IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

हठयोग साधना के परिप्रेक्ष्य में आहार का समीक्षात्मक अध्ययन

Dhurab Singh Negi[1]

टीचिंग एसोसिएट, योग विभाग

महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय पोखड़ा,

पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड़

शोध सारः-

हठयोग भारतीय योग परम्परा का एक प्राचीन अंग है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वस्थता के लिए विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास सम्मिलित है। हठयोग का उद्देश्य शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन स्थापित करना और जीवन शक्ति (प्राण) का संवर्धन करना है। ठीक उसी प्रकार आहार का हठयोग साधना में महत्वपूर्ण स्थान है; क्योंकि यह शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा ऊर्जा के स्तर में प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। हठयोग में आहार का विशेष महत्व है क्योंकि यह शरीर को न केवल शुद्ध करता है बल्कि मानसिक स्पष्टता और जीवन शक्ति की ओर भी मागदर्शन करता है। उपर्युक्त संतुलित, मिताहार तथा पथ्य आहार शरीर को हठयोग साधना की कठिन क्रियाओं और अभ्यासों के लिए तैयार करता है और साधक की ऊर्जा को भी नियंत्रित करता है। हठयौगिक ग्रन्थों में यह स्पष्ट किया गया है कि अनुचित आहार (अपथ्य आहार) योग साधना के मार्ग में बाधा उत्पन्न करता है तथा साधक को उद्देश्य से विचलित कर सकता है। इस दृष्टि, से आहार के प्रति जागरूकता और उसका पालन हठयोग साधना का अभिन्न अंग है। इस शोध पत्र में हम हठयोग साधना के अभ्यास के सन्दर्भ में आहार के महत्व, उसकी विविधताओं और योग साधक के आहार पर होने वाले प्रभावों का विश्लेषण करेंगे। इस शोध में बताया है कि आहार पर पूर्ण नियंत्रण कर ही हठयोगी सिद्धि प्राप्त कर सकता है। इस शोध पत्र में महत्वपूर्ण यौगिक ग्रन्थों हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठरत्नावली तथा आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरक संहिता में वर्णित आहारीय सिद्धान्तों का अध्ययन किया गया है।

मुख्य बिंदुः- हठयोग अवधारणा, हठयौगिक आहार, यौगिक ग्रन्थ, घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका, चरक संहिता, हठरत्नावली वर्णित आहार।

प्रस्तावनाः-

योग मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है। योग साधना भारतवर्ष की प्राचीनतम गुप्त विद्या एवं अमूल्य सम्पत्ति है। इस विद्या के आधार पर ही हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने प्रकृति के सूक्ष्म तत्वों का रहस्यात्मक ज्ञान, पुनर्सन्तुलन एवं अन्तर्दृष्टि प्राप्त की थी। योग विद्या चिन्तन, चरित्र, आचरण, एवं व्यवहार में शालीनता का समावेश कर मनुष्य को प्रमाणिक बनाती है, योग विद्या को अपनाने से मनुष्य शारीरिक, मानसिक, एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ होता है। योग-विद्या के विविध आयामों में हठयोग का अपरिहार्य स्थान है। योग में वर्णित योग शिक्षा को सर्व साधारण मनुष्य भी समझ सकता है तथा अपनी योग साधना में व्यक्ति को अपने चरम लक्ष्य कैवल्य (समाधि) की प्राप्ति करता है।

योग साधना में आहार की क्या भूमिका है? योग साधना में आहार का महत्व उतना ही है, जितना कि योगासन, प्राणायाम, और ध्यान का। यौगिक ग्रन्थों में आहार को मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य का मूल आधार माना हैं। आहार का सीधा प्रभाव साधक की शारीरिक शक्ति, मानसिक स्थिरता और आत्मिक शुद्धता पर पड़ता है। हठयोग साधना में आहार ही शरीर को आवश्यक ऊर्जा पोषक तत्वों के माध्यम से प्रदान करता हैं, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढाने के साथ-साथ मन को शान्त

