

शुद्ध सात्विक आहार की मर्यादाएँ

अं न	पदार्थाचे नाव	हिवाळा	उन्हाळा	पावसाळा
1)	सर्व प्रकारचे पीठे, रवा व कोणतेही बारीक केलेला मसाला	७ दिवस	५ दिवस	३ दिवस
2)	लौण-बारीक केल्यास बारीक बारीक करून लगेच गरम केल्यास	४८ मिनिटे ६ तास	४८ मिनिटे ६ तास	४८ मिनिटे ६ तास
3)	बुरा - सारवर	१ महिना	१५ दिवस	७ दिवस
4)	लुप - तेल - गुळ (शुद्ध)	जोपर्यंत स्वाद बिंबडत नाही तोपर्यंत		
5)	दूध (धार काढल्यानंतर) धार काढल्यानंतर लगेच उकळल्यास (४८ मिनिटात)	२४ तास	२४ तास	२४ तास
6)	दही (उकळलेल्या दुधाचे) (वदाम माथून) सारवर मिसळलेली दही	२४ तास ४८ मिनिटे	२४ तास ४८ मिनिटे	२४ तास ४८ मिनिटे
7)	ताक घुसकल्यापूर्वी पाणी घालवे तर घुसकल्यानंतर पाणी घालल्यास	१२ तास ४८ मिनिटे	१२ तास ४८ मिनिटे	१२ तास ४८ मिनिटे
8)	जास्त तेल (मोहन) घाललेले पदार्थ (पूरी, लढलेले आलीपीट etc)	२४ तास	२४ तास	२४ तास
9)	भाकरी, फुलका, सर्व भाज्या, उगमरी कढी, खिचडी, भात, प्रसुक फल, अमुरा, रायता	६ तास	६ तास	६ तास
10)	चपळी - परांठे हलवा, शिरा, रवीर भाजलेले आलीपाट, वडा, शंजी	१२ तास	१५ तास	१२ तास
11)	सर्व प्रकारची instant लोणचे, मुरावा सोस	१२ तास	१२ तास	१२ तास
12)	छेना हुआ पाणी प्रसुक पाणी (कमगर्म) / पिली लेंग डाळना उबला हुआ पाणी	४८ मिनिटे ६ तास २४ तास	४८ मिनिटे ६ तास २४ तास	४८ मिनिटे ६ तास २४ तास

48 मिनट :

दूध (बिना उबला) छाछा (बाद मे जल अथवा मीठा मिलाने पर), पिसा नमक आदि (बुरे, मिर्ची , खारक , किशमिश आदि मे मिला दही)

6 घंटे :

अधिक जल वाले पदार्थ पिसा नमक (मसाला मिलाने पर), खिचडी, रायता, कढी, दाल, सब्जी, चावल आदि

12 घंटे:

(जिसमें पानी का मध्यम अंश हो) छाँछ (विलोते समय जल डालने पर), रोटी ,पुडी, हलवा ,बडा, कचौडी, सीरा बबरा, पानी टिक्की, पराठा, पुआ, पपडिया, खाजा, लड्डू, घेवर आदि।

24 घंटे :

(जिसमें किंचित पानी का अंश रहता है) दुध (उबला), दही (गर्म दुध का), नमक (पिसा गर्म), मौनवाले पकवान, आचार, मुरब्बा, पापड मंगोडी, सेव, बुंदी, बडी, सेवइयाँ (घी या तेल मे तले पदार्थ मिठाई खोवा,(मावा), पेडा, लड्डू, बर्फी आदि)

शीतकाल 7 दिन ग्रीष्मकाल 5 दिना वर्षाकाल 3 दिन

आटा (सभी प्रकार का), रवा ,दलिया, मैदा, इलायची, लोंग, सौंफ, अजवाइन आदि पिसे मसाले ,लाइड काजू कुटे अति गर्म किये हुये मेवे ,मगद के लड्डू (जिसमे जल नही मिठाई, खोवा, पेडा, बर्फी , किंचित पानी का अंश रहता है) तथा मसाला मिला हुआ गुड आदि

शीतकाल 1 माह ग्रीष्मकाल 15 दिन वर्षाकाल 7 दिन

बुरा शक्कर का

1 वर्ष अथवा जब तक स्वाद न बिगडे

घी ,तेल,पुड

अभक्ष्य क्या है

अभक्ष्य के भेदः

- त्रस हिंसाकारक,
- बहुस्थावर,
- हिंसाकारक,
- प्रमाद कारक,
- अनिष्ट
- अनुपसेव्य

द्विदल क्या है :

- दो दल वाले अनाज/दाल (मूंग, उडद,चना, मोंढ ,अरहर, मसूर आदि अन्न) जिनकी दो दाले - फाड़ें होती है, ऐसे अन्न दही, छाछ (कच्चा, पक्का) के साथ देने से जीभ की लार के माध्यम से त्रस जीव पैदा होते है, और नष्ट होते है | जिन दालो का आटा बनता है वे द्विदल होते है जिनका तेल निकलता है जैसे मुंगफली बादाम आदि के साथ द्विदल नहीं होता है
- विवर्ण, अपक्व ,सडा, गला, विगन्धी, विरस, अतिजीर्ण ,अहितकर तथा अशुद्ध अन्न के सम्पर्क से भी अग्नि चटचटाने लगती हैं |
- पुन : गर्म किया हुआ अन्न (भोजन), अंकुर निकला हुआ तथा दस दिन तक कांसे के बर्तन में रखा हुआ अन्न नहीं खाना चाहिये |
- दही और छाछ के साथ केला, दुध के साथ नमक, कांजी के साथ कचौडी -जलेबी, गुड, पपील दही भातिं गाढा सतू नहीं खाना चाहिये |
- रस चलितः स्वाद बदल गया हो, बदबुदार पदार्थ तथा फटा हुआ दूध आदि त्याज्य है|

- घृत और जल को छोड़कर रात्रि में बनें हुए पदार्थ, केश या कीट युक्त पदार्थ तथा पुनः गर्म किया गया भोज्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए |
- गुड मिला हुआ दही छाछ सर्वथा अभक्ष्य है ,मीठा मिले दुध का जमाया हुआ दही भी अभक्ष्य है|
- अजान फलः जिसको हम पहचानते नहीं है ,ऐसे फल, पत्ते आदि संयमी के लिये योग्य नहीं है |
- अति तुच्छ फलः जिसमे बीज नहीं पडे हो ,ऐसे बिल्कुल कच्चे छोटे-छोटे फल भी लेने याग्य नहीं है|
- दूध अभक्ष्य : प्रसूति के बाद भैंस का दूध 15 दिन, गाय का 10 दिन, बकरी का दूध 8 दिन तक अभक्ष्य है|
- (मूल ,बीज,अदरक ,हल्दी आदि गीली अवस्था में सर्वदा अभक्ष्य है और राई और नमक साथ में अभक्ष्य है |)
- भोजन की मर्यादा का परिवर्तन शीत ,ग्रीष्म, वर्षा में अष्टाहानिक से अष्टाहानिक तक माना जाता है |
- कई लोग पान में 36 हरी मानते है ऐसा कही ग्रंथों में नहीं आया पान खाने से 36 हरी के बराबर दोष लगता है वैसे पान तो शौक्रिया तौर पर खाया जाता है गृहस्थ पान नहीं खाये जो सबसे उत्तम रहेगा |