

“वेदों में मनुष्योचित भोजन का विधान”

आगधज्ञान राशि वेदों में “मानवोचित आदर्शों तथा कर्तव्यों” का एवं मानसिक” वाचिक तथा शारीरिक बल वृद्धि के उपाय लिखे हुए हैं। उन्हीं उपायों में से मनुष्योचित भोजन का भी विधान है। अथर्ववेद में यह वर्णन दिया हुआ है। मन्वार्थ स्पष्ट समझ में आ सकता है।

“ब्रीहि मत्तं यवमत्तं, प्रथो मरषमथा तिलम्
एव वां मागोविहितो रत्नधेयाय दत्नौ मा
हिसिष्टं पितरं मातरञ्च । अ. ६/१४०/२

हे मनुष्यों तुम लोग, (श्रीहिमत्तं) चावल गेहूँ, आदि (यवमत्त) जौ, आदि तथा उर्द, मूंग, अरहर तथा (तिलमत्त) तिल आदि का सेवन करना। (र.व.वां भागो) इन्हें स्त्री पुरुषों के लिए बनाया है। दाँतों से यह रमणीक भोज्य पदार्थ सेवन करो, तथा रक्षक वृक्ष फल फूल आदि मातरं च गौर बकरी, आदि दुग्ध प्रधान जाति की (हिसिष्टं) हिंसा मत करो।

यजुर्वेद में लिखा है “ गोधूमाश्च मे माषाश्च में नपूराश्च में यज्ञेन कल्पन्ताम” । इन अन्नो में फल मेवा “रस” आदि उपलक्षणी भूत हैं। पृथ्वी माता जो अन्न उत्पन्न करती है, वह प्राणी में दूध ही होता है। यह दूध सूर्य की किरणों से पककर शुष्क हो जाता है। दूध की गोलियाँ करोड़ों टन गेहूँ, चावल-मूंग, मक्का, बाजरी आदि संग्रह करके बाजार, व्यापार विनिमय करके इन्हें पीसकर पकाकर सैकड़ों व्यंजन बनाकर हम खाते हैं। दूध, शहद, घी इत्यादि पौष्टिक तथा कृत्ति वर्धक भोजन मनुष्य के लिए वरदान है। गायें हरी हरी घास खाकर जो जुगाली करती हैं, उससे हरी घास के हरे हरे रस को सफेद बना देती हैं। यह श्वेतिमा गाय के उदर में, प्राँतो की रगड से उत्पन्न होती है। रबडी, दही, मक्खन, छाँछ, घी, पनीर आदि स्वादिष्ट शक्तिशाली भोजन है।

संसार भर के वैज्ञानिक फलों के उद्यान में से फूलों के रससे एक बूंद भी शहद उत्पन्न नहीं कर सकते। परन्तु शहद की मक्खी बारीक वालों के बराबर डंकों से फूल के रससे मीठी मीठी शहद की बूँदें निकाल सकती हैं। वेदों के पारदर्शी मनु महाराज ने “मनुस्मृति” लिखी है। उसमें लिखा है “वेद प्राणिहितो धर्मः अधर्मसाद विपर्ययः। अर्थात् वेद में “विधान” से कर्तव्य कर्म धर्म है। इसके विरुद्ध अधर्म है।

जो लोग यह कहते हैं कि, इन भेड बकरी मछलियों का क्या होगा? अतः यह खाने के लिए बनाई गई हैं। इसका उत्तर एक जर्मन दार्शनिक देता है। जार्ज मोनियर अपने समय का दार्शनिक कहता है “यह विश्व विशाल काय इंजन के बोल्ट और पुर्जें संसार के प्राणिमात्र हैं। परमात्मा एक विद्वान इंजिनियर के समान विश्व का निर्माण कर्ता है। उसीने जीवों को इस प्रकार फिट करके इस इंजिन को बनाया है। इसमें कोई जीव या तृण पत्ता व्यर्थ नहीं है। हर पत्ता किसी न किसी प्राणी का भोजन है। वह सर्वज्ञ है। वेद कहता है।-

“संस्त्रिचामि मधुना धृतेन” (अ. २/२६/४०)

हे मनुष्य घी दूध मधुद्वारा मैं तुझे पुष्ट करता हूँ। भोजन सात्विक होने से सद्बिचार सत्य सदाचार में रूचि होती है।

“जैसा खावे, अन्न वैसा बनेगा मन”

जैसा पिये पानी, वैसा बोले बानी”

मांस, अण्डा, मद्यदि सेवन का वेदों में निषेध है।

“अर्मान खादचि के शवास्तानितो नाशयामसि”

अण्डा। गर्म। तथा कच्चा । अथर्व ४-२६/६

मांस खाने वाले जन्तुओं का नाश या दूर भगा देवें।

“वर्जयेन्मधुमांसञ्च - मनुस्मृति - १-१७७

सिंह भेडिया चीतादि जानवर मांस भक्षी हैं। क्रोध की मात्रा मांसादि खाने से बढ़ती है। सात्विक भोजन “रस्याः सिग्धास्थिराहृद्याः आहाराः सात्विक प्रियाः। गीता। तामस भोजन विचार खराब करता है। काम, क्रोध, लोभ मोह बढ़ते हैं। अतः एव मानवता तथा शान्ति लाने के लिए वेदोक्त भोजन विधान का जानना मानना अति आवश्यक है। पृथिवी पर ३ रत्न हैं।

पृथिव्यां त्रीणि रत्नानि
जलमन्नं सुभाषितम्।

मूर्खः पाषाण खण्डेण

रत्न संज्ञा विधीयते ॥ नीतिसार -

जल, अन्न और सुभाषित। विद्वान लोग इन ३ रत्नों का संग्रह कर लाभ उठाते हैं। मूर्ख लोग तो, हीरा पन्नादि पत्थरों को रत्न समझ बैठे हैं।

प्रस्तुति - रमेशचन्द्र पाठक