॥ ॐ ह्रीँ अर्हं नमः ॥

॥ णमो जिणपवयणस्स ॥

આહાર શુદ્ધિ-પ્રકાશ

卐

(વિવિધ ગ્રંથો-સામાયિકો-વર્તમાનપત્રોમાંથી સંકલિત)

અન્ન સારું તેનું મન સારું
મન સારું તેનું જીવન સારું
જીવન સારું તેનું મરણ સારું
મરણ સારું તેની ગતિ સારી.
આ બધાનો મૂળ પાયો છે

આહાર-શુદ્ધિ

卐

: : પ્રકાશક : :

દિવ્ય દર્શન સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ

૬૮, ગુલાલવાડી, ત્રીજે માળે,

મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૪.

❋ પ્રાપ્તિસ્થાન ❋

કુમારપાળ વિ. શાહ
૬૮, ગુલાલવાડી,
ત્રીજે માળે,
મુંબઇ-૪૦૦ ૦૦૪.

Serving JinShasan
003005
gyanmandir@kobatirth.org

પાંચમા આવૃત્તિ
(૪૦૦૦)

卐

કિંમત રૂા. ૬-૦૦

卐

: મુદ્રક :
પૂજા પ્રિન્ટર્સ એન્ડ ટ્રેડર્સ
મહેંદીકૂવા ચાર રસ્તા,
શાહપુર, અમદાવાદ.

સોનેરી તક

(૧) ઝરણામાં વહેતું નિર્મળ પાણી જેમ શરીરના મેલ સાફ કરે છે, તેમ વીતરાગ પરમાત્માની વાણીરૂપ ઝરણાનું વહેણ આત્માના અંતરમેલને સાફ કરે છે.

*

(૨) ભોજનની શુદ્ધિ નૈતિક અને માનસિક ઉત્થાનનું કારણ બને છે.

*

(૩) તમારાં મન જ સ્વર્ગ છે, અને તમારાં મન જ નરક છે. સુંદર વિચારોના પ્રકાશથી વિકસેલું મન સ્વર્ગનો આનંદ આપે છે. ખરાબ વિચારોના અંધકારથી ભિડાયેલું મન નરકની યાતના ઉત્પન્ન કરે છે

માટે

શરીર, મન અને આત્માને બગાડનાર અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો જીવનભર ત્યાગ કરો.

*

(૪) **હિતભોજી:** પોતાની પ્રકૃતિને અનુસરીને ભોજન કરનાર. **કાલભોજી** : સમયસર અને ઋતુ અનુસાર ભોજન કરનાર માનવી કદી દુ:ખી થતાં નથી.

પ્રકાશકીય

જૈન દર્શનનું હાર્દ અણાહારી–પદ પ્રાપ્ત કરી આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ મેાક્ષપર્યાયને પ્રગટ કરવાનું છે. અનાદિથી કર્મના સબંધવાળેા આત્મા કર્મના યેાગે આહાર ગ્રહણ કરી શરીરનું નિર્માણ કરે છે, અને તેને ટકાવવા નવ–નવેા આહાર લે છે.

આહારમાંથી લેાહી આદિ ધાતુઓ બને છે, અને તદનુસાર વિચારધારા બને છે. આત્માના પરિણામ સારા રહે માટે આહારશુદ્ધિને પ્રકાશ મેળવીને જીવનનું સંરક્ષણ કરવું પાયામાં જરૂરી છે.

અનાદિથી દેહધારી જીવમાત્રને આહારસંજ્ઞા–રસ સ્વાદની વૃત્તિ ઓછા–વધતા અંશમાં સતાવ્યા કરે છે. આ રસના બેકાબુ બની જતાં સ્વાસ્થ્યની હાનિનેા હિસાબ રહેતેા નથી. રેાગને પરવશ જીવન અને દુઃખમય મૃત્યુ પરલેાકને બગાડે છે, જ્યાંથી પુનઃ ઉત્થાન પામવું સહેલું નથી. રસલેાલુપતાના દંડમાં અસંખ્ય અનંતકાળ જીભ વિનાના એકેન્દ્રિયના ભવ પૃથ્વી–પાણી–અગ્નિ–વાયુ–વનસ્પતિકાયમાં પસાર કરવા પડે છે. ભાવિ અનંતકાળ ન બગડે તે માટે, વિચારધારા કલુષિત ન બને તે માટે, આહારનેા વિવેક કેળવી આહાર–સંજ્ઞા ઉપર સંપૂર્ણ વિજય મળે એવેા પ્રયત્ન કેળવવેા જરૂરી છે.

શરીરના વિકાસ માટે, મનની નિર્મળતા માટે અને આત્માના ઓજસને પ્રગટવવા માટે, ટૂંકમાં જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે આહારનેા વિવેક આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે.

આહાર એટલે ખેારાક, જે ચાર પ્રકારે છે. અશન–પાન–ખાદિમ અને સ્વાદિમ. ભેાજનમાં લેવાતા ખાદ્ય પદાર્થો સંખ્યાબંધ છે. યુગલિક-યુગથી માંડીને આજના યંત્રયુગ સુધીમાં માનવીએ ખાદ્ય પદાર્થોના અનેક પ્રયેાગેા કરીને જાતજાતની અને ભાતભાતની વાનગીઓનું નિર્માણ કર્યું છે.

આ વાનગીઓના મુખ્ય બે ભેદ પાડી શકાય. એક ભક્ષ્ય ગણાતી

વનસ્પતિ–ઔષધ–ધાન્યાદિ અને બીજી અભક્ષ્ય ગણાતી કંદમૂળ–માંસ–મદિરાદિ વાનગીઓ.

હવે પ્રશ્ન થાય છે કે શું આ બધી જ વાનગીઓ ખાવી જરૂરી અને યોગ્ય છે? ના. તે માટે યોગ્ય અને અયોગ્ય અર્થાત્ અનંત જ્ઞાનીઓએ આત્મહિતની દૃષ્ટિએ સમજાવેલ ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય ખાન-પાનનો વિવેક રાખવો મૂળ પાયામાં જરૂરી છે.

આ વિવેક એટલા માટે આવશ્યક છે કે ભોજનથી કોઇ ખોટી અસર–વિકૃતિ–સ્વાસ્થ્યહાનિ–મનની ખરાબી થાય નહિ કે આત્મહિત જોખમાય નહિ અને પરલોકમાં ગતિ બગડે નહિ.

તન–મન અને આત્માના ઘડતર અને વિકાસનો પાયો શુદ્ધ–સાત્ત્વિક ભક્ષ્ય આહાર ઉપર છે. આહાર અશુદ્ધ–તામસી અને અભક્ષ્ય હશે તો જીવનમાં ઘણી ગરબડ થવાની. સ્વાસ્થ્યને નુકસાન, સ્વભાવમાં કામ–ક્રોધનો ઉશ્કેરાટ, સદાચાર અને સદ્‌વિચારનો લોપ...આ નુકસાન જેવું તેવું નથી !

જેવું અન્ન તેવું મન, અને જેવું મન તેવું જીવન. આ અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે.

સાત્ત્વિક–શુદ્ધ ભક્ષ્ય આહારથી સદ્‌વિચાર અને સદાચારની રક્ષા કે વૃદ્ધિ સારી બને છે તેમ અનુભવી–ત્યાગી–તપસ્વી અને યોગી પુરુષો કહે છે.

અભક્ષ્ય પદાર્થ જેવાં કે કંદમૂળમાં અનંત જીવોની હાનિ, માંસ ઇંડાં–મચ્છીમાં પંચેન્દ્રિય જીવની હાની થાય છે. કેટલાકમાં અસંખ્ય ત્રસજંતુઓનો નાશ થાય છે. જેથી આત્માની પરિણતિ કઠોર–નિર્દય બને છે, મનની વૃત્તિઓ વકરે છે, આત્મશાંતિ વિચલિત બને છે અને દુર્ગતિના આયુષ્યનો બંધ સુલભ બને છે. આવા અનર્થકારી દોષોથી વિદ્યાર્થીઓને બચાવી લેવા માટે દર વરસે યોજાતી જૈન ધાર્મિક શિક્ષણ–શિબિરમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક જીવનનું ઘડતર વિવિધ વિષયોના જ્ઞાનના બોધ સાથે કરવામાં આવે છે,

વિદ્યાર્થીઓને ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય ભોજનના વિષયમાં ૨૨ વર્જ્ય અભક્ષ્ય પદાર્થોનું વિવેચન વૈજ્ઞાનિક રીતે સુસ્પષ્ટ દાખલાદલીલ દૃષ્ટાંત સાથે સમજાવવામાં આવે છે. ત્યારે આ બાળકો ઉમળકાભેર અભક્ષ્ય ખાન-પાનના ત્યાગનો નિયમ સ્વીકારે છે.

'પેટ કરાવે વેઠ' વગેરે કહેવતો આપણે અનેકવાર લોકમુખથી સાંભળીએ છીએ. આજનો વૈજ્ઞાનિક વિશ્વના અનેક પરિબળો પર વિજય મેળવ્યાનો દાવો કરતો હોય છતાં હજી સુધી કોઈ વૈજ્ઞાનિક પેટની ભુખ ભાંગવા સમર્થ બન્યો નથી. જ્યારે આવો માર્ગ પરમતારક શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ દર્શાવી જીવ માત્રને અનંત સુખમય મોક્ષના અણાહારી-દ્વાર દેખાડયાં છે. અણાહારીપણાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે પરમ ઉપકારીઓએ મનુષ્યોને અહિંસા-તપ-સંયમ કેળવવા કહ્યું છે કે જેથી મનુષ્ય આહારનો કે રસનાનો ગુલામ ન બને. અશુદ્ધ આહારથી નિષ્ઠુર...વિકારી કે તામસી ન બને તે માટે 'આહારશુદ્ધિ' ઉપર પ્રકાશ પાડયો છે.

જ્ઞાની ભગવંતોએ વિચાર અને આચારની શુદ્ધિ પહેલાં આહાર-શુદ્ધિની વાત ખૂબ જ સમજપૂર્વક કહી છે. શુદ્ધ આહાર વગર મન શાંત અને શુદ્ધ નહીં બને. પ્રશાંત ચિત્ત વગર યોગસાધના અસંભવિત છે. જીવસૃષ્ટિમાં માનવદેહ એ સાધના માટે ઉત્કૃષ્ટ શક્તિઓના નિર્માણનું સાધન છે. આ સાધનને આપણે આહારસંજ્ઞાથી બહેકાવવાને બદલે આહારસંજ્ઞાની જીત માટે વાપરીએ તો જ યથાર્થ કહેવાય. જડવાદી પશ્ચિમની સંસ્કૃતિ એટલે આહાર, નિંદ્રા, ભય અને મૈથુન પુષ્ટ કરવાનું જીવન, જ્યારે જિનશાસનની સંસ્કૃતિ એ આહારાદિ સંજ્ઞાઓના વિજયમાં રહેલી છે માટે જ જ્ઞાની ભગવંતોએ અભક્ષ્ય આહારનો નિષેધ આધ્યાત્મિક સાધનામાં આગળ વધવા માટે કર્યો છે.

આ ગ્રંથના સંકલિત સંગ્રહમાં યુવકવર્ગને તથા બાળકોને જૈન ધર્મના આ સનાતન સત્યનો ઘૂંટડો જલદી ગળે ઊતરી જાય

એ હેતુથી અનેક પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉકટરોના અભિપ્રાયો આ પુસ્તકમાં ટાંકયા છે, એટલું જ નહીં પણ અમુક પદાર્થોનું તથા કથનોનું ચિત્રો દ્વારા એટલે કે Visual reflection આપીને કુમળા માનસ પર આ પુસ્તકના કથનની સ્પષ્ટ છાપ ઊભી થાય તે માટેના પણ પ્રયત્નો કર્યા છે. આ પુસ્તકમાં આપેલા વિષયનિરૂપણને લોકભોગ્ય બનાવવા માટે અનેક પત્રો, સામયિકો તથા પુસ્તકોના અવતરણો આપવામાં આવ્યા છે. આ સંકલન ખરેખર ઉપયોગી તેમજ **અભિનંદનને પાત્ર છે.**

આપણા પૂર્વાચાર્ય જ્ઞાની ભગવંતોએ પ્રવચન-સારોદ્ધારમાં ધર્મસંગ્રહમાં અને શ્રાવક વ્રતના ભોગોપભોગ-પરિમાણ વ્રતમાં ૨૨ અભક્ષ્યની વિશદ વિશ્લેષણા કરી છે. તે માત્ર ધાર્મિક ભાવના પૂરતી જ સીમિત નથી. આજના આરોગ્ય અને તબીબી વિજ્ઞાનનું પણ તેને સબળ સમર્થન મળ્યું છે, જે આપણી શ્રદ્ધાને વધુ ને વધુ દૃઢ કરે છે. શિબિરાર્થીઓ માટેનું આ એક મહત્ત્વનું પાઠયપુસ્તક (Text Book) છે, છતાંય દરેક નાના-મોટાં ભાઈ-બહેનોને જીવનના સાચા વિકાસ માટે મહત્ત્વનું માર્ગદર્શન આપે છે.

'દિવ્યદર્શન સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ તરફથી આ ગ્રંથની પાંચમી આવૃત્તિ બહાર પાડતાં અમને આનંદ થાય છે. આ પાઠયપુસ્તક પૂજ્યપાદ પરમોપકારી તપોનિધિ આચાર્યદેવ શ્રી **વિજયભુવનભાનુ સૂરીશ્વરજી** મહારાજના શિષ્યરત્ન પૂજ્ય પંન્યાસ શ્રી **રાજેન્દ્ર-વિજયજી** મહારાજશ્રીએ સં. ૨૦૨૧ની સાલમાં પાટણ મુકામે શિબિ-રમાં 'અભક્ષ્ય અનંતકાય વિચાર' પુસ્તકના આધારે આપેલ વાચનાના દોહન ઉપરથી તથા અનેકવિધ પુસ્તકો, માસિકો વર્તમાનપત્રો ઉપરથી સંકલન સંસ્કરણ સાથે કરેલું હોઈ કેન્દ્ર સૌનો આભાર માને છે.

અંતમાં આ પુસ્તક બાળભોગ્ય બની શકે તેમ હોવાથી તથા બાળકોમાં બાળપણથી જ સંસ્કાર તથા સત્ય પ્રત્યેની અભિરુચિ જગાડી પ્રારંભથી જ તેઓ તેમના આહાર અંગે ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો ભેદ

સમજી તેમના આહાર પર સુચારુ નિયંત્રણ રાખી સંયમી જીવન જીવી શકે એ શુભ હેતુથી પાઠશાળાઓમાં, પુસ્તકાલયોમાં તથા ઘરમાં સર્વત્ર આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કરીએ તો આ સંકલનનો કરેલો પ્રયાસ સાર્થક ગણાશે આ માટે ધાર્મિક શિક્ષકો તથા માતા-પિતાઓને ખાસ વિનંતી કરીએ છીએ કે, આ પુસ્તકના ઉપયોગ દ્વારા બાળકોમાં સ્વનિયંત્રણ તથા સંયમી જીવનનાં બીજ વાવે એ જ અભિલાષા. આ પુસ્તકનું હિંદી-મરાઠી-અંગ્રેજી હવે પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે. પૂ. પં. રાજેન્દ્રવિજયજી મ. સા. ના અમો ઋણી છીએ.

જિનાજ્ઞા-વિરુદ્ધ કાંઈ છપાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડં જાણશો.

સ્થળ : **લિ. ટ્રસ્ટી**

શ્રી દિવ્યદર્શન સાહિત્ય પ્રકાશન સમિતિ, **કુમારપાળ વિ. શાહ**

૬૮, ગુલાલવાડી, ત્રીજે માળે,

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૪

ચૈત્ર સુદ-૧૫ વિ. સં. ૨૦૩૫ વીર સંવત ૨૫૦૫
પાંચમી આવૃત્તિના પ્રકાશન પ્રસંગે બે શબ્દો-

પૂ. મુનિરાજ શ્રી રાજેન્દ્રવિજયજી મ. શ્રીએ આપેલ પ્રવચનના આધારે તથા અનેક ગ્રંથોના સંકલનના આધારે ખાનપાનની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિને સમજવામાં ઘણું ઉપયોગી અને માર્ગદર્શક થાય એવું પ્રકાશન છે. આ ગ્રંથમાં દાખલા-દલીલો સાથે દેશ-વિદેશના નિષ્ણાતોના અભિપ્રાયો ટાંકીને તથા કેટલાક મુદ્દાઓની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ છણાવટ કરીને આ વિષય હૃદયંગમ બને તે રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યો છે કે જેથી કોઈપણ વાચક અને જિજ્ઞાસુ જીવન-સાધના માટે નિર્દોષ અને સાત્ત્વિક ખોરાકનું કેટલું મહત્ત્વ છે તે સહેલાઈથી સમજી શકે તેમ છે.

તા. ૨૬-૨-૭૬ **શ્રેણિક કસ્તુરભાઈના વંદન**

તપોયુદ્ધની તાલીમ : આહાર-શુદ્ધિ

(લેખક :-પૂ. મુનિરાજ શ્રી પૂર્ણચંદ્રવિજયજી મ.)

(અંજડ : મ. પ્ર.)

ભારતનાં તમામ ધર્મશાસ્ત્રોએ માનવજીવનની મહત્તા આંકતાં કહ્યું છે કે આ માનવ-ભવ તો મુક્તિનું મંગલદ્વાર છે! મુકિતનાં મંગલદ્વાર ઉઘાડવા ચારિત્રની ચાવી આ ભવમાં જ મળી શકે છે, આ જ એની મહત્તા છે; એથી જ એની સર્વોપરિતા છે. બાકી આમ તો આ માનવ-ખોળિયું મળમૂત્રની જેમ મુશ્કેલીઓ અને મૂંઝવણોનો મહાસાગર છે. ભૌતિક ભવ્યતાને ત્રાજવે એનું કોઈ ઝાઝું મૂલ્ય નથી. એનાં મોંઘેરાં મૂલ્યાંકનોની આધારશિલા એક માત્ર આધ્યાત્મિક આબાદી જ છે!

આધ્યાત્મિક આબાદીની ચરમ અને પરમસીમા જો મુક્તિ છે અને આ મુકિત-દ્વારના ઉદ્‌ઘાટનની ચારિત્ર-ચાવી જો માનવજીવનમાં જ મળી શકે એમ છે તો હવે વિચારવાની વાત એ છે કે, આ દ્વારોદ્‌ઘાટનની સાધનામાં આહારશુદ્ધિ કોઈ આવશ્યક અંગ છે ખરું?

જવાબ આહારશુદ્ધિની આવશ્યકતાને આવકારે એવો છે. મુક્તિનું મંગલદ્વાર ઉઘાડવાની ચાવી છે આચારશુદ્ધિ! આ આચારશુદ્ધિની આધારશિલા છે વિચારશુદ્ધિ! અને આ વિચારશુદ્ધિની વાહક છે આહારશુદ્ધિ!

આહારશુદ્ધિથી વિચારશુદ્ધિ, વિચારશુદ્ધિથી આચાર-શુદ્ધિ, આચારશુદ્ધિથી કર્મ-વિશુદ્ધિ અને અંતે એથી મોક્ષ! આ પનોતી પ્રક્રિયામાં જરા ઊંડાણથી ડોકિયું કરીએ!

આહાર એવો ઓડકાર ! અન્ન એવું મન ! ખાન-પાન એવાં અરમાન ! આ અને આના જેવી કહેવતોનાં કથનનો ભાવ એવો છે કે આહારની અસર નાનીસૂની નથી ! આહાર આમ તો શરીરની ક્રિયા છે, પણ એનો પ્રભાવ માનવીના મન ઉપર, મનન ઉપર અને જીવન ઉપર પણ પડ્યા વિના રહેતો નથી. શારીરિક વિકાસની સાથે સાથે, માનવીના વિચાર, ઉચ્ચાર અને આચારના વિકાસમાં ય આહાર કારણ છે.

સંજ્ઞા એટલે સુદૃઢ–સંસ્કાર ! સમગ્ર જીવનસૃષ્ટિ ચાર સંસ્કારોને પોતાના પડછાયાની જેમ વળગી રહીને ભવ-ફેરા ફરતી રહી છે. આ સંજ્ઞા–ચતુષ્કોણમાં પહેલી સંજ્ઞા આહારની, બીજી ભયની, ત્રીજી વિષય–વાસનાની અને ચોથી મૂર્છા–પરિગ્રહની ગણાય છે. આહારસંજ્ઞાની કારમી નાગચૂડમાંથી મુક્ત થઈને, અણાહારી–પદનું સ્વાતંત્ર્ય સર કરવા કાજે તપનો યુદ્ધમંત્ર આપણા શાસ્ત્રકારોએ આપ્યો છે ! તપનું આ યુદ્ધ કંઈ રમતવાત નથી ! આ યુદ્ધ જગવવા તાકાત કેળવવી રહી અને આ તાકાત જગવવા તાલીમ લેવી રહી. આ તાલીમરૂપે જ આપણા શાસ્ત્રકારોએ ભક્ષ્ય–અભક્ષ્યની અને પેયાપેયની આહાર–ચર્યા નક્કી કરી છે અને આ અંગે ઊંડામાં ઊંડી સમજણ આપી છે.

આહારસંજ્ઞાની ગુલામીથી મુક્ત થવા તપનું યુદ્ધ જગવવું અનિવાર્ય છે. આ તપોયુદ્ધમાં વિજયની વરમાળ વરવા તાકાત મેળવ્યા વિના ચાલે એમ નથી અને તાકાત

એકઠી કરવા તાલીમ લીધા સિવાય છૂટકો નથી. આ તાલીમ લેવી એટલે જ 'આહારશુદ્ધિ' કરવી. આ પરેડ કરવી એટલે જ બાવીસ અભક્ષ્ય, બત્રીસ અનંતકાય અને ચાર મહાવિગઈઓનો જીવનભર માટે ત્યાગ કરવો.

અભક્ષ્ય ત્યાગની તાલીમ લેવાથી જાગેલી જવાંમર્દી તપોયુદ્ધ જગવવા થનગનશે અને પછી જ આહારસંજ્ઞાની કારમી ગુલામી બેડીને ફગાવી–ફંગોળી દઈને જીવ 'અણાહારી–પદ'ની સ્વતંત્રતાને સર કરી શકશે

માત્ર 'આહારશુદ્ધિ' ને અપનાવી લઈને જ આત્મસંતોષ નથી માની લેવાનો! આપણો આખરી આદર્શ અને આપણો મહત્ત્વનો મુદ્રાલેખ તો છે આ અણાહારી–પદ! આ આદર્શને આંબવા તો આહારનો–રસનો સદંતર ત્યાગ આત્મસાત્ કરવો જરૂરી છે, પણ આ તો ઉપર ઉપરનું પગથિયું છે, છેલ્લું પગથિયું કહીએ તો ય ચાલે એવી આ ઉચ્ચ ભૂમિકા છે. આ ઉચ્ચ ભૂમિકાને પામવા શરૂઆતના પગથિયાં ચડવાં જ પડે અને આહારશુદ્ધિ વિના પ્રાથમિક પગથિયા પર પગ ટકી પણ ન શકે. માટે મુક્તિદ્વાર ઉઘાડવાની ચારિત્રચાવી પામવાની પ્રાથમિક શરત છે આહારશુદ્ધિ!

આહારની અસરથી તન–મન–જીવનમાં જાગતા આંદોલનના તો આપણે સહુ જ સાક્ષી છીએ. અનુભવગમ્ય આ વાતને વધુ સમજાવવાની જરૂર નથી. ભોજન એવું મન, મન એવું મનન, અને મનન પ્રમાણે જીવન અને જીવન પ્રમાણે અંત. આ લગભગ અનુભવસિદ્ધ તારણ છે.

આહાર જો શુદ્ધ હોય તો એ શુદ્ધતાનો પડઘો ચિત્તમાં ય પડે છે. ચિત્તની શુદ્ધતા ચિંતનને સુંદર બનાવે છે. સુંદર ચિંતનના બીજમાંથી શુદ્ધચર્યાનો છોડ ઊગી નીકળે છે અને એ છોડ પર એક દહાડો સુવિશુદ્ધ ચર્યાનું ફૂલ ઊગી નીકળતાં વાર નથી લાગતી. એ ફૂલમાંથી ફેલાતી ચારિત્રની ફોરમ વાતાવરણમાં ય પવિત્રતાની પરિમલ પાથરી જાય છે! આમ, આહારશુદ્ધિ જીવનના સર્વતોમુખી વિકાસનો પાયો છે.

આહારશુદ્ધિ એક તરફ દિલની વિશુદ્ધિનો કોલ આપે છે તો બીજી તરફ દેહની શુદ્ધિ (રોગમુક્તિ) કાજેય એ બાંહેધરી આપે છે. રોગનું મૂળ જીભની લાલસા છે. આહારશુદ્ધિ આ લાલસા ઉપર લાલ આંખ કરીને એને કાબૂમાં લઇ લે છે. આ લાલસા કાબૂમાં આવી જતાં પછી રોગોની સંભાવના ઓછી રહે છે.

માનસિક, વાચિક અને કાયિક વિકાસની ત્રિવેણીનું ઉદ્ગમધામ આહારશુદ્ધિ છે. આવી આહારશુદ્ધિનું આચરણ તો જ પરમ અને ચરમ સાફલ્યને વરે, જો આપણે આ તાલીમમાંથી બેઠી થતી તાકાતને તપોયુદ્ધના મેદાને છૂટી મૂકી દઈએ અને વિજયની વરમાળાને વરીએ!

* વિજ્ઞાનના વધતા જતા સગવડોના ખડકલાએ એટલી બધી તો અગવડો ઊભી કરી દીધી છે કે આજનો માનવ એક આર્ય તરીકેની પણ રહેણીકરણીને વળગી રહેવામાં વધુને વધુ કાયર સાબિત થઈ રહ્યો છે! એની કાયરતાની કતાર તો નિહાળો :–

હોટલ–રેસ્ટોરાં પર લટકતાં વાનગીઓનાં પાટિયાં વાંચતાં જ એની ભૂખ ભભૂકી ઊઠે છે અને કોકાકોલા જેવા પીણાંની પ્યાલીઓનાં દર્શને જ એની પ્યાસ અસહ્ય બની જાય છે.

ભક્ષ્ય–અભક્ષ્ય વચ્ચેની ભેદરેખાને ભૂંસતા આવા આ યુગમાં **'રૂક જાવ'** ની લાલબત્તી ધરવા રૂપે આહાર–શુદ્ધિ–પ્રકાશ'નું આ પ્રકાશન અનેક દૃષ્ટિકોણોથી આવકાર્ય થઈ પડે એવું છે. જનતાએ આ પ્રકાશનને અંતરથી આવકાર્યું છે, એની–શાખ ખૂબ જ ટૂંકા ગાળામાં આની પાંચમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ થઈ રહી છે, એ છે.

પશ્ચિમના પવનથી પ્રભાવિત થયેલો એક વર્ગ આજે વાતવાતમાં 'વૈજ્ઞાનિક–દૃષ્ટિકોણ'થી જ નિહાળવાની અશ્રદ્ધામાં રાચી રહ્યો છે. આ વર્ગને ય વિચારવાની તક મળે એ માટે ભક્ષ્યાભક્ષ્ય અંગે આપણી માન્યતાઓને પુષ્ટ કરતાં વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણો ય આમાં સંગ્રહાયા છે. **તપોનિધિ, પ્રભાવક પ્રવચનકાર પૂ. આ. શ્રીમદ્ વિજયભુવનભાનુ–સૂરીશ્વરજી મહારાજના** સફળ સુકાનીપણા નીચે મંડાયેલી સં ૨૦૨૧ ની પાટણની જ્ઞાનપરબમાં શાંતિમૂર્તિ **પૂ. મુનિ–રાજશ્રી રાજેન્દ્રવિજયજી મહારાજે** બપોરના સમયે 'ભક્ષ્યાભક્ષ્ય' વિષય ઉપર વાચનાઓ આપેલી. એ વાચનાઓનું અનેક ગ્રંથોના આધારે સંસ્કારિત સંકલન એટલે જ આ પુસ્તક !

આહારની અશુદ્ધિના અંધકારમાં અટવાતા આદમીને આહારની શુદ્ધિના પ્રકાશને પગલે પગલે સહુ કોઈ પ્રવાસ આરંભે એવી પુણ્ય–પ્રતીક્ષા સાથે પૂર્ણવિરામ !

* સહાયક પુસ્તકો *

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં નીચે દર્શાવેલ પુસ્તકોમાંથી સહાય લેવામાં આવેલી છે, તે સર્વનો આભાર માનીએ છીએ.

પુસ્તકનું નામ	લેખક*સંપાદક*પ્રકાશક
૧. ધર્મસંગ્રહ ભાગ-૧	ઉપા. શ્રી માનવિજયજી ગણિ.
૨. પ્રવચન સારોદ્ધાર	આ. શ્રી નેમીચંદ્રસૂરિજી મ.
૩. અભક્ષ્ય અનંતકાય વિચાર	શ્રી યશોવિજયજી જૈનશાળા
૪. વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા	ડો. ત્રિભુવનદાસ લહેરચંદ
૫. આહાર મીમાંસા	શ્રી પ્રભુદાસ બેચરદાસ પારેખ
૬. શ્રાવક ધર્મ જાગરિકા સાર્થ	આ. શ્રી વિજયપદ્મસૂરિજી મ.
૭. આહાર વિશેષાંક (હિંદી-ગુજરાતી)	જૈન-જગત
૮. નરકનું પ્રથમ દ્વાર (રાત્રિભોજન)	આ. વિજયકીર્તિચંદ્રસૂરિજી મ.
૯. જૈન તત્ત્વાદર્શ	શ્રી વિજયાનંદસૂરીશ્વરજી મ.સા.
૧૦. પ્રાણીઓની અપીલ	શ્રી નારણદાસ પુરુષોત્તમદાસ
૧૧. અભક્ષ્ય અનંતકાય વિચાર	શ્રી પ્રાણલાલ મંગળજી શાહ
૧૨. આહારશુદ્ધિ	શ્રી મનસુખલાલ તારાચંદ
૧૩. ખોરાકની પસંદગી	શ્રી રમણલાલ એન્જિનિયર
૧૪. મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક	શ્રી જયંતીલાલ માનકર
૧૫. ભારત સરકારના શ્રી રાજેન્દ્રબાબુ	મુનિશ્રી હર્ષવિમલજી મ. સા.
૧૬. ભક્ષ્યાભક્ષ્ય	શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ
૧૭. પ્રાણી હિંસા નિષેધક	શ્રી મોતીલાલ મનસુખલાલ શાહ
૧૮. ભયંકર ભૂત	શ્રી અમરતલાલ જગજીવનદાસ
૧૯. દીર્ઘાયુષ્ય અને આરોગ્ય	ડો. મહાદેવપ્રસાદ.M.D.N.D

૨૦. જન્મભૂમિ, મુંબઈ સમાચાર, જયહિંદ વિગેરે...તંત્રી શ્રી

: વિષયાનુક્રમ :

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
૧.	આહારશુદ્ધિ અને આરોગ્ય	૩
	આરોગ્ય બે પ્રકારનું	૫
૨.	આહારશુદ્ધિ દ્વારા આત્મશુદ્ધિ	૮
૩.	જીવનની સુંદરતાનાં સાચાં વિટામિનો	૧૩
૪.	અણાહારીપદ માટે માનવજીવન	૨૩
૫.	એક હેડમાં પુરાયેલા બે કેદીઓ	૨૫
૬.	અહિંસાથી રક્ષા અને હિંસાથી યુદ્ધ	૨૯
૭.	સંયમનું તાળું	૩૫
૮.	સદ્–અસદ્ આહારનાં પરિણામ	૩૭
૯.	ધ્યાન સાથે આહારનો સંબંધ	૪૧
૧૦.	શિક્ષણ અને સંસ્કાર	૪૩
૧૧.	આહાર પરત્વે ધાર્મિક સિદ્ધાંતનો અમલ	૫૦
૧૨.	પ્રભાવશાળી નિપુણા	૫૬
૧૩.	રાત્રિભોજન–અનર્થકારી	૬૭
૧૪.	આહાર–સુધારો જીવન સુધારવાનો પાયો છે	૭૨
	માંસાહાર નિષેધમાં મહાપુરુષોનો એકમત	૭૭
	માંસાહારની કનિષ્ઠતા	૮૦
૧૫.	માંસાહારથી શક્તિનો ભ્રમ	૮૪
૧૬.	ઈંડાં અભક્ષ્ય	૮૯
	ઈંડાંથી પંચેન્દ્રિયની હિંસા શી રીતે ?	૯૦
૧૭.	ઝેર ન ખાવું હોય તો ઈંડાં ન ખાવ	૯૪
૧૮.	ઈંડા શક્તિદાયક નહિ, રોગોત્પાદક છે	૯૬
૧૯.	જૈન દર્શનની અસાધારણ વિશેષતા	૯૯
	અભક્ષ્ય એટલે ? અને તેના નિષેધના હેતુઓ	૧૦૦

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
	બાવીસ વર્જ્યવાયોગ્ય અભક્ષ્યો	૧૦૩
	પાંચ ઉંબર ફળો	૧૦૪
૨૦.	અનર્થકારી ચાર મહાવિગઇઓ : મધ	૧૦૫
	મદિરા અભક્ષ્ય	૧૦૮
	મદિરાથી થતાં ગેરલાભો	૧૦૯
	મદિરાનો ત્યાગ શા માટે ?	૧૧૨
	મદિરા–દારૂ પીવાથી અનેકવિધ નુકશાન	૧૧૩
૨૧.	દારૂના કારણે દ્વારિકાનો નાશ	૧૧૯
	માંસ અભક્ષ્ય	૧૨૧
	માંસથી થતાં વિવિધ નુકસાનો	૧૨૪
	માંસથી થતાં ગેરફાયદા	૧૨૬
	માંસાહારી અને શાકાહારી વચ્ચેનો લક્ષણભેદ	૧૨૮
	માંસાહાર અંગે ડોકટરોના અભિપ્રાય	૧૨૯
	રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો નિર્દયતા સામે સક્રિય વિરોધ	૧૩૨
	માંસાહારથી થતી હાનિઓ	૧૩૩
	માંસનો નિષેધ કરતાં સર્વપ્રજાનાં ધર્મશાસ્ત્રો	૧૩૭
૨૨.	વિલાયતી દવાઓમાં અભક્ષ્ય	૧૪૫
	માખણ અભક્ષ્ય	૧૪૭
	હિમ (બરફ) અભક્ષ્ય	૧૫૦
૨૩.	અભક્ષ્ય આઈસક્રીમથી બચો	૧૫૩
	વિષ (ઝેર) અભક્ષ્ય	૧૫૭
૨૪.	ખતરનાક વ્યસનોથી ચેતો	૧૬૦
	કરા અભક્ષ્ય	૧૬૭
	સર્વપ્રકારની માટી અભક્ષ્ય	૧૬૮
	રાત્રિભોજન અભક્ષ્ય	૧૭૧

પ્રકરણ	વિષય	પૃષ્ઠ
૨૫.	રાત્રિભોજનનો ત્યાગ શા માટે?	૧૭૫
	રાત્રિભોજનનાં વિવિધ નુકસાનો	૧૮૧
૨૬.	હંસ અને કેશવની કથા	૧૮૭
	રાત્રિભોજન ત્યાગ અંગે શાસ્ત્ર-પ્રમાણો	૨૦૭
	બહુબીજ-અભક્ષ્ય	૨૧૩
	અનંતકાય-અભક્ષ્ય	૨૧૪
	૩૨ અનંતકાયની ઓળખાણ	૨૧૭
	સંધાન-બોળ-અથાણું અભક્ષ્ય	૨૨૧
	ઘોલવડા-દ્વિદળ અભક્ષ્ય	૨૨૪
	વેંગણ-રીંગણ અભક્ષ્ય	૨૨૯
	અજાણ્યાં પુષ્પ-ફળ અભક્ષ્ય	૨૩૦
	તુચ્છ ફળ અભક્ષ્ય	૨૩૩
	ચલિત રસ : ધનપાલ	૨૩૫/૬
	દુઃખદાયી નરકગતિ	૨૪૨
	ત્રણ પ્રકારની વેદના	૨૪૩
	૧૦ ક્ષેત્રકૃત વેદના	૨૪૪
	૧૫ પરમાધામીકૃત વેદના	૨૪૬

આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યનું મૂળ શુદ્ધ અન્ન

લેખક : **કુમારપાળ વિ. શાહ—મુંબઇ**

પ્રિય મિત્ર,

સસ્નેહ આત્મસ્મરણ. તારો પત્ર મળ્યો. તું લખે છે કે, હમણાં હમણાં જોઇએ તેવી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી નથી. બેચેન અને બેદિલ રહું છું. દરેક બાબતમાં કંટાળો આવે છે. નથી તાવ, નથી ઉધરસ. કોઈ જ બીમારી નથી છતાંય જીવન જીવવાને બદલે ઢસરડતો હોઉં તેવું સતત લાગે છે. આનું શું કારણ ?

મારા મતે એક જ મુખ્ય અને મહત્ત્વનું કારણ અજીર્ણ અથવા અકાળે ભોજન અથવા અજીર્ણ અને અકાળે ભોજન બન્ને.

તને યાદ આપું, કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય મહારાજાએ ગૃહસ્થધર્મનું જે એક સામાન્ય સ્વરૂપ સમજાવ્યું છે તેમાં લખ્યું છે કે, "અજીર્ણે અભોજનં, કાલે ભુક્તિ સાત્મ્યાદલૌલ્યત:" અર્થાત્–

અજીર્ણ થયું હોય, પેટમાં કબજિયાત હોય, ઝાડો (મળ) સાફ અને બરાબર ન આવતો હોય, ઝાડો પાતળો થતો હોય, ઝાડો ગંધાતો હોય, શરીર તૂટતું હોય, ખાવાની રુચિ ન થતી હોય, ઓડકાર ખાટા આવતા હોય, વાછૂટ ગંધાતી હોય તો ખાવું ન જોઇએ.

તને તો આમાનું કંઈ થતું નથી ને? આમાંનું કંઇ પણ એકાદ કે એકથી વધુ થતું હોય તો તને અજીર્ણ થયું છે અને પૂર્વના ને પશ્ચિમના, પ્રાચીન અને અર્વાચીન તમામ ડોકટરો, વૈદ્યો, હકીમો અને સંતો–જ્ઞાનીઓ પણ કહે છે કે અજીર્ણ થયું હોય ત્યારે ભોજન કરવાથી અનેક રોગોને નિમંત્રણ અપાય છે.

આથી જ 'કાલે ભુક્તિ સાત્મ્યાદલૌલ્યત' મતલબ કે

*

યેાગ્ય કાળે, સ્વાદથી લલચાયા વિના, પેાતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હિતકર પથ્ય અને પરિમિત ભેાજન કરવું જોઈએ. હું તને અહીં માર્ગાનુસારીના બે મહત્ત્વના ગુણેા વિષે લખી રહ્યો છું.

દેાસ્ત મારા ! આ બે સૂત્રને ફરી ફરીને વાંચ અને વિચાર. આ સૂત્રોમાં આરેાગ્યે-તંદુરસ્તીએ પેાતાના સહી દસ્તક કર્યા છે. આ સાથેાસાથ એ પણ નેાંધી રાખ કે આહાર એ આરેાગ્યની આધારશિલા છે. આહાર અને આરાધનાને પણ ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. ભવમુક્તિ માટે આરેાગ્ય અને આરાધના બંને અનિવાર્ય છે. ત્યારે આહાર વિષે યથાયેાગ્ય જ્ઞાન હેાવું અને તે પ્રમાણે તેનું સેવન કરવું તે અત્યંત અનિવાર્ય છે.

આહારનેા વિષય ખૂબ જ વિસ્તૃત છે. આ મુખ્ય વિષયના અંતર્ગત અનેક પેટા વિષયેા છે જેવાં કે શાકાહાર, માંસાહાર, રાત્રિ આહાર, અભક્ષ્ય, દ્વિદળ, પૌષ્ટિક આહાર, સાત્ત્વિક આહાર વગેરે વગેરે. પત્રની મર્યાદા હેાઈને આ પત્રમાં સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં આહાર વિષે થેાડાક ઈશારા માત્ર કરું છું.

તેા પહેલાં એ જાણી લે કે, સ્વસ્થ કેાને કહેવાય ? સ્વાસ્થ્ય કેાને કહેવાય ? આ અંગે એક કવિએ કહ્યું છે:

સમદેાષઃ સમધાતુઃ સમાગ્નિશ્ચ મલક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમના, સ્વસ્થ ઇત્યભિધીયતે ।।

કવિ કહે છે કે જેના વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દેાષ સમ હેાય, અગ્નિ સમ હેાય, ધાતુક્રિયા અને મળક્રિયા સમ હેાય અને જેનું મન, ઇન્દ્રિય અને આત્મા પ્રસન્ન હેાય તે સ્વસ્થ છે.

સમ–દેાષ. સમ–અગ્નિ, સમ-ધાતુક્રિયા અને સમ–મળક્રિયા આ બધું શરીર સાપેક્ષ છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માત્ર એટલાથી જ નથી મળી જતું; સ્વાસ્થ્ય માટે એ અનિવાર્ય છે

કે, આપણી ઇન્દ્રિય, મન અને આત્મા ત્રણે ય પ્રસન્ન હોય. આ છે સ્વાસ્થ્યનું વિધાયક સ્વરૂપ.

સ્વાસ્થ્ય સારું હશે, તન–મન અને આત્મા પ્રસન્ન હશે તો ધર્મસાધના પણ સારી થઈ શકશે. સાધના માટે સ્વાસ્થ્ય જાળવવું જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે શરીરને જાળવવું જરૂરી છે, શરીરને જાળવવા માટે આહારને જાળવવો જરૂરી છે. આમ આત્માને પરમાત્મા બનાવવા માટે આહાર ગુરુચાવીનું કામ કરે છે. આહારના આધારથી અનાહારી બનવાનું છે. આહારના વિવેકથી અને ક્રમે ત્યાગથી અરિહંત થવાનું છે.

અનાહારી કે અરિહંત બનવા માટેનું પહેલું પગલું છેઃ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું. આનો અર્થ ઉતાવળથી એમ ન સમજીશ કે, ભૂખ લાગે ત્યારે જેઓ ખાય છે તેઓ બધા અરિહંત બની જાય છે. અનાહારી પદે પહોંચાડતી સીડી ઘણી મોટી છે. ઘણાં બધાં તેનાં પગથિયાં છે. ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું, એ તો તેનું હજુ પ્રથમ પગથિયું છે. સમજપૂર્વક–જ્ઞાનપૂર્વક એ પગથિએ પગ મૂકનાર અનાહારી પદની અતિ ઊંચાઈના આરોહણનો માત્ર આરંભ જ કરે છે. આથી ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ લઈને અટકી જવાનું નથી. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાઈ લીધું તેથી અનાહારી કે અરિહંત થઈ ગયા એવી ભ્રાન્તિમાં ભટકવાનું નથી. એ આરોહણની યાત્રાને યથાશક્તિ ઊંચે વધારતા જવાનું છે.

૨. ભૂખ લાગે તો પણ યોગ્ય કાળે જ જમવાનું, ભૂખ તો રાતે ય લાગે એથી કંઈ રાતે ખાવાનું નથી. આત્મસાધનામાં રાત્રિભોજન બાધક છે. તું એમ ન માનતો કે માત્ર જૈન ધર્મમાં જ રાત્રિભોજનનો નિષેધ છે. હિન્દુ ધર્મમાં પણ કહ્યું

છે કે–ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ અને સામવેદ એ ત્રણેયનાં તેજરૂપ સૂર્ય છે. માટે સર્વ શુભ કાર્યો સૂર્યનાં કિરણોથી પવિત્ર થાય તો તે રીતે દિવસે જ કરવાં. યજ્ઞ, સ્નાન, પિતૃકાર્ય, દેવપૂજા કે દાન વગેરે કાર્યો રાતે કરવાનો નિષેધ છે અને રાત્રિભોજનનો સર્વથા નિષેધ કરેલો છે. મેં આ બાબત અગાઉના એક પત્રમાં વિસ્તૃત સમજાવેલી યાદ છે ને ?

આ યોગ્ય કાળનો ઉત્કૃષ્ટ કાળ છે. દિવસમાં એક જ વાર મધ્યાહ્ન બાદ જમવું. એક ટંકના ભોજનથી ન ચાલી શકતું હોય તો બે ટંક જમવું. એથી વધારે વાર જમવાથી રોગોને વાજતે ગાજતે નોતરાં દેવા બરાબર છે. માટે તો આપણને ઉપવાસ કરવાનું કહ્યું છે. તે શકય ન હોય તો આયંબિલ એકાસણા, અને બિયાસણું કરવા કહ્યું છે.

૩. રસમાં લોલૂપ થયા વિના જમવાનું દેહને ટકાવવા માટે છે. આત્મસાધનામાં આપણો દેહ સાધન છે. આત્મદર્શન, આત્મજ્ઞાન અને સ્વયં આત્માની ઉપલબ્ધિ થઈ શકે તે હેતુથી દેહને સાચવવાનો છે. દેહમાં જે પેટ છે, પેટના ભાગનો જે દેહમાં ખાડો છે તેને ઠાંસી ઠાંસીને ખાઇને ભરવાનો નથી. ભોજનને આવશ્યક માનજે, પણ અનિવાર્ય માનીશ નહિ.

પરંતુ આપણું અજ્ઞાન એ છે, કે આપણે પેટ નથી ભરતા, જીભને ભરીએ છીએ. પોષવાનું છે પેટને અને પંપાળીને પોષીએ છીએ જીભને ! જીભને રસ પડે તે ખાઈએ છીએ. રસ અને સ્વાદ માટે નથી ખાવાનું. દેહને ભાડું આપવા માટે ખાવાનું છે. આ દેહ ભાડાનું ઘર છે, આત્મા જયાં સુધી તેમાં છે ત્યાં સુધી તેને ભાડું ચૂકવવાનું છે અને આ તો વણલખી શરત થયેલી છે કે માત્ર ટોકન ભાડું આપવાનું છે. ત્યારે ભાણા પર બેસીને સ્વાદિષ્ટ ઘીથી

લચપચ મીઠાઇઓ ખાઈએ, ચટાકેદાર શાક ને અથાણાં ખાઈએ, દાળ અને દૂધપાકના સબરડા બોલાવીએ તો એ આત્માનો અપરાધ છે. રસલોલૂપ બનીને જમવાથી ખુદ આપણે આપણા જીવનને અન્યાય કરીએ છીએ. માટે તો એક ડોકટરે વ્યંગમાં કહેલું કે, "મોટાભાગે લોકો અર્ધું પોતાના માટે ખાય છે અને અર્ધું અમારું પાકીટ ભરવા."

૪. પથ્ય ખાવું–મતલબ કે પચે તેવું અને પચે તેટલું જ ખાવું. દરેકની શારીરિક પ્રવૃત્તિ સરખી નથી હોતી. ખાધેલું બધું પચી જ જાય એવું માનવાની જરૂર નથી. ભારે ખોરાકને પચતાં વાર લાગે છે, હળવો ખોરાક જલદી પચી જાય છે. ખાધેલો ખોરાક પચે નહિ તો પણ શરીર બગડે છે. શરીર ભારે લાગે છે, બેચેની વર્તાય છે. તો ઉત્તમ એ છે કે જે ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં સમરસ થઇ જાય, ખાવા છતાંય જરાય અકળામણ ન થાય તેવો જ પથ્ય ખોરાક લેવો જોઇએ, કેમકે ભોજન જેટલું સાદું અને સાત્વિક તેટલું જીવન સારું.

૫. પરિમિત ખાવું જોઇએ. જમાડનાર તો પ્રેમથી–આગ્રહથી વધુ ને વધુ જમાડે–પીરસે. ભોજન સમારંભ માટે સારા એવા પૈસા ખર્ચ્યા હોય એટલે થાળમાં તો બત્રીસ જાતનાં શાક ને તેત્રીસ જાતની મીઠાઈ આવે પણ તેથી પૈસા વસૂલ કરવા કે પ્રેમાગ્રહને વશ થઇને પેટ તસતસ થઈ જાય તેવું ચિક્કાર ખાવાનું નથી, ગળા સુધી ઠૂંચવાનું નથી. ખાવામાં પણ પ્રમાણભાન રાખવાનું છે. અહીં હું તને ઉણોદરી તપ તરફ ધ્યાન દોરું છું. ભોજન પરાયું છે, પેટ પરાયું નથી.

૬. ભૂખ કરતાં ચાર–પાંચ કોળિયા ઓછું ખાવું. ભૂખમરાથી મોત થવાનું નોંધાયું છે; પણ ઓછું ખાવાથી મર્યાની ક્યાંય નોંધ નથી. સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે તેમજ

ધર્મસાધનાથી સાતત્ય માટે ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવાની પણ એટલી જ અનિવાર્યતા છે.

આ સંદર્ભમાં એક અનુભવની વાત કહું. અમે બે મિત્રો એક મિત્રના વ્યાવહારિક પ્રસંગે જમવા ગયા હતા. યજમાન મિત્રે પ્રેમથી અને આગ્રહથી જમાડ્યું. મારી સાથેના મિત્રે યજમાન મિત્રના આગ્રહથી સારું એવું ખાધું. યજમાન મિત્રે જતી વખતે પૂછ્યું : 'કેમ ! જમવાનું કેવું લાગ્યું ?'

યજમાન મિત્રે જમણમાં જાતજાતનાં પકવાન્ન અને ફરસાણ બનાવ્યાં હતાં. અનેક જાતનાં અથાણાં અને ચટણીઓ પણ બનાવી હતી. એ જમણના વખાણ તેમને સાંભળવા હતાં. પરંતુ મારી સાથેના મિત્ર જમીને એવા ટેહ થઇ ગયા હતા કે કંઇ બોલી શકયા નહિ. મેં કહ્યું કે, આવતા અઠવાડિયે તમે મારે ત્યાં જમવા આવજો ત્યારે એ તમને જવાબ આપશે.

બીજા રવિવારે મારે ત્યાં એ મિત્રો જમવા આવ્યા. રસોઇ મારે ત્યાં સાદી હતી, કોઈ મિઠાઈ નહિ. કોઈ જ ફરસાણ નહિ. રોટલો, શાક, છાશ. બધા જમી રહ્યા એટલે પેલા મિત્રે પોતાનો જવાબ માંગ્યો.

મિત્રે કહ્યું : 'જવાબ તો તમને આપોઆપ મળી ગયો છે. તમારે ત્યાંથી આવ્યા પછી મારે પાચનની ગોળી લેવી પડી હતી અને બે–ચાર કલાક આળોટવું પડ્યું હતું. તમે હવે અહીંથી દોડીને પણ ઓફિસે જઈ શકશો.'

આ મિત્રે ભૂખ કરતાં વધારે ખાધુ, રસમાં લપટાઈ ને ઠાંસીને ખાધું તેથી તે હેરાન થયો. તન–મનની સ્વસ્થતા તેણે ગુમાવી. મારે ત્યાં તેણે સાત્ત્વિક ખોરાક લીધો. ભૂખ કરતાં ઓછું ખાધું. આથી હસતાં હસતાં તે મારાથી છૂટો પડયો.

ભૂખથી ઓછું ખાવાને ઉણોદરી તપ કહ્યું છે, તો આ

તપ હંમેશાં કરવું. પેટ હળવું રહેવાથી ધર્મસાધનામાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગી રહે છે. આત્મધ્યાનમાં મનને એકાગ્ર કરવામાં સરળતા રહે છે. સાદા ભોજનથી વિચાર સાત્ત્વિક રહે છે. વિગઈનું જમણ વિચારોનું ભ્રમણ કરાવે. જમણ આત્મરક્ષણ કરાવનારું જોઈએ.

વહાલા દોસ્ત! આ તો તને માત્ર તનના ખોરાકની વાત કરી, મુખથી લેવાના આહારની વાત કરી. પણ તને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે, આપણે આંખથી પણ ખાઈએ છીએ, નાકથી પણ ખાઇએ છીએ, કાનથી પણ ખાઇએ છીએ, ચામડીથી–ત્વચાથી પણ ખાઇએ છીએ.

આહારની બાબતમાં તું આ પણ નોંધી રાખ કે, સૌન્દર્ય–રૂપ એ આંખનો આહાર છે, મીઠું–મધુરું સંગીત એ કાનનો આહાર છે, સુવાસ અને સુગંધ એ નાકનો આહાર છે, સુંવાળપ અને મુલાયમ સ્પર્શ એ ત્વચાનો આહાર છે. શરીરના રોમેરોમથી આહાર લઇએ છીએ.

'હાશ! ખાધું,' 'પેટ ભરાઈ ગયું' ખાધા પછીના આ ઉદ્‌ગાર શું સૂચવે છે? એ જ કે ભોજનથી તૃપ્તિ થઈ. ખાઈએ નહિ, ન ભાવતું ખાઇએ તો અકળાઈ જઈએ છીએ. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં બધી ઇન્દ્રિયોને વિચારી જો. આંખને રૂપ જોવું ગમે છે, રૂપ જોઈને એ તૃપ્ત થાય છે. નાકને સુવાસ ગમે છે, ફૂલ સૂંઘીને, અત્તર સૂંઘીને તે તૃપ્ત બને છે. ઇન્દ્રિયોને મનગમતું ન મળે તો અકળાઈ ઉઠીએ છીએ. મન અકળામણ અનુભવતું હોય તો આપણે સ્વસ્થ છીએ એમ કેમ કહી શકીએ?

શરૂમાં જ સ્વસ્થ અને સ્વાસ્થ્ય કોને કહેવાય તે જણાવ્યું છે, તો જે ખાવાથી, જે જોવાથી, જે સ્પર્શ

કરવાથી આત્મા પ્રસન્ન ન બને તો સમજવું કે આપણે ન લેવા જેવો આહાર લઈરહ્યા છીએ. આત્માના આરોગ્ય માટે, આત્માની પ્રસન્નતા માટે આહાર લેવાનો છે. આત્માની શુદ્ધિ અને આત્માની શાંતિ માટે આહાર લેવાનો છે.

તનથી આહાર લેવાનો છે, મનથી આહાર લેવાનો છે, આત્માથી આહાર લેવાનો છે. વિવિધ ખાદ્ય વાનગીઓ એ તનનો આહાર છે, વિવિધ વિચારો એ મનનો આહાર છે, વિવિધ ભાવના એ આત્માનો આહાર છે.

બીમાર નથી, રોગ નથી એટલે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે સ્વસ્થ છીએ, આપણું સ્વાસ્થ્ય સારૂં છે, બીમારીના અભાવના અનુભવને જ સ્વાસ્થ્ય ન માનીએ. સ્વાસ્થ્યની હાજરી, તેના સાતત્યનો પણ અનુભવ કરીએ.

સ્વાસ્થ્યના સાતત્યના અનુભવ માટે જરૂરી છે કે આપણે તનને સમ્યક્ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક જ આહાર આપીએ. મનને આપણે વિમળ અને વિશુદ્ધ, સત્યપૂત અને શિવપૂત વિચારનો જ આહાર આપીએ. આત્માને આપણે ઉચ્ચ અને ઉમદા, પવિત્ર અને પાવન ભાવનાઓનો જ આહાર આપીએ. તન-મન અને આત્માને જ્યારે આપણે આવો સમ્યક્ આહાર આપીશું ત્યારે જ આપણે સ્વમાં સ્થિત-સ્વસ્થ થઈ શકીશું અને સાચું અને શાશ્વત સ્વાસ્થ્ય એ જ છે કે આપણે આપણા સ્વ-સ્વરૂપમાં અને સ્વ-સ્વભાવમાં જ રહીએ, સ્થિર થઈએ.

આશા રાખું છું કે, આ પત્ર દ્વારા મેં તને જે વિચારનું લન્ચપેકેટ મોકલ્યું છે તેને આરોગીને તું સ્વસ્થ બનવા પ્રયત્ન કરીશ. તારા આ પ્રયત્નોમાં શાસનદેવો તને બધી સાનુકૂળતાઓ આપે તેવી પ્રાર્થના !

એજ લિ. **તારો હિતમિત્ર**

કહેવાતા શાકાહારી ઈંડાઓ ખાનારા, સાવધાન !

આજે નિર્જીવ ઈંડા' નું તુત ચલાવીને જનતાને ઈંડા ખાઉં બનાવવામાં આવે છે પરંતુ જનતાએ નીચે લખેલ બાબતો ખૂબ ધ્યાન પર લઈ કહેવાતા નિર્જીવ ઈંડાનો પણ ત્યાગ કરવા જેવો છે. સંપૂર્ણ માંસાહારી બનવાનું પ્રથમ પગથિયું છે Pilot Car 'વિલાયતી ઈંડાની આમલેટ' નો આહાર. દા. ત. દારૂડીયા બનવાની શરૂઆત તાડી, બીયર પીવાથી થાય છે. વિલાયતી ઇંડાના બીજા નામ છે 'શાકાહારી ઈંડા,' નિર્જીવ ઈંડા' NON FERTILISED EGGS' 'કૃત્રિમ ઈંડા'...આવા ઈંડા શાકાહારી કે નિર્જીવ છે. તેના માટે મુખ્યત્વે ત્રણ દલીલો થાય છે. (૧) મરઘા-મરઘીના સંયોગ વગર આ ઈંડાનું સર્જન થાય છે. (૨) મરઘી આ ઈંડું સેવે તો પણ બચ્ચાનો જન્મ થતો નથી. (૩) વૈજ્ઞાનિકો આને નિર્જીવ કહે છે.

ઈંડાનું ઉત્પાદન કલ્પના બહાર વધી રહ્યું છે. ખપત વગર આ ધંધો ભાંગી પડે માટે સમસ્ત હિંદુસ્તાનની ચુસ્ત શાકાહારી પ્રજા પણ જરાય સંકોચ વિના આ ઈંડા વાપરે અને મારકેટ જળવાઈ રહે તે માટે આ ભ્રામક પ્રચાર ચાલુ કરવામાં આવ્યો છે.

પ્રશ્ન એ છે કે શું નર-માદાના સંયોગ વિના થતા હોવાથી સાચે જ આ ઇંડા 'શાકાહારી' છે ?...

ના...કારણ કે (૧) 'નર અને નારીના સંયોગથી

જ જીવની ઉત્પત્તિ થાય, નહિતર એ નિર્જીવ કહેવાય.' એવું જો માની લઇશું તો કીડી, મંકોડા કે દેડકા વિગેરે કેટલાયને નિર્જીવ કહેવા પડશે ! જો આ બધા નિર્જીવ નથી તો પછી આ ઇંડા પણ નિર્જીવ નથી જ !

(૨) શું આ કહેવાતા શાકાહારી ઇંડા ઝાડ કે જમીન પર થાય છે ? ના...મરઘીના ગર્ભાશયમાં જ તે વિકસે છે ! ઝાડ ઉપર ન ઉગતા અને ગર્ભાશયમાં ગર્ભરૂપે તૈયાર થતા ઇંડાને 'શાકાહારી' શી રીતે કહેવાય ?

(૩) ગર્ભાશયમાં આ ઈંડાનું સર્જન થયા પછી બહાર નીકળે ત્યાં સુધી તેની સાઇઝ એક જ હોય છે ? હકીકતમાં ગર્ભાશયમાં આ ઈંડાનું સર્જન શરૂ થાય ત્યારે તે નાનું હોય છે અને બહાર નીકળે ત્યારે મોટું હોય છે. શું ગર્ભાશયમાં નિર્જીવ ઈંડાનો વિકાસ થાય ખરો ? વિજ્ઞાન પણ કહે છે કે વિકાસ ન જ થાય ! જ્યારે અહીંયા તો વિકાસ થાય છે માટે આ ઇંડાને નિર્જીવ ન કહેવાય.

(૪) એક સ્ત્રીના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પાંચમા મહિને કોઈક દવા દ્વારા પ્રસૂતિ કરાવે તો એ બાળક બહાર આવે ત્યારે સજીવ કે નિર્જીવ ? સ્વાભાવિક છે કે નિર્જીવ હોય. પરંતુ નિર્જીવના બે પ્રકાર છે. જેનામાં ક્યારેય જીવ હતો નહિ તે; અને બીજો પ્રકાર, અગાઉ ક્યારેય જીવ હતો, પરંતુ હાલ નથી તે. હવે આ પાંચમા મહિનાવાળું બાળક ક્યા પ્રકારમાં ગણાય ? શું નિર્જીવ બાળક ખાઈ શકાય ખરું ? 'દયાથી મોત' અને 'કાયદેસર ગર્ભપાત'-

ના જમાનામાં આ વિચાર પણ 'નિર્જીવ ઈંડા'ની માફક રજુ થાય તો નવાઈ નહિ. મરઘીનાં ગર્ભાશયમાં ઈંડુ નાનામાંથી મોટું બને છે, પરંતુ મરઘીને વિશિષ્ટ પ્રકારના અપાતા ખોરાક અને ઈંજેકશનના કારણે આ ઈંડુ કૃત્રિમ રીતે વહેલું બહાર લાવવામાં આવ્યું છે. પાંચ મહિનાના બાળકની માફક આ ઈંડામાં કયારેક તો જીવ હતો જ, હાલ નથી. છતાં એ મરઘીનું મરેલું બચ્ચું જ છે, તેથી ન જ ખવાય.

(૫) 'ટેસ્ટ ટયુબ બેબી' અને 'કૃત્રિમ ગર્ભાધાન'ના જમાનામાં મરઘા–મરઘીના સંયોગ વિના પેદા થતું ઈંડુ એ નિર્જીવ છે. એ પ્રચારમાં વિજ્ઞાનનું અપમાન નથી ?

(૬) કયારેક જીવ હતો અને આજે જીવ નથી માટે પ્રાણીજ વસ્તુઓ જો શાકાહારી થઈ જતી હોય તો પછી કાલે 'શાકાહારીઓથી મરેલી ગાય પણ ખાઈ શકાય' એવું કોઈ નહિ કહે ?

(૭) એક સ્ત્રીને સતત ગર્ભવતી રાખી ઠેઠ પાંચમા મહિને કસુવાવડ કરાવે તેમાં તે સ્ત્રીને જે વેદના થાય છે તેવી જ અસહ્ય વેદના સતત ગર્ભવતી રાખી અને ઈંજેકશન દ્વારા મેળવતા ઈંડા આપતી મરઘીને પણ થાય.

(૮) પૂરક તત્ત્વો અને પૂર્ણ વિકાસના સમયના અભાવે મરેલા બહાર આવતા બાળકની જેમ જ આ ઈંડુ બહાર આવે છે. તેમ છતાં તેને નિર્જીવ તો ન જ કહેવાય. કારણ તેમાં પહેલા જીવ હતો જ !

(૯) પોલટ્રી ફાર્મમાં ઓછી જગ્યામાં રહેતી વધુ મરઘીઓ ઝઘડીને લોહીલુહાણ ન થાય માટે એની ચાંચની ધાર કાપી નાખવામાં આવે છે, અને આજીવન કેદમાં રહેતી આ મરઘી ઈંડા આપતી બંધ થાય ત્યારે એને મારી નાખીને એની બનેલી 'ચિકન બિરયાની' જીવતા મનુષ્યનાં પેટને કબ્રસ્તાન બનાવે છે. શું આટલી ક્રુરતાથી મેળવેલા ઈંડા શાકાહારી બની શકે ખરા ? કદી જ નહિ.

(૧૦) 'આમલેટ' ખાતો થયેલો માનવી કેટલા સમય સુધી આ 'દેશી' અને 'વિલાયતી' ઈંડાની આમલેટનો ભેદ જાળવી શકશે ?

'MERCY KILLING' 'ગર્ભાપાત કાયદેસર' 'દરીયાઈ ખેતી' (મત્સ્યોદ્યોગ) જેવા નરદમ જુઠા પ્રચારોની માફક 'નિર્જીવ ઈંડા' અંગેના આ જુઠા પ્રચારથી કોઈ દોરવાશો નહિ. કહેવાતા નિર્જીવ ઈંડા એ નિર્જીવ યાને જડ પણ નથી તેમજ શાકાહારી પણ નથી જ ! માટે ગેરસમજના કારણે આવા ઈંડાનો શાકાહારી તથા નિર્જીવ માનીને આહાર કરનારાઓ વહેલી તકે તેનો સર્વથા ત્યાગ કરી દે એ જ શુભેચ્છા...

ન્યાય વિશારદ આચાર્ય

શ્રી વિજય ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજ

[દિવ્ય દર્શન સાપ્તાહિકમાંથી સાભાર]

ભોજનિક નહિ, ભજનિક બનો

- જેટલું ભોજન ઓછું, તેટલું ભજન વધુ, ભોજન ભજન ભુલાવનારૂં ન બનવું જોઇએ.
- જેટલું ભોજન સાદું તેટલું જીવન સારું.
- ભોજન વધુ શુધ્ધ ભજન માટે છે.
- ભોજન દેહ માટે છે. ભજન આત્મા માટે છે.
- શરીરનું સ્વાસ્થ્ય એ ભોગનું કારણ ન બનો, પરંતુ જો યોગનું કારણ બને તો તે આત્માના સુખની પ્રસાદીરૂપ છે.
- દેહમાં અલ્પમાં અલ્પ સુખબુદ્ધિનો ભાવ રહે ત્યાં સુધી સર્વથા મોહ નાશ નહિ સંભવે.
- જેનાં અન્ન જુદાં તેના મન જુદાં.
  જેવું અન્ન તેવું તન અને જેવું તન તેવું મન.
  જેનું અન્ન શુદ્ધ તેનું મન શુદ્ધ.
- દેહસુખ એ ભોગસાધના છે,
  દેહસુખત્યાગ એ યોગસાધના છે.
- તપ માત્ર વિશુદ્ધિનો જ માર્ગ નહિ પણ સિધ્ધિનો માર્ગ પણ છે.
- ભજનાનુસારી રહેવાનું, માત્ર ભોજનાનુસારી નહિ.

જેનું અન્ન શુદ્ધ તેનું મન શુદ્ધ

આહાર અમૃતધારા

—એવું હિતકારી અને અલ્પ પ્રમાણમાં ભોજન કરવું જોઈએ કે જે જીવન અને સંયમ—યાત્રા માટે ઉપયોગી બની શકે અને જેથી કોઈ પણ પ્રકારનો વિભ્રમ ન થાય કે ન તો ધર્મભ્રષ્ટ થવાય.

—જે મનુષ્ય ઉપયુક્ત આહાર, મિતાહાર કે અલ્પાહાર કરે છે એને વૈદ્યોની ચિકિત્સાની જરૂર નથી પડતી. તેઓ પોતે જ પોતાના વૈદ્ય હોય છે.

—આચાર્યશ્રી ભદ્રબાહુસ્વામીજી.

– જે કાળ, ક્ષેત્ર, માત્રા, આત્મહિત, દ્રવ્યની ગુણવત્તા અને પોતાની શક્તિનો વિચાર કરીને ભોજન કરે છે એને દવાની જરૂર નથી રહેતી. – વાચક ઉમાસ્વાતિજી

– જ્ઞાન વગેરે મોક્ષનાં સાધન છે અને જ્ઞાનનું સાધન શરીર છે ને શરીરનું સાધન આહાર છે. એટલે જ સાધકને સમયાનુકૂળ આહારની આજ્ઞા આપવામાં આવી છે.

– જે અલ્પાહારી છે એની ઇન્દ્રિયો વાસના તરફ દોડતી નથી, તપનો પ્રસંગ આવ્યે એ નિરુત્સાહ થતો નથી અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનમાં આસક્ત થતો નથી.

– ક્ષમાશ્રમણ જિનભદ્રજી.

– આયુર્વેદ એ સાથે સંમત છે કે શરીરમાં બે કમળ હોય છે: હૃદય—કમળ અને નાભિ—કમળ. સૂર્યાસ્ત થઈ ગયા પછી નાભિ કમળ સંકોચાઈ જાય છે એટલે રાત્રિભોજનનો નિષેધ છે.

– આચાર્યશ્રી હેમચંદ્રસૂરિજી.

૩૧

વાસનાવિજય માટે તપ જરૂરી

—જે વાન લીટ

અમેરિકી તત્ત્વચિંતક સ્વ. સી. જે. વાન લીટે 'કોન્કવેસ્ટ ઓફ ધ સર્પન્ટ' નામનું ખૂબ જ પ્રેરક–ચિંતનાત્મક પુસ્તક લખ્યું છે. આ શીર્ષકનો અનુવાદ વાસનાવિજય કે કામ–વિજય એવો થાય. કામવાસના પર વિજય કેમ મેળવવો તેનું આ પુસ્તકમાં સુંદર નિરૂપણ કરાયું છે. આ પુસ્તકના 'શુદ્ધ ખોરાક' નામના પ્રકરણમાં લેખક લખે છે :–

શાકાહારનો એક મહત્ત્વનો લાભ એ છે કે એ જાતીય વૃત્તિઓની તીવ્રતા ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે. અનેક નિષ્ણાતોએ આ બાબતમાં સિદ્ધ થઈ ચૂકેલી જે એક હકીકત પ્રગટ કરી છે તે એ છે કે માંસ તેમજ પ્રાણીઓમાંથી લેવાતા મોટાભાગના આહારો ચોક્કસપણે વિકારોત્તેજક ગુણો ધરાવે છે. જાતીય આવેગોને કાબૂમાં લેવાના આદર્શ પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ધરાવનાર કોઈપણ વ્યક્તિએ પોતાના રોજિંદા આહારમાંથી પ્રાણીજન્ય પદાર્થો છોડી દેવાં જોઈએ.

બીજું, આહારના શુદ્ધીકરણ માટે પેટપૂજાને મહત્ત્વ આપવામાંથી દૂર રહેવાનું પણ જરૂરી છે. તે જ રીતે તેને માટે કૃત્રિમ રીતે અટપટી બનાવાયેલી રાંધણકળાથી સ્વાદને વિકૃત કરનાર તથા જીભ અને તાળવાને બહેકાવનાર મસાલા-ઓથી, શરીરની પાચનક્રિયાને જરૂરી હોય એના કરતાં

વધારે ખાવાથી, તથા પ્રજનન ગ્રંથિઓ ઉપર વધારે પડતું દબાણ ન લાવવા માટે આંતરડાના અન્નમાર્ગને ઠાંસી ઠાંસીને ખાઇને અવરોધવાથી પણ દૂર રહેવાનું જરૂરી છે.

ઉંઘ દરમિયાન પ્રજનન ગ્રંથિઓ ઉપર થતું દબાણ અટકાવવા માટે અને કામવિષયક સ્વપ્નાં ટાળવા માટે સૂતાં પહેલાં થોડા કલાક દરમિયાન કાંઈપણ ખાવાનું કે પીવાનું ન રાખવું એ ઉત્તમ છે.

એકીસાથે બે દિવસ સુધી ફળો અને શાકભાજીના રસો પર રહેવાનું તથા વચમાં વચમાં એક આખા દિવસનો નકોરડો ઉપવાસ કરવાનું અનેક રીતે કિંમતી સાબિત થશે.

ઉપરોક્ત અભિપ્રાય પર્વતિથિઓએ ઉપવાસ કરવાની વાતને સમર્થન કરે છે. ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગના તપની સાર્થકતાને સિદ્ધ કરે છે.

* ૩૨ વર્ષથી આધ્યાત્મિક રોશનીથી ઝળહળતું,
* મનનીય-બોધક-રોચક શૈલીમાં મુંઝવતાં પ્રશ્નોનું સમાધાન આપતું, સંવેગ-વૈરાગ્ય-તત્ત્વરસ ઝરતું,
* આપણાં પૂર્વજોની ગૌરવગાથા ગાતું,

પૂ. આ. **શ્રી વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી** મ. સા. તથા પૂ. મુનિરાજ **શ્રી રત્નસુંદરવિજયજી** મ. ના ચિંતનીય પ્રવચનોને દર શનિવારે પ્રગટ કરતું

દિવ્યદર્શન સાપ્તાહિક

વાંચી-વિચારી જીવનને પાવન કરો.

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨૦ 卐 આજીવન સભ્ય રૂ. ૧૫૧

લખો : કુમારપાળ વી. શાહ, ૬૮, ગુલાલવાડી, ૩જે માળે, મુંબઈ-૪ **ફોન** : ૩૮૮૫૨૩

॥ નમો જિણુપવયણુસ્સ ॥

॥ નમો નમઃ ગુરુ શ્રી પ્રેમસૂરયે ॥

આહાર-શુદ્ધિ-પ્રકાશ

જૈન શાસ્ત્રકારોએ ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય આહાર વિશે જ નહિ, પરંતુ એથીય આગળ વધીને તેની શુદ્ધિ-અશુદ્ધિ બાબત વિચાર-વિમર્શ કર્યો છે. આહારની સારી-નરસી અસરો સાથે માત્ર શરીરને જ સંબંધ છે એવું નથી, પણ શરીરમાં વ્યાપક રીતે સ્પર્શી રહેલા મન સાથે પણ ગાઢ સંબંધ છે અને મનનું જોડાણ આત્મા સાથે છે, એટલે આહારની સારી-નરસી અસર મન તથા આત્મા ઉપર પડે છે અને તદનુસાર જીવન બને છે.

આપણા પરમ હિતૈષી મહર્ષિઓએ પોતાની વિશિષ્ બુદ્ધિશક્તિ અને વૈજ્ઞાનિક પ્રતિભાથી પ્રસ્તુત પરિસ્થિતિ જાણી સાત્ત્વિક અને ઉચ્ચ સંસ્કારમય જીવન જીવવા શું ખાવું ? અને શું ન ખાવું ? એ અંગેના વિધિ-નિષેધો જણાવ્યા, એમાંય જૈન મહર્ષિઓએ તો માત્ર શારીરિક દૃષ્ટિએ જ નહિ પણ આત્માને દુઃખી કરનારા હિંસા, પાપ, આસક્તિ, આરંભ, સમારંભથી બચવા, માનસિક પ્રસન્નતા, આત્મિક સ્વસ્થતા, દેહની નિરોગીતા, હૃદયની કોમળતા, આલોક-પરલોક ન બગડે વગેરે અનેક દૃષ્ટિએ આહારશુદ્ધિ અંગે વિસ્તારપૂર્વક અને ગંભીરતાથી તલસ્પર્શી વિચારો રજૂ કરી અભક્ષ્યનો ત્યાગ પરમસુખકર છે એ પરમસત્ય જગત સમક્ષ રજુ કર્યું છે.

માનવે ઉત્તરોત્તર આત્મસંયમ કેળવીને, અનાદિની આહારસંજ્ઞાનો તપ-ત્યાગબળે વિજય કરવાનો છે, જેથી

અણુાહારી પદ–સ્વરૂપ મેાક્ષની પ્રાપ્તિ થાય અને પછી કાયમ માટે દેહ અને આહારનેા પ્રશ્ન રહેતેા નથી. બહુ જાણીતી ઉક્તિ છે કે, **'જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન.'** તેથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે મન નીરેાગી, સંયમી, પવિત્ર, શાંત–સ્વભાવી અને ધર્મભાવનાવાળું શુદ્ધ આહારથી બને છે. અરે! બીજી મહત્ત્વની વાત એ પણ છે કે, આર્યભૂમિમાં માનવીઓને આર્યભૂમિનું જ અન્ન અનુકૂળ આવે, નહિ કે અનાર્યભૂમિના તામસ ભેાજન જેવું. સત્ય, નીતિ અને પ્રામાણિકતાથી મેળવેલા, વનસ્પતિ–ધાન્યની ખાદ્ય ચીજો ખાવાથી અનેક પ્રકારના માનસિક–શારીરિક રેાગેા, અનિષ્ટ વિચારેા કે અન્યનું અહિત કરવાની ભાવનાઓ નહિ જન્મે. જેમ શુદ્ધ આહાર ગુણકારી છે તેમ નીતિ–સત્ય–પ્રામાણિકતા તેના મૂળમાં જરૂરી છે, અન્યથા તેની અસરેા જુદા જ પ્રકારની થાય છે. ધન માટે ન્યાય-સંપન્નતા કેળવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. શુદ્ધિનેા તે મૂળ પાયેા છે.

ખેારાકને મન–આત્મા સાથે સંબંધ હેાવાથી આહારનું સ્થાન ઘણું મહત્ત્વનું લેખાયું છે અને એથી જ જૈન શાસ્ત્રકારેાએ તે અંગેની વિચારણાના કેન્દ્રમાં આત્મા અને મનને સ્થાન આપીને વર્તમાન સુખ–શાંતિ અને સમાધિમય જીવન બનાવવાને અને પારલૌકિક હિતને લક્ષ્યમાં રાખીને આહાર અંગેના આદેશેા કે વિધિ–નિષેધેા બતાવ્યાં છે.

જેવું અન્ન તેવું મન, જેવું મન તેવા વિચાર,
જેવા વિચાર તેવી ક્રિયા, જેવી ક્રિયા તેવા ફળ.

૧. આહારશુદ્ધિ અને આરોગ્ય

આહારને માત્ર શરીર સાથે સંબંધ નથી પણ મન સાથે પણ સંબંધ છે. આહારશુદ્ધિની આવશ્યકતા માનવ જીવનના સુસંસ્કારો જાળવવા માટે મૂળ પાયામાં જરૂરી છે.

શરીરનું ધારણ–પોષણ કરવા માટે બધાને આહાર કરવો પડે છે. શરીરનું ધારણ–પોષણ કરવા માટે જે આહાર કરવામાં આવે તે શુદ્ધ હોય, દોષરહિત હોય, અભક્ષ્ય ન હોય તો તેનું પરિણામ સારું આવે છે અને અશુદ્ધ કે દૂષિત હોય તો તેનું પરિણામ ખરાબ આવે છે. તેથી આહારની શુદ્ધિ–અશુદ્ધિ અંગે ખાસ વિચાર કરવાની જરૂર છે.

