SANATANODAYA सनातनोदय
ISSN (O) : 3048-9318
Vol. 1, No. 1, Year 2024
Available Online : https://sanatanodaya.com/

श्रीमद्भगवद्गीता-चरकसंहितानुसारेण च आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः

Sandhyashree Mondal

Ph.D Scholar, Department of Sanskrit, Vinoba Bhabe University

Email id- sree.san66@gmail.com

१. संक्षिप्तसार: (Abstract)

आहार: एव प्राणरक्षाया: मूलम्। अस्माभि: यत् भोज्यद्रव्यं गृह्यते, तत् शनै: शनै: परिपाकं भूत्वा इदं शरीरं रक्षति। यदा अवश्यमेव सचेतनता आवश्यिकी तदा यत् तत् भोज्यं न खादनीयम्। नियमपुर्वकं उपयुक्तज्ञानेन उपयुक्तकाले विशुद्धस्य द्रव्यस्य आहारकरणं कर्तव्यम्। मनुष्यप्रकृति: त्रिविधा – सात्त्विकी , राजसिकी , तामसिकी च । मिश्रप्रकृतियुक्त: मानव: अपि दृश्यते । सत्त्वगुणसम्पन्नेषु मानवेषु कतिपयानि चरित्रगतानि वैशिष्ट्यानि लक्ष्यन्ते – साधुस्वभाव: , धर्मपरायण: , मोक्षज्ञानसम्पन्न: , श्रद्धावान् , अक्रोधी , सत्यवादी च । मेधा , बुद्धि: , धृति: , क्षमा , दया चेति एतान् हृदये स्थापयित्वा आत्मतत्त्वान्वेषी भवति । रजोगुणसम्पन्ना: मानवा: अतीव सुखान्वेषिण: भवन्ति । अत: क्रोध – दु:ख: - दम – अभिमान – मिथ्यावादी – कामुकस्वभावसम्पन्ना: ते भवन्ति । तमोगुणयुक्ता: मानवा: अतीव दुष्टबुद्धिसम्पन्ना: भवन्ति , निन्दितकर्मणि च ते आनन्दं लभन्ते । शरीरस्य सुस्थरक्षणार्थम् आहारविषये सम्यक् ज्ञानम् आवश्यकम् । स्वास्थ्यनिर्माणे आहारस्य भूमिका अतीव गुरुत्वपूर्णा। छान्दोग्योपनिषदि आम्नातम् –**"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धि:"।**

श्रीमद्भगवद्गीतायां वर्णिताः आहारनियमाः न केवलं आध्यात्मिकचेतनायाः अपितु शारीरिक-मानसिक-स्वास्थ्यस्य कृते अपि अतीव महत्त्वपूर्णाः सन्ति । सात्विक-राजसिक-तमस-आहारयोः एषः विभागः अस्मान् दर्शयति यत् भोजनेन अस्माकं शरीरं, मनः, आत्मा च कथं प्रभावितं भवति । गीतायाः एतासां शिक्षानां अनुसरणं कृत्वा वयं स्वजीवने शारीरिकं, मानसिकं, आध्यात्मिकं च सन्तुलनं आनेतुं शक्नुमः।

आयुर्वेदशास्त्र-चरकसंहितायामपि आहारविषये विविधा: गुणावली सिद्धान्ता: च सन्ति। ते वर्तमानयुगे अपि अतीव प्रासंगिकाः सन्ति, यतः एतत् स्वस्थं सन्तुलितं च जीवनं प्रति वैज्ञानिकं दृष्टिकोणं प्रददाति ।

२. आमुख (Introduction)

