16. गीतामृतम्

'श्रीमद्भगवद्गीता' महाभारत के युद्ध क्षेत्र में मोहग्रस्त अर्जुन को श्रीकृष्ण के द्वारा दिया गया विशेष ज्ञानप्रद उपदेश है। इसी उपदेश से अर्जुन का मोह दूर हुआ था। गीता महाभारत का ही अंश है। गीता में अठारह अध्याय हैं। प्रस्तुत पाठ में श्लोक गीता के सत्रहवें अध्याय से संकलित हैं। इनमें सतोगुण, रजोगुण, तमोगुण के आधार पर भोजन, दान और तप को तीन प्रकार का बताया गया है। अतः सात्त्विक भोजन, सात्त्विक दान और सात्त्विक तप ही श्रेष्ठ है, यही हमारे जीवन को कल्याणकारी मार्ग की ओर प्रेरित करते हैं।

(1) आहारः

सात्त्विकः आहारः कतिधा कीदृशः च भवति, सतो भावः सत्त्वम् दशधा –

राजसः आहारः कतिधा–कीदृशः च भवति? सप्तधा, दुःख शोकरोगकारकाः।

तामसः आहारः कीदृशः कतिधा च? षड्धा, **यातयामम्**–यातः यामः यस्य तत्=**गतरसम्**– गतः रसः यस्मात् तत्=

आयुः सत्त्वं (सामर्थ्यम्) बल आरोग्य–सुख–प्रीतिवर्धनाः, रसमयः, स्निग्ध, स्थिरः, रुचिकरः (हृद्यः) च भवति। ईदृशः, आहारः सात्त्विकजनेभ्यः प्रियः भवति।

कटु, अम्ल, लवण, अति–उष्ण, तीक्ष्ण (तीखा) रूक्ष (रूखा), विदाहिनः (जलन पैदा करने वाले) इस प्रकार का आहार (भोजन) राजसी लोगो का प्रिय है। यह दुःख, शोक व रोग पैदा करने वाला होता है।

यातयामं – तीन घंटे पहले बना हुआ, गतरसं (रसहीन) पूति (बदबूदार) पर्युषितं (बासी), उच्छिष्ट (जूठा), अमेध्यम् (अपवित्र) इस प्रकार का भोजन तामसी स्वभाव के लोगों को प्रिय होता है।

(2) दानम्

त्रिविधं भवति– सात्त्विकं राजसम्, तामसम्।

सात्त्विकम् जो दान 'देना ही है', इस उद्देश्य से दिया जाए। अर्थात् दान देने का उचित स्थान, उचित समय, उचित पात्र भी हो, तथा जो अनुपकारी (जिसके बदले में उससे कोई आशा न की जाए) को दिया जाए, वह सात्त्विक है। अनुपकारिणे–उपकारं करोति=उपकारी, न उपकारी–अनुपकारी, तस्मै, प्रत्युपकारार्थम्–प्रत्युपकाराय इदम्

राजसम्

1. जो दान प्रत्युपकार के लिए दिया जाए,
2. जो किसी फल की आशा से दिया जाए।
3. जो कष्टपूर्वक या किसी अनिच्छा से दिया जाए।

(प्रति+उपकार+अर्थम्) यत्+तु=यत्तु [परि+क्लिश्+क्त] परिक्लिष्टम्

तामसम्

1. जो अनुचित देश काल, व कुपात्र को दिया जाए,
2. उपेक्षापूर्वक दिया जाए
3. अवज्ञा पूर्वक दिया जाए,

न सत्कृतम्=असत्कृतम्, (यत्+दानम्+अपात्रेभ्यः+च), तत्+तामसम्+उदाहृतम्, अवज्ञातम्=अवज्ञा पूर्वक; उपेक्षा के साथ

3. तपः-त्रिविधम्

शारीरम्

1. देव-द्विज-गुरु-प्राज्ञ (विद्वान्) एषां सदा सत्कारः
2. पवित्रता (शौचम्)
3. आर्जवम् (सरलता) छल-कपट से दूर)
4. ब्रह्मचर्यम्
5. अहिंसा

वाङ्मयम्

1. उद्वेग/क्षोभरहितं वचनम्
2. सत्यम्
3. प्रियं हितकरं च
4. स्वाध्यायः
5. स्वाध्यायस्य अभ्यासः, स्वाध्याय+अभ्यसनम्, न उद्वेगकरम्=अनुद्वेगकारम्, च+एव=चैव, प्रियं च हितं च

मानसम्

1. मनसःप्रसन्नता 2. सौम्यता (कोमलता) 3. मौनम् 4. इन्द्रियगमनम् 5. भावानां शुद्धिः

प्रश्नाः

1. सन्धिं / सन्धिविच्छेदं कुरुत।

(1) कट्वम्ललवणात्युष्णम्=..... + ... + ... + ... + ...

(2) राजसस्येष्टाः ..... + ...

(3) पर्युषितम् ..... + ...

(4) चामेध्यम् ..... + ...

(5) तत्+दानम् .....

(6) अपात्रेभ्यः + च .....

2. प्रकृति-प्रत्यययोगं कुरुत।

(1) सत्+त्व. = ... नपुं. प्र. ए.व.

(2) परि+वस्+क्त = ... नपुं. प्र. वि. ए.व.

(3) इष्+त = ... पुं. प्र. एकं न.

(4) दा+तव्यत् = ... नपुं., प्र. वि. ए. व.

(5) स्मृ+क्त = ... नपुं. प्र. वि. ए. व.

(6) परि+क्लिश्+क्त = ... नपुं. प्र. वि. ए. व.

(7) अव+ज्ञा+क्त = ... नपुं. प्र. वि. ए. व.

(8) उत्+अ+हृ+क्त = ... नपुं. प्र. वि. ए. व.

(9) पूज्+ल्युट् = ... नपुं. प्र. वि. ए. व.

3. अधोलिखितवाक्येषु युक्तम् (√) इति चिह्नेन अयुक्तम् (×) इति चिह्नेन निर्दिशत।

1. सात्त्विकः आहारः रसयुक्तः, हृद्यः आयुःसुखप्रीतिवर्धकः च भवति।
2. कटुः अम्लः, अत्युष्णः लवणः च आहारः तामसप्रियः भवति।
3. यत् दानम् फलम् उद्दिश्य प्रत्युपकारार्थं वा दीयते, तत् राजसं कथ्यते।
4. यत् दानम् अनुपकारिणे दीयते तत् सात्त्विकं दानम् उच्यते।
5. ब्रह्मचर्यम् अहिंसा च मानसं तप उच्यते।
6. अनुद्वेगकरं सत्यं प्रियं हितं च वाक्यम् वाङ्मयं तप उच्यते।
7. भावसंशुद्धिः मौनं च शारीरं तपः उच्यते।?