ભક્ષ્યાભક્ષ્ય

[શું ખાવું અને શું ન ખાવું તે]

卐

ધર્મબોધ ગ્રંથમાળા

પુષ્પ : ૧૮ :

ધર્મબોધ ગ્રંથમાળા-પુષ્પ : ૧૮ :

ભક્ષ્યાભક્ષ્ય

[શું ખાવું અને શું ન ખાવું તે]

: લેખક :

ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ.

: પ્રકાશક :

શ્રી મુક્તિકમલ જૈન મોહનગ્રન્થમાળા.

કાર્યાધિકારી-લાલચંદ નંદલાલ શાહ

ઠે. રાવપુરા, ઘીકાંટા, વકીલ બ્રધર્સ પ્રેસ-વડોદરા.

આવૃત્તિ ૧ લી. કીં. ૧૦ આના વિ. સં. ૨૦૦૯.

મુદ્રક:-શાહ ગુલાબચંદ લલ્લુભાઈ, શ્રી મહોદય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ-ભાવનગર.

: પ્રકાશક :
મુક્તિકમલ જૈન મોહનગ્રંથમાળા
રાવપુરા, મહાજન પોળ–વડોદરા.

આવૃત્તિ પહેલી

પહેલી વાર

દસ આના

વિ. સં. ૨૦૦૯ આ. સુ. ૧૫

: મુદ્રક :
શા. ગુલાબચંદ લલ્લુભાઈ
શ્રી મહોદય પ્રિ. પ્રેસ–ભાવનગર.

—: વિષયાનુક્રમ :—

(૧) ભક્ષ્યાભક્ષ્ય

૧ ધર્મની શ્રેયસ્કરતા ૧
૨ ધર્મના મુખ્ય સિદ્ધાંતો ૩
૩ જીવનમાં આહારનું સ્થાન ૪
૪ આહારના પ્રકારો ૫
૫ આહાર પરત્વે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ ૬
૬ કેવા વિચારોને વજન આપવું ? ૬
૭ ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો નિર્ણય કરનારી બાબતો ૧૦
૮ આહારમાં અહિંસા, સંયમ અને તપનો સિદ્ધાંત ... ૧૧
૯ નિપુણાની કથા ૧૮

(૨) બાવીશ અભક્ષ્યો

૧–૫ પાંચ ઉંબર ફળો ૨૭
૬–૯ ચાર મહાવિગઇઓ ૨૭
૧૦ હિમ (બરફ) ૪૨
૧૧ વિષ (ઝેર) ૪૩
૧૨ કરા ૪૮
૧૩ સર્વ પ્રકારની માટી ૪૮
૧૪ રાત્રિભોજન ૪૯
૧૫ બહુબીજ ૫૨

૧૬ અનંતકાય ૫૩
૧૭ સંધાનક (બોળ અથાણાં) ૫૭
૧૮ ઘોલવડાં ૫૮
૧૯ વેંગણ (રીંગણાં) ૬૦
૨૦ અજાણ્યાં ફળ–ફૂલ ૬૦
૨૧ તુચ્છ ફળ ૬૫
૨૨ ચલિતરસ ૬૫
૨૩ ઉપસંહાર ૬૮

: ૧ :

ભક્ષ્યાભક્ષ્ય.

(૧) ધર્મની શ્રેયસ્કરતા.

સર્વ પ્રાણીઓ સુખને ઇચ્છે છે, સુખને ચાહે છે, સુખની પ્રબલ આકાંક્ષા રાખે છે અને તે માટે વિવિધ વ્યવસાયો કે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, પણ સુખની પ્રાપ્તિ તો તેને જ થાય છે કે જેણે કંઇ પણ ધર્મસંગ્રહ કર્યો હોય. તેથી જ કહેવાયું છે કે—

ग्रामो नास्ति कुतः सीमा ? पत्नी नास्ति कुतः सुतः ? ।
प्रज्ञा नास्ति कुतो विद्या ? धर्मो नास्ति कुतः सुखम् ? ॥

ગામ નથી ત્યાં સીમ કેવી ? પત્ની નથી ત્યાં પુત્ર કેવો ? બુદ્ધિ નથી ત્યાં વિદ્યા કેવી ? અને ધર્મ નથી ત્યાં સુખ કેવું ?

राज्यं सुसंपदो भोगाः, कुले जन्म सुरूपता ।
पाण्डित्यमायुरारोग्यं, धर्मस्यैतत्फलं विदुः ॥

રાજ્ય, સુસંપત્તિ, વિવિધ પ્રકારના ભોગો, ઉત્તમ કુલમાં જન્મ, સુંદર રૂપ, વિદ્વત્તા, આયુષ્ય અને આરોગ્ય–એ સર્વે ધર્મનાં ફલ જાણવાં.

कुलं विश्वश्लाघ्यं वपुरपगदं जातिरमला,
सुरूपं सौभाग्यं ललितललना भोग्यकमला ।
चिरायुस्तारुण्यं बलमविकलं स्थानमतुलं,
यदन्यच्च श्रेयो भवति भविनां धर्मत इदम् ॥

વિશ્વવિખ્યાત કુલ, રોગરહિત શરીર, નિર્મલ જાતિ (પિતાનો પક્ષ તે કુલ અને માતાનો પક્ષ તે જાતિ), મનોહર રૂપ, સૌભાગ્ય, સુંદર સ્ત્રી, ભોગવી શકાય તેવી લક્ષ્મી, દીર્ઘ આયુષ્ય, યૌવન, પર્યાપ્ત બલ, અતુલસ્થાન અને બીજી પણ જે જે વસ્તુઓ પ્રાણીઓને માટે ઉત્તમ ગણાય છે, તે સર્વે ધર્મથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

ધર્મની આ શ્રેયસ્કરતા લક્ષમાં રાખીને જ પ્રજ્ઞાનિધાન પરમપુરુષોએ કહ્યું છે કે—

बावत्तरिकलाकुसला पंडिअपुरिसा अपंडिआ चेव ।
सव्वकल्लाणं पवरं, जे धम्मकलं न जाणंति ॥

સર્વ કલાઓમાં શ્રેષ્ઠ એવી ધર્મકલાને જેઓ જાણતા નથી, તેઓ બોંતેર કલામાં કુશલ પંડિતો હોવા છતાં વાસ્તવિક રીતે અપંડિતો જ છે. સારાંશ કે—મનુષ્યને બીજી બધી આવડત હોય પણ ધાર્મિક સિદ્ધાંતોને જીવનમાં ઉતારવાની આવડત ન હોય તો એને સમજુ, ડાહ્યો કે પંડિત ભાગ્યે જ કહી શકાય. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો એક મનુષ્ય દેશનેતા ગણાતો હોય, મહાવિદ્વાન્‌ની ખ્યાતિ પામેલો હોય, કોઈ અખબારનું સંચાલન કરીને પ્રસિદ્ધ થયેલો હોય અથવા કોઈ જ્ઞાતિનો પટેલ હોય, કોઈ સમાજનો આગેવાન હોય, કોઈ સંસ્થાનો પ્રમુખ કાર્યકર્તા

હોય કે કલાવિશારદની કીર્તિને વરેલો હોય પણ ધાર્મિક આચારવિચારથી હીન હોય તો એ નેતાપણું, એ વિદ્વત્તા, એ પ્રસિદ્ધિ, એ પટેલાઈ, એ આગેવાની, એ પ્રમુખપદ કે એ કલાવિશારદતા તેને સાચું સુખ આપી શકતી નથી.

(૨) ધર્મના મુખ્ય સિદ્ધાંતો.

ધાર્મિક સિદ્ધાંતોથી અહીં ત્રણ વસ્તુઓ અભિપ્રેત છેઃ—(૧) અહિંસા, (૨) સંયમ અને (૩) તપ. કહ્યું છે કે-

धम्मो मंगलमुक्किट्ठं, अहिंसा संजमो तवो ।
देवा वि तं नमंसंति, जस्स धम्मे सया मणो ॥

અહિંસા, સંયમ અને તપરૂપ ધર્મ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે. આવો ધર્મ જેના મનમાં સદા વસેલો છે, તેને દેવો પણ નમસ્કાર કરે છે.

એટલે જે મનુષ્યના જીવનવ્યવહારમાં અહિંસાને સ્થાન છે, સંયમને સ્થાન છે, તપને સ્થાન છે, તે સમજુ છે, ડાહ્યો છે, પંડિત છે, યાવત્ સાચો મુમુક્ષુ છે.

આવો જ અભિપ્રાય અન્ય મહર્ષિઓએ જુદા શબ્દોમાં વ્યક્ત કર્યો છે.

सत्यं नास्ति तपो नास्ति, नास्ति चेन्द्रियनिग्रहः ।
दया दानं जपो नास्ति, चैतच्चाण्डाललक्षणम् ॥

જો સત્ય નથી, તપ નથી, ઇંદ્રિયો પર કાબૂ નથી, દયા નથી, દાન નથી અને પ્રભુનાં નામનું સ્મરણ કે રટણ પણ નથી,

તો એ ચાંડાલનું લક્ષણ જાણવું. તાત્પર્ય કે-જેઓ ઉત્તમ કોટિના કે ઉચ્ચ વર્ણના હોવાનો દાવો કરે છે, તેમનામાં સત્યની જિજ્ઞાસા, સત્યની પ્રીતિ અને સત્યનો આગ્રહ જોઈએ. તેમનામાં તપની ભાવના, તપનો આદર અને તપનું યથાશક્તિ અનુષ્ઠાન જોઈએ. વળી તેમની ઇંદ્રિયો તોફાની ઘોડા જેવી સ્વચ્છંદી ન હોય, પણ પૂરેપૂરી કાબૂમાં હોય; તે જ રીતે તેમનાં હૃદયમાં દયા-કરુણા-અનુકંપાનો ઝરો સતત વહેતો હોય. તે કોઈ દીન-દુઃખીને પોતાની પાસે આવેલો જોઈને એમ ન કહે કે 'તારાં કર્યાં તું ભોગવ. અમારું માથું શીદને પકવે છે?' અથવા તો 'અત્યારે તમે ક્યાંથી ફૂટી નીકળ્યા? પછી આવજો.' પરંતુ તેને આશ્વાસન આપીને એમ કહે કે 'ભાઈ, ગભરાઈશ નહિ. તારું દુઃખ અવશ્ય દૂર થશે. સુખ પછી દુઃખની ઘટમાળ આ જગત્‌માં ચાલ્યા જ કરે છે, એટલે સુખ પછી દુઃખ અને દુઃખ પછી સુખ અવશ્ય આવે છે.' અને તેને પોતાથી બનતી બધી મદદ કરવાને તત્પર થાય. એટલે કે તેનામાં દાનની વૃત્તિ પણ અવશ્ય હોય. તે જ રીતે તે ઊઠતાં બેસતાં પ્રભુનું નામ લેનારો હોય, પ્રભુને યાદ કરનારો હોય અને તેની એક યા બીજી રીતે ઉપાસના કરનારો હોય. જે મનુષ્યોમાં આવા ગુણો નથી, તે ગમે તે વર્ણમાં, ગમે તે કુળમાં કે ગમે તે જાતિમાં જન્મ્યા હોય છતાં લક્ષણથી ચાંડાલ જ છે.

(૩) જીવનમાં આહારનું સ્થાન

જીવનના સઘળા વ્યવહારોમાં પહેલું સ્થાન આહારનું છે. તેથી જ શાસ્ત્રકાર મહર્ષિઓએ સંજ્ઞા અને પર્યાપ્તિઓની ગણના-

માં પહેલો નિર્દેશ તેનો કરેલો છે. સંજ્ઞા એટલે પ્રેરણા કે જીવન ધારણ કરવા માટેની પ્રાથમિક વૃત્તિઓ. હાલના વૈજ્ઞાનિકો તેને ઈન્સ્ટીંકટ (Instinct) કહે છે. તે મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારની હોય છે. (૧) **આહાર**, (૨) નિદ્રા, (૩) ભય અને (૪) મૈથુન. પર્યાપ્તિ એટલે જીવનને શક્ય બનાવનારી પૌદ્ગલિક સામગ્રી કે તેનાથી ઉત્પન્ન થનારી શકિત. તે છ પ્રકારની હોય છે. (૧) આહારપર્યાપ્તિ. (૨) શરીરપર્યાપ્તિ. (૩) ઇંદ્રિયપર્યાપ્તિ. (૪) શ્વાસોચ્છ્વાસપર્યાપ્તિ, (૫) ભાષાપર્યાપ્તિ અને (૬) મનઃપર્યાપ્તિ.

(૪) આહારના પ્રકારો.

અહીં એ સ્પષ્ટીકરણ કરવું ઉચિત ગણાશે કે નિર્ગ્રંથ મહર્ષિઓએ આહારનું સ્વરૂપ ત્રણ પ્રકારનું માનેલું છે. (૧) ઓજસ્ આહાર, (૨) રોમ આહાર અને (૩) કવલ આહાર. તેમાં ભવાંતરને પામેલો જીવ કાર્મણ યોગદ્વારા પ્રથમ સમયમાં અને મિશ્રકાય યોગવડે અપર્યાપ્તાવસ્થામાં જે પુદ્ગલો ગ્રહણ કરે છે, તેને ઓજસ્ આહાર કહેવાય છે. શરીરાદિપર્યાપ્તિઓ પૂર્ણ થયા બાદ રોમકૂપ કે રૂંવાડાંદ્વારા જે આહાર ગ્રહણ કરવામાં આવે છે, તેને રોમ કે લોમ આહાર કહેવાય છે. રોમકૂપદ્વારા આહાર ગ્રહણ કરવાની ક્રિયા પ્રતિપળે ચાલુ હોય છે. આ વાતની પ્રતીતિ સૂર્યના તાપથી સંતપ્ત અને તૃષાતુર થયેલો પ્રવાસી વૃક્ષની છાયામાં જતાં પરમ શાંતિનો અનુભવ કરે છે, તેનાથી મળે છે. એ પ્રવાસીએ રોમકૂપદ્વારા શીતલતાનાં પુદ્ગલો ગ્રહણ કર્યાં, તેથી તેને પરમ શાંતિનો અનુભવ થયો

અને મુખદ્વારા જે આહાર ગ્રહણ કરવામાં આવે છે તેને કવલ આહાર કહેવાય છે. નાકદ્વારા અપાતો આહાર કે જેને નેઝલ ફીડીંગ (Nasal feeding) કહે છે તે પણ કવલ આહારમાં ગ્રહણ કરવો ઉચિત લાગે છે. ગુદા દ્વારા અપાતો આહાર કે જેને રેક્ટલ ફીડીંગ (Ractal feeding) અને સોયદ્વારા અપાતો આહાર કે જેને ઈંજેકશન કહેવામાં આવે છે, તે સઘળાનો સમાવેશ લોમ આહારમાં ગણવો ઠીક લાગે છે.

(૫) આહાર પરત્વે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ

આહાર એ જીવનનો પહેલો અને મુખ્ય વ્યવહાર હોવાથી ઉપર જણાવેલા સઘળા ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ તે પરત્વે થવો ઘટે છે. બીજી રીતે કહીએ તો જેઓનો આહાર, જેઓનું ભોજન કે જેઓનું ખાન-પાન શુદ્ધ નથી, તેનો આચાર શુદ્ધ નથી; અને જેનો આચાર શુદ્ધ નથી તેને ધર્મની પ્રાપ્તિ થતી નથી, કારણ કે આચાર એ જ ધર્મનું પહેલું અને પ્રશસ્ત પગથિયું છે. તેથી અભ્યુદયની ઈચ્છાવાળા પ્રત્યેક મુમુક્ષુએ ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્યને જાણી લઈને અભક્ષ્યનો સદંતર ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

(૬) કેવા વિચારોને વજન આપવું ?

આ વિષયનું કંઇ પણ વધારે વિવેચન કરીએ તે પહેલાં એ જણાવી દેવું ઉચિત ગણાશે કે-આગળના જમાનામાં મહર્ષિઓ, મુનિઓ, વિદ્વાનો કે પંડિતોના અભિપ્રાયને જ વજન અપાતું અને રાજ્ય તથા સમાજદ્વારા તેનો જ પ્રચાર થતો. તેથી નિયત થયેલા આચાર પરત્વે લોકોની બુદ્ધિ વ્યવસ્થિત રહેતી અને સમાજનું ધોરણ સારી રીતે જળવાઈ રહેતું;

પરંતુ આજે તો ગમે તે કોટિનો મનુષ્ય લખીબોલીને પોતાના વિચારોનો પ્રચાર કરી શકે છે, પછી તે વિચારો ગમે તેવા સ્વચ્છંદી, હાનિકારક કે ભૂલભરેલા કાં ન હોય! એનું પરિણામ એ આવ્યું છે–આવી રહ્યું છે કે જે આચારો અત્યંત ઉત્તમ હતા અને તેને લીધે ભારતીય સમાજ પોતાનું ગૌરવ તથા પોતાની પ્રતિષ્ઠા ટકાવી શક્યો હતો, તે આચારો પ્રત્યેની લોકોની શ્રદ્ધા ડગમગી ગઈ છે અને સ્વચ્છંદાચાર કૂદકે અને ભૂસકે આગળ વધવા લાગ્યો છે! આ અધઃપતન ક્યાં જઈને અટકશે ? તે કહેવું મુશ્કેલ છે, પણ સુજ્ઞ જનો એટલું અવશ્ય કરી શકે છે કે બેજવાબદારીથી લખાતાં અને બોલાતાં કોઈ પણ અભિપ્રાયોથી અંજાઈ ન જતાં, તે સંબંધી ઊંડાણથી વિચાર કરવો અને આપણા ત્યાગી–વિરાગી મહાત્માઓએ તથા ધર્મનિષ્ઠ વિદ્વાનોએ તે સંબંધમાં શું કહેલું છે, તેની તટસ્થ-ભાવે તુલના કરવી.

થોડા વખત પહેલાં ભારતીય સંસદમાં અનાજની તંગીનો પ્રશ્ન ચર્ચાઈ રહ્યો હતો, ત્યારે એક માનનીય પ્રધાને કહ્યું કે 'આજે અનાજની ખૂબ જ તંગી પ્રવર્ત્તે છે, માટે લોકોએ માછલાં ખાવાનું શરૂ કરવું જોઇએ.' આ શબ્દો તે જ માનનીય પ્રધાનદ્વારા બોલાયા હતા કે જેઓ રાજનીતિમાં પણ અહિંસા-ની હિમાયત કરનારા હતા અને અહિંસક સમાજની રચના કરવાની ભાવનાવાળા સર્વોદયના સિદ્ધાંતને સ્વીકારનારા હતા. તેમના આ અભિપ્રાયથી કેટલા વનસ્પત્યાહારી કે શાકાહારી મનુષ્યોએ માછલાં ખાવાનું શરૂ કર્યું તે સમાચારની પ્રસિદ્ધિના અભાવે જાણી શકાયું નથી, પણ સામાન્ય અક્કલના કોઈ મનુષ્યો

તેનાથી દોરવાઈ જઈને તેવું કૃત્ય કરે તે છેક ન બનવાજોગ નથી. હવે તે માનનીય પ્રધાને પ્રથમ તો અનાજની ખૂબ જ તંગી પ્રવર્તે છે, એવું જે વિધાન કર્યું, તે સરકારી આંકડાઓ પર વિશ્વાસ રાખીને કર્યું હતું કે જે મોટા ભાગે ખોટા હોવાનો સંભવ હતો. આંકડાઓની આ ઇંદ્રજાલમાં ન ફસાતાં વાસ્તવિક સ્થિતિનો અભ્યાસ કરવા માટે તેમને વારંવાર અનુરોધ થયો હતો અને ઘણું અનાજ છુપાયેલું પડયું છે, એ હકીકત પર તેમનું લક્ષ દોરવામાં આવતું હતું, છતાં તેમણે આ વિધાન કર્યું હતું અને તેના ઉપાય તરીકે તેમણે માછલાં ખાવાની સલાહ આપી હતી! આ સલાહ આપવામાં તેમણે ગંભીર વિચારણા કરી હશે ખરી! અથવા પોતે શું કહી રહ્યા છે, તેની જવાબદારીનો કંઈ ખ્યાલ રાખ્યો હશે ખરો? જે લોકોને માછલાંનાં ટોપલાં નજીકમાંથી પસાર થતાં 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 રોગચાળા ફાટી નીકળે છે, એ વાતનો આ માનનીય પ્રધાને કંઈ વિચાર કર્યો ખરો? વળી સ્થાન, સંયોગો, સત્ત્વ એ બધાનો આહારવ્યવસ્થા પરત્વે વિચાર કરવાની જરૂર ખરી કે નહિ? તથા જે લોકો ધર્મના પાલન માટે મરવાનું પસંદ કરે અથવા દિવસોના દિવસો ઉપવાસ કરવા તૈયાર હોય, તેમને આ રીતે પોતાના ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો ત્યાગ કરીને અભક્ષ્ય ખાવાની સલાહ આપવી, એમાં કયા પ્રકારનું ડહાપણ? કયા પ્રકારનું સૌજન્ય? કયા

પ્રકારનું કર્ત્તવ્યપાલન ? તાત્પર્ય કે—એ વચનો તદ્દન બેજવાબદારીથી બોલાયેલાં હતાં અને કોઇએ પણ તેનાથી દોરવાઇ જવા જેવું હતું જ નહિ.

આવી જ પરિસ્થિતિ આધુનિક લેખકોની છે. તેઓ વૈજ્ઞાનિકોના મુખેથી કોઈ પણ નવો વિચાર સાંભળે છે કે તરત જ તેની હિમાયત કરવા લાગી જાય છે, પણ એક સમાજ પર તેનો પ્રયોગ કરવામાં કેવી અને કેટલી જવાબદારીઓ રહેલી છે, તેની ગંભીર વિચારણા કરતા નથી. અમેરિકાની એક સંસ્થાએ ઉંદર પર કેટલાક પ્રયોગો કરીને મનુષ્યે કેવો આહાર કરવો જોઇએ, તે વિષેનું મંતવ્ય બહાર પાડયું, એટલે કેટલાક આધુનિક લેખકોએ તેને વધાવી લીધું અને તેની જોરશોરથી હિમાયત કરી, પણ એ વિચાર ન કર્યો કે ઉંદર અને મનુષ્યમાં ઘણું જ 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 બંનેનાં જીવનમાં અને કાર્યમાં આકાશ પાતાલ જેટલું અંતર છે, એટલે ઉંદર પર કરેલા અખતરાઓનું પરિણામ મનુષ્યના જીવનમાં ઘટાવવું, તે કોઈ પણ રીતે યુક્ત કહેવાય નહિ.

વિટામીન્સ એટલે પ્રજીવકોની બાબતમાં પણ એ જ હાલત છે. નિત્ય નવાં નવાં વિટામીન્સોની જાહેરાત થતી રહે છે અને મુખમાંથી પાણી છૂટે તેવાં તેનાં આહ્લાદક વર્ણનો થતાં રહે છે, પરંતુ એ બધાં વિટામીન્સોનો એક સામાન્ય મનુષ્યના આહારમાં

કઇ રીતે મેળ મેળવવો, તેનો કોઈ વ્યવહારુ ઉપાય દર્શાવાતો નથી. આ સંયોગોમાં આપણા પૂર્વપુરુષોએ આહારની સમસ્યાનો જે રીતે ઉકેલ કર્યો છે અને જેની પાછળ હજારો વર્ષનો જીવંત અનુભવ પડેલો છે, તેને વળગી રહેવું શું ખોટું છે ?

(૭) ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો નિર્ણય કરનારી બાબતો.

કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે ' ભક્ષ્યાભક્ષ્યની બાબતમાં આરોગ્યનો મુદ્દો જળવાય એટલે બસ. તાત્પર્ય કે-' જે વસ્તુનું ભક્ષણ કરવાથી આરોગ્ય જળવાઇ રહે તે ભક્ષ્ય અને જે વસ્તુનું ભક્ષણ કરવાથી આરોગ્યને હાનિ પહોંચે તે અભક્ષ્ય.' પરંતુ તેમનું આ મંતવ્ય વ્યાજબી નથી. એનો અર્થ તો એ જ થાય કે મનુષ્યે માત્ર દેહનું જ લાલન-પાલન કરવાની જરૂર છે અને સાત્ત્વિક વિચારો કે સાત્ત્વિક જીવનની આવશ્યકતા નથી. એટલે ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો નિર્ણય કરવામાં ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનું પાલન થાય તે પ્રથમ જોવાની જરૂર છે.

કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે ' આરોગ્યનું ગમે તે થાય, પણ ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો અમલ થવો જ જોઈએ. ' આ માન્યતા જરા વધુ વિચારવા યોગ્ય છે. ધાર્મિક સિદ્ધાન્તો અમલમાં મૂકનારને માંદગી આવતી જ નથી. વર્ત્તમાનમાં માંદગી દેખાતી હોય તો તે ભૂતકાળમાં કરેલા ધાર્મિક સિદ્ધાન્તોના ભંગનું ફળ છે. એ વાત તદ્દન સાચી છતાં આજે કેટલાક એમ બોલે છે કે-" આરોગ્ય બરાબર ન હોય તો ધર્મની આરાધનામાં ડગલે અને પગલે અંતરાય ઊભો થાય છે, એટલે ધાર્મિક સિદ્ધાંતોનો જોઇએ તેવો અને જોઇએ તેટલો

અમલ થઈ શકતો નથી. દાખલા તરીકે 'રોજ સામાયિક અને પ્રતિક્રમણ કરવાં જોઇએ તથા ત્રિકાલ જિનપૂજન કરવું જોઈએ' એવા ધાર્મિક સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કર્યો હોય પણ રોજ કોઇ ને કોઈ વ્યાધિ થઈ આવતો હોય કે પ્રકૃતિમાં બગાડો થતો હોય તો તેમાંનું શું થઇ શકે ? અને કેવું થઇ શકે ? તે જ રીતે અમુક સમય સ્વાધ્યાય કરવો હોય, કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર રહેવું હોય કે અમુક અંતરે રહેલાં તીર્થસ્થાનની યાત્રા કરવી હોય તો શારીરિક સ્વાસ્થ્યના અભાવે તેમાંનું કંઈ થઇ શકે ખરું ?" માટે આરોગ્ય તરફ પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઇએ. પરંતુ તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જો વિચારવામાં આવે તો એ વાક્યો પોતાની શિથિલતાને જણાવનારા છે. આજે કોઇ ધાર્મિક નિયમ લેવાય તેમાં "સાજા–માંદા છૂટ : ગામ–પરગામ છૂટ" આ બધી છૂટ-છાટ પોતાના ધર્મપાલનમાં ઢીલાશ જણાવે છે, માટે શરીરના આરોગ્યાદિ માટે ધર્મસિદ્ધાન્તોનો અમલ કરવાની પ્રથમ જરૂર છે. ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક જો બરાબર સચવાય તો ધર્મ સચવાય છે અને આરોગ્ય પણ સારું રહે છે. ન્યાયની ખાતર કહેવું જોઇએ કે–નિર્ગ્રંથ મહાત્માઓએ ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો નિર્ણય કરવામાં આ બંને બાબતોને બરાબર લક્ષમાં રાખેલી છે.

(૮) 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 અને સ્ત્રીનો આહાર ૨૮ કવલ ગણાય છે. આ પ્રમાણથી કંઇ પણ ઓછું ખાઇને ઉદરને થોડું ઊણું રાખવું તે ઊનોદરિકા નામનું તપ

છે; રસ સંજ્ઞા નીચે આવતા ભક્ષ્ય પદાર્થોનો સ્વેચ્છાએ ત્યાગ કરવો અથવા તેમાંના કાંઈપણ પદાર્થનું પ્રત્યાખ્યાન કરવું એ રસત્યાગ નામનું તપ છે; અને ખાવાનાં દ્રવ્યો(વૃત્તિ)ની સંખ્યા ઘટાડવી એટલે કે તેનો સંક્ષેપ કરવો એ વૃત્તિસંક્ષેપ નામનું તપ છે. આ તપોની વધારે વિગત અમોએ '**તપનાં તેજ**'*માં જણાવી છે, એટલે મુમુક્ષુઓએ ત્યાંથી જોઈ લેવા ભલામણ છે.

આહાર ગ્રહણ કરતી વખતે જે પદાર્થો વાપરવામાં આવે તેમાં માત્ર ઉદરપૂર્તિનો જ હેતુ રાખવો, પણ રસવૃત્તિને પોષવાનો હેતુ ન રાખવો તે રસનેંદ્રિય 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 છેઃ (૧) મધુર એટલે મીઠો, (૨) અમ્લ એટલે ખાટો, (૩) લવણ એટલે ખારો, (૪) તિક્ત એટલે [૧]તીખો, (૫) કટુ એટલે [૨]કડવો અને (૬) કષાય એટલે તૂરો. આ રસોમાંથી **મધુરરસ** લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, ઓજ તથા વીર્યને વધારનારો, આંખોને હિતકારી તથા મૂર્ચ્છા અને દાહને શમાવનારો છે, પણ તેનું અતિ સેવન થાય તો ખાંસી, શ્વાસ, આલસ્ય, વમન, મુખમાધુર્ય, કંઠવિકાર, કૃમિરોગ, કંઠમાળ, અર્બુદ,

* જુઓ આ જ ગ્રંથમાળામાં પ્રગટ થએલ પુષ્પ નં. ૧૨.

૧–૨ ગુજરાતમાં તિક્ત રસને તીખો અને કટુને કડવો કહેવાય છે, પરંતુ શાસ્ત્રદૃષ્ટિએ તિક્ત એટલે કડવું અને કટુ એટલે તીખું એમ કહેલ છે. મારવાડ વગેરે દેશમાં આજે પણ એમ જ પ્રચાર છે. મરચાં કડવા અને કરીયાતું તીખું એમ ત્યાં કહેવાય છે.

શ્લીપદ(હાથીપગો), બસ્તિરોગ(મીઠી પેશાબ અને મૂત્રાશયના બીજા રોગો) તથા અભિષ્યંદ [નેત્રનો રોગ] વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. **અમ્લ રસ** પાચક, શોથ–શામક, બાદીનો નાશ કરનાર, મૂત્ર–મલને છૂટો પાડનાર, તેમજ હૃદયને હિતકારી છે, પણ તેનું અધિક સેવન થાય તો દંતહર્ષ (દાંતોનું જકડાઈ જવું), નેત્રબંધ (આંખોનું મીંચાઈ જવું), રોમહર્ષ (વારંવાર રૂંવાડાં ખડા થવાં), કફનાશ તથા શરીરશૈથિલ્યને ઉત્પન્ન કરે છે અને કંઠ, છાતી તથા હૃદયમાં દાહ પેદા કરે છે. **લવણ રસ** મલ–શુદ્ધિને કરનારો છે, ખોરાકને પચવામાં મદદ કરનારો છે અને અવયવોને કોમલ રાખનારો છે, પણ તેનું અધિક સેવન થાય તો ખુજલી, કોઢ કે શોથ(સોજો) ઉત્પન્ન કરે છે, ચામડીનો રંગ બગડે છે, પુરુષાર્થનો નાશ કરે છે, આંખ વગેરે ઈંદ્રિયોના વ્યવહારને મંદ કરે છે તથા મુખપાક, નેત્રવ્યથા, રક્તપિત્ત, વાતરકત અને ખારા ઓડકાર વગેરે દુષ્ટ રોગોને જન્મ આપે છે. **તિકત રસ** અગ્નિનું દીપન કરનારો, પાચક, મલમૂત્રનો શોધક (શુદ્ધ કરનારો) અને શરીરની સ્થૂલતા, આલસ્ય, કફ, કૃમિ, વિષજન્ય રોગ, કોઢ તથા ખુજલી આદિ રોગોનો નાશ કરનારો છે, પણ તેનું અધિક સેવન થાય તો ભ્રમ, મદ, કંઠશોષ, તાલુશોષ, ઓષ્ટશોષ, ગરમી, બલક્ષય, કંપ અને હાથ, પગ તથા પીઠમાં શૂળ ઉત્પન્ન કરે છે. **કટુ રસ** ખુજલી, પિત્ત, તૃષા, મૂર્છા તથા જ્વર આદિને શાંત કરનારો છે તથા મલ, મૂત્ર, મેદ, ચરબી અને વ્રણવિકાર વગેરેને સૂકવનારો છે, પણ તેનું અધિક સેવન થાય તો ડોકની નસો જકડાય છે, નાડીઓ ખેંચાય છે, શરીરમાં વ્યથા ઉત્પન્ન થાય છે, કળતર

અને કંપ થવા લાગે છે તથા ભૂખ મંદ પડી જાય છે. **કષાય (તુરો) રસ** દસ્તને રોકે છે, શરીરનાં ગાત્રોને દૃઢ કરે છે, વ્રણ તથા પ્રમેહ આદિનું શોધન કરે છે, પણ તેનું અધિક સેવન થાય તો મુખશોષ, આધ્માન (આફરો), નસોનું જકડાવું, કંપન, શરીર-સંકોચ આદિ રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે રસગૃદ્ધિ કે રસલોલુપતા એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ હાનિકારક જ છે. ચરક-સંહિતામાં કહ્યું છે કે–

'न रागान्नाप्यविज्ञानादाहारानुपयोजयेत् ।
परीक्ष्य हितमश्नीयाद्देहो ह्याहारसम्भवः ॥

આહારનો ઉપયોગ આસક્તિથી કે અજાણપણે ન કરવો જોઇએ. બરાબર સમજીને હિતકારક આહાર લેવો જોઇએ, કેમકે શરીર આહારમાંથી જ બંધાય છે.

'न च मोहात् प्रमादाद्वा प्रियमहितमसुखोदर्कमुपसेव्य-माहारजातमन्यद्वा किञ्चित् ॥'

મોહથી કે પ્રમાદથી મીઠું પણ અહિતકારક અને પરિણામે સુખનો નાશ કરનારું ખાનપાન કે કોઇ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ ન જ કરવો જોઇએ.

ગમે ત્યારે કે ગમે તેટલી વખત ન ખાતાં સમયસર જ ભોજન કરવું એ પણ એક પ્રકારનો સંયમ છે. આવા સંયમથી મન કેળવાય છે, રસનેંદ્રિય પર કાબૂ આવે છે અને આરોગ્ય સારી રીતે જળવાઇ રહે છે. કહ્યું છે કે—

हिताशी स्यान्मिताशी स्यात्कालभोजी जितेन्द्रियः ।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषमाशनात् ॥

વિષમાશન એટલે અયોગ્ય રીતે ખોરાક લેવાથી ઘણા કષ્ટકારી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એવું જોઈને બુદ્ધિમાન પુરુષે હિતકારક જ ખાવું જોઈએ, માપસર જ ખાવું જોઈએ, બરાબર સમયસર જ ખાવું જોઈએ અને ઈંદ્રિયો પર વિજય મેળવવો જોઈએ.

સવારમાં ઊઠતાં વેંત ચા પીવી, પછી નાસ્તો કરવો, વળી ચા પીવી, વહેલા મોડા જમવું, બપોરના ફ્રુટ, આઈસ્ક્રીમ કે સોડા વોટર વગેરે પીણાઓનો ઉપયોગ કરવો અને ચાના કપ ચાલુ રાખવા, સાંજના ગમે ત્યારે જમવું અને સૂતા પહેલાં પણ ચાનું આરાધન કરવું, એમાં કોઈ સિદ્ધાંત કે નિયમ જળવાય છે ખરો ? આ પ્રકારની ટેવો ભક્ષ્યાભક્ષ્યના સિદ્ધ નિયમો ભૂલી જવાયા તેને આભારી છે તથા સ્વચ્છંદી અને અવિચારી જીવનમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે–આરોગ્યનો મોટા પ્રમાણમાં નાશ થયો છે, શરીરનાં સંઘયણો દુર્બલ પડ્યાં છે અને માનસિક વિકૃતિઓ વધી છે. વળી 'જમતી વખતે વાતો કરવી જોઈએ અને હસવું જોઈએ' એવા સિદ્ધાંતનો પ્રચાર આજે જોરશોરથી થઈ રહ્યો છે, પણ આયુર્વેદના પરમ નિષ્ણાત ચરક મહર્ષિએ સ્પષ્ટ લખ્યું છે કે–'अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत । બોલ્યા અને હસ્યા વિના ખાવા તરફ ખ્યાલ રાખીને જ ખાવું જોઈએ. તેનું કારણ એ છે કે–'जल्पतो हसतोऽन्यमनसो वा भुञ्जानस्य त एव हि दोषा भवन्ति, य एवातिद्रुतमश्नतः–બોલતાં, હસતાં કે અન્યમનસ્ક થઈને ખાતાં તે જ દોષો ઉત્પન્ન થાય છે કે જે ઉતાવળે ઉતાવળે ખાવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. तस्मादजल्पन्नहसँ–स्तन्मना भुञ्जीत–

માટે જ બોલ્યા વિના કે હસ્યા વિના ખાવા તરફ ખ્યાલ રાખીને ખાવું.'

હિતકારી અને અહિતકારી આહારની વ્યાખ્યા આયુર્વેદાચાર્યોએ કઈ રીતે કરી છે, તે જાણવું રસપ્રદ છે. તેઓ જણાવે છે કે-જે આહાર શરીરમાં સમપરિણામમાં 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 વિધિથી વિરુદ્ધ હોય છે, તે અહિતકારી છે. દાખલા તરીકે મારવાડ કે કચ્છ-કાઠિયાવાડ જેવા રૂક્ષ અને જાંગલ દેશમાં લૂખા અને તીક્ષ્ણ પદાર્થોનું સેવન કરવું તથા સમુદ્રના કિનારાવાળા દેશોમાં દહીં-છાશમાં મીઠાનો ઉપયોગ કરવો, એ **દેશ વિરુદ્ધ ભોજન** છે. શીત ઋતુમાં ઠંડા અને લૂખા પદાર્થો વાપરવા અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ગરમ પદાર્થો વાપરવા, એ **કાલ વિરુદ્ધ ભોજન** છે. મંદાગ્નિ હોવા છતાં ઘી અને સાકરની મુખ્યતાવાળા કે પચવામાં ભારે પદાર્થ વાપરવા, એ **અગ્નિ વિરુદ્ધ ભોજન** છે. પ્રમાણથી અધિક ખાવું, એ **માત્રા વિરુદ્ધ ભોજન** છે. અથવા જે પદાર્થો જે પ્રમાણમાં વાપરવા જોઈએ તેથી ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં વાપરવા એ **માત્રા વિરુદ્ધ ભોજન** છે. શાકાહારીને માંસ આપવું કે લસણ-ડુંગળીની બાધાવાળાને લસણ-ડુંગળી આપવી તે **સાત્મ્ય વિરુદ્ધ ભોજન** છે. વાતને, પિત્તને કે કફને દૂષિત કરનારા પદાર્થો વાપરવા, એ **વાત વિરુદ્ધ, કફ વિરુદ્ધ** અને

પિત્તવિરુદ્ધ ભોજન છે. તાંબાના પાત્રમાં રાખેલું દહીં ખાવું એ **સંસ્કારવિરુદ્ધ ભોજન** છે. (એલ્યુમિનિયમના પાત્રમાં રાખેલી ઘણી વસ્તુઓ સંસ્કારવિરુદ્ધ બની જાય છે.) ઉષ્ણ-વીર્યવાળી વસ્તુઓને શીતવીર્યવાળી વસ્તુઓ સાથે કે શીતવીર્ય-વાળી વસ્તુઓને ઉષ્ણવીર્યવાળી વસ્તુઓ સાથે મેળવીને ખાવી એ **વીર્યવિરુદ્ધ ભોજન** છે. મૃદુ કોઠાવાળાએ તીક્ષ્ણ પદાર્થો વાપરવા એ **કોષ્ઠવિરુદ્ધ ભોજન** છે. અથવા જેના કોઠાને જે માફક ન આવતું હોય તેણે તે જ વસ્તુ વાપરવી, એ **કોષ્ઠવિરુદ્ધ ભોજન** છે. ચાલીને થાકી ગયા પછી થોડો પણ વિસામો લીધા સિવાય એક સાથે વિશેષ પ્રમાણમાં ઠંડું પાણી પીવું એ **અવસ્થાવિરુદ્ધ ભોજન** છે. અથવા બાળક, યુવાન અને વૃદ્ધોએ અવસ્થાને અનુસરીને જે ભોજન કરવું ઘટે છે, તેથી વિરુદ્ધ ભોજન કરવું એ પણ **અવસ્થા-વિરુદ્ધ ભોજન** છે. ભૂખ ન લાગી હોય તો પણ ખાવું કે મલ-મૂત્રનો ત્યાગ કર્યા વિના ખાવું એ **ક્રમવિરૂદ્ધ ભોજન** છે. જે પદાર્થોને નિંદિત, ત્યાજ્ય કે અહિતકર બતાવવામાં આવ્યા છે, તેનું સેવન કરવું એ **પરિહારવિરુદ્ધ ભોજન છે.** બળી ગયેલું કે કાચું ભોજન કરવું એ **પાકવિરુદ્ધ ભોજન** છે. અથવા ચા પીને આઇસક્રીમ ખાવો કે આઈસક્રીમ ખાઈને ચા પીવી, એ પણ **પાકવિરુદ્ધ ભોજન** છે. ખાટી વસ્તુઓની સાથે દૂધ વાપરવું, એ **સંયોગવિરુદ્ધ ભોજન** છે. જે વસ્તુ ખાવાની સદ્દી ન હોય, તે જ વસ્તુ ખાવી, એ **મનો-વિરુદ્ધ ભોજન** છે. કાચાં કે સડેલાં ફળો ખાવાં કે કાચું યા

સડેલું અનાજ ખાવું, એ **સંપદ્‌વિરુદ્ધ ભોજન** છે. આહાર કરવાનો જે ઉપર્યુક્ત વિધિ છે, તેને છોડીને ભોજન કરવું, એ **વિધિવિરુદ્ધ ભોજન** છે. જે ભોજનથી નેત્રરોગ, વિસર્મ, કુષ્ઠ, ભગંદર આદિ રોગો થવાનો સંભવ હોય, તેવું ભોજન કરવું એ **પરિણામવિરુદ્ધ ભોજન** છે.

તાત્પર્ય કે-રસગૃદ્ધિનો ત્યાગ કરવો, સમયસર જ ભોજન કરવું અને હિતકારી ભોજન કરવું તથા ભોજન કરતી વખતે ઉતાવળ ન કરતાં બોલ્યા કે હસ્યા વિના શાંત અને પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું, એ આહારના વિષયમાં સંયમનો ઉપનય છે.

ગૃહસ્થોને આહારની સામગ્રી મેળવવામાં અને તેને તૈયાર કરવામાં અમુક આરંભ-સમારંભ એટલે હિંસા કરવી પડે છે, પણ તે ઓછામાં ઓછી કેમ થાય તેનું લક્ષ રાખવું, એ અહિંસાધર્મનું પાલન છે. આ દૃષ્ટિએ માંસાહારને સર્વથા વર્જ્ય ગણવામાં આવ્યો છે અને વનસ્પતિજન્ય આહાર તથા દૂધ અને તજ્જન્ય વસ્તુઓને ઉપયુક્ત ગણવામાં આવી છે.

આ રીતે અહિંસા, સંયમ અને તપના સિદ્ધાંતોને આહારની બાબતમાં બરાબર લાગુ કરી શકાય છે અને મુમુક્ષુઓએ તે જ પ્રમાણે વર્તવું ઘટે છે.

અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવાથી જે ફળ નિપુણાને મળ્યું, તે ફળ સર્વ કોઈ મેળવી શકે છે.

(૯) નિપુણાની 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 કુશલ છે, જ્યાં રાજા ન્યાયી હોય અને મંત્રી કુશલ હોય ત્યાં પ્રજાને કોઈ વાતનું દુઃખ ન હોય, એટલે ચંપાનગરીના લોકો યથાશક્તિ ધર્મારાધનમાં તથા આનંદ-પ્રમોદમાં પોતાનો સમય પસાર કરે છે. એવામાં એક વાર વિષ મેઘની વૃષ્ટિ થઈ, એટલે તમામ જલાશયોનાં જળ વિષમિશ્રિત થઇ ગયાં, બાગ–બગીચા સૂકાઈ ગયા અને દાવાનળે ભરખી લીધી હોય, તેમ સર્વ વનસ્પતિ સૂકાઈ ગઈ. આથી સર્વત્ર હાહાકાર વર્ત્યો અને રાજા તથા મંત્રી ઘણા ચિંતાતુર થયા. અનાજ તો સંઘર્યું હોય તે કામ લાગે પણ પાણીનું શું કરવું ? તે એક મોટી મૂંઝવણનો વિષય થઈ પડ્યો. પાણીનાં ટાંકા તો અમીર–ઉમરાવ અને શ્રીમંતોનાં ઘરમાં હોય, પણ સામાન્ય પ્રજાજનનો નિર્વાહ તેનાથી કેમ થાય ? એટલે રાજાએ જોશીઓને તેડાવ્યા અને જોશ જોવડાવ્યા કે મીઠાં જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે ? જોશીઓએ લાંબાં લાંબાં ટીપણાં ઉકેલ્યાં અને ધન, મકર, કુંભ, મીનની ગણતરીઓ કરી, વળી પુરાણી પોથીઓ જોઈ અને પાટીમાં યંત્રો ચિતર્યાં; પણ મીઠાં જળની વૃષ્ટિ ક્યારે થશે, તે કોઈ કહી શક્યું નહિ. આથી રાજાની ચિંતામાં વધારો થયો અને મંત્રીની નિદ્રા ઊડી ગઇ. જેનાં હૈયામાં હરદમ પ્રજાહિતની ચિંતા હોય, તેને આવા પ્રસંગે ઊંઘ કેમ આવે ?

આ પ્રમાણે ચંપાનગરીમાં મુશીબત અને મૂંઝવણનું વાતાવરણ વ્યાપી રહ્યું છે, ત્યાં એક પ્રાતઃકાળે વનપાલકોએ આવીને વધામણી આપી કેઃ ' મહારાજ ! સૂકાઇ ગયેલી સર્વ

વનસ્પતિ નવપલ્લવિત થઈ ગઈ છે અને બાગ-બગીચાઓ પહેલાંની જેમ ફળ-ફુલથી સુશોભિત બન્યા છે.' જલાશયોના રક્ષકોએ આવીને જણાવ્યું કે-' કૃપાવંત ! વાવ, કૂવા, તળાવ અને સરોવરોનાં જળ મીઠાં થઈ ગયાં છે.' અને ક્ષેત્ર(ખેતર)-પાલોએ આવીને કહ્યું કે 'પ્રભો ! સર્વ ખેતરો ધાન્યથી લીલાંછમ બની ગયાં છે અને પંખીઓ કિલ્લોલ કરવા 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. કોઈએ કહ્યું કે 'અમુક તપસ્વીનું તપ ફળ્યું છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'અમુક યોગીની યોગસાધના ફળી છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ મંત્રનો છે.' કોઈએ કહ્યું કે 'આ પ્રભાવ તંત્રનો છે.' કોઈએ 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 કેવલી ભગવંત સમવસર્યા છે.' એટલે રાજા ચતુરંગ સેના લઈને નગર બહાર ઉદ્યાનમાં ગયો અને કેવલી 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! ગઇ રાત્રિએ બહુબુદ્ધિ પ્રધાનને ત્યાં એક પુત્રીનો જન્મ થયો છે, તેના પુણ્યપ્રભાવથી આ ઘટના બની છે. તે પુત્રીનો પૂર્વભવ તું ધ્યાનથી સાંભળ.

પૂર્વે ભદ્રપુર નામના નગરમાં ભદ્ર નામે શેઠ અને ભદ્રા નામે શેઠાણી રહેતાં હતાં. તેમને સુભદ્રા નામની પુત્રી હતી. તે રૂપ અને લાવણ્યથી મનોહર હતી, પણ રસનેંદ્રિયની ગૃદ્ધિને વશ થયેલી હતી, એટલે ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક કર્યા વિના ગમે તેવાં પત્ર, પુષ્પ અને કંદમૂળ વગેરેનું ભક્ષણ કરતી હતી. માતા–પિતા નિર્ગ્રંથ-પ્રવચનમાં માનનારાં હતાં, એટલે તેમનાં 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 કુલનો આચાર એવો છે કે અજાણ્યા ફળ–ફૂલ ખાવાં નહિ, કંદમૂળનું ભક્ષણ કરવું નહિ. તેમજ વિદલ કે ચલિત રસવાળી વસ્તુઓ વાપરવી નહિ; માટે તારે એવી કોઈ પણ વસ્તુ ખાવી નહિ.' પરંતુ સુભદ્રા રસની લાલસામાં લુબ્ધ હતી, એટલે તેણે એ શિખામણને સાંભળી–ન–સાંભળી કરી અને પોતાની પદ્ધતિ ચાલુ રાખી.

કાલક્રમે યોગ્ય ઉમરની થતાં, તેનાં લગ્ન એક ધર્મિષ્ઠ કુટુંબ-માં કરવામાં આવ્યાં. અહીં પણ તેનો અભક્ષ્યનો વ્યવહાર પ્રચ્છન્ન રીતે ચાલુ રહ્યો, એટલે સાસરિયાંને અપ્રીતિ થઇ અને તેમણે એને પિયર મોકલી આપી. માતા–પિતા સમજી ગયા

કે પુત્રીની જીભ વશ રહેતી નથી, તેનું આ પરિણામ છે, એટલે તેમણે એને ગુરુણીને સોંપી અને તેને કોઈ પણ રીતે ઠેકાણે લાવવાની વિજ્ઞપ્તિ કરી. ગુરુણીએ તેને બહુ સમજાવી, ત્યારે તેણે અભક્ષ્ય ન વાપરવાનો નિયમ લીધો, પણ તે દેખાવ પૂરતો જ હતો. આખરે એક દિવસ તે ગુરુણીને છોડીને સાસરે ચાલી ગઇ અને સાસરિયાઓએ એમ સમજીને તેને સ્થાન આપ્યું કે હવે તે જરૂર સુધરી હશે. પણ 'લૂલીનાં લખણ જાય નહિ,' એટલે તેણે એક દિવસ કંદમૂળ વગેરે મંગાવીને ખાધાં અને તે વાતની સાસુને ખબર પડતાં તેણે 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 ખાધા. પરંતુ એ ફળો ઝેરી હતાં અને પ્રાણનો શીઘ્ર નાશ કરતાં હતાં તેથી સુભદ્રા મરણ પામી અને પહેલી નરકે ગઈ. જેઓ જીભને વશ ન રાખતાં ગમે તેવો આહાર-વિહાર કરે, તેને માટે આ સિવાય બીજી ગતિ કઇ હોય ? ત્યાંથી મરણ પામી તે બીજી નરકે ગઈ અને ત્યાંથી મરણ પામીને ભૂંડ, ગર્દભ, બિલાડી, સાપ, વીંછી, કાગડા, ગીધ વગેરેના અનેક ભવો કરતી આખરે લક્ષ્મીપુર નગરમાં લક્ષ્મીધર શેઠની લક્ષ્મીવતી ભાર્યાની કૂખે પુત્રીરૂપે અવતરી. નામ ભવાની રાખવામાં આવ્યું.

પૂર્વભવમાં ઘણાં પાપો કર્યાં હતાં, વળી નિયમનો ભંગ પણ કર્યો હતો, એટલે જન્મથી જ તેને મહારોગો લાગુ પડ્યા અને તે ખૂબ ખૂબ રીબાવા લાગી. પણ આયુષ્યરેખા બળવાન હતી એટલે તે મોટી થઈ અને યુવાવસ્થામાં આવી, પરંતુ

એ યુવાવસ્થા તેને શાપ સમાન થઈ પડી, કારણ કે કોઈએ તેનો હાથ ગ્રહણ કર્યો નહિ. આથી અત્યંત નિરાશ થઈને તે એક સાધ્વીજી પાસે ગઈ અને પૂછવા લાગી કે–' આપની પાસે એવું કોઈ ઔષધ છે કે જે મારો જન્મનો વ્યાધિ ટાળે ?' સાધ્વીજીએ કહ્યું કે–' હા, અમારી પાસે એવું ઔષધ છે કે જે આ જન્મનાં જ નહિ, પણ જન્મોજન્મના વ્યાધિને દૂર કરે.' પછી તેમણે એને ધર્મનો ઉપદેશ દીધો અને વિરતિ એટલે વ્રત–નિયમનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું. ત્યારે ભવાનીએ પ્રશ્ન કર્યો કે–' આ મહારોગો કયા પાપોનું ફળ હશે ?' સાધ્વીજી અવધિજ્ઞાનવાળા હતા, એટલે તેમણે એના પૂર્વભવો કહ્યા અને અભક્ષ્યનો નિયમ લઈને કેવી રીતે ભાંગ્યો, તે વગેરે જણાવ્યું. આ હકીકત સાંભળતાં ભવાનીને જાતિસ્મરણજ્ઞાન થયું અને પ્રતિબોધ પામી સમ્યક્ત્વમૂળ શ્રાવકોનાં બાર વ્રત ગ્રહણ કર્યાં. તથા સાતમા ભોગોપભોગ વ્રતમાં સર્વ અભક્ષ્યોનો ત્યાગ કરીને માત્ર થોડી વસ્તુઓની જ છૂટ રાખી. આ રીતે તે પીવામાં ત્રણ વાર ઉકાળેલું અચિત્ત પાણી અને તે પણ વાવનું જ. કલમી ચોખાનો ભાત, મગ, દોડીનું શાક, ગાયનાં દૂધ, ઘી અને છાશ, ફળમાં આંબળાં અને સ્વાદિમમાં માત્ર સોપારી.

આ રીતે આકરું વ્રત ગ્રહણ કરીને તેનો યોગ્ય નિર્વાહ કરતી તે પોતાનો ઘણોખરો સમય ધર્મારાધનમાં જ પસાર કરવા લાગી. એવામાં કોઈ પરદેશી વૈદ્ય 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 કુટુંબીઓએ જણાવ્યું કે-' આ અવસર ચૂકવા જેવો નથી. આવા વૈદ્ય અને આવાં ઔષધો ફરી ફરીને મળતાં નથી.' પ્રત્યુત્તરમાં ભવાનીએ કહ્યું કે-' આ જગત્માં અર્હત્ જેવા કોઇ વૈદ્ય નથી કે જન્મ-મરણનો રોગ મટાડે છે અને અને ધર્મ જેવું કોઇ ઔષધ નથી કે જેનું સેવન કરવાથી કર્મનો મહારોગ ટળી જાય. માટે આ વૈદ્ય અને આ ઔષધથી સર્યું. હું તો મારા નિયમને બરાબર વળગી રહીશ.' આ પ્રમાણે તેની દૃઢતા જોઇને માતાપિતા તથા કુટુંબીઓ કંઇક ખેદ પામ્યા, પણ તે જ વખતે પેલા વૈદ્યે પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ પ્રકટ કરીને જણાવ્યું કે ' મેં અન્ય દેવનાં મુખથી તારી દૃઢતાની જે વાત સાંભળી હતી, તે અક્ષરશઃ સાચી પડી છે અને તેથી હું ઘણો જ પ્રસન્ન થયો છું.' એમ કહીને તેણે ભવાનીની કાયાને રોગરહિત કરી અને કંચનવરણી બનાવી દીધી. આ બનાવથી પ્રભાવિત થયેલા અનેક લોકોએ અભક્ષ્યનો ત્યાગ કર્યો અને અન્ય વ્રત-નિયમો પણ ગ્રહણ કર્યાં. પછી એ ભવાનીનાં એક યુવાન સાથે લગ્ન થયાં, પણ તે લોકાચાર પૂરતાં જ હતાં. ભવાનીની સમજાવટથી તેનો પતિ જૈનધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળો થયો અને તેણે પણ ભવાનીની માફક બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાનો નિર્ણય કર્યો. આ પ્રકારનાં બ્રહ્મચર્યપાલનથી તેમનાં ઘરમાં લક્ષ્મી વધવા લાગી, જેનો ઉપયોગ તેઓએ સાત ક્ષેત્રમાં કર્યો. પછી મૃત્યુ પામીને તેઓ બારમા દેવલોકે ઉત્પન્ન થયા. 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 ધર્મમાં દૃઢ આસ્થાવાળા થયા અને મંત્રી એ પુત્રીનું ગોત્રદેવીનાં જેવું બહુમાન કરવા લાગ્યો. તેનું નામ **નિપુણા** રાખવામાં આવ્યું અને તે ખરેખર સર્વ કલાઓમાં નિપુણ નિવડી.

એક વાર રાજસભામાં કોઈ વાદી આવ્યો, જેણે અનેક દેશના વાદીઓને જીતેલા હતા. તેણે રાજાને કહ્યું કે 'તમારા નગરમાં કોઈ વાદી છે કે જેની સાથે હું વાદ કરું ?' ત્યારે રાજાએ કહ્યું કે 'કાલે કોઈ સમર્થ વાદીને બોલાવીને તમારી સાથે વાદ કરીશું.' પછી વાદીની શોધ ચાલી, પણ કોઈ સમર્થ વાદી જોવામાં આવ્યો નહિ. આથી મંત્રી ઘણો ચિંતાતુર થઈને ઘેર આવ્યો. ત્યારે નિપુણાએ તેમની આ ચિંતાતુર હાલત જોઈને પૂછ્યું કે 'પિતાજી ! એવી તે શું ચિંતા ઉપસ્થિત થઈ છે કે આપ આટલા બધા ચિંતાતુર બની ગયા છો ?' ત્યારે મંત્રીએ બનેલી બધી 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 અને તેને નિરુત્તર બનાવી પરાસ્ત કર્યો, એટલે સહુએ તેની પ્રશંસા કરી અને રાજાએ તેની સાથે લગ્ન કરી, તેને પટ્ટરાણી બનાવી. કાલક્રમે રાજરાણીએ વૈરાગ્ય પામીને દીક્ષા લીધી અને વ્રતનું નિરતિચાર પાલન કરીને પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી. તાત્પર્ય કે—અભક્ષ્યનો ત્યાગ નિપુણાને મોક્ષપદ મેળવવામાં અત્યંત સહાયભૂત થયો, તેવી જ રીતે સર્વ કોઈને સહાયભૂત થઈ શકે છે.

: ૨ :

બાવીશ અભક્ષ્યો

નિર્ગ્રંથ મહાત્માઓએ કહ્યું છે કે—

पंचुंबरि चउ विगई, हिम-विस-करगे अ सव्व मट्टीय ।
राइभोयणगं चिय, बहुबीअ-अणंत-संधाणा ॥ १ ॥
घोलवडा वायंगण, अमुणिअ-नामाइं पुप्फफलाइं ।
तुच्छफलं चलिअ-रस वज्जे दव्वाणि बावीसं ॥ २ ॥

મુમુક્ષુએ બાવીશ વર્જ્યોને-અભક્ષ્યોને વર્જવા જોઈએ. તે આ પ્રમાણેઃ—

૫ પાંચ ઉંબરફળો	૧ અનંતકાય
૪ ચાર મહાવિગઈ	૧ સંધાન (બોળ અથાણું
૧ હિમ	૧ ઘોલવડાં
૧ વિષ	૧ વેંગણ (રીંગણા)
૧ કરા	૧ અજાણ્યાં ફૂલ અને ફળ
૧ સર્વ પ્રકારની માટી	૧ તુચ્છ ફળ
૧ રાત્રિભોજન	૧ ચલિત રસ.
૧ બહુબીજ	૨૨

(૧–૫) પાંચ ઉંબરફળો.

(૧) ઉદુંબર કે જેને ઉંબરો અથવા ગુલર કહે છે, તેનાં ફળોમાં સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો ઘણા જ હોય છે અને બીજની સંખ્યા પણ અધિક હોય છે, તેથી તેને અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યા છે.

(૨) કચુંબર કે જેને કાલુંબર કે કાળો ઉંબરો કહેવામાં આવે છે, તેનાં ફળો પણ એવાં જ પ્રકારનાં હોઈ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યા છે.

(૩) વડના ટેટામાં પણ સૂક્ષ્મ બીજો ઘણા હોય છે અને સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો ઊડતા હોય છે, તેથી તેને પણ અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યા છે.

(૪) પારસપીંપળા તથા પીંપળાની ટેટીઓ પણ એવી જ હોય છે, તેથી તેને અભક્ષ્ય ગણવામાં આવી છે.

(૫) પ્લક્ષ જાતિના પીંપળાની ટેટીઓ પણ એવા જ કારણે અભક્ષ્ય ગણાઈ છે.

આ ફળોનો ઉપયોગ શહેરમાં ભાગ્યે જ થાય છે, પણ ગામડામાં તથા વનપ્રદેશમાં વિશેષ થાય છે અને દુષ્કાળ વગેરેમાં કેટલાક તેના વડે જ નિર્વાહ કરે છે, પણ શ્રાવક યા મુમુક્ષુએ તેવાં પ્રસંગે પણ આ ફળો ભક્ષણ કરવા યોગ્ય નથી.

(૬–૯) ચાર મહાવિગઈઓ.

જેના સેવનથી મન, વચન અને કાયામાં વિકૃતિ–વિકાર આવે તેને વિકૃતિ–વિગઈ કહેવામાં આવે છે. આવી વિકૃતિઓ–વિગઈઓ દસ છે: (૧) મધ, (૨) મદિરા, (૩) માખણ,

(૪) માંસ, (૫) દૂધ, (૬) દહીં, (૭) ઘી, (૮) તેલ, (૯) ગળપણુ અને (૧૦) કડા વિગઈ. આ વિગઇઓમાંની પહેલી ચાર વિગઇઓ મહાવિગઇઓ ગણાય છે અને તે મુમુક્ષુને માટે સર્વથા અભક્ષ્ય છે.

(૬) **મધઃ** કુંતા, ભમરી અને માખી એ ત્રણે જંતુઓ પોતાની લાળમાંથી મધ બનાવે છે, એટલે શાસ્ત્રકારોએ કુંતાનું મધ, ભમરીનું મધ અને માખીનું મધ એવા ત્રણ પ્રકારો માનેલા છે. આ ત્રણે પ્રકારના મધમાં તે તે રંગના અસંખ્ય જીવો નિરંતર ઉપજતા રહે છે, તેથી તેની ગણના અભક્ષ્યમાં કરવામાં આવી છે. વળી વાઘરી કે અન્ય હલકી કોમના માણુસો જ્યારે મધ લેવા જાય છે ત્યારે પ્રથમ તે જગ્યાએ ધૂમાડો કરીને કુંતા, ભમરી કે માખીઓને અત્યંત ત્રાસ આપીને તેમના રહેઠાણુરૂપ પુડામાંથી તેમને હાંકી કાઢે છે. તે વખતે ઊડી જવાને અશક્ત એવાં તેમનાં બચ્ચાંઓ ધૂમાડાથી ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. અને જે જંતુઓએ અથાગ મહેનત કરીને મધ એકઠું કર્યું હોય, તેમનું મધ એક સપાટે પડાવી લેતાં તેમને કેટલું દુઃખ થતું હશે, એ પણ વિચારવા યોગ્ય છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યજીએ યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

भक्षयन् माक्षिकं क्षुद्रजन्तुलक्षक्षयोद्भवम् ।
स्तोकजन्तुनिहंतृभ्यः सौनिकेभ्योऽतिरिच्यते ॥

લાખો નાના જંતુઓના ક્ષયથી પેદા થયેલું મધ ખાનારો થોડા જીવોને મારનારા ચાંડાલથી પણ વધી જાય છે. તાત્પર્ય કે– ચાંડાલ અમુક જીવોને મારે છે, જ્યારે મધ ખાનારો સંખ્યાની દૃષ્ટિએ ઘણા જીવોને મારે છે.

एकैककुसुमक्रोडाद्रसमापीय मक्षिकाः ।
यद्वमन्ति मधूच्छिष्टं तदश्नन्ति न धार्मिकाः ॥

એક એક પુષ્પની અંદરથી માખીઓ રસ પીઇને બીજે ઠેકાણે તેનું વમન કરે છે, તે મધ કહેવાય છે. આવું ઉચ્છિષ્ટ મધ ધાર્મિક પુરુષો ખાતા નથી.

अप्यौषधकृते जग्धं मधुश्वभ्रनिबन्धनम् ।
भक्षितः प्राणनाशाय कालकूटकणोऽपि हि ॥

કેટલાક મનુષ્યો મધનો ત્યાગ કરે છે, પણ ઔષધનિમિત્ત તેનું ભક્ષણ કરે છે, પરંતુ આ રીતે ભક્ષણ કરાયેલું મધ નરકનું કારણ બને છે, કારણ કે કાલકૂટ વિષનો કણ નાનો હોય તો પણ તે પ્રાણ નાશને માટે થાય છે.

मधुनोऽपि हि माधुर्यमबोधैरहहोच्यते ।
आसाद्यन्ते यदास्वादाच्चिरं नरकवेदनाः ॥

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

(૭) **મદિરાઃ**—મદિરા એટલે મદ્ય, સુરા, કાદંબરી, દારૂ કે શરાબ તેમાં પણ તે તે પ્રકારના સૂક્ષ્મ જીવો નિરં-

તર ઉત્પન્ન થાય છે. તથા તેનું સેવન કરવાથી બીજા પણ અનેક ગેરલાભો થાય છે, તેથી તેની ગણના અભક્ષ્યમાં કરવામાં આવી છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમાં મદિરાપાનથી થતા ગેરલાભોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે કર્યું છે:

* જેમ વિદ્વાન્ મનુષ્યની પત્ની પણ દુર્ભાગ્યના કારણે દૂર ચાલી જાય છે, તેમ મદિરાપાન કરનારની બુદ્ધિ દૂર ચાલી જાય છે.

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

* મદ્યથી ચલિત ચિત્તવાળાઓ પોતાને અને પરને જાણી શકતા નથી, તેથી નોકર હોવા છતાં પોતાને સ્વામી ગણે છે અને સ્વામીની સાથે કિંકર જેવો વર્તાવ કરે છે.

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

* મદ્યપાનના રસમાં મગ્ન થયેલા બજારમાં પણ નગ્નપણે સૂવે છે અને પોતાના ગૂઢ અભિપ્રાયોને-છાની વાતોને છતી કરી દે છે.

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

* મદ્યપાન કરનારો ભૂતથી પીડાયેલાની જેમ નાચે છે, શોકવાળાની જેમ રડ્યા કરે છે અને દાહજ્વરથી પીડાયેલાની જેમ જમીન પર આળોટ્યા કરે છે.

* મદ્યપાન શરીરને શિથિલ કરી નાખે છે, ઇંદ્રિયોને નિર્બળ બનાવી દે છે અને અત્યંત મૂર્છા પમાડે છે.

* જેમ અગ્નિના કણુથી ઘાસનો સમૂહ નાશ પામે છે, તેમ મદિરાનું પાન કરવાથી વિવેક, સંયમ, જ્ઞાન, સત્ય, શૌચ, દયા અને ક્ષમા એ સર્વેનો નાશ થાય છે.

* મદ્ય અનેક દોષો તથા અનેક આપદાઓનું કારણુ છે, માટે રોગાતુર મનુષ્ય જેમ અપથ્યનો ત્યાગ કરે છે તેમ આત્મહિત-ચિંતક મનુષ્યે તેનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

મદિરાપાનની ટેવવાળાઓ કેવી આર્થિક મુશીબતમાં આવી પડે છે, તે ભાગ્યે જ કોઈથી અજાણ્યું હશે. મદિરાપાન કરનારની આવકનો મોટો ભાગ તેમાં જ ખરચાઇ જાય છે, એટલે તે પોતાના કુટુંબનાં ભરણુ–પોષણુ માટે યોગ્ય ખર્ચ કરી શકતો નથી કે પોતાનાં બાળકોને સારું શિક્ષણુ આપી શકતો નથી; એટલું જ નહિ પણુ પૈસાની તંગી પડતાં–તંગી પડે જ છે–પોતાના તથા પોતાની સ્ત્રીનાં ઘરેણાં–ગાઠાં વેચે છે અને પઠાણો, કલાલો કે વ્યાજખોરોનાં નાણાં ઉધાર લઇને કાયમને માટે દેવાદાર બની જાય છે.

અહીં એ સ્પષ્ટીકરણુ કરવું ઉચિત ગણાશે કે સ્પીરીટો, આલ્કોહોલો, ટીંકચરો, આસવો, તાડી અને નીરો એ સર્વેમાં એક યા બીજા પ્રકારે મદિરાનું તત્ત્વ હોવાથી, તે સર્વે પણુ મદિરાના જેટલા જ અભક્ષ્ય છે. ‘દારૂ છોડી દેવો પણુ તાડી કે નીરો પીવાં’ એ જાતનો ઉપદેશ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ઇષ્ટ નથી જ. મુખ્ય વાત એ છે કે–મનુષ્યે ઇહલોક અને પરલોકનું હિત

બગાડે તેવા અભક્ષ્ય પદાર્થોનાં વ્યસનથી દૂર રહેવું અને શુદ્ધ-સાત્ત્વિક પદાર્થોવડે જ જીવનયાત્રા કરવી.

શરાબને દુનિયાના કોઈ પણ ધર્મે ઈષ્ટ માન્યો નથી, એટલું જ નહિ પણ રાજ્યોએ પણ તેની ભયાનકતાને પિછાણી તેને દેશવટો દેવાનું ઈષ્ટ માન્યું છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યના ઉપદેશથી મહારાજા કુમારપાળે પોતાના રાજ્યમાં સાતે વ્યસનોનો નિષેધ કર્યો હતો, જેમાં દારૂબંધીનો સમાવેશ થતો હતો. અને આજે પણ ભારતવર્ષ તથા બીજા રાજ્યો દારૂબંધીનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે, જે માનવસમાજ માટે હિતકારી છે.

(૮) **માખણ:**—છાશમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી અંતર્મુહૂર્ત થયે તેમાં ઘણા સૂક્ષ્મજંતુઓના સમૂહો પેદા થાય છે, તેથી તે અભક્ષ્ય ગણાયું છે. કહ્યું છે કે—

एकस्यापि हि जीवस्य हिंसने किमघं भवेत् ?
जन्तुजातमयं तत्को 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.

પશ્ચિમના લોકોના વધારે પડતા સંસર્ગથી આપણા લોકો પણ 'બ્રેડ અને બટર' એટલે 'પાઉં રોટી અને માખણ'નો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તે ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ઉચિત નથી જ. પાઉં રોટી આટામાં જે પ્રકારનો આથો લાવીને બનાવવામાં આવે છે તે રીતે–અભક્ષ્ય છે અને સાત્ત્વિકતાની દૃષ્ટિએ પણ રોટલા, રોટલી, ખાખરા, પૂરી કે શકરપારા કરતાં ઉતરતી છે,

તો પછી તેનું ભક્ષણ હોંશે હોંશે શા માટે કરવામાં આવે છે ? તે સમજી શકાતું નથી. વળી માખણ કરતાં ઘીનો ઉપયોગ ઈષ્ટ છે, કારણ કે માખણ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે અને તે ઉતરેલું માખણ વમન, હરસ, કોઢ, કફ તથા મેદને ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે ઘી લાંબા સમય સુધી ઉતરી જતું નથી અને તે રસાયન, મધુર, નેત્રોને હિતકારી, અગ્નિદીપક, શીતવીર્યવાળું, બુદ્ધિવર્દ્ધક, જીવનપ્રદ, શરીરને કોમળ રાખનારું, બલ, કાંતિ અને વીર્યને વધારનારું, મલનિઃસારક અને ભોજનમાં મીઠાશ આપનારું છે. એટલે આપણા પ્રાચીન રિવાજ મુજબ સવારના નાસ્તામાં ખાખરા, ઘી, દહીં, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો ઈષ્ટ છે, પણ પાઉં-રોટી અને માખણનો ઉપયોગ કરવો ઇષ્ટ નથી.

અહીં એ વાતનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું ઉચિત ગણાશે કે સ્વયં-પાક અથવા દરેક કુટુંબે પોતાનું ભોજન તૈયાર કરી લેવાની પ્રથામાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો જે વિવેક જાળવી શકાય છે, તે ધંધાદારી દૃષ્ટિએ ચલાવવામાં આવતી વીસી, લોજો કે હૉટલોમાં ખાણું લેવાથી જાળવી શકાતો નથી, ખાસ કરીને હૉટલનાં ખાણામાં અભક્ષ્યનો ઉપયોગ વિશેષ થાય છે, તેથી મુમુક્ષુઓએ તેનાથી દૂર રહેવું ઘટે છે.

(૯) **માંસ**-પંચેંદ્રિય પ્રાણીઓનો વધ કર્યા સિવાય માંસ તૈયાર થતું નથી. વળી તેમાં પળે પળે અનેક સંમૂર્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે માંસને સર્વથા અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યું છે. કહ્યું છે કેઃ—

चिखादिषति यो मांसं प्राणिप्राणापहारतः ।
उन्मूलयत्यसौ मूलं दयाख्यं धर्मशाखिनः ॥

પ્રાણીઓના પ્રાણનો નાશ કરીને જે માંસ ખાવાને ઇચ્છે છે, તે દયા નામનાં ધર્મવૃક્ષને મૂળથી ઉખેડી નાખે છે.

अशनीयन् सदा मांसं दयां यो हि चिकीर्षति ।
ज्वलति ज्वलने वल्लीं स रोपयितुमिच्छति ॥

નિરંતર માંસ ખાવું અને દયા કરવાની ઇચ્છા રાખવી, તે બળતા અગ્નિમાં વેલને રોપવા જેવું કાર્ય છે; અર્થાત્ માંસ ખાનારમાં દયાનો ગુણ ટકી શકતો નથી.

मांसास्वादनलुब्धस्य देहिनं देहिनं प्रति ।
हंतु प्रवर्तते बुद्धिः शाकिन्या इव दुर्धियः ॥

માંસનું આસ્વાદન કરવામાં લુબ્ધ થયેલા મનુષ્યની બુદ્ધિ દુષ્ટ શાકિનીઓની જેમ દરેક પ્રાણીને હણવા માટે પ્રવૃત્ત થાય છે.

न धर्मो निर्दयस्यास्ति पलादस्य कुतो दया ? ।
पललुब्धो न तद्वेत्ति विद्याद्वोपदिशेन्न हि ॥

નિર્દય મનુષ્યમાં ધર્મ હોય નહિ અને માંસ ભક્ષણ કરનારમાં દયા હોય નહિ, એટલે માંસલોલુપી દયા કે ધર્મને જાણતો નથી; અને કદાચ જાણે તો પણ પોતે માંસભક્ષક હોવાથી તેની નિવૃત્તિ માટે બીજાને ઉપદેશ આપી શકતો નથી.

તેથી જ નિર્ગ્રંથ મહાત્માઓ કહે છે કે:—

मिष्टान्नान्यपि विष्टासादमृतान्यपि मूत्रसात् ।
स्युर्यस्मिन्नंगकस्यास्य कृते कः पापमाचरेत् ? ॥

જે શરીરમાં નાંખેલાં મિષ્ટ અન્નો પણ વિષ્ટારૂપ થાય છે અને અમૃત જેવાં પાન પણ પેશાબમાં પરિણમે છે, તે અસાર દેહના પોષણ માટે (પ્રાણીઓને મારવાનું કે તેનું માંસ વાપરવાનું) પાપ કોણ કરે ?

ये भक्ष्यन्ति पिशितं दिव्यभोज्येषु सत्स्वपि ।
सुधारसं परित्यज्य भुंजन्ते ते हलाहलं ॥

જે મનુષ્યો સુંદર દિવ્ય ભોજનો વિદ્યમાન છતાં માંસનું ભક્ષણ કરે છે, તે અમૃત રસનો ત્યાગ કરીને ઝેરનું સેવન કરે છે.

મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે—

अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रयविक्रयी ।
संस्कर्त्ता चोपहर्त्ता च खादकश्चेति घातकाः ॥
नाकृत्वा प्राणिनां हिंसां मांसमुत्पद्यते क्वचित् ।
न च प्राणिवधः स्वर्ग्यस्तस्मानमांसं विवर्जयेत् ॥

અનુમોદન આપનાર, વહેંચનાર, મારનાર, લેનાર, દેનાર, રાંધનાર, પીરસનાર અને ખાનાર એ બધા પ્રાણીનો ઘાત કરનાર છે; કારણ કે પ્રાણીની હિંસા કર્યા સિવાય માંસ ઉત્પન્ન થતું નથી અને પ્રાણીનો વધ કરવાથી સ્વર્ગ મળતું નથી, માટે માંસનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

મહાભારતમાં કહ્યું છે કે—

मद्यमांसाशनं रात्रौ, भोजनं कन्दभक्षणम् ।
ये कुर्वन्ति वृथा तेषां, तीर्थयात्राजपस्तपः ॥

જે પુરુષ મદ્ય પીવે છે, માંસ ખાય છે, રાત્રિએ જમે છે અને કંદનું ભક્ષણ કરે છે, તેની તીર્થયાત્રા અને જપ-તપ નિષ્ફળ થાય છે.

મનુષ્યે માંસાહાર છોડીને માત્ર વનસ્પતિનો આહાર જ શા માટે કરવો? તે અંગે નીચેના મુદ્દાઓ મનન કરવા યોગ્ય છેઃ

(૧) અન્ન, ફલ, ફૂલ અને વનસ્પતિમાંથી શુદ્ધ, પુષ્ટિકારક, સુસ્વાદુ અને ઉપયોગી ખોરાક મળી શકે છે, તેથી મહાહિંસાદ્વારા સિદ્ધ થતા માંસનો ઉપયોગ કરવાની જરા પણ આવશ્યકતા નથી. અનાજ ઓછું પાકે છે, તેથી માંસાહાર કરવો જોઇએ, એ દલીલ વાહિયાત છે. ભારતવર્ષ હજારો વર્ષથી પોતાની જરૂરીઆત જેટલું અન્ન પોતે જ પેદા કરતું આવ્યું છે અને તેને બીજા દેશ પર આધાર રાખવો પડ્યો નથી. અનાજની આયાત કેટલા વખતથી થવા માંડી તે તપાસવાથી આ વાતની ખાતરી થશે અને કોઇ કારણસર અનાજ ઓછું પડવા માંડ્યું હોય તો તે વધારે કેમ પકવવું? એનો પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે. જે શક્તિ પ્રાણીઓનો શિકાર કરવામાં કે માછલાં પકડવામાં ખર્ચવામાં આવે છે, તે શક્તિ ખેતીવાડીની પાછળ ખરચાય તો સર્વેને જોઈતું અન્ન (વનસ્પત્યાહાર) મળી શકે એમ છે. વળી નહેરોની વ્યવસ્થા કરવાથી તથા ખેતીવાડીની પ્રથા સુધારવાથી પણ એ કામ બની શકે તેમ છે.

(૨) મનુષ્ય જાતિનું શરીર સ્વભાવથી જ માંસાહારને

યોગ્ય નથી. તે વનસ્પતિનો આહાર જેટલી સહેલાઈથી પચાવી શકે છે, તેટલી સહેલાઈથી માંસનો આહાર પચાવી શકતી નથી. મહાવરો પાડીને માંસ હજમ કરતાં શીખવું એ જુદી વાત છે. એમ તો મનુષ્યો અફીણ અને સોમલ જેવી ઝેરી વસ્તુઓને પણ મહાવરાથી ક્યાં પચાવી જતા નથી ? પણ તેટલા માત્રથી અફીણ અને સોમલ એ કુદરતી આહાર છે, તેમ કહી શકાતું નથી.

(૩) માંસાહારી લોકોને વનસ્પતિના આહાર વિના ચાલી શકતું નથી અને વનસ્પતિના આહાર કરનારને માંસાહાર વિના ચાલી શકે છે, તેથી પણ એ વાતને પુષ્ટિ મળે છે કે મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક વનસ્પતિ છે.

(૪) વનસ્પતિની સરખામણીમાં માંસ જલદી બગડી જાય છે. વળી વનસ્પતિનું સારા–ખોટાપણું નરી આંખે તરત દેખી શકાય છે, જ્યારે માંસનું સારા–ખોટાપણું નરી આંખે તરત દેખી શકાતું નથી. એટલે કે તે માંસ રોગી જાનવરનું છે કે નીરોગી જાનવરનું છે, તે જાણી શકાતું નથી.

(૫) વનસ્પતિના ખોરાકનું અજીર્ણ થવાથી જે નુકશાન થાય છે, તેના મુકાબલે માંસાહારના ખોરાકનું અજીર્ણ થવાથી ઘણું વધારે નુકશાન થાય છે. ઘણી વાર પ્રાણનો શીઘ્ર નાશ થાય છે.

(૬) નિત્ય માંસનો આહાર કરનાર માંસાહારી લોકોને પણ ઘણા રોગોમાં માંસનો ખોરાક છોડી દેવો પડે છે અને વનસ્પતિના ખોરાકનો આશ્રય લીધો છે, તેનું કારણ એ જ છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક માનવપ્રકૃતિને વિશેષ અનુકૂળ છે. સારા

જાણકાર હકીમો સ્પષ્ટ કહે છે કે માંસાહારી દર્દીઓના કેસ પાંચ ટકા સુધરે છે અને પંચાણું ટકા બગડે છે જ્યારે વનસ્પતિના ખોરાક-વાળા દર્દીઓના કેસ પાંચ ટકા બગડે છે; પંચાણુ ટકા સુધરે છે.

(૭) માંસાહાર કરનારા સિંહ, વાઘ, ચિત્તા, શિયાળ, ગીધ વગેરે જાનવરો, મહાઆળસુ, ક્રૂર પ્રકૃતિવાળા અને લુચ્ચા હોય છે, ત્યારે માત્ર વનસ્પતિનો આહાર કરનારા હાથી, ઘોડા, ગાય, બળદ, ભેંસ, હરણુ વગેરે મહેનતુ, સૌમ્ય પ્રકૃતિ-વાળા અને વફાદાર હોય છે. એટલે માંસાહાર તામસિક વૃત્તિને ઉત્તેજન આપનારો છે અને વનસ્પત્યાહાર સાત્ત્વિક વૃત્તિને ઉત્તેજન આપનારો છે, અધ્યાત્મનાં ઉચ્ચ રહસ્યો માંસાહારીને અવગત થતાં નથી.

(૮) મનુષ્યના લોહીના એક હજાર ભાગમાં ફીબ્રીન નામનું તત્ત્વ ત્રણ ભાગથી વધારે હોય તે ઈષ્ટ નથી. વનસ્પતિનો ખોરાક લેવાથી આ ફીબ્રીનનું તત્ત્વ પ્રમાણસર જળવાઈ રહે છે, જ્યારે માંસાહારનો ખોરાક લેવાથી ફીબ્રીનનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તેથી ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) ડૉકટર પાર્ક નામનો એક યુરોપિયન વિદ્વાન પ્રાણિ-જન્ય અને વનસ્પતિજન્ય આહારના વિષયમાં સૂચિત કરે છે કે ઉત્તમ માંસમાં ઉષ્ણુતા અને ઉત્સાહને ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ ૬ ટકા છે, જ્યારે ઘઉં, ચોખા અને શીંગોમાં થતાં અનાજ (મગ, મઠ, અડદ, ચોખા વગેરે) માં ૪૫ થી ૮૦ ટકા છે. એજ રીતે એડમ સ્મિથ નામનો એક યુરોપિયન વિદ્વાન '**વેલ્થ ઑફ નેશન**' નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે કે 'માંસનો સ્પર્શ

પણ કર્યાવિના માત્ર અન્ન, ઘી, દૂધ અને બીજી વનસ્પતિઓથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ બરાબર જળવાઇ રહે છે તથા પુષ્ટિ અને તંદુરસ્તી પણ ઘણી સારી રહે છે. આ જ રીતે બીજા પણ અનેક ડૉક્ટરોએ વનસ્પતિનો આહાર ઉત્તમ હોવાનો અભિપ્રાય આપેલો છે.

(૧૦) '**अहिंसा परमो धर्मः**' એ સર્વમાન્ય ધર્મ સિદ્ધાંત છે, તેથી પણ વનસ્પતિનો આહાર જ ઉચિત છે.

અનાર્ય લોકોમાં માંસાહારની પ્રવૃત્તિ વિશેષ છે, તેઓ જે ઔષધાદિ તૈયાર કરે છે, તેમાં એક યા બીજા પ્રકારે માંસનો ઉપયોગ કરે છે. દાખલા તરીકે–

(૧) **કોડલીવર ઑઇલ** એ માછલીનું તેલ છે.

(૨) **સ્કૉટ ઇમરશન ઓવરિલમાં** બળદ અને પાડાનું માંસ આવે છે.

(૩) **વેસેન ઇનમાં** ડુક્કરની ચરબી આવે છે.

(૪) **બીફ્રાઈરિન વાઇનમાં** ઘેટાના માંસથી યુક્ત દારુ હોય છે.

(૫) **વિરોલમાં** ગાયના મગજનો રસ હોય છે.

(૬) **એક્ષરેકટલકનમાં** કુકડીના બચ્ચાનો માંસરસ હોય છે.

એટલે માંસાહારને સર્વથા અભક્ષ્ય ગણનારે આવાં ઔષધોનું સેવન કરવું ઉચિત નથી. એ વાત યાદ રાખવી ઘટે છે કે– આયુર્વેદમાં વનસ્પતિજન્ય ઔષધોનો ઉપયોગ મુખ્ય છે. યુનાનીમાં પ્રાણિજન્ય ઔષધોનો ઉપયોગ મુખ્ય છે અને એલોપથી

કે વિલાયતી વૈદ્યામાં પ્રાણિજન્ય ઔષધો, સ્પીરીટો, ટીંકચરો અને માંસરસ વગેરેનો ઉપયોગ મુખ્ય છે, એટલે જરૂર જણાય તો આયુર્વેદિક ઔષધોનો આશ્રય લેવો પણ યુનાની અને એલોપથીનો આશ્રય તો ન જ લેવો. એના આશ્રયે ગયા પછી ભક્ષ્યાભક્ષ્યનું ધોરણ હરગીઝ જાળવી શકાતું નથી.

રોગના નિવારણ અંગે આયુર્વેદે જે વિચારો પ્રકટ કરેલા છે, તે જાણવા જેવા છેઃ

* દેવ અને યુક્તિને લગતા ઔષધોથી શારીરિક રોગ મટે છે અને જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ધૈર્ય, સ્મૃતિ અને સમાધિવડે મનના રોગો મટે છે.

* ધર્મથી વિરુદ્ધ ન હોય તેવા આજીવિકાનાં સાધનો મેળવવાં જોઈએ. તેમ કરવાથી શાંતિ, શાસ્ત્રાધ્યયન અને સુખનો લાભ મળી શકે છે.

* આ લોક અને પરલોકમાં હિતના અભિલાષી બુદ્ધિમાન પુરુષોએ નીચે જણાવેલા વેગોને રોકવા જોઈએઃ મન, વચન અને કાયાની અયોગ્ય-સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ, લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ, અભિમાન, નિર્લજ્જતા, ઇર્ષ્યા, અતિરાગ અને અતિદ્વેષ, કડવાં વેણ, ચાડી, જૂઠાણું, અપ્રાસંગિક કથન એ વચનના વેગોને રોકવા તથા મૈથુન, ચોરી, હિંસા વગેરે શરીરના વેગોને રોકવા.

* ઈર્ષ્યા, શોક, ભય, ક્રોધ, માન, દ્વેષ વગેરે માનસિક વિકારો પ્રજ્ઞાપરાધ કહેવાય છે. આ પ્રજ્ઞાપરાધનો ત્યાગ, ઇન્દ્રિયનું અલંપટપણું, સંસારની અસારતાનું સ્મરણ, દેશ, કાલ અને પોતાની સ્થિતિનો ખ્યાલ તથા સદાચારનું પાલન નવા રોગોને

ઉત્પન્ન ન થવા દેવાના ઉપાયો છે. તે માટે ડાહ્યા માણસોએ પહેલેથી જ પોતાનું હિત વિચારીને તેવા ઉપાયો સેવવા જોઈએ.

* નિઃસ્વાર્થી હિતસ્વીઓની શિખામણ, સાચી સમજણ અને યોગ્ય આચરણ, એ ત્રણ રોગની ઉત્પત્તિ જ થવા દેતા નથી અથવા રોગ ઉત્પન્ન થયા હોય, તો તેની શાંતિના ઉપાયો પણ એ જ છે.

* રોગો શાંત કરવાના ઔષધો ત્રણ પ્રકારના છેઃ (૧) દૈવવ્યપાશ્રય, ઔષધાદિ યુક્તિ–વ્યપાશ્રય અને મનવ્યપાશ્રય. એ ત્રણ પ્રકારના ઔષધોમાં પણ મનવ્યપાશ્રય વધારે બળવાન છે. (આશ્વાસન, ચિન્તન, શાંતિ અને ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો દ્વારા પ્રાપ્ત થતો આત્મિક આહ્લાદ એ આ પ્રકારના ઉપાયો છે.)

આ વિચારસરણી આરોગ્યની રક્ષા સાથે ધર્મની પણ પોષક છે, જ્યારે બીજી પદ્ધતિઓ માત્ર જડવાદ પર રચાયેલી હોઈને ધર્મભાવનાનો ધ્વંસ કરનારી છે; એટલે એમ કહેવું સર્વથા ઉચિત ગણાય કે જેને આર્ય સંસ્કારો જાળવી રાખવા છે અને દયાધર્મનું પાલન કરવું છે, તેણે તો આયુર્વેદને જ અગ્રસ્થાન આપવું જોઈએ અને તેમાં પણ વનસ્પતિજન્ય ઔષધોનો જ પ્રચાર કરવો જોઈએ કે જે પ્રમાણમાં ઘણા જ સસ્તાં અને બનાવટમાં પણ અતિ સરલ છે.

માંસાહારની વાત પૂરી કરતાં એ પણ જણાવી દેવું ઇષ્ટ ગણાશે કે આજે કેટલીયે હૉટલો ખાસ કરીને ઈરાની રેસ્ટોરાં ચામાં અમુક પ્રકારનો સ્વાદ લાવવા ખાતર ઈંડાનો રસ નાખે

છે, એટલે તેવી ચા અભક્ષ્ય છે. દયાધર્મનું પાલન કરવાની ઈચ્છા રાખનારે આવી ચા પ્રાણાંતે પણ પીવી ઘટતી નથી.

(૧૦) હિમ(બરફ)

મુમુક્ષુ આત્મા પાણીનો ઉપયોગ પણ જરૂર જેટલો જ કરે અને તે પણ બને ત્યાં સુધી પ્રાસુકનો જ, તો પછી જેનો ઉપયોગ કરવો આવશ્યક નથી, તેવા હિમ(બરફ)નું ભક્ષણ કેમ કરે? હિમ એ પાણીનું ઘન સ્વરૂપ છે, એટલે તેમાં અપ્કાયના અસંખ્ય જીવો હોય છે. કેપ્ટન સ્કોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી એક પાણીનાં ટીપામાં ૩૬૪૫૦ હાલતાચાલતા જીવો જોયા હતા અને તેનું ચિત્ર પણ બહાર પાડેલું છે, તો જ્ઞાની ભગવંતોએ પાણીનાં એક ટીપામાં અસંખ્ય જીવો હોવાનું જે વિધાન કરેલું છે, તેને અસંભવિત માનવાનું કોઇ કારણ નથી.

આજે શહેરોમાં-અને ગામડામાં પણ-બરફની લારીઓ ફરતી થઇ ગઈ છે અને બરફના ગોળા વગેરે બનાવી આપે છે, જે બાળકો હોંશે હોંશે ખાય છે, પણ એનાં ભક્ષણથી બાળકોમાં બિમારીનું પ્રમાણ કેટલું વધ્યું છે, તેનો વિચાર કરવામાં આવે છે ખરો? સુપ્રસિદ્ધ ડૉકટરો અને વૈદ્યોનો એવો અભિપ્રાય છે કે અનેક ચેપી રોગોનાં જંતુઓ આ બરફની લારીઓ મારફતે ફેલાય છે, તેથી તેમાં વેચાતા બરફનો ઉપયોગ કરવો એ બાળકો માટે ખતરનાક છે.

એલોપથી પદ્ધતિ પ્રમાણે તાવનું પ્રમાણ થોડું પણ વધે કે બરફનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ટાઇફૉઇડ જેવા

તાવમાં તો રોજનો અરધો કે પોણો મણ બરફ વપરાય છે. પણ સુજ્ઞ અને સત્યવાદી ચિકિત્સકોએ સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે 'જો તાવ મારી નાખે તેવો ઝેરી જ હોય, તો ગમે તેટલા મણ બરફ મૂકવામાં આવે, તો પણ દરદી બચી શકતો નથી અને જો મારી નાખે તેવો ઝેરી ન હોય, તો અમુક વખત ગયા બાદ તાવનો વેગ ગમે તેટલો આકરો હોય, તો પણ માથાનો ભાર હળવો થઈ જાય છે.' એટલું ખરૂં કે બરફ મૂકતી વખતે દરદીને આરામ રહે છે, પણ તે જ કાર્ય મીઠાનાં પોતાંથી થઇ શકે છે. વળી બરફના આ પ્રકારના ઉપયોગમાં શરદી થઈ જવાનો ભય રહે છે, તે ભય મીઠાનાં પોતાંનો ઉપયોગ કરવામાં રહેતો નથી. તાત્પર્ય કે–બરફના બહોળા ઉપયોગથી તાવ હઠી જાય છે એ માન્યતા બરાબર નથી અને બીજા ઉપાયોથી પણ તેનું કાર્ય સાધી શકાય છે, એટલે બરફનો ઉપયોગ ન જ કરવો હોય તો ઘણી સરલતાથી તેમ બની શકે છે.

(૧૧) વિષ (ઝેર)

વિષ એટલે ઝેર. તે મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારનાં હોય છે. ખનિજ, પ્રાણીજ, વનસ્પતિજ અને મિશ્ર. સોમલ, હડતાલ વગેરે ખનિજ વિષો છે. સાપનું ઝેર, વીંછીનું ઝેર વગેરે પ્રાણીજ વિષો છે. વચ્છનાગ(વત્સનાભ), અફીણ, ઝેરકોચલાં, ધત્તુરો, આકડો વગેરે વનસ્પતિજ વિષો છે. આ વિષોમાંથી સત્ત્વ ખેંચીને કે બીજા ઔષધિ પ્રયોગોથી તૈયાર કરેલા તાલુપુટ વગેરે મિશ્ર વિષો છે.

કેટલાંક વિષો એવાં હોય છે કે જે તાત્કાલિક મારે છે અને કેટલાંક વિષો એવાં હોય છે કે જે ભ્રમ, દાહ, મૂર્ચ્છા,

કંઠશોષ, શોથ વગેરે ઉત્પન્ન કરીને ધીમે ધીમે મારે છે; એટલે વિષને અભક્ષ્ય ગણવામાં આવ્યું છે.

સોમલ, અફીણ વગેરે વિષો પ્રારંભમાં ઘણાં થોડાં લેવાથી પચી જાય છે અને ધીમે ધીમે તેની માત્રા વધારવાથી વધારે પ્રમાણમાં પણ પચી જાય છે; પરંતુ આ રીતે વિષ ખાવાની ટેવ પાડવી, તે કોઇ પણ રીતે ઉચિત નથી.

સોમલ ખાવાની ટેવ પાડનારને હમેશ પુષ્કળ ખોરાક લેવો પડે છે તથા તેની વિષયવાસના કાબૂમાં રહેતી નથી. આ વિષયમાં મહમ્મદ બેગડાનું દૃષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. તેણે નાનપણથી સોમલ ખાવાની ટેવ પાડી હતી, તેથી તેને પુષ્કળ ખોરાક જોઇતો હતો અને જ્યારે તે સૂવા જતો ત્યારે પણ તેના પલંગ આગળ વિવિધ વસ્તુઓથી ભરેલા બે મોટા ખુમચા મૂકવામાં આવતા.

અફીણ ખાવાથી બુદ્ધિ ઓછી થાય છે, મગજમાં ખુશ્કી વધે છે, બલમાં ન્યૂનતા આવે છે, સુસ્તી પેદા થાય છે, મુખ પરનો પ્રકાશ ઘટી જાય છે, માંસ સૂકાય 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 પડ્યા રહેવું પડે છે. તથા શૌચમાં ઘણો જ વખત જાય છે, કારણ કે અફીણ ભારે કબજિયાતને પેદા કરનારું છે. અફીણ ખાવાની ટેવ પડ્યા પછી તે જલદી દૂર થતી નથી, એટલે પરવશ થવું પડે છે. આપણા દેશમાં ગિરાસદારો, રજપૂતો વગેરેમાં અફીણ ખાવાનો

રિવાજ વિશેષ છે. તેઓ એનું સન્માન એટલે સુધી કરે છે કે ઘેર પુત્રનો જન્મ થાય કે સગાઈ–વિવાહ આદિ શુભ પ્રસંગો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે જ્ઞાતિજનો અને મિત્રો વગેરેને ભેગા કરી અફીણનો કસુંબો કાઢે છે અને એક બીજાને આગ્રહથી પાય છે. વળી એક માણુસ સાથે ગમે તેટલી દુશ્મનાવટ હોય પણ તેની સાથે બેસીને કસુંબો પીધો, તો તે દુશ્મનાવટનો અંત આવેલો ગણાય છે. નાનપણુની ખરાબ સોબતથી તેમનામાં આ વ્યસનનો પ્રવેશ થાય છે–પછી તો તેમને રાજી રાખવા તથા તેમની પાસેથી ધાર્યું કામ કરાવી લેવાની ઇચ્છા રાખનારા ખવાસો, ગોલાઓ, ગોલીઓ, રાંડો અને ભાંડો અફીણનાં વખાણ કરી તેમનાં એ વ્યસનને મજબૂત બનાવે છે. તેઓ દ્વારા બોલાતા વિવિધ દુહાઓ અને કવિતનો એક નમૂનો પાઠકોની જાણ માટે અહીં આપ્યો છે:

गजगाहणडाहण गढां, हाथ या देणहमल्ल ।
मतवालां पौरष चढे, आयो मीत अमल्ल ॥

કેટલાક માણુસો **ચંડુલ, ગાંજો, ચરસ, ધતુરો** અને **ભાંગ** પીવાનું વ્યસન પાડે છે અને

जिसने न पी गांजे की कली
उस लडकेसे लडकि मली ।

અથવા

घोट छांण घट में धरी, उठत लहर तरंग ।
विना मुल वैकुण्ठ में, लिया जात हे भंग ॥

जो तू चाहे मुक्त को, सुण कलियुग का जीव।
गंगोदक में छाण कर, भंगोदक कूं पीव॥
भंग कहै सो बावरे, विजया कहें सो कूर।
इसका नाम कमलापति, रहे नैन भरपूर॥

આદિ વચનો બોલીને બીજાને પણ તેવું વ્યસન કરવાને પ્રેરે છે, પણ તેઓ એ ભૂલી જાય છે કે—આ જાતના વ્યસનોથી નિત્યની પરવશતા ઉપરાંત ખાંસી, દમ વગેરે રોગો લાગુ પડે છે અને બુદ્ધિ તથા સ્મરણશક્તિનો નાશ થાય છે.

તમાકુનું વ્યસન પણ તેવું જ જાલીમ છે. વૈદ્યકના ગ્રંથોમાં જણાવ્યું છે કે 'તમાકુ એક ઝેરી વસ્તુ છે, કારણ કે તેમાં નેકોશિયા કાર્બોનિક એસીડ અને મેગ્નેશિયા નામની વસ્તુઓ રહેલી હોય છે, જે મનુષ્યનાં હૃદયને નબળું પાડે છે તથા ખાંસી, દમ વગેરે અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.' વળી એ વાત પણ લક્ષમાં રાખવી ઘટે છે કે તમાકુ પીનારનું મોઢું હમેશાં ગંધાતું રહે છે અને તેનાં દાંત પર એક પ્રકારનો મેલનો થર બાઝી જાય છે. તેથી બીડી, સીગારેટ, ચલમ, હોકલી કે હોકો પીવાનું વ્યસન પાડવું એ નુકશાનકારક છે. જો કે તેના શોખીનો તો કહે છે કે—

कृष्ण चले वैकुण्ठको, राधा पकडी बांहि।
यहां तमाखू खायलो, वहां तमाखू नांहि॥

× × ×

सिर पर बंधा न सेहरा, रण चढ़ किया न रोस।
लाहा जग में क्या लिया, पिया न चम्मर पोस॥

हुक्का हरिका लाडला, राखे सब का मान ।
भरी सभामें यों फिरो, ज्यों गोपिन में कान ॥

પરંતુ તેમણે નીચેની પંક્તિઓનું મનન કરવું ઘટે છે.

तमाखुपत्रं राजेन्द्र ! भज माज्ञानदायकम् ।
तमाखुपत्रं राजेन्द्र ! भज माज्ञानदायकम् ॥

હે રાજેન્દ્ર ! અજ્ઞાનને દેનારા તમાકુ પત્રનું તું સેવન કર, અર્થાત્ તારા જ્ઞાનનો નાશ કરવો હોય તો જ તમાકુ પત્રનું સેવન કર. હે રાજેન્દ્ર ! તું તે આખુપત્ર એટલે ગણેશનું સેવન કર કે જે લક્ષ્મી અને જ્ઞાન આપે છે.

धूम्रपानरतं विप्रं, सत्कृत्य ददाति यः ।
दाता स नरकं याति, ब्राह्मणो ग्रामशूकरः ॥

જે મનુષ્ય તમાકુ પીનાર બ્રાહ્મણનો સત્કાર કરીને તેને દાન દે છે, તે નરકે જાય છે અને તે તમાકુ પીનાર બ્રાહ્મણ મરીને ગ્રામ્ય ભૂંડ થાય છે.

તમાકુનાં સેવનથી થતા ગેરફાયદાઓ વિષે અનેક ગ્રંથો લખાયાં છે, જે મુમુક્ષુઓએ કોઈ પણ પુસ્તકાલયમાંથી મેળવીને ધ્યાનપૂર્વક વાંચવા ઘટે છે.

ઔષધોની બાબતમાં પણ વિષનો વિવેક કરવાની જરૂર છે; કારણ કે વિષમય ઔષધો ત્વરિત ફાયદો કરે છે, પણ સરવાળે મગજ, હૃદય, ફેફસાં વગેરેને નબળાં પાડે છે અને આયુષ્યમાં ઘટાડો કરે છે.

(૧૨) કરા

જે કારણોથી હિમ અથવા બરફને અભક્ષ્ય માનવામાં આવ્યો છે, તેજ કારણોએ આકાશમાંથી પડતા કરાને પણ અભક્ષ્ય માનવામાં આવ્યા છે.

(૧૩) સર્વ પ્રકારની માટી

માટી એ મનુષ્યનો આહાર નથી, છતાં કેટલાંક બાળકો અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તેનું ભક્ષણ કરે છે, તેથી શાસ્ત્રકારોએ તેનો નિષેધ સૂચવ્યો છે. માટી એ પૃથ્વીકાય છે અને એક આંબળા જેટલી પૃથ્વીકાયમાં એટલા જીવો રહેલા છે કે તેમાંનો પ્રત્યેક જીવ જો કબૂતર જેવડી કાયા કરે તો લાખ યોજનના જંબૂદ્વીપમાં પણ સમાય નહિ. વળી તેનું ભક્ષણ કરવાથી પાંડુ રોગ, આમ વાત, પિત્ત, પથરી વગેરે રોગો થાય છે, તે વાત પણ લક્ષમાં લેવા જેવી છે. અનેક બાળકો માટી ખાવાની આદતને લીધે જ પાંડુરોગનો ભોગ બની અકાળે મરણ શરણ થાય છે.

શ્રાવકે મીઠું પણ અચિત્ત કરીને વાપરવું ઘટે છે. તેના કાળ સંબંધમાં કહ્યું છે કે—

અચિત્ત લવણ વર્ષા દિન સાત,
સીયાલે દિન પન્નર વિખ્યાત;
માસ દિવસ ઉન્હાલા માંય,
આઘો રહે સચિત્ત તે થાય.

અર્થાત્ અચિત્ત કરેલું મીઠું વર્ષાઋતુમાં સાત દિવસમાં, શિયાળામાં પંદર દિવસ અને ઊનાળામાં એક માસ સુધી અચિત્ત રહે, તે પછી તે સચિત્ત થાય.

મુનિશ્રી ...ચંદ્રવિજયજી

આ વાત તાવડી, લોઢી કે તવીમાં શેકીને કરેલા અચિત્ત મીઠા અંગે સમજવાની છે, કારણ કે ભઠ્ઠીમાં પાકેલા બલમણુનો કાળ બે કે ત્રણ વર્ષથી પણ વધારે મનાયેલો છે.

(૧૪) રાત્રિભોજન.

સૂર્ય અસ્ત થયા પછી બીજા દિવસે સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાં સુધીમાં જે ભોજન કરવું તેને રાત્રિભોજન કહેવાય છે. આ રીતે ભોજન કરવામાં અનેક દોષો રહેલા છે, એટલે તેની ગણના અભક્ષ્યમાં કરવામાં આવી છે. શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય યોગ-શાસ્ત્રમાં જણાવે છે કે—

* રાત્રિના સમયે નિરંકુશપણે વિચરતા પ્રેત–પિશાચ આદિ અન્નને એઠું કરે છે, માટે સૂર્યાસ્ત થયા પછી ભોજન કરવું નહિ.

* ઘોર અંધકારથી નેત્રની શક્તિ રુંધાઇ જવાના કારણે ભોજનની અંદર પડતાં જંતુઓને જોઇ શકાતાં નથી, તેથી રાત્રિને વિષે કયો સુજ્ઞ ભોજન કરે ?

* ભોજનમાં જો કીડી આવે તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, માખી આવે તો વમન થાય છે, કરોળીઓ આવે તો કોઢ ઉત્પન્ન કરે છે, કાંટો કે લાકડાંની કરચ આવે તો ગળામાં વેદના થાય છે....અને વાળ આવી જાય તો સ્વરનો ભંગ થાય છે, આમ રાત્રિભોજન કરવામાં અનેક દોષો રહેલા છે.

* રાતે નાનાં જંતુઓ જોઈ શકાતાં નથી, તેથી પ્રાશુક એવાં આહાર–પાણી પણ કરવાં નહિ, કેવલી ભગવંતોએ તેવાં આહાર–પાણીનો સ્પષ્ટ નિષેધ કરેલો છે.

* જે ભોજનમાં અનેક જીવો એકઠા મળ્યા છે, તેવા રાત્રિભોજનને કરનારા મૂઢ જીવોને રાક્ષસોથી જુદા કેમ પાડી શકાય? અર્થાત્ તેઓ એક પ્રકારના રાક્ષસો જ છે.

* દિવસે અને રાતે જે મનુષ્ય ખાતો જ રહે છે, તે શિંગડા અને પૂંછડા વિનાનો પશુ જ છે.

* જે મનુષ્ય દિવસની આદિની અને અંતની બે ઘડીઓ મૂકીને ભોજન કરે છે, તે પુણ્યનું ભાજન થાય છે.

* રાત્રિભોજન કરનાર મનુષ્યને ઘુવડ, કાગડા, બિલાડી, ગીધ, સાબર, ભૂંડ, સર્પ, વીંછી અને ઘો વગેરે રૂપે ઉત્પન્ન થવું પડે છે.

પુરાણોમાં કહ્યું છે કે—

अस्तंगते दिवानाथे (?) आपो रुधिरमुच्यते ।
अन्नं मांससमं प्रोक्तं, मार्कंडेयमहर्षिणा ॥

સૂર્ય અસ્ત થયા પછી પાણી લોહી સમાનં અને અન્ન માંસ સમાન છે, એમ માર્કંડેય મહર્ષિએ કહ્યું છે.

મહાભારતમાં જણાવ્યું છે કે—

चत्वारो नरकद्वारा, प्रथमं रात्रिभोजनम् ।
परस्त्रीगमनं चैव, सन्धानानन्तकायकम् ॥

ये रात्रौ सर्वदाहारं, वर्जयन्ति सुमेधसः ।
तेषां पक्षोपवासस्य, फलं मासेन जायते ॥

नोदकमपि पीतव्यं, रात्रावत्र युधिष्ठिर! ।
तपस्विनां विशेषेण, गृहिणां ज्ञानसम्पदाम् ॥

ચાર કાર્યો નરકમાં લઈ જનારાં છેઃ પહેલું તો રાત્રિભોજન, બીજું પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજું સંધાન એટલે બોળ અથાણાનું ભક્ષણ અને ચોથું અનંતકાયનું સેવન.

જે બુદ્ધિમાન પુરુષો એક માસ સુધી રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે, તેમને એક પક્ષના ઉપવાસનું ફળ મળે છે.

તે માટે હે યુધિષ્ઠિર! જ્ઞાની ગૃહસ્થોએ અને ખાસ કરીને તપસ્વીઓએ રાત્રિને વિષે પાણી પીવું પણ યોગ્ય નથી.

આયુર્વેદ કહે છે કે—

हृन्नाभिपद्मसंकोचश्चण्डरोचिरपायतः ।
अतो नक्तं न भोजव्यं, सूक्ष्मजीवादनादपि ॥

સૂર્ય અસ્ત થયા પછી હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકોચાઈ જાય છે તથા સૂક્ષ્મ જીવોનું ભક્ષણ થઈ જાય છે, તેથી રાત્રે ભોજન કરવું નહિ.

આહાર ચાર પ્રકારનો માનવામાં આવ્યો છે. (૧) અશન, (૨) પાન, (૩) ખાદિમ અને (૪) સ્વાદિમ. તેમાં ઉદરતૃપ્તિ કરી શકે તેવા રોટલી, ભાત, પકવાન્ન, દૂધ, શરબત વગેરે પદાર્થોને અશન કહેવાય છે; સ્વચ્છ પાણીને પાન કહેવાય છે; ફલ તથા 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 રાત્રિએ ત્યાગ કરવો ઘટે છે. તેમ ન જ બની શકે તો અમુક પાણી પીવાની છૂટ રાખી બાકીના ત્રણ આહારનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે અને તે પણ ન જ બને તો પાણી અને સ્વાદિમની છૂટ રાખી અશન અને ખાદિમનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો ઘટે છે. આ રીતે ચતુર્વિધ આહાર એટલે ચઉવિહ આહાર કે ચઉવ્વિહાહારનો ત્યાગ કરવો તેને ચઉવ્વિહાહારનું પચ્ચકખાણ કહેવામાં આવે છે; ત્રિવિધ આહાર એટલે તિવિહ આહાર કે તિવિહાહારનો ત્યાગ કરવો તેને તિવિહાહારનું પચ્ચકખાણ કહેવામાં આવે છે અને દ્વિવિધ આહાર એટલે દુવિહ આહાર કે દુવિહાહારનો ત્યાગ કરવો તેને દુવિહાહારનું પચ્ચકખાણ કહેવામાં આવે છે. આ શબ્દો અપભ્રંશ બનીને અનુક્રમે ચોવિહાર, તિવિહાર અને દુવિહાર કહેવાય છે.

(૧૫) બહુબીજ

જેમાં બીજો બહુ હોય અને વચ્ચે અંતર હોય નહિ, એટલે કે તેને રહેવાનાં સ્થાન જુદાં જુદાં હોય નહિ, તેને બહુબીજ કહેવામાં આવે છે. રીંગણા, કોઠીંબડા, ટીંબરું, કરમદાં, ખસખસ, રાજગરો, પંપોટા વગેરે આ પ્રકારની વસ્તુઓ છે. દાડમ, સીતાફળ, દૂધી, કારેલાં, તુરિયાં એ બહુબીજ કહેવાતાં નથી, કારણ કે તેમાં બીજો વચ્ચે અંતર હોય છે. દરેક બીજમાં એક પર્યાપ્ત જીવ હોય છે, તેથી બહુબીજનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. વળી બહુબીજવાળી વસ્તુઓ પિત્તનો પ્રકોપ કરે છે, એ કારણે પણ વર્જવી ઘટે છે.

(૧૬) અનંતકાય

વનસ્પતિ બે પ્રકારની છે. પ્રત્યેક અને સાધારણ. તેમાં એક શરીરને વિષે એક જીવ હોય તેને પ્રત્યેક કહેવામાં આવે છે અને એક શરીરમાં અનંત જીવો હોય તેને સાધારણ કહેવામાં આવે છે. શરીર શબ્દથી ફળ, ફૂલ, છાલ, કાષ્ઠ, મૂલ, પાંદડાં અને બીજ એ દરેક પૃથક્ પૃથક્ સમજવા. તાત્પર્ય કે–તે દરેકનું એક સ્વતંત્ર શરીર ગણાય છે.

પ્રત્યેક અને સાધારણ વનસ્પતિને ઓળખી કાઢવા માટે શાસ્ત્રકાર મહર્ષિઓએ નીચેનાં લક્ષણો બતાવેલાં છે:–

गूढसिर–संधि–पव्वं, समभंगमहीरुगं च छिन्नरुहं ।
साहारणं सरीरं, तव्विवरिअं च पत्तेयं ॥

જેની નસો, સાંધા કે ગાંઠો સ્પષ્ટ ન હોય; જેને ભાંગવાથી સરખા ભાગો થતા હોય; જે તાંતણાથી રહિત હોય; જેને છેદીને વાવવામાં આવે તો પણ ફરી ઊગે, તેને સાધારણ શરીરવાળી વનસ્પતિ જાણવી અને બાકીની વનસ્પતિને પ્રત્યેક જાણવી.

આ પ્રત્યેક અને સાધારણ વનસ્પતિઓ પૈકી સાધારણ વનસ્પતિનો વ્યવહાર અનંતકાયનાં નામથી કરવામાં આવે છે, કારણ કે તેની એક કણીમાં પણ અનંત જીવો હોય છે.

અનંતકાયમાં નીચેની ૩૨ વનસ્પતિઓની ગણુના મુખ્ય છે:

(૧) સુરણ.

(૨) વજ્રકંદ.

(૩) લીલી હળદર.

(૪) આદુ (શૃંગબેર).

(૫) લીલો કચુરો.

(૬) શતાવરી. ઔષધમાં વિશેષ વપરાય છે. ખાસ કરીને ધાતુપુષ્ટિ અને બુદ્ધિ-સ્મૃતિવર્દ્ધક પ્રયોગોમાં તેનો ઉપયોગ વિશેષ થાય છે. બીજી પ્રત્યેક વનસ્પતિ તેવું જ કામ આપી શકે છે, તેથી તેનો ઉપયોગ અનિવાર્ય નથી.

(૭) વિરાલી. એક જાતની વેલ.

(૮) કુમારી-કુંવારપાઠું, તે સામાન્ય આહારમાં ઉપયોગી નથી, દવા વગેરે કારણે વપરાય છે, એટલે તેનું કામ બીજી વનસ્પતિથી લઈ શકાય.

(૯) થોર (ડાંડલિયો, હાથલિયો વગેરે). તે પણ સામાન્ય આહારમાં ઉપયોગી નથી, કારણ કે તેનું દૂધ વિષનાં લક્ષણોવાળું હોય છે. તેનાં ફળો વિષલક્ષણવાળાં નથી, વળી સ્વાદમાં પણ મધુર હોય છે, તે કારણે કેટલાક લોકો ખાય છે. કેટલાક તેનો ઉપયોગ દમનો વ્યાધિ મટાડવા માટે કરે છે, તેથી અહીં તેનું અભક્ષ્ય તરીકે સ્પષ્ટ વિધાન કરવામાં આવ્યું છે.

(૧૦) ગળો.

(૧૧) લસણ. તેને ખાવાથી મુખ દુર્ગંધવાળું થાય છે, એ કારણે પણ તે ત્યાજ્ય છે.

(૧૨) વાંસ કારેલાં-વાંસનાં મૂળની ટીસીઓ.

(૧૩) ગાજર.

(૧૪) લવણ વૃક્ષની છાલ, જેને બાળવાથી સાજીખાર થાય છે.

(૧૫) લોઢક–પદ્મિનીકંદ.

(૧૬) ગિરિકર્ણિકા–ગરમર. કચ્છ, કાઠિયાવાડ વગેરે દેશોમાં તેનું અથાણું થાય છે.

(૧૭) કિસલય–કોમલ પત્રો. નવા ઊગતા સર્વ ગુચ્છનાં પાંદડાં અનંતકાય હોય છે.

(૧૮) ખરિંશુકા–ખુરસાણી. તેને માત્ર લીલી લીલી ડાંડીઓ જ હોય છે, તેનું દૂધ વિષ લક્ષણવાળું છે.

(૧૯) થેગ–તળાવ કે સરોવરમાં થાય છે. કેટલાક લોકો તેનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

(૨૦) લીલી મોથ–હરિમોથ.

(૨૧) ભ્રમરવૃક્ષની છાલ. ભ્રમરવૃક્ષનાં બીજા અંગો પ્રત્યેક છે.

(૨૨) ખિલોડીકંદ.

(૨૩) અમૃતવેલ–જ્યાં પડે છે, ત્યાં બહુ જ વિસ્તારમાં વધી જાય છે.

(૨૪) મૂળા–દેશી અને પરદેશી એટલે ધોળા અને રાતા કંદવાળા મૂળાનાં પાંચે અંગ અભક્ષ્ય છે. તે પાંચે અંગો આ પ્રમાણે જાણવા:—

(૧) કાંદો. (૨) ડાંડલી. (૩) ફૂલ. (૪) ફળ કે જેને મોગરા કહે છે. (૫) બીજ, જે ઘણાં ઝીણાં હોય છે.

(૨૫) ભૂમિફોડા. વર્ષાઋતુમાં છત્રને આકારે ઊગતા બિલાડીના ટોપ.

(૨૬) વિરુઢ-પલાળીને અંકુર ફોડવામાં આવેલ કઠોળ, જે શાક કરવાનાં કામમાં લેવાય છે. સામાન્ય રીતે કઠોળ ત્રણ કલાકથી વધારે પલાળી રાખવાથી તેમાં અંકુરો ફૂટવાનો સંભવ છે.

(૨૭) ઢકવત્થુલ-એ ઊગવાના પ્રારંભકાલમાં અનંતકાય છે.

(૨૮) સુઅરવલ્લી-એક જાતની વેલ. કેટલાક અહીં સુઅરવાલ એવો પ્રયોગ પણ કરે છે અને તે એક જાતનું ધાન્ય છે, એમ જણાવે છે.

(૨૯) પલ્લંક-પાલખની ભાજી.

(૩૦) કોમળ આમલી (ઠળિયા થયા વિનાની).

(૩૧) આલુ-બટાટા વગેરે.

(૩૨) પિંડાલુ.

આ નામના ક્રમમાં અને પ્રકારમાં કોઈ કોઈ સ્થળે ફેર દેખાય છે. જેમકે—

ઢાળ-અનંતી રે કંદ જાતિ જાણો સહુ,
જસ ભક્ષણ રે પાતિક બોલ્યા છે બહુ;
કચૂરો રે હળદર નીલી આદુ વળી,
વજ્ર સૂરણ રે કંદ બેહુ કુમળી ફળી.

ત્રોટક-જે ફળીઅ કુમળી બીજ પાખે, ચાખે ચતુર ન આંબલી,
આલુ, પિંગલુ, થેગ, થુહર, સતાવરી, લસણ કળી;
ગાજર, મૂળા, ગળો, ગિરણી, વિરહાલી, ટંક, વથ્થુલો,
પલ્લંક, સૂરણ, બોલ, બીલી, મોથ, નીલી સાંભળો.

ઢાળ–વંસકરેલાં રે કુંપલ કુંઅલા તસ તણાં
અંકૂરા રે લોઢા તે જળપોયણા;
કુંઆરી રે, ભમર વૃક્ષની છાલડી,
જે કહિયેં રે લોકે અમૃતવેલડી.

ત્રોટક–વેલડીકેરા તંતુતાજા ખીલોડા ને ખરસૂઆ,
ભૂંઈ ફોડી છત્રાકાર જાણો, નીલ ફૂલ તે સવિ જુઆ.
બત્રીશ લોક પ્રસિદ્ધ બોલ્યા, લક્ષ્મીરત્નસૂરિ ઇમ કહે,
પરિહરે જે બહુ દોષ જાણી, પ્રાણી તે શિવસુખ લહે.

પરંતુ તેમાં તાત્ત્વિક કોઇ તફાવત નથી. આ તો લોકપ્રસિદ્ધ-ની ગણતરી છે, બાકી **બધાં જ અનંતકાય અભક્ષ્ય છે.**

સૂંઠ અને હળદર સૂકાયા પછી અભક્ષ્ય નથી, બીજા સૂકાયા પછી પણ અભક્ષ્ય છે.

આજે વીશી અને હોટેલમાં કંદમૂળનો ઉપયોગ વિશેષ થાય છે. શાક મોટા ભાગે રીંગણા અને બટાટાનું હોય છે. તથા બીજા શાકમાં પણ ડુંગળી કે લસણ નાખે છે. દાળમાં આદુ બટાટાની કાતરી વગેરે નાખે છે. ફરસાણમાં પણ આદુ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે. અથાણામાં લીલી હળદર, આદુ કે ડુંગળીની કચુંબર બનાવે છે. ચટણીમાં પણ લસણ વગેરે વાપરે છે, તેથી મુમુક્ષુઓએ આવાં સ્થળે ભોજન લેવાનો પ્રસંગ આવતાં ઉપયોગ રાખવો ઘટે છે.

(૧૭) સંધાન(ક) (બોળ અથાણાં)

અથાણાં, રાઇતાં, તેલ, રાઈ, મીઠા અને મરચાંનો વધારે

પડતો ઉપયોગ થવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે અને લોહીમાં વિકાર થઈ અનેક પ્રકારના રોગો ઉદ્ભવે છે, એટલે તેનો ઉપયોગ મર્યાદિત રીતે જ થવો ઘટે છે. અથાણું એ આહારનો અનિવાર્ય ભાગ નથી, પણ શાકભાજી અને દાળ વગેરે ન હોય તો તેની અવેજીમાં સ્વાદપૂરક વસ્તુ તરીકે ઉપયોગી થાય છે, એટલે જેઓ તેનો સર્વથા ત્યાગ કરવા ઈચ્છે, તે કરી શકે છે.

અથાણું બે રીતે બને છેઃ સૂકાં અને બોળ, તેમાં કેરી, ગુંદા, ખારેક, મરચાં વગેરેને બરાબર તડકા દેવાયા હોય અને ત્યારબાદ રાઈ, ગોળ વગેરે ચડાવીને તેલબૂડ કરેલાં હોય તો તેવાં અથાણાં ગંધ, રસ, સ્પર્શ ફરે નહિ, ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય સંભવે છે, પણ અન્યથા ભક્ષ્ય સંભવતાં નથી. અને બોળ અથાણાં તો સર્વથા અભક્ષ્ય જ છે. લીંબુ, કેરી, ગુંદા, કાકડી, લીલાં મરી, ચીભડાં, મરચાં બોળ બને છે. આદુ, હળદર, ગળમર, ગાજર, કુંવાર, મોથ, બીલાં, લીલાવાંસ વગેરે તો પ્રથમથી જ અભક્ષ્ય છે, એટલે તેનાં અથાણાં કરવાં હરગીઝ ઉચિત નથી.

(૧૮) ઘોલવડાં (કાચું ગોરસ અને દ્વિદલ)

ઘોલવડાં એટલે કાચા દહીં મિશ્રિત વડાં. તે કાચા ગોરસની સાથે દ્વિદલ–વિદલનો સંયોગ થવાથી અભક્ષ્ય ગણાય છે. શાસ્ત્રકાર મહર્ષિઓએ કહ્યું છે કે—

सव्वेसु वि देसेसु, सव्वेसु वि चेव तहय कालेसु ।
कुसिणेसु आमगोरसजुत्तेसु निगोअपंचेंदी ॥

સર્વ દેશોમાં અને સર્વ કાળમાં કાચા ગોરસ યુક્ત વિદળમાં નિગોદ જીવો અને પંચેન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

વિદળનું સ્પષ્ટીકરણ આ પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું છે.

जंमि उ पीलिज्जंते, नेहो न हु होइ बिंति तं विदलं ।
विदले वि हु उप्पन्नं नेहजुअं होइ नो विदलं ॥

જેને પીલવાથી તેલ ન નીકળે તેવું બે ફાડવાળું ધાન્ય (દ્વિદલ) વિદલ કહેવાય છે અને જે દ્વિદલ હોય, છતાં પીલવાથી તેલ નીકળે તે વિદલ કહેવાતું નથી.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—

आमगोरससंपृक्तद्विदलादिषु जन्तवः ।
दृष्टाः केवलिभिः सूक्ष्मास्तस्मात्तानि विवर्जयेत् ॥

કાચા દહીં, દૂધ અને છાશરૂપ ગોરસની સાથે દ્વિદલ વગેરે કઠોળનો સંયોગ થવાથી ઉત્પન્ન થતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ કેવલી ભગવંતોએ જોયા છે. તેથી ગોરસ અને કઠોળના સંયોગવાળી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

કઠોળ એટલે ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, ચોળા, કળથી, વટાણા, મસુર વગેરે.

કઠોળ માત્રનાં પાંદડાંની ભાજી, વાલોળ, ચોળાફળી, તુવેર, મગ–ગુવાંર–વટાણાની ફળી, લીલા ચણા, તેની સૂકવણી, સંભાર, અથાણાં, દાળ, કળી, સેવ, ગાંઠીયા, પૂરી, પાપડ, બુંદી અને વડીને સામાચારીથી દ્વિદળ ગણવામાં આવે છે.

મેથી નાખેલ અથાણાંનો સમાવેશ પણ દ્વિદલમાં થાય છે.

કઢી છાશને બરાબર ઉકાળ્યા પછી તેમાં આટો ભેળવીને કરાય છે, એટલે ભક્ષ્ય છે. તે જ રીતે દહીંવડા, દહીંવડી ઉકાળેલા ગોરસમાં કરેલાં હોય તો ભક્ષ્ય છે,

(૧૯) વેંગણ-રીંગણાં

સર્વ જાતિનાં વેંગણ એટલે રીંગણાં અભક્ષ્ય છે, કારણ કે તેમાં બહુબીજ હોય છે, તેની ટોપીમાં સૂક્ષ્મ ત્રસજીવો હોય છે, તે ખાવાથી નિદ્રા વધે છે, પિત્તમાં વૃદ્ધિ થાય છે અને વિકાર તથા નિર્ધ્વંસ પરિણામો ઉપજે છે. પુરાણોમાં પણ કહ્યું છે કે–

यस्तु वृन्ताककालिङ्गमूलकानां च भक्षकः ।
अन्तकाले स मूढात्मा न स्मरिष्यति मां प्रिये ! ॥

વિષ્ણુ ભગવાન્ રાધાને કહે છે કે 'પ્રિયે ! જે મનુષ્ય વેંગણ, કાલિંગડ અને મૂળાનો ભક્ષક છે, તે અંતકાળે મારું સ્મરણ નહિ કરી શકે, અર્થાત્ આ વસ્તુઓ તામસ સ્વભાવને ઉત્પન્ન કરનારી છે, એટલે તેનામાં ભકિત કરવા જેટલી સાત્વિકતા રહેતી નથી.

(૨૦) અજાણ્યાં ફળ-ફૂલ

જે ફળ-ફૂલનું નામ કોઇ જાણતું ન હોય કે જેના ગુણ દોષની કોઈ ખાતરી ન હોય, તેવાં ફળ અને ફૂલો અભક્ષ્ય છે, કારણ કે તેનું ભક્ષણ કરવાથી મોઢું આવી જવાનો, દાંત અંબાઈ જવાનો, પેટમાં ભયંકર દર્દ થવાનો, અન્ય રોગો થવાનો, તેમજ પ્રાણહાનિ થવાનો પણ સંભવ છે. આ વિષયમાં વંકચૂલની સજ્ઝાય સાંભળવા યોગ્ય છે.

વંકચૂલની સજ્ઝાય.

(કોઈ લો પર્વત ધૂંધલો રે–એ દેશી.)

જંબૂદ્વીપમાં દીપતું રે લાલ !
ક્ષેત્ર ભરત સુવિશાળ રે વિવેકી !
શ્રીપુર નગરનો રાજિયો રે લાલ !
વિમળજશા ભૂપાળ રે વિવેકી,
આદરજ્યો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૧

[આખડી એટલે બાધા, વ્રત, નિયમ કે પચ્ચકખાણ.]

સુમંગળા પટરાણીએ રે લાલ !
જન્મ્યું તે યુગલ અમૂલ રે વિવેકી !
નામ ઠવ્યું હોય બાળનું રે લાલ !
પુષ્પચૂલા પુષ્પચૂલ રે વિવેકી !
આદરજો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૨

અનુક્રમે ઉદ્ધત થયો રે લાલ !
લોક કહે વંકચૂલ રે વિવેકી !
લોકવચનથી ભૂપતિ રે લાલ !
કાઢ્યો સૂત વંકચૂલ રે વિવેકી !
આદરજો કોઈ આખડી રે લાલ ! ૩

[પુષ્પચૂલ મોટો થતાં ઉદ્ધત થયો અને અનેક પ્રકારનાં તોફાનો તથા ન ઈચ્છવા જેવાં કામો કરવા લાગ્યો, એટલે લોકોએ તેનાં વર્તન વિષે રાજાને ફરિયાદ કરી અને રાજાએ તેને જાકારો દીધો. આગલા રાજાઓ કેટલા ન્યાયપરાયણ હતા, તેનું આ ઉદાહરણ છે.]

પુષ્પચૂલા થઈ બેનડી રે લાલ !
પલ્લિમાં ગયો વંકચૂલ રે વિવેકી !
પલ્લિપતિ કિયો ભિલ્લડે રે લાલ !
ધર્મથકી પ્રતિકૂળ રે વિવેકી
આદરજો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૪

[રખડતો રખડતો ચોરપલ્લીમાં ગયો અને ત્યાંના ભિલ્લ રાજાએ અનુક્રમે તેને પલ્લિપતિ બનાવ્યો. આ વંકચૂલ નિર્દયતા, દુષ્ટતા, સાહસિકતા વગેરે ગુણોથી યુક્ત હતો અને ધર્મથી સદંતર પ્રતિકૂળ વર્તન કરતો હતો.]

સાત વ્યસન સરસેં રમે રે લાલ,
ન ગમે ધર્મની વાત રે વિવેકી !
વાટ પાડે ને ચોરી કરે રે લાલ,
પાંચસે તેણે સંઘાત રે વિવેકી !
આદરજ્યો કાંઇ આખડી રે લાલ ! ૫.

[સરસેં–અત્યંત રસપૂર્વક. પાંચસે તેણે સંઘાત રે–તેની સાથે પાંચસો બીજા ચોરો હતા.]

ગજપુર–પતિ દિયે દીકરી રે લાલ !
રાખવા નગરનું રાજ રે વિવેકી !
સિંહગુફા તિણે પાલમાં રે લાલ !
નિરભય રહે ભિલ્લરાજ રે વિવેકી !
આદરજ્યો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૬.

[ગજપુરનો રાજા પોતાના રાજ્યમાં વારંવાર પડતી ધાડો અટકાવવા માટે તેને પોતાની પુત્રી પરણાવે છે અને વંકચૂલ

તેની સાથે ભોગ ભોગવતો સિંહગુફા નામક એક અત્યંત સુર- ક્ષિત સ્થાનમાં રહીને ચોરપલ્લીનું રાજ્ય ચલાવે છે.]

સુસ્થિત સદ્ગુરુથી તેણે રે લાલ !
પામ્યા નિયમ તે ચાર રે વિવેકી !
ફળ અજાણ્યું કાગ માંસનું રે લાલ !
પટરાણી પરિહાર રે વિવેકી !
આદરજ્યો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૭.

સાત ચરણ ઓસર્યા વિના રે લાલ !
ન હેવો રિપુ શિર ઘાય રે વિવેકી !
અનુક્રમે તે ચારે નિયમનાં રે લાલ !
પારખાં લહે ભિલરાય રે વિવેકી !
આદરજ્યો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૮.

[એક વાર સુસ્થિત નામના આચાર્ય ચોરપલ્લીમાં આવી ચડે છે અને ચાતુર્માસ કરે છે. પછી ચોમાસું પૂર્ણ કરીને જતી વખતે વંકચૂલને કહે છે કે–તું કંઈ પણ નિયમ ગ્રહણ કર. વંકચૂલ તે માટે પોતાની અસમર્થતા પ્રકટ કરે છે, પણ આખરે આચાર્યના ઉપદેશથી ચાર નિયમો ગ્રહણ કરે છે : (૧) અજાણ્યાં ફળ–ફૂલ ખાવાં નહિ. (૨) કાગડાનું માંસ- ભક્ષણ કરવું નહિ. (૩) રાજરાણીને ભોગવવી નહિ અને (૪) સાત ડગલાં પાછા હઠ્યા વિના શત્રુના શિર પર ઘા કરવો નહિ.

આ ચારે નિયમમાં ક્રમશઃ તેની પરીક્ષા થઈ. એક વાર ચોરી કરીને આવતાં બધા ચોરો સાથે તે ભૂલો પડ્યો અને જંગલમાં આમતેમ ભટકવા લાગ્યો. તે વખતે બીજા ચોરોએ સુંદર

જણાતાં કિંપાકફલનું ભક્ષણ કર્યું. પણ વંકચૂલ તેનું નામ કે તેના ગુણ-દોષ જાણતો ન હતો, એટલે તેણે તેનું ભક્ષણ કર્યું નહિ, પરિણામે બધા ચોરો મૃત્યુ પામ્યા અને તે બચી ગયો. એક વાર બિમારી આવતાં વૈદ્યે તેને કાગડાનું માંસ ખાવા કહ્યું, પણ તેણે કાગડાનું માંસ ખાધું નહિ. તે જ રીતે એક વાર ચોરી કરવા જતાં રાજરાણીએ ભોગ માટે પ્રાર્થના કરી પણ તેનો તેણે સ્વીકાર કર્યો નહિ. એક વાર પોતાની પત્નીને પરપુરુષ સાથે સૂતેલી જોઈ તેને મારવાને તરવાર ઉગામી પણ તે જ વખતે નિયમ યાદ આવવાથી સાત ડગલાં પાછો હઠ્યો અને તેની તરવાર ભીંત સાથે અથડાતાં તેના અવાજથી તેની પત્ની અને તેની સાથે સૂતેલો પુરુષ જાગી ઉઠ્યો! પણ તે ખરેખર પુરુષ ન હતો, પરંતુ તેની સગી બહેન જ એવો પોશાક પહેરીને વાતો કરતાં તેની સાથે સૂઇ ગયેલી હતી, એથી પત્ની અને બહેન એ બંનેનો જાન બચ્યો. આ રીતે ચારે નિયમ તેણે બરાબર પાળ્યા.]

વંકચૂલે ચારે નિયમના રે લાલ!
ફલ ભોગવ્યા પ્રત્યક્ષ રે વિવેકી!
પરભવે સુખ પામિયો રે લાલ!
આગળ લહેશે મોક્ષ રે વિવેકી!
આદરજ્યો કાંઇ આખડી રે લાલ! ૯.

કષ્ટ પડે જે સાહસી રે લાલ!
ન લોપે નિજ સીમ રે વિવેકી!

કહે મતિ નેકી તેહની રે લાલ !
જેહ પુરે ધર્મ નીમ રે વિવેકી !
આદરજ્યો કાંઈ આખડી રે લાલ ! ૧૦.

[વંકચૂલને ચારે નિયમોનો પ્રત્યક્ષ લાભ થયો એટલે આ ભવમાં જ લાભ મળ્યો અને પરભવે પણ તે દેવલોકમાં ઉત્પન્ન થઇ ઘણું સુખ પામ્યો. હવે પછી તે મોક્ષમાં જશે. આ પ્રમાણે જે સાહિસક પુરુષ ગમે તેવાં કષ્ટ પડવા છતાં પોતાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન કરતાં ધર્મના નિયમો પાળે છે, તેની નેકીને મતિસાગર વખાણે છે.]

(૨૧) તુચ્છ ફળ

જેમાં ખાવાનું થોડું હોય અને ફેંકી દેવાનું વિશેષ હોય, તેને તુચ્છ ફળ કે તુચ્છ ઔષધિ (વનસ્પતિ) કહેવામાં આવે છે. ચણીબોર, પીલુ કે ખીચુ, ગુંદા, વડગુંદા, જાંબૂ, કેરડાનાં ફૂલ, અરણીનાં ફૂલ, કાચી શિંગો, મહુડાં વગેરે આ પ્રકારની તુચ્છ ઔષધિ છે. તેનું ભક્ષણ ઉદરતૃપ્તિ માટે હોતું નથી, પણ બહુધા રસનેંદ્રિયની મોજ માણવા માટે જ હોય છે અને તેવી મોજ માણવી એ મુમુક્ષુને યોગ્ય નથી.

(૨૨) ચલિતરસ

જેનો રસ એટલે સ્વાદ કે પરિણામ બદલાઈ જાય તેને ચલિતરસ કહે છે. કોહી ગયેલી અને વાસી વસ્તુઓનો સમાવેશ આ પ્રકારમાં થાય છે. રોટલા, રોટલી, દાળ, ભાત,

શાક, ખીચડી, શીરો, લાપસી, ભજીયાં, થેપલાં, પુડલા, વડાં, નરમપૂરી, ઢોકળાં વગેરે એક રાત્રિ વ્યતીત થયા પછી વાસી ગણાય છે.

કઈ વસ્તુ કયારે ચલિતરસ થાય છે, તે જાણવાની જરૂર છે.

(૧) **આટો:** ચાળ્યા વગરનો આટો દળ્યા પછી કેટલાક દિવસ મિશ્ર એટલે કંઈક સચિત્ત અને કંઈક અચિત્ત રહે છે. પછી અચિત્ત થાય છે. દળ્યા પછી વગર ચાળેલો આટો શ્રાવણ-ભાદરવામાં પાંચ દિવસ, આસો-કાર્તિકમાં ચાર દિવસ, માગશર-પોષમાં ત્રણ દિવસ, માહ-ફાગણમાં પાંચ પહોર, ચૈત્ર-વૈશાખમાં ચાર પહોર અને જેઠ-અષાડમાં ત્રણ પહોર પછી અચિત્ત થાય છે. અને દળ્યા પછી તરત જ ચાળ્યો હોય તો બધી ઋતુમાં તે જ દિવસે અચિત્ત છે અને બે ઘડી પછી કારણ પડયે મુનિરાજ પણ વહોરી શકે છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં આટો દરરોજ બે વખત, તથા શિયાળા-ઊનાળામાં એક વખત ચાળવો જોઇએ, અન્યથા જાળાં બાઝી જઇ અભક્ષ્ય થાય છે. આટો વાપરતાં પહેલાં અવશ્ય ચાળવો જ જોઇએ.

મીઠાઇ: ઉત્તમ પ્રકારે બનાવેલી હોય તો વર્ષાકાળમાં ઉત્કૃષ્ટ ૧૫ દિવસ, ઊનાળામાં ઉત્કૃષ્ટ ૨૦ દિવસ અને શિયાળામાં ઉત્કૃષ્ટ ૩૦ દિવસ સુધી ભક્ષ્ય છે. પરંતુ તેની બનાવટ બરાબર ન થઈ હોય અને વર્ણ, ગંધ, રસ, સ્પર્શ બદલાઇ જાય તો તે દિવસે પણ અભક્ષ્ય બની જાય છે. દૂધીનો હલવો જે દિવસે કર્યો હોય તે દિવસ માટે જ ભક્ષ્ય છે અને લીલો, સૂકો, બદામનો હલવો વગેરે ઘઉંના લોટને બે ત્રણ દિવસ

સડાવીને તેમાંથી સત્ત્વ કાઢ્યા પછી બનાવેલો હોય છે, તેથી અભક્ષ્ય છે. જલેબીનું પણ તેમ જ છે. તેમાં આથો કરવાની જે રીતે છે, તે જીવોની ઉત્પત્તિનો હેતુ છે.

માવો: દૂધનો માવો જે દિવસે કર્યો હોય, તે જ દિવસ ભક્ષ્ય છે, રાત્રિએ અભક્ષ્ય થાય છે. જો તે માવાને ઘીમાં તળીને રાખેલો હોય તો રાત્રિ રહી શકે. જો માવાની મીઠાઈ બનાવવી હોય, તો તેને તરત જ ઉપયોગમાં લઈ લેવો જોઈએ. અન્યથા તે ખારો થઈ જવાનો કે તેના પર લીલ-ફુગ ચડી જવાનો સંભવ છે.

દૂધપાક વગેરે: બાસુદી, ખીર, શીખંડ, દૂધની મલાઈ વગેરે બીજે દિવસે વાસી થાય છે. દહીંની મલાઈનો કાળ દહીં મુજબ એટલે બે દિવસનો છે. ત્યાર પછી તે અભક્ષ્ય ગણાય છે. સેનપ્રશ્નમાં કહ્યું છે કે–પ્રભાતે મેળવેલું દહીં સોળ પહોર પછી અને સંધ્યાસમયે મેળવેલું દહીં બાર પહોર પછી અભક્ષ્ય થાય છે.

કેરી અને **રાયણ** આર્દ્રા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી અભક્ષ્ય છે.

સૂકો મેવો અને ભાજી (તાંદળજો વગેરે) ફાગણ સુદિ ૧૫ થી કારતક સુદિ ૧૫ સુધી અભક્ષ્ય ગણાય છે.

અહીં એ વાતનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું ઉચિત ગણાશે કે ભોજન કરતી વખતે જરૂર જેટલું જ લેવું જોઈએ અને જરા પણ છાંડવું જોઈએ નહિ, કારણ કે છાંડેલી વસ્તુઓમાંથી કોહવાટ થાય છે અને તેમાં અસંખ્ય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી સ્વચ્છ-તાના દૃષ્ટિબિંદુથી પણ એઠું મૂકવાની ટેવ જરા પણ ઈચ્છવા

યોગ્ય નથી. તે સાથે રાષ્ટ્રીય બચાવની દૃષ્ટિએ પણ અન્નને અજીઠું કરીને ફેંકી દેવું તે ખોટું છે. કેટલાક મનુષ્યો ઘણી વસ્તુઓ લઈને તેમાંથી બધી થોડી થોડી ચાખે છે ને પછી હાથ ધોઇને ઉઠી જાય છે. આ જાતથી ટેવથી એક જમણવારમાં એટલો એઠવાડ પડે છે કે જે સેંકડો માણસને રોજના ભોજન માટે પૂરતો થાય. આ બધાં કારણોથી એઠું ન મૂકતાં થાળી ધોઈને પી જવાની ટેવ ઉત્તમ છે.

પતરાળાં એઠવાડથી ખરડાઈ રહે છે અને ફેંકી દેતાં ઘણો ગંદવાડ થાય છે. તેની સરખામણીમાં થાળી-વાટકાનો ઉપયોગ ઉત્તમ છે. વળી ભોજનમાં કેટલીક ચીજો ગરમાગરમ પણ પીરસાય છે, તેથી થાળી-વાટકો નીચે ન મૂકતાં પાટલા કે બાજોઠી પર મૂકાય તે ઈષ્ટ છે.

ઉપસંહાર

'ખાવા માટે જીવવાનું નથી, પણ જીવવા માટે ખાવાનું છે,' એ સૂત્ર બરાબર લક્ષમાં રાખીને, ઓછામાં ઓછી હિંસા થાય તેવા પદાર્થોથી, સંયમ અને તપની ભાવનાપૂર્વક, ભોજન વ્યવહાર કરવો, એ મુમુક્ષુને માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

'જેણે જીભ જીતી, તેણે બધું જીત્યું' એ વચનનો મર્મ વિચારીને બને તેટલાં સાદા અને સાત્ત્વિક ભોજનનો જ ઉપયોગ કરવો.'

અભક્ષ્યનો ત્યાગ કર્યા વિના વિરતિપંથે આગળ વધી શકાતું નથી, માટે સર્વે અભક્ષ્યનો ત્યાગ કરવો.

નવા બહાર પડેલા ગ્રન્થો

આત્મકલ્યાણમાળા

(૧) હજારો વાંચકો જેની રાહ જોઈ રહ્યા હતા, પૂ. મુનિવરો, સાધ્વીજીઓ, જેની ખૂબ પ્રશંસા કરી રહ્યા છે તે અત્યંત ભાવોત્પાદક પ્રાચીન પ્રાર્થના, ગુજરાતી સંસ્કૃત ચૈત્યવંદનો, સ્તુતિઓ, ઢાલીયાં, સ્તવનો, સજ્ઝાયો, પદોનો અત્યુત્તમ સંગ્રહ જેમાં છે. કિં. રૂ. ૪)

(૨) ધર્મબોધ ગ્રંથમાલાના શીઘ્ર ગ્રાહક બની જાવ, માત્ર પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧૨) ની કિંમતમાં જીવનનું ઘડતર કરવા માટે જુદા જુદા વિષયો ઉપર રોચક શૈલીમાં લખાએલાં ૨૦ પુસ્તકો વસાવી લો.

(૩) પૌષધ વિધિ (ચોથી આવૃત્તિ) સંપૂર્ણ સૂત્રો વિધિ સાથે, નહિ ભણેલાઓ વાંચતા જાય અને પૌષધ કરી શકે તેવી યોજના જેમાં કરવામાં આવી છે. કિં. ૦-૧૨-૦.

(૪) મોહનમાલા (ચોથી આવૃત્તિ) પ્રાચીન અર્વાચીન સ્તવનો તથા પ્રાર્થના, ચૈત્યવંદન, થોયો, ગહુંલીઓ, તપવિધિ, સ્તોત્રો, છંદનો સંગ્રહ કિં. રૂ. ૧.

(૫) સજ્ઝાયો તથા ઢાળીઆઓનો સુંદર સંગ્રહ કિં. રૂ. ૨ા.

છપાતા ગ્રન્થો

(૧) કલ્પસૂત્રસુબોધિકા ટીકા (૨) શ્રી ભગવતીજી સૂત્રનાં પ્રવચનો (૩) બૃહત્સંગ્રહણી સુવિસ્તૃત સચિત્ર ભાષાંતર (બીજી આવૃત્તિ).

છૂટક પુસ્તકો પણ મળી શકશે.

—: ગ્રાહકો થવાનાં તથા પુસ્તક મેળવવાનાં ઠેકાણાં :—

શા. લાલચંદ નંદલાલ
ઠે. રાવપુરા, ઘીકાંટા–વડોદરા

સી. શાંતિલાલ શાહની કું.
ઠે. ૮૬, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ–મુંબઈ

સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર
ઠે. રતનપોળ, હાથીખાના
અમદાવાદ

મેઘરાજ જૈન પુસ્તક ભંડાર
ઠે. ગુલાલવાડી, ગોડીજીની ચાલ નં. ૧
મુંબઈ