



## Swami Vivekananda Advanced Journal for Research and Studies

Online Copy of Document Available on: [www.svajrs.com](http://www.svajrs.com)

ISSN:2584-105X

Pg. 156 - 158



### योग एवं आयुर्वेद में आहार का स्वरूप

**डॉ. जयप्रकाश कंसवाल**

योग विज्ञान विभाग, प. व. व. मो. भारती महाविद्यालय परिसर, भारतीय पुनरुत्थान विश्वविद्यालय  
drjkpanswal@gmail.com

Accepted: 22/07/2025

Published: 27/07/2025

#### सारांश

योग और आयुर्वेद, भारतीय जीवन-दर्शन की दो ऐसी महान प्रणालियाँ हैं जो सम्पूर्ण स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उन्नयन की दिशा में कार्य करती हैं। इन दोनों में 'आहार' को विशेष महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। आहार न केवल शरीर के लिए दृष्टि सम्पन्न है, अपितु यह मन, बुद्धि एवं आत्मा पर भी विशेष प्रभाव डालता है। आहार द्वारा न केवल शरीर अपितु मन और आत्मा को भी निर्मल, स्वस्थ और सात्विक बनाया जा सकता है। योग एवं आयुर्वेद में आहार का विचार अत्यन्त महत्वपूर्ण है। आहार न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से अपितु अध्यात्म की दृष्टि से भी उपयोगी एवं आवश्यक माना गया है। ये तीन प्रकार के होते हैं—सात्विक, राजसिक एवं तामसिक। सात्विक आहार को स्वास्थ्यवर्धक एवं आध्यात्मिक उन्नति में सहायक माना गया है। इस शोध पत्र के माध्यम से योग एवं आयुर्वेद में आहार के स्वरूप पर विस्तृत अध्ययन प्रस्तुत किया जा रहा है।

**मुख्य बिन्दु:** आहार, योग, आयुर्वेद, पथ्य, सात्विक आहार, विहार, पाचन, त्रिगुणात्मक, स्वास्थ्य, मानसिक जीवनशैली।

भारतीय जीवनशैली की दो आधारभूत प्रणालियाँ—योग और आयुर्वेद—द्वारा शरीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने हेतु उचित मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है। इन दोनों ने समान रूप से 'आहार' को अत्यन्त महत्व प्रदान किया गया है। आहार न केवल शरीर के लिए उपयोगी माध्यम नहीं है, अपितु यह शरीर को स्वस्थ, आभावुक्त, शक्ति से युक्त, और आत्मिक एवं मानसिक दृष्टि से सुदृढ़ रखने हेतु विशेष भूमिका अदा करता है।

आयुर्वेद में आहार को 'प्रभावाकरक' कहा गया है। ऋग्वेद संहिताएँ भी आहार को अनेक गुण उपलब्धता, स्रोत, प्रक्रिया, मात्रा, काल, प्रकार, उपयोगिता, स्वाद आदि की यथासंभव चर्चा की है। आहार के माध्यम से निरोगी तन, पवित्र मन एवं शुद्ध आत्मा के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार का वर्गीकरण न केवल शरीर की दृष्टि से, अपितु मानसिक एवं आत्मिक दृष्टिकोण से किया जाना चाहिए। एक व्यक्ति विशेष के लिए दिन, काल, ऋतु, वातावरण आदि तत्वों को दृष्टिगत रखकर आहारावली तय करना चाहिये।

योगशास्त्रों में आहार को उचित सेवन हेतु मानसिक एवं आत्मिक स्थितियों को शुद्ध करने के हेतु देखा जाता है। महर्षिपतंजलि द्वारा उपनिषदों का अध्ययन करके ही योगसूत्र में यम और नियम का उल्लेख किया गया, जिसमें संयमित आहार को जीवन के लिये आवश्यक बताया गया। श्रीकृष्ण ने गीता में भी आहार के प्रकारों को विशेषरूप से बताया है। आधुनिक मानसिक जीवनशैली एवं तनाव, चिंता, अवसाद, भय, कुंठा आदि में संयमित, सात्त्विक और प्रभावशाली आहार प्रणाली का अध्ययन आवश्यक है।

चरकऋषि ने भी 'स्वस्थवृत्तम्' में आहार एवं पाचन के साधन व योग प्रभावों को विशेष माना तथा दिग्भवित्रता एवं निष्कलंकता को संयमित एवं नैतिक जीवनशैली में उचित दिशा में उपयोगी बताया है। सात्त्विक जीवन शैली में शुद्ध एवं सात्त्विक आहार को भी विशेष महत्व दिया गया है। योग एवं आयुर्वेदिक ग्रन्थों में उपवास, अनशन, दिनचर्या आदि के माध्यम से भी स्वास्थ्य को प्राप्त करने हेतु पथ्याहार एवं नियमित आहार के द्वारा रोगों को मिटाने की प्रवृत्तियों, नियमों, मानसिक प्रभावों आदि की विशेष चर्चा की गई है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में जब जनसंख्या का बड़ा वर्ग न मानसिक संतुलन, आत्मिक विकास, ध्यान, चिन्तन, आहार संयम को महत्व नहीं दे रहा है, तब इस प्रकार के शोध अध्ययन विशेष महत्व रखते हैं। योग एवं आयुर्वेद में आहार के स्वरूप के समग्र अध्ययन से आज की पीढ़ी को लाभ हो सकता है। शुद्ध, सात्त्विक एवं संतुलित आहार पर विशेष ध्यान देना होगा।

**निष्कर्ष** – योग एवं आयुर्वेद आहार एवं मानसिक व आत्मिक अवस्थाओं को भी समान महत्व प्रदान करते हैं। सात्त्विक आहार स्वस्थ जीवन का आधार माना गया है। आयुर्वेद ने जहाँ पाचन और त्रिदोष सिद्धान्त द्वारा रोग की उत्पत्ति में आहार के प्रभाव को स्वीकारा है, वहीं योग शास्त्रों में भी संयमित आहार को आत्मिक उन्नयन के लिये महत्वपूर्ण माना गया है। यह शोध पत्र योग एवं आयुर्वेद में आहार के स्वरूप का समग्र अध्ययन प्रस्तुत करता है तथा भविष्य के लिये भी उपयोगी मार्ग प्रशस्त करता है।

आधुनिक समाज में आहार के प्रति सजगता का अभाव, मिलावटें एवं पैक फूड का अत्यधिक सेवन, और असमय भोजन करने की प्रवृत्ति अनेक रोगों को

जन्म दे रही है। इन समस्याओं से निपटने के लिए योग एवं आयुर्वेद आधारित आहार प्रणाली का अनुपालन आवश्यक है। शारीरिक आहार, विहार, और अनुशासित भोजन न केवल रोगों की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं, बल्कि मानसिक विकारों, तनावों और आत्मिक उन्नति के भी वाहक बनते हैं।

प्राचीन ग्रंथों में वर्णित आहार संबंधित सिद्धांत आज के विज्ञान और चिकित्सा पद्धति द्वारा भी प्रमाणित हो रहे हैं। एकतः आहार को पोषण तत्वों के रूप में भूख-प्रतिक्रिया नहीं देखा है। शारीरिक शक्ति, मानसिक शक्ति, और आत्मिक संतुलनत्वत्ता तक की पुष्टि हुई है। योग एवं आयुर्वेद में वर्णित आहार नियमों का अनुसरण करना समय की मांग भी है। इस दृष्टि को केवल अध्ययन तक सीमित न रखकर, व्यवहार में लाना होगा। यही सच्ची भारतीय जीवनशैली की पुनः स्थापना होगी।

### संदर्भ

- 1- चरक संहिता,
- 2- योगसूत्र,
- 3- अष्टांग हृदयम्
- 4- सुश्रुत संहिता,
- 5- श्रीमद्भगवद्गीता,
- 6- तैत्तिरीय उपनिषद्
- 7- हठयोगप्रदीपिका,

reliance upon the information, methods, instructions, or products discussed in the journal's content.

\*\*\*\*\*

**Disclaimer/Publisher's Note:** The views, findings, conclusions, and opinions expressed in articles published in this journal are exclusively those of the individual author(s) and contributor(s). The publisher and/or editorial team neither endorse nor necessarily share these viewpoints. The publisher and/or editors assume no responsibility or liability for any damage, harm, loss, or injury, whether personal or otherwise, that might occur from the use, interpretation, or