

मांसहार किन नगर्ने

लालमणि पोखरेल*

सार:

प्रस्तुत अध्ययन वर्तमान मान्छेका आचारका विषयमा सन्धान गर्ने सन्दर्भमा तयार पारिएको हो । हाल संसारका अधिक मानिस मांसहारमा लीप्त देखिन्छन् । मानिसका लागि मांसहार जैविक, आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक दृष्टिले उपयुक्त छ कि छैन ? भन्ने जिज्ञासा परिपूर्ति गर्ने उद्देश्यले यस आलेखको तयारी गरिएको हो । मुख्यतः पुस्तकालयीय अध्ययनमा आधारित प्रस्तुत अनुसन्धानमा मांसहारका नकारात्मक पाटालाई उजागर गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । यस आलेखबाट मांसहार मानव स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त छ कि छैन ? हाम्रो आध्यात्मिक जीवनमा मांसहारलाई किन वर्जित ठानिन्छ भनी जिज्ञासा राख्नेहरू लाभान्वित हुनेछन् ।

मुख्य शब्दावली: कृष्णभावनामृत, आहार शुद्धी सत्त्व शुद्धी, अहैतुकी सत्त्व गुण, आत्मवत् सर्वभूतेषु, प्राणीघात नगर्ने शील, गोमेध, अश्वमेध, नरमेध, अजमेध, अध्वर ।

विषय प्रवेश

कृष्णभावनामृत संघमा भक्तलाई चार चिजको निषेध गर्न सुभाइन्छ । ती हुन्: मांसहार, मद्यहार (जाँड, रक्सी, खैनी, तमाखु, बिडी, चुरोट आदि), द्यूतक्रीडा (जुवा, तास) र व्यभिचार (परस्त्री वा परपुरुष गमन वा अवैध यौन सम्बन्ध) । यी चार चिज छाड्न अहिलेको भौतिकवादी र नास्तिक संसारमा कठिन मात्र होइन धेरैका लागि असम्भवजस्तै छ । त्यही भएर यस संस्थामा धेरै भक्तहरू रहर गरेर पुगे पनि टिक्न सक्दैनन् । किनकि उनीहरू यी चार आचारबाटै तर्सिहाल्छन् । धेरै मानिसको वर्तमान जीवन यही चार आचारमै लीप्त छ । कथन नै छ “आहार निद्रा भय मैथुनञ्च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्” अर्थात् आहार, निद्रा, भय र मैथुन यी चार चीज पशु र मानिसमा समान छन् । मस्त पयखानु, सुत्नु, सुरक्षित रहनु र मैथुन गर्नु वर्तमानका अधिकांश मान्छेले बुझेको जीवनको एक मात्र सार्थकता र रमाइलो हो । हाम्रोमा त आजकाल आहारका सन्दर्भमा मांस र मद्य विना कुनै भोज तथा पार्टीको नै परिकल्पना हुँदैन । तपाईंले घरमा कसैलाई भोजका लागि निम्त्याउनु भएको छ तर तपाईंका भोजनालयमा मांस छैन भने तपाईंकहाँ आएका अतिथिलाई श्राद्ध खान आएजस्तो महसुस भइहाल्छ । हामी मांसहारमा यतिसम्म लीप्त भइसकेका छौं कि हामीले आहार र भोज भनेकै मांसहार भन्ने बुझेका छौं । र हामी मांसको स्वादमा यतिसम्म अभ्यस्त भएका छौं कि यसको गन्ध मात्रैले मोहित भइजान्छौं । यस्तो आदत देख्दा कहिलेकाहीँ लाग्छ, हामी मानिस नभई चील, गिद्ध, सर्प वा स्याल बनेर किन जन्मेनौं ? अक्सर हामीले साथीभाइका बीच भोज र पार्टीका विषयमा छलफल चलाउँदै छौं भने त्यहाँ मांसहारमा सबको एकमत भइजान्छ । त्यसै बीच तपाईंले मांस त्याग र शाकाहारी भोजनको कुरा गर्नु भो भने तपाईं एक्लो पर्नुहुन्छ । आजभोलि मांस र मद्यले हामीलाई यस्तोसम्म बनाएको छ कि यदि कुनैले यी दुईमध्ये एक वा दुवै चिज भोग गर्दैन भने उसका कोही मित्र नै

हुँदैनन् । भोज र पार्टीहरूमा रमाइलो र रौनक यी दुई चिजले नै सिर्जना गरिदिन्छन् । त्यसैर त आजकाल हामीकहाँ मांसहार र मद्यहार विना कुनै भोज वा पार्टी सम्पन्न हुनै सक्तैनन् । हाम्रो यही आदत देखेर हाम्रा छिमेकीले भन्न थालेका छन्, “सूर्य अस्त नेपाल मस्त ।” त्यही भएर हाम्रो पछिल्लो समय चाहे त्यो धार्मिक उत्सव हओस् या सांस्कृतिक पर्व, मांस र मद्य विना ती खल्लो बन्न थालेका छन् । र यस्ता पर्व तथा उत्सवमा मांस र मद्य अनिवार्यजस्तै बनेका छन् । तपाईँ कुनै सम्पन्न व्यक्ति वा उच्चस्तरको सरकारी जागिरे वा व्यापारीकहाँ पुनु भो भने त्यहाँ तपाईँ उसका आलमारीमा बडा जतनले सजाइएका स्वदेशी तथा विदेशी हुस्की र वाइनहरू देख्न सक्नुहुन्छ र फ्रिजमा विभिन्नथरी जीवका मांस । यी चीज नै आजकाल हाम्रो सामाजिक प्रतिष्ठा र सानसँग जोडिएर आएका छन् । त्यो व्यक्ति भलै जुनसुकै जात वा वर्गको किन नहोस् । त्यसैले त हामीकहाँ विहे, जन्मोत्सव तथा विभिन्न सांस्कृतिक चाडपर्वहरूमा मांसहार समाज एवं व्यक्तिको गर्व र प्रतिष्ठासँग जोडिएर आएको छ । जब कि शास्त्रसम्मत तौरले मनाउँदा यी पर्व तथा उत्सवमा मांसहार वर्जित छ । मांसहार यतिसम्म जबर्जस्त बनेको छ कि तीजका व्रतमा समेत व्रतालुहरू अधिल्लो दिन दरका नाममा मस्त मांसहार गरी भोलिपल्ट शिवजीका नाममा उपवास बस्दछन् । जबकि यस्ता उपवासमा अधिल्लो दिन सात्त्विक भोजन ग्रहण गर्नु पर्ने शास्त्रीय वचन छ । मांसहार गरी भोलिपल्ट लिएको उपवासले कुनै फल नदिने कुरा शास्त्रमा राम्रोसँग बताइएको छ । त्यस्तै विहेमा दुलहा र दुलही दुवैले यज्ञमा हवन समेत गर्ने हुँदा त्यस उत्सवमा उनीहरूले मांस भक्षण त कुरै छाडौँ मांसको परिकल्पनासम्म गर्नु हुँदैन । तर हाम्रामा विहे सम्पन्न गराउने पण्डितले समेत भोजमा सहभागी भई मासु लुड्याउने गर्दछन् । मांसहारको संस्कृति हाम्रोमा यति बलजप्त प्रवेश गरेको छ कि यसविना हाम्रा कुनै पर्व तथा महोत्सवहरू सम्पन्न हुन सम्भवै छैन । यी कुरा हाम्रा दैनिक जीवनसँग जोडिएर आएका छन् । त्यसैले मांसहार छोड्न सजिलो छैन । तर हाम्रो पूर्वीय दर्शनले यसलाई त्याज्य ठानेको छ ।

शास्त्रमा मांसहार नगर भन्नुका पछाडि एउटा बलियो तर्क छ । मांसहार गर्नेमा दया हुँदैन भन्ने कुरालाई चाणक्यले यसरी प्रस्तुत गरेका छन्:

गृहासक्तस्य नो विद्या न दया मांस भोजिनः ।

द्रव्यलुब्धस्य नो सत्यं स्त्रैणस्य न पतिव्रता ॥ (चाणक्यनीति, ११.५)

