

## श्रीमद्भगवद्गीता में प्रतिपादित आहार शुद्धि

मंजीत कुमार वर्मा

शोधार्थी,

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी,

उत्तर प्रदेश, भारत।



### Article Info

Volume 4, Issue 2

Page Number : 16-18

Publication Issue :

March-April-2021

### Article History

Accepted : 10 March 2021

Published : 15 March 2021

**सारांश** – मानव के विकास एवं समुचित जीवन निर्वहन में शुद्ध भोजन या आहार की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। श्रीमद्भगवद्गीता में इसकी महत्ता स्पष्ट है।

**मुख्य शब्द** – श्रीमद्भगवद्गीता, आहार, शुद्धि, मानव, सात्विक आहार, राजस आहार, तामस आहार।

आज भोजन के लिए समस्त प्राणिजगत कार्यशील रहता है। किन्तु आहार नियम एवं शुद्ध आहार तथा कब, कैसे, कितना भोजन करना चाहिए इसकी मनुष्य समुचित जानकारी नहीं रखता इसलिए स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। विश्वप्रसिद्ध हिन्दू धर्मग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता में आहार विहार के तीन प्रकार बताये गये हैं। जो इस प्रकार हैं—

1—सात्विक आहार

2—राजस आहार

3—तामस आहार

उपर्युक्त आहार व्यवस्था एवं इसका विस्तृत लक्षण गीता में दिया गया है। व्यक्ति अपनी-अपनी प्रवृत्ति सात्विक, राजसी और तामसी के अनुसार भोजन करता है तथा समस्याओं से आक्रान्त होता है, पुनः जीवन पर्यन्त उपचार करवाता रहता है। इसलिए

भोजन सदैव समय और मात्रा के अनुसार ग्रहण करना चाहिए तथा भजन की कोई सीमा नहीं है। गीता अनुसार भोजन (तामस) के लक्षण इस प्रकार है—

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।  
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

जो भोजन अधपका (फास्ट फूड या चाइनीज फूड) रस रहित दुर्गन्धयुक्त मांसाहार भोजन बासी प्रातरास और जूठा जिसे कई लोगो नें छुआ हो तथा जो भोजन पवित्र स्वच्छ न हो उसे तामस भोजन कहते हैं। इस प्रकार के भोजन तामसी प्रवृत्ति वाले ज्यादा पसन्द करते हैं फलस्वरूप अधिक बीमार रहते हैं।

गीता के अनुसार राजसी भोजन के लक्षण इस प्रकार है—

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्ण रूक्षविदाहिनः ।  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकमयप्रदाः ॥

जो भोजन कडवा, खट्टा, नमकीन युक्त बहुत गरम जैसे चाट टिकिया, समोसा, गोलगप्पे आदि तीखा रूखा एवं जो बहुत दाहकारक हो इस प्रकार के भोजन को राजसी प्रवृत्ति के लोग अधिक पसन्द करते हैं। जो कि दुःख, शोक और रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है। इस प्रकार यह भोजन स्वास्थ्यवर्धक नहीं होता है।

सात्विक भोजन के लक्षण—

आयुः सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धनाः ।  
रस्याःस्निग्धाः स्थिरा हृदया आहाराः सात्विकप्रियाः ॥

आयु बुद्धि एवं बल को बढ़ाने वाला आरोग्य, सुख और प्रीति उत्पन्न करने वाला रस स्वाद एवं सुगन्धयुक्त स्निग्ध एवं शरीर में लम्बे समय तक टिकने वाला भोजन स्वाभाविक रूप से हृदयाह्लादकारी एवं सर्वप्रिय आहार होता है। तथा यह भोजन शुद्ध होता है अतः सात्विक पुरुष ऐसा ही भोजन पसन्द करते हैं। इस प्रकार के परिष्कृत एवं परिमार्जित भोजन करने से किसी प्रकार का शारीरिक विकार नहीं होता है।

इस प्रकार गीता में उक्त बातें शुध आहार के प्रति प्रेरित एवं आकर्षित करती है। शुद्ध और सन्तुलित भोजन करने से शरीर स्वस्थ और निरन्तर विकसित होता है इस प्रकार जब शरीर स्वस्थ रहेगा तो मस्तिष्क भी स्वस्थ रहेगा।

अरस्तू ने कहा है—**स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।** उपर्युक्त कथन से स्पष्ट है कि मानव के विकास एवं समुचित जीवन निर्वहन में शुद्ध भोजन या आहार की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। श्रीमद्भगवद्गीता में इसकी महत्ता स्पष्ट है।

### पाद टिप्पणी

1. श्रीमद्भगवद्गीता गीताप्रस गोरखपुर, जयदयाल गोयन्दका, 75.वाँ पुनर्मुद्रण 2016
2. संसारसागर का गीतादीपस्तंभ, डॉ० श्रीकृष्ण द० देशमुख चौखम्भा संस्कृत भवन वाराणसी
3. यथार्थ गीता श्री परमहंस स्वामी अड.गड.ानन्द जी आश्रम ट्रस्ट
4. श्रीमद्भगवद्गीता श्रीमच्छांकरभाष्याआनन्दगिरिव्यख्यायुता आचार्य केशवलाल वि० शास्त्री चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली