रात्रि भोजन

एक वैज्ञानिक दृष्टि

लेखक

वैज्ञानिक संत

आचार्य श्री निर्भयसागर जी

प्रकाशक

जैन ब्रदर्स, नई दिल्ली

16/873, ईस्ट पार्क रोड, करोल बाग,

नई दिल्ली, पफोनः (011) 23618426, मो. 9871078971

OK

ग्रंथ : **रात्रि भोजन एक वैज्ञानिक दृष्टि**

लेखक : वैज्ञानिक संत आचार्य श्री निर्भयसागर

आशीर्वाद : प.पू. आचार्य अभिनंदन सांगर जी महाराज,
प.पू. आचार्य विपुलसागर जी महाराज

संस्करण दसवां : सितम्बर 2025

प्रकाशकाधीन : सुरक्षित

प्रकाशक : जैन ब्रदर्स, करोल बाग, नई दिल्ली

प्राप्तिस्थान

1. जैन ब्रदर्स, 16/873, ईस्ट पार्क रोड
करोल बाग, नई दिल्ली-110005
फोनः (011) 23618426, मो. 9871078971
E-mail: jain_bros@hotmail.com

2. तपोवन जैन तीर्थ
N.H. 26, अध्यक्ष, पवन सिघई, पवन मेडिकल स्टोर, झासी रोड,
मकरोनिया चौराहा, सागर, मध्यप्रदेश, पिन-470004
मो॰ 9425452366

अंतस तरंग

हमारे पूज्य अरिहंतों आचार्यों एवं ऋषि–मुनियों ने वर्तमान मानव पर्याय में सुख, शांति एवं स्वस्थ जीवन जीने की कला के साथ-साथ आगामी काल में मोक्ष सुख की प्राप्ति के अनेक सूत्र दिये हैं, उन सूत्रों में एक सूत्र है **रात्रि भोजन त्याग अर्थात् दिवा भोजन** ।

भारतीय संस्कृति के समस्त धर्मग्रंथों में रात्रि भोजन त्याग अर्थात् दिवा भोजन को उचित ठहराया है, किन्तु जितना विस्तृत, समीक्षात्मक, वैज्ञानिक तथ्यों से सहित सुंदर विवेचन जैन ग्रंथों में मिलता है उतना अन्य किसी धर्म ग्रंथों में नहीं मिलता । मानव की प्रकृति, स्वभाव, शरीर एवं दिवा भोजन आदि पर अनेक वैज्ञानिकों ने शोध कार्य किये हैं। उन सभी ने रात्रि भोजन को अनुचित ही ठहराया है ।

रात्रि भोजन संबंधी यत्र तत्र बिखरी पड़ी विषय वस्तु के संकलित करने का मेरा विचार बना और कुछ शोध पूर्ण विषय वस्तु, जिस पर किसी की दृष्टि नहीं गई, वह मेरे दिमाग की खुराक बनी जो लेखनी से नि:सृत होकर एक सर्वोपयोगी ग्रंथ **"रात्रि भोजन एक वैज्ञानिक दृष्टि"** नाम से बन गया है। इसमें मैंने ऐतिहासिक, तार्किक, वैज्ञानिक, शारीरिक, पारिवारिक, दार्शनिक एवं पौराणिक कथानक आदि विविध पहलुओं को समाहित कर उपयोगी, सुन्दर एवं सुव्यवस्थित बनाने का भरसक प्रयास किया है ।

कृति के सृजन में मुझे लगभग तीन वर्ष का समय लगा । सर्वप्रथम अनेक समाचार पत्र-पत्रिकाओं, पुस्तकों, धर्मग्रंथों का अवलोकन कर प्रासंगिक सामग्री संकलित की गई उनके तदुपरांत लेखन किया। कार्य पूर्ण होने पर २०-२५ विद्वान डाक्टर्स को एक–एक प्रतिलिपि भेजी गई। सभी ने अवलोकन कर सराहनीय सुझाव दिये एवं प्रकाशन के योग्य बताया जिस–जिस ने इस कार्य में विशेष सहयोग दिया उन सभी को मेरा आशीर्वाद ।

