

प्रासुठ विधि ँव सावधानियाँ

प्रासुक विधि एवं सावधानियाँ :

1. सयमी या ब्रती किसी भी वनस्पति को या तो रस के रूप में, साग में रूप में, शेक (गाढा रस) के रूप में चटनी के रूप में लेते हैं | फल के रूप में जैसे गृहस्थ लेते हैं वैसे नहीं लेते |
2. फलों को जैसे नाशपाती, सेव, केला, अंगूर, आलू बुखारा, 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 | फलों का अचित्त करने का तरीका यह है की फल पानी में 10 मिनट तक पडा 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 उपर 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 की गर्म पानी में डालने से फल मुलायम पड जाते हैं व उसमें स्वाद नहीं रहता उनसे मेरा निवेदन है की वे स्वाद को दृष्टी में न रखकर भोजन शुद्धि को दृष्टी में रखे अन्यथा अहिंसा महाव्रत नहीं पल सकेगा |
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 की अंगुल के असंख्यातवे 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 टुकड़े नहीं करना चाहिये, यदी उबालकर चटनी बांटते हैं, तो टुकड़े भी प्रासुक रहेंगे जैसे टमाट कैथा अमरूद आदि बीज वाली साग |
6. खरबुजा, पपीता, पका आम, चीकू इनका छिलका तथा बीज अलग करके शेक (मिक्सी से फेंटकर) बना ले, लेकिन इसमें कोई टुकडा नहीं रहे | यह टुकडा अप्रासुक माना जाता है |

प्रासुक विधि एवं सावधानियाँ :

- 7 . नींबू, मौसम्मी के दानें अप्रासुक होते हैं, अतः उन्हें गर्म न करे, बल्कि रस निकाले वही प्रासुक है, अनार, मौसम्मी, 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 रखे नहीं तो करीब 30 मिनट बाद से विकृत (खराब) होने की संभावना रहती है | नारियल, पानी, काली मिर्च, नमक आदि डालकर चलाने के प्रासुक होता है |
- 8 . कच्ची मुंगफली, चना, मक्का ,ज्वार, मटर आदि जल में उबालकर या सेंककर प्रासुक करें तथा सुखी मुंगफली, उडद, मुंग, चना आदि को साबुत नहीं बनायें | क्योंकि इनके बीच में ब्रस 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 की अग्नि पक्क, जल और साग सब्जी अधिक जल्दी हजम हो जाती है एवं वात पित्त कफ का प्रकोप न होने से शरिर निरोग रहता है |
- 11 . ड्राईफ्रूट जैसे - काजू बादाम पिस्ता मुंगफली के दो भाग करके एवं मुनक्का को बीज रहित करके दे |
- 12 . किशमिश, मुनक्का को जल में गलाने से उनके तत्व निकल जाते हैं या तो गलाये नहीं यदी गलायें तो उसका जल अवश्य चलायें | मुनक्का गलाने के बाद साधु को देने में भी अच्छा महसूस नहीं होता है |
- 13 . घुना अन्न जैसे - चना, बटरा, (मटर), मूंग, उडद आदि तथा बरसात में फफुंटी 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 दिखाये |
- 15 . कच्चे गीले नारियल को घिसकर बुरादा बनने के बाद गर्म करके बांटकर चटनी बनाने से ही प्रासुक होता है |
- 16 . भोजन सामग्री को दुसरी बार गर्म करना, कम पकाना (कच्चा रह जाना), ज्यादा पकाना (जल जाना) यह द्विपक्वाहार कहलाता है | यह साधु के लेने

प्रासुक विधि एवं सावधानियाँ :

योग्य नहीं होता है तथा आयुर्वेद में भी ऐसे भोजन का विषवर्धक माना गया है | चौको 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 सुर्योदय से दो घड़ी पश्चात तथा सुर्योस्त से दो घड़ीपूर्व के बीच दिन में बनायें, अंधेरे में या रात्रि में बनाने से अभक्ष्य हो जायेगी |
- 19 . जो साधु यदी बुरा या गुड नहीं लेते हैं तो उनके लिये छुहारे का पाऊडर या चटनी सामग्री में मिलाकर भी दे सकते हैं |
- 20 . जीरे आदि मसाले खडे नहीं डाले 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 टमाटरो का सॉस 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 |

