

# સોડાનું તત્વજ્ઞાન



મુનિ શ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી મ. સાહેબ

For Private & Personal Use Only

www.pustakbhavan.org



આજે જૈનોના ઘર-ઘરમાંથી  
ભોજન અંગેનો ભક્ત્યા-ભક્ત્યનો  
વિવેક ખલાસ થવા માંડ્યો છે,  
અરે ! તે અંગેનું જ્ઞાન પણ  
ભૂંસાવા માંડ્યું છે, ત્યારે.....

આ પુસ્તક ઘર-ઘરના રસોડામાં  
દીપકની ગરજ સારશે.

# રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન

✍... મુનિશ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી મ. સાહેબ

-: પ્રકાશક :-



**અબિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ**

॥ નાણાભાણ સમ જોય ॥

જ્ઞાન એ સૂર્યના તેજ સમાન છે.

પ્રેરક : પૂજ્યપાદ પં-ચાસત્રી ચન્દ્રશેખર વિજયજી મ. સાહેબ

સંયોજક : મુનિશ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી મ. સાહેબ

## પ્રસ્તાવના

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં બે પ્રકરણ પાઠવામાં આવ્યા છે. તેમાં પહેલા પ્રકરણમાં ભોજન સંબંધી માહિતી આપવામાં આવી છે. પ્રત્યેક માનવીને જીવવા માટે ભોજન-પાણીની જરૂર પડે છે. પણ દરેકે એટલું તો લક્ષમાં રાખવું જ જોઈએ કે જીવવા માટે ખાવાનું છે, ખાવા માટે જીવવાનું નથી. અલબત્ત માત્ર ખાવાના લાલચું બનીને શરીરના આરોગ્યની અને ભોજન સંબંધી હિંસાત્મક પાપની ઉપેક્ષા કરવી સારી નથી. ભોજન-પાણી એવી રીતે લેવા કે શરીરનું આરોગ્ય બગડે નહીં અને પાપથી પણ શક્ય વધુ બચી શકાય.

આજે ખાવાની ફેશન વધી છે અને ખાવાની લંપટતા પણ વધી છે, પરિણામે મોટા ભાગના માનવો કોઈને કોઈ દર્દથી પીડાય છે.

આજે તો સાધર્મિક ભક્તિના રસોડામાં પણ ખાવાના પાપ ઘુસ્યા છે. શું ખવાય ? શું ન ખવાય ? તે અંગેનું જ્ઞાન કેટલાય ટ્રસ્ટીઓ-અગ્રણીઓ-કાર્યકરો-રસોડું ચલાવનારાઓ વગેરેને હોતું નથી. તેથી સાધર્મિક ભક્તિ-સાધર્મિક વાત્સલ્ય વગેરે ધર્મના કાર્યોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક અભિક્ષ્ય ખાન-પાનનો પ્રવેશ થવા લાગ્યો છે.

તીર્થંકર ભગવંતોએ અને શાસ્ત્રકાર પરમર્ષિઓએ ભોજન સંબંધમાં ખૂબ માર્ગદર્શન આપેલ જ છે. મહેસાણા પાઠશાળાએ પ્રકાશિત કરેલ ‘અભિક્ષ્ય-અનંતકાય વિચાર’ પુસ્તક; પૂજ્યપાદ પ્રશાંતમૂર્તિ આચાર્ય ભગવંત શ્રીમદ્-વિજય રાજેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ. સાહેબ દ્વારા સંપાદિત ‘આહાર શુદ્ધિ’ વગેરે પુસ્તકો; તથા પૂજ્યપાદ શાસનપ્રભાવક આચાર્ય શ્રી હેમરત્નસૂરીશ્વરજી મ. સાહેબ દ્વારા સંપાદિત ‘ડાઈનીંગ ટેબલ’ પુસ્તકનો મેં અભ્યાસ કર્યો. મને ખૂબ ખૂબ જાણવા મળ્યું. તે પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યા બાદ જ પ્રસ્તુત પુસ્તકનું પ્રકરણ પહેલું લખવા સમર્થ બન્યો છું. માટે તેઓનો ઋણી બન્યો છું.

ટુંકાણામાં, સરળ ભાષામાં અને પાઠ પાડીને તૈયાર કરવામાં આવેલ પ્રસ્તુત પુસ્તક સૌને માર્ગદર્શન રૂપ બની રહેશે તેવી આશા છે.

- ગુરુપાદપદ્મરેણુ

મુનિ મલયકીર્તિ વિ.

## સ્વાધ્યાય પીઠ દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તકો તથા સંસ્કાર અભિયાન માટે પ્રાપ્તિસ્થાનો....

<p>અનિલભાઈ એસ. શાહ બી/૩, સુરસાગર એપાર્ટમેન્ટ, ઘનલક્ષ્મી સોસાયટી, જૈન દેરાસર પાછળ, બસ સ્ટેન્ડ પાછળ, મણીનગર, અમદાવાદ. ફોન : ૫૩૯૦૨૩૯-૫૩૫૫૫૮૪</p>	<p>દેવેન્દ્રભાઈ એચ. શાહ બી/૩૦૨, ઓક્સફર્ડ ટાવર, ગુરુકુળ સામે, ડ્રાઈવઈન રોડ, અમદાવાદ-૫૨. ફોન : ૭૪૩૨૫૮૨ મોબાઈલ : ૯૮૯૮૩૩૬૬૦૩</p>
<p>મુંબઈ અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ વીતરાગ ટાવર નં-૧, કુ. નં. ૩, બાવન જિનાલય પાસે, ભાયંદર (વેસ્ટ). ફોન : ૩૮૧૮૭૧૨૫</p>	<p>સુરત ગૌતમભાઈ શાહ ૧૦૧, અભિનંદન ફ્લેટ, લીંબાચીયા ફળિયું, કતારગામ, સુરત. ફોન : ૨૪૮૪૧૧૫</p>
<p style="text-align: center;">અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ ૮૨/એ, પંકજ સોસાયટી, ભટ્ટા-પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭. ફોન : ૫૩૯૨૦૩૯ - ૭૪૩૨૫૮૨</p>	
<p>મુંબઈના દરેક વર્ધમાન સંસ્કાર ધામો</p>	<p>કુમારપાળભાઈ (શિક્ષિકાશ્રી શર્મિષ્ઠાબેન) ૧૦૨/શાંતિકુંજ, ગોદાવરી મ્હાત્રે રોડ, રાજારામ એપા. સામે, દહીસર (વેસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૮૯૦૪૭૭૧</p>
<p>ભરતભાઈ શાહ (શિક્ષિકાશ્રી સરોજબેન) નગરવાળાની ચાલ, રૂમ નં. ૩, સ્થાનકવાસી ઉપાશ્રય સામે, કસ્તુરબા રોડ નં.૧, બોરીવલી (ઈસ્ટ). ફોન : ૨૮૦૬૨૬૬૦</p>	<p>રાજેશભાઈ શાહ (શિક્ષિકાશ્રી રશ્મિબેન) એફ/૭૦૫, કમલા વિહાર, દહાણકર વાડી, મહાવીર નગર, કાંદીવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૮૦૫૪૯૩૪</p>



<p>વસંતભાઈ ગાલા ૪/બી, નાલંદા નિકેતન, દત્ત મંદિર રોડ, મલાડ (ઈસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૮૮૮૨૨૪૧</p>	<p>કેતનભાઈ શાહ (શિક્ષિકાશ્રી હસ્તિકાબેન) ચાલ નં. ૬, ઉપેન્દ્રનગર, સેનાપતિ બાપટ માર્ગ, સંતોષી માના મંદિર પાસે, મનીષ માર્કેટ, દાદર (વેસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૪૩૭૧૨૧૯</p>
<p>બાબુલાલ હસ્તીમલજી રાઠોડ ૪૭૯/બીજે માળે, કૃષ્ણ બિલ્ડીંગ, શિવસેના ઓફિસ પાસે, ચીરાબજાર, મુંબઈ-૨. ફોન : (મો.) ૩૧૦૨૦૮૧૬ (ઘર) ૨૨૦૯૨૭૪૮</p>	<p>કાંતિભાઈ શાહ (શિક્ષિકાશ્રી મધુબેન) ૩૦૩/એ, સાંઈ દર્શન, ગાર્ડન ગલી, ગાંધેવી, ઘાટકોપર (વેસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૫૦૦૪૦૫૧</p>
<p>યશવંતભાઈ શાહ ૫૧૧/ગજાનન કોલોની, જવાહર નગર, ગોરેગાંવ (વેસ્ટ), મુંબઈ. ફોન : ૨૮૭૩૭૫૫૮</p>	
<p>પહેલી આવૃત્તિ : ૩,૦૦૦ નકલ વિ. સં. : ૨૦૬૦ * ઈ.સ. : ૨૦૦૩ મૂલ્ય : રૂ. ૨૦/-</p>	
<p>-: પ્રકાશક :- <b>અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ</b> પ્રેરક : પૂજ્યપાદ પં-ચાસશ્રી ચન્દ્રશેખર વિજયજી મ. સા. સંયોજક : મુનિશ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી મ. સાહેબ</p>	
<p>-: મુદ્રક :- કલ્પ ટ્રેડર્સ, રાયપુર, અમદાવાદ-૨૨. ફોન : ૨૧૪ ૯૬ ૬૪</p>	
<p>-: ટાઈપ સેટીંગ :- ગિરીશ આર્ટ પ્રિન્ટરી, રાયપુર, અમદાવાદ-૨૨. ફોન : ૫૪૫૪૨૫૪</p>	

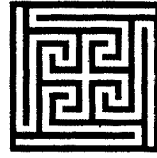
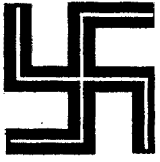
# તપોવન

કાળ અતિ વિષમ શરૂ થયો છે. સ્કૂલમાં મળતાં કુસંગો, સહશિક્ષણ અને ટી. વી. સિનેમાના તોફાનોએ ધર્મીજી મા-બાપના સંતાનોને પણ બરબાદ કરી દીધાં છે.

તેની સામે જબરજસ્ત ગીતાર્થતા વાપરીને પૂજ્યપાદ ગુરુદેવ પંન્યાસ શ્રી ચન્દ્રશેખર વિજયજી મહારાજ સાહેબે તપોવન શૈલી ઊભી કરી. જ્યાં રાત્રિભોજન-અભક્ષ્ય ભોજન-ટી.વી.-સિનેમા-સહશિક્ષણ-કુસંગ વગેરે કોઈ જ દૂષણો નથી. રોજ અષ્ટપ્રકારી પૂજા-સામાયિક-આરતી-વાચના-સાધુનો સંગ મળે છે.

દરેક કરોડોપતિ જૈનો ગુરુદેવનો સાથ પકડીને એક એક તપોવનો ઊભા કરે તો જૈન સંઘની નવી પેઢીને મોટા પાયે બચાવી શકાય.





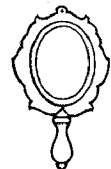
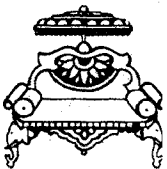
## પૂજ્યપાદ ગુરુદેવશ્રીનો કૃપાપત્ર

૧૦-૫

કેવલપાત્ર !

સમગ્ર - જ્ઞાનાત્મક વાતો.  
પાઠ શ્રાવણ કૌશલ વિનયસંસ્કારની ગરિમા  
અભિરુચિની ગરિમા ઉલ્લેખ સાધનાની  
અનુભવોદ્ધાન ( મું ) ( મું ) જે અભિરુચિદિપ્તિ  
પ્રાપ્તિને તમે અદ્યતન હોત વ્યાપાર વાતો  
નો મું પાઠશ્રાવણ કૌશલ વાતો મહા  
પર કૌશલ વાતો મહા વાતો વિચાર, છે.

સત્ય સત્ય





## સ્વાધ્યાય પીઠનાં ઉદ્દેશો

- પ્રભુવીરના ૨૬૦૦ માં જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે ૧૦ વર્ષમાં ૨૬ હજાર જૈનોને પ્રાથમિક ધર્મક્રિયાઓમાં નિષ્ણાત કરવા. આ માટે ૨૬૦ પાઠશાળાઓ સુધી કાર્ય પ્રવૃત્તિ વિકસાવવી.
- પર્યુષણના આઠે દિવસના બધા પ્રતિક્રમણ પૂરેપૂરા કરી-કરાવી શકે તથા પૌષધ કરી-કરાવી શકે તે રીતે હજારો વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા.
- દસ વર્ષ પછી પણ આ અભિયાન ચાલુ જ રાખવાનું. જો જ્ઞાનપ્રેમી દાતાઓનો દાનપ્રવાહ સ્વયંભૂ વધે તો સમગ્ર ભારતના શહેરો અને ગામડાઓમાં તથા પરદેશમાં પણ નેટવર્ક ઊભું કરવું.
- શિક્ષક-શિક્ષિકાબેનોનો ટીચીંગ પાવર વધે અને પાઠશાળાઓનું માળખું સુવ્યવસ્થિત બને તે માટે શિક્ષકોના ટ્રેનીંગ વર્ગો કે શિબિરો યોજવી.
- નવા શિક્ષક-શિક્ષિકાબેનો તૈયાર કરવા, જેઓ સ્વાધ્યાય પીઠની તમામ પદ્ધતિઓમાં નિષ્ણાત હશે. એટલું જ નહીં, બાળકોને સંસ્કાર માટે સુંદર વાર્તાઓ પણ કહી શકશે.
- પાઠશાળાઓના માધ્યમથી ૧૨ વ્રતધારી અને ૧૪ નિયમ ધારનારા હજારો શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ તૈયાર કરવા.
- હજારો યુવાનો-બહેનો વગેરે તત્ત્વજ્ઞાની બને તે માટે વર્ગો શરૂ કરવા-કરાવવા.
- અંગ્રેજી માધ્યમવાળા બાળકો તથા ભવિષ્યની પેઢી, ગુજરાતી ભાષા સાથેનો સંબંધ છૂટી જવાથી ધર્મવિમુખ ન બને તે માટે ગુજરાતી લેખન-વાંચન શીખે તે માટે વર્ગો શરૂ કરવા-કરાવવા.
- અલબત્ત, શ્રી સંઘોમાં દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની વૃદ્ધિ થાય તે રીતના પ્રયત્નો કરવા.

(A)

# અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ

## દાન સ્કીમો

### ૩૧. ૨૧ લાખ : શિક્ષક સન્માન ભક્તિના મુખ્ય દાતા :

દર વર્ષે લાખો રૂપિયા શિક્ષક સન્માનમાં વપરાશે. તે તમામ દાન આ દાતાના નામ હેઠળ વાપરવામાં આવશે. જ્ઞાન અને સંસ્કારદાતા શિક્ષકોની ભક્તિ એટલે ઉત્તમ ભક્તિ કહેવાય. મૃત્યુના મુખમાંથી આપણને બચાવનાર કરતાં પણ જ્ઞાનદાતા શિક્ષકોનો ઉપકાર અધિક છે. ઋણમુક્ત થવા શક્તિસંપન્ન શ્રાવકે લાભ લેવા જેવો છે.

### ૩૧. ૧૧ લાખ : વિદ્યાર્થી ઈનામ ભક્તિના મુખ્ય દાતા :

(કાયમ માટે વિદ્યાર્થીઓને જે ઈનામ અપાશે તે તમામ આ દાતાના નામ હેઠળ વાપરવામાં આવશે.)

### ૩૧. ૩ લાખ : સ્વાધ્યાય ભવન શ્રેષ્ઠી :

- ૩૧. ૧ લાખ : આધાર સ્તંભ
- ૩૧. ૫૧ હજાર : પાઠશાળા ભક્ત
- ૩૧. ૨૭ હજાર : શિક્ષક સન્માન ભક્તિ
- ૩૧. ૧૧ હજાર : પાઠશાળા પ્રેમી

દાતાઓના નામ સ્વા. પીઠના કાર્યાલયમાં તકતી ઉપર કંડારવામાં આવશે.

દાન 'અખિલ ભારતીય સ્વાધ્યાય પીઠ' ના નામે ચેકથી પણ આપી શકાશે.

આ માત્ર દાન નથી, શ્રીસંઘોમાં દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રની વૃદ્ધિ થાય તેવું સુંદર સુફલ છે.

હજારો વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા લાખો ગાથાઓ ગોખાશે, તેની અનુમોદના છે.

હજારો વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા લાખો જુદી જુદી ધર્મક્રિયાઓ થશે, તેમાં નિમિત્ત બન્યાનું પુણ્યફળ છે.

ખ્રિસ્તીકરણ અને અંગ્રેજીકરણના ઘાતક ષડ્યંત્રો સામે આપણા શ્રીસંઘના વિદ્યાર્થીઓને બચાવવાનું આયોજન છે.

આપણું જ્ઞાનાવરણીય-મોહનીય વગેરે કર્મ ખપે, મૃત્યુ વખતે નવકારમંત્ર અને સમાધિ મળે, પરલોકમાં સદ્ગતિ અને જ્ઞાની મા-બાપ મળે, પરલોકમાં તીવ્રબુદ્ધિ અને સમ્યગ્જ્ઞાન મળે તેનાં બીજોનું આ વાવેતર છે.

આપ રખે ચૂકી જતાં....

(B)

# નાના-મોટા સૌ ભાઈ-બહેનો લેખિત પરીક્ષા આપો

લેખિત પરીક્ષા : જૈનધર્મ-પ્રાથમિક-ક્રિયા-નિષ્ણાત:

**સર્ટીફિકેટ : A, B, C** ગ્રેડમાં આવનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ તથા સુંદર સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવશે. સર્ટીફિકેટમાં જ્ઞાનદાતા શિક્ષકનો તથા વિદ્યાર્થીનો ફોટો પણ આવશે.

**કોણ પરીક્ષા આપી શકે ?** સ્વા. પીઠ દ્વારા પ્રકાશિત ચાલો પાઠશાળા : ભાગ-૧ ખંડ-૧ના વિધિ-સૂત્રોના કોર્સને વિકાસ હાજરી પત્રક (A) થી (D) સુધીમાં અને ચાલો પાઠશાળા : ભાગ-૧-ખંડ-૨ના વિધિ-સૂત્રોના કોર્સને (E) થી (H) સુધીમાં મૂકવામાં આવ્યા છે. દરેક વિધિ-સૂત્રો પાકા કરતા જાઓ અને વિકાસ હાજરી પત્રકમાં તમારા શિક્ષકશ્રીની સહી લો. આ રીતે (A) થી (H) સુધીમાં તૈયાર થયેલ નાના કે મોટા ભાઈ-બહેનો લેખિત પરીક્ષા આપી શકશે. લેખિત પરીક્ષામાં સૂત્રો પૂછાશે નહીં. શું પૂછાશે ? તેના પ્રશ્નો-પ્રશ્નપેપરની સ્ટાઈલ વગેરે વિકાસ હાજરી પત્રક - ભાગ : ૧ માં આપેલ છે.

આ પરીક્ષા આપવાથી આપ નીચેની ધર્મક્રિયાઓમાં નિષ્ણાત બનશો અને તે અંગેનું સચોટ જ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત કરશો.

- ગુરૂ વંદન અને વાચણાના આદેશ • ભગવાનના દર્શનનો સાચો વિધિ
- નવકારશી-ચઉવિહાર-તિવિહાર વગેરે પરચક્રખાણો • મુહુપત્તિના બોલ
- સામાયિક • ચૈત્યવંદન • અષ્ટપ્રકારી પૂજા (કુહા, મંત્ર, ગીત સાથે)
- આરતી-મંગળદીવો • દેવસિંહ પ્રતિકમણ • રાઈઅ પ્રતિકમણ
- પ્રતિકમણના છ આવશ્યક અને સૂત્રોના કમ-કાઉસસગ વગેરેના

રહસ્યોનું સુંદર જ્ઞાન

તે પછી.... આપ

- લેખિત પરીક્ષા : પર્યુષણ-મહાપર્વ-ધર્મક્રિયા-નિષ્ણાત: નામની પરીક્ષા માટે સજ્જ બનશો.
- જૈનધર્મ-પ્રાથમિક-તત્ત્વજ્ઞાન-નિષ્ણાત: નામની તત્ત્વજ્ઞાન અંગેની પરીક્ષાનો સર્ટીફિકેટ કોર્સ પણ સ્વાધ્યાય પીઠ તરફથી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

**-: પાઠશાળાઓને / શિક્ષકોને નમ્ર ભલામણ :-**

આપની પાઠશાળાને સ્વાધ્યાય પીઠ સાથે જોડી  
જબરજસ્ત પરિણામ ઊભું કરવા માટે સજ્જ બનો.

(C)



# નાના-મોટા સૌ ભાઈ-બહેનો લેખિત પરીક્ષા આપો

લેખિત પરીક્ષા : પર્યુષણ-મહાપર્વ-ધર્મક્રિયા-નિષ્ણાત:

**સર્ટીફિકેટ :** A, B, C ગ્રેડમાં આવનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ તથા સુંદર સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવશે. સર્ટીફિકેટમાં જ્ઞાનદાતા શિક્ષકનો તથા વિદ્યાર્થીનો ફોટો પણ આવશે.

## કોણ પરીક્ષા આપી શકે ?

સ્વાધ્યાય પીઠ દ્વારા પ્રકાશિત ચાલો પાઠશાળા : ભાગ-૨ ખંડ-૩-૪ ના વિધિ-સૂત્રોના કોર્સને વિકાસ હાજરી પત્રક (I) થી (M) સુધીમાં અને ચાલો પાઠશાળા : ભાગ-૩ ખંડ-૫ ના વિધિ-સૂત્રોના કોર્સને (N) થી (P) સુધીમાં મૂકવામાં આવ્યા છે. દરેક વિધિ-સૂત્રો પાકા કરતા જાઓ અને વિકાસ હાજરી પત્રકમાં તમારા શિક્ષકશ્રીની સહી લો. આ રીતે (I) થી (P) સુધીમાં તૈયાર થયેલ નાના કે મોટા ભાઈ-બહેનો લેખિત પરીક્ષા આપી શકશે. લેખિત પરીક્ષામાં સૂત્રો પૂછાશે નહીં. શું પૂછાશે ? તેના પ્રશ્નો, પેપરની સ્ટાઈલ વગેરે વિકાસ હાજરી પત્રક - ભાગ : ૨ માં આપેલ છે.

આ પરીક્ષા આપવાથી આપ નીચેની બાબતોમાં નિષ્ણાત બનશો અને તે અંગેનું સચોટ જ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત કરશો.

- પર્યુષણના સવાર-સાંજના બધા જ પ્રતિક્રમણના બધા જ સૂત્ર-કાવ્ય વગેરેના આદેશો
- પક્ષી-ચોમાસી-સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ
- નવરમરણ
- પૌષ્ઠની તમામ ધર્મક્રિયાઓ અને તે સંબંધી સમજણ
- બે પ્રતિક્રમણ સૂત્રોના અર્થ અને વિશિષ્ટ ચિંતન જ્ઞાન



**જૈનધર્મ-પ્રાથમિક-તત્ત્વજ્ઞાન-નિષ્ણાત:** નામની તત્ત્વજ્ઞાન અંગેની પરીક્ષાનો સર્ટીફિકેટ કોર્સ પણ સ્વાધ્યાય પીઠ તરફથી તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે. તમે અવશ્ય તૈયારી કરી પરીક્ષા આપજો.

## તત્ત્વજ્ઞાન સર્ટીફિકેટ કોર્સ

**આધાર પુસ્તક :** જીવવિચાર, સરળ નવતત્ત્વ, દંડક પ્રકરણ  
(સ્કૂલના પાઠ્યપુસ્તકોની જેમ પાઠ પાડીને સરળ ભાષામાં પ્રગટ કરવામાં આવેલ છે.)

- આત્મા દેખાતો નથી, છતાં છે જ.... શી રીતે ?
- સમગ્ર વિશ્વ કેવું છે ?
- સમગ્ર વિશ્વમાં કયા કયા કેવા પ્રકારના જીવો ક્યાં ક્યાં હોય છે ? જાણવું છે ?
- કયા જીવો કેવા પ્રકારના ગર્ભ દ્વારા અને કયા જીવો આપોઆપ જન્મે છે ? તેમના શરીર અને જીવનક્રિયાઓ માટે વૈજ્ઞાનિક કારણો શું છે ?
- માનવી આખી જીંદગી ભોગોની ભૂતાવળમાં ઘસી નાખે છે, પણ તત્ત્વ શું છે, તે જાણતો નથી. તમારે જાણવું છે ?
- નવતત્ત્વમાં સમગ્ર વિશ્વના સમગ્ર પદાર્થો આવી જાય છે, તેનું સચોટ જ્ઞાન મેળવવું છે ?
- કર્મ એ શું ચીજ છે ? વિશ્વની જીવોની સમગ્ર ઘટનાઓમાં કર્મોનો ફાળો શી રીતે છે ? કર્મો કેવા કેવા પ્રકારના હોય છે ? સુખીઓમાં પણ સારા અને ખરાબ; દુઃખીઓમાં પણ સારા અને ખરાબ હોય છે, તેની પાછળ કર્મ શી રીતે કામ કરે છે ? કર્મ બંધાય શી રીતે ? અને નાશ પામે શી રીતે ? આ જ્ઞાન કોઈ શાળામાં મળી શકે નહીં. તમારે મેળવવું છે ?
- દુઃખો વચ્ચે પણ ટકી રહેવાનું તાત્ત્વિક ચિંતન, ધર્મની શ્રદ્ધા સચોટ બનાવવાનો ઉપાય એ છે કે તત્ત્વનું જ્ઞાન મેળવો. મેળવવું છે ?
- મોક્ષ શું છે ? ત્યાં સિદ્ધ ભગવંતોની અવસ્થા કેવી હોય છે ? જાણવું છે ?
- વિશ્વના જુદા જુદા પ્રકારના જીવોનું આયુષ્ય, શરીર, ઊંચાઈ, સંજ્ઞા, કષાય, લેશ્યા વગેરે અનેકવિધ વિષયોનું સચોટ જ્ઞાન મેળવવું છે ?
- આંખેથી દેખી શકાય છે, જીભથી સ્વાદ પારખી શકાય છે, કાનેથી સાંભળી શકાય છે, નાકેથી સુંઘી શકાય છે, શરીરના કોઈપણ ભાગથી સ્પર્શ જાણી શકાય છે, તેની પાછળના વૈજ્ઞાનિક રહસ્યો શું છે ?
- કોઈપણ જીવનો પૂર્વભવ અને પછીનો ભવ કયો કયો હોઈ શકે ?
- હે જૈનો ! પ્રભુવીર સર્વજ્ઞ ભગવાન હતા અને વીતરાગ હતા. માનવીય બુદ્ધિ અને વિજ્ઞાનના સાધનો જે ન બતાવી શકે તે પ્રભુએ પોતાની દેશનામાં જણાવી દીધું છે. પ્રભુએ આપેલું જ્ઞાન સચોટ છે, વૈજ્ઞાનિક છે અને રસપ્રદ છે. તમે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો, પછી તમારી પ્રભુ વીર ઉપરની શ્રદ્ધા એવી મજબુત બનશે કે તમને કોઈ ડગાવી શકશે નહીં.

# મુનિશ્રી મલયકીર્તિ વિજયજી મ. સાહેબ દ્વારા લિખિત-સંપાદિત પુસ્તકો

- ❖ પ્રાથમિક ધર્મક્રિયાઓમાં વિધિ-સૂત્ર અને સરળ સમજણ સાથે તૈયાર થવા માટે.....
- |     |                                  |   |          |
|-----|----------------------------------|---|----------|
| (૧) | ચાલો પાઠશાળા - ભાગ : ૧ (ગુજરાતી) | : | રૂ. ૨૦/- |
| (૨) | ચાલો પાઠશાળા - ભાગ : ૧ (હિન્દી)  | : | રૂ. ૨૦/- |
| (૩) | વિકાસ હાજરી પત્રક - ભાગ : ૧      | : | રૂ. ૩/-  |
| (૪) | મનવા ! જીવન જ્યોત પ્રગટાવ        | : | રૂ. ૨૦/- |
- ❖ પર્યુષણ મહાપર્વ ધર્મક્રિયામાં નિષ્ણાત થવા માટે.....
- |     |   |   |          |
|-----|---|---|----------|
| (૫) | ચાલો પાઠશાળા - ભાગ : ૨                    | : | રૂ. ૨૦/- |
| (૬) | ચાલો પાઠશાળા - ભાગ : ૩ (પૌષઘ)             | : | રૂ. ૧૦/- |
| (૭) | વિકાસ હાજરી પત્રક - ભાગ : ૨ (ગુજ./હિન્દી) | : | રૂ. ૩/-  |
| (૮) | ચાલો, સૂત્રોના અર્થ સમજીએ                 | : | રૂ. ૩૦/- |
- ❖ સ્કૂલના પાઠ્યપુસ્તકોની જેમ પાઠ પાડીને તથા સરળ શૈલીમાં લખાયેલા તત્ત્વજ્ઞાનના પુસ્તકો.....
- |      |                      |   |          |
|------|----------------------|---|----------|
| (૯)  | જીવ વિચાર            | : | રૂ. ૨૦/- |
| (૧૦) | સરળ નવતત્ત્વ         | : | રૂ. ૨૦/- |
| (૧૧) | દંડક પ્રકરણ          | : | રૂ. ૧૮/- |
| (૧૨) | કર્મનું વિજ્ઞાન      | : | રૂ. ૨૫/- |
| (૧૩) | રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન | : | રૂ. ૨૦/- |
- ❖ શ્રાવક જીવન માટે ઉપયોગી પુસ્તકો.....
- |      |  |   |          |
|------|--|---|----------|
| (૧૪) | સમકિત મૂલ બાર વ્રત                         | : | રૂ. ૧૫/- |
| (૧૫) | દરિયા જેટલા પાપ ખાબોચિયામાં (૧૪ નિયમ)      | : | રૂ. ૮/-  |
| (૧૬) | વર્ધમાન શ્રાવક પરિવાર                      | : | રૂ. ૫/-  |
| (૧૭) | દિવાળી પરિવાર (ગુજરાતી)                    | : | રૂ. ૭/-  |
| (૧૮) | દિવાળી પરિવાર (હિન્દી)                     | : | રૂ. ૭/-  |
| (૧૯) | વજ્રસ્વામી પાઠશાળા-ભાગ : ૧ (કક્કો-બારાખડી) | : | રૂ. ૪૦/- |
| (૨૦) | વર્ધમાન આયંબિલ ઓળી                         | : | રૂ. ૫/-  |
| (૨૧) | ચાતુર્માસ પંચાચાર નિયમાવલી                 | : | રૂ. ૫/-  |
| (૨૨) | શ્રી ૪૫ આગમ તપ આરાધના                      | : | રૂ. ૫/-  |



## પ્રકરણ પહેલું

- પાઠ-૧ : રાત્રિભોજન મહાપાપ
- પાઠ-૨ : દ્વિદળના પાપથી બચો
- પાઠ-૩ : અથાણાં વગેરે ન જ વાપરવાં શ્રેષ્ઠ
- પાઠ-૪ : ચલિતરસ વાળા પદાર્થો ન ખવાય
- પાઠ-૫ : અનંતકાયનો ત્યાગ કરો
- પાઠ-૬ : બાવીશ અભક્ષ્ય છોડો
- પાઠ-૭ : બજારની કોઈ પણ ચીજ ખાઈ  
શકાય તેમ નથી
- પાઠ-૮ : સચિત્ત-અચિત્ત

## પાઠ-૧ : રાત્રિભોજન મહાપાપ

રાત્રિભોજન એ સામાન્ય પાપ નથી. એ મહાપાપ છે. રાત્રિભોજનથી આત્માને તો નુકશાન થાય જ છે, સાથે સાથે મન ઉપર અને શરીરના આરોગ્ય ઉપર પણ તેની ઘેરી અસર પડે છે. જૈન ધર્મગ્રન્થોમાં તો રાત્રિભોજનના આ ભવના અને પરભવના વિપાકો (ફળો) બતાવ્યા જ છે, પરંતુ અજૈન ધર્મગ્રન્થોમાં પણ રાત્રિભોજનનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે. આજનું વિજ્ઞાન પણ “રાત્રિભોજન આરોગ્યને હાનિકર્તા છે.” એવું બોલતું થઈ ગયું છે.

આજે જૈનોના પણ મોટા ભાગના ઘરોમાં રાત્રિ-ભોજન સામાન્ય બની ગયું છે. રાત્રે હોટલો અને લારીઓ ઉપર ખાવા માટે માણસો માખીઓની જેમ ઉમટી પડે છે. વર્તમાન જગત રાત્રિભોજનની ભયાનકતા વિષે બેજવાબ-દાર બન્યું છે.

રામ, લક્ષ્મણ અને સીતા જ્યારે વનવાસ ભોગવતાં હતા, ત્યારે પણ તેઓ કદાપિ રાત્રિભોજન કરતાં ન હતા. ભૂખને સહી લેવી સારી, મોતને ભેટવું સારું, પણ રાત્રિભોજન કરીને ભૂખ શમાવવી તે સારું નહીં.

વનવાસ દરમિયાન લક્ષ્મણના લગ્ન કૂબરનગરના રાજા મહીધરની રાજકુમારી વનમાલા સાથે થયા. લગ્ન પછી થોડા દિવસ રાજા મહીધરને ત્યાં રોકાઈ રામ વગેરે પાછા વન તરફ જવા તૈયાર થયા, ત્યારે વનમાલાએ પણ જંગલમાં સાથે આવવાનો આગ્રહ કર્યો.

લક્ષ્મણે કહ્યું, “જંગલમાં એક સીતાભાભીને સાચવવા મુશ્કેલ પડે છે તો તમને પણ સાથે કઈ રીતે લેવા ? માટે તમારે આવવાનું નથી.”

તે વખતે વનમાલાએ કહ્યું, “તમે પરાક્રમી રાજકુમાર છો. તમે અનેક રાણીઓ કરશો. તે વખતે મને ભૂલી જાઓ તો મારું શું ?”

લક્ષ્મણે કહ્યું, “વનવાસ પૂર્ણ થયા પછી હું તમને તુરત જ અયોધ્યા તેડાવી લઈશ.”

વનમાલાએ પૂછ્યું, “શું ખાત્રી ? તમે મને ભૂલી જાઓ તો ?”

લક્ષ્મણે કહ્યું, “નહીં ભૂલુ અને જો ભૂલુ તો મને હત્યાનું પાપ લાગે. હત્યા કરનારની જે ગતિ થાય તે મારી ગતિ થાય. બસ ! હવે વિશ્વાસ રાખો.”

પણ વનમાલાને સંતોષ ન થયો. તેણે કહ્યું, “રાત્રિભોજન કરનારની ગતિના સોગન ખાઓ તો જ મને સંતોષ થાય.”

લક્ષ્મણ થોડા હચમચી ગયા. પણ છેવટે વનમાલાને વિશ્વાસ આપવા સોગન લીધા કે, “જો તને વનવાસ પછી ઝટ અયોધ્યા ન તેડાવું તો રાત્રિભોજન કરનારની જે ગતિ થાય તે મારી ગતિ થાય.”

રામ, લક્ષ્મણ અને સીતાને જૈન-અજૈન તમામ હિન્દુ પ્રજા માને છે. ઉપરના પ્રસંગ ઉપરથી ફલિત થાય છે કે રાત્રિભોજન ઘણું ભયાનક કોટિનું પાપ છે. માટે સૌએ રાત્રિભોજનનો સદંતર ત્યાગ કરવો જ જોઈએ. કમસેકમ સૂર્યનો અસ્ત થયા પછી ન છૂટકે પાણી સિવાયનું તમામ (ભોજન) ત્યાગી દેવું જોઈએ. શક્ય બને તો પાણીનો પણ ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ.

જ્ઞાની પુરુષોએ રાત્રિભોજનને તિર્યચ અને નરકનું આશ્રવદાર કહ્યું છે. નરકમાં ઓછામાં ઓછું દશ હજાર વર્ષનું આયુષ્ય હોય છે. તેથી વધીને લાખ વર્ષ, ૫૦ લાખ વર્ષ, કરોડો વર્ષ, અબજોના અબજો (અસંખ્ય) વર્ષ સુધીના પણ આયુષ્ય હોય છે. રાત્રિભોજન કરવાથી મોટા ભાગના માણસો નરકને ધામ પહોંચી જતા હોય છે. માની લો કે રાત્રિભોજન કરવાથી આપણે લાખો વર્ષના આયુષ્ય સાથે આવતાં જ ભવમાં નરકમાં પહોંચી ગયા તો શું ? ત્યાં દુઃખો કેટલા ભયાનક ? પરમાધામી (રાક્ષસી દેવો) તરફનો ત્રાસ કેટલો ભયંકર ! તે કરતાં આ ભવમાં રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરી ભૂખનું દુઃખ સહન કરી લેવું શું ખોટું ?

જે માણસો કદાચ નરકથી બચી જાય તો તેઓ તિર્યચગતિમાં ઘુવડ, કાગડા વગેરેના અવતાર પામે છે. આ માટે યોગશાસ્ત્રમાં એક શ્લોક આપવામાં આવ્યો છે.

उलूक-काक-मार्जार, - गृध्र-शम्बर-शूकराः ।

अहि-वृश्चिक-गोधाश्व, जायन्ते रात्रिभोजनात् ॥૩॥૬૭॥

‘રાત્રિભોજન કરવાથી ઘુવડ, કાગડા, બિલાડા, ગીધ, સાબર, ભૂંડ, સાપ, વીંછી, ઘો વગેરે અવતારો મળે છે.’

કેવી ભયંકર બાબત ! રાત્રિભોજન કરીને બીજા જ ભવે કાગડો કે ગીધડો બનીને ગાય, કૂતરા વગેરેના ગંધાઈ ઉઠેલા મડદામાં ચાંચો મારીને મિજબાની ઉડાડવાની; ભૂંડ બનીને વિષ્ઠા ખાવાની; સાપ બનીને દેડકા ખાવાના; ગરોળી બનીને રાત્રે લાઈટ પાસે સેંકડો જીવાતો ખાવાની; અને તો ય પેટ તો ન જ ભરાય ! રાત્રિભોજનથી કૂતરા, ગધેડા, ગાય, ભેંસ, મચ્છર, વાઘ, સિંહ વગેરેના પણ અવતારો મળે છે. કદાચિત્ માણસ તરીકેનો ભવ મળી જાય તો પણ જ્યાં ભયાનક ગરીબાઈ હોય; બાપ અને મા અત્યંત ક્રોધી હોય; શરીર રોગોથી ઘેરાયેલું હોય એવો દુઃખમય અવતાર મળે. ભીખ



માંગી માંગીને પેટીયું ભરવાનું, ચારે બાજુથી ફિટકાર મળે, કૂતરા કરતાં ય ભૂંડી દશા હોય. આવા માણસના ભવને શું કરવાનો ? આ બધા દુઃખો અને દુર્ગતિઓથી બચવા માટે રાત્રિભોજનનો કાયમ માટે ત્યાગ કરી દેવો એ જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

યોગશાસ્ત્રમાં રાત્રિભોજન માટે ઘણા શ્લોકો આપ્યા છે. તેમાંથી કેટલાક શ્લોકો આપણે વિચારીએ.

અન્નં પ્રેત-પિશાચાદૈઃ સંચરદિભ-નિરંદ્રકુશૈઃ ।

उच्छिष्टं क्रियते यत्र, तत्र नाद्याद् दिनात्यये ॥૩/૪૮॥

‘રાત્રે પ્રેત, પિશાચ વગેરે નિરંદ્રકુશપણે ફરતાં હોય છે. તેઓ અન્નને એકું કરે છે, માટે સૂર્યનો અસ્ત થયા પછી ભોજન ન કરવું જોઈએ.’

પ્રેત, પિશાચ વગેરે દ્વારા જે અન્ન એકું થયું છે તેનું ભોજન કરવાથી શરીર અને મન ઉપર વિપરીત અસર પડે છે. તેથી માણસનું મન ભ્રષ્ટ બને છે, ઉદ્ધત બને છે, પાપ વાસનાથી કલુષિત બને છે. એવા અઢળક દૃષ્ટાંતો છે કે રાત્રિભોજન કરનારો બીજી રીતે ધાર્મિક હોય તો પણ માનસિક રીતે ભ્રષ્ટ હોય. વિશ્વાસઘાત, ઘરમાં ક્લેશ, ધન માટે કોર્ટ જવું, ખૂનની ધમકીઓ આપવી, પરસ્ત્રીગમનાદિ દ્વારા વાસનાને પોષવાનો પ્રયત્ન કરવો વગેરે દુર્ગુણો તેના જીવનમાં પ્રવેશીને તેનું જીવન બરબાદ કરતાં હોય છે.

धर्मविन्नैव भुञ्जीत, कदाचन दिनात्यये ।

बाह्या अपि निशाभोज्यं, यदभोज्यं प्रचक्षते ॥૩/૪૮॥

‘જૈન ધર્મને નહીં પામેલા બીજા લોકો (અન્ય ધર્મવાળા) પણ રાત્રિભોજનને અભોજન કહે છે, તો પછી ધર્મને જાણનારા જૈનોએ તો ક્યારેય પણ રાત્રિભોજન ન કરવું જોઈએ.’

રાત્રિભોજનમાં પારાવાર જીવહિંસા છે, કેમકે સૂર્યનો અસ્ત થયા પછી અનેક જીવડાઓ ઉડવા માંડે છે. તે ભોજનમાં પડવાથી હિંસા થાય છે. અહિંસા પરમો ધર્મઃ આ સૂત્રને સ્વીકારનારા અને તેના નારાઓ લગાવનારા કોઈપણ જૈન-અજૈનથી રાત્રિભોજન શી રીતે થાય ?

અજૈનો સૂર્યને ભગવાન માને છે. સવારે તેમની પૂજા કરે છે. તેમનાથી એ ભગવાનના વિરહકાળમાં (રાત્રે) ભોજન શી રીતે લઈ શકાય ?

પદ્મપુરાણના પ્રભાસખંડમાં નરકના ચાર દ્વારો કહ્યા છે. પહેલું : રાત્રિભોજન, બીજું : પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજું : બોળ અથાણું, ચોથું : અનંતકાય (કંદમૂળ, લીલ-સેવાળ

વગેરે). અહીં બટાટા, ડુંગળી, લસણ, ગાજર, શક્કરીયા, લીલું આદુ વગેરેને પણ નરકનું દાર કહ્યું છે.

માર્કણ્ડેય પુરાણમાં માર્કણ્ડેય ઋષિએ સૂર્ય આયમી ગયા પછી પાણી પીવું તે લોહી પીવા બરાબર અને ભોજન કરવું તે માંસ ખાવા બરાબર કહ્યું છે.

યોગવાશિષ્ઠ પૂર્વાર્ધ શ્લોક ૧૦૮ માં લખ્યું છે કે, “હે સૂર્ય ! તારાથી આ સઘળું જગત વ્યાપ્ત છે. અને ત્રણે જગતને તું ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. માટે હે દેવ ! તારા અસ્ત થયા પછી પાણી પણ લોહી બરાબર થાય છે.”

મહાભારતમાં કહ્યું છે કે, “જેઓ માંસ, મદિરા, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળનું ભક્ષણ કરે છે, તેઓના આચરેલા તપ-જપ નિષ્ફળ જાય છે.”

સ્કંદપુરાણ (સ્કંધ-૭, અ. ૧૧, શ્લો. ૨૩૫) માં કહ્યું છે કે, “જે આત્મા રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે આ ભવ અને પરભવમાં સર્વ મનોરથોને પામે છે.”

ઋષીશ્વર ભારત-વૈદકદર્શનમાં કહ્યું છે કે, “જે માનવ હંમેશા એકવાર ભોજન કરે છે, તે અગ્નિહોત્રના ફળને પામે છે અને જે માનવ હંમેશા સૂર્યાસ્ત પૂર્વે જ ભોજન કરે છે, તેને તીર્થયાત્રાનું ફળ ઘેર બેઠા મળે છે.”

મહાભારતમાં કહ્યું છે કે, “જે રાત્રિભોજન કરે છે તેના પાપની શુદ્ધિ સેંકડો ચાન્દ્રાયણતપથી પણ થતી નથી.”

આમ અજૈન ધર્મગ્રન્થો પણ રાત્રિભોજનનો નિષેધ કરે છે. તો જૈનધર્મને સમજનારા જૈનોથી તો કઈ રીતે રાત્રિભોજન કરાય ?

**હન્નાભિ-પદ્મ-સંકોચઃ, ચણ્ડરોચિરપાયતઃ ।**

**અતો નક્તં ન ભોક્તવ્યં, સૂક્ષ્મજીવાદનાદપિ ॥૩/૬૦॥**

‘શરીરમાં હૃદયકમળ (નીચા મુખવાળું) અને નાભિકમળ (ઉંચા મુખવાળું) હોય છે. એ બંને કમળ સૂર્યના આયમી જવાથી સંકોચાઈ જાય છે. તેથી તથા રાત્રે ખાવામાં સૂક્ષ્મજીવોની હિંસા થતી હોવાથી રાત્રિભોજન ન કરવું.’

રાત્રે ખાવાથી સેંકડો જંતુઓની હિંસા થવાથી રાત્રિભોજન મોટો અધર્મ તો બને જ છે, પણ સાથે સાથે રાત્રિભોજન આરોગ્યને પણ મોટું નુકશાન કરે છે. રાત્રે હૃદય અને નાભિ સંકોચાઈ જવાથી તથા જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી રાત્રે પેટમાં પધરાવેલ ખોરાક બરાબર પચતો નથી. તેથી કબજિયાત, અજીર્ણ વગેરે પેટના દર્દો થાય છે. લોહીનું ભ્રમણ બરાબર થતું નથી. ક્યારેક વાયુની ભીંસ વધવાથી હાર્ટએટેકના દર્દોઓ માટે જોખમરૂપ બને છે. ખોરાકનું પાચન બરાબર ન થવાથી પ્રમાદ, બેચેની, જડતા, શરીર

તુટવું, શરદી, અજીર્ણ, ખરાબ ઓડકાર, ઝાડા, ભોજનની અરૂચિ, આંખનું તેજ ઘટવું, દાંતમાં સડો થવો, મગજશક્તિ ઘટવી, ચીડીયો સ્વભાવ બનવો, કામવાસના ઉત્પન્ન થવી વગેરે અનેક દોષો પેદા થાય છે. ભોજન પચાવવા માટે જરૂરી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ સૂર્યની હાજરીમાં મળે છે, માટે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ રાત્રિભોજન કુપથ્ય છે.

ડૉ. એસ. પેરેટે (એમ.ડી.) સ્વાસ્થ્ય અને જીવન નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, “એક હૃદયરોગીને રાત્રે ખાવાથી ખૂબ બેચેની રહેતી હતી; અને હૃદયમાં દુઃખાવો થતો હતો. તેણે સૂર્યાસ્ત પછી જમવાનું છોડી દીધું, તેથી હૃદય વગેરે બરાબર કામ કરતા થઈ ગયા.”

ડૉ. રમેશચન્દ્ર મિશ્ર જણાવે છે કે, “ભારતમાં પેટની બિમારી માટે અયોગ્ય ભોજન અને સૂર્યાસ્ત પછીનું ભોજન જવાબદાર છે.”

રાત્રે જે તે ખાઈને આરોગ્ય ખતમ કરવું; અને દવાઓ ખાઈ ખાઈને જીંદગી ચલાવવી એ કેટલી મુર્ખતા કહેવાય !

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, ‘રાત્રિભોજન કરતાં ભોજનમાં કીડી ખાવામાં આવી જાય તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે. જૂ આવી જાય તો જલોદર થાય છે. માખી આવી જાય તો ઉલ્ટી થાય છે. કરોળીયો આવી જાય તો કોઢ થાય છે. લાકડાની ફાંસ આવી જાય તો તાળવું વીંધાઈ જાય છે. ગળામાં વાળ આવી જાય તો સ્વરભંગ થાય છે. જો વીંછી કે સર્પનું ઝેર આવી જાય તો મૃત્યુનું પણ સંકટ ઊભું થાય છે.’

વાસરે ચ રજન્યાં ચ, खादन्नेव तिष्ठति ।

शृङ्ग-पुच्छ-परिभ्रष्टः स्पष्टं स पशुरेव हि ॥૩/૬૨॥

યોગશાસ્ત્રના આ શ્લોકમાં રાત્રિભોજન કરનાર માટે કડક શબ્દો વાપર્યા છે. ‘જે દિવસે અને રાત્રે ખા ખા કરે છે, તે ખરેખર સ્પષ્ટપણે શીંગડા અને પુંછડા વિનાનો પશુ જ છે.’

યોગશાસ્ત્રના અધ્યાય ત્રણના ૬૧મા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે, ‘જે ભોજનમાં જીવોનો સંહાર છે, તેવું રાત્રિભોજન કરનાર મૂઢ જીવોને રાક્ષસોંથી જુદા કઈ રીતે પાડવા ? અલબત્ત રાત્રે કોણ ખાય ? જે રાક્ષસ હોય તે ખાય. માણસ કદી રાત્રિભોજન ન કરે. કેમકે રાત્રિ-ભોજનમાં જીવોનો મોટો સંહાર છે.’

સાંભળવા મળ્યું છે કે ડૉક્ટરો મેજર ઓપરેશન રાત્રે કરતાં નથી. કેમકે રાત્રે ઉત્પન્ન થતાં હજારો સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ ઓપરેશનના ભાગ ઉપર બાઝી જાય છે, તેથી મેજર ઓપરેશન નિષ્ફળ જાય છે.

જુદા જુદા અનેક પ્રકારના જંતુઓ એવા હોય છે કે તેઓ સૂર્યની હાજરીમાં તેના તાપના કારણે બહાર નીકળી શકતા નથી. સૂર્યાસ્ત થયા બાદ તેઓ ચારેકોર ઊડાઊડ કરે છે. ઘણા જંતુઓ તો એટલા બધા નાના હોય છે કે તેઓ લાઈટના પ્રકાશમાં પણ નજરે ચડતાં નથી. ઘણી વખત ટ્યૂબલાઈટ પાસે થોડી વારમાં જ હજારો નાના નાના જીવડાઓનો ઢગ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ સ્પષ્ટ હોય તો રાત્રિભોજન કઈ રીતે થઈ શકે ?

રાત્રે તૈયાર કરેલી તાજી રસોઈ ઉપર પણ હજારો સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અહો જમાવી દે છે, માટે ભોજન સૂર્યની હાજરીમાં જ પતાવી દેવું સારું. સૂર્યનો અસ્ત થયા પછીનું ભોજન એટલે હજારો જીવોનો સંહાર. આવું રાત્રિભોજન કરનાર માટે યોગશાસ્ત્રમાં મૂઠ, પશુ, રાક્ષસ જેવા શબ્દો વાપર્યા છે. **શૈં થાય રાત્રિભોજન ?**

રાત્રિભોજન સંબંધમાં ચાર બાબતો ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે :

(૧) દિવસે બનાવેલું રાત્રે ન ખવાય. (૨) રાત્રે બનાવેલું રાત્રે ન ખવાય. (૩) રાત્રે બનાવેલું દિવસે પણ ન ખવાય. (૪) દિવસે બનાવેલું દિવસે ખવાય.

રાત્રિભોજનના ત્યાગીએ દિવસે પણ અંધારામાં કે ગાઢ વાદળોથી છવાયેલા અંધકારમાં ન ખવાય.

વધુ શું કહેવું ? એક સજ્જાયમાં કહ્યું છે :

રાત્રિભોજનના દોષ ઘણા રે, શો કહીએ વિસ્તાર;

કે વલી કહેતાં પાર ન આવે, પૂરવ કોડી મોઝાર રે;

પ્રાણી ! રાત્રિભોજન મત કરો રે.

રાત્રિભોજનના જે કટુ ફળો છે, તેનું વર્ણન કેવલ-જ્ઞાની ભગવાન આખી જીંદગી કહ્યા કરે તો પણ પાર ન આવે, માટે રાત્રિભોજન કોઈપણ સંજોગોમાં કરવું હિતાવહ નથી.

રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવાથી શરીરના આરોગ્યને અને મનની પ્રસન્નતાને તો ખૂબ ખૂબ લાભ થાય જ છે; સાથે સાથે આત્માની દૃષ્ટિએ પણ ઘણા લાભ મળે છે.

મુંબઈ જેવા શહેરોમાં પણ ઘણા શ્રીમંતો એવા છે કે જેઓ રાત્રિભોજન કદાપિ કરતાં નથી. સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલા જ ઘેરથી આવેલા ટીફીનથી ચલાવી લે છે.

મુંબઈનો એક ધનાઢ્ય વેપારી પરદેશ જાય ત્યારે પણ ત્યાં કદાપિ રાત્રિભોજન કરતો નથી.

તપોવની એક બાળક વેકેશનમાં મુંબઈ પોતાને ઘેર ગયો. માતા-પિતા તેને રાત્રે ચોપાટીએ લઈ ગયા. તે બાળકે રાત્રિભોજન ન કર્યું; દીકરાની મક્કમતા નિહાળીને માતા-પિતાને જાત ઉપર ફિટકાર વરસ્યો. આખા ઘરે સદા માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરી દીધો.

પૂર્વના કાળમાં માતા-પિતાઓ સંસ્કારી અને ધર્માત્મા હતા. આજે જમાનો પલટાયો છે. શિબિરો, તપોવનો વગેરે દ્વારા સંતાનો ચુસ્ત ધર્મી બનવા લાગ્યા છે; અને ઘરનો દીવો બનીને ઘરના સૌને ધર્મી બનાવવા લાગ્યા છે.

સંતાનો ખાતર પણ માતા-પિતાઓએ રાત્રિભોજન છોડી દેવું જોઈએ. રાત્રિભોજનના ત્યાગી અને પવિત્ર માતા-પિતાના સંતાનો સાત્ત્વિક, ગુણીયલ, પવિત્ર વિચારવાળા અને દુષણોથી મુક્ત હશે.

કરોતિ વિરતિં ધન્યો, યઃ સદા નિશિભોજનાત્ ।

સોડ્ધ્ પુરુષાયુષસ્ય, સ્યાદવશ્યમુપોષિતઃ ॥૩/૬૧॥

‘જે સદા રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે, તે ખરેખર ધન્યવાદને પાત્ર છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગીને અડધી જીંદગીના ઉપવાસનું ફળ મળે છે.’

બે દિવસ રાત્રિભોજનના ત્યાગથી એક ઉપવાસનું ફળ મળે છે, એક મહિનાના રાત્રિભોજનના ત્યાગથી ૧૫ ઉપવાસનું ફળ મળે છે, એક વર્ષના રાત્રિભોજનના ત્યાગથી છ માસના ઉપવાસનું ફળ મળે છે; અને આખી જીંદગીના રાત્રિભોજનના ત્યાગથી અડધી જીંદગીના ઉપવાસનું ફળ મળે છે.

