

ग्रन्थमाला 'आचारधर्म' : सात्त्विक आहार - खण्ड ८

# भोजनके समय एवं उसके उपरान्त के आचार

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक  
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता

श्रीचित्शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळ एवं अन्य



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' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधना से २०.९.२०२४ तक १२८ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४३ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।
३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति
४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाका उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन एवं उन्हें आध्यात्मिक स्तरपर दिशादर्शन !
७. भारतीय संस्कृतिके वैश्विक प्रसार हेतु 'भारत गौरव पुरस्कार' देकर फ्रान्स के 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

## सनातनके सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधकोंकी अद्वितीयता !



श्रीचित्शक्ति (श्रीमती)  
अंजली गाडगीळजी

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधक पृथ्वीपर कहीं भी उपलब्ध नहीं, ऐसे अध्यात्मके विविध विषयोंपर गहन अध्यात्म-शास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मसे प्राप्त करते हैं। वे कोई घटना, धार्मिक विधि, यज्ञ आदि का सूक्ष्म परीक्षण भी करते हैं। ईश्वरसे प्राप्त यह ज्ञान ग्रहण करनेके लिए उन्हें आसुरी शक्तियोंके आक्रमणोंका भी सामना करना पडता है। ऐसा होते हुए भी गुरुकृपाके बलपर वे यह सेवा करते ही हैं।

### ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

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

१. भोजनके कुछ पदार्थ एवं उनका महत्त्व	११
* दाल-चावल एवं उसपर ‘अन्नशुद्धि’ हेतु गोघृत परोसना	११
२. भोजनसे सम्बन्धित आचार (प्रत्यक्ष कृत्य)	१६
३. भोजनके समयके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार	२४
* दाहिने हाथसे भोजन क्यों करना चाहिए ?	२५
* ग्रास लेते समय पांचों उंगलियोंका प्रयोग क्यों करें ?	२५
* प्रत्येक ग्रास ३२ बार चबाकर ग्रहण क्यों करें ?	३३
* जूठे हाथसे जल क्यों नहीं पीना चाहिए ?	३५
* भोजन करते हुए समय-समयपर जल क्यों पीएं ?	३५
* ‘भोजन करते समय बाएं हाथसे लिए गए अन्नपदार्थ जूठे हो जाते हैं’, ऐसा कहनेका कारण एवं दूसरे द्वारा अन्न परोसनेका महत्त्व	३८

- \* भोजनके पश्चात अन्न थालीमें शेष रखना अथवा न रखना ३८
- \* भोजनके समय यह करें ! ४०
  - \* प्रत्येक ग्रासके साथ भगवानका नाम लें । ४१
- \* भोजनके समय ऐसा न करें ! ४३
  - \* भोजन करते समय मुखसे ध्वनि (आवाज) न करें । ४५
  - \* भोजनकी थालीमें उंगलीसे न लिखें । ५०
  - \* भोजन करते समय बीचमें उठकर न जाएं । ५१
  - \* भोजन करते समय अपनी थालीका अन्न दूसरेको न दें । ५२
  - \* एक ही थालीमें दो व्यक्ति एक साथ अन्न-सेवन न करें । ५२
  - \* अन्नमें केश हो, तो वह अन्न न खाएं । ५३
  - \* भोजनके उपरान्त थालीमें हाथ न धोएं । ५४
  - \* पंगतमें सभीका भोजन पूर्ण हुए बिना न उठें । ५४
- ४. भोजनोपरान्तके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार ५७
  - \* भोजनके उपरान्त तीन बार कुल्ला क्यों करना चाहिए ? ५७
  - \* भोजनके उपरान्त मुखशुद्धि हेतु सौंफ या बीडा क्यों खाएं ? ५९
    - \* मध्याह्न-भोजनके उपरान्त वामकुक्षी करना ६३
    - \* भोजनके उपरान्त केश न काटें । ६४
    - \* भोजनके उपरान्त स्नान न करें । ६५
- ५. सेवित आहारका रूपान्तरण ६६
- ६. पचास प्रतिशसे अधिक आध्यात्मिक स्तरके जीव भोजन सम्बन्धी आचारोंका पालन करें अथवा नहीं ? ६६

प्रस्तुत ग्रन्थमें भोजनके कुछ पदार्थ और उनका महत्त्व, भोजनके समयके आचारोंका (उदा. दाहिने हाथसे भोजन, कांटे-चम्मचकी अपेक्षा हाथसे भोजन, दाल-चावलसे भोजन प्रारम्भ करना, अन्तमें थालीमें कुछ भी न छोडना) तथा भोजनोपरान्तके आचारोंका (उदा. सौँफ अथवा पान खाना, दोपहरमें वामकुक्षी [बाईं करवट] करना) अध्यात्मशास्त्रीय आधार इत्यादि का विवेचन किया है ।

इस विवेचनके अनुसार आचरण कर सभीकी सात्त्विकता बढे तथा अन्नसेवनसे उन्हें राष्ट्र एवं धर्म कार्य हेतु शक्ति प्राप्त हो, यह श्री गुरुचरणों में प्रार्थना ! - संकलनकर्ता

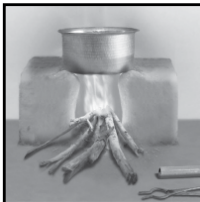
आहारसम्बन्धी आध्यात्मिक दृष्टिकोण समझानेवाला सनातनका ग्रन्थ !

### रसोई-सामग्रीकी सात्त्विकताका विचार

- 卐 नमक हथेलीपर लेकर क्यों न खाए ?
- 卐 तरकारी काटनेकी उचित पद्धति क्या है ?
- 卐 रसोई हेतु तांबा-पीतलके बर्तनका प्रयोग क्यों करें ?
- 卐 दूधपर प्रक्रिया कर बनाए गए पदार्थ क्यों न खाएं ?



### भोजन बनानेसे परोसनेतक आवश्यक सावधानी



- 卐 तांबेके बर्तनमें पेयजल क्यों संग्रहित करें ?
- 卐 'माइक्रोवेव ओवन'में भोजन क्यों न पकाएं ?
- 卐 चूल्हेपर भोजन पकानेपर क्या लाभ होते हैं ?
- 卐 श्री अन्नपूर्णदेवीकी विशेषताएं एवं कार्य क्या हैं ?