ऋग्वेद

मण्डल १, अनुवाक २४, सूक्त १८७ ।
अष्टक २, अध्याय ५, वर्ग ६ - ७ ।

अनुवाद कर्ता: सञ्जय मोहन मित्तल

Ṛigveda

Maṇḍala 1, Anuvaaka 24, Sookta 187.
Aṣhṭaka 2, Adhyaaya 5, Varga 6 - 7.

Translated by: Sañjay Mohan Mittal

There are two independent systems in place for classifying the 10522 Mantras from the Ṛigveda.

The first system has the Mantras broadly classified in Maṇḍalas. Each Maṇḍala has Anuvaakas which are further divided into Sooktas. However it is noteworthy that the Sooktas are numbered independently within a Maṇḍala and their numbering do not reset at the switchover of Anuvaakas. Due to this, many scholars consider Anuvaaka to be redundant and do not use them in their translations. There are a total of 10 Maṇḍalas, 85 Anuvaakas and 1028 Sooktas in the Ṛigveda. The sizes of the Maṇḍalas vary considerably between 429 Mantras to 1976 Mantras. The sizes of the Sooktas vary from 1 Mantra to 58 Mantras.

The second system tries to evenly distribute the Mantras between 8 Aṣhṭakas which are further divided into 8 Adhyaayas each. These 64 Adhyaayas are further subdivided into 2024 Vargas. The normal size of a Varga is five Mantras, however, it varies from one to twelve Mantras with either extremes being rare.

Even though the second system does not have the Sookta classification, it honors the sanctity of a Sookta. One Sookta belongs to only one Aṣhṭaka and one Adhyaaya. The Mantras from a Sookta may be further grouped into multiple Vargas. The Vargas however, do not mix Mantras from different Sooktas.

Nowadays, Maṇḍala / Anuvaaka / Sookta classification is more popular and has been used in this translation as well. However, the Aṣhṭaka / Adhyaaya / Varga is mentioned in the page header for reference, if needed.

साराँश

इस सूक्त में सात्विक और पौष्टिक आहार के महत्त्व का वर्णन है। आहार ही ओषध है। सभी को उचित मात्रा मे दूध, दही, घी आदि गौ जन्य पदार्थ और अन्य स्थानीय फल, सब्जी, अन्न आदि का भोजन में प्रयोग करना चाहिए। प्राकृतिक साधनों से उत्पन्न हुआ भोजन ही श्रेष्ठ है। भोजन स्वादिष्ट व रुचिकर होना चाहिए, परन्तु आवश्यकता से अधिक भोजन नहीं खाना चाहिए। भोजन से पहले हवि दे और फिर दूसरों को खिलाए। उसके उपरान्त बचा हुआ भोजन ही करना चाहिए। यथासम्भव भोजन अकेले न करें।

छठे वर्ग का आरम्भ होता है।

पहले मन्त्र में मन के नियन्त्रण में आहार की भूमिका का वर्णन है।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः। २८ अक्षराणि। आर्ष्युष्णिक् छन्दः। ऋषभः स्वरः।

पितुं नु स्तोषं महो धर्माणं तविषीम्।
यस्य त्रितो व्योजसा वृत्रं विपर्वमर्दयत् ॥१॥ ऋग् १:२४:१८७:१, यजुः ३४:७

पितुम्। नु। स्तोषम्। महः। धर्माणम्। तविषीम् ॥
यस्य। त्रितः। वि। ओजसा। वृत्रम्। विपर्वमिति विऽपर्वम्। अर्दयत् ॥१॥

मैं शरीर के (*पितुम्*) **रक्षक अन्न की** (*नु*) (*स्तोषम्*) **स्तुति करता हूँ।** (*यस्य*) **यह सात्विक अन्न मेरा शारीरिक व मानसिक** (*तविषीम्*) **बल बन मुझे** (*धर्माणम्*) **धार्मिक और** (*महः*) **महान् कार्यों के लिए सक्षम बनाता है। वेदोक्त भोजन मेरे** (*ओजसा*) **आत्मविश्वास और शक्ति को** (*वि*) **बढ़ा, मेरी** (*त्रितः*) **काम, क्रोध, द्वेष आदि** (*वृत्रम्*) **वृत्तियों को** (*विऽपर्वम्*) **खण्ड खण्ड** (*अर्दयत्*) **नष्ट कर, मुझे मोक्ष की ओर ले जाए।**

