

F2 ૨.૪.૧. રસપરિત્યાગ

જૈન ધર્મના આધાર સ્તંભ ચાર છે. ૧) દર્શન, ૨) જ્ઞાન, ૩) ચારિત્ર, અને ૪) તપ. આ તપ ધર્મના બાર પેટા પ્રકાર છે. છ બાહ્ય અને છ આભ્યંતર. જન્મ અને મરણની વેદનાનો સંપૂર્ણ નાશ કરવાની ઈચ્છાથી દેહ અને ઈન્દ્રિયોને જે તપાવે છે તથા ઉન્માર્ગથી પાછા વાળે છે, તેને તપ કહેવાય છે.

આજે માનવીની સૌથી મોટી કમજોરી હોય તો જીભ ઉપરનો કન્ટ્રોલ નથી રહેતો જેથી કરીને જે તીખા-તમતમતા મસાલેદાર-ચટાકેદાર જીભને ગમતા જે બહારના પદાર્થો વગર વિચારે આરોગે જાય છે. જેથી તે ખોરાક તેનો ભાગ ભજવ્યા વગર રહેતો નથી અને અકાળે માનવી બિમારીનો ભોગ બને છે.

વૈદકશાસ્ત્રો (ગ્રંથો)માં પણ કહેવાયું છે કે સર્વરોગની શરૂઆત પેટથી થાય છે. અને એ પેટમાં માત્ર જીભને ભાવતો અપૌષ્ટિક, અપાચ્ય અને અભક્ષ્ય ખોરાક કારણભૂત બને છે. પોતાની તંદુરસ્તી, તાજગી ખરેખર જો માનવી ચાહતો હોય તો તે તેના જ હાથમાં છે. અને તે માટે જૈન ધર્મ આ રસપરિત્યાગ નામનો એક નાનો પણ અતિ મહત્વનો ઉપાય દર્શાવે છે.

છ બાહ્ય તપ પૈકી રસપરિત્યાગ એ તપનો એક પ્રકાર છે. જ્ઞાનીઓ એ કહ્યું છે કે જેનાથી મનમાં અમંગલ ન ચિંતવાય, ઈન્દ્રિયો ક્ષીણ ન થાય, તે રીતે તપ કરવું જોઈએ. આવું તપ જ્યારે બાહ્ય અવલંબન થી થાય છે ત્યારે તેને બાહ્ય તપ કહેવાય છે. જે સ્વસ્થ છે, નિરોગી છે, તે હંમેશા પ્રમાણસર ભોજન કરે છે, હિતકારી ભોજન કરે છે. ઋતુ ભોજન કરે છે, અને સ્વાસ્થ્યને અનુકૂળ ભોજન કરે છે.

રસપરિત્યાગ કરવો એટલે, શરીરના બધા જ ગુણધર્મો અને નીતિ - નિયમોને જાળવવાની એક પ્રતિજ્ઞા. ભોજનમાં દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ ગોળ, મીઠાઈ,(વિગઈ)ઓનો અતિ માત્રાનો ત્યાગ કરવો એ પણ એક પ્રકાર છે, તથા મધ, માખણ, માસ અને મદિરા (મહાવિગઈ)નો ત્યાગ કરવો તે રસપરિત્યાગ તરીકે ઓળખાય છે.

મહાવિગઈઓનો પૂરો ત્યાગ કરવો અને વિગઈમાંથી એક કે તેથી વધારેનો ભોજન માંથી ત્યાગ કરવો. તથા કડવો, ખાટો, મીઠો, ખારો, તીખો અને તુરો આ છ રસમાંથી કોઈ એક કે વધુ રસનો ત્યાગ કરવો તે પણ રસપરિત્યાગ જ છે. ગોરસ, ઈક્વરસ, ફળના રસ અને ધાન્યના રસ આ ચાર પ્રકારના રસમાંથી પણ કોઈ પણ રસનો ત્યાગ કરવો તે પણ રસપરિત્યાગ કહેવાય છે.

રસપરિત્યાગનો હેતુ ઈન્દ્રિયોની ઉત્તેજના શાંત કરવી, વૃત્તિઓ ચંચળ બનતી અટકાવવી અને ચિત્તને અંતર્મુખ કરવાનો છે. જે પદાર્થોના સેવનથી કામવાસના ઉત્તેજિત થતી હોય અને દેહ-ઈન્દ્રિયો વિકૃત થતી હોય તે દૂર કરવા માટે રસપરિત્યાગ એ જૈન ધર્મની અમૂલ્ય દેણ છે.

F2 ૨.૪.૨. ઉણોદરી.

જેટલી ચિંતા જીવનમાં ધન માટેની થાય છે, વિદ્વાન બનવા માટે શિક્ષણની થાય છે, તંદુરસ્તી માટે આરોગ્યની થાય છે. જૈન ધર્મમાં તેવી જ આત્મચિંતા માટે આહાર અને આચારની થાય છે.

એકપણ રોગોને જો જીવનમાં આમંત્રણ ન આપવું હોય, બધા જ દર્દો અને દવાથી બચવાની પ્રબળ ઈચ્છા રહેતી હોય તો માત્ર એક પેટને સાચવી લેવામાં આવે તો ઘણા બધા નુકશાનોથી માણસ બચી શકે છે. અને તે માટે ફક્ત જમતી વખતે પેટ ઠાંસીને (ભરીને) ન જમવું તે પણ એક મોટો સંયમ-તપ ગણાય છે.

કર્મોનો નાશ કરે અથવા કર્મના નાશ કરવામાં જે નિમિત્ત બને તેને તપ કહેવાય છે. છ બાહ્ય તપ પૈકી બીજા નંબરનું તપ ઉણોદરી છે.

આ તપમાં પેટ ઉણું રાખવાનું કહેવાયું છે. આયુર્વેદના તંદુરસ્તીના દરેક નિયમમાં પેટ ભરીને ભોજન કરવાનો સ્પષ્ટ નિષેધ કહેલ છે. સામાન્ય રીતે પુરૂષોને ભોજન બત્રીસ કોળીયાનું બતાવ્યું છે. અને સ્ત્રીઓને અઠ્યાવીસ કોળીયોનો આહાર બતાવ્યો છે. આ નિયત ભોજન કરતા થોડા કોળીયા ઓછા કરીને (થોડા ભૂખ્યા રહીને) ઉભા થઈ જવું તે ઉણોદરી તપ કહેલ છે. આ તપના અભ્યાસ, અપાર્ધા, દ્વિભાગા, પ્રાપ્તા અને કિંચિદ્ એવા બાહ્ય પાંચ પ્રકાર કહ્યા છે અને ભાવ ઉણોદરી માટે નિરંતર ક્રોધાદિ ભાવોનો ત્યાગ કરવાનો કહ્યો છે.

ઉણોદરી દ્વારા ભોજન વિવેક કેળવાય છે. સ્વાસ્થ્ય ઉપર વિપરીત અસર પડતી નથી. આપણી હોજરી પણ તેની મર્યાદામાં રહીને લાંબા સમય સુધી કાર્યરત રહે છે. અને ઈન્દ્રિયોની સ્વચ્છંદતા ઘટી જાય છે, અલબત્ કાબૂમાં રહે છે.

આપણામાં કહ્યું છે કે “ઉંઘ, મૈથુન અને આહાર ઘટાડ્યા ઘટે અને વધાર્યા વધે.” એટલે આપણે ભલે મોટા તપો ન કરી શકીએ પરંતુ આહાર પ્રમાણની અલ્પતા કરવાનું આપણા જ હિત માટે જરૂરી છે. ઉણોદરી, ભોજનમાં જેમ જરૂરી છે તેવી રીતે કોઈ પણ અર્થ કોઈ પણ વસ્તુ, કોઈ પણ પરિસ્થિતિ બાબતે તેને ચરમસીમા સુધી ન લઈ જવું તે આ ઉણોદરી તપનો સંકેત છે, સંકલ્પ છે.

F2 ૨.૪.૩. રાત્રિભોજન ત્યાગ.

“રાતકો ખાઓ પીઓ, ઓર દિનકો આરામ કરો.” નો નીતિ જ્યારથી માનવી અમલમાં મુકતો ગયો છે, તેમ તેમ તેના જીવનમાં સાચા અર્થના સુખ-શાંતિ ઊડી ગયા છે. માનવી જેટલું ફેશન, ખાણીપીણી, મોજશોખ, અતિશય વધારતો ગયો તેમ તેમ એ આર્ટિફિશિયલ બનતો ગયો.

સાધારણ રીતે પ્રત્યેક ધર્મમાં આહાર વ્યવહારની ચર્ચા મર્યાદા અંગે લખવામાં આવ્યું જ છે, પરંતુ જૈન ધર્મ ભોજન વિશે વધુ સજાગ નિયમિત અને વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ અપનાવી શક્યો છે. આહાર પરિમાણ, સંતુલિત આહાર અને આહારની શુદ્ધતા ઉપર વધુ ભાર મુકવામાં આવ્યો છે. અને આજના વૈજ્ઞાનિકો અને તબીબો પણ શરીરને સુપાર્ય, સ્વસ્થતા અને શક્તિ આપનાર આહાર તરીકે જૈન ધર્મના પાયાના નીતિ-નિયમોને વધુ યોગ્ય ગણે છે.

જૈન ધર્મમાં ભક્ષ્ય અને અભક્ષ્ય એમ બે પ્રકારના આહારની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. માંસ ભક્ષ્ય ખોરાક, દારૂ, મધ, પંચ ઉદબંધ એ સર્વથા કોઈ પણ દલીલ વગર અભક્ષ્ય ગણાય છે. તેમ રાત્રિભોજન પણ સર્વથા અભક્ષ્ય ગણાય છે. સૂર્ય અસ્ત થયા પછી કંઈ પણ ખાવું કે પીવું તે રાત્રિભોજનમાં ગણાય છે. જ્યારે સૂર્ય અસ્ત થાય છે તે પછી દરેક ભોજ્ય પદાર્થોમાં અનંત પ્રસ જીવો અને સૂક્ષ્મ જીવાતો ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. જે નરી આંખે પણ દેખાતી નથી. તેવો ખોરાક, રાત્રિએ જમવાથી સર્વ જીવોની હિંસાનું પાપ લાગે છે.

જૈન ધર્મમાંજ નહિં હિન્દુ ધર્મમાં પણ ચુસ્ત રીતે રાત્રિભોજનનો નિષેધ કરવામાં આવેલ છે. શિવપુરાણ અને માર્કન્ડેય વગેરે ધર્મ ગ્રંથોમાં રાત્રિભોજનને માંસ ભક્ષણ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. અને રાત્રે પાણી પીવું તે લોહી પીવા બરાબર ગણાવેલ છે. રાત્રિભોજન નિષેધની વૈજ્ઞાનિકતાનો પણ હવે આધાર મળે છે. પ્રકૃતિનો નિયમ છે કે જગતના કેટલાક સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓ સૂર્ય પ્રકાશ દરમ્યાન ઉત્પન્ન થઈ શકતા નથી અને જીવી શકતા નથી. અને રાત્રિમાં જેમ ઠંડક વધે છે તેમ અસંખ્ય જીવાતો, મચ્છરો અને હજારો પ્રકારના પ્રસ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે અને ગમન કરે છે અને જ્યાં પ્રકાશ કે ઉષ્ણતા હોય છે, ત્યાં દિવાબતીની આસપાસ આવા જીવો સતત ફરતાં જ હોય છે. અને આવા જીવો ગમે તેટલી કાળજી રાખવા છતાં ભોજન ઉપર ગમે તે રીતે પ્રવેશ કરે છે અને તેનો નાશ થાય છે. આ જીવ જંતુઓની ઉત્પત્તિ વર્તમાન વિજ્ઞાને સિદ્ધ કરી છે. પણ મજાની વાત એ છે કે પોતાને વિજ્ઞાનનો જાણકાર કહેનાર કે વિજ્ઞાનને માનનાર આવા ભોજન જ્ઞાનના વિવેકથી વંચિત હોય છે અથવા નિયમો પાળવા આંખ આડા કાન કરે છે.

રાત્રિભોજનથી જીવ હિંસાનું તો પાપ લાગે જ છે પરંતુ મોડેથી ભોજન કરવાથી પાચન ક્રિયા તેને સાથ આપતી નથી, ખોરાક પચતો નથી અનેક રોગો પેટમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આળસ, સુસ્તી, પ્રેશર વગેરે રોગો ધીરે ધીરે ઘર કરી જાય છે. અને શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની જાય છે.

આનો બચવાનો વિકલ્પ એ છે કે છેવટે રાત્રે ન છૂટકે જમવું જ પડે તો સુવાનો અને જમવા પહેલાનો ગાળો વધારવો અને રાત્રે જમ્યા પછી કશું ન ખાવું.

F2 ૨.૪.૪. અનશન – ઉપવાસ.

ફોરેનમાં એક જગ્યા ઉપર ડોક્ટર પોતાના દરેક દર્દીને કોઈપણ જાતની દવા કરતા પહેલા તેની પાસે ઉપવાસ કરાવે છે. વધારે હઠીલો કે જામેલો રોગ હોય તો પ્રણ ઉપવાસ કરાવે છે. તેમાં બોઈલ કરેલું (ઉકાળેલું) પાણી જ પીવાની સલાહ આપે છે. અને તે પછી જે દવા કરે છે તેનું સો ટકા પરિણામ દર્દીને પ્રાપ્ત કરાવે છે.

