

श्रीमद्भगवद्गीता में आहार नियंत्रण एवं शुद्धि का अभ्यास

डॉ. अंकिता एम रामी

“श्रीमद् भगवद् गीता” समस्त विश्व की मानव जाति के लिए ऐसा अमृत है जिसका रसास्वादन कर मानव परम शांति का अनुभव करता है। समुद्र मंथन द्वारा प्राप्त अमृत कुंभ के सदृश श्रीमद्भगवद् गीता भी अर्जुन के मानसिक द्वंद्व के मंथन का अमृत फल है।

कौरवों और पांडवों के मध्य संपत्ति के विभाजन हेतु विवाद इसलिए हो रहा था कि कौरव, पांडवों को उनका हिस्सा नहीं देना चाहते थे। कौरवों ने पांडवों के समक्ष अनेक शर्तें रखीं और कहां की शर्तें पूरी होने पर उन्हें संपत्ति का हिस्सा दिए जाएगा। पांडव शर्तें पूरी करते गए और अंत में जब पांडवों का संदेश लेकर श्री कृष्णा दूत बनकर कौरवों के समीप गए तो दुर्योधन ने मना कर दिया और कहां की राज्य शिक्षा में नहीं मांगा जाता। क्षत्रिय तो राज्य युद्ध में विजय प्राप्त करके लेते हैं। यदि पांडव सच्चे क्षत्रिय हैं तो युद्ध करें। पांडवों ने युद्ध स्वीकार किया। कुरुक्षेत्र में कौरवों और पांडवों का युद्ध प्रारंभ होना था। अर्जुन के रथ के सारथी श्रीकृष्ण थे। जैसे ही अर्जुन युद्ध भूमि में पहुंचा तो वह शत्रु पक्ष में खड़े अपने गुरुजनों व संबंधियों को देखकर विचलित हो गया और श्री कृष्ण से बोला -

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम् ।

यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः ॥ -४५ ॥

अहो ! जो इस राज्य सुख के लोभ से अपने परिवार व संबंधियों का नाश करने के लिए हम तैयार हो गए हैं। यह तो बड़ा पाप करने का हम निश्चय कर बैठे हैं। इस प्रकार अर्जुन धनुष बाण छोड़कर शोकाकुल चित से रथ के ऊपर बैठ गया। श्रीकृष्ण शोक मोहग्रस्त अर्जुन से कहने लगे।

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।

क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप ॥ -३ ॥

श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिया गया उपदेश श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में प्रसिद्ध हुआ। उपदेश का यह अंश महर्षि वेदव्यास द्वारा संकलित शतसाहस्रीसंहिता महाभारत के भीष्म प्रवाह में है। इसमें 18 अध्याय एवं 700 श्लोक हैं। प्रत्येक अध्याय का योग से संबंध स्थापित करते हुए नामकरण किया गया है जो इस प्रकार हैं और १. अर्जुनविषादयोग, २. सांख्ययोग, ३. कर्म, योग ४. ज्ञानकर्मसंन्यासयोग ५. कर्मसंन्यासयोग ६. ध्यान- योग ७. ज्ञानविज्ञानयोग, ८. तारकब्रह्मयोग ९. राजविद्याराजगुह्ययोग १०. विभूतियोग, ११. विश्वरूपदर्शनयोग १२. भक्तियोग १३. क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोग १४. गुणत्रयविभागयोग १५. पुरुषोत्तम योग १६. संपद्विभागयोग १७. श्रद्धात्रयविभागयोग १८. मोक्षसंन्यासयोग । सर्वशास्त्रमयी गीता सार्वभौमिक ग्रंथ है जो की समस्त

मानवजाति के मानसिक द्वंदों का निवारण कर उन्हें उचित दिशा निर्देश द्वारा जीवन पथ पर निरंतर अग्रसर होने की प्रेरणा देता है। गीता में उन सभी विषयों का समावेश है जो हमें पृथक पृथक शास्त्रों में प्राप्त होते हैं। वेदव्यास ने कहा है

गीता सुगीता कर्तव्या किमन्येःशास्त्रविस्तरः ।

या स्वयं पद्मानाभस्य मुखपद्माद्विनीःसृता ॥

गीता को प्रस्थानत्रयी में स्थान दिया गया है। गीता को उपनिषदों का सार बताते हुए कहा है कि सभी उपनिषदे मानों गुडरंग हैं और उनका दोहन करने वाले गोपालनंदन श्री कृष्णा है, अर्जुन बछड़े है और “गीता” दूध रूपी अमृत है। जिस प्रकार बछड़े की दूधपान की इच्छा से गाय वात्सल्यभाव से अभिभूत हो, दूध देने लग जाती है और दोहन करने वाला बछड़े को गाय के समीप ले जाकर उस दूध का पान बछड़े को कराता है, उसी प्रकार शरणागत अर्जुन को मानसिक द्वन्द्व से मुक्त करके उसकी ज्ञान पिपासा को शांत करने के लिए श्री कृष्णने उपनिषदोंके सार तत्वका दोहन कर अर्जुनको गीता रूपी दुग्धामृतका पान कराया ।

सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपलनन्दनः ।

पार्थो वत्सः सुधिभोक्ता दुग्धं गीतामृतं ॥

प्रस्तुत श्लोक महर्षि वेदव्यास द्वारा संकलित शतसाहस्रीसंहिता महाभारतके भीष्म पर्वके अंश “श्रीमदभगवद्गीता के त्रिविध गुणों से युक्त आहार के स्वरूप को बताते हुए सात्त्विक आहार के विषय में श्रीकृष्ण कहते हैं-

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥७-८ ॥

कि सात्त्विक मनुष्य को जो आहार प्रिय है, वह कैसा होना चाहिए तो ? आहार का सेवन भी उचित मात्रा, उचित समय एवं उचित गुणवत्ता वाला होना चाहिए। इस दृष्टि से श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं की -

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ -१७॥

समस्त दुखों के नाशक युग की सिद्धि के लिए उपयुक्त आहार व आचरण कर्मों के प्रति उचित प्रयास, उचित समय में सोना, जागना आवश्यक है। यहां सर्वप्रथम आहार का उल्लेख किया है क्योंकि सर्वप्रथम आहार के सेवन से ही मनुष्य योग आदि कर्मों को करने में सक्षम होगा। आहार उतना ही लेना चाहिए। जितनी आवश्यकता हो, इसमें जिह्वा इंद्रिय के नियंत्रण का विशेष महत्व होता है। कई बार हम बिना भूख के भी लोभवश खा लेते हैं, परिणामतः रोगग्रस्त हो जाते हैं। मनुष्य को कितना आहार लेना चाहिए, इस विषय में कहा है-

अर्धं स व्यंज्जान्स्व तृतीयमुदकस्य च ।

वायोः संचरणार्थं तु चतुर्थमवशेषयेत् ॥

जितनी भूख हो उससे आधा भाग का अन्न खाकर, तृतीय भाग जल पीकर और चौथा भाग वायु के संचरण के लिए छोड़ देना चाहिए। अभिप्राय यह है कि पेट को केवल उनसे ही नहीं भर लेना चाहिए। अपितु आधा हिस्सा भी भरना चाहिए। ऐसे आहार करना ही आहार नियंत्रण है। आहार नियंत्रण में आहार शुद्धि का भी विशेष महत्व है। श्रीकृष्ण अर्जुन से त्रिविध गुणों पर

आधारित आहार का वर्णन करते हैं-सात्विक, राजसीक व तामसिक भोजन इन्हीं गुणों से युक्त व्यक्तियों को प्रिय होता है। वह कहते हैं-

सात्विक आहार -ऐसा आहार जो आयु, तेज या ऊर्जा शक्ति, स्वास्थ्य सुख प्रसन्नता को बढ़ाने वाला रसयुक्त, चिकने शरीर में अधिक समय तक स्थिर रहने वाला और हृदय को प्रिय लगने वाला हो वह सात्विक आहार होता है। ऐसा आहार सात्विक लोगों को प्रिय होता है।

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥७ -८॥

प्राकृतिक खाद्य पदार्थः

फल, सब्जियां, दूध, दही, और अनाज.

राजसिक आहार - ऐसा आहार जो अधिक कड़वा, अधिक खट्टा, अधिक लवण युक्त अधिक गर्म, अधिक तीखा, रुखा जलन पैदा करने वाला दुख, शोक व रोग उत्पन्न करने वाला हो, वह राजसिक लोगों को प्रिय होते हैं।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥७ -९॥

तामसिक आहार - ऐसा आहार जो अधपका, रसरहित दुर्गन्धयुक्त और बासी (पिछले दिन का बना हुआ) जूठा और जो यज्ञ के योग्य (ईश्वर का भोग लगाने योग्य) न हो वह तामसीक आहार है। ऐसा आहार तामसी वृत्ति के लोगों को प्रिय होता है।

भगवत गीता में आहार शुद्धि पर विशेष ध्यान दिया गया है। आहार शुद्धि से मन और शरीर दोनों शुद्ध होते हैं, जो योग और ध्यान के लिए आवश्यक है। भगवत गीता के अनुसार, सात्विक आहार मन को शांत और शुद्ध बनाता है, जबकि तामसी और राजसी आहारों से मन अशांत और व्याकुल होता है।

त्रिविध आहारों में योग सिद्धि के लिए सात्विक आहार की शुद्ध आहार है। अतः हमें आहार पर नियंत्रण रखते हुए सात्विक आहार का ही सेवन करना चाहिए। ऐसा करने से हमारे विचार भी सात्विक होंगे। कहां है जैसा अन्न वैसा मन। शुद्ध आहार आरोग्यता, बल व सुख देने वाला होता है। चरक सूत्र में मनुष्य शरीर के तीन आधार स्तंभ बताएं-

त्रय उपस्तम्भा इति- आहारः, स्वप्नो, ब्रह्मचर्यमिति; एभिस्त्रिभिर्युक्तियुक्तैरुपस्तब्धमुपस्तम्भैः

शरीरबलवर्णोपचयोपचितमनुवर्तते यावदायुःसंस्कारात् संस्कारमहितमनुपसेवमानस्य, य इहैवोपदेक्ष्यते॥११ -३५॥

जीवन के तीन सहायक स्तंभः आहार (भोजन), निद्रा (नींद) और ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य / इंद्रियों पर नियंत्रण) का पालन। इन तीन स्तंभों के सुव्यवस्थित समर्थन की बुद्धि से व्यक्ति को ताकत, अच्छा रंग और उचित विकास वाला शरीर मिल सकता है और यह जीवन भर जारी रहता है, बशर्ते व्यक्ति स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आहार में शामिल न हो, इनकी चर्चा इस अध्याय में की गई है।॥११ -३५॥

इनमें प्रथम आधार -आहार की शुद्धि शरीर की रक्षा में विशेष अपेक्षित है। मिताहारः भगवत गीता मिताहार यानी संतुलित आहार लेने की सलाह देती है। यह शरीर को हल्का रखता है और पाचन शक्ति को बढ़ाता है। आहार को श्रद्धा से ग्रहण करनाः भगवत गीता आहार को श्रद्धा और ध्यान के साथ ग्रहण करने की सलाह देती है। यह मन को शांत करता है और पाचन को बेहतर बनाता है।

निष्कर्षः

भगवत गीता में आहार शुद्धि पर विशेष जोर दिया गया है। सात्विक आहार मन और शरीर को शुद्ध बनाता है, जो योग और ध्यान के लिए आवश्यक है। आहार शुद्धि से व्यक्ति मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है मनुष्य शुद्ध सात्विक आहार से निरोगी रहेगा। अच्छे पौष्टिक तत्वों से उसकी बुद्धि व बल बढ़ेगा और उसका मन प्रसन्न रहेगा। परिणामः उसके सबके प्रति प्रीति भाव जागृत होगा। आरोग्यता को परम सुख माना गया है। "पहला सुख निरोगी काया" आरोग्यता, सात्विक आहार एवं युक्ताहार से ही संभव है। सात्विक प्रवृत्ति के लोगों को ऐसा आहार प्रिय होता है क्योंकि उन्हें ज्ञात होता है कि कैसा आहार हमारे लिए उपयोगी है और कैसा नहीं? सात्विक प्रवृत्ति के लोगों में ज्ञान के कारण विवेक शक्ति होती है जिसके फल स्वरूप उनका आहार विहार उचित होता है।

स्वस्थ जीवन के लिए नियमित आहार विहार बहुत आवश्यक है। इसलिए कहाँ है कि जिसका आहार विहार कर्मादि सब नियमित है। ऐसे कार्य कौशल योग के द्वारा दुखों का नाश हो जाता है। अतः सुखी रहने के लिए जीवन में संतुलन का होना आवश्यक है और यह संतुलन आत्म प्रबंधन के माध्यम से ही संभव है। अतः इनमें प्रथम आधार -आहार की शुद्धि शरीर की रक्षा में विशेष अपेक्षित है।

संदर्भ –ग्रंथसूचि

१. Geeta Mai Aatma Prabandhan

Dr. Deepak Kalia,

Chaukhamba Surabharati prakashan

२. Shrimad bhagavadgita

Ashok kaushik

Starpublication PVT LTD ,New Dehli

३. श्रीमद् भगवद्गीता साधारण भाषाटीकासहित

प्रकाशक : गीताप्रेस ,गोरखपुर ,गोविंदभवन कार्यालय –कोलकता .

४. श्रीमद् भागवत गीता स्वामी समर्पणनंद सरस्वती संपादकः डॉ धर्मेन्द्र कुमार, सह संपादकः प्रद्युम्न चंद्र प्रकाशकः सचिव दिल्ली, संस्कृत अकादमी प्रकाश श्रीमद् भागवत गीता

५. गीता उपनिषद् भगवत गीता

श्री श्रीमद् एक भक्ति वेदांत स्वामी प्रभुपाद, संस्थापक आचार्य, आंतरराष्ट्रीय कृष्णभावनामृत संघ भक्ति वेदांत बुक ट्रस्ट।

६. गीता तत्व विचार

संपादकः किशोरभाई एस दवे, प्रकाशन गुजरात ग्रंथ निर्माणा बोर्ड, आवृत्ति प्रथम- 1973