आचार्य श्री आर्जवसागर जी महाराज द्वारा विरचित

सदाचार सूक्ति काव्य में

आहार औषध

एक सुंदर विवेचन

समीक्षात्मक आलेख प्रस्तुति

श्रीमती डॉ. अंशु कांसल

भारतीय अहिंसा चिकित्सा विज्ञान
डॉक्टर्स सम्मेलन एवं
आयुर्वेदिक डॉक्टर्स संगोष्ठी
(सदाचार सूक्ति काव्य पर)
अशोकनगर 2023
प. पू. आचार्य श्री आर्जवसागर जी
महाराज ससंघ का
13-14 अगस्त

आचार्य श्री आर्जवसागर जी महाराज का
जीवन परिचय

पूर्व नाम	-	पारसचंद जैन
पिता जी	-	श्री शिखरचंद जैन
माता जी	-	श्रीमती मायाबाई जैन
जन्मतिथि	-	11.9.1967, भाद्र शु. अष्टमी
जन्म स्थल	-	फुटेरा कलाँ, जिला- दमोह
बचपन बीता	-	पथरिया, जिला- दमोह (म.प्र.) में
शिक्षण	-	बी.ए. (प्रथम वर्ष) डिग्री कॉलेज, दमोह (म.प्र.)
ब्रह्मचर्य व्रत	-	19.12.1984, अतिशय क्षेत्र, पनागर (म.प्र.)
सातवीं प्रतिमा	-	1985, सिद्धक्षेत्र अहारजी (म.प्र.)
क्षुल्लक दीक्षा	-	8.11.85, सिद्धक्षेत्र अहारजी (म.प्र.)
ऐलक दीक्षा	-	10.7.1987, अतिशय क्षेत्र थूवोनजी
मुनि दीक्षा	-	31.3.1988, सिद्धक्षेत्र सोनागिरजी, महावीर जयन्ती।
दीक्षा गुरु	-	आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज
आचार्यपद	-	25.01.2015 (माघ शुक्ल षष्ठी) को (समाधि पूर्व आचार्यश्री सीमंधरसागर जी द्वारा इंदौर में)
कृतियाँ व रचनाएँ	-	धर्म-भावना शतक, जैनागम-संस्कार, तीर्थोदय-काव्य, परमार्थ-साधना, बचपन का संस्कार, सम्यक्-ध्यान शतक, आर्जव-वाणी, पर्यूषण-पीयूष, आर्जव-कविताएँ, जैन शासन का हृदय, आगम-अनुयोग, लोक -कल्याण (षोडसकारण) विधान, सदाचार सूक्ति-काव्य, अध्यात्म समयोदय, गुरु गुण-महिमा काव्य, आत्मोद्धार शतक, सन्मार्ग प्रभावना, श्री अंतादि शतक, विनयांजलि।
स्फुट रचनाएँ	-	जिनवर स्तुति, साम्य भावना, जम्बूस्वामी अष्टक, गोम्मटेश अष्टक, अहिंसा सूत्र गान, गिरनार स्तुति, विद्यासागर वंदनाष्टक, शांतिसागर विनयांजलि अष्टक, सम्मेदशिखर वंदन, जैन परंपरा गीत, मुनि मूरत के शिल्पी, विद्यागुरु विनयांजलि, गुरु विद्यासागर की छवि
पद्यानुवाद	-	गोमटेश थुदि, वारसाणुवेक्खा, इष्टोपदेश, समाधितन्त्र, द्रव्य-संग्रह, तत्त्वसार, प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका, भक्तामर स्तोत्र।

आचार्य श्री आर्जवसागर जी महाराज ससंघ से संबंधित
आर्जव वाणी
aarjavvani
सोशल मीडिया जानकारी हेतु
आर्जव वाणी प्रवचन एवं
धार्मिक कक्षाएं
Live यूट्यूब चेनल पर
YOUTUBE VIDEO VIEWS
Aarjav vani
Aarjavvani
Aarjav vani
guruaarjavvani
9174843674
आचार्य श्री आर्जवसागर जी महाराज
गुरु आर्जव वाणी....जन-जन की कल्याणी
ऑनलाइन धार्मिक पाठशाला
घर बैठकर देखें पढ़ें और आगे बढ़ें।
www.aarjavvani.com
संस्कार ही है....जैन धर्म की रीढ़ एवं धर्म का फाउंडेशन
Aarjav vani
आर्जव वाणी
online
स्वाध्याय एवं
पाठशाला
9174843674
गुरु संघ के चरणों में शत् शत् नमन
WATCH
LIKE
SUBSCRIBE
COMMENT
SHARE

सदाचार सूक्ति काव्य में

आहार- औषध

एक सुन्दर विवेचन

समीक्षात्मक आलेख प्रस्तुति
डॉ.श्रीमती अंशु कांसल

प्रकाशक
आर्जव तीर्थ एवं जीव संरक्षण ट्रस्ट, भोपाल

आशीर्वाद - आचार्य श्री आर्जवसागरजी महाराज

कृति - सदाचार सूक्ति काव्य में आहार औषध
एक सुन्दर विवेचन

आलेख प्रस्तुति - श्रीमति डॉ.अंशु कांसल, अशोकनगर

संस्करण - प्रथम, 2024

प्रतियाँ - 1000

पावन संदर्भ - भगवान महावीर के 2550 वें निर्वाण महोत्सव
के उपलक्ष्य में आयोजित आयुर्वेदिक डॉक्टर्स
संगोष्ठी व सम्मेलन पावन वर्षायोग 2024,
पिड़ावा (राज.)

पुर्ण्याजक - श्रीमान रिंकेश-अंशु कांसल अशोकनगर

प्रकाशक - आर्जव तीर्थ एवं जीव संरक्षण ट्रस्ट, भोपाल
मो. 9425601161, 9425601832,
9425011357, 7049004653

मुद्रक -

© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन सुरक्षित

आमुख

इंजी. बहिन ऋषिका जैन दमोह
(B.E., M.A., P.H.D.)

आचार्य श्री आर्जवसागर जी महाराज की अनुपम कृति ''सदाचार सूक्ति काव्य'' जो वर्तमान परिपेक्ष्य में जन-जन में लोकप्रियता को प्राप्त हो रही है। 600 सूक्तियों रूप विधा में धर्म अध्यात्म, राज्यादर्श, प्रकृति, शिक्षा, चारित्र, आहारौषध सल्लेखना आदि दृश्यों के माध्यम से यह सदाचार सूक्ति काव्य अलग ही महत्व प्रस्तुत करता है। जिस काव्य के सभी विषयों पर और विशेषकर आहारौषध दृश्य पर अनेक डॉक्टर्स सम्मेलन एवं संगोष्ठियां आयोजित की जा चुकी हैं। जिसके द्वारा अनेक समीक्षात्मक आलेख भी संग्रहीत किए गए हैं। जिनकी एक सामूहिक पुस्तक भी समीक्षात्मक कृति के रूप में शीघ्र तैयार की जा रही है।

अभी वर्तमान में भाव - विज्ञान त्रैमासिक पत्रिका में निरंतर उन समीक्षात्मक आलेखों को क्रमशः प्रकाशित भी किया जा रहा है। जिनमें उन समीक्षात्मक आलेख ''सदाचार सूक्ति काव्य में आहार औषध एक सुंदर विवेचन ''है जिसे डॉ. अंशु कांसल अशोकनगर के द्वारा प्रस्तुत किया गया है। जिसे हम जन-जन के कर कमलों में सौंपने जा रहे हैं।

इस पुस्तक के प्रकाशन में सहयोगी पुण्यार्जक श्रीमान रिंकेश अंशु कांसल अशोकनगर सपरिवार धन्यवाद के प्राप्त हैं। इस कृति में दिया गया विषय अहिंसा शाकाहार एवं स्वास्थ्यवर्धन के लिए महत्वपूर्ण है। जन-जन इसे पढ़कर अपने जीवन को शुद्ध शाकाहारी बनाकर ध्यान अध्यात्म की ओर ले जा सकते हैं।
अतः इस पुस्तक का अध्ययन अवश्य करें।

''धन्यवाद''

जैन-परंपरा-गीत

- आचार्य श्री आर्जवसागर जी

(जन्म-बाल एंव व्रत संस्कार में अवश्य सुनाएँ)

जैन धर्म की परंपरा को सदा निभाना भैया। (बहिना)
धर्म मार्ग की परंपरा को सदा बढ़ाना भैया। (बहिना)

(1.) सप्त व्यसन कर दुर्जन - संगति- में ना जाना भैंया ।
देव, गुरू के दर्शन से, भव- सफल बनाना भैंया ।
गुरू प्रवचन सुन, ग्रंथ-वांचकर ज्ञान बढ़ाना भैंया ।
श्रमण तीर्थ हैं चलते-फिरते रक्षा करना भैंया । (बहिना)

(2.) हिंसक खाद्य व निशि भोजन में, न फँस जाना भैंया ।
धोखे, ठग से छल कपटी भी, ना बन जाना भैंया ।
निर्लोभी व संतोषी बन, जग में भाना भैंया ।
दानी उपकारी बनकर तुम, फर्ज निभाना भैंया ।।(बहिना)

(3.) कुएँ स्त्रोत के जल-ग्रहण का नियम निभाना भैंया ।
मोटे दोहरे छन्ने से जल, सदा ही छानना भैंया ।
मात-पिता को देश छोड़कर, कहीं ना भागना भैंया ।
नोंकर बिन, तुम स्वयं गुरू की, सेवा करना भैंया। (बहिना)

(4.) सराग देव की परंपरा को कभी न लाना भैंया ।
नव-देवों उन वीतराग की, पूजन करना भैंया ।
सम्यग्दर्शन नियम- पूर्ण यह, सदा निभाना भैंया ।
अणुव्रत, प्रतिमा-धारण से तुम, सद्गति पाना भैंया। (बहिना)

(5.) पर्युषण में हरी त्याग का, भाव सदा हो भैंया ।
विजातीय में विवाह गृह का, नहीं रचाना भैंया ।
विधुर, विवाही महिला का भी, परिणय न हो भैंया ।
न्याय मार्ग से चलो निरंतर, पुण्य बढ़ाओं भैंया । (बहिना)

(6.) देश, जाति, कुल शुद्धि को भी, ध्यान में लाना भैंया ।
मिली बपौती पर न कुछ भी, ना इतराना भैंया ।।
संयम मय ध्यानी बन निज-सुख को पाना हैं भैंया ।
सल्लेखन से स्वर्ग सुखी हो, शिवपुर जान भैंया ।(बहिना)

सदाचार-सूक्ति काव्य में 'आहार-औषध' एक सुन्दर विवेचन

-डॉ. अंशु कांसल जैन, बी.ए.एम.एस, अशोकनगर

''आयुर्वेद'' अर्थात् आयु को संरक्षित करने का ज्ञान जिस वेद में बताया गया है उसे ही आयुर्वेद कहते हैं। आयुर्वेद दो शब्दों से मिलकर बना है आयु+ वेद।

शरीरेन्द्रिय सत्वात्मसंयोगो धारि जीवितम्।[1]

आयु अर्थात् आयुष शरीर, इन्द्रिय, मन एवं आत्मा का संयोग है। अतः आयुर्वेद के नियमों का पालन कर हम शरीरिक मानसिक ही नहीं अपितु आत्मिक स्वस्थता भी प्राप्त कर सकते हैं।

''प्रयोजनं चास्यं स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च॥[2]

इसका प्रयोजन ही स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना एवं जो अस्वस्थ हैं उनके विकारों या रोगों का शमन कर उनको भी स्वस्थ बनाना। **स्वस्थ कौन हैं-**

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलकियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रिमनाः स्वस्थः इत्यमिधीयते॥[3]

जिस पुरुष के तीनों दोष, सात धातुएँ, मल एवं जठराग्नि व्यापार सभी सम हों अर्थात् सामान्य हों और जिसकी इन्द्रियाँ, मन व आत्मा प्रसन्न हो, वही स्वस्थ है। और आयुर्वेद द्वारा हम ऐसा ही संपूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते हैं। 'आहार शास्त्र' इसका एक महत्वपूर्ण अंग है क्योंकि हमारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ बहुत अधिक हमारे आहार-विहार पर निर्भर करता है। आयुर्वेद के सर्वाचीन चरक संहिता ग्रंथ में महर्षि चरक ने कहा है कि-

पथ्ये सति गदार्तश्य, किं औषधे निःसेवणे।
पथ्ये असति गदार्तश्य, किं औषधे निःसेवणे॥[4]

जो पथ्य का सेवन अर्थात् भोजन से संबंधित सभी नियमों का पालन करता है, उसे औषध की क्या आवश्यकता है? वह वैसे ही सदा रोगमुक्त रहेगा और जो नियमों का पालन नहीं करता उसे भी औषध की क्या आवश्यकता है? अर्थात् जो औषधि लेकर रोगमुक्त हो भी जाएगा वो फिर अपथ्य का सेवन करने से दोबारा रोगग्रसित हो जाएगा। प्रकृति, करण, संयोग, राशि, देश, काल, उपयोग, उपयोग-संस्थान भोजन की थाली जिसमें सभी वस्तुएँ जैसे दाल, रोटी, चावल, सब्जी आदि हैं, तो आधुनिक विज्ञान के अनुसार उसमें हम कैलोरी विटामिन, मिनरल आदि ही देखेंगे जबकि आर्युेवेद के अनुसार उसको 8 उपर्युक्त दृष्टि से परखा जाएगा। हमारे जिनागम में जैनाचार्यों द्वारा आहार-विहार एवं औषध विषय पर विस्तृत विवेचन किया गया है। इनमें संपूर्ण दिनचर्या ऋतुचर्या, पथ्य-अपथ्य, प्रकृति, नियम, सदाचरण एवं योग आदि बहुत से विषयों पर प्रकाश डाला गया है।

1.चाहे वह अनछने जल में एवं जमीकंदों में असंख्यात जीवों का होना हो, 2.सूर्यप्रकाश में अभाव में वातावरण में अनेक जीव राशि का होना, 3.वनस्पति में जीवन होना, 4.सुबह जल्दी उठकर ब्रह्म मुहूर्त में योग एवं

प्राणायाम द्वारा तन एवं मन को एकाग्र व स्वस्थ रखना, 5.यहाँ तक कि अनशन या उपवास द्वारा कैंसर आदि असाध्य रोगों का उपचार आदि ऐसे कई सारे जैन सिद्धांत हैं जो हमारे जैनाचार्यों द्वारा हजारों लाखों साल पहले वर्णित हैं, वे आज वैज्ञानिकों द्वारा सही पाए जा चुके हैं। अतः संशय करने वाले सभी जन यह जान चुके हैं कि जैन धर्म पूर्णतयः वैज्ञानिक धर्म है।

आयुर्वेदानुसार प्रत्येक व्यक्ति अलग है वो अपने आप में विशेष है इसलिए कोई भी एक नियम सभी पर लागू नहीं हो सकता है या हम कह सकते हैं यहाँ पर भी जैनधर्म का अनेकांतवाद लागू होता है क्योंकि कोई नियम एक व्यक्ति के लिए सही है तो ये जरूरी नहीं कि वही नियम दूसरे व्यक्ति पर भी लागू हों।

दूष्यां देशं बलं कालं, अनिलं प्रकृति वयः।
सेव्व सात्वं तथा ऽऽहारस्य, अवस्था सो पृथक् वेदः॥[5]

आयुर्वेद में प्रत्येक व्यक्ति के लिए औषधि ही नहीं अपितु आहार को निर्धारित करते समय भी कई सारी बातों का ध्यान रखा जाता है। हमारे पूज्यनीय आचार्यश्री आर्जवसागरजी महाराज द्वारा भी ''सदाचार सूक्ति काव्य'' नामक पुस्तक में धार्मिक, अध्यात्मिक, सामाजिक, चारित्रिक विषयों के अतिरिक्त आहार औषध विषय पर भी छोटी-छोटी परंतु हृदय स्पर्शी सारगर्भित एवं समस्त जनमानस को समझ में आने वाली सूक्तियों में बड़ा ही सुंदर विवेचन किया है। इसमें से कुछ सूक्तियों को लेकर मैं कुछ विषय संबंधित नियमों का उल्लेख करने जा रही हूँ जिनका पालन कर हम स्वस्थ एवं सुखी जीवन जी सकते हैं।

1. खाना कब खाएँ-

मंद, मध्य व तीक्ष्ण-अग्नि में।
योग्य-पाच्य हो, जठराग्नि में॥ 3॥[6]

भोजन हमेशा भूख लगने पर ही खाना चाहिए। अतः जब पहले का खाया हुआ भोजन पूर्णरूप से पच जाए तभी फिर से भोजन करना चाहिए।

कम खा, अधिक चबाते जो।
अपच-बीमारी न पाते वो॥ 36॥[7]

कभी अध्यशन नहीं करना चाहिए अर्थात् भूख न लगने पर या खट्टी डकार आने पर भी तृष्णावश नहीं खाना चाहिए।

भूख से ज्यादा, कभी न खाना।
बिना परिश्रम, न सो जाना॥ 41॥[8]

अर्थात् बिना परिश्रम के बिना भूख के या ज्यादा खाने से अपचित भोजन के द्वारा आम उत्पन्न होती है यही आमदोष समस्त व्याधियों की जड़ होता है। जो लोग ऐसा लंबे समय तक करते हैं उनके शरीर में हल्कापन नहीं रहता, वे आलस्य से भरे हुए व कई सारे रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। पूर्ण रूप से शुद्ध डकार आने पर एवं

तीव्र भूख लगने पर ही खाना चाहिए। फल एवं अन्न को कभी भी साथ में ग्रहण नहीं करना चाहिए क्योंकि फल पाचन में हल्के होते हैं एवं अन्न भारी होता है। इसलिए हमेशा फल भोजन से 1 से $1\frac{1}{2}$ घंटे पूर्ण या फिर 2 से $2\frac{1}{2}$ घंटे बाद ही लेना चाहिए। यदि किसी कारणवश साथ में लेना भी हो तो सर्वप्रथम फल → पका भोजन → मिष्ठान आदि मधुर रस लेना चाहिए। मीठा रस अंत में क्योंकि यह पचने में भारी होता है एवं इससे संतुष्टि व तृप्ति का भाव होता है। अर्थात् खाने के क्रम में हमेशा यह ध्यान रखना है कि सर्वप्रथम सबसे हल्का फिर उससे भारी एवं सबसे अंत में सबसे भारी भोजन ग्रहण करना चाहिए, अन्यथा हल्का भोजन जल्दी पचकर और अंत तक पेट में रहने से वात वृद्धि हो जाती है।

दिन में खाते, भजते नाथ।
रहे निरोगी, सबके साथ॥ 7॥[9]

जैन श्रावक के तीन मुख्य मूलाचारों में से एक रात्रि भोजन त्याग एवं सूर्य के प्रकाश के रहते भोजन ग्रहण करना भी वैज्ञानिक एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से पूर्णतयः मान्य है क्योंकि दिन में जठराग्नि सबसे अच्छी होती है और उदर से निकलने वाले पाचक रस भी सही मात्रा में होने से भोजन का पाचन सही एवं पूर्ण रूप से होता है।

इसके अतिरिक्त सूर्यास्त के पहले खाने से निद्रा एवं भोजन ग्रहण के बीच में जो अंतराल होना चाहिए वह भी सही होता है जिससे हम हमेशा निरोगी रहते हैं।

पर्वणि, ज्वर में लंघन जो।
स्वास्थ्य का नहीं उलंघन हो॥ 37॥[10]

लंघन हमारे जैनाचार्यों द्वारा दी गई सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा है। इसके द्वारा न केवल सामान्य रोग जैसे- ज्वर, उदर रोग, अपच आदि का तो उपचार होता ही है बल्कि इसके द्वारा कैंसर जैसे कई भयावह एवं प्राणघातक रोगों की भी चिकित्सा की जा रही है। हमारे आयुर्वेदाचार्यों द्वारा भी ज्वर एवं उदर संबंधी रोगों में लंघन को सर्वश्रेष्ठ बताया है। इसलिए हमें 7 दिन या 15 दिन में एक बार सामर्थ्यानुसार उपवास जरूर करते रहना चाहिए।

2. भोजन कितनी बार-

वात, पित्त, कफ कुपित हो हार।
विवेक संतुलन, स्वास्थ्य सुधार॥ 21॥[11]

भोजन हमें कितनी बार लेना है यह हमारी प्रकृति जठराग्नि, आयु अवस्था एवं श्रम आदि बहुत से कारणों पर निर्भर करता है। आधुनिक मान्यता अनुसार बताई जाने वाली बहु भक्षण विधि या सुबह अल्पाहार की अनिवार्यता, आयुर्वेदानुसार सही नहीं है। 1) कफज प्रकृति मनुष्य, जिनकी जठराग्नि मंद होती है उनके लिए दो बार का खाया हुआ हल्का भोजन ही पर्याप्त होता है। 2) इसके विपरीत पित्तज प्रकृति वाले जिनकी जठराग्नि तीव्र होती है एवं जल्दी पाचन करने में समर्थ होती है वह सुबह से नाश्ता भी ले सकते हैं एवं बार-बार

खा भी सकते हैं। 3) वातज प्रकृति मनुष्य जिनकी जठराग्नि मध्यम एवं अनियमित होती है वह अपनी तात्कालिक परिस्थिती अनुसार भोजन ग्रहण कर सकते हैं।4) सुबह के समय प्रकृति अनुसार गले हुए अर्थात् रात्रि में भिगोकर रखे हुए सूखे मेवे एवं ताजे फल ही सर्वश्रेष्ठ हैं। 5) बिस्किट, टोस्ट, ब्रेड आदि लेना ठीक नहीं है। न ही ओट्स या कार्नफ्लेक्स का नाश्ता। कफज प्रकृति वालों को छोड़कर सभी के लिए ठीक नहीं है। 6) हमें भोजन कितनी बार लेना है इसका निर्धारण मौसम अनुसार भी किया जाता है। शीत ऋतु में जठराग्नि तीव्र होने से बार-बार लिया भोजन भी पच जाता है जबकि ग्रीष्मऋतु में ठोस आहार द्रव्यों की तुलना में पेय पदार्थों को बार-बार सेवन किया जाना चाहिए। जबकि बदलते मौसम अर्थात् संधिकाल में खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

आयु अनुसार- वृद्ध, युवा एवं बालावस्था के अनुसार भी भोजन कितनी बार लेना है यह निश्चित किया जाता है।

वृद्ध, जवां व बाल अवस्था।
प्रकृति देख ही दवा व्यवस्था॥ 5॥[12]
नहीं रोज पकवान सेवते।
बीमारी न कभी देखते॥ 13॥[13]

युवावस्था एवं बाल्यावस्था में बार-बार खाया हुआ गरिष्ठ भोजन भी आसानी से पच जाता है जबकि प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था में कम-कम मात्रा में हल्का भोजन ग्रहण करना ही स्वास्थ्यप्रद है। शाकाहारी-सुपाच्य भोजन का सेवन प्रत्येक अवस्था में ही सुख एवं स्वास्थ्यप्रद है।

एक आहार व दोय विहार।
योगि; वासना देते मार॥ 30॥[14]

शारीरिक श्रम ज्यादा, अपेक्षाकृत भोजन कम लेना ही योगियों की पहचान है। इस प्रकार आहार की तुलना में अधिक परिश्रम करना ही श्रेष्ठ है।

3. भोजन कैसा हो-

भोजन हो तन-प्रकृति योग्य वह।
सात्विक-भोजन ही योगि योग्य वह॥ 4॥[15]

अपने लिए सात्म्य अर्थात् अपनी प्रकृति के अनुरूप ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। अर्थात् ऐसा भोजन जो वात, पित्त, कफ तीनों को सम बनाकर रखे। **वात प्रकृति**- इनको सूखी-सूखी व ठंडी वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए अन्यथा वात ज्यादा कुपित हो जाएगी। इसकी जगह उन्हें स्निग्धता युक्त, हल्का गरम एवं लघु भोजन ग्रहण करना ज्यादा उपयुक्त है। **पित्तज प्रकृति**- ऐसे मनुष्यों को अति गरम, तला भुना एवं अत्यधिक मसाले युक्त भोजन ग्रहण नहीं करना चाहिए। बल्कि ठंडा या कुनकुना, सादा उबला हुआ, कम तैल

युक्त भोजन सुपाच्य है। **कफज प्रकृति**- इनको कम चिकनाई युक्त, हल्का, रूक्ष प्रकृति अन्न परंतु गरम भोजन लेना ही सात्म्य है। जबकि ठंडी, खट्टी, तली वस्तुएँ और अत्यधिक मिष्ठ सेवन उनके लिए त्याज्य हैं। अधिक सूखे मेवे भी इनको अहितकर हैं।

जैसे कभी देखा जाता है कि सेव, जिसका सेवन हमें डॉक्टर से दूर रखता है या केला तुरंत शक्तिदायक कहा गया है, ऐसे फल भी प्रकृति, काल एवं ऋतु अनुकूल न होने पर अहितकर भी हो सकते हैं जबकि उसकी पौष्टिकता तो वही है, इसलिए यह अत्यंत ही विचारणीय है। अतः हम कह सकते हैं कि लघु, सुपाच्य अल्प स्निग्धतायुक्त, ताजा, गरम सात्विक भोजन सभी के लिए सात्म्य है। हमें ताजा भोजन ही ग्रहण करना उचित है क्योंकि फ्रिज में रखे हुए फल सब्जियों की पौष्टिकता तो कम या नष्ट होती है साथ ही साथ उनमें ठंड में उत्पन्न होने वाले जीव भी उत्पन्न हो जाते हैं जो कि हमारे पाचन तंत्र को हानि पहुँचा सकते हैं। अत्याधिक खमीर युक्त भोजन भी हमारे लिए अहितकर है। जैसे- अत्यधिक खट्टा दही, अधिक दिन का रखा हुआ इडली, डोसा आदि का घोल आदि। हमारा भोजन षट् रसात्मक ही होना चाहिए। कुछ लोग अत्यधिक मीठा तो कुछ अत्यधिक नमकीन एवं तीखा मसाले युक्त भोजन ही लेते हैं। जबकि कड़वा और कषैला भोजन बिल्कुल भी नहीं लेते यह ठीक नहीं है।

अधिक शक्कर व, नमक जहाँ हो।
व्याधिजनक ही, जहर वहाँ हो॥ 40॥[16]

शक्कर को तो मीठा जहर कहा ही जाता है, इसकी जगह गुड़ का सेवन स्वास्थ्य एवं रसना दोनों के लिए ही अच्छा रहेगा। अधिक नमक ब्लड प्रेशर का कारण तो है ही साथ ही हड्डियों के लिए भी नुकसान दायक है। अत्यधिक तीखा व तला भोजन एसीडिटी व छाले जैसी कई और भी बीमारी का कारण है। भोजन में सभी रस जैसे मीठा, खट्टा, तीखा, कड़वा, कषैला एवं खारा अर्थात् नमकयुक्त भोजन संतुलित मात्रा में लेना चाहिए। मीठा, खट्टा, खारा रस-वात को कम करता है। तीखा, कड़वा, कषैला रस- कफ को कम करता है। कषैला, कड़वा, मीठा रस- पित्त को कम करता है। अतः अपनी प्रकृति अनुसार रसों को कम या अधिक मात्रा में ले सकते हैं।

पारंपरिक या परंपरानुसार सात्म्य- जो मनुष्य बाल्यकाल से जैसा भोजन ग्रहण करता है उसके लिए वही सात्म्य हो जाता है। अचानक से अपने भोजन एवं भोजन शैली परिवर्तित करने पर सात्म्य भोजन भी असात्म्य हो जाता है। जैसे जो लोग बचपन से चावल अधिक ग्रहण करते हैं उनके लिए वह सात्म्य है जबकि अन्य के लिए वह गुरु है एवं सुपाच्य नहीं है।

देश सात्म्य- जो जिस देश में रहता है, वहाँ पर उत्पन्न होने वाले अन्न, फल एवं सब्जियाँ उसके लिए अधिक सात्म्य है। जैसे- उत्तर में रहने वाले लोगों के लिए गेहूँ तो दक्षिण भारत में रहने वाले लोगों के लिए चावल भी सात्म्य है।

ऋतु सात्म्य- ऋतु के अनुसार एवं उसी ऋतु में उत्पन्न होने वाले ताजे फल व सब्जियाँ गुणकारी एवं

स्वास्थ्यकर है।

मौसम जैसा, धान्य व फल हो।
सेवें होवे भोज्य सफल वो॥ 15॥[17]

काल सात्म्य- भोजन किस काल में बनाया एवं खाया जा रहा है, इसपर भी स्वास्थ्य निर्भर करता है। जैसे- चना दाल सुबह या दोपहर में लाभदायक जबकि शाम को खाने पर वात वृद्धि कर जोड़ो में दर्द उत्पन्न करती है। जबकि उसमें प्रोटीन तो वही है। इसी प्रकार दही- सुबह, छाछ-दोपहर, दूध-रात्रि में खाने से 1 घंटा बाद सात्म्य है। -अंततः सभी सात्म्य देखने पर भी हमें मानसिक अवस्था का ध्यान भी रखना चाहिए, क्योंकि चिंता व अवसाद से ग्रसित व्यक्ति के लिए सुपाच्य एवं सर्वगुणयुक्त भोजन भी अहितकर एवं असात्म्य हो जाता है। -कंदमूल, जमीकंद एवं मांसाहारी भोजन करने से क्रोध, कषाय आदि तामसिक गुणों की वृद्धि होती है। अतः सात्म्य का सामञ्जस्य रखने के लिए हितभुख, मितभुख एवं ऋतुभुख होना ही श्रेष्ठ है।

4. **भोजन कैसे खाएँ**- भोजन हमेशा शांत भाव से प्रसन्न चित्त होकर, एकाग्रतापूर्वक स्वच्छ निर्मल स्थान पर सुखासन में बैठकर ही करना चाहिए। क्योंकि नीचे बैठकर खाने से पेट की मांसपेशियाँ अधिक सक्रिय हो जाती है एवं पाचन तंत्र सही काम करता है। किसी कारणवश यदि कुर्सी पर बैठना पड़े तो भी पैर ऊपर कर सुखासन में बैठ सकते हैं। नीचे बैठकर खाने से हम अव्यवस्थित भोजन करने से भी बच सकते हैं।

शोधे बिन न खाएँ सभी जन।
न पड़ते बीमार कभी जन॥ 16॥[18]

बिना शोधन किए, बिना अच्छे से देखे और खिन्न मन से भोजन कभी नहीं करना क्योंकि अशोधित वस्तुओं में कई प्रकार की अशुद्धि, बाल, कीट यहाँ तक कि पिन, कील आदि के निकलने की संभावना होती है जो कि हमारे लिए अत्यंत हानिकारक हो सकता है।

जल-गालन, दिन भोजन भाय।
व्यसन त्याग, वह जैनी कहाय॥ 31॥[19]

इसी प्रकार जल को भी छानकर तथा गरम कर पूर्णतयः शुद्ध कर ही पीना चाहिए, क्योंकि यह सिद्ध हो चुका है कि बिना छने अशुद्ध जल में असंख्यात सूक्ष्म जीव होते हैं एवं अशुद्ध जल के सेवन से उल्टी, दस्त, हैजा, पेचिस एवं लीवर व किडनी के रोग भी होते हैं। अतः जैनियों का छना हुआ प्रासुक जल ही सर्वश्रेष्ठ है।

चबा-चबा जो, अन्न हैं खाते।
कम खा, जीवन में मुस्कराते॥ 23॥[20]

भोजन हमेशा धीरे-धीरे अच्छी तरह चबाकर ही करना चाहिए क्योंकि दांतों द्वारा चबाकर पीसे हुए भोजन का पाचन तो मुँह में ही लार द्वारा शुरु हो जाता है जबकि कम चबाकर सीधे निगलने से पाचन संबंधी यह महत्वपूर्ण अंग छूट ही जाता है। जिससे अपचन होकर पेट फूलना, खट्टी डकार आना और कब्ज जैसी बहुत-सी परेशानियाँ होने लगती हैं। अच्छी तरह चबाकर खाने से रसनेन्द्रिय द्वारा संतुष्टि या तृप्ति का संदेश मस्तिष्क

को जाता है जिससे हम ज्यादा खाने से भी बच जाते हैं साथ ही थोड़ी ही देर में फिर से खाने की इच्छा पर भी नियंत्रण होता है। जो लोग मोटापे या शरीर में भारीपन से परेशान हैं उन्हें तो हर एक ग्रास को 32 बार तक जरूर चबाना चाहिए जिससे अपेक्षाकृत कम आहार होता है एवं खाए हुए का अच्छे से पाचन होने से भारीपन भी नहीं होता है और स्फूर्ति बढ़ती है।

-व्यसन केवल मद्य एवं नशीले पदार्थों का ही नहीं, चाय-कॉफी जैसी किसी भी चीज का हो सकता है। व्यसन अर्थात् ऐसी किसी भी चीज की आदत होना जिसके नहीं मिलने पर न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी असहज हो जाना है। कभी-कभी तो यह आदत यहाँ तक भी बढ़ जाती है कि वह शारीरिक स्वास्थ्य को तो बिगाड़ती ही है बल्कि हमारी मानसिकता भी असंतुलित- विकृत करती है। इसलिए हमारे जैनधर्म में हमेशा त्याग-तप को अपनाने को कहा गया है जिससे कि हमें कभी किसी भी चीज के प्रति पराधीन न होना पड़े। -अच्छे से स्नान के पश्चात् या हाथ-पैर धोकर स्वच्छ स्थान पर प्रसन्नतापूर्वक हाथों से ही भोज्य सामग्री लें, जिससे स्पर्श इन्द्रिय के द्वारा जो सुख संदेश, मस्तिष्क तक जाता है वह भी पाचक रस निकालने में सहायक होता है। इसके अतिरिक्त शांतिपूर्वक, एकाग्रता के साथ, बिना टी.व्ही या मोबाइल देखे, मौनपूर्वक और चिंतामुक्त होकर जब हम भोजन करते हैं तो रसना इन्द्रिय द्वारा भोजन का सही स्वाद एवं आनंद अनुभूत कर सकते हैं। ऐसा देखा गया है कि जब भी हम अपनी किसी अति पसंदीदा भोज्य सामग्री की याद करते हैं तो मुँह में पानी आ जाता है अतः स्वतः सिद्ध है कि मनुष्य के दिमाग एवं पाचन तंत्र का सीधा संबंध है। चिंता या दुःख से ग्रसित व्यक्ति कितना ही स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन कर ले वह उसको कोई लाभदायी नहीं होता बल्कि जहर के समान हानिकारक हो जाता है। जबकि अच्छे मनोभावों से आनंद पूर्वक किया गया आहार अमृत तुल्य गुणकारी है।

5. भोजन की मात्रा-

मात्रा-भोजन, मेहनत साथ।
स्वस्थ रहोगे, दिन व रात॥ 20॥ [21]

भोजन हमेशा योग्य मात्रा में हो अर्थात् हमें अपनी प्रकृति, अग्नि एवं शारीरिक श्रमानुसार ही मात्रा निर्धारित करना उचित है। योग्य मात्रा में लिया गया भोजन ही पूर्ण रूप से पाच्य है अन्यथा अपचित रहकर रोग उत्पन्न करेगा। आयुर्वेदानुसार यदि हम अमाशय के 4 भाग माने तो इसमें से- 2 भाग-ठोस आहार, 1 भाग- द्रव आहार, 1 भाग- वात के लिए अर्थात् खाली छोड़ना। अतः हमें भूख से कम ही खाना चाहिए, तृष्णावश किया हुआ अधिक भोजन सर्वथा नुकसानदाय है।

गरिष्ठ भोज्य व ज्यादा हो।
ब्रह्मचर्य में-बाधा हो॥ 34॥ [22]

गरिष्ठ भोजन तो हमेशा ही कम मात्रा में लेना उचित है क्योंकि वह सात्विकता को नष्ट कर तामसिक प्रवृत्ति को बढ़ाता है। ऐसा व्यक्ति कभी तप, त्याग एवं शील ब्रह्मचर्य जैसे गुणों को धारण नहीं कर सकता है।

-साथ ही साथ मात्रा निर्धारण में शारीरिक श्रम भी बहुत बड़ा उपकारक है। जो लोग अधिक श्रम करते हैं वह अधिक एवं बार-बार किया हुआ गरिष्ठ भोजन भी आसानी से पचा लेते हैं। जबकि शारीरिक की तुलना में मानसिक श्रम अधिक करने वालों को अच्छी सेहत के लिए मात्रा कम परंतु पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।

- किसी भी प्रकार के शारीरिक या मानसिक रोग होने पर भी मात्रा का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जिस प्रकार औषधि की मात्रा अति महत्वपूर्ण होती है इसी प्रकार भोजन की मात्रा भी विचारणीय है। अतः जब हम भोजन के बाद अच्छी तरह से, आराम से बात कर सकें, सांस ले सकें, चल सकें एवं काम कर सकें वही मात्रा हमारे लिए उपयुक्त है।

6.पथ्य एवं अपथ्य-

पथ्य अपथ्य में, सुख व खेद हो।
हित व अहित का, आयु वेद हो॥ 1॥[23]

जब हम बुद्धिपूर्वक पथ्य अर्थात् जो भोजन हमारी प्रकृति एवं जठराग्नि अनुरूप, सुपाच्य तथा गुणकारी हो वही ग्रहण करते हैं, तभी हम पूर्णतयः स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। अतः हमारे लिए क्या हितकर और क्या अहितकर है, इसे हमें जरूर जानना चाहिए। इसका निर्धारण सर्वथा विवेकपूर्ण तरीके से होना चाहिए। -अपनी स्वयं की प्रकृति अनुरूप जो भी पुराना अनाज, मौसमानुसार हरी सब्जियाँ एवं फल, सेंधा नमक, गोघृत व गो दुग्ध एवं कम मसाले युक्त सात्विक भोजन ज्यादातर सभी मनुष्यों के लिए पथ्यकर होता है।

गाय दुग्ध, घृत, अमृत ऐसा।
शक्ति तेज दे, पाचन जैसा॥ 45॥[24]

-जिस प्रकार मनुष्यों की प्रकृति होती है वैसे ही जो पदार्थ का हम भक्षण कर रहे हैं उनकी भी अपनी प्रकृति है अतः हमें किस प्रकृति का भोज्य पदार्थ लेना है इसका भी ध्यान रखना चाहिए। जैसे- मिर्ची- उष्ण गुणवाली, गोघृत- स्निग्ध परंतु पुष्टिकर व सुपाच्य। -इसी प्रकार पदार्थों के संयोग के बाद वे पथ्य हैं या नहीं इसका भी ध्यान रखना होगा। जैसे- द्विदल और दही के मिश्रण में कोई दोष नहीं परंतु लार के संयोग मात्र से ही इसमें जीव राशि उत्पन्न हो जाती है जिससे यह अभक्ष्य हो जाता है।

ऐसे ही छोले-भटूरे जो कि अत्यधिक गरिष्ठ होते हैं, उसके लिए भटूरे के आटे में नींबू का रस मिलाने में अपेक्षाकृत जल्दी पचने योग्य हो जाते हैं। सभी के लिए अत्यंत लाभकारी, प्राचीन काल से खाए जाने वाले मोटे अनाज सभी के लिए अत्यंत ही लाभदायक हैं। जिन्हें आजकल 'मिलेट' के नाम से प्रचारित किया जा रहा है।

मिलेट्स- इसमें सभी मोटे व छोटे अनाज जैसे- ज्वार, बाजरा, मक्का, रागी, राजगिर, कोदों, जौ, कुटकी, समा आदि को शामिल किया है। ये पोषक तत्वों को भंडार है। इनको उगाते समय न तो अधिक पानी की न ही अधिक कीटनाशकों की आवश्यकता होती है। इनमें अनेक गुण व लाभ है-मिलेट्स अधिकतर लघु, रूक्ष व सुपाच्य होता है अतः इन्हें कई रोगों के लिए भी उपयोग किया जाता है-1. जिनको अग्निमाँद्य है, कफ

दोष बढ़ा है, जिनका कोलेस्ट्राल बढ़ा है, जिनको डायबिटीज है, हृदय विकारो में, फेटी लीवर में, यहाँ तक कि जिनको ग्लूटेन से एलर्जी है। इनमें से कुछ मोटे अनाजों के गुण निम्न हैं-

ज्वार- 1.लघु, रूक्ष, सुपाच्य, शीतवीर्य युक्त, 2.ग्रीष्म ऋतु में उपयुक्त, 3.यह कफ पित्त दोष को कम करता है, 4.मोटापा कम करने में ज्वार रोटी+छाछ, 5. परंतु वात प्रकृति वालों को नहीं लेना चाहिए कुछ मात्र में घी के साथ ले सकते हैं।

बाजरा- 1.अपेक्षाकृत गुरु, रूक्ष, उष्णवीर्य युक्त, 2.शीत ऋतु में उपयुक्त, 3.कफ-वात दोष को कम करता है। 4.बाजरा रोटी + गुड़+घी सर्वोत्तम, 5. मुख्यतः महिलाओं के लिए प्रसव के बाद देने पर लाभप्रद, 6.आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन बी-12 व जरूरी अमीनो एसिड से भरपूर होता है।

रागी- 1.लघु, स्निग्ध, अनुष्क, 2.सभी ऋतुओं में सेवन योग्य, 3.सबसे सुपाच्य एवं पौष्टि अन्न, 4.सभी आयु के लिए श्रेष्ठ, 5.आयरन, कैल्शियम से भरपूर, 6.दूध से 3 गुना ज्यादा कैल्शियम, 7.खून की कमी में लाभप्रद, वजन घटाती है परंतु ऊर्जा प्रदान करती है।

गेहूँ-1.उष्ण वीर्य, गुरु, स्निग्ध, 2.यह बच्चों के लिए लाभकारी है।

कोदो, कुटकी- लघु, सुपाच्य। कोदो व कुटकी का सेवन 1 माह से लेकर 6 माह तक करने पर डायबिटीज जैसी असाध्य बीमारी भी ठीक हो सकती है। इस प्रकार हमें अपना पारंपरिक भोजन ही अपनाना चाहिए जिससे हम अपने पूर्वजों जैसे- बल, कांति एवं निरोगता प्राप्त कर सके। - इनके अलावा प्रकृति ने हमें अनेक सुपर फूड्स भी दिए हैं जो कि पौष्टिकता एवं गुणों के भंडार हैं, जिनके सेवन के बाद हमें कोई भी अशुद्ध, महंगे, निष्फल एनर्जी पाउडर व पेय पदार्थ सेवन नहीं करने पड़ेंगे।

छाछ- सुपाच्य, शीतल, पेट के लिए अतिलाभदायक।

मुनक्का- पाचक, विरेचक, आयरन से भरपूर।

हरी मूंगदाल- प्रोटीन, फाइबर, एंटी ऑक्सिडेंट, वजन कम करने में सहायक सभी रोगियों के लिए भी सुपाच्य।

गोघृत- विटामिन ए से भरपूर, आंतों व जोड़ों को स्निग्ध बनाता है, आँखों के लिए भी फायदेमंद।

आँवला- विटामिन सी युक्त, एंटीऑक्सिडेंट।

आवला- तुरंत शक्तिदायक, पोटेशियम, फाईबर, विटामिन बी6 व सी युक्त, अवसाद को कम करता है, अनिद्रा रोग में भी लाभ प्रद।

हरिद्रा- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।, एलर्जी, सूजन आदि रोगों में अतिलाभप्रद।

अनार- बुद्धिवर्धक, रक्तवर्धक, भूख बढ़ाता है, एसीडिटी कम करता है।

सेंधा नमक- त्रिदोष शामक, जठराग्नि को बढ़ाता है, हृदय विकारों एवं ब्लडप्रेशर में लाभप्रद।

सत्तु- वजन बढ़ाने के लिए गेहूँ+चना सत्तु, वजन घटाने के लिए जौ+चना, अत्यंत शक्तिदायक, दिन में ही लेना

रात में नहीं लेना।

मूंगफली- प्रोटीन अधिक मात्रा में होता है, अच्छे कोलेस्ट्राल को बढ़ाता है, तनाव को कम करती है।

मखाने- सभी आयु में लाभदायक, हृदय के लिए अच्छा।

सही तरीके से लिया गया सही भोजन शरीरिक, मानसिक स्वास्थ्य देता है साथ ही रोगों से भी बचाता है।

- सभी फलों का सेवन जरूर करना चाहिए, वो भी अच्छे से नमक युक्त कुनकुने पानी से धुले हुए और कोशिश कर बिना छीले ताजे एवं सामान्य तापमान के सेवन करना चाहिए, क्योंकि छिलके के साथ बहुत सारे पोषक तत्व निकल जाते हैं। फलों के रस की जगह पूरे फल का ही सेवन करना चाहिए जिससे फाइबर भी मिलते हैं और अतिरिक्त शर्करा लेने से भी बच जाते हैं।

- **शाकाहारियों के लिए प्रोटीन से** भरपूर अनेक खाद्य पदार्थ हैं, अतः प्रोटीन के लिए अंडा, मांस आदि अभक्ष्य पदार्थों के सेवन की कोई आवश्यकता नहीं है। पनीर, सोयाबीन से बने पदार्थ, मूंगफली, सूखे मेवे जैसे- बादाम, अखरोट आदि, कई बीज जैसे सनफ्लावर सीड्स, फ्लेक्स सीड्स, सेसामन सीड्स।

प्रातः करते योग सभी।

उन्हें न आता रोग कभी॥ 24॥[25]

जो लोग नियमित रूप से व्यायाम एवं प्राणायाम करते हैं वे शारीरिक एवं मानसिक रूप से तो स्वस्थ बनते ही हैं बल्कि प्राणवायु का सही उपयोग कर उत्साह एवं स्फूर्ति से भरे होते हैं।

अपथ्य- हमारे शरीर एवं मनःस्थिति के लिए जो भी अनुकूल नहीं है वही अपथ्य कहा गया है।

अध्यशन- भोजन के बिना पचे या उदर पूर्ति होने के बाद भी तृष्णावश अधिक भोजन करना ही अध्यशन है, यह अपथ्य है।

अनशन- भूख लगने पर भी न खाना, सेहत के लिए ठीक भी है और नहीं भी है। इससे वात व पित्त की वृद्धि होती है, जो कि अधिक बार या अधिक संख्या में करना अपथ्य है और अजीर्ण अवस्था में करना पथ्य भी है।

विरुद्धाशन- एक साथ ऐसी वस्तुओं का सेवन जिनके संयोग से वे जहर के समान हानिकारक हो जाती हैं, इसे ही विरुद्धाशन कहा गया है। इनमें से कुछ संयोग तो मृत्युकारक भी हो सकते हैं। जैसे- दूध के साथ नमक, दही खट्टे फल, तले हुए पदार्थों का सेवन विरुद्धाशन है। इससे कई तरह के सफेद दाग आदि चर्म रोग उत्पन्न होते हैं। इसके अतिरिक्त दूध के साथ तरबूज या खरबूज का सेवन तो मृत्यु का कारण बनता है। -खटाई युक्त भोजन को कभी भी एल्युमीनियम, लोहे या चांदी के वर्तनों में नहीं पकाना और न ही रखना चाहिए। -रात में दही या छाछ का सेवन भी प्रकृति विरुद्ध है। -आधुनिक जीवनशैली का सबसे पसंदीदा परंतु अति हानिकारक 'फास्टफूड' का सेवन पूर्णतयः अपथ्य है। इसमें मैंदे से बने मैगी, पास्ता, नूडल्स, बर्गर आदि सभी चीजें आती है जिनमें न तो कोई पौष्टिकता है बल्कि पेट के लिए अभिशाप है। क्योंकि इनमें केमिकल्स ही नहीं चर्बी आदि नॉनवेज आदि वस्तुएँ भी मिलाई जाती हैं। -पैकेट बंद सभी चीजें एवं कोल्ड स्टोरेज में सुरक्षित सभी वस्तुएँ सिर्फ और सिर्फ

बीमारियाँ ही दे रही हैं।

कोल्ड ड्रिंक्स का तो दूसरा नाम ही एसिड है फिर भी लोग इसका सेवन कर अपनी सेहत से खिलवाड़ किए जा रहे हैं। अपथ्य में सबसे प्रमुख है, कीटनाशक दवाईयों युक्त हमारी संपूर्ण, खाद्य सामग्री चाहे वह अन्न हो, फल या सब्जी या फिर संरक्षित करने के लिए मिलाए गए रसायन ये सभी हमें कैंसर व एलर्जी जैसी कई ऐसी घातक बीमारियाँ दे रहे हैं जिनकी कोई चिकित्सा तो क्या, रोग की पहचान ही नहीं हो पा रही है।

बाजार निर्मित वस्तु जो खाते।

बीमारी हो, मृत हो जाते॥ 18॥[26]

आधुनिक संस्कृति में जहाँ हर छोटी से छोटी खुशी या बडे से बड़े उत्सव को मनाने का तरीका बाजार एवं होटलों में निर्मित वस्तुओं का सेवन बहुत ही आम बात है। जहाँ न तो घर जैसी स्वच्छता एवं पौष्टिकता है बल्कि भरपूर तेल, घी, मिर्च मसाले एवं कई सारे अभक्ष्य पदार्थ भी मिलाकर परोसे जा रहे हैं। इसी जीवन शैली के कारण आज हर घर में कमजोरी, जोड़ों का दर्द, ब्लडप्रेशर, डायबिटीज, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्राल तथा विभिन्न तरह की पोषकता की कमी के लक्षणों वाले मरीज देखे जा रहे हैं।

अतः हम सब को इस अपथ्य एवं अभक्ष्य को त्यागकर घर का अपने परिवारजनों द्वारा निर्मित भोज्य पदार्थों का ही सेवन करना चाहिए जो कि न केवल शुद्ध एवं पौष्टिक होता है बल्कि स्वाद, सकारात्मकता एवं आत्मीयता से भरा हुआ होता है। -इसके अलावा नुकसान दायक केफीन युक्त चाय-कॉफी आदि आदत बनाने वाली किसी भी चीजों का सेवन अपथ्य है।

-दूध एवं दूध से बने उत्पादों का अत्यधिक सेवन भी कब्जादि का कारण होने से अहितकर है। -बच्चों व बड़ों की पसंदीदा चाकलेट एवं टॉफी तथा बेकरी के उत्पाद भी फास्टफूड के अंतर्गत होने से अपथ्य हैं।

7. **अपथ्य का त्याग**- किसी भी अहितकर वस्तु का सेवन भी यदि लंबे समय तक किया जाए तो वह भी शरीर के लिए पथ्य हो जाती है अर्थात् शरीर को उसकी आदत हो जाती है। अतः इस अपथ्य का त्याग अचानक से नहीं किया जा सकता। इसलिए आयुर्वेद ग्रंथों में धीरे-धीरे चौथाई (1/4) भाग त्यागने को कहा गया है। और यदि यह भी संभव ने लगे तो सोलहवाँ (1/16) भाग इसके साथ ही किसी भी अपथ्य या आदत को छुड़ाने में मनुष्य का उच्च मनोबल एवं दृढ़ इच्छाशक्ति अति आवश्यक है। जैसे- तम्बाकू छुड़ाने के लिए लवंग का प्रयोग किया जा सकता है। अर्थात् मुख में रखो तो तम्बाकू की तलफ दूर हो जावेगी।

8. **पानी कब और कितना**- जैनागम में वर्णित उपयोग किया जाने वाला जल ही सर्वोत्तम है। अर्थात् शुद्ध, छना हुआ एवं प्रासुक या उबला हुआ जल सर्वथा कीटाणुमुक्त एवं पाचक होता है, जो कि तृषाहार के साथ-साथ स्वास्थ्यकर भी होता है। -इसके अतिरिक्त 4-5 बारिश होने से वातावरण शुद्ध व प्रदूषण रहित होने के बाद सीधे इकत्रित किया हुआ वर्षा का जल भी मनुष्यों के लिए अमृत तुल्य गुणकारी है। -जल हमेशा भोजन के 1/2 (आधा) घंटे पहले लेना चाहिए एवं तुरंत बाद में जल लेने से कफ प्रकोप होता है। -रात्रि में जल का सेवन कम या नहीं करना चाहिए। सोने से 2 1/2-3 घंटे पहले जल ग्रहण बंद कर देना चाहिए। -दिन में जल भरपूर

मात्रा में परंतु घूँट-घूँट कर पीना चाहिए। जल को छना और थोड़ा गर्म (कुनकुना) न रखने से व्याधियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। -भोजन के बीच-बीच में 1 या 2 घूंट-घूंट पानी पी सकते हैं जिससे पाचन सम्यक् तरह से होता है।

9. नियमों में किसको छूट- अंततः हम कह सकते हैं कि भोजन से संबंधित जितने भी नियम हैं उनकी कुछ मात्रा में छूट केवल योग व्यायाम एवं शरीरिक श्रम करने वाले मनुष्यों(योगियों-साधुओं) को ही दी जा सकती है। परंतु सामान्यतः यथा संभव सभी को पूर्णतयः इन नियमों को पालना ही चाहिए।

सारांश- अंततः कह सकते हैं कि सामाजिक एवं धार्मिक क्षेत्र में हम स्वस्थ शरीर एवं मन के द्वारा ही आगे बढ़ सकते हैं। सामाजिक कर्त्तव्यों एवं अधिकारों का प्रयोग भी उत्तम स्वास्थ्य के बल पर ही कर सकते हैं। साथ ही जैन श्रावकों के लिए बताए गए षट् आवश्यकों का पालन हो या मुनिचर्या का निर्दोष व निर्विघ्न पालन यह सभी स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन द्वारा ही कर सकते हैं। जिससे हम आनंदपूर्वक जीवन व्यतीत करते हुए सम्यक् मरण (सल्लेखना) प्राप्त कर अपने मानव जीवन को सफल कर सकें और उच्च आदर्श प्रस्तुत कर सकें।

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

संदर्भ ग्रंथ सूची -

• चरक सूत्र स्थान, 1, 2 ।

• सुश्रुत संहिता ग्रंथ, 3 ।

• चरक संहिता ग्रंथ, 4, 5 ।

• सदाचार सूक्ति काव्य, 6 से 26 तक, पृ.4 से 60 [रचयिता - आचार्यश्री आर्जवसागरजी महाराज।]

अहिंसा सूत्र गान

- आचार्य श्री आर्जवसागरजी

मानव तेरे अंतरंग में, करूणा का भण्डार भरा ।
दानव बनकर हिंसा मतकर, यह अन्दर से सोच जरा ।।
रक्षक से भक्षक बनता जो, यह मानव का काम नही ।
धर्म कहे यह हिंसा करके, सुख का मिलता नाम नहीं ।।

धर्म जैन हो या हिन्दू हो, चाहे हो सिख ईसाई ।
मुस्लिम बौद्ध सभी में देखो ! नहीं कही हिंसा भाई ।।
सभी धर्म जो दया मूल हैं, उसकी बात बताते हैं ।
नही मारना किसी जीव को, यही सबक सिखलाते हैं ।