શરીર એ ધર્મનું સાધન છે તો આહાર એ શરીરનું સાધન છે
જૈનશાસ્ત્ર, વૈદક શાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આહારવિધિ

- પ. પૂ. આ. શ્રી કલ્યાણબોધીસૂરીશ્વરજી મ.

પૃથ્વીતલ ઉપર અવતાર પામાનાર પ્રત્યેક જીવ પેટ લઇને જ આવે છે. પેટ માટે ખોરાક જોઇએ જ. પેટનો ખાડો ભલે દોઢ ફૂટનો દેખાતો હોય પણ પેટને મનનું કનેક્શન કાયમી છે. મન અણુ જેવડુ છે પણ તેનું પેટ આકાશ ને આંબી જાય તેવુ લાગે છે. અતૃપ્ત મનના કારણે પેટનો ખાડો પૂરવો મુશ્કેલ બને છે. શરીરનું કેન્દ્રબિન્દુ પેટ છે ને પેટનો આધાર ખોરાક છે. પેટ એ કુદરતી દેન છે પણ તેને કેવી રીતે ભરવુ તેની કળા શિખવા જિંદગી પણ ટુંકી પડે એમ છે.

આજનો માનવ પેટને કચરાપેટી સમજી બેઠો છે. ''બાવો બેઠો જપે ને જે આવે તે ખપે''ના ન્યાયે હાથમાં આવે તે મોઢામાં નાખવામાં જ હોંશીયારી માને છે. પેટમાં પધરાવ્યા પછી શું પરિણામ આવશે ? તેનો વિચાર કરવાનો આજના માનવ પાસે સમય નથી.

જગતના સર્જક વિધાતા ઉપર એક વાતે ગુસ્સો આવી જાય છે. પૃથ્વીતલ ઉપર આવા કેટલાય માનવોનું એણે સર્જન કર્યું છે. જેને ટુકડે ટુકડા માટે હાથ લાંબા કરવા પડે છે. આકાશ પાતાળ એક કરવા પડે છે. જ્યારે કેટલાય એવા પુણ્યશાળીઓ છે જેને બત્રીસ પકવાન્નોની છોળો ઉછળે છે. અર્થની જેમ આહારની બાબતમાં પણ આ સામાજીક અસમતુલા ચિંતનીય છે.

સહિત ને રહિતના આ ત્રાજવા સંતુલિત થાય તો જ વિશ્વવ્યવસ્થા જળવાઇ રહેશે. સવારમાં ઉઠીને કેસરીયા દૂધના ગ્લાસો ગટગટાવનારને ગામડાના કે ગરીબ ઘરના એ બાળકો કે જેમને દૂધના ટીપાના દર્શન સ્વપ્નમાંય દુર્લભ થઇ ગયા છે, તેઓ કેમ યાદ આવતા નહિ હોય ? સમાજનો એક વર્ગ મન મુકીને આરોગે છે. પેટ ફોડીને ખાય છે. વગર ભૂખે ખા ખા કરે છે. તેથી જ બીજા વર્ગને કણ કણ માટે ટળવળવાના દિવસો આવે છે.

એકદા એક પહેલવાન અને એક સુકલકડી ભેગા થઇ ગયા પહેલવાન પેલા દુબળા માણસની મશ્કરી કરે છે કે યાર ! તને જોઇ કોઇને લાગે કે છપ્પનીયા દુકાળમાંથી આવ્યો લાગે છે. તરત પેલા દુબળાએ જવાબ આપ્યો કે વાત સાચી છે પણ તને જોઇને તે છપ્પનીયા દુકાળનું કારણ પણ સમજી જાય. પહેલવાન શું બોલે ? બે અવસર એવા હોય છે કે તેમાં માણસ ભાન ભૂલી જાય છે. એક નોટો ગણતા ને બીજો ભોજન કરતા. ખાવા બેસે ત્યારે માણસ એવી રીતે ખાતો હોય છે જાણે બીજી ટંક આવવાની જ નથી.

આહાર પ્રત્યેની આંધળી આસક્તિએ માનવને જાનવર કરતા નીચી ભુમિકામાં મુકી દીધો છે. જાનવરને પણ એટલું તો ભાન હોય જ છે કે ક્યારે ખાવુ ? ને ક્યારે ન ખાવુ ? શું ખાવું ને શું ન ખાવું? તેના માટે માનવની જેમ તેને કોઇ યુનિવર્સીટીમાં અભ્યાસ કરવા જવુ પડતુ નથી.

સામાન્યથી વિચાર કરતા જણાય કે બાળકને શું ખાવું એ શિખવાડવું પડે છે. ને તે જ બાળકનો વિકાસ થાય છે વય સાથે બુદ્ધિનો અનુભવનો જેમ જેમ વિકાસ વધતો જાય છે ત્યારે તેને 'શું ન ખાવું' એ શિખવાડવું પડે છે આજકાલ તો તેના માટે ઢગલાબંધ પાઠ્યપુસ્તકો ને સાહિત્ય બહાર પડી રહ્યું છે. યુનિવર્સીટીઓમાં તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. છતાં શિક્ષિત માનવ આહારની બાબતમાં વધુ પછાત બનતો જાય છે.

ખોરાકના ષટ્રસ હોય છે. આ છ રસ (ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તુરો) શરીરના દોષોના નાશક હોય છે. ખોરાકના આ ષટ્રસ સૌ કોઇ જાણે જ છે. આજે આપણે ખોરાકના ષડ્વિષ (૬ પ્રકારના ઝેરનો) વિચાર કરવો છે. ષડ્રસ છ દોષનો નાશ કરે છે. ષડ્વિષ છ ગુણનો નાશ કરે છે. જોઇ લો પેટને Dead કરતા ને જીવનને ઝેર કરતા આ ષડ્વિષને !

(૧) અભક્ષ્ય ખાવું (૨) અકાળે ખાવું (૩) અંધકારમાં ખાવું (૪) અનીતિનું ખાવું (૫) અતિ ખાવું (૬) આસનરહિત ખાવું

(૧) અભક્ષ્ય ન ખાવું : રશિયન ફિલોસોફર રૂસો કહે છે – 'Man is a Rational Animal' માનવ બુદ્ધિમંત પ્રાણી છે. તે બુદ્ધિશાળી હોવા છતા ખાવાની બાબતમાં તે વિવેકહિન છે. પેટ કેવું છે એ જોતો નથી, વાનગી કેવી છે ? એ જ તેને દેખાય છે. માટે જ ધર્મશાસ્ત્રોએ માનવ માટે (જાનવરો વિવેકહીન હોવા છતા તેઓ પેટને અનુરૂપ – અનુકૂળ ખોરાક જ લેતા હોય છે.) શું

ખાવા યોગ્ય છે ને શું ખાવા યોગ્ય નથી ? એનો સચોટ બોધ આવ્યો છે. વૈદિક શાસ્ત્રો પેટને સ્વસ્થ રાખવાના ઉપાયો બતાવે છે. તામસી ખોરાક મનને તામસી કરે છે. જમીનકંદ (કાંદા–બટેટા–મૂળા–ગાજર–રીંગણા) મનમાં વિકૃતિઓ પેદા કરે છે. માંસાહારી આહાર શરીર માટે તદ્દન અનહાઇજીનીક છે. આ માટે આ બધુ માનવબેલી (Belly) માટે તદ્દન વર્જ્ય છે.

(૨) અનીતિનું ન ખાવું : અનીતિથી મેળવેલુ અન્ન પણ તન–મન–જીવનને ખેદાન મેદાન કરી દે છે. અન્ન તેવું મન, આહાર એવો ઓડકાર. અનીતિના ધનનો એક દાણો મનને વિકૃત કરી દે છે.

પૂણીયા શ્રાવકનું મન એકદા સામાયિકમાં ચોંટતુ ન હતું. ઘણી તપાસ કરતા અંતે ખ્યાલ આવ્યો કે પડોશીનું એક છાણું ભૂલથી પત્ની દ્વારા ઘરમાં આવી ગયુ હતુ. તે પાછુ આપી આવ્યા બાદ જ તેનું ચિત્ત સ્વસ્થ થયું.

કુરૂક્ષેત્રના મેદાનમાં ઢળતી સંધ્યાએ યુધિષ્ઠિરને દૂર્યોધન ભેગા થયા. દુર્યોધન કહે છે – યુધિષ્ઠિર! ભિષ્મપિતામહ અમારા પક્ષમાં છે. વીર ભડવીર છે. છતાં પોતાનો જુસ્સો કેમ બતાવતા નથી ? યુધિષ્ઠિર કહે – તેઓ સમજે છે કે ભલે હું કૌરવ પક્ષે છું પણ સત્ય તો પાંડવ પક્ષે જ છે, તેથી જોમ આવતુ નથી. તો જુસ્સો લાવવાનો કોઇ ઉપાય ખરો ? હા, કો'ક દુષ્ટ માણસનું અન્ન જો તેમના પેટમાં જાય તો જ તેમનું મન ભ્રષ્ટ થાય ને તો જ ખૂંખાર બનીને લડી શકે, આજ સુધી અનીતિના અન્નનો એક દાણો પણ તેમના પેટમાં ગયો નથી. માટે જ તન અસત્યના પક્ષે હોવા છતાં મન સત્યની પડખે છે. દુર્યોધને પૂછ્યું – એવો દુષ્ટ આ દુનિયામાં કોણ છે ? યુધિષ્ઠિર – તું જ ! તારાથી ચઢિયાતો બીજો કયો દૂષ્ટ આ દુનિયામાં છે ? દુર્યોધન રાજી થતો ચાલ્યો ગયો. બીજે દિ' પોતાના અન્નનો એક દાણો ભિષ્મપિતામહને ખબર ન પડે તે રીતે તેમના ભાણામાં નાખી દીધો. તે દિવસે ભિષ્મપિતામહનું તન–મન ભ્રષ્ટ થયું. આંખ હોવા છતાં વિવેકહીન બન્યા. સત્–અસત્નું ભાન ભૂલ્યા. ખૂંખાર બની લડ્યા ને પાંડવસેનાનો કચ્ચરઘાણ કાઢી નાંખ્યો.

અનીતિના અન્નનો એક દાણો જનમ જનમ બરબાદ કરવા સમર્થ છે. માટે જ 'હક સે કમાએ, હક સે ખાએ' ની નીતિ યાદ રાખી હરામનું ખાવાની મનોવૃત્તિ છોડી દો. પરસેવો પાડી પેટ ભરનાર માંદો પડે તે સંભવિત નથી.

(૩) અકાળે ન ખાવુ : વૈદકશાસ્ત્ર શરીરને જીવનનુ સર્વસ્વ માને છે. ધર્મશાસ્ત્ર શરીરને ધર્મનું સાધન માને છે. તેથી જ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ક્યારે ખાવું એ મહત્વનો પ્રશ્ન છે. ખાવાની બાબતમાં બન્ને શાસ્ત્રો differ થતા હશે પણ કાળની બાબતમાં બન્ને એક જ મતવાળા છે.

પૌરાણિક કથાનુસાર આદિ માનવ બ્રહ્મા પાસે જાય છે. જીવન ટકાવવા માટેની જાણકારી માંગે છે. બ્રહ્મા કહે છે – 'એકવાર ખાવું ને ત્રણ વાર ન્હાવું' ગોખતો ગોખતો આદિમાનવ રસ્તામાં જાય છે. રસ્તામાં પત્થરની ઠેસ વાગતા મન તેમાં જાય છે. પંક્તિ ભૂલાઇ જાય છે, ઉંધી થઇ જાય છે. 'ત્રણ વાર ખાવું ને એકવાર ન્હાવું'. ત્યારથી ત્રણવાર ખાવાની પ્રથા ચાલુ છે. વાસ્તવમાં તો દશવૈકાલિક સૂત્રમાં જેમ બતાવ્યું છે કે – 'एगभत्तं च भोयणं' દિવસમાં એક વાર જ ખાવું તે જ યુક્ત છે. હોજરી કમળ જેવી છે. તેને સૂરજ સાથે સીધો સંબંધ છે. જેમ સુરજ ઉપર આવે તેમ તેમ હોજરીનું કમળ વિકસે. તેથી જ ભોજનનો કાળ 'મધ્યાહ્ન' છે. તે સિવાયના બધા કાળ ખોરાક માટે અકાળ છે. અકાળે ખાધેલા ખોરાક ઝેરમાં રૂપાંતરીત થઇ જતા હોય છે. મધ્યાહ્ને એક જ વાર વ્યવસ્થિત સાત્ત્વિક આહાર લેનાર વ્યક્તિ ચિરાયુ બને છે, નિરોગી બને છે ને તેના શરીરનો બાંધો મજબૂત રહે છે. ૧૦૧ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર ભારતના સર એમ વિશ્વેશ્વરૈયા કહે છે કે 'વધુ તંદુરસ્ત ને દીર્ઘાયુ થવા માટે ખૂબ ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવ !'