

# Ramsukh Applied Shrimad Bhagawat Gita Research Foundation

## अन्न - मन आणि त्रिगुण



Prepared by- Vaishnavi Sane

Starting Date- 06/07/2024

Completed on – 20/07/2024

Stage One- Documentation of 7 Words – Approx. 8 Days

Stage Two- Question and Answer Format- Approx. 4 Days

Stage Three- PPT Making Time – Approx. 3 Days

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः । यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं शृणु ॥ १७-७

॥

भोजनही सर्वांना आपापल्या प्रकृतीप्रमाणे तीन प्रकारचे प्रिय असते. आणि तसेच यज्ञ, तप व दानही तीन तीन प्रकारची आहेत. त्यांचे हे निरनिराळे भेद तू माझ्याकडून ऐक. ॥ १७-७ ॥



- अन्न किंवा भोजन संकल्पना
- अन्न किंवा भोजनाचे परिणाम
- अन्न / भोजनावर आधारित गुण
- अन्नग्रहण करण्याची पद्धत काय असावी?
- भोजन/आहार करण्यासाठी किती वेळ द्यावा?
- अन्न किती प्रमाणात खावे?
- भोजन कुठे करू नये?
- अन्न- औषधी
- अन्न- आसक्ती
- अन्न- कामना





# अन्न किंवा भोजन संकल्पना



- प्राणांचे पोषण करण्यासाठी जे खावे लागते तेच “अन्न” म्हणविले जाते. ज्या प्राण्याचे जे खाद्य आहे जे भक्षण केल्याने त्याच्या शरीराची उत्पत्ती, भरण आणि पुष्टी होते. त्यालाच येथे “अन्न” असे म्हटले आहे. (३.१४-१५)
- शरीरनिर्वाहासाठी केले जाणारे भोजन आहे. (३.११)
- उदाहरणार्थ, जसे मातीतील कीडा माती खाऊनच जगतो तर मातीच त्याच्यासाठी अन्न झाले.



## अन्नाचा मनावरील परिणाम-

- जसे अन्न असते तसेच मन बनते, अर्थात् अन्नाचा परिणाम मनावर होतो. मनाला शुद्ध बनविण्यासाठी भोजन शुद्ध, पवित्र असले पाहिजे. भोजनाच्या शुद्धीने मनाची (अंतःकरण) शुद्धी होत असते. (१७.१०)
- ज्याचे शरीरासाठी हितकारक व नियमित भोजन करणारा आहे, तसेच ज्याचे यथोचित खाणे-पिणे आहे याने मन सदा प्रसन्न राहते. (१७.१६)



## अन्नाची उत्पत्ती

- परमात्मा → वेद → कर्तव्यपालन म्हणजेच यज्ञ → पाऊस → अन्न → सर्व जीव (३.१४-१५, १७.१३)
- संपूर्ण खाद्य पदार्थांची उत्पत्ती पाण्यापासून होते. गवत, अन्न, धान्य इत्यादी तर पाण्यापासून होतातच, मातीच्या उत्पन्न होण्यातसुद्धा पाणीच कारण आहे. अन्न, पाणी, वस्त्र निवास इत्यादी शरीरनिर्वाहाची सर्व सामुग्री स्थूल अथवा सूक्ष्मरूपाने पाण्याशीच संबंध ठेवते आणि पाण्याचा आधार पाऊस आहे. (३.१४-१५)

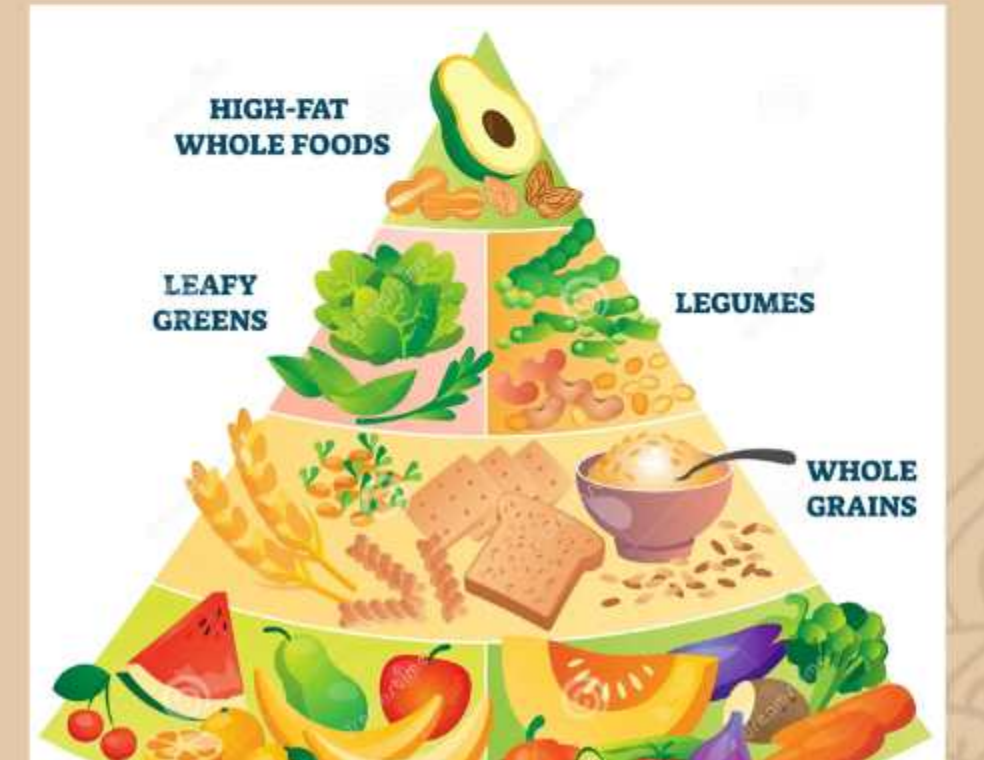






# भोजन कसे असावे?

- भोजन सत्य आणि न्यायाने मिळविलेल्या धनाचे असावे, सात्त्विक असावे, अपवित्र नसावे. भोजन स्वादबुद्धी आणि पुष्टबुद्धीने करूनये तर साधनबुद्धीने केले जावे.
- भोजन धर्मशास्त्र आणि आयुर्वेदाच्या दृष्टीने केले जावे तसेच तितके केले जावे जितके सुगमतेने पचू शकते.
- भोजन शरीराच्या अनुकूल असावे तसेच ते हलके आणि नेहमीच्या आहारापेक्षा थोडे कमी असावे. असा भोजन करणाराच युक्त (यथोचित) आहार करणारा आहे. (६.१७)
- भुकेल्यास अन्न, तहानेल्यास पाणी, वस्त्रहीनास वस्त्र आणि रोग्याला औषध द्यावयाचे आहे. थोडक्यात अन्न आवश्यक तेवढे असावे. (१७.२२)









# अन्न किंवा भोजनाचे परिणाम

- नियमित आहार-विहार करणारा साधकच प्राणांचा प्राणात (प्राण आणि अपानाला आपआपल्या स्थानावर रोखणे) हवन करू शकतो. अधिक अथवा फारच कमी जेवण करणारा अथवा बिल्कुल जेवण न करणारा हा प्राणायाम करू शकत नाही. (४.२९-३०)
- यथोचित आहार, विहार करत असेल तर, योग सिद्ध होतो. (६.१७)
- जसे एखादा भोजन करण्यास बसला आणि भोजनात त्याला एखादी वस्तू विशेष आवडली तर, त्या वस्तूविषयी रुची वाढत असते आणि तो वारंवार ती वस्तू मागत असतो. परंतु त्या रुचीत दोन बाधा येतात.
  १. जर ती वस्तू कमी प्रमाणातच तयार झालेली असेल तर, पूर्ण तृप्ती होईपर्यंत मिळणार नाही.
  २. ती वस्तू अधिक प्रमाणात उपलब्ध असूनही पोट भरल्याने अधिक खाल्ले जाऊ शकत नाही. (१०.१८)





## शरीरावरील परिणाम -

- प्रमाद, आळस, आरामी वृत्ती, स्वाद-शौक इत्यादीने शरीर अशुद्ध होते आणि इत्यादीनी आवश्यक कार्य केल्यास शरीर शुद्ध होते. त्याचप्रमाणे पाणी आणि माती इत्यादीनेही शारीरिक शुद्धी होते. (१६.३)
- वृद्धावस्थेते शरीर आणि अवयवांची शक्ती क्षीण होत असते, ज्यामुळे चालणे-फिरणे, उठणे-बसणे ह्या क्रिया कष्टप्रद होतात. सर्व प्रकारचे भोजन पचत नाही. (१३.८)

## इंद्रियावरील परिणाम -

- जो पुरुष ऐकून, स्पर्श करून, पाहून, खाऊन आणि वास घेऊन प्रसन्न होत नाही किंवा उद्दिग्र होत नाही, त्यालाच जितेन्द्रिय समजावे. (५.७)
- रोग्याच्या अंतः- करणात पदार्थाविषयी रसबुद्धी राहते. परंतु त्याने इंद्रियांना विषयापासून आवरून धरल्याने विषय निवृत्त होतात. (२.५९)



## मनावरील परिणाम-

- मनाचा संयोग झाल्यावरच ऐकणे, पाहणे, स्पर्श करणे, स्वाद घेणे तसेच वास येणे यांचे ज्ञान होते. जीवात्म्याला मनाविना इंद्रियापासून सुख-दुःख होऊ शकत नाही. (१५.९)
- जसे अन्न असते तसेच मन बनते, अर्थात् अन्नाचा परिणाम मनावर होतो. मनाला शुद्ध बनविण्यासाठी भोजन शुद्ध, पवित्र असले पाहिजे. भोजनाच्या शुद्धीने मनाची (अंतःकरण) शुद्धी होत असते.
- जेथे भोजन केले जाते तेथील स्थान, वातावरण, दृश्य, तसेच ज्याच्यावर बसून भोजन करतो, ते आसनही शुद्ध आणि पवित्र असले पाहिजे. कारण भोजन करतेवेळी प्राण जेव्हा अन्न ग्रहण करतात, तेव्हा ते शरीराच्या रोमछिद्रांमधून आसंपासच्या परमाणूंना सुद्धा खेचून घेत अन्नग्रहण करतात. म्हणून तेथील स्थान, वातावरण इत्यादी जसे असतील तसेच प्राण परमाणू खेचून घेतील आणि त्यानुसारच मन बनेल. स्वयंपाक करणाऱ्याचे भाव, विचारसुद्धा शुद्ध सात्त्विक असावेत. (१७.१०)





## भोजनाचे तात्कालिक आणि कालांतरिक फळ-

- यथोचित भोजन करताना जो रस येतो, सुख होते, प्रसन्नता वाटते आणि तृप्ती होते-हे दृष्टाचे “तात्कालिक” फल आहे आणि भोजनाच्या परिणामी आयुष्य, बल, आरोग्य इत्यादीचे वाढणे-हे दृष्टाचे “कालांतरिक” फल आहे.
- तिखट जास्त खाण्याचा ज्याचा स्वभाव असतो, तो जेव्हा अधिक तिखट पदार्थ खातो, तेव्हा त्याला प्रसन्नता वाटते, सुख होते आणि तिखटाच्या तीक्ष्णतेमुळे तोंडात, जिभेत जळजळ होते, नाका डोळ्यातून पाणी येते, कपाळाला घाम येतो हे दृष्टाचे “तात्कालिक” फल आहे आणि कुपथ्यकेल्यामुळे परिणामी पोट दुखणे आणि रोग, दुःख इत्यादी होणे हे दृष्टाचे “कालांतरिक” फल आहे. (१८.१२)





## स्वभावावरील परिणाम-

- ज्या लोकांनी आपल्या स्वभावाला शुद्ध बनविले आहे त्यांची खाणे-पिणे, झोपणे-उठणे, जाणे-येणे इ. कर्मसुद्धा शुद्ध होतात.

जसे एखाद्याला तत्त्वबोध झाला तर तो खाणे-पिणे इत्यादीत पवित्रता ठेवील आणि स्वतः च्या हाताने-बनविलेलेच भोजन करेल; कारण त्याच्या स्वभावात पवित्रता असते. परंतु एखाद्या हरिजन इत्यादी साधारण व्यक्तीला तत्त्वबोध झाला तर तो खाणे-पिणे इत्यादीत पवित्रता ठेवणार नाही आणि दुसऱ्याचे उष्टेही खाईल, कारण त्याचा स्वभावच तसा झालेला असतो. (१८.१२)





## भावांवरील परिणाम-

- भोजन करणारे आणि करविणारे यांच्या भावांचाही भोजनावर परिणाम होतो.  
जसे भोजन करणाऱ्यापेक्षा भोजन करविणाऱ्याची जितकी अधिक प्रसन्नता असेल, ते भोजन “उत्तम” दर्जाचे मानले जाईल.  
भोजन करविणारा तर मोठ्या प्रसन्नतेने भोजन करवितो परंतु भोजन करणाऱ्याने “फुकटात भोजन मिळाले, आपले इतके पैसे वाचले, याने शरीर पुष्ट होईल” असा स्वार्थी भाव ठेवला तर ते जेवण “मध्यम” दर्जाचे होते.  
भोजन करविणाऱ्याचा हा भाव असेल की, “हा घरी आला आहे तर याला जेवण घालावेच लागेल, भोजन तयार करावे लागेल, खर्च करावा लागेल” आणि भोजन करणाऱ्यातही स्वार्थभाव असेल तर ते भोजन “निकृष्ट” दर्जाचे होईल.
- ज्याप्रमाणे प्राण्यांच्या वृत्तींचा पदार्थावर परिणाम होतो, त्याचप्रमाणे प्राण्यांच्या दृष्टीचाही परिणाम होतो. वाईट माणसाची किंवा भुकेल्या कुत्र्याची दृष्टी भोजनावर पडली तर ते अन्न अपवित्र होते. मग ते अन्न पवित्र कसे होईल? भोजनावर त्याची दृष्टी पडली तर त्याला पाहून मनात प्रसन्न व्हावे की, भगवंतच त्या रूपात आले आहेत असे समजून त्याला अन्नातील थोडा भाग प्रथम द्यावा आणि भोजन करवावे. त्याला दिल्यानंतर उरलेले शुद्ध अन्न स्वतः खावे म्हणजे दृष्टीदोष नाहीसा होऊन ते अन्न पवित्र होते. (१७.१०)



## खाण्यापिण्याचे आजकालच्या आयुष्यावरील होणारे परिणाम -

- आजकालचे उच्चंखल खाणे-पिणे, शिक्षण इत्यादीच्या प्रभावाने प्रायः कशात प्रवृत्त व्हावे आणि कशापासून निवृत्त व्हावे हे जाणत नाहीत आणि जाणू इच्छितही नाहीत. एखादा यांना समजावयाला लागला तर त्याचे मानीत नाहीत उलट त्याची चेष्टा करतात, त्याला मूर्ख समजतात आणि अभिमानाने स्वतःला फार बुद्धिमान् समजतात.
- खाणे-पिणे कोणते शुद्ध असते आणि कोणते अशुद्ध असते, लहान मोठ्याशी कसे वागावे आणि कसे वागू नये, शिक्षणाच्या अभावामुळे ते प्रवृत्ती आणि निवृत्ती, शौच, सदाचार आणि सत्य या सर्वांना जाणत नाहीत. या कारणाने ते सत्य तत्त्व परमात्म्याला विमुख होतात.
- जेव्हा मनुष्याचे खाणे-पिणे इत्यादीमध्येच विशेष वृत्ती राहते, तेव्हा त्याला कर्तव्य आणि अकर्तव्याची शुद्ध राहत नाही.
- खाण्या-पिण्याचा धरबंध न राहिल्यामुळे त्या आसुर स्वभावांच्या मनुष्यांचे शुद्धी-अशुद्धीकडे लक्षच नसते. वर्तणूक, व्यवहार याचेही ज्ञान नसते माता-पिता तसेच इतर मनुष्यांशी कसे वागावे व कसे वागू नये ह्या गोष्टी ते जाणतच नाहीत. खाणे-पिणे, आरामात राहावे, सुख भोगत रहावे इत्यादी उद्देश असल्याने त्यांची शौचाचाराकडे आणि सदाचाराकडे दृष्टीच जात नाही. (१६.७)





- आज पवित्र आचरण करणारे सज्जनही, मान-सन्मानासाठी अपवित्र खाद्य पदार्थ ग्रहण करत असलेले दिसतात. हाही दंभच आहे. (१३.७)
- दुर्गुण-दुराचारांना अनुसरून ज्याचे आचरण खाणे-पिणे स्वाभाविक अशुद्ध नाही अशी व्यक्तीही, ज्याचे आचरण, खाणे-पिणे अशुद्ध आहे, अशा दुर्गुणी-दुराचारी लोकात जाऊन त्यांना खूश करून आपला प्रभाव दाखविण्यासाठी, मान-आदर प्राप्त करण्यासाठी, आपल्या मनाला पसंत नसतानाही तसे आचरण, खाणे-पिणे करणे--हा दुर्गुण-दुराचारांना अनुसरून 'दम्भ' आहे. (१६.४)





# अन्नग्रहण करण्याची पद्धत काय असावी? (१७.१०)

- भोजनापूर्वी दोन्ही हात, दोन्ही पाय, मुख हे पाचही, शुद्ध पाण्याने धुवावेत. (Cleanliness)  
↓
- मग पूर्व किंवा उत्तरेकडे मुख करून शुद्ध आसनावर बसून भोजनाचे सर्व पदार्थ “पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति तदहं भक्त्युपहतमश्रामि प्रयतान्मनः ॥” (१॥२६) हा श्लोक म्हणून भगवंतांना अर्पण करावेत. (Gratitude)  
↓
- “ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् । ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना॥” हा श्लोक भोजनाचे वेळी आचमन करून म्हणावा.  
↓
- भोजनाचा पहिला घास भगवंतांचे नाव घेऊन मुखात घालावा.  
↓
- प्रत्येक घास चावताना “हेरे राम हेरे राम राम राम हेरे हेरे। हेरे कृष्ण हेरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हेरे हेरे ॥” हा मंत्र दोन वेळा म्हणून किंवा आपल्या इष्ट देवतेचे नाव घेत घास चावावा व गिळावा. (मंत्रात एकूण सोळा नाम आहेत आणि दोन वेळा मंत्र म्हटल्यास बत्तीस नाम होतात.)  
↓
- बत्तीस वेळा घास चावल्याने ते भोजन सुपाच्य आणि आरोग्यदायक होते. (Better digestive system)  
↓
- भोजनाच्या शेवटी आचमन घेतल्यानंतर हे शोक . म्हणावेत- “अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसंभवः। यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः॥ कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्ध ब्रह्माक्षरसमुद्भवम्। तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म निलं , यज्ञे प्रतिष्ठितम्॥” (Gratitude)  
↓
- भोजन पचविण्यासाठी “अहं वैश्वानरो भूत्वा” (१५॥१४) श्लोक म्हणत मध्यमा ह्या बोटाने नाभी हळू हळू फिरवावी. (Better digestive system)



# भोजन/आहार करण्यासाठी किती वेळ द्यावा?

- युक्त आहार-विहार, युक्त कर्म, युक्त झोपणे आणि युक्त जागणे. या चार गोष्टींना साधकाने कसे उपयोगात आणावे ? यावर विचार करणे आहे. आपल्याजवळ चोवीस तास आहेत आणि आपल्या- समोर चार काम आहेत. चोवीस तासांना चारचा भाग दिल्याने प्रत्येक कामासाठी सहा सहा तास मिळतात. जसे (१) आहार-विहार अर्थात् भोजन करणे आणि चालणे- फिरणे या शारीरिक आवश्यक कार्यासाठी सहातास (२) कर्म अर्थात् शेती, व्यापार, नोकरी, इत्यादी जीविकासंबंधी कार्यासाठी सहातास (३) झोपण्यासाठी सहातास आणि (४) जागणे अर्थात् भगवत्प्राप्तीसाठी जप, ध्यान, साधन, भजन, कथा-कीर्तन इत्यादीसाठी सहा तास.
- या चार गोष्टींचेही दोन दोन गोष्टींचे दोन दोन विभाग आहेत. एक विभाग "उपार्जन" अर्थात् कमविण्याचा आहे आणि दुसरा विभाग "व्यय" अर्थात् खर्चाचा आहे. युक्त कर्म आणि युक्त जागणे ह्या दोन गोष्टी उपार्जनाच्या आहेत. युक्त आहार-विहार आणि युक्त झोपणे ह्या दोन गोष्टी व्ययाच्या आहेत. उपार्जन आणि व्यय या दोन विभागासाठी आपल्याजवळ दोन प्रकारचे भांडवल आहे (१) सांसारिक धन-धान्य आणि (२) आयुष्य
- पहिले भांडवल--धन-धान्यावर विचार केला तर उपार्जन अधिक केले तर चालेल परंतु उपार्जनापेक्षा अधिक खर्च केल्याने काम चालणार नाही. म्हणून **आहार-विहारात सहा तास न घालता चार तासातच काम भागवावे** आणि शेती, व्यापार इत्यादीत आठ तास घालवावे. तात्पर्य आहारविहाराचा समय कमी करून जीविकासंबंधी कार्यात अधिक समय खर्च करावा. (६.१७)



# अन्न किती प्रमाणात खावे?

- मनुष्याने अन्न कमी प्रमाणात खावे याचा अर्थ असा आहे की, भोजन केल्यानंतर पोटाची आठवण येऊ नये, कारण पोटाची आठवण दीन कारणांनी होते. (१) अधिक खाल्याने आणि (२) फार कमी खाल्याने. (१७.१०)
- दुसऱ्यांच्या भोजनापेक्षा आपले भोजन तुलनेने जरी कमी असेल, परंतु आपल्या भुकेपेक्षा अधिक असेल तर ते भोजन अधिकच मानले जाते. थोडक्यात भोजन भूक शमन होईपर्यंतच करावे. (६.१६)
- या सर्वांचे तात्पर्य आपण असे म्हणू शकतो की, अन्न हे शरीरनिर्वाहापुरते ग्रहण करायचे आहे. म्हणजेच अन्नाची नासाडी करायची नाही. जितके हवे तितके अन्न ताटात वाढून घेऊन ते अन्न वाया जाऊ द्यायचे नाही, असेच भगवद्गीता सांगते.



- **अधिक खाणाऱ्याचा** योग सिद्ध होत नाही कारण अन्न अधिक खाण्याने अर्थात भूक लागली नसताना खाण्याने अथवा भुकेपेक्षा जास्त खाण्याने, तहान जास्त लागत असते ज्यामुळे पाणी जास्त प्यावे लागते. अधिक अन्न खाण्याने आणि पाणी अधिक प्याल्याने पोट जड होत असते. पोट जड झाल्यामुळे शरीरही जड वाटू लागते. त्यामुळे **शरीरात आळस उत्पन्न होतो**. वारंवार पोटाकडे लक्ष जाते. काहीही काम करण्यास अथवा साधन, भजन, जप, ध्यान इत्यादी करण्यास मन लागत नाही. सुखपूर्वक बसावेही वाटत नाही आणि सुखपूर्वक पडूनही रहावे वाटत नाही किंवा चालणे-फिरणेही करावे वाटत नाही. **अजीर्ण इत्यादी झाल्याने शरीरात रोग उत्पन्न होतात**.
- तसेच **बिलकुल न खाण्यानेही** योग सिद्ध होत नाही. कारण भोजन न करण्याने **मनात वारंवार भोजनाचे चिंतन होत असते**. शरीरात शक्ती कमी होते. मांस-मज्जा इत्यादी सुकत राहतात. शरीर शिथिल होते. **चालणे-फिरणे कठीण होते**. पडून रहावे असे वाटते. जीवन जड होऊन जाते. बसून अभ्यास करणे कठीण जाते. चित्त परमात्म्यात लागतच नाही. (६.१६)



# भोजन कुठे करू नये? (६.१०)

- मनुष्याने कुठे स्थिर व्हावे, यासाठी असे म्हणले जाते की, त्याने एकांतात स्थिर असावे अर्थात् अशा स्थानात स्थिर असावे ज्याठिकाणी ध्यानाच्या विरुद्ध कोणतेही वातावरण असू नये. जसे नदीचे तीर असावे, वनात एकांत स्थान असावे. एकान्त मंदिर इत्यादी असावे अथवा घरातच एक खोली असावी ज्यात केवळ भजन ध्यान केले जावे. **त्या ठिकाणी स्वतः केव्हाही भोजन, शयन करू नये आणि दुसऱ्यानेही भोजन, शयन करू नये.**





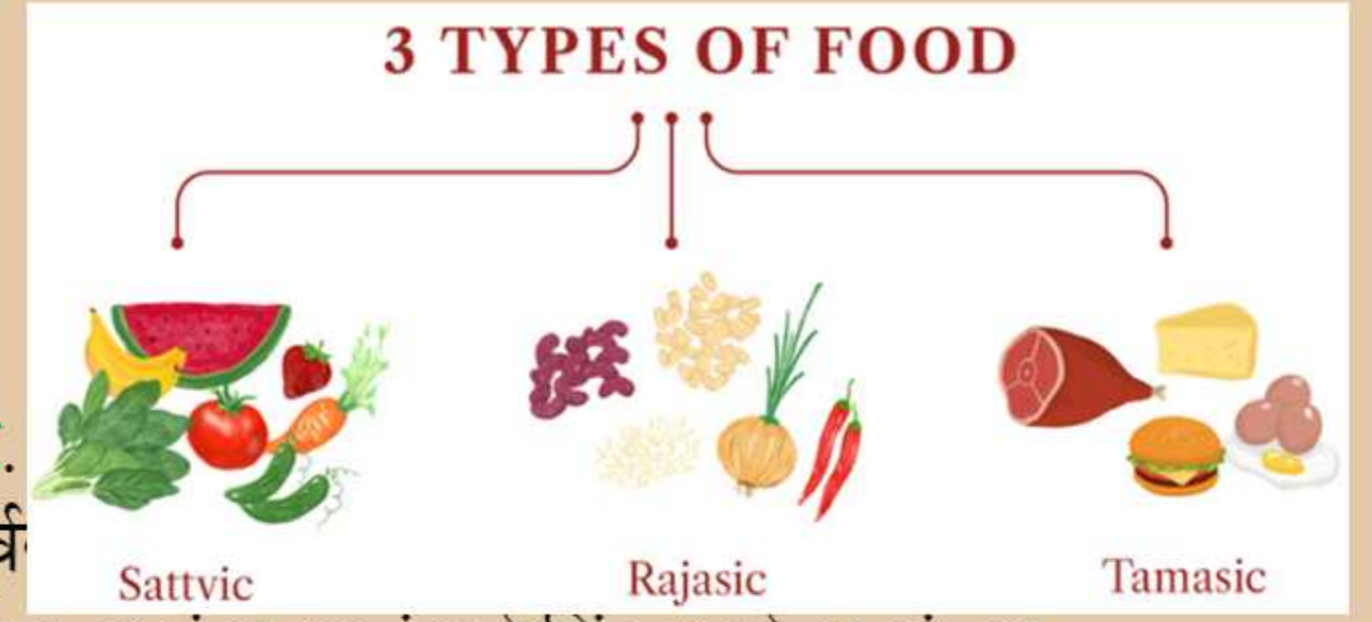
# अन्न/भोजनावर आधारित त्रिगुण

- प्रत्येक मनुष्याला आपापल्या रुचिनुसार तीन प्रकारचे भोजन प्रिय असते. त्या प्रियतेवरूनच मनुष्याची निष्ठा (स्थिती) सात्विक, राजसिक की तामसिक आहे ते ओळखता येईल. (१७.१०)
- रजोगुण आणि तमोगुणापेक्षा सत्त्वगुणाची वृत्ती सूक्ष्म आणि व्यापक असते. लोकामध्येही स्थूलापेक्षा सूक्ष्माचा आहार कमी असतो. जसे देवतालोक सूक्ष्म असल्याने केवळ सुगंधानेच तृप्त होतात. मात्र, स्थूलापेक्षा सूक्ष्मामध्ये शक्ती देखील अवश्य अधिक असते. (१४.१४)





## सात्त्विक, राजसिक, तामसिक भोजन –



- सात्त्विक भोजन - शुद्ध कमाईच्या पैशांनी धान्य इत्यादी खाद्य पदार्थ विकत आणावे. स्वयंपाक घर शुद्ध सारवलेले, स्वच्छ असावे, धूतवस्त्र परिधान करून पवित्रतापूर्वक स्वयंपाक केला जावा. अन्न तयार झाल्यावर भगवंताना त्या अन्नाचा नैवेद्य दाखवावा, नंतर भगवंताचे चिंतन तसेच त्यांच्या नामाचा जप करीत प्रसादबुद्धीने अन्न सेवन करावे, असे भोजन सात्त्विक असते.
- राजसिक भोजन - स्वार्थ आणि अभिमान यांनी युक्त होऊन सत्य असत्याचा विचार न करता पैसा कमविणे, स्वाद, शरीराची पुष्टी, भोग भोगण्याचे सामर्थ्य वाढविणे इत्यादी उद्देश ठेवून खाद्य पदार्थ विकत आणणे, जिभेला चटकदार लागणारे व दिसण्यातही सुंदर असणारे, अशा पद्धतीने त्यांना बनविणे आणि आसक्तीपूर्वक खाणे असे भोजन राजस असते.
- तामसिक भोजन - असत्य, कपट, चोरी, दरोडे घालून, विश्वासघात इत्यादी कोणत्याही पद्धतीने पैसा कमविणे, शुद्धी-अशुद्धीचा मुळीच विचार न करता मांस, अंडे इत्यादी पदार्थ विकत आणणे विधि-विधानाकडे मुळीच दृष्टी न ठेवता स्वयंपाक तयार करणे आणि हात पाय इत्यादी न धुता, चप्पल-जोडे घालूनच अशुद्ध वातावरणात त्याचे सेवन करणे हे भोजन तामस असते. (१७.१०)



## त्रिगुणांनुसार निष्ठा -

- मनुष्याचे मन स्वाभाविकच ज्या भोजनासाठी लालायित होते अर्थात् ज्या भोजनाची गोष्ट ऐकून, त्याला पाहून, त्याला चाखून मन आकृष्ट होते, त्यानुसार त्याची सात्त्विकी, राजसी, तामसी निष्ठा मानली जाते. (१७.७)
- सात्त्विक विचार - सात्त्विक आहाराच्या स्वाभाविक आवडीवरून त्यांची श्रद्धा ओळखू येते. सात्त्विक अन्नाची आवड यावरून त्या मनुष्याचे विचार कसे असतील हे लगेचच लक्षात येते. म्हणूनच अन्न खातानाचा विचार देखील सात्त्विकच हवा. (१७.३)
- तामस विचार - अग्नीत आहुती देण्याविषयी भाव असा की, अन्न तूप, जव, तांदूळ, नारळ, इत्यादी तर मनुष्याच्या निर्वाहाच्या वस्तू आहेत. अशा वस्तूंना अग्नीत जाळून टाकणे किती मूर्खपणा आहे ? आपल्या प्रसिद्धी, मान-सन्मानासाठी ते यज्ञही करतात, पण शास्त्रविधी, अन्नदान, मंत्र व दक्षिणा या विरहित असा त्यांचा यज्ञ असतो. (१७.१३)



## त्रिगुणांनुसार भोजन/अन्नग्रहण-

- सात्त्विक गुण वाढविण्यासाठी साधकाने सत-शास्त्रांचे वाचन करावे, खाणे-पिणेही सात्त्विक ठेवावे, राजस-तामस खाणे-पिणे करू नये. जेथे कोलाहल असतो अशा राजस स्थानांचा आणि जेथे अण्डे, मांस, मदिरा विक्री होत असते, अशा तामस स्थानाचे सेवन करू नये.
- प्रातःकाळ आणि सायंकाळची वेळ सात्त्विक मानली जाते, म्हणून या सात्त्विक वेळेचा सदुपयोग करावा, “शास्त्र, जल (खाणे-पिणे), प्रजा (संग), स्थान, वेळ, कर्म, जन्म, ध्यान, मंत्र आणि संस्कार--ह्या दहा गोष्टी त्या त्या गुणांची वृद्धी करतात. म्हणजेच मनुष्य सात्त्विक असेल तर सत्त्वगुणाची, राजस असेल तर रजोगुणाची आणि तामस असेल तर तमोगुणाची वृद्धी करत असतात.” (१४.१८)



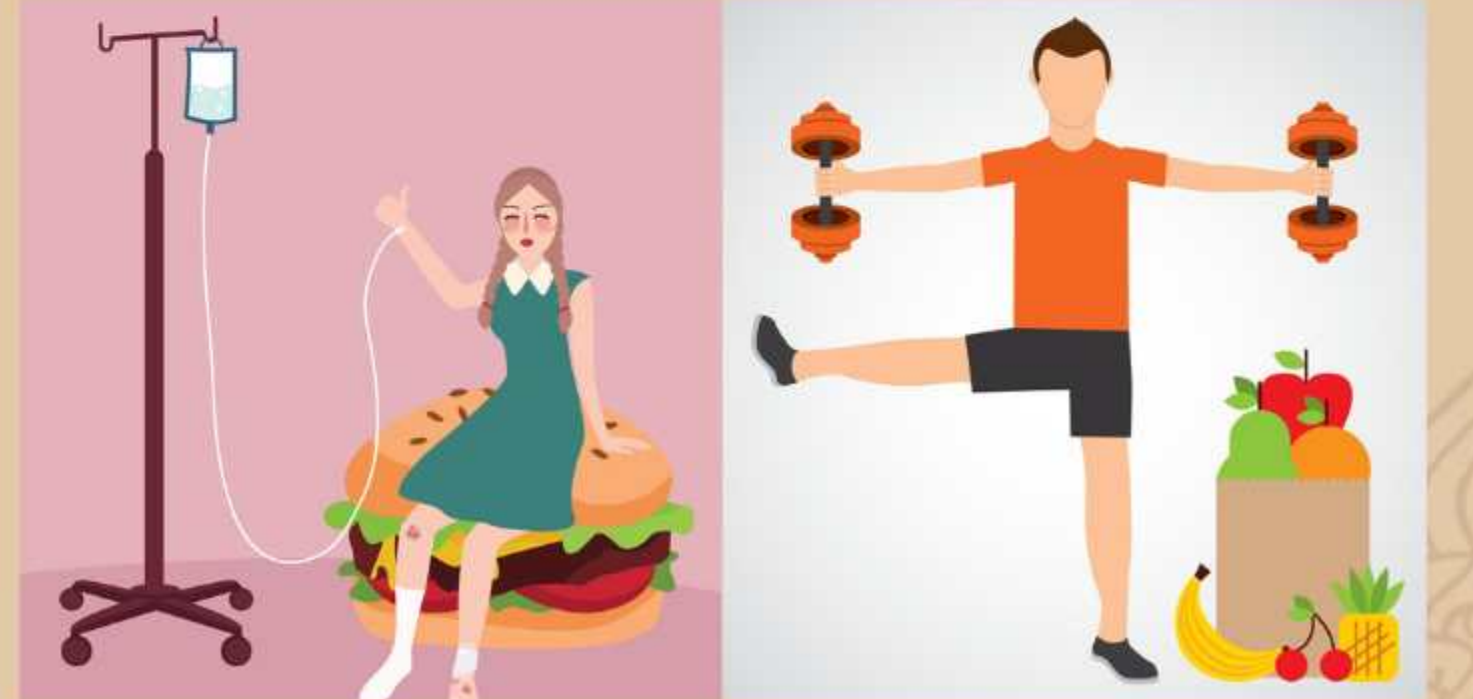


## त्रिगुणांनुसार फळ -

- सात्त्विक मनुष्य- भोजन करणे इत्यादी कोणत्याही कार्यामध्ये विचारपूर्वक प्रवृत्त होतो, म्हणून त्याची **दृष्टी सर्वप्रथम त्याच्या परिणामावर जाते.**
- राजस मनुष्य- आसक्ती असल्याकारणाने राजस मनुष्याची **दृष्टी सर्वात प्रथम भोजनावरच जाते.** तात्पर्य, राजस मनुष्याने जर आरंभीच भोजनाच्या परिणामावर विचार केला तर मग त्याला राजस भोजन करण्यात संकोच वाटेल, कारण परिणामी मला दुःख, शोक आणि रोग व्हावा असे कोणीच मनुष्य इच्छित नाही. **आसक्ती असल्याकारणाने राजस पुरुष परिणामावर विचार करीतच नाही.**
- तामस मनुष्य- **मूढतेमुळे** तामस माणूस भोजनावर व त्याच्या **परिणामवर विचार करीतच नाही.** कारण भोजन न्याययुक्त, शास्त्रज्ञेनुसार आहे किंवा नाही, त्यात आपला अधिकार आहे किंवा नाही आणि परिणामी आपल्या मन, बुद्धीच्या बलाला वाढविण्याला उपयोगी आहे किंवा नाही, या गोष्टींचा मुळीच विचार न करता **तामस मनुष्य पशू- प्रमाणे खाण्यावर तुटून पडतो.** तात्पर्य, सात्त्विक भोजन करणारा तर दैवी-संपत्तीला प्राप्त होतो आणि राजस तसेच तामस भोजन करणारा मनुष्य आसुरी-संपत्तीला प्राप्त होतो. (१७.१०)



त्रिगुण	तात्कालिक फळ	कालांतरिक फळ
सात्विक	मनाची प्रसन्नता	सुख, बळ, शक्तीवर्धन
राजसिक	आंबट, तिखट, दाहकारक पदार्थ - जळजळ, दुःख	रोग उत्पन्न, दुःख
तामसिक	-	अतिनिद्रा, आळस आणि प्रमाद





## अन्न काय खातो ह्यापेक्षा अन्न खातानाचा विचार महत्वाचा-

सात्त्विक भोजन	→ आसक्ती ठेवून खाल्ले	→ ते अन्न राजस होते
	→ (आम्रारवे किंवा अजीर्ण होईपर्यंत खाल्ले )	→ तर ते अन्न तामस होते

- याविरुद्ध जसे भिक्षुकाला विधी-प्राप्त भिक्षा इत्यादीत आलेले कोरडे, तिखट, शिळे पदार्थ, जे राजस व तामस आहेत, परंतु त्याने भगवंतांना त्याचा नैवेद्य दाखवून भगवन्नामाचे उच्चारण करित कमी प्रमाणात खाल्ले तर ते भोजन देखील भाव आणि त्यागाच्या दृष्टीने सात्त्विक होते. (१७.१०)



- सात्त्विक माणसांची रुची सात्त्विक खाणे-पिणे, राहणीमान, कार्य, समाज, व्यक्ती इत्यादीत असते आणि त्यांचीच संगती करणे त्यांना चांगली वाटते.
- राजस माणसांची रुची राजस खाणे-पिणे, राहणीमान, कार्य, समाज, व्यक्ती इत्यादीत असते आणि त्यांचीच संगती करणे त्यांना चांगली वाटते.
- तामस माणसांची रुची तामस खाणे- पिणे, राहणीमान, इत्यादीत तसेच शास्त्रनिषिद्ध आचरण करणाऱ्या मनुष्याबरोबर उठणे-बसणे, खाणे-पिणे, गप्पा करणे, बरोबर राहणे, मित्रता करणे इत्यादीत असते आणि त्यांचीच संगती त्यांना चांगली वाटते तसेच तशाच आचरणात त्यांची प्रवृत्ती असते.

म्हणून अन्न खाताना योग्य (सात्त्विक) अन्न खाल्ल्यास विचार देखील सात्त्विक होतील. (१७.७)





# अन्न- औषधी

भगवद्गीतेत “औषधीः” पदाच्या अंतर्गत गहू, हरबरा इत्यादी सर्व प्रकारच्या अन्नाचा उल्लेख आहे. चंद्राकडून पुष्ट झालेल्या अन्नाचे सेवन केल्याने मनुष्य, पशू, पक्षी इत्यादी सर्व प्राण्यांना पुष्टी मिळते. औषधीत आणि वनस्पतीत शरीराला पुष्ट करण्याची जी शक्ती आहे, ती चंद्राकडून येत असते. चंद्राची ती पोषण शक्तीही त्याची स्वतःची नसून भगवंताचीच आहे. भगवंतच चंद्राला निमित्त करून सर्वांचे पोषण करीत असतात. (१५.१३)





