सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार
(श्रीमद्भगवद्गीता 17/7–10)

डॉ. राम किशोर (सहायक आचार्य)
स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज
छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

योग साधना में आहार का महत्व

योग सिद्धि हेतु आवश्यक

- यथायोग्य आहार–विहार करने वालों का।
- यथायोग्य कर्मों में चेष्टा करने वाले का।
- यथायोग्य सोने और जागने वाले का।

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नाव बोधस्य, योगो भवति दुःखहा।। गीता 6/17

यह दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार–विहार करने वालो का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाला का और यथा–योग्य सोने–जागने वालों का ही सिद्ध होता है।

आहार के तीन भेद

सात्विक आहार　　राजसिक आहार　　तामसिक आहार

आहारस्तवपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः। यज्ञस्तस्तथा दानम् तेषाम् भेदम् इमम् श्रृणु।। गीता 17/7

भोजन भी सबकों अपनी–अपनी प्रकृति के अनुसार तीन प्रकार का प्रिय होता है। और वैसे ही यज्ञ, तप और दान भी तीन प्रकार का होते हैं। उनके इस पृथक–पृथक भेद को मुझसे सुन।

सात्विक आहार

स्वभाव या प्रकृति

1. रसयुक्त
2. चिकने
3. स्थिर रहने वाले
4. स्वभाव से मन को प्रिय

प्रभाव या लाभ

1. आयु बढ़ाने वाला
2. बुद्धि बढ़ाने वाला
3. बल बढ़ाने वाला
4. अरोग्यदायक
5. सुख बढ़ाने वाला
6. प्रीति बढ़ाने वाला।

किसे प्रिय?

सात्विक पुरुषों का प्रिय

आयु: सत्त्वबलारोग्यसुख प्रीति विवर्धन:। रस्या: स्निग्धा: स्थिरा हृद्या आहारा: सात्विक प्रिया:।। गीता 17/8

आयु, बुद्धि, बल, अरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभावत: मन को प्रिय आहार सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

राजसिक आहार

स्वभाव या प्रकृति

1. कड़वे
2. खट्टे
3. लवण युक्त
4. बहुत गर्म
5. तीखे, रूखे और दाहकारक

प्रभाव या लाभ

1. दुःख उत्पादक
2. चिन्ता उत्पादक
3. रोग उत्पादक

किसे प्रिय?

राजसिक पुरुषों का प्रिय

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्ण रूक्षविदाहिनः। आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामयप्रदाः।। गीता 17/9

कटु अर्थात् चरपरे, खट्टे, खारे, अत्युष्ण, तीखे, रूखे, दाहकारक तथा दुःख, शोक और रोग उपजाने वाले आहार राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

तामसिक आहार

स्वभाव या प्रकृति

1. कुछ काल रखा हुआ।
2. नीरस
3. दुगन्धित
4. बासी
5. जुठा
6. अपवित्र

प्रभाव या लाभ

आलस्य आदि तापसी प्रवृत्ति उत्पादक

किसे प्रिय?

तामसिक पुरुषों का प्रिय

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्। उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।। गीता 17/10

कुछ काल तक रखा हुआ अर्थात् ठण्डा, नीरस, दुगन्धित, बासी, जूठा तथा अपवित्र भोजन तामस पुरुष को प्रिय होते हैं।

धन्यवाद