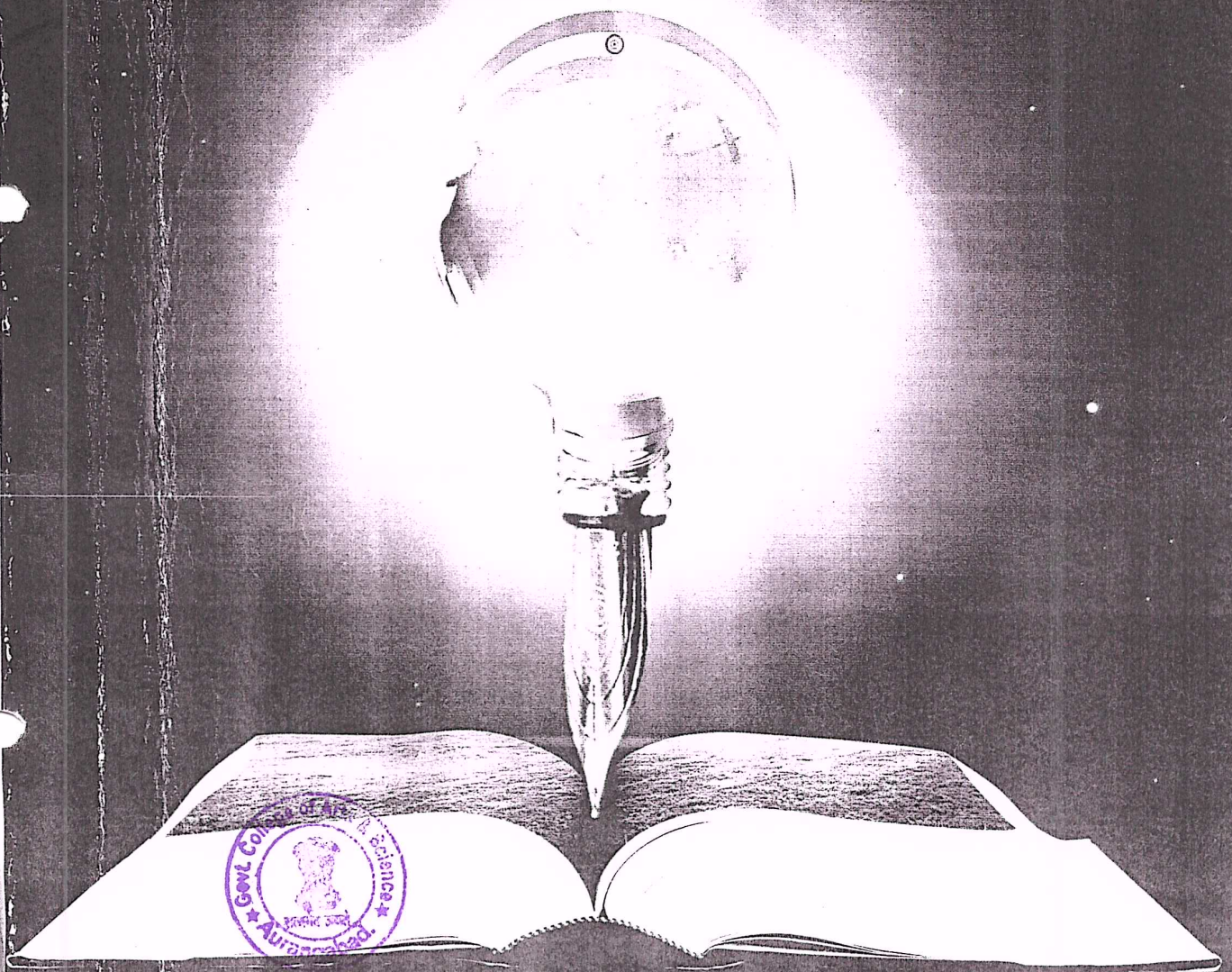


ISSN 2320 - 4494
RNI No. MAHAUL03008/13/1/2012-TC

POWER OF KNOWLEDGE

An International Multilingual Quarterly Peer Review Refereed Resarch Journal

Volume : II Issue : II July to Sep.- 2018



ARTS | COMMERCE | SCIENCE | AGRICULTURE | EDUCATION | MANAGEMENT | MEDICAL |
ENGINEERING & IT | LAW | SOCIAL SCIENCES | PHYSICAL EDUCATION | JOURNALISM | PHARMACY

* Editor

Sarkate Sadashiv Haribhau

Email : powerofknowledge3@gmail.com, shsarkate@gmail.com

23	श्रीमद्भगवद्गीतेतील आहाराचे महत्त्व	पंकजा माधव वाघमार	78
24	'आवानओल' काव्यसंग्रहातून व्यक्त झालेली शेतकऱ्याची	प्रा.डॉ.गजानन जाधव	82
25	लालबाहादुर शास्त्री यांची राजकीय भूमिका	डॉ. राम प्र.ताटे, प्रा. अर्चना वाघमारे	85
26	स्त्री विमर्श : दशा और दिशा	डॉ. समीर गुलाब सय्यद	89
27	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि दलित साहित्य	नितिन भिमराव भालेराव	92
28	ग्रामीण भागातील अन्न शिजवण्याच्या पद्धती व आरोग्य	डॉ. वंदना नामदेव बनकर	96
29	पेशवे कालीन समाजातील स्त्रियांचे स्थान	प्रा. मोहन जगन्नाथ काळकुटे	100
30	शिवकालीन पोलीस व्यवस्था	ज्योती केशवराव कदम	103
31	हिन्दी सिनेमा में नारी विर्मा विशेष संदर्भ : टॉयलेट एक	प्रा.डॉ. चित्रा धामणे	107
32	मराठी वाङ्मय : संशोधन क्षेत्र	प्रा.डॉ. शकुंतला एम.भारंबे	110
33	बीड जिल्ह्यातील पाणलोट क्षेत्राचा भौगोलीक अभ्यास	डॉ. राजपंगे एम.जी. प्रा. पठाण कलंदर मुस्ताफा	113
34	हिन्दी के विकास में हिन्दी सिनेमा की भूमिका	प्रा. तुकाराम पाराजी गावंडे	117
35	भारतातील जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक - एक दृष्टिक्षेप	पाऊलबुध्दे अनुराधा रामभाऊ, प्रा. डॉ. अशोक कोरडे,	120



(Handwritten Signature)

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

श्रीमद्भगवद्गीतेतील आहाराचे महत्त्व

पंकजा माधव वाघमारे

सहाय्यक प्राध्यापक

संस्कृत विभाग

शासकीय ज्ञान विज्ञान महाविद्यालय, औरंगाबाद

प्रस्तावना - 'श्रीमद्भगवद्गीता' या ठांथाचे महत्त्व अवर्णनीय आहे. श्रीकृष्णाच्या विचारांचे हे 'पाथेय' आजच्या काळातही मनुष्य जीवनाला सन्मार्ग दाखविणारे आहे. हा ठांथ जसा आत्मज्ञानाचे, कर्मयोगाचे मार्गदर्शन करतो तसेच तो सामान्य माणसाला दैनंदिन जीवनात जगण्याची दिशा देतो. आहाराच्या संदर्भात देखील या ठांथाने जे मार्गदर्शन केले आहे ते आजच्या काळात देखील अत्यंत उपयुक्त ठरते. 'आहारशुद्धी' सत्वशुद्धि: हे भगवद्गीतेला देखील मान्य होते. सर्वांचे अंतःकरण जर शुद्ध असेल तर समाजातील अनेक मानवनिर्मित समस्यांचे आपोआपच निराकरण होईल.

