International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(2): 15-17
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 23-02-2026
Accepted: 04-03-2026
Publish : 06-03-2026

सन्दीपन-रायः
शोधच्छात्रः, व्याकरणविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः।

Correspondence:
सन्दीपन-रायः
शोधच्छात्रः, व्याकरणविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः।

महाभारते पाकप्रविधिः

सन्दीपन-रायः

उपोद्घातः

हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्दियः।
पश्यन् रोगान् बहुन् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् ॥

चतुर्वर्गेषु मोक्षस्तु चरमताकं भजते । वस्तुतस्तु पुरुषेण अर्थ्यते प्राथ्यते यः स पुरुषार्थः । तत्रत्यस्य तुर्यस्य मोक्षस्य यद्यपि माहात्म्यं दार्ढ्येन गीयते समत्र शास्त्रेषु , तथापि इतरेषां धर्मादीनां प्रशस्तिरपि विधीयमाना दृश्यते । भणितं कामशास्त्रेऽपि – "धर्मार्थकामेभ्यो नमः" इति । स्वापकर्षानुकूलव्यापारो नमःशब्देन अर्थ्यते । नमस्कर्ता नमस्कार्यापेक्षया अपकृष्ट इति ज्ञानानुकूलव्यापार इत्यर्थः । कथङ्कारमेतेषां श्रेष्ठत्वमिति चेदुच्यते "शास्त्रे प्रकृतत्वादि"ति । अर्थाच्छास्त्रप्रतिपाद्यत्वादिति भावः । धर्मो हि द्वेधा निवृत्तिपरः प्रवृत्तिपरश्चेति । आदिस्तु मोक्षोपयोगी । परन्तु, प्रवृत्तेर्विषया धर्मादयस्तु भोगमूलाः । भोगो नाम सुखदुःखात्मकोऽनुभवः ।

वैयासिके चतुर्वर्गाणां सुष्ठुपवर्णनं नयनपथि प्रतिभाति । पुरुषार्थचतुष्क अर्थोऽन्यतमताकं भजते । येन विना जीवनन्न याप्यते तदेवेह अर्थपदवाच्यम्, यथा अन्नादिकमिति । शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनमिति रुजितेन शरीरेण न धर्मसाधनं भवति । सम्यग् भोजनेन शरीरं द्रढिष्ठं भवति । परन्तु, सुखभाग् भवितुं प्रयतन्ते मानुषाः । अतो भोजनं यथा स्वादिष्ठं भवेत्तदर्थमपि पाकशैल्याम् उतकृष्टताकम् आतनितुम् उद्योगिनो भवन्ति ते । व्यासग्रथिते महाभारते भोजनविषये खाद्यस्वरूपं, भोजनग्रहणकालः, भोजनपरिमाणः, स्वच्छता, स्वास्थ्यविधिश्चेत्यादयो विषया अपि प्रसङ्गीक्रियन्ते । तत्र भोजनसम्बन्धि आलोचनं सम्यक् पर्यालोच्यते चेत्तदा बहूनां विषयाणां स्पष्टतया प्रतीतिर्जायते ।

पारिभाषिकवाणीविमर्शः

- भक्ष्यम् – अन्नेन निर्मितं तथा चर्वणयोग्यं खाद्यं भक्ष्यं भवति ।
- चोष्यम् – चोषणयोग्यम् आम्रादि चोष्यं भवति ।
- लेह्यम् – लेहनयोग्यं मध्वादि तु लेह्यं भवति ।
- पेयम् – पानोपयोगि भोजनन्तु पेयं भवति दुग्धादि ।
- षड्रसम्- मधुरो लवणस्तिक्तः कषायोऽम्लः कटुश्च ।
- उच्छिष्टम्- भुक्तावशेषः ।
- अपूपः- गोधूमादिचूर्णपिष्टकः ।

विषयपरिप्रकाशः

"धर्मे चार्थे च कामे च मोक्षे च भरतर्षभ ।
यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत् क्वचित्"॥[१]

-इत्यनेन व्याह्रियमानेन श्लोकेन एवं प्रतीयते यद् महाभारते समस्तानां विषयाणामेव सद्भावः परिलक्ष्यते । यदत्र न परिदृश्यते तस्य सत्त्वं भुवि खपुष्पायत इत्येवं कश्चन द्रढिष्ठः प्रत्ययः प्रतिभातीह । भोजनेन विना कोऽपि जगत्यां जीवितुं नालम् । अन्नस्य वरत्वं कियदस्तीति प्रतीयते "अन्नाद्भवन्ति भूतानि" इत्यादिभिर्भगवद्व्याहारैः । भूतग्रामजे जगत्यस्मिन् समत्र जीवा भुञ्जते । आकारदिशा स्वभावदिशा च यथा जीवा नैका लोकलोचनगोचरीभूता भवन्ति ,तथैव तेषां भोजनशैल्यपि बहुश

ईक्ष्यते । कश्चन पदार्थविशेषः सुस्वास्थ्यायोपयुज्यते चेत्स एव भोजनव्यपदेश्यो भवतीति सामान्येन वक्तुं पार्यते । एवं भोजनेषु कठिनपेलवतरलीभूतादिविषया विनिवेश्यन्ते । प्राणिनां मनुष्या मतिमन्त इति कृत्वा ते क्षुन्निवृत्तये बहुगुणान्वितं भोजनं प्रस्तोतुं शक्नुवन्ति , येन तेषां स्वास्थ्यं सचारु भवेत् । शरीरस्वान्तयोः सम्बन्धस्तु सुप्रसिद्धः । अतरुभयोः सौष्ठवम् अपेक्ष्यते सर्वशः कार्यं सम्पादयितुं जीवने । तयोरेकः सम्यक् न तिष्ठति चेत् किमपि कार्यं न सुष्ठु सम्पत्स्यते । भोजनस्य स्थूलांशेन यथा शरीरं वर्धते तथैव सुक्ष्मांशेन मनः संऋच्छते । अतस्तथैव खाद्यं प्रस्तोतव्यं, येन ते उभे सम्यग् परिपाल्येते ।

अस्माकम् अधुनातनीयानां महाभारतकालिकी भोजनव्यवस्था अवश्यम् अवगन्तव्या । यतस्तादृशी व्यवस्था सम्यग् अवगम्यते चेत् प्राचीने भारते भोजनशैली कीदृशी समुन्नता आसीदिति बोद्धुं शक्नुवन्ति अर्वाचीनाः । भारतीया संस्कृतिर्धर्ममूला । तेनात्र भोजनव्यवस्थयापि धर्मानुगया भाव्यम् । अस्माकीनायां संस्कृतौ भोजनेन न केवलं क्षुधाया अपनोदनम् अपेक्ष्यते , अपि तु तेन अमा धर्मः संस्कृतिः शिष्टाचारश्चेत्यादीनां विषयाणां मिथः सम्बन्धो नयनायनगोचरीभवति । गीतायामपि भगवतैवम् उपदिष्टम्- **"नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः"** इति । विभिन्नत्र प्राचीनेषु शास्त्रेषु वर्णितां भोजनशैलीम् अनुकर्तुम् आधुनिकविद्वद्भिरपि सर्वे उपदिश्यन्ते । अधिकतया दुग्धं, दधि, फलञ्चेत्यादीनां भोजनं बलप्रदं भवति । एतानि खाद्यान्यपि स्वास्थ्याय उपादेयानि व्यपदिश्यन्ते । तत्र गीतायामपि एवं भगवता अगादि–

"आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः" ॥इति ॥

अतो भोजनं शास्त्रानुशिष्टिं समनुसृत्य कर्तव्यम् । शास्त्रं भवति इतिकर्तव्यताया विधायितृ । अतः शिष्टानुशिष्टम् उत्सृज्य इतरथा भोजनं सम्पाद्यते चेत्तर्हि दुःखमेव शरणं भवति केवलं रोगादेर्बाहुल्यात् । प्रकृतौ प्राप्यमानानां विविधानां कन्दमूलादीनामपि विषये ज्ञप्तिर्वर्धते । अवनीगर्भेऽपि प्राप्यमानानाम् उपयोगिनां मूलादीनां विषये विविधा सूचनापि प्राप्यते ।

मधुराम्लादयो हि षड्रसा वर्तन्ते । एतेषां सुष्ठु विन्यासेन भोजनं स्वादिष्टं भवति । तत्र वैयासिकेऽपि एवं प्रतीयते यत्तदानीन्तने काल ईदृशं भोजनम् एव जनेभ्योऽरोचत । तथाच-

"रसगन्धप्रभूतञ्च भक्ष्यं भोज्यमन्दिरम्" ।। इति ॥

पुनश्च- **"लेह्यं चोष्यञ्च पेयञ्च हृद्यं स्वादु मनोहरम्"** ॥इति ॥[२]

अत्र भक्ष्यादिभेदेन ये विभागाः प्रस्तुताः, तत्रत्याः समे भोजनयोग्याः पदार्थाः स्वादवो रुचिकराश्चेत्येवं व्याख्यातम् ।[३] तदा तु धनिनां राजपुरुषादिकानां भोजन अपि बहुधा व्यञ्जनं, फलं, दुग्धं, दधि चेत्यादीनां स्वादिष्टपदवेदनीयताकं भजमानानां वस्तूनां ततिर्दरीदृश्यमाना आसीत् । भारतस्य द्वे प्रतिष्ठे , तत्रैकं संस्कृतमपरन्तु संस्कृतिर्हि । अस्यां सुसंस्कृत्याम् अतिथिस्तु देवकल्प एव । **"अतिथि देवो भव"** इति श्रुत्यनुशिष्टिं समाश्रित्य आतिथ्यं परिपालयितुं तत्परा भवन्ति भारते लब्धजनयो जनाः। येषान्तावदार्थिकानुकूल्यं नास्ति त अपि अतिथीः सेवितुं प्रयतन्ते- इत्येवं बहुश उदाहरणं समुपलभ्यते महाभारते ।[४] कुशिब्दस्य समीप आतिथ्यं स्वीकुर्वतः च्यवनमुनेः सेवायै प्रस्तूयमानानां विविधानां स्वादिष्ठानां भोजनानाम् उल्लेखः सम्प्राप्यते । तत्र विविधं व्यञ्जनं, मोदकं, फलञ्चेत्यादीनां व्यवहारो दष्ट्यां विभाति । भोजनार्हाणां कन्दमूलम् इङ्गुदश्चेत्यादीनाम् उपयोगोऽपि परिलक्ष्यते । एतानि खाद्यानि न केवलं गार्हस्थ्यदशायामपि च वानप्रस्थवेलायां सुस्वास्थ्याय उपकुर्वन्ति ।[५]

अत्र मांसशब्देन फलास्थि व्यपदिश्यते । आम्रम् , अञ्जीरः, पपायश्चेत्यादिषु फलेषु मूलभूतांशः सारस्वरूपः अस्थि आधिक्येन दृश्यते इति कृत्वा तादृशं फलास्थि पुरा मांसशब्देनापि संसूच्यते[६] ।अपि च विभिन्नेभ्यः फलेभ्यो रसं निष्काष्य तत्र पुनर्विभिन्नानि गन्धद्रव्याणि मिश्रित्य च प्रस्तूयमानं पेयन्तु भोक्तुं काले वितीर्यमानं दृश्यते । यद्यपि मांसविधानां भोजनानां परिचयोऽपि सम्प्राप्यते[७], तथापि तज्जातीयकानां भोजनानां प्रचलनं मुनीनाम् अपरेषाम् आर्याणाञ्च समाजे नासीत् ।[८] एते श्रेष्ठा जना विभिन्नत्र प्राप्यमानानां कन्दमूलादीनां विविधानां फलानाम् अन्नादीनाञ्च भोजने समुत्सुका आसन् । तथाच– **"वन्यं च मुनिभोजनं यच्चापि वनवासिनाम् ......"**॥इति ॥[९] अनेन एवं प्रतीयते यदृषीणां मुनीनाञ्च भोजनं वस्तुतस्तु अन्येभ्यः किञ्चिद् भिन्नम् आसीत् । तेषां भोजनव्यवस्थायां प्राधान्येन कन्दमूलादीनां, विविधतण्डुलानाञ्चोपयोगो बहुशः परिदृश्यमानः । प्रसङ्गत एवम् अवधेयं यद्वने प्रदेश ईदृशानां पौष्टिकगुणान्वितानां, पाचनयोग्यानां, षड्रसान्वितानाञ्च भोजनानां प्राप्तिरपि सुकरा आसीत् ।[१०] **"राजभोज्यानि भूरिश एवं गृहस्थानां च यद्भोज्यं..."**॥ इत्यनेन एवं प्रतीयते नृपत्यादीनां भोजनशैली अनेभ्यः साधारणेभ्यो जनेभ्यो भिन्ना आसीत् ।[११] गार्हस्थ्याचारिणां खाद्यं पुनर्मुनिभ्यो वनेचरेभ्यः पृथग्विधम् आसीद्रुचेर्वैविध्यात् । तेषां भोजने गन्धरसादीनां व्यवहार आधिक्येन दृष्ट्ययनम् आयाति । देवतानाम्, ऋषीणाम्, अतिथीनाञ्च पूजनस्य पश्चात् गृहस्थैर्भक्षितव्यमिति नियमस्तदा प्रचलित आसीत् । यातयामेन मद्येन मिश्रितं भोजनं प्रतिषिद्धं दृश्यते ।[१३] वैज्ञानिकदृष्ट्यापि एतत्सत्यमस्ति । यतः पर्युषित आहार अणुजीवानां प्रभावः प्राचुर्य्येण अवलक्ष्यते । तेन तद्विधं भोजनम् अत्तुमनर्हं भवति ।[१४]

भोजनात् प्राक् हस्तमुखादीनि प्रक्षाल्य पश्चादासितम् उपविश्य तूष्णीम् अत्तव्यम् । "अन्नं न निन्द्यात् । तद्व्रतम्"- इति कृत्वा अन्नन्न निन्दार्हं भवति । अतो न निन्दित्वा भोजनं ग्रहणीयम् ।[१५] प्रसङ्गत एवमुक्तं जयकाव्ये – **"न निन्द्यादन्नं भक्ष्यांश्च स्वादु स्वादु च भक्ष्येत"**॥इति ॥[१६]

मनुष्याणां कृते प्रातः सायञ्च भोजनेन सम्यग् भाव्यम् । रात्रौ भोजनन्न विधातव्यमिति निर्दिष्टमस्ति ।[१७] भोजनदिशा हितभुक्, ऋतभुक्, मितभुक् चेत्येतेषां वर्णनं समुपलभ्यते । तत्रैवमुक्तम् - **"आहारनियमश्चैव देशे काले च सात्त्विकम्....."** ॥ इति ॥[१८] देशानुसारं कालानुसारञ्च सात्त्विकं भोजनं ग्रहणीयम् । भोजनात्

प्राक् सम्परीक्ष्य आहार्यं ग्रहणीयम् । तथाच- **"मात्रामात्रं च भुञ्जीत केवलं प्राणधारणम्...."** ॥ इति ॥[१९] शरीरेभ्यो हिताय उपयुज्यते यादृश आहारः, तादृश एव स्वीकरणीयः । अन्यथा हानिरुपजायते । यथा रात्रौ भोजनं न कर्तव्यं, भोजनकाले मौनं समाचरितव्यम्, उपविश्य भोजनग्रहणम्, दूषितं भोजनं त्यक्तव्यम्, नक्तं दध्योदनश्च परिहर्तव्ये चेत्यादय उपदेशा वैयासिके जये समुपवर्णिताः । तथाच- **"रात्रिषु दधिसक्तून् न भुञ्जीत ......"**॥ इति ॥[२०] भोजने समाप्ते सति हस्तमुखस्य प्रक्षालणं यथाविधि साधनीयम् । तत्र व्याहृतञ्चैवम्- **"आचम्य चैकहस्तेन सेवयेत्"** ॥इति ॥[२१]

यद्यपि क्षुन्निवृत्तेर्हेतोर्भोजनमद्यते, तथापि तस्य बहुधा प्रभावो वर्तते। यथानुतन्त्रं सात्त्विकं भोजनं भुज्यते चेदायुर्वर्धते । पुनः प्रशीय नात्तव्यम् । अपि च कथयतो भक्षणं निन्द्यते । यथा-

"भूमौ सदैव नाश्नीयान्नासीनो न शब्दवत्"॥ इति ॥[२२]

सुस्वास्थ्याय मांसाहारो निषिद्ध्यते सात्त्विकाहारो विधीयते च महाभारते ।[२३] मांसाहारं निन्दतैवं प्रोक्तं तत्र – **"न हि मांसं........ मांसं तस्माद् दोषस्तु भक्षणे"**॥ इति ॥[२४] ये न इन्द्रियारामास्ते मांसाहारम् उज्झित्वा सात्त्विकं भोजनं स्वीकुर्वन्ति । एतदभिप्रायेणोच्यते-

"मधु मांसं च ये नित्य. वर्जयन्तीह धार्मिकाः ।
जन्मप्रभृति मद्यं च सर्वे ते मुनयः स्मृताः" ॥इति ॥[२५]

तत्र उत्तमानां विभिन्नानां खाद्यानां पेयपदार्थानाञ्च ततिर्प्राप्यते ।[२६] समाजे आर्थिकश्रेण्यो बह्व्यः सन्ति । अतो विविधानां श्रेणीनां कृते विविधानि उत्तमानि अदनार्हाणि सुविन्यस्तानि ।[२७]

निष्कृष्टः-

भोजनस्य बहुधा उपयोगो दृश्यते । आयुर्वेदशास्त्रेऽपि भोजनं विषयीकृत्य गुणदृष्ट्या तस्य प्रभेदाः प्रस्तुताः । **"शरीरमाद्य खलु धर्मसाधनमि"**ति आनुश्रविकानुशिष्टिं परिपालयतां विविधम् अन्वेषणं नयनाध्वनि भाति भोजनव्यवस्थां समाश्रित्य । शुद्धाहारेण सात्त्विकगुणा वर्धन्ते जीवानाम्। विशुद्धमार्गम् अनुसरद्भिः सात्त्विकाहारः स्वीक्रियते । पुरा प्राकृतिकखाद्यानां प्रचलनं सम्यगस्ति । तथापि सुस्वादु भोजनं निर्मातुं पाककर्मण्यपि निपुणा आसन् तदा मनुष्याः। भोजनस्य स्वादम् आतनितुं विविधा शैली अनुस्रीयमाना दृश्यते तत्र । महाभारते पाकव्यवस्था यादृशी व्यवस्थापिता दृश्यते, तादृशी व्यवस्था लोककल्यानाय सर्वथा प्रतीयते । शुद्धाहारः सुष्ठु समाजं निर्मातुम् आवश्यक इति शिवम् ॥

सन्दर्भततिः

१. महाभारते आदिपर्वणि- (६२/ ५३) ; स्वर्गीरोहणपर्वणि च- (५/ ५०)
२. आदिपर्वणि – (२२१/१९) ; सभापर्वणि च- (८/५-६)
३. अनुशासनपर्वणि- (५३/१७-२०, ११६/२);शान्तिपर्वणि- (१९१/१६) ;सभापर्वणि च- (४/१-३, ८/५-७)
४. अनुशासनपर्वणि- (५३/१७-२०, १०४/९६); सभापर्वणि च – (४/१-३)
५. अनुशासनपर्वणि- (५३/१७-२०, १०४/९६); सभापर्वणि च – (४/१-३)
६. रामायणे अयोध्याकाण्डे- (८४/७.१०.१७)
७. महाभारते अनुशासनपर्वणि- (११५,११६/१-२) ; वनपर्वणि च- (५५/११)
८. शान्तिपर्वणि- (१९३/१४); अनुशासनपर्वणि च – (११५/७०)
९. आदिपर्वणि- (११८/३२-३५); आश्रमवासिकपरावणि- (२६/३६-३८); वनपर्वणि च- (१६०/८-९)
१०. वनपर्वणि- (१५८/७८-७९), (१६०/८-९)
११. सभापर्वणि- (४/१-३), (८/५-६)
१२. शान्तिपर्वणि- (३६/३३-३४); अनुशासनपर्वणि च- (१०४/४१)
१३. शान्तिपर्वणि-(३६/३१-३२)
१४. अनुशासनपर्वणि- (२३/१-८), (१०४/९४)
१५. ,, - (१०४/५६) ; शान्तिपर्वणि च- (३६/१९३)
१६. शान्तिपर्वणि-(१९३/६); आश्रमवासिकपर्वणि च- (१०४/५६)
१७. शान्तिपर्वणि- (१९३/१०); ,, - (१०६/३५, १०४/९४)
१८. ,, - (२१५/२३)
१९. आदिपर्वणि- (११८)
२०. अनुशासनपर्वणि- (१०४/९३)
२१. ,, - (१०४/१००)
२२. अनुशासनपर्वणि- (१०४/९५)
२३. ,, - (११४/१६)
२४. ,, - (११५/२४), (११५/११६)
२५. ,, - (११५/७०), (११६/९)
२६. आदिपर्वणि - (३/४४-५१); सभापर्वणि-(३६/३३-३४, २१५/२२); अनुशासनपर्वणि च- (१०४/४१), (१०४/९८)
२७. उद्योगपर्वणि -(३४/४७, ४९-५१)

सहायका ग्रन्थाः

१. *चरक-संहिता* । अनुवादकः- श्रीअत्रिदेवजीगुप्तः। वाराणसी, भार्गवपुस्तकालयः।
२. *महाभारतम्* । टीकाकारः-श्रीहरिदाससिद्धान्तवागीशः। कलकाता, विश्ववाणीप्रकाशनी।
३. *कामसूत्रम्* । सम्पादकः- श्रीपञ्चाननतर्करत्नः। कलकाता,१३३४तमः बङ्गाब्दः।
४. Prakash Om. ***FOOD AND DRINKS IN ANCIENT INDIA***. Munshi Ram Monohar Lal, 1961.