

सात्त्विक आहारका महत्त्व

॥ ————— ग्रंथमालाकी संयुक्त भूमिका ————— ॥

‘शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।’ अर्थात् ‘साधना करनेके लिए वास्तवमें शरीर ही महत्त्वपूर्ण माध्यम है’, ऐसा कहा जाता है । क्योंकि मनुष्यजन्मका अंतिम ध्येय ‘ईश्वरप्राप्ति’ साध्य करनेके लिए शरीरकी नितांत आवश्यकता है । शरीरको स्वस्थ रखनेके लिए आहार अच्छा होना चाहिए । यदि वह सात्त्विक हो, तो शरीरका सत्त्वगुण बढ़नेमें भी सहायक होता है । सत्त्वगुण बढ़नेपर ईश्वरप्राप्तिका ध्येय सुलभ होता है । सत्त्वगुणकी वृद्धि करनेमें सात्त्विक आहार कैसे महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसका विवेचन इस ग्रंथमें किया गया है ।

सात्त्विक आहारके सेवनसे हमारा शरीर, मन और बुद्धि सात्त्विक बनती है, जबकि मांस एवं मदिराके सेवनसे व्यक्ति तमोगुणी बनता है । वास्तवमें मांसाहार मनुष्यका आहार ही नहीं है । सृष्टिके निर्माताने मांसाहारकी निर्मित मानवके लिए नहीं की है । आधुनिक आहारविशेषज्ञ यह नहीं बताते कि शाकाहार अथवा मांसाहारमें क्या श्रेष्ठ है । प्रोटीन्स, विटामिन्स, कैलरीज आदि विषयोंके आगे आधुनिक आहारविशेषज्ञ नहीं पहुंच पाते । मद्य भी अन्न नहीं है । इस ग्रंथमें मांसाहार एवं मद्यसेवनके दुष्परिणामोंके साथ इनके माध्यमसे अनिष्ट शक्तियोंका कष्ट कैसे हो सकता है, यह भी बताया गया है । अध्यात्म, आहारमें विद्यमान सात्त्विकताका विचार करता है, वैसा आधुनिक विज्ञान कर ही नहीं सकता ।

आजकल आधुनिक चिकित्साशास्त्रको कुछ रोगोंका मूल नहीं मिल पाता । ऐसे रोगोंमें ‘विरुद्ध आहार’का विचार करना चाहिए । ‘विरुद्ध आहार’ अर्थात् शरीरके लिए अहितकारी दो अथवा अधिक अन्नपदार्थोंका मिश्रण, उदा. दूधभात और लवण (नमक) । इसके अनेक उदाहरण इस ग्रंथमें दिए गए हैं ।

सात्त्विक आहारका महत्त्व और तामसिक आहारके कारण होनेवाली हानि समझमें आना, व्यक्ति और फलस्वरूप समाजका जीवन सुखी बनानेमें सहायक होगा । सात्त्विक आहार सेवन कर सत्त्वगुणी बननेकी इच्छा सभीको हो, ऐसी श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! - संकलनकर्ता

अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं]

१. सात्त्विक आहारका महत्त्व एवं प्रकार	२०
१ अ. सात्त्विक आहारका महत्त्व	२०
१ आ. गर्भवती स्त्रीद्वारा सात्त्विक आहार लेनेका महत्त्व	२१
१ इ. सात्त्विक अन्नके प्रकार	२४
१ इ १. सात्त्विक स्त्रीद्वारा बनाया गया भोजन	२४
१ इ २. नैवेद्यका अन्न	२५
१ इ ३. भोजनमें घी परोसना	२५
१ इ ४. संतोंके आश्रमका भोजन	२५
१ इ ५. संतोंको अर्पित खाद्यपदार्थ	२६
१ ई. अन्नकी सात्त्विकताका विज्ञानमें विचार नहीं !	२६
२. आहारके (अन्नके) अंग तथा प्रकार	२६
२ अ. आहारके दो अंग (सम एवं विषम आहार)	२६
२ आ. आहारके (अन्नके) प्रकार तथा शरीरपर उसके परिणाम	३०
२ आ १. सात्त्विक, राजसिक, तामसिक एवं राक्षसी आहार	३०
२ आ २. सात्त्विक, राजसिक तथा तामसिक अन्नका परिणाम	३२
३. शाकाहार	३३
३ अ. व्युत्पत्ति एवं अर्थ	३३
३ आ. शाकाहारमें अंतर्भूत अन्नघटक	३३
३ इ. शाकाहारका महत्त्व एवं श्रेष्ठत्व	३३
३ ई. ‘मनुष्यका शाकाहारी होना’, यही प्रकृतिका धर्मपालन है	३४
३ ई १. मनुष्यका शाकाहार करना ही धर्मपालन कैसे है ?	३४
३ उ. शाकाहारके कुछ घटकोंकी विशेषताएं एवं परिणाम	३५
३ ऊ. शाकाहारकी आलोचना तथा उसका खंडन	३५

- * वनस्पतिजन्य अन्न शाकाहारी क्यों समझा जाता है ? ३७
- * दूध, पानी, वायु इत्यादिमें सूक्ष्म जीव होते हुए भी इनकी गणना शाकाहारमें क्यों की जाती है ? ३७
४. संतोंसे (उन्नत पुरुषोंसे) प्राप्त अथवा उनके आश्रमका प्रसाद एवं उसके संदर्भमें अनुभूतियां ३८
- * उन्नतोंद्वारा दिए खाद्यवस्तुएं एवं प्रसादसे विविध आध्यात्मिक स्तरके व्यक्तियोंको होनेवाली अनुभूतियां ३८
- * बाहरके खाद्यपदार्थ और आश्रमके भोजनमें भेद ४४
५. शाकाहारी और मांसाहारी अन्न ४८
- ५ अ. चल सजीव व अचल सजीवसे शाकाहार व मांसाहार निर्धारण ४८
- ५ आ. प्राणिजन्य आहारकी गणना मांसाहारमें होना और वनस्पतिजन्य आहारकी गणना शाकाहारमें होना ४८
- ५ इ. 'मांस, मछली इत्यादि आहारमें जीवको मारकर खाते हैं, अर्थात् तेजविहीन पदार्थ खाते हैं ।' ४९
- ५ ई. वास्तवमें आप शाकाहारी हैं क्या ? ४९
- ५ उ. अपनी सुविधाके लिए 'मांसाहार अपरिहार्य है !', मनुवचनका एक अर्थ बतानेवाले एक अधिवक्ता ! ५१
- ५ ऊ. शाकाहार और मांसाहारके त्रिगुण, कार्यरत तत्त्व तथा शक्तिका स्तर, विशेषता, ग्रहण करनेका परिणाम, कर्मफलन्याय, अनिष्ट शक्तियोंसे संकट और फलप्राप्ति ५२
- ५ ए. आहारपद्धति जातिनुसार ही हो ! ५४
- ५ ऐ. सामान्य व्यक्ति, साधक और संतोंकी अन्नके संदर्भमें आसक्ति ५४
- ५ ओ. साधना करनेपर मांसाहार/शाकाहारमें होते जानेवाला परिवर्तन ५५
- ५ औ. 'इलेक्ट्रोसोमैटोग्राफिक' स्कैनिंग उपकरणद्वारा शाकाहार और मांसाहार सेवनसे संबंधित प्रयोग ५५
६. सात्त्विक आहारको साधनासे जोड़ें ! ६३