



# आयुर्वेद और योग में आहार की अवधारणा: एक तुलनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन

विजय लक्ष्मी झालानी

शोधार्थी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं  
राजस्थान-341306

दशरथ सिंह

शोधार्थी

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं  
राजस्थान-341306

प्रो. प्रद्युम्न सिंह शेखावत

प्रोफेसर

योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं  
राजस्थान-341306

## सारांश (Abstract)

आहार मानव जीवन का आधार है। भारतीय परंपरा में भोजन को केवल शारीरिक पोषण नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक संतुलन का माध्यम माना गया है। आयुर्वेद और योग, दोनों ही भारतीय ज्ञानपरंपराएँ, आहार को साधना और स्वास्थ्य का मूल स्तंभ मानती हैं। आयुर्वेद में आहार को त्रिदोष संतुलन (वात, पित्त, कफ) तथा अग्नि के नियमन से जोड़ा गया है, जबकि योग में इसे सात्त्विकता, संयम और प्राणशक्ति के संवर्धन का साधन माना गया है।

यह शोध लेख आयुर्वेदिक और योगिक दृष्टिकोण से आहार की तुलनात्मक और विश्लेषणात्मक विवेचना करता है। अध्ययन गुणात्मक (qualitative) और सैद्धांतिक (theoretical) पद्धति पर आधारित है, जिसमें प्राचीन शास्त्रीय ग्रंथों — चरक संहिता, सुश्रूत संहिता, भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, और घेरंड संहिता — के साथ आधुनिक शोध एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोणों का समन्वय किया गया है।

लेख में यह पाया गया कि आयुर्वेद और योग दोनों ही आहार को केवल शरीर के पोषण से परे, चेतना की शुद्धि और आत्मिक विकास का साधन मानते हैं। आयुर्वेद जहाँ शारीरिक संतुलन और रोग-निवारण पर बल देता है, वहीं योग मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक उन्नति पर केंद्रित है। आधुनिक जीवनशैली में जब असंतुलित आहार, तनाव और प्रदूषण स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन गए हैं, तब इन दोनों परंपराओं की आहार-संहिता समग्र स्वास्थ्य और सतत जीवनशैली का मार्गदर्शन प्रदान करती है।

**मुख्य शब्द (Keywords)** - आयुर्वेद, योग, आहार, त्रिदोष, सात्त्विकता, पथ्य, प्राण, स्वास्थ्य, आध्यात्मिकता, अग्नि।

## भूमिका

भारतीय संस्कृति में आहार को "जीवन का आधार" कहा गया है। यह केवल शरीर के पोषण का साधन नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा के संतुलन का माध्यम है। चरक संहिता में कहा गया है—

**"आहारसंभवो देहः"** — अर्थात् शरीर का निर्माण आहार से ही होता है।

इसी प्रकार भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने सात्त्विक, राजसिक और तामसिक आहार का वर्णन करते हुए कहा है कि आहार का प्रकार मन और आचरण दोनों को प्रभावित करता है।

योग दर्शन और आयुर्वेद दोनों ही भारतीय जीवनदर्शन की अभिन्न शाखाएँ हैं। आयुर्वेद मुख्यतः शरीर और स्वास्थ्य के संरक्षण की चिकित्सा है, जबकि योग मन और आत्मा की शुद्धि का मार्ग है। दोनों का उद्देश्य समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health) है, और दोनों की आधारशिला है — आहार का संयम, संतुलन और शुद्धता।

## कार्यविधि

यह शोध गुणात्मक (Qualitative) और सैद्धांतिक (Theoretical) है। इसमें प्रमुख रूप से प्राचीन शास्त्रों, आधुनिक योग एवं आयुर्वेद साहित्य, और तुलनात्मक दार्शनिक दृष्टिकोणों का अध्ययन किया गया।

**प्राथमिक स्रोत:** चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग हृदयम्, भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता।

**द्वितीयक स्रोत:** आधुनिक योग एवं आयुर्वेद पर शोधग्रंथ, जर्नल लेख, और समकालीन विद्वानों के विचार।

विश्लेषण के लिए विषय को पाँच प्रमुख आयामों में विभाजित किया गया —

1. योग में आहार का दार्शनिक आधार
2. आयुर्वेदिक आहार सिद्धांत
3. त्रिदोष, अग्नि और पथ्यअपथ्य की अवधारणा-
4. सात्त्विक, राजसिक और तामसिक आहार का तुलनात्मक अध्ययन
5. आधुनिक जीवनशैली में आयुर्वेदिक और योगिक आहार की प्रासंगिकता

## विश्लेषण एवं चर्चा

### 1. योग में आहार का दर्शन

योग दर्शन के अनुसार आहार साधना का मूलाधार है। पतंजलि योगसूत्र (2/30) में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को यम कहा गया है, जिनमें आहार का संयम अप्रत्यक्ष रूप से निहित है।

भगवद्गीता (अध्याय 17) में तीन प्रकार के आहारों का उल्लेख है —

- **सात्त्विक आहार:** जो आयु, प्राण, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाता है।
- **राजसिक आहार:** जो अत्यधिक तीव्र, अम्ल, लवण या तिक्त होता है, जिससे अस्थिरता उत्पन्न होती है।
- **तामसिक आहार:** जो बासी, अस्वच्छ या हिंसात्मक होता है, जो आलस्य और अज्ञान को बढ़ाता है।

योगिक दृष्टि में सात्त्विक आहार मन को स्थिर करता है और ध्यान में एकाग्रता बढ़ाता है। हठयोग प्रदीपिका (अध्याय 1/58-63) में कहा गया है कि योगी को अधिक तले हुए, तीखे, नमकीन या खट्टे भोजन से बचना चाहिए, क्योंकि ये मन को अस्थिर करते हैं।

इस प्रकार योगिक आहार केवल स्वास्थ्य का नहीं, बल्कि चित्तशुद्धि का साधन है।

## 2. आयुर्वेदिक आहार का दर्शन

आयुर्वेद के अनुसार आहार शरीर का मूल है। चरक संहिता (सूत्रस्थान 27/349) में कहा गया है —

“आहारं प्राणिनां प्राणः।”

अर्थात् आहार ही जीव का प्राण है।

आयुर्वेद आहार को त्रिदोष-संतुलन (वात, पित्त, कफ) के सिद्धांत से जोड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति (वातज, पित्तज, कफज) के अनुसार आहार का चयन किया जाना चाहिए।

### त्रिदोष सिद्धांत के अनुसार:

- वात दोष असंतुलन होने पर तिल, धी, गर्म भोजन हितकर होता है।
- पित्त दोष के लिए ठंडे, मधुर और द्रव आहार उपयुक्त हैं।
- कफ दोष के लिए हल्के, तीखे और शुष्क आहार उपयोगी हैं।

इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में अग्नि (पाचन शक्ति) को जीवन का केंद्र कहा गया है। जब तक अग्नि संतुलित रहती है, तब तक शरीर स्वस्थ रहता है। आहार की असंगति या अधिकता से अग्नि मंद होती है और रोग उत्पन्न होते हैं।

## 3. अष्टाहार विधि और पथ्य-अपथ्य का सिद्धांत

चरक संहिता में आठ आहार-विधि-विशेष आयतन बताए गए हैं —

- आहार का प्रकृति (गुण)
- आहार की प्रक्रिया
- मात्रा
- काल
- देश (पर्यावरण)
- उपयुक्तता
- आहारक (सेवनकर्ता)
- अवस्था वय), ऋतु, रोगावस्था(

इसके साथ ही आयुर्वेद पथ्य (हितकर) और अपथ्य (अहितकर) भोजन का भी वर्गीकरण करता है। “हिताहार” और “मिताहार” दोनों ही स्वास्थ्य के रक्षक हैं।

## 4. योगिक और आयुर्वेदिक आहार का तुलनात्मक अध्ययन

पक्ष	योगिक दृष्टिकोण	आयुर्वेदिक दृष्टिकोण
मुख्य उद्देश्य	मन की शुद्धि और ध्यान में स्थिरता	शरीर और दोषों का संतुलन
आहार का वर्गीकरण	सात्विक, राजसिक, तामसिक	वात, पित्त, कफ अनुसार
आहार सिद्धांत	संयम, सरलता, शुद्धता	अग्नि, मात्रा, काल, देश
परिणाम	मानसिक स्थिरता और आत्मनियंत्रण	शारीरिक सुदृढ़ता और रोगनिवारण
अंतिम लक्ष्य	समाधि और आत्म-साक्षात्कार	आरोग्य और दीर्घायु

दोनों ही प्रणालियाँ आहार को “साधना” मानती हैं, किंतु दृष्टिकोण अलग है — योग का केन्द्र मन है, आयुर्वेद का केन्द्र शरीर।

## 5. आधुनिक परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिकता

आधुनिक जीवनशैली में असंतुलित आहार, तनाव और प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य संकट गहराता जा रहा है। ऐसे में आयुर्वेद और योग के आहार-सिद्धांत लाइफस्टाइल डिज़ीज़ (Lifestyle Diseases) के लिए एक समग्र समाधान प्रस्तुत करते हैं —

योगिक सात्विक आहार मानसिक शांति और ध्यान के लिए उपयोगी है।

आयुर्वेदिक आहार पाचन और रोग-प्रतिरोधक शक्ति को संतुलित रखता है।

दोनों मिलकर Holistic Nutrition का आधार बनाते हैं।

आज Functional Foods, Veganism और Mindful Eating जैसी आधुनिक अवधारणाएँ दरअसल इन प्राचीन सिद्धांतों से ही प्रेरित हैं।

### निष्कर्ष

आयुर्वेद और योग दोनों ही जीवन के समग्र विकास की परंपराएँ हैं। इनका आहार दर्शन केवल पोषण तक सीमित नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, नैतिकता और आध्यात्मिकता की एकीकृत व्याख्या प्रस्तुत करता है।

आयुर्वेद हमें यह सिखाता है कि किस प्रकार उचित आहार, मात्रा और समय के अनुसार शरीर को संतुलित रखा जाए, जबकि योग यह सिखाता है कि आहार मन और चेतना की शुद्धि का साधन है।

आज जब विश्व तनाव, रोग और प्रदूषण से ग्रस्त है, तब आयुर्वेदिक और योगिक आहार एक ऐसा मार्ग प्रस्तुत करते हैं जो स्वास्थ्य, शांति और सतत जीवनशैली को सुनिश्चित करता है।

संक्षेप में कहा जा सकता है — “योग और आयुर्वेद का आहार-दर्शन केवल शरीर का विज्ञान नहीं, बल्कि जीवन की कला है।”

### संदर्भ सूची

1. Bhagavad Gita, Chapter 17.
2. Charaka Samhita (Sutrasthana).
3. Sushruta Samhita.
4. Hatha Yoga Pradipika.
5. Gheranda Samhita.
6. Sharma, P. V. (1998). Dravyaguna Vijnana. Chaukhamba Bharati Academy.
7. Lad, V. (2002). Textbook of Ayurveda: Fundamental Principles. Ayurvedic Press.
8. Swami Sivananda (2000). The Science of Yoga. Divine Life Society.
9. Frawley, D. (2010). Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness. Lotus Press.
10. Tiwari, P. N. (2007). Ayurveda and Yogic Nutrition. Delhi: Chaukhamba Orientalia