॥ अन्नं बहु कुर्वीत ॥

अन्नं बहु कुर्वीत

अन्नबाहुल्य एवं अन्नदान के
सनातन भारतीय धर्म का अनुस्मरण

जितेन्द्र बजाज
मण्डयम् दोड्डमने श्रीनिवास

समाजनीति समीक्षण केन्द्र, मद्रास
१९९६

सर्वाधिकारी : **समाजनीति समीक्षण केन्द्र, मद्रास** १९९६
(सेण्टर फार पालिसी स्टडीस, मद्रास १९९६)

डा. जितेन्द्र बजाज द्वारा समाजनीति समीक्षण केन्द्र, मद्रास से प्रकाशित

टङ्कण-सज्जा : अनुग्राफिक्स, मद्रास
मुद्रण : एम डब्ल्यू एन प्रेस, मद्रास

आई एस बी एन : ८१-८६०४१-०६-०

अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहम् ।
दनुजबनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम् ।
सकलगुणनिधानं वानराणामधीशम् ।
रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि ।।

अनुक्रमणिका

आमुख ॥ ११ ॥

मङ्गलाशासनानि : आचार्यों के आशीर्वाद

श्री जगद्गुरु शृङ्गेरी श्रीमद्भारतीतीर्थमहास्वामीजी ॥ १७ ॥
श्री कलियन् वानमामलै रामानुज जीयर् स्वामिगल् ॥ १९ ॥
जगद्गुरु श्रीशङ्कराचार्य श्रीनिश्चलानन्द सरस्वती महाराज ॥ २१ ॥
श्री श्री त्रिदण्डी श्रीमन्नारायण रामानुज जीयर् स्वामीजी ॥ २३ ॥
श्री पेजावर अधोक्षज मठाधीश श्री विश्वेशतीर्थ स्वामीजी ॥ २७ ॥
विरक्त शिरोमणि परमहंस श्री स्वामी वामदेवजी महाराज ॥ २९ ॥
श्रीकाञ्चीकामकोटि पीठाधिपति शङ्कराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वती स्वामिगल् ॥ ३१ ॥

मङ्गलाशासनानि : आचार्यों के आशीर्वादों का हिन्दी रूपान्तर ॥ ३५ ॥ से ॥ ५४ ॥

अध्याय १ : अन्न माहात्म्य एवं अन्नदान माहात्म्य १

ददस्वान्नं ददस्वान्नं ददस्वान्नं युधिष्ठिर १
अन्नदान माहात्म्य २
अन्न माहात्म्य ५
कर्मयोग ६

अध्याय २ : राजा श्वेत की कथा ९

अगस्त्य मुनि का श्रीराम को कथा सुनाना १०
श्रीवराह का अन्नदानव्रत का उपदेश १४

Centre for Policy Studies *www.cpsindia.org*

अन्नदान ही सदाव्रत है १६
अन्न बाँटकर खाना अनुशासित जीवन की मर्यादा है १६

अध्याय ३ : महान् राजाओं के महान् यज्ञ : रामायण २०

श्रीराम का अश्वमेध यज्ञ २१
राजा दशरथ का अश्वमेध यज्ञ २८
रामराज्य ३४

अध्याय ४ : महान् राजाओं के महान् यज्ञ : महाभारत ३६

युधिष्ठिर का राजसूय यज्ञ ३७
युधिष्ठिर को अश्वमेघ यज्ञ के लिये प्रेरित करना ४४
युधिष्ठिर का रामराज्य ५०
युधिष्ठिर का अश्वमेध यज्ञ ५७

अध्याय ५ : तपस्वियों के यज्ञ ६५

कुरुक्षेत्र के उञ्छवृत्ति ब्राह्मण की कथा ६६
मिट्टी से सोना बनाना ६९
कपोत दम्पती की कथा ७१

अध्याय ६ : सामान्य गृहस्थों के नित्य यज्ञ ७८

गृहस्थाश्रम : उमा शङ्कर संवाद ७८
पञ्चैव महायज्ञाः ८२
ऋणꣳह वै जायते योऽस्ति ८४
मनुप्रणीत पञ्चमहायज्ञ विधान ८६
पञ्चमहायज्ञ विवाह से ही प्रारम्भ होता है ८८
पितृयज्ञ ९०
देवयज्ञ ९१
भूतयज्ञ ९२
मनुष्ययज्ञ ९४
विघसाशी भवेन्नित्यम् १११

अध्याय ७ : निराश्रितों का आश्रय ११३

आपस्तम्ब धर्मसूत्र का महान् गृहस्थ ११४
महाभारत के महान् गृहस्थ राजा युधिष्ठिर ११६
निराश्रयों का आश्रय १२५
वार्ता एवं कृषि का संरक्षक १२८
काल का संरक्षक १३२
असिधारा पर चलना १३४

अध्याय ८ : ब्रह्म की प्रथम अभिव्यक्ति: अन्न १३८

केवलाघो भवति केवलादी १३८
अन्न एवं ब्रह्मविद्या: तैत्तिरीयोपनिषद् १४३
ब्रह्मविद्या का उपक्रम: शीक्षावल्ली १४५
ब्रह्मविद्या का स्वरूप : ब्रह्मानन्दवल्ली १५८
साक्षात्कार की ओर : भृगुवल्ली १७०
अन्नब्रह्म का अनुशासन १७४
अहमन्नम् १८०

उपसंहार १ : भारत अन्नानुशासन को निभाता रहा १८३

आपुत्रन् के तप की गाथा १८३
राजा हर्षवर्धन के यज्ञ १८८
तञ्जावूर के छत्र १९३
चेङ्गलपेट् : संविभाजन पर आधारित समाज १९९
अन्नबाहुल्य २०३

उपसंहार २ : अनुशासन से भ्रष्ट होना २०७

हम स्मृति को सहेजते रहे २०७
अन्नानुशासन को छिन्न करने के प्रयास २०९
अन्नबाहुल्य से अन्नाभाव की ओर २१९
स्वतन्त्र भारत अन्नाभाव से उबर नहीं पाया २२२

अभाव एवं निर्दयता देश की परिणति हो गये २२६
इस पाप का प्रायश्चित्त करना होगा २२९

स्वस्तिवाचन २३३

सन्दर्भ-ग्रन्थ २३५

चित्र : आवरण पर श्रीरामेश्वर मन्दिर, एल्लोरा (गुहा २१), में उत्कीर्ण श्रीगङ्गा का चित्र है। अपने नकरवाहन पर प्रतिष्ठित श्रीगङ्गा ने श्रीयमुना पर अपना वरदहस्त रखा हुआ है। श्रीगङ्गा ने भारतभूमि को अपनी अथाह उर्वरक शक्ति से आप्लावित कर भारतीय सभ्यता को समृद्ध किया है। समर्पणपृष्ठ पर अमृतपात्र ला रहे प्रसन्नवदन श्रीहनुमान् की छवि बाली में प्रचलित काष्ठमूर्तियों से ली गयी है।