કેટલાક કહે છે કે 'આપણે તો પેટ ભરવાનું કામ છે, માટે જે મળ્યું તે ખાઈ લેવું', તેમાં લાંબી ચોળા–ચોળી શી ? પરંતુ આ વચનો મૂર્ખાઈ ભરેલાં છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો મનુષ્યનું ભારે અહિત કરનાર છે. પેટ એ કાગળની કોથળી, શણની થેલી કે લાકડાની પેટી જેવું નથી કે જેમાં ગમે તે વસ્તુ ગમે ત્યારે નાખી શકાય. એ તો જીવંત શરીરનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે અને તેમાં જે કોઈ વસ્તુ, ચીજ કે પદાર્થ નાખવામાં આવે છે, તેની પ્રતિક્રિયા થાય છે, એટલે કે સમસ્ત દેહ તથા મન પર તેની ભારે અસર થાય છે, તેથી કોઈ વસ્તુ તેમાં નાખતાં પહેલાં પૂરતો વિચાર કરવાની જરૂર રહે છે.

જેઓ વિચાર વગર ગમે તે ખાય છે, તે વિવિધ વ્યાધિઓના ભોગ બને છે અને અકાળે મૃત્યુના મુખમાં

સપડાઈ જાય છે. આપણે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર વાંચીએ છીએ કે આહારમાં–ખોરાકમાં અમુક અભક્ષ્ય વસ્તુ આવી જવાથી અમુક માણસો માર્યાં ગયાં, અમુક માણસોને ઝાડા–ઊલટી થઈ ગયાં, અમુકના ગંભીર હાલ થયા. હમણાં જ અમદાવાદમાં ઝેરી લઠ્ઠાથી સેંકડો માણસોનાં મોત થયાં, અનેકોની કાયમ માટે આંખ ગઈ વગેરે. વળી આવા બનાવો આપણે નજરે પણ જોઈએ છીએ. શું તે આપણને આહાર સંબંધમાં પૂરતી કાળજી રાખવાની તથા વિવેકથી વર્તવાની ચેતવણી આપતા નથી શું?

ચેતવણીની સાયરનો વાગવા છતાં આપણે ચેતીએ નહિ, આપણો રાહ બદલીએ નહિ અને માથું ઊંધું ઘાલીને દોડવાનું જ ચાલુ રાખીએ તો તેનું પરિણામ ખાડામાં પડવા સિવાય અને હાથ–પગ–માથું ભાંગવા સિવાય બીજું શું આવી શકે?

આપણે જેને પશુઓ કહીએ છીએ અને આપણાથી હલકી કોટીનાં માનીએ છીએ, તેઓ પણ સહુથી પહેલાં વસ્તુને સૂંઘે છે, તપાસે છે અને તે પોતાને માફક આવે તેવી હોય તો જ તેનું ભક્ષણ કરે છે, તો પછી વિવેકથી વિભૂષિત થયેલાં મનુષ્યો કોઈ પણ વસ્તુનું ભક્ષણ પૂરતો વિચાર, પૂરતી તપાસ, તેનાથી થતાં ગુણ–દોષનો વિચાર કર્યા સિવાય કેમ કરી શકે?

આહારનો પ્રથમ સંબંધ આરોગ્ય સાથે છે એટલે તે સંબંધી થોડી વિચારણા કરીએ :–

આરોગ્ય બે પ્રકારનું છે: (૧) સ્વાભાવિક આરોગ્ય અને (૨) કૃત્રિમ આરોગ્ય, કુદરતના નિયમો પાળીને નિયમિતપણે જીવવું અને રોગોથી મુક્ત રહેવું તે સ્વાભાવિક આરોગ્ય; અને રોગો થયા પછી ડોકટરો અને વૈદ્યોની દવાની મદદથી અપથ્યનો ત્યાગ કરી રોગોથી મુક્ત બનવું તે કૃત્રિમ આરોગ્ય.

ભાવપ્રકાશ નામના ગ્રંથમાં સ્વાભાવિક આરોગ્ય વિષે લખતાં જણાવ્યું છે કે:–

समदोषः समाग्निश्च, समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

'જેના શરીરમાં વાતાદિ દોષ, જઠરાગ્નિ, રસાદિ ધાતુ તથા મળમૂત્રની ક્રિયા સમાન હોય અર્થાત્ કોપ પામ્યાં ન હોય અને આત્મા, ઇન્દ્રિય, તથા મન પ્રસન્ન હોય તો તે માણસ નીરોગી ગણાય.' જો આ બધાં વિષમ સ્થિતિને પામ્યાં હોય તો શરીરમાં રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે. આ રોગને દૂર કરવા માટે ઔષધનું સેવન કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું તે કૃત્રિમ આરોગ્ય છે, આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે સ્વાભાવિક આરોગ્ય માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું એ જ ઉત્તમ માર્ગ છે. અંગ્રેજીમાં પણ આને લગતી એક સુંદર કહેવત છે: 'An ounce of Precaution is worth a pound cure' 'પરેજીનો એક ઔંસ ઔષધના એક શેર જેટલો છે.'

લોકો આહાર–વિહારમાં નિયમિત રહેતાં નથી અને પરિણામે રોગના ભોગ થાય છે. આરોગ્ય સંબંધમાં "માધવનિદાન" માં લખ્યું છે કેઃ–

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।
तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तम् विविधाहितसेवनम् ।

"ઘણું કરીને સર્વ રોગોનું કારણ કોપ પામેલા મળ જ છે, તેના પ્રકોપનું કારણ વિવિધ પ્રકારનાં અહિતનું (અભક્ષ્યનું) સેવન કહેલું છે. આહારમાં જોઈતી કાળજી અને ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો તેના પરિણામે શરીરમાં મળનો પ્રકોપ થયા સિવાય રહેતો નથી.'

આ સંબંધમાં સુશ્રુતે પણ લખ્યું છે કે :–

व्याधिमिन्द्रयदौर्बल्यं मरणं चाधिगच्छति ।
विरुद्ध–रसवीर्यादीन भुंजानो नात्मवान्नरः ॥

પોતાને ન પચે તેવો રસ તથા વીર્યમાન પદાર્થોને ખાનાર અજિતેન્દ્રિય મનુષ્ય વ્યાધિ, ઇન્દ્રિયોની દુર્બળતા તથા મરણને પામે છે.

શરીરનું આરોગ્ય જાળવવા માટે મિતાહારી બનવું જરૂરનું છે. 'મિત–આહાર' એટલે 'પરિમિત–માપેલો આહાર.' આ બાબતમાં : 'हितभुक् मितभुक् ऋतभुक् अरुक्' એ ચરક ઋષિનો સિદ્ધાંત જાણીતો છે. અર્થાત્ હિતકારી, પ્રમાણસર, ઋતુ અનુસાર અને રોગને ન કરે તેવું સાત્ત્વિક ગુણકારી ભોજન લેવું.

શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અનેક રોગોનાં કારણોની ઝીણવટથી તપાસ કરાતાં જણાઈ આવે છે કે વાસી કે વિદળ, તુચ્છ ફળ કે અજાણ્યાં ફળ, ચલિતરસ કે બોળ-અથાણાં, માસ કે મદિરા, મધ કે માખણ, બરફ કે કરા, બહુબીજ કે અનંતકાય, રાત્રિભોજન કે ભૂમિકંદ... વગેરેનું ભક્ષણ છે. વિશેષમાં અભક્ષ્યનું ભોજન અનેક પ્રકારના રોગોને જન્મ આપે છે, માનસિક સ્વાસ્થ્યની હાનિ કરે છે, વિકાર--વાસનાની ઉત્તેજના કરે છે, શરીરના રાજા વીર્યનો નાશ સર્જે છે, કલુષિત ભાવો અને ક્રોધાદિની ઉત્તેજના કરે છે, આત્માને ધર્મવિમુખ અને કઠોર હૃદયવાળો કરે છે. દુર્મતિના યોગે પરલોકમાં નરક કે પશુની ગતિ સુલભ બને છે, જ્યાં પરાધીનપણે કર્મની અપરંપાર વેદના અસંખ્ય અબજો વર્ષો સુધી અનુભવવી પડે છે. જીવનમાં આહારની શુદ્ધિ જાણવા છતાં ન જાળવવી એ છતે પ્રકાશે કૂવામાં પડવા જેવું નથી શું ?

તામસી ખોરાકમાં ડુંગળી–લસણ, માંસ–મચ્છી, મદિરા–માખણ વગેરે લડાયક–ઉશ્કેરાટવાળા યુદ્ધના ભાવો જગાડે છે. રાષ્ટ્રના ભાવિ ઉપર પણ ભારે અસર નિપજાવે છે. પેટમાં ગયેલો ખોરાક શરીર–મન અને ધાર્મિક માન્યતા ઉપર પણ અસર કરે છે. ફ્રેંચ સામ્રાજ્યની પ્રગતિમાં પલટો થવાનું કારણ એ હતું કે જ્યારે મગજને સમતોલ રાખી યોગ્ય દોરવણી કરવાની જરૂર હતી ત્યારે નેપોલિયને ડુંગળી ખાધી હતી. ડુંગળીના ભોજન બાદ ઉશ્કેરાટની ભારે અસરને લીધે તેણે સૈન્યની દોરવણી

કરવામાં ભારે ભૂલ કરી હતી અને પરિણામે લીપ્ઝીગની મહત્ત્વની લડાઈમાં તેને હાર ખમવી પડી હતી.

રોજનાં દૈનિકપત્રો નાનીશી બાબતમાં છરી, ચપ્પુના ઘા, દંડાબાજી, મારામારી અને કાપાકાપી વગેરે ક્રરપીણ ખૂનના બનાવો, બળાત્કારના, અગ્નિસ્નાન, કૂવા પૂરવાના કિસ્સાઓ વાંચવા મળે છે, જેની પાછળ માંસ-મદિરા કે ડુંગળી-લસણ જેવા તામસી ખોરાકો છે કે જે વાતવાતમાં ક્રોધ-ઉશ્કેરાટ જગાડે છે. મન ઉપરનો કાબૂ ગુમાવી બેસતાં માણસથી અયોગ્ય પગલાં લેવાઇ જતાં વાર લાગતી નથી અને પાછળથી પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી, કે મેં મૂર્ખે આ ગંભીર ભૂલ ક્યાં કરી ?

મોટા ભાગના શારીરિક રોગો અભક્ષ્ય ખાનપાનનું પરિણામ છે એમ અનુભવી વૈદ્ય-ડોકટરોના અનુભવો કહે છે. માટે ભોજનમાં અભક્ષ્ય=ન ખાવા લાયક, ભક્ષ્યનો= ખાવા લાયકનો વિચાર-વિવેક જરૂરી છે.

૨. આહાર-શુદ્ધિ દ્વારા આત્મ-શુદ્ધિ

તંદુરસ્તી માટે જેમ શુદ્ધ આહારની જરૂર છે, તેમ શુદ્ધ વર્તનની પણ જરૂર છે. વર્તન માટે આરોગ્યશાસ્ત્રમાં વિહાર શબ્દ વાપર્યો છે. હિત-આહારની સાથે હિત-વિહારનું સેવન કરનારા જ તંદુરસ્તી ભોગવી શકે છે. અમૃત જેવો આહાર પણ અહિત વિહારના કારણે ઝેર બની જાય છે. આહાર પથ્ય હોય છતાં જીભની લાલચને વશ થઈ અકરાંતિયા બનીને ખાવામાં આવે તો તે કારણે ખટાશ અને અપચો પેદા થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ

અનુસાર અનિયમિત આહાર, અકાલે (રાત્રીના) ભોજન, ઉજાગરો, ચિંતા, ઉશ્કેરાટ, અતિ ગરમ કે અતિ ઠંડા પીણાં, માદક પીણાં, અતિ ઓછું પાણી પીવું, ગંદા અને ખરાબ વાતાવરણ વચ્ચે રહેવું, પરિશ્રમ વિના બેઠાં બેઠાં ખાવું; તામસી અયોગ્ય પદાર્થોનું વ્યસન...આ બધા અહિત આહાર–વિહારનાં વિધવિધ રૂપો છે, અને તેની ખરાબ અસર આરોગ્ય પર થયા વિના રહેતી નથી.

આહારનો સંબંધ જેટલો શરીર સાથે છે, તેટલો જ મન સાથે પણ છે. તેથી જ **'જેવું અન્ન તેવું મન'** એ કહેવત અસ્તિત્વમાં આવી છે. દૂષિત આહાર લેતાં મન દૂષિત થાય છે અને સંયમ તૂટી જાય છે.

મહર્ષિ વાગ્ભટે કહ્યું છે કે–

नित्यं हिताहार-विहारसेवी, समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

'રોજ પથ્ય આહાર અને વિહારનું સેવન કરનાર, વિચારીને કામ કરનાર, ઇન્દ્રિયોના વિષયો પર આસક્તિ ન રાખનાર, દાન આપનાર, સમતા રાખનાર, સત્યનિષ્ઠ, ક્ષમા આપનાર અને આપ્તજનની સેવા કરનાર નીરોગી રહે છે.'

કેટલાક કહે છે કે શરીર અનિત્ય, ક્ષણિક અને નાશવંત છે, તેમજ મળ–મૂત્રના હાંડલા જેવું છે. તેનું જતન કરવાનો અર્થ શો ? પરંતુ શરીરને સમજવા માટે બીજી પણ દૃષ્ટિ છે. હીરાની અગર સોનાની ખાણમાં કોલસા કે માટી સિવાય બીજું શું હોય છે ? છતાં એ ખાણમાંથી

હીરા અને સોનું નીકળે છે, તેથી તેની પાછળ માણસો લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ કરે છે. એ જ રીતે, શરીર ગમે તેવા અશુદ્ધ અને અશુચિ પદાર્થોનું બનેલું હોવા છતાં આત્માનું મંદિર, આત્માનું નિવાસસ્થાન છે અને તેથી જ મનુષ્યમાત્રે તેનું જતન-રક્ષણ કરી આત્માનું શ્રેય-કલ્યાણ સાધી લેવાનું છે.

મનુષ્યદેહની પ્રાપ્તિ સહેલી નથી શાસ્ત્રકારોની પરિભાષામાં કહીએ તો દશ દૃષ્ટાંતે દુર્લભ છે. તેનો ઉપયોગ ક્ષણિક-ક્ષુલ્લક ભોગો ભોગવવા માટે નહિ પણ મોક્ષ કે નિર્વાણની સાધના માટે કરવો જોઇએ. આ નિર્વાણ સાધનાનો આધાર સંયમાદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો પર છે. સંયમાદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો આહારશુદ્ધિ જાળવવાથી જ સિદ્ધ થાય છે, એટલે મૂળ પાયામાં આહારશુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે.

આપણે જીવવા માટે ખાઈએ છીએ કે ખાવા માટે જીવીએ છીએ ? તેનો પણ કેટલાકને સ્પષ્ટ ખ્યાલ નથી. તેમને આ પ્રશ્ન પૂછીએ તો તેઓ વિવેકવશાત્ કદાચ એવો જવાબ આપે છે કે 'અમે જીવવા માટે ખાઇએ છીએ' પણ તેમનો જીવન-વ્યવહાર જોતાં તો એમ લાગે છે કે તેઓ ખાવા માટે જીવે છે.

આ રીતે આખું જીવન માત્ર આહારની પાછળ જ કેન્દ્રિત થયું હોય ત્યાં યમ, નિયમ, સંયમ કે યોગની આરાધના કે ધ્યાનની સાધના શી રીતે થાય ?

સ્વાદને ન જિતાય ત્યાં સુધી વિષયને જીતવો અશકય છે. **ડૉ. કાઉએન** પોતાના **'સાયન્સ ઓફ એ ન્યુ લાઈફ'** (Science of a new life) નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે કે 'કામવાસનાને ઉત્પન્ન કરવાનાં કારણોમાં દૂષિત ભોજન (માંસ-મદિરા, મધ-માખણ, ઈંડા, રીંગણા વગેરે) મુખ્ય છે.' **ડૉ. ઍલોચ** કહે કે 'મીઠાઈઓના શોખનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે વધુ સંબંધ છે. જે બાળકો મીઠાઈનાં અતિ શોખીન હોય છે, તેમના પતનની સંભાવના વધુ રહે છે.' **ડૉ. કિલોગ** પોતાના પુસ્તક 'પ્લેઈન ફેક્ટસ્' (Plain facts) માં લખે છે કે કેટલાક લોકોનું કથન એ છે કે ભોજન એ એક સાધારણ કાર્ય છે, પરંતુ એ અત્યંત ભ્રમાત્મક વિચાર છે. શરીર ક્રિયા-વિજ્ઞાનનું તો એ શિક્ષણ છે, કે આપણા વિચારો પણ ભોજન વડે જ બને છે. જે માણસ અથાણું, મેંદાની રોટલી, મીઠાઈ માંસ-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. જો આ રીતે રહેનાર વ્યક્તિ પવિત્ર (શુદ્ધ) જીવન વ્યતીત કરી શકે તો એ એક ચમત્કાર થશે; પરંતુ માનસિક પવિત્રતા રાખી શકવી એ તો તેને માટે સર્વથા અશકય છે. અયોગ્ય ખાન-પાન પવિત્રતાના દુશ્મન છે, જેનો પડછાયો લેવા જેવો નથી.

ડૉ. કાઉએન, જેઓ અમેરિકાના એક સુપ્રસિદ્ધ એમ. ડી. ડૉકટર છે અને જેમણે અમેરિકનોમાં બ્રહ્મચર્યના

અગણિત લાભો વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પુરવાર કરી તેના પ્રચાર અર્થે ભગીરથ પ્રયત્નો કર્યા છે. તેમણે બ્રહ્મચર્યના સાધક માટે આહારની બાબતમાં નીચે મુજબ ભલામણ કરી છેઃ

(૧) મિતાહારી થવું, ખોરાક બને ત્યાં સુધી સાત્ત્વિક ખાવો. ફક્ત જીવવાની ખાતર જ ખાવું. સ્વાદ અર્થે એક કોળિયો પણ અધિક આહાર લેવો નહિ, તથા વિકાર-વાસના, તામસભાવ જગાડે તેવો (અભક્ષ્ય) આહાર લેવો નહી.

(૨) તેલ, મરચાં, મરી, રાઇ, અથાણાં ઈત્યાદિ પદાર્થો શરીરમાં આળસ ઉત્પન્ન કરે છે. પસીનામાં દુર્ગંધ લાવે છે, તેમજ કામોત્તેજક છે તેથી છોડી દેવાં. મીઠું-લૂણ બનતાં સુધી વાપરવું નહી. દરેક પ્રકારના તામસી આહાર, અતિ ખાટા, અતિ તીખા, અતિ કડવા તેમજ વાસી આહાર તજી દેવા.

(૩) દારૂ અને તમાકુ જેવી મનુષ્યને ભ્રષ્ટ કરનારી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી. માટે બ્રહ્મચર્ય-સાધકે તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઇએ. જે માણસ એ કુટેવને વળગી રહે તે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવા અશક્ત બને છે.

(૪) કંદોઈની દુકાને વેચાતી તેમજ બહારની તમામ મીઠાઈ઼ઓ, ભજીયાં, તળેલા પદાર્થોનો સદંતર ત્યાગ કરવો.

આ રીતે પૂર્વના મહર્ષિઓએ અને આધુનિક વિચારકોએ પણ આહાર-શુદ્ધિની આવશ્યકતા સ્વીકારી છે, તેથી અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો અને ભક્ષ્ય વસ્તુથી સંતોષ માનવો એ સુજ્ઞોનું કર્તવ્ય છે અને જીવનશુદ્ધિનો પાયો છે.

સ્વાધ્યાય

'આહાર શુદ્ધિ અને આરોગ્ય' ના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન ૧. આહારની દેહમાં થતી પ્રતિક્રિયા સમજાવો.

૨. પશુની આહારની પદ્ધતિ શી રીતની છે?

૩. આરોગ્યના કેટલા પ્રકાર છે? તેમાં કયું અપનાવવા જેવું છે તે ચર્ચો.

૪. સુશ્રુતના મતે આહાર માટે શી કાળજી જરૂરી છે?

૫. તામસી ખોરાકની અન્ય ક્ષેત્ર પર થયેલી અસર દાખલા-દલીલ સહિત સમજાવો.

૬. શરીર આત્માનું મંદિર છે તે કેવી રીતે?

૭. પૂર્વના મહર્ષિઓ અને આધુનિક વિચારકો પણ કઈ બાબતમાં એકમત છે? કેવી રીતે?

૩. "જીવનની સુંદરતાના સાચા વિટામિનો અને શુદ્ધ આહાર"

જ્ઞાની પુરુષો કહે છે: આ મહામૂલી જિંદગીને સુધારવા પ્રયત્નશીલ બનો તો શ્રેય દૂર નથી. પણ આ જીવને આત્મા અને મનની કિંમત નથી સમજાઈ તેથી વિશેષ શરીરની કિંમત સમજાણી છે. અભક્ષ્ય પદાર્થોથી શરીર-મન-જીવન બગડે ત્યારે બધી વ્યવસ્થા અવ્યવસ્થામાં ફેરવાઈ જાય છે. દૈનિક જીવનમાં ફેરફાર થઇ જાય છે.

ત્યારે જીવનને સુંદર–સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રાખે તેવાં સાચાં અંતરંગ વિટામિનો વિચારીને અભક્ષ્ય ખાન–પાનના અનર્થથી બચવું જરૂરી છે.

✠ વિટામિન A એટલે ABILITY

શક્તિ સ્વાસ્થ્ય મેળવવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. તે ત્રણ પ્રકારે: શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક. આજે શરીરની ચિંતા કરવાવાળાં ઘણાં છે, શરીર બગડવાનું કારણ ધર્મ વિરુદ્ધ અભક્ષ્યનું અનિયમિત, સ્વાસ્થ્યબાધક ભોજન છે. શરીર સારું નીરોગી રાખવું હોય તેણે અભક્ષ્ય પદાર્થોનો નિયમપૂર્વક ત્યાગ કરવો જોઈએ, અને ભોજનમાં વિવેક–સંયમનો અભ્યાસ પાડવો જોઈએ, જેથી શરીરની સ્વસ્થતા પૂરેપૂરી જળવાઈ રહે અને રોગને અવકાશ ન મળે.

બીજી માનસિક સ્વસ્થતા છે. મનની સ્વસ્થતા પ્રસન્નતા, સ્થિરતા અને શાંતિ–એમ ત્રણ વસ્તુ પર આધાર રાખે છે. જેના હૃદયમાં કામ પ્રદીપ્ત થયેલો છે, જે ભયથી વ્યાપ્ત છે, જેના મગજમાં ચિંતાનાં જાળાં બાઝેલાં છે, તે કદી પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરી શકતો નથી, જેના જીવનમાં શોક અને વાસના છે તે સ્થિર થઈ શકતો નથી અને જેના હૃદયમાં તૃષ્ણા–લોભ છે, તે શાંતિ અનુભવી શકતો નથી. માટે કામ–ક્રોધાદિને ઉશ્કેરે તેવાં અયોગ્ય દારૂનાં પીણાં; માંસાહાર, કંદમૂળ, રાત્રિભોજન, રીંગણાં વગેરે અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, અન્યથા મનની શાંતિ જોખમાય છે. જગતની અંદર જે

વસ્તુ છે તે પરિમિત છે. આયુષ્ય પણ પરિમિત છે. જ્યારે જીવની ઈચ્છા અનંત છે. તૃષ્ણારહિત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી મુશ્કેલ છે, પણ અશક્ય નથી. માણસ ઘરડો થાય છે છતાં નાનપણથી પડેલી કુટેવ–વ્યસન કે વાસના છોડી શકતો નથી. ઘરડો થયો, દાંત પડી ગયા, પેટમાં નાખેલ ખોરાક પચતો નથી છતાં અનેક અયોગ્ય, ન પચે તેવા પદાર્થો ખાવાની ઈચ્છા દિન–રાત થાય છે અને ઉપભોગના પરિણામે અનેક પીડાનો ભોગ બને છે. માટે જ્ઞાનદૃષ્ટિથી સમજણપૂર્વક વૃત્તિઓને વાળતાં શીખો અને ભોજનમાં સુધારો કરો; અને દિન–દિન ઈચ્છાનિરોધ થાય તેવા ત્યાગ–તપનો અભ્યાસ કરો, જેથી ઇન્દ્રિયો અને મન સંયમનમાં આવશે અને માનસિક સ્વસ્થતાનો અનુભવ થશે. જીવન વિકાસની આ જ સત્યશક્તિ છે.

✵ વિટામીન B એટલે BEAUTY

સુંદરતા : જો જીવન આગળ વધારવું હોય તો વિટામીન B બહુ જરૂરી છે. તમને બગીચામાં જવું ગમે છે, કારણ કે ત્યાં સુંદર હવા છે, સ્વચ્છતા છે, વ્યવસ્થા છે, સુંદરતા છે, ખીલેલી વનસ્પતિ છે, રંગબેરંગી પુષ્પો છે, પાણી છાંટીને જમીનની ગરમી શાંત કરવાથી શીતળતા હોય છે; સુંદર વેલ, કુંજો, વૃક્ષો, ઘટાઓ છે. પક્ષીઓ આનંદથી ત્યાં ઊડે છે. આપણા જીવનને આપણે પણ બગીચો બનાવી શકીએ. માનવજીવન ચૈતન્યમય છે.

માનવજીવનમાં જે અદ્ભુતતા છે તે બગીચામાં નથી. આપણા જીવનના બગીચાને આપણે વેરાન બનાવવાનો નથી; ખીલતો રાખવાનો છે. સારા સારા વિચારો–ચિંતનો લાવીને, સારું સારું વાંચી આપણામાં તે ખીલવીએ. વાણી, મન અને બુદ્ધિને સારી બનાવીને તો આપણે અવશ્ય સુંદર બની શકીએ. તે માટે પાયામાં આહાર શુદ્ધ, સાત્ત્વિક અને અવિકારી જોઇએ. અભક્ષ્ય આહાર સૌમ્યતા, લાવણ્ય અને ઓજસનો નાશ કરે છે. માટે તેનો ત્યાગ કરવો તે તદ્દન યુક્તિયુક્ત છે.

❋ વિટામિન C=CHARACTER=ચારિત્ર

ચારિત્ર્ય એ જીવનનું અમૃત છે. જ્યાં સુધી જીવનમાં સદાચાર ન આવે ત્યાં સુધી જીવન નકામું છે,

If wealth is lost, nothing is lost;
If health is lost, something is lost;
But if character is lost, everything is lost.

શરીર એ ધર્મ કરવાનું સાધન છે. શારીરિક તંદુરસ્તી ન હોય તો માણસ ધર્મની આરાધનામાં કદમ બઢાવી શકતો નથી. તેથી તંદુરસ્તી ગુમાવનારે કંઈક ગુમાવ્યું છે, પણ જેણે ચારિત્ર્ય ગુમાવ્યું છે તેણે સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે. જીવન સદાચારથી શોભે. ચારિત્રની ભીતરમાં અનેક સદ્ગુણો અને શક્તિઓ છે.

રાત–દિવસ માનવમાં બે જાતની ક્રિયા થયા કરે છે. એક શકિત વધારવાની અને બીજી શકિત ઘટાડવાની.

મનુષ્યને હાનિમાંથી ઉગારી લે અને વિશેષ રૂપમાં લાભ અપાવે એવી એક વસ્તુ તે ચારિત્ર છે. જેનામાં ચારિત્ર્ય-બળ છે તે ખોટી ક્રિયા થતાં, ખોટા વિચાર કરતાં અટકે છે અને સાચી ક્રિયા અને સારા વિચાર કરવામાં આગ્રહ અને મમત્વ વધારે છે. ચારિત્ર્ય એ માનવ–જીવનને ઘડનાર શિલ્પી છે. મનુષ્યને સર્વોત્તમ બનાવે છે. ચારિત્ર્ય મનુષ્યજીવનનું દૈવીજીવનમાં અને ઈશ્વરીજીવનમાં રૂપાંતર કરે છે તેમજ ચારિત્ર્ય અત્યંત સુંદર સામર્થ્ય પ્રગટાવે છે. વિટામીન C થી તમારા આત્માનું પૂર્ણ શ્રેય થશે. ઓજસ, તેજસ, અને ક્રાંતિ આ બધા વીર્યશકિતના ચમત્કાર છે. વીર્યથી જીવન સર્જાય છે. સુરક્ષિત વીર્ય મનની ધીરજ, શાંતિ અને ગંભીરતા ટકાવી રાખે છે. માટે વીર્યનો નાશ કરે તેવાં કામોત્તેજક પીણાંઓ, મદિરા, અશ્લીલ દૃશ્યો, સિનેમા, ટી. વી. તથા હલકા વાંચનથી સદંતર દૂર રહેવું જોઇએ. વીર્ય એ તો શરીરનો રાજા છે, જ્યારે અભક્ષ્ય પદાર્થો તેના કટ્ટર દુશ્મનો છે. તે વીર્યનો સત્વર નાશ કરે છે. શરીરની સાથે આત્મા મુડદાલ જેવો બને છે; માટે તેનાથી પૂરા સાવધાન બની ચારિત્રને શુદ્ધ બનાવી જીવનનો સાચો આનંદ અનુભવવો એ વિટામીન C નું રહસ્ય છે.

❋ વિટામીન D=DISCIPLINE

શિસ્ત : જ્યારે માણસના જીવનમાં શિસ્ત આવે છે

ત્યારે જીવન ઉન્નત અને સારું બને છે. આજે શિસ્તનો અભાવ થતો દેખાતો નથી શું ? જ્યારે ગુરૂમહારાજ ઉત્તમ તત્ત્વ સમજાવી રહ્યા હોય ત્યારે શ્રોતાઓ વાતો કરશે ને અવાજ કરશે. ભલે ગમે તે સમાજ હોય પણ શિસ્ત દરેકને માટે અનિવાર્ય છે. શિસ્ત એ જીવનનું મહત્ત્વનું ઉપયોગી અંગ છે. જીવનજંગમાં કે આધ્યાત્મિક વિકાસમાં શિસ્ત હશે તો જ અવનવા પ્રકાશને પ્રાપ્ત કરી શકશું, માટે આહાર અહંકારની ઉત્તેજના કરે, ઘમંડી બનાવે, તામસ ભાવ જગાડે તેવો ઉન્માદક આહાર ન જોઈએ. જીવનમાં શિસ્ત ન હોય તો ગુણો શોભતા નથી, જ્યારે શિસ્ત–વિનય આવે તો બધા ગુણો શોભી ઊઠે છે. ધર્મનું મૂળ વિનય છે.

માદક પીણાંઓ અને વ્યસનોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વિનય–શિસ્ત કેળવવા માટે વિટામીન D જરૂરી છે.

✲ વિટામીન E=EDUCATION

જ્ઞાન : જ્ઞાનના બે પ્રકાર છે. એક બૌદ્ધિક જ્ઞાન અને બીજું આત્મિક જ્ઞાન. બૌદ્ધિક જ્ઞાન ખૂબ વધ્યું. ભણતર સાથે ગણતર જોઈએ ને ચણતર જોઈએ. આજે આમાં ઘણી કચાશ છે. જ્ઞાન એ અમૃત છે. સમુદ્રનું મંથન કરવાથી અમૃત નીકળ્યું પણ જ્ઞાન તો સમુદ્ર વગર ઉત્પન્ન થયેલ અમૃત છે. આ જ્ઞાન મૃત્યુંજય બનાવવાની શકિત ધરાવે છે.

જ્ઞાન આત્માનું એવું ઐશ્વર્ય છે કે જેને કોઈ દુનિયાના બાહ્ય પદાર્થની અપેક્ષા નથી રહેતી. જ્ઞાની પુરુષને કોઈ ભય રહેતો નથી. વળી જ્ઞાન તો જેમ આપો તેમ વધતું જાય છે. જ્ઞાન જીવને સન્માર્ગનો પ્રકાશ આપનાર છે. સન્માર્ગે ચાલનાર આત્મા ઉત્તરોત્તર સુખી બને છે. માટે જીવનમાં જડતા લાવનાર કંદમૂળાદિ માંસ–મદિરા, માખણ–મધ–ઈંડા વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. બટાટા–ગાજર–સક્કરિયાં–આદુ–ડુંગળી–લસણ વગેરેના કણુકણુમાં અનંત અનંત જીવો હોય છે. તેનું ભોજન જીવનમાં જડતા, કઠોરતા અને પ્રમાદ લાવે છે.

જડતા આવે એટલે આત્મા વધુ પ્રમાદી બને, વિષય-વિલાસી બને અને આત્માનું નૂર–ઓજસ ગુમાવી બેસે છે, માટે સાચાં વિટામિનને ઓળખી સાચું જ્ઞાન સંપાદન કરી જીવનનો વિકાર–વાસનારૂપ કચરો દૂર કરો અને આત્માને વધુને વધુ નિર્મલ–ઊજળો કરો એ E વિટામિનનું રહસ્ય છે.

❋ વિટામિન F=FIDELITY

વફાદારી : શેઠને ત્યાં નોકરી કરો છો તો વફાદારીથી કામ કરો છો ને ? સરકારી કોન્ટ્રાકટરનાં કામોમાં માણસો પૈસા પૂરા લઈ અને પુલો, રસ્તાઓ વગેરે બનાવતાં અડધા પૈસા ઘર ભેગા કરી અને ખરાબ માલ વાપરે જેથી

ટૂંક સમયમાં રસ્તા ખરાબ થઇ જાય છે તેમજ પુલો પણ ભાંગી પડે છે.

માનવ સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાણી છે, બુદ્ધિશાળી છે. તેના જીવનમાં વફાદારી પહેલી હોવી જોઇએ.

કેટલાંક પશુઓમાં પણ વફાદારીનો ગુણ વિકસિત થયેલો જણાય છે. જેમ કૂતરાને બટકું રોટલો નાખવાથી તે રાતદિવસ ઘરની ચોકી ભરે છે.

નીતિના સાદા અને શુદ્ધ–સાત્ત્વિક ભોજનથી વફા–દારીના ટકા વધે છે; જ્યારે અનીતિના ભોજનથી તેમજ ઇંડા–માંસ–મચ્છી-મધ–માખણ–મદિરાના વિકૃત ભોજનથી વફાદારીના ટકા ઘટે છે, ખતમ થાય છે. ક્રુરતા પ્રગટે છે અને વફાદારી વીસરી જાય છે. પછી વિશ્વાસઘાત કરતાં વાર લાગતી નથી. મનુષ્ય તેમજ દરેક જીવો પ્રત્યે વફાદારી દાખવવી જરૂરી છે, એ માટે શુદ્ધ ભક્ષ્ય આહારથી વફાદારીના ટકા વધારવા F વિટામીન ઉપયોગી છે.

✠ વિટામિન G=GENEROSITY

ઉદારતા : જ્યારે હૃદય ઉદાર બને છે ત્યારે હું બીજાને તન, મન અને ધનથી કેમ મદદરૂપ થાઉં એવી ભાવના જાગ્રત થાય છે, બીજાની ભલાઈનો ભાવ ઊંચામાં ઊંચો છે. હૃદયની કોમળતા વિના સાચી કરુણાનો ભાવ આવતો નથી. અભક્ષ્ય ખાન–પાન એ આત્માની કોમળતા-કૂણાશના વિરોધી છે. અભક્ષ્ય ખાન–પાનથી આત્મા કઠોર અને નિષ્ઠુર બની જાય છે. જેથી તેને કોઈનું ખૂન

કરવું રમત વાત બની જાય છે. કોઈની રક્ષા કરવાના કે બચાવી લેવાના ભાવ જાગતા નથી. ઊલટું, તામસી શક્તિથી બીજાઓને કચરી નાંખવાનું સહેલું બને છે. બીજાને કચરીને જાતને સુખી કરવાનું સ્વપ્ન લાંબો સમય ટકતું નથી. પરંતુ બીજાને કચરવાથી બંધાયેલું અશુભ કર્મ આ જીવનમાં મોત પહેલાં ગંભીર બીમારીના દર્શન કરાવે છે. જેમ કાલસૌકરિક કસાઈ રોજના ૫૦૦ પાડા મારવાની ક્રુર હિંસા કરતો હતો. રાજહુકમથી એક દિવસ પણ દયા પાળવા તૈયાર ન હતો. બલાત્કારે કૂવામાં રખાયો ત્યાં પણ માટીના પાડા બનાવી હાથથી મારી નાંખવાની ચેષ્ટા કરી. ખરેખર! કઠોર-નિષ્ઠુર જીવોને સુધારવા ઘણું આકરૂં કામ છે. ભારે કર્મી બનેલો કાલસૌકરિક મૃત્યુ આવતાં અનેક ભયંકર રોગોથી પીડા પામી રહ્યો છે. સુલસ પુત્ર તરફથી શરીરને પાંચે ઇન્દ્રિયોને સુખ મળે એવી વિપુલ ધન ખર્ચી સઘળી યોજના છતાં ક્ષણભર ચેન પડતું નથી. વેદના સહન ન થતાં પોકાર કર્યે રાખે છે. ખરેખર? બીજા જીવોને ત્રાસભરી વેદના આપ્યા પછી જયારે પોતાને વેદના ભોગવવાનો અવસર આવે છે ત્યારે મનમાં આવી જાય છે કે ભાઈ! આવું દુઃખ કોઇને ન આપતો. માટે જ્ઞાની પુરૂષો પહેલેથી આપણને ચેતવે છે કે અનંતા જીવોને કે અસંખ્ય ત્રસજીવોનો કચ્ચરઘાણ કરીને અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં ખાન-પાન કરવા જેવાં નથી. કર્મનો નિયમ અફર છે. સમયે સમયે આત્માને કર્મ બંધાય છે. અનંતા જીવોને અશાતા આપવાથી શાતા

ક્યાંથી મળશે? બીજાઓને દુઃખ આપવાથી બંધાતા નિકાચિત કર્મો અનેકગણું દુઃખ વેઠયા વિના દૂર થતાં નથી.

કાલસૌકરિક કસાઈને શાંતિ માટે અભયકુમાર સૂચિત ઉપાયથી રેશમની શય્યા દૂર કરી તીક્ષ્ણ કાંટાની પથારીમાં સુવડાવ્યો, મધુર ફૂલોના રસપાન દૂર કરી ગટરનાં ગંધાતાં પાણી પિવરાવ્યાં, સુગંધી પદાર્થો દૂર કરી વિષ્ટાનો લેપ કરાયો, ઠંડા પવન દૂર કરાઈ ગરમ વાતાવરણમાં રખાયો, કર્ણમધુર શબ્દો સંભળાવવાના દૂર કરાઈ ગધેડા–ઊંટના ભેંકાર ભરેલા શબ્દો સંભળાવાયા, ત્યારે શાંતિ વળતાં હાશનો દમ ખેંચ્યો. જીવનની કેવી કરુણ દુર્દશા થઈ! મરીને નરકમાં ગયો. આવી દુર્દશાથી બચવા જ્ઞાનીઓ મહાહિંસાકારી અભક્ષ્યથી બચી જવાની સલાહ આપે છે તે તદ્દન યુક્તિયુક્ત છે.

સ્વાધ્યાય

'આધ્યાત્મિક વિટામીન' અંગેના પ્રશ્નો.

પ્રશ્ન ૧. જગતમાં કઈ વસ્તુ પરિમિત છે અને તેથી શું કરવું જરૂરી છે?

૨. અભક્ષ્ય આહાર સૌંદર્યનો દુશ્મન છે તે સાબિત કરો.

૩. ચારિત્રના ભીતરમાં રહેલા સદ્‌ગુણોનું વર્ણન કરો.

૪. શિસ્તના અભાવે સર્જાતી પરિસ્થિતિ ચર્ચો.

૫. જ્ઞાનનો સાચા જ્ઞાન તરીકે કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો?

૬. આહાર વિષે નીતિ–અનીતિના વિચારોને શું સંબંધ છે?

૭. શુદ્ધ આહાર જીવનમાં ઉદારતા લાવે છે તે સમજાવો.

૮. A થી F સુધીનાં ગમે તે પાંચ વિટામીન લખો.

૪. અણાહારી પદ માટે માનવજીવન જીવનનો ઉદ્દેશ શો હોવો જોઈએ ?

આ જીવને અનાદિકાળના આહાર સંજ્ઞાના સંસ્કારોને લીધે અનેક પ્રકારના આહારની, રસાસ્વાદની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે. આહાર લીધા બાદ એની સારી–નરસી પ્રતિક્રિયા પણ જીવ અનુભવે છે.

જૈન દર્શનમાં અણાહારી પદ ઉપર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવેલ છે. શરીર એ ધર્મક્રિયાનું વાહક છે માટે તેને ટકાવવા માટે આહારની જરૂરત છે, એ દૃષ્ટિએ તેને પોષણ આપવું પડે છે, પરંતુ તે પોષણ વિરક્ત ભાવે, સહેજ પણ શરીરની મમતાના કારણે નહિ; પરંતુ તે વાહક–ચાલકબળ છે અને તેનાથી આત્મશુદ્ધિનું કામ સાધી લેવાનું છે માટે ટેકો આપવો જોઈએ.

આત્મા જે શરીરરૂપી ઘરમાં રહ્યો છે, તેને સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ કરવા અને કાયમ માટે શરીરનું દુઃખદાયી બંધન ટાળવા ભોજનમાં વિવેક કરવો જરૂરી છે. ઉત્તરોત્તર આહારની ઈચ્છા પણ ન રહે એટલી ઉચ્ચ કક્ષા સુધીના સમાધિના ભાવને પામી માનવભવમાં રત્નયત્રીના પુરૂષાર્થ–બળથી મોક્ષફળ મેળવવાનું છે.

આ માટે આહારની ત્રિવિધ–ત્રિવિધ હિંસારહિત મુનિઓની નિર્દોષ ચર્યા ઉત્તમ છે, જેમાં આહાર સંબંધી સાવદ્ય=પાપવ્યાપારની પ્રવૃત્તિ કરવી કે કરાવવી કે અનુ–મોદનની હોતી નથી. આ ઉત્કૃષ્ટ ચર્યાનું પાલન સંયમીઓ

માટે છે. ઉત્કૃષ્ટ શ્રાવકચર્યાનું પાલન કરનાર સંવાસાનુમતિ શ્રાવક પણ આહાર સંબંધી દોષ લગાડતો નથી.

હવે બાકી રહ્યો ધર્મશ્રદ્ધાળું ગૃહસ્થ વર્ગ. એમના માટે જેમ બને તેમ આહાર સંબંધી અલ્પ આરંભ-સમારંભ, અધિક હિંસાવાળા અભક્ષ્ય આહારનો ત્યાગ તથા રસની આસક્તિના મારણ માટે તપ-ત્યાગ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. શરીરને જેવો આહાર આપીએ છીએ તે મુજબ રસ-લોહી બને છે. તે મુજબ મનની વિચારસરણી અને આત્માની પ્રકૃતિ-વિકૃતિ બને છે. આત્માનો મૂળ સ્વભાવ પ્રગટ કરવા માટે અનંતજ્ઞાની મહાપુરુષો પ્રથમ પાયામાં અભક્ષ્ય પદાર્થના ખાન-પાનનો સંપૂર્ણ ત્યાગ સાથે આહાર સંજ્ઞાને જીતવા અહિંસા-સંયમ-તપ કેળવવાનું કહે છે. માટે શરીર એ આત્માનું દુશ્મન ન બની જાય તે માટે ખૂબ કાળજી કરવાની છે. અન્યથા અયોગ્ય આહારથી નાશવંત શરીર છૂટી જશે પણ તેના બદલામાં કર્મનો આકરો દંડ દીર્ઘકાળ સુધી આત્માને નવા નવા શરીરથી ભોગવવાનો રહેશે.

શરીરને સાચવવા કેવો વિવેક જરૂરી છે તે દેહ અને આત્માના સંબંધ ઉપર જ્ઞાતાધર્મનું ઉદાહરણ :-

૫. "એક હેડમાં પુરાયેલા બે કેદીઓ

રાજગૃહ નગરમાં ધન્ય નામે એક મોટો સાર્થવાહ રહેતો હતો. તેને ભદ્રા નામની પત્ની હતી. તેમને મોટી વયે એક પુત્ર થયો. આ પુત્રની સંભાળ રાખવા માટે તેમણે પંથક નામના એક નોકરને પોતાને ઘેર રાખ્યો. આ નોકર પોતાને સોંપાયેલું કામ સારી રીતે કરતો હતો, એટલે શેઠનો વિશ્વાસપાત્ર બન્યો હતો.

તે જ નગરમાં ચંડાળ જેવો ઘાતકી, ભયંકર, વિશ્વાસઘાતી અને દયાહીન વિજય નામનો ચોર રહેતો હતો. તે તીર્થસ્થાનોને લૂંટતા પણ અચકાતો નહિ, તો બીજાની તો વાત જ શી કરવી ?

ધન્ય સાર્થવાહે પોતાના પુત્રનું નામ દેવદત્ત પાડ્યું. મા–બાપનો તે એકનો એક પુત્ર અને તે પણ મોટી ઉંમરે થયેલો, તેથી ભારે લાડકો હતો. ભદ્રામાતાએ તેને માટે જાતજાતના અલંકારો તૈયાર કરાવ્યા હતા. એક વખતે સાંજના નોકર પંથક અલંકૃત દેવદત્તને લઈ બગીચામાં ફરવા ગયો, ત્યાં વિજય ચોરની નજર એ બાળક અને તેણે પહેરેલા અલંકારો પર પડી. એટલે તે લાગ જોઈ બાળકને પકડી બગીચામાંથી નાસી છૂટયો.

પંથક થોડીવારમાં રોતો રોતો ઘેર આવ્યો અને બાળકના ગુમ થયાના સમાચાર આપ્યા. આ સમાચાર સાંભળતાં જ ધન્ય સાર્થવાહ અને તેની પત્ની ભદ્રા

મૂર્છિત થઇ ગયાં. તેમણે દેવદત્તની શોધ માટે ચારે બાજુ માણસો મોકલ્યા, પણ તેનો ક્યાંય પત્તો ન લાગ્યો. આખરે શહેરના કોટવાળે પોતાના સૈનિકોની મદદથી દેવદત્તની શોધ શરૂ કરી. પછી એક જૂના કૂવામાંથી તેનું મડદું હાથ કર્યું. પછી વિજય ચોરની પણ શોધ કરી અને તેને મુદ્દામાલ સાથે પકડ્યો. તેને જેલની શિક્ષા કરવામાં આવી.

વખત જતાં ભદ્રા અને ધન્યનો શોક વિસારે પડ્યો એટલે તેઓ શાંતિથી રહેવા લાગ્યાં.

એક વખત ધન્ય સાર્થવાહ રાજ્યના કોઈ અપરાધમાં આવી ગયો અને રાજાએ તેને વિજય ચોરની સાથે જેલમાં પુરવાનો હુકમ કર્યો. આ રીતે ધન્ય અને વિજય ચોર એક હેડમાં સાથે બંધાયા.

ભદ્રા શેઠાણી ધન્યને માટે ઘેરથી ભોજન મોકલાવતાં. એક દિવસ પેલા વિજય ચોરે તેમાંથી થોડું પોતાને આપવા માટે માગણી કરી, પણ વિજય ચોર પોતાના પુત્રનો ઘાતક હોવાથી શેઠે તેને કાંઇ પણ આપ્યું નહીં. હવે ભોજન બાદ ધન્યને શૌચની હાજત થઇ, ત્યારે તેણે વિજય ચોરને ઊભા થઇને પોતાની સાથે ચાલવા કહ્યું, પણ જ્યાં સુધી ધન્ય રોજ ખાવાનું આપવાની કબૂલાત ન આપે ત્યાં સુધી વિજયે ઊઠવાની ના પાડી. આખરે હાજતથી અત્યંત પીડાયેલા ધન્યે મન ન હોવા છતાં ખાવાનું આપવાની વાતનો સ્વીકાર કર્યો અને ત્યાર પછી

તે રોજ ભોજનમાંથી થોડો ભાગ વિજય ચોરને આપવા લાગ્યો.

ધન્ય શેઠ માટે તેનો જુનો નોકર પંથક હંમેશાં ઘરેથી ભોજન લઈ આવતો, તેણે શેઠનો આ વ્યવહાર પોતાની નજરે જોયો. ઘરે જઈ ભદ્રાને વાત કરી, આથી ભદ્રાને ભારે ગુસ્સો આવ્યો.

થોડા દિવસો બાદ શેઠ જ્યારે જેલમાંથી છૂટીને ઘેર આવ્યા. ત્યારે ભદ્રા શેઠાણીએ તેમની સાથે કંઈ પણ વાત ન કરી. આનું કારણ પૂછતાં ભદ્રા શેઠાણીએ કહ્યું : 'જે મારા પુત્રઘાતકને નિત્ય પોતાના ભોજનનો ભાગ આપે તેની સાથે બોલવાનું શું કામ ?'

ત્યારે ધન્ય સાર્થવાહે કહ્યું કે 'વિજય ચોરને મેં ભોજનમાંથી ભાગ આપ્યો છે, તે વાત સાચી છે, પણ તે કાંઈ તેના પ્રત્યેના રાગ, અગર મિત્રભાવે નથી આપ્યો. હું અને તે બન્ને એક જ હેડમાં બંધાયેલા હોવાને લીધે મારું સ્વાસ્થ્ય સંભાળવાની ગરજે મેં તેને એ ભાગ આપેલો છે. આમ કર્યા સિવાય બીજો કોઇ માર્ગ જ ન હતો. લઘુશંકા અને શૌચની હાજત વખતે એ ઊભો ન થાય, તો હું શી રીતે જઈ શકું ? પ્રથમ મેં ખાવાનું આપવાની ના પાડી, ત્યારે તેણે ઊભા થવાની ના પાડી એટલે નાઈલાજે મારે તેને ખાવાનું આપવું પડ્યું".

આ ખુલાસો સાંભળી ભદ્રાનું મન શાંત થયું. આ કથાનો ઉપનય એ છે કે જેમ વિજય ચોર ધન્યનો કાર્ય

સાધક હતો અને તેથી જ તેને ખવરાવેલું; તેમ આપણને મળેલું શરીર પણ સંયમ; અહિંસા, સત્ય, ત્યાગ અને તપની સાધનામાં અનિવાર્ય કારણભૂત છે, માટે તેની પાસેથી કામ લેવા યોગ્ય શુદ્ધ ભોજન આપવું જરૂરી છે.

શરીર વિજય ચોર જેવું મહાભયંકર છે, તેમ છતાં ધન્ય સાર્થવાહે પોતાના પુત્રઘાતક એ ચોરનો પોતાના કાર્ય માટે ખાવાનું આપીને ઉપયોગ કરી લીધો, તેમ આ શરીરને પણ ઉચિત પોષણું આપીને સંયમાદિ માટે સદુપયોગ કરી લઈ અણાહારીપદ મેળવી કાયમના બંધનથી મુક્ત થવાનું છે.

આહાર શરીરના નિર્વાહ માટે લેવાનો છે. શરીરનાં રૂપ, રંગ, બળ કે વિષયવાસનાની તૃપ્તી અર્થે લેવાનો નથી. અન્યથા શરીર પાપનું-વિલાસનું સાધન બની જતાં અનેક ભવો સુધી કર્મની કારમી પીડા ભોગવતાં રહેવું પડે છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. શરીર અને આત્માનો સબંધ હેડમાં પુરાયેલા બે કેદીના દૃષ્ટાંતથી બોધ મળે તે રીતે સમજાવો.

૨. અણાહારી પદ મેળવવા માટે શરીરને કેવું કેળવવું જોઈએ ?

૩. શરીર આત્માનું દુશ્મન કેવી રીતે બને છે ?

શુદ્ધ આહાર-પાણી-હવા જીવન છે.

અશુદ્ધ આહાર-પાણી-હવા મૃત્યું છે.

૬ અહિંસાથી રક્ષા અને હિંસાથી યુદ્ધ

જીવનનો ઉદ્દેશ તો અણાહારીપદ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. પણ તેવા ન થવાય ત્યાં સુધી વધુમાં વધુ અહિંસાનું પાલન થાય અને સાત્વિક જીવન જિવાય તે માટે આહારનો વિવેક જરૂરી છે. અન્નાહારી કે શાકાહારી જીવન પાછળ કરુણા છે. દયાનું ઝરણું છે, જ્યારે માંસ–મચ્છી વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોના આહાર પાછળ કઠોરતા–ક્રુરતા અને તામસભાવની વૃદ્ધિ રહેલી છે. બોમ્બની શોધ પદાર્થ વિજ્ઞાનમાંથી થઇ છે તેમ અહિંસાની શોધ આત્મજ્ઞાનમાંથી થઇ છે. ભૌતિક પ્રયોગ-શાળામાં અણુશક્તિનું દર્શન થયું તો આધ્યાત્મિક પ્રયોગ-શાળામાં અહિંસાની અનંત શક્તિનું દર્શન થયું. શ્રમણ ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીએ ફરમાવ્યું કે–

'आत्मवत् सर्व भूतेषु सुःख–दुखे प्रियाप्रिये'

સ્વની જેમ બધાં પ્રાણીઓમાં દર્શન કર. જેની પાસે આવી આંખ છે, આ દૃષ્ટિ છે તે સાચો માનવ છે. દુનિયાને લોહીની ધારાથી રંગતી બંધ કરવા માનવે સાચા માનવ બનવાનું છે, અને પ્રાણીપ્રેમ, પ્રાણી બંધુતા તરફ લઈ જવાનો છે.

એક ખ્રિસ્તી ભાઇએ કહ્યું : 'ભગવાને વિશ્વનાં પ્રાણીઓને માનવ માટે બનાવ્યાં છે. માનવ સૌથી મોટો

છે તો માનવ કોઈને પણ ખાઈ શકે. ત્યારે વિચારક સુજ્ઞે કહ્યું : "સંસારનાં બધાં પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય મોટો છે, એ તો તમે માનો છો ને? તો મોટાભાઈનું કર્તવ્ય શું? નાના ભાઈઓને ખાઈ જવાનું કે બચાવાવનું? મોટો ભાઈ નાના ભાઈઓનો ભક્ષક નહિ, રક્ષક બને. ખાય નહિ, એમને ખવડાવે" એ એની ફરજ–કર્તવ્ય–પરાયણતા છે...એનાથી તો તે માનવ કહેવાને લાયક રહેશે. નહિ તો શેતાન બનશે.

Vegetarianism એ કેવળ પ્રચાર નથી પણ વિવેકપૂર્ણ વિચાર છે. ચિંતન કરીશું તો ખબર પડશે કે આહારનો ઉદ્દેશ દેહને ટકાવવાનો છે અને આ દેહ દ્વારા સુંદર વિચાર, સુંદર ભાવના, સુંદર કાર્યો કરવાનાં છે. આપણી જેમ દરેક ચૈતન્યવંત પ્રાણીઓને સુખની આશા રહે છે અને એ દુઃખથી ભાગે છે તો એવાં નિર્દોષ પ્રાણીઓને કાપીને પેટમાં ભરનારના મનમાં સુંદર વિચારો આવે શી રીતે?

બર્નાડ શોના માનમાં એક મોટી પાર્ટી ગોઠવવામાં આવેલી. પાર્ટીમાં ખોરાક માંસાહારનો હતો. બર્નાડ શોએ ખાવાની શરૂઆત ન કરતાં બધાએ પૂછ્યું કે તમે કેમ શરૂ કરતા નથી? બર્નાડ શોએ કહ્યું : 'My Stomach is not a graveyayd to bury them.' મારું પેટ મડદાંને દાટવા માટે નથી. જો તમે પેટને કબ્રસ્તાન બનાવશો તો પ્રાર્થના કેમ કરશો? પરમાત્મા સાથે એકરસ

કેમ બનશો ? શાકાહાર માત્ર પેટ ભરવા માટે નહિ પણ પવિત્રતા જાળવવા ઉપયોગી છે.

બોમ્બ સંહારક છે અને અહિંસા રક્ષક છે. જોઈએ છીએ કે મોટા દેશો શસ્ત્રોનો સંગ્રહ કરે છે. ઢગલો કરે છે. પૂછો : "શસ્ત્રોનું સર્જન અને સંગ્રહ શા માટે ?" કહે છે, "શાંતિ માટે, અહિંસા માટે, યુદ્ધના વિરામ માટે." સમજો કે એક ભાઈનાં કપડાં શાહીથી બગડયાં છે. હવે એને ધોવા માટે કોઈ શાહી ભરીને લોટો લાવે તો આપણે કદાચ હસીએ ને ? કારણ કે શાહીથી ખરડાયેલાં કપડાં શાહીથી ઉજળાં ન થાય પરંતુ પાણીથી જ ઉજળાં થાય.

તેવી રીતે આજે જે વિશ્વ શસ્ત્રોથી વ્યથિત છે, એ વિશ્વને બચાવવાનો માર્ગ અહિંસાથી નહિ, પણ શસ્ત્રોના સંગ્રહથી સહું કરવા માગે છે. આચારમાં તો ઠીક, પણ બુદ્ધિમાં પણ વિપરીતતા આવી છે એનું મૂળ કારણ પેટ છે. પેટમાં પડયું છે તે અહિંસક, નિર્દોષ અને પવિત્ર નથી. આપણા મહાપુરૂષોએ કહ્યું છે, 'અહિંસા પરમો ધર્મ:' શું અહિંસાનો માર્ગ આપણે ભૂલી તો નથી ગયા ને ?

પરદેશથી આવેલા વિચારશીલ શાકાહારીઓ બતાવે છે કે એમના દેશમાં ધન છે, સમૃદ્ધિ છે, પણ બોમ્બનો ડર છે, હિંસાનો ડર છે. મનમાં અશાંતિ છે, ભય છે. તેને દૂર કરવા અહિંસાધર્મના પાલન સિવાય બીજો કોઈ શ્રેષ્ઠતમ રસ્તો નથી. માંસાહારનો ત્યાગ જીવનભર જરૂરી છે.

આ ભાવનાથી આ વિચારશીલ પુરૂષોએ Vegetarian Diet નો સ્વીકાર કર્યો Vegetarian Diet એ માત્ર પેટ ભરવા માટે નહિ, પણ લોહીની નદીઓ બંધ કરવા માટે છે. ક્રુરતાના સંસ્કાર ભૂંસવા માટે છે, ઉત્તરોત્તર હૈયાંને પ્રેમ, વાત્સલ્ય અને કરુણાના સંસ્કારથી મુલાયમ બનાવી પૂર્ણ દયાળુ બનાવાના માર્ગે વળવા માટે છે.

તમે એક સુંદર ફળને જુઓ અને આંખમાં પ્રેમ આવે, સૂંઘો તો સુરભિ આવે, સ્પર્શ કરો તો સરસ સુંવાળું લાગે અને જીભને રસદાર લાગે. પણ માંસના ટુકડાને જુઓ તો જોવામાં પણ ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય, ગંધથી નાક મચકોડાઈ જાય, હાથ લગાડવાનું મન ન થાય. ત્યાં એ પેટમાં તો જાય જ કેમ ? એ ગંદી વસ્તુ પેટમાં પડી હોય તો કેવા કેવા વિચારો આવે ? ગંદા જ.

જ્યાં સુધી માંસાહાર રહેશે ત્યાં સુધી યુદ્ધનો વિરામ નહિ થાય. યુદ્ધનું મૂળ પ્રાણીહિંસા છે. જે પ્રાણી પ્રત્યે ક્રુર છે એ માનવ પ્રત્યે ક્રુર કેમ નહિ થાય ? આજે માનવ માનવનો શત્રુ છે. માનવનો શત્રુ જંગલી પ્રાણી નહિ પણ માનવ છે. સ્વજાતીય શત્રુ છે. આજે કાતિલતા વધી ગઈ કારણ કે હિંસાની ભાવના પ્રબળ થઈ ગઈ છે. ક્રુરતાને ઉત્તેજન આપે એવી વસ્તુ પેટમાં પડી છે.

Vegetarianism is not a fanatical idea, but it is to avoid the world from war.

એક મનુષ્ય ચીડિયાખાનું જોવા ગયો. ત્યાં જોયું કે જંગલી પશુઓ ઘુરકિયાં કરતાં હતાં અને હિંસક દૃષ્ટિ ફેરવતાં હતાં. એને વિચાર આવ્યો, હજારો વર્ષો થયાં પણ આ પશુઓ એવાં જ ક્રુર રહ્યાં. એમનો કોઈ વિકાસ જ નહિ

જ્યારે માનવ માટે વિચારીએ તો : સર્પમાં ઝેર છે, વીંછીના ડંખમાં ઝેર છે. હડકાયા કૂતરામાં અને સમુદ્રમાં ઝેર છે,... પરતું એથી વધીને અયોગ્ય ખાન–પાન કરનાર અસંયમી માનવ હૃદયમાં વધુ ઝેર છે. વીંછીનું ઝેર તો થોડા સમયમાં ઊતરી જાય છે, પરંતુ મનુષ્યના મનનો ડંખ તો એટલો ઊંડો હોય છે કે તે ડંખ જવો મુશ્કેલ બની જાય છે.

મનુષ્ય અને પશુઓની ક્રુરતાની સરખામણી કરીએ તો એ બેમાં કોણ વધું ક્રુર માલૂમ પડશે ? પશુએ વધુ માનવસંહાર કર્યો છે કે માનવે પશુઓનો વધુ સંહાર! કર્યો છે ? આજનાં કતલખાનાંઓ અને વિલાસનાં સાધનોના આંકડાથી જંગલી પશુથી ય માનવમાં ક્રુરતા–નિષ્ઠુરતા વધી છે. યુદ્ધમાં માનવોનો સંહાર ચાલતો રહ્યો છે.

પશુઓમાં પણ મોટો વર્ગ વનસ્પતિ અને ઘાસ ઉપર જીવન જીવનારો છે જ્યારે આજનો માનવ ક્રુરતાના સંસ્કારે મનુષ્યના ગર્ભપાત સુધી પહોંચી ગયો છે અને ભાવિમાં ઘરડાના પાત સુધી પહોંચી જાય તો નવાઈ

નહિ ! ખરેખર ! અયોગ્ય આહાર–વિહારનું, તામસ અને દ્વેષભાવનું કેટલું ઝેરભર્યું પરિણામ છે !

હૃદયની નિષ્ઠુરતાને દૂર કરવા અને હૈયામાં વાત્સલ્ય–ભાવ પ્રગટાવવા શુદ્ધ આહાર–વિહાર પાયામાં જરૂરી છે.

કરુણાના ભંડાર શ્રી મહાવીર ભગવાનનાં સમવસરણમાં જન્મથી જ એકબીજાનાં વૈરી પશુઓ જેવાં કે સિંહ અને હરણ, વાઘ અને બકરી, બિલાડી અને ઉંદર વગેરે વૈરભાવ ભૂલી જતાં. ભગવાનમાં સિદ્ધ થયેલી અહિંસાનો આ સાક્ષાત્ પ્રભાવ હતો.

'અહિંસા સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ' અર્થાત્ અહિંસક માનવી પાસે વૈર ટકી શકતું નથી. અંધારામાં દીવો લઇને નીકળે તો તેનો પ્રકાશ તેને તો મળે છે, પરંતુ સામે આવનાર વ્યક્તિને પણ મળે છે. આ જ રીતે દુનિયામાં મિથ્યાત્વનો, રાગ અને દ્વેષનો અંધકાર ફેલાયેલ છે ત્યારે પ્રેમ–વાત્સલ્યનો દીવો લઇને ચાલીશું તો સ્વપરને પ્રકાશ આપી સૌનાં જીવન ઉજાળી શકીશું.

આજે વિજ્ઞાને શોધેલ Atom bomb વિશ્વને ખાવા માટે તૈયાર છે. આપણામાં અહિંસાની, દયાની, કોમળતાની ભાવના રહેશે તો યુદ્ધનો અંત આવશે, સાચી શાંતિ ફેલાશે. અન્યથા કઠોરતા–નિષ્ઠુરતાથી વિશ્વનો વિનાશ થઈ જતાં વાર લાગશે નહિ.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન. ૧. માનવીને મોટોભાઈ કેમ કહ્યો ? મોટાભાઇ તરીકે તેનું કર્તવ્ય સમજાવો.

૨. અહિંસાની જરૂરત શા માટે? શું કરવાથી અહિંસા પ્રાપ્ત થાય? હિંસાનું પરિણામ કેવું આવે?

૩. કેવા આહારથી બુદ્ધિમાં વિપરીતતા આવી છે તે સમજાવો.

૪. યુદ્ધનું મૂળ કયાં રહેલું છે? તેને કેવી રીતે દૂર કરશો?

૭. સંયમનું તાળું

સંયમરૂપી તાળાથી નીપજતા ફાયદા

તાળાં, દવાખાનાં, જેલખાનાં અને વકીલોનાં પાટિયાં એ બધી આપણી સામાજિક પાપની નિશાનીઓ છે.

તિજોરીને તાળું મારવાને બદલે માનનીએ જો વાસનાને તાળું મારવાનો મહાવરો રાખ્યો હોત તો એની આજના જેવી દુર્દશા થઈ ન હોત.

વાસનાને તાળું માર્યા પછી બીજી કોઈપણ જગાએ તાળું મારવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ ન હોત.

પરંતુ માનવીએ તો વાસનાને બે-લગામ છૂટ આપી અને તિજોરીને તાળાં માર્યા તેથી જ અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓ પેદા થઈ છે.

તિજારીને તાળું ના હોય તો કદાચ રોકડ મૂડી અગર જર-ઝવેરાત ચોરાઈ જાય, પરંતુ વાસનાને સંયમનું તાળું ન હોવાને લીધે તો માનવીની સઘળી જીવન-મૂડી ગુણ-સંસ્કાર-ચારિત્ર લૂંટાઈ જાય છે.

બધી ઇન્દ્રિયોની વાતને બાજુ પર મૂકી એકમાત્ર જીભની વાત જો કરીએ તો સમજાશે કે કેવળ જીભની વાસના પર તાળું ન હોવાને લીધે પણ અનેક પ્રકારની હોનારતો સર્જાઈ છે.

જીભની વાસના પર તાળું ન હોવાને લીધે જીભમાં સ્વાદ–લાલસા જાગી, અને વિવેક વિનાનું ગમે તેમ ખાવાની, પીવાની કે બોલવાની આદત ઊભી થઇ.

આ સ્વાદ–લાલસાને લીધે તનની વિકૃતિ જન્મી અને ગમે તેમ બોલવાની આદતમાંથી મનની વિકૃતિ પેદા થઈ.

તનની વિકૃતિએ દવાખાનાં પેદા કર્યાં મનની વિકૃતિએ જેલખાનાં તેમજ વકીલોનાં પાટિયાં જન્માવ્યાં.

આમ જીભ જેવી એક જ ઇન્દ્રિયની વાસના આટલી બધી વિકૃતિ જન્માવી શકે તો પછી બધી ઇન્દ્રિયોની વાસના એકઠી થઇને શું ન કરે ?

આથી જ, માનવીમાત્રની વાસનાને જો સંયમનું તાળું મારવામાં આવે તો કોઈનીયે તિજોરીને તાળું મારવાની જરૂર ઊભી ન થાય.

સંયમ કેળવવા માટે અભક્ષ્ય પદાર્થના ખાનપાનનો ત્યાગ પાયામાં જરૂરી છે. અભક્ષ્ય પદાર્થોનો સ્વભાવ વાસના અને વિકૃતિ જગાડવાનો છે અને આત્માનું અધઃ–પતન નોંતરવાનો છે, માટે આત્માને સુરક્ષિત રાખવા પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરી નિરંકુશ ઇન્દ્રિયો અને મનને સંયમ પ્રતિજ્ઞાનું તાળું લગાડો, જેથી આત્માના

આંતરિક ગુણવૈભવનું જતન થશે. શરીર નીરોગી, મન પ્રસન્ન અને આત્મા સ્વસ્થ બનશે.

૮. સદ્-અસદ્ આહારનાં પરિણામ

મન અને આત્માનો આહાર અને ફાયદા

શરીરના પોષણથી ભલે શારીરિક શક્તિ વધારીએ પરંતુ માનસિક અને આત્મિક બળ માટે સૂક્ષ્મ આહારની જરૂર પડે છે. જે વ્યક્તિનું મન મજબૂત નથી એના આત્મામાં બળ નથી હોતું, એ શરીરે સુદૃઢ હોવા છતાં પણ નિર્બળ જ હશે.

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય આ વિષે વિચારતો નથી; પરંતુ સંતો, સાધકો અને જીવનવિકાસની દૃષ્ટિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ, મન અને આત્માના આહાર માટે સદા જાગ્રત રહે છે. આત્મશ્રદ્ધા-આત્મજ્ઞાન અને આત્મરમણતા પ્રગટે તેવા નિર્મલ વિચાર અને આચારના માધ્યમથી આત્મા અને મનની ભૂખ-તરસ છિપાવી એને બળવાન બનાવે છે. જંગલ અને ગુફાઓમાં તપશ્ચર્યા કરનાર ઋષિઓ અને મહિનાઓ સુધી ઉપવાસ કરનારા સંતો સ્થુલ શરીરના સ્થુલ આહારને તજી દઈ, મન અને આત્માને સાત્વિક તત્ત્વ-ચિંતનનો, પરમાત્માના પ્રણિધાનનો, શુભ ધ્યાનનો આહાર પ્રદાન કરે છે. શરીરે નિર્બળ થઈ જવા છતાં એમના ચહેરાનું તેજ, પ્રસન્તા અને વાણીની

પવિત્રતા લોકોને વશ કરી લે છે, એની પાછળ પવિત્ર મનનું અને આત્માનું શુભ ધ્યાનબળ કામ કરે છે.

મન અને આત્માનો આહાર શું છે, કેવો હોય છે, અને કેવી રીતે મેળવી શકાય છે એ જાણવું આપણા માટે જરૂરી છે. મનનો આહાર સદ્‌વિચાર કે સદ્‌ચિંતન છે, જે આપણે ઉત્તમ કક્ષાના સાહિત્ય, સત્સંગ અને મહા–પુરુષોનાં પ્રેરણાપ્રદ વચનોમાંથી મેળવીએ છીએ. આત્માનો ખોરાક સદ્‌ગુણો અને સદાચરણમાંથી મળે છે. શરીર, મન અને આત્મા, આ ત્રણ વચ્ચે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. મનના વિચાર શરીરથી ક્રિયારૂપે વ્યક્ત થાય છે અને એ વિચારો તથા ક્રિયાઓનો પ્રભાવ આત્માની ઉજ્જવળતા કે મલિનતા રૂપે પડે છે. જેનું મન પવિત્ર છે, વિચારો સદ્‌ છે એની ક્રિયા પણ પવિત્ર હશે અને આત્મા પણ ઉજ્જવળ બનશે.

એનાથી વિપરીત જેનું મન કલુષિત છે, ચિંતન અસદ્‌ છે, એની ક્રિયા (કર્મ) પણ અપવિત્ર હશે, પરિણામે આત્મામાં મલિનતા પ્રવેશશે. એટલે એ જરૂરી છે કે આપણે આપણા મન અને આત્માને સુંદર સાત્ત્વિક આહાર આપીએ કે જેનાથી તેનો સાચો વિકાસ થાય, અને અધઃપતનથી બચી જવાય.

દુઃખની વાત એ છે કે મન અને આત્માના આહારની ઉપેક્ષા, આધુનિક યુગમાં જાણી સમજીને કરવામાં આવે છે. આપણું મન ભોગવિલાસ, અશ્લીલ સાહિત્ય, વિકૃત ચિંતનદર્શન અને અસદ્‌ પ્રેરણારૂપી આહાર કરી રહ્યું છે.

દુર્ભાગ્યે આ અહિતકર માનસિક સ્થિતિ સર્વત્ર જોવામાં આવી રહી છે. બાળકો, કિશોરો અને યુવાનોનું મન હલકા ચિંતનરૂપ ખોરાકને જ ગ્રહણ કરી રહ્યું છે—જેનું પરિણામ અસંતોષ, વિકૃત દશા, અશાંતતા, ઘૃણા, કંકાસ અને કડવાશ રૂપે આપણી સમક્ષ છે. જ્યારે મન જ સ્વસ્થ ન હોય તો આત્માની સ્વસ્થતા, નિર્મળતા કે ઉજ્જવળતા કેવી રીતે સંભવે ? સદ્‌સાહિત્યની જગ્યાએ નવી પેઢીને સિને–પત્રિકાઓ, સદ્‌ચિંતનના બદલામાં સમાચારપત્ર અને સંતપુરુષની સદ્‌પ્રેરણાને બદલે હીરો–હીરોઈનનાં અર્ધનગ્ન વિકારી દશ્યો, બ્લુ ફિલ્મના આદર્શ મળી રહ્યા છે, જેનાથી પ્રજાની પડતી અને સાત્ત્વિકતાનો નાશ થઈ રહ્યો છે.

પરિણામે વિદેશની જેમ સદાચારહીનતા અને સંસ્કાર-હીનતા ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામતી જાય છે. સંસ્કૃતિપ્રધાન ભારત દેશને માટે આ કલંકનો વિષય છે. બુદ્ધિશાળી આત્માઓએ પાણી પહેલાં પાળ બાંધી મન અને આત્માનું જતન થાય, ઉત્થાન થાય તે રીતે ઉચ્ચ વિચાર–આચારથી જીવનનું ઘડતર કરવું જોઈએ. મનુષ્ય જીવનને સફળ બનાવવા માટે 'Simple living and high thinking' –નો મંત્ર આત્મસાત્ કરવો જોઈએ.

અસદ્ આહારના પરિણામે વિચાર, લાગણી અને સ્વભાવ ઉપર થતી માઠી અસરો :– અભક્ષ્ય પદાર્થોના ખાનપાનથી મનનું ચાંચલ્ય, ચિત્તવિકાર, આવેગ

ભાવના, લાગણીઓ, વિચાર ઇત્યાદિ શરીરસ્થ સપ્ત ધાતુઓમાં અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાં રાસાયનિક પરિવર્તન થાય છે.
The emotions have their biochemistry :—
ચીઢ–રીસ, ઉત્તાપ–ભડકવું, ખિજાવું, બબડવું, કકળવું, ઝુરવું, બળવું, ઇર્ષ્યા, અદેખાઈ, ઝેર, તોર, ઝનૂન, પ્રકોપ, તીવ્ર લાલસા, નિંદા, બદબોઈ, શ્રાપ દેવા, કટુવચન કહેવાં, ગાળો ભાંડવી ઈત્યાદિથી મનુષ્યનું અંતર ખળભળી ઊઠે છે. હૃદયની ધડકનમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે, નાડી ઉછાળા મારે છે અગર અનિયમિત બની જાય છે, શ્વાસ–પ્રશ્વાસ ત્વરિત ને છીછરા ચાલે છે, શરીરના વિવિધ રસો સુકાઈ જાય છે, અને અંતસ્રાવી પિંડોમાંથી કેટલાકની ક્રિયાઓ વેગવંતી, કેટલાકની મંદ પડી જાય છે. એ બધાંને પરિણામે જીવનશક્તિનો ઘણો જ ક્ષય થાય છે. આવરદા (આયુષ્ય) ઘટે છે. ટૂંકમાં અભક્ષ્યના ખાનપાનથી***શરીર રોગિષ્ટ બને છે, * મન કલુષિત થાય છે, * આત્માના પરિણામ બગડે છે. * મૃત્યુ અસમાધિવાળું બને છે, * પરલોક દુર્ગતિમય થાય છે, અને * ભાવિની જીવનયાત્રા દીર્ઘકાળ સુધી દુઃખદાયી નીવડે છે.** માટે સાચી સમજણ મેળવી સર્વ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો બધી રીતે હિતકર છે.

***શુદ્ધ–ભક્ષ્ય વનસ્પતિ અને ફલાહારથી થતા લાભો :**શુભ લાગણીઓ, ભાવનાઓ, સદ્‌વિચારો, આત્મ–વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ધૈર્ય, આનંદ, સ્નેહ, વાત્સલ્ય, ક્ષમા, આશા, ઉચ્ચાભિલાષ, શાંત વિચારપ્રવાહ અને ચિત્તની પ્રસન્નતા, ચેતનાતંત્ર તથા મજ્જાસંસ્થાનને શાન્ત

કરે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું શમન થાય છે. શરીરસ્થ રસોમાં એવાં રાસાયનિક તત્ત્વો ઉમેરાય છે કે જેનાથી શરીર અને મનની તુષ્ટિ તથા પુષ્ટિ થાય છે અને જીવનશક્તિ સંચિત થાય છે, આયુષ્ય સંપૂર્ણ રહે છે.

મનુષ્યોનાં જીવનનું સૂક્ષ્મ અન્વેષણ કર્યા પછી ડોકટર રેમાન્ડ પર્લ કહે છે કે 'ચિંતા–ફિકરની ટેવ વગરના અને સ્વભાવે પ્રસન્નચિત્ત–સ્થિતપ્રજ્ઞ જેવી જેની પ્રકૃતિ હોય, તપસ્વી–બ્રહ્મચારી–સંયમી હોય તેવાં મનુષ્યો અતિ દીર્ઘાયુષીઓમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે, એ તથ્ય અથવા સત્ય ઘટના છે. દોડધામ, વ્યગ્રતા ને વ્યાકુલતારહિત અને સમતાયુક્ત જીવન તેઓ જીવતાં હતા.' આ બધા ઉપરથી એ સાર નીકળે છે કે દીર્ઘ અને નીરોગી જીવન માટે માણસમાત્રે શુદ્ધ આહાર–વિહાર, યમ–નિયમ–સંયમ, ત્યાગ–તપ તથા અનાસક્તિ કેળવવા જીવનભર પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

શુદ્ધ–આહારના ભક્ષણથી * શરીર નીરોગી, * મન શાંત, * આત્મા સ્વસ્થ, * મૃત્યુ સમાધિમય અને * પરલોક સદ્‌ગતિમય બને છે. આ લાભ મહાનમાં મહાન છે.

૯. ધ્યાન સાથે આહારનો સંબંધ

ધ્યાન માટે કઈ કઈ બાબતની જરૂર છે?

ધ્યાનનો સંબંધ જેટલો મન સાથે છે તેટલો જ શરીર સાથે પણ છે. મસ્તક જેટલું હળવું હશે તેટલું

ધ્યાન વધારે સારું થશે. મગજનું ભારમુક્ત-હળવું થવું એ આમાશય, પાચનતંત્ર અને મળશુદ્ધિ પર નિર્ભર છે. એની શુદ્ધિ માટે યોગ્ય આહાર પર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરી છે. જેઓ ધ્યાન કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે પેટને હળવું રાખવું, ઓછું ખાવું, અયોગ્ય-અભક્ષ્ય-તીખું તમતમતું વિકારી ભોજન, માદક પીણું વર્જવું-ત્યજવું આવશ્યક છે.

આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે પેટના ચાર ભાગ પાડવા જોઈએ. બે ભાગ ભોજન માટે. એક ભાગ પાણી માટે અને એક ભાગ ભોજન પછી બનનાર વાયુ માટે છોડવો જોઈએ.

વધુ પડતો ખોરાક લેનાર વ્યક્તિનો અપાન વાયુ દૂષિત હોય છે. એનામાં માનસિક અને બૌદ્ધિક નિર્મળતા નથી હોતી. અભક્ષ્ય પદાર્થો કે વધુ પડતું ખાવાથી પાચન થતું નથી, પરિણામે વાયુનો વિકાર-'ગેસ' વધી જાય છે મનની એકાગ્રતા માટે વાયુનો વિકાર સૌથી મોટું નડતર છે.

ધ્યાન માટે બ્રહ્મચર્ય ઘણું જ જરૂરી છે. માંસ-મદિરાદિ મહાવિગઈ અને દૂધ-ઘી વગેરે વિગઈના વધુ પડતા સેવનથી વીર્ય સારા પ્રમાણમાં વધે છે. એ કામ-વાસનાને ઉત્તેજિત કરે છે અને એથી માનસિક ચંચળતા રહે છે. વીર્યના સ્ખલનથી સ્નાયુની દુર્બળતા વધી જાય છે. સ્નાયવિક દુર્બતાવાળી વ્યક્તિનું મન સમતોલ રહી શકતું નથી. માનસિક સમતુલાના અભાવે ધ્યાનની

સાધના કરી શકાય નહિ એટલે ૬ વિગઇનું વધુ પડતું સેવન અને મહાવિગઈ મધ–મદિરા, માખણ–માંસ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોનું સેવન ધ્યાનાભ્યાસી માટે હિતકર નથી, માટે અભક્ષ્ય પદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે અને સમજીને તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો લાભદાયી છે.

રસોના પરિત્યાગથી સ્વાદવૃત્તિ પર સારો અંકુશ મળે છે. જે વ્યક્તિનું મન સ્વાદલોલુપતામાં ભટકી રહ્યું હોય એને માટે શુભધ્યાન ભારે મુશ્કેલ છે. ધ્યાનાવસ્થામાં સ્થિર થવા માટે સ્વાદવૃત્તિ પર વિજય મેળવી રસત્યાગ કરવો ખૂબ જરૂરી છે.

૧૦. શિક્ષણ અને સંસ્કાર

સંસ્કારયુક્ત વાણીથી જીવનપરીક્ષા

આજે દરેકને ધર્મનું ફળ જોઈએ છે, પણ ધર્મ જોઇતો નથી. પાપનું ફળ જોઇતું નથી પણ પાપ છોડાતું નથી. ધાણી બનવા માટે અગ્નિમાં જુવારને પણ શેકાવું પડે છે, પછી શ્વેત સુંદર ધાણી બને છે, અને પછી જ નયનોને ગમે છે. જુવારનો ઢગલો જેટલો સુંદર નથી લાગતો તેટલો સુંદર ધાણીનો ઢગલો લાગે છે. નયનરમ્ય અને રુચિકર લાગે છે. માનવનું પણ આવું જ છે. સંસ્કાર વગરનો માનવી જુવાર જેવો છે. જેનામાં સંસ્કાર નથી, તેના ખાવા–પીવામાં, બોલવામાં કે બેસવા–ઊઠવામાં જરાય ઢંગ નહિ હોય. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સંસ્કારની જરૂર તો

છે જ, પણ સારા જીવનવ્યવહારની દૃષ્ટિએ પણ તેની એટલી જ અગત્યતા છે.

'કેમ આવ્યો ?' 'કેમ આવ્યાં ?' 'કેમ પધાર્યા ?' આ ત્રણ વાકયોમાં કેટલો ફરક છે ! અર્થ એક છે. છતાંય વાણીમાં ફરક છે. સંસ્કારયુક્ત વાણી માણસને શોભાવે છે. સુંદર દાગીના પહેર્યા હોય, સુંદર કપડાં સજ્યાં હોય પણ બોલે ત્યારે જાણે હંસના વેશમાં કાગડો ! !

સંસ્કારી બનવાનું સોપાન છે આહાર, મન અને ભાષા–સુધારણા. ભાષાથી અને વિચારથી માનવીનું મૂલ્યાંકન–પરીક્ષા થઈ શકે છે.

રાજા મંત્રી અને દરવાન ત્રણેય સાથે ફરવા નીકળ્યા હતા. રસ્તામાં ભૂલા પડયા. એકબીજાને શોધવા લાગ્યા. રસ્તામાં એક સાધુને બેઠેલા જોયા પહેલાએ કહ્યું : 'પ્રજ્ઞાચક્ષુ ! આપે અહીંથી કોઈને પસાર થતા જાણ્યા ? જવાબ મળ્યો 'ના ભાઈ, હું અંધ છું.' પૂછનારે કહ્યું : 'માફ કરજો, મારી ભૂલ થઈ' તે આગળ ચાલ્યો. પછી બીજાએ આવીને પૂછયું : 'હે સૂરદાસ ! અહીંથી કોઈ પસાર થયું ?' જવાબ મળ્યો, હા ભાઈ રાજા આગળ ગયા છે.' ત્યારબાદ ત્રીજાએ આવીને પૂછયું : 'અમે અંધા ! યહાંસે કોઈ નિકલા હૈ ?

સાધુએ જવાબ આપ્યો, હા રાજાજી પહેલાં ગયા છે, પછી મંત્રી ગયા છે ને તું દરવાન તેમની પાછળ જા.'

આગળ જતાં તે ત્રણ જણા ભેગા થયા, વાત થઇ. પેલા સાધુ રાજા, મંત્રી અને દરવાનને કઇ રીતે ઓળખી શકયા? એનું એમને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું. ત્રણે ય ગયા સાધુ પાસે, સાધુએ એનો ખુલાશો કર્યો: હે પ્રજ્ઞાચક્ષુ!' સંબોધનમાં વિવેક–વિનય છે. તે ઉચ્ચકુળનો સંસ્કારી હોવો જોઈએ. માટે તેને મેં રાજા માન્યો. 'હે સૂરદાસ!' સંબોધન પહેલા કરતાં ઓછું માન છતાં ઉદ્ધતાઈનો અભાવ જણાતાં મંત્રી તરીકે ઓળખ્યો.' જયારે ત્રીજાના સંબોધનમાં **'અબે અંધા'** માં ભારોભાર તિરસ્કાર લાગવાથી એ દરવાન જણાયો.

વાણીને સંસ્કારમય બનાવવા માટે વિચારોને સંસ્કારમય બનાવો. વિચારને સંસ્કારમય બનાવવા આહાર શુદ્ધ–ભક્ષ્ય લેવો જોઈએ.

આજે મા–બાપો ફરિયાદ કરે છે. બાળકોમાં સંસ્કાર નથી, તેઓ ઉચ્છૃંખલ બનતાં જાય છે. પણ એ કુસંસ્કાર આવ્યા કયાંથી? મા–બાપના સંસ્કાર, વર્તન ને વ્યવહારની છાપ છોકરાઓ પર પડવાની. બાળકો કાર્બન કોપી જેવાં છે.

મા–બાપ પોતાના છોકરાના સંસ્કાર, શિક્ષણ કેળવણી પાછળ કેટલો સમય ગાળે છે? બને તેટલા સંસ્કાર ઘરમાં કેળવો. છોકરા માટે તમે કેટલો ભોગ આપ્યો છે? તમે કપડાં ધોવડાવો છો, સુંદર ઈસ્ત્રી પાછળ અર્ધો કલાક ખર્ચો છો, વળી ઘડી બગડી ન જાય તેમ સંકેલવામાં અર્ધો કલાકનો વ્યય કરો છો પણ પોતાના બાળકોમાં

સંસ્કાર સીંચવા પાછળ કેટલી મિનિટ ખર્ચો છો ? આ ગંભીર પ્રશ્ન વિચારી સુસંસ્કારના સિંચન માટે સંસ્કારી ગંગાદેવીનો પ્રસંગ સમજવા જેવો છે :—

ગંગાદેવીએ અનેક શરતો સાથે શાંતનું રાજા સાથે લગ્ન કર્યા હતા. સદાય સત્ય બોલનાર રાજાને એક વખત શિકારેથી પાછા ફરતાં ગંગાદેવીએ પૂછ્યું, 'ક્યાં જઈ આવ્યા ?' શાંતનું જુઠું બોલ્યા : ફરવા ગયો હતો.' ગંગા દેવીએ કહ્યું : 'શરીર પરના રક્તના ડાઘાથી ફલિત થાય છે કે આપ શિકારે જઈ આવ્યા છો. આપે વચનભંગ–પ્રતિજ્ઞાભંગ કર્યો માટે હું આપને ત્યાંથી વિદાય લઈશ.'

સ્ત્રી એક શક્તિ છે. તે શક્તિ સ્વ અને પરને સારા માર્ગે વાળવા માટે છે. મહાન ભાખરા–નાંગલ બંધ તૂટે ને પારાવાર નુકસાન કરે, તેમ માણસનો નિયમ તૂટે તો તેથીય વધુ નુકસાન થાય. સ્ત્રી સંસ્કાર, શિક્ષણ ને સદાચારની પોષક છે. પતિનો નિયમભંગ થતાં પોતાના સુખ–વૈભવને ત્યજી એ ચાલ્યાં ગયાં. પછી પિતાને ત્યાં ન રહેતાં પિતાના ઉપવનમાં નાનકડું મંદિર બંધાવી ત્યાં રહ્યાં, સંસ્કારને ખાતર સુખની તીવ્ર ઝંખનાને લાત મારી. અર્ધા ભૂખે રહ્યાં, પણ સંસ્કાર ન છોડ્યાં. તે સમજતાં હતાં કે એક સારા સંસ્કાર જીવનને ઉજાળનારો છે જ્યારે એક કુસંસ્કાર અનેક જન્મો સુધી દુઃખથી પીડનારો છે.

ત્યાં ચાર મહિના પસાર થતાં પુત્રનો જન્મ થયો. નામ પાડ્યું ગાંગેય. ગાંગેયમાં અનેક સંસ્કારોનું સિંચન

માતાએ કર્યું. ગાંગેયને વીર બનાવવા પ્રયત્ન આદર્યો. મા એટલે સંસ્કારથી, સંયમથી, શિક્ષણથી, સદાચારથી બાળકને ઘડનાર શિલ્પી. કપડાં ધોવા કેટલો સાબુ જોઈએ છે ? તો તનનો અને મનનો મેલ ધોવા સંસ્કારના સાબુની જરૂર છે આલિશાન ઇમારત કે ફર્નિચર કે ઠાઠમાઠના દેખાવથી માનવતા નહિ આવે. મહાન બિલ્ડીંગમાં વામણા જોવા મળે છે, ત્યારે દયા આવે છે ! આવું મકાન આવા વૈભવશાળી રાચરચીલામાં મન તો જાણે સાવ નાનકડું ! **સંસ્કારસંપન્નતા વિના શિક્ષણ નકામું છે. બાળકોમાં જરૂર છે સંસ્કાર સિંચનની,** સંયમને સદાચારયુક્ત શિક્ષણની. સુસંસ્કાર ન પોષનાર માતાપિતા બાળકના હિતશત્રુ છે **એક સંસ્કારી પુત્રથી માતાને જે આનંદ થશે તે અસંસ્કારી દસ પુત્રોથી નહિ થાય.**

આજે લોકોને મહા પુરૂષોનાં ચરિત્રો યાદ નથી માટે ઉપદેશકોએ વારંવાર તે યાદ કરાવવાં પડે છે. માતાએ ગાંગેયને શૌર્યવાન, કળામાં કુશળ અને અસ્ત્ર-શસ્ત્રમાં પ્રવીણ બનાવ્યો. સંસ્કારહીન માયકાંગલા બાળકોને જોઈ શું દયા ન આવે ? વિલાસી જીવન જીવતાં એ બાળકો શું ઉજાળશે ? વીર્યહીન પ્રજા સંસ્કાર, સંયમ, શિક્ષણ કેમ સાચવશે ? આજનો આ મૂંઝવતો ગંભીર પ્રશ્ન છે.

ભારતની પ્રજાનું સદાચાર-બળ, ધર્મબળ, ખમીર, બુદ્ધિબળ અને સંસ્કૃતિને તોડવા માટે આજે બેફામ રીતે વિલાસનાં સાધનોનો વિદેશીઓની સહાય દ્વારા ધૂમ પ્રચાર વધી રહ્યો છે, જેમા મહાપુરુષોએ પ્રાણના ભોગે

સરંક્ષેલી અને આપણને વારસામાં આપેલી સંસ્કૃતિનું, શીલ-સદાચારનું જતન કરવાને બદલે આપણે ભોળવાઈ રહ્યા છીએ તે ખૂબ જ ઊંડી સૂઝ અને વિચારણા માગે છે. જાગૃત ન થયા તો નુકસાનનો હિસાબ રહેશે નહિ. ગાંગેયમાં તેજ, તાકાત, કૌવત વધતાં ચાલ્યાં. મા ની આજ્ઞાને તે અનુસરે છે, ઘોડે બેસીને જંગલમાં જાય છે. પાછો આવી માને પગે પડે છે, આશીર્વાદ મેળવે છે. ગાંગેયને માતાએ કહ્યું : 'બેટા! અહીં આસપાસના વાતાવરણમાં કોઈ પ્રકારની હિંસા ન કરવી ને થવા પણ ન દેવી. માતાનું આ વચન માથે ચઢાવી, ગાંગેય જીવનમાં પ્રગતિ કરે છે. જીવોની રક્ષા કરે છે.

શિકાર કરતા કરતા હરણની પાછળ પડેલા શાંતનુ એક વખત આ બાજુ આવી ચડચા. હરણ તો નાસી ગયું, પણ સામે હાથ ઊંચો કરી ગાંગેય ઊભા રહ્યા. ગાંગેયના અવાજ-રણકારથી શાંતનુ જેવા સમ્રાટ પણ થંભી ગયા, પાછા હટી ગયા. કારણ? અવાજ હતો સંયમી યુવાનનો. સંયમી જીવનમાં ઓજસ, તેજ, રણકાર ને વ્યક્તિત્વ જન્મે છે. શાંતનુ બોલ્યા, 'મને રોકનાર તું કોણ? હું સમ્રાટ છું.' ગાંગેયે સ્વસ્થ મને જવાબ આપ્યો, 'મહારાજ, આપ જગતના સમ્રાટ હશો, પરંતુ હું આ ભૂમિની મર્યાદાનો સ્વામી છું'.

ચર્ચા વધતાં, શાંતનુની આંખો લાલ બની. શાંતનુએ પણછ ચડાવીને બાણ છોડયું. ત્યાં તો ગાંગેયના

બાણે આવી ધનુષ્યના ટુકડા કરી નાખ્યા. તલવાર ઉપાડતાં શાંતનુને ગાંગેયે કહ્યું : 'મહારાજ, હિંસા ન કરવાનો નિયમ લેનાર હું આ બાણથી આપનો હવે મુગટ ઉડાવું છું. તલવાર ખેંચવા કરતાં મુગટ સાચવી લો.'

ત્યાં તો ગંગાદેવી આવી પહોંચ્યાં. પુત્રને શાંત કર્યો. ગાંગેય માતાને ચરણે પડયો. શાંતનુ આશ્ચર્ય પામ્યા. 'આ મારી પત્ની! તો આ કોણ?' માતાએ કહ્યું : 'બેટા આ તારા પિતા છે, એમનાં ચરણોમાં પગે પડ ને ક્ષમા માંગ.'

શાંતનુને પશ્ચાતાપ થાય છે, પત્નીની માફી માંગે છે. પગે પડવા જાય છે, પણ આર્ય સ્ત્રી પતિને પગે પડવા દે ખરી? એ તો સંયમી, સંસ્કારી ને સદાચારી છે. શાંતનુનો ગર્વ ગળી જાય છે. તેને ખૂબ જ પ્રશ્ચાતાપ થાય છે. ગંગાદેવી આગ્રહપૂર્વક ખૂબ સન્માનથી સત્કારથી નગરપ્રવેશ કરવા વિનવે છે.

સંયમી જીવનમાં ઓજસ, તેજ, રણકાર ને વ્યક્તિત્વ જન્મે છે. સંસ્કાર વગરનું શિક્ષણ તેલ વગરના દીપક સમાન છે, શિક્ષણ અને સંસ્કાર જીવનરથનાં બે ચક્ર છે. સંસ્કાર, સ્વચ્છતા ને સુંદરતાની જીવનમાં આવશ્યકતા છે. બાહ્ય હશે તો આંતરિક જન્મશે. અને આંતરિક તથા બાહ્ય સ્વચ્છતા આપણને પ્રભુતા પ્રતિ લઈ જશે. તન, મન અને આત્મા ત્રણેને નિર્મળ અને સ્વચ્છ રાખો, તે માટે આહારમાં શુદ્ધિ—વિવેક જાળવો.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન. ૧. બાળકના સંસ્કારો માટે કોણ જવાબદાર છે ? કેવી રીતે ?
૨. ગાંગેયની પ્રગતિના આધારસ્તંભો કયા હતા ?
૩. સંસ્કાર કઈ કઈ રીતે બગડે છે ? સંસ્કારને સુધારવા, જતન કરવા કઈ યોજના કરવી જરૂરી ?

૧૧. આહાર પરત્વે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ

આચાર એ પ્રથમ ધર્મ

આહાર એ જીવનનો પહેલો અને મુખ્ય વ્યવહાર હોવાથી ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ તે પરત્વે થવો ઘટે છે. જેઓનો આહાર, જેઓનું ભોજન કે જેઓનું ખાન-પાન શુદ્ધ નથી, તેનો આચાર શુદ્ધ નથી, અને જેનો આચાર શુદ્ધ નથી તેને ધર્મની પ્રાપ્તિ દુર્લભ બને છે. કારણ કે આચાર એ જ ધર્મનું પહેલું પ્રશસ્ત પગથિયું છે.

કેવા વિચારોને વજન આપવું ?

નિયત થયેલા આચાર પરત્વે લોકોની બુદ્ધિ વ્યવસ્થિત રહેતી અને સમાજનું ધોરણ સારી રીતે જળવાઈ રહેતું. જે આચારો અત્યંત ઉત્તમ હતા અને તેને લીધે ભારતીય સમાજ પોતાનું ગૌરવ તથા પોતાની પ્રતિષ્ઠા ટકાવી શક્યો હતો, તે આચારો પ્રત્યે દિનદિન લોકોની શ્રદ્ધા ડગમગી રહી છે અને સ્વચ્છંદાચાર કૂદકે ને ભૂસકે આગળ વધવા લાગ્યો છે। આ અધઃપતન ક્યાં જઈને

અટકશે ? તે કહેવું મુશ્કેલ છે. બેજવાબદારીથી બોલતાં અને લખતાં, કોઈ પણ અભિપ્રાયોથી અંજાઇ ન જતા, તે સંબંધી ઊંડાણથી વિચાર કરવો જરૂરી છે.

થોડા વખત પહેલાં ભારતીય સંસદમાં અનાજની તંગીનો પ્રશ્ન ચર્ચાઈ રહ્યો હતો, ત્યારે એક માનનીય પ્રધાને કહ્યું કે 'આજે અનાજની ખૂબ તંગી પ્રવર્તે છે, માટે લોકોએ માછલાં ખાવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. આ શબ્દો તે જ માનનીય પ્રધાન દ્વારા બોલાયા હતા કે જેઓ રાજનીતિમાં પણ અહિંસા સાચવવાની ભાવનાવાળા, સર્વોદયના સિદ્ધાંતને સ્વીકારનારા હતા. સામાન્ય અક્કલના કોઈ મનુષ્યો તેનાથી દોરવાઈ જઈને તેવું કૃત્ય કરે તે છેક ન બનવાજોગ નથી. જે વિધાન કર્યું, તે સરકારી આંકડાઓ પર વિશ્વાસ રાખીને કર્યું હતું કે જે મોટા ભાગે ખોટા હોવાનો સંભવ હતો. આંકડાઓની આ ઈન્દ્રજાલમાં ન ફસાતાં વાસ્તવિક સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવા માટે તેમને વારંવાર અનુરોધ થયો હતો. જે લોકોને માછલાંના ટોપલા નજીકમાંથી પસાર થતા હોય તો પણ નાકે કપડું આડું રાખવું પડે, તે એનું ભક્ષણ કરી શકે ખરા ? અને માની લો કે ભક્ષણ કરવાને તત્પર થાય તો પણ એ આહારથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય ખરું ? પ્રકૃતિ અને રુચિની વિરુદ્ધ આહાર ગ્રહણ કરતાં સ્વાસ્થ્ય બગડે છે અને રોગચાળો ફાટી નીકળે છે. જે લોકો ધર્મના પાલન માટે મરવાનું પસંદ કરે અથવા દિવસોના દિવસો

ઉપવાસ કરવા તૈયાર હોય, તેમને આ રીતે પોતાના ધાર્મિક અહિંસક સિદ્ધાંતોનો ત્યાગ કરીને રોગોત્પાદક અભક્ષ્ય ખાવાની સલાહ આપવી તે પ્રજાના સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કર્યા વગરની છે. વગર વિચાર્યું પગલું છે, જે દેશના અને પ્રજાના અધઃપતન ને આરોગ્યનાશ નોંતરનારું છે.

આવી જ પરિસ્થિતિ આધુનિક લેખકોની છે. તેઓ વૈજ્ઞાનિકોના મુખેથી કોઈપણ નવો વિચાર સાંભળે છે કે તરત જ તેની હિમાયત કરવા લાગી જાય છે. ઉંદર અને મનુષ્યમાં ઘણું અંતર છે. ઉંદર દરમાં રહે છે, મનુષ્ય ઘરમાં રહે છે. ઉંદર કાચું અનાજ ખાય છે. મનુષ્ય રાંધીને ખાય છે. ઉંદરને માત્ર શારીરિક કામ કરવાનું છે, મનુષ્યને શારીરિક અને માનસિક બંને કાર્યો કરવાનાં છે. ટૂંકમાં બંનેના જીવનમાં અને કાર્યમાં આકાશ પાતાલ જેટલું અંતર છે, એટલે ઉંદર પર કરેલા અખતરાઓનું પરિણામ મનુષ્યના જીવનમાં ઘટાડવું, તે કોઈ પણ રીતે યુક્ત કહેવાય નહિ. આ સંયોગોમાં આપણા પૂર્વ પુરુષોએ આહારની સમસ્યાનો જે રીતે ધર્મગ્રંથોમાં, આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં ઉકેલ કર્યો છે અને જેની પાછળ હજારો વર્ષનો જીવંત અનુભવ પડેલો છે, તેને વળગી રહેવું એ જ હિતકર અને સુખકર છે, અન્યથા ભ્રમજાળમાં ફસાઈને શ્રેષ્ઠ જીવન હોમી દેવાનું બનશે અને પસ્તાવાનો પાર રહેશે નહિ.

આહારનો નિર્ણય કરવામાં ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનું પાલન થાય, આરોગ્ય સુરક્ષિત રહે તે જોવાની જરૂર છે.

ધાર્મિક સિદ્ધાંતો અમલમાં મૂકનારને માટે ભાગે માંદગી આવતી નથી. વર્તમાનમાં માંદગી દેખાતી હોય તો તે ભૂતકાળમાં કરેલા ધાર્મિક સિદ્ધાંતોના ભંગનું ફળ છે. (આ અંગે નિપુણાનું ઉદાહરણ જુઓ–પૃષ્ઠ ૫૯)

જો આરોગ્ય બરાબર ન હોય તો ધર્મની આરાધનામાં ડગલે ને પગલે અંતરાય ઊભો થાય છે. માટે આરોગ્ય તરફ પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઇએ. છૂટછાટનું જીવન, જે તે અભક્ષ્યનું ભોજન વગેરે ધર્મપાલનમાં ઢીલાશ જણાવે છે. ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક જો બરાબર સચવાય અને પાલન થાય તો તો ધર્મ સચવાય અને આરોગ્ય પણ સારું રહે છે, અને જીવન પણ સુંદર બને છે.

"આહારમાં અહિંસા, સંયમ અને તપનો સિદ્ધાંત"

આહારની બાબતમાં અહિંસા, સંયમ અને તપનો સિદ્ધાંત કેવી રીતે લાગુ પડે છે, તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવાની જરૂર છે. સામાન્ય રીતે પુરુષનો આહાર ૩૨ કવલ–કોળિયા અને સ્ત્રીનો આહાર ૨૮ કવલ ગણાય છે. આ પ્રમાણથી કંઈ પણ ઓછું ખાઇને ઉદરને થોડું ઊણું રાખવું તે ઊણોદરિકા નામનો તપ છે. રસ–સંજ્ઞા નીચે આવતી અભક્ષ્ય મહાવિગઇઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ, ભક્ષ્ય વિગઈઓનો સ્વેચ્છાએ વારાફરતી ત્યાગ કરવો અથવા તેના ત્યાગ માટે પ્રત્યાખ્યાન–નિયમ કરવો એ રસત્યાગ નામનો તપ છે.

આહાર ગ્રહણ કરતી વખતે જે પદાર્થો વાપરવામાં આવે તેમાં માત્ર ઉદરપૂર્તિનો જ હેતુ રાખવો, પણ રસ–

વૃત્તિને પોષવાનો હેતુ ન રાખવો તે રસનેન્દ્રિય પરનો સંયમ છે અને આવો સંયમ, મન પર સંયમ રાખ્યા વિના કેળવી શકાતો નથી, એટલે તેમાં મનનો સંયમ પણ અંતર્ગત છે.

આહારમાં છ પ્રકારના રસો માનવામાં આવ્યા છે. (૧) મધુર એટલે મીઠો (૨) અમ્લ એટલે ખાટો (૩) લવણ એટલે ખારો (૪) કટુ એટલે કડવો (૫) તિક્ત એટલે તીખો અને (૬) કષાય એટલે તૂરો.

રસવૃદ્ધિ કે રસલોલુપતા એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હાનિકારક છે. આહારનો ઉપયોગ આસક્તિથી કે અજાણપણે ન કરવો જોઈએ. બરાબર સમજીને હિતકારક આહાર લેવો જોઈએ, કેમકે શરીર આહારમાંથી જ બંધાય છે મોહથી કે સ્વાદથી મીઠું લાગતું પણ અહિતકારક અને પરિણામે સુખનો નાશ કરનારું અભક્ષ્ય ખાનપાન કે કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. ગમે ત્યારે કે ગમે તેટલી વખત ન ખાતાં સમયસર જ ભોજન કરવું એ પણ એક પ્રકારનો સંયમ છે. આવા સંયમથી મન કેળવાય છે, રસનેન્દ્રિય પર કાબૂ આવે છે અને આરોગ્ય સારી રીતે જળવાઈ રહે છે. વિષમ–અશન એટલે અયોગ્ય રીતે અકાળે વિરુદ્ધ ખોરાક લેવાથી ઘણા કષ્ટકારી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્યનો વિવેક ભૂલી જવાથી શારીરિક–માનસિક દુઃખદ પરિસ્થિતિ બની રહી છે તથા સ્વચ્છંદી

અને અવિચારી જીવનથી પરિણામ એ આવ્યું છે કે આરોગ્યનો મોટા પ્રમાણમાં નાશ થયો છે, શરીરના સંઘયણો દુર્બલ પડયાં છે અને માનસિક વિકૃતિઓ વધી છે. બોલતાં, હસતાં, કે અન્યમનસ્ક થઈને તથા ઉતાવળે ઉતાવળે ખાવાથી બાધક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે. જે આહાર શરીરમાં સમ પરિમાણમાં રહેલી ધાતુઓને સમાન રાખે છે અને વિષમને સમ કરે છે; તે જ આહાર હિતકારી છે અને તેથી વિપરીત અહિતકારી છે. વધારે સ્પષ્ટ કહેતાં જે આહાર દેશ, કાલ, અગ્નિ, માત્રા, સાત્મ્ય, વાત, પિત્ત, કફ, સંસ્કાર, વીર્ય, કોષ્ઠ, અવસ્થા, ક્રમ, પરિહાર, ઉપચાર, પાક, સંયોગ, મન–સંપત્ અને ધર્મથી વિરૂદ્ધ હોય તે અહિતકારી છે. જે પદાર્થોને નિંદિત, ત્યાજ્ય કે અહિતકર બતાવવામાં આવ્યા છે તેનું સેવન કરવું એ પરિહાર વિરુદ્ધ ભોજન છે.

આહારની શુદ્ધિ વડે સત્ત્વની શુદ્ધિ થાય છે. સત્ત્વની શુદ્ધિ થતાં બુદ્ધિ નિર્મલ અને નિશ્ચયી બની જાય છે, અને તેવી નિશ્ચયાત્મિકા બુદ્ધિ વડે મુક્તિ પણ સુલભતાથી પ્રાપ્ત થાય છે. જેનામાં કામ, ક્રોધ, ઉત્તેજના, ચંચલતા, નિરાશા, ઉદ્વેગ, ગભરાટ, શક્તિહીનતા, અથવા અન્ય કોઈ મનોવિકારની પ્રબળતા હોય તેણે એ બધાની ચિકિત્સા, શુદ્ધ–પથ્ય ભોજન દ્વારા કરવી જોઈએ. સાત્વિક ભોજનથી ચિત્ત નિર્મળ બની જાય છે અને બુદ્ધિમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. સાત્વિક ભોજનથી કામ, ક્રોધ, રોગ, આદિ ફિક્કા પડી જાય છે અને મન બલપૂર્વક દુષ્કર્મમાં પ્રવૃત્ત થતું

નથી. સાત્ત્વિક ભક્ષ્ય આહાર કરનાર મનુષ્ય અધ્યાત્મ-માર્ગમાં દૃઢતાથી અગ્રસર થાય છે. જે અન્ન કે આહાર બુદ્ધિવર્ધક હોય, વીર્યરક્ષક હોય, ઉત્તેજક ન હોય રક્તને દૂષિત ન કરે તેવો અને સુપાચ્ય હોય તે સાત્ત્વિક કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરવાની (દમ) અને વિચારોને પવિત્ર તથા મનને શાંત એવું પ્રસન્ન (શમ) રાખવા જેવો સંયમ સાધ્ય કરવાની ઇચ્છાવાળાએ, તેમજ દૈવી તેજનો પોતાનામાં આવિષ્કાર થયેલો જોવાને ઉત્સુક એવા સૌએ સાત્ત્વિક આહારનો જ નિયમ રાખવો જોઈએ.

૧૨. પ્રભાવશાળી નિપુણા

જળાશયોનાં જળ મીઠાં થવાનું કારણ તથા નિપુણાની ચમત્કારિક બોધક કથા

અંગ નામે દેશ છે, તેમાં ચંપા નામે નગરી છે, ત્યાં સહસ્રવીર્ય નામનો ન્યાયપરાયણ રાજા રાજ્ય કરે છે. તેને બહુબુદ્ધિ નામનો મંત્રી છે. જે ધર્મનો પરમ અનુરાગી છે અને રાજ્યનીતિમાં ઘણો જ કુશળ છે. જ્યાં રાજા ન્યાયી હોય અને મંત્રી કુશળ હોય ત્યાં પ્રજાને કોઈ વાતનું દુઃખ ન હોય, એટલે ચંપાનગરીના લોકો યથાશક્તિ ધર્મારાધનમાં તથા આનંદ-પ્રમોદમાં પોતાનો સમય પસાર કરે છે. એવામાં એકવાર વિષમેઘની વૃષ્ટિ થઈ, એટલે તમામ જળાશયોનાં જળ વિષમિશ્રિત થઈ ગયાં, બાગ-બગીચા સુકાઈ ગયા અને દાવાનળે ભરખી

લીધી હોય તેમ સર્વ વનસ્પતિ સુકાઈ ગઈ. આથી સર્વત્ર હાહાકાર વર્ત્યો અને રાજા તથા મંત્રી ઘણા ચિંતાતુર થઇ ગયા. અનાજ તો સંઘર્યું હોય તે કામ લાગે પણ પાણીનું શું કરવું? તે એક મોટી મૂંઝવણનો વિષય થઇ પડયો. પાણીનાં ટાંકા તો અમીર ઉમરાવ અને શ્રીમંતોના ઘરમાં હોય, પણ સામાન્ય પ્રજાજનનો નિર્વાહ તેનાથી કેમ થાય! એટલે રાજાએ જોશીઓને તેડાવ્યા અને જોશ જોવડાવ્યા કે મીઠાં જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે? જોશીઓએ લાંબા ટીપણાં ઉકેલ્યાં અને ધન, મકર, કુંભ, મીનની ગણતરીઓ કરી. વળી પુરાણી પોથીઓ જોઈ અને પાટીમાં યંત્રો ચીતર્યાં પણ મીઠા જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે, તે કોઇ કહી શકયું નહિ. આથી રાજાની ચિંતામાં વધારો થયો અને મંત્રીની નિંદ્રા ઊડી ગઈ. જેના હૈયામાં હરદમ પ્રજાહિતની ચિંતા હોય, તેને આવા પ્રસંગે ઊંઘ કેમ આવે?

આ પ્રમાણે ચંપાનગરીમાં મુસીબત અને મૂંઝવણનું વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું છે ત્યાં એક પ્રાતઃકાળે વનપાલકોએ આવીને વધામણી આપી કે 'મહારાજ! સુકાઇ ગયેલી સર્વે વનસ્પતિ નવપલ્લવિત થઇ ગઇ છે અને બાગ–બગીચાઓ પહેલાંની જેમ ફળ–ફૂલથી સુશોભિત બન્યાં છે.' જલાશયોના રક્ષકોએ આવીને જણાવ્યું કે 'કૃપાવંત! વાવ, કૂવા, તળાવ અને સરોવરનાં જળ મીઠાં થઇ ગયાં છે.' અને ક્ષેત્રપાળોએ આવીને કહ્યું કે 'પ્રભો! સર્વ ખેતરો ધાન્યથી લીલાંછમ બની ગયાં છે અને પંખીઓ

કિલ્લોલ કરવાં લાગ્યાં છે,' તથા નગરરક્ષકોએ આવીને નિવેદન કર્યું કે ગરીબપરવર ! આજે પ્રજામાં આનંદ અને ઉત્સાહનું અનેરું વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું છે.' આમ ચારે બાજુથી શુભ સમાચાર આવતાં રાજા અતિ આનંદમાં આવી ગયો, પણ આ ચમત્કાર શાથી બન્યો ? તે સમજી શકયો નહિ. કોઇએ કહ્યું કે 'અમુક તપસ્વીનું તપ ફળ્યું છે.' કોઇએ કહ્યું કે 'અમુક યોગીની યોગસાધના ફળી છે.' કોઇએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ મંત્રનો છે.' કોઇએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ તંત્રનો છે.' કોઇએ કહ્યું કે 'આપણે અમુક દેવની પૂજા કરી હતી, તેનું આ ફળ છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આપણે અમુક દેવીની આરાધના કરી હતી, તેની આ કૃપા છે.' આમ જુદા જુદા અનેક અભિપ્રાયો પ્રકટ થવા લાગ્યા, પણ તેમાંનો કોઈ અભિપ્રાય રાજાના મનનું સંતોષકારક સમાધાન કરી શકયો નહિ.

એવામાં એક વનપાલકે આવીને વધામણી આપી કે 'મહારાજ ! નગર બહાર ઉદ્યાનમાં ત્રિકાળનું સર્વ જાણનાર કેવલી ભગવંત પધાર્યા છે.' એટલે રાજા ચતુરંગ સેના સાથે નગર બહાર ઉદ્યાનમાં ગયો અને સર્વજ્ઞ ભગવંતને વિધિસર વંદના કરીને યોગમુદ્રાએ સામે બેઠો. પછી તેણે વિનયથી પૂછયું કે 'હે ભગવંત ! આ નગરમાં પ્રવર્તી રહેલું અશુભ એકાએક દૂર કેમ થયું ? આ પ્રભાવ કોનો સમજવો ?' ત્યારે કેવલી ભગવંતે કહ્યું : 'હે રાજન્ ! ગઈ રાત્રિએ બહુબુદ્ધિ પ્રધાનને ત્યાં એક

પુત્રીનો જન્મ થયો છે, તેના પુણ્ય પ્રભાવથી આ શુભ ઘટના બની છે. તે પુત્રીનો પૂર્વભવ તું ધ્યાનથી સાંભળ.

પૂર્વે ભદ્રપુર નામના નગરમાં ભદ્ર નામે શેઠ અને ભદ્રા નામની શેઠાણી રહેતાં હતાં. તેમને સુભદ્રા નામની પુત્રી હતી. તે રૂપ અને લાવણ્યથી મનોહર હતી, પણ રસનેન્દ્રિયની ગૃદ્ધિને વશ થએલી હતી, એટલે ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક કર્યા વિના ગમે તેવાં પત્ર, પુષ્પ અને કંદમૂળ વગેરેનું ભક્ષણ કરતી હતી. માતા-પિતા નિર્ગ્રંથ પ્રવ-ચનમાં માનનારાં હતાં, એટલે તેમના ઘરમાં અભક્ષ્ય વસ્તુઓ આવતી ન હતી, પરંતુ તે નોકર-ચાકર પાસેથી છાની રીતે મંગાવીને ખાતી હતી. આ વાત માતા-પિતાના જાણવામાં આવી; એટલે તેમણે પુત્રીને શિખામણ આપી કે 'આપણા કુળનો આચાર એવો છે કે અજાણ્યાં ફળ-ફૂલ ખાવાં નહિ, કંદમૂળનું ભક્ષણ કરવું નહિ તેમજ વિદલ કે ચલિત રસવાળી વસ્તુઓ, માંસ-મદિરા-મધ-માખણ, રાત્રિભોજન, બોળઅથાણાં વગેરે ૨૨ પ્રકારના અભક્ષ્ય પદાર્થો વાપરવાં નહિ.' પરંતુ સુભદ્રા રસની લાલસામાં લુબ્ધ હતી, એટલે તેણીએ શિખામણને સાંભળી ન સાંભળી કરી અને પોતાની પદ્ધતિ ચાલુ રાખી.

કાલક્રમે યોગ્ય ઉંમરની થતાં, અભક્ષ્ય ખાવાની ટેવ ભૂલાઇ જાય માટે તેનાં લગ્ન એક ધર્મિષ્ઠ કુટુંબમાં કરવામાં આવ્યાં. અહીં પણ તેનો અભક્ષ્યનો વ્યવહાર પ્રચ્છન્ન રીતે ચાલુ રહ્યો, એટલે ધાર્મિક શ્રદ્ધાવાળાં

સાસરિયાંને અપ્રીતિ થઈ અને તેમણે તેને પિયર મોકલી આપી. માતા-પિતા સમજી ગયાં કે પુત્રીની જીભ વશ રહેતી નથી, તેનું આ પરિણામ છે. એટલે તેમણે તેને જ્ઞાની ગુરુણી મહારાજ પાસે રાખી અને તેને કોઇ પણ રીતે આચારમાં સ્થિર કરવા વિજ્ઞપ્તિ કરી. ગુરુણી મહારાજશ્રીએ બહુ યુક્તિપૂર્વક ૨૨ અભક્ષ્યનાં કટુફળ સમજાવ્યાં, ત્યારે તેણે અભક્ષ્ય ન વાપરવાનો નિયમ લીધો.

એક દિવસ તે ગુરુણીજી મહારાજ પાસેથી સાસરે ચાલી ગઇ. સાસરિયાંઓએ એમ સમજીને તેને સ્થાન આપ્યું કે હવે તે જરૂર સુધરી હશે પણ **'લુલીનાં લખણ જાય નહિ'** એટલે તેણે એક દિવસ કંદમૂળ વગેરે મંગાવીને ખાધાં અને તે વાતની સાસુને ખબર પડતાં તેને જાકારો દીધો. આથી પોતાને પિયર આવવા નીકળી. ત્યાં રસ્તામાં એક જંગલ આવ્યું અને તેમાં એક મનોહર ફળવાળું વૃક્ષ જોવામાં આવ્યું એટલે સુભદ્રાની દાઢ ડળકી અને તેણે એ ફળો ખાધાં પરંતુ એ ફળો ઝેરી હતાં અને પ્રાણનો શીઘ્ર નાશ કરનારાં હતાં તેથી સુભદ્રા મરણ પામી અને પહેલી નરકે ગઈ.

જેઓ જીભને વશ ન રાખતાં ગમે તેવો આહાર-વિહાર કરે, તેને માટે આ સિવાય બીજી કઈ ગતિ હોય? ત્યાંથી તિર્યંચાદિ ભવ પામીને બીજી નરકે ગઇ અને ત્યાંથી મરીને ભૂંડ, ગર્દભ, બિલાડી, સાપ, વીંછી, કાગડા, ગીધ વગેરેના અનેક દુઃખદ ભવો કરતી આખરે લક્ષ્મીપુર

નગરમાં લક્ષ્મીધર શેઠની લક્ષ્મીવતી ભાર્યાની કૂખે પુત્રી રૂપે અવતરી; નામ ભવાની રાખવામાં આવ્યું

પૂર્વભવમાં ઘણાં પાપો કર્યાં હતાં, વળી નિયમનો ભંગ પણ કર્યો હતો, એટલે જન્મથી જ તેને મહારોગો લાગુ પડચા અને તે ખૂબ ખૂબ રિબાવા લાગી, પણ આયુષ્યરેખા બળવાન હતી એટલે તે મોટી થઈ અને યુવાવસ્થામાં આવી. પરંતુ એ યુવાવસ્થા તેને શાપ સમાન થઈ પડી, કારણકે કોઈએ તેનો હાથ ગ્રહણ કર્યો નહિ. આથી અત્યંત નિરાશ થઇને તે એક વિદુષી સાધ્વીજી મહારાજ પાસે ગઈ અને પૂછવા લાગી કે, 'આપની પાસે એવું કોઈ ઔષધ છે કે જે મારી જન્મની વ્યાધિ ટાળે ?' સાધ્વીજી ભગવંતે કહ્યું કે 'હા, અમારી પાસે એવું ઔષધ છે કે આ જન્મના જ નહિ, પણ જન્મોજન્મના વ્યાધિને દૂર કરે.' પછી તેમણે તેને ધર્મનો ઉપદેશ દીધો અને વિરતિ એટલે વ્રત–નિયમનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું. ત્યારે ભવાનીએ પ્રશ્ન કર્યો કે, 'આ મહારોગો કયાં પાપોનું ફળ હશે ?' સાધ્વીજી ભગવંત અવધિજ્ઞાનવાળાં હતાં, એટલે તેમણે તેના પૂર્વભવો કહ્યા અને અભક્ષ્યનો નિયમ લઇને કેવી રીતે ભાંગ્યો, તે વગેરે જણાવ્યું. આ હકીકત સાંભળતાં ભવાનીને જાતિસ્મરણજ્ઞાન થયું અને પ્રતિબોધ પામી. સમ્યક્ત્વ મૂળ શ્રાવકોનાં બાર વ્રત ગ્રહણ કર્યાં, તથા સાતમા ભોગોપભોગ–પરિમાણ વ્રતમાં સર્વ અભક્ષ્યોનો ત્યાગ કરીને માત્ર થોડી ખાનપાનની જરૂરી વસ્તુઓની જ છૂટ રાખી. તે આ રીતે: પીવામાં ત્રણવાર ઉકાળેલું;

અચિત્ત પાણી અને તે પણ વાવનું, કલમી ચોખાનો ભાત, મગ, દોડીનું શાક, ગાયનાં દૂધ, ઘી અને છાશ ફળમાં આંબળાં અને સ્વાદિમમાં માત્ર સોપારી. બાકી બધું ત્યાગ કર્યું.

આ રીતે આકરું વ્રત ગ્રહણ કરીને તેનો યોગ્ય નિર્વાહ કરતી. તે પોતાનો ઘણોખરો સમય ધર્મારાધનમાં જ પસાર કરવા લાગી. એવામાં પરીક્ષાર્થે દેવ વૈદ્યનું રૂપ કરી આવ્યો અને તેણે ભવાનીની તબિયત જોઈને જણાવ્યું કે 'હે પુત્રી ! તું આ અમૃતફળનું ભક્ષણ કર અને તેની સાથે મંત્રેલું પાણી પી, તો તારા સર્વ રોગો જડમૂળથી નાશ પામશે. પરંતુ નિયમને દૃઢ રીતે વળગી રહેનારી ભવાનીએ તેની વાતનો સ્વીકાર કર્યો નહિ, એટલે માતાપિતાએ તથા કુંટુંબીઓએ જણાવ્યું કે 'આ અવસર ચૂકવા જેવો નથી. આવા વૈદ્ય અને આવાં ઔષધો ફરી ફરીને મળતાં નથી' પ્રત્યુત્તરમાં ભવાનીએ કહ્યું કે, ,આ જગતમાં અર્હત્ જેવા કોઈ વૈદ્ય નથી કે જે જન્મ–મરણનો રોગ મટાડે છે, અને જિનધર્મ જેવું કોઈ ઔષધ નથી કે જેનું સેવન કરવાથી અનાદિનો કર્મનો મહારોગ ટળી જાય.' માટે આ ઔષધથી સર્યું. હું તો મારા નિયમને બરાબર પાળીશ. આ પ્રમાણે તેની દૃઢતા જોઈને માતા–પિતા તથા કુંટુંબીઓ કંઈક ખેદ પામ્યાં, પણ તે જ વખતે પેલા દેવ–વૈદ્યે પોતાનું સ્વરૂપ પ્રકટ કરીને જણાવ્યું કે 'મેં અન્ય દેવના મુખથી ભવાનીની દૃઢતાની જે વાત સાંભળી હતી તે અક્ષરશઃ

સાચી પડી છે અને તેથી હું ઘણો જ પ્રસન્ન થયો છું.' એમ કહીને દેવે સ્વશક્તિથી ભવાનીની કાયાને રોગરહિત કરી અને કંચનવરણી બનાવી દીધી. આ બનાવથી પ્રભાવિત થયેલા અનેક લોકોએ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કર્યો અને અન્ય વ્રત–નિયમો પણ ગ્રહણ કર્યા. પછી તેના પિતાએ ભવાનીનાં કુલવાન યુવાન શ્રેષ્ઠીપુત્ર સાથે લગ્ન કર્યાં. કાળે કરી એક સંતાનને જન્મ આપ્યો. પછી ભવાનીની સમજાવટથી તેનો પતિ જૈન ધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળો થયો, અને પરસ્પર બંને જણાંએ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાનો નિર્ણય કર્યો. ધર્મ અને પુણ્યના પ્રભાવે તેમના ઘરમાં લક્ષ્મી વધવા લાગી, જેનો ઉપયોગ તેઓએ સાતક્ષેત્રમાં કર્યો. અંતે સમાધિમૃત્યુ પામીને તેઓ બારમાં દેવલોકે ઉત્પન્ન થયાં, ત્યાંથી ભવાનીનો જીવ ચ્યવીને હે રાજન્ ! આ બહુબુદ્ધિ મંત્રીને ઘેર પુત્રીરૂપે અવતર્યો છે. પુણ્યના પ્રભાવથી શું નથી થતું ?

કેવલી ભગવંતની આ વાણી સાંભળીને રાજા વગેરે સૌ ધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળાં થયાં અને મંત્રી એ પુત્રીનું ગોત્રદેવીના જેવું બહુમાન કરવા લાગ્યો. તેનું નામ નિપુણા રાખવામાં આવ્યું અને તે ખરેખર સર્વ કલાઓમાં નિપુણ નીવડી. જેના પુણ્યપ્રભાવથી અશુભ જલાદિ મીઠાં–શુભ થઈ ગયાં, અને સર્વત્ર યશવાદ પ્રસર્યો. જેમ જેમ મોટી થઇ તેમ તેમ જ્ઞાનનો ક્ષયોપશમ વધતો ગયો.

એકવાર રાજસભામાં કોઈ વાદી આવ્યો જેણે અનેક દેશના વાદીઓને જીતેલા હતા તેણે રાજાને કહ્યું

કે 'તમારા નગરમાં કોઇ વાદી છે કે જેની સાથે હું વાદ કરું ?' ત્યારે રાજાએ કહ્યું કે 'કાલે કોઇ સમર્થ વાદીને બોલાવીને તમારી સાથે વાદ કરીશું.' પછી વાદીની શોધ ચાલી, પણ કોઇ સમર્થ વાદી જોવામાં આવ્યો નહિ આથી મંત્રી ઘણો ચિંતાતુર થઇને ઘેર આવ્યો. ત્યારે નિપુણાએ તેમની આ ચિંતાતુર હાલત જોઇને પૂછયું કે 'પિતાજી ! એવી તે શું ચિંતા ઉપસ્થિત થઈ છે કે આપ આટલા બધા ચિંતાતુર બની ગયા છો ?' ત્યારે મંત્રીએ બનેલી હકીકત કહી સંભળાવી. તે સાંભળીને નિપુણાએ કહ્યું કે, 'પિતાજી ! આપ સઘળી ચિંતા દૂર કરો, હું કાલે એ વાદી સાથે વાદ કરીશ અને વિજય મેળવીશ.'

પછી બીજા દિવસે રાજસભા સમક્ષ નિપુણાએ પેલા વાદી સાથે વાદ કર્યો.

વાદી : હે બાલિકા ! તું વિચાર કરીને કહે કે માખીના પગના આઘાતથી ત્રણલોક કંપી ઊઠયા, એ કેવી રીતે ?

નિપુણા : અહો ! એમાં શી મોટી વાત છે ? ભીંતમાં ત્રણલોકનું ચિત્રામણ ચીતર્યું હતું તેની નીચે પાણીનું કૂંડું હતું, તે પાણીમાં ઊડતી માખીનો પગ લાગ્યો, પાણી હાલી ઊઠયું. તે સાથે પાણીમાં પડછાયા રૂપે પડેલા ત્રણે લોક કંપી ઊઠયા તે દેખાડયાં.

વાદી : હે કન્યા ! તલના દાણાના એક ખૂણામાં કીડીએ ઊંટને જન્મ આપ્યો તે શું ?

નિપુણા : એ વાત સત્ય છે પણ ક્યારે કે જ્યારે તું મને જીતીશ ત્યારે. (અર્થાત્ હું હારીશ તો તારા જેવા વિદ્વાનની જગતના એક ખૂણા રૂપ આ દેશની તુલના ખૂણામાં રહેલી કીડી જેવી મેં ઊંટ તરીકે તારી પ્રસિદ્ધિ કરી કહેવાશે.)

વાદી : હે કન્યા ! બે સ્ત્રી અને બે પુરુષથી ઉત્પન્ન થયેલો એક મનુષ્ય અંદરથી કાળો અને બહારથી ઊજળો છે. દેવોને પણ હોય છે પરંતુ દેવ નથી. સર્વ વ્યવહારનો નિર્વાહ કરનાર છે. સમુદ્ર છે પણ જળથી બીવે છે, પગ વિનાનો છે પણ ભ્રમણ બહુ કરે છે, સર્વ વાત કહેનારો છે પણ મૌન છે, તેમ સાક્ષર હોવા છતાં જડ છે.

નિપુણા : તે લેખ છે...જે શાહી અને કલમ એ બે સ્ત્રી, તથા કાગળ અને હાથ એમ બે પુરુષથી લેખ લખાય છે. લખાયેલો પત્ર વીંટણું કરતાં અંદર કાળો ને બહાર ઉજ્જવલ છે. દેવોને પણ લેખ એટલે દૈવ–ભાગ્ય હોય છે, પણ લેખ તે દેવ નથી. સર્વ વ્યવહારસાધક છે, તથા મુદ્ર= અક્ષર, સ=સહિત અર્થાત્ અક્ષરવાળો છે. પાણી પડે તો શાહીના અક્ષર ચાલ્યા જાય છે માટે જલથી ડરે છે. પગ નથી છતાં દેશ–દેશાવર જાય છે. શેષ વિગત સુગમ છે.

વાદી : હે કન્યા ! એક પુરુષ અને ચાર સ્ત્રી મળીને ઉત્પન્ન થયેલી નારીજાતિ વસ્તુ કોઇને આપી હોય તો ગાઢ અવાજ કરનારી અને શરીરે સ્પર્શી જતાં દુઃખ કરનારી છે, દેખનારને વૈરભાવ ઉત્પન્ન કરનારી છે.

નિપુણા : ચપેટા=થપ્પડ. જે એક અંગુઠો (પુરુષ) અને ૪ આંગળી (સ્ત્રી) થી ઉત્પન્ન થાય છે.

નિપુણા :–હે વાદી ! આશ્ચર્યની વાત એ છે કે પયઃપેયા શબ્દમાંથી વ્યંજન કાઢીએ તો તેને સર્વજનો ઇચ્છે છે એટલું જ નહિ પણ ધર્મ–અર્થ–કામ એ ત્રણ વર્ગ સાધનાર પણ ઇચ્છે છે તો તે કયો શબ્દ ?

વાદી :– નિરુત્તર થયો...૬ માસની મુદત આપી... જવાબ ન જડયો...

નિપુણા કહે છે કે પયઃ શબ્દમાંથી વ્યંજન દૂર કરતાં અ + અ રહે એટલે આ થાય અને પેયા શબ્દમમાંથી વ્યંજન કાઢતાં એ + આ રહે, તેની સંધિ કરતાં અયા થાય. તેને આ સાથે ભેળવતાં આ + અયા = આયા એટલે આત્મા થાય. સૌને પોતાનો આત્મા ગમે છે.

...વગેરે પ્રશ્નોથી વાદીને નિરુત્તર બનાવી પરાસ્ત કર્યો એટલે સહુએ તેની પ્રશંસા કરી. રાજાએ નિપુણા સાથે લગ્ન કરી, તેને પટ્ટરાણી બનાવી. કાલક્રમે રાજરાણીએ વૈરાગ્ય પામીને દીક્ષા લીધી. સંયમ વ્રતનું નિરતિચાર પાલન કરીને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી.

તાત્પર્ય કે અભક્ષ્યનો ત્યાગ નિપુણાને મોક્ષપદ મેળવવામાં અત્યંત સહાયભૂત થયો. તેવી જ રીતે સર્વ કોઇને સહાયભૂત થઈ શકે છે. આ કથાનો વિશેષ અધિકાર શ્રાદ્ધ–પ્રતિક્રમણ વંદિત્તુ સૂત્રના ૭ મા વ્રતમાં કરેલો છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. સુભદ્રાનું દૃષ્ટાંત આહારશુદ્ધિ અંગે શી ચેતવણી આપે છે ?

૨. જન્મોજન્મનાં વ્યાધિ દૂર કરવા ગુરુણીજી મહારાજ શી શીખામણ આપે છે ?

૩. નિપુણાનું દૃષ્ટાંત શો બોધ આપે છે ? વાદીને કઈ રીતે જીત્યો ?

૧૩. રાત્રિભોજન–અનર્થકારી

ભારતના પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ ભોજન માટે કયા કયા નિયમો દર્શાવ્યા છે?

જીવનને માટે ભોજન આવશ્યક છે. ભોજન વગર માણસનું શરીર ટકી શકતું નથી. ભોજનની પણ એક મર્યાદા છે. જીવન માટે ભોજન છે, નહિ કે ભોજન માટે જીવન! દુઃખની વાત એ છે કે આ યુગમાં ભોજન માટે જીવન થઈ ગયું છે, આજનો માણસ ખાનપાન વિશેના નિયમો ભૂલી ગયો છે. જે કંઇ સારું–ખરાબ ભોજન સામે આવે તે ઝટ લઈને ખાઇ જાય છે. નથી એને માંસ પ્રત્યે ઘૃણા. નથી એને મદ્ય પ્રત્યે તિરસ્કાર, ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે તેને કંઈજ ખબર નથી. ધર્મની વાત તો જવા દઇએ આજે તો ભોજનના ચટકા પાછળ પડી, પોતાનું સ્વાસ્થ્ય પણ બગાડે છે. પછી દવાથીય ઠેકાણું પડતું નથી. શરીર બગાડયું અને જીવન બગાડયું માટે ખૂબ જ સાવધાન બનવાની જરૂર છે. ભોજનનો વિવેક જરૂરી છે.

આજનો માણચ સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં જ ખાવા લાગે છે અને આખો દિવસ પશુની જેમ ચરતો જ રહે છે. ઘેર ખાય છે, મિત્રોને ત્યાં ખાય છે, અરે બજારમાં જઈને પણ ખાય છે. એ સાંજે ખાય છે, રાતે ખાય છે અને પથારીમાં સૂતાં સૂતાં પણ દૂધનો ગ્લાસ ગટગટાવી જાય છે. પેટ છે કે પટારો? રાત દિવસ પેટનો ખાડો ભર્યા જ કરે છે, છતાં પણ સહેજે સંતોષ નથી.

ભારતના પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ ભોજન વિષે બહુ સુંદર નિયમો રજૂ કર્યા છે. ભોજનમાં શુદ્ધિ. પવિત્રતા, અને સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ, સ્વાદનું નહીં. માંસ અને શરાબ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થો પ્રત્યે ઘૃણા રાખવી જોઈએ. શુદ્ધ ભોજન પણ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું જોઈએ. ભૂખ વિના ભોજનનો એક કણ પણ પેટમાં નાંખવો તે રોગને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. ભૂખ લાગવા છતાં પણ દિવસમાં બે ત્રણ વાર કરતાં વધારે વખત ભોજન ન લેવું જોઈએ. એમાં રાત્રે ભોજન તો કદી પણ ન લેવું જોઈએ.

જૈનધર્મમાં રાત્રિભોજનના નિષેધ પર બહુ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. પ્રાચીનકાળમાં તો રાત્રિભોજન ન કરવું એ જૈનત્વની ઓળખ માટેનું વિશિષ્ટ લક્ષણ હતું. વાત પણ બરાબર છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગથી જૈન તરીકેની ઓળખ થતી રાત્રિભોજન કરવામાં જૈનધર્મે હિંસાનો તથા આલોકમાં રોગથી અને પરલોકમાં દુર્ગતિથી બગડવાનો મહાદોષ બતાવ્યો છે.

ઘણા એવા નાના સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે કે જે સૂર્ય પ્રકાશમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે, પરંતુ રાત્રે દૃષ્ટિગોચર થઈ શકતા નથી. આથી એવા સૂક્ષ્મ જીવ ભોજનમાં પડે અને પેટમાં જાય તો બહુ મોટો અનર્થ થાય છે. જે માણસે માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો તે કોઈ વખત આવા પ્રકારના રાત્રિભોજનથી માંસાહારતુલ્ય દોષથી દૂષિત થઈ જાય છે. રાત્રિભોજનમાં અનેક સૂક્ષ્મ જીવોની હિંસા થાય છે.

કેટલાક લોકો એવી દલીલ કરે છે કે રાત્રિભોજનનો નિષેધ સૂક્ષ્મ જીવોને ન જોઈ શકવાને કારણે જ કરવામાં આવે છે ને ? જો લાઈટ કરીએ પછી તો કોઇ હાનિ નથી ને ? જવાબ એ છે કે લાઇટ હોવા છતાં હિંસાથી બચી શકાતું નથી. દીપક, વીજળી અને ચંદ્રમા વગેરેનો પ્રકાશ ગમે તેટલો હોય છતાં તે સૂર્યપ્રકાશ જેવો સાર્વત્રિક, અખંડ–ઉજ્જવલ અને આરોગ્યપ્રદ નથી જ. જીવરક્ષા અને સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ સૂર્યનો પ્રકાશ જ સૌથી વધુ ઉપયોગી છે. કેટલીકવાર આપણે દીપકની આજુબાજુ અનેક જીવજંતુને ઊડતાં જોઇએ છીએ. આથી ભોજન કરતી વખતે એનાથી બચવું ખૂબ કઠિન બની જાય છે. ઇલેક્ટ્રિકના ગોળા આગળ ઘણાં ઝીણાં જંતુઓ સેંકડોની સંખ્યામાં ઊભરાઈ જાય છે. ઊડતાં અથડાતાં–ભોજન ભેગાં રસોઈમાં–પ્રવાહીમાં પડે છે ચોમાસામાં દરેકને સાક્ષાત અનુભવ થાય છે. રાત્રિના નાના જીવો વિશેષ ઉડે છે.

ત્યાગધર્મનું મૂળ સંતોષમાં છે. આ દૃષ્ટિએ પણ દિવસની બધી પ્રવૃત્તિઓ સાથે ભોજનની પ્રવૃત્તિ પણ સમાપ્ત કરી દેવી જોઇએ. અને રાત્રે પેટને પૂર્ણ વિશ્રામ આપવો જોઈએ. આમ કરવાથી ઊંઘ સારી આવે છે, બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સહાયતા મળે છે, અને બધી રીતે આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. જૈનધર્મના આ નિયમમાં પૂર્ણતઃ આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ છે. શરીર–શાસ્ત્રના જ્ઞાતા પણ રાત્રિભોજનને બળ–બુદ્ધિ અને આયુ–ષ્યનો નાશ કરનારું બતાવે છે. રાત્રે હૃદય અને નાભિ–

કમલ સંકોચાઈ જાય છે, આથી સૂર્યાસ્ત પછી લીધેલા ભોજનનું પાચન સારી રીતે થતું નથી.

ધર્મશાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઊંડાણમાં ન જતાં જો આપણે સાધારણ રીતે જોઈએ તો રાત્રિભોજનથી ઘણી હાનિ થતી જોવામાં આવશે. આથી તે સર્વથા અનુચિત અને ત્યાગવા યોગ્ય ઠરે છે. ભોજનમાં કીડી આવે તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે. જૂ ખાવામાં આવી જાય તો જલોદર નામનો ભયંકર રોગ થાય છે. માખી પેટમાં જાય તો ઉલટી થાય છે. ગરોળીનું વિષ કે અંગ ખવાઈ જાય તો મરણ થાય છે. સંભાર ભરેલાં શાક વગેરેમાં વીંછી આવી જાય તો તાળવામાં છિદ્ર પડે છે, વાળ ગળામાં ચોંટી જાય તો સ્વરભંગ થાય, રોગીષ્ઠ જંતુ આવી જાય તો કેન્સર–લકવા વગેરે રોગ થાય છે. આવા અનેક દોષ રાત્રિભોજનમાં પ્રત્યક્ષ દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

રાત્રિનું ભોજન એ આંધળાનું ભોજન છે. એક–બે નહીં હજારો દુર્ઘટનાઓ રાત્રિભોજનને લીધે બની છે, અને બનતી રહે છે. સેંકડો લોકો પોતાનું જીવન ગુમાવે છે.

મેવાડના ભાટિયા ગામમાં એક રાજ–કર્મચારીને ત્યાં પંડિતજી મહારાજ રસોઈ બનાવતા હતા. મહારાજનું નામ ટીકારામ. એક વખતે ભીંડાનું શાક બનાવ્યું. ભીંડામાં મસાલો ભરી તવામાં વઘારવામાં આવ્યા. અચાનક એક ગરોળી તવા પર પડી. તવો ખૂબ ગરમ થઈ ગયો હતો. ગરોળીના પડતાવેંત પ્રાણ ઊડી ગયા. ગરોળી શેકાઈને ભીંડા સાથે ભળી ગઈ. રાજ–કર્મચારી જમવા

બેઠો તો તેની થાળીમાં પેલી ગરોળી પણ આવી. રાજ-કર્મચારી ખીજાઈ ગયા અને ઠપકો દેવા લાગ્યા, " હે આળસુ ! તારાથી ભીંડાનાં ડીંટિયાં પણ કઢાતાં નથી ?" એટલામાં તેના પગ જોયા. તરત જ તેમણે દીપક મંગાવી પ્રકાશમાં જોયું તો ગરોળી દેખાઈ. તે દિવસથી એમની આંખો ખૂલી ગઈ. રાત્રિભોજનનો સદા માટે ત્યાગ કર્યો. દુર્ભાગ્યવશ જો તેણે ગરોળી ખાધી હોત તો કેટલો અનર્થ થાત ?

હમણાં તાજેતરમાં લઠ્ઠા પીનારાનાં અમદાવાદની હોસ્પિટલમાં ૯૦૦ જેટલાં મરણ થયાં અને બીજા સેંકડોની કાયમ માટે આંખ ગઇ.

મહારાષ્ટ્રમાં ચાર સુખી મિત્રો રાત્રીના ફરવા નીકળ્યા. શેરડીનો રસ પીવાનું મન થયું. રસવાળાને ઓર્ડર આપ્યો. રસ પીધો અને મિનિટોમાં પ્રાણ નીકળી ગયો. ચારે યુવાનોનાં મા-બાપ, પરિવારને સખત આઘાત લાગ્યો. રસવાળાને ત્યાં તપાસ કરતાં શેરડીના કૂચામાં નાનો સાપ કચડાઈ ગયેલો મળ્યો, ત્યારે ભાન થયું કે રાત્રે રસ ન પીધો હોત તો આ દુર્ઘટના ન બનત. રાત્રે ઝેરી જંતુઓ પોતાનો ખોરાક લેવા નીકળે છે. તે રાત્રિના ખાનપાનમાં ભળી જતાં આવા દુઃખદ પરિણામ આવે છે.

આવા માઠાં પરિણામોથી સદંતર બચી જવા જ્ઞાની ભગવંતો પહેલેથી જ અભક્ષ્ય ત્યાગની વાત ફરમાવે છે. તેનું પાલન જે કરે છે તેઓ અવશ્ય સુખી બને છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન. ૧. રાત્રિભોજન નિષેધમાં આધ્યાત્મિકતા સાથે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણની ચર્ચા કરો.

૨. રાત્રિભોજનથી થતાં નુકસાનો તબક્કાવાર ચર્ચો-

૩. રાત્રિભોજન માટે પંડિતજીનું તથા ૪ યુવાનોનું દષ્ટાંત શી શીખ આપે છે ?

૧૪. આહારનો સુધારો જીવન સુધારવાનો પાયો છે.

વૈજ્ઞાનિક–આર્થિક અને સામાજિક રીતે માંસાહારથી થતું નુકશાન.

વિલાયત અમેરિકા આદિ સુધરેલા પ્રદેશોમાં સામાજિક સુધારકો, વિદ્વાન ડોકટરો, પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્યો અને વિજ્ઞાન અને શરીરશાસ્ત્રના જાણનારાઓ એકમતે જાહેર કરે છે કે આહારનો પ્રશ્ન તે આ યુગ માટે ખાસ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. અને આહારના સુધારા ઉપર બધા નૈતિક, આર્થિક અને સમાજિક સુધારાઓનો આધાર રહેલો છે. પાશ્ચાત્ય પ્રદેશોમાં ઘણી ગરબડ ઊભી થયેલી છે. તેનો સુધારો કરવા માટે ખોરાકની બાબતમાં જેમ લોકો સમજતાં જાય છે તેમ સુધારો કરે છે. વિદ્વાન ડોકટરો અને અનુભવીઓના મત મુજબ જીભને કે સ્વાદને વશ ન રહીને, દરેક દૃષ્ટિએ ફાયદા હોય તેવા ખોરાકની હિમાયત કરે છે; અને ઘણાં વર્ષોથી ખોરક લેવાની ચાલતી આવેલી નુકસાનકારક રીતનો હિંમતથી ત્યાગ કરે છે. અને તેથી તંદુરસ્ત લાંબુ

આયુષ્ય ભેાગવી પેાતાનાં બાલબચ્ચાંઓને વારસામાં સદ્ગુણેા અને નીરેાગી જીવન ભેાગવે તેવી રીતેા આપતા જાય છે, તે ખરેખર આનંદની વાત છે. પરંતુ હજુ આપણા દેશમાં જો કે માનવજાતિને ઉપયેાગી બીજા પ્રશ્નો માટે અનેક પ્રયાસેા થાય છે, તેા પણ ખેારાક જેવા ઉપયેાગી પ્રશ્નની બાબતમાં આંખ મિચામણાં કરાઈને સ્વાદ–લેાલુપતાવશ ધાર્મિક કે આરેાગ્યના નિયમેાનેા ભંગ કરાય છે. ખેારાકની અસર ખાનાર ઉપર, ભવિષ્યની પ્રજા અને દેશ ઉપર કેવા પ્રકારની થાય છે, તેનેા વિચાર વીસરાઈ રહ્યો છે; અને જે માંસાહારથી નુકસાનકારક પ્રથા ચાલુ કરાઇ છે તે મહા અનર્થને સર્જનારી છે. આવા સુધારાના પ્રગતિના સમયમાં આરેાગ્યની કે સર્વ રીતે સુખકર સંસ્કૃતિની બેદરકારી કરવી તે જેટલું શેાચનીય છે તેટલું જ નુકસાનકારક છે.

ખેારાકનેા હેતુ અને પ્રકાર : શરીરને ટકાવી રાખવા ખેારાક એ એક જિંદગીની જરૂરિયાત ગણાય છે. શરીર તંદુરસ્ત રહે, શરીરને જોઇએ તેટલું પેાષણ મળે, મગજને પેાષણ મળી તેમાં સારી ભાવનાઓ જન્મે એ અને એવા બીજા ઘણા જ અગત્યના હેતુઓ ધ્યાનમાં રાખી શુદ્ધ સાત્ત્વિક ખેારાકની પસંદગી થતી હેાય તેા અત્યારે મનુષ્યેાની જે કઢંગી હાલત જણાય છે તે તદ્દન બદલાઈ જઈ પૃથ્વી ઉપર આરેાગ્યના સ્વર્ગ સમાન સુખેા ભેાગવી શકાય.

માંસાહારથી થતું નુકશાન : માંસ–મચ્છીના ખોરાકથી ઘણી રીતે નુકશાન થાય છે અને તેવાં નુકસાનો ચાર દૃષ્ટિબિંદુમાં એકત્ર કરવાથી આ અભક્ષ્ય ખોરાકની બધી હાનિઓનો પૂરતો ખ્યાલ આવી શકશે.

❋ (૧) માંસાહાર નૈતિક અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જોતાં વર્તમાન તેમજ ભાવિ પ્રજાને ઘણું નુકશાન કરે છે.

માંસ–મચ્છીના ખોરાકથી સમાજની અને ખાનારા–ઓની નીતિ–રીતિ ઉપર જે ખરાબ અસર થાય છે તેનો ખ્યાલ કર્યા પછી કોઈ પણ સમજુ માણસ તે ખોરાકને વળગી રહેવું સલામતી ભરેલું માનશે નહિ. આ બાબતમાં પ્રથમ એ જ તપાસીએ કે માસાંહારના ગુણદોષની તેના ખાનારાઓના નૈતિક અંકુરો અને ભાવના ઉપર કેવી અસર થાય છે ? ખૂનરેજીના, કાપાકાપીના ભયંકર દેખાવોથી સામાન્ય રીતે કોઈ પણ સહૃદયી માણસને કમ્પારી છૂટચા વગર રહેતી નથી, છતાં પણ આ લોહીથી ખરડાયેલા, કાપાકાપીથી મેળવેલા માંસના લોચાઓ, બિચારાં મુંગાં પ્રાણીઓના શરીરના ટુકડાઓ, ખોરાક તરીકે ખાતાં માંસાહારીઓના હૃદયને જરા પણ આંચકો ન લાગે તે જ ખાત્રી આપે છે કે માંસ ખાવાની આ રીત માંસાહારીઓના હૃદયને પથ્થર જેવું નિષ્ઠુર બનાવી દે છે. તેમના હૃદયના ભાવોને જડ કરી નાખે છે અને તેમની નીતિનો નાશ કરે છે.

❋ (૨) ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જોતાં માંસાહાર ધર્મ વિરુદ્ધ છે' તેથી અહિંસા ધર્મને હાનિ પહોંચે છે, એમ આર્યદેશના જુદા જુદા અનુયાયીઓ, ધર્મશાસ્ત્રો, ધર્મગુરુઓ કહે છે. દયાધર્મનો નાશ કરનાર માંસાહાર છે. ધર્મનો નાશ કરનાર કોઈ કાળે સુખી–સ્વસ્થ બની શકે નહિ.

❋ (૩) વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોતાં માંસનો ખોરાક કુદરતથી વિરુદ્ધ હોવાથી ઘણાં દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે અને આયુષ્યને ઘટાડે છે.

❋ (૪) આર્થિક રીતે જોતાં તે ખોરાક ખર્ચાળ છે એટલું જ નહિ, પણ દેશની આર્થિક સ્થિતિને સીધી અને આડકતરી રીતે મોટું નુકશાન પહોંચાડે છે.

❋ **'તામસ' ગુણોની ખાણ** : 'આહાર તેવો ઓડકાર' તે મુજબ જેવો ખોરાક લેવામાં આવે તેવી જ ભાવનાઓ આપણામાં જન્મ પામે છે. માંસ–મચ્છીનો ખોરાક, નિર્દયતાથી મેળવેલો, અસંખ્ય પશુ–પંખીના જીવોના નાશથી મેળવેલો, અન્યાય અને અનીતિથી, બિન જરૂરી ઈશ્વરી અને કુદરતી કાયદાઓથી વિરુદ્ધ મેળવેલો હોવાથી દુષ્ટ વૃત્તિઓને જન્મ આપે તેમાં શું નવાઈ ?

ડૉ. ફ્રેારબસ વિનસ્લો કહે છે કે : માંસ તમોગુણને વધારી, પશુવૃત્તિઓને ઉત્તેજિત કરે છે અને મનુષ્યને પશુના રૂપમાં ફેરવી નાંખે છે તે નિઃસંદેહ છે. અને તેનો લાંબા સમય સુધીનો ઉપયોગ ઘણા ગંભીર ગુનાનું કારણ બને છે.

રાક્ષસી લક્ષણો : તમોગુણ, અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર, અન્યાય, ઘાતકીપણું વગેરે આસુરી લક્ષણોની ખાણ છે. અને તેથી જ તમોગુણી મનુષ્યો જગતમાં આદરણીય હોતા નથી. અન્યાય, અનીતિ, ઘાતકીપણું વગેરે માંસાહારીમાં રહેલાં છે. તમોગુણથી નીપજતાં રાક્ષસી લક્ષણો જ્ઞાતિઓના, સમાજના, અને સમગ્ર દેશના સુખ ઉપર સખત ફટકો મારનાર નીવડયાં છે. કેમકે આ જમાનામાં ચાલતી લડાઇઓ, મારામારીઓ અને તેવા જ બીજા અણઘટતા બનાવો તામસવૃત્તિનાં સીધાં પરિણામો છે અને તે બનાવો જગતની સુલેહ–શાંતિ, અને સુખને નસાડનારાં નીવડયાં છે. આ કારણોથી ડાહ્યા માણસો તમોગુણને પોષનાર પદાર્થોના સેવનથી હંમેશા સાવચેતીથી દૂર રહે છે. માંસાહારીઓ તામસ પ્રાધાન્ય હોવાથી તેમનામાં નીતિના અંકુરો નષ્ટ થઈ જાય છે. તે બાબતમાં **મી. સીડની એસ. બીયર્ડ** પ્રેસીડેન્ટ, 'ઓર્ડર ઓફ ધી ગોલ્ડન એજ' પુસ્તકમાં એક સ્થળે જણાવે છે કે માંસ–મચ્છીનો ખોરાક માણસની ઊંચી ભાવનાઓનો નાશ કરી, હલકી વૃત્તિઓને ઉત્તેજિત કરે છે. માણસોને સ્વાર્થી ઘાતકી અને અનીતિમાન બનાવે છે એ વાત સર્વમાન્ય છે. ઈતિહાસના અનુભવ અને સમાલોચનથી એ જ વાત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે આપણી અંદરની પશુવૃત્તિઓને પોષવાથી આપણી નૈતિક અને આધ્યાત્મિક અધોગતિ જ થાય છે.

મહાપુરુષોનો એકમત : શ્રમણ ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ પૃથ્વી–પાણી–અગ્નિ–વાયુ–વનસ્પતિ અને ત્રસ જીવો એમ ષટ્કાય જીવોને અભયદાન આપી આત્માને સંપૂર્ણપણે અહિંસક બનાવી અજર–અમર બનાવવાનો સત્ય પ્રકાશ વિશ્વને આપ્યો છે.

દરેક યુગના ધર્મગુરુઓ, ઉપદેશકો, સંત–મહંતો અને સુધારકો તેમજ સાક્ષરો, ડોકટરો પણ માંસાહારના ત્યાગની વાત કહે છે.

પાયથેગોરાસ, પ્લેટો, સોક્રેટીસ જેવા ફિલસૂફો, તત્ત્વવેત્તાઓ, બુદ્ધ, મનુ, ઝોરેાસ્ટર, ડેનીયલ, ઈસાયહે, જીસસ ક્રાઇસ્ટ આદિ પયગમ્બરો તેમજ ખ્રિસ્તીઓ, ફિરસ્તાઓ, ક્રીસેસ્ટમ, ટેરેટયુલીઅન, કલીમેન્સ, ફ્રાન્સીસઓ આસીસી, ગેસેન્ડી, જોહ્ન હાવર્ડ, સ્વીડનબર્ગ, જોહ્ન વેસ્લી, મીલ્ટન, ન્યૂટન, ફ્રેંકલીન, પેલી, ન્યુમન વીલીયમ બૂથ અને બ્રેમવુલ બૂથ વગેરે સુજ્ઞ પુરુષો એ જ વાત કહી ગયા છે અને કહે છે કે "માંસાહારથી આપણી હલકી વૃત્તિઓને પોષણ મળે છે અને તે પશુવૃત્તિને પોષવાથી માણસજાતના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક બળનો નાશ થાય છે."

ઉપર જણાવેલાઓમાં ધર્મગુરુઓ, તત્ત્વવેત્તાઓ, સાક્ષરો અને સામાજિક સુધારકોનો સમાવેશ થતો હોઈ તેમના કથનની અસર હરકોઇને થવી જોઈએ. અનેક રીતે અવગતિએ પહોંચાડનાર, ન ઈચ્છવા જેવા દુર્ગુણોની

ખાણુરૂપ માંસાહારને મનુષ્યને લાયક ખોરાક મનાવવો એ ધર્મદ્રોહ, આરોગ્યદ્રોહ અને નીતિદ્રોહ છે.

સાત્ત્વિકતાનો સમુદ્ર : બીજી રીતે વિચારતાં અન્ન-ફળ–શાકનો ખોરાક કુદરતી અને સાદો હોવાથી શરીરને નિરોગી રાખે છે, અને નૈતિક દૃષ્ટિએ જોતાં ઊંચા સાત્ત્વિક ભાવોના અંકુરોને જન્મ આપે છે. સાત્ત્વિકતા જગતમાં પૂજાય છે. અને યુગો સુધી પૂજાશે, તે નિઃસંદેહ હોવાથી વિચારશીલ માણસો સાત્ત્વિકતાનો આશ્રય શોધે છે. અને સાત્ત્વિક્તા અને તેનાથી કેળવાતા અનેક સદ્‌ગુણો બક્ષનાર અન્ન–ફળ–શાકનો ખોરાક સ્વીકારે છે. સાત્ત્વિકતા તે પરમાત્માની નજીક લઇ જનારો ગુણ છે. પ્રભુને ઓળખી પરમાત્માપદને મેળવવું તે જ્ઞાની માણસોના જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. સાત્ત્વિક ખોરાક લેનારનાં બાલ–બચ્ચાંઓ નીરોગી, લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી જગતમાં સારા માનવ તરીકે જીવન ગાળવા ભાગ્યશાળી બને છે.

પગ ઉપર કુહાડો અને હિતની હાનિ :

આટલું જાણ્યા પછી જે દેશની નીતિ અને ધર્મ દૃષ્ટાંતરૂપ હોય તે દેશના વાસીઓ, નીતિ અને ધર્મની જડ ઉખેડી નાંખનાર અસંખ્ય પ્રાણીઓનો કચ્ચરઘાણ કઢાવનાર અને અસંખ્ય રોગોને જન્મ આપનાર માંસાહારને શી રીતે કબૂલ કરી શકે ? શું મનુષ્યોને પ્રભુની પરવા ન હોય ? કે નીતિની દરકાર ન હોય ? વળી પોતાની તેમજ પોતાનાં બાલ–બચ્ચાંની નૈતિક અને માનસિક

ઉન્નતિ સાધવા ઈચ્છા ન હોય ? અને જો તેમ હોય તો કેટલું આશ્ચર્ય, કેટલી અણસમજ, કે પરમાત્માથી દૂર રાખનાર, નીતિધર્મનો નાશ કરનાર, બાળકોમાં અનીતિ, પાપ, અધર્મના અંકુરો ઉત્પન્ન કરનાર, નિર્દય ખોરાક માંસ, મચ્છી ઇંડાંને હજુ પણ ન છોડે ? અને તેને માણસજાતનો કટ્ટો દુશ્મન જાણી, તેને નાબુદ કરવા નિશ્ચય ન કરે તો પોતાને હાથે પોતાનું ભૂંડું કરવા જેવું હાંસીપાત્ર વર્તન કહેવાય તેમાં શું સંદેહ ?

સમાજનો સડો અને ભયંકર ઘાતકીપણું :

દુનિયામાં માંસાહારી લોકોને માંસ પૂરું પાડવા માટે સમાજના એક ભાગને કસાઇનો ધંધો સ્વીકારવો પડે છે. કસાઈ શબ્દ જ ઘાતકીપણું બતાવનાર શબ્દ તરીકે સર્વને જાણીતો છે, અને જગતમાં કસાઈઓ તરફ લોકોને સદ્ભાવ જાગતો નથી. આ રીતે સમાજના એક અંગને સડાવવાનો દોષ પણ માંસાહારીઓ ઉપર જ આવે છે. આ કસાઈનો વર્ગ સમાજની સામાન્ય નીતિ ઉપર ઘણી જ ખરાબ અસર કરે છે.

મી. સીડની એસ. બીયર્ડે એક સ્થળે લખ્યું છે કે માંસાહારથી માણસની નૈતિક ભાવનાઓને સીધી તેમજ આડકતરી રીતે ઘણી ખરાબ અસર થાય છે. એ તો દેખીતું છે કે જ્યાં લોહીની નદીઓ વહેતી હોય, જ્યાં કાપાકાપી જ થતી હોય ત્યાં લોકો પશુવૃત્તિવાળા, પાષાણહૃદયના અને રાક્ષસી બની જાય છે. તેમનાં બાળકોના મગજ પર પણ તેવા જ ઘાતકી અને નિષ્ઠુર સંસ્કારો

બાળપણથી જ પેદા થાય છે, અને પછીથી ગુના, અધમતા, જંગલીપણું વગેરે અત્યાચારો પૂરજોશથી ચાલુ થાય છે. કાપાકાપી કે કતલથી, સમાજ કે પ્રજાની અધોગતિ થાય છે અને સામાજિક નીતિ નષ્ટ થાય છે તેમાં પણ શંકા નથી. આ કતલથી કરૂણાની નૈતિક ભાવનાઓ નાબુદ થાય છે અને તેના દાખલા તરીકે, યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં થતાં ખૂનોમાં કસાઈ લોકો વધારે ખૂન કરનારા જણાય છે.

માંસાહારની કનિષ્ઠતા: માંસ કોઈ ખેતરમાં ઉત્પન્ન થતું નથી. ઝાડ ઉપર ઊગતું નથી કે આકાશમાંથી વરસતું નથી. તે તો હરતાં ફરતાં પ્રાણીને જીવતાં મારીને એના શરીરમાંથી મેળવવામાં આવે છે. માણસના પગમાં કાંટો વાગે છે તો તે તેનું દર્દ સહન કરી શકતો નથી અને આખી રાત તરફડે છે, તો બીજા નિરપરાધી મૂક જીવોની ગરદન પર છરી ચલાવવાની વેદના કેટલી ભયાનક હશે? શું આ ક્રિયા ન્યાયસંગત છે? જરા શાંત ચિત્તે તેનો પ્રામાણિકપણે વિચાર કરો કે એ જીવોને કેટલું ભયંકર દર્દ થતું હશે? પોતાની જીભના ક્ષણિક સ્વાદ માટે બીજા જીવોને રહેંસી નાખવા એ કેટલું કનિષ્ઠ દુષ્ટ આચરણ છે? **જો માનવી કોઈને જીવન આપી શકતો નથી તો બીજાનું જીવન છીનવી લેવાનો તેને શો અધિકાર છે?**

આહાર–વિહારમાં થતી સાધારણ હિંસા પણ નિંદનીય છે તો સ્થુલ પશુઓની હિંસા એ કેટલું ભયંકર પાપ છે? કસાઈ જ્યારે ચકચકતો છરો લઈ મૂક પશુની ગરદન પર પ્રહાર કરે છે, તે દૃશ્ય કેટલું ભયંકર અને અમાનુષી

હોય છે ? સહૃદયી માણસ તો આવા રાક્ષસી દૃશ્યને પોતાની આંખે જોઈ પણ શકતો નથી. ખૂનની નદી વહી રહી હોય, માંસનો ઢગલો પડયો હોય, હાડકાંઓ અહીં તહીં વીખરાયેલાં પડયાં હોય, લોહીથી ખરડાયેલું ચામડું ગમે તેમ પડયું હોય, ઉપરથી ગીધ વગેરે પક્ષીઓ ઊડતાં હોય, આ ઘૃણિત દશામાં મનુષ્ય નહીં, રાક્ષસ જ કામ કરી શકે છે. આ કારણને લીધે જ યુરોપમાં પ્રતિષ્ઠિત ન્યાયાધીશ કસાઇની સાક્ષી પણ લેતા નથી. એની દૃષ્ટિમાં કષાઈ એટલો નિર્દય થઈ જાય છે કે તે મનુષ્ય જ નથી રહેતો હૃદયહીન નિર્દય મનુષ્યમાં માનવતા પણ કયાં હોઈ શકે ?

* આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ માંસાહાર દેશને માટે ઘાતક છે. ગાય, ભેંસ, બકરી વગેરે દેશ માટે બહુ ઉપયોગી પ્રાણી છે. માંસાહારીઓ દ્વારા એનો સંહાર કરવો અનુચિત, ભયંકર અને આર્થિક રીતે દેશને પાયમાલ કરનારો છે.

ઉદાહરણ તરીકે ગાયને લઇએ. આપણને દૂધ, દહીં, ઘી, બળદ, છાણ વગેરે મળે છે. એક ગાયની આખી પેઢીથી ચાર લાખ ઓગણ પચાસ હજાર સાતસો વીસ માણસને સુખ મળે છે. જીવવિજ્ઞાન–વિશારદોએ બહુ ઝીણવટથી ગણતરી કરી છે. પ્રત્યેક ગાયના જન્મભરના દૂધથી ચોવીસ હજાર નવસો સાઠ માણસો એક વાર તૃપ્ત થાય છે. સરેરાશ

પ્રત્યેક ગાયથી છ વાછરડાં અને છ વાછરડી મળે છે. એમાંથી જો એકાદ મરી જાય તો પાંચ વાછરડી બચે. તેના જીવનભરના દૂધથી એક લાખ ચોવીસ હજાર આઠસો માણસ એકવાર તૃપ્ત થાય. હવે રહ્યા પાંચ બળદ પોતના જીવનકાળમાં સરેરાશ ઓછામાં ઓછું પાંચ હજાર મણ અનાજ પેદા કરી શકે છે. જો પ્રત્યેક માનવી એક ટંકે પોણો શેર અનાજ ખાય તો એનાથી સાધારણતઃ અઢી લાખ માણસોની એક વખત ઉદર-પૂર્તિ થઈ શકે છે. વાછરડીઓનાં દૂધ અને બળદોનું અનાજ મેળવી દેવાથી ત્રણ લાખ ચુંમોતેર હજાર આઠસો માણસોની ભૂખ એકવાર સંતોષાય. બન્ને સંખ્યાનો સરવાળો કરીએ તો એક ગાયની પેઢીમાં ત્રણ લાખ નવાણું હજાર સાતસો સાઠ માણસ એક વખત તૃપ્ત થાય છે.

એટલું જ નહીં, બળદોથી ગાડી ચાલે છે. તે ભાર ઊંચકવાના કામમાં પણ આવે છે. આટલા બધા ગાયના ઉપકારને લીધે જ ભારતીય લોકો તેને **'માતા'** કહે છે.

આ રીતે એક બકરીના જીવનભરના દૂધથી પચ્ચીસ હજાર નવસો વીસ માણસો એકવખત તૃપ્તિ મેળવે છે. હાથી, ઘોડા, ઊંટ વગેરે પ્રાણીઓ મનુષ્ય પર અનેક ઉપકાર કરે છે. આમ ઉપકારી પશુઓને જે લોકો મારે છે તથા બીજા પાસે મરાવે છે, તેવા ક્રુર માનવસમાજને હત્યારા સિવાયનું બીજુ કયું ઉપનામ આપવું ઘટે ?

પશુધન વિણસી જતાં આંધ્ર-મદ્રાસ-કલકત્તા-ઉત્તર પ્રદેશ વગેરેમાં બળદ-ઘોડાના અભાવે મજુર માણસોને

ગાડીઓ-લારીઓ-પગરિક્ષાઓ ખેંચીને ચલાવવી પડે છે માંસાહારે માનવોને પશુ જેવા કર્યા છે, અને પશુઓ ખલાસ થયા પછી માણસના માંસનો વારો આવી જતાં વાર નહિ લાગે. હિંસાના સંસ્કારબળે વસ્તીના બહાને મનુષ્યના ગર્ભપાતની હત્યાઓ શરૂ થઈ ગઈ છે. વિશ્વના પ્રત્યેક નાગરિકે હવે સજાગ બનવા જેવું છે.

* સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ માંસ નિષિદ્ધ વસ્તુ છે. માંસાહારથી કેન્સર, ક્ષય, પાયોરિયા, ગાંઠ, માથાનો દુખાવો, ઉન્માદ, અનિંદ્રા, લકવા, પથરી વગેરે ભયંકર રોગો આક્રમણ કરે છે. શારીરિકબળ અને માનસિક પ્રતિભા પર પણ ખરાબ અસર થાય છે.

આ વિષે યુરોપમાં બ્રુસેલ્સ વિશ્વવિદ્યાલયમાં જે વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ થયું છે, એમાં પણ માંસાહારીઓની અપેક્ષાએ શાકાહારી જ શ્રેષ્ઠ સાબિત થયા છે.

કહેવાય છે કે દશ હજાર વિદ્યાર્થી ઉપર્યુક્ત પરીક્ષણમાં સામેલ થયા હતા. એમાં પાંચ હજાર તો કેવળ ફળ-ફૂલ-અન્ન વગેરે શાકાહાર પર અને પાંચ હજાર માંસાહાર પર રહ્યા હતા. છ મહિના પછી તપાસ કરતાં ખબર પડી કે માંસાહારીઓ કરતાં શાકાહારી દરેક બાબતમાં હોશિયાર નીવડયા. શાકાહારીઓમાં દયા, ક્ષમા, પ્રેમ વગેરે ગુણો પ્રકટ જોવામાં આવ્યા. અને માંસાહારીઓમાં ક્રોધ, ક્રુરતા, ભીરુતા વગેરે, માંસાહારીઓથી શાકાહારી-ઓમાં બળ, સહનશક્તિ વગેરે ગુણો પણ વિશેષરૂપમાં

ખીલી ઊઠ્યા. શાકાહારીઓમાં માનસિક શક્તિનો વિકાસ પણ સારો થયો.

વધુ તો શું ? પણ ધાર્મિક, આર્થિક, સામાજિક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ માંસાહાર સર્વથા વર્જ્ય છે. જે માણસ પોતાને માનવ કહેવડાવવાનો અધિકારી છે, એણે માંસ-ભક્ષણનો સદા માટે ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૧૫. માંસાહારથી શક્તિનો ભ્રમ

['સંદેશ' ૫-૯-૭૫ની સંસ્કાર પૂર્તિ જણાવે છે કે-]

માંસાહારથી શક્તિ મળે છે કે એ ભ્રમ છે.

(૧) ખેલાડીઓમાં જે 'સ્ટેમિના' (કૌવત) હોય છે તે માંસાહારથી આવે છે તેવી ખોટી માન્યતાને યેલ યુનિવર્સિટીના ડૉ. ઇરવિંગ ફીશરે રદિયો આપ્યો છે. યેલ યુનિવર્સિટીના ૪૯ કસરતવીરો ઉપર પ્રયોગ કરતાં માલૂમ પડ્યું છે કે માંસાહારી કરતાં શાકાહારીમાં બમણો સ્ટેમિના હોય છે.

(૨) ઇન્ટરનેશનલ એથ્લેટિક બોર્ડના માનદ મેડિકલ ઓફિસર સર એડોલ્ફ અબ્રામ્સના કહેવા મુજબ શાકાહારમાં કેલરી છે. પૂરતા પ્રોટીન છે અને તમામ પ્રકારે સમતોલ પોષણ મળે છે. તરણસ્પર્ધા, દોટ, કુસ્તી, વજન ઊંચકવું અને બાઈસિકલની સ્પર્ધામાં ઘણા શાકાહારી કસરતવીરોએ મેડલ જીત્યા છે અને રેકર્ડ સ્થાપ્યા છે.

(૩) ૧૯૬૩ માં રેનાલ્ડ મુર્ગા દ્રોઈઝ નામના સાઈક્લિસ્ટ જે શાકાહારી છે, તે ૧૫ વખત સાયકલ–સ્પર્ધામાં પ્રથમ આવ્યા હતા. ✻ ઓલિમ્પિક રમતોમાં નાનામાં નાની ઉંમરે ગોલ્ડમેડલ મેળવનારા શ્રી મુરેરોઝ શાકાહારી હતા. ✻ ૧૯૫૬ માં મેલબોર્ન ખાતેની ૪૦૦ અને ૧૫૦૦ મીટરની દોડમાં પ્રથમ આવનારા ખેલાડી શાકાહારી હતા. ✻ ૧૯૬૦ માં રોમ ખાતેની ઓલિમ્પિકમાં પણ શ્રી મુરેરોઝ ૪૦૦ મીટરની દોડમાં પ્રથમ આવ્યા હતા. ✻ ઈંગ્લિશ ખાડી તરનારા શ્રી બીલ પીકટિંગ શાકાહારી હતા. ✻ ઓસ્ટ્રેલિયાના શ્રી એલેકઝાન્ડર મેકફરસન વજન ઊંચકવામાં પ્રથમ આવ્યા હતા, તેને "યંગ એપોલો"નું બિરૂદ મળ્યું હતું. તેમણે ૨૨.૫ ટનના વજનવાળી ટ્રેનને એકલે હાથે ખેંચી હતી. વર્તમાનપત્રોથી ભરેલ ટ્રક તેમણે દાંત વડે ઊંચકી હતી. ✻ શ્રી એલેકઝાન્ડર શાકાહારી હતા ✻ જોની વેસમૂલર નામના વિશ્વ–તરણસ્પર્ધાના ચેમ્પિયન શાકાહારી હતા. ✻ ઇંગ્લાંડના રાજાના એક સમયના તબીબી મેનેજર જનરલ સર રોબર્ટ મેકકેટીશન ભારતમાં આવ્યા ત્યારે ૧૯૩૯માં કાશ્મીર ગયા હતા. ત્યાંના લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા કુંઝા નામની જાતિના લોકો મોટે ભાગે થુલું કાઢયા વગરના ઘઉંના લોટની રોટી, તાજાં ફળ અને શાકભાજી ખાતા હતા તેમજ બકરીનું દૂધ પીતા હતા.

(૪) ગાય અને ડુક્કરના માંસમાં અનેક જાતની ઝેરી દવાઓ માલુમ પડી છે. ગાય કે ભેંસ કે ડુક્કરને

જે ઘાસ ચરાવવામાં આવે છે તેમાં ડી. ડી. ટી. છાંટવામાં આવે છે. આ ડી. ડી. ટી. ગાયના પેટમાં જાય છે અને તે માંસમાં ભળે છે.

ડી. ડી. ટી. ની વાતને જવા દઈએ, પણ માંસને ટકાવી રાખવા જે રસાયણો વપરાય છે તેની તો મટન-સેન્ડવીચ ખાનારને ખબર પણ નહીં હોય, માંસનો રંગ સુંવાળપ સ્વાદ વગેરે બદલવા અને તેને ફેશનેબલ બનાવવા માટે નાઈટ્રેડ નાંખવામાં આવે છે. આ નાઇટ્રેડ માનવ માટે હાનિકારક છે. ગાયો અને ડુક્કરો તગડાં બને અને કતલ પહેલાં વધુ વજનવાળાં બનીને વધુ માંસ આપે તે માટે તેને ડીએથીલસ્ટીલ એસ્ટોરલ નામનું હોર્મોન અપાય છે. ટૂંકમાં, આ હોર્મોનને ડી. ઈ. એસ. તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ હોર્મોન ગાયના ખાણમાં ઉમેરવાથી થોડા મહિનામાં ગાયનું વજન ૫૦૦ રતલ જેટલું વધી જાય છે. આ ડી. ઈ. એસ. નો ઉંદર, સસલાં અને બીજા પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગ કરતાં માલુમ પડયું હતું કે તેનાથી બધાને કેન્સર થયું હતું.

અમેરિકામાં ૩।। કરોડ ગાયો અને ૧.૭ કરોડ ઘેટાંની દર વર્ષે કતલ થાય છે. તેમાંથી ૭૫ ટકા ગાયો અને ઘેટાંના ખાણમાં ડી. ઈ. એસ. નામનું ઔષધ ઉમેરવામાં આવે છે. આ ઔષધનો ગુણ કેન્સરના જંતુને ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયક છે. માંસાહારને કારણે આજે લાખો કેન્સરના દર્દીઓ રિબાઈ રિબાઇને મૃત્યુને ભેટે છે.

—: જગતમાં પ્રાણીઓની કતલના આંકડા :—

દુધાળાં ઢોર (ગાય)	૧૦.૭૦ કરોડ
વાછરડાં	૨.૬૭ કરોડ
ભેંસ	૮.૪૮ કરોડ
ઘેટાં	૧૧.૧૮ કરોડ
બકરાં, બચ્ચાં વગેરે	૭.૧૨ કરોડ
ડુક્કર	૨૭.૭૮ કરોડ
ઘોડા	૬.૦૦ લાખ

આમ લગભગ કુલ ૫૮ કરોડથી વધુ પ્રાણીઓની એટલે કે દર વર્ષે આખા ભારતની વસ્તી જેટલાં પ્રાણીઓની ખોરાક માટે કતલ થાય છે. કતલ કરવાની રીતો અને સ્થિતિ પણ કંપાવનારી હોય છે. એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ઢોરને ખસેડાય છે. ગીચોગીચ પેક કરીને લઈ જવાય છે અને ઘણાં તો રસ્તામાં જ મરી જાય છે. કતલખાના નજીક લાખોનાં ટોળામાં ડુક્કરો પ્રવેશતાં હોય ત્યારે ધીરે ધીરે ચાલે તે પોષાતું નથી એટલે ડુક્કરોને તેજીથી ચલાવવા તેમને વીજળીના ઝાટકા આપવામાં આવે છે, જેની અસર લોહી–માંસ ઉપર થાય છે અને પછી ખાનારના શરીરમાં થાય છે. પ્રકૃતિ ક્રોધી બને છે.

માંસ બ્રેડ અને બીજાં ખાદ્યોની જાળવણી માટેનાં રસાયણો હાનિપ્રદ : ૧૯૦૨ની સાલમાં અમેરિકાના **ડૉ. હાર્વે ડબલ્યુ વીલેને** માંસ અને બીજાં ખાદ્યોની જાળવણી માટે વપરાતાં રસાયણોની કેટલી ખરાબ અસર થાય છે

તે માપવાનું મન થયું. તેમણે પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગ કરવાને બદલે જીવતા માણસોને વોલિન્ટીઅર તરીકે રાખ્યા. તે માટે તેમણે ૧૧ મજબૂત માણસોને જાળવણી કરનારાં રસાયણો સહિતનાં ખાદ્યો ખવરાવવા માંડયાં, ત્યારે તે પીણાં, માંસ અને બ્રેડ વગેરેમાં માત્ર સોડિયમ બોરેટ (બોરીસ) જ વપરાતું હતું આ પ્રયોગથી માલુમ પડયું કે દરેક મજબૂત માણસનાં પેટ બગડયાં હતાં અને ભૂખ ઓછી થઈ હતી.

એ વાતને અત્યારે ૭૪ વર્ષ થયાં છે અને હવે તો બોરીસને બદલે ઘણાં હાનિકારક રસાયણો વપરાય છે. માંસ ઉપર માખીઓ ન બણબણે તે માટે હજી પણ ઘણા તેના ઉપર બોરિક એસિડ છાંટે છે, જે ખાનારા માટે હાનિકારક છે. તથા અન્ય રસાયણોની અસર ખતરનાક નીવડે છે.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન ૧. તામસી અથવા રાક્ષસી ગુણોનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન કયાં રહેલું છે?

૨. સાત્ત્વિકતાની પ્રાપ્તિનાં કયાં પરિબળો છે?

૩. ભક્ષ્યાભક્ષ્ય વિષે તમે જે સમજ્યા તે ટૂંકમાં ચર્ચો.

૪. એક ગાય કેટલી વ્યક્તિને ઉપયોગી બને છે? તે કેવી રીતે? આંકડા સહિત ચર્ચો.

૫. માંસાહાર સર્વથા વર્જ્ય છે તેના પ્રમાણ માટેનાં તારણો અને દાખલા આપો.

૬. શાકાહાર વધારે સારો કે માંસાહાર? વિવિધ દષ્ટિકોણથી રજુ કરો.

૭. માંસના આહારની પાછળ કેવા રોગનાં ભયસ્થાનો છે?

૧૬ ઈંડાં EGGS અભક્ષ્ય

આપણી અત્યંત પવિત્ર આર્યદેશની માન્યતા મુજબ ઈંડાં એ જરાયે સાત્વિક ખોરાકમાં નથી. અરે એ માણસ-જાતનો ખોરાક જ નથી, એ તો ભારોભાર અભક્ષ્ય છે, વર્જ્ય છે અને વિશેષમાં એ તામસિક-રાજસિક ખાદ્યપદાર્થ છે, જે દુર્ગુણોથી છલકાઈ રહ્યો છે.

* ઈંડાંના પીળા ભાગમાં ૨ ટકા સેચ્યુરેટેડ ફેટીએસિડ છે. એ ખાવાથી પથરી જેવી અનેક બીમારી થવાનો ભય રહે છે; માટે ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે. વિવિધ નુકશાનો :–

(1) Eggs are stores of poison. (2) Eggs contain D. D. T. (3) Religion does not permit to use meat or Eggs,–Mahatma Gandhi. (4) Eggs cause heart diseases, high blood–pressure etc. (5) Eggs cause corrosion of blood vessels. (6) Eggs cause Gall–Stones. (7) Eggs cause Eczema and Paralysis. (8) Eggs cause Putrefaction. (9) Eggs cantain Phosphoric Acid. (10) Intensive Egglaying is dangerous. (11) Eggs cause T. B. and White Diarrhoea. (12) Eggs do not suit human digestion. (13) Egg eating involves cruelty and robbery. (14) Egg eating is an evil act. (15) Eggs are full of filthy substances.

(૧) ઇંડાં ઝેરથી ભરેલાં છે. (૨) તેમાં ડી. ડી. ટી. નાં તત્ત્વો છે. (૩) મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે કોઈપણ ધર્મમાં માંસ–ઇંડાં ખાવાની આજ્ઞા નથી. (૪) હૃદયની બીમારી, હાઈ બ્લડપ્રેશર, પથરી વગેરે બીમારી થાય છે. (૫) રક્ત-વાહિનીમાં જખમ અને કઠોરતા ઉદ્‌ભવે છે. (૬) પિત્તાશયમાં પથરી થાય છે. (૭) ખરજવું અને લકવો થાય છે. (૮) પેટમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. (૯) નાઇટ્રોજન અને ફોસ્ફોરિક એસિડને લઈ રોગ પ્રગટે છે. (૧૦) આંતરડાંના કીટાણુઓને ઝેરી બનાવે છે. અધિક ઇંડાં ઉત્પન્ન કરવાની યોજના શાપરૂપ ભયંકર છે. (૧૧) ટી. બી. તથા પેચિશના કીડા ઉત્પન્ન કરે છે. (૧૨) પાચનતંત્રને પ્રતિકૂળ છે. (૧૩) નિર્દયકૃત્ય અને ગર્ભહત્યા છે. (૧૪) ક્રુરતા પ્રગટે છે. (૧૫) નર–માદાનો અશુચિમળ છે, જે સ્વાસ્થ્યની હાનિ કરે. [સર્વપ્રિય જનકલ્યાણ સમિતિ ૧૦૮, મોતીબજાર, ચાંદનીચોક, દિલ્હી-૧૧૦૦૦૬. સંપાદકઃ- અક્ષયકુમાર જૈન તરફથી ઇંડાંની ભયંકરતા માટે હિન્દી–ઈંગ્લિશ પુસ્તક સૌને વાંચી જવા ભલામણ છે.]

ઇંડાંના યુરિક એસિડ ઝેરને લીધે પાચનશકિતનો મૂળમાંથી નાશ થાય છે, માટે ઇંડાંને ખોરાકની માન્યતા આપનારૂં વિજ્ઞાન ન્યાયસંગત નથી...પરંતુ માનવીના આરોગ્યને વિનાશના માર્ગે લઇ જનારું છે.

ઈંડાંમાં પંચેન્દ્રિયની હિંસા

(૧) ઇંડું ફળાહાર નથી, પણ પંચેન્દ્રિય જીવના ગર્ભ–રસનો આહાર છે.

(૨) વૃક્ષ, છોડ કે ઝાડ પર પાકતું નથી પણ મુરઘીના ગર્ભમાં પરિપકવ થતો જીવ છે.

(૩) એ મુરઘો અને મુરઘીના સંયોગથી પેદા થતો જીવ છે. અપૂર્ણ ગર્ભનું સ્વરૂપ છે. પ્રારંભનો ગર્ભ રસરૂપ–લિક્વિડરૂપ હોય છે.

(૪) એમાં પૂર્ણ જીવનની સંપૂર્ણ સંભાવના છે, એમાંથી પથ્થર નથી નીકળતો; મરઘીનું બચ્ચું નીકળે છે. મરઘીમાંથી મરઘી.

(૫) એક માસનો ગર્ભ પણ જીવ. તેમ ઈંડાંમાં રહેલો જીવન રસ પણ તિર્યંચ પંચેન્દ્રિય જીવ છે.

ઈંડાંના ભક્ષણથી પંચેન્દ્રિય જીવના ઘાતની હિંસા થાય છે. 'હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ' પુસ્તકના પૃ. ૬ માં ડો. જે. એમન વિલ્કીન્સ પણ લખે છે કે :–

The egg is the unborn chick. Egg eating is prenatal poultry robbery or chicken foetuscide. Egg eating involves cruelty and robbery.

ઈંડું એ અવ્યકત મરઘીનું બચ્ચું છે. ઈંડું ખાવું એ એક પ્રકારના ગર્ભનો નાશ એટલે મરઘીના બચ્ચાની હત્યા બરાબર છે.

ઈંડું સજીવન હોઈ તેના નાશથી ક્રુરતાના સંસ્કાર પડે છે. સીલોનના ડો. ડબલ્યુ. જે જયસુરૈયા 'હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ' પુસ્તકમાં પૃ. ૫ માં કહે છે કે—

Natural law cannot be changed from time to time. A good act bears good fruit and evil act bears bad fruit, To that order the destruction of life bring and evil effect on the doer. Hence do not eat meat and eggs which cause destruction of life.

પ્રકૃતિનો નિયમ અટલ છે. જેવું વાવશો તેવું લણશો, જીવોને પ્રાણઘાતનું કષ્ટ પહોંચાડીને સુખી થઈ શકવું બિલકુલ અસંભવ છે. પરંતુ પ્રાણઘાતના હિંસક કૃત્યથી ભયંકર (કર્મદંડની) સજા થયા વિના રહેતી નથી, માટે ઈંડાં કે માંસ ખાવા નહિ, કારણ કે એથી પંચેન્દ્રિય જીવનો ભોગ લેવો પડે છે. જે આલોકમાં આરોગ્યની હાનિ કરે છે અને પરલોકમાં નરકગતિ દેખાડે છે.

* જર્મનીના પ્રોફેસર એગનરવર્ગે ભોજનના સંશોધનમાં બતાવ્યું છે કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થ કફ–બલગમ કરે છે. તદનુસાર ઈંડાં ૫૧.૮૩ પ્રતિશત કફ ઉત્પન્ન કરે છે. જેટલા ખાદ્ય પદાર્થો છે તેમાં અધિક કફ કરનાર ઈંડાં છે. આથી શરદી-તાવ-ખાંસી-દમ-પ્લુરસી, ગોનોરિયા,લ્યુકોરિયા, ફોડા–ફૂન્સી ઇત્યાદિ રોગો થાય છે કફની દૃષ્ટિએ ઈંડાં ઘણાં ખતરનાક છે.—**જીવદયા માસિક.**

* બાળવયમાં ઈંડાં જેવો મહારાજસિક ખોરાક આપવાથી જઠરની પાચનશક્તિનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે, બાળક રોગજન્ય રહે છે, શારીરિક વિકાસ અવરોધ પામે છે, તીવ્ર યાદશક્તિનો નાશ થાય છે, અને વિદ્યાભ્યાસમાં ચંચળ બને છે.

* આંખની તેજસ્વીતા વધારવા માટે ઈંડાંની હિમાયત કરવામાં આવે છે, પરંતુ ઈંડાંનું સેવન કરનાર બાળકોને માત્ર ૬–૭ વર્ષની કુમળી વયમાં જ ચશ્માં આવ્યાનું પ્રમાણ અનેકગણું વિશેષ છે. જે બાળકો ઈંડાં ખાતા નથી તેના કરતાં જે બાળકો ઈંડાં ખાય છે તેઓની પાચનશક્તિનો સંપૂર્ણ અભાવ ઈંડાંને લીધે ઘણો જ ગંભીર થાય છે. બાળકો તેમજ પ્રૌઢો અનેક રોગના ભોગ

બને છે. એક માત્ર યુરિક એસિડના મારકણા વિષને લીધે જઠરની નબળાઈ તથા આગળ વધતાં કમળો; વાયુ, પથરી પરૂ, લોહીનું દબાણ અને હૃદયરોગની બીમારી મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. દરેક વ્યક્તિએ ઇંડાંના સેવનથી હંમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ. શક્તિની લલચામણી સલાહમાં આરોગ્યને હોમી નાંખવા જેવું નથી.

યુરિક એસિડના મારક ઝેરથી પાચનશક્તિને બાળીને ખાખ કરનાર ઈંડાને ખોરાકમાં ખપાવવાં, એના જેવી મહામૂર્ખતા બીજી કઈ હોઈ શકે ? ઇંડાં તો શું પણ યુરિક એસિડ જેવાં ભયંકર ઝેરી તત્ત્વોને ઉત્પન્ન કરનાર કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થને ખોરાકમાં લેવાય નહીં.

અસલના જમાનામાં તો માછલી, માંસ, ઈંડાં વગેરેને જડમૂળથી સર્વથા ખોરાકમાંથી હંમેશાં ત્યાગ જ હતો. પુરાણ કાળમાં તો ઇંડાં વગેરેને રાજસિક–તામસિક આહારને ધિક્કારવામાં આવતા હતા. ઇંડાને બદલે તાજાં ફળ, સૂકો મેવો, શિંગ વગેરે યુવાનોને આપવામાં આવતાં, જેથી શક્તિ અને આરોગ્ય સારાં રહેતાં.

આમ અનેક નુકસાનોથી પુરવાર થયેલ ઇંડાં ન ખાવા માટેની સાબિતી મુંબઈ ખાતેની હાફકીન ઇન્સ્ટીટયુટે પોષણ અને તંદુરસ્તી'માં કરેલ છે.

ડો. જાઈએ જણાવ્યું છે કે કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને સમજાવું છું કે ગામડાનાં છોકરાંઓ નિશાળે જાય કે બહાર ઘૂમે ત્યારે વિવિધ વૃક્ષોનાં તાજાં ફળો છૂટથી ખાય છે તથા ઘરમાં સાદા અને શુદ્ધ ખોરાકમાં અનેક

પોષક દ્રવ્યો મળી રહે છે. અને વળી ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તાપ, વહેતાં પાણી વગેરે તો મળે જ છે. જ્યારે એ લોકો શહેરમાં મજુરી માટે રહેવા લાગે ત્યારે તેને એ બધી ગ્રામીણ કુદરતી ચીજો મળતી નથી. તેથી અનેક રોગ થાય છે અને વિટામીન આદિ દ્રવ્યો બહારથી દવા રૂપે ખાવાં પડે છે. તેમાં શક્તિના બહાને ઈંડાંનું સેવન કરતાં તેઓ જીવનભરની શક્તિને હણી નાંખે તેવા વિવિધ રોગની સજાને પામે છે. માટે છેતરપિંડીમાં ફસાવ નહીં.

૧૭. ઝેર ન ખાવું હોય તો ઈંડાં ન ખાવ

ઈંડા વિષે પાશ્ચાત્ય તારણો અને સંશોધનો

કેલિફોર્નિયાના વૈજ્ઞાનિક ડૉ. કૈથરિન નિમ્મો તથા ડૉ. જે અમેનઝા સંશોધન પ્રયોગ પછી તેઓ આ નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા છે કે, ઈંડાંમાં **કોલેસ્ટરોલ** નામક ઝેર છે. આ ઝેર રક્તવાહિનીઓમાં છેદ–ઘાવ પાડે છે, એ કારણે તેના પર ગંદકી જામે છે તથા એનો માર્ગ સાંકડો થઈ જાય છે અને સંવેદનશીલતા ઘટવાથી વૃદ્ધત્વ આવે છે. આ કારણે વ્યક્તિ ઈંડાં ખાવાથી બહુ જલદી વૃદ્ધ થઇ જાય છે અને એની વય ઘટી જાય છે. આના વિવરણને અમેરિકાના ફ્લોરિડા વિશ્વવિદ્યાલયે ઇ. સ. ૧૯૬૭ માં જ **સ્વાસ્થ્ય બુલેટીન**માં પ્રગટ કરેલ છે.

ઇંગ્લાંડના ડૉકટર રૉબર્ટ ગ્રાસ, પ્રો. ઓકાડા ડેવિડ સન ઈરવિંગ વગેરે વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સંશોધન-પ્રયોગો કર્યાં છે, એ આધારે એમણે સ્વીકાર્યું છે કે, ઇંડાં ખાનારાઓ એના હાનિકારક પ્રભાવને કારણે પેચિશ તથા મંદાગ્નિથી પીડાય છે; અને આગળ જતાં, આમાશયનો ક્ષય તથા આંતરડામાં સડો થાય છે.

ડૉ. ઇ. બી. એમ. સી. (અમેરિકા) તથા ડૉ. ઈન્હા (ઈંગ્લાંડ) એ પોતાનાં વિશ્વવિખ્યાત સ્વાસ્થ્ય પુસ્તકો 'પોષણનું નવીનતમ જ્ઞાન' અને 'રોગીઓની પ્રકૃતિ'માં સ્પષ્ટ સ્વીકાર કર્યો છે કે, ઇંડાં મનુષ્ય માટે ઝેર છે. કેલ્શિયમ તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ ઇંડાંમાં ઓછું હોય છે, એટલે પેટમાં સડે છે અને અનેક નવા રોગો પેદા કરે છે.

ઈંગ્લાંડના ડૉ. આર. જે. વિલિયમે કહ્યું છે કે, 'શક્ય છે કે, ઇંડાં ખાનારા લોકો શરૂઆતમાં પોતાને-અધિક સ્વસ્થ અનુભવે છે અને બીજાઓને પણ તેમ લાગે, પરંતુ પાછળથી કેટલાય રોગના ભોગ બને છે, જેમાં બ્લડપ્રેશર, હાર્ટએટેક, એકઝીમા, લકવા જેવા ભયાનક રોગ પ્રગટે છે.

મનુષ્યનું ભોજન વનસ્પતિ, ફળ-ફૂલ તથા દૂધ જ છે. દીર્ઘજીવી થવાનો આ જ એકમાત્ર રાજમાર્ગ છે. પ્રબુદ્ધ વર્ગના વૈજ્ઞાનિક અને વિચારક ધીરે ધીરે માંસાહારથી થતી શારીરિક હાનિને સમજવા લાગ્યા છે. માંસાહારથી બૌધિક અને ભાવાત્મક હાનિ તો એટલી બધી થાય છે કે તેની તુલનામાં, જો શરીરને નહિવત લાભ પણ થતો

હોય તો એ પણ ત્યજવા યોગ્ય જ છે. શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક હાનિ સહીને માંસાહાર તથા ઇંડાંનું સેવન જો જીભના સ્વાદ માટે કરવામાં આવતું રહે તો એથી મોટી મૂર્ખાઈ બીજી કઈ હોઇ શકે?

૧૮. ઈંડાં શક્તિદાયક નહિ, રોગોત્પાદક છે.

(૧) ડી. ડી. ટી. ઝેર: અઢાર મહિનાના સંશોધનના પરિણામે ૩૦ ટકા ઇંડાંઓમાં ડી. ડી. ટી. હોવાનું જણાયું છે.

—કૃષિવિભાગ, ફ્લોરિડા 'અમેરિકા' હેલ્થ બુલેટીન
ઓકટો...૬૭.

(૨) હૃદયરોગ :—એક ઇંડાંમાં લગભગ ૪ ગ્રેન કોલેસ્ટરોલની માત્રા મળી આવે છે. કોલેસ્ટરોલના અધિક પ્રમાણના પરિણામે હૃદયની બીમારી, હાઇ–બ્લડપ્રેશર, કીડનીના રોગ અને પથરી વગેરે રોગો પેદા કરે છે.

—ડૉ. રોબર્ટ ગ્રાંસ અને પ્રો. ઈરવિંગ ડેવિડસન

(૩) પેટનો સડો :— ઇંડાંઓમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જરા પણ નથી હોતું અને કેલ્શિયમ પણ બહુ ઓછું હોય છે. પરિણામે પેટમાં સડો પેદા થાય છે.

—ડૉ. ઇ. બી. મેકકોલમ, (ન્યુઅર કોલેજ ઓફ ન્યુટ્રીશન)

(૪) ટી. બી., સંગ્રહણી :—મરઘીઓમાં ઘણી બીમારી હોય છે. ઇંડાં આ બીમારીઓને, ખાસ કરીને

ટી. બી., સંગ્રહણી વગેરેને પોતાની સાથે લઈ જાય છે અને એ ખાનારાઓ રોગના ભોગ બને છે.

–ડૉ. રોબર્ટ ગ્રાંસ

(૫) **એકઝીમા અને લકવા** :–ઈંડાંના સફેદ ભાગમાં **એવીડીન** નામનું ભયાનક તત્ત્વ હોય છે, જે એકઝીમા, ખરજવું–દાદર, કેન્સર વગેરે ચામડીનાં દર્દ પેદા કરે છે. જે જાનવરોને ઈંડાંનો સફેદ ભાગ ખવડાવવામાં આવ્યો હતો તેઓ લકવાના રોગોનો ભોગ બન્યા હતા અને ચામડી સૂજી ગઈ હતી.

–ડૉ. આર. જે વિલયમ્સ અને રોબર્ટ ગ્રાંસ

ઝેરી રસ :–ઈંડાંની અંદરની જરદી સ્વાસ્થ્યને માટે ઘણી જ હાનિકારક બને છે. આવા એક ઈંડાંની જરદીમાં **'કોલસ્ટરોલ'** નામનું ઝેર મોટા પ્રમાણમાં હોવાનું જણાયું છે. આ ઝેર એક પ્રકારનું ચીકણું (આલ્કોહોલ) માદક ચીજ છે, જે કલેજામાં જમા થાય છે અને (હૃદયમાંથી) લોહી લઈ જનારી ધોરી નસોમાં વહેતાં લોહીના ભ્રમણને થંભાવી દે છે. આથી હૃદયની બીમારી હાઈ–બ્લડપ્રેશર, માનસિક રોગ, ગુરદાની બીમારી, પિત્તાશયમાં પથરી જેવા રોગ જન્માવે છે. આજે ચારેકોર ઈંડાંનો પ્રચાર નિરર્થક વધતો રહ્યો છે. ઈંડાંથી હૃદયના ધબકારા બંધ થઈ જવાનો ભય વધુ ને વધુ ગંભીર રીતે દેખાવા માંડયો છે.

–ડૉ. જે. એમન વિલ્કજ અને ડૉ. કેથોરાહન નિમ્મો

(૭) ઈંડાંમાં નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફોરિક એસિડ અને ચરબી હોય છે, જેથી શરીરમાં તેજાબીપણું વધવાથી અનેક રોગો પેદા થાય છે.

—ડો. ગોવિંદરાજ

(૮) ઈંડાં ઘણા ગંદા પદાર્થમાંથી (નર–માદાના રજવીર્યથી) પેદા થાય છે અને તે અશુચિરસથી ભરેલા હોય છે, જેને મનુષ્ય અડકવાનું પણ પસંદ કરતો નથી. આરોગ્યનો નાશ કરવામાં એનાથી વધારે બીજી કઈ વસ્તુ હોઇ શકે ? એનો સ્વાદ લેવા જેવો નથી. (હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ પૃષ્ઠ–૮)

—ડો. કામતાપ્રસાદ, અલીગંજ [એટા] ઇન્ડિયા

(૯) ઇંડાંમાં કેલ્શિયમની અલ્પતા અને કાર્બોહાઈ–ડ્રેટસ બિલકુલ ન હોવાના કારણે મોટા આંતરડામાં જતાં સડો પેદા કરે છે. (ન્યુઅર નોલેજ ઓફ ન્યુટ્રીશન પૃ. ૧૭૧, તથા હાઉ હેલ્ધી આર એગ્ઝ પૃ–૬)

—ડો. ઈ. વી. મેક્કોલમ

(૧૦) ઈંડાં મનુષ્યના આંતરડાંમાં રહેલા 'કામન વ કીલાઇ' જાતના કીટાણુઓને ઝેરી બનાવે છે, જેથી ભયંકર પ્રકારના રોગો થાય છે. (ધી નેચર ઓફ ડીઝીઝ વોલ્યુમ–૨, પૃષ્ઠ ૧૯૪)

–ડો. જે. ઈ. આર. મેકડોનાલ્ડ, F.R.C.S., England

૧૯. જૈન દર્શનની અસાધારણ વિશેષતા

જગતમાં રહેલા ભક્ષ્ય–અભક્ષ્ય પદાર્થોનો વિવેક અને તેની સૂક્ષ્મ રીતે સમજણ જૈન દર્શનમાં મળે છે. જૈનદર્શનનો પ્રકાશ આપનાર તીર્થંકર ભગવંતો છે, જેઓ પોતાના કેવલજ્ઞાનની અંદર સમસ્ત વિશ્વના, સમસ્ત દ્રવ્યોના ગુણ–પર્યાયને ત્રણ કાળ સાથે જાણે છે. જગતના સમસ્ત જીવોને દુઃખમુકત કરવા શુદ્ધ ધર્મનો ઉપદેશ આપે છે. તે જિન–પ્રવચન કેવું છે? ૧. આ નિર્ગ્રન્થ પ્રવચન પરમ સત્યરૂપ છે. ૨. સર્વથી ઊંચુ છે. ૩. એની સરખામણીમાં બીજું કોઈ નથી. ૪. સંપૂર્ણ છે. (હેય–જ્ઞેય–ઉપાદેયના સ્વરૂપથી પૂર્ણ છે) ૫. ન્યાયયુક્ત છે. ૬. અત્યંત શુદ્ધ છે. ૭. મિથ્યાત્વાદિના શલ્ય–કાંટાને દૂર કરનાર છે. ૮. સિદ્ધિ–મોક્ષનો માર્ગ છે. ૯. નિર્લોભતાનું દર્શક છે- ૧૦. સંસારને પાર કરનાર યાન–વાહન છે. ૧૧. કર્મનો અંત લાવનાર નિર્વાણમાર્ગ છે. ૧૨. યથાર્થ માર્ગ છે. ૧૩. શંકા વગરનો નિશ્ચિત માર્ગ છે. ૧૪. સાધકના સર્વ દુઃખને–સર્વ કર્મને ક્ષીણ કરનાર છે.

આવા ઉત્તમ શ્રી સર્વજ્ઞ ભગવંત જિનેશ્વરદેવ પ્રરૂપિત પ્રવચન સ્વરૂપ સુધર્મમાં રહેલા જીવો સિદ્ધ બને છે. સર્વજ્ઞ બને છે. કર્મોના બંધનમાંથી છૂટી જાય છે, પૂર્ણ શાન્ત સ્વરૂપને પામે છે. સર્વ કર્મોનો, દુઃખોનો ક્ષય કરે છે. એવા આ જિન–પ્રવચનના ધર્મમાર્ગની હું

શ્રદ્ધા કરુ છું. આવા લોકોત્તર ધર્મ પરત્વે પ્રતીતિ વિશ્વાસ રાખું છું, અને પૂર્ણ રુચિ ધરાવું છું.

આવા ઉત્તમ માર્ગની રુચિ-વિશ્વાસવાળો આત્મા અનંતજ્ઞાનીઓના વચનમાં વિશ્વાસ રાખીને ભક્ષ્ય-અભક્ષ્ય, પેય-અપેય, કર્તવ્ય-અકર્તવ્યના ગુણ-દોષને, લાભ-નુકસાનને જાણીને સન્માર્ગે ચાલીને પોતાના આત્માને પૂર્ણ સુખી કરે છે. જ્યારે અજ્ઞાની આત્માઓ અભક્ષ્ય-અપેય અને અકર્તવ્યનું સેવન કરીને પોતાના આત્માને અનંતકાળ સુધી દુઃખી કરે છે, અર્થાત્ નરક-નિગોદમાં ઘણો કાળ પસાર કરે છે. માટે સુજ્ઞ આત્માઓએ વિવેક-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જીવનને સુચારુ બનાવવા સંપૂર્ણ અભક્ષ્ય-અપેયનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

અભક્ષ્ય એટલે અનંત જીવોની હિંસાવાળું, ત્રસ જીવોની હિંસાવાળું અયોગ્ય ભોજન, શરીર-મન-આત્માનું અહિત કરનારું ભોજન, શરીરના નિર્વાહ-ટકાવવા માટે અનુપયોગી ભોજન, દુષ્ટ વૃત્તિઓને ઉત્પન્ન કરે તેવું તામસી ભોજન, આલોક-પરલોક બગાડે તેવું ભોજન અભક્ષ્ય છે.

શ્રી સર્વજ્ઞ ભગવંતે ૨૨ પ્રકારના અભક્ષ્યોનું વર્જન કરવાનું ફરમાવેલ છે તે ખરેખર યુક્તિયુક્ત છે. કયા કયા દોષને લઈ ભોજનના પદાર્થોને અભક્ષ્યમાં ગણ્યા છે ?

(૧) કંદમૂળાદિ કેટલાક પદાર્થોમાં અનંતા જીવોનો નાશ થાય છે તથા કેટલાક માંસ-મદિરાદિ પદાર્થોમાં

બેઇન્દ્રિયથી માંડી પંચેન્દ્રિય સુધીના અસંખ્ય ત્રસજીવોનો નાશ થાય છે. આમ આ ભોજન મહા હિંસાવાળું હોઇ તેને જ્ઞાની પુરુષો અભક્ષ્ય કહે છે. (૨) અભક્ષ્ય પદાર્થના ખાનપાનથી આત્માનો સ્વભાવ કઠોર–નિષ્ઠુર બને છે. (૩) આત્માનું હિત ઘવાય છે. (૪) આત્મા તામસી બને છે. (૫) હિંસક વૃત્તિ જાગ્રત થાય છે. (૬) અનંતા જીવોને પીડા આપવાથી અશાતા વેદનીયાદિ અશુભ કર્મબંધ થાય છે. (૭) ધર્મવિરુદ્ધ ભોજન છે. (૮) જીવન ટકાવવા માટે બિનજરૂરી છે. (૯) શરીર–મન અને આત્માના સ્વાસ્થ્યની હાનિ કરે છે. (૧૦) જીવનમાં જડતા લાવે છે, અર્થાત્ ધર્મની રુચિ જાગવા દેતું નથી. (૧૧) આયુષ્યમાં દુર્ગતિનો બંધ કરાવે છે. (૧૨) કામ–ક્રોધની વૃદ્ધિ કરે છે. (૧૩) રસગૃદ્ધિથી ભયંકર રોગને પમાડે છે. (૧૪) અકાળે અસમાધિમય મૃત્યુ થાય છે. (૧૫) અનંતજ્ઞાનીના વચનનો વિશ્વાસ ભંગ થાય છે.

આ બધા હેતુઓને ધ્યાનમાં લેતાં અનેક દોષોત્પાદક અભક્ષ્ય પદાર્થોનો જીવનભર ત્યાગ કરવો વાજબી અને સુખકર છે.

卐

અભક્ષ્ય પદાર્થોમાં કયા કયા જીવો નાશ પામે :-

૧ પાંચ ઉંબર ફળમાં	૧ વનસ્પતિના અગણિત બીજના જીવો, બેઇન્દ્રિયાદિ ત્રસ જીવો.
૨ મધ–મદિરા–માખણ–બોળઅથાણું–વિદળ–ચલિતરસ–રાત્રિભોજનમાં	૨ અસંખ્ય બેઇન્દ્રિયાદિ ત્રસ જીવો તથા સંપાતિમ=ઉડતા જીવો.
૩ માંસ–વિષમાં	૩ પંચેન્દ્રિય જીવ–નિગોદના અનંત જીવ, સમુર્ચ્છિમ જીવ, કૃમિ વગેરે.
૪ હિમ–કરામાં	૪ પાણીના અસંખ્ય જીવ.
૫ માટીમાં	૫ પૃથ્વીકાયના અસંખ્ય જીવ
૬ બહુબીજ–વેંગણ–તુચ્છ–ફળમાં	૬ વનસ્પતિના જીવો તથા ઠળિયા પાછળ સમુર્ચ્છિમ જીવ.
૭ અનંતકાય	૭ કંદમૂળના કણે કણે અનંત જીવો.
૮ અજાણ્યાં ફળ–ફૂલ	૮ વનસ્પતિના, પંચેન્દ્રિય જીવ, તથા ત્રસ જીવો.

❁ બાવીસ વર્જ્વાયેાગ્ય અભક્ષ્યેા ❁

૧–૫ ૬–૯ ૧૦ ૧૧ ૧૨ ૧૩
પંચુંબરિ ચઉવિગઇ હિમ–વિસ–કરગે અ સવ્વમટ્ટી અ,
૧૪ ૧૫ ૧૬ ૧૭
રાઈ–ભેાયણગં ચિય, બહુબીઅ અણુંત સંધાણુ ાા ૧ ાા
૧૮ ૧૯ ૨૦
ઘેાલવડા વાયંગણુ અમુણિઅ નામાઈ પુષ્ફ–ફલાઇં,
૨૧ ૨૨
તુચ્છ–ફલં ચલિઅ–રસં, વજ્જે વજ્જાણિ બાવીસં ાા૨ાા

❋ પાંચ ઉંબર ફળ

૧ વડના ટેટા
૨ પારસ પીંપળાની ટેટીએા
૩ પ્લક્ષની ટેટીએા
૪ ઉંબરા (ગુલર)ની ટેટીએા
૫ કચુંબર (કાળા ઉંબરા)ની ટેટીએા

❋ ચાર મહાવિગઇએા

૬ મધ
૭ મદિરા
૮ માંસ
૯ માખણ

૧૦ હિમ (બરફ)
૧૧ વિષ (ઝેર)
૧૨ કરા
૧૩ સર્વ પ્રકારની માટી
૧૪ રાત્રિભેાજન
૧૫ બહુબીજ
૧૬ અનંતકાય
૧૭ બેાળ અથાણું
૧૮ ઘેાલવડાં (વિદ્દળ)
૧૯ વેંગણ
૨૦ અજાણ્યાં ફળ–ફૂલ
૨૧ તુચ્છ ફલ
૨૨ ચલિત રસ

પાંચ ઉંબર ફળો

(૧) વડના ટેટા (૨) પીંપળાની ટેટીઓ (૩) પ્લક્ષ જાતિના પીંપળાની ટેટીઓ (૪) ઉંદુબર કે જેને ઉંબરો અથવા ગુલર કહે છે તેની ટેટીઓ (૫) કાલુંબર કે કાળો ઉંબરો–કચુંબર કહેવાય છે, તેનાં ફળો અભક્ષ્ય છે.

આ પાંચેય વૃક્ષનાં ફળોને ટેટા–ટેટીઓ કહેવાય છે. જેમાં રાઈના દાણાથી ય ઝીણાં ઝીણાં અગણિત બીજો હોય છે. જીવનનિર્વાહમાં અનુપયોગી છે. રોગોત્પાદક છે, જે ખાવાથી બિનજરૂરી બીજે બીજે જીવનો નાશ થાય છે. કેટલાકમાં ઝીણી જીવાત હોય છે. તેથી સર્વેને અભક્ષ્યમાં ગણવામાં આવ્યાં છે.

* આ પાંચેય વૃક્ષોનાં ફળો (ટેટા) માં મચ્છરના આકારના અતિ સૂક્ષ્મ ઘણા ત્રસ જીવો હોય છે. બીજની સંખ્યા પુષ્કળ હોય છે, તેથી તેનું ભક્ષણ અગણિત જીવોની હિંસા રૂપ ગણાય છે, માટે વર્જ્ય છે.

યેાગશાસ્ત્ર ૩/૪૨ માં કહ્યું છે કે :–

उदुम्बर–वट–प्लक्ष–काकोदुम्बर–शाखिनाम् ।
पिप्पलस्य च नाश्नीयात, फलं कृमिकुलाकुलम् ॥

આ પાંચેય વૃક્ષોનાં ફળેા–ટેટાએા કૃમિ–એફ્ટીરીઆ વગેરે ઝીણા ત્રસ જીવેાથી ભરપૂર હેાઈ, ભક્ષણ ન કરવું જોઇએ. તથા લૌકિક શાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે :– ઉંદુબર ફળમાં રહેલેા કેાઈ જીવ ભક્ષણના નિમિત્તે ખાનારના ચિત્તમાં પ્રવેશ કરી જાય તેા તેનું ચિત્ત ફાટી જાય, ટુકડા થાય, ફૂટી જાય, તૂટી જાય, ચૂરાઈ જાય, અત્યંત ગળી જાય અને વિદારણ થઇ જાય તેા પણ તે જીવ તેના મસ્તકમાંથી નીકળે કે ન પણ નીકળે અકાળે મરણની પીડા થાય.

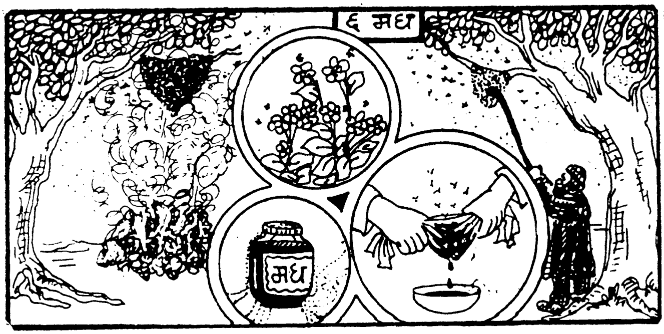
દુષ્કાળમાં પણ દયાના પરિણામવાળા જીવેા અન્ન ન મળે છતાં આવાં ફળ ખાતાં નથી. પ્રાણનેા ત્યાગ કરવેા સારેા પરંતુ અનેક ત્રસ જંતુએાને તથા અગણિત બીજથી ભરપૂર ટેટાનું ભક્ષણ કરવું સારું નહિ એમ દૃઢપણે માનતા. આ હતી પ્રાચીન ભારતની દયાની સંસ્કૃતિ.

૨૦. અનર્થકારી ચાર મહાવિગઇએા

(૬) મધ (૭) મદિરા (૮) માંસ અને (૯) માખણ.

(૧) આ ચારેય વિગઈમાં તે તે વસ્તુએાના રંગના જેવા અસંખ્ય બેઇન્દ્રિયાદિ ત્રસ જીવેા તેમાં નિરંતર

ઊપજે છે. (૨) તે ચાર મહાવિગઈઓ અતિ વિકાર કરનારી તથા કામવાસના ઉત્પન્ન કરે છે. (૩) માનસિક અને શારીરિક દોષોને ઉત્પન્ન કરે છે. (૪) અસાધ્ય કેન્સર જેવા રોગને ઉત્પન્ન કરે છે.



(૬) **મધ** :–કુંતા, ભમરી અને માખી એ ત્રણે જંતુઓ પોતાની લાળમાંથી મધ બનાવે છે. આ ત્રણે પ્રકારના મધમાં તે તે રંગના અસંખ્ય ત્રસ જીવો નિરંતર ઉપજતા રહે છે. અસંખ્ય ત્રસ જંતુની હિંસાના કારણે મધને અભક્ષ્યમાં ગણવામાં આવ્યું છે.

વાઘરી લોકો વગેરે જંગલમાંથી મધના પૂડા લાવે છે. ત્યારે પ્રથમ તેઓ તે જગ્યાએ ધુમાડો કરી મધ–માખીઓને અત્યંત ત્રાસ ઉપજાવી તેના રહેઠાણ રૂપ એ પૂડામાંથી બહાર કાઢે છે. તેમાં ઊડવાને અશક્ત તેનાં નાનાં અનેક બચ્ચાંઓ હોવાથી, તે સર્વ પોતાના પ્રિય પ્રાણોથી વિયુક્ત થાય છે, અને તેમનાં બચ્ચાઓ ધુમાડાથી

ગુંગળાઈને મરણ પામે છે, હજારો માખીઓએ અથાગ મહેનત કરીને મધ એકઠું કર્યું હોય, તેમનું મધ અને રહેઠાણ સપાટે પડાવી લેતાં તેમને કેટલું દુઃખ થતું હશે? અને તેવા હિંસક લોકોને આપણે મધના ઉપયોગથી ઉત્તેજન આપીએ તે કેટલું બધું કરુણાજનક?

* લાખો નાનાં જતુઓના નાશથી પેદા થયેલું મધ ઘણી હિંસાવાળું હોઈ ખાવા યોગ્ય નથી. યોગશાસ્ત્ર ૩/૨૬ માં કહ્યું છે કે :–

અનેક જાતિના સમુહબદ્ધ જીવોના નાશથી નીપજેલું, દુગંચ્છનીય (જોવું પણ ન ગમે તેવું) અને માખીઓના મુખની લાળ–થુંકથી બનેલા આવા મધનો કોણ સુજ્ઞ પુરૂષ સ્વાદ કરે ? અર્થાત્ કોઈ ન કરે.

* એક એક પુષ્પની અંદરથી માખીઓ રસ પીઈને બીજે ઠેકાણે તેનું વમન કરે છે, તે માખીની ઊલટી મધ કહેવાય છે. આવું એકેલું મધ ધાર્મિક પુરુષો ખાતા નથી.

* મધના મધુર રસને લઇને અનેક કીડીઓ અને ઊડતા ત્રસ જીવો, ચોંટીને મરે છે.

* મધપૂડાને નિચોવતાં મરેલી મધમાખી, તેના બચ્ચાના શરીરની, મધમાખીના ઇંડાંની અશુચિનો રસ મધમાં ભળે છે, માટે મધ અશુચિરૂપ છે.

* અન્ય શાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે કે સાત ગામો અગ્નિથી ભસ્મસાત્ કરતાં જે પાપ લાગે છે તેટલું પાપ મધના એક બિંદુના ભક્ષણથી લાગે છે.

* કેટલાક મનુષ્યો મધનો ત્યાગ કરે છે. પણ ઔષધ નિમિત્તો તેનું ભક્ષણ કરે છે; પરંતુ આ રીતે ભક્ષણ કરાયેલું મધ હિંસાથી બનેલું હોઈ કર્મબંધમાં નરકાદિનું કારણ બને છે. અશાતાવેદનીય કર્મ બંધાય છે.

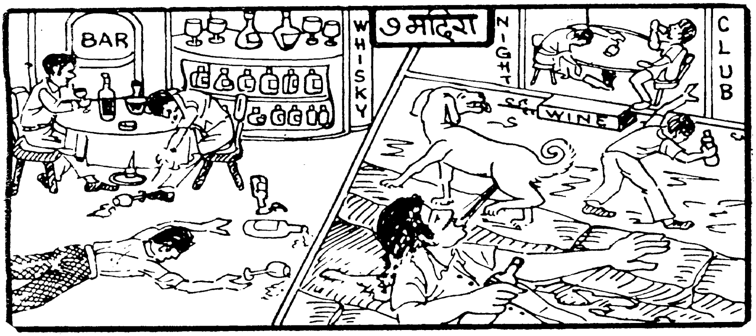
* અહો ! કેટલાક અજ્ઞાની જીવો એમ કહે છે કે મધમાં તો મીઠાશ ઘણી છે, એટલે તે ખાવું જોઈએ પણ જેનો સ્વાદ કરતાં નરકની વેદના ચિરકાળ ભોગવવી પડે, તેને મીઠું કેમ કહેવાય ? તાત્પર્ય કે તેની ક્ષણિક મીઠાશથી લોભાઈ ન જતાં તેનાથી આવનારાં વિકારક, ભયંકર અશુભ પરિણામોનો વિચાર કરીને તેનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

* મધના ત્યાગીને ઔષધના અનુપાનમાં મધની જગ્યાએ પાકી ચાસણી, મુરબ્બાનો રસ, ઘી–સાકરથી દવા લઈ શકાય છે અને અભક્ષ્ય મધના દોષથી બચી નિર્દોષ અનુપાનથી કાર્ય સરે છે, માટે મધનો ત્યાગ દુષ્કર નથી.

૭ : મદિરા અભક્ષ્ય

મદિરા એટલે મદ્ય, સુરા, કાંદબરી, વ્હીસ્કી, દારૂ, શરાબ, દ્રાક્ષાસવ, વાઈન, લઠ્ઠો, બીઅર કે વોટ છે. તેમાં પણ તે તે પ્રકારના સૂક્ષ્મ રસજ ત્રસ જીવો નિરંતર ઉત્પન્ન થાય છે ને મરે છે, તથા તેનું સેવન કરવાથી

અનેક ગેરલાભો થાય છે. તેથી તેની ગણના અભક્ષ્યમાં કરવામાં આવી છે. સર્વથા ત્યાગ કરનારે વિલાયતી દવા વગેરેનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ. કેફી દ્રવ્યો મિશ્રિત દવાઓ તત્કાળ લાભ કરે છે, પણ તેની તાકાત ઓસરતાં વધુ નબળાઈ આવે છે. મદિરા જે મહુડાં, દ્રાક્ષ, ગોળ, લોટ આદિને ખૂબ સડાવીને બનાવવામાં આવે છે, એ બનાવતાં સડામાં અગણિત રસજ ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. એમાં એને ઉકાળતાં મહાહિંસા થાય છે; અને એમાં દુર્ગંધ સાથે નવા નવા ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.



શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ભગવંત યોગશાસ્ત્રમાં મદિરાપાનથી થતા ગેરલાભો વર્ણવે છે કે :-

(૧) જેમ વિદ્વાન મનુષ્યની પત્ની પણ દુર્ભાગ્યના કારણે દૂર ચાલી જાય છે, તેમ મદિરાપાન કરનારની બુદ્ધિ દૂર ચાલી જાય છે.

(૨) મદિરાપાનથી પરાધીન થયેલ ચિત્તવાળા પાપી મનુષ્યો પોતાની માતાની સાથે સ્ત્રીની માફક વર્તન કરે અને સ્ત્રીની સાથે માતાની માફક વર્તન કરે છે.

(૩) મદિરાથી ચલિત ચિત્તવાળાઓ પોતાને અને પરને જાણી શકતા નથી, તેથી નોકર હોવા છતાં પોતાને સ્વામી ગણે છે અને સ્વામીની સાથે કિંકર જેવો વર્તાવ કરે છે.

(૪) મડદાંની માફક મેદાનમાં પડેલા અને ઉઘાડા મુખવાળા મદિરા પીનાર મનુષ્યના મુખમાં છિદ્રની શંકાથી કૂતરાઓ મૂતરે છે.

(૫) મદ્યપાનના રસમાં મગ્ન થયેલા બજારમાં પણ નગ્નપણે સૂવે છે અને પોતાના ગુઢ અભિપ્રાયોને–છાની વાતોને છતી કરી દે છે.

(૬) સુંદર ચિત્રો પર કાજળ ઢોળવાથી જેમ તેની સુંદરતા નાશ પામે છે, તેમ મદ્યપાન કરવાથી કાંતિ, કીર્તિ, બુદ્ધિ અને લક્ષ્મી નાશ પામે છે.

(૭) મદ્યપાન કરનારો ભૂતથી પીડાયેલાની જેમ નાચે છે, શોકવાળાની જેમ રડયા કરે છે અને દાહજવરથી પીડાયેલાની જેમ જમીન પર આળોટચા કરે છે.

(૮) મદ્યપાન શરીરને શિથિલ કરી નાખે છે, ઇન્દ્રિયોને નિર્બળ બનાવી દે છે અને અત્યંત મૂર્છા પમાડે છે.

(૯) જેમ અગ્નિના કણથી ઘાસનો સમૂહ નાશ પામે

છે, તેમ મદિરાનું પાન કરવાથી વિવેક, સંયમ જ્ઞાન, સત્ય શૌચ, દયા અને ક્ષમા એ સર્વેનો નાશ થાય છે.

(૧૦) મદ્ય અનેક દોષો તથા અનેક આપદાઓનું કારણ છે, માટે રોગાતુર મનુષ્ય જેમ અપથ્યનો ત્યાગ કરે છે તેમ આત્મહિતચિંતક મનુષ્યે તેનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

મદિરાપાન કરનારની આવકનો મોટો ભાગ તેમાં જ ખરચાઇ જાય છે. એથી તે કુટુંબના ભરણપોષણ માટે યોગ્ય ખર્ચ કરી શકતો નથી કે પોતાનાં બાળકોને સારું શિક્ષણ આપી શકતો નથી એટલું જ નહિ પણ પૈસાની તંગી પડતાં પોતાનાં તથા પોતાની સ્ત્રીનાં ઘરેણાં-ગાંઠા વેચે છે અને પઠાણો, કલાલો, કે વ્યાજખોરોનાં નાણાં ઉધાર લઈને કાયમને માટે દેવાદાર બની જાય છે. ચિંતાતુર બની દુઃખી દુઃખી થાય છે.

અહીં એ સ્પષ્ટ કરવું ઉચિત ગણાશે કે સ્પિરિટ આલ્કોહોલ, ટીંકચર, આસવ, તાડી અને નીરો એ સર્વેમાં એક યા બીજા પ્રકારે મદિરાનું ઉન્માદક નશા-વાળું તત્ત્વ હોવાથી, તે સર્વે પણ મદિરાના જેટલાં જ ખતરનાક છે.

* શરાબને દુનિયાના કોઇપણ ધર્મે ઈષ્ટ માનેલ નથી. એટલું જ નહિ પણ રાજ્યોએ પણ તેની ભયાનક-તાને પિછાણી તેનો દેશવટો દેવાનું ઈષ્ટ માન્યું છે. મુખ્ય વાત એ છે કે મનુષ્યે ઈહલોક અને પરલોકનું

હિત બગાડે તેવા અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં વ્યસનથી દૂર રહેવું અને શુદ્ધ સાત્ત્વિક પદાર્થો વડે જીવન જીવવું હિતકર છે.

'સુભાષિતરત્નસંદોહ' માં લખ્યું છે કે :–

પ્રાણીઓનું જેટલું અહિત વિષ, શત્રુ, સર્પ અને રાજા કરી શકે છે અને જેટલું દુઃખ રાજા આપી શકે છે, તેનાથી વિશેષ અહિત અને દુઃખ ગુણીજનોની નિન્દિત મદિરા કરે છે.

કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય મ. ના ઉપદેશથી પરમાર્હત્ મહારાજા કુમારપાળે સાતે મહાવ્યસનોને પોતાના રાજ્યમાંથી દેશવટો દીધો હતો, તેમાં દારૂબંધીનો પણ સમાવેશ થતો હતો, જેથી પ્રજા સુખી–સ્વસ્થ એને આનંદી હતી. જ્યારે આજે જ્યાં જ્યાં છૂટછાટ છે ત્યાં ત્યાં ગુનાઓનું પ્રમાણ, અકસ્માતો, મોત, બળાત્કાર વધ્યે જાય છે.

મદિરાનો ત્યાગ શા માટે ?

૧. મદિરા બનાવતી વેળાએ અસંખ્ય ત્રસ જીવોનો નાશ થાય છે. ૨. પીધા પછી આત્માનું ભાન ભુલાવી દે છે. ૩. ડાહ્યો માણસ પણ ખાનગી વાત કહી દે છે. ૪. શરીરની કાંતિ અને લાવણ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. ૫. બુદ્ધિનો બગાડો થાય છે. ૬. શરીરમાં દાહ જન્માવે છે. ૭. મગજનો કાબૂ ગૂમાવે છે. ૮. અનાચારી બનાવે છે.

દારૂ એક પ્રવાહી પીણું છે, જે મહા ભયંકર દોષ–વાળું છે કેમકે તે નશાયુક્ત છે. પીનારા માને છે કે પાચક છે. શરીરપોષકને બદલે શરીરશોષક છે. મનને બાધક અને આત્મઘાતક પ્રવાહી છે, માટે તેનાથી દૂર રહો.

દારૂ શરીરનો શેતાન ?

૧. શરદપૂર્ણિમાની રાત્રી, નૌકાવિહારને બદલે હલેસાં વિહાર થઈ ગયેા. ૨. અર્ધશુદ્ધ કે બેશુદ્ધ અવસ્થા પામે છે. સુશેાભિત ઘરને બદલે ગંદી ગટરેાનેા મહેમાન બને છે...ફૂટપાથે પથારી...ભેાંય પછડાય છે. ૩. અંગે-અંગમાં અવળી અસરેા કરે છે. શરીરને ભાગ્યે જ સક્રિય રાખે છે. શિથિલ કરી નાખે છે. ૪ પુરુષ પુરુષ મટી પશુતાનું દર્શન કરાવે છે. ૫. મહાવ્યાધિ અને મહા–રેાગેાનાં બી વવાય છે. ૬ ઉત્તેજનામય માદક પીણું છે.

મદિરા–દારૂ પીવાથી અનેકવિધ નુકશાન.

दारु पीने से अनेकविध नुकसान

(૧) સામાન્ય રીતે કેાઈપણ વ્યક્તિ આનંદ મેળવવા માટે અગર તેા ચિંતા ઓછી કરવા માટે દારૂનેા આશ્રય લે છે. પરંતુ એક વખત ટેવ પડી એટલે તેને પીવામાંથી ક્વચ્ચિત જ આનંદ મળે છે, હવે પછી ચિંતા જેવી ને તેવી થાય છે. પરંતુ પીધા વિના તેને ચાલતું નથી. શરૂઆતમાં તેને એકાદ બે પેગથી ચાલે છે.

(૨) પહેલાં તે જીવન જીવવા માટે પીતા હેાય છે. સમય જતાં તે માત્ર પીવા માટે જીવે છે. એક પછી એક ગ્લાસ ખાલી થયા કરે છે. હવે તેને પીવામાંથી જરા પણ આનંદ આવતેા નથી છતાં તે આદતથી પીધા કરે છે.

(૩) શરૂઆતમાં મિત્રો સાથે પીવાવાળો હવે ખાનગીમાં બોટલ રાખવા માંડે છે અને એકલો પીવા લાગે છે.

(૪) પીધા પછી તેને મનમાં પસ્તાવો થાય છે. તેને ખબર હોય છે કે તેણે પીવું ન જોઇએ છતાં પોતે પી રહ્યો છે, તેનું ભાન હોવા છતાં તે પીવાનું છોડી શકતો નથી. ટેવ પોતે પાડે છે. પછી પડેલ ટેવ માનવીને પાડે છે.

(૫) હવે તેનું મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. પરિણામે કોઈ પ્રશ્ન ઊભો થાય અગર તો ચર્ચા થાય ત્યારે તેના વિચારો એકેય વિષયમાં સ્પષ્ટ હોતા નથી. તે જેમ તેમ બબડયા કરે છે.

✠ દારૂના વિવિધ નુકશાનો ✠

(૬) હવે તેને પીધા પછી ઘરમાં જ રહેવાનું પસંદ પડતું નથી. પરિણામે તે અવારનવાર પોલીસ સાથે અથડામણમાં આવે છે. પીને ડ્રાઇવિંગ કરતાં પકડાય છે. અવારનવાર તેને કોર્ટમાં પણ હાજર થવું પડે છે. અગર તો રસ્તા પર ધમાલ કરતાં પકડાય છે.

(૭) હવે તેને પોતા પર કાબૂ રહેતો નથી. એક પછી એક પ્યાલી પીધા કરે છે. જો દારૂ ન મળે તો ભીખ માંગતાં પણ તેને શરમ આવતી નથી. દારૂ માટે હવે તેને સતત ઝંખના રહે છે.

(૮) તેની વર્તણુંક અભણ જેવી અતડી અને ક્રુર થઈ જાય છે. તેનો સ્વભાવ મિનિટે મિનિટે ફર્યા કરે છે, અવારનવાર તે ઘરના અને બહારના માણસો પર ગુસ્સો કરે છે. તો થોડીવારમાં

તેની આંખો આંસુથી છલકાઇ જાય છે. આ પછી એકાદ બે મિનિટમાં તે પાછો ખડખડાટ હસવા લાગે છે. હવે તે શરમ વિનાનો થઈ જાય છે. પોતે કુટુંબની જે બેહાલી સર્જે છે તે વિષે તેને જરા પણ વિચાર આવતો નથી.

(૯) જો તેનામાં સંસ્કાર હોય, ભણતર હોય તો તે દબાઈ જાય છે. હવે પોતે પહેલાંનો ગૃહસ્થ રહેતો નથી. પુસ્તકની સસ્તી એડીશન જેવી પીનારની કિંમત વિનાની દશા થઈ જાય છે. તે નબળો અને ચીડિયો થઇ જાય છે. તેના વચનમાં વિશ્વાસ રાખી શકાતો નથી. સમાજના મૂલ્યો તેને અડકતાં નથી. તે ઘણી વખત નહીં પીવાની પ્રતિજ્ઞાઓ કરે છે, વચન આપે છે, પરંતુ કલાકમાં હતો તેવો પાછો વ્યસની બની જાય છે.

(૧૦) હવે તેની કોઈ દરકાર કરે, તેનું ધ્યાન રાખે તે તેને પસંદ હોતું નથી. પરિણામે તે કુટુંબના સભ્યોથી અને મિત્રોથી દુર રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. હજુરિયા અને મસ્કા લગાવનારાઓનો સહવાસ તે હવે વધારે પસંદ કરે છે.

દારૂની માઠી અસરો

(૧૧) વધારે પીવાથી તે દિવસના પણ એકાંતમાં પડયો રહે છે. કામે જવાનું તેને પસંદ નથી. કામે જાય છે, તો પણ તે કામમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નથી. એટલે નોકરી છુટી જાય છે અગર તેને ધંધામાં ખોટ આવે છે અને તે આર્થિક મુશ્કેલીમાં મુકાય છે. પીવા માટે પૈસા ઉછીના લેવા લાગે છે. વાત ચારે તરફ ફેલાતાં તેને કોઈ એક પૈસાનું ધિરાણ કરતું નથી, તેથી મુસીબતમાં મુકાય છે.

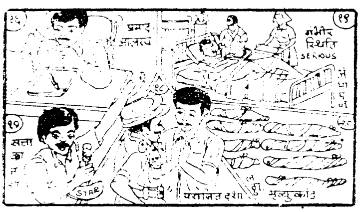
(૧૨) હવે કારણ વિના તેને અમુક માણસો ગમતા નથી. અમુક વ્યક્તિ—મિત્ર ઘરમાં ન જ આવે તેવો તે આગ્રહ રાખે છે. ઘણી વખત ઘરમાં બાળકોને પણ તે તિરસ્કારે છે. માર મારે છે, ક્યારેક પત્નીને ઝૂડે છે. સામેની વ્યક્તિ તેની સામે કંઈક કાવતરું કરી રહી છે તેવા સતત સંદેહ તેને રહ્યા કરે છે.

(૧૩) સતત ખાલી પેટે દારૂ પીવાથી હોજરીમાં સોજો આવી જાય છે. લીવર બરાબર કામ કરતું નથી એટલે ભૂખ લાગતી નથી એટલું જ નહીં, પેટમાં જમવાથી ભાર લાગે છે. બળતરા, દુઃખાવો થાય છે એટલે ખાવાનું તે ઓછું કરી નાખે છે. ધીમે ધીમે વચ્ચે વચ્ચે એકાદ બે દિવસ તો જમતા પણ નથી.

(૧૪) દારૂ પીવાની સાથે નૈતિક ધોરણ નીચું જવા લાગે છે. ઘર કરતાં બહારની સ્ત્રીઓમાં તેને વધારે રસ આવે છે. એટલું જ નહીં, ઘણી વખત કોઇને ત્યાં પોતે પોતાનો અડ્ડો જમાવી બેસી જાય છે.

(૧૫) મગજને ઈજા પાહોંચવાથી તેને સારા-નરસાનું ભાન રહેતું નથી. એટલું જ નહીં સારા-નરસા અંગે વધારે વિચારવાની શક્તિ પણ બહેર મારી જાય છે.

દારૂની ભયંકર દશાઓ



(૧૬) ઓફિસમાં તે જઈને બેસે છે; પરંતુ કશો નિર્ણય લઈ શકતા નથી; પરિણામે ફાઇલોની આવક ચાલુ રહે છે, જાવક બાજુની ટોપલી કાયમ માટે ખાલી રહે છે.

(૧૭) હવે તેને આંખે અને અંધારામાં અવનવાં દશ્યો દેખાય છે. પોતે કોઈ ધર્મનો અવતાર છે, કોઈ ઉચ્ચ પુરૂષ છે તેવી લાગણી તેને સતત રહ્યા કરે છે. આ સમય દરમિયાન તે વિવિધ ધર્મોમાં પોતાનો ઉપર છલ્લો અને વિચિત્ર, ઢંગધડા વગરનો સત્તા–ગર્વનો રસ દેખાડે છે.

(૧૮) હવે પોતે સંપૂર્ણ દારૂનો ગુલામ છે તે સ્વીકારે છે. કોઈપણ કામ કરવાની અશક્તિ જાહેર કરે છે. સતત પૈસાની માંગ પત્ની અગર સગાવ્હાલાં પાસે ચાલુ રહે છે.

(૧૯) જાણે પોતે પીધા વિના જીવી નહીં જ શકે તે રીતે હવે તે રાત–દિવસ જોયા વિના પીધા કરે છે અને પીવાનું ચાલુ રાખે છે. આ સમય દરમિયાન લીવર કામ કરતું બંધ થઇ જાય છે અને સીરોસીસની શરૂઆત થઈ જાય છે. હવે પછી તેનું આયુષ્ય દિવસે દિવસે ઘટતું જાય છે.

(૨૦) ઈન્દોર, મધ્યપ્રદેશની હોસ્પિટલમાં સારવારાર્થે આવેલ ઝેરી લઠ્ઠો–મદ્ય પીણું પીનારી ૧૧૦ વ્યક્તિઓ મરણ પામી હતી. તાજેતરમાં અમદાવાદમાં લઠ્ઠાથી ૯૦૦ જેટલી વ્યકિતના મૃત્યુ અને સેંકડોની આંખ ગઈ હતી અને બીજી વ્યક્તિઓ ગંભીર હતી એમ સમાચારપત્રે જણાવેલ છે.

આલ્કોહોલ બે પ્રકારનાં છે (૧) મીથાઈલ અને (૨) ઈથાઈલ મીથેલ ઝેરી છે અને ઈથેલ ઘેન ચઢાવે છે. ફ્રેન્ચ–પોલિશમાં ફટકડી નાંખતાં મીથેલ ઉપર તરી આવે છે...આ મીથેલ લઠ્ઠામાં રહેતાં માનવીને મોતને ઘાટ ઉતારે છે.

ઈથાઇલ આલ્કોહોલ અથવા સ્પિરિટ આ બે પદાર્થ સામાન્ય રીતે દરેક દારૂમાં મુખ્ય પદાર્થ હોય છે. મીથાઈલ આલ્કોહોલ ઔદ્યોગિક કામ, જેવાં કે રંગ, પોલિશ, વાર્નિશ, સાબુ, શેમ્પુ, ડાઈ રેયોનના તંતુ વગેરેમાં વપરાય છે. તેને મિથાઈલમાં ફેરવી લઠ્ઠામાં–દારૂમાં ઉપયોગ કરાય છે, જે માણસ માટે જીવલેણ સાબિત થાય છે.

દારૂમાં દૈત્ય હોય છે. જે પીનારને થોડી પળમાં રામશરણ પહોંચાડે છે. ગુજરાતમાં બનતો લઠ્ઠા પ્રકારનો દારૂ બહુ કઢંગા પદાર્થોથી બનાવાતો હોય છે. ફ્રેન્ચ-પોલિશને સ્પિરિટ સાથે ભેળવી ઘણીવાર આ મિશ્રણમાં દેડકાં, અળશિયાં અને કીડાઓ નંખાય છે. વળી વધુ આથો લાવવા અને લઠ્ઠો જલદ બનાવવા માટે કાટ ખાઈ ગયેલા ખીલા તેમજ નવસાર જેવા પદાર્થ પણ ભેળવાય છે.

દારૂમાં વપરાતા સડેલા ખાદ્ય પદાર્થો જીવાતોથી ઉભરાતા હોય છે. મળમૂત્રવાળી જગ્યામાં દાટવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રમાં લઠ્ઠા જેવા દારૂને ખોપડી કહે છે. કેરાલા સ્ટેટમાં 'મુનશાઈ' ના નામે ઓળખાતા દારૂની બનાવટ એમોનિયમ સલ્ફેટ, ટોર્ચમાં વપરાતાં લીક થઈ ગયેલ પાવર, આમલી, ગટરનાં ગંધાતાં પાણી, કારખાનામાંથી ઠલવાતા કચરા જે ગટરોમાં વહે છે તેના પાણીમાંથી ઉકાળીને દારૂ બનાવાય છે.

નશાબાજો આવી ગંદી વસ્તુનું અભક્ષ્ય પીણું પીતાં કેન્સર, ટી. બી. આંધળાપણું, પાગલપણું વગેરે અસાધ્ય દર્દની પીડા પામી રિબાઈને મૃત્યુ પામે છે. ગેરકાયદેસર ભારતમાં ૭૫ કરોડ રૂપિયાનો દારૂ પિવાય છે. કેવી અજ્ઞાન અવસ્થા છે.! પૈસા ખર્ચીને જીવન જોખમાઈ જાય છતાં નશાબાજોની તલપ મુકાતી નથી.

દારૂનાં ઝેરી તત્ત્વોની વિવિધ અસરો ઉપર વૈજ્ઞાનિકોનાં તારણ: (૧) શરીર ઢીલું પડી જાય છે. (૨) લોહીમાં આમ્લ-તત્ત્વો પેદા થાય છે. (૩) આંખની રેટીના-જીવાકોશિકાઓ મૃત્યુ પામતાં દર્દી આંધળો બને છે. (૪) માથાનો દુઃખાવો ઉપડે છે. (૫) ઉપરાઉપર ઊલટીઓ થાય છે. (૬) પેટમાં કારમી બળતરા થાય છે. (૭) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે. (૮) ગભરામણ થાય છે. (૯) નસો તણાઈ જતાં મૃત્યુ નીપજે છે.

આ પ્રત્યક્ષ નુકસાનનો ઊંડો વિચાર કરીને મદિરાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ હિતકર-સુખકર છે એમ 'જયહિંદ' ના તબીબી લેખક ડો. એલ. જે. રાઠોડ તથા ડો. હેમાબહેન રાઠોડ જણાવે છે. (તા. ૧૦-૧૦-૭૬)

૨૧. દારૂના કારણે દ્વારિકાનો નાશ

જૈન શાસ્ત્રો બતાવે છે કે શ્રીકૃષ્ણના સમયે ૪૮ ગાઉના વિસ્તારમાં પથરાયેલા દ્વારિકાની ભારે જાહેાજલાલી હતી. પરંતુ દ્વૈપાયન દેવના પ્રકોપમાં એનેા પ્રલય થયેા. આ પ્રલયની આગાહી બાવીસમા તીર્થંકર શ્રી નેમિનાથ ભગવાને પહેલેથી કરેલી. એનું મૂળ કારણ મદિરાપાન બતાવેલું. એથી યાદવેા મદિરાને પર્વતની ગુફાઓમાં પધરાવી આવેલા.

પરંતુ એકવાર શાંબ વગેરે રાજકુમારેા ફરવા નીકળી પડેલાં તે યુવાનીના ઉન્માદમાં ત્યાં પહેાંચી એ મદિરા પીઈને ઉન્મત્ત બની એક તાપસ દ્વૈપાયન ઋષિની મશ્કરીએ ચડયા. તાપસે તેમ ન કરવા ઘણું સમજાવ્યા, પરંતુ મદિરામત્ત એ શાના સમજે ?

મદિરાપાન ભૂંડું, માનવીને ઉંમત્ત બનાવી વિવેક ભુલાવે, માણસાઈ ચુકાવે, સદાચારેાનેા છેદ કરે, મદિરામાં મસ્ત બની અનાચારના અખાડા ઊભા કરે, ન કરવાનાં કામ કરી બેસે છે.

જામબાપુના દીવાનની કમાલ કુનેહ

ઇસ્ટ ઇન્ડિયા કંપનીના રાજ્ય વખતે એક યુરેાપિયન ઓફિસરે આવી એક ભૂતપૂર્વ જામબાપુ જાડેજા રાજાના રાતના દારૂ ઢીંચવાની આદત જોઈ રાતના તાકડેા રચ્યેા. જામબાપુને પ્રલેાભન બતાવ્યું કે, રાજ્ય કંપની સરકારને સેાંપી દેા તેા તમને એ કાબેલ ઓફિસરેા રાખી રાજ્ય ચલાવવામાં ખૂબ મદદગાર બનશે અને રાજ્યની જાહેાજલાલી વધારી આપશે. દારૂના નશામાં જાડેજાએ એ સ્વીકારી લઈ કબાલા પર સહી કરી આપી. યુરેાપિયન કબાલેા લઇ રાતેારાત ઊપડી ગયેા, સવારે નશેા ઊતરી જતાં જામબાપુને પેાતાની ભૂલ થયાનેા ખ્યાલ આવ્યેા, દીવાનને વાત કરી.

દીવાન કહે : "આ તમે શું કર્યું ? આમાં તો વખત જતાં કંપની સરકાર તમને નાલાયક ઠેરવી પદભ્રષ્ટ કરશે. ખેર! હવે કબાલો કિંમત વિનાનો ઠરાવવા માટે એક રસ્તો છે. કબાલાની તારીખની ચાર દિવસ પહેલાંની તારીખનો એક એવો આપની સહીથી ઢંઢેરો રાજ્ય દફતરે નોંધાવો કે રાત્રે મને દારૂ પીવાની આદત છે. તેથી રાતના સમયે મેં કોઈને જે કંઇ વચન આપ્યાં હોય તે ફોક સમજવા."

બસ, તેમ કરવામાં આવ્યું અને પાછળથી કંપની સરકાર દાવો કરવા આવી તો તે રદબાતલ થયો. દીવાનની કુનેહથી બચાવ મળી ગયો એ જુદી વાત, પણ મદિરાપાને પહેલાં તો કેવો ભયંકર છબરડો વળાવ્યો ? મદિરાપાન આત્માનું ભાન ભુલાવી લૌકિક બાબતમાંય આવો કાતિલ અનર્થ કરે તો પરલોક સંબંધમાં કેટલો ભયંકર અનર્થ ઊભો કરે ?

ઋષિનો શ્રાપ : પેલા શાંબ આદિ રાજકુમારો મદિરામત્ત બનેલા સમજાવ્યા ન સમજ્યા. ઋષિની મશ્કરી કરતા રહ્યા ત્યારે દ્વૈપાયન ઋષિએ ક્રોધાંધ બની શ્રાપ આપ્યો કે "આ દ્વારિકાના લોકો આવા ઉદ્ધતોને પોષે છે, તો હું આખી દ્વારિકાનો નાશ કરીશ."

કુમારો ગભરાઇને ભાગ્યા, શ્રીકૃષ્ણને વાત કરી. એમણે આવી ઋષિને મનાવવા ઘણું કર્યું, પણ એ ન માન્યા ત્યારે નેમિનાથ પ્રભુ પાસે જઇ પૂછ્યું, 'હવે બચાવ શી રીતે થાય ?

પ્રભુએ કહ્યું આ "દ્વૈપાયન અનશન, નિયાણું કરી મરીને દેવતા થશે, દ્વારિકા બાળવા આવશે, પરંતુ જ્યાં સુધી લોકો આયંબિલ વગેરે તપસ્યા કરતા રહી બ્રહ્મચર્ય પાલન, પરમાત્મભક્તિ, જાપ વગેરે કરતા રહેશે ત્યાં સુધી દેવતા એ ધર્મતેજથી અંજાઈ, ડઘાઈ કશું કરી શકશે નહિ."

ધર્મનો પ્રભાવ : દ્વૈપાયન દેવ થયો, ને અહીં લોકો તપસ્યા સાથે ધર્મસાધનામાં લાગી ગયા છે. બાર બાર વર્ષ સુધી દેવે આકાશમાં આંટા માર્યા પણ લોકોના પ્રખર ધર્મ-તેજમાં અંજાયો રહી કશું કરી શકયો નહિ. છતાં બાર વરસે લોકો સમજ્યા કે હવે તો દેવતા સ્વર્ગના સુખોમાં લીન બની ભૂલી ગયો હશે, તેથી લોકોએ ત્યાગ-તપસ્યા મૂકી દીધાં. ત્યાં દેવતા હવે સ્ફૂર્તિવાળો બની ગયો અને આખી દ્વારિકાને ભડકે બાળી.

મદિરાના કારણથી પૂર્વના વૈરના સંસ્કારે દેવે કેટલો ભયંકર ઉલ્કાપાત મચાવી દીધો ! આ ઉપરથી બોધ લઈ જીવનભર મદિરાના વ્યસનને તિલાંજલી આપો અને સુખી બનો.

૮ : માંસ અભક્ષ્ય

માંસ :– માંસના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારો છે. (૧) જલચરનું માંસ (૨) સ્થલચરનું માંસ અને (૩) ખેચરનું માંસ. જલચર એટલે માંછલાં, દેડકાં, કાચબા વગેરે જળમાં રહેનારાં પ્રાણીઓ. સ્થલચર એટલે હરણ, બકરા, ગાય, પાડા, ઘેટાં, સસલાં વગેરે ભૂમિ પર ફરનારાં પ્રાણીઓ. અને ખેચર એટલે કૂકડા, કબૂતર, તેતર, ચકલાં વગેરે આકાશમાં ઊડનારાં પક્ષીઓ. આ ત્રણે પ્રકારનાં પ્રાણીઓનું માંસ-ભક્ષણ પંચેન્દ્રિય જીવની હત્યારૂપ મહાપાપ છે.

પંચેન્દ્રિય પ્રાણીઓનો વધ કર્યા સિવાય માંસ તૈયાર થતું નથી. વળી તેમાં પળે પળે અનેક સંમૂર્ચ્છિમ જીવો, અનંત નિગોદના જીવો, સૂક્ષ્મ ત્રસ કીડાઓ ઉત્પન્ન થાય છે એટલે માંસને સર્વથા અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યું છે.

મનુષ્યે માંસાહાર છોડીને માત્ર વનસ્પતિનો આહાર શા માટે કરવો ? તે અંગે મનનીય મુદ્દાઓ :

૧. અન્ન, શાક ફળ–ફૂલરૂપ વનસ્પતિમાંથી શુદ્ધ, પુષ્ટિકારક, સુસ્વાદુ અને ઉપયોગી ખોરાક મળી શકે છે. તેથી મહાહિંસા દ્વારા જીવનને ભ્રષ્ટ કરનાર માંસનો ઉપયોગ કરવાની જરાપણ આવશ્યકતા નથી. અનાજ ઓછું પાકે છે તેથી માંસાહાર કરવો જોઇએ એ દલીલ વાહિયાત છે. જે શક્તિઓને પ્રાણીઓના શિકાર કરવામાં કે માંછલાં પકડવામાં ખર્ચવામાં આવે છે તેનાથી અનેક રોગો થાય છે, તેના પ્રતિકારની દવાઓ, દવાખાનાંઓ ઊભા કરવાં પડે છે. માટે માનવને નીરોગી અને સુખી રાખે તે માટે તે શક્તિ માંસ–મચ્છી પાછળ ન ખરચતાં અન્નની પાછળ ખરચાય તો સર્વને જોઈતું અન્ન મળી શકે, પ્રજા સુખી રહે.

૨. મનુષ્ય જાતિનું શરીર સ્વભાવથી જ માંસાહારને યેાગ્ય નથી. માંસ સહેલાઇથી પચાવી શકાતું નથી. મહાવરેા પાડીને માંસ હજમ કરવાનું શીખવા જતાં લાખેા લેાકેા કેન્સરના તથા બીજા અનેક ભયંકર રેાગેાના શિકાર બની ગયા.

૩. માંસની અંદર પળે પળે અનેક ત્રસ જીવ ઊપજે છે. માંસને અગ્નિ ઉપર પકાવતાં અને પકાવ્યા પછી પણ તદ્વર્ણના કીડાએા ઊપજ્યા કરે છે તેની ખાત્રી એ છે કે પડચા રહેલા મડદામાં મેાટા મેાટા કીડા પડી જાય છે, પરંતુ તે કીડાએા વખત જતાં મેાટા થયા હેાય છે. પ્રથમ તેા બારીક હેાય છે. શરીરમાંથી છુટું પડેલું માંસ એ શરીરનેા મરેલ ભાગ છે. એટલે શરીમાંથી છુટું પડતાં જ તે સડવા માંડે છે અને તરત જ તેમાં તેના રંગના બારીક જંતુએા ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. એટલે તે રીતે પણ માંસ ખાવામાં પંચેન્દ્રિય જીવની હત્યા ઉપરાંત અસંખ્ય ત્રસ જીવેાની અને અનંત નિગેાદના જીવેાની હિંસા થાય છે.

કૃત્રિમ બનતી ચીજોથી સાવધાન બનેા

કેટલાક દગાખેાર લેાકેા ઘીમાં ચરબીનેા ભેગ કરે છે. વિલાયતી બિસ્કિટ પ્રમુખમાં અભક્ષ્ય પદાર્થના મિશ્રણનેા સંભવ હેાય છે. આજે કેટલાક તેવી ચીજો ખાય છે, એ ખરેખર ખેદજનક છે. કેાઈ બિસ્કિટમાં કે ચેાકલેટમાં ઈંડાનેા રસ હેાવાનું સંભળાય છે. ગાયના માંસની પણ ચેાકલેટ આવે છે. આપણે પતાસાં વગેરેને બદલે પ્રાણીના

આકારની પીપરમિન્ટની ગોળીઓ છોકરાંઓને વહેંચીએ છીએ, તે મોટામાં મોટી ભૂલ થાય છે કેમકે ભવિષ્યમાં આપણા અમુક પેઢીનાં સંતાનોને માંસાહારી બનાવવાની એ પ્રાથમિક યોજના છે. માછલાં વગેરેના આકારની પીપરમિન્ટની ગોળીઓમાંથી નાની ચોકલેટો અને તેમાંથી મોટી ચોકલેટો અને જે લગભગ માંસ ચરબીમાંથી પણ બનાવેલી હોય છે. માટે આ કાળે ફેલાવાતા મીઠાં ઝેરથી ખૂબ જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. નિશાળમાં અપાતા નાસ્તાથી બાળકોએ ચેતવા જેવું છે.

* મનુષ્યના લોહીના એક હજાર ભાગમાં ફાઈબ્રીન નામનું તત્ત્વ ત્રણ ભાગથી વધારે હોય તે ઇષ્ટ નથી. વનસ્પતિનો ખોરાક લેવાથી આ ફાઈબ્રીનનું તત્ત્વ પ્રમાણસર જળવાઈ રહે છે, જ્યારે માંસાહારનો ખોરાક લેવાથી ફાઇબ્રીનનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે અને તેથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

* ડોકટર પાર્ટ નામનો એક યુરોપિયન વિદ્વાન પ્રાણીજન્ય અને વનસ્પતિજન્ય આહારના વિષયમાં સૂચિત કરે છે કે ઉત્તમ માંસમાં ઉષ્ણતા અને ઉત્સાહને ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ ૬ ટકા છે. જ્યારે ઘઉં, ચોખા અને શીંગોમાં થતા અનાજમાં ૪૫ થી ૮૦ ટકા છે.

માંસાહારથી થતાં વિવિધ નુકસાનો

(૧) માંસ દેખાવમાં અસ્વચ્છ, કમકમા ઊપજે એવું અને બદબોવાળું છે.

(૨) તે ઝાઝી મુદત રહી શકતું નથી, સડી જાય છે.

(૩) તે ખાવાથી નીતિમાં બગાડ થાય છે. અને ઉડાઉ તથા દારૂના વ્યસની થવાય છે.

(૪) માણસ જેમ વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર જીવનભર આરોગ્ય-વાળી સ્થિતિમાં જીવી શકે છે. તેમ એકલા માંસના ખોરાક ઉપર કોઈ લાંબી મુદત સુધી તેવી સ્થિતિમાં જીવી શકતો નથી.

(૫) તે ખાવાથી કેન્સર, ક્ષય, ગંડમાલ, રક્તપિત્ત, વાતપિત્ત, સંધિવા અને પથરીનો રોગ થાય છે. એ આજના ડોકટરો કહે છે.

(૬) કોલેરાના રોગીને માંસનું પાણી સરખું પણ નુકસાન કરે છે.

(૭) માંસમાં નાઈટ્રોજન જોઈએ તે કરતાં વધારે હોવાથી માણસ ફૂલી જાય છે. શરીરમાં વધારે ગરમી ઉત્પન્ન થતાં ક્રોધી બને છે.

(૮) માછલીનું માંસ ખાનારામાં એક જાતના પહોળા માથાવાળા, પાટી કીરમ જોવામાં આવે છે. યુરોપના ઉત્તર રશિયા, નોર્વે, સ્વીડન અને આયર્લેન્ડમાં આ ટેપવોર્મ કીરમથી થતી વ્યાધિ સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે. જેથી મૃત્યુ જલદી થાય છે.

જીવલેણ બનતો મત્સ્યાહાર :– સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની સમિતિના હેવાલાનુસાર દરિયામાં ઠલવાતા કચરાઓનાં પ્રદૂષણોને લઈ માછલીઓમાં પારાનું પ્રમાણ ભયજનક હદે પહોંચ્યું છે. આમાં 'આલ્કીલા પારો' સીધો મગજ અને કેન્દ્રીય મજ્જાતંત્રને અસર કરે છે. જાપાનમાં સિનામિટા અખાતમાંથી પકડાયેલી માછલીઓ ખાવાથી સેંકડો લોકોનાં અપમૃત્યુ થયેલા.

અબજો રતલ ડી. ડી. ટી. દરિયામાં ઠલવાયેલું છે અને દર વરસે તેમાં ૧૦ કરોડ રતલનો વધારો થતો રહ્યો છે. વળી દરિયામાં સ્ટીમરોના ધડાકાથી ઢોળાયેલા તેલ પરના બેકટીરિયા માછલીના પેટમાં જતાં એના કેન્સરજનક હાઇડ્રોકાર્બન માનવીના પેટમાં જતાં કેન્સર અને મૃત્યુ નીપજતાં વાર લાગતી નથી.

આણુવિક કચરા ('ન્યુક્લીઅર વેસ્ટ') કરતાં આ રાસાયણિક કચરો એટલો ખતરનાક છે કે એક ગ્રામનો દસ લાખમો ભાગ પણ માણસના પ્રાણ હરી લેવા પૂરતો છે.

કલકત્તાની હુગલી નદીમાં રોજ ૬ કરોડ ગેલન માનવ વસ્તીનો કચરો અને ૯ કરોડ ૭૦ લાખ ગેલન ઉદ્યોગોનો પ્રવાહી કચરો બંગાળના ઉપસાગરમાં ઠલવાય છે. એથીયે વધુ મુંબઈની શિવ અને વસઈની ખાડીઓનું પ્રદૂષણ કચરાને લઈને વધતું છે. માનવીની અને ઉદ્યોગની પ્રદૂષણ પ્રવૃત્તિ એટલી હદે આગળ વધી છે કે ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવના વિસ્તારને બાદ કરતાં દરિયા, નદી કે સરોવરનો કોઈ સ્રોત એવો નથી કે જે પ્રદૂષણથી મુક્ત હોય. દૂષક દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધવા સાથે એની વિષમયતા પણ વધતી જાય છે.

આ દરેક સ્થાનોમાંથી પકડાતી માછલીનો આહાર મનુષ્યને માટે શાપરૂપ છે એમ સંશોધનકારો કહે છે. માટે સૌએ મત્સ્યાહારનો ત્યાગ કરવો એમાં જ માનવજીવનનું હિત છે.

(૯) કુક્કર કે ભૂંડનું માંસ ખાવાથી વાંકડીઆ કીરમ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં માણસનું મરણ નીપજે છે.

(૧૦) ગાય, બેલના કલેજા તથા આંતરડાં ઉપર જે સફેદ દાણા દેખાય છે તે એક પ્રકારના કીડા છે. તેનું માંસ શરીરમાં જઈને અનેક રોગનાં જંતુઓ ઉત્પન્ન કરી રોગિષ્ઠ બનાવે છે.

*** માંસથી થતા ગેરફાયદાઓ :—**

(૧) ૧. માંસ માટે જીવોને મારવાની સલાહ આપનાર ૨. કાપનાર ૩. મારનાર ૪. લેનાર ૫. દેનાર ૬. રાંધનાર ૭. પીરસનાર ૮. ખાનાર. એ સર્વેને પંચેન્દ્રિય જીવના પ્રાણીવધનું મહા પાપ લાગે છે, ને દુર્ગતિમાં નરકે જાય છે.

(૨) શુક્ર અને લોહીથી ઉત્પન્ન થયેલા, વિષ્ટાના રસથી વધેલા એવા લોહી વડે ઠરી ગયેલા મળરૂપ માંસને

કોણ બુદ્ધિમાન ભક્ષણ કરે ?

૩. જેઓ માંસનું ભોજન કરે છે તેઓ અમૃતરસ છોડીને હલાહલ વિષ ખાય છે.

૪. જે માણસ પોતાના શરીરે એક ડાભનું તણખલું વાગવાથી પણ દુભાય છે, તે નિરપરાધી પ્રાણીઓને તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે મારતાં કેમ કંપાતો નથી ?

૫. નિર્દય માણસમાં ધર્મ હોય નહિ તેમ માંસ ભક્ષણ કરનારમાં દયા ક્યાંથી હોય ?

૬. પાપના ભય વિના માનવભવ સુધી ઊંચે આવવું દુષ્કર છે. જ્યારે માંસ અધઃપતન કરી નીચે દુર્ગતિમાં લઈ જાય છે. પછી ત્યાંથી મનુષ્યભવ મેળવતાં યુગના યુગ નીકળી જાય છે.

૭. પરલોકના નરક–નિગોદના અનંત દુઃખને માટે બનનારી માંસ–ભોજનની પ્રવૃત્તિ કયો વિવેકી કરે ?

૮. પ્રાણીવધનો ત્યાગી, દયાધર્મનું આચરણ કરનાર જીવ ભવોભવ સુખી થાય છે; જ્યારે માંસાહારી અનેક જન્મો સુધી દુઃખી બને છે.

૯. માંસભક્ષણના ત્યાગ વિના ઇન્દ્રિયોનું દમન–દાનાદિ ધર્મ–તપાદિ સર્વ નિષ્ફળ છે.

૧૦. માંસાહારના મહાપાપથી નિરાધાર સ્થિતિ, ઇષ્ટનો વિયોગ, દુઃખ, દરિદ્રતા, દૌર્ભાગ્ય વગેરે અનેક દુઃખો પરાધીનપણે વેઠવાં પડે છે.

માંસાહારી અને શાકાહારી વચ્ચેનો લક્ષણ-ભેદ

માંસાહારી પશુનાં લક્ષણો	શાકાહારી નરનાં લક્ષણો
(૧) બીજાને ફાડી ખાવા માટે વાંકા અને વજ્ર જેવા તીક્ષ્ણ નખ.	(૧) માણસને તેવા નખ નથી. (કતલખાનામાં શસ્ત્રથી કામ લેવું પડે છે.)
(૨) જઠરાગ્નિ કાચું માંસ પચાવવાની તાકાત ધરાવે છે.	(૨) માણસમાં તે નથી.
(૩) દિવસના ઊંઘે-રાત્રે ખોરાક શોધે છે.	(૩) દિવસે આહાર અને રાત્રે આરામ.
(૪) ખોરાક ચાવતાં નથી.	(૪) ખોરાક ચાવીને ખવાય છે. (તો જ પચે છે અને રોગ નથી થતો.)
(૫) જીભથી ચાટીને પાણી પીવે છે.	(૫) ઘુંટડે ઘુંટડે પાણી પીવાય છે.
(૬) શ્રમ લે છે ત્યારે પરસેવો થતો નથી.	(૬) શ્રમ લેતાં પરસેવો થાય છે.
(૭) સિંહાદિને પસીનો થાય ત્યારે તેની પ્રકૃતિ બગડી ગણાય.	(૭) માણસને પસીનો ન થાય ત્યારે જ્વરાદિકથી પ્રકૃતિ બગડવાનું ગણાય છે. પસીનો થાય તો તંદુરસ્તી યોગ્ય જણાય છે.
(૮) હિંસક પ્રાણીઓના દાંતમાં દાઢોમાં દાંતી જેવી તીક્ષ્ણતા છે. * માનવી એકલા માંસના ખોરાકથી જીવનનિર્વાહ કરી શકતો નથી. તેને પણ વનસ્પતિજન્ય ખોરાક લેવાની ફરજિયાત જરૂર પડે છે.	(૮) તીક્ષ્ણતા નથી હોતી. વનસ્પતિ આહારીને માંસની બીલકુલ જરૂર નથી. આખી જિંદગી સુખથી પસાર કરી શકે છે.

માંસનો ઉપયોગ શા માટે નહિ ?

(૧) માંસ મનુષ્યનો વાસ્તવિક ખોરાક નથી, સૃષ્ટિ વિરુદ્ધ છે. (૨) આરોગ્યને બાધક, અયોગ્ય, અપથ્યકર, અહિતકર અને આયુષ્યને બાધક છે. (૩) માંસનું રૂપ આંખને પણ ગમે તેવું નથી. (૪) દુર્ગંધ મારતું હોય છે. (૫) અપવિત્ર ગણાય છે. (૬) નિર્દયી કૃત્ય છે. (૭)

[૭] પ્રાણીને મારતી વખતે તેનું લોહી ઊકળી ઊઠે છે. તેની ઉગ્ર અસર ખાનારને થાય છે. [૮] માંસ ખાવું એ ધર્મ નહિ અધર્મ છે. [૯] મનુષ્યનો આધાર વીર્ય-શક્તિ ઉપર રહેલો છે, માંસ ઉપર નહિ. [૧૦] માંસ ખાવાથી તાકાત વધતી નથી, માંસ નહિ ખાનાર હાથી, ઊંટ, જિરાફ, હરણ, ઘોડો, વાંદરા બળિયાઓમાં મુખ્ય સ્થાને છે. [૧૧] અન્નફળ, દૂધ આદિ પદાર્થોથી શારીરિક તંદુરસ્તી ઘણી ઉત્તમ રહે છે, જ્યારે માંસથી તંદુરસ્તીનો નાશ થાય છે. [૧૨] જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ પાર્ટીમાં અભિપ્રાય કહ્યો કે 'મારું પેટ કબ્રસ્તાન નથી.' [૧૩] કુદરતનો નિયમ છે કે મોટાં નાનાનું રક્ષણ કરે. [૧૪] આલોકમાં કેન્સર જેવા ભયંકર વ્યાધિની અને પરલોકમાં ભયંકર નરકગતિની ભેટ આપે છે.

માંસાહાર અંગે ડોકટરોના અભિપ્રાય :-

(૧) **ડા. રોબર્ટ બેલ** M. D. 'કેન્સર સ્કર્જ એન્ડ હાઉ ટુ ડિસ્ટ્રોય ઈટ' પુસ્તકમાં લખે છે કે બે કરોડ અને પચીસ લાખ માનવી અને એકલા ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં ૩૦ હજાર માનવી કેન્સરથી મર્યા તેનું મુખ્ય કારણ માંસનું ભોજન છે. માટે માંસનો હું નિષેધ કરું છું.

(૨) **ડા. બેઝ** ચીનમાં મુસાફરી કરવા ગયા તે વખતે અનાજ ખાનારા ૪ મજૂરો પોતાને ઉપાડવા માટે રાખ્યા. વારાફરતી બે બે જણ ઉપાડતા હતા. ત્રણ દિવસ પછી માંસનો ખોરાક આપ્યો તો તે મજુરો થાકી જતા જણાયા. કાર્યશક્તિ ઘટી ગઈ, તે પ્રત્યક્ષ થયું.

(૩) સર વોલ્ટર સ્કોટ ફરગ્યુસને લખ્યું છે કે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે તેના વર્ગમાં ભાષણ આપતાં લકવો થઈ આવ્યો. **તેમની સારવાર માટે તેમના મિત્ર રસાયણશાસ્ત્રી ડૉ. બ્લેકને** બોલાવ્યા. **તેમણે** શાકાહારી થવાની ભલામણ કરી. તે શાકાહારી થયા, તેથી તેમના અવયવો સારા થઈ ગયા. તેથી તેઓ નીરોગી તથા કૌવતવાન શરીર સાથે ૩૦ વર્ષ વધારે જીવન જીવ્યા.

(૪) ડૉ. સ્મિથ કહે છે કે ઇરાનને અપ્રસિદ્ધ જંગલી સ્થાનમાંથી ઘણી જ સત્તાવાળું ને ભવ્ય રાજ્ય બનાવ્યું તે સૈરસ બાદશાહ નાનપણથી જ સાદામાં સાદો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાતો. તેના સિપાઈઓ રોટલી–ભાજીપાલા–તેલ સાથે નિર્વાહ કરતા, છતાં ટુંક સમયમાં હજારો માઈલની કૂચ કરવાને શક્તિમાન હતા. ઘણી લડાઇઓમાં વિજેતા બન્યો. સામા પક્ષે બમણી ફોજ હોય તો પણ તે ડરતો નહિ.

(૫) ડૉ. હેગ કહે છે કે ખરેખર પાચનશક્તિના, કલેજાના અને પિત્ત વધવા તથા માથું દુઃખવાની સાથેનાં બીજાં દરદો લોહીમાં માંસાહારથી વૃદ્ધિ પામેલ યુરિક એસિડના કારણે છે.

(૬) ડૉ. હેમ લખે છે કે માંસ ખાનારા અને ચાહ પીનારામાં જખમને લઈને જે ભય–પછાડ–ધક્કો તથા તેનાં વધારે બીજાં અનિષ્ટ પરિણામો આવે છે, તેનાં કરતાં સરખામણીમાં ઘણાં થોડાં જ પરિણામો માંસ અને ચાહથી પરહેજ રાખનારાઓમાં આવે છે. માંસાહારી વધારે પીડાનો ભોગ બને છે, તેમજ શારીરિક ખુવારી સાથે, દવાના ઉપચાર કરવા જતાં પૈસે પણ ખુવાર થાય છે.

(૭) અમેરિકાની હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કુલના ડૉ. **એ. વાચમૈન અને** ડૉ. ડી. એસ. બર્નસ્ટીન લેન્સેટ ૧૯૬૮. ભાગ ૧ તથા ૬૫૮ પૃષ્ઠ પર તેની પોતાની મહત્ત્વપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક શોધના પરિણામ વિશે લખે છે, **માંસ ભક્ષણથી હાડકાં કમજોર બને છે.**

માંસાહારી લોકોનો પેશાબ (યુરીક એસીડ) તેજાબ જેવો હોય છે. તેથી લોહી અને તેજાબના ક્ષારનું પ્રમાણ જાળવી રાખવા માટે હાડકાંમાંથી ક્ષાર અને તેજાબિક મીઠું લોહીમાં ભળે છે. અને તેથી ઊલટું શાકાહારી લોકોના પેશાબ ક્ષારવાળા હોય છે એટલે તેના હાડકાંના ક્ષાર લોહીમાં ન જતાં હાડકાંમાં જ રહી જાય છે. તેથી તે મજબુત રહે છે. માણસનાં હાડકાંને કમજોર કરનાર માંસ તો જરાય પણ ન લેવું તે હિતકર છે.

(૮) રસાયણશાસ્ત્રી **ડૉ. વિસંગાલ્ટ** પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે માંસમાં દર સો ભાગે ૩૬ ભાગ પૌષ્ટિક અંશ અને ૬૪ ભાગ પાણી હોય છે. જ્યારે અન્નમાં ૮૦ ટકાથી ૯૦ ટકા પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઉપરાંત વિદ્યુત અગ્નિનું તત્ત્વ હોય છે. તે તત્ત્વ માણસના જીવન માટે અતિ અગત્યનું છે. તેથી હાડમાં વૃદ્ધિ અને પ્રબળતા થાય છે. આ તત્ત્વ વનસ્પતિમાં જેટલે અંશે છે તેટલે અંશે માંસમાં નથી.

(૯) **ડૉ. જ્યોર્જ વિલ્સન** જણાવે છે કે 'માંસમાં ઉષ્ણતા અને ઉત્સાહોત્પાદક ૮ થી ૧૦ અંશ છે, જ્યારે ઘઉં, ચોખા, ચણા વગેરેમાં ૬૦ થી ૮૦ અંશ ઉષ્ણતોત્પાદક તત્ત્વો છે.'

(૧૦) **એડમ સ્મિથના** 'વેલ્થ ઓફ નેશન્સ' પુસ્તકના ૩૭૦માં પૃષ્ઠે લખ્યું છે કે અનાજ, ઘી, દૂધ અને બીજી વનસ્પતિના શુદ્ધ ખોરાકથી માંસ ખાધા વિના ઘણી જ સરસ રીતે તંદુરસ્તી, પુષ્ટિ અને શારીરિક–માનસિક સ્થિતિ મેળવી શકાય છે.

(૧૧) **ડબલ્યુ ગિબ્સન વોર્ડ** F. R. C. S. ધી ટાઈમ્સ પત્રમાં લખે છે કે હું ત્રીસ વર્ષથી દારૂ, માંસ કે મચ્છી ન વાપરતાં માત્ર વનસ્પતિ ને ફળાહાર ઉપર રહી પૂરા અનુભવથી લખું છું કે ચરબી-વાળા એક હજાર માણસોમાંથી એક માણસ પણ ફેફસાની બાબતમાં મારી બરાબરી કરી શકશે નહિ. અવયવોના બળમાં થોડા જ બરાબરી કરી શકશે. આ અનુભવથી હિંમતપૂર્વક કહું છું કે વનસ્પતિના

ખોરાકથી પોષણ પામેલાં બચ્ચાંઓ રોગરહિત તથા કૌવતથી ભરપૂર રહેવાં જોઈએ.

(૧૨) **મિસ્ટર ફ્લેમીંગ** કહે છે કે માંસ કપાયા પછી પ્રાણીને થતા રોગોની પરીક્ષા તેની આબાદ અવસ્થામાં થતી નથી. તેથી તેના રોગનો વારસો માંસાહારીને પ્રાપ્ત થાય છે, અને જીવનને જોખમમાં મૂકી દે છે.

(૧૩) **ડૉ. કેમેરને** અનુભવથી કહ્યું છે કે મોઢામાં તથા પગમાં થતા સોજાનો રોગ તે ખરેખર પશુઓનો જ છે. તે માંસના ખોરાક સાથે માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે.

રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો નિર્દયતા સામે સક્રિય વિરોધ :-

'એનિમલ વેલ્ફેર બોર્ડ' તરફથી પ્રગટ થતા 'એનિમલ સિટીઝન' નામના ત્રિમાસિકના છેલ્લા અંકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે :-

"જ્યારે હું નદી પ્રત્યે જોતો હતો ત્યારે એકાએક મેં એક વિચિત્ર લાગતા પક્ષીને સામે પાર જવા માટે મુસીબતથી પ્રવાહમાં તરતુ જોયું અને એકાએક કોઈ સનસનાટી થઈ. મને જણાયું કે એ એક પાળેલો મુરઘો હતો, જેણે કપાતાં બચવા માટે પાણીમાં ઝંપલાવ્યું અને હવે કિનારે પહોંચવા મરણતોલ પ્રયાસો કરી રહ્યો હતો. તે લગભગ કિનારે પહોંચે ત્યાં તો તેના નિર્દય હત્યારાઓએ તેને પકડી પાડયો અને ગરદન પકડી રસોઈયાને સોંપ્યો. મેં રસોઇયાને તરત જ જણાવી દીધું કે હું ખાણામાં માંસ ખાઇશ નહિ."

"મારો નિર્ણય થઈ ચૂકયો કે માંસાહાર છોડવો જ જોઈએ. માંસાહારીઓ માંસ ખાય છે, કારણ તેઓ માંસ માટે થતા પાપ અને નિર્દયતાનો વિચાર કરતા નથી. માનવસર્જિત એવા ઘણા ગુનાઓ છે, જેનું પાપ અને અનૈતિકતા, આદતો અને પ્રણાલીના દબાણથી ભુલાઈ જાય છે. પણ નિર્દયતા એ એવો બનાવ નથી; એ મૂળભૂત પાપ છે અને તેની વિરૂદ્ધ હોઇ કોઈ દલીલ કે અપવાદ લાગુ પડતા નથી. જો માત્ર આપણે આપણા હૃદયને નિષ્ઠુર ન બનવા

ફઈએ તો નિર્દયતાની સામે તે હંમેશાં કકળી ઊઠશે. તેમનો સામનો કરશે. છતાં આપણે સમજી લેવું જોઈએ કે જેઓ ઘાતકીપણા માટે જવાબદાર છે તેઓ આપણને પાગલ ગણશે. છતાં આપણે સહેલાઈથી અને આપણામાં કરુણા ઉત્પન્ન થયા પછી આપણી લાગણીને ગૂંગળાવી જીવહત્યા કરવામાં બીજાને સાથ આપતાં રહીશું તો આપણામાં જે સારાપણું છે, તેનું આપણે અપમાન કરશું. તેથી મેં શાકાહારી રહેવાનો નિર્ણય કર્યો છે." –રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

માંસાહારથી થતી હાનિઓ :–

(૧) **દાંત :–** કુદરતે જે પ્રમાણે દાંતની રચના મનુષ્યજાતિમાં કરી છે તે વિગતો જો તપાસીએ તો પણ મોટે દરજ્જે સાબિત કરી શકાય છે કે, આપણા દાંત તોડીફોડીને ખાવાના ખોરાક કરતાં સારી રીતે કાપીને ટુકડા કરી, ચાવી ચાવીને ખાવાના ખોરાકને બંધબેસતા થઈ પડે તેવા છે. ખોરાક ખાવામાં આપણે કુદરતને વેગળે મૂકીએ તેટલે દરજ્જે સહન કરવું પડે છે. માંસાહારીના દાંત જરા પીળાશ પડતા, પેઢાં ખવાઈ ગયેલાં, દાંત ઢીલા પડી જતા અથવા ટૂંક સમયમાં કૃત્રિમ દાંત પહેરવાની ફરજ પડતા, મ્હોં દુર્ગંધ મારતા, દાંત સડી જતા વધારે મળી આવે છે.

દાંત નબળા પડવાથી જે સ્વાદ અને મીઠાશ ખોરાક ખાવામાં આવે તેનાથી માંસાહારી બેનસીબ રહે છે અને મીઠાશ તેમજ પાચકરસ ન મળવાથી બરાબર પાચન થતું નથી. શરીરનું ફૂલવું, ઝાડા થવા, અથવા ઝાડાની કબજિયાત આદિ ઉદરના રોગોના ભોગ થઈ પડે છે. જેમ દાંતને લઈને હોજરી અને પેટનાં દરદો થાય છે તેમજ ગળાનાં દરદો પણ બહુ થાય છે. તેથી જ માંસાહારી પ્રજામાં, જેવી જાતના ગળાનાં તથા કાકડાનાં દરદો જોવામાં આવે છે તેવા વનસ્પતિ આહારીમાં જોવામાં આવતાં નથી.

(૨) **લોહીમાં યુરિક એસિડ :–** આપણા શરીરમાં જે ખોરાક લેવાય છે તેનો ઘટતી જગ્યાએ ઘટતો ફેરફાર થઈ, છેવટે

લેાહીમાં તેનાં તત્ત્વેા ફરવા માંડે છે અને લેાહીમાં પૂરતું કામ બજાવી છેવટે તેનેા ઉપયેાગમાં ન આવતેા ભાગ બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય ચાર રસ્તા છે. પેશાબ, મળ, શ્વાસેાશ્વાસ અને પરસેવેા. જેટલે જેટલે અંશે આ માર્ગો ખુલ્લા નથી હેાતા તેટલે તેટલે દરજ્જે શરીરમાં દરેક ક્રિયાનેા અવરેાધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણે શરીરમાં વ્યાધિ થાય છે.

માંસમાં મુખ્ય ધ્યાન ખેંચનારું તત્ત્વ **"યુરિક એસિડ"** નામે છે. તેનેા બહાર નીકળવાનેા મુખ્ય માર્ગ પેશાબનેા છે. જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહાર વધારે લેવાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, ને ઘટતા ફેરફાર બાદ પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરમ્યાન લેાહીમાં તેની હાજરીથી એવેા ફેરફાર થાય છે કે લેાહીની કેશવાહિનીમાંથી તે પદાર્થ પૂરતેા બહાર નીકળી શકતેા નથી અને ન નીકળવાથી તેટલા પ્રમાણમાં તે લેાહીમાં રહેવા પામે છે, અને આવી રીતે બગડેલું લેાહી જ્યાં જ્યાં ફરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. જેથી લકવેા, નજલેા, માથું દુખવું, પિત્ત વધવું ઇત્યાદિ લેાહી વિકારના રેાગ માંસાહારીને સહેલાઈથી થાય છે.

(૩) **દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે :–** માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની તરસ લાગે છે અને તે છીપાવવાને માટે દારૂ પીવેા પડે છે. તેમ કરતાં દારૂની ટેવ પડે છે, અને દારૂ પણ વ્યસન હેાવાથી એકને બદલે બે જાતની બદી ગળે વળગે છે.

ડેા. હેગ M. A. M. D. લખે છે કે દારૂ તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ શરીરમાં જે ભંડેાળ (બળ) અગાઉ સાચવી રાખેલ હેાય છે તેનેા જ માત્ર ઉપયેાગ કરે છે અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા ભંડેાળનેા અગાઉ ઉપયેાગ થઈ ગયેા હેાય તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં બળ વધારે ઉત્પન્ન કરવામાં વધારે ઉત્તેજકની જરૂર રહે છે. જ્યારે શુદ્ધ ખેારાક છે, તે બહારથી નવા

બળનેા વધારો કરે છે અને ઉત્તેજક છે. તે જે શરીરમાં અગાઉનું બળ પડેલું છે તે જ ઉપયેાગમાં બહાર લાવે છે. આથી કરીને ખરું બળ જે પ્રમાણમાં ખેારાક લઈએ તે પ્રમાણમાં હેાય છે, નહીં કે જે પ્રમાણમાં ઉત્તેજક પદાર્થ લઈએ તે પ્રમાણે. જે માણસ બળ માટે ઉત્તેજક પદાર્થ ઉપર આધાર રાખે છે તે પેાતાની ધારણામાં નિષ્ફળ જાય છે તથા મરણ પણ પામે છે. કારણ કે તેથી કરીને તેના ભંડેાળમાંથી ખેાટ પડે છે અને તે પૂર્ણ રીતે ખેાટ પૂરાતી નહીં હેાવાથી શારીરિક સંપત્તિનું દેવાળું નક્કી કાઢવું પડે છે.

(૪) **પ્રકૃતિ તામસી થાય છે** :– તામસી પ્રકૃતિમાં વધારેા થાય છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે તામસી પ્રકૃતિવાળા પેાતાના સ્વભાવને કાબૂમાં રાખી નથી શકતાં. સ્વભાવને કાબૂમાં રાખી નહીં શકવાથી મરજી વિરુદ્ધ કાંઈ પણ થતાં એકદમ ગુસ્સેા પેદા થાય છે. અને ગુસ્સાના પરિણામ કેવાં આવે છે? અમુક ઠેકાણે અમુક વ્યક્તિએ ગુસ્સામાં ફલાણાના પેટમાં લાત–છરી મારીને મારી નાખ્યેા, ફટકેા માર્યો ને ખેાપરી ફુટી, આ બધું માંસાહારનું પરિણામ છે.

લેન્સેટમાં (Vol. 1. 1869) **મિ. લીબીગ** સિદ્ધ કરવા માંગે છે કે માંસાહારથી માંસાહારી જાતેામાં ઘાતકી અને કજીઆખેાર સ્વભાવ પેદા થાય છે અને આ સ્વભાવને લીધે તેએા શાકાહારીથી જુદા એાળખાઈ આવે છે. ગીસનના એનેટેામિકલ મ્યુઝીયમમાં એક રીંછ રાખવામાં આવ્યું હતું, જે સ્વભાવે શાંત અને નમ્ર હતું; જ્યાં સુધી તેને ફક્ત રેાટીનેા જ ખેારાક આપવામાં આવતેા હતેા ત્યાં સુધી, પણ થેાડા દિવસના માંસાહારથી તે દુર્ગુણી અને ઝનૂની ક્રૂર બની ગયું.

(૫) **દીવાનાપણું વધે છે** :– આ દરદ માંસથી થયેલ લેાહીના ફેરફારને લઇને મગજ ઉપર થતી અસરને લીધે ઉદ્દભવે છે.

ભારતીય કરતાં યુરોપિયન અને અમેરિકન પ્રજામાં કે જ્યાં માંસાહાર ખોરાક વિશેષ પ્રમાણમાં વપરાય છે ત્યાં મેન્ટલ હોસ્પિટલ–દીવાનાશાળા (પાગલખાના)ની સંખ્યા વિશેષ છે. હજારો માનસિક ચિકિત્સકો છે, અને હિસાબ વિનાના દરદીઓ છે.

(૬) **રૂપમાં સરસાઈ ભોગવતા નથી :–** માંસના ભોજનથી શરીરના અવયવોમાં ખામી ઊભી થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન રોગથી શરીરનું તેજ—લાવણ્ય—સૌંદર્ય હીન કોટિનું બનતું જાય છે, જે શાકાહારીના રૂપની સાથે તુલનામાં આવી શકતા નથી.

(૭) **રોગોત્પાદક માંસ :–** પશુઓ જ રોગિષ્ઠ હોવાથી તેનું માંસ ખાનારને રોગો થાય છે. જે જે પ્રાણીઓને ઝબ્બે કરવામાં આવે છે, તે તે પ્રાણીઓ કંઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. શરીરે વ્યાધિ તેમજ જ્યારે તેઓ અશક્ત થાય છે ત્યારે તેમને કસાઈખાને લઇ જવામાં આવે છે. પ્રાણીના માંસથી માંસાહારી લોકો ભયંકર દરદના ભોગ બની રિબાય છે.

પ્રો. ગામગી પોતાના રિપોર્ટમાં કહે છે કે 'જે કુલ માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તેનો પાંચમો ભાગ ઝેરી તેમજ જૂનાં દરદોથી પીડાતાં જનાવરોને મારવાથી થાય છે.'

સર રોબર્ટ એમ. ડી. ખાતરીથી કહે છે કે જે જનાવરોને પાઠાં જેવાં દરદો થયાં હોય છે. તેઓનું માંસ તથા દૂધ જેવા પદાર્થો એટલા તો ઝેરી છે કે જેઓ તેને અડકે છે અથવા ખાય છે તે બધાં સરખી રીતે ગંભીરપણે હેરાન થાય છે.

ડા. એ. કાર્પેન્ટરે કહેલું કે એક પોલીસનો એજન્ટ કે જે મેટ્રોપોલીટન મીટ માર્કેટનો ઇન્સ્પેકટર હતો. તેને પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક નીચે પ્રમાણે કહેતાં મેં સાંભળ્યો છે કે 'લંડન (ધ્યાન આપજો લંડન જેવા)ની મારકીટમાં જે માંસ મોકલવામાં આવે છે તે સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષય–ટી બી. વગેરે રોગજનક હોય છે.'

(૮) **અકરાંતિયા થઈ જવાય છે :–** એવું સાબિત થયું છે કે પૂરતું બળ ટકાવી રાખવાને માંસ મોટા જથ્થામાં લેવું પડે છે. તેથી ધીમે ધીમે અકરાંતિયા થઈ જવાય છે.

(૯) **બળની થતી હાનિ :–** તેથી મોટાં પરાક્રમ થતાં નથી. વળી બળ વધારે વાર ટકી નહીં શકવાથી બળવાળાં જે કામ કરવાનાં હોય છે તેમાં માંસાહારી પ્રજા હરીફાઈમાં ટકી શકતી નથી. બળવાળાં કામ કે જેમાં બોજા ઉંચકવાનું કામ છે. રમવા–દોડવાની શરતો છે, અથવા ખંતથી લાગ્યા રહેવાનાં જે કામો છે, તે કામોમાં હંમેશા વનસ્પતિ આહારવાળાઓએ જ મોટી ફતેહ મેળવી છે.

(૧૦) **આયુષ્ય ઘટે છે :–** માંસાહારથી અકાળે મરણ થાય છે, જલ્દી ઘડપણ આવે છે, મંદવાડનાં અને લોહીવિકારનાં ચિહ્નો જલ્દી પ્રગટે છે.

માંસનો નિષેધ કરતાં સર્વ પ્રજાનાં ધર્મશાસ્ત્રો :

માંસાહારની બાબતમાં સ્વાદલોલુપ વ્યક્તિઓએ ધર્મશાસ્ત્રનું ઉલ્લંઘન કરવામાં શરમ સંકોચ રાખ્યો નથી. આત્માને સુખી કરનારું પરમતત્ત્વ જીવદયા–અહિંસા-સંયમ –કરૂણા છે. તેનો વિકાસ કરવાનું વિધાન સર્વ ધર્મશાસ્ત્રમાં છે. જો દરેક પ્રજા પોતાના ધર્મશાસ્ત્રનું માન જાળવે તો આપોઆપ માંસાહાર બંધ થયા વિના રહે નહિ. ધર્મની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન એટલે ઈશ્વરના કાનૂનનું ઉલ્લંઘન છે. સર્વ જીવોને સુખી કરનાર અહિંસા છે, જ્યારે દુઃખી કરનાર હિંસા છે.

આજે લોકોને પોતાના ધર્મમાં અને ધર્મશાસ્ત્રમાં માંસાહારની લોલુપતાને લઈ શ્રદ્ધા રહી નથી...પરંતુ

પોતાનું અશુભ કરેલું પોતાને જ કર્મની પીડાથી ભોગ-વવાનું છે. કોઈને પીડા આપવાથી કદી પણ સુખ મળતું નથી. પરંતુ અનંત વેદના ભોગવવી પડે તેવી નરકમાં સ્થિતિ થાય છે. (જેનું વર્ણન છેલ્લે આપવામાં આવ્યું છે.) તેમ જ્ઞાની પુરુષો ધર્મશાસ્ત્રમાં વર્ણવે છે. દરેક પ્રજાના ધર્મશાસ્ત્રમાં માંસના ભોજનનો નિષેધ જોવા મળે છે, જે નીચે મુજબ છે :–

બાઈબલના જેન્સીસમાં ખુલ્લુ ફરમાન છે કે–

(૧–૨) 'Behold I have given you every herb bearing seed which is upon the face of all the earth, and every tree in which is the fruit of a tree yielding seed, to you it shall be for your food.' (Gensis–Chap. 1-297)

'And ye shall be holy men unto me; neither shall ye eat any flesh that is torn of peasts in the fields.' (BIBLE–Chap-22)

પરમેશ્વર કહે છે કે જુઓ તમે ! મેં તમને જે દરેક જાતના બી આપનારા છોડવા આપેલા છે, જે પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં તમને મળી શકશે અને દરેક જાતનાં વૃક્ષો આપેલાં છે કે જે ફળ અને બી પૂરાં પાડશે અને તે વસ્તુઓ તમારા ખોરાકને માટે કામ આપશે.

'અને તું મારી તરફ પવિત્ર રહેજે. કોઈ પણ જાતનું માંસ ખાઈશ નહિ કે જે માંસ જંગલના નિરઅપરાધી જાનવરોને ફાડી દુ;ખ આપવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. **–બાઇબલ પ્રકરણ–૨૨**

(૩) 'And when ye spread forth your hands, I will hide mine eyes from you, and when ye

make many prayers, I will not hear because hands are full of blood.'

'હે માંસાહારી તું પગે પડીશ ત્યારે હું આંખ બંધ કરી દઈશ. તમારી પ્રાર્થનાઓ સાંભળીશ નહિ કારણ કે તમારા હાથો લોહીથી ખરડાયેલા છે. *હુશીઆ, અધ્યાય-૮ આયાત-૧૫

(૪) **"હે ભલા તેરા ઇસીમેં, માંસ ખાના છોડ દે.**
ઇસ મુબારક પેટકો, કબર બનાના છોડ દે"

(૫) **બાબા નાનક** (ગ્રંથ સાહેબમાં કહે છે કે:-

'જે રત્ત લગે કપ્પડે, જામા હોય પલિત,
તે રત્ત ખાધી માનસા, કિમ નિરમલ ચિત્ત?

કપડાં ઉપર લોહીનો એક ડાઘ પડવાથી શરીર અપવિત્ર ગણાય છે, તો પછી તે જ ખૂન, લોહી પેટમાં જવાથી નિર્મળ ચિત્ત કેવી રીતે થઈ શકે? બહારની અપવિત્રતા પાણીથી દૂર થઈ શકે છે, પણ હૃદયની અપવિત્રતા દૂર કરવી ઘણી દુષ્કર છે.

(૬) કબીર ફરમાવે છે કે:-

તિલભર માછલી ખાય કે, કોટી ગૌ દે દાન,
કાશી કરવટ લૈ મરે, તો ભી નરક નિદાન.

જે મનુષ્ય તલભર જેટલી માછલી ખાય પછી કરોડો ગાયોનું દાન આપે કે કાશીએ જઇ કરવતથી મરે છતાં તેની નરક મટતી નથી.

(૭) **કુરાને શરીફ** : (૨૨ મી સુરા : ૩૭ મી આયાત)
તેઓનું (પશુઓનું) માંસ તેમજ લોહી ખુદાને કદી પહોંચતું નથી પણ તમારી પરહેજગારી-દયા તેને પહોંચે છે.

પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ મુસલમાન ધર્મ પ્રમાણે નાપાક ચીજમાંથી છે, તેથી માંસ પણ નાપાક છે. આથી માંસ ત્યાજ્ય, ધર્મ વિરુદ્ધ છે.

(૮) **શ્રી મહાભારતના** અનુશાસન પર્વમાં કહ્યું છે કે :- જે પારકા માંસે કરી પોતાના માંસને વધારવા ઈચ્છે છે, તેનાથી વધારે કોઈ અધમ નથી અને તે અતિક્રુર છે.

*(૯) **શ્રી મનુસ્મૃતિ** : કોઈપણ પ્રાણુનો વધ કર્યા સિવાય માંસ* મળતું નથી અને પ્રાણીનો વધ કરવાથી કદી સ્વર્ગ મળતું નથી.

(૧૦) **શ્રી વૃદ્ધ પરાશર સ્મૃતિ** :- જે પુરુષ પ્રાણીની હિંસા કરીને તેના માંસ વડે પિતૃદેવને તૃપ્તિ કરે છે, તે મૂર્ખ સારા સુગંધીમાન ચંદનને બાળીને તેની રાખનું પોતાના શરીરે લેપન કરે છે. યજ્ઞ તથા શ્રાદ્ધને વિષે કોઈ જીવની હિંસા ક્યારેય ન કરવી.

(૧૧) **'फला तजअलू बुतुन, कुम मकारबल हयूवानात'**
તું પશુ-પક્ષીઓની કબર તારા પેટમાં કરીશ નહિ,-**મીશરો**

(૧૨) **કુરાન શરીફમાં સૂરાઅન** :-અલ્લાએ ચોપગાં જનાવરો ભાર ઉપાડવા માટે પેદા કીધાં છે; અને ખાવા માટે જમીનને લગતી વનસ્પતિ તથા અનાજ ઉત્પન્ન કર્યું છે તે તમે ખાઓ. (નહીં કે પશુઓનું માંસ)

(૧૩) તીર્થ મક્કામાં કોઈએ જનાવર મારવું નહિ. ધર્મ દયામાં છે, હિંસામાં નહિ.

(૧૪) **ઇજસ્ને** : જેઓ ગોસ્પંદો=ચોપગાં જનાવરને કાપવાને કે ખાવાને હુકમ આપે છે, તેઓને પારસીઓના પરમેશ્વર હોરમજદે કડક શિક્ષા તથા દૂર રાખવા કહેલું છે.

(૧૫) Be ye therefore merciful as your father is merciful'=જ્યારે તમારા પિતા-પ્રભુ દયાળુ છે, તો તેમનાં સંતાનો પણ દયાળુ બને. કોઈ જીવને સતાવો નહિ.

(૧૬) **જમીયાદ યસ્ત ૫૮** : 'એક જીવતા પ્રાણીના શરીરને

અથવા ઇંડાંને નુકસાન કરનાર તે પરમેશ્વર હોરમજદની વિરુદ્ધનો શેતાન-આહેરમનની તરફનો છે.

(૧૭)**વર્ડસ્વર્થ** કવિ **પ્લેઝર્સ ઓફ લાઇફમાં** કહે છે કે–
Dont mingle thy pleasure or the joy, with the sorrow of the meanest thing that feels. = હે ભાઈ ! એવી કોઈ પણ વાતમાં ખુશાલી કે આનંદ માનીશ નહિ, કે જેથી લાગણી ધરાવતા કોઈ પણ જીવને દુઃખ પડે, કે મૃત્યુ થાય.

(૧૮) **મનુ મહારાજ** કહે છે કે :– જેઓ માંસ ખાતા નથી અને બીજા જીવોની હિંસા કરતા નથી એ પ્રાણીમાત્રના મિત્ર બને છે.

(૧૯) **શ્રુતિ અને સ્મૃતિ ગ્રંથો** :– સમસ્ત સુવર્ણદાન ગોદાન તથા ભૂમિદાનો કરતાં પણ માંસ ભક્ષણ ન કરવામાં વિશિષ્ટ ધર્મ મનાય છે.

(૨૦) **શ્રી બુદ્ધ કહે છે કે** :– બધા જીવોને આયુષ્ય અને સુખ પ્રિય છે. તથા દુઃખ અને હત્યા અપ્રિય અને પ્રતિકૂલ છે. જીવો જીવનની ઇચ્છા રાખવાવાળા અને તેને પ્રિય માનવાવાળા છે તેથી જીવવા દ્યો અને જીવો (૧) પોતાના પ્રાણની રક્ષા માટે પણ કોઈ પ્રાણીનો વધ ન કરો, (૨) પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે આપણા ઉપર નીચે અને ચારેકોર અસંબાધ, અવૈર અને મૈત્રીની અસીમ ભાવના વધારવી જોઈએ.

(૨૧) **કબીર કહે છે** :– કોઈ પણ જીવને દુઃખ ન આપો, કેમકે ધર્મમાં એનાથી વધારે બીજું કોઇ મોટું પાપ નથી.

(૨૨) **ફીરદોશી શાહનામા** :– પ્રાણીઓની રક્ષા કરવી એ ધર્મ છે. પશુઓની કતલ કરવી એને અહુરમજદ પાપ બતાવે છે.'

(૨૩) **ઇસુ કહે છે કે** :– 'Thau shalt not kill' કોઈની હત્યા ન કરો, હું દયા ચાહુ છું, કુરબાની નહિ.

(૨૪) **મહાભારત કહે છે કે :-**

यो दद्यात् कांचनं मेरुं, कृत्स्नां चैव वसुंधरा ।
एकस्य जीवितं दद्यात, न च तुल्यं युधिष्ठिर ! ॥ १ ॥

જો માણસ કાંચનમય મેરું પર્વત જેટલું સુવર્ણદાન આપે તથા સમગ્ર પૃથ્વીનું દાન આપે, એના કરતાં એક જીવને અભયદાન આપવાનું ફળ વધી જાય છે.

(૨૫) **નારદજી કહે છે કે :-** જે કોઈ બીજાનું માંસ ખાઈને પોતાનું માંસ વધારવા ચાહે તે ચોક્કસ નરકમાં જ પડશે.

(૨૬) **શુકદેવજી કહે છે કે :-** જે હિંસા નથી કરતો તે સંસારમાં સુંદરતા, લક્ષ્મી, આરોગ્યતા અને વિદ્યા આદિ શુભ ગુણોથી સંપન્ન થાય છે અને મૃત્યુ પછી સ્વર્ગમાં જાય છે.

(૨૭) **કબીરજી કહે છે :-**

मांस मछलीया खात है, सुरापान सेवते ।
ते नर नरक हि जायेंगे, मात-पिता समेत ॥ १ ॥

માંસ-મચ્છી-દારૂનું સેવન કરનારાઓ માતા-પિતા સાથે નરકમાં જનારા બને છે.

(૨૮) શીખોના **ગુરૂ નાનક** ગ્રંથસાહેબમાં કહે છે કે :

जो पीते है प्याले; और खाते है कबाब ।
सो देखो रे लोगो, वे होते खराब ॥ १ ॥
सो तोबा पोकारे, की पीवे अजाब ।
जो लेखा मंगीजे, क्या कीजे जबाब ॥

જો પ્યાલા નામ દારૂ પીનારા, તથા કબાબ નામ માંસ ખાનાર તે બંને લોકોને જુઓ તો ખરાબ થાય છે અને પછી તોબા પુકારે છે. તેથી શું કરુણ અંજામ થાય? પ્રભુને ઘેર લેખો માંગશે ત્યારે શું જવાબ આપશે ?

(૨૯) **હજરત ઈસાએ** તો પોતાના શિષ્યોને વારંવાર એ કહી રાખ્યું હતું કે Do not kill એટલે કોઈનું પણ ખૂન નહીં કરો એ જ એમનો મૂળ મંત્ર હતો. એમને એ કહેવું હતું અગર કોઈ તમારા ગાલ ઉપર એક તમાચો મારે તો તમો તરત પોતાનો બીજો ગાલ એની સામે ધરી દો. એ વાતથી પૂર્ણરૂપે પ્રકાશિત થાય છે કે તેઓ અહિંસાના પૂજારી હતા, અને આ વિશ્વના ભાગ્યથી કદાચ તેઓ આજે જીવતા હોત તો જેટલી ખૂનરેજી આજ એમના શિષ્યો ઈસાઈ ગણ કરી રહેલ છે તે કદી સ્વપ્નમાં પણ થઈ ન શકત.

(૩૦) **હઝરત મુહમ્મદ સાહેબ ફરમાવે છે કે :–** (૧) ગૌ હત્યા કરવાવાળો અગર કસાઈ (૨) દારૂ પીવાવાળો (૩) માણસ (ગુલામને) વેચવાવાળો (૪) ઝાડોને કાપવાવાળો. આ ચારેયની સદ્ગતિ ન થાય. પણ મહાહિંસાના પરિણામે તેઓને દુઃખો ભોગવવાં પડશે.

(૩૧) **મહાભારત કહે છે કે :–** જે પુરૂષ મદ્ય પીવે છે, માંસ ખાય છે. રાત્રિએ જમે છે અને કંદનું ભક્ષણ કરે છે, તેની તીર્થયાત્રા અને જપ–તપ નિષ્ફળ થાય છે.

(૩૨) દરિદ્રતા, દુર્ભાગ્યપણું, લંગડાપણું, કોઢ, પાંગળાપણું તીવ્ર અશાતા, પશુયોનિમાં જન્મ અને નરકગતિનાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખો જીવહિંસાથી મનુષ્યોને પ્રાપ્ત થાય છે. **—શ્રી નરવર્મ ચરિત્ર**

(૩૩) જેમ આપણા આત્માને સુખ પ્રિય છે અને દુઃખ અપ્રિય છે તેમ સૌ પ્રાણીઓને હોય છે. માટે કોઈના અનિષ્ટનું ચિંતન ન કરવું અને બીજાની હિંસા ન કરવી. **—શ્રી યોગશાસ્ત્ર**

(૩૪) જેમ મને મારા પ્રાણ વ્હાલા છે, તેમ અન્ય પ્રાણીને પણ પોતાના પ્રાણો તેટલા જ વ્હાલા છે, એમ સમજીને સુજ્ઞ પુરૂષોએ પ્રાણી માત્રનો વધ ન કરવો. જીવનો વધ કરવો તે આપણો વધ જ છે તથા જીવોની દયા કરવી તે આપણી જ દયા છે. **–સૂક્ત મુક્તાવલી**

(૩૫) એક સેાયની અણી વાગતાં કે ડાભનું અણિયારું વાગતાં આપણને કેટલું દુઃખ થાય છે? એ અનુભવસિદ્ધ છે. તેા અપરાધ વિનાનાં નિર્દોષ પ્રાણી ઉપર છરી ફરી વળતાં કેટલું દુઃખ થતું હશે! તે વિચારી તેા જુઓ! ખરેખર જીવને મેાતનું દુઃખ બધા દુઃખેા કરતાં ચઢિયાતું છે. બીજાના કરેલા મેાતથી અનેકવાર મેાતની સજા ભેાગવવી પડે છે, કર્મનેા નિયમ અટલ છે.

(૩૬) **પુરાણકાર કહે છે :–** બધા શુક્ર એ બ્રહ્મા છે, માંસ એ વિષ્ણુ છે. અસ્થિનેા સમૂહ ઈશ્વરરૂપ છે. માંસ નહિ ખાવું જોઇએ. માંસ ખાનાર બ્રહ્મા–વિષ્ણુ–ઇશ્વરનું અપમાન કરે છે, અને માંસનેા ત્યાગી એમનેા ભક્ત બની સન્માન કરે છે.

(૩૭) માંસ ખાવાથી દેહની શેાભાલક્ષ્મી, સુમતિ, સુખ, પવિત્રતા, સત્ય, યશ, કીર્તિ, પુણ્ય, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, આરેાગ્ય સદ્‌ગતિ...આ બધાનેા નાશ થાય છે.

(૩૮) **મનુસ્મૃતિમા** કહેવામાં આવ્યું છે કે (૧) માંસાહારને ટેકેા આપી અનુમેાદન કરવાવાળાને (૨) પ્રાણીના અંગને કાપનારને (૩) પ્રાણીના પ્રાણનેા નાશ કરનારને (૪) માંસ વેચનારને (૫) માંસ ખરીદનારને (૬) માંસ રાંધનારને (૭) માંસ પીરસનારને (૮) માંસ ખાનારને. આ સર્વેને પંચેન્દ્રિય જીવના પ્રાંણીવધનું પાપ લાગે છે.

(૩૯) **જુદા જુદા ધર્મોના સારભૂત મંત્રેા:–** (૧) અભય દાન શ્રેષ્ઠ ધર્મ છે (૨) અહિંસા પરમેા ધર્મઃ (૩) દયા ધર્મનું મૂળ છે. (૪) મા હિંસ્યાત્ સર્વભૂતાનિ (૫) Thou shalt not kill (૬) સર્વ જીવેા સાથે મૈત્રી–પ્રેમ અને વાત્સલ્ય કેળવેા (૭) જીવેાની

શરીરની શેાભા વધે છે. નામ અને કુળને ઉજ્જ્વલ કરે છે. ધન, બળ અને પ્રતિષ્ઠા વધે છે, નિરંતર આરેાગ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. ત્રણ લેાકમાં પ્રશંસા પ્રાપ્ત કરે છે અને સંસાર સમુદ્રને સુખેથી તરી જાય છે.

૨૨. વિલાયતી દવાઓમાં અભક્ષ્ય

[૧] **કોડલીવર પિલ્સ** :– દરિયાઇ માછલીના કલેજાના તેલની ગોળી.

[૨[**સ્કોટઇમિલશન ઓવરીલ** :– બળદ અને પાડાના અમુક ભાગનું માંસ.

[૩] **વિરોલ** :– ગાયના મગજનો માંસરસ.

[૪] **બીફાઇરન વાઇન** :– ઘેટાંના માંસયુક્ત બ્રાંડી.

[૫] **કારતિક લીકવીડ** :– માંસરસ મિશ્રિત પીણું.

[૬] **સરોવાની ટોનિક** :– સ્પિરિટ (મદિરા) યુક્ત.

[૭] **એકસ્ટ્રેકટ મોલ્ટ** :– મધ અને માંસ મિશ્રત.

[૮] **એકસ્ટ્રેકટ ચિકન** :– કુકડીના બચ્ચાનો રસ.

[૯] **વેસેન ઇન** :– ડુક્કરની ચરબી.

[૧૦] **પેપસીન્ટપાવડર** :– કુતરા અને ડુક્કરની બે ગોળી (અંડ)નો ભૂકો.

[૧૧] **પેલોલ** તથા ઘણાં ઇન્જેકશનો, કેપ્સુલો–ટેબ્લેટો તથા લીક્વીડ દવાઓ વિવિધ પ્રાણીઓના–વાંદરાં–બળદ–ગાય–સસલાં–ઘેટાં–દેડકાં–માછલી વગેરેના લીવર–કલેજા–આંતરડા આદિ ભાગોમાંથી અર્ક ખેંચીને બનાવવામાં આવે છે. આ સર્વેને અભક્ષ્ય જાણવા અને ત્યાગ કરવો જોઇએ.

વનસ્પતિ આહારની શ્રેષ્ઠતા

૧. મનુષ્ય માટે માંસાહાર કરતાં શાકાહાર એ વધુ

કુદરતી ખોરાક છે. ૨. નિરામિષાહાર સહનશક્તિ વધારે છે. ૩. આરોગ્યવૃદ્ધિ માટે પણ એ માંસના આહારથી ચઢિયાતો છે. ૪. એ માંસહાર જેવો અશુદ્ધ અને પરિણામે રોગવૃદ્ધિ કરનારો ખોરાક નથી. ૫. ક્ષારો પ્રજીવકો અને જીવનદ્રવ્યોની બાબતમાં એ માંસાહાર કરતાં અનેક રીતે ચઢિયાતો છે. ૬. દીર્ઘાયુષ્ય માટે એ ઉત્તમ છે. ૭. આર્થિક દૃષ્ટિએ એ સોંઘો છે. ૮. ઉત્પન્ન કરવાથી કોઈ વ્યક્તિનું નૈતિક અધઃપતન થતું નથી. ૯. એ ખાવા માટે શિકાર જેવા ઘાતકી શોખો અને બીજી અનેક પ્રકારની ક્રુરતાની જરૂર નથી. ૧૦. શરીરશાસ્ત્રના અને વિકાસવાદના અનેક વિદ્વાનોએ આ આહારને આશીર્વાદ આપ્યા છે. એટલે એ વૈજ્ઞાનિક માન્ય છે. ૧૧. ધર્મની યોગ્યતા, હૃદયની કોમળતા માટે અનુકુળ છે. ૧૨. સાત્ત્વિક છે.

૯ : માખણ અભક્ષ્ય.

માખણને છાશમાંથી બહાર કાઢયા પછી તરત અંતર્મુહુર્તમાં ઘણાં સૂક્ષ્મ તદ્દવર્ણના ત્રસ જંતુઓનો સમૂહ પેદા થાય છે. તેની હિંસાના કારણે માખણ અભક્ષ્ય ગણાય છે.

માખણ : ૧. ગાયનું ૨. ભેંસનું ૩. બકરીનું ૪. ગાડરનું, એમ ચાર પ્રકારે બને છે. જયાં સુધી માખણ છાશ સાથે હોય છે ત્યાં સુધી છાશની એસિડિટીને કારણે નવા જીવ ઉત્પન્ન થતા નથી. જયારે માખણ છાશની બહાર નીકળતાં તદ્દવર્ણના ન દેખાય તેવા સૂક્ષ્મ

ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિને યોગ્ય બને છે, અને ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થવા લાગે છે.

※ બે ત્રણ દિવસનું દહીંનું વલોણું કરતાં તેમાં ચલિતરસના કારણે અનેક ત્રસ જંતુઓનો નાશ થાય છે.

※ માખણનું ભોજન કામવાસના–વિકારને વિશેષ ઉત્તેજિત કરનારું છે. મનમાં ખોટા વિકલ્પ ઉત્પન્ન કરે છે, અને ચારિત્ર માટે હાનિપ્રદ છે. આ બધાં કારણોને લઈને માખણને અભક્ષ્ય જણાવી ત્યાગ કરવાનું કહ્યું છે.

માખણ તણા વિદળ પ્રમુખમાં જે જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તે આગમ–ગમ્ય છે. આગમને અર્થથી કહેનારા સર્વજ્ઞ ભગવંતો છે. એમની કહેલી હકીકતો સાચી અને નિઃશંક એટલે શંકા વગરની હોય છે. સર્વજ્ઞ હોવાથી સર્વ વસ્તુ પોતાના જ્ઞાનથી જેવા સ્વરૂપની છે તેવી સત્ય રૂપે કહે છે. તેમના ઉપરના વિશ્વાસથી તેમના વચનમાં વિશ્વાસ થાય છે.

જૈન દર્શન અને અન્ય દર્શનમાં કહ્યું છે કે :—

मद्ये मांसे मधुनि च, नवनीते चतुर्थके ।
उत्पद्यन्ते विलीयन्ते, सुसूक्ष्मा जन्तुराशयः ॥

દારૂ—માંસ—મધ અને માખણ એ ચારેયમાં અતિ સૂક્ષ્મ જીવો સમૂહ બદ્ધ ઊપજે છે અને નાશ પામે છે.

एकस्यापि हि जीवस्य. हिंसने किमघं भवेत् ।
जन्तुजातमयं तत् को नवनीतं निषेवते ॥

એક પણ જીવને મારવામાં અત્યંત પાપ છે, તો જંતુઓના સમુદાયથી ભરપૂર આ માખણનું કોણ ડાહ્યો મનુષ્ય ભક્ષણ કરે ? અર્થાત્ દયાળુ માણસ તો ભક્ષણ ન જ કરે.

આ માખણને પેકેટ બનાવીને પોલ્શન—બટર વગેરે નામથી વેચવામાં આવે છે.

પશ્ચિમના લોકોના વધારે પડતા સંસર્ગથી આપણા લોકો પણ **'બ્રેડ અને બટર'** એટલે પાઉં—રોટી અને માખણનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. છે ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ઉચિત નથી. જ. પાઉં—રોટી બનાવવા માટે આટામાં જે પ્રકારનો આથો લાવીને બનાવવામાં આવે છે તે રીતે અભક્ષ્ય છે, અને વળી સાત્ત્વિકતાની દૃષ્ટિએ પણ રોટલા, રોટલી, ખાખરા, પુરી કે શકરપારા કરતાં ઊતરતી કક્ષાની છે વળી નરમ પાઉં વાસી બનવાથી તેમાં અનેક ત્રસ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. ચલિતરસ બને છે, તેથી પણ અભક્ષ્ય છે.

માખણ કરતાં ઘીનો ઉપયોગ ઇષ્ટ છે, કારણ કે માખણ થોડા વખતમાં ઊતરી જાય છે અને તે ઊતરેલું માખણ વમન, હરસ, કોઢ તથા મેદને ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે ઘી લાંબા સમય સુધી ઊતરી જતું નથી અને તે રસાયન, મધુર, નેત્રોને હિતકારી, અગ્નિદીપક, શીતવીર્ય-વાળું, બુદ્ધિવર્ધક, જીવનપ્રદ, શરીરને કોમળ રાખનારું, બળ, કાંતિ અને વીર્યને વધારનારું, મલ-નિઃસારક અને ભોજનમાં મીઠાશ આપનારું છે, એટલે અભક્ષ્ય માખણ ન વાપરતાં પ્રાચીન રિવાજ મુજબ સવારના નાસ્તામાં ખાખરા, ઘી, દહીં, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો ઈષ્ટ છે. પણ પાઉં-રોટી અને માખણનો ઉપયોગ કરવો બિલકુલ ઈષ્ટ નથી. પાઉંનો આથો અને વપરાયેલ જીવજંતુવાળો મેંદો તથા માખણ અભક્ષ્ય હોઈ અનેક ત્રસ જીવોના નાશ સાથે આરોગ્યની હાનિ કરે છે. માટે તેનો ત્યાગ કરવો સમુચિત છે.

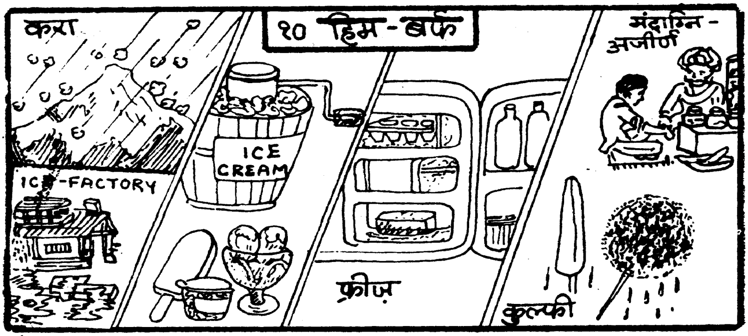
સ્વાધ્યાય

(૧) બાવીશ અભક્ષ્યનાં નામ લખો.
(૨) જૈનદર્શનની અસાધારણતા વર્ણવો.
(૩) અભક્ષ્યની વ્યાખ્યા તથા અભક્ષ્યતાના હેતુઓ ચર્ચો.
(૪) પંચુબરનાં નામ લખો, શા માટે તે અભક્ષ્ય ગણાય છે?
(૫) મધની ઉત્પત્તિ અને અભક્ષ્યતા સમજાવો.
(૬) મદિરાનાં બીજાં નામો આપી ગેરલાભો સૂચવો.
(૭) મદિરાનો ત્યાગ શા માટે? શરીરનો શેતાન શી રીતે?
(૮) મદિરાપાનથી અનેકવિધ નુકસાનો ચિત્ર મુજબ ચર્ચો.
(૯) મદિરાના કારણે દ્વારિકાનો નાશ શી રીતે થયો?

(૧૦) માંસ શા માટે અભક્ષ્ય છે? તેમાં ક્યા ક્યા જીવો મરે છે?
(૧૧) ખોરાક તરીકે અનાજની ઉત્તમતા સિદ્ધ કરતાં લક્ષણો વર્ણવો.
(૧૨) પીપરમીન્ટ–ચોકલેટમાં અભક્ષ્ય દ્રવ્યો શું છે?
(૧૩) માંસાહારથી થતાં વિવિધ નુકસાનો લખો.
(૧૪) માંસથી થતા ગેરફાયદા વર્ણવો.
(૧૫) માંસાહારી–શાકાહારી વચ્ચેનો લક્ષણભેદ ચર્ચો.
(૧૬) માંસનો ઉપયોગ શા માટે નહીં?
(૧૭) માંસાહાર અંગે આઠ ડોકટરના અભિપ્રાય લખો.
(૧૮) રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનો નિર્દયતા સામે વિરોધ વર્ણવો.
(૧૯) માંસાહારથી થતી વિવિધ શારીરિક હાનિના મુદ્દા લખો.
(૨૦) માંસ–નિષેધ અંગે વિવિધ ધર્મશાસ્ત્રોનાં પ્રમાણો લખો.
(૨૧) માખણ અને પાઉં–રોટી શા માટે ન ખવાય?

૧૦ : હિમ (બરફ) અભક્ષ્ય

બરફ, હિમ અને કરા એ ત્રણેય ચીજોમાં સરખો દોષ છે. અપ્કાયનું એક બિંદુ અસંખ્ય જીવમય હોય છે. તે એક જીવનું શરીર સરસવ જેવડું કલ્પીએ, તો પાણીના એક બિંદુના જીવો લાખ જોજનના જંબૂદ્વીપમાં ન સમાય, એટલા સૂક્ષ્મ શરીરવાળા હોય છે. મુમુક્ષુ આત્મા પાણીનો ઉપયોગ પણ જરૂર જેટલો જ કરે અને તે પણ બને ત્યાં સુધી અચિત્તનો. તો પછી જેનો જીવન જીવવામાં ઉપયોગ કરવો આવશ્યક નથી, તેવા હિમ (બરફ)નું ભક્ષણ કેમ કરે? હિમ એ પાણીનું ઠરેલું ઘન સ્વરૂપ છે. કેપ્ટન સ્કોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી એક પાણીના પ્રવાહી



ટીપામાં ૩૬૪૫૦ હાલતાં–ચાલતાં ત્રસ જીવો જોયા હતા અને તેનું ચિત્ર પણ બહાર પાડેલું છે. તો જ્ઞાની ભગવંતોએ પાણીના એક ટીપામાં અસંખ્ય જીવો હોવાનું જે વિધાન કરેલું છે તેને અસંભવિત માનવાનું કોઈ કારણ નથી. પાણીને મશીનમાં ખૂબ જ ઠંડું કરવાથી બરફ જામે છે. આમાં અસંખ્ય અપ્કાય જીવો કણે કણે હોય છે. ગાળેલું પાણી એ જીવનનિર્વાહ માટે હોઈ પાણીને અભક્ષ્ય ગણવામાં ન આવ્યું. પરંતુ બરફ એ જીવનનિર્વાહ માટે બિનજરૂરી, વધુ જીવોના નાશ તથા રોગના કારણે અભક્ષ્ય ગણેલ છે. છે. જેના બનાવવામાં આરંભ ઘણો છે, અને ખાવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે. અને બરફમાં પાણીના જીવો તો મરે છે પરંતુ તે બરફ બીજા પાણીમાં પડતાં તેમાં રહેલા પાણીના તથા ત્રસ જીવો વધુ ઠંડકને લઈને મરે છે.

બરફની હિંસાને લક્ષ્યમાં રાખીને જ્ઞાની પુરુષોએ બરફ–હિમ–કરાને અભક્ષ્ય બતાવી ત્યાગ કરવાનું કહ્યું છે.

આજે શહેરોમાં અને ગામડાઓમાં પણ બરફની લારીઓ ફરતી થઈ ગઈ છે. બરફના ગોળા, આઇસ્ફ્રુટ ને શરબત–કુલ્ફી–આઈસક્રીમ બનાવી વેચે છે, જે બાળકો હોંશે હોંશે ખાય છે. તેનાથી ગળાનાં દર્દો, કાકડાને સોજો, શરદી–તાવ–ખાંસી વગેરે રોગો થાય છે, અને શરીરની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. આમ બરફ આરોગ્યને હાનિપ્રદ છે.

બરફની જેમ દૂધ વગેરે જામે છે તે રીતે વધુ પડતા બરફથી શરીરમાં લોહી પણ થીજે છે, અને તે થીજેલું લોહી હૃદયમાંથી પસાર થાય ત્યારે તેને નબળું પાડે છે, અને તેમાંથી હાર્ટએટેક થતાં વાર લાગતી નથી.

વધુ પડતા તાવને ઉતારવા માટે નવસાર–પાણીનાં પોતાં મૂકવામાં આવે છે, તેથી નુકસાન થતું નથી.

શરીરને દાહ થતો મટાડવા બરફ જે કામ કરતો નથી તે ચંદન–સુખડ કે બરાસનું વિલેપન કામ કરે છે. દાહથી થયેલ તૃષા છુપાવવા માટે ખડસલિયા પિત્તપાપડાનું સાકરનું પાણી, બદામ અથવા સુખડ સહિત પાણી પીવાથી તૃષા છીપે છે. તે બરફના પાણીથી શાંત થતી નથી. પાકા કેળાં ગળે બાંધવાથી પણ ઠંડક વળે છે.

આજના સુપ્રસિદ્ધ ડોકટરો બરફ વિષે લખે છે કે :–'બરફે આ દેશમાં જેટલું નુકસાન કર્યું છે તેટલું બીજાએ ભાગ્યે જ કર્યું હશે. અતિ શીત વસ્તુથી શોષ; મદ, મૂર્છા ઊલટી; ભ્રમ, તૃષા અને અરોચક એવા

અનેક ઉપદ્રવ થાય છે. પાણીને વધુ ઠંડું કરવા બરફ પાણીમાં નાખવામાં આવે છે. આથી મંદાગ્નિનો રોગ લાગુ પડે છે. ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી અને અજીર્ણ થાય છે. અજીર્ણમાંથી બીજા અનેક રોગો જન્મ પામે છે.

બરફનો ઉપયોગ કેરીના રસમાં, શીખંડ વગેરેમાં કરતાં તેને પણ અભક્ષ્ય બનાવે છે.

૨૩. અભક્ષ્ય આઇસક્રીમથી બચો

(નિર્દેશક : શ્રી કાન્તિભાઈ ભટ્ટ : જન્મભૂમિ : ૧૫-૫-૭૩)

આઈસ્ક્રીમની ઉત્પત્તિ બરફ અને મીઠાના યોગથી સંચામાં યંત્રથી કે હાથથી બરણીને ઘુમાવીને બનાવવામાં આવે છે. જેથી અસંખ્ય બરફ–પાણીના જીવો, તથા અસંખ્ય મીઠાના જીવો નાશ પામે છે. ત્યારે દૂધ વગેરે રસાયણો જામતાં આઇસક્રીમ બને છે. આમ અભક્ષ્ય બરફનો તથા મીઠાનો ઉપયોગ કરાયેલો હોઇ જીવનનિર્વાહ માટે બિનજરૂરી, તથા રોગોત્પાદક હોઈ આઇસક્રીમ અભક્ષ્ય છે.

આઇસક્રીમની બરણી સાફ ન હોય તો વાસી દૂધના અંદર અનેક બેક્ટેરિયાના રસ જંતુઓ ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. તેની સાથે નવું દૂધ પડવાથી બીજાં અનેક ત્રસ જંતુઓ ઉદ્ભવે છે. આ કારણે ત્રસ–જંતુઓનો નાશ થતો હોઈ આઇસક્રીમ અભક્ષ્ય ગણાય.

વળી શરીરને આઈસક્રીમ નુકસાનકારી છે. ગળાના કાકડા, સ્વરનળી, અન્નનળી ઉપર સોજો લાવે છે. કફથી ખાંસી, શરદી અને તાવ આવે છે. આમ આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડનાર હોઈ વૈદ્યો આઇસક્રીમ, આઈસફ્રુટ, બરફના ગોળા, તેમજ વાસી સરબતનો નિષેધ કરે છે.

સરબતનાં પીણાંઓની બોટલો દારુ પીનારા–હરિજન–વાઘરી, રોગિષ્ટ માનવી વગેરેએ મોંએ માંડેલી એંઠી હોય છે. એ પૂરેપૂરી સાફ થયા વિના નવાં પીણાં બનતાં એમાં પુનઃસમુચ્છિર્મ જીવો, વાસીના કારણે, અધિક સમય પડી રહેવાના કારણે ચલિતરસ બને છે. તેમાં રસજ–ત્રસ જીવો ઉદ્‌ભવે છે, તેવાં પીણાંથી તબિયત કથળે છે. રોગનાં જંતુઓનો ચેપ લાગે છે. આંતરડા કે અન્નળીમાં સડો, અલ્સર કે કેન્સર જેવા રોગ થતાં વાર લાગતી નથી.

ભારતમાં અને વિદેશમાં મળતા વિવિધ રંગનાં અને ફળના કૃત્રિમ સ્વાદવાળા આઈસક્રીમ બનાવવમાં જે રસાયણો વપરાય છે તે શરીરને માફક આવતાં નથી. પણ અનર્થરૂપ પુરવાર થયા છે જે નીચે મુજબ છે.

* **બેન્ઝિલ એસીટેટ** :– આઇસક્રીમમાં સ્ટ્રોબેરી નામના ફ્રુટનો જે સ્વાદ આવે છે તે આઈસક્રીમમાં ઉમેરેલ બેન્ઝિલ એસીટેટ નામનું રસાયણ નાઈટ્રેટ જેવા તીવ્ર તેજાબના સોલવંટ તરીકે વપરાય છે. બેન્ઝિલ એસીટેટ તીવ્ર હોઈ આપણી હોજરી પર માઠી અસર કરે છે. આપણને જે સ્વાદમાં સારો લાગે તે ગમે છે,

પણ તેની પાછળ કેટલાંક દરદો સમાયેલાં છે તે જોવા રસાયણશાસ્ત્રનો પરદો ખોલીએ તો ખબર પડે કે આઇસ-ક્રીમમાં કેટલા ભયાનક પદાર્થો મિશ્રણ કરેલા હોય છે.

* **એમિલ એસીટેટ** : આઇસક્રીમમાં કેળ જેવા સ્વાદ આપવા માટે એમિલ એસીટેટનો ઉપયોગ થાય છે. ખરેખર તો આપણા ઘરની દીવાલોને ઓઈલ પેઈન્ટ લગાવાય છે તેને પાતળો બનાવવા માટે એમિલ એસીટેટનો ઉપયોગ થાય છે, એ જ એમિલ એસીટેટ આઈસક્રીમમાં પણ વપરાય છે. આ એમિલ એસીટેટ પાચકરસો ઉપર ગંભીર અસર કરે છે. આમ સ્વાદની લાલચમાં સારા લાગતા, ફળના જેવી સુગંધ ધરાવતા આ રસાયણીક પદાર્થો આરોગ્યની હાનિ કરે છે.

* **ડિથીલ ગ્લુકોલ** :—ઘણા આઈસક્રીમવાળા આઇસ-ક્રીમમાં ઈંડાં નાખવાનો દાવો કરે છે. આથી ઈંડે ઈંડે પંચેન્દ્રિય ગર્ભ જ જીવની હત્યા થાય છે. ઈંડાંનું ગંભીર નુકસાન આગળ વર્ણવી આવ્યા છીએ. મોંઘા ઈંડાંને બદલે તેમાં ડિથીલ ગ્લુકોલ ઉમેરીને ઈંડાં જેવો સ્વાદનો આભાસ પૂરો પાડવામાં આવે છે. કેકમાં પણ કેટલાક ઈંડાંનો અને કેટલાક ડિથીલ ગ્લુકોલનો ઉપયોગ થાય છે. કોઈપણ પાકા રંગને ભૂંસવા માટે ડિથીલ ગ્લુકોલનો ઉપયોગ થાય છે. આથી લોહીના લાલ કણ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે, અને આરોગ્ય કથળે છે.

* **એલડીહાઇડ સી–૧૭** :– આઇસક્રીમમાં 'ચેરી' નામના ફળનો જે સ્વાદ આવે છે તે એલડીહાઇડ

સી–૧૭ નામના રસાયણ દ્વારા આવે છે. આંતરડામાં અને પેટમાં ફરફોલા પાડે તેવો આ પદાર્થ છે. પ્લાસ્ટીક અને રબરમાં એલડીહાઇડ સી–૧૭ વપરાય છે.

✻ **ઈથીલ એસીટેટ** :–અનનસનો (પાયનેપલ) સ્વાદ આપવા માટે ઇથીલ એસીટેટનો ઉપયોગ થાય છે. ચામડાને અને કાપડને સાફ કરવા મિલોમાં ઈથીલ એસીટેટનો ઉપયોગ થાય છે. આ ઉદ્યોગમાં કામ કરનારા લોકો જ્યારથી ઈથીલ એસીટેટની વરાળના સંદર્ભમાં આવ્યા છે ત્યારથી તેમનાં ફેફસાં, હૃદય અને ખાસ કરીને લીવરને નુકશાન થાય છે. પાયનેપલના સ્વાદવાળાં સરબતો અને બીજી ઘણી ચીજો ખાઈએ છીએ ત્યારે હાનિકારક એવું ઇથીલ એસીટેટ આપણે સીધું પેટમાં પધરાવી દેતાં આરોગ્યને જોખમમાં મૂકીએ છીએ.

✻ **બુટ્રાલહેડ** :–આઇસક્રીમમાં મોંઘા ભાવનો સૂકો મેવો ઉત્પાદક વાપરે તો તેનું મોંઘું વેચાણ વધે નહિ. એથી કાજુ, બદામ કે પિસ્તાની એક બે કાતરી નાંખીને પછી આવા સૂકા મેવાનો સ્વાદ આપવા માટે બુટ્રાલહેડ નામનું રસાયણ નાંખવામાં આવે છે. રબર અને સિમેન્ટ બનાવવમાં બુટ્રાલહેડનો ઉપયોગ થાય છે. જેથી આરોગ્યને ધક્કો લાગે છે.

✻ **પીપરો હાલ** :–સફેદ રંગનો વેનીલા આઇસ-ક્રીમ આપણને બહુ ભાવે છે. વેનીલાની બનાવટમાં પીપરો હાલનો ઉપયોગ થાય છે. આ એક જાતનું ધીમું અસર–કારક ઝેર છે. અનેક જંતુઓનું નાશક રસાયણ છે. તે પેટમાં જતાં આંતરડાને નુકસાન કરે છે.

અભક્ષ્ય આઇસ્ક્રીમ ખાતાં પહેલાં કે બાળકને લગ્ન પાર્ટીઓમાં ખવરાવતાં પહેલાં ઉપરની વાતો યાદ રાખશો તો અભક્ષ્ય આઈસક્રીમ જિંદગીમાં કદી ખાવાનું મન નહિ થાય.

ખરેખર ! અનંતજ્ઞાની મહાપુરુષોએ આપણને પહેલેથી જ બચાવી લેવા અભક્ષ્યનો ત્યાગ–પાઠ સમજાવી મહા–ઉપકાર કર્યો છે. અનેક રોગોથી બચવા સઘળાંએ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એ જ આરોગ્યના સુખનો અને સમાધિનો ઉતમ ઉપાય છે.

૧૧ વિષ (ઝેર) અભક્ષ્ય

વિષ એટલે ઝેર. તે આહારનો એક ભાગ નથી. કારણ કે તે પેટમા જતાં જ મનુષ્યના પ્રાણ હરે છે, (૨) પેટમાં રહેલ કૃમિ આદિનો નાશ કરે છે. (૩) ભ્રમ, દાહ વગેરે દોષો ઉત્પન્ન કરી ધીમે ધીમે એટલે રિબાવીને મારે છે. આમ વિષ સ્વ–પર જીવોનું ઘાતક હોઇ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવેલ છે.

વિષ પ્રાણઘાતક છે.

૧ ખનિજ વિષ	૨ પ્રાણિજ વિષ	૩ વનસ્પતિજ વિષ	૪ મિશ્રજ વિષ
(૧) સોમલ	(૧) સાપનું	(૧) વચ્છનાગ	(૧) તાલપુટ
(૨) હડતાલ	(૨) વીંછીનું	(૨) અફીણ	(૨) રસાયણો
	(૩) ઝેરીજંતુનું	(૩) ઝેર કોચલાં	(૩) ઝેરી દવાઓ
	(૪) ગરોળીનું	(૪) ધતૂરો	
		(૫) આકડો	(૪) ડી. ડી. ટી પાવડર વિ

તે મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારનાં હોય છે. ખનિજ પ્રાણિજ, વનસ્પતિજ અને મિશ્રજ. (૧) સોમલ, હડતાલ વગેરે ખનિજ વિષ છે. (૨) સાપનું ઝેર, વીંછીનું ઝેર વગેરે પ્રાણિજ વિષો છે. (૩) વચ્છનાગ, અફીણ, ઝેરકોચલાં, ધતૂરો, આકડો વગેરે વનસ્પતિજ વિષો છે. (૪) આ વિષોમાંથી સત્ત્વ ખેંચીને કે બીજા ઔષધિ પ્રયોગોથી તૈયાર કરેલાં રસાયણો તાલપુટ વગેરે મિશ્રજ વિષો બને છે.

કેટલાંક વિષો એવાં હોય છે કે જે તાત્કાલિક મારે છે અને કેટલાંક વિષો એવાં હોય છે કે ભ્રમ, દાહ, મૂર્ચ્છા કંઠશોષ, શોથ વગેરે ઉત્પન્ન કરીને ધીમે ધીમે મારે છે, અસમાધિ–મરણ કરે છે; વગેરે દોષોના કારણે વિષને અભક્ષ્ય કહ્યું છે.

વ્યસનીને અવસરે અફીણ ન મળે તો ચેતના મૂંઝાય, ક્રોધ–મિજાજ વધે છે. વળી તે વસ્તુ ખાનારાઓ જ્યાં મળ–મૂત્ર કરે, તે ક્ષેત્રમાં ત્રસ–સ્થાવર જીવોની હિંસા થાય છે.

વિષ ખાઇને આપઘાત કરવાથી પરભવે નરકાદિ હલકી ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. વિષને વ્યસનમાં કે આપઘાત કરવામાં વાપરવું નહિ. તેમ તેનો વ્યાપાર પણ કરવો નહિ.

સર્વજ્ઞ પ્રભુએ પંદર કર્માદાન તજવામાં વિષ–વ્યાપાર નિષેધ્યો છે. તેના વ્યાપારથી અનેક અનર્થ નીપજે છે. અને આત્મા કર્મના ભારથી ભારે થાય છે.

* **સોમલ** ખાવાની ટેવ પાડનારને હંમેશ પુષ્કળ ખોરાક લેવો પડે છે તેથી આરોગ્યને નુકસાન થાય છે તથા વિષયવાસના કાબૂમાં રહેતી નથી.

* **અફીણ** : અફીણ ખાવાથી બુદ્ધિ ઓછી થાય છે, મગજમાં ખુસ્કી વધે છે, બલમાં ન્યુનતા આવે છે, સુસ્તી પેદા થાય છે, મુખ પરનો પ્રકાશ ઘટી જાય છે, માંસ સુકાય છે, ચામડી પર જલદી કરચલીઓ પડી જાય છે અને વીર્ય ઓછું થાય છે. વળી અફીણ ખાનારને રાતે મોડે સુધી ઊંઘ આવતી નથી અને સવારમાં મોડે સુધી પથારીમાં પડયા રહેવું પડે છે. તથા શૌચમાં ઘણો જ વખત જાય છે, કારણ કે અફીણ ભારે કબજિયાતને પેદા કરનારું છે. અફીણ ખાવાની ટેવ પાડયાં પછી તે

જલદી દૂર થતી નથી, એટલે પરવશ થવું પડે છે. સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય છે.

* **ડી.ડી.ટી.** કે ગેમેક્ષીન પાવડર, ઝેરી રસાયણવાળાં પ્રવાહી દ્રવ્યો ફ્લીટ, ટિક-ટવેન્ટી, ડાલ્ફ વગેરે સ્વ-પર ઉભયને ગંભીર નુકસાન કરનારાં છે. દયાના પરિણામનો ઘાત કરનારાં છે, માટે વિવેકી આત્માએ પોતાના આત્માની જેમ બીજાં જીવોની એટલી જ રક્ષાનો ભાવ સાચવવા તેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

ડી.ડી.ટી.ના છંટકાવનો ફૂવારો અનાજની ગુણીઓ ઉપર પડતાં તેની ઝેરી અસરથી મરઘાં ઉછેર કેન્દ્રમાં ૨૫૦ ઉપરાંત મરઘાંઓ મૃત્યુ પામ્યાં હતાં. તેની તપાસમાં ડી.ડી.ટી. છાંટતાં અનાજમાં ભળી જવાથી આવું ભયંકર પરિણામ આવ્યું હતું એમ જાહેર થયેલ.

આજે ખેતરમાં જંતુનાશક ઝેરી દ્રવ્યો છાંટનારા ઘણા બેભાન અને મૃત્યુ પામ્યાના દાખલા બન્યા છે. ઝેરી દ્રવ્યોથી ઉંદરો-કૂતરા વગેરેને મારવા જતાં તેવા ખાદ્ય પદાર્થથી ખેડુતોના ઢોર વગેરે મરણના ભોગ બન્યાં છે. માટે વિષવાળાં રાસાયણિક દ્રવ્યોથી કોઈની હિંસા ન થાય તેનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે. દયાનો નાશ કરવાથી પ્રજા કે દેશ કોઈદિ' સુખી બનતા નથી.

૨૪. ખતરનાક વ્યસનથી ચેતો

તંદુરસ્તી બગડવા અંગે વિલ્સ-ડેના વિચારો

વિલ્સ-ડે નામનો અમેરિકન વિદ્વાન વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક સ્થિતિ બગાડવાના સંબંધમાં જણાવે છે કે :—

"કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી બગડવાનું મુખ્ય કારણ અતિ અભ્યાસ નથી, પણ તેનાં ખરાં કારણો બીજા છે." સિગારેટ અથવા બીડી પીવી, જલદ પીણાં પીવાં એટલે દારૂ, નીરો, કોફી, ચા વગેરે બહુ પીઇને પેટ બાળી નાખવું, અયોગ્ય ખોરાક લેવો, નાટકો અને તેવા બીજા તમાશા જોવા માટે વારંવાર ઉજાગરા કરવા, અકાળે અને હદ ઉપરાંત બહારનું ખાવું" વગેરે તંદુરસ્તી લથડવાનાં મુખ્ય કારણો છે. ચા, કોફી, કોકો, બીડી, ચુંગી, ચલમ, ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, હોકો, વગેરેમાં ઝેરી અંશો હોઈ આરોગ્યની ઘણી જ હાનિ કરે છે.

આવા એક ભયંચર ભૂતને પરાણે બાઝી પડવું અને તેમાં અંજાઈને આંખો બંધ કરી ઘસડાયા કરવું એ આપણા દેશને અને આપણા કુળને લાંછન લગાડનારું કૃત્ય છે.

તમાકુ એક ઝેરી વસ્તુ છે, કારણ કે તેમાં નેકો-શિયા કાર્બોનિક એસિડ અને મેગ્નેશિયા નામની વસ્તુ છે, જેથી છાતીની નબળાઈ, માથાનો દુઃખાવો, આંખની કચાશ વગેરે વ્યાધિઓ આવી આલિંગન કરે છે. આપણામાં ઘણા બંધુઓ જાણતા હશે કે બીડી યા તમાકુ એ દુર્ગંધદાયક અને રક્તશોષક વસ્તુ છે . કે જેના વ્યસનથી અનેક વૈદ્ય, ડોક્ટરોનો આશ્રય લેવો પડે છે. બીડીના ખર્ચ તરફ નજર ન કરતાં માત્ર દવાઓ તરફ

ખ્યાલ કરીએ તો કેટલા બધા પૈસાની નુકસાનીમાં ઉતરવું પડે છે અને પોતાને કેટલી પીડા સહન કરવી પડે છે.

તમાકુ–બીડીના બળાપા માટે કેટલાક વિદેશી વિદ્વાનો સુદ્ધાં વિરુદ્ધ મત આપે છે. તેનાં અવતરણો જુઓઃ–

(૧) દેશ–સ્થિતિ વિષેની સરકારી હકીકત સંગ્રહ ઉપરથી જણાય છે કે દરરોજના ખોરકને માટે જેટલો પૈસો વપરાય છે, તેના કરતાં વધારે તમાકુને માટે ખર્ચાય છે.

(૨) તમાકુ મનુષ્યને જિંદગીની કોઈપણ સ્થિતિમાં હિતાવહ નથી.

(૩) જેઓનું શારીરિક પરિપકવપણું હજી ખીલ્યું નથી તેઓને, નાનાં યુવા બાળકોને તમાકુ અતિશય નુકસાનકર્તા છે, એમ ડોકટરો એકી અવાજે કબૂલ કરે છે.

(૪) તમાકુથી આંખ ઉપર અસર થાય છે.

(૫) તમાકુના વ્યસનથી માણસની શ્રવણેંદ્રિય બહેર મારી જાય છે અને હૃદયના ધબકારામાં તથા હૃદયને ઘણી માઠી અસર કરે છે.

(૬) તમાકુ પીવાના અગર ચાવવાના વ્યસનવાળો માણસ સહજમાં ગભરાઈ જાય છે અને નજીવી બાબતમાં ચિડાઈ જાય છે.

(૭) સર્જન ડોકટરો પોતાના અનુભવ ઉપરથી જણાવે છે કે જેઓને તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેઓમાં વાઢકાપ (શસ્ત્રક્રિયા) કરતી વખતે માનસિક હિમંતની બહુ ન્યુનતા જોવામાં આવે છે અને તેઓ બેહદ બીકણ હોય છે.

(૮) તમાકુથી દાંત બગડી જાય છે. શ્વાસ દુર્ગંધ મારે છે, બાદી થાય છે, ચકરી આવે છે, યાદશક્તિ મંદ થઈ જાય છે, કલેજામાં દરદ થાય છે અને ચહેરો ફિક્કો પડી જાય છે.

(૯) સીગારેટ પીવાના વ્યસનથી, ફેફસામાં ધુમાડો લઇ જવાથી અને ત્યાર પછી નસકોરાં વાટે બહાર કાઢવાથી ઘણું જ નુકસાન થાય છે.

બીડી–સીગારેટ પીવાથી શરીરમાં ગરમી વધી જાય છે અને તેની પીડાથી શરીર સુકાય છે, નસો તણાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી જાય છે, જેથી બીડી પીનારની અક્કલ તથા વિચારશક્તિ મંદ થઈ જાય છે. સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. મુખનો દેખાવ ફિક્કો અને કરમાયેલો પીળો પડી જાય છે. બીડી પીનારના લોહીમાં ઓઈન્ટ નામનું એક પ્રકારનું ઝેર પેદા થાય છે તેથી શરીરનો બાંધો નબળો થઈ જાય છે, ઉધરસ અને ક્ષય રોગને તે વધારે છે. આંતરડામાં બળતરા કરે છે. આંખના તેજમાં ભારે ઘટાડો કરે છે.

આપણી આ ભૂમિ સ્વાભાવિક ગરમ છે તેમજ તેના હવા–પાણી ગરમ હોવાથી અને બીડીમાં પણ સ્વાભાવિક ગરમી હોવાથી આપણા લોકોને તે કદી પથ્ય થાય નહિ. તે આયુષ્યનો ઘટાડો કરે છે અને ગરમીને લીધે વીર્યને બાળી મૂકે છે, તેથી સંતાનહીન કરે છે.

બીડી પીતાં ઘેન થાય છે અને તેથી આળસ અને ઊંઘ વધારે આવે છે. પૈસાની અને લૂગડાંની હાનિ તો

બીડી પીનારને પ્રત્યક્ષ માલૂમ પડે છે એટલું જ નહિ પણ તેનાં ગાદલાં-ગોદડાં પણ બળેલાં માલૂમ પડે છે.

કચ્છ બાંડીઆમાં એક અઢાર વરસના યુવકે રાત્રીએ સૂતાં સૂતાં બીડી સળગાવી. તાનમાં ને તાનમાં સળગતી દીવાસળી તેની સ્ત્રીની નાયલોનની સાડીને અડતાં સળગી. શરીર સખત દાઝવાથી બે-ત્રણ દિવસમાં તે મરણ પામી અને તે અગ્નિને ઠારવા જતાં પોતાને પણ બે માસની બળતરા ભોગવવી પડી...

સજ્જનો! બીડી કરતાં પણ તમાકુ, ચરસ, ગાંજો, અફીણ, એલ. એસ. ડી. વગેરે નશાવાળાં દ્રવ્યો ઘણું નુકસાન કરે છે. તેથી તેનું વધારે સ્પષ્ટીકરણ કરવાની જરૂર છે. અફીણના જેવી તમાકુ પણ ઝેરી ચીજ છે, કે જેનો ઉપયોગ કરતાં તેનું ઝેર માણસની રગેરગમાં પેસી જાય છે. માણસમાં ગમે તેવી તાકાત હોય પણ જ્યારથી તમાકુની તલપ પર તરાપ મારતાં શીખે છે, ત્યારથી તેનામાં દુર્બળતાની છાયા પ્રવેશ કરતી જાય છે. આ વ્યસન બહુધા દેખાદેખીથી માણસમાં દાખલ થાય છે. યા તો આળસ વધી જતાં **'નવરા બેઠા નખોદ વાળે'** એ કહેવત પ્રમાણે પણ ઘૂસી જાય છે. તેનો રંગ જામ્યા પછી માણસને ભૂતની જેમ બાઝી પડે છે. ઝેરને પોતાના હાથમાં લઇ રાજી થઈ તેનો રંગ ઉડાવવો એના જેવી બીજી કઇ મૂર્ખાઇ હોઈ શકે?

જ્યારે વ્યસનીને કડવો અનુભવ થાય છે ત્યારે તો એમના રામ રમી જાય છે, બીડી-સિગારેટ-તમાકુ-ચરસ

વગેરેએ બાચલા બનાવ્યા ત્યાં સુધી પણ એમની આંખની પાંપણો ઊંચી ન થઈ. હાથનાં કરેલાં હૈયે વાગ્યાં.'

તમાકુ–ગાંજો–અફીણ–એલ. એસ. ડી. વગેરે નશાવાળી ટીકડી, પ્રવાહી વગેરેથી થતી ખરાબી માટે ડોકટર રીચર્ડસ તથા અનુભવી વૈદ્યો જણાવે છે કે :–

(૧) લોહીમાં થતી અસર :– તમાકુ વગેરે લોહીને વધારે પાતળું બનાવે છે અને લોહીની અંદરના રાતા રક્તકણોમાં વિકાર પેદા કરીને તેનો રંગ બદલાવી નાખે છે, જેથી શરીર પીળું–ફિક્કું અને નબળું બને છે.

(૨) હોજરીમાં થતી અસર : તમાકુ હોજરીને નબળી પાડી દે છે, ઊબકા પેદા કરે છે અને વધારે પ્રમાણથી ઊલટી પેદા કરે છે.

(૩) હૃદયમાં થતી અસર :– હૃદયને નબળું બનાવે છે અને તેની ગતિને અનિયમિત કરી મૂકે છે.

(૪) જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાં થતી અસર : તમાકુ આંખોની કીકીઓને પહોળી કરે છે. આંખે દેખાવામાં અગડ–લગડ થાય છે. જેમ કે પ્રકાશવાળી લીટીઓ, પ્રકાશ મારતા ડાઘા અને દૃષ્ટિબિંદુ ઉપર આકૃતિઓ લાંબા વખત સુધી દેખાતી રહેવી વગેરે. વળી એના જ સંબંધે કાનથી અવાજ બરાબર સ્પષ્ટ નહિ સમજાવો અને તીક્ષ્ણ મોટા અવાજને સહન કરી શકાતો નથી.

(૫) મગજમાં થતી અસર :– મગજનો નકામો કચરો નીકળવાનો હોય તેનો તમાકુ અટકાવ કરે છે અને મગજમાં કંટાળો વધારે છે.

(૬) સ્નાયુઓમાં થતી અસર : સ્નાયુની શક્તિ ઘટાડે છે તથા રસગ્રંથિઓની રસક્રિયા ઓછી કરે છે તેથી ભોજનનો અપચો થાય છે.

(૭) અંદરના રસપડોમાં થતી અસરો :– તમાકુથી મ્હોંની પડજીભીઓ અથવા જીભના કાકડા મોટા થાય છે તથા સૂજી આવે છે, ગળું સૂજી આવે છે. મ્હોંમાં રતાશ, સૂકાપણું અને રસપડમાં ચીરા પડવા તેમજ દાંતના પારા તો આ કુદરતી રીતે સખ્ત બની સંકોચાઈ જવા અથવા વાદળી જેવા ઢીલા પડી જાય છે.

(૮) શ્વાસનળીમાં થતી અસર : તમાકુ શ્વાસનળીમાં ગરમી પેદા કરે છે અને તે ગરમી વધતાં કફને વધારી મૂકે છે.

(૯) તમાકુમાં રહેલાં જુદાં જુદાં ઝેરો અને તેની અસરો :—

(૧) **નિકોટીન વિષ :–** જેનાથી કેન્સર થાય છે. (૨) **કાર્બનમોનોકસાઇડ વિષ :** જેથી હૃદયરોગ, શ્વાસ દમ તથા આંખનું તેજ ઘટે છે. (૩) **માર્શ–ગેસ વિષ :–** જેથી વીર્યશક્તિ હણાય છે ને નપુંસકતા પ્રગટે છે. (૪) **એમોનિયા વિષ :–** જેથી પાચનશક્તિ અને હૃદય બગડે છે. (૫) **કોલોડીન વિષ :–** જેથી ચક્કર આવે છે અને નસો નબળી પડે છે. (૬) **પાયરીડિન વિષ :** જેથી આંતરડામાં ચાંદાં અને કબજિયાત થાય છે (૭) **કાર્બોલિક એસિડ વિષ :–** જેથી અનિંદ્રા, સ્મરણશક્તિનો હ્રાસ અને સ્વભાવ ચીડિયો બને છે. (૮) **પરફેરોલ વિષ :**

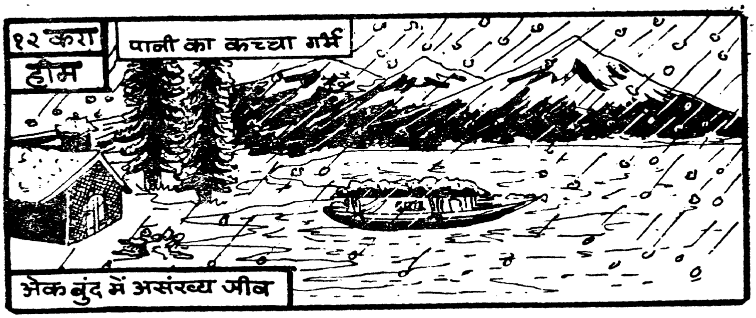
જેથી દાંત પીળા, મલિન અને નબળા પડે છે. (૯) **એજાલિન વિષ કે સાયનોજન વિષ** :– જેથી લોહી બગડે છે. (૧૦) **કુરકુરલ વિષ કે ગ્રૂસિડ વિષ** :–જેનાથી થાક, જડતા, અને ગમગીની થાય છે તથા બીજા વિષોથી ખાંસી, ટી. બી., આંતરડાનો સોજો, લકવા, લોહીનું પાણી થાય છે.

—**ડો. સ્પૈંસ** (અમેરિકા)

(૧૦) એક સિગરેટ પીવાથી ૧૮ મિનિટ આયુષ્ય ઘટે છે.

(૧૧) તમાકુ કેન્સર જેવા ભયાનક દર્દનું બીજ છે. આજે તમાકુ, સિગારેટ પીનારા, ચરસ, ગાંજો, એલ. એસ. ડી., ભાંગ વગેરે નશાવાળી ચીજના સેવનથી હજારો કેન્સરના દર્દીઓ પીડાય છે. જિંદગી ટૂંકી કરીને મરણ પથારી તરફ ઘસડી જનારાં તમામ નશાવાળાં દ્રવ્યો બાળપણથી જ પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ત્યાગ કરવામાં આરોગ્યનું સુખ રહેલું છે.

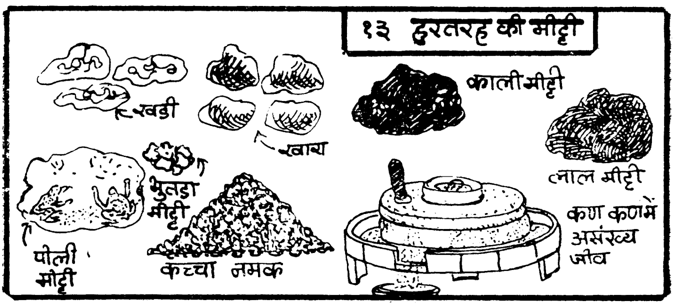
૧૨ : કરા અભક્ષ્ય



કરા એ બરફના જેવા પાણીના કુમળા ગર્ભનો પીંડ છે. કયારેક વરસાદમાં કરા પડે છે. તે બરફના ટુકડા જેવા હોય છે. આ પાણીનો કાચો ગર્ભ છે, જેમાં અસંખ્ય પાણીના જીવો હોય છે. જીવનનિર્વાહમાં બિનજરૂરી છે તથા બરફની જેમ આરોગ્યને હાનિ કરે છે. માટે જ્ઞાની પુરુષોએ અભક્ષ્ય કહેલ છે. તેનો ત્યાગ સહેલો છે. પાણીનો ઉપયોગ પણ હિંસાથી બચવા જેમ બને તેમ વિવેક રાખી ગરણાંથી ગળીને કરવાનો છે, જયારે બિનજરૂરી તો કરવાનો જ નથી.

હિંસાથી બચવું, જયણા કરવી, પાપભીરુ બનવું એ ધર્મની યોગ્યતા પ્રગટ કરે છે, જેથી આત્માનો વિકાસ સરલ બને છે.

૧૩ : સર્વ પ્રકારની માટી અભક્ષ્ય



સર્વ પ્રકારની માટી, ખડી, ભૂતડો (આસકડો), ખારો વગેરે અભક્ષ્ય છે. કારણ કે તેમાં કણે કણે પૃથ્વીકાયના અસંખ્ય જીવ છે. **માટીના ભક્ષણમાં દોષો :–** પ્રત્યેક વનસ્પતિકાયમાં જેમ એક શરીરે (પાંદડાં, ફૂલ, ફળ, બીજમાં) એકેક જીવ છે, જ્યારે એક લીલા આંબળા પ્રમાણ પૃથ્વીકાયમાં અસંખ્ય અગણિત જીવ છે. તે દરેક કબૂતરના જેવડું શરીર કરે તો તેટલા જીવો આ લાખ જોજન ગોળાકૃતિવાળા જંબૂદ્વીપમાં સમાય નહિ. એટલી વિશેષ સંખ્યામાં છતાં નાના શરીરવાળા હોય છે. તેનો વિનાશ કરીને અલ્પ તૃપ્તિ લેવી, તેના કરતાં તેવી ચીજો તજી, તેવા અસંખ્ય જીવોને અભયદાન દેવું યોગ્ય છે.

* માટી ખાવી જીવન માટે જરૂરી નથી.

* ગર્ભિણી સ્ત્રીને ભૂતડો ખાવાનું સૂઝે તે ગર્ભને વ્યાધિ અને નુકસાનકારી થાય છે.

* માટીથી પથરીનો રોગ થાય છે, માટીમાં રહેલા સૂક્ષ્મ ઝેરી જંતુથી સેપ્ટીક થાય છે.

* માટીથી પાંડુરોગ, આમવાત, પિત્તની બીમારી તથા શરીર પીળું પડે છે.

ચાક, ચૂનો, ગેરુ અચિત્ત હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. કેટલીક માટી દેડકાં વગેરે સંમૂર્ચ્છિમ જીવોની યોનિરૂપ હોય છે, તેથી પણ અભક્ષ્ય છે, કારણ કે પેટમાં ગયા પછી દેડકાના જીવો પેટમાં ઉત્પન્ન થતાં મરણ વગેરે મહા અનર્થ થાય છે.

કાચું-અચિત્ત મીઠું :- પૃથ્વીમાંથી ખાણ ખોદી કાઢેલું, કોઇ પહાડના શિખરરૂપે મળેલું અને સમુદ્રના પાણીથી સાગર કિનારે જમાવેલું એવું સર્વ પ્રકારનું વડાગરું, ઘશિયું, ખારો, લાલ સિંધવ વગેરે અનેક ક્ષારને જેને અગ્નિશસ્ત્ર ન લાગ્યું હોય ત્યાં સુધી તે "સચિત્ત" છે.

આત્માના પરિણામ કોમળ ને કોમળ બનતા રહે માટે સચિત્તનો ત્યાગ કરવો એ શ્રાવકનું ભૂષણ છે,

ચડતાં દાળ કે શાકમાં કે અતિ ગરમ વસ્તુમાં નાખેલું મીઠું તો અચિત્ત થઇ જાય છે.

અણાહારીમાં ગણેલા સુરોખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર અને ફુલાવેલી ફટકડી અચિત્ત છે. અચિત્ત મીઠું કરવાની જુદી જુદી રીત છે. એક તો માટીના વાસણમાં મીઠું ઉપર મજબૂત પેક કરી કુંભારની અગર કંદોઇની ભઠ્ઠીમાં મૂકવાથી બરોબર અચિત્ત થાય છે. આ મીઠું લાંબા વખત સુધી સચિત્ત થતું નથી. મીઠાની યોનિ બહુ સૂક્ષ્મ છે. તેથી તેને અગ્નિનું બરોબર શસ્ત્ર લાગે ત્યારે જ લાંબો કાળ અચિત્ત રહે, નહિ તો પાછું સચિત્ત થઈ જાય છે.

શ્રી **વીરવિમલજી મહારાજ** સચિત્ત-અચિત્તની સજ્ઝાયમાં કહે છે કે :-

'અચિત્ત લવણ વર્ષા દિન સાત, સીયાલે દિન્ન પન્નર વિખ્યાત
માસ દિવસ ઉન્હાલામાંય; આઘો રહૂયે, સચિત્ત તે થાય.

તાવડી-ઠીબ-લોઢી કે તવામાં શેકીને કરેલા અચિત્ત મીઠાનો કાળ વર્ષાઋતુમાં સાત દિવસ, શિયાળામાં પંદર

દિવસ અને ઉનાળામાં એક માસ સુધી અચિત્ત રહે છે, અને તે પછી સચિત્ત થાય. મીઠાં માટે શ્રી ભગવતી સૂત્રના ૧૯માં શતકના ૩ ઉદ્દેશમાં ફરમાવ્યું છે કે 'ચક્રવર્તીની દાસી વજ્રમયી શીલા ઉપર વજ્રના લસોટિયાથી મીઠું એકવીસ વાર વાટે તો પણ તેમાંના કેટલાક જીવોને કાંઇ પણ અસર થતી નથી.'

મીઠાં અંગે રાખવાની જાગૃતિ : જમતી વખતે મીઠું લેવું પડે તો પાકા મીઠાનો ઉપયોગ રાખવો તથા તળેલા પૌંવા, મમરા, ચેવડો, ખરખરિયા, તળેલી ગવાર, સીંગ વગેરે ઉપર પાકું મીઠું ભભરાવેલું હોય તો સચિત્તના ત્યાગીને ખપી શકે. બરાબર ગરમ ન હોય ત્યારે કાચું મીઠું ભભરાવેલું અચિત્ત બનતું નથી. માટે તેવા કાચું મીઠું ભભરાવેલાં બજારું ફરસાણ, કચુંબર–કાકડી, ચવાણા મરચાં વગેરેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

દહીંવડા–કચુંબર–કાકડી–મરચાં વગેરેમાં ભભરાવેલ કાચા મીઠાના કણિયા જે હોય છે તે સચિત્ત હોય છે. મીઠું બરાબર ગરમ કે એકરસ થયા વિના અચિત્ત બનતું નથી, માટે ઉપયોગ રાખવો.

૧૪ : રાત્રિભોજન અભક્ષ્ય

સૂર્યના અસ્ત થયા પછી બીજે દિવસે સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાં સુધી ૪ પ્રહરની રાત્રિ ગણવામાં આવે છે. તેમાં જે ભોજન કરવું તેને રાત્રિભોજન કહેવામાં આવે છે.

રાત્રિભોજન ત્યાગ માટે પ્રબળ કારણો :-

(૧) સૂર્યાસ્ત પછી અનેક સૂક્ષ્મજીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, કે જે વીજળીના પ્રકાશમાં પણ દેખી શકાતી નથી. તેવા જીવો ભોજનમાં આવી જવાથી હિંસા થાય છે.

(૨) રાત્રિના સંપાતિમ એટલે ઊડતા મચ્છરાદિ જીવો ભોજનમાં આવી જતાં હિંસા થાય છે.

(૩) રાત્રે જમવાથી આરોગ્ય બગડે છે, અજીર્ણ થાય છે, કામવાસના વધુ જાગે છે. પ્રમાદ–આળસ વધે છે. સવારે ઊઠવાનું મન થતું નથી, રોગ થાય છે.

(૪) ઝેરી જંતુની લાળ આવી જાય તો મૃત્યુ નીપજે છે.

(૫) રાત્રિભોજનને લીધે આયુષ્યનો બંધ પડે તો તિર્યંચગતિ કે નરકગતિનો બંધ થાય છે.

આમ અનેક રીતે જોતાં રાત્રિભોજનમાં અનેક

દોષો રહેલા છે, એટલે તેની ગણના અભક્ષ્યમાં કરવામાં આવી છે, કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્ય ભગવંત યોગ-શાસ્ત્રમાં જણાવે છે કે :– (૧) રાત્રિના સમયે નિરંકુશપણે વિચરતાં પ્રેત–પિશાચ આદિ વ્યંતર દેવ–દેવી અન્નને એઠું કરે છે, માટે સૂર્યાસ્ત પછી ભોજન કરવું નહિ. (આવા અદૃશ્ય દેવથી ઉચ્છિષ્ટ કે નજર લાગેલા ભોજનથી કેટલાકને વળગાડથી પીડાવું પડે છે)

(૨) ઘોર અંધકારથી નેત્રની શક્તિ રૂંધાઈ જવાના કારણે ભોજનની અંદર પડતાં જંતુઓને જોઇ શકાતાં નથી, તેથી રાત્રિને વિષે કયો સુજ્ઞ ભોજન કરે?

(૩) રાતે નાનાં જંતુઓ જોઈ શકાતાં નથી, તેથી પ્રાશુક એવાં આહાર–પાણી પણ કરવાં નહિ, કેવલી ભગ-વંતોએ એવા આહાર–પાણીનો સ્પષ્ટ નિષેધ કરેલો છે.

(૪) જે ભોજનમાં અનેક જીવો એકઠા મળ્યા છે. તેવા રાત્રિભોજનને કરનારા મૂઢ જીવોને રાક્ષસોથી જુદા કેમ પાડી શકાય? અર્થાત્ તેઓ એક પ્રકારના નિશાચર છે.

(૫) દિવસે અને રાતે જે મનુષ્ય ખાતો જ રહે છે. તે શિંગડા અને પૂંછડા વિનાનો પશુ નથી શું?

(૬) રાત્રિભોજન કરનાર મનુષ્યને ઘુવડ, કાગડા, બિલાડી, ગીધ, સાબર, ભૂંડ, સર્પ, વીંછી અને ઘો વગેરે તિર્યંચ રૂપે ઉત્પન્ન થવું પડે છે. વધુ પરિણામ બગડે તો નરકગતિ સુલભ બને છે.

(૭) જે મનુષ્ય દિવસની આદિની અને અંતની બે ઘડીઓ મૂકીને ભોજન કરે છે, તે પુણ્યનું ભાજન થાય છે.

* ઉત્સર્ગ માર્ગ તો એ છે કે સવારે અને સાંજે રાત્રિની નજીકની એટલે સૂર્યોદય પછીની અને સૂર્યાસ્ત પહેલાંની બબ્બે ઘડીઓ પણ ભોજનમાં તજવી જોઈએ.

રાત્રિભોજન છોડવાનાં કારણો :-

(૧) રાત્રિભોજન આ ભવને વિષે આરોગ્યની હાનિ કરે છે, પરભવને વિષે દુર્ગતિ આપે છે.

(૨) રાત્રિભોજનને સામાન્ય પાપ નહીં પણ મોટું પાપ કહેવામાં આવ્યું છે.

(૩) રાત્રિભોજનમાં રોગવાળાં જંતુ ભોજનમાં આવી જતાં કેન્સર વગેરે રોગો થાય છે.

(૪) રાત્રિભોજનને લઈને ધાર્મિક-ક્રિયા જેવી કે પ્રતિક્રમણાદિ, શુભધ્યાનાદિ થઈ શકતાં નથી.

(૫) રાત્રિભોજનથી કેટલીકવાર ઝાડા-ઊલટી અને ગંભીર સ્થિતિમાં અનેક લગ્નાદિ પિકનિક પાર્ટીઓ મુકાઈ ગઈ તેના સમાચાર દૈનિકપત્રોથી જાણવા મળે છે.

(૬) સૂર્યની હાજરીમાં વાતાવરણ સ્વચ્છ રહે છે, જ્યારે અસ્ત થતાં અંધકાર ફેલાય છે. ત્યારે પોતાનો આહાર લેવા માટે જીવજંતુની સૃષ્ટિ આકાશમાં ઊડે છે. તેની હિંસા રાત્રિભોજનથી થાય છે.

(૭) આયુર્વેદશાસ્ત્ર કહે છે કે સૂર્ય અસ્ત થયા પછી હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકોચાઈ જાય છે, એમાં ભોજન કરવાથી આરોગ્યની હાનિ થાય છે, સ્વભાવ કઠોર બને છે, તથા સૂક્ષ્મ જંતુના ભક્ષણથી હિંસા થાય છે, માટે રાત્રિએ ભોજનનો ત્યાગ કરવો સમુચિત છે.

(૮) ચાર કાર્યો નરકમાં લઇ જનાર છે. (૧) રાત્રિભોજન (૨) પરસ્ત્રીગમન, (૩) સંધાન–બોળ અથાણું, (૪) અનંતકાય–કંદમૂળનું ભક્ષણ છે.

(૯) અજ્ઞાની પંખીઓ પણ રાત્રિભોજન કરતાં નથી પણ વિશ્રામ કરે છે. જ્યારે માનવે તો અભક્ષ્યાદિના પાપને અનંતા દુઃખનું મૂળ સમજીને રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવાનો છે.

(૧૦) દિવસ છતાં અંધારી જગ્યામાં, કે સાંકડા મુખવાળા ભાજનમાં ભોજન કરવાથી રાત્રિભોજન જેવો દોષ લાગે છે. માટે અજવાળામાં અને જીવજંતુ દેખી શકાય તેવા ભાજનનો ઉપયોગ રાખવો જોઇએ.

૨૫. રાત્રિભોજનનો ત્યાગ શા માટે ?

(કુમારપાળ વિ. શાહ–મિનિપાક્ષિક : ૧૫-૧-૭૬)

મેં મારા ફેમિલી ડોકટરને એક દિવસ પૂછ્યું : "ડોકટર સાહેબ ! તમારે ત્યાં મોટા ભાગના કયા પ્રકારના દરદીઓ આવે છે ?

ડો.–બધા જ પ્રકારના દરદીઓ આવે છે. શ્રીમંત દરદીઓ પણ આવે છે અને ગરીબ દરદી પણ.

મેં સ્પષ્ટતા કરી, ડો. દર્દીઓના આર્થિક ભેદ મારે નથી જાણવા. મારે જાણવું છે કે બધા દરદીઓની સામાન્ય ફરિયાદ શું હોય છે ?

ડો. મારે ત્યાં રોજના સરેરાશ ૧૫૦ થી ૨૦૦ દરદીઓ આવે છે. આમાંથી ૮૫ ટકાની ફરિયાદ પેટ દુઃખવાની, બેચેની લાગવાની, કબજિયાતની, અનિંદ્રાની, જડથૂસ્તતાની વગેરે મુખ્ય હોય છે.

"આનું મુખ્ય કારણ શું હશે?" મેં પૂછ્યું.

અને ડોકટરે જે જવાબ આપ્યો તેનાથી મને ભગવાન મહાવીરદેવે રાત્રિભોજન–ત્યાગ વિષે આજથી અઢી હજાર વર્ષ પહેલાં કહ્યું હતું તેમાં મને વધુ શ્રદ્ધા થઈ. ભગવાને કહ્યું હતું :–

'ચઉવ્વિહે વિ આહારે, રાઈભોયણ–વજ્જણા."

"અન્ન–પાન–ખાદિમ અને સ્વાદિમ આ ચાર પ્રકારનું રાત્રે સેવન ન કરવું. અર્થાત્ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો. ખરેખર ! આ ત્યાગ દુષ્કર છે પણ દુઃશક્ય નથી. એથી શું રાત્રિભોજનનો ત્યાગ ન કરવો? તો તો જીવનમાં શું દુષ્કર નથી? આજે તો અસહ્ય મોંઘવારીમાં જીવવું પણ દુષ્કર છે. તેથી શું આપણે જીવવાનું બંધ કરી દઈશું? હજી સુધી કોઇએ એવું કર્યું હોય તેવું જાણમાં નથી.

તો પછી દુષ્કર રાત્રિભોજન–ત્યાગને શા માટે સરળ અને સાહજિક બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો? એવો પ્રયત્ન કરવો તે ખુદ આપણા જ હિતમાં છે. એ કેવી રીતે તે વિચારતાં પહેલાં આ વિષયની આ એક બાજુ પહેલાં જોઇએ.

ધર્મમાં રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવાનું કહ્યું છે. તેથી તેના પ્રત્યે ઉપહાસ કરવાની જરૂર નથી. આજના વિજ્ઞાનીઓએ જ નહિ, આજના વિદેશી કવિઓએ પણ 'રાત્રિભોજન ત્યાગ' ની હિમાયત કરી છે.

એક ઇટાલિયન કવિની એક કવિતાનો સાર આ પ્રમાણે છે. પ્રાતઃ–

"પાંચ વાગે ઉઠવું અને નવ વાગે જમવું,
પાંચ વાગે વાળુ અને નવ વાગે સૂવું."

આવા જીવનક્રમથી નેવું ને નવ વરસનું જીવન જિવાય છે.

* **"હીલિંગ બાય વોટર"** નામના પોતાના પુસ્તકમાં ટી. હાર્ટલી હેનેસીએ પણ સૂર્યાસ્ત પહેલાં ભોજન કરી લેવાની દૃઢ હિમાયત કરી છે.

સર્વજ્ઞ ભગવાનના આ આદેશને આજના વૈજ્ઞાનિકોનું પણ ભારે સમર્થન મળ્યું છે. આથી રાત્રિભોજન ત્યાગની વાતને માત્ર ધાર્મિક ગણી તેને સામાન્ય માની લેવાની જરૂર નથી. આ ત્યાગની પાછળ પ્રાકૃતિક અને આરોગ્ય વિજ્ઞાનનું બળ છે.

તમે કમળને ખીલતું અને બિડાતું જોયું હશે. એ ખીલે છે સૂર્યના પ્રકાશથી, અને બિડાય છે એ પ્રકાશના અસ્તથી. સૂર્યની ગરમી જેટલી જ ગરમીવાળા બલ્બના પ્રકાશથી તમે કમળને ખીલવી નહિ શકો. એ ખીલશે સૂર્યના પ્રકાશથી જ. કુદરતની શક્તિ અસાધારણ છે.

આ સૂર્યનો પ્રકાશ આપણા આરોગ્યને પણ નવજીવન બક્ષે છે. તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે. આયુર્વેદમાં નાભિને કમળ સાથે સરખાવેલ છે. જઠર સૂર્યના પ્રકાશથી વિકસે છે. સુર્યાસ્ત બાદ જઠરની તાકાત દિવસના પ્રમાણમાં મંદ પડી જાય છે. અને મંદ જઠરમાં જે આવે તે ઓર્યે રાખો તો પેટની તકલીફ કે કબજિયાતની બૂમ ન પડે તો બીજાં શું પડે ?

અયોગ્ય આહાર અનેક વિકારોનું મૂળ છે. તેથી સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક આહાર લેવો જેટલો જરૂરી છે તેટલો જ આહાર સમયસર લેવો જરૂરી છે. કલાકે કલાકે કેસરિયાં દૂધ પીવાથી કોઈ દારાસિંગ ન બની જાય. એ માટે તો આહારના નિયમ પાળવા જ રહ્યા. એમાં એક નિયમ છે રાત્રિએ ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

રાત આરામ માટે છે. બીજા દિવસ માટે નવી સ્ફૂર્તિથી જીવવા માટે, વિરામ કરવા માટે છે. દિવસે જેટલી સ્ફૂર્તિથી માનવી કામ કરે છે તેટલી જ સ્ફૂર્તિથી માનવી રાતે કામ નથી કરી શકતો. અપવાદ હશે, પણ અપવાદ સર્વ સામાન્ય નિયમ ન બની શકે.

રાતે ખાવાથી પેટ ભારે લાગે છે. ઓછું ખાધું હોય તો પણ, અરે ! એક ગ્લાસ ભરીને દૂધ પીધું હોય તો પણ. આ ભારે પેટના કારણે બેચેની થાય છે. બેચેની દૂર કરવા માનવી વ્યર્થ રખડવા નીકળે છે અને કશા ઉદ્દેશ્ય વિનાનું શહેરમાં રખડવાનું પરિણામ શું આવે ?

જાણતાં કે અજાણતાં શહેરની વિલાસી ઝાકઝમાળનાં પ્રતિબિંબ આંતર–મન પર પડે. સિનેમાનાં અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોનાં સેક્સી પોસ્ટરો આંખમાં છલકાય અને નબળું મન તેનાં વમળમાં ફસાય.

કદાચ રખડવા ન જાય તો નવલકથા વાંચે, સિને–મેગેઝિનો વાંચે, પત્તાં ટીચે, આમ સમયની બરબાદી થાય. વિચારનું કુગમન પણ થાય. આનો અર્થ એવો એકાંતિક નથી કે રાત્રિભોજન નહિ કરનારા સમયની આવી બરબાદી નથી કરતા, પરંતુ રાત્રિભોજનથી આ બધી વૃત્તિઓને વધુ નિમિત્ત મળે છે, તે પર જ વધુ ધ્યાન આપવાનું છે.

આ તો થઇ પાચનતંત્રની વાત, તેની આનુષંગિક અસરોની વાત. બીજી હકીકત પણ આ સાથે છે. રાત એટલે અંધારી, શહેરના માર્ગો પર નીઓન લાઇટો સળગે કે ગામડાની શેરીઓમાં ગેસની લાઇટો બળે તો પણ રાત તો અંધારી જ, જેમાં અનેક જંતુઓ પોતાના ખોરાક માટે ફરે છે. ગુરુમહારાજ દશવૈકાલિક આગમનું વચન ફરમાવે છે કે :–

'સન્તિ મે સુહુમા પાણા; તસા અદુવ થાવરા;
જાઇરાઓ અપાસંતો, કહમેસણિયં ચરે. (અ. ૬/૨૪)

'સંસારમાં ઘણાં ત્રસ અને સ્થાવર પ્રાણી અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે. રાતના અંધારામાં તે જોઈ શકાતાં નથી. તો પછી રાત્રિભોજન તો થઈ જ કેવી રીતે શકે ?'

વિજ્ઞાનીઓએ પણ નરી આંખે ન જોઇ શકાય એવાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અંધારામાં ફરતાં હોવાનું સમર્થન કર્યું

છે. લાઇટના અજવાળામાં જંતુઓ દેખાય છે, પણ આપણો અનુભવ કહે છે કે ટયુબલાઈટ પર ન ઓળખી શકાય તેવાં ઘણાં જીવડાંઓનાં ઝુંડ ઘણી વાર જામે છે, ત્યારે લાઈટ બંધ કરવી પડે છે.

આના કારણે રાત્રિભોજનમાં સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ જીવ-જંતુઓ પડવાની પુરેપુરી સંભાવના છે. આથી જાણતાં-અજાણતાં પણ જીવહિંસા થાય છે અને એવો કોઈ જીવ ખાવામાં આવી ગયો તો એ જીવ કયારેક ખાનારનો પણ જીવ લે છે.

આમ રાત્રિભોજનથી પોતાને તો નુકશાન થાય જ, સાથોસાથ જીવહિંસાનું નિમિત્ત પણ બનાય. આથી જ ભગવાન મહાવીર પરમાત્માનું ફરમાવેલું વચન ગુરુ મહારાજ કહે છે કે :–

"રાઇભોયણ–વિરઓ, જીવો ભવઇ અણાસવો"

રાત્રિભોજનના ત્યાગથી જીવ રાત્રિભોજનના પાપ–રહિત અનાશ્રવ થાય છે. પ્રાતઃસ્મરણીય પૂર્વાચાર્યોએ તો રાત્રિભોજનને નરકના ચાર રસ્તાઓમાંના પ્રથમ દ્વાર તરીકે ઓળખાવ્યું છે.

* **હવે પસંદગી આપણે જ કરવાની છે :** રાત્રિ-ભોજન કરીને પેટ ખરાબ કરવું છે ? રાત્રિભોજન કરીને દુર્ગતિમાં જવું છે ? કે પછી તેનો ત્યાગ કરીને તંદુરસ્ત બનવું છે ? અનાશ્રવ થવું છે ? વીતરાગ માર્ગના આરાધક બની કલ્યાણ સાધવું છે ?

રાત્રિભોજનના અનેક નુકશાનો

* કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય ભગવંતાદિ આ સંદર્ભમાં કહે છે કે રાત્રિભોજન કરતાં કે ભોજન પકાવતાં સૂક્ષ્મ કે સ્થૂલ જીવો પડવાની પાકી સંભાવના છે, જેનાથી

વિવિધ નુકશાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવવાં પડે છે. દા.ત. (૧) ભોજનમાં જુ આવી જાય તો જલોદર થાય, (૨) માખી આવી જાય તો ઊલટી થાય, (૩) કીડી આવી જાય તો બુદ્ધિની મંદતા થાય, (૪) કરોળિયો આવી જાય તો કોઢ થાય, (૫) કાંટા, લાકડાની ફાંસ કે સંભાર ભરેલા શાકમાં વીંછી આવી જતાં તાળવું વિંધાઈ જાય, (૬) ગરોળીના અવયવ કે લાળ આવી જતાં ગંભીર સ્થિતિ બને, (૭) મચ્છર આવી જતાં તાવ લાગુ પડે, (૮) સર્પનું વિષ આવી જતાં મૃત્યુ નીપજે, (૯) રોગિષ્ઠ જંતુ આવી જતાં કેન્સર વગેરે રોગ કરે, (૧૦) ઝેરી પદાર્થ આવી જતાં ઝાડા–ઊલટી લાગુ પડે, (૧૧) વાળ આવી જતાં સ્વરભંગ થાય, (૧૨) પરલોકમાં આયુષ્ય બાંધીને ઘુવડ–કાગડો–ચમચીડ–બિલાડી વગેરે હિંસક પશુમાં કે નરકગતિમાં જાય.

સાંજનું ભોજન ક્યારે કરવું :—

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાલયના અગ્રણી મિ. લુઈ કુનેએ પોતાના પુસ્તક **'આકૃતિથી રોગની ઓળખ'** માં જણાવ્યું છે કે :–

એમ કહેવામાં આવે છે કે જ્યારે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે ભોજન કરવું. પરંતુ આ એક જાતની પરાધીનતા અને કુટેવ છે. કવેળાએ ભોજન લેવાથી ભૂખનું શમન થાય, પરંતુ આરોગ્યને હાનિ પહોંચે છે. માટે આપણે જાતે ભૂખની ટેવ, સમય બદલવો અને આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખવું તે આપણા હાથની વાત છે. કવેળાએ લાગેલી ભૂખ તે વાસ્તવિક સાચી ભૂખ નથી હોતી. સાચી ભૂખ સૂર્યના પ્રકાશ પછી નાભિકમળ વિકસેલું હોય ત્યારે હોય છે.

પશુ-પક્ષીઓને જોવાથી માલુમ પડે છે કે સવારના પૂરેપૂરી ભૂખ લાગે છે, અને તે વખતે પૂરો ખોરાક લે છે. આનુ એક દૃઢ કારણ એ છે કે જે સૂર્ય સાથે વધુ સંબંધ રાખે છે,

❀ દિવસના બે હિસ્સા છે. એક પ્રેરક અને બીજો સ્તબ્ધક (Animating and Tranqillising) પૂર્વાહ્ન અને ઉત્તરાર્ધના સૂર્ય સાથે ચડતો-ઊતરતો ક્રમ રહે છે. સારી સૃષ્ટિને ક્રિયાશીલ બનવા માટે ચડતો ક્રમ ઉત્સાહિત કરે છે. પ્રત્યેક વૃક્ષ અને છોડવાઓ ઉપર પ્રાતઃકાલીન સૂર્યનો પ્રભાવ પડે છે. જે વૃક્ષ પર તડકો નથી પડતો તેમાં ફળ આવતાં નથી અથવા બહુ જ અલ્પ આવે છે. પરંતુ જ્યાં તડકો બરાબર પડે છે ત્યાં ફળ વિશેષ જોવા મળે છે. તે જ રીતે મનુષ્ય માટે સૂર્યનો પ્રભાવ ઓછો નથી. પ્રાતઃકાળે ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી મન અને તન પ્રફુલ્લિત બને અને સૂર્યનાં કિરણો પડવાથી વિશેષ તાજગી અનુભવવા મળે છે.

બપોરના સૂર્ય આથમવા તરફ ઢળતો જાય છે, તે બીજો હિસ્સો ગણાય છે, આમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઓછી લાગે છે, સૂર્ય અસ્ત થતાં સૌને વિશ્રામ અને ઊંઘ લેવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે પ્રાતઃકાળ થતાં શરીરમાં વિશેષ સ્ફુર્તિનો અનુભવ તથા શરીરનાં બધાં કાર્યો તેજીથી વેગથી થાય છે.

શરીરની પાચનશક્તિ પણ સવારે બળવાન હોય છે. જ્યારે ત્રીજા પ્રહરમાં શક્તિ ઓછી થાય છે અને સૂર્યાસ્ત થતાં વિશેષ ઘટી જાય છે. આથી એ સિદ્ધ થાય છે કે આપણે ખોરાક સવારના પહેલા ભાગમાં લેવો જોઈએ. પાછલા ભાગમાં ખોરાક માટે થોડો હિસ્સો બાકી રાખવો અને સૂર્યાસ્ત પછી કાંઈ પણ ભોજન લેવું જોઈએ નહિ. વેદવેત્તા કહે છે કે સૂર્ય તેજોમય છે. આમાં ઋક્, યજુઃ અને સામવેદ એમ ત્રણેનો સમાવેશ થાય છે. આથી સૂર્યનાં કિરણોની હાજરીમાં પવિત્ર થઇને બધાં કામ કરવાં જોઇએ. સૂર્યના અભાવમાં શુભ કાર્ય ન કરવાં જોઈએ. તેમાં વિશેષ કરીને ભોજન તો ન જ કરવું. સૂર્યાસ્ત થવા ઉપર હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકુચિત બને છે તથા સૂક્ષ્મ જીવો ભોજનમાં ભળે છે. આથી ખાનારને નુકસાન પહોંચે છે. જેથી અપચો, અજીર્ણ તથા બીજા રોગો ફૂટી નીકળતાં વાર લાગતી નથી. માટે ભોજનની ટેવ રાતની કદી પાડવા જેવી નથી. પડી હોય તો સુધારી લેવાની ભલામણ અનુભવી વૈદ્ય, ડોકટરો કરે છે. રાત્રે ભોજન કરવાથી પેટ ભરાય છે, ભરાયેલા પેટથી શરીરને વાસ્તવિક આરામ મળતો નથી, જેથી સવારમાં સ્ફૂર્તિને બદલે આળસ સુસ્તી રહે છે.

* **"હીલીંગ બાય વોટર"** પુસ્તકના લેખક **મિ. ટી. હાર્ટલી, હેનેસી** A. R. C. A. જણાવે છે કે માનવ શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણોનો અજબ-ગજબ પ્રભાવ પડે છે. માટે આહારની બાબતમાં સૂર્યાસ્ત પહેલાં ભોજન લઈ

લેવું હિતકર છે અને પછી આરામ કરવો સારો છે. "જ્યાં સૂર્યનો પ્રવેશ ત્યાં નહિ વૈદ્ય-ડોક્ટરોનો પ્રવેશ.'

* **ધી ફિલોસોફી ઓફ ઈટિંગ"** કેમિસ્ટ્રી, ફિઝિયોલોજી તથા હાઇજીનના ભૂતપૂર્વ પ્રો. એલબર્ટ જે. બેલોજ, એમ. ડી. જણાવે છે કે શ્રમ કરવાવાળી વ્યક્તિને સારું અને પોષક ભોજન સુપાચ્ય હોય તો ત્રણવાર, તે પણ સૂર્યોદય પછી અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં લઇ લેવું. સાંજના વ્યક્તિ આખા દિવસના શ્રમથી થાકી જાય છે ત્યારે ભોજન પેટમાં જવાથી ગરબડ ઊભી થાય છે, માટે આરોગ્ય અને પૂરતી ઊંઘ જાળવવા અને સ્ફૂર્તિભર્યું જીવન જીવવા દિવસે થતાં આહાર લઈ લેવો જરૂરી છે.

* **ડૉ. લેફ્ટેનંટ કર્નલ "ટયુબરક્યુલોસીસ એન્ડ ધી સન ટ્રીટમેન્ટ"** પુસ્તકમાં સન સ્કૂલના વિવરણ સાથે જણાવે છે કે સન સંસ્થા સાંજના સમયસર ૬ વાગે ભોજન કરી લે છે, જે સ્વાસ્થ્યને વધુ અનુકૂળ છે. સૂર્યાસ્ત પછીનું ભોજન સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રતિકૂળ છે.

* **ડૉ. એસ, પેરેટ. એમ. ડી. 'સ્વાસ્થ્ય અને જીવન'** નામના પુસ્તકમાં એક હૃદયરોગીના કિસ્સાને વર્ણવતાં લખે છે કે આ રોગીને રાત્રે ખાવાથી ખૂબ બેચેની થતી. હૃદયમાં દુઃખાવો થતો, તેથી તેને ભોજનમાં સમયનો ફેરફાર કરતાં સ્વાસ્થ્યમાં સારો સુધારો થયો. સૂર્યાસ્ત પછી જમવાનું છોડી દીધું અને હૃદય વગેરે બરાબર કામ કરતાં થઈ ગયાં. જ્યારે બપોરે ઓછું ખાનારા રાત્રે ઠાંસીને ખાતા હૃદય-વેદનાનો શિકાર બને છે. આ કારણને ધ્યાનમાં

રાખીને ડોક્ટરો પણ આહારનો સમય બદલી સ્વાસ્થ્ય–રક્ષાનું કિંમતી સૂચન કરે છે.

* ડૉ. રમેશચંદ્ર મિશ્ર જણાવે છે કે ભારતમાં પેટની બીમારી માટે અયોગ્ય ભોજન તેમજ સૂર્યાસ્ત પછીનું રાત્રિભોજન જવાબદાર છે. તેઓ જણાવે છે કે બહારથી સ્વસ્થ દેખાતી ચાલીસ વર્ષની એક મહિલાને પૂછતાં તેણીએ જણાવ્યું કે રાત્રિના જમ્યા બાદ સૂતાં શ્વાસનું દરદ ઉપડે છે, શરીરે પસીનો પસીનો થઈ જાય છે, ગભરામણ થાય છે. આથી હૃદયની બીમારીની શંકાથી બાર વાર કાર્ડિયોગ્રામ લેવરાવ્યા, પણ તેમાં હૃદયની કોઈ બીમારી જણાઈ નહિ. આ મૂંઝવણના ઉકેલમાં ડોક્ટરે વિચાર્યું કે આ બાઇ શ્રમ લેતી નથી. પરોઠા અને મસાલાવાળાં શાકભાજી રાત્રે ખાઇને સૂતાં ખૂબ તકલીફ અનુભવે છે. તેથી જમવાનો સમય સૂર્યાસ્ત પહેલાં કરાવ્યો. પરોઠા–મસાલા ઓછા કરી તથા શ્રમ–વ્યાયામ કરવા ભલામણ કરતાં બે અઠવાડિયામાં સારો આરામ થઇ ગયો.

અધિક પડતી બીમારી રાત્રિભોજનથી, અનિયમિત ખાનપાનથી થાય છે, તથા દિવસ–રાત પાન–સોપારી ચાવવાથી તથા બીડી, સિગારેટ, ચાની પ્રવૃત્તિથી મોઢામાં કેન્સર વગેરે રોગ થતાં સ્વાસ્થ્યનો નાશ કરે છે.

રાત્રિભોજન પરિહરવામાં ધાર્મિક અને શારીરિક લાભ પણ ઘણો છે, જે ઉભયલોકમાં સુખકારી છે. દશ દૃષ્ટાંતે દુર્લભ એવો આ અનંતી પુણ્યરાશિથી મળેલો મનુષ્ય જન્મ, તેમાં પણ ચિંતામણિ રત્નથી અધિક

આત્માનો સંપૂર્ણપણે અભ્યુદય કરે તેવો સર્વજ્ઞભાષિત જૈન ધર્મ પ્રાપ્ત થયો છે. તો કલ્યાણ સાધવામાં પ્રમાદ ત્યજી રાત્રિભોજન આદિ સર્વ અભક્ષ્યોનો ત્યાગ કરવો કે જેથી ચોરાશી લાખ જીવયોનિમાં જન્મ–મરણના દુઃખથી મુક્ત થઈ અજરામર શાશ્વત સુખ પામીએ.

રાત્રિભોજનના ત્યાગના મહિમાને પ્રકાશિત કરતી શ્રી હંસ–કેશવની પ્રેરક–બોધક કથા મન દઈને વિચારો, અને જીવનમાં પેસી ગયેલા અનાચાર રૂપ રાત્રિભોજનનો જીવનભર ત્યાગ કરી પરમસુખના માર્ગે વળો.

૨૬. હંસ અને કેશવની કથા

કુંડિનપુર નામની એક નગરી હતી. ત્યાં એક યશોધર નામના વણિક વસતા હતા. જેને રંભા નામની રૂપવતી ભાર્યા હતી. તેણીની કુક્ષિથી બે પુત્રરત્નો ઉત્પન્ન થયાં. એકનું નામ હતું હંસ અને બીજાનું નામ હતું કેશવ. બીજના ચંદ્રમાની જેમ ધીરે ધીરે તેઓ વૃદ્ધિ પામતાં યૌવનાવસ્થામાં આવ્યા. એકદા બંને કુમારો ઉદ્યાનમાં ક્રીડા કરવા માટે ગયા. કંઈક ભાગ્યનો ઉદય હતો, તેથી ત્યાં એમને ત્યાગી સાધુના દર્શન થયાં. મુનિવરનાં દર્શન થતાં જ તેમનું હૈયું હર્ષના હિલોળે ચઢયું. બંને ભાઈઓ વંદના કરીને મુનિશ્રીની નજીક બેઠા. મુનિરાજે બન્નેને યોગ્ય જાણી બોધ આપવો શરૂ કર્યો. ફળદ્રુપ જમીનમાં જેમ બીજ વાવવાથી ઊગી નીકળે છે તેમ મુનિશ્રીના બોધક વચનોએ બંને આત્માઓમાં

અનેરો પ્રકાશ પાથર્યો. મુખ્યત્વે મહારાજશ્રીએ રાત્રિ-ભોજનના ત્યાગનો ઉપદેશ આપ્યો હતો. રાત્રિભોજન આલોકમાં અને પરલોકમાં પણ અનેક દોષો ઉત્પન્ન કરે છે. અનેક જીવોની હિંસાના ભાગીદાર બનવું પડે છે, માટે સુજ્ઞજનોએ રાત્રિભોજનનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

મુનિશ્રીની હૃદયવેધક વાણી બંનેના હૃદયમાં સોંસરી ઊતરી ગઈ અને બંને ભાઈઓએ તે જ સમયે રાત્રિ-ભોજનના ત્યાગની ગુરુની સાક્ષીએ પ્રતિજ્ઞા લીધી. ગુરુ મહારાજને ભાવભર્યાં વંદન કરીને બંને ભાઈઓ ત્યાંથી પોતાના નિવાસસ્થાને આવી પહોંચ્યા. મધ્યાહ્ન સમયે ભોજનાદિથી નિવૃત્ત થઇ તેઓ દુકાને ગયા. ઘડી દિવસ જયારે બાકી રહ્યો ત્યારે બંને ભાઈઓ પોતાની પ્રતિજ્ઞાના પાલન માટે જમવા ઘેર આવ્યા. માતાને કહ્યું : માતાજી! અમને જમવા આપો’ માતાએ જવાબ વાળ્યો, ‘પુત્રો થોડી ધીરજ અને શાંતિ રાખો. રસોઈ હજી તૈયાર નથી. તૈયાર થયે હું તમને બોલાવીશ.’ માતાની વાત સાંભળી પુત્રોએ જણાવ્યું : માતાજી! અમારે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ છે. માટે જે તૈયાર હોય તે આપો, જેથી અમારા નિયમને બાધ ન આવે.’

આ વાત તેના પિતા યશોધરે સાંભળી અને સાંભળતાં જ તેને ક્રોધ ચડયો. પિતાએ વિચાર્યું : ‘જરૂર કોઇ ધૂર્તે મારા પુત્રોને ઠગ્યા લાગે છે. શી જરૂર છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગની! અમારા કુળમાં તો વર્ષો જુનો

રાત્રે જમવાનો રિવાજ છે.' પિતાએ વિચાર્યું કે 'એમ સીધી રીતે આ નહિ માને, માટે તેમને બે–ત્રણ દિવસ બરાબર ભૂખ્યા રાખવા. જેથી આપોઆપ તેઓ નિયમને મૂકી દેશે. આ પ્રમાણે વિચાર કરીને પોતે પોતાની પત્ની રંભાને જણાવ્યું કે 'ભૂલેચૂકે છોકરાઓને દિવસે જમવાનું ન આપીશ. મારી ખાસ આજ્ઞા છે.'

પતિની વાત પત્નીને માનવી પડી. માતાએ દિવસે છોકરાઓને જમવા ન આપ્યું. એક, બે અને ત્રણ દિવસ વ્યતીત થયા. ઉપવાસ પર ઉપવાસ થયા પણ છોકરાઓ પોતાની પ્રતિજ્ઞાથી જરાય ડગ્યા નહિ- આપત્તિના સમયે પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરવું એમાં જ માણસની કસોટી છે. પિતાએ એટલો બધો કામનો બોજો બન્ને ઉપર નાંખ્યો કે કામમાંથી બંને જણા ઊંચા જ ન આવે. માંડ માંડ તેઓ રાત્રે ઘરભેગા થતા હતા.

માતાએ પુત્રોને કહ્યું 'બેટા! તે જ સાચા પુત્રો ગણાય કે જે પિતાની પાછળ ચાલે અને પિતાને અનુસરે.' આ વાત સાંભળી બંને ભાઈઓ જરા હસ્યા અને બોલી ઊઠ્યા, 'માતા! પિતા શું કૂવામાં પડે તો પુત્રોએ પણ કૂવામાં પડવું?' માતા સમજી ગઇ કે એમ આ માને તેવા નથી એટલે તેણીએ કહ્યું, 'જેમ તમને રુચે તેમ કરો.'

માતાનાં વચનો શ્રવણ કરીને બંને ભાઈઓ તે વખતે મૌન રહ્યા.

મિથ્યાત્વના ગાઢ રંગથી રંગાયેલા યશોધરે પોતાની પત્ની રંભાને સખત શબ્દોમાં કહી દીધું કે 'તારે આ

બંનેને દિવસે ભોજન આપવું નહીં, પણ રાતના જ આપવું, ભલે એ ભૂખ્યા રહે.' દુકાન બંધ કરી જ્યારે પુત્રો રાત્રે ઘેર આવ્યા ત્યારે તેણીએ ભોજન કરવાનું કહ્યું, પણ ધૈર્ય ધરનાર બંને જણ ભૂખ્યા રહ્યા પણ ભોજન ન લીધું. આમ તેના દ્વેષી પિતાએ પુત્રોને એવા કામે લગાડી દીધા કે રાત્રે જ કામથી છૂટા થાય. આ રીતે એક-બે દિવસ નહિ પણ પાંચ દિવસ વ્યતીત થયા. બંનેને પાંચ પાંચ દિવસના ઉપવાસ થયા છતાં ય તેઓ પોતાની પ્રતિજ્ઞામાં અડગ રહ્યા. દેહં પાતયામિ, વા કાર્યં સાધયામિ.' ભલે દેહ પડે, પણ પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરવામાં પાછી પાની નહિ કરીએ એવો એમનો દૃઢ નિશ્ચય હતો. છઠ્ઠા દિવસે રાત્રે પિતાએ પુત્રોને કહ્યું વત્સ! જે મને અનુકૂળ હોય તે પ્રમાણે જ વર્તવું જોઈએ; જે મને પ્રતિકૂળ હોય તે તમને પણ પ્રતિકૂળ લાગવું જોઈએ. તો જ તમે સાચા પુત્રો ગણાઓ. મને ખબર છે કે તમે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કર્યો છે. પણ તમે નથી જમતા એટલે તમારી માતા પણ નથી જમતી. તેને પણ આજે છઠ્ઠો ઉપવાસ થયો છે. તમારી નાની બહેન પણ ખાતી-પીતી નથી. બધાં ઉપર દયા લાવવી જોઈએ અને એમની ખાતર તમારે ભોજન કરવું જોઇએ. તમારી નાની બહેન ભોજનના અભાવે ગ્લાનિ અનુભવે છે. મેં જ્યારે તમારી માતાને પૂછ્યું ત્યારે મને ખબર પડી. હું તો અંધારામાં હતો. તમે ડાહ્યા અને શાણા છો, તમારે સમજવું જોઈએ.

'બીજી વાત એ છે કે પંડિત પુરુષો રાત્રિના પહેલા અર્ધપહોરને પ્રદોષ કહે છે, અને પાછલા અર્ધપહોરને પ્રત્યુષ કહે છે; માટે આ સમયે જમવામાં બાધ નથી. તમને નિશાભોજનનો દોષ નહિ લાગે, અને માતા–પિતાની આજ્ઞાનું પાલન થશે, અને તમારો નિયમ પણ સચવાશે માટે વત્સો ! વિલંબ ન કરો, જલ્દી ભોજન કરો.'

આ સાંભળીને ભૂખથી વધુ વિહ્વલ બનેલો હંસ કેશવની સામે જોવા લાગ્યો. પોતાના મોટાભાઈ હંસને ઢીલો અને કાયર જોઇને કેશવે પિતાને કહ્યું : 'પિતાજી! આપને જે ઇષ્ટ, સુખકારક અને અકૂનુળ હોય એ હું કરવા તૈયાર છું, પણ જે વસ્તુ પાપરૂપ હોય તે તમને સુખદાયક શી રીતે થાય ? વળી તમે રાત્રિના પ્રથમ અર્ધપ્રહરને પ્રદોષ અને અંત્ય અર્ધપ્રહરને પ્રત્યુષ કહી રાત્રિનો દોષ ન લાગે તેમ જણાવ્યું પણ તે બરાબર નથી. તત્ત્વથી તો સૂર્યાસ્ત પહેલાંની બે ઘડી પણ વર્જવી જોઇએ. તેથી બુદ્ધિમાન માનવોએ તે વખતે ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઇએ અને અત્યારે તો રાત્રિ જ છે, જેથી હું કેવી રીતે ભોજન કરી શકું ? મારી પ્રતિજ્ઞાનો ભંગ થાય. માટે આપ મને વારંવાર રાત્રે ભોજન કરવાનો આગ્રહ ન કરશો.'

આ પ્રમાણે કેશવનાં વચનો કાને પડતાં તેના પિતા યશોધર ભારે આવેશમાં આવી ગયા અને ન કહેવા જેવા શબ્દો કહ્યા : 'અરે દુર્વિનીત ! મારી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરે છે ? નીકળ ઘરની બહાર ! તારું મોઢું મને ન બતાવીશ.'

પિતાનાં આક્રોશભર્યાં વચનો સાંભળતાં જ તત્ક્ષણ ધૈર્ય ધારણ કરી કેશવ ઘરમાંથી બહાર નીકળી ગયો. હંસ પણ તેની પાછળ જવા લાગ્યો. તે વખતે તેના પિતાએ એકદમ હંસને પકડી લીધો અને મીઠા શબ્દોથી તેને વશ કર્યો અને પિતાના કહેવાથી તે વખતે હંસે રાત્રે ભોજન કર્યું.

કેશવે ઘરની બહાર નીકળી સાતમા દિવસે ભયંકર અટવીમાં પ્રવેશ કર્યો. કેશવને આજે સાતમો ઉપવાસ હતો. જ્યારે રાત પડી ત્યારે તેણે ઘણાં યાત્રાળુઓથી ભરપૂર એક યક્ષનું મંદિર જોયું. ત્યાં કેટલાક યાત્રાળુઓ રસોઈ તૈયાર કરી રહ્યા હતા. આ બધા યાત્રાળુઓએ કેશવને જોયો, અને કહ્યું: 'હે મુસાફર ! પધારો, અમારું સ્થાન પાવન કરો. ભોજનનો લાભ આપો અને અમને પુણ્યના ભાગી બનાવો. અમારા માટે તો આજનો દિવસ ખરેખર સુવર્ણનો ભાણુ ઉગવા બરાબર છે. ધન્ય ઘડી અને ધન્ય દિવસ !

કેશવે કહ્યું: 'મહાનુભાવો ! રાત્રિભોજન કરવું એ મહાપાપ છે. માટે હું ભોજન કરીશ નહિ. ઉપવાસમાં રાત્રે પારણું હોય જ નહીં. તે ખરો ઉપવાસ ન ગણાય. ઉપવાસના અર્થને પણ તમે સમજતા નથી. ધર્મશાસ્ત્રોનું ફરમાન છે કે આઠ પ્રહર ભોજનનો ત્યાગ કરવો તેને ઉપવાસ કહેવાય છે. ધર્મ અને શાસ્ત્રના વિરુદ્ધ જેઓ તપ કરે છે, તેઓ પરમગતિ મોક્ષથી વંચિત રહે છે.

કેશવનાં દૃઢતાભર્યાં વચનો સાંભળી યાત્રાળુઓ બોલ્યા:—

અરે, ભાઈ! અમારે તારી વાત સાંભળવી નથી, અમે તો આખી રાત અતિથીની શોધ કરી પણ અતિથી મળ્યા નહિ. માટે અમારા ઉપર અનુગ્રહ કરીને અમને લાભ આપ. એમ બોલતાની સાથે જ સૌ કેશવના ચરણોમાં ઝુકી પડયા, તો પણ કેશવ એકનો બે થયો નહીં. એ પોતાના વ્રતમાં અડગ રહ્યો. એટલામાં સૌને ભારે આશ્ચર્ય થાય તેવો બનાવ બન્યો અને તે એ કે યક્ષની મૂર્તિમાંથી એકદમ એક પુરુષ પ્રગટ થયો, તેના હાથમાં મુદ્‌ગર હતું. અત્યંત વિકરાળ એનાં નેત્રો હતાં અને તોછડાઈથી આક્રોશપૂર્વક એ કેશવને કહેવા લાગ્યો, 'અરે, દુષ્ટાત્મા ! તું કેવો દયાવિહીન છે? ધર્મના મર્મને પણ જાણતો નથી. મારા ધર્મને તે દૂષિત કર્યો છે અને મારા ભક્તોની તું અવગણના કરે છે. ભોજન કરે છે કે નહીં ! નહિતર હમણાં ને હમણાં તારા મસ્તકના ટુકડે ટુકડા કરી નાખું છું.' કેશવ માટે આ કપરી કસોટીની પળ હતી. ભલભલા માણસો આવા પ્રસંગે ઢીલા પોચા બની જાય અને 'લ્યો, ભોજન કરું છું. અરે ભાઈ સાહેબ મારશો નહીં" એમ કહી દે. પણ ધૈર્યવાન આત્માઓ હિંમત હાર્યા વગર, પ્રાણની પરવા કર્યા વગર પ્રતિજ્ઞાનું અડગ પાલન કરે છે. તે વખતે જરા હસીને કેશવે યક્ષને કહ્યું કે 'યક્ષ ! તું મને ક્ષોભ પમાડવા માટે અહીં આવ્યો છે. પણ યાદ રાખ, મને મરણનો ભય નથી. મરણનો ભય તો અધમ અને પાપી આત્માઓને હોય છે, કે પાપ કરીને અમારી શી ગતિ થશે ?

હું તો ધર્મના માટે પ્રાણ ન્યોછાવર કરું છું એટલે મારૂં મરણ પણ મહોત્સવરૂપ થશે અને પરલોકમાં પણ સદ્‌ગતિનો ભાગી બનીશ ?'

કેશવનાં વચનો સાંભળતાં જ યક્ષ ખિજાયો અને પોતાના સેવકોને–ભક્તોને તેણે જણાવ્યું કે 'જાવ, આ કંઈ એમ નહીં માને. એના ગુરૂને પકડીને અહીંયા લાવો. આની નજર સમક્ષ જ હું એના ગુરુના ટુકડે ટુકડા કરી નાખીશ. કારણ કે કેશવને આ માર્ગે એણે દોર્યો છે, માટે એની ખબર લઈ નાખું. યક્ષની આજ્ઞા થતાં જ સેવકો દોડી ગયા અને ધર્મઘોષ નામના મુનિવરને કેશપાશ પકડીને યક્ષની સામે હાજર કર્યા. તે વખતે યક્ષે તોછડાઈથી મુનિશ્રીને કહ્યું : 'અરે મુનિ ! આ તારા શિષ્ય કેશવને સમજાવ અને હમણાં જમાડ, નહિતર હમણાં ને હમણાં તારા કકડે કકડા કરી નાખીશ.' આ સાંભળીને શ્રી ધર્મઘોષ ગુરુએ કેશવને કહ્યું, 'કેશવ ! દેવ-ગુરુ અને સંઘને માટે અકૃત્ય પણ કરવું પડે. માટે તારે કશોય વિચાર કરવાની જરૂર નથી. હમણાં તું ભોજન કરી લે, નહિતર આ યક્ષ મને કચડી નાખશે, મારા પ્રાણ લેશે. માટે મારા રક્ષણની ખાતર પણ તું ભોજન કર !'

કેશવ તો તત્ત્વજ્ઞ હતો. કેશવ એમ કંઈ યક્ષની માયામાં ફસાય તેવો ન હતો. એને તો દૃઢ વિશ્વાસ હતો, કે મારા ગુરુ શ્રી ધર્મઘોષ મહારાજ કદી પણ આવાં વચનો ઉચ્ચારે જ નહિ. આ બધી યક્ષની માયા લાગે છે. મારા ગુરુ તો યથાર્થવાદી અને મહા ધૈર્યસંપન્ન છે. એ કંઈ મૃત્યુથી ડરે નહિ, મને તો દૃઢ નિશ્ચય છે કે આ મારા ગુરુ નથી પણ આ તો યક્ષની માયાજાળ લાગે છે.

કેશવ જ્યારે મનમાં આ પ્રમાણે વિચારી રહ્યો હતો ત્યારે યક્ષે મુનિને મારવા માટે મુદ્દગર ઉપાડયું અને તે બોલી ઊઠયો : 'અલ્યા કેશવ! બોલ, ભોજન કરે છે કે નહિ! નહિતર તારા ગુરુના કકડે કકડા કરી નાખું છું', કેશવે તરત જવાબ આપ્યો, અરે યક્ષ! આ મારા ગુરુ તારા જેવાથી ઠગાય નહીં. પોતે ઢીલા થાય નહીં અને બીજાને ઢીલા કરે નહીં. મારા ગુરુ તો ભલભલાથી ગાંજ્યા જાય તેવા નથી. આ તો તારી માયાજાળ છે.' કેશવે જ્યારે કહ્યું કે આ મારા ગુરુ નથી ત્યારે એ નકલી બનાવટી માયાવી ગુરુએ કહ્યું : 'કેશવ! તારો ગુરુ છું, મને બચાવ, નહિતર આ યક્ષ મને કચડી નાખશે.' અને તરત જ યક્ષે તો મદ્દગરથી મુનિની ખોપરીના ચૂરેચૂરા કરી નાખ્યા અને મુનિના પ્રાણ ચાલ્યા ગયા. છતાંયે કેશવ તો પોતાની પ્રતિજ્ઞામાં અવિચળ દૃઢ રહ્યા.

યક્ષે કહ્યું : 'અલ્યા સમજ! સમજ! જો તું ભોજન કરે તો હું તારા મરેલા ગુરુને સજીવન કરું! અને તને અડધું રાજ આપું અને જો નહિ માને તો આ મુદ્દગરથી તારા પ્રાણ લઈશ.'

કાયર અને બાયલાઓ આવા કપરા પ્રસંગે હિંમત હારી જાય, પણ ધૈર્યધારી કેશવ તો હસતા મુખે યક્ષને કહેવા લાગ્યો : 'અરે યક્ષ! અમારા ગુરુ આવા હોય જ નહિ, એ બાબતની મને પૂરી ખાતરી છે. તું તારા સ્થાને ચાલ્યો જા. કોઈ પણ ભોગે હું નિયમનો ભંગ કરીશ નહીં, બલ્કે મારા પ્રાણના ભોગે પણ પ્રતિજ્ઞાનું પાલન

કરીશ. મરેલાને જીવતા કરવાની જો તારામાં તાકાત હોય તો તારા સેવકોને, તારા ભક્તોને અને તારા પૂર્વજોને સજીવન કર. મિથ્યા બકવાસ ન કર. તારામાં રાજપાટ આપવાની તાકાત હોય તો આ તારા સેવકોને કેમ રાજ આપતો નથી! વારંવાર તું મને મૃત્યુનો ડર બતાવે છે, પણ મોતથી ડરનાર એ જુદા. જેનું આયુષ્ય બળવાન છે. એને મારવાની કોઈની તાકાત નથી. "धर्मो रक्षति रक्षितः" રક્ષણ કરાયેલો ધર્મ મારું રક્ષણ કરનાર છે.'

કેશવને આવો અડગ, નીડર અને પ્રતિજ્ઞાપાલનમાં દૃઢ જોઈને યક્ષ કેશવના ઉપર ખૂબ પ્રસન્ન થયો. યક્ષે કેશવને આલિંગન કર્યું અને કેશવની દૃઢતાનાં ખૂબ વખાણ કર્યાં. યક્ષે કહ્યું, 'કેશવ! સાચી વાત છે, આ તારા ગુરુ નથી. મરેલાને જીવાડવાની મારી તાકાત નથી. હું કોઇને રાજ્ય વગેરે પણ આપી શકતો નથી.' આ પ્રમાણે જ્યારે યક્ષ બોલ્યો ત્યારે મુનિના વેશમાં જમીન પર પડેલું મડદું આકાશમાર્ગે પલાયન થઇ ગયું.

કેશવને સાત દિવસના ઉપવાસ થવા છતાં અને યક્ષના ઘોર ઉપસર્ગ છતાં તે જરાય ન ડગ્યો, ત્યારે યક્ષે કહ્યું 'તુ આરામ-વિશ્રામ કર અને પ્રાતઃકાળે આ બધાની સાથે પારણું કરજે.' આમ કહેતાંની સાથે તે યક્ષે તરત જ તે સ્થળે પોતાની માયાથી એક શય્યા તૈયાર કરી અને તેને બતાવી, જેમાં કેશવ નિરાંતે સૂઈ ગયો અને ભક્તજનો તેને પગ દબાવવા લાગ્યા. તે ખૂબ થાકી ગયો હોવાથી તત્કાળ નિંદ્રાધીન થયો.

થોડી જ વારમાં યક્ષે પોતાની માયાથી પ્રભાતનો સમય વિકુર્વ્યો એટલે કે એવું જ લાગે કે સવાર થઇ છે. યક્ષ બોલ્યો, 'અરે કેશવ ઊઠ! ઊઠ! સવાર થઈ ગઇ છે.' કેશવે જોયું તો આકાશમાં સૂર્ય દેખાતો હતો. ચોમેર અજવાળું પથરાઇ ગયું હતું. કેશવ ઘડીક તો વિચારમાં પડી ગયો. તેણે વિચાર્યું, હજી હમણાં હું સૂઈ ગયો છું અને ઘડીક વારમાં શું રાત પૂરી થઇ ગઈ? એમ બને નહીં. આ બધી યક્ષની માયા છે. હજી તો મારી આંખમાં ઊંઘ છે અને મારા શ્વાસમાં સુંગધ નથી. આ પ્રમાણે કેશવ વિચાર કરી રહ્યો હતો, ત્યાં પેલો યક્ષ બોલી ઊઠયો. અરે કેશવ! હવે ધિઠ્ઠાઈ છોડી દે અને ઝટ પારણું કર!' કેશવે કહ્યું : 'યક્ષરાજ! એમ હું ઠગાઉં તેવો નથી. મને વિશ્વાસ છે કે હજી રાત્રિ છે, આ અજવાળું એ તો તમારી માયાજાળ છે.'

જ્યારે આટઆટલી કપરી કસોટી કરવા છતાંય કેશવ ડગ્યો નહિ ત્યારે યક્ષ પ્રસન્ન થયો અને કેશવના મસ્તક પર પુષ્પની વૃષ્ટિ કરી અને આકાશમાં જય જય શબ્દ ગુંજી ઊઠયો. હવે નથી યક્ષ, યક્ષમંદિર કે પેલા ભક્તજનો. કેશવ કળી ગયો નિશ્ચે યક્ષે મારી કસોટી કરી છે. તે જ ક્ષણે દેવ પ્રત્યક્ષ થયો અને કેશવના ગુણગાન કરવા લાગ્યો કે ખરેખર જગતમાં તમે મહાપુણ્યવાન અને ધૈર્યવાન શિરોમણિ પુરુષ છો. સાચે જ તમારા જેવા પુણ્યાત્માઓથી આ પૃથ્વી રત્નગર્ભા કહેવાય છે.

'ઇન્દ્ર મહારાજાએ પોતાની સભામાં રાત્રિભોજનના

ત્યાગની તમારી અડગ પ્રતિજ્ઞાના વખાણ કર્યા હતાં. તમારા ધૈર્યનું અપૂર્વ વર્ણન કર્યું હતું, એ વાતને હું નહોતો માનતો. ઈંદ્રની વાતને અસત્ય ઠરાવવા અને તમને પ્રતિજ્ઞાથી ચલાયમાન કરવા હું અહીં આવ્યો હતો પણ તમે જરાયે ડગ્યા નથી અને પ્રતિજ્ઞામાં અવિચળ રહ્યા છો. ધન્ય છે તમને! મારો અપરાધ ક્ષમા કરો! હું તમારા ઉપર પ્રસન્ન થયો છું. માગો! જે માગો તે આપવા હું તૈયાર છું. જો કે મહાન પુરૂષને કશી જ ઇચ્છા હોતી નથી, પણ તમારા ધૈર્ય અને શૌર્યથી આકર્ષાયેલો એવો હું તમારા પરની મારી ભક્તિથી તમને વરદાન આપું છું-કે, આજથી કોઈ પણ રોગીને તમારાં પવિત્ર હસ્તથી જળ લગાડશો તો તેનો રોગ દૂર થઈ જશે, અને તમે મનમાં જે ઇચ્છા કરશો તે તત્કાળ પૂરી થશે.' આ પ્રમાણે યક્ષે કેશવને વરદાન આપ્યું અને તે જ વખતે યક્ષ કેશવને સાકેતપુર નગરની બહાર મૂકીને અદૃશ્ય થઇ ગયો.

કેશવે પણ પોતાને કોઈ નગરની બહાર જોયો. સૂર્યોદય થયા પછી નિત્યક્રમથી પરવારી તેણે નગરમાં પ્રવેશ કર્યો. ત્યાં નગરના મધ્યભાગમાં તેણે એક આચાર્ય મહારાજને નગરજનોને પ્રતિબોધ કરતા નિહાળ્યા, કેશવને ગુરુદર્શનથી ખૂબ આનંદ થયો. ગુરુ મહારાજને વંદના કરી તેમની સન્મુખ તે બેસી ગયો.

દેશના સમાપ્ત થયા બાદ નગરના ધનંજય રાજાએ ગુરુદેવને વિજ્ઞપ્તિ કરી, 'ગુરુદેવ! મારી ઇચ્છા વ્રતો લેવાની

છે. અનેક રોગોથી મારું શરીર ક્ષીણ થવા આવ્યું છે. એટલે આત્મકલ્યાણની મારી ભાવના છે. પણ મારે પુત્ર નથી. અપુત્ર એવો હું કોને રાજગાદી આપુ? આવો વિચાર કરી રાત્રે હું સૂતો હતો ત્યારે સ્વપ્નમાં એક દિવ્ય પુરુષે આવીને મને કહ્યું કે આવતીકાલે પ્રભાતે દૂર દેશાંતરથી એક વ્યક્તિ તારા ગુરુમહારાજ પાસે આવશે. તે મહાન ભાગ્યશાળી છે. તેને તું રાજગાદી આપજે જેથી તારા સર્વ મનોરથો પૂર્ણ થશે.

આ સ્વપ્ન આવ્યા પછી તરત જ હું જાગી ઊઠયો. પ્રભાતનાં સર્વ કર્મથી હું નિવૃત્ત થઈ આપની પાસે આવ્યો ત્યાં આ મહાન પુરુષ મારા જોવામાં આવ્યા.'

તે વખતે ગુરૂ મહારાજે કેશવના રાત્રિભોજનના ત્યાગની સર્વ હકીકત કહી સંભળાવી ત્યારે મહારાજાએ કહ્યું; ગુરુદેવ સ્વપ્નમાં આવી કહી જનાર એ દિવ્ય પુરૂષ કોણ હશે?' મહારાજાના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં અતિશય જ્ઞાની ગુરૂમહારાજે જણાવ્યું, રાજન્! આ કેશવની પરીક્ષા કરનાર વહ્નિ નામનો યક્ષ છે. એ જ યક્ષે તમને સ્વપ્ન આપ્યું છે.: ત્યારબાદ રાજા કેશવની સાથે રાજમહેલમાં પધાર્યા અને ભારે ધામધૂમથી કેશવનો રાજ્યાભિષેક કર્યો. કેશવ વણિક પુત્ર મટી એક મહાન રાજા બન્યો.

ધર્મનો મહિમા અપરંપાર છે. ધર્મના પ્રભાવે સુખ, સમૃદ્ધિ અને દેવતાઈ સુખો આપમેળે આવી મળે છે. પણ આપણે તો માળા ગણવી શરૂ કરીએ અને આકાશમાં ઊંચું જોઈએ કે સોનામહોરો ક્યારે વરસે! આપણે તો

ટેક રાખવી નથી, કસોટીમાંથી પસાર થવું નથી. નિયમો પાળવા નથી અને તત્કાળ ધન, સુખ અને સમૃદ્ધિની વાંછા અને આકાંક્ષા રાખીએ તો ધુમાડાના બાચકા ભરવા જેવું છે.

કેશવના રાજ્યાભિષેક બાદ ત્યાંના રાજાએ ગુરૂ–મહારાજની પાસે પ્રવ્રજ્યા અંગીકાર કરી. ધર્મી રાજાના મંગળ આગમનથી પ્રજામાં અનેરો આનંદ વર્તાયો. રાજા કેશવ પ્રતિદિન પ્રભુની પૂજા–અર્ચા કરવા લાગ્યા. દીનદુઃખીને દેખી તેમના હૃદયમાં દયા–કરુણાની છોળો ઉછળતી હતી. અનુકંપા દાનથી તેમના દ્વારો દીનજનો માટે ખુલ્લાં હતાં.

આવા એક પુણ્યશાળી રાજાના પુણ્યથી આકર્ષાઇ સીમાડાના રાજાઓ પણ તેનની આણ માનવા લાગ્યા. રાજા કેશવ ન્યાયનીતિથી રાજ્યનું પાલન કરતા, પ્રજા આનંદવિભોર બની ગઇ.

એકદા રાજા કેશવ રાજમહેલના ઝરૂખામાં બેઠા બેઠા નગરની શોભા નિહાળી રહ્યા હતા. રાજા કેશવને પોતાના પિતાની સ્મૃતિ થતાં પિતાનાં દર્શન કરવાની ઉત્કંઠા થઇ. સજ્જન પુરુષો કયારેય પણ સજ્જનતાનો ત્યાગ કરતા નથી. પિતાએ બહાર કાઢી મૂકયો છે, છતાં તે વાતને યાદ ન કરતાં પિતાનાં દર્શનની અભિલાષા એ કેટલી ઉત્તમતા સૂચવે છે ! વર્તમાનકાળ તરફ જરા આપણે દૃષ્ટિપાત કરીએ તો આજનો છોકરો શું શું અજુગતું ન કરે !

કેશવના હૃદયમાં પિતાના દર્શનની અભિલાષા થતાં સાક્ષાત્ તેના પિતા રાજમાર્ગથી પસાર થતા જોવામાં આવ્યા; જેનું મુખ મ્લાન હતું, કપડાંનું ઠેકાણું ન હતું કેશવે તરત જ પોતાના પિતાને ઓળખી લીધા. તે તરત જ રાજમહેલમાંથી નીચે ઊતરીને પિતાનાં ચરણોમાં ઝુકી પડે છે. રાજાની પાછળ અનેક સેવકો દોડી આવ્યા. પિતાની કફોડી સ્થિતિ જોતાં કેશવનું હૃદય ભરાઇ આવે છે. રાજા કેશવે કહ્યું :–

'પિતાજી ! આપ તો સમૃદ્ધિવાન હતા, આજે આપનો દેદાર કેમ રંક જેવો લાગે છે ?' કેશવના પિતા યશોધરે પોતાનો પુત્ર રાજા બન્યો છે આ વાત જાણી ત્યારે તેમનાં નયનો હર્ષ અને શોકથી સજળ બન્યાં. 'પુત્ર કેશવ ! તારા ઘરથી નીકળ્યા બાદ હંસને મેં રાત્રિભોજન કરવા બેસાડયો. થોડું જમ્યા પછી તે જમીન પર તરત જ ઢળી પડયો અને બેભાન બની ગયો. તેની માતાએ શી હકીકત છે તે જાણવા દીપક પ્રગટાવ્યો અને ભોજનના થાળમાં જોયું તો ખબર પડી કે ભોજન વિષ–ઝેરથી મિશ્ર બનેલું છે. માતાએ ઉપરના ભાગમાં નજર કરી ત્યારે તેણીએ ઉપરના મોભ ઉપર એક ઝેરી સર્પ જોયો. માતા કળી ગઈ કે જરૂર આ સર્પના મુખમાંથી ઝેર ભોજનમાં પડયું હશે, જેથી ભોજન વિષમિશ્રત બની ગયું છે. હંસની આ સ્થિતિ જોતાં માતા–પિતા સૌ કરૂણ આક્રંદ કરવા લાગ્યાં.

ઉપચારાર્થે એક વિષનિવારક વૈદ્યને બોલાવ્યો. વિષવૈદ્યને અમે પૂછ્યું, કે આ ઝેર કોઇપણ પ્રયોગ દ્વારા દૂર થશે કે કેમ ? ત્યારે તેણે અમુક વારે અમુક તિથિએ અને અમુક નક્ષત્રમાં જો ઝેર ચડયું હોય તો તે ઊતરી જાય છે અને અમુક વારે અમુક તિથિએ અમુક નક્ષત્રમાં જો ઝેર ચડયું હોય તો તે ઊતરતું નથી. એની લાંબી વિગત સમજાવી અને વૈદ્યરાજે જણાવ્યું કે હંસને સર્પ નથી કરડયો પણ સર્પનું ઝેર તેના ઉદરમાં પડયું છે. માટે આ વાત વિચારણીય છે.

'મેં વૈદ્યરાજને પૂછ્યું, ત્યારે હંસ કોઈપણ ઉપાયે બચે તેમ છે કે નહીં ? ત્યારે વૈદ્યો મંત્રનું આહ્‌વાન કરીને કહ્યું કે કોઇ ઉપાય આમાં તત્કાલ કારગત નહી નીવડે, સર્પનું ઝેર ધીમે ધીમે એના શરીરમાં વ્યાપ્ત થશે, એક માસની અંદર આ બાળકની કાયા ગળી જશે અને કોઈ રામબાણ ઉપાય નહીં મળે તો તે મૃત્યુધામે સિધાવશે. વૈદ્યનાં વચનો શ્રવણ કરતાં અમારા હોશકોશ ઊડી ગયા. હું હંસને એક શય્યામાં સૂવડાવી પાંચ દિવસ સુધી જોતો રહ્યો કે શું બનાવ બને છે. પાંચ દિવસ પછી જોયું તો હંસના શરીરમાં કાણાં-કાણાં પડી ગયાં હતાં. સાચે જ અમે તારા ગયા પછી સૌ કફોડી સ્થિતિમાં મુકાયાં, તારી શોધમાં ઘરથી બહાર નીકળી નદીનાળાં ઉલ્લંઘી અટવીને પસાર કરતો હું આ નગરમાં આવી ચઢયો. પુણ્યયોગે તારો અહીં મને મેળાપ થયો. ઘેરથી નીકળ્યાં આજે મને એક માસ થવાની તૈયારીમાં છે. વૈદ્યના કહેવા મુજબ હવે હંસ બહુ જીવશે નહિ.'

પિતાના મુખમાંથી હંસની વાત સાંભળતાં રાજા કેશવને અત્યંત દુઃખ થયું. કેશવે વિચાર્યું, અહીંથી મારું નગર લગભગ સો યોજન દૂર હશે ! શું મને મારા ભાઈનું મુખ જોવા નહિ મળે ? જ્યાં આ વિચાર મનમાં ઉદ્ભવ્યો કે તરત જ કેશવ અને તેના પિતા પોતાના જ ઘરમાં હંસની પાસે ઊભેલા જણાયા, કારણ કે કેશવને વરદાન હતું કે તમે મનમાં જે વિચાર કરશો તે તમારા સર્વ મનોરથ પૂર્ણ થશે. કેશવે હંસનું શરીર જીર્ણ દશામાં જોયું. આખું શરીર કોહવાઈ ગયું હતું. તેની બદબો–દુર્ગંધ ચોમેર પ્રસરી રહી હતી. જેથી તેની પાસે કોઇ ઊભું રહેવા પણ તૈયાર નહોતું. ફક્ત તેની માતા તેની પાસે બેઠી હતી. જેની આંખમાંથી અશ્રુધારા વહી રહી હતી અને વિલાપ કરી રહી હતી. હંસની નજીક જ જાણે મૃત્યુ આવીને ઊભું હોય તેમ ભાસ થતો હતો. સૌએ આશા છોડી દીધી હતી. નરકના જેવી ઘોર ભયંકર વેદના આ મૃત્યુલોકમાં હંસ ભોગવી રહ્યો હતો.

કેશવે વિચાર્યું, હું અહીં ક્યાંથી ? જ્યાં આ વિચાર કર્યો ત્યાં તો વહ્નિદેવ જોવામાં આવ્યો વહ્નિદેવે કહ્યું : 'મિત્ર, હું જ તને અહીં ત્યાંથી ઉપાડી લાવ્યો છું.' આમ કહી વહ્નિદેવ તત્ક્ષણ અદૃશ્ય થઇ ગયા.

ત્યારબાદ કેશવે હાથમાં જળ લઇ હંસના શરીર પર છાંટયું. કેશવના હસ્તથી સ્પર્શાયેલું જળ હંસના શરીર પર પડતાં જ જાદુઇ અસર જણાઇ અને થોડી જ ક્ષણોમાં તો હંસ રોગથી મુક્ત બન્યો એટલું જ નહીં પણ સ્વસ્થ

થઈ તે બેઠો થયો. પૂર્વે જેવી નિરોગી કાયા હતી તેવી જ બની ગઇ.

આ વાત સમસ્ત નગરમાં વીજળીવેગે પ્રસરી અને રોગથી પીડાતા અનેક લોકો ત્યાં આવી ચડયા. આ બધાય લોકો ઉપર પરોપકારી કેશવે પોતાના હસ્તથી સ્પર્શાયેલું જળ છાંટયું અને સૌને રોગમુક્ત કર્યા. માતા–પિતાના આનંદનો અવધિ ન રહ્યો. નગરની જનતા પણ હર્ષના હિલોળે ચઢી. સર્વત્ર કેશવનો જયજયકાર થયો અને ધર્મનો મહિમા ફેલાયો. અનેક લોકોએ રાત્રિભોજનના ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા અંગીકાર કરી. ધર્મનો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ જોતાં જનતા ધર્મના માર્ગે વળી.

રાજા કેશવ પોતાનાં સગાં–સ્નેહીઓને અને માતા–પિતાને પોતાની રાજધાની સાકેતપુર નગરમાં લાવ્યો. આવા ધર્મી રાજાના રાજયમાં પ્રજા આનંદપ્રમોદ કરવા લાગી, રાજયસમૃદ્ધિ અને સાહ્યબી તો ધર્મના પ્રભાવે આપમેળે ચરણોમાં આળોટે છે, તેવું સૌને ભાન થયું. રાજા કેશવે અગણિત આત્માઓને ધર્મના માર્ગે ચઢાવી કલ્યાણરાજ્ય કેવું સુંદર હોય એનો સૌને ખ્યાલ આપ્યો. ચિરકાળ સુધી રાજઋદ્ધિને ભોગવી. શ્રાવકનાં વ્રતો ગ્રહણ કરી કેશવ યશસ્વી, ઉજ્જવળ, ધર્મમય જીવન જીવી સ્વર્ગલોકમાં સિધાવ્યો. રાત્રિભોજનના ત્યાગની આ અસરકારક કથા આપણને રાત્રિભોજનના ત્યાગની સત્ પ્રેરણા આપેછે. ત્યાગનું માહાત્મ્ય દર્શાવે છે, અને સાથે સાથે રાત્રિ–

ભોજનથી આલોકમાં પણ કેવાં ભયંકર દુઃખ-દર્દો અને કેવી ઘોર વેદના અનુભવવી પડે છે, વગેરે સચોટ હકીકત રજુ કરી આપણને અનેરો સદ્‌બોધ આપી જાય છે.

*** રાત્રિભોજન મહાપાપ છે, એની સાક્ષીરૂપ આ કથા છે.** રામાયણમાં પણ આ બાબત જણાવતાં કહ્યું છે કે :– રાજા મહીધરની વનમાળા નામે પુત્રી વન-વાસમાં લક્ષ્મણને પરણી. ત્યારબાદ લક્ષ્મણે વનમાળાને કહ્યું કે 'હાલ તો તમારે પિતાને ત્યાં રહેવાની જરૂર છે, કારણ કે અમારે વનવાસનો પ્રસંગ છે. તે પૂર્ણ થયા બાદ વળતી વખતે હું તમને લઈ જઈશ.' આ બાબત લક્ષ્મણે સ્ત્રી, બાળ, ગોહત્યા વગેરેના ઘણાં સોગન ખાધા, તો પણ વનમાળાએ માન્યું નહિ. છેવટે એમ કહ્યું કે 'જો હું તને લેવા અહીં પાછો ન આવું તો રાત્રે ખાવાથી જેટલું પાપ લાગે તેટલું પાપ મને લાગે. ત્યારે વનમાળાએ રજા આપી. આમાંથી સમજવાનું એ મળે છે કે રાત્રે ખાવાથી ભયંકર પાપ બંધાય છે, અને અનેક નાનાં જંતુઓની હિંસા થવા ઉપરાંત પોતાનું જીવન અને આરોગ્ય બગડે છે. અનેક દોષોથી બચવા રાત્રિએ ભોજન ન કરવું વાજબી છે.

એકનો નિયમ અનેકને સુખી કરનારો બન્યો :-

સુખાસન નામના ગામમાં પટુ વગેરે ત્રણ ભાઈઓ રહેતા હતા. ત્રણેય કૃષિકર્મ કરતા હતા. તેમાં પટુ સત્સમાગમથી ધર્મપરાયણ હતો. એક વખત પટુ વરસાદના કારણે ખેતરમાં જ ઝુંપડીમાં રહ્યો હતો. એક

સાધુ–મહાત્મા વરસાદના કારણે પટ્ટુની ઝુંપડી પાસે આવીને ઊભા. પટ્ટુ મુનિશ્રીને જોઈને ખુશી ખુશી થાય છે. ઝુંપડીમાં અંદર લઇ જઈ હાથ જોડે છે. મુનિશ્રીએ ધર્મના ઉપદેશમાં વિશેષ કરી રાત્રિભોજન ન કરવાની પ્રેરણા કરી. રાત્રિભોજન કરવાથી અનેક અનર્થ અને અનેક જીવોની હિંસા થાય છે, માટે તેનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો.

પટ્ટુ લઘુકર્મી હતો, ધર્મની રુચિ હતી. મુનિશ્રીના ઉપદેશની સુંદર અસર થઇ અને તત્કાળ તેણે જીવનભર માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કર્યો. મુનિશ્રી વરસાદ બંધ થતાં ઉપાશ્રયે પધાર્યા અને પટ્ટુ પોતાને ઘેર ગયો.

ત્યારબાદ બનાવ એ બન્યો કે એ જ દિવસે પર્વ દિવસ હોઇ ખુશી મનાવવાની ખાતર મિષ્ટાન્ન તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. સૌ રાત્રે ભોજન કરવા બેસવા લાગ્યાં. પણ પટ્ટુએ ના પાડી કે મારે રાત્રિભોજન ન કરવાનો નિયમ છે.

ભાઇઓને પરસ્પર પ્રેમભાવ હતો. એક ભાઇને છોડીને બીજા ભાઈઓ શી રીતે જમવા બેસે ! એટલે કોઇએ રાત્રે ભોજન ન કર્યું. જ્યારે ભાઈઓ ન જમે ત્યારે તેમની પત્નીઓ પણ કેવી રીતે જમે ! એ પણ જમતી નથી. એકના ત્યાગે ૬–૬ આત્માને પણ કુદરતી રાત્રિભોજનના ત્યાગનો લાભ મળ્યો.

સૌએ રત્રિભોજન ન કર્યું અને જો કર્યું હોત તો બધાના પ્રાણ ચાલ્યા જાત ! ધર્મની પ્રતિજ્ઞા શું કામ

કરે છે, ધર્મનો કેવો ગજબ પ્રભાવ છે! એમ બન્યું હતું કે રાત્રે મિષ્ટાન્ન તૈયાર કરતાં અંધારામાં ખબર ન પડી. ખાંડણીમાં સાપનો કણો હતો તે કુટાઈ ગયો. સર્પના બચ્ચાના ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા. એ ઝેર મિષ્ટાન્ન સાથે ભળી ગયું અને સવાર થતાં સૌએ એ નજરે નિહાળ્યું. બધાને ભારે આશ્ચર્ય થયું. આ શું! સારું થયું. પટુના રાત્રિભોજનના ત્યાગે આપણે બધાએ ખાધું નહિ. બધાયના પ્રાણ બચ્યા, ધર્મ પર દૃઢ આસ્થા થઈ, વડીલ ભાઈના નિયમની સૌ પ્રશંસા કરવા લાગ્યા. તે જ વખતે સૌએ પણ રાત્રિભોજન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી.

પટુ વગેરેએ મુનિશ્રી પાસે જૈન ધર્મની શ્રદ્ધા સાથે મૂળ બાર વ્રતો અંગીકાર કર્યાં. સૌ શ્રાવકધર્મની આરાધના કરવા લાગ્યાં, અને અંતે કાળ કરી દેવલોકમાં ઉત્પન્ન થયાં અને કાળે કરીને મુક્તિપદને પામશે.

રાત્રિભોજન મહાપાપ છે તે સંબંધમાં શાસ્ત્રપ્રમાણો:

(૧) નરકના ચાર દરવાજા પ્રથમ રાત્રિભોજન, બીજો પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજો બોળ અથાણું અને ચોથો દરવાજો અનંતકાય-કંદમૂળનું ભક્ષણ છે.

(૨) **મહાભારતમાં** કહ્યું છે કે :– જેઓ માંસ, મદિરા, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળ યાને અનંતકાયનું ભક્ષણ કરે છે, તેઓના આચરેલા તપ–જપ વૃથા થાય છે, મતલબ કે નિષ્ફળ બને છે.

(૩) **માર્કણ્ડ પુરાણમાં માર્કણ્ડેય ઋષિ** જણાવે છે કે દિવસનો નાથ સૂર્ય અસ્ત થયા પછી જેઓ પાણી પીવે

છે તે રુધિર એટલે લોહી પીવા બરાબર છે અને ભોજન કરવું તે માંસભક્ષણ કરવા બરાબર છે.

(૪) સ્વજન–સગા–સ્નેહી વગેરેનું મૃત્યુ થતાં માણસને સૂતક લાગે છે, ત્યારે દિવસનો નાથ સૂર્ય અસ્ત થાય ત્યારે ભોજન કેમ કરી શકાય? એટલે કે રાત્રિભોજન સર્વથા વર્જ્ય છે.

(૫) મદિરા, માંસ, રાત્રિભોજન તથા કંદમૂળનું ભક્ષણ કરનારની ગતિ સારી થતી નથી.

(૬) રાત્રિએ ભોજન કરવું તે પાપ–ભોજન છે; તેનો ત્યાગ કરવો એ ધર્મ છે.

(૭) યોગશાસ્ત્રમાં સૂર્યોદય પછી બે ઘડી, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે ઘડીએ ખાન–પાન તજવામાં પુણ્ય કહેલ છે.

(૮) રાત્રિભોજન કરવાથી મનુષ્યો ઘુવડ, કાગડા, બિલાડી, ગીધ, સાબર, ભુંડ, સર્પ, વીંછી અને ગોધા વગેરે તિર્યંચપણે ઉત્પન્ન થાય છે.

મહાપુરુષ સજ્ઝાયમાં કહે છે કે :–

રાત્રિભોજનમાં દોષ ઘણા રે, શો કહીએ વિસ્તાર,
કેવલી કહેતા પાર ન આવે, પૂરવ કોડી મોઝાર રે.
પ્રાણી! રાત્રિભોજન મત કરો રે.

(૯) જે પુણ્યાત્માઓ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે મહાનુભાવોને એક મહિનામાં પંદર ઉપવાસનું ફળ મળે છે. જિંદગીભર ત્યાગ કરે તો અડધી જિંદગીના

ઉપવાસનું ફળ મળે છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગમાં ઘણા ગુણો છે.

(૧૦) લોકમાં પણ એ ન્યાય છે કે વ્યાજની બોલી કર્યા વગર મૂકેલી થાપણનું વ્યાજ મળતું નથી, તેમ રાત્રિભોજનના ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા વિના લાભ મળતો નથી. પછી ભલે રાત્રે ન ખાતા હોઇએ.

(૧૧) કળિકાળસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય મ૦ જણાવે છે કે, જે માણસો દિવસને મૂકીને રાત્રિના ભોજન કરે છે તે મનુષ્યો માણેકનો ત્યાગ કરીને કાચ ગ્રહણ કરે છે. દિવસ વિદ્યમાન હોવા છતાં જેઓ સુખની ઈચ્છાએ રાત્રિભોજન કરે છે, તે મીઠા પાણીના કયારા ભરેલા હોવા છતાં પણ ખારી જમીનવાળા ક્ષેત્રમાં ડાંગર વાવવા જેવું કરે છે, અર્થાત્ તે મૂર્ખાઇભર્યું કાર્ય કરે છે.

(૧૨) જે ભોજનમાં અનેક ત્રસ જીવો એકઠા મળ્યા છે, તેવા રાત્રિભોજન કરનારા મૂઢ જીવોને નિશાચર રાક્ષસોથી જુદા કેમ પાડી શકાય ?

(૧૩) રાત્રિના સમયે નિરંકુશપણે વિચરતાં ભૂત–પ્રેત–પિશાચાદિ પૃથ્વી ઉપર સ્વેચ્છાએ ફરતાં હોવાથી રાત્રે ખાનારને છળે છે, ઉપદ્રવ કરે છે, વ્યંતર–વ્યંતરી અન્ન પર કુદૃષ્ટિ કરે છે, જેથી વળગાડની પીડા થવા પામે છે.

(૧૪) રાત્રિના સમયે ભોજન કરવું અનર્થકારી છે.

(૧૫) જૈનન્યાયના રત્નાકરાવતારિકા નામના ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે કે– " जैनेन रात्रिभोजनं न भजनीयं"

જિનેશ્વરદેવના અનુયાયીએ રાત્રિના ભોજન ન કરવું જોઈએ. ખરેખર ! જે આત્માઓ વીતરાગદેવની આજ્ઞાને માને છે અને પાળે છે તે ધન્ય બને છે અને સર્વ દુઃખથી મુક્ત બને છે.

(૧૬) દિવસનો આઠમો ભાગ જ્યારે બાકી રહે છે ત્યારે સૂર્યનું તેજ મંદ પડે છે, સૂર્ય પશ્ચિમ તરફ ઢળે છે, તે વખતે ભોજન કરવું તેને જૈનેતર શાસ્ત્રો **'નક્ત'** ભોજન કહે છે. તેનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે. આથી રાત્રિના ભોજનનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો સિદ્ધ થાય છે.

(૧૭) **નિશીથ સૂત્ર-ભાષ્યમાં કહ્યું છે કે :-** રાત્રિના સમયે સૂક્ષ્મ જંતુઓ જોઈ શકાતાં નથી માટે પ્રાશુકમોદક-લાડવા-ખજુર વગેરે પદાર્થો ખાવા નહિ, કેમકે લાડવા વગેરેમાં થયેલ પાંચ વર્ણમાંની કોઈપણ ફૂગ-લીલ કે અતિ ઝીણાં કુંથ્વાદિની વિરાધના થાય માટે અનાચરણીય છે અને મૂળવ્રતની વિરાધના થાય.

(૧૮) જે માણસ હંમેશાં એકવાર ભોજન કરે છે તે અગ્નિહોત્રના ફળને પામે છે અને જે હંમેશાં સૂર્યાસ્ત પહેલાં ભોજન કરે છે અર્થાત્ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે તીર્થયાત્રાના ફળને પામે છે.

* રાત્રિએ ભોજન કર્યા બાદ એઠાં રહેલાં વાસણો એમ ને એમ જ પડયાં રહે, તેમાં અસંખ્યાત સંમૂર્ચ્છિમ પંચેન્દ્રિય જીવ ઉત્પન્ન થાય અને મરે. ઊડતા ત્રસ જીવો પડીને મરે છે. આ દોષ મોટામાં મોટો છે, તેથી સંઘ-જમણ, નાત-જમણ વગેરે દિવસના સવારે કરી લેવા

ઉચિત છે. તેમાં કોઈ પણ જાતનું અભક્ષ્ય બરફ–આઈસ્ક્રીમ–વિદળ ન થાય તેની સંપૂર્ણ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

ચઉવિહાર–તિવિહાર–દુવિહારની સમજ :–

આહાર ચાર પ્રકારનો માનવામાં આવ્યો છે: (૧) અશન (૨) પાન (૩) ખાદિમ અને (૪) સ્વાદિમ. તેમાં ઉદરતૃપ્તિ કરી શકે તેવા રોટલી, ભાત, પકવાન્ન, દૂધ વગેરે પદાર્થોને અશન કહેવાય છે. સ્વચ્છ પાણીને પાન કહેવાય છે. ફલ તથાં સૂકો મેવો વગેરે જે પદાર્થો અમુક અંશે ઉદરતૃપ્તિ કરી શકે તેને ખાદિમ કહેવાય છે, અને મુખવાસને યોગ્ય પદાર્થોને સ્વાદિમ કહેવાય છે. આ ચારે પ્રકારના આહારનો સૂર્યાસ્ત થતાં ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

(૧) આ રીતે ચારે આહારનો ત્યાગ કરીને લેવામાં આવતું પચ્ચક્ખાણ ચઉવિહાર કહેવાય છે, (૨) જેને માત્ર પાણી પીવાની છૂટ રાખવી હોય તેને અશન–ખાદિમ અને સ્વાદિમ ત્રણે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ સૂર્યાસ્ત થતાં પહેલાં કરી દેવાનો હોય છે એને તિવિહાર પચ્ચક્ખાણ લેવાનું. (૩) જેને પાણી તથા સ્વાદિમમાં દવાની ટીકડી વગેરે લેવાં પડતાં હોય તેને અશન અને ખાદિમ એમ બે આહારનો ત્યાગ સૂર્યાસ્ત થતાં કરી દુવિહારનું પચ્ચક્ખાણ લેવાનું.

ભોજનમાં શુદ્ધ ભાંગો કયો ?

(૧) દિવસે બનાવેલું ભોજન રાત્રે ખાવું–અશુદ્ધ

(૨) રાત્રિએ બનાવેલું રાત્રિએ ખાવું–અશુદ્ધ

(૩) રાત્રિએ બનાવેલું દિવસે ખાવું–અશુદ્ધ

આ ત્રણે ય ભાંગા અશુદ્ધ છે, જ્યારે (૪) દિવસે યતનાપૂર્વક બનાવેલું ભોજન દિવસે ખાવું તે જ શુદ્ધ ભાંગો છે.

સૂર્યાસ્ત થયા પહેલાં ચારે આહારનો ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે. લગભગ વેળાએ સૂર્ય અસ્ત પામી ગયો હોય કે પામવાની તૈયારીમાં હોય, સૂર્ય હશે કે નહીં ? એમ ભ્રમ પડતી વખતે પણ ભોજન વર્જવું. વાદળાં હોય ત્યારે બરાબર સૂર્યાસ્તના સમયનો ખ્યાલ રાખવો અને અંધારાવાળા ભાગમાં ભોજન ન કરવું. દરેક ગામમાં સૂર્યાસ્તના સમયમાં થોડો થોડો ફેર પડે છે. માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ સૂર્યાસ્ત પહેલાં બે ઘડી છોડાય તો ઉત્તમ છે...છેવટે સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાંચ મિનિટે ચાર આહારનો ત્યાગ કરાય તો પચ્ચક્ખાણ શુદ્ધ થાય.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન :- ૧. હિમ, બરફ-કરાને શા માટે અભક્ષ્ય ગણ્યા છે ?

૨. આઈસક્રીમની અભક્ષ્યતા સાથે વિવિધ નુકસાનો લખો.

૩. વિષની અભક્ષ્યતા તથા ઝેરી દ્રવ્યોના દોષ વર્ણવો.

૪. તમાકુ વગેરે વ્યસનો શા માટે હાનિકારક છે ? તે **વિલ્સડ** તથા **ડૉ. રીચર્ડસ**ના અનુભવો સાથે વર્ણવો.

૫. માટીથી થતાં નુકસાનો અને મીઠા અંગે કયાં કયાં કાળજી કરવાની, જેથી સચિત્તનો ભાંગો લાગે નહિ ?

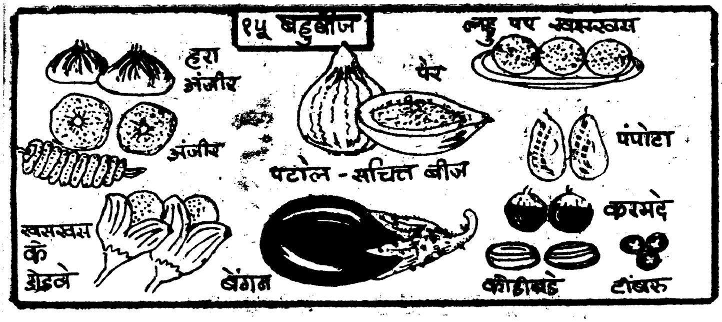
૬. રાત્રિભોજન એ મોટું પાપ કેવી રીતે ?

૭. રાત્રિભોજનથી કયા કયા અનર્થો નીપજે છે ?

૮. રાત્રિભોજન અંગે ડોકટરો અને ધર્મશાસ્ત્રો શું કહે છે ?

૯. રાત્રિભોજનના ત્યાગના મહિમા ઉપર **હંસ-કેશવનો** પ્રસંગ પ્રેરણા આપે તે રીતે વર્ણવો.

૧૫. બહુબીજ : અભક્ષ્ય



જે ફળોમાં, શાકમાં બે બીજ વચ્ચે અંતરપટ હોય નહિ અર્થાત્ બીજ બીજે અડેલાં હોય, એવી રીતે જે ફળાદિકમાં બીજ રહેલાં હોય, જેમાં ગર્ભ થોડો ને બીજ ઘણાં હોય, જેના બીજને રહેવાનાં જુદાં જુદાં ખાસ ખાનાં કે સ્થાન નથી. તે બહુબીજ જાણવાં. કોઠીંબડાં, ટીંબરૂ, કરમદાં (બીજ થયા અગાઉ અનંતકાય), રીંગણાં, ખસખસ, રાજગરો, પંપોટા. પટોલ પ્રમુખમાં ઝીણાં પુષ્કળ બીજ છે. બીજે બીજે જુદો જીવ હોય છે. તેની હિંસાથી અભક્ષ્ય ગણેલ છે, તેથી તેનો ત્યાગ કરવો.

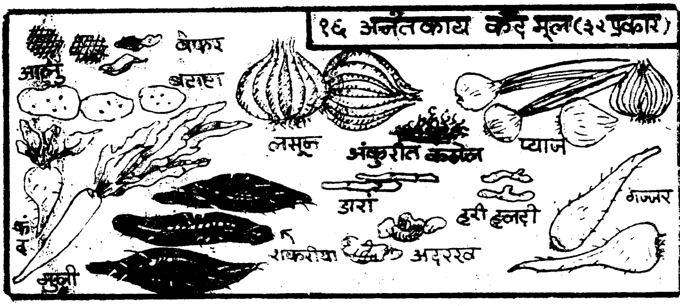
* બહુબીજવાળી વસ્તુઓ પિત્તનો પ્રકોપ કરે છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ તેનો ત્યાગ કરવો યોગ્ય છે.

જેમાં ખાવામાં થોડું આવે છે, અને જીવહિંસા ઘણી જ થાય છે. માટે અનેક સંખ્યક જીવોની હિંસાથી બચવા ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે.

* જામફળનું શાક ચૂલે કરવા છતાં એનાં મીંજ=બીજ કડક હોવાના કારણે મિશ્ર રહે છે તેથી સચિત્તના ત્યાગીને કે એકાસણાં–બેસણામાં ન કલ્પે. અભક્ષ્ય નથી.

* લીલાં–સૂકાં અંજીરમાં બી ઘણાં હોય છે. તે જુદાં પાડી શકાતાં નથી, તેથી, સચિત્તના ત્યાગીને કલ્પે નહિ.

૧૬. અનંતકાય : અભક્ષ્ય



* **વનસ્પતિ બે પ્રકારની છે :–(૧) પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય** :–જેમાં એક શરીરે એક જીવ હોય છે ફળ–ફૂલ–છાલ–થડ–કાષ્ઠ–મૂળ–પાંદડું અને બીજમાં અલગ અલગ એક જીવ હોય છે. જ્યારે **(૨) સાધારણ વનસ્પતિકાય** :–એક શરીરે અનંતા જીવો હોય છે.

અનંતકાય વનસ્પતિની ઓળખ–લક્ષણ ‘ગૂઢ–સિર–સંધિ–પવ્વં, સમભંગમહીરગં ચ છિન્નરુહં સાહારણં શરીરં :– જે વનસ્પતિનાં પાન–ફળ પ્રમુખની નસ તથા સંધિ જણાય નહિ, ગાંઠ ગુપ્ત હોય, જે ભાંગવાથી બરોબર ભાંગે તથા ભાંગ્યેથી એકદમ ભુક્કો થઈ જાય, કે ભુરભુર થઈ જાય, તાંતણા–રેસા ન હોય, છેદ્યા પછી ફરી ઊગે તે સાધારણ વનસ્પતિ જાણવી, જેના એક શરીરમાં અનંતજીવો હોય છે એક બટાટામાં અસંખ્ય શરીરો હોય છે અને શરીરે શરીરે અનંતજીવો હોય છે.

આમ કંદમૂળાદિ અનંતકાયમાં અનંતાજીવોનો નાશ થતો હોઈ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવેલ છે. તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાથી અનંતા જીવોને અભયદાન આપ્યાનું ફળ મળે છે,

આપણી બત્રીસી અનંત જીવોને કચરવા નથી મળી, અન્યથા અનંતાજીવોના નાશથી ભવાંતરમાં જીભ મળવી દુર્લભ છે, એકેન્દ્રિપણું સુલભ થશે, જ્યાં ગયા પછી જીવ અસંખ્ય કે અનંતી ઉત્સર્પિણી–અવસર્પિણી કાળ પસાર કરે છે. એકેન્દ્રિય જીવને પ્રગટપણે પાપ ન કરવા છતાં મન ન હોવાના કારણે કોઈ ધર્મ હોતો નથી, જીવ કર્મથી બંધાયા જ કરે અને દીર્ઘકાળ છેદન–ભેદન તડકા–ટાઢ વગેરેનાં કષ્ટો સહીને દીર્ઘકાળ પસાર કરે છે. અનંતકાયમાં ન જવું હોય તો તેનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

૩૨ અનંતકાયના નામો :–

(૧) ભૂમિ કંદ
(૨) લીલી હળદર
(૩) લીલું આદું
(૪) સુરણ કંદ
(૫) વજ્ર કંદ
(૬) લીલો કચૂરો
(૭) શતાવરી વેલી
(૮) વિરાલી–લતા
(૯) કુંવાર–પાઠું
(૧૦) થોર
(૧૧) ગળો
(૧૨) લસણ
(૧૩) વાંસકારેલા
(૧૪) ગાજર
(૧૫) લૂણી
(૧૬) લોઢક
(૧૭) ગરમર
(૧૮) કિસલય
(૧૯) ખીરસુઆ કંદ
(૨૦) થેગ
(૨૧) લીલી મોથ
(૨૨) લુણ–વૃક્ષની છાલ
(૨૩) ખીલોડા કંદ
(૨૪) અમૃતવેલી
(૨૫) મૂળો (૫ અંગ)
(૨૬) બિલાડીના ટોપ
(૨૭) વત્થુલાની ભાજી
(૨૮) વિરૂઢ (અંકુર ફૂટેલું કઠોળ)
(૨૯) પાલક ભાજી
(૩૦) સુઅરવલ્લી
(૩૧) કોમળ આમલી
(૩૨) આલું, રતાળું પિંડાળું.

અનંત સંખ્યા કેટલી ?

(૧) જગતમાં સૌથી થોડા મનુષ્ય.
(૨) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ નારકના જીવો.
(૩) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ દેવના જીવો.
(૪) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ તિર્યંચ પંચેન્દ્રિયો.
(૫) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ વિકલેન્દ્રિય જીવો.

(૬) તેના કરતાં અસંખ્યાત ગુણ અગ્નિકાય જીવો.

(૭) તેનાથી વિશેષાધિક પૃથ્વીકાય જીવો.

(૮) તેનાથી વિશેષાધિક અપ્કાય જીવો.

(૯) તેનાથી વિશેષાધિક વાયુકાય જીવો.

(૧૦) તેનાથી અનંતગુણ સિદ્ધના જીવો.

(૧૧) સિદ્ધો કરતાં પણ અનંતગુણ જીવો સાધારણ વનસ્પતિમાં–નિગોદમાં છે.

કંદમૂળ વગેરે અનંતકાયિક પદાર્થોમાં એક શરીરમાં અનંતાનંત જીવો હોય છે. કંદ એટલે વૃક્ષના થડની નીચે જમીનમાં રહેલો ભાગ. આ સઘળાય લીલા કંદો અનંતકાય છે. આર્દ્ર એટલે નહિ સુકાયેલા સર્વજાતિના કંદ :–

*** ૩૨ અનંતકાયની ઓળખાણ :–**

(૧) **સુરણનો કંદ** :– જેનાથી ત્રસ જીવોનો નાશ થાય છે.

(૨) **વજ્ર કંદ** :– એક કંદવિશેષ છે. યોગશાસ્ત્રની ટીકામાં તેનું વજ્ર તરુ નામ કહ્યું છે.

(૩) **લીલી હળદર** :– દરેક જાતની નહીં સુકાયેલી હળદર.

(૪) **આદુ** :–લીલી સૂંઠ.

(૫) **લીલો કચુરો** :–સ્વાદમાં તીખો હોય છે.

(૬) **શતાવરી** :–વેલડી વિશેષ, ઓષધમા વિશેષ વપરાય છે. લીલી શતાવરીનો ત્યાગ કરવો.

(૭) **વિરાલી** :– વેલડી વિશેષ; તેને કોઇ 'સોફાલી' પણ કહે છે.

(૮) **કુમારી–કુઆર–પાઠું** :– પ્રસિદ્ધ છે. જેનાં પત્તાં બે ધારોમાં કાંટાવાળા, લાંબા પરનાળના આકારનાં હોય છે.

(૯) **થોર** :–થોહરી દરેક જાતના થોર જેવા કે હાથિયા, કાંટાળા અનંતકાય છે, જેનાથી ખેતર વગેરેની વાડ કરવામાં આવે છે.

(૧૦) **ગળો** :– ગડૂચી દરેક જાતિની લીલી ગળોના વેલા, જે લીમડા વગેરે વૃક્ષો ઉપર જોવામાં આવે છે.

(૧૧) **લસણ** :– મસાલા–ચટણીમાં વાપરે છે તે.

(૧૨) **વંશકારેલા** :– કોમળ હોય છે, શાકમાં વાપરે છે.

(૧૩) **ગાજર** :– મીઠાશવાળું ભૂમિકંદ છે.

(૧૪) **લવણક** :–લૂણી નામની વનસ્પતિ વિશેષ, જેમાંથી સાજીખાર બને છે.

(૧૫) **લોઢક** :– પદ્મિની નામનો વનસ્પતિનો કંદ, (પાણીમાં પોયણાં થાય છે તે.)

(૧૬) **ગિરિકર્ણિકા** :–એક જાતની વેલડી. કચ્છમાં પ્રસિદ્ધ છે. જેને ગરમર કહે છે, જેનો અથાણામાં ઉપયોગ કરે છે.

(૧૭) **કિસલય** :– કોમલ પત્રો, નવા ઊગતા સર્વ ગુચ્છના પાંદડાં અનંતકાય હોય છે. તેમજ પ્રથમ બીજમાંથી ફુટતાં અંકુરો પણ અનંતકાય હોય છે, મેથીની ભાજીના મૂળમાં રહેલા જાડાં કોમળ પત્રો પણ અનંતકાય હોય છે.

(૧૮) **ખરસઇઓ** :– કંદવિશેષ જેને 'કસેરૂ ખીરિંશુક' પણ કહે છે. તેને માત્ર લીલી લીલી ડાંડલીઓ જ હોય છે, તેનું દૂધ વિષ–લક્ષણવાળું છે.

(૧૯) **થેગની ભાજી** :– તેનો પોંક પણ થાય છે, જે જુવારના દાણા જેવો ચોમાસામાં વેચાય છે.

(૨૦) **લીલીમોથ** :– પ્રસિદ્ધ છે. જળાશયોમાં કાંઠે કાંઠે થાય છે અને પાકે ત્યારે કાળી થાય છે.

(૨૧) **લવણ** :–નામના વૃક્ષની છાલ, તેને ભ્રમર વૃક્ષ પણ કહે છે. છાલ સિવાય બાકીનાં અંગો પ્રત્યેક વનસ્પતિ છે.

(૨૨) **ખિલ્લહુડો** :– ખિલ્લડ નામે કંદ, ખિલોડી કંદ

(૨૩) **અમૃતવેલ** :– એક જાતનો વેલો, જેને વિસ્તારમાં વધતાં વાર લાગતી નથી.

(૨૪) **મૂળા** :—દેશી અને પરદેશી ધોળા અને રાતા બંને અનંતકાય છે. મૂળાના કંદ તથા ડાંડલી, ફૂલ, પત્ર તેના મોગરા અને દાણા એ બધાય અભક્ષ્ય ગણાય છે. આથી મૂળાનાં પાંચે અંગો ત્યાગ કરવાનાં છે. પાન, ડાંડલી મોગરા ન વપરાય.

(૨૫) **ભૂમિફોડા** :— વર્ષાઋતુમાં છત્રને આકારે ઊગતા બિલાડીના ટોપ.

(૨૬) **વિરૂઢ** :— કઠોળમાંથી નીકળતા અંકુર, જ્યારે ચણા—મગ વગેરેને દાળ કરવા માટે પલાળવામાં આવે છે ત્યારે તે વધુ વખત પાણીમાં રહેતાં સફેદ અંકુરાઓ નીકળે છે. જેથી તે અનંતકાય બની જાય છે. ફણગાવાળા સર્વે કઠોળ અભક્ષ્ય જાણવા. રાત્રિના કઠોળ પલાળતાં અંકુરા ફૂટે છે માટે ઉપયોગ રાખવો.

(૨૭) **ઢક્ક વત્થુલાની ભાજી** :— જેનું શાક કરાય છે. ઊગતી વખતે અનંતકાય છે.

(૨૮) **શુકરવલ્લી** :— એક જાતની વેલ, જંગલમાં થાય છે.

(૨૯) **પલ્લંક** :— પાલકની ભાજી.

(૩૦) **કુણી આંબલી** :— જેમાં ઠળિયા—બીજ ન થયા હોય તેવા કુણી આંબલીના કાતરા અનંતકાય છે.

(૩૧) **આલુ** :— બટાટા, રતાળુ કંદ કહેવાય છે.

(૩૨) **પિંડાળુ** :— ડુંગળી નામે પ્રસિદ્ધ છે.

આ બત્રીશે પ્રકારના અનંતકાયમાં કણે કણે અનંતા જીવો હોય છે, જેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાથી અનંતા જીવોને અભયદાન આપવાનો મહાન લાભ મળે છે. જ્યારે તેનું ભોજન કરવાથી અશાતા વેદનીય, નરકાયુ વગેરે પાપપ્રકૃતિનો બંધ પડતાં અનેક પ્રકારની વેદનાઓ વેઠવી પડે છે. વર્તમાનમાં જડતા, તામસી પ્રકૃતિ બને છે.

બટેટામાં રહેલું ઝેર :-

(લંડન, તા. ૨૪-૧૧-૭૪ (રોઈટર) મુંબઇ સમાચાર)

૧૬ મી સદીમાં યુરોપમાં ભારે લોકપ્રિય થનાર બટાટાને જો હાલના આરોગ્યના ધોરણે તપાસવામાં આવતે તો તે કદાચ નિષ્ફળ નીવડતે.

"ફૂડ એન્ડ સોસાયટી" નામના પોતાના પુસ્તકમાં **ડૉ. મેગ્નસ પાઇકે** જણાવ્યું છે કે ખોરાક અને દવાના સત્તાવાળાઓ બટાટાને ઝેરી જ ગણાવતે.

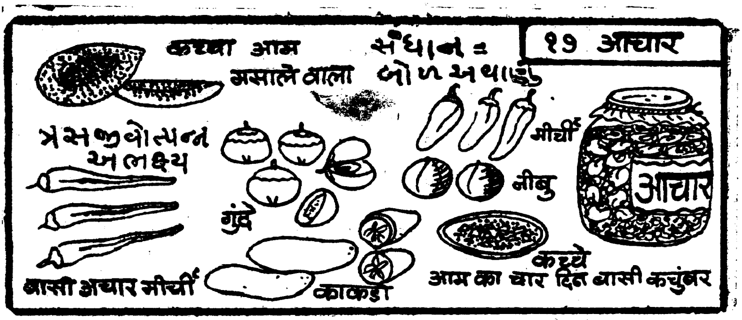
તેમણે કહ્યું, બટાટાના સાંધારણ ભાગમાં **સોલેમાઇન** નામનો ઝેરી પદાર્થ દસ લાખના ૯૦ના પ્રમાણમાં હોય છે અને જો બટાટાને તડકામાં રાખવામાં આવે તો તે ૪૦૦ ટકા સુધી જાય છે અને તેની ધીમા ઝેર સાથે ગણના કરવામાં આવે છે. (જે ખાનારના શરીરને બગાડે છે.)

બ્રિટનના સાહસવીર **સર વોલ્ટર રેલે** સૌ પ્રથમ બટાટાને ઉત્તર અને દક્ષિણ અમેરિકામાંથી બ્રિટન અને આયરલેન્ડમાં લાવ્યા હતા. પરંતુ જો "સર વોલ્ટર રેલે" આજે તે લાવ્યા હોત અને સ્વાસ્થ્ય સત્તાવાળાઓને તે અંગે પૂછવામાં આવ્યું હોત તો તેઓએ તેનો સ્વીકાર જ ન કર્યો હોત...કારણ જે રોગ અને મૃત્યુ જલ્દી કરે એવા વિષાણુથી યુક્ત હોય છે. માનવને પોતાની રક્ષાની જરૂર છે. તે માટે વિશેષ દયાળુ બનવાની જરૂર છે.

૧૭ : સંધાણ = બોળ અથાણું

અથાણાં લાંબો વખત સુધી રાખી મૂકવાનાં હોય છે તે અનેક વનસ્પતિઓનું બને છે. જેમ કે આંબવેલી, પાડલ, લીબું કેરી, ગુંદા કેરડા, કરમદાં કાકડી, ડાળાં, લીલા મરી, ચીભડાં, મરચાંનો સંભારો વગેરે. કેટલાંક ત્રણ દિવસ ઉપરાંત ચોથે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે.

ચોથા દિવસે અથાણામાં અનેક ત્રસ જીવો ઊપજે



છે અને મરે છે. કંદમૂળમાં લીલી આદુ, હળદર, ગરમર ગાજર, કુંવાર અને મોથ કે જે અનંતકાય છે તે વસ્તુ તથા પંચુંબર બહુબીજ અને લીલાં બીલી, લીલાં વાંસ વગેરે પ્રથમથી અભક્ષ્ય રૂપે ગણાતી ચીજોનું અથાણું પણ ન જ વપરાય કે કરાય, જેમાં અનંતકાય–અભક્ષ્યનો દોષ છે.

તડકે કડક થયા વિનાના અથાણામાં બેઈંદ્રિય જીવો ઉપજે છે. એંઠે હાથે સ્પર્શ કરે તો પંચેન્દ્રિય સમૂચ્છિંમ જીવો ઊપજે છે. ત્રસ જીવોની હિંસાનો દોષ મોટો છે.

* લીલા તીખા–મરી મલબારથી મીઠાના પાણીમાં અથાઈને અહીં આવે છે, તે બોળ અથાણું છે, તેથી તે અવશ્ય વર્જવા.

* અન્ય દર્શનીઓના શાસ્ત્રમાં પણ બોળ અથાણું નરકના દ્વાર તુલ્ય ગણ્યું છે. તે માટે તેનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ.

અથાણુામાં કયારે અભક્ષ્યતા-ભક્ષ્યતા ? :-

* (૧) જે ફળમાં ખટાશ છે તે અથવા તેવી વસ્તુમાં ભેળવેલું હોય તે અથાણું ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને છે. પરંતુ (૨) જો કેરી, લીંબું વગેરેની સાથે નહિ ભેળવેલા ગુવાર; ગુંદા, કાકડી, ચીભડાં, મરચાં વગેરેના અથાણાં કે જેમાં ખટાશ નથી તે તો એક રાત્રિ વીત્યે બીજે જ દિવસે અભક્ષ્ય થાય. (૩) કેરી કે લીંબુંની સાથે આથ્યું હોય, તો ત્રણ દિવસ ખાવામાં બાધ નથી પણ (૪) જો શેકેલી મેથી નાખી હોય તો બીજે જ દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય છે. કારણ કે મેથી ધાન્ય છે. મેથી ચણાનો આટો કે દાળિયા નાખેલા હોય, તો તે દિવસે જ વપરાય બીજે દિવસે અભક્ષ્ય. (૫) વળી જે અથાણામાં મેથી, નાખી હોય તે કાચાં દૂધ દહીં-છાશ રૂપે ગોરસની સાથે ખવાય નહિ. (૬) કેરી, ગુંદા, ખારેક, મરચાં વગેરેનું સૂકવેલું અથાણું બનાવે છે. તે પણ તડકો બરાબર ન દેવાયો હોય અને લીલાશ રહેવાથી વાળ્યું વળી શકતું હોય તેવું અથાણું પણ ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય થાય.

અથાણાં માટે માત્ર તડકો દેવો તેવું કાંઈ નથી. પણ જ્યાં સુધી કેરી-મરચાં-ગુંદા વગેરે બંગડી જેવાં સુકાય. ત્યાં સુધી પાંચ, સાત કે વધારે દિવસ પણ તડકો દેવો જોઈએ. તે મુજબ સૂકવ્યા બાદ રાઈ, ગોળ ચડાવે અને તેલબૂડ હોય, તો તેવું અથાણું વર્ણ-ગંધ-રસ-સ્પર્શ ફરે નહિ, ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય સંભવે છે. પણ તેલ ઓછું હોય તો બગડી જાય ત્યારે ન કલ્પે. બેસ્વાદ

બગડેલી વસ્તુમાં બેઇન્દ્રિય ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે, તેમાં પાણી–ભેજથી ફૂગ વળી જતાં અનંતા જીવો થાય છે, તેવું અથાણું અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો.

આ પ્રમાણે ઉપયોગપૂર્વક કરેલાં અથાણાં માટે પછી પણ બહુ ઉપયોગ તથા કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

અથાણાં અંગે રાખવાની કાળજી

(૧) અથાણાંની બરણી બરાબર ચોખ્ખી કર્યા પછી ભરવું અન્યથા અથાણું બગડી જતાં વાર લાગતી નથી.

(૨) તે બરણી ઉપર સખ્ત ઢાંકણું મૂકી કપડાંથી મજબુત બાંધવું. તેમાં હવાનો પ્રવેશ ન થવો જોઈએ. નહીંતર ચોમાસામાં હવા લાગવાથી લીલ–ફુગ થવાથી અભક્ષ્ય થાય છે. ફુગવાળું અથાણું ખવાય નહિ. ફુગના કણીએ કણીએ અનંત જીવો હોય છે.

(૩) અથાણું ઘરના ઉપયોગવંત માણસે જાતે હાથ સ્વચ્છ કરીને કોરા કર્યા બાદ ચમચા વતી અગર બીજા કોઈ સાધનવડે કાઢવું. પણ બનતાં સુધી હાથ વતી કાઢવું નહિ. વળી પાણીવાળા હાથ કોરા કર્યા પછી જ કાઢવું, નહિતર તેમાં પાણીનું ફક્ત એક જ ટીપું પડવાથી જીવોત્પત્તિ થાય. માટે ઉપયોગ રાખવો.

(૪) અથાણાંની બરણી ઉપર કીડી, મંકોડા વગેરે જીવ ન ચડે તેવા સ્થાનકે રાખવું, ચોમાસામાં હવા ન લાગે તેવી જગ્યાએ રાખવું, કેટલાક લોકો અથાણું–મુરબ્બા વગેરે અંધારામાં રાખે છે અને તેનો રસ પ્રમુખ પડવાથી કે સાફ કરવાથી તે જગ્યા ચીકાશવાળી થવાથી ત્યાં મચ્છરાદિ જીવો ચોંટે છે. અંધારાને લીધે કાઢતાં કરતાં તે ઉડતાં જીવો તે બરણીમાં પડવાથી મરી જાય છે. પછી પેટમાં પણ આવે. તેથી જ્યાં સારું અજવાળું પડી શકતું હોય તેવી જગ્યાએ રાખવું, જેથી જીવહિંસા ન થાય.

(૫) સૂકવતી વેળાએ જેવું તેવું સૂકવ્યું હોય, તો તો અથાણું ત્રણ દિવસથી વધારે ઉપયોગમાં ન લેવાય, માટે ઉપર કહ્યા મુજબ

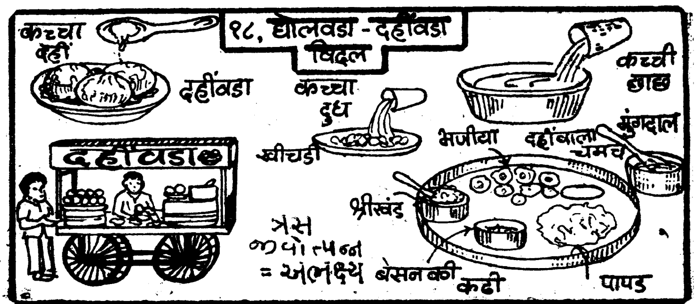
કડક થાય તેવું સૂકવવું જોઈએ તથા અથાણું કરતી વખતે પાણીનો કિંચિત્ સ્પર્શમાત્ર પણ થવો ન જોઈએ.

(૬) વળી, આ અથાણાંઓ વરસ કે તેથી વધારે મુદત પણ રાખી મુકાય છે. પણ તેમ ન કરતાં વાપરી નાંખવા જોઈએ, જેથી બગડવાનો વખત ન આવે. બગડ્યા પછી વાપરી શકાય નહી અને એનો નિકાલ કરતાં ઘણી વિરાધના થાય. આથી ઘણી જાગૃતિ રાખવી જોઈએ.

ખરેખર ! જિવ્હાઈન્દ્રિયને જય કરનાર પુરૂષો અથાણાંઓનો ત્યાગ કરે છે અને તે જ ખરેખર પ્રશંસનીય છે. કારણ કે આ જીવે અનંતીવાર દરેક ચીજો ખાઇને વમન કર્યું તો પણ તૃષ્ણા ગઈ નહીં.

અણાહારીપણું પામ્યા સિવાય કોઈ મોક્ષે ગયા નથી. જતા નથી ને જશે પણ નહિ. અનેક જીવોથી સંસક્ત અભક્ષ્ય અથાણાં ત્યાગ કરવાથી રસનાની જીત થાય છે...એ એક મોટો આત્મવિજય છે. જીભનું સંયમન અભક્ષ્યના ત્યાગ માટે બહુ જરૂરી છે. અન્યથા અભક્ષ્યના સેવનથી કર્મની દીર્ઘકાળની ભારે સજા ભોગવવી પડે છે.

(૧૮) ધોલવડાં—વિદળ અભક્ષ્ય



ઘોલવડાં એટલે દ્વિદળ–કઠોળની સાથે કાચાં દૂધ–દહીં કે છાશ રૂપ ગોરસની મેળવણીથી થયેલી કોઈ પણ ચીજ. તેમાં તરત જ બેઇન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અગણિત ત્રસ જીવોની હિંસાના કારણે અભક્ષ્ય છે.

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

જેમાંથી તેલ ન નીકળે, છતાં બે સરખી ફાડ થઇને દાળ થાય, અને ઝાડના ફળરૂપ ન હોય તે વિદળમાં ગણાય.

ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, ચોળા, કળથી, વટાણા, લાંગ, મેથી, લીલવા વગેરે તથા એ વિદળની ફળીઓ, લીલાં–સૂકાં પાંદડાં, ભાજી, તેના આટા, દાળ, તેની બનાવટો વગેરે પણ દ્વિદળ ગણાય છે, જેમકે :–કઠોળ અને તેનાં પાંદડાંની ભાજી, વાલોળ, ચોળાફળી, તુવેર, મગ, વટાણાની ફળી, લીલા ચણા, પાંદડીનું શાક, તેની સુકવણી, સંભાર, અથાણાં, દાળ, કળી, સેવ, ગાંઠિયા, પુરી, પાપડ, બુંદી, વડીની સાથે કાચું દૂધ–દહીં કે છાશનો યોગ થતાં અભક્ષ્ય બને છે.

* જેમાંથી તેલ નીકળે, તે દ્વિદળ ન ગણાય, જેમકે રાઈ, સરસવ, તલ, તેમજ ઝાડના ફળ રૂપ સાંગરી દ્વિદળ નથી. મેથી નાંખેલ અથાણાં વગેરે ચીજો દ્વિદળ ગણવી.

પરંતુ, ગોરસ ખૂબ ગરમ, હાથ દાઝી જાય તેવું કરી અથવા ગરમ કર્યા પછી ઠંડુ થયા પછી તેમાં દ્વિદળ કઠોળની ચીજ તેની સાથે મેળવાય તો દોષ લાગે નહિ.

આ બાબતનો ખાસ વિવેક રહેવો જોઇએ. ભોજનમાં કાચું દહીં કે છાશ લેવી હોય તો કઠોળવાળી ચીજ ખાધા પછી પાણી પીવું જોઇએ અને હાથ–મોઢું ધોઈ, ચોખ્ખું કરીને છાશ લેવા માટે વાસણ બદલી નાંખવું જોઈએ. સારાંશ કે કાચા કે રાંધેલા વિદળની કોઇ પણ જાતની બનાવટનો અને કાચા ગોરસનો કોઇ પણ રીતે જરા પણ સ્પર્શ કે ભેળસેળ ન થવા જોઇએ તેવી રીતે કાળજી કરી વાપરવું (ગોરસ=કાચું દૂધ–દહીં–છાશ)

મેથી નાંખેલા અથાણાં સાથે કાચા ગોરસ ન ખવાય.

કઢી – છાશને બરાબર ઉકાળ્યા પછી ચણાનો આટો ભેળવીને કરાય.

દહીંવડાં વગેરેને કાચા ગોરસમાં કર્યાં હોય, તો તે અભક્ષ્ય છે. પરંતુ જો બરાબર ગરમ ગોરસમાં કર્યાં હોય તો તે ભક્ષ્ય છે.

રાઇતાં પણ ગોરસ ઉકાળીને બનાવવાં જોઈએ કેમકે બીજી વિદળ ચીજ સાથે ખાવાનો પ્રસંગ આવે તો પણ હરકત આવે નહિ.

રોટલા–રોટલી–પુરી સાથે કાચું ગોરસ ખાવું હોય, તો વિદળવાળી વસ્તુનો સ્પર્શ દૂર રાખવો અને વિદળવાળી ચીજ ખાવી હોય, તો ગોરસનો સ્પર્શ દૂર રાખવો. કેટલાક લોકો ગરમ કરવાનો અર્થ, માત્ર ગરમીની અસર થવા દેવી અને ઠંડક ચાલી જાય એટલો જ કરી બેસે છે પરંતુ તે ખોટો છે. એથી વિદળનો દોષ લાગે છે. એમ

કરવાનું કારણ એ જણાય છે કે છાશ દહીંને વધુ ગરમ કરવાથી ફાટી જાય એટલે તેમ થતું અટકાવવા માત્ર સહેજ આંચ લાગવા દે છે, પરંતુ પાકું મીઠું અથવા બાજરીનો આટો નાખી હલાવીને સારી રીતે ઉકાળવાથી છાશ ફાટી જશે નહિ માટે સારી રીતે ગરમ કરવું જોઇએ, પરંતુ લગાર ગરમ થયું તેને ઉકાળેલું ગોરસ કહેવાય નહિ. શાસ્ત્રોમાં 'ઉકાળેલું ગોરસ' એમ પાઠ છે.

'અગ્નિ વડે ઉકાળેલ=અતિ ઉષ્ણ ગોરસ છાસ, દહીં, દૂધ આદિમાં દ્વિદળ–કઠોળ પડવાથી વિદળનો જે દોષ છે, તે લાગતો નથી' આજકાલ અજ્ઞાનથી કે ઉતાવળથી ઉપયોગ રખાતો નથી તે સુધારો માગે છે. વિધિ અનુસાર ગોરસને ઉકાળ્યા પછી જ ચણાનો લોટ, મેથી, પ્રમુખ વિદળ મેળવાય તો દોષ ન લાગે. આમાં જીવોની રક્ષા એ મુખ્ય હેતુ છે. સ્વાદ એ ગૌણ છે. સ્વાદની ખાતર બરાબર ગોરસ ગરમ ન થાય તો અભક્ષ્યનો દોષ લાગે છે.

ખાટા ઢોકળાનો આથો :– આથો કરે છે, તે માટે પણ ઉપર મુજબ છાસ ગરમ કરવી જોઇએ. સ્વજન કુટુંબ, અન્ય દર્શનીયના નાત–જમણવાર વગેરે ઠેકાણે જમવા જતાં વિદળ માટે બરાબર ઉપયોગ રાખવો જોઇએ, નહિતર સહજમાં દોષ લાગી જવાનો સંભવ છે.

કેવલી ભગવંતોએ કેવલજ્ઞાનથી વિદળ અને ગોરસના યોગમાં જીવો ઉપજે છે એમ જોઇને કથન કર્યું છે. **નવા જીવો ઉત્પન્ન ન થાય અને ઉત્પન્ન થયેલા હોય તે**

આપણાથી મરે નહિ માટે કાચાં ગોરસ સાથે વિદળનો ત્યાગ કરવાનો છે,

શ્રી શ્રાદ્ધવૃત્તિ તથા સંબોધ પ્રકરણમાં કહ્યું છે કે :–સર્વ દેશમાં સર્વકાળમાં કાચાં ગોરસથી યુક્ત સઘળાં કઠોળમાં અતિસૂક્ષ્મ પંચેન્દ્રિય જીવો તથા નિગોદ (અનંતકાય) ના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

મહાભારતમાં પણ કહ્યું છે કે :– 'કાચા ગોરસને અડદમાં તથા મગ વગેરે સાથે ભોજન કરવું તે હે યુધિષ્ઠિર ! તે નિશ્ચયે માંસ બરાબર છે.'

રસોઈ કરનારે તથા ભોજન જમનારે આ વિદળમાં અભક્ષ્ય ન થાય તથા સામુદાયિક ભોજનમાં જમનારાઓને આ દોષ ન લાગે તેની પૂરી કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

શીખંડના ભોજન સાથે મગની દાળ, ચણાના લોટની કઢી, પત્તરવેલિયા, ભજિયાં; મેથીના સંભારનું અથાણું, કઠોળનું લીલું કે સૂકું શાક વગેરે સાથે ખાય નહી... (કઢીમાં ચોખાનો લોટ નાંખવાથી વિદળ થતું નથી.)

કાચું રાયતું–છાશ દહીં લેવાં હોય તો દાળ–કઢીની વાટકીમાં કે ભોજનની થાળીમાં ન લેવાં, પરંતુ હાથ–મુખની શુદ્ધિ કરીને જુદા ભાજનમાં લેવાં.

卐

વેંગણ : રીંગણાં અભક્ષ્ય

સર્વ જાતિના રીંગણાં અભક્ષ્ય છે. તેમાં બીજો બહુ સંખ્યામાં હોય છે. તેની ટોપીમાં સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો હોય છે. વળી તે ખાવાથી નિંદ્રા વધે છે. અતિવિકારી તથા નિર્ધ્વંસ પરિણામ ઉપજાવવાવાળાં છે. પિત્તાદિક રોગ પણ

કરે છે. રીંગણાની સુકવણી કરીને પણ ખાવાનો નિષેધ છે. તેનો આકાર પણ સારો નથી. નામ પણ ઠીક નથી. હૃદયને ધિટ્ઠું બનાવે છે. કફના રોગને કરે છે. અધિક ખાનારને ચાર-ચાર દિવસે તાવ તથા ક્ષયરોગ સુલભ બને છે, પુરાણ વગેરેમાં પણ રીંગણાનો અને મૂળાનો નિષેધ કરેલ છે.

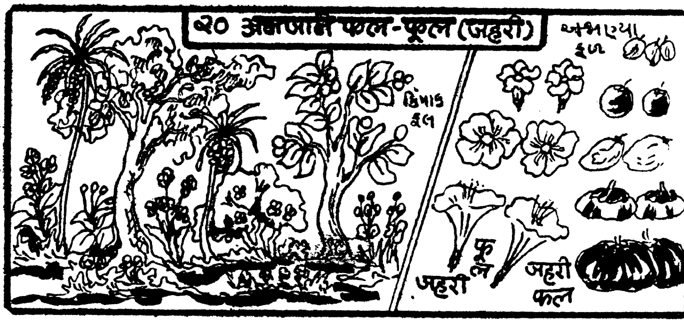
(૧) શિવ-પુરાણમાં કહ્યું છે કે :-જે ભોજનમાં મૂળાને પકાવે છે તે ઘર સ્મશાન તુલ્ય જાણવું. (૨) સેંકડો ચાંદ્રાયણ તપ નિષ્ફળ જાય છે. (૩) મરણ સમયે પરમાત્માનું વિસ્મરણ થાય છે. (૪) આવા અભક્ષ્ય પદાર્થનું ભોજન ઝેર-માંસ તુલ્ય છે. (૫) પરિણામે બુદ્ધિ બગડતાં નરકગતિનું આયુષ્ય બંધાય છે, ત્યાં અપરંપાર વેદના પરાધીનપણે ભોગવવી પડે છે.

જે કર્મરૂપી રોગનું ઉન્મૂલન કરવા માટે ત્રિકાલ-જ્ઞાનીઓએ આ અભક્ષ્ય વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાનો કહ્યો

છે, ત્યારે આપણે તેનો અનાદર કરી કર્મરૂપી રોગની વૃદ્ધિ કરવા માટે રીંગણા પ્રમુખ વાપરી ભવભ્રમણ વિશેષ વહોરી લઇએ છીએ. અફસોસ છે, કે આપણા રોગનું તેથી નિવારણ થવાને બદલે ખરેખર તેને પુષ્ટિ મળે છે.

ભવ્યો ! જ્ઞાનચક્ષુથી જરા વિલોકન કરો અને વિવેક-પૂર્વક અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરો, જેથી આપણે કર્મરૂપી રોગનું વિદારણ કરી અજર-અમર પદવી વેગે વરીએ.

(૨૦) અજાણ્યાં પુષ્પ-ફળ : અભક્ષ્ય



જેનું નામ, જાતિ કે ગુણ-દોષ કોઇ ન જાણતું હોય. તથા ખાવામાં અપ્રસિદ્ધ હોય તેવાં ફળ કે ફૂલ અભક્ષ્ય છે. તેના ગુણદોષની આપણને ખબર નથી હોતી, કદાચ વિષફળ હોય તો આત્મઘાત થાય, તે માટે તેનો ત્યાગ કરવો યુક્તિયુક્ત છે. વંકચૂલ (રાજકુમાર)ને હિતસ્વી મહાન ઉપકારી ગુરુમહારાજાએ અજાણ્યાં ફળત્યાગનો નિયમ કરાવ્યો હતો. જે તેણે અતિ ક્ષુધા લાગવા છતાં પણ દૃઢપણે પાળવાથી તેના પ્રાણ બચ્યા હતા અને તેની સાથેના બીજા

ચોરો અજાણ્યાં ફળ ખાવાથી વિષને વશ થઈ મરણ પામ્યા હતા, તેની કથા આ પ્રમાણે છે :–

જંગલમાં ધાડપાડુઓની ટુકડીના અગ્રણી બનેલા વંકચૂલે ભારે વરસાદથી ઠેરઠેર પાણી–કાદવ–વનસ્પતિ–લીલ થતાં દયાનું સૂક્ષ્મ પાલન કરનારા જૈનમુનિઓને ચાતુર્માસ માટે રહેવાનો આશ્રય આપ્યો...અને બનતી સેવા કરી ચોમાસા બાદ રસ્તા સ્વચ્છ થતાં મુનિઓએ વિહાર કર્યો... અને વંકચૂલને સુંદર બોધ આપ્યો કે એક નાનું કે મોટું પાપનું આચરણ, ઉચ્ચાર કે વિચાર જીવને કર્મના દંડથી મહાદુઃખની સજા કરે છે માટે તેનો જેટલો ત્યાગ બને તે દુઃખથી મુક્ત થવાનો રસ્તો છે. વંકચૂલ પાળી શકાય તેવા નિયમ લેવા માટે ઉત્સાહી બન્યો. આથી મુનિમહારાજે વંકચૂલનું જીવન સુધારવા માટે ચાર નિયમ આપેલ તે આ મુજબ :–(૧) અજાણ્યાં ફળ ખાવાં નહિ, (૨) કોઈના પર ઘા કરતાં પહેલાં સાત ડગલાં પાછા ફરી જવું, (૩) રાજાની સ્રી સાથે પ્રીત કરવી નહિ, (૪) કાગડાનું માંસ ખાવું નહિ.

આ પ્રમાણે નિયમ લીધેલ, ત્યારબાદ એક વખત વંકચૂલ પોતાની ટોળી સાથે ચોરી કરવા નીકળ્યો. મોટા સાર્થમાં જબ્બર ભંગાણ પાડયું, ધનમાલ લૂંટી લીધા, અઢળક સંપત્તિ હાથ કરી વંકચૂલ અને બીજા ચોરો પલાયન થઈ ગયા. બધા જ એક મોટા જંગલમાં આવ્યા. તે વખતે દરેકને ભૂખ લાગેલી. ચારે બાજુ આહારની શોધમાં ફરી આવ્યા, એક ઝાડ પર સુંદર ફળ જોઈ બધા ત્યાં તૂટી પડયા અને ફળો લઈને વંકચૂલ આગળ લાવ્યા.

વંકચૂલને ખાવા માટે વિનંતી કરી. વંકચૂલે કહ્યું, 'ભાઈ તમે આ ફળને ઓળખો છો ?' સાથીઓએ કહ્યું, 'ના અમે આ ફળના કાંઈ જ ગુણદોષ જાણતા નથી.' વંકચૂલે કહ્યું, 'મારે અજાણ્યાં ફળ ન ખાવાનો નિયમ છે.'

ત્યારબાદ સાથીદાર ચોરોએ તો પેટ ભરીને ફળો ખાધાં પણ પરિણામ શું આવ્યું, ખબર છે ?

થોડી જ ક્ષણો વીતતાં જ દૃશ્ય પલટાઈ ગયું ! ફળ ખાનાર બધા જ ચોરો ભૂમિ પર ઢળી પડયા. આંખો ઊતરી ગઈ....શ્વાસ બિલકુલ બંધ થઈ ગયો.

બચ્યો એકલો વંકચૂલ. આ કયાં ફળ હતાં તે જાણો છો ? કિંપાક વૃક્ષનાં ઝેરી ફળ હતાં. વ્હાલાં બાળકો, જોયું ને ? નિયમનો ચમત્કાર ! જો આ ફળ વંકચૂલે ખાધું હોત તો બચી જાત ? ન બચત અભક્ષ્યના ત્યાગનો મહિમા અપાર છે. આત્માની રક્ષા થઈ અને ઉત્તરોત્તર નિયમના પાલનથી જીવન સુધરી ગયું, અને છેવટે નિયમની અડગતામાં વંકચૂલ ૧૨ મા દેવલોકે ગયો.

(૨૧) તુચ્છફળ : અભક્ષ્ય

જે અસાર પદાર્થ છે. તૃપ્તિકારક નથી. ઘણાં ફળો ખાધા છતાં તૃપ્તિ કે શક્તિ મળતી નથી. ખાવું થોડું ને ફેંકી દેવું ઘણું. જેમકે ચણીબોર, પીલુ કે પીચુ, ગુંદી, આંબલીના મ્હોર, જાંબુ વગેરે. તે તુચ્છફળ છે.

તથા અત્યંત કૂણી મગ, ચોળા, ગવાર, વાલ, શમી વગેરેની શીંગો તથા બીજી જે ફળની જાતિઓ અતિકોમળ હોય તે સર્વે તુચ્છ ઔષધિ જાણવી. આમાં જીવહિંસા ઘણી હોઈ, અભક્ષ્ય ગણવામાં આવેલ છે.

ચણાનાં ફૂલ, કેરીના મ્હોર કે જેમાં ગોટલી બંધાણી ન હોય, બોરના ઠળિયા ઉપરનો ગર્ભ કાઢીને ખાવો વગેરેમાં અતિકોમળ અવસ્થામાં અનંતકાય હોય છે. તેથી તે ખાવામાં અનંતકાયનો નાશ તથા તેના નિયમનો ભંગ થાય.

તુચ્છ ફળો ખાધા પછી તેની ગોટલી–ઠળિયા બહાર નાખીએ એટલે તેમાં મુખની લાળ અડકવાથી અસંખ્ય સંમૂચ્છિંમ પંચેન્દ્રિય જીવ ઉત્પન્ન થાય ને મરે. ચણીબોર ગુંદીના ઠળિયા જ્યાં ત્યાં ફેંકવાથી તેની મીઠાશથી અનેક કીડીઓ આવે. નિશાળના છોકરાઓ વગેરેથી પગ નીચે ચગદાય ને મરે. કોઈ છોકરાનો પગ લપસી જાય તો હાડકું ભાંગે વગેરે બીજા દોષો થાય છે, માટે તુચ્છફળ– ઔષધિનો ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે.

ભો ભવ્યો ! આવા પરમકૃપાળુ અને કેવળ નિઃસ્વાર્થી તીર્થંકર મહારાજ તથા ગુરુમહારાજનો અનંતા દુઃખમાંથી શીઘ્ર મુક્ત કરવાનો ઉપદેશ પૂર્વપુણ્યના ઉદયે જે પામ્યા

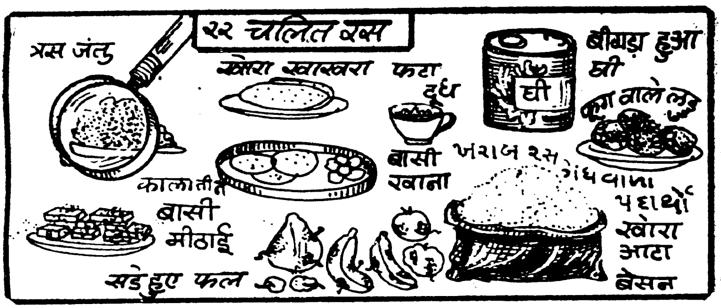
છીએ, તે ફરી મળવો દુર્લભ છે. પુણ્યરૂપી મૂડીનું વ્યાજ ખવાઈ ગયા પછી મૂડી પણ ખાવા લાગીએ, અને જો તે સઘળી ખાઇ જઈશું તો પરભવે સુખ-સંપદા ક્યાંથી પામીશું ? માટે જ અનંતગુણોના ધારક સર્વજ્ઞ ભગવંતની ઉત્તમ શિખામણ માનો, અને તેનું આચરણ કરવા વીર્યો-લ્લાસ ફોરવો! જેથી સ્વયમેવ મોક્ષમાળા કંઠને વિષે આરોપિત થાય.

ખાદ્યપદાર્થો અને સૌંદર્ય પ્રસાધનો દ્વારા ઘેર-ઘેર ઘોર હિંસા

☐ આ દેશની પ્રજાને અનાચાર, ભ્રષ્ટાચાર અને માંસાહારના પાપોમાં ફસાવીને ખતમ કરવા માટેની યોજના આધુનિક કતલ-ખાના, મરઘાં ઉછેર કેન્દ્ર દ્વારા શરૂ થઇ ગઈ છે. દયાળુ-સાત્ત્વિક આર્યદેશની પ્રજાને હિંસક અને અનાચારી બનાવવા માટે તેની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ કરવાની જરૂર છે. તે માટે સાત્ત્વિક શાકાહાર છોડાવી માંસાહારને માર્ગે, દારૂના માર્ગે-ઈંડા-મચ્છીના ભોજન માર્ગે વાળવામાં આવે તો આ કાર્ય સહેલું પડે. તે માટે પાઠ્યપુસ્તકમાંથી ઇશ્વરના પાઠ, દયાના પાઠ, છેદ કરીને શક્તિના બહાને ઈંડા-માંસ-મચ્છી અને ચિકન રસના પાઠ, મૂકાઇ ગયા છે. બાળકો ટોનિકના પ્રલોભનમાં પડતાં ભ્રષ્ટાચારને ભયંકર રોગના ભોગ બની સત્ત્વહીન બની રહ્યા છે. વિનાશકાળે વિપરીત બુદ્ધિ આપનારાથી સાવધ બનવા 'ઘેર ઘેર ઘોર હિંસા' રૂા. ૧ નું પુસ્તક અ. ભા. સંસ્કૃતિ ભવન, નિશાપોળ રીલીફરોડ અમદાવાદ-૧ થી મળશે-જે વાંચી-વિચારી દયાની આર્યસંસ્કૃતિનું જતન કરો.

(૨૨) ચલિતરસ : અભક્ષ્ય

જેનો રસ એટલે સ્વાદ કે પરિણામ બદલાઈ જાય તેને **ચલિતરસ** કહે છે. કોહી ગયેલી અને વાસી વસ્તુ–ઓનો સમાવેશ આમાં થાય છે. ચલિતરસવાળા પદાર્થમાં



રૂપ–રસ–ગંધ–સ્પર્શ વગેરે બદલાઈ જાય છે. સ્વાદમાં ખોરાશ કે અરુચિકર લાગે, ગંધ ખરાબ થઈ જાય. આમાં વિવિધ ત્રસ જંતુઓ, રસજ લાળીયા જીવો, ફૂગ–નિગોદના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અનંત જીવમય નિગોદના અને ત્રસ જીવોની હિંસાને કારણે ચલિતરસ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવેલ છે, જેના ખાવાથી શારીરિક આરોગ્યને પણ ઘણી જ હાનિ પહોંચે છે. અકાળે મંદવાડ કે મરણ નીપજે છે.

ચલિતરસવાળા પદાર્થોથી ઘણીવાર ઝાડા–ઊલટી થાય છે, ગંભીર સ્થિતિ બને છે, તેવા અનેક દાખલા વર્તમાન પત્રમાં વાંચવા મળે છે, ત્યારે અનંતજ્ઞાનીઓએ ફરમાવેલ અભક્ષ્ય ત્યાગનો ઉપદેશ કેટલો સચોટ અને હિતકર છે તે ઉપર શ્રદ્ધા દૃઢ થાય છે.

રોટલો રોટલી, દાળ, ભાત શાક, ખીચડી શીરો, લાપશી, ભજિયાં, થેપલાં, પુડલા, વડા, નરમ પુરી, ઢોકળાં

વગેરે એક રાત્રિ વ્યતિત થયા પછી વાસી ગણાય છે તેમાં પાણીનો અંશ હોવાના કારણે રસજ લાળિયા બેઇન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થઇ જાય છે, તે ખાવાથી ત્રસ જીવોની હિંસા અને આરોગ્યને નુકસાન થાય છે. આથી વાસી થાય તેવી વસ્તુ રાખી મુકાય નહીં, અને ખવાય નહીં. બીજાને ખવડાવાય નહીં.

બીજા દિવસે વાસી ચીજો કૂતરા–ગાયને કે ગરીબને આપતાં ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે. આ દોષ મોટો છે, તેનો દંડ લાગે છે.

કાળ વીતી ગયેલ મીઠાઇ, બે રાત્રિ ઓળંગી ગયેલ દહીં,–છાસ તથા દહીં–છાસમાં બનાવેલ વડાં–થેપલાં બીજી રાત પછી અભક્ષ્ય બને છે.

અભક્ષ્ય દહીં અને વિષના પ્રસંગ ઉપર જૈન ધર્મની શ્રદ્ધા પામનાર ધનપાલ પંડિત

ધનપાલના ભાઈ શોભને પિતાના વચનને સફળ કરવા જૈન ધર્મની દીક્ષા લીધી...ધનપાલને દુઃખ થયું. શોભનમુનિએ ગુરૂમહારાજના વિનય–બહુમાન–ભક્તિથી ટૂંકા સમયમાં ૨૪ તીર્થંકરની જિન–સ્તુતિરૂપ શોભનસ્તુતિ ગ્રંથની રચના કરી. ઉત્તરોત્તર તેઓ જ્ઞાનાભ્યાસમાં ઘણા આગળ વધી ગયા અને સમર્થ જ્ઞાની થયા.

જયારે ધનપાલ ધારાનગરીના રાજા ભોજનો માન્ય પંડિત થયો...ધનપાલને જૈન સાધુ પ્રત્યે દ્વેષ હોવાથી તે નગરમાં સાધુ–મુનિરાજોનું આવાગમન ઘટી ગયું.

ગુરૂ–આજ્ઞા પામીને શોભનમુનિ ધનપાલને સત્યનો પ્રકાશ અને તત્ત્વની શ્રદ્ધા પમાડવા ધારાનગરી પધાર્યા. ધનપાલનો યોગાનુયોગ ગામના પાદરમાં ભેટો થયો, પરસ્પર વાતચીત થતાં ધનપાલને મુનિની વિદ્વત્તા ઉપર આદર જાગ્યો અને પોતાને ત્યાં રહેવાનું સ્થાન આપ્યું.

ભિક્ષાનો સમય થતાં ધનપાલને ત્યાં બે સાધુઓ ગોચરીએ ગયા...ધર્મલાભ કહ્યો...અતિથિને આંગણે આવેલા જોઈને ગોરાણી હરખમાં આવી ગયાં. દહીંના પાત્રમાંથી દહીં વહોરાવવા લાગ્યાં...ત્યાં તો મુનિશ્રીએ પૂછયું : 'આ દહીં કેટલા દિવસનું છે ? ગોરાણીએ ઉત્તર આપ્યો, 'ત્રણ દિવસનું છે.' 'એ અમને નહીં ખપે' એમ મુનિએ કહ્યું ત્યાં તો ધનપાલે કહ્યું, 'શું મહારાજ, આમાં જીવડાં પડી ગયાં છે ?' હા, મુનિ નીડરપણે બોલ્યા. ધનપાલે કહ્યું...'તો બતાવો મહારાજ ! કયાં જીવડાં છે ? મુનિએ સર્વજ્ઞના વચનની સમજણ આપી.

જીવડાં જોવાં માટે ધનપાલે દહીંમાં અળતાનું ચૂર્ણ નાંખ્યું કે તરત જ ખદબદ કરતા કીડાઓ જોયા અને સર્વજ્ઞના વચન ઉપર વિશ્વાસ બેઠો અને અહોભાવ જાગ્યો. જૈન મુનિની કેટલી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ અને ખાનપાન અંગે કેટલી જીવરક્ષાની કાળજી ! પછી–

ગોરાણી ઘરમાંથી તાજા લાડવાનો થાળ લાવ્યાં... ત્યાં તો મુનિશ્રીએ કહ્યું કે આ લાડુ પણ અમને કલ્પે એવા નથી. ગોરાણી તો ધનપાલ સામે જોઇ રહ્યા ! લાડવા ભણી આંગળી ચીંધતાં ધનપાલ બોલ્યા, 'શું મહારાજ લાડવામાં ઝેર છે !

'હા, એમાં ઝેરનું અનુમાન થાય છે, તે સત્ય હોવું જોઈએ.'

ધનપાલે રસોઈયાને કડક રીતે પૂછતાં સાચી વાતની જાણ થઈ, કે કોઈ દુશ્મને રસોઈયાને ફોડયો હતો અને મારી નાંખવા ઝેર નંખાવેલું હતું.

આથી ધનપાલ ગુરૂમહારાજના ચરણમાં પડયો અને ગદ્ગદ્ સ્વરે બોલ્યો. 'હે મહારાજ! આપે તો મને નવું જીવન આપ્યું છે. આપનો ઉપકાર માનું તેટલો ઓછો છે. આપ જો ન પધાર્યા હોત તો મારૂં અને કુટુંબનું મોત થાત. હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આપશ્રી અહીંના તદ્દન અજાણ્યા છતાં ઝેરને કેવી રીતે જાણ્યું ?' મુનિ બોલ્યા,

'दृष्टवा अन्न सविषं चकोरविहगो धत्ते विरागं दृशो'

ઝેરવાળું અન્ન જોઈ ને ચકોર પક્ષી નેત્રને બંધ કરે છે, એ રીતના ચકોર પક્ષીને જોઇને અમે ઝેરને જાણ્યું.

ધનપાલ બોલ્યા...'આપને જોઈ ને મારા નાના ભાઈ શોભન યાદ આવે છે.' સાથેના નાના મુનિ બોલ્યા, 'આ જ તમારા બંધુ મહાજ્ઞાની બનેલા શોભનમુનિ છે.'

ધનપાલને ખૂબ જ સદ્ભાવ થયો અને મુનિશ્રી પાસેથી જૈનશાસનના અપૂર્વ તત્ત્વજ્ઞાનનો પ્રકાશ મેળવતાં મિથ્યાત્વનો અંધકાર દૂર થયો...અને જૈન ધર્મની દૃઢ શ્રદ્ધા થઈ. જૈનશ્રદ્ધાને રાજા ભોજ પણ ચલાયમાન ન કરી શકયા. જૈનધર્મની તેજસ્વી કૃતિઓની સંસ્કૃતમાં અદ્ભુત રચના કરી જેમાં તિલકમંજરી, ઋષભપંચાશિકા વગેરે છે. ધનપાલ પંડિતે જૈનધર્મની ઉપાસના અને પ્રભાવના કરી જીવનને સફળ કર્યું. આ છે અભક્ષ્યના ત્યાગનો ચમત્કાર!

મીઠાઇ–ખાખરા – લોટ – વગેરેનો કાળ :–
(૧) અષાડ સુ. ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી. વર્ષાકાળમાં ૧૫ દિવસ, (૨) કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ સુધી શિયાળામાં ૩૦ દિવસ, (૩) ફાગણ સુદ ૧૫ થી અષાડ સુદ ૧૪ સુધી ઉનાળામાં ૨૦ દિવસ સુધી બનાવેલી મીઠાઈ રૂપ–રસ–સ્વાદાદિ ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય. સમય વીતી ગયા બાદ તથા વચગાળામાં બેસ્વાદ થયે, ફૂગ થયે અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો.

❀ **કેરી અને રાયણ** આદ્રા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી અભક્ષ્ય છે.

❀ **ખજુર ખારેક વિ. સૂકો મેવો અને સર્વભાજી** તાંદળજો, મેથી, કોથમીર, પત્તરવેલિયાંના પાન વગેરે ફાગણ સુદ ૧૪ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી ૮ માસ અભક્ષ્ય છે બાકીનો સર્વ મેવો અષાડ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૪ સુધી અભક્ષ્ય છે.

❀ **માવો :–** દૂધનો માવો જે દિવસે કર્યો હોય તે જ દિવસે ભક્ષ્ય, રાત્રિએ અભક્ષ્ય. તે માવાને ઘીમાં તળીને સેકીને રાખેલ હોય તો ભક્ષ્ય, અન્યથા સવારે વાસી બનેલ માવો અભક્ષ્ય બને છે. બજારુ અભક્ષ્ય માવામાંથી બનાવેલ મીઠાઈઓ ત્યાગ કરવી. તાજા માવામાં ખાંડ ભેળવીને કરેલ પેંડા બીજા દિવસે અભક્ષ્ય જાણવા. એમાં ફૂગ નિગોદના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, તે અનંતકાય છે. તમામ ફૂગવાળી, બે–સ્વાદવાળી કોઈપણ મીઠાઈ અભક્ષ્ય જાણવી.

* **ધારી–ગુલાબજાંબુ** વગેરેમાં માવો વાસી હોય અને ચાસણી કાચી હોય તો અભક્ષ્ય.

* **કેરી આમળાં** વગેરેના મુરબ્બા પણ ચાસણી બરાબર ન હોય તો અભક્ષ્ય થાય છે, ફૂગ વળે છે.

* **દૂધપાક–બાસુંદી–ખીર–શીખંડ–દુધની મલાઈ** બને તેજ દિવસે ભક્ષ્ય, બીજે દિવસે વાસી થાય છે તેથી અભક્ષ્ય.

* **ચટણી :** બનાવતાં પાણી કે દાળિયા–મેથી વગેરે કાંઈ અનાજ નાંખ્યું ન હોય તો ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય. પાણી, મેથી, સંભાર–દાળિયા વગેરે નાંખેલ ચટણી બીજે દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય.

* **જલેબી** આથો રાત્રે કહોવડાવાથી તેમા ત્રસ જીવો ઊપજે છે, તેવી બનેલ બજારુ જલેબી અભક્ષ્ય છે.

* **લીલો સૂકો હલવો :–** જેમાં ૨–૩ દિવસ લોટને સડાવીને બનાવાય છે, સડેલા લોટમાં ત્રસ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી અભક્ષ્ય. પાઉં પણ અભક્ષ્ય છે.

* સેકેલો પાપડ બીજે દિવસે વાસી ગણાય, તળેલો પાપડ બીજે દિવસે ચાલે.

* લાડું તળ્યા વિનાના ચૂરમાના બીજા દિવસે વાસી. તેમજ તળેલા ચૂરમાના મૂઠિયાં અંદરથી કાચાં હોય તેથી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે. સેકેલું ચૂરમું ચાલી શકે.

* સેકેલાં ધાન્ય–ચણા, મમરા ધાણી, વગેરેનો કાળ મીઠાઈ જેટલો સમજવો.

* સેવ-ગાંઠિયા-બુંદી, દાળ, ચેવડો વગેરેનો કાળ મીઠાઇ જેટલો, પરન્તુ તે પહેલાં વર્ણ-ગંધ-રસ સ્પર્શ બગડે તો કાળમાન પહેલાં પણ અભક્ષ્ય જાણવાં.

* પાઉં-બિસ્કિટ વગેરે જે ઘણા ટાઈમના મેંદામાંથી તથા ખોળો લાવવા પલાળી રાખવાથી અભક્ષ્ય બને છે.

* સરબતનાં પીણાંઓ વાસી, કાચી ચાસણીથી તેમજ ચલિતરસથી અભક્ષ્ય જાણવાં.

આ વિષયમાં ઘણી સમજ ગુરુગમ દ્વારા મેળવવાની જરૂર છે. શ્રી મહેસાણા-શ્રી યશોવિજયજી જૈન પાઠશાળા તરફથી પ્રગટ થયેલું **'અભક્ષ્ય-અનંતકાય વિચાર'** નામનું પુસ્તક ખાસ અભ્યાસરૂપે વાંચી-વિચારી અભક્ષ્યના ખાનપાનના દોષથી બચી નિયમપૂર્વક પ્રતિજ્ઞા કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. નિયમ વિના આત્મા બચી શકતો નથી.

સ્વાધ્યાય

પ્રશ્ન :- ૧ બહુબીજની અભક્ષ્યતા જણાવી તેનાં નામો લખો.

૨ અનંતકાયમાં જીવોથી સંખ્યા મનુષ્યથી કેટલી વધુ? તે અલ્પબહુત્વથી સમજાવો.

૩ અનંતકાયનાં ૧૬ નામ લખી, વર્ણન-ગેરલાભ વર્ણવો.

૪ બોળ અથાણું કઈ રીતે અભક્ષ્ય બને? તેમાં કયા જીવો મરે?

૫ અથાણાંમાં શું શું સાવધાની રાખવી જોઈએ?

૬ વિદળ કેવી રીતે બને? તેની વ્યાખ્યા શું?

૭ વિદળમાંથી બચવા ભોજનને બનાવતાં અને જમતાં શું શું સાવધાની રાખવી જોઈએ?

૮ શીખંડના ભોજન સાથે કઈ કઈ વસ્તુ ન ખવાય ?
૯ રીંગણાની અભક્ષ્યતા અને નુકસાન લખો.
૧૦ અજાણ્યાં ફળ શા માટે અભક્ષ્ય ? શું નુકસાન ?
૧૧ તુચ્છફળ કોને કહેવાય ? તેથી શું નુકશાન ?
૧૨ ચલિતરસ ક્યારે બને ? તેની ઓળખ કઈ રીતે ?
૧૩ મીઠાઈ, ખાખરા ત્રણે ઋતુ અનુસાર કેટલા દિવસ ચાલે ?
૧૪ મેવો–માવો–કેરી–ચટણી ક્યારે અભક્ષ્ય ગણાય ?
૧૫ જલેબી–હલવો–પાઉં–બિસ્કીટ શાથી અભક્ષ્ય ?
૧૬ બાવીસ અભક્ષ્યમાં કઈ કઈ ઈન્દ્રિયના જીવોની હિંસા ?
૧૭ અભક્ષ્યના ત્યાગથી શું શું લાભો થાય ?

અભક્ષ્ય ખાનપાન વગેરે મહાપાપના યોગે અપરંપાર વેદનાવાળી દુઃખદાયી નરકગતિ

દેવ, મનુષ્ય તિર્યંચ અને નરક એ ચાર ગતિ છે. એમાં નરકગતિમાં રહેલા જીવોને શારીરિક કષ્ટ સહુથી વધારે અને સતત હોય છે. અતિપાપી, મહાહિંસક, ક્રુર પરિણામવાળા, વૈરભાવના તીવ્ર વિચારવાળા, અનાચારીઓ, માંસભક્ષણ કરનારા, મદિરાપાન કરનારા, અભક્ષ્ય ખાનપાન કરનારા, પરસ્ત્રીસેવન, મહાઆરંભ, મહાપરિગ્રહ, કર્માદાનના ધંધા, પંચેન્દ્રિય જીવનો વધ, ધર્મની અવગણના, ધર્મનો નાશ વગેરે મહાપાપ કરનારા અને ગમે તેટલાં પાપો કરીને, પશ્ચાતાપ નહિ કરનારા એવા નિષ્ઠુર મનુષ્યો અને પશુઓ પોતાનાં તેવા તીવ્ર પાપકર્મોનાં ફળો ભોગવવા માટે, નરકગતિમાં જાય, અને ત્યાં ઘણા કાળ સુધી સતત કષ્ટોનો અનુભવ કરે છે, જેનું વર્ણન જુઓ :–

નરકમાં રહેલા જીવોને ત્રણ પ્રકારની વેદના હોય. (૧) ક્ષેત્ર–કૃત વેદના (૨) પરમાધામી–કૃત વેદના અને (૩) અન્યોન્ય–કૃત વેદના.

પહેલી ક્ષેત્રકૃતવેદના જ્યારથી જીવ ઊપજવાના સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થાય, અને જ્યાં સુધી નરકનું આયુષ્ય પૂરું ન કરે ત્યાં સુધી સદાય રહે, આંખ મીંચીને ઉઘાડે એટલો કાળ એને વિસામો ન રહે. નિરંતર ભયંકર દુઃખમાં સબડતાં, ઘણો આક્રંદ કરતા રહે છે.

એ દશ પ્રકારની વેદનાનાં નામ: (૧) ભૂખ (૨) તરસ (૩) શીત–ઠંડી (૪) ઉષ્ણ–ગરમી (૫) જ્વર–તાપ (૬) દાહ–બળતરા (૭) કંડુ–ખણુજ (૮) પરવશતા (૯) ભય અને (૧૦) શોક.

આ દશ પ્રકારની વેદના કોઈના કર્યા વિના પોતાની જાતે, પોતાનાં પૂર્વના કર્મોના પ્રભાવે કાયમ ભોગવ્યા કરે છે. એમાં જે નારકીના જીવોને ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન, શીત હોય તેમને ઉષ્ણતાની વેદના ઘણી હોય અને જેમનાં ઉત્પત્તિસ્થાન ઉષ્ણ હોય તેમને શીત વેદના વિશેષ પ્રમાણમાં રહે. શરીરની પ્રકૃતિ જેવી ઘડાઈ હોય; તેનાથી વિરુદ્ધ પ્રકૃતિવાળું વાતાવરણ સહન કરવું બહુ જ આકરું પડે, એ સ્વાભાવિક છે. નરકના જીવો પૂર્વના અતિ–અશુભ કર્મોનો ભોગવટો કરવા માટે નરકમાં આવેલાં હોય છે. તેથી તેમને શરીરના બંધારણની વિરુદ્ધ–પ્રકૃતિમાં જીવનભર મહાદુઃખ સહન કરતાં રહેવું પડે છે.

ક્ષેત્ર વેદનામાં આ દશ પ્રકાર :–

* **(૧) પહેલી ભૂખની વેદના** એટલી સખત હોય છે કે એક જ નારકીય જીવ, આખી દુનિયાનાં બધાં અનાજ, ફળ, ફૂલ, મીઠાઈ વગેરે ખાવાલાયક બધી ચીજો ખાઈ જાય તો પણ ભૂખ શાંત થાય નહીં, પણ વધતી જ જાય એમને વૈક્રિય શરીર હોવાથી મનુષ્ય કે પશુની માફક આહાર લેવાનો હોય નહિ. અને ગમે તેટલી તીવ્ર આકાંક્ષા હોય તો પણ મળે નહિ. આવી અતિ–સખત ભૂખમાં ભડભડતા પોકાર કરતા પોતાના ઘણા મોટા આયુષ્યને પૂરા કરે. જેમ ભૂખની સખતમાં સખત પીડા નરકના જીવો કાયમ અનુભવે છે તેમ–

* **(૨) તરસની વેદના** અતિશય ભોગવે છે. દુનિયાભરના સર્વ કૂવા, વાવ, તળાવ, સરોવર, નદીઓ, દ્રહો, કુંડો અને સમુદ્રોનાં પાણી એક નારકી જીવ પી જાય તો પણ એની તરસ છીપે નહિ, એવી તરસની અપરિમિત વેદના કાયમ અનુભવે. કંઠ, તાળુ, જીભ અને હોઠ કાયમ સુકાયા કરે. તીવ્ર અશુભ કર્મથી બંધાયેલા દુઃખનો પ્રતિકાર કરવા ધારે તો પણ કરી શકે નહિ. દુઃખ ટાળવા જાય તેમ તેમ દુઃખ વધતું જાય.

* **(૨) શીત–વેદના** પણ એટલી જોરદાર ભોગવે કે અહીંના માનવના ભવમાં, શરદીની પ્રકૃતિવાળો હોય, દમ, ખાંસી, આદિની પીડા કાયમ અનુભવતો હોય, જરા ઠંડો પવન આવે તે સહન કરી શકતો ન હોય એવા માણસને પોષ કે મહા માસની અતિશય શીતળતાવાળી રાત્રિમાં, ઘણી ટાઢ વાતી હોય, ચારે તરફથી શીતળ

પવનના ઝાપટાં આવતાં હોય, હિમ પડતો હોય અને ઊંચામાં ઊંચી પર્વતની ટોચ ઉપર તદ્દન ઉઘાડા શરીરે સુવડાવવામાં આવે, એથી જેવી ટાઢની પીડા લાગે; એના કરતાં અનંતગુણી શીત વેદના ઉષ્ણ યોનિમાં ઉત્પન્ન થયેલા નારકીય જીવોને કાયમ ભોગવવાની હોય.

* (૪) **ઉષ્ણ વેદના** એટલે ગરમીથી પીડા, એ પણ નારકીને બહુ સહેવી પડે. ઠંડા પ્રદેશમાં જન્મેલો માનવ હોય, ગરમી જરા પણ સહી શકતો ન હોય, એવાને ગરમમાં ગરમ હવાવાળા પ્રદેશમાં, ભર–ઉનાળામાં વૈશાખ–જેઠના સખત તાપ વચ્ચે, ખેરના લાકડાના ધખધખતા કોલસા પર સુવડાવતાં જેટલી વેદના થાય, એના કરતાં અનંતગુણી ગરમીની વેદના, નરકમાં રહેલા શીતયોનિમાં ઉત્પન્ન થયેલા નરકના જીવોને રહે. ઉષ્ણતાની વેદના કરતાં શીતળતાની વેદના ઘણી વધારે આકરી લાગે છે.

* (૫) **જ્વર વેદના** એટલે તાવની પીડા, તે દરેક નારકી જીવોને કાયમ રહ્યા કરે. જેમ નીચેના સ્થાનના નારકી હોય તેમ વધારે વધારે રોગથી દુઃખી બને છે.

* (૬) **દાહ** એટલે બળતરા. નરકમાં રહેલા જીવોને શરીરમાં અંદરથી અને બહારથી સદાય બહુ બળતરા રહ્યા કરે, અને જ્યાં જાય ત્યાં બળતરા વધારનાર સાધનો જ મળી આવે, શાંત કરવાનું કોઇ પણ ઠેકાણું કે સાધન મળે નહીં.

* (૭) **કંડુ** એટલે ખણજ અથવા ચળ. એ જીવોને શરીરમાં કાયમ એટલી ચળ આવે કે ગમે તેટલું ખણે

તો પણ એ પીડા મટે નહિ. ચાકુ, છરી, તલવાર કે એવાં અતિ-તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે, શરીરને છોલી નાખવા જેવું કરે તો પણ એને ખણજની પીડા ટળે નહિ.

* (૮) **પરવશતા** પણ એટલી જ હોય. કોઈપણ અવસ્થામાં એને સ્વાધીનતા જેવી વસ્તુનો અનુભવ ન થાય, સદા પરાધીન દશામાં જીવન પસાર કરે.

* (૯) **ભય** ઘણો રહ્યા કરે. આમથી કષ્ટ આવશે કે આ બાજુથી, એવી ચિંતા અહોનિશ રહ્યા કરે. સદા ત્રાસ, નિર્બળતા, ગભરામણ, મૂંઝવણમાં જ રહે.

કોઈ પણ જાતની શારીરિક, માનસિક શાંતિનો લેશ માત્ર અનુભવ થાય નહીં. વિભંગજ્ઞાનથી આગામી દુઃખ જાણી સતત ભયાકુલ રહે છે.

* (૧૦) **શોકની** પીડા પણ પાર વગરની ચીસો નાખવી, કરુણ રુદન કરવું, ઘણા ગમગીન રહેવું વગેરે દુઃખદ સ્થિતિઓમાં જ સંપૂર્ણ જીવન પસાર થાય.

૧૫. પરમાધામી કૃત વેદના

* **પહેલા અંબ જાતિના** પરમાધામી અસુરદેવો, પોતાના સ્થાનમાંથી નીકળીને, રમત કરતા કરતા, નરકનાં સ્થાનોમાં આવે છે, ત્યાં ચીસો નાખનાર, કોઈના પણ શરણ વિનાના, નારકીના જીવોને ભાલા, ત્રિશૂળ. આદિ શસ્ત્રોની અણીઓ ભોંકતા, કૂતરાઓની જેમ આમથી તેમ દોડાવે છે, ઘાંચીના બળદને જોરથી ફેરવે તેમ ચક્કર ચક્કર ભમાડે છે, આકાશમાં ઊંચે ઉછાળે છે, નીચે પડે ત્યારે ભાલા, શૂલ વગેરે અણીદાર હથિયારોની અણી

ઉપર ઝીલે છે, નીચે પછાડીને મોગરના માર મારીને ચૂરેચૂરા કરી નાખે છે, જમીન ઉપર પછાડીને તીક્ષ્ણ શસ્ત્રો વડે વીંધે છે, મોટા મોટા સાણસા વડે, ગરદનથી પકડીને, ભયંકર રીતે જમીન ઉપર ઊંધા પછાડે છે, વળી પાછા ઉપર ફેંકે છે, નીચે પડયા પછી ઘણના ઘા મારીને, મરી ગયેલા જેવા, તદ્દન મૂર્છિત અવસ્થા પામેલા કરી નાખે છે. એવી રીતે પડયા પછી પણ તલવાર આદિ વડે, તેમના શરીરના ટુકડે ટુકડા કરી નાંખે છે, કરવતથી જેમ લાકડાને વ્હેરી નાખે તેમ નારકીના શરીરને વ્હેરે છે. આવી રીતે પોતાના કુકર્મને વશ થયેલા નારકી જીવો, અંબ જાતિના પરમાધામીઓના હાથે, ઘણી ઘણી અસહ્ય વેદના ભોગવે છે. નારકી જીવોના વૈક્રિય શરીર એવાં હોય છે કે, ગમે તેવા છેદાય, ભેદાય, ટુકડે ટુકડા થઇ જાય, અચેતન જેવા બની જાય તો પણ, એ મરતા નથી, પણ વેદના ભોગવે છે, છૂટા પડેલા શરીરના ભાગો વળી પાછા પારાની જેમ ભેગા થઇ જાય છે, એ જીવોનું આયુષ્ય નિરુપક્રમ હોય તેથી પૂરું આયુષ્ય ભોગવીને જ છૂટે છે.

* **બીજા અંબરીષ** જાતિના પરમાધામી દેવો, નારકીના જીવોને ઘણે ઊંચે આકાશમાં લઈ જઈને, અદ્ધરથી નીચે પડતા મૂકે છે. ઘણી કઠણ, તીક્ષ્ણ ધારવાળા પથ્થરોવાળી જમીન ઉપર પડતાં જ એ વીંધાઈ જાય છે. એમના શરીર છોલાઇ જાય છે. વળી ઉપરથી એ પરમાધામી દેવો, જબરા ઘણના ઘા મારીને, તદ્દન તત્ત્વ

વગરના, નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થાવાળા કરી નાખે છે. એ રીતે પડયા પછી તલવાર, કાપણી આદિ હથિયારોથી ટુકડે ટુકડા કરે છે.

કેળાને, ચીભડાને, તરબૂચને અથવા તેવા બીજા કોઈ ફળને ચીરીને બે ફાડ કરી નાખે તેવી રીતે મહા પાપનાં ફળ ભોગવવા માટે નરકમાં ગયેલા તે નારકી જીવોના શરીરોની બે ફાડ, તે અંબરીષ નામના પરમ નિર્દય અસુર દેવો કરે છે. જેટલું વધારે દુઃખ થાય, જેટલી વધારે ચીસો નાખે એવી અવસ્થા કરતાં એ ક્રુર અસુરો બહુ ખુશી થાય છે.

* **ત્રીજા શ્યામ** જાતિના પરમાધામી દેવો. તીવ્ર અશાતા વેદનીયના ઉદયને ભોગવવા ગયેલ તે નારકી જીવોને, તેમના શરીરના અવયવોને છેદીને, ઘણું કષ્ટ આપે છે. નારકીના જીવો વજ્રની ભીંતોમાં ગોખલા જેવા નિષ્કુટોમાં ઉત્પન્ન થતી વેળાએ આંગલના અસંખ્યાતમા ભાગ જેવડું શરીર હોય, અને અંતર્મુહુર્તમાં એટલે બે ઘડીની અંદર એમનુ જેવડું શરીર તે ભવમાં થવાનું હોય તેવડું થઈ જાય. ઓછામાં ઓછું ત્રણ હાથનું અને વધુમાં વધુ સવા એકત્રીસ હાથનું પહેલી નારકીના જીવોનું શરીર થાય. નીચેની પૃથ્વીઓમાં, શરીર અનુક્રમે બમણું બમણું હોય. છેવટ સાતમી નારકીના જીવોને મોટામાં મોટું શરીર પાંચસો ધનુષ્યનું એટલે બે હજાર હાથનું હોય. એવડું શરીર જ્યાં સુધી જીવન હોય, ત્યાં સુધી રહે. ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન નાનું હોય, અને

શરીર મોટું હોય, અને એ સ્થાનનો આગળનો ભાગ બહુ સાંકડો હોય, તેથી જતરડામાંથી તાર ખેંચાય એવી રીતે ખેંચાઈને નીકળવું પડે. જેવા એ ઉત્પન્ન થઈ જરાક બહાર નીકળે તેવા જ આ શ્યામ જાતિના પરમાધામી દેવો મોટા સાણસા લઈને દોડે છે, અને સાણસામાં ભરાવીને ખેંચે છે, ટુકડે ટુકડા બહાર નીકળતા જાય તેમ જોરથી ખેંચીને નીચે પછાડે છે. એ નીચેની જમીન પણ અણીદાર ભાલાની અણીથી પણ વધારે તીક્ષ્ણ એવા પથ્થર વગેરેથી પથરાયેલી હોય. તેમાં પડતાં જ એ નારકી જીવો બહુ વીંધાય અને ખૂબ રિબાય.

વળી તેવી કઠિન જમીન ઉપર પડયા પછી મોટી લોઢાની શૂળો વડે વીંધે છે; અણીદાર લાલચોળ કરેલા લોઢાના તીક્ષ્ણ સૂયા વડે એમના નાક અને કાન વગેરેને નિર્દયપણે વીંધે છે. મજબૂત દોરડા અને અણીદાર અંકોડાવાળી સાંકળોથી બાંધે છે. બાંધીને નેતર જેવી પાતળી સોટીઓથી ખૂબ માર મારે છે. ફરીને ઊપાડે છે અને ભીંત સાથે તથા જમીન સાથે જોરથી ઝીંકે છે. જાડી જાડી લાકડીઓનો માર મારે છે, દુઃખી અવસ્થામાં રડવળતા પડયા હોય, અને ખૂબ કરુણ રુદન કરતા હોય ત્યારે 'પડયા ઉપર પાટુ'ની જેમ લાતના, મુકીના, તેવા તેવા હથિયારના ઘા કરીને, વિશેષ મૂંઝવે છે. આવી દશા અનુભવતા, હતાશ થયેલા, તે બિચારા નારકી જીવોને કોઈ તરફથી પણ આશરો કે શાંતિ મળતાં નથી. કારણ કે પૂર્વભવમાં બીજાને અશાંતિ આપીને, ત્રાસ પમાડીને,

અભક્ષ્ય ખાન-પાનનાં મહાપાપો કરીને, અહીં એના કરતાં લાખો ગણી કરોડો ગણી કે અસંખ્ય ગણી વેદના ભોગવે છે-

* **ચોથા સબલ** જાતિના નરક-પાલ પરમાધામી અસુર દેવો, કૂતૂહલને વશ થઇ, ક્રીડા નિમિત્તે નારકી જીવોને એવી રીતે સતાવે છે કે અણીધાર ધગધગતાં હથિયારો લઈ તેમની છાતી અને પેટમાં ઘોંચી દે છે. તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે શરીરના ટુકડે ટુકડા કરી નાખે છે, ચામડી ઉજરડી નાખે છે, કાળજાને ચારે બાજુથી ખેંચા-ખેંચ કરીને રોવડાવે છે.

* **પાંચમા રૌદ્ર** નામના અસુરો, અતિ-રૌદ્ર મહા-ભયાનક રૂપને ધારણ કરીને નારકીના જીવોને તલવાર, ભાલા, છરી, બરછીઓ શરીરમાં ભોંકી દે છે અને અતિશય દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે.

* **છઠ્ઠા ઉપરુદ્ર** નામના નરક-પાલ અસુર પરમાધામી દેવો, નારકી જીવોના હાથ, પગ, સાથળ, મસ્તક વગેરે પકડીને, મરડીને તોડી નાખે છે. અંગ-ઉપાંગને ખેંચીને છૂટા કરે છે દુઃખનો પોકાર કોઇ સાંભળનાર તો મળે નહિ, પણ જેની આગળ દુઃખ કહે તે વધુ દુઃખ આપનારા થાય. હાસ્ય, અભિમાન અને ઉન્માદને લઈને બાંધેલા અશુભ કર્મોના આવા દારુણ વિપાક નારકીના જીવો અનુભવે છે.

* **સાતમા કાલ** જાતિના પરમાધામીઓ નારકીના

જીવોને અગ્નિથી ભરેલા મોટા મોટા ભઠ્ઠા, મોટી મોટી સગડીઓ, લોઢાને ગાળવાની મોટી ભઠ્ઠીઓ વગેરે વગેરે અતિ તાપ કરનારી જગ્યાઓમાં નાંખીને શેકે છે, જીવોને તરફડાવવાનાં, શેકવાનાં પાપો કર્યાં હોય તેમને શેકી નાંખે છે, રાંધે છે, તરફડાવે છે, મહાપીડા ઉપજાવે છે.

* **આઠમા મહાકાલ** જાતિના પરમાધામી દેવો, આગળના ભવમાં, જીવોને મારવાનાં, કાપવાનાં કામો કરીને આવેલા, કસાઈના ધંધા અગર તેવા જીવહિંસાના વ્યવસાયનાં [illegible] ઉજરડનારા, માંસ આદિનો વેપાર કરનારા, અનેક હિંસાના કામનો પ્રચાર કરનારા, હિંસામય દુષ્ટ કાર્યોમાં આગેવાની લેનારા, વિના કારણે કે કારણે જીવહિંસાના કામની પ્રશંસા કે અનુમોદના કરનારા, આવા ક્રુર કામો કરવા વડે પાપના ભારથી જે જીવો નરકમાં જાય છે, તેમના શરીરના ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરી નાખે છે. 'લે તને પારકા જીવોનું માંસ ખાવું બહુ ગમતું હતું'' એમ કહીને એના જ માંસના કકડા કાપીને એના મોઢામાં ઘાલે છે, જોરજુલમ કરીને એમના શરીરનું જ માંસ એમને ખવરાવે છે વાંસાની ચામડી ઉજરડીને પાછળ પૂંછડા જેવું કરી નાખે છે. તેને ખૂબ ખેંચીને હેરાન કરે છે. વિધવિધ યાતનાઓથી ત્રાસ પમાડે છે.

પૂર્વભવમાં સૌંદર્ય–સાધનોમાં, રસાયણોમાં કે ડોકટરી વિદ્યાભ્યાસમાં હજારો–લાખો જીવોને પરાધીન બનાવીને છોલ્યા હોય, કાપ્યા હોય, શરીરના અવયવો

જુદા પાડયા હોય, અવયવો ખોટા પાડીને જોવાના અખતરા કર્યા હોય, કોઈના વાળ ખેંચ્યા હોય, કોઈની ચામડી ઉતારી હોય, કોઈને જુદી રીતે જુદા જુદા કારણથીવે પાર આદિના કારણે મારવાનાં કામ કર્યાં હોય, તેવા જીવોને નરકગતિમાં ગયા પછી પૂર્વના ભવમાં જેટલી વાર જેટલા જીવોને માર્યા હોય તેના કરતાં લાખો, કરોડો વાર રહેંસાવું પડે છે, રિબાવું પડે છે, ખૂબ હેરાન થવું પડે છે. આ માટે મહાપુરુષો કહે છે કે, હોંશે કરેલાં પાપનાં પરિણામો ભોગવતાં રોતાં રોતાં પણ છુટકારો થતો નથી. માટે નરકગતિના દુઃખનો ચિતાર આંખ સામે રાખીને પાપના આરંભોથી બચવા માટે પ્રયત્ન કરવા લાયક છે.

* **નવમા અસિપત્ર** જાતિના અસુર દેવો તલવારો, કટારીઓ, મોટા છરા વગેરે લઈને નારકી–જીવોના હોઠને છેદે, કાન કાપે, હાથને ભાંગી નાખે, પગને તોડી નાખે, પીઠના ભાગ ઉપર ઘા મારીને મોટા ચીરા પાડે, માથું ધડથી છૂટું કરી નાખે, એમ જુદા જુદા શરીરના ભાગોને તીક્ષ્ણ હથિયારો વડે છેદતા મહાપીડા ઉપજાવે. પરમાધામી દેવોને, દેવભવના સ્વભાવથી, વિભંગજ્ઞાન હોય એ જ્ઞાનથી નારકીના પૂર્વભવની હકીકતો જાણતા હોય, એના પૂર્વના પાપનાં કામો યાદ કરીને એમને વિશેષ સતાવે.

* **દશમા ધનુષ** (અથવા પત્ર–ધનુ) નામના અસુર દેવો, નારકી જીવોને દુઃખ દેવા માટે તલવારની ધાર જેવાં પાંદડાંઓવાળાં વૃક્ષોનું વન તૈયાર કરે, દુઃખથી

પીડાયેલા, તાપથી અકળાયેલા, વેદનાથી મૂંઝાયેલા નારકી જીવો એ ઝાડો નીચે વિસાંમો લેવા બેસે ત્યારે પ્રચંડ પવનને વિકુર્વીને, એ તીક્ષ્ણ પાંદડાં એમના શરીર ઉપર પાડે. જે પડતાં જ શરીરને ચીરી નાખે, નાક–કાન–હાથ, પડખા, છાતી, વાંસો સાથળ વગેરે અવયવો છેદાઇ જાય, ત્યાં પણ હેરાન થવું પડે, ને અતિ આકરી પીડાથી રિબાય.

* **અગિયારમા કુંભી** નામના નરકપાલ અસુરો નારકીના જીવોને સાંકડા મોઢાવાળી લોઢાની કુંભીઓ-કોઠીઓમાં પૂરીને નીચે, ઉપર, ચારે બાજુ અગ્નિ સળગા–વીને રાંધે છે. મોટા કડાયામાં ઘાલીને નીચે, તાપ કરીને ચણાની જેમ શેકી નાંખે છે. અંદર બળતા શેકાતા તાપથી પીડાતા આમતેમ ઉછાળે છે, ઘણી કારમી ચીસો નાખે છે.

* **બારમા વાલુકા** નામના પરમાધામીઓ દીન, અશરણ, મહાપીડિત એવા નારકી જીવોને ધગધગતી અણીદાર રેતીમાં ચલાવે છે. જેમાં ચાલતાં ઘણી ગરમી લાગે અને પગમાં કાંટા, ભાલા કે શૂલો વાગ્યા હોય એના કરતાં અતિશય પીડા થાય. વળી એવી ગરમ રેતીમાં નાખીને ધાણી, ચણા વગેરેને શેકે તેવી રીતે શેકે છે. ઊંચે લઇ જઇ એવી રેતીમાં નીચે ફેંકે છે, એથી શરીરના બધા ભાગ એ અણીદાર કાંકરીમાં ભોંકાય છે, ચારે બાજુથી એકદમ પીડા અનુભવે છે. એમણે પોતાના પૂર્વભવોમાં બીજા જીવોને શું દુઃખ થાય છે, એનો જરા પણ વિચાર કર્યા વિના હિંસા, લૂંટ, ચોરી, વિશ્વાસઘાત, વિષયસેવન-

અને અનાચારીપણું વગેરે જેવા અતિલોભથી ઘણા આરંભ વગેરે મહાપાપો કર્યા હોવાથી, એવાં દુષ્ટ કાર્યના ફળો ભોગવવા આ સ્થાનમાં ઉત્પન્ન થયેલા હોવાથી, એમનું પણ ત્યાં કોઈ સાંભળે એવું મળતું નથી. ચારે બાજુથી ભય, ત્રાસ, ઉપદ્રવનો પાર નહિ.

* **તેરમા વૈતરણી** નામના પરમાધામી દેવો વૈતરણી નદી બનાવે; તેમાં ઊનું કકળતું, અતિક્ષારવાળું, તેજાબ જેવું, અડતાં દાઝી જવાય, એવું પાણી ભર્યું હોય, અતિ ભય પેદા કરે તેવાં લોહી, પરુ, વાળ, હાડકાં વગેરે ભર્યાં હોય એવી ભયંકર નદીમાં તણાતા મૂકે છે. પરવશ બનેલા નારકી જીવો ક્યાં જાય? જે પ્રમાણે એ દુઃખ આપે, તે સહન કર્યા સિવાય તેમનો છૂટકો થતો નથી. સ્વાધીનતા સમયે સ્વચ્છંદતા પૂર્વક વર્ત્યા હોય, પોતાનાથી ઓછી શક્તિવાળા જીવો પર જુલમ વરસાવ્યો હોય, કોઈને અવળા રસ્તા બતાવ્યા હોય, કોઈને નુકસાનનાં કામોમાં ઉતારીને ખુશી થયા હોય, બીજાઓ પર ત્રાસ વર્તાવતાં ખૂબ આનંદ માન્યો હોય, અને પાપના વિચારના અને આચારના પ્રવાહમાં ખૂબ રાચ્યા હોય, તેમને આવા વૈતરણીના પ્રવાહમાં તણાવું પડે. કોઈ શરણું આપનાર ન મળે, ગાઢ પીડાઓ ભોગવે.

* **ચૌદમા ખરસ્વર** જાતિના પરમાધામી અસુરો ઘણા કઠોર અવાજ કરનાર હોય. એવા ભયંકર અવાજ કરે કે નારકીના જીવોને ભયમાં અનેકગણો વધારો થાય, ભાગતા નારકી જીવોને જોરથી પકડી રાખી, બે સામસામા

ઊભા રહી વચ્ચે એને ઊભો રાખે, અને મોટા લાકડાને કરવતિયાની જેમ વહેરે, તેમ કરવત મૂકીને સામસામા ખેંચતા એના શરીરના બે ભાગ કરી નાખે, તેમજ સુથાર વાંસલાથી જેમ લાકડાને છોલે તેમ વાંસલા, કુહાડી, પરશુ વગેરે હથિયારોથી છોલે, ચીરે ત્યારે કારમી ચીસ નંખાઈ જાય છે.

વળી અણીદાર પોલાદના કાંટા કરતાં પણ અતિ મજબૂત કાંટાવાળા શાહ્મલીનાં ઝાડ બનાવી, તેના ઉપર ચડાવી, ત્યાંથી ખેંચે; ખેંચીને ઉતારતાં, એના શરીરમાં એ કાંટાઓ જોરથી ભીંસાઇ જાય અને કારમી વેદના પેદા કરે. એ વેદનાથી બૂમો નાખતા નારકીને અતિશય ભય પમાડવા મોટા મોટા હાકોટા કરે, ત્રાસ વરતાવે, ચારે તરફથી અતિશય મૂંઝવણ થાય એવી દશા ઊભી કરે.

(૧૫) **પંદરમાં મહાઘોષ** નામના પરમાધામી દેવોના અવાજ ઘણા મોટા, અતિ બિહામણા હોય. જેમકતલ-ખાનામાં પુરાયેલાં નિર્દોષ પશુઓ, આમતેમ ભાગતાં હોય, તેમને કસાઇઓ ચારે બાજુથી ઘેરી લે, આમ જાય તો આમ ફસાય. બીજી બાજુએ જાય તો ત્યાંથી ઘેરાઈ જાય એવી રીતે વચ્ચે ઘેરીને પકડી પાડે અને ઢસડીને લઇ જાય. શૂલીમાં પરોવી, ઘાણીમાં પીલે, ઘણના ઘા મારે, નાક-મોં વગેરે બંધ કરીને ગુંગળાવી નાખે, વિધવિધ પ્રકારની કદર્થના કરે, તેમ આ પરમાધામીઓ નારકી જીવો પ્રત્યે અતિ-નિર્દયપણાનો વર્તાવ કરે છે.

અન્યોન્યકૃત :–વેદના નારકો વિભંગજ્ઞાનના બળથી એકબીજાને જોઈ તીવ્ર ક્રોધવાળા બની જેમ એક કૂતરો

બીજા કૂતરાને જોઈને તુટી પડે તેમ સામ–સામે યુદ્ધ કરે છે. વૈક્રિય સમુદ્‌ઘાત વડે મહાભયાનક રૂપોને વિકુર્વીને પોતપોતાના નરકવાસમાં ક્ષેત્રાનુભાવ–જનિત પૃથ્વી પરિણામરૂપ લોહમય ત્રિશુલ, શિલા, મુદ્‌ગર, ભાલા, તલવાર, લાકડી, કુહાડી વગેરે વૈક્રિય જાતિનાં શસ્ત્રોથી તથા સ્વ–હસ્તપાદ–દંત દ્વારા પરસ્પર લડાઈઓ–પ્રહારો કરે છે. કતલખાનામાં જેમ પશુના ટુકડે ટુકડા કરી નાંખે તેમ એક–બીજાના ટુકડા કરી નાંખે છે. પારા જેવું શરીર પાછું એકરૂપ બની જાય છે. ગાઢ વેદનાથી નિઃશ્વાસ લેતા મહાદુઃખને ભોગવે છે. પ્રથમની પાંચ નરક સુધી આ વેદના હોય છે.

૬–૭ નરકમાં શરીરકૃત અન્યોન્ય વેદના છે. ત્યાગનાં નારકીઓ વજ્રમય તીક્ષ્ણ મુખવાળા, લાલવર્ણના કુંથુઆ, ગોમય, કીડાઓ આદિને શરીર સંબદ્ધ વિકુર્વીને એકબીજાના શરીરને ફોલી ખાતા, કોતરી લેતા ચાલણી જેવું શરીર કરે છે. પરસ્પર શરીરમાં પ્રવેશ પામતાં અતિ વેદના અનુભવે છે.

સમ્યગ્‌દૃષ્ટિ નારકો તાત્ત્વિક વિચારણાથી પોતાના કર્મનું ફળ હોઈ સહન કરે છે અને સમાધિ રાખે છે, જ્યારે મિથ્યાદૃષ્ટિ નારકો ક્રોધના આવેશથી પરસ્પર પીડા કરતા હોવાથી ખૂબ દુઃખ અનુભવે છે અને ખૂબ કર્મો બાંધે છે.

* દુઃખદાયી નરકગતિથી બચવા પાપકાર્યનો અને અભક્ષ્ય ખાન–પાનનો ત્યાગ કરો.

જિનાજ્ઞા વિરુદ્ધ લખાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડં.