रात्रि भोजन

एक वैज्ञानिक दृष्टि

वैज्ञानिक संत
आचार्य श्री निर्भयसागर जी

ग्रंथ	:	रात्रि भोजन एक वैज्ञानिक दृष्टि
लेखक	:	वैज्ञानिक संत आचार्य श्री निर्भयसागर
आशीर्वाद	:	प.पू. विपुलसागर जी महाराज
नौवा संस्करण	:	17 सितम्बर 2017
प्रकाशकाधीन	:	सुरक्षित
प्रकाशक	:	निर्भय निग्रन्थ वाणी प्रकाशन करोल बाग, नई दिल्ली

प्राप्तिस्थान

1. निर्भय निर्ग्रन्थ वाणी प्रकाशन
   जैन ब्रदर्स, 16/873, ईस्ट पार्क रोड
   करोल बाग, नई दिल्ली-110005
   फोन: (011) 23618426, 45097398
   E-mail: jain_bros@hotmail.com
2. निर्भयसागर टाइम्स कार्यालय
   पवन मेडिकल स्टोर, झासी रोड, मकरोनिया चौराहा,
   सागर, मध्यप्रदेश, पिन-470004
   मो० 9425452366
3. श्री दि० जैन वर्णीगुरूकुल, मढ़ियाजी, जबलपुर (म०प्र०)
   ब्र. नरेशभैया, मो० : 9301338591, 9425984533
4. श्री पार्श्वनाथ दि. जैन मंदिर उदासीन आश्रम,
   अशोकनगर, उदयपुर (राज.) फोन : 02942-2400857

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 निःसृत 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 परमपूज्य आचार्य श्री शांति सागर जी महाराज की अक्षुण्य परम्परा के षष्टम पट्टाचार्य मेरे मुनि दीक्षा एवं उपाध्याय दाता गुरुवर श्री अभिनंदनसागर जी महाराज आचार्य षष्टम पट्टाचार्य गुरुवर विपुलसागर जी महाराज एवं क्षुलक ऐलक दिशा 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।

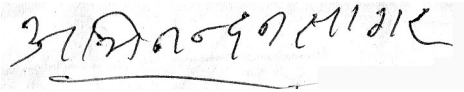
इस कृति के नवीन संस्करण के प्रकाशन का dk; Z**निर्भय निर्ग्रन्थ वाणी** प्रकाशक को प्राप्त हुआ है। हम सभी प्रकाशक सपरिवार महाराज श्री एवं सहयोगी महानुभावों के बहुत-बहुत आभारी हैं। कृपया बिना प्रकाशक की अनुमति से पुस्तक एवं पुस्तक के कोई अंश प्रकाशित न करायें। बल्कि जनजन तक यह कृति पहुँचाने में मेरा सहयोग करने की कृपा करें।

इसी भावना के साथ कृति के लेखक परम पूज्य आचार्य गुरूवर श्री निर्भयसागर जी महाराज को सविनय 'नमोस्तु'।

–डा. मिथिलेश जैन
नागपुर

कोटी–कोटी आशीर्वाद

निर्भयसागर जी महाराज यथा नाम तथा गुण वाले महाराज हैं। आप लेखन रूचि वाले शिष्य हैं। प्रवचन भी निर्भयता से हृदय स्पर्शी करते हैं। 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 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।

गुरु की आज्ञा, विनय, भक्ति, सेवा आदि में हमेशा अग्रणी रहने वाले आप जैसे शिष्य पर गुरु की हमेशा महती कृपा बनी रही और संघ में सबके चहेते बने रहे। गुरु की भावना भी आपको मुनि बनाने की रही परन्तु अस्वस्थता के कारण अथवा जब-जब दीक्षा हुई तब-तब संघ से बाहर साधुओं की सेवा और प्रभावना की दृष्टि से गुरु से पृथक रहने के कारण दीक्षा नहीं हो सकी।

जब आप बड़े बाबा कुंडलपुर दमोह में मुनि अजित सागर जी के साथ थे तब आपके साहस का बांध टूट गया और उन्हें छोड़कर 12 नवम्बर 2006 को मुनि बनने का दृढ़ संकल्प लेकर अपने गृहस्थ जीवन के भाई शरद कुमार, पवन कुमार आदि के साथ निकल पड़े। रास्ते में अनेक बाधायें आने के बाद भी 30 नवम्बर 2006 को चारित्र चक्रवर्ती आचार्य श्री शांति सागर जी महाराज की परम्परा के षष्टम **पट्टाचार्य वात्सलयमूर्ति अभीक्ष्ण ज्ञनोपयोगी 108 श्री अभिनंदन सागर जी महाराज** के चरण सान्निध्य में धरियावद राजस्थान पहुँचे। वहाँ आचार्य श्री एवं संघस्थ सेवा चन्द्रिका पूज्य गणिनी **आर्थिका श्री प्रज्ञामति माताजी** से दीक्षा आदि की सविस्तार चर्चा हुई और 28 जनवरी 2007 को महावीर मिण्डा द्वारा बनाये गए चन्द्रप्रभु भगवान के मुक्ताकाश समोशरण प्रगति आश्रम, उदयपुर की प्रतिष्ठा में मुनि दीक्षा का निश्चय किया गया।

धरियाबाद से विहार करते हुए उदयपुर पहुँचे वहाँ 28 जनवरी 2007 दिन रविवार को सर्वश्रेष्ठ शुभ मुर्हुत्त में **आचार्य अभिनंदनसागर जी महाराज** के कर कमलों से दिगम्बर मुनिरूप में दीक्षित हुए। मुनि दीक्षा के तत्काल बाद गुरू ने उपाध्याय पद पर आसीन किया। **गुरूवर अभिनंदन सागर जी महाराज** सहजता, सरलता और महानता के धनी हैं जिन्होंने तत्काल उपाध्याय पद दिया और ऐलक अवस्था का नाम भी नहीं बदला। ऐसे महान आचार्य के चरणों में सविनय नमोस्तु करता हूँ।

दीक्षा के समय दो दिगम्बर जैनाचार्य, चार दिगम्बर जैनाचार्यों को शिष्य, श्वेताम्बर राष्ट्रीय संत गणेशमुनि, भट्टारक लक्ष्मीसेन, मेवाड़ प्रान्तीय महामंडलेवर महंत मुरली मनोहर शरण जी, वन मंत्री, पर्यावरण मंत्री आदि अनेक नेता,

नरेन्द्र प्रकाश जी फिरोजाबाद आदि अनेक विद्वान, ब्रह्मचारी भाई एवं ब्रह्मचारी बहनें उपस्थित थीं एवं देश-विदेश के लगभग बीस हजार नर-नारी दीक्षा में उपस्थित हुए। उपाध्याय पद पर प्रतिष्ठित होकर आप अपने गुरुवर आचार्य श्री अभिनंदन सागर जी के साथ एक वर्ष तक संघ में रहे और एक वर्षायोग साथ किया। वर्षायोग के बाद गुरु आज्ञा से शाश्वततीर्थ श्री सम्मेद शिखर जी की यात्रा के लिये चल दिये।

7 दिसम्बर को श्रीपार्श्वनाथ तीर्थ क्षेत्र अरिंदा पहूँचे वहाँ आचार्य शांति सागर जी महाराज की परम्परा के आचार्य धर्मसागर जी महाराज के शिष्य आचार्य श्री विपुलसागर जी महाराज विराजमान थे। उन्होने 9 दिसम्बर 2007 को आचार्य पद की घोषणा की लिखित रुप में एक पत्र भी दिया और आशीर्वाद भी दिया उसे लेकर तीन माह मे 1600 कि. मी. की यात्रा करके शिखरजी पहुँचे। वहाँ होली पर आपने एक क्षुल्लक दीक्षा दी। शिखरजी से चम्पापुर-भागलपुर पहुँचे। वहाँ आपने अपनी त्याग तपस्या और मंत्र साधना से भरी सभा में खंडित प्रतिमा को अखंडित करने का अतिशय प्रकट किया और वही वर्षायोग 2008 को सम्पन्न किया। वर्षायोग के उपरांत पावापुरी होते हुऐ राजगृही पहुँचे। वहाँ चतुर्थ पर्वत पर स्थित 22 वर्ष से सूने पड़े मंदिरों में विशालकाय 4 प्रतिमाओं को पंचकल्याणक प्रतिष्ठा कराकर स्थापित कराया और लाखों-लोगों के दर्शनार्थ खुलवाकर सातिशय पुण्य का कार्य किया। ऐसे आचार्य श्री ने पंथवाद के झगड़ो से ऊपर उठकर आत्म कल्याण के साथ-साथ भगवान महावीर स्वामी के सर्वोदयी तीर्थ को जन-जन तक पहुँचाने का कार्य किया हैं। अभी सन 2017 तक तक आप 32 हजार किलो मीटर की यात्रा कर चुके है और जहाँ भी पहुँचते हैं वहाँ आपके वैज्ञानिक शैली से सुसज्जित हृदयस्पर्शी उपदेश को सुनने वालों की भीड़ उमड़ आती है। ऐसे सर्वोदयी संत के चरणों में बारम्बार नमोस्तु करते हुए यही प्रार्थना करता हूँ कि आप शीघ्रातिशीघ्र आचार्य पद से उपर उठकर अरहंत और सिद्ध पद को प्राप्त करें और हम सबको इस संसार सागर से पार लगायें।

सवाईसिंघई पवन कुमार जैन
मकरौनिया, सागर (मध्यप्रदेश)

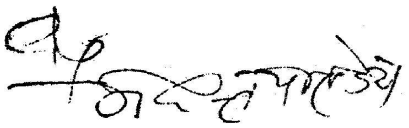
निरोगधाम परिवार की आत्म-भावना

जैन संत श्री निर्भय सागर जी महाराज,

सादर नमन

आपकी लिखी हुई पुस्तक ''रात्रि भोजन एक वैज्ञानिक दृष्टि'' प्राप्त हुई। पुस्तक ''यथा नाम तथा गुण'', अपने नाम को सार्थक करने वाली भरपूर पाठ्य-सामग्री से युक्त है। जो भी इस पुस्तक को पढ़ेगा वह इसमें प्रस्तुत किये गये तर्कों, प्रमाणों तथा विश्लेषणों को पढ़कर जैन दर्शन के इस सिद्धान्त को सहर्ष स्वीकार कर लेगा कि रात्रि में भोजन करना, शरीर विज्ञान, स्वास्थ्य विज्ञान और दार्शनिक सिद्धान्तों के अनुसार हानिकारक सिद्ध होता है। रात्रि में भोजन न करने के सिद्धान्त को सही सिद्ध करने के लिए वैज्ञानिक, आध्यात्मिक, दार्शनिक, आयुर्वेदिक, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, आदि अनेक पहलुओं से तर्क, प्रमाण और उदाहरण उदधृत कर आपने न सिर्फ प्रस्तुत विषय का सशक्त प्रतिपादन किया है बल्कि अपने अगाध ज्ञान, गहन अध्ययन और विद्वता का परिचय भी दिया है। यह पुस्तक हर घर-परिवार में पढ़ी जाने योग्य है। इतनी अच्छी पुस्तक लिखने के लिए हम आपका अभिनन्दन करते हैं और निरोगधाम पत्रिका गत २५ वर्षों से ऐसे ही सिद्धान्तों का समर्थन करती आ रही है और अपने लाखों पाठक-पाठिकाओं को जानकारी देती रही है। हमने इसी परम्परा के अन्तर्गत आचार्य श्री विद्यानन्द जी महाराज, आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज और मुनि श्री तरूण सागर जी महाराज के विस्तृत इंटरव्यू निरोगधाम के अंकों में प्रकाशित करके अपना सहयोग दिया है और भविष्य में भी देते रहेंगे। हमारे योग्य सहयोग और सेवा करने का अवसर देकर हमें अनुगृहीत करने की कृपा करें।

विनीत :



—रसवैद्य डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय
प्रधान सम्पादक—निरोगधाम

भीतर के पृष्ठों में

	क्या	कहाँ
1.	भूमिका	1
2.	रात्रि भोजन प्रारंभ कब, क्यों, कैसे ?	3
3.	तर्क, कुतर्क और रात्रि भोजन	4
4.	शारीरिक संरचनानुसार भोजन	6
5.	सूर्य, प्रकृति और भोजन	11
6.	सूर्य और विद्युत प्रकाश में अंतर	18
7.	रात्रि भोजन का शरीर पर प्रभाव	20
	(*i*) हृदय और परिसंचरण तंत्र पर प्रभाव	21
	(*ii*) तंत्रिका एवं पेशीय तंत्र पर प्रभाव	24
	(*iii*) कोशिकाओं पर प्रभाव	27
	(*iv*) पाचन तंत्र पर प्रभाव	31
	(*v*) त्वचा पर प्रभाव	36
	(*vi*) हड्डी पर प्रभाव	37
	(*vii*) किडनी एवं खून पर प्रभाव	38
	(*viii*) मस्तिष्क पर प्रभाव	40
	(*ix*) फेफड़ों पर प्रभाव	44
	(*x*) दाँतों पर प्रभाव	45
	(*xi*) ग्रंथियों पर प्रभाव	46
	(*xii*) अग्नाशय पर प्रभाव	48
	(*xiii*) अप्रत्यक्ष प्रभाव	51
8.	आहार से स्वभाव परिवर्तन	53
9.	पारिवारिक अशांति का कारण	54
10.	रात्रि में भोजन शुद्धि असंभव	55

11.	भोजन के समय सावधानियाँ	66
12.	कुछ भयावह सत्य घटनाएँ	71
13.	आयुर्वेद की दृष्टि में रात्रि भोजन	81
14.	रात्रि भोजन का ग्रहों से संबंध	82
15.	रात्रि भोजन : दार्शनिक दृष्टि	85
	(*i*) हिन्दू धर्म की दृष्टि में	86
	(*ii*) जैन धर्म की दृष्टि में	92
	(*iii*) पौराणिक कथाएँ	101
16.	रात्रि भोजन बंद करने के उपाय	120
17.	उपसंहार	121
17.	संदर्भ सूची	122

मंगलाचरण

युगों–युगों से जैन धर्म की जो धारा बहती आई,
उस धारा में निशि भोजन के तजने की गाथा गाई।।
''निर्भय'' हो कर निशि भोजन के सारे दोष बताता हूँ,
पहले गुरुवर के चरणों में सविनय शीश झुकाता हूँ।।

निशि भोजन से लोक में, भटके जीव अनंत ।
रोग शोक दु:ख ताप को, भोगें काल अनंत ।।
निशि भोजन के त्याग से पाप कर्म हो चूर।
मोक्ष महल के पट खुलें मिलता सुख भरपूर।।