



यौगिक आहार की उपादेयता

डा. विरेन्द्र कुमार¹, ज्योति²

सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

श्रेष्ठ पुरुष स्वास्थ्य को प्राप्त करना चाहता है। आयुर्वेदाशास्त्र में ऋतुचर्या, दिनचर्या व रात्रिचर्या में जो विधि वर्णित है, उसका नियमपूर्वक आचरण करने से ही मनुष्य सदा स्वस्थ बना रहता है। ऋतुओं के लक्षणों से पूर्णरूप से अवगत हो जाने के उपरान्त उनके अनुकूल आहार, विहार का सेवन करना चाहिए।

जीवन चलाने के लिए हम जो सोते हैं, वह भोजन है। यह कितनी विडम्बना है कि जो क्रिया हम जन्म से लेकर पूरे जीवनभर प्रतिदिन कई बार करते

हैं। उसके बारे में हमें कितनी कम जानकारी है। उत्तरी भारत में रहने वाला व्यक्ति रोटी को ही अपना भोजन समझता है। पूर्वी व दक्षिणी भारत में रहने वाला चावल को ही भोजन समझता है, इसलिए भोजन में एकरूपता नहीं है। अन्न तो भोजन है ही, पानी, वायु, सूर्य की किरणें भी भोजन ही है। इस प्रकार भोजन का क्षेत्र बहुत व्यापक है।

यौगिक आहार

यहाँ आहार संबंधी जानकारी देने का लक्ष्य यह है कि एक व्यक्ति को कैसा आहार लेना चाहिए? किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिए। साधक को कैसा आहार उसकी साधना में सहायक सिद्ध होगा। आहार विषयक कुछ आवश्यक जानकारी इस प्रकार है –

1. भूख लगने पर ही भोजन लेना चाहिए।
2. भोजन करते समय आधा अमाशय अन्न से भरना चाहिए। चौथाई पानी के लिए तथा चौथाई हवा के लिए जगह रखनी चाहिए।
3. भोजन खूब चबा-चबाकर करना चाहिए और पानी घूंट-2 कर पीना चाहिए।
4. भोजन करते समय मन शान्त हो। यदि किसी कारण मन में क्रोध/अशान्ति है तो पहले उसे दूर करके ही भोजन करना चाहिए।
5. भोजन ऋतुचर्या, दिनचर्या व रात्रिचर्या के अनुरूप करना चाहिए।

नियमित भोजन –

आहारद्रवों के चयन के अतिरिक्त आहार विधि का भी विशेष महत्त्व है। आहार नियमित समय पर करना चाहिए। जब तक पहला भोजन न पच जाएं, दोबारा भोजन नहीं लेना चाहिए। कम-से-कम दो बार या अधिक से अधिक तीन बार लेना चाहिए। अत्याधिक मात्रा में भोजन करने से अपाक तथा अग्निमांघ की उत्पत्ति होती है। जो सभी रोगों का मूल है – 'रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ।' अतः 'मिताहार' को महत्त्व दिया गया है। समय-2 पर उपवास रखना भी उपादेय माना गया है।

भोजन के साथ-साथ उपयुक्त पेय पदार्थों का भी महत्त्व है। कब और क्या पेय पदार्थ लिया जाए, यह सर्वदा विचारणीय है। स्वच्छ पेय जल सर्वोपरि महत्त्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त ताजे फलों के रस तथा दुग्ध नैसर्गिक पेय पदार्थ है। अतः प्राकृतिक चिकित्सक प्रायः स्वच्छ जल, ताजे फल के रस तथा दुग्ध ही पेय रूप में लेने की अनुमति देते हैं। चाय, कॉफी, सभी कृत्रिम पेय द्रव्य तथा सभी प्रकार के सुरा युक्त द्रव्य अस्वास्थ्यकर है, अतः त्याज्य हैं। भोजन करते समय बीच-2 में पानी नहीं पीना चाहिए।

ISSN 2454-308X





युक्ताहार एवं मिताहार :- योग साधना में मिताहार एवं युक्ताहार का विशेष महत्त्व होता है। उचित आहार के बिना साधना कर पाना अनुचित है, क्योंकि उपयुक्त आहार ही हमारे शरीर का पोषण करता है और साधक अपने शरीर को आधार बनाकर योग साधना करता है; योग साधना उनके लिए है जो संयमित भोजन करते हैं;

इस प्रकार अलग-2 ग्रंथों में मिताहार को परिभाषित किया गया है, जो निम्न प्रकार से है :-

1. **आयुर्वेद के अनुसार :-** “शरीर का हम पोषण करते हैं तो शरीर हमारा पोषण करता है। हमारे द्वारा खाए गए पदार्थ हमारे शरीर में पचकर शरीर के अन्य भागों में पहुंचता है। अतः योग साधक को सात्विक भोजन करना चाहिए।”
2. **गीता के अनुसार :-** “जो व्यक्ति शरीर के साथ विचारणा, भावना को शुद्ध, पवित्र एवं निर्मल रचना चाहता है, तो उसे राजसी, तामसी आहार त्याग सात्विक भोजन करना चाहिए।”
 - **यौगिक साहित्यों में मिताहार का अर्थ –** आहार वह है जिसे योगी योग साधना के दौरान ग्रहण करते हैं। इसे ही मिताहार कहते हैं।
 - **गीता में शंकराचार्य जी ने कहा है – “आहयते इति आहार!”**
अर्थात् जो इन्द्रियों द्वारा ग्रहण करते हैं, वही मिताहार है।
इस प्रकार आहार संतुलित मात्रा में ग्रहण करना चाहिए, जिससे हमारा शरीर, मन एवं अंतःकरण पोषित हो सकें। यह न तो अधिक मात्रा में लेना चाहिए और न ही कम मात्रा में।
 - **विशिष्ट मनःस्थिति योगियों को एक विशिष्ट मनःस्थिति के साथ भोजन ग्रहण करना चाहिए,** क्योंकि इसका प्रभाव शरीर पर ही नहीं, हमारे अंतःकरण पर भी पड़ता है। वेदों में कहा गया है –

‘त्याग के साथ भोजन करना चाहिए।’

इस प्रकार भोजन अथवा मिताहार हमारे शरीर के लिए उतना ही आवश्यक है, जितना मोटर के लिए पेट्रोल-डीजल। यदि मोटर में मिलावटी पेट्रोल डालें तो गाड़ी खराब हो जाती है, ठीक उसी प्रकार यदि शरीर में अशुद्ध आहार भी शरीर रूपी गाड़ी को अस्वस्थ कर देता है।

ऋतुओं के अनुसार युक्ताहार :-

भोजन तालिका बनाने में कठोर नियम लागू नहीं किया जा सकता, क्योंकि आयु, काम, मौसम, व्यक्तिगत रुचि, स्थान पर विशेष भोजन सामग्री की उपलब्धि आयु एवं गृहस्थ की परिस्थिति बीमारी की हालत – इन सब बातों पर भोजन का परिणाम निर्भर करता है, लेकिन इन सब बातों के उपरांत हम आहार एवं भोजन की मात्रा में परिवर्तन ऋतुओं के अनुसार कर सकते हैं :-

- आयुर्वेदों में षडऋतुओं वर्णन किया गया है जो निम्न प्रकार से है :-
 1. **हेमन्त ऋतु :- (16 नवम्बर से 15 जनवरी तक)** यह कफ प्रधान मौसम है अतः कफ प्रधान वस्तुओं का त्याग करना चाहिए।
 2. **शिशिर ऋतु :- (16 जनवरी से 15 मार्च तक)** यह वात प्रधान मौसम कफ प्रधान मौसम है अतः कफ प्रधान वस्तुओं का त्याग करना चाहिए।
 3. **वसन्त ऋतु :- (16 मार्च से 15 मई तक)** यह ऋतु कफ प्रधान है। अतः कफवर्धक भोजन ग्रहण न करें।



4. **ग्रीष्म ऋतु :- (16 मई से 15 जुलाई)** यह पित्त प्रधान मौसम है। अतः पित्तनाशक भोजन न करें।
5. **वर्षा ऋतु :- (16 जुलाई से 15 सितम्बर तक)** यह मौसम पित्त प्रधान है।
6. **शरद ऋतु :- (16 सितम्बर से 15 नवम्बर तक)** यह मौसम पित्त प्रधान है।

इस प्रकार मिताहार को ऋतुओं के अनुसार परिवर्तन किया जाना चाहिए, जिससे स्वास्थ्य नियमित रूप से बना रहता है।

ऋतु परिवर्तन, ऋतु सन्धि एवं स्वास्थ्य :-

प्रकृति कृत शीतोष्णादि संपूर्ण काल को ऋषियों ने एक वर्ष में संवरण किया है। चन्द्रमा और सूर्य को काल विभाजक मानकर, वर्ष को दो भागों में बांटा गया है। जिन्हें 'अयन' कहते हैं।

इस प्रकार उनके अनुसार ऋतु परिवर्तन एवम् उचित स्वास्थ्य के अनुरूप ही आहार लेना चाहिए। भोजन को हर पहलू में स्वच्छता का महत्त्वपूर्ण स्थान है। अतः भोजन को उसकी गुणवत्ता के अनुरूप ही ग्रहण करना चाहिए।

यौगिक आहार के प्रकार :-

अनेक महान ग्रंथों में उचित भोजन के भी कई प्रकार बताए हैं। जिनका वर्णन निम्न प्रकार से है :-
तीन प्रकार की प्रकृति के लोग होते हैं तथा उन्हीं के अनुसार उनका भोजन भी होता है :-

भोजन के प्रकार :-

1. सात्विक भोजन
2. राजसिक भोजन
3. तामसिक भोजन

इन गुणों वाले व्यक्तियों का भोजन भी इन्हीं के अनुरूप होता है अन्यथा ऐसी वृत्ति वाले व्यक्ति इस प्रकार के भोजन रुचि लेते हैं।

गीता के अनुसार यौगिक आहार :-

- श्रीमद् भगवद् गीता में भी तीन प्रकार के भोजन का वर्णन किया गया है।
 - ❖ जिस पुरुष की सात्विक प्रवृत्ति होती है। वे केवल स्वाद के लिए भोजन नहीं करते बल्कि ऐसा भोजन पसन्द करते हैं, जिसके करने से आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य की वृद्धि होती है तथा जिसका प्रभाव शरीर में लंबे समय तक रहता है। इसलिए वे रस-युक्त, चिकने पदार्थों को अधिक पसन्द करते हैं, जिनका पाचन शीघ्र हो जाता है तथा शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। ऐसा भोजन सात्विक प्रकृति वाले को प्रिय होता है। (गीता – 17/8)
 - ❖ जो राजसी प्रकृति वाले होते हैं उनको ऐसा भोजन प्रिय होता है जो खट्टा हो, नमकीन हो, कड़वा हो, अधिक गर्म हो, तीखा हो आदि। इनसे चाहे उसे दुःख ही क्यों न हो तथा इनसे कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। इसकी भी वे चिन्ता नहीं करते। (गीता – 17/9)
जो तामस प्रकृति वाले पुरुष होते हैं, उन्हें रूखा, सूखा, बासी दुर्गन्धयुक्त, अधपका भोजन ही प्रिय होता है। उनको वही स्वादिष्ट लगता है। (गीता – 17/10)
 - ❖ **आयु सत्वबला रोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः।
रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विक प्रिया।**

अर्थ :- आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य और सुख प्रीति को बढ़ाने वाले एवं रसयुक्त, चिकने तथा स्थिर (जो भोजन-सार शरीर में बहुत समय तक रहें) रहने वाले, स्वभाव से ही मन को प्रिय रहे।



इस प्रकार अपने मन को सात्विक गणना करना चाहते हैं तो ऐसे भोजन में रूचि लेनी चाहिए। वह शाकाहार ही हो सकता है। वह भी ठीक समय, ठीक मात्रा एवं ठीक गुणवत्ता भोजन हो इसी को युक्ताहार कहते हैं।

स्वस्थ आहार की उपयोगिता :- एक साधक को कैसा आहार लेना चाहिए। किन-2 बातों का ध्यान रखना चाहिए? साधक को कैसा भोजन उसकी साधना में सहायक सिद्ध होगा, जैसी कुछ आवश्यक जानकारी इस प्रकार से हैं :-

1. भोजन भूख लगने पर ही करना चाहिए। भोजन खूब-चबा-चबाकर खाना चाहिए।
2. भोजन करते समय मन बिल्कुल शांत होना चाहिए।
3. भोजन के आधा घंटे बाद पानी घूंट-2 करके पीना चाहिए।
4. भोजन से पहले सलाद लेना चाहिए। जैसे - खीरा, ककड़ी, टमाटर, बंदगोभी, सलाद का पत्ता, धनिया के पत्ते, पालक के पत्ते, मूली-गाजर आदि।
5. बहुत ठण्डा या बहुत गर्म भोजन का सेवन न करें।
6. दिन-भर में पर्याप्त मात्रा में पानी अवश्य लें। 'ओक' से पानी पीना अधिक लाभप्रद होता है।
7. मौसम के फलों का सेवन भोजन के साथ न करें।
8. दूध संपूर्ण आहार है। अतः उसे भी अलग से लें और घूंट-2 कर पीएं।
9. जो चीजें आपके शरीर के अनुकूल पड़ती हैं, उनका चुनाव करें।
10. बहुत मसालेदार, तले व भुने हुए भोज्य पदार्थ न खाएं।
11. हरी सब्जियों को धोकर तथा मंद आंच पर उबालकर तथा हल्का-सा नमक मिलाकर खाना अधिक उपयोगी है।
12. भोजन के हर पहलू में स्वच्छता का महत्वपूर्ण स्थान है।
13. ईमानदारी एवं मेहनत की कमाई हुई भोजन सामग्री होनी चाहिए।
14. भोजन करने से पूर्व यदि सारी सामग्री को कुछ क्षण मौन होकर भगवान को अर्पित करके ग्रहण करें, तो वह भोजन प्रसाद बन जाता है।
15. साधक के भोजन का उद्देश्य जीने के लिए है, न कि स्वाद के लिए। अतः उसे अपने स्वभाव, दिनचर्या एवम् क्षमता के अनुसार अपना भोजन परिवर्तन कर लेना चाहिए।

निष्कर्ष :- उपर्युक्त विवरण के आधार पर स्पष्ट है कि एक साधक एवं स्वस्थ मनुष्य के लिए आहार कितना उपयोगी एवम् महत्वपूर्ण होता है। एक साधक के लिए आहार की उपर्युक्त मात्रा बहुत उपयोगी होती है। इसलिए एक साधक को अपना आहार अपनी प्रकृति, गुण, मौसम, दिनचर्या के अनुकूल ही अपनाना चाहिए। उचित भोजन में फल-सब्जियां भी महत्वपूर्ण होती हैं। आहार के प्रत्येक पहलू में स्वच्छता भी महत्वपूर्ण होती है। अतः साफ, स्वच्छ वातावरण एवम् स्थान का भी ध्यान रखना चाहिए। अतः एक साधक को सात्विक गुणों वाला होना चाहिए एवम् सात्विक आहार ही ग्रहण करना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. स्वस्थवृत्त विज्ञान :- प्रो. रामहर्ष सिंह, प्रकाशक :- चौखंभा संस्कृत प्रतिष्ठान (दिल्ली)
2. आसन एवं योग विज्ञान :- भारतीय योग संस्थान (पंजीकृत) मंगलम् प्लेस, सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली - 110085



3. स्वस्थवृत्त एवं आहार चिकित्सा :- देव संस्कृति विश्वविद्यालय, दूरस्थ शिक्षा केन्द्र, हरिद्वार – 249411
4. सरल यौगिक ग्रंथ – श्रीमद्भगवद्गीता, डा. अक्षय कुमार गौड़ – झोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार।
5. स्वस्थवृत्तम् – शिवकुमार गौड़, नाथ पुस्तक भण्डार, रोहतक