अंत में परम पूज्य आचार्य श्री शांतिसागर जी महाराज की अक्षुण्य परम्परा के षष्टम पट्टाचार्य मेरे मुनि दीक्षा एवं उपाध्याय पद दाता गुरुवर श्री अभिनंदनसागर जी महाराज, आचार्य पद प्रदाता प. पू. आचार्य गुरुवर श्री विपुलसागर जी महाराज एवं क्षुलक ऐलक दिक्षा दाता गुरुवर आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज, जिनके मंगल आशीर्वाद से यह प्रयास संभव हो सका है। ऐसे तत्र गुरुदेवों के चरणकमलों में सविनय नमोस्तु करते हुये यह कृति उन्हें ही समर्पित करता हूँ–

—आचार्य निर्भयसागर

समर्पण

गुरूवर ने ही
चलना
सिखाया है,
गुरूवर ने ही
जीवन
महकाया है,
गुरूवर ने ही
लिखना
सिखाया है
इसीलिए
चरण वंदन
करते हुये
गुरूवर को
समर्पित है
यह ग्रंथ
जो मैने
गुरूवर तुम्हारे ही
शुभाशीष से
बनाया है...

– आचार्य निर्भयसागर

प्रकाशकीय

"रात्रि-भोजन एक वैज्ञानिक दृष्टि" नाम की कृति परम पूज्य वैज्ञानिक सन्त आचार्य १०८ **श्री निर्भय सागर जी** द्वारा रचित, एक सर्वोपयोगी महान अनुपम कृति है। प्रस्तुत कृति में आचार्य श्री ने "रात्रि-भोजन त्याग की उपादेयता पर, वैज्ञानिक दृष्टि से सांगोपांग विवेचन किया है। आपने इस कृति में आध्यात्मिक, दार्शनिक, धार्मिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं शारीरिक आदि अनेक बिंदुओं पर प्रकाश डालते हुए सरल, सरस, सुरम्य एवं सुबोध शैली में सर्वजन ग्राह्य एक अति सुंदर वृहद कृति समाज को प्रदान की है।

इस कृति के अलावा आपके द्वारा रचित **"घूँट-घूँट में मौत"** (शराब), **मौन का वैज्ञानिक महत्व", "विज्ञान की दृष्टि में उपवास", "दूध-दही का वैज्ञानिक विश्लेषण"- "पूजन का वैज्ञानिक अनुशीलन"** आदि वैज्ञानिक दृष्टि से सम्पादित पठनिय अनुकरणीय कृतियाँ हैं। **"विद्या–मंजरी" "विद्या वैभव शतक" "विद्या-स्तुति-शतक"** आदि कई पद्यमय कृतियाँ है जो आपकी साहित्यिक प्रज्ञा की परिचायिका हैं।

इस कृति के इस संस्करण के प्रकाशन का कार्य **जैन ब्रदर्स दिल्ली को** प्राप्त हुआ है। हम सभी प्रकाशक सपरिवार महाराज श्री के एवं प्रकाशन में अर्थ सहयोगी महानुभावों के बहुत -बहुत आभारी हैं। कृपया बिना प्रकाशक की अनुमति से पुस्तक एवं पुस्तक के कोई अंश प्रकाशित न करायें। बल्कि जनजन तक यह कृति पहुँचाने में मेरा सहयोग करने की कृपा करें।

इसी भावना के साथ कृति के लेखक परम पूज्य आचार्य गुरूवर श्री निर्भयसागर जी महाराज को एवं समादिस्थ आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज, आचार्य श्री अभिनंदनसागर जी महाराज एवं आचार्य श्री विपुलसागर जी महाराज को सविनय 'नमोस्तु'।

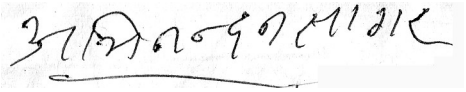
–सुनील जैन जैन

नई दिल्ली

OK

कोटी–कोटी आशीर्वाद

हमारे लेखन रूचि शिष्य निर्भयसागर महाराज यथा नाम तथा गुण वाले महाराज हैं। आप लेखन रूचि वाले शिष्य हैं। प्रवचन भी निर्भयता से हृदय स्पर्शी करते हैं। आप प्रत्येक प्रवचपन एवं लेखन वैज्ञानिक दृष्टि से करते है। इसलिए आप वैज्ञानिक संत है। आप अपनी चर्या, प्रवचन और साहित्य साधना से जिनशासन की प्रभावना कर रहे हैं। रात्रि भोजन, शराब (उपवास) आदि अनेक विषयों पर धार्मिक, वैज्ञानिक, शारीरिक आदि अनेक दृष्टि से हानियाँ बताकर बहुत उपयोगी पुस्तकें लिखी हैं, वे पुन: प्रकाशित हो रही हैं इसके लिए मेरा कोटी–कोटी आशीर्वाद है। इन पुस्तकों का देश–विदेश में प्रचार हो। जन–जन उनका अध्ययन करके बुरी आदतों को छोड़कर अपना जीवन सुधारे। ऐसा सभी को मेरा कोटी–कोटी अशीर्वाद है।



(आचार्य श्री अभिनंदन सागर जी)

लेखक परिचय

बुंदेलखण्ड की पावन धरा पर ग्राम धबौली जिला सागर मध्यप्रदेश में सुसंस्कारिक समृद्ध परिवार में सवाई **सिंघई हुकुमचन्द** जी (समाधिस्थ मुनि हर्ष दत्तसागर जी) के घर में 24 फरवरी 1963 महाशिवरात्रि को रात में 2 बजे बालक **अभय कुमार** का जन्म हुआ। अभय कुमार पाँच भाई, दो बहनों में मध्य के हैं। आपके माता-पिता पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महोत्सव में भगवान के माता-पिता भी बन चुके हैं। धबौली और सिद्धक्षेत्र नैनागिरी में आपके परिवार द्वारा दो गगनचुम्बी शिखरयुक्त जिनालय बनवाकर दो बार पंचकल्याणक गजरथ महोत्सव कराने से सवाई सिंघई पद से विभूषित किया जा चुका हैं। जो वर्तमान में मकरोनिया सागर में रहते हैं। ऐसे समृद्ध संस्कारिक परिवार में जन्में अभय कुमार आज **''दिगम्बर जैन धर्म के आचार्य परमेष्ठी श्री निर्भयसागर महाराज''** के नाम से विख्यात हैं।

आपने प्राथमिक शिक्षा धबौली में, माध्यमिक शिक्षा शाहपुर में, उच्च शिक्षा चाचा वीरेन्द्र कुमार सब-इन्सपेक्टर के पास बालाघाट में और स्नातक-स्नातकोत्तर शिक्षा सागर डा. हरिसिंह गौर केन्द्रीय विश्वविद्यालय में प्राप्त की हैं। आप बाल्यावस्था से ही सहज, परोपकारी, सेवाभावी, आज्ञाकारी, आस्थावान, धार्मिक और प्रखर तार्किक बुद्धिके थे। आपको आठ वर्ष की अवस्था में मुनि नेमिसागर एवं वैराग्य सागर जी के प्रथम दर्शन और आहार दान देने का सौभाग्य मिला। पूर्व जन्म के संस्कारों से आप बाल्यावस्था में गिल्ली डंडा या क्रिकेट नहीं खेलते थे बल्कि नग्न होकर मुनि बनने का खेल खेलते थे और अपनी दादी को अभिषेक करके दिखाते व शास्त्र वाचन करके सुनाते थे। घर के बाहर तरूणावस्था में होस्टल में रहकर भी अभक्ष्य से बचने के लिए अपने हाथ से शुद्ध भोजन बनाकर करते थे।

बी.एस.सी की डिग्री प्राप्त होते ही आप सरकारी नौकरी की तलाश करने लगे और पी.एस.सी (प्रशासनिक सेवा), रेलवे, शिक्षक और बैंक आदि की प्रतियोगी परीक्षाओं में भाग लेने लगे क्योंकि आप स्वावलम्बी धार्मिक जीवन जीना चाहते थे। इसी बीच सहायक शिक्षक की नौकरी भी प्राप्त हो गई। दो दिन शिक्षण का कार्य करने के उपरान्त वहीं वंडा (सागर) में वर्षायोग कर

रहे **मुनि योगसागर जी** एंव **मुनि सुधा सागर जी महाराज** का आशीर्वाद लेने पहुँचे। उनका सानिध्य पाकर 16 नवम्बर 1986 को वैराग्य प्रस्फुटित हो गया।

19 नवम्बर को **आचार्य गुरूवर विद्यासागर जी महाराज** के चरण सान्निध्य में पपौराजी पहुँचे। वहाँ पहुँचकर सविनय नमोस्तु करने के उपरान्त आपने ज्ञान, वैराग्य, साधना और परिवार की सविस्तार जानकारी दी। आचार्य श्री ने पूरी बात सुनकर आपके दृढ़ वैराग्य और आस्था को देखते हुए आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत और केशलोच करने का आशीर्वाद दिया। दो घंटे में अपने हाथों से केशलोच करके ब्रह्मचारी की पोशाक धारण करके मंचासीन आचार्य श्री के सम्मुख श्री फल लेकर पहुँचे और आशीर्वाद लिया। लगभग दस हजार की जनता के बीच गुरू आज्ञा से लगभग पन्द्रह मिनट तक अपने वैराग्य और ज्ञान साधना पर ऐसा प्रकाश डाला कि जिसे सुनकर आचार्य श्री बाद में स्वयं बोले तुम निर्भय होकर बोलते हो। इस प्रकार आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत लेकर आपने मोक्ष मार्ग पर पहला कदम रखा।

आचार्य श्री विद्यासागर जी की छत्रछाया में रहकर ज्ञान ध्यान सेवा विनय और आत्म साधना करते हुए जैन तीर्थ पपौरा जी से सिद्ध क्षेत्र नैनागिरी पहुँचे। वहाँ 23वें तीर्थकर भगवान पार्श्वनाथ के समोशरण मंदिर की प्रतिष्ठा में 23 वर्ष की अवस्था में 23वें दीक्षार्थी बनकर 10 फरवरी 1987 को क्षुल्लक दीक्षा लेकर मोक्ष मार्ग पर दूसरा कदम रखा। दीक्षा के उपरान्त आचार्य श्री ने आपका नाम अभय कुमार से निर्भय सागर रख दिया।

सन् 1988 को महावीर जयन्ती पर सिद्ध क्षेत्र सोनागिरी पर हुई मुनि दीक्षा के समय अपको मुनि दीक्षा लेने की तीव्र भावना थी परन्तु शरीर कमजोर और स्वास्थ्य शराब होने से गुरु कृपा नहीं हो सकी लेकिन गुरु ने आपकी तीव्र भावना को देखकर मढ़िया जी जबलपुर में 28 जुलाई 1988 को ऐलक दीक्षा प्रदान की। इस प्रकार ऐलक दीक्षा लेकर आपने मोक्ष मार्ग पर तृतीय कदम रखा।

ऐलक दीक्षा के उपरान्त शारीरिक अस्वस्थता रहने पर भी जैनागम के ग्रंथों का गहन अध्ययन, मनन चिन्तन, लेखन सम्पादन और साधना करते रहे। 20 वर्ष तक ऐलक रहकर आपने 12 ग्रंथों का वैज्ञानिक शैली में लेखन किया। प्रत्येक ग्रंथ अपने आप में शोध-प्रबंध है। इन ग्रंथों पर अभी तक तीन शोध-ग्रंथ लिखे जा चुके हैं।