શ્રાવકની જયણાપોથી

- બને તો આ પુસ્તિકા રોજ એકવાર અવશ્ય વાંચજો.
- દિકરા - દિકરીઓને પાસે બેસાડીને વંચાવજો.
- તમારા સર્કલમાં આ પુસ્તિકાનો પ્રચાર-પ્રસાર કરજો.
- લગ્ન પ્રસંગે આ પુસ્તિકા ભેટ તરીકે આપજો.
- પ્રભાવના કરવાની થાય તો આ બુક વહેંચજો જેથી ફરી ઘરઘરમાં જીવદયા અને જયણાની જ્યોત ઝળહળી ઉઠશે.

મુદ્રક :

પ્રકાશ આર્ટ પ્રીન્ટર્સ

ફોન : (૦૭૯) ૫૫૦૫૬૭૪, ૫૫૦૪૮૧૪

શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથાય નમઃ
શ્રી પ્રેમ ભુવનભાનુ જયઘોષસૂરિ - મણિપ્રભવિજય ગુરૂભ્યો નમઃ

શ્રાવકની જયણાપોથી

સૌજન્ય :
સ્વ. વિદ્યુતભાઇ શાંતીલાલ દલાલ
તથા
સ્વ. કંચનબેન શાંતીલાલ દલાલના સ્મરણાર્થે

: પ્રકાશક :
ત્રિભુવનભાનુ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ
: સંપર્ક :
વિશાલ - ફોન : ૭૯૧૦૫૪૩
જસ્મીન - ફોન : ૫૫૦૦૫૩૭
કિંમત રૂા. ૬.૦૦

જયણા અભિયાન

પૂજ્યપાદ પંન્યાસ શ્રી ચન્દ્રશેખર વિજયજી મ.સા. પ્રેરિત વર્ધમાન સંસ્કૃતિ ધામની પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ યુવાનોની જીવનશુદ્ધિથી માંડીને સંઘસેવાના વિરાટ ફલક સુધી પથરાયેલો છે. જયણા-અભિયાન તેની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાંની એક વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિ છે. આજ સુધી નાના પાયે જયણા પ્રચારના અનેક કાર્યક્રમો ધામે યોજ્યા છે. હવે વિરાટ પાયા ઉપર સુવ્યવસ્થિત રીતે જૈન સંઘમાં જયણા અંગેની જાગૃતિ ફેલાવવા માટેનું એક વિરાટ અભિયાન વર્ધમાન સંસ્કૃતિ ધામ આરંભે છે.

જાગૃતિ માટે જાણકારી જરૂરી છે. તેથી જયણાના વિવિધ સ્થાનો અને ઉપાયોની વ્યવસ્થિત જાણકારી મળે તે માટે આ સુંદર આદર્શ પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આ પુસ્તિકા સાદ્યંત તૈયાર કરવામાં પૂ. મુનિરાજશ્રી મુક્તિવલ્લભ વિજયજી મ.સા. આદિએ કિંમતી માર્ગદર્શન આપ્યું છે. જયણા વર્તનમાં તો શાંતિ જીવનમાં, હોમ ટુ હોસ્પિટલ, વગેરે કેટલાક પુસ્તકો પણ આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં ઉપયોગી બન્યા છે. આ પુસ્તકોના લેખકોનો પણ અમે હાર્દિક આભાર માનીએ છીએ.

અત્યંત સૂત્રાત્મક શૈલીમાં જયણા અંગેનું કિંમતી માર્ગદર્શન આ પુસ્તિકામાં પ્રદર્શિત થયું છે. આ પુસ્તિકાના માધ્યમથી જૈન સંઘમાં જયણા અંગેની જાણકારી, જાગૃતિ અને પાલન ખૂબ વધે તે જ અમારી શુભ ભાવના છે.

પૂજ્ય સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતોને વ્હોરાવતી વખતે લેવાની કાળજી

૧. સ્પે. આધાકર્મી ગૌચરી મ.સા.ને ઉદ્દેશીને નિષ્કારણ બનાવવી નહિ, રસોઈ બનાવતી વખતે મ.સા.ને નજરમાં રાખીને વધુ ન બનાવાય.

૨. કોઈ મહારાજ સાહેબ કારણે બનાવવાનું કહે તો તેમની જરૂર પૂરતું જ બનાવાય, વધુ ન બનાવવું.

૩. રોટલી, ખાખરા વગેરે ચોપડવા માટે ઘી ગરમ ન કરાય, ચોપડતી વખતે છાંટા ન ઉડે તેની કાળજી કરવી.

૪. પૂ.મ.સા. પધારે ત્યારે લાઈટ, પંખા, ટી.વી. જે સ્થિતિમાં હોય તે સ્થિતિમાં રાખવા, બંધ ચાલુ ન કરાય.

૫. શાકભાજી, ફ્રુટ વગેરે વનસ્પતિ, કાચું પાણી અગ્નિ વગેરેને અડીને વ્હોરાવાય નહિ.

૬. બજારની મિઠાઈ, ફરસાણ, બીસ્કીટ, ચોકલેટ વગેરે ક્યારેય વ્હોરાવાય નહિ.

૭. ફ્રીજમાં પડેલી વસ્તુ બિલકુલ વ્હોરાવાય નહિ.

૮. ટાઈમના ટંક પુરા ન થયા હોય તો વ્હોરાવાય નહિ.

૯. દુધ-ઘી વગેરે ઢોળાય નહિ તેની ચોક્કસપણે પૂરતી કાળજી લેવી.

૧૦. મ.સા. પધારે ત્યારે ઉતાવળા થઈને દોડાદોડી ન કરવી.

૧૧. ગરમ દૂધ વગેરે ફુંક મારીને વ્હોરાવાય નહિ.

૧૨. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ૭ માસ પછી વ્હોરાવવા ઉભા થવાય નહિ.

૧૩. ધાવતા બાળકને બાજુ ઉપર મુકી વ્હોરાવાય નહિ.

૧૪. વ્હોરાવતા પહેલાં હાથ ધોવાય નહિ.

૧૫. એંઠા હાથે વ્હોરાવાય નહિ.

૧૬. મ.સા. માટે ટામેટા, કોથમીર વગરનું સ્પેશીયલ અલગ બનાવવું નહિ.

જયણાની શિક્ષાપત્રી

જૈન કોમ આટલી ઉજળી, તેજસ્વી અને આગળ પડતી છે તે જિનપૂજા - જીવદયા અને જયણાને આભારી છે. જૈનો જિનપૂજા - જીવદયા અને જયણાને કુળદેવીની જેમ સન્માને છે. પરંતુ અફસોસ સાથે એકરાર કરવો પડે છે કે હવે આ ત્રણેય કુળદેવીની ભક્તિમાં ઓટ આવી છે.

આધુનિકતાની આંધળી દોટ અને અજ્ઞાનતા. આ બે પરીબળોના કારણે જીવદયા અને જયણાની આજે ખાસ્સી ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે.

જૂના સમયમાં આપણી દાદીમા આ બાબતોમાં ખૂબ ચોક્કસ હતી. આ વિષયમાં ખૂબ માહિર હતી. રસોડામાં ચંદરવા-પૂંજણી વગેરે જયણાના સાધનો અવશ્ય રાખવામાં આવતા પરંતુ આધુનિકતાના રંગે રંગાયેલી વહુઓનું સામ્રાજ્ય ઘરમાં આવ્યું ત્યારથી જયણાની જાળવણી ઘટતી ચાલી. તેઓની ઉપેક્ષાથી જાણે જયણાદેવી ઘર ત્યજીને ચાલી નીકળ્યા છે.

આજે આ નવા રંગે રંગાયેલી વહુ - દિકરીઓને ખબર જ નથી કે ઘરમાં જીવોત્પત્તિ કેમ અટકાવવી અને જીવોત્પત્તિ થઈ જાય તો જયણા કેવી રીતે કરવી? પૂર્વે આ બધું આપણા દાદીમાને મોઢે હતું. આ આખી બુક એમને કંઠસ્થ રહેતી હતી. આ પરિસ્થિતિને નજર સમક્ષ રાખી આ બુક તૈયાર કરવામાં આવી છે.

જીવદયા અને જયણાની આરાધના-પાલના ઘરમાં જેટલી વધારે હશે એટલું આરોગ્ય ઘરમાં સચવાશે. મંદવાડ દૂર ભાગશે. આજે ઘર ઘર હોસ્પિટલના ખાટલા બન્યા છે. તેનું કારણ ઘર જીવહિંસાનું કતલખાનું બન્યું છે માટે!

જયણા આપણી અમ્મા

અષ્ટ પ્રવચન માતા એ સાધુની માતા છે તો જયણા એ શ્રાવકની માતા છે.

જયણા એટલે જીવરક્ષા માટેની કાળજી.

આપણી ચારે બાજુ વિશાળ જીવસૃષ્ટિ પથરાયેલી છે. ફળિયામાં કૂતરા છે, આંગણામાં બિલાડા છે, રસોડામાં વાંદા છે, શયનખંડમાં માંકડ છે, ખાળમાં ઉંદર છે, માથામાં જૂં છે, ખૂણે-ખાંચરે ક્યાંક કીડીના દર છે, છત કે દિવાલમાં ક્યાંક પક્ષીના માળા અને કરોળીયાના જાળા છે, ફર્નીચરમાં કે દિવાલમાં ઉધઈ છે, ચારે બાજુ મચ્છર ઉડે છે, નળમાંથી વહી આવતા પાણીમાં અસંખ્યાતા ત્રસ જીવો છે, અનાજમાં ઈયળ અને ધનેડાં છે, શાકભાજીમાં પણ ક્યાંક ઈયળ છે, વાસણમાં ક્યાંક કંથવા છે.

સચિત્ત માટી પૃથ્વીકાય છે, કાચા પાણીમાં અપ્કાય જીવો છે, અગ્નિમાં, વાયુમાં અને વનસ્પતિમાં પણ જીવ છે. વાનગીઓ ઉપર કે ફર્નીચર વગેરેમાં બાઝી જતી ફૂગ અને મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં ફેલાઈ જતી લીલમાં પણ અનંતકાય જીવો છે.

બેસતાં, ઊઠતાં, હાલતા-ચાલતા, ખાતા-પીતા, સૂતા, બોલતા, વસ્તુ લેતા-મૂકતા, બારણા ઉઘાડ-બંધ કરતાં કે સાફ-સફાઈ કરતાં આપણી બેકાળજીથી આવા ૧-૨થી માંડીને અનંત જીવોની હિંસા થઈ જવાની સંભાવના છે. આપણી થોડીક કાળજી આવા અનેક જીવોના પ્રાણ બચાવી લે અને આપણને હિંસાના પાપથી બચાવી લે. પાપથી રક્ષણ એટલે ભવિષ્યના દુઃખથી રક્ષણ. આ રીતે પાપ અને દુઃખથી આપણી રક્ષા કરનારી જયણા આપણી 'મા' જ કહેવાય ને!

જયણાનાં ઉપકરણો

૧.	ગળણું	: પાણી ગાળવા માટેનું સુયોગ્ય કપડું
૨.	સાવરણી	: ઘરનો કચરો કાઢવા માટે મુલાયમ સ્પર્શવાળી સાવરણી.
૩.	પૂંજણી	: ખાસ પ્રકારના સુકોમળ ઘાસમાંથી બનાવેલી મુલાયમ સ્પર્શવાળી નાની પીંછી.
૪.	ચરવળો	: સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં ઉઠતા-બેસતા પૂંજવા-પ્રમાજવા માટે જરૂરી ઉપકરણ.
૫.	ચરવળી	: લાકડાની નાની દાંડી પર ચરવળા જેવી ઊનની દસીઓ લગાવેલું આ ઉપકરણ છે. કબાટ, માટલા વગેરે સાફ કરવા માટે જયણાનું સુંદર સાધન છે.
૬.	મોરપીંછી	: મોરનાં પીછાંને બાંધીને બનાવેલું ઉપકરણ. પુસ્તકો, ફોટા વગેરે પૂંજવાનું ઉત્તમ સાધન છે.
૭.	ચારણા	: અનાજ, લોટ, મસાલા વગેરે ચાળવાના અલગ અલગ ચારણા.
૮.	ચંદરવો	: રંધાતી રસોઈમાં ઉપરથી જંતુ ન પડે તે માટે રસોડામાં ઉપર બાંધવામાં આવતું કપડું. શાસ્ત્રમાં સાત ચંદરવાનું વિધાન આવે છે.

Prevention Is Better Than Cure

ઉપચાર કરતાં ઉપયોગ (કાળજી) સારો

જીવોત્પત્તિ થયા પછી તે જીવોની રક્ષા ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. તેથી ઘરમાં જીવાતો ઉત્પન્ન જ ન થાય તેની કાળજી રાખવી ઉત્તમ છે.

આટલી કાળજી અવશ્ય રાખો તો જીવોત્પત્તિથી બચી જશો.

- આખું ઘર સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખો. ગંદકીથી જીવોત્પત્તિ વિશેષ થાય છે.
- પાણી ઓછામાં ઓછું ઢોળો. ભીનાશથી પુષ્કળ જીવો પેદા થાય છે.
- ખાદ્યપદાર્થ બહાર ન ઢોળો. ખોરાકના વેરાયેલા કણથી આકર્ષાઈને જીવો દોડી આવે છે.
- એઠું ન મૂકો. એંઠવાડ મોરીમાં ઢોળવાથી અને ખાળમાં જવાથી વાંદા વગેરે પુષ્કળ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.
- હવા-ઉજાસનો અવરોધ ન કરો. બારી-બારણા બંધ રાખી કુદરતી હવા અને સૂર્યપ્રકાશનો અવરોધ કરવાથી જીવોત્પત્તિની શક્યતા વધે છે.
- ખાદ્યપદાર્થના વાસણો ચુસ્ત બંધ રાખો. અથાણાંની બરણી વગેરે બરાબર બંધ ન થયા હોય તો સુગંધથી જીવો આકર્ષાય છે.
- ખાદ્યપદાર્થો વાસી ન રાખો. તે તે ખાદ્યપદાર્થોની તે તે કાળમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થવાથી જીવોત્પત્તિની સંભાવના વધે છે.

જયણાની જડીબુટ્ટીઓ

૧. **મોરના પીંછાં :** મોરના પીછાં મૂકી રાખવાથી કે હલાવવાથી સાપ અને ગરોળી દૂર ભાગી જાય છે.

૨. **કાળામરી :** કેસરની ડબ્બીમાં કાળામરીનાં દાણાં મૂકી રાખવાથી ભેજને કારણે થતી જીવોત્પત્તિ અટકે છે.

૩. **ડામરની ગોળી :** કપડાં કે પુસ્તકોના બેગ-કબાટ વગેરેમાં ડામરની ગોળીઓ મૂકી રાખવાથી જીવોત્પત્તિ થતી નથી.

૪. **પારો :** અનાજમાં પારાની થેપલી મૂકવાથી અનાજ સડતું નથી - જીવાત પડતી નથી.

૫. **દીવેલ :** ચોખા-ઘઉં-મસાલા વગેરે દીવેલથી મોવાથી જીવાત પડતી નથી. દીવેલની ગંધથી કીડીઓ દૂર ભાગે છે.

૬. **ઘોડાવજ :** પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૭. **તમાકુ કે લીમડાના પાન :** કપડાનાં કે પુસ્તકોનાં કબાટમાં તમાકુનાં પાન મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૮. **ચૂનો :** ઉકાળેલા પાણીમાં ચૂનો નાંખવાથી ૭૨ કલાક સુધી તે અચિત્ત રહે છે. ચૂનાથી ધોળેલી દિવાલો પર જીવજંતુ જલદી આવતા નથી. લાકડાના ફર્નીચરમાં કોરો ફોડેલો ચૂનો ઘસવાથી ફર્નીચરમાં જીવાત થતી નથી.

૯. **ડામર** : ડામર ઉપર નિગોદ થતી નથી. ડામર ઉધઈની ઉત્પત્તિ પણ અટકાવે છે.

૧૦. **કેરોસીન** : ચામડી ઉપર કેરોસીન ઘસી નાખવાથી મચ્છર કરડતાં નથી. જમીન પર કેરોસીનવાળા પાણીનું પોતનું ફેરવવાથી કીડીઓ આવતી નથી પણ ફેરવતી વખતે ખૂબ જ કાળજી લેવી.

૧૧. **રાખ** : કીડીની લાઈનની આજુબાજુ રાખ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે. અનાજ રાખમાં રગદોળીને ડબ્બામાં ભરવાથી સડતું નથી.

૧૨. **કપૂર** : કપૂરની ગોટીની ગંધથી ઉંદરો દૂર ભાગે છે. ઘરમાં ઉંદર ખૂબ દોડતા હોય ત્યારે કપૂરની ગોટી મૂકી રાખવાથી તેની અવરજવર ઓછી થઈ જાય છે. કપૂરનો પાવડર આજુબાજુ ભભરાવવાથી કીડીઓ પણ ચાલી જાય છે.

૧૩. **ઘોડાવજ** : લાકડાનાં કબાટમાં ઘોડાવજ રાખવાથી વાંદા થતા નથી.

૧૪. **કંકુ** : કંકુ ભભરાવવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૫. **હળદર** : હળદર ભભરાવાથી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૬. **ગેરુ** : ગેરુથી દિવાલ ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

૧૭. **રંગ-વાર્નિશ-પોલિશ** : લાકડા પર નિગોદ અને જીવોત્પત્તિ અટકાવવા માટે.

કાળજી : યાદ રહે કે ચોક કે લક્ષ્મણરેખા જેવી ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી કીડીઓ, જીવાતો કે વાંદાઓ મર્યાના દાખલા મળ્યા છે. માટે એનો ઉપયોગ ટાળવો.

નિગોદને ઓળખો

ચોમાસાની ઋતુમાં મકાનનાં કમ્પાઉન્ડમાં, જુની દિવાલો ઉપર કે મકાનની અગાસીમાં લીલા, કાળા, ભૂખરા વગેરે રંગની સેવાળ બાઝી જાય છે. તેનું નામ નિગોદ. બટાટા વગેરે કંદમૂળની જેમ નિગોદ પણ અનંતકાય છે. તેના એક સોયના ટોપચા પર આવે એટલા સૂક્ષ્મ કણમાં પણ અનંત જીવો હોય છે.

તેના ઉપર પગ મૂકીને ચાલવાથી, તેની ઉપર ટેકો દઈને બેસવાથી, તેની ઉપર વાહન ચલાવવાથી, તેની ઉપર કોઈ ચીજવસ્તુ મૂકવાથી કે તેની ઉપર પાણી ઢોળવાથી નિગોદના અનંત જીવોની હિંસા થાય છે.

બટાટા અનંતકાય છે તેથી તેને બે જડબા વચ્ચે ન કચડી શકાય તો અનંતકાય એવી નિગોદને પગ નીચે કેવી રીતે કચડી શકાય?

સુકાઈ ગયેલ નિગોદ પણ પાણી કે ભેજના સંપર્કમાં આવતાં જીવંત બની જાય છે. માટે સૂકી નિગોદવાળી જગ્યાએ પણ ખૂબ ઉપયોગ રાખવો.

નિગોદની રક્ષા કરો

૧. જે જગ્યા વધુ સમય ભીની રહે ત્યાં નિગોદ ઉત્પન્ન થાય છે. બાથરૂમ પણ આખો દિવસ ભીનું રહે તો તેમાં નિગોદ થઈ જાય છે. ઘરનાં વિવિધ સ્થાનો વધુ વખત ભીનાં ન રહે તેની કાળજી રાખો.

૨. નીચે જોઈને ચાલો, રસ્તામાં ક્યાંક નિગોદ છવાયેલી દેખાય તો ખસીને બાજુની ચોક્ખી જગ્યા પર ચાલો.

૩. મકાનના કમ્પાઉન્ડમાં ચાલવાના રસ્તા ઉપર નિગોદ ન થઈ જાય તે માટે વરસાદની ઋતુ શરૂ થાય તે પહેલાં તે રસ્તા ઉપર નિગોદ ઉત્પન્ન જ ન થાય તેવા ઉપાય કરો, જેવા કે.....

- નિગોદ ન થાય તેવી રેતી પાથરી દેવી.
- નિગોદ ન થાય તેવું ફ્લોરીંગ કરી દેવું.
- ડામરનો પટ્ટો લગાવી દેવો.
- તૈલીય રંગનો પટ્ટો લગાવી દેવો.

૪. એકવાર નિગોદ થઈ ગયા પછી તેને ઉખેડાય નહિ, સાફ કરાય નહિ, તેની ઉપર માટી કે લાદી કાંઈ નંખાય નહિ, કલર કે ડામરનો પટ્ટો પણ કરાય નહિ, કુદરતી રીતે સૂકાય નહિ ત્યાં સુધી કાંઈ કરાય નહિ, વરસાદ થયા બાદ રંગ કરાય નહિ.

૫. લાકડા ઉપર રંગ, વાર્નિશ, પોલિશ કે દિવેલનું પોતું કરવાથી તેના પર નિગોદ થતી નથી.

ફુગને ઓળખો

વાસી ખોરાક તથા અન્ય પદાર્થો ઉપર સફેદ રંગની ફુગ બાઝેલી ઘણીવાર જોઈ હશે. ખાસ કરીને ફુગ ચોમાસામાં વિશેષ થાય છે. મિઠાઈ, ખાખરા, પાપડ, વડી, અન્ય ખાદ્યપદાર્થો, દવાની ગોળીઓ, સાબુની ગોટીઓ, ચામડાનાં પાકીટ-પટ્ટાઓ, પુસ્તકનાં પુંઠાઓ તથા અન્ય ચીજવસ્તુઓ પર ભેજને કારણે રાતોરાત સફેદ ફુગ બાઝી જાય છે.

આ ફુગ અનંતકાય છે. તેને નિગોદ પણ કહેવાય છે. તેના પણ એક સોયના ટોપચા જેટલા સૂક્ષ્મ કણમાં અનંત જીવો હોય છે.

ફુગ ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. ફુગ થયા પછી તે ચીજોનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિં. જે ખાદ્યપદાર્થ પર ફુગ થઈ હોય તે ખાદ્યપદાર્થ અભક્ષ્ય બની જાય છે. ઘરવપરાશની અન્ય ચીજ ઉપર ફુગ થઈ હોય તો આપમેળે ફુગ ચ્યવી ન જાય ત્યાં સુધી તે ચીજને ઉપયોગમાં ન લેવાય, તે વસ્તુને સ્પર્શ પણ ન કરાય, તે વસ્તુને અહીં-તહીં ફેરવાય પણ નહિં, તડકે મૂકાય નહિં.

મોટાભાગની એન્ટીબાયોટીક દવા જેવા કે પેનીસીલીન, ફુગમાંથી જ બનાવાય છે માટે એવી દવાઓનો ત્યાગ કરો.

ફુગની રક્ષા કરો

૧. ખાદ્યપદાર્થોને ચુસ્ત ઢાંકણવાળા સાધનોમાં બંધ કરીને રાખો.

૨. ફુગ થાય તેવા પદાર્થોને ભેજવાળા વાતાવરણમાં ન રાખો. ડબ્બામાંથી વસ્તુ કાઢતા હાથ જરાપણ ભીના ન હોવા જોઈએ.

૩. ચોમાસામાં વડી-પાપડ વગેરે ચીજોનો શક્યતઃ ત્યાગ કરો. ત્યાગ શક્ય ન હોય તો તે જ દિવસના તાજા બનાવેલા વડી-પાપડ જ વાપરો.

૪. મિઠાઈ વગેરે વાપરતા પહેલા બરાબર ચકાસી લો કે તેના ઉપર ફુગ તો નથી થઈને? લાડવા વગેરે ભાંગીને ચોકસાઈ કરી લેવી.

૫. ફુગ લાગી ગઈ હોય તેવી ચીજને છાંચડે એક સાઈડમાં મૂકી રાખો. તે ચીજને કોઈ અડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો.

૬. ફુગ થઈ ગઈ હોય તેવા ખાદ્યપદાર્થો અભક્ષ્ય બની જાય છે. તે ખાવા નહિ, ગાય વગેરે પ્રાણી કે ગરીબ નોકર વગેરે બીજાને ખવડાવવા નહિં.

૭. બજારના તૈયાર વડી-પાપડ, સુકવણી કે મિઠાઈ ખાવા નહિ.

૮. છુંદા-મુરબ્બા વગેરેને તડકે મૂકવામાં કે ચૂલે ચડાવવામાં કચાશ રહી ગઈ હોય તો ફુગ થવાની શક્યતા છે.

૯. ગરમગરમ મિઠાઈ ડબ્બામાં ભરી દેવાથી ફુગ થવાની શક્યતા છે.

૧૦. બુંદીમાં ચાસણી કાચી રહી ગઈ હોય તો ફુગ થઈ જાય છે. લાડવા પાણીના હાથે વાળવા નહિ.

અપ્કાયને ઓળખો

પાણીમાં જીવ છે તે જુદાં, પાણી પોતે જ જીવરૂપ છે. કાચા પાણીનાં પ્રત્યેક ટીપામાં અસંખ્ય અપ્કાય એકેન્દ્રિય જીવો રહેલા છે. પાણીનો બેફામ વપરાશ તો ન જ કરાય. પાણીનો નિરર્થક ઉપયોગ ન જ કરાય.

પાણીનાં એક બિંદુમાં અસંખ્ય જીવો હોય છે. તે બધા અત્યંત સૂક્ષ્મ શરીરવાળા હોવાથી એક બિંદુમાં સમાઈ જાય છે. પરંતુ, તે બધા જો કબૂતર જેવડું શરીર ધારણ કરે તો એક બિંદુમાં રહેલા પાણીના જીવો આખા જંબુદ્વીપમાં પણ ન સમાય.

અળગણ પાણીનાં બિંદુમાં ઘણા ત્રસ જીવો પણ હોય છે. પાણી ઢોળાયેલું રહેવાથી ગંદકી થાય અને મચ્છર વગેરે અનેક જીવો પેદા થાય. પાણી એક જગ્યાએ વધારે પડ્યું રહે તો તેમાં લીલ સેવાળ બાઝી જાય. એંઠું પાણી બે ઘડીથી વધારે રહે તો સંમૂર્ચ્છિમ મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય. જમીન ઉપર પાણી ઢોળવાથી કોઈ લપસી જાય કે પડી પણ જાય. પાણી ખુલ્લું રાખવાથી ઉડતા જીવજંતુ તેમાં પડીને ડૂબી જાય.

સમુદ્રકિનારે ફરવા જનારા કિનારાના ઉછળતા મોજામાં શોખથી ઉભો રહે તો આખા સમુદ્રના પાણીના ઉપભોગની અનુમોદના લાગે.

સાબુ એ અપ્કાયના જીવો માટે શસ્ત્ર છે. એક્વાપાર્ક, વોટરસીટી કે સ્વીમીંગ પુલમાં ન્હાવાથી પણ ખૂબ પાપ લાગે છે.

અપ્કાયની રક્ષા કરો

૧. પાણીનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરો, પાણી ઘીની જેમ વાપરો.

૨. પાણી ગાળીને જ વાપરો.

૩. નળ ખુલ્લો વહેતો ન રાખો.

૪. દાઢી કરવા, દાંતણ કરવા, સ્નાન કરવા, હાથ-મોં ધોવા, કપડા ધોવા, વાસણ માંજવા કે અન્ય કોઈપણ કાર્ય માટે જરૂર પૂરતું પાણી એક ગ્લાસ, ટબ કે બાલદીમાં લઈને જ તે કાર્ય પતાવો. આ બધી પ્રવૃત્તિ નળ ખુલ્લો રાખીને ન કરો.

૫. વારંવાર ન્હાવાની અને વારંવાર હાથ-મોં ધોવાની ટેવ છોડો.

૬. પાણી ન ઢોળાય તેની કાળજી રાખો.

૭. પાણીના વાસણ ખુલ્લા ન રાખો.

૮. પાણીના નળ લીક ન થતા હોય તેનું ધ્યાન રાખો. નળ બને તેટલા ઓછા રાખો.

૯. ઘર બંધ કરીને બહાર જતા પૂર્વે ચકાસી લો કે કોઈ નળ ખુલ્લો તો રહી ગયો નથી ને!

૧૦. ઠંડુ અને ગરમ પાણી ભેગું ન કરો.

૧૧. શક્ય બને તેટલો સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.

૧૨. વરસાદમાં જાણી જોઈનું પલળવું નહિં.

૧૩. પાણીના ફુગ્ગા ભરીને ફોડવા નહિ. હોળી-ધૂળેટીમાં પણ પાણીનો રંગ વગેરે સાથે મિશ્રણ કરવાથી ઘણાં જીવો મરે છે.

૧૪. વરસાદમાં પાણી ભરાઈ ગયા હોય તેમાં ચાલવું અનિવાર્ય જ હોય તો પગ ઘસડીને ન ચાલવું પણ દરેક પગલે પગ ઉંચો કરી પછી મૂકવો.

૧૫. અપ્કાય જીવોની રક્ષા માટે ત્રણ ઊભરા લાવી ગરમ કરેલ પાણી પીવાનો આગ્રહ રાખો.

પાણીના ત્રસ જીવોને ઓળખો

પાણી સ્વયં અપ્કાય જીવોનું શરીર છે. આ અપ્કાય જીવો એકેન્દ્રિય છે. તે ઉપરાંત અળગણ પાણીમાં હાલતા-ચાલતા સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો પણ પુષ્કળ હોય છે. પોરા વગેરે બેઈન્દ્રિયાદિ જીવો પાણીમાં હોય છે.

અળગણ પાણીના ઉપયોગથી કે બેદરકારીથી પાણીનો ઉપગોય કરવાથી આ બધા ત્રસ જીવોની હિંસા થાય છે. હાલતા-ચાલતાં ત્રસ જીવો આપણાં જડબાં વચ્ચે ચવાઈ જવાથી અધ્યવસાય કેટલા ક્રુર બને? અપ્કાય જીવોની વિરાધના તો કરો જ છો પણ ત્રસકાય જીવોની હિંસાનું પાપ શા માટે બાંધવું?

ગીઝરમાં અળગણ પાણી જ સીધું ગરમ થઈ જવાથી હજારો લાખો ત્રસ જીવો બળીને ભડથું થઈ જાય છે. વોટર કુલર વગેરેમાં પણ પાણીના ત્રસ જીવોની પુષ્કળ વિરાધના છે. પાણીના વાસણો ખુલ્લા રાખવાથી પણ તેમાં ઘણાં ત્રસ જીવો પડીને મરી જાય છે. પાણી બંધીયાર રહેવાથી તેમાં દેડકા-માછલી જેવા પંચેન્દ્રિય જીવો પણ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના છે.

પાણીના ત્રસ જીવોની રક્ષા કરો

૧. દરેક કાર્યમાં પાણી ગાળીને જ વાપરો.

૨. પાણી ગાળ્યા પછી ગળણાંને સીધું સૂકવી ન દેવાય. પરંતુ, તે ગાળેલા પાણીને ખૂબ ધીમેથી ગળણાં પર રેડીને તે પાણી તે પાણીના મૂળ સ્થાનમાં વહાવી દેવું. ત્યાર પછી જ ગળણાંને સૂકવી શકાય. ગળણાંને ઝાટકવું પીલવું નહિં. એથી ત્રસાદિજીવો મરી જાય છે.

૩. ઘરની બહાર જવાનું થાય ત્યારે ગાળેલા પાણીનું સાધન સાથે રાખો. જેથી ગમે ત્યાં અળગણ પાણી વાપરવું ન પડે.

૪. ગીઝરનો ઉપયોગ બંધ કરો. હીટરમાં પણ પાણી ગાળીને જ વાપરો.

૫. સ્વીમિંગ પુલ વગેરેમાં તરવાનો કે વોટરપાર્કમાં છબછબીયા કરવાનો શોખ છોડી દો.

૬. કરાં પણ અપ્કાય છે તેનું ભક્ષણ-સંગ્રહ ન કરો.

૭. કપડાં ધોવા ધોબીને કે લોન્ડ્રીમાં ન આપો.

૮. શાવરબાથનો ઉપગોય ન કરો.

૯. જાજરૂના ફલશમાં પણ પુષ્કળ અળગણ પાણી વહી જાય છે. તેનો યોગ્ય વિકલ્પ અપનાવો.

૧૦. પાણીનાં વાસણ ઢાંકીને જ રાખો.

૧૧. હોટલોમાં, બજારૂ વાનગીઓ, ઠંડાપીણાં વગેરેમાં અળગણ પાણી વપરાય છે, તેનો ત્યાગ કરો.

૧૨. ફ્રીજનું કે વોટર-કુલરનું પાણી ન પીઓ.

૧૩. બિસલેરી વગેરે મીનરલ વોટરનો ત્યાગ કરો.

૧૪. ફ્રીઝ એટલે અપ્કાય જીવોનું કતલખાનું રોગનો ભંડાર અભક્ષ્ય-વાસી સેવનની જનની : સદંતર ત્યાગ કરો.

સંમૂર્ચ્છિમને ઓળખો

માણસના મળ, મૂત્ર, થૂંક, પરસેવો, લોહી, માંસ, પરૂ વગેરે તમામ અશુચિ પદાર્થો શરીરથી છૂટા પડ્યા બાદ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ) માં સૂકાય નહિ તો તેમાં અદ્રશ્ય કાયાવાળા સૂક્ષ્મ શરીરવાળા પંચેન્દ્રિય સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ જીવો અસંખ્ય એક સાથે ઉત્પન્ન થાય છે. આ જીવોનું આયુષ્ય બે ઘડીનું પણ પૂરું હોતું નથી.

એકવાર ઉત્પત્તિ ચાલુ થયા પછી જ્યાં સુધી ન સુકાય ત્યાં સુધી લાંબો સમય ઉત્પત્તિ-વિનાશ ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાંથી બહાર ફેંકાયેલી અશુચિ જો બે ઘડીની અંદર સુકાઈ જાય તો સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થતા નથી. એંઠાં વાસણો, એંઠાં દાણામાં, એંઠાં પાણીમાં અને એંઠવાડમાં પણ આ સંમૂર્ચ્છિમ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંમૂર્ચ્છિમ જીવો આપણી બેદરકારી, ઉપેક્ષા કે શહેરોની ગટર વ્યવસ્થાને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. સંમૂર્ચ્છિમ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે શક્ય તેટલી વધુમાં વધુ જયણા રાખી બે ઘડી વીતી ગઈ હોય તેવા એંઠવાડ કે અશુચિ ફેંકવાના સ્થાનો સંમૂર્ચ્છિમ જીવોથી યુક્ત હોય છે એમ સમજીને જયણાપૂર્વક વર્તવું.

યાદ રહે કે : એકેન્દ્રિય, પૃથ્વી, અપ્કાય આદિ અને વિકલેન્દ્રિય એટલે બેઈન્દ્રિય, તેઈન્દ્રિય, ચઉરિન્દ્રિય જીવોની હિંસા કરતાં આવા જીવોની હિંસામાં વધુ પાપ લાગે છે.

સંમૂર્છિમ જીવોની રક્ષા કરો

૧. એંઠું મુકો નહિ, થાળી ધોઈને પીવો, થાળી ધોઈને પી લીધા પછી ચોકખા કપડાંથી થાળી લૂછી નાંખો.

૨. પાણી પીને ગ્લાસ હાથ રૂમાલથી લૂછીને મૂકો. એંઠો ગ્લાસ માટલામાં ન નાંખો. ડોયાથી પાણી લેવાની ટેવ પાડો.

૩. શક્ય હોય ત્યાં પેશાબ-જાજરૂ ખુલ્લી જગ્યામાં જવાનું રાખો, જેથી તરત સુકાઈ જાય.

૪. શક્ય હોય ત્યાં પરાતમાં સ્નાન કરી સ્નાનનું પાણી ખુલ્લી નિર્જીવ જમીન પર ફેલાવી દો. પછી પરાત પણ આડી મૂકીને સૂકવી દો.

૫. સ્નાન કરવા કે હાથ-મોં ધોવા ઓછામાં ઓછું પાણી વાપરો.

૬. થૂંક્યા પછી થૂંક કે બળખા ઉપર રાખ કે રેતી ઢાંકી દો.

૭. નાકનું શ્લેષ્મ પણ બે ઘડીમાં સુકાઈ જાય તે રીતે માટીમાં ભેળવી દો.

૮. બહારથી આવ્યા પછી પરસેવાથી ભીનાં થયેલા કપડાં દોરી પર પહોળા કરીને સૂકવી દો.

૯. પરસેવો લૂછવાના રૂમાલને ડુચો કે ગડી વાળીને ન રાખો. ખુલ્લો પહોળો રાખવાથી પરસેવો સુકાઈ જાય.

૧૦. એંઠાં વાસણો લાંબો સમય પડ્યા ન રહેવા દો. જમ્યા બાદ તરત બે ઘડીમાં વાસણો સાફ થઈ જાય તેવી ગોઠવણ કરો.

૧૧. થાળી લુછેલા કપડાંને ૪૮ મિનિટમાં સુકાઈ જાય તે રીતે સૂકવી દો તથા તે કપડાંને સૂર્યાસ્ત પહેલા ધોઈ નાંખવું.

કીડીને ઓળખો

કીડીને કોણ ન ઓળખે? તે નાની પણ હોય, મોટી પણ હોય, તે કાળા રંગની પણ હોય, લાલ રંગની પણ હોય, તે છુટી-છવાઈ પણ હોય અને જથ્થાબંધ પણ હોય.