જે આહારની ક્રિયા વડે શરીરના રસ, રુધિર, મેદ, માંસ, મજ્જા વગેરે સાતે પ્રકારની ધાતુઓ વિશુદ્ધ બને અથવા આત્મા ઉપર રહેલાં કર્મ સમૂહો તાપ પામે તેને તપ કહેવામાં આવે છે. નિકાચિત કર્મોના ક્ષય માટે તપ એક જ અમોઘ ઉપાય છે. અને નાના મોટા સૌ કોઈ કરી શકે તેમ છે. અને જેઓની મુક્તિ (મોક્ષ ગમન) નિશ્ચિત છે તેવા સઘળા મહાપુરુષો અને તીર્થંકરો પણ આ છ બાહ્ય તપ પૈકી પહેલા નંબરના અનશન-ઉપવાસને અંત સમયે પણ કરતા હોય છે.

ચાર જાતના આહારનો નિશ્ચિત સમય માટે ત્યાગ કરવો તે અનશન કહેવાય છે.

- ૧) સહેલાઈ ખાઈ શકાય તેવો ધાન્ય ખોરાક તે અશનં કહેવાય છે.
- ૨) પાણી, ફળોના રસો, અન્ય પ્રવાહી પદાર્થોને પાનં કહેવાય છે.
- ૩) ચાવી ચાવીને ખાઈ શકાય તેવો કઠણ ખોરાક સૂકો મેવો વગેરે ખાઈમં કહેવાય છે.
- ૪) સ્વાદ માટે વપરાતા મુખવાસ વગેરે મરી-મસાલા, તેજાના વગેરે સાઈમં કહેવાય છે.

આ ચારેય પ્રકારના આહારનો ત્યાગ એ જાવજીવ (મરણ પર્યંત) સુધી ત્યાગ કરવો તે અનશન કહેવાય છે. અને એક દિવસ થી લઈને રોજે રોજ પચ્ચક્ષમાણ લઈને ત્યાગ કરવો તે ઉપવાસ કહેવાય છે. ચાવજીવ અનશનના બે પ્રકાર: ભત્ત પ્રત્યાખ્યાન (ભત્ત પચ્ચક્ષમાણ) અને પાદોપગમન (કાષ્ઠવત્ સ્થિરતા) છે.

પ્રત્યેક દિવસ સવાર, બપોર અને સાંજ આ ત્રણેય સમયના ભોજનનો ત્યાગ તે ઉપવાસ કહેવાય છે. અને તેમાં પાણીનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે તો ચોવિહારો ઉપવાસ કહેવાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ચોવિહારા (લાંઘણ) ઉપવાસને પરમ ઔષધ માનવામાં આવ્યું છે. અને કુદરતી ઉપચારની વિવિધ ચિકિત્સાઓમાં ઉપવાસને સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે.

શરીરમાં રહેલા વિષ દ્રવ્યો (ઝેરી પદાર્થો)ને અશુદ્ધિઓને, અને ઉપવાસ દ્વારા ઝડપથી બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે. આંતરડા, હોજરી, વગેરેને આરામ મળે છે. સફાઈ પણ થાય છે અને શરીર સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. શક્તિનો બચાવ અને નવી ઉર્જાનો સંચાર થાય છે. પાચન અને ઉત્સર્જનની પ્રક્રિયા નિયમિત પણે સુચારુ ગોઠવાય છે. મસ્તિષ્ક સુદ્રઢ થાય છે. શરીરના સર્વ અંગોને આરામ મળે છે .

ઉપવાસમાં જેમ આહારનો ત્યાગ થાય છે તેમ ટી.વી, વીડીયો, રેડિયો વગેરેનો ત્યાગ કરવો એ પણ ઉપવાસનો જ એક પ્રકાર છે. ઉપવાસનો આમ જોઈએ તો સીધો અર્થ આત્માની અંદર વાસ કરવો, આત્મ ગુણોને ઓળખવા, અને આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપ અણાહારી પદનો આસ્વાદ લેવો તે જ અનશન અને ઉપવાસનો માર્મિક અર્થ છે. દૈહિક અને માનસિક શાંતિ, આરામ, તથા તંદુરસ્તી માટે દરેક મનુષ્યે પંદર દિવસમાં એકવાર છેવટે મહિનામાં એકવાર તો ઉપવાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ.