

जीवन शैली और शाकाहार

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मनुष्य जैसा भोजन करता है वैसे ही उसके विचारों, भावों और शरीर का निर्माण होता है। आजकल पूरे विश्व में शाकाहार, मांसाहार इत्यादि पर बहुत चर्चा होती है। शाकाहार एक ऐसा भोज्य पदार्थ है जो शरीर को सबसे अधिक ऊर्जा प्रदान करने वाला है। जीवनशैली को अच्छा बनाने का सूत्र शाकाहार में निहित है। प्रकृति में सभी प्रकार के पौष्टिक तत्त्वों को प्रदान किया है। उसका उपयोग हम कैसे करते हैं? यह महत्वपूर्ण है। जो व्यक्ति प्रकृति में रहकर प्रकृति के साथ जीवन यापन करता है वह दीर्घजीवी होता है। हमारे देश के ऋषियों—मुनियों का जीवन इसका प्रमाण रहा है। जंगल में रहकर साग—पात खाकर, नदियों और झरनों का पानी पीकर जीवेम शरदः शतम् अर्थात् हम सौ वर्ष तक जीयें कि मंगल कामना को उन्होंने साकार किया है। इसलिए शाकाहार सर्वोत्तम भोजन है। जो लोग जीव हिंसा करके मांसाहार को बढ़ावा देते हैं वे अनुचित कार्य करते हैं। जीव हिंसा महापाप है। इसे किसी भी दृष्टि से उचित नहीं ठहराया जा सकता।

शरीर को चलाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। बिना भोजन के शरीर चल नहीं सकता। अन्न एक प्रकार का प्राण कहा गया है। अन्न और मन का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसीलिए कहा जाता है कि जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। अन्न के प्रभाव से ही मन की सोचने समझने की शक्ति विकसित होती है। प्राचीन काल से ही आपसी रिश्तों में घनिष्ठता और प्रेम बढ़ाने के लिए लोग रिश्तेदारों और मित्रों को अपने घर खाने पर आमंत्रित करते थे। यह परम्परा आज भी चली आ रही है। भोजन सबके यहां नहीं किया जाता, क्योंकि कुधान्य खाने से पाप बढ़ता है और पुण्य नष्ट होता है।

किसी भी महिला की पहचान उसके चरित्र से होती है। चरित्रवान महिला ही अपने गुणों से घर को स्वर्ग बना देती है। ऐसी स्त्री के घर में अन्नपूर्णा माता स्वयं निवास करती है। उसकी रसोई में पका भोजन प्रसाद समान होता है। इसके विपरित चरित्रहीन महिला का भोजन खाया

जाये तो खाने वाले पर उसके चरित्र में नकारात्मकता का संचार होने लगेगा। अतः जो व्यक्ति स्वभाव से गुस्सा करता हो उसके हाथ का बना भोजन नहीं करना चाहिए, अन्यथा उसके गुस्से का अवगुण भीतर समाविष्ट हो सकता है। अन्न जल से उपजता है जिसे मानव खाता है। उस अन्न में जो अन्न जिस मानसिक स्थिति से उगाया जाता है और जिस वृत्ति से प्राप्त किया जाता है, जिस मानसिक अवस्था में खाया जाता है, उसी अनुसार मानव की मानसिकता बनती है। इसीलिए सदैव भोजन शांत अवस्था में पूर्ण रुचि के साथ करना चाहिए। अन्न जिस धन से प्राप्त हो वह धन भी श्रम का होना चाहिए। आज विश्व में अनेक देशों में धर्म के नाम पर अत्याचार किये जा रहे हैं। वहां के निवासियों के द्वारा ग्रहण किया गया अन्न ही दूषित है। वहां मांस, मदिरा, कुधान्य का सेवन होता है। ऐसा भोजन तामसिक वृत्ति को बढ़ाता है। तामसिक वृत्ति वाले लोगों का मन सदैव क्रूरतापूर्ण होता है। नरसंहार करने में उनके अन्दर थोड़ी सी भी सहानुभूति या दया का भाव नहीं रहता, क्योंकि तामसिक प्रवृत्ति का यह गुण है कि वह मन को कठोर बना देती है। इसलिए मार, काट, हत्या, अपराध, बलात्कार, नरसंहार जैसी घटनाएं विश्व में आम बात हो गयी हैं। अन्न में जो प्रभाव रहता है वह प्रभाव खाने वाले में अवश्य पड़ता है। एक बार एक माता ने क्रोध की अवस्था में अपने बच्चे को दूध पिलाया। परिणाम यह हुआ कि बच्चा अस्वस्थ हो गया। जब बच्चे को डॉक्टरों के पास ले जाया गया तो डॉक्टर ने कहा बच्चे को कोई रोग नहीं है, किन्तु इस बच्चे को इसकी माता ने जो दूध पिलाया है, उसी का परिणाम है कि बच्चा अस्वस्थ हो गया है। माता का दूध तो अमृत के समान होता है, जिससे बच्चों का पालन-पोषण होता है। किन्तु क्रोध के समय बच्चे का पिलाया गया दूध बच्चे के लिये जहर का काम कर दिया। अतः अन्न जिस भाव से खाया जाता है उसका प्रभाव शरीर पर अवश्य पड़ता है।

शाकाहार जीवन शैली में आमूलचूल परिवर्तन कर देता है। विश्व में भारत ही एक ऐसा देश है जहां पर अधिकांश लोग शाकाहारी हैं। विश्व के प्रायः सभी देशों में मासांहार का प्रचलन है। हमारे देश में आध्यात्मिक प्रवृत्ति के कारण लोग शाकाहार को अधिक पसन्द करते हैं। शाकाहार शुद्ध और अच्छा आहार है। शाकाहार प्राकृतिक भोजन है। प्राणिमात्र के लिए प्रकृति ने भोजन की व्यवस्था की है। जंगल में रहने वाले जीव-जन्तु जैसे शेर, बाघ, चीता इत्यादि

मांसाहारी होते हैं। ये सभी जीव मांसाहार के द्वारा अपना जीवन व्यतीत करते हैं। मानव को ईश्वर ने पंचेन्द्रिय प्राणी के रूप में निर्मित किया है। इसलिए मनुष्य अपना उदर पूर्ति करने के लिए प्रकृति प्रदत्त उत्पादों का प्रयोग करें और उसे पकाकर खाये,जिससे उसका जीवन ठीक ढंग से व्यतीत हो सके। भारतीय संस्कृति में संस्कारों को बहुत महत्त्व दिया गया है। साथ ही साथ धर्म, कर्म, पूजा-पाठ और आध्यात्मिक क्रियाओं का पालन करने का निर्देश दिया गया है। जो व्यक्ति धर्म, कर्म करके जीवन यापन करता है उसके लिए जीव हिंसा महापाप है। जीव हिंसा करने से मनुष्य को नरक लोक में जाना पड़ता है। इसलिए मनुष्य को जीव हिंसा नहीं करनी चाहिए। शाकाहार के द्वारा जीवन को स्वस्थ बनाना चाहिए।