अर्थात् गृहमा आसक्त पुरुषमा विद्या हुँदैन, मासु खानेका मनमा दया हुँदैन, धनका लोभीमा सत्य हुँदैन, व्यभिचारी वा वेश्या स्त्रीमा पतिव्रता हुँदैन । हामी आफूलाई पूर्वीय भन्न रुचाउँछौँ । पूर्वीय धर्म र दर्शनबाट निर्देशित भएकाले हामी आफूलाई बडा आदर्श ठान्छौँ । तर शास्त्र वचनको ख्याल नगरी, शास्त्रका बारेमा रतिभर ज्ञान वा चासो नराखी सुँगुरकाजस्तो जिन्दगी जिउने प्रयत्न गरिरहेछौँ । हाम्रो शास्त्र सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाय (सबैको हित हओस् सबै सुखी रहून्) भन्दछ । हाम्रो अर्को आदर्श छ, अहिंसा परमोधर्म अर्थात् हिंसा नगर्नु सबभन्दा ठूलो धर्म हो । अनि कुरा गछौँ परोपकारको र भन्छौँ, परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्, अर्थात् परोपकार गर्नु, अर्काको भलाइ चाहनु सर्वोत्तम पुण्य कर्म हो र अर्कोलाई पीडा दिनु ठूलो पापकर्म हो । यी पाठहरू हाम्रो समाज तथा बौद्धिक जगत्मा निकै प्रसारित देखिन्छन् । तर हाम्रो बोलीजस्तो व्यवहार छैन । हामी भन्छौँ एउटा, गछौँ अर्को । यस्तालाई ढोंगी भनिन्छ । जसको व्यवहार र बोलीमा सामञ्जस्य हुँदैन । त्यस्ता मानिस पाखण्ड हुन् । यही कुरा गीतामा कृष्णले यसरी उल्लेख गर्नुभएको छ:

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।

इन्द्रियार्थान्विमृदात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥ (गीता, ३.६)

जसले कर्मेन्द्रियलाई वशमा त गर्दछ तर जसको मन इन्द्रिय विषयमा चिन्तन गरिरहन्छ उसले निश्चित रूपमा आफैलाई धोका दिइरहेको हुन्छ, यस्तालाई मिथ्याचारी अर्थात् दम्भी भनिन्छ । यसको तात्पर्य हो जुन मानिसले शरीरमा निहित इन्द्रियलाई जबर्जस्त बुद्धिले नियन्त्रण गरी मनबाट पुनः तिनै इन्द्रिय विषयक कुरामा चिन्तन गर्दछ त्यो वास्तवमा मिथ्याचारी हो । जसले शास्त्रको अध्ययन गरेको छैन र गरे पनि तत्त्वज्ञान आर्जन गरेको छैन । त्यो मानिस पाखण्ड र मिथ्याचारी (भूटो बोल्ने) हुन्छ । हाम्रो यसै मिथ्याचारी प्रवृत्तिकै कारण हामीले देशमा भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नति गर्न नसकेका हौं । सत् आचार र शीलका लागि शास्त्रीय वचनको पालना गर्नु पर्दछ । हाम्रोमा त शास्त्र बुझेका, शास्त्रको अध्ययन गरेका, ज्ञानी मान्छेका भन्दा समाजका ढाँगी र ठग मान्छेहरूको पछि लाने प्रवृत्ति ज्यास्ता छ । यहाँका चाहे ती राजनेता हऊन्, चाहे समाजका अन्य अगुवा । धेरैजसो ठग र मिथ्याचारी मात्र छन् । मिथ्याचारी मान्छेको प्रवृत्ति हो समाजलाई गोलमटोल तुल्याई आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्नु । यही प्रवृत्तिकै कारण हामी सही र गलत छुट्याउन नसक्ने भएका छौं । आलस्य र ढिलासुस्ती गर्नु, आफ्नो कर्तव्यप्रति पूर्ण इमान्दार बन्न नसक्नु, निष्काम भावले सेवा गर्न नसक्नु, अर्काको देखासिकीकै भरमा जीवन निर्वाह गर्नु, उन्नति गरेकाहरूको डाह गर्नु, थोरै मात्र उन्नति गरे दम्भ र अहङ्कारले फुल्लिनु यी सबैको कारक हो हाम्रो आहारको संस्कृति । वैदिक ग्रन्थमा भनिएको छ, **आहार शुद्धौ सत्त्व शुद्धौ** अथवा आहार शुद्ध छ भने उसको जीवन नै शुद्ध हुन्छ । हामीले जीवनलाई शुद्ध राख्नका लागि आहारको शुद्धीकरणमा ध्यान दिनु पर्ने कुरा माथिको सन्दर्भले बताएको छ । मांसहार शुद्ध आहारमा पर्दैन किनकि मांस हामीले भगवान्लाई प्रसादका रूपमा समर्पण गर्न सक्तौनौं । जब हामी अर्को जीवको शरीर खान थाल्छौं त्यसले हामीमा दयाको भावना सिर्जना हुन दिँदैन । जब हामीमा दया भावको आविर्भाव हुँदैन हामी कसैका प्रति करुणा देखाउन सक्तौनौं । हामीमा दया र करुणा भएन भने हामीमा प्रेमको भावना नै जाग्दैन । दया, करुणा र प्रेम नभएको मान्छेले निष्काम भावले सेवा पनि गर्न सक्दैन । अब विचार गरौं । दया, करुणा, प्रेम र सेवा भावना नभएको मान्छे कस्तो हुन्छ होला । अनि त्यस्ता मान्छेले समाज तथा देशका सर्वोच्च पदमा पुगेर नेतृत्व गर्न थाले भने उनीहरूले कस्तो आचरण प्रदर्शन गर्छन् होला । हाम्रो शास्त्र भन्छ, **यथा भूमिस्तथा तोयं, यथा बीजं तथाऽक्तुरः । यथा देशस्तथा भाषा, यथा राजा तथा प्रजा ॥** अर्थात् भूमि जस्तो छ पानी त्यस्तै हुन्छ, बीज जस्तो छ अङ्कुर त्यस्तै हुन्छ । देश जस्तो छ भाषा त्यस्तै हुन्छ र राजा जस्ता छन् प्रजा त्यस्तै हुन्छन् । त्यसैले समाज तथा देशका सर्वोच्च पदमा पुगेका व्यक्ति आदर्श हुनु पर्दछ । नत्र सब गड्बडिन्छ ।

मांसहारले हामीलाई हिंस्रक बनाउँछ । हिंसाको भावनाले नै मानिसमा क्रोध, ईर्ष्या, अत्याचार, र डाहजस्ता प्रवृत्तिहरू जगाइदिने गर्दछ । जब हाम्रा मनमा यस्ता भाव रहन्छन् तब हाम्रो विचार राम्रा कुरामा भन्दा नराम्रा कुरामा ज्यास्ता विचरण गर्न थाल्दछ । जसले समाजमा हत्या, हिंसा र आतङ्क सिर्जना गर्न पुग्दछ । त्यसैले मानिसले आदर्श जीवनशैली गुजार्नु छ भने शास्त्रीय वचनको पालना गर्दै विना हिचकिचाहट मांसहारको आचरण परित्याग गर्न सक्नु पर्दछ । श्रीमद्भागवत्मा यसै कुरालाई सङ्केत गर्दै भनिएको छः

एवं प्रसन्नमनसो भगवद्भक्तियोगतः ।

भगवत्तत्त्वविज्ञानं मुक्तसदस्य जायते ॥ (श्रीमद्भागवत्, १.२.२०)

जुन व्यक्ति अहैतुकी सत्त्व गुणमा अवस्थित हुन्छ, ऊ भगवान्को भक्तिमय सेवाका सम्पर्कमा आएपछि उसको मन उत्साहित हुन्छ । त्यसपछि उसले भगवान्को सकारात्मक वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त गर्दछ । त्यस अवस्थामा ऊ सम्पूर्ण भौतिक संसर्गबाट मुक्त हुन्छ ।

भगवद्गीताको सातौँ अध्यायको तेस्रो श्लोकमा पनि भनिएको छ हजारौँ सामान्य मानिसमध्ये केही त्यस्ता भाग्यमानीले मात्र जीवनमा पूर्णता प्राप्त गर्ने कार्य गर्दछन् । प्रायः धेरै मानिसहरू रज र तम गुणबाट सञ्चालित हुन्छन् । तसर्थ, ती मानिसहरू सधैं तीव्र उत्कण्ठा, अज्ञानता, कामना, इच्छा, र निद्रामा संलग्न भइरहन्छन् । यस्ता अधिक पशुजस्ता मानिसमध्ये केही त्यस्ता वास्तविक मानिस हुन्छन्, जसले जीवनमा पूर्णता प्राप्त गर्न आफूलाई तोकिएको कार्य गर्दछन् । यसरी जीवनमा सफलता प्राप्त गरेका हजारौँमध्ये केहीले मात्र भगवान् श्रीकृष्णका बारेमा वैज्ञानिक तरिकाले जानेका हुन्छन् । (प्रभुपाद, धर्मः १०१, सन् २०१५)

वास्तवमा मांसहारबाट मानिसलाई फाइदा भन्दा हानी नै ज्यादा छ । हाम्रो समाजका तथाकथित विज्ञानी र चिकित्सकहरू मांसहार गर्न सल्लाह दिन्छन् । उनीहरूको तर्क छ, मांसमा पर्याप्त प्रोटीन पाइन्छ । मासुबाटै मानिसले भिटामिन डी र बी १२ प्राप्त गर्दछ । एकहदसम्म यो तर्क ठीकै जस्तो पनि लाग्छ तर हामीले प्रोटीनका लागि मासुका सट्टा गेडागुडी, चना, भट्टमास, दाल खान सक्छौँ । यी प्रोटीनका राम्रा स्रोत हुन् । जुन वस्तु हाम्रा भान्सामा दिनहुँजसो हुन्छन् । नेपाली भान्सामा प्रायः दाल, भात र तरकारी नै हुन्छ । हामीले शरीरका लागि चाहिने प्रोटीन दालबाटै प्राप्त गरिहाल्छौँ । त्यसैले मांसको जरुरत नै छैन । त्यस्तै भिटामिन बी १२ का लागि हामीले दूध, दही, घ्यू, मक्खन, नौनीजस्ता दुग्धजन्य खाद्य वस्तुहरू उपभोग गर्न सक्छौँ । आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान नै भन्छ, मानिसको पाचनतन्त्र शाकाहारकै लागि बनेको छ । यस कुरालाई स्वास्थ्य विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ । शाकाहारी भोजनमा बोसो वा अधिक चिल्लो, कोलोस्टोर र प्रोटीनको मात्रा त्यति ज्यादा नहुने हुँदा यसको पाचन पनि छिटो हुन्छ । शाकाहारी भोजनमा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, म्याग्नेसियम, पोटासियम, फोलेट र भिटामिन सीजस्तो एन्टीअल्मोडेन्ट एवं फाइटोकेमिकलको मात्रा ज्यादा हुने हुँदा यस्तो भोजन निकै स्वस्थकर र हितकारी हुन्छ । शाकाहारी भोजनको आदतबाट हामीमा अजीर्ण, अपच, अल्सर र पायल्सजस्ता रोगहरूको सङ्क्रमण हुने सम्भावना पनि कमै हुन्छ । याद राख्नुहोस्, मांसहारी भोजन पाचन हुनका लागि कम्तीमा ३६ देखि ६० घण्टासम्मको समय लाग्दछ । एउटा अध्ययनले के देखाएको छ भने शाकाहारी भोजनले हाम्रो मस्तिष्कलाई सचेत राख्दछ जसका कारण हामी विद्वान् र प्रतिभाशाली हुन सक्छौँ । प्रकृतिमै हेर्नु भो भने शाकाहारी जनावर घोडा, मृग, हात्ती, गैंडा कति शक्तिशाली र फूर्तिला छन् त्यसको तुलनामा मांसहार गर्ने बाघ, सिंह, अजिंजर, गोहीजस्ता जनावर बलिया भए पनि अल्छी, सुताहा र बोधा छन् । सत्य के हो भने मानिसले मांसहारबाट प्राप्त गर्ने स्वाद मात्र हो । यसबाट कुनै फाइदा छैन । तपाईँ मांसहारी हुनुहुन्छ भने एकपल्ट वधशालामा अवश्य पुग्नुहोस् । त्यहाँ पशुहरूलाई कति क्रूर तथा निर्दयी तरिकाले वध गरिन्छ । त्यो दृश्य देख्दा तपाईँमा करुणा अवश्य जामेछ जसले तपाईँलाई तिनको शरीर खानबाट रोक्न सघाउ पुऱ्याउनेछ ।

संसारमा जुनसुकै मानिस उच्च खालको जीवन शैली अपनाउन चाहन्छ । सबै मानिस आफूलाई

दयालु र ज्ञानी बनाउन चाहन्छन् । सबै मेधावी र प्रतिभाशाली बन्न रुचाउँछन् र सबैलाई शान्त र अहिंसात्मक वातावरण मन पर्दछ । तर यति हुँदाहुँदै पनि दुःखसाथ भन्नु पर्दछ कि यी सबै सिर्जना गर्नका लागि हिंसा त्याग गर्नु पर्दछ । मांसहार त्यागनु पर्दछ । मांसहार नै संसारका हरप्रकारका अशान्ति, हिंसा र बर्बरताको कारक हो । दिनहुँ वधशालामा रहेर पशुको वध गर्ने र देवपूजनका नाममा पशुलाई निर्दयी तरिकाले काट्नेले मौका पर्दा मान्छे नकाट् ला र ? हाम्रो समाज हिंसा र हत्यामा अग्रसर हुनुको प्रमुख कारक नै पशुबलि र धर्मका नाममा गरिने जीवहत्या हो । हिन्दू दर्शनले अहिंसा परमो धर्म भनेको छ । यदि कसैले यसको मर्म नबुझी हिंसा गर्दछ भने त्यो नीच हो, पाखण्ड हो । जब हामी हरेक प्राणीका प्रति दयालु हुन्छौं । जब हामीमा प्रकृतिका सबै प्राणीप्रति दयाभाव जाग्दछ हामी स्वतः अहिंसक बनी जान्छौं । अहिले संसार अशान्त हुनुका पछाडि मान्छेमा करुणा र दयाजस्ता भावहरू हराउँदै जानु हो । यसका लागि पनि हामीले आफ्नो आहारको आदतलाई बदल्नै पर्दछ । हामीमध्ये धेरैले पशुको वध नगरे पनि मांसहार भने गर्दछौं । यदि तपाईं अत्यन्तै मांसहार गर्नुहुन्छ भने तपाईंले सारा जीवलाई आहारका रूपमा मात्र देख्नुहुन्छ । उसका प्रति तपाईंमा दया र करुणा नै जाग्दैन । जसले तपाईंलाई हिंसक बनाउँदै लान्छ र कालान्तरमा तपाईं परि आए आफूजस्तै मानिसको पनि वध गर्न पछि पर्नुहुन्न । बुझिराखौं, दया तथा करुणा भएको मान्छेले हिंसा गर्ने सक्तैन उसमा कसैको वध गर्ने आँट नै आउँदैन । यदि हाम्रो समाज र विश्व नै यस्तै खालको भइदिने हो भने हामीलाई शान्ति, शान्ति भनेर कुर्लनु पर्दैनथ्यो । त्यसैले हामी गोदास वा इन्द्रियका वशमा नपर्ौं । मासुको स्वादमा नलोभिऔं । र त्यसको मोहनीमा नफसौं ।

ऋग्वेदमा भनिएको छ: “मा नो गोषु मा नो अश्वेषु रीरिष । (ऋग्वेद, १.११४.८)” अर्थात् हाम्रा गाई र घोडाहरू नमारा । कतिपयले वैदिक ग्रन्थमै पशुबलि र हिंसाको कुरा गरिएको छ भन्ने कुतर्क दिन्छन् । जुन सत्य होइन । हाम्रा कतिपय पौराणिक ग्रन्थमा बलिका कुरा आएका छन् । कालिकापुराणमा भनिएको छ: **यज्ञार्थे बलयः सृष्टाः स्वयमेव स्वयम्भुवा । अतस्त्वां घातयान्येद्य तस्माद्यज्ञे बधोऽबधः ॥** (मनुस्मृति, ५.३९) यसको तात्पर्य हो तिमीलाई बलिकै लागि सृष्टिकर्ता ब्रह्माले सृजना गरेका हुन् । अतः म तिमीलाई घात गर्दछु, यो तिमीलाई वध गरेको होइन । पौराणिक कालमा यज्ञमा मन्त्रको सिद्धि एवं त्यसको परीक्षणका लागि पशुलाई वध गर्ने प्रचलन चाहिँ थियो । तर यसरी वध गर्दा वधका निमित्त तयार पारिएको पशुलाई एकान्तमा लगेर म तिमीलाई वध गर्दछु, वधपश्चात् तिमीले यस पशु योनिबाट मुक्ति पाई मानव चोला प्राप्त गर्नेछौ भनी उसका कानमा सुटुक्क भनिन्थ्यो र उसले सम्मति स्वरूप टाउको हल्लाएपछि त्यसको वध गरिन्थ्यो । तर त्यसरी वध गरेपछि उक्त पशुको मांस भक्षण गरिँदैनथ्यो । तर अहिले त पशुको वध मांसहारकै निमित्त गर्न थालिएको छ । पौराणिक युगमा मांस भक्षण गर्न मन लागे औँसीका रातमा देवीका मन्दिरमा पशुलाई लगिन्थ्यो र त्यसका कानमा यसपालि म तिमीलाई मांसहार गर्नका लागि वध गर्दछु, तिम्रो वधपश्चात् तिमीले मानव जुनी प्राप्त गर्नेछौ । अहिले मैले तिमीलाई जसरी वध गरेको छु पछिल्ला जन्ममा तिमीले पनि मेरो यसै गरी वध गर्नु भनी सम्मति लिइन्थ्यो र मात्र वध गरिन्थ्यो । मांसको अर्थ नै म अहिले तिमीलाई खाँदै छु पछि यसै गरी तिमीले मलाई खानु भनी जुन चिज खाइन्छ त्यसैको नाम हो । मासु खान मन लागेमा औँसीका रातमा मात्र कालो बोको देवीका नाममा बलि दिई मांसहार गरिन्थ्यो भन्ने कथन छ । तर अहिले जुनसुकै समय र परिस्थितिमा मान्छेले पशुलाई नृशंस तरिकाले वध गरी भक्षण गर्न थालेका छन् । यो सब अज्ञानताका कारण भइरहेको छ । व्यक्ति सुखी हुनका लागि शाकाहारी व्रत पालना

गर्ने पर्दछ । मांसहारले मनमा तमसी र राजसी भाव पैदा गरिदिने भएकाले व्यक्तिमा सधैं हिंसा र अत्याचारका भावनाहरू पैदा भइरहन्छन् । व्यक्तिले आफूमा प्रेमपूर्ण भावनाको विकास गराउन, काम, वासना, उत्कण्ठाजस्ता हृदयका भावहरू परिहार गर्न पनि मांसहार त्याग्ने पर्दछ । यही कुरालाई श्रीमद्भागवतमा निम्नानुसारले सम्झाइएको छः

तदा रजस्तमोभावाः कामलोभादयश्च ये ।

चेत एतैरनाविद्धं स्थितं सत्त्वे प्रसीदति ॥ (श्रीमद्भागवत्, १.२.१९)

जब हृदयमा भगवान्प्रतिको अटल प्रेमपूर्ण सेवा स्थापित हुन्छ, प्रकृतिका गुण रज र तमबाट उत्पन्न हुने काम, इच्छा, उत्कण्ठा जस्ता सबै हृदयबाट हराउँदछन् । त्यसपछि, भक्त सत्त्व गुणमा स्थापित हुन्छ अनि ऊ पूर्णरूपले सुखी हुन्छ । त्यसैले नै वैदिक ग्रन्थमा आहारको शुद्धताका बारेमा चर्चा गरिएको हो । हामीले उपभोग गर्ने आहार शुद्ध भए मात्र हाम्रो मन र विचार पनि शुद्ध हुन सक्छ । आहारको पनि मानसिक प्रभाव हुन्छ । त्यही भएकै कारण साधु तथा भक्तहरू जसले पायो त्यसले पकाएको सितिमिति खाँदैनन् । खराब आचरण भएका मानिसले बनाएको भोजनमा उसको मानसिक विकारको प्रभाव परेको हुन्छ । त्यस्तो आहार हामीले ग्रहण गर्नुपर्ने भने हामी अस्वस्थ हुन्छौं । हाम्रा गाउँघरमा साना बच्चाहरू कहिलेकाहीँ बिरामी पर्दा खानामा विकार परेछ भनी फारफुक गरेको, मन्त्रले शुद्धीकरण गरी तयार गरिएको वस्तु वा भोजन खुवाएको हामीले देखेकै, भोगेकै छौं । तसर्थ पाएँ भन्दैमा जसले पायो त्यसले तयार गरेको भोजन ग्रहण गर्नु हुँदैन । अब मांसहारका विषयमा त के भनौं र ? तपाईं आफू मांसहार गर्नुहुन्छ भने एकपटक मांसहारी जीवलाई राम्रोसँग नियालेर हेर्नेस् र उसको शारीरिक संरचना, आहारको प्रक्रिया र त्यसलाई पचाउने प्रणालीबारे गहिरो गरी विचार गर्नुस् । अनि त्यसैका ठाउँमा आफूलाई राखेर तुलना गर्नुस् । यसो गर्नु भो भने तपाईंले अवश्यै आफूलाई ऊभन्दा नितान्त भिन्दै र अलग पाउनु हुनेछ । म ठोकुवासाथ भन्दैछु, मानिस कुनै पनि हालतमा मांसहारी जीव होइन र छैन । किनकि ऊसँग मांसहारी जीवका जस्ता दाहा छैनन् । नङ्ग्रा छैनन् । खाएको आहार पचाउन आन्द्रा छोटो छैन । शरीरबाट पसिना ननिक्लने भएकाले कुकुरका जस्तो जिब्रो बाहिर निकालेर च्याल चुहाउँदै कुदनु पर्दैन । अनि तिनका भैं मांस मात्र भक्षण गरेर जिउने पनि होइन । पुनः विचार गर्नुस् त मांसहार गर्नेका दाहा र नङ्ग्रा हुन्छन् । धेरै सुत्छन् । हिंस्रक र डरलाग्दा हुन्छन् । आहार पचाउन आन्द्रा छोटो हुन्छ । शरीरबाट पसिना निकाल्दैनन् । र मांसबाहेक अन्य चीजको भक्षण गरी बाँच्न पनि सक्तैनन् । अब भन्नोस्, हामीमा यी सबै गुण छन् त ? अवश्य छैनन् त्यसैले शारीरिक संरचना र बनोटले हामी मांसहारी हैनौं । शाकाहारी हौं । अब प्रकृतिले नै शाकाहारी बनाइदिएकाले अर्काको भोजन डाह गरेर हडपनु हुन्छ कि हुँदैन त ?

मांसहारले हामीमा राजसी र तामसी भाव पैदा गर्दछ । तामसी भावका जीवमा दया हुँदैन । उनीहरू रिसाहा, पिराहा, आक्रामक र हिंस्रक प्रकृतिका हुन्छन् । त्यस्तै उनीहरू निकै सुत्ने अल्छी स्वभावका हुन्छन् । बाघ र सिंहको प्रकृति यस्तै खालको छ । बाघ दिनमा अठार घण्टासम्म सुत्ने गर्दछ । अजिङ्गर पनि लगभग त्यस्तै स्वभावको छ । त्यस्तै राजसी भावको मान्छे अरूमाथि शासन गर्ने खालको हुन्छ । ऊ अत्यन्तै महत्वाकांक्षी, अहङ्कारी, दम्भी र मिचाहा प्रकृतिको हुने गर्दछ । त्यस्तै ऊ कडा मेहेनत गर्न सक्ने, लडाकू र दुर्योधनजस्तो निर्दयी खालको हुन्छ । अब भन्नोस् तपाईं हिंस्रक, आक्रामक, कठोर वा दयाहीन, नृशंस,

पिराहा बन्न चाहनुहुन्छ कि अहिंसक, शान्तिप्रिय, दयालु, कोमल । मांसहारी भावका मानिसहरू हिटलरजस्ता क्रूर र नृशंस हुन्छन् जसले संसारमा दोस्रो विश्वयुद्ध निम्त्याए र आफ्नै देशका एक करोड बीस लाख जति यहूदी, कम्युनिष्ट र क्याथोलिकहरूको हत्या गराए । कसैकसैले हिटलर शाकाहारी थिए भनेका छन् तर त्यो साँचो होइन । यो त मांसहारीहरूले मानिस शाकाहारी भए पनि ऊ कति क्रूर र निर्दयी हुन सक्छ भनी देखाउन खोजेको कुप्रचार मात्र हो । उनी आफूलाई आर्यन भन्न रुचाउँथे । तिनका सैनिकका पोशाकमा स्वस्तिक चिन्ह हुन्थे । एक जना रिन बेरी नामका विद्वान् भन्छन्, “हिटलर नाइदर भेजिटेरिएन नर एनिमल लबर” हिटलरलाई गोमांस निकै मन पर्थ्यो । उनी बाच्छाको मासु निकै मन पराउँथे रे । भन्ने गरिन्छ, उनी सामुन्द्रिक कछुवाको सुप पिउँथे ।

शाकाहारले व्यक्तिमा सात्त्विक भाव पैदा गर्दछ । सात्त्विक भाव भएका मानिसहरू दयालु हुन्छन् । सबै जीवप्रति प्रेम र सद्भाव राख्छन् । **आत्मवत् सर्वभूतेषु** वा उनीहरू सबै जीवलाई आफूसमान देख्दछन् । उनीहरू नम्र, शालीन, शान्त, अहिंसक र संवेदनशील हुन्छन् । साधुहरू यस्तै खालका हुन्छन् । हाम्रै गौतम बुद्धलाई हेर्नोस् । उहाँ कति शान्त देखिनुहुन्छ । बुद्ध राजसी ठाँटमा हुर्के पनि उहाँ सानैबाट अहिंसक हुनुहुन्थ्यो । उहाँले कहिल्यै पनि मांसहार गर्नु भएन र जीवहत्या र बलिप्रथामा उहाँको कहिल्यै रुचि गएन । उहाँ बाल्यावस्थाबाटै अहिंसावादी हुनुहुन्थ्यो । बुद्धले आफ्ना उपदेशमा सधैं अहिंसालाई प्राथमिकता दिनुहुन्थ्यो । उहाँ प्राणीका प्रति यति दयालु हुनुहुन्थ्यो कि भनिन्छ, एक दिन बाटामा हिँड्दै गर्दा एक जना किसानले जोत्दै गरेको गोरुलाई पिटेको देखेपछि उहाँका ढाडभरि नीलडाम बसेका थिए रे । बुद्ध पञ्चशीलको सिद्धान्तमध्ये पहिलो बुँदामा **म प्राणीघात नगर्ने शील पालना गर्दछु** भन्ने शपथ गराउनुहुन्छ । यसको मतलब हो, उहाँ हिंसा त्यागलाई पहिलो सर्त मान्नुहुन्छ । गौतमबुद्ध जन्मनुभन्दा पच्चीस सय वर्ष पूर्वका नमोबुद्धले जङ्गलमा सुत्केरी र एकदमै कमजोर भई सिकारसम्म गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेकी बधिनीलाई आफ्नै शरीरको मासु ख्वाएका थिए । तर हाम्रामा अहिले बुद्ध धर्म मान्छु भन्नेहरूले मांसहार र मद्यहार गर्दछन् । काठमाडौँका स्वयम्भु र महाबौद्धमा जात्रा र पर्व हुँदा खुलेआम मांसहार र मद्यहार गराइन्छ । त्यहाँ पुगेर तपाईँले बुद्धको अहिंसावादी वाणी प्रस्तुत गर्नु भो भने उनीहरूको तर्क हुनेछ, “मृतक जीवको मासु खान बुद्धले अनुमति दिनुभएको छ ।” यस कथनका पछाडि एउटा कथा छ । एक दिन बुद्धका कुनै शिष्य हातमा भिक्षा पात्र लिई भिक्षाटनका लागि वनमा हिँडिरहेका थिए त्यस्तैमा उनको भिक्षापात्रमा मरेको पंछी खस्न पुग्यो । त्यो देखेर भिक्षुले बुद्धसँग प्रश्न गरे, “**गुरु म यो के गरुँ ?**” शिष्यको प्रश्न सुनेर बुद्धले भने, “त्यसलाई तिमी खान सक्छौ किनकि त्यो पंछी तिमीले मारेका हैनौ ।” उहाँले अगाडि भन्नुभयो, “चीलले हिंसा नगरी पेट भर्न सक्दैन । उसले बाँच्नका लागि हिंसा गर्नु पर्छ । अर्को जीवको वध गर्नु पर्छ । त्यो मृत पंछी उसको आहारा थियो तर संयोगले तिम्रा पात्रमा गिर्न गयो । त्यसलाई तिमीले वध नगरेकाले त्यसको पाप तिमीले भोग्नु पर्दैन । त्यसैले उक्त मांस तिमी भक्षण गर्न सक्छौ । तिमीलाई पापकर्मको भागीदार बन्नु पर्ने छैन ।” बुद्धको यही कथनलाई उद्धृत गर्दै अहिले हाम्रातिरका बुद्ध धर्मावलम्बीहरू हिंसा गर्न र मांसहार गर्न थालेका छन् । यो नितान्त गलत हो । यसो गर्नु केवल ढोंग हो । बुद्धका सिद्धान्तको अपव्याख्या हो । संसारमा बुद्ध धर्म मान्ने मानिसहरू पचास करोड जति रहेका छन् । यी सबैले हिंसा त्यागिदिए जगत् अर्कै हुन्थ्यो ।

हाम्रो प्राचीन आर्य संस्कृतिका राम, कृष्ण, जनक, सीता सबै अहिंसावादी थिए । यी सबै आदर्श पात्रले सधैं अहिंसा र शान्तिलाई नै बढावा दिए । पूर्वमा हामी जुनसुकै देव तथा पितृ कर्म गर्दा सर्वप्रथम **द्यौ**

शान्ति अन्तरिक्ष शान्ति... भन्दै शान्ति पाठ गर्दछौं । यस कुराले के सङ्केत गर्दछ भने पूर्वीय जगत्का हामी सबै शान्ति र अहिंसावादी छौं । महादेव स्वरूपैले संहारक भए पनि उनी शान्त छन् । तर पूर्वका आधुनिक आर्यहरू र आफूलाई सनातनी बताउनेहरू अहिले हिंसा र मांसहारमा लीप्त छन् । हाम्रो सनातन संस्कृतिमा कहाँ पनि मांसहारलाई स्वीकृति दिइएको छैन । र हाम्रोमा बलिप्रथालाई वैधता पनि दिइएको छैन । तर बिडम्बना नै मान्नु पर्दछ, हाम्रोमा अहिले शक्तिपीठका नाममा देवीलाई बलि दिने प्रचलन व्यापक हुँदै गएको छ । वैदिक युगमा अज बलि, अश्व बलि, गौ बलि, नर बलिजस्ता प्रचलन थिए भन्ने गरिन्छ । तर यो अपव्याख्या मात्र हो । पूर्वमा बलिप्रथा र मांसहार मध्ययुगबाट प्रचलनमा आएका हुन् । सायण र महीधरजस्ता विद्वान्ले वेदको भाष्यमा वैदिक युगमा मांसहार, हवनमा पशुबलि र गाई, अश्व, बाख्रा आदिको वध गर्ने अनुमति थियो भन्ने कुराको उल्लेख गरिदिए । यसै कुरालाई पश्चिमा विद्वान् मैक्समुलर, विल्सन र ग्रिफिथ आदिले वेदमा मांसहार र बलिलाई स्वीकृति दिइएको छ भनी दुष्प्रचार गरे । यहीबाटै पूर्वी तथा पश्चिमी समाजमा मांसहार र पशुबलिप्रति रुचि बढ्दै गयो । जसले आजको स्थिति सिर्जना गरेको हो ।

पूर्वीय विद्वान् सायण वाम मार्गीबाट प्रभावित थिए । वाममार्गीहरू मांसहार, मदिरा, मैथुन, मीन आदिलाई मोक्षको मार्ग स्वीकार गर्दथे । वैदिक भाष्यले सिर्जना गरेका यसै भ्रमका कारण पूर्वमा मांस भक्षण तथा बलि प्रथा बढ्दै गयो । यही विकृति देखेपछि बुद्ध र महावीरले अहिंसावादी मार्ग अवलम्बन गर्नु परेको हो । पछि स्वामी दयानन्द सरस्वतीले वेद भाष्यमा मांसभक्षण र बलि प्रथाको जुन दुष्प्रचार गरिएको थियो त्यसलाई निवारण गर्ने प्रयत्न गरे । तर उनको प्रयत्न केही हदसम्म सफल भए पनि उनले यस प्रचलनलाई पूर्णतः निवारण गर्न सकेनन् ।

