

શરીરના આરોગ્યની વાત કે તંદુરસ્ત રહેવાની કળા વગેરેની વાત આવે ત્યારે ઉપવાસને ચોક્કસ યાદ કરાય. ઉપવાસ આરોગ્ય માટે ઉત્તમ છે જ તે તો નિર્વિવાદ છે અને તેમાં પણ સ્વભાવતઃ મંદાગ્નિ-વાળી વર્ષાઋતુમાં તો વ્રત રૂપે ઉપવાસ તો વારંવાર વરસે. દરેક ધર્મમાં ઉપવાસને આગવું મહત્વ આપીને આરોગ્ય જાળવણીનાં હેતુસર સમાવેશ કર્યો છે. હિન્દુ ધર્મમાં અગિયારસ, નવરાત્રિ, પૂનમ, અમાસ, આઠમ, પ્રદોષ ઉપરાંત વ્રત અને તહેવારના ઉપવાસ. મુસ્લિમ રોજા એ પણ ઉપવાસ જ છે. જૈન ધર્મ તથા બૌદ્ધ ધર્મમાં ઉપવાસને જ ઉત્તમ વ્રત તરીકે ગણવામાં આવ્યું છે. દુનિયાના સૌથી મોટા ઉપવાસી ભગવાન શ્રી મહાવીરને ગણવામાં આવે છે. ધર્મ સાથે તો ઉપવાસનો નાતો છે જ તેનાથી વધારે નજીકનો નાતો અધ્યાત્મ સાથેનો છે. શરીરની શુદ્ધિ, મન તથા ઇન્દ્રિયોનો સંયમ, ચિત્ત શુદ્ધિ એ ઉપવાસથી સિદ્ધ કરી શકાય છે.

ઇન્દ્રિયો નિર્મળ બનતાં પોતાનું કાર્ય નિર્વિરોધ કરે છે. આયુર્વેદમાં રોગના કારણરૂપે ‘અસાત્મ્ય ઇન્દ્રિયાર્થ સંયોગ’ બતાવ્યું છે. એટલે કે ઇન્દ્રિયોનો પોતાના વિષયોની સાથેનો સંયોગ ખોટી રીતે થવો તેને રોગ થવાનું કારણ માનવામાં આવ્યું છે. હિન્દુ ધર્મમાં કોઈપણ શુભ કાર્ય કરાતું હોય તે દિવસે, ધાર્મિક પ્રસંગે પૂજામાં બેસનારે ઉપવાસી રહેવાનું હોય છે જેથી મન પૂજામાં જ રહે.

જો કે આપણે ત્યાં અત્યારે કરાતા ઉપવાસ તો વિકૃત થઈ ગયા લાગે છે. જાણે કે ઉપવાસ નહીં પણ ઉપહાસ થતા ન હોય! ઉપવાસ એટલે પૂરા દિવસ દરમિયાન ફક્ત ગરમ પાણી પીવું, પાચન કરતા અવયવોને પાચન ક્રિયામાંથી મુક્તિ આપવી. પેટ ભરીને કરેલા ફરા-ળવાળા ઉપવાસ એ કંઈ ઉપવાસ નથી. ફરાળ કરીને કરતા ઉપવાસ એ તો સ્વાદેન્દ્રિયોને પ્રલોભન આપવાની અને

પોતાની જાતને છેતરવાની વાત છે. ફરાળ એ ફળાહારમાંથી અપભ્રંશ થઈને વ્યવહારમાં આવેલો શબ્દ છે જે એટલો બધો પ્રચલિત થયો કે ફળાહાર અને ફરાળ બંનેના અર્થ જ બદલાઈ ગયા!

● લાંબા ઉપવાસ કરનાર, અશક્ત, વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ ઉપવાસ કરવાથી અશક્તિ ના અનુભવે તે માટે ફળાહાર અસ્તિત્વમાં આવ્યો હશે. પણ આપણે તો અગિયારસમાં અગિયાર રસવાળી ફરાળી વાનગીઓથી થાળ અને પેટ બંનેને ભરી દીધાં. ફરાળમાં ખવાતાં બટાકા, શક્કરિયા, કેળાં, દૂધ-દૂધની ખીર, આઈસક્રીમ, શ્રીખંડ, બાસુંદી, બરફી, રાજગરાની પૂરી, સાબુદાણાની ખીચડી, ખજૂર પાક, ટોપરા પાક બધું જ કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ફેટને વધારનાર અને આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ કફને તથા તમોગુણને વધારનાર છે.

વૈદ્ય
રાજલ
શુક્લ

● ઉપવાસી શરીર સ્ફૂર્તિલું, નીરોગી હોય તેના બદલે ફરાળથી તમોગુણ વધારીને પ્રમાદી બની જાય ત્યારે ઉપવાસનો હેતુ આત્માભિમુખ થવાનો છે તે જ માર્થો જાય છે. ફરાળ અને ઉપવાસને કોઈ સુસંગતતા નથી. ફરાળવાળા ઉપવાસથી તો શરીરને નુકશાન જ થાય છે.



ઉપવાસ શા માટે?

ઉપવાસમાં કરાતો ફરાળ શરીરને નુકસાનકારક

- ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ઉપવાસ એટલે ઇશ્વરની નજીક વાસ (રહેવું) કરવો. ભગવાનની નજીક જવા માટેનો પ્રયત્ન કરવો.
- ઉપવાસને બંધ બેસે તેવો જ એક બીજો શબ્દ છે અનશન - એટલે કશું જ ખાવું નહીં. આપણે જે નકોરડા ઉપવાસ કરીએ છીએ તે અને નિર્જળા ઉપવાસ એટલે જેમાં પાણી પણ પીવામાં ન આવે તે.
- ઉપવાસનો બીજો પર્યાય છે લંઘન. જે આયુર્વેદમાં પંચકર્મ પહેલાં અને તાવમાં તથા અમુક રોગોમાં ચિકિત્સા રૂપે કરાવવામાં આવે છે. પહેલાના જમાનામાં બોટલથી દવાઓ ન ચડાવવામાં આવતી ત્યારે દર્દીને લંઘન કરાવી મુલુરૂ-મુલુરૂ એટલે વારંવાર દવાઓ અપાતી. હજી પણ કેટલાક રોગોમાં આ પ્રમાણે દવાઓ અપાય છે. સમાચારપત્રોમાં ઘણી વખત વાંચવા મળે છે તે લંઘનમાંથી જ ઉદ્ભવેલો લાંઘણ શબ્દ.
- ન અન્ન લંઘન અને લઘુ અન્ન લંઘન એમ બે અર્થ કરવા પડે તેવી પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે. હાલના સંજોગોમાં લંઘન શબ્દથી જ મારાસો વિચલિત થઈ જાય છે ત્યારે લઘુઅન્ન એટલે કે માત્રામાં ઓછું