

# आहाराविषयी आयुर्वेदीय आणि आध्यात्मिक दृष्टीकोन

---

प्रस्तावना

आयुर्वेद या शब्दाचा अर्थ आहे ‘आयुष्याचा वेद.’ आयुष्य हितकर आणि सुखकर होण्यासाठी जे ज्ञान उपलब्ध असेल, त्याचा आयुर्वेदात समावेश करावा, असा आग्रह चरक, सुश्रुत इत्यादी महर्षींनी सतत केला आहे. सर्व वैद्यकशास्त्रे हे आयुर्वेदाचेच उपविभाग समजावेत.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने शरीर आणि अन्नपदार्थ यांतील घटकांचे विश्लेषण करून प्रत्येक अन्नपदार्थातील प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिज पदार्थ अन् पाणी यांचे प्रमाण आणि कार्य यांचे विस्ताराने विवरण दिले आहे. हे पदार्थ जास्त किंवा अल्प प्रमाणात सेवन केल्यास काय दुष्परिणाम होतात आणि समतोल आहार म्हणजे काय अन् तो किती प्रमाणात घ्यावा, याचेही सविस्तर वर्णन केले आहे.

आयुर्वेदाने भोजनविधी कसा असावा ? आहाराचा मनावर कसा परिणाम होतो ? इत्यादींचा सखोल विचार केला आहे. प्रकृतीप्रमाणे आणि ऋतुंप्रमाणे आहारात कोणता पालट करावा, हेही सांगितले आहे. योग्य अन्न न घेतल्यास आणि विरुद्ध आहार घेतल्यास अपचनादी रोग कसे निर्माण होतात, याचाही विचार आयुर्वेदात केला आहे. आयुर्वेदाचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे प्रत्येक अन्नपदार्थाच्या गुणधर्माचा सखोल अभ्यास करून त्यांचा वात, पित्त आणि कफ दोष, रसरक्तादी धातू अन् हृदय, मेंदू इत्यादी अवयवांवर काय परिणाम होतो, याचाही सूक्ष्म विचार केला आहे.

आयुर्वेदात रोगांमध्येही औषधाइतकेच किंबहुना औषधापेक्षा अधिक महत्त्व आहाराला दिले आहे; म्हणून वैद्य प्रत्येक व्यक्तीला आपले आरोग्य टिकवण्यासाठी आणि रोगांना रोगमुक्तीसाठी पथ्यापथ्य समजावून सांगतो आणि रोग्याने एक वेळ औषध घेतले नाही, तरी चालेल; पण पथ्य पाळलेच पाहिजे, असेही आग्रहाने सांगतो. याचे कारण हे की, आपण औषध एक चमचा

---

किंवा एक गोळी म्हणजे अगदीच थोड्या प्रमाणात घेतो; पण अन्न मात्र जास्त प्रमाणात घेत असतो.

आयुर्वेदाने अन्नातील द्रव्यांचे वर्गीकरण करून प्रत्येक वर्गातील सर्वाधिक हितकर आणि सर्वाधिक अहितकर अन्नपदार्थ कोणता, हे सांगितले आहे.

आयुर्वेदाने शारिराप्रमाणेच इंद्रिये, मन आणि बुद्धी यांच्या आहाराचेही वर्णन केले आहे. शारिराप्रमाणेच मनही आरोग्यसंपन्न ठेवून सदाचाराचे आणि अध्यात्मशास्त्राचे नियम पाळून याच देही सर्व रोग आणि दुःखे यांपासून कायमचे निवृत्त होण्यासाठी जन्ममृत्यूच्या फेज्यातून मुक्त होण्याचा संदेश दिला आहे.

योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानाम् अवर्तनम् ।

मोक्षे निवृत्तिर्निःशेषा योगो मोक्षप्रवर्तकः ॥

- चरकसंहिता, शारीरस्थान, अध्याय १, श्लोक १३६

अर्थ : योग आणि मोक्ष यांमध्ये कोणतीच वेदना शेष रहात नाही. मोक्षप्राप्ती झाल्यावर सर्व दुःखे नाहीशी होतात, तर योग हे मोक्षाचे साधन आहे.

हे ग्रंथ केवळ प्रत्येक वैद्य, डॉक्टर आणि विद्यार्थीच नव्हे, तर प्रत्येक व्यक्तीस उपयोगी आहेत. यांचा अभ्यास करून आपला आहार घेतल्यास दीर्घ, आरोग्यसंपन्न, हितकर आणि सुखी जीवनाचा आस्वाद घेता येईल.

अन्नरसाची देवता भगवान श्रीविष्णु आहे. ‘सर्वाना उत्तम प्रकारचे अन्न मिळून त्यापासून सर्वांची शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नती होऊन सर्वाना ब्रह्मरसाचा आस्वाद आणि आनंद मिळो’, हीच भगवान श्रीविष्णुजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना !

ॐ विष्णवे नमो विष्णवे नमो विष्णवे नमः ।

- लेखक

## अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : अन्न हे पूर्ण ब्रह्म !	१३		
१. अन्नाची व्याख्या	२.	आहाराचे गुण	१६
३. पथ्यकर आहाराचे महत्त्व			१७
प्रकरण २ : अन्नाचे घटक आणि वर्गीकरण			१८
१. मानवी शरिराचे मूलभूत घटक			१८
२. मूलभूत घटकांची कार्ये			१८
३. हे मूलभूत घटक कसे उपलब्ध होतात ?			१९
४. आयुर्वेदानुसार मानवी शरिराचे मूलभूत आणि आधारभूत घटक			१९
५. अन्नाचे घटक			१९
६. मानवी शरिराचे आधारभूत घटक			२०
७. निसर्गात अन्न कोणत्या प्रकारे उपलब्ध असते ?			२०
८. शाकाहार आणि मांसाहार यांत पोषणात्मक मूल्यांच्या दृष्टीने भेद			२२
९. अन्नाच्या विविध वर्गातील श्रेष्ठ अन्न			२३
१०. आहारात नेहमी घेतल्या जाणाऱ्या अन्नपदार्थांचे महत्त्वाचे कार्य आणि परिणाम			२४
प्रकरण ३ : अन्नावरील प्रक्रिया			२५
१. स्वयंपाक करतांना अन्नावर केल्या जाणाऱ्या प्रक्रिया			२५
२. अन्नसंरक्षण			२६
प्रकरण ४ : भोजनविधी			२९
१. वास्तुशास्त्राच्या दृष्टीने स्वयंपाकघर			२९
२. भोजनगृह	३.	जेवणासाठी वापरावयाची भांडी	३०
४. ताटातील अन्नपदार्थांची मांडणी	५.	आहार कधी ध्यावा ?	३१

६. जेवणापूर्वी सर्वांनी भूक वाढवणारी पेये घ्यावी का ?	३२	
७. जेवणापूर्वी मद्यपान करणे योग्य आहे का ?	३३	
८. जेवणातील पदार्थ आणि जेवणाची पद्धत	३३	
९. अनुपान	३६	
१०. अन्न योग्य प्रमाणात खातो कि नाही, हे कसे समजावे ?	३९	
११. एकांतात जेवण आणि गप्पागोष्टी करीत जेवण	३९	
१२. जेवल्यानंतर	१३. जेवल्यानंतर अन्न जिरण्यासाठी मंत्र	३९
<b>प्रकरण ५ : आहार आणि मन</b>		४१
१. अन्नातील सत्त्व, रज आणि तम घटक	४१	
२. सात्त्विक, राजस आणि तामस आहार	३. अन्नाविषयी आदर	४४
४. संस्कारयुक्त आहार	५. अन्न आणि दृष्ट	४५
<b>प्रकरण ६ : वैदिक भोजनविधी</b>		४७
१. आहार शुद्ध असण्यासाठी आवश्यक घटक	४७	
<b>प्रकरण ७ : गुण आणि आहार</b>		५०
१. उष्ण-शीत : औषध आणि अन्नपदार्थ यांच्या संदर्भात उष्ण आणि शीत यांचा नेमका अर्थ	५१	
२. पदार्थाचे उष्णत्व वा शीतत्व कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून असते ?	५१	
३. अन्नपदार्थाचे शीत आणि उष्ण वर्गीकरण	५२	
४. उष्ण पदार्थाचे सेवन करण्यास योग्य आणि अयोग्य अशा व्यक्ती	५३	
५. शीत पदार्थाचे सेवन करण्यास योग्य आणि अयोग्य अशा व्यक्ती	५४	
६. गुरु आणि लघु	५४	
७. जड आणि हलक्या अन्नपदार्थाची सूची	५६	
८. स्निग्ध पदार्थ आणि रुक्ष पदार्थ म्हणजे काय ?	५७	

आहारशास्त्राची मूलतत्त्वे	११				
९. रुक्ष पदार्थ कधी खावेत आणि खाऊ नयेत ?	५८				
१०. रुक्ष आणि स्निग्ध अन्नपदार्थाची सूची	५८				
<b>प्रकरण ८ : चव</b>	<b>५९</b>				
१. प्रत्येक चवीची कार्ये आणि त्याच चवीचे अन्न अधिक प्रमाणात घेतल्यास होणारे दुष्परिणाम	५९				
२. रसांचे अपवादात्मक गुण	६२				
<b>प्रकरण ९ : शरीरप्रकृती आणि आहार</b>	<b>६३</b>				
१. अन्नाची चव आणि दोष	६३				
२. वातप्रकृती आणि रोग (पथ्य आणि अपथ्य)	६४				
३. वातप्रधान रोग्यांसाठी बलदायक औषधे	६५				
४. पित्तप्रकृती आणि रोग (पथ्य आणि अपथ्य)	६५				
५. पित्तप्रधान रोग्यांसाठी बलदायक औषधे	६६				
६. कफप्रकृती आणि रोग (पथ्य आणि अपथ्य)	६६				
७. कफप्रधान रोग्यांसाठी बलदायक औषधे	६७				
<b>प्रकरण १० : क्रतू आणि आहार</b>	<b>६८</b>				
१. क्रतूंचा माणसांवर होणारा परिणाम	६८				
२. क्रतू आणि दोष	६८				
३. उत्तर आणि दक्षिण भारतातील क्रतू	७०				
४. क्रतूनुसार रस आणि अन्नपदार्थातील इतर गुण	७१				
५. वसंतक्रतू	६.	ग्रीष्मक्रतू	७.	प्रावृत्क्रतू	७२
८. वर्षाक्रतू	९.	शारदक्रतू	१०.	हेमंतक्रतू	७६
११. शिशिरक्रतू	१२.	क्रतुचर्या आणि आहार			८१
१३. पंचकर्म	१४.	व्यायाम	१५.	दुपारची झोप	८३

प्रकरण ११ : विरुद्ध आहार	८५
१. विरुद्ध आहार - प्रकार	८५
२. विरुद्ध आहार - दुष्परिणाम	८७
प्रकरण १२ : देश-काल सात्म्य	८९
१. प्रदेश अन् अन्न	८९
२. काल अन् अन्न	९१
३. सात्म्य - असात्म्य	९२

### **ग्रंथात संस्कृत श्लोक देण्यामागील कारण**

आयुर्वेदाचे मूळ ग्रंथ संस्कृत भाषेत आहेत. आयुर्वेदाचा सखोल अभ्यास करू इच्छिणाऱ्यांना मूळ ग्रंथांतील संदर्भ कलावेत, तसेच देववाणी संस्कृतमधील चैतन्याचा वाचकांना लाभ व्हावा, यांसाठी प्रस्तुत ग्रंथात संस्कृत श्लोकही दिले आहेत. ग्रंथात दिलेल्या श्लोकांतील सर्व आशय ग्रंथातील संबंधित लिखाणामध्ये आलेलाच आहे.

---

### **आयुर्वेदात मद्यपान आणि मांसाहार**

### **यांविषयी उल्लेख असल्याचे कारण**

आयुर्वेद हे एक शास्त्र असल्यामुळे सर्व पदार्थासह मांस आणि मद्य यांच्या गुणांचे वर्णनही यात आले आहे. 'या पदार्थाचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे', हे हिंदू धर्मशास्त्राप्रमाणे आयुर्वेदातही निषिद्धूच मानले आहे. व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी शेवटचा पर्याय म्हणूनच यांचा उपयोग करण्याची पद्धत आयुर्वेदात पूर्वापार चालत आली आहे. प्रस्तुत ग्रंथात मांस आणि मद्य यांचे गुण आणि उपयोग यांचा आलेला उल्लेखही याच संबंधाने आहे.

---

प्रस्तुत ग्रंथात ठिकठिकाणी दिलेले काढे, घृत (औषधसिद्ध तूप), वटी (गोळ्या) इत्यादी औषधी कल्प कसे बनवावेत, यासंबंधीची सविस्तर माहिती सनातनचा ग्रंथ 'आयुर्वेदीय औषधांचे गुणधर्म आणि औषधनिर्मिती' यात दिली आहे.