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 दे ताकी जलगतें जीवो का पीडा 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 छान्ना 36 इंच लंबा और 24 इंच चौडा हो तथा जिसमें सुर्य का प्रकाश न दिख सके और कपडे का छान्न सफेद हो तथा गंदा एवं फटा न हो |
4. जीवानी डालने के बाद छान्ने को बाहर सुखी जगह में निचोड देवें कभी बाल्टी में न निचोडें क्योकी बाल्टी में निचोडने से जीवानी के सारे जीव मर जायेंगे |
5. आहार के योग्य जल के साधन : कुएँ का, बहती नदी का, झरने का व्यवस्थित कुण्ड / बावडी का, चौडी बोरिंग जिसमें जीवानी नीचे तक पहुंच जावे, छत पर वर्षा का जल हौज में इकटठा करने चुना डालने पर भी चौके के लिये उपयोग कर सकते है |

दुग्ध शुद्धि :

स्वच्छ बर्तन में प्रासुक जल से गाय, भैंस के थनो को धोकर, पोंछकर, दुध दुहना चाहिये | और दुहने के पश्चात् छान्ने 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 में संमूर्च्छ न जीव उत्पन्न हो जाते है |

दही शुद्धि :

उबले दुध को ठंडा करके बादाम, लाल मिर्च, मार्बल का टुकडा मुनक्के, सिक्का या नारियल की नरेटी का एक छोटा टुकडा धोकर उसमें डाल दें, जिससे दही जम जाता है (यदि दही गाय के दुध का हो तो साधू को सुपाच्य रहता है) छाँछ बनाते समय उसमें घी न रहे ऐसी छाँछ अच्छी मानी जाती है |

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 | यदी 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 बनावे बाजार का शोध का घी कदापि उपयोग न करें |

सर्वोत्तम तो यही है कि बजाय घी के शुद्ध तेल अपने सामने किसी एक्सपेलर को धुलवाकर लिया जाये, ह्य एक बार निकला हुआहतेल कई माह तक शुद्ध रहता है ह और उसे ही आहार बनाने में प्रयुक्त किया जाये |

घी से ज्यादा शक्ति बादाम में बतायी जाती है |बजाय 100 ग्राम घी के यदि साधु को आहार में 57 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 सकता हैं|

जैन समाज को एक ऐसी दुग्ध सोसायटी बनानी चाहिये जो शुद्ध घी ह्यआगम की मर्यादा के अनुसार ह बनाकर श्रावकों को आहार के लिये सप्लाई किया करे |

गुड की शुद्धि :

आजकल चौको मे बाजार का गुड छानकार उपयो मे लाते है, वह अशुद्ध रहता है | इसलिये कई क्षेत्रो जैसे (म.प्र.) के आहार जी, करेली, रहली, पटनागंज, इंदौर मे शुद्ध गुड बनता है | वह गुड मंगवाकर उपयोग मे लेना चाहिये |

गुड बनाने मे हाने वाली अशुद्धियाँ : गन्ना उत्पादन मे रासायनिक खाद का प्रयोग होता है और की ट मारने को कीट नाशक दवा डालते है | गन्ना काटते समय मजदूर झुठा गन्ना डालते है | गन्ना केशर को बैगर फिल्टर के पानी से साफ करते है कड़ाई की सफाई अन्दर पैर रखकर करते है | कड़ाई मे से लोग राद सीरा रोटी से भी निकाल लेते है गुड मे रंग मिलाते है गुड को साफ करके चुना डालते है गुड बनाने मे केमिकल्स का उपयोग करते है |

गुड बनाने समय रखने योग्य सावधानियों: (1) खाद गोबर का डालें (2) कीटनाशक नही डाले (3) आदमी को पहले गन्ना खाने दे (4) कड़ाई के उपर शेड बनायें और मच्छर जाली से कोटेड करे (5) सेड के अंदर जुत नही पहने (6) कड़ाई मे लकडी डालकर उस पर बैठकर सफाई करे (7) रंग नही डाले (8) भिन्डी के जुस से साफ करें (9) केमिकल्स का उपयोग नही करें

गुड बनाने की विधि : गन्नो को छने जल से धोकर और मशीन को प्रासुक जल से धोकर रस निकलवाकर एक पतीली या कड़ाई मे उबालने पर एक चम्मच दुध, डालकर उपर से मैल निकालकर गुड को साफकर लें इसके बाद उसमें दो चम्मच शुद्ध घी डाल दे | जब गुड की चाशनी खूब गाढी हो जाये तब कड़ाही नीचे उतारकर उसे ठण्डा होने तक चम्मच से चलाते रहे इस तरह शुद्ध गुड बन जायेगा

आटा की शुद्धि :

आहार के लिये जो आटा प्रयुक्त किया जाये उसका गेहूं अच्छी तरह धुला एवं सूखा हुआ होना चाहिये | आजकल श्रावक मर्यादा का तो ध्यान रखते हैं पर गेहूं 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 गेहूं आता है उसमें खाद तथा दवाईयों का अंश मौजूद रहता ही है जो अंश मौजूद रहता ही है | जो अशुद्ध एवं अभक्ष्य है, एवं वह स्वास्थ्य के लिये हानिकारक भी है ,इसलिये सभी डॉ | भी आज यही करने लगे हैं कि गेहूं धोकर ही काम में लेना चाहिये | लेकिन आज श्रावक इन कामों में बड़ा प्रमादी है, वह गेहूं धोने व सुखाने के पचडे में नहीं पडना चाहता है| यदि कुझ समझदारी भी है तो गेहूं को गीले कपडे से पोछ लेता है, जो बिल्कुल अनुचित है, ऐसा आटा कदापि योग्य नहीं होता|

मसाले आदि की शुद्धि :-

भोजन में प्रयोग में लाये जाने वाले मसाले धुले एवं सुखे हुये होने चाहिये और इनकी मर्यादा आटे के बराबर है ,इसका भी ध्यान रखना चाहिये | आजकाल मसाला धोने का रिवाज बिल्कुल उठ गया है, जो कि अनुचित है | उसकी शुद्धि का पुरा ध्यान दिया जाना चाहिये| आहार के बाद मो मंजन किया जाता है वह भी अमर्यादित और अशुद्ध प्रयोग में लिया जाने लगा है , इसकी मर्यादा भी मसालो के बराबर ही है (यदी घर का बना मंजन है तो) बाजार का तो अशुद्ध ही है |

हींग शुद्ध कौन सी मानें :

हींग दो प्रकार की अफगानिस्तान से आती है |

- 1 . हींग दाना : यह पेड का दूध होता है | यह अफगानिस्तान से बोरे पैकिंग में आता है यह बिल्कुल शुद्ध होता है यह साधुओ को आहार में दे सकते है |
- 2 . हींग तालाब जो अशुद्ध है श्रावक के लेने योग्य भी नहीं है |

ड्राईफूट कैसे रखें :

गर्मी के समय में उन्हें गीले कपड़े से पोंछकर धूप में सूखा 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 ड्राईफूट महंगे रहते हैं इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये यह श्रावक का विवेक है |

द्विदल क्या है :

दो दल वाले अनाज/दाल (मूंग, उडद,चना, मोंढ ,अरहर, मसूर आदि अन्न) जिनकी दो दाले - फाड़ें होती है, ऐसे अन्न दही, छाछ (कच्चा, पक्का) के साथ देने से जीभ की लार के माध्यम से ब्रस जीव पैदा होते हैं, और नष्ट होते हैं | जिन दालो का आटा बनता है वे द्विदल होते हैं जिनका तेल निकलता है जैसे मुंगफली बादाम आदि के साथ द्विदल नहीं होता है

विवर्ण, अपक्व ,सडा, गला, विगन्धी, विरस, अतिजीर्ण ,अहितकर तथा अशुद्ध अन्न के सम्पर्क से भी अग्नि चटचटाने लगती हैं |

पुन : गर्म किया हुआ अन्न (भोजन), अंकुर निकला हुआ तथा दस दिन तक कांसे के बर्तन में रखा हुआ अन्न नहीं खाना चाहिये |

दही और छाछ के साथ केला, दुध के साथ नमक, कांजी के साथ कचौडी -जलेबी, गुड, पपील दही भातिं गाढा सतू नहीं खाना चाहिये |

घृत और जल को छोडकर रात्रि में बनें हुए पदार्थ, केश या कीट युक्त पदार्थ तथा पुन : गर्म किया गया भोज्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए |