

आहारदान से बने महान

-:: आहारदान निर्देशिका ::-

(मैनेजमेंट ऑफ भाव एण्ड द्रव्य आहारदान कोर्स (M.B.A.C.))

(A) पूजन एवं आहारदान संबंधी निर्देश :-

1. पड़गाहन :-

हे स्वामिन् । नमोस्तु, नमोस्तु, नमोस्तु, अत्र ... अत्र ... तिष्ठ ... तिष्ठ ... (मुनिराज के रूकने पर तीन परिक्रमा लगायें)

यदि आर्यिका माता जी हों तो - हे माता जी वंदामि ... वंदामि ... अत्र ... अत्र ... तिष्ठ ... तिष्ठ....

यदि ऐलक जी, क्षुल्लक जी, क्षुल्लिका जी हों तो हे स्वामी / हे माताजी इच्छामि, इच्छामि, अत्र ... अत्र... तिष्ठ ... तिष्ठ

विधि मिलने पर :- हे स्वामी / हे माताजी ... मम गृह प्रवेश कीजिए (गृह प्रवेश पर)

2. उच्चासन :- चौकी, पाटा पर विराजमान कराने हेतु कहें ... हे स्वामी उच्चासन पर विराजमान होईये

उच्चासन के पश्चात्

3. पादप्रक्षालन :-

मुनिराज के चरण एक थाली में रखवाकर एक कलश में गुन गुना जल लेकर धोयें, चरण धोने के पश्चात् सभी लोग गंधोदक माथे पर लगायें ।

गन्धोदक लगाने के बाद प्रासुक जल से सभी दाता अपने-अपने हाथ धोयें ।

1. आहार नवधा भक्तिपूर्वक ही दें, क्योंकि इस विधिपूर्वक दिया गया आहारदान ही पुण्य बंध का कारण होता है ।

नवधा भक्ति -

(1) पड़गाहन,

(2) उच्चासन

(3) पादप्रक्षालन

(4) पूजन

(5) नमन

(6) मनशुद्धि

(7) वचनशुद्धि

(8) कायशुद्धि

(9) आहार एवं जलशुद्धि

नोट :- यदि साधु का नाम मालूम है तो नाम लेकर पूजन करें नहीं तो बिना नाम के भी पूजन कर सकते हैं । यदि साधु का स्वास्थ्य खराब है या समय नहीं है तो उदक चंदन आदि बोलकर अर्घ भी चढ़ा सकते हैं ।

पूजन विधि :-

पूज्य श्री जी के चरणों में हम, झुका रहे अपना माथा,

जिनके जीवन की हर चर्या, बन पड़ी स्वयं ही नव गाथा ।

जैनागम का वह सुधा कलश, जो बिखराते हैं गली-गली ।

जिनके दर्शन को पाकर के, खिलती मुरझाई हृदय कली । ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्र अत्र अवतर - अवतर संवोषट आह्वानम् ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्र अत्र तिष्ठ - तिष्ठ ठः ठः स्थापनम् ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्र अत्र मम सन्निहितो भव भव वषट् सन्निधिकरणम् ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय जन्म जरा मृत्यु विनाशनाय जलं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय संसार ताप विनाशनाय चंदनम् निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय अक्षय पद प्राप्तये अक्षतं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय काम वाण विध्वं सनाय पुष्पम् निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय क्षुधा रोग विनाशनाय नैवेद्यं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय मोहान्धकार विनाशनाय दीपं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय अष्टकर्म दहनाय धूपं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय मोक्ष फल प्राप्तये फलं निर्वपामीति स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय अनर्घ पद प्राप्तये अर्घं निर्वपामीति स्वाहा ।

उदक चंदन तंदुल पुष्पकैशचरु - सुदीप - सुधूप - फलाध्यकैः

धवल - मंगल - गान - रवाकुले मम् गृहे मुनिराज महम् यजे । ।

ॐ ह्रीं श्री..... सागर जी मुनीन्द्राय अनर्घ पद प्राप्तये अर्घं निर्वपामीति स्वाहा ।

पूजन के पश्चात्

5. नमन :-

सभी हाथ जोड़कर नमन करें, हे स्वामी नमोस्तु^३, नमन के पश्चात् सभी दाता हाथ धोकर भोजन की थाली जिसमें आहार सामग्री हो साधु को दिखायें, मुनिराज आहार सामग्री में से जो भी निकालने का इशारा करें उसे निकालकर अलग कर दें, मुनिराज के आहार में न दें।

भोजन की थाली दिखाने के पश्चात् :-

सभी चौके में उपस्थित दाता शुद्धि बोलें – मन शुद्धि, वचन शुद्धि, काय शुद्धि, आहार-जल शुद्ध है, हे स्वामी मुद्रिका छोड़ अंजुली बांध आहार ग्रहण करें।

शुद्धि के पश्चात् :-

एक जग में प्रासुक जल लेकर मुनिराज के हाथ बैठकर धुलवाएं। हाथ धोकर मुनिराज सिद्ध भक्ति पढ़कर अंजुली बांधकर खड़े हों तब दाता अंजुली में जल दें फिर ग्रास, दूध आदि से आहार, भक्ति श्रद्धापूर्वक सम्पन्न करायें।

सोला – सोलह प्रकार की शुद्धि –

1. **द्रव्य शुद्धि** – (अ) अन्न शुद्धि – खाद्य सामग्री सड़ी, गली, घुनी एवं अभक्ष्य न हो। (ब) जल शुद्धि – जल जीवानी किया हुआ हो, प्रासुक हो, नल का न हो। (स) अग्नि शुद्धि – ईंधन देखकर शोधकर उपयोग किया गया हो। (द) कर्ता शुद्धि – भोजन बनाने वाला स्वस्थ हो, तथा नहा धोकर साफ कपड़े पहने हों, नाखून बड़े न हों, अंगुली बगैरह कट जाने पर खून का स्पर्श खाद्य वस्तु से न हो, गर्मी में पसीना का स्पर्श न हो, या पसीना खाद्य वस्तु में न गिरे।
2. **क्षेत्र शुद्धि** – (अ) प्रकाश शुद्धि – रसोई में समुचित सूर्य का प्रकाश रहता हो। (ब) वायु शुद्धि – रसोई में शुद्ध हवा का आना जाना हो। (स) स्थान शुद्धि – आवागमन का सार्वजनिक स्थान न हो एवं अधिक अंधेरे वाला स्थान न हो। (द) दुर्गंधता से रहित – हिंसादिक कार्य न होता हो, गंदगी से दूर हो।
3. **काल शुद्धि** – (अ) ग्रहण काल – चन्द्र ग्रहण या सूर्यग्रहण का काल न हो। (ब) शोक काल – शोक, दुःख अथवा मरण का काल न हो। (स) रात्रि काल – रात्रि का समय न हो। (द) प्रभावना काल – धर्म प्रभावना अर्थात् उत्सव का काल न हो।
4. **भाव शुद्धि** – (अ) वात्सल्य भाव – पात्र और धर्म के प्रति वात्सल्य होना। (ब) करुणा का भाव – सब जीवों एवं पात्र के ऊपर दया का भाव। (स) विनय का भाव – पात्र के प्रति विनय के भाव का होना। (द) दान का भाव – कषाय रहित, हर्ष सहित ऐसे भोजन हितकारी होता है, दान करने का भाव होना।

भोग भूमि का सोपान – आहारदान :-

साधु आहार के लिये निकल रहे हों अथवा आहार कर रहे हों, और शवयात्रा निकल रही हो, तो साधु से निवेदन करके कि आगे रास्ता गड़बड़ है, उनसे दूसरी गली में मुड़ने के लिये निवेदन करें और यदि आहार चल रहे हैं, तो बाजे की आवाज या रोने की आवाज आ रही हो तो थाली बजाना या म्युजिक आदि प्रारंभ करवा सकते हैं, जिससे साधु का अंतराय या अलाभ नहीं होगा। बालक / बालिका आठ वर्ष के उपरांत आहार दे सकते हैं और विवेकशील समझदार नहीं हैं तो 16 वर्ष तक के होने पर भी नहीं दिलाना चाहिये।

विवेकी दाता अतिरिक्त सोला के कपड़े भी रखें, क्योंकि पहने हुये वस्त्र यदि अशुद्ध हो गये हों उनका प्रयोग किया जा सकता है, अथवा अन्य श्रावक जो आहार देने के इच्छुक हैं, वे भी उन वस्त्रों का प्रयोग कर सकते हैं।

आहार देते समय जमीन पर यदि कोई वस्तु गिर जाती है तो विवेकी दाता उसे उठाकर एक ओर कर देता है व पुनः स्वच्छ प्रासुक जल से हाथ धोकर ही आहार देने में प्रवृत्त होता है।

चौके में चींटी आदि नहीं आये उसके लिये कर्पूर, हल्दी की चारों ओर बाउन्ड्री बना दें।

जिनका हरी का त्याग हो, वह गन्ने का रस नहीं ले सकता है, जिसके मीठे का त्याग हो, वह गन्ने का रस ले सकता है। छह रसों का त्यागी छछ ले सकता है, क्योंकि छछ रस में नहीं है, रस की यदि चासनी बन जाती है तो, हरी में नहीं रहेगा।

कोई भी पदार्थ कोशिश कर हाथ से नहीं दे चम्मच से दे क्योंकि उस पदार्थ पर हाथ की ऊष्मा का प्रभाव पड़ता है।

कभी भी एक हाथ से आहार नहीं दें, दोनों हाथों से दें अथवा दायें हाथ में बायें हाथ को लगा कर दें।

चौके में पाटा आदि घसीटे या सरकायें नहीं उठाकर रखें क्योंकि घसीटने से जीव हिंसा हो सकती है।

वस्तु खत्म होने पर दूसरी वस्तु चलाना प्रारंभ कर दें यह नहीं कहें कि खत्म हो गई।

चौके में मारो, काटो, चीरो, चूरा-चूरा कर दो, टुकड़े-टुकड़े कर दूं, पीस लो, गर्म कर लें, गुच्च दो, रगड़ दो, मसल दूंगा, आदि हिंसात्मक एवं अशोभनीय शब्दों का भी प्रयोग न करें, ऐसा बोलने से साधु अंतराय कर सकते हैं।

(C) आहारदान की निम्न आवश्यक पात्रतायें एवं निर्देश –

1. आहारदाता का प्रतिदिन देव दर्शन का नियम, रात्रि भोजन का त्याग, सप्त व्यसनों का त्याग तथा सच्चै देव, शास्त्र, गुरु को मानने का नियम होना चाहिये।
2. जिनका आय का श्रोत हिंसात्मक व अनुचित न हो। (शराब का ठेका, जुआ, सट्टा खिलाना, कीटनाशक दवायें, ब्यूटी पार्लर, नशीली वस्तु का व्यापार)
3. जिनके परिवार में जैनोत्तरों से विवाह संबंध न हुआ हो अथवा जिनके परिवार में विधवा विवाह संबंध न हुआ हो।
4. जो अपराध, दिवालिया, पुलिस केस, सामाजिक प्रतिबंध आदि से परे हो (मूर्ख न हो, कंजूस, दरिद्र, निंघ न हो)
5. जो हिंसक प्रसाधनों (लिपिस्टिक, नेलपेंट, चमड़े से बनी वस्तुएँ, लाख की चूड़ी, हाथी दांत व चीनी के आभूषण) रेशम के वस्त्रों, सेंट, पाउडर क्रीम, डियोडोरेन्ट आदि का उपयोग न करते हों एवं नाखून बढ़ाये न हों।
6. जो किसी भी प्रकार के जूते, चप्पल आदि का निर्माण या व्यवसाय करते हैं। वे भी आहार देने के पात्र नहीं हैं।
7. जो भ्रूण हत्या, गर्भपात करते हैं, करवाते हैं, एवं उसमें प्रत्यक्ष / परोक्ष रूप से सहभागी होते हैं। (संबंधित दवाई आदि बेचने के रूप में) वे भी आहार देने के पात्र नहीं हैं।
8. जो हिंसक खाद्य पदार्थों जैसे कंपनी पैक आइसक्रीम, नमकीन, चिप्स, बिस्कुट, चॉकलेट, नूडल्स, स्नेक्स, कोल्ड ड्रिंक्स, टूथ पेस्ट, टूथ पाउडर, जैम, सोस, ब्रेड, च्युंगम आदि का प्रयोग नहीं करते हों।
9. यदि शरीर में घाव हो या खून निकल रहा हो एवं बुखार, सर्दी खाँसी, कैंसर, टी.बी., सफेद दाग आदि रोगों के होने पर आहार न देवें।
10. रजस्वला स्त्री छठवें दिन साधु को आहार देने के योग्य शुद्ध होती है। अशुद्धि के दिनों में चौके से संबंधित कोई कार्य नहीं करें और खाद्य सामग्री शोधन भी न करें। बर्तन भी जो स्वयं के प्रयोग में लिये हैं, उन्हें अग्नि के द्वारा शुद्ध करना चाहिए। गर्भवती महिला 5वें महीने तक ही आहार दे सकती हैं।
11. पाद प्रक्षालन के बाद गंधोदक की थाली में हाथ न धोयें तथा सभी लोग गंधोदक अवश्य लें।
12. चौके में पैर धोने के लिये प्रासुक जल ही रखें और सभी लोग पैर (ऐड़ी से) अच्छी तरह धोकर ही प्रवेश करें एवं अन्दर भी अच्छी तरह से हाथ धोवें।
13. पड़गाहन के समय साफ-सुथरी जगह में खड़े हों। जहाँ नाली का पानी बह रहा हो, मरे जीव जंतु पड़े हो, हरी घाँस हो, पशुओं का मल हो, ऐसे स्थान से पड़गाहन न करें एवं साधुओं को चौके तक ले जाते समय भी इन सभी बातों का ध्यान रखें, पड़गाहन के बाद वाहन का उपयोग नहीं करें।
14. नीचे देखकर ही साधु की परिक्रमा करें एवं परिक्रमा करते समय साधु की परछाई पर पैर न पड़े, इसका ध्यान रखें।
15. साधु के पड़गाहन के बाद पूरे आहार करायें एवं आवश्यक कार्य से बाहर जाने के लिये साधु से अनुमति लेकर जावें।
16. जब दूसरे के चौके में प्रवेश करते हैं, तो श्रावक एवं साधु की अनुमति लेकर ही प्रवेश करें।
17. नीचे देखकर जीवों को बचाते हुए प्रवेश करें। यदि कोई जीव दिखे तो उसे सावधानी से अलग कर दें।
18. पूजन में द्रव्य एक ही व्यक्ति चढ़ायें, जिससे द्रव्य गिरे नहीं क्योंकि उससे चीटियाँ आती हैं। उठते समय हाथ जमीन से न टेकें।
19. पाटा पड़गाहन के पूर्व ही व्यवस्थित करना चाहिये एवं ऐसे स्थान पर लगाना चाहिये, जहाँ पर पर्याप्त प्रकाश हो, ताकि साधु को शोधन में असुविधा न हो।
20. सामग्री एक ही व्यक्ति दिखाये जो चौके का हो, और जिसे सभी जानकारी हो। और एक खाली थाली भी हाथ में रहे।
21. महिलाये एवं पुरुष सिर अवश्य ढांककर रखें। जिससे बाल गिरने की संभावना न रहे। बालों में इलास्टिक की पट्टी लगाकर धोती फंसा लें। क्योंकि आहार सामग्री में बाल गिरने से अधिकांश अंतराय आते हैं।
22. शुद्धि बोलते समय हाथ जोड़कर शुद्धि बोले। हाथ में आहार सामग्री लेकर शुद्धि न बोले क्योंकि इससे थूक के कण सामग्री में गिर जाते हैं, आहार के दौरान मौन रहें। बहुत आवश्यक होने पर सामग्री ढंककर सीमित बोलें।
23. पात्र में जाली ही बांधें एवं पात्र गहरा, बड़ा रखें जिससे यदि जीव गिरे तो डूबे नहीं, डूबने से जीव की मृत्यु हो सकती है।
24. जो श्रावक आहार देने में असमर्थ है वह आहार दिलाता है जो आहार दान देने के लिए प्रेरणा देने में भी असमर्थ है वह अनुमोदना से पुण्यार्जन करता है, समर्थ श्रावक को अनुमोदना से विशेष पुण्यार्जन नहीं होता। अनुमोदना तो प्रायः परोक्ष में की जाती है किन्तु आहार दान में असमर्थ होने पर प्रत्यक्ष में की जाती है।
25. भोजन सामग्री गरम बनी रहे, इसके लिये कोपर में अधिक तेज जल में सामग्री रखें अथवा बनी हुई भोजन सामग्री को किसी बड़े डिब्बे से ढक देने से भोजन सामग्री गरम बनी रहती है अथवा मिल्टन के बर्तन में रखें।
26. साधु जब अंजली में जल लेते हैं तो अधिकांशः जल ठंडा होता है, तभी साधु हाथ के अंगूठे से इशारा करते हैं, अर्थात् जल को गर्म देवें। यदि आपको दूध या जल गर्म लग रहा है तो पहले थोड़ा सा देवें।

(D) मौसम के अनुसार स्वास्थ्य वर्धक आहार सामग्री

ग्रीष्म ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ :- पेय पदार्थ – आम का पना (कच्चे आम उबालकर उसका रस,) नींबू का पानी + पुदीना सूखा अथवा गीला + नमक + मीठा, ग्लूकोज (नमक + मीठा), बेल का रस, संतरे का रस, अनानास का रस, खरबूजे का रस, छाछ पतली (घी निकली हुई), आंवला सूखा, सौंफ का पानी, ठंडाई, गुड़, नींबू का पानी (अमृता)। ठोस पदार्थ – आंवला सूखा, पुदीना की चटनी, मुनक्का की चटनी, अन्य पदार्थ – सत्तू (गेहूं + चना), सिमैया।

नोट – गीला कपड़ा लपेटकर रखने से जूस, ठण्डाई बगैरह गर्म नहीं होते हैं।

वर्षा ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ – पेय पदार्थ, छाछ, सौंठ डला, उबला पानी, पानी के दोष खत्म कर देता है। नींबू का पानी, नमक + मीठा (ग्लूकोज), घी, कालीमिर्च, हल्दी, सौंठ और पानी की उकाली। ठोस पदार्थ – करेला की सब्जी, खींच, सौंठ भी चला सकते हैं। सावधानी – इस मौसम में जठराग्नि मंद पड़ जाती है, इसलिये ज्यादा गरिष्ठ तला हुआ, आहार नहीं चलाये, हल्का एवं सुपाच्य आहार दें।

शीत ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ :- पेय पदार्थ – घी, काली मिर्च, हल्दी, सौंठ और पानी की उकाली। ठोस पदार्थ – मीठे पदार्थ, बाफला, बाटी, चना+गेहूं की मिक्स रोटी, हरीरा, ज्वार, बाजरा की रोटी आदि।

वस्त्र कैसे होना चाहिये – एक वस्त्र पहनकर, फटा वस्त्र, जीर्ण, बहुत पुराना, छेद सहित मलिन वस्त्र, काला, ऊन से बना हुआ, जल गया हो, चूहों के द्वारा कतरा गया, गाय भैंस द्वारा खाया गया, धुयें के वर्ण वाला, अत्यंत छोटा हो आदि इन वस्त्रों को पहिन कर आहार दान नहीं देना चाहिये, धोती दुपट्टे अखण्ड वस्त्र माने जाते हैं उन्हें ही पहिन कर आहार दान दें। (नोट – रेशम, टेरीकाँट, टेरीलीन, वूली, सिलकर, मखमल, ऊनी एवं कोरे वस्त्र (बिना धुले), जालीदार आदि वस्त्र नहीं पहनें और कलावा (धागा) आदि यदि पहने हों तो उन्हें गीला करके ही शुद्ध कपड़े पहनें।)

(उमा स्वामी श्रावकाचार 55)

द्विदल क्या है – दो दल वाले अनाज / दाल (मूंग, उड़द, चना, मोंठ, अरहर, मसूर आदि अन्न) जिनकी दो दालें – फाड़ें होती हैं, ऐसे अन्न दही, छाछ (कच्चा, पक्का)के साथ देने से जीभ की लार के माध्यम से त्रस जीव पैदा होते हैं, और नष्ट होते हैं। जिन दालों का आटा बनता है, वे द्विदल होते हैं, जिनका तेल निकलता है, जैसे – मूंगफली, बादाम आदि के साथ द्विदल नहीं होता है।

आहार ही औषधि :-

आहार के बाद जब साधु अंजलि छोड़ने के बाद कुल्ला करें तो उन्हें लौंग, हल्दी, नमक, माजुफल, शुद्ध सरसों का तेल, शुद्ध मंजन, अमृतधारा, नींबू का रस आदि अवश्य दें।

गेहूं और चना की बराबर मात्रा वाले आटे की रोटी में अच्छी मात्रा में घी मिलाकर देने से तथा सादा रोटी चोकर सहित देने से स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होती है।

एक जग पानी में अजवाइन डालकर उबाला हुआ पानी जब साधु जल लेते हैं, उसकी जगह चलाने से गैस के रोगों में आराम मिलता है।

आहार के अंत में सौंफ, लौंग, अजवाइन और नमक, सौंठ, हल्दी तथा गुड़ की डली, नींबू का रस अवश्य चलायें। सभी वस्तुएं मौसम, ऋतु के अनुसार मर्यादित भी होनी चाहिये। मसाले पूर्ण रूप से पिसे हों, तथा इनमें सकरे हाथ न लगायें, जब ये वस्तुयें चलाये तो चम्मच से पहले खाली प्लेट में शोधन करके चलायें और यदि साधु नहीं लेते हैं तो वापिस उसी में डाल दें भूलकर भी सकरे हाथ न लगायें क्योंकि सकरे हाथ लगा देने से उस पदार्थ की मर्यादा खत्म हो जाती है।

मूंग की दाल छिलके वाली ही बनायें तथा दाल का पानी भी घी मिलाकर देने से लाभदायक होता है।

जल एवं दूध के आगे पीछे खट्टे पदार्थ, दही, रस आदि भी न चलायें।

(E) निरन्तराय आहार हेतु सावधानियाँ एवं आवश्यक निर्देश :-

1. साधु के निरन्तराय आहार हों, यह दाता की सबसे बड़ी उपलब्धि है। क्योंकि साधु की संपूर्ण धर्म साधना, चिंतन, पठन, मनन निर्वाध रूप से अविरल अर्हनिश होती रहे, इस हेतु निरन्तराय आहार आवश्यक है। सावधानी रखना दाता का प्रमुख कर्तव्य है।
2. तरल पदार्थ (जल, दूध, रस आदि) जो भी चलायें, तुरंत छान कर देवें लेकिन प्लास्टिक की छन्नी का प्रयोग न करें और रोटी को पहले पूरी उजाले की ओर दोनों हाथों से पकड़कर धीरे-धीरे तोड़ने से यदि बाल बगैरह हो तो अटक जाता है।
3. पड़गाहन के पूर्व सभी सामग्री का शोधन कर लें। तथा चौके में जीव बगैरह न हो, बारीकी से देखें।
4. यदि साधु को आहार लेते समय घबराहट हो रही है, तो नींबू, अमृतधारा या हाथ में थोड़ा सा गीला बेसन लगाकर सुँधा दें।
5. बाहर के लोगों को कोई सामग्री न पकड़ायें, उनसे चम्मच से (तरल पदार्थ गिलास से) चलवायें।
6. सामग्री का शोधन वृद्धों एवं बच्चों से न करायें। इनसे चम्मच से सामग्री दिलवायें।
7. कोई भी वस्तु जल्दबाजी में न दें, कम से कम तीन बार पलटकर देख लें।
8. मुनि, आर्यिका, ऐलक, क्षुल्लक जो भी साधु हैं, उनसे तीन बार तक आग्रह/निवेदन करें। जबरदस्ती सामग्री नहीं दें। बीमार साधु से एक ही बार निवेदन करें।
9. यदि पात्र में मक्खी गिर जाये, तो उसे उठाकर राख में रखने से मरने की संभावना नहीं रहती है।
10. ग्रास यदि एक व्यक्ति ही चलाये, तो उसका उपयोग स्थिर रहता है। जिससे शोधन अच्छे से होता है।
11. एक व्यक्ति एक ही वस्तु पकड़े एक साथ दो नहीं, जिससे शोधन अच्छी तरह हो सके।
12. आहार देते समय भावों में खूब विशुद्धि बढ़ाये, णमोकार मंत्र भी मन में पढ़ सकते हैं।
13. प्रतिदिन माला फेरें कि तीन कम नौ करोड़ मुनिराजों के आहार निरन्तराय हो।
14. शोधन खुली प्लेट में ही करें। जिससे शोधन ठीक तरह से हो।
15. सूखी सामग्री का शोधन एक दिन पूर्व ही अच्छी तरह करना चाहिये, जिससे कंकड़, जीव, मल, बीज आदि का शोधन ठीक से हो जाता है।
16. अधिक गर्म जल, दूध बगैरह भी न चलायें, यदि ज्यादा गर्म है, और साधु नहीं ले पा रहे हैं, तो साफ थाली के माध्यम से ठंडा करके देवें, यदि दूध गाय का है, तो ऐसे ही दें। यदि भैंस का है, तो आधे गिलास दूध में आधा जल मिलाकर दें। यदि ऐसा ही लेते हैं, तो बिना जल मिलाये भी दे सकते हैं।
17. आहार देते समय पात्र के हाथ से ग्रास नहीं उठाना चाहिये, क्योंकि इससे अन्तराय हो जाता है।
18. सभी के साथ द्रव्य, क्षेत्र, काल, भावों की शुद्धि, ईधन शुद्धि, बर्तनों की शुद्धि भी आवश्यक है।
19. मुख्य रूप से साधु का लाभान्तराय कर्म एवं दाता का दानान्तराय कर्म का उदय होता है, लेकिन दाता की असावधानियों के कारण भी अधिकांश अंतराय आते हैं।
20. आहार देते समय दाता का हाथ साधु की अंजलि से स्पर्श नहीं होना चाहिये। यदि अंजलि के बाहर कोई बाल या जीव हटाना है, तो हटा सकते हैं। यदि मुनि, ऐलक, क्षुल्लक है तो पुरुष और आर्यिका, क्षुल्लिका है तो महिलायें आदि हटा सकती हैं।
21. सामग्री देते समय सामग्री गिरना नहीं चाहिये, कभी-कभी ज्यादा सामग्री गिरने के कारण साधु वह वस्तु लेना बंद भी कर सकते हैं।
22. गैसचूल्हा, लाईट आदि पड़गाहन के पूर्व ही बंद कर देवें क्योंकि चौक से साधु लौट सकते हैं।
23. दाता को मंदिर के वस्त्र पहनकर आहार नहीं देना चाहिए तथा पुरुषों को वस्त्र बदलते समय गीली तौलिया पहनकर वस्त्र बदलने चाहिये, क्योंकि अशुद्ध वस्त्रों के ऊपर शुद्ध वस्त्र पहन लेने से अशुद्धि बनी रहती है। महिलाओं एवं बच्चों को भी यही बातें ध्यान रखना चाहिये तथा फटे एवं गंदे वस्त्र भी नहीं पहनें तथा चलते समय वस्त्र जमीन में नहीं लगने चाहिये।
24. शुद्धि के वस्त्र बाथरूम आदि से न बदलें। और न ही शुद्धि के वस्त्र पहनकर शौच अथवा बाथरूम का प्रयोग करें। और यदि करें तो वस्त्रों को पूर्ण रूप से बदल कर अन्य शुद्ध वस्त्र धारण करने के पूर्व शरीर का स्नान आवश्यक है। अन्यथा काय (शरीर) शुद्धि नहीं रहेगी।
25. चौके में कंधा, नेल पॉलिश, बेल्ट, स्वेटर आदि न रखें। एवं चौके में कंधी का प्रयोग भी न करें क्योंकि बाल उड़ते रहते हैं।
26. यदि पात्र मुनि हैं, तो बगल में टेबिल पहले से रख लें। यदि आर्यिका, ऐलक, क्षुल्लक, क्षुल्लिका हो तो बड़ी चौकी रख लें। जिस पर सामग्री रखने में सुविधा रहती है।
27. बर्तनों में वार्निस एवं स्टीकर नहीं लगा होना चाहिए। वह सर्वथा अशुद्ध है।
28. जहाँ चौका लगा हो, उस कमरे में लेटरिन, बाथरूम नहीं होना चाहिए। वह अशुद्ध माना जाता है।

