



अहिंसक जातियों के आचार प्रतिमान का एक अध्ययन

विनय पासवान

शोध-छात्र

प्राकृत जैनशास्त्र एवं अहिंसा बी.आर.ए.बी.यू., मुजफ्फरपुर।

अहिंसक जातियों के आचार प्रतिमान का अध्ययन अपने आप में एक विलक्षण कार्य है क्योंकि इसका सामाजिक आयाम भी है। इसी कड़ी में सबसे पहले एक नजर गायदाढ़ की प्रथा पर दौड़ाना आवश्यक जान पड़ता है। उल्लेखनीय है कि गायदाढ़ की प्रथा-दीपावली के एक दिन पहिले एक विचित्र प्रथा का संपादन किया जाता है, जो "गायदाढ़" के नाम से प्रसिद्ध है। इस दिन गांव के दुसाध जाति के लोग किसी सूअर को पकड़ लाते हैं। वे उसके चारो पैर तथा मुंह को रस्सी से बांध देते हैं और जमीन पर उसे घंसीटते हैं। किसान लोग अपनी गायों और भैसों को वहाँ लाते हैं, जो अपनी सींगों से उस सूअर को मारकर अधमरा या मृतप्राय कर देती हैं। यदि उसका जीवन अभी कुछ शेष बचा रहता है, तब गांव के लोग उसे लाठी से पीटकर दूसरे लोग में पहुँचा देते हैं।¹

"गायदाढ़" की प्रथा का क्या रहस्य है, इसका उद्देश्य क्या है, इस पहले को सुलझाना बड़ा कठिन है। इस प्रथा की उत्पत्ति क्यों और कैसे हुई, यह भी रहस्य में गर्भ में छिपी हुई है। इस संबंध में एक किम्बदंती प्रसिद्ध है कि पुराणों के अनुसार कोई ऋषि अथवा देवता जंगल में गायों की रक्षा कर रहे थे। इतने में ही कोई राक्षस सूकर कर रूप धारण कर वहाँ आया और उसने गायों को क्षति पहुंचाना प्रारंभ कर दिया। उसके इस कुकृत्य से ऋषि क्रोधित हो गये और उन्होंने उसे शाप दिया कि तुम्हारी मृत्यु अथवा नाश इन्हीं गायों के द्वारा प्रतिवर्ष हुआ करेगा। तभी से "गायदाढ़" की प्रथा प्रचलित हो गयी।

बहुत से विद्वानों का मत है कि प्राचीन काल में लोगों का यह अंधविश्वास था कि बलिदान से जमीन की उपजाऊ शक्ति बढ़ती है, पृथ्वी की उर्वरा शक्ति में वृद्धि होती है। अतः वे सूअर का बलिदान इसलिए किया करते थे, क्योंकि इससे खेती की उपज अधिक होने की संभावना थी। आज भी बिहार के छोटा नागपुर की संथाल जातियों में यह विश्वास प्रचलित है कि नर-बलि के देने से खेतों में उपज बढ़ जाती है। संभवतः इसी भावना से प्रेरित होकर "गायदाढ़" की प्रथा प्रचलित की गयी हो। परंतु दीपावली के त्यौहार के अवसर पर ही इसे क्यों मनाया जाता है, इसका संतोषजनक उत्तर देना कठिन है। समाज-शास्त्रियों को इस प्रथा के संबंध में अनुसंधान करना चाहिए।²

अतः दीपावली के अवसर पर इस प्रतीक को नष्ट करने का अभिप्राय हुआ स्वच्छता की स्थापना। चूंकि इस त्यौहार के समय घर की तथ गांव की गंदगी को दूर कर सफाई की जाती है, अतः "गायदाढ़" में सूअर के बध का अर्थ हथु। गंदगी का विनाश। संभवतः इसीलिए इस प्रथा का विधान दीपावली के समय किया जाता है। परंतु प्रमाणों के अभाव में इस प्रथा के संबंध में कुछ निश्चित रूप से कहना पड़ा कठिन है।

गायों के द्वारा सुअर के मारे जो के पश्चात् दुसाध लोग उसके मांस को खाते हैं अथवा अपने कुटुम्बियों में बाँद देते हैं।³

इस प्रकार "गादाढ़" की यह प्रथा बड़ी मनोरंजक है, जिसका सर्वांगीण अध्ययन समाजशास्त्रियों तथा मानव-विज्ञान-शास्त्रियों के शोध का विषय बन सकता है।

खान-पान-मानव-जीवन के लिए भाजन अत्यंत आवश्यक है। इसके बिना प्राण धारण करना कठिन है। किसी भी जाति के लिए जीवन में उसके भोजन की वस्तुओं का बड़ा महत्व है। उपनिषदों में लिखा है कि - "अन्नमयं हि सौम्य मनः"। अर्थात् मनुष्य जिस प्रकार का भोजन करता है, उसका मन भी उसी प्रकार का हो जाता है। तामसिक पदार्थों का भोजन करनेवाले व्यक्ति की बुद्धि कभी सात्विक नहीं हो सकती। इसीलिए हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने भोजन के ऊपर बड़ा जोर दिया है। जिस प्रकार से भोज्य पदार्थों का प्रभाव हमारे शरीर की बुद्धि आदि पर पड़ता है, उसी प्रकार से हमारी बुद्धि के निर्माण पर उसका प्रभाव परिलक्षित होता है। भोज्य पदार्थों के प्रकार अथवा श्रेणी-विभाजन-भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण अनेक प्रकार से किया गया है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में आहार अर्थात् भोजन को तीन श्रेणियों में विभक्त किया है- (1). सात्विक, (2). राजयिक और (3). तामसिक। इस विभाजन के अनुसार आयु, सत्व, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ानेवाला भोजन सात्विक कहलाता है। यह रस तथा स्नेह (घी-दूध) आदि से युक्त और मन को स्वादिष्ट या अच्छा लगनेवाला होता है। इसी प्रकार से

उन्होंने राजसिक और तामसिक भोजन की भी व्याख्या की है। भगवान श्रीकृष्ण का यह वर्गीकरण भोज्य पदार्थों के गुण प्रकृति के आधार पर किया गया है।

धर्मशास्त्र तथा वैद्यक ग्रंथों में भोजन का श्रेणी- विभाजन निम्नांकित

रूप से किया गया है—

- 1- भोज्य
- 2- वर्ज्य
- 3- योष्य
- 4- पय्य।
- 5- लेहम्।

6- इस विभाजन के अनुसार भोज्य वे पदार्थ हैं, जो खाये जाते हैं, जैसे भात, रौंदी आदि। योष्य वे हैं, जो चूसे जाते हैं, जैसे ईख, आम आदि। पय्य के अंतर्गत वे पदार्थ जाते हैं, जो पीये जाते हैं, जैसे दूध, दही, शर्बत आदि। लेहम् उन पदार्थों की संज्ञा है, जो जीभ से चाटे जाते हैं जैसे मधु या शहद। निश्चय ही यह वर्गीकरण किसी पदार्थ को खाने की विधि के ऊपर आश्रित है और उपर्युक्त विभाजन से सर्वथा भिन्न है।

भात—यह सर्वश्रेष्ठ और सबसे अधिक प्रचलित भोजन की सामग्री है। यदि किसी विशिष्ट व्यक्ति या अतिथि को भात न खिलाया जाय, तो वह अपना अपमान समझता है। विवाह—संस्कार के अवसर पर समधी का भात खिलाना अत्यंत आवश्यक होता है। यदि समधी किसी कारण से स्पष्ट होकर भात खाये बिना अपने घर लौट गया, तब विवाह की सकुशल समाप्ति नहीं समझी जाती। “माँडो” (विवाह—मण्डय) में समधी का भात खाना वैवाहिक सफलता का सूचक है। समधी से भात खाने की कृपा करने के लिए बड़ी प्रार्थना करनी पड़ती है और इसके लिए उसको न्यौता (निमंत्रण) के रूप में अधिक रूपया भी दान देना पड़ता है। इसी से समधी द्वारा भात खाने की महत का कुछ अनुमान किया जा सकता है।⁴

विवाह के लिए बारात के प्रस्थान की पूर्वरात्रि को लड़के वाले के घर “भतवानि” नामक “भोज” (दावत) किया जाता है, जिसमें कुटुम्ब के भाई—बन्धु सभी उपस्थित होते हैं। इस “भतवानि” के अवसर पर जो लोग भात खाते हैं, उनका बारात में जाना आवश्यक माना जाता है। लड़की के घर विवाह—मंडल में भात खाने के लिए वे लोग आमंत्रित किये जाते हैं, जो विशिष्ट व्यक्ति होते हैं अथवा जो सगे—संबंधी या निकट कुटुम्बी होते हैं।

भात वैवाहिक संबंध का मेरुदण्ड है अर्थात् विवाह संबंध उसी व्यक्ति से स्थापित किया जाता है, जिसके यहां भात खाने में कोई आपत्ति न हो। अत्यंत निकट—कुटुंबियों तथा दामादों के घर ही भात का प्रसाद पाया जाता है, दूसरे के यहाँ नहीं। अतः वैवाहिक संबंध का करने में भात का खाना एक निर्णयात्मक वस्तु है।

भात स्पर्शास्पर्श की दृष्टि “आधाशिला” है। इसी की मजबूत नींव पर “छुआछूत” का विशाल प्रसाद खड़ा है। यदि किसी व्यक्ति के यहाँ यह “महाप्रसाद” ग्रहण कर लिया गया, तो अस्पृश्यता का “प्रासाद” स्वतः ही धराशायी हो जाता है। अतः भात खाने में बड़े विचार से काम किया जाता है।⁵ वास्तव में चावलों के विभिन्न प्रकारों की गणना करना कठिन काम है। भिन्न—भिन्न गांवों, कस्बों, शहरों और प्रांतों में चावल के विभिन्न प्रकार उपलब्ध होते हैं। खुद्दी से लेकर देहरादूनी चावल (बासमती) तक इसके अनन्त भेद हैं। फिर भी इसको दो प्रधान श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है— (1) अरबा और (2) उसिना। धान को ढेकी में कूटा जाता है, जिससे उसके ऊपर की भूसी हट जाती है। इस प्रकार जो चावल तैयार किया जाता है “अरबा” कहते हैं। परंतु “उसिना” चावल को बनाने की प्रक्रिया कुछ कठिन है। पल्ले धान को चौबिस घंटे तक पानी में भिगों देते हैं। फिर इसे पानी से छानकर कड़ाही में इस धान को धीमी आँच में भूनते हैं। जब यह धान अधपका—सा हो जाता है, तब इसे ओखली या ढेकी में कूटते हैं भूसी के छूट जाने पर, इस प्रकार से जो चावल तैयार होता है, उसे “उसिना” कहते हैं।

मगध क्षेत्र में “उसिना” चावल का भात खाने की बड़ी प्रथा है तथा इसका प्रचार है। यद्यपि “अरबा” चावल भी आसानी से मिल जाता है, फिर भी “उसिना” चावल ही लोग अधि क्यों खाते हैं, यह बात कुछ समझ में नहीं आती। संभवतः “उसिना” चावल का सस्ता छेना ही इसके प्रचुर—व्यवहार का प्रधान कारण है। गांवों में चावल और गेहूँ प्रायः बराबर मात्रा में पैदा होता है, फिर भी अधिकांश लोग चावल—फिर उसमें भी “उसिना” ही के प्रति इतना अटूट अनुराग क्यों दिखलाते हैं, इसका कारण अभी तक बुद्धि की सीमा के भीतर कर सका।

खुद्दी का चावल— चावल के टूटे हुए छोटे—छोटे अंशों को “टूटन” या “खुद्दी” कहते हैं। गरीब आदमियों के खाने के लिए यही चावल का “टूटन” सस्ते दाम पर बाजार में बिकला है। इसी को “खुद्दी” का चावल कहते हैं। इसमें चावल का एक भी खड़ा दाना आपको देखने को नहीं मिलेगा। खुद्दी का भात बड़ा गीला होता है और यदि नये चावल की खुद्दी हुई, तो उसके भात के गीलापन का क्या कहना? एक तो तितलौकी दूसरे नीम चढ़ी। बटुली का पूरा भात एक बड़े पिण्ड के समान हो जाता है।

खुद्दी के भात का दाल या दही के साथ खाया जाता है। इसके

स्वाद का मजा पोपले मुंहवाले बुढ़े भी ले सकते हैं। बच्चे बड़े शौक से इसे बाते हैं, स्त्रियाँ बड़े प्रेम से इसका प्रसाद ग्रहण करती हैं। चने के “साग” (शाक) के साथ भी खुद्दी के भात का उपयोग किया जाता है।⁶

जिस प्रकार शहरों में भोजन की कला में प्रवीण स्त्रियाँ मीठा चावल और नमकीन चावल (तहरी) आदि अनेक प्रकार के स्वादिष्ट भोजन बनाती हैं, उसी प्रकार बिहार क्षेत्र में चावल से अन्य भोज्य पदार्थ भी बनाये जाते हैं, जिनमें निम्नांकित तीन अधिक प्रसिद्ध हैं—

(1) भुन-आउरि (2) दहि-जाउरि और (3) लौकी-जाउरि।

1. भात जब पकने लगता है, तब उसमें थोड़ी हल्दी और नमक डाल देते हैं। फिर भात के पक जाने पर उतार कर उसे घी, जीरा और मिर्चा से छौंक देते हैं। इस प्रकार जो भात तैयार होता है, उसे "भुन-जाउरि" कहते हैं। इसकी तुलना शहरी नमकीन चावल से की जा सकती है।
2. जब इसी भात को दही डालकर पढ़ाते हैं, तब यह "दहि-जाउरि" के नाम से पुकारा जाता है।
3. कभी-कभी भात में लौकी को चीरकर डाल देते हैं और दोनों को एक साथ पकाते हैं। फिर अंत में भात को घी, जीरा, मिर्चा आदि से छौंक देते हैं। इस विधि से जो भात तैयार होता है, वह "लौकी-जाउरि" की संज्ञा को प्राप्त करता है। यह खाने में बड़ा स्वादिष्ट लगता है। कुछ लोग इसमें दही भी डाल देते हैं, जिससे इसका स्वाद आरंभ अधिक बढ़ जाता है। यद्यपि ये सब गरीबों के ही भोजन हैं, परंतु यदि धनी व्यक्ति भी इनका एक बार आस्वाद लें, तो इन्हें फिर से खाने के लिए उनका जी मचल उठे।⁷

लोक-जीवन के "धानों के भात" भोज्य पदार्थों में श्रेष्ठ समझा जाता है। परंतु चावल (धान) के अतिरिक्त दूसरे अन्नो को भी भात के रूप में पकाकर खाया जाता है, जिसमें निम्नलिखित प्रसिद्ध हैं—

(1) जौ (2) जिनोरा (3) सामा (4) कोदो (5) बाजरा और (6) जौन्हरी आदि।

दाल—जिस प्रकार चावलों में "उसिना" या "भुजिया" चावल खाने की अधिक प्रथा है, उसी प्रकार दालों में अरहर की दाल सबसे अधिक व्यवहार में लायी जाती है। दैनिक भोजन में, विवाह के अवसर पर दावतों में "भतवानि" के समय सभी जगह अरहर की दाल की अखण्ड साम्राज्य दिखाई पड़ता है। इसके इतने अधिक प्रचार का कारण इसकी अधिक पैदावार है। प्रायः प्रत्येक किसान अपने खेतों में अरहर बोता है। अरहर की फसल हो तैयार होने में पूरे साल भर का समय लगते हैं।⁸

अरहर की दाल के अतिरिक्त निम्नांकित दालों को भी व्यवहार में लाया जाता है। परंतु इनका उपयोग बड़ा सीमित है—

(1) चना (2) मूँग (3) उड़द (4) मसूर (5) मटर और (6) लेतरी

(खेसारी)।

खिचड़ी—खिचड़ी लोगों का प्रधान भोजन है। ग्रामीण जनता में इसके खाने का बड़ा प्रचार है। इसकी लोकप्रियता का प्रधान कारण यह है कि यह बड़ी आसानी से तैयार किया जाता है। यात्रा में जहाँ भोजन बनाने का पात्र उपलब्ध नहीं होता, वहाँ उपले को जलाकर उस पर मिट्टी की हाँड़ी में चावल-दाल एक ही साथ मिलाकर रख देते हैं। फिर इसमें थोड़ी हल्दी आरंभ नमक डालकर किसी लड़की के टुकड़े अथवा सरकंडे से इसे चलाते रहते हैं। थोड़ी ही देर में खिचड़ी पककर तैयार हो जाती है। फिर इसी हाँड़ी में खिचड़ी खाकर बाद में इसे फोड़ देते हैं।

खिचड़ी को स्वादपूर्वक खाने के लिए अन्य चार पदार्थों—दही, पापड़, घी और अचार—की आवश्यकता पड़ती है। मगही में एक कहावत प्रचलित है— खिचड़ी के चार दही, पापड़ अउ अचार।⁹

रोटी—रोटी कई अन्नो को पीसकर बनायी जाती है, परंतु गेहूँ की रोटी सबसे अधिक मुलायम, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यकर होती है। गेहूँ की रोटी खाना बड़े गर्व तथा सम्मान का विषय माना जाता है।

कच्चे चने को पीसकर चने का आटा तैयार किया जाता है। इसका आटा खाने पर रेचक (दस्तावर) होता है। अतः बहुत से शौकीन लोग गेहूँ के आटे के साथ चने के आटे को मिलाकर बड़े प्रेम से खाते हैं।

मक्के को पीसकर उसकी रोटियाँ बनायी जाती हैं, परंतु इसको बचाने में बड़ी मेहनत है। पूर्वी जिलों में इसके खाने की विशेष प्रथा नहीं है। मक्के का भात तो लोग बड़े शौक से खाते हैं, परंतु इसकी रोटी शायद ही कोई खाता है।¹⁰

बाजरे के आटे की रोटी स्वादिष्ट होती है। परंतु इसको बनाने में बड़ी चतुरता की आवश्यकता है। चूरिक इस आटे में "लस्सी" (सरसता) बहुत कम होती है, अतः इसको गर्म पानी से "मानते" है। इसके आटे की "लोइया" बनाकर उसे हाथों पर पीटकर बड़ा बनाते हैं और उसे तबे पर डालकर पकाते हैं। बाजरे के आटे की रोटी कुछ काली और मोटी होती है, अतः वह आग पर विशेष नहीं फूलती।

गेहूँ के आटे से उनके प्रकार के भोज्य पदार्थ तैयार किये जाते हैं, जिनमें से कुछ प्रसिद्ध इस प्रकार हैं— (1) पूड़ी (2) कचौड़ी (3) पराठा (4) मकुनी (5) कुठेहरी (6) बाटी (7) पूआ (8) ठेकुआ (9) चौथा (10) दहिवरी (11) महुँअरि (12) दोहथी (13) पिठोरी (14) गोझा (15) हलुआ (16) काँची (17) लपसी (18) अघरवटा (19) लाडू।¹¹

विभिन्न अन्नो के सत्तू-चने का सत्तू सबसे अधिक प्रचलित है, फलतः इसके अतिरिक्त दूसरे भी अनेक अन्न हैं, जिनका सत्तू खाया जाता है, जैसे (1) जौ (2) मटर (3) मक्का (4) लेतरी और (5) जौन्हरी। इनमें से सभी अन्नो से सत्तू बनाने की प्रक्रिया यही है कि पहिले इनको भाड़ में भुनवा लिया जाता है, फिर उसे जांत या चक्की में पीसते हैं। जौ का सत्तू स्वतंत्र रूप से अकेले नहीं खाया जाता, बल्कि इसे चने के साथ मिलाकर खाते हैं। मटर का सत्तू बहुत "बादी" होता है। अतः इसे केवल निम्नवर्ग के गरीब लोग ही खाते हैं। "लेतरी" और "जौन्हरी" के सत्तू के संबंध भी यही बात समझनी चाहिए। लोगों का यह विश्वास है कि लेतरी का सत्तू खाने से आदमी लंगड़ा हो जाता है। मक्का का सत्तू बड़ा स्वादिष्ट होता है। इसमें घी आरंभ चीनी मिलाकर तथा पानी से सानकर

लोग इसे बड़े शौक से खाते हैं। गरीब लोग नमक की सहायता से इसका भोग लगाते हैं। मक्का बड़ा उपयोगी अन्न है। इसका सत्तू भी बनता है और आटा भी। इसके अतिरिक्त इसे भाड़ में मुनावर "भुजना" के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। इसका भात भी साया बनता है, जिसकी चर्चा पहले की जा चुकी है। पकौड़ी-जलपान के लिए अनेक प्रकार की 'पकौड़ियाँ' पकायी जाती हैं, जिनमें आलू, शाक, प्याज, बना आदि की पकौड़ियाँ अधिक महत्व की होती हैं। पहले बेसन को पानी में गाढ़ा घोलते हैं, फिर उसमें मिर्चा, खटाई, गम-मसाल और नमक डालते हैं। इसके पश्चात् आलू के छीलकर उसे चामे से गोला या पतला काटकर पतले-पतले टुकड़े कर बेसन में डाल देते हैं। फिर बेसन से ओत-प्रोत आलू के इन टुकड़ों को कड़ाही में थोड़ा तेल डाल कर छानते हैं। पककर पीला तथा कुछ लाल हो जाने पर इसे निकाल लेते हैं। यही आलू की पकौड़ी है। चने के शाक की पकौड़ी अच्छी बनती है। "अगस्त" (वृक्ष-विशेष) तथा "कोहड़ा" के फूलों की भी पकौड़ी बनायी जाती है। जिसमें पहले अपने उत्तम स्वाद के द्वारा पित्त को प्रसन्न करने वाली होती है।¹² चने को पानी भिगोकर फिर उसे थोड़ा-सा "कूच" कर पकौड़ी बनाते हैं। हरा चना और कच्चे मटर की पकौड़ी स्वाद में अपना सानी नहीं रखती। "लोनी" के साग की भी पकौड़ी अच्छी बनती है। प्याज खानेवाले इसके लिए प्याज का भी प्रयोग करते हैं।

प्रचुर मात्रा में तेल के अभाव में कड़ाही के स्थान में तबे पर भी पकौड़ी पकायी जाती है। इसमें तेल बहुत थोड़ा लगता है और कामचलाऊ पकौड़ी तैयार हो जाती है। पकौड़ी खाने का प्रचार बढ़ता जा रहा है और अब शहरों में भी इसका साम्राज्य स्थापित हो गया है।

बाजड़ा-कच्ची रसोई के ये तीनों ही अत्यंत आवश्यक अंग हैं। इनके बिना कच्चा भोजन पूर्ण नहीं समझा गया। अब भी किसी विशेष अतिथि या अभ्यागत को दाल-भात खिलाना होगा, तो उसके लिए इन उपर्युक्त वस्तुओं को भी बनाना पड़ेगा। लड़की के विवाह में समधी को भात खिलाते समय उसे "फूलौरा" खिलाना वैवाहिक रीति-रिवाज का एक अनिवार्य अंश है। अतः कच्चे भोजन के साथ इनका अटूट संबंध है।¹³

छिनौरी-कच्चे भोजन के तीन और साथी हैं। यद्यपि ये इसके आवश्यक अंग नहीं हैं, परंतु इनकी उपस्थिति से भोजन की सुस्वादुता अधिक बढ़ जाती है। बेसन की छोटी-छोटी "बुनिया" बनाकर पहले इसे गर्म पानी और बाद में दही में डाल दिया जाता है। जब यह दही के रस को पी लेती है, तब इसका उपयोग भोजन में किया जाता है। फिर इसी को घी में छानकर अतिथियों को खाने के लिए परोसा जाता है। घी में पकाये जाने पर यह बहुत कड़ी हो जाती है, अतः खाने में कमजोर दांतवालों के "दात अट्टे" कर देती हैं। यदि उड़द की पीसी दाल में थोड़ा पेठा-भतुआ-का गुदा काटकर डाल दिया जाए, तो उसे 'अदवरी' कहते हैं। उड़द से बनने के कारण यह "उड़िदी" के नाम से भी प्रसिद्ध है।

पापड़-यह प्रधानतया उड़द, मूंग और आलू का बनाया जाता है। उड़द का पापड़ अधिक स्वादिष्ट होता है। दावतों में इसी को खिलाया जाता है। मूंग का भी पापड़ बनता है, परंतु उड़द का पापड़ के समान उसमें स्वाद नहीं होता।

कढ़ी-बेसन से बनाये गये भोज्य पदार्थों में कढ़ी का स्थान महत्वपूर्ण है। पहले बेसन में पानी डालकर इसे द्रव रूप में तैयार करते हैं। फिर कड़ाही में तेल डालकर उसमें मिर्चा और जीरा का फोरन देते हैं। इसके बाद पतले बेसन के द्रव को कड़ाही में डालकर उसमें हल्दी और नमक छोड़ देते हैं। फिर उसमें धीमी-धीमी आँच देकर कलछुल से उसे चलाते रहते हैं। जब यह गाढ़ा हो जाता है, तब इसे उतारकर रख देते हैं। इस प्रकार कढ़ी तैयार हो जाती है।¹⁴ उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि अहिंसक जातियों की आचार संबंधी प्रतिमान समय के बदलाव के साथ भी अपने पौराणिकता को बरकरार रखे हुए हैं, जो इसके सामाजिक सरोकार को और उसके सामुदायिकता को दर्शाता है। सन्दर्भ सूची:-

- 1- प्रकाश लुईस, पॉलिटिकल सोशियोलॉजी आफ दलित एर्जसन, ज्ञान पब्लिकेशन, न्यू दिल्ली, 2003, पृ. 138-139.
- 2- हर्ष मंदेर, "स्टेट्स ऑफ दलिप्स एण्ड एजेंडा फॉर स्टेट इंटरवेशन" संकलित घनश्याम शाह (सं.) दलित एण्ड द स्टेट, कॉनसेप्ट, न्यू दिल्ली, 2002, पृ. 153
- 3- गीतांजली (2011), पूर्वोक्त, पृ. 81-87
- 4- उपरोक्त
- 5- उपरोक्त
- 6- एस.एम. माईकल, "दलित वीजन ऑफ ए जस्ट सोसाएटी इन इंडिया" संकलित, एस.एम. माईकल (सं.) दलित इन मार्डन इंडिया : वीजन एण्ड वैल्यूज, विस्तार पब्लिकेशन, न्यू दिल्ली, 1999, पृ. 98-99
- 7- प्रकाश लुईस, पूर्वोक्त, पृ. 145-146
- 8- एन.राय, द मोवाइल शेडयूल्ड कास्टस् : राइज ऑफ ए न्यू मिडिल क्लास, हिन्दुस्तान पब्लिशिंग कारपोरेशन, दिल्ली, 1988
- 9- उपरोक्त
- 10- राज कुमार, "दलित कल्चर : ए पर्सपेक्टिव फ्राम विलो, सोशल एक्शन, वाल्फूम 50, न. 1, जनवरी-मार्च 2000, पृ. 15-17

- 11- जावीद आलम, लोकतंत्र के तलबगार, वाणी प्रकाशन, नई दिल्ली, 2007, पृ.73
- 12- हर्ष मंदेर, पूर्वोक्त, पृ. 149-50
- 13- प्रकाश लुईस, पूर्वोक्त.
- 14- सागर, सुन्दरलाल, हिन्दू कल्चर एण्ड कास्ट सिस्टम इन इंडिया, उत्पल बुक स्टोर, दिल्ली, 1975