श्रीमद्भगवद्गीता हिन्दुशास्त्रस्य महत्त्वपूर्णेषु भागेषु अन्यतमः अस्ति, यया न केवलं धार्मिकं अपितु जीवनस्य गहनं मार्गदर्शनं प्राप्यते । अस्मिन् ग्रन्थे न केवलं आध्यात्मिक-नैतिकविषयेषु, अपितु दैनन्दिनजीवनस्य विविधपक्षेषु अपि चर्चा कृता अस्ति । अस्मिन् आहारः महत्त्वपूर्णः कारकः अस्ति । भगवद्गीतायाः (श्रद्धात्रयविभागयोगः) १७ अध्याये अन्नस्य गुणाः, प्रकाराः, मानवशरीरे मनसि च प्रभावाः च चर्चा कृता अस्ति । गीतायां भोजनं मुख्यतया त्रयः गुणाः विभज्यन्ते- सात्विकः, राजसः, तामसः। एतेषु खण्डेषु न केवलं भोजनस्य प्रकारः, अपितु भोजनस्य सेवनस्य प्रभावः, तत्सम्बद्धाः मनोवैज्ञानिकाः आध्यात्मिकाः च पक्षाः अपि प्रकाशिताः सन्ति । अपि तु, चरकसंहितायामपि

जीवनस्य स्तम्भेषु अन्यतमं भोजनं मन्यते। अन्नस्य समय:, विधि:, गुणा: च अत्र विस्तरेण चर्चा कृता:। एतेषां नियमानाम् अनुसरणं कृत्वा शरीरं स्वस्थं भवति, रोगप्रतिरोधकशक्ति: च वर्धते।

३. विधि: (Methodology)

शरीरस्य निर्माणाय आहार: अतीव गुरुत्वपूर्ण: विषय:। आहारग्रहणात् पूर्वं यथेष्टं ज्ञानम् आवश्यकम् , कीदृश: आहार: अस्माकं शरीराय गुरुत्वपूर्ण: , केन आहारेण सह कीदृष: आहार: ग्रहणयोग्य: न भवति अर्थात् द्विविधस्य भोजनस्य चरित्रं यदि द्विविधं भवति तर्हि कदापि एकत्र न नेतव्यम्। अस्मिन् विषये ज्ञानस्य प्रयोजनम् गीताग्रन्थे कथ्यते-

"न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।

तत् स्वयं योगसंसिद्ध: कालेनात्मनि विन्दति॥"[१]

इहलोके ज्ञानवत् पवित्रं किमपि नास्ति। अत: खाद्यग्रहणात् पूर्वमपि अस्माकं ज्ञानम् आवश्यकम्। अन्यथा खाद्येन सह यत् न ग्रहणीयं तदपि अस्माभि: गृह्यते चेत् तर्हि अस्माकं शरीरे विविधानां रोगाणाम् उत्पत्ति: जायते। एवमेव अस्मिन् शोधप्रपत्रे श्रीमद्भगवद्गीता-चरकसंहितानुसारेण च भोजनविधय: विस्तरेण वर्ण्यते। अत: अत्र विश्लेषणात्मक-रचनात्मक- मौलिक पद्धतीन् अनुसृयते।

अत्र गीताया: अनुसारं न केवलं शरीरस्य पोषणाय अपि तु मनुष्यस्य मनसः स्थिति:, आध्यात्मिकविकासाय च भोजनस्य महत्त्वम् अस्ति । वयं यत् खादाम: तस्य न केवलं अस्माकं शरीरे, अपितु अस्माकं मनसि, आत्मायां च गहन: प्रभाव: भवति । अत: अयं शोध: समाजस्य कल्याणाय उपयोगीत्वात् सामाजिकशोध: अपि भवति।

४. विषयसम्बन्धितालोचना (Discussion)

गीताया: आहारदर्शने शरीरस्य मनसः च सम्बन्धः शरीरं, मन:, आत्मा च—एते त्रय: परस्परसम्बद्धाः सन्ति, एतेषां त्रयाणां मध्ये सन्तुलनं स्थापयितुं आहारस्य महत्त्वपूर्णा भूमिका भवति । अन्नं शुद्धं, पवित्रं, मनुष्यस्य ऊर्जां मनोबलं च वर्धयितुं तादृशं भवेत् इति गीतायां उक्तम् अस्ति । शरीरं, मन:, आत्मा च - अयं दिवसः परस्परं एकः अस्ति। शुद्धाहारेण एव शुद्धान्त:करणे विचारशक्ति: , श्रद्धा , कर्मस्पृहा च वलवती भवति । गीताग्रन्थे आहारविषये श्रीभगवान् उवाच –

"आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रिय:।

यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं शृनु॥"[२]

आयुर्वेदाचार्य: अवदत्-

"शरीरस्तु अन्नपानमूला"।

अर्थात् सकलशरीरजाता: रोगा: अन्नपानदोषे जन्म लभन्ते। अत: अन्नपानस्य विशुद्धता व्याधिहस्तात् रक्षाकवचस्वरुपम्।

"मात्राशी स्यात्। आहारमात्रा पुनरग्निवलापेक्षिणी।

यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं

जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यम्भवति॥"[३]

अर्थात् मिताहारी भवितव्य:। सुस्वास्थ्यं प्रति लक्षीकृत्य आहार: करणीय: । अस्माकं शरीरे क्लेशं विना जीर्ण: भवति इति एतादृश: आहार: एव अस्माकं शरीरस्यपक्षे उपकारी भवति ।

सात्त्विक – राजसिक – तामसिक – आहारस्य वैशिष्ट्यम् -

शरीरस्य सुस्थरक्षणार्थम् आहारविषये सम्यक् ज्ञानम् आवश्यकम् । स्वास्थ्यनिर्माणे आहारस्य भूमिका अतीव गुरुत्वपूर्णा । छान्दोग्योपनिषदि आम्नातम् –

"आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धि:"।

आहारस्य विशुद्धतायाम् अन्त:करणम् विशुद्धं भवति ।

खाद्यमपि स्वस्वप्रकृत्यनुसारं त्रिविधं भवति। त्रिविध: आहार: हि – सात्त्विक: , राजसिक:, तामसिक: च आहार:। श्रीभगवानुवाच-

"सत्त्वं रजस्तम इति गुणा: प्रकृतिसम्भवा:।

निवध्नन्ति महावाहो देहे देहिनमव्ययम्॥"[४]

चरकसंहितायामुक्तम्-

"हितभोजनमश्नीयात्स्वल्पं स्वल्पं च चेष्टितम्।

समयं चानुपश्येत्सर्वभूतहितं स्मृतम्॥"[५]

अर्थात् अन्नं तादृशं भवेत् यत् शरीराय हितकरं भवेत्। परिमाणं न्यूनं सुपच्यमानं च भवेत् । अन्नग्रहणस्य समयः विधिः च सम्यक् अनुसरणीयः।

क) सात्त्विकाहारस्य वैशिष्ट्यम् –

सात्त्विकाहारविषये श्रद्धात्रयविभागयोगे कथ्यते-

"आयु:सत्त्ववलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धना:।

रस्या: स्निग्धा: स्थिरा हृद्या आहारा: सात्त्विकप्रिया:॥" [६]

गीतायां सात्विक आहारः उत्तमः आहारः इति उल्लिखितः अस्ति। सात्विक आहारः शरीरस्य पोषणं करोति, मनः शान्तं करोति, आध्यात्मिकवृद्धेः मार्गे सहायकः भवति। सात्विक आहारः बलं, सहनशक्तिं

जीवनशक्तिं च वर्धयति। शरीरं मनः च स्थिरं करोति। तदाहारः पचने सुलभम् अस्ति।एषः प्रकारः लघुः, सुलभः पच्यः, शरीरस्य कृते हितकरः च भवति । सतेजफलानि, शाकानि, दुग्धानि, मधु, अण्डानि इत्यादयः सात्विक आहारे समाविष्टाः सन्ति । सात्विक आहारेन दीर्घायुः वर्धते, रोगप्रतिरोधकशक्तिः वर्धते च। सात्विक आहारः मनः शान्तं स्थिरं च करोति। आध्यात्मिकचेतना वर्धते। शरीरस्य स्वास्थ्यं सुधरयति।