# अन्न-आसक्ती

- संसाराच्या लहानात लहान अंशाला-शरीराला आपले आणि आपल्यासाठी मानणे फार मोठे पाप आहे. परंतु शरीराला आपले न मानता याला **आवश्यकतेनुसार अन्न, जल, वस्त्र इत्यादी देणे आणि याला आळशी, प्रमादी, भोगी होऊ न देणे ही शरीराची सेवा आहे ज्यामुळे शरीराविषयी ममता -आसक्ती राहत नाही. (३.१३)**
- जसे जेवण करतेवेळी एखाद्या पदार्थाविषयी स्वाद आला तर **रसनेंद्रिय त्या पदार्थांमध्ये आसक्त होते.** आसक्ती झाल्याने रसनेंद्रिय मनालाही ओढते मग त्या स्वादाने मन प्रसन्न होते, खूश होते. (२.६७)
- ज्ञान कशाचेही दोषी नसते. जसे भोजन करतेवेळी जीभेला स्वादाचे ज्ञान होणे दोष नाही तर **भोजनाच्या पदार्थाविषयी आसक्ती अथवा द्वेष होणे दोष आहे. (१३.६)**





• आजही जे लोक घाबरत आहेत, दुःखी होत आहेत, ते सर्व पदार्थांच्या आसक्तीमुळेच दुःख भोगत आहेत.

उदाहरणार्थ, जसे ज्या मनुष्याला भोजनात अनेक प्रकारचे पदार्थ खाण्याची सवय आहे, त्याच्या भोजनातील एखादा पदार्थ जरी कमी झाला तरी ती उणीव त्याला खटकते. आज काय तर चटणीच नाही, आंबट पदार्थ नाही, गोड पदार्थ नाही, अमुक अमुक . वस्तू नाही. अशा प्रकारे त्याचा नाही-नाहीचा जप चालू असतो. परंतु सामान्य गरीब माणूस साधी बाजरीची ओली कोरडी भाकरी खाऊन मजेत राहतो. त्याला भोजनात कशाचीही उणीव खटकत नाही. म्हणूनच आसक्तीने दुःख अधिकच वाढते. (१८.३८)





# अन्न - कामना

- शरीराच्या स्वाभाविक आवश्यकते संबंधी निर्माण होणाऱ्या वृत्तीचे नाव “स्पृहा” आहे. जसे भूक लागल्यावर अन्नाची, तहान लागली असता पाण्याची, आवश्यकता वाटत असते. वास्तविक भूक, तहान यांचे ज्ञान होणे दोष नाही, तर **अन्न, पाणी इत्यादी मिळावे अशी इच्छा करणे हाच दोष आहे.** मनुष्याने या इच्छेचा त्याग करावा, कारण कोणतीही वस्तू इच्छेच्या अधीन नसते. (१४.१२)
- मनुष्याने केवळ शरीरनिर्वाहाच्या आवश्यक कामनांची पूर्ती करून घ्यावी. जसे शरीराची भूक मिटविण्यासाठी भोजनाची इच्छा करणे एका प्रकाराने “कामना” होत नाही.
- शरीरनिर्वाहमात्राची आवश्यकता “कामना” नाही. आवश्यकतेची पूर्तता होत असते. **जसे भूक लागली आणि भोजन केल्याने तृप्ती झाली. परंतु कामनेची मात्र वृद्धी होत असते.** (३.३७)





# Conclusion-

- जसे अन्न असते तसेच मन बनते, अर्थात् अन्नाचा परिणाम मनावर होतो. मनाला शुद्ध बनविण्यासाठी भोजन शुद्ध, पवित्र असले पाहिजे. (१७.१०)
- यथोचित खाणे-पिणे आहे याने मन सदा प्रसन्न राहते. (१७.१६)
- भोजन सत्य आणि न्यायाने मिळविलेल्या धनाचे असावे, सात्त्विक असावे, अपवित्र नसावे. भोजन स्वादबुद्धी आणि पुष्टबुद्धीने करू नये तर साधनबुद्धीने केले जावे.
- भोजन धर्मशास्त्र आणि आयुर्वेदाच्या दृष्टीने केले जावे तसेच तितके केले जावे जितके सुगमतेने पचू शकते.
- भोजन शरीराच्या अनुकूल असावे तसेच ते हलके आणि नेहमीच्या आहारापेक्षा थोडे कमी असावे. असा भोजन करणाराच युक्त (यथोचित) आहार करणारा आहे. (६.१७)
- आहार-विहारात सहा तास न घालता चार तासातच काम भागवावे. (६.१७)
- अन्न खाताना योग्य (सात्त्विक) अन्न खाल्ल्यास विचार देखील सात्त्विक होतील. (१७.७)
- आजकालचे उच्छृंखल खाणे-पिणे, वातावरण यामुळे मनुष्य हल्ली इतरांची चेष्टा करतात, त्याला मूर्ख समजतात आणि अभिमानाने स्वतःला फार बुद्धिमान् समजतात. (१६.७)
- खाणे- पिणे इ. विषयक आसक्ती असेल तर मनुष्याला दुःख होणार आहेत. (१८.३८)



- भोजन केल्यानंतर पोटाची आठवण येऊ नये. (१७.१०)
- भोजन भूक शमन होईपर्यंतच करावे. (६.१६)
- शुद्ध कमाईच्या पैशांनी धान्य इत्यादी खाद्य पदार्थ विकत आणावे. स्वयंपाक घर शुद्ध सारवलेले, स्वच्छ असावे, धूतवस्त्र परिधान करावे आणि प्रसादबुद्धीने अन्न सेवन करावे, असे भोजन **सात्त्विक** असते.
- जिभेला चटकदार लागणारे व दिसण्यातही सुंदर असणारे, तसेच आसक्तीपूर्वक खाल्ले तर असे भोजन **राजस** असते.
- असत्य, कपट, चोरी, दरोडे घालून, विश्वासघात इत्यादी कोणत्याही पद्धतीने पैसा कमावून अशुद्ध वातावरणात त्याचे सेवन करणे हे भोजन **तामस** असते. (१७.१०)



The image features a light beige background with intricate, golden-brown mandala patterns in the top-left and bottom-right corners. The central focus is the text "THANK YOU" in a bold, blue, serif font.

**THANK YOU**