शिशुपालवध एवं चरक संहिता में वर्णित आहार–द्रव्यों का तुलनात्मक अध्ययन

'जयप्रकाश पाल एवं ''प्रो0 ए0 सी0 कर

'शोध छात्र, आयुर्वेद संकाय, विकृति विज्ञान विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी–221005

''विभागाध्यक्ष, आयुर्वेद संकाय, विकृति विज्ञान विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी–221005

भूमिका :

मानव जीवन को सुखी एवं आनन्ददायक जीवन के लिए आवश्यक है कि सम्पूर्ण आहार द्रव्यों का सेवन करें जिससे उसे कोई व्याधि व दुःख का न अनुभव करना पड़े। तैत्तिरीयोपनिषद् में अन्न की निन्दा नहीं करनी चाहिए और उसे ही जीवन का आधार व प्राण बताया गया है–**अन्नं न निन्द्यात्। तद्वतम्। प्राणो वा अन्नम्।**[1]श्रीमद्भगवद् गीता में भी कृष्ण अर्जुन को तीन प्रकार के भोजन को बताया जो अपनी–अपनी प्रकृति के अनुसार प्रिय होता है।

''आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः''[2]हमारे शरीर की सम्पूर्ण प्रक्रिया का आधार तत्व आहार द्रव्यों के सहारे चलता है और सभी प्रक्रियाएँ उसी पर निर्भर रहती है।

यजुर्वेद में अन्न विषय अनेक मंत्र है जिनके सेवन से शरीर पुष्टिकारक बनता है। **ब्रीहयश्च में यवाश्च में माषाश्च में मुदगाश्च में खल्वाश्च में गोधूमाक्ष्व में यज्ञेन कल्पन्ताम्।**[3]

भोजन में गोदुग्ध का सेवन, वेदों में गोमहिमा के अनेक मंत्र आये है गाय को रुद्र संज्ञक ब्रह्मचारियों की माता वसुओं की दुहिता तथा तेजस्वी पुरुषों की बहन कहा गया है। प्रमुख रूप से आहार द्रव्यों का तुलनात्मक अध्ययन निम्न बिन्दुओं के आधार पर किया गया है– जो अग्र प्रकार से है–

शूकधान्यवर्ग (अन्न वर्ग) : महाकवि माघ ने अपने इकलौते महाकाव्य शिशुपाल वध में आहार–द्रव्यों का भी वर्णन किया है। उनमें प्रमुख रूप से धान, मटन, तीसी आदि का उल्लेख किया है। धान को व्रीहि तथा वलज के नाम से उल्लेख किया है।

स व्रीहिणां यादवपासितुंगताः शुकान्मृगैस्तावदुपद्रुतश्रियाम्।

कैदारिकाणामभितः समाकुलाः सहासमालोकयति स्म गोपिकाः।।[4]

अर्थात् धान की खेतों की रखवाली करने वाली स्त्रियाँ जब तक शुकों को उड़ाने के लिए जाती थी तब तक उस धान को मृगों के समूह आकर चरने लगते थे। भगवान श्री कृष्ण का गोपियों द्वारा धान के लावा से स्वागत का भी वर्णन प्राप्त होता है।

अवदीर्णशुक्तिपुटमुक्तममौक्ति प्रकरैरिव प्रियरथाङ्गमङ्गनाः।[5]

कवि माघ ने अलसी का उल्लेख किया जिसका श्री कृष्ण के सुदर्शन चक्र के समान उपमा दिया गया है। माघ ने विभिन्न प्रकार के अन्न का वर्णन करके यह बतलाने का प्रयत्न किया है कि प्राचीन समय में भी इसप्रकार के अन्न का प्रयोग बहुतायत में किया जाता था।

तस्यातसी सूनसमानभासो भ्राम्यन्मयूखावलि मण्डलेन।

चक्रेण रेजे यमनाजलौघः स्फुरन्महावर्त इवैकबाहुः।।[6]

आचार्य चरक के ग्रन्थ चरक संहिता सूत्रस्थान (अन्नपानविध्याय) में अन्नपान से सम्बन्धित सभी प्रकार के अन्न–पानों के लाभ तथा उनका उपयोग वर्णन किया है।

आचार्य चरक ने शूकधान्यवर्ग के अन्तर्गत जौ, गेहूँ, धान आदि का उल्लेख किया है। सभी धान्यों में लालधान (गुणों की दृष्टि से) श्रेष्ठ तथा तृष्णानाशक और त्रिदोष शामक बताया है।

रक्तशालिर्वरस्तेषां तृष्णाघ्नस्त्रिमलापहः।[7]

जौ वर्णन में भी उसके रुक्ष, शीत लघु, स्वादु, वात तथा मल (पुरीष) कारक होता है।

रुक्षः कषायानुरसो मधुरः कफपित्तहा।।

मेदः क्रिमिविषघ्नश्च बल्यों वेणुयवो मतः।।[8]

जौ शरीर में स्थिरता उत्पन्न करता है कषैला बलवर्धक तथ कफज विकारों का नाश करता है।

दुग्ध वर्ग : कवि माघ ने दुग्ध वर्ग के अन्तर्गत दूध, दही, मक्खन तथा घृत का नामोल्लेख करके यह धारणा दिया है कि प्राचीन काल में दुग्ध वर्ग का बहुत ही ज्यादा उपयोग जनमानस में किया जाता था। ग्वाला द्वारापैर बाधकर गौ दोहन करने का वर्णन बहुत ही रमणीय ढंग से हुआ है–

अभ्याजतोऽभ्यागततूर्णतर्ण कान्निर्याणहस्तस्य पुरो दुधुक्षतः।

वर्गाद्गवां हुंकृतिचारू निर्यतीमरिर्मधौरैक्षत गोमतल्लिकाम्।।[9]

अर्थात् गोपाल को देखकर स्तनपान की जल्दी मचाता हुआ छोटा बछड़ा भी सामने आ गया तो ऊधर से गौओं के बीच में मनोहर हुंकार करती हुयी गौ भी बाहर निकल पड़ी। दुग्ध के बाद मक्खन निकालने का भी वर्णन शिशुपालवध में आया है–

द्रुततरकरदक्षाः क्षिप्तवैशाखशैले दधति दधनि धीरानारवान्वारिणीव।[10]

मक्खन से घृत तैयार किया जाता था जिसका प्रयोग खाने तथा हवन आदि कार्यों में किया जाता था।

लोलहेतिरसनाशत प्रभामण्डलेन लसता हसन्निव।

प्राज्यमाज्यमसकृद्वषट्कृतं निर्मलीमसमलीढ पावकः।।[11]

यज्ञ में घृत डालने पर अग्नि प्रसन्न होती है और उसकी ज्वाला तीव्रतर हो जाती है। और ऐसा लगता है कि जैसे अग्नि घृत का बार बार आस्वदन कर रही है।

आचार्य चरक ने गोरस वर्ग के अन्तर्गत गाय के दुग्ध को दस 10 गुणों से युक्त बताया है।

स्वादुशीतं मृदु स्निग्धं बहलंश्लक्ष्णपिच्छिलम्।

गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः।।[12]

आचार्य चरक ने गाय के अलावा, भैस, ऊटनी, घोड़ी, बकरी, भेड़ी, हथिनि आदि का दुग्ध वर्णन तो किया ही साथ–साथ स्त्री दुग्ध का वर्णन किया है।

जीवनं वृंहण सात्म्य स्नेहनं मानुषं पयः।

नावनं रक्तापित्ते च तर्पणं चाक्षिशूलिनाम्।।[13]

स्त्री दुग्ध जीवनीय शक्ति देने वाला शरीर में मांस तत्व को बढ़ाने वाला, जन्म से ही सेवन करने के कारण सात्म्य (सर्वथाअनुकुल) तथा स्निग्धता उत्पन्न करने वाला होता है। रक्तपित्त रोग में इसकी नस्य दी जाती है, नेत्रशूल में इसको आंख में डालने से लाभ होता है। **घृत वर्णन में** आगे कहते हैं।

सर्वस्नेहोत्तमं शीतं मधुरं रसपाकयोः।

सहत्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत।।[14]

घी सभी स्नेहों में उत्तम होता है शीतवीर्य होता है रस एवं विपाक में यह मधुर होता है। भिन्न–भिन्न विधियों से संस्कारित घृत हजार गुनी शक्ति वाला है अतएव वह हजारों कार्यों को करता है। अर्थात् इसका प्रयोग अनेक प्रकार के विकारों की शक्ति के लिए किया जाता है।

मांस वर्ग : यद्यपि कवि माघ ने मांसाहार का उल्लेख नहीं किया है परन्तु व्याधों द्वारा मृगों के शिकार का वर्णन किया है।

त्रासाकुलः परिपतन परितो निकेतान

पुंभिर्नकैश्चिदपि धन्विभिरन्वबन्धि।।

तस्थौ तथापि न मृगः

क्वचिद्ङ्गनानामाकर्णपूर्णनयनेषुहतेक्षणश्रीः।।।।[15]

अत्यधिक भीड़–भाड़ देखकर डरे हुए तथा अपने आवास के तरफ भागते हुए हिरणों का मानो व्याधों द्वारा पीछा किया जा रहा हो ऐसा प्रतीत हो रहा था।

आचार्य चरक ने भी मांस वर्ग के अन्तर्गत गाय, गदहा, अश्वत्तर (खच्चर), उष्ट्र, अश्व, चीता सिंह, रीछ, वानर, भेड़िया, वभु (नेवला) बिल्ली, चूहा, लोमड़ी, सियार, बाज, वायस (कौआ), गीध, उल्लू, कुलिंगक (गौरैया) आदि का उल्लेख किया है।

शिकारियों द्वारा मृग के ढूढ़े जाने का वर्णन किया है–

न्यङ्कुर्वराहश्चानूपा मृगाः सर्वे रुरुस्तथा।।[16]

मद्यपान वर्ग : कवि माघ ने तत्कालीन समय में पीये जाने वाले मद्यपान का बहुत ही रमणीय वर्णन करते हुए कहते हैं कि मदिरा को चषक में पिया जाता था। यह प्रमुख पेय पदार्थ था

मानभङ्गपटुना सुरतेच्छां तन्वता प्रथयसा दृशि रागम्।

लेभिरे सपदि भावयतान्तर्योषितः प्रणयिनेव मदेन।।[17]

मान भंग में निपुण, सम्भोग की इच्छा को तीव्रतर बनाने वाली, नेत्रों में राग (लालिमा), प्रेम व अन्तःकरण को रागयुक्त बनाने वाली मदिरा की नशा में प्रियतमों की भाँति उन रमणियों को प्राप्त कर लिया।

कवि माघ ने शिशुपालवध में पति—पत्नी को एक साथ मद्य—पान करने का उल्लेख किया है—

हावहारिहसितं वचनानां कौशलं दृशि विकारविशेषाः।

चक्रिरे भृशमृजोरपि वध्वा कामिनेव तरुणेन मदेन।।[18]

तरुण विलासी की भांति उस उत्कट मदिरा की नशा ने अत्यन्त सरल रमणियों में भी विलास के हाव—भाव, वचन की निपुणता तथा आँखों में कटाक्ष आदि विशेष विकार उत्पन्न कर दिये।

आचार्य चरक ने मद्य को अनेक नाम यथा— मदिरा, जगल, अरिष्ट, शार्कर, धातकी (धाय के फूलों से निर्मित) मधुमद्य, सुरा, जौ की सुरा, तुषोदक अम्लकञ्जिक, मैरेय, हाला, आदि से उल्लेख किया है। स्वभाव से सभी प्रकार के मद्य रस में अम्ल उष्णवीर्य आदि विपाक में भी अम्ल होते हैं मदिरा पीने से होने वाले लाभ का भी वर्णन किया है।

हिक्काश्वासप्रतिश्यायकासवर्चोग्रहारुचौ।

वम्यानाह विबन्धेषु वातघ्नी मदिरा हिता।।[19]

सुरा का उपरी स्वच्छ भाग (प्रसन्ना) हिचकी, श्वास, कास (खासी) वर्चोग्रह (कब्जियत) अरूचि, वमन, आनाह तथा विबन्ध रोगों में हितकर और वातनाशक होती है।

आचार्य चरक ने मद्य को नवीन तथा प्राचीन दो भागों में वर्णित किया है।

प्रायशोऽभिनवं मद्यं गुरु दोषसमीरणम्।

स्रोतसां जीर्णं दीपनं लघु रोचनम्।।[20]

प्रायः सभी प्रकार के नये मद्य गुरु (पचने में देर करने वाले) और वातादि दोषों को कुपित करने वाले है। तथा प्राचीन मद्य स्रोतों को शुद्ध करने वाले, अग्निवर्धक शीघ्र पचने वाले अतएव लघु तथा रुचिकर होते हैं।

फलवर्ग : कवि ने तत्कालीन समय में प्रयोग होने वाले विभिन्न प्रकार के फलों कदम्ब, अनार, ताड़, केला, जामुन, आंवला, आम्र आदि का वर्णन किया है जिससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि विभिन्न प्रकार के फलों का प्रयोग खाद्य सामग्री के तौर पर उपयोग में लाया जाता था। आम्र वर्णन कुछ इस प्रकार से किया गया है—

स्मरहुताशनमुर्मुरचूर्णतां दधुरिवाम्र वणस्य रजः कणाः।

निपतिताः परितः पथिक व्रजानुपरि ते परितेपुरतो भृशम्।।[21]

आम्र के वनों का रजः कण मानो कामरूपी अग्नि के तुषानल के मुस्कुराते हुए चूर्ण के समान, पथिकों के ऊपर पड़कर उनको अधिक से अधिक सन्ताप पहुंचाने लगे।

शिशुपालवध में आँवला के वनों का रमणीय वर्णन कवि ने किया है।

शैलाधिरोहाभ्यसनाधिकोद्धुरैः पयोधरैरामलकी वनाश्रिताः।

तं पर्वतीय प्रमदाश्चचायिरे विकासविस्फारितविभ्रमेक्षणाः।।[22]

पर्वतो पर नित्य चढ़ने के अभ्यास से अधिक उन्नत स्तनों वाली आँवला के वन में बैठी हुई पहाड़ी रमणियों ने विस्मय के कारण विस्तृत एवं विलास के विकारों से युक्त नेत्रों से भगवान श्रीकृष्ण को देखा।

चरक संहिता में फलवर्ग के अन्तर्गत मुनक्का, खर्जूर, फल्गु, फालसा, महुआ, आम्रातक, पके ताड़, नारियल, शहतूत, नाशपाती, कैथ, बेल, जामुन, बेर, तिन्दुक, आमलक (आँवला), विभीतक (बहेड़ा), दाडिम (अनार), नारङ्गी आदि विभिन्न प्रकार के फलों एवं उनके गुणों का उल्लेख किया गया है। आम्र वर्णन एवं उसके गुणों का उल्लेख कुछ इस प्रकार से किया गया है–

रक्तपित्तकरं बालमापूर्णं पित्तवर्धनम्।

पक्वमाम्रं जयेद् वायुं मांसशुक्रबलप्रदम्।।[23]

आम के टिकोरा को रक्तपित्त कारक तथा गुठली हो जाने पर पित्तवर्धक बताया है। तथा पके आम के वायुनाशक, मांसवर्धक, शुक्रवर्धक तथा बलकारक बताया है।

आमलक (आँवला) के गुणों का उल्लेख भी किया गया है–

विद्यादामलके सर्वान् रसांल्लवणवर्जितान्।

रुक्षं स्वादु कषायाम्लं कफपित्तहरं परम्।।[24]

अर्थात् आँवला में लवण रस को छोड़कर शेष सभी (पाँच) रस होते हैं– यह रुक्ष, स्वादु, कषाय, अम्लरस प्रधान होता है। और कफ, पित्तनाशक द्रव्यों में श्रेष्ठ है।

शाक वर्ग : शिशुपालवध में शाकवर्ग के अन्तर्गत आने वाले आहार द्रव्यों का बहुत अधिक वर्णन नहीं है। मटर, परवल, दाल आदि का उल्लेख हुआ है, मटर को कलाय शब्द से वर्णित किया गया है। मटर के पुष्प का वर्णन रोचक है।

विकसत्कलाय कुसुमासित द्युतेरलघूडुपाण्डु जगतामधीशितुः।

यमुनाह्दोपरिगहंसमण्डलद्युतिजिष्णु जिष्णुरभृतोण्णवारणम्।।[25]

अर्जुन फूले हुए कलाय पुष्प के समान नीले वर्ण वाले भगवान श्री कृष्ण के ऊपर विशाल नक्षत्र की भाँति शुभ्रवर्ण एवं यमुना के कुण्ड के ऊपर सुशोभित हंसो की पंक्तियों की शोभा को जीतने वाला श्वेत छत्र धारण किये हुए थे।

चरक संहिता में शाकवर्ग के अन्तर्गत पाठा, शुषा, शटी (कचूर) बथुआ (मन का भेदक) मकोय की पत्तियों का शाक, राजसर्षप का शाक, चौलाई का शाक, मण्डूकपर्णी, कुचेला (पाठा), वनतिक्तक (चिरायता), कर्कोटक (खेखसा), अवल्गुज (बकुची की पत्ती), परवर के पत्ते, वृषपुष्प (अडूषा के पत्ते), कठिल्लक (करेला), बैंगन, तिलपर्णी

(हुलहुल),कौलक, नीम की पत्ति, पित्तपापड़ा आदि शाक का वर्णन उल्लिखित है। कलाय (मटर) के गुणों का वर्णन इस प्रकार है।

लघूष्णं वातलं रुक्षं कालायं शाकमुच्यते।

दीपनी चोष्णवीर्या च ग्राहिणी कफमारुते।।[26]

अर्थात् मटर का शाक लघुपाकी, उष्णवीर्य, वातदोष को बढ़ाने वाला तथा रुक्षता कारक होता है।