सात्विक आहारस्य उदाहरणम्-

- नवनीतानि फलानि शाकानि च
- दुग्धं दुग्धं च
- मधु
- तण्डुलः, गोधूमः इत्यादयः धान्यानि
- दालः, नटः

यः आहारः आयुः , उत्साहः , वलम् , आरोग्यम् , चित्तप्रसन्नता , रुचिः चेति सर्वेषां वर्धनकारी सरलः स्नेहयुक्तः सारवान् , प्रीतिकरः चेति आहाराः हि सात्त्विकमानवानां प्रियाः भवन्ति। सात्त्विकाहारः रसयुक्तः स्यात्।

आत्मप्रसादलाभार्थं मनसः वशीकरणम् आवश्यकम्। वशीभूतं मनः रागाद् द्वेषात् च मुक्तं भवति तथा एतेन एव आत्मप्रसादः लभ्यते। तदुक्तं गीताग्रन्थे-

"रागद्वेषविमुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति॥"[७]

आयुर्वेदशास्त्रे षट् रसाः कथिताः - मधुरः , अम्लः , लवणः , कटुः , कषायः , तिक्तः चेति। मधुररसविषये कथ्यते-

"तत्र यः परितोषमुत्पादयति प्रह्लादयति तर्पयति जीवयति मुखोपलेपं जनयति श्लेष्माणञ्चाभिवर्द्धयति स मधुरः।" [६]सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थानम्, द्विचत्वारिंशोऽध्यायः।

यः रसः भोजनात्परं तृप्तिं , परितुष्टिम् , प्रसन्नतां च आनयति , यत् शरीरे पोषणं प्रददाति। मधुरः रसः शरीरस्य पथ्ये अनुकूलः भवति।ः सात्त्विकः आहारः मानवस्य शरीरस्य आयुम् , बुद्धिम् , वलम् , आरोग्यम् , सुखम् , आनन्दं च वर्धयति। आयुः अर्थात् जीवनस्य स्थितिकालः । सात्त्विकाहारेण अस्माभिः अस्माकं चरित्रं परिवर्त्यते। यथार्थसिद्धान्तः परिवारं , समाजं च सम्यक् मार्गे नेतुं साहाय्यं करोति।

चरकसंहितायामुक्तवन्तः-

"जीर्णे च भोजनं कुर्याद्वातं पित्तं च सम्पदि।

प्राक्शीतं नातितप्तं च नातिद्रुतमथापि वा॥

नातिविलम्बितं चैव नात्याशितं न चाजडम्।

आत्मानं चापि सम्प्रेक्ष्य देशं कालं च तत्त्वतः॥"[८]

अर्थात् अन्नं पाचनानन्तरं (पूर्वभोजनस्य पाचनानन्तरं) सेवनीयम्। अन्नं अतिशीतं वा अतितप्तं वा न भवेत्। अन्नं शीघ्रं वा अतिमन्दं वा न सेवनीयम् । आहारः अधिकः (अतिभोजनः) अल्पः वा न भवेत् । स्वशरीरस्थितिदेशकालानुगुणं भक्षयेत् ।

ख) **राजसिकः आहारः -**

राजसिकाहारस्य वैशिष्ट्यविषये गीताग्रन्थे सुगीतम्-

"कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरुक्षविदाहीनः।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥"[९]

अतिकटुः , अत्यम्लः , अतिलवणाक्तः , अत्युष्णः , तीक्ष्णः , विदाही , दुःख-शोक-रोगाणाम् उत्पादकाः आहाराः राजसिकानां मानवानां प्रियाः भवन्ति। निम-करला-प्रभृतिपदार्थाः कटुजातीयाः , तेतुल-प्रभृतयः अम्लाः , खारजातीय लवणं हि नोनताजातीयम् , अतीव उष्णं वस्तु हि अत्युष्णम् , लङ्काप्रभृतयः तीक्ष्णाः , प्रस्तुतान्नप्रभृतयः रुक्षाः , राइप्रभृतिपदार्थः हि प्रदाहकारी। अधिकमात्रया एते अस्माकं शरीरे क्षतिं विदधति। राजसमानवानां समीपे एतादृशः आहारः एव ग्रहणयोग्यः। कदापि एकदा सकृत् खादति इति अन्यः विषयः। अथवा कोऽपि उपायः नासीत्। किन्तु प्रतिदिनं भोजने उदररोगेण आक्रान्तः स्यात्। अस्माकम् उदरे ये ग्रन्थिनः सन्ति , ते अतीव कोमलाः। नित्यं यदि अतिरिक्तपरिमाणेन तैल-मुखरोचकजातीयखाद्यानि गृह्यन्ते तर्हि कोमलाः ग्रन्थिनः क्षतिग्रस्ताः भवन्ति। राजसिकमानवानां पक्षे एतादृशः आहारः एव उपयुक्तः भवति। एतादृशानाम् आहाराणां क्षतिकरदिग्विषये यथा शास्त्रादिषु सर्वत्र उपदिश्यते तथापि मानवैः न पाल्यते। यतः राजसिकेभ्यः मानवेभ्यः एष आहार एव रोचते , तेषां रुचिरेव एतादृशी। एकस्य वालकदलस्य समीपे यदि त्रिविधानि खाद्यानि परिवेशितानि , तर्हि ते स्वस्वप्रकृत्यनुसारं खाद्यमेव गृह्णन्ति।

राजसन्नं शरीरस्य उत्तेजकं तृष्णां वर्धयति च भोजनम् । एतादृशं भोजनं प्रायः प्रबलस्वादयुक्तं अधिकं मसालेययुक्तं च भवति । राजभोजनम् तनावः तृष्णां च वर्धयति : एतेन आहारेन शरीरे चञ्चलता भवति । झाल, अम्लं, लवणयुक्तं वा मधुरं वा भोजनं राजसिक आहारस्य अन्तर्भवति। राजसिकाहारः पाचनसमस्यां जनयितुं शक्नोति ।

राजसभोजनस्य उदाहरणम्-

- अतिरिक्त मसालेदार भोजन
- लवणयुक्तं वा अम्लं वा भोजनम्
- चायः, काफी
- तप्तं स्निग्धं वा भोजनम्

राजसिकाहारः शरीरं मनः चञ्चलं करोति। कामं च जनयति। कार्यक्षमतां वर्धयति परन्तु दीर्घकालं यावत् श्रान्ततां जनयति।

ग) **तामसिकः आहारः**

तामसिकाहारस्य लक्षणविषये उक्तम्-

"यातयामं गतरसं पूति पर्युषितञ्च यत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥"[१०]

यस्य खाद्यस्य वहुपूर्वं परिपाकः जातः , यस्य मध्ये रसपदार्थः नास्ति , यत् दुर्गन्धयुक्तम्, पूर्वदिवसस्य रन्धनम् , उच्छिष्टम् अपवित्रं चेति तामसिकमानवानां प्रियाणि भवन्ति।

तामसिकाहारः शरीरे आलस्यं, आलस्यं, अवनतिं च जनयति आहारः । एतत् प्रायः बासी, सड़्गं, अस्वस्थं वा भोजनं भवति। एतादृशं भोजनं शरीरे मनसि च दुष्प्रभावं जनयति। सड़्गं बासी वा भोजनं तामसिक् आहारस्य अन्तर्भवति । अतिरिक्तं तैलं मांसं वा मद्यं वा तामसभोजनानाम् उदाहरणानि सन्ति।

तामसिकाहारस्य उदाहरणानि-

- मांसम्
- मद्यसार
- बासी भोजनम्
- अतिस्निग्धानि मधुराणि वा

तामसिकाहारः शरीरे आलस्यं, आलस्यं च जनयति। आध्यात्मिकचेतना न्यूनीकरोति। दीर्घकालं यावत् शारीरिकं मानसिकं च स्वास्थ्यं क्षीणं करोति

चरकसंहितायाम् पूर्वाहारस्य सम्पूर्णतया पच्यमानस्य अनन्तरमेव नूतनं भोजनं सेवनीयम्। अतिभोजनं विना मध्यमं भोजनं कुर्यात् । सात्विकाहारः सेवनीयः। भोजनं विशिष्टसमये सेवनीयम् । अन्यत्र ध्यानं न विमुखीकृत्य भोजनं कुर्वन् पूर्णतया अन्नं खादितव्यम् ।

मनसि भोजनस्य प्रभावः

गीतायां मनसि भोजनस्य प्रभावः अद्यत्वे वैज्ञानिकतया सिद्धः अस्ति ।

उदाहरणतयाः

- प्राकृतिकं लघु च भोजनं मनः शान्तं करोति।
- गुरुभोजनं चञ्चलतां जनयति ।

भोजनग्रहणात् पूर्वं ईश्वरं प्रति निवेदनम् अतीव आवश्यकम्। यदि भोजनग्रहणात् पूर्वं ईश्वरं प्रति न निवेद्य भोजनं क्रियते तर्हि स कश्चन चौरः भवेत्-

"इष्टान् भोगान् हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः।

तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः॥"[११]

यदा ईश्वरम् उत्सर्गीकृत्य भूज्यते तदा तद् वस्तु पून: खाद्यं न भवति , तत्तु प्रसादे परिणतं भवति। यदा विपणित: किमपि फलम् आनीय खाद्यते , तत् फलमिति कथ्यते। किन्तु तत् फलं यदा ईश्वराय निवेद्य खाद्यते तदा तत् प्रसादे परिणतं भवति। प्रसादस्य मध्ये ईश्वरस्य अनुग्रहमिश्रित: तिष्ठति। प्रसादस्य स्वाद: गृहनिर्मितखाद्यात् सर्वदा मधुर: जायते।

य: सज्जनगण: यज्ञन्ते अन्नं भुङ्क्ते , ते सर्वपापेभ्य: मुक्त: भवति। ये खलु पापिन: केवलम् स्वोदरपूरणार्थम् अन्नपाकम् कुर्वन्ति , ते पापराशिमेव खादन्ति –

"यज्ञशिष्टाशिन: सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्विषै:।

भञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात्॥"[१२]

गीतायां न केवलं शरीरस्य कृते, अपितु आध्यात्मिकवृद्ध्यर्थम् अपि आहारः महत्त्वपूर्णः इति मन्यते । अद्यतनयुगे मानसिक-आध्यात्मिक-विकासाय अद्यापि एषः दृष्टिकोणः महत्त्वपूर्णः अस्ति ।

मानवानां भोग्यद्रव्येषु अन्नमेव प्रधानम्। यत: अन्नभोजनेन मानव: जीवति तथा अन्नं देवाय यज्ञे प्रदीयते। अत: अन्नभोजनं दृष्टान्तस्वरुपरुपेण संगृह्य यज्ञवत: यज्ञहीनस्य च मानवस्य प्रभेद: प्रदर्शित:।

भोजनग्रहणे ज्ञानस्य अभाव:-

गीतायां ज्ञानयोगी अवदत्- --

"न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।

तत् स्वयं योगसंसिद्ध: कालेनात्मनि विन्दति॥"[१३]

ज्ञानवत् पवित्रविषये इह जगति न किमपि वर्तते। अत: खाद्यभोजनार्थं ज्ञानस्य प्रयोजनं वर्तते। यथा- कीदृशं खाद्यं शरीरस्य पक्षे उपयोगी इति ज्ञानाभावे इच्छानुसारं केवलं यदि खाद्यते तर्हि स्वाज्ञानवशत: स्वयमेव विपद: मुखे पतति। भोजनग्रहणात् पूर्वं परं वा अधिकतया जलसेवनं न करणीयम्। भोजनात् पूर्वम् अधिकजलसेवने क्षुधामन्दा भवति। पुन: भोजनात् परमेव यदि जलसेवनं क्रियते तर्हि भोजनस्य परिपाकविषये समस्या जायते। अजीर्णत्वे शरीरे नानाविध: रोग: सृज्यते।

भोजनसमये वार्तालापं न कृत्वा एकान्ते उपविश्य भोजनं करणीयम्, भोजनात् पूर्वम् ईश्वरस्मरणपूर्वकं भोक्तव्यम्। ईश्वरस्मरणाभावे भोजनग्रहणं पापभोजनवत् प्रतीयते। पुन: य: एतादृशं भोजनं करोति, स चौर: स्यात्।

भोजनसमये वाक्यालापे भोजनं प्रति ध्यानं न तिष्ठति, उपयुक्तरुपेण भोजनस्य चर्वणं प्रति ध्यानं न तिष्ठति। तेन जीर्णस्य पक्षे समस्या दृश्यते। भोजनग्रहणसमये शान्तपरिवेशे भोक्तव्यम्। कोलाहल-चित्कार-उच्चै: वार्तालापयुक्तस्थाने भोजनं न करणीयम्। भोजनग्रहणसमये दूरदर्शनत: विरत: स्थातव्य:। अनेके एव भोजनग्रहणसमये चलभाषं पश्यन्ति, विविधं चलच्चित्रम्, विविधं क्रीड़ां च पश्यन्ति। तेन भोजनं प्रति मन: न तिष्ठति। एतेन विविधेषु स्थलेषु भोजनचर्वणं आहारग्रहणं वा प्रति ध्यानं न तिष्ठति। एते विषया: अस्मासु प्रतिनियतं चलन्ति चेत् तर्हि शरीरे नानाविधस्य रोगस्य प्रादुर्भाव: जायते।

भोजनग्रहणसमये इतोऽपि सावधानता अवलम्बनीया यत्, भोजनग्रहणस्य स्थानं परिष्कारं यथा स्यात् तथा यः आहारं परिवेशयति, सः अवश्यमेव परिष्कारतया शुद्धमनसा यथा आहारं परिवेशयति। विषयाः अतीव सामान्याः। तथापि एतेषां विषयाणां सम्वन्धे ज्ञानाभावे शनैः शनैः एते अस्माकं अभ्यासेन सह विजड़िताः भवन्ति। तेन अस्माकम् अभ्यासः क्कभ्यासे परिणतः स्यात्। क्कभ्यासाः यदि क्रमेण परिपक्काः भवन्ति तर्हि द्वि-त्रि-चतुर्वत्सरेभ्यः परम् अस्माकं शरीरे नानाविधानां रोगाणाम् उपसर्गः लक्षेत।

भोजनं सर्वदा सतेजं तथा उपयुक्तम् उष्णं भवितव्यम्—

"उष्णमश्नीयात्। उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते भुक्तश्चाग्निमनुदीर्णमुदीरयति क्षिप्रं जरां गच्छति वातञ्चानुलोमयति श्लेष्माणञ्च परिशोषयति; तस्मादुष्णमश्नीयात्।"[१४]

अन्नं नवीनं, पौष्टिकं, सुलभं पच्यमानं च भवेत् ।अतीव उष्णं वा अतिशीतं वा भोजनं वर्जयेत्। भोजने अतिरिक्तं मसाला तैलं लवणं वा न भवेत् ।

अस्माकं भोजनद्रव्ये उपयुक्तमात्रया घृत-तैलादिप्राकृतिकानि स्निग्धद्रव्याणि स्थातव्यानि—

"स्निग्धमश्नीयात्। स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते भुक्तश्चानुदीर्णमग्निमुदीरयति क्षिप्रं जरां गच्छति वातमनुलोमयति दृढीकरोति शरीरोपचयं वलाभिवृद्धिञ्चोपजनयति वर्णप्रसादञ्चाभिनिर्व्वर्त्तयति, तस्मात् स्निग्धमश्नीयात्।"[१५]