(F) फल, साग की सही प्रासुक विधि एवं सावधानियाँ:-

1. संयमी या व्रती किसी भी वनस्पति को या तो रस के रूप में, साग के रूप में, शोक (गाढ़ा रस) के रूप में चटनी के रूप में लेते हैं। फल के रूप में जैसे ग्रहस्थ लेते हैं, वैसे नहीं लेते।
2. फलों को जैसे नाशपाती, सेव, केला, अंगूर, आलूबुखारा, अमरूद को 50 या 100 ग्राम जल (वस्तुमात्रानुसार) में फलों के टुकड़े बनाकर कढ़ाही में डालकर कटोरे आदि से ढंककर 5-10 मिनट उबालने से भाप के द्वारा अंदर बाहर प्रासुक हो जावेंगे।
3. प्रासुक वस्तु का स्पर्श, रस, गंध, वर्ण बदलना चाहिये। एवं लौकी की सब्जी जैसे मुलायम हो जाये तभी सही प्रासुक मानी जाती है, क्योंकि साधु अधपका हुआ नहीं लेते हैं, कारण कि अंगुल के असंख्यातवें भाग के जीव रहते हैं।
4. लौकी, परवल, करेला, गिलकी, टिंडा आदि की साग बनायी जाती है, जो उबालने, तलने से प्रासुक होती है।
5. बीज निकालकर चटनी बनाने से भी प्रासुक हो जाते हैं। लेकिन ज्यादा बड़े-बड़े टुकड़ें नहीं करना चाहिये, यदि उबालकर चटनी बांटते हैं, तो टुकड़े भी प्रासुक रहेंगे। जैसे - टमाटर, कैथा, अमरूद आदि बीज वाली साग।
6. खरबूजा, पपीता, पका आम, चीकू इनका छिलका तथा बीज अलग करके शोक (मिक्सी से फेंटकर) बना लें, लेकिन इसमें कोई टुकड़ा नहीं रहे। यह टुकड़ा अप्रासुक माना जाता है।
7. नींबू, मौसमी के दाने अप्रासुक होते हैं, अतः उन्हें गर्म न करें, बल्कि रस निकालें वही प्रासुक है, अनार, मौसमी, संतरा, अनानास, नारियल, सेव, ककड़ी, लौकी आदि का रस प्रासुक हो ही जाता है। रस निकालते समय हाथ के घर्षण से प्रासुक हो जाता है। सभी रस काँच के बर्तन, शीशी आदि में रखें, नहीं तो करीब 30 मिनट बाद से विकृत (खराब) होने की संभावना रहती है। नारियल पानी, काली मिर्च, नमक आदि डालकर चलाने से प्रासुक होता है।
8. कच्ची मूंगफली, चना, मक्का, ज्वार, मटर आदि जल में उबालकर या सेंककर प्रासुक करें तथा सूखी मूंगफली, उड़द, मूंग, चना आदि को साबुत नहीं बनायें। क्योंकि इनके बीच में त्रस जीव रह सकते हैं।
9. किसी भी फल का बीज प्रासुक नहीं हो पाता है, इसलिये आहार में बीज निकालकर ही सामग्री चलायें। चाहे सब्जी, फल, रस, चटनी आदि कुछ भी हो।
10. आयुर्वेद शास्त्र का भी कहना है कि अग्नि पक्क, जल और साग-सब्जी अधिक जल्दी हजम हो जाती है एवं वात, पित्त, कफ का प्रकोप न होने से शरीर निरोग रहता है।
11. ड्राईफ्रूट जैसे - काजू, बादाम, पिस्ता, मूंगफली के दो भाग करके एवं मुनक्का को बीज रहित करके दें।
12. किशमिश, मुनक्का को जल में गलाने से उनके तत्व निकल जाते हैं, या तो गलायें नहीं यदि गलायें तो उसका जल अवश्य चलायें। मुनक्का गलने के बाद साधु को देने में भी अच्छा महसूस नहीं होता है।
13. घुना अन्न जैसे - चना, बटरा (मटर), मूंग, उड़द आदि तथा बरसात में फफूंदी लगी वस्तु अभक्ष्य होती है।
14. नमक बांटकर जल में उबालने से ही सही प्रासुक होता है। लेकिन बांटकर गरम कर लेने पर भी प्रासुक मान लेते हैं। साधुओं को दोनों तरह का नमक अलग अलग कटोरी में दिखायें।
15. कच्चे गीले नारियल को घिसकर बुरादा बनने के बाद गर्म करके बांटकर चटनी बनाने से ही प्रासुक होता है।
16. भोजन सामग्री को दूसरी बार गर्म करना, कम पकाना (कच्चा रह जाना), ज्यादा पकाना (जल जाना) यह द्विपक्वाहार कहलाता है। यह साधु के लेने योग्य नहीं होता है तथा आयुर्वेद में भी ऐसे भोजन को विषवर्धक माना गया है। चौकों में रोटी कच्ची रहती है, तो उससे पेट में गैस बनती है, ध्यान रखें।
17. सब्जी बगैरह में अधिक मात्रा में लाल मिर्च का प्रयोग नहीं करें, क्योंकि भोजन में अधिक मिर्च होने पर साधु को पेट में जलन हो सकती है।
18. आहार सामग्री सूर्योदय से दो घड़ी पश्चात तथा सूर्योदय से दो घड़ीपूर्व के बीच दिन में बनायें, अंधेरे में या रात्रि में बनाने से अभक्ष्य हो जायेगी।
19. जो साधु यदि बूरा या गुड़ नहीं लेते हैं तो उनके लिये छुहारे का पाउडर या चटनी सामग्री में मिलाकर भी दे सकते हैं।
20. जीरे आदि मसाले खड़े नहीं डालें अलग से पिसा, सिके ही डालें, साग में पहले से डालने से जल जाते हैं एवं सुपाच्य भी नहीं होते, एवं पेट में गैस बनाते हैं।
21. टमाटर के बीज प्रासुक नहीं होते हैं और शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिये टमाटरों का साँस बनाकर आहार में दें।
22. जो श्रावक आहार देने में असमर्थ है वह आहार दिलाता है जो आहार दान देने के लिए प्रेरणा देने में भी असमर्थ है वह अनुमोदना से पुण्यार्जन करता है, समर्थ श्रावक को अनुमोदना से विशेष पुण्यार्जन नहीं होता। अनुमोदना तो प्रायः परोक्ष में की जाती है किन्तु आहार दान में असमर्थ होने पर प्रत्यक्ष में की जाती है।

(G) आहार सामग्री की शुद्धि भी आवश्यक:-

- (क) जल शुद्धि – 1. कुएँ में जीवानी डालने के लिये कड़े वाली बाल्टी का ही प्रयोग करें, एवं जल जिस कुएँ आदि से भरा है, जीवानी भी उसी कुएँ में धीरे-धीरे छोड़ें। कड़े वाली बाल्टी जब पानी की सतह के करीब पहुंच जावे, तब धीरे से रस्सी को झटका दें ताकि जलगत जीवों को पीड़ा न हो।
2. जब भी चौका में जल छानें, तो एक बर्तन में जीवानी रख लें और जब जल भरने जाएँ तो कुएँ में जीवानी छोड़ दें।
3. पानी छानने का छन्ना 36 इंच लंबा और 24 इंच चौड़ा हो तथा जिसमें सूर्य का प्रकाश न दिख सके और कपड़े का छन्ना सफेद हो तथा गंदा एवं फटा न हो।
4. जीवानी डालने के बाद छन्ने को बाहर सूखी जगह में निचोड़ दें, कभी बाल्टी में न निचोड़ें क्योंकि बाल्टी में निचोड़ने से जीवानी के सारे जीव मर जायेंगे।
5. आहार के योग्य, जल के साधन – कुएँ का, बहती नदी का, झरने का व्यवस्थित कुण्ड / बावड़ी का, चौड़ी बोरिंग जिसमें जीवानी नीचे तक पहुंच जावे, छत पर वर्षा का जल, हौज में इकट्ठा करके चूना डालने पर भी चौके के लिये उपयोग कर सकते हैं।
- (ख) दुग्ध शुद्धि :- स्वच्छ बर्तन में प्रासुक जल से गाय, भैंस के थनों को धोकर, पोंछकर दूध दुहना चाहिये। और दुहने के पश्चात् छन्ने से छानकर (प्लास्टिक की छन्नी से न छानें) उसे 48 मिनट में गर्म कर लेना चाहिये, अन्यथा जिस गाय, भैंस का दूध रहता है, उसी के आकर के संमूर्च्छन जीव उत्पन्न हो जाते हैं।
- (ग) दही शुद्धि :- उबले दूध को ठंडा करके बादाम, लाल मिर्च, मार्बल का टुकड़ा, मुनक्के, सिक्का या नारियल की नरेटी का एक छोटा टुकड़ा धोकर उसमें डाल दें, जिससे दही जम जाता है (यदि दही गाय के दूध का हो, तो साधू को सुपाच्य रहता है) छाँछ बनाते समय उसमें घी न रहे, ऐसी छाँछ अच्छी मानी जाती है।
- (घ) घृत शुद्धि – शुद्ध दही से निकले मक्खन को तत्काल अग्नि पर रखकर गर्म करके घृत तैयार करना चाहिये। इसमें से जलीय अंश पूर्ण निकल जाना चाहिये। यदि घी में जल का अंश रहा, तो चौबीस घंटे के बाद अमर्यादित हो जाता है। मक्खन को तत्काल गर्म कर लेना चाहिये जिससे जीवोत्पत्ति नहीं होती। इसी प्रकार मलाई को भी तुरंत गर्म करके घी निकालना चाहिये, कई लोग तीन-चार दिन की मलाई इकट्ठी हो जाने पर गर्म करके घी निकालते हैं, वह घी अमर्यादित ही माना जावेगा। वह साधु को देने योग्य नहीं है। घी घर पर ही बनावें, बाजार का शोध का घी कदापि उपयोग न करें।
- (ङ) गुड़ की शुद्धि – आजकल चौकों में बाजार का गुड़ छानकर उपयोग में लाते हैं, वह अशुद्ध रहता है। इसलिये कई क्षेत्रों जैसे – (म.प्र.) के आहार जी, करेली, रहली, पटनागंज, इंदौर में शुद्ध गुड़ बनता है। वह गुड़ मंगवाकर उपयोग में लेना चाहिये।
- गुड़ बनाने में होने वाली अशुद्धियाँ – गन्ना उत्पादन में रासायनिक खाद का प्रयोग होता है और कीट मारने को कीटनाशक दवा डालते हैं। गन्ना काटते समय मजदूर झूठा गन्ना डालते हैं। गन्ना क्रेशर को बगैर फिल्टर के पानी से साफ करते हैं। कड़ाई की सफाई अन्दर पैर रखकर करते हैं। कड़ाई में से लोग राद सीरा रोटी से भी निकाल लेते हैं। गुड़ में रंग मिलाते हैं। गुड़ को साफ करके चूना डालते हैं। गुड़ बनाने में केमिकल्स का उपयोग करते हैं।
- गुड़ बनाते समय रखने योग्य सावधानियों – (1) खाद गोबर का डालें (2) कीटनाशक नहीं डालें (3) आदमी को पहले गन्ना खाने दें (4) कड़ाई के ऊपर शोड बनायें और मच्छर जाली से कोटेड करें (5) सेड के अंदर जूते नहीं पहनें (6) कड़ाई में लकड़ी डालकर उस पर बैठकर सफाई करें (7) रंग नहीं डालें (8) भिन्डी के जूस से साफ करें (9) केमिकल्स का उपयोग नहीं करें।
- गुड़ बनाने की विधि – गन्नों को छने जल से धोकर और मशीन को प्रासुक जल से धोकर रस निकलवाकर एक पतीली या कड़ाई में उबालने रखें उबलने पर एक चम्मच दूध, डालकर, ऊपर से मैल निकालकर गुड़ को साफकर लें, इसके बाद उसमें दो चम्मच शुद्ध घी डाल दें। जब गुड़ की चाशनी खूब गाढ़ी हो जाये तब कढ़ाही नीचे उतारकर उसे ठण्डा होने तक चम्मच से चलाते रहें इस तरह शुद्ध गुड़ बन जायेगा।

L) आहार सामग्री शुद्धि की कैसे मिले उसकी जानकारी एवं पते :-

(क) शुद्धि का गुड़ :- साधुओं को देने योग्य गुड़ जो कि दिन में ही तैयार होता है एवं एक ब्रती द्वारा वैवाचित एवं आहारदान को ध्यान में रखकर लागत मूल्य पर उपलब्ध कराते हैं, उसका नाम “सन्मति गुड़” रखा है।

गुड़ मिलने का पता –

1. कृषि पंडित महेन्द्र जैन, पटना बुजुर्ग, रहली जिला सागर (म.प्र.) मो. 9300485882
2. अमर ग्रंथालय, श्री दिगम्बर जैन उदासीन आश्रम, 584, एम.जी.रोड इंदौर-1 फोन- (0731) 2545744, मो. 09425478846