જેઓ માસક્ષમાણદિ તપ કરીને પારણો પાછા રાત્રિભોજન ચાલુ કરે છે, તેમના તપની શું કિંમત ? માસ-ક્ષમાણ જેવી તપશ્ચર્યા કરનાર સહેલાઈથી રાત્રિભોજન ત્યાગી શકે છે, માટે તેની ઉપેક્ષા કરવી ઠીક નથી. અપેક્ષાએ તો સદા રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો તે વધુ ઉત્તમ છે.

રજનીભોજનત્યાગે, યે ગુણાઃ પરિતોડપિ તાન્ ।

ન સર્વજ્ઞાદ્ ઋતે, કઞ્ચિદપરો વક્તુમીશ્વરઃ ॥૩/૭૦॥

‘રાત્રિભોજનના ત્યાગમાં જે સર્વ પ્રકારના ગુણો-લાભો ઉત્પન્ન થાય છે. તેને સર્વજ્ઞ ભગવાન સિવાય બીજા કોઈ કહેવા સમર્થ નથી.’

રાત્રિભોજન વિષે આટલી વાત જાણ્યા પછી રાત્રિ-ભોજન કરવાનું કે કરાવવાનું

દૃઢ નિશ્ચય સાથે છોડી દેવું જોઈએ. જો તમારી પાસે સંકલ્પ બળ આવી જાય તો રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો કઠણ નથી. ટ્રસ્ટીઓએ તેમજ સંઘના અગ્રણીઓએ પણ રાત્રિભોજનના ત્યાગી બનવું જોઈએ, એટલું જ નહીં સંઘના-ધર્મના કાર્યક્રમો-પ્રસંગોમાં કયાંય રાત્રિભોજન ન થાય તેની કાળજી કરવી જોઈએ.

હંસ અને કેશવ નામના બે અજૈન ભાઈઓએ રાત્રિ-ભોજન ઉપરનું જૈન સાધુનું પ્રવચન સાંભળીને જીવનભર માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરી દીધો. પણ માતા-પિતા અનુકૂળ ન બન્યા. પ્રતિજ્ઞા તોડાવી નખાવવા માટે માતા-પિતાએ તેમને થોડા દિવસ ભૂખ્યા રાખ્યા, પરંતુ બન્ને મક્કમ રહ્યા. છેવટે પિતાએ ક્રોધમાં આવીને ખૂબ માર-પીટ કરી. તેમાં એક ભાઈએ રાત્રિભોજન કરવાનું સ્વીકારી લીધું, જ્યારે બીજો ઘર છોડીને નીકળી ગયો. રાત્રિભોજનના ત્યાગની દૃઢતાના પરિણામે બીજાના શરીરના સ્નાનજળમાં એવી શક્તિ પેદા થઈ કે તે જેની ઉપર છાંટવામાં આવે તેના રોગ ખલાસ થઈ જાય. વળી પુણ્ય વધતાં તે એ જ ભવમાં રાજા બન્યો.

**રાત્રિભોજન મોટું પાપ, નરકનું એ પહેલું દ્વાર;  
નરકનું એ પહેલું દ્વાર, કદી નહીં કરું એ મોટું પાપ.**

### પરચક્ષાણ

રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરનારે સાંજે સૂર્યાસ્ત પછી ભોજન ન લેવું. તેઓએ સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલા નીચે મુજબ પ્રતિજ્ઞા (પરચક્ષાણ) લેવું.

**દિવસ ચરિમં પરચક્ષાઈ (પરચક્ષામિ) ચઉવ્વિહંપિ આહારં, તિવિહંપિ આહારં, દુવિહંપિ આહારં અસણં પાણં ખાઈમં સાઈમં અન્નત્યણા-ભોગેણં, સહસા-ગારેણં, મહત્તરા-ગારેણં સવ્વ-સમાહિ-વત્તિયા-ગારેણં વોસિરઈ (વોસિરામિ).**

(ચઉવિહાર કરનારને રાત્રે પાણીનો ત્યાગ છે. તિવિહાર કરનારને ફક્ત સાદા પાણીની છૂટ મળે છે. તે પણ ખુલ્લામાં ન પીવાય. વળી બેસીને મૂઠી વાળીને એક કે ત્રણ નવકાર ગણીને પીવું. પાણી પી લીધા પછી હાથ જોડી એક નવકાર ગણવો. ફીજનું પાણી, બરફનું પાણી, અળગણ પાણી તેમજ ઠંડા પીણા વગેરે ન પીવાય. દુવિહાર કરનાર રાત્રે બેસીને મૂઠી વાળીને નવકાર ગણીને દવા અને પાણી-એ બે લઈ શકે છે. જો કે બને ત્યાં સુધી તો સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલા જ દવા લઈ લેવી. વૈદ્ય કે ડૉક્ટર રાત્રે દવા લેવાનું કહે, ત્યારે સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલા તે દવા લેવામાં વાંધો નથી. સાધુઓ તેમજ કરે છે, કેમકે જૈન સાધુઓ રાત્રે ભોજન કે પાણી પણ લેતા નથી.)

## -: સ્વાધ્યાય :-

પ્ર-૧ : નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) જ્ઞાની પુરુષોએ રાત્રિભોજનને ..... અને ..... નું આશ્રવદ્વાર કહ્યું છે. (૨) નરકમાં ઓછામાં ઓછું ..... વર્ષનું આયુષ્ય હોય છે. (૩) ..... ગ્રન્થમાં રાત્રિભોજન માટે ઘણા શ્લોકો આપ્યા છે. (૪) ..... (અજૈન શાસ્ત્ર) માં રાત્રિભોજનને ‘નરકનો નેશનલ હાઈવે’ કહ્યો છે. (૫) રાત્રિભોજન કરતાં ભોજનમાં ..... આવી જાય તો ..... થાય છે. (૬) જે દિવસે અને રાત્રે ખા ખા કરે છે, તે ..... વિનાનો ..... જ છે, તેવું ..... માં કહ્યું છે. (૭) ..... ખાતર પણ માતા-પિતાઓએ રાત્રિભોજન છોડી દેવું જોઈએ. (૮) ..... બળ આવી જાય તો ..... કઠણ નથી. (૯) ધાર્મિક ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીઓએ તેમજ સંઘના અગ્રણીઓએ ..... ના ત્યાગી બનવું જોઈએ.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) કઈ બાબતમાં લક્ષમણ થોડા હચમચી ગયા ? (૨) રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરીને ભૂખનું દુઃખ સહન કરી લેવું સાફ ? શા માટે ? (૩) અહિંસાને માનનારા જૈનો-અજૈનોથી શા માટે રાત્રિભોજન ન થાય ? (૪) માર્કપ્લેય પુરાણમાં રાત્રિભોજન માટે શું કહ્યું છે ? (૫) મહાભારતમાં રાત્રિભોજન વગેરે માટે શું કહ્યું છે ? (૬) ઋષીશ્વર ભારત વૈદક દર્શનમાં રાત્રિભોજનના ત્યાગથી શું શું ફળ કહ્યા છે ? (૭) રાત્રિભોજન વિષે ડૉ. એસ. પેરેટે અને ડૉ. રમેશચન્દ્ર મિશ્રનો અભિપ્રાય લખો. (૮) રાત્રિભોજનને યોગશાસ્ત્રમાં શા માટે રાક્ષસ ભોજન કહ્યું છે ? (૯) રાત્રિભોજન વિષે એક સજ્જાયમાં શું કહ્યું છે ? (૧૦) રાત્રિભોજન ત્યાગ અંગે તપોવની એક બાળકનો પ્રસંગ લખો. (૧૧) રાત્રિભોજનના ત્યાગથી કેટલા ઉપવાસનું ફળ મળે ? (૧૨) રાત્રિભોજન ત્યાગનું પરચક્ષાણ લખો. (૧૩) સેનપ્રશ્ન ગ્રન્થમાં રાત્રિભોજનના દોષ વિષે શું લખ્યું છે ?

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) રાત્રિભોજનથી કેવા કેવા ભવો અને દુઃખો મળે છે ? (૨) કયા કયા અજૈન ધર્મગ્રન્થોમાં કોણે કોણે રાત્રિભોજન વિષે શું શું કહ્યું છે ? (૩) રાત્રિભોજન આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કુપચ્ચ છે, તે સમજાવો. (૪) યોગશાસ્ત્રમાં રાત્રિભોજન કરનાર માટે મૂઠ, પશુ, રાક્ષસ જેવા શબ્દો શા માટે વાપર્યા છે ? (૫) રાત્રિભોજનના વિષયમાં હંસ-કેશવનો પ્રસંગ લખો.

—X—X—X—

✽ “સૂર્ય અસ્ત થયે છતે પાણી લોહીતુલ્ય ગણાય અને અનાજ માંસ-તુલ્ય ગણાય. આ વાત પુરાણમાં કહી છે, આપણી નથી. જિનાગમમાં તો રાત્રિભોજનનો દોષ આથી પણ વધારે કહ્યો છે.”

✽ “પાણસ્સનો આગાર ઉચ્ચરનારા ઊકાળેલું પાણી પીનાર શ્રાવકે રાત્રિએ ચઉવિહાર પરચક્ષાણ કરવું જોઈએ, તેવી પરંપરા છે.”

- સેનપ્રશ્નગ્રન્થમાંથી



## પાઠ-૨ : દ્વિદળના પાપથી બચો

કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ એટલે કે ગરમ કર્યા વિનાના દૂધ, દહીં કે છાશ વાપરતી વખતે અથવા જેમાં કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ વપરાયા હોય તેવા શીખંડ વગેરે પદાર્થો ખાતી વખતે દ્વિદળના દોષની ખૂબ સંભાળ લેવી પડે છે.

જો દૂધ, દહીં કે છાશ એકદમ ગરમ કરી દીધા હોય તો કોઈ જ ચિંતા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. દહીં કે છાશ વધુ ગરમ કરવા જતાં ફાટી જાય છે. માટે ઘણા લોકો દહીં કે છાશને સામાન્ય ગરમ કરે છે, પણ તે ચાલી શકે નહીં. તેમાં પણ દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. દહીં કે છાશ ગરમ કરતાં બાજરાનો લોટ કે બલવણ (મીઠું) નાખીને વારંવાર હલાવતા રહેવાથી ફાટતાં નથી. તે રીતે પણ એકદમ સખત ગરમ કરવા પડે. અંદરથી બૂડ બૂડ અવાજ આવે ત્યાં સુધી અથવા તો આંગળી નાખો તો એકદમ દઝાય તેવા એટલે કે ઊભરો આવે તેવા ગરમ ગરમ કરવા પડે. એકવાર ગરમ કર્યા પછી ઠંડા પડે તો પણ દ્વિદળનો દોષ લાગતો નથી.

ટુંકમાં-સખત ગરમ કરેલ દૂધ, દહીં કે છાશ હોય તો કોઈ ચિંતા નહીં, પરંતુ કાચા કે સામાન્ય ગરમ કરેલ દૂધ, દહીં કે છાશ હોય તો દ્વિદળના દોષની સંભાળ લેવી પડે. તે અંગે હવે આપણે વિચારણા કરીએ :

### દ્વિદળ એટલે શું ?

દ્વિદળ (વિદળ) એટલે સામાન્ય રીતે જેને આપણે કઠોળ ધાન્ય કહીએ છીએ, તે દરેક લેવા.

દ્વિદળની સામાન્ય વ્યાખ્યા : (૧) જેમાંથી તેલ ન નીકળે (૨) જે ઝાડના ફળરૂપ ન હોય; અને (૩) જેની બે સરખી ફાડ થાય તે દ્વિદળ ગણાય.

જેમ-રાઈ, સરસવ, તલ વગેરેમાંથી તેલ નીકળે છે, માટે તે દ્વિદળ ન ગણાય. સાંગળી ઝાડના ફળરૂપ હોવાથી તે દ્વિદળ ન ગણાય. બાજરી, જુવાર વગેરે ઝાડના ફળરૂપે નથી અને તેમાંથી તેલ પણ નીકળતું નથી, છતાં તેની બે ફાડ થતી ન હોવાથી દ્વિદળ ન ગણાય.

ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, ચોળા, કળથી, વટાણા, લાંગ, મેથી, મસૂર, લીલવા, કુમટીયા વગેરે કઠોળ દ્વિદળ ગણાય. કેમકે ઉપરની ત્રણેય બાબતો તેમાં લાગુ પડી જાય છે. વળી એ દ્વિદળની ફળીઓ, લીલા-સૂકાં પાંદડાં, ભાજી, તેના આટા, દાળ; તેની કોઈપણ બનાવટો વગેરે પણ દ્વિદળ જ ગણાય. જેમકે : કોઈપણ

કઠોળના પાંદડાની ભાજી; વાલોળ, ચોળાફળી; તુવેર, ગુવારફળી, મગ, વટાણાની ફળી; લીલા ચણા; કઠોળની સુકવણી; સંભાર; અથાણા; દાળ, કળી, સેવ, ગાંઠીયા, પૂરી, પાપડ, બુંદી, વડી વગેરે પણ ક્ષિદળમાં ગણવા.

કાચા કે સામાન્ય ગરમ કરેલ દૂધ, દહીં કે છાશ સાથે ક્ષિદળનો (કઠોળનો) સંયોગ થતાં જ તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, માટે તે અભક્ષ્ય બની જાય છે અને પારાવાર હિંસારૂપ બની જાય છે. આ ક્ષિદળના દોષથી બચવા માટે ખૂબ જ સંભાળ લેવી પડે.

### શું શું કાળજી લેશો ?

- ૧) જમવામાં દાળ, શાક વગેરેમાં કઠોળનો વપરાશ હોય છે, તેથી તેની સાથે કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ વાપરવા નહીં.
- ૨) જમ્યા પછી જો છાશ વાપરવી હોય તો પહેલા હાથ, મુખ બરાબર સાફ કરવા, દાંતમાં કઠોળનો અંશ ન રહી જાય તે રીતે દાંત સાફ કરવા, છાશ પીતા નીચે છાંટો પડી જાય તો ક્ષિદળનો દોષ ન લાગે તે માટે પહેલેથી થાળી, વાડકી વગેરે સાઈડ ઉપર મૂકવા અને દાળ, શાક વગેરેવાળી નીચેની જમીન બરાબર સાફ કરી સૂકાવા દેવી. વળી ભોજન વખતે જે પાણી વાપર્યું હોય તે (વધેલ) પાણી છાશ સાથે મિશ્ર ન થવું જોઈએ, તેથી તે પાણી પીને ગ્લાસ બરાબર સાફ કરી દેવો પડે. પછી તે ગ્લાસમાં છાશ લેવામાં કે છાશ વાપર્યા પછી પાણી માટે તે ગ્લાસનો ઉપયોગ કરવામાં વાંધો નહીં અથવા ભોજન વખતે જે ગ્લાસ વાપરેલ હોય અને તેમાં જે પાણી હતું તે ગ્લાસ અને પાણીના બદલે બીજો ગ્લાસ અને બીજું પાણી લેવું. ટુંકમાં-ભોજન વખતનું પાણી કે એંઠો ગ્લાસ છાશના વપરાશ વખતે ચાલે નહીં. વળી થાળી-વાડકા વગેરે જે રૂમાલથી સાફ કર્યા હોય કે ભોજન પછી ધોયેલ હાથ જે રૂમાલથી સાફ કર્યા હોય, તે રૂમાલ છાશના ગ્લાસને કે છાશવાળા હાથને સાફ કરવા વપરાય નહીં. છાશનો ગ્લાસ જે રૂમાલથી લૂછ્યો હોય તે રૂમાલ જુદો ધોવો પડે. ટુંકમાં-કઠોળ, કઠોળની બનાવટ, કઠોળવાળા વાસણો, તે વખતે વપરાયેલ પાણી, રૂમાલ વગેરે તમામ સાથે કાચા દૂધ, દહીં કે છાશનો આભડછેટ રાખવો પડે.
- ૩) કઠોળવાળા ભોજનના વાસણ અને છાશ વપરાયેલ વાસણ ભેગા ન ધોવા. તે બન્નેનું ધોયેલ પાણી પણ ભેગું ન થવા દેવું. (જો છાશ એકદમ ગરમ ગરમ કરેલ હોય તો ઉપરની કોઈ કાળજીની જરૂર નથી. કેમકે તેમાં જીવો થતા નથી.)

- ૪) કાચા દૂધની તપેલી કે કાચા દહીં, છાશના ભાજન ખુલ્લા ન રાખવા. કેમકે તેમાં અજાણે કઠોળનો દાણો કે મેથીની ભાજીનું પાંદડું વગેરે પડી જાય તો તુરત તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો પેદા થઈ જાય. વળી કાચા દૂધ, દહીં કે છાશના વાસણને કારણ વિના અડવું નહીં. અડવાની-લેવાની જરૂર પડે તો એવી રીતે કાળજીથી લો કે દૂધ, દહીં કે છાશનો અંશ પણ તમારા હાથને લાગે નહીં. જો લાગી જાય તો ધોઈ અલગ રૂમાલથી સાફ કરવો. શક્ય બને તો છાશ, દહીં વગેરે જેમના ઘેર વપરાતા હોય તેઓએ તેના વાસણ, તેને લૂંછવાનો રૂમાલ વગેરે અલગ રાખવા, અને અલગ ધોવા.
- ૫) મેથી દ્વિદળ છે, તેથી તે સંબંધમાં ભૂલ ન થાય તેની કાળજી રાખવી. જેમ-મેથી નાખેલ અથાણા સાથે કાચા દૂધ, દહીં, છાશ કે શીખંડ વગેરે ન વપરાય; મેથીના વઘારવાળી કઢી હોય તો તે સાથે કાચા દૂધ, દહીં, છાશ કે શીખંડ વગેરે ન લેવાય.
- ૬) મેથીની જેમ મેથીની ભાજી પણ કઠોળ ગણાય છે, તેથી મેથીના થેપલા (ઢેબરાં) બનાવતી વખતે વપરાતી છાશ પહેલા એકદમ ગરમ કરેલી હોવી જોઈએ. નહીં તો મેથીના પાંદડાં અને છાશ ભેગા થતાં જ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવોનો સંહાર થશે. વળી આ મેથીના ઢેબરાં કાચા દહીં વગેરે સાથે ન વપરાય.
- ૭) છાશ કે દહીંની કઢી બનાવતી વખતે છાશ કે દહીંને એકદમ ગરમ કર્યા પછી જ ચણાનો લોટ ભેળવાય. નહીં તો કાચા કે સામાન્ય ગરમ કરેલ દહીં-છાશ સાથે ચણાનો લોટ ભેળવતાં જ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થઈ જશે. ઢોકળા કે હાંડવાનો બોળો પણ છાશને બરાબર ગરમ કરીને પછી જ કરાય.
- ૮) કઢી સાથે જો શીખંડ વાપરવાનો હોય તો કઢીમાં ચણાના લોટને બદલે ચોખાનો લોટ નાખવો. અને વઘારમાં ભૂલેચૂકે પણ મેથીનો ઉપયોગ ન કરવો. કેમકે ચણા, મેથી કઠોળ છે અને શીખંડમાં કાચુ દહીં હોય છે.
- ૯) શીખંડ ઘરમાં કે જમણવારમાં બનાવાય ત્યારે ભૂલેચૂકે કઠોળવાળી એકપણ આઈટમ ન બનાવવી. શીખંડ સાથે લીલાં-સૂકાં કઠોળના શાક, કેળાવડા, ચણાના ખમણ, ખમણની ચટણી, મગની દાળ, પાપડ, ચણાના લોટવાળી કે મેથીના વઘારવાળી કઢી વગેરે ચાલી શકે નહીં. શીખંડ જ ન કરાય તો સારું. છેવટે કેટલાક લોકો શાક શીંગદાણાનું, ખમણ ચોખાના લોટના, કઢીમાં ચોખાનો લોટ

નાખે છે અને વઘારમાં મેથી વાપરતાં નથી. બાજરી, ચોખા કે ઘઉંના લોટની બનાવટ ચાલી શકે. આ બધી બાબતમાં બનાવનાર વગેરેની ખૂબ ઝીણવટભરી સમજ અને કાળજી હોવી જરૂરી છે. જમણવાર વગેરેમાં પણ છેલ્લે દિલ્લ થાય તેવા ઁઠા વાસણ-પાણી વગેરે ભેગા થાય તો પણ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવોનો સંહાર થાય.

- ૧૦) ખાટાં ઢોકળા બનાવવા કઠોળનો આટો છાશમાં પલાળવામાં આવે છે. આ છાશ આટા સાથે મીક્ષ કરતાં પહેલાં એકદમ ગરમ કરેલી હોવી જોઈએ.
- ૧૧) દહીંવડા ચણાના લોટથી બને છે, તે દિલ્લ (કઠોળ) છે. તેની સાથે કાચુ કે સામાન્ય ગરમ કરેલ દહીં વાપરી શકાય નહીં. દહીં એકદમ ગરમ કરેલ હોવું જોઈએ.
- ૧૨) રાયતું કે ચટણી બનાવતાં પણ દિલ્લનો વિચાર કરવો. દહીંને એકદમ ગરમ કરેલ હોય તો કઠોળ સાથે મીક્ષ કરવામાં વાંધો નહીં.
- ૧૩) સેવ, ગાંઠીયા, ચણાની પુરી, ગવારફળીની તળેલી શીંગો વગેરે કઠોળમાંથી બનાવેલી ચીજો કાચા દૂધ, દહીં, છાશ સાથે વપરાય નહીં.
- ૧૪) ક્યારેક રાંધેલા ભાતમાંથી તુવેર, અડદ વગેરેનો દાણો નીકળે છે. આવા ભાત સાથે છાશ વગેરે મીક્ષ ન થાય.
- ૧૫) બજારના રસ વાસી હોય અથવા વાસી રસ ભેળવેલ હોય તેવી સંભાવના છે, તેથી અભિય છે. વળી આ રસમાં કાચુ દૂધ ભેળવેલું હોય છે, માટે તે કઠોળ સાથે વાપરવાથી દિલ્લ થાય છે. ઘરમાં પણ કેરીના રસ સાથે કાચુ દૂધ ભેળવવું નહીં.
- ૧૬) ચણા વગેરેનો લોટ ચાળવાની ચાળણી જુદી રાખવી, જો તે જ ચાળણીથી ઘઉં વગેરેનો લોટ ચાળવામાં આવે, તો તેની બનાવટ દહીં વગેરે સાથે ન વપરાય.
- ૧૭) સેવ-ભજીયા જે તેલમાં તળાયાં હોય તે તેલથી શાક વઘારાય કે ખાખરા-રોટલીમાં મોણ નખાય તો તે શાક, ખાખરા, રોટલી સાથે કાચા દહીં, છાશ ન વપરાય. દિલ્લનો દોષ લાગે.

ટુંકમાં-કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ અથવા તો જેમાં કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ છે તેવી શીખંડ વગેરે ચીજો વાપરતી વખતે કઠોળ કે કઠોળની બનાવટવાળી કોઈપણ વસ્તુ વપરાય નહીં; ચૂલે બનાવતાં કે ભોજન કરી લીધા પછી વાસણ લૂંછવા-ઘોવા વગેરે વખતે પણ આ કાળજી લેવી.

## **-: સ્વાધ્યાય :-**

**પ્ર-૧ : નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.**

(૧) કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ સાથે કઠોળનો સંયોગ થતાં તેમાં ..... ઉત્પન્ન થાય છે.

**પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.**

(૧) દ્વિદળના દોષથી બચવા માટે દૂધ, દહીં કે છાશ કેવા ગરમ ગરમ કરવા પડે ? (૨) દ્વિદળની વ્યાખ્યા લખો. (૩) દ્વિદળનો દોષ કેવી રીતે લાગે ? (૪) કાચા દૂધ, દહીં, છાશના ભાજન ખુલ્લા ન રાખવા. શા માટે ? (૫) કાચા દૂધ, દહીં, છાશના ભાજનને અડવાની જરૂર પડે તો શું કાળજી લેશો ? (૬) મેથીના થેપલાં બનાવતાં શું કાળજી જરૂરી છે ? (૭) ખાટાં ઢોકળા બનાવતાં શું કાળજી જરૂરી છે ? (૮) ચટણી કે રાયતુ બનાવતાં શું કાળજી જરૂરી છે ? (૯) દ્વિદળના દોષથી બચવા ટુંકમાં શું શું કાળજી લેશો ? (૧૦) અજૈન મહાભારતમાં દ્વિદળ વિષે શું કહ્યું છે ?

**પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.**

(૧) કઈ કઈ રીતે કઠોળ-દ્વિદળ ગણાય ? (૨) જમ્યા પછી છાશ વાપરવી હોય તો શું શું કાળજી લેશો ? (૩) મેથી, મેથીની ભાજી વગેરે સંબંધ દ્વિદળનો દોષ ન લાગે માટે શું શું કરશો ? (૪) ઘરમાં કે જમણવારમાં દ્વિદળના દોષથી બચવા કઈ કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો ? (૫) કયા કયા પ્રસંગે દ્વિદળનો દોષ લાગે ? મહત્ત્વના ૧૦ પ્રસંગો તારવીને ટુંકમાં લખો.

**પ્ર-૪ : ખરા ખોટા લખો. ખોટા હોય તો સુધારીને ફરી લખો. તેનું કારણ લખો.**

(૧) દહીં કે છાશ થોડા ગરમ કર્યા પછી તેની સાથે દ્વિદળ (કઠોળ) વાપરવામાં કોઈ દોષ લાગતો નથી. (૨) રાઈ, સરસવ, તલ, બાજરી, જુવાર, ચોખા, ચણા, મેથી, અડદ, વાલ, કઠોળની સુકવણી વગેરે દ્વિદળ ન ગણાય. (૩) રાઈ, સરસવ, તલ, બાજરી, જુવાર, ચોખા સાથે કાચા દૂધ, દહીં, છાશ વાપરવામાં દ્વિદળનો દોષ લાગતો નથી. (૪) દાળ, શાક વગેરે સાથે કાચા દૂધ, દહીં, છાશ વગેરે વાપરી શકાય. (૫) થાળી વગેરેમાં કઠોળ સાથે કાચા દહીં વગેરે ભેગા થાય તો દ્વિદળનો દોષ લાગે, પરંતુ મુખમાં કે પેટમાં ભેગા થાય તો દ્વિદળનો દોષ લાગે નહીં. (૬) જમ્યા પછી મુખ બરાબર સાફ કરીને છાશ પીવી, આંટલી જ કાળજી ચાલે. (૭) ભોજનની થાળી વગેરે જે રૂમાલથી સાફ કર્યા હોય તે જ રૂમાલથી દહીં, છાશ વગેરેના ભાજન સાફ કરવામાં દ્વિદળનો દોષ ન લાગે. (૮) મેથી નાખેલ અથાણા સાથે દહીં, છાશ કે શીખંડ વાપરવામાં દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. (૯) દહીં કે છાશ એકદમ ગરમ ગરમ કર્યા પછી તેમાં મેથીનો વઘાર કરવામાં દ્વિદળનો દોષ લાગતો નથી. અને તેવી કઢી સાથે કાચા દૂધ, દહીં, શીખંડ વાપરવામાં પણ કોઈ દોષ લાગતો નથી. (૧૦) છાશ કે દહીંમાં ચણાનો લોટ ભેળવીને પછી તેને એકદમ ગરમ ગરમ કરવામાં આવે ત્યારે દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. (૧૧) એકદમ ગરમ કરેલ કઢી સાથે પૂરી અને શીખંડ વાપરવામાં દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. (૧૨) મેથીના થેપલાં (ઢેબરાં) બનાવતી વખતે છાશ પહેલા એકદમ ગરમ

**રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન - ૧૫**

કરવી જરૂરી છે, નહીં તો મેથીના પાંદડાં અને છાશ ભેગા થતાં જ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવોનો સંહાર થશે. (૧૩) મેથીના ઢેબરાં સાથે દહીં વાપરવામાં કોઈ દોષ લાગતો નથી. (૧૪) ઢોકળા કે હાંડવાનો બોળો છાશને સામાન્ય ગરમ કરીને પછી જ કરાય. (૧૫) કઢી સાથે શીખંડ વાપરવાનો પ્રસંગ હોય તો તે કઢીમાં ચોખાને બદલે ચણાનો લોટ નાખવો અને મેથીનો વઘાર ન કરવો. (૧૬) દહીંવડા સાથે દહીં વાપરવામાં દોષ નથી. (૧૭) રાંધેલા ભાતમાં તુવેર કે અડદનો દાણો નીકળે તો તેને દૂર કરીને પછી તે ભાત સાથે દહીં કે છાશ વાપરવામાં વાંધો નથી.

પ્ર-પ : કાચા દૂધ, દહીં, છાશ કે શીખંડ વગેરેનો નીચેનામાંથી કોની કોની સાથે સંયોગ થતાં દ્વિદળનો દોષ લાગશે ? શોધો.

કાચું દૂધ, દહીં, છાશ, શીખંડ, રાઈ, તુવેર, વાલ, સરસવ, બાજરી, જુવાર, બુંદી, સાંગળી, ચોખા, ચણા, મગ, મઠ, અડદ, ચોળા, કળથી, વટાણા, લાંગ, મેથી, મસૂર, લીલવા, દ્વિદળની ફળીઓ, દ્વિદળના પાંદડા, ભાજી, ચણાનો લોટ, ચોખાનો લોટ, વાલોળ, ચોળાફળી, વટાણાની ફળી, કઠોળની સૂકવણી, ચણાની દાળ, કળી, સેવ, ગાંઠીયા, ચણાના ઢોકળાં, ચોખાના ઢોકળાં, ભાત, વડી, તુવેરનું શાક, મેથીવાળું અથાણું, મેથીના વઘારવાળી કઢી, મેથીના થેપલાં, ચણાના લોટવાળી કઢી, ચોખાના લોટવાળી કઢી, કોઈ પણ કઠોળનું શાક, કેળાવડા, શીંગદાણાનું શાક, ચણાના લોટના ખમણ, ખમણની ચટણી, ચોખાના લોટના ખમણ, મગની દાળ, પાપડ, ઘઉંની રોટલી, બાજરીના રોટલા, ભાત, ખાટાં ઢોકળાં, દહીંવડા, ચણાની પુરી, ગવારફળીની તળેલી શીંગો.

—X—X—X—

વાણીને સંસ્કારમય બનાવવા વિચારીને  
સંસ્કારમય બનાવો. વિચારીને સંસ્કારમય  
બનાવવા શુદ્ધ આહાર વાપરો.

યુધિષ્ઠિરે એકવાર અર્જુનને કહ્યું કે, “હે કૌંતેય !  
જે લોકો કાચા દૂધ, દહીં કે છાશ સાથે કઠોળને જમે  
છે, તે લોકો ખરેખર માંસનું ભક્ષણ કરી રહ્યા છે.”

— અજેન મહાભારત

## પાઠ-૩ : અથાણાં વગેરે ન જ વાપરવા શ્રેષ્ઠ

આજકાલ અથાણાં સંબંધમાં જોઈએ તેવી કાળજી લેવાતી નથી, માટે ન જ વાપરવા તે શ્રેષ્ઠ છે. જો વાપરવા હોય તો તે સંબંધી બધી જ કાળજી લેવી જોઈએ. નીચેની બાબતો બરાબર લક્ષમાં લો :

(૧) કેરી, લીંબુ વગેરેની સાથે નહીં ભેળવેલા ગુંવાર, ગુંદા, ડાળાં, ચીભડાં, મરચા વગેરેના અથાણાં ખટાશ વિનાના અથાણાં હોવાથી જે દિવસે બનાવ્યા હોય તે જ દિવસે ચાલે. બીજે દિવસે અભક્ષ્ય છે.

(૨) ખાટા ફળોનું અથવા ખાટા રસમાં બનાવેલ અથાણું (તડકા દીઘા ન હોય તેવું) ત્રણ દિવસ સુધી ચાલે છે. તે પછી અભક્ષ્ય બને છે.

(૩) કેરી, ગુંદા, ખારેક, મરચાં વગેરેનું સુકવેલું અથાણું બનાવવામાં આવે છે. તે પણ જો બરાબર તડકા દેવાયા ન હોય; અને લીલાશ રહેવાથી વાળ્યું વળી શકતું હોય તો તેવું અથાણું પણ ત્રણ દિવસ સુધી જ ચાલે. પછી અભક્ષ્ય બને છે.

(૪) જે અથાણાંમાં મેથી વગેરે ઘાન્ય, ચણા વગેરેનો લોટ કે દાળીયા ભેળવેલ હોય અથવા પાણી નાખ્યું હોય કે પાણી રહી ગયું હોય તે બધા અથાણાં બીજે દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય બને છે.

(૫) કેરી, મરચાં, ગુંદા વગેરેમાં મીઠું ભેળવીને તેને તડકે મૂકવામાં આવે છે. તડકાથી ધીરે ધીરે પાણી સુકાતું જાય છે. આ તડકા “ત્રણ જ દિવસ આપવાના” એવું નથી. જ્યાં સુધી કેરી, મરચાં, ગુંદા વગેરે સૂકાઈને કડક બંગડી જેવા ન થાય ત્યાં સુધી ત્રણ, પાંચ, સાત કે વધુ દિવસ પણ તડકા આપવા પડે. તે પછી તેની ઉપર ગોળ, રાઈ વગેરે ચડાવીને સરસવના તેલમાં ડૂબાડૂબ ડૂબાડવામાં આવે છે. આવા વ્યવસ્થિત બનાવેલ અથાણાં તેના વર્ષા, ગંધ, રસ, સ્પર્શ વગેરે બદલાય નહીં, ત્યાં સુધી અલબત્ત વરસ સુધી પણ ચાલી શકે છે. જો સરસવનું તેલ ઓછું નાખ્યું હોય તો વહેલા બગડી જવાનો સંભવ છે. માટે તેલ વધુ નાખવું.

(૬) તડકામાં કેરીનો છુંદો વગેરે પણ બનાવાય છે. તેમાં કેરીની છીણમાંથી ખાટું પાણી કાઢી નાખીને છીણ સાથે મીઠું તથા સાકર ભેળવીને તડકે મૂકવામાં આવે છે. જેમ જેમ તડકા થતાં જાય તેમ તેમ ચાસણી કડક થતી જાય છે; અને પાણી સુકાતું



જાય છે. જ્યારે ચાસણી ત્રણ તારવાળી થાય ત્યારે પાકી ચાસણી થઈ સમજવી. જ્યાં સુધી બે કે અઢી તાર નીકળે ત્યાં સુધી ચાસણી કાચી સમજવી. પૂરા ત્રણ તાર ખેંચાય ત્યારે જ પાકી સમજવી. આવો છુંદો, મુરબ્બો પણ લાંબો સમય સુધી ચાલે છે.

(૭) છુંદો, મુરબ્બો વગેરે ચૂલા પર પણ કરવામાં આવે છે. એમાં પહેલા ખાંડને ચૂલે ચડાવી તેમાં છુંદાની છીણ કે મુરબ્બાના ટુકડા નાખવામાં આવે છે. પછી ચાસણી ત્રણ તારવાળી થાય ત્યાં સુધી હલાવતાં રહેવું પડે છે. ચાસણી પાકી થઈ ગયા બાદ તેને ચૂલેથી ઉતારી ઠંડું થઈ ગયા બાદ કાચની બરણી વગેરેમાં ભરી લેવાય છે. આવા છુંદા, મુરબ્બા પણ લાંબા સમય સુધી ચાલે છે.

(૮) કેર, મરચાં વગેરેને કાચી કેરીના ખાટા પાણીમાં અથવા લીંબુના રસની ખટાશમાં ત્રણ દિવસ પલાળીને પછી બહાર કાઢીને ફરી ત્રણ કે વધુ દિવસ તડકે બરાબર સૂકાવીને બંગડી જેવા કર્યા બાદ સરસિયાના તેલમાં રાઈ વગેરે ફીણીને પછી કેર કે મરચાને અંદર ડૂબાડવામાં આવે છે. આવા અથાણા પણ લાંબો સમય ચાલે છે.

લાંબો સમય ચાલતાં અથાણાં, છુંદા, મુરબ્બા માટે ખૂબ જ ચીવટથી ઝીણવટભરી કાળજી લેવી પડે છે. જો તેવી કાળજીમાં ખામી રહી જાય તો એ અથાણાં વગેરે અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો અને નીલ-કુગનું ઉત્પત્તિસ્થાન બની જાય છે. આવા અથાણાં અભક્ષ્ય બને છે અને આરોગ્ય પણ બગાડે છે. નીચે મુજબની મહત્ત્વની કાળજી લેવી.

(i) મુરબ્બા વગેરેની ચાસણી જો નરમ રહી જાય તો ૧૦-૨૦ દિવસમાં જ નીલ-કુગ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે. માટે ત્રણ તારવાળી પાકી ચાસણી કરવી. ચાસણી ત્રણ તારી કરવાથી ઢીલા ગોળ જેવો મુરબ્બો થશે.

(ii) સૂકવણી જેવી તેવી કરાય, બરાબર તડકા ન દેવાય તો તે અથાણાં વગેરે ત્રણ દિવસથી વધુ ચાલી શકે નહીં, માટે કડક બંગડી જેવા કરવા. ત્રણ, પાંચ, સાત કે પંદર દિવસ પણ તડકો આપવો પડે.

(iii) અથાણાં વગેરે કરતાં પાણીનો અલ્પ પણ સ્પર્શ ન થવા દેવો. પાણીવાળા હાથ હોય તો તે બરાબર કોરા કરવા.

(iv) અથાણાં વગેરે ભરવાની બરણી ગરમ પાણીથી બરાબર સાફ કરીને કોરી

કરવી. જરૂર પડે તડકામાં ખુલ્લી પણ મૂકવી. અંદર કયાંય પણ પાણીનો અંશ પણ રહેવો જોઈએ નહીં. નહીં તો તેમાં ભરેલા અથાણાં વગેરે બગડી જતાં કે નીલ-કુગ થતાં વાર લાગશે નહીં.

(v) અથાણાં વગેરે હાથથી બહાર કાઢવા નહીં. એકદમ કોરા ચમચા વગેરે સાધનથી બહાર કાઢવા. કાઢતી વખતે પણ પાણીનો અંશ પણ અંદર દાખલ ન થઈ જાય તેની સંભાળ લેવી. અથાણું નોકર-ચાકર કે બાળકો પાસે કઢાવવું નહીં. ઉપયોગવાળી વ્યક્તિએ જાતે જ કાઢવું.

(vi) જરૂર પડે તેટલું અથાણું વગેરે કાઢીને તુરત જ બરણી બંધ કરી દેવી. ખુલ્લી મુકી રાખવી નહીં.

(vii) બરણી ઉપરનું ઢાંકણ સખત હોવું જોઈએ. પોલું ન ચાલે. વળી ઢાંકણ બંધ કર્યા પછી તે ઢાંકણ કપડાથી મજબૂત રીતે બાંધવું. ટુંકમાં હવાનો પ્રવેશ થવો જોઈએ નહીં. જો ભેજવાળી હવા અંદર પ્રવેશી જાય તો અથાણું બગડી જાય. નીલ-કુગ થઈ જાય.

(viii) અથાણાં વગેરે માટે ખૂબ ઝીણવટભરી કાળજી લેવી પડે તેમ છે. કયાંય પણ અજાણે પણ ભૂલ થઈ જાય તો મોટી વિરાધના ઊભી થાય છે, માટે મનને મનાવીને અથાણાંનો ત્યાગ જ કરી દેવો શ્રેષ્ઠ છે. છેવટે બને ત્યાં સુધી ઝટ-ઝટ પતાવી દેવા. વરસ-વરસ સુધી રાખવા નહીં. ચાતુર્માસમાં તો ખાસ તેનો ત્યાગ કરી દેવો. અને ચાતુર્માસ પહેલા તે વાપરી નાખવા.

(ix) મેથીવાળું અથાણું બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે અને દહીં સાથે વપરાઈ જાય તો દ્વિદળ થાય છે. માટે મેથીનો ઉપયોગ કરવો જ નહીં. તેના સ્થાને જીરૂ વાપરવાથી કામ ચાલી જાય છે.

(x) બરણી ઉપર કીડી, મંકોડા વગેરે ન ચડે તેની સંભાળ લેવી. બરણી યોગ્ય સ્થાને રાખવી. અંધારામાં ન મૂકવી. અથાણું વગેરે લેતાં મૂકતાં નીચે છાંટો ન પડી જાય તેની સંભાળ લેવી. જો છાંટો પડી જાય તો ત્યાં માખી, કીડી વગેરે ભેગા થઈ જવાનો સંભવ છે. તેથી વિરાધના થાય.

(xi) બજારૂ અથાણાં વગેરેમાં ઉપર મુજબની કોઈ જ કાળજી લેવાતી હોતી નથી માટે તે અભક્ષ્ય છે. વળી બજારના અથાણાંમાં તે બગડે નહીં તે માટે રસાયણો ભેળવવામાં

આવે છે, જે આરોગ્ય માટે ઘાતક છે. માટે બજારૂ અથાણાં કદી વાપરવા નહીં.

(Xii) કંદમૂળ, લીલી હળદર, આદુ, ગરમર, ગાજર, લીલા વાંસ, મલબારના મીઠાના પાણીવાળા લીલા મરી વગેરે પ્રથમથી જ અભક્ષ્ય છે. માટે તેનું અથાણું પણ અભક્ષ્ય જ ગણાય. તે વપરાય નહીં.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

**પ્ર-૧ : ટુંકમાં જવાબ લખો.**

(૧) અથાણાં વગેરે ન જ વાપરવા શ્રેષ્ઠ - શા માટે ? (૨) જો અથાણાં વગેરે બનાવવામાં કે વપરાશ વખતે ઝીણવટભરી કાળજી ન રખાય તો શું થાય ? (૩) અથાણાંમાં મેથીનો ઉપયોગ શા માટે ન કરવો ? (૪) અથાણાં, છુંદા, મુરબ્બા વગેરે સંબંધમાં કીડી વગેરેની વિરાધના ન થાય તે માટે શું કાળજી રાખવી જરૂરી ? (૫) બજારૂ અથાણાં વપરાય જ નહીં- શા માટે ? (૬) કઈ ચીજો અભક્ષ્ય હોવાથી તેના બનાવેલ અથાણાં પણ વપરાય જ નહીં ?

**પ્ર-૨ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.**

(૧) કેવા કેવા અથાણાં વગેરે એક જ દિવસ ચાલે ? બીજે દિ' અભક્ષ્ય બને ? (૨) કેવા કેવા અથાણાં ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને ? (૩) કેવી રીતે તૈયાર કરેલ અથાણાં વરસ સુધી ચાલી શકે ? (૪) કેવી રીતે તૈયાર કરેલ છુંદા, મુરબ્બા લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે ? (૫) અથાણાં, છુંદો, મુરબ્બો વગેરે સંબંધમાં મહત્વની કઈ કઈ કાળજી રાખવી જરૂરી છે ? [(i) થી (vii) મુદ્દા]

**પ્ર-૩ : ખરા ખોટાં લખો. ખોટું સુધારીને લખો.**

(૧) ત્રણ તડકા આપેલ અથાણું વરસ સુધી ચાલી શકે. (૨) ખટાશ વિનાના અથાણાં ત્રણ દિવસ સુધી ચાલી શકે. ( આ રીતે બીજા પણ પૂછી શકાય.)

**—X—X—X—**

## પાઠ-૪ : ચલિત રસ વાળા પદાર્થો ન ખવાય

ખાદ્ય પદાર્થોને ટકવા માટે અમુક સમય મર્યાદા હોય છે. તે પછી તે બગડવા માંડે છે. અલબત્ત તેમના વર્ણ, ગંધ, સ્વાદ વગેરે પલટાઈ જાય છે. તેને ચલિત રસ કહેવામાં આવે છે. આવા ચલિત રસ વાળા પદાર્થો અભક્ષ્ય બને છે. કેમકે તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો તથા નીલ-કુગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી આરોગ્યને પણ તે નુકસાનકર્તા છે. આવા ચલિત રસ વાળા પદાર્થોના ભક્ષણથી ઘણી વાર ફૂડ પોઈઝન, ઝડા-ઉલ્ટી વગેરે થવાનો પણ સંભવ રહે છે.

(૧) રોટલા, રોટલી, ભાખરી, દાળ, ભાત, શાક, ખીચડી, શીરો, લાપસી, ભજીયા, થેપલા, પુડલા, વડા, નરમપુરી, ઢોકળા, પુરણપુરી, માલપુઆ, હાંડવો, ઈંડલી, ઢોંસા, કચોરી, સમોસા વગેરે જે દિવસે બનાવ્યા હોય તે જ દિવસે ચાલે. બીજે દિવસે વાસી ગણાય છે. તેમાં પાણીનો અંશ હોવાના કારણે રસજ-લાળીઆ બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે તે ખવાય નહીં તેમજ કુતરા વગેરેને ખવડાવાય પણ નહીં. જે દિવસે બનાવ્યું હોય તેની સાંજ સુધીમાં નિકાલ કરી દેવો જોઈએ.

(૨) દૂધનો માવો તેમજ માવો બનાવ્યા પછી બુરું ખાંડ ભેળવીને બનાવવામાં આવતાં પેડાં જે દિવસે માવો બનાવ્યો હોય તે જ દિવસે ચાલે, બીજે દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય છે. વાસી માવાની બનેલી કોઈપણ વસ્તુ વપરાય નહીં. (બજારના માવા પ્રાયઃ વાસી જ હોવાથી બજારના માવા, પેંડા તથા માવાની અન્ય ચીજો અભક્ષ્ય જ સમજવી. પ્રભાવના વગેરેમાં આપવી ઉચિત નથી.)

જો માવો ઘીમાં શેકીને લાલ-કડક બનાવ્યો હોય અથવા દૂધમાં ખાંડ નાખીને ચૂલે હલાવતાં હલાવતાં પેંડા બનાવ્યા હોય અથવા દૂધને ફાડીને ચૂલા ઉપર જ ખાંડ ભેળવીને પેંડા કે માવાની બરફી બનાવી હોય તો તે વાસી બનતાં નથી. અલબત્ત બીજે દિવસે પણ ચાલી શકે છે. માવાની બરફીમાં માવો ઢીલો રહી ગયો હોય તો બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.

ગુલાબજાંબુમાં માવો વાસી થાય છે અને ચાસણી કાચી પડે છે, માટે બીજે દિવસે રાખી શકાય નહીં. તે જ રીતે રસગુલ્લા, રસમલાઈ વગેરે બધી કાચી ચાસણી વાળી બંગાળી મીઠાઈઓ બીજે દિવસે અભક્ષ્ય છે.

ઘારીમાં સેકેલો માવો વપરાય તો પણ ઘારીનું ઉપરનું પડ ઘીમાં સખત રીતે તળાતું નથી. માત્ર ઉકળતાં ઘીમાં ઝબોળીને કાઢી લેવાય છે, માટે ઉપરનું પડ રોટલીની

જેમ કાચુ રહે છે, તેથી તે બીજે દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય બને છે.

(૩) દૂધની મલાઈ રાત રહેવા માત્રથી વાસી થાય છે. તેથી દૂધની મલાઈ રોજ રોજ ભેગી કરીને, પછી તેને તાવીને ઘી બનાવાય તે યોગ્ય નથી. જો આજની મલાઈમાં સાંજે મેળવણ નાંખેલ હોય, તો તે મલાઈ બે રાત પછી અભક્ષ્ય બને છે. તેથી બીજી રાત પસાર થાય તે પહેલા-સૂર્યોદય પહેલા ભાંગવું જોઈએ. સારાંશ એ કે મેળવણ વિનાની મલાઈ રખાય જ નહીં.

(૪) સવારે દોઢેલ દૂધ ચાર પહોર સુધી જ ભક્ષ્ય છે. (ચાર પ્રહર=લગભગ બાર કલાક) જો સાંજે દૂધ દોહ્યું હોય તો તેનો ઉપયોગ મધ્યરાત્રિ અગાઉ થઈ જવો જોઈએ. (જો કે રાત્રે દૂધ પીવાય નહીં. રાત્રિભોજનનું મહાપાપ લાગે.) આજના ડેરીના પાવડરીયા કે કોથળીના દૂધ તો અભક્ષ્ય અને આરોગ્ય માટે ખતરનાક છે. માટે વધુ રૂપિયા ખર્ચીને પણ શુદ્ધ દૂધના આગ્રહી બનવું જોઈએ. દૂધ ફાટી જાય કે બગડી જાય તો તે અભક્ષ્ય છે. (૧૦ દિવસ સુધી વીઆયેલી ગાયનું દૂધ, ૧૫ દિવસ સુધી વીઆયેલી ભેંસનું દૂધ, અને ૮ દિવસ સુધી વીઆયેલી બકરીનું દૂધ વપરાય નહીં તથા તરત વીઆયેલી ગાય-ભેંસના તરતના દૂધની બળી બનાવાય છે તે પણ વપરાય નહીં.)

(૫) દૂધપાક, ખીર, દૂધની મલાઈ, બાસુંદી, શ્રીખંડ, કુટસલાડ, દૂધીનો હલવો, ચીકુનો હલવો, અમ્રતી જે દિવસે બનાવ્યા હોય તે જ દિવસે ચાલે. બીજે દિવસે વાસી ગણાય છે, માટે ન ખવાય.

(૬) જલેબીનો આથો બનાવવાની જે રીત છે, તે જીવોની ઉત્પત્તિનો હેતુ છે. માટે તે અભક્ષ્ય ગણાય છે તેથી ન ખવાય. જ્યારે અમ્રતી બનાવવામાં આથો કરવો પડતો નથી, તેથી તે જે દિવસે બનાવી હોય તે દિવસે ચાલે. બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.

(૭) લીલો-સૂકો હલવો ઘઉંના લોટને ૨-૩ દિવસ સડાવીને બનાવાય છે. સડેલા લોટમાં ત્રસજંતુઓ ઉત્પન્ન થતાં હોય છે, માટે તે અભક્ષ્ય છે. ખંભાતનું હલવાસન પણ અભક્ષ્ય ગણાય છે, માટે ન ખવાય.

(૮) શેકેલો પાપડ જે દિવસે શેક્યો હોય તે જ દિવસે ચાલે. તેમાં ખાર હોવાના કારણે તે હવામાંથી ભેજ પકડે છે, માટે બીજે દિવસે વાસી બને છે. તેલ કે ઘીમાં તળેલો પાપડ બીજે દિવસે વાપરી શકાય છે. જો હવાઈ જાય તો ન ચાલે.

(૯) જો ચટણી વાટતાં પાણી નાખ્યું હોય અથવા મેથી, દાળિયા, ચણાનો લોટ વગેરે કાંઈ અનાજ ભેળવ્યું હોય તો તે ચટણી બીજે દિવસે વાસી બને છે. માટે બીજે

દિવસે ન ચાલે. પણ જો લીંબુનો રસ નાખ્યો હોય અને પાણી કે લોટ નાખ્યા વિના વાટેલી હોય તો તે ત્રણ દિવસ સુધી ચાલે છે. ચટણી બનાવતાં કોથમીર, મરચાં પાણીથી ધોયાં હોય તો તે પાણી ચટણીમાં રહી જવાથી તે ચટણી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે. આંબલીની ચટણી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય છે.

(૧૦) લોટ, મેથી કે પાણી નાખીને બનાવેલ સંભારો બીજે દિવસે વાસી ગણાય છે.

(૧૧) ચોખાની કણકી સાથે અડદની દાળ તથા ચણાની કે તુવેરની દાળને ભરડી છાશમાં આથો કરી ખાટાં ઢોકળાં બનાવાય છે. જો કાચી છાશ હોય તો દ્વિદળ થવાથી અભક્ષ્ય બને છે. જો ઊકાળેલી છાશનો આથો રાત્રે કર્યો હોય તો પણ તે અભક્ષ્ય બને છે. માટે સૂર્યાદય પછી બરાબર રીતે એકદમ ઊકાળેલી છાશમાં આથીને કરેલા ઢોકળાં સાંજ સુધી ચાલે છે.

(૧૨) કેળા, દ્રાક્ષ, ખારેક વગેરે અન્નના મિશ્રણ વગરના રાયતાનો કાળ ૧૬ પ્રહર (બે રાત સુધીનો) છે. જો તે રાયતુ દ્વિદળ (કઠોળ) સાથે વાપરવાનું હોય તો દહીં એકદમ ગરમ કરેલ હોવું જોઈએ. કળી (સેવો), ગાંઠીયા, બુંદી વગેરે નાખીને રાયતું કરવું હોય તો પહેલા દહીં બરાબર ગરમ કરવું પડે, પછી કળી વગેરે નાખીને રાયતુ બનાવાય. આવું રાયતું સાંજ સુધી જ ભક્ષ્ય છે. (એક વાત ધ્યાનમાં રાખો - રાત્રિભોજન તે અભક્ષ્ય ભોજન છે.)

(૧૩) જુવારના લોટને છાશમાં રાંધવામાં આવે છે. તેમાં ધાન્ય થોડું અને છાશ ઘણી હોય તો તે જુગલીરાબ કહેવાય છે. તે ૧૨ પ્રહર સુધી ચાલે. જો છાશ ઓછી અને ધાન્ય વધુ હોય તો તે ઘેંશ કહેવાય છે. તે ૮ પ્રહર સુધી ચાલે. તેનો મતલબ એ નહીં કે તે રાત્રે ખવાય. કેમકે રાત્રિભોજન એ અભક્ષ્ય ભોજન છે. મહાપાપ છે. (એક દિવસના ૪ પ્રહર અને દિવસ-રાતના ૮ પ્રહર થાય છે.)

(૧૪) બરફના ગોળા ઉપર છાંટવામાં આવતાં શરબતના એસેન્સ અને કાચી ચાસણીના ભરી રાખવામાં આવતાં લીંબુના રસ વગેરે તમામ પદાર્થો અભક્ષ્ય છે. માટે ન ખવાય.

જે પદાર્થોમાં પાણીનો અંશ હોય છે તે બીજે દિવસે વાસી બને છે. આ વાસી પદાર્થો ચલિત રસ વાળા હોવાથી અભક્ષ્ય છે. કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થ કદાચ સવાર સુધી ચાલે તેમ હોય તો પણ તે સૂર્યાસ્ત પછી ખવાય નહીં, કેમકે ભક્ષ્ય ચીજ પણ રાત્રે ખાવામાં અભક્ષ્ય છે. રાત્રિભોજન એ મહાપાપ છે, તે વાત રાત્રિભોજનના પાઠમાં વિચારી લીધેલ છે.

(૧૫) દળેલો લોટ; તથા ચણા, મમરા, ઘાણી, ખાખરા, પઉંવા વગેરે શેકેલા ધાન્ય; તથા ચેવડો, મમરા વગેરે વઘારેલા પદાર્થો; તથા સેવ, ગાંઠીયા, ફાફડા, કડક પૂરી, કડક ફૂલવડી, ફરસાણ વગેરે તળેલા પદાર્થો; તથા મોહનથાળ, બુંદીના લાડુ, મોતીચુર વગેરે પાકી ત્રણ તારી ચાસણીથી બનેલ ઉત્તમ મીઠાઈ; તથા રેવડી, શીંગની ચિકી વગેરે ચાસણીમાં બનાવેલ ચીજો - આ બધા પદાર્થો જે દિવસે બનાવ્યા હોય તે દિવસથી માંડીને શિયાળામાં ૩૦ દિવસ સુધી; ઉનાળામાં ૨૦ દિવસ સુધી અને ચોમાસામાં ૧૫ દિવસ સુધી ચાલી શકે. પછી (ચલિત રસ વાળા થવાના કારણે) અભક્ષ્ય છે. (ખાખરા વગેરે વેચાતા લવાય છે, તેથી કેટલા દિવસ પહેલા બન્યા છે તેની શું ખબર પડે ? ત્યાં ભક્ષ્યા-ભક્ષ્યનો વિવેક જળવાતો નથી. ઘેર જ બનાવવા યોગ્ય અથવા યોગ્ય કાળજી કરનાર જેન સાધર્મિકને સ્પેશ્યલ ઓર્ડર આપી બનાવવા યોગ્ય છે, જેથી દિવસની નોંધ રહે. આવા સાધર્મિકને વધુ રકમ આપવી સારી, પણ પૈસા બચાવવા વેચાતા લેવા યોગ્ય નથી. ફરસાણમાં ફૂલવડી જાડી હોવાથી કડક થતી ન હોવાથી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.)

ઉનાળાના અંતે અને ચોમાસુ શરૂ થાય તે પહેલા બનાવેલ દ્રવ્યનો સમય ચોમાસાની જેમ ૧૫ દિવસ સમજવો. ચોમાસાના અંતે અને શિયાળો શરૂ થાય તે પહેલા બનાવેલ દ્રવ્યનો સમય પણ ચોમાસાની જેમ ૧૫ દિવસ સમજવો. અલબત્ત બનાવ્યાની ઋતુ અને વપરાશની ઋતુ અલગ હોય તો જે ઋતુમાં સમય મર્યાદા ઓછી છે તે મુજબ કરવું. જેથી દોષ લાગવાનો સંભવ જ ન રહે.

મીઠાઈ વગેરે પાકી ત્રણ તારી ચાસણીથી જો વ્યવસ્થિત બનાવવામાં ન આવે અથવા બનાવવામાં કચાશ રહી જાય તો સમય મર્યાદા કરતાં વહેલા પણ ચલિત રસ વાળી થઈ જવાથી બગડી જાય છે. આવી ચીજો વહેલી અભક્ષ્ય બને છે. આવી ચીજો બીજે જ દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય સમજવી યોગ્ય લાગે છે. આજે રસોઈયા વગેરે ત્રણ તારી ચાસણી કરે છે કે કેમ તે સવાલ છે. વળી બનાવ્યા પછી યોગ્ય રીતે સાચવવામાં ન આવે તો પણ વહેલા બગડી જવાથી અભક્ષ્ય થઈ જાય છે. જેમ બુંદીના લાડુ બનાવીને તુરત જ ડબ્બામાં ભરી દેવામાં આવે તો વરાળના પાણીના ભેજને કારણે સવાર પડતાં તો લાડવા ઉપર નીલકુગ થઈ જાય. તેમ બને તો તે લાડવાઓ અભક્ષ્ય બની જાય છે.

ચુરમાના લાડુ બનાવતાં પૂર્વે જો મુઠિયા સારી રીતે તળીને બનાવ્યા ન હોય તો અંદર પાણીનો અંશ રહી જવાથી તેના બનાવેલા લાડુ બીજે દિવસે વાસી ગણાય.



બરાબર તજ્યા હોય તો પણ અંદરથી નરમ રહી જવાની શક્યતા છે. માટે મુઠીયા ભાંગી શેકી પછી ઘી ભેળવે તો બીજે દિવસે પણ ખપે. મુઠીયાના ભુકાને સેકીને કરેલ લાડુ, બરફી, ચુરમુ ચાલે. ખસખસ અભક્ષ્ય હોવાથી તે ચુરમાના લાડુ વગેરેમાં નાખવી નહીં.

સડેલુ ધાન્ય તથા ખોરા થઈ ગયેલ ઘી-તેલ અભક્ષ્ય છે, માટે તેની બનાવેલ મીઠાઈ વગેરે પણ અભક્ષ્ય જ ગણાય.

બજારની મીઠાઈ વગેરે બરાબર બનવાનો સંભવ ઓછો છે, માટે તે બીજા જ દિવસે વાસી સમજવી યોગ્ય છે. વળી વર્તમાનકાળમાં તો બજારની મીઠાઈ વગેરે વાપરવા જ યોગ્ય નથી, કેમકે પાણી અળગણ વપરાયું હોય; ગમે તે વ્યક્તિએ ઍંદુ કરેલ પાણી કે ઍંઠા ગ્લાસનો ઉપયોગ થયો હોય; જૂના વઘેલા માલને નવા માલમાં ભેળવેલ હોય; લોટ ઘણો જૂનો અને ચાજ્યા વિનાનો વપરાયો હોય; સડેલા ધાન્ય કે જેમાં ઘનેરા, ઈયળ થઈ ગયા હોય તેવા ધાન્ય-લોટનો ઉપયોગ થયો હોય; રાત્રે ઘણો આરંભ કરીને બનાવેલ હોય; અભક્ષ્ય પરદેશી મેંદાનો ઉપયોગ કર્યો હોય; ઘી હલકું ને ખોરું થઈ ગયેલ-બગડી ગયેલ વપરાયું હોય; લોટમાં અન્ય અભક્ષ્ય ચીજો કે રસાયણો વપરાયા હોય વગેરે કારણોસર બજારની મીઠાઈ, સેવ, ગાંઠીયા, બુંદી, ચવાણું, ભેળ વગેરે તમામ ચીજો પ્રાયઃ અભક્ષ્ય છે-વાપરવા માટે અયોગ્ય છે. તથા આરોગ્યને પણ બગાડનાર છે. તથા બજારના શ્રીખંડ, સમોસા, ઈડલી વગેરે તમામ પણ અભક્ષ્ય હોવાનો સંભવ છે, માટે વાપરવા યોગ્ય નથી.

(૧૬) આટો જે દિવસે દળ્યો હોય તે જ દિવસે ચાજ્યો હોય તો તે લોટ તે જ દિવસે અચિત્ત છે. બે ઘડી પછી કારણ પડે સાધુઓ વહોરી શકે. પણ જો દળ્યા પછી ચાજ્યો ન હોય તો આસો-કાર્તિકમાં ૪ દિવસ, માગસર-પોષમાં ૩ દિવસ, મહા-ફાગણમાં ૫ પ્રહર, ચૈત્ર-વૈશાખમાં ૪ પ્રહર, જેઠ-અષાઢમાં ૩ પ્રહર અને શ્રાવણ-ભાદરવામાં ૫ દિવસ સુધી મિશ્ર (કાંઈક સચિત્ત-કાંઈક અચિત્ત) રહે છે તે પછી અચિત્ત થાય છે. અચિત્ત થયેલો આટો ખોરો થાય કે વર્ણ-ગંધાદિ બદલાય તો અભક્ષ્ય જાણવો. જો તેમાં જીવની ઉત્પત્તિ વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે તો ચાળીને ય ન ચાલે. ઉપયોગમાં લેતા પહેલા પણ દરેક વખતે ચાળવો જોઈએ. સંચે દળેલ આટો એકદમ ગરમ હોય છે, તે ઠરવા દીધા વિના ડબ્બામાં ભરી દેવાથી બાફ માથી વરાળીયું પાણી છૂટે છે, તેથી તેમાં ગંધ મારે છે અને વહેલા અભક્ષ્ય થાય છે. બને ત્યાં સુધી આટો સામટો દળવો-દળાવવો નહીં. બાજરીનો આટો ઘઉં-ચણાના આટા કરતા જલ્દી ખોરો થાય છે. બજારના

આટા ન ચાલે, કેમકે તે કેટલા દિવસના છે તેની શું ખબર પડે ? વળી તેમાં સડેલા-હલકા દારા જોયા વિના દળાવેલ હોય તથા અન્ય અભક્ષ્ય ચીજોની ભેળ પણ કરેલ હોય.

(૧૭) બજારના પાઉં-બ્રેડ-બિસ્કીટ વગેરે કેટલા દિવસ પહેલા બનેલ છે, તેનો આપણને ખ્યાલ ન હોવાથી અભક્ષ્ય સમજવા. વળી તેમાં સડેલું અને જીવાતો પડેલું હલકું ધાન્ય વપરાતું હોય છે; તેના આટાને પણ લાંબા સમય સુધી પલાળી આથો લાવવામાં આવે છે; વળી તેમાં અન્ય અભક્ષ્ય ચીજોની ભેળ થતી હોવાથી તે વાપરવા બિલકુલ ઉચિત નથી.

(૧૮) સંભારો તથા વડી, સેવ, પાપડ, ખેરો, ફરફર, અડદની સેવ, સાળીવડાં, ખીચીયા પાપડ, બીબડાં વગેરે શિયાળા-ઉનાળામાં સૂર્યોદય થયે તેનો લોટ બાંધી બનાવવા અને સૂર્યાસ્ત પહેલા બરોબર સૂકાઈ જવા જોઈએ. નહીંતર વાસી થાય. ઘેંસવડી સૂકાઈ જાય તે રીતે તડકે મૂકવી. કદાચ ન સૂકાય તો અભક્ષ્ય ન થાય, કેમકે તેમાં છાશ છે. ચોમાસામાં આવી ચીજો બનાવવી, રાખવી કે ખાવી યોગ્ય નથી. કેમકે ચોમાસામાં તેમાં ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિ અને નીલકુગ થવાનો સંભવ ઘણો છે. કદાચ ચોમાસામાં પાપડ રાખવા હોય તો તે અષાઢ-સુદમાં બનાવવા પડે, તેને અવાર-નવાર તડકો દેવો પડે, તેને વારંવાર પ્રમાર્જવાની તથા વારંવાર હેરવવા-ફેરવવાની બહુ સંભાળ લેવી પડે. વર્તમાન કાળમાં કોઈક જ આવી સંભાળ લેતા હશે. જો સંભાળ ન લેવાય તો નીલકુગ થવાની સંભાવના છે, માટે ચોમાસામાં ન જ વાપરવા શ્રેષ્ઠ છે. ઉપરની ચીજો કારતક સુદ પૂનમ પછી જ બનાવવી અને અષાઢ-સુદ-ચૌદશ પહેલા પતાવી દેવી. તે પછી રાખવી નહીં. સેવ, પાપડ વગેરે બજારમાં તૈયાર મળે છે તે વાપરવા યોગ્ય નથી. પાપડ, વડી ચોમાસામાં અભક્ષ્ય છે, તેમ શ્રાદ્ધવિધિમાં કહેલ છે.

આ રીતે સુકવણી પણ શિયાળા-ઉનાળા રૂપ આઠ માસ ચાલે. ચોમાસામાં ન ચાલે.

(૧૯) આદ્રા નક્ષત્ર બેસે ત્યારથી કેરી કે તેનો રસ (ચલિત થવાથી) અભક્ષ્ય છે. તથા આદ્રા પહેલા પણ ગંધાઈ ગયેલી, સડેલી કે ઊતરી ગયેલી કેરી અભક્ષ્ય જાણવી. [કેરી આદ્રાથી માંડીને કારતક સુદ પૂનમ સુધી (વિશાખા નક્ષત્ર સુધી) બંધ સમજવી.] આ રીતે પાકી રાયણ પણ આદ્રા નક્ષત્ર પછી અભક્ષ્ય બને છે.

(૨૦) દૂધમાં મેળવણ નાખ્યા પછી દહીં બરાબર જામી જાય ત્યારે તે ચાલે. તે બે રાત પછી અભક્ષ્ય બને છે. માટે બે રાત પુરી થવા દેવી નહીં. બીજી રાત્રિ પૂર્ણ થાય તે

પહેલા જ વહેલી સવારે જો દહીંને વલોવીને છાશ બનાવી દેવાય તો તે છાશ પુનઃ બે દિવસ ચાલે. એ છાશ પણ બે રાત્રિ પૂર્ણ થાય તે પહેલા જ દિવસે તેમાંથી છાશના થેપલા બનાવી દેવાય તો તે થેપલા બે દિવસ ચાલે. ટુંકમાં દહીં, છાશ કે છાશમાં બનાવેલા થેપલા બન્યાથી બે રાત પસાર કરો તો તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો ઉપજતાં હોઈ અભક્ષ્ય બને છે. વળી આ કાળ વલોણાની છાશનો અથવા સારી રીતે ઝેરીને-વલોવીને બનાવેલી છાશનો સમજવો. જે લોકો પુરું મંથન કર્યા વગર ઉતાવળે ઉતાવળે દહીં વલોવી નાખે છે તેવી છાશ ચાલે નહીં. પાણી સાથે દહીંનો અંશે અંશ મળી જવો જોઈએ. બજારના દહીં-છાશ વગેરે ભરોસાપાત્ર ન હોવાથી વાપરવા ઉચિત નથી.

નીચેની ચીજો કયારે વપરાય-કયારે નહીં ?			
ખાદ્ય ચીજ	શિયાળો	ઉનાળો	ચોમાસુ
ખજૂર	✓	×	×
ખારેક	✓	×	×
સૂકા મેવા	✓	×	×
તલ	✓	×	×
તમામ પ્રકારની ભાજી	✓	×	×
તમામ પ્રકારના પાન	✓	×	×
ગુલાબ વગેરેના ફુલ	✓	×	×
સૂકી રાયણ	✓	×	×
સુકવણી	✓	✓	×

**નોંધ :** (૧) બદામ, પીસ્તા, ચારોલી, કાજુ, સૂકી દ્રાક્ષ, અખરોટ, જરદાળુ વગેરે સૂકા મેવા ગણાય. તેમાં બદામ શિયાળા-ઉનાળામાં વપરાય છે અને ચોમાસામાં આજે ફોડેલ બદામ આજે ચાલે, બીજે દિવસે અભક્ષ્ય ગણાય છે. જો આજે ફોડેલ બદામ ઘીમાં તળવામાં આવે તો બીજે દિવસે પણ ચાલે. તે બનાવ્યા દિવસથી ૧૫ દિવસ સુધી ચાલે. ઉપધાનમાં તળેલી બદામ એક મહિનો ચાલે. બાકીના સૂકા મેવા શિયાળામાં ચાલે, પરંતુ ઉનાળા-ચોમાસામાં અભક્ષ્ય ગણાય છે.

(૨) તલ, તલવટ, તલના લાડુ, રેવડી વગેરે ઉનાળા-ચોમાસામાં ન ચાલે, પરંતુ જો શિયાળામાં (ફાગણ સુધી-તેરસ સુધીમાં) તલ ગરમ પાણીમાં ચૂલે ચડાવીને

ઓસાવીને રાખે તો ઉનાળા-ચોમાસા-શિયાળામાં ચાલી શકે. તેમાં જંતુ પડવા ન જોઈએ. બગડવા ન જોઈએ.

(૩) મેથીની ભાજી, તાંદળજાની ભાજી, કોથમીરની ભાજી, ફૂદીનો વગેરે તમામ પ્રકારની ભાજી તથા પત્તરવેલના પાન, નાગરવેલના પાન વગેરે ઉનાળા-ચોમાસામાં ચાલે નહીં. હા... ભાજી વગેરેની સુકવણી કરી હોય તો ઉનાળામાં ચાલે. ચોમાસામાં ન ચાલે. નાગરવેલના પાન વિશેષ વિરાધના હોવાથી તથા કામોત્તેજક હોવાથી ક્યારેય વાપરવા જેવા નથી. એ રીતે કોબીમાં ઘણા પાંદડા હોવાથી તથા પાંદડા-પાંદડા વચ્ચે તેવા જ વર્ણના જીવોનો સંભવ હોવાથી ખાવા યોગ્ય નથી. પાંદડા-પાંદડા સાફ કરો તો પણ ખૂબ જીવોની હિંસા હોવાથી ત્યાગ કરવો.

(૪) ટોપરું લીલું-સુકું શિયાળા-ઉનાળામાં વાપરી શકાય, પરંતુ ચોમાસામાં આજે ફોડેલ ટોપરું આજે જ વપરાય. સુકું ટોપરું (આખી કાયલી) આજે ફોડેલ આજે ચાલે, જો છીણીને ઘીમાં તળીને રખાય તો તજ્યા દિવસથી ૧૫ દિવસ પણ ચાલી શકે.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

**પ્ર-૧ : ખાલી જગ્યા પૂરો.**

(૧) ચલિત રસ વાળા પદાર્થોમાં ..... તથા ..... ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) આજના ડેરીના દૂધ ..... છે. (૩) કેરી, પાકી રાયણ ..... થી માંડીને ..... સુધી બંધ સમજવી. (૪) તલ ..... અને ૭માં ન ખવાય. (૫) પાકી મીઠાઈનો કાળ ઉનાળામાં ..... દિવસ છે. (આ રીતે કોઈ પણ ખાલીજગ્યા પૂછી શકાય.)

**પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.**

(૧) ચલિત રસ એટલે શું ? (૨) ચલિત રસ વાળા પદાર્થો શા માટે ન ખવાય ? (૩) દૂધ કેટલો સમય ચાલે ? (૪) હલવો શા માટે ન ખવાય ? (૫) ચુરમાના લાડુ કેવા ચાલે, કેવા ન ચાલે ? (૬) કેવી છાશ માટે બે રાતનો નિયમ સમજવો ? (૭) નાગરવેલના પાન, કોબી, શીંગોડા શા માટે વાપરવા યોગ્ય નથી ? (આવા કોઈપણ પ્રશ્નો પૂછી શકાય.)

**પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.**

(૧) દૂધનો માવો, પેંડા, માવાની બરફી, ગુલાબજાંબુ, રસગુલ્લા, રસમલાઈ, ઘારી વગેરે ચીજોમાં ભ્રમ-અભ્રમ અંગેના મહત્વના મુદ્દા લખો. (૨) કઈ કઈ ચીજો એવી છે કે જે આજે બનાવેલી આજે જ ચાલે. બીજા દિવસે વાસી થવાથી અભ્રમ બની જાય છે. (૩) ચટણીઓ સંબંધમાં ભ્રમ-અભ્રમ અંગેના મહત્વના મુદ્દા લખો. (૪) બજારની મિઠાઈ, સેવ, ગાંઠીયા, ખુંદી, ચવાણું, ભેળ વગેરે કોઈ પણ ચીજો ખાવા જેવી નથી, કેમ ? (૫) બજારૂ આટા, ખાખરા, બ્રેડ, બિસ્કિટ વગેરે વાપરવા ઉચિત નથી, કેમ ? (૬) સંભારો

તથા વડી વગેરે બાબતમાં મહત્વની કઈ કઈ કાળજી લેવા યોગ્ય છે ? (૭) પાપડ બાબતમાં કઈ કાળજી લેશો ? (૮) સૂકા મેવા અંગે તથા ટોપરાં અંગે મહત્વના મુદ્દા લખો.

પ્ર-૪ : નીચેની ચીજો બાબતમાં ભક્ષ્ય-અભક્ષ્ય અંગે દિવસ, માસ, ઋતુ વગેરે અંગે એકદમ સ્પષ્ટતા આપો. જરૂર પડે ટુંકી નોંધ આપો.

(૧) બાજરીના રોટલા (૨) ભાખરી (૩) શાક (૪) લાપસી (૫) ભજીયા (૬) નરમ પુરી (૭) તળેલી કડક પુરી (૮) થેપલા (૯) દહીંમાં બનાવેલ થેપલા (૧૦) મેથી નાંખેલ થેપલા (૧૧) માલપુઆ (૧૨) હાંડવો (૧૩) ઈંડલી (૧૪) સમોસા (૧૫) દૂધનો માવો (૧૬) માવો બનાવ્યા પછી બુર્ર ખાંડ ભેળવીને બનાવેલા પેંડા (૧૭) ઘીમાં શેકીને લાલ-કડક બનાવેલો માવો (૧૮) દૂધમાં ખાંડ નાખીને ચૂલે હલાવતાં હલાવતાં બનાવેલા પેંડા (૧૯) દૂધ ફાડીને ચૂલા ઉપર જ ખાંડ ભેળવીને બનાવેલ પેંડા કે માવાની બરફી (૨૦) ગુલાબજાંબુ (૨૧) રસગુલ્લા (૨૨) રસમલાઈ (૨૩) ઘારી (૨૪) દૂધની મલાઈ (૨૫) સવારે દોહેલ દૂધ (૨૬) ડેરીના દૂધ (૨૭) ફાટી ગયેલું દૂધ (૨૮) દૂધપાક (૨૯) બાસુંદી (૩૦) ખીર (૩૧) શ્રીખંડ (૩૨) ફુટસલાડ (૩૩) દૂધીનો હલવો (૩૪) ચીકુનો હલવો (૩૫) અમ્રતી (૩૬) જલેબી (૩૭) લીલો-સૂકો હલવો (૩૮) ખંભાતનું હલવાસન (૩૯) જેમાં પાણી હોય તેવી ચટણી (૪૦) મેથી નાખેલ ચટણી (૪૧) દાળિયાની ચટણી (૪૨) ચણાના લોટ વાળી ચટણી (૪૩) કોથમીરની ચટણી (૪૪) મરચાની ચટણી (૪૫) લીંબુનો રસ ભેળવેલ ચટણી (૪૬) આંબલીની ચટણી (૪૭) સંભારો (૪૮) ઢોકળાં (૪૯) રાયતું (૫૦) જુગલી રાબ (૫૧) ઘેંસ (૫૨) શરબતના એસે-સ (૫૩) કાચી ચાસણીના લીંબુના રસ (૫૪) દળેલો લોટ (૫૫) શેકેલા ચણા (૫૬) મમરા (૫૭) ઘાણી (૫૮) ખાખરા (૫૯) શેકેલા પઉંવા (૬૦) વઘારેલા મમરા (૬૧) વઘારેલો ચેવડો (૬૨) સેવ (૬૩) ગાંઠીયા (૬૪) ફાફડા (૬૫) તળેલા ફરસાણ (૬૬) મોહનથાળ, મોતીચુર વગેરે પાકી મીઠાઈ (૬૭) નરમ તળેલ બુંદી (૬૮) બુંદીના લાડુ (પાકી) (૬૯) અષાઢ-સુદ-સાતમના બનાવેલ મમરા (૭૦) અષાઢ-વદ-સાતમની બનાવેલી પાકી મીઠાઈ (૭૧) જેઠ-વદ-સાતમના બનાવેલ ગાંઠીયા (૭૨) દીવાળી ઉપર બનાવેલ ફાફડા (૭૩) કારતક-સુદ-તેરસના બનાવેલ સેવ (૭૪) ચુરમાના લાડુ (૭૫) બજારની મીઠાઈ વગેરે (૭૬) બજારના બિસ્કિટ (૭૭) બજારના પાઉં-બ્રેડ (૭૮) વડી (૭૯) પાપડ (૮૦) શેકેલ પાપડ (૮૧) તેલ કે ઘીમાં તળેલ પાપડ (૮૨) ખેરો (૮૩) ફરફર (૮૪) સાળીવડા (૮૫) ખીચીયા પાપડ (૮૬) ખીબડાં (૮૭) પાકેલી કેરી (૮૮) કાચી કેરી (૮૯) પાકી રાયણ (૯૦) સૂકી રાયણ (૯૧) દહીં (૯૨) છાશ (૯૩) બજારના દહીં-છાશ (૯૪) ખજૂર (૯૫) ખારેક (૯૬) બદામ (૯૭) પીસ્તા (૯૮) ચારોલી, કાજુ, અખરોટ, જરદાળુ વગેરે સૂકા મેવા (૯૯) લીલી દ્રાક્ષ (૧૦૦) સૂકી દ્રાક્ષ (૧૦૧) તલ (૧૦૨) સીંગની ચીકી (૧૦૩) તલની ચીકી (૧૦૪) રેવડી (૧૦૫) આંસાવેલા તલ (૧૦૬) મેથી વગેરેની ભાજી (૧૦૭) પત્તરવેલ વગેરેના પાન (૧૦૮) ગુલાબ વગેરેના ફૂલ (૧૦૯) સરગવાની શીંગ (૧૧૦) ગુવારફળી વગેરેની સૂકવણી (૧૧૧) લીલું ટોપડું (૧૧૨) સૂકું ટોપડું (૧૧૩) શીંગોડા (૧૧૪) સોપારી

પ્ર-પ : ખરા ખોટાં લખો. ખોટા સુધારી સાચા જવાબ લખો. કારણ જણાવો.  
 (૧) પુરણપુરી બે રાત સુધી ચાલે. (૨) દૂધનો માવો ચોમાસામાં ૧૫ દિવસ સુધી ચાલે.  
 (૩) બજારના પેંડા પ્રભાવનામાં આપવામાં કોઈ દોષ નથી. (૪) ગુલાબજાંબુ, ઘારી વગેરે શિયાળામાં ૩૦ દિવસ સુધી ચાલે. (૫) જલેબી ભ્રષ્ટ્ર છે. (૬) બજારમાં હલવો મળે છે તે ખાવામાં કોઈ દોષ નથી. (૭) આંબલીની ચટણી ચાર દિવસ સુધી ચાલે. (૮) રાયતાનો કાળ ૪ પ્રહરનો છે. (૯) ઘેંસનો કાળ ૮ પ્રહર છે, માટે તે રાત્રે ખાવામાં દોષ નથી. (૧૦) બરફના ગોળા ઉપર જે શરબત છાંટવામાં આવે છે તે ભ્રષ્ટ્ર છે. (૧૧) દળેલો લોટ ઉનાળામાં ૩૦ દિવસ સુધી ચાલે. (૧૨) શેકેલા ચણા, મમરા, ઘાણી વગેરે ગમે તેટલા દિવસ સુધી ચાલે. (૧૩) નરમ બુંદી શિયાળામાં ૩૦ દિવસ સુધી ચાલે. (૧૪) ઉનાળાના અંતે બનાવેલા ફાફડાનો કાળ ૨૦ દિવસનો સમજવો. (૧૫) બુંદીના લાડુ બનાવીને તુરત જ ડબ્બામાં ભરી દેવા, જેથી બગડે નહીં. (૧૬) ચુરમાના લાડુ બીજે દિ' પણ ખવાય. (૧૭) બજારની મિઠાઈ, ફાફડા, સેવ, ખાખરા, ચવાણુ, ભેળ, બિસ્કીટ વગેરે ખાવામાં દોષ નથી, કેમકે તે કચારે બન્યા તેની આપણને ખબર નથી. જે દિવસે લઈએ તે દિવસ કાળ ગણીએ તો પણ ચાલે. (૧૮) લોટનો કાળ થયા પહેલા ખોરો થઈ જાય તો અભ્રષ્ટ્ર બનતો નથી. (૧૯) કોઈ પણ પ્રકારના મેવા ઉનાળા-ચોમાસામાં અભ્રષ્ટ્ર છે. (૨૦) ચોમાસામાં સૂકું ટોપડું ગમે તેટલા દિવસ ચાલે. લીલું ટોપડું આજે ફોડેલું આજે જ ચાલે. (આવા કોઈ પણ પ્રશ્નો પૂછી શકાય.)

—X—X—X—

સરગલાની શીંગ હાળમાં, શાકમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. ખાતી વખતે તેના ઍંડા છાલ-રેસા વગેરે ફેંકી દેવા પડે છે, તેમાં ૪૮ મિનિટે અસંખ્ય સંમૂર્ણ મનુષ્યોની હિંસાની પરંપરા ચાલે છે. માટે ન લાપરવાી શ્રેષ્ઠ છે.

શીંગોડા તળાવમાં વેલા ઉપર થાય છે. તેની આસપાસ ખૂબ જ ઋસજીવો ઉત્પન્ન થાય છે. તથા પાણીમાં ખૂબ સેવાલ થયેલી હોય છે. માટે શીંગોડા ન વપરાય. સોપારી ચોમાસામાં આજની ભાંગેલી આજે જ ચાલે. બીજે દિવસે નીલકુંગ થવાના કારણથી ન ખવાય.

## પાઠ - ૫ : અનંતકાયનો ત્યાગ કરો

સાધારણ વનસ્પતિકાય સિવાયના તમામ જીવભેદોનાં એક શરીરમાં એક જ જીવ હોય છે, જ્યારે સાધારણ વનસ્પતિમાં એક શરીરમાં અનંતા જીવો હોય છે. તેથી તેને અનંતકાય પણ કહેવામાં આવે છે. અનંતા જીવો વચ્ચે એક જ (સાધારણ) શરીર હોવાથી તથા તેમનું આહારગ્રહણ, શ્વાસોચ્છ્વાસ વગેરે એક સાથે જ થતાં હોવાથી તે સાધારણ વનસ્પતિકાય કહેવાય છે. વળી તેને નિગોદ પણ કહેવામાં આવે છે. આમ અનંતકાય, સાધારણ વનસ્પતિ કે નિગોદ એ પર્યાયવાચી શબ્દો છે.

લોકમાં નિગોદના (સૂક્ષ્મ કે બાહર નિગોદના) અસંખ્યાત ગોળા છે. દરેક ગોળામાં અસંખ્યાત નિગોદો (સાધારણ વનસ્પતિના શરીરો) છે. તે દરેક શરીરમાં અનંત-અનંત જીવો હોય છે. સોયની અણી જેટલો સાધારણ વનસ્પતિનો (જેમકે બટાટાનો) કણિયો લેવામાં આવે તો તેમાં પણ નિગોદના અસંખ્ય ગોળા હોય છે, તેના દરેક ગોળામાં અસંખ્ય નિગોદો (શરીરો) હોય છે. અને તે દરેક નિગોદમાં (શરીરમાં) અનંત-અનંત જીવો હોય છે.

અનંતા જીવો મુક્તિપદને પામેલા છે, પણ તેવા અનંતા મુક્તાત્માઓ કરતાં પણ સાધારણ વનસ્પતિના એક જ શરીરમાં રહેલાં જીવો અનંતગુણા છે. દર છ મહિને ઓછામાં ઓછો એક આત્મા તો મોક્ષમાં જાય જ છે... અનંતકાળ પસાર થયા પછી બીજા અનંત આત્માઓ મોક્ષમાં જવાના, ત્યારે પણ નિગોદના એક શરીરમાં રહેલા જીવો મુક્તાત્માઓની સંખ્યા કરતાં અનંતગુણા જ હોવાના.

ભૂતકાળમાં ગયેલાં, વર્તમાનમાં જતાં અને ભવિષ્યમાં જનારાં તમામ મોક્ષના જીવોની સંખ્યા તથા સાધારણ વનસ્પતિ સિવાયની તમામ જીવરાશિનો સરવાળો કરવામાં આવે તો પણ નિગોદના એક શરીરમાં રહેલાં જીવોની સંખ્યા તે બધા કરતા અનંતગુણી જ છે.

આંખના એક જ પલકારામાં અસંખ્ય સમયો પસાર થઈ જાય છે. અનાદિ ભૂતકાળ, એક સમયનો વર્તમાનકાળ અને અનંત ભવિષ્યકાળના બધા જ સમયોના સરવાળાં કરતાં ય એક નિગોદના જીવો અનંતગુણા છે.

એકદમ જાડી ભાષામાં વાત વિચારીએ-મોક્ષના આત્માઓની સંખ્યા + દુનિયાના તમામ દેવો, નારકો અને માનવોની સંખ્યા + તમામ પશુઓની સંખ્યા + તમામ કીડી, મચ્છર આદિ જીવજંતુઓની સંખ્યા + તમામ રેતીના કણ કણની સંખ્યા

+ કુવા, વાવ, તળાવ, સમુદ્ર વગેરે બધા જ પ્રકારના જળાશયોના બધા જ પાણીનાં ટીપાંઓની સંખ્યા + તમામ અગ્નિના જીવોની સંખ્યા + તમામ વાયુના જીવોની સંખ્યા + તમામ પ્રત્યેક વનસ્પતિ રૂપ ઘાંસ, પાંદડા, ફળ, ફૂલ, શાખાઓ, થડ, વૃક્ષો, શાકભાજી વગેરેની સંખ્યા - આ બધાંનો સરવાળો કરવામાં આવે તેની જે સંખ્યા થાય તેના કરતાં પણ બટાટા વગેરે સાધારણ વનસ્પતિકાયના એક જ શરીરમાં રહેલા જીવોની સંખ્યા અનંતગુણી છે.

અનંતા જીવોની હિંસા જેમાં રહેલી છે તેવા બટાટા વગેરેના ભોજનનો તથા લીલ, સેવાળ વગેરેની હિંસાનો સદંતર ત્યાગ જ કરી દેવો જોઈએ.

### કેટલીક સાધારણ વનસ્પતિને ઓળખીએ :

૧. બટાટા, ડુંગળી, લસણ, ગાજર, શક્કરિયા, મૂળા વગેરે જમીનમાં થાય છે. માટે તેને જમીનકંદ કે કંદમૂળ કહેવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિકો પણ કહે છે કે (Where there is darkness, there are germs.) (જ્યાં અંધારું છે, ત્યાં જીવો (ઘણાં) હોય છે.) આમ, તેઓ પણ જમીનકંદમાં અને રાત્રિભોજનમાં ઘણાં જીવોની ઉત્પત્તિનો સ્વીકાર કરે છે. મૂળો કંદમૂળ છે અને ઉપરના પત્ર, મોગરા, દાંડા અને મોગરાના બીજ પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે. પરંતુ તેમાં ઘણાં ત્રસજીવો હોવાથી તથા મૂળા સાથે સંલગ્ન હોવાથી મૂળાના પાંચે અંગ અભક્ષ્ય છે - ખાવા યોગ્ય નથી.

૨. પણાગ એટલે નીલ-ફૂગ. આ નીલ-ફૂગ પાંચેય વર્ણની હોય છે. વરસાદના કારણે કે પાણીના કારણે રસ્તામાં, બાથરૂમમાં, ભીંતો ઉપર, ઈંટ ઉપર, નળ ઉપર, નળના બાંધેલા ગળણાં વગેરેમાં લીલા, કાળા વગેરે વર્ણની લીલ થઈ જાય છે. આ લીલ પણ અનંતકાય છે. ચોમાસા જેવી સીઝનમાં ઘરમાં જવા-આવવાના રસ્તામાં કે અન્યત્ર લીલ ન થઈ જાય તેની વરસાદ આવે તે પહેલાં જ કાળજી લઈ લેવી જોઈએ. લીલ થઈ ગયા પછી તેના ઉપર પગ પણ ન મૂકાય કે તેનો નાશ પણ ન કરાય, કેમકે તેમાં અનંતા જીવો હોય છે. ઘણાં ગૃહસ્થો આ માટે ઘરની બહાર જવા-આવવાના રસ્તા ઉપર ડામરનો કે સફેદ કલરના રંગનો પટ્ટો કરાવી દે છે. અથવા નિગોદ ન થાય તેવી માટી પહેલેથી પથરાવી દે છે. અમુક પ્રકારની માટીમાં પણ લીલ થતી હોય છે. બાથરૂમમાં કે નળના ગળણાંમાં જે ચીકાશ બાઝી ગયેલી લાગે છે, તે લીલ હોય છે. બાથરૂમ પહેલેથી કોરું રાખવામાં આવે અને બે-બે દિવસે નળના ગળણાં બદલવામાં આવે તો લીલ થવાની સંભાવના અટકે છે. લીલમાં અનંતા જીવો હોવાથી આ મોટી હિંસાથી બચવા દરેક ગૃહસ્થોએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. જેમાં લીલ થઈ જાય તે વસ્તુ કે સ્થાનનો વપરાશ



બંધ કરી દેવો જોઈએ. અમુક સમય પસાર થયે ગરમી વગેરેના કારણે તે લીલનો કુદરતી રીતે જ પર્યાય (વિનાશ) થઈ જવાનો. એ પર્યાય જલ્દી થાય તો સાફ એવો વિચાર કરવામાં પણ અનંત જીવોની માનસિક હિંસાનું પાપ લાગે. માટે તેવા વિચારો પણ ન કરવા. વળી જલ્દી પર્યાય થઈ જાય, તે માટે તે વસ્તુને તડકા વગેરેમાં પણ ન મૂકવી. જિનશાસનને પામેલ ભવ્યજીવોએ હિંસાનું વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ સમજીને હિંસાથી બચવા મહેનત કરવી જોઈએ.

૩. તળાવ, ટાંકી વગેરેના પાણી ઉપર લીલા વર્ણની સેવાલ બાઝી જાય છે, તે અનંતકાય છે. એકના એક માટલા વગેરેમાં જ રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થવાની સંભાવના છે, માટે ૩-૪ દિવસે માટલા બદલતાં રહેવું અને ખાલી માટલાઓને સંપૂર્ણ સૂકાવા દેવા.

૪. વાસી ખોરાક ઉપર તથા બરાબર ન બનેલ મિઠાઈ, ખાખરા વગેરે ઉપર જે સફેદ કલરની ફૂગ બાઝી જાય છે તે અનંતકાય છે. ખાસ કરીને ચોમાસામાં જ્યાં ત્યાં ફૂગનો વધુ સંભવ રહે છે. મિઠાઈ, ખાખરા, પાપડ, વડી, દવાની ગોળીઓ, સાબુ, ચામડાના પાકીટ, પુસ્તકના પુંઠાઓ, અથાણા વગેરે ઉપર ઘણી વખત ફૂગ થઈ જાય છે. ફૂગ ન થાય તેની પહેલેથી કાળજી કરવી જોઈએ. પાણી કે ભેજ લાગવાના કારણે તથા મિઠાઈ, અથાણા વગેરે બરાબર બનાવ્યા ન હોય કે બરાબર રીતે સાચવ્યા ન હોય ત્યારે આવું બને છે. ફૂગ થયા પછી તે ખાવાના પદાર્થો અભક્ષ્ય બને છે, તે ખવાય નહીં અને તેને અડાય પણ નહીં. એની મેળે અમુક ઘણો કાળ પસાર થયા પછી એ ફૂગ દૂર થઈ જાય પછી જ ખાવાની ચીજો પરઠવી દેવી પડે અને સાબુ વગેરે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. પણ ફૂગ જ ન થાય તેની સંભાળ પહેલેથી રાખવી પડે, નહીં તો ફૂગ થઈ જાય એટલે જ અનંત જીવોની ઘોર હિંસાનું પાપ લલાટે ટીચાય. ભીના હાથે મિઠાઈ, પાપડ વગેરેને ન અડવું, અથાણાં વગેરે ખુલ્લાં ન મૂકવા, ત્રણ તારી ચાસણી વગેરે નીતિ-નિયમો બરાબર પાળવા. આગળના પાઠોમાં આ બધી વાતો આવી ગઈ છે.

૫. લીલી સૂંઠ (આદુ), લીલી હળદર અને લીલો કચુરો - આ ત્રણે અનંતકાય છે, માટે લીલા હોય ત્યારે ન વપરાય. તેમને આર્દ્રકત્રિક કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણેય સૂકવ્યા પછી અચિત્ત અવસ્થામાં વપરાય છે.

નોંધ : સૂંઠ વગેરે ઔષધિ રૂપે અને અલ્પ માત્રામાં જ વપરાય છે, તે પેટ ભરવા માટે નથી. જ્યારે બટાટાનું શાક વગેરે પેટ ભરવા માટે, સ્વાદ માટે અને વધુ પ્રમાણમાં

વપરાય છે. વળી બટાટાનું શાક વાપરતાં કંદમૂળ ખાઈએ છીએ તે સ્પષ્ટ જણાય છે, જ્યારે સૂંઠ વગેરેમાં તો પર્યાય (અવસ્થા) સંપૂર્ણ બદલાઈ ગઈ છે. ઔષધાદિ કારણે અને પરિણામ ન બગડતાં હોવાથી મહાપુરૂષોએ કોઈક વસ્તુની છૂટ આપી હોય તેથી બટાટાના શાક વગેરેની પણ છૂટ લઈ લેવાથી કે તેના બચાવમાં દલીલ-તર્ક લડાવવાથી પાપકર્મના બંધથી બચી શકાય નહીં.

૬. ચોમાસામાં છત્રી જેવા આકારના બિલાડીના ટોપ થાય છે, તે અનંતકાય છે. માટે તે તોડવા નહીં કે તેને અડવું પણ નહીં.

૭. મોથ (જળાશયના કિનારે પાકે છે), વત્યુલાની ભાજી, થેગ (થેગપોંક થાય છે, ચોમાસામાં ઘણે ઠેકાણે વેચાય છે) અને પાલખભાજી અનંતકાય છે.

૮. અંકુરા : પ્રથમ ઊગતી અવસ્થામાં અવ્યક્ત પાંદડા વગેરે અવયવો, જેને ફણગા કૂટ્યા તેમ કહીએ છીએ તે કઠોળના અંકુરા વગેરે અનંતકાય છે. મગ, ચણા વગેરે કઠોળ ધાન્યને રાત્રે પલાળતાં બીજે દિવસે સવારે અંકુરા ફૂટે છે, તે પણ અનંતકાય છે.

૯. કિસલય : કિસલય એટલે ઊગતાં નવા ફૂણાં પાંદડા, જેને કુંપળ કહેવામાં આવે છે. બીજ વાવવામાં આવે છે, તેમાં તે બીજનો જ જીવ કે બીજો જીવ ઉપજીને પ્રથમ બીજની વિકસ્વર અવસ્થા કરે છે. પ્રથમ બીજની વિકસ્વર અવસ્થા બાદ તુર્ત જ અનંત જીવો ઉપજીને કિસલય અવસ્થા રચે છે. પછી તે અનંત જીવો અંતર્મૂર્તમાં રચવી જાય છે-મૃત્યુ પામે છે અને બીજનો મૂળ જીવ તે કિસલયમાં વ્યાપ્ત થઈ જાય છે.

૧૦. જેનાં બીજ કે ઠળિયાં ન બંધાયા હોય તેવા સર્વ પ્રકારના કોમળ-ફૂણાં ફળો અનંતકાય છે. દા.ત. બીજ ન બંધાયેલ કોમળ આંબલી અનંતકાય છે.

૧૧. ગુપ્ત નસોવાળાં શણ વગેરેના પાંદડાં અનંતકાય છે.

૧૨. છેદ્યા પછી ફરી ઊગે તેવાં થોર, કુંવાર, ગુગળ, ગળો (લીમડે કે વાડો ઉપર વીંટળાય છે) વગેરે અનંતકાય છે.

૧૩. કાષ્ટ કરતાં ય જાડી છાલ હોય તો તે છાલ અનંતકાય સમજવી. (ફળની છાલમાં આ નિયમ લાગતો નથી.)

દરેક વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે અનંતકાય જ હોય છે. પરંતુ પછીથી જો અનંતકાય જાતિની વનસ્પતિ હોય તો અનંતકાય રહે છે અને પ્રત્યેક જાતિની વનસ્પતિ હોય તો તે પ્રત્યેક વનસ્પતિ થઈ જાય છે.

## સાધારણ વનસ્પતિને ઓળખવાના લક્ષણો :

અમુક વનસ્પતિ પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે કે સાધારણ વનસ્પતિ ? તે જાણવા માટે અહીં ચાર લક્ષણો બતાવવામાં આવ્યાં છે :

૧. સાધારણ વનસ્પતિની નસો, સંધિ અને પર્વ (ગાંઠ) ગુપ્ત હોય છે : શેરડીના સાંઠાની નસો વગેરે સ્પષ્ટ દેખાય છે, જ્યારે કુંવારમાં નસો, સાંધા અને પર્વ હોવા છતાં દેખાતા નથી. તેથી શેરડીને પ્રત્યેક વનસ્પતિ તરીકે અને કુંવારને સાધારણ વનસ્પતિ તરીકે ઓળખી શકાય છે.

૨. સાધારણ વનસ્પતિને ભાંગતાં સરખા ભાગ થાય છે : મૂળ, કંદ, થડ, છાલ, પાંદડાં, ફળ, ફૂલ, બીજ આદિ તમામ સાધારણ વનસ્પતિને ભાંગતાં સરખા જ ભાગ થાય છે-વાંકાયૂંકાં કે ખાંચાવાળા કટકા થતાં નથી. જેમ એરંડાના પાંદડાને ભાંગતાં વાંકાયૂંકાં અને ખાંચાવાળા કટકાં થાય છે, જ્યારે ઝાર (પીલુ) ના પાંદડા ભાંગીએ તો તુરત સીધા બે ભાગ થઈ જાય છે. એથી એરંડાના પાંદડા પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે અને ઝારના પાંદડા સાધારણ વનસ્પતિ છે-તે જાણી શકાય છે.

૩. સાધારણ વનસ્પતિને ભાંગતાં તાંતણાં જણાતાં નથી : ગુવારને ભાંગતાં તાંતણાં દેખાશે, જ્યારે શક્કરિયાને ભાંગતાં તાંતણાં (રેસાઓ) જણાશે નહિ. આ ઉપરથી ગુવાર પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે અને શક્કરિયા સાધારણ વનસ્પતિ છે-તે જાણી શકાય છે.

૪. સાધારણ વનસ્પતિને કાપ્યા છતાં તે ફરી ઊગે છે : અરે ! ગમે તે ભાગ કાપીને ગમે તે રીતે ઊગાડવામાં આવે તો પણ ફરી ઊગે છે. જ્યારે પ્રત્યેકમાં તેવું થતું નથી. લીમડાના વૃક્ષને કાપ્યા પછી ફરી ઊગતું નથી, જ્યારે થોર (થુવેર) ને કાપ્યા પછી ફરી ઊગે છે, કુંવારને કાપીને અદ્ધર લટકાવીએ તો ફરી વધે છે. આ ઉપરથી લીમડાનું વૃક્ષ પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે અને થુવેર કે કુંવાર સાધારણ વનસ્પતિ છે તે જાણી શકીએ છીએ.

ઉપરના ચારેય લક્ષણોથી સાધારણ અને પ્રત્યેક વનસ્પતિને ઓળખી શકાય છે. લીમડાનું મૂળ અને મૂળો તપાસતાં, ટામેટું અને બટાટું તપાસતાં, કોબી અને ડુંગળી તપાસતાં ઉપરના લક્ષણોને આધારે તેઓ પ્રત્યેક છે કે સાધારણ તે નક્કી કરી શકાય છે.

પ્રત્યેક વનસ્પતિ અતિ કોમળ અવસ્થામાં અનંતકાય જ હોય છે, તે બાબત

અગાઉ જણાવી દીધી છે. આવી વનસ્પતિની નસો, પત્રની મુખ્ય નસ અને પર્વો (ગાંઠો) ગુપ્ત જ હોય છે.

પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય સામાન્ય રીતે સ્થાનભ્રષ્ટ થયા પછી જલ્દી સૂકાઈ જાય છે, જ્યારે સાધારણ વનસ્પતિકાય સામાન્ય રીતે સ્થાનભ્રષ્ટ થયા પછી ઘણાં કાળે સૂકાતી હોય છે.

## -: સ્વાધ્યાય :-

પ્ર-૧ : ખાલી જગ્યા પૂરો.

(૧) ..... જીવભેદના એક શરીરમાં અનંતા જીવો હોય છે. (૨) ..... સિદ્ધાન્ત તમામ જીવભેદોના એક શરીરમાં ..... જીવ હોય છે. (૩) સાધારણ વનસ્પતિના એક શરીરમાં ..... જીવો હોવાથી તે ..... કહેવાય છે. (૪) લોકમાં નિગોદના ..... ગોળા છે. (૫) નિગોદના એક ગોળામાં ..... નિગોદ હોય છે. (૬) બીજ ન બંધાયેલ કોમળ આંબલી ..... છે. (૭) દરેક વનસ્પતિ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ..... જ હોય છે.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) અનંતકાય સાધારણ વનસ્પતિ કહેવાય છે-કેમ ? (૨) સાધારણ વનસ્પતિના પર્યાયવાચી શબ્દો લખો. (૩) આખા વિશ્વમાં, બટાટામાં કે બટાટાના નાના કણિયા જેટલા ભાગમાં નિગોદના કેટલા ગોળા, શરીર અને જીવો હોય છે ? (૪) નિગોદના એક શરીરમાં કેટલા જીવો છે ? (મુક્તાત્માઓની અપેક્ષાએ સમજાવો.) (૫) નિગોદના એક શરીરમાં કેટલા જીવો છે ? (જીવરાશિની અપેક્ષાએ તથા સમયની અપેક્ષાએ સમજાવો.) (૬) મૂળાના પાંચેય અંગો શા માટે અભવ્ય છે ? (૭) વૈજ્ઞાનિકોના કયા સિદ્ધાંતથી કયા બે પાપો સિદ્ધ થાય છે ? (૮) આર્દ્રકત્રિકના નામ લખો. (૯) સૂંઠની જેમ બટાટાનું શાક કેમ ન વપરાય ?

પ્ર-૨ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) ફૂગ એ શું છે ? તેની રક્ષા માટે શું શું કાળજી લેશો ? (૨) બટાટા વગેરે તથા લીલ, સેવાળ વગેરે સાધારણ વનસ્પતિની હિંસા કરવી જોઈએ નહિ. (૨) નીલ-ફૂગની હિંસા અને બચવાના ઉપાયો. (૩) કોઈપણ પાંચ સાધારણ વનસ્પતિ ઓળખાવો. (૪) સાધારણ વનસ્પતિને ઓળખવાના લક્ષણો લખો.

—X—X—X—

## પાઠ - ૬ : બાવીશ અભક્ષ્ય છોડો

જેમાં ઘણા ત્રસજીવોની હિંસા થતી હોય અથવા જે શરીર અને મનને બગાડીને આત્માને બગાડનાર હોય તેવી ચીજો વાપરવી ન જોઈએ. ત્રણ લોકના નાથ, મહાસત્યવાદી, સર્વજ્ઞ અને વીતરાગ એવા તારક તીર્થંકર ભગવંતોએ ન ખાવા જેવી ૨૨ ચીજો બતાવી છે. તે ૨૨ અભક્ષ્યના નામથી ઓળખાય છે. આ ૨૨ અભક્ષ્યનું બરાબર જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી તેનો ત્યાગ કરી દેવો યોગ્ય છે.

**૧. મદિરા-દાડુ :** વ્હીસ્કી, રમ, જીન, બીયર, શેમ્પેઈન, વાઈન, બોરબોન, બ્રાન્ડી, ખજૂરાહો, હેર્વર્ડસ, લંડન પિલ્સનર, સ્કોચ, ટેકીલા, વોડકા, રોયલ સેલ્યુટ, થોમસ હાર્ડી, કાંદબરી, દાડુ, શરાબ, દ્રાક્ષાસવ, લફો, બેવડો વગેરે જુદા જુદા અનેક નામ ધારણ કરીને દાડુના દૈત્યે માનવજાતને પશુથી પણ ભૂંડી બનાવી છે.

દાડુ મહુડાં, દ્રાક્ષ, ગોળ, લોટ વગેરેને ખૂબ સડાવીને બનાવવામાં આવે છે. તેમાં સેંકડો કીડાઓ પેદા થાય છે. કીડાઓને છૂંદીને તેનો રસ નીચોવાય છે. તેમાંથી આલ્કોહોલ તૈયાર થાય છે. દાડુમાં સતત બેઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ અને નાશ થતો જ રહે છે.

પેટની દિવાલમાં જે સ્કીન છે તે એકદમ મુલાયમ ચામડી છે. ટર્કીશ ટુવાલની જેમ ચારે તરફ સ્કીન પર રેસાઓ ફૂટેલા હોય છે. શરાબ પેટમાં જતાંની સાથે જ પેલા રેસાઓ તુરત જ તેને ચુસવાનું કામ શરૂ કરે છે. એ રેસાઓ દ્વારા ચૂસાયેલો આલ્કોહોલ તુરત જ લોહીમાં ભળી જાય છે. દાડુ પીધા પછી બ્લડ ચેકઅપ કરવામાં આવે તો તેમાંથી અવશ્ય આલ્કોહોલ મળી આવે. લોહીમાં શરાબ ભળી ગયા બાદ જે શરાબ વધે તે નાના આંતરડામાં ઠલવાય છે. ત્યાં પણ રેસાઓ દ્વારા આલ્કોહોલને લોહીમાં ભળવાની પ્રક્રિયા ચાલુ જ રહે છે. જે આલ્કોહોલ ચામડાના જૂતાં પર નાખવામાં આવે તો જૂતા પણ કોહવાઈ જાય એવો જલદ આલ્કોહોલ પેટમાં-આંતરડામાં ગયા બાદ અને લોહીમાં ભળ્યા બાદ કેટલું નુકશાન કરે !

શરાબ પીવાય છે ત્યારે પેટમાં ઈન્સ્યુલીન ઝરવા માંડે છે. તેથી હોજરીમાં ચાંદા પડે છે અને નર્વસ સિસ્ટમ પર ભયંકર અસર પડે છે.

શરાબને કારણે બી.પી., હાઈપર ટેન્શન, એટેક, એનીમીયા વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બ્લડમાં રેડ અને વ્હાઈટ સેલનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી ભારે રોગોની સંભાવના રહે છે. હોજરીમાં સ્ટેમીના ખલાસ થઈ જવાથી પાચનતંત્ર સદાને માટે ખલાસ થઈ

જાય છે. આલ્કોહોલના કારણે નપુંસકતા આવી જાય છે. લીવર, પેટ, આંતરડાં, અન્નનળી અને સ્તનના કેન્સર થાય છે. આંખની રેટીના જીવ-કોશીકાઓ મૃત્યુ પામતાં દર્દી આંધળો બને છે.

માથાનો દુઃખાવો, વારંવાર ઉલ્ટી, પેટમાં કારમી વેદના, ઘાસની તકલીફ, ગભરામણ વગેરે પ્રશ્નો પણ ઊભા થાય છે. નસો તણાઈ જતાં મૃત્યુ પણ નીપજે છે. સ્પીરીટ, આલ્કોહોલ, ટીંકચર, આસવ, તાડી અને નીરો એ સર્વમાં એક યા બીજી રીતે મદિરા જેવું ઉન્માદક નશાવાળું તત્વ હોવાથી તે સર્વે પણ મદિરાની જેમ અભક્ષ્ય જાણવા.

**૨. મધ :** મધમાખીની વિષ્ટા અને લાળ એટલે મધ. આ પદાર્થ એકદમ ગાળ્યો અને ચીકણો હોવાથી તેમાં બીજા સેંકડો કીડાઓ પેદા થઈ જાય છે. મધ પાડતી વખતે મધમાખીઓની હિંસા અને મધ પાડ્યા પછી તેને ગાળવામાં આવે ત્યારે અંદરના સેંકડો કીડાઓનો સંહાર થાય છે. કીડા, મધમાખીના ઈંડા, લાળ અને વિષ્ટાના સંયોજનથી થતાં મધને કોણ ડાહ્યો માણસ ખાય ?

