सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स(SDG) के संदर्भ में जैन आहारशैली का महत्त्व

OstwalSarikaDhiraj
Research Scholar
Center For Jain Studies,
Teerthanker Mahaveer University
Moradabad

Mahipal Jain
Professor – Emeritus
Centre for Jain Studies
Teerthanker Mahaveer University
Moradabad Uttar Pradesh

K.K. Jain
Retired Professor
Bhandarkar Oriental Research Institute, (BORI)
Pune (Maharashtra)

सारांश

जैन धर्म सिर्फ एक धार्मिक क्रियाकांड से अनेकगुना बढ़कर वैज्ञानिक एवं सर्वांगी कल्याणकारी जीवनशैली है। जिसका अनुभव हम जैनियों की विशिष्ठ आहारशैली के अभ्यास से जान सकते हैं। नितनई आहारशैली का प्रयोग करने के बजाय हमने शाश्वत और स्वस्थ्यदायी जैन आहारशैली ही अपनानी चाहिए। जिससे हमारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य तो संतुलित रहेगा ही पर उससे पूर्ण सृष्टि का भी संतुलन संरक्षित राख पाएंगे। जो आज के विश्व की प्राथमिक आवश्यकता बन गई है। विश्व के 193 देशों ने मिलकर भौतिक विकास की अंधाधुंध दोड़ से उत्पन्न पृथ्वी के सभीं घटकों की असमतुला को संतुलित करने के लिए सतत विकास के मुख्य 17 लक्ष्य निर्धारित किए हैं। जिसमें मनुष्य की मानवता एवं सृष्टि के प्रति संवेदना को, पर्यावरण के सभी घटकों की प्राकृत्तिकता एवं जैविक विविधता को संरक्षित करने के मुख्य हेतु से योजनाएं बनाई गई हैं। जैन आहारशैली के रात्रि भोजन त्याग, 32 अभक्ष्यों का निषेध आदि नियम और अहिंसा, अपरिग्रह, षटकायअवधारणा आदि सिद्धांतों के पालन से सतत विकास के महत्तम उद्देशों को प्राप्त करने में सहाय मिल सकती है। इस लेख में धार्मिक अनुशासन को समाविष्ट करते हुए व्यक्तिगत और भौतिक विकास साधने का दृष्टिकोण रखा गया है।

मुख्य शद्ब- सतत विकास लक्ष्य, पर्यावरण संरक्षण, रात्रि भोजन त्याग, 32 अभक्ष्यों का निषेध, षटकायअवधारणा

प्रस्तावना

Sustainable Development Goals (सतत विकास लक्ष्य)सतत विकास लक्ष्य यह भविष्य के लिए आंतर राष्ट्रीय विकास से जुड़े लक्ष्यों का एक समूह है। सितंबर २०१५ में संयुक्त राष्ट्र महासभा की बैठक में विश्व के १९३ देशों ने मिलकर इन लक्ष्यों को अपनाया हैं।i जिसका उद्देश्य २०३० तक विश्व में गरीबी एवं भूखमरी का अंत, लैंगिक समानता,बेहतर स्वास्थ्य, गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा, स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण आदि क्षेत्रों की समस्याओं का निराकरण करने तक ही सीमित नहीं परंतु इससे कहीं अधिक व्यापक है। इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए आर्थिक विकास, सामाजिक न्याय और पर्यावरण संरक्षण के बीच समन्वय आवश्यक है।

आधुनिक विकास ने आर्थिक-सामाजिक असमानता और पर्यावरण असंतुलन जैसी समस्याएँ पैदा की हैं, जिससे भविष्य की पीढ़ियों के लिए प्राकृतिक संसाधनों का संकट खड़ा हो सकता है। सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स (SDGs) को अपनाने का मुख्य उद्देश्य पृथ्वी और मानवता को विनाश होने से बचाना हैं। जिसके मुख्य स्तंभ पाँच P- People(लोग), Planet (सृष्टि), Progress (विकास), Partnership (भागीदारी) और Peace (शांति) को साथ में लेकर सतत विकास के १७ लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं।ii इसी कारण, समतामूलक और कल्याणकारी विकास के लिए सतत विकास लक्ष्य निर्धारित किए गए, जिन्हें वैश्विक स्तर पर स्वीकार कर के सुनियोजित योजनाओं में लागू किया गया है। जिसको २०३० agenda के नाम से भी जाना जाता है।iii

जैन धर्म की आहार संहिता और जीवनशैली के मूलभूत सिद्धांत—**अहिंसा, अपरिग्रह**[iv], **संयम**[v] और **षट्कायजीव की अवधारणा**[vi]- सतत विकास के इन लक्ष्यों से सीधे जुड़े हुए हैं। जैन आहार व्यवस्था में शामिल **रात्रिभोजन त्यागvii, शुद्ध शाकाहार, कंदमूल का निषेध,छना और उबाला हुआ जल पीने की प्रथा** तथा **महाविगई** [viii]**(मांस, मदिरा, मधु एवं मक्खन) का निषेध** न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य बल्कि पर्यावरण संतुलन और सामाजिक समरसता को भी बढ़ावा देते हैं।

जैन दर्शन के अहिंसा, अपरिग्रह आदि महाव्रत, पानी, पृथ्वी, वायु, वनस्पति आदि सभी में जीव की अवधारणा, परस्परोपग्रहो जीवानाम्, अनेकांतवाद आदि सभीं सिद्धांतों का मुख्य उद्देश सृष्टि का कल्याण करना ही है। उपरोक्त सतत विकास के लक्ष्यों का जैन दर्शन सिद्धांत के संदर्भ में अवलोकित किया जाए तो स्पष्ट होता है कि यह लक्ष्यों को जैन आचार शैली द्वारा सरलता से प्राप्त किया जा सकता हैं।क्योंकि हमारी शाश्वत जैन जीवन पद्धति में पृथ्वी, पानी आदि प्राकृतिक पदार्थों की रक्षा करने की बात सदियों से उपदेशित है। लेकिन आज समाज में औद्योगिक विकास और शहरीकरण की वजह से जो भौतिक परिवर्तन आया है, वहीं सभीं सामाजिक एवं पर्यावरणीय असमतुला का कारण है। अहिंसा, अपरिग्रह आदि उपरोक्त जैन सिद्धांतों का पालन करने से आधुनिक विश्व की सर्व समस्याओं का निवारण शक्य हो सकता है।

आहार यह जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। **जैन धर्म की विशिष्ट आहार शैली आज विश्व भर में अपनी एक अलग पहचान बना चुकी है।** यह लेख जैन आहारशैली की वैज्ञानिकता और सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) की प्राप्ति के संदर्भ मेंइसके प्रत्यक्ष व परोक्ष योगदान का विश्लेषण करता है।

जैन आहार शैली का SDGs पर प्रभाव

SDG3: उत्तम स्वास्थ्य एवं कल्याण (Good Health and Well-being)

सतत विकास के तीसरे लक्ष्य- स्वास्थ्य और कल्याण (SDG 3)- कोइ भी देश की प्रगति देश के नागरिक की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित है। स्वस्थ नागरिक ही कुशलता से अपना कार्य कर सकता है और खुद के और राष्ट्र के विकास को बढ़ा सकता है। इसीलिए अच्छे स्वास्थ्य का उद्देश्य सभी लक्ष्यों में महत्त्व की भूमिका निभाता है।

स्वास्थ्य और कल्याण की दृष्टि से रात्रि भोजन त्याग की उपयोगिता -

जैन आहारशैली में रात्रि भोजन त्याग की वैज्ञानिकता -

मुख्यत्त्वे अहिंसा व्रत के पालन हेतु जैन दर्शन में रात्रि भोजन त्याग का उपदेश दिया गया है। रात्रि के अंधकार में सूक्ष्म जीवों की उत्पत्ति दिन की अपेक्षा ज्यादा ही होती है जो हम प्रत्यक्ष देखते भी है। कितनी भी सावधानी रखी जाए तो भी इस सूक्ष्म जीव जन्तुओं का भोजन में गिरने की संभावना हम टाल नहीं सकते। इसमें जीव हिंसा का पाप तो लगता ही है पर स्वास्थ्य के लिए भी यह खतरनाक साबित हो सकता है। सनातन दर्शन में भी रात्रि भोजन त्याग का संदर्भ मिलता हैं।

रात्रि भोजन त्याग सेस्वास्थ्य और कल्याण[ii] संदर्भ में होने वाले विविध लाभों पर एक नजर

1. रात्रि भोजनत्याग से स्वास्थ्य लाभ:आधुनिक चिकित्सक भी पाचन तंत्र के रोग, हृदयरोग और मोटापे से बचाव के लिए सोने से 3 घंटे पहले भोजन करने की सलाह देते हैं।
2. यह शरीर की सर्केडियन क्लॉक[ii] को संतुलित रखता है, जो सूर्यप्रकाश पर आधारित होती है।
3. ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है, जिससे मानसिक और शारीरिक क्रियाएं सुचारू रूप से चलती हैं।

रात्रि भोजन त्याग एवं Intermittent Fasting[ii]से समानता:

जैन आहारशैली में नवकारसी (सूर्योदय के 48 मिनट बाद भोजन) और चौविहार (सूर्यास्त के 48 मिनट पहले भोजन समाप्त) का पालन किया जाता है।iiयह Intermittent Fasting(रेफ) (14-16 घंटे उपवास) के समान ही होता है, जो पाचन तंत्र को आराम देकर शरीर को स्वस्थ रखता है। Intermittent Fasting में दिन के 24 घंटे में से कोई भी 12-15 घंटे आहार विराम के लिए पसंद कर सकते हैं। लेकिन जैन आहार शैली में सूर्यास्त से सूर्योदय के दरम्यान ही अन्न- पानी का त्याग बताया गया है। इस नियम को व्यापक रूप में देखे तो रात्रि में ही आहार विराम करना श्रेष्ठ होगा यह स्पष्ट होता है।

आयुर्वेद विज्ञान-आयुर्वेद में रात का भोजन "जहर के समान" माना गया है।वैज्ञानिकों के अनुसार, सूर्यास्त के बाद पाचन क्रिया धीमी हो जाती है, जिससे देर रात भोजन करने से बीमारियों का खतरा बढ़ता है।[ii]

पर्यावरण की दृष्टि से-रात्रि भोजन त्याग से होने वाले लाभ का प्रचार और प्रसार व्यापकता से होने लगे तो रात्रि में होने वाले बड़े बड़े भोजन समारंभ आदि कार्यक्रमों का प्रमाण कम होगा। परिणामतः बिजली का उपयोग भी कम होगा जो बीजली बचाने के राष्ट्रीय उद्देश्य को भी प्राप्त कर सकता है। बिजली की वजह से जो सूक्ष्म जैविकों की हिंसा होती है वह भी रोकने में सफलता मिलेगी। सूक्ष्मतम जीव भी इस सृष्टि की स्वच्छता और पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रकृति के इस जटिल तंत्र में प्रत्येक जीव, चाहे वह कितना ही लघु क्यों न हो, अपने विशिष्ट कार्य से प्रदूषण को नियंत्रित करने और पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने में योगदान देता है। अतः सृष्टि के संरक्षण में सूक्ष्म जीवों की भूमिका को स्वीकार करना आवश्यक है।[ii]

चातुर्मास में आहार नियंत्रण (Seasonal Dieting)–

चातुर्मास में बादलों की वजह से सूर्यप्रकाश कम मिलता है। सूर्य प्रकाश और पाचनशक्ति का सीधा संबंध है यह हमने सर्किडियन clock सिद्धांत में देखा। जैन आहार शैली में पानी एवं कुछ खाद्य पदार्थ के उपयोग का काल निश्चित होता है[i] और कई खाध्य पदार्थ को चातुर्मास में और अष्टमी-चतुर्दशी के दिन भी वर्जित किया जाता हैं, जैसेकि हरी पत्ती की सब्जियां, ड्रायफ्रूइट्स, टोमॅटो आदि। जिसके कारण में, हरी पत्ती वाली भाजियों में जल का प्रमाण अधिक होता है। अपने शरीर में ७०% पानी है। हरी सब्जीयों में पानी का प्रमाण ज्यादा होता है। पानी का प्रमाण बढ़ जाने से समुद्र में भर्ती के जैसे तरंगे अपने मन और तन में भी उत्पन्न होती हैं। इसीलिए मानसिक एवं शारीरिक संतुलन के लिए बारिस के मौसम में अपने शरीर में पानी कम जाए एसा भोजन लेना हितकारी होता है।

ऋतु अनुसार आहार परिवर्तन को आयुर्वेद में ऋतुचर्या कहते है।[ii] उससे स्वास्थ्य में सुधार होता है। बारिश की ऋतु में हलका आहार हितकारी होगा। इसीलिए भारतीय परंपरा के सर्व दर्शन में चातुर्मास में व्रत-तप आदि करने का महत्त्व दर्शाया गया है। जिसको हम आधुनिक भाषा में detox diet के साथ तुलना कर सकते है। तप करने से अपनी रसनेन्द्रिय पर भी काबू पा सकते हैं। इस तरह जैन आहार चर्या शरीर की प्राकृतिक सफाई और आत्मसंयम को बढ़ावा देता है। परिणामतः शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार ला सकते है।

