सत्त्व शुद्धिका लागि आहार

❑ लालमणि पोख्रेल
उपप्राध्यापक
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, घोराही, दाङ
Email : lalmani.pokhrel@mamc.tu.edu.np
https://orcid.org/ 0009-0009-4488-3478

सार

प्रस्तुत लेखमा मानिसका आहारजन्य आदत र त्यसले सिर्जना गर्ने मानसिक र शारीरिक प्रभावका बारेमा सन्धान गरिएको छ । पूर्वका शास्त्रीय ग्रन्थहरू मानिसको वैयक्तिक आचरण र गुणमा आहारले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने कुरा बताउँछन् । आहारले नै मानिसको बाह्य तथा आन्तरिक व्यक्तित्वको निर्माण गरेको हुन्छ । मानिसले ग्रहण गर्ने आहारका आधारमा उसमा के कस्ता गुण तथा स्वभाव छन् भन्ने कुराको अनुमान गर्न सकिन्छ । आहारबाटै जीवको शरीर मात्र नभई उसको मस्तिष्क र मन समेत निर्माण हुने हुँदा पूर्वीय शास्त्रीय ग्रन्थहरूले मानिसले आफूलाई कस्तो तुल्याउन चाहेका हो त्यसैबमोजिम आहार चयन गर्नु पर्दछ भन्दछन् । मानिसमा मुख्यतः सत्त्व, रज, रजतम मिश्रित र तमो गरी चार गुण हुन्छन् यसै गुणका आधारमा पूर्वमा वर्ण (ब्राह्मण, क्षेत्रीय, वैश्य र शुद्र) व्यवस्था निर्धारण गरिएको छ । जसले यी त्रिगुणलाई लङ्घन गर्न सक्छन् ती गुणातीत भई उर्ध्वगामी बन्छन् । यस आलेखमा आहारका प्रकार त्यसलाई उपभोग गर्ने तौरतरिका र वर्तमानमा मानिसले अवलम्बन गरेका आहारजन्य संस्कारका बारेमा विशद् चर्चा गर्ने प्रयत्न भएको छ । यस अध्ययनबाट मानिसका आहारजन्य संस्कृतिका बारेमा जान्न चाहने जिज्ञासु र त्यस सम्बन्धमा खोजी गर्न इच्छुक अनुसन्धाता लाभान्वित बन्नेछन् भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

शब्द कुञ्जी

आहार संस्कृति, सत्त्वगुणी, रजोगुणी र तमोगुणी आहार, आहार शुद्धौ, सत्त्व शुद्धिः, त्रिगुणमयी आहार ।

विषय प्रवेश

मानवले उपभोग गर्ने आहार र यसको स्वभावका सम्बन्धमा पूर्वका थुप्रै शास्त्रीय ग्रन्थ तथा आयुर्वेदमा समेत चर्चा भएको पाइन्छ । पूर्वीय जगत्का सर्वाधिक लोकप्रिय ग्रन्थद्वय श्रीमद्भगवद्गीता र श्रीमद्भागवतम्मा मानवको आहार र यसले मानवको शरीर तथा मनमा पार्ने प्रभावका बारेमा विशद् चर्चा भएको छ । त्रिगुण भनेका के हुन् ? त्रिगुणमयी आहारमा के कस्ता उपभोग्य वस्तु पर्दछन् ? आहारले हाम्रो मन तथा मस्तिष्कमा के कस्तो प्रभाव पार्दछ ? सतो, रजो र तमोगुणी आहारअन्तर्गत केकस्ता भोजन पर्दछन् ? हाम्रो समाजमा निर्धारण गरिएको वर्ण व्यवस्थाका पछाडि आहारको के कस्तो भूमिका छ ? हाम्रा आराध्य त्रिदेवमा कुन कुन गुणको प्रधान्यता छ ? वर्तमानमा हाम्रो आहार संस्कृति कसरी विकास हूँदो छ र त्यसले हाम्रो समाज तथा विश्वलाई कस्तो प्रभाव पारिरहेछ ? यस्तै खालका जिज्ञासाहरूको समाधान गर्ने हेतु प्रस्तुत आलेख तयार गरिएको छ । मुख्यतः पूर्वका महत्तम शास्त्रीय ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता तथा श्रीमद्भागवतम्लाई आधार मानेर तयार गरिएको यस लेखमा पूर्वीय मनीषिहरूले अवलम्बन गरेका आहारजन्य संस्कृतिका बारेका सन्धान गर्ने प्रयत्न भएको छ । पूर्वका श्रीमद्भगवद्गीताको मुख्यतः सत्रौँ र अठारौँ अध्यायमा त्रिगुणमयी आहारका बारेमा चर्चा भएको पाइन्छ भने श्रीमद्भागवतम्को प्रथम स्कन्धको दोस्रो अध्याय एवं तेस्रो स्कन्धको तेस्रो अध्याय तथा एघारौँ स्कन्धको पच्चीसौँ अध्यायमा समेत त्रिगुणमयी आहार र त्रिगुणवादको चर्चा भएको छ । यिनै शास्त्रीय सन्दर्भहरू लिएर

प्रस्तुत आलेख तयार पारिएको छ ।

अध्ययन विधि र सनातन वैदिक दर्शनका बाछिटा

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक पद्धतिको रहेको छ । यसमा मूलतः पुस्तकालयीय अध्ययन पद्धतिका माध्यमबाट सामग्री सङ्कलन गरी तिनको विश्लेषण, विवेचन र सन्दर्भ दिँदै व्याख्या गरी निष्कर्षसम्म पुगिएको छ ।

पूर्वीय मनीषिहरूले आहारले मानिसको शरीर, मन, बुद्धि आचार तथा आध्यात्मिक उन्नतिमा के कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने कुरा राम्ररी बुझेका छन् । उनीहरूले आहारलाई केवल पेट भर्ने वस्तुका रूपमा मात्र नलिई त्यसलाई प्राण र जीवनदायिनी तत्त्वका रूपमा लिएका छन् । पूर्वमा सर्वप्रथम प्राचीन ग्रन्थ ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेदमा मानवीय आहारका सन्दर्भमा परिचर्चा भएको पाइन्छ । ऋग्वेदमा अन्नलाई देवताहरूको कृपा र जीवनको आधार मानिएको छ । यसमा यज्ञमा अर्पण गरिने अन्न, घृत र सोमको आहुतिबाट इन्द्र, अग्नि र वरुणजस्ता देव तृप्त हुन्छन् भनिएको छ । ऋग्वेदमा अन्नविना जीवन सम्भव नहुने कुरा बताइएको छ । ऋग्वेदको १०.११७.६ मन्त्रमा अन्नका बारेमा भनिएको छः

ॐ मोघमन्नं विन्दते अप्रचेताः सत्यं ब्रवीमि वध इत्स तस्य ।
नार्यमणं पुष्यति नो सखायं केवलाघो भवति केवलादी ।। (विकिसोर्स)

मूर्ख एवं अज्ञानीले अन्नलाई व्यर्थ प्राप्त गर्दछ । सत्य भन्दछु मूर्खका लागि अन्न घातक नै हुन्छ किनकि उसले अन्नले न राजालाई पालन गर्दछ न त बन्धुबान्धवको । सत्य कुरा हो जसले एक्लै खान्छ त्यो पापमय हुन्छ । यजुर्वेदमा अन्नका बारेमा भनिएको छः **अन्नं न निन्द्यात् । तद् व्रतम् । प्राणो वा अन्नं** (आचार्य, सन् २०२२) । अन्नलाई निन्दा नगर, अन्न व्रत हो, अन्न हाम्रो प्राण हो । यसमा यज्ञमा प्रयोग गरिने अन्न शुद्ध हुनु पर्ने र मानिसले भोजन ग्रहण गर्नुपूर्व तयार गरिएको अन्न भगवान्लाई अर्पण गर्नाले उक्त भोजन प्रसाद बन्न पुगी त्यसले हाम्रो मन र शरीर शुद्ध तुल्याउने विचार प्रस्तुत गरिएको छ । सामवेदमा मुख्यतः सोमरसको चर्चा छ । यसमा सोमरसले देवताहरू प्रसन्न रहने भाव अभिव्यक्त छ । अथर्ववेदमा शुद्ध आहारले रोगलाई टाढा भगाउने कुरा उल्लिखित छ । मुख्यतः अथर्ववेदमा औषधीय वनस्पति र स्वस्थकर आहारको उल्लेख भेटिन्छ । उपनिषद्हरूमा पनि आहार सम्बन्धमा परिचर्चा छ । छान्दोग्य उपनिषद्मा **आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः** (अनुशीलन) भनी आहार शुद्ध भए मन शुद्ध हुने, मन शुद्ध भएमा हाम्रो स्मृति स्थिर हुने कुरा बताइएको छ । त्यस्तै तैत्तिरीय उपनिषद्मा**अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्** (उपनिपद्) भनी अन्नलाई ब्रह्मसँग तुलना गरिएको छ । पौराणिक कालमा मुख्यतः श्रीमद्भगवद्गीताको सत्रौँ अध्यायमा आहारलाई सात्त्विक, राजसिक र तामसिक भनी वर्गीकरण गर्दै तिनले मानिसको मनोवृत्ति र जीवनशैलीमा पार्ने प्रभावका सन्दर्भमा गहन दार्शनिक चर्चा भएको छ । गीतामा त्रिगुणमयी आहारको चर्चा गर्दै सतोगुणी आहारलाई सर्वोत्कृष्ट मानिएको छ । गीतामा त्रिगुणको स्वभावलाई निम्नानुसारले चर्चा गरिएको छः

सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।
प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ।। (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, १४.१७) ।। सतोगुणबाट सच्चा ज्ञानको उदय हुन्छ, रजोगुणबाट लोभको आविर्भाव हुन्छ र तमोगुणबाट मूर्खता, पागलपन र मोहको उदय हुन्छ । यसमा सतोगुणलाई चेतना उदय गराउने तत्त्व मानिएको छ । यी त्रिगुणलाई अवलम्बन गर्ने व्यक्तिले जीवनका शेषपछि कस्तो गति लिन्छ भन्ने कुराको खुलासा समेत गीतामा छः

उर्ध्वगामी गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः ।
जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ।। (ऐ. १८) ।। जो सतोगुणी छन् उनीहरू माथिल्ला वा उच्च लोकहरूमा जान्छन्, रजोगुणीहरू यसै धराधाममा रहन्छन् र जो नीच तमोगुणी वृत्तिका छन् ती पतन भई

तल्ला नारकीय लोकहरूमा पुग्छन् । गीताको सत्रौँ अध्यायको सातौँ श्लोकबाट त्रिगुणमयी आहारका लक्षणको सिलसिलेबार चर्चा छ ।

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः । (ऐ. १७.७) ।। सबैलाई प्रिय लाग्ने आहार पनि प्रकृतिका गुणअनुसार तीन खालका हुन्छन् । गीतामा तीन प्रकारका आहारको चर्चा भएको कुरा माथिको सन्दर्भले बताउँछ । गीताका सत्रौँ अध्यायका आठौँ, नवौं र दशौँ श्लोकमा त्रिगुणमयी आहारको लक्षण बताइएको छ । गीतामा आहार र त्रिगुणका बारेको चर्चा चौथो, चौँधौँ, सत्रौँ र अठारौँ अध्यायमा भएको छ । त्यस्तै भारतीय विद्वान् स्वामी प्रभुपादले स्वस्थ वा शुद्ध आहारलाई मानवीय सभ्यतासँग जोडी व्याख्या गर्नुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "जबसम्म यस्ता पशुवधशालामा निर्दोष पशुहरूको हत्या गर्न कडा रोक लगाइन्न, तबसम्म तपाईँले मानव समाजमा मानवीय सभ्यता देख्न पाउनुहुन्न (प्रभुपाद, सन् २०१७, १५३) ।" हत्या, हिंसा गरी आएको आहारलाई प्रभुपाद अशुद्ध मात्र होइन त्यसलाई असभ्यताको प्रतीक मान्नुहुन्छ । यस कुरालाई पूर्वका थुप्रै मनीषिहरूले स्वीकारेका छन् । जुन कुरा माथिका सन्दर्भमा समेत आए । स्वामी प्रभुपादले श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, श्रीमद्भागवतम्, चैतन्यचरितमृत लगायतका आफ्ना शास्त्रीय ग्रन्थका भाष्य तथा अन्य आफ्ना मौलिक सिर्जनाहरूमा आहारको शुद्धीकरणमा निकै जोड दिनुहुन्छ । उहाँले आध्यात्मिक उन्नति वा विशेषगरी शुद्ध भक्तिका लागि भक्तले मांसहार र मद्याहार त्याग्नु पर्ने कुरा बताउँदै अशुद्ध आहारले मानिसको मस्तिष्कका सूक्ष्म तन्त्रिकाहरू खलबलिने र साधक एकाग्र हुन तथा मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न नसक्ने कुरा विभिन्न ग्रन्थमा दोहोर्याईतेहर्याई भन्नुहुन्छ । उहाँले श्रीमद्भगवद्गीताको आठौँ अध्यायको पाँचौँ र छैठौँ श्लोकको सन्दर्भलाई पुष्टि गर्दै भन्नुहुन्छः हे मनुष्य, मनुष्य भएर पनि यति ठुलाठुला पशुवधशाला खोलेर मासु खाने काम गरिरहेछौ किन ? म तिमीलाई तिखा दाह्रा र नङग्रा दिन्छु । तिमी मस्त भएर मासु खाऊ । यत्रा पशुवधशाला खोल्ने झञ्झट नगर (ऐ. १५६) ।" यस कथनले मांसजन्य आहारलाई पूर्वीय मनीषिहरूले अभक्षका रूपमा लिई त्यसलाई अस्वीकार गरेको जनाउँछ ।

आहार र त्रिगुणका सम्बन्धमा श्रीमद्भागवत महापुराणमा पनि धेरै ठाउँमा चर्चा गरिएको छ । भागवतम्को पहिलो स्कन्धको दोस्रो अध्यायको तेइसौँ श्लोकमा भगवान्लाई त्रिगुणभन्दा माथि रहेको बताइएको छः

सत्त्वं रजस्तम इति प्रकृतेर्गुणास्तैर्युक्तः परः पुरुष एक इहास्य धत्ते ।
स्थित्यादये हरिविरिञ्चिहरेति संज्ञाः श्रेयांसि तत्र खलु सत्त्वतनोर्नृणां स्युः ।। (श्रीमद्भागवतम्, १.२.२३) ।।

दिव्य भगवान् प्रकृतिका तीन गुण– सत्त्व, रज तथा तमबाट अप्रत्यक्ष रूपले सम्बद्ध हुनुहुन्छ र उहाँले भौतिक जगत्को उत्पत्ति, पालन तथा संहारका लागि ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव यी त्रिगुणात्मक रूपको ग्रहण गर्नुहुन्छ । यी तीन रूपमा सतोगुणी विष्णुबाट सारा मनुष्यले परम लाभ प्राप्त गरेका छन् । यस भनाइबाट भगवान् विष्णु सतोगुणी भएकाले यस चराचरको पालन गर्ने, ब्रह्माजी रजोगुणी भएकाले यस दृश्यमान् जगत्को सृष्टि गर्ने र शिवजी तमोगुण प्रधान भएकाले उहाँबाट यस चराचरको प्रलय वा विनाश गराइने कुरा बताउन खोजिएको छ । यस सन्दर्भबाट बुझिन्छ कि रजोगुण सिर्जनाको कारक हो भने सतोगुण स्थिति र तमोगुण विनाशको । तर भागवतम् लगायत अन्य शास्त्रीय ग्रन्थमा यी त्रिदेवलाई गुणातीत बताइएको छ । माथि उल्लिखित तत्तत् गुणहरूको प्रधानता हुँदा उहाँहरूबाट सर्जन, पालन र संहारका कार्य हुने गर्छन् भने यो चराचर प्रकृति पनि त्रिगुणमयी छन् । प्रकृतिमा रहेका जीवमा पनि यी तीनै गुणहरू रहेका हुन्छन् । प्रकृतिका यी त्रिगुणमध्ये जीवमा जुन गुणको प्रधान्यता हुन्छ, ऊ त्यसैमुताबिक सतो, रजो वा तमोगुणी हुन्छ । यस कुराको निर्धारण मुख्यतः मनुष्य लगायत अन्य जीवले उपभोग गर्ने आहारले निर्धारण गर्दछ । यसै कुरालाई भागवतम्को तेस्रो स्कन्धको पाचौँ अध्यायमा निम्नानुसारले पुष्टि गरिएको छः

सा वा एतस्य संद्रष्टः शक्तिः सदसदात्मिका ।

माया नाम महाभाग ययेदं निर्ममे विभुः ।। (ऐ. तृतीय स्कन्ध, ५.२५) ।।

श्रीभगवान् द्रष्टा र बहिरंगी शक्ति हुनुहुन्छ, जो दृष्टिगोचर छ, त्यसले प्रकट जगत्मा कार्य तथा कारण दुवैका रूपमा कार्य गर्दछ । हे महाभाग विदुर, यही बहिरंगी शक्तिलाई माया भनिन्छ र यसैका माध्यमबाट सम्पूर्ण भौतिक जगत् सम्भव हुन्छ । यस कथनले भगवान्को बहिरङ्गी शक्तिबाट यस दृश्यमान जगत्को सिर्जना भएको कुरा बताएको छ । जसलाई तलको श्लोकले थप पुष्टि गरेको छः

कालवृत्त्या तु मायायां गुणम्यामधोक्षजः ।

पुरुषेणात्मभूतेन वीर्यमाधत्त वीर्यवान् ।। (ऐ. ५.२६ ।।

परम पुरुषले आफ्नो स्वांश दिव्य पुरुष अवतारका रूपमा प्रकृतिका तीन गुणमा बीज संस्थापित गर्नुहुन्छ र यस प्रकार सनातन कालका प्रभावबाट सारा जीव प्रकट हुन्छन् । भागवतम्मा तीन गुण र तिनका स्वभावका सम्बन्धमा निम्नानुसारले चर्चा गरिएको छः

शमो दमस्तितिक्षेक्षा तपः सत्यं दया स्मृतिः ।

तुष्टिस्त्यागोऽस्पृहा श्रद्धा ह्रीर्दयादिः स्वनिर्वृतिः ।। ऐ. ११.२५.२) ।।

काम ईहा मदस्तृष्णा स्तम्भ आशीर्भिदा सुखम् ।

मदोत्साहो यशः प्रीतिर्हास्यं वीर्य बलोद्यमः ।। (ऐ. ३) ।।

क्रोधो लोभोऽनृतं हिंसा याच्ञा दम्भः क्लमः कलिः ।

शोकमोहौ विषादार्ती निद्राशा भीरनुद्यमः ।। (ऐ. ४) ।।

सत्त्वस्य रजसश्चैतास्तमसश्चानुपूर्वशः ।

वृत्तयो वर्णितप्रायाः सन्निपातमथो शृणु ।। (ऐ. ५) ।।

मन तथा इन्द्रियलाई संयमित राख्नु, सहिष्णु र विवेकी हुनु, नियतकर्मको पालना गर्नु, सत्यता र दयालाई अवलम्बन गर्नु, भूत एवं भविष्यका बारेमा सतर्कतापूर्वक अध्ययन गर्नु, जुनसुकै परिस्थितिमा पनि धैर्य रहनु, उदार देखिनु, इन्द्रियतृप्तिको परित्याग गर्नु, गुरुमा श्रद्धा राख्नु, शुभ कर्म गर्नका लागि व्यग्र बन्नु, दान गर्ने प्रवृत्ति देखिनु, सरलता र दीनतालाई आत्मसात् गर्नु र सदा सन्तोष रहनु सतोगुणीका लक्षण हुन् । रजोगुणीहरू भौतिक इच्छा राख्ने, ठूला ठूला उद्यम गर्न चाहने, कुनै लाभका क्षणमा पनि असन्तोषी बन्ने, बेकारको अभिमान प्रकट गर्ने, सदा भौतिक उन्नतिका लागि प्रार्थना गर्ने, अरुभन्दा आफूलाई अलग देखाउन चाहने, इन्द्रियसुखका लागि लालयित बन्ने, लड्न रुचाउने, आफ्नो प्रशंसा सुन्न चाहने, अर्काको मजाक उडाउन पाए रमाउने, आफ्नो बलको विज्ञापन गर्ने र मूढे बलका भरमा आफ्नो कर्मलाई सही बनाउन चाहने प्रवृत्तिका हुन्छन् । तमोगुणीमा असह्य क्रोध र कञ्जूसीपन हुन्छ । यिनीहरू शास्त्रीय आधारबिना बोल्छन् । अरुप्रति उग्र घृणा प्रकट गर्ने, देखावटीपनमा रमाउने, सधैँ थकावटी मात्र प्रदर्शन गर्ने, कलहमा रमाउने, सदा शोकमा परेजस्तो देखिने, सांसारिक वस्तुप्रति अत्यधिक मोह राख्ने साथै यी दुःखी, उदासी र अत्यधिक निद्रा भएका हुन्छन् । त्यस्तै यिनीहरूमा आलस्यको मात्रा ज्यादा हुन्छ भने यी बित्थाको आशा राख्ने, मनमा केही न केहीको भय भएका, अल्छी प्रवृत्तिका हुन्छन् । यी तीनका मिश्रित गुण पनि छन् । (प्रभुपाद, सन् २०२२, ४४२) मानिसको आहार त्रिगुणमयी हुने र ती आहारमध्ये जुन आहारमा उल्लिखित गुणमध्ये जुनको आधिक्यता छ त्यसको उपभोगबाट मानिस तत्तत् स्वभावको बन्ने कुरा हाम्रा शास्त्रीय ग्रन्थ बताउँछन् ।

पूर्वका आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू मुख्यतः चरक संहितामा आहारलाई महौषधी र रोगको निवारक, सुश्रुत संहितामा ऋताहार, पाचन र हाम्रो शरीर संरचनाका सम्बन्धमा वैज्ञानिक विश्लेषण गरिएको छ । त्यस्तै आष्टाङ्गहृदयमा

मानवको दिनचर्या, ऋतुचर्या र आहार विधिका बारेमा परिचर्चा गरिएको भेटिन्छ । विष्णुपुराण र गरुडपुराणमा पनि मानवीय आहार विहारका सन्दर्भमा चर्चा भएको भेटिन्छ । बुद्ध दर्शनमा पनि मुख्यतः त्रिपिटकमा भिक्षुहरूले कस्तो आहार ग्रहण गर्ने भन्ने कुराको चर्चा भएको छ । यसमा भिक्षुहरूलाई आहारका मामलामा संयमित हुन निर्देश दिँदै अत्याहार र कठोर उपवासलाई निषेध गरिएको छ । त्यस्तै पातञ्जल योगशास्त्रमा मिताहारको विशेष चर्चा भएको छ । हठयोगप्रदीपिकामा चाहिँ योगीका लागि निषिद्ध र स्वीकृत आहारको चर्चा पाइन्छ ।

पूर्वका थुप्रै शास्त्रीय ग्रन्थहरूले मानवीय आहारका सन्दर्भमा परिचर्चा गरेको कुरा माथिका सन्दर्भमा उल्लेख गरियो । प्रस्तुत अध्ययनमा मुख्यतः पूर्वका श्रीमद्भगवद्गीता र श्रीमद्भागवतम्मा आहारका सन्दर्भमा उल्लिखित दार्शनिक सन्दर्भलाई केन्द्रमा राखी अध्ययन कार्य अगाडि बढाइएको छ । आहारकै आधारमा मानवीय वर्ण निर्धारण हुने कुरालाई गीताको चौथो अध्यायको तेह्रौँ श्लोकले सङ्केत गरेको छः

चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः (प्रभुपाद, सन् २०२२, २५) प्रवृतिका तीन गुण र तीसँग सम्बद्ध कर्मअनुसार मानव समाजमा चार वर्णहरुको सृष्टि मबाट भयो । यस श्लोकमा श्रीकृष्णले मानिसको वर्ण जन्मबाट नभई उसले गर्ने कर्म र उसमा रहेका गुणबाट निर्धारित हुने बताउनु भएको छ । यस सन्दर्भले के बताएको छ भने मानिसको वर्ण जन्मले नभई उसको कर्म र गुणले निर्धारण गर्दछ । तर हाल हामीले मानिसको वर्ण जन्मबाट निर्धारण हुन्छ भन्ने भ्रम पालेर बसेका छौँ ।

हाम्रो आहार संस्कृति

हामीमध्ये धेरैले आहारका मामलामा आपूmलाई त्यति नियन्त्रण गर्न सक्दैनौँ । कतै अतिथिका रूपमा उपस्थित हुँदा, कुनै भोज, पार्टी, उत्सव तथा यस्तै अवसरहरूमा सरिक भइरहँदा हामी त्यहाँ तयार पारिएका परिकारप्रति कत्ति पनि सचेत नभई तिनको उपभोग गरिहाल्छौँ । हामीमध्ये धेरैलाई आहार शास्त्रको जानकारी नै छैन । आहार शास्त्र भन्छ, हामीले उपभोग गरेको आहारले हाम्रो शरीरमा तीन प्रकारका गति लिन्छ । आहारको जुन स्थूल चाहिँ भाग हुन्छ त्यो मल वा दिशाका रूपमा परिवर्तित हुन्छ । मध्यमचाहिँ भाग मांस बन्छ र त्यसमा निहित तेस्रो सूक्ष्म भागबाट मन बन्दछ । यस तथ्यबाटै हामी बुझ्छौँ, आहार नै हाम्रो शरीर र मन निर्माणको प्रमुख कारक हो । पूर्वीय दर्शनको मत छः **जस्तो आहार त्यस्तै विचार, जस्तो विचार त्यस्तै व्यवहार, जस्तो व्यवहार त्यस्तै संस्कार ।** यस कथनलाई भारतका प्रसिद्ध राजनेता महात्मा गान्धीले पनि बारम्बार दोहोर्याउने गर्दथे । आयुर्वेदमा एक प्रसिद्ध भनाइ छः

"यथा च खाद्यते ह्यन्नं तथा सम्पद्यते मनः ।

यथा च पीयते वारि तथा निर्गद्यते वचः ।। (सुक्तिसुधा) ।। हामीले जस्तो अन्न खान्छौँ, हाम्रो मन पनि त्यस्तै हुन्छ । साथै हामीले जस्तो पानी पिउँछौँ हाम्रो वाणी पनि त्यस्तै हुन्छ । भनाइ नै छ **यथा अन्नं तथा मनः** अर्थात् अन्न अनुसारकै मन हुन्छ । त्यसैले मानिसले जस्तो आहार ग्रहण गर्दछ उसको शील, स्वभाव, आचारविचार त्यसै मुताबिकको बन्छ । शास्त्रीय वचन नै छः

दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते ।

यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा ।। (सुभाषितम्)

जसरी बत्तीले अन्धकार या अँध्यारो खाएर ध्वाँसो तयार गर्दछ, त्यस्तै प्रकारले मनुष्य जस्तो प्रकारको अन्न उपभोग गर्दछ, उस्तै प्रकारका अपत्य वा सन्तान पैदा गर्दछ । यस कथनबाट पुष्टि हुन्छ, मानवीय विचार, व्यवहार र संस्कारको उत्पादक आहार नै हो । आहारले मानिसका भोलि जन्मने सन्ततिमा समेत प्रभाव पार्दछ । राजा राम गर्भमा रहँदा रानी कौशल्याले पायस (गाईको दूधबाट बनाइएको खीर) खाएकी थिइन् । यसले के जनाउँछ भने मातापिताले खाएको भोजनबाट उनीहरूमा रज र वीर्यको तयारी हुन्छ । र, तिनै नरनारीको मिलन वा समागमबाट

अपत्य जन्मन्छ । अब सोचौँ, हाम्रो विचार, व्यवहार र संस्कारको जनक मानिने आहार चाहिँ कस्तो हुनुपर्ला त ?

त्रिगुणमयी आहार

हामीले उपभोग गर्ने आहार प्राकृतिक रूपमा तीन गुण बोकेका हुन्छन्ः सात्त्विक, राजसी र तामसी । यही कुरा गीतामा उल्लिखित छः

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः । (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, १७.७)

प्राणीहरूको प्रकृतिअनुसार उनीहरूका लागि भोजन तीन प्रकारका छन्ः सत्त्व, रज र तम । गीतामा सत्त्व, रज र तमोगुणी आहारको विशद् चर्चा छ । गीताको सत्रौँ अध्यायमा सतोगुणी आहारका बारेमा भनिएको छः

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ।। (ऐ. १७.८) ॥

आयुवर्धक, जीवनलाई शुद्ध पार्ने, बल, स्वास्थ्य, सुख तथा तृप्ति प्रदान गर्ने आहार सतोगुणी व्यक्तिहरूलाई मन पर्छ । यस्तो भोजन रसमय, स्निग्ध, हितकारी, स्वास्थ्यप्रद र हृदयलाई आनन्द दिने खालको हुन्छ । यसको मतलब हो, जुन आहार रसदार छ, जसमा भिन्नै खालको प्राकृतिक चमक वा लावण्य छ, स्थिर रहने स्वभाव छ, त्यो सात्त्विक आहार हो । यस्तो आहार प्राकृतिक रूपमै हावा, पानी तथा सूर्यको तापबाट परिपक्व भई आस्वादयोग्य बनेको हुन्छ । राजसी आहारका सम्बन्धमा गीतामा निम्न कथन छः

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।। (ऐ. १७.९) ॥

अति तीतो, अमिलो, नुनिलो, तातो, पीरो, सुक्खा एवं जलन पैदा गराउने खालको भोजन रजोगुणी आहार हो । यस्तो भोजन रजोगुणी व्यक्तिलाई मन पर्छ । यस खालको आहारले दुःख, शोक तथा रोग उत्पन्न गराउँदछ । त्यस्तै तमोगुणी आहारका सम्बन्धमा गीतामा भनिएको छः

यातयामं गतरसंपूति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। (ऐ. १७.१०) ॥

ग्रहणगर्नुभन्दा तीन घण्टा अगाडि नै तयार पारिएको, प्राकृतिक स्वाद हराएको, सडे वा बिग्रिएको र कसैले जूठो लगाएको भोजन तमोगुणी मानिसका लागि प्रिय हुन्छ । तमोगुणी आहारअन्तर्गत माछा–मासु, जाँड, रक्सी, तमाखु, गुट्का, अण्डा, बासी भोजन, तितो, पिरो, टर्रो एवं दुर्गन्धयुक्त परिकार पर्दछन् । त्यस्तै कीरा वा अन्य जीवले जूठो लगाएका भोजन पनि यस वर्गअन्तर्गत पर्दछन् । लसुन, प्याज, सलगम, प्राकृतिक रङ हराइसकेका वा सुकेका सब्जीहरू, सुख्खा भोजन, भुटेको मकै, भटमास आदि तामसी आहार मानिन्छन् । हेक्का राख्नु पर्ने कुरा के छ भने एकै खालका आहार पनि तिनलाई तयारी गर्ने तौरतरिका एवं उपभोगमा ल्याउने पद्धतिअनुसार ती सतो, रजो र तमोगुणी बन्न सक्छन् ।

आहारबाटै मानिसको वर्ण पैदा हुन्छ

हामीले उपभोग गर्ने माथि उल्लिखित आहारमध्ये सात्त्विक आहार पोषणयुक्त हुनुका साथै त्यसमा भरपूर फाइबर, खनिज एवं प्रोटिन हुन्छ । जसको सेवनले हाम्रो शरीर स्वस्थ एवं तन्दुरुस्त बन्दछ । सात्त्विक आहार सजिलै पच्ने र उपभोगपछि शरीर हल्का वा चङ्गा हुने खालको हुन्छ । यस्तो आहारले उपभोगपश्चात् आलस्य, निद्रा तथा थकानको महसुस गराउँदैन । पाचनजन्य पेट दुख्ने, ग्याँस, कब्जियतजस्ता शारीरिक समस्या भएकाले सात्त्विक आहार सेवन गर्नु पर्छ । सात्त्विक आहारले मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्दछ । यसको नियमित उपभोगबाट मोटोपन, पायल्स, वायुलगायतका शारीरिक दोषबाट छुटकारा मिल्छ । यस्तो आहारले मनमा सात्त्विक भावको उदय गराउँछ । आफूमा तप, दया, प्रेम, निष्काम सेवाभाव, अहिंसा, मानसिक शान्तिजस्ता गुणको विकास

गराउन सात्त्विक आहारको सेवन गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । सात्त्विक आहारले हामीलाई ज्ञानी एवं पवित्र तुल्याउँछ । सत्त्वगुण दैवीतत्त्वसँग सम्बद्ध रहन्छ । यसले व्यक्तिमा प्रसन्नता, सन्तुष्टि, धैर्य, क्षमाशीलता, स्थिरता, अहंकारहीनता र अध्यात्मप्रति झुकाब राख्न सहायता पुर्याउँछ । सात्त्विक आहारबाट मानिसमा सत्गुणको वृद्धि हुन्छ । यसबाट सतोगुणी बुद्धिको समेत उन्नयन हुन्छ । यो बुद्धि त्यस्तो प्रज्ञा हो जसद्वारा मानिसले के गर्ने र के नगर्ने, कुन चिजसँग डराउने र कुनसँग नडराउने भन्नेजस्ता प्रज्ञा हासिल गर्छ । त्यस्तै यसबाट कुन वस्तुले बन्धनमा पार्छ र वुनले मुक्ति दिलाउँछ भन्ने ज्ञान पनि आर्जन हुन्छ । जुन कुराको खुलासा गीताको अठारौँ अध्यायको तीसौँ श्लोकमा गरिएको छ ।

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये ।
बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी ।। (ऐ. १८.३०) ।।

सतोगुणी आहार ब्राह्मणहरूलाई प्रिय लाग्दछ । यसै आहारका कारण ब्राह्मणहरू शान्तिप्रिय, आत्मसंयमी, तपस्वी, पवित्र, सहनशील, इमानदार, ज्ञानी, विज्ञानी र धार्मिकजस्ता गुण वहन गर्ने बन्दछन् । हेक्का रहोस् ब्राह्मण भनेको समाजको बौद्धिक वर्ग हो जसले समाजलाई मार्ग निर्देश गर्दछ । गीतामा ब्राह्मणलाई समाजरूपी शरीरको शिर मानिएको छ । गीतामा सतोगुणीको लक्षण निम्नानुसारले बताइएको छः

शमो दमस्तपः शौचं क्षान्तिरार्जवमेव च ।
ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम् ।। (प्रभुपाद, सन् २०२२, २६) ।।

राजसी आहारले मानिसमा चिटचिटाहटपन सिर्जना गराउने, मस्तिष्कलाई उत्तेजित पार्ने, अत्यन्तै क्रियाशील तुल्याउने, मन बेचैन गराउने, क्रोध उत्पन्न गराइदिने, अनिद्रा जगाइदिने स्वभाव राख्छ । यस्तो आहारले मानिसको मनलाई चञ्चल तुल्याउने र इन्द्रियलाई उत्तेजित पार्ने समेत गर्दछ । राजसी आहारले मानिसलाई वैयक्तिक सत्ता प्राप्तिका लागि क्रियाशील तुल्याउँछ । यस्ता व्यक्तिहरू सांसारिक वस्तुहरू सङ्ग्रह गर्न रुचि राख्छन् । त्यस्तै यिनमा म उच्च खालको व्यक्ति हुँ भन्ने अहम् हुन्छ । अहङ्कारी, घमण्डी, स्वार्थी, हेपाहा र अर्कामाथि शासन गर्ने स्वभाव रजोगुणीको हुन्छ । त्यस्तै यिनमा राजसी भाव हुने भएकाले यिनीहरू शासक बन्न चाहने, आत्मकेन्द्रित, धनदौलतको सङ्ग्रह गर्न चाहने स्वार्थ प्रेरित भई अर्कोको सेवा गर्ने स्वभावका हुन्छन् । गीतामा रजोगुणी मासिको स्वभावलाई निम्नानुसारले चर्चा गरिएको छः

शौर्यं तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम् ।
दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम् ।। (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, १८.४३) ।।

शौर्य, तेज(शक्ति), धैर्यता, उद्यमशीलता, युद्ध कार्यमा उत्साह, दानशीलता, उदारता र नेतृत्व कौशल क्षत्रियका स्वाभाविक गुण हुन् । क्षत्रीयहरूमा रजोगुणको प्रधान्यता हुन्छ । क्षत्री भनेको समाजको शासक वर्ग हो । यस वर्गले समाजलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ । शत्रुबाट सुरक्षित तुल्याउने भएकाले यस वर्गलाई क्षत्रीय भनिएको हो । क्षत्री समाजरूपी शरीरको बाहु या हात मानिन्छ ।

तामसी भोजनले मानिसमा विविध मानसिक विकारहरू पैदा गराइदिन्छ । तामसी भोजनले मानिसलाई अल्छी, सुताहा तथा अर्कालाई हानी पुग्दा मजा लिने खालको बनाउँछ । तामसी भाव भएका मानिसहरू कम बोल्ने, बढी रिस भएका, नकारात्मक सोच भएका, हिंस्रक, मानवीय संवेदना तथा दयाको भावना नभएका, अत्यन्तै स्वार्थी, अर्काको ईर्ष्या वा डाह गर्ने, बढी सुत्ने, संभोगमा अति रूचि राख्ने, समाजलाई हानी पुग्ने काममा बढी क्रियाशील हुने स्वभावका हुन्छन् । त्यस्तै यिनीहरू निकै निराश देखिने गर्दछन् । तामसी आहार ग्रहण गर्ने मानिसहरूमा अनिद्रा, मोटोपन, कब्जियत, मानसिक तनाव, मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता रोगहरू पैदा हुन्छ । भगवद्गीतामा तमोगुणीको स्वभाव निम्नानुसारले बताइएको छः

कृषिगोरक्ष्यवाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम् ।
परिचर्यात्मकं कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम् ।। (ऐ.४४) ।।

कृषि कर्म, गौ रक्षा, अर्थ वाणिज्य वा व्यापार यी वैश्यहरूको स्वाभाविक गुण हो भने शारीरिक परिश्रम गर्नु, अर्काको सेवा शुश्रूषा गर्नु वैश्यको स्वाभाविक कर्म हो । समाजमा जसले कृषि कर्म गर्छन्, गाईजस्ता बहुउपयोगी चौपायाहरूको संरक्षण गर्दछन् देशको अर्थतन्त्रलाई बलियो तुल्याउन सघाउ पुर्याउँछन्, व्यापार व्यवसाय गर्दछन् र समाजका हरेक व्यक्तिलाई खाद्यान्न र आहारको चाँजोपाँजो गरिदिन्छन् त्यस्तो कर्म गर्ने व्यक्तिलाई वैश्य भनिन्छ । वैश्यमा रजो र तमोगुणको मिश्रण हुन्छ । त्यस्तै समाजका जो बौद्धिक वर्ग पनि होइनन्, शासक पनि होइनन् अर्थ वाणिज्यलाई सुदृढ तुल्याउने व्यापारी वर्ग पनि होइनन् ती शुद्र हुन् । शुद्रले अरुको सेवा तथा शुश्रूषा गर्दछन् । हाम्रो अहिलेको शिक्षा पद्धति शुद्र उत्पादन गर्ने खालको छ । देशका कर्मचारी वर्ग र जागीरेहरू शुद्र हुन् । शुद्रमा तमोगुणको आधिक्यता हुन्छ । माथिका साक्ष्यबाटै पत्तो लाग्दछ, आहारबाटै मानिसको वर्ण पैदा हुन्छ ।

आहारका शारीरिक र मानसिक प्रभाव

मानव जीवनमा मानसिक स्वस्थताका लागि सात्त्विक भोजनको अपरिहार्यता छ । जुन कुरा माथिका तथ्यले समेत बताएका छन् । हामीले मन, विचार, भावना एवं सङ्कल्प शुद्ध र पवित्र राख्नका लागि सात्त्विक आहार लिने बानीको विकास गर्नु पर्दछ । पूर्वीय योगशास्त्र आहार शुद्ध, सुपाच्य र सात्त्विक हुनुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ । हामीले आहार उचित मात्रमा लिने गर्नुपर्दछ । अनुचित रूपमा, असमय र अनुपयुक्त स्थान एवं व्यक्तिबाट लिँदा सात्त्विक भोजन पनि राजसी वा तामसी बन्न जाने भय हुन्छ । तसर्थ भोजन ग्रहण गर्दा धेरै कुरामा ध्यान दिनु पर्दछ । भोजन ग्रहण गर्दा पाए भन्दैमा अधिक आहार लिँदा त्यसले नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यसै कुरातर्फ लक्षित गरी चाणक्यले आफ्नो नीतिशास्त्रमा **अजीर्णे भोजनं विषम्** (ट्रासलिटरेरल) भनेका छन् । जसको अर्थ हो अजीर्ण हुने गरी लिएको भोजन विष समान हुन्छ । हामीले भोजन ग्रहण गर्दा त्यसको शुद्धताका साथ त्यसको परिमाणमा पनि ध्यान पुर्याउनु पर्दछ । योगमा कथन छ, आहारले आमाशयको आधा भाग भर्नु पर्दछ, त्यसको चौथो भाग पानीका लागि रिक्त राख्नु पर्दछ र शेष चौथाइ भाग हावाका लागि खाली छाड्नु पर्दछ । यसै कुरालाई पूर्वमा मीताहार भनिन्छ । मीताहारका सम्बन्धमा निम्न कथन छः

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेतस्य किंचिद्योगो न सिद्धयति ।। (संस्कृत सुभाषितम्)

मीताहारविना योगको आरम्भ गर्नु अनेक किसिमका रोगलाई निमन्त्रणा दिनुजस्तै हो । मीताहारविनाको योगकर्मले कुनै सिद्धि प्राप्त हुँदैन । हामीले आहार ग्रहण गर्दा त्यसको गुणस्तर र शुद्धतामा पनि ध्यान दिनु पर्दछ । तर यस मामलामा हाम्रो आदत ठीक उल्टो छ । हामी भोजन ग्रहण गर्दा मुख्यतः त्यसको हित अहिततिरभन्दा त्यसको स्वादमा ज्यास्ता हेक्का पुर्याउँछौँ । हामीमा मुख्यतः भोजनको गुणस्तरमा भन्दा स्वादमा विशेष ध्यान दिने प्रवृत्ति छ । यो गलत हो । किनकि हामीले आहारको स्वादमा अंकुश लगाउन सक्यौँ भने मात्र हामीले आफूभित्र पैदा हुने कामभावनामा पनि अंकुश लगाउन सक्छौँ । बढी काम भावना जाग्नुमा पनि आहारकै भूमिका हुन्छ । प्रायः राजसी र तामसी भोजनले बढ्ता काम भावना जगाइदिन्छन् । काम भावना जगाउने आहारलाई दूषित आहार मानिन्छ । यदि हामीले दिनहुँ ग्रहण गर्ने आहारमा रजो र तमोगुणी मांस र मदिराजन्य वस्तु एवं मसालेदार आहारलाई स्थान दिन्छौँ र तिनको स्वादमा अभ्यस्त रहन्छौँ भने हामी कामुकताबाट बच्न सक्तैनौँ । बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने, हामीले आहार बाँच्नका लागि लिने गर्नु पर्दछ न कि स्वादका लागि । हामी आहारका मामलामा मीतव्ययी बन्न सक्यौँ भने त्यसले हाम्रो पर्यावरण, हाम्रो स्वास्थ्य र हाम्रो चराचर जगत्मा सकारात्मक प्रभाव सिर्जना गर्दछ । हामीले आफ्नो शरीरलाई आवश्यक पर्ने आहार मात्र लिनु पर्दछ । जति आहारले हाम्रो

शरीर तथा मन शुद्ध र पवित्र हुन सक्छ । अनावश्यक ढङ्गले धेरै आहार लिने प्रवृत्ति राम्रो मानिँदैन । **थोरै खाई बल धेरै खाई मल** भन्ने उखानलाई चरित्रार्थ तुल्याउन सक्यौँ भने हामी अवश्य निरोगी र शान्त बन्न सक्छौँ। योगशास्त्रमा कथन नै छ **एकपल्ट खाने योगी, दुईपल्ट खाने भोगी, तीनपल्ट खाने रोगी** (नेपाली उखान)। अनावश्यक वा धेरै आहार लिनु शरीरलाई मल उत्पादन गर्ने कारखाना तुल्याउनु हो। हाम्रा ऋषिमुनिहरू थोरै आहार लिएर पनि आदर्श र गुणात्मक जीवन जिएको कुरा हामीले विभिन्न ग्रन्थमा पढ्न पाउँछौँ। भनिन्छ, ऋषि पिप्पलादले पीपलका दाना मात्र खान्थे रे, मौदगल ऋषिले केवल मूँग खान्थे अरे र ऋषि औदुम्बर केवल उडुम्बर (डुम्रीको फल) । यस सन्दर्भले के सङ्केत गर्दछ भने मानिस अल्प भोजन लिएर मात्रै पनि जीविका चलाउन सक्तछ । तर हामीमा आवश्यकभन्दा बढी भोजन सेवन गरेर मल बनाउने प्रवृत्ति ज्यास्ता छ ।

हामीले आहारमा संयमता अपनाउन सक्यौँ भने हाम्रो वाणी पनि संयमित हुन्छ । यस सम्बन्धमा श्रीउपदेशामृतमा कृष्णकृपामूर्ति श्री श्रीमद् अभयचरणारविन्द भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद चैतन्य महाप्रभुको कथन साभार गर्दै भन्नुहुन्छः

वाचो वेगं मनसः क्रोधवेगं जिह्वावेगमुदरोपस्थ वेगम् ।

एतान्वेगान् यो विषहेत धीरः सर्वामपीमां पृथिवीं स शिष्यात् ।। (प्रभुपाद, सन् २०२२: १) ।।

वचन वा वाणीको, मनको, क्रोधको, जिब्राको, पेट र जननेन्द्रियको वेगलाई सहन गर्न सक्ने धीर पुरुषले मात्र समस्त विश्वलाई नै शिष्य तुल्याउन सक्छ । हाम्रा वचन, मन, क्रोध, जिब्रो, पेट र जननेन्द्रिय अत्यन्तै वेगवान् छन् । यिनको वेगलाई समन गर्न हामीले आहार संस्कृतिमा सुधार गर्नै पर्दछ । अनावश्यक रूपमा अर्काको निन्दा गर्ने, चुक्ली लगाउने, झैँझगडा वा दङ्गाफसादमा सरिक हुने प्रवृत्तिबाट बँच्न पनि सर्वप्रथम हामीले आहारमा शुद्धीकरण ल्याउनु पर्दछ । आहारका सन्दर्भमा छान्दोग्योपनिषद्मा भनिएको छः

आहार शुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।

स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः ।। (सम्भाषण) ।।

आहार शुद्ध भए अन्तस्करण शुद्ध हुन्छ । अन्तस्करण शुद्ध हुनाले बुद्धि निश्चल हुन्छ, बुद्धि निर्मल भए मनमा रहेका सबै संशय र भ्रम हट्छन् । हाम्रा शास्त्रहरूले आहारको शुद्धताका सम्बन्धमा निकै चर्चा गरेका छन् । यदि हामी समाजमा केही गर्न चाहन्छौँ, मानव जीवनलाई सार्थक तुल्याउन चाहन्छौँ र आफूमा अध्यात्म जगाउन चाहन्छौँ भने आहारमा शुद्धि ल्याउनु जरूरी छ । शास्त्रीय वचन नै छ, सब प्रकारका शुद्धिमा अन्नशुद्धि सर्वश्रेष्ठ छ, **सर्वेषामेव शौचानामन्नशौचं विशिष्यते** (भागवत् दर्शन) । मानिसले आफूलाई विवेकी, सदाचारी, सुखी र शान्त राख्न आहारमा अंकुश लगाउनै पर्दछ । किनकि आहार शुद्ध भए मात्र हाम्रो अन्तरहृदय शुद्ध र पवित्र बन्दछ । जब अन्तस्करण वा मन शुद्ध बन्दछ तब हामीमा सद्विवेकको निर्माण हुन्छ । सद्विवेकले मानिसलाई सदाचारी बनाउँछ । सदाचारी मान्छेको मन एवं शरीर स्वस्थ रहन्छ र त्यहीबाट जीवनमा सुख र शान्तिको उदय हुन्छ । तसर्थ हामी शुद्ध र सदाचारी समाज निर्माण गर्न चाहन्छौँ भने आहारमा शुद्धीकरण ल्याउनु जरुरी छ ।

मनुस्मृतिमा अन्नलाई ब्रह्म भनिएको छ । मनुले अन्नलाई ब्रह्म मानेर पुज्नु पर्ने कुरा उक्त ग्रन्थमा उल्लेख गरेका छन् । उनका मतमा अन्न केवल पेट भर्ने वस्तु मात्र होइन, यो त ब्रह्मको यज्ञ भएकाले विनाउपासना अन्नको उपभोग गर्नु हुँदैन । उनी भन्छन्ः **अन्नं ब्रह्मेति व्येजानात्** (उपनिषद्) । यसको तात्पर्य हो, अन्न स्वयं ब्रह्म भएकाले त्यसको उपासना गर्नु पर्दछ । अन्नको महत्तालाई गीतामा पनि बडो गम्भीरताका साथ उठाइएको छ । श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छः

अन्नाद् भवन्ति भूतानि पर्जन्यात् अन्न सम्भवः ।

यज्ञाद् भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्म समुद्भवः ।। (श्रीमद्भागवद्गीता यथारूप, ३.१४) ।।

यस जगत्का सबै जीवहरू अन्नबाट पैदा हुन्छन्, अन्नको पैदा वर्षाबाट हुन्छ । यज्ञ कर्मबाट वर्षाद् हुन्छ, यज्ञ भनेको मानवविहित कर्म हो । गीताको प्रस्तुत श्लोकमा यस चराचर जगत्का समग्र जीवहरू अन्नमै निर्भर रहेको कुरा बताइएको छ । जगत्का प्राणीहरू निर्भर रहेको अन्न वर्षाबाट उद्भव हुन्छ । वर्षा चाहिँ मानव विहित सत्कर्मबाट मात्र सम्भव हुन्छ । अहिले संसारका हामी मानवहरू उग्र कर्मतर्फ अग्रसर छौँ । धर्तीको अत्यधिक दोहन, प्रकृतिको चरम विनाश, स्वार्थ प्रेरित अनगिन्ती दुष्कर्महरू यसका नमूना हुन् । यसको प्रतिफलका रूपमा हामीले वायु प्रदूषण, ओजनविवरजन्य हानी, भौगोलिक तापमानमा वृद्धिजस्ता संकटहरू झेल्न पुगेका छौँ ।

हामीमा भोजन कसरी ग्रहण गर्ने भन्ने विषयका बारे पनि सही जानकारी हुनुपर्छ । आहार ग्रहण गर्ने पनि आफ्नै तौरतरिका हुन्छन् । मनुले स्मृति ग्रन्थमा आहार सेवन गर्ने विधिका बारेमा भनेका छन् :

उपस्पृश्य द्विजो नित्यम् अन्नम् अद्यात् समाहितः ।

भुक्त्वा चोपस्पृशेत् सम्यग् अद्भिः खानि च संस्पृशेत् ।। (सापकोटा, सन् २०२२)

पूजयेद् अशनं नित्यम् अद्याच् चैतद् अकुत्सयन् ।

दृष्ट्वा हृष्येत् पसीदेच् च प्रतिनन्देच् च सर्वशः ।। (ऐ.)

दुवै हात, दुवै गोडा र मुख यी पाँच अङ्ग जलले पवित्र तुल्याएर नित्य सावधान भई आहार सेवन गर्नु पर्दछ र भोजनपश्चात् राम्रो ढङ्गले आचमन गर्नु पर्दछ । माथिका पंक्तिले भोजन ग्रहण गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीका विषयमा चर्चा गरेका छन् । प्रस्तुत कथनबाट के बुझ्नुपर्दछ भने पूर्वीय मनीषिहरू भोजनका मामलामा अति सचेत थिए । भोजन बनाउँदा, ग्रहण गर्दा र त्यसको वितरण गर्दा निकै सावधानी पुर्याउनु पर्दछ । भोजन ग्रहण गर्ने विधि नजान्दा हामीलाई भक्षण गरेको आहारले उल्टो प्रभाव पार्न सक्छ । हामीले ग्रहण गर्ने भोजनको महत्ताका बारेमा ब्रह्मवैवर्त ब्रह्मखण्ड, २७.६ मा निम्नानुसारको कथन छः **अन्न ब्रह्म रसो विष्णुर्भोक्ता देवो महेश्वरः** (आरोग्य योगस्कुल) । अन्न ब्रह्म हो, रस विष्णु हुन् र त्यसका भोक्ता साक्षात् महेश्वर हुन् । तर अन्नको महत्ता नबुझी ग्रहण गरेमा त्यही अन्न विषादी बन्न पुग्दछ । नबुझीकन ग्रहण गरेको भोजनले हामीमा दुष्प्रभाव पार्दछ । यसै कुरालाई ब्रह्मवैवर्त ब्रह्मखण्ड, २७.६ मा निम्नानुसारले सम्झाइएको छः **अन्न विष्ठा जलं मूत्रं यद्विष्णोरनिवेदितम् ।** (संस्कृतम्) यदि विष्णु या कृष्णलाई समर्पण नगरी अन्नको उपभोग गरिएको छ भने अन्न विष्ठा सरह र पानी मूत्र सरह बन्न पुग्छ । यही कुरा काशीखण्ड ग्रन्थमा पनि उल्लिखित छः

अस्नानताशी मलं भुगंस्ते त्वजपी पूयशोणितम् ।

आहुताशी कृमीन भुङत्तेऽप्यदत्त्वा विड्विभोजनः ।। (काशीखण्ड, १०.५२) स्नान नगरी आहार लिनु मल खानु सरह, जप नगरी खानु पीप र रगत खाए सरह, हवन नगरी खानु कृमी (कीरा/जुका) खाए सरह र दान नदिई खानु विष्ठा खाए सरह हो । प्रस्तुत कथनमा भोजन ग्रहण गर्नुपूर्व स्नान, जप, हवन र दान गर्नु पर्ने कुरा बताइएको छ ।

हेर्दा सुन्दर, आकर्षक, उत्तम या स्वादिष्ट जस्तो लाग्दैमा भोजन शुद्ध हुँदैन । भोजनको शुद्धता त्यसको आवरणीय स्वरूपले निर्धारण गर्दैन । आहार लिनुको प्रमुख उद्देश्य शरीर स्वस्थ राख्नु हो । हामीले भरसक दूषित आहार लिनु हुँदैन । आहार निम्न कुराले दूषित हुने कुरा गोधन मासिकमा बताइएको छः

क) आश्रय दुष्टः दुष्ट व्यक्ति(रिसाएको, आवेगमा आएको वा मानसिक तनावमा परेको)द्वारा बनाइएको वा जहाँ पायो त्यहीँ तयार पारिएको भोजन

ख) कालदुष्टः बासी वा अघिल्लो दिन बनाइएको या असमयमा तयार पारिएको

ग) भावदुष्टः नीच भावनाले बनाइएको

घ) स्वभावदुष्टः कतिपय पदार्थका अलग धर्म वा गुण हुन्छन् जो एकपटक तयार गरिसकेपछि पुनः तताउन

नमिल्ने र छिट्टै उपभोग गरिहाल्नु पर्ने खालका हुन्छन् । जस्तैः प्याज, लसुनजस्ता पदार्थ एकपटक पकाएर पुनः तताउनाले तिनीबाट निस्कने गन्धले आहार अभक्ष बन्न पुग्दछ ।

ङ) वाग्दुष्टः दुर्वचन प्रयोग गर्दै बनाइएको आहार । जस्तैः कसैसँग झगडा गर्दै, कसैका प्रति नकारात्मक भाव राख्दै र मनमा कसैका प्रति क्रोध साँध्दै तयार पारिएको भोजन ।

च) संसर्गदुष्टः भोज्य पदार्थ बनाउने मानिस बिमारी हुनु(मासिक धर्म वा अन्य कारणले पीडाको महसुस गर्नु) भोज्य पदार्थ विषमय हुनु अथवा कुनै पशु या जीवले स्पर्श गर्नु । (गोधन मासिक, २०१५)

माथि उल्लिखित कारणले हामीले उपभोग गर्ने आहार अशुद्ध बन्दछ । तर उल्लिखित कुरामा हामी धेरैले ध्यान पुर्याउँदैनौँ । हामीले मन, शरीर र इन्द्रियलाई नियन्त्रण गर्नका लागि शुद्ध आहार लिने बानी बसाल्नु पर्दछ । हामीले भोज्य अन्नलाई कहिल्यै निन्दा गर्नु हुँदैन । भोजन ग्रहण गर्न भनेर बसिसकेपछि हामी शान्त र एकाग्र भएर भोजनलाई सम्मान र आदर गर्दै उपभोग गर्नु पर्दछ । त्यस्तै हामीलाई बँचाउने र हामीलाई जीवन दिने भोजनलाई हामीले सधैँ सम्मान गर्नु पर्दछ । त्यस्तै हामीले अन्न कदापि फ्याँक्नु हुँदैन । अन्न फ्याँक्नु असभ्यताको प्रतीक हो । सभ्य मानिसले कदापि भोजनलाई तिरस्कार गरेर फ्याँक्ने काम गर्दैन । तैत्तरीयोपनिषद् भृगुवल्ली अष्टमोऽनुवाकमा अन्नं न परिचक्षीत भनी भोजन फ्याँक्ने कार्यलाई असभ्यता भनिएको छ । अन्न सबै रोगको औषधी हो, सबै अस्वस्थताको निवारक हो भन्ने कुरालाई पद्मपुराणमा निम्नानुसारले सम्झाइएको छः

सर्वरोगापशमनं सर्वोपद्रवनाशनम् ।
शान्तिदं सर्वारिष्टानां हरेर्नामानुकीर्तनम् ।। (ऐ.)

हरिनाम संकीर्तन सबै रोगहरूलाई सहन गर्न सक्ने खालको, सबै उपद्रवलाई नाश गर्ने खालको र समस्त अनिष्टलाई शान्ति तुल्याउन सक्ने खालको छ । अतः हरिर्नाम संकीर्तन गरेर आहार तयार गर्नु र सेवन गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले आहार शुद्ध र सात्त्विक बन्दछ ।

पूर्वमा सात्त्विक आहारलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ । वैज्ञानिक दृष्टिले हेर्दा सात्त्विक भोजन अत्यधिक फाइबरयुक्त हुने हुँदा यो सजिलै पच्ने खालको हुन्छ । सात्त्विक भोजन सूक्ष्म पोषक तत्त्वले भरपूर हुन्छ । यस्तो आहारले हामीलाई स्वस्थ र निरोगी राख्न महत्तम सहयोग पुर्याउँछ । सात्त्विक भोजनले हामीलाई हृदय र उदर रोगबाट बचाउँछ । सात्त्विक आहार भारी नहुने हुँदा यसले हाम्रो वजन बढ्ने भय पनि रहन्न । सात्त्विक आहारमा पर्याप्त मात्रामा रेशादार भोज्य पदार्थ र वनस्पतिको समिश्रण हुने हुँदा यसले हामीलाई वजन घटाउन पनि मद्दत पुर्याउँछ । सात्त्विक भोजन पूर्णतः शाकाहारी हुने हुँदा सात्त्विक भोजन ग्रहण गर्नेहरूको शरीरमा द्रव्यमान कम रहन्छ । सात्त्विक भोजन कम क्यालोरी वा घनत्वयुक्त हुने हुँदा यसको भक्षणपश्चात् शरीर भारी हुने, अजीर्ण हुने, अपच हुने, बान्ता हुने, पखाला लाग्नेजस्ता समस्या पनि कमै रहन्छ । यस्तो खालको भोजन सात्त्विक मानिसलाई विशेष प्रियस्कर हुन्छ ।

माथिका सन्दर्भहरूले मानिसले पथ्यमा निकै ध्यान दिनु पर्ने कुरा जनाउँछन् । हाम्रो आहार वा पथ्य ठीक भएन भने त्यो नै हाम्रो शारीरिक र मानसिक विकारको कारक बन्न पुग्छ । खानपिन वा पथ्य ठीक नभए मानिसलाई औषधीले समेत काम गर्दैन । आहारमा सन्तुलन ल्याउन सके हामीलाई त्यति औषधी खाइरहनु पनि पर्दैन र स्वास्थ्यको विषयलाई लिएर चिन्ता पनि गर्नु पर्दैन । हामीले आहार ग्रहण गर्दा समयको पनि ख्याल गर्नु पर्दछ । बिहानको समयमा अलिक बेसी र मध्यान्ह तथा रातीको समयमा भोजनको मात्रालाई घटाउँदै लानु पर्दछ । चिनियाँ भाषामा एउटा उखान छः **बिहानको खाना आफूलाई, दिउँसोको साथीलाई, रातको शत्रुलाई ।** यस उखानले हामीलाई आहारले गर्ने हित अहितको विषयलाई उजागर गरेको छ । यसमा अत्याहारलाई निषेध गर्न खोजिएको छ । हामीले भरसक प्राकृतिक आहारको बानी बसाल्नु पर्दछ । यसले हामीलाई विविध

मनोविकार एवं रोगबाट पनि उन्मुक्ति दिलाउँछ । प्रकृतिमा रहेका जीवजन्तु एवं चराचुरुङ्गीको जस्तो आहारको आदत भइदियो भने हामी वैद्यकहाँ धाइरहनु पनि पर्दैन । बिरामी भएर वैद्यकहाँ धाउँदा धाउँदा हाम्रो स्वास्थ्य मात्र हैन धन पनि चैट हुन्छ । संस्कृतमा कथन नै छः

वैद्यराज नमस्तुभ्यं यमराजसहोदर ।

यमस्तु हरति प्राणान् वैद्यो प्राणान् धनानि च (संस्कृत सुभाषितम्, सन् २०१७) ॥ हे यमराजका सहोदर वैद्यराज तपाईँलाई नमस्कार छ, किनकि यमराजले त प्राण मात्र हरण गर्दछन्, हजुरले त प्राण र धन दुवै हरण गरिदिनुहुन्छ ।

मानवीय जीवनको सुखदुःखको प्रमुख स्रोत नै आहार हो । मिलाएर खान जाने अन्नले शरीरलाई तन्दुरुस्ती दिन्छ भने मन र प्राणलाई शक्ति । हाम्रा इन्द्रियहरू आहारबाटै प्रसन्न र प्रफुल्ल रहन्छन् । हाम्रो मन र बुद्धि समान योगमा रहेमा हामी स्वस्थ बन्छौँ । तर मन र बुद्धिको अतियोग, अयोग र मिथ्या योग हुँदा हामीलाई नानाथरी रोगले आक्रमण गर्न सक्दछन् । हामीले आहार ग्रहण गर्दा अनुकूल स्थानको चयन गर्नु पर्दछ । अनुकूल वा पवित्र स्थानमा बसेर भोजन ग्रहण गर्दा मनमा विकार पैदा हुँदैन । हामीले भोजनलाई कदापि निन्दा गर्नु हुँदैन । 'अन्नं ननिन्द्यात्' भन्ने शास्त्रीय वचन छ । तसर्थ हामीले अन्नलाई सदा प्रशंसा गर्नु पर्दछ र भोजनका प्रति सकारात्मक रहनु पर्दछ । किनकि हाम्रा शरीरका प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय कोषहरू अन्नबाटै तृप्त बन्छन् । यिनै प्राण, मन र आनन्दको प्रभाव हाम्रो शरीरमा पर्दछ । हामीले उपभोग गरेको भोजन शुद्ध र पवित्र छ भने हाम्रो शरीरका प्राण, मन, विज्ञान र आनन्दमय कोषहरू आनन्दित र सन्तुलित बन्दछन् । जसले हामीलाई शान्त, दयालु, अहिंस्रक, मानवतावादी, सहिष्णु, सहनशील, धैर्य र एकाग्र तुल्याउँछन् ।

हाम्रा आहार आचरण

मनुष्य जीवनमा हामीले मुख्यतः चार आचरणको राम्रोसँग पालना गर्नु पर्दछ । जसलाई हामी जीवनका चार आचार भन्न सक्छौँ । जुन निम्न छन्ः

आहारः खानपानसँग सम्बद्ध

विहारः रहनसहनसँग सम्बद्ध

विचारः सोच्ने, सम्झने शक्ति र त्यसको तरिकासँग सम्बद्ध

आचारः अरूसँग गरिने व्यवहारसँग सम्बद्ध

हामीले यी चार अनुशासनको पूर्णतः पालना गर्न सक्यौँ भने हामी शारीरिक तथा मानसिक रूपमा सबल र सक्षम बन्न सक्छौँ । यी चारमध्ये आहारको आचार अत्यन्तै शक्तिशाली छ । किनकि आहारबाटै मानिसका विचार र आचार समेत निर्धारित हुने गर्दछन् । यसबाट के बुझ्नु पर्दछ भने हामीले आहारको आचरण पालना गर्न सक्यौँ भने हाम्रो विचार र आचारको शील स्वतः पालना हुन्छ । तसर्थ हामीले उपभोग गर्ने भोजन पवित्र र शुद्ध हुनु नै पर्छ । हामीले ग्रहण गर्ने आहार पवित्र र शुद्ध छ भने मात्र हाम्रो मन निर्मल र शान्त बन्न सक्छ । हामीले कुनै भोजन ग्रहण गर्यौँ र उक्त भोजनको ग्रहणपश्चात् हामीलाई आलस्य पैदा भयो, निद्रा लाग्न थाल्यो, उत्तेजना जाग्यो भने बुझ्नु पर्दछ कि हामीले ग्रहण गरेको भोजन अशुद्ध वा विकारयुक्त छ र त्यसले हामीलाई हित गर्दै छैन । तर हामीले यी विषयलाई त्यति महत्त्व दिँदैनौँ । हाम्रो यही आदतले नै हामी विविध शारीरिक र मानसिक कष्ट लिएर जिउन विवश छौँ । जब हाम्रो आहार र विहारमा असन्तुलन वा अनियमितता सिर्जना हुन जान्छ तब हामी अस्वस्थ बन्न पुग्छौँ । यसै सम्बन्धमा गीतामा भनिएको छः

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा (श्रीमद्भागवद्गीता यथारुप, ६.७)

अर्थः खाने, सुत्ने, मनोरञ्जन गर्ने र काम गर्ने शैलीमा जो नियमित छ, त्यही व्यक्तिले नै योगाभ्यासद्वारा सबै भौतिक पीडाबाट छुट्कारा पाउन सक्दछ। हामी खाने, सुत्नेजस्ता शारीरिक मागहरूमा अत्यधिक संलग्न रह्यौँ भने हाम्रो योगाभ्यासको प्रगति रोकिन जान्छ। हामीले आहारलाई जहिलेसुकै पवित्र बनाएर प्रसादको रूपमा ग्रहण गर्ने आदत विकसित गराउनु पर्दछ। हामीले तयार गरेका परिकार यदि भगवान्लाई समेत चढ्दछन् भने ती उपभोग्य छन् भन्ने बुझ्नु पर्दछ। तर भगवान्चाहिँ पत्र, पुष्प, फल, अन्न, दूध, पानी मात्र स्वीकार गर्ने कुरा बताउनुहुन्छः

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।

तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः (ऐ. ९.२६)। यसको मतलब हो जुन कुरा भगवान्लाई चल्दैन त्यस वस्तुले मानिसको स्वास्थ्यलाई पनि हित गर्दैन तसर्थ त्यस्ता पदार्थ हामीले उपभोग गर्नु हुँदैन। आहार सत्त्वगुणी छैन भने त्यस्तो आहार ग्रहण गर्न शास्त्रसम्मत तरिकाले वर्जित छ। श्रीमद्भागवतम्मा भोजनका सम्बन्धमा भनिएको छः **पथ्यम् पूतम् अनायास्यम्।** यसको अर्थ हो, हामीले ग्रहण गर्ने भोजन हाम्रो शरीरका लागि पथ्यकारक हुनुपर्दछ। उक्त भोजन गुण वा स्वभावले पवित्र हुनुपर्दछ र त्यसलाई तयार गर्न ज्यादा समय लाग्नु हुँदैन। यदि हामीले ग्रहण गर्न थालेका भोजनमा यी तीन गुण छन् भने त्यस्तो भोजन हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अनुकूल हुन्छ। हामीले भोजन ग्रहण मात्र गदैनौँ त्यसलाई पचाउने पनि गर्दछौँ। यसै विषयमा गीतामा भगवान् श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छः

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।

प्राणापान समायुक्त पचाम्यन्नं चतुर्विधम् (ऐ. १५.१४)॥ म नै समस्त प्राणीका शरीरमा रहने प्राण, एवं अपानले युक्त वैश्वानर अग्निरूप भएर चार प्रकारका अन्नलाई पचाउँछु। हामीले भोजन ग्रहण गर्दाका बखत मनमा सकारात्मक भाव लिनु पर्दछ। जसरी हवन गर्दाका बखत हामी पवित्र हविष्यको प्रयोग गर्दछौँ त्यस्तै रीतले भोजन ग्रहण गर्दा वा गाँस मुखमा राख्दा हामीमा यो हविष्यान्न हो जुन म मेरा पेटमा निहित जठराग्निलाई समर्पित गर्दैछु भन्ने भाव हुनु पर्दछ। यस्तो पवित्र भावना राख्दै ग्रहण गर्ने बानी बसाल्न सक्यौँ भने हामीले उपभोग गरेको अन्न हविष्यान्न बन्न जान्छ। र उक्त भोजन पवित्र हुन गई हामीमा सकारात्मक ऊर्जा विकसित हुन थाल्छ। यस्तो भोजन पवित्र स्थान र शुद्ध पात्रमा बनाउनु पर्दछ। यदि भोजन तयारी गर्ने व्यक्ति दुःखी र अप्रसन्न छ, गाई दुहुने व्यक्ति अस्वस्थ छ, स्वयं गाई बिरामी छन् भने त्यस्तो भोजन एवं दूधले व्यक्तिलाई तृप्ति मिल्दैन र मानसिक शान्ति पनि प्राप्त हुन सक्तैन। त्यस्तै मासिक धर्म भएकी स्त्रीले बनाएको भोजन पनि अशुद्ध हुन्छ। किनकि मासिक धर्म हुँदा स्त्रीहरू शारीरिक एवं मानसिक कष्टमा हुन्छन्। त्यस्तो अवस्थाका स्त्रीहरूले भोजन तयार गरेका छन् भने त्यो आहार आनन्द प्रदायक हुँदैन। यस्ता क्षणमा बनाएको भोजन भगवान्लाई अर्पण गर्न समेत नमिल्ने हुँदा हाम्रो समाजमा नारीहरूलाई शारीरिक कष्टबाट आराम दिलाउनका लागि भान्सामा सरिक हुन नदिइएको हो। यसलाई ज्ञानी मान्छेहरूले विभेद र तिरस्कारका रूपमा बुझ्नु हुँदैन। आहारको यसै महत्तालाई बुझेकैले साधक तथा भक्तहरूले जो पायो त्यसले बनाएको र जहाँ पायो त्यही पकाइएको आहार नलिने गरेका हुन्। उनीहरूले आहार र आहार तयार गर्ने व्यक्तिलाई तिरस्कार गरेर त्यसो गरेका होइनन्। शुद्ध भई शुद्ध स्थानमा बनाइएको आहार ठूलाठूला साधु, सन्त तथा भक्तहरूले पनि ग्रहण गर्छन्।

मान्छेको पाचन शक्ति अन्य जीवका जस्तो बलियो हुँदैन। कुखुराले ढुङ्गा पचाउँछ भनी हामीले पनि ढुङ्गा खान थाले के होला ? गाईवस्तुहरूले प्राकृतिकरूपमै उपलब्ध घाँस खान्छन् भनी हामीले पनि त्यसको सिको गर्न थाल्यो भने हामी अवश्य अस्वस्थ बन्छौँ। यस चराचर जगत्मा सर्जकले हरेकका लागि भिन्दाभिन्दै खालको आहारको व्यवस्था गरिदिएका छन्। स्वास्थ्यविद्हरू भन्ने गर्दछन्, "हामीले खाने आहार माटामा फ्याँक्दा उम्रिने खालको र दुईचार दिनमै सडेर माटामा मिल्ने खालको हुनु पर्दछ।" आहारको शुद्धता मापन गर्ने यो प्राकृतिक तरिका हो। हाम्रो स्वास्थ्यको लागि प्राकृतिकरूपमै हावा, पानी एवं सूर्यबाट पाकेका आहार बढी

हितकारी हुन्छन्, त्यसपछि अग्निबाट पकाइएका अलिक कम हितकारी र ग्याँस एवं विद्युत्बाट बनाइएका निकै कम हितकारी हुन्छन् । यसको मतलब हामीले काँचा तथा प्राकृतिक रूपमै पाकेका फलफूल एवं तरकारी बढी उपभोग गर्नु पर्दछ । यसै सम्बन्धमा चाणक्य भन्छन्ः

योऽर्थेशुचिः स शुचिः स्यान्न मृद्वारि शुचिः शुचिः ।

सर्वेषामेव शौचनामर्थशौचं परं स्मृतम् ।। (आंतर ज्योत) केवल माटो र पानीबाट शुद्ध तुल्याएर आहार शुद्धीकरण हुँदैन । वास्तवमा अर्थशुद्धि नै साँचो शुचि वा पवित्रता हो । यसको आशय हो, पवित्र कर्मबाट आर्जेको धनले खरिद गरिएको आहार नै सबैभन्दा शुद्ध आहार हो । यस सन्दर्भले के जनाउँछ भने कुकृत्य एवं कुकर्मबाट आर्जन गरिएको धनबाट खरिद गरिएको छ भने पनि त्यो आहार अशुद्ध बन्छ । यस विषयमा माथि पनि बताइएको छ ।

निष्कर्ष

पूर्वीय मनीषिहरूले मानवीय आहारका सम्बन्धमा विशद् रूपमा खोजी गरेका छन् । आहार त्यस्तो चिज हो जसले हाम्रो शरीरलाई मात्र होइन मन र मस्तिष्कलाई पनि पोषण गरिरहेको हुन्छ । हाम्रो मन, मस्तिष्क र सिङ्गो शारीरिक सौष्ठवको कारक मानिने आहारलाई हामीले पेट भर्ने वस्तु र भोक तृप्त पार्ने साधनका रूपमा मात्र लियौँ भने त्यो हाम्रो महान् भूल र अज्ञानता हुन जान्छ । हामी धेरैले अज्ञानताका कारण आहारलाई केवल भोकलाई तृप्त पार्ने र जिब्रोलाई आनन्द प्रदान गर्ने जिनिसका रूपमा मात्र लिएका हुन्छौँ । वास्तवमै आहार नै मानवका आचार, विचार, व्यवहार र संस्कारको जनक हो भनिरहँदा धेरैलाई आश्चर्य लाग्न सक्छ । किनकि अहिले हामी आहारका मामलामा यति बेपर्वाह भएका छौँ कि हामीलाई आहार भेटे पुग्छ र पेट भर्न पाए आत्मतुष्टि मिलिजान्छ । हाम्रा सामाजिक र वैयक्तिक जीवनमा यस्तो बहुमूल्य भूमिका राख्ने आहारका सम्बन्धमा हामीले अहिले विद्यालय तथा विश्वविद्यालयका तहमा अध्ययन र अध्यापन गराउन छाडिसकेका छौँ । पढाउँछौँ, पढ्छौँ त केवल आहार कसरी तयारी गर्ने ? त्यसलाई कसरी स्वादिलो र सबैका जिब्रामा रहिरहन सक्ने तुल्याउने भन्ने मात्र । हामी अहिले आहारलाई केवल विज्ञापनको वस्तु र मुनाफाको खेती मात्र ठान्न जाँदा हाम्रा सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक र आत्मिक सम्बन्धका सूत्रहरू खलबलिँदा छन् र मानवका पाचक यन्त्रहरू गड्बडिँदा छन् । यस मामलामा बेखबर बनिरहँदा हामी केवल मानव शरीर बोकेर दोपाया जीव उभिइरहेका छौँ । तर हामीलाई थाहा छैन कि दोपाया जीव कम्ती र मानुष बढी बनेर हामी कहिले उभिन सकौँला ?

सन्दर्भसामग्री सूची

ऋग्वेद (२०७६), सम्पा. प्रसन्नचन्द्र गौतम, काठमाडौँ : कुलचन्द्र गौतम स्मृति संस्था ।

कृष्णकृपामूर्ति श्री श्रीमद् अभयचरणारविन्द भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद (सन् २०१७), प्रेम अवतार भगवान् श्रीचैतन्य महाप्रभुका दिव्य उपदेशहरू, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), अद्वितीय उपहार, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२४),अध्यात्म योग जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१७),आधुनिक युगमा वैदिक दृष्टिकोण, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२३), आत्मसाक्षात्कारको मार्ग, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१४), आत्मविज्ञान, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१७), उज्ज्वल भागवत्को प्रकाश, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१४), खोये हुए आनन्द की पुनः प्राप्ति, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२४), जन्म र मृत्युभन्दा पर, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१५), धर्म, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०००), नारद–भक्ति–सूत्र, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१५), पुनरागमन, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१६), पूर्णताको मागर्, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), पूर्ण प्रश्न पूर्ण उत्तर भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

........................(सन् २०१५), भक्ति, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२४), भक्तिरसामृतसिन्धु, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२३), भगवद्गीता की मूलभूत शिक्षाएँ, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), लीला पुरुषेत्तम भगवान् श्रीकृष्ण, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१७), वैष्णव आचार्यहरूको भजन, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१७), श्रीउपदेशामृत, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२३), श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), श्रीमद्भागवतम् तृतीय स्कन्ध, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), श्रीमद्भागवतम् एकादश स्कन्ध भाग २, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०२२), सभ्यता र दिव्यता, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

........................(सन् २०१४), हरिनाम जप की महिमा, जुहु, मुंबईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

श्रीश्रीमद् भक्तिविलास स्वामी, (सन् २०१३), श्रीकृष्णभक्ति निर्देशिका, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

गोधन मासिक मुखपत्र, २०१५

https://www.facebook.com>suktisudha(अवलोकन मिति २०८२ पौष २०)

https://share.google/sf4qZ7HdY975luoBa(अवलोकन मिति २०८२ पौष २०)

https://www.transliteral.org/dictionary(अवलोकन मिति २०८२ पौष २१)

https://www.nepaliukhan.com/Ukhan (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://x.com/sambhashan_in/status/1421883493550682115(अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.bhagwatdarshan.com/2025/08/blog-post.html#google_vignette (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://upanishads.org.in/upanishads/7/3/2/1 (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://archive.org/details/20220329_20220329_1051/page/n1/mode/2up (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.arogyayogaschool.com/blog/bhojan-mantra-meaning-in-hindi-sanskrit-and-english/ (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.sanskritam.world/puranas/brahmavaivarthapurana/1/27 (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.facebook.com/subhashitpushp/about (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://subhashitanii.wordpress.com/2017/03/24/ (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.hariomgroup.org/hariombooks_satsang_hindi/AntarJyot.htm (अवलोकन मिति २०८२ पौष २२)

https://www.fortishealthcare.com/blogs/10-harmful-effects-junk-food-potential-health-risks-and-dangers (अवलोकन मिति २०८२ पौष २४)

https://anusilana.in/ahara-suddhau-sattva-suddhau/ (अवलोकन मिति २०८२ पौष २४)

https://upanishads.org.in/upanishads/7/3/2/1 (अवलोकन मिति २०८२ पौष २४)

https://sa.wikisource.org/wiki/ (अवलोकन मिति २०८२ पौष २५)

https://nsparisad.org/wp-content/uploads/2022/11/Lekhnath-Acharya-Final.pdf (अवलोकन मिति २०८२ पौष २५)

https://www.mohfw.gov.in/?q=hi/pressrelease-42