16

209sk16

गीतामृतम्

आपने श्रीमद्भगवद्गीता का नाम अवश्य सुना होगा। युद्ध क्षेत्र में जब अर्जुन मोहग्रस्त हो गए, तब उस मोह को दूर करने के लिए भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को जो उपदेश दिया था, वही उपदेश गीता के रूप में उपनिबद्ध है। ये उपदेश विश्व के मानवमात्र का सम्पादन करने वाले हैं। प्रस्तुत पाठ में लिए गए श्लोक गीता के सत्रहवें अध्याय से संकलित हैं।

इस पाठ में आप पढ़ेंगे कि सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण के आधार पर भोजन, दान और तप तीन प्रकार के होते हैं। अगर हमारा भोजन सात्त्विक होगा तो हमारे विचार शुद्ध होंगे और हमारा शरीर भी स्वस्थ रहेगा। इसी प्रकार सात्त्विक दान और सात्त्विक तप को श्रेष्ठ माना गया है। प्रस्तुत पाठ में हम इनके विषय में विस्तार से पढेंगे।

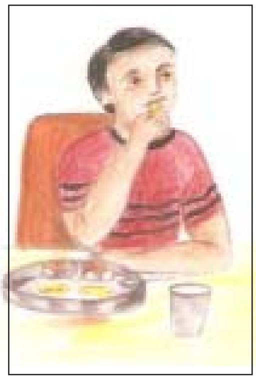
उद्देश्यानि

पाठं पठित्वा भवान् / भवति

- श्लोकानां सस्वरवाचनं करिष्यति;
- श्लोकान् पठित्वा जीवनमूल्यानि लेखिष्यति;
- श्लोकानाम् अन्वयं करिष्यति;
- श्लोकसंदेशान् स्ववाक्येषु लेखिष्यति;
- पाठान्तर्गतशब्दानां पर्यायपदानि विलोमपदानि च लेखिष्यति;
- कर्मवाच्ये तव्यत्प्रत्ययस्य प्रयोगेण वाक्यरचनां करिष्यति।

टिप्पणी

क्रियाकलापः 16.1



सुरेशः

रमेशः

चित्र 16.1

सुरेशः रमेशः च द्वे मित्रे स्तः। सुरेशः दुग्धं पिबति फलादियुक्तं च भोजनं करोति। रमेशः मांसं खादति, मद्यञ्चापि पिबति, पर्युषितं च भोजनं करोति। एतद् विचार्य भवान् अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तरं लिखतु।

(i) सुरेश-रमेशयोः कस्य सात्त्विकं भोजनम् कस्य तामसिकं भोजनम्?

(ii) सुरेशस्य स्वास्थ्यम् उत्तमं स्यात् रमेशस्य वा?

(iii) भवान् कीदृशं भोजनं कर्त्तुम् इच्छति?

(iv) किं मदिरापानं सुस्वास्थ्याय उत्तमं भवति?

आगच्छन्तु, पाठमिमं पठित्वा जानीमः आहारविषये श्रीमद्भगवद्गीता किं निर्दिशति।

16.1 इदानीं मूलपाठं पठामः

प्रथमः एकांशः

1. आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
   रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।।

2. कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
   आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।

शब्दार्थाः :

प्रथम : एकांशः

सत्त्वम्-बल, सामर्थ्य, प्रीतिः - प्रेम, विवर्धनाः- बढ़ाने वाले, आरोग्य - रोग रहित होने का भाव। हृद्याः - रुचिकर, स्निग्धाः - चिकने, प्रिय, आहाराः - भोजन, कटु - कड़वा, तीता, अम्ल - खट्टा, लवण -नमकीन, अत्युष्ण - अत्यधिक गर्म, तीक्ष्णरूक्ष - तीखे, रूखे, विदाहिनः - जलन उत्पन्न करने वाले, आमयः- रोग, इष्टा - अभिलषित, प्रिय,

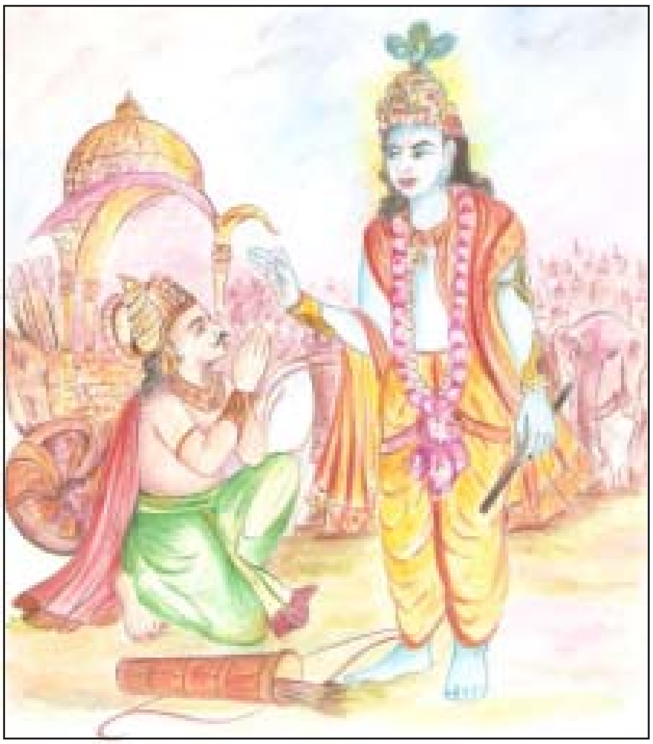
3. यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत्
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।

द्वितीयः एकांशः

4. दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम्।।

5. यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम्।।

6. अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्।।



चित्र 16.2: रणक्षेत्र में अर्जुन को श्रीमद्भगवतगीता का उपदेश देते हुए श्रीकृष्ण

तृतीय : एकांशः

7. देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते।।

टिप्पणी

मेधा या बुद्धि का नाशक, गतरसम् – जिसका रस सूख गया हो, पूति – बदबूदार, सड़ा हुआ, पर्युषितम् – बासी, उच्छिष्टम् – जूठन, अमेध्यम् – अपवित्र, मेधा या बुद्धि का नाशक, गंदा, यातयामम् – ऐसा भोजन जिसे बने हुए एक प्रहर अर्थात् तीन घंटे बीत चुके हों, बासी

द्वितीयः एकांशः

दातव्यम् = देना ही है ऐसा सोच कर, अनुपकारिणे = उपकार नहीं करने वाले को, दीयते = दिया जाता है, स्मृतम् – माना गया है, प्रत्युपकारार्थम् = उपकार का बदला चुकाने के लिए, फलमुद्दिश्य = फल प्राप्ति के उद्देश्य से, परिक्लिष्टम् – पश्चात्ताप सहित, कष्टपूर्वक, असत्कृतम् – बिना सत्कार के, अवज्ञातम् – अवज्ञापूर्वक, उदाहृतम् – उदाहरण बतया गया है। अपात्रेभ्यः – अपात्र को

टिप्पणी

तृतीय : एकांश :
अनुद्वेगकरम् = क्षोभ नहीं पैदा करने वाला सौम्यत्वम् = कोमलता, स्निग्धता, आत्मविनिग्रह: = अपने पर संयम रखना, वाङ्मयम् = वाणी रूपी, स्वाध्याय – स्वयं अध्ययन, मनन करना, भावसंशुद्धि = भाव को साफ रखना, विचारों को पवित्र रखना, मानसम् = मानसिक, द्विज : = ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य ये तीन वर्ण,

8. अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते।।

9. मन:प्रसाद: सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रह:।
भावसंशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते।।

बोधप्रश्ना:

1. **'क' स्तम्भस्य श्लोकांशान् 'ख' स्तम्भस्य श्लोकांशै: सह मेलयत–**

स्तम्भ: 'क'	**स्तम्भ: 'ख'**
(i) ब्रह्मचर्यमहिंसा च	(क) वाङ्मयं तप उच्यते।
(ii) देशे काले च पात्रे च	(ख) दु:खशोकामयप्रदा:।
(iii) आहारा राजसस्येष्टा	(ग) तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम्।
(iv) स्वाध्यायाभ्यसनं चैव	(घ) शारीरं तप उच्यते।

2. **प्रदत्तश्लोकांशेषु रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत–**

(i) आयु: .... बलारोग्य .... प्रीतिविवर्धना:।

(ii) दीयते च .... तद्दानं .... स्मृतम्।

(iii) देवद्विज .... प्राज्ञपूजनं .... आर्जवम्।

(iv) भावसंशुद्धिरित्येतत् .... मानसम् .... ।

(v) उच्छिष्टमपि .... भोजनं .... ।

16.2 अधुना पाठम् अवगच्छाम:

16.2.1 प्रथम : एकांश:

01 श्लोकत: .... 03 पर्यन्तम्

प्रथम एकांश में भोजन के प्रकार कितने हैं, कैसी प्रवृत्ति वाले व्यक्ति को कैसा भोजन पसंद है और सुस्वास्थ्य के लिए कैसा भोजन होना चाहिए आदि का वर्णन है। जैसा आहार होता है वैसे ही विचार बनते हैं। अत: आहार का सात्त्विक होना बहुत आवश्यक है।

आयु:सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धना:।
रस्या: स्निग्धा: स्थिरा हृद्या आहारा: सात्त्विकप्रिया:।।

टिप्पणी

अन्वयः

(1) आयु:सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृद्याः आहाराः सात्त्विकप्रियाः (भवन्ति) 17/8)

व्याख्या– सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः – आयु तथा सत्त्व अर्थात् सामर्थ्य को बढ़ाने वाले, आरोग्य देने वाले, सुख को बढ़ाने वाले रसमय, स्निग्ध स्थिर एवं रुचिकर आहार सात्त्विक प्रवृत्ति वाले लोगों को रुचिकर लगते हैं। अर्थात् मनुष्य का भोजन उसकी प्रवृत्ति को, उसकी चित्तवृत्ति को और उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। अगर मनुष्य सात्त्विक भोजन ग्रहण करता है तो उसका विचार उदात्त होता है, कामक्रोधादि उसके पास फटकते नहीं और वह स्वस्थ जीवन व्यतीत करता है।

भावार्थः– रस्याः स्निग्धाः, स्थिराः रुचिकराः एव च आहाराः आयुः बलम् आरोग्यं सुखं प्रीतिं च वर्धयन्ति तेन कश्चिदपि नरः उत्तमानि कार्याणि सम्पादयितुं शक्नोति।

> कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
> आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।

अन्वयः

2. कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः, दुःखशोकामयप्रदाः आहाराः राजसस्य इष्टाः (भवन्ति) (17/9)

व्याख्या– दुःखशोकामयप्रदाः– कुछ भोजन जीभ को तो रुचिकर लगते हैं पर वे शरीर के स्वास्थ्य के लिए हानिकर होते हैं। ज्यादा कटु, अम्ल, ज्यादा लवणयुक्त, अत्यधिक गर्म, तीखे रूखे और जलन उत्पन्न करने वाले भोजन अनेकानेक बीमारियों को जन्म देते हैं, जिससे मनुष्य दुःख और शोक का शिकार बनता है।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः कटुः च अम्लं च लवणं च अत्युष्णः च तीक्ष्णः च रुक्षः च विदाही च, द्वन्द्वसमासः,

भावार्थः– अतिकटु अत्यम्लम्, अतिलवणम्, अत्युष्णम्, अतितीक्ष्णं रूक्षं विदाहि च भोजनं दुःखं शोकं रोगम् जनयति अतः एतादृशं भोजनं त्याज्यं भवति।

> यातयामं गतरसं पूतिपर्युषितं च यत्
> उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।

अन्वयः

3. यातयामम् गतरसम् पूतिपर्युषितम् उच्छिष्टम् अमेध्यञ्च भोजनम् तामसप्रियम् भवति। (17/10)

व्याख्या– यातयामं पर्युषितम् – यातयामं और पर्युषितम् दोनों का ही अर्थ बासी होता है। पर्युषितम् से बासी भोजन का बोध होता है जो पिछले दिन का बना हुआ हो पर यातयाम शब्द से एक दो प्रहर (3 घंटे का एक प्रहर) पहले बने हुए भोजन का बोध होता है। यातयाम भोजन का रस नष्ट हो जाता है – अतः इसे रसहीन या विरस भोजन कहा जाता है। ऐसा भोजन तामसिक व्यक्तियों को ही प्रिय होता है।

भावार्थः– यत् भोजनं यामात् घंटात्रयात् पूर्वं निर्मितम्, रसहीनम्, दुर्गन्धयुक्तं पर्युषितम् (रात्रौ निर्मित अन्यस्मिन् द्यवि भुज्यते) अस्ति, अथ च यत् भोजनम् कस्यचित् उच्छिष्टम् अमेध्यं बुद्धिविनाशकं चास्ति तद् भोजनम् अवश्यमेव परिहर्तव्यम्।

व्याकरणबिन्दवः

(i) प्रत्ययाः

सत्त्वम् – सतो भावः – सत् + त्व।

रस्या : – रस + यत्, पुल्लिङ्ग प्रथमाविभक्ति बहुव.

हृद्याः – हृद् + यत्, पुल्लिङ्ग प्रथमाविभक्ति बहुव.

पर्युषितम् – परि + वस् + क्त, नपुं. प्रथमा एकव.

उच्छिष्टम् (–) उत् + शिष् + क्त, नपुं, प्रथमा एकव.

इष्टाः – इष् + क्त, पुल्लिङ्ग प्रथमा बहुव.

(ii) सन्धिः

बलारोग्य	–	बल	+	आरोग्य
राजसस्येष्टाः	–	राजसस्य	+	इष्टाः
अत्युष्ण	–	अति	+	उष्ण
शोकामय :	–	शोक	+	आमय :
चामेध्यम्	–	च	+	अमेध्यम्

(iii) विग्रहाः

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः = आयुश्च सत्त्वञ्च बलञ्च आरोग्यञ्च सुखञ्च प्रीतिश्च इति आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतयः (द्वन्द्व समासः) ताः विशेषेण वर्धयन्ति इति विवर्धनाः उपपदतत्पुरुषसमासः

सात्त्विकप्रियाः	=	सात्त्विकेभ्य : प्रियाः चतुर्थीतत्पुरुषः
यातयामम्	=	यातः यामः यस्य तत्, बहुव्रीहि
तामसप्रियम्	=	तामसेभ्यः प्रियम्, चतुर्थी
गतरसम्	=	गतः रसः यस्मात् तत् – बहुव्रीहिः
अमेध्यम्	=	न मेध्यम् – नञ्समासः

दुःखशोकामयप्रदाः = दुःखं च शोकः च आमयःच, दुःखशोकामयानि। द्वन्द्वसमास, एतानि प्रददाति इति – उपपदतत्पुरुषसमासः दुःखशोकामयप्रदाः

टिप्पणी

पाठगतप्रश्नाः 16.1

1. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकपदेन लिखत-

(i) उच्छिष्टम् अमेध्यञ्च भोजनं कीदृशं कथ्यते?

(ii) आहारः राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः-अस्मिन् वाक्ये ''रोगं प्रयच्छन्ति'' इत्यर्थे कः शब्दः प्रयुक्तः?

(iii) आरोग्यप्रदः आहारः कीदृशः आहारः कथ्यते?

(iv) दुःखशोकामयप्रदाः आहाराः कीदृशाः आहाराः कथ्यन्ते.................

(v) यातयामं पर्युषितञ्च भोजनं भोक्तव्यं न वा?

2. कोष्ठकात् शुद्धं विकल्पं चित्वा रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत-

(i) सात्त्विकं भोजनं..................भवति। (रसपूर्णम्/अत्युष्णम्)

(ii) राजसप्रियाः आहाराः..........................ददति। (आरोग्यम्/आमयम्)

(iii) तामसं भोजनं...................भवति। (उत्कृष्टम्/निकृष्टम्)

(iv) ....भोजनं बलम् आरोग्यं प्रीतिञ्च वर्धयति। (सात्त्विकं/राजसं)

(v) 'उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्' इति वाक्यांशे 'अपवित्रम् इत्यर्थे..... ....पदं प्रयुक्तम्। (उच्छिष्टम्/अमेध्यम्)

3. सन्धिं कुरुत-

(i) च + अमेध्यम् (ii) अति + उष्णम्

(iii) कटु + अम्लः (iv) शोक + आमयः

(v) बल + आरोग्यम्

16.2.2 द्वितीयः एकांशः

04 श्लोकतः .... 06 पर्यन्तम्

इस एकांश में दान के कितने प्रकार हैं इसका वर्णन है। साथ ही इस वर्गीकरण का आधार क्या है यह भी बताया गया है।

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम्।।

अन्वयः

यद्दानं दातव्यम् इति (विचिन्त्य) देशे, काले पात्रे च अनुपकारिणे दीयते, तत् दानम् सात्त्विकम् स्मृतम् (17.5)

व्याख्या

जो व्यक्ति उपकारी व्यक्ति को दान देता है,वह दान नहीं करता अपितु उसके ऋण का शोधन करता है परन्तु जो व्यक्ति अनुपकारी व्यक्ति को जिसने कभी उपकार किया नहीं और यह भी आशा नहीं है कि वह भविष्य में भी उपकार करेगा, दान देता है तो उसका उद्देश्य विशुद्ध दान देना होता है। परन्तु दान के समय एक बात का ध्यान रखना चाहिए – जहाँ वास्तव में धनाभाव है, वहीं दान देना चाहिए। दान का काल (समय) भी समुचित होना चाहिए। जब कोई व्यक्ति औषधि के अभाव में मरणासन्न है उसे दवा देना, भूख से व्याकुल व्यक्ति को भोजन देना, निर्धन छात्र को पुस्तक देना, उसका शुल्क देना, जिज्ञासु को ज्ञान का दान देना आदि सात्त्विक दान कहलाता है। अर्थात् जरूरतमंद व्यक्ति को (पात्र को) उचित समय तथा स्थान में दिया गया दान ही सात्त्विक दान की श्रेणी में आता है।

भावार्थः

अनुपकारिणे, दीनाय, आर्ताय एव दानं दातव्यम्। विद्यादानं पुस्तकादीनां दानम् औषधस्य च दानं सर्वदा श्रेयस्करं भवति उत्तमं च भवति।

यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम्।।

अन्वयः

यत् तु प्रत्युपकारार्थं पुनः फलम् उद्दिश्य वा परिक्लिष्टम् दानम् दीयते, तद् दानं राजसम् स्मृतम्। (17.21)

व्याख्या

जो दान प्रत्युपकार के लिए, किए गए उपकार का बदला चुकाने के लिए दिया जाता है वह दान राजसदान कहलाता है। उसने मेरा कुछ उपकार किया था मुझे कुछ दिया– इसलिए मैं भी कुछ दे देता हूँ यह सोचकर जो दान दिया जाता है वह सात्त्विक दान नहीं कहलाता है। या फिर यह सोचकर कि मैं उसे उपहार दूँगा तो वह भी मेरा कुछ भला करेगा, मेरा उपकार करेगा यह सोचकर किया गया दान भी राजस दान होता है। अनिच्छापूर्वक या कठिनाई से दिया गया दान भी राजस दान कहलाता है।

टिप्पणी

भावार्थः

पूर्वं कश्चित् उपकृतवान् तस्य प्रत्युपकारार्थं यद दानं दीयते उत भविष्यति काले कश्चित् मां प्रत्युपकरिष्यति इति बुद्ध्या यद् दानं दीयते तद् दानं राजसम् दानमुच्यते।

अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते।
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्।।

अन्वयः

यद्दानम् अदेशे, अकाले, अपात्रेभ्यः च असत्कृतम् अवज्ञातं च दीयते, तत् तामसदानम् इति उदाहृतम्। (17.22)

व्याख्या

तामसं दानम् – दाता जब देश काल और पात्र का विचार किए बिना जहाँ कहीं जिस किसी समय ग्रहण करने वाले की आवश्यकता अनावश्यकता का विचार किए बिना उपेक्षापूर्वक अवज्ञापूर्वक दान देता है तो वह निकृष्ट अर्थात् तामस दान की श्रेणी में आता है।

भावार्थः

ऋणं शोधयितुं यद्दानं दीयते तत् प्रत्युपकाराय दत्तं दानं कथ्यते। अत्र चतुर्थीविभक्तेः स्थाने अर्थम् योजयित्वा पदनिर्माणम् अभवत्।

व्याकरणबिन्दवः

अनुपकारिणे – उपकारं करोति इति उपकारी, न उपकारी अनुपकारी, तस्मै।

असत्कृतम् – न सत्कृतम् – नञ्समासः, सत्काररहितम्

अवज्ञातम् – अवज्ञापूर्वकम् (उपेक्षा)

प्रत्युपकारार्थम् – प्रत्युपकाराय – कृतस्य उपकारस्य कृते

सन्धिः

यद्दानम् – यत् + दानम्

दीयतेऽनुपकारिणे – दीयते + अनुपकारिणे

यत्तु – यत् + तु

प्रत्युपकारार्थम् – प्रति + उपकार + अर्थम्

अपात्रेभ्यश्च – अपात्रेभ्यः + च

टिप्पणी

पदपरिचयः

दातव्यम्	–	दा + तव्यत्
उद्दिश्य	–	उत् + दिश् + ल्यप्
स्मृतम्	–	स्मृ + क्त
दानम्	–	दा + ल्युट्
उदाहरणम्	–	उद् + आ + हृ + ल्युट्
उदाहृतम्	–	उद् + आ + हृ + क्त
उपकारः	–	उप + कृ + घञ्
अवज्ञातम्	–	अव + ज्ञा + क्त

भावार्थः

दानं कदापि धनिने, दुराचारिणे मद्यपाय वा न देयम्। निर्धनाय् यदा दीयते तस्य तिरस्कारः अवमानना वा न कर्त्तव्या।

पाठगतप्रश्नाः 16.2

1. **अधोलिखितप्रश्नान् स्वभाषया उत्तरत।**

   (i) कीदृशं दानं सात्त्विकं दानं कथ्यते?...............................

   (ii) कीदृशं दानं राजसम् इति उच्यते?...............................

   (iii) अपात्रेभ्यः दत्तं दानं कीदृशं दानं भवति?.......................

   (iv) ''पिपासितेभ्यः जलदानम्'' ''व्याधिग्रस्ताय औषधिदानम्'' ''बुभुक्षितेभ्यः भोजनदानम्'' कीदृशं दानं कथ्यते?

   (v) प्रत्युपकाराय दत्तं दानं किं कथ्यते?..............................

2. **कोष्ठकेषु दत्तेषु विकल्पेषु शुद्धम् उत्तरं चित्वा लिखत।**

   (i) ''दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे अस्मिन् वाक्यांशे यः अपकारं करोति तस्मै'' इति कस्य शब्दस्य अर्थः? (उपकारिणे, अनुपकारिणे)

   (ii) ''दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं मतम्'' अत्र परिक्लिष्टं इति पदस्य कः अर्थः? (कष्टपूर्वकम्/प्रसन्नमनसा दृत्तम्)

   (iii) फलमुदिश्य दत्तं दानं किं कथ्यते? (सात्त्विकं/राजसम्)

   (iv) अवज्ञापूर्वं दत्तं दानं किं मन्यते? (राजसं/तामसम्)

टिप्पणी

3. **'क' स्तम्भे पदानि दत्तानि 'ख' स्तम्भे तेषा विलोमपदानि। तयोः मेलनं कुरुत-**

'क' स्तम्भः	'ख' स्तम्भः
(i) उपकारिणे	(क) सुखम्
(ii) गृह्यते	(ख) निरामयः
(iii) घृणा	(ग) उष्णः
(iv) शीतः	(घ) प्रीतिः
(v) सरलम्	(ङ) जटिलम्
(vi) आमयः	(च) अपकारिणे
(vii) दुःखम्	(छ) दीयते

4. **शुद्धं वाक्यम् (√) इति चिह्नेन अशुद्धं पुनः (X) इति चिह्नेन अङ्कितं कुरुत।**

(i) उचिते स्थाने पात्रेभ्यः दत्तं दानं राजसं दानं भवति। ( )

(ii) फलम् उद्दिश्य दत्तं दानं राजसं दानं भवति। ( )

(iii) अपात्रेभ्यः दत्तं दानं सात्त्विकं दानं भवति। ( )

(iv) अनुपकारिणे यद् दानं दीयते, तत् सात्त्विकं दानं भवति। ( )

16.2.3 तृतीयः एकांशः

07 श्लोकतः .... 09 पर्यन्तम्

तृतीय एकांश में तपस्या के प्रकार बतलाए गए हैं और इनमें भी मानसिक तपस्या को सर्वश्रेष्ठ माना गया है।

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते।।

अन्वयः

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनम्, शौचम् आर्जवम् ब्रह्मचर्यम् अहिंसा च शारीरम् तपः उच्यते। (17/14)

व्याख्याः

देवताओं की पूजा, ब्राह्मणों, गुरुओं, विद्वानों का आदर सत्कार करना, पवित्रता की भावना को स्वीकार करना, सरलता अर्थात् छल कपट से दूर रहना, ब्रह्मचर्य- नियमपूर्वक संयम दम आदि का आश्रय लेना और अहिंसा ये शारीरिक तप कहलाते हैं। मनुष्य देवपूजा से तथा

टिप्पणी

द्विजों गुरुओं एवं ज्ञानसम्पन्न लोगों के आदर एवं सत्कार से दुर्लभ गुणों को प्राप्त कर लेता है। शुद्ध आचरण, छल-कपट से दूर रहना, ब्रह्मचर्य अर्थात् संयम एवं अहिंसा ये मानव के लिए महान् गुण हैं। ब्रह्मचर्य की संस्कृत वाङ्मय में बड़ी महत्ता गायी है–

'ब्रह्मचर्येण देवास्ते मृत्युमुपाघ्नत' अर्थात् ब्रह्मचर्य से देवों ने मृत्यु को जीत लिया, अमरता प्राप्त कर ली।

भावार्थ : मानव: यदि देवानां द्विजानां गुरूणां विद्यावतां च पूजां सत्कारं च करोति तर्हि सुखं लभते। एवमेव पवित्राचरणेन, कपटराहित्येन, ब्रह्मचर्याश्रयणेन अहिंसया च तस्य जीवनम् उन्नतं भवति।

व्याकरणबिन्दव: पदपरिचय:

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनम् = देवाश्च द्विजाश्च, गुरुवश्च प्राज्ञाश्च, (द्वन्द्व समास) देव द्विजगुरु प्राज्ञपूजनम् षष्ठीतत्पुरुष, आर्जवम् = ऋजो: भाव:, ऋजु + अण् = आर्जव, नपुं. प्रथमा एकव. शारीरम् = शरीरस्य इदम्, शरीर + अण् शारीर, नपुं. प्रथमा एकव. उच्यते = वच् धातु + यक् (कर्मवाच्य) लट्लकार प्र.पु. एकव.

> अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
> स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते।।

अन्वय:

अनुद्वेगकरम् सत्यम् प्रियम् हितम् वाक्यम् स्वाध्याय: वाङ्मयम् तप: उच्यते। (17/15)

व्याकरणबिन्दव: पदपरिचय:

उद्वेगकरम् – उद्वेगं करोति इति उद्वेगकरम्; उपपदतत्पुरुष

वाङ्मयम् = वाचा सम्बद्धम् वाच + मयट् = वाङ्मय, नपुं. प्रथमा., एकव.

अनुद्वेगकरम् –न उद्वेगकरम् इति अनुद्वेगकरम्

व्याख्या:

जिस प्रकार के वचनों से किसी को उद्वेग-क्षोभ या उत्तेजना न हो वैसे वचन बोलना, सत्य बोलना, दूसरों को प्रिय लगने वाली बातें बोलना, हितकारी बातें बोलना, स्वाध्याय करना और पढ़े गए विषयों का अभ्यास करना, ये सारी बातें वाणी की तपस्या कहलाती हैं। अनुद्वेगकरवाणी को बोलने से कई काम अपने आप बन जाते हैं।

भावार्थ:

यदि मानव:, सत्यम्, प्रियम्, हितकरं किन्तु अनुद्वेगकरवाक्यमेव वदति तर्हि समाजे आदृतो भवति/अन्यथा दु:खं लभते/स्वाध्याय: अर्थात् वेदानाम् अध्ययनम् अन्यस्य वा कस्यचित् ग्रन्थस्य अध्ययनम् तस्य कल्याणाय भवति।

मन:प्रसाद: सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रह:।
भावसंशुद्धिरित्येतत् तपो मानसमुच्यते।।

अन्वय:

मन:प्रसाद:, सौम्यत्वम्, मौनम्, आत्मविनिग्रह: भावसंशुद्धि: इति एतत् मानसम् तप: उच्यते। (17/16)

व्याख्या:

मन:प्रसाद: – मनस: प्रसाद:, षष्ठीतत्पुरुष

आत्मविनिग्रह: – आत्मन: विशेषेण निग्रह:, षष्ठीतत्पुरुष,

सौम्यत्वम् = सौम्यस्य भाव: सौम्य + त्व = सौम्यत्वं, नपुं. प्रथमा, एकव. प्रथमा, एकव.

मानसम् = मनस: इदम् मानसम्

भावसंशुद्धि :– भावानां सम्यक् शुद्धि: – षष्ठीतत्पुरुष

मन की प्रसन्नता, सौम्यता अर्थात् कोमलता, मननशीलता, इन्द्रियों का दमन और भावों का शुद्धीकरण ये सब मानसिक तपस्या कहलाती हैं। इनसे मन पवित्र होता है और मन की पवित्रता से जीवन में सभी प्रकार की सफलता प्राप्त होती है। मनुष्य मन से ही संकल्प और विकल्प करता है– 'सङ्कल्पविकल्पात्मकं मन:'। मन के कारण ही मनुष्य बन्धन में पड़ता है। इसीलिए गीता में मन को अभ्यास एवं वैराग्य के द्वारा विषयों से निगृहीत कर ईश्वराराधन में तथा लोक-कल्याण में लगाने की शिक्षा दी गयी है।

भावार्थ: अन्तरिन्द्रियेषु मनस: निर्मलीकरणम् अत्यावश्यकम् अस्ति/मनस: विषयेश्य: निवृत्ति:, अन्येषां इन्द्रियाणां निग्रह:, भावानां शुद्धिश्च मानवस्य कल्याणाय भवन्ति।

व्याकरणबिन्दव:

विग्रह:

अहिंसा	– न हिंसा	– नञ्समास:
आत्मविनिग्रह:	– आत्मन: विनिग्रह:	– षष्ठीतत्पुरुष:
भावसंशुद्धि:	– भावानां संशुद्धि:	– षष्ठीतत्पुरुष:

टिप्पणी

पाठगतप्रश्नाः 16.3

1. **अधोलिखितान् प्रश्नान् उत्तरत।**

   (i) ''अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्'' इति वाक्यांशे वाक्यम् इत्यस्य विशेषणानि लिखत।

   ....

   (ii) यः विद्यार्थी स्वाध्यायं करोति सत्यं प्रियं च वदति सः कीदृशं तपः करोति?

   ....

   (iii) मानसतपसः उदाहरणद्वयं लिखत।

   ....

   (iv) अहिंसा कीदृशं तपः अस्ति?

   ....

   (v) गुरोः सेवा कीदृशं तपः अस्ति?

   ....

2. **'क' स्तम्भे तपांसि वर्णितानि 'ख' स्तम्भे तु उदाहरणानि। तेषां मेलनं कुरुत।**

स्तम्भः 'क'	**स्तम्भः 'ख'**
(i) शारीरं तपः	(क) अभ्यसनम्
(ii) वाङ्.मयं तपः	(ख) भावसंशुद्धिः
(iii) मानसं तपः	(ग) ब्रह्मचर्यम्

3. **पाठात् चित्वा अधोलिखितानां पर्यायपदानि लिखत।**

   (i) ब्राह्मणक्षत्रियवैश्याः...............................

   (v) विद्वान्..

   (v) पवित्रता....................................

   (v) सरलता....................................

   (v) आत्मसंयमः............................

किमधिगतम्

- आहारः त्रिविधः भवति - सात्त्विकः, राजसः, तामसः च।
- एवमेव दानस्यापि त्रयः भेदाः सन्ति - सात्त्विकम् राजसं, तामसञ्च।
- शारीरं, मानसं वाङ्.मयञ्च इति त्रीणि तपांसि भवन्ति।
- आहारशुद्धौ सत्त्वसंशुद्धिः इति मन्यते।
- दानेन आयुः वर्धते। दक्षिणावन्तः प्रतिरन्त आयुः। (ऋ 1.125.6)
- आत्मसंयमेन मृत्योः उपरि, आपदि च विजयं लब्धुं शक्यते।
- अस्माकं जीवने सात्त्विकतायाः महत्त्वं वर्तते।

योग्यताविस्तारः

कविपरिचयः

महाकवि व्यास का नाम किसने नहीं सुना होगा? लौकिक संस्कृत के कवियों में वाल्मीकि के बाद व्यास का आविर्भाव हुआ, यह भारतीय मान्यता है। अठारहों पुराणों के रचयिता महाकवि व्यास ही हैं यह इस श्लोक से प्रमाणित होता है-

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम्।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्।।

ग्रन्थपरिचयः

महाभारत - महाभारत ज्ञान विज्ञान का भण्डार है। धर्म, अर्थ,काम, मोक्ष, युद्ध नीति, धर्मनीति आदि की जैसी विशद चर्चा महाभारत में है वैसी अन्यत्र नहीं। इसके विषय में आप यक्ष-युधिष्ठिर-सम्वाद में पढ़ चुके हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता - श्रीमखगवद्गीता महाभारत के भीष्मपर्व का एक अङ्.ग है।

कुरुक्षेत्र में कौरवों और पाण्डवों के बीच युद्ध की तैयारी पूरी हो चुकी थी, दोनों तरफ से युद्ध के लिए सैनिक सन्नद्ध थे। तब अर्जुन को मोह ने घेर लिया-मैं किनसे युद्ध करने जा रहा हूँ? पितामह भीष्म से, गुरु द्रोण से, कृपाचार्य से, अपने भाइयों से, अपने मातुल से? न, मुझे ऐसा राजपाट नहीं चाहिए। कहकर उसने शस्त्र रख दिया तब श्रीकृष्ण ने उसे उद्बोधित किया, अकर्मण्यता के घेरे से निकाला, आत्मा की अमरता का उपदेश दिया, हर

परिस्थिति में कर्त्तव्यपालन की शिक्षा दी। श्रीकृष्ण द्वारा दिये गए ये उपदेश ही गीता के रूप में निबद्ध हैं। गीता के अधिकांश श्लोक हर काल में, हर व्यक्ति के लिए उपयोगी हैं। उन श्लोकों को सार्वकालिक कहा जा सकता है। उनमें से कुछ श्लोकों को यहाँ उद्धृत किया जा रहा है–

1. कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
   मा कर्मफलहेतुर्भू: मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि।।

2. वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
   तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही।।

3. दु:खेष्वनुद्विग्नमना: सुखेषु विगतस्पृह:।
   वीतरागभयक्रोध: स्थितधीर्मुनिरुच्यते।।

4. श्रद्धावान् लभते ज्ञानं तत्पर: संयतेन्द्रिय:।
   ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।।

5. ईश्वर : सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।
   भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया।।

6. त्वमक्षरं परमं वेदितव्यं त्वमस्य विश्वस्य परं निधानम्।
   त्वमव्यय: शाश्वतधर्मगोप्ता सनातनस्त्वं पुरुषो मतो मे।

भाषिकविस्तार:

(i) 'दा' धातो: योगे चतुर्थी भवति – 'दा' धातु के योग में जिसे कोई वस्तु दी जाती है वह सम्प्रदान होता है और उसमें चतुर्थी विभक्ति होती है।

अहम् <u>मोहनाय</u> धनं ददामि। स: <u>पात्रेभ्य:</u> धनं ददाति।

(ii) 'तव्यत्' प्रत्यय में धातु के साथ जुड़ने पर 'तव्य' शेष बचता है और उसका अर्थ 'योग्य/चाहिए' होता है।

जैसे – दा + तव्यत् – दातव्यम् – देना चाहिए। (देने योग्य)

कृ + तव्यत् – कर्त्तव्यम् – करना चाहिए। (करने योग्य)

स्मृ + तव्यत् – स्मर्तव्यम् – स्मरण करना चाहिए

गम् + तव्यत् – गन्तव्यम् – जाना चाहिए

ध्या + तव्यत् – ध्यातव्यम् – ध्यान करना चाहिए

हन् + तव्यत् – हन्तव्यम् – मारना चाहिए।

सर्व = सब, सम्पूर्ण (पुंल्लिङ्ग)

विभक्तिः	**एकवचनम्**	**द्विवचनम्**	**बहुवचनम्**
प्रथमा	सर्वः	सर्वौ	सर्वे
द्वितीया	सर्वम्	सर्वौ	सर्वान्
तृतीया	सर्वेण	सर्वाभ्याम्	सर्वैः
चतुर्थी	सर्वस्मै	सर्वाभ्याम्	सर्वेभ्यः
पञ्चमी	सर्वस्मात्	सर्वाभ्याम्	सर्वेभ्यः
षष्ठी	सर्वस्य	सर्वयोः	सर्वेषाम्
सप्तमी	सर्वस्मिन्	सर्वयोः	सर्वेषु
सम्बोधन	हे सर्व	हे सर्वौ	हे सर्वे

(iii) किसी शब्द के साथ अर्थ शब्द के जुड़ने पर चतुर्थी समास होता है। कहीं अर्थम् जोड़कर भी समस्त पद बनाया जाता है जैसे धर्मार्थम्, सेवार्थम्, कल्याणार्थम्, स्मरणार्थम्, प्रत्युपकारार्थम्। धर्माय इदं = धर्मार्थम् (धर्म के लिए)

(iv) **'तपस्' शब्दस्य रूपम् - (नपुंसकलिङ्गम्)**

विभक्तिः	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमा	तपः	तपसी	तपांसि
द्वितीया	तपः	तपसी	तपांसि
तृतीया	तपसा	तपोभ्याम्	तपोभिः
चतुर्थी	तपसे	तपोभ्याम्	तपोभ्यः
पञ्चमी	तपसः	तपोभ्याम्	तपोभ्यः
पष्ठी	तपसः	तपसोः	तपसाम्
सप्तमी	तपसि	तपसोः	तपस्सु

सम्बोधन प्रथमा जैसे ही।

(iv) **कथ्यते, उच्यते** – दोनों कर्मवाच्य के आत्मनेपदी रूप हैं और दोनों का ही अर्थ होता है–कहा जाता है। कर्मवाच्य में यक् प्रत्यय लगा कर इनके रूप 'सेव्' की तरह चलाये जाते हैं–

पुरुषाः	**एकवचनम्**	**द्विवचनम्**	**बहुवचनम्**
प्रथमः	कथ्यते	कथ्येते	कथ्यन्ते

टिप्पणी

मध्यम:	कथ्यसे	कथ्येथे	कथ्यध्वे
उत्तम:	कथ्ये	कथ्यावहे	कथ्यामहे

इसी प्रकार उच्यते उच्येते, उच्यन्ते आदि।

पाठान्तप्रश्नाः

1. **अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि पञ्चवाक्येषु लिखत-**

   शारीरमानसवाङ्.मयतपसाम् एकैकम् उदाहरणं लिखत।

2. **किं तपः सर्वोत्तमम्?**

3. **सात्त्विकेभ्यः पुरुषेभ्यः कीदृशः आहारः रोचते? अस्माभिः कीदृशं भोजनं कर्त्तव्यम्?**

उत्तरमाला

बोधप्रश्नाः

1. (i) + (घ), (ii) + (ग), (iii) + ख, (iv) + क

2. (i) सत्त्व, सुख, (ii) परिक्लिष्टम्, राजसम्, (iii) गुरु, शौचम्, (iv) तपो, उच्यते, (iv) चामेध्यम्, तामसप्रियम्।

पाठगतप्रश्नाः 16.1

1. (i) तामसम् भोजनम्, (ii) आमयप्रदाः, (iii) सात्त्विकः आहारः, (iv) राजसाः आहाराः, (v) न भोक्तव्यम्।

2. (i) रसपूर्णम्, (ii) आमयम्, (iii) निकृष्टम्, (iv) सात्त्विकम्, (v) अमेध्यम्

3. (i) चामेध्यम्, (ii) अत्युष्णम्, (iii) कट्वम्लः, (iv) शोकामयः, (v) बलारोग्यम्

पाठगतप्रश्नाः 16.2

1. (i) यद्दानं दातव्यम् इति विचिन्त्य अनुपकारिणे, देशे, काले पात्रे च दीयते, तद् सात्त्विकं दानं कथ्यते। (ii) यद्दानं प्रत्युपकाराय, फलम् उद्दिश्य वा काठिन्येन दीयते, तद् राजसं दानं इत्युच्यते। (iii) तामसं दानम्। (iv) सात्त्विकदानम्, (v) राजसं दानम्।

1. (i) अनुपकारिणे, (ii) कष्टपूर्वकम्, (iii) राजसम्, (iv) तामसम्

3. (i) + (च), (ii) + (छ), (iii) + (घ), (iv) + (ग) (v) + (ङ), (vi) + (ख), (vii) + (क)

4. (i) ङ (ii) √ (iii) ङ (iv) √

पाठगतप्रश्नाः 16.3

1. (i) अनुद्वेगकरं, सत्यं, प्रियं, हितञ्च। (ii) वाङ्.मयं तपः (iii) मौनम् आत्मविनिग्रहः च, (iv) शारीरं तपः, (v) शारीरं तपः

2. (i) + (ग), (ii) + (क), (iii) + (ख)

3. (i) द्विजः (ii) प्राज्ञः (iii) शौचम्, (iv) आर्जवम्, (v) आत्मविनिग्रहः

पाठान्तप्रश्नाः

1. (i) देवानां, द्विजानां, गुरूणाम्, विदुषाम् पूजनम्

   शौचम् सरलता ब्रह्मचर्यं अहिंसा च शारीरं तप इत्युच्यते।

   अनुद्वेगकरं, सत्यं, प्रियं हितञ्च वचनं, स्वाध्यायः अभ्यसनञ्च वाङ्.मयं तपः उच्यते।

   मनसः प्रसन्नता, सौम्यत्वम् मौनम्, आत्मनियंत्रणम् भावानां संशुद्धिः च मानसं तपः उच्यते।

   शरीरस्य, वाङ्मयस्य मानसस्य च तपसः आचरणं कल्याणाय भवति।

   एतेषु तपस्सु मानसं तपः सर्वोत्तमं मन्यते।

2. मानसं तपः

3. सात्त्विकेभ्यः पुरुषेभ्यः बलवर्धकम् आयुर्वर्धकम् आरोग्यप्रदं, सुखवर्धकं प्रीतिवर्धकञ्च भोजनं रोचते। ते रसयुक्तान् स्निग्धान्, हृद्यान् च आहारान् गृह्णन्ति। ते भोजनसमये केवलं रसात् तृप्तिम् एव न कुर्वन्ति अपितु सुस्वास्थ्याय उत्तमभोजनं कुर्वन्ति।

   अस्माभिः अपि सात्त्विकम् एव भोजनं भोक्तव्यम् यतः सात्त्विकभोजनं सुस्वास्थ्यं ददाति, सुस्वास्थ्यं विचारे पवित्रताम् अपि आनयति।