

## १४) आहार / अन्न

ह. भ. प. श्री. वासुदेव पांडुरंग शेवाळे

मानवी जीवनाचा संपूर्ण इतिहास जर बारकाईने अवलोकन केला तर त्याच्या अस्तित्वाचा केंद्रबिंदू हा आहार दिसतो.

‘आहार’ म्हणजे अन्न शरीरात घेणे, आहार म्हणताना आपल्या समोर अन्न येते आणि ते अन्न जेव्हा मुखाने ग्रहण करतो त्यास ‘आहार’ म्हणतात. परंतु आहार शब्दाचा हा सीमित अर्थ झाला, आपल्याला निसर्गाने दहा इंद्रिये दिली आहेत. त्यांना पंच ज्ञानेंद्रिये व पंच कर्मेंद्रिये म्हणतात. नाक, कान, डोळे, त्वचा, जिव्हा ही पंच ज्ञानेंद्रिये आहेत. कानाचा आहार शब्द, नाकाचा आहार गंध, डोळ्यांचा आहार रूप, त्वचेचा आहार स्पर्श आणि जिव्हेचा आहार रस. त्या त्या इंद्रियांचा तो तो विषय हा त्यांचा आहार असतो.

जसा की भावना हा मनाचा आहार, विचार हा बुद्धीचा आहार, चिंतन करणे हा चित्ताचा आहार, दुसऱ्या वस्तूंना माझे म्हणणे हा (अहं) अहंकार आहे. आहाराचा विचार करताना प्रत्येक इंद्रियांचा विषय अगदी तपासून घेऊन मगच ग्रहण केला तर त्याला सात्त्विक आहार म्हणता येईल. आता आहार याचा अर्थ ‘मुखाने घेतले जाणारे अन्न’ असाच तूर्त करूया. आई-वडिलांनी खाल्लेल्या अन्नापासूनच सप्तधातूंची निर्मिती होते, त्यातील शेवटच्या धातूचा परिणाम म्हणजे जन्मलेले बाळ होय.

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा आणि शुक्र हे सात धातू सांगितले आहेत. हे अन्नापासून तयार झालेले आहेत. थोडक्यात, सगळ्या प्राण्यांची निर्मिती अन्नापासून झालेली आहे. पोषण आणि

वाढ हेही अन्नामुळेच होते. शेवटी शरीर हेच दुसऱ्याचे अन्न बनते.

प्राण्यांची उत्पत्ती आणि लय शेवटी अन्नातूनच होते. अन्न हे पूर्णब्रह्म आहे. जेवताना अन्नाची निंदा करू नये, अन्न उष्टे टाकू नये, घरात अन्नाची निर्मिती थोडी जास्त करावी. कोणी अचानक अतिथी आला तर त्याला अन्न देणे हे मोठे व्रत आहे. अन्न सेवन करताना शांततेने, सावकाश, ईश्वरास स्मरण करत भोजन करावे. अन्नाचे ताट प्रथम देवासमोर ठेवून समर्पित करून मग खाल्लेल्या अन्नालाच प्रसादाची उपमा प्राप्त होते.

अन्न हे पूर्णब्रह्म आहे - अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्।

जेवताना अन्नाची निंदा करू नये - अन्नं न निन्द्यात्।

घरात अन्नाची निर्मिती थोडी जास्त करावी - अन्नं बहु कुर्वित।

अन्न वाया घालवू नये - अन्नं न परिचक्षीत्।

प्रत्येक प्राण्याची उत्पत्ती, पोषण, वाढ होते आणि शेवटी शरीर हे दुसऱ्याचे अन्न होते - अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते। अन्नेन जातानि जीवन्ति। अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति। तद्विज्ञाय।

अन्न आदराने खावे आणि आदराने वाढावे, याप्रमाणे भोजन करणे यालाच यज्ञही म्हणतात.

वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे।

सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे।

जीवन करि जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म।

उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञ कर्म॥

हा प्रसिद्ध श्लोक जेवताना म्हटला जातो. या सात्त्विक पद्धतीने जेवण केले तर अनेक अन्न निर्मित दोष नाहीसे होतात.

अन्नासंबंधी चार दोष शास्त्रीयदृष्ट्या मानले गेले आहेत. १) स्वरूप

दोष, २) संयोग दोष, ३) क्रिया दोष, ४) भाव दोष

१) **स्वरूपदोष** : काही अन्नपदार्थ हे स्वरूपतः दोषयुक्त असतात. उदा. : अति कडू, अति आम्लारी, मद्य, मांस इत्यादी.

२) **संयोग दोष** : अन्नपदार्थाचा दूषित वस्तूशी संयोग झाल्यावर तो पदार्थही दूषित होतो. उदा: दूध चांगले आहे परंतु चिंचेसारख्या आंबट पदार्थाचा संयोग झाला की दूध नासते.

३) **क्रिया दोष** : अन्नपदार्थ तयार करताना निर्माण झालेले दोष, अन्न शिजवताना ते कच्चे राहणे अथवा अन्न शिजवताना करपून जाणे.

४) **भावदोष** : इतरांची भूक भागवण्यासाठी जर चोरी करून अन्नपदार्थ आणलेले असतील तर ते अन्नपदार्थ भाव दोषयुक्त असतात.

याकरिता हे चारही दोष ज्या अन्नपदार्थांमध्ये नसतील असे दोष रहित अन्न सेवन करावे. कारण 'मन हे अन्नमय आहे,' असे शास्त्र वचन आहे.

“अन्नमयं हि सोम्य मनः।”

‘जसे अन्न तसे मन’ असे लोक वचन आहे.

जरी उत्तम आहार सेवन करायचा असला तरी तो प्रमाणापेक्षा जास्त सेवन केला तर त्याचे अजीर्ण होऊन ते विषाप्रमाणे घातक होते.

कारण जे जीविता। ते वानिले जरी सेवितां ।

तरी अन्नची पंडुसुता। होय विष।।२२१।। अ. १६

अन्न सेवन करण्याच्या चतुर्विध पद्धती = लेह्य, चोष्य, भोज्य व भक्ष्य.

१. **भक्ष्य** : दाताने चावून खाल्ले जाणारे पदार्थ म्हणजे भक्ष्य.

उदा. भाकरी, भाजी इ.

२. **भोज्य** : जे पदार्थ गिळण्याच्या माध्यमातून शरीरात घेतले जातात. उदा. : दूध, रस, पाणी, चहा, ज्यूस इ.

३. **चोष्य** : जे पदार्थ दोन ओठांच्या साहाय्याने चोखून मुखात घेतले जातात त्यांना चोष्य म्हणतात. उदा: ऊस, आंबा इ.

४. **लेह्य** : जे पदार्थ चाटून मुखात घेतले जातात त्यांना लेह्य म्हणतात. उदा. मध.

अन्नसृष्टीमध्ये अनंत पदार्थ असले तरी ते सर्व पदार्थ वरील चारच प्रकाराने खाता येतात.

## आहार, विहार व निद्रा

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥१७॥ अ. ६

आहार तरी सेविजे। परी युक्तीचेनि मापे मविजे।

क्रियाजात आचरिजे। तयाचि स्थिती॥३४९॥ अ. ६

“अन्न हे प्रत्यक्ष परब्रह्म स्वरूप आहे” असे श्री संत ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात.

हें न म्हणावें साधारण। अन्न ब्रह्मरूप जाण ।

जें जीवनहेतु कारण। विश्वा यया॥१३३॥ अ. ३

अन्नाला साधारण समजू नये, कारण ते सर्व जगाचे जीवन हेतू म्हणजे जगण्याचे साधन आहे. खाल्लेल्या अन्नापासूनच प्राण्यांची शरीरे उत्पन्न होतात.

अन्नास्तव भूते। प्ररोह पावती समस्ते।

प्राणीमात्रांच्या गुणांप्रमाणे अन्नाचे / आहाराचेही सात्त्विक, राजस

आणि तामस असे तीन प्रकार पडतात. कारण कर्म करणारा आणि भोग भोगणारा मनुष्य हा स्वभावतःच तीन गुणांनी युक्त होऊन वागत असतो.

**१) सात्त्विक आहार :** ज्या आहाराचे सेवन केले असता सेवन करणाऱ्याचे आयुष्य, मनोबल, शरीराची शक्ती वाढते तसेच उत्तम आरोग्य प्राप्त होते, आणि सुख व प्रीती यांची वृद्धी होते. असा आहार म्हणजे सात्त्विक आहार होय. सात्त्विक आहार सेवन केल्याने असलेले रोग नाहीसे होतात व नवीन रोग निर्माण होत नाहीत, तसेच सात्त्विक आहाराच्या सेवनाने चांगला परिणाम प्राप्त होऊन आतमध्ये मनाला व बाहेरून शरीराला पुष्टी, सुख व बल प्राप्त होते.

**सात्त्विक आहाराचे स्वरूप :** जे पदार्थ उत्तम मधुर रसाने युक्त असतात, स्वभावतःच ते गोड असतात, तसेच अति स्निग्ध म्हणजे स्नेहयुक्त व चांगले परिपक्व झालेले असतात. तसेच जे पदार्थ आकाराने फार मोठे नसतात आणि विचित्र नसतात. स्पर्श केल्यावर हाताला मऊ लागतात व खाण्यासाठी जिभेवर ठेवले असता लवकर विरघळतात आणि जिभेला रुचकर व स्वादिष्ट लागतात अशा पदार्थांचा समावेश सात्त्विक आहारात होतो. अशा सात्त्विक आहाराचे सेवन केले तर खाणाऱ्यास अपार तृप्ती प्राप्त होते.

आंगेंचि द्रव्यें सुरसें। जे आंगेंचि पदार्थ गोडसे

आंगेंचि स्नेहें बहुवसें। सुपक्वें जियें॥१२६॥

आकारें नव्हती डगळें। स्पर्शें अति मवाळें।

जिभेलागी स्नेहाळें। स्वादे जियें॥१२७॥ अ. १७

**२) राजस आहार :** ज्या पदार्थांचे सेवन केले असता दुःख, शोक आणि रोगांची वृद्धी किंवा वाढ होते अशा पदार्थांचा समावेश

राजस आहारात होतो. राजस आहारातील पदार्थ कडू, आंबट, खारट, अत्यंत गरम की ज्यामुळे खाणाऱ्याच्या तोंडाची आग-आग होते, असे असतात. तसेच ते नीरसही असतात. हे पदार्थ राजस प्रकृतीच्या व्यक्तींना आवडतात. ते इतके गरम पदार्थ खातात की जणू काही अग्नी तोंडाने गिळत आहेत की काय असे वाटते. तसेच तिखटपणाच्या बाबतीत ज्याच्यामुळे कोणत्याही बाह्य साधनाशिवाय, शस्त्राशिवाय खाणाऱ्याला आतमध्ये भयंकर वेदना होतील. अशा पद्धतीचे झणझणीत तिखट पदार्थ रजोगुणी व्यक्ती सेवन करतात. मूळचे तिखट पदार्थ आहे तसेच सेवन न करता त्या पदार्थांना मीठ, मोहरी, मसाला लावून त्याचे सेवन करतात. हे करत असताना त्यांच्या नाका-तोंडातून झिणझिण्या आणि वाफा निघतात, तरी पण ते खातच राहतात व जो त्यांना असे पदार्थ खाण्यास मनाई करेल त्याला ते गप्प करतात. पण हे खाताना जरी बरे वाटले तरी खाणाऱ्याने असा राजस आहार सेवन करून विविध रोग निर्माण होण्यासाठी आपल्या पोटामध्ये उत्तेजक द्रव्येच भरली आहेत, त्यामुळे एकमेकांशी स्पर्धा केल्याप्रमाणे नानाविध रोग, व्याधी एकदम उभ्या राहतात / निर्माण होतात. परिणामतः राजस अन्नापासून केवळ दुःखच मिळते म्हणून असा आहार सेवन करण्याविषयी सर्वांनी तारतम्य बाळगावे.

ऐसें खारट अपाडें। राजसा तया आवडे।

ऊन्हाचेनि मिषें तोंडें। आगीचि गिळी॥१४१॥

आधींच द्रव्यें चुरमुरीं। वरी परिवडिजती मोहरी।

जियें घेतां होती धुवारी। नाकेंतोंडें॥१४६॥

तैसें एकमेकां सळें। रोग उठती एके वेळे ।

ऐसा राजसु आहारु फळे। केवळ दुःखें॥१५१॥ अ. १७

३) **तामस आहार** : जो आहार सेवन करताना पाहून, पाहणाऱ्यास त्याची किळस येते, तरीदेखील खाणारा निःसंकोचपणे खातो. अशा प्रकारचे अन्न सेवन केले तर यापासून आपले अहित होईल, असा कोणताही विचार न करता तमोगुणी व्यक्ती तामस आहाराचे सेवन करतो. जे पदार्थ अर्धे शिजलेले आहेत, कच्चे आहेत किंवा पूर्णपणे करपून गेलेले जणू काही केवळ राखुंडी झालेले आहेत असे पदार्थ, तसेच ज्या पदार्थांमधून पूर्णपणे रस निघून गेलेला आहे अशा पदार्थांचा समावेश तामस आहारात होतो. रसहीन पदार्थ, त्याचप्रमाणे आज सकाळी शिजलेले अन्न तो दिवस गेल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी खाण्याची तमोगुणी मनुष्याला अत्यंत आवड असते. तसेच दुर्गंधीयुक्त जसे की ज्याच्यामध्ये बारीक जंतू असतात. शिळे अन्न, उच्चिष्ट (उष्टे), शुभ कार्यात वापरण्यास अयोग्य असे पदार्थ तामस आहारात येतात. अशा तामस आहाराचे सेवन केले असता त्याचा परिणाम लगेचच होतो. सेवन करणारा व्यक्ती शास्त्रदृष्ट्या अपवित्र होतो, तसेच शरीराला व मनाला अशा तामस अन्न सेवनाने नरक यातनेप्रमाणे होणारे अतिशय दुःख हा त्याचा भयंकर परिणाम आहे. असा आयुष्य, बुद्धी, आरोग्य आणि बल नष्ट करणारा तामस आहार कोणत्याही मनुष्याने सेवन करू नये. सात्त्विक आहाराचे सेवन करावे,

निपजलें अन्न तैसैं। दुपाहरीं कां येरे दिवसैं ।

अतिकरें तैं तामसैं। घेईजे तैं॥१५५॥

नातरी अर्ध उकडिलें। कां निपट करपोनि गेलें ।

तैसैंही खाय चुकलें। रसा जें येवों॥१५६॥

एवं तामस जेवणारा। ऐसैसी मेचु हे वीरा ।

यांचें फल दुसरां। क्षणीं नाहीं॥१६४॥ अ. १७