दूसरे मन्त्र में स्वादिष्ट व पौष्टिक आहार चुनने का निर्देश है।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः। २३ अक्षराणि। निचृदार्षी गायत्री छन्दः। षड्जः स्वरः।

स्वादो पितो मधो पितो वयं त्वा ववृमहे। अस्माकमविता भव ॥२॥ ऋग् १:२४:१८७:२

स्वादो इति। पितो इति। मधो इति। पितो इति। वयम्। त्वा। ववृमहे ॥ अस्माकम्। अविता। भव ॥२॥

Synopsis

This composition describes the importance of pure and nourishing food. Good food acts as medicine and keeps us free from sickness. Everyone should appropriately consume dairy products like milk, yogurt and butter and other locally produced fruits, vegetables, grains etc. Food organically grown under the care of Mother Nature is the best. Food should be delicious and appetizing, however, one should not overindulge. One should first share food with others before consuming it. Eating alone should be avoided as much as possible.

Here begins the sixth Varga.

In the first mantra the sage emphasizes on the role of *saatvik* food in channelizing thoughts and actions.

ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 28, **chhandaḥ** aarṣhy uṣhṇik, **svaraḥ** ṛiṣhabhaḥ.

1. pitun nu stoṣham maho dharmaaṇan taviṣheem,
yasya trito vyojasaa vṛitram viparvamardayat. Ṛig 1:24:187:1, Yajuḥ 34:7

pitum nu stoṣham mahaḥ dharmaaṇam taviṣheem,
yasya tritaḥ vi ojasaa vṛitram viparvam ardayat.

I (*nu*) (*stoṣham*) **praise the** (*pitum*) **food that protects the vitality and vigor in my body. The virtuous food, provides** (*taviṣheem*) **physical and mental strength and grants me the capability to engage in** (*dharmaaṇam*) **righteous and** (*mahaḥ*) **superior actions. May this nutritious food** (*yasya*) **which conforms to the Vedic principles,** (*vi*) **increase my** (*ojasaa*) **confidence and power,** (*viparvam*) **bit by bit chip away and** (*ardayat*) **destroy the** (*vṛitram*) **vices like** (*tritaḥ*) **lust, anger, jealousy etc. and lead me towards nirvana.**

In the second mantra the sage emphasizes that the food should be delicious as well as nourishing.

ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 23, **chhandaḥ** nichṛid aarṣhee gaayatree, **svaraḥ** ṣhaḍjaḥ.

2. svaado pito madho pito vayan tvaa vavṛimahe,
asmaakamavitaa bhava. Ṛig 1:24:187:2

svaado pito madho pito vayam tvaa vavṛimahe, asmaakam avitaa bhava.

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न! तू** (*स्वादो*) **स्वादिष्ट व रुचिकर है ।** (*पितो*) **हे अन्न! तू** (*मधो*) **ओषध गुण वाला है ।** (*वयम्*) **हम** (*त्वा*) **तुझे** (*ववृमहे*) **स्वीकार करते हैं । तू** (*अस्माकम्*) **हमारी** (*अविता*) **रक्षा करने वाला** (*भव*) **हो !**

तीसरे मन्त्र में कल्याणकारी अन्न के प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होने के लिए प्रार्थना है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । ३१ अक्षराणि । निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