ઔષધના અનુપાનમાં મધની જગ્યાએ પાકી ચાસણી, મુરબ્બાનો રસ કે ઘી-સાકર લઈ શકાય છે.

**૩. માંસ :** ઈંડા, આમલેટ, ચીકન, માછલા વગેરે સર્વ માંસાહારી ખાદ્યખોરાકી ચીજોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. માંસમાં અગણિત ત્રસ જીવોની અને અનંતા નિગોદ જીવોની હિંસા છે. વળી તે શરીર, મન અને આત્મા ત્રણેયને ભ્રષ્ટ કરનાર છે.

બર્નર્ડ શોના માનમાં એક મોટી પાર્ટી ગોઠવવામાં આવેલી. પાર્ટીમાં ખોરાક માંસાહાર હતો. બર્નર્ડ શોએ કહ્યું, “My stomach is not a graveyard to bury them.” (મારું પેટ મડદાને દાટવા માટે નથી.)

**૪. માખણ :** માખણ જ્યાં સુધી છાશ સાથે ભળેલું હોય છે ત્યાં સુધી તે અભક્ષ્ય નથી બનતું, પણ તેને જો છાશથી છુટું પાડવામાં આવે તો તેમાં તુરત (લઘુ અંતર્મુદ્દર્તમાં) અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. શ્રાવકોના ઘરમાં વલોણા ચાલતા હતા ત્યારે ઉપયોગવંત શ્રાવિકાઓ ગોળામાંથી ચારેકોરથી માખણ ભેગું કરીને ખોબો ભરીને છાશ સાથે તે માખણને સીધુ તાવડામાં નાખતી, પછી છાશ સાથે જ તે તાવડાને ચૂલે ચઢાવીને તેમાંથી ઘી તાવી લેવામાં આવતું હતું.

**૫-૬-૭-૮-૯. વડ, પીપર, ઊંબરડા (ઉફંબર), પીપળા (પ્લક્ષ), કાકોફંબર :** આ પાંચના ટેટા વગેરે ફળોમાં મરછરના આકારના અતિસૂક્ષ્મ ઘણા ત્રસ જીવો

હોવાથી તે ખાઈ શકાય નહીં.

**૧૦. બરફ :** સાદા પાણીના એક બારીકમાં બારીક ટીપાંમાં પાણીના અસંખ્ય જીવો હોય છે. તે દરેક જીવનું શરીર જો સરસવના દાણા જેવું કરવામાં આવે તો એક લાખ યોજનના વિસ્તારવાળો જંબુદ્વીપ ભરાઈ જાય. એક ટીપાંમાં પાણીના કેટલા બધા જીવો ! વળી તે પાણીના ટીપાંમાં બીજા હજારો બેઈન્દ્રિય જીવો પણ હોય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક કેપ્ટન જેકોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી પાણીના એક ટીપાંમાં ૩૬,૪૫૦ હાલતાં-ચાલતાં જીવો જોયા.

આ પાણીનું ઘનરૂપ એટલે બરફ. બરફ એટલે વિશાળ જળરાશિ. બરફ વિનાનું સાદુ પાણી પણ જો ગાળ્યા વિના વાપરવામાં આવે તો સાત ગામ બાળ્યા જેટલું પાપ પુરાણ ગ્રન્થોમાં કહેવાયું છે, તો બરફ માટે તો પૂછવું જ શું ?

બરફમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો હોય છે. તેને પરમાત્માએ અભક્ષ્ય કહેલ છે. માટે બરફ વાપરી શકાય નહીં. બરફનો ઉપયોગ કેરીનો રસ, શીખંડ, કુટસલાડ, શેરડીનો રસ, શરબત વગેરેમાં કરતાં તે ભક્ષ્ય ચીજો પણ અભક્ષ્ય બની જાય છે.

બરફની જેમ આઈસ્ક્રીમ, કુલ્ફી, ઠંડા પીણા, આઈસ પાણી, આઈસ કેન્ડી, ફીજનું પાણી, પેપ્સી વગેરે પણ અભક્ષ્ય છે. વળી આ બરફ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે પેટની ઉર્જાનો નાશ કરે છે. તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. પરિણામે અનેક રોગો ચડી બેસે છે.

**૧૧. કરા :** આકાશમાંથી પડતાં બરફના ટુકડાને કરા કહેવામાં આવે છે, તે પણ બરફની જેમ અભક્ષ્ય છે.

**૧૨. વિષ :** સોમલ, હડતાલ, સાપનું ઝેર, વીંછીનું ઝેર, વરછનાગ, અફીણ, ઝેરકોચલાં, ઘતુરો, આકડો, ડી.ડી.ટી., ગેમક્ષીન પાવડર, ઝેરી રસાયણવાળા પ્રવાહી દ્રવ્યો, ફ્લીટ ટવેન્ટી, ડાલ્ફ, જંતુનાશક દવાઓ, પોટેશિયમ સાઈનાઈડ વગેરેનો સમાવેશ વિષમાં થાય છે. વિષ અભક્ષ્ય છે. તેનાથી પેટમાં રહેલા ઘણા જીવોનો ઘાત થાય છે અને પોતાનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

**૧૩. સર્વ પ્રકારની માટી :** સૂકાયેલ તળાવ વગેરેના પટ ઉપર થતી માટી, ચોક, સ્લેટ પેન વગેરે માટી છે. તે અભક્ષ્ય છે. માટી ખાવાથી પેટમાં વિકલેન્દ્રિય જીવો તેમજ ઝીણા દેડકા જેવા પંચેન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તે મહારોગને ઉત્પન્ન કરે છે.

**૧૪. રાત્રિભોજન :** જુઓ પાઠ - ૧.

**૧૫. અનંતકાય :** જુઓ પાઠ - ૫.

**૧૬. સંધાન :** લીંબુ, મરચાં, બીલી, બીજોરા વગેરેનું બોળ અથાણું અભક્ષ્ય છે. અથાણાંના ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યની વિશેષ જાણકારી માટે જુઓ પાઠ - ૩.

**૧૭. બહુબીજ :** જે ફળોમાં બીજો વચ્ચે અંતર ન હોય, બધા બીજો ઉપર ફરી વળેલું એક પડ હોય અર્થાત્ બીજો એકબીજાને અડીને રહેલા હોય તેને બહુબીજ કહેવાય. કોઠીબડાં, ટીંબરું, કરમદા, રીંગણાં, ખસખસ, રાજગરો, પંપોટા, અંજીર વગેરે બહુબીજ છે. આમાં પ્રત્યેક બીજે અલગ અલગ જીવ હોવાથી હિંસા ઘણી છે માટે અભક્ષ્ય ગણાય છે. જે ફળમાં ઘણાં બીજ હોવા છતાં અંતરપડ હોય છે તે અભક્ષ્ય નથી. જેમકે દાડમ, ટીંડોરા વગેરે.

**૧૮. ઘોલવડા :** ઘોલવડા એટલે દ્વિદળ. આ માટે જુઓ પાઠ - ૨.

**૧૯. તુરછફળ :** જે ફળમાં ખાવાનું થોડું અને ફેંકી દેવાનું વધુ હોય છે, તે તુરછફળ ગણાય છે. વળી તુરછફળ ખાધા પછી ફેંકી દેવામાં આવતાં ઠણિયાને મુખની લાળ લાગેલી હોવાથી અસંખ્ય લાળીયા જીવો તથા અસંખ્ય સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો

વધુ સમય કેળા, વટાણા, કાકડી, ટમેટાં વગેરે ફીજમાં રહે તો તેનો રંગ બદલાઈ જાય છે. અમુક ફળો તો કંડા વધુ હોય તેમ જલ્દીથી તેમાં માઈક્રોબ તરીકે ઓળખાતા જંતુ પડી જાય છે. ઘણા ઘરોમાં ફીજ આવ્યા પછી શરદી, ઉધરસ અને આંતરડાની બિમારી વધવા માંડી છે. ફીજમાં રાખેલી વસ્તુઓ આરોગ્ય માટે ખતરનાક છે. ઉપર ઉપરથી ભલે તે ચીજો તાજી લાગે, પણ અંદરથી તો રોગ કરનારા જંતુના ભંડાર જેવી બની હોય છે.

૨૨ અભક્ષ્યના નામોમાં સાક્ષાત્ મીઠાનું નામ દેખાતું નથી, તેથી તે સર્વથા અભક્ષ્ય છે એમ કહી શકાય નહીં. - સેનપ્રશ્ન ગ્રન્થમાંથી

રિટવન સો-સીનો નામનો બ્રિટનનો વિજ્ઞાની કહે છે કે “તમે માની લો છો કે ફીજમાં રાખેલી ચીજ દેખાવથી, વાસથી કે ટેસ્ટથી ખાસ બગડતી નથી. પરંતુ એ ભ્રમણા છે. બે-ત્રણ દિવસમાં તો તે ચીજોમાં સારા એવા પ્રમાણમાં હાનિકારક જંતુઓ પેસી ગયા હોય છે. આધુનિક ઢબથી રાંધેલી વાનગી, પુલાવ વગેરે કલાકો સુધી ફીજમાં રાખ્યા પછી ખાવાથી નવા રોગો ઊભા કરે છે.”



ઉત્પન્ન થાય છે. મહુડા, બોર, કોઠા, સીતાફળ, પીલુ, ગુંદા, જાંબુ, સરગવાની સીંગ તેમજ અત્યંત કુણી (મગ-ચોળા-ગુવાર-વાલ-શમી વગેરેની) સીંગ તુચ્છફળમાં ગણાય છે.

**૨૦. વૃંતાક :** વૃંતાક એટલે સીંગણા. તેમાં બીજ ઘણા હોય છે. અને તેની ટોપીમાં સૂક્ષ્મ ત્રસજીવો હોય છે. વળી, તે તામસી અને વિકારો પેદા કરનારા છે. સીંગણાથી કફ અને પિત્ત વધે છે. અવારનવાર તાવ અને ક્ષય જેવા દર્દો ઊભા થાય છે. પુરાણ શાસ્ત્રોમાં પણ સીંગણાનો અને મૂળાનો નિષેધ કરેલો છે.

**૨૧. અજાણ્યા ફળ :** જે ફળ, ફૂલ, પત્ર વગેરેની જાતિ કે નામ વગેરે જાણતાં ન હોઈએ તે અજાણ્યા ફળ ગણાય. તે ખવાય નહીં, કેમકે તે ભક્ષ્ય છે કે અભક્ષ્ય વગેરે આપણે જાણતા નથી. વંકચૂલ નામના ચોરે અજાણ્યા ફળ ન ખાવાની પ્રતિજ્ઞા લીધેલ, તેનાથી તે એકવાર મૃત્યુથી બચી ગયેલ.

**૨૨. ચલિતરસ :** આ માટે જુઓ પાઠ - ૪.

### -: સ્વાધ્યાય :-

**પ્ર-૧ :** નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) સર્વજ્ઞ ભગવંતોએ ન ખાવા જેવી ..... ચીજો બતાવી છે, જે ..... ના નામથી ઓળખાય છે. (૨) ..... ના દૈત્યે માનવજાતને પશુથી પણ ભૂંડી બનાવી છે. (૩) છાશથી છૂટું પડતાં માખણમાં ..... જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. (૪) આધુનિક વૈજ્ઞાનિક ..... એ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં પાણીનાં એક ટીપામાં ..... હાલતાં-ચાલતાં જીવો જોયા. (૫) ગાળ્યા વિનાનું પાણી વાપરવામાં આવે તો ..... જેટલું પાપ ..... માં કહેવાયું છે. (૬) ..... બહુબીજ છે, પરંતુ ..... બહુબીજ નથી. (૭) ..... ચોર ..... ની પ્રતિજ્ઞાથી એકવાર મોતથી બચી ગયો.

**પ્ર-૨ :** ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) કેવી ચીજો ન વાપરવી જોઈએ ? (૨) દાડ કેવી રીતે બનાવાય છે ? (૩) મધ શા માટે ન ખવાય ? (૪) પાટીમાં બર્નડિ શો શું બોલ્યો ? (૫) માખણ ક્યારે અભક્ષ્ય બને ? (૬) વડ વગેરેના ટેટા શા માટે ન ખવાય ? (૭) પાણીના એક ટીપામાં પાણીના કેટલા જીવો હોય, તે સરસવના દૃષ્ટાંતથી સમજાવો. (૮) આજે ધર્મસ્થાનોમાં કયાંક કયાંક કેરીના રસ વગેરેમાં બરફ નાખવામાં આવે છે, તો એ કેરીનો રસ શ્રાવકોથી ખવાય કે નહીં ? શા માટે ? (૯) બરફની જેમ બીજી કઈ કઈ ચીજો શા માટે અભક્ષ્ય છે ? (૧૦) બરફ શા માટે અભક્ષ્ય છે ? (૧૧) બહુબીજ કોને કહેવાય ? દૃષ્ટાંતો આપો. (૧૨) તુચ્છ ફળ કોને કહેવાય ? દૃષ્ટાંતો આપો. (૧૩) સીંગણાં શા માટે ન ખવાય ? (૧૪) અજાણ્યા ફળ શા માટે ન ખવાય ?

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) ૨૨ અભક્ષ્યના નામ લખો. (૨) દાડુ આરોગ્ય માટે ખતરનાક છે, સમજાવો.

પ્ર-૪ : ખરા ખોટા લખો.

(૧) બરફ અભક્ષ્ય છે, પરંતુ ફ્રીજનું ઠંડું પાણી ભક્ષ્ય છે, માટે પીવાય. (૨) બજારનો આઈસ્ક્રીમ અભક્ષ્ય છે, પરંતુ ઘરમાં બનાવેલો આઈસ્ક્રીમ અભક્ષ્ય નથી, માટે ખવાય. (૩) ખસખસ, અંજીર વગેરે રીંગણા હોવાથી અભક્ષ્ય છે. (આ રીતે કોઈ પણ પ્રશ્નો પૂછી શકાય.)

—X—X—X—

લિપસ્ટીક, આઈબ્રો, શેમ્પૂ જનાવરોના હાડકાનો ભૂકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલાં, વાંદરા, ઉંદર ઉપર તે પદાર્થોના પ્રયોગ થાય છે અને સેંકડો જનાવરો મરી જાય છે. લિપસ્ટીકમાં માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને ઉપયોગ થાય છે.

ડૉ. કિલોગ લખે છે કે, “સારા-નરસા ભોજનનો પ્રભાવ શરીરની ક્રિયાઓ ઉપર પડે છે. આપણા વિચારો પણ ભોજન વડે બને છે. માણસ અથાણું, મેંદાની રોટલી, મિકાઈ, માંસ-ઈંડા, મચ્છી વગેરે ખાય છે. ચા, કોફી, વાઈન પીએ છે અને તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે, તેના માટે વિચારો પવિત્ર રાખવા એ એરોપ્લેનની સહાય વિના આકાશમાં ઊડવા બરાબર છે.”

નિદ્રા સમયે તાંબુલનો ત્યાગ ન કરે તો મુખ દુર્ગંધી થઈ જાય, તિલકનો ત્યાગ ન કરે તો આયુષ્યની હાનિ થાય અને સ્ત્રીનો ત્યાગ ન કરે તો બળની હાનિ થાય.

— સેનપ્રશ્ન ગ્રન્થમાંથી

## પાઠ - ૭ : બજારની કોઈપણ ચીજ ખાઈ શકાય તેમ નથી

આજે હિંસક અભક્ષ્ય ચીજોનો અને આરોગ્ય માટે ખતરનાક એવા કેમીકલ્સનો બજારની ખાવાની અનેક ચીજોમાં ઉપયોગ શરૂ થયો છે, માટે બજારની તમામ ચીજોનો ત્યાગ કરી દેવો તે આરોગ્ય માટે અને આત્મા માટે શ્રેષ્ઠ છે.

આઈસ્ક્રીમમાં જીલેટીન (પશુઓના હાડકાનો પાવડર), ઈંડાનો રસ, 'ઈ' નામનું માંસાહારી એડીટીવ વપરાય છે. આઈસ્ક્રીમની શરૂઆતમાં ચરબીના થરને કડક અને રબર જેવો છીદ્રાળુ બનાવાય છે. ચરબી મોઢામાં મૂકતાં સહેલાઈથી ઓગળે તે માટે નિર્દોષ અબોલ પશુ-પક્ષીઓની ગુદાની ચામડી, નાક, આંચળ, આંખ, પૂંછડી વગેરે પદાર્થોનો ચીકણો અર્ક (રસ) એમાં ભેળવવામાં આવે છે. તથા પ્રાણીજ ગુંદર અને ગંધાતા પાણી ઉમેરવામાં આવે છે. મોંઘા આઈસ્ક્રીમમાં ઈંડા પરવડી શકે પણ લારીમાં વેચાતા આઈસ્ક્રીમમાં ઈંડાને બદલે ડીઈ-ઈથિલ ગ્લુકોઝ નામનું એન્ટી ફ્રીઝ સસ્તુ રસાયણ વપરાય છે. માથામાં થતી ખોડો અને જૂ મારવાનું પેપરાનોલ એ વેનિલાના નામે પીરસાય છે. જુદો જુદો સ્વાદ લાવવા માટે જુદા જુદા રસાયણ-કેમીકલ્સ વપરાય છે. અને જુદા જુદા રંગ પણ વપરાય છે. રસાયણો અને રંગો એ ધીમા ઝેર સમાન છે. હોજરી, પાચક રસો, લોહીના લાલકણ, આંતરડા, ફેફસા, હૃદય, લીવર વગેરે ઉપર તેની ગંભીર અસર પડે છે. આરોગ્ય માટે મોટા ખતરા સમાન છે.

ધરે બનતાં આઈસ્ક્રીમ પણ અભક્ષ્ય છે અને આરોગ્યને નુકશાનકર્તા છે.

કસ્ટર્ડ પાવડરમાં ઈંડાના રસનું મિશ્રણ થાય છે. જે પુડિંગ, આઈસ્ક્રીમ, બાસુંદી, કુટસલાડ વગેરે માટે વપરાય છે.

લીંબુના ફુલ [Citric Acid] ની પ્રક્રિયા જાણવા જેવી છે. સાકર બનાવવામાં આવે છે ત્યારે Molasis એટલે કે ગોળના રસ જેવો પદાર્થ બચે છે. તેને મોટા ઘાતુના વાસણમાં નાખવામાં આવે છે. પછી વજનથી ૦૧ કીલો જેટલા અમુક પ્રકારના જીવાણુઓ એ વાસણમાં નાખવામાં આવે છે. આ જીવાણુઓનું હલનચલન માઈસ્કોસ્કોપ વડે જોઈ શકાય છે. આ જીવાણુઓનો ખોરાક ગળપણ છે અને તેઓ નિહાર દ્વારા ખાટુ પ્રવાહી બહાર કાઢે છે. આ પ્રક્રિયા સતત સાત દિવસ સુધી ચાલ્યા કરે છે. સાત દિવસને અંતે આ બધું મીઠું પ્રવાહી ખાટુ થઈ જાય છે. પછી એ ખાટા પ્રવાહીને વરાળમાંથી પસાર

કરવામાં આવે છે. ત્યારે તેમાં રહેલા બધા જીવાણુઓ નાશ પામે છે. પછી પ્રવાહીને બારીક ગળણીથી ગાળવામાં આવે છે. ગળણીમાં નાશ પામેલા જીવાણુઓનો આઠથી દસ કીલો જેટલો લોંદો નીકળે છે, જે જમીનમાં દાટી દેવામાં આવે છે.

ગાળેલા પ્રવાહીને ફરીથી ઉકાળવામાં આવે છે. જેથી એ પ્રવાહી ઘટ્ટ બને છે. તેમાંથી સ્ટીમ દ્વારા તાર બનાવાય છે અને તેમાંથી નાના નાના કીસ્ટલ બનાવાય છે. આ કીસ્ટલ એટલે લીંબુના ફૂલ. આનો ઉપયોગ ઠંડા પીણામાં, પીપરમીન્ટ, ચોકલેટ, દવા, દાળ, શાક, ફરસાણ વગેરેમાં થાય છે.

જુદા જુદા શરબતની બનાવટ કૃત્રિમ હોય છે. જેમાં રંગ, ગંધ, સ્વાદ બધુ રસાયણોને આભારી છે. જે આરોગ્ય માટે ઘાતક છે.

કુટ જયુસના પીણા કે જેને સોફ્ટ ડ્રીંકસ કહે છે, તેમાં એપલ જયુસ, ઓરેંજ જયુસ કે મેન્ગો જયુસમાં સફરજન, સંતરા કે કેરીના રસનો અંશ પણ નથી હોતો. માત્ર ખાંડ, ફલેવર અને રસાયણો હોય છે.

પીણાઓમાં કેલેરી ઓછી કરવા સાકરને બદલે સેકરિનનો ઉપયોગ થાય છે. સેકરિન કેન્સર જેવા રોગને આમંત્રણ આપે છે.

ચોકલેટ બનાવવા કોકો પાવડર, દૂધનું મિશ્રણ અને કોકો બટર વપરાય છે. કોકો બટર મોંઘુ હોવાથી તેના બદલે સાલફેટ નામની ચરબી ઉમેરી દેવામાં આવે છે.

કેટલીક ચોકલેટ, પીપરમીન્ટ અને ચિંગમ વગેરેમાં માંસ-મચ્છી, ઈંડાનું મિશ્રણ અને જીલેટીન વપરાય છે. આજે ઈંડાના રસવાળી અને ગાય-બળદના માંસવાળી પણ ચોકલેટ, પીપરમીન્ટ અને ચિંગમ આવે છે. ચિંગમમાં વપરાતું ગ્લીસરીન ગાય-બળદની ચરબીમાંથી બને છે. આ રીતે કેડબરી, કેક વગેરેમાં પણ આવા પદાર્થોનું મિશ્રણ હોવાથી ખાઈ શકાય નહીં.

આજકાલ ચોકલેટ કોકોબીજનું કેફીન, થિયો-બ્રેમીન, ચરબી, ઈંડા, નિકલ તત્ત્વ, ફલેવર-રસાયણોથી બને છે. કેફીન હૃદયોત્તેજક છે. તે હૃદય-નાડીના ઘબકારા વધારે છે. ઉલ્ટી, માથાનો દુઃખાવો, ચક્કર, અનિદ્રા, સાંધાનો દુખાવો, બેચેની વગેરે પેદા કરે છે. નિકલ બાળકો માટે ખૂબ નુકશાન કરતાં છે. કોકોથી શારીરિક અને માનસિક બિમારી ઊભી થાય છે. માટે ચોકલેટ કદી ખાવી નહીં.

બજારૂ લોટની બનાવટો અને લોટની મિલમાં જે તૈયાર લોટ મળે છે તેના

ઊંડાણમાં જવા જેવું છે. મિલમાં કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં છ-બાર મહિનાના જૂના ઘઉં, મકાઈ, ચણા વગેરે ભરેલા હોય છે. જેમાં સડો થાય છે. ગુણીઓમાં ઢગલે ઢગલા ધનેરા, ઈયળ, જીવાત પડેલી હોય છે. જે ગુણીઓનો વારો આવે ત્યારે તે જીવાતવાળા સડેલા ઘઉં વગેરે ગરમ પાણીમાં ઠલવાય છે. તે વખતે બધા જીવો મરી જાય છે. પછી તેને દળીને લોટ બનાવાય છે. તે લોટ પણ ઘણો સમય પડી રહે છે. તેમાં પણ સમય જતાં ધનેરા, ઈયળો વગેરે થાય છે. તે જથ્થાબંધ લોટ બજારમાં આવે છે. મોટા વેપારીને ત્યાં પણ તે ઘણા દિવસો સુધી પડયો રહે છે. તેથી તેમાં પાર વિનાના જંતુઓ થઈ ગયા હોય છે. તે પછી તે પાઉં, બિસ્કીટ, ગાંઠિયા વગેરે બનાવનારને ત્યાં પહોંચે છે. વિચારો ! બજારનો મેંદો કે બજારનો લોટ અને બજારની લોટની વસ્તુ કઈ રીતે વાપરી શકાય ? આ બધી જ અભક્ષ્ય છે અને આરોગ્યને નુકશાનકર્તા છે.

બિસ્કીટ બનાવવા માટે મેંદાની ગુણોનો ગોદામમાં સંગ્રહ થાય છે. તેની ઉપર માંખીઓ બણબણે છે. તેને દૂર કરવા માટે ઝેરી દવા છાંટવામાં આવે છે, જે લોટમાં ભળે છે. વળી બિસ્કીટમાં ઘી અથવા સ્પેશિયલ બેકરી ફેટરને બદલે પ્રાણીની ચરબી વાપરવામાં આવે છે. પરદેશના બિસ્કીટમાં માંસ-મરછી, ઈંડા, ગાયની ચરબી અને બકરાના આંતરડાનો રસ વપરાય છે. ઘણા બિસ્કીટ, કેક, પેસ્ટ્રીમાં માછલીનું સસ્તુ તેલ વપરાય છે.

બ્રેડ-પાઉંમાં અભક્ષ્ય મેંદો, ધનેરા-ઈયળનો નાશ, આથો લાવતાં અબજો ત્રસજીવોનો સંહાર અને પાણીના અંશને કારણે વાસી રહેતાં કરોડો લાળીયા/બેક્ટેરીયા જીવોની ઉત્પત્તિ અને વિનાશની પરંપરા ચાલે છે. શેં ખવાય !

સેન્ડવીચ સ્પ્રેડ તથા મેયોનીઝમાં ઈંડાનો રસ હોય છે. બ્રેડ ઉપર લગાડીને ખાવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે.

માર્જરીન સીંગતેલ કે વનસ્પતિ તેલમાંથી બને છે. પણ તેને મુલાયમ બનાવવા માછલીનું તેલ ઉમેરવું પડે છે. જે બ્રેડ ઉપર ચોપડવામાં આવે છે.

બે-ત્રણ દિવસના જન્મેલા વાછરડાની હોજરીના રસના મિશ્રણથી રેનેટ બને છે. તેનો ઉપયોગ બ્રેડ ઉપર લગાડવામાં થાય છે.

ચીઝ બનાવવા રેનિન વાછરડાના જઠરમાંથી મેળવાય છે. ડુક્કરના પેટની ચરબીમાંથી પેપસીન બને છે, જે ચીઝમાં પણ વપરાય છે. ચીઝમાં જીલેટીન પણ વપરાય છે.

કુતરાની ચરબીમાંથી ફરસાણનું તેલ બને છે. ગાય-બળદ વગેરેની ચરબી મીઠાઈઓમાં, ખારી બિસ્કીટમાં અને તળેલી વસ્તુમાં વપરાય છે.

નુડલ્સ (સેવ) પેકેટમાં ચિકન ફ્લેવર (કુકડાનો રસ) ભેળવાય છે. કાંદા, લસણ અને ઈંડાનું મિશ્રણ પણ થાય છે. તે નાસ્તાની આઈટમ તરીકે વપરાય છે.

લાલ રંગની જીવાતની સુકવણી કરવામાં આવે છે. જે ખાદ્યપદાર્થમાં અને સૌંદર્ય પ્રસાધનમાં લાલ રંગ માટે વપરાય છે.

સાબુદાણાના કંદ ૪-૬ માસ ખુલ્લામાં પડી રહે છે. તેમાં ઘણી નીલ-કુગ અને પાર વિનાના જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તેના રસમાંથી સાબુદાણા બને છે. તે પીપરમીન્ટ, બિસ્કીટ વગેરે માટેનું ગળપણ, સેલાઈન ઈજેકશન, સેલાઈન બાટલા, ડીટરજન્ટ પાવડર, ડેટ વગેરે સાબુ, કપડા ધોવાના સ્ટાર્ચ પાવડર વગેરે માટે વપરાય છે.

ટુથપેસ્ટમાં ઈંડાનો રસ, હાડકાનો પાવડર, પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ થાય છે. વળી તેમાં વપરાતુ સોડિયમ કલોરાઈડ હૃદયરોગ અને કેન્સર કરે છે.

તૈયાર પાઉચમાં મળતાં પાન મસાલા, સુગંધી સોપારીઓ અને રંગીન વરિયાળી ઉપર સેકરિનના પડ ચડાવેલા હોય છે. સેકરિન કેન્સર જેવા રોગને આમંત્રણ આપે છે.

હોટલ કે લારી ઉપરની વાનગીઓ કચારેય ભક્ષ્ય હોતી નથી. અળગણ પાણીનો ઉપયોગ, બજારના અભક્ષ્ય લોટ, ટેસ્ટ માટે એસેન્સ, કલર માટે જુદા જુદા રંગો, તેલની જગ્યાએ ભૂંડ વગેરેની ચરબી વપરાતી હોય છે. વધેલી રસોઈ વગેરે બીજે દિવસે ગરમ કરી ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઘી, તેલ, દૂધ, પાણી, જયુસ વગેરેના ભાજનો ઉઘાડા પડ્યા રહે છે. તેમાં મચ્છર, વાંદા, ગરોળી, ઉંદર પડતા હોય છે. તેઓ તેને ચીપીયા વગેરેથી પકડીને બહાર કાઢે છે. અને એ જ દૂધ વગેરેમાંથી તમને બાદશાહી ચા વગેરે બનાવીને પીવડાવાય છે.

બજારની વાનગીઓ અને મીઠાઈઓ ઉપર માખીઓ બણબણતી હોય છે. બગડેલી, સડેલી અને જીવાતવાળી કેરીના રસ બજારમાં મળતાં હોય છે. સડેલા ટામેટામાંથી બનેલા વાસ મારતા સોસને પાવડર વડે વાસરહિત બનાવાતા હોય છે. આવી બધી ચીજો આરોગ્યનું ધોવાણ કરે છે.

જૈન પાઉંભાજી, જૈન આઈસ્ક્રીમ, જૈન સમોસા-કચોરી-ખમણ વગેરેમાં જૈન શબ્દથી ભોળવાઈ જવાની જરૂર નથી. તે બજાર ચીજો પણ અનેક રીતે

અભક્ષ્ય હોય છે.

આજે બજારનું ખાવાનું વધ્યું છે અને ખાવામાં ફેશન પણ વધી છે. પણ બજારૂં અનેક ચીજોમાં અનેક પ્રકારના ઘાતક રસાયણો વપરાય છે. ભારતમાં ખવાતા કેમીકલ્સ અમેરિકા કરતાં વધુ જોખમી હોય છે, કેમકે ભારતમાં ચકાસણીનું ધોરણ જોઈએ તેવું નથી. ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપક બની ગયો છે.

ખાદ્ય પદાર્થોને લાંબો સમય ટકાવવા માટે તથા કૃત્રિમ રંગ, ગંધ, સ્વાદ, આકાર જાળવી રાખવા માટે જે રસાયણો ઉમેરવા પડે છે તેમાં ગાયની ચરબી પણ હોય છે.

સુકાવેલા ફળો, ડબ્બાપેક ફળો, દૂધનો પાવડર, કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક, ઈન્સ્ટન્ટ કોફી, પુડિંગ, મિલ્કશેક, ચીઝ (પનીર), અથાણાં, પીણા, હોટ ડોગ, જામ-જેલી, વેફર, પીંપરમીન્ટ, ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ, બિસ્કીટ, બીજી પેકેટની ચીજો વગેરે બજારની ખાવાની અનેક ચીજોમાં જાતજાતના રસાયણો વપરાય છે. અને રંગો પણ ઉમેરાય છે. તે આરોગ્ય માટે ઘાતક છે. તેનાથી કેન્સર, કીડનીના રોગો, નપુંસકતા, આંખના રોગો, ચામડીના રોગો, એલર્જી, અસ્થમા, માનસિક રોગો, હતાશા-નિરાશા-ડીપ્રેશન-વાઈ વગેરે સંકટોને નિમંત્રણ મળે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ પણ ફાસ્ટ ફૂડ વગેરે માટે લાલબત્તી ધરી છે.

આમ બજારની કોઈપણ ચીજ આરોગ્ય અને આત્માની દૃષ્ટિએ વિશ્વાસપાત્ર નથી. આરોગ્યપ્રેમી, કુટુંબપ્રેમી, સંસ્કૃતિપ્રેમી, જીવદયાપ્રેમી અને ધર્મપ્રેમી જગતે બજારની તમામ ચીજોને જીવનમાંથી તિલાંજલી આપી દેવી તે જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

પ્ર-૧ : નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) બજારની તમામ ચીજોનો ..... અને ..... માટે ત્યાગ કરી દેવો શ્રેષ્ઠ છે. (૨) ઘરે બનતાં આઈસ્ક્રીમ ..... છે અને ..... ને નુકસાનકર્તા છે. (૩) સેકરિન ..... રોગને આમંત્રણ આપે છે.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) લાલ રંગની જીવાતોનો શું ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ? (૨) સેકરિન કયાં કયાં વપરાય છે ? (૩) જૈન પાઉભાજી વગેરે પણ ખવાય નહીં. શા માટે ?

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) હોટલ કે લારી ઉપરની વાનગીઓ ક્યારેય ભક્ષ્ય હોતી નથી. શા માટે ? (૨) જાત જાતના રસાયણો અને રંગોવાળા ખાવાના પદાર્થો આરોગ્ય માટે ઘાતક છે, શી રીતે ?

પ્ર-૪ : નીચેની કઈ કઈ ચીજો શા માટે ખાઈ શકાય તેમ નથી ? વિગતો ભેગી કરી તૈયાર કરો.

(૧) આઈસ્ક્રીમ (૨) લીંબુના ફૂલ (૩) શરબત-પીણાઓ (૪) ચોકલેટ (૫) પીપરમીન્ટ (૬) રયુઈંગ ગમ (૭) કેડબરી, કેક (૮) બજારૂ લોટની બનાવટો (૯) બિસ્કીટ (૧૦) બ્રેડ, પાંઉ (૧૧) સેન્ડવીચ (૧૨) ચીઝ (૧૩) બજારની મિઠાઈ (૧૪) ખારી બિસ્કીટ (૧૫) બજારનું ફરસાણ (૧૬) નુડલ્સ (સેવ) પેકેટ (૧૭) ટુથપેસ્ટ (૧૮) ટામેટાનો સોસ (આની ઉપરથી ટુંકમાં જવાબો કે મુદ્દાસર જવાબોના પ્રશ્નો બનાવી શકાય.)

—X—X—X—



## પાઠ - ૮ : સચિત્ત-અચિત્ત

જેમાં જીવ હોય તે સચિત્ત કહેવાય અને જેમાં જીવ ન હોય તે અચિત્ત કહેવાય.

ઘઉં, બાજરી વગેરે આટો થવાથી, શેકવા કે રાંધવાથી અચિત્ત બને છે. ઘાણા, જીરૂ, સુવા, અજમો વગેરે ખાંડવાથી કે અગ્નિનું શસ્ત્ર લાગવાથી અચિત્ત બને છે. વરીયાળી સુકી હોય તો તે પણ શેકવાથી અચિત્ત બને છે.

ચોક-ખડી પાણીમાં ઉકાળી સુકવાથી અચિત્ત બને છે. લીલા દાંતણ સુકાં થવાથી અચિત્ત બને છે.

લીંબડાના પાન કઢીમાં રંધાયા હોય તો અચિત્ત બને છે. તુલસી વગેરેના પાન ગરમ ઉકાળા વગેરેમાં બાફવાથી અચિત્ત બને છે.

કોથમીરની ચટણી કે ફોદીનાની ચટણીમાં મીઠું સચિત્ત હોય તો પણ બન્ને ખૂબ ઘુંટાયાથી પરસ્પર શસ્ત્ર બનીને બન્ને ય બે ઘડી પછી અચિત્ત બને છે. (બે ઘડી = ૪૮ મિનિટ)

દાડમનો રસ અને શેરડીનો રસ, રસ કાઢ્યા પછી બે ઘડીએ અચિત્ત બને છે. આમાં શેરડીનો રસ રસ કાઢ્યાથી બે પ્રહર પછી અભક્ષ્ય થાય છે. વર્ષાતપના પારણે આ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. કેરીનો રસ ગોટલો જુદો પડ્યા પછી બે ઘડીએ અચિત્ત બને છે.

જાંબુ, રાયણ, બોર, લીલી બદામ, લીલી દ્રાક્ષ, જરદાળુ વગેરે ઠળીયા કાઢ્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત થાય છે. પાકા સર્વ ફળો જેવાં કે ચીલ્ડાં, સફરટેટી, પપૈયું, સફરજન, મોસંબી, ચીકુ, નારંગી વગેરે બધા બી કાઢ્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત થાય છે. પાકી આંબલી, ખારેક, ખજૂર, કાળી દ્રાક્ષ, રાતી દ્રાક્ષ વગેરે બી કાઢ્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત થાય છે. બદામ, અખરોટ મીંજ કાઢ્યા પછી બે ઘડી પછી અચિત્ત થાય છે. સોપારી ભાગ્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત બને છે. ગુંદર ઝાડ ઉપરથી ઉતાર્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત બને છે.

પાકા કેળા લુમથી જુદા પડ્યા પછી અચિત્ત બને છે. શ્રીફળ (નાળિયેર)નું પાણી અને ટોપરું બી કાઢ્યા પછી અચિત્ત બને છે. અલબત્ત નાળિયેરથી તેનું પાણી કે ટોપરું છૂટું પાડ્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત ગણાય.

કાચા લીલા ફળો (કાકડી, કાચી કેરી, જામફળ વગેરે) માંથી બીજ કાઢી નાખવા

છતાં પણ બે ઘડી પછી અચિત્ત થતા નથી. કેમકે તેમાં કટાહનો જીવ પ્રથમની માફક રહે છે. તેથી તે ફળો એકાસણા વગેરેમાં અને સચિત્તના ત્યાગીને કલ્પે નહીં. કાકડીનું શાક બરાબર સીઝવવામાં આવે તો તે અચિત્ત બને છે. જામફળના બી ચૂલે ગળતા ન હોવાથી તેના બી કાઢીને બનાવેલું જામફળનું શાક અચિત્ત બને છે. બી સહિત શાક હોય તો અચિત્ત ગણાય નહીં. તે રીતે ગોટલો જુદો કર્યા પછી કાચી કેરીને અગ્નિનું શસ્ત્ર આપવામાં આવે તો અચિત્ત બને છે. પાકા ફળો તો બીજ રહિત કર્યા પછી બે ઘડી બાદ અચિત્ત થાય છે.

સાકરનું અને રાખનું પાણી બે ઘડી બાદ અચિત્ત બને છે. અને બે ઘડી સમય પછી પાછું સચિત્ત બને છે. ત્રિકલા ચૂર્ણનું પાણી બે ઘડી બાદ અચિત્ત બને છે. અને તે પછી બે ઘડી સુધી જ અચિત્ત રહે છે. તે પછી સચિત્ત બને છે. બરાબર ત્રણ ઉકાળા કરેલ પાણી શિયાળામાં ચાર પ્રહર સુધી, ઉનાળામાં પાંચ પ્રહર સુધી અને ચોમાસામાં ત્રણ પ્રહર સુધી અચિત્ત રહે છે, તે પછી સચિત્ત બને છે. જો તે પહેલા ચૂનો ભેળવી દેવામાં આવે તો તે પાણી બીજા ૭૨ કલાક સુધી અચિત્ત રહે છે.

કાચુ મીઠું નવા માટલામાં ભરી તેની ઉપર માટીની ઢાંકણી મૂકી, તેને કાચી ચીકણી માટીથી પેક કરી કુંભારના ઈંટના નિભાડાની વચમાં પકવવામાં આવ્યું હોય કે સખત ભઠ્ઠીમાં પકવવામાં આવ્યું હોય તો તે ૨-૪ વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વખત અચિત્ત રહે છે. તાવડી ઉપર બરાબર રીતે શેકેલું કે ચૂલે પાણીમાં ઓગાળીને ચાસણી કરીને પકાવેલું મીઠું ચોમાસામાં ૭ દિવસ, શિયાળામાં ૧૫ દિવસ અને ઉનાળામાં ૩૦ દિવસ સુધી અચિત્ત રહે છે, પછી સચિત્ત થઈ જાય છે. તથા સંચળ અચિત્ત મનાય છે. સિંધાલુણ (સિંધવ) લાલ છાંટવાળું સચિત્ત અને સ્ફટિક જેવું-ખડી સાકર જેવું એકદમ સફેદ હોય છે તે અચિત્ત મનાય છે.

વીંધેલા મીંઢળનો અંતર્મુદૂર્ત પછી (બે ઘડી પછી) વૃદ્ધપુરુષો અચિત્તપણે વ્યવહાર કરે છે. (સેનપ્રશ્ન ગ્રન્થમાંથી)

લીલા ચણા, મકાઈ, ઘઉં, મગફળી, પાપડી, બાજરી વગેરેનો પોંખ શેકેલો હોય તે મિશ્ર છે એટલે કે તેમાં સચિત્તપણું હોય છે, માટે સચિત્તના ત્યાગી કે એકાસણા-બેસણા કરનારે વપરાય નહીં. લીલા ચણા, મકાઈ, ઘઉં વગેરે બાફેલા હોય તો તે અચિત્ત છે. લવિંગ, સૂકા મરી અચિત્ત છે. અજમો સચિત્ત છે.

ગુલાબજળ સચિત્ત હોય છે.

## -: રવાધ્યાય :-

પ્ર-૧ : નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) જેમાં જીવ હોય તે ..... કહેવાય અને જેમાં જીવ ન હોય તે ..... કહેવાય.

પ્ર-૨ : નીચેની કઈ ચીજો ક્યારે અચિત્ત બને ? કોઈ વિશેષ વિગત હોય તો નોંધવી.

(૧) ઘઉં, બાજરી વગેરે (૨) ઘાણા, જીરૂ, સુવા, અજમો વગેરે (૩) ચોક-ખડી (૪) લીંબડાના પાન (૫) કોથમીર કે ફોદીનાની ચટણી (૬) દાડમનો રસ (૭) શેરડીનો રસ (૮) કેરીનો રસ (૯) જાંબુ, રાયણ, બોર (૧૦) લીલી બદામ, લીલી દ્રાક્ષ, જરદાણુ (૧૧) પાકા ચીભડાં, સકરટેટી વગેરે પાકા ફળો (૧૨) પાકી આંબલી (૧૩) ખારેક, ખજૂર, કાળી દ્રાક્ષ, રાતી દ્રાક્ષ (૧૪) બદામ, અખરોટ (૧૫) સોપારી (૧૬) ગુંદર (૧૭) પાકા કેળા (૧૮) શ્રીફળ (૧૯) કાકડી, કાચી કેરી, જામફળ વગેરે કાચા લીલા ફળો (૨૦) સાકરનું પાણી (૨૧) રાખનું પાણી (૨૨) ત્રિફલા ચૂર્ણનું પાણી (૨૩) ધાન્યના ઘોવાણનું પાણી (૨૪) ત્રણ ઉકાળા કરેલ પાણી (૨૫) ચૂનાનું પાણી (૨૬) મીઠું (૨૭) વીંધેલ મીઠળ (૨૮) ગુલાબ જળ (આની ઉપરથી ખાલીજગ્યા, ટુંકમાં જવાબ, મુદાસર જવાબ, ખરા-ખોટા વગેરે પ્રશ્નો બનાવી શકાય.)

—X—X—X—

- ✳ ફલાવર અભદ્ય છે અને કેન્સર કરે છે.
- ✳ ઉકાળેલું પાણી ફીજમાં ન મૂકાય.
- ✳ રસોઈ બનાવતા પહેલા લોટ-ધાન્ય ચાળવું જોઈએ.
- ✳ શાકભાજી વગેરે બરાબર જોઈ લેવા જોઈએ.
- ✳ મસાલા વગેરે પણ જોઈ લેવા જોઈએ.

ધરના મનુષ્યોને પૂછીને પોસાતી શ્રાવક સાધુઓને  
આહાર-પાણી આપી શકે.

- સેનપ્રશ્ન ગ્રંથમાંથી

## પ્રકરણ બીજું

પાઠ-૯ : ષટ્કાયની જીવદયા પાળો

પાઠ-૧૦ : શ્રાવક જીવનના બાર વ્રતો

પાઠ-૧૧ : કઠોર કર્મ બંધાવનારા વ્યાપાર-ધંધા

પાઠ-૧૨ : શ્રાવકજન તો તેને રે કહીએ

પાઠ-૧૩ : પાપોથી બચવાની સરળ પદ્ધતિ : ચૌદ નિયમ

પાઠ-૧૪ : સંમૂર્છિમ મનુષ્યોની હિંસાથી બચો

પાઠ-૧૫ : દિવાળી અને દાણપાનું

પાઠ-૧૬ : ટી.વી. એક મોટો ખતરો

પાઠ-૧૭ : મોતના મસાલા

પાઠ-૧૮ : તમારા ઘરને બચાવો

પાઠ-૧૯ : માતૃત્વની હત્યા

## પાઠ-૯ : ષટ્કાયની જીવદયા પાળો

મુસ્લિમો માત્ર મુસ્લિમોની રક્ષામાં ધર્મ માને છે; ઈસાઈઓ માત્ર માનવ-સેવામાં માને છે; વૈદક વગેરે ધર્મ વાળા હિન્દુઓ માનવ ઉપરાંત ગાય વગેરેની પણ રક્ષામાં માને છે; જ્યારે જૈનધર્મ જગતના સર્વ પ્રકારના જીવોની જીવદયા કરવાની વાત કરે છે.

વીતરાગ, સર્વજ્ઞ, ત્રિલોકગુરુ તીર્થંકર ભગવંતોએ જગતના સર્વ જીવોનું છ વિભાગમાં વિભાગીકરણ કરેલ છે. આ છ એ પ્રકારના જીવોની જીવદયા પાળી શકાય તેવો સાધુધર્મ પણ તીર્થંકર ભગવંતોએ બતાવ્યો છે.

જીવોના છ પ્રકાર : (૧) પૃથ્વીકાય (૨) અપ્કાય (૩) તેઉકાય (૪) વાઉકાય (૫) વનસ્પતિકાય (૬) ત્રસકાય - આ છ પ્રકારના જીવો ષટ્કાય કહેવાય છે.

- \* જે જીવોનું શરીર પૃથ્વીરૂપે હોય તે પૃથ્વીકાય કહેવાય.
- \* જે જીવોનું શરીર પાણીરૂપે હોય તે અપ્કાય કહેવાય.
- \* જે જીવોનું શરીર અગ્નિરૂપે હોય તે તેઉકાય કહેવાય.
- \* જે જીવોનું શરીર વાયુરૂપે હોય તે વાયુકાય કહેવાય.
- \* જે જીવોનું શરીર વનસ્પતિરૂપે હોય તે વનસ્પતિકાય કહેવાય.
- \* જે જીવોનું શરીર ત્રસરૂપે હોય તે ત્રસકાય કહેવાય.

**પૃથ્વીકાય :** સ્ફટિક, મણિ, રત્ન, હીરો, પરપાળા, પારો, અબરખ, તેજંતુરી તથા સોનુ, રૂપુ, તાંબુ, કલાઈ, સીસુ, જસત, લોખંડ વગેરે ધાતુઓ તથા સાજીખાર, નવસાર, ઘોવાનો પાપડીયો ખાર, જવખાર વગેરે ખારો તથા જુદા જુદા પ્રકારની માટી, જુદા જુદા પ્રકારના પથ્થરો, મીઠું વગેરે પૃથ્વીકાય છે.

**અપ્કાય :** પાણી, બરફ, કરા, લીલી વનસ્પતિ ઉપર ફુટી નીકળતું પાણી, ધુમ્મસ વગેરે અપ્કાય છે.

**તેઉકાય :** અગ્નિ, અંગારા, ભડકો, તણખા, આકાશમાં અગ્નિના લાંબા પટ્ટા દેખાય છે તે, આકાશમાંથી તણખા ખરે છે તે, આકાશમાં ખરતા તારા જેવા દેખાય છે તે, વિજળી, દીવા-લાઈટ વગેરેનો પ્રકાશ વગેરે તેઉકાય છે.

**વાઉકાય :** પવન, વંટોળીયો, પંખામાંથી ઉત્પન્ન થતો વાયુ, મુખમાંથી નીકળતો વાયુ,

વગેરે વાયુકાય છે. વાયુકાય આંખેથી દેખાતો નથી. પરંતુ શરીરને સ્પર્શ થવાથી તથા ઊડતી ઘજા વગેરેના અનુમાનથી જાણી શકાય છે.

**વનસ્પતિકાય :** ઘાસ, બીજ, મૂળ, થડ, શાખા, પાંદડા, ફળ, ફૂલ, વેલડી, વૃક્ષ, અનાજ, સેવાલ, બિલાડીના ટોપ, કંદમૂળ, લીલ વગેરે વનસ્પતિકાય છે. આમાં સેવાલ, બિલાડીનો ટોપ, કંદમૂળ, લીલ વગેરેમાં તો અનંતા-અનંતા જીવો હોય છે. તે પહેલા પ્રકરણમાં પાઠ-પમાં જણાવી દીધેલ છે.

**ત્રસકાય :** શંખનો જીવ, કીડી, મંકોડા, કૃમિ, અળસીયા, જૂ, લીખ, માંકડ, મચ્છર, વાંદા, મધમાખી, ઈયળ, વીંછી, પતંગિયું, ઉંદર, ખિસકોલી, માછલી, પક્ષી, પક્ષીના ઈંડા, કાયબો, સાપ, વાંદરો, ગાય, ભેંસ, માણસ, દેવ, નારક વગેરે બધા ત્રસકાય છે.

પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને વનસ્પતિ સ્થાવર કહેવાય છે. તેઓ પોતાની મરજી મુજબ એક સ્થાનથી બીજે સ્થાને જઈ શકતા નથી. બાકીના બધા જીવો ત્રસકાય છે. તેઓ પોતાની મરજી મુજબ એક સ્થાનેથી બીજે સ્થાને જઈ શકે છે.

### કેવી ભયાનક વિરાધના ?

વર્તમાનકાળમાં શ્રાવકોના જીવનમાંથી જયણા લગભગ ખલાસ થવા લાગી છે. જીવદયામાં માનનારા શ્રાવકો પણ પૃથ્વી, પાણી વગેરેનો બેફામ ઉપયોગ કરીને કેવી ધોર હિંસાનું પાપકર્મ બાંધતા હોય છે, તેનું જ્ઞાન તેમને હોતું નથી.

પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ અને વાયુના નાનામાં નાના ભાગમાં પણ તેના અસંખ્ય શરીરો અને અસંખ્ય જીવો હોય છે.

સંબોધસિત્તરીના કેટલાક શ્લોકો જોઈએ :

અદ્દામલયપમાણે, પુઢવીકાયે હવંતિ જે જીવા ।

તે પારેવય-મિત્તા, જંબૂદ્વીવે ન માયંતિ ॥૧૪॥

લીલા આમળાના પ્રમાણ જેટલા પૃથ્વીકાયના સમુદ્ધમાં જે જીવો હોય છે, તે દરેક જીવોને જો પારેવા (કબૂતર) જેવડા કરવામાં આવે, તો (૧ લાખ યોજન લાંબા-પહોળા) આખા જંબૂદ્વીપમાં પણ તે ન સમાય. અલબત્ત તેટલા બધા પૃથ્વીકાયના જીવો હોય છે.

એગંમિ ઉદ્દગબિંદુમિ, જે જીવા જિણવરેહિં પન્નત્તા ।

તે જહ સરિસવ-મિત્તા, જંબૂદ્વીવે ન માયંતિ ॥૧૫॥

પાણીના એક ટીપામાં જેટલા જીવો જિનેશ્વર ભગવંતોએ કહ્યા છે, તે દરેક જીવોને જો સરસવના દાણા જેવડા કરવામાં આવે, તો આખા જંબૂદ્વીપમાં પણ તે ન સમાય. અલબત્ત તેટલા બધા અપ્કાયના જીવો પાણીના એક ટીપામાં હોય છે. વળી પાણીના એક ટીપામાં વસવાટ કરનારા ત્રસ જીવો તો હજારો-લાખો સંભવી શકે છે. માટે અળગણ પાણી કે બરફ વગેરે તો ન જ વપરાય અને પાણી જરૂર કરતાં વધારે ન જ વેડફાય. પૂર્વના કાળમાં શ્રાવકો તો પાણી ધીની માફક વાપરતાં હતા. ખૂબ જ અલ્પ પાણીથી ચલાવતાં હતા.

વરંટ તંદુલ-મિત્તા, તેઝકાયે હવંતિ જે જીવા ।

તે જહ્નુ યસસ-મિત્તા, જંબૂદ્વીવે ન માયંતિ ॥૧૬॥

બંટીના તાંદળા (તંદુલ) ના દાણા જેવડા અગ્નિ (તણખા વગેરે) માં જે અગ્નિકાયના જીવો હોય છે, તે દરેકને જો ખસખસ જેવડા કરવામાં આવે તો તે આખા જંબૂદ્વીપમાં પણ સમાય નહીં. અલબત્ત તેટલા બધા અગ્નિકાયના જીવો હોય છે. ગેસ, વીજળીથી ચાલતી લાઈટ, પંખો વગેરેનો બેફામ ઉપયોગ કેટલી ધોર હિંસાનું કારણ છે !

જે લિંબપત્ત-મિત્તા, વાઝકાયે હવંતિ જે જીવા ।

તે મત્થય-લિવ્ઝ-મિત્તા, જંબૂદ્વીવે ન માયંતિ ॥૧૭॥

લીંબડાનું એક પાંદડું જેટલી જગ્યા રોકે તેટલી જગ્યામાં જે વાયુકાય જીવો હોય છે, તે દરેકને જો માથાની લીખ જેવડા કરવામાં આવે તો તે આખા જંબૂદ્વીપમાં પણ ન સમાય. અલબત્ત તેટલા બધા વાયુકાયના જીવો હોય છે. તો પંખા વગેરેનો આખી રાત કે દિવસે બેફામ ઉપયોગ શી રીતે થઈ શકે ? ગરમી દૂર કરવા માટે કેટલી ધોર હિંસા !

વનસ્પતિના તો દેખાતા એક શરીરમાં એક કે થોડા વધુ જીવો હોય છે, પરંતુ કંદમૂળ વગેરે અનંતકાયમાં તો ૧-૧ શરીરમાં અનંતા જીવો હોય છે. એ બધી વાત પ્રકરણ-૧ : પાઠ-૫માં કહેવાઈ જ ગઈ છે.

પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને વનસ્પતિ સિવાયના જે ત્રસ જીવો છે, તેની રક્ષા પણ શ્રાવકો દ્વારા થતી નથી. ગાડી, સ્કૂટર વગેરે વાહનોનો બેફામ ઉપયોગ વધવાથી તેના પૈડાઓ નીચે તો સેંકડો ત્રસ જીવોનો સંહાર થતો હોય છે. મકાનો વગેરે બાંધવા-બંધાવવામાં તો ત્રસ જીવોની એટલી ધોર હિંસા ચાલે છે કે તેનો કોઈ સુમાર નથી.

અનાજ વગેરેમાં પડતાં ધનેરા વગેરેની, રસોડામાં થતી કીડીઓ વગેરેની પણ રોજની કેટલી બધી હિંસા ! અરે ! જે વીજળીનો વપરાશ આજે ઘેર ઘેર છે, તે વીજળી જ્યાં પાણીના જળાશયોમાં પેદા કરવામાં આવે છે, તે જોઈ આવો તો ખબર પડે કે પાણીના નાના-મોટા માછલા-માછલી વગેરે જીવોનો કેટલો બધો અને કેવો સંહાર થાય છે ! સંડાસ અને વીજળીનો ઉપયોગ-આ બન્ને એટલી મોટી ઘોર હિંસા સર્જે છે, કે માત્ર આ બે જ પાપ નરકોની ખાણ બની જાય છે.

સંસારમાં રહીને સંપૂર્ણ જીવદયા પાળવી મુશ્કેલ છે. જીવદયા પ્રેમી હોય અને ઘોરાતિઘોર હિંસાના પાપથી બચવા ઝંખતા હોય, તેવા પાપભીરૂ આત્માઓએ તો વહેલી તકે આ સંસારને ફગાવીને સાધુજીવનનો સ્વીકાર કરી લેવો જોઈએ. સાધુજીવનમાં પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ, વનસ્પતિ કે ત્રસ જીવો કોઈની પણ હિંસા કર્યા વિના સમગ્ર જીવન નિર્વાહ મુખ-સમાધિ-સમતાપૂર્વક કરી શકાય છે. પ્રભુવીરે સમગ્ર હિંસાથી બચવા માટે બતાવેલી જીવન પદ્ધતિ એટલે સાધુજીવન.

એક છોકરી. છ કર્મગ્રન્થ સુધીનો અભ્યાસ કરેલ. સગપણ થઈ ગયું. કોઈ કારણે તેને સાસરીયાના ઘેર-ગામડે જવાનું થયું. છાણા બાળીને રસોઈ બનાવવાની તી. એક છાણું તોડ્યું તો તેમાંથી કીડો નીકળ્યો. હચમચી ગઈ. આવા તો કેટલાય જીવોનો સંહાર કરીને આ સંસારી જીંદગી ચલાવવાની ! પાપ કરીને સંસારના ક્ષણિક સુખો ભોગવવા કરતાં સંયમજીવન શું ખોટું છે ? આ છોકરીએ ટુંક સમયમાં જ સંસારનો ત્યાગ કરીને દીક્ષા લઈ લીધી. આજે તો ગેસ અને વીજળી આવી છે, તેની હિંસા તો છાણા-લાકડાં કરતાં પણ લાખો ગણી વધુ છે.

### ત્રસ જીવોની જીવદયા પાળવા કોઈકે સૂચવેલા

#### કેટલાક મુદ્દાઓ વાચકોનીજાણ માટે :

❖ ઘર-દુકાન વગેરેમાં કીડી વગેરે સ્પષ્ટ દેખાય તેવું ફ્લોરોંગ હોવું જોઈએ. ચાલતાં કે કંઈ પણ કાર્ય કરતાં બરાબર જુઓ. રસોડામાં સવારે રસોઈના સાધનોનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પુંજણી વગેરેથી પુંજો. બારી-બારણા બંધ-ખોલ કરતાં, ઘર વગેરે ઝાપટતાં કાળજી નહીં રાખો તો તમારા હાથે કોઈ જીવોનો સંહાર થઈ જશે. રોજ સાંજે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવાથી અંદર જીવાત પેસશે નહીં.

❖ ઘરમાં કીડી, માખીઓ, મંકોડા, મચ્છરો, વાંદાઓ વગેરે નાના-નાના જીવો ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે પહેલેથી સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ. જ્યાં ત્યાં એંકવાડો, ખાંડ, દૂધ, ઘી વગેરે ન પડે તેની કાળજી લેવી જોઈએ. પડી જાય તો તુરત સાફસૂફી



વગેરે કરી દેવા જોઈએ. કચરો, કેળાની છાલ, કેરીના ગોટલા વગેરે જ્યાં ત્યાં ફેંકો નહીં. ઘરમાં વસ્ત્રો વગેરે જેમ-તેમ જ્યાં-ત્યાં પડ્યા ન રાખો. ઘરની ચીજવસ્તુઓ પણ જેમ-તેમ પડી ન રાખો. ઘરમાં હવા-ઉજાસ પણ હોવા જોઈએ. સ્વચ્છતા અને હવા-ઉજાસની જાળવણીથી જંતુઓનો ઉપદ્રવ અટકે છે. તેથી તે સંબંધી વિરાધનાથી પણ બચાય છે.

❖ કીડીઓ જો એક સ્થાને ભેગી થઈ જાય તો જાળવીને ખાવાનો પદાર્થ કે કોઈ જંતુ કલેવર હોય તે ઊઠાવી લો. કીડીઓ આપમેળે ચાલી જશે. કીડીઓની આજુબાજુ કંકુ, હળદર કે રાખ ભભરાવવાથી પણ તે ચાલી જાય છે. દીવેલ અને લોટની ગોળી બનાવીને મૂકવાથી પણ ચાલી જાય છે.

❖ ઉનાળામાં પાણી વગેરેના ઠંડા વાસણમાં કીડીઓ ચડવાની સંભાવના રહે છે. તે ન ચડે તેની કાળજી લેવી. કદાચ ચડીને અંદર કીડીઓ પડી ગઈ હોય તો કપડામાં ગાળીને લઈ લેવાથી થોડી વારમાં તે કીડીઓ ચાલવા લાગશે. આ રીતે માખી વગેરે પડે તો જાળવીને લઈ લેવા.

❖ માખી, મચ્છર વગેરે પડીને મરે નહીં તે માટે પાણી, દાળ, શાક, તેલ, ઘી, દૂધ, સાબુના ફીણ વગેરેના ભાજનો ખુલ્લાં ન મુકો. ખાદ્યપદાર્થો પણ ખુલ્લાં ન મુકો. તે ઢાંકેલા રાખવા યોગ્ય છે. કદાચિત્ માખી પડી જાય તો તુરત જાળવીને લઈ તેની આસપાસ ચૂનો ભભરાવવો. ગરમી મળવાથી થોડી વાર પછી તે ઊડવા લાગશે.

❖ મચ્છરોનું શરીર ખૂબ નાજુક હોય છે, તેને કદી અડો નહીં. શરીર ઉપર કરડે ત્યારે ત્યાં તુરત હાથ ન જવાદો. નહીં તો તુરત જ તે મરી જશે. વસ્ત્રાદિના છેડાથી તેને દૂર કરી શકો.

❖ કીડી, મચ્છર, માખી, વાંદા, ઊંદર વગેરે માટે જલદ પાવડર, જલદ દવાઓ કે ચોક વગેરેનો ઉપયોગ કદી ન કરો. ઘોર હિંસા દ્વારા ભયાનક પાપના ભાગીદાર બનશો.

❖ સાંજે ઘરના બારી-બારણા બંધ કરી દેવાથી મચ્છરો આવશે નહીં. અથવા બારીઓમાં ઝીણી જાળી ફીટ કરાવેલી હોય તો પણ મચ્છરો આવતા નથી. કેટલાક ભાઈઓ લીંબડાનો ધૂપ કરે છે, કેટલાક ઘર પાસે તુલસીનો ક્યારો રાખે છે, કેટલાક રાત્રે સૂતાં શરીરે લીંબોડીનું કે નારંગીનું તેલ (૨-૪ ટીપાં) શરીરે લગાવે છે. કેટલાક મચ્છરદાની વાપરે છે. ડી.ડી.ટી. છંટાવવી, મચ્છરો મરી જાય તેવા ધૂપ વાપરવા વગેરે બરાબર નથી.

❖ ગાદલાના કવર વગેરે ખૂબ મેલા રાખવાથી તેમાં માંકડ થવાની સંભાવના છે. લાકડામાં પણ માંકડ થાય છે. જે ઓરડામાં કે પલંગ વગેરેમાં માંકડ થયા હોય તેનો ઉપયોગ થોડા દિવસ પૂરતો બંધ કરી દેશો તો માંકડો આપોઆપ ચાલ્યા જશે. માંકડોને જાળવીને એક વાડકીમાં લઈને તેમને બીજે ઠેકાણે જુના લાકડામાં મુકી શકાય. માંકડોને મારી નાંખવા, મારી નાખવાની દવાઓ વાપરવી તે શ્રાવક માટે જરાય ઉચિત નથી. માંકડ થયા હોય તેવા ગાદલા-ખાટલા વગેરે તડકે મૂકવાથી તો માંકડો મરી જાય છે, માટે તેમ ન કરવું. માંકડોને મારી નાખવાથી તેના કલેવરમાંથી ફરી ઘણાં માંકડો પેદા થાય છે.

❖ વાંદા ન થાય તે માટે સ્વચ્છતા જરૂરી છે. વોશ મશીનમાં, મોરીમાં, બાથરૂમ-સંડાસ વગેરેમાં ભીનાશ ન રહેવા દેવી. એક મોટા ડબ્બામાં નાળિયેરના છાલા, જૂના કપડા, થોડા કોલસા વગેરે ભરીને ઉપર ખાખરા કે કડક પૂરીના ટુકડા મૂકો. જ્યાં વાંદા થયા હોય ત્યાં આ ડબ્બો મૂકો. વાંદાઓ આ ડબ્બાના પોલાણમાં આવીને ભરાઈ જશે. ૪-૫ દિવસ પછી સાંજના સમયે ડબ્બો દૂર કોઈ અવાવડ સુરક્ષિત સ્થાનમાં જઈ ખાલી કરી દેવો. વાંદા થવાની સંભાવના હોય ત્યાં કેરોસીનનું પોતું મારવાથી પણ વાંદા થશે નહીં. વાંદાને મારી નાખવા તેની દવાઓ છાંટવી એ બિલકુલ બરાબર નથી. કુરતા એ મિથ્યાત્વ છે. તે ભવભ્રમણ, ભયાનક દુઃખો અને દુર્ગતિઓને ખેંચી લાવે છે, જે બીજાને મારે છે, તેને અનેક ભવો સુધી મરવું પડે છે. દેવીકા મહાદેવીઆ પ્રોડક્ટ્સની એક હર્બલ મેડીસીન બજારમાં મળે છે, તે મલમ ઘરમાં અમુક જગ્યાએ લગાવી દેવાથી વાંદા થતા નથી, થયા હોય તો ચાલ્યા જાય છે. વાંદા તેનાથી મરતા નથી. આવું જાણવા મળ્યું છે, છતાં ખાત્રી કરવી યોગ્ય. (દેવીકા મહાદેવીઆ પ્રોડક્ટ્સ, ૪૩/ હુસેન મેનોર, બમનજી પેટીટ રોડ, પારસી જનરલ હોસ્પિટલની ગલી, કેન્ટસ કોર્નર, મુંબઈ-૩૬.)

❖ નવું મકાન બનાવતી વખતે સ્લેબ ઉપર લાદી જડતાં પહેલા ડામરના રસનું પાતળું પડ પાથરી દેવાથી મકાનમાં ઉધઈ થતી નથી. ગેઝ કે ચૂનાથી મકાન ઘોળવાથી પણ ઉધઈ થતી નથી. પુસ્તક, કપડા વગેરેના કબાટોમાં ઘોડાવજ કે ડામરની ગોળી મૂકવાથી ઉધઈ થતી નથી. પુસ્તક, ફર્નીચર કે દિવાલ ઉપર ઉધઈ થઈ જાય તો તે જીવોને ખૂબ જ જયણાપૂર્વક ત્યાંથી લઈ દૂર કોઈ વૃક્ષમાં મૂકી દેવી. ઉધઈ થઈ હતી તે જગ્યા સંપૂર્ણ જીવાતરહિત થઈ ગઈ છે, તેવી ખાત્રી કર્યા બાદ ત્યાં કેરોસીન નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું. તો ફરી ઉધઈ આવશે નહીં. ઉધઈ માટે પેસ્ટ

કંટ્રોલ અત્યંત હિંસક ઉપાય છે.

❖ પ્લાસ્ટિકની થેલી વગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરવા જેવો છે. તે જ્યાં-ત્યાં ફેંકો નહીં, કેમકે ગાય વગેરે ખાઈ જાય છે. તેથી પશુને રીબાઈ રીબાઈને મરવું પડે છે.

❖ સ્ટેપલરનો વપરાશ બંધ કરવા જેવો છે. સ્ટેપલર લગાડેલ કાગળો ગાય વગેરે ખાઈ જાય છે, ત્યારે તેના માટે જોખમ વધી જાય છે.

❖ આખા ગંઠોડામાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે, તેથી તેનો પાવડર બનતાં તે જીવાતો પણ ફૂટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. માટે આખા ગંઠોડા લાવી, જયણાપૂર્વક જોઈને ઘેર ફૂટવાથી તે વિરાધનાથી બચાય છે. આખી સુંઠ, હળદરમાં પણ ઘનેરાની સંભાવના છે.

❖ ચોમાસામાં ટચૂબલાઈટ ઉપર પુષ્કળ જીવડાંઓ થાય છે. ટચૂબલાઈટની લાકડી સાથે લીંબડાના પાંદડાની નાની ડાળખી બાંધી દેવાથી તે જીવડાઓ થતાં નથી.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

પ્ર-૧ : ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) પરવાળા ..... જીવભેદ છે. (આ રીતે કોઈ પણ પૂછી શકાય.) (૨) પોતાની મરજી મુજબ એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને જઈ શકે તે ..... જીવભેદ અને ન જઈ શકે તે ..... જીવભેદ કહેવાય. (૩) પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુના નાનામાં નાના ભાગમાં તેના ..... શરીરો અને ..... જીવો હોય છે.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) છ પ્રકારના જીવોના નામ લખો. (૨) પૃથ્વીકાયની વ્યાખ્યા લખો. (આ રીતે કોઈ પણ પૂછી શકાય.) (૩) કીડીની હિંસાથી બચવા શું કરવું જોઈએ? (આ રીતે કોઈ પણ પ્રશ્નો પૂછી શકાય.)

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ આપો.

(૧) જંબૂદ્વીપના પ્રમાણની કલ્પનાથી પૃથ્વી વગેરેમાં જે જીવો હોય તે સમજાવો. (૨) સંસાર એ હિંસાની ખાણ છે. કઈ રીતે? સમજાવો. બધી હિંસાથી બચવાનો ઉપાય શું?

—X—X—X—

## પાઠ-૧૦ : શ્રાવક જીવનના બાર વ્રતો

વર્તમાનકાળમાં લોકો બાધા લેવા ઉપર એલર્જી રાખે છે. પણ આ બરાબર નથી. પ્રતિજ્ઞાઓ ઉપરની અરૂચિ એ મોટું પાપ છે. કદાચ કોઈ પ્રતિજ્ઞા ન લઈ શકાય તો તે જુદી વાત છે, પરંતુ પ્રતિજ્ઞા પ્રત્યે અણગમો રાખવો તે સારી વાત નથી.

તીર્થંકર ભગવંતો કહે છે કે પાપ ન કરવા છતાં પ્રતિજ્ઞા ન લેવાથી તે અંગેનું પાપકર્મ તો બંધાય જ કરે છે. જેમ માંસ ન ખાવા છતાં તેની પ્રતિજ્ઞા ન લેવાથી તે અંગેનું અવિરતિ (અપ્રતિજ્ઞા) નામનું પાપ ચાલુ જ રહે છે. માટે પહેલા રાઉન્ડમાં જે જે પાપો નથી કરતાં તેની બાધા લઈ જ લેવી જોઈએ.

માણસ આખા દિવસમાં થઈને ૩-૪ કલાક જ ખાતો હોય છે, છતાં પ્રતિજ્ઞાના અભાવે બાકીના સમયમાં ખાવાના પાપમાંથી મુક્તિ મળતી નથી.

તમે રાત્રે નથી ખાતા, તમે બટાટા વગેરે અનેક ચીજો નથી ખાતા, પરંતુ પ્રતિજ્ઞા લીધી છે ? ના... તો પ્રત્યેક પળે તે પાપ કરવાની છૂટ છે. પ્રત્યેક પળે તે પાપ થવાના ચાન્સ ઊભા છે. આ જ મોટું પાપ છે.

તીર્થંકર ભગવંતોએ પાપકર્મ બંધાવાના ચાર કારણો બતાવ્યા છે : (૧) મિથ્યાત્વ (પ્રભુના વચન ઉપર અશ્રદ્ધા) (૨) અવિરતિ (પાપની પ્રતિજ્ઞા ન લેવી તે) (૩) કષાય (કામ, ક્રોધ, લોભ, માયા, અહંકાર વગેરે દોષો) (૪) યોગ (મન, વચન, કાયાની અશુભ પ્રવૃત્તિ) આમાં બીજા નંબરના પાપથી બચવા માટે સાધુ બનવું જોઈએ. જ્યાં સુધી સાધુ ન બની શકાય ત્યાં સુધી શ્રાવક જીવનના જુદા જુદા વ્રતો-નિયમો લેવા જોઈએ.

વિરતિધર્મ (પ્રતિજ્ઞાધર્મ) ખૂબ મહાન છે. બાધા લેવાથી પાપમાંથી સારી રીતે બચી જવાય છે. કદાચ કોઈ નિમિત્તે લીધેલી બાધા તૂટે તો પણ અંતરમાં પશ્ચાત્તાપ જાગે છે અને સદ્ગુરુ પાસે તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત લેવાનું મન થાય છે. આ પણ એક પ્રકારનો મોટો ધર્મ છે. પ્રતિજ્ઞા ન લેનારને પાપની છૂટ છે, પશ્ચાત્તાપ કે પ્રાયશ્ચિત્તના ચાન્સ ઘણા ઓછા છે, માટે શક્ય વધુ પ્રતિજ્ઞાઓથી જીવનને નંદનવન જેવું બનાવી લેવું જોઈએ.

**ધ્યાનમાં રાખો :** ખેતરને વાડ હોય છે, સરોવરને પાળ હોય છે અને ગાડીને બ્રેક હોય છે, તો આપણું જીવન પ્રતિજ્ઞાઓ રૂપી વાડ, પાળ કે બ્રેક વિનાનું કેમ રાખી શકાય ?

જગતના પાપો અઢળક છે. આપણને જિનશાસન મળી જવાથી સહજ રીતે

જ આપણે જગતના પાપોની અપેક્ષાએ ૯૯% પાપો તો કરતાં જ નથી. જે પાપો કરીએ છીએ તે ઘણા જ ઓછા છે. તો ઘણા બધા પાપોથી બચવા શ્રાવક જીવનના વ્રતો-નિયમો લેવાનું નક્કી કરો. દરિયા જેટલા પાપો પ્રત્યેક પળે બંધાય છે, પણ વ્રતો-નિયમો લેવાથી ખાબોચિયા જેટલા થઈ જશે.

શ્રાવકના બાર વ્રતો છે, પણ તે લેતા પહેલા સમ્યક્ત્વ નામનું વ્રત લેવું જરૂરી છે. કેમકે ગમે તેટલા કષ્ટ કરો, તપ કરો, સંયમ પાળો, વ્રત સ્વીકારો, પણ જો સમ્યક્ત્વ ન હોય તો તેનું ઝાઝું ફળ મળતું નથી. જેમ ઉખર ભૂમિમાં વાવેલાં બીજ ઉગતા નથી, તેમ મિથ્યાત્વ વાસિત (સમ્યક્ત્વ વિહોણા) જીવે સ્વીકારેલા વ્રતોનું ઝાઝું ફળ મળતું નથી.

- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મરૂપી વૃક્ષનું મૂળ છે.
- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મનગરીમાં પ્રવેશવાનો ભવ્ય દરવાજો છે.
- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મરૂપી મહેલનો મજબૂત પાયો છે.
- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મરૂપી જગતનો આધાર છે.
- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મરૂપી સ્વાદિષ્ટ ભોજનનો સુવર્ણ થાળ છે.
- \* સમ્યક્ત્વ એ ધર્મરૂપી રત્નોનો ભંડાર છે.

### સમ્યક્ત્વ

સર્વ દોષોથી મુક્ત વીતરાગ ભગવાન એ મારા ભગવાન છે. પંચ મહાવ્રતધારી સાધુ ભગવંતો એ મારા ગુરુ છે. અને વીતરાગ થવા માટે તીર્થંકર ભગવંતોએ બતાવેલો ધર્મ એ મારો ધર્મ છે.

આ સુદેવ, સુગુરુ અને સુધર્મનો હું સ્વીકાર કરું છું. તથા કુદેવ, કુગુરુ અને કુધર્મનો હું ત્યાગ કરું છું.

સમ્યક્ત્વનો સ્વીકાર કરનાર શ્રદ્ધાળુ જે તે દેવ-દેવીઓ વગેરેની અંધ-શ્રદ્ધાઓમાં, માનતાઓ માનવામાં પડશે નહીં. ધન લાલસા વગેરે નિમિત્તે જે તે દેવ-દેવીઓને માનવા-નમવા વગેરે માટે દોડશે નહીં.

હા... ઘરના વડીલોનો આગ્રહ, સર્પદંશ, મહા-રોગ, મરણ સંકટ, દેવતાઈ ઉપદ્રવ વગેરે સંકટ આવી પડે ત્યારે ન છૂટકે કુળદેવી કે અન્ય કુદેવાદિને નમસ્કાર વગેરે કરવા પડે તો આમાં આગાર (છૂટ) મૂકવામાં આવે છે. પણ તે બધું ગૌરવ, ભક્તિ કે આરાધનાની બુદ્ધિથી કરાય નહીં. માત્ર ન છૂટકે દેખાવ રૂપે જ કરવું પડે છે માટે કરવાનું હોય છે.

(વિશેષ સમજ માટે મારું લખેલ ‘સમક્તિ મૂલ બાર વ્રત’ નામનું પુસ્તક વાંચવું.)

## બાર વ્રત

**પહેલું વ્રત : સ્થૂલ પ્રાણાતિપાત વિરમણ વ્રત :** નિષ્કારણ નિરપરાધી ત્રસ જીવોને મારી નાખવાની બુદ્ધિથી (ઈરાદાપૂર્વક-જાણીબુઝીને) મારી નાખવા નહિ; તથા બીજા પાસે મારી નખાવવા નહિ.

શું તમે ત્રસ જીવોને મારી નાખવાના ઈરાદાથી મારી નાખો છો ખરા ? જો ના... તો આ પ્રતિજ્ઞા તમારા માટે સરળ છે. સ્કૂટર, બસ વગેરે નીચે, મકાનાદિ બનાવવા, ખેતી, રસોઈ વગેરે પ્રસંગે ઘણા ત્રસ જીવો મરતાં હોય છે, પરંતુ તે અંગેની પ્રતિજ્ઞા નથી. પ્રતિજ્ઞામાં સ્પષ્ટ છે કે મારી નાખવાના ઈરાદે મારવા નહીં તથા બીજા પાસે મરાવવા નહીં. વળી પૃથ્વી-પાણી-અગ્નિ-વાયુ-વનસ્પતિ એ પાંચ ત્રસ ગણાય નહીં. તે અંગેની પણ અહીં પ્રતિજ્ઞા આપવામાં આવી નથી.

આ પ્રતિજ્ઞા લેનાર મચ્છર-ઉંદર-વાંદા વગેરે મારવાની દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકશે નહીં. ગર્ભપાત વગેરે પાપમાં પડી શકશે નહીં.

આ પ્રતિજ્ઞા લેનારને પૃથ્વી વગેરેની હિંસાનું પાપ તથા ઈરાદા વિના થતી હિંસાનું પાપ ચાલું રહે છે. પણ તેમાં શક્ય તેટલા પાપથી બચવાની અને હૈયામાં દરેક જીવ પ્રત્યે કરુણા પેદા કરવાની ભાવના કેળવવી જોઈએ.

**બીજું વ્રત : સ્થૂલ મૃષાવાદ વિરમણ વ્રત :** ક્રુષ્ટ મનોવૃત્તિથી કે તીવ્ર સંકલેશથી કન્યા, ગાય, ભૂમિ, થાપણ અને સાક્ષી સંબંધમાં મોટા જૂઠ બોલવા નહીં-બીજા પાસે બોલાવરાવવા નહીં.

જેમ, લગ્ન જોડવા માટે છોકરી યોગ્ય ન હોવા છતાં 'ખૂબ સારી છે' તેમ કહેવું. કોઈના લગ્ન ન થવા દેવા કે છૂટાછેડા કરાવવા માટે 'છોકરી સારી નથી' તેમ કહેવું. આ જૂઠમાં ક્રુષ્ટ મનોવૃત્તિ કારણ છે. આ રીતે જમીન વગેરે સંબંધમાં પણ આવા મોટા જૂઠ બોલવા નહીં.

**ત્રીજું વ્રત : સ્થૂલ અદત્તાદાન વિરમણ વ્રત :** જે ચોરી કરવાથી ચોરીનું કલંક લાગે અને રાજદંડ થાય અથવા વ્યવહારમાં ચોર કહેવાઈએ તેવી મોટી વસ્તુઓની ચોરી કરવી નહિ તથા કરાવવી નહિ.

**ચોથું વ્રત : સ્થૂલ મૈથુન વિરમણ વ્રત :** (૧) દેવ-દેવી સાથે અબ્રહ્મનો ત્યાગ (૨) તિર્યચ સાથે અબ્રહ્મનો ત્યાગ (૩) પરસ્ત્રીગમન-વેશ્યાગમનનો ત્યાગ (૪) સ્વસ્ત્રી સંતોષ. ટુંકમાં સદાચારી બનવું.

**પાંચમું વ્રત : સ્થૂલ પરિગ્રહ વિરમણ વ્રત :** જમીન, મકાન, રોકડ વગેરે સંપત્તિની મર્યાદા આ વ્રતમાં નક્કી કરવાની હોય છે.

**છઠ્ઠું વ્રત : દિગ્વિરતિ ગુણવ્રત :** ચાર દિશા-ચાર વિદિશા-ઉપર અને નીચે એમ દશ દિશામાં અમુક પ્રમાણથી વધુ દૂર જવું નહીં, તેવી પ્રતિજ્ઞા આ વ્રતમાં લેવાની હોય છે. અથવા અમુક ગામ, રાજ્ય કે દેશની બહાર ન જવું, તેવી પ્રતિજ્ઞા આ વ્રતમાં લેવાની હોય છે.

આ પ્રતિજ્ઞા લેવાથી છૂટ રાખેલ ક્ષેત્રની બહારના સમગ્ર વિશ્વ સાથેના બધા જ પાપો સાથેનો આપણો પાપસંબંધ તૂટી જાય છે. કેટલો મોટો લાભ ?

**સાતમું વ્રત : ભોગોપભોગ વિરમણ ગુણવ્રત :** જે ચીજ એક જ વખત વાપરી શકાય તે ભોગ સામગ્રી કહેવાય. જેમ રોટલી, દાળ, મીઠાઈ, વિલેપન વગેરે. જે ચીજ વારંવાર વાપરી શકાય તે ઉપભોગ સામગ્રી કહેવાય. જેમ ઘરેણાં, વસ્ત્ર, પગરખા વગેરે. આવી ભોગ અને ઉપભોગ સામગ્રી બાબતે અહીં પ્રતિજ્ઞા લેવાની હોય છે. ૨૨ અભક્ષ્ય, ૧૫ કર્મદાન ધંધા વગેરેનો આ પ્રતિજ્ઞામાં સમાવેશ થાય છે. ચૌદ નિયમો ધારનાર પણ આ અંગેના ઘણા બધા પાપથી બચી જાય છે.

**આઠમું વ્રત : અનર્થદંડ વિરમણ ગુણવ્રત :** (૧) ખોટા વિચારો (૨) પાપ કર્મનો ઉપદેશ (૩) હિંસક વસ્તુઓ બીજાને વાપરવા આપવી અને (૪) વિના કારણે કે મનોરંજનાદિ નિમિત્તે કરાતા પાપકાર્યો આ ચારેય અનર્થદંડ કહેવાય.

જે પોતાના કે સ્વજનાદિ નિમિત્તે કરવું જ પડે તેમ હોય, વળી જે કયાં વિના ગૃહસ્થાશ્રમનું પાલન ન થઈ શકે તેમ હોય તે અર્થદંડ (કારણે કરવું પડતું પાપ) કહેવાય. પરંતુ જે પાપ તેવા કોઈ કારણ વિના જ કરાય તે અનર્થદંડ કહેવાય. આવા અનર્થદંડવાળા પાપોનો શ્રાવકોએ વધુમાં વધુ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

**નવમું વ્રત : સામાયિક શિક્ષા વ્રત :** રોજ, મહિનામાં કે વર્ષમાં અમુક સામાયિક કરવાનો અહીં નિયમ લેવાનો હોય છે.

**દશમું વ્રત : દેસાવગાસિક શિક્ષા વ્રત :** મહિનામાં કે વર્ષમાં અમુક દેસાવગાસિક કરવાનો અહીં નિયમ લેવાનો હોય છે.

જે દિવસે દેસાવગાસિક કરો તે દિવસે તપમાં ઓછામાં ઓછું એકાસણું કરીને આઠ સામાયિક અને સવાર-સાંજના બે પ્રતિક્રમણ કરવાના હોય છે.

**અગિયારમું વ્રત : પૌષઘ શિક્ષા વ્રત :** મહિનામાં કે વર્ષમાં અમુક પૌષઘ કરવાનો અહીં નિયમ લેવાનો હોય છે.

**બારમું વ્રત : અતિથિ સંવિભાગ શિક્ષાવ્રત :** મહિનામાં કે વર્ષમાં અમુક અતિથિ સંવિભાગ વ્રત કરવાનો અહીં નિયમ લેવાનો હોય છે. આ વ્રતમાં અહોરાત્રનો પૌષ્ઠ, ચઉવિહાર ઉપવાસ અને પારણો એકાસણું કરવાનું હોય છે. પારણાના દિવસે સાધુ કે સાધ્વી ભગવંતને વહોરાવી તેઓ જેટલી ચીજ વહોરે તેટલી જ ચીજથી એકાસણું કરવાનું હોય છે. જો સાધુ કે સાધ્વીનો સંયોગ ન મળે તો છેવટે શ્રાવક-શ્રાવિકાની ભક્તિ કરીને પણ કરી શકાય.

આ બાર વ્રતમાં પહેલા પાંચ અણુવ્રત, પછીના ત્રણ ગુણવ્રત અને પછીના ૪ શિક્ષાવ્રત કહેવાય છે. આ બારમાંથી શક્ય બને તેટલા વ્રતો દરેક શ્રાવકે લેવા જોઈએ. વળી તેમાં જરૂર જણાય ત્યાં વિશેષ છૂટ રાખીને પણ નિયમ લઈ શકાય છે. ટુંકમાં-પાપથી શક્ય વધુમાં વધુ બચવા માટે શ્રાવક જીવનના વ્રતો-નિયમો લેવા જોઈએ.

(આ બાર વ્રતો અને તેના પેટા નિયમો લેવા માટે-જાણવા માટે મારું લખેલ પુસ્તક ‘સમકિત મૂલ બાર વ્રત’ ખૂબ જ માર્ગદર્શક રૂપ બની શકે તેમ છે.)

## -: સ્વાધ્યાય :-

**પ્ર-૧ : ખાલી જગ્યા પૂરો.**

(૧) પ્રતિજ્ઞા ન લેવાથી તે અંગેનું ..... નામનું પાપ ચાલુ જ રહે છે. (૨) ..... જેટલા પાપો ..... લેવાથી ખાબોચિયા જેટલા થઈ જાય છે. (૩) શ્રાવકના ..... વ્રતો છે. (૪) બાર વ્રતમાં પહેલા પાંચ ....., પછી ..... ગુણવ્રત અને પછીના ચાર ..... કહેવાય છે. (૫) બાર વ્રતો સારી રીતે જાણવા માટે સ્વા. પીઠ દ્વારા પ્રકાશિત ..... પુસ્તક ખૂબ જ માર્ગદર્શક બને તેમ છે.

**પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.**

(૧) કઈ વાત સારી નથી ? (૨) તીર્થંકર ભગવંતો શું કહે છે ? (૩) પાપકર્મ બંધાવાના ૪ કારણો કયા ? (૪) વ્રતો લેતા પહેલા સમ્યક્ત્વ વ્રત લેવું શા માટે જરૂરી છે ? (૫) ભોગ અને ઉપભોગ એટલે શું ? (૬) કયા વ્રતમાં અભક્ષ્ય વગેરેનો ત્યાગ આવે છે ? (૭) અર્થદંડ એટલે શું ?

**પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.**

(૧) શા માટે પ્રતિજ્ઞાઓથી જીવનને નંદનવન જેવું બનાવી લેવું જોઈએ ? (૨) સમ્યક્ત્વ એ શું છે ? (૩) સમ્યક્ત્વ વ્રત સમજાવો. (૪) બાર વ્રતના નામ લખો અને દરેક વ્રતોને ટુંકમાં સમજાવો.

—X—X—X—



## પાઠ-૧૧ : કઠોર કર્મ બંધાવનારા વ્યાપાર-ધંધા

જેના વડે આકરા-તીવ્ર પાપકર્મોનું આદાન (ગ્રહણ) થાય એવા વ્યાપાર-ધંધા-વ્યવસાયને કર્મદાન કહેવાય. કર્મદાન વડે આજીવિકા મેળવવાનું શ્રાવકોએ ત્યાગવું જોઈએ.

**૧. અંગારકર્મ :** જેમાં અગ્નિકાયના જીવોની પુષ્કળ હિંસા થતી હોય અને તે દ્વારા બીજા ત્રસ વગેરે જીવોની પણ હિંસા થતી હોય તેવા વ્યવસાયને અંગારકર્મ કહેવાય. જેમ-લાકડા બાળીને કોલસા કરવા; કોલસા પડાવવા, વેચવા, વેચાવવા; ભઠ્ઠીથી અનાજ શેકવા; ઈંટો પકવવી; નળીયા પકવવા; કુંભાર, લુહાર, સોની વગેરેનો ધંધો કરવો; ત્રાંસુ, કલાઈ, સીસુ, પિત્તળ વગેરે બનાવવા-ઘડવા; કોલસાનો કોન્ટ્રાક્ટ રાખવો; બૉયલરોમાં કોલસા પૂરવાનું કામ કરવું; ઘાસતેલ, પેટ્રોલ, ઈલેક્ટ્રીક, પેટ્રોમેક્ષ વગેરે બત્તીઓ, દીવાસળી વગેરેનો વેપાર કરવો; એન્જીન ચલાવવા; જેમાં વીજળી વગેરેનો ખૂબ વપરાશ થતો હોય તેવો વ્યવસાય કરવો; અગ્નિની ભઠ્ઠીઓથી લોખંડ ઓગાળી રેલવેના પાટા વગેરે બનાવવાના વ્યવસાયમાં જોડાવું. ટુંકમાં-અગ્નિકાયની અને તેમાં પડતા અનેક ત્રસ વગેરે જીવોની હિંસા થતી હોય તેવો વ્યવસાય કે નોકરી વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

**૨. વનકર્મ :** જેમાં વનસ્પતિકાયની પુષ્કળ હિંસા થતી હોય અને તે વનસ્પતિમાં રહેલ ત્રસ વગેરે જીવોની પણ હિંસા થતી હોય તેવા વ્યવસાયને વનકર્મ કહેવાય-જેમ કાપેલા કે નહિ કાપેલા જંગલો, ઝાડ, પાંદડા, ફળો, ફૂલો, કંદ, મૂળીયા, ઘાસ, લાકડા, છાલ વગેરેને કપાવવા-વેચવા; અનાજ દળવા-ખાંડવાનો વ્યવસાય કરવો; જંગલને પાણી પાવું, વૃક્ષો ઉગાડવા વગેરેનો વ્યવસાય કરવો; જંગલના બીડ લેવા, વેચવા, કપાવવા, વાવવાં; બગીચા, વાડીઓ વગેરે વવરાવવા-ઉછેરવા; દાતણનો કોન્ટ્રાક્ટ રાખવો, કપાવવા, ખરીદવા, વેચવાં; કઠોળની દાળો બનાવરાવવી; મેંદો-સોજી બનાવરાવવા; આટો દળવાની, ડાંગર ખાંડવાની વગેરે ફેક્ટરીઓ ચલાવવી વગેરે વ્યવસાયો કે તેમાં નોકરી કરવાનો ત્યાગ કરવો.

**૩. શકટકર્મ :** ગાડા, ગાડાની ઘુસરી, પૈડા વગેરે અંગો ઘડવા, ઘડાવવા, વહન કરવા, કરાવવા, વેચવા, વેચાવવા; સાયકલ, સ્કૂટર, કાર, રીક્ષા, ટેક્ષી, ટ્રેઈન, વિમાન વગેરે બનાવવા, વેચવા, વેચાવવા, તેના અંગો વગેરે ઘડવા, ઘડાવવા, વેચવા, વેચાવવા વગેરે દ્વારા વ્યવસાય કે નોકરી કરવી. (યાંત્રિક વાહનોથી ષડ્જીવનિકાયની હિંસા;

બળદ, ઊંટ વગેરે નકામા થતા કતલખાને જાય; પ્રકૃષ્ણથી રોગચાળો વધે વગેરે અનેક નુકશાનો થાય છે.) આ ઉપરાંત રથ, ગાડી, ઘોડાગાડી, લારી વગેરે કે તેના અંગો ઘડવા, ઘડાવવા, ફેરવવા, વેચવા, વેચાવવા વગેરેના વ્યવસાયનો ત્યાગ કરવો. ટુંકમાં વાહન-વ્યવહાર સંબંધી તે બનાવવાથી માંડીને ચલાવવા સુધીના કોઈપણ વ્યાપાર, નોકરી વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

**૪. ભાટક કર્મ :** ગાડા, બળદ, ઊંટ, પાડા, ગધેડા, ઘોડા, ખરચર વગેરે પાસે ભાડા માટે ભાર ખેંચાવડાવવો; ગાડા, ગાડી, મોટરો, સાયકલો, રીક્ષાઓ, વિમાનો વગેરે વાહનોથી ભાડા ઉપજાવવા; વેપાર માટે મકાનો બનાવવા કે ભાડા ઉપજાવવા; ટ્રાન્સપોર્ટનો ધંધો કરવો. આમાં ષડ્જીવનિકાયની હિંસા થતી હોઈ આવો વ્યવસાય કે નોકરી ત્યાજ્ય છે.

**૫. સ્ફોટક કર્મ :** જેમાં પૃથ્વીને ખોદવી પડતી હોય તેવો વ્યવસાય ન કરવો. જેમ-વાવ, કુવા, તળાવ વગેરે ખોદાવવા; હળથી જમીન ખેડવી; પર્વતો કે ખીણોમાંથી પત્થરો કઢાવવા; પત્થરો ઘડવા; સોના, ચાંદી, હીરા, કોલસા, પત્થર, માટી વગેરેની ખાણો ખોદાવવી; કેરોસીન વગેરેના કુવા, બોરીંગ, પંપો વગેરે ખોદાવવા; મકાનો બનાવવા; પાયા માટે જમીન ખોદાવવી. આ બધામાં પૃથ્વીકાય, વનસ્પતિકાય અને ત્રસકાયની ભયાનક હિંસા થતી હોઈ, તેવો વ્યવસાય કે નોકરી કરવા નહિ.

**૬. દંતવાણિજ્ય :** હાથીદાંત વગેરે પશુ, પક્ષી કે મનુષ્યના શરીરના અવયવોનો વ્યવસાય કરવો નહિ. દાંત, વાળ, રૂંવાટા, નખ, હાડકા, ચામડા, શીંગડા, શંખ, છીપ, કોડા, કસ્તુરી, ગોરોચંદન, અંબર, ઊન, ચામરના પુરછ, મોરપીંછા વગેરે ત્રસજીવોના અંગોને તેના ઉત્પત્તિસ્થાને જઈ વ્યાપારાર્થે ખરીદવા નહિ. કેમકે આમાં ત્રસજીવોની પુષ્કળ હિંસા થાય છે. આજે તો લોહી, કિડની, ચક્ષુ વગેરે મનુષ્યના અંગોનો પણ વેપાર શરૂ થયો છે અને તે માટે બાળકો વગેરેના અપહરણો પણ ખૂબ વધ્યા છે. આવા વ્યવસાયનો કે નોકરીનો ત્યાગ કરવો.

**૭. લાખવાણિજ્ય :** લાખ, મનશીલ, ગળી, ટંકણ-ખાર, વજ્ર લેપ, ફટકડી, સાબુ વગેરે ક્ષારો; અત્તર, ભાંગ, ગાંજો, ચહા, તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, અફીણ, કોફી, ફોડવાના દારૂ, પોટાશ, બોમ્બગોળા વગેરેના વ્યવસાયમાં અનેક ત્રસજીવો વગેરેની હિંસા થાય છે, માટે આવા વ્યવસાય કે નોકરીનો ત્યાગ કરવો.

**૮. રસવાણિજ્ય :** રસ એટલે મધ, દારૂ, માંસ, માખણ, ચરબી, મજ્જા (શરીરના

હાડકામાં થતો ચીકણો ધાતુ) દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, દરેક જાતિના આસવો, સ્પીરીટ, તેજાબ, મુરબ્બા, અથાણાં, ફીનાઈલ વગેરેનો વેપાર કે નોકરી કરવા નહિ.

**૯. કેશવાણિજ્ય :** દાસ, દાસી વગેરે મનુષ્યો; ગાય, ઘોડા, ઘેટા, ઊંટ, બકરા વગેરે પશુઓ; પોપટ, કબૂતર વગેરે પક્ષીઓનો વ્યાપાર કરવો નહિ. ટુંકમાં-કેશ (વાળ) વાળા પશુ, પક્ષી કે મનુષ્યોનો વ્યાપાર કરવો નહિ.

**૧૦. વિષવાણિજ્ય :** વચ્છનાગ, હડતાલ, સોમલ વગેરે કોઈપણ પ્રકારના વિષ (ઝેર) નો તથા જીવઘાતક તલવાર, બંદૂકની ગોળી, કટાર, ભાલા, શુળી, કોશ, કુહાડા, પાવડા, કોદાળી, હળ, તોપ, મશીનગન, પિસ્તોલ, તમંચા, બરછી, કરવત વગેરે શસ્ત્રોનો વેપાર કરવો નહિ. તે જ્યાં બનતા હોય ત્યાં નોકરી કરવી નહિ. (સોમલ વગેરે ખનીજ વિષ, સાપ વગેરે પ્રાણિજ વિષ અને વચ્છનાગ વગેરે વનસ્પતિજન્ય વિષ છે.) આ ઉપરાંત ડી.ડી.ટી. વગેરે ઝેરી દવાઓ; ક્લોરોફોર્મ; ઝેરી ગેસ; ઘણા જીવોને રીબાવી રીબાવીને કે મારી નાખીને બનાવાતા ઈન્જેક્શનો, દવાઓ વગેરેનો વ્યાપાર તથા ડૉક્ટરનો ધંધો પણ વિષવાણિજ્યમાં સમજવો. તે ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે.

**૧૧. યંત્રપીડનકર્મ :** ખાંડણીઓ, સાંબેલું, ઘંટી, પાણીના રૅટ વગેરેનો વ્યવસાય; વાળ ઓળવાની કાંસકી વગેરેનો વ્યવસાય; તલ, શેરડી, સરસવ, એરંડા, અળસી વગેરેને ઘાણી, ફેક્ટરી વગેરે યંત્રોથી પીલવાનો વ્યવસાય; પંપ, બૉરીંગ વગેરે પાણીના યંત્રો ચલાવવાનો વ્યવસાય; વરાળ, ઘાસતેલ, પેટ્રોલ કે વીજળીના બળથી ચાલતી કોઈપણ ફેક્ટરીઓ, મીલો, કપાસ લોઢવાના જીન, પ્રેસ વગેરેનો વ્યવસાય; ખેતી માટેના, ઘાસ કાપવાના કે ખેડ કરવાના યંત્રો ચલાવવાનો વ્યવસાય. યાંત્રિક વ્યવસાયમાં પુષ્કળ ત્રસ અને સ્થાવર જીવોની હિંસા થતી હોઈ તે ત્યાજ્ય છે.

**૧૨. નિર્લાઈનકર્મ :** બળદ, ઘોડા, ઊંટ વગેરે પંચેન્દ્રિય જીવોના અંગો કે અવયવો વગેરે છેદવાનો ધંધો કરવો. જેમ-બળદ વગેરેના કાન, ગળકંબળ, શીંગડા, પૂંછડા વગેરે કાપવા, નાક વિંધવા; ઘોડાઓને આંકવા; સાંઢને બળદ કરવો, તેમને ડામ દેવા, ખસી કરવી વગેરે વ્યવસાયનો કે નોકરીનો ત્યાગ કરવો.

**૧૩. દવાગ્નિદાન :** ખેતર વગેરેમાં સુકું ઘાસ બાળવું; ઉકરડા સળગાવવા; જંગલના બીડો સળગાવવા; કૌતુક થી જ્યાં ત્યાં અગ્નિ સળગાવવો; મરણ નિમિત્તે, ધર્મ નિમિત્તે કે પુણ્યબુદ્ધિથી દીવા વગેરે પ્રગટાવવા. આમાં ત્રસ તથા સ્થાવર જીવોની હિંસા હોઈ તે ત્યાજ્ય છે.

**૧૪. સરઃશોષણ :** વાવણી વગેરે માટે ખેતરમાં ભરાઈ ગયેલ પાણીને નીકો કરીને કે યંત્ર દ્વારા ખેંચાવીને બહાર કાઢવું; નદીઓ, દ્રહો, સરોવરો, તળાવો વગેરેના પાણી યંત્ર વગેરે દ્વારા ખાલી કરવા કે સુકવી દેવા. આમાં અપ્કાયની તથા પાણીમાં રહેલ પોરા, માછલા, જળો વગેરે ત્રસજીવોની હિંસા થાય છે, વળી પાણી જ્યાં જાય ત્યાં પણ વિરાધના કરે છે. માટે આવો વ્યવસાય કે નોકરીનો ત્યાગ કરવો.

**૧૫. અસતીપોષણ :** ધંધા માટે સ્ત્રીઓ તેમજ પશુ-પક્ષીઓ વગેરેનું પોષણ કરવું. જેમ-ધંધા માટે વ્યભિચારી સ્ત્રીઓ, વેશ્યાઓ, નપુંસકોને પોષવા; ઘરરક્ષા માટે કુતરા, બિલાડા વગેરે પાળવા; કુતુહલ કે શોખ માટે પોપટ, મેના, તેતર, વાંદરા, માંકડા પાળવા; સરકસ માટે સ્ત્રીઓ, પુરુષો તેમજ રીંછ, વાઘ, ચિત્તા, સિંહ, હાથી વગેરે કેળવવા; મદારીના ધંધાથી આજીવિકા મેળવવી. આવા વ્યવસાયો કે તે અંગેની નોકરીનો ત્યાગ કરવો. (ઘરમાં કોઈ દુરાચારી પાકે તો ઔચિત્યથી સાચવવામાં કે ભાવિમાં સુધરશે એવી આશાએ પાળવા-પોષવામાં દોષ નથી.)

આ ઉપરાંત-ધર્મ અને સંસ્કૃતિને વિઘાતક કોઈપણ વ્યવસાયમાં પડવું જોઈએ નહિ. જેમ-ગર્ભપાત, કુટુંબ નિયોજન કેન્દ્રો, ટી.વી., ફિલ્મ કેસેટો, નવલકથાઓ, ચિયેટર વગેરેનો વ્યવસાય કે નોકરી ત્યાજ્ય છે.

ટુંકમાં-જે વ્યવસાય કે નોકરીમાં પુષ્કળ જીવહિંસા થતી હોય, ખૂબ અનુચિત કાર્યો કરવા પડતા હોય, ધર્મ-સંસ્કૃતિ માટે ખતરનાક હોય તેવા ધંધા, નોકરી વગેરેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. છતાંય ભૂલથી કે લાચારીથી તેવો વ્યવસાય કરવો પડે તો ખુલ્લા દિલે સઘળું પ્રાયશ્ચિત્ત સદ્ગુરુ પાસે કરી લેવું જોઈએ. અને ભાવિ માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવી લેવું જોઈએ.

## -: સ્વાધ્યાય :-

**પ્ર-૧ :** નીચેના કયા વ્યવસાયો કયા પ્રકારના કર્મદાનનો ધંધો ગણાય ?

(૧) કોલસા પડાવવાનો ધંધો (૨) અનાજ દળવા-ખાંડવાનો ધંધો (૩) સ્કૂટર વગેરે વેચવા (૪) ટ્રાન્સપોર્ટનો ધંધો (૫) વાવ-કુવા ખોદાવવાનો ધંધો (૬) મકાનો બનાવવા (૭) હાથીદાંત વગેરેનો વેપાર કરવો (૮) રફા વગેરે વેચવાનો ધંધો (૯) મધનો ધંધો (૧૦) ઈંટો પડાવવી (૧૧) બગીચા બનાવવા (૧૨) ભાડે ગાડી-રીક્ષા વગેરે ફેરવવા (૧૩) સોના-ચાંદી-કોસલા વગેરેની ખાણો ખોદાવવી (૧૪) સાબુ વેચવાનો વેપાર (૧૫) બીડી-સિગારેટ-તમાકુ વગેરેનો ધંધો (૧૬) ઘી-તેલ વગેરેનો વેપાર (૧૭) પશુઓનો વેપાર (૧૮) મુરબ્બા,

અથાણાં વગેરેનો વેપાર(૧૯) તલવાર વગેરે શસ્ત્રોનો વેપાર (૨૦) શેરડીનો રસ વેચવાનો ઘંધો (૨૧) કુતરા વગેરે પાળવા. (આ રીતે કોઈ પણ પૂછી શકાય.)

પ્ર-૨ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) પંદર કર્માદાનના નામ લખો અને દરેકમાં મહત્વના પાંચેક વ્યવસાયો લખો.

પ્ર-૩ : ખરા-ખોટા લખો. ખોટા સુધારીને સાચા લખો.

(૧) બળદગાડું, ઘોડાગાડી ભાડે ફેરવવા તે શકટ કર્મ છે. (૨) રીક્ષા વગેરે ભાડે ફેરવવા તે ચંત્રપીડન કર્મ છે. (આ રીતે કોઈ પણ પૂછી શકાય.)

પ્ર-૪ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) કર્માદાન એટલે શું ? (૨) અંગાર કર્મ ટુંકમાં સમજાવો. (આ રીતે કોઈ પણ પૂછી શકાય.) (૩) કયા કયા વેપાર-ઘંધા-નોકરી સંસ્કૃતિ વિઘાતક છે ? (૪) ટુંકમાં કેવા પ્રકારના વેપાર-ઘંધા-નોકરી નહીં કરવા જોઈએ ?

—X—X—X—

## પાઠ-૧૨ : શ્રાવક જન તો તેને રૂં કહિએ

જેણે સમક્ષિત સહિત આણુવ્રતો અંગીકાર કર્યા હોય તેમજ જે દરરોજ સુસાધુઓના મુખેથી જિનવાણી સાંભળતો હોય તે શ્રાવક કહેવાય.

શાસ્ત્રમાં શ્રાવકોના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે :

૧. માતા-પિતા તુલ્ય : જે શ્રાવક સાધુઓ પ્રત્યે એકાન્તે વાત્સલ્યભાવ રાખતો હોય. વાત્સલ્યના કારણે તેમની તથા તેમના કાર્યોની સતત ચિંતા કરતો હોય, વળી સાધુમાં કોઠાદિ દૂષણ જોવા છતાં પણ જેનો સ્નેહભાવ તૂટતો ન હોય તે શ્રાવક સાધુના માતા-પિતા તુલ્ય જાણવો.
૨. ભાઈ તુલ્ય : જે શ્રાવક સાધુ પ્રત્યે સ્નેહાળ અને સંકટમાં સહાયક બનતો હોય તે શ્રાવક સાધુના ભાઈ સમાન જાણવો.
૩. મિત્ર તુલ્ય : જે શ્રાવક પોતાને મુનિઓના સ્વજનથી પણ અધિક માનતો હોય અને તેથી જો કોઈ કાર્યમાં સાધુ તેની સલાહ ન લે તો માનને લીધે રીસાઈ જતો હોય તો તે શ્રાવક સાધુના મિત્ર તુલ્ય જાણવો.
૪. શોક્ય તુલ્ય : જે શ્રાવક અભિમાની હોય, સાધુઓના દૂષણ શોધતો હોય, સાધુઓની નિંદા કરતો હોય તેમજ સાધુઓને તૃણ સરખા ગણતો હોય તે શ્રાવક શોક્ય તુલ્ય જાણવો.

### અથવા બીજી રીતે -

૧. અરીસા જેવો : દર્પણમાં જેમ પ્રતિબિંબ પડે તેમ ગુરુએ કહેલા પદાર્થો જેના હૃદયમાં સોંસરા ઉતરી જતા હોય તે અરીસા જેવો ઉત્તમ શ્રાવક જાણવો.
૨. ધ્વજા જેવો : ગુરુનો ઉપદેશ સાંભળીને જે સત્ય તત્ત્વનો નિશ્ચય કરે નહિ અને પવન ધજાને ભમાવે તેમ મૂઠ પુરુષોના ઉપદેશથી ભમાવ્યો ભમી જાય, તેવો ચંચળ શ્રાવક ધજા જેવો જાણવો.
૩. થાંભલા જેવો : ગીતાર્થ ગુરુ સમજાવે છતાં સત્ય સમજે નહિ અને અસત્ય છોડે નહિ તે શ્રાવક થાંભલા જેવો જાણવો.
૪. ખર-કંટક જેવો : ઉપદેશ આપનારા ગીતાર્થ ગુરુને (સાધુને) પણ તું ખોટો

છે, શાસન વિરોધી (નિન્હવ) છે, મૂઢ છે, શિથિલાચારી છે, મિથ્યાત્વી છે, કુગુરુ છે, ઉત્સૂત્રભાષી છે વગેરે હૃદય વિંધે તેવા કાંટા સમાન વચનો કહેનારો શ્રાવક ખર-કંટક સમાન જાણવો. અથવા-જેમ નરમ વિષ્ણુ કદી પવિત્ર થાય નહિ, બલ્કે પવિત્ર કરનારના જ હાથ બગાડે, તેમ હિતશિક્ષા આપનાર ઉપકારીને પણ જે દૂષણો આપી ખરડે તે શ્રાવક ખર-કંટક સમાન જાણવો.

આમાં શોક્યુ તુલ્ય અને કર-કંટક (ખરંટ) સમાન શ્રાવકો નિશ્ચયનયના મતે મિથ્યાદૃષ્ટિ છે, પરંતુ વ્યવહાર-નયથી તો જો તેઓ શ્રાવકના આચારો પાળતા હોય તો શ્રાવક ગણાય.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

પ્ર-૧ : ટુંકમાં જવાબ આપો.

- (૧) શ્રાવક કોણ કહેવાય ? (૨) કયા બે પ્રકારના શ્રાવકો નિશ્ચયનયના મતે મિથ્યાદૃષ્ટિ છે ? (૩) માતા-પિતા તુલ્ય શ્રાવક કેવો હોય ? (આ રીતે કોઈ પણ પ્રશ્ન પૂછી શકાય.) (૪) ચાર પ્રકારના શ્રાવકોના નામ જણાવો. ( બન્ને રીતે )

—X—X—X—

“કિલનિકલ ફાર્મ ફોલેજ” માં લખ્યું છે કે :  
 બિનઅનુભવી ડૉક્ટરો આડેધડ દવાઓ  
 આપીને દર્દીઓમાં નવા રોગો પેદા કરવાનું  
 કૃત્ય કરે છે. સામાન્ય દર્દીમાં પણ ડૉક્ટરો  
 એટલી ભારે દવા આપી દેતા હોય છે કે  
 કપડું સીવવા માટે સોયના બદલે ભાલો અને  
 દાઢી બનાવવા માટે બ્લેડના બદલે તલવાર  
 આપવા જેવી સ્થિતિ સર્જાય છે.

## પાઠ-૧૩ : પાપોથી બચવાની સરળ પદ્ધતિ : ચૌદ નિયમ

ચૌદ નિયમો ધારવાની આ એકદમ સરળ પદ્ધતિ છે. આમાં સવારે ચૌદ નિયમ ધારવાના હોય છે અને તે પછી તે દિવસની સાંજ સુધીના જ. વળી પાછા સાંજે ફરી ચૌદ નિયમ ધારવાના હોય છે. અને તે પછી સવાર સુધીના જ. આમ લગભગ ૧૨-૧૨ કલાક માટે જ નિયમ ધારવાના હોવાથી તૂટવાની સંભાવના પણ રહેતી નથી. અને શક્ય વધુ પાપોથી નિવૃત્તિ સરળતાથી લઈ શકાય છે.

જેઓએ શ્રાવકના ૧૨ વ્રતો લીધા હોય, તેમને પણ જે વધુ પડતી છૂટો રાખી હોય તે પણ રોજ રોજ ૧૪ નિયમની ધારણા વખતે ટુંકાવી ઘણા પાપથી બચી શકાય છે. જેમ શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપેલા ઝેરને ગાણ્ડી મંત્ર દ્વારા ખેંચીને ડંખ ભાગે લાવે છે, તેમ આ ૧૪ નિયમોની ધારણાથી વિસ્તૃત પાપ-વ્યાપારને ટુંકો કરીને અમુક જ પ્રમાણમાં મર્યાદિત કરી શકાય છે.

તો ચાલો આ ચૌદ નિયમોની ધારણા કરતાં શીખી જઈએ.

**૧. સચિત્ :** જગતમાં ખાવાની સચિત્ (જીવવાળી) વસ્તુઓ કેટલી બધી છે. આપણે બધી ચીજો ખાઈ શકવાના નથી. તેથી આ સચિત્તના નિયમમાં અમુક સચિત્ ધારવા. જેમ આજે ૨૫ સચિત્ ચીજોથી વધુ ન વાપરવી. એથી ૨૫ સિવાયના તમામ સચિત્ પદાર્થોના પાપથી બચી જવાય છે. રાત્રે તો સચિત્તમાં ૧ પાણી ધારો તો પણ ચાલે.

**૨. દ્રવ્ય :** જગતમાં ખાવાના સચિત્ કે અચિત્ દ્રવ્યો કેટલા બધા છે ! આપણે અમુક ૨૫-૫૦ દ્રવ્યોની ધારણા કરી લઈએ તો બાકીના તમામ દ્રવ્યોના પાપમાંથી મુક્તિ મળી જાય. રાત્રે તો ૧-૨ દ્રવ્યની ધારણાથી પણ ચાલી જાય, જેમ પાણી અને કદાચ દવા લેવાની હોય તો તે. શ્રાવકોને એક નામવાળું એક દ્રવ્ય ગણાય. જેમ ભીંડાનું શાક, તુરિયાનું શાક, વડીનું શાક આ ત્રણેય વાપર્યા હોય તો તે ત્રણ દ્રવ્ય ગણાય. જો ઉંધિયું વાપર્યું હોય તો એક જ દ્રવ્ય ગણાય. એક જ પ્રકારનું દ્રવ્ય આખા દિવસમાં ગમે તેટલીવાર વાપરો તો પણ તે એક જ દ્રવ્ય ગણાય. જેમ સવારે અને સાંજે એમ બે વાર ભાત ખાધા હોય તો પણ તે એક જ દ્રવ્ય ગણાય. પણ સવારે ભાત અને સાંજે ખીચડી ખાધી હોય તો બે દ્રવ્ય ગણાય.



**૩. વિગઈ :** માંસ, માખણ, મધ અને મદિરા (દારૂ) આ ચાર મહાવિગઈ છે અને અમક્ય છે, માટે તે તો વપરાય જ નહીં. તે સિવાય દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ અને કડાવિગઈ (કડાઈમાં થયેલ સર્વ પકવાન્ન) આ છ વિગઈ છે. આમાંથી એક-બે કે છએ વિગઈનો ત્યાગ ધારી શકાય છે. જે વિગઈનો ત્યાગ ધારો તે વિગઈ તે દિવસે વપરાય નહીં. જો મૂળમાંથી વિગઈ ત્યાગવામાં આવે તો તે વિગઈની કોઈપણ બનાવટ પણ ન વાપરી શકાય. જો વિગઈ કાચી ત્યાગવામાં આવે તો તે વિગઈની અન્ય બનાવટો વાપરી શકાય. જેમ દૂધ મૂળમાંથી ત્યાગ્યું હોય તો દૂધ, ચા કે માવો વગેરે પણ ન વપરાય. જો કાચુ દૂધ ત્યાગ્યું હોય તો દૂધ જ ન વપરાય. ચા, માવો વગેરે વાપરી શકાય. જે રીતે ધારવું હોય તો તે રીતે ધારી શકાય. રાત્રે તો છએ વિગઈ ત્યાગી શકાય.

**૪. ઉપાનહ :** ઉપાનહ એટલે પગમાં પહેરવાના પગરખાં. જેમકે બુટ, ચંપલ, પાવડી વગેરે. આવા પગરખાં જગતમાં કેટલા બધા છે ! આપણે તો અમુક જ ૫-૧૦ જોડીના છૂટ મૂકીને બાકીના પગરખાંનો ત્યાગ ધારી શકીએ. એકની એક જોડી ગમે તેટલી વાર વાપરો તો પણ તે એક જ ગણાય, પણ બીજા જોડા એક સેકન્ડ માટે પણ પહેરો તો તેની ગણતરી બીજા જોડા તરીકે થઈ જાય છે. જે દિવસે જોડા ખરીદવા જવાનું હોય ત્યારે માપ જોવા પગમાં નાખવાની છૂટ ધારી શકાય.

**૫. તંબોલ :** તંબોલ એટલે તમામ પ્રકારના મુખવાસ. જેમ વરિયાળી, ઈલાયચી, ઘાણાની દાળ, સોપારી, સાદા મસાલા, પાન વગેરે. (આમાં પાન તો વાપરવા યોગ્ય જ નથી. હાલમાં જે મસાલાના તૈયાર પડીકા મળે છે તે પણ વાપરવા યોગ્ય નથી. તે કેન્સર વગેરેને આમંત્રણ આપનારા છે.) જગતમાં આવા તંબોલ કેટલા બધા છે. તેમાંથી ૫-૧૦ જાતના તંબોલની છૂટ મૂકી બાકીનાનો ત્યાગ ધારી શકાય. વળી તેમાં અમુક નિશ્ચિત પ્રમાણ ધારો તો પણ સારું. પ્રમાણ અમુક સંખ્યાથી તથા અમુક વજનથી, અમુક માપથી નિયત કરી શકાય. રાત્રે તો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી શકાય.

**૬. વસ્ત્ર :** ઘોતિયું, ખેસ, શર્ટ, પેન્ટ, જાંગીયો, ટોપી, હાથના મોજા, પગના મોજા, સ્વેટર, ગંજી, ગરમ શાલ, ટુવાલ, સાડી વગેરે પહેરવાના વસ્ત્રો સંબંધમાં ૧૦-૨૦ કે ૩૦ જેટલા વસ્ત્રોની છૂટ મૂકી બાકીનાનો ત્યાગ ધારી શકાય.

**૭. કુસુમ :** અહીં સુંઘવાની ચીજો અંગે મર્યાદા બાંધવાની હોય છે. જેમકે ૨૫થી વધુ ચીજો સુંઘવાના આશયથી સુંઘવી નહીં અને વજનમાં કુલ પાંચ કીલોથી વધુ પ્રમાણ

સુંઘવું નહીં. આ નિયમ ધારનારે ઘી-તેલ વગેરેના આખાને આખા ડબ્બા સુંઘવા નહીં. જો સુંઘો તો તે બધું ઘી-તેલ સુંઘ્યું ગણાય.

**૮. વાહણ :** ઘોડો, ઘોડાગાડી, સ્કુટર, સાયકલ, બસ, રીક્ષા, ટ્રેન, વિમાન વગેરે વાહણ ગણાય. જગતમાં કેટલાં બધા વાહણો છે. અમુક ૧૦-૨૦ વાહણોની છૂટ મૂકી બાકીનાનો ત્યાગ ધારી શકાય. જુદી જુદી બે બસ કે જુદા જુદા બે સ્કુટર બેમાં ગણાય. એકની એક બસ કે એકનું એક સ્કુટર ગમે તેટલી વાર વપરાય તો પણ તે એક જ ગણાય.

**૯. શયન :** બેસવા અને સુવા માટેની ચીજો શયનમાં ગણાય. જેમકે પાટ-પાટલા, પલંગ, ખાટલા, ટેબલ, ખુરશી, સોફાસેટ, ગાદલાં, ઓશીકા, શેતરંજી, કોચ, ઓછાડ, બેસવાનું આસન વગેરે. અહીં શયન માટે વપરાતી ચીજોની અમુક સંખ્યા છૂટ તરીકે ધારીને બાકીનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. જેમ આજે ૫૦ શયનથી વધુનો ત્યાગ. કોઈ વ્યક્તિ પાંચ ગાદલાની થપ્પી ઉપર બેસી જાય તો તે પાંચ સંખ્યા ગણાય. કોઈ પલંગ ઉપર બે ગાદલા રાખે, ઉપર ઓસાડ પાથરે, માથા નીચે બે ઓશીકાં રાખે અને ઉપર એક શાલ ઓઢે તો તે કુલ ૭ ની સંખ્યા ગણાઈ જાય.

**૧૦. વિલેપન :** શરીરે ચોપડવાની ચીજ વિલેપન ગણાય. જેમકે સાબુ, શરીરે ચોપડવાની દવા, ચંદન, અત્તર, માથે નાખવાનું તેલ, ઘી, સ્નો, પાઉડર, લાલી-લિપ્સ્ટીક, અંજન વગેરેનો સમાવેશ આમાં થાય છે. અહીં અમુક સંખ્યાની છૂટ મૂકી બાકીનાનો ત્યાગ કરવો. જેમ આજે ૧૦થી વધારે વિલેપન દ્રવ્યોનો ત્યાગ. ધારો કે બે જાતના સાબુ વાપરો તો બે વિલેપન ગણવા.

**૧૧. બ્રહ્મચર્ય :** દિવસે સંપૂર્ણ ત્યાગ ધારી શકાય. રાત્રે સંપૂર્ણ કે અમુક સમયની મર્યાદાની છૂટ મૂકી બાકીના સમયનો ત્યાગ ધારી શકાય.

**૧૨. દિક્પરિમાણ :** ચારે બાજુ અમુક કી.મી.માં કે અમુક ગામ, રાજ્ય, દેશની બહાર જવું નહીં તેમ ધારી શકાય. છઠ્ઠા દિગ્વિરતિ ગુણવ્રતમાં તો વધારે ક્ષેત્ર ધારેલ હોય, પરંતુ અહીં તો સવારે સાંજ સુધીનો જ અને સાંજે સવાર સુધીનો જ નિયમ ધારવાનો હોવાથી અલ્પક્ષેત્ર ધારીને બાકીના તમામ ક્ષેત્રના તમામ પાપોથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

**૧૩. સ્નાન :** આજે કેટલીવાર સ્નાન કરવું અને તે સંબંધમાં અમુક પ્રમાણથી વધુ પાણી ન વાપરવું તે રીતે ધારણા કરવાની હોય છે. આ નિયમ ધારનારે કુવારા નીચે, બાથ, તળાવ વગેરેમાં સ્નાન કરવું નહીં. બાથમાં તરતા શીખવા જનારે એક-બે જરૂરી બાથની છૂટ ધારી લેવી.

પ્રભુપૂજા વગેરે ધર્મકાર્ય માટે વધુ વખત સ્નાનની જરૂર ઊભી થાય તો તેમાં નિયમ ભંગ ગણાય નહીં, કેમકે આ નિયમો સંસારના પાપથી છૂટવા માટે છે.

**૧૪. ભત્ત :** સચિત્ત, દ્રવ્ય અને વિગઈમાં સંખ્યા ધારવી. અહીં ભોજન અને પાણી સંબંધી પ્રમાણ ધારવાનું હોય છે. આ પ્રમાણ સંખ્યા દ્વારા, અમુક માપ દ્વારા કે વજન દ્વારા ધારી શકાય છે.

જેમ આજે પીવાનું પાણી ૧ ઘડાથી વધુ ન વાપરવું. દાળ, દૂધ વગેરે પ્રવાહી ચીજો ૨૦ વાડકીથી વધુ ન વાપરવા. રોટલી, ભાખરી, ખાખરા, રોટલા વગેરે ૨૫ થી વધુ ન વાપરવા. મીઠાઈ પાંચ નંગથી વધુ ન વાપરવી અને બાકીની ખાવાની ચીજો બે કીલોથી વધારે ન વાપરવી. અથવા આજે પીવાનું પાણી ૧ ઘડાથી વધુ ન વાપરવું અને બાકીનું ખાવા-પીવાનું બધું મળીને અમુક એક-બે કે ત્રણ તપેલીથી વધુ ન વાપરવું.

આ ચૌદ નિયમ ઉપરાંત અસિ (સોય, ચપ્પુ, બુંદુક વગેરે શસ્ત્ર), મસિ (સ્ટેશનરી), કૃષિ (ખેતી વગેરે) તથા પૃથ્વીકાય, અપ્કાય, તેઉકાય, વાઉકાય અને વનસ્પતિકાય-એમ બીજા આઠ સંબંધમાં પણ નિયમની ધારણા કરી શકાય છે.

સવારે નિયમો ધારીને દેસાવગાસિક પરચક્ષાણ લઈ લેવું. આ નિયમોની સાંજે ગણતરી કરવી. ધારેલ કરતાં ઓછી ચીજ-વસ્તુઓ થવાથી અને કદાચ કોઈ ચીજ-વસ્તુ યાદ ન આવવાથી ગણવાની રહી પણ જાય તેથી છેલ્લે બોલવું : 'વઘેલ લાભમાં અને ભૂલચૂક મિચ્છા મિદુક્કડં.' તે પછી સાંજે નવા નિયમો ધારીને દેસાવગાસિક પરચક્ષાણ લેવું. આ નિયમોની સવારે ગણતરી કરવી. વઘેલ લાભમાં ભૂલચૂક મિચ્છા મિદુક્કડં પણ કરવું. કદાચ ભૂલથી ધારણા કરતાં અધિક ચીજ-વસ્તુ થઈ હોય તો નોંધ રાખીને ગુરુ પાસે પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવું.

આ નિયમો ધારનારે સવાર-સાંજ ધાર્યા પછી નીચે મુજબનું દેસાવગાસિકનું પરચક્ષાણ ગુરુ પાસે કે જાતે લેવું.

**દેસાવગાસિઅં ઉપભોગં-પરિભોગં**  
**પરચક્ષાઈ (પરચક્ષામિ)**  
**અન્નત્યાણા-ભોગેણં, સહસા-ગારેણં, મહત્તરા-ગારેણં,**  
**સવ્વ-સમાહિ-વત્તિયા-ગારેણં વોસિરઈ (વોસિરામિ).**

આ નિયમોની વ્યવસ્થિત ધારણા કરવા માટે મારા દ્વારા લખાયેલ નાની પુસ્તિકા “દરિયા જેટલા પાપ ખાબોચિયામાં” ખૂબ જ સહાયક બની શકે તેમ છે. તેમાં વિસ્તૃત છણાવટ કરેલ છે.

### -: સ્વાધ્યાય :-

પ્ર-૧ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

- (૧) ચૌદ નિયમો ધારવાથી શું લાભ થાય છે ? (૨) ચૌદ નિયમોના માત્ર નામ લખો. (૩) 'સચિત્ત' નિયમ કઈ રીતે ધારશો ? સમજાવો. (આ રીતે ચૌદ નિયમ માટે પૂછી શકાય.) (૪) દેસાવગાસિકનું પરચક્ષાણ લખો. (૫) ૧૪ નિયમ ધારનારે સવાર-સાંજ ગણતરી વગેરે શું કરવું ?

પ્ર-૨ : ખરા ખોટા લખો. ખોટા સુધારીને લખો.

- (૧) એક ભાઈ ભેગી ચાર ખુરશી ઉપર બેઠો, પછી એક પલંગ ઉપર ૫ ગાદલા હતા, તેની ઉપર ઊંઘ્યો. તે પછી તેમાંથી એક ગાદલું ઉપાડીને નીચે પાથરીને તેની ઉપર ઊંઘ્યો. તેથી તેને  $૧ + ૫ + ૧ = ૭$  શયન ગણાશે. (આ રીતે કોઈ પણ ખરા ખોટા પૂછી શકાય.)

—X—X—X—

## પાઠ-૧૪ : સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની હિંસાથી બચો

મનુષ્યના શરીરથી છૂટા પડેલ મળ (વિષ્ટા), મૂત્ર, કાનનો મેલ, આંખનો મેલ (પીયા), નાકનો મેલ (સેડા કે ગુંગા), કફ, થૂંક, પિત્ત, ઊલ્ટી, ઍઠવાડ, નખનો મેલ, શરીરનો મેલ, લોહી, પડ, માંસ, ચામડી વગેરે કોઈ પણ અશુચિમાં ૪૮ મીનીટ પસાર થયે અસંખ્ય સંમૂર્ચિમ મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમના જન્મ-મરણની પરંપરા પણ ચાલ્યા કરતી હોય છે.

સંમૂર્ચિમ મનુષ્ય પંચેન્દ્રિય જીવ છે, માટે તેને પાંચેય ઈન્દ્રિયો હોય છે, પરંતુ મન હોતું નથી. સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની અવગાહના (ઊંચાઈ) અંગુલના અસંખ્યાતમાં ભાગ જેટલી હોવાથી તે ચામડાની આંખોથી કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વગેરે સાધનોથી પણ દેખી શકાતા નથી. વળી તેમનું આયુષ્ય સાવ જ અલ્પ હોય છે. મન વિનાના જીવો અસંખી કહેવાય છે. એકેન્દ્રિય, બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય, સંમૂર્ચિમ પંચેન્દ્રિય તિર્યચ અને સંમૂર્ચિમ મનુષ્ય-આ બધા ય જીવો સંમૂર્ચિમ છે અને મન વિનાના હોઈ અસંખી પણ છે. ગર્ભજ પંચેન્દ્રિય તિર્યચ, ગર્ભજ મનુષ્ય, દેવો અને નારકોને મન હોવાથી તે સંખી કહેવાય છે.

**સંખી :** જે જીવોને મન હોય તે જીવો સંખી કહેવાય.

**અસંખી :** જે જીવોને મન ન હોય તે અસંખી કહેવાય.

**અસંખ્ય સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની હિંસાથી બચવા માટે નીચે મુજબ કાળજી રાખો :**

- ૧.) નાક, કાન, નખ, શરીર વગેરેનો મેલ કાઢવો નહિ. જો કાઢો તો ચૂનો, રખ્યા કે ધૂળમાં મસળીને મિક્ષ કરી દેવો.
- ૨.) જ્યાં ત્યાં થૂંકવું નહિ. જો થૂંકવું જ પડે, તો કીડી વગેરે ન હોય તેવી ધૂળમાં થૂંક્યા બાદ થૂંકને રેતીમાં બરાબર મિક્ષ કરી દેવું.
- ૩.) શરદી થઈ હોય તો જ્યાં-ત્યાં લીંટ નાખવી નહિ. ખેરીયામાં (વસ્ત્રના ટુકડામાં) લીંટ લઈને ઘસી નાખવી. થોડી વારમાં ખેરીયું સૂકાઈ જાય તેમ ખુલ્લું મૂકવું.
- ૪.) નગરની વહી જતી ખાળ, ગટર વગેરેમાં કંઈ વસ્તુ નાખવી નહિ. કેમ કે તેમાં માનવોના અશુચિ વગેરે હોવાથી અસંખ્ય સંમૂર્ચિમની પરંપરાનો સંભવ છે. તેની હિંસાનું પાપ ચોંટશે.
- ૫.) રનાનનું પાણી કે ઘોયેલ વસ્ત્રાદિનું પાણી ગટરમાં ન જવા દેવું. ખુલ્લા સ્થાનમાં

સૂકાઈ જાય તે રીતે ઉપયોગ રાખવો જોઈએ. કુવા, નદી, તળાવ વગેરેના કિનારે બેસીને કપડાં ન ધોવાં, સ્નાન ન કરવું.

૬.) સ્નાનનું પાણી, એંદુ પાણી, પગ વગેરે ધોયેલ પાણી ચોકના એક સ્થાને પડ્યું ન રહે તેનો ઉપયોગ રાખવો. જો બે ઘડીમાં બધું પાણી ન સૂકાય તો સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિનો સંભવ છે. ઘણીવાર પત્થરના નાના-નાના ખાડા-ખાંચામાં પાણી રહી જાય છે. તો તે ન રહી જાય તેની કાળજી લેવી જોઈએ.

૭.) ઘડા વગેરેમાંથી પાણી પીધાં બાદ એંઠા ગ્લાસને ઘડા વગેરેમાં ફરી ન નાખવો. કેમ કે તેમ થતાં ઘડાનું બધું જ પાણી એંદું થઈ જાય. પછી તે ઘડાના પાણીમાં બે ઘડી બાદ અસંખ્ય સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિનો સંભવ છે. પાણી પીધા બાદ એંઠા ગ્લાસને વસ્ત્રાદિથી લૂંછી લેવો જોઈએ. ઘડામાંથી પાણી લેવા અન્ય સાધન રાખવું જોઈએ.

૮.) મેલું વસ્ત્ર કે પસીનો વગેરે જે પાણીમાં પડી જાય તે પાણીનો સૂકાઈ જાય તે રીતે બે ઘડીમાં નિકાલ કરી દેવો જોઈએ.

૯.) રસ્તામાં ઢોળાયેલ પાણી ઉપર ચાલવું નહિ, કેમ કે તેથી પાણીના જીવોની હિંસા થાય તેમ જ પાણીમાં પગનો મેલ ઉતરવાથી તેમાં બે ઘડી બાદ સંમૂર્ચિમ મનુષ્યની વિરાધનાની પરંપરા શરૂ થઈ જાય.

૧૦.) જમ્યા બાદ ભોજન-પાણી એંઠા મૂકવા નહિ. કેમ કે બે ઘડી બાદ સંમૂર્ચિમ મનુષ્યો ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. માટે જમ્યા બાદ થાળી આદિ ધોઈને પીધા બાદ થાળી આદિ વાસણો બે ઘડી પહેલાં સૂકાઈ જાય તેમ કરવું ઉચિત છે. કેટલાક સમજુ શ્રાવકો થાળી આદિ રૂમાલથી લૂંછીને કોરી કરી નાખતાં હોય છે. જે ઘરોમાં એંઠા વાસણો પડ્યાં રહે છે, ત્યાં ૪૮ મિનિટ બાદ વાસણ માંજનારા બહેનો દ્વારા અસંખ્ય સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની હત્યાનું પણ પાપ લાગે છે. ખરી જીવદયા આવી ઝીણી-ઝીણી કાળજી કરવામાં છે. આવી કાળજીને શાસ્ત્રોમાં 'જયણા' કહી છે અને જયણાને ધર્મની માતા કહી છે. અલબત્ત જયણા વિનાનો ધર્મ સાચો ધર્મ નથી.

૧૧.) જમતાં જમીન ઉપર એંઠવાડો ન પડે તેની કાળજી રાખવી. જો તબિયતાદિ કારણે ભોજન એંદુ મૂકવું પડે તો તુરત કુતરાદિની અનુકંપા કરીને સંમૂર્ચિમ મનુષ્યની વિરાધનામાંથી બચવું ઉચિત છે. વળી જમ્યા બાદ એંઠા થાળી વગેરે કોઈ કુંડમાં રાખેલ પાણીમાં નાખીને ન ધોવા. ઘણે સ્થળે એવી પ્રથા જોવા મળે છે કે કુંડમાં પાણી રાખેલ હોય, તેમાં જમનારા થાળી વગેરે ધોઈ નાખે. આથી તો કુંડના પાણીમાં અસંખ્ય

સંમૂર્ણિય મનુષ્યની હિંસાની પરંપરા ઊભી થાય છે. ઘણા ધાર્મિક પ્રસંગોમાં અને ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં આવી કાળજી હોતી નથી.

૧૨.) હોટલ-લારી વગેરે ઉપર કોઈ પણ ભોજન ન લેવું. કેમ કે ત્યાં સંમૂર્ણિય મનુષ્યોની વિરાધના ઘણી હોય છે.

૧૩.) સ્થંડિલ (સંડાસ) બહાર ખુલ્લામાં જ જવાય તો સાડે. વર્તમાનમાં પાતાળ કુવાવાળા સંડાસોથી હિંસકતા વધી છે. મનુષ્યની વિષ્ટા પાતાળકુવામાં એકઠી થાય છે અને સંડાસ ગયા બાદ અડધી ડોલ જેટલું પાણી પણ અંદર નાંખવું પડે છે. અંદર તડકો વગેરે ન મળવાથી અને પાણી પણ સાથે હોવાથી વિષ્ટા સૂકાતી નથી. બે ઘડી બાદ અનેક વર્ષો સુધી અસંખ્ય સંમૂર્ણિય મનુષ્યોના જન્મ અને મરણની પરંપરા ચાલે છે, વળી તેમાં અનેક પ્રકારના ત્રસ જીવો પણ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. માટે વર્તમાન કાળના સંડાસો એટલે જીવહિંસાની ફેક્ટરી છે. સંડાસનું પાપ ઘણું જ મોટું છે. તે નરકનું દ્વાર છે, માટે પાપભીડ આત્માઓએ આ પાપથી કોઈ પણ હિસાબે બચવું જોઈએ.

૧૪.) મૂતરડી વગેરેમાં જઈને પેશાબ ન કરવો. જ્યાં પેશાબ બે ઘડીમાં સૂકાઈ જાય તેવા સ્થાનનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે.

૧૫.) પિત્ત કે વૉમિટ વગેરે થાય ત્યારે તેને ઘૂળ કે રખ્યા સાથે બરાબર મિશ્ર કરી દેવા.

૧૬.) ગળામાં કફ થયો હોય અને વારે-વારે કફ નીકળતો હોય તો જ્યાં-ત્યાં થૂંકવું નહિ. એક નાની કુંડીમાં રખ્યા રાખી તેમાં કફ કાઢવો અને પછી સળી દ્વારા તે કફને રખ્યામાં મિશ્ર કરી દેવો.

૧૭.) ઘણી વ્યક્તિઓને પાનપરાગ, તમાકુ, માવો કે પાન વગેરે ખાવાની કુટેવ હોય છે. આવી વ્યક્તિઓને હાલતાં-ચાલતાં રસ્તામાં પિચકારી મારવાની પણ કુટેવ હોય છે. જો તે પિચકારી (થૂંક) નીચે કીડી આદિ આવે તો મરી જાય અને બે ઘડીએ ન સૂકાય તો સંમૂર્ણિય મનુષ્યોની વિરાધના થાય. માટે પાનપરાગાદિ ખાવાનું કે પિચકારી મારવાનું છોડી દેવું જોઈએ.

૧૮.) લોહી, પડ વગેરે શરીરથી છૂટા પડે તો બે ઘડીમાં સૂકાઈ જવા જોઈએ. તે માટે રખ્યાદિમાં મિશ્ર કરી દેવા.

ટુંકમાં, આપણાં (માનવના) શરીરમાંથી છૂટી પડતી કોઈ પણ પ્રકારની

અશુચિમાં (શરીરમાં તમામ અશુચિ જ છે. શરીર એટલે અશુચિનો પિંડ.) બે ઘડી બાદ સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો પેદા થવાનો સંભવ છે. માટે આ વિરાધના ન લાગે તેની પાપભીડ આત્માએ ખૂબ જ ચીવટપૂર્વક કાળજી લેવી જોઈએ. મૃત્યુ બાદ મડદામાં પણ બે ઘડી બાદ અસંખ્ય સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો પેદા થઈ જાય છે. માટે ઘણાં પાપભીડ આત્માઓ મૃતદેહનો જલ્દી નિકાલ કરાવતા હોય છે.

## -: સ્વાધ્યાય :-

પ્ર-૧ : ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) માણસની કોઈ પણ અશુચિમાં ..... મિનિટ પસાર થયે ..... ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો એ ..... જીવ છે. (૩) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યોને ..... ઈન્દ્રિય હોય છે. (૪) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યોની અવગાહના ..... હોય છે. (૫) ..... હોય તે સંજી કહેવાય અને મન ન હોય તે ..... કહેવાય.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો શેમાં અને ક્યારે ઉત્પન્ન થાય છે ? (૨) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યો શા માટે દેખાતા નથી ? (૩) કયા કયા જીવો સંમૂર્ણિમ અને અસંજી છે ? (૪) કયા કયા જીવ સંજી કહેવાય ?

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) સંમૂર્ણિમ મનુષ્યોની વિરાધનાથી બચવા શું શું કાળજી લેશો ? (આની ઉપરથી ટુંકમાં જવાબો પણ પૂછી શકાય.) (૨) તમારા ઘરમાં તથા તમારા જીવનમાં તમે કઈ કઈ રીતે સંમૂ. મનુષ્યોની વિરાધના કરો છો તે આત્મસાક્ષીએ લખો. (૩) આ પાઠ ભણ્યા-સમજ્યા પછી તમે સંમૂ. મનુષ્યોની વિરાધનાથી બચવા માટે કઈ કઈ રીતે પ્રયત્ન કર્યો ? સાચો જવાબ લખવો.

—X—X—X—

**તંદુરસ્ત માનવી માટે ગાયનું દૂધ  
શ્રેષ્ઠ છે. ભારતનો માનવી ભૂલી  
ગયો છે કે ગાયના દૂધમાં ઓછું  
કોલેસ્ટ્રોલ છે અને વધુ વિટામીન  
છે. તથા આંખનું તેજ વધારનાર છે.**



## પાઠ-૧૫ : દિવાળી અને દાડખાનું

**દિવાળી એટલે** અજ્ઞાની જીવો માટે દાડખાનું ફોડીને અનંત પાપના પોટલાઓ ભેગાં કરવાની સિઝન. દાડખાનું ફોડવું તે મળેલા માનવ જીવનની દિવાળી કરવા બરાબર છે. કર્મગ્રન્થની દૃષ્ટિએ વિચારતાં દાડખાનું ફોડવાથી જે જે પાપકર્મો બંધાય અને તે પાપકર્મો ઉદયમાં આવે ત્યારે જે દુઃખો પડે, તે અતિ ભયાનક છે, પરંતુ કર્મગ્રન્થ નહીં ભણેલ હોવાથી આજે અનેક જૈનો પણ દાડખાનું ફોડવાનું તથા વેચવાનું આ ઘાતકી પાપ કરે છે.

દાડખાનું ફોડતાં કાગળ બળતાં હોવાથી **તીવ્ર જ્ઞાનાવરણીય કર્મ** બંધાય છે. જે બુદ્ધિ વિનાના, ગાંડા તરીકેના તેમજ બહેરા, બોબડા, આંધળા વગેરે તરીકેના ભવો અપાવે છે. વળી ઘણાં ટેટાઓ ઉપર લક્ષ્મીદેવીના ફોટાઓ આવે છે. લક્ષ્મીદેવીનો ફોટો બળવાથી કે તેના ચૂરેચૂરા થવાથી **લક્ષ્મીદેવીનું ભયંકર અપમાન** થાય છે. આ અપમાન કદાચ આ ભવમાં જ નિર્ધનતાની બક્સિસ અપાવે, તો જરાય નવાઈ પામવા જેવું નથી. દાડખાનું ફોડનાર શ્રીમંતોએ કે તેમના સંતાનોએ ભવિષ્યના રોડપતિ કે બિખારી તરીકે જીવન જીવવાની પૂરી તૈયારી રાખવી જ ઘટે. કેમકે આવા તીવ્ર પાપોના પરચા આ જ ભવમાં મળી જતાં હોય છે. અક્ષરો અને કાગળો બળવાથી **સરસ્વતી-દેવીનું પણ અપમાન** થાય છે. તેનાથી આ જ ભવમાં બુદ્ધિ ચાલી જાય કે મગજનાં કોઈ રોગો પેદા થાય તેવું પણ બની શકે.

ફટાકડા વગેરે ફૂટતાં જ કબૂતરા વગેરે પક્ષીઓ ભયથી ફફડી ઉઠે છે. તેઓ અડધો-અડધો કલાક સુધી ભયના માર્યા ધ્રુજ્યા કરે છે. બિચારા નિર્દોષ પક્ષીઓને ગભરાવી મારવાનું આ કેવું ભયંકર પાપ ! ઘણીવાર માળામાં બેઠેલા પક્ષીઓ ગભરાટથી પાંખ ફફડાવે છે. તે પાંખ ઈંડાઓને અડી જતાં ઈંડાઓ નીચે પડીને ફૂટી જાય છે. કેટલીવાર ગભરાટથી પક્ષીઓ ઉડે છે. પછી રાત્રે ન દેખાવાથી નીચે પડી જાય છે અને બિલાડી વગેરે તેમને ખાઈ જાય છે. ૨-૪ વર્ષના નાના બાળકો ગભરાઈ જાય છે, તેથી તેમનું હૃદય નબળું પડી જાય છે. ઘડાકા-ભડાકાના અવાજથી નાના-મોટા સૌના કાનના પડદાઓને નુકશાન થાય છે.

દાડખાનું ફૂટતાં નીચે રહેલ કીડી વગેરે જીવો દાઝવાથી બળી જાય છે. અને આકાશમાં રહેલાં ઝીણા-ઝીણા સેંકડો જીવો ગુંગળાઈને મરી જાય છે. અગ્નિકાય, વાયુકાય વગેરે એકેન્દ્રિય જીવોની પણ હિંસા થાય છે. આમ, **દાડખાનું એટલે**

## સરસ્વતીનું અને લક્ષ્મી-દેવીનું ઘોર અપમાન અને ઘેર-ઘેર ચાલતું જીવ-હિંસાનું કતલ-ખાનું.

અરે ! દારૂખાનુ જ્યાં બને છે, ત્યાં નોકરી કરનારા વડીલો, યુવાનો અને બાળકોના આરોગ્યને એટલું બધું નુકશાન થાય છે કે તેમના આયુષ્ય ઘટે છે અને ભવિષ્યમાં રોગો થાય છે. આ રીતે દારૂખાનું ફૂટતાં વાયુ એટલો બધો દૂષિત થાય છે કે તેનાથી પણ માનવજાત માટે ખતરો ઊભો થાય છે. દારૂખાનુ એટલે એક પ્રકારની માનવહત્યા પણ છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખજો.... જે પાપમાં મજા હોય, તે પાપની સજા પણ ભયંકર હોય છે. એક બાળકે કોઠેમડાંના ફળની આખી છાલ અકબંધ ઉતારી ખૂબ રાજી થયો. ફળની છાલ ઉતારી તે પાપ તો નાનું હતું, પરંતુ તેમાં તે ખૂબ રાજી થયો તે પાપ ભયંકર હતું. તેને એવું પાપકર્મ બંધાયું કે તેના બદલામાં બીજા એક ભવમાં પોતાના આખા શરીરની ચામડી દુષ્ટ માણસોએ ઉતારી. જો ફળની છાલ ઉતારીને રાજી થવામાં આટલું ભયંકર દુઃખ, તો દારૂખાનું ફોડીને રાજી થવામાં આ ભવમાં કે પરભવમાં કેટલાં ભયંકર દુઃખો આવે !

**દારૂખાનું ફોડવામાં ભયંકર પાપ.**

**દારૂખાનું ફોડીને રાજી થવામાં તો તેથીયે કાતિલ પાપ.**

**અરે ! કોઈ ફોડતું હોય, તે જોઈને રાજી થવામાંય ભયાનક પાપ.**

દારૂખાનુ ફોડવાથી, જોઈને રાજી થવાથી, વેચવાથી વગેરે રીતે જે પાપકર્મ ઉપાર્જન થાય છે, તેનાથી હજારો ભવો સુધી ગાંડા, બહેરા, બોબડા, આંધળા તરીકેના ભવો મળે; એકસીડન્ટ થાય, સળગવાથી મોત થાય, શરીરમાં ભયાનક રોગો થાય, સ્વજનોનો વિરહ થાય, ખૂન થાય, ચારે તરફથી ધિક્કાર મળે વગેરે અનેક પ્રકારના ભયાનક દુઃખો હજારો ભવો સુધી ભોગવવા પડે; નરકાદિ દુર્ગતિઓમાં અનેક વખત ભટકવું પડે, માટે આવા પાપને જીવનભર માટે તિલાંજલિ આપી દો.

**સંકલ્પ કરજો...**

- \* ક્યારેય દારૂખાનું ફોડશું નહિ.
- \* ઘરમાં બીજા માટે દારૂખાનું લાવશું નહિ.
- \* દારૂખાનાનું વેચાણ કદી કરશું નહિ.
- \* દારૂખાનાના ધૂમ-ધડાકા જોવા કદી ઉભા રહીશું નહિ.
- \* કોઈ દારૂખાનું ફોડે, તે જોઈને કદી રાજી થઈશું નહિ.

\* લગ્ન પ્રસંગોમાં પણ દાડખાનાને તિલાંજલી આપીશું.

ઓ હિન્દુઓ !

‘અહિંસા પરમો ધર્મ’ એ આપણું ધર્મ સૂત્ર છે.

ધર્મ રક્ષા કાજે તમે પણ દાડખાનાનો બહિષ્કાર કરજો.

પર્યુષણમાં જીવદયાના ફંડફાળા કરનારા હે જૈનો ! પહેલા આ ઘોર હિંસાનો ત્યાગ કરો. એટલું જ નહીં, ‘દિવાળી બચાવો સમિતિ’ બનાવીને રૂા. ૫-૨૫ હજારનો ખર્ચ કરીને જૈનો-અજૈનોમાં દાડખાના અંગે જાગૃતિ લાવવા બરાબર પ્રચાર કરો. બેનરો વગેરે બનાવડાવીને જાહેરમાં મૂકો. આ દિવસોને દાડખાનાથી આનંદના બદલે ગરીબોને ખવડાવીને આનંદમાં ટ્રાન્સફર કરાવો. જૈનો-અજૈનોમાં એવી જાગૃતિ લાવો કે “ભાઈઓ ! ગરીબો ખૂબ છે, દાડખાનુ બંધ રાખી તે પૈસા ગરીબોને જમાડવામાં વાપરીએ અને આ રીતે માનવતાના કામો કરીએ.” કોઈ પણ રીતે દાડખાના દ્વારા ચાલતી ઘોર હિંસા દૂર કરાવી અમારિનું પ્રવર્તન કરાવો.

દિવાળી એટલે આપણાં સૌથી મોટા ઉપકારી પ્રભુવીરનું નિર્વાણ કલ્યાણક. પ્રભુવીર સાક્ષાત્ ભાવદીપક હતા. તેઓએ આપણી વચ્ચેથી વિદાય લીધી માટે સૌએ ઘેર ઘેર દીવડા પ્રગટાવ્યા. પર્યુષણમાં પ્રભુવીરના જન્મ વાંચન વખતે આપણે નાળિયેર વઘેરીએ અને એ જ પ્રભુવીરના નિર્વાણ કલ્યાણકના દિવસને દાડખાનુ અને ખાવા-પીવાના જલસાથી ઉજવવાનો ? અરે ! આ તો પ્રભુવીરની ઘોર આશાતના છે. પ્રભુવીરના શાસનમાં આપણે છીએ. સાધુ-સાધ્વી કે શ્રાવક-શ્રાવિકા તરીકેનું આપણું અસ્તિત્વ છે, તે પ્રભુવીરને આભારી છે. શું ઉપકારી પિતાશ્રી કે દાદા વગેરેના મૃત્યુ દિવસને દાડખાનુ ફોડીને અને જલસાબાજી કરીને ઉજવાય ખરો ? તો પ્રભુવીર તો આપણા સર્વાત્કૃષ્ટ ઉપકારી ભગવાન છે. પ્રભુવીરે નિર્વાણ પામતાં પહેલા છટ્ઠનો તપ કરીને લગાતાર ૧૬ પ્રહર=૪૮ કલાક સુધી દેશના આપેલ. એ દિવસોમાં છટ્ઠનો તપ અને આરાધના કરવાને બદલે દાડખાનું અને જલસો ?

હે જૈન શ્રીમંતો ! હે શાસનપ્રેમી કાર્યકરો ! હે ધર્મપ્રેમી શ્રાવકો ! હે સંઘના અગ્રણીઓ-ટ્રસ્ટીઓ ! તમે તમારા શ્રીસંઘમાં આ દિવાળી મહાપર્વમાં પર્યુષણ જેવો માહોલ ઊભો કરવા કટીબદ્ધ બનો. પ્રભુવીર તમારા દિલમાં હોય તો આજ-કાલ દુષિત બનેલા આ પ્રભુવીરના કલ્યાણક દિવસને ઉત્સવમય બનાવી દો.

દુનિયા ગમે તે કરે. જૈનો માટે દિવાળી એ લૌકિક તહેવાર નથી. દિવાળી એ જૈનો માટે પ્રભુવીર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાનો દિવસ છે. પ્રભુવીરની યાદમાં ઘેર ઘેર નાના-મોટા બધા

જ છટ્ઠનો તપ કરો. આ મહાપર્વના દિવસે છટ્ઠનો તપ કરવાથી લાખ કરોડ (૧ હજાર અબજ) છટ્ઠનો તપ કર્યાનું ફળ મળે છે. “લખ કોડી છટ્ઠ ફલ કરી, કલ્યાણક કરો એહ”-એમ દિવાળીના ચૈત્યવંદનમાં કહેલ છે. વળી શક્ય બને તો પૌષઘ વ્રત કરો. પરમાત્માની ભવ્યાતિભવ્ય અષ્ટપ્રકારી પૂજા કે સ્નાત્ર મહોત્સવ ગોઠવો તથા ભવ્યાતિભવ્ય પરમાત્માની અંગરચના કરાવો. રાત્રે દેવવંદન અને જાપ કરો. ગરીબોને અન્નદાન, વસ્ત્રદાન, વાસણદાન કરી તેમના હૃદયમાં પ્રભુવીરનો વાસ કરાવો. દારૂખાના વિરોધી રેલી કાઢીને સરકારને તથા જૈનો-અજૈનોને જાગ્રત કરો. પાઠશાળાના બાળકો દ્વારા પણ રેલીનું આયોજન કરી શકાય. તેથી બાળકોમાં પણ ચેતના આવશે. બાળકોના વિશિષ્ટ પ્રોગ્રામો ઊભા કરો. હિન્દુઓને પણ ફટાકડાના પાપથી બચાવવા માટે મહેનત કરો.

પ્રભુવીરે છટ્ઠનો તપ કરીને ૧૬ પ્રહર દેશના આપેલ, તેમાં પ્રભુવીરે શું શું કહેલ અને તે વખતે કઈ કઈ ઘટનાઓ બનેલ તે દિવાળીના પ્રવચનોમાં સાંભળવા મળે છે. આ પ્રવચનો કદી ચૂકશો નહીં.

બેસતા વર્ષના દિવસે સવારના પહોરમાં માંગલિક સાંભળવા માટે તમે સૌ દોડતાં દોડતાં ઉપાશ્રયે આવો છો, કેમ ? આખું વર્ષ મંગલમય જાય માટે ને ? અરે ! ભાગ્યશાળીઓ ! મૃત્યુ વખતે જે આરાધના કરે છે, તેને પછીના ભવમાં સદ્ગતિ મળે છે, તેમ બેસતું વર્ષ આવે તે પહેલાં એટલે કે દિવાળીમાં જે બરાબર આરાધના કરે છે, તેનું નવું આખું વર્ષ મંગલમય બને છે. માટે ચોપડા પૂજન, ઓફિસના મુદ્દત વગેરે ગૌણ કરીને દિવાળીની આરાધનામાં લાગો. દારૂખાનું એ તો ભયાનક અમંગળ છે. તેને તો સપનામાં પણ અડશો નહીં. વર્તમાનમાં ભારતની પ્રજા ઉપર જે આપત્તિઓ વધતી જાય છે, તેના ફળમાં દારૂખાનું વગેરે જેવા ભયાનક અમંગળો પણ પડેલ છે.

**સ્વાધ્યાય પીઠ તરફથી ‘દિવાળી પરિવાર’ બુકલેટ પ્રગટ કરવામાં આવી છે. જેમાં દિવાળી અને દારૂખાના સંબંધી ઘણી વિગતો છે. વાચકો તે વાંચીને કદાચ જીંદગીભર માટે દારૂખાનુ છોડી દે અને દિવાળીની આરાધનામાં જોડાય તેવી સંભાવના છે. જથ્થાબંધ મેળવીને અનેકોને ભેટ કે પ્રભાવના રૂપે આપવા યોગ્ય છે.**

### **નવરાત્રિના ગરબા**

જૈનેતર હિન્દુઓમાં નવરાત્રિના અંબામા ના ગરબાનું ઠીક ઠીક મહત્ત્વ જોવા મળે છે. તેઓની મૂળભૂત પરંપરા મુજબ માત્ર બહેનો જ આ ગરબા રમી શકે, ભાઈઓથી

જોવા માટે પણ ઊભા ન રહેવાય. પરંતુ વર્તમાનમાં આ ધર્મના તહેવારના ઓઠા નીચે અનેક યુવાનો-યુવતીઓ પોતાના જીવનને પાયમાલ કરી રહ્યાં છે. તેમજ અનેક ધંધાદારી માણસો આ તહેવારના નામે ધીકતો ધંધો કરે છે. જૈનેતર શ્રદ્ધાળુઓએ આ માટે, જાગૃત થઈ, ઘુસેલી બદીઓને દૂર કરવી જોઈએ.

ખેર ! જૈનોને ખાસ જણાવવાનું કે આ તમારો તહેવાર ન હોવાથી તથા રાત્રે થતાં રાત્રિભોજન તેમજ સેક્સના પાપો અને પાછળથી થતાં હજારો ગર્ભપાતોના પાપની અનુમોદનામાંથી બચવાની ઈચ્છા હોય તો ગરબા રમવા જવાનું, જોવા જવાનું કે સીધી યા આડકતરી રીતે પ્રોત્સાહન આપવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. કુટુંબના કોઈપણ સભ્યની પવિત્રતાના રક્ષણ માટે આ નિમિત્તે રાત્રે બહાર નીકળવા ઉપર ઘરના વડીલોએ કડક પ્રતિબંધ મૂકવો જોઈએ.

## -: સ્વાધ્યાય :-

**પ્ર-૧ : ખાલીજગ્યા પૂરો.**

(૧) ..... એટલે અજ્ઞાની જીવો માટે પાપના પોટલાઓ ઊભા કરવાની સીઝન. (૨) દિવાળી એટલે ..... નું નિર્વાણ કલ્યાણક. (૩) દિવાળી વખતે પ્રભુવીરે ..... નો તપ કરેલ. (૪) જૈનો માટે દિવાળી એ ..... નથી. (૫) જૈનો માટે ..... એ પ્રભુવીર પ્રત્યેની ..... નો દિવસ છે.

**પ્ર-૨ : ટૂંકમાં જવાબ લખો.**

(૧) દાડખાના સંબંધમાં કયા કયા પાપ તમે છોડી દેશો ? (૨) શું પ્રભુવીરની ઘોર આશાતના છે ? શા માટે ? (૩) દિવાળીના છટકનો તપ કરવાથી કેટલો લાભ મળે છે ? (૪) દિવાળીના પ્રવચનોમાં શું શું સાંભળવા મળે છે ? (૫) દાડખાનુ એ માનવહત્યા પણ છે ? શા માટે ?

**પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.**

(૧) દાડખાનાથી કઈ કઈ રીતે પાપકર્મ બંધાય છે ? તે લખો. અથવા દાડખાનું એટલે કતલખાનું. કઈ રીતે ? સમજાવો. (૨) દાડખાનાના પાપથી આ ભવ-પરભવમાં કેવા કેવા ફળ મળે, તે લખો. (૩) જૈનો માટે દિવાળી એ શું છે ? જૈનોએ દિવાળી શી રીતે પસાર કરવી જોઈએ ? (૪) જૈન શ્રીમંતો, કાર્યકરો, ટ્રસ્ટીઓ વગેરેએ દિવાળી માટે શું શું કરવું જોઈએ ? શા માટે ? (૫) નવું વર્ષ મંગલમય બને એ માટે કયારે શું શું કરવું જોઈએ ? (૬) નવરાત્રિના ગરબા રમવા-જોવા જવું વગેરે મહાપાપનું કારણ બન્યું છે, કઈ રીતે ? લખો. (૭) દાડખાનાના પાપથી જૈનો-અજૈનોને બચાવવા શું શું કરવું જોઈએ ? તેમાંથી તમે શું શું કરી શકો ?

-X-X-X-

ટી.વી. સેટ સામે નાના બાળકો, યુવાનો અને ડોશા-ડોશીઓ પણ બેસી જાય છે. મનોરંજન પુરું પાડનાર ટી.વી. સેટ કેટલો બધો ખતરનાક છે એ વાતથી લગભગ ઘણા બધા અજાણ છે. આ પ્રકરણ વાંચીને બધા ટી.વી. સેટ છોડી દે, તેવું પણ લાગતું નથી. જેમ સિગારેટનો વ્યસની સિગારેટ છોડવા માટે લાચાર હોય છે, તેમ ટી.વી.ના વ્યસની માણસો ટી.વી. છોડવા પણ લાચાર હોય છે.

ટી.વી.થી નાના-મોટા સૌના સંસ્કારોનું ધોવાણ થાય છે. જો માણસ સંસ્કારી મટી જાય તો તે પશુ કે શેતાન સમાન બને છે. આમ ટી.વી. માણસને માણસ મીટાવીને પશુ કે શેતાન બનાવે છે. નાના-નાના બાળકો નિર્દોષ હોય છે-પવિત્ર હોય છે, પરંતુ જે મા-બાપો ટી.વી. છોડી શકતા નથી, તેઓ સંતાનોને ટી.વી.ના ચેપથી કઈ રીતે બચાવી શકવાના ? પરિણામે નિર્દોષ અને પવિત્ર બાળકો મોટા થતાં થતાં તો કંસ જેવા બની જાય છે. એવા મોટા થયેલા દિકરાઓ ઘરડા મા-બાપને ત્રાસ આપે, રીબાવે, કસ કરે કે ઘરડા ઘર ભેગા કરી દે, તો તેમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી. મા-બાપોએ મનોરંજનના નામે ટી.વી.ને ઘરમાં પ્રવેશ આપ્યો તેનું જ એ પરિણામ છે. ઘરમાં બાવળીઓ વાવો પછી કેરીના ફળની આશા રાખવી નકામી છે. બુઢાપામાં કાંટા ખાવાની પૂરી તૈયારી રાખવી જ પડે.

ઘણી મમ્મીઓ રસોઈ બનાવતી જતી હોય છે. અને ટી.વી. પણ જોતી જતી હોય છે. આવી માતાઓ બાળકોને વારસામાં શું આપી શકવાની ? આવી મમ્મીઓ જો ધર્મ કરતી હોય, તો પણ એ એક પ્રકારનો દંભ બની જાય છે. જે ટી.વી.એ સંસ્કારોની કતલ કરી છે અને ધર્મનો વિનાશ નોતર્યો છે, તેના ઉપર પ્રેમ હોવો એ નાસ્તિકતાની એક નિશાની છે.

મોક્ષને માનનારો ટી.વી. જુએ ખરો ?

પરલોકની ચિંતા હોય, તે ટી.વી. સામે બેસે ખરો ?

જેને મરણ વખતે સુંદર વિચારો અને સમાધિ જોઈએ છે, તે ટી.વી.નો સ્વીકાર કરે ખરો ?

અરે ! આબરૂ, આરોગ્ય અને સંતાનો ખાતર પણ ટી.વી. છોડવા જેવો છે.

જે ઘરમાં ટી.વી.થી કુસંસ્કારોના બીજ રોપાશે એ ઘરની ખાનદાનીને ગમે

ત્યારે બટ્ટો લાગવાની સંભાવના છે. આજે તો ખાનદાનોના ઘરમાં પણ પ્રેમલગ્નો, છૂટાછેડા, દાઝ, કુરાચાર અને જુગારો ઘુસવા લાગ્યા છે.

ટી.વી. આરોગ્યનો પણ સફાયો બોલાવે છે. એક વૈજ્ઞાનિકે ખૂબ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કર્યો છે કે જેઓ ટી.વી. જુએ છે તેઓ મોતની પ્રતિક્ષા કરી રહ્યા છે. કેમકે ટી.વી.નું સંચાલન એક્સ-રે કિરણો દ્વારા થાય છે, જે કેન્સર અને વહેલું મૃત્યુ આપવા સક્ષમ છે.

ટી.વી. થી સંતાનોનું જીવન બરબાદ થાય છે. આજના મા-બાપોને સંતાનોની પણ ચિંતા નથી. આધુનિક યુગમાં માનવી સૌથી વધુ સ્વાર્થી અને ભોગલંપટ બન્યો છે.

‘ટી.વી. - એક તટસ્થ સમીક્ષા’ નામનું એક પુસ્તક મારા જોવામાં આવેલ. તેમાં ટી.વી. અંગે જે વિગતો આપેલી તે ચોંકાવનારી હતી.

એક્સ-રે, બીટા-રે, આલ્ફા-રે વગેરે કિરણો આયોનાઈઝિંગ કિરણ કહેવાય છે. આવા કિરણોથી ખાસ નુકશાન એ થાય છે કે તે શરીરમાં પરમાણુઓમાંથી ઈલેક્ટ્રોનને હઠાવી પરમાણુઓને આયોનાઈઝ કરી નાખે છે. જેથી જીવનક્રિયાઓમાં ઘણો અવરોધ પેદા થાય છે. આ કિરણોનો વધુ પડતો ઉપયોગ ઘાતક નીવડે છે. તે કેન્દ્રિય ચેતાતંત્રને ક્ષતિ પહોંચાડે છે. લોહીનું કેન્સર પેદા કરે છે, પ્રજનનના અંગોને હાનિ પહોંચાડે છે અને ભવિષ્યમાં જન્મનાર બાળકોમાં વિકૃતિ પેદા કરે છે. એ ભૂલવું ન જોઈએ કે ટી.વી. સેટનું સંચાલન આ કિરણોથી થાય છે.

એક્સ-રે શરીર ઉપર થોડા પડે કે વધુ પડે, તે નુકશાનકારક જ હોય છે. ઓછી શક્તિવાળા એક્સ-રે પણ શરીરના કોષોને હાનિ પહોંચાડી શકે છે. આવા કિરણ એકવાર શરીર પર પડવાથી જે નુકશાન થયું હોય, તેમાં એ કિરણ ફરીવાર પડવાથી વૃદ્ધિ થતી હોય છે. પ્રયોગ-શાળામાં કે ડૉક્ટરો પાસે જે એક્સ-રે યંત્રો હોય છે, એમાંથી પેદા થતા એક્સ-રે પર ડૉક્ટર કે વૈજ્ઞાનિક પુરું નિયંત્રણ ધરાવતા હોય છે. અને એ કિરણ નિશ્ચિત દિશામાં, નિશ્ચિત સમય પૂરતાં જ પાડવામાં આવતા હોય છે, જ્યારે ટી.વી. સેટોમાં તો ઝડપી ઈલેક્ટ્રોન આખા સ્ક્રીન પર અથડાય છે અને એક્સ-રે પેદા કરે છે. આ કિરણો બધી દિશામાં ફેલાય છે. તે ટી.વી. જોતી વ્યક્તિના શરીર ઉપર પડીને ભયંકર નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.

ડૉ. એચ. પી. શોએને કરેલો એક પ્રયોગ ધ્યાનમાં લેવા જેવો છે. તેમણે એક ગર્ભવતી કુતરી ઉપર બે માસ સુધી ટી.વી.ના કિરણો પડવા દીધા. તેને ચાર બરચા થયા. એ ચારેયને લકવા હતો અને એમાંથી ત્રણ તો આંધળા હતા.

વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે જે ગર્ભવતી સ્ત્રી ટી.વી. જુએ છે, તે તેના ગર્ભના બચ્ચાને શારીરિક અને માનસિક રીતે ઘણું નુકશાન પહોંચાડે છે. ટી.વી. જોવાની પ્રત્યેક પળે ગર્ભના બાળકો ઉપર ઘેરી અસર પડે છે.

ડૉ. વિગ્મોર કહે છે કે અમેરિકાના બાળકોમાં લોહીના કેન્સરનો જે રોગ ફેલાયો છે, તેનું મુખ્ય કારણ ટી.વી.ના કિરણોની અસર જ છે. તેઓ લખે છે કે અમેરિકાના બોસ્ટન શહેરની એક જ ઈસ્પિતાલમાં અસાધ્ય રક્ત-કેન્સરથી પીડાતા ૬૦૦ બાળકો છે. એરીઝોના રાજ્યના ટકસન નગરમાં તથા આસપાસ વિસ્તારમાં ૨૫૦૦ બાળકો રક્ત-કેન્સરથી પીડાય છે. આમ ટી.વી. સેટ કેન્સર, અંધત્વ અને મૃત્યુ આપનાર હોવાથી આ છૂપા દુશ્મનથી ચેતતા રહેવાની જરૂર છે.

ડી. ઈ. બાર્ન્સ અને ડેનિસ ટેયલર પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે કે પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેના શરીરમાં વંશવૃદ્ધિ કરનારા કોષોમાં ધાગા જેવા ૨૪-૨૪ નાના ક્રોમોસોમ (Chromosomes) હોય છે. પ્રત્યેક ક્રોમોસોમમાં હજારો જેન્સ (Genes) હોય છે. ગર્ભમાનાં બાળકના શારીરિક અને માનસિક ગુણધર્મ આ જેન્સના ગુણ અને ક્રોમોસોમમાં તેમની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. ફક્ત એક જ એક્સ-રે જેન્સ પર પડે તો તેમની સ્થિતિમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અથવા ક્રોમોસોમ રૂપી ધાગા એક કે વધુ જગાએ તૂટી શકે છે. જે ગર્ભના બાળક ઉપર મોટું નુકશાન નોતરે છે. તેના કારણે ભવિષ્યમાં જન્મનાર બાળક અલ્પ આવરદાવાળા નીવડે છે અથવા તેઓ સંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે નકામા બને છે. ટૂંકમાં એક્સ-રે આવનારી ઘણી પેઢીઓ પર માઠી અસર પાડી શકે છે.

આ જ લેખક લખે છે કે એક્સ-રે લોહીમાનાં શ્વેતકણોની સંખ્યામાં ઘણો ફેરફાર કરી શકે છે. રોગ અને ઝાડાની તકલીફ પણ ઊભી કરી શકે છે. જો એક્સ-રેની સંખ્યા ઘણી વધે તો અનેક લોકો મૃત્યુ પણ પામી શકે છે.

કેટલીક વાર તો વર્ષો બાદ કિરણોની ખતરનાક અસર દેખા દેતી હોય છે. આવી અસરો લોહીના, ચામડીના અથવા હાડકાના કેન્સરરૂપે દેખાય છે. આ કિરણોની અસરથી વહેલું ઘડપણ આવે છે. ઘણીવાર આંતરડાની અંતરત્વચાને પણ નુકશાન પહોંચે છે.

ઘણા શ્રીમંતો ઘરમાં રંગીન ટી.વી. વસાવીને ખુશ થાય છે, પણ તે તો ઘણું અસલામત છે. બ્લેક એન્ડ હાઈટ ટી.વી.માંથી ઉત્પન્ન થતાં એક્સ-રે આશરે ૧૬ થી ૧૯ Kev શક્તિવાળા હોય છે, જ્યારે કલર ટી.વી.થી ઉત્પન્ન થતાં એક્સ-રે આશરે



૨૫ થી ૨૭ Kev શક્તિવાળા છે. જે વધુ નુકશાનકારક છે.

ટી.વી. સ્ક્રીન પરથી દર કલાકે એટલા બધા એક્સ-રે કણ (Photone) ઉત્સર્જિત થાય છે કે ટી.વી. સેટથી ગમે તેટલો દૂર બેઠેલો પણ એક્સ-રે કિરણોની માઠી અસરથી સલામત રહી શકે નહિ. આજે તો ૧૦ x ૧૨ ફૂટના માપવાળી રૂમમાં ટી.વી. સેટ હોય છે અને તે સેટની નજીક બેસીને બધા કલાકો સુધી કાર્યક્રમો જોતાં હોય છે. આ બધાનું અને તેમની ભાવિ પેઢીનું શું ?

સરકારે અને વિજ્ઞાનીઓએ આ ખતરાનો ઊંડો વિચાર કરીને સત્ય હકીકત પ્રગટ કરીને ટી.વી. પાછળ પાગલ બનેલી જનતાને ભવિષ્યની માઠી અસરોથી બચાવી લેવી જોઈએ.

માતા-પિતાઓએ પોતાના આખા કુટુંબને બચાવી લેવા માટે હિંમતભરે ટી.વી. સેટને ઘરમાંથી દૂર કરી દેવો જોઈએ. નહીં તો જોનારા તમામ અને તેમની ભાવિ પેઢી કુસંસ્કારોથી અને રોગોથી પાયમાલ થશે.

### **-: સ્વાધ્યાય :-**

પ્ર-૧ : ખાલીજગ્યા પૂરો.

(૧) ..... એ ..... ની કતલ કરી છે અને ..... નો વિનાશ નોતર્યો છે. (૨) જેઓ ..... જુએ છે, તેઓ મોતની પ્રતિક્ષા કરી રહ્યા છે. (૩) ટી.વી.નું સંચાલન ..... થી થાય છે.

પ્ર-૨ : ટુંકમાં જવાબ લખો.

(૧) આધુનિક યુગમાં માનવી કેવો બન્યો છે ? (૨) ડૉ. એચ. પી. શોએ કરેલ પ્રયોગ લખો. (૩) ડૉ. વિગ્મોરનો ટી.વી. માટેનો અભિપ્રાય જણાવો. (૪) રંગીન ટી.વી. તો વધુ ખતરનાક છે. શા માટે ? (૫) મા-બાપોએ આખા કુટુંબને બચાવી લેવા શું કરવું જોઈએ ?

પ્ર-૩ : મુદ્દાસર જવાબ લખો.

(૧) મા-બાપોએ જ ટી.વી. જોવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. શા માટે ? (૨) ટી.વી. સેટથી શું શું નુકશાન થવાની પૂરી સંભાવના છે ? (૩) ટી.વી. દ્વારા શારીરિક નુકશાનો કેવી રીતે પહોંચે છે ? મુદ્દાઓ તૈયાર કરો. (૪) ટી.વી.થી ગર્ભના બચાવને શી રીતે કેવું કેવું નુકશાન પહોંચે છે ?

—X—X—X—

## પાઠ-૧૭ : મોતના મસાલા

તમાકુ એક છોડ છે, તેના પાંદડા માત્ર બીડી, સિગારેટમાં જ નહીં, પરંતુ છીંકણી રૂપે સુંઘવામાં અને ગુટખા રૂપે ચાવવામાં પણ વપરાય છે. તે બધી જ રીતે ખૂબ નુકશાનકારક છે. તમાકુના ખેતરોને વાડ હોતી નથી, કેમકે કોઈ પણ પશુ તમાકુ ખાતા નથી-તેના પાંદડાને ચાવતા નથી. એક માત્ર માણસ (!) જ આ તમાકુનો ધૂમ ઉપયોગ કરે છે. તમાકુના પનારે પડીને આરોગ્ય અને આયુષ્યને ખતમ કરનારા તથા પાછળ પત્નીને વિધવા બનાવનારા અને બાળકોને નબાપા બનાવનારા તથા દવાઓ પાછળ ઘરને બરબાદ કરનારા આ વ્યસની માણસોને માણસ શી રીતે કહેવાય ? પશુઓ પણ તેમને પોતાની જ્ઞાતિમાં દાખલ કરે નહીં, કેમકે એક પણ પશુ તમાકુનું વ્યસન ધરાવતું નથી.

સમગ્ર હિન્દુસ્તાનમાં આ તમાકુએ મોટો તરખાટ મચાવ્યો છે. આજે સરકાર કે પ્રજા કોઈ આ માટે જાગૃત નથી. અનેક શ્રીમંતો સિગારેટ ફૂંકવી એ સભ્યતા (!) સમજે છે. કોલેજના યુવાન-યુવતીઓ સિગારેટ-ગુટખાનો શોખ ધરાવે છે. મજૂરી કરનારા ગામડાના માણસો મજૂરી સારી રીતે થાય તે માટે બીડીઓ ફૂંકે છે, આ બધાય તમાકુની ખતરનાકતા સામે બિલકુલ અંધ છે. જેઓ પોતાના વર્તમાનના જીવનના ભાવિને લક્ષમાં રાખી શકતા નથી, તેમના માટે શું કહેવું ?

તમાકુ વિશે લખવાનો આ મારો પ્રયત્ન તમાકુ અંગેની ભયાનકતાનું વાચકોને જ્ઞાન થાય અને સમજુ વાચકો એક ઘડાકે ત્યાગ કરી દે, એ માટે છે. એક જૈન ભાઈ રોજની ૮૦ બીડી ફૂંકતા હતાં, મારી પ્રેરણા થતાં તેમણે એક ઝાટકે કાયમ માટે



બીડીનો ત્યાગ કરી દીધો. એક જૈન ભાઈએ માફ પ્રવચન સાંભળીને જીંદગીભર માટે ગુટખાની પ્રતિજ્ઞા કરી દીધી. તેમણે મને કહેલ કે, 'સાહેબજી ! તમાકુથી કે-સર થાય છે, વગેરે તો હું જાણતો જ હતો. પણ છતાંય હું તમાકુ છોડી શકતો ન હતો. આજે મારી બૈરી ઝગડો કરીને મને વ્યાખ્યાનમાં ખેંચી લાવી. તમે જ્યારે પ્રવચન આપતાં હતાં, ત્યારે હું ગુટખા ચાવતો હતો.'

રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન - ૯૦

જૈનો પણ આ તમાકુના રવાડે ચડ્યા છે. ધર્મ કરનારા હું જૈનો (!) જો ગુટખા વગેરેનો વેપાર કરતા હોય કે ગુટખા વગેરે ખાતાં હોય તો તેમને જૈન સંઘમાં શી રીતે સમાવી શકાય ?

**યાદ રાખો :** તમે ગુટખા, બીડી, સિગારેટ વગેરે વેચતા નથી, તમે મોતના મસાલા વેચો છો. તમે ગુટખા વગેરે ખાતાં નથી, તમે ખુદ તમારા મોતને બોલાવી રહ્યાં છો. ગુટખા વગેરેના પનારે પડેલાઓ જો તેનો ત્યાગ કરી શકે તેમ ન હોય તો કમસે કમ લગ્ન નહીં કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ. મા-બાપોએ ગુટખા વગેરેના વ્યસનીઓને પોતાની દીકરી કદી નહીં પરણાવવી જોઈએ. વૈજ્ઞાનિકોના તારણો તો બોલે છે કે બીડી, સિગારેટના ધૂમાડો જે વાતાવરણમાં ભળે છે, તેના કારણે આસપાસની વ્યક્તિઓના આરોગ્યને પણ મોટું નુકશાન પહોંચે છે. માટે કેટલાક જાહેર સ્થાનોમાં બીડી, સિગારેટ માટે મનાઈ ફરમાવેલી હોય છે. વ્યસની વ્યક્તિઓના સંતાનોના આરોગ્યને પણ મોટો ફટકો પડે છે.

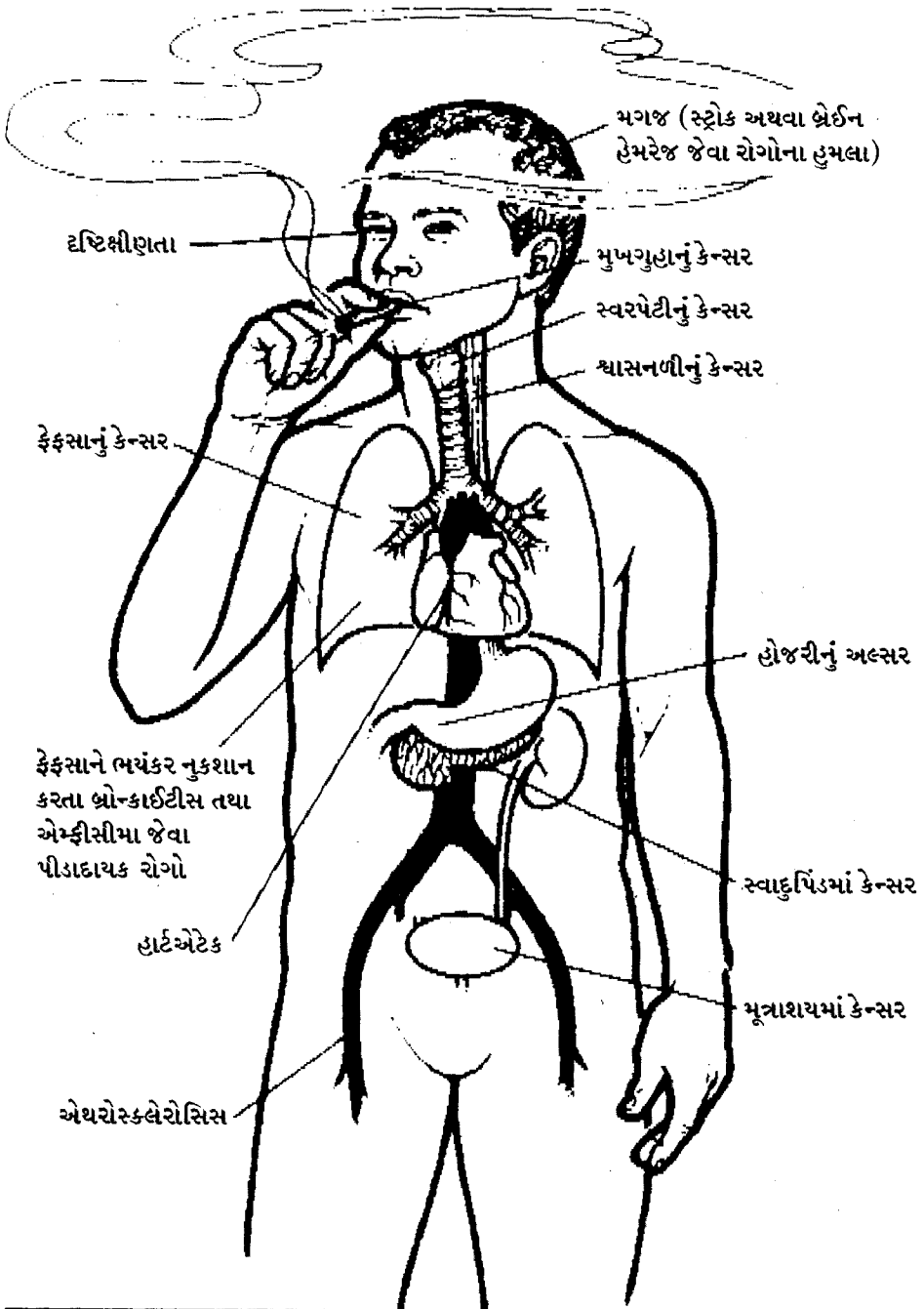
અમેરિકાના વિખ્યાત ટેલિવિઝન એક્ટર વિલિયમ ટોલમેનનું ફેફસાંના કેન્સરને લીધે મૃત્યુ થયેલ. તેણે મૃત્યુ સામે ઝઝૂમતાં છેલ્લે કહેલ કે, “મેં મારા જીવનની તમામ ઉત્તમ તકોને સિગારેટના ધૂમાડામાં ફૂંકી મારી છે, એ હું કબૂલ કરું છું. હવે મારે મારી પ્રિય પત્ની, મારા પ્રિય બાળકોને કાયમ માટે છોડી દેવા પડશે.”

અમેરિકાના જાણીતા પત્રકાર માર્ક વોટર્સે પોતાના મૃત્યુ પહેલાં છ દિવસે ખ્યું કે, “સિગારેટ જ મારા માટે મૃત્યુ બન્યું છે.” સિગારેટથી તેમને એમ્ફીસીમાં થયો. શ્વાસની તકલીફ ખૂબ વધી. પછીથી ખૂબ કફ પડવા માંડ્યો. ડાબું ફેફસું નકામું થઈ જવાથી તેઓ મોતને ભેટ્યા.

તમાકુમાં એક ખતરનાક નિકોટીન નામનું ઝેરી તત્ત્વ રહેલું છે, તેના કારણે બીડી, સિગારેટ, ગુટખા, છીંકણી વગેરે દ્વારા નશો રહે છે. માણસ આ નશાને સારો સમજે છે, પરંતુ તે માણસને રીબાવી રીબાવીને મારી નાંખે છે. એક સિગારેટમાં લગભગ ૧૦૦ મિલિગ્રામ જેટલું નિકોટીન હોય છે. જો ૫૦૦ મિલિગ્રામ જેટલું નિકોટીન ઈજેક્શન દ્વારા કોઈને પણ આપવામાં આવે, તો તેનું તત્કાળ મૃત્યુ થાય છે. આ નિકોટીન શરીરના મુખ્ય ચેતાતંત્ર પર ઘેરી અસર કરે છે. મગજના બાહ્ય ભાગને તે ઉત્તેજિત કરે છે અને અગત્યનાં કેન્દ્રોને મંદ પાડે છે.

આ નિકોટીન મૂત્રપિંડ પાસે આવેલી એડ્રિનલ ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરીને વધારાનો ચેતાસ્ત્રાવ પેદા કરે છે. પરિણામે હૃદય સુધી લોહી લઈ જતી ધમનીઓ (નળીઓ)

# ધુમ્રપાન શરીરના કયા કયા ભાગોને નુકશાન પહોંચાડે છે ?



૫૦% સંકોચાઈ જાય છે. પરિણામે હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયના ઘબકારાની અનિયમિતતા, હાર્ટ એટેક કે લકવાનું કારણ બની જાય છે.

નિકોટીનને લીધે શુક્રાણુ-ઓની સંખ્યા ઘટે છે, તેથી વ્યંધત્વ પણ લાવી શકે છે.

અમેરિકાના બે પ્રોફેસર ગ્રેહામ અને વાઈન્ડરે તમાકુ બાળીને તેના ધૂમાડામાંથી મેશ એકઠી કરી. આ તમાકુની મેશ કેટલાંક તંદુરસ્ત ઉંદરોના શરીર ઉપર લગાડી. પરિણામ એ આવ્યું કે કેટલાંક ઉંદરો તરત જ મરી ગયા. કેટલાક બે-ચાર માસ પછી મરી



ગયા. કેટલાંક ઉંદરોને ચામડીનું કેન્સર થઈ જવાથી રીબાઈ-રીબાઈને મર્યા. તમાકુનો ધૂમાડો કે તમાકુનો પેટમાં જતો રસ કેટલો ખતરનાક હોય છે, તે આ પ્રસંગ પરથી સમજી શકાય તેમ છે. તમાકુમાં આવતાં 'ટાર' નામના ઝેરી તત્ત્વનો આ પ્રભાવ છે.

માણસ બીડી, સિગારેટ વગેરે પીએ છે ત્યારે તે શુદ્ધ ઓક્સિજનના બદલે જુદા જુદા ૪,૦૦૦ ભયાનક રાસાયણિક સંયોજનોને પોતાના શ્વાસમાં ભરે છે. જેમાંના નિકોટીન, ટાર વગેરે જેવાં ૪૩ જેટલા રાસાયણિક તત્ત્વો કેન્સર થવા માટે જવાબદાર હોવાનું વૈજ્ઞાનિક રીતે પૂરવાર થયેલું છે.

ફેફસાનું કેન્સર જે વ્યક્તિને થાય છે, તેને છાતીમાં અસહ્ય દુઃખાવો થાય છે. કફ સાથે લોહી પડે છે તથા ફેફસાના પડમાં પાણી ભરાય છે. છેવટે રીબાઈને મોતને ભેટે છે.

ધૂમ્રપાનથી હાથપગની ધમનીઓ-રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે. તેથી હાથ-પગમાં સખત દુઃખાવો થાય છે. ક્યારેક તો હાથ-પગ કાપવાની પણ જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

ધૂમ્રપાન વગેરેથી શ્વાસનળીઓ સાંકડી બની જવી, શ્વાસ ચઢવો, ફેફસા ફૂલી

જવાં, જમણી બાજુનું હૃદય પહોળું થઈ જવું, હાથ-પગની ધમનીઓ સંકોચાઈ જવી, હોજરી અને નાના આંતરડાઓમાં ચાંદા (અલ્સર) પડવા, આંખોની જોવાની ક્ષમતા ઘટવી વગેરે અનેક ખતરનાક નુકશાનો પેદા થાય છે.

ધૂમ્રપાનના ધૂમાડાના રાસાયણિક કણો દાંતના મૂળમાં, બે દાંત વચ્ચે કે ગળામાં જામી જાય છે. આથી દાંત કાળા કે છીંકણી રંગના થઈ જાય છે. છેવટે દાંત નબળા પડીને વહેલા પડી જાય છે.

તમાકુનો કેન્સર સાથે સીધો સંબંધ છે. તે ફેફસા, હોઠ, જીભ, મ્હોં, સ્વરપેટી, ગળું, અન્નનળી, મૂત્રાશય, કીડની, સ્વાદુપિંડ, પ્રોસ્ટેટ જેવા કેટલીયે જાતના કેન્સર ઊભા કરે છે.

તમાકુના વ્યસની વ્યક્તિઓના સંતાનોને પણ ફેફસાના રોગો, શ્વાસના રોગો તથા અસ્થમા જેવા ભયાનક રોગો થવાની શક્યતા પણ વધી જાય છે.

તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન એ એક માદક-કેફી દ્રવ્ય તરીકે પૂરવાર થયું છે. લોહીમાં નિકોટીનના અમુક પ્રમાણથી તેના વ્યસનીને કેફ અનુભવાય છે. તે લેવલ ઓછું થાય એટલે તેને ફરી તમાકુની તલપ જાગે છે. વળી, તમાકુ વગેરેના વ્યસનીઓમાં એક



એવો માનસિક ભ્રમ પેદા થાય છે કે તમાકુ, બીડી, સિગારેટ વિના વધુ કામ ન કરી શકાય, તેના વિના ચિત્ત સ્વસ્થ ન રહી શકે, તેના વિના સંડાસ ન થાય વગેરે. આ બંન્ને કારણસર આ વ્યસનીઓ પોતાના વ્યસનને ફગાવી દેવા માટે નબળા પડી જાય છે. પરિણામે શરીર અનેક રોગોનું ઘર બને છે અને રીબાઈ રીબાઈને મોતને ભેટવું પડે છે.

વ્યસન છોડી દેવાથી થોડા જ દિવસોમાં તમારા નબળા પડેલા અંગો-અવયવો ફરી મજબૂત થવા માંડશે. તેથી તમારું આરોગ્ય સાડું બનશે અને તે દીર્ઘકાલીન બનશે.

ધૂમ્રપાનમાં આવતું ટાર એટલું ખતરનાક રસાયણ છે કે નિયમિત રૂપે ચામડી ઉપર એક જ જગ્યાએ લગાવવામાં આવે તો થોડાક મહિનામાં જ તે જગ્યાએ ચામડીનું કેન્સર થઈ જાય છે.

**ચેતવણી :** એક સિગારેટ કે બીડી, આશરે છ મિનિટનું આપનું આયુષ્ય ઘટાડે છે.

લોહીના ઊંચા દબાણ અને ધૂમ્રપાનને સીધો સંબંધ છે. ધૂમ્રપાનથી લોહીનું દબાણ વધે છે. (HIGH BLOOD PRESSURE) લોહીના ઊંચા દબાણથી બ્રેઈન હેમરેજ જેવી અંતિમ તબક્કાની બિમારીનો પણ ભોગ બનાય છે.

ધૂમ્રપાનમાં આવતા ઝેરી વાયુ-કાર્બન મોનોક્સાઈડથી લોહીમાં રહેલું હિમોગ્લોબીન પણ ઝડપથી તેમાં શોષાઈ જાય છે. પરિણામે લોહી, શરીરમાં યોગ્ય રીતે પ્રાણવાયુ પૂરું પાડી શકતું નથી. આથી હૃદયને વધુ શ્રમ પડે છે - વધુ લોહી ફેંકવું પડે છે. વળી, હૃદયના સ્નાયુઓને પણ પ્રાણવાયુ તૂટે છે. તેથી હૃદય નબળું પડે છે.

ધૂમ્રપાનથી નિકોટીનને લીધે શુક્રાણુઓની સંખ્યા ઘટે છે. જે ધૂમ્રપાન કરનારમાં વ્યંધત્વ પણ લાવી શકે છે.

## **હેરોઈન કરતાં પણ વધુ ઝડપી અને ખતરનાક**

અમેરિકાના સર્જન જનરલે કાયદેસર રિપોર્ટ રજૂ કરીને જાહેર કર્યું છે કે કોકેઈન કે હેરોઈન જેવાં ભયાનક કેફી દ્રવ્યોની જેમ જ ધૂમ્રપાનની આદત છોડવાનું અઘરું છે.... તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન માત્ર સાત જ સેકન્ડમાં (એટલે કે લોહીમાં હેરોઈનના સીધા જ લીધેલા ઈન્જેક્શન કરતાં પણ બમણી ઝડપથી) મગજ પર કાબૂ જમાવી લે છે. થોડીક જ મિનિટોમાં તો લોહીમાં તેનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચે ચઢી જાય છે.

**કોઈ પણ વ્યસનને છોડવું સહેલું છે...**

(૧) તમારું મનોબળ મજબૂત કરો. મરવાની તૈયારી છે, પણ વ્યસન તો નહીં જ...

આવો દૃઢ સંકલ્પ કેળવો.

(૨) કોઈ સદ્ગુરુના આશિર્વાદ સાથે વ્યસનનો ત્યાગ કરો. ગુરુના આશિર્વાદમાં અચિન્ત્ય શક્તિ હોય છે, તે કદી ભૂલશો નહીં.

(૩) દંડ રાખો. જેમ કે એક તમાકુ-બીડી-સિગારેટ સામે રૂ. ૧૦૦/- દેરાસરના ભંડારમાં નાંખવા કે અન્ય કોઈ શુભ કાર્યમાં એ જ દિવસે વાપરવા. અથવા ઊભા ઊભા ૫૦ ખમાસમણ આપવા.

(૪) કોઈ પણ પ્રકારના વ્યસન ધરાવતાં મિત્રો વગેરેનો ત્યાગ કરો. તેમના વાતાવરણથી દૂર થઈ જાઓ. તથા હોટેલ, પાનના ગલ્લાં વગેરેથી છેટા રહો. સારા મિત્રોનો સંગ શરૂ કરો. ગુરુ ભગવંતોનો સત્સંગ-પ્રવચન વગેરે વધારો. તમારા વિચારોના પરિવર્તનથી તમારું જે જીવન ઘડાશે, તે એવું હશે કે ફરી તમે વ્યસનમાં ફસાશો જ નહિ.

(૫) બને તો એક ઝાટકે વ્યસન છોડી દો. તેનાથી જે તકલીફ ઊભી થાય તેની બહુ પરવા ન કરો. તે તકલીફ ટેમ્પરરી જ રહેશે. તમે બેફિકર બનો. એટલું જ નહીં, વ્યસનથી છૂટ્યો, તેવા આનંદની અનુભૂતિ કરો. છતાં તમારું મન નિર્બળ હોય તો ધીરે ધીરે ઘટાડો કરતાં જઈને થોડા દિવસોમાં કે થોડા અઠવાડિયામાં વ્યસનને સંપૂર્ણ નાબૂદ કરો.

(૬) વ્યસનની તલપ જાગતી હોય અને મન લલચાઈ જતું હોય તો સાદી વરિયાળી, અજમો, લવિંગ વગેરે પાસે રાખીને ક્યારેક મોંમાં મમરાવીને મનને મનાવતા શીખો. પણ વ્યસનને ફરી સ્થાન કદી ન આપો.

(૭) તમાકુ, બીડી, સિગારેટ વગેરે વ્યસનોને ધિક્કારતાં શીખો. તેને આવકાર મત આપો.

**A CIGARETTE HAS FIRE AT ONE END AND A FOOL AT THE OTHER END.**

**સિગારેટના એક છેડે અગ્નિ હોય છે અને બીજા છેડે મૂરખ !**

રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન - ૯૬



## પાઠ-૧૮ : તમારા ઘરને બચાવો

અત્યારે જે નવા નવા રોગો ફેલાઈ રહ્યા છે અને તેની પાછળના જે કારણો જણાવવામાં આવે છે, તેણે એટલું તો સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે ધર્મ અને સંસ્કૃતિના બંધનો હતા તે શરીરની સુખાકારી અને આરોગ્ય માટે પણ ખૂબ જરૂરી હતા. જો ફરી ધર્મ અને સંસ્કૃતિના પ્રાણતત્ત્વોને આ દેશમાં ધબકતાં કરવામાં આવે તો રોગોમાં મોટો ઘટાડો થાય. દવાઓ પાછળ વેડફાતા અબજો રૂપિયાની બચત થાય અને કરોડો લોકોની દર્દ પાછળ બરબાદ થતી જીંદગી બચે. સરકાર ખુદ આ માટે પ્રચાર માધ્યમો દ્વારા વૈજ્ઞાનિક ઢબે સતત પ્રચારનો ધોધ શરૂ કરે અને જનતાના હિત માટે થોડાક કડક કાયદાઓ અમલમાં લાવે તો જ શક્ય બને. પણ આ લોકશાહીમાં અને આ ભ્રષ્ટાચારના યુગમાં દેશને બચાવવો લગભગ અશક્ય બની ગયો છે. હવે તમે માત્ર તમારા ઘરને જ બચાવી શકો છો.

તે માટે જમાનાવાદ, ભોગવાદ, પશ્ચિમી અનુકરણ વગેરેથી મુક્ત બનીને તમારા ઘરમાં તમે ધર્મ અને સંસ્કૃતિના પ્રાણતત્ત્વોને પ્રવેશ આપશો તો તમારું ઘર અને તમારી ભાવિ પેઢી અનેક અનર્થોથી બચી જશે. તમારા સંતાનો રામ હશે. તમારા ઘરમાં દવાઓનો પ્રવેશ ખૂબ ઓછો થઈ જશે. સૌનું આરોગ્ય ખૂબ સાડું બની જશે. સૌના ચિત્તમાં શાંતિ હશે અને આખા ઘરમાં સંપ હશે.

પણ જમાનાવાદ, ભોગવાદ અને પશ્ચિમી અનુકરણના ભોગ બની સંસ્કૃતિ-ધર્મના પ્રાણતત્ત્વોને ખતમ કરશો તો તમારા સંતાનો કંસ જેવા પાકશે, શરીરના આરોગ્યના ધોવાણ થશે, વંશ-વારસામાં કેન્સર, ટી.બી., એઈડ્સ જેવા ભયાનક દર્દોની શરૂઆત થશે, ઘરનું વાતાવરણ તોફાની બનશે. બધાના ચિત્ત ઉચાટ અનુભવશે. ઘર એક સુંદર મંદિર બનવાના બદલે ઘર આગની ભટ્ઠી બની જશે. કૈંકના ઘરો ખેદાન-ખેદાન થઈ ગયા છે. એર કન્ડીશનોમાં વસનારા શ્રીમંતોના દિલમાં અશાંતિની ભયાનક ગરમી હોય છે. તમારા ઘર-જીવન અશાંત બન્યા હોય, ઘરમાં કુસંપ ફેલાયા હોય, શરીરના આરોગ્યના ધોવાણ થયા હોય, સંતાનો ઉદ્ધત પેદા થયા હોય તો તે બધાના મૂળમાં તમે ધર્મ-સંસ્કૃતિને આપેલ ટૂંપો જવાબદાર છે. માત્ર બાહ્ય ક્રિયાકાંડથી તમે તમારી જાતને ધર્મી સમજવાની ભૂલ કરશો નહીં. ધર્મ અને સંસ્કૃતિના કેટલાંક ચોક્કસ બંધનો તમે ફગાવી દીધા હોય તો પછી માત્ર તપ-જપ-ક્રિયાકાંડથી તમે ધર્માત્મા બની શકતા નથી.

ઘરમાં એક પણ વ્યક્તિ રાત્રે ખાતું જ ન હોય, ઘરની એક પણ વ્યક્તિ હોટલનું કે લારી પરનું ભોજન આરોગ્યનું ન હોય, ઘરની એક પણ વ્યક્તિ બજાર બિસ્કીટ, બ્રેડ, ચોકલેટ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે કંઈ પણ મોંમા મૂકતું ન હોય, ખાવા-પીવાના, ભક્ષ્યા-ભક્ષ્યના તમામ નીતિ-નિયમો તમારે ત્યાં જડબેસલાક પળાતા હોય, ઘરમાંથી ટી.વી. સેટ દૂર કરવામાં આવ્યો હોય, ફીજને હટાવી દેવામાં આવ્યું હોય, સિનેમા વગેરે જોવા ઘરની એક પણ વ્યક્તિ જતી ન હોય, ઘરની એક પણ વ્યક્તિ ગુટખા, બીડી, સિગારેટ, દારૂ વગેરે વ્યસન ધરાવતી ન હોય, ઘરની તમામ બહેનો માસિક ધર્મનું (M.C. નું) બરાબર રીતે પાલન કરતી હોય, ઘરની એક પણ વ્યક્તિ વ્યભિચારના રવાડે ચડી ન હોય, વધુમાં વધુ બ્રહ્મચર્ય પળાતું હોય, ગર્ભપાતની તો જે ઘરમાં વાત પણ ન થતી હોય, જંતુનાશક દવાઓનો જે ઘરમાં ઉપયોગ ન થતો હોય, આવું ઘર ધર્માત્માનું ઘર કહેવાય. તમે ધારો તો સંસ્કૃતિ અને ધર્મના પ્રાણતત્ત્વોને તમારા ઘરમાં પ્રવેશ આપી આખા ઘરને સુખી બનાવી શકો છો.

પણ જો તમારું મન ભોગસુખો માટે લંપટ હશે, તો આ બધા બંધનો તમને ફાવશે નહીં. તેથી તમારે અંધકારમય ભાવિની તૈયારી રાખવી ઘટે. જેઓ ખરા અર્થમાં ધર્માત્મા છે, એટલે કે ધર્મ-સંસ્કૃતિના નીતિ-નિયમોનું સારી રીતે પાલન કરે છે, તેમને માટે તો इहलोकसुखं - परलोकसुखं (આ લોકમાં ય સુખ અને પરલોકમાં ય સુખ છે), પરંતુ ભોગ લંપટતાના પાપે જેઓએ ધર્મ-સંસ્કૃતિના બંધનો ફગાવ્યા છે, તેમને માટે તો इहलोकदुःखं - परलोकदुःखं (આ લોકમાં ય દુઃખ અને પરલોકમાં ય દુઃખ છે). ખાવા-પીવામાં બેફામ બનેલાઓ, ભોગમાં લંપટ બનેલાઓ, સુખ પાછળ અકરાંતીયા બનેલાઓ, વ્યસનોનો ભોગ બનેલાઓની નરક જેવી હોસ્પિટલની ફુનિયા જોઈ આવો. આ લોકમાં રોગ, ઝગડાઓ, અતૃપ્તિ વગેરેના દુઃખો અને પરલોકમાં નરક-તિર્યંચ ગતિની પરંપરા. આ બધાની ભોગલંપટ માણસોએ તૈયારી રાખવી જ પડે.

દરેક ઘરમાં ખાસ કરીને બહેનોએ અને માતાઓએ સંસ્કૃતિ-ધર્મનાં બંધનોનું જડબેસલાક પાલન શરૂ કરવું જોઈએ. જેમ અત્યારે ઘણાના ઘરમાં બહેનો માસિક ધર્મનું પાલન કરતાં નથી. પૂર્વના કાળમાં M.C. વાળી સ્ત્રીઓ અલગ સ્થાનમાં તક્તન નિવૃત્તિ રૂપે ત્રણ દિવસ પસાર કરતી હતી. ઘરના કે ધર્મના તમામ કામકાજ છોડી શુભ વિચારોમાં સમય પસાર કરતી હતી. આજે લગભગ ઘણાના ઘરોમાંથી આ બંધન ફગાવી દેવામાં આવ્યું છે. ઘરના કામકાજ, બહારગામ બસ વગેરેમાં જવું,

શાળાએ ભણવા માટે જવું, ઘરની રસોઈ બનાવવી, છૂટથી હરવું-ફરવું બધું જ છૂટથી ચાલે છે. આજે માનસિક ઉપાધિઓ ખૂબ વધી છે, શારીરિક રોગો વધ્યા છે, ધંધાકીય અસ્થિરતાઓ સર્જાય છે, માનસિક ગંદા વિચારો ઉદ્ભવ છે, આ બધાના મૂળમાં M.C. નું અપાલન પણ સંભવિત છે. M.C. વખતે સ્ત્રીના શરીરમાંથી જે રશ્મિઓ છૂટતી હોય છે, તે સર્વત્ર વિપરીત અસરો ઊભી કરે છે. આજે આ વાતને વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારતું થયું છે.

જો તમારા ઘરમાં M.C. વાળી બહેન ખુદ રસોઈ બનાવતી હોય અને ઘરના નાના-મોટા બધા જ તે રસોઈ જમતાં હોય તો આ બાબત હદ વટાવી જાય છે. તમને કોઈ બચાવી ન શકે. તમારે ત્યાં ભાવિ કેવા અનર્થો સર્જાશે, તે તો જ્ઞાનીઓને જ પૂછવું પડે. તે કરતાં પડોશીઓ સાથે મળીને અરસ-પરસ તે દિવસોમાં રસોઈ બનાવવા માટે સહાયભૂત થવાની વ્યવસ્થા ગોઠવો. અરે ! ઘણાં ઘરોમાં તો ભાઈઓ રસોઈ બનાવે છે. તેમ કરીને પણ આખા કુટુંબને અનર્થ અને ભયાનક પાપમાંથી બચાવવાનું સત્કાર્ય થાય છે. ખાખરા-થેપલાથી ચલાવી લેવું, જૈન ભોજનશાળામાં જમી લેવું, સાધારણ ઘરના જૈન બહેનને ત્યાંથી ટીફીન મંગાવી લેવું, વગેરે રીતે પણ બચી શકાય છે. બચવું છે, તેના માટે રસ્તા છે. પણ બચવાની પડી જ નથી, તેને કોણ બચાવી શકે ?

M.C. નું અપાલન એ એવું મોટું પાપ છે કે ઘોર પશ્ચાત્તાપ પૂર્વક તેનું સદ્ગુરુ પાસે પ્રાયશ્ચિત્ત કરીને નવેસરથી ઘરમાં તેની સખ્તાઈથી પાલન શરૂ કરી દેવું જોઈએ.

જેના ઘરમાં M.C. નું પાલન બરાબર થાય છે, તેના ઘરના અન્ય સભ્યોને પ્રભુપૂજા કરવામાં કોઈ જ બાધ નથી. કદાચ અડંબડા થતી હોય તો પણ સ્નાન પછી તુરત પૂજાના વસ્ત્રો પહેરીને કોઈને પણ અડચણ વિના પૂજા કરી શકાય છે. આખા ઘરને પૂજાત્યાગની સજા ફટકારવી કેટલી ઉચિત ગણાય ! પૂજાના વસ્ત્રો તથા સ્નાન બાદ શરીર લુછવાનો ટુવાલ વગેરે અલગ રાખવા. તે બધાને અડંબડા ન થાય તેટલી સંભાળ રાખો તો પૂજા કરવામાં વાંધો નથી.

આજની કોલેજિયન અને જમાનાવાદનો ભોગ બનેલી બહેનોએ સંસ્કૃતિ-ધર્મના આ બંધનોનો ભોગ લીધો છે. આવી બહેનો સમજતી નથી, કે તમે તમારા ઘરને પડતીની ખીણમાં નાખી રહી છો. લગ્ન પહેલા છોકરીની પસંદગીમાં આવી બધી ચીજોનો પણ પાકો ખ્યાલ રાખવાની ખાનદાન કુટુંબોને જરૂર છે.

M.C. વાળી બહેનોથી અન્ય સાથે વાતચીત કરવાથી માંડીને સંસારના કે ધર્મના કોઈ પણ કાર્યો ન થાય. સૌ સ્વજનોના અને પોતાના ભલા માટે ત્રણ દિવસ માટે સંપૂર્ણ

અભિપ્ત બનીને મૌન સાથે સમય પસાર કરવો જોઈએ.

**M.C.** વાળી સ્ત્રી જો દેરાસરમાં જાય કે તીર્થજાત્રા કરવા જાય તો નરકમાં જવું પડે છે. **M.C.** વાળી કમલા નામની રાણીએ પ્રભુને વાંદીને ફૂલ ચડાવ્યા, તો તે એક લાખ ભવ સુધી રખડી. **M.C.** વાળી સ્ત્રી પોતાનું એકું ભોજન જો ઢોર વગેરેને ખવડાવે તો બાર ભવ સુધી ભટકે, જો પોતાના હાથે સાધુને વહોરાવે તો લાખ ભવ સુધી રખડે, જો પતિ સાથે વિષયસુખ ભોગવે તો નવ લાખ ભવ સુધી રખડે. અલબત્ત તેટલા ભવો સુધી દુર્ગતિઓ અને ભયાનક દુઃખો પામે છે.

શાસ્ત્રકારોએ **M.C.** વાળી સ્ત્રીનું મુખ જોવામાં એક આયંબિલનું અને તેની સાથે વાત કરવામાં પાંચ આયંબિલનું પ્રાયશ્ચિત્ત જણાવ્યું છે. જે સ્ત્રીઓ **M.C.** ના સમયમાં છૂટથી ફરે છે અને ઘરમાં રસોઈ બનાવી બધાને જમાડે છે, આવી નિષ્કુર પરિણતિ વાળી સ્ત્રીઓ અને ઘરના સભ્યોના માથે કેટલું મોટું પાપ હશે !

શ્રી શુક્લ યજુર્વેદમાં કહ્યું છે કે, તથા દિનત્રયં ત્યક્ત્વા શુદ્ધા સ્યાદ્ ગૃહકર્મણિ । **M.C.** વાળી સ્ત્રી ત્રણ દિવસ થયા બાદ જ ઘરના કામ કરવા માટે શુદ્ધ થાય છે.

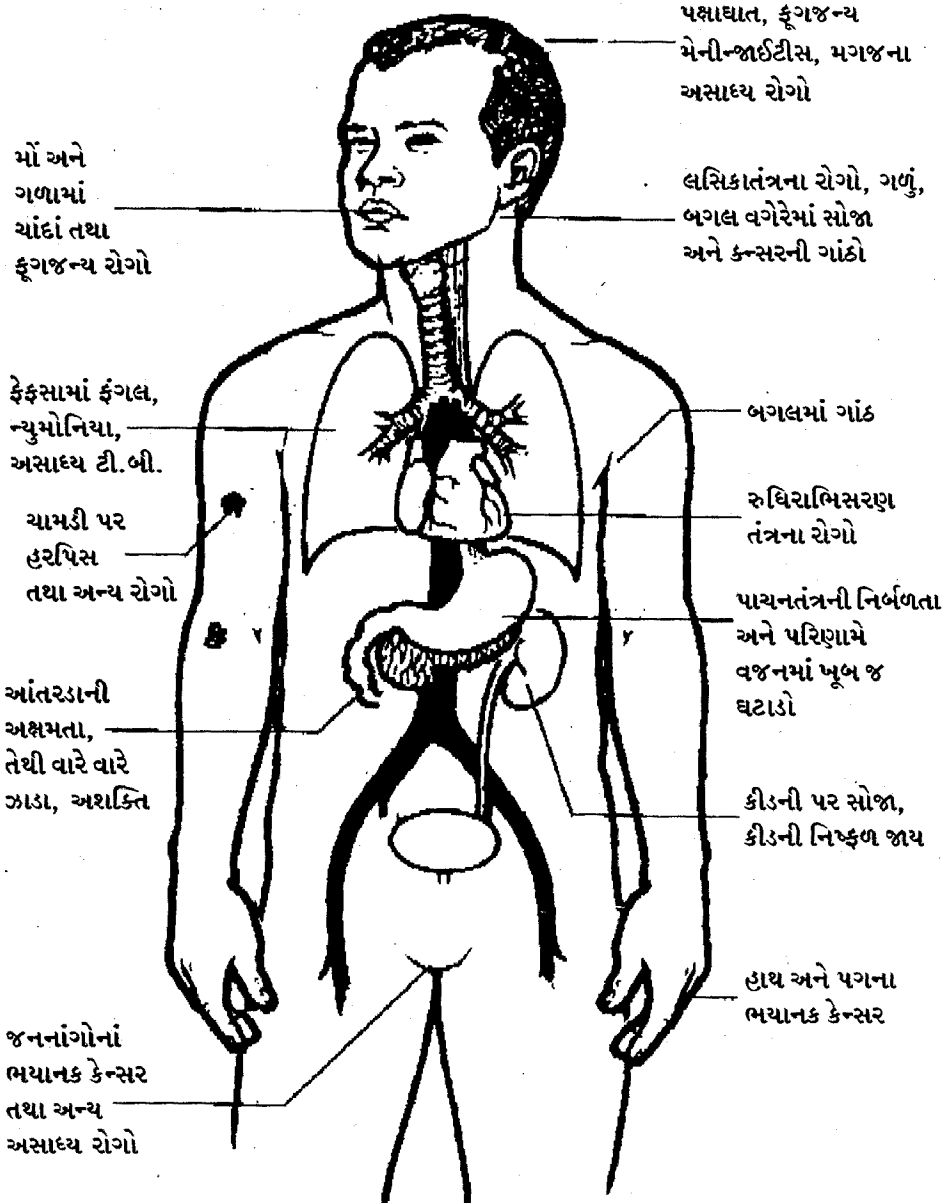
જે ઘરમાં બહેનો-માતાઓ વગેરેને **M.C.** વગેરેના બંધનો ફાવતાં નથી, તેનો ભંગ કરે છે, તેઓ પતિ-સંતાનો વગેરે સ્વજનોના દ્વેષી છે. તેઓ ધર્મ-સંસ્કૃતિના હત્યારા છે. જે બહેનો-માતાઓ સૌના ભલા માટે આવા બંધનોનું બરાબર પાલન કરે છે, તેઓ ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેમના ઘરની ઉન્નતિ ખૂબ જ થાય છે.

આજે આખા વિશ્વમાં એઈડ્સ નામનો ભયાનક રોગ મહાકાળ બનીને ત્રાટક્યો છે. આજે વિશ્વમાં એઈડ્સના દર્દીઓ ૫૦ લાખથી પણ વધુ છે. અને બે કરોડ જેટલા લોકો તો એવા છે, કે જેમના શરીરમાં એઈડ્સના વાયરસ (એચ.આઈ.વી.) ઘૂસી ગયા છે. રોજની નવી નવી ૫,૦૦૦ વ્યક્તિઓને એઈડ્સનો ચેપ લાગી રહ્યો છે. સંસ્કૃતિ-ધર્મના બંધનો હતા અને આયુર્વેદ વિજ્ઞાન અહીં હતું ત્યાં સુધી આવા દર્દીને ભારતમાં પ્રવેશ ન હતો, પરંતુ ધર્મ-સંસ્કૃતિના બંધનો ફગાવીને ભોગમાં પાગલ થવાથી ભારત પણ એઈડ્સની બિમારીનું એક વિનાશક કેન્દ્ર બની રહ્યું છે. આજે ભારતમાં ૧૦ લાખથી પણ વધુ એઈડ્સના દર્દીઓ છે અને એચ.આઈ.વી. વાયરસનો ચેપ લાગેલા ૫૦ લાખથી પણ વધુ છે.

રક્તદાન, પરસ્ત્રીગમન, વેશ્યાગમન, સજાતીય-વિજાતીય સેક્સી સંબંધો તથા જંતુયુક્ત સાધનો વગેરે દ્વારા આ રોગોનો ફેલાવો થાય છે.

# એઈડ્સની શરીરમાં કયા ભાગમાં અસર થાય છે ?

શરીરના રોગપ્રતિકારક તંત્રને હણી નાંખતો એઈડ્સ શરીરના કોઈપણ અંગને ઈજા પહોંચાડવામાં બાકી રાખતો નથી.



એચ.આઈ.વી. (Human Immuno-deficiency Virus) એ સૂક્ષ્મ જંતુ (વાયરસ) છે. આ વાયરસ માણસના શરીરમાં દાખલ થઈને ધીમે ધીમે તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિનો નાશ કરે છે. અને અંતે તે એઈડ્સની ભયાનક પરિસ્થિતિને નોતરે છે, જેની હજુ સુધી કોઈ દવા શોધાઈ નથી.

ફક્ત તમે તમારા ઘરને તો બચાવો !

**યાદ રાખો :** ભારતીય જીવન અહિંસક પ્રધાન અને ધર્મપ્રધાન જીવન છે. તમે જ્યારે અહિંસાનો ભોગ લઈને હિંસા તરફ વળશો તથા ધર્મનો ભોગ લઈને ભોગવાદ તરફ વળશો, ત્યારે તમારા ઘરમાં કંઈને કંઈ અનર્થ સર્જાઈ શકે છે.

ધારો કે, તમે મચ્છર વગેરે જંતુઓથી કંટાળ્યા. તેથી તમે જંતુનાશક દવાઓ છંટાવો. તો શું થાય ?

‘ધ ગ્રેટર બોસ્ટન પિઝિશિયન્સ ફોર સોશિયલ રિસ્પોન્સિબિલિટી’ ના અભ્યાસ-અહેવાલમાં જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ બાળકો અને ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે નુકશાનકારક હોવાની ચેતવણી અપાઈ છે. દિલ્હી સ્થિત પર્યાવરણવાદી ઈકબાલ મલિકના બે અભ્યાસ-અહેવાલમાં પણ આવા તારણ આપવામાં આવ્યા હતા.

બોસ્ટનના અભ્યાસ-અહેવાલમાં જણાવાયું હતું કે અમુક રસાયણોથી ગર્ભમાંના નાના બાળકને અને ઘરના નાના બાળકોમાં માનસિક ખામી સર્જી શકે છે. તેનાથી બાળકની ગ્રહણશક્તિ વિકસતી નથી અને તે એકાગ્ર બની શકતું નથી.

ઔદ્યોગિક અને ઘરગથ્થુ જંતુનાશક દવાઓમાં આ પ્રકારના રસાયણો હોય છે, જેની મગજના વિકાસ પર ખરાબ અસર પડે છે.

મલિકે તેમના અહેવાલમાં જણાવ્યું હતું કે જંતુનાશક દવાઓમાં ડી.ડી.ટી., બી.એસ.સી., એન્ડોસલ્ફ્ઝ જેવા દ્રવ્યો વપરાય છે. તેનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે. બાળકનું ગર્ભમાં જ મોત થઈ શકે છે. જનનશક્તિ પર ખરાબ અસર પડી શકે છે. જાતીય નબળાઈ આવી શકે છે તથા કેન્સરની બિમારી પણ લાગુ પડી શકે છે.

મહત્ત્વની બાબત એટલી છે કે વ્યસનો, ફેશનો, ભોગવાદ, યંત્રવાદ, જમાનાવાદ વગેરેમાંથી બહાર નીકળીને સદાચારયુક્ત, ધર્મયુક્ત, પવિત્ર અને સાદગી ભરેલી, સરળ અને અહિંસક જીંદગીની શરૂઆત કરવી જોઈએ. તો તમારા કુટુંબના સંપને, તમારા ચિત્તના આનંદને, તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્યને, તમારા પરલોકને કોઈ બગાડી શકશે નહીં.

## પાઠ-૧૯ : માતૃત્વની હત્યા

ગર્ભપાત એ માતૃત્વની હત્યા છે. જે માતા વાત્સલ્યનું પ્રતિક છે, તે માતાઓ હવે પેટના બચ્ચાઓને કપાવી નાખવા માંડી છે. બહેનો ! ગર્ભપાત બંધ કરો. આ નીચમાં નીચ કક્ષાનું પાપ છે. કસાઈઓ તો પારકા પશુઓને કાપે છે, જ્યારે આ કસાઈ કરતાં ભૂંડી બનેલી માતાઓ પોતાના પેટના-ખુદના સંતાનોને કસાઈ કરતાં પણ ભૂંડા ડોકટરો પાસે જઈને કપાવી આવે છે. ગર્ભના છેલ્લા નિસાસાઓ તમને નહીં છોડે. એ તમારા જીવનને સળગાવીને સાફ કરી નાખશે.

બાઈબલમાં પણ ગર્ભપાતનો નિષેધ છે. નામદાર પોપે ફતવો બહાર પાડ્યો છે, કે કેથેલિકોએ ગર્ભપાત કરાવવો નહીં. મુસલમાનો પણ ગર્ભપાત કરાવતા નથી. અને હિન્દુઓએ જ આ ઘંઘા કરવાના ?

ભૂતકાળમાં સ્ત્રીહત્યા, સાધુહત્યા, ગો હત્યા અને ગર્ભહત્યા - આ ચાર સૌથી ભયાનક પાપ ગણાતા હતા. આજે ગોહત્યા અને ગર્ભહત્યાથી ભારત જેવો દેશ પણ બાકાત નથી.

ગર્ભપાત સરળ છે, સલામત છે આવી જાહેર ખબરો તથા ત્રણ માસ સુધી ગર્ભમાં જીવ જ નથી હોતો આવી જુદી વાતો પણ ફેલાવાય છે.

એક બહેને બધાના આગ્રહથી પહેલી વાર ગર્ભપાત કરાવ્યો. ફરી બીજી વાર ગર્ભ રહ્યો ત્યારે પતિને સાથે લઈને બીજી વખત ગર્ભપાત કેન્દ્રમાં દાખલ થયા. પણ ઓપરેશન જોખમી નીવડ્યું. લોહી ખૂબ વહી જવાના કારણે તે બેન બે દિવસ સુધી તો બેભાન થઈ ગયા. તેમને મોતના મુખમાંથી માંડ માંડ ઊગારવામાં આવ્યા. જ્યારે તે ભાનમાં આવી ત્યારે તેને એક દુઃખદ સમાચાર જાણવા મળ્યા કે હવે તે કદી મા નહીં બની શકે. આ સાંભળીને તે પાગલ જેવી બની ગઈ. માતૃત્વને કચડી નાખનારી આવી તો કેંક સ્ત્રીઓ કાયમ માટે સંતાનના સુખને ગુમાવી બેઠી છે.

બીજાના દબાણને વશ થઈને કે લાચાર બનીને જે સ્ત્રીઓ ગર્ભપાત કરાવી બેસે છે, તે પછી પોતાની આખી જીંદગી સુધી તે પાપના ઘાથી મુક્ત બની શકતી નથી.

ગર્ભપાત એ સરળ કે સામાન્ય પદ્ધતિ નથી. અત્યંત ઘાતકી અને ફૂર પદ્ધતિ છે. ગર્ભપાતની જુદી જુદી કેટલીક પદ્ધતિઓ હોય છે, જેમ -

દાકતરી સાધનો વડે સગર્ભા સ્ત્રીના ગર્ભશિયનું મુખ પહોળું કરવામાં આવે છે. પછી એ સાધન વચ્ચેથી એક ચાપ્પુ કે કાતર જેવું હથિયાર અંદર નાખી તે જીવતા બાળકને તે વડે વીંધી નાખવામાં આવે છે. ગર્ભમાં તરફડતું બાળક લોહીલુહાણ થઈ અસહ્ય વેદના ભોગવી મૃત્યુ પામે છે. પછી એક ચમચી જેવા સાધનની મદદથી બાળકના ટુકડે ટુકડા બહાર કાઢવામાં આવે છે. મગજ, આંતરડા, ફેફસા, હૃદય, હાથ, પગ બધું જલદી જલદી બહાર કાઢીને નીચેની બાલદીમાં ડોક્ટરે ફેંકી દેવું પડે છે. કેમકે બહાર ગર્ભપાત માટેના ઉમેદવારોની મોટી લાઈન હોય છે. હિંસકતાની આ કેવી પરાકાષ્ટા !

અંદર નાખવામાં આવતું  
હથિયાર ક્યારેક  
ગર્ભના માથામાં,  
છાતીમાં કે પેટમાં  
વાગવાને બદલે હાથ,  
પગ કે સાથળમાં  
ઘોંચાય ત્યારે તે બાળક  
જલ્દી મરતું નથી. તેથી  
બાલદીમાં ઘબકતા  
હૃદય જોઈને ખુદ  
ડોક્ટરો, નર્સો અને  
સ્વીપરો સુદ્ધા બીજી  
બાજુ આંખ ફેરવી દે છે.



હથિયાર

ક્યારેક ગર્ભશિયને પણ નુકશાન કરી દે છે. તેવા કિસ્સામાં લાંબા સમય સુધી લોહી વહે છે, અંદર ચાંદુ પડે છે અને ક્યારેક સ્ત્રી ફરી કદી માતા ન બને તેવી સ્થિતિ પણ સર્જાય છે.

ગર્ભપાંતના બીજી એક ચુસણ પદ્ધતિ છે. ગર્ભશિયમાં એક પોલી નળીનો છેડો દાખલ કરવામાં આવે છે. એ નળી સાથે એક પંપ બેસાડેલો હોય છે. નળીના બીજા છેડે મોટી બોટલ જોડેલી હોય છે. નળીનો એક છેડો ગર્ભશિયમાં બરાબર ગોઠવ્યા પછી પંપને ઊઘાડ-વાસ કરવાથી ગર્ભનું બાળક ગર્ભમાં પછડાય છે. પેડુ, છાતી, પેટ અને મગજના પોલાણમાં આવેલા અવયવો ફાટીને વેરવિખેર થઈને બહાર આવે છે.



ફૂરતાની આ કેવી પરાકાષ્ઠા ! આ મા-બાપો છે ? આ ડોક્ટરો છે ? અરે ! કસાઈઓને પણ સારા કહેવડાવે તેવું તેમનું અધમાધમ ધંધાકીય કૃત્ય છે ! આ પદ્ધતિમાં ક્યારેક આખું ગર્ભાશય બહાર ખેંચાઈ આવે છે, ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓને જીંદગીભર અનેક તકલીફો ભોગવવી પડે છે.

ગર્ભપાતની ત્રીજી હિસ્ટેરોટોમી પદ્ધતિ છે. પેડુને ચીરીને સગર્ભા સ્ત્રીનાં આંતરડાં બહાર કાઢી, ગર્ભાશયને ખોલી, જીવતું બાળક બહાર કાઢવામાં આવે છે. પછી તેને બાલદીમાં ફેંકી દેવું પડે છે. હાથપગ હલાવતું, હવાતિયાં મારતું, રડતું અસહાય બાળક બાલદીમાં જ મરી જાય છે. કેટલીક વાર કેટલાક જબરા જીવો કલાકો સુધી મરતા નથી, ત્યારે બાલદીમાં જીવતાં બાળકને તીક્ષ્ણ હથિયાર વડે વીંધી નાખવામાં આવે છે અથવા મોટા ફટકાથી તેનો કચ્ચરઘાણ કાઢી નાખવામાં આવે છે. જો કોઈ ડાકુ, ખૂનીઓ આવાં બે-ચાર ઓપરેશન જોઈ લે તો કદાચ તેઓ પોતાનો ધંધો છોડીને સાધુ બની જાય અથવા આવું કાળું કામ કરનારાઓનું જ ખૂન કરી બેસે.

ગર્ભહત્યાની ચોથી એક પદ્ધતિ છે. એક લાંબો સોયો ગર્ભાશયમાં ભોંકવામાં આવે છે. તેમાં પીચકારી વડે ભારે ક્ષારનું દ્રાવણ છોડવામાં આવે છે. ચારે તરફના દ્રાવણથી ઘેરાયેલું બાળક થોડો ક્ષાર ગળી જાય છે. જોતજોતામાં બાળકને હેડકી ઊઠે છે. ઝેર ખાધું હોય તેમ તે ગર્ભાશયમાં ખેંચાવા લાગે છે. ક્ષારની દાહક અસરથી તેની ચામડી કાળી પડી જાય છે. અંતે ગુંગળાઈને તે બાળક ગર્ભમાં જ મરી જાય છે. પછી તેને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. જો જીવ રહી ગયો હોય તો તેને ઘાતકી રીતે પતાવી દેવામાં આવે છે. દવાખાના-ઓની કેવી ફૂર પાશવી પાપલીલા ! આવા ડોક્ટરો સમાજમાં 'ડોક્ટર' તરીકેના



રસોડાનું તત્વજ્ઞાન - ૧૦૫

મોભાથી જીવે છે, જેઓ કસાઈઓ કરતાં પણ ખરેખર તો ભૂંડા છે.

દિવસને અંતે ઓપરેશન થિયેટરનો તમામ માનવ-એંઠવાડ, ઊભરાતી બાલદીઓ, મૃત્યુ પામેલાં અને ટળવળતાં મનુ-સંતાનોને દાટી દેવામાં આવે છે અથવા ભૂંડીમાં નાંખીને બાળી નાખવામાં આવે છે. જેથી સામાન્ય નાગરિકોની નજરે આ લીલા કદી ચઢતી નથી.

ગર્ભમાં ત્રણ માસ સુધી જીવ હોતો જ નથી, આવું બોલનારા ડોક્ટરો તો એકદમ જૂઠા છે. જૈનધર્મમાં જીવની ગર્ભમાં ઉછેરની આખી પ્રક્રિયા બતાવવામાં આવી છે. હવે તો વિજ્ઞાની-ઓએ ગર્ભના વિકાસની ફિલ્મ તૈયાર કરી સાબિત કરી આપ્યું છે કે સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થાની જાણ થાય તે પહેલાથી ગર્ભના બાળકનું હૃદય ઘબકતું થઈ જાય છે. છ અઠવાડિયાની ગર્ભાવસ્થા પછી મગજમાં પેદા થતા વિચારોના તરંગો માપી શકાય છે. આઠ સપ્તાહમાં ગર્ભનું બાળક તમામ અંગોપાંગ ધરાવતું થઈ જાય છે. દશ અઠવાડિયાનું ગર્ભસ્થ બાળક માતાના પેટમાં પોતાનો અંગૂઠો ચૂસતું થઈ જાય છે. બારમા અઠવાડિયે તો તેના શરીરનાં તમામ તંત્રો બરાબર કામ કરતા થઈ જાય છે. પછી બાકીના છ જેટલા મહિના તો તેના પોષણ અને વૃદ્ધિ માટે જ હોય છે. ગર્ભમાંના આવા પોતાના બાળકની હત્યા કરનારી માને અને હત્યારા ડોક્ટરને માટે કયા શબ્દો વાપરવા તે સવાલ છે ! ગર્ભહત્યા એટલે કૂરતાની પરાકાષ્ઠા છે. બાઈબલનો શેતાન પણ કહે છે કે આવું પાપ તો હું કદી ન કરું.

ડોક્ટર જ્યારે ગર્ભપાત કરવા માટે ઓપરેશન થિયેટરમાં તૈયારીઓ કરે છે, ત્યારથી ગર્ભના બાળકના હૃદયના ઘબકારા વધી જાય છે. ડોક્ટરનો ચીપિયો જ્યારે ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે તો ગર્ભનું બાળક બચવા માટે રીતસર તરફડિયા મારે છે અને ગર્ભના પ્રવાહમાં તરીને એક ખૂણામાં ભરાઈ જાય છે. છેવટે જ્યારે ડોક્ટરનો ચીપિયો તેને પકડી પાડે છે, ત્યારે તેના મોંમાંથી એક મૂંગી ચીસ નીકળી પડે છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા સાઈલન્ટ સ્ક્રીમ નામની ફિલ્મમાં હૂબહૂ બતાવવામાં આવી છે. ગર્ભપાત કરાવવા આવતી બહેનોને જો આ ફિલ્મ બતાવવામાં આવે તો ૧૦૦ માંથી ૯૦ સ્ત્રીઓ તો ગર્ભપાત કરાવ્યા વિના પાછી ચાલી જાય, એવો તરફડાટ બાળકનો હોય છે. ડોક્ટરો આ બધી બાબત જણાવતાં નથી, કેમકે તેમનો ઈરાદો માત્ર નફો રળવાનો હોય છે.

ગર્ભપાતને પાપી સરકાર કાયદેસર બનાવે તેથી તે પાપ મટી જતું નથી. ગર્ભપાત એ ગંભીર ક્ષાનો અપરાધ છે.

ગર્ભપાતની કાયદેસરતાના પાપે આજે હજારો કુંવારી સ્ત્રીઓએ નિર્ભય બનીને પોતાની જીંદગી બરબાદ કરી નાખી. અપવિત્રતાનું પાપ અને પછી ગર્ભ રહે ત્યારે ગર્ભહત્યાનું પાપ ! વસતિ ઘટાડો આમ ન થાય, આવા નુસખાઓથી વસતિ ભવાડો થાય. કોણ સમજાવે આ અબુધ સરકારને ! વસતિ ઘટાડો કરવો હોય તો પ્રજાને સંસ્કારી અને પવિત્ર બનાવો. તે માટે સેક્સી-ગંદા સિનેમાઓ અને વિડિયો કેસેટોના તોફાનો બંધ કરાવો. યુવાન-યુવતીઓની ભેગી કોલેજો બંધ કરી જુદી વ્યવસ્થા કરો. બાકી અપવિત્રતા અને ગર્ભપાત એ બે મહાભયાનક પાપો ભારતની સમગ્ર પ્રજાને ભરખી જશે !

માટુંગાની એક સત્ય ઘટના. એક સાસુ પોતાની વહુને લઈને ગર્ભપાત ક્લિનિકમાં આવ્યા. ગર્ભ સાત માસનો થઈ ગયો હતો. ડોક્ટરે જલદ દવાઓ કોકી, પણ ગર્ભ ન પડ્યો. છેવટે વહુનું પેટ ચીરવું પડ્યું. પેટ ચીરીને ગર્ભને બહાર કાઢવામાં આવ્યો, ત્યારે ગર્ભ ભયંકર તરફડીયા મારતો હતો. ડોક્ટરે આયાને કહ્યું, “આને સાતમા માળેથી નીચે ફેંકી દે.” અભણ ગરીબ આયાએ કહ્યું, “સાહેબ ! ગર્ભમાં જીવ છે. મારો રામ ના પાડે છે.” તરત જ ડોક્ટરે ગર્ભને ઉપાડીને પછાડ્યું. ગર્ભ મરી ગયો. પછી ડોક્ટરે કહ્યું, “લે, હવે ફેંકી દે.” શું આ વિદ્યા છે ! શું આ શિક્ષણ છે ! આવી શાળાઓમાં અને હોસ્પિટલોમાં દાન આપવું એ પાપ નહીં, પણ મહાપાપ છે ! હવે તો ગર્ભના વેપારો પણ શરૂ થયા છે. ગર્ભના બચ્ચાની કીડની, હાર્ટ વગેરેમાંથી દવાઓ પણ બનવા માંડી છે. આ ક્યાં જઈને અટકશે ?

અમદાવાદની એક સત્ય ઘટના. એક બહેનના ગર્ભનું બાળક અત્યંત રોગિષ્ઠ હતું. નર્સે ગર્ભપાત કરાવી દેવાની સલાહ આપી. ત્યારે ધાર્મિક ભાવનાવાળા ઘરના સૌએ કહ્યું, “ના, જૈનધર્મ મારવાની ના પાડે છે. મારવાનું કામ માણસ કદી કરે નહીં. મારવાનું કામ તો શેતાન કરે.” છેવટે રોગિષ્ઠ બાળકીનો જન્મ થયો. તે જીવી ત્યાં સુધી નવકાર, નવસ્મરણ વગેરે રોજ સંભળાવવા દ્વારા, શત્રુંજયની જાત્રા કરાવવા દ્વારા, દરેક સાધુઓના-આચાર્યોના દર્શન કરાવવા દ્વારા અને વાસકેપ કરાવવા દ્વારા ખૂબ ધર્મ કરાવ્યો. ઘરના સૌનો એક જ વિચાર કે આ બેબલીના જીવે પૂર્વજન્મમાં ખૂબ પાપ કર્યા હશે, ત્યારે જ આવી જન્મી ને ? હવે જો ધર્મ કરાવવા દ્વારા પ્રચંડ પુણ્ય બંધાવી આપીએ તો તેના પછીના ભવો સારા જાય. કદાચ મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાં જન્મી સીમંધરસ્વામી પાસે દીક્ષા લઈ કર્મ ખપાવી મોક્ષે જાય !

સાજી સારી પેટમાં રહેલી દીકરીઓને મારી નાખનારા રાક્ષસોથી આ ઘરતી ઊભરાવા લાગી છે, ત્યારે આ પ્રસંગ એક લપડાક સમાન છે.

દર વર્ષે વિશ્વમાં પાંચ કરોડ ગર્ભપાત થાય છે. દર વર્ષે એક વિશ્વયુદ્ધ જેટલા માનવોનો સંહાર ગર્ભમાં જ થાય છે. હાય પાપ ! આવું પાપ કોઈ કદી કરજો મા !

### **ગર્ભનો બાળક બોલે છે...**

હે મા ! સોનોગ્રાફી દ્વારા તને ખબર પડી કે હું બેબી છું, તેથી તું એકદમ નર્વસ થઈ ગઈ અને મને કપાવી નાખી. તો ઓ મા ! તું પણ તારી મમ્મીના પેટમાં બેબી ન હતી ? તને પણ કપાવી નાખી હોત તો ?

હે મા ! સાંઝું થયું તો મને કસાઈ ડોક્ટર પાસે ગર્ભમાં જ મારી નખાવી. કેમકે તમારા આવા સભ્ય (!) અને આવા શિક્ષિત (!) સમાજમાં જીવવાનું પાપ તો મારે માથે ન ટીંચાયું !

હે મા ! જગતની હરિયાળી પર નાચવાના મને કોડ હતા. ઉમંગથી મા-બાપની મસ્તી માણવાના મને રંગ હતા. સાધુઓના ચરણમાં આળોટવાના મને અભરખા હતા. હે મા ! ભૂખ્યાઓના ભોજન માટે અને દુઃખીઓના દુઃખ દૂર કરવા માટે મારે આ ઘરતી ઉપર જનમ લેવો હતો.

પણ ઓ મા ! તો તો વગર ગુન્હાએ હોસ્પિટલના ફૂર ઘાતકીઓ પાસે મને મારી નખાવ્યો.

મા ! તારા પેટને મારી કબર બનાવતા તને શરમ પણ ન નડી ?

મા ! આજના ડોક્ટરો જૂઠા છે, ફૂર અને ઘાતકી છે અને અમારામાં જીવ નથી હોતો તેવી તમારી માન્યતાઓ પણ જૂઠી છે. ડોક્ટરનું ધારદાર શસ્ત્ર જ્યારે અમારી નજીક આવે છે, ત્યારે ગભરાઈને ભાગવા જઈએ છીએ. પણ અમે ભાગીને ક્યાં જઈએ ? અને અમારી મૂંગી ચીસ પણ કોણ સાંભળે ? ઓ મા... ! તને આ પાપ કદી નહીં છોડે ! અમારા નિસાસા તને સળગાવી નાખશે. ભગવાન તારું ભલું કરે !

હે મા ! સાંઝું થયું કે તો મને ગર્ભમાં જ પતાવી દીધી. જન્મીને તારા જેવી શયતાન માતાનું મોઢું જોઈને મારે મારી આંખોને અભડાવવી પડત.

## ગર્ભની બેબીનો હૃદયદ્રાવક પત્ર

**સારું થયું તમે મને પહેલાં જ મારી નાખી : હાલા મમ્મી ડેડી !**

તીર્થરૂપ મમ્મી અને પપ્પા,

હું આ પત્ર તમને લખી રહી છું ખરી, પરંતુ લખતી વેળાએ હું મોટી મૂઝવણ અનુભવું છું. તમારી ક્રૂષે મારો જન્મ થયો હોત તો તમે મારાં માતા-પિતા જરૂર ગણાત. પરંતુ તમે તો મારો જન્મ થાય તે પહેલાં જ મારી હત્યા કરી નાખી. એટલે તમે મા-બાપ તો કેવી રીતે ગણાઓ ? પરંતુ છેવટ સુધી તમારું જ લોહી મારા શરીરમાં હતું અને એટલા માટે તમે મારા મા-બાપ ગણાવ તો પણ તમને તીર્થરૂપ કઈ રીતે કહી શકાય ? કેમકે તમે તો મારો જન્મ થાય એ પહેલાં જ મારું ખૂન કર્યું. મા ! તારા પેટમાં ગર્ભશય્યા પર આનંદથી હાથપગ રમાડતી રહેતી અને આનંદ કરતી હતી. નહોતી ઠંડી, નહોતી ગરમી. અદ્ભૂત હૂંફ મળતી હતી. મને ખાવા-પીવાની પણ ચિંતા નહોતી. મા ! તું જમે એ કારણે હું જમી લેતી. તારા હૃદયના ઘબકારા પડ્યા પડ્યા ગણવાની બહુ મજા પડતી. ત્રણ અઠવાડિયે તમને હું દીકરી હોવાની જાણ થઈ ત્યારે તમે નર્વસ થઈ ગયા હતાં. હું દીકરી છું માટે હું તમને નહોતી જોઈતી અને માટે તમે મારી હત્યા કરવા તૈયાર થઈ ગયા હતાં.

પરંતુ મમ્મી-પપ્પા, એવો પણ એક વિચાર રહી રહીને મનમાં આવ્યા કરે છે કે જે કાંઈ થયું તે સારું જ થયું કે તમે મને જન્મ લઈ તે પહેલાં જ મારી નાખી. કારણકે નહીં તો અનિચ્છનીય માથે પડેલી દીકરી તરીકે મારો આશ્રય કેટલો દુઃખી હોત. કુટુંબ નિયોજનના નામે તમે અમારી હત્યા કરતાં જ રહો છો અને સાથે સરકારી નોકર હો તો બોનસ પણ મેળવો છો. ખૂન કરવા માટે બોનસ. સારું થયું તમારા સભ્ય (!) સમાજમાં મારે જીવવું પડે તે પહેલાં જ તમે મને મારી નાખી.

તમારી.....

શું લખું ?

## અજન્મા બાળકની નોંધપોથી

### ૫ ઓક્ટોબર :

આજે મારા જીવનની શરૂઆત થઈ. મારા માતા-પિતા હજી આ જાણતા નથી. હું સફરજનના બીજ જેટલી નાની છું, પણ મારું અસ્તિત્વ સ્થાપિત થઈ ગયું છે, હું અસ્તિત્વમાં આવી ગઈ છું. હું એક છોકરી થઈશ. મારા વાળ કાળા હશે અને આંખો

કાળી હશે. બધું જ બરાબર વ્યવસ્થિત થઈ ગયું છે. એ હકીકત પણ છે, કે મને ફૂલો ખૂબ જ ગમશે.

### ૧૮ ઓકટોબર :

કોઈ કહે છે કે હું એક સાચી વ્યક્તિ નથી. ફક્ત મારી માતાનું જ અસ્તિત્વ છે. પણ જેવી રીતે એક રોટલીનો નાનો ટુકડો જ છે તેવી રીતે હું પણ એક સાચી વ્યક્તિ છું. મારી માતા અને હું બન્ને સાચી વ્યક્તિ છીએ.

### ૨૩ ઓકટોબર :

મારું મોઢું ખુલવાની હવે શરૂઆત થઈ છે. જરા વિચારો તો ખરા, એકાદ વર્ષમાં તો હું હસતી અને બોલતી થઈ જઈશ, હું જાણું છું કે મારો પહેલો શબ્દ “મા” હશે !

### ૨૫ ઓકટોબર :

આજે મારું હૃદય ઘબકવાનું શરૂ થઈ ગયું. હવે આજથી મારી બાકીની જીંદગી સુધી એ અટક્યા વગર ઘબક્યા કરશે. અને ઘણાં વર્ષો પછી એ થાકી જશે અને ઘબકવાનું અટકી જશે. એટલે હું મૃત્યુ પામીશ.

### ૨ નવેમ્બર :

હું દરરોજ થોડી થોડી મોટી થાઉં છું. મારા હાથ અને પગને આકાર મળવાના શરૂ થયા છે. પણ, મારા આ નાના પગ મને મારી માના હાથ સુધી પહોંચાડે અને આ નાના હાથ ફૂલો ભેગા કરે, અને માતા-પિતાને વળગે એ માટે હજી મારે લાંબો સમય રાહ જોવાની છે.

### ૧૨ નવેમ્બર :

ટચુકડી આંગળીઓ મારા હાથ ઉપર આકાર લેવા માંડી છે. ઓહ ! કેટલી નાની છે એના વડે હું મારી માના વાળ ઓળીશ.

### ૨૦ નવેમ્બર :

આજે જ ડૉક્ટરે “મા” ને મારા અસ્તિત્વની જાણ કરી. ઓહ ! એ કેટલી ખુશ થઈ હશે ? મા ! તું ખુશ છે ને !

### ૨૫ નવેમ્બર :

મારા માતા-પિતા કદાચ મારા માટે નામ વિચારતા હશે. પણ તેઓ તો હજી જાણતા પણ નથી કે હું છોકરી છું. મને “મીરાં” કહેવડાવવું ગમશે. હું મોટી થતી જાઉં છું.

## ૧૦ ડિસેમ્બર :

મારા વાળ વધે છે. એ લીસા અને ચળકતા છે. મા ના વાળ કેવા હશે ?!!!

## ૧૩ ડિસેમ્બર :

હવે હું થોડું જોઈ શકું છું. મારી આજુબાજુ અંધારું છે. જ્યારે મા મને આ સૃષ્ટિ પર લાવશે ત્યારે બધું જ પ્રકાશિત અને ફૂલોથી ભરપૂર હશે, પણ મને તો સૌથી વધારે મારી માને જોવી છે. મા તું કેવી લાગે છે ?

## ૨૪ ડિસેમ્બર :

“મા” ને મારા હૃદયના ધીમા ધબકારા સંભળાતા હશે ! કોઈ બાળકો આ દુનિયામાં થોડા નબળા આવે છે. પણ મારું હૃદય મજબૂત અને તંદુરસ્ત છે. એ કેવું એક સરખું ધબકે છે. ધબ... ધબ... ધબ... -મા ! તને એક તંદુરસ્ત નાની દીકરી મળશે.

## ૨૮ ડિસેમ્બર :

આજે મારી માએ મને મારી નાખી.

માતાના પેટમાં વિકસી રહેલા કુમળા ગર્ભની સિલસિલાબંધ તસવીરો ઝડપવાની સિદ્ધિ સૌ પ્રથમ વાર સ્વિડીશ તસવીરકાર લેન્નાર્ટ નિલ્સને પ્રાપ્ત કરી હતી. લાઈફ મેગેઝીન માટે તેણે તૈયાર કરેલા ગર્ભના આલ્બમ પાછળ તેનાં કુલ સાત વર્ષ ગયાં. અહીં જે ગર્ભની તસવીરો આપવામાં આવી છે તેમને વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓમાં વિવિધ કારણોસર ઓપરેશન કરી માતાના ગર્ભાશયમાંથી બહાર કાઢવામાં આવ્યા હતાં.

પશ્ચિમી વિશ્વમાં બાળકની ઉંમરની ગણતરી તે માતાના ઉદરમાંથી બહાર આવે તે ક્ષણથી કરવામાં આવે છે. પરંતુ ચીનમાં એવી પરંપરા છે કે બાળકનો જન્મ થાય ત્યારે તેને એક વર્ષનો ગણવો. આ પરંપરામાં જન્મ અગાઉ પાંગરતા જીવનનો આદર કરવામાં આવ્યો છે. ગર્ભાધાન વખતે જે જીવ માત્ર એકકોષી હોય છે તે ગર્ભાવસ્થાના ૨૬૬ દિવસોમાં ૨૦ કરોડ કોષનો જટિલ સરવાળો બની જાય છે. આ વખતે તેના ગર્ભાધાન સમયના વજનમાં એક અબજગણો વધારો નોંધાયો હોય છે.

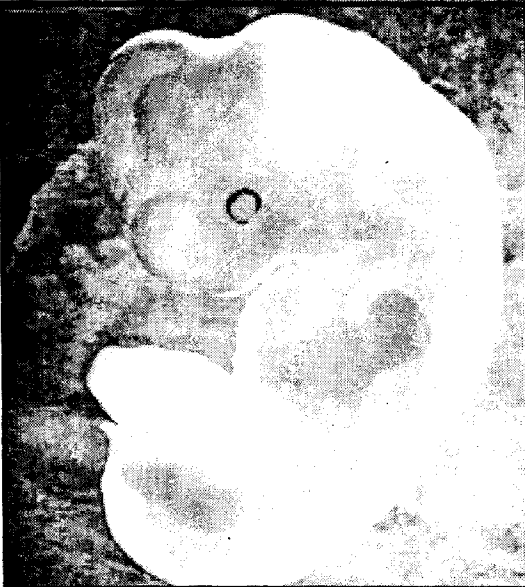
સ્વિડનના તસવીરકાર નિલ્સનને જન્મ અગાઉના આ જીવન વિશે ભારે કૂતુહલ હતું. આ કારણે સ્ટોકહોમની પાંચ હોસ્પિટલના શલ્યચિકિત્સકોની મદદથી તેણે સાત વર્ષ સુધી ગર્ભની તસવીરો લીધા કરી, પરિણામે માનવજાતને ખ્યાલ આવ્યો કે અબુધ માતાઓ પોતાના સ્વાર્થ ખાતર જે ગર્ભનો માંસનો લોચો ગણી

નિકાલ કરી નાખે છે, તેમાં જીવનો કેવો વિકાસ થયો હોય છે. કોઈ પણ ગર્ભવતી માતા પોતાના ઉદરમાં વિકસી રહેલા શિશુની આ હકીકતો વાંચશે તો તે તેના પ્રેમમાં પડી જશે અને ગર્ભપાત કરાવવાનો ઘાતકી નિર્ણય તે કદી નહીં લઈ શકે. ગર્ભપાત એ મનુષ્યવધ છે - એ વાત આ લેખ વાંચ્યા પછી નકારી ન શકાય તેવી હકીકત બની જાય છે.

**ગર્ભાવસ્થાના  
જુદા જુદા  
તબક્કાઓ**

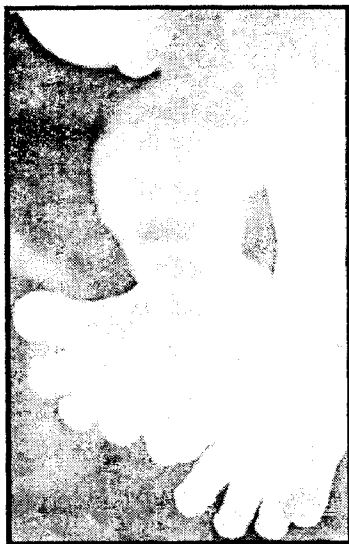


**પાંચ સપ્તાહ**



**રસોડાનું તત્વજ્ઞાન - ૧૧૨**





ગર્ભાવસ્થા - સાડા છ સપ્તાહ

રસોડાનું તત્વજ્ઞાન - ૧૧૩

# કોણ રહે સદા નિરોગી ?

જળ-વાયુને ખેત પ્રફુલ્લ, રોગનો વાયે વાયરો,  
દવાવાદની મહેફિલમાં, ડૉક્ટર જમાવે ડાયરો.  
દવાખાનાઓ દેખી ભરેલા, રોગ કહે હું નાયું,  
ડૉક્ટર ભણ્યા નહીં સાયું, ને કપાઈ રહ્યું છે કાયું.  
વિજ્ઞાન વિનાશક શોધથી, સાજા પણ માંદા થયા,  
પેટ-પટારા ભરવા કાજે, દાકતરો ઝાઝા થયા.  
સારી દુનિયા છે માંદી, ને ફાર્મસીઓ કમાયે ચાંદી,  
દવાખાનામાં જામે મેળા, ડૉક્ટરને ઘી-કેળા.  
ડૉક્ટર નહીં કોઈ દેવના દીકરા, કરી શકે ના જાફુ,  
શીદને ઘેલા થઈને પાછળ, ખાઈ પડ્યા છો આફુ !  
વીટામીનની નકલી તાકત, કરી મૂકશે આફત,  
દોડી રહ્યા સૌ દવાખાનાએ, ડૉક્ટરને જયાફત.  
આધુનિકમાં અંજાયા વિના, મજા જીવનની લુંટો,  
વીટામીનોની એબીસીડીને ભુલી, દેશીનો કક્કો ઘુંટો.  
ભૌતિકવાદી જીવનશૈલી, લોક થયું છે ગાંડું,  
પશ્ચિમ સંસ્કૃતિ આકર્ષણથી, જીવન થયું છે બાંડું.  
ગર્ભપાતને ગર્ભનિરોધક, કામ થાય છે ખોટાં,  
કુટુંબનિયોજન નસબંધીના, શસ્ત્રકર્મ છે ખોટાં.  
રક્તદાનને ચક્ષુદાનની, ચાલી ખોટી રીતિ,  
બ્લડબેંકમાં બ્લડ ભરવાની, ફાલી ખોટી નીતિ.  
અપ્રાકૃતિક જીવનશૈલીએ, મૂકી દીધી છે માઝા,  
અપ્રાકૃતિક ખાનપાનથી, રોગ વધ્યા છે ઝાઝા.  
વીજળીની પેદાશ બધીયે, પ્રકૃતિ વિનાશનું મૂળ છે,  
યંત્રવાદ આધારિત જીવન, સર્વનાશનું શૂળ છે.  
વીજ આધારિત યંત્રવાદથી, પ્રફુલ્લિત હવાને પાણી,  
વિલાયતી ખાતરની ખેતી, ધાન્ય થયા ધુળધાણી.  
ખાનપાન બગડી ગયા, ને લોક સૌ ઉઘી રહ્યા,  
જળ પ્રફુલ્લ પી રહ્યા, ને પ્રફુલ્લ સુંઘી રહ્યા.  
રસાયણોને જંતુનાશકો, ખાનપાન થયા ઝેરી,  
ઘરતીનો રસકસ બધોયે, નાશ કરે છે વૈરી.  
રસાયણોને જંતુનાશકો, હિંસક ખેતીવાડી,  
ચાલી રહી છે ખેતરોમાં, પાપની ટ્રેક્ટર ગાડી.

કેમીકલ યુગમાં જીવી રહ્યાં છે, જીવન થયા છે ઝેર, ખાનપાનમાં પોષક તત્વોની, નીકળી જાય છે ખેર. ખાનપાનમાં રંગ રસાયણ, બગાડે જીવનની મજા, માંદા પડવાની મજા !, ને હોસ્પીટલની સજા ! વિલાયતી ખાતરની ખેતી, ઘરતીમાં લાગે આગ, ઝેરી જંતુનાશકોથી, ઉજડે જીવનબાગ. સારાયે વિશ્વના અર્થતંત્રનો, ગાય છે આધાર, ખેતી ગોવંશ નાશથી, દેશ બને બેકાર. અસલ છોડીને નકલથી, રોગ વજ્ર્યા છે ઘેરી, મહારોગના આક્રમણોની, ચાલે હેરાફેરી. શરીર રોગનું ઘર કહેવાયે, ક્યારે ફુટે ધાણી, નિરોગી રહેવા આયુર્વેદના, નિયમ લેવા જાણી. પર્યાવરણની રક્ષા કરે જે, તેની કક્ષા ઉંચી, સારાયે વિશ્વના આરોગ્યની, આયુર્વેદમાં કુંચી. વિલાયતી દવાની ગોળી, કરશે જીવનની હોળી, અપ્રાકૃતિક ખાનપાનથી, લેવી પડે છે ગોળી. નિર્દોષ છે દેશી દવાઓ, વિલાયતી છે ઝેર, વિલાયતીના વિષયકથી, વર્તે કાળો કેર. આયુર્વેદ રક્ષણ કરે, ને વિલાયતી કરશે ભક્ષણ, આયુર્વેદનું લેવું શિક્ષણ, ને રોગનું જાણે લક્ષણ. પિત્તદોષથી અંગ જલે, ને કફદોષથી ખાજ, વાયુદોષથી દુઃખાવો, ને ત્રણ કરે છે રાજ. રોગ ઉત્પત્તિ કારણ જાણી, તેને કરવા દૂરે, ઔષધ વિના રોગ મટે, ને ફેર કદી ના ફુરે. જીવન જીવે નિયમથી તે દવા વિના નિરોગી, અનિયમિત જીવનથી રહે, દવા ખાઈને રોગી. ઋતુચર્યાને દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા જે જાણે, આરોગ્યના નિયમ પાળે, નિરોગસુખ તે માણે. ખાનપાન ગુણધર્મો જાણે, હિત-મિતને પર્યયને જાણે. મિતાહારથી લાંબુ જીવે, ખાઉંધરાઓ જલ્દી જાયે, અપર્યયના સેવનથી, આરોગ્યની આશા વ્યર્થ છે, પર્યયપાલનથી રહે નિરોગી, આયુર્વેદ સમર્થ છે. આહાર એ જ ઔષધ છે, ત્યાં દવાનું શું કામ છે ? આહારવિહાર અજ્ઞાનથી, દવાખાનાઓ જામ છે.

ખાવુંપીવું પેટને પુછી, ઔષધ લેવું વૈદ્યને પુછી,  
 મુહૂર્ત કરે જોષીને પુછી, અન્ન લાવે અસલને પુછી.  
 ગુણવત્તા ઉંચી ખાનપાનની અસલને જે પરખે,  
 દવાખાના તો દૂર રહે, ને રોગ કદીના ભરખે.  
 માનવપ્રાણી છે અન્નાહારી, નહિં તે શાકાહારી,  
 અન્નાહારી હુષ્ટપુષ્ટ, ને માંસાહારી કુષ્ટ બને.  
 જીવન ટકે છે અન્નથી, ને જીભને ગમે છે મેવા,  
 પેટ માંગે ત્યારે આપીએ, તે સૌથી મોટી સેવા.  
 રોજ સવારે ઝાડે ફરવા, ઠાંસીને નવિ ખાયે,  
 માથું ઠંડું થાયે, વૈદ્યજી ટાઢા પાણીએ ન્હાયે.  
 રાત્રે વહેલા જે સુવે, વહેલા ઉઠે વીર,  
 બળબુદ્ધિને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.  
 ભોજનપાણી સર્વે કામ સૂર્યપ્રકાશની સાથે,  
 તનમનને વિશ્રામ આપે, ચંદામામા રાતે.  
 ધૂપ કરે અસલી ગુગળ, ને દીવા કરે છે ઘી,  
 સાંજસવારે ધૂપદીપથી, થાયે વાયુશુદ્ધિ.  
 રાત્રિએ નહિં ભોજનભાણા, કંદમૂળ નહિ ખાણા,  
 બોળ-અથાણા રોગના થાણા, પરસ્ત્રીમાં નહિ ગાણા,  
 જન્મે જે માનવ થયા, માંસાહારથી દાનવ થયા,  
 હિંસક માંસાહારથી, અનંતા નરકે ગયા.  
 જમણા સ્વરમાં ભોજન, ને ડાબા સ્વરમાં પાણી  
 ડાબો-જમણો બંને સાથે, બંધ ભોજનપાણી.  
 ચોમાસામાં આકાશજળનું, ટાંકુ ભરવું ખાસ,  
 જળપ્રદુષણથી બચવા માટે, પીવું બારે માસ.  
 ઘઉંને તો પરદેશી જાણું, જવ છે દેશી ખાણું,  
 મગની દાળને ચોખા મળે તો, લાંબુ જીવી જાણું.  
 ઘઉં ખાવાથી શરીર કુલે, જવ ખાવાથી ઝુલે,  
 મગને ચોખા ના ભુલે તો, બુદ્ધિ બારણા ખુલે.  
 નવા ઘઉંથી પેટ દુઃખે, થાય મરડોને આમ,  
 ઘઉંનો મેંદો અતિશય ભારે, પેટ રહે છે જામ.  
 ચરબીતત્ત્વ છે સૌથી ઉંચું, કફકારક છે ઘઉં,  
 ચરબીતત્ત્વ છે સૌથી નીચું, સર્વશ્રેષ્ઠ છે જવ.  
 જવ તો છે સોનાની લગડી, ઘઉંથી જાયે બગડી,  
 મગની સાથે ચોખા રગડી, ઘઉંને મેલો તગડી.  
 જવથી રહે નિરોગી કાયા, છોડવી ઘઉંની છાયા,

મગની રાખવી માયા, ને ચોખા કરે છે ડાહ્યા.  
 ગરમાગરમ ફુલકા તાજા, જવ છે અન્નમાં રાજા,  
 દેશી ગાયના ઘીમાં ખાજા, શરીર રાખે સાજા.  
 જવનો બનાવે સાથવો, મુસાફરીમાં રાખવો,  
 ઘી સાકરમાં આથવો, ભુખ લાગે તો ચાખવો.  
 પૌષ્ટિક છે જુવારને, મરડો કરે છે ઘઉં,  
 સાઠી ચોખા બારમાસી, સર્વશ્રેષ્ઠ છે જવ.  
 બાજરીથી પાંખ્યું આવે, મકાઈથી ઉંડે આકાશમાં,  
 ઘઉં પછાડે ઘરતીપર, ને જુવાર ઝીલે પાશમાં.  
 જુવાર છે મોતીના દાણા, ચોખા હીરા જેવા,  
 મકાઈ લાગે મેવા, ને મગ કરે છે સેવા.  
 કઠોળ સર્વ વાયુકારક, વાલ છે બહુ વાયડા,  
 મગ સર્વશ્રેષ્ઠ છે ને, ચણા કરે છે ભાયડા.  
 ઘી-ગોળને જવનો આટો, બીજું બધું યે દાટો,  
 શિરામણમાં રાખ ગોળની, રોજ સવારે ચાટો.  
 દૂધ ગાયનું સર્વોત્તમ છે, ભેંસનું દૂધ કનિષ્ઠ,  
 ડેરીઓના વાસી દૂધ-ઘી, સૌથી મોટા અનિષ્ટ.  
 દેશી ગાયના દૂધ-ઘી છે, ખાનપાનમાં રાજા,  
 દૂધ-ઘી નકલી થયા ને, રોગ વગાડે વાજા.  
 બાળક પીએ બકરી દૂધ, ને સૌને માટે ગાય,  
 ડેરીઓના વાસી દૂધથી, અક્કલ સૌની જાય.  
 મોંઘી મોટરકારને બદલે, ઘેર રાખવી ગાય,  
 નકલી દૂધ ખાનારની, મોટર ખાડે જાય.  
 ભેંસ કહેવાયે ડોબું, ને ગાય ગણાયે માતા,  
 બકરી અને ગોદૂધના, ગુણ સદાયે ગાતા,  
 દૂધ ભેંસનું પોઢાડે, ને ઘઉં ઓઢાડે શાલ,  
 દૂધની સાથે ફળાહારથી, ખરાબ થાયે ખાલ.  
 દાંત વિનાના દૂધડાં પીએ, બુધડા પીએ રાખ,  
 ખીર બનાવે વીર, ને શીરો સૌને પીર.  
 માનવ સૌ મૂરખ થયા, ડેરીઓના દૂધ ખાય,  
 દાકતરોના ઘર ભરવાને, દોડી દોડી જાય.  
 દેશી ગાયના દૂધ-ઘીને, આયુષ્યવર્ધક જાણો,  
 આમળાનું જીવન ખાઈને, આયુષ્ય લાંબુ માણો.  
 દેશી ગાયના દૂધ-ઘી, અખંડ આંખનો દીવો,  
 રસોઈ રાંધી દેશી ઘીમાં, સો વર્ષ લગી જીવો.

ગાયનું ઘી છે પીળું સોનું, મલાઈનું ઘી ચાંદી,  
 વેજુટેબલ ઘી ખાઈને, સારી દુનિયા માંદી,  
 દેશી ઘીનો સ્વાદ મઝાનો, બુધિ ભરે ખજાનો,  
 ખેતી પશુપાલનથી માનવ, થાયે મોટા ગજાનો.  
 ઘમ્મરવલોણે હોયે પાકું, મલાઈનું ઘી કાચું,  
 સ્વાદસુગંધ ગુણ રૂપમાં, ઘી ગાયનું સાચું.  
 દિવ્યશક્તિ છે દૂધ-ઘીમાં, આયુ અખંડ રાખે,  
 મહાશક્તિ છે તાજું ગોરસ, આંખ કદીના થાકે.  
 શ્રીખંડ યૌવન અખંડ રાખે, રબડી તાજામાજા,  
 ઘીએ રાંધે, દૂધે વાળું, રાજ કરે છે રાજા.  
 ગાયના ઘીમાં રસોઈ રાંધો, શરીર મજબુત બાંધો,  
 તલતેલની માલિશથી, દુઃખે નહીં એકે સાંધો.  
 ગાયના દૂધને ઘી ખાયે તો, આંખ કરે અજવાળા,  
 તેલ-તમાકુ ખાનારને, આંખે થાયે અંધારા.  
 તલનું તેલ સર્વશ્રેષ્ઠ છે, સીંગતેલ કરે ખાંસી,  
 કપાસીયા તેલ ઢોરનું ખાણું, ને મરચું કરે છે હાંસી.  
 તલનું તેલ સૌને ભાવે, માલિશ રોજ કરાવે,  
 કાળા તલનું તેલ કઢાવે, કફ-વાયુ નહિં થાવે.  
 તલતેલની મહેંક મીઠી, સ્વાદ છે મનભાવન,  
 ઔષધિય સર્વોચ્ચ ગુણ, થઈ જાય તન પાવન.  
 કાળા તલનું સિધ્ધતેલ, પાંચીએ વાળમાં ઘાલી,  
 હળવા હાથે માલિશ માથે, ત્રીજો માળ રહે ના ખાલી.  
 તેલ બધાયે ખાવાથી, આંખે ચશ્મા લાગે,  
 ઘી ગાયનું ખાવાથી, ચશ્મા જલ્દી ભાગે.  
 મોજશોખના ખોટાં ખરયા, છોડી દેવા મરચાં,  
 તેલને બદલે ઘી ખાઈને છોડવી ખોટી ચરચા.  
 તેલ મરચુંને ટામેટાંથી, પિત્તવિકાર થાયે,  
 આંખે ચશ્મા જલ્દી લાગે, વાળ પાકી જાયે.  
 હીનકક્ષાના મિશ્રિત તેલો, હાઈડ્રોજનથી જમાવે,  
 વેજુટેબલ (ઘી) ના નામે, અનેક રોગો આવે.  
 ગંધકના તેજાબથી સાફ, સફેદ ખાંડ ઝેર છે,  
 ઉજળા દેખાતા ગોળમાં, કેમીકલનો કાળો કેર છે.  
 મીઠું બગડ્યું આયોડીનથી, ડીટર્જન્ટથી ગોળ,  
 ખાંડ બગડી સલ્ફરથી, ને ખાઈ રહ્યા છે ખોળ.  
 ખાદ્યપદાર્થો કેમીકલથી, સફાઈદાર થાયે,

અસલી ગુણો જાનપાનના, સર્વે નાશ થાયે.  
 શાક બધા પચવામાં ભારે, રોગ પેટના થાયે,  
 શાકાહારના અતિરેકથી, હાડ નબળા થાયે.  
 શાક બધાયે રોગકારક, તેજ ઘટાડે આંખોના,  
 પોષણ મળે નહિ શાકમાં, વર્ણ બગાડે શરીરના.  
 ટીંડોળા ખાવા નહિ ને, ભીંડામાં મૂકવા મીંડા,  
 ટીંડોળા છે બુદ્ધિનાશક, ભારે પડશે ભીંડા.  
 પરવળ તો છે શાકનો રાજા, દૂધી તાજામાજા,  
 ગુણકારી કડવા કારેલા, રાખે સાજાતાજા.  
 વાલપાપડી વાયુકારક, તુરીયા લાવે તાવ,  
 ગુવાર કરશે આફરો, ને રોજ અજમો ચાવ.  
 શિયાળામાં ખાયે ભાજી, તબિયત રાખે તાજી,  
 ગુણકારી છે ભાજીપાલો, આંખો રાખે સાજી.  
 શિરામણમાં સવારે રાબડું, ને ચામાં પાડવું ગાબડું,  
 બપોરે ભાતાનું ડાબડું, ને ખોલવું મિઠાઈનું છાબડું.  
 ચા પીવાની રીતિ ખોટી, કોફીની તો પ્રીતિ ખોટી,  
 વ્યસની છે ચોકલેટી પીણાં, ભરવી નહિં કદી લોટી.  
 ચા-કોફીથી હૃદય પોતાની, ગતિ વિરૂધ્ધ ઘડકે,  
 ગરમ અને ઉત્તેજક પીણાં, મતિ રહે છે ફડકે.  
 ચા-કોફી પીણાંને બદલે, ગોળનું પાણી કરવું,  
 ચાને બદલે મહેમાનોને, દૂધ ગાયનું ઘરવું.  
 એલ્યુમીનીયમ છે રોગકારક, સ્ટીલ કરે છે ફારસ,  
 નિર્લેપ તવા છે મારક, ને પિત્તળ સાચો વારસ.  
 રસોઈ રાંધે પિત્તળમાં, ને પાણી ઉકાળે ત્રાંબુ,  
 ભોજન કરવું કાંસામાં, તો જીવન માણે લાંબુ.  
 ખાટી વસ્તુ કાયમાં, ને દહીં જમાવે દોણીમાં,  
 છાશ વલોવી સડુને આપે, માખણ મળશે બોણીમાં.  
 ખાંડેલા ઘાણાજીરૂ મસાલા, ત્રણ માસ રહે તાજા,  
 શિયાળાના તેલ, ઘી, બારમાસના રાજા.  
 સુકામેવા શિયાળામાં, બદામ બારેમાસ,  
 ઉનાળામાં ઠંડક માટે, કાળીદ્રાક્ષ છે ખાસ.  
 શિયાળામાં એક મહિનો, ઉનાળે દિન વીસ,  
 ચોમાસામાં પંદર દિવસ, લોટ મિઠાઈ રહે તાજા.  
 હલવાઈની મિઠાઈ હવે, થઈ ગઈ છે ખોટી,  
 બજારૂ ફરસાણથી, ખાંસી થાય છે મોટી.

મિઠાઈમાં નકલી વરખે, ચેતન કદીના હરખે,  
કેસર, વરખને ઘીની ખરીદી, કરે અસલની પરખે.  
વાસી માવો કદી નહિં લાવે, તાજો શેકેલો સૌને ભાવે,  
શીતાગારમાં ખાદ્યવસ્તુઓ, વાસી અભક્ષ્ય થાવે.  
ખોરી વસ્તુ ખાંસી કરે, ને વાસી ભોજન ઝેર,  
તીખું તળેલું બંધ કરીને, હરડે રાખવી ઘેર.  
ચાટે નહિં ચાટચટાકા, ફાસ્ટફુડથી ફુટે ફટાકા,  
ખાયે નહિં કાંદાબટાકા, કંદમૂળથી કર્મસટાકા.  
તળવું શેકવું ધીમા તાપે, ખાવું નહિં કદી છાપે,  
વાસી શાક કદીના કાપે, મીઠું નાંખવું માપે.  
તજ લવીંગ ઈલાયચી, કાળા મરીને સાકર,  
પાણીમાં ઉકાળી ઠારે, કોકાકોલા ચાકર.  
અમૃતફળ છે આમળા, ને ગોદૂગ્ધ છે અમૃત,  
ત્રીજું મળે જો વિશ્વમાં, શોધી લાવે અમૃત.  
ઝાડપાક સોનેરી આમળા, કાચું સોનું ગણાય,  
નિત્ય આમળા સેવનથી કાચા, કંચનવર્ણી થાય.  
બાવળનું દાતણ કરવાથી, દાંત ચોખ્ખા થાય છે,  
ટુથપેસ્ટનું બ્રશ કરવાથી, જલ્દી બોખા થાય છે.  
સાબુ સર્વે સ્નાયીય દ્રવ્ય, સૌંદર્યનાશક જાણો,  
ઔષધિજળથી સ્નાન કરીને, સાચી ઠંડક માણો.  
રાંધણગેસની સીધી આંચે, ફુલાવે નહિં રોટલી,  
રસોઈઘરમાં રાંધે ત્યારે, બાંધેલી રાખે ચોટલી.  
પાણી ગાળવાં ગરણાં, ને પૂંજણી ચુલા પાસે,  
ગરણાંને પૂંજણી વિના ઘર, કતલખાનુ ભાસે.  
જાડા કપડે પાણી ગાળે, ત્રણ ઉકાળે ઠારે,  
પ્રવાહી વસ્તુ ગાળવા, ગરણાં સાત પ્રકારે.  
વાસ-ચિકાશ રહિત મળ પીળો, બંધાયેલો સરકે,  
પાણીમાં ડુબે નહિં તેવો, મળ પરીક્ષણ ખરકે.  
લિપસ્ટીકની નકલી લાલી, હોઠોની કરે પાયમાલી.  
નેઈલ પૉલિશના નકલી રંગો, આરોગ્યની કરે બેહાલી.  
ટી.વી.માં મનોરંજન નામે, થઈ જાય મનોભંજન,  
આંખે કરે દીવેલનું અંજન, દાંતે દેશી મંજન.

-જિતેન્દ્ર પ્રેમચંદ શાહ

૧૫૩૭/૧, ગજજરનું ચોકડું, ધના સુથારની પોળ, રીલીફ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

રસોડાનું તત્ત્વજ્ઞાન - ૧૨૦



# રસોડાનું તત્વજ્ઞાન

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	પાઠનું નામ	પાના નં.
------	------------	----------

### પ્રકરણ-૧

૧.	રાત્રિભોજન મહાપાપ	૨
૨.	દ્વિદળના પાપથી બચો	૧૧
૩.	અથાણાં વગેરે ન જ વાપરવાં શ્રેષ્ઠ	૧૭
૪.	ચલિતરસ વાળા પદાર્થો ન ખવાય	૨૧
૫.	અનંતકાયનો ત્યાગ કરો	૩૧
૬.	બાવીશ અભક્ષ્ય છોડો	૩૭
૭.	બજારની કોઈ પણ ચીજ ખાઈ શકાય તેમ નથી	૪૩
૮.	સચિત્ત-અચિત્ત	૪૯

### પ્રકરણ-૨

૯.	ષટ્કાયની જીવદયા પાળો	૫૩
૧૦.	શ્રાવક જીવનના બાર વ્રતો	૬૦
૧૧.	કઠોર કર્મ બંધાવનારા વ્યાપાર-ધંધા	૬૫
૧૨.	શ્રાવકજન તો તેને રે કહીએ	૭૦
૧૩.	પાપોથી બચવાની સરળ પદ્ધતિ : ચૌદ નિયમ	૭૨
૧૪.	સંમૂર્ચિમ મનુષ્યોની હિંસાથી બચો	૭૭
૧૫.	દિવાળી અને દાડખાનું	૮૧
૧૬.	ટી.વી. એક મોટો ખતરો	૮૬
૧૭.	મોતના મસાલા	૯૦
૧૮.	તમારા ઘરને બચાવો	૯૭
૧૯.	માતૃત્વની હૃત્યા	૧૦૩
૨૦.	કોણ રહે સદા નિરોગી ?	૧૧૪