કીડી તેઈન્દ્રિય ત્રસ જીવ છે. તેની કાયા ઘણી કોમળ હોય છે. સહેજ દબાણમાં આવતાં તે મરી જાય છે. તેની ઘ્રાણેન્દ્રિય ખૂબ તેજ હોય છે. મીઠા અને ચીકણાં પદાર્થોથી તે ખૂબ આકર્ષાય છે. ખાદ્યપદાર્થો વેરાય કે ઢોળાય ત્યાં અચાનક જથ્થાબંધ કીડીઓ ભેગી થઈ જાય છે.

કીડીનું શરીર ઘણું બારીક છે. ધ્યાનથી જોવાથી ચાલતી વખતે રસ્તા પર કીડી દેખી શકાય છે.

લાલ કીડી વધારે બારીક હોય છે. તેનો ડંખ પણ તીવ્ર હોય છે. તે ઘણીવાર ચામડી પર ચોંટી જાય છે અને ઘણાં પ્રયત્ન છતાં ઉખડતી નથી. ત્યારે તેને બચાવવા ખૂબ ધીરજ અને સાવધાની રાખવી પડે છે. કદાચ ન ઉખડે તો તે સમયે પાણીનું એક ટીપું નાંખવાથી તરત છુટી પડી જશે.

કીડીની રક્ષા કરો

૧. ખાદ્યપદાર્થ નીચે પડે તો તરત લઈ લો. દૂધ-ઘી વગેરે ઢોળાયા હોય તો તરત સાફ કરી નાંખો.

૨. ઘરમાં કીડી તરત દેખાય તેવું ફ્લોરીંગ જોઈએ.

૩. ચાલતી વખતે બરાબર નીચે જોઈને ચાલો.

૪. જે પદાર્થથી કીડીઓ આકર્ષાઈ હોય તે પદાર્થ સંભાળીને લઈ લેવાથી કીડીઓ પોતાના સ્થાને ચાલી જશે.

૫. કોઈ ખૂણામાં મધુર ખાદ્યપદાર્થનો કણીયો મૂકી દેવાથી બધી કીડીઓ એક સ્થાને ભેગી થઈ જશે.

૬. દીવેલ અને લોટની ગોળી બનાવીને મૂકો.

૭. આજુબાજુ કંકુ, હળદર કે રાખ ભભરાવો.

૮. ખાદ્યપદાર્થોમાં કીડીઓ થઈ ગઈ હોય તો ખૂબ સાવધાનીથી યોગ્ય ઉપાય કરીને રક્ષા કરવી જોઈએ.

૯. દિવેલ કે નારંગીના તેલની ગંધવાળું કપડું ઢાંકવાથી પણ ડબ્બા વગેરેમાં થયેલી કીડીઓ ચાલી જાય છે.

૧૦. પાણીમાં પડેલી કીડી નિશ્ચેત્તન લાગે પણ તેને હળવે હાથે સુકા કપડાં પર મૂકવાથી ૫-૭ મિનિટમાં ચાલવા લાગશે.

૧૧. D.D.T. કે લક્ષ્મણરેખા જેવા કીડીના નાશક પાવડર કે સ્ટીક ખૂબ ઝેરી હોય છે તે વાપરવા નહિં.

મચ્છરને ઓળખો

ચઉરિન્દ્રિય મચ્છરથી કોણ પરિચિત નહિ હોય? મચ્છરનો ગણગણાટ કાનને ખૂબ પરિચિત છે. મચ્છરના ડંખ ચામડીએ ખૂબ ખાધા છે. મચ્છરે મેલેરીયા જેવી બિમારીના બિછાને પણ ઘણીવાર સુવડાવી દીધા છે. તે આપણને ઉપદ્રવ ન કરે અને તેની જાણતા-અજાણતા હિંસા પણ ન થઈ જાય તે બંને આશયથી મચ્છરની ઉત્પત્તિનું નિવારણ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સૂર્યાસ્ત સમયે બારી-બારણાં બંધ રાખવાથી મચ્છરો ઘરમાં પ્રવેશતા નથી. ઘરમાં ચીજવસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત ન રાખો. ખુલ્લા કપડા-થેલા-બેગ વગેરેમાં મચ્છરો ભરાઈ જાય છે.

મચ્છની કાયા અત્યંત કોમળ હોય છે. જરાક ભારે સ્પર્શ થતાં તે મરી જાય છે. ઉઠતા-બેસતા કે પડખું ફેરવતા પણ બેકાળજીથી મચ્છર મરી જાય છે. વસ્તુ લેતા-મૂકતા પણ બેદરકારી રાખવાથી મચ્છરની હિંસા થઈ જાય છે. સુદર્શનચક્રની જેમ ફરતા પંખાની હડફેટમાં આવવાથી પણ મચ્છરો મરી જાય છે. આહાર-પાણીનાં ખુલ્લાં વાસણમાં પડવાથી પણ મચ્છર મરી જાય છે. અગ્નિ, ગરમ રસોઈ કે ગરમ પાણીમાં મચ્છર પડે તો મૃત્યુ પામે છે.

મચ્છરની રક્ષા કરો

૧. ઘરમાં અને આજુબાજુ બિલકુલ ગંદકી ન રાખો.

૨. બારી-બારણાં બંધ રાખીને કુદરતી હવા-ઉજાસને અવરોધો નહિં.

૩. બારી-બારણામાં ઝીણી જાળી ફીટ કરવાથી મચ્છરોનો ઘરમાં પ્રવેશ અટકાવી શકાય છે.

૪. મચ્છરો વધી ગયા હોય ત્યાં જુના લોકો લીમડાનો ધૂપ કરતાં. તેથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.

૫. મચ્છરદાની બાંધીને સુઈ જવાથી મચ્છરોના ઉપદ્રવ અને વિરાધનાથી બચી શકાય છે.

૬. કોઈપણ વસ્તુ લેતા-મૂકતા મચ્છર દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૭. આહાર-પાણીનાં વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.

૮. ઉકાળેલું પાણી, ઠારેલી પરાત ઉપર જાળી ઢાંકો.

૯. મચ્છર મારવાની દવા ન જ છંટાય કે મચ્છર મરી જાય એવા અન્ય કોઈ ઉપાય પણ ન જ અજમાવાય.

૧૦. તુલસીના છોડથી મચ્છર થતા નથી.

૧૧. લીંબોડીનું તેલ શરીર પર લગાવવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

૧૨. નારંગીનું તેલ ચોપડવાથી મચ્છર કરડતા નથી.

૧૩. નારંગી વાપર્યા બાદ તેની છાલ સૂકાવી એનો ધૂપ કરવાથી મચ્છરો દૂર ચાલ્યા જાય છે.

માખીને ઓળખો

માખી ઘર-ઘરમાં જોવા મળતું જંતુ છે. માખી એ ચઉરિન્દ્રિય છે. તે ઉડતી જીવાત છે. ઉડીને શરીર ઉપર, ખાદ્યપદાર્થો ઉપર, કચરા ઉપર કે અશુચિ ઉપર પણ તે બેસે છે. ગંદકીના જીવાણુઓ ખાદ્યપદાર્થો ઉપર સંક્રાન્ત કરીને તે રોગનો ફેલાવ કરે છે. આજુબાજુ માખીઓનો બણબણાટ ચાલુ હોય તો બેસવાની-સૂવાની-ખાવાની કે અન્ય કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં ખલેલે પહોંચે છે.

માખી ઉડીને ખુલ્લા દૂધ-ઘી-દાળ-શાક-તેલ-સાબુના ફીણ કે પાણી વિગેરેમાં પણ પડી જાય છે. તે પછી તરત કાઢીને તેને બચાવી લેવામાં ન આવે તો તરત મરી જાય છે.

મોટે ભાગે ગંદકી હોય ત્યાં માખી ખૂબ પેદા થાય છે. કચરો, કેળાની છાલ, કેરીના ગોટલા-છાલ વગેરે ઉપર ખૂબ માખીઓ ભેગી થાય છે.

ગંદકી એ માખીનું પ્રસૂતિગૃહ છે. ઘરમાં જેટલી ગંદકી ઓછી, તેટલી માખીને ઉત્પત્તિ ઓછી.

માખીની રક્ષા કરો

૧. ઘરમાં ગંદકી ન થવા દો.

૨. ખાદ્યપદાર્થો તથા પાણી ભરેલા સાધનો ઢાંકેલા રાખો.

૩. સાબુનાં પાણીમાં બોળેલા કપડાની બાલદી વગેરે સાધન ઢાંકીને રાખો.

૪. જમતા, રસોઈ કરતા, કપડા ધોતા, વાસણ માંજતા, માખી ક્યાંય વચ્ચે ન આવી જાય કે ભીનામાં પડી ન જાય તેની કાળજી રાખો.

૫. ખાદ્યપદાર્થ, પાણી કે ફીણમાં માખી પડે તો તરત તેને બહાર કાઢી લો. માખી ઉડી શકે તેમ ન હોય તો તરત જ સૂકી રાખ ભીની માખી પર ભભરાવો. એથી પાણી ચૂસતાં એની ઉષ્માથી તરત તે સક્રિય બની જશે. ઘણીવાર કલ્લાક, બે કલ્લાકે પણ માખી તેમાંથી જાગતી થઈ ઉડી જાય છે.

૬. ઘરમાં કેળાની છાલ વગેરે કચરાને ભેગો ન થવા દો. તરત તેનો યોગ્ય નિકાલ કરો.

૭. ઝીણી જાળીવાળા બારી-બારણાંથી માખીઓ ઘરમાં પ્રવેશતી અટકે છે.

૮. ઘરમાં મીઠાવાળા પાણીનું પોતું કરવાથી માખી થતી નથી.

માંકડને ઓળખો

આ માંકડ તેઈન્દ્રિય છે. લાકડાનું ફર્નીચર અને સૂવાના પલંગ માંકડનું નિવાસસ્થાન છે. લાલ રંગના આ જંતુને માનવરક્ત ખૂબ પસંદ છે. રાત્રે ઊંઘમાં હોઈએ ત્યારે શરીર ઉપર ચોંટી રક્તચોરી કરનાર માંકડના ચકટાથી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે.

સડેલું લાકડું પણ તેનો ખોરાક છે. પરસેવાની ગંધથી તે ખેંચાઈ આવે છે.

ઝેરી દવા છાંટીને માંકડને મારી નાંખવા તે ક્રૂરતા છે. માંકડને ખૂબ યતનાપૂર્વક લઈને એક નાની વાડકીમાં કોલસો મૂકી એકત્ર કરવા અને ત્યારબાદ તે બધા માંકડને સુરક્ષિત સ્થાને છાંયડામાં જૂના લાકડા અથવા ઝાડમાં મૂકી દેવા તે જ સરળ ઉપાય છે.

માંકડને મારી નાંખવામાં આવે તો તેના કલેવરમાંથી ફરી પુષ્કળ માંકડો પેદા થાય છે. તેથી માંકડ મારી નાખવા તે માત્ર ક્રૂરતા નથી, મૂર્ખતા પણ છે. માટે તેને જયણાપૂર્વક યોગ્ય સ્થળે મૂકવા.

માંકડની રક્ષા કરો

માંકડની રક્ષા માટે આટલી સાવધાની રાખો :

૧. જે ઓરડામાં કે જે પલંગમાં માંકડ થયા હોય તેનો ઉપયોગ થોડા દિવસ પૂરતો બંધ કરો. માંકડ આપોઆપ ચાલ્યા જશે.

૨. ગાદલા, ઓશીકાની ચાદરો કે ખોળીઓ વગેરે ખૂબ મેલાં રાખવાથી માંકડ થવાની સંભાવના છે. તેથી એ મેલાં ન રાખો.

૩. માંકડ થયા હોય તેવા ખાટલા-ગાદલા-ફર્નિચર તડકે ન મૂકવા. તડકે મૂકવાથી માંકડ તરફડી મરી જાય છે. હિંસાનું પાપ લાગે છે. ખાટલા વગેરે છાયાવાળા નિર્જન સ્થાનમાં મૂકી રાખવા.

૪. માંકડ મારવાની દવાનો ઉપયોગ ભૂલેચૂકે પણ ન કરો.

૫. માંકડ થઈ ગયા હોય તો ખૂબ પોચા હાથે જયણાપૂર્વક માંકડને પકડીને એક વાટકીમાં એકત્ર કરો. પછી, તે બધા માંકડને સહેજ દૂર અવાવરૂ સ્થાનમાં જૂનાં લાકડામાં કે ઝાડમાં મૂકી દો.

વાંદાને ઓળખો

આ વાંદા ચઉરિન્દ્રિય છે. રસોડાનાં કબાટમાં, બાથરૂમમાં કે ખાળ અને ગટરમાં વારંવાર જોવા મળતા વાંદાનો પરિચય કોને ન હોય? અચાનક કબાટના ખૂણામાંથી બહાર ધસી આવતા આ જંતુને જોઈને ઘણાં ગભરાઈ જાય છે.

આ જંતુ ખાસ કરીને ગંદકીમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. રસોડામાં સાફસૂફી બરાબર થતી ન હોય, એંઠવાડ પડ્યો રહેતો હોય, મોરી બરાબર સાફ થતી ન હોય કે અન્ય કચરો જમા થયા કરતો હોય ત્યાં વાંદા જલદી ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

વાંદા ઉત્પન્ન થઈ ગયા પછી તેના ઉપદ્રવથી બચવા ઘણાં વાંદાની દવા છાંટે છે. આ દવાની સુગંધથી ખેંચાઈને ખૂણે-ખાંચરે ભરાયેલા વાંદા બહાર આવી જાય છે અને દવાની નજીક આવતાની સાથે જ તેના ઝેરથી ટપોટપ મરી જાય છે. આવી દવા છાંટવી તે ભયંકર ક્રૂરતા છે. નિર્દોષ ઉપાયો કરવાને બદવે આવા હિંસક ઉપાય કરવા તે દયાનું દેવાળું જ ગણાય.

વાંદાની રક્ષા કરો

૧. વોશ-બેસીનમાં, મોરીમાં કે બાથરૂમ-સંડાસમાં સતત ભીનાશ રહેવા ન દો.

૨. સાંજે વાસણો સાફ કર્યા બાદ મોરી બરાબર સાફ કરવી, પાણી લૂછી નાંખવું, અને ખાળની જાળી ઉપર તથા આજુબાજુમાં કેરોસીનનું પોતું કરી દો.

૩. ગટરનાં ઢાંકણાં પેક બંધ રાખો. જ્યારે ખોલવું પડે ત્યારે ધ્યાન રાખો. ઢાંકણું ખુલતા જ વાંદા બહાર ધસી આવશે, પગ નીચે દબાઈ ન જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

૪. એક મોટા ચોરસ ડબ્બામાં નાળિયેરનાં છાલાં, જૂના કપડાં, થોડા કોલસા વગેરે ભરીને ઉપર ખાખરા કે કડક પુરીના ટુકડા મુકો. જ્યાં વાંદા ખૂબ થયા હોય ત્યાં આ ડબ્બો મૂકો. વાંદાઓ આ ડબ્બાના પોલાણમાં આવીને ભરાઈ જશે. ૪-૫ દિવસ બાદ સંધ્યા સમયે ડબ્બો દૂર કોઈ અવાવરૂ સુરક્ષિત સ્થાનમાં લઈ જઈ ખાલી કરો. વાંદા બહાર નીકળી જાય પછી ફરી છાલાં અને ટુકડા તેમાં ભરી ડબ્બો પાછો ઘરમાં મૂકો. આ રીતે વારંવાર કરવાથી વાંદા બિલકુલ નીકળી જશે.

૫. સૂકા ચૂનાનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગથી પણ વાંદા દૂર રહે છે.

ઉધઈને ઓળખો

તેઈન્દ્રિય એવી ઉધઈ એક સૂક્ષ્મ જીવાત છે. તે અવાવરૂ જમીનમાં, દિવોલ પર, ફર્નીચરમાં તથા પુસ્તકો અને કાગળમાં થાય છે. એકવાર ઉધઈ થયા પછી તેની ઉત્પત્તિ ખૂબ વધી જાય છે અને તેનું ક્ષેત્ર વિસ્તાર પામે છે. ઉધઈ ફર્નીચર તથા કાગળોને કોતરી ખાય છે. દિવાલને પણ કોતરી ખાય છે અને મકાનને જર્જરિત બનાવી દે છે.

ઉધઈ થયા પહેલા કે થયા પછી ક્યારેય પેસ્ટ કંટ્રોલ કરાવવાથી ઉધઈ તથા અન્ય જીવાતો એક સાથે નાશ પામી જાય છે. પેસ્ટ કંટ્રોલ અત્યંત હિંસક ઉપાય છે. સેંકડો હજારો નિર્દોષ જીવોને દવા છાંટીને એકસાથે મોતને ઘાટ ઉતારી દેવા તે ભયંકર ક્રૂરતા છે. આ રીતે જીવોને બેરહેમીથી મારવાથી આપણને પણ ભવોભવ ક્રૂર રીતે મરવાનો વારો આવે છે.

ઉધઈ જ્યાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યાં આજુબાજુ લીટી જેવી નિશાની થઈ જાય છે તેનાથી ઉધઈનો ખ્યાલ આવી જાય છે.

પ્લાયવુડમાં ઉધઈ થવાની શક્યતા વધુ છે. સાગ, સીસમ, ચંદન લાકડામાં ઉધઈ જલદી આવતી નથી માટે ઘરમાં પ્લાયવુડનો ઉપયોગ ટાળો.

ઉધઈની રક્ષા કરો

૧. કબાટમાં ભરેલા પુસ્તકો થોડા સમયે બહાર કાઢી બરાબર જોતા રહેવું. પુસ્તકો તથા કબાટની જયણાપૂર્વક સાફસૂફી કરવી.

૨. પુસ્તકોનાં કબાટમાં ઘોડાવજ, કપૂર કે ડામરની ગોળી જેવા પદાર્થો રાખી મૂકવાથી ઉધઈ વગેરે જીવાતની ઉત્પત્તિ થતી નથી.

૩. કપડાનાં કબાટમાં પણ તમાકુ, લીમડાના પાન કે ડામરની ગોળી જેવી ચીજ રાખી મૂકવાથી કપડામાં જીવાત પડતી નથી.

૪. નવું મકાન બનાવતી વખતે સ્લેબ ઉપર લાદી જડતા પહેલા ડામરના રસનું પતલું પડ પાથરી દેવાથી મકાનમાં ઉધઈ થતી નથી.

૫. પુસ્તક, ફર્નીચર કે દિવાલ ઉપર ઉધઈ થઈ જાય તો તે જીવોને ખૂબ જયણાપૂર્વક ત્યાંથી લઈ દૂર કોઈ વૃક્ષમાં મૂકી દેવી. જે જગ્યા પર ઉધઈ થઈ હતી તે જગ્યા સંપૂર્ણ જીવાત રહિત થઈ ગઈ છે તેની સંપૂર્ણ ખાતરી કર્યા બાદ તે જગ્યા પર દિવેલ કે કેરોસીન નીતરતું પોતું ફેરવી દેવું. તો ફરીથી ઉધઈ આવશે નહિ.

૬. ગેરુ કે ચૂનાથી મકાન ધોળવાથી ઉધઈ થતી નથી.

૭. ગોબર (છાણ)ના લીંપણથી પણ ઉધઈ અટકે છે.

ધાન્યના કીડાને ઓળખો

ઘઉં-ચોખા વગેરે ધાન્ય અને કઠોળમાં ઈયળ-ધનેડા વગેરે જાતજાતના કીડા થઈ જાય છે.

અનાજ સડી જાય તો તેમાં પુષ્કળ જીવાત પડી જાય છે. કઠોળમાં પોલાણ કરીને તેમાં જીવાત ભરાઈ જાય છે. ચોમાસાની ઋતુમાં આખા કઠોળમાં પુષ્કળ જીવાત થવાની સંભાવના રહે છે.

અનાજ એક વાર વીણી લીધા બાદ ફરી થોડા દિવસોમાં તેમાં જીવોત્પત્તિ સંભવિત છે. ભેજના વાતાવરણમાં જીવોત્પત્તિની સંભાવના વધારે છે.

વીણ્યા વગર ધાન્યને દળી નાંખવામાં આવે તો તેમાં રહેલા અનેક નિર્દોષ જીવો અનાજની સાથે દળાઈ જાય છે.

અનાજ વીણવાનું કાર્ય નોકર-નોકરાણીને ભરોસે છોડવાથી ઘણી બેદરકારી થવાની સંભાવના છે. એમને પ્રાયઃ જયણાનો પરિણામ હોતો નથી.

અનાજના લોટમાં પણ અમુક સમય પછી જીવાતો પડવાની સંભાવના છે. બહારના તૈયાર લોટમાં તો પુષ્કળ જીવોત દળાયેલી હોવાની સંભાવના છે.

ધાન્યના કીડાની રક્ષા કરો

ધાન્યની જીવાતોની રક્ષા કાજે આટલી કાળજી જરૂરી છે :

૧. અનાજ કાળજીપૂર્વક સાફ કરીને પછી ભરો.

૨. સાફ કરેલા ઘઉં-ચોખા વગેરેને દીવેલથી મોઈને ભરો.

૩. ધાન્યની સાથે પારાની થેપલીઓ મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી.

૪. અનાજને દળવા આપતા પહેલા ફરી એકવાર વીણી લો.

૫. ચોમાસાની ઋતુમાં શક્ય પ્રયત્ને દરેક આખા કઠોળનો ત્યાગ કરો.

૬. અનાજ વીણવાનું કામ નોકર-નોકરાણીના ભરોસે ન છોડો.

૭. તૈયાર લોટનો ઉપયોગ બીલકુલ ન કરો.

૮. લોટમાં પણ કાળમર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન થઈ જાય તેની કાળજી રાખો.

૯. અનાજ ભરવા માટે ચુસ્ત બંધ થાય તેવા સાધન રાખો.

૧૦. બહારનો રવો-મેંદો-બેસણ કે લોટ બિલકુલ વાપરવો નહિ. ઈડલી, ઈડલા, ખમણ એ કે એવા અન્ય લોટ પણ તૈયાર વાપરવા નહિ.

૧૧. હોટલમાં અનાજ-લોટમાં જયણા બિલકુલ સચવાતી નથી માટે હોટલમાં જમવું નહિ.

૧૨. કઠોળ કે દાળો આદિમાં છાણની રાખ મેળવી રાખો એથી જીવાતો થતી અટકે છે.

ઈયળોને ઓળખો

આ જીવસૃષ્ટિ કેટલી વિશાળ છે. જાત-જાતના પદાર્થોમાં જાત-જાતના વિકલેન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

વિકલેન્દ્રિય એટલે બે થી ચાર ઈન્દ્રિયવાળા જીવો.

લીલા શાકભાજીમાં લીલા રંગની ઈયળો છૂપાયેલી હોય છે. વનસ્પતિનો રંગ અને ઈયળનો રંગ સમાન હોવાથી તેને ઓળખળી મુશ્કેલ બને છે. કાળજીપૂર્વક જોવામાં આવે તો જ તે નજરે પડે છે.

કાચા શાક આખાને આખા જોયા વગર ખાઈ જવાથી ઈયળો જડબામાં ચવાઈ જાય છે.

બેદરકારીપૂર્વક શાક સમારવામાં આવે તો ઈયળ કપાઈ જાય છે.

શાક સુધાર્યા વિના આખા શાકને રાંધવામાં આવે તો અંદર ઈયળ હોય તો બફાઈ જાય છે.

પાપડી-વટાણાં-ભીડાં-શીંગો-સીમલા મરચા-કારેલા વગેરેમાં ઈયળની સંભાવના વધારે છે.

ઈયળોની રક્ષા કરો

૧. જેમાં ઈયળોની સંભાવના વધારે હોય તેવા શાકભાજી ખાવાનો આગ્રહ છોડો.

૨. કોબીજ-ફ્લાવરમાં બેઈન્દ્રિય જીવો અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને પોલાણ-ખાંચામાં ભરાયેલા હોય છે. તેથી, કોબીજ-ફ્લાવરનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ક્યારેક નાના સાપ પણ તેમાં ભરાયેલા હોય છે.

૩. બીજા શાકને જોઈ, ઉપયોગ કર્યા પછી સુધારવા. ભાજીપાલાને યતનાપૂર્વક ચુંટ્યા બાદ ચાળણીમાં ચાળવા પછી જ વાપરવા.

૪. કોઈ શાકભાજી સમાર્યા વગર આખા ન રાંધવા.

૫. ભીંડા આડા ન સુધારવા. ઊભા સુધારતી વખતે પણ ખૂબ યતના રાખો. કાપો મૂક્યા બાદ અંદર જોઈ ઈયળ હોય તો તેની જયણા કરી પછી વાપરો.

૬. શાક સમારતી વખતે વાતચીત કે અન્યપ્રવૃત્તિ કરવી નહિ. શાક બરાબર ધ્યાનથી જોવું. ઈયળ નીકળે તેને નાના વાસણમાં એકત્ર કરી યતનાપૂર્વક સલામત સ્થળે મૂકી દેવી. ઈયળવાળાં ફોતરાં પણ યતનાથી સલામત સ્થળે છોડવા.

૭. શાક સમારવાનું કાર્ય નોકરોના ભરોસે ન છોડો.

૮. મેથીની ભાજીમાં ખૂબ સૂક્ષ્મ કેસરી રંગની ઈયળો હોય છે. ચારણીમાં ચાળવાથી તેની જયણા થઈ શકે.

૯. લીલા વટાણાં અને લીલા ચણા વિગેરેમાં પણ પુષ્કળ ઈયળો નીકળે છે. કાળજીપૂર્વક તેમની રક્ષા કરો.

કેટલાક જયણાસૂત્રો

૧. ખાદ્યપદાર્થના વાસણો ખુલ્લા ન રાખો.
૨. ગેસ-પ્રાયમસ વગેરે પેટાવતાં પહેલાં પૂંજણીથી બરાબર પૂંજી લો.
૩. સૂર્યોદય પહેલા ચૂલો પેટાવવો નહિ.
૪. સૂર્યાસ્ત પછી ચૂલો પેટાવવો નહિ.
૫. લાઈટ-પંખા વગેરેનો ઓછોમાં ઓછો ઉપયોગ કરો. બિનજરૂરી લાઈટ-પંખા ચાલુ ન રાખો.
૬. વેક્યુમ-ક્લીનર (ઈલેક્ટ્રીક સાવરણી)નો ઉપયોગ કરવો નહિ.
૭. કોઈપણ જગ્યા વાપરતા પહેલા જયણાપૂર્વક કોમળ સાવરણી ફેરવી લો. જે જીવો જે દરના હોય તેમને તે તરફ લઈ જાવ.
૮. એંઠું મુકો નહિ, થાળી ધોઈને પીઓ.
૯. જંતુનાશક દવા વાપરવી નહિ, તેનો વેપાર કરવો નહિ.
૧૦. ગરમ પાણીમાં ઠંડુ પાણી ભેળવો નહિ.
૧૧. સાબુ એ પાણીના જીવો માટે શસ્ત્ર છે. તેથી નહાતી વખતે રોજ શક્ય ન બને તો અઠવાડિયે ૩-૪ દિવસ સાબુનો ઉપયોગ ટાળો.
૧૨. પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બનેલા સાબુ-ટુથપેસ્ટ, ખાદ્યપદાર્થો દવાઓ વાપરવા નહિ.
૧૩. ફટાકડા ક્યારેય ફોડવા નહિ.
૧૪. ઘાસ ઉપર ચાલવું નહિ - ફરવું નહિ.
૧૫. વનસ્પતિનાં પાંદડા તોડવા નહિ.

૧૬. ગર્ભપાત કરાવવો નહિ, કોઈને તેની સલાહ આપવી નહિ. એવાં દવાખાનાં ચલાવવા નહિ.

૧૭. કાચા દૂધ-દહીં-છાશ કે તેની વાનગી સાથે કઠોળનો અંશ પણ આવતો હોય તેવી વાનગી ખાવી નહિં. દહીં-દૂધ-છાશને ધીમા તાપે પૂરતા પ્રમાણમાં ઉકાળ્યા બાદ જ કઠોળ જોડે વાપરી શકાય.

૧૮. પર્વતિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી વગેરે પર્વોમાં લીલોતરી વાપરવી નહિ.

૧૯. રસોઈ બનાવતા પહેલાં લોટ-ધાન્ય ચાળી લો, બરાબર જોઈ લો.

૨૦. પર્વતિથિ અને ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળાવવું નહિં.

૨૧. ખાલી વાસણો ઊંધા કે આડા મૂકી રાખો, જેથી જીવાત તેમાં પડીને ગુંગળાઈ ન જાય.

૨૨. ઠારેલા ગરમ પાણી પર જાળીઓ ઢાંકો.

૨૩. ટેબલ, પલંગ વગેરે કોઈપણ સામાન જમીનથી ઘસીને ન ખેંચો, ઉંચકીને ફેરવો.

૨૪. કબાટ, બેગ, ડબ્બા, ડબ્બી વગેરે ચુસ્ત બંધ કરીને રાખો, અધખુલ્લા ન રાખો.

૨૫. ખાદ્યપદાર્થ નીચે ઢોળાય કે વેરાય નહિ તેની કાળજી રાખો. ઢોળાય તો તરત સાફ કરો, વારંવાર પોતું કરવાનો ઉપયોગ રાખો.

૨૬. ઘરના ઓરડાની દિવાલો, છત વગેરે પણ ૨-૩ દિવસે જયણાપૂર્વક સાફ કરો.

૨૭. કીડીઓ ઉભરાય તે સ્થાને કીડીઓની આજુબાજુ ચૂનો કે રાખ ભભરાવી દો. કીડીઓ જતી રહેશે અને હાલતાં ચાલતાં પણ કીડીના ઉપદ્રવનો તરત ખ્યાલ આવી જશે જેથી પગ તેની ઉપર પડી ન જાય.

૨૮. ખાંડને દૂધ-ચા વગેરેમાં નાખતાં પહેલા રકાબીમાં પહોળી કરીને બરાબર જોઈ લો તેમાં કીડી કે અન્ય જંતુ તો નથી ને!

૨૯. ખાંડને બરાબર સાફ કરીને ચુસ્ત ડબ્બામાં રાખો. તેને ભેજ લાગતા ઝીણી ઈયળ થવાની સંભાવના છે.

૩૦. લાલ બોર મરચામાં તે વર્ણની પુષ્કળ જીવાતો સંભવિત છે. ખૂબ યાતનાપૂર્વક મરચાં બરાબર જોઈ લેવા.

૩૧. રાઈ, મરચાં, ધાણાંજીરૂ તથા અન્ય મસાલામાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. સાફ કરીને બરણીમાં ભરો અને ઉપયોગ કરતાં પહેલા પણ ખૂબ બારીકાઈથી જોઈ લો. આ ચીજોને ભેજ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખો.

૩૨. રસોડાના ચૂલા ઉપર લાઈટ ન રાખો. લાઈટની આસપાસ ઉડતી જીવાત ચૂલા પર કે તપેલીમાં પડે તો મરી જાય. સૂર્યપ્રકાશ પૂરતો આવતો હોય ત્યાં જ રસોડું કરો. રાત્રે કે અંધારામાં રસોઈ કે જમવાનું ન કરો.

૩૩. ચોમાસામાં ભેજને કારણે કેસરના તાંતણાઓમાં તે જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. આઈગ્લાસ વડે ખૂબ બારીકાઈથી જોવાથી નજરે ચડે છે. કેસર આઈગ્લાસથી વારંવાર તપાસતા રહો. જીવતવાળા કેસરને સંપૂર્ણ જીવાત મુક્ત કર્યા વિના તેનો ઉપયોગ ન કરાય. કેસરની ડબ્બીમાં કાળામરીનાં દાણાં મૂકી રાખવાથી જીવાત થતી નથી. કેસર લાવી ગરમ કરેલી થાળીમાં મૂકી સૂકવી નાંખી તેને નાના નાના પેંકીગમાં સીલપેક કરી રાખો જેથી બધાને ભેજ ન લાગે.

૩૪. લાઈટથી જીવાત ઘણી થાય છે. તેથી શક્ય તેટલો લાઈટનો ઉપયોગ ટાળો. સાંજે લાઈટ કરતા પૂર્વે બારી-બારણાં બંધ કરો.

૩૫. પાણી વાપર્યા પછી ગ્લાસ લૂછીને જ મુકો. ગ્લાસ ઉંધો ન મૂકવો.

૩૬. ચોમાસામાં મુસાફરી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટાળો.

૩૭. વાસી ભોજન રાખો નહિ, વાસી ભોજન જમો નહિ.

૩૮. મિઠાઈ, ખાખરા, ફરસાણ, લોટ વગેરેનો કાળ વીતી ન જાય તેની કાળજી રાખવી.

૩૯. બહારના મિઠાઈ-ફરસાણ, તૈયાર લોટ વગેરે વાપરવા નહિં.

૪૦. હોટલની વાનગીઓ અભક્ષ્ય અને જયણારહિત બનાવેલી હોય છે. હોટલમાં જમવું નહિ.

૪૧. બહારની તૈયાર વાનગીઓ ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ - આઈસક્રીમ - ઠંડાપીણાં વગેરેનો ત્યાગ કરો.

૪૨. બે રાત ઉલ્લંઘી ગયેલા દહીં-છાશ વાપરવા નહિં. દહી-છાશમાં બનાવેલા થેપલાં-ઢેબરાં વધુમાં વધુ બીજા દિવસે જ ખપે.

૪૩. લગ્નાદિ પ્રસંગોના કે ધાર્મિક પ્રસંગોના જમણવારો રસોડા કેટરર્સને સોંપાય છે, તેમાં બિલકુલ જયણા તથા ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક સચવાતો નથી. આવા જમણવારો કેટરર્સને ન સોંપો. જાતે દેખરેખ રાખી પૂરેપૂરી જયણા સાચવો. તેમાં રાત્રીભોજન ન થાય તેની ખાસ તકેદારી રાખો.

૪૪. આર્દ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરી અને રાયણ ન જ વપરાય. તે પહેલાં પણ વરસાદ થઈ ગયા પછી કેરીમાં જીવાત પડવાની સંભાવના છે. વરસાદ થયા પછી શક્ય હોય તો કેરીનો ત્યાગ કરો. તૈયાર પેકીંગમાં મળતો કેરીનો રસ ન વાપરો. ઊતરી ગયેલી, વર્ણાંતર થયેલી કેરીનો ઉપયોગ ન કરો.

૪૫. વાસી માવાની વસ્તુ ન વપરાય. તાજો માવો પણ ઘીમાં બરાબર શેકી પાકો કરેલો ન હોય તો બીજા દિવસે તે વાસી બને છે. સૂર્યોદય પૂર્વે કે સૂર્યાસ્ત બાદ માવો ન બનાવો.

૪૬. સાબુદાણાની ઉત્પત્તિમાં પુષ્કળ જીવોની હિંસા છે. સાબુદાણા ન વપરાય. ટેપીયોકા નામના કંદમૂળમાંથી સાબુદાણા બને છે. અસંખ્યા ત્રસ જીવોને મારી બનાવાય છે.

૪૭. બહારના તૈયાર બેસણ-રવા-મેંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તે વાપરવા નહિ. ગાંઠીયા-ફાફડા માટે પણ તૈયાર બેસણ ન વાપરવો.

૪૮. મધ-માખણ (બટર) અભક્ષ્ય છે. તેના ભક્ષણમાં પુષ્કળ વિકલેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ છે. માટે તેનો ત્યાગ કરો. પનીર વગેરે બાજારૂ ડેરી પ્રોડક્ટોનો ત્યાગ કરો.

૪૯. પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ વગેરે જ્યાં ત્યાં ફેંકવી નહિં. તે ફેંકેલી કોથળીઓ કોઈ ગાય વગેરેના પેટમાં જાય તો પશુમરણની ઘટનાઓ બને છે. બને ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ ટાળવો.

૫૦. કેળાની છાલ જેવી વસ્તુઓ રસ્તા પર છુટ્ટી ફેંકવી નહિં.

૫૧. મગ વગેરે કઠોળ રાંધતા પહેલા લાંબો સમય પલાળી રાખવાથી તેમાં ફણગા ફૂટવાની સંભાવના છે. તેથી, લાંબો સમય પલાળી ન રાખો. ફણગા ફૂટેલ કઠોળ કે અનાજ ન વાપરો. એ અનંતકાય છે. પોંક પણ ન વાપરો. એ અનંતકાય છે.

૫૨. ઢોકળા, ઈડલી, જલેબી વગેરેનો આથો રાત્રે ન પલાળવો.

૫૩. શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર ક્યાંય પણ ખંજવાળ આવે તો ખંજવાળતા પહેલા બારીકાઈથી જોઈ લો કે કોઈ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથી બેઠું ને! અને, પીઠ વગેરે ભાગમાં દ્રષ્ટિ ન પહોંચે તો ખંજવાળતા પહેલા પોચા હાથે હાથરૂમાલ સહેજ ફેરવી દેવો.

૫૪. કપડા ધોવા નાંખતા પહેલાં આગળ પાછળ કરીને, ઊંધા-ચત્તા કરીને તથા ખીસ્સા બહાર કાઢીને બરાબર જોઈ લો તેમાં કોઈ જીવજંતુ તો નથીને.

૫૫. કોઈપણ નાના કે મોટા વાસણમાં પાણી, ખાદ્યપદાર્થ, અનાજ કે કોઈપણ ચીજ ભરતા પહેલાં બરાબર જોઈ લો કે તેમાં ખૂણે-ખાંચરે કોણ સૂક્ષ્મ જંતુ તો નથીને!

૫૬. બારી-બારણાં ખોલતા-બંધ કરતા પહેલા સહેજ ખખડાવો જેથી ખાંચામાં ક્યાંય ગરોળી ભરાયેલી હોય તો અવાજ સાંભળીને ખસી જાય. બારી-બારણાં ખોલ-બંધ કરતા પૂર્વે દૃષ્ટિથી બરાબર જોઈ લો.

૫૭. કોઈપણ ચીજ-વસ્તુ મૂકતા પહેલાં જમીન ઉપર દ્રષ્ટિ બરાબર ફેરવી લો.

૫૮. આખા ગંઠોડા કે સૂંઠમાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી તૈયાર ગંઠોડા (પીપરામૂળનો) કે સુંઠનો પાવડર વાપરવો નહિં, તેમાં પુષ્કળ જીવાતો કૂટાયેલી હોય તે સંભવિત છે. આખા ગંઠોડા કે સૂંઠ લાવી, ખૂબ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘેર કૂટવાથી મોટી જીવવિરાધનાથી બચી જવાય છે. એ જ રીતે ત્રિફળા વગેરે દરેક બાબતમાં કરવું.

૫૯. ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી, ચોમાસામાં કે ભેજવાળા વાતાવરણમાં તેમાં એ જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના ઘણી છે.

૬૦. સૂકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ચોમાસામાં સૂકવણીના શાક બીલકુલ ન વાપરવા હિતાવહ છે. અન્ય ૠતુમાં પણ બરાબર તપાસ્યા પહેલા અને ચાળ્યા વગર તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

૬૧. પર્વતિથિના દિવસે કે ઉપધાન વગેરેમાં આંબોળિયાનું શાક ખાસ વાપરવામાં આવે છે. તેના પોલાણમાં જીવાત થઈ જાય છે. તેથી ઝીણા ટુકડા કરીને બારીકાઈથી બરાબર જોઈ લીધા પહેલા આંબોળિયાનો ઉપયોગ ન કરવો. આમલી કે કોકમ પણ જોઈ તપાસી વાપરવા.

૬૨. છત પરના જાળા સાફ કરવા માટે લાકડી સાથે બાંધેલી મુલાયમ સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો.

૬૩. વાંદા વગેરે જીવાત માટે લક્ષ્મણરેખા નામના ચોક બજારમાં મળે છે. તેનાથી વાંદા વગેરે જંતુઓ મરી જાય છે. આવા જંતુનાશક દ્રવ્યનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો.

૬૪. ટ્યુબલાઈટ ઉપર ખાસ કરીને ચોમાસામાં નાના પતંગીયા જેવા કુદા પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. સવારે કચરામાં તે કુદાના કલેવરો ભેગા થાય છે. ટ્યુબલાઈટની લાકડી સાથે લીમડાના પાંદડાની નાની ડાળખી બાંધી દેવાથી આવા કુદા થતા નથી.

૬૫. શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાની પ્રથા ઓછી થતી જાય છે અને બહારથી તૈયાર રસ લાવીને વાપરવામાં આવે છે. આવો રસ વાપરવો ઉચિત નથી કારણ કે, તે રાત્રે કે આગલા દિવસે પણ કાઢેલો હોઈ શકે છે. વળી, આ બહારના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવામાં આવે છે. તેથી એવા દૂધ સાથે મગની દાળ કે કઠોળની અન્ય કોઈપણ ચીજ ખાવાથી દ્વિદળ થવાની સંભાવના છે. કેરીના રસમાં કાચું દૂધ ભેળવવું નહિં.

૬૬. ઘણાં ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો બનાવે છે અને તેમાં જરૂર પૂરતું દૂધ નાંખીને ચા પીવે છે. આ ઉપરથી નાંખેલું દૂધ જો કાચું હોય તો તેવી ચા સાથે સેવ-ગાંઠીયા-ફાફડા વગેરે કઠોળના લોટમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિં.

૬૭. સાંજે રસોડું આટોપાઈ જાય એટલે ગેસના બર્નર ઉપર કપડું બાંધી દેવું જોઈએ, જેથી બર્નરના કાણામાં કોઈ જીવાત પેસી ન જાય. સવારે પૂંજણીથી પૂંજવાથી ઉપર

ફરતી જીવાતોની જયણા થાય પણ કાણાંમાં ઘુસી ગયેલી જીવાતનું શું? તેથી કપડું બાંધવું એ જયણાની ઉત્તમ પ્રક્રિયા છે. અથવા બર્નર કાઢી જોઈ તપાસી, પૂંજી પછી પેટાવવું, બર્નર સહેલાઈથી નીકળે છે.

૬૮. બીસલેરી વગેરેના પાણી પીવા નહિ લગ્નાદિ પ્રસંગે પીવડાવવા નહિ તેમાં અળગણ વાસી પાણીની વિરાધના છે.

૬૯. પૌંઆ, મમરા, ધાણી આદિમાં પુષ્કળ જીવાત થઈ જવાની સંભાવના છે. તેથી, વાપરતા રાંધતા પહેલા ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

૭૦. લોટનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં લોટ અવશ્ય ચાળી લેવો.

૭૧. દાળીયા-ચણા-વટાણાદિ પણ જોઈ તપાસી વાપરવા.

૭૨. સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જ કપડાં સૂકવવાની દોરી છોડી દેવી ઉત્તમ છે. છેવટે સૂર્યાસ્ત બાદ થોડી હલાવો જેથી માખીઓ તેના પર રાતવાસો ન કરે. રાતના સમયે દોરી ઉપર આવીને કોઈ ગરોળી માખીઓનું ભક્ષણ ન કરી જાય તે માટે આમ કરવું જરૂરી છે.

૭૩. દિવસે વાપરેલા પાણી કે રસોઈના વાસણો મંજાઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાંથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધા મૂકી દેવા જોઈએ. તે વાસણ ભીનાં રહેવા ન જોઈએ.

૭૪. આગલા દિવસનું ગાળેલું પાણી પણ બીજા દિવસે ગાળીને જ વપરાય.

૭૫. લીંબુના ફૂલની બનાવટ મહાહિંસક છે. તેનો ઉપયોગ સદંતર ટાળો, શેરડીના રસમાંથી સાકર બન્યા બાદ બાકી બચેલા મેલને સડાવી અસંખ્ય ત્રસજીવોને પીલી સાયટ્રીક એસીડ એટલે જ લીબુના ફુલ બનાવાય છે. એનું માત્ર નામ જ લીબુંનું છે, લીંબુનો એક અંશ પણ એમાં નથી હોતો.

૭૬. મિઠાઈ ઉપર શોભા માટે કેસરનું પાણી છાંટેલું હોય તો તે મિઠાઈ બીજા દિવસે વાસી અભક્ષ્ય બને છે.

૭૭. મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેના બે-ત્રણ પાંદડા અનંતકાય ગણાય છે માટે તે છોડી દેવા.

૭૮. પૌંઆ-મમરા-સીંગદાણા-કિસમીસ વગેરે ચાળીને અને વીણીને જ વાપરવા જોઈએ. કાળી દ્રાક્ષમાં પણ તે જ રંગની જીવાત થાય છે. જોઈ વાપરવી.

૭૯. કાજુના બે ફાડીયા વચ્ચેના પોલાણમાં ઈયળ હોવાની સંભાવના છે. તેથી, ફાડિયા કર્યા વિનાના આખા કાજુ વાપરવા નહિ. કાજુ તળતા પહેલા પણ આ કાળજી લેવી હિતાવહ છે.

૮૦. ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ જ વાપરી શકાય. આગલા દિવસે ફોડેલી બદામ મિઠાઈ ઉપર ભભરાવાય નહિ. ચોમાસામાં આજની ફોડેલી બદામ મિઠાઈ પર ભભરાવી હોય તો મિઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને. પરંતુ, ફોડેલી બદામ એ જ દિવસે ઘીમાં શેકેલી હોય અથવા મિઠાઈમાં શેકાઈ ગઈ હોય તો બાધ નથી. મિઠાઈના કાળ જેટલી ચાલે. યાદ રહે કે ચોમાસામાં વાપરવાની બદામ ઉસ્માની જ ચાલે, મામરો નહિ.

૮૧. નળવાળા માટલામાં નળનો ભાગ સતત ભીનો રહેવાથી તેમાં નિગોદ-લીલ થવાની સંભાવના છે. નળવાળા માટલાને સાંજે ખાલી કરી નળમાંથી કપડું આરપાર નાંખી નળનો અંદરનો ભાગ સાફ કરવો જોઈએ. નળવાળા માટલાને બદલે નળ વગરના માટલા અને પાણી લેવા માટેના ડોયાની વ્યવસ્થા સર્વોત્તમ છે.

૮૨. વધારાના ઘડા-માટલા ઘરમાં રાખેલા હોય તેને કપડાના ટુકડા બાંધીને મુકવા જોઈએ, અન્યથા તેમાં કરોળીયાના જાળા અને મચ્છરોના નિવાસ થઈ જવાની શક્યતા છે.

૮૩. એકના એક માટલામાં રોજ પાણી ભરવાથી તેમાં લીલ થઈ જવાની શક્યતા છે. તેથી પાણીના માટલા ૩-૪ દિવસે બદલી આગળના માટલાને ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સુકાવા દેવા જોઈએ.

૮૪. ગ્લાસથી પાણી પીધા પછી તે ગ્લાસ કપડાંથી લૂછી નાંખવો જોઈએ. લૂછ્યાં વગરનો એંઠો ગ્લાસ પાણીના માટલામાં નાંખવાથી માટલાનાં બધા પાણીમાં સમૂર્છિમ જીવો થવાની સંભાવના છે. માટલામાંથી પાણી લેવા માટે ડોયો રાખવાથી આ ભૂલ થાય નહિ.

૮૫. બળતણ માટેના લાકડા-કોલસા પૂંજીને જમીન પર ઠપકારીને પછી વાપરવા જોઈએ. કોલસાને વાપરતા પહેલા ચાળણીથી ચાળી લેવા જોઈએ. લાકડા સૂકા જ વપરાય. છાણાં પણ જોઈ-તપાસી વાપરવા.

૮૬. સ્મશાનમાં ચિતામાં બાળવા માટેના એક-એક લાકડાને વ્યવસ્થિત પૂંજી લેવા જોઈએ અને જમીન પર ઠપકારીને પછી જ વાપરવા જોઈએ. જમીન પર ઠપકારવાથી અંદર પોલાણમાં ભરાયેલી જીવાત બહાર નીકળી જાય છે.

૮૭. ચણાનો લોટ ચાળવા માટેની ચારણી અલગ રાખવી. તે જ ચારણીથી જો ઘઉંનો લોટ ચાળવામાં આવે તો તે ઘઉંના લોટની રોટલી-પૂરી, કાચા દૂધ-દહીં-છાશ કે શ્રીખંડ સાથે ખાવાથી દ્વિદળ થાય. એ જ રીતે ઘંટી ઘરઘંટીની બાબતમાં પણ સમજવું.

૮૮. આજનો ચાળેલો લોટ આજે જ ઉપયોગમાં લેવાય, બીજા દિવસે લોટ ફરીથી ચાળવો પડે. રોજેરોજ લોટ ચાળીને વાપરો.

૮૯. છુંદા-મુરબ્બાની પાકી ચાસણીમાં કરેલા હોવા જોઈએ. અવસરે-અવસરે એનું નિરીક્ષણ કરો.

૯૦. અનાજ-લોટ વગેરે ચાળવા માટે અલગ અલગ ચારણા-ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ અને તેનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય :

૧. ઘઉંનો ચારણો : ઘઉં, પૌંઆ, મમરા, દાળીયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, ગંઠોડા, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા માટે.

૨. ચોખાનો ચારણો : મગ, ચોખા, જીરૂં,મેથી વગેરે નાના દાણાં માટે.

૩. લોટની ચારણી : મસાલાના પાવડર તથા લોટ ચાળી શકાય.

૪. મેંદાની ચારણી : આમચુર વગેરે બારીક મસાલા તથા મેંદો વગેરે ચાળવા માટે (અલગ અલગ ચારણા

રાખવાની કડાકૂટમાંથી બચાવવા અલગ અલગ જાળીવાળો ચારણો પણ બજારમાં મળે છે.) ધાન્યને કઠોળ એક જ ચારણે ન ચાળો. બંને માટે અલગ ચારણાં રાખો.

૯૧. છુંદા-મુરબ્બાની બરણીના મોંઢા ઉપર એરંડીયુ લગાવવાથી કીડીઓ થતી નથી.

૯૨. સચિત્ત મીઠું કોઈ પણ ખાદ્યપદાર્થમાં ઉપરથી નાંખીને વાપરવું નહિં.

૯૩. બહારના પાઉં, બિસ્કીટ વગેરે બેકરી પ્રોડક્ટ અભક્ષ્ય હોય છે, વાપરવા નહિ, જૈન કેક જેવા નામથી વેચાતી આઈટમો પણ ન વાપરો.

૯૪. આઈસ્કીમ, ચોકલેટ, કેડબરી વગેરેમાં પ્રાણીજ દ્રવ્યો હોવાની સંભાવના છે, અભક્ષ્ય છે માટે વાપરવા નહિં.

૯૫. દૂધમાં નાંખીને વાપરવાના જાત-જાતના પાવડરો બજારમાં મળે છે, તેમાં તે જ વર્ણની ઝીણી ઈયળો થઈ જવાની સંભાવના છે. બીજી રીતે પણ આ પાવડરો અભક્ષ્ય હોવાની શક્યતા છે. અભક્ષ્ય ન હોય તેવા ખાત્રીવાળા પાવડર પણ વાપરતા પહેલા ઈયળ ન હોય તેની બરાબર તપાસ કરવી.

૯૬. સમજણ ન પડે ત્યાં ગુરુ ભગવંતો, સાધ્વીજી મહારાજો કે વૃદ્ધ અનુભવીની સલાહ લો.

૯૭. કાચલી ફુટેલ ટોપરાનો ગોળો પણ ચોમાસામાં ન વપરાય. ગડબડ વાગતો કાચલીવાળો ગોળો જે દિવસે ફોડો એ જ દિવસે વાપરી શકાય એ જ દિવસે ઘી-તેલમાં ભૂંજી દીધેલ હોય તો મિઠાઈના કાળ જેટલું ચાલે.

૯૮. મોટાં ફળો જેવા કે ફણસ, ભોંયકોળું વગેરે વાપરવાનો ત્યાગ કરો. એના સમારવાદિમાં આરંભ ઘણો પરિણામ કઠોર બને છે.

૯૯. દેરાસરે ચડાવવા આદિ માટે પણ ઘરમાં જાત-દેખરેખ હેઠળ બનાવેલ મિઠાઈ-નૈવેદ્ય આદિનો જ ઉપયોગ કરો. બાજારૂ વસ્તુ ન વાપરો.

૧૦૦. પીપરમીંટ, ગોળીઓ, ચોકલેટ કે ટોફીઓ મોટેભાગે અભક્ષ્ય હોઈ તેનો ઉપયોગ ટાળો. દેરાસરમાં ચડાવાય નહિં.

૧૦૧. કઢી બનાવતાં દહીં કે છાશને બરાબર ઉકાળી પછી જ બેસણ ભેળવો. નહિંતર વિદળ બની જાય.

૧૦૨. દહીંવડા કે મઠ્ઠો જેવી વાનગીમાં પણ દહીં-છાશ બરાબર ઉકાળી વાપરવાનો વિવેક અને આગ્રહ રાખો.

૧૦૩. દૂધ અને મગ જેવા કઠોળ સાથે ન વાપરો.

૧૦૪. દૂધ અને તેલની બનાવટો, દૂધ અને ગોળની બનાવટો વિરૂદ્ધ આહાર બને છે તેનો ઉપયોગ ટાળો.

૧૦૫. દૂધની સાથે ખટાશવાળા ફળો, ફ્રુટસલાડ વાપરવાનું ટાળો.

૧૦૬. એલોપેથિક દવાઓમાં ત્રસહિંસાની સંભાવના વધુ છે તેનો વપરાશ ટાળો. લેવી જ પડે તો પૂરતી તપાસ કરી લો.

૧૦૭. ચુનાની, હોમિયોપેથી કે આયુર્વેદિક પદ્ધતિની દવામાં પણ હિંસક ઔષધો ટાળો.

૧૦૮. જીવોની રક્ષા માટે જીવોનું સ્વરૂપ સમજવું જરૂરી છે માટે પહેલી તકે 'જીવવિચાર'નો ગુરૂગમ મેળવી પાકો અભ્યાસ કરો.

નરકનો હાઈવે રાત્રિભોજન

માનવને નરક ભણી ઘસડી જતા માર્ગો તો અનેકાનેક છે, પરંતુ તેના કેટલાક રાજમાર્ગ હોય તો રાત્રિભોજન, પરસ્ત્રીગમન, કંદમૂળ-અનંતકાયનું ભક્ષણ અને બોળ-અથાણું ખાવું વગેરે છે.

રાત્રિભોજન એ પાપ નહિ પણ મહાપાપ છે. નરકનો હાઈવે છે. નરકનું પ્રથમ દ્વાર છે. એટલું જ નહિ, આરોગ્યની દૃષ્ટિએ અનેક રોગોનું મૂળ પણ છે.

ગીવ મી ઓનલી ટુ મિનિટ્સ્

આજે રાત્રિભોજન એટલું કોમન બની ગયું છે કે સૌના દિલમાં કદાચ પ્રશ્ન ઉઠશે કે - શું રાત્રિભોજન એ પાપ છે?

હા, રાત્રિભોજન એ પાપ નહિ પણ મહાપાપ છે.

અસંખ્ય-અનંત જીવોની વિરાધનાથી ખદબદતું રાત્રિભોજન એ આજે ઘરઘરનું કોમન-પાપ બની ગયું છે તેથી આપણને એની શુગ ચાલી ગઈ છે! એની ભયંકરતાને આપણે ભૂલી ગયા છીએ.

જૈન-જૈનેતર દર્શન અને વિજ્ઞાનના સંશોધનથી પણ રાત્રિભોજનમાં જીવ-હિંસા પૂરવાર થઈ ચુકી છે.

પરંતુ જૈનશાસનનું રાત્રિભોજન માટેનું કદાચ ક્યારેય નહિ સાંભળેલું વિધાન વાંચશો ત્યારે ચોંકી ઉઠશો કે શું એક રાત્રિભોજનમાં આટલું બધું પાપ છે? અધ... ધ... ધ... થઈ જશો!

અરે! ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે કોઈ કેવલજ્ઞાની પણ

રાત્રિભોજનના અનંત દોષને સંપૂર્ણ રીતે જાણે છે, છતાં વર્ણન કરવામાં આયુષ્ય ઓછું પડે છે.

રાત્રિભોજનના નિષેધ પાછળ જેમ આત્માની સુરક્ષા છે તેમ શરીરની પણ સુરક્ષા છે. તન-મન અને આત્મા ત્રણેયની સુરક્ષાના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક અનેક મહાન લાભો રાત્રિભોજનના તથા અભક્ષ્યના ત્યાગમાં રહેલા છે.

આ અવતાર ઢોરનો નથી.. માનવનો છે. ઢોરના અવતારમાં રાતદિવસ ખા-ખા જ કરતા હતા. આ ભવમાં પણ એ જ કુસંસ્કાર? પશુનો અવતાર ગયો પણ પશુતા ન ગઈ! કુસંસ્કારનો ત્યાગ કરવો એ માનવનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.

રાત્રિભોજનના મહાપાપને સમજીને એ પાપથી આ જ ક્ષણે પાછા ફરો-પાછા ફરવાનો શુભ સંકલ્પ કરો અને દ્રવ્ય ભાવ બંને પ્રકારના આરોગ્યને પામો.

ચાલો, એ રાત્રિભોજનના પાપને અનેક પાસાઓથી તપાસીએ...

રાત્રિભોજન - કેવલજ્ઞાનીની દ્રષ્ટિએ

અન્યદર્શનકારોનું જ્ઞાન સીમિત છે. વિજ્ઞાનનું સંશોધન હજી અપૂર્ણ છે. પણ સર્વજ્ઞનું જ્ઞાન ખામી વગરનું અને સર્વાંગ સંપૂર્ણ છે..!! એ વિશિષ્ટ જ્ઞાન ધરાવનારને કોઈપણ વસ્તુ તપાસવા માટે, જોવા માટે, જાણવા માટે...

નથી જરૂર કોઈ મોટા વિજ્ઞાન ભવનની!

નથી જરૂર કોઈ મોટા-નાના યાંત્રિક સાધનો વસાવવાની!

નથી જરૂર કોઈ માઈક્રોસ્કોપ કે બાઈનોક્યુલર દુર્બીનની!

નથી જરૂર એના સંશોધનો પાછળ મહિનાઓ, વર્ષો વીતાવવાની!

નથી જરૂર એની પાછળ પૈસાનો ખર્ચ કરવાની!

વગર વિજ્ઞાનભવન-લેબોરેટરીએ, વગર યંત્રોએ, વગર દુર્બીનોએ, અને સમય તથા પૈસાના ખર્ચ કર્યા વગર સર્વજ્ઞ ભગવંતોએ જગજાહેર કરી દીદું કે - રાત્રિભોજનમાં અસંખ્ય-અનંત જીવોની વિરાધના થતી હોવાથી મહાપાપનું કારણ છે! માટે નરકાદિ અને દુઃખોથી બચવા સૌએ રાત્રિભોજનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિકો સંશોધનના અંતે પણ જાહેર કરતાં ખચકાટ અનુભવે છે કે નથીને મારું સંશોધન ખોટું પડે તો! પણ સર્વજ્ઞને પોતાની વિશિષ્ટજ્ઞાન શક્તિથી જોયેલ જાણેલી વસ્તુને જાહેર કરતાં કોઈ જાતનો ખચકાટ નથી હોતો, કારણ ગમે તેવાં સંશોધન પછી પણ એને કોઈ મિથ્યા ઠરાવી શકે તેમ નથી.

કેવલજ્ઞાની તો ત્યાં સુધી જણાવે છે કે - દિવસે પણ અંધારામાં તથા સાંકડા મોઢાવાળા વાસણમાં જમવાથી રાત્રિભોજનનો દોષ લાગે છે.

રાત્રિભોજન જૈન દર્શનના આધારે

- દિવસ અને રાત્ર જે ખાધા કરે છે તે ખરેખર સ્પષ્ટપણે શીંગડા અને પુંછડા વગરનો પશુ જ છે!

  - યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૨

- જે માનવો દિવસે છોડીને રાત્રે જ ખાય છે તે મૂર્ખ મનુષ્યો ખરેખર માણેકને છોડીને કાચ ગ્રહણ કરે છે.

  - યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૫

● દિવસ વિદ્યમાન હોવા છતાં જેઓ કલ્યાણની ઈચ્છાથી રાત્રે ભોજન કરે છે. તે રસાળ ભૂમિને છોડી ઉખર ભૂમિમાં ડાંગર વાવવા જેવું છે. (અર્થાત્ મૂર્ખાઈભર્યું કામ કરે છે.)

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૬

● જે ભોજનમાં જીવોનો મોટો સમૂહ નાશ પામે તેવા રાત્રિભોજન કરનાર મૂઢ જીવોને રાક્ષસોથી જુદા કઈ રીતે પાડી શકાય? (અર્થાત્ રાત્રિભોજન એ રાક્ષસોનું ભોજન છે. જે માણસ રાત્રિભોજન કરે છે તેને નરરાક્ષસ કહેવો રહ્યો!)

● રાત્રિના સમયે નિરંકુશપણે ફરતા ભૂત-પ્રેત પિશાચાદિ અન્નને એઠું કરે છે, માટે સૂર્યાસ્ત પછી ભોજન ન કરવું. (અન્યથા વળગાડથી પીડાવું પડે છે.)

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૪૮

● ઘોર અંધકારથી રૂંધાયેલી શક્તિવાળા નેત્રોથી ભોજનમાં પડતા જીવોને આપણે જોઈ શકતા નથી... એવા રાત્રિ સમયે કોણ ભોજન કરે? - યોગશાસ્ત્ર ૩/૪૯

રાત્રિના સમયે સૂક્ષ્મજંતુઓ જોઈ શકાતા નથી માટે ગમે તેવા જીવરહિત પદાર્થો પણ રાત્રે ન ખાવા? જૈન આગમ નિશીથભાષ્યમાં કહ્યું છે કે - દિવસે બનાવેલી નિર્જીવ લાડુ વગેરે વસ્તુઓ પણ રાત્રે ન ખાઈ શકાય કેમ કે રાત્રે કુંથુઆ, લીલ-ફુગ આદિ જંતુઓ દેખી શકાતા નથી. કેવલજ્ઞાનીઓ (પ્રત્યક્ષજ્ઞાનવાળા) પોતાના જ્ઞાનબળથી સૂક્ષ્મજીવોને જાણી શકે તેમ હોવા છતાં રાત્રિભોજન કરતા નથી. જો કે દીવા-લાઈટના પ્રકાશમાં કીડી વગેરે સ્થૂલ જીવો દેખાય, અંધકારને લઈને ઉત્પન્ન થયેલા નહી દેખાતા એ સૂક્ષ્મજીવોની તથા ઉડતા જીવોની હિંસાના કારણે મૂલવ્રતની વિરાધના થતી હોવાથી વિશિષ્ટ જ્ઞાનીઓએ રાત્રિભોજનનો નિષેધ કર્યો છે.

જૈન ધર્મના જાણકારોએ દિવસ અસ્ત થયા પછી ક્યારેય ભોજન ન કરવું એમ કહ્યું છે તેમ ઈતર દર્શનકારો પણ રાત્રિભોજનને અનેક દોષોથી અભોજન ગણે છે.

આ શરીરમાં રહેલા હૃદયકમળ (નીચા મુખવાળું) અને નાભિકમળ (ઉંચા મુખવાળું) એ બંને કમળ સૂર્યના આથમી જવાથી સંકોચાઈ જાય છે. આરોગ્યને બાધા થાય તથા સૂક્ષ્મજીવોનું ભક્ષણ થઈ જતું હોવાથી રાત્રિભોજન ન કરવું.

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૦

રામાયણનો પ્રસંગ

રામ અને સીતા સાથે લક્ષ્મણ દક્ષિણા પથ તરફ ગયા.. ત્યારે વચ્ચે કુબેરનગરમાં મહીધરરાજાની પુત્રી વનમાલા સાથે લક્ષ્મણે લગ્ન કર્યા... રામ સાથે આગળ પ્રયાણ કરતાં લક્ષ્મણ વનમાલાને ત્યાં જ મુકે છે. વનમાલાને લાગ્યું કે - લક્ષ્મણજી કદાચ મને લેવા પાછા ન આવે તો? તેથી પાછા આવવાના સોગન લેવરાવે છે. લક્ષ્મણજી કહે છે - 'હે પ્રિયે! રામચંદ્રજીને જે દેશમાં જવાની ભાવના છે તે દેશમાં મુકીને તને મારા દર્શન ન આપું તો પ્રાણાતિપાત આદિ (હિંસા વગેરે) પાપો કરનારની જે ગતિ થાય તે ગતિને હું પામું!' વનમાલાને આ સોગંદથી સંતોષ ન થયો... એટલે એણે કહ્યું, "જો તમે રાત્રિભોજન કરનારની ગતિના સોગંધ લો તો હું રજા આપું." અને લક્ષ્મણજીએ સોગંદ લીધા.... ત્યારે જ વનમાલાની રજા મળી! અને લક્ષ્મણજીએ રામચંદ્રજી સાથે આગળ પ્રયાણ કર્યું.

અહીં સમજવાની વસ્તુ એ છે કે - પ્રાણાતિપાતાદિ પાપો આચરનારની જે ગતિ થાય છે તેનાથી પણ રાત્રિભોજન કરનારની ગતિ વધુ ભયંકર થાય છે... અર્થાત્ પ્રાણાતિપાતાદિ કરતાં પણ અપેક્ષાએ રાત્રિભોજનનું પાપ વધુ મોટું-ભયાનક છે.

જે ભવ્યાત્મા હંમેશ માટે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે ખરેખર ધન્ય છે. જીંદગીભર રાત્રિભોજનના ત્યાગીને અડધી જીંદગીના ઉપવાસનું ફળ મળે છે.

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૯

રાત્રિભોજનથી તાત્કાલિક થનારા નુકશાનો

જો રાત્રે ભોજનમાં જુ આવે તો જલોદર થાય, કીડી ખાવામાં આવી જાય તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, માખી આવી જાય તો વોમિટ થાય છે, કરોળીયો આવી જાય તો કોઢ રોગ થાય છે, કાંટો અથવા લાકડાનો ટુકડો આવી જાય તો ગળાની ભયંકર વેદના થાય છે. શાકમાં વીંછી આવી જાય તો તાળવું વિંધી નાખે છે અને ગળામાં વાળ આવી જાય તો સ્વરભંગ થાય છે - ગળું બેસી જાય છે. ફુડ પોઈઝન આવી જાય તો ઝાડા-ઉલટી અને જીવન જોખમમાં મૂકાઈ જાય છે. સર્પની લાળથી મૃત્યુ થાય છે. આ રીતે રાત્રિભોજનમાં અનેક પ્રત્યક્ષ રોગો - દોષો ઉત્પન્ન થાય છે.

સંસ્થાના હોદ્દેદારો, ટ્રસ્ટીઓ, કાર્યકરો, દાનવીરોને લાલબત્તી

સામૂહિક પાપના કાતિલ પરિણામ બાબત આગળ લખેલ લખાણ વાંચવા વિનંતી. પાપના આયોજનથી બચો અને બચાવો.

રાત્રિભોજનમાં ત્યાગમાં અનેક મહાન લાભો રહેલા છે. રાત્રિભોજનના નિષેધ પાછળ જેમ આત્માની સુરક્ષા છે, તેમ શરીરની પણ સુરક્ષા છે. તેનો ત્યાગ શરીરને રોગોથી બચાવી નીરોગી રાખવામાં મોટો ફાળો છે. મનને સ્વસ્થ રાખે છે.

ઉત્તમ પશુ પંખી પણ રાતે, ટાળે ભોજન ટાણે,

તમે તો માનવી નામ ધરાવો, કેમ સંતોષ ન આણો રે.

કબૂતર, ચકલા, કાગડા, પોપટ વગેરે પક્ષીઓ-પ્રાણીઓ પણ રાત્રે ખાચાં નથી તો પછી સમજુધર્મી માટે તો પૂછવું જ શું?

આપણા વડવાઓના સમયમાં, થોડા વર્ષો પહેલાં, કંદમૂળ-બટાટા વગેરે બજારમાં બીજાની સામે ખરીદતાં અને ઘરમાં તેને વાપરતાં સામાજીક શરમ સંકોચ રહેતો. ઘરે લાવવા હોય તો સંતાડીને લાવતા. પરંતુ આજે તો પશ્ચિમની નકલ કરવામાં આપણી જાતને આધુનિક-ફોરવર્ડ બનાવવામાં, આપણે અમૂલ્ય સંસ્કૃતિ અને દયાધર્મના સંસ્કારને ભૂંસી રહ્યા છીએ. કંદમૂળ-અભક્ષ્ય ખાનપાન તો રાત્રિભોજનની જેમ ઘરઘરની સામાન્ય કહાની બની ગઈ છે, પરંતુ હવે આગળ વધીને ઈંડા, નશીલા કેફી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ પણ ઘણી જ ઝડપથી ઘરોમાં પ્રવેશી રહ્યો છે, એટલું જ નહિ તે આધુનિકતાના લક્ષણો તરીકે મનાવવા માંડ્યા છે. ગર્ભપાત (પંચેન્દ્રિય જીવની ક્રૂર હત્યા) પણ પશ્ચિમના ઝેરી પવનમાં સામાન્ય બનવા માંડી છે. લગ્નમાં કે ક્રિકેટમાં ફટાકડા ફોડવાથી અનંત જીવોની હિંસા એ આધુનિક ફેશન બનવા માંડી છે. જેથી અશાતા વેદનીય બાંધી જીવ પોતે જ પોતાના આત્માને દુઃખમાં મૂકે છે. દુઃખી થાય છે. મનુષ્ય ભાન ભૂલ્યો છે અને આ પાપોના કાતિલ પરિણામો ભાવિમાં નરક-નિગોદના ભવોમાં કેવા કડવાં અનુભવવાં પડશે એ સાવ ભૂલી ગયો છે.

રાત્રિભોજન એટલે શું?

રાત્રિભોજન એટલે સૂર્યાસ્ત પછી અને સવારે સૂર્યોદય પહેલાંના સમયમાં ભોજન કરવામાં આવે તે, એમ સામાન્ય રીતે સમજવામાં આવે છે. પરંતુ વિશેષ આરાધકો સૂર્યાસ્તની બે ઘડી પહેલા આહારપાણી ત્યાગી દે છે તથા સવારે સૂર્યોદય પછી બે ઘડી ગયા બાદ નવકારશી આદિ કરે છે.

રાત્રિભોજનના દોષનો જાણ આત્મા સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તની બે બે ઘડી છોડીને ખાય છે. (સૂર્યોદય પછી બે ઘડી અને સૂર્યાસ્ત પૂર્વેની બે ઘડી છોડીને) તે પુણ્યનું ભોજન અર્થાત્ પુણ્યશાળી બને છે.

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૩

છેવટે સૂર્યાસ્ત પહેલા ચાર આહારનો ત્યાગ કરવો. પાણીની છૂટવાળાએ ત્રણ આહાર છોડવા તિવિહાર પચ્ચક્ખાણ, દવાની છુટ રાખવાવાળાએ બે આહાર છોડવા દુવિહાર પચ્ચક્ખાણ કરવું.

મહામૂલો દેવ દુર્લભ મનુષ્ય ભવ પામનારા તમે પાપથી બચો.

આજના આ પંચમ આરામાં મનુષ્યભવનું વધુમાં વધુ આયુષ્ય ૧૩૦ વર્ષનું કહેવાય છે. આજે મોટે ભાગે ૭૦-૮૦ વર્ષે પહોંચતા તો જીવ ટળી પડે છે. બીજા ભવોની સાગરોપમની અસંખ્યાતા વર્ષોની આયુષ્યની સરખામણીમાં આ આયુષ્ય તદ્દન મામૂલી ગણાય. આ મનુષ્ય ભવ ઘણાં જ અલ્પ સમયનો છે. સદ્ગુરૂના બોધથી સાવધાન બનો. પાપોથી દૂર રહી, પરમાત્માની આજ્ઞા પ્રમાણેનું જીવન જીવી સૌ કોઈ શાશ્વત સુખના સ્વામી બનો, માટે સ્વને અનેક પાપોથી બચાવો અને પછી સર્વને બચાવો.

સામૂહિક રાત્રિભોજન, સામૂહિક અભક્ષ્ય ખાન-પાન તથા સામૂહિક પાપના પરિણામ વધુ કાતિલ અને ભયાનક

એક પાપ જ્યારે એક વ્યક્તિ દ્વારા કરાય છે અને તે જ પાપ જ્યારે સમૂહમાં કરવામાં આવે છે ત્યારે લજ્જા શરમ મૂકાઈ જાય છે. હૃદય ધિટ્ઠું થાય ત્યારે સામૂહિક પાપની સજા વધુ કાતિલ બને છે. આજે જ્યાં ત્યાં પાર્ટી, મિજલસ, લગ્ન વગેરેમાં અકર્તવ્યને કર્તવ્યરૂપ સમજવું તે મિથ્યાત્વ છે, અને સ્વછંદીપણાને લઈને સામૂહિક રાત્રિભોજન, અભક્ષ્ય ખાન-પાન સાવધાન બની ચેતવા જેવું છે. થોડીક ક્ષણ માટે કરેલી પાપની મજાના બદલામાં કર્મરાજા મણની અને ટનની કારમી સજા કાળના કાળ સુધી ફટકારે છે. જે રીબાઈ રીબાઈને ભોગવવી પડે છે... માટે જ્ઞાનીઓ ઉપદેશ દ્વારા શાનમાં સુધરી જવા તથા ભાવિના તિર્યંચનરકગતિનાં અનંત દુઃખથી બચી જવા સામૂહિક પાપ છોડવાની હાકલ કરે છે.

સંસ્થાના હાદ્દેદારો, કાર્યકરો, દાનવીરોને લાલબત્તી! પાપના આયોજનથી બચો

કોઈપણ સંસ્થા દ્વારા રાત્રિભોજન, અભક્ષ્ય ખાન-પાન અથવા બીજા ધર્મ કે સંસ્કૃતિ વિરૂદ્ધ કાર્યક્રમો યોજાય છે ત્યારે તે સંસ્થાના ટ્રસ્ટી, પ્રમુખ, મંત્રી, હોદ્દેદારો, કાર્યકરો અને આ કાર્યક્રમ માટે ડોનેશન આપનાર દાનવીરો, આ સામૂહિક થતાં દોષ અને પાપ માટે સૌપ્રથમ જવાબદાર બને છે. સેંકડો અને હજારો વ્યક્તિઓના સામૂહિક પાપની ટીલી તેઓએ તેમના શિરે-લલાટે ન લેવી જોઈએ. પાપથી બચાવવાની જગ્યાએ સમૂહને પાપમાં જોડવાથી આયોજક અને દાતાઓ કર્મથી ભારે બને છે. પાપ કરે-કરાવે કે અનુમોદે તે સર્વ દુઃખના ભાગી બને છે.

જૈન શબ્દને લજવાવું પડે છે!

વધુ દુઃખ અને આઘાતની વાત ત્યારે બને છે જ્યારે સંસ્થાના નામ આગળ જૈન શબ્દ લગાડેલો હોય અને આવા ધર્મ કે સંસ્કૃતિ આચાર વિરૂદ્ધના પાપવાળા કાર્યક્રમો આ સંસ્થાના જવાબદાર વ્યક્તિઓ દ્વારા યોજાય ત્યારે જૈન શબ્દને લજવાવું પડે છે. ઘણીવાર પર્વતિથિઓ પણ આ કાર્યક્રમોમાં વિસરાઈ જાય છે. માટે જવાબદાર વ્યક્તિઓએ સાવધાન બની અરિહંત પરમાત્માની આજ્ઞાને બાધ ન આવે તેવા શુદ્ધ ભોજન, ખાન-પાન અને કાર્યક્રમો દિવસના યોજાય તેવા શુભ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. કોઈને પણ રાત્રિભોજન કે અભક્ષ્ય ખાન-પાન ન કરવું પડે. આપણાં પૂર્વજોએ સાચવેલી પવિત્ર જૈનાચારની મર્યાદા પાળવામાં જ સ્વ-પર સૌનું હિત અને કલ્યાણ છે.

જૈન શબ્દનો દુરુપયોગ

વિવિધ વાનગી સાથે જૈન શબ્દનો ધંધાકીય ઉપયોગ નુકશાનકારી છે. જેમકે જૈન ભાજીપાઉં, જૈન આઈસ્ક્રીમ, જૈન સમોસા, જૈન ઊંધીયું, જૈન સેન્ડવીચ, જૈન ભેલપુરી વિ. ની બનાવટ જયણાપૂર્વક શુદ્ધદ્રવ્યોથી થતી નથી. બજારૂ લોટ-મેંદાથી બને છે. બનાવનારને લોટના કાળમાનથી ખબર હોતી નથી.. આવી વસ્તુ જૈનોને બિલકુલ ચાલે નહીં.. માટે જૈન શબ્દના લેબલથી કોઈ છેતરાશો નહિ.. માત્ર ધાર્મિક માણસોને ભોળવીને પૈસા કમાવા સિવાય બીજા કોઈ ઉદ્દેશ હોતો નથી. જૈન શબ્દનો વાનગી વેચનાર ઉપયોગ ન કરે તે માટે ક્રાંતિ કરીને કઢાવી નંખાવવો જોઈએ.

દીર્ઘ આયુષ્ય, શ્રેષ્ઠ રૂપ, આરોગ્ય અને પ્રશંસનીયતા વગેરે અહિંસાના ફળો છે. વધુ શું કહેવું? મનોવાંછિત ફળ આપવા માટે અહિંસા કામધેનુ સમાન છે માટે દયાધર્મનું પાલન વધારો.

રાત્રિભોજન - ડોક્ટર - વૈદ્યોની દ્રષ્ટિએ

પેલું પ્રાચીન સુભાષિત તો યાદ જ હશે....

પેટ કો નરમ, પાંવ કો ગરમ, શિરકો રખો ઠંડા
ફીર જબ આવે ડોક્ટર, તબ ઉસકો લગાવો ડંડા..!

અહીં ડોક્ટરને મારવાની વાત નથી પણ કહેવાનો મતલબ એ છે કે જે પેટને નરમ રાખતો હોય, માથાને ઠંડું રાખતો હોય ગુસ્સો ન કરતો હોય અને પગને ગરમ રાખતો હોય તેને કદિ ડોક્ટરને શરણે જવું પડતું નથી! આજે હોસ્પીટલો ઉભરાય છે તેના પાછળનું કારણ પહેલાં નંબરે બગડેલી આહારચર્યા છે. પેટને નરમ લાઈટ હળવું રાખવાને બદલે ટાઈટ કરતા થઈ ગયા છીએ.. એના કારણે એવી ચૂસ્તી આવે કે પગ ગરમ ક્યાંથી થાય? અને માથું પણ ઠંડું ક્યાંથી રહે! નાની વાતમાં મગજનો પારો ચડી જાય છે. ક્રોધના આવેશમાં ન કરવાનું કરી બેસે છે. ત્રણે બાબતમાં આજે આપણે ઊંધી દિશા પકડી રહ્યા હોય એમ નથી લાગતું? અતિઆહારની જેમ રાત્રિના આહાર પણ બિમારીનું ઉદ્ગમસ્થાન છે. વૈદ્યોનું સ્પષ્ટ ફરમાન છે કે રાત્રે સૂતાં પહેલા ૩-૪ કલાક પૂર્વે જ ખોરાક ખાઈ લેવા જોઈએ. જેથી એ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય! શરદી વગેરે દરેક રોગો પણ રાત્રિ વિશેષ હુમલો કરે છે. રાત્રે પાચનતંત્ર મંદ

પડી જાય છે તેથી પેટ બગડે.. પેટના કારણે આંખ, કાન, નાક, માથા વગેરેની બિમારીઓને આવતા વાર નથી લાગતી! સૂર્યના પ્રકાશમાં સૂક્ષ્મજીવાણુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. સૂર્યનો પ્રકાશ સૂક્ષ્મજીવાણુઓ માટે અવરોધક તત્વ છે. પરદેશમાં અમુક મેઝર ઓપરેશનો મોટા મોટા ડોક્ટરો પણ દિવસે જ કરે છે. ભોજન પચાવવા માટે જરૂરી ઓક્સીજનનું પ્રમાણ સૂર્યની હાજરીમાં મળે છે. રાત્રે હોજરીનું કમળ બીડાઈ જાય છે. જે સૂર્યોદય થયા બાદ ખીલે છે... અર્થાત્ શારીરિક દ્રષ્ટિએ પણ રાત્રિભોજન કુપથ્ય જ છે!

રાત્રિભોજન - સર્વસામાન્ય દ્રષ્ટિએ

- રાત્રિભોજનના ત્યાગથી શરીર રક્ષા અને આત્મરક્ષા બંને થાય છે.
- તન-મન આત્માને દરેક દ્રષ્ટિએ રાત્રિભોજન એ ભયંકર હાનિકર્તા છે. એ દરેકને સ્વાનુભવસિદ્ધ વિષય બની ગયો છે. માટે જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજો. રાત્રિભોજનના ત્યાગી બનો.
- ચકલી-પોપટ-કાગડા-કબૂતર વગેરે પક્ષીઓ પણ સૂર્યાસ્ત થયા પછી ચણનો ત્યાગ કરી પોતપોતાના સ્થાને પહોંચી જાય છે. રાત્રે ગમે તેવો પ્રકાશ હોય તો પણ ઉડતા નથી કે ભોજન કરતા નથી.
- કાળની દ્રષ્ટિએ પણ રાત્રિના કાળ એટલે મોટે ભાગે પાપાચરણનો કાળ છે. કુશીલો પરસ્ત્રી-વેશ્યામાં, પરપુરુષોના મન ભોગના પાપમાં પાગલ હોય છે. ચોરો ચોરી કરવામાં મશગૂલ હોય છે. જુગારીઓ નાઈટ કલબમાં, દારૂડીયા દારૂના બારમાં, ડાન્સરોના અર્ધનગ્ન

નાચમાં ભોગલંપટો જીવનની કુરબાની કરે છે. અજ્ઞાન-અંધકાર, એકાંત, અનાચારથી બચાવ ધર્મનું જ શરણ ઉપયોગી છે. જીવનમાં અજવાળું કરનાર ધર્મ છે. રાત્રે ફરનારા અને ચરનારા ઘુવડ વગેરે પક્ષીઓને અનુસરવું મનુષ્યને શોભતું નથી.

- કોણ જાણે આજનો માનવ, માનવ છે કે નરપિશાચ છે? આજે જુની માન્યતા, વિસરાઈ ગઈ છે કે - જીવન ટકાવવા માટે ખોરાક છે.. ખા-ખા કરવા માટે જીવન નથી?
- લાઈટોના ગમે તેટલા પ્રકાશમાં પણ રાત્રે અમૂક સૂક્ષ્મજીવો તો જોઈ શકાતા જ નથી!
- દયા જેવો કોઈ ઉત્તમ ધર્મ નથી, શુદ્ધ અન્ન જેવું કોઈ ઉત્તમ દાન નથી, સત્ય સમાન બીજી કોઈ કીર્તિ નથી, અને શીલ જેવો કોઈ શણગાર નથી!

રાત્રિભોજન કરનારની પરલોકમાં થતી ગતિ

રાત્રિભોજન કરવાથી માનવો ઘુવડ-કાગડા-બિલાડા-ગીધ-સાબર-ભૂંડ-સાપ-વીંછી અને ઘો (ચંદનઘો-પાટલાઘો) વગેરેના અવતાર પામે છે. એ અવતારો મોટા ભાગે એવા હોય છે કે ત્યાં પણ ભોજન સાથે રાત્રિભોજનનું પાપ ચાલું જ રહે અર્થાત્ નવા નવા પાપો બાંધવાના અને એવા હલકાં જન્મો લેવાના. આ વિષચક્રમાંથી બચવા રાત્રિભોજનનો ત્યાગ ઉત્તમ ઉપાય છે. - યોગશાસ્ત્ર ૩/૬૭

રાત્રિભોજનના ત્યાગમાં જે ગુણો રહેલ છે તે સર્વજ્ઞ ભગવંત સિવાય અન્ય કોઈ કહેવા માટે સમર્થ નથી!

- યોગશાસ્ત્ર ૩/૭૦

રાત્રિભોજન - જૈનેતર દર્શનની દ્રષ્ટિએ

પરમોત્કૃષ્ટ શ્રીજિનશાસન જેટલી સૂક્ષ્મતા ભલે તેમના દર્શનમાં ન હોય.. પરંતુ તેઓ રાત્રિભોજનમાં અસંખ્યજીવોની હિંસાને સ્વીકારી એને મહાપાપ તો કહે જ છે! અલબત્ત રાત્રિભોજનને તેઓ નરકનો નેશનલ હાઈવે નં. ૧ ગણાવે છે. રાત્રિભોજન કરનારના તપ-જપ-તીર્થયાત્રાદિ સત્કાર્યો નિષ્ફળ જાય એમ સ્પષ્ટ જણાવે છે. તર્કથી પણ રાત્રિભોજનના પાપને સિદ્ધ કરે છે.

ભલે આજે કદાચ એમના ધર્મગુરુઓ એમને શાસ્ત્રની સાચી વાતથી વાકેફ ન કરતાં હોય અને અંધારામાં રાખતા હોય પણ એટલા માત્રથી રાત્રિભોજન, પાપ મટી જતું નથી! અને કર્તવ્ય બની જતું નથી !!!

લગભગ બધા જ આસ્તિક દર્શનકારો રાત્રિભોજનને પાપ ગણાવે છે. તેનો ત્યાગ કરવાનું કહે છે - વિધાન કરે છે અને એના ત્યાગનું ફળ દેવલોક-સદ્‌ગતિ બતાવે છે.

રાત્રિભોજનના ત્યાગીને તેઓ પણ એક મહિનામાં ૧૫ ઉપવાસનું ફળ બતાવે છે.

જૈનેતર ગ્રંથોમાં રાત્રિભોજનને માટે શું કહ્યું છે તે જોઈએ - રાત્રિભોજન એટલે નરકનો નેશનલ હાઈવે નં. ૧

चत्वारी नरकद्वाराणि, प्रथमं रात्रिभोजनम् ।

परस्त्रीगमनं चैव, सन्धानानन्तकायिके ।।

- પદ્‌મપુરાણ - પ્રભાસખંડ

નરકના ચાર દરવાજા છે. એમાં પ્રથમ રાત્રિભોજન, બીજો પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજો બોળઅથાણું અને ચોથો

અનંતકાયનું એટલે કંદમૂળ, બટાટા, ડુંગળી, લસણ, ગાજર, મૂળા આદિનું ભક્ષણ....

જૈનેતર ગ્રંથોમાં પણ રાત્રિભોજન ઉપરાંત બોળઅથાણાંનો અને અનંતકાય (કંદમૂળ) નો સ્પષ્ટ નિષેધ કરેલો જોવા મળે છે. પણ રસના લાલચુ અને ખાવા-પીવાના શોખીનો શાસ્ત્રની વાતો સામે આંખ આડા કાન કરવા લાગ્યા છે અને હિંદુ ધર્મના લોકોને એમના ધર્મગુરુઓ પણ આ વાત સમજાવે તો સ્વ-પરની રક્ષા થાય. જીવન દયાળુ પરોપકારમય અને સુશીલ બને.

વૈદિક દર્શન

- જેઓ મદિરા-દારૂ, માંસ, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળનું ભક્ષણ કરે છે તેમના તીર્થયાત્રા, જપ-તપાદિ અનુષ્ઠાનો નિષ્ફળ જાય છે.
- સૂર્ય આથમી ગયા પછી પાણી પીવું એ લોહી પીવા બરાબર અને ભોજન કરવું એ માંસ ખાવા બરાબર છે એમ માર્કંડેયઋષિ જણાવે છે.
- સ્વજન-સ્નેહીનું મૃત્યુ થતાં માણસને શોક લાગુ પડે છે. તો પછી સૂર્યનો અસ્ત થાય ત્યારે ભોજન કેમ કરી શકાય? અર્થાત્ સૂર્યાસ્ત થયા બાદ રાત્રિભોજન સર્વથા વર્જ્ય છે!
- મદિરા, માંસ રાત્રિભોજન અને કંદમૂળનું ભક્ષણ જે કરે છે તે નરકમાં જાય છે. અને તેનો ત્યાગ કરનાર આત્મા સ્વર્ગમાં જાય છે.

હે યુધિષ્ઠિર! હંમેશા દેવોએ દિવસના પ્રથમ (પ્રહર) ભાગમાં ભોજન કરેલું છે. ઋષિમુનિઓએ દિવસના બીજા પ્રહરમાં ભોજન કરેલું છે. પિતાઓએ ત્રીજા પ્રહરમાં ભોજન

કરેલું છે અને દૈત્યો દાનવોએ તથા યક્ષ અને રાક્ષસોએ સંધ્યા સમયે ભોજન કરેલું છે. આ દેવો વગેરેની ભોજનવેળાએ ઓળંગીને જે રાત્રિભોજન કરે છે તે ખરેખર અભોજન છે. એટલે નુકશાનકારી ભોજન છે.

રાત્રિભોજન ત્યાગ કરનારને લાભ

ये रात्रौ सर्वदाऽऽहारं, वर्जयन्ति सुमेधसः ।
तेषां पक्षोपवासस्य, फलं मासेन जायते ।।

જે પુણ્યાત્માઓ રાત્રે બધા જ આહારોનો (પાણી પણ) ત્યાગ કરે છે તેઓ એક મહિનામાં પંદર ઉપવાસનું ફળ મેળવે છે.

नोदकमपि पातव्यं, रात्रावत्र युधिष्ठिर ।
तपस्विना विशेषेण, गृहिणा च विवेकिना ।।

હે યુધિષ્ઠિર! ખાસ કરીને તપસ્વીઓએ તથા વિવેકી ગૃહસ્થોએ રાત્રે પાણી ન પીવું જોઈએ.

त्वया सर्वमिदं व्याप्तं, ध्येयोऽसि जगतां रवे ।
त्वयि चास्तमिते देव! आपो रुधिरमुच्यते ।।

હે સૂર્ય! તારાથી આ સઘળું જગત વ્યાપ્ત છે, અને ત્રણે જગતને તું ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. માટે હે દેવ! તારા અસ્ત થયા પછી પાણી પણ લોહી બરાબર ગણાય છે.

नक्तं न भोजयेद्यस्तु, चातुर्मास्ये विशेषतः ।
सर्वकामानवाप्नोति, इहलोके परत्र च ।।

- યોગવાશિષ્ઠ પૂર્વાર્ધ શ્લો. ૧૦૮.

જે આત્મા રાત્રિભોજન કરતો નથી અને ચોમાસામાં ખાસ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે આ ભવ અને પરભવમાં સર્વ મનોરથોનો પામે છે!

एक भक्ताशनान्नित्यमग्निहौत्रफलं लभेत् ।
अनस्तभोजनो नित्यं, तीर्थयात्रा-फलं भवेत् ।।

- સ્કન્દપુરાણ સ્કંધ ૭ અ ૧૧ શ્લો. ૨૩૫.

જે માનવ હંમેશા રોજ એકવાર ભોજન કરે છે તે અગ્નિહોત્રના ફલને પામે છે અને જે માનવ હંમેશા સૂર્યાસ્ત પૂર્વે જ ભોજન કરે છે તેને તીર્થયાત્રાનું ફળ ઘરે બેઠાં પણ થાય છે.

રાત્રિભોજન કરનારને રોજ તીર્થયાત્રાનું ફળ ન મળે એમ અન્ય દર્શન જણાવે છે જૈનોએ તીર્થયાત્રા કરવા જાય ત્યારે વિશેષ કરીને રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો. અન્યથા તીર્થક્ષેત્રમાં રાત્રિભોજનથી વજલેપ જેવું ચીકણું કર્મ બંધાય છે.

चातुर्मास्ये तु सम्प्राप्ते, रात्रिभोज्यं करोति चः ।
तस्य शुद्धिर्न विद्येत, चान्द्रायणशतैरपि ।।

- ઋષીશ્વ ભારત - વૈદિક દર્શન

ચાતુર્માસમાં પણ જે રાત્રિભોજન કરે છે તેના પાપની શુદ્ધિ સેંકડો ચાન્દ્રાયણતપથી પણ થતી નથી.

यो दद्यात् काश्चनं मेरुं, कृत्स्ना चैव वसुंधरां ।
एकस्य जीवितं दद्यात्, न च तुल्यं युधिष्ठिरं ।।

હે યુધિષ્ઠિર! એક માણસ સોનાના મેરુ પર્વતનું કે આખી પૃથ્વીનું દાન કરે અને બીજો માણસ એક પ્રાણીને જીવન અભયદાન આપે એ બંનેની કદિ સરખામણી કરી શકાતી નથી.

॥ અહિંસા પરમો ધર્મ ॥

અનંત સુખોની માતા જીવદયા છે.

ઘરને કતલખાનું થતું બચાવો
અભયદાનથી પુણ્ય કમાવો

તમારે ક્યારેય દુ:ખી થવું નથી ને?

તમારે ક્યારેય મરવું નથી ને?

તો ઘર-ઘરમાં જીવરક્ષા કરો. - જીવરક્ષા તમારી રક્ષા કરશે.

જીવવું સૌ કોઈ ચાહે છે નીરોગી દેહ સૌ કોઈ ચાહે છે રોગાદિ દુ:ખની વિટંબનાના ભોગ બનવું ન હોય તો પરમાત્માએ બતાવેલા અહિંસા ધર્મનું પાલન, રોજીંદા જીવનમાં વધુને વધુ જયણાનું પાલન કરો.

અહિંસા પ્રેમી કુમારપાળ મહારાજાના પગલે અહિંસામય જીવન બનાવો.

કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યના પરમભક્ત, અહિંસાપ્રેમી કુમારપાળમહારાજ ૧૮-૧૮ દેશના સંપૂર્ણ રાજ્યમાં અહિંસાનું અદ્ભૂત પાલન કરવાતા. નાની જૂ પણ મારી શકાતી નહિ. ૧૧ લાખ ઘોડાઓને પાણી ગાળીને પીવડાવાતું. ઘોડેસવાર પૂંજણીથી પૂંજી ઘોડા ઉપર બેસતો. ખુદ મહારાજા ચોમાસામાં વિશેષ જીવદયાનું પાલન કરતા, અને સૌ પાસે કરાવતા.

ઘરમાં રોજીંદા જીવનમાં જયણા-જીવદયાનું પાલન કરો.

૧. ચરબીવાળો સાબુ, જિલેટીન હાડકાનાં પાવડરથી બનેલા ટૂથપેસ્ટ, જેલી આઈસ્ક્રીમ, ચોકલેટ વિ. વાપરવા નહિં. જરૂરત પૂરતો અહિંસક સાબુ વાપરવો. (અહીં અલ્પ અર્થમાં અહિંસક શબ્દ વાપર્યો છે.)

૨. ગર્ભપાતમાં પંચેન્દ્રિય જીવની ક્રૂર હત્યા થાય છે. કરે-કરાવે અનુમોદે તે નરકગામી બને છે. ગર્ભપાતથી બચો.

૩. લગ્ન કે કોઈપણ ખુશાલી પ્રસંગે ફટાકડા ફોડવા નહિ. ફટાકડાથી અનંત જીવોની હિંસા થાય છે. અશાતાનું કર્મ બંધાય.

૪. સમારંભો લીલી વનસ્પતિવાળા મેદાનમાં ન કરાવ. હોલમાં જ રાખવા. વનસ્પતિ પર ચાલવાથી અપરંપાર વેદના વનસ્પતિના જીવોને થાય છે. મેદાનમાં કારપેટ પથરાતા કીડી, મંકોડા, વનસ્પતિ તથા લીલના અનંત જીવોની હિંસા થાય છે.

૫. સમારંભો, લગ્ન, ધાર્મિક પ્રસંગ, પૂજન દિવસના સવારે રાખવાં. જેથી સામૂહિક રાત્રિભોજન ન થાય. મહાપાપથી બચવા પૂજન કરાવનાર તથા વિધિકારોએ ઉપયોગમાં રાખવું. જિનાજ્ઞાના ઉલ્લંઘનથી સૌને કર્મ બંધાય અને બધો ખર્ચ પાણી બને.

૬. પહેરવાના કપડાં, ચાદર વગેરે પક્ષી-પ્રાણીની છાપવાળા તથા અક્ષરવાળા ન વાપરવા. અક્ષર જ્ઞાનસ્વરૂપ હોઈ ટોયલેટની આશાતનાથી બચવાનું છે. એંઠા મોંઢે ન બોલવું. પગલુંછણીયાં પણ અક્ષર વિનાનાં રાખવા.

૭. જમાનાવાદથી બચી બહેનોએ માસિક ધર્મ બરાબર પાળવો. અન્યથા મહાપાપ લાગે છે તેમજ આરોગ્ય અને લક્ષ્મીનો ક્ષય થાય છે. તથા બીજા પણ દોષ લાગે છે.

આહાર-ભોજનમાં જયણા-જીવદયા કેવી રીતે પાળશો?

આજે અનેક પ્રકારની અવનવી અભક્ષ્ય-આરોગ્યનાશક વાનગી બનવા લાગી અને માણસ બે હાથે આરોગવા માંડ્યો છે. હોસ્પિટલો દર્દીઓથી ઉભરાવા લાગી

છે. આટઆટલી હોસ્પિટલોનું કારણ હોટલો છે. ડોક્ટરોનું કહેવું છે કે 'અમારા ધંધાનો આધાર હોટલવાળા, લારીવાળા તથા ઈન્સ્ટંટફૂડ પર છે.'

આજનો સમાજ જેટલા મસાલા ખાય છે તેટલા ભૂતકાળમાં ખાનારા સાંભળવા મળ્યા નથી. ઇંડા-માંસ-દારૂ મસાલાદિના કારણે કીડની ફેઈલ અને હોજરીના અલ્સરાદિ રોગ થાય છે.

જીભને ચટકો મળ્યો કે જીવ ભાન ભૂલીને ખાય છે. પેટમાં ગયા પછી આરોગ્યનું શું થશે તે ભૂલી જાય છે. આજે ઘરઘરમાં અભક્ષ્ય ખાન-પાન પેસી ગયા છે. જીવલેણ રોગો જીવન ટુંકાવી રહ્યા છે. માટે સાવચેત બની બહારનું ખાવાનું છોડતા જાવ તો અનેક પાપોથી બચાશે વળી, એથી શરીર સારું રહેશે અને સુખી થશો. દવાના ખર્ચથી બચી જશો એ નફામાં.

આહાર ભોજનમાં જયણા-જીવદયા પાળવાથી ઘણી હિંસાથી બચાય છે, આરોગ્ય પણ જળવાય છે. હોસ્પિટલોમાં જવું પડતું નથી. અહિંસાધર્મના પાલનથી આ ભવ તો સારો રહે છે, પરલોક પણ સારો બને છે અને દુર્ગતિની પરંપરાથી બચીએ છીએ.

૧. અભક્ષ્ય વસ્તુ, કંદમૂળ, બટાકા, કાંદા, લસણ, બ્રેડ, સેન્ડવીચ, બરફ, આઈસ્ક્રીમ, બહુબીજ, મધ, માખણ, ચીઝ, ચલિત રસ, બોળ અથાણું, ફણગાવેલા કઠોળ, કુંવારપાઠા, વાસી ભોજન, પીઝા, કસ્ટર્ડ પાવડર, જેમ્સ પોલો, ડેરીમિલ્ક જેવી આઈટમો ઈંડા વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોના મિશ્રણથી બનેલ હોવાથી વાપરવા નહિં.
૨. દ્વિદળ ન થાય માટે દૂધ-દહીં-છાશ બરાબર ઉકાળી જ વાપરવા. કાચા દૂધ-દહીં-છાશ સાથે કઠોળ, ચણા, મગ, મઠ, અડદ તુવેર, વાલ, ચોળા, વટાણા, લાંગ,

મેથી, લીલવા, મસુર, ગુવાર તથા એના પાંદડા, ભાજી વગેરે તેના શાક તથા કઠોળનાં લોટની બનેલી વસ્તુ ભેગી થવાથી તત્કાળ બેઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે તે ખાવાથી જીવહિંસા થાયછે. શરીરનું આરોગ્ય બગડે છે. શ્રીખંડ, મઠ્ઠો, ખીચડી, દહીંવડા, ચટણી, કઢીના ઉપયોગ વખતે દ્વિદળ ન થાય તેની કાળજી લેવી. મેથીનો વઘાર ન કરવો.

૩. બે રાત પછીનું દહીં, છાશ વપરાય નહીં. તેમજ દહીં છાશના વડા થેપલા બીજી રાત પછી ન ચાલે.

૪. દળાવેલો લોટ, મિઠાઈ, ફરસાણ, ખાખરા નીચેના સમયમાં વાપરી લેવાં. તેના કાળ પછી તેમાં જીવોત્પત્તિ થાય છે.

કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૪ શિયાળામાં સુખડી લોટ વગેરેનો કાળ ૩૦ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૪ પ્રહર.
ફાગણ સુદ ૧૫થી અષાઢ સુદ ૧૪ ઉનાળામાં કાળ ૨૦ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૫ પ્રહર.

અષાઢ સુદ ૧૫થી કારતક સુદ ૧૪ વર્ષાઋતુમાં કાળ ૧૫ દિવસ. ઉકાળેલ પાણી ૩ પ્રહર.

૫. સૂકો મેવો, કોથમીર, દરેક પ્રકારની ભાજી, તલ, કોબી, સરગવાની શીંગ, ફાગણ સુદ ૧૪ થી કા. સુ ૧૪ વાપરવા નહિં.

૬. દરેક માસની પર્વની તિથિઓમાં, પર્યુષણ તથા ચૈત્ર આસોની શાશ્વતી ઓળીમાં લીલોતરી ન વાપરવી.

૭. કેરી આદ્રા નક્ષત્ર પછી ન વાપરવી. ટીનપેક રસ અભક્ષ્ય છે. અજાણ્યા ફળ, તુચ્છ ફળ, ચણીબોર, પીલુ, ગુંદી, જાંબુ, કરમદા ન વાપવા.

૮. જલેબી બનાવવા સૂર્યોદય પછી આથો તૈયાર કરાવવો. તેમાં જલદી આથો લાવવા ફ્રૂટ સોડા કે લીંબૂનો વપરાશ કરાય છે.

૯. તે દિવસના માવામાંથી ગુલાબજાંબુ-રસગુલ્લા જે દિવસે બનાવ્યા તે જ દિવસે વપરાય. પાકી ચાસણી ન હોવાથી બીજા દિવસે ન વપરાય. વાસી માવો કોઈ વસ્તુમાં વાપરવો નહિં.

૧૦. દૂધીનો હલવો જે દિવસે બનાવ્યો હોય તે જ દિવસે વપરાય. બીજા દિવસે ન વપરાય.

૧૧. દૂધનો માવો બનાવેલા દિવસે જ વપરાય પરંતુ તેને બરાબર ઘીમાં બોળીને તળીને લાલ કરેલો પાકો માવો મિઠાઈના કાળ મુજબ સાકરની ચાસણી પાકી હોય તો ચાલે.

૧૨. ચુરમું કર્યું હોય તો તે દિવસે જ વપરાય પરંતુ ચુરમાના જાડું મુઠિયા તળીને ભૂકો કર્યા પછી શેકીને બનાવો તો મિઠાઈના કાળ મુજબ ચાલે.

૧૩. સેકેલો પાપડ તે જ દિવસે વાપરવો. તળેલો પાપડ બીજા દિવસે વાપરી શકાય.

૧૪. ફ્લાવરમાં ત્રસજીવોની હિંસા છે. ન વાપરવું.

૧૫. શાક સમારતા વનસ્પતિમાં રહેલા જીવજંતુની હિંસા ન થાય તેની કાળજી લેવી. કોબી પાંદડા ખોલી, તપાસી લેવા. ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે.

૧૬. માટલામાં એંઠો ગ્લાસ ન નાંખવો. એંઠા પાણીમાં પંચેન્દ્રિય સંમૂર્ચ્છિમ જીવો થાય છે. ગ્લાસ વાપરીને લૂંછવો. કપ-રકાબી-વાસણ એંઠા રાખવા નહિં.

૧૭. ઉકાળેલું પાણી ફ્રીઝમાં ન મુકવું. ઠાર્યા પછી જીવજંતુ ગરમ પાણીમાં ન પડે તે માટે કાણાવાળી જાળી ઢાંકવી.

૧૮. રસોઈ બનાવતા પહેલા લોટ-ધાન્ય ચાળવું, જોઈ લેવું. જયણા કરવી. મસાલામાં જીવજંતુ થયા નથી ને? તપાસવા.

૧૯. બધું અનાજ વીણાવીને, સાફ કરીને પછી જ દળાવવું. પર્વતિથિ, પર્યુષણ, બે શાશ્વતી ઓળી, ચાર અઠ્ઠાઈ દળાવવું કે ખંડાવવું નહિં.

જ્ઞાનની આશાતનાથી બચવા શું કરશો?

પંચાંગ-પત્રિકા-છાપામાં દેવ-ગુરૂના ફોટા છપાવાથી ભયંકર આશાતના થાય છે. જેને કચરાપટ્ટી-બાસ્કેટમાં નાંખી દે છે, ધૂળમાં રખડ્યા કરે છે, અશુચિ દૂર કરવા છાપાં વાપરે, ફાડીને પડીકા બને, વિ. ના અનેક પ્રકારની ઘોર આશારતના દેવ-ગુરુના ફોટાથી થાય છે. મહાન પવિત્ર દેવ-ગુરુનું અવમૂલ્યન થાય છે. દરેક સંઘે ઉપયોગ રાખવો.

એંઠા મોઢે બોલવું નહિ, કપડા, હાથરૂમાલ, વાસણો, પગ લુંછણિયા, પાથરણાં, ચાદર, ખોળ વગેરે અક્ષરવાળા ન વાપરવાં. અક્ષરો ઉપર પગ ન મૂકવો. ચંપલ-બૂટમાં અક્ષર લખ્યા છાપ્યા હોય તે અક્ષર કાઢી નાંખવા. કંકોતરીમાં, છાપાઓમાં, મેગેઝીનમાં કાગળમાં ભોજન ન કરવું. અશુચિ સાફ ના કરવી. જિનેશ્વર ભગવાન-જિનાલય, સાધુ સાધ્વી મ.સા.ના ફોટાની કચરાપટ્ટી-ધૂળપસ્તિથી થતી મહાઆશાતનાથી બચવા ન જ છપાવવા. હોય તો કાઢી લેવા. રસ્તામાં કાગળો ન ફેંકવા. નદી-સમુદ્રમાં ફેંકવા નહિ કારણ કાગળમાં સૂક્ષ્મજીવોની સંભાવના રહેલી છે. દાટ્યા પછી કોઈનો પગ ન આવે એવા ખોદકામવાળા ખાડામાં જયણા કરવી.

મારે નરકે નથી જવું

કેમ ? અસંખ્ય વર્ષનું દુઃખ જોઈતું નથી માટે.

નરકમાં જવાના કારણો

* પંચેન્દ્રિય જીવની હિંસા માંસાહાર,
* ઈંડા-આમલેટ, ચિકન-રસ-ચોકલેટ,
* સાત વ્યસનોનું સેવન,
* મદિરા-પાન,
* પાઉં-બટર-ભાજી-સેન્ડવીચનું ભક્ષણ,
* પરસ્ત્રી-ગમન,
* અતિ કામ-ક્રોધ
* તીવ્ર રાગ-દ્વેષ,
* ધનની ગાઢમૂર્છા,
* મહા-આરંભ, મહા-પરિગ્રહ
* ગર્ભપાત કરવો-કરાવવો-અનુમોદવો,
* રૌદ્ર-કઠોર હિંસક પરિણામ,
* ૧૫ પ્રકારના કર્માદાન,
* દેવ-ગુરુ ધર્મની તથા સંઘની અવજ્ઞા, આશાતના અવર્ણવાદ વગેરે નરગતિના કારણોને છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલુ કરો.

સાત વ્યસન : જુગાર-શિકારી-ચોરી-માંસ-મદિરા-પરસ્ત્રી-વેશ્યાનો જીવનભર ત્યાગ કરો.

જિનાલય સંબંધિ જયણા

૧. જિનાલયમાં ઈલેક્ટ્રીક સીટી ન જ જોઈએ, હોય તો દૂર કરવી.

૨. જિનાલય અંધારામાં ખોલાય નહિ, અંધારામાં પ્રક્ષાલ વગેરે થાય નહિ.

૩. જિનાલય ખોલીને તુરત જયણાપૂર્વક કાજો લેવો જોઈએ.

૪. ડેરીનું દૂધ વાસી છે. બેઈન્દ્રિય જીવ થઈ જાય. તેનાથી પ્રક્ષાલ ન જ થાય.

૫. પાણી પણ તે જ દિવસનું ગાળેલું વપરાય બેફામ ઉપયોગ ન જ થાય.

૬. આગાલા દિવસના ફૂલ વગેરે નિર્માલ્ય મોરપીંછીથી ઉતારીને આજુબાજુનો પબાસણનો ભાગ પુંજણીથી જયણાપૂર્વક પુંજીને પછી જ પ્રક્ષાલ કરાય.

૭. ફૂલ વગેરે નિર્માલ્ય પ્રક્ષાલની ડોલમાં નંખાય નહિ અલગ સ્થાને ધીમેથી મુકાય.

૮. કેસર ઘસવાના ઓરસીયાને દરરોજ સાફ કરવો જોઈએ તેની આસપાસ નિગોદ ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

૯. પગ ધોવાના સ્થાને, પાણી ઢોળાવાના સ્થાને તથા નમણ જ્યાં નંખાય તે કુંડીમાં લીલ ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

૧૦. ધૂપસળી પ્રગટેલી હોય તો નવી ન પ્રગટાવાય.

૧૧. ઘીના દીવામાં ઘી પુરતાં ઘી ઢોળાય નહિ તેમજ ઘીની બરણી મુકવાના સ્થાને કીડી ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

૧૨. ફુલ નૈવેદ્ય જાતે એક જુદા ડબામાં મૂકવા. કીડીઓ ન ચડે તેની કાળજી કરવી.

૧૩. દેરાસમાં પ્રાયઃ કીડી મંકોડા હોય છે તેથી નીચે વારંવાર જોઈને ચાલવું જોઈએ.

૧૪. સ્નાત્ર વખતે નમણ માટે પ્લાસ્ટીકની પાઈપ રખાય નહિ તેમાં પાણી રહી જવાથી લીલ થાય છે.

૧૫. દહેરાસરજીમાં જવા આવવાના તથા આજુબાજુના રસ્તામાં લીલ ન થાય તેની ચોમાસા પહેલાં કાળજી લેવી જોઈએ.

૧૬. બીજાની આરાધનમાં વિક્ષેપ પડે તે રીતે મોટેથી ઘંટ ન વગાડાય.

૧૭. માઈકના ભુંગળા, મોટેથી મૂકીને આજુબાજુના રહીશોને પણ માનસીક ત્રાસ ન અપાય.

સાંવત્સરિક ક્ષમાપના

અનંત પ્રતિ વહેતા આપણા જીવન પ્રવાહમાં
મારા કોઈપણ કાર્યથી હું આપને
પથ્થર બની નડ્યો હોઉં, આપના નિર્દોષ નયનોને
અશ્રુઓથી ભર્યા હોય, જાણતા-અજાણતા
આપનું મન દુભાવ્યું હોય તો આ
સંવત્સરિ મહાપર્વના પ્રકાશમાં
મન વચન કાયાએ કરી અંતઃકરણ પૂર્વક
મિચ્છામિ દુક્કડમ્ યાચું છું.

શ્રાવકનું ઘર એટલે જયણાનું મંદિર.

શ્રાવક એટલે જયણાદેવીનો પૂજારી.

શ્રાવિકા એટલે જયણાદેવીની

પરમ ઉપાસિકા.

આ પુસ્તિકા એટલે જયણાદેવીની

ઉપાસના કરવા માટેની સાધના પોથી.

આ પુસ્તિકા શ્રાવકના ઘરનું

આભૂષણ બની રહેશે.

આ માત્ર વાંચવા માટેની પુસ્તિકા નથી,

આ માત્ર વિચારવા માટેની પુસ્તિકા નથી,

આ આચરવા માટેની પુસ્તિકા છે.

પ્રત્યેક શ્રાવિકા દર મહિને એક વાર

આ પુસ્તિકા વાંચે અને તેમાં દર્શાવેલી

જયણાના ઉપાયોનું ચુસ્તતાપૂર્વક

પાલન કરે તે જ હાર્દિક અપેક્ષા.

Prakash Art : 079-55048814, 5505674