वास्तवमा वैदिक ग्रन्थमा कहाँ पनि बलि प्रथा र हिंसालाई स्वीकृति दिइएको छैन । अहिले धेरैजसो पाखण्डी पण्डितहरूले वेदमा गोमेध, अश्वमेध, नरमेध, अजमेधजस्ता बलिप्रथा थिए भनी दुष्प्रचार गर्ने प्रयत्न गर्दछन् । वेदमा यी शब्दहरूको प्रयोग प्रचुर मात्रामा गरिएको पनि छ तर हामीले वास्तविकता बुझ्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ । कागले कान लय्यो भनिदिए कान नछामी कागका पछाडि दौडिहाल्नु हुँदैन । यसका बारेका सबैले जानकारी राख्नु जाती नै हुन्छ । वेदमा अध्वर शब्दको प्रयोग विभिन्न मन्त्रमा गरिएको छ । जसको अर्थ हिंसारहित कर्म भन्ने हो । वेदमा मांस भक्षण र हिंसालाई स्थान दिइएको भए यस शब्दको पुनरावृत्ति भइरहने थिएन । त्यस्तै वेदमा प्रयुक्त अर्को शब्द छ मेध । जसको अर्थ हुन्छ गौरव, कल्याण र विकास । मेधको यही अर्थ बुझे हामीले स्त्रीहरूका नाम मेधा, सुमेधा राख्ने गरेका छौं । यही शब्दबाट बनेको मेधावी शब्द पनि हाम्रामा निकै लोकप्रिय छ । जसले विद्वान् भन्ने अर्थ दिन्छ । अब चर्चा गरौं वैदिक ग्रन्थमा प्रयुक्त गोमेध, अश्वमेध, नरमेध, अजमेध शब्दका तात्पर्यको । वेदमा उल्लिखित गोमेध वा गौमेधको अर्थ गाईको वध गर्नु भन्ने होइन । यसको तात्पर्य हो अन्नलाई दुषित हुनबाट जोगाउनु, इन्द्रियलाई वशमा राख्नु, धरतीलाई पवित्र वा सफा गर्नु, सूर्यको किरणलाई उचित उपयोगमा ल्याउनु । वैदिक तथा लौकिक संस्कृतमा गो का तीन अर्थ छन्: गाई, इन्द्रिय र पृथ्वी । अश्वमेध शब्दको तात्पर्य हो, राष्ट्रको गौरव, कल्याण र विकासका लागि गरिने यावत् कर्म । वैदिककालमा राज्य सञ्चालनका लागि प्रभुशक्ति, मन्त्रशक्ति र उत्साहशक्तिलाई प्रमुख मानिन्थ्यो । यीमध्ये अश्वमेधले उत्साहशक्तिलाई जनाउँथ्यो । त्यस्तै नरमेधको अर्थ हो, मनुष्यको मृत्युपरान्त त्यसको शरीरलाई वैदिक रीतले दाहसंस्कार गर्नु, मानिसलाई उत्तम कार्यका लागि प्रशिक्षित गर्नु वा संगठित तुल्याउनु । अजमेधको अर्थ चाहिँ बीज, अनाज या धान आदि कृषि

पैदावर बढाउनु । वैदिक कालमा अग्निहोत्र यज्ञमा धान आदि अनाजको हवन गर्ने प्रचलन थियो । अजको अर्थ बीज भन्ने हो ।

अब तपाईं आफैं विचार गर्नुोस् तपाईं बुद्ध बन्ने कि हिटलर । तपाईं कहिल्यै जेलमा पुगु भएको छ ? छ भने त्यहाँका कैदीहरूको राम्ररी अध्ययन गर्नुहोस् त । जेलमा शाकाहारी मान्छे प्रायः हुँदैनन् भए पनि न्यून हुन्छन् । अहिले हामी शान्ति, शान्ति भनेर भड्किइरहेका छौं । हामी सबैले शाकाहारी व्रत धारण गर्न थाल्यौं भने विश्वमा अवश्य शान्ति छाउने छ । तर मान्छेहरू शान्तिको नारा लगाए पनि शाकाहारी बन्न चाहँदैनन् र सक्तैनन् पनि । त्यसैले संसारमा शान्ति पनि छाउँन सक्दैन ।

आध्यात्मिक हिसाबले भन्ने हो भने यदि तपाईं मांसहार गर्नुहुन्छ भने तपाईं एकाग्र भएर ध्यान समेत गर्न सक्नुहुने छैन । किनकि तपाईंमा तामसी भाव जाम्नाले तपाईंको एकाग्रता भङ्ग भइजान्छ । उपनिषद्मा एक वाक्य छ, **तमसोमा ज्योतिर्गमय** । यसका दुई अर्थ छन्, पहिलो हो अन्धकारमा उज्यालो जाओस् र यसको दोस्रो अर्थ हो अज्ञानतामा ज्ञान जाओस् । तमस को अर्थ अन्धकार र अज्ञानता दुवै हुन्छ । त्यसैले तामसी र राजसी भावको परिहारका लागि पनि मांसहार त्याग्नै पर्ने हुन्छ । तपाईं मांसहार नै गर्नुहुन्छ भने ध्यानको कुरे छाडौं तपाईंमा ध्यानको कुरा समेत मनमा आउने छैन । ध्यान गर्नु त परको कुरा भयो । त्यसैले आत्माको विवेचनका लागि, आत्मिक उन्नतिको लागि साधकमा मांस त्याग अनिवार्य छ । यही कारण स्वामी प्रभुपाद कृष्णभावनामृतमा मांस त्यागलाई पहिलो सर्त मान्नुहुन्छ । उहाँ त तामसी भाव जगाउने सबै वस्तु परित्याग गर्नु पर्ने कुरा गर्नुहुन्छ ।

तपाईंलाई म अब भित्री र अर्को यथार्थ कुरा बताउँदै छु । तपाईंले विश्वमा बौद्धिक प्रगति गरेका महान् साधु, सन्त, लेखक, आविष्कार हेर्नु भो भने पाउनुहुनेछ तीमध्ये अधिकांश शाकाहारी थिए । पूर्विय जगत् का महान् दुई कृति रामायण र महाभारत जुन स्तरका कृति अबको युगमा आउने र रचना हुने मुस्किल तथा असम्भवजस्तै छ । यी दुई कृतिका सर्जक सन्त थिए । जसले शाकाहारी व्रत पालना गरेका थिए । पूर्वका महान् ऋषि महर्षिहरू जनक, बुद्ध, याज्ञवल्क्य, वाल्मीकि, पाणीनि, कात्यायन, पतञ्जलि, कणाद, चाणक्य सबै सबै शाकाहारी थिए । यी विद्वान्हरूको तुलना अहिलेको भौतिक संसारमा कसैसँग गर्ने मिल्दैन । एउटा सत्य कुरा के हो भने शाकाहारी मानिसहरू मांसहारीका तुलनामा बढी स्वस्थ र दीर्घजीवी समेत हुन्छन् । मांसहारकै कारण मानिसमा अनावश्यक मोटोपन, अजीर्ण, अपच, पायल्सजस्ता रोगहरू देखा पर्छन् । आधुनिक चिकित्सकहरू उल्लिखित रोग लागेका बिरामीलाई मांसहार नगर्न सुझाव दिन्छन् । त्यस्तै आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले प्रोसेस्ट वा रातो मासुलाई मुटु रोग, हृदयघात र क्यान्सरको कारक मानेको छ । कतिपय सङ्क्रामित पशुको कारण मानिसमा थुप्रै रोगहरू सर्ने गर्दछन् । हामीकहाँ हाल दैनिक रूपमा मानिसले उपभोग गर्ने मासुको परीक्षण गर्ने र स्वस्थकर पशुको मात्र मांसहार गर्ने संस्कार छैन । हाम्रोमा कुनै भोज वा कहींकतै मासु भेटेपछि त्यसको गुणस्तर र स्वस्थता नजाँची, उपभोग गर्ने आदत छ जसका कारण हामीमा थुप्रै सङ्क्रामक रोग सरेका उदाहरण छन् । विश्वले हालैका वर्षमा भोगेको कोभिड सङ्क्रमणको प्रमुख कारक मांसहार थियो । बर्डफ्लु, स्वाइनफ्लुजस्ता रोगको कारक मांसहार नै हो । यी रोग कुखुरा तथा सुँगुरजस्ता पशुबाट मानिसमा सर्दछन् । यसरी उल्लिखित रोग लागेका पशुको मांसहार गरेमा ती सजिलै मानिसमा सर्छन् । मानिसमा जस्तै पशुहरूमा पनि विभिन्न सङ्क्रामक रोग हुन्छन् जुन मानव जातिका लागि निकै घातक समेत सिद्ध भएका छन् । कोभिडका कारण दुई तीन वर्षसम्म

घरमा थन्किएर बस्नु परेको अनुभव हाम्रा सामु ताजै छ । चमेरामा अनगिन्ती भाइस हुने कुरा चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरेको छ । मानिसमा देखा पर्ने टैपबर्म, जुका लगायतका रोगको प्रमुख कारण सुँगुर तथा बंगुरको मांसहार हो । अभ्र अहिले त कतिपयले आफूलाई अपूर्व साहसी देखाउनका लागि विभिन्न जीवहरूको मांस काँचै भक्षण गरेको दृश्य सार्वजनिक गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ । नेस्नल जोग्राफिक च्यानलका एडवार्ड माइकल 'बिएर' ग्रिल्स अबी यसका ज्वलन्त उदाहरण हुन् । उनले एडभान्चरका नाममा यस्ता खालका दृश्य प्रदर्शित गर्ने गरेका छन् । आजकाल हाम्रामा पनि कतिपयले यिनकै सिको गर्दै यस्तै खालका कृत्यहरू गर्न थालेको हामीले सुन्न र देख्न थालेका छौं । यो राम्रो भइराखेको छैन । समाजमा सञ्चारमाध्यमको दूलो भूमिका हुन्छ । धेरैजसो मानिसहरू आजकाल सामाजिक सञ्जालहरू, टेलिभिजन आदिमा प्रसारित विज्ञापन हेरेर त्यसै मुताबिक आफ्नो जीवनशैली बनाउन थालेका छन् । सञ्चारमाध्यममा प्रसारित यस्ता सामग्री अपरिपक्व तथा अज्ञानी मान्छेका लागि निकै घातक हुन्छन् । किनकि उनीहरू तिनमा देखाइएको सामग्री हेरेर त्यसैको सिको गर्न थालिहाल्छन् । स्पाइडर म्यान हेरी त्यसैको सिको गर्न खोज्दा साना बच्चाहरू घरका छतबाट खसेका कुरा हामीले अभ्रै भुलेका छैनौं । यस्ता घटना तथा दृश्यले समाज तथा व्यक्तिलाई दिग्भ्रमित तुल्याउँछन् । त्यसैले सञ्चारमाध्यममा प्रसारित हुने सामग्री माथि नियमन हुनु पर्दछ । यस दिशामा वर्तमान विश्वले आँखा चिम्लेको छ । जापानजस्ता देशले राज्यको आय वृद्धिका नाममा युवा तथा नागरिकलाई मदिरा सेवन गर्न हौस्याउँछन् । यो प्रवृत्ति विश्वका अन्य मुलुकमा पनि छ जो राम्रो भइराखेको छैन ।

मांसहारलाई आजभोलि मानिसहरू सोखका रूपमा समेत लिन थालेका छन् । आजकाल बजारमा सर्वत्र मांसहारको प्रसार देखिन्छ । विश्वका पछिल्ला केही वर्षको तथ्याङ्क हेर्नु भो भने मांसहारको अवस्था निकै डरलाग्दो देखिन्छ । सन् १९६० मा विश्वमा सात मिलियन टन मासु खपत भएको देखिन्छ भने २०१७ सम्म आइपुग्दा यो सङ्ख्या वृद्धि भई ३३० मिलियन टन बन्न पुगेको छ । यो क्रम जनसङ्ख्याको वृद्धिसँगै देखिएको हो । पछिल्ला वर्षमा यो मात्रा भन् बढ्दै गइरहेको छ । पछिल्लो तथ्याङ्कले मासुकै कारण प्रतिवर्ष ५६ अर्ब पशुचौपायाहरू मारिने गरेको कुरा सार्वजनिक गरेको छ । यो तथ्यमा माछाको सङ्ख्या गणना गरिएको छैन । पोषणविद्हरू एक किलो मासु उत्पादनका लागि ७ देखि १० किलोसम्म अन्न खपत हुने कुरा बताउँछन् । यसको तात्पर्य हो कुनै मानिसले एक किलो मासु खान्छ भने उसले दश किलो अन्न खपत गर्दछ । दश किलो अन्नले करिब पचास जना मानिसलाई एक छाक खान पुग्छ । मांसहारकै कारण संसारमा भोकमरी र अनिकाल देखा परेका छन् । विश्वमा सवैभन्दा मासुको खपत अमेरिका र अस्ट्रेलियामा हुने गर्दछ । न्यूजिल्यान्ड र अर्जेन्टिनामा एक व्यक्तिले वार्षिक सरदर सय किलो मासु उपभोग गर्दछन् । पश्चिमी देशमा मुख्यतः अमेरिका, क्यानडा, अस्ट्रेलिया र युरोपेली देशमा एकजना व्यक्तिले वार्षिक सरदर ८० देखि ९० किलोसम्म मांसहार गर्दछ । तर यसै तथ्यबीच गरिब देश इथोपियामा भने एक व्यक्तिले वार्षिक ७ किलोसम्म मात्र मांसहार गर्न पाउँछ । भनिन्छ, दश प्रतिशत मात्र अमेरिकीले मांसहार त्यागिदिने हो भने अफ्रिकाको भोकमरी अन्त्य हुन सक्छ । हाल विश्वमा १२ अर्ब एकड जमिनमा खेतीपाती तथा त्यससँग सम्बद्ध काम गरिन्छ । यसको ६८ प्रतिशत भूभाग पशुपालन तथा पशुआहारका लागि खर्चिने कुरा विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । यदि संसारका मान्छे शाकाहारी मात्र भैदिने हो भने यसमा खर्च भएको १० देखि २० प्रतिशत जति जमिन खाद्यान्न उत्पादनका लागि उपभोगमा ल्याइए पनि ८० प्रतिशत

जमिन वन क्षेत्रमा परिणत हुन सक्छ । हामीले आहार परिवर्तन गर्दा बित्तिकै पृथ्वीमा जताततै हरियाली छाउन सक्छ । वैज्ञानिकहरू बताउँछन्, ग्रीन हाउस ग्याँस उत्सर्जनमा पशुपालनले १८ प्रतिशत हिस्सा ओगटेको छ । जब कि यो परिणाम हामीले दैनिक प्रयोग गर्ने पारवहनको भन्दा ज्यादा हो । संसारका मानिसहरूले सबभन्दा बढी पर्क वा सुँगुर र बङ्गुरको मासु खान्छन् । यसको हिस्सा ३६ प्रतिशत रहेको छ । त्यसपछि कुखुरा र गाई पर्दछन् । भनिन्छ जल, जमिन र ग्रीन हाउस ग्याँस उत्सर्जनमा यीमध्ये गाई (परम्परित काठे गाई होइन) सबभन्दा घातक छ । गाईको मासु खान मात्र बन्द गर्ने हो भने हरित गृह प्रभावमा चामत्कारिक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।

शाकाहारी खाद्य पदार्थको उत्पादनका लागि रुख तथा बोटबिरुवा नभई हुँदैन । रुख रोप्नु, बिरुवा हुर्काउनु भनेको धरतीमा अक्सिजनको मात्रा बढाउने र हरितगृहमा असर तुल्याउने ग्याँसहरूको उत्सर्जन कटौती गर्ने कार्यजस्तै हो । हामी सबै सचेत भएर यस दिशातर्फ लाग्यौं भने विश्वमा भइरहेको तापमान वृद्धि र हरितगृह प्रभावबाट पृथ्वीलाई हामी सजिलै बचाउन सक्छौं । त्यति मात्र हैन तापमानको वृद्धिका कारण नेपालजस्ता अग्ला भूगोलमा रहेका मुलुकका हिमशिखरमा हिउँ पग्लने र समुन्द्री सतह बढ्ने समस्या पनि सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ । हाल विश्वमा उत्पादित खाद्यान्नको एक तिहाइ अनाज पशु तथा चौपायाको दानाका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकाले त्यहाँ उत्पादित अन्नको दुई तिहाइ भाग पशु दानामा प्रयोग गर्दछ । अझ त्यसमा पनि त्यहाँ उत्पादित सबै खाद्यान्न उपभोगमा नल्याई फ्याँक्ने प्रवृत्ति ज्यादा छ । एउटाले भोजनको महत्त्व नबुझेर जथाभावी फ्याँक्दा संसारमा भोकमरीको अवस्था सिर्जना भएको छ । संसारमा प्रतिदिन अठार हजार बालबालिका तथा छ हजार जति वयस्क भोकमरीकै कारण मर्ने गरेको तथ्याङ्क हाम्रा सामु छ । आहार फ्याँक्ने मामलामा पनि अमेरिका नै अगाडि छ । अमेरिकीहरू चालीस प्रतिशत खाद्यान्न फ्याँक्ने गर्दछन् । भनिन्छ, एकजना अमेरिकीले वार्षिक सरदर ६४० डलर मूल्य पर्ने खाद्यान्न फ्याँक्ने गर्दछ । अमेरिकीहरूको यही खराब आदतका कारण त्यहाँ फोहोर विसर्जनमा समेत ठूलो चुनौती खडा भएको छ । मानिसको पेटमा पुगु पर्ने आहार जथाभावी फ्याँक्दा यसै आहारबाट निस्कने मिथेन ग्याँसका कारण हरितगृहमा समेत नकारात्मक प्रभाव पारेको छ भने अर्कातिर गरिब मुलुकका नागरिकलाई खानै नपाई मर्नु पर्ने अवस्था सिर्जना हुन पुगेको छ ।

हालै संसारको जनसङ्ख्या वृद्धि भई आठ अर्ब पुगेको छ । पछिल्लो अवधिमा विश्वमा चरम रूपमा बढ्दै गएको जनसङ्ख्या वृद्धि सबैका लागि टाउको दुखाइको विषय बनेको छ भने मानिसको खाद्यान्न नबुझ्ने र यसको उत्पादन, वितरण र उपभोगमा सन्तुलन मिलाउन नसक्दा यसले पृथ्वीको भविष्यलाई समेत संकटमा धकेलिरहेको छ । विश्वमा हरितगृह प्रभावमा मांसहारले पनि प्रत्यक्ष असर पारिरहेको छ । हाल संसारको दुई तिहाइ जमिन पशु आहार र चरनका लागि प्रयोगमा ल्याइएको छ । जसका कारण ग्रीन हाउस ग्याँस उत्पादनमा तीव्रतर वृद्धि भएको छ । ल्याटिन अमेरिकामा मात्र सत्तरी प्रतिशत वन क्षेत्र पशु चरनमा बदलिएको छ । भौगोलिक तापमानको वृद्धिमा पनि पशुपालन र यसबाट उत्सर्जित ग्याँसले प्रत्यक्ष प्रभाव पारेको छ । एनिमल वेस्टेजले नाइट्राइस अक्साइड नामक ग्याँस उत्पादन गर्दछ जुन कार्बनडाइअक्साइडका तुलनामा २९६ गुना घातक हुन्छ । उन्नत खालका जर्सी तथा होलस्टक गाई पालनबाट मिथेन ग्याँस उत्पादन हुने गर्दछ जो कार्बनडाइअक्साइडका तुलनामा २३ गुना हानिकारक हुने गर्दछ । यसै कुरालाई मध्यनजर गरी पर्यावरणविद्हरू दुनियाँभरमा गाईको मासु खान बन्द गर्नु पर्ने कुरा बताउँछन् । मांसको उत्पादनमा मात्र होइन यसलाई ढुवानी गर्दा र पकाउँदा प्रयोग हुने इन्धनले

पनि ग्रीन हाउस ग्याँस उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । मांसहारका यी सबै बेफाइदा देखेर यदि संसारका सबै मानिस शाकाहारी भइदिने हो भने यसले एकातिर भोकमरीको समस्यालाई निदान गर्न सघाउँथ्यो भने अर्कातिर हरितगृह प्रभावबाट पनि हामी बँच्न सक्थ्यौं । पछिल्लो तथ्यलाई टेकेर भन्दा विश्वमा खपत हुने ५६ अर्ब पशु चौपायालाई हुर्काउन, बढाउन हामीले कति खाद्यान्न नष्ट गर्छौं होला । अनि त्यति खाद्यान्न उत्पादन गर्न कति जमिन उपभोग गरेका छौं होला । त्यति मात्र होइन यी पशु चौपायाले वर्षमा कति पानी उपभोग गर्छन् होला । जबकि एक किलो आलु उत्पादनमा ५०० लिटर जति पानीको खपत हुन्छ भने त्यति नै परिमाणको मांस उत्पादनका लागि दश हजार लिटर पानी खपत हुने गर्दछ । यी तथ्यहरू सुन्दा मात्र चक्कर आउने खालका छन् । यति बुझेर पनि मांसहारको आदतलाई हामीले किन परिवर्तन नगर्ने ? हामीले जैविक दृष्टिले मनन गरी सबैले आहारको आफ्नो आदतलाई मात्र सुधार्न सक्थौं भने भोलिकै दिनमा ग्लोबल वार्मिङ र ग्रीन हाउस इफेक्ट भनेर हामी चिच्याइरहनु पर्ने छैन । संसारका तीस प्रतिशत मात्रै मानिसले आहारको आदत सुधार्ने हो भने मात्रै पनि भौगोलिक तापमान र हरितगृह प्रभावबाट हामीले पृथ्वीलाई जोगाउन सक्छौं । यति पढेपछि पनि अब तपाईं शाकाहारी नबन्ने त ?

निष्कर्ष

मानिस प्राकृतिक तथा जैविक दृष्टिले मांसहारी प्राणी होइन । मानिस मांस मात्र भक्षण गरेर जिउन सक्दैन । साथै उसले भोजन ग्रहण गर्दा मांसमात्र भक्षण नगरी त्यसलाई अतिरिक्त भोजनका रूपमा ग्रहण गर्दछ । त्यस्तै मानिसको शारीरिक संरचना मांसहारी प्राणीका भन्दा नितान्त अलग छ । यी सन्दर्भले मानिस मांसहारी नभएको कुरालाई पुष्टि गर्दछन् । तर वर्तमान विश्वमा मानिसमा मांसहार गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गइरहेको छ । जसका कारण मानवीय स्वास्थ्य तथा पर्यावरण सन्तुलनमा समेत नकारात्मक प्रभाव परेको छ । भौगोलिक तापमानमा मानिसको मांसहार आदतको अठार प्रतिशत हिस्सा रहेको छ भन्ने कुरालाई हामीले जबर्जस्त रूपमा स्वीकार्ने पर्ने भएको छ । मांसहारकै आदतले मानिसले एकातिर पर्यावरणीय सन्तुलन गुमाइरहेको छ भने अर्कातिर उसले मांसहारजन्य आदतकै कारण अनेकौं रोगहरूको सङ्क्रमण समेत भेल्लु परेको छ । मानव समाजलाई आदर्श तुल्याउन, मानिसलाई अहिंसात्मक एवं दयालु तुल्याउन साथै वर्तमानमा देखा परेको पर्यावरणीय असन्तुलन, भूमण्डलीय तापमानजस्ता समस्याबाट धर्तीको अस्तित्व जोगाउन मानिसले मांसहार मात्र त्याग गरिदिने हो भने यसले पृथ्वीको आयुलाई थप बढाउन सक्नेछ साथै हाल विश्वमा देखापरेको डरलाग्दो भोकमरीलाई पनि यसले सघाउ पुऱ्याउने छ ।

सन्दर्भसूची

- ऋग्वेद, (२०६३) (अनु. तिलकप्रसाद लुइटेल), विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाडौं ।
 चाणक्यनीति, (सन् २०१३), (अनु. सत्यव्रत शास्त्री), भक्ति विद्या मन्दिर, कलकत्ता ।
 मनुस्मृति, (२०६६) (अनु. तिलकप्रसाद लुइटेल), पैरवी प्रकाशन, काठमाडौं ।

यजुर्वेद, (२०६३), (अनु. तिलकप्रसाद लुइटेल्), विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, काठमाडौं ।

कृष्णकृपामूर्ति, प्रेम अवतार भगवान् श्रीचैतन्य महाप्रभुका दिव्य उपदेशहरू (सन्, २०१७), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

श्री श्रीमद् अभयचरणारविन्द भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद, अद्वितीय उपहार (सन्, २०२२), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., उज्ज्वल भागवत्को प्रकाश (सन्, २०१७), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., धर्म (सन्, २०१५), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., पुनरागमन (सन्, २०१५), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., पूर्णताको मार्ग (सन्, २०१६), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., पूर्ण प्रश्न पूर्ण उत्तर (सन्, २०२२), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., भक्ति (सन्, २०१५), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., वैष्णव आचार्यहरूको भजन (सन्, २०१७), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., श्रीउपदेशामृत (सन्, २०१७), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप (सन्, २०१३), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., श्रीमद्भागवतम् (सन्, २०१७), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

..., सभ्यता र दिव्यता (सन्, २०१५), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

श्रीश्रीमद् भक्तिविलास स्वामी, श्रीकृष्णभक्ति निर्देशिका (सन्, २०१३), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।

वेबसाइट

<https://www.beargrylls.com>

<https://www.researchdive.com>

<https://www.businesswire.com>

<https://www.alliedmarketresearch.com>

<https://www.thebusinessresearchcompany.com>