मनुष्यको स्वाभाविक आहार

भवानीप्रसाद मिश्र (विद्यावारिधि अनुसन्धाता)
उपप्राध्यापक, न्याय विभाग
ने.सं.वि., जनता विद्यापीठ, दाङ
Email: bpshreeniwas@gmail.com

लेखसार

संसारको विविध सृष्टिमा विभिन्न प्राणीहरू आ-आफ्नो कर्मअनुसार भिन्न-भिन्न स्वरूप र गुणहरूका साथमा ईश्वरद्वारा सिर्जित हुन्छन्। तीमध्ये मनुष्य सर्वश्रेष्ठ मानिएको प्राणी हो। जीवहरूको सृष्टिसँगै उनीहरूको जीविकोपार्जनको उपाय पनि सृष्टिकर्ताद्वारा निर्धारित हुने कुरा शास्त्रहरू र व्यवहारद्वारा पनि सिद्ध नै छ। त्यस्तै मनुष्यको पनि स्वाभाविक आहार निर्धारित छ। ग्रहण गरिएको भोजनले रस, रक्तादि सम्पूर्ण धातुसहित मनको पनि पोषण हुने हुनाले पूर्वीय मनीषीहरूले भोजनलाई अत्यधिक महत्त्व दिएका छन्। आर्य सभ्यताको मूल ग्रन्थ ऋग्वेददेखि लिएर उपनिषद्, दर्शनशास्त्रादिले पनि मनुष्यको स्वाभाविक आहार अन्न, सागपात नै हो भन्ने निश्चय गरेका छन्। अतः यो शोधालेख तयार गर्ने सन्दर्भमा सामग्री सङ्कलनका लागि पुस्तकालयबाट पूर्वीय वाङ्मयअन्तर्गतका वेद, दर्शनशास्त्र, पुरणादि ग्रन्थहरूको उपयोग गरिएको छ। यहाँ गुणात्मक शैलीको उपयोग गरी व्याख्या, विश्लेषणद्वारा विषयवस्तुको प्रतिपादन गरिएको छ। ईश्वरीय सृष्टिको वैदिक वाङ्मयानुकूल **सर्वे भवन्तु सुखिनः**को सिद्धान्तका आधारमा विषयवस्तुको विवेचन गरिएको छ र अन्त्यमा परमज्ञानी, तपोधन, परहितकारी, सदाचारी ऋषिमुनिहरूको सन्तान मनुष्यको स्वाभाविक आहार अन्न, सागपात आदि नै हो भन्ने निष्कर्ष निकालिएको छ।

शब्दकुञ्जी : आहारशुद्धि, तपोधन, वैदिक मान्यता, शाकाहार, सृष्टि।

विषय परिचय

मनुष्य प्राणिहरूमा सर्वश्रेष्ठ मानिएको प्राणि हो। मनुष्य मात्र नभएर यस संसारमा आँखाले नदेखिने

अत्यन्त सूक्ष्म जीवहरू एवम् दृष्टिगोचर हुनेहरूमा कमिला आदि अत्यन्त साना जीवहरूदेखि हात्ती र त्यो भन्दा विशालकाय अनेक प्राणीहरूको अस्तित्व छ। उत्पन्न हुने सम्पूर्ण प्राणीहरूले स्वतन्त्र रूपमा बाच्न पाउने अधिकार प्रकृतिद्वारा, ईश्वर(संसारको जन्म, पालन र संहारका कारण)द्वारा नै सुनिश्चित गरिएको हुन्छ। पूर्वीय चिन्तनअनुसारका सकल शास्त्रहरूमा वर्णन गरिएअनुसार जीवहरूका चौसारी लाख योनिहरू (प्रकारहरू) छन्, जसमध्ये अन्तिम र उत्तम भनेको मनुष्य नै हो। यही शरीरले मात्रै प्राणीले आफूले चाहेअनुसारका कर्महरू गरेर अनुकूल परिणाम प्राप्त गर्न सक्छ। अनवरत रूपमा चल्दै आएको यस विचित्र संसारमा उत्पन्न हुने प्राणीहरूको प्रत्येक अवस्था, आवश्यकता आदिका लागि भिन्न-भिन्न व्यवस्था छ। केही आधारभूत कुराहरूमा समानता पनि छ। नीतिले यस कुरालाई यसरी वर्णन गर्दछ- **आहारनिद्राभयमैथुनञ्च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्। धर्मो हि तेषामधिको विशेषो धर्मेण हीनाः पशुभिस्समानाः** (हि., प्रस्ता. - २५)।। अर्थात् भोजन, निद्रा, मैथुन कर्म आदि कुराहरू मनुष्य र पशुहरूमा समान हुन्छन्, तर मनुष्यलाई पशुहरूभन्दा उत्कृष्ट बनाउने तत्त्व भनेको धर्म अर्थात् सत्यासत्य, युक्तायुक्त, ठीकवेठीक आदि अवस्थामा विवेवकपूर्वक जगत्कै लागि हित हुने गरी गरिने आचरण नै हो।

पूर्वोक्त कतिपय कुराहरूमा समानाता भए पनि प्रकृति, स्वभाव, व्यवहार, आवश्यता, भोजन, आवास, आवश्यकता पूर्ति गर्ने तरिका, चेतना आदि विशिष्ट कुराहरू मनुष्य र अन्य प्राणीहरूमा फरक छन्। मनुष्य र अन्य जीवहरूका बीचमा यी तमाम भिन्नता भए पनि यहाँ यी सबै विषयमा चर्चा नगरेर प्रासङ्गिक विषयहरूको चर्चा गर्दै मनुष्यको स्वाभाविक भोजन के हो ? अर्थात् मनुष्य शाकाहारी हो कि मांसाहारी हो भन्ने कुराको विश्लेषण यस आलेखमा गरिएको छ। सृष्टिकालमा नै निश्चित भए पनि भोजन प्राणीअनुसार फरक पर्ने हुनाले यहाँ मान्छेको सृष्टिविषयक चर्चा पनि सान्दर्भिक छ। सृष्टिसँगै जोडिएर आएको जीविकोपार्जन र त्यसका लागि आवश्यक प्रकृतिअनुसारको भोजनका विषयमा त्यसपछि चर्चा हुने छ। यस विषयमा वर्तमानमा तथ्यपरक रूपमा अनुसन्धान गरेको नपाइएकोले यो सान्दर्भिक देखिन्छ। मनुष्यका अन्य विभिन्न पक्षहरूसमेत अनुसन्धेय भए पनि यहाँ पौरस्त्य चिन्तनका आधारमा केवल उसको स्वाभाविक भोजनका विषयमा मात्र चर्चा गरिएको छ।

समस्या कथन

सृष्टिकालमा नै जीवहरूको भोजन निर्धारित हुने कुरा पूर्वीय चिन्तनले स्वीकार गरेको छ। त्यस्तै मनुष्यको पनि निश्चय नै हुने भयो तर अहिलेका प्रायः मनुष्यहरूले अन्न, सागपातका साथै जीवहरूको हत्या गरेर मांसाहार पनि गरिरहेको देखिएपछि उसको भोजनका विषयमा सन्देह हुनु स्वाभाविक नै देखिन्छ। अतः यस अनुसन्धानमा मनुष्यको आहारको विषयलाई उठान गरेर भोजनका दृष्टिले मनुष्य कस्तो प्रकारको प्राणी हो ? अर्थात् मनुष्य शाकाहारी हो कि मांसाहारी हो ? अझ भनौँ मनुष्यको स्वाभाविक भोजन के हो भन्ने कुरालाई मुख्य समस्याका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

उद्देश्य

समस्या कथनमा उत्थापन गरिएको समस्याको समाधान नै यस अनुसन्धानको उद्देश्य हो। मनुष्यको आहार के हो भन्ने कुरालाई पूर्वीय वाङ्मयअन्तर्गतका वेदादि शास्त्रहरूमा वर्णन गरिएका आधारमा

निश्चय गर्नु नै यस आलेखको उद्देश्य हो। यसका सन्दर्भमा प्रासङ्गिक रूपमा आउने मनुष्यको भोजनसँग सम्बन्धित उसको सृष्टि आदि कुराहरूले पनि चर्चाको अवसर प्राप्त गरेका छन्।

अध्ययन विधि

प्रस्तुत लेख गुणात्मक ढाँचामा आधारित भएर तयार पार्ने प्रयत्न गरिएको छ। यस अध्ययनमा मनुष्यको स्वाभाविक आहारसँग सम्बन्धित तथ्यहरूलाई पूर्वीय वाङ्मयअन्तर्गतका संस्कृत भाषामा विहित वेद, उपनिषद्, इतिहास, पुराणादि ग्रन्थहरू र अन्य हिन्दी आदि भाषामा निबद्ध विभिन्न पुस्तक, पत्रिकाहरूबाट सङ्कलन गरिएको छ। यस कार्यका लागि पुस्तकालयको उपयोग गरिएको छ। संस्कृत भाषामा निबद्ध वेद, उपनिषद्, विभिन्न पुराणहरू, महाभारतादि इतिहास ग्रन्थहरूलाई प्राथमिक सामग्रीका रूपमा स्वीकार गरिएको छ भने अन्य भाषाका मनुष्यको आहार सम्बन्धी विषय प्रस्तुत गरिएका पत्रपत्रिका, पुस्तकहरूलाई द्वितीयक सामग्रीमा राखिएको छ। यसरी सङ्कलित सामग्रीलाई व्याख्या, विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकाल्ने प्रयत्न गरिएको छ।

सैद्धान्तिक पर्याधार

पौरस्त्य चिन्तनले जाति, वर्ण, लिङ्ग, धर्म, वर्ग, क्षेत्रआदि परिधिबाट माथि उठेर उदार विचारहरूलाई व्यक्त गरेको छ। **सह नाववतु..., सङ्गच्छध्वं संवदध्वम्** .. द्वारा मनुष्यहरूमा परस्परमा सद्भाव, **सर्वे भवन्तु सुखिनः**.. इत्यादिद्धारा सम्पूर्ण जीवहरूको कल्याणको कामना गरिएको छ। वैदिक वाङ्मयले चराचर ब्रह्माण्डको शान्तिको कामना गरेको छ - **द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः..**। विभिन्न देवताहरूसँग पनि शान्तिकारक र कल्याणदायक बनून् भन्ने कामना गरिएको छ- **शन्नो मित्र शं वरुणः शन्नो भवत्वर्यमा, शन्न इन्द्रो बृहस्पतिः शन्नो विष्णुरुरुक्रमः** (तै.उ. - १/१)। नीतिशास्त्रले पनि संसारलाई नै आफन्त मान्दछ - **उदारचरितानां तु बसुधैव कुटुम्बकम्** (हि., मि. - ७०)। उक्त विचारहरूले समग्र सृष्टिलाई व्यवस्थित, मानव समुदायलाई संस्कारित, नैतिक, अनुशासित र सदाचारयुक्त बनाएर समृद्धिको उपल्लो श्रेणीमा पुर्याउन सफल भएका छन्।

उक्त सिद्धान्त ईश्वरीय सिद्धान्त हो, जो ईश्वरद्वारा सृष्टिको सञ्चालनका लागि सृष्टिपूर्व नै निर्धारण गरिएको एक अद्वितीय सम्विधान हो। यसमा भेदभाव, आग्रह, पूर्वाग्रहरहित भएर समानताका आधारमा चराचर जगत्को सञ्चालन हुने व्यवस्था छ। **प्राणा यथात्मनोऽभीष्टाः**, इत्यादिका आधारमा सुन्दर सृष्टिको निर्माणमा उपयोग हुने सिद्धान्त प्रस्तुत लेखको निर्माणको आधार हो। अतः यस आलेखमा पौरस्त्य चिन्तनको वैदिक विचारधारमा आधारित मनुष्यको कर्तव्यअन्तर्गतको **बसुधैव कुटुम्बकम्, परोपकारः पुण्याय, सर्वे भवन्तु सुखिनः**को सिद्धान्तलाई अपनाइएको छ।

विषय विश्लेषण

यस संसारभित्र अत्यन्त स्थूलदेखि अत्यन्त सूक्ष्म प्राणीहरू छन्, जो उत्पन्न हुन्छन् र यहीँ विलय भएर जान्छन्। यस सृष्टिमा तपोधन, त्रिकालद्रष्टा ऋषिहरूको सन्तान, मनुष्य उत्कृष्ट जीव हो। जीवात्माको जन्मसँगै उसको जीविकाको निर्धारण पनि उसको कर्मानुसार ईश्वरद्वारा नै हुने कुरा पूर्वीय सिद्धान्त हो। अतः

मनुष्यले के खान्छ, अथवा मनुष्यको जन्मसिद्ध भोजन के हो भन्ने कुराको विमर्श गर्नुभन्दा पूर्व प्रासङ्गिक भएकाले मनुष्यको सृष्टि आदिका विषयमा प्राच्य वाङ्मयका आधारमा छोटो चर्चा हुनु सान्दर्भिक हुन्छ।

मनुष्यको सृष्टि

पूर्वीय वैदिक वाङ्मय, दर्शनशास्त्र, इतिहास, पुराण, आयुर्वेद आदि सबैले आ-आफ्नो तरिकाले सृष्टिको वर्णन गरेका छन्। दर्शनमा सबैभन्दा प्राचीन मानिएको साङ्ख्य दर्शनअनुसार मूल प्रकृति नै सृष्टिको कारण हो। वेदान्तादि दर्शनहरूले ईश्वरलाई सृष्टिको कारण मान्दछन्। प्राच्य सभ्यताको मूल, आदिम ग्रन्थ ऋग्वेदले सृष्टिका बारेमा यसरी बताउँछ- **कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्। सतो बन्धुमसति निरविन्दन्हृदि प्रतीष्या कवयो मनीषा।।** (ऋग्वेद- १०/१२९/४) अर्थात् सबभन्दा पहिले ईश्वरका मनमा सृष्टि गर्ने इच्छा भयो। यही इच्छा नै सृष्टिको बीज बन्यो। ऐतरेयोपनिषद्मा भनिएको छ- **ॐ आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत्। नान्यत्किञ्चन मिषत्। स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति।।** (ऋग्वेद - १/१/१)। अर्थात् यो अगाडि देखिने जड-चेतनात्मक जगत्को उत्पत्ति हुनुभन्दा पहिले कारण रूपमा परमात्मा तत्त्व मात्र थियो, उन परमात्मालाई प्रजाको रचना गर्ने इच्छा भयो। त्यसपछि परमात्माले भूः, भुव आदि समस्त लोकहरूको रचना गरेर उक्त लोकहरूको रक्षाका लागि पुरुष(ब्रह्मा)को रचना गरे। सबै आधार तयार भइसकेपछि परमात्माले मनुष्यको सृष्टि गरेको प्रसङ्ग छ- **ताभ्यः पुरुषमानयत्ता अब्रुवन् सुकृतं बतेति। पुरुषो वाव सुकृतम्। आ अब्रवीद्यथायतनं प्रविशतेति।** (ऋग्वेद - १/२/३)। यस्तै महत्त्वपूर्ण मानिएको छान्दोग्योपनिषद्ले पनि सृष्टिका आदिमा केवल ईश्वर(ब्रह्म) मात्रै थियो, पछि त्यो ब्रह्मलाई चराचर जगत्का रूपमा म अनेक बनूँ भन्ने इच्छा भएपछि क्रमशः उसकै इच्छाबाट सम्पूर्ण तत्त्वहरू र मनुष्यसहित प्राणीहरूको सृष्टि भएको हो भनेको छ- **सदेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयम्...। तदैक्षत, बहु स्यां प्रजायेयेति। तत्तेजोऽसृजत** (छान्दो. - ६/२/१)।

वैदिक मान्यतामा मनुष्य सृष्टिकालमा नै योग्य, सक्षम, चिन्तन गर्ने, हिँड्ने आदि कुरामा सक्षम भएर उत्पन्न हुन्छ। पूर्वीय मनीषीहरूमा नैतिकता, परोपकारिता, ज्ञान, तपस्या आदि संसारको कल्याण गर्ने गुणहरू चरम अवस्थामा थिए भन्ने देखिन्छ। अध्यात्म चिन्तनले सर्वदा गलत दिशातिर जानबाट सावधान गरायो र असभ्य, अमानुषिक व्यवहार हुन दिएन। यसमा **ईशावास्यमिदं सवम्, सर्वे भवन्तु सुखिनः, सङ्गच्छध्वं संवदध्वम्, पण्डिताः समदर्शिनः, आत्मौपम्येन भूतेषु दयां कुर्वन्ति साधवः** आदि उदात्त, परोपकारी र सार्वकालिक वचनहरू छन्। यिनीहरूद्वारा समाजमा शान्ति, सभ्यता, उन्नति, परोपकार, सेवा र सहयोगात्मक भावनाको विकास हुन्छ र समग्र विश्वको कल्याण हुन सक्छ।

आहार/भोजन

आहार शब्दले व्यापक अर्थलाई समेटेको छ। मानिस शरीरस्थित इन्द्रियहरूद्वारा प्रवृत्त हुन्छ र संसारका सबै कर्महरू सम्पादन गर्छ। शरीरमा रहेका इन्द्रियहरूले ग्रहण गर्ने विषयलाई पनि शास्त्रहरूमा आहार/भोजन नै भनिएकोले यहाँ प्रसङ्गवशात् इन्द्रियहरू र तिनीहरूको आहारका बारेमा चर्चा गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ।

इन्द्रिय र तिनीहरूको आहार

हाम्रो शरीरमा इन्द्रियहरू छन्, जसबाट हामीले काम लिइरहेका हुन्छौँ। यी मध्ये कुनै हामीलाई ज्ञान प्रदान गर्ने इन्द्रियहरू छन्, जसलाई ज्ञानेन्द्रिय भनिन्छ। यिनीहरू पनि पाँच प्रकारका छन्- **घ्राणरसनचक्षुस्त्वक्श्रोत्राणीन्द्रियाणि** (न्या.सू. १/१/१२)। घ्राण (नाक) इन्द्रिय, रसन (जिब्रो) इन्द्रिय, चक्षु (आँखा) इन्द्रिय, त्वक् (छाला) इन्द्रिय र श्रोत्र (कान) इन्द्रिय। यी इन्द्रयहरूका भिन्न-भिन्न विषयहरू छन्, जसलाई यिनीहरूले ग्रहण गरिरहेका हुन्छन्। यसैका आधारमा विभिन्न प्रकारका ज्ञानहरू भइरहेका हुन्छन्। घ्राणेन्द्रियले सुगन्ध, दुर्गन्धको ज्ञान गराँउछ। रसनेन्द्रियले खाद्य पदार्थहरूमा रहेका गुलियो, नुनिलो, तीतो, टर्रो आदि छ प्रकारका रसहरूलाई ग्रहण गर्दछ। चक्षुरिन्द्रियले रातो, हरियो, पहेँलो आदि वस्तुहरूमा हुने सात प्रकारका रूपहरूलाई ग्रहण गर्दछ। त्वगिन्द्रियले वस्तुमा रहेको तातोपना चिसोपनाको ज्ञान गराउँछ। श्रोत्रेन्द्रियले शब्दलाई ग्रहण गर्दछ र हामी सुन्दछौं।

कर्म गर्न सहयोग गर्ने इन्द्रियहरू कर्मेन्द्रिय हुन्। यिनीहरूको इन्द्रियत्वका विषयमा विवाद पनि छ तथापि कर्म गर्नका लागि सहयोगी छन्। साङ्ख्यदर्शनले यिनीहरूलाई स्पष्ट रूपमा इन्द्रियको संज्ञा दिएर बाह्यकरण भन्दछ (शर्मा, ई. २०१०, पृ. १५१)। यिनीहरू पनि पाँचओटा नै मानिन्छन्- **वाक्पाणिपादपायूपस्थानि कर्मेन्द्रियाण्याहुः** (सां.त.कौ., पृ. १८७)। अर्थात् वाक् (वाणी) इन्द्रिय, पाणि (हात) इन्द्रिय, पाद (पाउ) इन्द्रिय, पायु (मलद्वार) इन्द्रिय र उपस्थ (मुत्रत्याग/भोग) इन्द्रिय। यिनीहरूको कार्य क्रमशः वाणीको उच्चारण गर्नु, कुनै वस्तु ग्रहण गर्नु, हिँड्नु, मलत्याग गर्नु र मूत्रत्यागका साथै भोग गर्नु हो- **वचनादानविहरणोत्सर्गानन्दाश्च पञ्चानाम्** (सां.त.कौ., पृ. १९४)।

यहाँ सबै पक्षको चर्चा नगरेर केवल मनुष्यले मुखरूप कर्मेन्द्रियबाट ग्रहण गर्ने आहारको मात्र चर्चा गरिन्छ।

आहार र यसका गुण

आहारलाई अन्न पनि भनिन्छ। **अद्यते अत्ति च अन्नम्**, अर्थात् जसलाई हामीहरू खान्छौँ र जसले हामीलाई खान्छ, त्यो अन्न हो। शास्त्रहरूमा यसो भनिए पनि पछिल्लो चरणमा अन्न भन्नाले मुखबाट ग्रहण गरिने अन्न कणहरूलाई नै बुझ्ने गरिएको छ। विधिपूर्वक सेवन गरिएको अन्नले हाम्रो शरीरको पोषण गर्दछ भने विधि नमिलाई गरिएको भोजनले खाने व्यक्तिलाई नै खाइदिन्छ। आयुर्वेदले भन्छ- **प्राणाः प्राणभृतामन्नं तदयुक्त्या हिनस्त्यसून्। विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम्।।** (च. सं., चि.- २४/६०) अर्थात् प्राणीहरूको प्राण अन्न नै हो। युक्तिहीन रूपमा खाइएको अन्नले उत्तम नै भए पनि प्राणलाई नै हरण गर्दछ भने विष पनि युक्तिपूर्वक प्रयोग गरेमा रसायन बन्दछ। समृद्ध जीवनका लागि आहारका विषयमा विशेष ध्यान दिनु पर्ने कुरालाई पूर्वीय शास्त्रहरूले उद्घोष नै गरेका छन्। श्रीमद्भगवद्गीतामा भनिएको छ- **युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।** (गीता- ६/१७)।। अर्थात् उपयुक्त प्रकारको आहार-विहार, कर्म, निद्रा र जागरण गर्ने व्यक्ति दुःखरहित रूपमा, शान्तिपूर्वक बाच्दछ।

प्रकृतिमा तीन गुणहरू छन्- सत्त्व, रज र तम। मनुष्यको शरीर र संसारमा भएका खाद्य सामग्रीहरू पनि प्रकृतिबाट नै उत्पन्न भएका हुन्। त्यसैले प्रत्येक वस्तुमा तीन गुणहरूको प्रभाव रहन्छ। गुणको मात्रामा भने भिन्नता हुन्छ। कुनै वस्तु सत्त्वगुणी, कुनै रजोगुणी हुन्छन् भने कुनै तमोगुण प्रधान हुन्छन्। मनुष्यमा पनि यी तीन गुणहरूको प्रभाव रहन्छ। तिनओटै गुण रहे पनि एउटा गुणको प्रधानता रहन्छ। कोही सत्त्वगुणी, कोही रजोगुणी र कोही चाँहि तमोगुणी हुन्छन्। गुण र कर्मअनुसार नै सृष्टि गरेको कुरा श्रीकृष्णको वचन छ- **चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः** (गीता- ४/१३)। गुणअनुसारकै कर्ममा व्यक्तिको प्रवृत्ति हुन्छ र प्राप्ति पनि- **सत्त्वात् सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च। प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च।।** (गीता, १४/१७) अर्थात् सत्त्व गुणबाट ज्ञान, रजो गुणबाट लोभ र तमो गुणबाट प्रमाद, मोह र अज्ञान उत्पन्न हुन्छ र त्यहीअनुसारकै फल प्राप्त हुन्छ। पुण्यरूप उत्तम कर्म सत्त्व गुणको प्रभावले सम्पन्न हुन्छ र यस्ता कर्मबाट सुख प्राप्त हुन्छ। रजो गुणबाट दुःखको प्राप्ति हुन्छ भने तमोगुणबाट अज्ञान उत्पन्न हुन्छ र मनुष्य विवेकशून्य भएर बाँच्दछ- **कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम्। रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम्।।** (गीता- १४/१६)।

यही क्रमले आहार पनि तीन गुणले युक्त हुन्छ- **आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः।** (गीता- १७/७)। सात्त्विक भोजनलाई उत्तम भोजन मानिन्छ। यसको सेवनले मनमा शान्ति पैदा हुन्छ, स्थिरता आउँछ र एकाग्र भएर ध्यान आदिमा मनलाई प्रवृत्त गराउन सकिन्छ। सत्त्वगुणी भोजनका विषयमा गीताको वचन यस्तो छ- **आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः। रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।।** (गीता-१७/८), अर्थात् आयु, ज्ञान, बल, आरोग्य, सुख र प्रसन्नतालाई बढाउने, रसिला, चिल्लोपनाले युक्त, स्थिर स्वभावका र मनलाई प्रशन्न बनाउने खाद्यवस्तुहरू सात्त्विक द्रव्यहरू हुन् र सत्त्वगुणसम्पन्न व्यक्तिहरूलाई यी प्रिय हुन्छन्।

रजोगुणले राग पैदा गर्छ। रागले चञ्चल बनाउँछ, लोभ उत्पन्न हुन्छ, मनुष्य कर्ममा प्रवृत्त हुन्छ। रजोगुणी भोजन साधनामा प्रवृत्त व्यक्तिहरूका लागि प्रतिकूल हुन्छ। रजोगुणी भोजन र त्यसको परिणामका विषयमा गीताको उक्ति- **कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः। आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।**(गीता-१७/९) अर्थात् पीरो, अमिलो, चर्को, अति तातो, कठोर, सुख्खा र जलन गराउने रजोगुणी भोजन हो, जुन रजोगुणी स्वभाव भएका व्यक्तिलाई रूचिकर हुन्छ। यस्तो भोजन दुःख, शोक र विभिन्न रोगहरूको कारण बन्दछ। तेस्रो, निम्न कोटिको भोजन तमोगुणी भोजन हो। यस्तो भोजनको सेवनले अज्ञान, आलस्य, मोहादिको उत्पत्ति हुन्छ। तमोगुण प्रधान भोजनका विषयमा श्रीकृष्णको वचन छ - **यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्। उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।** (गीता-१७/१०)। अर्थात् बासी, स्वाभाविक रसले रहित, दुर्गन्धयुक्त, जुठो र अपवित्र भोजन तामसी भोजन हुन् र यस्ता भोजनहरू तमोगुण प्रधान व्यक्तिहरूका लागि प्रिय हुन्छन्।

उपर्युक्त प्रकारको भोजनलाई विचार गर्दा र वर्तमानमा मनुष्यहरूले प्रयोग गरिरहेको भोजन, व्यक्तिहरूको प्रवृत्ति र समग्र संसारको अवस्थालाई हेर्दा अहिलेका मान्छेहरू थोरै मात्र सत्त्वगुणी, अलि धेरै रजोगुणी र अधिकांशमा तमोगुण प्रधान भोजनहरू नै देखिन्छन्। जस्तो खाइन्छ भोजन, उस्तै हुन्छ

मन भनेअनुसार अनुपयुक्त, विपरीत भोजन गरेपछि रोग-व्याधि, हत्याहिंसा, भ्रष्टाचार, घुसखोरी, तस्करी, काटमार, युद्ध आदि अमानवीय प्रवृत्तिको वृद्धि हुनु स्वाभाविक नै देखिन्छ।

वेदमा मनुष्यको भोजन

यद्यपि वेदराशिलाई कतिपयका मतमा अपौरूषेय अर्थात् कोही पुरूषद्धारा नबनाइएको, स्वतिःसिद्ध, अनादि कालबाट गुरूशिष्य परम्पराबाट आएको मानिन्छ, तथापि वर्तमानमा यसको विभिन्न विद्वान्हरूद्वारा आधुनिक तरिकाले अध्ययन, अनुसन्धान गर्ने क्रममा यसको काल निर्धारण गरिएको छ। यस क्रममा ई.पूं ६००० हजार वर्ष अथवा त्योभन्दा पहिले पनि रचना गरिएको भनेर विद्वान्हरूले भनेका छन्। प्राच्य क्षेत्रको आदिम ग्रन्थ र ज्ञानविज्ञानको मूल ग्रन्थ वेद नै हो। प्रारम्भमा वेदराशि एउटै भए पनि पछिल्लो चरणमा सजिलोका लागि वेदव्यासद्धारा चार भागमा विभक्त गरिएको कुरा इतिहासबाट जानिन्छ। तीमध्ये पनि प्रथम ऋग्वेद हो।

ऋग्वेदको अनुशीलन गर्दा तत्कालीन समाज रहनसहन, वेशभूषा, ज्ञानविज्ञान, वास्तुकला, शिल्पकला आदि सम्पूर्ण क्षेत्रमा उच्च ज्ञान र सभ्यतासम्पन्न थियो भन्ने थाहा हुन्छ। मनुष्यले वस्त्रको व्यवहार गर्ने कुरा ऋग्वेदका मन्त्रहरूमा अनेकशः बताइएको छ। जस्तै- **युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उ श्रेयान्भवति जायमानः** (ऋग्वेद- ३/८/४), **जायेव पत्य उशती सुवासा** (ऋग्वेद-१०/७१/४)। त्यस्तै विशाल भवनहरू र ती भवनहरूको निर्माणको कला पनि तत्कालीन व्यक्तिहरूमा भएको कुरा वैदिक मन्त्रहरूको अनुसन्धानबाट देख्न सकिन्छ। अझ पौराणिक कालमा त सुवर्णमय हजार तले भवनमा बस्ने प्रसङ्ग पनि उपलब्ध छ-

सोऽथ प्राग्ज्योतिषान् बाह्ये महोपवनसंस्थितम्। सहस्रभूमिकं गेहमपश्यत हिरण्मयम्।। (स्कन्दपुराण)। तपोधन ऋषिहरूको सन्तति भएको मनुष्यको उक्त कुरा स्वाभाविक नै देखिन्छ।

ऋग्वेदमा इन्द्र, सोम, अग्नि, अश्विनिकुमार आदि धेरै देवताहरूको स्तुति गरिएको छ। स्तुतिका क्रममा धेरै ऋचाहरूमा भोजन, अन्नका बारेमा चर्चा गरिएको छ। स्तोताहरूले इन्द्रादि देवताहरूसँग सोमरस पान गर्न अनुरोध गर्दै अन्न, धन, गौ आदिको माग गरेका प्रसङ्गहरू यत्रतत्र छन्। उदाहरणका लागि केही यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ-

सुविवृतं सुनिरजमिन्द्र त्वादातमिद्यशः। गवामप व्रजं वृधि कृणुष्व राधो अद्रिवः।। (ऋग्वेद-१/१०/७) अर्थात् ऋषिहरू स्तुति गर्नुहुन्छ कि, हे इन्द्र ! तपाईँले दिएको अन्न सबैतिर फैलिएको र सुलभ छ, दूध, घिउ आदि रसहरूका लागि गौशालाको ढोका खोलेर हामीलाई धन दिनुहोस्।

पूर्वीरिन्द्रस्य रातयो न वि दस्यन्त्यूतयः। यदी वाजस्य गोमतः स्तोतृभ्यो मंहते मघम्।। (पूर्ववत्-१/११/३), अर्थात् इन्द्रले पहिले गरेको दान प्रसिद्ध छ, यदि उनले स्तुतिकर्तालाई गाईयुक्त र शक्तिपूर्ण अन्न दान गरे भने सबै प्राणीहरूको रक्षा हुन सक्छ।

प्र ते अग्ने हविष्मतीमियर्म्यच्छा सुद्युम्नां रातिनीं घृताचीम्।

प्रदक्षिणिद्देवतातिमुराणः सं रातिभिर्वसुभिर्यज्ञमश्रेत्।। (पूर्ववत्- ३/१९/२), अर्थात् हे अग्नि !

म तेजयुक्त, हव्यले भरिएको, हव्य दिने, घिउले भरिएको जुहू नामक पात्र तपाईँका अगाडि राख्दछु, देवताहरूको मान बढाउने अग्नि हामीलाई दिनका लागि धन लिएर यज्ञमा आउन्।

प्र तव्यसो नमउक्तिं तुरस्याहं पूष्ण उत वायोरदिक्षि।

या राधसा चोदितारा मतीनां या वाजस्य द्रविणोदा उतत्मन्।। (पूर्ववत्- ५/४३/९)। अर्थात्, म शक्तिशाली एवं शीघ्र हिँड्ने पूषा एवं वायुको स्तुति गर्दछु। यी देवता मानवहरूका धन एवं अन्न प्राप्तिका लागि प्रेरक एवं धनदाता होऊन्।

येन तोकाय तनयाय धान्यं बीजं वहध्वे अक्षितम्।

अस्मभ्यं तत्तद्धनं यद्व ईमहे राधो विश्वायु सौभगम्।। (पूर्ववत्-५/५३/१३), अर्थात् हे मरुद्गण ! तिमी जुन कृपालु मनले हाम्रा सन्ततिका लागि नाश नहुने अन्नको बीज दिन्छौ, त्यही मनले हामीलाई पनि त्यस्तै अन्नका बीज देउ, हामी तिमीसँग पूर्ण आयु र सौभाग्ययुक्त धन माग्दछौँ।

प्र णो देवी सरस्वती वाजेभिर्वाजिनीवती। धीनामवित्र्यवतु।। (पूर्ववत्-६/६१/४), अर्थात् हे अन्नकी स्वामिनि एवं स्तुति गर्नेहरूलाई रक्षा गर्ने सरस्वती देवी ! हामीहरूलाई अन्न प्रदान गरेर रक्षा गर्नुहोस्।

शंसेदुक्थं सुदानव उत द्युक्षं यथा नरः। चकृमा सत्यराधसे।। (७/३१/२), अर्थात् हे शतक्रतु ! हे निवासदाता इन्द्र ! तपाईँ हामीहरूलाई अन्न, हव्य दिने गाई र सुन दिने अभिलाषा गर्नुहोस्।

तं ते यवं यथा गोभिः स्वादुमकर्म श्रीणन्तः। इन्द्र त्वास्मिन्त्सधमादे।। (पूर्ववत्-८/२/१), अर्थात् हे इन्द्र ! जसरी जौलाई गाईको दूधमा मिलाएर स्वादिष्ट बनाइन्छ, त्यसरी नै हामीले गोदुग्ध मिलाएर सोमरसलाई स्वादिष्ट बनाएका छौँ। यो रस पान गर्न म तपाईँलाई यज्ञमा बोलाउँछु।

ताँ आशिरं पुरोळाशमिन्द्रेमं सोमं श्रीणीहि। रेवन्तं हि त्वा शृणोमि।। (पूर्ववत्-८/२/११), अर्थात् हे इन्द्र ! तपाईँ सोमरस तथा दूध, दहीलाई मिलाउनुहोस्।

यो वेदिष्ठो अव्यथिष्वश्वावन्तं जरितृभ्यः। वाजं स्तोतृभ्यो गोमन्तम्।। (पूर्ववत्-८/२/२४), अर्थात्, जो इन्द्र सुखकारक स्तुतिकर्ताहरूलाई राम्ररी जान्दछन्, उनै इन्द्रले यज्ञ र स्तुतिकर्ताहरूलाई घोडाहरू र गाईहरूले युक्त अन्न दिऊन्।

एवेदेष तुविकूर्मिर्वाजाँ एको वज्रहस्तः। सनादमृक्तो दयते।। (पूर्ववत्- ८/२/३१), अर्थात् इन्द्र अनेक कर्म गर्ने सामर्थ्य भएका वज्रधारी छन्। शत्रुहरूद्वारा कहिल्यै पराजित नहुने इन्द्रले स्तुतिकर्तालाई अन्न प्रदान गर्छन्।

एष एतानि चकारेन्द्रो विश्वा योऽति शृण्वे। वाजदावा मघोनाम्।। (पूर्ववत्- ८/२/३४) अर्थात्, सर्वत्र प्रसिद्ध एवं हवनीय द्रव्य धारणकर्ताहरूलाई अन्न दिने इन्द्रले यी सम्पूर्ण कार्यहरू गरेका हुन्।

तत्त्वा यामि सुवीर्यं तद् ब्रह्म पूर्वचित्तये। येना यतिभ्यो भृगवे धने हिते येन प्रस्कण्वमाविथः।। (पूर्ववत्- ८/३/९), अर्थात् हे शोभनशक्ति भएका इन्द्र ! म सबैभन्दा पहिले उत्तम अन्नको प्राप्तिका लागि

तपाईँसग याचना गर्दछु। म तपाईँसँग त्यो शक्ति एवं अन्न माग्छु, जसद्वारा तपाईँले यज्ञहीन व्यक्तिहरूको धन भृगुलाई रक्षा गर्नुभयो र प्रस्कण्वको रक्षा गर्नुभयो।

यहाँ अनेक पटक सोमरस तयार गर्ने, पान गर्ने, पान गराउने प्रसङ्गहरू आइरहेका छन्। यस्ता अनेक ऋचाहरू छन्, जहाँ सोमरसको चर्चा छ। वर्तमानमा सोमरसलाई मदिरासँग तुलना गरिन्छ, अथवा सोमरस भनेको मदिरा नै हो भनिन्छ तर ऋग्वेदमा भिन्न प्रकारले वर्णन गरिएको छ। सोम नामक एक लता विशेषबाट निकालेर तयार गरिएको रसलाई यहाँ सोमरस भनिएको छ। यसको तयारी गर्दा कुट्नु पर्ने र त्यसका लागि ढुङ्गाको प्रयोग गरिने प्रसङ्गहरू पनि वर्णित छन्- **सोता हि सोममद्रिभिरेमेनमप्सु धावत। गव्य वस्त्रेव वासयन्त इन्नरो निर्धुक्षन्वक्षणाभ्यः।।** (पूर्ववत्-८/१/१७) अर्थात् हे अध्वर्युहरू हो ! ढुङ्गाको सहायताले सोमलताको रस निचोर्नुहोस् इत्यादि। सोमरसलाई एक पौष्टिक, बलवर्धक र ऊर्जावान् पेयपदार्थका रूपमा वर्णन गर्दै यस्तो उत्तम सोमरस पान गरेर शक्तिसम्पन्न भएका इन्द्रादि देवताले गाई, घोडा, जल, अन्न, धनादि वस्तुहरू प्रदान गरेर हामी ऋषिहरू, हाम्रा यज्ञहरू र संसारका सबै प्राणीहरूको कल्याण गरून् भन्ने कामना गरिएको छ।

उपर्युक्त वर्णनमा ऋषिहरूले इन्द्रादि देवताहरूको स्तुति गर्दै उनीहरूलाई बारम्बार यज्ञमा बोलाएको, यज्ञमा चाहिने सामग्रीका लागि गाई, अन्न, धनका साथै घोडा मागेको, सोमरस पान गरेर बलशाली बन्ने कुरा, दूध, दही, जौ, मालपुवा आदिका कुरा गरेका छन्। मान्छेले जे चाहिने चीज हो, त्यही मात्र माग्दछ र अरूलाई पनि आफूसँग भएकै चीज दिन्छ। यहाँ ऋषिहरूले बारम्बार देवताहरूसँग अन्नादिको नै माग गर्नुले तत्कालीन ऋषि समुदाय र व्यक्तिहरू अन्न, दूध, दही, जौ, शाकादि भोजन गर्दथे र निर्मल अन्तस्करण भएका परोपकारी थिए भन्ने कुरा ज्ञात हुन्छ। अतः के स्पष्ट हुन्छ भने, त्यस्तो ज्ञानी, ध्यानी, परोपकारी, सभ्य ऋषिहरूको सन्तति, मनुष्य मांसाहारी हुन सक्दैन, अर्थात् मनुष्य स्वाभाविक रूपमा शाकाहारी प्राणी नै हो।

उपनिषद्हरूमा मनुष्य भोजनको चर्चा :

मनुष्यको शरीरको निर्माण, सुरक्षा, बल, पुष्टि आदिको मुख्य आधार भोजन हो। भोजनबाट नै रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र, यी सात धातुको निर्माणका साथै बुद्धि र मनमा समेत महत्त्वपूर्ण प्रभाव पर्दछ। त्यसैले 'जस्तो अन्न, त्यस्तै मन' भन्ने भनाइ प्रसिद्ध छ। ईश्वर चिन्तन, उपासनादिलाई मुख्य विषय बनाउने उपनिषद्हरूमा भोजनका विषयमा विशेष सावधानीको चर्चा गरिएको छ। उपनिषद् ग्रन्थमा अन्नलाई मनुष्यको भोजन मात्र नभनेर प्रजापतिको संज्ञा दिइएको छ- **अन्नं वै प्रजापतिस्ततो ह वै तद्रेतसस्तस्मादिमाः प्रजाः प्रजायन्त इति।** (प्रश्नो.-१/१४) अर्थात् मनुष्यहरूको भोजनरूप अन्न नै प्रजापति हो, अन्नबाट नै सम्पूर्ण प्राणीहरू उत्पन्न हुन्छन्। त्यस्तै ईश्वरले मनुष्यको सृष्टिक्रममा नै अन्नको सृष्टि गरेको प्रसङ्ग छ- **स प्राणमसृजत प्राणाच्छ्रद्धां सं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवीन्द्रियं मनोऽन्नमन्नाद्वीर्यं तपो मन्त्राः कर्म लोका लोकेषु च नाम च।।** (प्रश्नो.- ६/४) अर्थात्, ईश्वरले सर्वप्रथम प्राण, प्राणबाट श्रद्धा, त्यसपछि आकाशादि पञ्च महाभूत, अनि इन्द्रियहरू र मनको रचना गरे। यसपछि प्राणीको प्राण धान्नका लागि अन्नको र क्रमशः विभन्न कर्महरू, लोकहरूको पनि सृष्टि गरे। संसारको सृष्टिका क्रममा

नै अन्नको सृष्टि भएका प्रसङ्गहरू छन्- **ततोऽन्नमभिजायते। अन्नात्प्राणो मनः सत्यं लोकाः कर्मसु चामृतम्।।** (मुण्ड.उ.-१/१/८) अर्थात्, परब्रह्म परमात्माको सङ्कल्पद्वारा नै सृष्टि प्रारम्भ हुन्छ। त्यसपछि सर्वप्रथम प्राणीहरूको भोजनका लागि अन्नको उत्पत्ति हुन्छ, अनि मात्र प्राण, मन, विभिन्न लोकहरूका क्रमले सृष्टि हुँदै जान्छ। **ओषधीभ्योऽन्नम्। अन्नात्पुरूषः। स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः।** (तै.उ.- २/१) अर्थात्, सृष्टिका क्रममा ईश्वरले ओषधीहरूको सृष्टि गरेपछि तिनैबाट अन्नको सृष्टि गरे। अन्नबाट पुरुषको उत्पत्ति भयो। त्यो पुरुष (मनुष्यको शरीर) अन्नको रसले युक्त छ, अन्नबाट नै पुष्ट भएको छ। यसरी यस उपनिषद्मा अन्नको महिमा, उपयोग, महत्त्वका बारेमा अत्यधिक चर्चा गरिएको छ।

हाम्रा ऋषिमनीषीहरूले उच्च कोटिको बुद्धि र विवेकका लागि विभिन्न शुद्धिहरूमध्ये भोजनशुद्धिलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेका छन्- **सर्वेषामेव शौचानामन्नशौचं विशिष्यते।** (बृहस्तपति)। छान्दोग्योपनिषद्ले आहारमा भएको शुद्धिले मन, बुद्धि सबै पवित्र हुन्छन् र सम्पूर्ण समस्याहरूको समाधान गर्ने सामर्थ्य प्राप्त भएर अन्त्यमा मोक्षप्राप्ति समेत हुन सक्ने कुरा गरेको छ- **आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः** (छान्दो.- ७/२६/२)। यसरी भोजनशुद्धि भएर दृढ चिन्तन हुन सकेको खण्डमा मात्र **आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः** (बृहद्. उ. - ४/५/६) भन्ने प्रकारले आत्मचिन्तका साथै परमात्मासम्मको चिन्तन सम्भव हुन सक्छ।

उपनिषद्ले मनुष्यको भोजनका विषयमा चर्चा गरेका यी केही उदाहरणहरू मात्र हुन्। आहारका विषयमा यस्ता अनेक व्याख्याहरू छन् उपनिषद्हरूमा। उपनिषद्हरूमा मानव शरीर प्राप्त गरेर सदाचारको पालन, सात्त्विक भोजनको ग्रहण गर्दै परस्परको सद्भाव, प्रेम, सेवा र सहयोगात्मक भावना आदिका साथ सच्चिदानन्दको चिन्तन गरेर मोक्षप्राप्तिका कुराहरू प्रस्तुत गरिएका छन्। कुनै पनि सन्दर्भमा मनुष्यले हत्या, हिंसा गरेर मांसाहार गर्नुपर्छ भन्ने सङ्केत छैन। **सर्वे भवन्तु सुखिनः**, **वसुधैव कुटुम्बकम्** इत्यादि उदात्त चिन्तन र त्यसद्वारा कल्पना गरिएको सुन्दर संसारको निर्माणका सन्दर्भमा क्रूर, जघन्य आपराधिक प्रवृत्तिको मांसाहारले स्थान नपाउनु स्वाभाविक हो। अतः सारमा मनुष्य स्वाभाविक रूपमा शाकाहारी प्राणी हो।

आयुर्वेदशास्त्रमा मनुष्यको आहार :

आयुर्वेदलाई ऋग्वेदको उपवेद मानिएको छ। आयुको सम्यक् ज्ञान गराउने शास्त्र आयुर्वेद हो। आयुर्वेदको परिभाषा गर्दै भनिएको छ- **हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्। मानञ्च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।।** (च.सं., सू.-१/४१)। यसको प्रयोजनमा भनिएको छ- **प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च।** (च.सं., सू.-३०/२६), अर्थात् यसको प्रयोजन स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नु र रोगीको रोगलाई हटाउनु हो। स्वस्थको बारेमा अगाडि भनिएको छ- **समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रशन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।** (सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थान-१५/४१) अर्थात् जुन व्यक्तिका शरीरमा दोष, अग्नि, धातु सम अवस्थामा छन्, मल विसर्जनादि क्रिया पनि नियमित छ, आत्मा, इन्द्रिय र मन पनि प्रसन्न छन् भने त्यस्तो व्यक्तिलाई स्वस्थ भनिन्छ।

पूर्ण स्वस्थका लागि आहार-विहारलाई अनुकूल, व्यवस्थित र नियमित बनाउनु पर्छ। वस्तु, काल, मात्रा, युक्ति आदि कुरालाई विचार नगरी गरिएको भोजन विष समान हुन्छ र यसले आयुको हरण गर्दछ। मनुष्यका लागि अन्न नै सर्वशेष्ठ आहार हो भन्ने प्रसङ्गलाई यहाँ हेरौँ-

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति। वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितं प्रतिभासुखम्।।
तुष्टिः पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्। लौकिकं कर्म यद् वृत्तौ स्वर्गतौ यच्च वैदिकम्।।

कर्मापवर्गे यच्चोक्तं तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम्। (च.सं., सू.- २७/३४९-५०), अर्थात्, प्राणधारी जीवहरू सबैको प्राण अन्न नै हो। त्यसैले यो जीवलोक अन्नका लागि दौडिरहेको छ। वर्ण, प्रसन्नता, राम्रो स्वर, जीवन, प्रतिभा, सुख, सन्तोष, शरीरको पोषण, बल, मेधा - यी सम्पूर्ण कुराहरू अन्नमा नै प्रतिष्ठित रहन्छन्। मनुष्यहरूलाई विशेष रूपमा शरीर सञ्चालनका लागि आवश्यक लौकिक कर्महरू र पारलौकिक कर्महरूको आधार अन्न नै हो। अन्न विना संसारमा रहेर कुनै पनि कार्य सम्पन्न हुन सक्दैन, त्यसैले अन्न सर्वश्रेष्ठ आहार हो। त्यस्तै **प्राणाः प्राणभृतामन्नम्** (च.सं., चि.- २४/६०) अर्थात् प्राणधारी प्राणीहरूको प्राण भनेको अन्न नै हो।

आयुर्वेदले पुरुषार्थ प्राप्तिको प्रधान साधन- शरीरलाई अन्य सबै कुराहरू छाडेर रक्षा गर्नुपर्छ भनेको छ, किनकि शरीर रहँदा मात्र अन्य कर्महरू सम्भव हुन्छन्- **सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्। तद्भावे हि भावानां सर्वभावः शरीरिणाम्।।** (चरकसं., निदान.-६/७)। पथ्यको सेवन गर्ने रोगीका लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन, पथ्यको उपेक्षा गर्ने रोगीहरूलाई पनि औषधीको आवश्यकता पर्दैन, किनकि पथ्यको पालन विना गरिएको उपचार व्यर्थ हुन्छ। अतः यी कुराहरूबाट मनुष्यको स्वाभाविक भोजन अन्न, साग आदि नै हो भन्ने देखिन्छ।

हिंसा/मांसाहारका विषयमा विभिन्न दृष्टिकोण

हत्याद्वारा कसैको प्राण हरण नगर्दासम्म मांस उपलब्ध हुँदैन। तर यस्तो घृणित, जघन्य, आफ्नो पेट भर्नका लागि अर्काको प्राण नै हरण गर्ने जस्तो क्रूर कर्मलाई आध्यात्मिक चिन्तन अपनाउने पूर्वीय दर्शनअन्तर्गतका धर्म, दर्शन, पन्थ, वर्ग, समुदाय सबैले निकृष्ट कर्मका रूपमा निषेध गरेका छन्।

यस श्रृष्टिको आदिम सभ्यताको संवाहक ऋग्वेदमा हिंसालाई निषेध गरिएको छ। यहाँ केही उदाहरणहरू हेरौँ-

दुहामश्विभ्यां पयो अघ्नेयं सा वर्धतां महते सौभगाय। (ऋग्वेद-१/१६४/२७) अर्थात् अबध्य गाईले अश्विनीकुमारहरूलाई दूध दिएर उनीहरूको सौभाग्य बढाउन्। **अद्धि तृणमघ्न्ये विश्वदानीं पिब शुद्धमुदकमाचरन्ती।।** अर्थात् हे अवध्या गौ ! घाँसका तृणहरू खाऊ र स्वच्छ पानी पिउँदै सबै स्थानमा स्वच्छन्दतासँग घुम। वेदमा हिंसाको चर्चा छ भन्ने सन्दर्भलाई महाभारतमा खण्डनका साथ निषेध गरिएको छ - **सुरा मत्स्याः पशोर्मांसं द्विजातीनां बलिस्तथा। धूर्तैः प्रवर्तितं यज्ञे नैतद्वेदेषु कथ्यते** (महाभारत, शान्तिपर्व), अर्थात् वैदिक यज्ञहरूमा सुरापान, माछाहरूको व्यवहार, पशुहरूको मांस, द्विजातिको वलि आदि चर्चामा आएका कुराहरू धूर्त व्यक्तिहरूद्वारा यज्ञमा प्रवर्तन गरिएका हुन्, वेदमा यिनीहरूको सम्मान

छैन। यी सबै कुराहरूबाट के देखिन्छ भने - सबै प्राणीहरूको बाँच्ने अधिकार मनुष्यको जत्ति नै छ, हिंसा गर्नु अपराध हो, कुनै प्राणीको पनि हिंसा नगर्नू इत्यादि वचनहरूद्वारा हिंसाको निषेध गरिएको स्पष्ट हुन्छ। त्यसैले ऋषिहरूले हिंसा गरेनन् र उनैको सन्तति मनुष्य पनि स्वभावतः अहिंसक नै हो, अतः मनुष्य शाकाहारी प्राणी हो।

पातञ्जल योगदर्शन अहिंसालाई धेरै महत्त्व दिएर वर्णन गर्दछ- **अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः** (योगदर्शन- २/३५) अर्थात् कोही साधक अहिंसाको दृढस्थितिमा पुग्यो भने उसको छेउछाउमा हिंसक स्वभाव भएका प्राणाीहरूले पनि परस्परमा मित्रवत् व्यवहार गर्दछन्। ऋग्वेदमा मांसको व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई मृत्युदण्ड दिनुपर्छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ – **यः पौरुषेयेण क्रविषा समङ्क्ते यो अश्व्येन पशुना यातुधानः। यो अघ्न्याया भरति क्षीरमग्ने तेषां शीर्षाणि हरसापि वृश्च।।** (ऋग्वेद -१०/८७/१६)। यहाँ अग्निदेवलाई सम्बोधन गरेर भनिएको छ कि, हे अग्निदेव ! जो राक्षस पुरुषको मांसलाई आफूसँग राख्दछ अथवा मांसको व्यवहार गर्दछ, जो अश्वादि पशुको मांसको व्यवहार गर्दछ अथवा गाईको दूध चोरी गर्दछ, त्यसको सिर काटिदिनुहोस्। शुक्लयजुर्वेदमा विभिन्न प्रसङ्गमा हिंसाको निषेध गरिएको छ। केही उदाहरणहरू हेरौँ – ... **यजमानस्य पशून् पाहि।।** (शुक्लयजुर्वेद -१/१), अर्थात् यजमानका गौ आदि पशूहरूको रक्षा गर्नुहोस्। **घृतेनाक्तौ पशूँस्त्रायेथाम् ...।** (शुक्लयजुर्वेद -६/११) अर्थात् यज्ञमा चाहिने घिउको व्यवस्थाका लागि गोपशुहरूको रक्षा गर। **मा हिंस्यात् सर्वभुतानि** (कुनै पनि प्राणीको हिंसा नगर्नू), **अहिंसा परमो धर्मः** (अहिंसा नै सर्वत्कृष्ट धर्म हो), **सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत्** अर्थात् सम्पूर्ण प्राणीहरू सुखी होउन्, सबैलाई आरोग्य प्राप्त होओस्, सबैले मङ्गलकै दर्शन गरून्, कसैलाई पनि दुःख नहोस्। यहाँ कसैलाई दुःख नहोस् भनिएको छ, प्राण नै हरण गर्ने त कल्पना नै गरिएको छैन।

वैदिक यज्ञमा हिंसा/वलिप्रथा र त्यसको परिहार

प्राणीमात्रको हित गर्ने प्रयोजन रहेको वेदमा प्राणी हिंसालाई प्रोत्साहन गरिएको आरोप कतिपयले लगाउँछन् तर विद्वान्हरूले यसलाई खण्डन गरेका छन्। शास्त्रकारहरूले प्राचीन कालका यज्ञहरू सादा, सात्त्विक रहेका र क्रमशः ब्राह्मणहरूका स्वार्थले यज्ञहरूमा परिवर्तन हुँदै गएको, बाह्य आडम्बर, हिंसादिले प्रवेश पाएको आदि चर्चा गरेका छन्। पहिले पशुलाई यज्ञमा स्पर्शमात्र गरेर छाडिन्थ्यो, तर पछि वध गर्ने कार्य प्रारम्भ भयो। यस कुराको सङ्केत चरक संहितामा गरिएको छ - **आदिकाले खलु यज्ञेषु पशवः समालभनीया बभूवुर्नालम्भाय प्रक्रियत स्म। ततो दक्षयज्ञं प्रत्यवरकालं मनोः पुत्राणां नरिष्यन्नाभा गेक्ष्वाकुनृगशर्यात्यादीनां क्रतुषु पशूनामेवाभ्यनुज्ञानात् पशवः प्रोक्षणमवापुः** (च.सं., चि. १९/४)।

पशुमांसादिको व्यवहार वेदमा नभएको कुरालाई महाभारतमा उल्लेख गरिएको चर्चा माथि नै गरियो। त्यस्तै मांसभक्षण निशाचर, राक्षसको कार्य हो भन्ने कुरा पनि उल्लेख गरिएको छ - **मांसानां खादनं तद्वत् निशाचरसमीरितम्** (महाभारत, अनुशासनपर्व)। जहाँ हिंसाको प्रसङ्ग उल्लेख गरिएको छ वेदमा, त्यो पछिल्लो चरणमा समाजलाई भ्रष्ट बनाउनका लागि बाहिरबाट थपिएको हो भन्ने भनाइ अनुसन्धाता विद्वान्हरूको रहेको छ। वस्तुतः वेद भनेको ज्ञान हो। जसरी सूर्यको प्रकाश प्राप्त भएपछि अन्धकार रहँदैन,

त्यसरी नै वेदको दिव्य ज्ञानमा हिंसादिरूपी अज्ञान, अन्धकार रहन सक्दैन किनभने ज्ञान र अज्ञान, प्रकाश र अन्धकार परस्परका विरोधी वस्तु हुन्।

यज्ञमा पशुबलि, मदिरा आदिको समावेश छ भन्ने प्रसङ्गको चर्चा गरौँ। संस्कृत व्याकरणका अनुसार देवपूजा, सङ्गति र दान गर्नु भन्ने अर्थ दिने **यज्** धातुबाट यज्ञ शब्दको निर्माण हुन्छ। यज्ञलाई अध्वर पनि भनिन्छ। अध्वर शब्दले नै हिंसालाई निषेध गरेको कुरा विद्वान्हरूको छ। वेदले **स्वर्गकामो यजेत** इत्यादि प्रकारले विभिन्न यज्ञहरूको विधान गरेको र यज्ञमा पशुको आलम्भन गर्ने प्रसङ्गको चर्चा छ। आलम्भन भनेको हिंसा भन्ने अर्थ गरेको देखिन्छ तर वस्तुतः आलम्भन भनेको स्पर्श गर्नु भन्ने अर्थ हुन्छ। विवाह र उपनयन कर्म गर्दा एक स्थानमा वरले बधूको हृदय आलम्भन गर्ने र बटुकको हृदय आलम्भन गर्ने प्रसङ्ग आउँछ। यदि आलम्भनको हत्या नै अर्थ गर्ने हो भने यहाँ त वरले बधूका हृदयमा र आचार्यले बटुकका हृदयमा स्पर्श मात्र गर्दछन्। आलम्भन शब्दको अर्थ मीमांसा सूत्रका टीकाकारले यसरी भनेका छन् - **आलम्भः स्पर्शो भवति,** अर्थात् आलम्भको अर्थ स्पर्श गर्नु भन्ने हुन्छ। कहीँ दानका प्रसङ्गमा पनि यसको प्रयोग भएको पाइन्छ। यहाँ स्पर्श अर्थ गर्नाले हिंसाको निषेध हुनजान्छ। यस्तै प्रकारले वेदमा अनेक स्थानमा हिंसाको निषेध गरेका प्रसङ्ग छन् - **यजमानस्य पशून् पाहि, गां मा हिंसीः, अजां मा हिंसीः, अविं मा हिंसीः, इमां मा हिंसीर्द्विपादं पशुम्, मा हिंसीरेकशफं पशुम्, मा हिंस्यात् सर्वभूतानि** इत्यादि सबै प्रसङ्गले गाई, बाख्रा, भेडा, दुईखुट्टे, चारखुट्टे, एक खुर भएका एवम् सबै प्रकारका पशुको हत्या नगर्नू भनेर हिंसाको निषेध गरी सबैको रक्षाको विषयलाई महत्त्व दिएको छ।

वैदिक यज्ञमा पशुलाई आलम्भन गर्ने भन्ने प्रसङ्ग आउँछ। यस सन्दर्भमा पशु शब्दको अर्थलाई विशेष गरेर शतपथ ब्राह्मण ग्रन्थमा प्रश्नोत्तरका शैलीमा स्पष्ट पार्ने काम गरिएको छ। **कतमः प्रजापतिः ?** अर्थात् प्रजापति (प्रजाको रक्षा गर्ने) को हो भन्ने प्रश्नको उत्तरमा **पशुरिति** अर्थात् प्रजापालक पशु हो भन्ने उत्तर दिइएको छ। यहाँ जुन जुन पदार्थ वा शक्तिले प्रजाको पोषण गर्दछन्, तिनै वस्तु पशु पदवाच्य हो भन्ने तात्पर्य गरिएको छ। यस हिसाबले हेर्दा यज्ञमा विभिन्न पशुहरूको चर्चा गरेको देखिन्छ। जस्तै - **नृणां व्रीहिमयः पशुः** - मनुष्यका यज्ञमा अन्नमय पशुको उपयोग हुँदै आएको छ, **यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः** - देवताहरूले यज्ञद्वारा यज्ञ गरे, अर्थात् देवताहरूको यज्ञमय पशु थियो। वेदको षडङ्गमध्येको निरुक्तमा यास्काचार्यले लेखेका छन् कि **अग्निः पशुरासीत्तं देवा अलभन्त** - अग्नि नै पशुरूपमा थियो र उसलाई देवता प्राप्त भए। त्यस्तै **अग्निः पशुरासीत्तेनायजन्त। वायुः पशुरासीत्तेनायजन्त। सूर्यः पशुरासीत्तेनायजन्त** (शु. यजुर्वेद- २३/१७) अर्थात् अग्नि, वायु र सूर्यलाई नै पशुका रूपमा स्वीकार गरेर यज्ञ गरेको प्रसङ्ग यहाँ उल्लेख गरिएको छ । अथर्ववेदमा विभिन्न यज्ञका सन्दर्भमा प्रयोग गरिने गौ, अश्व आदि पशुहरूलाई भिन्न-भिन्न अन्नका रूपमा प्रयोग गरिएको छ। जस्तै - **अश्वाः कणा गावस्तण्डुला मशकास्तुषाः** (अथर्ववेद, ११/३/५) - चामलको कण अश्व हो र चामल गाई हो। यसको विस्तृत चर्चा भएको छ त्यहाँ।

उपर्युक्त सबै प्रमाणहरूले के स्पष्ट हुन्छ भने कुनै पनि वैदिक यज्ञमा मांसलाई प्रयोग गर्ने र त्यसका लागि हिंसा गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छैन, अपि तु निषेध गरिएको छ। जब हिंसालाई नै निषेध गरिएको छ भने मनुष्यले यज्ञमा मांसको प्रयोग गर्छन्, मांसभक्षण गर्छन् भन्ने कुरा पनि असिद्ध हुन्छ। अतः मनुष्य शाकाहारी प्राणी नै हो।

मांसाहारी र शाकाहारीको स्वभावमा भिन्नता :

सृष्टिका प्रारम्भमा नै प्रत्येक जीवको स्वभाव, भोजन आदिको निर्धारण भएको हुन्छ, जसरी शिशु जन्मदै माताको स्तनमा दुध तयार हुन्छ। संसारमा हिंसक प्राणीहरू छन् र अहिंसक प्राणीहरू पनि। कुनै हिंसक जन्तु स्वाभाविक रूपमा शाकाहारी बन्न सक्दैन र कुनै शाकाहारी प्राणीले मांसलाई आहार बनाउन सक्दैन। हिंसक, अहिंसक आदि स्वभाव पहिले नै निर्धारित भएको कुरा मनुस्मृतिकारले यसरी व्यक्त गरेका छन्-

हिंस्राहिंस्रे मृदुक्रूरे धर्माधर्मावृतानृते। यद्यस्य सोऽदधात् सर्गे तत्तस्य स्वयमाविशत्।। (मनु.- १/२९), अर्थात् जन्मपूर्व नै ज-जसको हिंस्रक, अहिंस्रक, कोमल, कठोर, धार्मिक, अधार्मिक आदि जस्तो जस्तो कर्म, स्वभाव विधाताले निर्धारण गरेको थियो, सृष्टिका समयमा तिनै गुणहरू तत्तत्प्राणीमा प्रविष्ट भए। यसबाट हिंस्रक र अहिंस्रक अथवा मांसाहारी र शाकाहारी प्राणीमा भिन्नता भएको स्पष्ट हुन्छ।

गीतामा दुई प्रकारको सर्ग(सृष्टि)का बारेमा अर्जुनलाई कृष्णको उपदेश छ- **द्वौ भूतसर्गौ लोकेऽस्मिन् दैव आसुर एव च।** (गीता - १६/६) अर्थात् यस कर्मभूमि मर्त्यलोकमा प्राणीहरूको सृष्टि दुई प्रकारको छ- दैवी सृष्टि र आसुर सृष्टि। यसका आधारमा हेर्दा दैवी सृष्टिअन्तर्गत सात्त्विक गुणसम्पन्न शाकाहारी प्राणीहरू पर्दछन् भने आसुरी सृष्टिअन्तर्गत मांसाहारी, हिंस्रक प्राणीहरू पर्दछन्। दैवी सृष्टिको यसरी विस्तारपूर्वक वर्णन गरिएको छ -

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः। दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्।।
तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता। भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य भारत।। (गीता- १६/१-२)

अर्थात्, निर्भयता, मनको पवित्रता, तत्त्वज्ञानका लागि दृढतापूर्वक साधनामा लागिरहने, सात्त्विक दान, इन्द्रिय संयम, भगवान्, देवता र मान्यजनप्रति श्रद्धा, पूजा गर्ने, वेदादि सत्शास्त्रको स्वाध्याय गर्ने, सरल पना, मन, वचन र कर्म, तिनै प्रकारले अहिंसा व्रतमा रहने, सत्यवाणी बोल्ने, क्रोधरहित रहने आदि गुणहरू दैवीसम्पद्युक्त व्यक्तिमा रहने गुणहरू हुन्। त्यस्तै आसुरी प्रवृत्तिका व्यक्तिको स्वभावलाई यसरी उपदेश गरिएको छ -

प्रवृत्तिं च निवृत्तं च जना विदुरासुराः। न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते।।
असत्यमप्रतिष्ठं ते जगदाहुरनीश्वरम्। अपरस्परसम्भूतं किमन्यत्कामहैतुकम्।।
अहङ्कारं बलं दर्पं कामं क्रोधं च संश्रिताः। मामात्मपरदेहेष्र प्रद्विषन्तोऽभ्यसूयकाः।।

(गीता, १६/७-८)

अर्थात्, प्रवृत्ति र निवृत्तिको ज्ञान नहुनु, पवित्रता, आचारले रहित हुनु, त्यसै कारणले सत्यताको अभाव हुनु, संसारलाई आश्रयरहित, असत्य, ईश्वरका कारणले नभई केवल स्त्री-पुरुषको संयोगले मात्र बनेको ठान्नु, उक्त विचारले गर्दा स्वभाव एवं बुद्धि नष्ट एवं मन्द भएका, उग्र स्वभाव भएका र अरूको अपकार मात्र गर्ने, दम्भ, मान र मदले युक्त, पूर्ण नहुने कामना लिएर अज्ञानले मिथ्या सिद्धान्तलाई ग्रहण गर्ने, भ्रष्ट

आचरण भएका, विषयभोगलाई नै सुख ठान्ने, विभिन्न आशाले बाँधिएका, काम, क्रोधलाई प्रिय मान्ने, विषयभोगका लागि अन्यायपूर्वक विभिन्न प्रयत्न गर्ने आदि दुर्गुणहरू आसुरी प्रवृत्ति भएका व्यक्तिहरूमा रहन्छन्।

शाकाहारी र मांसाहारीमा हुने शारीरिक बनावट, स्वभाव, खानपानको वस्तु र तरिका आदि भिन्नतालाई यसरी देखाउन सकिन्छ :

१. शाकाहारीका दाँत हुन्छन् भने मांसाहारीका दारा हुन्छन्।
२. शाकाहारीका नङ हुन्छन् भने मांसाहारीमा नङ्ग्रा हुन्छन्, जसका माध्यमले तिनले शिकार गर्दछन्।
३. शाकाहारीको घ्राणशक्ति नम्र हुन्छ भने मांसाहारीको घ्राणशक्ति तीव्र हुन्छ, जसका कारण टाढैबाट सुँघेर आफ्नो शिकार पत्ता लगाउँछन्।
४. शाकाहारीलाई स्वादको अनुभव कम हुन्छ भने मांसाहारीलई स्वादको अनुभव बढी हुन्छ।
५. शाकाहारीमा मासुको पहिचान गर्ने शक्ति कम हुन्छ भने मांसाहारीलाई मासुको पहिचान गर्ने शक्ति बढी हुन्छ।
६. शाकाहारीले पानी मान्छेले जस्तै गरी घुटुघुटु पिउँछन् भने मांसाहारीले चाटेर खान्छन्। शाकाहारीलाई बढी पानि चाहिन्छ भने मांसाहारीलाई कम पानी चाहिन्छ।
७. शाकाहारीले राती आँखा देख्दैनन् भने मांसाहारीले रातभरि हिँडडुल आदि कार्य गर्छन्।
८. शाकाहारीको आन्द्रा लामो हुन्छ भने मांसाहारीको छोटो हुन्छ।
९. शाकाहार हल्का भएकाले ३ घण्टाभित्रमा पचिसक्छ भने मांसाहारलाई पच्न ४-६ घण्टा लाग्छ।
१०. शाकाहारले कुनै रोग उत्पन्न गराउँदै तर मांसाहारले अनेक रोगहरू उत्पन्न गराउँछ।
११. शाकाहारीको शरीर चुस्त, स्फुर्ति हुन्छ तर शाकाहारी मान्छेको शरीरमा बोसो बढेर मोटोपना उत्पन्न हुन्छ।
१२. शाकाहारी व्यक्ति शान्त प्रकृतिको र दयालु स्वभावको हुन्छ तर मांसाहारी क्रूर स्वभावको, निर्दयी, धूर्त, विश्वासघाती, स्वार्थी, हिंस्रक, झगडालु, अधैर्य, कपटी स्वभावको हुन्छ।
१३. शाकाहारीले सदाचारलाई जीवनको अङ्ग नै बनाएका हुन्छन् तर मांसाहारी आचारमा रहन सक्दैनन्।

यी विभिन्न तथ्यहरूलाई हेर्दा मनुष्य स्वाभाविक रूपमा मांसाहारी प्राणी होइन, विशुद्ध रूपमा शाकाहारी प्राणी नै हो भनेर निश्चय गर्न सकिन्छ।

निष्कर्ष :

पूर्वीय दर्शनका मनीषीहरूले तपस्याद्वारा सत्यको खोज, अनुसन्धान गरी मनुष्यहरूको कल्याणका लागि सार रूपमा अभिव्यक्त गरिएका कुराहरूमध्ये भोजन सर्वाधिक महत्त्वको विषय हो। उपनिषद्ले पनि महत्त्वका साथ यसलाई स्वीकार गर्दछ- **आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः** । भोजनअनुसारकै रस बन्दछ र क्रमशः रक्त, मांसादि शरीरका सात धातुहरू बन्दछन्। अनि बुद्धिमा, मनमा पनि त्यस्तै प्रभाव पर्दछ। **दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जलं च प्रसूयते। यदन्नं भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा।।** भने जस्तै भोजनअनुसारका सन्तान हुन्छन्। यसरी विचार गर्दा

आफूलाई श्रेष्ठ ठान्ने विवेकशील मनुष्यले समृद्धि र उत्कृष्ट चिन्तनका लागि आश्रय, काल, भाव, स्वभाव, वाणी, संसर्ग आदिका माध्यमले पवित्र आहारलाई ग्रहण गर्नुपर्छ।

माथि भनिएअनुसारको उत्तम र निरापद आहार शाकाहार नै हो। सृष्टि, प्रकृति, स्वभाव, शारीरिक संरचना आदिका आधारमा मानिस शाकाहारी प्राणी नै हो। मानव सभ्यताको आदिम ग्रन्थ ऋग्वेददेखि लिएर ब्राह्मणग्रन्थ, आरण्यकग्रन्थ, उपनिषद्, षड्दर्शन, वेदाङ्ग, स्मृति, धर्शास्त्रका साथै अर्वाचीन कालसम्मका सम्पूर्ण पौरस्त्य वाङ्मयमा मनुष्य मांसाहारी हो भन्ने कुरा काहीँ पनि उल्लेख गरिएको छैन। बरू मनुष्यहरूले, यज्ञकर्ताहरूले देवताहरूसँग अन्न, सागपात, दूध आदिको माग गर्दै गौ आदि प्राणीको रक्षाका लागि अनुरोधका साथ इन्द्रादि देवतालाई यज्ञमा आह्वान गरेका छन्। शास्त्रहरूमा हत्याहिंसामा संलग्न हुने र मांसको व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई राक्षसको संज्ञा दिएर प्राणदण्ड दिनुपर्ने कुराको उल्लेख गरिएको छ। वैदिक यज्ञमा हिंसाको प्रसङ्गलाई स्वार्थी र धूर्तहरूले पछि थोपरेका हुन्, सर्वकल्याणको प्रयोजन भएको वेदमा वास्तवमा हिंसाको प्रसङ्ग छैन भनेर ऐतिहासिक ग्रन्थ महाभारतमा उल्लेख गरिएको छ। अनन्त शक्ति, सामर्थ्य प्राप्त गर्न समर्थ, पाञ्चभौतिक शरीरले युक्त विवेकशील, ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियले युक्त, ऋषिपरम्पराप्राप्त आर्षज्ञानले सम्पन्न, जगत्को कल्याणार्थ साधनरूप मनुष्य ईश्वरीय सृष्टिको सर्वोत्कृष्ट रचना हो। एकान्त स्थानमा जङ्गलका कन्दमूल, झारपातहरू खाएर तपस्या गर्ने, संसारलाई नै आफन्त मान्ने, उदात्तभावले सम्पन्न तपोधन ऋषिमुनिहरूको सन्तान भएको मनुष्य मांसाहारी होइन, शाकाहारी नै हो।

अन्य प्राणीहरूले सृष्टिको नियमलाई अवलम्बन गरिरहेका छन् तर मनुष्य स्वभाव विपरित मांसाहारमा प्रवृत्त हुँदै गयो, जसका कारण एड्स्, प्लेगलगायतका विभिन्न रोगहरू उत्पन्न हुँदै गए। यस्ता विभिन्न रोगहरूले मानव अस्तित्व नै सङ्कटमा पर्ने खतरा बढ्दै गएको देखिन्छ। डाक्टरहरू र अस्पतालहरू दिनदिनै बढ्दै जाँदा पनि मनुष्य स्वस्थ हुने लक्षण देखिँदैन। प्रकृतिमा स्वच्छन्द रूपमा विचरण गर्ने पशुपक्षीहरूका प्रकृति नै अस्पताल, डाक्टर, औषधी, सबै कुरा छ र यिनीहरू स्वस्थ र उन्मुक्त भएर बाँचेका देखिन्छन्। मांसाहारका कारण नैतिकता, अनुशासन, मर्यादा आदि मानवीय गुणहरूमा क्षयीकरण भएको छ, जसका कारण विश्वमा नै अशान्ति, युद्ध, हत्याहिंसा, दुराचार, व्यभिचार, भ्रष्टाचार आदिले प्रश्रय पाएका छन्। अतः यी सबै दुष्प्रवृत्तिहरूलाई निराकरण गर्दै सभ्य, समृद्ध व्यक्तिले युक्त सुन्दर, शान्त, समृद्ध संसारको निर्माणका लागि मनुष्यले शाकाहारी जीवनशैली अपनाउनु अपरिहार्य भएको छ। प्रस्तुत आलेखसँग सम्बन्धित पूर्वीय मान्यतामा सृष्टि, पौरस्त्य चिन्तनको कसीमा डार्बिनको विकासवाद, वैदिक यज्ञको पशु, वैदिक यज्ञमा हिंसा, वैदिक कालिन मानव समाज आदि विषयहरू अनुसन्धेय रहेका छन्।

सन्दर्भसामग्रीसूची

अन्नंभट्ट (२०७८) *तर्कसङ्ग्रह,* व्या. डा. रघुनाथ नेपाल, दाङ : शिवप्रसाद न्यौपाने।

गोयन्दका, हरिकृष्णदास (२०६१), *ईशादि नौ उपनिषत्* (हि.अ., पच्चीसौँ सं.), गोरखपुर : गीताप्रेस।

गोयन्दका, हरिकृष्णदास (२०६०), *श्रीमद्भगवद्गीता* (रा.भा., हि.अ., आ.सं.), गोरखपुर : गीताप्रेस।

गौतमः (२०६९), *न्यायदर्शनम्* (सा.सं.), वात्स्यायनभाष्यसहित, हि.व्या.- ढुण्डीराज शास्त्री, वाराणसी : चौखम्बा संस्कृत भवन।

चौधरी, गुञ्जेश्वर (ई.सं. २०१६), *चाणक्यनीतिदर्पण,* हि.अ., वाराणसी : चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन।

नारायणपण्डित (१९८७), *हितोपदेशः,* हि.व्या.- पं. रामेश्वर भट्ट, वाराणसी : चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।

प्रपन्नाचार्य, स्वामी (२०७५), *वेदमा के छ ?*, (द.सं.), काठमाडौँ : साझाप्रकाशन।

भट्टाचार्य, विश्वनाथपञ्चानन (२०६३), *न्यायसिद्धान्तमुक्तावली,* सं.व्या. - पं. श्रीकृष्णवल्लभाचार्य, वाराणसी : चौखम्बा संस्कृत संस्थान।

मिश्र, वाचस्पति (ई.सं. २०११), *साङ्ख्यतत्त्वकौमुदी,* हि. व्या. - पं. ज्वाला प्रसाद गौड, वाराणसी : चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन।

करपात्रीजी (२०५३), *मार्क्सवाद और रामराज्य,* गोरखपुर : गीताप्रेस।

चरक, महर्षि (ई.सं. २०२२), *चरक संहिता* (द्वितीय भाग), हि.व्या. - डा. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, वाराणसी : चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन।

शर्मा, गङ्गा सहाय (ई.सं. २०१६), *ऋग्वेद,* दिल्ली : संस्कृत साहित्य प्रकाशन।

शर्मा, चन्द्रधर (ई. सं. २०१०), *भारतीय दर्शन : आलोचना और अनुशीलन,* पु.मु., वाराणसी : मोतीलाल वनारसी दास।

शास्त्री, चूडामणि (२०५६), *यजुर्वेदसंहिता,* (ने.व्या., दो.सं.), काठमाडौ : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार।

स्वामी, भाष्यम् (ई.सं २०११), *बृहदारण्यकोनिषद्* (द्वि.सम्.), मेलुकोटे : संस्कृत संशोधन संसत्।

स्वामी, भाष्यम् (ई.सं २०११), *छान्दोग्योपनिषद्* (द्वि. सम्.), मेलुकोटे : संस्कृत संशोधन संसत्।