



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(59): 146-148

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

डा. यशस्वी

सहायकाचार्य, व्याकरणविभाग,

राष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय,

तिरुपति, ५१७५०७

### वैदिक जीवन पद्धति के सन्दर्भ में भक्ष्याभक्ष्य व्यवस्था

डा. यशस्वी

धर्म, अर्थ, काम और मोक्षरूपी पुरुषार्थचतुष्टय की प्राप्ति के लिये मनुष्य का स्वस्थ होना सुतराम अनिवार्य है। जो व्यक्ति स्वस्थ नहीं होगा, वह पुरुषार्थचतुष्टय की प्राप्ति में सम्यग्रूपेण प्रवृत्त नहीं हो सकेगा।

स्वस्थ व्यक्ति की स्वस्थता के शत्रु रोग होते हैं, जिनसे व्यक्ति पीड़ित होकर पुरुषार्थचतुष्टय से रहित व जीवन के कल्याण से भी वञ्चित हो जाता है। जैसा कि आयुर्वेद में कहा गया है? —

**‘धर्मार्थकाममोक्षणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्।**

**रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ॥’**

अविद्यमानरोगः अरोगः, अरोगस्य भावः आरोग्यम् – इस विग्रहवाक्य के द्वारा कथित अर्थ में आरोग्य शब्द श्लोक में प्रयुक्त हुआ है, जिस का अर्थ – स्वस्थ पुरुष का भाव = स्वास्थ्य – यह है। आयुर्वेद के इस श्लोक से जीवन में उत्तम स्वास्थ्य का अतिशय महत्त्व प्रतिपादित होता है।

ऐसे में जिज्ञासा होती है कि स्वस्थ मनुष्य की परिभाषा क्या है, जिसके ज्ञान से आरोग्य या स्वास्थ्य परिभाषित हो ? इस जिज्ञासा के समाधानार्थ सुश्रुत संहिता में कहा गया है—<sup>२</sup>

**समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥**

अर्थात् – कफ, वात, पित्त रूपी तीन दोष; शरीरस्थ पञ्च महाभूतों की पांच, रस से लेकर वीर्य पर्यन्त सप्त धातुतो में स्थित सात एवं उदर में स्थित जाठरकुल तेरह अग्नियां तथा रसादि सात धातुओं व विष्टा, मूत्र, स्वेदादि मलों की पोषण, धारण और निर्गमनादि क्रियायें जिस व्यक्ति में सन्तुलित अवस्था में हो, साथ ही जो अन्तःकरण व आत्मा से प्रसन्न हो; वह व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है।

चूँकि भक्ष्याभक्ष्य विषय का स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध है, अतः नान्तरियकतया स्वास्थ्यविषयक चर्चा के पश्चात् प्रसङ्गतः भक्ष्याभक्ष्य विषय में विचार किया जाता है।

‘त्रयोऽवष्टम्भाः शरीरस्य आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यम्’<sup>३</sup> इस आयुर्वेद वचन में जीवन को धारण करने वाले शरीर के तीन आधार स्तम्भ बताये गये हैं, जिनमें आहार का स्थान प्रथम होने से उसकी प्राथमिकता का बोध होता है। आहार जितना सन्तुलित व शुद्ध होगा, मनुष्य भी उतना ही स्वस्थ होगा।

धातव्य हे कि आहार का न केवल शरीर से सम्बन्ध है, अपि तु मन से भी। अत एव सुश्रुत के पूर्वोक्त स्वस्थ मनुष्य के लक्षण में ‘प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः’- ऐसा कहा है। ‘जैसा अन्न वैसा मन’ यह लकोक्ति भी प्रसिद्ध है। अतः मनुष्य को आहार के चयन में यह ध्यान रखना होगा कि जो आहार वह ग्रहण करे, उससे उसका शरीर व मन दोनों स्वस्थ बनें।

इसी दृष्टिकोण से वैदिक परम्परा में आहार को सात्त्विक, राजस एवं तामस कोटियों में व्यवस्थित किया गया है।

**Correspondence:**

डा. यशस्वी

सहायकाचार्य, व्याकरणविभाग,

राष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय,

तिरुपति, ५१७५०७

**सात्त्विक आहार (भक्ष्य व्यवस्था) - सात्त्विक आहार का लक्षण इस प्रकार है<sup>४</sup> -**

**आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।**

**रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकक्रियाः॥**

अर्थात् - आयु, बल, आरोग्य, सुख और प्रसन्नता बढ़ाने वाले, स्थिर रहने वाले, हृदय को शक्ति देने वाले, रसयुक्त तथा चिकने आहार अर्थात् भोजन के पदार्थ सात्त्विक मनुष्य को प्रिय होते हैं। सात्त्विक मनुष्य को जो आहार पदार्थ प्रिय होते हैं, स्वभावतः वे सात्त्विक ही कहे जायेंगे। इस लक्षण के परिप्रेक्ष्य में वेद के ऐसे मन्त्र प्रस्तुत करता हूँ, जिसमें हस प्रकार के अन्न की प्रर्तना की गयी है जो पूर्वोक्त आयु, बल, आरोग्य आदि को बढ़ाने वाले हैं।

**‘अन्नपते अन्नस्य नो देहानमीवस्य शुष्मिणः।**

**प्रदातारं तारिष ऊर्जं नो देहि द्विपदे चतुष्पदे॥’<sup>५</sup>**

अर्थात् हे अन्न के उत्पादक व पोषक परमात्मन्! हमें रोगरहित अर्थात् आरोग्यदायक एवं बलवर्धक अन्न प्रदान कीजिये। अन्न के दाता को तारियो। हमारे आश्रित दोपाये व चौपाये प्राणियों को भी शक्ति प्रदान कीजिये।

आरोग्यकारक वह अन्न क्या क्या है, उस विषय में वेद कहता है<sup>६</sup>-

**‘ऊर्जं वहन्तीरमृतं घृतं पयः कीलालं परिस्रुतम्।**

**स्वधा स्थ तर्पयत मे पितृन्॥’**

इस मन्त्र में बलप्रापक अमृत तुल्य, घी, दूध, मिश्रीयुक्त, जल आदि से बडे बुजुर्गों को तृप्त करने की बात कही गयी है। सात्त्विक आहार के प्रकारों को बताने वाले एवंविध मन्त्रों की छाया ही पूर्वोक्त भगवद्गीता के श्लोक में दिखाई देती है। ‘त्रीहयश्च मे यवाश्च माषाश्च मे तिलाश्च मे मुद्गाश्च मे’<sup>७</sup> इत्यादि मन्त्रों में चावल, जौ, उड़द, तिल, मूंग, गेहूँ इत्यादि पुष्टिकारक व स्वास्थ्यवर्धक अन्नों की प्रार्थना की गयी है। इस प्रकार की अनेक ऋचाएँ वेद में हैं, जिनसे वैदिक जीवन पद्धति में सात्त्विक आहार की भक्ष्यता सुनिश्चित होती है।

इस प्रकार के अन्न ही शरीर व मन दोनों को पुष्ट व हृष्ट करने वाले हैं। इस प्रकार के अन्न से पुष्ट हुए शरीरवाला व हृष्ट हुए मनवाला ही स्वस्थ कहलाता है, जिस का सङ्केत सुश्रुत वचन में पहले किया जा चुका है। आहार की शुद्धि अर्थात् सात्त्विकता से ही मन भी सात्त्विक होता है जिससे बुद्धि की धारणा शक्ति भी प्रबल होती है। जैसे कि कहा गया है<sup>८</sup> - ‘आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।’

अब हम अभक्ष्य आहार का विचार करेंगे।

जिस अन्न से शरीर रूग्ण व मन अस्थिर होता हो, वह अभक्ष्य है। किञ्च जो अन्न शारीरिक पुष्टि तो करता हो, किन्तु मन को अस्थिर करता हो; वह भी अभक्ष्य है। क्योंकि सुश्रुतोक्त स्वस्थ व्यक्ति के

लक्षण में शरीर के साथ साथ जिसका मन भी अनिवार्य रूप से सन्तुलित हो, उसको ही स्वस्थ माना गया है।

शरीर व मन को असन्तुलित अथवा पीडित करने वाले आहार को वैदिक जीवन पद्धति में राजस एवं तामस आहार की कोटि में रखा गया है। जैसे कि कहा गया है<sup>९</sup> -

**कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरुक्षविदाहिनः।**

**आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥**

**यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।**

**उच्छिष्टमपि चोमेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥**

अर्थात् अति कडवे, अति खट्टे, अति नमकीन, अति गरम, अति तीखे और अति दाहकारक आहार दुःख, शोक, और रोगों को देनेवाले हैं। राजस व्यक्ति को प्रिय होने के कारण यह राजस आहार है। जो आहार सडा सुआ, रसरहित, दुर्गन्धित, बासी और जूठा है; तथा जो बहुत ही अपवित्र मांस आदी है; वह तामस व्यक्ति को प्रिय होने से तामस आहार है। राजस एवं तामस आहार के सेवन से शरीर एवं मन दोनों अस्वस्थ होते हैं।

वैदिक वाङ्मय में मांस एवं मादक आहार का सेवन सुतरां निषिद्ध है। चूँकि वेद में “ मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्”<sup>१०</sup> इत्यादि उपदेश प्राणिमात्र के प्रति मित्रभाव का उपदेश देते हैं, अतः ‘इमं मा हिंसी द्विपादं पशुम्’<sup>११</sup> ‘इमं मा हिंसीरेकशफं पशुम्’<sup>१२</sup> ‘गां मा हिंसीः’<sup>१३</sup> ‘अर्विं मा हिंसीः’<sup>१४</sup> इत्यादि उपदेशों से वेद में प्राणियों के वध का पूर्णतया निषेध करता है। वेद में प्राणियों की हिंसा का निषेध एवं मांस का तामसिक होना इन दोनों ही वैदिक जीवन पद्धति में मांस, मछली, अण्डा, इत्यादि अभक्ष्य हैं। शरीर विज्ञान के अनुसार भी मनुष्य के दांत एवं उसके पाचन तन्त्र की संरचना शाकाहार के ही अनुकूल है।

सुरा एवं कोकेन इत्यादि पदार्थ भी बुद्धि के स्वापक होने, रोगकारक होने व दुर्व्यासनकारक होने से अति तामसिक पदार्थ हैं। कहा भी गया है<sup>१५</sup>- ‘बुद्धि लिम्पति यद् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते।’

अतः राजस एवं मांस, मछली, अण्डा, सुरा, कोकेन इत्यादि तामसिक निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वैदिक जीवन पद्धति के परिप्रेक्ष्य में सात्त्विक आहार ही मनुष्य के लिए भक्ष्य अर्थात् भक्षण योग्य है। वेद एवं वैदिक वाङ्मय में अनेक आहार अनेक प्रकार के उपदेशों से सात्त्विक आहार को ही मनुष्य के स्वास्थ्य की दृष्टि से उसके भोजन के रूप में व्यवस्थित किया गया है, जिससे वह शारीरिक रूप से रोगरहित व पुष्ट तथा मानसिक व आत्मिक रूप से प्रसन्न रहे। इस प्रकार से वह यथार्थ में स्वस्थ कहलाया जा सकेगा। ‘स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर् व्यशेमहि देवहितं यदायुः।’<sup>१६</sup>

### परिशीलित ग्रन्थ

1. यजुर्वेदसंहिता, परोपकारिणी सभा, अजमेर, राजस्थान – १९७०
2. सुश्रुतसंहिता, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, २०१०
3. चरकसंहिता, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, २०००
4. भगवद्गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर, २००४

### पादटिप्पण्यः-

1. चरक संहिता
2. सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थान, अध्याय – १५, श्लोक – ४८
3. चरकसंहिता
4. भगवद्गीता, अध्याय – १७, श्लोक – ८
5. यजुर्वेद, अध्याय – ११, मन्त्र – ८३
6. यजुर्वेद, अध्याय – २, मन्त्र – ३४
7. यजुर्वेद, अध्याय – १८, मन्त्र – १२
8. छान्दोग्योपनिषद्, प्रपाठक – ७, खण्ड – २६, कण्डिका – २
9. भगवद्गीता, अध्याय – १७, श्लोक – ९, १०
10. यजुर्वेद, अध्याय – ३६, मन्त्र – १८
11. यजुर्वेद, अध्याय – १३, मन्त्र – ४७
12. यजुर्वेद, अध्याय – १३, मन्त्र – ४८
13. यजुर्वेद, अध्याय – १३, मन्त्र – ४३
14. यजुर्वेद, अध्याय – १३, मन्त्र – ४४
15. शाङ्गधरसंहिता, अध्याय – ४, श्लोक – २१
16. यजुर्वेद, अध्याय – २५, मन्त्र – २१