संस्कृत ही ज्ञानभाषा आहे. आपल्या पूर्वजांच्या ज्ञानपरंपरेचा समृद्ध वारसा हा आपल्याला संस्कृतातूनच निदर्शनास येतो. 'श्रीमद्भगवद्गीता' हा असा एकमेव ठांथ आहे ज्याचे संपूर्ण जगाला आकर्षण आहे. गीतेमध्ये सर्व शास्त्रांचे ज्ञान सामावलेले आहे. गीतेचे व्यवस्थित ज्ञान झाल्यावर सर्व शास्त्रांचे तात्विक ज्ञान आपोआपच होऊ शकते त्यासाठी वेगळ्या परिश्रमांची गरजच नाही.

गीता सुगीता कर्तव्या किमन्यैः शास्त्रसंठाहैः । (महाभारत)

त्यामुळेच गीतेचे व्यवस्थितपणे श्रवण, कीर्तन, पठन-पाठन, मनन व धारण केले पाहिजे, इतर शास्त्र - संठाहाची गरजच काय ? असं महाभारतातही म्हटलंच आहे.

'श्रीमद्भगवद्गीता' या ठांथाचे महत्त्व अवर्णनीय आहे. श्रीकृष्णाच्या विचारांचे हे 'पाथेय' आजच्या काळातही मनुष्य जीवनाला सन्मार्ग दाखविणारे आहे, मानवी मनाला समृद्ध करणारे आहे. हा ठांथ जसा आत्मज्ञानाचे, कर्मयोगाचे मार्गदर्शन करतो तसेच तो सामान्य माणसाला दैनंदिन जीवनात जगण्याची दिशा देतो. आहाराच्या संदर्भात देखील 'श्रीमद्भगवद्गीतेसारख्या' तत्त्वज्ञानापर ठांथाने मार्गदर्शन केले आहे. हे पाहिल्यावर आश्चर्य वाटल्याशिवाय राहत नाही. युद्धभूमीवर 'किंकर्तव्यमूढ' झालेल्या अर्जुनाला उपदेश करत असताना भगवान श्रीकृष्णांनी जे तत्त्वविवेचन केले आहे ते वैविध्यपूर्ण आहे. गीतेतील एक अन् एक शब्द हा अमूल्य आहे. गरज आहे ती तो जाणून घेण्याची आणि अंमलात आणण्याची! स्वतंत्रपणे आहारावर विवेचन हा काही या ठांथाचा मूळ उद्देश नाही, तो या ठांथाचा वर्ण्य विषयदेखील नाही. परंतु मुळात गीतेची पार्श्वभूमीच संवादात्मक असल्यामुळे एका विषयातून दुसरा विषय यांमध्ये वर्णिलेला आहे. यांपैकी 'श्रद्धात्रयविभागयोग' (17 वा अध्याय, 'श्रीमद्भगवद्गीता') या अध्यायाच्या आठव्या नवव्या व दहाव्या श्लोकांमध्ये क्रमशः सात्विक, राजस आणि तामस अशा आहारांचे वर्णन केलेले आहे.



(Signature)

PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

भोजनही सर्वांना आपापल्या प्रकृतीप्रमाणे तीन प्रकारचे प्रिय असते. अर्थातच मनुष्याचा आहार हा त्याचा प्रकृतीवर अवलंबून असतो असेही श्रीकृष्ण सांगतात - आहास्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रिय। (17.7)

मनुष्य जसा आहार करतो, तसेच त्याचे अंतःकरण बनते आणि अंतःकरणाच्या अनुरूपच श्रद्धाही असते. आहार शुध्द असेल त्याच्या परिणामाने अंतःकरण शुध्द होईल. छांदोग्य उपनिषदातसुध्दा 'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः' असे म्हटले आहे. (छांदोग्य 7/26/2) अंतःकरणाच्या शुद्धीने विचार, भाव, श्रद्धा इत्यादी गुण व क्रिया या शुद्ध होतील म्हणून या प्रसंगामध्ये आहाराचे विवेचन करण्याची गरज आहे. असे प्रतिपादन भगवान श्रीकृष्ण या अध्यायाच्या सातव्या श्लोकात करतात. पुढे आठव्या श्लोकात ते म्हणतात -

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विक प्रियाः ॥ (17.8)

अर्थ - आयुष्य, बुद्धी, बळ, आरोग्य, सुख आणि प्रीती वाढवणारे, रसयुक्त, स्निग्ध, स्थिर राहणारे, स्वभावतः मनाला प्रिय वाटणारे असे भोजनाचे पदार्थ सात्त्विक पुरुषांना प्रिय असतात.

वरीलप्रमाणे आयुष्य, बुद्धी आणि बल इत्यादी वाढविणारे जे दुध, तूप, भाज्या, फळे, साखर, गहु, सातू, चणे, मूग आणि तांदूळ इ. पदार्थ म्हणजे सात्त्विक आहार होत. जे अस्वच्छ व अपवित्र नाहीत तसेच जे पाहताच मनामध्ये सात्त्विक रुची उत्पन्न करणारे 'हृद्य' पदार्थ आहेत त्यांचे सेवन केल्याने सात्त्विक प्रवृत्ती निर्माण होते.

पुढे नवव्या श्लोकात भगवान श्रीकृष्ण असे म्हणतात की,

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्यारुक्षविदाहिनः ।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ (17.9)

अर्थ - कडू, आंबट, खारट, फार गरम, तिखट, कोरडे, जळजळणारे आणि दुःख, काळजी व रोग उत्पन्न करणारे भोजनाचे पदार्थ राजस माणसांना आवडतात.

चिंचेसारखे पदार्थ आंबट आहेत. क्षार तसेच विविध प्रकारची मीठे ही खारट आहेत. फार गरम गरम वस्तू म्हणजे अत्यंत उष्ण होय. तांबडी मिरची इत्यादी पदार्थ तिखट होत. भट्टीमध्ये भाजलेले अन्नादी पदार्थ रूक्ष आणि मोहरी इत्यादी पदार्थ दाहकारक होत. वर सांगितलेले कडू, खारट इत्यादी पदार्थ खाल्यामुळे दुःख, शोक व रोग हे उत्पन्न होतात. म्हणून अशा पदार्थांना 'दुःखशोकामयप्रदाः' असे म्हटले आहे. म्हणून यांचा त्याग करणे हे योग्य आहे. हे पदार्थ राजस माणसांना आवडतात याचा अर्थ ज्यांना अशा प्रकारचा आहार आवडतो म्हणजे गोड वाटतो, त्या लोकांना रजोगुणी असे समजावे.

दहाव्या श्लोकात तामस आहाराचे वर्णन आले आहे -

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ (17.10)



अर्थ - जे भोजन कच्चे, रस नसलेले, दुर्गंध येणारे, शिळे आणि उष्टे असते, तसेच जे अपवित्रही असते, ते भोजन तामसी लोकांना आवडते.

अर्धी कच्ची फळे किंवा खाद्यपदार्थ, ताजे नसलेले आणि नीरस पदार्थ, स्वभावतः दुर्गंधयुक्त असलेले पदार्थ अमेध्यम् म्हणजे मांस, अंडी इत्यादी हिंसामय वस्तू आणि दारु, ताडी इत्यादी निविद्ध मादक पदार्थ, गांजा, भांग, अफू, सिगारेट, तंबाखू, बिडी, अर्क, आसव आणि अपवित्र औषधे इत्यादी तमोगुण उत्पन्न करणाऱ्या ज्या खाण्यापिण्याच्या वस्तू आहेत, त्या सर्व तामस होत. तामस प्रकृतीच्या माणसांनाच तामस आहार आवडतो.

भक्ष्य, भोज्य, लेह्य आणि चोष्य अशा चार प्रकारच्या खाण्याजोग्या पदार्थांना 'आहार' असे म्हणतात. याचे स्पष्टीकरण पंधराव्या अध्यायातील चौदाव्या श्लोकात आले आहे. तेथे भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात -

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।

प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥ (15.14)

अर्थ - मीच सर्व प्राण्यांच्या शरीरात राहणारा, प्राण व अपानाने संयुक्त वैश्वानर अश्विरूप होऊन चार प्रकारचे अन्न पचवितो.

