

“यौगिक आहार का व्याख्यात्मक अध्ययन”

ममता कुमारी¹, डॉ. मुनेष², डॉ. धर्मबीर यादव³

¹पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, ज्योति विद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान)।

²सहायक आचार्य, योग विभाग, ज्योति विद्यापीठ, जयपुर (राजस्थान)।

³सहायक आचार्य, योग विभाग, इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय, मीरपुर, रेवाड़ी, हरियाणा।

Correspondence Author: ममता कुमारी

सारांश—

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का महत्वपूर्ण पहलू आहार होता है। क्योंकि इसके द्वारा ही व्यक्ति के शरीर व मन को पोषण मिलता है जो कि स्वस्थ जीवन यापन करने हेतु विशेष आवश्यक है। शास्त्रोक्त तथ्यों के अनुसार स्वस्थ पोषण आत्मा, शरीर और मन को पोषित करता है। आहार उस द्रव्य को कहा जाता है जो निम्न कार्यों की सिद्धि करता हो जैसे—शरीर में उपस्थित धातुओं के क्षतिपूर्ति में, शारीरिक विकास में सहायता करना तथा शक्ति को उत्पादित करना, अतएव इस आधार पर योग अभ्यास के साथ आहार पर भी उचित ध्यान देना चाहिए। सनातन धर्म में प्राचीन समय से ही ऋषि-मुनियों व योग ज्ञाताओं के द्वारा शास्त्रों में आहार को शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास से जोड़कर देखा जाता है। वे भोजन को मात्र पेट भरने की तकनीक के रूप में नहीं देखते थे परन्तु आधुनिक युग में भोजन को केवल शरीर के कल्याण व पेट भरने की आवश्यकता के रूप में देखा जाता है। योग शास्त्रों में भोजन को तीन प्रकार से बांटा गया है जैसे— अजीर्नत्वम्, अति अजीर्नत्वम् और कुजीर्नत्वम्। इसमें भोजन के प्रति उचित दृष्टिकोण, उचित संयम, भोजन के प्रकार और भोजन के महत्वों को भी उजागर किया गया है। यौगिक शास्त्रों के अनुसार योग अभ्यास के साथ आहार पर भी उचित ध्यान देना चाहिए। आहार को दो प्रकार का पथ्य और अपथ्य बताया गया है पथ्य आहार वह आहार कहलाता है जो सुपाच्य हो, व शरीर में उर्जा को बनाये रखे, व जो शरीर को उचित पोषण दे तथा शरीर के सूक्ष्म चैनलों में अशुद्धियों को जमा न होने दे, एवं जिसके ग्रहण करने से मन व शरीर को प्रसन्नता प्राप्त हो वही पथ्य या हितकर आहार है। इसके विपरीत वह आहार जो पचने में कठिन हो तथा अन्य समस्याओं को उत्पन्न कर स्वास्थ्य का खराब करें वे आहार अपथ्य आहार कहलाते हैं। प्रमुख यौगिक ग्रन्थों हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, एवं योगतत्त्वोपनिषद् में वर्णित आहार की अवधारणा के अनुसार जो जैसा भोजन ग्रहण करता है वैसा ही बन जाता है, अर्थात् यदि कोई व्यक्ति तामसिक भोजन करेगा तो वह अवश्य तमो गुणी होगा। अतएव समग्र स्वास्थ्य प्राप्ति के आधार के रूप में व्यक्ति को सदा सात्विक और संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए।

कूट शब्द: यौगिक आहार, पथ्य आहार, अपथ्य आहार, एवं स्वास्थ्य।

1. प्रस्तावना—

योग सतान धर्म के जीवन दर्शन का भारतीय मूल है एवं यह प्राचीन विज्ञान है। यौगिक शास्त्रों के अनुसार योग के समान ही भोजन भी एक अभ्यास है जिसके द्वारा समाधि के आध्यात्मिक स्तर के लक्ष्य की प्राप्ति आसान हो जाती है। आहार स्वयं में औषधि है क्योंकि उचित आहार के द्वारा दोषों के असंतुलन से बचा जा सकता है। पौराणिक वेदों के अनुसार आहार को जीवन कहा गया है। आहार जीवन जीने हेतु महत्वपूर्ण कारक है। इसी प्रकार तैत्तरीय उपनिषद् में कहा गया है कि “यथा अन्नः तथा मनः” अर्थात् जो साधक जैसा अन्न खाता है वैसा ही उसका मन हो जाता है (सरस्वती, 2004)। अतः योगी को वही भोजन ग्रहण करना चाहिए जो उसके शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास में सहायक हो। उसे सर्वदा सात्विक भोजन ही ग्रहण करना चाहिए। श्रीमद्भगवद् गीता में आहार को त्रिगुणों के आधार पर तीन श्रेणियों तामसिक, राजसिक व सात्विक में बांटा गया है (गम्भीरानन्द, 2006)। प्राचीन आयुर्वेदिक और यौगिक शास्त्रों ने आहार की अवधारणा व प्रकारों को स्पष्ट करते हुए आहार द्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धित उत्थान एवं स्वास्थ्य समस्याओं के समाधानों को बतलाया है (दिगम्बरजी, और झा, 2008; सरस्वती, 2004; चौधरी, और किनागे, 2018)। आयुर्वेद

