

આહારશૈલી અને જૈન ધર્મ : જૈન ધર્મમાં મુખ્ય વાત આત્માના મોક્ષની છે અને તે માટે શ્રેષ્ઠ રસ્તા બતાવ્યા છે, પરંતુ ખૂબીની વાત એ છે કે મોક્ષમાર્ગ પર ચાલવાનું શરૂ કરતાં જ આપોઆપ શરીર, મન, ચિત્ત વગેરેની સ્વસ્થતા સિદ્ધ થઈ જાય છે.

જૈન ધર્મ પુરાતનકાળથી તેના આહાર-વિહાર તથા આચાર-વિચારની અદ્વિતીય પદ્ધતિને કારણે સમસ્ત વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધ છે. તેના પ્રત્યેક સિદ્ધાંત આહાર-વિહારના પ્રત્યેક નિયમો પૂર્ણતઃ વૈજ્ઞાનિક છે.

જૈન જીવનશૈલી અપનાવવાથી માનસિક-ચૈતસિક રીતે મનુષ્ય સક્ષમ બની શકે છે. ઇચ્છાવૃત્તિ પર નિયમન કરી શકે છે અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકે છે. જે તબીબી શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો સાથે તો સુસંગત છે જ પણ વિશેષમાં આત્મવિકાસમાં પણ ખૂબ મદદરૂપ છે.

વિશ્વની સાંપ્રત શારીરિક, માનસિક સમસ્યા જૈન ધર્મના lifestyle dietથી હલ થઈ શકે એમ છે. આ માટે આપણે જૈન જીવનશૈલીને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ, તેને મુખ્યત્વે નીચેના ભાગમાં વિભાજિત કરીએ.

1. ગૃહસ્થોની દિનચર્યા
2. આહારશૈલી
3. તપ - વ્રત - ધ્યાન તથા અન્ય ક્રિયાઓ

જૈન ધર્મ કહે છે કે ગૃહસ્થાશ્રમ એક એવો આશ્રમ છે કે જેના પર બધા આશ્રમોનો આધાર છે. ગૃહસ્થોએ પોતાનું દૈનિક કૃત્ય એવું રાખવું કે જેથી આલોક-પરલોક બંને સુધરે.

બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગવું, પરમાત્માનું ધ્યાન-પ્રાર્થના કરવી, પ્રતિક્રમણ કરવું, ચૈત્ય પરિપાટી એટલે કે દેવદર્શન માટે પદયાત્રા કરવી. ગુરુવંદન, ગુરુનો ઉપદેશ સાંભળવો, દેવપૂજા, ભોજન, વ્યાપાર સૂચાસ્તિ પૂર્વે ભોજન, સાંજનું પ્રતિક્રમણ વગેરે આદર્શ ગૃહસ્થપાલન કરવાના નિયમો છે. આને વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગવાથી વાતાવરણમાં રહેલા ઓઝોન લેયરનો લાભ મળે છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત લાભદાયક છે. પ્રતિક્રમણ એટલે કે પાપમાંથી પાછા હઠવું. કરેલાં પાપોનું ગુરુસાક્ષીએ પ્રાયશ્ચિત્ત અને ભવિષ્યમાં પાપ ન કરવા સાવધ રહેવું. આમ, જીવનની પ્રત્યેક પળે સાવધાન રહેવાથી જીવનમાં જાગૃતિ આવે, સાક્ષીભાવ આવે છે. ચૈત્ય પરિપાટી એટલે કે દેવદર્શને જવાથી પદયાત્રાથી શરીરને કસરત થઈ જાય છે અને ભગવાનનાં દર્શનથી મન પવિત્ર થાય છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગથી પણ શરીરને ખૂબ ફાયદા થાય છે, એનું વિશ્લેષણ આગળ ઉપર કરીશું.

જૈન ધર્મની આહારશૈલી પણ અદ્વિતીય છે. ખાવા-પીવાના ચુસ્ત નિયમો છે, પણ એનું પાલન કરવાથી સ્વાસ્થ્યમાં ચોક્કસપણે ફાયદો થાય છે. તેમાં રાત્રિભોજનનો

ત્યાગ, વિગઈ, મહાવિગઈનો ત્યાગ તથા ઉકાળેલા પાણીનો ઉપયોગ જેવી પાયાની વસ્તુઓની વાત છે. જેની આપણે વિગતવાર ચર્ચા કરીશું.

રાત્રિભોજનનો ત્યાગ એ શહેરની વ્યસ્તશૈલીને સ્પર્શતો અત્યંત સંવેદનશીલ મુદ્દો છે. તબીબી વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ રાત્રિના સમયે શારીરિક પ્રવૃત્તિ મંદ થઈ જાય છે, તેથી ચયાપચયની પ્રક્રિયા પણ મંદ થઈ જાય છે. તેથી રાત્રિભોજન કરનારને મોટે ભાગે અજીર્ણ તથા વાયુની તકલીફો વધી જાય છે. સૂર્યાસ્ત બાદ લીધેલા ભોજનનું શક્તિને બદલે સીધું ચરબીમાં રૂપાંતરણ થાય છે. આથી સ્થૂળતા પ્રાપ્ત થાય છે અને વ્યક્તિ ડાયાબિટીસનો શિકાર બને છે, જેને કાબૂમાં રાખવો મુશ્કેલ છે તે સુવિદિત છે. તદ્દુપરાંત સૂર્યપ્રકાશની ગેરહાજરીમાં વાતાવરણમાં ક્ષુદ્ર જીવજંતુની ઉત્પત્તિ ઘણી રહે છે. સૂર્યપ્રકાશના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો વાતાવરણનાં પ્રદૂષિત તથા બિનઉપયોગી જીવજંતુઓનો નાશ થતો હોય છે. સૂર્યોદય પછીની 48 મિનિટ બાદ તથા સૂર્યાસ્તની 48 મિનિટ પૂર્વે ભોજન કરવાનું જૈનગ્રંથોમાં વિધાન છે. કેમ કે આવા સંધિકાળના સમયે માખી, મચ્છરથી માંડી અસંખ્યાતા સૂક્ષ્મ અને શીતજીવો અને સંમૂર્ચિત જીવોનો ઉપદ્રવ સૌથી વધુ હોય છે. જે જૈન તત્ત્વદૃષ્ટિએ હિંસાનું કારણ છે અને શરીરવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ રોગોનું કારણ છે.

હવે વિગઈ-મહાવિગઈના ત્યાગ પાછળનું વિજ્ઞાન જોઈએ. વિગઈ શબ્દ પ્રાકૃત છે. તેનો અર્થ છે વિકૃતિ અર્થાત્ જે પદાર્થ આત્મા, મન તથા શરીરની અસલ પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન કરી શકે તેને જૈન પરિભાષામાં વિગઈ કહેવાય છે. જે રાજસિક પદાર્થોમાં આ પ્રકારની વિકૃતિ લાવવાની ક્ષમતા વધુ પ્રમાણમાં હોય તેને મહાવિગઈ કહેવાય છે. જૈન ધર્મશાસ્ત્રો પ્રમાણે વિગઈ છ પ્રકારની છે. દૂધ - દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ-ખાંડ તથા તળેલા પદાર્થ પકવાન વગેરે. મહાવિગઈમાં માખણ, મધ, દારૂ, ઈંડાં, માંસ, મચ્છીનો સમાવેશ થાય છે. વિગઈમાં ગાય, ભેંસ, બકરી, ઉંટડી અને ઘેટીના દૂધને વિગઈ બતાવ્યા છે. સ્વસ્થ મનુષ્યોએ દૂધનો વધુ પડતો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. દૂધમાંથી દહીંમાં રૂપાંતર કરવા માટે બેક્ટેરિયાની જરૂર પડે છે. આ બેક્ટેરિયાના જીવનને અનુકૂળ પર્યાવરણ આપણા શરીરમાં હોવાથી તેનું મૃત્યુ થતું નથી. તેથી દહીંનો નિષેધ નથી, પણ બે રાત્રિ પસાર થયા બાદ દહીં અભક્ષ્ય બની જાય છે. કેમ કે તેમાં બેક્ટેરિયાની વૃદ્ધિ ખૂબ વધી જાય છે અને અન્ય સૂક્ષ્મ જીવાણુઓની ઉત્પત્તિ પણ થાય છે. એમ જ ઘીનું છે. દહીં અથવા છાશમાંથી મેળવેલ માખણ અભક્ષ્ય છે, પણ તેને છાશથી અલગ કર્યા બાદ 48 મિનિટ સુધી ભક્ષ્ય હોય છે. તેથી માખણ કાઢી તરત જ તેમાંથી ઘી બનાવવામાં આવે તો તે ભક્ષ્ય હોય છે. તેલમાં પણ ચાર પ્રકારનાં તેલ વિગઈમાં ગણાય છે તે તલનું, અળશીનું સરસવનું તથા કુસુમ નામનાં ઘાસનું તેલ, બાકીનાં બધાં તેલને યથાયોગ્ય વાપરી શકાય છે. ઘી-તેલ એક પ્રકારની ચરબી છે, જે શરીરની ઊર્જા માટે જરૂરી છે. એવું જ ગોળ - ખાંડ - તળેલા પદાર્થોનું છે. આ બધાંનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ જ વાજબી છે. તેનો અતિરેક અનેક રોગો જેવા કે હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરેને આમંત્રણ

આપે છે. મહાવિગઈમાં પણ માંસ અભક્ષ્ય છે કેમ કે નિર્દોષ પશુ-પક્ષીઓની કતલથી હિંસાનું પાપ લાગે છે તથા તેમના મૃત્યુ બાદ તેમના માંસ - લોહીમાં અસંખ્ય સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. દારૂ પણ ફળ - ફૂલમાં સડો લાવી બનાવવામાં આવે છે. મદ્યપાન કરવાથી ચિત્તભ્રમ થાય છે. જે શારીરિક તથા સાંસારિક દષ્ટિએ હાનિકારક છે. મધ પ્રાપ્ત કરવામાં અસંખ્ય જીવોની હિંસા કરવી પડે છે. વળી તેમાં મધમાખીના મોંની લાળ ભળેલી હોવાથી ખૂબ જ સૂક્ષ્મ જીવાણુ યુક્ત હોય છે. આમ, આ બધી મહાવિગઈ શરીરને - મનને હાનિકર્તા હોઈ તેનો સર્વથા નિષેધ જ યોગ્ય છે.

જૈન ધર્મમાં ઉકાળેલા પાણીના ઉપયોગને ખૂબ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. જૈનોની નાની-મોટી દરેક તપસ્યામાં ઉકાળેલું પાણી પીવાનો નિયમ છે અને સૂચિસ્ત પછી તેનો પણ નિષેધ કહ્યો છે. પાણી સજીવ છે એવું વૈજ્ઞાનિક તારણ છે. તેનો પ્રત્યેક અણુ સજીવ છે. સાથે સાથે તે બીજા જીવોની ઉત્પત્તિનું સ્થાન હોવાથી તેમાં કેટલીય જાતના જીવાણુ - કીટાણુ પણ હોય છે, જે આપણા શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જેમ કે કમળો, ટાઇફોઇડ... પાણીને ઉકાળવાથી એક વાર આ હાનિકર્તા જીવો મરી જરૂર જાય છે, તેથી જીવહિંસા થાય છે. પરંતુ ગરમ કરી ઠાર્યા બાદ તેનાં નિયત સમય સુધી નવા જીવો ઉત્પન્ન થતા નથી, તેથી આ પાણી અહિંસક બને છે. પાણી વગર માણસનું જીવન અસંભવ છે. કાચું પાણી પીવાથી અસંખ્યાતા જીવોની હિંસા થાય છે. ઉકાળેલું પાણી પીવાથી, વાપરવાથી નવા ઉત્પન્ન થતા જીવોની હિંસામાંથી બચી જવાય છે. થોડુંક નુકસાન અને વધુ લાભનું આ ગણિત છે. વળી, પાણી હંમેશાં ગાળીને જ પીવું જોઈએ.

હવે, જૈન તપ-વ્રતની વાત કરીએ તો બાર પ્રકારના તપની વાત કરી છે. તેમાં છ બાહ્ય તપ અને છ પ્રકારના અભ્યંતર તપ છે. બાહ્ય તપમાં અનશન ઊણોદરી વૃત્તિસંક્ષેપ રસત્યાગ, કાયકલેશ અને સંલીનતા છે અને અભ્યંતર તપમાં પ્રાયશ્ચિત્ત વિનય, વૈયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય, કાયોત્સર્ગ અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે. બાહ્ય અને અભ્યંતર - બંને પ્રકારના તપનો સુભગ સમન્વય કરવાથી આત્માની ઉન્નતિ થાય છે.

હવે, બાહ્યતપની વાત કરીએ તો અનશનની વાત આવે. તેમાં ઉપવાસ, આયંબિલ, એકાસણા, બિયાસણા જેવા તપની આપણે ચર્ચા કરીશું. સૌ પ્રથમ ઉપવાસની વાત કરીએ તો જૈન ધર્મમાં આ વિશિષ્ટ તપનું આગવું મહત્ત્વ બતાવ્યું છે. એ માત્ર ધાર્મિક અનુષ્ઠાન નથી પણ આરોગ્યનું અક્ષીર ઔષધ છે. તબીબ વિજ્ઞાને પણ ઉપવાસના મહત્ત્વને સ્વીકાર્યું છે. અનેક અસાધ્ય રોગો જેવા કે દમ, તાવ, લોહીનું દબાણ, મેદસ્વીપણું વગેરેમાં તેની ભલામણ કરાતી હોય છે. ઉપવાસ કરવાથી, ભૂખ્યા રહેવાથી શરીરમાં કમજોરી વર્તાય છે. તે ભોજનના અભાવની નથી હોતી, પરંતુ શરીરનાં વિષદ્રવ્યોના નિકાલના કારણે થતી હોય છે. આથી શરીર શુદ્ધિ બાદ, ઉપવાસ બાદ પાછી તાજગી વર્તાય છે. ઉપવાસમાં મગજને જરી પણ

ક્ષતિ પહોંચતી નથી તેથી ઉપવાસમાં પૂરતી ઊંઘ આવે છે. વિચારો સ્વસ્થ અને સ્વસ્થ રહે છે, તાવ, શીતળા, દમ, બ્લડપ્રેશર, એક્ઝિમા જેવા રોગોમાં તે લાભદાયી છે. અમેરિકાના ડૉ. એડવર્ડએ પોતાના પુસ્તક ‘The Nonbreakfast plan and fasting cure’માં લખ્યું છે કે બીમારી દરમિયાન પરાણે ખા ખા કરવું કે દવાના ડોઝ લીધે રાખવા કરતાં ઉપવાસ બહેતર છે.

જૈન ઉપવાસમાં આખા દિવસ દરમિયાન કશું જ ખાવાનું હોતું નથી. સૂર્યાસ્ત સુધી જ ઉકાળેલું પાણી પીવાનું હોય છે. આ રીતે એકાસણું કે જેમાં દિવસમાં માત્ર એક જ વખત એકી બેઠકે જમી લેવું તે છે. તે પહેલાં કે પછી દિવસના ભાગે માત્ર ઉકાળેલા પાણી સિવાય કંઈ લેવાનું રહેતું નથી. આ રીતે દિવસમાં માત્ર એક જ વખત જમવાથી શરીરનાં તંત્રોને - યંત્રોને રાત્રિ દરમિયાન સંપૂર્ણ આરામ મળે છે. તેથી કાર્યોમાં અજબની સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. આ રીતે બિયાસણામાં બે વખત ભોજન લેવાનું હોય છે. વળી આયંબિલમાં માત્ર એક જ વખત લુખ્ખા-સુક્કા આહારનું ભોજન કરવાનું હોય છે. તેમાં મુખ્યત્વે છ વિગઈનો ત્યાગ કરવાનો હોય છે. આ તપથી આધ્યાત્મિક દષ્ટિએ રસેન્દ્રિય પર કાબૂ મેળવી શકાય છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા કફ અને પિત્તનું શમન થવાથી સ્વાસ્થ્યમાં લાભ થાય છે. જૈન ભગવંતોએ વર્ષમાં બે ચૈત્ર અને આસો માસમાં આયંબિલની નવ દિવસની શાશ્વત ઓળીની આરાધના બતાવી છે. તેની પાછળ પણ રહસ્ય છે. આ બંને મહિના બે ઋતુઓના સંધિકાળ હોવાથી બીમારીની શક્યતા સૌથી વધુ હોય છે. આમાં યથાશક્તિ આયંબિલ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય લાભ થાય છે.

જૈન ધાર્મિક પરંપરામાં પ્રચલિત ઘણા નિયમોમાંથી એક નિયમ મુજબ દરેક ગૃહસ્થે દરેક મહિનાની બાર પર્વ તિથિ (બે બીજ, બે પાંચમ, બે આઠમ, બે અગિયારસ, બે ચૌદસ, પૂનમ અને અમાસ) અથવા પાંચ પર્વ તિથિ (સુદ પાંચમ બે આઠમ અને બે ચૌદસ) ચૈત્ર માસ અને આસો માસની શાશ્વત ઓળીઓ, પર્યુષણના આઠ દિવસો દરમિયાન જૈન સંપ્રદાયમાં લીલોતરીનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે. લીલી વનસ્પતિ સચિત્ત હોવાના કારણે પર્વ - તિથિના દિવસોમાં પોતાના માટે થઈને પણ વનસ્પતિના જીવોની તથા તે વનસ્પતિના આશ્રયે રહેલ અન્ય જીવોની પણ વિરાધના ન થાય તે હેતુથી લીલી વનસ્પતિનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણથી જોઈએ તો આમ કરવાથી શરીરના કોષોની એસિડ-બેઝની પ્રક્રિયાનું સંતુલન થાય છે જે રોગોને અટકાવે છે.

જૈન ડૉક્ટર ફેડરેશન અન્વયે 2009-2010માં પર્યુષણ પર્વ નિમિત્તે જૈન ઉપવાસી ભાઈ-બહેનોની 3, 8, 16, 30 કે તેથી વધુ તપશ્ચર્યાનો વૈજ્ઞાનિક ધોરણે રિસર્ચ સ્ટડી હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. જે સરકારની DIPAS (દિલ્હી) સંસ્થાએ આધુનિક ઉપકરણો દ્વારા વ્યવસ્થિત Protocol નીચે કર્યો હતો અને તેનાં તારણો બતાવે છે કે જૈન ઉપવાસ શરીર માટે લાભદાયી છે અને માનસિક, શારીરિક અને હોર્મોનલ બેલેન્સ માટે ફાયદાકારક છે. કોઈ નોંધપાત્ર નુકસાન જોવા મળ્યું ન હતું.

વિક્રમના સોળમાં સૈકાના પૂર્વાર્ધમાં લખાયેલા આનંદ સુંદર નામના દશ શ્રાવક ચરિત્રગ્રંથમાં જણાવ્યા મુજબ પર્વ - તિથિઓના દિવસે મનુષ્ય પ્રાયઃ પરભવનું આયુષ્ય તથા શુભકર્મ બાંધે છે. તેથી આ દિવસોમાં ઓછામાં ઓછું પાપ અને વધુમાં વધુ ધર્મ આરાધના કરવી જોઈએ. લીલાં શાકભાજી અને ફળો જેવા પદાર્થોમાં જીવની આસક્તિ ન થાય, તેના રસનું સાતત્ય ન રહે તે માટે તેનો ત્યાગ થઈ શકે તે માટે પર્વ તિથિઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

બાહ્યતપનું બીજું તપ ઊણોદરી તપ અત્યંત મહત્ત્વનું છે. ઊણ એટલે સહેજ ખાલી અને ઉદર એટલે પેટ. જેટલી ભૂખ હોય તેનાથી થોડુંક ઓછું ખાવું, ભરપેટ ન જમતાં થોડું પેટ ખાલી રાખવું તેને ઊણોદરી કહે છે. ઓછું ખાવાથી અનેક રોગોમાંથી બચી શકાય છે. ઊણોદરીથી શરીરની ચયાપચયની ક્રિયા વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે. સ્થૂળતા, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીશ જેવા રોગોથી બચવા આ વ્રતનું પાલન કરવું જોઈએ.

વૃત્તિસંક્ષેપ એટલે કે જીવનની જરૂરિયાતો અલ્પાતિઅલ્પ રાખવી. ભોગવવાની વૃત્તિ પર કાબૂ રાખવો. વપરાશનાં સાધનો હોય કે ભોજનની વાનગી હોય, દરેકનો ઉપયોગ ન કરતાં તેમાંથી ઘટાડો કરવા, વૃત્તિઓનો ક્ષય કરવામાં આ તપ અત્યંત સહાયક બને છે.

રસત્યાગ એટલે વૃત્તિઓ - વિકારોને ઉત્તેજે, વિકૃત બનાવે. આવેશને, આવેગને ભડકાવે તેવા ખાન-પાનનો ત્યાગ કરવો. તળેલા, મસાલેદાર, ગળ્યા ભોજન પદાર્થો ખાવાથી ચિત્તની શાંતિ, સમતા અને સન્નતા ડહોળાય છે. આથી તેવા આહાર-પાણીનો ત્યાગ કરવો. તન - મન અને આત્માને સરળ સાત્ત્વિક રાખવા માટે વૃત્તિસંક્ષેપ જરૂરી છે. આગળ જણાવ્યા મુજબ વિગઈ-મહાવિગઈના ઉપયોગથી વૃત્તિ રજસ અને તમસ થઈ જાય છે. સ્વભાવમાં ચીડિયાપણું, ગુસ્સો, હિંસાપ્રવૃત્તિ, રોષ, શંકાશીલતા, મારપીટની મનોવૃત્તિનો વિકાસ થાય છે.

કાયકલેશ એટલે શરીરને સ્વેચ્છાએ કષ્ટ આપવું. પોતાની ઈચ્છાથી શક્તિ માટે શરીરને વેદના આપવાથી સહિષ્ણુતાનો વિકાસ થાય છે. દેહ પ્રત્યેનું મમત્વ ઓછું થાય છે. આમ સમજપૂર્વક કષ્ટ આપવાથી મન અડગ - સબળ બને છે. સંકલ્પશક્તિનો વધારો થાય છે. ધાર્મિક કાર્ય પ્રસન્નતાથી થઈ શકે છે અને દેહમમતા ઓછી થવાથી આત્મલક્ષી બનાય છે.

સંલીનતા એટલે મનની વૃત્તિઓને, કાયાની પ્રવૃત્તિઓને અશુભ ભાવવાળી શુભ અને શુદ્ધ ભાવમાં સ્થિર કરવી. એકાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં સ્થિરપણે બેસી આત્મધ્યાનમાં લીન બનવું એ એક અગત્યનું તપ છે.

અભ્યંતર તપનો સંબંધ મનના ભાવો સાથે હોવાથી તેને અભ્યંતર તપ કહે છે. તેના છ પ્રકારોમાં પહેલો પ્રકાર પ્રાયશ્ચિત્ત છે. જાણતાં-અજાણતાં થઈ ગયેલાં પાપોની - દોષોની જાણ સદ્ગુરુને કરી તેની પાસેથી પ્રેમપૂર્વક સજાની માગણી

કરવી અને ભવિષ્યમાં એની એ ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આમ કરવાથી ચિત્ત નિર્મળ બને છે. શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

પોતાનાથી જેઓ વયમાં, જ્ઞાનમાં, ગુણમાં મોટા હોય તેવા વડીલો - ધર્મગુરુઓનો આદર-સત્કાર કરવો, તેમનું બહુમાન કરવું જોઈએ. તેમની સેવા-શુશ્રૂષા કરવી એ મોટું અભ્યંતર તપ છે.

વૈયાવચ્ચ એટલે આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, તપસ્વી જ્ઞાની, ગુણી, સંતો અને સાધુઓની, સાધર્મિકો, બીમાર અને અશક્ત વ્યક્તિઓની સેવા - ચાકરી કરવી, ભક્તિ કરવી. આ ગુણ તપના રૂપે ખૂબ જ મહાન છે. શાસ્ત્રોમાં તીર્થંકર પણ કહે છે કે, '□ ગિલ્ગણં પઢિવ□ઈ સો મા પઢિવ□□ઈ' અર્થાત્ જે ગ્લાન-બીમારની સેવા કરે છે તે ખરેખર મારી સેવા કરે છે. કેટલી ઉમદા વાત છે !

સ્વાધ્યાય એટલે આત્માની શુદ્ધિમાં સહાયક અને પ્રેરક બને તેવા ગ્રંથોનું વાંચન કરવું, મનન કરવું.

કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ત્યાગ. આમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરી, શરીરનું હલન-ચલન બંધ કરી, સ્થિર શરીરને અને સ્થિર ચિત્તે યથાશક્તિ સમય સુધી પરમાત્માનું તેના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. તેમના નામનો જાપ કરવો. સામાયિક તથા પ્રતિક્રમણ પણ તપનો પ્રકાર છે. સામાયિકમાં સમતા સાથે કર્મનિર્જરા, રાગદ્વેષમુક્તિ મોહ-શોકની વિરક્તિની વાત છે. પ્રતિક્રમણમાં ભૂતકાળ માટે પ્રાયશ્ચિત્ત વર્તમાનકાળ માટે વિશુદ્ધિ તથા ભવિષ્ય માટે વિશલ્યની અદ્ભુત પ્રક્રિયા છે.

હવે, ધ્યાનની વાત લઈએ તો જૈન ધર્મમાં તેનું આગવું મહત્ત્વ દર્શાવ્યું છે. માનસિક તથા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ધ્યાનની કળા આત્મસાત્ કરવી ખૂબ જરૂરી છે. જૈન ધર્મ એ ભાવ ધર્મ છે. તેથી ધ્યાન ખૂબ જ જરૂરી છે, અનિવાર્ય છે એમ કહી શકાય. સામાયિક, પ્રતિક્રમણ તથા કાયોત્સર્ગ પણ ધ્યાનના જ પ્રકાર છે. મનને કોઈ આલંબનમાં એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન છે. તે શુભ પણ હોઈ શકે, અશુભ પણ હોઈ શકે. એ રીતે જોઈએ તો આર્તધ્યાન, રૌદ્રધ્યાન, ધર્મધ્યાન તથા શુકલધ્યાન એ પ્રકારો છે. મનગમતી વસ્તુઓનો વિયોગ, અજાગમતી વસ્તુઓનો સંયોગ તથા ચિંતાતુર બનવું, શોકાતુર બનવું તે આર્તધ્યાન છે. જે આત્માને દૂષિત અને દોષિત બનાવે છે તેથી તેનાથી દૂર રહેવું. હિંસા ચોરી, વ્યભિચાર વગેરે પાપોનો સતત વિચાર - યોજના કરવી. અમલ કરવો - કરાવવો તે રૌદ્રધ્યાન છે. આત્મવિકાસમાં આ ધ્યાન બાધક હોવાથી ત્યાજ્ય છે. જે પ્રકારની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિથી એકાગ્રતાથી આત્માની શુદ્ધિ થાય, જીવન પવિત્ર બને તે ધર્મધ્યાન છે. આ ધ્યાન વારંવાર કરવું જોઈએ. આત્માના વિમળ અને વિશુદ્ધ સ્વરૂપની અનુભૂતિ થવી. આત્મ સાક્ષાત્કાર થવો તે શુકલધ્યાન છે. તમામ પ્રકારના મોહ-દોષો નષ્ટ થતાં આ ધ્યાન સાધ્ય બને છે.

આ ઉપરાંત ધ્યાનના બીજા પણ પ્રકાર છે. પ્રેક્ષાધ્યાન, વિપશ્યના, ગ્રંથિભેદ, આત્મધ્યાન વગેરે ધ્યાનના પ્રકાર છે. પ્રેક્ષાધ્યાનમાં પણ અલગ પ્રકારો છે. દા.ત. શ્વાસ પરનું ધ્યાન, વસ્તુ પરનું ધ્યાન, અવાજ પરનું ધ્યાન, વિચારો પરનું ધ્યાન, શરીરની સંવેદનાઓ પરનું ધ્યાન વગેરે... વિપશ્યનામાં શ્વાસ, વિચારો અને શરીર-મનની સંવેદનાઓ પર એકાગ્ર થવાનું હોય છે. આચાર્ય તુલસી તથા યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞે પ્રેક્ષાધ્યાન પર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે.

આ બધાથી ઉપર તબીબ વિજ્ઞાન આ અંગે શો પ્રતિભાવ આપે છે તે જાણવા જેવું છે. જૈનશાસ્ત્ર અનુસાર હકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય રોગોને થતા અટકાવવા અને મુખ્ય રોગને કાબૂમાં રાખવાનું અઘરું નથી. જૈનશાસ્ત્રોમાં કેવી રીતે જીવવું, રોગીની સારવાર કેવી રીતે કરવી વગેરેનું ખૂબ સુંદર નિરૂપણ છે.

ઉત્તરાધ્યયનમાં દવાઓ વિશે બૃહદ્વૃત્તિપત્રમાં રસાયણ વિદ્યા, વિપાકસૂત્રમાં વૈદ્ય તથા સારવાર વિશે, આચારંગ સૂત્રમાં રોગોનું વર્ણન, સુખબોધપત્રમાં પણ રોગોનું વર્ણન, ઔઘનિર્યુક્તિમાં સારવારનું વિવરણ છે, તથા સ્થાનાંગ સૂત્રમાં રોગો થવાનું કારણ અને તેનું નિવારણ બતાવ્યું છે.

આજના યુગના સળગતી સમસ્યા સમાન પ્રશ્નો જેવા કે જીવનશૈલીના રોગો તથા માનસિક તણાવને કાબૂમાં રાખવા જૈન-દર્શન પાસે યોગ્ય માર્ગદર્શન છે. જીવનશૈલીના રોગો જેવા કે ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર વગેરે અટકાવવા માટે પદયાત્રા, સાત્ત્વિક આહારશૈલી, વિગઈ-મહાવિગઈનો ત્યાગ, માનસિક શાંતિ માટે સામાયિક, પ્રતિક્રમણ અને ધ્યાન વગેરેના ઉપયોગથી ખૂબ ફાયદો થાય છે.

જૈન પરંપરામાં મંત્ર-તંત્ર-યંત્ર જેવી પ્રાચીન વિદ્યાનો અપૂર્વ વારસો છે. એટલું જ નહીં, પણ આધુનિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પણ મનુષ્ય અને સજીવ સૃષ્ટિ જ નહિ, પરંતુ જડ પુદ્ગલો પર પણ તેની અદ્ભુત અસરો થાય છે. દા.ત. લોખંડ અને લોહચુંબક બંનેનો પરમાણુભાર એક જ છે. (5g) પરંતુ તેમના અણુઓની જુદી જુદી ગોઠવણીને કારણે લોહચુંબકનો ગુણધર્મ બદલાય છે. તે વધારે મજબૂત બને છે. તેવું જ મંત્રનું છે. એમાં શબ્દોની ગૂંથણી એ રીતે કરવામાં આવી હોય છે કે તેના જાપથી પ્રચંડ ઊર્જાની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપરાંત આપણા સિદ્ધ સંત મહાત્મા દ્વારા લાખો-કરોડો વખત રટણ કરવાથી તેની શક્તિનું સંવર્ધન થાય છે. તેથી ખૂબ ફાયદાકારક બને છે. આ જ રીતે મંત્રજાપ, ખાસ કરીને નવકાર મંત્ર જાપનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. જાપમાં મન-વચન અને કાયાના ઐક્યને કારણે એ ધ્યાનનું શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપ બની રહે છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ માનસ જાપ છે. કેમ કે તેમાં માત્ર મનોવર્ગણાના પરમાણુ સમૂહ એકમોનો ઉપયોગ થાય છે. તેથી તેમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. યોગ્ય રીતે કરેલા જાપથી ઇષ્ટકાર્યસિદ્ધિ થાય છે અને તણાવમાંથી મુક્તિ મળે છે.

આ ઉપરાંત સંગીતનું પણ જૈનશાસ્ત્રમાં આગવું મહત્ત્વ વર્ણવ્યું છે. જૈન આગમ સાહિત્યના શ્રી અનુયોગદ્વાર સૂત્ર નામના આગમમાં સંગીતના સાત સ્વરોની વિસ્તૃત

માહિતી આપવામાં આવી છે. આપણા તીર્થંકર ભગવાન તેમનો ધર્મોપદેશ માલકોશ રાગમાં આપતા હતા, તે સર્વવિદિત છે. સંગીતથી મનની સ્વસ્થતા, તનની સ્વસ્થતા જળવાય છે. સંગીતમય ભક્તિમાં તરબોળ મનુષ્ય આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિને ભૂલી જાય છે. પ્રભુ સાથે તન્મય થઈ શકે છે અને તણાવમુક્ત થઈ જાય છે.