चार महाविगई (मांस, मदिरा, मध, मक्खन) का त्याग-

जैन दर्शन में मांस,मदिरा,मध एवं मक्खन- यह चार पदार्थों को 'महाविगई' कहते हैं।

मांस- समग्र सृष्टि के लिए मांसाहार यह एक महादूषण हैं। मांसाहार के लिए गाय, बकरी, मुर्गी आदि निर्दोष जीवों की हत्या की जाती हैं। ऑक्सफोर्ड मार्टिन स्कूल के मार्को स्प्रिंगमैन का कहना हैं अगर सिर्फ रेड मीट खाने पर पाबंदी लगा दी जाए तो खाने से निकलने वाली ग्रीन हाउस गैस में ६०% कमी आ जायेगी।विश्व में जो जमीन खेती और उससे जुड़े हुए काम में इस्तेमाल होती हैं। इसका ६८% जमीन (मांसाहारियों के लिए) जानवरों के पालने में इस्तेमाल होती हैं।[iii] जो सभी शाकाहारी बन जाएं तो करीब ८०% जमीन वनस्पति, भाजी फल आदि के उत्पादन में इस्तेमाल हो सकती हैं। इससे वातावरण में कार्बन डायोक्साइड की मात्रा कम होगी। वृक्षारोपण की प्रवृत्ति में वृद्धि होगी परिणामवश वर्षा चक्र भी संतुलित रह सकता है। इस तरह आज की ग्लोबल वार्मिंग की समस्या में 'शाकाहार' महत्व की भूमिका निभा सकता हैं, इसमें कोई संदेह नहीं।

हाल ही में एक संशोधन से यह बात बाहर आई हैं की विश्व में भूकंप आने का एक कारणमांसाहार के लिए जो कतलखाने चल रहे हैं वह हैं।ᵛकतलखाने में जो लाखों पशुओं की बेरहम हत्या होती हैं तब उनकी दर्दनाक वेदनाओं से जो नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती हैं वह भूकंप लाने जितनी प्रबल एवं शक्तिशाली ऊर्जा होती हैं। इसी बात से हम उन प्राणियों की वेदना को संवेद सकते हैं। इस तरह मांसाहार यह पृथ्वी को कितना हानिकारक साबित हो सकता हैं उसका अंदाज मिल सकता हैं।

मदिरा-

मांसाहार के समान ही मदिरा, कंदमूल आदि तामसिक आहारसे क्रोध,तनाव, क्रूरता, ईर्ष्या, व्याभिचार आदि अनेक मानसिक विकृति उत्पन्न करते हैं। जिसके साथ-साथ शारीरिक बीमारियाँ भी आती हैं, जिससे व्यक्ति का मानसिक व पारिवारिक पर्यावरण प्रदूषित बनता हैं। विशेषतः मदिरा पान से व्यक्ति की बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है, विवेक भूल जाता है। अपने आप को औᵛर अपने परिवार को सुखी रखना हो तो शराब आदि के व्यसनों का त्याग करना चाहिए।

मध-

मधुमक्खियों के थुंक एवं विष्टायुक्त मध खाना जैन दर्शन में वर्जित बताया गया है। आयुर्वेद अनुसार मध स्वास्थ्य के लिए हितकारी माना जाता है। लेकिन दो- चार बूंद के लिए असंख्य मधुमक्खियों को बेघर करके, उनके दंश का जोखम उठाना कितना लाजबी हो सकता है यह विचारणीय है।

मक्खन-

मक्खन को महा विघई बताई गई है क्योंकि मक्खन का हवा से संसर्ग होते ही उसमें असंख्य बेइंद्रिय जीवों की उत्पत्ति होने लगती है, जो खाने से या गरम करने से उन जीवों की हिंसा का पाप लगेगा। आधुनिक काल मेंमक्खन की हाइ सचूरटेड फेट कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग होने का कारण बताया गया है।ᵛइस प्रकारजैन आहार शैली वैज्ञानिक रूप से भी स्वस्थ जीवन के लिए उपयुक्त पाई गई है।

इसके अतिरिक्त जैन आहार शैली सतत विकास के कई लक्ष्यों मे परोक्ष प्रकार से भी मदद रूप हो सकती है।

गरीबी और भुखमरी का अंत(SDG1- No Poverty&2- ZeroHunger)

- जैन आहार में **संयमित भोजन एवं अन्न की बर्बादी न करने** की प्रवृत्ति से खाद्य सुरक्षा को बल मिलता है। जूठे अन्न में असंख्य जीवोत्पत्ति होती है, जिसकी हिंसा का पाप नहीं लगे उस हेतु से थाली का भोजन पूर्ण करने के बाद वह थाली में एक भी अन्न का दाना नहीं रहे वैसे धोकर वह पानी भी खुद ही पी लेना होता है। इसके अतिरिक्त १४ अणुव्रत[v] के पालन में खाद्य पदार्थों के चारों भी वर्गीकरण असणं,पाणं, खाइमं, साइमं के द्रव्यों की भी मर्यादा करनी होती है। इसमें आप को कब-कितना-कैसे अपनेभोजन का नियोजन करना है, इस बात के प्रति पूर्ण जागृत रहने का उद्देश्य होता है, जिससे अन्न की बर्बादी रोक सके।
- शाकाहारी आहार कृषि संसाधनों के अधिक कुशल उपयोग में सहायक है, जिससे अधिक लोगों को पोषण उपलब्ध हो सकता है।
- अपरिग्रह व्रत से भी समाज के सभीं वर्गों में अनाज का विभाजन समानता से होगा।
- जैन आहार शैली से लोग स्वस्थ रहते हैं, इतना ही नहीं सात्विक आहार से उनके विचार भी सात्त्विक बनेंगे। परिणामतः समाज में गरीबों प्रति अन्न, शैक्षणिक या चिकित्सक सेवा रूपी दान-धर्म करते हुए जैनियों मानवता फैलाने में अग्रिम रहते हैं। (रेफ-) अभी ही महामारी के काल में यह देखा गया हैं।

शुद्ध जल और स्वच्छता (SDG 6– Clean Water &Sanitation)

समग्र सृष्टि का जीवन पानी पर आश्रित है। जैन दर्शन में "**जल में जीवों की उपस्थिति**" की संकल्पना सदियों से प्रचलित है। आधुनिक सूक्ष्मदर्शी यंत्रों द्वारा हम जल की एक बूंद में **36,450 (अतिसूक्ष्म) जीवों** के अस्तित्व को प्रत्यक्ष रूप से देख सकते हैं। v

ईन सूक्ष्म जीवों की हिंसा न्यूनतम हो, इस भावना से जैनाचार्यों ने **जल का संयमित उपयोग** करने का उपदेश दिया है। वर्तमान में सम्पूर्ण विश्व में जल संकट एक गंभीर समस्या बन चुका है। ऐसे में यह उपदेश कितना प्रासंगिक है, इसका अनुमान सहज ही लगाया जा सकता है।

महत्तम रोग उत्पत्ति का कारण जलजनित ही होता, इसीलिए जल का शुद्धिकरण करना जरूरी है।

जैन जल शुद्धि पद्धति की वैज्ञानिकता

- जैन परंपरा में जल छानने के पश्चात प्रयुक्त (काम में लिया हुआ) कपड़े को एक बर्तन में

अलग से धो लो। अभी वह पानी उसी जलाशय में वापस डालने की विधि का विधान है। इस धोये हुए जल को **'जीवाणी'** कहा जाता है। जैन मतानुसार, छनने की प्रक्रिया में जल के सूक्ष्म जीव कपड़े में एकत्रित हो जाते हैं। यदि इन्हें भिन्न जल स्रोत में मिला दिया जाए, तो वातावरण परिवर्तन के कारण ये सूक्ष्मजीव तत्काल मर जाएंगे। अतः उन्हें उसी जलाशय में वापस करना चाहिए, जहाँ का वातावरण उनके अनुकूल हो।

- यह अहिंसा की कितनी सूक्ष्म भावना है! यदि इस संवेदनशील दृष्टिकोण को व्यापक रूप से प्रचारित किया जाए, तो समाज जल में निवास करने वाले सूक्ष्मजीवों के प्रति संवेदनशील बन सकता है। साथ ही, अहिंसा के इस सिद्धांत के कारण लोग प्रदूषित जल को नदियों, तालाबों या समुद्र में छोड़ने से पूर्व दो बार सोचेंगे। परिणामतः जल प्रदुषण को रोकने में मदद मिलेगी।

उबला हुआ पानी (Boiled Water)–

शहरीकरण और औद्योगीकरण के कारण जल स्रोतों में प्रदूषित पानी का मिश्रण हो रहा है।जिससे समस्त जीव-जगत का अस्तित्व संकट में पड गया है। पानी को पीने लायक बनाने के लिए पानी में क्लोरीन मिलाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। एसे रासायनिक पदार्थ मिश्रित पानी को सिर्फ छानने से शुद्धिकरण नहीं होगा। पानी को शुद्ध करने के अनेक यंत्र बाजार में उपलब्ध हैं। लेकिन इसका एक सरल और सस्ता समाधान पानी को छानकर, उबालकर पीना है, जो इसे पूर्णतः शुद्ध और सुरक्षित बना देता है।

‘पानी में राख डाल कर रखना और जब राख नीचे बैठ जाए तब वह पानी को शुद्ध मानकर पीने के उपयोग में लेना’– जैनियों में यह भी एक रीत है पानी के शुद्धिकरण की, जिसको ‘धोवनपानी’ के नाम से जाना जाता है। लेकिन उसमें कितने प्रमाण में राख डालनी चाहिए- यह सब का कोई निश्चित प्रमाण नहीं मिलता। इसीलिए पानी को अच्छे से उबालकर ही उपयोग में लेना, यही पद्धति सर्वोत्तम प्राकृतिक विधि है।

- ‘परस्परोपग्रहों जीवानाम्’ की संकल्पना से मनुष्य के दिल में सृष्टि के सभी जीवों प्रति दया, करुणा, मानवता आदि सद्‌गुणों का विकास होगा, जिससे विश्व मे शांति का प्रसार होगा। मांसाहार की तुलना में शाकाहारी आहार प्राकृतिक संसाधनों जैसेकि जैविक, पानी आदि की खपत को कम करता है।

जिम्मेदारउपभोग एवं उत्पादन (SDG 12- ResponsibleConsumption and Production)

अपरिग्रह जैन दर्शन का महत्वपूर्ण सिद्धांत है, जो आवश्यकताओं से अधिक संग्रह न करने पर जोर देता है। इससे संसाधनों का संतुलित उपयोग, आर्थिक समानता और पर्यावरण संरक्षण संभव है। षटकायजीव अवधारणा पृथ्वी, जल, वायु व वनस्पति में जीवन स्वीकार कर, सतत विकास (SDG) के लक्ष्यों को समर्थन देती है। जैन सिद्धांतों के प्रसार से पर्यावरण संतुलन व वैश्विक कल्याण को बढ़ावा मिल सकता है।

षटकायजीव की अवधारणा में पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु, वनस्पति में भी जीव है यह अवधारणा से पानी, लकड़ी, आदि प्राकृत्तिक संसाधनों की बर्बादी पर रोक लग सकतीहैं। जिससे पेपर नेपकिन, use and throw के आधुनिक प्रवाह में रोक लगा सकते है।

जलवायु परिवर्तन की रोकथाम (SDG 13- Climate Action)

जैन जीवनशैली में मांस के सीमित उपयोग से ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन कम होता है। पर्यावरण संरक्षण के लिए कम संसाधनों के उपयोग पर बल दिया जाता है। जल और वन संरक्षण को बढ़ावा मिलता है, परिणाम से भूमि का धोवन, अनावृष्टि, दुष्काल आदि कुदरती आपत्ति के कारणरूप घटकों के प्रति जागरूकता फैलाई जाएगी। परिणामतः सृष्टि में संतुलन बनाए रखने में मदद मिलेगी।

'सव्वे पाणा पियाउया, सुह साया, दुक्ख पडीकुला अप्पियवहापिय जीविणो जीविउ कामा| सव्वेसिं जिवीयंपियं।।७।।

अर्थ- तीर्थंकर महावीर प्रभु कहते है समस्त जीवों को अपना-अपना जीवन प्रिय है, सुख प्रिय है, वे दुख नहीं चाहते, वध नहीं चाहते, सब जीने की इच्छा करते है। अत एव सब जीवों की रक्षा करनी चाहिए।।

हर एक जीवों को सुख प्रिय है- (रेफ) आचाराङ्गसूत्र के उपरोक्त सूत्र के उपदेश अनुसार सृष्टि के प्रत्येक जीव के प्रति करुणा भाव और संवेदना जगाने के लिए शाकाहार और वह भी बिना कंदमूल के भोजन का प्रचार होना चाहिए।

शांति, न्याय और मजबूत संस्थान एवं भागीदारी (SDG 16-Peace &JusticeStrong Institutions)

यह लक्ष्य समावेशी समाजों को बढ़ावा देने, न्याय तक सभी की पहुँच सुनिश्चित करने, और प्रभावी, जवाबदेह संस्थानों के निर्माण की बात करता है। जैन सिद्धांतों द्वारा इस उद्देश को देखते हैं।

जैन दृष्टिकोण:

जैन दर्शन में व्यक्ति के गुण देखे जाते है नहीं की जाति, धर्म, देश आदि भेदभाव से व्यक्ति को अवसर मिलता है। इस लक्षण से समाज के सभी लोगों को समान मान-सन्मान, अधिकार की प्राप्ति होगी जो इस लक्ष्य पूर्ण करने में सहायक बन सकते हैं।

अहिंसा(Non-violence)–

जैन धर्म का मूल सिद्धांत अहिंसा इस लक्ष्य से मेल खाता है। जैन दर्शन में हिंसा को सभी समस्याओं की जड़ माना गया है और अहिंसा से ही समाज में स्थायी शांति स्थापित की जा सकती है। जैन दर्शन में द्रव्य से ही नहीं परंतु भाव से भी कोई जीव की हिंसा नहीं करनी चाहिए एसा उपदेश है। यह व्रत की सूक्ष्मता से विश्व की अनेक समस्याओं जैसेकि विश्व में चल रहे युद्ध, परिवारों में हो रही तिराड, मूक पशुओं के ऊपर हो रहे अत्याचार और हिंसाआदि का उपाय मिल सकता है।

पर्यावरण के घटकों में भी जीव की मान्यता से सृष्टि के सर्व एकइंद्रिय से पँचेद्रीय जीवों को सुरक्षा मिलना। इस तरह से यह व्रत की सूक्ष्मता और व्यापकता से सतत विकास के अनेक लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते है। अहिंसा यह जैन दर्शन का एसा व्रत है कि बाकी के सभी व्रत इस एक व्रत पर ही आश्रित होते हैं।

अनेकांतवाद-(Pluralism): (विविध दृष्टिकोणों का सम्मान)-

न्याय और संस्थागत पारदर्शिता को बढ़ावा देता है। अनेकांतवाद सभी दृष्टिकोणों को मान्यता देकर विश्व में शांति और सहिष्णुता को बढ़ावा देना। 'परस्परोपग्रहों जीवानाम् ' यह सूत्र द्वारा sdg१७ का लक्ष्य प्राप्त कर सकते है।इस सूत्र में पर्यावरण के सभीं घटकों से लेकर, सूक्ष्म जीव जन्तु से लेकर पशु और मनुष्य के बीच, समाज के सभीं वर्गों में और राष्ट्रीय- अंतर्राष्ट्रीय संबंध में भी सहिष्णुता और भाईचारा से सर्वांगी विकास प्राप्त हो सकता है।

अपरिग्रह-(संपत्ति और संसाधनों का सीमित उपभोग)

भ्रष्टाचार और अन्याय को रोकने में और नैतिकता का गुण विकसित करने में अपरिग्रह का नियम बहुत सहायक हो सकता है। (जो ऊपर देखा हमने)

जैन धर्म में निहित अहिंसा, अपरिग्रह, और संयम के सिद्धांत पर्यावरण संरक्षण, स्वास्थ्य सुधार, और प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा में सहायक हैं।

लक्ष्य प्राप्ति के लिए साझेदारी (SDG 17- PartnershipFor The Goals)

इस लक्ष्य का उद्देश्य वैश्विक साझेदारियों को मजबूत करना और संसाधनों को मिलाकर सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करना हैं।

जैन दृष्टिकोण:

जैन धर्म में सहयोग और सह-अस्तित्व को महत्व दिया गया हैं। षटकायजीव अवधारणा के अनुसार सृष्टि के सभीं घटक पृथ्वी, पानी, वनस्पति, वायु और अग्नि, तिर्यंच और मनुष्य एकदूसरे पर आश्रित हैं। 'परस्परोपग्रहो जीवानाम्'– सभी जीव एक-दूसरे पर निर्भर हैं- यह सिद्धांत से सह-अस्तित्व और पारस्परिकता के दृष्टिकोण द्वारा पर्यावरण का ही नहीं परंतु राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय कक्षा पर समस्त जीवों के लिए सुरक्षित और सहयोगयुक्त वातावरण निर्माण कर पाएंगे।

जैन व्यापारिक समुदाय हमेशा सामाजिक और आर्थिक साझेदारियों को बढ़ावा देता रहा है, जिससे समाज में संतुलन बना रहता है। जैन धर्म के सिद्धांत SDG 16 और 17 को सशक्त बनाने में सहायक हो सकते हैं। अहिंसा, अनेकांतवाद, अपरिग्रह, और पारस्परिक सहयोग जैसे विचार वैश्विक स्तर पर शांति और न्याय को मजबूत कर सकते हैं और सतत विकास को सुनिश्चित करने में योगदान दे सकते हैं।

निष्कर्ष

आधुनिक विश्व के संदर्भ में जहां प्राकृतिक संशधनों की कमी, खाध्य असुरक्षा, जल वायु परिवर्तन, ऋतुचक्र का असंतुलन जैसी समस्याएँ गहरी बन रही हैं, तब संयुक्त राष्ट्र द्वारा निर्धारित सतत विकास लक्ष्य मानवता के लिए एक दिशा-सूचक बनकर प्रदर्शित हो रहे हैं। यह लेख जैन आहारशैली के रात्रि भोजन त्याग, ऋतु अनुसार भोजन, पानी को शुद्ध करके पीना, महाविगइ त्याग आदि सामान्य नियमों को सतत विकास लक्ष्यों से जोड़कर प्रस्तुत किया है। जिससे ज्ञात होत है की जैन आहार शैली न केवल स्वास्थ्यवर्धक है बल्कि यह जल, भूमि, ऊर्जा, और जैव

विविधता संरक्षण में भी सहायक हैं। और इन्हें अपनाकर आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ, स्वच्छ और संतुलित भविष्य सुनिश्चित किया जा सकता है। और विश्व को **वसुदैवकुटुंबकम्** की भावना से जोड़ सकते है।

References:

Websites

https://sdgs.un.org/aboutDepartment of Economic and Social Affairs Sustainable Development

https://www.google.com/search?q=five+ps+sdgs+in+hindi+pdf&rlz=1C1RXQR_enIN1063IN1063&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgAEEUYOxjCAzIJCAAQRRg7GMIDMgkIARBFGDsYwgMyCQgCEEUYOxjCAzIJCAMQRRg7GMIDMgkIBBBFGDsYwgMyCQgFEEUYOxjCAzIJCAYQRRg7GMIDMgkIBxBFGDsYwgPSAQoxNTE5MjNqMGo3qAIIsAIB8QXi2LGZGNhJRPEF4tixmRjYSUQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8**सतत विकास लक्ष्य के पाँच स्तंभ**

https://www.google.com/search?q=%E0%A5%A8%E0%A5%A6%E0%A5%A9%E0%A5%A6+agenda+%E0%A4%87%E0%A4%A8+%E0%A4%B9%E0%A4%BF%E0%A4%82%E0%A4%A6%E0%A5%80+pdf&sca_esv=62d75a41637246f2&rlz=1C1RXQR_enIN1063IN1063&sxsrf=AHTn8zqIA31OSmc21damBNUKPir8r-zPUg%3A1743607349772&ei=NVbtZ6TpLu2a4-EP_7e0iQo&oq=%E0%A5%A8%E0%A5%A6%E0%A5%A9%E0%A5%A6+agenda++%E0%A4%88%E0%A4%A8+%E0%A4%B9%E0%A4%BF%E0%A4%A8%E0%A5%8D%E0%A4%A6%E0%A5%80+&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiL-ClqOClpuClqeClpiBhZ2VuZGEgIOCkiOCkqCDgpLngpL_gpKjgpY3gpKbgpYAgKgIIADIJECEYoAEYChgqMgcQIRigARgKMgcQIRigARgKSORZUIAIWMlKcAJ4AZABBJgB2AGgAckVqgEGMC4xNS4xuAEByAEA-AEB-AECmAIOoAKJEagCC8ICChAAGLADGNYEGEfCAgQQIRgVwgIGELMBGIUEwgIUEAAYgAQY4wQYtAIY6QQY6gLYAQHCAhAQABgDGLQCGOoCGI8B2AEBwgIGEAAYFhgewgIFEAAY7wXCAggQABiABBiiBJgDDPEF3eq5OosZ-0WIBgGQBgi6BgQIARgHkgcGMi4xMC4yoAegVrIHBjAuMTAuMrgH9BA&sclient=gws-wiz-serp**2030 agenda**

पाइअ सद्द- महण्णवो (प्राकृत-शद्ब-महार्णव:) पृष्ट क्रमांक- ८३१
पंडित हरगोविंददास शेठ , प्रकाशक- श्री अरिहंतसिद्धसूरि ग्रंथमाला, पालीताणा(2011) चतुर्थ आवृत्ति
अपरिग्रह= अ+ परिग्रह (पाइअ सद्द- महण्णवो (प्राकृत-शद्ब-महार्णव:) पृष्ट क्रमांक- ८३१
परिग्रह=ग्रहण करना, संग्रह करना जितना आवश्यक है उससे अधिक का संग्रह, परिग्रह नह करनाआचार्य रत्नसेनसूरी, 2012(12-09), जैन शद्ब कोश(प्रथम आवृत्ती), दिव्य संदेश प्रकाशन,मुंबई. क्रम-265,पानक्रमांक ८३
अर्थ- संयम – जो घर छोड़कर ,संसार की प्रवृत्तियों से निवृती लेता हैं और पाँच महाव्रत को पालन

करने की प्रतिज्ञा लेता है।

दशवैकालिक सूत्र- दशवैकालिक सूत्र ,अध्याय ४. सूत्र – ४

तंजहा -पुढविकाइया आउकाइया तेउकाइया वाउकाइया वणस्सइकाइया तसकाइया ।