

भोजनके समय एवं उसके उपरांतके आचार

अनुक्रमणिका

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

१. भोजनके कुछ पदार्थ एवं उनका महत्त्व	१८
* दाल-चावल एवं उसपर 'अन्नशुद्धि' हेतु गोघृत परोसना	१८
२. भोजनसे संबंधित आचार (प्रत्यक्ष कृत्य)	२२
३. भोजनके समयके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार	२९
* दाहिने हाथसे भोजन क्यों करना चाहिए ?	३०
* मुखमें ग्रास लेते समय पांचों उंगलियोंका प्रयोग क्यों करना चाहिए ?	३१
* किस क्रमसे अन्न-सेवन करना चाहिए ?	३७
* प्रत्येक ग्रास अनेक बार (३२ बार) चबाकर ग्रहण क्यों करें ?	३८
* जूठे हाथसे जल क्यों नहीं पीना चाहिए ?	३९
* भोजन करते हुए समय-समयपर जल क्यों पीना चाहिए ?	३९
* 'भोजन करते समय बाएं हाथसे लिए गए अन्नपदार्थ जूठे हो जाते हैं', ऐसा कहनेका कारण एवं दूसरे द्वारा अन्न परोसनेका महत्त्व	४२
* भोजनके पश्चात अन्न थालीमें शेष रखना अथवा न रखना	४२
* भोजनके समय यह करें !	४४
* प्रत्येक ग्रासके साथ भगवानका नाम लें ।	४५
* भोजनके समय ऐसा न करें !	४७
* भोजन करते समय मुखसे ध्वनि (आवाज) न करें ।	४९
* भोजन करते समय बातचीत न करें ।	४९
* भोजन करते समय कुछ न पढ़ें ।	५१
* भोजनकी थालीमें उंगलीसे न लिखें ।	५४
* भोजन करते समय बीचमें उठकर न जाएं ।	५५
* भोजन करते समय अपनी थालीका अन्न दूसरेको न दें ।	५६

* एक ही थालीमें दो व्यक्ति एक साथ अन्न-सेवन न करें ।	५६
* अन्नमें केश हो, तो वह अन्न न खाएं ।	५७
* भोजनके उपरांत थालीमें हाथ न धोएं ।	५८
* पंगतमें सभीका भोजन पूर्ण हुए बिना न उठें ।	५८
* खडे रहकर अथवा चलते-फिरते भोजन न करें	६०
४. भोजनोपरांतके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार	६०
* भोजनके उपरांत तीन बार कुल्ला क्यों करना चाहिए ?	६०
* भोजनके उपरांत कवलग्राह (गरारा) क्यों करना चाहिए ?	६०
* भोजनके उपरांत मुखशुद्धि हेतु सौंफ अथवा बीडा क्यों खाएं ?	६२
* मध्याह्न-भोजनके उपरांत वामकुक्षी कितने समयतक करें ?	६६
* भोजन एवं निद्रामें कितने घंटोंका अंतर होना चाहिए ?	६६
* भोजनके उपरांत केश न काटें ।	६७
* भोजनके उपरांत स्नान न करें ।	६७
५. सेवित आहारका रूपांतरण	६८
६. पचास प्रतिशसे अधिक आध्यात्मिक स्तरके जीव भोजनसंबंधी आचारोंका पालन करें अथवा नहीं ?	६८

भूमिका

प्रस्तुत ग्रंथमें भोजनके कुछ पदार्थ और उनका महत्त्व, भोजनके समयके आचारोंका (उदा. दाहिने हाथसे भोजन, कांटे-चम्मचकी अपेक्षा हाथसे भोजन, दाल-चावलसे भोजन प्रारंभ करना, अंतमें थालीमें कुछ भी न छोडना) तथा भोजनोपरांतके आचारोंका (उदा. सौंफ अथवा पान खाना, दोपहरमें वामकुक्षी (बाईं करवट) करना) अध्यात्मशास्त्रीय आधार इत्यादिका विवेचन किया है ।

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