જૈનશાસ્ત્રોમાં સોળ ભાવનાઓનો ઉલ્લેખ થયો છે. એમાંથી બાર ભાવનામાં સંસારની મોહ-માયામાંથી વિરક્ત થઈ મોક્ષમાર્ગ મેળવવાનો ઉપાય બતાવ્યો છે. બાકીની ચાર ભાવનાઓમાં શ્રાવકોએ સંસારમાં રહી વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેની સંવાદિતા સધાય, કોઈ જાતનું વેર ન રહે. કષાય ન રહે, ઉદ્વિગ્નતા ન રહે, સ્વર્ગમય સંસારની રચના થાય. આ સોળ ભાવનાં નામ છે : અનિત્યભાવના, અશરણ ભાવના, સંસાર ભાવના, એકત્વ ભાવના, અન્યત્વ ભાવના, અશુચિભાવના, આસ્રવ ભાવના, સંવર ભાવના, નિર્જરા ભાવના, લોકસ્વભાવ ભાવના, બોધિદુર્લભ ભાવના, ધર્મ ભાવના, મૈત્રી ભાવના, પ્રમોદ ભાવના, કરુણા ભાવના તથા માધ્યસ્થ્ય ભાવના. ઘટનાઓથી ખળભળતા દુનિયાના દરિયામાં હાલક-ડોલક થતી જીવનની નૌકાને જો આપણે ભાવનાઓનાં હલેસાં આપીને આત્મ-ચિંતનના કિનારે લઈ જઈએ તો ઘટના-દુર્ઘટનાનું મનન-ચિંતન માત્ર સાંપ્રત જીવનના તણાવમાંથી મુક્તિ આપે છે.

જૈનદર્શન અને આજના વિજ્ઞાનમાં કેટલીય વાતો સમાંતર છે અને વિજ્ઞાનના વિકાસ સાથે જૈનદર્શનની આ બધી વાતોને વધુ ને વધુ વૈજ્ઞાનિક પુષ્ટિ મળી રહી છે. હજી પણ જેમ જેમ વિજ્ઞાનનો વ્યાપ હજી વધશે તેમ ધર્મમાં નિરૂપાયેલાં સત્યો વધુ સારી રીતે સમજી શકાશે, સમજાવી શકાશે.

જૈન આગમ અને પુરાતન જૈન ગ્રંથોમાં ઘણી બધી વિગતો એવી નિરૂપાયેલી છે કે જે સાંપ્રત વિજ્ઞાનના જ્ઞાનથી પણ સમજી શકાશે નથી. જૈન ધર્મ પાસે ઊર્જાના સ્ત્રોતો વિશે, આહારના અન્ય વિકલ્પો વિશે કાર્મિક બંધનો આહાર, સ્વાસ્થ્ય જાળવવાના નિયમો, ભૌતિક વિજ્ઞાન, જીવવિજ્ઞાન વગેરે વિજ્ઞાનમાં કરવા જેવાં અનેક નવાં સંશોધનો માટે જરૂરી દિશા છે. આ દિશામાં યોગ્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા યોગ્ય સાધનો દ્વારા પદાર્પણ કરવામાં આવે તો હજી પણ અનેક નવાં સત્યો સાંપડી શકે તેમ છે. નવાં સંશોધનો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી યોગ્ય પરિણામો મેળવી જૈન ધર્મ તરફથી માનવજાતિને શ્રેષ્ઠ ભેટ આપી શકીએ. જૈન દર્શનના પ્રત્યેક નિયમોમાં વિજ્ઞાન સમાવિષ્ટ છે. કેમ કે તેના રચયિતા તીર્થંકર ભગવાન સર્વજ્ઞ હતા. આધુનિક વિજ્ઞાનને ઘણી બધી મર્યાદાઓ છે. તેથી એક જ માન્યતા પરના આપણા દષ્ટિકોણને બદલવા પડે છે. જ્યારે જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતો શાશ્વત હોવાથી બદલાવને અવકાશ નથી. આવા આપણા મહાન ધર્મને સમજવા માટે સમ્યક દષ્ટિનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

આજે આપણે બધાએ સંકલ્પ કરવો પડશે કે આપણા ધર્મના આ અમૂલ્ય વારસાને સમજીશું, તેને ગરિમા પ્રદાન કરીશું. આ અંગે વધુ સંશોધનો કરી સમસ્ત

मानवजातना उत्थान माटेना प्रयत्न करीशुं. जेथी विधिकल्याण अने विश्वशांतिनुं
जैन धर्मनुं तेना प्रशेताओनुं स्वप्न साकार थाय.

सुधीर शाह