षष्ठः पाठः

आहारविचारः

प्रस्तुत पाठ **चरकसंहिता** के **'विमानस्थानम्'** प्रकरण के **'रसविमान'** नामक प्रथम अध्याय से संकलित है। यहाँ प्रयुक्त विमान शब्द का तात्पर्य रोगात्मक दोषों एवं ओषधियों के विज्ञान से है। इसमें बताया गया है कि स्वास्थ्य का मूल आधार समुचित आहार है। भोजन के प्रकार, उसकी मात्रा तथा उचित समय आदि का विधान ही इस अंश का वर्ण्य विषय है।

उष्णमश्नीयात्, उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चाग्निमौदर्यमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, श्लेष्माणं च परिह्रासयति, तस्मादुष्णमश्नीयात्।

स्निग्धमश्नीयात्, स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, शरीरमुपचिनोति, दृढीकरोतीन्द्रियाणि, बलाभिवृद्धि-मुपजनयति, वर्णप्रसादं चाभिनिर्वर्तयति; तस्मात् स्निग्धमश्नीयात्।

मात्रावदश्नीयात्, मात्रावद्धि भुक्तं वातपित्तकफानपीडयदायुरेव विवर्धयति केवलम् सुखं विपच्यते, न चोष्माणमुपहन्ति, अव्यथं च परिपाकमेति, तस्मान्मात्रावदश्नीयात्।

जीर्णेऽश्नीयात् अजीर्णे हि भुञ्जानस्याभ्यवहृतमाहारजातं पूर्वस्याहारस्य रसमपरिणतमुत्तरेणाहार-रसेनोपसृजत् सर्वान् दोषान् प्रकोपयत्याशु, जीर्णे तु भुञ्जानस्य स्वस्थानस्थेषु दोषेष्वग्नौ चोदीर्णे जातायां च बुभुक्षायां विवृतेषु च स्त्रोतसां मुखेषु विशुद्धे चोद्गारे हृदये विशुद्धे वातानुलोम्ये विसृष्टेषु च वातमूत्रपुरीषवेगेषु अभ्यवहृतमाहारजातं सर्वशरीरधातूनप्रदूषयदायुरेवाभिवर्धयति केवलम्, तस्माज्जीर्णेऽश्नीयात्।

वीर्याविरुद्धमश्नीयात्, अविरुद्धवीर्यमश्नन् हि विरुद्धवीर्याहार-जैर्विकारैर्नोपसृज्यते। तस्माद् वीर्याविरुद्धमश्नीयात् ।

इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात्। इष्टे हि देशे इष्टैः सर्वोपकरणैः सह भुञ्जानो नानिष्टदेशजैर्मनोविघातकरैर्भावैर्मनोविघातं प्राप्नोति। तस्मादिष्टे देशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्नीयात्।

नातिद्रुतमश्नीयात्ः, अतिद्रुतं हि भुञ्जानस्योत्स्नेहनमवसादनं भोजनस्याप्रतिष्ठानं च भोज्यदोषः साद्गुण्योपलब्धि च न नियता, तस्मान्नातिद्रुतमश्नीयात्।

नातिविलम्बितमश्नीयात्; अतिविलम्बितं हि भुञ्जानो न तृप्तिमधिगच्छति, बहुभुक्तं शीतीभवत्याहारजातं विषमं च पच्यते, तस्मान्नातिविलम्बितमश्नीयात्।

अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत, जल्पतो हसतोऽन्यमनसो वा भुञ्जानस्य त एव दोषा भवन्ति य एवातिद्रुतमश्नतः, तस्माद-जल्पन्नहसंस्तन्मना भुञ्जीत।

शब्दार्थाः टिप्पण्यश्च

आहारः	–	आ + हृ + घञ् = भोजन।
औदर्यम्	–	उदर + यत्, उदर्य + अण्, उदरे भवः, (उदर में होने वाला) पेट की अग्नि का विशेषण।
वर्णप्रसादं चाभिनिर्वर्तयति	–	रंग रूप में, सौन्दर्य में निखार लाता है।
क्षिप्रं जरां गच्छति	–	जल्दी पच जाता है।
स्निग्धम्	–	स्निह् + क्त, चिकनाई घृत तैलादि से युक्त।
मात्रावत्	–	मात्रा + मतुप्, उचित मात्रा में।
उपचिनोति	–	उप् + चि + लट् + प्र.पु., ए.व., बढ़ाता है।
अव्यथम्	–	व्यथया रहितं यथा स्यात् तथा, अव्ययीभाव, क्रियाविशेषण, बिना कष्ट के सरलता से।
परिपाकम्	–	परि + पच् + घञ्, हाजमे को।
अजीर्णे	–	जॄ + क्त, न जीर्णे इति नञ् तत्पुरुष, न पचने पर।
अभ्यवहृतम्	–	अभि + अव + हृ + क्त, खाया हुआ।
उपसृजत्	–	उप + सृज् + शतृ, मिलता हुआ।
बुभुक्षा	–	भोक्तुम् इच्छा, भुज् + सन् + टाप्, भोजन की इच्छा।
विवृतम्	–	वि + वृ + क्त, खुला हुआ।
प्रकोपयत्याशु	–	शीघ्रता से बढ़ाता है।
विसृष्टेषु	–	वि + सृज् + क्त, सप्तमी बहुवचन, त्यागने पर, विसर्जन के उपरान्त।
उपसृज्यते	–	उप + सृज् + कर्मवाच्य, लट् लकार, प्र.पु. ए.व., ग्रस्त होता है।
इष्टसर्वोपकरणम्	–	इच्छित समस्त द्रव्य जैसे–चटनी, अचार आदि।
वातानुलोम्ये	–	वायु के अनुकूल होने पर।
इष्टम्	–	इष् + क्त, इच्छित।
अवसादनम्	–	अव + सद् + णिच् + ल्युट्, कष्टकारक।
उत्स्नेहम्	–	उल्टे मार्ग की ओर जाना, डकार आना, उल्टी होना।

