वर्धकञ्च भवति । अतः ऋतोः अनुसारं भोक्तव्यम् इति । नियमित-भावेन समयानुसारं सात्त्विकभोजनम् आवश्यकम् इति ऋतुभुक् इति पदस्य भावः ।

**व्यायामः प्रातरुत्थाय, नित्यं दन्तविशोधनम् ।**

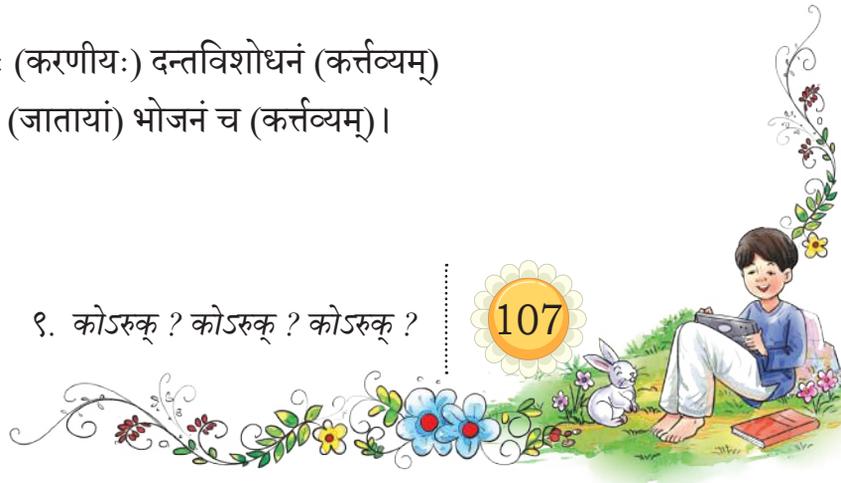
**स्वच्छजलेन सुस्नानं, बुभुक्षायञ्च भोजनम् ॥ ४ ॥**

**पदच्छेदः** – व्यायामः प्रातः उत्थाय नित्यम् दन्तविशोधनम् स्वच्छजलेन सुस्नानम् बुभुक्षायाम् च भोजनम् ।

**अन्वयः** – नित्यं प्रातः उत्थाय व्यायामः (करणीयः) दन्तविशोधनं (कर्तव्यम्) स्वच्छजलेन सुस्नानं (कार्यम्) बुभुक्षायां (जातायां) भोजनं च (कर्तव्यम्) ।

९. कोऽरुक् ? कोऽरुक् ? कोऽरुक् ?

107





**भावार्थः** – प्रतिदिनं प्रातः एव जागरणं कुर्यात्, ततः परं व्यायामः करणीयः। पुनः सम्यक्तया दन्तमार्जनं करणीयम्। स्वच्छजलेन उत्तमरीत्या स्नानं कर्तव्यम्। यदा उदरे बुभुक्षा भवति तदा एव हितकरं स्वल्पं तथा ऋत्वनुकूलं भोजनं ग्रहणीयम्।

**सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥ ५ ॥**

**पदच्छेदः** – सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।

**अन्वयः** – सर्वे सुखिनः भवन्तु, सर्वे निरामयाः सन्तु। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, कश्चिद् दुःखभाग् मा भवेत्।

**भावार्थः** – संसारे सर्वे सुखेन निवसेयुः, ते नीरोगिनः च भवेयुः। ते परस्परं समभावेन उत्तमविचारैः च विचारयेयुः। तेषां कल्याणं भवेत्। कश्चिद् अपि जनः कदापि दुःखं न प्राप्नुयात्। वस्तुतः सर्वे नियमित-हितकर-भोजनेन रोगमुक्ताः भवेयुः।

**(ख) चरकसंहितायाः परिचयः —**

महर्षिः चरकः चरकसंहिताग्रन्थं रचितवान्। चरकसंहिता इति आयुर्वेदस्य प्रमुखः ग्रन्थः अस्ति। अस्मिन् ग्रन्थे 'सूत्रस्थानं, निदानस्थानं, विमानस्थानं, शरीरस्थानम्, इन्द्रियस्थानं, चिकित्सास्थानं, कल्पस्थानं, सिद्धिस्थानं' चेति अष्टस्थानानि सन्ति। अत्र न केवलं रोगाणां चिकित्सा एव वर्णिता, अपितु स्वास्थ्यस्य संरक्षणार्थम् आयुषः च संवर्धनार्थम् उपायाः अपि निर्दिष्टाः।

**(ग) आहारपरिचयः —**

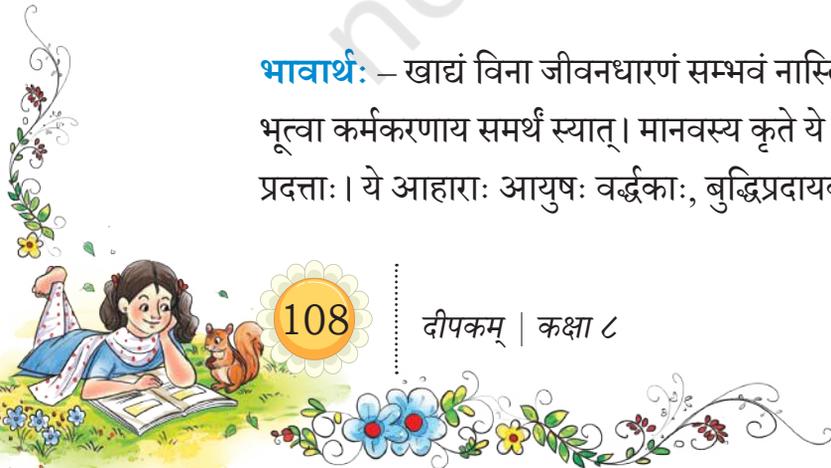
**सात्त्विकः आहारः**

**आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।**

**रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥**

(श्रीमद्-भगवद्गीता १७/८)

**भावार्थः** – खाद्यं विना जीवनधारणं सम्भवं नास्ति। भगवता प्रदत्तं शरीरम् आहारेण पुष्टं भूत्वा कर्मकरणाय समर्थं स्यात्। मानवस्य कृते ये सात्त्विकाहाराः भवन्ति, ते श्लोकेऽस्मिन् प्रदत्ताः। ये आहाराः आयुषः वर्द्धकाः, बुद्धिप्रदायकाः, बलकारकाः, आरोग्यप्रदाः,





सुखदाः, प्रीतिगुणयुक्ताः, रसयुक्ताः, स्निग्धगुणपरिपूर्णाः, खाद्यसारपरिपूरिताः च ते आहाराः स्वभावतः सात्त्विकजनानां प्रियाः भवन्ति। अतः आरोग्यार्थं सात्त्विकः आहारः सेवनीयः।

### राजसिकः आहारः

**कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः**

**आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥**

(श्रीमद्भगवद्गीता १७/९)

**भावार्थः** – अतिकटुः, अत्यम्लः, अतिलवणः, अत्युष्णः, अतितीक्ष्णः, अतिरूक्षः, अतिविदाही च आहारः राजसजनानां प्रियः भवति। एतस्य आहारस्य सेवनेन अनेके व्याधयः भवन्ति। एतस्य सेवनेन मनुष्यः दुःखं शोकं च प्राप्नोति। अतः हितम् इच्छन् छात्रः कदापि एतस्य आहारस्य सेवनं न कुर्यात्।

### तामसिकः आहारः

**यातयामं गतरसं पूतिं पर्युषितं च यत्।  
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥**

(श्रीमद्भगवद्गीता १७/१०)

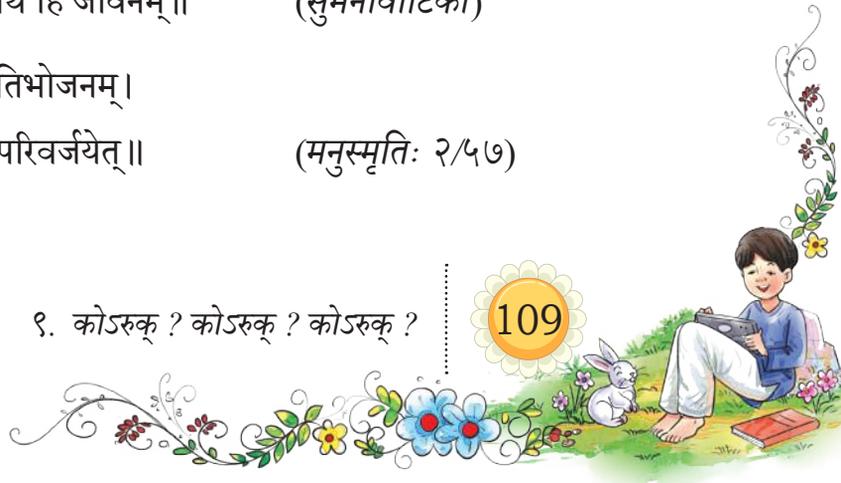
**भावार्थः** – एकप्रहरात् पूर्वं निर्मितं भोजनम्, अर्धसिक्तं खाद्यम्, अग्निदग्धं भोजनम्, आतपशुष्कम् अन्नम्, ऋतौ गते रसहीनं फलं, पलाण्डु-लशुनादीनि दुर्गन्धपूर्णानि भोजनानि, पूर्वदिवसस्य अवशिष्टं खाद्यम्, उच्छिष्टं खाद्यं, मांस-अण्डकादीनि अमेध्यभोजनानि तथा च तामस-गुण-युक्तानि द्रव्याणि तामसपुरुषाणां प्रियतराणि भवन्ति। एतैः भोज्यद्रव्यैः ते प्रीताः आनन्दिताः च भवन्ति। तामसिक-भोजनेन निद्रा तन्द्रा, आलस्यं च वर्धन्ते। अतः विद्यार्थिभिः एतानि त्यक्तव्यानि।

### (घ) काश्चन आहारविषयकसूक्तयः —

- भोजनं परमेशस्य, भक्तये जीवनाय च।  
त्वं तु मूर्खं विजानासि भोजनार्थं हि जीवनम् ॥ (सुमनोवाटिका)
- अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम्।  
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥ (मनुस्मृतिः २/५७)

९. कोऽरूक् ? कोऽरूक् ? कोऽरूक् ?

109





- मिताहारो नरः सोढुं शक्तः कष्ट-शतं सुखम्।  
अनभ्यस्तो हि कष्टानामध्यशनो विपद्यते ॥ (सुमनोवाटिका)
- अशीतेनाम्भसा स्नानं कवोष्णदुग्धसेवनम्।  
एतद् वो मानुषाः पथ्यं स्निग्धमुष्णं च भोजनम् ॥ (भोजप्रबन्धः)



## परियोजनाकार्यम्

१. विद्यालयस्य परिसरे विद्यमानानां पञ्चवृक्षाणां नामानि तेषाम् औषधीयं प्रयोगं च लिखत।
२. स्वास्थ्येन सम्बद्धानां दशश्लोकानां संग्रहणं कुरुत।
३. पाठे आगतान् श्लोकान् कण्ठस्थीकृत्य कक्षायां श्रावयत।