चरक संहितामें सूप्यशाक अर्थात् जिनके बीजों को सुखाकर दाले बनायी जाती है यथा मूंग, उडद, मटर, अरहर आदि की पत्तियों के शाक फञ्जीचिल्ली (वन बथुआ), आलु की पत्ति, शण (सन की पत्ति), शाल्मलि (सेमर का फूल) आदि शाक के गुणों एवं उनसे होने वाले लाभ का वर्णन है।

सर्वाणि सूज्यशाकानि फञ्जी चिल्ली कुतुम्बकः।

आलुकानि च सर्वाणि सपत्राणि कुटिञ्जरम् शण शाल्मलिपुष्पाणि कर्बुदारः सुवर्चला।।[27]

उपसंहार : शिशुपालवध एक ऐसा महाकाव्य है जिसमें कवि माघ ने बहुत ही बुद्धिमत्तापूर्वक समाज को लोगों में सुखी जीवन यापन करने के लिए खाद्य पदार्थों एवं पेय पदार्थों का बहुत ही मार्मिक वर्णन करते हुए एक आदर्श सामाजिकता के विभिन्न पहलुओं का वर्णन किया है। वही आचार्य चरक ने चरक संहिता में अन्नपानाध्याय के अन्तर्गत 1. शूकधान्य वर्ग, 2. शमीधान्यवर्ग, 3. मांसवर्ग, 4. शाकवर्ग, 5. फलवर्ग, 6. हरितवर्ग, 7. मद्य वर्ग, 8. जलवर्ग, 9. दुग्ध वर्ग, 10. इक्षुवर्ग, 11. कृतान्नवर्ग, 12. आघरोपयोगी वर्ग।

कुल 12 प्रकार के आहार–द्रव्यों का विभाजन किया है। जो सुखी एवं आनन्ददायक जीवन जीने के मार्ग को प्राचीन समय से ही प्रकाशित करता आ रहा है और आगे भी ऐसे ही सम्पूर्ण जगत को आलोकित करता रहेगा।

जहाँ एक तरफ शिशुपालवध में विभिन्न प्रकार के आहार–द्रव्यों को रमणीयता व उपमा के साथ सन्दर्भित किया गया है वही दूसरी ओर चरक संहिता में आहार–द्रव्यों को उनके गुण तथा लाभ के साथ उल्लिखित किया गया है। छान्दोग्य उपनिषद में शुद्ध व सात्विक आहार करने वालो का मन शुद्ध होता है व मन शुद्ध होने पर अविचलित स्मृति भी प्राप्त करने का उल्लेख हुआ है।

आहार शुद्धौ सत्वशुद्धिः। सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।[28]

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

1. तैत्तिरीयोपनिषद् तृतीय वल्ली सप्तम अनुवाक– ईशादिनौ उपनिषद, गीता प्रेस, पृ0सं0 389
2. श्रीमद्भगवद्गीता 17वाँ अध्याय 17/7 गीताप्रेस गोरखपुर,
3. यजुर्वेद, 11/50
4. शिशुपालवध महाकाव्य, अध्याय 12, श्लोक संख्या 42
5. शिशुपालवध महाकाव्य, अध्याय 13, श्लोक संख्या 37
6. शिशुपालवध महाकाव्य, अध्याय 3, श्लोक संख्या 17

7. चरक संहिता, सूत्रस्थान (अन्नपानध्याय) 27/11
8. चरक संहिता सूत्रस्थान (अन्नपानध्याय) 27/20
9. शिशुपालवध महाकाव्य 12/41
10. शिशुपालवध महाकाव्य 11/8
11. शिशुपालवध महाकाव्य 14/25
12. चरक संहिता सूत्रस्थान 27/217
13. चरक संहिता सूत्रस्थान 27/224
14. चरक संहिता सूत्रस्थान 27/232
15. शिशुपालवध महाकाव्य 5/26
16. चरक संहिता सूत्रस्थान– 27/39
17. शिशुपालवध महाकाव्य 10/25
18. शिशुपालवध महाकाव्य 10/13
19. चरक संहिता सूत्रस्थान– 27/180
20. चरक संहिता सूत्रस्थान– 27/193
21. शिशुपालवध महाकाव्य 6/6
22. शिशुपालवध महाकाव्य 12/51
23. चरक संहिता सूत्रस्थान, अन्नपानध्याय–27/139
24. चरक संहिता सूत्रस्थान, अन्नपानध्याय–27/147
25. शिशुपालवध महाकाव्य, 13/21
26. चरक संहिता सूत्रस्थान अन्नपानध्याय 27/92
27. चरक संहिता सूत्रस्थान अन्नपानध्याय 27/98–99
28. छान्दोग्यउपनिषद् 7/26/2