उप॑ नः पि॒तवा च॑र शि॒वः शि॒वाभि॑रू॒तिभिः॑ ।

म॒यो॒भुर॑द्विषे॒ण्यः सखा॑ सु॒शेवो॒ अद्व॑याः ॥३॥ ऋग् १:२४:१८७:३

उप॑ । नः॒ । पि॒तो॒ इति॑ । आ । च॒र॒ । शि॒वः । शि॒वाभिः॑ । ऊतिऽभिः॑ ॥

म॒यः॒ऽभुः । अ॒द्वि॒षे॒ण्यः । सखा॑ । सु॒ऽशेवः॑ । अद्व॑याः ॥३॥

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न! तू** (*शिवः*) **कल्याणकारी होता हुआ** (*शिवाभिः*) **कल्याण करने वाले** (*ऊतिऽभिः*) **रक्षा साधनों के साथ** (*नः*) **हमें** (*आ*) **भली प्रकार** (*उप*) **समीपता से** (*चर*) **प्राप्त हो । तू हमारे** (*मयःऽभुः*) **सुख को बढ़ाने वाला होकर हमें** (*अद्वयाः*) **मानसिक द्वन्दों व** (*अद्विषेण्यः*) **द्वेष आदि वृत्तियों से दूर रखने वाला हो । हमारा** (*सखा*) **मित्र बन तू हमें** (*सुऽशेवः*) **उत्तम सुख प्रदान कर ।**

चौथे मन्त्र में अन्न के रसों से सब अंगों के पोषण के लिए प्रार्थना है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । २२ अक्षराणि । विराडार्षी गायत्री छन्दः । षड्जः स्वरः ।

तव॒ त्ये पि॑तो॒ रसा॒ रजां॒स्यनु॒ विष्ठि॑ताः । दि॒वि वाता॑इव श्रि॒ताः ॥४॥ ऋग् १:२४:१८७:४

तव॑ । त्ये । पि॒तो॒ इति॑ । रसाः॑ । रजां॑सि । अनु॑ । विऽस्थि॑ताः ॥ दि॒वि । वाताः॑ऽइव । श्रि॒ताः ॥४॥

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न!** (*इव*) **जैसे** (*दिवि*) **आकाश में** (*वाताः*) **वायु** (*श्रिताः*) **विद्यमान है वैसे ही** (*तव*) **तेरे** (*त्ये*) **ये** (*रसाः*) **रस इस** (*रजांसि*) **शरीर के सब अंगों में** (*अनु*) (*विऽस्थिताः*) **स्थित रहें ।**

पाँचवे मन्त्र में अन्न दान से स्वाभिमान में वृद्धि होने का वर्णन है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । ३१ अक्षराणि । निचृदार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

तव॒ त्ये पि॑तो॒ दद॑तस्तव॑ स्वादिष्ठ ते पि॑तो ।

प्र स्वा॒द्मानो॒ रसा॑नां तुवि॒ग्रीवा॑ इवेरते ॥५॥ ऋग् १:२४:१८७:५

तव॑ । त्ये । पि॒तो॒ इति॑ । दद॑तः । तव॑ । स्वा॒दि॒ष्ठ॒ । ते । पि॒तो॒ इति॑ ॥

प्र । स्वा॒द्मानः॑ । रसा॑नाम् । तु॒वि॒ग्रीवाः॑ऽइव । ई॒र॒ते॒ ॥५॥

(*pito*) **O food! You are** (*svaado*) **delicious and pleasing.** (*pito*) **O food! You are** (*madho*) **nourishing and healing.** (*vayam*) **We** (*vavṛimahe*) **happily accept** (*tvaa*) **you.** (*bhava*) **May you** (*avitaa*) **sustain and protect** (*asmaakam*) **us!**

In the third mantra the sage offers a prayer for the abundance of the auspicious grains.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 31, **chhandaḥ** nichṛid aarṣhy anuṣhṭup, **svaraḥ** gaandhaaraḥ.

3. upa naḥ pitavaa chara shivaḥ shivaabhirootibhiḥ,
mayobhuradviṣheṇyaḥ sakhaa sushevo advayaaḥ. Ṛig 1:24:187:3

upa naḥ pito aa chara shivaḥ shivaabhiḥ ootibhiḥ,
mayobhuḥ adviṣheṇyaḥ sakhaa sushevaḥ advayaaḥ.

(*pito*) **O Food! May you be** (*shivaḥ*) **auspicious and be** (*aa*) **abundantly** (*chara*) **available** (*upa*) **near** (*naḥ*) **us along with the** (*shivaabhiḥ*) **benevolent** (*ootibhiḥ*) **protections for our body and mind! May you provide us** (*mayobhuḥ*) **happiness and keep us away from** (*advayaaḥ*) **mental conflicts and** (*adviṣheṇyaḥ*) **vices like animosity! May you be our** (*sakhaa*) **friend and bring us** (*sushevaḥ*) **immense happiness!**

In the fourth mantra the sage prays for the nourishment of all bodily organs from the food.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 22, **chhandaḥ** viraaḍ aarṣhee gaayatree, **svaraḥ** ṣhaḍjaḥ.

4. tava tye pito rasaa rajaansyanu viṣhṭhitaaḥ,
divi vaataaiva shritaaḥ. Ṛig 1:24:187:4

tava tye pito rasaaḥ rajaansi anu viṣhṭhitaaḥ, divi vaataaḥ iva shritaaḥ.

(*pito*) **O Food!** (*iva*) **As the** (*vaataaḥ*) **air is always** (*shritaaḥ*) **available in the** (*divi*) **sky, may** (*tava*) **your** (*tye*) (*rasaaḥ*) **nourishing juices** (*anu*) (*viṣhṭhitaaḥ*) **be available to all of the organs of our** (*rajaansi*) **bodies.**

In the fifth mantra the sage mentions that consuming food after sharing it with others increases one's self confidence.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 31, **chhandaḥ** nichṛid aarṣhy anuṣhṭup, **svaraḥ** gaandhaaraḥ.

5. tava tye pito dadatastava svaadiṣhṭha te pito,
pra svaadmaano rasaanaan tuvigreevaa iverate. Ṛig 1:24:187:5

tava tye pito dadataḥ tava svaadiṣhṭha te pito,
pra svaadmaanaḥ rasaanaam tuvigreevaaḥ iva eerate.

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न!** (*त्ये*) **जो** (*तव*) **तेरा** (*ददतः*) **दान करने का बाद बचे हुए** (*स्वादिष्ठ*) **स्वादिष्ठ** (*पितो*) **अन्न को** (*स्वाद्मानः*) **प्रसन्नता पूर्वक ग्रहण करते है,** (*तव*) **तेरे** (*रसानाम्*) **रसो के पोषण व** (*प्र*) (*ईरते*) **प्रेरणा से** (*ते*) **उनकी** (*तुविग्रीवाः*) (*इव*) **गर्दन स्वाभिमान से उठी रहती है।**

छठा वर्ग समाप्त हुआ। सातवे वर्ग का आरम्भ होता है।

छठे मन्त्र में जैसा अन्न वैसा मन उक्ति का भाव है।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः। २९ अक्षराणि। भुरिगार्ष्युष्णिक् छन्दः। ऋषभः स्वरः।

त्वे पि॑तो म॒हानां॑ दे॒वानां॒ मनो॑ हि॒तम्।

अका॑रि॒ चारु॑ के॒तुना॒ तवाहि॒मव॑साऽवधीत् ॥६॥ ऋग् १:२४:१८७:६

त्वे इति॑। पि॒तो॒ इति॑। म॒हाना॑म्। दे॒वाना॑म्। मनः॑। हि॒तम्॥

अका॑रि। चारु॑। के॒तुना॑। तव॑। अहि॑म्। अव॑सा। अ॒व॒धी॒त्॥६॥

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न!** (*त्वे*) **तेरी** (*महानाम्*) **पवित्रता और** (*देवानाम्*) **दिव्यगुणों से** (*मनः*) **मन का** (*हितम्*) **हित होता है और** (*चारु*) **सुन्दर अन्तःकरण का** (*अकारि*) **निर्माण होता है।** (*तव*) **तेरे** (*अवसा*) **रक्षण व तुझसे प्रेरित** (*केतुना*) **ज्ञान से तेरा सेवन करने वाला** (*अहिम्*) **सर्प समान वासनादि वृत्तियों को** (*अवधीत्*) **नष्ट करता है।**

सातवे मन्त्र में प्राकृतिक साधनों से उत्पन्न हुए अन्न की श्रेष्ठता पर विचार किया गया है।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः। २९ अक्षराणि। भुरिगार्ष्युष्णिक् छन्दः। ऋषभः स्वरः।

य॒द॒दो पि॑तो॒ अज॑गन् वि॒वस्व॒ पर्व॑तानाम्।

अत्रा॑ चिन्नो मधो पि॒तोऽरं॑ भ॒क्षाय॑ गम्याः ॥७॥ ऋग् १:२४:१८७:७

यत्। अ॒दः। पि॒तो॒ इति॑। अज॑गन्। वि॒वस्व॑। पर्व॑तानाम्॥

अत्र॑। चि॒त्। नः। म॒धो॒ इति॑। पि॒तो॒ इति॑। अर॑म्। भ॒क्षाय॑। ग॒म्याः॒॥७॥

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न!** (*यत्*) **जब तुझे** (*विवस्व*) **बिजली चमकाने वाले** (*पर्वतानाम्*) **बादलों का** (*अदः*) **वह पवित्र जल** (*अजगन्*) **प्राप्त होता है, उस जल की** (*मधो*) **मधुरता को** (*चित्*) **निश्चय से आत्मसात करने वाला** (*पितो*) **अन्न** (*अत्र*) **यहाँ** (*नः*) **हमारे** (*भक्षाय*) **भोजन के लिए** (*अरम्*) **पर्याप्त मात्रा में** (*गम्याः*) **प्राप्त हो।**

आठवे मन्त्र में पकाए गए रुचिकर भोजन के महत्त्व का वर्णन है।

O (*svaadiṣhṭha*) **delicious** (*pito*) **food!** (*tye*) **Those who first** (*dadataḥ*) **share** (*tava*) **you with others and then** (*svaadmaanaḥ*) **happily enjoy the remainder, their self confidence is boosted by** (*tava*) **your** (*rasaanaam*) **nourishment and** (*pra*) (*eerate*) **inspiration and** (*te*) **they** (*tuvigreevaaḥ*) (*iva*) **hold their heads high.**

Here ends the sixth Varga and the seventh Varga begins.

In the sixth mantra the sage emphasizes that the purity of food accentuates the purity of mind.

ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 29, **chhandaḥ** bhurig aarṣhy uṣhṇik, **svaraḥ** ṛiṣhabhaḥ.

6. tve pito mahaanaan devaanaam mano hitam,
akaari chaaru ketunaa tavaahimavasaa'vadheet. Ṛig 1:24:187:6

tve pito mahaanaam devaanaam manaḥ hitam,
akaari chaaru ketunaa tava ahim avasaa avadheet.

(*pito*) **O Food!** (*tve*) **Your** (*mahaanaam*) **purity and** (*devaanaam*) **divine qualities** (*hitam*) **benefit** (*manaḥ*) **the mind and help in** (*akaari*) **formation of** (*chaaru*) **beautiful thoughts.** (*tava*) **Your** (*avasaa*) **protection and** (*ketunaa*) **the knowledge inspired by you helps the consumer** (*avadheet*) **destroy** (*ahim*) **serpent like vices.**

In the seventh mantra the sage discusses the importance of natural irrigation in the production of grains.

ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 29, **chhandaḥ** bhurig aarṣhy uṣhṇik, **svaraḥ** ṛiṣhabhaḥ.

7. yadado pito ajagan vivasva parvataanaam,
atraa chinno madho pito'ram bhakṣhaaya gamyaaḥ. Ṛig 1:24:187:7

yat adaḥ pito ajagan vivasva parvataanaam,
atra chit naḥ madho pito aram bhakṣhaaya gamyaaḥ.

(*pito*) **O Food!** (*yat*) **When you are** (*ajagan*) **irrigated by the pure water coming from the** (*vivasva*) **lightning and thundering** (*parvataanaam*) **clouds, you** (*chit*) **definitely absorb the sweetness of** (*adaḥ*) **those waters. May such** (*madho*) **sweet** (*pito*) **grains be** (*aram*) **abundantly** (*gamyaaḥ*) **available for** (*naḥ*) **our** (*bhakṣhaaya*) **consumption** (*atra*) **here in this World!**

In the eighth mantra the sage discusses the importance of properly cooked appetizing meals.

ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 23, **chhandaḥ** nichṛid aarṣhee gaayatree, **svaraḥ** ṣhaḍjaḥ.

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । २३ अक्षराणि । निचृदार्षी गायत्री छन्दः । षड्जः स्वरः ।

यदपामोषधीनां परिशमारिशामहे । वातापे पीव इद्भव ॥८॥ ऋग् १:२४:१८७:८

यत् । अपाम् । ओषधीनाम् । परिशम् । आऽरिशामहे ॥ वातापे । पीवः । इत् । भव ॥८॥

(*वातापे*) **हे वायु समान सर्वत्र व्याप्त ईश्वर!** (*यत्*) **जब हम** (*परिशम्*) **उचित मात्रा में** (*अपाम्*) **जल,** (*ओषधीनाम्*) **सब्जियाँ और घी आदि लेकर पकाए गए** (*आऽरिशामहे*) **रुचिकर भोजन ग्रहण करे, वह भोजन** (*इत्*) **निश्चय से हमारे** (*पीवः*) **बल में वृद्धि करने वाला** (*भव*) **हो ।**

नौवे मन्त्र में भोजन में दूध आदि के महत्त्व का वर्णन है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । २४ अक्षराणि । आर्षी गायत्री छन्दः । षड्जः स्वरः ।

यत्ते सोम गवाशिरो यवाशिरो भजामहे । वातापे पीव इद्भव ॥९॥ ऋग् १:२४:१८७:९

यत् । ते । सोम । गोऽआशिरः । यवऽआशिरः । भजामहे ॥ वातापे । पीवः । इत् । भव ॥९॥

(*वातापे*) **हे वायु समान सर्वत्र व्याप्त ईश्वर!** (*सोम*) **हे सौम्य भोजन!** (*यत्*) **जब हम** (*गोऽआशिरः*) **गाय के दूध और** (*यवऽआशिरः*) **जौ आदि ओषधियों से पूरित भोजन** (*भजामहे*) **ग्रहण करे** (*ते*) **वह भोजन** (*इत्*) **निश्चय से हमारे** (*पीवः*) **बल मे वृद्धि करने वाला** (*भव*) **हो ।**

दसवे मन्त्र में भोजन से स्वास्थ्य वर्धन का वर्णन है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । २४ अक्षराणि । आर्षी गायत्री छन्दः । षड्जः स्वरः ।

करम्भ ओषधे भव पीवो वृक्क उदारथिः । वातापे पीव इद्भव ॥१०॥ ऋग् १:२४:१८७:१०

करम्भः । ओषधे । भव । पीवः । वृक्कः । उदारथिः ॥ वातापे । पीवः । इत् । भव ॥१०॥

(*ओषधे*) **हे रोगों के नाशक** (*करम्भः*) **दही मिश्रित जौ के सत्तू! तू हमारे लिए** (*पीवः*) **पौष्टिक** (*भव*) **हो और हमें** (*वृक्कः*) **रोगों से दूर रख हमारे** (*उदारथिः*) **स्वास्थ्य को बढ़ा ।** (*वातापे*) **हे वायु समान सर्वत्र व्याप्त ईश्वर! यह भोजन** (*इत्*) **निश्चय से हमारे** (*पीवः*) **बल में वृद्धि करने वाला** (*भव*) **हो ।**

ग्यारहवे मन्त्र में भोजन को मिल बाँटकर खाने का निर्देश है ।

अगस्त्य ऋषिः। ओषधयो देवताः । ३४ अक्षराणि । स्वराडार्ष्यनुष्टुप् छन्दः । गान्धारः स्वरः ।

तं त्वा वयं पितो वचोभिर्गावो न हव्या सुषूदिम ।
देवेभ्यस्त्वा सधमादमस्मभ्यं त्वा सधमादम् ॥११॥ ऋग् १:२४:१८७:११

8. yadapaamoṣhadheenaam pariñshamaarishaamahe,
vaataape peeva idbhava. Ṛig 1:24:187:8

yat apaam oṣhadheenaam pariñsham aarishaamahe, vaataape peevaḥ it bhava.

(*vaataape*) **O all pervading God like air!** (*yat*) **When we** (*aarishaamahe*) **partake in a well cooked delicious meal prepared** (*pariñsham*) **using proper proportions of** (*apaam*) **water,** (*oṣhadheenaam*) **vegetables and butter etc., may that food** (*it*) **definitely** (*bhava*) (*peevaḥ*) **increase our strength!**

In the ninth mantra the sage discusses the importance of milk and other herbs in the food.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 24, **chhandaḥ** aarṣhee gaayatree, **svaraḥ** ṣhaḍjaḥ.

9. yatte soma gavaashiro yavaashiro bhajaamahe,
vaataape peeva idbhava. Ṛig 1:24:187:9

yat te soma go aashiraḥ yava aashiraḥ bhajaamahe, vaataape peevaḥ it bhava.

(*vaataape*) **O all pervading like air!** (*soma*) **O calming food!** (*yat*) **When we** (*bhajaamahe*) **consume food nourished with the** (*aashiraḥ*) **essence of** (*go*) **cow's** (*aashiraḥ*) **milk and herbs and grains like** (*yava*) **barley, may** (*te*) **that food** (*it*) **definitely** (*bhava*) (*peevaḥ*) **increase our strength!**

In the tenth mantra the sage discusses the medicinal value of food.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 24, **chhandaḥ** aarṣhee gaayatree, **svaraḥ** ṣhaḍjaḥ.

10. karambha oṣhadhe bhava peevo vṛikka udaarathiḥ,
vaataape peeva idbhava. Ṛig 1:24:187:10

karambhaḥ oṣhadhe bhava peevaḥ vṛikkaḥ udaarathiḥ,
vaataape peevaḥ it bhava.

(*oṣhadhe*) **O remover of sickness,** (*karambhaḥ*) **roasted flour of barley mixed with yogurt!** (*bhava*) **May you** (*peevaḥ*) **nourish us,** (*vṛikkaḥ*) **keep us away from sickness and** (*udaarathiḥ*) **increase our health!** (*vaataape*) **O all pervading like air! May this food** (*it*) **definitely** (*bhava*) (*peevaḥ*) **increase our strength!**

In the eleventh mantra the sage advises to share food with others.
ṛiṣhiḥ agastyaḥ, **devataaḥ** oṣhadhayaḥ, **vowels** 34, **chhandaḥ** svaraaḍ aarṣhy anuṣhṭup, **svaraḥ** gaandhaaraḥ.

11. tan tvaa vayam pito vachobhirgaavo na havyaa suṣhoodima,
devebhyastvaa sadhamaadamasmabhyan tvaa sadhamaadam.
Ṛig 1:24:187:11

तम् । त्वा । वयम् । पितो इति । वचःऽभिः । गावः । न । हव्या । सुसूदिम ॥
देवेभ्यः । त्वा । सधऽमादम् । अस्मभ्यम् । त्वा । सधऽमादम् ॥११॥

(*पितो*) **हे रक्षक अन्न!** (*वचःऽभिः*) **वेदों के वचनों के अनुसार** (*वयम्*) **हम** (*गावः*) **गायों से प्राप्त दूध, दही, घी आदि** (*न*) **और** (*त्वा*) **तेरे** (*तम्*) **उन अन्य** (*हव्या*) **सात्विक पदार्थों का सेवन कर अपने** (*सुषूदिम*) **शरीर को रोगों से दूर रखें। हम** (*देवेभ्यः*) **विद्वानों के साथ मिलकर** (*त्वा*) **तेरा** (*सधऽमादम्*) **आनन्द लें।** (*त्वा*) **तू** (*अस्मभ्यम्*) **हमें** (*सधऽमादम्*) **आनन्द देने वाला हो।**

सातवा वर्ग समाप्त हुआ।

tam tvaa vayam pito vachobhiḥ gaavaḥ na havyaa suṣhoodima,
devebhyaḥ tvaa sadhamaadam asmabhyam tvaa sadhamaadam.

(*pito*) **O Food! In accordance with the** (*vachobhiḥ*) **Vedic wisdom, may** (*vayam*) **we consume various** (*gaavaḥ*) **dairy products provided by cows and** (*tam*) (*tvaa*) **other** (*havyaa*) **satvik foods** (*na*) **as well and** (*suṣhoodima*) **keep our bodies free from sickness! May we** (*sadhamaadam*) **enjoy** (*tvaa*) **you in the company of** (*devebhyaḥ*) **scholars! May** (*tvaa*) **you bring** (*asmabhyam*) **us** (*sadhamaadam*) **bliss and happiness!**

Here ends the seventh Varga.