तथा हमारे विचारों और भावनाओं को प्रभावित करता हैं। लेकिन मनुष्य की परिवर्तित जीवनशैली, विभिन्न आहार संस्कृति और आर्थिक-सामाजिक परिस्थितियों के कारण आहार सिद्धान्त को अपनाने में अनेक समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं, जो कि हठयोग साधना में विघ्न उत्पन्न कर रही हैं। योग साधकों में उचित आहार ज्ञान की कमी से योग साधक भोजन की गुणवत्ता और योग साधना के बीच के वैज्ञानिक संबंध को समझ नहीं पा रहे हैं। जिस कारण योग साधक अपने चरम लक्ष्य कैवल्य की प्राप्ति नहीं कर पाते है।

हठयोग की अवधारणाः-

सामान्य रूप से हठयोग का अर्थ व्यक्ति हठपूर्वक किए जाने वाले अभ्यास से लेता है अर्थात् किसी अभ्यास को जबरदस्ती करने के अर्थ में हठयोग जिदपूर्वक जबरदस्ती की जाने वाली क्रिया है। जबकि **'ह'** और **'ठ'** दो भिन्न वर्ण के मिलन से **हठ** शब्द की व्युत्पत्ति हुई है।

'ह' का अर्थ है- हकार अर्थात् सूर्य नाडी (पिंगला)

'ठ' का अर्थ है - ठकार अर्थात् चन्द्र नाडी (इडा)

अतएव हठयोग वह क्रिया है जिसमें इडा और पिंगला नाडी के सहारे प्राण वायु (कुण्डलिनी शक्ति) को सुषुम्ना नाडी के मार्ग से षटकर्मों का क्रमशः भेदन करते हुए ब्रह्मरन्ध्र में ले जाकर समाधिस्थ कर दिया जाता है। हठयोग के इसी हकार तथा ठकार शब्द को संस्कृत शब्दार्थ कौस्तुभ ने भी स्वीकार किया है।

हकारेण तु सूर्यःस्यात् ठकारेणोन्दुरूच्यते।
सूर्यचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते।।[2]

अर्थात् फुफ्फुसों में से उच्छवास से बाहर जाने वाली प्राण वायु को **'ह'** कहते तथा उष्ण होने के कारण इसका नाम **'सूर्य'** भी है। बाहर से जो वायु श्वास रूप से भीतर फुफ्फुसों में खींची जाती है, वह अपान वायु और **'ठ'** हैं और शीतल होने के कारण इसका नाम **'चन्द्र'** भी है। हकार (सूर्य) तथा ठकार (चन्द्र) नाडी के ऐक्य को **हठयोग** कहते हैं।

गीता में भी हठयोग का वर्णन किया गया है-

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तर चारिणौ।[3]

अर्थात् प्राण निरोध द्वारा मन का निरोध हठयोग है। "शरीर पर नियंत्रण द्वारा, मन पर नियंत्रण ही हठयोग हैं।" भारतीय संस्कृति में हठयोग साधना योग पद्धति में मुख्य है। यही हठयोग साधना आज आसन, प्राणायाम,षट्कर्म,मुद्रा आादि के अभ्यास के कारण सर्वाधिक लोकप्रिय हो रही है। महर्षि पंतजलि के मनोनिग्रह के साधन रूप में हठयोग साधना का प्रयोग अनिवार्यतः उपयोगी बताया है। हठप्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम ने हठयोग को परिभाषित करते हुए कहा है कि हठपूर्वक मोक्ष का भेद हठयोग से ही किया जा सकता है।

ह तथा ठ को विभिन्न हठयौगिक ग्रन्थों में अन्य कई नामों से भी जाना जाता है।

हं- सूर्य, पिंगला, ग्रीष्म, पित्त, शिव, दिन, रजस, ब्रहम, दाहिनी नासिका

ठं- चन्द्र, इडा, शीत, कफ, शक्ति, रात, तमस, जीव, अपान, बांयी नासिका

अर्थात् सूर्य एवं चन्द्र के एकीकरण या संयोजन का एक माध्यम हठयोग कहलाता है। हठयोग साधना में योगी की पूर्ण शुद्धि की जाती है जिसमें सबसे महत्वपूर्ण पक्ष "आहार" को माना जाता है। आहार -विहार ही योगी की यौगिक क्रियाओं पर गहरा व दूरगामी प्रभाव डालता है, इसी कारण हठयोगी आहार का विशेष ध्यान रखते हैं। हठयौगिक ग्रन्थों के अनुसार सूक्ष्म व स्थूल रूप में भोजन की व्याख्या की गई हैं। योग साधक एवं सामान्य व्यक्ति दोनों के लिए उचित आहार जो पौष्टिक, सुपाच्य तथा सात्विक हो की आवश्यकता होती हैं।

आहारः-

"आहृयते इति आहारः"।[4]

अर्थात् इन्द्रियों के द्वारा जो कुछ भी ग्रहण किया जाता है, वह आहार है। आहार वह ठोस अथवा तरल पदार्थ है जो जीवित रहने, स्वास्थ्य को बनाये रखने, सामाजिक एवं पारिवारिक सम्बन्धों की एकता हेतु संवेगात्मक तृप्ति, सुरक्षा, प्रेम आदि के लिए आवश्यक होता है। व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और सामाजिक क्षमता के संतुलन के लिए आहार अत्यन्त आवश्यक है।[5] मनुष्य को अपने शारीरिक तथा मानसिक कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है और यह ऊर्जा मनुष्य को आहार से प्राप्त होती है। आहार मनुष्य जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। जब से मानव ने इस धरती पर जन्म लिया है। आहार का महत्व भी तब से ही चलता चला आ रहा है। आहार का शाब्दिक अर्थ संस्कृत और हिन्दी में "भोजन" या "पोषण" है, लेकिन हठयौगिक ग्रन्थों और आयुर्वेद में इसका व्यापक और गहन अर्थ हैं।

आहारसम्भवंवस्तु रोगाश्चहारसम्भवाः।[6]

अर्थात् मानव शरीर एवं व्याधि दोनों को ही आहार द्वारा सम्भव माना गया है। कहने का तात्पर्य है कि आहार ही शरीर के समुचित विकास तथा सुख एवं स्वास्थ्य का हेतु है।

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नम्।[7]

आहार सब प्राणियों का प्राण है, आहार से बल, वर्ण तथा ओजस् की प्राप्ति होती है। इस प्रकार आहार स्वस्थ तथा रोगी दोनों के लिए समान रूप से अति महत्वपूर्ण है। हठयौगिक ग्रन्थों में आहार केवल शारीरिक पोषण के लिए भोजन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मन, शरीर और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने वाले सम्पूर्ण आहार और जीवनशैली को दर्शाता है। हठयौगिक ग्रन्थों में आहार को महत्वपूर्ण माना गया है। यौगिक ग्रन्थों में आहार को पथ्य तथा अपथ्य आहार के रूप में बांटा गया है।

हठयोग साधना में आहार की भूमिकाः-

हठयोग के ग्रन्थों में विभिन्न प्रसंगों के अन्तर्गत आहार के बारे में कहा गया है कि योग साधना स्थल के पास सुभिक्षा उपलब्ध होनी चाहिए। तात्पर्य है कि योग अभ्यास हेतु पौष्टिक आहार का विशेष महत्व है। आहार को ग्रहण करने के समय को ऋतुचर्या के अनुसार बांटा गया है, **"यादृशं भजते अन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी"** अर्थात् जैसा खाया गया अन्न होता है, वैसी ही बुद्धि का विकास होता है। इसी कारण हठयोग में आहार के विस्तृत स्वरूप की पूर्ण विवेचना की गई है। योगाभ्यासी के लिए यौगिक क्रिया के साथ ही आहार पर ध्यान देना चाहिए, तभी योग साधना सफल हो सकती है अथवा कोई विशेष लाभ प्राप्त नहीं होगा। हठयोग में मिताहार को उचित तथा महत्वपूर्ण माना गया है, योगाभ्यासी को मिताहार का पालन करना चाहिए, हठयोग में अत्याहार को बाधक तत्व माना गया है।

हठयौगिक ग्रन्थों में आहार की अवधारणाः-

हठयौगिक ग्रन्थों के अनुसार शरीर के मुख्य त्रयस्तम्भ में निद्रा, ब्रहमचर्य के अलावा आहार ही तीसरा स्तम्भ है। चरक संहिता में तीनों उपस्तम्भों में भी आहार को प्रथम स्थान दिया है। **"त्रय उपस्तम्भाः इत्याहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्य मिति।"**[8] पथ्य आहार को सुख की उत्पत्ति तथा अपथ्य आहार को रोगों की उत्पत्ति माना गया है। वही मिताहार मानसिक स्वास्थ्य को बनाता है, जिस प्रकार सांसारिक जीवन के लिए लौकिक कर्म है तथा स्वर्ग की प्राप्ति के लिए वैदिक कर्म है, ठीक उसी प्रकार अन्न को विधिपूर्वक ग्रहण करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। हठयोग के अनुसार जो योगी पथ्यआहार का सेवन करता है, तो उसे औषधीय चिकित्सा की कोई जरूरत नहीं होती है।

ज्योत्सना टीका के अनुसार-

दो चौथाई ठोस आहार, एक चौथाई द्रव पदार्थ तथा एक चौथाई वायु पदार्थ से भरना चाहिए।[9] जो भोजन शरीर की समधातुओं को साम्यावस्था में रखता है तथा विषम धातुओं को समअवस्था में रखता है, उसे हितकारी आहार कहते है। हितकारी आहार को की पथ्य आहार कहा जाता है और अहितकर आहार का अपथ्यआहार कहते है। हितकर आहार ही मानसिक सुख का हेतु है तथा शरीर को पुष्टि प्रदान करता है।

निम्नलिखित संगठन किसी आहार को पथ्यकारी अथवा हितकारी बनाते है। हठयोग में स्वास्थ्य संतुलन बनाए रखने के लिए इन्हें उपयोगी माना गया है-

1. मात्रा 2. काल 3. क्रिया 4. भूमि 5. देह 6. देश

1. मात्राः- आहार की मात्रा, जो व्यक्ति की पाचन क्षमता और उर्जा आवश्यकताओं के अनुसार हो अर्थात् आहार की मात्रा संयमित होनी चाहिए, अति भोजन या अत्यल्प भोजन दोनों ही योग साधना में बाधा उत्पन्न कर सकते है।

2. कालः- आहार ग्रहण करने का समय नियमित और उपयुक्त होना चाहिए, असमय भोजन करने से पाचन शक्ति प्रभावित होती है और साधना में व्यवधान उत्पन्न होता है।

3. क्रियाः- आहार ग्रहण करने का सही तरीका और व्यवहार दोनों सकारात्मक होने चाहिए, जिससे पाचन और उर्जा का समुचित उपयोग हो सकें।

4. भूमिः- आहार ग्रहण करने का स्थान शुद्ध, शान्त और सकारात्मक उर्जा से भरपूर होना चाहिए, जिससे शरीर और मन की शुद्धता बनी रहती है।

5. देहः- व्यक्ति के शरीर के प्रकार, प्रकृति और शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार का चयन करना चाहिए।

6. देशः- आहार का चयन उस क्षेत्र के अनुसार होना चाहिए, जहां व्यक्ति रहता है। क्षेत्र और जलवायु के अनुसार भोजन का चयन शरीर और साधना दोनों के लिए अनुकूल होता है। उपर्युक्त सभी संगठनों का नियमित रूप से पालन कर योग साधक शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त कर सकता है। अब प्रश्न उठता है कि आहार कैसा हो? किस प्रकार के भोज्य पदार्थ शरीर के अनुकूल तथा कौन-से प्रतिकूल है अथवा पथ्य-अपथ्य आहार, हितकर व अहितकर आहार क्या है? आदि प्रश्नों का समाधान हमारे योग के विद्वानों ने विस्तृत रूप से अपने यौगिक ग्रन्थों में दिया है। जिसे उन्होंने मिताहार, पथ्य या हितकर आहार बताया है साथ ही उन्होंने अपथ्य या अहितकर व वर्जित आहार का वर्णन भी विस्तारपूर्वक अपने ग्रन्थों में किया है।

हठपदीपिकानुसार आहार निरूपणः-

मिताहारः-

हठयोगप्रदीपिका के आचार्य स्वामी स्वात्माराम जी अपने ग्रन्थ में आहार सम्बन्धी चर्चा का वर्णन करते हुए योगसाधकों के लिए मिताहार का निर्देश देते हुए कहते हैं कि-जो आहार स्निग्ध चिकना व मधुर हो और जो परमेश्वर को सादर समर्पित कर पेट के 3/4 भाग को पूर्ण करने के लिए ग्रहण किया जाये, जिससे कि पेट का 1/4 भाग वायु संचालनार्थ व सुचारू रूप से पाचन क्रिया हेतु छोड दिया जाए, ऐसे मात्रा आधारित रूचिकर भोजन को मिताहार कहते है।[10]

मिताहार की महत्ताः-

स्वामी स्वात्माराम जी मिताहार की महत्ता का वर्णन करते हुए कहते हैं कि जिसने ब्रहमचर्य का पालन किया हो, मिताहारी हो, त्यागी हो तथा योग के प्रति पूर्णतः समर्पित हो, ऐसा साधक एक वर्ष या इससे कुछ अधिक समय में सिद्धि प्राप्त कर लेता है।[11]

अपथ्य आहारः-

वह जो योग साधक के शरीर को क्षीण व कृशकाय बना देता है तथा बल, वर्ण, आयु, ओजस और उत्साह को नष्ट कर देता है। वह अपथ्य आहार है। स्वामी स्वात्माराम जी अपथ्य आहार का वर्णन करते हुए कहते हैं कि कटु, अम्ल, तीखा, नमकीन, नरम, हरी शाक, खटी भाजी, तेल, कुलथी, कोल, खल्ली, हिंग, तथा लहसुन आदि वस्तुएं योग साधकों के लिए अपथ्यकारक कहे गये है।[12]

अहितकर आहारः-

स्वामी स्वात्माराम जी अहितकर आहार के बारे में कहते हैं कि फिर से गर्म किया गया, रूखा, अधिक नमक या खटाईवाला, अपथ्यकार तथा उत्कट अर्थात वर्जित शाकयुक्त भोजन अहितकर है। अतः इन्हें नहीं खाना चाहिए।[13]

पथ्य आहारः-

पथ्य वह आहार है, जो योग साधकों के शरीर का पोषण का साधना में सहायता प्रदान करता है।

स्वामी स्वात्माराम जी पथ्यकारक भोजन का निरूपण करते हुए कहते है- गेहूं, चावल, जौ, साठी जैसे सुपाच्य अन्न, दूध, घी,खाँड, मक्खन, मिसरी, मधु, सूंठ, परवल जैसे फल आदि, पाँच प्रकार के शाक(जीवन्ती, बथुआ, चौलाई, मेघनाद तथा पुनर्नवा), मूंग आदि तथा वर्षा का जल।[14] इन्हें पथ्यकारक भोजन के अन्तर्गत रखा गया है।

अन्त में स्वामी स्वात्माराम जी निर्देशित करते हैं कि योगाभ्यासी को पुष्टिकारक, सुमधुर, स्निग्ध, गाय के दूध की बनी वस्तु, धातु को पुष्ट करनेवाला, मनोनुकूल तथा विहित भोजन करना चाहिए।[15] इस प्रकार स्वामी स्वात्माराम जी ने हठप्रदीपिका में मिताहार, पथ्य, अपथ्य व हितकर तथा अहितकर आहार का वर्णन किया है।

घेरण्ड संहितानुसार आहार निरूपणः-

जो साधक योगाभ्यास प्रारम्भ के समय मिताहार का सेवन नहीं करता, उसके शरीर में अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं और उसको योग की सिद्धि प्राप्त नहीं होती।[16]

महर्षि घेरण्ड जी कहते है कि हठयोग साधक को स्वच्छ, स्निग्ध और सुरस द्रव्य से संतोषपूर्वक आधा पेट भरना और आधा खाली रखना चाहिए।[17] विद्वानों ने इसे मिताहार कहा है। महर्षि घेरण्ड ने आहार को दो भागों में बांटा हैः- **ग्रह्माहार** अर्थात ग्रहण करने योग्य आहार व **अग्रह्माहार** अर्थात न ग्रहण करने योग्य आहार।

ग्रह्माहारः-

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम्।
मुद्गं माषचरणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम।।[18]
पटोलं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम्।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम्।।[19]
आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम्।
वार्ताकी मूलकं ऋद्धि योगी भक्षणमाचरेत्।।[20]
बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकाम् ।।[21]

महर्षि घेरण्ड जी कहते हैं कि योग साधक को शाली चावल, जौ का सत्तू, गेहूँ का आटा, मूंग, उडद, चना आदि का भूसी रहित, स्वच्छ करके भोजन करना चाहिए। परवल, कटहल, ओल, मानकन्द, कंकोल, करेला, कुन्दरू, अरवी, ककड़ी, केला, गुलर, चौलाई, कच्चे या पक्के केले के गुच्छे का दण्ड और उसका मूल, बैंगन, ऋद्धि, कच्चा शाक, ऋतु का शाक, परवल के पत्ते, बथुआ और हुरहुर के शाक का सेवन करना चाहिए।

अग्रह्माहारः-

कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितत्रकम्।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा।।[22]
कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्मान्डं शाकदण्डकम्।
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टाबिल्वं पलाशकम्।।[23]
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम्।
कामरङ्गं पियालं च हिङगुशाल्मलिकेमुकम्।।[24]
नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम्।
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम्।
द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम्।।[25]
एलाजातिलवङंग च पौरूषं जम्बुजाम्बलम्।
हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत्।।[26]

महर्षि घेरण्ड जी कहते हैं कि योग साधक को कड़वा, अम्ल, लवण और तिक्त- ये चार रस वाली वस्तुएं, भुने हुए पदार्थ, दही, तक्र, शाक, उत्कट, मद्य, ताल और कटहल का त्याग करना चाहिए। कुलथी, मसूर, प्यास, कुम्हडा, शाक-दण्ड, गोया, कैथ, ककोडा, ढाक, कदम्ब, जम्बीरी, नींबू, कुन्दरू, बडहड, लहसुन, कमरख, पियार, हींग, सेम और बंडा आादि का भक्षण योगारम्भ में निषिद्ध है। मक्खन, धृत, दूध, गुड, शक्कर, दाल, आंवला, अम्ल रस आदि से बचना चाहिए। पाच प्रकार के केले, नारियल, अनार,सौंफ वस्तुओं का सेवन तथा इलायची, लौंग, जायफल, उत्तेजनात्मक पदार्थ, जामुन, जाम्बूल, हरड और खजूर का सेवन भी नहीं करना चाहिए।

यहाँ विशेष बात यह है कि घेरण्ड संहिता में कुछ पथ्य कारक आहार जैसे मक्खन, घी, शक्कर, गुड आदि का भी सेवन योगारम्भ के समय वर्जित कहा है जबकि हठप्रदीपिका में इन्हें सेवनीय कहा है।

हठरत्नावली के अनुसार आहार निरूपणः-

हठरत्नावली में श्रीनिवास योगी जी आहार का वर्णन करते हुए पथ्य,अपथ्य व मिताहार का वर्णन करते है।

पथ्याहारः-

श्रीनिवास योगी जी कहते है कि योग साधक को गेहूं, चावल, जौ, दूध, घी, स्निग्ध, मक्खन, मीठा, शहद, पाँच प्रकार के पत्ते वाली सब्जियाँ, हरा चना व वर्षा के जल का सेवन करना चाहिए।[27]

अपथ्याहारः-

श्रीनिवास योगी जी अपथ्य आहार का वर्णन करते हुए कहते हैं कि कटु, लवण,कडवा,अम्ल, तीक्ष्ण, गर्म, हरा शाक, सरसों, तिल, मछली, माँस, मदिरा, दही, छाछ, कुल्थी, कोद्र, हींग और लहसुन आदि वस्तुएं योग साधकों के लिए अपथ्यकारक हैं।[28]

मिताहारः-

श्रीनिवास योगी जी मिताहार का वर्णन करते हुए कहते है कि योगी के लिए योग साधना में श्रेष्ठ, सुमधुर, दुग्ध से निर्मित, धातु को पोषण करने वाला और मन को अच्छा लगने वाले आहार ही मिताहार है।

अयमेव मिताहारी कदन्नेन विवर्जितः।।[30]

अन्त में योगी जी साधक को मिताहार करने की तथा त्यागने योग्य पदार्थों को त्यागने का निर्देश करते हैं।

चरक संहिता के अनुसार आहार निरूपणः-

आचार्य चरक जी कहते हैं कि मात्रा, काल, क्रिया, भूमि, देह तथा दोष इन सभी 6 घटकों को पथ्य या अपथ्य आहार का नियामक घटक माना हैं। इन भावों के प्रभाव में हितकर आहार भी अहितकर तथा अहितकर आहार भी हितकर आहार में परिवर्तित हो जाता है।[31]

तस्मात् स्वभावो निर्दिष्टस्तथा मात्रादिरश्रयः।
तदपेक्ष्योभयं कर्म प्रयोज्यं सिद्धिमिच्छता।।[32]

अर्थात् चरक जी कहते हैं कि पथ्य वस्तु अपथ्य हो जाती है व अपथ्यवस्तु पथ्य बन जाती है, इसलिए वस्तु के स्वभाव, प्राकृतिक गुण और मात्रा, काल आदि का विचार करके ग्रहण करना चाहिए।

निष्कर्षः-

प्रस्तुत शोध पत्र में हमने आहार की विस्तृत चर्चा द्वारा जाना कि किस प्रकार आहार की महत्ता का वर्णन हठयौगिक ग्रन्थों तथा आयुर्वेदिक ग्रन्थों में सभी ऋषियों, आचार्यों ने किया है। आहार मनुष्य शरीर के मुख्य त्रयस्तम्भ में से एक है, जो शरीर को ऊर्जा देने का कार्य, शरीर की टूट-फूट की मरम्मरत करना तथा शरीर को रोगों से बचाने में अति महत्वपूर्ण हैं। हमने यह जाना कि किस प्रकार से पथ्य आहार को ही हितकर आहार मानकर उसे मिताहार के रूप में सेवनीय तथा अपथ्य आहार को शरीर के लिए अहितकर आहार बताते हुए हठयोग साधना में वर्जित बताया गया हैं। हठयोग मानव शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन स्थापित कर प्राण शक्ति का संवर्धन करता है। हठयोग को अपने जीवन में अपनाकर साधना करते हुए मोक्ष की प्राप्ति कर सकते हैं। सभी हठयौगिक ग्रन्थों ने आहार को यौगिक क्रियाओं के साथ अति महत्वपूर्ण माना हैं तथा मिताहार, पथ्य, अपथ्य को एक प्रकार से परिभाषित करके अपनी विशिष्टता का परिचय दिया है। अंन्ततः इस शोध से समझा जा सकता है कि हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठरत्नावली तथा चरक संहिता आदि ग्रन्थों में आहार के लिए उचित दिशा निर्देश दिए हैं। जो हठयोग साधना में अति महत्वपूर्ण है। आवश्यकता केवल इनके निर्देशन को व्यवहार में लाने की है।

सन्दर्भ सूचीः-

1. ध्रुब सिंह नेगी, टीचिंग एसोसिएट, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय,धैड़गांव, पोखड़ा, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड़
2. हकारेण तु सूर्यःस्यात् ठकारेणोन्दुरूच्यते।
   सूर्यचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते।। योगशिखोपनिषद 1/133
3. श्रीमद्भगवद्गीता 5/27
4. (शंकराचार्य गीताव्याख्या")
5. आहार एवं पोषण विज्ञान
6. चरक संहिता 28/45
7. चरक संहिता 27/347
8. चरक संहिता 11/35
9. द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत्।
   वायौः सन्चरणार्थाय चतुर्थभवशेषयेत् ।। ज्योत्सना टीका, हठप्रदीपिका 1/ 58
10. सुस्निग्धमधुराहारश्चचतुर्थांशविवर्जितः।
    भुज्यते शिवसंप्रीत्यैमिताहारः स उच्यते।। हठप्रदीपिका 1/58
11. ब्रहमचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः।
    अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा।। हठप्रदीपिका 1/57
12. कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान्।
    आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याक हिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः।। हठप्रदीपिका 1/59
13. भोजनमहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम्।
    अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्।। हठप्रदीपिका 1/60
14. गोधूमशलियवषष्टिकशोभनान्नम् क्षीराज्यखण्ड नवनीतसितमधूनि ।
    शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम्।। हठप्रदीपिका 1/62
15. पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम्।
    मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।। हठप्रदीपिका 1/63
16. मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत।
    नानारोगो भवेत्तस्यकिञ्चिद्योगो न सिध्यति।। घेरण्ड संहिता 5/16
17. शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम्।
    भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः।। घेरण्ड संहिता 5/21
18. घेरण्ड संहिता 5/17
19. घेरण्ड संहिता 5/18
20. घेरण्ड संहिता 5/19
21. घेरण्ड संहिता 5/20
22. घेरण्ड संहिता 5/23
23. घेरण्ड संहिता 5/24
24. घेरण्ड संहिता 5/24
25. घेरण्ड संहिता 5/27
26. घेरण्ड संहिता 5/28
27. गोधूमशलियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्ड नवनीतसितसमधुनि।
    शुण्ठीपटोलकफलपत्रज पञ्चशाकं मुदगादिदिव्यमुदंक च यमीन्द्रपथ्यम्।। हठरत्नावली 1/71
28. कट्चम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीशाकं सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यमद्यम्।

आजादि मांसदधितक्रकुलत्थकोद्र पिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः।। हठरत्नावली 1/72

29. श्रेष्ठं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम्।
मनोऽभिलषितं योग्यं चतुर्थांसशविवर्जितम्।। हठरत्नावली 1/75

30. हठरत्नावली 1/76

31. मात्राकालक्रियाभूमिदोषगुणान्तरम्।
प्राप्यतन्त्राद्धि दृश्यन्ते ते ते भावास्तथा तथा।। चरक संहिता 25/44

32. चरक संहिता 25/45