५. निगमन (Conclusion)-

श्रीमद्भगवद्गीतायाः आहारदर्शनं अस्मान् तत् आहारं उपदिशति यत् अन्नं केवलं शरीरस्य कृते एव नास्ति, अपितु अस्माकं मनसः आत्मनः कृते अपि तथैव महत्त्वपूर्णम् अस्ति। अतः, अस्माभिः एतादृशानि आहारपदार्थानि खादितव्यानि ये अस्माकं शरीरस्य, मनस्य, आत्मायाः च उन्नयनार्थं सहायकानि। गीतायां उल्लिखिताः आहारस्य गुणाः प्रभावाः च अद्यतनस्य आधुनिकयुगे अपि अतीव प्रासंगिकाः सन्ति। सम्प्रति अस्माकं भोजनाभ्यासाः प्रायः अस्वस्थाः भवन्ति, येन विविधाः शारीरिकाः मानसिकाः च समस्याः भवन्ति ।गीतायाः सात्विक आहारः अस्माकं आधुनिकस्वस्थभोजनव्यवहारस्य सङ्गतिं करोति।

चरकसंहितायाम् अपि आहारः केवलं आहारपद्धतिः एव नास्ति, अपितु सम्पूर्णजीवनशैली अस्ति। आहारस्य पालनेन शरीरं स्वस्थं भवति, रोगप्रतिरोधकशक्तिः वर्धते, दीर्घायुः च भवति। चरकसंहितायाः एते सिद्धान्ताः वर्तमानयुगे अपि अतीव प्रासंगिकाः सन्ति, यतः एतत् स्वस्थं सन्तुलितं च जीवनं प्रति वैज्ञानिकं दृष्टिकोणं प्रददाति । सम्यक् आहारस्य अनुसरणं तस्य सेवनेन च वयं शारीरिकं, मानसिकं, आध्यात्मिकं च कल्याणं प्राप्तुं शक्नुमः।

पादटिप्पनी

१. श्रीमद्भगवद्गीता (४/३८)
२. श्रीमद्भगवद्गीता (१७/७)
३. चरकसंहिता, सूत्रस्थानम्, पञ्चमोऽध्यायः

४. श्रीमद्भगवद्गीता (१४/५)
५. चरकसंहिता, सूत्रस्थानम्, २७.३४
६. श्रीमद्भगवद्गीता (१७/८)
७. श्रीमद्भगवद्गीता (२/६४)
८. चरकसंहिता, सूत्रस्थान, २५. ३३-३४
९. श्रीमद्भगवद्गीता (१७/९)
१०. श्रीमद्भगवद्गीता (१७/१०)
११. श्रीमद्भगवद्गीता (३/१२)
१२. श्रीमद्भगवद्गीता (३/१३)
१३. श्रीमद्भगवत्गीता (४/३८)
१४. चरकसंहिता, विमानस्थानम्, प्रथमोऽध्याय:
१५. चरकसंहिता, विमानस्थानम्, प्रथमोऽध्याय:

सहायकग्रन्थसूची (References)

- श्रील कृष्णकृपाश्रीमूर्ति, श्रीमद्भगवद्गीता, भक्तिवेदान्त बूक् ट्रास्ट, २००७, बृहत् मृदङ्ग भवन-श्रीमायापुर, ७४१३१३-नदीया, पश्चिम्बङ्ग:।
- कविराज डा शास्त्री अम्बादत्त, सुश्रुतसंहिता , चौखाम्बा संस्कृत सीरीज आफिस, १९६६, वाराणसी।
- कविराज सिंह प्रताप, आयुर्वेद महामंडल, प्रधानमन्त्री निखिल भारतीय आयुर्वेद महामणडल, सन्- १९३६. बनारस प्रथम संस्करण,
- पं. पाण्ड्ये काशीनाथ, डा चतुर्वेदी गोरखनाथ, चरकसंहिता, चौखम्बा संस्कृत सीरीज संस्थान, १९६६ वाराणसी.