(H) आहार दान की महिमा :-

- दरिद्र रहना अच्छा है किन्तु दानहीन होकर जीना अच्छा नहीं है क्योंकि धन महा मोह का कारण है। दुष्परिणाम युक्त पाप का बीज है नरक का हेतु दुःखों की खान एवं दुर्गति देने में समर्थ हैं।
- जिस प्रकार सब रत्नों में श्रेष्ठा वज्र (हीरा) है पर्वतों में श्रेष्ठ सुमेरु पर्वत है, उसी प्रकार सभी दानों में श्रेष्ठ आहार दान जानना चाहिये। (भाव संग्रह देव सेनाचार्य)
- जो पुरुष कभी न तो जिनेन्द्र भगवान की पूजा करते हैं न सुपात्रों को दान देते हैं वे अत्यन्त दीन दुर्गति के पात्र हो जाते हैं, मांगने पर भी भीख नहीं मिलती। (भाव संग्रह देव सेनाचार्य)
- कंजूस का संचित धन धर्म प्रभावना परोपकार व पात्र दान के लिये नहीं होता। जैसे- मधु मक्खियों द्वारा संचित मधु ही उनकी मृत्यु का कारण होती है तथा उसका भोग भी अन्य ही करते हैं। (भाव संग्रह देव सेनाचार्य)
- अतिथि की पूजा न करने वाला व्यक्ति मृत्यु के समय में पछताएगा कि हाय ! मैंने इतना धन संचय किया किन्तु वह कुछ काम नहीं आया। (कुरल काव्य)
- जो मनुष्य अपनी रोटी दूसरों के साथ बाँटकर खाता है, उसे भूख की बीमारी कभी स्पर्श नहीं करती। (आ.तिरुवल्लुवर)
- आचार विचार की शुद्धि मन शुद्धि पर अवलम्बित है।
- भोजन शुद्धि में मर्यादा पर बहुत जोर दिया जाता है क्योंकि इससे साधना व स्वास्थ्य की रक्षा होती है।
- जो श्रावक जैन व्रत को स्वीकार कर भाव सहित होते हुये पात्रों के लिये आहार, औषध, अभय और ज्ञान (शास्त्र) दान देते हैं वे धर्मात्मा, विद्याधर तथा चक्रवर्ती का पद एवं देवों की लक्ष्मी का उपभोग कर मोक्ष संबंधी अनुपम परमार्थ सुख को प्राप्त करते हैं। (स.श्लोक स.)
- सत्पात्र को दान देने से मनुष्य धनाढ्य होता है। पुनः धन की अधिकता से पुण्य प्राप्त करता है। पुण्य का अधिकारी मनुष्य स्वर्ग में इन्द्र होता है वहाँ से आकर पुनः धनाढ्य होता है और पुनः दानी होता है। (स.श्लोक स.)
- आहार दान से तीनों लोक की संपत्ति सुख आदिक मनुष्य भव, भोग भूमि तथा स्वर्गादिक, संपूर्ण विश्व कीर्ति और देव पूजा (देवों के द्वारा पूज्यता) प्राप्त होती है। (स.श्लोक स.)
- अन्न (आहार) दान से भार्या (स्त्री), पुत्र, यश, विद्या, सुख, ज्ञान, सुबुद्धि, लक्ष्मी, आभूषण और वस्त्र प्राप्त होते हैं। (स.श्लोक स.)
- जिनके घर में महा पूज्य मुनिश्वर आहार हेतु आते हैं वे गृहस्थ, इन्द्र, चक्रवर्ती आदि द्वारा पूज्यता को प्राप्त हुए वे गृहस्थ ही पुण्यात्मा हैं।
- जो पूजादि दान से रहित होता हुआ मात्र धन की वृद्धि में लगा हुआ है ऐसे कृपण मनुष्य के जीवन व धन से लोक में क्या प्रयोजन? आगे चलकर उस पापी मनुष्य की बहुत रोग, शोक, संक्लेश आदि दुःखों से सहित कुगति नियम से होने वाली है। (सुभाषित रत्नावली)
- अतिथि लाभ संभव न होने पर भी यदि मनुष्य भोजन के समय सदा अतिथियों की प्रतीक्षा करके ही भोजन करता है, तो भी वह दाता है, क्योंकि सन्त पुरुषों ने दान देने के लिये किये गये मनुष्यों के प्रयत्न को ही सच्चा दान माना है। (जय धवला छटवीं पुस्तक)
- दान बिना गृहस्थ के चूल्हा चौका श्मशान के समान है, क्योंकि यत्नाचार करते हुये भी उसमें नित्य छह काय के हजारों जीव जलते हैं। अतएव आहार दान देने से गृहस्थ का चौका सफल है। (श्रावक धर्म संहिता)
- अपनी दैनिक आय में से चतुर्थ भाग (25%), छठा भाग (17%) अथवा दसवें भाग (10%) का जो सत्पात्र दानादि में सदुपयोग किया जाता है, उसे यथा क्रम से उत्कृष्ट, मध्यम और जघन्य शक्ति जानना चाहिये। (श्री धर्म रत्नाकर पृ.361)
- सैकड़ों मनुष्यों में एक मनुष्य वीर होता है, हजारों में एक विद्वान पंडित तथा लाखों में एक वक्ता और दाता करोड़ों में एक मिलता है।
- दान, भोग, नाश, धन की ये तीन गतियां होती हैं, जो न भोग करता है, उसकी तीसरी गति होती है, अर्थात् वह नष्ट हो जाता है।
- आहार देते समय दाता को माँ के समान कहा गया है जैसे माँ बच्चे के हाव भाव देखकर भोजन कराती है, उसी प्रकार साधु के हाव-भाव देखकर दाता आहार करवाये।

(I) कुएँ बन सकते हैं प्रत्येक घर में :-

राजस्थान एवं गुजरात प्रांत में देखा जाता है कि जहाँ कुएँ नहीं है, वहाँ श्रावक मंदिर में या अपने घरों में लगभग 8-10 फीट चौड़ा और 20-25 फीट गहरा जमीन के अंदर एक कुआँ जैसा खोद लेते हैं, जिसे टाँका कहते हैं, उसे भरने से पहले अच्छे ढंग से साफ करके (धो पोंछकर) एक दो बार वर्षा हो जाने पर छत को धोके रात्रि के समय उस छत से वर्षा का पानी पाइप से टाँकी में उतार कर भर देते हैं। पानी भरने से पूर्व एक दो घड़े चूना भरकर रख देते हैं। उस कुएँ (टाँकी) के ऊपर एक कमरा भी बना देते हैं जिससे टाँका पर धूप न पड़े और उसे ऊपर से ढक भी देते हैं, ऐसा पानी कम से कम एक वर्ष तक खराब नहीं होता है। वह पानी सूर्योदय के समय या सूर्यास्त के समय निकालते हैं। पानी छानकर जिवाणि उसी टाँकी में डाल देते हैं। ऐसी व्यवस्था अन्य सभी जगह भी की जा सकती है। ऐसा पानी स्नान, अभिषेक, पूजन एवं आहार बनाने के कार्य में लाया जा सकता है।

(साभार – पूजा विधि विज्ञान)

कुओं में पानी बढ़ता है सोकपिट से –

यदि आप वर्तमान में पानी की समस्या से बचना चाहते हैं तो अपने अपने घरों में सोकपिट बनवायें।

सोकपिट बनाने की सरल विधि –

1. घर के आंगन अथवा उपयुक्त स्थान पर जो आपके घर की छत के नजदीक होगा वहाँ पर जहाँ बरसात का पानी बहकर आ रहा है 5 X 5 X 5 (5 फुट लम्बा, 5 फुट चौड़ा, 5 फुट गहरा) एक गड्ढा तैयार करवायें।
2. गड्ढे के अंदर चारों ओर ईंट की दीवार बिना मिट्टी या सीमेंट की मदद से तैयार करें।
3. अब इस गड्ढे में एक फुट की ऊँचाई तक रेत भरें।
4. रेत के ऊपर 1 फुट तक कोयला भरें।
5. कोयले के ऊपर 1 फुट तक मोटी बजरी भरें। गड्ढे के शेष भाग को ईंटों के अर्द्ध रोड़ से भर दें और फिर उसमें चीपों से ढंक दें, लीजिये आपका सोकपिट तैयार है।

नोट – सोकपिट को ऊपर से चीपों को अच्छे से पूरी तरह ढकवायें ताकि उसमें मच्छर न पनप सकें।

सोकपिट का उपयोग –

अब इस गड्ढे में छत या आंगन का बरसाती पानी बहाकर लायें, छत का पानी इस गड्ढे में तीन या चार इंच की मोटी प्लास्टिक पाइप से उतारा जा सकता है, पाइप लाईन को गड्ढे को पक्का किया जा सकता है।

सोकपिट की लागत –

इस कार्य में अधिकतम 1,500/- रुपये से लेकर 3000/- रुपये तक का खर्च आता है।

1. प्लास्टिक पाइप लगभग 20/- या 25/- फुट मूल्य वाला उपयोग में लें।
2. दो ठिलिया रेत।
3. दो ठिलिया मिट्टी
4. एक बोरी कोयला
5. ईंट लगभग 400 एवं मजदूरी

सोकपिट से लाभ –

1. इससे भू-जल स्तर बढ़ने लगता है।
2. आपकी बोरिंग या आसपास खुदे हुये कुओं का जल स्तर अपने आप बढ़ने लगता है।

अपने जीवन में एक सोकपिट अवश्य बनायें –

1. अपने घरों में सार्वजनिक स्थानों पर सोकपिट अवश्य बनवायें। यह कार्य बरसात के पहले करें।
2. जहाँ भी पानी को व्यर्थ बहता देखें तो उसे रोकें या रोकने के लिये प्रेरित करें।

(साभार – लाला रामस्वरूप रामनारायण एंड संस कलेण्डर 2008, जबलपुर (म.प्र))

2. आपकी बोरिंग या आसपास खुदे हुये कुओं का जल स्तर अपने आप बढ़ने लगता है।

बोरिंग को कुआँ बनायें :- आज कल 24 इंच, 18 इंच चौड़ी बोरिंग होने लगी है जिसमें पाइप की बाल्टी बनाकर पानी निकाल सकते हैं। एवं उसमें लोहे का वासर लगाकर जीवानी पहुंचा सकते हैं। इस जल को आहारदान, पूजन आदि अभिषेक आदि में प्रयोग कर सकते हैं।

(J) आहार दान ऐसे करें :-

वर्तमान में दिगम्बर जैन साधु एवं आर्थिकाओं की संख्या में अत्यधिक वृद्धि देखने में आ रही है। पूरे देश के हर प्रांत में दिगम्बर जैन साधु एवं आर्थिकाओं का विहार निरंतर होते देखा जा रहा है। प्रत्येक कस्बे या जिले में वर्ष में 2-4 साधु संत पधार ही जाते हैं। उनके पधारने पर उस स्थान के श्रावकों में आहार दान देने की प्रवृत्ति स्वभावतः देखी जाती है। प्रत्येक शहर या कस्बे में उस संघ की संख्या के आधार पर चौके लगाये जाते हैं परंतु अत्यंत विचारणीय विषय यह है कि हम चौका तो लगाते हैं परंतु तत्संबंधी विभिन्न क्रियाओं की समुचित जानकारी के अभाव में उचित रूप से आहार दान नहीं देते हैं। विभिन्न स्थानों पर जब श्रावकों से इस संबंध में चर्चाएँ की गईं तो देखा गया कि ये चौका तो लगा रहे हैं परंतु प्रमाद के कारण कुछ आवश्यक बातों का ध्यान न रखते हुये पुण्य की जगह पाप का बंध कर रहे हैं। यद्यपि वर्तमान में आहार दान संबंधी बहुत सी पुस्तकें या लेख छपते भी हैं परंतु वे श्रावकगण आलस्यवशात् उनको पढ़ने की अथवा तदनुसार आवश्यक क्रिया करने पर गौर नहीं करते जिसका परिणाम यह देखा जा रहा है कि वर्तमान में आहार दान देने में बहुत सारी विसंगतियां हो गई हैं, उनमें से कुछ पर यहां विचार करते हैं -

1. आहार के लिये कुएँ के पानी का प्रयोग होना चाहिये। हम पानी तो कुएं से भरवा लेते हैं परंतु उसकी जीवानी को उसी कुएं में नहीं भेजते जिसके कारण त्रस जीवों की हिंसा का महान पाप लगता है।
2. जिस दिन चौका लगाना होता है उस दिन सूर्य निकलने से पूर्व ही, रात्रि में, आहार बनाने की प्रक्रिया प्रारंभ कर देते हैं। जबकि सूर्योदय से पूर्व बने आहार को देने से रात्रि भोजन का दोष लगता है।
3. आटा पीसने से पूर्व गेहूँ को धोने और सुखाने की पद्धति लगभग समाप्त सी हो गई है जबकि आटा पीसने से पूर्व छने हुए जल से गेहूँ धुलने और सूखने चाहिये।
4. आहार में शुद्ध दूध देने की परंपरा भी लगभग समाप्त हो गई है। कोई मुनिसंघ या आर्थिका संघ जब किसी स्थान पर चातुर्मास आदि करते हैं, तब वहां लगने वाले चौकों के लिये दूध लाकर वितरित किया जाता है। इस प्रक्रिया में दूध निकालने से दूध गर्म होने तक कई घंटे लग जाते हैं जिससे दूध में सम्मूह्रन त्रस जीवों की उत्पत्ति हो जाती है। इस प्रक्रिया में अवश्य ही सुधार होना चाहिये। इसके लिये यह किया जाये कि जहां वितरण के लिये दूध निकाला जा रहा है, वहीं पर गैस का चूल्हा तथा छन्ना, भगौना रख दिया जाये। दूध दोहने के तुरंत बाद उस दूध को आग के ऊपर रखे भगौने में डालकर गर्म कर लेना चाहिये और वह गर्म दूध ही चौकों में वितरित करना चाहिये। यदि आप अपने चौके के लिये दूध लेने जा रहे हैं तो पूरी शुद्धि से दूध लायें और तुरंत ही गर्म कर लें।
5. दही जमाने की प्रक्रिया भी अक्सर दाता लोग नहीं जानते हैं। सही प्रक्रिया यह है कि शुद्ध दूध लेकर उसमें बादाम, नारियल का कड़ा भाग, लाल मिर्च, मार्बल का पत्थर, मुनक्के आदि डालकर शुद्ध दही जमाना चाहिये। इसमें ध्यान यह रखना है कि बादाम या नारियल का खोपरा आदि दूध में डाला जाये वह बिल्कुल सूखा हुआ होना चाहिये। नित्य नई लाल मिर्च या मुनक्के डालना सर्वश्रेष्ठ विधि है। यदि गीले बादाम या मार्बल का टुकड़ा दही में रखा गया तो त्रस जीवों की उत्पत्ति हो जायेगी। यह प्रक्रिया अधिकांश चौकों में ठीक तरह से नहीं की जाती है। जामन से जमाया गया दही तो अशुद्ध ही है।
6. आहार में शुद्ध घी के प्रयोग करने का काम वर्तमान में सबसे ज्यादा जटिल हो गया है जो लोग मलाई से घी बनाते हैं, उनमें दूध की शुद्धि का ध्यान नहीं रखते। दूध शुद्ध हो तो उसकी मलाई को दो, तीन, चार दिन तक इकट्ठा कर उसका घी बनाते हैं। ध्यान रखें मलाई को फ्रिज में रखकर 24 घंटे के अंदर ही उसके बनाये घी को शुद्ध कहा जा सकता है। कुछ लोग तो केवल 'शोध के घी' के नाम पर आये हुये घी को खरीद लेते हैं और उसे शुद्ध मान लेते हैं, यह भी बिल्कुल उचित नहीं है। बड़े दुख की बात है कि विहार में मुनिसंघ के आहार की व्यवस्था करते समय बजार के घी का प्रयोग खुल्लम खुल्ला होने लगा है। एक आर्थिका संघ के चातुर्मास अवसर पर जब वहां की व्यवस्था समिति से चर्चा की गई तब उन्होंने स्पष्ट बताया कि हम तो बाजार से घी लाते हैं। आजकल अधिकांश जगह यही हो रहा है, जो बिल्कुल गलत है। आहार में ऐसा घी प्रयोग करने से महान् पाप बंध होता है। हमें चाहिये कि शुद्ध दूध मंगाकर उसका विधिवत् दही जमाकर उससे निकाले घी का आहारदान में प्रयोग करें, इस संबंध में किसी पर भी विश्वास करना उचित न होगा।
7. आहार में कुछ फल या ककड़ी खीरा आदि भी दिये जाते हैं। उनको अचित करने की विधि अधिकांश श्रावक नहीं समझते। सबसे श्रेष्ठ तो यह है कि हमें जो भी फल आहार में देना हो उसकी सब्जी बना दें, जैसे - सेव, अंगूर, अमरूद आदि को 15 मिनट तक गर्म पानी में रखके उसको अचित बनाकर ही आहार में दे। अक्सर लोग ये सोचते हैं कि ऐसा करने से सेव आदि का स्वाद ही बदल जाता है, उनसे निवेदन है कि मुनिराज वस्तु के स्वाद को नहीं देखते, वे तो जीव रहित वस्तु को स्वीकार करते हैं। पपीते या खीरा आदि को केवल गर्म पानी से धो लेने मात्र से वह अचित नहीं होता है।

8. कई संघ के साधु या आर्यिकाओं ने आजकल अशुद्ध वस्तुओं को लेना प्रारंभ किया है। जैसे कोई पतियों की चटनी लेने लगे हैं, कोई पत्ता गोभी लेने लगे हैं, कोई तरबूज लेते हैं आदि। ऐसे संघो के अपने शहर में आ जाने से श्रावकों का कर्तव्य होता है कि इन वस्तुओं को अपने चौकों में न बनायें। यदि उस संघ के ब्रह्मचारी भाई या बहनें ऐसा कहें कि हमारे महाराज तो लेते हैं, तो उन्हें स्पष्ट समझायें कि ये वस्तुएँ अशुद्ध हैं, हम चौकों में नहीं बनायेंगे।
9. बहुत से चौकों में बाजार का पीसा हुआ नमक प्रयोग किया जाता है जो बिल्कुल गलत है। आहार बनाने में सिर्फ सैंधा नमक का ही प्रयोग किया जाना चाहिये और वह भी तुरंत पीसकर प्रयोग किया जाये।
10. आटा व मासालों की मर्यादा का पूर्ण ध्यान रखना चाहिये। मसाले आदि भी बाजार के पिसे हुये कदापि प्रयोग न करें।
11. वस्त्र शुद्धि के मामले में बहुत शिथिलता दिखायी पड़ने लगी है। स्त्री एवं पुरुष ऊपर के वस्त्र तो धुले हुये पहन लेते हैं परंतु अंदर के वस्त्रों को नहीं बदलते, यह बिल्कुल गलत है। शरीर पर पहना हुआ प्रत्येक वस्त्र शुद्ध ही प्रयोग करना चाहिये।
12. साधु को दिया जाने वाला आहार शुद्ध वस्त्र पहनकर महिलाओं को स्वयं अपने हाथों से बनाना चाहिये। बाहर के कार्यों में चाहे अन्य की मदद ली जाये परंतु आहार बनाने में नहीं। अजैन नौकरों से तो आहार कभी नहीं बनवाना चाहिये, उनको शुद्धि अशुद्धि का ज्ञान नहीं होता है।
13. आहार के अंत में दिये जाने वाले सौंफ का चूर्ण आदि वस्तुयें भी मर्यादित होनी चाहिये। नारियल के पानी को भी लौंग या सौंफ आदि डालकर अचित्त करने के पश्चात ही आहार में देना चाहिये।
14. आहार में चीनी या चीनी से बना बूरा अथवा बाजार के गुड़ को गरम करके छना हुआ गुड़ नहीं देना चाहिये, ये सब अशुद्ध होते हैं। इसके लिये आहारजी, सिलवानी, इंदौर आदि स्थानों पर जो शुद्ध गुड़ मिलता है, उसका ही प्रयोग किया जाना चाहिये।
15. साधु संघ के लिये वर्तमान में बहुत सारी वैरायटी बनाने का रिवाज चालू हुआ है। आगम के अनुसार तो आज्ञा यह है कि जो आप स्वयं खाते हैं वही आहार में दें। परंतु लोग क्या कहेंगे, ऐसा सोचकर हम बहुत सारी वैरायटी बनाने लगे हैं जो बिलकुल उचित नहीं है। आहार दान की परंपरा दक्षिण भारत में सर्वश्रेष्ठ है। वहां वे स्वयं जो खाते हैं वही आहार में देते हैं। अधिक वैरायटी बनाने पर अशुद्ध घी आदि का प्रयोग, अधिक समय लगना, अधिक खर्च बैठना आदि विसंगतियां होती हैं।
16. विभिन्न शहरों में देखा जा रहा है कि यदि दो त्यागी होते हैं तो एक या दो ही चौके लगाये जाते हैं, इससे अधिक की मना की जाती है या अधिक चौके लगाने की उपयोगिता नहीं समझी जाती। यह प्रक्रिया एकदम अनुचित है। अपने स्थान पर साधु संघ आने पर हमें उत्साहपूर्वक अत्यंत भक्ति से आहार देने का सौभाग्य प्राप्त करना चाहिये। आचार्यों ने लिखा है जिस घर में साधुओं का आहार न हो वह घर श्मशान तुल्य है।
आशा है उपरोक्त सभी बातों को सभी श्रावकगण अच्छी तरह पढ़ेंगे, समझेंगे और भविष्य में जब भी आहार दान का सुवअवसर प्राप्त होगा तब प्रमाद छोड़कर पूरी शुद्धि और भक्ति से आहार दान देकर सातिशय पुण्य का बंध करेंगे।

(साभार – स्मारिका मदनगंज, किशनगढ़, सन् 2007)

सोला -

सोला के संबंध में वर्तमान में भ्रमपूर्ण स्थिति बनी हुई है। आज सोला से तात्पर्य इतना ही समझा जाता है कि वस्त्रों को सुखाकर पहन लेना, मात्र वस्त्र शुद्धि तक ही सोला सिमटकर रह गया है। यदि हम सोला के संबंध में थोड़ा गहराई से विचार करें तो हमें समझ में आयेगा कि हमारा वास्तविक सोला क्या है? सोला को यदि हम सोलह की संख्या से जोड़ें तो नवधा भक्ति (पड़गाहन, उच्चासन, पाद प्रक्षालन, पूजन, नमन, मनशुद्धि, वचनशुद्धि, काय शुद्धि, आहार एवं जलशुद्धि) और दाता के सात गुण (श्रद्धा, भक्ति, तृष्टि, विवेक, अलुब्धता, अमात्सर्य, क्षमा) इन्हें जोड़ने पर कुल सोलह होता है। यदि हम नवधा भक्ति और दाता के सात गुणों को ध्यान में रखकर आहारदान देते हैं तो यही हमारा वास्तविक सोला होता है।

विधि कैसे लेते हैं साधु -

आहार के लिये निकलने से पहले मंदिर से साधु जो संकल्प लेते हैं कि आज एक घर आदि तक जाऊँगा, एक ही मुहल्ले में जाऊँगा, एक कलश, एक श्रीफल, एक पुरुष, एक बालक आदि इस रंग के वस्त्र पहने होता ही आहार ग्रहण करूँगा, अथवा चौके के अंदर थाली में ये वस्तु दिखेगी तो आहार करूँगा। यह वृत्ति परिसंस्थान तप कहलाता है। इसी को विधि लेना कहते हैं।

इसके करोड़ों भंग बन सकते हैं। लेकिन यह तप साधु को अनावश्यक नहीं कि साधु विधि लें, लेकिन साधु गरीब, अमीर आदि के भेद भाव से बचने के लिये यह तप करते हैं।

(K) आहार दान की विसंगतियां :-

सुना जाता है कि आज से 200-300 वर्ष पूर्व अपने क्षेत्रों में जैन साधुओं का अभाव सा था, कहीं दक्षिण भारत में एक-दो साधु देखे जाते थे, उस समय जो भी जैन विद्वान थे वे दिग्म्बर साधुओं के दर्शन के लिये तरसते ही रह गये। समय बीतता गया, इस सदी में एक सिंहवृत्ति के साधु हुए जिनका नाम था आचार्य शान्तिसागर जी महाराज। उनकी अनुकंपा से आज तक वह परम्परा सतत चल रही है। आज हमारे सौभाग्य से वर्तमान में 800-900 साधु व आर्यिका आदि भारत में यत्र-तत्र विहार कर रहे हैं तथा धर्म का प्रचार प्रसार प्रचुरता से हो रहा है।

पहले साधुओं का अभाव होने के कारण गांव एवं शहरों में साधुओं के दर्शन नहीं होते थे व हमें आहार विधि आदि का कोई ज्ञान नहीं था। यही कारण था कि आचार्य शान्ति सागर जी महाराज ने दीक्षा लेने के उपरांत कई वर्षों तक मात्र दूध व चावल ही लिया। जब इस संबंध में उनसे पूछा गया कि पूज्य आचार्य श्री ने बताया कि आहार दाताओं को शुद्धि विषयक ज्ञान ही नहीं है, अन्य वस्तुएं कैसे ग्रहण की जायें? आज भारत के हर 100/50 कि.मी. की दूरी पर कोई न कोई साधु संघ हमें मिल जाते हैं व हमारे शहर, गांवों में पधारते रहते हैं।

श्रावक जन अपना कर्तव्य समझकर साधुओं के लिये आहार बनाते हैं, पर ऐसा देखा जाता है कि आहार संबंधी शुद्धि का प्रवचन सुनकर व पुस्तकों को पढ़कर भी, आलस्य से भरा हुआ श्रावक, अपनी सुविधानुसार साधु को आहार देता है, न कि आगम व प्रवचनानुसार क्योंकि मैं कई बार मुनि संघों के दर्शनाथ जाता रहता हूं, व हमारे शहर में भी मुनि संघ आते रहते हैं। मैंने आहार शुद्धि के विषय में श्रावकों के चौंको का निरीक्षण किया व उनकी क्रियाओं को देखा एवं उनसे चर्चा की, मुझे वहां बहुत सी अशुद्धियां देखने, सुनने को मिलीं, जिससे चित्त में बड़ा संताप हुआ। तब यह लेख लिखने की भावना बनी है, हमें विचार करना है कि साधुओं को दिया जाने वाला आहार कहां तक आगम सम्मत है।

1. **जल -** आहार में जो जल उपयोग में लिया जाता है वह कुएं का या किन्हीं संघों में हैंडपंप का लिया जाता है। (हम इस विषय पर चर्चा नहीं करेंगे कि हैंडपंप का जल उपयोग में लिया जाय या नहीं) श्रावक का कर्तव्य है कि पानी छानकर जिवानी को कुन्डेवाली बाल्टी द्वारा सीधे उसी कुएं में क्षेपण करें जहां से पानी लाया गया हो, लेकिन वर्तमान में ऐसा बिल्कुल भी नहीं हो रहा है। श्रावक जो छन्ना पानी छानने में प्रयोग करता है वह पतला एवं छिरछिरा होता है, उससे पानी छानने की विधि बनती ही नहीं है। यदि छन्ना मोटा भी है तो उसकी जिवानी यथास्थान क्षेपण नहीं की जाती है। अधिकतर कुएं घर से दूर होते हैं, वहां से पानी लाया जाता है और जिवानी को नाली में बहा दिया जाता है। हैंडपंप के पानी की जिवानी को यथा स्थान पहुंचाने का प्रश्न ही नहीं उठता। अतः त्रस जीवों की रक्षा नहीं हो पाती है व छन्ना पतला होने से साधु को दिये गये भोजन में त्रस हिंसा का दोष लगता है एवं जीवों की घोर हिंसा होती है।

2. **दूध -** आज का श्रावक साधुओं के लिये शुद्ध दूध की व्यवस्था कर ही नहीं पाता है। मैंने कई संघों में जाकर देखा है कि लोग साधुओं को अशुद्ध दूध पिलाते हैं। एक क्षेत्र पर 15/20 साधुओं का संघ रूका हुआ था। वहां के बाँटा क्षेत्र प्रबंधक तीन चार किलोमीटर दूर से 25/30 लीटर दूध कढ़वाकर मंगवाते थे और दूध सारे चौकों में बंटवा जाता है। दूध का कढ़ना प्रातः 5.30 बजे शुरू होता था औ श्रावक के यहां पहुंचते-पहुंचते आठ बज जाते थे। ऐसे दूध को कैसे आहार योग्य कहा जा सकता है ? कच्चे दूध की मर्यादा मात्र अन्तर्मुहूर्त (48 मिनिट) की है। इतने में दूध गर्म हो जाना चाहिये, लेकिन जिस प्रकार दूध मंगाया जाता है उसमें मर्यादा का पालन नहीं होता है। एक स्थान पर यह देखकर अत्यन्त दुख हुआ कि श्रावक डेयरी का थैलीवाला दूध ही गर्म करके आहार में दे रहे थे।

मैं समझता हूं कि शुद्ध दूध प्राप्त करने की समस्या सही है, लेकिन यदि हम थोड़ा सा आलस्य छोड़ सकें तो दूध की शुद्धि बन सकती है। सर्वश्रेष्ठ तो यही है कि हर चौकेवाला स्वयं गर्म जल लेकर जाये एवं शुद्ध दूध कढ़वाकर लाये एवं जहां पर पिछियां अधिक हों और क्षेत्र पर ठहरी हों और दूध कहीं अन्यत्र से सभी चौकों वालोंके लिये लाना पड़ता हो, वहां प्रबंधकों को चाहिये कि वे जहां दूध निकाला जा रहा हो, उसी स्थान पर बड़ा भगौना एवं एक बड़ा गैस चूल्हा रखें, जैसे - जैसे दूध नपता जाए, उसे छानकर वहीं भगौने में गर्म कर लें और फिर श्रावकों को वितरित कर दें, ऐसा करने से दूध शुद्ध प्राप्त किया जा सकता है।

3. **घी** – शुद्ध घी का प्राप्त करना वर्तमान में एकदम असंभव है। चरित्र चक्रवर्ती ग्रंथ में पूज्य आचार्य शांति सागर जी महाराज से यह प्रश्न किया गया कि घी शुद्ध नहीं मिलता। क्या करना चाहिये तो आचार्य श्री कहते हैं कि घी शुद्ध न मिले तो तेल का इंतजाम करना चाहिये। परंतु न मालूम क्यों हम जैन भाईयों के दिमाग के दिमाग में यह बात अच्छी तरह जमी हुई है कि दक्षिण साधुओं को घी नहीं दिया जायेगा, तो उन्हें संयम साधना करने के लिये शक्ति कैसे प्राप्त होगी? जबकि यह अकाट्य सत्य है कि दक्षिण भारत, गुजरात, महाराष्ट्र, बंगाल आदि प्रदेशों में अधिकांश जनता ने तो घी का स्वाद चखा ही नहीं है, वे तेल पर आधारित हैं, और स्वस्थ एवं दीर्घायु हैं। जहां तक शुद्ध घी का प्रश्न है वह केवल उसी परिवार को प्राप्त हो सकता है, जिसके घर में स्वयं के पशु हों, लेकिन ऐसे घर वर्तमान में देखने में नहीं आते हैं। आजकल जो घी इस्तेमाल होता है, वह कई प्रकार से प्राप्त किया हुआ होता है।
1. श्रावक अपने घर में जिस शुद्ध दूध का प्रयोग करता है, उसकी मलाई एकत्रित करता जाता है। जब मलाई 5-7 दिन की एकत्रित हो जाती है तब उसको गर्म करके घी निकालता है। घी निकालते समय अत्यन्त बद्बू भी आती है, जो इस बात का लक्षण है कि मलाई सड़ चुकी है, फिर भी वह मलाई का घी निकालकर अपने को ‘‘यह शुद्ध घी महाराज के लिये ठीक है’’ ऐसा बतलाता हुआ प्रसन्न होता है, जो बिल्कुल गलत है। हाँ यदि शुद्ध दूध लाकर अन्तर्मुहूर्त में गर्म कर लिया गया हो, तो उसकी निकाली गई मलाई की मर्यादा अधिक से अधिक 24 घंटे की है। इसके उपरांत उसमें त्रस जीव उत्पन्न हो जायेंगे। सामान्यतः किसी भी श्रावक के घर में इतनी मलाई नहीं, निकल सकती, जिसका घी बनाया जा सके, अतः इस प्रकार शुद्ध घी बनाना संभव नहीं है।
 2. कुछ लोग घी वालों से (हमको शुद्ध घी चाहिये महाराज को आहार देना है) ऐसा कहकर घी खरीद लाते हैं और उसे शुद्ध मानते हैं। उन दाताओं को सोचना चाहिये कि जिन घी वालों से आपने घी लिया है, वे आपकी धार्मिक सीमाओं को नहीं जानते। अतः उससे लाया हुआ घी शुद्ध कैसे हो सकता है? केवल घी वाले के यह कह देने से कि घी सोले का शुद्ध है, घी शुद्ध नहीं हुआ करता, वह यह नहीं जानता कि शुद्ध घी किसे कहते हैं, शुद्ध दही कैसे जमता है? अतः ऐसा घी आहार दान के योग्य नहीं होता।
 3. कुछ लोग घी वालों से डेरी या ग्लेक्सो आदि कंपनी का घी खरीदकर आहार में देने लगे हैं। उनका कहना है कि अठपहरा घी तो, मिलता नहीं और महाराज को घी देना ही है तो क्या करें? एक स्थान पर तो चातुर्मास समिति वाले डेरी का निकला हुआ घी (अशुद्ध समझते हुये भी) पूरे चार माह तक संघ को आहार में शुद्ध कहकर खिलाते रहे। (यह मैं बिल्कुल सत्य घटना खिल रहा हूँ), जो नितांत अशुद्ध है।

इस समस्या के तीन समाधान

1. सर्वोत्तम तो यही है कि बजाय घी के शुद्ध तेल अपने सामने किसी एक्सपेलर को धुलवाकर निकलवा लिया जाये, (एक बार निकला हुआ) तेल कई माह तक शुद्ध रहता है) और उसे ही आहार बनाने में प्रयुक्त किया जाये।
 2. घी से ज्यादा शक्ति बदाम में बतायी जाती है। बजाय 100 ग्राम घी के यदि साधु को आहार में 5/7 बादाम घिसकर दे दिये जायें तो हर दृष्टि से श्रेष्ठ रहते हैं, तथा अशुद्धि का भी कोई प्रश्न नहीं उठता। ये बादाम दूध में मिलाकर दिये जा सकते हैं।
 3. जैन समाज को एक ऐसी दुग्ध सोसायटी बनानी चाहिये जो शुद्ध घी (आगम की मर्यादा के अनुसार) बनाकर श्रावकों को आहार के लिये सप्लाई किया करे।
4. **आटा** – आहार के लिये जो आटा प्रयुक्त किया जाये उसका गेहूँ अच्छी तरह धुला एवं सूखा हुआ होना चाहिये। आजकल श्रावक मर्यादा का तो ध्यान रखते हैं पर गेहूँ धोने एवं सुखाने का ध्यान नहीं रखते। आज विज्ञान का युग है। सभी किसान खादों में कीटाणुनाशक दवाईयां का प्रचुरता से प्रयोग करने लगे हैं। बाजार से जो गेहूँ आता है उसमें खाद तथा दवाईयों का अंश मौजूद रहता ही है, जो अशुद्ध एवं अमक्ष्य है, एवं वह स्वास्थ्य के लिये हानिकारक भी है, इसलिये सभी डॉ. भी आज यही करने लगे हैं कि गेहूँ धोकर ही काम में लेना चाहिये। लेकिन आज श्रावक इन कामों में बड़ा प्रमादी है, वह गेहूँ धोने व सुखाने के पचड़े में नहीं पड़ना चाहता है। यदि कुझ समझदारी भी है तो गेहूँ को गीले कपड़े से पोंछ लेता है, जो कि बिल्कुल अनुचित है, ऐसा आटा कदापि योग्य नहीं होता।
5. **मसाले आदि** – भोजन में प्रयोग में लाये जाने वाले मसाले धुले एवं सूखे हुये होने चाहिये और इनकी मर्यादा आटे के बराबर है, इसका भी ध्यान रखना चाहिये। आजकल मसाला धोने का रिवाज बिल्कुल उठ गया है, जो कि अनुचित है। उसकी शुद्धि का पूरा ध्यान दिया जाना चाहिये। आहार के बाद जो मंजन किया जाता है वह भी अमर्यादित और अशुद्ध प्रयोग में लिया जाने लगा है, इसकी मर्यादा भी मसालों के बराबर ही है (यदि घर का बना मंजन है तो), बाजार का तो अशुद्ध ही है।

6. **अचित्त फल** – फलों का अचित्त करने का तरीका यह है कि फल पानी में 10 मिनट तक पड़ा रहने दिया जाये, तदुपरान्त उसको निकालकर फिर प्रयुक्त किया जाये, लेकिन यह विधि लोग काम में नहीं लाते। अक्सर श्रावक जन केले, सेव आदि को गर्म पानी से धोकर इस्तेमाल करते हैं, या कुछ लोग फलों का छिलका हटाकर टुकड़े टुकड़े करके एक दो मिनट आग के ऊपर रखकर शुद्ध मान लेते हैं, जो विधि आगम सम्मत नहीं है। फल 10 मिनट तक गर्म पानी में डालने के बाद ही अचित्त होता है। कुछ लोग कहते हैं कि गर्म पानी में डालने से फल मुलायम पड़ जाते हैं व उसमें स्वाद नहीं रहता, उनसे मेरा निवेदन है कि वे स्वाद को दृष्टि में न रखकर भोजन शुद्धि को दृष्टि में रखें अन्यथा अहिंसा महाव्रत नहीं पल सकेगा।
7. **वस्त्र शुद्धि संबंधी** – आहार के लिये प्रयोग में लाये जाने वाले वस्त्र धुले हुये शुद्ध होने चाहिये। आजकल देखा जाता है कि जितने दान देने वाले हैं, वे अक्सर अपने अपने पहने हुए वस्त्र उताकर धोती दुपट्टा पहिन लेते हैं जो कि अनुचित है। हमें शरीर से सारे वस्त्र उताकर गीले अंगोछे से शरीर पोंछकर फिर शुद्ध कपड़े पहनने चाहिये एवं जिन कपड़ों से हम कभी भी लघुशंका आदि गये हों उन कपड़ों को पहनकर आहार नहीं देना चाहिये। एक बात और देखी जाती है, आहार बनाते समय माताएँ बहुत सारे व्यंजन जैसे – गोलगप्पा, रसगुल्ला व विभिन्न प्रकार की मिठाईयां आदि गरिष्ठ भोजन अपने चौकों में बनाने लग जाती हैं, व बनाते समय हड़बड़ी करती हैं, जिससे अशुद्धियां होती हैं और आहार देते समय साधुओं को अक्सर अन्तराय आ जाता है। भोजन की कच्ची सामग्री की अशुद्धि को भी अनदेखा कर देते हैं, जिससे साधुओं की साधना में साधक सिद्ध न होकर उल्टा बाधक बन जाता है। हम अपने घरों में अपने लिए एक दाल, दो साग और सलाद बनाते हैं, लेकिन साधु को गरिष्ठ आहार कराते हैं व विभिन्न पकवान खिलाते हैं, जिससे कि साधु को आलस्य व प्रमाद घेर लेता है और वह आहार साधु के सामायिक, स्वास्थ्य आदि में बाधक सिद्ध हो जाता है। हमें चाहिये कि हम साधुओं को हल्का-फुल्का शुद्ध मर्यादित भोजन करायें, जो कि हमारे पुण्योपार्जन में साधक हो तथा साधु को भी अपनी साधना में साधक हो।

निवेदन – विभिन्न संघों में निरंतर जाते रहने से मेरे मन में भोजन की अशुद्धि को लेकर जो वेदना हुई है, मैंने यहां उसी का वर्णन किया है, मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि श्रावकजन भोजन की शुद्धि का पूर्णरूपेण ध्यान रखने का प्रयास करेंगे। मैंने तो गुरुओं से यह सीखा है कि जो अशुद्ध वस्तु है, उसे न देना अच्छा है। यदि आहार देना है तो कम सामान बनायें, लेकिन शुद्ध बनायें और उपर्युक्त घी आदि वस्तुएं शुद्ध हों तभी दें अन्यथा नहीं।

साभार – जिन भाषित मार्च 2002

आहार दान में विज्ञान:-

1. धातु और नान स्टिक बर्तन भोजन को विषाक्त बनाते हैं इनमें टैफलान होता है, जिसके गर्म होने पर 6 विषैली गैसों निकलती हैं और एल्युमिनियम, धातु व प्लास्टिक की कुछ मात्रा वस्तुओं में धुल मिल जाती है, विशेषकर चटपटे भोजन टमाटर और खट्टे पदार्थ से सबसे अधिक एल्युमिनियम धुलती इससे कभी कभी वह मस्तिष्क के तंतुओं में जमा हो जाती है इसके अतिरिक्त यह गुर्द, जिगर, पैराथाइराइड ग्रंथि और अस्थि मज्जा में जमा हो जाता है।

(संस्कार सागर नवम्बर 2002)

2. स्टील के बर्तन से पाचन शक्ति घटती है, स्टील के लोहे का मिश्र धातु हैं इसमें निकेल क्रोमियल मैग्नीज मिलाया जाता है। यह याद दाश्ट कमजोर होने वाली बीमारी एल्माइजर का रोगी बना सकता है। इसके आयन शरीर में पहुँचकर न्यूटोन पर असर डालते हैं।
3. लोहे की कढ़ाई में खाना पकाने से लोहा आयन के रूप में हमारे शरीर में पहुँच जाता है जिससे एनीमिया रोग की संभावना कम रहती है।
4. तांबे के बर्तन का उपयोग करने से भोजन एवं जल में तांबे से तत्व आ जाते हैं जो कीटाणुओं को नष्ट करते हैं और पाचन क्रिया को दुरस्त रखते हैं।
5. पीतल के बर्तन में पानी रखने से जीवाणु नहीं पनपते हैं क्योंकि पीतल में ताँबा रहता है, जो पानी में घुलकर जैविक व्यवस्था को नष्ट कर देता है तांबे के कण जीवाणुओं की कोशिकाओं की दीवारों और उनके एजाइयों के काम में बाधा डालते हैं।

(दिनकर संदेश)

6. **नीबू का सत (टाटरी) मांसाहारी है :-** नीबू का सत – फूल साइट्रिक एसिड नीबू सत, नीबू से नहीं बनता यह कई रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा प्राप्त होने वाला यह पदार्थ असंख्य जीवों की हिंसा से बनता है, इसके विकल्प में नीबू के रस को धूप में सुखाकर दूसरे दिन उपयोग करें अथवा ताजा रस टमाटर का सिरका, आँवले का रस, खट्टे फलों का रस, खट्टे शाक-सब्जी, जड़ी बूटी आदि उपयोग कर सकते हैं।

चलित रस की अवधारणा – इजराइल के वैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधान के माध्यम से यह पता लगाया है कि फलों को 55° सेल्सियस तापमान पर गर्म पानी में डुबकी लगने से फलों की उम्र एक सप्ताह तक बढ़ जाती है वे फफूंद पेनीसिलम डिजिटेटम और पीटेलीकम के नट हो जाने से सड़ते नहीं हैं, इन रोगाणु, विणु के नट हो जाने के बाद फलों की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ जाती है तथा पालिमर लिगानिन का सात्र रिस करके रक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। अब इस वैज्ञानिक अनुसंधान के बाद हमें चिंतन इस बात का करना होगा कि फलों को गर्म करने से उनकी अभक्ष्यता मानना वैज्ञानिक आधार कितना उचित होगा, जबकि चलित रस अभक्ष्य उन दलहन, तिलहन अन्न, फल आदि पर लागू होता है जो बहुत समय तक रखे रहने के कारण फफूंद पेनिसिलियम और अन्य बैक्टीरिया, विणु के पैदा हो जाने से अपना मूल रस / स्वाद बदल देते हैं और उन्हें अभक्ष्य की श्रेणी में अहिंसा की दृष्टि से गर्भित किया जाता है। फलों को गर्म करके अचित करना किसी भी प्रकार के रोगाणु, विणु, फफूंद आदि को पैदा नहीं कर सकता है। यह धारणा गलत है कि फलों को ज्यादा गर्म करने से स्वाद बदल जायेगा।

(संस्कार सागर दिसम्बर 2002)

आहार सामग्री के भक्ष्य, अभक्ष्य की जानकारी एवं आवश्यक निर्देश :-

सभी ऋतुओं में एक समान मर्यादा वाले पदार्थ :-

48 मिनट –	दूध (बिना उबला), छाँछ (बाद में जल अथवा मीठा मिलाने पर), पिसा नमक आदि (बूरे, मिर्ची, खारक, कि मिमि आदि में मिला दही)
6 घंटे –	अधिक जल वाले पदार्थ
12 घंटे –	पिसा नमक (मसाला मिलाने पर), खिचड़ी, रायता, कढ़ी, दाल, सब्जी, चावल आदि (जिसमें पानी का मध्यम अंश हो) छाँछ (विलौते समय जल डालने पर), रोटी, पुड़ी, हलवा, बड़ा, कचौड़ी, सीरा, बबरा, पानी टिक्की, पराठा, पुआ, पपड़िया, खाजा, लड्डू, घेवर आदि।
24 घंटे –	(जिसमें किंचित पानी का अंश रहता है।) दूध (उबला), दही(गर्म दूध का), नमक(पिसा गर्म), मौन वाले पकवान, आचार, मुरब्बा, पापड़ मंगोड़ी, सेव, बूंदी, बड़ी सेवइयाँ (घी या तेल में तले पदार्थ) मिठाई खोवा, (मावा), पेड़ा, लड्डू, बर्फी आदि

नोट :- 1. नमक मू.चा.गा.न.1205 में एवं टीका में लोणे लवण भेदाय समुद्रादयः पहाड या समुद्रादि के जल से जमकर होने वाला नमक 36 प्रकार के पृथ्वी के भेद में 6 नं. में नमक आया है। दस वैकालिक सज्जीखार, सेंधा नमक, रोमा खार, समुद्री नमक ऊसर भूमि जनित, काला नमक अपक्व नहीं लेना चाहिये। (आराध्य की आराधना) (पृष्ठ 242)

संदर्भ :- दही (गर्म दूध का) 8 प्रहर अथवा 16 प्रहर अ.ग.श्री. 6184 सा.घ.3/11 चा.पा.टी. 21/43/17 श्रावकाचार संग्रह 4/165, जिनेन्द्र सिद्धांत कोष 3/202

आटा (सभी प्रकार का), रवा, दलिया, मैदा, इलायची, लोंग, सौंफ, अजवायन आदि पिसे मसाले, लाई, काजू कुटे अति गर्म किये हुये मेवे, मगद के लड्डू (जिसमें जल नहीं मिठाई, खोवा, पेड़ा, बर्फी, किंचित पानी का अंश रहता है) तथा मसाला मिला हुआ गुड़ आदि – गीतकाल 7 दिन, ग्री मकाल 5 दिन, वार्तिकाल 3 दिन

बूरा िक्कर का	–	गीतकाल 1 माह, ग्री मकाल 15 दिन, वार्तिकाल 7 दिन
घी, तेल, गुड़	–	1 वार्तिकाल अथवा जब तक स्वाद न बिगड़े
गुड़ मिला हुआ दही/छाँछ	–	सर्वथा अभक्ष्य है, मीठा मिले दूध का जमाया हुआ दही भी अभक्ष्य है।
रस चलित	–	स्वाद बदल गया हो, बदबूदार पदार्थ तथा फटा हुआ दूध आदि त्याज्य है।
अजान फल	–	जिसको हम पहचानते नहीं हैं, ऐसे फल, पत्ते आदि संयमी के लिये योग्य नहीं है।
अति तुच्छ फल	–	जिसमें बीज नहीं पड़े हो, ऐसे बिल्कुल कच्चे छोटे-छोटे फल भी लेने योग्य नहीं है।
अभक्ष्य के भेद	–	त्रस हिंसाकारक, बहुस्थावर, हिंसाकारक, प्रमाद कारक, अग्नि ट और अनुपसेव्य
दूध अभक्ष्य (अगुद्ध)	–	प्रसूति के बाद भैंस का दूध 15 दिन, गाय का 10 दिन, बकरी का दूध 8 दिन तक अभक्ष्य है।

- 2 (मूल, बीज, अदरक, हल्दी आदि गीली अवस्था में सर्वदा अभक्ष्य है और राई और नमक साथ में अभक्ष्य है।)
- 3 भोजन की मर्यादा का परिवर्तन गीत, ग्री म, वार्तिकाल में अटानिका से अटानिका तक माना जाता है।
- 4 कई लोग पान में 36हरी मानते हैं ऐसा कहीं ग्रंथों में देखने में नहीं आया पान खाने से 36हरी के बराबर दोष लगता है वैसे पान तो शौकिया तौर पर खाया जाता है गृहस्थ पान नहीं खाये जो सबसे उत्तम रहेगा।

आहार दान और विज्ञान :-

- जब गर्म पानी से धुले वस्त्रों का संपर्क अन्य दूसरे संक्रमित वस्त्रों से होता है तो कुछ ही सेकेन्डों में रोगाणुओं का संक्रमण हो जाता है। यह संक्रमण बहुत तीव्र गति से होता है। (1 सेकेन्ड में करोड़ों जीवाणु की उत्पत्ति या संक्रमण होता है।) वस्त्र के रंधों एवं तंतुओं के बीच में जीवाणुओं का फैलाव तथा उनका गुण सूत्री उत्पादन संक्रमण की दर को बहुत अधिक विस्तार दे देता है। (संस्कार सागर नवम्बर 2007)
- सोला की वैज्ञानिकता – वैक्टीरिया, वायरस, क्विक, शैवाल, फफूंद, खमीर, कृमि, लार्वा जैसे रोगाणु के संक्रमणों को रोकने के लिये वस्त्र उपकरण, खाद्य सामग्री एवं भोजन शाला की पवित्रता बनाए रखने के लिये जिन विधियों या पद्धतियों का प्रयोग किया जाता है, उसे सोला कहा जाता है।
- स्पंज की स्लिपर पहनकर भोजन – पाक क्रिया को संपन्न करने वालों को नहीं मालूम है कि स्पंज एक ऐसा पदार्थ है जिसमें सदैव जीवाणु और रोगाणुओं के रहने का आवास मौजूद रहता है, जो एक सेकेन्ड में करोड़ों की संख्या में संक्रमण करते हैं।
- उपकरणों में कई ऐसे रंग, छिद्र, कटे-फटे, खुर दुरापन होने से उपकरणों में वैक्टीरिया और वायरस अपने आप पैदा होने लगते हैं। बर्तनों को अग्नि या गर्म जल से धोने की प्रक्रिया नहीं की जाएगी तो बर्तन रोगाणु निरोधी नहीं हो सकेंगे।
- सूखे खाद्य पदार्थों में गीले हाथ, बर्तन, वस्त्र आदि का प्रयोग नहीं करना, जैसे- आटा, बेसन, मसाले आदि कई निर्मित पदार्थों में नई का जो संस्कार आता है उस कारण से खमीर वैक्टीरिया खाद्य पदार्थों में उत्पन्न हो जाते हैं।
(संस्कार सागर, सितम्बर 1999)

अमृतधारा बनाने की विधि :- एक काँच की धुली शीशी में कपूर, पिपरमेंट, अजवायन का फूल तीनों को बराबर मात्रा में शीशी में कुछ देर रखने के बाद पानी बन जाता है। यही अमृतधारा कहलाती है। इसे दो पाँच बूंद देने से कालरा, दस्त मंदाग्नि, पेट का दर्द, वमन तथा इसमें रूई भिगोकर दाँत, दाढ़ के दर्द की जगह रखने से आराम होता है। पेट दर्द, गैस व अपच में 5-7 बूंदे सौफ के अर्क अथवा जल के साथ कै (उल्टी) व मतली में अनार के रस के साथ दस्त (हैजा) एवं पेचिस में 5-7 बूंदे जल के साथ।

निर्देश :-

1. कमण्डल में जल 24घंटे की मर्यादा (उबला हुआ) वाला ही भरें ठंडा या कम मर्यादा वाला नहीं।
2. जल को तीन बर्तनों में तीन जगह रखना चाहिये, जिसकी गर्माहट में थोड़ा-थोड़ा अंतर हो, जिससे श्रावक साधु की अनुकूलता के अनुसार दे सके।
3. आहार दान यदि दूसरे के चौके में देवें, तो अपनी आहार सामग्री हाथ में अवश्य ले जावें।
4. चक्की से जब भी पीसें या पिसवाये तो वह साफ होना चाहिये, क्योंकि उसमें कोई जीव -जंतु भी हो सकते हैं तथा उसमें अमर्यादित आटा भी लगा रहता है। अतः शीत, ग्रीष्म, वर्षा ऋतु में क्रमशः 7,5,3 दिन में चक्की अवश्य साफ करें।
5. हाथ में कोई आहार सामग्री लगी हो तो उन हाथों से आहार सामग्री न दें।
6. हरी क्या है ? जो फल, साग आदि वनस्पति जो अभी गीली है, हरी कहलाती है तथा धूप में पूर्णतः सूख जाने पर हरी नहीं रहती। जैसे सौंठ, हल्दी आदि।
7. अतिथि संविभाग व्रत वैया वृत्त के समान फलदायी है। पड़गाहन के लिये द्वार पर प्रतीक्षा/ अपेक्षा करने से ही संपूर्ण आहार का फल मिलता है। साधु नहीं आने पर संक्लेश नहीं करना चाहिए। निरंतराय आहार हो ऐसी भावना भानी चाहिये।
8. परिवार में सूतक- पातक होने पर तथा शवदाह में सम्मिलित होने पर भी आहार दान नहीं देवें।

विशेष बिंदू :-

हींग शुद्ध कौन सी मानें :- हींग दो प्रकार की अफगानिस्तान से आती है ।

1. हींग दाना :- यह पेड़ का दूध होता है । यह अफगानिस्तान से बोरे पैकिंग में आता है यह बिल्कुल शुद्ध होता है यह साधुओं को आहार में दे सकते हैं ।

2. हींग तालाब जो अशुद्ध है श्रावक के लेने योग्य भी नहीं है।

अधिकांश जब दूसरे के चौके में जाये तो :- खाली हाथ नहीं जाए जल ,सौंफ ,सौंठ ,अजवायन , लौंग ,किशमिश , बादाम कॉमन वस्तुयें ले जाए जो सभी साधुओं को चल सके और कहीं भी ले जा सके क्योंकि खाली हाथ जाने से पुण्य बंध अल्प होता है क्योंकि दान अपना ही कहा है दूसरों का नहीं। क्योंकि नीति वाक्य है देव और गुरु आदि के पास खाली हाथ नहीं जाना चाहिए।

ड्राईफ्रूट कैसे रखें :- गर्मी के समय में उन्हें गीले कपड़े से पोंछकर धूप में सुखा लें और साधु को मसालदानी वाले डिब्बा में रखकर दिखायें यदि साधु लेते हैं तो ठीक और नहीं लेते हैं तो कई दिन तक उपयोग कर सकते हैं क्योंकि ड्राईफ्रूट मँहगे रहते हैं इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये यह श्रावक का विवेक है।

मसाले भी रखें मसाल दानी में :- लौंग , सौंफ , अजवाइन , सौंठ , इलाईची , हल्दी आदि मसाले मसाल दानी में रखने से साधु को दिखा सकते हैं। और जो लेना होगा तो ले सकते हैं। पूछने की अपेक्षा सामने मसाल दानी दिखाये तो अच्छा रहता है।

वर्षा काल में रखें सावधानी :- (1) सर्व प्रथम हल्दी , फिटकरी , सौंठ , आदि के जल से आहार देने वाले सभी व्यक्ति अच्छी तरह हाथ धोये।

(2) यदि साधु को बुखार है , सर्दी है। तो तुलसी का काढा , चिरायता का काढा , खिचडी , खाखरा , मुनक्का , मखाने , लौकी की सब्जी आदि अनुकूल रहती हैं।

(3) वर्षा का जल जो जमीन से स्पर्श नहीं हुआ हो इक्ट्ठा करके शुद्ध जगह से प्रासुक करके 50 मिनट तक जब तक की सफेद पदार्थ नहीं दिखने लग जाये यह जल बीमारियों में लाभ दायक होता है। (कल्याकारकम ग्रंथ में वर्णन है।)

उपवास के दिन आहार दान कैसे करें :- किसी गाँव या नगर में जैसे-दो घर हैं तो यदि साधु आ जाते हैं तो किसी ब्रती या साधुमी या सप्त व्यसनत्यागी सात्विक व्यक्ति का निमंत्रण कर लें और साधु के आहार के पश्चात उस व्यक्ति को भोजन करायें जिससे मुनिराज को भी उद्विष्ट का दोष नहीं लगेगा और आपका आहार दान भी हो जायेगा यदि चौकें पर्याप्त है तो फिर स्थितियाँ , परिस्थितियाँ देखकर करें अथवा ऐसी सामग्री जिसमें आरंभ न हो वह आहार दान में दे सकते हैं। वैसे लोग अन्य कार्य तो करते रहते हैं। लेकिन आहार दान के समय कहते हैं कि आज हमारा उपवास है।

(साधुओं के स्वास्थ्य के लिये पढ़ें)

लौकी औषधि भी हैं:-

चिकित्सक भी अनेक रोगों में पथ्य के रूप में लौकी के सेवन का परामर्श विशेष रूप में देते हैं। इसका ताजा रस माँ के दूध के समान ही पोषण प्रदान करता है। मीठी लौकी रोग रूपी महासागर से पार उतारती हैं। यह मानसिक, शारीरिक, तथा स्नायु दुर्बलता के रोगियों के लिये उत्तम पथ्य हैं। यह बुखार, खाँसी, फेफड़े व हृदय के विकार के लिये लाभ दायक हैं। यह शीघ्र पचने वाली तथा नाडी मडल को आरोग्य एवं शांति प्रदान करता है। इसकी तासीर ठण्डी है। इससे मस्तिष्क में तरावट आती है। इससे आँतो को बल मिलता है। कब्ज की शिकायत दूर होती है। यह हृदय को भी बल देती है। यह पित्त नाशक, रूचिकारक, पुष्टिकारक है। यह विष नाशक भी होती है। यह कृमियों को नाश करने वाली तथा सूजन को दूर करने वाली होती है। यह रक्त शोधक, कफ निः तारक तथा ज्वरघन है। दंत कृमि में इसका रस लाभ दायक होता है। ज्वर में इसका सेवन निर्भयता पूर्वक किया जा सकता है। क्षय रोग (टीबी) के रोगी को लौकी के रस देने से उसकी खाँसी में आराम मिलता है। और रोगी का वजन भी बढ़ता है। यह शरीर की दाह, गले की जलन, रक्त विकार, शीत पित्त आदि में लाभ दायक होता है। यह दस्त में पानी की कमी को पूरा करता है।

स्वास्थ्य वृत्त :-

(A) दोष	संचय	प्रकोप	प्रशमन
कफ	शिशिर ऋतु	बसन्त ऋतु	ग्रीष्म ऋतु
वात	ग्रीष्म ऋतु	वर्षा ऋतु	शरद् ऋतु
पित्त	वर्षा ऋतु	शरद् ऋतु	हेमन्त ऋतु

(B) उपर्युक्त प्रकार से वात आदि दोषों के संचय, प्रकोप, प्रशमन को ध्यान में रखते हुए लोगों को अपने आहार- बिहार (खान- पान) की व्यवस्था करना चाहिये और उस पर पूरा ध्यान देना चाहिए। उपर्युक्त विधि को ध्यान में रखते हुये किस ऋतु में किस प्रकार के रस वाला आहार उचित है इसका निर्देश भी यशस्तिलक चम्पू में समुचित रूप से किया गया है। जो निम्न प्रकार हैं-

शरद् ऋतु- स्वादु (मधुर), तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार।

वर्षा ऋतु- मधुर, अम्ल, और लवण रस प्रधान आहार।

वसन्त ऋतु- तीक्ष्ण, तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार।

ग्रीष्म ऋतु- प्रशम रस वाला आहार।

आयुर्वेद के अनुसार हमारा आहार षड्रस वाला होता है। वे षड् रस निम्न है- मधुर, अम्ल, लवण, कटु (चरपरा) तिक्त (कडवा) और कषायला। समस्त खाद्य द्रव्यों में न्यूनाधिक रूप में ये रस विद्यमान रहते हैं। किस ऋतु में कौन - कौन खाद्य पदार्थ ग्रहण करने योग्य हैं इसका भी निर्देश आचार्य सोमदेव ने यशस्तिलक चम्पू (पृ 514, श्लोक 350 से 354) में किया है जो निम्न प्रकार हैं-

शिशिर ऋतु - ताजा भोजन, खीर, उड़द, इक्षु, दधि, घृत और तैल से बने हुये खाद्य पदार्थ, पुरन्धी।

वसन्त ऋतु - जौ और गेहूँ से बना हुआ रुक्ष भोजन।

ग्रीष्म ऋतु - सुगन्धित चावलो का भात, घृतयुक्त मूंग की दाल, सल्लु, पानक (पना, शरबत, ठंडाई) आम, नारियल का पानी तथा चीनी मिला हुआ दूध या जल।

वर्षा ऋतु - पुराने चावल, गेहूँ और जौ से बने हुये पदार्थ।

शरद् ऋतु - घृत, मूंग, शालि (चावल), लप्सी, दूध से निर्मित पदार्थ (खीर आदि) परवल, द्राक्षा, अंगूर आवंला, मधुर रस वाले पदार्थ, शीतल छाया, रात्रि में चन्द्र किरण आदि।

उपर्युक्त विवेचन के पश्चात् आचार्य सोमदेव ने ऋतुओं के अनुसार विभिन्न रसों का सेवन न्यूनाधिक मात्रा में करने का निर्देश किया है। उनके अनुसार वैसे छहों रसों का व्यवहार सर्वदा सुखकर होता है। (पृ. 509 श्लोक 328-329)

भोजन के विषय में और भी उनके महत्वपूर्ण बातों का प्रतिपादन यशस्तिलक चम्पू में किया गया है। पृ. 510 पर श्लोक 330 से 344 तक विस्तार पूर्वक इस विषय में चर्चा की गई है। तदनुसार -

(C) - विवर्ण, अपक्व, सडा, गला, विगन्धी, विरस, अतिजीर्ण, अहितकर तथा अशुद्ध अन्न नहीं खाना चाहिए। (श्लोक 336)

जिस प्रकार अग्नि पर नमक डालने से अग्नि चटचटाती है उसी प्रकार विषयुक्त अन्न के सम्पर्क से भी अग्नि चटचटाने लगती है। (श्लोक 338-340)

- पुनः गर्म किया हुआ अन्न (भोजन), अंकुर निकला हुआ अन्न तथा दस दिन तक कांसे के बर्तन में रखा हुआ अन्न नहीं खाना चाहिए। (श्लोक 341)

- दही और छाछ के साथ केला, दूध के साथ नमक, कांजी के साथ कचौड़ी - जलेबी, गुड, पीपल दही की भांति गाढा सतू नहीं खाना चाहिये। (श्लोक 342-344)

- घृत और जल को छोड़कर रात्रि में बने हुए पदार्थ, केश या कीट युक्त पदार्थ तथा पुनः गर्म किया गया भोज्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। (श्लोक 345)

(साभार :- जैन धर्म और आयुर्वेद)

पडगाहन कहाँ से करें :- पडगाहन अपने चौके के सामने करें। यह उत्कृष्ट विधि है यदि घर दूर है तो अपने घर के नजदीक चौराहे पर खड़े रहें जहाँ सभी लोग खड़े रहते हो या जहाँ मुनिराज आसानी से देख सकें वहाँ खड़े हों लेकिन पडगाहन के बाद किसी दूसरे चौके वाले के सामने से निकलना अच्छा नहीं माना जाता है अन्य चौके वालों के परिणाम कलुषित हो जाते हैं। इसमें स्थितियाँ और परिस्थितियाँ भी देखी जाती हैं।

अतिथि नहीं आने पर :- जब साधु नहीं आते हैं चौके में तो यह नहीं बोलना चाहिये कि चौका खाली गया यह बोलना चाहिये कि तीन कम नौ करोड़ मुनिराजों के आहार भाव से हुये हैं। आज द्रव्य से नहीं हुये खाली बोलना निगेटिव एनर्जी देता है। णमोकार मंत्र की जाप देने से अंतराय कर्म नष्ट होता है 100% सफलता मिलती है।

आहारदान से बनें महान

आज श्रावक साधु को आहारदान के निमित्त पडगाहन करता है और साधु नहीं आते हैं तो वह संक्लेश करने लगता है और कहता है कि दूसरे के यहाँ हो गये हैं हमारे यहाँ नहीं हुए तो शास्त्रकार कहते हैं कि यह मात्सर्य भाव कहलाता है। जो दोष है जैसे आप पूजन करते हैं भगवान की ओर अच्छी-अच्छी द्रव्य चढ़ाते हैं तो वह द्रव्य माली को मिलती है लेकिन पुण्य पूजन करने वाले को मिलता है ऐसा ही चौका लगाने पर होता है। जय धवला छटवीं पुस्तक में लिखा है कि- अतिथि लाभ (साधु के आहारदान का लाभ) संभव न होने पर भी यदि मनुष्य भोजन के समय सदा अतिथियों की प्रतीक्षा करके ही भोजन करता है तो वह दाता है, क्योंकि सन्त पुरुषों ने दान देने के किये गये मनुष्यों के प्रयत्न को ही सच्चा दान माना है। और चतुर्थ काल में भी आदिनाथ जी को छः(6) महीने तक आहार नहीं मिला तो दाता और पात्र दोनों के कर्मों का उदय था। ऐसे ही भरत चक्रवर्ती को जब साधु के आहार दान का सौभाग्य नहीं मिलता था तो आँसुओं में आँसू आ जाते थे। इसलिए जब साधु के आहार दान का सौभाग्य नहीं मिले तो माला फेरकर विशुद्धि बढ़ाये और साधु से कभी शिकायत या निमंत्रण जैसा नहीं करें, संकेत के रूप इस प्रकार कहें- मेरे पाप कर्म का उदय है किसी साधु को आहारदान का लाभ नहीं मिला है। मेरे कर्मों के क्षय के लिये अतिथि (साधु)को आहारदान का सौभाग्य मिले।

इसी विषय के संबंध में आगे आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज के द्वारा पंचकल्याणकों में दिये गये प्रवचनों के अंशों पर ध्यान दें।

आहार-दान प्रवचन

(आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज)

1. हमारे यहाँ आहार हो जायें उनके यहाँ नहीं हो ऐसा नहीं सोचना चाहिये।
(आ.श्री 20/04/2008 विदिशा)
2. दाने-दाने पर लिखा रहता है दाता का नाम।
3. पडगाहन की विधि भी अपने आप में कर्मों की निर्जरा कराने में कारण है।
(आ.श्री 06/05/2009 / भाग्योदय - सागर)
4. दान के संस्कार भव-भवान्तर तक काम आते हैं।
(आ.श्री 06/05/2009 / भाग्योदय - सागर)
5. अन्य दाताओं के प्रति मात्सर्य भाव नहीं रखें।
(आ.श्री 08/12/2008 - नागपुर)
6. देने की इच्छा है और सोर-सूतक लग जाता है तो यह दान अंतराय कर्म के उदय के कारण होता है।
(08/12/2008 - नागपुर)
7. माला फेरो विशुद्धि बढ़ाओं तभी कर्म ढीले पड़ेंगे। (आहारदान आदि का लाभ मिलेगा।)
(08/12/2008 - नागपुर)
8. साधु के आहार दान से गृहस्थों को संतुष्टि होती है उससे उस गृहस्थ की असंख्यात् गुणी कर्मों की निर्जरा होती है उसका वह ध्यान केन्द्र है सुबह से छः (6) घंटे धर्मध्यान होता है। शुद्धोपयोग में वह गृहस्थ आहार के द्वारा सहायक बनता है।
9. जो-जो गृहस्थ अपने घर पर मुनि को खिला न पाये थे वे दौड़ते-दौड़ते (भावों से विशुद्धिपूर्वक) यहाँ आए और मुनि जी की हथेली पर कौर रखकर कृतज्ञता का अनुभव करने लगे। (दान चिंतामणि पृष्ठ सं. 28)
10. यदि गृहस्थ के चौके में साधु नहीं आते हैं तो अपने घर के 3 चौके दाये के एवं 3 चौके बायें में कच्ची सामग्री एवं अन्य चौकों में सूखी सामग्री आदि ले जायें। तो 90 प्रतिशत पुण्य मिल जाता है। (अन्य प्रवचन से)

भजन :- गुरुदेव अपना जलवा

तर्ज :- आये हो मेरी

आँखों में बस रहे हो ,दिल में समा रहे हो ।

शिष्यों को दर्श देकर ,सबको लुभा रहे हो ।

गुरुदेव अपना जलवा ,सबको दिखा रहे हो ।।1।। गुरुदेवॐ

सुखकारी छवि प्यारी ,दिल में बसी तुम्हारी ।

मुखड़ा मुझे दिखा दो ,देरी लगा रहे हो ।।2।। गुरुदेव ॐ

जन-जन को तुमने तारा , अब मैंने भी पुकारा ।

है आसरा तुम्हारा , तुम क्यों भुला रहे हो ।।3।। गुरुदेव ॐ

तारण तरण तुम्ही हो , भव दुःख हरण तुम्ही हो ।

कुछ तो तरस करों तुम , मुझ को भुला रहे हो ।।4।। गुरुदेव ॐ

शिव मार्ग को बता दो , आवागमन मिटा दो ।

इस 'भाव सिंधु' को क्यों , इतना रुला रहे हों ।।5।। गुरुदेव ॐ

नोट :-

यह “आहारदान निर्देशिका” (MBAC) आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज के शिष्य मुनि श्री भावसागर जी महाराज के उपदेश एवं अनेक पुस्तकों से पढ़कर, साधुओं के उपदेशों को सुनकर एवं वैयावृत्ति को ध्यान में रखकर तैयार की गयी है। प्रासुक विधि की अधिक जानकारी के लिये सचित विचार, सचित विवेचन पुस्तक से देख सकते हैं। यह लेख उसी के आधार पर लिखा गया है। इस प्रासुक विधि का उपयोग आप स्वयं करें एवं दूसरे लोगों को बताकर करवायें। इस लेख की तभी पूर्ण सार्थकता हो सकती है। इसकी अशुद्धियों पर ध्यान न दें। कमियों को सूचित करें, जिससे और सुधार किया जा सके।

(इस लेख में कोई भी परिवर्तन इससे संबंधित व्यक्तियों से चर्चा के बिना नहीं करें।)

: पुण्यार्जक :

नरेश जैन

गोपाल एग्रो इण्डस्ट्रीज , राजनांदगांव (छ.ग.)

मो. नं. 09425238271 , Email : nareshjainrorjd1111@gmail.com

: संकलनकर्ता :

पं.राजकुमार जैन , शास्त्री

(बैंक अधिकारी), सागर (म.प्र.)

मो.नं. 08120226691

प्राप्ति स्थल / हेल्प लाइन :-

- 1) विवेक जैन (सिंगापुर / मलेशिया) मो. 0060125272471, Email : vivekjain31@gmail.com
- 2) नरेश जैन, “गोपाल एग्रो इण्डस्ट्रीज”, राजनांदगांव (छ.ग.) मो. नं. 09425238271, Email : nareshjainrorjd1111@gmail.com
- 3) निशांत जैन, “संचार” डोगरगढ़ (छ.ग.) मो. नं. 09301301540 / nishant.jain35@gmail.com
- 4) शुलभ मोदी पुणे, मो. नं. 09158882198 / jainsulabh125@gmail.com
- 5) संजीव नायक देवरी, मो. नं. 09893991244 / sanjeevnaayak61@gmail.com
- 6) अंकुर जैन (गुरुवर ट्रेडर्स सागर) मो. नं. 09424427336
- 7) अनिल तिवरी नागपुर, मो. नं. 09422114180
- 8) ऋषि राजा शाह, सूरत मो. 09925000532 / rishishah@me.com
- 9) आदीश्वर जैन, बैंगलोर मो. 09341217288 / akj@mahaveertransport.com
- 10) प्रदीप पाटनी जयपुर, मो. नं. 09829015819

Website : (1) www.jindharna.com (2) www.vidyasagar.net (3) www.vidhyasagarsant.com

विशेष नोट : इसे पढ़कर धर्मशाला, मंदिर, रसोईघर, कार्यालय, सार्वजनिक स्थानों पर लगा दें एवं इसे पढ़कर फोटोकॉपी अथवा प्रिंट करवाकर वितरण करके आहार दान की अनुमोदना करें।