

ग्रन्थमाला 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार - खण्ड ३

# आहारके नियम एवं उनका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले



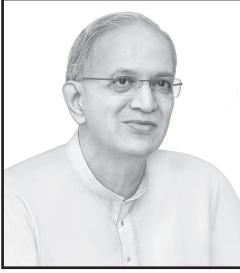
सनातन संस्था

सनातनकी ग्रन्थसम्पदाकी अद्वितीयता !

सनातनके अधिकांश ग्रन्थोंमें प्रकाशित लगभग २० प्रतिशत भाग 'सूक्ष्मसे प्राप्त दिव्य ज्ञान' है एवं वह पृथ्वीपर उपलब्ध ज्ञानकी तुलनामें अनोखा है !

## ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

### सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवलेजी के अद्वितीय कार्यका संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधना मार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधना से २६.७.२०२४ तक १२८ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४० साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।
३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति
४. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापना का उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन एवं उन्हें आध्यात्मिक स्तरपर दिशादर्शन !
७. भारतीय संस्कृतिके वैश्विक प्रसारार्थ 'भारत गौरव पुरस्कार' देकर फ्रान्सकी संसदमें सम्मान (५ जून २०२४)

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

\*\*\*  
\*\*\* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजी का साधकों को आश्वासन ! \*\*\*

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चादा ।

कैसे रहूं सदा सन्तकी साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वत्र मैं हूँ सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

\*\*\*  
\*\*\*

## अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘\*’ चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

- |   |    |
|---|----|
| १. अन्न : व्युत्पत्ति एवं व्याख्या  | ७  |
| २. आहार   | ८  |
| २ अ. व्याख्या   | ८  |
| २ आ. जीवात्माका आहार  | ८  |
| ३. अन्नका महत्त्व   | ९  |
| * जीवनकी आवश्यक गतिविधियोंके लिए अन्नसे ऊर्जा प्राप्त होना                                | ९  |
| * हिन्दू संस्कृतिमें अन्न तथा आहार का महत्त्व   | १० |
| * हिन्दू संस्कृतिमें अन्नग्रहण करनेको ‘यज्ञकर्म’ क्यों कहते हैं ?                         | १५ |
| * अपने घर अन्नकी अल्पता होते हुए भी उसका कुछ भाग<br>द्वारपर आए अतिथिको क्यों देना चाहिए ? | १७ |
| ४. आहारके सन्दर्भमें नियम   | १८ |
| * शास्त्रज्ञोंद्वारा आहारके सम्बन्धमें नियम बनानेके कारण                                  | १८ |
| * आहारसम्बन्धी कुछ नियम   | २२ |
| * कौन-सा अन्न नहीं खाना चाहिए ?   | २९ |
| * अधर्माचरणसे अर्जित अन्नको दूषित अन्न क्यों कहते हैं ?                                   | ३९ |
| ५. आहार कितना लेना चाहिए ?  | ४५ |
| ५ अ. मित आहारका अर्थ  | ४५ |
| ५ आ. प्राणरक्षा हेतु ही आहार लें !  | ४६ |
| ६. उपवास  | ४७ |
| ७. आहारसम्बन्धी नियमोंका पालन कितने दिन करना चाहिए ?                                      | ४८ |

व्यक्तिका सम्पूर्ण जीवन ही स्वस्थ एवं सुखमय हो, इस हेतु धर्मशास्त्र ने आहारके सन्दर्भमें कुछ नियम बताए हैं; परन्तु विगत १०० वर्षोंसे धर्मशास्त्रके महत्त्वको भूलनेके कारण हमने उन नियमोंका पालन नहीं किया। बिना भूख लगे कुछ न खाएं, भोजनका नियत समय छोड़कर अन्य समय कुछ न खाएं, जूठा न खाएं, ऋतु अनुसार आहारमें उचित परिवर्तन करें, अधमीका अन्न न खाएं आदि छोटे-बड़े अनेक नियम हम भूल गए हैं। इनमेंसे कुछ नियम तथा उनका आधारभूत धर्मशास्त्र इस ग्रन्थमें दिया है। यदि इन नियमोंका पालन उचित ढंगसे करें, तो स्वास्थ्यको लेकर चिकित्सक अथवा वैद्यके पास जानेकी आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

आधुनिक आहारपद्धतिसे होनेवाली हानिको ध्यानमें रखते हुए सभी भारतीय खाद्यपदार्थोंका सेवन करें तथा सभीका शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्तम रहे, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है! – संकलनकर्ता

### परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवलेजीकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

महान महर्षियोंने सहस्रों वर्ष पहले नाडीपट्टिकाओंमें भविष्य लिख रखा है। इन जीवनाडी-पट्टिकाओंके वाचनके माध्यमसे महर्षि सनातन संस्थाका मार्गदर्शन करते हैं। '१३.७.२०२२ से 'सप्तर्षि जीवनाडी-पट्टिका'के वाचनके माध्यमसे सप्तर्षियोंकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको 'सच्चिदानंद परब्रह्म' सम्बोधित किया जा रहा है। तब भी, इससे पहलेके लेखन में अथवा अब भी साधकोंद्वारा दिए लेखनमें उन्होंने 'प.पू.' अथवा 'परात्पर गुरु' की उपाधियोंसे सम्बोधित किया हो, तो उसमें परिवर्तन नहीं किया गया है।

### सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी उत्तराधिकारिणियोंकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

जीवनाडी-पट्टिका वाचनद्वारा सप्तर्षियोंनेकी आज्ञाके अनुसार १३.५.२०२० से सद्गुरु (श्रीमती) बिंदा सिंगबाळजीको 'श्रीसत्शक्ति' एवं सद्गुरु (श्रीमती) अंजली गाडगीळजीको 'श्रीचित्शक्ति' सम्बोधित किया जा रहा है।