

# भोजन-पूर्वके आचार

## अनुक्रमणिका

(कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र '\* ' चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

१. भोजन	२२
१ अ. व्याख्या १ आ. महत्त्व	२२
२. भोजनसंबंधी कुछ नियम, भोजनके समय एवं उनका महत्त्व	२२
* स्नानसे पूर्व भोजन क्यों न करें ?	२२
* सूर्यग्रहण एवं चंद्रग्रहण कालमें भोजन क्यों न करें ?	२३
३. भोजनके समय प्रयुक्त पंचतत्त्वोंके कार्यकी दर्शक वस्तुएं अथवा अवयव	२८
४. भोजनसे संबंधित आचार ( प्रत्यक्ष कृत्य )	२८
५. भोजनपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार	३८
* 'वैश्वदेव' करना	३८
* देवताको अन्नका नैवेद्य चढाना	३८
* भोजनके लिए बैठने हेतु कौनसा स्थान उचित है ?	३८
* भोजनके लिए बैठनेकी दिशा	३९
* भोजनकर्ता व्यक्तिकी भोजनसे पूर्वसिद्धता	४१
* भोजन हेतु बैठनेवाले व्यक्तिके लिए आवश्यक सिद्धता	४५
* पुरुषोंको भोजनके लिए पालथी लगाकर क्यों बैठना चाहिए ?	६०
* स्त्रियोंको भोजन करते समय दायां घुटना पेटसे सटाकर क्यों बैठना चाहिए ?	६१
* भोजन परोसनेकी पद्धति	६५
* भोजनकर्ता अनुपस्थित हो, तो पहलेसे ही थाली परोसकर क्यों नहीं रखनी चाहिए ?	६८
* भोजनकर्ताद्वारा पठन करनेयोग्य श्लोक	७०

* प्रार्थना करना, तथा भोजनके समय रखनेयोग्य भाव	७०
* भोजनसे पूर्व थालीके सर्व ओर जलसे मंडल बनाना (जल घुमाना)	
एवं ग्रास थालीके बाहर निकालकर रखना	७८
* चित्राहुति देना एवं प्राणाहुति ग्रहण करना	७९
* भोजन परोसनेके संदर्भमें ये ध्यानमें रखें !	८०
卐 'भोजनके समय एवं उसके उपरांतके आचार' ग्रंथकी संक्षिप्त विषयसूची	८३

## ग्रंथमालाकी संयुक्त भूमिका

चार-पांच दशकपूर्वतक परिवारके सभी सदस्य भोजनके पूर्व हाथ-पैर एवं मुख धोकर, पीढेपर पालथी मारकर, 'अन्नपूर्णे सदा पूर्णे...' इस श्लोकका उच्चारण कर एक ही समय भोजनके लिए बैठते थे। इन सभीको घरकी स्त्रियां भोजन परोसती थीं। पीढा-जल लेना, थालीमें उचित स्थानपर उचित अन्नपदार्थ परोसना इत्यादिसे लेकर जूठन उठाकर भूमिको गोबरसे लीपनेतक सर्व कृत्य बालकोंको सिखाए जाते थे। आजकल एकत्र परिवार व्यवस्थाका हास, आधुनिकताका प्रभाव एवं गतिमान जीवनशैलीके कारण इन प्रथाओंकी उपेक्षा की जा रही है। भोजनसे संबंधित नित्य आचारोंका स्वयं पालन करना तथा वह आगामी पीढीको सिखाना लगभग समाप्त ही हो गया है।

भोजनसे संबंधित आचारोंका पालन करना क्यों आवश्यक है? कहा जाता है, 'जैसा आहार, वैसा विचार एवं जैसे विचार, वैसे कर्म।' कर्म यदि उत्तम हो, तो ही जीवकी आध्यात्मिक उन्नति हो सकती है; इसलिए आध्यात्मिक संस्कारोंका मूल भी सात्त्विक आहारमें छिपा है। आहार सात्त्विक होनेके साथ ही अन्नसेवनका मूलभूत भाव भी महत्त्वपूर्ण है। 'अन्न ब्रह्मस्वरूप है', ऐसा मानकर उसे 'भगवानके प्रसाद'के रूपमें प्रार्थना एवं नामजप करते हुए ग्रहण करनेसे वह एक पवित्र यज्ञकर्म ही बनता है। ऐसा करना साधना ही है।

वर्तमानमें रज-तमोगुणकी प्रबलताके वातावरणमें अन्नके माध्यमसे अनिष्ट शक्तियोंके आक्रमणकी आशंका भी अधिक है। अन्नसेवनमें सात्त्विक भाव होनेके साथ ही प्रत्यक्ष अन्न ग्रहण करनेका कृत्य भी अध्यात्मशास्त्रके अनुसार हो, तो अनिष्ट शक्तियोंके आक्रमणोंसे अन्न तथा

भोजनकर्ताकी रक्षा होती है । ऐसा रज-तम मुक्त पवित्र अन्न पचनेमें सुलभ एवं शरीरके लिए लभकारी होता है ।

भोजनसे संबंधित आचारोंके प्रमुखतः तीन भाग होते हैं; भोजनपूर्व आचार, भोजनके समयके आचार एवं भोजनके उपरांतके आचार । रसोई बन जानेपर देवताओंको नैवेद्य दिखाना, पालथी मारकर भोजनके लिए बैठना, दाल-चावलसे भोजन प्रारंभ करना, भोजनके उपरांत टहलना (चहलकदमी करना) आदि अनेक आचार इन तीन भागोंमें अंतर्भूत हैं । इन सर्व आचारोंका धर्मशास्त्रीय आधार प्रस्तुत ग्रंथमें दिया है । 'टेबल-कुर्सी'पर बैठकर भोजन करना, 'कांटे-चम्मच'का उपयोग करना, बातें करते हुए भोजन करना, खड़े-खड़े भोजन करना अथवा जल पीना जैसे कृत्योंकी अयोग्यता भी अध्यात्मशास्त्रीय कारण-मीमांसा सहित स्पष्ट की है ।

अन्नसेवनका शास्त्रीय आधार एक बार समझमें आनेपर, घरपर ही नहीं, बाहर भी अन्न ग्रहण करनेका समय आए, तब भी आचारोंका पालन करने (उदा. भोजन आरंभ करनेके पूर्व उपास्यदेवतासे हाथ जोड़कर प्रार्थना करना, भोजनकी थालीके सर्व ओर जलका मंडल बनाना) में किसीको लज्जा अनुभव नहीं होगी ।

इस ग्रंथमें बताए आचारोंका पालन कर भोजनके माध्यमसे सभीकी सात्त्विकता बढे तथा ग्रहण किए अन्नसे उन्हें राष्ट्र एवं धर्मके लिए कार्य करनेकी शक्ति प्राप्त हो, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता