



## भारतीय आहार संस्कृति में त्रिगुणों की भूमिका: भगवद्गीता का दृष्टिकोण

डॉ. दिवाकर पाल

क्रीड़ा अधिकारी

शासकीय महाविद्यालय रिठौराकलां, मुरैना

### सार (Abstract)

**भगवद्गीता** भोजन को समझने के लिए एक अद्वितीय दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है, जिसे त्रिगुणों की संकल्पना के माध्यम से समझाया गया है— ये मूलभूत गुण हैं जो सम्पूर्ण सृष्टि में व्याप्त हैं। ये केवल अमूर्त दार्शनिक विचार नहीं हैं, बल्कि हमारे दैनिक जीवन के लिए व्यावहारिक साधन भी हैं।

कल्पना कीजिए कि प्रकृति एक रस्सी के समान है, जो तीन धागों से बुनी गई है। ये तीन धागे हैं

— **सत्त्व (पवित्रता)**, **रजस (उत्साह/क्रियाशीलता)** और **तमस (जड़ता/अंधकार)** — मिलकर उस ताने-बाने को रचते हैं जिसे हम अनुभव करते हैं, यहाँ तक कि वह भोजन भी जिसे हम ग्रहण करते हैं। **सत्त्व** स्पष्टता, हल्केपन और सामंजस्य को लाता है। जब सत्त्व प्रमुख होता है, तो मन शांत और सतर्क रहता है, जैसे झील की स्थिर सतह जो आकाश को पूर्ण रूप से प्रतिबिंबित करती है।

**रजस** गति, इच्छा और क्रियाशीलता उत्पन्न करता है। यह उस हवा की तरह है जो झील को हिलाती है, जिससे लहरें और हलचल पैदा होती हैं।

**तमस** भारीपन, अंधकार और स्थिरता लाता है— जैसे झील के तल में जमा हुआ कीचड़, जो पानी को गंदला कर देता है।

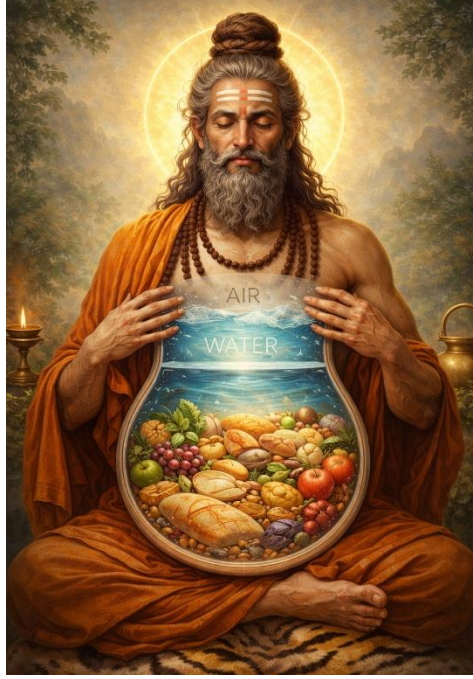
**शब्दकुंजी :- सत्त्व (पवित्रता), रजस, तमस**

### प्रस्तावना

भगवान श्रीकृष्ण ने **भगवद्गीता** में समझाया है कि ये गुण हर वस्तु में अलग-अलग अनुपात में विद्यमान रहते हैं और निरंतर हमारे अस्तित्व को प्रभावित करते हैं। भोजन इन गुणों को प्रभावित करने का सीधा माध्यम बन जाता है, जिससे यह तय होता है कि हमारे भीतर कौन-सा गुण प्रमुख होगा।

**शिव संहिता** में भोजन की मात्रा को लेकर "मिताहार" (संतुलित आहार) पर जोर दिया गया है। योगी को पेट का आधा हिस्सा भोजन से, एक-चौथाई पानी से और शेष एक-चौथाई वायु (हवा) के संचार के लिए खाली रखना चाहिए। भोजन हमेशा सात्विक, ताजा और पचने में हल्का होना चाहिए।

**50/25/25 का नियम:** पेट का आधा हिस्सा (2/4) भोजन से, एक चौथाई (1/4) पानी से भरें और एक चौथाई (1/4) गैस और उचित पाचन के लिए खाली छोड़ दें।



### प्रणाली

1. **सात्त्विक भोजन** कोमल प्रातःकालीन सूर्यकिरणों के समान होते हैं – वे बिना जलाए प्रकाश देते हैं, बिना बोझ डाले पोषण करते हैं। भगवान श्रीकृष्ण इन भोजनों को जीवन, ऊर्जा, शक्ति, स्वास्थ्य, आनंद और संतोष को बढ़ाने वाला बताते हैं।

### सात्त्विक भोजन की विशेषताएँ

#### आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः

#### रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रिया

**भगवद्गीता** के अध्याय 17, श्लोक 8 में कहा गया है कि सात्त्विक भोजन रसयुक्त, पौष्टिक, स्थायी और स्वाभाविक रूप से प्रिय होते हैं। कल्पना कीजिए एक पूर्णतः पका हुआ आम – जो मीठा है पर अत्यधिक नहीं, पोषक है पर भारी नहीं, और खाने के बाद संतोष देता है पर मन को हल्का रखता है।

**विशेषताएँ:** रसयुक्त, पौष्टिक, स्थायी और स्वाभाविक रूप से प्रिय।

- **प्रभाव:** मन को शांत, स्पष्ट और ध्यान के योग्य बनाता है।
- **उदाहरण:** ताजे फल, सब्जियाँ, अनाज, दालें, दूध, शहद।
- **आध्यात्मिक दृष्टि:** सात्त्विक भोजन आत्मचिंतन और ध्यान के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करता है।

ये भोजन इंद्रियों को अधिक उत्तेजित नहीं करते और न ही चंचलता उत्पन्न करते हैं। इसके विपरीत, वे मन को शांत और स्पष्ट अवस्था में रखते हैं, जो ध्यान और आत्मचिंतन के लिए अनुकूल होती है।



लेकिन जो बात कई लोगों को चकित करती है, वह यह है कि सात्विकता कठोर नियमों या विलक्षण सामग्रियों के बारे में नहीं है। यह ताजगी की गुणवत्ता, तैयारी की भावना और सेवन की सजगता के बारे में है। चावल, दाल और सब्जियों का एक साधारण भोजन, यदि प्रेम से बनाया जाए और कृतज्ञता से खाया जाए, तो वह गहराई से सात्विक हो सकता है।

### 2. राजसिक भोजन – यह दो धारी तलवार जैसा है

राजसिक भोजन दोपहर के सूर्य की तरह जलते हैं – तीव्र, उत्तेजक, कभी-कभी आवश्यक, पर यदि निरंतर हों तो थकाने वाले। ये क्रिया के लिए आवश्यक अग्नि उत्पन्न करते हैं, पर साथ ही इच्छाओं को भड़काते हैं और शांति को भंग कर सकते हैं।

राजसिक भोजन क्या बनाता है?

**कट्टम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥**

भगवान श्रीकृष्ण भगवद्गीता के अध्याय 17, श्लोक 9 में बताते हैं कि राजसिक भोजन वे हैं जो कड़वे, खट्टे, नमकीन, अत्यधिक गरम, तीखे, शुष्क और जलाने वाले होते हैं। ऐसे भोजन नियमित रूप से लेने पर चंचलता, दुःख और रोग उत्पन्न करते हैं।

राजसिक भोजन

- **विशेषताएँ:** तीखे, खट्टे, नमकीन, अत्यधिक गरम, शुष्क और उत्तेजक।
- **प्रभाव:** ऊर्जा और क्रियाशीलता बढ़ाते हैं, परंतु बेचैनी, असंतुलन और रोग भी उत्पन्न कर सकते हैं।
- **उदाहरण:** मसालेदार भोजन, कॉफी, चाय, तली-भुनी वस्तुएँ।
- **आध्यात्मिक दृष्टि:** राजसिक भोजन इच्छाओं को बढ़ाता है और मन को चंचल बनाता है।

### गुण केवल भोजन में ही नहीं

गुण केवल भोजन की प्रकृति में ही नहीं, बल्कि उसकी तैयारी और सेवन में भी निहित होते हैं। यहाँ तक कि सात्विक सामग्री भी राजसिक बन जाती है जब उन्हें अत्यधिक मसालों, नमक या तेल के साथ पकाया जाता है। बहुत जल्दी-जल्दी खाना, क्रोध में खाना, या प्रतिस्पर्धा में खाना भी किसी भोजन में राजसिक गुण जोड़ देता है।

### 3. तामसिक भोजन – हम किनसे बचें

तामसिक भोजन चेतना को नीचे खींचते हैं, जैसे तैरते समय जेब में पत्थर भर लेना। वे ऐसा धुंधलापन पैदा करते हैं कि परिवर्तन की आवश्यकता को पहचानना भी कठिन हो जाता है।

तामसिक भोजन की पहचान

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

भगवद्गीता में तामसिक भोजन को बासी, बेस्वाद, दुर्गन्धयुक्त और अशुद्ध बताया गया है। पर आधुनिक संदर्भ में यह श्रेणी बहुत विस्तृत हो गई है।



बासी का अर्थ केवल कल की रोटी नहीं है। इसमें वे खाद्य पदार्थ भी आते हैं जिनमें संरक्षक (preservatives) भर दिए जाते हैं ताकि वे ताजे दिखें, जबकि उनकी ऊर्जा समाप्त हो चुकी होती है।

अत्यधिक पकी हुई सब्जियाँ जिनकी जीवनशक्ति नष्ट हो चुकी है, घंटों तक रखे और बार-बार गरम किए गए भोजन, तथा बिना ध्यान या देखभाल के बनाए गए व्यंजन – सभी तमसिक गुणों से युक्त होते हैं। यहाँ तक कि ताजे पदार्थ भी तब तमसिक हो जाते हैं जब उन्हें अचेतन, यांत्रिक ढंग से तैयार किया जाता है।

तामसिक भोजन

- **विशेषताएँ:** बासी, अशुद्ध, दुर्गंधयुक्त, अत्यधिक प्रसंस्कृत।
- **प्रभाव:** आलस्य, अज्ञान और मानसिक धुंधलापन उत्पन्न करते हैं।
- **उदाहरण:** फास्ट फूड, प्रोसेस्ड मीट, शराब, जमे हुए भोजन।
- **आध्यात्मिक दृष्टि:** तामसिक भोजन विवेक को ढक देता है और आत्मिक उन्नति में बाधा डालता है।

#### सबसे खतरनाक पहलू

तामसिक भोजन अपनी ही लालसा का चक्र बना लेते हैं। जितना अधिक हम इन्हें खाते हैं, उतना ही कम हम इनके बेस्वादपन को पहचान पाते हैं। जैसे अंधकार में आँखें ढल जाती हैं, वैसे ही हम यह समझने की क्षमता खो देते हैं कि हम क्या खो रहे हैं।

#### आधुनिक तमसिक भोजन

फास्ट फूड आधुनिक तमसिक उपभोग का चरम उदाहरण है। बड़े पैमाने पर तैयार, बार-बार गरम किया गया, और बिना सजगता के जल्दी-जल्दी खाया गया – ऐसे भोजन हमें एक साथ भरा हुआ और खाली छोड़ देते हैं।

प्रोसेस्ड मीट, जमे हुए भोजन, और वे सभी जिनमें लंबी सूची में अपठनीय सामग्री होती है – इस श्रेणी में आते हैं। ये तत्काल भूख मिटा सकते हैं, पर दीर्घकाल में आलस्य और रोग उत्पन्न करते हैं।

**मद्यपान (Alcohol)**, सामाजिक स्वीकृति के बावजूद, मूलतः तमसिक है। यह विवेक को ढक देता है – वही शक्ति जिसकी हमें आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यकता होती है। ध्यान दीजिए कि थोड़ी मात्रा भी अगले दिन आपके ध्यान को प्रभावित करती है।

#### व्यापक महत्व

- **व्यक्तित्व पर प्रभाव:** त्रिगुण भोजन के माध्यम से हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों को प्रभावित करते हैं।
- **सांस्कृतिक दृष्टि:** भारतीय आहार संस्कृति में भोजन केवल पोषण का साधन नहीं, बल्कि जीवनशैली और आध्यात्मिक साधना का हिस्सा है।
- **वैश्विक योगदान:** यह दृष्टिकोण आधुनिक पोषण विज्ञान से आगे जाकर भोजन को चेतना और व्यक्तित्व से जोड़ता है।



### निष्कर्ष:

भारतीय परंपरा में "जैसा अन्न, वैसा मन" का सिद्धांत केवल आहार संबंधी नियम नहीं है, बल्कि यह जीवन-दर्शन का आधार है। भोजन को शरीर और मन दोनों का पोषण करने वाला माना गया है।

- सात्विक भोजन का महत्व  
सात्विक आहार शुद्धता, संतुलन और संयम पर आधारित होता है। इसमें ताजे फल, सब्जियाँ, अनाज, दूध, घी और प्राकृतिक पदार्थ शामिल होते हैं। यह भोजन मन को शांत, विचारों को स्पष्ट और शरीर को ऊर्जावान बनाता है।
- मन और आहार का संबंध  
भारतीय शास्त्रों में यह स्पष्ट किया गया है कि भोजन केवल शारीरिक शक्ति ही नहीं देता, बल्कि मानसिक प्रवृत्तियों को भी प्रभावित करता है। सात्विक भोजन से करुणा, शांति और सकारात्मकता बढ़ती है, जबकि राजसिक और तामसिक भोजन से अस्थिरता, आलस्य या उत्तेजना उत्पन्न होती है।
- संतुलित जीवन की दिशा  
सात्विक भोजन को सर्वोत्तम माना गया है क्योंकि यह व्यक्ति को न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक विकास में भी सहायक होता है। यही कारण है कि योग, ध्यान और भारतीय दर्शन में सात्विक आहार को अनिवार्य माना गया है।

इस प्रकार, भारतीय परंपरा हमें यह सिखाती है कि भोजन केवल स्वाद या पेट भरने का साधन नहीं है, बल्कि यह हमारे विचारों, भावनाओं और जीवन की दिशा को भी निर्धारित करता है। सात्विक भोजन अपना वास्तव में एक संतुलित, स्वस्थ और आध्यात्मिक जीवन की ओर बढ़ने का मार्ग है।



### संदर्भ ग्रंथ

1. देसाई, बी. पी. (1990). "योग में पोषण का स्थान". *प्राचीन जीवन विज्ञान*, 9(3), 147–153.  
पीएमसी: 3331325, पीएमआईडी: 22557690.
2. अय्यर, के. एन. (1914). *तीस लघु उपनिषद्*. केसिंगर पब्लिशिंग. ISBN: 978-1-164-02641-9.  
अध्याय 22, पृष्ठ 173–176.
3. एकर्स, ब्रायन डाना (अनु.) (2002). *हठप्रदीपिका (अनुवादित)*. कॉर्क: बुकबेबी.  
ISBN: 978-0989996648. OCLC: 897647792.
4. लोरेन्जेन, डेविड (1972). *द कापालिक एंड कालामुख*. यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफ़ोर्निया प्रेस.  
पृ. 186–190. ISBN: 978-0-520-01842-6.
5. सुब्रमण्य (2003). *शिव के साथ विलय: हिंदू धर्म का समकालीन तत्वमीमांसा*. हिमालयन अकादमी प्रकाशन.  
पृ. 155. ISBN: 978-0-945497-99-8.
6. जोशी, के. एस. *योग और प्राकृतिक चिकित्सा पर चर्चा*. स्टर्लिंग पब्लिशर्स.  
ISBN: 978-1-84557-045-3. पृष्ठ 65–66.
7. रस्तोगी, संजीव (2014). *आयुर्वेद विज्ञान, भोजन और पोषण*. स्प्रिंगर साइंस एंड बिजनेस मीडिया.  
ISBN: 978-1461496284. पृ. 16, 31–32.
8. "अपने आहार को अधिक योगिक बनाने के लिए 6 सात्विक खाद्य पदार्थ • योग की मूल बातें" (2020-12-17).  
2023-08-24 को पुनः प्राप्त।
9. मुकुंदानंद, स्वामी. "बीजी 17.10: अध्याय 17, श्लोक 10 - भगवद् गीता".  
[www.holy-bhagavad-gita.org](http://www.holy-bhagavad-gita.org)
10. सुंदरम, पी. एस. (1990). *तिरुवल्लुवर कुरल*. गुडगांव: पेंगुइन.  
पृ. 115. ISBN: 978-0-14-400009-8.