बनते
अने
होणे
कर
सन
1.
2.
3.
4.

यांमध्ये चतुर्विध अन्नाचा उल्लेख आला आहे. सत्व, रज आणि तम या तीन गुणांची बनलेली प्रकृती असते. मनुष्य जे चार प्रकारचे अन्न खातो त्यापासून त्याची प्रकृती ठरते. तुमच्या आहारावर, जे अन्न तुम्ही ठाहण करता त्यांवर तुमचा स्वभाव अवलंबून असतो किंवा जशी तुमची प्रकृती असते त्यानुसारच तुम्ही आहार घेता. (सात्विक, राजस, तामस) हे गणित फार चांगल्या पध्दतीने श्रीमद्भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्णांनी मांडले आहे. गरज आहे ती या विषयावर विचार करून त्यांची अंमलबजावणी करण्याची ! आहारशुध्दीवर चित्ताची, मनाची शुद्धी अवलंबून असते हे त्यासाठी मान्य करायला पाहिजे.

आधुनिक युगात जीवनशैलीमध्ये जे काही बदल झाले त्यामध्ये प्रामुख्याने भारतीयांच्या आहारपध्दतीमध्ये देखील परिवर्तन झाले. धकाधकीच्या जीवनात ऋतूमानानुसार आहार ही संकल्पना बदलत गेली आणि परिपूर्ण व चौकस आहाराची जागा 'फास्ट फूड' आणि 'जंक फूड' ने घेतली. या सर्व बदलांचा परिणाम अर्थातच भारतीयांच्या आरोग्यावर होऊ लागला आणि मग मधुमेह आणि हृदयरोगाचं प्रमाण जसजसं वाढायला सुरुवात झाली तसतसा आहारशास्त्रज्ञांचा या विषयावरील ऊहापोह वाढू लागला. ऋतूमानानुसार आहार, आयुर्वेदानुसार आहार इ.इ. प्रकारांमुळे लोकांच्या मनात संभ्रम निर्माण झाला कारण आहारशास्त्रज्ञांची मतभिन्नता ! या संपूर्ण परिस्थितीमध्ये श्रीमद्भगवद्गीतेने या संदर्भात जे विवेचक मार्गदर्शन केले आहे ते निश्चितच संभ्रम दूर करणारे आहे.

आपला आहार हा

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धक असायला हवा मानसिक आणि शारीरिक रोग नष्ट होऊन आरोग्य वाढणे, आंतर व बाह्यशक्तीचा विकास होणे, जीवनाचा कालावधी वाढणे (दीर्घायुषी होणे) हृदयामध्ये संतोष,



80
PRINCIPAL
Govt. College of Arts & Science
Aurangabad

सात्विक प्रसन्नता निर्माण होणे आणि चित्तवृत्ती प्रेम- भावनेने संपन्न होणे हे सगळे या आहाराच्या सेवनाने मनुष्याच्या ठिकाणी निर्माण झाले पाहिजे.

‘आहारशुद्धी सत्त्वशुद्धिः (छांदोग्य 7/26/2) म्हणजे मनुष्य जसा आहार करतो तसेच त्याचे अंतःकरण बनते त्यामुळे अंतःकरणाची शुद्धी ही आहारावर अवलंबून असते. सर्वांचे अंतःकरण जर शुध्द असेल तर समाजातील अनेक मानवनिर्मित समस्यांचे आपोआपच निराकरण होईल आणि सर्वार्थाने एक सशक्त आणि सुदृढ भारत निर्माण होण्यास मदत होईल. यासाठी गरज आहे ती केवळ श्रीमद्भगवद्गीतेतील विचारांचे पुनरवलोकन आणि अंगिकार करण्याची !

सन्दर्भग्रन्थसूची -

1. महाभारत (भीष्मपर्व 43.1)
2. छांदोग्य उपनिषद् - (7.26.2)
3. श्रीमद्भगवद्गीता - पं. श्रीधर दामोदर सातवळेकर
4. श्रीमद्भगवद्गीता - जयदयाल गोयन्दका.