© NCERT not to be republished

अप्रतिष्ठानम्	–	न प्रतिष्ठानम्, नञ् तत्पुरुष, उचित स्थान पर न पहुँचना।
अजल्पत्	–	न जल्पत्, नञ् तत्पुरुष, बिना बोलते हुए।
मनोविघातम्	–	मनसः विघातम्, वि + हन् + घञ् द्वितीया एकवचन, तत्पुरुष, मानसिक कष्ट को।

अभ्यासः

1. संस्कृतेन उत्तरत

(क) एषः पाठः कस्मात् ग्रन्थात् उद्धृतः?
(ख) चरकसंहितायाः रचयिता कः?
(ग) कीदृशं भोजनम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति?
(घ) अजीर्णे भुञ्जानस्य कः दोषः भवति?
(ङ) कीदृशं भोजनं श्लेष्माणं परिह्रासयति?
(च) कीदृशं भोजनं बलाभिवृद्धिम् उपजनयति?
(छ) इष्टसर्वोपकरणं भोजनं कुत्र अश्नीयात्?
(ज) कथं भुञ्जानस्य उत्स्नेहनस्य समाप्तिः न नियता?
(झ) अतिविलम्बितं हि भुञ्जानः कां न अधिगच्छति?
(ञ) जल्पतः हसतः अन्यमनसः वा भुञ्जानस्य के दोषाः भवन्ति?

2. उचितक्रियापदैः रिक्तस्थानानि पूरयत

(क) बहु भुक्तं आहारजातम् ....
(ख) अजल्पन् अहसन् ....
(ग) उष्णं हि भुज्यमानं ....
(घ) उष्णं भोजनं उदरस्य अग्निम् ....
(ङ) स्निग्धं भुज्यमानं भोजनम् शरीरम् ....
(च) मात्रावद् हि भुक्तं सुखं ....
(छ) अतिद्रुतं हि न ....
(ज) उष्णं भोजनं वातम् ....

3. अधोलिखितपदानां वाक्येषु प्रयोगं कुरुत

शीघ्रम्, उष्णम्, स्निग्धम्, तैलादियुक्तम्, विवर्धयति, अतिद्रुतम्, अतिविलम्बितम्, पच्यते।

© NCERT not to be republished

4. अधोलिखितप्रकृतिप्रत्ययविभागं योजयत

यथा– जॄ + क्त नपुं., प्र. एकवचनम् = जीर्णम्।
अश् शतृ पुं. प्रथमा एकवचनम् = ...
अभि वृध् णिच् लट् प्र. पु. एकवचनम् = ...
उप + सृज् कर्मवाच्य, लट्, प्र. पु. एकवचनम् = ...
इष् + क्त पुं. सप्तमी एकवचनम् = ...
भुज् शानच्, पुं. षष्ठी, एकवचनम् = ...
न हसन् इति = ...
प्र + कुप् + णिच् लट्, प्र.पु. एकवचनम् = ...
जन् + क्त स्त्रीलिङ्गम् = ...
उप + चि + लट्, प्र. पु. एकवचनम् = ...
अभि + नि + वृत् + णिच्, लट्लकार,
प्र. पु. एकवचनम् = ...

5. अधोलिखतानां पदानां सन्धिच्छेदं कुरुत

जीर्णेऽश्नीयात्, चोष्माणं, पूर्वस्याहारस्य, प्रकोपयत्याशु, दोषेष्वग्नौ, अभ्यवहृतम्, तस्माज्जीर्णे, चाश्नीयात्।

6. अधोलिखितेषु पदेषु विभक्तिं वचनं च दर्शयत

मुखेषु, सर्वान्, हृदये, वृद्धिम्, जराम्, भुञ्जानस्य।

7. पाठात् चित्वा विलोमशब्दान् लिखत

यथा– विरुद्धम् अविरुद्धम्
अतिविलम्बितम् ....
जल्पन् ....
हसन् ....
जीर्णे ....
इष्टम् ....
तन्मनाः ....
अतिद्रुतम् ....

8. इष्टे देशे .... चाश्नीयात् इत्यस्य गद्यांशस्य आशयं हिन्दी भाषया स्पष्टं कुरुत