भोजन को अच्छे व बुरे माध्यम से नहीं बताता अपितु भोजन को प्रभावित करने वाले कारकों जैसे-मौसम, ताजगी, पर्यावरणीय कारक, आहार के जैविक गुण, बनाने का तरीका आदि के अनुसार बाँटता है (चौधरी, और किनागे, 2018)।

आधुनिक युग में खराब आहार आदतों व उचित आहार के बारे में पर्याप्त जानकारी का न होने के साथ ही, स्वाद की तृष्णा एवं लालसावष असंतुलित व पोषक तत्वों से रहित आहार का सेवन व्यक्ति के स्वास्थ्य पर सीधे दुष्परिणामों को दर्शाते हैं। तथापि, स्वस्थ जीवन हेतु आहार उपभोग से पहले यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आहार का सेवन नियमों व शर्तों के अनुसार होना चाहिए। आहार स्वयं में औषधि है क्योंकि उचित आहार के द्वारा शरीरगत दोषों के असंतुलन से बचा जा सकता है। पौराणिक वेदों के अनुसार आहार को जीवन कहा गया है। योग में व्यक्ति को उसकी प्रकृति के अनुसार, अल्प भोजन व संतुलित भोजन करने की अच्छी आदतों वाले व्यक्ति को मिताहारी व स्वस्थ व्यक्ति की श्रेणी में रखा गया है तथा हिताहार के अर्न्तगत किस रोग के प्रबन्धन में कौन सा आहार फायदेमंद है यह भी विस्तृत रूप से सम्यक् विवेचित किया गया है। इसी प्रकार आयुर्वेद के तहत ऋतुचर्या, एक विशेष अवधारणा है, जिसमें ऋतुनुसार भोजन करने की सलाह दी जाती है जो स्वास्थ्य की रक्षा हेतु आवश्यक है जैसे कि सर्दियों में खट्टे फल व गर्मियों में रस वाले फल खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। अतः एक योगी पुरुष जब योग अभ्यास के साथ सात्विक भोजन ग्रहण करता है तो वह कामुकता के प्रति आसक्ति रहित होकर सिद्धि की प्राप्ति कर लेता है।

2. उद्देश्य-

प्रस्तुत शोधअध्ययन का प्रमुख उद्देश्य योगिक शास्त्रों में योग अभ्यास के साथ वर्णित आहार की अवधारणा की सम्यक् विवेचना करते हुए पौष्टिक आहार एवं अस्वास्थ्यकर आहार के अर्न्तसम्बन्धों पर प्रकाश डालना है।

3. अनुसंधान पद्धति-

प्रस्तुत शोधअध्ययन घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, श्रीमद्भगवद् गीता और योगतत्वोपनिषद् के मध्य आहार व्यवस्था का व्याख्यात्मक वर्णनात्मक अध्ययन है। अतएव, यह अध्ययन पूर्णतः द्वितीयक आँकड़ों पर आधारित होने के कारण प्रस्तुत विषय की व्याख्या हेतु उपरोक्त प्रमुख योग ग्रंथों एवं इन ग्रंथों पर आधारित भाष्यों एवं टीकाओं के अध्ययन द्वारा संकलित तथ्यों पर आधारित है।

4. भोजन की मात्रा (मिताहार/पथ्यम)-

हठयोग के तहत 'मिताहार' एक आहार सम्बन्धित ऐसी विषिष्ट अवधारणा है जिसके पालन मात्र से व्यक्ति स्वास्थ्य की ऊँचाईयों को छू सकता है। आहार की अवधारणा के अंतर्गत मिताहार का अर्थ होता है उतना ही भोजन का सेवन करना जिससे पेट भूखा न रहे और शरीर को पोषण भी प्राप्त हो सके। मिताहार के पालन से शरीर व मन संतुलन की अवस्था में बना रहता है (कृष्णानन्द; सरस्वती, 2004; निरञ्जनानन्द, 2012; दिगम्बरजी, और झा, 2008; गम्भीरानन्द, 2006; श्रीमाथम, 2013)। हठयोग प्रदीपिका के प्रथम अध्याय के पहले सूत्र के माध्यम से मिताहार के बारे में चर्चा करते हुए कहा गया है कि-

“सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थाषविवर्जितः।

भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्चते॥ (हठयोग प्रदीपिका- 1/58)

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति॥ (घेरण्ड संहिता- 5/16)

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम्।

उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे॥ (घेरण्ड संहिता- 5/22)

उक्त श्लोकानुसार, जो साधक मिताहार, ब्रह्मचर्य एवं त्याग का पालन करते हुए योग के प्रति पूर्ण समर्पित होता है। वह सिद्धि की प्राप्ति बहुत जल्द कर लेता है। मिताहार वह भोजन है जो सुगन्धित व मधुर होने के साथ ही पूर्ण आहार का चौथा हिस्सा खाया जाए व भगवान को अर्पित करने के बाद ही ग्रहण किया जाए। और भोजन केवल तीन पहर ही ग्रहण करें जिससे अमाषय पर अतिरिक्त बोझ न पड़े। अतः एक योगी को भोजन को शरीर की औषधि जो कि दिमाग व शरीर को ऊर्जा देगी ऐसा मानकर ही ग्रहण करना चाहिए। यहां पर मीठा भोजन से तात्पर्य चीनी युक्त भोजन से नहीं है अपितु उस भोजन से है जो कि ताजा व स्वाद में सुखद है। जो भोजन दोबारा गर्म किया, अधिक तीखा या नमक युक्त भोजन, रूखा भोजन नहीं करना चाहिए (दिगम्बरजी, और झा, 2008)।

इसी प्रकार, घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड जी ने पाँचवें अध्याय के अर्न्तगत 16 वें एवं 22 वें सूत्र में मिताहार का वर्णन करते हुए कहा है कि योग अभ्यास के साथ आहार पर भी उचित ध्यान देना चाहिए। आहार के नियमों का पालन बहुत प्राचीन समय से चला आ रहा है। प्रतिकूल व अनियमित भोजन से मानव शरीर में अनेकों बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। योग के साथ महर्षि घेरण्ड

जी ने खाने-पीने के नियमों पर विशेष ध्यान दिया है। जैसे उन्होंने बताया है कि योगी को अपने अंदर से अहंकार की भावना को नष्ट करने के लिए आहार को प्रसाद के रूप में ही ग्रहण करना चाहिए। अमाष्य को पूरी तरह खाने से नहीं भरना चाहिए उसमें आधा भोज्य पदार्थ, एक चौथाई जल एवं एक चौथाई वायु संचालन हेतु स्थान होना चाहिए। नियमानुसार भोजन करने से पेट में कब्ज या अन्य समस्या नहीं होती व व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है (सरस्वती, 2004)।

5. **भोजन की गुणवत्ता (सात्विक आहार— साधक के लिए विषिष्ट प्रकार की सब्जियाँ और फल)–**

वे आहार या खाद्य पदार्थ जिनको ग्रहण करने से शरीर व मन को पोषण मिलता है और वे प्रसन्न रहते हैं पथ्य आहार कहलाते हैं। एवं इसी के विपरीत आहार—विहार अपथ्य कहलाता है, योग ग्रंथों के आधार पर इन पथ्य एवं अपथ्य आहार के कुछ उदाहरणों को यहाँ नीचे तालिका के माध्यम से वर्णित किया जा रहा है (कनेरिया, और दावे, 2023)–

तालिका: 1– पथ्य एवं अपथ्य आहार

पथ्य आहार	अपथ्य आहार
तजा व मीठा भोजन	कड़वा, अम्लीय, नमकीन,
जौ, गेहूँ, चना, चावल	खट्टी भाजी, गरम,
दूध, घी	दही, छाछ
शहद, सोठ	तिल, मद्य, माँस, मछली,
पंच सब्जियाँ	लहसुन, हींग
मूंग	कलथी, खल्ली

6. **अनुकूल खाद्य पदार्थ (पथ्य)–**

पथ्य आहार को ही सात्विक आहार कहा जाता है यह आहार स्वास्थ्य हेतु आदर्श आहार है। सात्विक भोजन जीवन, शक्ति, ऊर्जा, कल्याण व प्रसन्नता को बढ़ावा देता है (रेड्डी, 2022)। खाद्य पदार्थों को पाचन के आधार पर श्रीमद्भगवद् गीता में 17 वें उपदेश के 8 वें सूत्र के द्वारा तीन श्रेणियों तामसिक, राजसिक व सात्विक में बांटा गया है (धिमन, और अमर, 2018)।

“आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हुद्या आहाराः सात्विकप्रियाः।।” (श्रीमद्भगवद् गीता— 17/8), इसी प्रकार हठयोग प्रदीपिका में प्रथम अध्याय के 62 वें सूत्र द्वारा सात्विक आहार को योगियों के लिए सात्विक आहार को सबसे अधिक लाभकारी बताया गया है। पथ्य कारक भोजन योगियों हेतु उत्तम भोजन माने जाते हैं। जो कि चावल, गेहूँ, जौ, सोठी चावल, आदि सुपाच्य भोजन है। दूध, खॉड, घी, मधु, मिसरी, मक्खन, व शाक में जीवन्ती, बथुआ, पुर्ननवा, मेघनाद, चौलाई, मूँग आदि तथा शुद्ध वर्षा का जल पथ्य भोजन हैं। साधक को स्निग्ध, सुमधुर, पुष्टिकारक, गाय के दूध से बनी वस्तुओं का सेवन करना चाहिए जो मनोकूल व निहित है।

“गोधूम—पालि—यव—षहाष्टिक—शोभनान्नकक्षीराज्य—खण्ड—नवनीत—सिद्धा—मधूनि।

शुण्ठी—पटोला—कफलादिक—पञ्च—षाकमुद्गादि—दिव्यमुदकं छ यमीन्द्र—पथ्यम।।” (हठयोग प्रदीपिका— 1/62)

घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड जी ने पाँचवें अध्याय के अर्न्तगत 20 वें सूत्र में “पांच सब्जियां बालासाका, कालासाका, पटोलापत्रका, वास्ताका, एवं हिमलेचिका बतायी गई हैं।”

“बालशाकं कालषाकं तथा पटोलपत्रकम्।

पञ्चषाकं प्रषसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकाम्।। (घेरण्ड संहिता— 20)

गोधूममुद्गपाल्यन्नं योग वृद्धिकरं विदुः।

ततः परं यथेष्टं तुक्तः स्याद्व्युधारणे।।” (घेरण्ड संहिता— 49)

आगे महर्षि घेरण्ड जी ने पाँचवें अध्याय के अर्न्तगत 49 वें सूत्र में बताया है कुछ पत्तेदार सब्जियां पालक के समान होती हैं उनका सेवन करना चाहिए तथा जो दालें पचने में आच्छी हो जैसे मूँग, मसूर, आदि उन्हें खाना चाहिए। बहुत अधिक खट्टी व

अम्लीय चीजों व दही, प्याज, फूलगोभी आदि के सेवन से शरीर में पित्त की मात्रा बढ़ती है तथ गैस बनती है। जो आहार शीतल व सुपाच्य एवं शरीर को पोषण प्रदान करें उन्हें ग्रहण करना चाहिए (सरस्वती, 2004)।

“पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातु-प्रपोषणम्।

मनोभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।।” (हठयोग प्रदीपिका- 1/63)

हठयोग प्रदीपिका के प्रथम अध्याय के 63 वें सूत्र में स्वामी स्वात्माराम जी ने भी आहार का वर्णन करते हुए कहा है कि साधक को स्निग्ध, सुमधुर, पुष्टिकारक, गाय के दूध से बनी वस्तुओं का सेवन करना चाहिए जो मनोकूल व निहित है। आहार ऐसा खाना चाहिए जो धातु का पोषण करे। मानव शरीर की सात बुनियादी संरचनाएँ रस, रक्त, ममसा, मेधा, अस्थि, मज्जा व शुक्र हैं। आहार के नियमों का पालन बहुत प्राचीन समय से चला आ रहा है। प्रतिकूल व अनियमित भोजन से मानव शरीर में अनेकों बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। योग व आयुर्वेद में खाने-पीने के नियमों पर विशेष ध्यान दिया जाता है। आहार विषयों में बरसात, ठण्डी, गर्मी में खाने-पीने के नियम बताये गये हैं। जब भोजन को ध्यान पूर्वक चबा-चबाकर खाया जाता है तो वह भोजन शारीरिक व मानसिक रूप से हमारा कल्याण करता है। वही पथ्य आहार कहलाता है (दिगम्बरजी, और झा, 2008)।

7. प्रतिकूल खाद्य पदार्थ (अपथ्यम्)-

“कटूवम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतषाकंसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्सयान्।

अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याक हिङ्गुलघुनाद्यमपथ्यमाहुः।।” (हठयोग प्रदीपिका- 1/59)

“भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रुक्षम्।

अतिलवणमम्लयुक्तं कदषनषाकोत्कटं वर्ज्यम्।।” (हठयोग प्रदीपिका- 1/60)

“लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रुक्षं च तिक्ष्णकम्।

शाकजातं रामटादि वहनिस्त्रीपथसेवनम्।।” (योगतत्वोपनिषद् - 47)

“लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम्।

मनोभिलाषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।।” (घेरण्ड संहिता- 5/29)

अपथ्य आहार की अवधारणा योग शास्त्रों में की गई है। योगिक शास्त्रों में योग अभ्यास के साथ कुछ आहार को वर्जित बताया गया है उनका सेवन कदापि नहीं करना चाहिए ऐसे आहार अपथ्य या निषिद्ध आहार कहलाते हैं (सरस्वती, 2004; विजयालक्ष्मी, 2003)। हठयोग प्रदीपिका के प्रथम अध्याय में स्वामी स्वात्माराम जी ने 59-60 वें सूत्र में अपथ्य भोजन को कड़वा, अम्लीय, नमकीन, तीखा, खट्टी भाजी, गरम, तिल, मद्य, मॉस, मछली, छाछ, कलथी, खल्ली, लहसुन, हींग, दही आदि भोजन को योगियों के लिए अपथ्य भोजन कहा है (दिगम्बरजी, और झा, 2008)। दोबारा गर्म किया भोजन, अधिक नमक युक्त भोजन, रूखा भोजन अधिक खट्टा भोजन आदि अपथ्य भोजन नहीं करना चाहिए। योगिक आहार भारी व मसालेदार नहीं होना चाहिए। जो खाद्य पदार्थ अधिक चिकनाई युक्त व गर्मी पैदा करने वाले हों उनका सेवन कदापि नहीं करना चाहिए। शारीरिक संयम व ब्रह्मचर्य के पालन के समय साधक को बहुत गर्म या ठण्डी वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए। हींग व लहसुन को आयुर्वेदिक ग्रंथो व योगिक ग्रंथो के अनुसार कामोत्तेजना में वृद्धि करने वाला माना गया है अतः इससे बचना चाहिए। वे हानिकारक नहीं हैं परन्तु ऐसा व्यक्ति जो किसी लक्ष्य प्राप्ति के लिए योग का अभ्यास कर रहा है तो उस स्थिति में इनका सेवन करना लाभप्रद नहीं है क्योंकि ये सेक्स हार्मोन्स में उत्तेजना लाती है। इसी प्रकार धूम्रपान व शराब का सेवन भी नहीं करना चाहिए। यह यकृत एवं मस्तिष्क की कोषिकाओं नष्ट कर देती जो कि दोबारा उत्पन्न नहीं होती अतः इसका सेवन भी अपथ्य आहार के अन्तर्गत आता है। इसी प्रकार अलग-अलग प्रकृति वाली सब्जियों को एक साथ पकाकर नहीं खाना चाहिए इनसे होने वाली रासायनिक प्रतिक्रियाएँ पाचन तंत्र में समस्या पैदा कर शारीरगत कार्यो में बाधा डालती है (हठयोग प्रदीपिका- 1/60; दिगम्बरजी, और झा, 2008; मुक्तिबोधानन्द, 2004)।

8. आहार के प्रति दृष्टिकोण-

आहार को यदि उचित तरीके से ग्रहण किया जाए तो वह अमृत के समान है। और यदि हम सन्तुलित आहार ले रहे हैं परन्तु वह समय व विधिनुसार नहीं है तो वह हानिकारक भी हो सकता है। प्राणायाम एवं योग के अन्य उच्च तकनीकों के अभ्यास में

रुचि रखने वाले साधकों हेतु योगिक ग्रंथों में विभिन्न खाद्य पदार्थों एवं आहार के सम्बन्ध में दिशानिर्देश दिए गए हैं (चौधरी, और किनागे, 2018)।

9. निष्कर्ष—

योग विज्ञान के अनुसार अन्नमय कोष पंचकोष की सबसे बड़ी भौतिक संरचना है। अन्नमय कोष शारीरिक संरचना हेतु जिम्मेदार होती है। यह इलेक्ट्रान आदि सूक्ष्मकणों से बना होता है। अन्नमय कोष को व्यक्ति द्वारा ग्रहण किए गए भोजन में मौजूद पोषक तत्वों के माध्यम से पोषण मिलता है। इसके अन्तर्गत पांच ज्ञानेन्द्रियां व पांच कामेन्द्रियां आती हैं। साधक जो योग अभ्यास करते हैं उन्हें हमेशा सात्विक भोजन करना चाहिए यह भोजन मन व शरीर को शांत व प्रसन्न करता है भोजन अपनी प्रकृति के अनुसार ही मनुष्य को बदल देता है जैसे यदि कोई व्यक्ति तामसिक भोजन करता है तो वह तमोगुणी होगा और राजसिक भोजन वाला व्यक्ति आलसी हो जाता है। सात्विक आहार ही शरीर के समुचित विकास तथा सुख एवं स्वास्थ्य का हेतु है। इसके सेवन से मन में शांति हल्कापन लक्ष्य के प्रति दृढ़ता व स्पष्टता आती है। सात्विक भोजन से शरीर के रसायनों में बदलाव सम्भव है जिसके द्वारा पाचन तंत्र का नवीनाकरण होता है। एवं पाचक अग्नि को संतुलित किया जा सकता है। आहार द्वारा शरीर-पोषण की प्रक्रिया अग्नि पर निर्भर है। आहार का अवशोषण, पाचन तथा चयापचय सम्बन्धी सभी क्रियाएँ अग्नि के अन्तर्गत आती हैं। इस प्रकार व्यक्ति द्वारा अपनी शारीरिक प्रकृति के अनुसार अपथ्यकारक भोजन से दूर रहते हुए यदि पथ्यकारक भोजन का सेवन मिताहार स्वरूप भोजन संबंधित नियमों को ध्यान में रखकर किये जाने पर यह शरीर को व्याधियों से मुक्त रखते हुए उत्कृष्ट स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने के साथ ही योगमार्ग के साधक को योग की उच्च साधना के मार्ग पर अग्रसर होने में पूर्णतः सहायक सिद्ध है।

संदर्भ सूची—

- [1] सरस्वती, एस., एस., (2004), *घेरण्ड सांहिता*, 'षट्कर्म प्रकरण— बहिष्कृत धौति', योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ संख्या-49, श्लोक संख्या- 1/21।
- [2] दिगम्बरजी, एस., और झा, पी., (2008), *हठ प्रदीपिका*, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग-मन्दिर समिति, लोनावाला (पुणे) महाराष्ट्र, पृष्ठ संख्या- 45, श्लोक संख्या- 2/22।
- [3] Chaudhari, D. P., & Kinage, P. R. (2018). Importance Of Aahar-Vidhi-Visheshayatana for Prevention of Life Style Disorders: A Review.
- [4] Kaneriya, S., & Dave, N. (2023). A Comparison Of Pathaya And Apathya Rules Among Hyp, Gs And Ytu. *Vidya-A Journal of Gujarat University*, 2(2), 178-182.
- [5] Reddy, G. (2022). Yogic diet for well-being. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 12, 2277-7881.
- [6] Gambhirananda, S. (2006). *Bhagavadgita (commentary of Sankarascharya)*, advaita Ashrama publication & Kolkata 700014.
- [7] Krishnananda, S., *Chandogya Upanishat*, The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India Website: www.swami-krishnananda.org
- [8] Vijayalaxmi M (2003). *Gheranda Samhita*, translated by Chandra Vasu, Shivalik, Prakashan Delhi.
- [9] Muktibhodananda, S. (2004). *Hatha Yoga Pradipika*. Yoga Publications, Bihar school of yoga.
- [10] Srimatham, R. R. A., (2013). *The Taithariya Upnishat* by mahadeva shastri 1903 Reformatted and Republished by Sri Rama Ramanuja Achari srimatham 2013.
- [11] Saraswati, N., (2012). *GherandaSamhita (GS)*, Editors-Swami (Saraswati S.N. Yoga Publications trust (2012))-commentary on the yoga teachings of maharshi Gheranda
- [12] Dhiman, S., & Amar, A. D. (2018). *Managing by the Bhagavad Gita: Timeless lessons for today's managers*. Springer.