National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(64): 247-250
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

सन्दीपन-रायः
शोधच्छात्रः, व्याकरणविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः।

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

रामायणे वर्णिता पाककला

सन्दीपन-रायः

• उपोद्घातः-

"अन्नं न निन्द्यात् । तद्व्रतम् ।"

-इति तैत्तिरीयोपनिषदि।

सुरवाणी भवति संस्कृतभाषा । बहुधा विस्तृतं वृहत्कायं संस्कृतवाङ्मयन्तु द्विधा भिद्यते वैदिकं लौकिकञ्चेति। लौकिके वाङ्मय आदिममहाकाव्यशब्दवेदनीयताकं भजते रामायणम् अवतारवरिष्ठश्रीराम-कथामूलम् । तदा आरभ्य काव्यकलापोऽनवरतगतिकतया जगत्यां भात्वा भुवि समस्तान् शरीरभाजः काव्यामृतं पिपासून् आमोदयति , अपहृत्य च तमः सन्ततं विमलीकरोति चित्तं सततम् ।

सहस्राद् वर्षेभ्यः प्राक् रचिते अस्मिन् महाकाव्ये विज्ञानं संस्कृतिः धर्मः कला कौशलञ्चेत्यादीनां विषयाणां सद्भावः परिदृश्यते । तत्र च विस्तरेण वर्णनमपि समुपलभ्यते । ग्रन्थस्यास्य सम्यग् अनुशीलनेन एवम् अवगम्यते यदत्र पाककलाया अपि यथार्ह उपन्यासो वर्तते। पाकवैविध्यं तत्र परिनिष्ठिततया प्रथितम् । अस्माकीनायां संस्कृतौ भोजनेन न केवलं क्षुधाया अपनोदनम् अपेक्ष्यते । अपि तु, तेन अमा धर्मः संस्कृतिः शिष्टाचारश्चेत्यादीनां विषयाणां मिथः सम्बन्धो नयनायनगोचरीभवति ।

प्रतिभावतां प्रज्ञा नवोन्मेषशालिनी। नूतनानि तत्त्वानि तेषां चेतसि समुद्यन्ति सदा। ये तावत् गरिष्ठकीर्तिभाजस्तेषां प्रतिभाप्रसूनानि जगदिदं नित्यं विभूषयन्ति। साहित्यिका वाग्वैभवविलासिनः स्वककृतिभिः चिराय सहृदयानां स्वान्तेषु लसन्ति । तासां महतीनां कृतीनां मनाक्स्पर्शेनापि मोदते मनो विदुषाम् । साहित्यानुशीलनेन वाङ्मयान्तःप्रविष्टाणां साहित्यानुरागिणां चेतसि बहूनि नूतनानि तत्त्वानि स्पष्टीभवन्ति । समृच्छते च वैदूष्यं तेषाम् । उच्यते –

"समष्टिः सर्वशास्त्राणां साहित्यमिति कथ्यते" ॥ इति ॥

प्राणस्तु अन्नमयो भवति । स्वादु भोजनं न केवलं क्षुन्निवृत्तिं विदधाति अपि तु स्वादिष्ठेन आहारेण स्वान्तं सुखायते । समुन्नतायां भारतीयायां सभ्यतायां समत्र विषयेषु सौष्ठवमलोक्यते। रसनेन्द्रियग्राह्यः पाकजो रसस्तु षोढा मधुराम्लादिभेदात्। एतेषां रसानां तारतम्याद् भोजनेऽपि स्वादगतं वैविध्यमुपजायते । तत्तु क्वचित् स्वादिष्ठं तदिरश्च भवति। सनातने समाजे भोजनस्य महत्त्वम् आप्राचीनकालादेव दृष्टिपथि प्रतिभाति । उच्यते मनुस्मृत्याम्-

"पूजितं ह्यशनं नित्यं बलमूर्जं च यच्छति ।

अपूजितं तु तद्भूक्तमुभयं नाशयेदिदम्" ॥ इति ॥

• पारिभाषिकपदपरामृष्टिः-

कतीनां पारिभाषिकशब्दानामुवर्णनं विधीयते अधस्ताद् –

▪ पाककला – भोजनं प्रस्तोतुं शैली।

▪ पानभूमिः- मधुशाला ।

- लाजाः- भृष्टा व्रीहयः।
- पायसः- क्षीरम्
- खाण्डवः- फलेभ्यो रसं निष्कास्य तत्र मधु मिश्रित्य प्रस्तूयमानो भोजनविशेषः।

- **विषयविन्यासः**

वाल्मीकिप्रथिते रामायणे बहुत्र पाककलाया उल्लेखो दृश्यते। विविधायां शैल्यां भोजनं प्रस्तोतुं, प्रस्तुतञ्च भोजनं संरक्षितुं विधीयमानः कार्यविशेषः पाककलेति व्याह्रियते। अतो रामायणे विभिन्नत्र[१] पाककर्मणो वर्णनं दरीदृश्यते । यथा वने ससैन्येन आगतेन भरतेन साकं रामचन्द्रस्य साक्षात्कारकाले तत्रत्येन निषादराजेन गुहकेन[२] आतिथ्यबाहुल्यात् प्रस्तूयमानं भोजनं , विश्वामित्राय प्रस्तुतं महर्षिणा वशिष्टेण कृतम् अनेकशो भोजनम्[३] , अयोध्यां प्रत्यागच्छता ससैन्येन भरतेन समं तपोधनिनो मुनेर्भारद्वाजस्य भौमसाक्षात्कारकाल आश्रमे समेषां कृते विहिता भोजनव्यवस्था[४], सीतान्वेषणवेलायां सुन्दरकाण्डे पवनसुतेन हनुमता दृष्टायां लङ्कापुर्यां पानभूमौ[५] पानलता चेत्यादि। इतोऽपि तत्र विभिन्नेषु क्षेत्रेषु भोजनपानादीनां व्यवस्था, तत्स्वरूपं, स्वादवैविध्यं, पाकप्रकृतिश्चेत्यादीनां विषयाणां समुपन्यासो दृष्टिपथम् उपैति । येन तदानीन्तने काले पाककलायाः स्वरूपं क्रमतः स्पष्टताकमाप्नोति । तत्र भोजनस्य प्रस्तुतिवेलायां भोक्तुः स्वास्थस्य स्थितिम्, अपि च पाचनसौविध्यं संस्मारं संस्मारं पाककौशलं निर्धार्य्यते स्मेति । यथा उच्यते- अजीर्णे भोजनं विषमिति । षड्रसान्वितस्य भोजनस्य समुल्लेखनमपि प्राप्यते- **"षड्रसेष्वभिपूजितम्..."** [६] ।। **इति** ।। अपि च, **"नाना स्वादुरसानाञ्च षाडवानाम्..."** [७] ॥ **इति** ॥ पुनश्च **"...तदन्नममृतोपं । दिव्यानुद्..."** [८] ॥ **इति** ॥ तत्र षड्भिः रसैर्मिश्रितस्य भोजनस्य व्यपदेशाद् एवमवगम्यते यत्तदा क्षुधायानिवृत्तिर्न केवलं भोजनस्य मुख्यम् उद्देश्यम् आसीत् परन्तु, स्वादरसानामपि मिथः सायुज्यं तदा प्राधान्येन विचार्यते स्म । मधुराम्लतिक्तलवणकटुकषायाणां षण्णां रसानां यौगपद्यन्तु पौष्टिकं महत्त्वम् आतनितुं व्यवह्रियते आयुर्वेददृष्ट्या । समात्तायुर्वेदविधाना जनाः सुस्वास्थ्यं भजन्ते । रामायणस्य अध्ययनादेतदवगम्यते यत्तदा गरिष्ठकीर्तिशालिनो राजनः, पुनश्चापरे विशिष्टा जना अपि आयुर्वेदानुसारिण आसन् । यतस्तेषां भोजने षोढा रसानां सद्भावो विलोक्यते। भोजनस्य माहात्म्यं तदैव अवगम्यते यदा तत्र आवश्यकानाम् उपादानानामपि च, समेषां रसानाम् अन्तर्भावो वर्तते। येन भोजनस्य पौष्टिकं महत्वं विवर्धते। अनया दृष्ट्या रामायणकाले भोजनव्यवस्था अतीव उन्नता आसीद्। तत्र अनेकत्र खाद्यशब्दस्य उल्लेखः प्राप्यते[९]।

पाककलायां निपुणानां नियोगः प्रचलित आसीद्। येषां सूपकारः[१०] सूदश्चेति[११] समाख्ये आस्ताम्। भोज्यो, भक्ष्यः,चोष्यो, लेह्यः, पेयश्चेति बहूनां पदार्थानां सहयोगेन पाकव्यवस्था प्रचलिता आसीद्[१२]। अनया पद्धत्या प्रस्तुतं भोजनम् आहार इत्युच्यते। **"अतिथि देवो भव"** इति अतिथयः पूज्याः । आतिथ्यं पालयितुमपि च, राज्ञां सेवायै विहितेषु भोजनेषु एतेषां भक्ष्यादीनां समस्तानां पदार्थानाम् उपादानम् अवश्यद्रष्टव्यम् आसीद्। यथा आश्रमे अतिथिरूपेण समागतस्य विश्वामित्रस्य सेवार्थं षड्रसान्वितभोजनं प्रस्तोतुं कामधेनुम् आदिष्टवान् तपस्वी वशिष्टः। तथाच-

"रसेनान्नेन पानेन लेह्यचोष्येण..." [१३] ॥ इति ॥

इत्थं भक्ष्यादिभिरन्वितानां भोजनानां वर्णनं प्राप्यते । यत्र विश्वामित्रस्य कृते सम्पद्यमाने भोजने इक्षुः, मधु, लाजा, मौरेयं, श्रेष्ठासवः, फलानां रसः, कवोष्णमन्नं, मिष्टान्नं, दधि, घृतञ्चेत्यादीनां सद्भाव आसीद् ।[१४]

वनगमनकाले निषादराजो गुहः शृङ्गवेरपुरे रामादेः कृते बहूनि सुस्वादूनि भोजनानि प्रस्तुतवान् । तथाच-

"भक्ष्यं भोज्यञ्च पेयञ्च लेह्यञ्चैतदुपस्थितम्... " [१५] ॥ इति ॥

रामेण सार्द्धं मिलित्वा अयोध्यां प्रत्यागच्छतो भरतस्य कृते आतिथ्यपरिपालनाय भारद्वाजमुनिना आयोजितायां भोजनव्यवस्थायां नैकानि भोजनानि प्रस्तुतानि । तथाच

"भक्ष्यं भोज्यञ्च चोष्यञ्च लेह्यञ्च विविधं बहु...." [१६] ॥ इति।।

वस्तुतः प्रस्तुतं खाद्यं बहुश्रेण्यां विभज्यते । अधस्ताद् भोजनस्य विविधाः प्रकारा वितन्यन्ते ।

- 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 ।

पुनश्च पेयादीनि सर्वाणि खाद्यानि तु विभिन्नेषु भागेषु विभज्यन्ते। एतेषां विविधानां विषयाणाम् उपयोगाद् भोजनम् सम्पूर्णं भवति।

भोजनेषु दधि, घृतं, तक्रं, फलानां रसश्चेत्यादीनां प्राधान्यम् आसीद्[१७]। यतः पशूनां वृक्षाणां च आधिक्याद् तज्जातीयकानां खाद्यानां सौलभ्यम् आसीद्[१८] । भोजनं यथा स्वादिष्टं भवेत्तदर्थं पयो घृतञ्चेत्यादीनाम् उपयोगोऽपि प्रचुरतया प्रचलित आसीद् । वृक्षाद् आहृतानां नवीनानां फलादीनाम् उल्लेखनमपि प्राप्यते[१९] । तत्र पुनः पायसः लाजा षड्रसान्वितखाद्यञ्चेत्यादीनाम् उल्लेखो दृश्यते[२०]। दधि यथा स्वादिष्ठं भवेत्तदर्थं आर्द्रकं, जीरकं (Cumin) चेत्यादीनां व्यवहारः प्रचलित आसीद्। तक्रं सुस्वादु प्रस्तोतुं विविधानां गन्धद्रव्याणां(Masala) व्यवहारः प्रसिद्ध आसीद् । तत्र रामायणे रसालः(रायता) इत्यादीनां वर्णनमपि प्राप्यते[२१] ।

रावणस्य अन्तःपुरे भगवता हनुमता बहूनि खाद्यद्रव्याणि दृष्टाणि। तत्र मृगशशकमत्स्यशूकरादीनां मांसं, विविधा लेह्या विषयाः, खाण्डवाश्चेत्यादीनि भोज्यद्रव्याणि आसन्[२२]। राक्षसानां भोजने मद्यमांसादीनां प्राचुर्येण व्यवहारोऽवलोक्यते विभिन्नेषु प्रमाणेषु। तथाच – **"बहुप्रकारैर्विविधैः...मृष्टास्तैस्तैः पृथक् पृथक् ..."**[२३]॥ इति॥

तदा पाककलायां साधुना सूदेन प्रस्तुतानि विविधानि भोजनानि यथा मांसं, विभिन्नप्रक्रियया कदम्बवृक्षात् प्रस्तुतं मद्यं, शर्करासवः, पुष्पासवः, फलासवः(द्राक्षाया निष्कासितेन रसेन निर्मितं मद्यम्) चेत्यादीनि हनुमता दृष्टानि। एतेषां वर्णनेन एवं प्रतीयते यत्तदा भोजनव्यवस्था अतितराम् उन्नता आसीद् ।

पाकस्तु एका क्रिया भवति। उच्यते-"यावत्सिद्धमसिद्धं वा साध्यत्वेनाभिधीयते। आश्रितक्रमरूपत्वात् सा क्रियेत्यभिधीयते"॥ इति॥ अर्थात् क्रियाया बहूनि क्रमभावीनि रूपाणि वर्तन्ते। तेषां साधनेन क्रिया सिध्यति । पाकक्रियाया अपि नैकानि रूपाणि वर्तन्ते। तेषां साधनं पाककार्याय अपेक्ष्यते । भोजने प्रस्तुते सति, पश्चात् समेषां पुरतः सुचारु उपस्थापनाय विविधा शैली अनुस्रियते। यतो तद्दर्शमात्रेणैव चित्ते मोदो जायते। रामायणेऽपि सचारु प्रस्तुत्य भोजनानां सम्यक् उपस्थानकला अपि वर्ण्यमाना दृश्यते। रावणस्य पानभूमिः पुष्पशोभिता, विविधैः रत्नैर्मण्डिता च आसीद्। तत्र भोजनाय विद्यमानानि पात्राणि सुवर्णनिर्मितानि बहुभिर्भूषणैश्च रम्याणि आसन्[२४] ।

तानि च पुनो विविधैर्मनोमोदकैर्चूर्णादिकैर्मिश्रितानि भूत्वा सुगन्धवन्ति आसन्[२५] । भोजनपात्राणि विविधैर्पुष्पैरपि सज्जीतानि आसन् । तथाच – **"पुष्पध्वजवतीः पूर्णाः ...."** [२६] **॥ इति ॥** अपि च, विविधैर्पदार्थैर्मिश्रिता भक्ष्यपेयादिभोजनविषया हृद्यभावविवर्धका आसन् । यथा- "...**सुपैर्गन्धरसान्वितैः"** [२७] **॥ इति ॥**

भोजने बहुविधानां तण्डुलानां व्यवहारोऽपि प्रचलित आसीद् । वनम् उपवसतां भोजने वृक्षस्य कन्दमूलफलादीनाम् आधिक्येन प्रचलनम् आसीद्[२८] । परन्तु नागरिकाणां भोजने वैचित्र्यम् बहुधा आसीद्[२९] । रामायणे अश्वमेधयज्ञस्य वर्णनमस्ति । यत्र तण्डुलं, तिलः, शिम्बी, हरेणुः, घृतं, तैलं, दुग्धं, दधि चेत्यादीनां समुल्लेखः प्राप्यते । तथाच- **"...तण्डुलानां वपुषमताम् । ...स्नेहश्च गन्धं संक्षिप्तमेव च"**[३०]॥इति ।।

तत्र रामायणे यथा शाकाहारस्य[३१] तथैव मांसाहारस्य[३२] उल्लेखः प्राप्यते । परन्तु, कतीनां रुचिः सात्त्विकं[३३] भोजनं प्रति आसीद् । अपरेषाम् तु तामसिकं मांसाहारं प्रति ।

मुख्यतः, ये तावत् तपस्विनो मुनय आसन्, ते तु क्षुन्निवृत्तेर्हेतोः[३४] शुद्धं सात्त्विकं भोजनं स्वीकुर्वन्त आसन्। तेन एवं प्रतीयते शुद्धभोजनात्तेषां स्वास्थ्यं, मानसिकी प्रवृत्तिः, रुचिर्व्यवहारश्चेत्यादयो विषया उन्नता आसन्। परन्तु, इतरत्र मांसरुचयः स्वास्थमानसिकप्रवृत्तिलोक-व्यवहारादिविषयदृष्ट्या तादृशीं समुन्नतिं न भेजिरे ।

- **निष्कर्षः-**

रामायणे वर्णितां भोजनपानादिव्यवस्थां पर्यालोच्य एतद्वक्तुमलं यत् – तदानीन्तने काले पाककला अतितराम् उत्कर्षताकं प्राप। सहस्राद् वर्षेभ्यः प्राक् प्रयुक्तिव्यवस्था अधुनावद् उन्नता नासीद्। तथापि तदा सूपकारा उत्तमं भोजनं सम्पादयितुं पटव आसन् । न केवलं तदा भोजनस्य वैविध्यमासीद्, अपि च पुष्टिदिशा भोजनम् अधिकगुणोपेतम् आसीद्। पौष्टिकं माहात्म्यं यथा सम्यग् भवेत्तदर्थमपि विविधा व्यवस्थाः प्रचलिता आसन् । एवं समुन्नतं भोजनकौशलं दृष्ट्वा आधुनिका मनुजा विस्मयं यान्ति। सत्यम् अस्माकीनानां पूर्वजानामीदृशी उन्नता शैली अस्माकं स्वान्ते विस्मयं जनयतीति शिवम्

सन्दर्भसूची

१. अयोध्याकाण्डे (५०/३७-३९) - श्रीमद्वाल्मीकीयरामायणे गोरखपुरस्थाद् **'गीताप्रेस'**- इत्यतः प्रकाशिते २०तमे संस्करणे

२. अयोध्याकाण्डे (८४ /७,१०,१६,१७) ,,

३. बालकाण्डे – (५२ /२२-२३ ; ५३ /२-५) ,,

४. अयोध्याकाण्डे – (९१) ,,

५. सुन्दरकाण्डे – (११ /१३-२९) ,,

६. बालकाण्डे – (५२/२२) ,,

७. बालकाण्डे – (५३/४) ,,

८. अयोध्याकाण्डे – (९१/६३) ,,

९. बालकाण्डे – (५३/२-४) अपि च,
"इक्षुन् मधुस्तपा..." इति अयोध्याकाण्डे – (५१) ,,

१०. अयोध्याकाण्डे – (८०/३) ,,

११. उत्तरकाण्डे – (९१/२२) ,,

१२. बालकाण्डे – (५२/२३) ;
अयोध्याकाण्डे च – (१०/१५ ; ५०/३९)
पुनश्च सुन्दरकाण्डे – (१/२४) ,,

१३. बालकाण्डे – (५२/२३) ,,

१४. बालकाण्डे – (५३/२-४) ,,

१५. अयोध्याकाण्डे – (५०/३९) ,,

१६. अयोध्याकाण्डे – (९१/२०) ,,

१७. बालकाण्डे – (५३/३)
अयोध्याकाण्डे – (३/१५)
उत्तरकाण्डे च – (९१/२०) ,,

१८. अयोध्याकाण्डे – (३२/२१ ; ९१/३० ; ९४/८-१०),,

१९. अयोध्याकाण्डे – (९१/१५-२१ ; ५२-५६ ; ६३; ६७-७३) ,,

२०. अयोध्याकाण्डे – (९१/५२,५६,६९) ,,

२१. अयोध्याकाण्डे – (९१/६७-७३) ,,

२२. सुन्दरकाण्डे – (११/१३-२१) ,,

२३. सुन्दरकाण्डे – (११/२१-२३) ,,

२४. सुन्दरकाण्डे – (११/१५, २६-२७) ,,

२५. सुन्दरकाण्डे – (११/२३) ,,

२६. अयोध्याकाण्डे – (९१/६८) ,,

२७. अयोध्याकाण्डे – (९१/६७) ,,

२८. अयोध्याकाण्डे – (६/५)

उत्तरकाण्डे – (८२/३) ,,

बालकाण्डे – (१०/१७)

२९. अयोध्याकाण्डे – (१०/१५) ,,

३०. उत्तरकाण्डे – (९१/१९-२०)

अयोध्याकाण्डे – (३२/२०) ,,

३१. बालकाण्डे – (५१/२७ ; ५२/३,२३ ; ५३/२- ४)

अयोध्याकाण्डे – (१०/१५; ३०/१५-१६; ३२/२०-२१),,

३२. अयोध्याकाण्डे – (८४/१०,१७)

अरण्यकाण्डे – (२/१२-१४)

सुन्दरकाण्डे – (१/२४ ; ११/१३-२३)

किष्किन्धाकाण्डे च – (४०/२८) ,,

३३. बालकाण्डे – (५३/३-४)

अयोध्याकाण्डे – (५०/४४ ; ५२/१०२)

उत्तरकाण्डे – (८२/३ ; ९१/२०) ,,

३४. अयोध्याकाण्डे – (२०/२९ ; ३०/१५-१६
५०/४४ ; ५२/१०२
६३/२७)

अरण्यकाण्डे – (७/१७)

सुन्दरकाण्डे च – (१/११६) ,,

<u>सहायकग्रन्थग्रामः</u>

१. ***तैत्तिरीयोपनिषद्*** । अनुवादकः- स्वामी जुष्टानन्दः। कलकाता, उद्बोधनकार्यालयः,२०२४।

२. ***रामायणम्***। सम्पादकः-श्रीपञ्चाननतर्करत्नः। कलकाता।

३. ***श्रीमद्वाल्मीकीयरामायणम्(मूलमात्रम्)***। गोरखपुरः, गीताप्रेस्।

४. ***मनुसंहिता*** । सम्पादकोऽनुवादकश्च- डःमानवेन्दुवन्द्योपाध्यायः। कलकाता, सदेश, 2006।

५. Prakash Om. ***FOOD AND DRINKS IN ANCIENT INDIA***. Munshi Ram Monohar Lal, 1961.