



COLLECTION OF VARIOUS

- > HINDUISM SCRIPTURES
- > HINDU COMICS
- > AYURVEDA
- > MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By

Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

छात्र-हितकारी पुस्तकमाला—संख्या ५

16

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

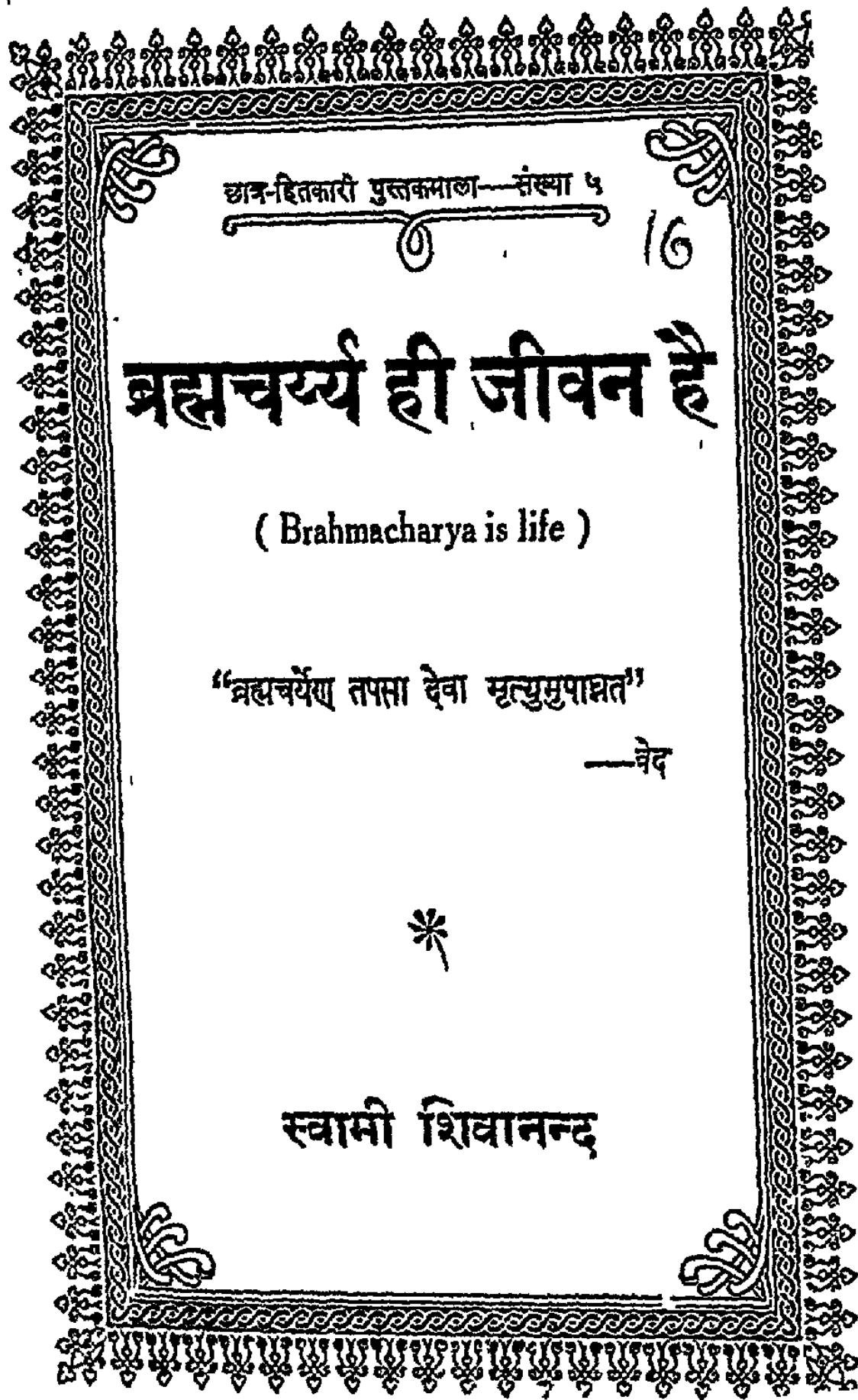
(Brahmacharya is life)

“ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाशत्”

—वेद



स्वामी शिवानन्द



❀ ओ३म् ❀

ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है

Brahmacharya is Life

and
Sensuality is death

लेखक

स्वामी शिवानन्द

प्रकाशक

केदारनाथ गुप्त

छात्रदितकारी-पुस्तकमाला

दारागंज, इलाहाबाद

—:o:—

All rights reserved

बाँ संस्करण }
३००० }

जनवरी
१९२९

{ मूल्य ॥॥

प्रकाशक—

केदारनाथ गुप्त

मैनेजिस्ट्र-प्रोप्राइटर

छान्त्रद्वितकारी-पुस्तकमाला

दारागंज, प्रयाग

प्रथम संस्करण

सन् १९२२—१०००

द्वितीय „ फरवरी सन् १९२५—२०००

तृतीय „ दिसम्बर सन् १९२६—२०००

चतुर्थ „ दिसम्बर सन् १९२७—२०००

पंचम „ जनवरी सन् १९२९—३०००

सुदूर—

पं० विद्यम्भरनाथ बाजपेयी

ओंकार प्रेस,

इलाहाबाद

भारत-वीर.

श्रीजुम्मादादा-व्यायाम-मन्दिरके संस्थापक व संचालक



आदर्श वाल्ब्रह्मचारी नरकेसरी
राजरत्न प्रो० माणिकराव-बडोदा।

समर्पण—पत्र

—○:○:○—

एकोऽहं असहायोऽहं कृशोऽहं अपरिच्छदः ।
स्वप्नेष्येवंविधा चिन्ता मृगेन्द्रस्य न जायते ॥ १ ॥

—:○:—

परम सन्माननीय व श्रद्धास्पद योग, मल्ल तथा शख्विद्या-
विशारद सिंहतुल्य अत्यन्त निर्भय, शूर व बलवान्
परम तेजस्वी, ओजस्वी, यशस्वी, पूर्ण
सदाचारी, अतीव देशहितकारी, महत्-
परोपकारी कर्मवीर, निस्सीम नम्र,
निर्मल व शान्त नरकेशरी
आदर्श बालब्रह्मचारी,

ग्रोफेसर माणिकरावजी

के परम पवित्र, कठोर, अखण्ड व दिव्य ब्रह्मचर्य
ब्रत को वा तपस्या को यह वामनकृति
सप्रेम व सादर समर्पित !
भवदीय नम्र बन्धु

शिवानन्द

ॐ !

॥

सम्पादकीय वक्तव्य

—:०:—

(प्रथम संस्करण से)

प्रिय पाठकबृन्द,

“ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है” यह सार गर्भित और महत्वपूर्ण सिद्धान्त अन्नराजः सत्य है। देश में ब्रह्मचर्य का कितना पतन हुआ है यह हम और आप सभी जानते हैं। विद्यार्थियों के साथ २४ घण्टे रहने के कारण हमें अच्छी तरह ज्ञात है कि वीर्यनाश के कैसे कैसे विचित्र विचित्र कृत्रिम उपाय निकाले गये हैं, जिनके स्मरण मात्र से शरीर के रोगों से खड़े हो जाते हैं। वीस, वीस पचास पचास वर्ष के नवयुवकों के कपोल पिचके हुये हैं और ये इस तरुण अवस्था ही में बूढ़े दिखलाई पड़ते हैं। उसमें इन नवजाग्रानों का भी दोप नहीं है। दोप है शिक्षकों और विशेष कर आप लोगों का, जो उनके माता पिता होने का दम भरते हैं। अधिकतर शिक्षक पाठशालाओं में केवल इतिहास, भूगोल, गणित और अङ्गरेजी आदि विषय पढ़ाना और उन्हें युटवाना ही, अपना मुख्य ध्येय समझते हैं; ब्रह्मचर्य विषय पर किसी प्रकार की चर्चा करना नापसन्द करते हैं। लड़के गाली बकते हैं, व्यभिचार करते हैं और आप (उनके माता-पिता) ऐसी ऐसी गम्भीर और ध्यान देने योग्य वातों को यों ही ढाल देते हैं।

हमारी इच्छा है यह पुस्तक आप पढ़ें और यदि आप का पुत्र सवोध है, तो उसके हाथ में यह दिव्य पुस्तक रखें और उससे इसी पुस्तक के नियमों के आधार पर अपना चरित्र ढालने का

अनुरोध करें। आप का बच्चा निससन्देह तेजस्वी होगा, निरोग होगा, साहसी होगा, दीर्घजीवी होगा और सच्चा देश-भक्त निकलेगा।

यह ग्रन्थ पूर्ण मौलिक है। इसके लेखक स्वामी शिवानन्द नाम के एक युवा गृहस्थ सन्यासी हैं। लगभग ७ वर्ष पूर्व हमारा और आपका परिचय पहले पहल मिर्जापुर में हुआ था। मिर्जापुर में आप क़रीब ३ वर्ष रहे। पाठशाला से जब हमें सावकाश मिलता था, तो प्रायः हम आप के पास जाया करते थे। आप की आदु इस समय (सन् १९२२ में) ३२ वर्ष की है और अद्यपि आप का विवाह हो गया है किन्तु आप पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं^{*}।

स्वामी जी के विचार, स्वामी जी का रूप और स्वामी जी की दिन-चर्या इत्यादि को देखकर आपके प्रति हमारे हृदय में बड़ी श्रद्धा उत्पन्न हुई। सौभाग्यवश आपकी भी हमारे ऊपर बड़ी कृपा हुई। अन्योन्य प्रसन्नता से हमारा और स्वामी जी का सम्बन्ध और भी प्रगाढ़ हो गया और हमारे जीवन में आप के सत्सङ्ग से बहुत परिवर्तन हुआ।

*ग्राम स्वामी जी की धर्मयत्नी का ता० २९ फरवरी १९२६ शुक्रवार के दिन 'स्वर्गवास' हुआ है। आप बड़ी ही सत्यशील सती देवी थीं। आप पतिव्रता खियों में 'मूर्तिमान' श्राद्ध थीं। मृत्यु के समय 'माताजी' की आयु केवल २५ वर्ष की थी। हमने 'माताजी' को प्रत्यक्ष देखा था इस कारण विशेषतः हमें यह अमृत समाचार सुनकर बहुत ही दुःख हुआ है। परमात्मा इस सती की आत्मा को 'पूर्ण' शान्ति और स्वामी जी को 'पूर्ण' धैर्य प्रदान करे।

आप को मालूम था कि मैं एक ग्रन्थमाला का सम्पादक भी हूँ; अतएव आपने मेरे ऊपर बड़ी कृपा करके 'ब्रह्मचर्य' विषय पर एक उत्तम ग्रन्थ लिख कर देने का वचन दिया और वह वचन शीघ्र पूरा भी किया गया। यद्यपि यह ग्रन्थ हमारे पास क़रीब एक वर्ष से लिखा रखा था किन्तु धनाभाव और पाठशाला सम्बन्धी कार्यवाहुत्य के कारण हम इसे शीघ्र प्रकाशित न कर सके। इसके लिये हम आप लोगों से और स्वामीजी से ज्ञाना माँगते हैं।

इस ग्रन्थ को स्वामी जी ने बहुत से ग्रन्थों का ध्यानपूर्वक अध्ययन करके लिखा है और उसमें अपने अनुभव का भी पूर्ण समावेश किया है। इस कारण यह ग्रन्थ वडे ही महत्व का हुआ है। इस ग्रन्थ को पढ़ने और उसके अनुसार चलने से पतित से पतित मनुष्य का भी जीवनप्रवाह अवश्य बदल सकता है, इसमें कुछ भी शङ्का नहीं है।

हमारी आप से अन्त में यही प्रार्थना है कि आप स्वामी जी के लिखे हुये इस अनुपम ग्रन्थ को पढ़ें, मनन करें, स्वयं नियमों का पालन करें और अपने बाल बच्चों से भी पालन करावें। यदि हमें प्रोत्साहन मिला, कि आप लोगों ने इस ग्रन्थ को अपनाया है, तो हम अपने को धन्य मानेंगे और दूसरे संस्करण में हम ग्रन्थ को बढ़ाने का प्रयत्न करेंगे।

छात्रहितकारी पुस्तकमाला के

स्थायी ग्राहक बनने के नियम

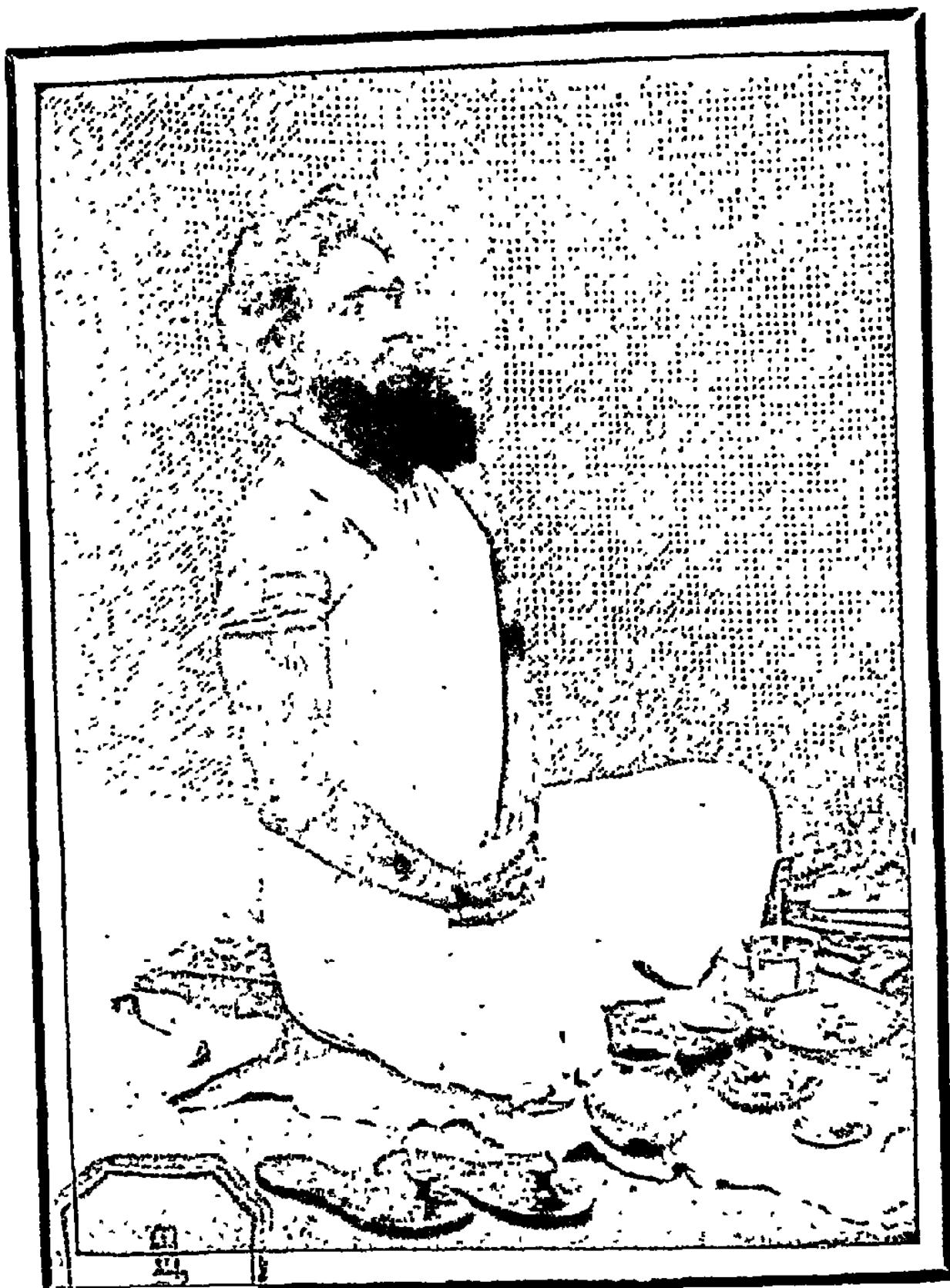
- (१) इस ग्रन्थ माला में नवयुवकोपयोगी सदाचार स्वास्थ्य, नीति तथा चरित सम्बन्धी मौलिक तथा अनुवादित पुस्तकों प्रकाशित की जाती हैं ।
- (२) इसमें इतिहास, जीवनी, उपन्यास, नाटक गल्प, तथा, अन्य साहित्यिक पुस्तकों प्रकाशित की जाती हैं जो उपर्युक्त उद्देश्य की पूर्ति करें ।
- (३) प्रत्येक सज्जन ॥) पेशागी जमा कर इस ग्रन्थमाला के स्थायी ग्राहक बन सकते हैं । उन्हें प्रत्येक प्रकाशित पुस्तक पर एक चौथाई कमीशन दिया जाता है ।
- (४) पहले की प्रकाशित पुस्तकों का लेना श्रथवा न लेना ग्राहकों की इच्छा पर निर्भर है । परन्तु भविष्य में प्रकाशित होने वाली पुस्तकों का लेना आवश्यक होगा । यदि सूचना पाते ही सूचित कर देंगे तो वह पुस्तक न भेजी जायगी ।

मैनेजर-छात्रहितकारी पुस्तकमाला, दारागंज, प्रयाग

विषयानुक्रमणिका

विषय	पृष्ठांक
लेखक की भूमिका	१
१ ब्रह्मचर्य की महिमा	५
२ अष्टमैथुन	७
३ हस्तमैथुन और उसके दुष्परिणाम	८
(अ) वीर्य नाश के मुख्य लक्षण	१३
४ माता पिता आदि का कर्तव्य	१७
५ वैद्य व डाक्टर	१९
६ ब्रह्मचर्य व आरोग्य	२१
७ ब्रह्मचर्य के विषय में प्रमाद	२४
८ ब्रह्मचर्य व आश्रम चतुष्प्रय	२७
९ ब्रह्मचर्य और विद्यार्थी	२९
१० काम का दमन	३१
११ प्रकृति का स्वभाव	३८
१२ मन व इन्द्रियाँ	४३
१३ वीर्य की उत्पत्ति	४४
१४ गृहस्थी में ब्रह्मचर्य	५०
१५ वाल विवाह	५४
१६ वीर्य का प्रचण्ड प्रताप	५८
१७ अज्ञान का फल मृत्यु है	६५
१८ वीर्यरक्षा के अनूठे नियम	६८
१ पवित्र संकल्प	७३
२ पवित्र मांत्रभाव दृष्टि	७६
३ सादी रहन सहन	८२
४ सत्संगति	८४

विषय			पृष्ठांक
५ सद्ग्रन्थावलोकन	८८
६ घर्षण-स्तान	९०
७ सादा व ताज़ा अल्पाहार	९६
८ निर्व्यसनता	११९
९ दो बार मलमूत्र त्याग	१२०
१० इन्द्रिय स्तान	१२२
११ नियमित व्यायाम	१२४
१२ जल्दी सोना व जल्दी जागना	१३१
१३ प्राणायाम	१३६
१४ उपवास	१३९
१५ दृढ़प्रतिश्वास	१४१
१६ डायरी	१४४
१७ सततोद्योग	१४६
१८ स्वधर्मानुष्ठान	१४७
१९ नियमितता	१४९
२० लंगोटवन्द रहना	१५१
२१ खड़ाऊँ	१५१
२२ पैदल चलना	१५२
२३ लोकनिन्दा का भय	१५३
२४ ईश्वर भक्ति	१५५
२५ नित्य नियमावली का पाठ	१५८
१९ सम्पूर्ण सुधारों का दादा ब्रह्मचर्य	१५८
२० हमारी भारत-माता	१६१
परिशिष्ट (योग-चिकित्सा)	१६५



स्रीमत् स्वामी शिवानन्द महाराज,

आश्रम-वरुड, (जि० अमरावती ।)

P.O.-WARUD, (Dist. Amraoti.)

भूमिका

प्रथम संस्करण से

“मूकं करोति वाचालं पंगुं” छंधयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं बन्दे परमानन्द माधवम् ॥ १ ॥

इस छोटे से ग्रन्थ में सर्वत्र स्वानुभव-प्रकाश और साथ ही साथ शायद व परानुभव-प्रकाश भी किया है। इसमें अनुभव की वातें कूट कूट कर भरी होने के कारण यह ग्रन्थ और भी महत्व का हुआ है। इसका मुख्य विषय “Chastity is Life and Sensuality is Death” यानी “ब्रह्मचर्यही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है” यह है। जब शरीर में से चैतन्य निकल जाता है तब उसके साथ ही साथ रक्त और वीर्य, ये दो जीवन-प्रद तत्व भी मृत्यु के बाद शीघ्र ही गायब हो जाते हैं; और उनका पानी बन जाता है। जिस मनुष्य को हैज्ञा होता है उसके रक्त का पानी बनते लग जाता है और वही पानी फिर कँडे और दस्त के द्वारा बाहर निकलते लगता है। कोई अंग काटने पर भी उसके शरीर से खून नहीं निकलता; पश्चात् वह बहुत जल्द मृत्यु को प्राप्त होता है। अतः यह सिद्ध है कि “जब तक मनुष्य के शरीर में रक्त व वीर्य ये दो चीजें मौजूद हैं, तभी तक वह जीवित रह सकता है और इनका नाश होने से उसका भी तत्काल नाश हो जाता है। जितना मनुष्य वीर्य का नाश करता है उतना ही वह रक्त-विहीन बन कर मृत्यु की ओर घरावर झुकता जाता है। जितना अधिक मनुष्य वीर्य को धारण करता है उतना ही अधिक वह सजीव बनता जाता

है; उसमें शक्ति, तेज, निश्चय, सामर्थ्य, पुरुषार्थ, बुद्धि, सिद्धि और ईश्वरत्व प्रगट होने लगते हैं और वह दीर्घकाल पर्यन्त जीवनलाभ कर सकता है। वीर्य हीन पुरुष को कोई भी तार नहीं सकता और वीर्यवान् पुरुष को कोई भी (रोग) अफाल में मार नहीं सकता। दुर्वल को ही सब कोई सताते हैं। “दैवो दुर्वलघातकः” यही प्रकृति का नियम है। सच पूछिए तो “वीर्य ही अमृतः” है।^{*} इसी के रक्षा करने से अर्थात् धारण करने से भनुष्य अजर अमर होता है। भीम पितामह इसी संजीवनी शक्ति के कारण अमर (यानी अकाल में मृत्यु न पाने वाले) और इतने सामर्थ्य-संपन्न हुए थे। यदि हम भी इस की रक्षा करें अर्थात् वीर्य रोक कर ब्रह्मचर्य धारण करेंगे, तो हम भी वैसे ही प्रभावशाली और उन्नतिशाली बन सकते हैं। क्योंकि वीर्य रक्षा ही आत्मोद्धार का रहस्य है और इसी में जीवमात्र का जीवन है।

इस ग्रन्थ में वीर्यरक्षा सम्बन्धी जो अनूठे और स्वानुभूत नियम बतलाये गये हैं वे बहुत ही अनमोल हैं। स्वतः अनुभव किये होने के कारण वे अत्यन्त ही सिद्ध हैं—रामवाण हैं—कभी भी निष्फल होने वाले नहीं हैं। केवल नियम ही भर पढ़ लेने से भनुष्य वीर्यरक्षा करने में निःसन्देह समर्थ हो सकता है, परन्तु यदि वह इस ग्रन्थ को “आद्योपान्त” पढ़ लेगा तो वह उन नियमों का मर्म भली भाँति समझ जायगा और उसमें वीर्यरक्षा के लिये एक अद्भुत जोश पैदा होगा, जिससे वह उन्नति अवश्य करेगा। आप स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

क्या तुम जीवित रहना चाहते हो? तब फिर तुम्हें अवश्य ही वीर्य के नाश से बचना होगा और इस ग्रन्थ में दिये हुये नियमों

* गाल्प में अमृत का रूप ‘शूभ्र’ बर्णन किया है।

के अनुसार मन, क्रम, वचन से चलना होगा । जो मनुष्य इन नियमों के अनुसार केवल दो ही साल तक चलेगा उसका जीवन-प्रवाह विल्कुल ही बदल जायगा, शरीर और मन में अद्भुत परिवर्तन होगा, पापात्मा भी निःसंशय पुण्यात्मा बन जायगा ! व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी बन जायगा !! और दुर्वल भी सिंह तथा दुरात्मा भी साधु महात्मा बन सकेगा !!!

पर हाँ, नियमों को किसी कारण तोड़ना न होगा ! उन्हें दृढ़ता के साथ निवाहना होगा । यदि कोई जीवन-पर्यन्त इन नियमों के अनुसार चले तो फिर कहना ही क्या है ? वह इस मृत्युलोक में ही देवता के तुल्य पूजनीय बन जायगा, इसमें कोई सन्देह नहीं है ।

इस ग्रन्थ में दिये हुये ब्रह्मचर्य-पालन के नियम अत्यन्त ही सरल व सुलभ हैं । उनमें एक कोड़ी का भी खर्च नहीं है । जैसे हम पालन कर रहे हैं वैसे आप भी पालन कर सकते हैं । यदि दिल से निश्चय करलो तो क्या नहीं हो सकता ? “Resolution is victory” अर्थात् निश्चय ही बल है और निश्चय ही फल है !

प्रत्येक मनुष्य में ईश्वरीय शक्ति वास कर रही है । दया, क्षमा, शान्ति, परोपकार, भक्ति, प्रेम, वीरता, स्वतंत्रता, सत्य और कुकर्म से अरुचि इन सब के अंकुर हृदय में रखे हुए हैं चाहे उन्हें सींच कर बढ़ावो चाहे सुखा दो ?

परमात्मा सब को सुधुद्धि प्रदान करे और उनका उद्धार करे !

सब का नम्र वन्धु—

शिवानन्द

ॐ ! ॐ !! ॐ !!!

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

१—ब्रह्मचर्य की महिमा

न तपस्तप इत्याहुं ब्रह्मचर्यं तपोचमम् ।
ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवो न तु मानुषः ॥ १ ॥

भगवान् कैलाशपति शङ्कर कहते हैं:—“ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्य धारण यही उत्कृष्ट तप है। इससे वढ़ कर तपश्चर्या तीनों लोकों में दूसरी कोई भी नहीं हो सकती। ऊर्ध्वरेता पुरुष अर्थात् अखरणडवीर्य का धारण करनेवाला पुरुष इस लोक में सनुष्य रूप में प्रत्यक्ष देवता ही है।”

अहा हा ! क्या ही महान् इस ब्रह्मचर्य की महिमा है ! परन्तु आज हम इस महानता को भूलकर नीचता की धूल में दास्यमांव से विचरण कर रहे हैं। कहाँ हमारे वीर्यवान्, सामर्थ्य-संपन्न पूर्वज और कहाँ हम उनकी निर्वार्य और पद-दलित दुर्वल सन्तान ! ओक ! कितना यह आकाश पाताल का अन्तर हो गया है ? हमारा कितना भयंकर पतन हुआ है ? इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है कि हमारा यह जो भीषण पतन हुआ है इसका मुख्य कारण एक मात्र

हमारे “ब्रह्मचर्य का हास” ही है। ब्रह्मचर्य के नाश से ही हमारा संपूर्ण सत्यानाश हो गया है। हमारा सुख, आरोग्य, तेज, विद्या, बल, सामर्थ्य, स्वातन्त्र्य और धर्म सम्पूर्ण हमारे ब्रह्मचर्य के ऊपर ही सर्वथा निर्भर है। ब्रह्मचर्य ही हमारे आरोग्य-मन्दिर का एक मात्र आधारस्तंभ है। आधारस्तंभ के दूरने से जैसे सम्पूर्ण भवन ढह जाता है, वैसे ही वीर्यनाश होने से संपूर्ण शरीर का भी नाश अति शीघ्र हो जाता है। जैसे जैसे हमारे ब्रह्मचर्य का नाश होता है, वैसे ही वास्तविक भी नाश होता जाता है। “मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात्।” यह भगवान् शंकर का अमिट सिद्धान्त है। वीर्य को नष्ट करने वाला पुरुष कभी वच नहीं सकता और वीर्य को धारण करनेवाला कभी अकाल में मर नहीं सकता। तत्वतः व वस्तुतः ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है। ब्रह्मचर्य के अभाव से हम किसी अवस्था में सुखी और उन्नत नहीं हो सकते। ब्रह्मचर्य ही हमारे इह लोक व परलोक के सुख का एक मात्र आधार है। यही नहीं किन्तु ब्रह्मचर्य ही हमारे चारों पुरुषार्थों का मुख्य मूल है—मुक्ति का प्रदाता है। वीर्य अत्यन्त अनमोल वस्तु हैं। इसी वीर्य के बल पर मनुष्य देवता घनता है और उसके नाश से वह पूर्ण पतित घन जाता है। विना ब्रह्मचर्य धारण किये हुए कोई भी पुरुष कदापि श्रेष्ठ पद को प्राप्त नहीं कर सकता। वीर्य-भ्रष्ट पुरुष कदापि, पांवेत्रात्मा, धर्मात्मा व महात्मा नहीं हो सकता। विना ब्रह्मचर्य के प्रत्यक्षे इन्द्र भी तुच्छ और पददलित हो सकता है तब फिर सामान्य मनुष्यों की वातही क्या है? अतः ब्रह्मचर्य ही हमारी सम्पूर्ण विद्या, वैभव और सौभाग्य का आदि कारण है! ब्रह्मचर्य ही हमारी श्रेष्ठता, स्वतंत्रता-

और सम्पूर्ण उन्नति का वीज मन्त्र है !! ब्रह्मचर्य ही हमारी सम्पूर्ण सिद्धियों का एकमात्र रहस्य है !!!

२—ऋषि मैथुन

“स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं ।

संकल्पोऽध्यवसायश्च किया निष्पत्तिरेव च ॥

“एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनोपिणः ।

विपरीतं ब्रह्मचर्यं एतत् पवाष्ट लक्षणम् ॥ १ ॥

शास्त्र में ब्रह्मचर्य-नाश के आठ मैथुन वतलाये हैं:—(१) किसी जगह पढ़े हुए, सुने हुये या चित्र में वा प्रत्यक्ष देखे हुए स्त्री का ध्यान, चिन्तन वा स्मरण करना । (२) स्त्रियों के रूप, गुण और अंग प्रत्यक्ष का वर्णन करना—शृङ्गारिक गायन वा कजली गाना अथवा भद्री वातें बकना । (३) स्त्रियों के साथ गेंद, ताश, शतरंज होली इत्यादि खेल खेलना । (४) किसी स्त्री की ओर गीध या ऊंट की तरह गर्दन उठा कर या घुमाकर पाप-दृष्टि से अथवा चोर-दृष्टि से देखना । (५) स्त्रियों में वार वार आना, जाना और उनके साथ एकान्त में वातचीत करना । ६ शृङ्गार-रस-पूर्ण वाहियात उपन्यास पढ़कर किंवा स्त्रियों के भद्रे फोटो देखकर, अथवा नाटक वा सिनेमा के रद्दी कामचेष्टापूर्ण दृश्य देखकर उन्हीं की कल्पनाओं में निमग्न रहना । (७) किसी अ-प्राप्य स्त्री की ग्रासि के लिये व्यर्थ पापपूर्ण प्रयत्न करना । और (८) प्रत्यक्ष संभोग । ये ही ऋषि मैथुन हैं । इन लक्षणों के विलक्षण विरुद्ध लक्षण अखण्ड ब्रह्मचर्य के होते हैं । आदर्श ब्रह्मचर्य में इनमें का एक लक्षण वा मैथुन नहीं आना चाहिये । क्योंकि इनमें का कोई भी मैथुन किंवा लक्षण मनुष्य को नष्ट ऋषि करने में पूर्ण समर्थ है ।

३—हस्तमैथुन और उसके दुष्परिणाम

आजकल समाज में उपर्युक्त आष्ट मैथुनों के अलावा और भी एक मैथुन नवयुवकों में वड़े भी परणरूप से फैल गया है। इस मैथुन से तो वालकों का बड़ा ही भारी संहार हो रहा है; प्लेग और इनफ्ल्यूएचज्ञा से कहीं बढ़कर यह नया रोग नवयुवकों को जान से मार रहा है। यही नहीं, वल्कि वडे-बडे लिखे-पढ़े हुए लोग भी इस काल के कराल पंजे में 'मोहवरा' जा रहे हैं। हा ! यह वडे ही दुर्भाग्य की बात है। इस महारोग से पिण्ड छुड़ाना प्लेग इन्फ्ल्यूएचज्ञा से भी महा कठिन हो गया है। इस महारोग को "हस्तमैथुन" ॥ का रोग कहते हैं। यह रोग बड़ा ही भयानक है। यह राज्यस मनुष्य को बड़ी कूरता से विलकुल निचोड़ डालता है। यह भी एक प्रकार की खीं की नवविधा भक्ति ही है। फर्क़ इतना ही है कि परमात्मा की नवविधा भक्ति से मनुष्य की मुक्ति होती है और खीं की किंवा विषय की इस नवविधा भक्ति से मनुष्य को नरक की प्राप्ति होती है।

हस्तमैथुन के कारण जितनी हानियां उठानी पड़ती हैं यदि केवल उनके नाम ही लिखे जाँय तो एक छोटी सी पुस्तिका तैयार हो सकती है। हम यहां पर इस नष्टकारी कुटैव का संक्षेप में ही वर्णन करते हैं। किसी लकड़ी को घुन लगने से जैसे वह विलकुल खोखली पड़ जाती है वैसे ही इस अधम कुटैव से मनुष्य की अवस्था जर्जरीभूत होती है।

*यापी मनुष्यों ने शीर्णनाश के दीर्घों तरीके निकाले हैं, वे सब श्रावकृतिक व महानिव्य हैं। अतः वे सब हमने "हस्तमैथुन" में ही समाविष्ट किये हैं।

हस्तमैथुन को अङ्गरेजी में (Masturbation) मास्टरबेशन कहते हैं। कोई इसे मुष्टिमैथुन, हस्त-क्रिया अथवा आत्ममैथुन भी कहते हैं। हस्तमैथुन से इन्द्री की सब नसें ढीली पड़ जाती हैं। फल यह होता है कि स्नायुओं के दुर्बल होने से जननेन्द्रिय टेढ़ा, लघु व ढीला पड़ जाता है। मुख की ओर मोटा और जड़ की ओर पतला पड़ जाता है। इन्द्री पर एक नस होती है वह उभर आती है और मुँह के पास वाई और कंटिया की तरह टेढ़ी बन जाती है। यह नितान्त नपुंसकता का चिन्ह है। ऐसे एक वालक को हमने स्वयं देखा है। नस-दौर्वल्य से बार बार स्वप्न-दोप होने लगता है। सामान्य कामसंकल्पों से ही अथवा शृङ्गारिक वर्णन, गाथन वा हश्य मात्र से ही ऐसे पतित पुरुष का वीर्य नष्ट होने लगता है। उसका वीर्य पानी की तरह इतना पतला पड़ जाता है कि स्वप्न-दोप के बाद वस्त्र पर उसका चिन्ह तक नहीं दिखाई देता। इन्द्री में वीर्यधारण करने की शक्ति नहीं रह जाती। ऐसा पुरुष खी-समागम के सर्वथा अयोग्य बन जाता है।

शरीर के भीतर “मनोवहा” नामक एक नाड़ी है। इस नाड़ी के साथ शरीर की संपूर्ण नाड़ियों का सम्बन्ध है। काम-भाव जागृत होते ही ये सब नाड़ियाँ कॉप उठती हैं। और शरीर के पैर से सिर तक के सब यंत्र हिल जाते हैं; फिर रक्त का व संपूर्ण शरीर का मथन होकर वीर्य उनसे भिन्न होकर नष्ट होने लगता है जिससे धातु-दौर्वल्य, ग्रमेह, स्वप्न-मेह, मधुमेहादि कठिन रोग शरीर में घर कर लेते हैं।

शरीर के खून में एक सफेद (White corpuscle) और दूसरे लाल (Red corpuscle) कीट होते हैं। सफेद कीटों

में रोगों के कीटों से लड़ने की शक्ति होती है। वीर्य जितना ही पुष्ट व अधिक होता है उतने ही ये शुभ्र कोट महान् वलवान् होते हैं और विप को भी पचा डालने की शक्ति रखते हैं। परन्तु ज्योंही वीर्य क्षीण होता है त्योंही ये कीट भी दुर्बल बनकर हैजा प्लेग, मलेरिया के कीटाणुओं से दब जाते हैं और फिर मनुष्य भी काल के गाल में प्रवेश करता है। ये वीर्यनाश के ही दारुण फल हैं।

हस्तमैथुन से जो वीर्यनाश किया जाता है उससे शरीर और दिमाग के समस्त स्नायुओं पर बड़ा भारी धक्का पहुँचता है। जिससे पक्षाधात, प्रन्थिवात, सन्धिवात, अपस्मार-मृगी और पागलपन आदि भीपण रोगों की उत्पत्ति होती है। व्यभिचारतो सर्वथा निन्द्य हैं ही परन्तु उससे भी महानिन्द्य यह हस्तमैथुन का कर्म है। हस्त-मैथुन द्वारा वीर्य के निकलने से कलेजे में विशेष धक्का लगता है। जिससे दृश्य, खाँसी, श्वास; अक्षमा और “हार्ट डिजीज़” नामक महा भयानक हृदय-रोग हो जाते हैं। हृद्रोग से ऐसे अभागे मनुष्य की कौन से समय में मृत्यु होगी इसका कुछ भी निश्चय नहीं होता। अकाल ही में वह मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। मस्तिष्क पर तो विजली का सा धक्का लगता है। हस्तमैथुन से सिर फौरन हल्का और खाली पड़ जाता है। सृष्टि (याददास्त) सुन्तुष्टि, प्रतिभा सभी चौपट हो जाते हैं और अन्त में ऐसा नष्ट-चीर्य पुरुप पागल सा बन जाता है। पागल-खानों में सौ में ९५ आदमी व्यभिचार और हस्तमैथुन के ही कारण पागल बने होते हैं। यही हालत अपनी स्त्री से अति रति करने वालों की भी हुआ करती है।

- टारेन्टों के डाक्टर वर्कमन कहते हैं “सैकड़ों पागलखानों की जाँच करने पर हमें यही ज्ञात हुआ कि जिनको हम आप नीतिभ्रष्ट

अशिक्षित व मूर्ख समझते हैं उनमें नहीं; किन्तु धर्म से व स्वच्छता से रहने वाले शिक्षित लोगों में ही यह हस्तमैथुन का रोग विशेषरूप से फैला हुआ है।” खेतों में शारीरिक परिश्रम करने वालों मूर्खों में नहीं किन्तु शहरों के पुस्तक-कीट बने हुए नवयुवकों और आदमियों में ही यह घृणित रोग विशेष फैला हुआ है। माता-पिता इस भीतरी कारण को नहीं जानते। वे समझते हैं कि परिश्रम की अधिकता से ही वालकों की ऐसी दुर्दशा हुई है। मस्तिष्क कमज़ोर होते ही आँखों की ज्योति और कान व ढाँत की शक्ति भी कमज़ोर हो जाती हैं। वाल झड़ने और पकने लगते हैं। राजा के घायल होते ही जैसे सम्पूर्ण सेना एक वारगी घबड़ा जाती है उसी प्रकार वीर्यरूपी राजा को आघात पहुँचते ही शरीर की इन्द्रियरूपी सेना एक वारगी अस्वस्थ व कमज़ोर हो जाती है। आँख, कान, नाक, जिह्वा, वाणी, हाथ, पैर, त्वचा, आँतें और मलमूत्रेन्द्रिय अपना काम करने में असमर्थ हो जाती हैं फिर ऐसे पुरुष का बहुत जल्द नाश होता है।

हस्तमैथुन से सम्पूर्ण शरीर पीला, ढीला, फीका, दुर्बल व रोगी बन जाता है। मुख-कान्ति हीन व पीली पड़ जाती है। ऐसा पुरुष जीवित रहते हुये भी मुर्दा होता है! हाय! जिस विषयानन्द को कभी लोग ब्रह्मानन्द से भी बढ़कर समझते हैं, वह विषयानन्द भी ऐसे पतित पुरुष ज्यादा दिन तक नहीं भोग सकते। इन्द्रिय दुर्बलता के और अन्यान्य रोगों के करण वे गार्हस्थ्य सुख भी नहीं भोग सकते। उनकी सन्तानोत्पादन शक्ति नष्ट हो जाती है। जिससे इनकी खियाँ-बन्ध्या बनी रहती हैं। अथवा सन्तान हुई तो कन्या ही कन्या होती हैं। ऐसे लोग काम के मारे वेकाम बन जाते हैं।

सन्ततिसुख से वे हाथ धो चैठते हैं। उनकी लियों को कभी सन्तोष नहीं होता है! फिर वे व्यभिचार करने लगती हैं। लियों के विगड़ने से सन्तान भी दुःसाध्य होती है व अधर्म की वृद्धि होती है। अधर्म के फैलते ही घर में व देश में दारिद्र्य, अकाल व अशान्ति आदि फैलते हैं। फिर सुख की आशा कहाँ? अन्त में सब कुल नरकगामी होता है। (गीता अ० २ ला श्लोक ४१ से ४४ देखो) इस महा पाप के मूल कारण व भागी दुराचारी पुरुप ही होते हैं।

हाय ! यह बड़ा ही अधर्म और दुष्ट कर्म है। जिस अभाग को इसके करने का एक बार भी दुर्भाग्य प्राप्त हुआ तो धीरे धीरे यह “शैतान” हाथ धोकर उसके पीछे पड़ जाता है, यहाँ तक कि प्राण बचना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे पुरुप इस महानिन्द्य कुट्टेव के पूर्ण गुलाम बन जाते हैं। दुर्वल चित्त के कारण इच्छा करने पर भी वे संयम नहीं कर सकते। हजारों प्रतिज्ञायें करने पर भी एक भी प्रतिज्ञा पूरी नहीं होने पाती। विषयों के सामने आते ही सभी प्रतिज्ञायें ताक पर धरी रह जाती हैं। इस प्रकार वीर्य को नष्ट करने से मनुष्य का मनुष्यत्व लोप हो जाता है। और उसका जीवन उसी को भारस्वरूप मालूम होने लगता है। आवोहवा का परिवर्तन थोड़ा भी सहन नहीं होता। हर समय सर्दी गर्मी मालूम होने लगती है, जुकाम, सिर-दर्द और छाती में पीड़ा होने लगता है। ऋतुओं के बदलते ही उसके स्वास्थ्य में भी फर्क होता है और अन्यान्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं। देश में जब कभी वीमारी फैलती है तब सबसे पहले ऐसा ही पुरुप वीमार पड़ता है और अक्सर वही काल का शिकार बनता है।

हा ! ऋषि-सन्तानों के दिव्यनेत्र व ज्ञाननेत्र सब नष्ट हो गये हैं और उनको अब उपनेत्र के बिना देखना भी मुश्किल हो गया है। अज्ञान की घनघोर घटा भारत-आकाश को चारों ओर से आच्छन्न कर रही है। आर्य-सन्तान आज पूर्णतया तेजोहीन व गुलाम बन कर भारत माता का मुख कलंकित कर रहे हैं ! हा ! शोक !! शोक !!! शोक !!!

वस, अब हम इससे अधिक वर्णन करना नहीं चाहते। केवल वीर्यभ्रष्टा के प्रमुख चिन्ह ही कह कर इस विषय को समाप्त करते हैं, जिससे कि हम लोग पतित वालक, वालिका, व स्त्री-पुरुष को पौरन पहचान सकें।

वीर्यनाश के मुख्य लक्षण ।

(१) काम पीड़ित वीर्यघ्न (वीर्य को नष्ट करने वाला) वालक घड़े आदमियों की तरफ आँख से आँख मिला कर नहीं देख सकता। किसी अपराधी की तरह शर्मिन्दा होकर नीचे देखता है अथवा इधर उधर मुँह छिपाना चाहता है।

(२) वहुत से चालाक या धूर्त लड़के भूठे ही छाती निकाल कर समाजमें इतरक्षतः ऐंठते हुए अकड़ कर घूमा करते हैं। वे जात्यरत्त से अधिक ढीठ बन जाते हैं; हेतु यह कि ऐसा करने से उनके दुर्गुण छिप जायेंगे और लोगों की दृष्टि में वे निर्दोष जायेंगे।

(३) उसका आनन्दमय व हँसमुख चेहरा दुःखी व उदास बन जाता है। सूरत रोनी बन जाती है। प्रसन्न-स्वभाव नष्ट होकर चिड़चिड़ा, क्रोधी व रुक्ष (रुखा) बन, जाता है। चेहरा फीका, पीला व मुर्दे की तरह निस्तेज बन जाता है।

(४) गालों पर की पहले की वह गुलाबी छटा नष्ट होकर गालों

पर भाईं पड़ने (काले दाग पड़ना) लगती है। यह अत्यन्त वीर्यनाश का निश्चित लक्षण है।

(५) आँखें व गाल अन्दर धैंस जाते हैं और गाल की हड्डियाँ खुल जाती हैं।

(६) वाल पकने व भड़ने लगते हैं। मूँछें पीली व सुख्ख यानी लाल बन जाती हैं। वारह वर्ष के उपरान्त वाल का सफेद होना वीर्यनाश का स्पष्ट लक्षण है।

(७) कोई भी रोग न रहते हुए अकाल ही में वृद्ध पुरुष की तरह जर्जर, दुर्बल व ढीले बनना; किसी अच्छे काम में दिल न लगना व नाताक्त बनना तथा थोड़े ही परिश्रम से व दौड़ने से हाँफने लगना और मृत्युपिण्ड की तरह उत्साह हीन बनना; दैनिक काम करना भी अच्छा न लगना; सामान्य से सामान्य काम भी कठिन जान पड़ना।

(८) चित्त में कुचिन्ताओं का बढ़ना। थोड़े ही डर से छाती में वेहद धड़कन आना तथा भयभीत हो जाना। थोड़ा सा भी दुःख पहाड़ सा मालूम होना।

(९) वार वार भूठी ही अस्वाभाविक भूख लगना अथवा भूख का मन्द पड़ जाना, यह भी वीर्यनाश का प्रमुख चिन्ह है। अपच और मलबद्धता (कविज्ञयत) इसका निश्चित परिणाम है। चरपरे मसालेदार पदार्थ खाने में अधिक रुचि रखना।

(१०) नींद का न आना; यदि आई तो ऐसी आना जैसी कुम्भकर्ण की निद्रा जैसी। उठते समय महा आलस्य व निरुत्साह मालूम करना और आँखों का भारी पड़ना।

(११) रात्रि में स्वप्नदोप होना, यह पापी वा कामी मन का पूर्ण लक्षण है।

(१२) वीर्य का पानी जैसा पतला पड़ना और पेशाब के बक्क वीर्य का वूँद वूँद वाहर निकलना, यह भी हस्तमैथुन का एक मुख्य चिन्ह है। इसका अन्तिम भयानक परिणाम पुरुषत्व का नाश अर्थात् नपुंसकता है।

(१३) बार बार पेशाब होना तथा गरमी, परमा, प्रमेहादि उग्र रोग होना।

(१४) हाथ पैर और शरीर के पोर पोर में (सन्धि में) दर्द मालूम होना। हाथ पैरों में शिथिलता, जड़ता व सनसनी उत्पन्न होना तथा उनका मुर्दे की तरह ठंड पड़ जाना।

(१५) तलुवे तथा हथेलियों का पसीजना, यह वीर्य-भ्रष्टता का मुख्य लक्षण है।

(१६) हाथ पैरों में कंप मालूम होना, (हाथ में पकड़ा हुआ काशज्ज व कोई वस्तु हिलने लगना, हाथ काँपना)

(१७) नाटक उपन्यास आदि शृङ्खारिक किताबें तथा चित्र पढ़ने व देखने की अत्यन्त रुचि रखना।

(१८) खियों में बार बार आना जाना; निर्लज्जता से गीध व ऊँट की तरह सर उठाकर या घुमाकर किंवा चोर-दृष्टि से छिपकर खियों की तरफ देखना।

(१९) चेहरे पर पिटिका (मुहरसा) उभड़ना यह पापी व कामी मन का पूर्ण लक्षण है।

(२०) किसी समय ऊपर उठते समय एकाएक दृष्टि के सामने अन्धेरा छा जाना तथा मुर्छा आने से नीचे गिर पड़ना ।

(२१) मस्तिष्क का विलक्षण हल्का व खाली पड़ना । स्मरण शक्ति का ह्रास होना । देखे हुए स्वप्न का याद न आना । रक्षी हुई वस्तु का स्मरण न होना और कण्ठ की हुई कविता या पाठ भी भूल जाना और मानसिक दुर्बलता का बढ़ जाना ।

(२२) आवो हवा का परिवर्तन न सहा जाना ।

(२३) चित्त का अत्यन्त चंचल, दुर्बल, कामी व पापी बनना और कोई भी प्रतिज्ञा पूरी न कर सकना तथा सब काम अधूरे ही कर के छोड़ देना । एक भी अच्छा काम पूर्ण न करना, पर कुकर्म प्रयत्न पूर्वक पूरा करना । गिरगिट की तरह सदा विचार व निश्चय बदलते रहना और सदा मन मलीन व नापाक बने रहना ।

(२४) दिमाग में गर्मी छा जाना । नेत्रों में जलन उत्पन्न होना व नेत्रों से पानी बहने लगना ।

(२५) क्षण ही में रुष्ट व क्षण ही में तुष्ट होना ।

(२६) माथे में, कमर में, मेरुदण्ड में और छाती में वार वार दृढ़ उत्पन्न होना ।

(२७) दाँत के मसूड़े फूलना । मुख से महान् दुर्गन्धि का आना तथा शरीर से भी क्षे बद्वू निकलना । वीर्यवान् के शरीर से सुगन्धि निकलती है । (अतः दाँत को विलक्षण साफ़ रखना चाहिये ।)

*दुर्गन्धो भोगिनो देहे जायते विन्दुसंक्षयात् ।

श्री शिवदास वामन

- (२८) मेरुदण्ड का मुक जाना; फिर हर वक्त मुक कर बैठना ।
- (२९) वृपण की वृद्धि होना तथा उनका विशेष लटक जाना ।
- (३०) आवाज की कोमलता नष्ट होकर आवाज मोटा, खसा व अप्रिय बन जाना ।

(३१) छाती का दुर्भीग हो जाना अर्थात् छाती पर का अंतर गहरा और विस्तृत बन जाना । और छाती की हड्डियाँ दीखना ।

(३२) नेत्ररूपी चन्द्र-सूर्य को ग्रहण लगना । नाक के कोने में प्रथम कालिमा छा जाती है, फिर बढ़ते बढ़ते आँखों के चतुर्दिक् ग्रहण लग जाता है अर्थात् चारों ओर से नेत्र काले पड़ जाते हैं । यह अत्यन्त वीर्यनाश का बड़ा भयानक और भीपण चिन्ह है ।

(३३) किसी बात में कामयावी न होना तथा सर्वत्र निन्दित व अपमानित बनना यह वीर्यनाश की पूरी निशानी है । सन्तति-सम्पत्ति का धीरे धीरे नाश होना, अधर्म, व्यभिचार व पाप का बढ़ना; आयु का घट जाना; वैदेशालाज्ञाओं को कुछ भी न मानना और अपनी ही मनमानी करना अर्थात् “विनाश काले विपरीत बुद्धिः” इस न्याय से सब उलटी ही बातें करना यह गुलामी के खास चिन्ह हैं । सम्पूर्ण अपयश, दुःख व गुलामी का कारण एक मात्र वीर्य का नाश ही है ।

(३४) अन्त में कभी कभी दुःख और पश्चाताप के मारे आत्महत्या करने का भी विचार करना । इति प्रमुख चिह्नानि ।

४—माता-पिताओं का कर्तव्य

प्रत्येक माता, पिता, गुरु, वन्धु तथा मित्र का सब से प्रथम कर्तव्य यही होना चाहिये कि यदि उपर्युक्त लक्षणों में कोई

भी एक-दो लक्षण पुत्र-पुत्री और शिष्य-मित्रोंमें दिखाई दे तो फौरन उन के सामने पाप के परिणाम का भी परण चिन्न तथा ब्रह्मचर्य की श्रेष्ठ महिमा स्पष्ट शब्दों में रखनी चाहिए। इसमें लज्जा संकोच करना तथा अपमान समझना मानो अपनी सन्तान का पूर्ण नाश ही करना है। “शरीरं व्याधि मन्दिरम्” तब ही बनता है जब कि मनुष्य ब्रह्मचर्य के प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करता है। अतः उन्हें उन नियमों का अवश्य ज्ञान करा देना चाहिये। माता, पिता व गुरु ब्रह्मचर्य का पूर्ण स्पष्ट वर्णन करने में लजाते हैं। परन्तु यह उनकी भारी भूल एवं मूर्खता है। अपने पर वीती हुई दुर्घटनाओं को, जिनके दुष्परिणाम माता-पिता तथा गुरुजनों को आज भी उनकी मर्जी के विरुद्ध भोगने पड़ रहे हैं, लड़कों से साक्ष साक्ष कहें और उनसे वचे रहने के लिये अपने अनुभूत इलाज को स्पष्ट बतलायें। अथवा यह जीवन पथप्रदीप ग्रन्थ अपने प्रिय बालकों, शिष्यों अथवा मित्रों के हाथ में रख दें, जिससे उनका कर्तव्यमार्ग उन्हें साक्ष दिखाई दे।

कई लोग यह समझते हैं कि यदि बालकों के सामने ब्रह्मचर्य की रक्षा के हेतु हस्तमैथुन शिशुमैथुनादि महानिंद्य बुराइयों का वर्णन करे, तो वे यदि न भी जानते होंगे तो इन दुर्गुणों को जान लेंगे परन्तु यह धारणा विलकुल वृथा व नाशकारी है। यदि अपन कहेंगे तो बालक कुसंगों में पड़ कर दूसरों से अवश्य ही उपर्युक्त दुर्गुण सीख लेंगे। परन्तु बुराइयों का तीव्र निषेध व ब्रह्मचर्य की उच्चल महिमा आप वर्णन करेंगे तो आपके बलक अवश्य ही सदाचारी व ब्रह्मचारी बनेंगे ऐसा पूर्ण विश्वास रखें। गन्दगी या गडडे को ढाकने के बनिस्वत उससे वचे रहने का ज्ञान करा

देना ही दुष्क्रिमानी व सुरक्षितता है और यही माता-पिता तथा गुरुजनों का पवित्र कर्तव्य है। यदि गुरुजन अच्छे अच्छे कामों द्वारा अच्छे ढंग से बालक-वालिकाओं को ब्रह्मचर्य की केवल पन्द्रह मिनट स्कूलों में या घर ही पर वढ़िया शिक्षा दें, तो क्या ही अच्छा हो ? हम पूर्ण विश्वास से कह सकते हैं कि भारत का इससे अति शीघ्र उद्धार हो सकता है। अतः माता-पिताओ ! सावधान !!

५—वैद्य व डाक्टर

माता-पिता तथा गुरुजनों की लापरवाही के कारण कई अच्छे बालक कुसंग में पड़कर विगड़ जाते हैं। वीर्य-नाश व व्यभिचार के कारण वे अनेकानेक दारुण रोगों से आक्रान्त हो जाते हैं; फिर वे वैद्य व डाक्टरों के मकान व दूकान छिपे छिपे हूँढ़ने लगते हैं। कोई मदनमंजरी पिल्स, धातुपुष्टि की गोलियाँ, वीर्यगुटिंका, नपुंसकारिघृत, कोई जड़ी, वूटी, लेह, पाक चूर्ण आदि दूर दूर से मँगवाते हैं; और बेचारे लाभ की जगह, और भी तन से, मन से व धन से वर्वाद हो जाते हैं; इसका कारण यह है कि जितनी धातु-पौष्टिक औपधियाँ होती हैं वे सब कामों-त्तेजक होती हैं; उनके सेवन से शरीर में यदि कुछ ताक़त भी दीख पड़ती हो तो यह केवल मनुष्य की भावना तथा उस औपधि के साथ खाये हुये दूध मलाई आदि का प्रभाव है। संसार में ऐसा कोई भी वैद्य समर्थ नहीं है कि जो द्वादर्पन द्वारा वीर्यहीन को वीर्यवान् अर्थात् ब्रह्मचारी बना सकता हो। यदि कोई ऐसा कहे

तो उसकी धृष्टता एवं मूर्खता है। एक मात्र शुद्ध मन ही भनुष्य को ब्रह्मचारी पद्मं वीर्य धारण करने के लिये समर्थ बना सकता है। दवा-दर्पण कदापि नहीं इनसे तो वीर्य का औरभी नाश होता है।

आजकल जिसे देखो वही वैद्य बन बैठा है। 'बूढ़ा भी जदान हो गया' 'मुर्दा भी जिन्दा हो गया' 'अजब ताक़त की दवा' ऐसे ऐसे भूठे विज्ञापन, का मोहजाल फैलाकर बेश्याओं की तरह बाल-बालिकाओं को तन से, मन से, धन से, व प्राण से ये वैद्य चरवाद कर रहे हैं। प्यारे भाइयो, ऐसे स्वार्थान्व वैद्यों से बचे रहो। सुयोग्य वैद्यों तथा माता पिता व शुरुजनों के सामने अपने रोग का स्पष्ट वर्णन करके उनसे उचित सलाह लो। बहुत सी औपधियाँ अन्य रोगों के लिये भी दिव्य शुणकारी होती हैं; परन्तु एक मात्र विशुद्ध मन सम्पूर्ण संसार में वीर्य-रक्षा के लिये दिव्यौपधि है। अन्य सब उपाय वृथा व आनुपंगिक हैं।

जब रोगियों के बारे में वैद्यों का कुछ भी वश नहीं चलता तो अन्त में जल-बायु परिवर्तन के लिए ही उन्हें सलाह दी जाती है; परन्तु उसके पहले वे रोगियों को खूब लूट लेते हैं। सचमुच शुद्ध बायु, शुद्ध जल, शुद्ध व पवित्र भूमि, विपुल प्रकाश व विपुल अवकाश वस ये ही इस लोक के पञ्चासृत हैं। इसी का सेवन करने से हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि इतने दीर्घायु, आरोग्य-संपन्न ज्ञानी पवित्र-मानस व सामर्थ्य-सम्पन्न होते थे। यदि हम भी इसी "पंचासृत" का यथेष्ट सेवन "रोज नियम पूर्वक" किया करेंगे तो हम भी उनके समान निःसंदेह श्रेष्ठ बन जायेंगे।

६—ब्रह्मचर्य व आरोग्य

“धर्मार्थं काम मोक्षाणा आरोग्यं सूलमुक्तम् ।

रोगः तस्याऽपहर्तरः श्रेयसो जीवितस्य च” ॥ २ ॥

एक मात्र आरोग्य ही चारों पुरुषार्थों का सर्वोत्तम मूल है और रोग उन चारों को भी नष्ट कर डालते हैं; यही नहीं किन्तु जीवन को भी अकाल ही में चिन्ता और चिता पर चढ़ा देते हैं।

सच है रोगी पुरुष किसी काम का नहीं होता। वह सब के लिये बोझ स्वरूप बन जाता है। रोगी संसार और परमार्थ दोनों में नालायक बना रहता है। रोगी मनुष्य के लिये सब संसार शून्य बन जाता है। उसके लिये भोगनश्चिलास की सम्पूर्ण चीजें भी दुखदायी बन जाती हैं। रोगी पुरुष चाहे राजभवन में रहे चाहे हिमालय जाय—कहीं भी सुखी नहीं हो सकता। उसकी रोगी सूरत तब ही मिट सकती है कि वह या तो मिट्ठी में मिल जाय अथवा प्रकृति के अनुसार पुनः शुद्ध घर्ताव करने लग जाय।

निसर्ग के राज्य में मूलतः प्रत्येक प्राणी निस्तीम निरोगी, परम सुन्दर सब प्रकार से पूर्ण तथा अव्यंग पैदा होता है; परन्तु स्वयं लोग ही अपने दुष्कृतियों द्वारा अपने दिव्य स्वरूप को, वड़िया आरोग्य को और सुडौल शरीर को बिगाढ़ डालते हैं। “जो जस करदः सो तस फल चाला” यह असिट सिद्धान्त है। सम्पूर्ण विश्व में ऐसी कोई भी शक्ति नहीं है कि जो हमें हमारी इच्छा के विरुद्ध रोगी या निरोग बना सकती हो। गिर्द, चील, कब्जे वगैरह उसी स्थान पर जाते हैं, जहाँ पर कोई सड़ा जानवर पड़ा रहता है; उसी तरह रोग, शोक और दुख उसी शरीर में प्रवेश करते हैं जहाँ पर

उनका खाद्य उन्हें मिलता है। आज कल के ब्राह्मण किसी भरे हुए वड़े सेठ के यहाँ जैसे फौरन विना बुलाये दौड़े आते हैं; वैसे ही रोग, शोक दुःखादि भी नष्ट-वीर्य-पुरुष के यहाँ फौरन चले आते हैं। परन्तु आरोग्य, सुख, शान्ति, समृद्धि, आनन्द इनका हाल ऐसा नहीं है, वे वड़े ही मानी हैं। दुराचारी व्यभिचारी पुरुषों से वे कोसों दूर रहते हैं; केवल सदाचारी ब्रह्मचारी पुरुषों के ही यहाँ वे वास करते हैं। घस्तवारी पुरुषों को फोई भी रोग नहीं सकता सकता प्लेग कालरा भी उनका कुछ नहीं कर सकते। सब कोई दुर्बलों को ही मारते हैं। घलवान फो केर्ड सकता नहीं सकता। “दैवो दुर्वल घातकः”। वस, यही प्रकृति का कायदा है। अतः हमको अब सब तरह से घलवान ही बनना होगा, क्योंकि घलवान ही राजा है, चाहे वह भले ही निर्धन हो। रोगी पुरुष राजा होने पर भी भिखारी और पूर्ण अभागा समझना चाहिये। “तन्दुरुस्ती द्वजार नश्चामत है।” भोगी पुरुष सदा रोगी ही बना रहता है, वह कभी भी योगी यानी शुखी नहीं हो सकता, वह सदा वियोगी अर्थात् दुःखी ही बना रहता है। व्यभिचारी पुरुष कदापि निरोग और घलवान नहीं हो सकता। एक मात्र वीर्यवान ही घलवान, आरोग्यवान, भक्त और भग्यवान हो सकता है। वीर्यनष्ट पुरुष सदा रोगी दुःखी, पापी और अभागा ही बना रहता है। उसका उद्धार, फिर से वीर्यधारण किये विना सात जन्म में भी होना असम्भव है।

संसार में तीन वल हैं—एक शरीरवल, दूसरा ज्ञानवल और तीसरा मनोवल। इन तीनों वलों में मनोवल अर्थात् आत्मवल सब से श्रेष्ठ वल है। वगैर आत्मवल के और सब वल बृथा हैं।

वाहुवल, सैन्यवल, द्रव्यवल, नीतिवल, मतिवल, धृतिवल, निश्चयवल, चारित्र्यवल, धर्मवल, ब्रह्मवल, वर्गैरह जितने वल संसार में मौजूद हैं, सब इन्हीं तीनों वलों के अन्तर्गत हैं। इनमें सबसे पहिली सीढ़ी 'शरीर-वल' की है वगैरे निरोग शरीर के ज्ञानवल और आत्मवल प्राप्त नहीं हो सकते। शरीरवल ही हमारे सम्पूर्ण वलों का एक मात्र मूलधार है। अतएव हमें व्यायाम और ब्रह्मचर्य द्वारा सब से प्रथम शरीर सुधार अवश्य कर लेना चाहिये।

आज हमें भारत के उत्थान के लिये आत्मवल अर्थात् चरित्र-वल की तो मुख्य आवश्यकता है ही; परन्तु उसके साथ ही साथ शारीरिक वल और ज्ञानवल की भी अत्यन्त अनिवार्यरूप से आवश्यकता है। शरीर वल न होगा तो हम संसार-संग्राम में विजय प्राप्त नहीं कर सकेंगे। दुर्वलता के कारण हम दूसरों के तथा काम क्रोध रोगादि वैरियों के सदा दास ही बने रहेंगे। हमारे घर में यदि कोई जावरदस्ती से घुस गया हो तो उसे बाहर घसीट कर ले जाने के लिये हमारे में शरीर वल का ही होना परम इष्ट है। वगैरे शरीर वल के वह डाकू, खुशी से बाहर नहीं निकलेगा। अतः शरीरवल प्राप्त करना सब से प्रथम ध्येय होना चाहिये। क्योंकि शरीरवल ही सब ध्येयों का मुख्य आधार है। वगैरे शरीर सुधार के हम किसी अवस्था में सुखी और स्वतन्त्र नहीं हो सकते और न किसी काम में सिद्धि ही प्राप्त कर सकते हैं। शरीर रोगी होने पर संसार का कोई भी पदार्थ व व्यक्ति हमें कभी सुखी व शान्त नहीं बना सकता। केवल हम ही अपने को एक मात्र सुखी, स्वतंत्र और शान्त बना सकते हैं। अतएव शरीर सुधार हमारा प्रथम लक्ष्य हैना चाहिये। क्योंकि यही

चारों पुरुषाथों का मुख्य मूल है; और इसी में हमारी मुक्ति किंवा स्वतन्त्रता भरी हुई।

“Sound Mind in a Sound Body” यानी “शरीर सुखी और पुष्ट है तो आत्मा भी सुखी और पुष्ट है और शरीर दुखी और दुर्बल है तो आत्मा भी दुखी और दुर्बल है,” यही प्रकृति-शास्त्र का नियम है, शरीर निरोग होने पर हमारी आत्मा भी अत्यन्त निर्मल, बली और सामार्थ्य-संपन्न बन जाती है। रोगी शरीर में आत्मा की उन्नति का होना कठिन है। अतएव प्रकृति के नियमानुसार चलकर सदाचरण द्वारा ब्रह्मचारी बन, अपना शरीर सुधार लेना हमारा सब से प्रथम और प्रेष्ठ कर्तव्य है।

हमारा केवल यही एक मात्र शरीर नहीं है। स्थूल, सूक्ष्म, कारण और महाकारण, ऐसे हमारे चार शरीर हैं और इनके अतिरिक्त हमारे इस शरीररूपी साम्राज्य में असंख्य शरीरवारी कीटाणुओं की सेना सर्वत्र भरी हुई है, जो कि हमारी रात-दिन रक्षा कर रही है। इन सब का अधिष्ठाता आत्मा उनका राजा है। विजय उसी राजा की होती है जिसकी सेना बलवान और प्रचण्ड है। ठीक यही हालत हमारे शरीररूपी सेना की और आत्मारूपी राजा की समझिये।

७—ब्रह्मचर्य के विषय में प्रमाद

आज हिन्दू जाति इतनी पतित क्यों हुई है! वह इतनी रोगी, दुर्बल, निरुत्साही, मूर्ख और अल्पायु क्यों हुई है। जिस भारतवर्ष में भीष्म पितामह और हनुमान जैसे शरवीर, गंभीर, धीर और

ज्ञानी ब्रह्मचारी हुये हैं; जहाँ पर व्यास, वशिष्ठ, वाल्मीकि, गौतम, भरद्वाज, अत्रि, पराशर जैसे त्रिकाल ज्ञान के समुद्र हुये हैं, जहाँ पर धर्मराज, शिवि, दधीचि, हरिश्चन्द्र, कर्ण और वलि जैसे महान् प्रतापी, सत्यमूर्ति, धर्मवितार हुये हैं; जहाँ पर नीति, न्याय, मर्यादा के पालनेवाले वडे वडे शूरवीर रणघुरन्धर, जनक, परिज्ञित, दथरथ, रघु जैसे राजे महाराजे हुये हैं; जहाँ पर विश्वामित्र, भरत, भगीरथ जैसे निस्सीम कठोर व्रत के व्रतधारी महात्मा हुये हैं; जहाँ पर शुक, सनक, सनन्दन, सनातन, सनखुमार जैसे ब्रह्मनिष्ठ ब्रह्मचारी तपस्वी हो गये हैं; जहाँ पर राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न और धर्मराज, भीम, अर्जुन, नकुल, सहदेवादि तथा श्रीकृष्ण, बलरामादि जैसे अत्यन्त तेजस्वी-ओजस्वी, आज्ञाकारी, सुपुत्र और सहोदर हो गये हैं; जहाँ पर सीता, सावित्री अनसूया, दमयन्ती, शकुन्तला, रुक्मिणी, द्रौपदी, लोपामुद्रा, मैत्री, गांधारी जैसी महान् पतिनिष्ठा और अत्यन्त तेजस्वी सती खियाँ हो गयी हैं; जहाँ ध्रुव, लव, कुश, प्रह्लाद, अभिमन्यु और भरत जैसे महान् तेजस्वी, ओजस्वी और सामर्थ्य-संपन्न सिंहशावक से वालक हुये हैं—उसी वीरप्रसू भारतभूमि में हम उन्हीं की सन्तान आज ऐसी नीच, पतित, दुर्वल, रोगी, मूर्ख, अन्यायु, परतंत्र और पूर्णतया अभागी क्यों हुई हैं! इसका असली कारण क्या है? हमको ऐसा नीच परतन्त्र और दुर्भागी बनाने वाले हमारे दुर्धर शत्रु कौन है! !....ठहरिये! जरा भगवद्वाणी को प्रथम सुन लीजिये; साथ ही तुलसी वचन को भी देखिये

“आत्मैव ह्यात्मनो धन्द्युरात्मैव रिपुरात्मनः ॥”

“काहु न कोउ सुख दुखकर दाता, निजकृत कर्म भोग सब भ्राता”

क्या हमारे शत्रु हम ही हैं और हमारे मित्र भी हम ही हैं ? क्या हमारे ही कृत कर्मों से हमें ऐसी नीच दशा प्राप्त हुई है ? हाँ, भगवद्वाणी तथा संतवाणी हमें यही बतला रही है ! “तुम ही अपने मित्र हो तथा तुम ही अपने शत्रु भी हो, अपने पतन के कारण केवल तुम्हीं हो ।”

सत्य है ! नीति न्याय मर्यादा का उलंघन करने ही से अर्थात् अधर्म और अन्याय बढ़ने ही से आज हमारी ऐसी पतित हालत हुई है; जैसे हम अपने को कुकर्मा द्वारा पतित बना सकते हैं वैसे ही सुकर्मा द्वारा अपना उद्धार भी कर सकते हैं । उन्नति के लिये अब हमें धर्मका आचरण अवश्य ही अति शीघ्र शुरू करना होगा ! श्री गीतादेवी के सच्चे अध्ययन की आज हमें नितान्त आवश्यकता है । आज हमें सच्चे कर्मवीरों की बड़ी ही ज़रूरत है । वीर्यभ्रष्ट कच्चे कर्मवीर वडे ही घातक होते हैं; वीच ही में किसी डर के कारण अपने कर्तव्य को छोड़ भागने वाले पुरुष वडे कायर और नामदं होते हैं । “काम मर्दा” का नहीं जो कि अधूरा करना, जो बात ज़बाँ से निकाले उसे पूरा करना ।” वस ऐसे ही मर्द पुरुष की आज भारत को ज़रूरत है । नामदं और व्यभिचारी पुरुष का अब यहाँ कुछ भी काम नहीं है । क्योंकि ऐसे लोग देश के घोर शत्रु होते हैं । वीर्यनाश के कारण आज तक बहुत कुछ नाश हो चुका है । अब हमें अपने पूर्वजों का अनुकरण अति शीघ्र करना होगा और दुराचार को छोड़ पूर्ण सदाचारी और ब्रह्मचारी बनना होगा । ‘हमारे बाबा ऐसे थे और वैसे थे, ऐसा कोरा अभिमान और कोरी बातें हमें अब साझे छोड़ देनी होगी । उनकी जैसी प्रत्यक्ष करनी ही करके हमें अब दिखलाना

होगा ! हमें अपने पूर्वजों की तरह प्रत्यक्ष वीर्यवान और सामर्थ्यवान बनना होगा । आज भी हम भीमाज्जुने जैसे बली और धनुधारी अर्जुन बन सकते हैं प्रोफेसर माणिक राव, गामा, प्रो० एकनाथ मूँत और प्रो० शहा इस बात के आज जीते जागते हृष्टान्त हैं । हमारा भोजन हमीं को खाना और पचाना पड़ता है । केवल भोजन की तरफ देखने से अथवा उसकी खुशबू से अथवा उसकी कोरी तारीफ से ही सिर्फ हमारा पेट कभी नहीं भर सकता; वैसे ही अपना, बल, तेज, सामर्थ्य, स्वातंत्र्य और वैभव भी हम ही को कमाना पड़ता है । पूर्वजों की कोरी तारीफ से कुछ भी नहीं हो सकता । यद्यपि आज हमारा बहुत कुछ पतन हुआ है, तो भी सदाचार छारा हम पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान् और बली हो सकते हैं । सैकड़ों प्रो० माणिकराव और सहस्रों प्रो० शहा इस भारत भूमि में पुनः निर्माण हो सकते हैं । याद रखो, केवल सदाचारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और उन्नत हो सकते हैं न कि दुराचारी । व्यभिचारी पुरुष ! मुर्झाये हुये पेड़ जैसे पानी भिलने से पुनः सजीव और वैतन्यमय हो सकते हैं वैसे ही सदाचरण से हमारी सम्पूर्ण गुप्त शक्तियां खुल पड़ती हैं, और शक्तियां खुलते ही फिर हम अपने पूर्वजों की तरह अपना बल तेज व पराक्रम निश्चयपूर्वक सर्वत्र दिखला सकते हैं ।

८—ब्रह्मचर्य व आश्रम चतुष्टय

हमारे शास्त्रकारों ने शास्त्रों में “प्रकृति के नियमानुसार” चार आश्रम निर्धारित किये हैं । उनमें से प्रथम और सब से

प्रथम ब्रह्मचर्याश्रम है। मानों यह आश्रम सम्पूर्ण आश्रमों की नींव है और वास्तव में ही भी ऐसा ही। ब्रह्मचर्याश्रम की मर्यादा उन्होंने पुरुष की २५ वर्ष की और लड़ी की १६ वर्ष की “पूर्ण दृष्टि” से निश्चित की है। इसमें तिल भर फ़क्क नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति इस नियम को तोड़े तो प्रकृति भी उस व्यक्ति को तोड़ डालती है। प्रकृति के नियम परम कठोर हैं; जो उन नियमों के अनुसार चलता है उसे वे अमृत के समान फल देने वाले होते हैं और जो उनका अतिकरण करता है उसे वे विपतुल्य संहारक बन जाते हैं। सदुपयोग करने से अभि जैसे परम उपकारी हो सकती है और दुरुपयोग करने से वही अभि जैसे महान विनाशक बन जाती है, टीक यही न्याय प्रकृति के सम्पूर्ण नियमों का भी समझिये।

ब्रह्मचर्य दो प्रकार के हैं। एक “नैष्ठिक” और दूसरा “उपकुर्वण”, आजन्म ब्रह्मचारी को “नैष्ठिक” कहते हैं और गुरुगृह में यथायोग्य ब्रह्मचर्य पालन कर, विद्या प्राप्ति के अनन्तर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने वाले ब्रह्मचारी को ‘उपकुर्वण’ कहते हैं।

यदि कोई आजन्मन्मरण ब्रह्मचर्यब्रत धारण करे तो फिर पूछना ही क्या? वह इस लोक में सचमुच देवता ही के तुल्य पूज्यनीय बन जाता है; ऐसे पुरुष बहुत कम हैं। उदाहरणार्थः— श्री समर्थ रामदास स्वामी, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, बगैरह इसी उच्चश्रेणी के श्राद्धर्शी ब्रह्मचारी महात्मा हुये हैं जिनको आज संसार से पूजे जाते हुये हम आप प्रत्यक्ष देख रहे हैं।

दूसरा आश्रम 'गृहस्थाश्रम' है। इसकी मर्यादा २५ से लेकर ५० वर्ष तक की निश्चित की गई है। इसमें धर्माचरण से चलकर केवल सु-प्रजा निर्माण करने की आज्ञा है, न कि कु-प्रजा।

तीसरा ५० से लेकर ७५ वर्ष तक 'वानप्रस्थाश्रम' है। इस अवस्था में अपनी स्त्री को माता तुल्य मान कर, उसके साथ विपय-रहित शुद्ध व्यवहार रखने की आवश्यकता है।

चौथा और अन्तिम 'सन्यासाश्रम' है, जिसमें कि सर्वसंग परित्याग कर आत्म-कल्याणार्थ एकान्त का आश्रय लेना पड़ता है और अहर्निश ब्रह्मचिन्तन करना पड़ता है, न कि विपय चिन्तन।

एक मात्र ज्ञानी और विरक्त पुरुष ही सन्यास का अधिकारी हो सकता है। मूर्ख व रोगी पुरुषों को सन्यासी होना पूर्ण लांछनास्पद और अवनतिप्रद है। मूर्ख पुरुष ज्ञास कर पेट के लिये ही बीच में सन्यासी बाबा बन जाते हैं। लेखक में ऐसे कई मूर्ख और ढुराचारी सन्यासी और कई अधम वानप्रस्थाश्रमी अपनी आँखों देखे हैं और गृहस्थाश्रमियों को तो आप हम सब ही देख रहे हैं।

६ ब्रह्मचर्य और विद्यार्थी

ब्रह्मचर्याश्रम को विपयरूपी सुरङ्ग से उड़ाने वाले आज लाखों करोड़ों स्त्री-पुरुष समाज में जिधर देखो उधर चारों ओर दिखाई दे रहे हैं। जड़ काटने से जैसे पेड़ की स्थिति होती है, वैसे ही खराब और गिरी दशा ब्रह्मचर्यरूपी जड़ को काटने वाले गृहस्थाश्रमियों की हो गई है। "नष्टे मूले नैव शाखा न पत्रम्" इस न्याय

से वेचारे दिन व दिन सूखे जा रहे हैं और निःसन्तान बन रहे हैं। बाल पके हुये, अन्धे बने हुये, चश्मेलगे हुये, कमर ढूटी हुई, बाहर भीतर रोगों से घुले हुये, आँख गाल अन्दर धूँसे हुये, दुःखी दुर्वल और निरुत्साही बने हुये, निःसत्त्व निस्तेज बन कर अत्यन्त डरपोक बने हुये, सब तरह से आत्म-पतित, पापी, और गुलाम बने हुये, असंख्य दुखों में सने हुये और जिन्दी ठठरी बने हुये, तिस पर भी श्वानशूकर की तरह कामाभि में जलते हुये, ऐसे २०—२५ वर्ष के निर्वार्य बूढ़े विद्यार्थी और गृहस्थाश्रमी ही आज सर्वत्र दिखलाई दे रहे हैं ! हा ! यह दृश्य बड़ा ही भयानक मालूम हो रहा है। इस हृदयद्रावक दृश्य से भारत-प्रेमियों का हृदय आज भीतर ही भीतर जल रहा है। जिनके ऊपर भारत का सच्चा उद्धार निर्भर है जो कि भारत के मुख्य आशास्थल और ओधारस्तम्भ हैं ऐसे नवजवानों को ऐसी पतित और शोकपूर्ण दशा में देख कर किस भारतपुत्र का हृदय दुख से हिल नहीं जाता ! हमें तो रुलाई आने लगती है ।

प्रभो ! यह हमारा बड़ा ही भारी पतन हुआ है। जो भारत एक समय परमोच्च उन्नति का केन्द्र था, जिस भारतवर्ष में हजारों बलशाली और वीर्यशाली नरसिंह वास करते थे, जिसकी ओर कोई भी राष्ट्र आँख उठाकर नहीं देख सकता था, जो सम्पूर्ण विद्याओं में सब का गुरु था, जिसका प्रभाव सम्पूर्ण दुनिया पर पड़ा हुआ था, जिसके अंगुलिनिर्देश से सम्पूर्ण दिल्ली-मरडल कौप उठता था, वही भारत आज गुलामों का क्लैदखाना सा बन रहा है और सब तरह से पीसा, निचोड़ा और जलाया जा रहा है। हाय ! इससे घढ़कर पतन और कौनसा हो सकता है ? नहीं, हमको अब

तुरन्त उठ खड़े होना चाहिये । इसी में हमारी भलाई है । यदि न चेतेंगे तो भारत का चिन्ह तक मिट जाने की संभावना है । इसलिये ऐ मेरे भारतवासी भ्रातृ-भगिनी-मित्रगण ! अब सावधान होइये ! आँखें खोलकर अपने तथा अन्य देशों की ओर जरा निहारिये और निहार कर अपना पूर्व वैभव प्राप्त करने के लिये निश्चित से कटिवद्ध हो ब्रह्मचर्य द्वारा अपना पुनः उद्धार कर लीजिये । एक ब्रह्मचर्य ही के द्वारा हमारा उद्धार होना 'सहज-संभव' है, अन्य सब उपाय वृथा हैं । बिन्दु को साधने वाला सप्तसिन्धुओं को भी अपनी मुट्ठी में—कङ्जे में ला सकता है । संपूर्ण संसार में ऐसी कोई भी वस्तु व स्थिति नहीं है, जिसे ब्रह्मचारी पुरुष प्राप्त न कर सकता हो । हाथी का रहस्य जैसे अंकुश है वैसे ही हमारे सम्पूर्ण विद्या, वैभव और समर्थ्य का रहस्य एक मात्र हमारा ब्रह्मचर्य ही है । अभी भी ब्रह्मचारी बन सकते हैं और वीर्यधारण कर के अपना तथा भारत का सच्चा उद्धार कर सकते हैं । अतः ऐ मेरे परम प्रिय भारतपुत्रो ! अब नींद को छोड़ दो * अब तक बहुत-कुछ सो चुके हो और खो चुके हो । अब जागृत होकर खड़े हो जाओ और खड़े होकर निश्चय के साथ अपने पैर सिंह के समान उन्नति की ओर निर्भयता से बढ़िये । अवश्य विजय होगी, निश्चय जानो ।

१०—काम का दमन

"काम का उद्धव ही न होने दो"

एक मनुष्य ने शेर का वच्चा पाला था । वच्चा बहुत गरीब

* "He who sleeps, his Fortune sleeps".

ऐ मेरे प्यारे भ्रातृ-भगिनी-मित्र गण ! यदि कामरूपी शेर तुम्हारा
शोषण करना चाहता हो तो तुम भी उसे फौरन मार डालो । २५ वर्ष
तक विषय से विलकुल दूर रहो । उसका स्मरण तक मत करो क्योंकि
पूर्वोक्त नव-मैथुनों में से प्रत्येक मैथुन ब्रह्मचर्य का नाशक है । अन्धे
को जैसे शीशा दिखलाना व्यर्थ है । वैसे ही कामान्ध पुरुष को भी
उपदेश करना व्यर्थ है । उल्लू तो दिन में हीं नहीं देख सकता परन्तु
कामान्ध पुरुष दिन और रात दोनों में नहीं देख सकता । कामान्ध
पुरुष डबल उल्लू होता है । जो विषय अत्यन्त दुःखप्रद, त्यज्य व
नरकप्रद है वह मूर्खों को अत्यन्त प्रिय व मधुर मालूम होता है और
जो परमार्थ मनुष्य को इसी जीवन में अमृत तुल्यं फल शान्ति देने
वाला और अन्त में मुक्तिप्रद है तथा जिसका आधार ब्रह्मचर्य के
ऊपर ही मुख्यतः निर्भर है, वह परमार्थ उन्हें विष के समान कड़वी

मालूम होता है। जो वास्तव में विष है उसे अमृत समझना और जो प्रत्यक्ष अमृत है उसे विष समझना ये धोर पाप के लक्षण हैं। यह बात निःसन्देह सत्य है कि जिसे सांप काटता है उसको मिर्च भी तीत नहीं लगती और न नीम कड़वी लगती है परन्तु चीनी उसे बहुत ही कड़वी लगती है। ठीक यही हालत विषय ल्पी सर्प से दंशित पुरुषों की भी समझिये। उन्हें सब उलटी ही बातें सूझती हैं और उनकी दृष्टि में सब पाप ही पाप भरा रहता है। वे सभी खियों की ओर पाप-दृष्टि से देखते हैं और इस प्रकार व्यर्थ पाप के भागी बन अन्त में नरक को जाते हैं। आज वडे वडे देवस्थानों में भी नाच रंग व व्यभिचार धुस गया है। कई मन्दिरों पर तो भड़े भड़े चित्र भी छुड़े हुये हैं। हा ! पापी पुरुष क्या नहीं करेंगे ? गङ्गा जी में तक हूँवे रहने पर भी उनकी पाप दृष्टि नहीं जाती। देव-दर्शन वे हाने मन्दिरों में और वायु सेवन के मिस से घाट पर तथा जगह कई गीध वैठे हुए नित्य दिखाई देते हैं। नारकी जीवों को !

जहाँ न हिरदय धस्यो, भयो पुराय का नाश ।

मानों चिनगी आग की, परी पुरानी धास ॥ १ ॥

विविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत् त्रयं त्यजेत् ॥ २ ॥

भगवान् कहते हैं:—नरक के तीन प्रचण्ड महाद्वार रात दिन खुले हुए हैं। सब से पहला द्वार काम का है जिसमें कि विषय के गुलाम बलात् खांचे और दूसरा द्वार क्रोधी पुरुषों के लिये है और तीसरा द्वार लोभियों के लिये है।

कामी पुरुष जीते जी ही नरक का अनुभंग करने लगता है; वह जीते जी ही मुर्दा बन जाता है। जगद्गुरु श्री दत्तात्रेय मुनि कहते हैं:—“जो लोग गन्दगी से सदा भरे हुए मल मूत्र के स्थानों में रसमाण रहते हैं, ऐसे नारकी जीव नरक से क्यों कर तर सकते हैं? ऐ पुरुषो! तुम चर्ममयी नरक-कुँड की ओर क्यों ताकते हो? क्या नरक के कीट बनने के लिए? छी छी! इससे तुम्हारा कैसे उद्धार होगा? क्या यहाँ स्वर्ग-सुख है। ज़रा तुम्हीं सोचो कि यह स्वर्ग-भोग है या नरक-भोग? इस प्रकार तो शूकर, कूकर और गोधर के कीड़े भी आनन्द मनाते हैं। इनसे फिर तुम्हारा दर्जा ऊँचा कैसा? ऊँचे दर्जे के लिये हमें अवश्य अपने आचार-विचार भी ऊँचे ही रखने चाहियें! केवल मनुष्य की देह धारण कर लेने से कोई ‘मनुष्य’ नहीं हो सकता। विद्या और विनय, तप व शान्ति, कान्ति व दान्ति (लावण्य तथा दमन शक्ति) गुण व अ-गुण, धर्म व अदर्म इत्यादि सद्गुणों से ही मनुष्य ‘मनुष्य’ बन सकता है और ईश्वरत्व को प्राप्त हो सकता है। परन्तु इन सब की जड़ एक मात्र ब्रह्मचर्य है, यह सत्य वात कभी न भूलो।

कामान्ध मनुष्य तारुण्य के मद से विषय में प्रीति भले ही रखता हो और अपनी मनमानी भले ही करता हो; परन्तु वे ही विषय उसे आगे इस रीति से पटक देते हैं, जैसे पेड़ों को बाढ़ और आँधी! वेचारा मोहवश विषय में फँस कर “सुख की दुष्टि” से खींसंग करता है और अपने ही वीर्य का नाश कर अपने को धन्य व कृतार्थ समझता है; जैसे कुत्ता सूखी हड्डी को चवाते समय मुँह से निकले हुए खून को सूखी हड्डी से निकला हुआ समझ कर अपना ही खून चूस कर वह मूर्ख बड़ा खुश होता है; जैसे बिच्छू

या खटमल की शव्या कदापि सुखकर नहीं हो सकती, वैसे ही विषयी पुरुष भी कदापि सुखी नहीं हो सकते, वे सदा बेचैन बने रहते हैं। “दुखी सदा को ? विषयानुरागी !” ऐसा श्रीमत् शङ्कराचार्य भी कहते हैं। सच है, सांप के फन के नीचे बैठा हुआ चूहा कब तक छाया का सुख मनावेगा ? मेढ़क, सांप द्वारा आधा निगले जाने पर भी जैसा वह मूर्ख मक्खियों के लिये मुँह खोलता है, वैसे ही कामी पुरुष भी अनेक रोगों से अधमरे होने पर भी विषय सेवन के लिये हाथ-पैर फैलाते ही हैं। गदही के लातों से नाक-मुँह फूट जाने पर भी जैसे वह गदहा गदही की आशा नहीं छोड़ता, उसके पीछे पीछे ही दौड़ता है; वैसी ही दुर्दशा काम के कीटों की भी होती है; वे सब तरह से नष्ट-ब्रष्ट व दुखी होने पर भी अपनी कुदुद्धि को नहीं त्यागते और विषय के पीछे मारे मारे फिरते हैं। दाद को खुजलाने से जैसे वह कदापि शमन नहीं हो सकती, उसे वैसे ही छोड़ देने तथा स्नान व उपवास द्वारा शरीर की सफाई रखने ही से वह शान्त हो सकती है, वैसे ही काम के सेवन से काम की शान्ति कदापि नहीं हो सकती। ऐसा आज तक किसी ने न देखा और न सुना ही है। सांप को छोड़ने से नहीं किन्तु सांप से दूर रहने ही से जैसे हम वच सकते हैं; वैसे ही काम के सेवन से नहीं किन्तु काम से दूर रहने ही से काम की सधी शान्ति हो सकती है और हम भी पूण शान्त व सुखी बन सकते हैं। यदि कोई नासारोगी सफेद मिट्टी के तेलं को, पानी समझ कर, जलते हुए झोंपड़े पर डाले, तो कैसा उल्टा परिणाम होगा ? क्या कभी ईंधन से अग्नि शान्त हो सकती है। कोई कहेगा, “हाँ, हो सकती है, देर

सी लकड़ी डाल देने से आगी बुझ सकती है।” हम कहते हैं, “अधिक विषय सेवन करने से फिर तुम भी अकाल में बुझ जाओगे ! एक शराबी ने ऐसा ही किया। एक दिन उसने खूब शराब पी ली। नतीजा यह हुआ कि एक ही घंटे में उसकी दुर्बल बनी हुई खोपड़ी नशे के मारे फट गई और वह मर गया। यथाति राजा ने अपने पुत्र की भी आयु ली और तमाम उम्र भर उसने विषय-सेवन किया परन्तु उसकी शान्ति नहीं हुई। अन्त में वह क्षयी बन गया, उसको क्षय हो गया। इसी कारण संत उपदेश करते हैं:—

(भजन ध्वन-ग़ज़ल की)

“विषयों से मन को तुस करना नहीं अच्छा ।
जलती अग्नि को धी से बुझाना नहीं अच्छा ॥ १ ॥
सुख भोगते ये जगत् के सभी हैं नाशमान ।
तृष्णा बढ़ा के जी को फँसाना नहीं अच्छा ॥ २ ॥
है गच्छतीति* जगत् धाम दुःख का भारी ।
रंग रंग के खेल देख लुभाना नहीं अच्छा ॥ ३ ॥
“धन धाम इष्ट मिथ रूप नारि और पुत्र ।
हरगिज़ धमरड इनका न करना कभी अच्छा ॥ ४ ॥
‘वामन’ है आयु वीततो अब से भी ज़रा चेत ।
दुर्लभ शरीर पाके गँवाना नहीं अच्छा ॥ ५ ॥
अतएव, प्यारे भाइयो ! जहाँ तक हो सके वहाँ तक, मनुष्य को

* जानेवाला किंवा वदलने वाला जगत् ।

चेकाम वनाने वाले इस दुर्भार यानी कभी भी वृप्ति न होने वाले
महापेट् व पापी काम से सदा दूर रहो ! इसी में कल्याण है ।

‘यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् ।
तृण्णाक्षय सुखस्यैते नार्हतः पौड़शीं कलाम् ॥ १ ॥

अर्थात्, निष्कामता में यानी विषय वैराग्य में जो सुख भरा
हुआ है उसका सोलहवाँ हिस्सा भी सुख संसार के व स्वर्ग के
समस्त विषयों में तथा दिव्य ऐश्वर्यादि में नहीं है । अतः इस
महाशनो महापापमा काम रिपु को “भगवान् के आज्ञानुसार”
तुरंत मार डालो, नहीं तो वह दुष्ट तुम्हें ही मार डालेगा ! याद
रखो ।

(अज्ञन)

अनारी मन काम नरक को मूल ॥ धू ॥
रङ्ग रूप में रहो लुभाना, भूल गयो हरिनाम दिवाना ।
या यौवन का कौन ठिकाना, दो दिन में हो धूल ॥ १ ॥
अमृत-भरे कलश बतलाये, धरि धरि के आनन्द मनावे ।
चमड़े की थैली है मूरख, जापै रहयो बड़ो फूल ॥ २ ॥
‘जा मुख को चन्द्राकर मानो, धूक लार चामें लिपटानो ।
छी छी छी ! तुमारी मतिपर, विष्टा में गयो भूल ॥ ३ ॥
कैसा भारी धोका खाया, हाङ्गचाम पर मन ललचाया ।
‘बामन’ इस पर गौर किया कुछ ? यही कालको शूल ॥ ४ ॥

११—प्रकृति का स्वभाव

प्रकृति का स्वभाव अत्यन्त कठोर और दयालु है । वह अत्यन्त न्यायग्रिय है । न्याय में वह ज़मा नहीं करना जानती । सदाचारियों के लिए प्रकृति परम प्यारी माता है और दुराचारियों के लिये वह पूरी राजसी है । वह स्वयं राजसी कदापि नहीं है । वह परम दयालु जगन्माता है । केवल दुराचारियों ही को वह राजसी जैसी प्रतीत होती है । परन्तु दण्ड में भी हमें सुधारने का ही उसका पवित्र हेतु होता है । ठोकर खाने ही से मनुष्य सावधान होता है ।

आज अत्यन्त वीर्यनाश के कारण तरुण समाज अत्यन्त नाशोन्मुख हो रहा है और दिन पर दिन रसातल को जा रहा है । चाहे तुम कितने ही श्रँधेरे में और कितने ही चालाकी से वीर्यनाश करो और अपने को कितना ही सुरक्षित व बुद्धिमान समझो और कुकमाँ को छिपाने की कैसी ही कोशिश करो, परन्तु वीर्यनाश होते ही मृत्यु तत्काल तुम्हारे द्वार पर आ डटती है और तुम्हारा इन्तजार करती है । प्रकृति माता अपने हाथ में डंडा लिये तुम्हारी वह नीच कृति देखती है तथा प्रत्येक चूँद के लिये तुम्हारे मर्म स्थानों पर कठोर डंडा प्रहार करती है । ज्यों ज्यों तुम वीर्यनाश करोगे त्यों त्यों वह तुम्हें मारते मारते वेदम व अधमरा कर डालेगी । तब भी यदि नहीं चेतोगे व सुधरोगे तब अन्त में तुम्हारा इंतजार करती हुई मृत्यु की ओर तुम्हें, सड़े फल की तरह, फेंक देगी, तुम्हें उठा के नरककुण्ड में बिठा देगी ।

आज कितने ही तरुणों के बदन पर हम उन डंडों की चोटों

के गहरे निशान प्रतिदिन देख रहे हैं। कितने ही हतभागी लोग महारोगियों की तरह खटिया पर पड़े पड़े तड़फड़ा रहे हैं कोई गर्भ से पीड़ित है। कोई फिर भी, उन निशानों को लिये हुए समाज में इधर-उधर भूठे ही छाती निकाल कर ऐंठते हुए अकड़ कर घूम रहे हैं। कोई माला फेर रहे हैं और इधर नाड़ी भी टटोल रहे हैं और मन में राम का नहीं, किन्तु काम का जप कर रहे हैं। अब कहिये ऐसे लोगों की क्या गति होगी? वेचारों की “इतो भ्रष्टस्तोभ्रष्टः” ऐसी ही त्रिशंकु की तरह दुर्गति होगी, और क्या? दम्भाचार में न दीन है न दुनिया ही है।

“वंचक भक्त कहाय राम के।

किंकर कंचन होय काम के॥”

वहुत से बालक तो ऐसी दुर्गति को पहुंच गये हैं कि उन्हें भात तो क्या पर दूध तक नहीं पच सकता, पाखाना भी साफ नहीं होता। खाना तथा पाखाना में बड़ी ही दुर्दशा हो गई है। भोजन कर भी लिया तो पचता नहीं। इधर खाया और उधर निकल गया। यदि पचा भी तो उसका सार वीर्य शरीर में रहने नहीं पाता। रोज स्वप्रदोष अर्थात् धातुक्षय हुआ करता है। फिर छिपे छिपे वैद्यों की दूकान छूँढ़ते हैं! परन्तु उनको याद रहे कि वीर्यनाश करनेवाला यदि साक्षात् धन्वन्तरि ही क्यों न हो तथापि वह भी अपने को कदापि बचा नहीं सकता। फिर दूसरे वीर्यहीनों को वह कैसे बचा सकता है? आजकल के डाक्टर वैद्य क्या धन्वन्तरि से भी ज्यादा बढ़ गये हैं? हाँ! लूटने मारने में वे अवश्य बढ़े-चढ़े हुये हैं। किसी ने वैद्यों को “यमराज का भाई” कहा है, सो वहुत ही यथार्थ है। यम तो केवल प्राण ही हर लेता है पर वैद्य प्राण

और धन दोनों लूट लेते हैं। दवाओं से रोग “जड़” से अच्छे नहीं हो सकते। दवा से रोग थोड़ी देर के लिये दव सकते हैं सही, परन्तु कुछ अरसे के बाद वे दूसरी शाफ में पैदा होते हैं। “मरज बढ़ता गया, ज्यों ज्यों दवा की” इसका यही प्रत्यक्ष प्रमाण है कि “ज्यों ज्यों डाक्टरों व बैद्यों की संख्या बढ़ती जाती है त्यों त्यों रोग और रोगियों की भी संख्या बढ़ती ही जाती है और इस बात को कोई जानना चाहता हो, तो वह अखबारों में दवाओं के विज्ञापनों को देख सकता है। प्यारे भिन्नो, विदेशी लोग इन विज्ञापनों को देख कर दिलमें क्या सोचते होंगे ?

हम ही अपने डाकूर हैं।

भाइयो ! लौटो ! प्रकृति माता की शरण में आओ। वह परम दयालु है। तुम्हारा ज़रूर सुधार करेगी। विश्वास रखो। प्रकृति माता की दया चिना कोई एक घण्टा भी नहीं जी सकता। नाक, कान, मुँह, मल, मूत्र, त्वचा इत्यादि द्वारा, बल्कि रोम रोम से, वह हमारे भीतर का संपूर्ण ज़ाहर हरदम बाहर निकाल कर फेंकती रहती है और हमें चंगा किया करती है। अतः हमें चाहिये कि प्रकृति के “पञ्चामृत” का अर्थात् शुद्ध हवा, प्रकाश, पानी, भूमि व आकाश (Space) इनका रोज़ यथेष्ट पान करें और कुकर्मों को त्याग कर सुकर्मों द्वारा अपना पुनरुद्धार कर लें। हमारा उद्धार हमारे ही हाथ में है। वस्तुतः हम ही अपने डाकूर हैं, गुरु हैं।

पद—(राग—श्रसावरी)

“कर्मों का फल पाना होगा । धू ॥

“कर्यों न अरे तू चेत मैं आवे,
सभी ठाट तज जाना होगा ।

विषय भोग से सभी तरह बच,
बचा न तो सङ्ग जाना होगा ॥ १ ॥
“सुर-दुर्लभ-तनु भोगी श्वानवत्,
क्या अब कहलाना होगा ।
धर्माधर्म कछु नहिं मान्यो,
कर्म-दण्ड यहीं पाना होगा ॥ २ ॥
अन्त समय ऐसे मन मूरख !
जङ्गल तेरा ठिकाना होगा ।
कुछ इस जग में कीर्ति कमा ले,
धर्महि ले साथ जाना होगा ॥ ३ ॥
“भूलि गये कर्तव्य आपनो,
देख बहुत पछताना होगा ।
आँखे रहते अन्धा मत बन,
शुभ विवेक से तरना होगा ॥ ४ ॥
“जैसा जैसा कर्म करेगा,
दैसा ही फल खाना होगा ।
अब भी ‘वामन’ चेत में आजा,
नहिं तो दुर्गति पाना होगा ॥ ५ ॥
“‘गत’ न शोक्ष्य” ।”

“बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुधि लेवे ।”

सचमुच हमको अब ज़रूर सम्भलना होगा । जलते हुए मकान
से बाहर निकल आने में ही बुद्धिमानी है; उसी में जिन्दगी है।
यदि हम अपना कल्याण चाहते हैं तो महामुरुपों के सदुपदेशा-
नुसार हमको तन-मन-धन से शीघ्रतया ज़रूर चलना होगा । माता

पिता अथवा गुरु यदि आधर्ममयी आशा करते हाँ तो उनकी वह आशा ध्रुव प्रज्ञाद, शुक, आदि की तरंह कदापि न मानो। भीष्मपितामह ने अपने ब्रह्मचर्य के भंग करने की गुरु की अनुचित आशा वित्कुल नहीं मानी; तब गुरु शिष्य में युद्ध छिड़ा। अन्त में परशुराम जी को उस महान् प्रतापी अखण्ड ब्रह्मचारी धर्मप्रतिज्ञ भीष्म के सामने हार माननी ही पड़ी। अहा ! क्या ही यह ब्रह्मचर्य का प्रताप है ? हमको भी अपने ब्रह्मचर्य के पालन में अब ऐसा ही दृढ़प्रतिज्ञ होना चाहिये ।

“धैर्य न दूटे पड़े चोट सौ घन की ।
यही दशा होना चाहिये निज मन की ॥”

सचमुच ‘हृदय से’ चाहने वालों को जैसी बुराई सहल है, वैसी भलाई भी सहल है। अतएव मनुष्य को चाहिये कि वह अपने दुवृत्त मन को हठपूर्वक या विवेकपूर्वक विपय से हटावे। बुराई एकाएक दूर नहीं हो सकती यह वात सच है परन्तु “पुरुषस्य प्रयत्नं शीलस्य असाध्यं नास्ति ।” पुरुषार्थी पुरुष के लिये संसार में कुछ भी असाध्य व अशक्य नहीं है। हृदय से उचित प्रयत्न करने पर सब कुछ सरल है। अभ्यास से असाध्य भी साध्य हो जाता है। बड़े बड़े अफीमची और शराबी भी अपनी मात्रा को थोड़ी थोड़ी घटाते घटाते अन्त में व्यसन-मुक्त हो गये हैं, इस वात को कभी न भूलो। वैसे ही हम भी सुधर सकते हैं ।

१२—मन व इन्द्रियाँ

रहे शान्त जो युवा में , शान्त धीर वह धीर ।

नष्ट हुए पर धीर के, को न बने गमधीर ॥ १ ॥

सच्चा कुशल सारथी वही है जो उन्मत्त घोड़ों को अपनी क़गड़ू में रखता है; उन्हें उच्छ्रुत्त्वल नहीं होने देता । वैसे ही सच्चा धीर पुरुष वही है जो कि युवावस्था में भी प्रबल इन्द्रियों को अपने अधीन रखता है; उन्हें स्वतंत्र व स्वेच्छाचारी नहीं होने देता । शत्रुओं पर और संपूर्ण राजाओं पर विजय प्राप्त करने वाला सच्चा शूर नहीं कहा जा सकता । सच्चा शूर वही है जो मन और इन्द्रियों का स्वामी है और मन तथा इन्द्रियों पर केवल महापुरुष ही अधिकार चला सकते हैं और कोई भी मनुष्य यदि सदुपदेशों के अनुसार मन-क्रम-वचन से चले तो महापुरुष हो सकता है । इसमें कुछ भी कठिनता नहीं है । मैला कपड़ा जैसे पुनः साफ़ हो सकता है । वैसे ही विषय व दुर्ध्यसन से गन्दा बना हुवा मन भी पुनः साफ़ हो सकता है । परन्तु अटल निश्चय व पूरी दृढ़ता होनीचाहिये । पवित्र मन माता, पिता, गुरु व मित्रों से भी अधिक उपकारी है; मन ही मनुष्य को नरक में फेंकता है और मन ही मनुष्य को नरकमें से निकाल कर ऊँचे पद पर पहुँचाता है; मन ही सुख दुःख का असली कारण है; मन ही स्वर्ग व नरक, वंध व मोक्ष का प्रदाता है,—ऐसा भगवान् श्री कृष्णचन्द्र का वचन है । अतः मन को इतिथार में रखें । मन बड़ा दग्धाबाज़ है । मन के वायदे को कभी न मानो । “मन के हारे हार है, मन के जीते जीत ।” यह अटल सिद्धान्त जानो । मन को न

बाँधोगे तो मन तुमको जहाँ चाहे वहाँ पटक देगा, यह निश्चय समझो। क्या आपको इसका अनुभव नहीं है? “आत्मोद्धार कैसे हो?” इस पर सन्त कहते हैं “मन की कथनी से उलटी रीति पर चलो—उलटी चाल चलो। मन का गुलाम सब का गुलाम है। वह पंडित होने पर भी महामूर्ख है, बलवान् होने पर भी महान् दुर्बल है और राजा होने पर भी पूरा दुखी, अभागा और मिखारी है।” मन का स्वामी ही सम्पूर्ण जगत् का स्वामी है, चाहे वह शरीर से भले ही दुर्बल हो। श्रीगोस्वामो जी कहते हैं:—

काम क्रोध मद लोभ की, जब लग मन में खान।

तुलसी परिडत मूरखो, दोनों एक समानं ॥ १ ॥

अतः हमें चाहिये कि इस अन्थ में दिये हुये सरल, श्रेष्ठ व अमूल्य नियमों द्वारा अपने मन को स्वाधीन कर ब्रह्मचर्य का सच्चा पालन करें तथा अपना सच्चा उद्धार कर लें।

१३—वीर्य की उत्पत्ति

“रसाद्रक्तं ततो मसिम् मसिन्मेदः प्रजायते ।

मेदस्याऽस्थि ततो मज्जा मज्जायाः शुक्लसंभवः ॥

—श्रीशुश्रुताचार्य

मनुष्य जो कुछ भोजन करता है, वह प्रथम पेट से आकर पचने लगता है और उसका रस बनता है; उस रस का पांच दिन तक पाचन होकर उससे रक्त पैदा होता है; रक्त का भी पांच दिन तक पाचन होता है और उससे मांस बनता है। पाचन की यह क्रिया एक सेकण्ड भी बन्द नहीं रहती। एक को पचा कर-

दूसरा, दूसरे से तीसरा, तीसरे से चौथा ऐसा एक से एक सार पदार्थ तैयार हुआ करता है और प्रत्येक क्रिया में फजूल चीजें मल; मूल, पसीना, आँख, कान व नाक का मैल, नाखून, केशादिक के रूप में बाहर निकल जाती हैं। इसी प्रकार पाँच दिन के बाद मेदा से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से सप्तम सार पदार्थ “वीर्य” बनता है। फिर उसका पाचन नहीं हो सकता। यही “वीर्य फिर ओजस्” रूप में संपूर्ण शरीर में चमकता रहता है। श्वी के इस सप्तम शुद्धाति शुद्ध सार पदार्थ को “रज” कहते हैं। दोनों में भिन्नता होती है। वीर्य काँच की तरह चिकना और सफेद होता है और रज लाख की तरह लाल होता है। अस्तु। इस प्रकार रस से लेकर वीर्य वा रज तक छः धातुओं के पाचन करने में पाँच दिन के हिसाब से पूरे ३० दिन व कठीब ४ घण्टे लगते हैं, ऐसा आर्य शास्त्रों का सिद्धान्त है। ॥

यह वीर्य वा रज कोई खास जगह में नहीं रहता। संपूर्ण शरीर ही इसका निवास स्थान है। बादाम या तिल में जैसे तेल, दूध में जैसे मक्खन, किसभिस व ईख में जैसी भिठास, काठ में जैसी अग्नि किंवा फूल में अथवा चन्दन में जैसे सुगन्ध सर्वत्र करण करण में भरी रहती है; उसी तरह वीर्य भी शरीर के प्रत्येक अणु परमाणु में भरा हुआ है। वीर्य का एक वूँद भी निकलना मानो अपने शरीर को नीबू की तरह निचोड़ ही डालना है।

* धातौ रसादौ मज्जान्ते प्रत्येकं क्रमतो रसः ।

अहो रात्रात्स्वयं पञ्च सादुँ दयडं च तिष्ठति ॥ इति भोजः ।

अर्थ—रस से मज्जान्त पर्यन्त प्रत्येक धातु पाँच दिन रात व छेड़ घड़ी तक रहती है। (दाईं घड़ी का एक घन्टा होता है)

जैसे मथन से दूध के प्रत्येक परमाणु से भक्तिन खींचा जाता है उसी प्रकार पूर्वोक्त नवधा मैथुन द्वारा शरीर के समस्त परमाणुओं से वीर्य खींचा जाता है। उस समय शरीर की तमाम नसें हिल जाती हैं; और शरीर के प्रत्येक अवयवों को रेल की तरह बड़ा भारी धक्का पहुँचता है।

हस्त-मैथुन क्षे और प्रत्यक्ष मैथुन को छोड़ अन्य सप्त-मैथुनों द्वारा जो वीर्य शरीर से पसीज कर भीतर पतन होता है वह अण्ड-कोप में आ ठहरता है। यह पतित वीर्य पदच्युत व क्लैर्डी राजा की तरह हतवल व तेजोहीन बन जाता है। वीर्य का पतन होते ही शरीर भी उसी क्षण निर्वल, निस्तेज, दुःखी व अल्पायु बन जाता है। जब तक तेल ऊपर चढ़ता है तभी तक दीपक की ज्योति प्रकाश फैलाती रहती है और ज्यों ज्यों तेल का नाश होता जाता है त्यों त्यों वह मन्द होते होते अन्त में बुझ जाता है। वैसे ही जब तक वीर्य ऊपर चढ़ता रहता है तभी तक शरीर में चमक-दमक, उत्साह आनन्द व बल दिखाई देता है और ज्यों ज्यों वह नीचे उतर कर नष्ट होने लगता है त्यों त्यों चमक-दमक, उत्साह आनन्द बल और आयु सभी धीमे पड़ जाते हैं और अन्त में जीवन-दीप भी बुझ जाता है—जीवन का सर्वनाश होता है।

वीर्य के ऊपर चढ़ने ही को शास्त्रमें ऊर्ध्वरेता कहते हैं और पतन को अधरेता। अखण्ड ब्रह्मचारी में और जिसका एक भरतवे भी वीर्य पतन हुआ हो—इन दोनों में बहुत ही फर्क होता

*पाठकों को स्मरण होगा कि ‘‘हस्तमैथुन’’ में हमने वीर्येनाश के सभी अ-ग्राह्यतिक साधन समाविष्ट किये हैं।

है। ऐसे पुरुष की ऊर्ध्व रेता बनने की दैवी शक्ति बहुत कुछ नष्ट हो जाती है तथा उसका अधःपात होता है। और यह बात, एक ही मरतवे के वीर्यनाश से विद्यामित्र का कितना भयङ्कर पतन हुआ, इस उदाहरण से भली भांति सिद्ध होती है। वीर्य का पतन होते ही मनुष्य का भी पतन तत्काल होता है। उस की संपूर्ण शक्तियों का ह्रास होने लगता है। ज्यों ज्यों वीर्य का नाश होगा त्यों त्यों जीवन का भी अवश्य नाश होगा और उयों उयों वीर्य धारण किया जायगा त्यों त्यों जीवन का भी तारण होगा और मनुष्य बहुत उम्र तक जीवित रहेगा। ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रह सकता है और उसमें दैवी शक्तियां प्रगट हो सकती हैं।

अब यह जानना अल्पावश्यक है कि कितने भोजन से कितना वीर्य पैदा होता है। इसका निश्चय वैज्ञानिकों ने इस प्रकार किया है कि एक मन्त्र यानी ५४० सेर खूराक से ५१ सेर रुधिर बनता है और ५१ सेर रुधिर से दो तोला वीर्य बनता है, यानी “एक तोला वीर्य के बराबर चालीस तोला किंवा आध सेर खून” यह उन का सिद्धान्त है।

यदि निरोग मनुष्य सेर भर खूराक रोज खावे तो ४० सेर खूराक ४० दिन में खावेगा। अतः यह सिद्ध हुआ कि चालीस दिन की कमाई दो तोला वीर्य है। इस हिसाब से ३० दिन की अर्थात् एक महीने को डेढ़ तोला हुई।

वीर्य का नाश

एक बार में मनुष्य का वीर्य डेढ़ तोला से कम क्या निकलता होगा ? जो कि ३० दिन की कमाई है। अब ज्ञान विचारने की

बात है कि इतने कठोर परिश्रम से तीस दिन में प्राप्त होनें वाला डेढ़ तोला अमूल्य व अतुल्य दौलत एक द्वय ही में फूँक डालना कितनी घोर मूर्खता है ? यह कितना घोर पतन है ? ऐसा पुरुष उस मूर्ख बागवान के समान है, जो तन, मन, धन से दिन-रात परिश्रम कर फूलों का मुन्द्र बाग तैयार करता है और पैदा हुए असंख्य फूलों का इत्र निकलवा कर उसे भोरियों में डालता वा ढलवाता है। आमदनी एक रूपया की रुचि तीस रुपयों का ऐसा जितना अन्धा, मूर्ख, पागल और भिखारी है, उससे करोड़ गुना वह मनुष्य मूर्ख, पागल, अन्धा, भिखारी, रोगी, दुःखी, अभाग और काल का शिकार है जो एक महीने से कहाँ ज्यादा की वीर्य-सम्पदा एक दिन में खाक कर डालता है। एक मरतवे के वीर्यनाश से ही यदि मनुष्य की महा दुर्दशा होती है तब रोज दो-दो तीन मरतवे अथवा चौथे, आठवें दिन वीर्यनाश करने वाले फिर अति शीघ्र नष्ट होंगे इसमें संदेह ही क्या है ? अतः जिन्हे 'दीर्घायु व सुखी बनना है, उन्हें' महीने में एक मरतवे से अधिक अथवा श्रीमनु महाराज के आक्षानुसार 'अतुकाल' का सच्चा अर्थ समझ फर महीने में दो मरतवे से अधिक तो, कभी भी वीर्यनाश न करना चाहिये। नहीं तो उलटा अपना ही नाश हो जायगा, यह बात याद रखें।

श्रीस (यूनान) के महा ज्ञानी तत्त्वज्ञाना साकेटीज़ (सुकरात) से किसी ने पूछा कि "खी प्रसंग कितने मरतवे करना चाहिये ?" उत्तर मिला कि "जन्म भर में एक बार !" फिर पूछा "यदि इतने से शान्ति न हुई तो ?" "अच्छा, फिर साल भर में एक बार करे !" "उतने से भी मन न माने तो ?" "अच्छा फिर मास

भर में एक बार करे” “इतने पर भी न रहा जाय तो ?” अच्छा फिर एक मास में दो बार कर सकते हो; परन्तु जल्दी मृत्यु होगी ?” “इतने पर भी शान्ति न मिली तो ?” अच्छा तो, फिर ऐसा करे कि अपने कफन का सब सामान लाकर घर में पहले रख दें और फिर जैसा दिल से आधै वैसा किया करें ! क्योंकि न मालूम किस समय उसकी मौत आ जावे और उसे खा डाले !”

रति-प्रसंग में अनेकों के अनेक मत हैं। चाहे कितना ही मत-भेद क्यों न हो परन्तु सार बात यह है कि वीर्यनाश जितना ही कम किया जायगा उतना ही स्वास्थ्य अधिक अच्छा होगा और मनुष्य दीर्घायु रहेगा, यह मत सभी को मान्य है। जितना ही अधिक विषय का सेवन किया जाता है उतना ही मन अधिक अशान्त, मलीन, परित व दुःखी हो जाता है। वह तब ही शान्त हो सकता है जब वह या तो धर्म के अथवा प्रकृति के नियमानुसार चले किंवा मिट्ठी में मिल जाय !

सब के सब ब्रह्मचारी

कोई कह सकता है “सभी लोग ब्रह्मचारी बन जाय तो फिर सृष्टि चलेगी कैसे” ? हम कहते हैं—“मित्रो ! सृष्टि चलाने की फिक्र आप न करें। सृष्टि का चलाने वाला निराला ही है। केवल आपही अपनी फिक्र करो और विषय के कारण अकाल में नष्ट-अष्ट न बनो ! ब्रह्मचर्य से सृष्टि नष्ट तो नहीं किन्तु मुक्त अवश्यमेव हो सकती है। क्योंकि ब्रह्मचर्य ही आत्मोद्धार का तथा विश्वोद्धार का सच्चा रहस्य है। अखण्ड वीर्यधारण तथा शास्त्रोक्त विषय सेवन का नाम ही ब्रह्मचर्य है। वस्तुतः ‘ब्रह्मचर्य से सृष्टि

नष्ट होगी' ऐसी शंका करना ही व्यर्थ व मूर्खतापूर्ण है। प्रकृति अनन्त होते हुए भी 'अनन्त है वस इसी एक वाक्य में इस प्रभ का मुँहन्तोड़ उत्तर है। हमारे ब्रह्मचारी होने से अनन्त अर्थात् अन्त-रहित प्रकृति का अन्त कदापि नहीं हो सकता, यह बात हमें कभी न भूलनी चाहिए। अतः मित्रो ! प्रथम अपने ही उद्धार की कोशिश करो। क्योंकि आत्मोद्धार ही लोकोद्धार है। यदि ऐसा न करोगे तो तुम्हारी चमगीदड़ की भाँति उल्टी स्थिति होगी, निश्चय जानो।

१४—गृहस्थी में ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यं समाप्याय गृहधर्मं समाचरेत् ।

ऋणश्रव्य विमुक्त्यर्थं धर्मेणोत्पादयेत् प्रजाम् ॥ १ ॥

ब्रह्मचर्य की अवस्था पूर्ण होने के बाद पचास वर्ष की युवावस्था में गृहस्थ धर्म को स्वीकार करे और ऋणश्रव्य विमुक्त्यर्थ (देव-ऋण, ऋषि-ऋण व पितृ-ऋण इनसे छुटकारा पाने के हेतु) धर्म की विधि से सुप्रजा निर्माण करे, न कि कुप्रजा।

शास्त्रों में हमारे आचार्यों ने प्रकृति के नियमानुसार ब्रह्मचर्य के नियम पहले ही से बाँध रखे हैं। प्रकृति के नियमों के बोड़ने से किसी का भला नहीं हो सकता। यदि उन नियमों के अनुसार चले तो मनुष्य की के रहते हुए भी ब्रह्मचारी हो सकता है। अखण्ड ब्रह्मचारी में और गृहस्थ-ब्रह्मचारी में यद्यपि वहुत फर्क होता है, तब भी धर्म-नियम के अनुसार चलने वाला गृहस्थ-ब्रह्मचारी भी महान् तेजस्वी, ओजस्वी, यशस्वी, मनस्वी अर्थात् मनोनिप्रही व सामर्थ्य-सम्पन्न होता है। जिस स्थान में सच्चा

ब्रह्मचारी पहुँच सकता है उसी स्थान में सच्चा गृहस्थ भी जा सकता है। परन्तु आज सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचारी भारत में कितने होंगे? बहुत ही कम! यह नितान्त सत्य है कि सच्चे गृहस्थ ब्रह्मचारी के न होने से ही भारत गारत हो रहा है; घर घर में कुसन्तान फैल गई है, जो कि १२ वर्ष की उम्र के बाद ही अपने ब्रह्मचर्य का सत्यानाश करने में प्रवृत्ति होती है। स्वयं माता-पिता ही अपने कन्या-पुत्रों के ब्रह्मचर्य के नाश का वाल-विवाहद्वारा 'खुल्मखुला' यथेष्ट प्रवन्ध कर रहे हैं। भला ऐसे नादानों से, खुद उन्हीं की नहीं, तो देश के भलाई की आशा कैसे की जा सकती है? जो प्रकृति के नियमों को पैरों के तले कुचलता है, उसे प्रकृति भी कठोरता से कुचल डालती है। बहुत से विवाहित पुरुषों का ख्याल है कि अपनी धर्मपत्नी के साथ मर्हीने में चाहे जब, हक्क में कोई भी दिन और रात में चाहे जितने मरतवे, कितने ही काल तक, विषयोपभोग करना विलकुल शास्त्र-संगत और ईश्वरीय आज्ञा के अनुसार है; उसमें कुछ भी पाप या अधर्म नहीं है और न उसमें कुछ हानि ही होती है। परन्तु यह ख्याल अत्यन्त गलत और महा नाशकारी है। भाइयो! जरा प्रकृति की ओर तो देखो? पशुओं की अपेक्षा मनुष्य कितना बलहीन है? तथा पशुओं का जननेन्द्रिय सामर्थ्य कितना अल्प व नियमित है? इस पर से मनुष्यों को, जो कि घोड़ा, वैल, हाथी, सिंहादिकों से कम शारीरिक सामर्थ्य रखता है, कितना अत्यल्प व अत्यन्त नियमित विषय सेवन करना चाहिये, इसका आप ही हिसाब लगाइये! सच कहा जाय तो मनमाना विषय सेवन करने वाला पशुओं से भी गया बीता है। ऋषियों का सिद्धान्त है कि:—

मृतावृत्तौ स्वदारेपु संगतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यंतदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥

—श्रीयाज्ञवलश्य

“ऋतुकाल में अपनी खी से (धर्मपक्षी से) विधियुक्त अर्थात् शास्त्राज्ञानुसार केवल सन्तान के हेतु समागम करने वाला पुरुष, गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी, ब्रह्मचारी ही है ।” ‘सन्तानार्थं च मैथुनम्’ यह स्पष्ट व सख्त शास्त्राज्ञा है, याद् रखें । श्री मनुमहाराज कहते हैं—“मास में ऋतुकाल में केवल दो ही रात्रि में जो धर्म-शास्त्राज्ञानुसार खी-सेवन करता है वह धर्मात्मा पुरुष खी रहते हुए भी ब्रह्मचारी है ।”

इसमें का “ऋतुकाल क्षेत्र” यह शब्द अत्यन्त महत्व का है । ऋतुकाल का मतलब खी के रजोदर्शन काल का चौथा ही दिन नहीं है उस दिन यदि शिवरात्रि एकादशी अथवा नवरात्र आया

* ऋतुकाल का सच्चा अर्थ जानना हो और घर में ‘होरे’ निर्माण करने हों तो लेखक को “मन-यांच्छित सन्ताति” नामक अत्यन्त महत्व पूर्ण करीष ४०० पृष्ठों को मौजिक किताब ज़रूर पढ़ो, मनन करो व आचरण में लाओ । इसमें का एक एक नियम लाख लाख रुपयों का है । किताब हृदय में ही रखने योग्य है । एक हज़ार आर्डर्स आने पर छपवाना शुरू कर देंगे । मूल्य दो रुपया रहेगा । किताब में लगभग सात आठ सुन्दर चित्र भी रहेंगे ।

आर्डर भेजने का मुख्य पता:—

मैनेजर, राष्ट्रोद्धार-कार्यालय,

बड़ौदा

(BARODA)

हो तो ? अथवा घर में ही कोई मर गया तो ? क्या उस दिन कामरिपुचरितार्थ करना ही होगा ? नहीं, कदापि नहीं ! वैसा करना पूर्ण अर्धम व महापाप होगा ।

बस इससे अधिक हम यहाँ पर इस बात का जिक्र नहीं करना चाहते । विष भी यदि डाक्टर की राय से खा ले तो वह भी अमृत के तुल्य फल देता है, वैसे ही अपनी खी का सेवन भी, यदि धर्म-शास्त्रानुसार सुतिथि, सुनक्षत्र का विचार कर, 'प्रमाण' में करे तो वह भी परम कल्याणकारी होता है । 'अ-प्रमाण' में निस्संदेह नाश है । प्रमाण से लेने पर विष भी रोगियों के लिये अमृत बन जाता है । कुसमय पर वीज धोने वाला किसान हूँव जाता है । ठीक यही न्याय अपनी खी के सेवन में भी समझ लीजिये । याद रखो, धर्मात्मक चलने ही से हम, गृहस्थी में भी, ब्रह्मचारी बन सकते हैं और घर में जैसी चाहे वैसी शूर, वीर, श्रेष्ठ पुत्र-पुत्रियाँ उत्पन्न कर सकते हैं । अन्यथा परदारानगमन न करने पर भी, मनुष्य व्यभिचारी पद को प्राप्त होता है और उसकी सब तरह से दुर्गति होती है । प्रमाणः—

धर्माधौ यः परित्यज्य स्यादिन्द्रियवशानुगः ।
श्रीप्राणधनदारेभ्योः क्षिप्रं स परिहीयते ॥

• जो धर्मतत्व का परित्याग करके, इन्द्रिय-नसा हो त्वेच्छाचार अर्थात् अपनी मनमानी करता है, शीघ्र ही, धन, प्राण, खी, पुत्रादि सभी नष्ट होकर, उसकी महान दुर्गति होती है । और जो धर्मतत्वानुसार चलता है, उसका देखते ही देखते सब तरह से उत्कर्ष होता है और अंत में सद्गति होती है । "तस्मात्सर्वप्रयत्नेन

धर्मं शुकं च रक्षयेत् !” इसलिये सर्व प्रकार से प्रयत्नपूर्वक धर्म व ब्रह्मचर्य की रक्षा कीजिये । क्योंकि धर्म ही जीवन है और अधर्म ही मृत्यु है ! तथा ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है ।

१५—वाल-विवाह

वाल-विवाह यह प्रत्यक्ष काल-विवाह ही है । यह पूर्णतया ब्रह्मचर्य का नाशक है । वाल विवाह सर्वथा धर्म-विरुद्ध व आप्र-कृतिक है । तथा वेद शास्त्र के प्रतिकूल क्षु है । प्रकृति के नियमानुसार ही धर्मशास्त्र में नियम है । अतः वालविवाह प्रकृति एवं धर्म के विरुद्ध कैसा है सो अब सुन लीजिए—

(१) जो पेड़ जल्दी बढ़ते, जल्दी फूलते-फलते हैं (जैसे केला, पपीता, रेंड इत्यादि) वे उतने ही जल्दी नष्ट भी होते हैं । वैसे ही जो वालक वालिकायें जल्दी व्याही जाती हैं, जल्दी ऋतु मति होती हैं, (केवल ऋतु प्राप्त होना यही खी की युवावस्था का

* वेदानधीत्य वेदौ वा वेद वापि यशाक्रमम् ।
अविष्णुतब्रह्मचर्यो गृहस्थाध्रममावसेत् ॥ १ ॥

उबसे श्रेष्ठ स्मृतिकार साक्षात् वेदमूर्ति^१ मनु जी कहते हैं—“ जब तक लड़का तीन दो वा एक वेद पूण्यं न सीख ले और कम से कम २५ वर्ष तक अखंड ब्रह्मचर्य ब्रत पालन कर अपने को गृहस्थी चलाने के लिये पूर्ण समर्थ न बना ले तब तक अपनी शादी कदायि न करे । यही वेद की आज्ञा है । ” स्त्रियों के लिये भी ऐसी ही आज्ञा है । इसके लिये ग्रन्थाणि :—

ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम् ।
अनूड्वाय ब्रह्मचर्येणाश्वो दासं जिगीर्षति ॥

लक्षण नहीं है। दुध-मुँहे दाँत को ईख चूसने के लायक समझना घोर मूर्खता है। ऋतुकाल का सच्चा अर्थ समझो! कम से कम गर्भाधान के समय स्त्री की आयु १६ वर्ष की होनी चाहिए। और पुरुष की २५ वर्ष की) और जो जल्दी लड़के, बच्चे वाली होती हैं, वे बहुत जल्द रोगप्रस्त हो मृत्यु को प्राप्त होती हैं। प्रत्यक्ष उनकी ही यह हालत है, तब फिर उनके सन्तान की कौन कहे? “वाप से बेटे सबाई” जल्दी मरते हैं। तदनन्तर माता-पिता रोते हैं और अपने ही हाथ से अपने कन्या-पुत्रों को चिता पर लिटा कर फूँकते हैं और अपना काला मुँह लेकर घर वापस आते हैं। वाह रे प्रेम !

(२) जो पेड़ जल्दी नहीं बढ़ते (जैसे आम, इमली, अमरुद् इत्यादि) और जल्दी फूलते-फलते नहीं वे जल्दी मरते भी नहीं। वैसे ही जो बालक बालिकायें ज्यादा उम्र में व्याही जाती हैं और गर्भाधान के समय स्त्री की १६ व पुरुष की २५ वर्ष की आयु होती है और जो धर्म-नियमों के अनुसार चलते हैं, वे निस्सन्देह सौ वर्ष तक जीवित रहते हैं, ऐसा भीष्म-पितामह का सिद्धान्त है। परन्तु अकाल ही में माता-पिता वने हुए अकाल ही में यमपुर सिवारते हैं। “अधर्मजा दुराचारास्ते भवन्तिगतायुषः ।”

—श्रीभीष्म ।

(३) धास की अग्नि जैसी जल्दी बढ़ती है वैसी ही जल्दी बुझ भी जाती है और खैर, आम, इमली की अग्नि जल्दी नहीं बढ़ती और इस कारण जल्दी बुझती भी नहीं। “जो जल्दी बढ़ता है सो जल्दी गिरता भी है” यही प्रकृति का नियम है।

(४) आम को जब वौर आती है तो उसमें से बहुत कुछ नष्ट हो जाती है। फिर छोटे छोटे फल (अम्बियाँ) लगते हैं उसमें से

भी बहुत नष्ट होते हैं। फिर आँखेले जैसे बड़े होते हैं तिसमें से भी बहुत कुछ नष्ट होते हैं। जब वे और भी पुष्ट होते हैं तब कहाँ वे आखिर तक उस पेड़ पर स्थिर रह सकते हैं। वैसे ही जो बालक-मालिकायें वचपन ही में व्याहै जाते हैं उनमें से बहुत भर जाते हैं, जिसका अनुभव आज प्रत्यक्ष हम आप कर रहे हैं और जो पचास वर्ष तक ब्रह्मचर्य पालन कर गृहस्थाश्रम में विधियुक्त प्रवेश करते हैं वे ही केवल सौ वर्ष तक जीवित रहकर जीवन का पूर्ण आनन्द लेंटे हैं।

(५) कच्ची कलियाँ तोड़ने से पुण्पों की महक मारी जाती है। उनमें सुगन्धि नहीं मिल सकती। कच्चे फल रस हीन, कसैले और रोगकारी होते हैं। कच्चा भोजन पेट में अनेक रोग पैदा करता है वैसे ही कच्चेपन में विवाह करने और वीर्य को नष्ट करने से अर्थात् अप्क वीर्य-पात, से नपुंसकता, दुर्बलता, ज्यय, प्रमेहादि भीषण रोग उत्पन्न होते हैं, जो उस व्यक्ति को अकाल ही में मृत्यु की गोद में पहुँचाने में पूर्ण सहायक बनते हैं।

(६) कच्चा बीज कोई भी किसान खेत में नहीं बो सकता क्योंकि उससे खेती का और बीज वाले मालिक दोनों का नाश होता है। किसान लोग खेत में बोने वाले बीज को प्राण के तुल्य सम्भाल कर रखते हैं। यदि कभी भूखे भी रहना पड़े तो भी कुछ परवाह नहीं करते परन्तु उस बीज को ऋतुकाल (फसल) तक हाथ नहीं लगाते। वैसे ही भनुज्य को भी अपने वीर्यरूपी बीज को २५ वर्ष तक पूरे तौर से संभालना चाहिये और नव-मैथुन से सर्वथा बचा रहना चाहिये। “जैसा बोओगे वैसा ही काटोगे” यह ध्यान में रखें।

(७) कच्चे भुट्ठों में या कच्चे काठ में घुन जल्दी लग जाता है और पक्के में विलकुल नहीं लगता । वैसे ही बचपन में वीर्य को नष्ट करने वाले, जब गाँव में कोई रोग फैलता है तब सब से पहले काल के शिकार बनते हैं; वैसे २५ वर्ष वाले ब्रह्मचारी शिकार नहीं बनते । यथार्थ में ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यतासा ही मृत्यु है ।

(८) भट्ठी में कम पका हुआ घड़ा (सेवर घड़ा) पानी के संयोग से बहुत जल्दी टूट जाता है, परन्तु पक्का जल्दी नहीं टूटता वैसे ही कच्चे वीर्य का पुरुष ल्ली संयोग से अथवा अनुचित वीर्यपात से जल्दी ही नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है ।

प्रकृति के इन आठ प्रभाणों से आपने अब भली भाँति समझ लिया होगा कि “वाल-विवाह प्रत्यक्ष काल-विवाह ही है ।” “विद्यार्थी ब्रह्मचारी स्यात् ।” अर्थात् सच्चा विद्यार्थी वह ही है जो ब्रह्मचारी है । वह किसी बात में असफल नहीं होता क्योंकि उसकी बुद्धि, प्रतिभा, विचार-शक्ति स्मरणशक्ति आदि सभी शक्तियाँ तीव्र होती हैं । वीर्यभ्रष्ट विद्यार्थी ज्ञान-प्राप्ति में पूर्ण असफल सिद्ध होता है । हा ! जिस देश में विद्यार्थी—अवस्था ही में—बचपन ही में—ब्रह्मचर्य का नाश किया जाता है; लड़के को तैरना सीखने के पहले ही जो माता पिता उस देचारे के गले में ल्लीखपी पत्थर वांधकर उसे दुस्तर संसार-सागर में ढकेल देते हैं, उस देश की उन्नति कैसे हो सकती है ?

कन्या यच्छ्रुति वृद्धाय नीचाय धनलिप्सया ।
कुरुपाय दुशीलाय स प्रेतो जायते नरः ॥ ६ ॥

श्री भगवान् स्कन्ध कहते हैं:—‘जो पुरुष धन की अथवा दृहेज के लालच से अपनी अबोध कन्या किसी वृद्ध को—खूसट वूढ़े को, नीच को दुराचारी व्यभिचारी को कुरुप को अर्थात् अन्धे, लंगड़े, लूले, कुबड़े, रोगी, कोढ़ी, अपाहिज—इनमें से किसी को अथवा दुर्गुणी, दुर्व्यसनी को यदि व्याह दें तो वह मरने के बाद नीच पिशाच योनि में बराबर जन्म लेता है और अपने नीच कर्मों के नीच फल भोगता है।

बाल-विवाह तथा वृद्ध-विवाह आदि दुष्ट-विवाहों की कुप्रथायें उठा देने ही से देश में ब्रह्मचारी बालक-आलिकायें उत्पन्न हो सकती हैं और उनकी बागड़ोर एक मात्र माता-पिताओं ही के हाथ में हैं! अतएव ऐ साता-पिताओं! अब विवेक से काम लो। लकीर के फकीर मत बनो। धर्म के तथा प्रकृति के नियमानुसार चल कर पुण्य के भागी बनो और कुल तथा देश का उद्धार करो।

१६—वीर्य का प्रचण्ड प्रताप

समुद्रतरणे यद्वत् उपायो नौः प्रकीर्तिंता ।

संसार तरणे तद्वत् ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तिंतम् ॥ १ ॥

“जैसे समुद्र के पार जाने के लिये नौका ही श्रेष्ठ साधन है वैसे ही इस भव-सागर से पार जाने के लिये अर्थात् सब दुःखों से मुक्त होने के लिये ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट साधन है।” क्योंकि “ब्रह्मचारी न कांचन आर्तिमार्च्छति।” अर्थात् “ब्रह्मचर्य ही से सम्पूर्ण सुखों की उत्पत्ति है।” ऐसी श्रुति है।

सम्पूर्ण विश्व में प्राणिमात्र में जो कुछ जीवन-कला दिखाई देती

है वह सब ब्रह्मचर्य का ही प्रताप है। जीवनकला में सौन्दर्य, तेज, आनन्द, उत्साह, सामर्थ्य, असामान्यता, मोहकता अर्थात् आकर्ष-कत्व व सजीवत्व आदि अनेकानेक उच्च वातों का समावेश होता है। जैसे हाथी के पैर में सभी जीवों के पैर समाते हैं; वैसे ही एक ब्रह्मचर्य ही में सब कुछ आ जाता है। “एकहि साधे सब सधे” ऐसा शक्ति-सम्पन्न साधन यदि विश्व में कोई है तो वह एकमात्र ब्रह्मचर्य ही है। अतः प्रयत्नपूर्वक एकमात्र ब्रह्मचर्य ही को सम्भालो। क्योंकि ब्रह्मचर्य ही सन्पूर्ण शक्तियों का खजाना है।

जो ब्रह्मचारी है उसमें दैवी तेज कूट कूट कर भरा रहता है। आप की आँखों में जो इतनी ज्योति है वह किसका प्रभाव है? गाल पर गुलाबी छटा, मुख पर कमनीयता, छाती में अकड़, चाल में फौजी ढब आदि यह किसका प्रताप है? छास में प्रथम नम्बर रहना, खेल में अग्रगण्य रहना, कुश्टी में किसी से हार न जाना, बड़े भारी घोम को सहज ही में उठा लेना, हाथ में लिया हुआ काम पूरा करना, एक शब्द ही से दूसरों को वश में कर लेना, बड़ी बड़ी सभाओं में खड़े होते ही, अपनी सुरीली तथा प्रभाव-शाली आवाज से बड़े बड़े विद्वानों की अच्छी अच्छी युक्तियाँ, अपनी वाक्यधारा प्रवाह में वहा देना, अत्यन्त निर्भयता, साहस तथा हृद निश्चय का होना—यह सब किसका प्रताप है? निश्चय जानिए यह सब केवल ब्रह्मचर्य ही का अद्भुत प्रताप है! कुमार अवस्था में सम्भल कर चलने के ही ये सब चमत्कार हैं।

ये तपश्च तपस्यन्ति कौमाराः ब्रह्मचारिणः ।
विद्यावेदव्रतस्नाता दुर्गण्यपि तरन्ति ते ॥ १ ॥

“जो कुमार ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्यस्पी तपके तपत्वी हैं और जिन्होंने सुविद्या (वेद) से अपने को पवित्र बना लिया है वे ही केवल अद्भुत और फठिन से फठिन कर्मों को कर सकते हैं और इस दुर्लभ संसार-सागर से तर सकते हैं ।”

ब्रह्मचारी पुरुष सर्वत्र दिग्बिजयी होते हैं; उन्हें कभी अपदश नहीं मिलता । सम्पूर्ण अपदश का मूल एक मात्र वीर्यहीनता ही है ! वीर अभिमन्तु का नाश क्यों हुआ ? वह समर में जाने के पहले भारत-वंश विलार का “वीज” आरोपण करके गया था । पृथ्वीराज क्यों पकड़ा व मारा गया ? कहते हैं युद्ध में जाते समय उसकी कमर उसकी खी ने कस दी थी ! जो वीर्य को नष्ट करता है, वह हर जगह नष्ट किया जाता है और जो वीर्य को धारता है वही सब जगह विजयी होता है सच्चा ब्रह्मचारी काल का भी काल होता है ! दुश्मन भी उसके सामने कान्तिहीन पड़ जाते हैं । “आत्मिक तेज” जिसको अंग्रेजी में परस्नल न्यूनेटिज्म् (Personal Magnetism) अथवा तेजोवल यानी परस्नल ओरा (Personal Aura) कहते हैं, ब्रह्मचारी ने कूट कूट कर भरा रहता है, जिसके प्रताप से लोग उस पर अनायास लट्ट हो जाते हैं । वह जो छुछ कहता है, वही प्रिय व सत्य भालूम देने लगता है । और सब के चित्त में उसके लिये पूज्यभाव पैदा होता है ।

एक धनी अच्छे अच्छे कपड़े पहिनता है, चेहरा भी उसका सफेद होता है, पर उसके तरफ देखते ही, हमारा छुछ भी अपराध न करने पर भी, हम नें एकाएक उसके लिये तिरस्कार दुष्टि जागृति

“ब्रह्मचर्य परंतपः ।” ब्रह्मचर्य ही सब से अष्ट तपश्चर्या है ।

होती है। इसका क्या कारण? इसका एक मात्र कारण उसकी वीर्यहीनता ही है। दूसरा एक कोई गरीब का नवयुवक सतेज बालक होता है, परन्तु उसे देखते ही मनुष्य के चित्त में उसके लिये एकाएक स्नेहभाव जागृत होता है। यह किसका प्रताप है? यह सब वीर्यपुष्टता वा ब्रह्मचर्य का ही दिव्य प्रताप है। सारांश शुक्रसंचय ही स्नेह का एकमात्र आदि कारण है यह बात अद्वितीय है।

स्वामी विवेकानन्द जब शिकागो (अमेरिका) की प्रचरण विद्वत्सभा में खड़े हुए, तब वहाँ के समस्त विद्वानों को उन्होंने केवल पाँच ही मिनट में कठपुतलियों की तरह मुग्ध कर लिया। उनकी अच्छी अच्छी युक्तियों को अपनी वाक्शक्ति-प्रवाह में, झरा ही में, वहा दिया और लोगों को अपना पूर्ण व स्थायी भक्त बना लिया। यह किसका प्रताप है? यह केवल ब्रह्मतेज ही का प्रताप है, जो कि एक मात्र ब्रह्मचर्य ही से प्राप्त हो सकता है और अन्य किसी से नहीं। एक विद्वान आता है तीन घंटे व्याख्यान देता है और लोगों को अपनी वाक्सामर्थ्य से हिला छोड़ता है, पर लोग घर पर जाते ही वह सब भूल जाते हैं। ऐसा क्यों? यह सब वीर्यहीनता के ही बदौलत! दूसरा एक ऐसा ही मामूली मनुष्य आता है, दो-चार ही शब्द सुनाता है। परन्तु वे ही दो चार शब्द मनुष्य आखीर दम तक नहीं भूलता। यह किसका प्रताप है? यह सब आत्मतेज का अर्थात् वीर्यवत्ता का प्रताप है! वीर्यभूष्ट पुरुष कर्मो आत्मवली नहीं हो सकता और न वह स्थायी प्रभाव ही ढाल सकता है, चाहे वह फिर जटा बढ़ाये हो, चाहे मूँड मुँडाये हो अथवा चारों वेदों का ज्ञाता हो! कहा है:—“एकतश्चतुरो वेदाः ब्रह्मचर्यं तथैकतः।”

एक तरफ चारों वेदों का पुण्य और दूसरी तरफ ब्रह्मचर्य का पुण्य, दोनों में ब्रह्मचर्य ही का पुण्य विशेष है।

ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही श्री भीमपितामह के सामने उनके महान प्रतापी गुरु परशुरामजी को छार माननी पड़ी। इतना ही नहीं किन्तु श्रीकृष्ण भगवान् को भी उनके सामने अपना प्रण भूल कर आखीर में झुक ही जाना पड़ा! अहा! कहते रोवें खड़े हो जाते हैं! श्री इन्द्रजी जी ने एक ही धूं से से इतने घड़े भारी प्रतापी रावण को घेहोश कर दिया और उसके मुख से खून घहाया। एक ही उड़ान में समुद्र को लाघना, घड़े घड़े पर्वतों को सहज ही में उठा ले आना और काल के भी मुंह में थप्पड़ लगाना, यह किस का सामर्थ्य है? यह सब अखण्ड ब्रह्मचर्य का ही सामर्थ्य है? ब्रह्मचर्य से मनुष्य में निस्संशय अद्वितीय ब्रह्मतेज प्रकट होता है, जिसके कारण वह घड़े घड़े अद्भुत काय घड़ों आसानी से कर दिखलाता है। आज तक जो कुछ घड़े घड़े धार्मिक व सामाजिक परिवर्तन हुए हैं वे सब ब्रह्मचारियों ही के द्वारा अथवा ब्रह्मचर्य ही के बल पर हुए हैं।

वीर्यहीनता के कारण आज हम लोगों में अपने पूर्वजों की अद्भुत शक्तियों में भी सन्देह प्राप्त हो रहा है। क्यों न हो! हमारे ही सौ वर्ष तक जीवित रहने का यदि हमें सन्देह है, तो किर ईश्वरीय शक्तियों के लिये सन्देह प्राप्त होना स्वाभाविक बात है! पुष्पक विमान के लिये भी तो हमें पहले ऐसा ही सन्देह था? परन्तु आज जब प्रत्यक्ष विमानों को देख रहे हैं तब चुप मार कर सिर हिला कर कहने लगे कि “होगा भाई, ये लोग यंत्र से चलावे

हैं परन्तु हमारे पूर्वज विसानों को मंत्र से भी चलाते रहे होंगे ! श्री भीष्मपितामह श्रीपरशरामजी और यथातिपुत्र, इन्होंने अपने पिताओं के लिये और अनेकों ब्रह्मपि-कुमारों ने केवल परोपकारार्थ—दूसरों के लिए ब्रह्मचर्य को धारण किया था । परन्तु आज हमारी ऐसी स्थिति हो गई है कि हम खुद अपने ही उपकार के लिये ब्रह्मचर्य को नहीं पाल सकते ! भला इससे बढ़ कर हमारे 'आत्मिक पतन' का और सुस्पष्ट व पुष्ट प्रभाण दूसरा कौन सा हो सकता है । निर्वाच्य पुरुष को सभी वार्ते असंभव सी जान पड़ती है । फलतः ब्रह्मचारी पुरुष के लिये संसार में तो क्या परन्तु त्रिमुखन में भी कोई वात असंभव व अप्राप्य नहीं है । श्री भगवान् शंकर कहते हैं—

सिद्धे विन्दौ महायत्ने किंन सिद्धधति भूतले ।

यस्य प्रसादात्महिमा ममाप्ये तादृशो भवेत् ॥ १ ॥

अर्थात्—“महान् परिश्रमपूर्वक विन्दु को साधने वाले अखण्ड ब्रह्मचारी के लिये त्रिमुखन में भी ऐसी कोई वस्तु नहीं है, कि जो असंभव व असाध्य हो । ब्रह्मचर्य के ग्रताप से मनुष्य मेरे ही तुल्य अर्थात् ईश्वर तुल्य ही सर्वत्र वन्दनीय व पूजनीय वन जाता है ।”

वस हो गया ! इससे बढ़ कर ब्रह्मचर्य की महिमा वर्णन करना मानवी शक्ति के बाहर है । ब्रह्मचर्य की महिमा अपरंपार है । केवल सच्चे ब्रह्मचारी ही ब्रह्मचर्य की अद्भुत महिमा का अनुभव कर सकते हैं ।

अतः भ्रातृ-भगिनी-मित्रगण ! तुम भी ब्रह्मचर्य का शक्तिभर पालन कर उसके प्रचरण शक्ति की दिव्य छटा अनुभूत करो । यद्यपि तुम्हारे हाथ से आज तक बहुत कुछ अपराध हुए हैं, तो

“एको ब्रह्म पूर्ण सब जग में,
छोड़ कपट की गाठ गही को ॥ २ ॥
“दुख सुख सो बीती सो बीती,
याद न कर ! बरवाद वही को ॥ ३ ॥
“जानकीदास सुमिर श्री रघुवर,
गई सो गई, अब राख रही को” ॥ ४ ॥

१७—अज्ञान का फल मृत्यु है

स्वयं करोत्यात्मा स्वयं तत्फलमश्नुते ।
स्वयं भ्रमति संसारे स्वयं तस्मात् विमुच्यते ॥ १ ॥

“मनुष्य अपने ही कर्म करता है, अपने ही उसके भले-चुरे फल भोगता है, अपने ही कर्म से इस कराल संसार में चक्कर लगाता है और अपने ही कर्मों से इन सब से मुक्त भी होता है ।” सारांश, आत्मधात वा आत्मोद्धार यह सब अपने ही हाथ में हैं ।

श्री मनु महाराज कहते हैं:—“किया हुआ कुकर्म वा अधर्म कभी निष्कल नहीं होता—चाहे जंगल में भाग जाय, पर्वत में छिप जाय, आकाश में उड़ जाय, चाहे पातालमें घुस जाय, कहीं भी पाप कर्म से छुटकारा नहीं होता ? पाप का भूत सिर पर सदा सवार ही रहता है ? अधर्म का फल जल्दी नहीं मिलता, केवल हसी कारण, अज्ञानी वा मोहान्ध लोग पाप से डरते हैं । परन्तु निश्चय जानो कि वह पापाचरण धीरे धीरे तुम्हारे सुखकी जड़ों को बराबर काटता ही चला जा रहा है ।”

यदि वालक जानते होते कि उनके ही किए हुए कुकर्मों के कारण उनकी ऐसी दुर्दशा हुई है; उनके कुकर्मों के फल उन्हीं को भोगने पड़ते हैं, उस समय दूसरा कोई भी साथी नहीं होता है; यदि वे जानते होते कि काम से मनुष्य वेकाम बन जाता है और अकाल ही में मर जाता है; तो वे क्या कभी कुकर्मों में प्रवृत्त होते? कदापि नहीं! अज्ञान ही से मनुष्य कुकर्मों में प्रवृत्त होता है और अपना नाश कर लेता है। इसमें कोई सन्देह नहीं है कि अज्ञान ही से मनुष्य गड़हे में जा गिरता है। जान बूझ कर गड़हे में कुद फड़ने वाले को एक तो परोपकारी महापुरुष समझना चाहिए या तो स्वार्थान्ध घा मोहान्ध पतित पुरुष समझना चाहिए। भला ऐसे आत्मधाती को कौन तार सकता है?

यदि कितना ही बढ़िया पंक्तान्न तुम्हारे सामने रखा जाय और तुम्हें यह मालूम हो जाय कि इसमें विष मिलाया हुआ है तो क्या कभी तुम उस पक्तान्न को खाओगे? हमें पूर्ण विश्वास है कि तुम उस पक्तान्न को कदापि नहीं खाओगे! बल्कि वहाँ से तत्काल उठ के चले जाओगे। वैसे ही सज्जा आत्मोद्धारक खियों के और अन्य मोहक पदार्थों के वाहरी रंग-रूप में कदापि नहीं भूलता; वह कौरन वहाँ से हट जाता है और अपने को बचा लेता है। अज्ञानी व मोहान्ध पुरुष ही उनमें फँसते हैं और दीपलुब्ध पतंग की भाँति जल के खाक हो जाते हैं। अज्ञान ही मृत्यु है और ज्ञान ही जीवन है! “ज्ञानाग्निःसर्वं कर्माणि भस्मसात् कुरुतेऽनुनं” भगवान कहते हैं:—“ज्ञानाग्नि से मनुष्य के संपूर्ण पाप-कर्म दग्ध हो जाते हैं और शुभ कर्म से उसका उद्धार होता है।”

हमें अब पूर्ण विश्वास है कि हमने वालक-वालिकाओं को

उनके माता-पिताओं को, और समूर्ण गुरुजनों को यथेष्टरूपमें सचेत कर दिया है। अब वे इस ग्रन्थ को पढ़ने पर ऐसा कहापि नहीं कह सकते कि 'हमें मालूम नहीं था !'

अब आप लोगा को वीर्य-रक्षा के अनुठे व "स्वानुभूत" नियम बतलाए जाते हैं जिनके द्वारा आप विद्यों से निश्चय-पूर्वक वच सकते हैं और ब्रह्मचर्य की भली भाँति रक्षा कर सकते हैं। इन नियमों से के एक एक वाक्य लाख रूपवों के हैं। इन्हीं नियमों के प्रताप से हम सपल्जी होते हुए भी शखरड ब्रह्मचर्य का अभंग पालन कर रहे हैं कृ। फिर जिनके लिए नहीं है, वे अपने ब्रह्मचर्य का पालन करने में समर्थ होंगे। इसमें सन्देह ही क्या है? यदि एक भी पुरुष, वालिका वा वालक इन नियमों के अनुसार चल कर ब्रह्मचर्य द्वारा अपना उद्धार कर ले तो लेखक उस छ्यक्ति का बहुत ही उपकृत होगा और अपने को धन्य समझेगा।†

भगवान् आपको सुवृद्धि व आत्मिक वल प्रदान करे!

ॐ! आपका नम्र सेवक,
शिवानन्द

*पर अब ताठ २९-१-२९२६ शुक्रवार के दिन हमारी महाभाग्यशालिनी सौ ० सतीपत्नी 'कैलासवाचिनी' अर्थात् 'चिर समाधिस्थ' हुई हैं। श्री शिवेच्छा! ओ३३३!—शिवानन्द।

सूचना—यदि किसी को ब्रह्मचर्य के विषय में किसी शंका का तमाधान कराना हो तो निम्नोल्लंघन पते पर पूछ सकता है। परन्तु उत्तर पाने के लिये टिकिट वा रिप्लाई कार्ड घबराय मैजना होगा।

प्रता:—शिवानन्द C/O, प्र०० मार्गिकराव, घडौदा।

१८—वीर्यरक्षा के अनूठे नियम

नियम पाहिला—“पवित्र संकल्प ।”

वक्तव्य—संकल्प उन विचारों का नाम है, जिनमें पूर्ण विश्वास भरा हो । परमात्मा विश्वास में होता है, यह बात हमें कभी न भूलनी चाहिये । यदि सोते समय मनुष्य ऐसा सोचकर सोवे कि आज “मैं चार बजे उठूँगा” तो निश्चय जानों कि उस मनुष्य की आँखें चार बजे अवश्य खुल जाती हैं । आल-स्ववश यदि वह फिर से सो जाय तो दूसरी बात है । सामान्य विचारों में यदि वह शक्ति है, तो श्रद्धा या दृढ़ भावनापूर्ण विचारों से कितनी प्रचण्ड शक्ति होती होगी, इसका आपही अनुमान कर सकते हो ।

एक मनुष्य गर्भी के दिनों में घाम से अत्यन्त व्याकुल हो गया था । दूरी पर उसे एक पेड़ दिखाई दिया । वैसे ही वह भागता हुआ वहाँ गया । पेड़ की शीतल छाया से उसे बहुत ही सुख उपजा । वह था “कल्प वृक्ष” । मनुष्य ने मन में सोचा, यदि यहाँ पीने के लिये ठंडा जल होता तो क्या ही आनन्द होता । ऐसा सोचते ही उसके बगल में सुन्दर शीतल भरना निर्माण हुआ । उस पर दृष्टि जाते ही वह बोल उठा—‘अरेवाह ! यहाँतो भरना मौजूद है (थोड़ा पानी पीकर) अहह ! क्या ही ठण्डा और मीठा जल है ! यदि इस समय पास में कुछ मेवा होता तो क्या ही आनन्द होता !’ ऐसा सोचते ही वहाँ पर तत्काल मेवा से भरे हुए एक सुन्दर पात्र निर्माण हुआ ! उसे देखते ही उसने सोचा ‘ऐं—यह क्या चमत्कार है ? मालूम होता है यहाँ पर कुछ शैतान का खेल

है !’ ऐसा सोचते ही उसे वहाँ पर इधर-उधर चारों ओर नाचने कूदने की डरावनी आवाज़ सुनाई देने लगी । उसने सोचा ‘सचमुच यहाँ पर स्मरान ही मालूम होता है । कहीं ऐसा न हो कि कोई शैतान मेरे सामने आके खड़ा हो जाय ।’ ऐसी शंका करते ही एक महान् विकराल “भूत” उसके सामने आकर खड़ा हुआ और उसकी ओर गुर्हाते हुये देखने लगा । मनुष्य ने डर के मारे आंखें लगा लीं और मन में कहने लगा ‘अरे वाप ! यह मुझे खाय तो नहीं जायगा ।’ ज्योंही उसने ऐसा सोचा त्योंही उस पिशाच ने उसको मुँह में डालकर तत्काल खा लिया ।

ठीक यही दशा अच्छे या बुरे विचार करने वालों की भी हुआ करती है । कल्पवृक्ष कहाँ है; यह तो हम नहीं जान सकते, परन्तु ऐसा कोई भी स्थल नहीं है कि जहाँ परमात्मा न हो । वह घट घट में और श्रणु परमाणु में भरा हुआ है और ईश्वर से बढ़कर दाता कल्पवृक्ष दूसरा कोई भी नहीं हो सकता और आप हम सब उसी की छाया में बैठे हुये हैं । तब ऐसे सर्वत्र व्यापमान कल्पवृक्ष के सामने मनुष्य की सम्पूर्ण भली बुरी कामनाये होंगी इसमें सन्देह ही क्या है ? अच्छे विचारों से उसे अवश्य ही मेवा मिलेगा और बुरे विचारों से वह पिशाचों द्वारा अवश्य ही खाया जायगा । सारांश, मनुष्य अपने ही विचारों से नष्ट और श्रेष्ठ बनता है, इसमें कोई भी शक नहीं । चाहे कितने ही गुपरूप से हृदय के भीतर हम कोई कल्पना — फिर कर्म तो दूर रहा — करते हों तो उसे भी परमात्मा देखता है और उसके भले-बुरे फल हमें वरावर देता है । “मन एव मनुष्याणां कारणं वंध मोक्षयोः”— भगवान् का यह अटल सिद्धान्त है । मन ही मनुष्य को ग़लाम

बनाता है। मन ही मनुष्य को स्वर्ग में या नरक में विठा देता है। स्वर्ग या नरक में जाने की कुर्जी भगवान् ने हमारे ही हाथ में दे रखी है? उसे सीधी या टेढ़ी धुमाना हमारे ही हाथ में है। मनुष्य की सुगति व दुर्गति उसके भले हुए संकल्पों, विचारों पर ही सर्वथा निर्भर है। पापमय विचारों से वह पापात्मा और पुण्यमयी विचारों से वह निःसन्देह पुण्यात्मा बन जाता है। उच्च व पवित्र विचारों से, कितना हूँ परित यज्ञ क्यों न हो वह भी उच्चातिउच्च पवित्रात्मा बन सकता है। परन्तु भगवान् कहते हैं “उसके बुद्धि का निश्चय पूरा होना चाहिये।” अर्थात् ऐसा पुरुष फिर पाप कर्म नहीं कर सकता। “विश्वासो फलदायकः।”—यह भगवान् का वचन है। जितना विश्वास अधिक होगा उतना उसका फल भी अधिक होता है। महापुरुषों का विश्वास इतना प्रवल और अनन्य होता है कि वे पानी का धी और बालू की चीली तक बना सकते हैं। ऐसा ही अनन्य विश्वास हमारा भी होना चाहिये। “संशयात्मा विनश्यति”—संशयी पुरुष का नाश होता है। अतः निःसन्देह भाव से संकल्प करने पर हमारा अवश्य ही उद्धार होगा, इसमें कोई आश्वर्य नहीं है! सच पूछिये तो कुकल्पना डी शैतान है। अतः जिसको तरना हो उसे चाहिये कि हठपूर्वक कुबुद्धि को, कुविचारों को, लाग कर सुबुद्धि को धारण करे और आज ही से, इसी समय से, पवित्र विचारों को शुरू कर दे! निःसन्देह अपरिभित कल्याण होगा। अतः निद्रा के पूर्व रोज पाव घटा अवश्य पवित्र संकल्प किया करो। इससे सब कुस्तियों का नाश होकर, तुम में एक अद्भुत दैवी शक्ति प्रकट होगी और तुम्हारे सम्पूर्ण मनोरथ सिद्ध होंगे। “पुरुष प्रयत्नस्य असाध्यं नास्ति”—

मनुष्य के उचित प्रयत्न करने पर असाध्य कुछ भी नहीं है। आज बीज बोया और कल फल चाहा, ऐसे अधीर मनुष्य को कदापि यश नहीं मिलता। यदि जल्दी फल न मिले तो मन में समझो कि पहले के पाप-संकल्प अधिक हैं; परन्तु वे पुण्य-संकल्पों द्वारा निश्चय ही परास्त होंगे। जब तक हृदय के अपवित्र भाव हट न जाँय तब तक हठपूर्वक प्रवल वेग से पुनः पुनः चेष्टा करो। भगवान् कहते हैं कि “तुम्हारी यह चेष्टा कभी निष्फल न होगी; तुम्हारा अवश्य ही उद्घार होगा !” नहि कल्याणकृत् कश्चित् दुर्गतिं तात् गच्छति ।”

“ध्वनि वैसी प्रतिध्वनि”—यह भी प्रकृति का एक अटल सिद्धान्त है। यदि हम कुएँ में भाँक कर कहें कि “नाश हो तेरा” तो उधर से भी नाश हो तेरा” ऐसा ही जवाब मिलेगा और यदि “भला हो तेरा” ऐसा कहें तो ऐसा ही उत्तर मिलेगा। अतः जिस प्रकार हम भगवान् की स्तुति प्रार्थना वा संकल्प करेंगे, ठीक वैसे ही भगवान् भी हमें कहेंगे। यदि हम कहेंगे कि “भगवान्” आप वीर्यवान् हो, भाग्यवान् हो, तो भगवान् भी उलट कर हम से यही कहेंगे, कि “आप वीर्यवान् हो, भाग्यवान् हो” इत्यादि। इस पर भी हमारे धर्मशास्त्रों में जो ईश्वर के स्तोत्र और मंत्र नित्य पाठ के लिये रखे गये हैं, उनमें हमारे उद्घार का कितना उच्च हेतु भरा हुआ है, यह पूर्णतया सिद्ध होता है। अतः जिस प्रकार हम अपने को बनाना चाहते हैं उसी प्रकार से स्तुति प्रार्थना “निःशंक” भाव से रोज़ किया करें; वहुत ही उपकार होगा।

तुलसी अपने राम को, रीझ भजे चहे खीझ।

खेत परे पर जामि है, उलटा सुलटा बीज ॥

इसी प्रकार हमारे कायिक, वाचिक, मानसिक शुभाशुभ कर्मों के फल भी हमें अवश्य ही मिलते हैं। मामूली वीज तो कोई उगते भी नहीं, परन्तु कर्मवीज एक भी उगे विना नहीं रहता; सभी फलरूप होते हैं। अतः प्रातःकाल उठते ही प्रथम अत्यन्त प्रेम से पक-दो, चार घड़िया स्तोत्र वा भजन रोज़ कहो और फिर अलग पवित्र आसन पर बैठ कर, अत्यन्त दृढ़ विश्वास से नीचे दिये अनुसार पवित्र व उच्च संकल्प किया करो। देखो, संकल्प ही करते करते तुम मैं कैसा दैवी तेज प्रवेश करता है।

“संकल्प-प्रार्थना”

“वक्रतुरुण्ड महाकाय सूर्ये कोटि-समप्रभ ।

निर्वधनं कुरु मे देव ! सर्वकार्येषु सर्वदा ॥ १ ॥

“सर्वस्य बुद्धिरपेण जनस्य हृदि संस्थिते ।

स्वर्गाऽपवर्गदे देवि ! नारायणि ! नमोस्तुते ॥ २ ॥

“गुरुव्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुदेवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवेनमः ॥ ३ ॥

१—मन ही गणेश (गण-ईश अर्थात् इन्द्रिय समूह को हिलाने वाला स्वामी) है।

२—बुद्धि ही सर्वान्तर्ब्याप्त ज्ञानदेवी सूरस्वती हैं।

३—आत्मा ही परब्रह्म परमात्मा है। और,

४—आत्मा ही सत्त्वरज-त्तमात्सक त्रिमूर्ति श्रीदत्तात्रेयस्वरूप सदगुरु है।

अर्थः—“हे वक्रतुरुण्ड (टेढ़ी शुण्ड वाले) उँकार ! आप विश्वोदर हो, विश्वव्यापी हो। अनन्त कोटि सूर्यतुल्य आपका प्रकाश है। आपको मेरा बार बार प्रणाम है। हे भगवान् ! मेरे सम्पूर्ण

विज्ञ नष्ट करके मेरे सम्पूर्ण कार्य सदैव सिद्ध करो ।” “सम्पूर्ण लोगों के हृदय में बुद्धिरूप से सदा विराजमान रहने वाली और स्वर्ग तथा मोक्ष देने वाली है परम दयालु माता, देवी नारायणी ! तेरे चरण कमल में मेरा वारवार प्रणाम है ।” “आप मुझे सदैव सुबुद्धि दो ।” “हे जगद्गुरो ! आप ही ब्रह्म, विष्णु महेश्वर हो; सम्पूर्ण जगत् के प्रेरक तथा चालक हो ! आप ही की आज्ञा से चन्द्र सूर्य प्रकाशित होते हैं। वायु बहता है, मेव वरसते हैं और सम्पूर्ण चराचर जीव अपना अपना कार्य सुयंत्रित कर रहे हैं । आप साक्षात् परब्रह्म परमेश्वर हो, आप अनाथ के नाथ हो, ठोकर लगने पर भी, सम्हालने वाली भूमि की तरह अनन्त अपराध हाथ से होने पर भी—महान् अपराधी होने पर भी—हमें सम्हालने वाले, हमारे एकमात्र आधार आपही हो, हम आपही के शरण हैं । आप शरणागतवत्सल हो; आप हमें सच्चा सन्मार्ग दिखलाओ और हमारी वाँह पकड़ कर हमें सन्मार्ग से कभी विचलित न होने दो । आपको मेरा सतत वारवार प्रणाम है ।” ८५

त्राहिमाम् ! त्राहिमाम् !! त्राहिमाम् !!!
“प्रेरक संकल्प” !

२—ईश्वर सर्वत्र व्यापमान है; ईश्वर मेरे भीतर है; मैं ईश्वर
हूँ। “अहंब्रह्मास्मि” यही मेरा सच्चा स्वरूप है। अँ !

२—ईश्वर सत्यस्वरूप, ज्ञानस्वरूप व आनन्दस्वरूप है; ईश्वर सच्चिदानन्द है; ईश्वर मेरे भीतर है; मैं भी सच्चिदानन्दरूप हूँ। अँ !

३—ईश्वर पूर्ण निर्भय, निःसंग व निष्पाप है । मैं भी पूर्ण निर्भय, निःसंग व निष्पाप हूँ । हूँ !

४—ईश्वर परम वीर्यवान्, पूर्ण भाग्यवान् व असीम सामर्थ्यवान् है। मेरा भी स्वरूप वही है; मैं भी परम वीर्यवान्, पूर्ण भाग्यवान् व असीम सामर्थ्यवान् हूँ ! अँ !

५—ईश्वर पूर्ण निष्काम, निर्विपय व निर्विकारी है; ईश्वर मुझ में है; मैं भी पूर्ण निष्काम, निर्विपय व निर्विकारी हूँ ! अँ !

आवश्यक सूचनाः—“मैं” शब्द “ईश्वर” वोधक है, न कि शरीर वोधक। क्योंकि यह साढ़े तीन हाथ का अभिमानी चौला मृत्यु के बाद उयों का त्यों पड़ा रहने पर भी “मैं” नहीं कह सकता। अतः “मैं” यह सर्वव्यापी शब्द केवल ईश्वर वोधक ही समझना चाहिये; न कि देह का वोधक ! देहाभिमान से अधःपतन होगा यह बात सदा ध्यान में रखना चाहिये।

६—मैं ईश्वर हूँ, मेरी शक्ति अनन्त है। मैं जो चाहूँ सो कर सकता हूँ ! अँ !

७—मैं पुरुष हूँ; प्रकृति मेरी लौ है; अतः प्रकृति को मेरी आशा अज्ञर अज्ञर माननी होगी। अँ !

८—अय प्रकृति देवि ! मन तथा इन्द्रियों को विपय का स्मरण न करने दो। उन्हें विपय की ओर न जाने दो। उन्हें विपय से पीछे हटाओ ! उन्हें विपय से खूब सम्झालो। हरगिज उनका नाश न होने दो। उन्हें विवेक से शान्त व सुखी करो। देखो इस आशा का ठीक ठीक पालन करो। अँ !

द्वितीय सूचनाः—अब नीचे के संकल्प हृदय की ओर देखते हुये करो; माना परमात्मा हृदय में ही वैठे हुए हैं और हम “भक्त” भाव से, परमात्मा से बातचीत कर रहे हैं। इन सङ्कल्पों से शरीर

पर अत्यद्भुत परिणाम होते हुये दिखाई देंगे । रोगी भी निरोग होंगे, क्रोधी भी शान्त होंगे और कामी भी ब्रह्मचारी होंगे । इस निवृत्य को पूर्ण सत्य जानो । परन्तु दृष्टि हृदय पर लगी हुई होनी चाहिये और परमात्मा को हृदयस्थ समझ उसे सम्बोधित कर संकल्प करना चाहिये ।

९—हे परमात्मन् ! आप प्रेमस्वरूप, शान्तिस्वरूप व ज्ञानस्वरूप हों । इस दास के नसनस में प्रेम का, शान्ति का तथा ज्ञान का सञ्चार हो रहा है । उनकी सनसनाहट का मैं अनुभव कर रहा हूँ । धूँ !

१०—भगवन् ! आप के पास दुःख, रोग, चिन्ता, भीति शारिद्र्य कहाँ ? आप सदा सर्वदा सुखी, निरोगी, निवृत्ति, निर्भय, लक्ष्मीपति हो । सुख, समृद्धि, शान्ति, आरोग्य, निर्भयता, आदि मुझ में संचार कर रहे हैं, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है । पहले से मैं अधिक आरोग्य हूँ, अधिक निर्भय हूँ, अधिक शान्त हूँ, निर्विकारी हूँ । अँ !

११—आज रात्रि में स्वप्न-दोप नहीं होगा मैं बहुत जल्द दुरुस्त हूँगा ! भगवन् मुझे सम्हालो ! वीर्य नाश होने के पहले ही मेरी आँखें खोल दो, मुझे जागृत कर दो, अब मैं किसी से नहीं डरूँगा, क्योंकि मेरा रक्षक प्रभु है । अँ !

१२—वृत्तियाँ अब दिन-बिदिन पवित्र हो रही हैं, दृष्टि में प्रत्येक खी के लिये मातृभाव समाया है, कानों में ब्रह्मचारियों का ध्वनि गूँज रहा है । मैं अब ब्रह्मचर्य का पालन कर रहा हूँ, मेरा उद्धार हो रहा है । अँ !

१३—प्रभो, मैं तेरा हूँ और तू मेरा है ।

“अव कदणा कर कोजिष सोई,
जा विधि मोर परम हित होई ॥”

त्राहिमाम् ! त्राहिमाम् !! त्राहिमाम् !!!

इस प्रकार रोज़ त्रातःकाल, सायंकाल, और भोजन के समय
ऐसे केवल तीन ही बार यदि विश्वास और दृढ़ता के साथ हम
संकल्प करेंगे तो अपरन्पार कल्याण होगा । महापुरुष कहते हैं:—

“स यः संकल्पब्रह्मेत्युपास्ते क्लद्धान्वै सः ।

लोकान् धृत्वान् धृत्व प्रतिष्ठान् प्रतिष्ठिते ॥१॥

“जो इस संकल्पस्थिरी ब्रह्म की नित्यप्रति उपासना करता है
वह निर्भय होकर इस लोक व परलोक में ईश्वर के तुल्य पूजनीय
बन जाता है और उसका सर्वत्र सन्मान होता है ।”

“सर्वे ऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्गुदुःखमाप्नुयात्” ॥२॥

धृत्वान्तिःपुष्टिस्तुष्टिवास्तु ।

शुभं भवतु ।

“तथास्तु”

“पवित्र-मातृभाव-हृषि”

नियम दूसरा :—

वक्तव्य—वीर्यरक्षा के लिए हमें हनुमानजी को मुख्य आदर्श
मान उनकी तरह प्रत्येक खी की ओर, यदि देखना ही हो तो
“मातृवत् परदारेषु” अर्थात् “पर तिथ मात समान” इसी पवित्र

दृष्टि से देखना चाहिये । परन्तु किसी लड़ी की ओर आँख उठा कर न देखना ही पवित्र दृष्टि बनाए रखने का सर्वोच्च गार्ग है । किसी लड़ी का ध्यान व स्मरण कदापि न करो । लियों के कोई चित्र किंवा मूर्ति भी कभी न देखो, फिर लियों की ओर देखना तो दूर रहा ! यदि किसी लड़ी का ध्यान आवे तो तत्काल अपने परमात्मा के फौटो का तथा अपनी माता का ध्यान करने लगो । अपनी मा वा ईश्वर को उस लड़ी में देखने लगो । कोई अंग प्रत्यङ्ग स्मरण हो तो “उसी ज्ञान” अपनी माँ के उसी अंग प्रत्यङ्ग को उसमें स्थापित करो । निःसन्देह तुम्हें अपनी करनी पर अत्यंत लज्जा व घृणा प्राप्त होगी और तुम उस लड़ी का नाशकारी ध्यान करना ही छोड़ दोगे । यदि कोई लड़ी सामने भी आ जाय तो कौरन अपनी दृष्टि नीची कर लो; दृष्टि ऊपर हरगिज़ न उठाओ, और तत्काल मन में, “भगवन्नाम स्मरण” अथवा “माँ” “मां” “माँ” “माँ” इस महामन्त्र का निरन्तर जप करने लग जाओ, निस्सन्देह तुम्हारी सम्पूर्ण पापमय वासनायें दग्ध हो जायगी और मन पूर्णतया पवित्र बना रहेगा । मातृनाम पवित्र है, मातृनाम का जप इतना श्रेष्ठ है कि कु-चिन्ता उसके पास आ ही नहीं सकती । अवश्य अनुभव कीजियेगा; परम उद्धार होगा । यदि किसी लड़ीसे बातचीत करने का ग्रस्त ही आवे, तो बहुत कम बातचीत करो और उन्हें “हे वहन, हे माँ” इत्यादि पवित्र नामों से सम्बोधित करो । परन्तु हमेशा दृष्टि को नीची बनाये रखने की बात कभी मत भूलो; इस बात को अपने हृदय पट पर अंकित कर रखो । लड़ी-समाज में आवागमन सहसा न करो । लियों से एकान्त में बात चीत करना

सर्वथा त्याग दो । क्योंकि वैसा करना औं-पुरुष दोनों के लिये हानिकर व नाशकर है । भक्तदास बामन कहते हैं:—

यदपि मात भगिनी सुता तज न धेठे पास ।
प्रबला हैं ये इन्द्रियाँ करो न तुम विश्वास ॥

श्री लक्ष्मणजी की तरह प्रत्येक ली को ली जगलनी जानकीजी का ही रूप समझ कर, मातृभाव से उसे मन ही मन प्रणाम करो और “सिया रामभय रुब जग जानी”—ऐसा पवित्र चिन्तन करने लगो ।

लियों को “पर नर तात समान” ऐसी शुद्धदृष्टि खतों चाहिये निस्सन्देह उद्धार होगा । मातृ-चिन्तन वा ईश्वर-चिन्तन यह विपयचिन्तन को मिटाने की एक घड़ी ही उत्कृष्ट दवा है । आप भी इसका सेवन कीजिये और अपना उद्धार कर लीजिये । जब तक हमारी दृष्टिबन्द है, हम निद्रित हैं, तब तक बगल में पड़े हुये महा विपधर काले सांप से भी हम नहीं डर सकते; पूर्ण निर्भय बने रहते हैं । परन्तु दृष्टि पड़ते ही उसका कितना भयंकर परिणाम होता है यह तत्काल स्पष्ट दिखाई देता है । वैसे ही जब तक किसी ली की ओर हम पलक उठा के नहीं देखेंगे, उसका मुँह काला है या गोरा है ऐसा नहीं जानेंगे, तब तक यदि प्रत्यक्ष हमारे सामने उर्वशी भी आ के खड़ी क्यों न हो जावे तो वह भी हमें एक रक्ती भर डिगा नहीं सकती; हमारे चित्त को विचलित नहीं कर सकती । परन्तु दृष्टि जाते ही नष्टदृष्टि पर्तिंगे की तरह, उस मनुष्य के बाहर-भीतर आग लग जाती है । श्रीमान शंकराचार्य कहते हैं—

दोपेण तीव्रो विषयः कृष्ण सर्प विषादपि ।
विषं निहन्ति भोक्षारं दष्टारं चक्षुषाप्यहम् ॥ १ ॥
—विवेक चूडामणि ।

अर्थात्:—काले सांप के विष से भी बढ़कर विषय-जन्य विष अत्यन्त भयानक है। विष तो पी लेने पर मनुष्य मरता है परन्तु वह विषय-विष इतना उग्र है कि केवल उसकी ओर देखने मात्र ही से मनुष्य धूल में मिल जाता है! भक्तदास वामन ने क्या ही ठीक कहा है कि:—

अहि विष तो काटे चढ़े, यह दग्धवत चढ़ि जाय ।

ज्ञान, ज्यान, वल, धर्म, को प्राण सहित खा जाय ॥ १ ॥

“खी के सारे शरीर में जहर भरा हुआ है” ऐसा कहने की जगह यदि यों कहा जाय कि “सब विष दृष्टि ही में भरा हुआ है” तो बहुत ही व्यथार्थ होगा। सारा संसार आपको यदि करटक-मय ही मालूम होता हो तो स्वयं अपने पैर में जूता डालकर बाहर निकलना ही आपकी बुद्धिमानी होगी। शिकायत करना निरी मूर्खता है। क्योंकि आप समस्त संसार को निष्कंटक तो नहीं बना सकते हों और न उसे चमड़े से ही ढांप सकते हैं? उसी प्रकार सम्पूर्ण जगत को आप नारी-रहित तो बना नहीं सकते हो। हाँ, अपनी ही पापमय दृष्टि को आप अवश्य पवित्र बना सकते हो। इसी में आपकी बुद्धिमानी है और सद्गति है। खी जाति पर व्यर्थ कुत्सित कटाक्ष करना निरी मूर्खता है। अतः दृष्टि को नीची रखने ही से हम विषय के हलाहल विष से बच सकते हैं। जब तक हम अपनी दृष्टि उठा कर किसी ली पर नहीं डालेंगे तब तक हमारा ब्रह्मचर्य निःसन्देह अदृष्ट बना

रहता है, यह अनुभवसिद्ध बात है। आप भी इसका अवश्य अनुभव कीजिये, निस्सीम कल्याण होगा।

एक बार शेष जी वीमार पड़े। वहुत दवा की परन्तु आराम नहीं हुआ। अन्त में धन्वन्तरी ने शेष जी की आँखें बाँधी, और फिर दवा दी। तब वहुत जल्द दुरुस्त हो गये। मित्रो! शेष जी के नेत्र क्यों बाँधे गये, जानते हो? सुनो, जब तक शेष जी के नेत्र खुले थे तब तक उनके नेत्रों से निकलने वाली विषमयी ज्वालाओं से सब औषधि विलकुल विष बन जाती थी; अमृतबल्ली भी विषबल्ली बन जाती थी। नेत्र जब बाँधे गये तभी दवा दवा बनी रही और वे चंगे हो गये। इसी प्रकार जब तक हम अपनी विषयपूर्ण पापी दृष्टि को बन्द अर्थात् नीची नहीं करेंगे तब तक सात जन्म में हमारा सुधार नहीं हो सकता। अतः चंचल चित्त वालों को पर-खी की ओर देखना एकदम प्रतिशापूर्वक त्याग ही देना चाहिये। जो प्रण करके इसके अनुसार चलेगा, उसको अवश्य ही मेवा मिलेगा। उसका अवश्य ही उद्धार होगा और जो मोह वश पर-खी की तरफ़ ताकेगा उसको उसका ही निर्मित पाप-रूपी पिशाच अवश्य ही खा डालेगा। विषयी दृष्टि को बन्द करने से—किसी खी की ओर विलकुल न ताकने से—पापी से पापी मनुष्य भी वहुत जल्द सुधर सकता है। नीची अर्थात् नम्र दृष्टि ही से मनुष्य ऊँचा से ऊँचा बन सकता है। जो गीध या ऊँट की तरह किसी खी की ओर गर्दन उठा के वा छुमा के ताकेगा वह फौरन नरककुर्ड में जा गिरेगा। नीच पुरुष सती छियों की ओर भी पाप की ही दृष्टि से देखा करते हैं। भला ऐसे नारकी पुरुषों का कैसे भला हो सकता है? भक्त दास वामन कहते हैं:—

“बटक मटक नित कुमति बन तकत चलत चहुँ और ।
धामन ! पेसे श्राधम नर पड़े नरक में घोर ॥

ऋष्यमूक पर्वत पर जब श्री सीता देवी के गहने श्री लक्ष्मणजी के सामने जांचने के लिये रखले गये तब श्री लक्ष्मणजी क्या ही उत्कृष्ट उत्तर देते हैं:—

“नाहं जानामि केयूरे नाहं जानामि कुरुडले ।
नूपुरेत्वभिजानामि नित्यं पादाभिवन्दनात्” ॥१॥

“इन सब गहनों में केवल नूपुर ही मेरे पहिचान के हैं जो कि रोज बन्दन करते समय मैं श्रीसीता माता के चरणों में देखता था । इन केयूर कुरुडलों को और अन्य गहनों को मैं नहीं जानता हूँ । क्योंकि चरणारविंद को छोड़ कर मैंने दृष्टि उठाकर कभी ऊपर देखा ही नहीं !” अहह ! धन्य है श्री लक्ष्मणजी, आपकी यह आदर्शनिक्षा ! यही कारण था कि आप चौदह वर्ष पर्यन्त श्रीसीतादेवी जैसी ब्रैलोक्य सुन्दरी के साथ रहते हुये भी अपना ब्रह्मचर्य का अन्दूट पालन कर सके और मेघनाद जैसे प्रबल शत्रु को मार सके । मेघनाद तो केवल ‘इन्द्रजीत’ ही था, परन्तु आप उससे भी बढ़कर ‘इन्द्रियजीत’ थे । श्रीमच्छङ्करा-चार्य कहते हैं, “जितं जगत् केन ? मनो हि येन !” सत्य है, एक मात्र ‘इन्द्रियजीत’ ही सम्पूर्ण ब्रैलोक्य को जीत सकता है !

भाइयो ! तुम भी अपनी दृष्टि श्रीलक्ष्मणजी की तरह पवित्र बनाओ । प्रत्येक स्त्री के सामने दृष्टि को सदैव नीची ही रखें और मन में ईश्वर का चिन्तन वा ‘माँ, माँ, माँ,’ इस पवित्र महा मंत्र का अन्दूट जप शुरू कर दो । तब हो ! तुम ब्रह्मचर्य का

सच्चा पालन कर सकेंगे और कामरूपी मेघनाद को निश्चयपूर्वक मार सकेंगे। सार्वश यह कि किसी खीं की ओर न देखना ही ब्रह्मचर्य-रक्षा का परम श्रेष्ठ रहस्य है—उपाय है।

“सादा रहन-सहन”

नियम तीसरा :—

वर्कन्यः—ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिये हमें अपना जीवनक्रम “Simple living and high thinking” यानी “सादा वर्ताव और ऊँचा ख्याल” इस सदुपदेश के अनुसार अत्यन्त सीधा-सादा प्रकार का रखना होगा; क्योंकि सादापन ही वडप्पन का चिह्न है, वलिक रहस्य है। Simplicity is itself greatness संसार में आज तक जितने महापुरुष हुए हैं वे सब सादी ही रहन-सहन से हुए हैं। अधिक सुख-भोग की सामग्री से विरे रहना मानों अपने को व्यभिचारी ही बनाना है। श्रद्धार से कामदेव जागृत होता है। विलासप्रियता से तन, मन, धन, तीनों बरबाद हो जाते हैं। पैश-आराम का चसका ही मनुष्य को धूल में मिला देता है। आराम-तलब मनुष्य को कामरिपु पटक पटक कर मारता है। यही कारण है कि ग्रीवों से धनी लोग विशेष कामी और विशेष दुःखी रहते हैं। नखरेवाजी से मनुष्य आतिशबाजी की तरह विलकुल जल उठता है। नक्षशीदार लोटा या गिलास में जैसे सर्वत्र मैल भरा रहता है, उसी प्रकार नखरेवाज खी-पुरुषों में भी काम, क्रोध, अहंकारादि मैल विशेष भरा रहता है। सत्पुरुष कहते हैं :—

भीतरसों मैलो हियो, बाहर रूप अनेक ।
नारायण तासों भलो, कौआ तन मन एक ॥

खुद “नन्दरा” शब्द ही मनुष्य की खोटी चाल को सावित कर रहा है । विशेष सज-धज करना, ऊँचे ऊँचे और रंगे-विरंगे भड़कीले व कामोत्तेजक कपड़े पहिनना, अपने हाथ अपने गले में मालायें पहरना, अंग में और बालों में सुगन्धित तैल, इत्र आदि लगाना, नेकटाई, कॉलर, रिस्टवॉच से अपने को सवाँरना, बार बार शीशों में सूरत देखना, पान से मुँह लाल करना,—ये सब ब्रह्मचर्य के लिये काल के समान हैं । परन्तु शोक की बात है कि कई सयाने माता-पिता खुद अपने ही हाथ से, अपने बच्चों को इन विपय-अवृत्तिकर बातों में फँसा रहे और इस प्रकार अपने बच्चों को बिगाड़ रहे हैं । भला ऐसे लोग विपय को कैसे जीत सकते हैं ? “कहत कवीर सुनो भाई साधो, ये क्या लड़े गे रण में ?” यदि हमारे ईर्द-गिर्द शृङ्गारपूर्ण सामर्द्धी न हो तो आत्मसंयम के कामों में बहुत ही ‘सहायता मिल सकती है और हम बड़ी आसानी से आत्मसंयम कर सकते हैं । पास में खाने के लिये होने पर जैसे बराबर भूठी ही भूक लगती है, वैसे ही विलासी वस्तुओं और व्यक्तियों से घिरे रहने पर मन में काम भी बराबर जाग उठता है । ऐसा करना असंशयतः अपने भले मन को और भी बिगाड़ना है; आग में तेल डालना है; वास्तव में यह भी एक प्रकार का छिपा कुसंग है । अतः इन सब भोग-विलास की बातों से सदैव दूर रहो । सादी रहन-सहन अथवा भोग-विलास से विरक्ति ही ब्रह्मचर्य-रक्षा का सहज उपाय है । सादगी ही

जीवन है और सज्जावट ही नाश है, यह तत्व पूर्णरीति से ध्यान में रखें।

“सत्संगति”

नियम चौथा :—

सत्संगत्वे निःसङ्गत्वं निःसङ्गत्वे निर्मोहत्वम् ।

निर्मोहत्वे निश्चलतत्वं निश्चलतत्वे जीवन्मुक्तः ॥

—श्रीमच्छङ्कराचार्य ।

“सत्सङ्ग से निःसङ्ग (Non-attachment) की प्राप्ति होती है; निःसङ्ग से निर्मोहत्व अर्थात् विषय से अप्रीति बढ़ती है; निर्मोह से सत्य का पूरा ज्ञान व निश्चय होता है और सत्तत्व के निश्चल ज्ञान से मनुष्य जीवन्मुक्त होता है अर्थात् इस संसार से तर जाता है।”

वक्तव्यः—संसार में ‘आत्मोन्नति’ के लिये जितने साधन मौजद हैं उन सब में सत्संग सब से श्रेष्ठ उपाय है। ‘सत्संग’ यह शब्द अत्यन्त महत्व का है। सत्संग में संसार की तमाम उन्नतिकर वातों का समावेश होता है। जैसे पवित्र व ऊँचे विचार करना, पवित्र व मीठे वचन बोलना, पवित्र वचन सुनना, पवित्र भोजन करना, पवित्र स्वदेशी कपड़े पहनना आदि अनन्त वातों का समावेश होता है और ‘कुसंग’ में संसार की तमाम स्वपरनाशकारी वातों का समावेश होता है। सत्संग से मनुष्य देवता बनता है और कुसंग से मनुष्य राक्षस बन जाता है। भक्त तुलसीदास जी पूछते हैं “को न कुसंगति पाय नसाई ?” सच है, कुसंग से आजतक

वड़े वड़े शीलवान्, गुणवान्, और होनहार वालक-वालिकायें तथा खीं-पुरुष धूल में मिल गये हैं। कुसंग का प्लेग महान् भयानक होता है। जंगली जानवर का दो काले साँप का भी साथ बहुत अच्छा है; उससे मनुष्य की केवल मृत्यु ही होगी। परन्तु दुर्जन का संग महान् दुर्गतिकर है; वह मनुष्य को नीच योनियों में व नरक में ही डालने वाला है। पण्डित विष्णु-शर्मा कहते हैं:—

“वरं प्राणत्यागो न पुनरधमानासुपगमः ।”

“प्राण त्याग देना अच्छा है परन्तु नीचों के पास जाना तक दुरा है।” “जैसा संग वैसा रंग” यही प्रकृति का क्रायदा है। धुवाँ के संग से सफेद मकान भी काला पड़ जाता है। लता में का कीड़ा लता ही के तुल्य हरा बन जाता है। वैसे ही दुर्जन के साथ मनुष्य भी दुर्जन बन जाता है और सज्जन के साथ सज्जन। “कामी के संग काम जागे पै जागे” “कायर के संग शूर भागे पै भागे” “काजर की कोठरी में कैसोहू सवानो घुसो, एक रेख काजर की लागे पै लागे।” कवि का यह कथन अक्षरशः सत्य है। नीच पुरुष अपने ही तुल्य अपने मित्रों को भी नीच, पापी और दुरात्मा बना डालते हैं और सत्पुरुष अपने ही जैसे अपने मित्रों को भी पुण्यात्मा महात्मा बना देते हैं।

सत्संग की महिमा अपरंपार है। सत्संग से मनुष्य को मोक्ष प्राप्ति होती है और कुसंग से नरक की प्राप्ति होती है। सत्संग की महिमा और कुसंग की अधमता किसी से छिपी नहीं है। कुसंग से मनुष्य जीते जी ही नरक का सा अनुभव करने लग जाता है। इसी कारण से गोस्वामी जी कहते हैं—“वह भल बास नरक

कर ताता, दुष्ट संग जनि देहि विधाता।” अतः कल्याण चाहने वालों को कुसंग को एक दम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग देना चाहिए और सत्सङ्ग को प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना चाहिये। कुमित्रों से मिश्ररहित रहना ही लाख गुना श्रेष्ठ है; क्योंकि कुसंग से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चारों मट्टियामेड हो जाते हैं और अन्त में महान् अधोगति होती है। परन्तु सत्संग से चारों पुरुपार्थ अनायास सध जाते हैं। याद् रक्खो, राजपाट, गज, वाजि, धन, स्त्री, पुत्रादि सब कुछ मिलेंगे, परन्तु सत्सङ्ग मिलना परम दुर्लभ है। “विनु सत्सङ्ग विवेक न होई, राम कृपा विनु सुलभ न सोई।”—यह गोस्वामी जी का वचन अक्षर अक्षर सत्य है। मोक्ष के सब साधन एक तरफ और सत्सङ्ग एक तरफ दोनों में सत्सङ्ग का ही दर्जा बहुत ऊँचा है।

“तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग।
तुलै न ताही सकल मिलि, जो सुख लब सत्संग ॥

सच है, “शठ सुधरहिं सत्संगति पाई” कैसे ? तो जैसे “पारस परसि कुधातु सुहाई।” यह नितान्त सत्य है कि “सम्पूर्ण दुराचार और व्यभिचार की जड़ एक मात्र कुसंगति ही है।” अतः ब्रह्मचारियों को तथा अभ्युदयेच्छुच्छ्रों को चाहिये कि कभी भी जीभ से बुरी वात न कहें, कान से बुरी वात न सुनें (जैसे कजली होली की गालियां व भद्रे भद्रे गीत आदि), आंख से बुरी चीज़ न देखें (जैसे नाटक, तमाशा, सिनेमा, नाचबाली रामलीला, भद्री चीज़ इत्यादि), पैर से बुरी जगह न जायें, हाथ से बुरी चीज़ न छुवें और मन से विषय-चिन्तन हरगिज़ न करें। वल्कि कुभावों को :

नष्ट करने वाला परमात्मा का ही शुभचिन्तन व ध्यान हमेशा करें। बस, फिर तुम महात्मा ही हो और तुम्हें यहीं पर सच्चा स्वर्ग है।

एक समय भगवान् विष्णु ने राजावलि से पूछा कि “तुम सज्जनों के साथ नरक में जाना पसन्द करोगे या दुर्जनों के साथ स्वर्ग में ?” वलि ने तत्काल उत्तर दिया कि “मैं सज्जनों के साथ नरक में ही जाना पसन्द करूँगा।” पूछा, “क्यों ?” तब जवाब मिला, जहाँ पर सज्जन है, वहाँ पर स्वर्ग है और जहाँ पर दुर्जन हैं वहाँ पर नरक है। दुर्जन पुरुष स्वर्ग को भी नरक बना छोड़ते हैं और सज्जन पुरुष नरक को भी स्वर्ग बना देते हैं। सत्पुरुष जहाँ जाँयगे वहाँ पर स्वर्ग बन जाता है।

“सत्संगः परमं तीर्थं सत्संगः परमं पदम् ।

तस्मात्सर्वं परित्यज्य सत्संगं सततं कुरु ॥”

सत्संग ही परम पवित्र तीर्थ है। सत्संग ही श्रेष्ठतम पद अर्थात् मोक्ष है। इस लिये सब छोड़ छाड़ कर काया वाचा मनसा नित्य सत्संग का ही सेवन करो। जब जब चित्त में नीच विषय विकार उत्पन्न हों, तब तब उस परिस्थिति का एक दम त्याग कर, सत्पुरुषों या सुमित्रों के पास तुरन्त जा वैठो। वहाँ जाते ही तुम्हारी सम्पूर्ण नीच वृत्तियाँ तत्काल दब जायेंगी और मन व तन दोनों शान्त व पवित्र बन जायेंगे, यह स्वानुभव सिद्ध वात है। आप भी इसका अनुभव कर अपना उद्धार कीजिये।

एकान्तः—जिनके चित्त में कुविचार उत्पन्न होते हों, ऐसे दुर्बल चित्त वाले व्यक्तियों को एकान्तवास कदापि न करना चाहिये। उन्हें सदा इष्ट-मित्र, माता-पिता, भाई इनके समीप ही रहना चाहिये; इसी में कल्याण है।

“सद्ग्रन्थावलोकन”

नियम पाँचवाँ :—

वक्तव्यः— जहां सन्मित्रव सज्जन-संगति दुर्लभ हो वहां सद्ग्रन्थ-रूपी सज्जनों और मित्रों की संगति करना चाहिए। सद्ग्रन्थों द्वारा हम संसार के एक से एक महात्मा की संगति रात-दिन कर सकते हैं और उनसे जब चाहें तब तथा जितने मरतवे चाहें उतने मरतवे वार्तालाप कर सकते हैं और अपना ‘यथेष्ट’ समाधान कर सकते हैं। “सद्ग्रन्थ इस लोक के चिन्तामणि हैं। सद्ग्रन्थों के पठन-पाठन से सब कुचिन्तायें मिट जाती हैं, संशय-पिशाच भाग जाते हैं और मन में सद्भाव जागृत होकर परम शांति प्राप्त होती है। ज्ञानाद्विसे मनुष्य का सब पाप जल जाता है और मनुष्य पापात्मा से पुण्यात्मा और व्यभिचारी से ब्रह्मचारी बन जाता है। ज्ञानानन्द के सामने विषयानन्द फीका पड़ जाता है। विना सिद्धान्त-वाक्यों के अवण किये किसी का आचरण कदापि शुद्ध नहीं हो सकता। अवण की महिमा अपरम्परा है। विना देखे और सुने किसी का उड़ार आज तक न हुआ है, न होगा।

अतः हमें रोज़ ग्रातःकाल और सायंकाल किसी पवित्र ग्रन्थ का पवित्रता और एकप्रतापूर्वक, शुद्ध जगह पर बैठ कर, थोड़ा ही नियमित पाठ करने का नियम बांध लेना चाहिये। पाठ को शान्ति और प्रसन्नता-पूर्वक पूरा किये विना अन्न ग्रहण नहीं करेंगे—ऐसा एक निश्चय कर लेना चाहिये। इस प्रकार निश्चय कर लेने से मनुष्य के भीतर एक अद्भुत दैवी शक्ति जागृत होती है, जो कि उसे उन्नति के शिखर पर पहुँचा देती है।

गीता वा रामयण का पाठ करना अत्यन्त उपकारी होगा। ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये योगवाशिष्ठ, वैराग्यमुमुक्षप्रकरण, उपदेशरत्नाकर, ज्ञान वैराग्य प्रकाश, श्रीरामकृष्ण, शंकराचार्यकृत प्रश्नोत्तरमणिमाला, दासबोध,—ये पुस्तकें अति ही उपकारी हैं। इनका नित्य पाठ करना चाहिये; जैसे एक ही अन्न और जल रोज़ खाया और पिया जाता है, वैसे ही जो कुछ पढ़ा है उसे ही बराबर पढ़ना और उसका खूब मनन करना चाहिये, इसी में हमारा उद्धार है।

उपन्यासः—उपन्यासादि शृङ्गार रसपूर्ण ग्रन्थ पढ़ना मानों अपने हाथ अपने मकान में दियासलाई लगाना है। शृङ्गारी पुस्तकें वडे ब्रह्मचारी को भी व्यभिचारी बना देती हैं, अच्छे अच्छे सच्चिद्रित्र वालक वालकायें भी कुग्रन्थों के पठन और श्रवण से दुश्चरित्र बन गयी हैं। अतः कुग्रन्थों का सर्वदा त्याग करो, अच्छे ग्रन्थों का पता अपने सुमित्रों और भाइयों से पूछो। मूरखिता से कोई कुग्रन्थ न पढ़ वैठो। कुग्रन्थ पढ़ना और विष खा लेना दोनों समान है अतः जिन्हें नीच पुरुष न बनना हो, जिन्हें महापुरुष बनना हो, उन्हें चाहिये कि वे आप्रहपूर्वक महापुरुषों के चरित्र-ग्रन्थ पढ़ें।

चरित्र-ग्रन्थः—चरित्र ग्रन्थों के पढ़ने से वडे वडे पापात्मा भी पुण्यात्मा बन गये हैं। सुर्दों में भी जीवन फूँक देते हैं, महापुरुष के चरित्र-ग्रन्थ इस लोक के लिये चैतन्यामृत हैं। अतः जो अपना उद्धार चाहते हैं वे नित्य-प्रति धर्म-ग्रन्थ नीति-ग्रन्थ चरित्र-ग्रन्थ आदि पढ़ें पढ़ायें, सुनें, सुनायें क्योंकि सद्ग्रन्थ ही धार्मिक-जीवन का भोजन है। सद्ग्रन्थ ही इस लोक के तारक मंत्र हैं। और कुग्रन्थ ही काल के मारक यंत्र हैं।

“घर्षण-स्नान”

नियम छठा:—

वक्तव्यः—ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये मन का और वाणी का पवित्र रहना अत्यन्त आवश्यक है। क्योंकि गन्दे शरीर से मन भी गन्दा बन जाता है। गन्दगी रोग का घर है। जो पुरुष रोगी है वह कभी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। पुनः रोगी शरीर से दीन और दुनियां दोनों छूट जाते हैं। अतः शरीर को सदा शुद्ध व बलिष्ठ बनाये रखना प्राणि मात्र का सब से प्रथम और मुख्य कर्तव्य है।

एक समय हमारी तरफ एक मनुष्य मोहर्म में शेर बनाया गया था। शरीर में वारनिश मिलाया हुआ पीला रंग सर्वत्र पोत दिया गया था। दित भर खेला-कूदा और रात को घर लौटा। थकावट के कारण जल्दी सो गया। सूर्योदय हुआ। ८-९ बजने पर भी नहीं उठा, तब लोग घबड़ा गये। पुकारने पर भी जब नहीं बोला तब लोगों ने किवाड़ तोड़ डाले और क्या देखते हैं कि वह मुझे की तरह अचल पड़ा है। तुरन्त डाक्टर को बुलाया। डाक्टर ने आते ही फौरन उस शेर को टारपेन तेल, गरम पानी और साबुन से खूब रगड़ कर साफ़ किया। जब उस मनुष्य का शरीर स्वच्छ हुआ, चमड़े के सब छिद्र जब साफ़ खुल गये, तब कहीं १५ मिनट के बाद उसने गहरी सांस ली और आँखें खोली। अन्त में वह चंगा हो गया। इस हास्तान्त से यह सिद्ध हुआ है कि नाक और मुँह से भी हमारे शरीर का चमड़ा कहीं अधिक साँस लेता है। चमड़े के छिद्र बन्द होने से नाक और मुँह खुले रहते

हुए भी हम जी नहीं सकते। अंतेव प्रत्येक खी पुरुष को चाहिये कि वह शरीर की स्वच्छता में कभी आलस्य न करे, धर्षण-स्नान रोज़ किया करे। धर्षण-स्नान से त्वचा के सब छिद्र खुल जाने के कारण भीतर के असंख्य दूषित पदार्थ पसीने के रूप में बड़ी आसानी से बाहर निकल जाते हैं और बाहर की शुद्ध हवा भीतर जाने से शरीर निरोग बन जाता है। धर्षण-स्नान से मनुष्य अधिक तेजस्वी, निरोग, निर्विकारी, ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी सहंज में बन सकता है; और गन्दापन से वह रोगी, विकारी, आलसी, विपयी और अल्पायु बन जाता है। सब जगह पवित्रता ही जीवन है व अपवित्रता ही मृत्यु है। हम लोग अक्सर काक-स्नान (कौआ-स्नान) किया करते हैं। शिर पर १०—५ लोटे पानी डाल लिये और हो गया स्नान! शरीर मलने से कुछ मतलब नहीं। लेखक ने तो एक मनुष्य को केवल एक ही लोटे पानी में स्नान करते हुए देखा है। यह बहुत ही बुरा है। नलीजा यह होता है कि, शरीर में का ज्ञाहर बाहर नहीं निकलने पाता। पाखाना साफ़ नहीं होता है, जठरामि मन्द होने से खाना भी नहीं पचता, सदा अपच हुआ करता है। फिर भीतर के ज्ञाहर को परम द्यालु प्रकृति माता खुजली, दाद, फोड़ों के रूपों में शरीर के बाहर निकालने लगती है। रोग प्रकृति की स्पष्ट सूचनायें हैं और मनुष्य की दुरुस्तगी के अन्तिम इलाज हैं। इतने पर भी मनुष्य होश में न आये तो द्वार में इन्तज्ञार करती हुई मृत्यु उसे चट से अपनी गोद में ले लेती है।

वर्षण-स्नान की शास्त्रीय विधि:—स्नानके लिये प्रातःकाल सबसे अच्छा समय है। प्रातःस्नान से सब दिन बड़े आनन्द से वीतता

है और आलस्य नष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर चैतन्यभय वनजाता है। अतएव स्नान सूर्योदय के पहले ही कर लेना चाहिये, जाड़े और वरसात में ८-१० वा १५ मिनट और गर्भ में पूरा आधा घण्टा तक, जब तक कि मस्तिष्क पूरा ठरडा न हो तब तक स्नान अवश्य करना चाहिये। स्वप्र-दोप से पीड़ित मनुष्य को तो शाम को भी दुबारा नहाना चाहिये। जहाँ तक हो, ताजा और स्वच्छ शीतल जल मस्तिष्क पर खूब डालना चाहिये। स्नान के लिये कूप का जल सब ऋतुओं में अनुकूल होता है; जाड़े में गर्भ और गर्भ में सर्द होता है। स्नान से लिये कूप में से जल अपने ही हाथ खींचो उससे तीना और दरड पुष्ट हो जाते हैं। जाड़े में स्नान के पहले १०-१२ दरड और २५-३० बैठक लगा लेने से जाड़ा नहीं मालूम होगा। परन्तु घर्षण-स्नान में जोर से रगड़ने से जो कुछ व्यायाम होता है, उससे शरीर में काफी गर्भ आ जाती है। स्नान के लिये पानी सदा ताजा, स्वच्छ व विपुल रहे, इस बात का स्मरण रहे। स्नान के पहले सब शरीर को सूखे तौलिया से व खुरखुरे बख्त से (मुलायम से नहीं) खूब जोर से रगड़ो; रगड़ने में कुछ कमी न करो और कुछ डरो भी मत। पर हाँ उचित जगह पर उचित जोर लगाओ, नहीं तो मारे रगड़ो के आँख ही फोड़ लोगे। तौलिया से रगड़ने के बाद हाथ से रगड़ो। हाथ के रगड़ने से शरीर में एक विजली पैदा होती है। जो कि शरीर के तमाम रोगों को हटाती है। इस कारण शरीर का प्रत्येक अवयव अच्छी तरह से रगड़ना चाहिये। जहाँ संघर्षण न होगा उतनी ही जगह कमजोर और रोगी बनी रहेगी, यह बात ध्यान में रखें। पेट को ठीक रगड़ने से पेट के अनन्त विकार नष्ट होते हैं और पाखाना भी संक होता है।

स्नान के लिये बैठने पर गर्दन झुकाकर सब से पहिले एक-दो लोटे जल से शिर भिगोओ । यदि मस्तिष्क प्रथम न भिगोया जाय तो नीचे की तमाम गर्भी दिमाग में चढ़कर बड़ी ही हानि करेगी, स्मरणशक्ति नष्ट कर देगी, आँख की ज्योति विगड़ देगी, मन में काम विकार प्रबल होंगे और स्वास्थ्य भी नष्ट हो जायगा । इस ही कारण “न च स्नायाद्विनाशिरः ।” सब से प्रथम बिना शिर को भिगोये व धोये स्नान कदापि न करना चाहिये, ऐसी सूत्रमय शास्त्राश्वा है । इस शास्त्र-रहस्य को न जानने से कारण ही, आज न मालूम कितने ही लोगों को मुफ्त में रोगी और अल्पायु बनना पड़ता होगा । अतएव सावधान रहो । गला, शिर भिगोने के बाद :फिर गार के रक्खे हुये तौलिये से क्रमशः हाथ ! कंधे, सीना, पेट, पीठ, कमर, टाँग, पैर वगैरह खूब रगड़ो । फिर शिर पर से सम्पूर्ण शरीर भर में यथेष्ट पानी उड़ेलिये । हाथ से सब अंग फिर से रगड़ो । फिर शरीर भर में पानी उड़ेलो तत्पश्चात् सूखे तौलिया से सम्पूर्ण शरीर को पोछ डालो । (शरीर को साक न पोछने ही से गीलापन के कारण मनुष्य को अक्सर दाढ़, खुजली वगैरह हुआ करती है और खुजलाते खुजलाते अनेकों लड़कों को बुरी आदतें लग जाती हैं) फिर धोती ओं ही लपेट कर खुली प्रकाशसमय जगह में सूर्यस्नान अर्थात् सूर्य के किरण शरीर पर लेते हुये थोड़ी देर इवर-उधर ठहलो । शरीर पूरा सूख जाने के बाद फिर धोती पहन कर अपने धन्धे में लग जाओ । देखो, एक ही दिन के ‘धर्षण स्नान’ से आपके शरीर में क्या ही उत्साह, आनन्द, फुर्ती और कान्ति दिखाई देती है ! हमारा मुख अन्य सब अवयवों की अपेक्षा जो इतना सुन्दर और तेजस्वी दिखाई देता है, इसका मुख्य कारण

घर्षण-स्नान ही है। यदि एक ही दिन में घर्षण-स्नान से मनुष्य में इतना आनन्द, उत्साह आरोग्य, शान्ति व कान्ति दिखाई देती है, तो नित्यप्रति इस प्रकार विधिपूर्वक घर्षण-स्नान करने से मनुष्य का आनन्द, उत्साह, आरोग्य शान्ति व कान्ति और भी अधिक बढ़ेगी इसमें सन्देह ही क्या है?

स्नान के कुछ शास्त्रीय नियम—(१) रोज दो मरतवे स्नान करना चल्छा है। गर्मी के दिनों में तो हमको दो मरतवे स्नान करना ही चाहिये। क्योंकि दिन भर के पर्सीने के कारण शरीर से बड़ी ही वद्वू निकलने लगती है। पर्सीने में बहुत जहर होता है, यह बात ध्यान में रखो। (२) महीने में एक मरतवे गर्म पानी और साबुन या सोड़ा से नहाना बड़ा ही स्वास्थ्यप्रद होता है, त्वचार्ये और भी साफ हो जाती हैं। परन्तु रोज गर्म पानी से नहाना चल्छा नहीं है। यह अप्राकृतिक है। उससे मनुष्य कमज़ोर नाजुक, चंचल व विषयी बन जाता है। नित्य गर्म पानी से नहाना ऋग्वेदस्त्रिय के लिये बहुत ही हानिकर है। (३) नदी और तालाब का स्नान और भी चल्छा होता है। शास्त्र में समुद्र-स्नान की महिमा सब से अधिक है क्योंकि समुद्र जल में एक प्रकार की विजली होने के कारण मनुष्य अधिक निरोग और चैतन्यमय बन जाता है। यदि घर के पानी में भी समुद्र का नमक मिलाकर स्नान किया जाय तो उससे भी विशेष फायदा होता है। वाद में शुद्ध जल से स्नान कर लेना चाहिये। (४) तैरने में बहुत से लाभ हैं। तैरने में सभी अवयवों को व्यायाम होता है, सीना पुष्ट और विस्तीर्ण होता है, फेफड़े शुद्ध और वलवान होते हैं और सम्पूर्ण शरीर निरोग, फुर्तीला, सुदृढ़, दमदार, उत्साही और शक्तिशाली बनता है। परन्तु

तैरना नियमपूर्वक होना चाहिये; तैरना अपने और दूसरों की प्राण रक्षा के लिये एक बहुत ही अच्छी कला है। क्या इबते समय हमारी कितावें काम ढ़ेंगी ? कदापि नहीं। अतः इस हुनर को स्वास्थ्य की हाइ से हर किसी को अवश्य सीख लेना चाहिये (५) स्नान भोजन के पहले वा वाद में तीन घंटे के अन्तर पर करना चाहिये। नहाने के बाद तुरन्त भोजन करने से अथवा भोजन के बाद तुरन्त नहाने से पित्त बढ़ जाने के कारण पाचन-क्रिया विगड़ जाती है जिससे कि रोग व मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं। अतएव सावधान रहो। (६) रोगा, दुर्बल, वा नाजुक मनुष्य को हफ्ते में ताजा ठरडे पानी से जल्लर नहाना चाहिये और बहुत धीरे धीरे ठरडे जल से नहाने का अभ्यास डालना चाहिये। (७) तौलिया से रगड़ने और थोड़ी सी कसरत करने पर भी यदि बहुत ही जाड़ा मालूम होता हो, हमें स्नान हरगिज न करना चाहिये (८) स्नान के लिये जगह एकान्तपूर्ण, खुली हवादार, प्रकाशमय होनी चाहिये, स्नान के समय शरीर पर जितने ही कम कपड़े होंगे उतना ही अच्छा है, क्योंकि खुले शरीर पर सर्दी गर्मी असर नहीं कर सकती। लंगोट पहिन कर नहाना बहुत अच्छा है ; घर पर एकान्त में विवस्त्र नहाना सबसे अच्छा है, जलाशय में नहीं। यद्यपि नंगा नहाना पाश्चात्यों ने पसन्द किया है तथापि वह भारतीय सभ्यता के सर्वथा विरुद्ध है, भारतीयों के लिये लंगोट सहित नहाना ही सर्व श्रेष्ठ है। (९) वीर्यपात होने के बाद तुरन्त नहा लेना चाहिये।

जापानी लोग ऋग्वेदस्नान का महत्व भोजन से भी अधिक मानते हैं और इसी कारण आज वे इतने उत्साही, उद्योगी, दीर्घायु

और सब यातों में तेजस्वी दिखाई देते हैं ! परन्तु इम लोग, उन्हीं के भाई, मुद्रों के समान निर्वार्थ गोवरणणेश दिखाई दे रहे हैं। यह कितने शोक और लज्जा की वात है ? अब हमें अवश्य ही जागना चाहिये और हमेशा उन्नतिप्रद काम करने चाहिये। सब उन्नति का मूल शरीर है। अतः उसे पहले सुधारना चाहिये। योही हाथ वुमाने से जैसे कोई वर्तन (पात्र) साक नहीं हो सकता, उसे जोर से ही रगड़ना पड़ता है, तद्वन् शरीर रूपी वर्तन भी, घरें वर्षण-स्नान के बाहर भीतर से साक और चमकीला नहीं हो सकता। काफ़-स्नान से मनुष्य सदा रोगी, मलीन, आलसी, विपथी, निस्तेज और अल्पाहु द्वौता है। परन्तु वही मनुष्य यदि वर्षण-स्नान आज ही से शुरू कर दे, तो थोड़े ही दिनों में पूर्ण निरोगी, निर्विकारी, उत्साही व तेजस्वी बन सकता है। व्रजाचर्य तथा दीर्घ जीवन के लिये वर्षण-स्नान अत्यन्त आवश्यक और अमृत तुल्य है।

“सादा व ताजा अल्पाहार”

नियम सातवाँ :—

वर्क्षयः — व्रजाचर्य और भोजन में अत्यन्त घनिष्ठ संबन्ध है। भोजन के महत्व को बहुत लोग नहीं जानते, इस कारण उन्हें अत्यन्त दुःख उठाना पड़ता है। जिसे व्रजाचारी बनना है, उसको सादा और अल्पाहारी अवश्य ही बनना होगा। अधिक भोजन करने वाला सात जन्म में भी व्रजाचारी नहीं हो सकता। क्योंकि जोर की आँधी जैसे पेड़ों को उखाड़ डालती है, वैसे ही कामदेव

पैदू मनुष्य को पटक पटक कर मार डलता है। अधिक भोजन करने वाला पुरुष किसी हालत में वीर्य को नहीं रोक सकता। उसका चित्त सदा विषय की ओर लगा रहता है। मन और तन दोनों रोगी बन जाते हैं, आयु घट जाती है और स्वार्थ वं परमार्थ दोनों मटियामेट हो जाते हैं। स्वप्रदोष अक्सर अधिक भोजन ही से हुआ करता है। यदि आप को वीर्यवान् व आरोग्यवान् बनना हो, स्वप्रदोष से और अकालमृत्यु से बचना हो तो आपको अवश्य ही सदा और अल्पाहारी बनना होगा।

एक समय ईरान के बादशाह वहमन ने एक श्रेष्ठ वैद्य से पूछा “दिन-रात में मनुष्य को कितना खाना चाहिये ?” उत्तर मिला “सौ दिरम अर्थात् ३९ लोला ।” फिर पूछा, “इतने से क्या होगा ?” हकीम बोला, “शरीर-पोषण के लिये इस से अधिक नहीं चाहिए। इसके उपरान्त जो कुछ खाया जाता है वह सिर्फ बोझ ढोना और उम्र को खोना है।

यह सिद्धान्त है कि आहार, निद्रा, भय, मैथुन, क्रोध, कलह आदि वार्ते जितनी बढ़ाई जाय उतनी ही बढ़ती जाती हैं और जितनी कम की जाय उतनी कम होती जाती हैं। भगवान् बुद्ध कहते हैं:—“एक बार हलका आहार करने वाला ‘महात्मा’ है; दो बार सम्भल करके खाने वाला बुद्धिमान् व भाग्यवान् है; और इससे अधिक वे अटकल खानेवाला महामूर्ख, अभागा और पशु का भी पशु है।” सच है, गले तक खूब दूस दूस करके खाना और फिर पछताना कौन बुद्धिमानी है ? ये क्या भाग्यवान् के लक्षण हैं ? भोजन सुख के लिए खाया जाता है या दुःख के लिए ? जिस भोजन से दुःख उपजता है उस भोजन को विष तुल्य ही समझना

चाहिये। “भोजन तारता भी है और मारता भी है।” अधिक भोजन से मनुष्य जीते जी ही मुर्दा और वेकार बन जाता है। भक्तदास वासन कहते हैं:—

“ज्यादा खायु भरनसे, फटवाल फट जाय।

घड़ी कृपा भगवान् की, पेट नहीं फट जाय॥१॥

“यदपि न दीखत पेट फटा, फटत मनुज का देह।

रोग भयंकर होत है, बने नरक का गेह”॥२॥

अतः तन्दुरुस्ती के लिये खाओ; रोगी बनने के लिए मत खाओ। जो कुछ खाओ जीने के लिए खाओ, मरने के लिये मत खाओ। बहुत भोजन करने वाला बहुत जल्द मरता है। अमेरिका के सुप्रसिद्ध डाक्टर म्याक्क्याडन कहते हैं:—“आजकल साधारणतः लोग भोजन के बहाने जितने पदार्थों का सत्यानाश करते हैं उनके चतुर्थांश से ही उनका काम बड़े आनन्द से चल सकता है। अकाल में अन्न के अभाव से लोग उतने नहीं मरते, जितने कि सुकाल में अधिक अन्न खाने से तरह तरह के रोगों से मर जाते हैं।” देश में दुप्काल भी पेटू लोगों की ही कृपा से पड़ता है। अतः पेटू मनुष्यों को स्वयं अपना तथा देश का भी वैरी समझना चाहिये।

अरेरे ! गरीब लोग वेचारे भोजन न मिलने से मरते हैं और धनी तथा पेटू लोग अधिक खाने से मरते हैं, केवल मध्यम प्रकार के भिताहारी पुरुष ही ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी हो सकते हैं। देश में ऐसे, कालरा भी पेटू लोगों के ही कारण होते हैं, क्योंकि पेटू मनुष्य बहुत गन्दे होते हैं। कमाना, खाना और पाखाना ये ही उनके इस संसार में के तीन मुख्य काम होते हैं और अन्त में वे

खाते खाते ही मर जाते हैं। पेट्रू मनुष्य सदा डुःखी, अलिसी, रोगी और अल्पायु बना रहता है। देश में जब कोई रोग फैलता है, तब पेट्रू मनुष्य सब से पहले काल का शिकार बन जाता है और इस बात का अनुभव हैजा के दिनों में प्रत्यक्ष होता है। हैजा की धीमारी सब से पहले अधिक भोजन करने वालों ही को होती है कैवल अल्पाहारी पुरुष ही बच सकते हैं। अतः सज्जनों ! अधिक भोजन करना—परोपकार के लिये नहीं तो स्वार्थ के लिये अर्थात् अपने उद्धार के लिये—अवश्य छोड़ दो। सिफ़ू जितना पचा सकते हो उतना ही खाओ, इससे एक भी क्षबर ज्यादह खाना मानों अपनी आयु का एक एक दिन कम करना और अकाल में काल के मुँह में जाना है। श्री मनु महाराज कहते हैं:—

अनारोग्यं अनायुष्यं अस्वर्ग्यं घाऽतिभोजनं ।

अपुरुणं लोकविद्विष्टं तस्माच्चत्परिवर्जयेत् ॥

“अति भोजन रोगों को बढ़ाने वाला, आयु को घटानेवाला, नरक में पहुँचाने वाला, पाप को करने वाला और लोगों में निनिद्रा करने वाला है (यानी फलां मनुष्य बड़ा पेट्रू है इस प्रकार की बदनामी करने वाला है) अतः बुद्धमान् को चाहिये कि किसी विद्या पदार्थ के फेर में पड़ कर, जास्तरत से अधिक कदापि न खाये ! क्योंकि वैसा करना पूर्ण अधर्म है। पेट्रू मनुष्य आत्म हत्यारा कहा जाता है। पेट्रू मनुष्य की धर्म-चुद्धि विलकुल नष्ट हो जाती है और वह हठात् पापकर्मों में प्रवृत्त होता है। संपूर्ण पाप की जड़ अधिक भोजन करना ही है। अधिक भोजन ही से काम, क्रोध रोगादि अधिक प्रबल बन जाते हैं और

कम भोजन से वे कमज़ोर बन जाते हैं। इसी गंभीर सिद्धान्त को जानकर महर्षियों ने शाखों में उपवास का महत्व वर्णन किया है।

भक्तदास वामन प्रश्नोत्तर में कहते हैं:—“निकम्मा कौन है? पेट्। महापुरुष की क्या पहचान है? जो अपने को सब से छोटा समझता हो। महापुरुष कैसे बने? मन को बढ़ा में करने से। मन कैसे बढ़ा होय? कम खाने से। कम खाना कैसे सीखे? आहार को थोड़ा थोड़ा घटाने से। आहार कैसे घटे? रोज़ सादा और प्राकृतिक भोजन करने से। सादा भोजन कैसे प्रिय लगे? भूख के समय खाने से और प्रत्येक ग्रास (कवर) को खूब अच्छी तरह चवाने से। भूख का समय कैसे जाने? नियम वांध लेने से और फिर वीच में कुछ भी न खाने से।”

सच्चमुच प्रकृत क अनुसार चलने ही से हम पेटपन से और तज्जन्य अनन्त विकारों से बच सकते हैं। भोजन में सौ प्रकार रहने से मनुष्य अक्सर ज्यादा खा लेता है और फिर सौ प्रकार से सौ विकार अवश्य ही उत्पन्न होते हैं।

आस्ट्रेलिया के प्रसिद्ध डाक्टर हर्न कहते हैं:—“मनुष्य जितना खा लेता है उसका तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। वाकी पेट में रह कर रक्त को विपैला बनाकर असंख्य विकार पैदा करता है; जिससे कि प्राणशक्ति का दोहरा नाश होता है, एक तो इस फालतू भोजन को पचाने में और दूसरे उसको बाहर निकालने में।

यदि मनुष्य भोजन कम प्रकार के खाय, नमक-मिर्च मसाला से रहित सात्विक भोजन करे, प्रत्येक ग्रास को खूब मर्हीन पीस कर चवा चवाकर खाय, शान्ति रखें और जितना पचा:

सके उतना ही खाय तो वह ब्रह्मचर्य को बड़ी आसानी से धारण कर सकता है और १०० वर्ष तक जीवित रह सकता है। इसी के बल पर सुप्रसिद्ध अमेरिकन यंत्रकार एडिसन कहते हैं “मैं सौ वर्ष पर्यन्त अवश्य जीवित रहूँगा ।,,

“If you can conquer your tongue only, you are sure to conquer your whole body and mind at ease.” यदि तुम सिर्फ जिह्वा को वश में करो तो तुम्हारे मन व शरीर अनायास वश में हो जायेंगे इसमें कोई सन्देह नहीं है। जिह्वा को संस्कृत में रसना कहते हैं। क्योंकि वह शृंगार, वीर, शान्त आदि सभी नवरस की उत्पन्न करने वाली है। सात्त्विक भोजन से शान्तरस उत्पन्न होता है, राजसी भोजन से शृंगाररस और तामसी भोजन से वीभत्स रौद्रादि रस उत्पन्न होते हैं। जो रस अधिक बलवान होता है सम्पूर्ण रस उसी के अधीन हो जाते हैं। इसी लिए कहा है:—

आहारशुद्धोसत्त्वशुद्धिःसत्त्वशुद्धो ध्रुवासमृतिः ।

समृतिलब्धे सर्वाग्रन्थीना विप्रग्रोक्षः क्षान्दोरय ॥

“अर्थात् आहार की शुद्धि से सत्त्व की शुद्धि होती है, सत्त्व शुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है, फिर पवित्र व निश्चयी बुद्धि से मुक्ति भी मुलभता से प्राप्त होती ।” अतः जिन्हें काम क्रोधादिक से मुक्त होना है—उन पर विजय प्राप्त करना है—उन्हें चाहिए कि वे नित्य नियमित समय पर सात्त्विक अल्पहार किया करें; क्योंकि कहा है ‘As a man eateth so he becometh’ जैसा मनुष्य भोजन करता है वैसा ही वह बन जाता है। यदि मनुष्य दो साल पर्यन्त लगातार सादा अर्थात्

• सात्विक अल्पाहार किया करेगा तो उसकी कुशुद्धि आप से आप नष्ट हो जायगी और उसमें ईश्वरीय तेज प्रगट होने लगेगा। कुछ ही दिन तक अभ्यास करके देख लीजिये।

सात्विक आहार:—जो ताजा, रसयुक्त, हल्का, स्नेहयुक्त, स्थिर (nutritious) मधुर, प्रिय हो। जैसे गेहूँ, चावल, जौ, साठी, मूंग, अरहर, चना, दूध, घी, चीनी, सेंधानमक, रताळू (शकरकन्द) शुद्ध व पके फल, इनको सात्विक आहार कहते हैं।

राजसी आहार:—अत्यन्त उपण, कडुका, तीता, नमकीन, अत्यन्त मीठा, खटा, चरपरा, खट्टा, तैलयुक्त, दोपयुक्त, गरिष्ठ, जैसे पूड़ी, कचौरी, सालपूथ्रा, भिठाई, खटा, लालमिर्च तेल, हींग, प्याज, लहसुन, गाजर उरद, मसूर, सरसों, मसाला, मांस, मछली, कछुआ, अंडा, शराब, चाय, काफी, डांफी, कोको, सोडा, लेमन, पान, तम्बाकू, गाँजा, भाँग, अफीम, कोकेन, चरस, चण्डोल इनको राजसी आहार कहते हैं।

राजसी आहार से मन चंचल, कामी, क्रोधी, लालची और पापी बन जाता है; रोग, शोक, दुख, दैन्य बढ़ते हैं और, आयु, तेज, सामर्थ्य और सौभाग्य वेग के साथ घट जाते हैं। राजसी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता।

तामसी आहार:—तामसी आहार में राजसी आहार तो आता ही है; परन्तु उसके अलावा जो वासी रसहीन, गला हुआ, दुर्गन्धित, विपम (जैसे एक ही साथ तेल के व घी के पदार्थ खाना बगैरह) घृणित व जिन्द्य होता है, इसको “तामसी आहार” कहते हैं।

तामसी आहार से मनुष्य प्रत्यक्ष राज्ञस बन जाता है। ऐसा

पुरुष सदा रोगी, दुःखी, बुद्धिहीन, क्रोधी, लालची, आलसी, दरिद्री अधर्मी, पापी और अल्पायु वन अन्त में नरकनामी होता है। (गीता अ० १७ देखो)।

अतः जिन्हें ब्रह्मचर्य का पालन कर अपना उद्धार करना है, उन्हें चाहिये कि राजसी व तामसी आहार को छोड़कर दैवी तेज वढ़ाने वाला सात्त्विक अल्पाहार आज ही से शुरू कर दें। परन्तु यह ध्यान में रहे कि सात्त्विक भोजन भी वासी हो जाने पर तामसी वन जाता है और अधिक खा लेने से राजसी इतना ही नहीं धूलिक प्राण हरण करने जैसा महान तामसी भी वन जाता है, अतः अल्पाहार ही सात्त्विक आहार कहा जा सकता है।

“भोजन अच्छी तरह से कुचल कुचल कर खाना” यह प्रकृति का पक महत्वपूर्ण सिद्धान्त है। इससे मामूली भोजन भी अत्यन्त मिष्ट व पुष्ट मालूम होता है। पचता भी है मजे में पाखाना भी साफ होता है; भोजन भी कम लगता है और इस प्रकार दैहिक, आर्थिक तथा देश की दृष्टि से भी अधिक लाभ होता है। परन्तु जल्दी जल्दी खाने से मनुष्य सदा दुःखी, मलीन, कामी, पेढ़, अतुस, रोगी, उदासीन, क्रोधी चिड़चिड़ा और अल्पायु वना रहता है। घदहजमी और कविज्ञयत भी इसी से हुआ करती है। जल्दी दाँत दूने का भी यही कारण है। पशुओं के दाँत अन्त तक नहीं ढूटते, इसका मुख्य कारण “चर्वित चर्वण” ही है। अतः दाँत से योग्य काम लो; क्योंकि पेट को दाँत नहीं होते। दाँत कुछ दिखलाने के लिये नहीं दिये गये हैं। यदि मनुष्य प्रत्येक ग्रास ३०-४० वार अथवा प्रकृति के हिसाब से बत्तीस दाँत के लिये बत्तीस बार खूब चबा चबा के खावेगा तो आज वह जितना भोजन करता है उसके १५ (तिहाई)

भोजन ही में उसकी पूरी वृप्ति हो जायगी और प्राणंशक्ति का भी बहुत कम नाश होगा; भोजन भी बहुत जल्द पचेगा; पाखाना भी साफ होगा और इन्द्रिय-दमन की भी शक्ति उसे बहुत जल्द प्राप्त होगी। लेखक का यह स्वयं अनुभव है। इसे कोई भी आज्ञा सकता है।

भोजन विना अच्छी तरह चवाये जो जल्दी खा लेते हैं, वे जल्दी ही मर जाते हैं। चर्वण से भोजन के ग्रत्येक परमाणु से मनुष्य-प्रणातत्व को (जो कि प्राणिमात्र के जीवन का मुख्य आधार है उसको) ब्रह्म की भावना से विशेष खांच सकता है। अतः “अन्नं ब्रह्मेत्युपासीत ।” अन्न में ब्रह्म-दृष्टि रखें और “अन्नं दृष्टा प्रणन्यादौ ।” अन्न को प्रथमतः प्रणाम करके फिर भोजन किया करो। योगी लोग ऐसे ही करते हैं और इसी कारण वे थोड़े ही भोजन में लृप्त हो जाते हैं और उनमें ब्रह्म-भावना के कारण दैवी सामर्थ्य प्रगट होता हुआ स्पष्ट दिखाई देता है। अमीरी भोजन करना मानों साक्षात् साँप पर पैर रखना है। ऐसे लोगों में काम क्रोध का विप बहुत ज्यादा फैला हुआ रहता है। इस बात का पता धनी लोगों पर ढृष्टि डालने से तत्काल लग जाता है। धनी लोगों का यह एक विचित्र खयाल है कि “जो कुछ वीर्य नष्ट किया जाता है वह हल्कुआ, पूँडी, रबड़ी उड़ाने से फिर वापिस मिलता है ।” परन्तु यह उनकी बड़ी भारी मूर्खता है। जो भोजन बड़े बड़े पहलवानों से भी विना खूब कसरत किये, नहीं पच सकता; वह गरिष्ठ भोजन, दिन-रात निठल्ले वैठे हुए और अधिक भोजन से और भोग-विलास के कारण जिनकी अति घेकाम हो गई हैं, उनको कैसे पच सकता है? “धातुक्षयात् स्वते रक्ते भून्दः संजायतेऽनलः ।”

यानी धातु के नाश से रक्त कमज़ोर हो जाता है और रक्त कमज़ोर हो जाने से अग्नि यानी भूख भी मन्द पड़ जाती है। यह आयुर्वेद का सिद्धान्त है; अर्थात् पुष्ट और उचेजित भोजन से ऐसे लोगों का रहा-सहा वीर्य और भी उछल पड़ता है और वे अधिकाधिक बरबाद होते जाते हैं। तिस पर भी वे सूखी हड्डी चवाने वाले और अपने ही मुख से निकले हुए रक्त को उस सूखी हड्डी ही से निकला हुआ समझने वाले मूर्ख कुचे की तरह, अपने पहले ही वीर्य को मालपुश्चा के प्राप्त हुआ समझते हैं। वाह ! खूब अकलमन्दी ! भक्तदास वामन कहते हैं:-

“पालो पत्ती खाँय जो उन्हें सतावे काम।
नित प्रति हलुवा निगलते उनकी जाने राम॥

—भक्तदास वामन।

अतः जिन्हें वीर्य की रक्षा करनी है उन्हें चाहिए कि वे मिठाई, खटाई, नमक, मिर्च, मसाला से सर्वथा बचे रहें। सदा सस्ता, सांदा, स्वच्छ और स्वल्प भोजन किया करें। नमक, मिर्च, मसाला ये वड़े कामोचेजक पदार्थ हैं। लाल मिर्च तो ब्रह्मचर्य के लिये प्रत्यक्ष काल ही है। अतः उन्हें धीरे धीरे कम करके सर्वथा शीघ्र त्याग दें। अभ्यास से कोई भी वात असंभव नहीं है। निश्चय होने पर सभी वातें सहल हैं।

योगी लोग नमक, मिर्च मसालादि नहीं खाते; अनभ्यास के कारण उन्हें वे अच्छे ही नहीं लगते। यदि तुम्हें योगी अर्थात् सुखी बनना हो, वियोगी अर्थात् दुःखी न बनना हो, तो तुमको भी उन्हीं की तरह सात्त्विक अल्पाहार खूब कुचल के करना होगा।

उन्हीं की तरह प्राकृतिक आहार करना होगा । जो चीज़ जिस हालत में पैदा हुई हो उसे वैसे ही खाने से भोजन भी कम लगता है औ फ्रायदा भी खूब होता है । परन्तु ज्यों ज्यों उसका रूप बदलता जाता है, त्यों त्यों वह चीज़ आरोग्य के लिये हानिकार होती जाती है । कच्चे गेहूँ, चना खाना अधिक फ्रायदेमन्द है; क्योंकि इसमें प्राणशक्ति कूट कूट कर भरी रहती है और भोजन भी कम लगता है । परन्तु बचपन ही से आंतें दुर्बल हो जाने के कारण मनुष्य उसे बिना पकाये पचा नहीं सकता । अन्न का पकाने से प्राणशक्ति बहुत नष्ट हो जाती है और इसी कारण अधिक भोजन करने पर भी मनुष्य की शृंखला नहीं होती और वह अन्यान्य रोगों से पीड़ित हो जाता है । पूँडी, कचौड़ी आदि तले हुये पदार्थों की प्राणशक्ति तो और भी जल जाती है । इसलिए जहाँ तक हो प्राकृतिक आहार ही करना सर्व-श्रेष्ठ है । मैदा से भूसीयुक्त आटा श्रेष्ठ, भूसी युक्त आटा से दलिया श्रेष्ठ, दलिया से उबले हुए गेहूँ श्रेष्ठ, उबले हुए गेहूँ से कच्चे गेहूँ और जौ श्रेष्ठ, कच्चे गेहूँ, चावल, चना इत्यादि से दुग्धाहार श्रेष्ठ और दुग्धाहार से पके ताजे फल श्रेष्ठ हैं ।

फलाहारा:— फलाहार अत्यन्त प्राकृतिक और प्राणशक्ति से परिपूर्ण आहार है । फल में सूर्यतेज और विजली बहुत ही भरी रहती है । इस कारण फलाहारी को सहसा कोई भी रोग नहीं हो सकता । फलाहार से बुद्धि अत्यन्त तीव्र होती है । वीय की बुद्धि होती है और काम विकार दब जाते हैं । हमारे पूर्वज ऋषि मुनियों का कन्दमूलफलाहार ही मुख्य आहार था और इसी कारण वे इतने तेजस्वी, बुद्धिमान शान्त, ब्रह्मचारी और दैवीसामर्थ्य

से सम्पन्न थे, जिनके ज्ञान को देख कर सारी दुनिया आज भी हैरान हो रही है। हम उन्होंकी सन्तान आज बेकूफ बन वैठे हैं। यह सब प्राकृतिक नियमोत्तम्भून से प्राप्त निर्वायता का ही दुष्ट व अनिष्ट प्रभाव है। अतः जिन्हें अपने 'पूर्वजों की तरह पुनः सदाचारी, ब्रह्मचारी, बुद्धिमान और सामर्थ्यसंपन्न होना है; उन्हें चाहिये कि जहाँ तक हो "प्राकृतिक आहार" करें। भौजन सदा ताजा, स्वच्छ सस्ता, हलका, सादा और अल्प ही किया करें। प्रत्येक ग्रास को खूब चवा चवा कर खायें, नमक, मिर्च, मसाला, मिठाई, खटाई से हमेशा दूर रहें और सदा ऊँचे व पवित्र विचार करें। फिर देखो तुम्हारे शरीर व चेहरे पर क्या ही रौनक आती है और तुम्हारी आत्मा कैसी तेजस्वी व वलिष्ठ होती है।

'गचिकित्सा—(cromopathy) से यह सिद्ध हुआ है कि शीशियों के 'वनावटी' रंग से सूर्यकिरणद्वारा पानी पर जो अद्भुत परिणाम होता है उससे असंख्य रोग नष्ट हो जाते हैं; तब फिर फलों के 'कुद्रती' रंग द्वारा भीतर रस पर सूर्यप्रकाश और विजली का असर पड़ने से वे फल अमृतसंजीवनी तुल्य बनते हों तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? फलाहार के बारे में जितना वर्णन किया जाय उतना ही थोड़ा है। फलाहार भी दो प्रकार का होता है:—

फल में—अंजीर, अंगूर, संतरा, पपीता, अमरुद, आम, नासपाती, सेब, बेल, शरीफा, मीठा खट्टा दोनों नींबू, ये सस्ते व अच्छे फल होते हैं।

मेवा में—किशमिश, वादाम, पिस्ता, अखरोट काजू, गिरी, सुनक्का, बेल-चीज, छोहारा, सूखे अंजीर, ये अच्छे होते हैं।

परदेश से स्वदेश की ही चीज़ श्रेष्ठ और लाभकारी है। अतः फल की जगह आलू, कन्द, ककड़ी, पक्का कोहड़ा और शाक भाजी भी काम में लाई जा सकती है।

श्री लक्ष्मणजी ने चौदह वर्ष पर्यन्त फलाहार ही किया था। इसी कारण वे हनुमानजी की तरह अखण्ड ब्रह्मचारी रह सके और उनका सामर्थ्य और तेज श्री रामचन्द्रजी से भी अधिक बढ़ गया था। अस्तु; जिन्हें फलाहार शुरू करना हो; वे धीरे धीरे शुरू करें! प्रथम कुछ दिन तक नमक, मिर्च, मसाला से रहित भोजन का अभ्यास करें; फिर एक मरतवे सादा अल्प भोजन तथा दूसरे मरतवे अल्प फलाहार करें; कुछ दिन के बाद फिर शुद्ध फलाहार करने लग जायें; एक दम कोई काम करने से लाभ के बदले हानि ही होती है, यह बात हमेशा ध्यान में रखें।

दुग्धाहारः—दुग्धाहार फलाहार से घटिया परन्तु अन्नाहार से बढ़िया आहार है। दूध घर का और तिस पर भी काली गौ का श्रेष्ठ होता है। काली गौ को “कपिला” या “कामधेनु” कहते हैं। गौ का न हो तो काली भैंस का दूध लेना चाहिए। दूध वाली गाय वा भैंस वा बकरी निरोग व शुद्ध पदार्थ खाने वाली होनी चाहिए। अन्यथा रोगी वा अशुद्ध पदार्थ खाने वाली गाय भैंस व बकरी का दूध पीने से मनुष्य को भी वे रोग बिना हुये कभी नहीं रहेंगे, यह बात स्मरण रहे। बाज़ार दूध पीने से मनुष्य बहुत जल्द रोगी बनता है; क्योंकि उसमें रास्ते की धूल और गन्दी हवा में के असंख्य ज़हरीले कोड़े पड़ जाते हैं। यही हाल भिठाई का भी होता है। रोज़ हलवाई एक अंजुली भरी हुई बर्ण, मक्खियाँ,

चूटी, दूध, और मिठाई इत्यादि में से प्रातःकाल निकाल के फेंकता है और उसी को ओटा कर लोगों को पूरे दाम पर मज़े में बेचता है। अतः वाज़ार कोई भी बनीचनाई चीज़ विशेषतः पतली चीज़ तो कदापि न खानी चाहिये। हलवाई वर्गीरों का गन्दापन तो मशहूर ही होता है। उनकी पोशाक देख कर ही जी मंचलने लगता है। भला ऐसे गन्दे लोगों के हाथ के, गन्दे प्रकार से बने हुए, पदार्थ खा पी कर कौन आरोग्यसम्पन्न व दीर्घायु हो सकता है। होटल तो मानों मनुष्य के आयुआरोग्य को 'अच्छे ढंग' से जलाने वाले मूर्तिमन्त समशान ही हैं।

धारोण (तुरन्त का दुहा हुआ) और छना हुआ दूध सर्वोत्कृष्ट होता है। दूध बिना कपड़छान किये कभी न पीयो। गरम करने से दूध की प्राणशक्ति बहुत नष्ट होती है। अतः दूध ताजा ही पीना अच्छा है। धारोण दूध से वीर्य बहुत ज्यादा तथा तत्काल बढ़ता है और मन भी शान्त व प्रसन्न रहता है। फल में दूध से अधिक वीर्य उत्पन्न करने की शक्ति होती है। दुहने के आधा घण्टा बाद दूध में विकार उत्पन्न होते हैं। अतः ऐसा ठण्डा दूध फिर उबाल कर ही पीना चाहिये। गरम दूध पीने से पेट और भी साफ़ होता है। दूध ठंडी आँच पर गरम करना बहुत ही लाभदायक है। दूध धीरे-धीरे जैसा बच्चा माता का दूध पीता है वैसा पीना चाहिए। इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा पीने से एक पाव-भर दूध सेर भर दूध पीने के बराबर होता है। और गटर-गटर पीने से एक सेर दूध भी पाव भर की बराबरी नहीं कर सकता। क्योंकि दूध जल्दी पी लेने से उसका एकदम दही बन कर वह पेट के भीतर ही भीतर फट जाता है—खराब हो जाता है। परन्तु

थोड़ा-थोड़ा पीने से—मुख में थोड़ी देर रख कर फिर पेट में उतारने से उसका सब सार खाँचा जाता है और कुछ भी वेकार नहीं जाता है कोई भी चीज़ जल्दी से खाना, मानों रोगी बन कर जल्दी ही मरने की तैयारी करना है। अतएव सावधान !

मांसाहारः—मांसाहार सब से अधिक और राज्ञसी आहार है मांसाहारी लोग बहुत विकारी होते हैं। क्योंकि मांस उनका आहार है ही नहीं। मांस जङ्गली दुष्ट पशुओं का तथा निशाचरों का आहार है। गाय, घोड़ा, वैल, वन्द्र मांस को छू तक नहीं सकते। पर वाह रे मनुष्य ! जंगली नीच जानवरों से भी नीच हो गया है। मांसाहारी पुरुष सदा चंचल क्रोधी व कार्मी बना रहता है और इस बात का पता शेर, तेंदुआ, चीता इत्यादि मांसाहारी पशुओं की तरफ देखने से फौरन लग जाता है। वे पशु पिञ्जड़े में हर बत्त झर-उधर चढ़र लगाया करते हैं। और लोगों की तरफ चंचल व क्रूर हाथ से देखा करते हैं। परन्तु वही शाकाहारी गाय से लेकर हाथी तक को देखिये कितने शान्त और निर्विकारी होते हैं। मांसाहारी पुरुष का ब्रह्मचारी होना मुश्किल तो है ही, परन्तु असम्भव भी है। अपवाद (exception) को लेना मूर्खता है। अतः जिन्हें ब्रह्मचारी और सदाचारी बनना हो, उन्हें चाहिये कि वे मांसाहार को सर्वथा एकदम त्याग दें।

सद्धा आहारः—पहले यह कह आये हैं कि भोजन और बुद्धि का परस्पर बड़ा ही घनिष्ठ संबन्ध है। सात्त्विक आहार से बुद्धि भी निस्सन्देह सात्त्विक ही बन जाती है। पर हाँ, भोजन के समय उच्च, पवित्र शान्त और ब्रह्मचर्य-विषयक विचार अवश्य ही करने चाहिये। क्योंकि उच्च और निर्मल विचार ही आत्मा का

सच्चा आहार है। यदि सात्त्विक आहार के साथ में सात्त्विक विचार न किये जायें, दुष्ट और अधर्मी विचार रखें जायें तो भोजन का वह सात्त्विक परिवर्तन सर्वथा व्यर्थ ही समझना चाहिये। भोजन के समय जैसे विचार होते हैं मनुष्य ठीक वैसा ही “आप से आप” बन जाता है, ऐसा महापुरुषों का स्वानुभवपूर्ण सिद्धान्त है; क्योंकि भोजन के रस द्वारा वे विचार मनुष्य के नस-नस में प्रवेश कर सम्पूर्ण शरीर में फैल जाते हैं। स्थूल भोजन से विचार का सूक्ष्म भोजन कई गुना श्रेष्ठ और प्रभावशाली होता है, यह आध्यात्मिक सिद्धान्त है। अतएव भोजन के समय पवित्र, उच्च, निर्भय, शान्त और ईश्वरीय भाव के विचार से अवश्य रखने चाहिए। नीच विचार से नीच, और उच्च विचार से तुम अवश्य ही उच्च बन जाओगे। पापी विचार से पापी, व्यभिचारी विचार से व्यभिचारी और पुण्यमयी तथा ब्रह्मचारी विचार से तुम निस्सन्देह पुण्य बान और ब्रह्मचरी बन जाओगे। यदि तुम्हें काम को और भय को हटाना है, तो हनुमान जी का ध्यान करो और उनके ही जैसे हमेशा—विशेषतः भोजन के समय खास तौर पर—“पर-खी मात समान” ऐसे पवित्र विचार करो। आलस्य और मलीनता को हटाने के लिये स्वकर्त्तव्यपरायण श्रीलक्ष्मणजी जैसे पवित्र विचार करो; क्रोध को हटाना हो तो बुद्धजी जैसे शान्त, प्रेमी, क्षमाशील व दयालु विचार करो। छोटे दिल को हटाने के लिये कर्ण और वलि की उदारता का चिन्तन करो। दरिद्रता को हटाने के लिये राजा के तुल्य श्रीमान् विचार करो और व्यग्रता छोड़ शान्त चित्त से उस सर्वव्यापी लक्ष्मीपति भगवान् का ध्यान करो, जिसकी लक्ष्मी पैर-दबाती और सेवा करती है। लक्ष्मीपति का ध्यान करने

से तुम भी लक्ष्मीपति अवश्य वन जाओगे अर्थात् धन आप से आप तुम्हारे चरणों की सेवा करेंगा; यद्योकि “ध्याने ध्याने तदूपता” ऐसा ही प्रकृति का सिद्धान्त है। अतः जैसे जैसे तुम आपने को वनाना चाहते हो, वैसे ही अथवा जिस दुर्गुण को या आदत को आप हटाना चाहते हो, उसके ठीक ठीक विशद् विचार अद्वा, और शान्ति के साथ करा। निस्सन्देह तुम वैसे ही वन जाओगे। यद् रखखो, जैसे आपकी अद्वा और शान्ति होगी वैसे ही आपको कम ज्यादा और जल्दी देरी में फल मिलेगा यद्योकि अद्वा और शान्ति ही संपूर्ण सौभाग्य और ईश्वरत्व की कुंजी है और भगवान् श्रीकृष्ण का भी यही सिद्धान्त* है।

मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसा ही वातावरण atmosphere उसके बाहर-भीतर चहुँओर निर्माण होता है और फिर “योग्यं योग्येन युज्यते।” अथवा Like attracts like यानी समान समान की ओर खिंचता है। इस न्याय से फिर वैसे ही विचार के पुरुष हमारे निकट खिंच आते हैं, अथवा हम उनके निकट खिंच जाते हैं, और हमारे विचारानुकूल ही अनेक शुभाशुभ घटनायें निर्माण होती हैं, जिनसे कि हमारा अभीष्ट या अनिष्ट आपसे आप सिद्ध होता है। आज जिस स्थिति में हम लोग हैं उस स्थिति के निर्माता खुद हम ही हैं और आहार, विचार व आचार के प्रभाव से हम इस स्थिति के बाहर भी निकल सकते हैं और जैसी चाहें वैसी उन्नति कर सकते हैं। इसी स्थिति में पढ़े रहने के लिये मनुष्य का जीवन नहीं है। वस्तुतः परमपद प्राप्त करना ही

*अद्वाऽमयो यं पुरुषो यो यच्छ्रुद्धः स एव सः ॥ गीता १७—३ ॥

जीव मात्र का जीवनोंदेश्य है। उसी दिव्य स्थिति को हम लोगों को पहुंचना है और यह बात मनुष्य एक मात्र अपने शुद्ध, ऊँचे व सात्त्विक आहार, विचार और आचार द्वारा ही प्राप्त कर सकता है। महापुरुष अपने महान विचारों के द्वारा ही महान होते हैं और नीच पुरुष अपने नीच विचारों के कारण ही नीच होते हैं। अतएव सदैव पवित्र और ऊँचे विचार करना और श्रद्धा व शान्तिपूर्वक अपने को उन्नति की ओर बढ़ाना प्राणिमात्र का प्रधान कर्तव्य है और यह काम नित्यभोजन के समय वैसे ही श्रेष्ठ व पवित्र विचार रखने से बड़ी आसानी से बहुत जल्द सिद्ध होता है।

भोजन के शास्त्रीय नियम

(१) केवल दो ही समय भोजन करना चाहिये; पहला भोजन १० से लेकर १२ बजे के भीतर और दूसरा शाम को ८ बजे के भीतर; देर में करने से स्वप्न दोष होता है। (२) दिन भर में एकमरतवे भोजन करना सर्वोत्कृष्ट है—“एक भुक्त सदा रोग मुक्त” (३) रात में ८ बजे के भीतर थोड़ा सा ताजा ठंडा दूध बिल-कुल थोड़ी सी चीनी डालकर धीरे धीरे पी लेना चाहिये। रात में गरम दूध पीने से स्वप्नदोष होता है। (४) बहुत गरम गरम भोजन कदापि न करना चाहिये। उससे वीर्य पतला पड़ जाता है और कामोत्तेजना होती है। गरम भोजन से और चाय से दाँत जल्दी टूट जाते हैं, आँतें दुर्बल पड़ती हैं, कव्जियत बढ़ती है, और आँख की ज्योति मन्द पड़ जाती है। (५) भोजन हमेशा ताजा और सादा रहे। भोजन अनेक प्रकार का और वासी होने से अनेक विकार फैरन बढ़ जाते हैं। वासी भोजन से बुद्धि, आयु और तेज तत्काल

नष्ट हो, आलस छाती पर ज्ञवरदस्ती सवार होता है और मनुष्य को पाप कर्म में प्रवृत्त करता है। (६) कभी हलक तक दूँस दूँस न खाओ; उससे बरबाद हो जाओगे। (७) थकने पर तत्काल भोजन न करना चाहिये। (८) भोजन के बाद शारीरिक व मानसिक परिश्रम एक घटा तक कदापि न करना चाहिये। एक घटा — कम से कम आध घटा तक आराम करो, नहीं तो रोगप्रस्त बन जल्दो ही मरना पड़ेगा। (९) भोजन के समय सदा शान्त, पवित्र व ऊँचे विचार रखें। चिङ्गचिङ्गापन से अन्न हजाम नहीं होता। क्रोध से अन्न जहर बन जाता है; अतः भोजन के समय हमेशा शांत रहो शान्ति के हेतु मौन धारण करो। (१०) नमक मिर्च, मसाला, पूँड़ी, कचौड़ी, मिठाई, खटाई, मद्य, मांस, चाय, काफी बगैरह सर्वथा त्याग दो; क्योंकि इनसे मन व इन्द्रियां अत्यन्त चंचल बन जाती हैं। ऐसा पुरुष वीर्य को नहीं रोक सकता। (११) भोजन के समय पानी न पीना चाहिये; क्योंकि वैसा करना प्रकृति के खिलाफ़ है। भोजन के एक घटा बाद पानी पीना अच्छा है। (१२) भोजन के पहले हाथ, पैर और मुँह को पानी से पूरे तौर से स्वच्छ धो डालो और नाखून साफ रखें; क्योंकि उनमें जहर होता है। (१३) भोजन नियमित समय पर किया करो और फिर वीच में कुछ भी न खाओ। (१४) राह चलते, खड़े रहते व लेटे हुए भोजन करना सर्वथा अनुचित है। (१५) प्रातः काल जल पान अर्थात् कलेवा करना अच्छा नहीं है। (१६) भोजन की जगह पवित्र व प्रकाशमय होनी चाहिये। गन्दगी से जिन्दगी जल्दी बरबाद होती है, इस बात को सदा सर्वदा ध्यान में रखें। (१७) भोजन के बाद “शतपद” अर्थात् सौ कदम इधर-उधर टहलना

चाहिये। भोजनोत्तर तुरन्त आराम-कुर्सी पर पड़े, तो उससे बहुत हानि होती है; और दौड़ने से प्राण का नाश होता है।

जल सम्बन्धी शास्त्रीय नियम

(१) पानी स्वच्छ निर्गन्ध, जिस पर सूर्य का प्रकाश पड़ता हो ऐसा ताजा, ठन्डा वहता हुआ अथवा गाँव के बाहर के कुएँ का होना चाहिये। क्योंकि ताजे जल में बहुत प्राणशक्ति भरी रहती है। जल को संस्कृत में 'जीवन' कहते हैं; सचमुच जल ही जीवन का मुख्य आधार है। भोजन से भी जल का महत्व अधिक है।

(२) दिन भर में कम से कम तीन सेर पानी पीना चाहिये; क्योंकि उतना ही शरीर से पेशाव, पसीना और भाप के रूप में खर्च होता है। कृतु काल के अनुसार पानी की मात्रा कम ज्यादा भी करना उचित है। कृञ्ज की वीमारी अक्सर कम पानी पीने ही से हुआ करती है। यदि कृञ्ज वाले यथेष्ट पानी पीने लग जायं तो उनकी यह वीमारी बहुत जल्द दूर हो सकती है। तथापि अति पानी पीना भी रोग-कर है—“अति सर्वत्र वृज्येत्”।

(३) पानी छानकर ही पीना चाहिये और छानने का कपड़ा हर बक्त साफ़ कर लेना चाहिये क्योंकि उससे सूक्ष्म जल जन्तु रहते हैं। विशेषतः हैजा बरौरह रोगों के दिनों में और दूषित स्थानों में, पानी हमेशा अच्छी तरह उबाल कर और छान कर ही पीना चाहिये, अन्यथा आलस्य के कारण मुफ्त में रोगी बन के अकाल में मरना पड़ेगा। रोगी होने का कारण विशेषतः दूषित जल ही होता है। अतएव सावधान !

(४) जल थोड़ा थोड़ा दूध की तरह पीना चाहिये। पीते वक्त नीचे

ऊपर के दाँत संलग्न करने से पानी में भी प्राणशक्ति पूरी तरह से खो जा सकती है; पानी भी थोड़ा थोड़ा पीने में आता है और दाँत भी मज्जबूत हो जाते हैं; तथा पानी में का कूड़ा करकट भी पेट में नहीं जाने पाता। एक मनुष्य के पेट में, दाँत संलग्न न करने के कारण एक सौंप का वज्ह तक चला गया था फिर भैंस के मट्ठा से (उसमें मोहरी मिलाकर और पिला करके) कै करायी गई तब वह निकला। अतः सावधान रहो। (५) प्यास को कभी न रोकना चाहिये; क्योंकि उससे जीवनशक्ति का भयंकर रूप से नाश होता है और मनुष्य अल्पायु बनता है। (६) प्यास की वृत्ति पानी ही से करो न कि सोडान्लेमन और वरफशराब से। याद रखो, प्रकृति के विरुद्ध चलने से कोई सात जन्म में भी सुखी नहीं हो सकता। (७) भोजन के समय विलक्षण पानी न पीना चाहिये क्योंकि वैसा करना प्रकृति के सर्वथा विरुद्ध है। कोई भी बुद्धिमान पुरुष हमें खोटी से लेकर हाथी तक ऐसा कोई भी प्राणी बतला दे, जो कि भोजन के समय पानी पीता हो। भोजन के साथ पानी न पीने से बहुत लाभ है हाज़मा दुरुस्त होता है; शौच साफ होता है; बढ़ा हुआ पेट घटता है; गले की जलन नष्ट होती है और भोजन भी कम लगता है अर्थात् पेटूपन के छूटने से हम अनेक रोगों से भी अनायास छूट जाते हैं। (८) भोजन के आधा या पाव घंटा पहिले एक गिलास पानी पी लेने से भोजन के समय तुम्हें प्यास नहीं सतावेगी। उससे पेटूपन का भी नाश होता है और खोटी भूख नष्ट होकर सच्ची लगने लगती है। भोजन के साथ पानी न पीने का अभ्यास जाड़े के दिनों से सुखपूर्वक शुरू किया जा सकता है। (९) शुष्क यानी जिस भोजन में विलक्षण पानी नहीं होता ऐसा

‘रुखा-सूखा’ भोजन करने के बाद तुरन्त पानी पीना भी प्राकृतिक नियम के अनुकूल है। (१०) एकदम सेर डेढ़-सेर पानी पीना हानिकारक है; उससे ‘बहु-मूत्रता’ का रोग होता है। व्यास मालूम हो तब २-३ गिलास पानी थोड़ा थोड़ा करके सावकाश पूर्वक पीना उचित है। (११) खड़े खड़े, या लेटे हुये पानी कदापि न पीना चाहिये, यह कमज़ोर रोगियों का काम है। (१२) रात्रि में सोने के आधा घण्टे पहले ठण्डा जल अवश्य पी लेना चाहिये; ढेर सा नहीं और पेशाब करके सोना चाहिये। इससे चित्त व चोला दोनों शान्त रहते हैं और स्वप्रदोष भी रुक जाता है; तथा दूसरे दिन मल त्यागने में भी सुभीता होता है। (१३) प्रातःकाल उठते ही सूर्योदय से पहले स्वच्छ तांबे के लोटे में रात भर रक्खा हुआ जल पीने से रागी भी निरोग और विष भी निर्विष हो जाता है। मन प्रसन्न होता है। पेटूपन का नाश होता है और आयु बढ़ती है। पानी पीकर ज्ञान लेट कर पेट को नाभी के चारों ओर दबाने से (रगड़ने से) पाखाना बहुत साक़ होता है। प्रातःकाल का यह जल अमृत के तुल्य होता है। यदि नाक से पिया जाय तो नेत्र के समस्त विकार दूर हो जाते हैं; दृष्टि अत्यंत तेजस्वी बनती है; बुद्धि तीव्र होती है; नासारोग दुरुस्त होते हैं; बुद्धापा जल्दी नहीं आता; बाल बहुत उम्र तक काले बने रहते हैं; और संयुर्ण रोग दुरुस्त हो जाते हैं। क्योंकि तांबे में ऐसे ही कुछ चमत्कारिक गुण भरे हुये हैं। इसी कारण हमारे पूर्वजों ने देव पूजा में सर्वत्र तांबे के ही पात्रों का विशेषतः विधान लिखा है। धन्य हैं उनके उपकार! (१४) यदि किसी को कब्ज़ा की शिकायत बहुत दिनों की हो तो सुबह एक-दो गिलास मामूली गरम पानी में एक चम्मच भर खाने का नमक

डालंकर उसे पी लो । फिर चित लेट जाओ और नाभी के चारों तरफ से पेट को रगड़ो । देखो आठ दिन ही में पाखाना साफ होने लगेगा; वासीर की बीमारी कम हो जायगी; जठर रोग, कर्ण रोग, सिर दर्द गला और छाती के रोग, नेत्र रोग, कोढ़, कमर का दर्द, सूजन आदि असंख्य विकार शनैः शनैः नष्ट हो जायेगे । अवश्य अनुभव कीजिये । परन्तु यह उपाय भी अप्राकृतिक है; फिर इसे छोड़ देना चाहिये । (१५) एनिमा का उपाय भी कव्यज्यत के लिये सर्वोत्कृष्ट होने पर भी अप्राकृतिक है । अतः एनिमा की आदत न लगाओ । एनिमा का उपयोग कभी कभी कच्चित् किया करो—एनिमा का रोज़ उपयोग करने से आते सदा के लिये कमज़ोर बन जाती हैं । अतएव सावधान ! (१६) जल पीते वक्त “इस जल से मुझ में सुख, शान्ति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य, तेज इत्यादि प्रवेश कर रहे हैं और मैं पूर्ण आरोग्य हो रहा हूँ ।” इस प्रकार के संकल्प व आत्म-कथन अवश्य किया करो । क्योंकि जैसे तुम जल पीते (अथवा सभी समय) संकल्प करोगे ठीक वैसे ही भाव तुम्हारे रोम रोम में घुस जायगे और तुम निःसन्देह वैसे ही बन जाओगे, ऐसा हम प्रतिज्ञा-पूर्वक कह सकते हैं ।

“निर्व्यसनता”

नियम आठवाँः—

वक्तव्यः—संपूर्ण दुर्व्यसनों की मात्रा बीड़ी या सिगरेट है। इसी से गाँजा से लेकर संखिया तक का शौकङ्क घढ़ जाता है। यह नितांन्त सत्य है कि दुर्व्यसनी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। अमेरिकन डाकटरों का कथन है, “तस्त्राकृ के सेवन से बीर्य फौरन उत्तेजित होकर पतला पड़ता है, पुरुषत्व शक्ति क्षीण होती है; पित्त विगड़ जाता है, नेत्र-ज्योति मन्द होती है, मस्तिष्क व छाती कमज़ोर होती हैं, खाँसी (जो कि सब रोगों का जड़ है), दमा और कफ़ बढ़ते हैं। आलस्य, कार्य में अनिच्छा, हृदय की धकधकाहट, व्यर्थ चिन्ता व अनिद्रा बढ़ती है, मुख से महान् दुर्गन्धि आती है, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक भयंकर हानि होती है।” शुद्ध हवा को जहरीली बना कर अपने साथ हो साथ लोगों का भी स्वास्थ्य विगाड़ना धोर पाप है। मेदक, पक्षी, बैरे, मक्खियों और अन्य असंख्य कीड़े तस्त्राकृ की लपट मात्र ही से बेकाम होकर मर जाते हैं; तब फिर स्वयम् पीनेवाला अकाल ही में क्यों नहीं मरेगा ? तस्त्राकृ में “निकोटिन” नामक भयंकर विष होता है, जो कि शरीर के स्वास्थ और सद्ग्रावों को मार डालता है। कई लोग इसे पाखाना साफ़ होने की दवा समझ वैठे हैं; परन्तु नतीजा उलटा ही होता है। आँतें और भी दुर्बल हो जाती हैं। फिर उन्हें बिना बीड़ी, चाय वगैरह पिये पाखाना होता ही नहीं देखो, यह कैसी गुलामी है ? शोक ! यदि पीछे दिये हुए अनुसार नमक पानी का उपयोग किया जाय तो बहुत जल्द निरोग हो सकते

हैं। परन्तु ऐसे लोग कैसे मानेंगे? क्योंकि वन कर उन्हें जल्दी मरना है न?

जापान में यदि वीस वरस का वालक चुरूट, सिगरेट, वीड़ी या तम्बाकू पीते देखा जाय तो फौरन उसके माता पिता पर जुर्माना होता है। हे प्रभो! ऐसा सामाजिक प्रवन्ध भारत में कब होगा? और हम भी अपने भाई जापानियों की तरह शूर, वीर, साहसी, उद्योगी और ब्रह्मचारी कब बनेंगे?

हे प्रभो आनन्ददाता ज्ञान हमको दीजिये ।
शीघ्र सारे दुरुणों को दूर हमसे कीजिये ॥
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बने ।
ब्रह्मचारी, धर्मरक्षक, वीर-ग्रतधारी बने ॥

“दो बार मल-मूत्र-त्याग”

नियम नवाँ:-

वक्तव्यः— शौच को दो मरतवे जाने की आदत डालो। यदि दूसरी बार दिशा न मालूम हो तब भी जाओ। कुछ दिन के बाद आप से आप दिशा होने लगेगा। अनेक रोगों की जड़ मलबद्धता ही है। और मल बद्धता का एक मात्र असली कारण वीर्य का नाश ही है। “धातु-क्षतात् श्रुतेरक्तमन्दः संजायतेऽनलः।” वीर्यनाश से रक्त कमज़ोर, निकम्मा और नष्ट होकर अनल अर्थात् जठरान्नि मन्द पड़ जाती है। आँतों के दुर्बल होने पर फिर पाखाना भी साफ नहीं होता है।

चाय, तस्वाक़्रू पीने से और वार वार जुलाव, एनीमा बगैरह लेने से तो आँते और भी दुर्वल बन जाती हैं। पाखाना हो, चाहे न हो, परन्तु भोजन अवश्य करना होगा ! चढ़ा देते हैं मात्रा पर मात्रा ! नतीजा यह होता है कि अब भीतर ही भीतर सड़ कर अत्यन्त बदबूदार और जहरीला बन जाता है। वाहर निकलने पर जिस मैले से नाक फटी जाती है, ऐसा जहर पेट में रहने पर हम कैसे सुखी और दीर्घजीवी हो सकते हैं ? दिशा को रोकने से तो और भी मूर्खता कर बैठते हैं; उससे भीतर का “अपानवायु” विगड़ कर मैले को ऊपर की ओर चढ़ा देता है, जिससे कि वह खराब मैला फिर से पचने लगता है। भला बताइये अब स्वास्थ्य की आशा कहाँ है ? अपानवायु को रोकने से भी यही नतीजा होता है। हम कहते हैं, पहले ऐसा ठूँस ठूँस के खाना ही क्यों, जिससे कि दिन भर डकार और खराब वायु छोड़ना पड़े। अब को चवा चवा के न खाने से तो और भी मूर्खता कर बैठते हैं। पहले ही तो आँते दुर्वल और उसमें श्वान की तरह मट्टपट भोजन ! कैसे स्वास्थ्य रह सकता है ? शरीर सुस्त पड़ जाता है, दिमाग में गर्मी छा जाती है, नेत्र विगड़ जाते हैं, रुचि नष्ट हो जाती है भूख नहीं लगती, बल, तेज़; उत्साह सभी घट जाते हैं, सदा रोगीसूरत बनी रहती है और आयु बड़ी तेज़ी से घटती जाती है। इस बला से बचने का एक मात्र यही उपाय है कि हम फिर से प्रकृति के नियमानुसार चलें। रोगी पुरुप कड़ापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। श्वान की तरह उतावली से भोजन करना और मल-मूत्र को रोकना मानों प्रत्यक्ष काल के मुख में ही जाना है। मैले की गर्मी के कारण भीतर की सब इन्ड्रियाँ कुच्छ हो जाती हैं

और इन्द्रियों का व्युत्थ होने पर फिर मनुष्य रोगी होने पर भी बड़ा कामी बन जाता है। मल-मूत्र को और वायु को किसी काम में फँस कर अथवा मोहवश वा लज्जा के कारण, जाड़े के डर से व किसी कारण रोकना मानों अपने स्वास्थ्य पर कुलहाड़ी मारना है। ऐसा करना ब्रह्मचर्य के लिये महान हानिकर है। अतः ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य-रक्षा के लिये सुवह-शाम दो मरतवे “नियमित समय पर” मल मूत्र का त्याग करना परम आवश्यक है। शाम को दिशा हो आने से सुवह का पाखाना बड़ा साफ़ होता है। मल के निकल जाने पर तन और मन दोनों निर्मल होते हैं।

दिशा के समय हरगिज़ काँखो भल; उससे वीर्य वाहर निकल पड़ने की विशेष संभावना है और वहुमूत्रता का रोग होता है। कब्ज़ की वीभारी अधिक हो तो पानी का यथेष्ट उपयोग करो। एक-दो आँखेला खाकर पानी पी लो, पेट को रगड़ो और आँतों को “मल त्याग करने की” सोते चक्क आज्ञा दे रखें; सब काम दुरुस्त हो जायगा। इन सब का स्वयं अनुभव करके देखिये।

“इन्द्रिय-स्नान”

नियम दर्शवाँ:—

वक्तव्य— जननेन्द्रिय को बिना कारण कदापि हाथ न लगाओ और न डसकी और देखो भी, क्योंकि अशुचिस्थान का स्पर्श और चिन्ता न करने से काम-रिपु कभी जागृत नहीं हो सकता। भाव सदैव ऊँचे व पवित्र रखें। शौच के समय इन्द्रिय को स्वच्छता

से धो डालो । मणि पर ठण्डे जल की धार छोड़ो । देखो, इस वात को कभी न भूलो जननेन्द्रिय में शरीर की तमाम नसें इकट्ठी हुई हैं । मानों सब शरीर का वह केन्द्र व मध्य है; और है भी वैसा ही । पेड़ की जड़ को पानी देने से जैसे सम्पूर्ण पेड़ हरा-भरा और चैतन्यमय बन जाता है, वैसे ही तमाम नसों की जड़ को इन्द्रिय को, ठण्डे पानी की धार से ठण्डा करने से सम्पूर्ण शरीर भी ठण्डा और शान्त हो जाता है । मन की चंचलता नष्ट होती है और स्वप्रदोष भी नहीं होने पाता । दिशा, प्रेशाव के समय में इस अत्यन्त उपकारी क्रिया को (इन्द्रिय-स्नान को) कभी न भूलो, क्योंकि यह ब्रह्मचर्य रक्षा का परम गुप्त रहस्य है । हमारे शास्त्रों में ऋषि लोगों ने प्रेशाव के समय पानी साथ ले जाने की जा आज्ञा दी है, उसमें हमारे कल्याण के अति उच्च हेतु भरे हुए हैं । अहह धन्य है ! परन्तु आजकल के मुट्ठी भर ज्ञान के अधूड़े लोग इस वात पर हँसते हैं; परन्तु वही क्रिया लुई कुहनी जैसे किसी पश्चिमीय विद्वान् ने यदि 'सिद्ध-वाथ' के रूप में रख दी तो लोग झट उस क्रिया पर दूट पड़ते हैं और उसकी तारीफ करने लगते हैं ।

ग्रन्थो हम अपने देश का तथा देश के महापुरुषों का आदर करना कब सीखेंगे ? हमको विदेशियों की वात पर विश्वास है, किन्तु पूर्वजों की वैज्ञानिक वातों पर विश्वास नहीं । शोक !

जिसको न निज गौरव तथा,
निज देश का अभिमान है ।
वह नर नहीं, नर पशु नरा है,
और मृतक समान है ॥ १ ॥ अस्तु ॥

पेशाव के समय गिलास या लोटा में पानी अवश्य ले जाया करो। बहुत ही उपकार होगा। शर्म से अपना सत्यानाश न कर लो। बाहर धूमने जाते समय हर बक्त एक रुमाल या अँगोष्ठा साथ में रखें, ताकि उसे ही पानी में भिगो कर काम में ला सको। दिशा के समय पानी बड़े लोटे में ले जाओ। कई सज्जन तो बिना लोटा में पानी लिये ही दिशा मैदान जाते हैं। यह क्या सभ्यता, ज्ञान और सञ्चरित्रता के लक्षण हैं। यह कैसा धोर पशुपन है? भाइयो, मनुष्य बनो! मनुष्य बनो! दिशा पेशाव के बाद संपूर्ण हाथ पैर (अधूड़े नहीं) ठंडे जल से स्वच्छ धो डालने चाहिये, इससे और भी लाभ होता है।

“नियमित व्यायाम”

नियम ग्यारहवाँ—

“प्रायेण श्रीमता लोके भोक्तुं शक्तिनं क्षिद्यते ।
काष्ठान्यपि हि जीर्यन्ते दरिद्राणां च सर्वशः ॥”

— महाभारत ।

“धनी लोगा को सुपक्व अब भी पचाने की प्रायः शक्ति नहीं होती; परन्तु गरीब लोगों को काष्ठ तक पच जाते हैं”।

दो लड़के थे—एक गरीब का और दूसरा धनी का। धनी के लड़के ने गरीब से पूछा, “भाई, तू गरीब होने पर भी इतना सशक्त

मज्जबूत, तेजस्वी और निरोग किस प्रकार रहता है ?” उसने उत्तर दिया: “भाई ! हमारे यहाँ दो हल हैं, एक को हम रोज खेत में ले जाते हैं और दिन भर काम में लाते हैं, इस कारण वह चाँदी की तरह चमकता है और जो घर पर है, वह वेकार रहने के कारण मटमैला और मोरचा लगा पड़ा हुआ है। वस यही फरक्क मुझ में और तुझ में है। मैं रोज अपने चार मील दूरी पर के खेत तक पैदल जाता हूँ और दिन भर वहाँ परिश्रम करता हूँ और शाम को घर पैदल ही लौटता हूँ। दोनों वक्त मुझे खूब भूख लगती है और निद्रा भी बड़े मज्जे की आती है, पर मैं तुझे देखता हूँ, तू स्वयं कुछ भी काम नहीं करता; तेरे नौकर भी तेरे से कई गुना बलवान, चपल और आरोग्य संपन्न दिखाई देते हैं। बहुत हुआ तो गाड़ी-घोड़े पर घूमने निकलता है; परिश्रम तेरे घोड़ों को होता है, न कि तुझ को ! तौ भी तू फ़जूल ही हाँफने लगता है; परिश्रम के ही कारण तेरे घोड़े इतने तेज़ और बलवान दिखाई देते हैं, परन्तु तू ज्यों का त्यों दुर्वल वरोगी बना है। शरीर को सुख भोग में पालना ही सम्पूर्ण शारीरिक तथा मानसिक पतन का मुख्य कारण है। समझा ?”

तालाब का पानी स्थिर होने के कारण गन्दा बन जाता है, परन्तु नदी वा झरने का जल नित्य बहता रहने के कारण अत्यन्त स्वच्छ और कांच की तरह चमकता है। फलतः उद्योग ही जीवन है और आलस्य ही मृत्यु है।

परिश्रम और कसरत में फरक है। परिश्रम से सम्पूर्ण शरीर को व्यायाम और आराम मिलता है और कसरत से व्यायाम और आराम के साथ ही साथ शरीर का अंग-प्रत्यंग सुडौल बनता है।

बर्गीचे में, खेत में या घर ही पर परिश्रम करने से या राजमंत्री मिस्टर ग्लैडस्टन की तरह कुलदाढ़ी लेकर स्वयं अपने हाथ से घर ही पर लकड़ी चीरने से मनुष्य वहुत कुछ निरोग और सुखी बन सकता है; परन्तु प्रत्येक अवयव को गठीला और सुन्दर बनाने के लिये खास प्रकार की कसरत ही करनी चाहिये। कसरत के गरीब, धनी सभी कर सकते हैं। हमारी मर्जी हो, चाहे न हो किन्तु व्यायाम हमको अवश्य ही करना होगा; न करेंगे तो हमें रोगी बनना होगा और अपनी जीवनन्यात्रा अकाल ही में समाप्त करनी होगी। व्यायाम से मस्तिष्क के और सब प्रकार के काम करने की प्रचण्ड शक्ति प्राप्त होती है। अतः अस्थि-पंजर बने हुये पुस्तक कीटों को इस व्यायामरूपी अमृत-संजीवनी का अवश्य सेवन करना चाहिये, परम उद्धार होगा। व्यायाम से मनुष्य को निस्संदेह चिरन्तन आरोग्य प्राप्त होता है। व्यायाम से आयु की प्रचण्ड बृद्धि होती है। नागपुर में (सन् ११२१ में) लेखक ने स्वयं १५५ वर्ष का पहलवान देखा है। अभी (१९२७) में वह मौजूद है। उसका एक भी दाँत नहीं ढूटा है वह “गुजर” नामक एक रईस के यहाँ रहता है। स्वयं पहलवान बड़ा ही सदाचारी और ब्रह्मचारी है।

जिसे ब्रह्मचर्य पालन करना है उसे रोज़ नियमपूर्वक व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। व्यायाम से मुँह मोड़ने वाला पुरुष कभी निर्विकार और सञ्चरित्र नहीं बन सकता। व्यायाम से मन और तन दोनों निरोग, निर्विकार और पुष्ट बन जाते हैं। औषधियों से रोग और दुर्बलता को काटने की अपेक्षा कसरत द्वारा शरीर सुदृढ़ बनाकर उन्हें हटाना कहीं अधिक निर्दोष और

बुद्धिमानी का काम है। क्योंकि रोगों की उत्पत्ति अक्सर शारीरिक और मानसिक दुर्बलता से ही होती है और उनकी उत्कृष्ट, सुलभ और मुफ्त द्वारा व्यायाम ही है।

व्यायाम से सम्पूर्ण नीच इन्द्रियों फाँकी पड़ जाती है और पापी वासनाएँ तत्काल दूर जाती है। काम-विकारों का दमन करने के लिये और तन्दुरुस्ती के लिये व्यायाम एक असृत-संजीवनी है। इसमें सम्पूर्ण रोगों को हटाने के जुण भरे हुए हैं। घड़े घड़े पहलवान जो पूर्ण शान्त, निर्विकारी, ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी दिखाई देते हैं इसका अखली रहस्य एक सात्र सुयोग्य व्यायाम ही है। प्रोफेसर माणिकराव केवल सदाचार और व्यायाम ही के बल पर ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं। व्यायाम से दुर्बल आदमी भी महान् बलवान बन जाता है। रोगा भी पूर्ण निरोग बन जाता है और व्यभिचारी भी पुनः ब्रह्मचारी यानी वीर्यवान् बन जाता है। स्वामी रामतीर्थ पहले बहुत ही दुर्बल रोगी थे, परन्तु व्यायाम ही के प्रताप से वे महान् बलशाली, आरोग्य सम्पन्न और भाग्यशाली हुये थे। अतः ऐ मेरे दुर्बल रोगी व्यसनप्रस्त मित्रो ! यदि व्यायाम को आज ही से तुम भी थोड़ा थोड़ा नियमितरूप से छुरू कर दोगे तो तुम भी बलवान, वीर्यवान और सञ्चरित्रवान निसंशय बन जाओगे, ऐसा मुझे अत्यन्त दृढ़ विश्वास है। 'हाथ कंगन को आरसी क्या ?' एक ही साल के भीतर आपको स्वयं इसका प्रत्यक्ष अनुभव हो सकता है, करके देख लीजिये। अतः ब्रह्मचर्य द्वारा आत्मोद्धार चाहनेवालों को रोज़ प्रातः काल और सायंकाल नित्य (२५। ३० दंड और ५०। ६० वैठक) व्यायाम नियमपूर्वक दो मरतवे अवश्य ही

करना होगा। क्या योरोप, क्या अमेरिका, सभी जगह “दौड़” सब से श्रेष्ठ व्यायाम समझा जाता है, इसलिये हल्कारों की तरह कम से कम एक मील की दौड़ लगाना परम उपकारी होगा। एक समय कसरत और दूसरे समय दौड़, इस प्रकार व्यायाम करने से बहुत ही अच्छा होगा। मन और तन सदा सर्वदा मस्त व शान्त बने रहेंगे। लेखक का ऐसा निजी अनुभव है।

स्वच्छ जल-वायु सेवनः—रोज़ वस्ती के बाहर शुद्ध हवा में टहलने के लिये जाना बहुत ही उत्तम है। जिससे कसरत न बन पड़ती हो ऐसे बहुत फूले हुए, बहुत दुर्बल, बहुत रोगी ज्यों मनुष्य को टहलने से बढ़कर सुखकर तथा अरोग्यवर्धक दूसरा व्यायाम ही नहीं है। ऐसे मनुष्यों को कम से कम एक मील और स्वस्थ मनुष्य को कम से कम ३ मील टहलना चाहिये। और जहाँ तक हो बाहरी कूप का जल दिन भर में एक मरतवे तो अवश्य ही पान करना चाहिये; क्योंकि शुद्ध वायु, शुद्ध जल, शुद्ध भूमि, विपुल प्रकाश और विपुल आकाश ये ही प्रकृति की पाँच दिव्य औषधियाँ हैं। यही प्रकृति के पंचामृत हैं। इसी पंचामृत का यथेष्ट सेवन करके प्रमुणि महात्मा इतने अजर, अमर और बलिष्ट हुए थे। विना प्रकृति के इस अमूल्य पंचामृत का सेवन किये, कोई भी पुरुष सहस्र युगपर्यन्त भी सुखी और उन्नत नहीं हो सकता।

व्यायाम के शास्त्रीय नियम—(१) व्यायाम की जगह शुद्ध, हवादार व प्रकाशमय हो। संकुचित या गन्दी कोठरी न हो। संकुचित व रही जगह में व्यायाम करने वाले पहलवान जल्दी मरते हैं। परन्तु शुद्ध हवादार स्थान में कसरत करने वाले अस्ति-

दीर्घायु होते हैं। (२) दो मरतवे व्यायाम अवश्य ही करना चाहिये, शाम को व्यायाम करने से दुःस्वप्न नष्ट होकर नींद बड़ी सुखकर आती है। (३) पसीना तत्काल पोंछ डालना चाहिये, क्योंकि वह भीतर का जहर है। जहर का शरीर में या शरीर पर रहना अत्यन्त रोगकर और नाशकर है। (४) कसरत की शुद्ध प्रणाली सीखो। भुक कर नीचे सरलाने से तमाम खून मस्तिष्क में चला आता है जिससे कि मस्तिष्क विगड़ जाता है और जिसका मस्तिष्क विगड़ गया उसका सब मामला ही विगड़ जाता है। नेत्र की ज्योति हीन हो जाती है और आयु घट जाती है। अतएव कसरत करते समय गर्दन और सीना हमेशा ऊँचा रहे, इस बात को कभी न भूलो। (५) कसरत के समय, दौड़ते समय और सभी समय मुँह से श्वास कदापि न छाँचो, उससे हृदय और फेफड़े कमज़ोर पड़ जाते हैं और असंस्थ रोगों से पीड़ित होकर अकाल ही में काल का शिकार बनना पड़ता है। हाँ, इयादा थक गये हों, तो मुँह से श्वास सिर्फ छोड़ सकते हो, परन्तु ले नहीं सकते। (६) श्वास हर घक नाक से ही लेना व छोड़ना चाहिये। श्वास जल्दी जल्दी न लो, न छोड़ो, धीरे धीरे लो। (७) कसरत या दौड़ने के बाद एकाधिक बैठ न जाओ, नहीं तो रेल की तरह दूट पूट जाओगे। धीरे धीरे आराम करो। (८) कसरत के बाद पेशाब करना कभी न भूलो, क्योंकि उससे मूत्र छारा शरीर की फजूल गर्मी निकल पड़ती है और मन और तन दोनों शान्त बने रहते हैं। (९) शक्ति से अधिक व्यायाम या कोई काम कदापि न करो। इससे जीवन-शक्ति का भयंकर हास होता है, “अति

सर्वत्रवर्जयेत्” । (१०) सामान्यतः व्यायाम और भोजन में २ घण्टे का अन्तर होना चाहिये । (११) भूख लगने पर व्यायाम न करना चाहिये और व्यायाम करने पर तत्काल न खाना-पीना चाहिये । नागपुर में एक वजाज का लड़का कसरत के बाद तुरन्त पानी पीने से मर गया; फिर कुछ खा लेना कितना भयानक है ? व्यायाम से गले में कुछ खुशकी मालूम होती है, इसलिए शीतल जल का कुद्दा कर लेना चाहिये या मुख में मिश्री की डली अथवा इलायची के २-४ दाने रख लेना चाहिये । कसरत के एक या आध घंटा बाद दूध पीना चाहिया है । (१२) हर एक मौसम में स्नान के पहले ही कसरत करनी चाहिये । (१३) मालिश करना बहुत अच्छा है, उससे बहुत रोग नष्ट होते हैं । रोज करना ठीक नहीं । जाड़े में एक हफ्ते में २-३ बार और गर्भी के महीने में २-३ बार करना चाहिये, क्योंकि मालिश भी अप्राकृतिक ही है । अपने हाथ मालिश करने से स्वास्थ्य और भी दुरुस्त होता है । पीठ की मालिश चाहे तो दूसरे के द्वारा की जाय । (१४) व्यायाम को खेल समझ कर करो, न कि बोझ । इससे बहुत जल्द तुम पहलवान बन जाओगे । (१५) व्यायाम करने का हंग भी अच्छा होना चाहिये । उस समय टेढ़ा बाँका मुँह बनाने से व्यायाम के बाद भी चेहरा बैसा ही बना रहेगा और प्रसन्नवद्दन रहने से तुम भी प्रसन्न बन जाओगे । इसके लिये सामने शीशा रखने से निस्सीम लाभ होगा । (१६) व्यायाम के समय सामने शीशा रहने पर मनुष्य की भावना बड़ी बलवती बनती है और अंग प्रत्यंग भी प्रवल भावना के कारण बड़ी शीघ्रता से पुष्ट ब गठीले बनते हैं । अतः व्यायाम के समय चित्त एकाग्र रख कर हड़

भावना करो कि “मेरी नस नस में बल, तेज, सामर्थ्य, निर्भयता, वीरता, ज्ञान, शान्ति, आरोग्य, ब्रह्मचर्य प्रवेश कर रहे हैं, मैं उन्नति कर रहा हूँ”—ऐसा ख्याल करने से सचमुच आप ऐसे ही बन जायेंगे ।

“जल्दी सोना और जल्दी जागना”

नियम वारहवाँ:—

वक्तव्यः—जिन्हें वीर्यरक्षा करनी है और आरोग्यसम्पन्नतथा भाग्यवान् बनना है, उन्हें जल्दी सोने और जल्दी जागने का अभ्यास अवश्य ही डालना चाहिये । १० बजे के भीतर ही सोना चाहिये और ४ बजे के भीतर ही उठना चाहिये । क्योंकि स्वप्नदोष प्रायः रात्रि के अन्तिम प्रहर में ही हुआ करता है । बाल्यकाल नष्ट कर डालने से जैसे सम्पूर्ण जीवन दुःखमय हो जाता है, वैसे ही प्रातःकाल (दिन का बाल्यकाल) नष्ट कर डालने से भी सम्पूर्ण दिन दुःखमय बन जाता है । प्रातःकाल हो जाने पर भी जौं पुरुष कुम्भकर्ण के समान खटिया पर पड़ा ही रहता है उसको पूरा अभागा समझना चाहिये । इतिहास और अनुभव हमें स्पष्ट बतलाता है कि प्रातःकाल उठने वाला पुरुष ही चंगा और भाग्यवान् हो सकता है । आज तक हमने प्रातःकाल में न उठने वाले किसी भी व्यक्ति को महा पुरुष होते हुए न देखा है और न सुना ही है । प्रकृति की ओर ध्यान देने से यही मालूम होता है कि प्रातःकाल ही में

सम्पूर्ण रस भरा है। प्रातःकाल को 'अमृतवेला' कहते हैं। सच-मुच शृणि के इस प्रातःकालीन दिव्य अमृत को त्यागने वाला पुरुष जलदी ही बूढ़ा व सृतक तुल्य हो जाता है। हमारे ऋषि मुनि इसी अमृत का सेवन नित्यशः ब्रह्मसुहृत्ते में यथेष्ट सेवन कर इतने चंगे और चैतन्यमय बने हुए थे। रात भर के आराम के कारण प्रातःकाल में सम्पूर्ण शक्तियाँ अत्यन्त सतेज और बलिष्ठ रहती हैं। कठिन से कठिन काम भी उस समय सुगमतापूर्वक हो जाते हैं। ऋषि लोग ब्रह्मसुहृत्ते में उठकर प्रथम सच्चक्षिशाली परमात्मा का ध्यान करते थे, जिससे कि परमात्मा की शक्ति उनमें प्रवेश करती थी और वड़े वड़े राजा भी उनके सामने शिर झुकाते थे। यदि हम भी चाहते हैं कि हमारे सम्पूर्ण काम, क्रोधादि अन्तर्वाह्य शत्रु हमारे सामने शिर झुकावें और संसार में हमारी कीर्ति हो, तो हमें प्रातःकाल उठने का अभ्यास डालना ही चाहिये। एक जगह कहा है ““Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise” यानी प्रातःकाल में उठने वाला मनुष्य आरोग्यवान, भाग्यवान और ज्ञानवान होता है—यह कथन अक्षर अक्षर सत्य है। देर में सोनेवाला और देर में उठने वाला पुरुष कभी भी ब्रह्मचारी विवेकी व भाग्यवान नहीं हो सकता। अतः जिन्हें पूर्वजों की तरह वीर्यवान, ज्ञानवान, सामर्थ्य-सम्पन्न बनना हो, उन्हें रोज ब्रह्मसुहृत्ते में ही उठना चाहिये और सब से पहिले ईश्वर-चिन्तन करना चाहिये। क्योंकि प्रातः काल में जो कुछ चिन्तन किया जाता है मनुष्य वैसा ही दिन भर बना रहता है। यदि आप प्रातः काल क्रोध करके उठगे, तो दिन भर क्रोधी ही बने रहेंगे

और यदि आप प्रसन्नतापूर्वक उठेंगे और 'पर छी मात समान ऐसा शुभचिन्तन करेंगे तो सब दिन प्रसन्नतापूर्वक थीतेगा, मन अत्यन्त पवित्र रहेगा और कोई हानि होने पर भी आप प्रसन्न ही रहेंगे। यदि योज ही आप ईश्वर चिन्तन करके व प्रसन्नतापूर्वक उठेंगे तो दो ही साल में आपके जीवनचरित्र में जमीन आसमान का फरक़ दिखाई देगा। प्रत्यक्ष का प्रमाण क्या? करके देख लीजिये।

"निद्रा के शास्त्रीय नियम"

(१) जहाँ तक हो, खुली हवा में, प्रकाशमय जगह में, वा खुले कमरे में सोना चाहिये; क्योंकि शुद्ध जल, हवा, स्थल, आकाश, प्रकाश ही प्राणिमात्र का जीवन है। जहाँ प्रकाश नहीं होता वहाँ रोग और दरिद्रता अवश्य होते हैं 'where there is no sun there is no health and wealth' (२) हर बक्त अकेले सोना चाहिये। इसी में ब्रह्मचर्य है। (३) ओढ़ने के कपड़े स्वच्छ, हल्के और सादे होने चाहिए। नरमनारम विछौने से इन्द्रियाँ कुच्छ हो जाती हैं जिससे वे मन तन को बिगाड़ डालती हैं। फिर अक्सर स्वप्नोष होता है। (४) दुलाई, रजाई आदि 'महावस्था' फट जाने तक पानी का दर्शन नहीं कर पाते। धूल और गन्दगी से भरे हुये कपड़ों में हजारों रोग जन्तु होते हैं, जो कि स्वास्थ्य को खा डालते हैं। अतः ओढ़ने के, पहनने के, विछाने के सभी कपड़े सदा निर्मल रखने चाहिये। यदि कपड़े धोने लायक न हों तो धूप में डालना चाहिये। क्योंकि सूर्य के प्रकाश से रोग के सब जन्तु मर जाते हैं। ओढ़ने में मुँह ढाँक के कभी मत सोओ क्योंकि नाक, मुँह और अपान से

हर दम जहर कार्बन निकला करता है जिससे कि मनुष्य निश्चय ही रोगी और अल्पायु बन जाता है। गन्दगी से जिन्दगी बरवाद होती है, यह सिद्धान्ततत्त्व सदा ध्यान में रखें। (६) आत्मोद्धार की इच्छा रखने वालों को जल्दी सोना और जल्दी उठना चाहिये। वारह वजे के पहले का एक घण्टा वारह वजे के बाद के तीन घण्टे के बराबर होता है। साढ़े छः घंटे से ज्यादा हरगिज न सोना चाहिये। अधिक सोने वाला कदापि स्वस्थ व महापुरुष नहीं हो सकता। महापुरुष कम सोने वाले और अधिक काम करने वाले ही हुआ करते हैं। रात्रि को खासकर विद्यार्थियों को ६ बजे ही सोना चाहिये और प्रातः काल ४ बजे भगवन्नाम स्मरण करते हुये उठना चाहिये। और विछ्रौने को एक दम त्यांग देना चाहिये, और शुद्ध जगह पर बैठ कर सब से पहले भगवन्न-चिन्तन, स्तुति वा पवित्र संकल्प करने चाहिये निस्सन्देह आप वैसे ही बन जावेंगे।

(७) सोते बक्त दीपक को बुझा देना चाहिये क्योंकि वह स्वयं 'कार्बन' फैला कर हवा के प्राण को और हमारे जान को खा डालता है; तथा नाक मुँह और पेट को काजर की कोठरी बना देता है। (८) सोने के पहले और अन्त में जल पीना चाहिये और परमात्मा का ध्यान करते हुए सोना और उठना चाहिये। (९) निद्रा के पहले पेशाद अवश्य कर लेना चाहिये। जाड़ा या किसी कारण दिशा, पेशाब को रोकना बड़ा भयानक है। इससे स्वप्न-दोष होता है। (१०) जब तक खूब नींद न आवे तब तक विछ्रौने पर न लेटना चाहिये। विछ्रौने पर फुज्जूल पड़े पड़े जागते रहने की हालत में चित्त दुर्बासनाओं की तरफ दौड़ता है। (११) निद्रा के समय मन को

संसारी भंकटों से अलग रखो । उच्च, शान्त और गम्भीर विचार जारी रखो । हृदय में ईश्वर का ध्यान व चिन्तन करो । तत्काल निद्रा आवेगी । निद्रा की चिन्ता करने से निद्रा नहीं आ सकती । (१२) थोड़ी सी दौड़ लगाने से तत्काल निद्रा आजायगी । (१३) निद्रा के समय शरीर पर कुछ भी कपड़े न रखने चाहिये । बहुत हुआ तो एक पतला कुरता काफी है । (१४) निद्रा के पहले खुले शरीर को खुली ठंड हवा से ठण्डा करने से निद्रा जल्दी आती है । विछौना को भी फटकारने से उसमें की गर्मी निकल जायगी और नींद बहुत जल्दी लग जायगी । (१५) घुटने तक पैर, कमर का सब भाग और शिर ठंडे जल से धोने और पोछने से निद्रा बड़े मज्जे में आती है और स्वप्नदोष भी नहीं होने पाता है । (१६) उठते समय नेत्र पर एकाएक प्रकाश न पड़े ऐसा करो । उठने के बाद हाथ धोकर ताम्र के पात्र का जल नेत्रों को लगाने से नेत्र-विकार सब दूर होते हैं और दृष्टि तेजस्वी होती है । (१७) निद्रा के कम से कम एक घण्टा पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिये । खाया और तुरन्त सोया, इसमें दुराई है । ऐसा करने से स्वप्नदोष के होने की अधिक सम्भावना रहती है । (१८) रात में बहुत हल्का भोजन करना चाहिये और नींवू, संतरा, दही, मूली, ककड़ी आदि तथा तेल के पदार्थ न खाने चाहिये । (१९) बहुत लोगों का रुयाल है कि “कपड़े बार बार धोने ही से जल्दी फटते हैं; परन्तु यह बात नहीं है । मैले होने ही से कपड़े, हाथ-पैर के मुच्चा-फिक, जल्दी फटते हैं । सारांश—कायिक, वाचिक और मानसिक स्वच्छता ही ब्रह्मचर्य वा दीर्घायु का रहस्य है ।

“प्राणायाम”

नियम तेरहवाँः—

“प्राणो यत्र विलीयते मनस्तत्र विलीयते ।
मनोविलीयते यत्र प्राणस्तत्र विलीयते ॥”

—हठयोग

“प्राणों का लय (या कुम्भक) होने से मन का भी लय होता है अर्थात् मन भी स्थिर होता है और मन के लय होने से पंच प्राण भी स्थिर होते हैं, उनका लय होता है ।” श्रीमन् महाराज कहते हैं “जैसे अग्नि से धातुओं का मल नष्ट होता है वैसे ही प्राणायाम से मन और इन्द्रियाँ पवित्र ब स्थिर होती हैं ।”

वक्तव्यः—प्राणायाम में इतनी प्रचंड शक्ति है कि उससे रोगी भी निरोगी और व्यभिचारी भी ब्रह्मचारी हो सकते हैं। इसी कारण भगवान् ने गीता के छठे अध्याय में इसका सुन्दर वर्णन किया है। प्राणायाम से ब्रह्मचर्य की उत्कृष्ट रक्षा होती है। प्राणायाम से आयु वृद्धि असीम होती है। अल्पायु भी दीर्घायु हो जाते हैं। प्राणायाम के तीन अंग हैं (१) पूरक, (२) रेचक और (३) कुम्भक।

(१) पूरक—दाहिनी नासिका अंगूठे से दबाकर बाँयी से वायु भीतर खींचना और दोनों नासिकायें फिर बन्द किये रहना।

(२) कुम्भक—भीतर की वायु जहाँ तक हो सके रोकना।

(३) रेचक—भीतर रोका हुआ वायु, दाहिनी नासिका खोलकर के और वार्यी नासिका को हाथ की आखिरी दो उँगलियों से दबाकर धीरे धीरे बाहर छोड़ना ।

जिससे वायु छोड़ा है उसी दाहिने नासा-छिद्र से फिर से वायु भीतर खींचना, पुनः पहिले की तरह नाक घन्द करके कुम्भक करना और अन्त में वाम नासा से रेचक करना । जिससे वायु बाहर छोड़ा जाता है उसी से वायु भीतर खींचकर प्राणायाम शुरू करना चाहिये । यह प्राणायाम का तत्व पूरा ध्यान में रखें ।

सिद्धासनके—नीचे बैठ कर बाँये पैर की एड़ी गुदा और इन्द्री के बीच में रखें और दाहिने पैर की एड़ी इन्द्री पर स्थापन करो और कमर बिना मुकाये सीधे बैठ जाओ । यह सिद्धासन सम्पूर्ण चौरासी आसनों में सब से श्रेष्ठ आसन है । इससे मन व इन्द्रियाँ तत्काल शान्त हो जाती हैं ।

जब कभी चित्त में काम विकार उत्पन्न हो तो तत्काल सिद्धासन लगा कर सीधे बैठ जाओ और कौरन प्राणायाम शुरू कर दो । मन में “भगवन्नामस्मरण” व “माँ माँ” इस पवित्र महामंत्र का जप, अथवा अन्य शुद्ध संकल्प करो । देखो, एक, दो ही कुम्भक में तुम्हारी सम्पूर्ण नीच इन्द्रियाँ और पापी-चासनायें तत्काल द्व जाँयगी और तुम बच जाओगे । यदि रास्ते में चलते समय कदाचित् मन में कुकल्पनायें उठें तो तत्काल दोनों नासिकाओं से वायु खींचकर दूम को रोको और खूब तेजी के साथ फौजी ढंग से चलो । रोका हुआ श्वास छोड़ते बक मुँह खोलकर छोड़ दो । ३-४ मरतवे ऐसा करने से तुम वेदाग्र बने रहोगे । परन्तु हाँ, दृष्टि को

*आसनों के लिये परिशिष्ट देखिये ।

हर वक्त नीची ही अर्थात् नम्र ही रखना होगा व मन में ईश्वर वा मातृ-नाम का पवित्र जप अवश्य करना होगा । निस्सन्देह तुम्हारा इसी जीवन में उद्धार होगा ।

मामूली रबर की साइकिल जो सैकड़ों मील मनुष्य को बिठलाकर ले जाती हैं सो किसके बल पर ? कुम्भक ही के बल पर । इतनी बड़ी प्रचंड रेल भी कुम्भक ही के बल पर लाखों मन का लदा हुआ बोझा लिये हुये बिना दिक्कत के चलाई जा रही है । कुम्भक ही के बल पर मनुष्य अथाह पानी में तैर कर पार चला जाता है । संक्षेप में कहा जाय तो यह सम्पूर्ण जगत् कुम्भक ही के बलपर कर्तव्य-तत्पर दिखाई दे रहा है । कुम्भक में सम्पूर्ण जगत् को हिलाने की शक्ति है । योगी लोग इस ईश्वरीय शक्ति को प्राणायाम के द्वारा अपने में अमर्यादितरूप से बढ़ाकर अजर अमर यानी अकाल मृत्यु न पानेवाले दीर्घजीवी हो जाते हैं, और भोगी लोग अपनी उस दैवी शक्ति को, काम के गुलाम बन नष्ट कर के स्वयं जर्जर और जीते जी ही मुद्दे बन जाते हैं । अतः जिन्हें दीर्घायु, निरोग, ब्रह्मचारी और सामर्थ्य-सम्पन्न बनना हो, उन्हें चाहिये कि “प्राणायाम की विधि” किसी योग्य पुरुष-द्वारा जल्दी से सीख लें । हमारे नित्यकर्म में जो “सन्ध्योपासन” रखता है उसमें ऋषि लोगों के कितने भारी उपकार हैं । परन्तु आजकल अङ्गरेजी पढ़े हुये कई अभागे लोग इस प्रचंड दैवीशक्ति के रहस्य-पूर्ण सन्ध्या को नहीं करते । वे संध्या की कुछ भी कीमत नहीं समझते । यह देश का महा दुर्भाग्य है । इसी कारण आज हमारी भी कुछ कीमत नहीं हो रही है । ग्रभो ! हमारे समस्त भाइयों की आँखें खोल दो और इस दैवी शक्ति का खजाना-संध्या युक्त

प्राणायाम—उनके सुपुर्द कर दो। क्योंकि इसमें स्वार्थ और परमार्थ दोनों कूट कूट कर भरे हुये हैं !

“उपवास”

नियम चौदहवाँ :—

“आहारं पचति शिखी दोषान् आहारवर्जितः ।”

—आयुर्वेद

“अग्नि आहार को पचाती है और उपवास दोषों को पचाता है अर्थात् नष्ट करता है ।”

जहाँ तक हो सकता है वहाँ तक हमारा शरीर वाहरी और भीतरी उपद्रवों से अपनी रक्षा आप ही कर लेता है। परन्तु मनुष्य जब शक्ति के बाहर खा लेता है अथवा कोई कार्य कर बैठता है तब शरीर अंतर्वाह्य रोगी व दुर्बल बन जाता है। फिर वह अपनी रक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। यदि उसे विश्रान्ति न दी जाय तौ अन्त में वह जबाब दे देता है। “रोगी शरीर में रोगी मन” यह प्रकृति का सामान्य सिद्धान्त है; पापी वासनायें रोगी शरीर की सूचक हैं। स्वास्थ्य-पूर्ण शरीर में पापी वासनायें नहीं हो सकतीं। अतः स्वस्थ पुरुष को उपवास की कुछ भी जरूरत नहीं है; परन्तु ऐसे स्वस्थ अर्थात् तन मन से निर्मल पुरुष संसार में कितने होंगे ? बहुत कम। इसी कारण संसार दुखमय मालूम होता है।

To be weak is a great sin; victory and happiness go to the strong. अर्थात् दुर्वल रहना यह एक महापाप है। सुख और यश वली ही को मिलते हैं। जिसकी आत्मा दुर्वल है, वही दुर्वल है। उपवास से आत्मा अत्यन्त ही निर्मल हो जाती है - मन और तन दोनों निरोग बन जाते हैं।

ऐसे दो मनुष्य लीजिये जिनकी पाचनशक्ति अति भोजन से बिगड़ी हो। एक मनुष्य चूरण पाचक खाकर, अबलेह चाटकर और दवा की गोलियाँ और भी पेट में भर कर पेट को दुरुस्त कर रहा है और दूसरा मनुष्य एक दो दिन भोजन न करके रोज़ प्रातः स्नान, प्रातः सन्ध्या और रोज़ एक दो मील का चक्कर लगा के अपनी भूख को सुधार रहा है। अब कहिए, दोनों में कौन बुद्धिमान् है। महीनों दवा खाकर अपने शरीरको भाड़े का ट़द्दू बनानेवाला या उपवास और व्यायाम द्वारा अपने को दो ही दिन में चङ्गा करने वाला ?

उपवास से शारीरिक व मानसिक दोष जड़ से नष्ट हो जाते हैं और मनुष्य की आत्मशक्ति बहुत कुछ बढ़ जाती है। अतः ब्रह्मचर्यके लिये उपवास अत्यन्त ही फायदेमन्द है, क्योंकि उससे संपूर्ण नीच इन्द्रियाँ फीकी पड़ जाती हैं और मन पवित्र बन जाता है। इसी पवित्र दृष्टि से हमारे ऋषियों ने प्रति मास में दो उपवास (एकादशियाँ) रखते हैं, जो कि लोक और परलोक दोनों के लिये परम उपयोगी हैं।

परन्तु उपवास तब ही उपकारी हो सकता है जब कि केवल जल को छोड़कर दूसरी कोई भी चीज़ मुख में न डाली जाय। अत्यन्त नाजुक प्रकृतिवाले दूध अथवा शुद्ध फल को खा सकते

हैं। फलाहार का मतलब यह नहीं कि उस दिन खूब मिठाई और तरह तरह का माल उड़ावें और पहले से भी अधिक रोगी और कामी बन जावें। ये सब मूर्ख और अभागों के काम हैं, भाग्यवान् के नहीं।

उपवास का सच्चा अर्थ यह है:—उप यानी नज़दीक और वास माने रहना, अर्थात् उपवास में परमात्मा के नज़दीक रहना, और आत्म-शक्ति को ईश्वरपूजन और सद्गुर्नथों के श्रवण, मनन द्वारा बढ़ाना; न कि ताश, शतरंज, हँसी मज़ाक नाच, नाटक, सिनेमा आदि व्यर्थ व अन्यर्थकारी कामों में अपनी आत्मा का पतन करना। यदि महीने में दो एकादशी के दिन निराहार रह कर कोई उपर्युक्त “सच्चा उपवास” करने लग जाय, तो वह वारह वर्ष में एक अच्छा महात्मा हो सकता है। इसे आप स्वयं अनुभव करके देख लीजिये।

“हृदि-प्रतिज्ञा”

.नियम पञ्चहवाः:—

काया-त्राचा-मनसा अपनी प्रतिज्ञा का पूर्ण पालन करना, यह एक परम श्रेष्ठ दैवी सद्गुरुण है; उससे मनुष्य में एक दैवी तेज प्रगट होता है व सम्पूर्ण लोग उस व्यक्ति का हृदि विश्वास करने लगते हैं। प्रतिज्ञा-भंग करने वाला पुरुष नीच, आत्मघाती व दग्धावाज् कहा जाता है; उस पर से लोगों की श्रद्धा उठ जाती है। “काम मद्दैं का नहीं जो कि अधूरा करना, जो बात ज़बां से

निकाले उसे पूरा करना”—यह श्रेष्ठ पुरुषों का लक्षण है। प्रतिज्ञा-पालन करने वाले मर्द पुरुष होते हैं और प्रतिज्ञा तोड़ने वाले नामर्द पुरुष कहलाते हैं। सत्य-प्रतिज्ञा पुरुष अपने प्राण को भी त्याग देते हैं; परन्तु अपने वचन को कदापि नहीं त्याग सकते व कलंकभूत नहीं हो सकते हैं। “सुकृत जाय जो प्रण परिहरञ् ।” अपने किये हुये प्रण को तोड़ने से संचित पुण्य नष्ट हो जाता है। “प्राण जाय पर वचन न जाई”—यही महापुरुषों का लक्षण है और इसी में कीर्ति है व कीर्ति ही जीवन है। सत्यप्रतिज्ञा पुरुष के सामने सभी लोग शीश झुकाते हैं।

लुभाव से मुँह मोड़ना यद्यपि पहिले मरतवे सहज नहीं है तथा पि वहाँ से तुरन्त हट जाने से अथवा उस लुभाव का ध्यान तथा चिन्तन करना ही छोड़ देने से और उसके बदले सुकर्म तथा शुभ चिन्तन में रत होने से मनुष्य उस लुभाव से निःसन्देह बच सकता है। यदि एक ही मरतवे मनुष्य इस प्रकार मनोनियन्त्रित करके दिखलावेगा, तो उसमें प्रतिकार करने की एक अद्वितीय दैवी शक्ति जागृत होगी; जिससे कि वह दूसरे मरतवे लुभाव से अपने मन को बड़ी आसानी से खींच सकेगा; तीसरे मरतवे और भी आसानी से, और इसी प्रकार दिन दिन उसकी वह पुरुषार्थ-शक्ति बढ़ती ही जायगी। इस प्रकार दस-बारह मरतवे मनोनियन्त्रित करने से उसमें ऐसा कुछ ईश्वरीय बल प्राप्त होगा कि जिसके सामर्थ्य से वह जो कुछ ठान लेगा वही कर दिखलायेगा। फिर वह श्रीभीष्म पितामह, श्रीलक्ष्मणजी, श्रीजनकजी आदि महापुरुषों की तरह लुभावपूर्ण परिस्थिति में रहते हुए भी अपने मन को विचलित नहीं होने देगा। अतः शुरू ही में अपनी शूरता

दिखलाओ। वस, यही पुरुषत्व एवं ईश्वरत्व प्राप्ति की सुवर्णकुञ्जी है। बुराई से बचना यह भलाई की ओर जाना है, इस महात्म्य को हृदय में अखण्ड धारण किये रहो। कछुआ जैसे अपने अवयवों को अपनी ढाल के नीचे समेट लेता है उसी प्रकार अपनी इन्द्रियाँ भी बुरे कर्मों से खींच कर शुभकर्मों की ढाल के नीचे लानी चाहिए।

देखो इस प्रकार इन्द्रियनिग्रह करने से तुम्हें क्या ही परमानन्द प्राप्त होता है। विषयानन्द से सच्चे आनन्द का नाश होता है व सर्वत्र दुःख ही दुःख उपजता है। ब्रह्मचारी पुरुष के सामने विषयी पुरुष फीके पड़ जाते हैं और वे सुख शान्ति प्राप्ति के लिये उन्हीं की शरण में दौड़े चले आते हैं। हम भी यदि वीर्य को धारण करेंगे तो उन्हीं के सहश सच्चे आनन्दी, उत्साही और तेजस्म्पन्न महापुरुष बन सकते हैं। विषयसेवन से, महापुरुष भी देखते ही देखते नीच पुरुष बन जाते हैं और विषय त्याग करने से नीच पुरुष भी निस्सन्देह महापुरुष बन जाते हैं। सारांश मनोनिग्रह ही पुण्य है वह मनोदास्थ ही पाप है। अतः जितना अधिक हम मनोनिग्रह करेंगे उतने अधिक थैषु, भाग्यवान और पुण्यवान हम निश्चयपूर्वक बन सकते हैं। “मन के हारे हार है, मन के जीते जीत” जो अपने को—अपने मन को—जीत लेता है वही पुरुष संपूर्ण जगत् को जीत लेता है।

एक सरतवे के मनोनिग्रह से कहीं ऐसा न समझ वैठो कि “हम अब विषय पर हुकूमत चला सकते हैं।” नहीं तो यह ख्याल तुम्हें धूल में मिला देगा। तुम्हें रोज़ मनोनिग्रह करना होगा और अपने मन्त्र तथा इन्द्रियों को प्रत्येक लुभाव से हठपूर्वक कछुआ

की तरह खींचना होगा । इसी में पुरुषार्थ है ! इसी में कीर्ति है !! और इसी में ब्रह्मचर्य की रक्षा है !!! प्रतिज्ञा का स्मारक रखें । (इस ग्रन्थ का “मन व इन्द्रियां” यह प्रकरण बार बार पढ़ो और रोज पढ़ो) ।

“डायरी”

नियम सोलहवाँ:-

“स्मरण वही” अथवा Diary यह एक मनुष्य का सब से घनिष्ठ मित्र है । उसके पास हम जो चाहे सो जी खोल के बोल सकते हैं । यदि आपको आत्म-सुधार करना हो तो रोज़ दिन भर के भले दुरे कायों का वर्णन डायरी में ज्यों का त्यों लिखा करो और सोते समय उस पर गंभीर विचार किया करो, जिससे कि मनुष्य की श्रेष्ठता का तथा नीचता का परिचय भली भाँति हो जाय और उसको अपने कर्मों के लिए हर्ष व पछतावा होकर, वह श्रेष्ठ पुरुषों के समान बनने के लिये कटिवद्ध हो जाय । प्रत्येक मास के अनन्तर दोष और गुण की सूची लिखा करोगे तो उसे अवलोकन करने में बहुत ही सुभीता तथा कल्याण होगा ।

डायरी के लिखने से मनुष्य में सत्य का संचार होता है, आत्म-सुधार का ढढ-संकल्प हठात् घुस जाता है, समय का आदर होने लगता है, नियमितता शरीर में भिन जाती है और आत्म-विश्वास के साथ ही साथ आत्मिक-बल भी बढ़ने लगता है ।

“दूसरों के दोष देखने से मनुष्य दोषी बनता है और अपने

दोष देखने से वह पवित्र बन जाता है।” दूसरों के दोष देखने के विनिश्चयत—जो कि पतन का मूल है—यदि मनुष्य अपने ही दोष देखा करेगा तो उसका उद्धार इसी जन्म में ही सकता है। महा पुरुष कहते हैं:—

यथाहि निषुणः सम्यक् परदोषेक्षणं प्रति ।

तथाचेन्निषुणः स्वेषु कौन मुच्येत वंधनात् ॥

“जैसे यह पुरुष परदोषों के निरूपण करने में अति कुशल हैं तैसे ही यदि अपने दोषों के निरूपण करने में निषुण हो, तो ऐसा कौन पुरुष है कि जो संसार के कठोर वन्धनों से छूट कर मुक्त न हो जाय?” दोषों के निरूपण करने का तात्पर्य यही है कि मनुष्य को उसकी नीचता का परिचय भली भाँति हो जाय, उसे “सच्चा पछतावा” उत्पन्न हो और महा पुरुषों की तरह वह सदाचारी एवं श्रेष्ठ बन जाय। परमात्मा की जब वड़ी भारी कृपा होती है तब मनुष्य को अपने दोष दिखाई देते हैं और उसी क्षण उसकी उन्नति का आरम्भ समझना चाहिये। वडों के पास अपने दोष कहने से और छोटों के पास ब्रह्मचर्य की महिमा वर्णन करने से भी दोषों की उल्लङ्घ शुद्धि होती है। महापुरुषों के और हमारे वर्ताव में क्या अन्तर है और कौन से दोष त्यागने से हम भी सदाचारी, ब्रह्मचारी और महापुरुष बन सकते हैं यह हमें हमारी “डायरी” बतला सकती है। अतएव आत्मोद्धार के लिए “रोज़ डायरी का लिखना” अतीव उपकारी है।

“सततोद्योग”

नियम संशब्दाः—

संपूर्ण दुर्गुणों का तथा दुर्भाग्य का मूल कारण एक मात्र आलस्य है, जो कि लोक और परलोक का प्रबल शक्ति है। वेकार स्त्री-पुरुष सदा विकारी व प्रमादी होते हैं और विकारी तथा प्रमादी स्त्री-पुरुषों का ब्रह्मचारी होना सर्वथा असम्भव है। नीच विचारों को दमन करने के लिये सुविचार एक श्रेष्ठतम उपाय है; सुविचार से भी “सुकर्मरतता” (न कि कुकर्मरतता) सर्व-श्रेष्ठ साधन है। “Constant occupation prevents temptation” सुकर्म में फँसे हुए मनुष्य के पास प्रलोभन नहीं आ सकता। आलस्य से मनुष्य के भीतर की संपूर्ण उच्च शक्तियां दब जाती हैं और शुभ कर्मों से—सततोद्योग से संपूर्ण दैवी शक्तियां एक एक करके प्रगट होने लगती हैं और इसी जन्म में मनुष्य के जीवन का प्रचरण विकास है, उसकी कीर्ति-सुगंधि चारों ओर फैल जाती है। निरुद्योगी अर्थात् आलसी पुरुष सभ जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। एक मात्र सततोद्योगी ही ब्रह्मचर्य को धारण कर सकता है। आलसी पुरुष जीते जी ही मुर्दा बन जाता है, आलसी पुरुष सदा सर्वदा पापी बना रहता है, संक्षेपतः उद्योग ही जीवन है और आलस्य ही मरण है, उद्योग ही पुण्य है और आलस्य ही पाप है—जरक है अतः जिन्हें पुण्यवान्, भाग्यवान् कीर्तिवान् और वीर्यवान् महापुरुष बनना हो, उन्हें परमावश्यक है कि वे सदा, सर्वदा शुभ कर्मों ही में फँसे रहें। जब कर्मी कुकर्म की ओर मन जाय तब “तत्काल” कोई अच्छी किताब पढ़ने अथवा इस ग्रंथ

के इन्हीं नियमों को पढ़ने व कोई अच्छा काम करने वा भगवान् का ज्ञोर से नाम स्मरण करने लगे अथवा कोई अच्छा भजन गाने लग जाँय। निससंदेह तुम्हारी नीच वासनायें दूब जायगी और पवित्र वासनाओं का उदय होगा। किंवा उस स्थान से हट कर तत्काल सन्मित्रों में आकर बैठने से और कोई अच्छा विषय छेड़ देने से हमें पूर्ण विश्वास है कि तुम साफ चच जाओगे। अतः वीर्यरक्षा के लिये प्रत्येक व्यक्ति को आलस्य पर लात मार सततोद्योगी अवश्य ही बनना होगा; क्योंकि आलसी पुरुष को कामदेव पटक पटक कर मारता है। यदि हम सतत शुद्ध उद्योगी न बनेंगे तो आलस्य ही हमें लात मार कर जमीन में मिला देगा, यह पूर्ण निश्चय जानो। अतः ब्रह्मचारी को सदैव शुभ कर्मों में ही झूंवे रहना चाहिए हाथ पर हाथ रख कर निठल्ले बैठने में कुछ विश्रान्ति नहीं है। सच्ची विश्रान्ति काम को बदल बदल कर करने में अर्थात् भिन्न भिन्न कार्य करने ही में है।

“स्वधर्मानुष्ठान”

नियम अठारहवाँ:—

“स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मे भयावहः।”

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं “स्वधर्म में मृत्यु श्रेष्ठ परन्तु परधर्म में जीना भयानक है—निन्दित है।” जो अपने धर्म में प्रीति नहीं कर सकता उसका दूसरे धर्म में प्रीति करना आडम्बर मात्र है, वह उसका व्यभिचार है। धर्म कोई भी हो परन्तु उसमें “दंड़

विश्वास” की परम आवश्यकता है। अद्वा वगैरः सभी धर्मकर्म वृथा हैं। दृढ़ विश्वास होने पर धर्मान्तर करने की कोई भी आवश्यकता नहीं है और दृढ़ विश्वास धर्म के अज्ञान से नहीं होने पाता। अतः सब से प्रथम अपने ही धर्म का पूरा ज्ञान कर लो। स्वधर्म के अज्ञान से ही मनुष्य परधर्म को स्वीकार करता है: जो कि उसकी प्रकृति यानी स्वभाव धर्म के विरुद्ध होने के कारण महान् विनाशक है। यह नितान्त सत्य है कि प्रत्येक धर्म उसी पक परमात्मा के तरफ जाने का रास्ता है; तब फिर स्वधर्म का त्याग कर, परधर्म के स्वीकार करने की गरज़ ही क्या है? वैसा करना घोर मूर्खता व अधःपतन है। संपूर्ण धर्मों का सार “चित्त की शुद्धि” है। चित्त की शुद्धि विना, सभी धर्म-कर्म अधर्म हैं। अद्वायुक्त स्वधर्मचरण से चित्त की शुद्धि अवश्य होती है। श्रीमनु महाराज ने अपने हिन्दू धर्म के लक्षण यों बतलाए हैं:—

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौच इन्द्रियनिग्रहः ।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥१॥

(१) धृति अर्थात् धैर्य, (२) क्षमा अर्थात् दयालुता, (३) दम यानी मनोनिग्रह, कुविचारों का दमन, (४) अस्तेय अर्थात् चोरी न करना (५) शौच का अर्थ कायिक वाचिक मानसिक साँस-र्गिक आर्थिक वर्गैरह सब प्रकार की पवित्रता, (६) इन्द्रियनिग्रह, (७) धी अर्थात् सुवुद्धि, (८) विद्या यानी जिससे मोहान्धकार नष्ट हो, ऐसा ज्ञान (९) सत्य अर्थात् हँसी-दिल्लगी में भी झूठ न बोलना और (१०) अक्रोध यानी क्रोध का न करना अर्थात् शान्ति;—ये धर्म के दश लक्षण हैं।

यम-नियम अर्थात् मन तथा इन्द्रियनियंत्र ह करने वाला पुरुष ही केवल धार्मिक अर्थात् सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। ब्रह्मचर्य से और धर्म के इन दस लक्षणों से अत्यन्त ही निकट सम्बन्ध है। इन लक्षणों से रहित पुरुष कदापि ब्रह्मचारी हो ही नहीं सकता; धार्मिक पुरुष ही केवल सदाचारी तथा ब्रह्मचारी हो सकता है। सारांश धर्म ही आत्मोन्नति की जड़ है और इसी में ब्रह्मचर्य का सारा रहस्य है। जो धर्म की रक्षा करता है धर्म भी सब प्रकार से उसकी पूर्ण रक्षा करता है। अतः स्वधर्मनिष्ठ वनो।

“नियमितता”

नियम उन्नीसवाँः—

प्रकृति स्वयम् नियम-बद्ध है। “कारण विना कोई भी कार्य नहीं होता” वस इसी एक वाक्य में प्रकृति की प्रचण्ड नियम बद्धता का परिचय मिल रहा है। नियमितता यही प्रकृति का स्वरूप है। और प्रकृति के नियानुसार चलने ही में प्राणिमात्र का कल्याण है। अनियमित पुरुष सदा दुःखी वना रहता है। स्वास्थ्य नाश के जितने कारण हैं उन सब में “अनियमितता” यही प्रमुख कारण है। वहुतेरों के काम वड़े ऊट-पटांग हुआ करते हैं। उनके न सोने का कोई निश्चित समय होता है, न जागने का, न नहाने का, न खाने-पीने तथा पाखाने जाने का। खेल, तमाशे, जाटकों आदि में रात रात जागते रहते हैं और इधर दिन भर सोया करते हैं—इस प्रकार अपने नेत्र, नीति, पैसा और स्वास्थ्य पर अपने हाथ कुलहाड़ी मार लेते हैं। ऐसी

. घैपरवाही से स्वास्थ्य की तथा ब्रह्मचर्य की आशा करना व्यर्थ है । सोने-जागने, पाखाने जाने, नहाने, ईश्वर-पूजन, भजन करने, खाने-पीने, पढ़ने पढ़ाने-धूमने तथा आराम करने आदि प्रत्येक काय का क्रम अर्थात् नियम वाँध लेने पर तुम्हें बहुत जल्द मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर भी घड़ी की सुई की चाल से चल रहा है और प्रत्येक कार्ययंत्र के तुल्य सुखपूर्वक और उन्नतिप्रद हो रहा है । मन भी कर्तव्य-पालन से सुप्रसन्न घ बलिष्ट हो रहा है । नियमितता से मूर्ख भी ज्ञानी, रोगी भी निरोगी, दुर्बल भी प्रबल, अभागा भी भाग्यवान और नीच भी उच्च बन जाता है । नियमितता से मनुष्य में मनुष्यत्व एव ईश्वरत्व प्रगट होने लगता है । आज तक जितने महापुरुष हुए हैं वे सब नियम के पूरे पावन्द हुए हैं । अनियमित पुरुष को हमने महापुरुष बना हुआ आज तक न देखा है, न सुना ही है । स्वास्थ्य-सुधार के जितने नियम संसार में विद्यमान हैं, उन सब में “नियमित समय पर काम करने का नियम”—सर्व-श्रेष्ठ है । अनियमित पुरुष कदापि निरोगी तथा ब्रह्मचारी नहीं हो सकता । अतएव आरोग्य तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये नियमितता का पालन करना प्राणिमात्र का प्रथम तथा श्रेष्ठ कर्तव्य है । यह नितान्त सत्य है कि “जिसका कोई नियम नहीं है उसके जीवन का भी कोई नियम नहीं है ।”

“लंगोट बंद रहना”

नियम वीसवाँः—

वीर्यरक्षा के लिये सदा सर्वदा लंगोट कसे रहना बहुत ही उपकारी है लंगोट से मन शान्त होता है व अण्डकोप बढ़ने नहीं पाते। लंगोट दोहरा नहीं बल्कि एकहरा ही होना चाहिये जिससे अनावश्यक गर्भी के कारण वीर्यनाश न हो। लंगोट पहनने से पुरुषत्व घटता नहीं, बल्कि अधिक शुद्ध व अत्यन्त नियम-बद्ध होता है—इस बात को लंगोट से डरने वालों को स्मरण रखना चाहिये, क्योंकि यह हमारा करीब २० वर्षों का स्वानुभव है।

“खड़ाऊँ”

नियम इक्कीसवाँः—

पैर के अँगूठे के पास जो बड़ी नस है उसका व जननेन्द्रिय का बड़ा ही भारी लगाव है। वह नस यदि टूट जाय तो मनुष्य एक ही धंटे के भीतर मर जाता है। खड़ाऊँ से जब वह नस दबती है तब उसके साथ साथ काम-चासनायें भी दबने लगती हैं। जूते की गन्दगी से जो जिन्दगी का नाश होता है, सो खड़ाऊँ से नहीं होने पाता। अक्सर सर्दी-नर्मी व रोगादि पैर व शिर इन द्वारों से ही प्रवेश करते हैं। जूते में कितनी बदबू भरी रहती है इसका अनुभव जूते के पहनने वालों को भली भाँति होता है। इसी कारण ब्रह्म चारी को जूता पहनना सर्वथा मना है। जूते के दुकड़े दुकड़े उड़

जाते हैं, परन्तु प्रेमी मनुष्य उस वेचारे का पिण्ड नहीं छोड़ते। फिर रोग व कामरिपु भी ऐसे पुरुष का पिण्ड नहीं छोड़ते। यद्यपि वाहर से तेल-पानी और सज-धज के कारण ऐसा पुरुष वेश्या की तरह सुन्दर दिखाई देता हो, परन्तु उसका वह सौंदर्य गुप्त-रोग व पाप से भरा रहता है और इस वात की सत्यता थोड़ा सा निष्पक्ष आत्म-संशोधन करने से तत्काल मालूम होती है। अस्तु।

सभी जगह पवित्रता आवश्यक है, इसमें कोई संदेह नहीं। खड़ाऊँ से मनोविकार शान्त होते हैं, वह हमारा अनुभव है; तथा दृष्टि भी सतेज होती है। पर हाँ,ऐसा रही खड़ाऊँ न पढ़िना चाहिये.जिससे कष्ट हो, खड़ाऊँ हल्का व सुखप्रद होना चाहिये। खड़ाऊँ का अच्छापन अथवा बुरापन उसकी खूंटी पर सर्वथा निर्भर है। अतः खूँटियों की गुणिङ्याँ चौड़ी तथा सुखावह हों।

“पैदल चलना”

नियम वाईसवाँ:—

ब्रह्मचर्य की रक्त के लिये पैदल चलना आवश्यक वात है। व्यर्थ थोड़ी थोड़ी वात के लिये व थोड़ी दूर के लिये विना आवश्यकता के गाड़ी धोड़े, एका, टाँगा, साइकिल इत्यादि पर चढ़ना निःसन्देह ब्रह्मचर्य से नीचे गिरना है। साइकिल पर बैठने से तो ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य को बहुत हानि होती। कैसी ही दिशा मालूम होती हो परन्तु एक मील तक साइकिल पर बैठ के जाने से ही

वह दब जाती है, अब कहो ! फिर स्वास्थ्य की आशा कहाँ ? साइकिल पर बैठने से जननेन्द्रिय की निचली नसों पर बड़ा कठोर दबाव पड़ता है, जिससे मनुष्य का पुरुष-चल घटने लगता है। साइकिल पर विशेष बैठने वाले विशेष नामदं एवं नपुंसक होते हैं।

आराम-तलब पुरुष सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। और इस बात का पता धनी लोगों पर हाष्टि डालने से तत्काल लगता है। धनी पुरुष हमेशा बहुत ढुँखी, बड़े लंगड़े और बहुत काम के कारण बेकाम बने हुए होते हैं। वे सदा सर्वदा रोगी ही बने रहते हैं। हे भगवन ! पैदल टहलने का महत्व इन लोगों के ध्यान में कब आवेगा और उनका तथा देश का उद्धार कब होगा ? हमें अब शीघ्र जागृत कीजिए, यही आप से हमारी नम्र प्रार्थना है !

“लोक-निन्दा का भय”

नियम तर्देसर्वाः—

इस ग्रन्थ में वर्णन किए हुए “वीर्यनाश के कुछ मुख्य लक्षण” बार बार पढ़े और शीशे में अपना मुँह ज़रा देखो। घमण्डी बनने के भाव से नहीं, किन्तु घमण्ड को दूर करने के भाव से देखो। यदि तुम्हारे नेत्र, नाक के कोने के पास काले होने लगे हों तो उन्हें वीर्य के नाश से और भी काले मत बनाओ और फिर अपना काला मुँह लेकर अकड़ कर समाज में न घूमों; बुद्धिमान पुरुष उन्हें देखते ही पहचान लेंगे कि तुम कितने वरवाद हुए हो; भला अब इस ग्रन्थ को पढ़ने वाले पुरुष से तम छिप सकोगे ? क्या

सादुन से वह नेत्र के काले धब्बे निकल सकेंगे ? कदापि नहीं ! सभ्य स्त्री-पुरुष या वालक को अपनी ऐसी पतित दशा देखकर—अपना काला मुँह देखकर ‘निःसंदेह वड़ा ही दुख होगा—उन्हें कृत कर्मों’ का पछतावा होगा । प्रिय मित्रो ! तुम्हें यदि सच्चा पछतावा होता हो तो हम आप को इसकी अत्यन्त सुलभ औपधि बतलाते हैं कि “वीर्य-रक्षा करो” वस, यही इसकी सुलभ व अनुभव-सिद्ध औपधि है । जितना अधिक तुम वीर्य धारण करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा मुँह उज्ज्वल बनता जायगा । आँखों की वह कालिमा नष्ट होती जायगी और जितना अधिक तुम वीर्य-नाश करोगे उतना ही अधिक तुम्हारा मुँह काला बनता जायगा । यदि तुम छः ही मास वीर्य-संग्रह करोगे तो तुम्हारे तन, मन दोनों पवित्र वन जाँयगे और चेहरा स्वच्छ वन जायगा, पूर्ण विश्वास रखेंगे । जब से तुम वीर्य धारण करने लगे तब से ऐसी ‘हड़ भावना’ रखेंगे कि:—“हमारे नेत्र स्वच्छ हो रहे हैं ।” (नेत्र पर से हाथ धुमाकर कहो कि—) अब कालिमा नष्ट हो रही है । सूर्य के माफिक मेरे नेत्र तेज संपन्न हो रहे हैं । मेरी हृषि पवित्र हो रही है—पाप हृषि नष्ट हो रही है । मैं निष्पाप हूँ ! पवित्र हूँ !! तेजस्वी हूँ !!!” इत्यादि । तुम इस ग्रन्थ में के दिव्य नियमानुसार चलने से वीर्य-रक्षा प्रतिज्ञापूर्वक कर सकते हो, ऐसा हमारा अत्यन्त हृषि अनुभव है । प्राणायाम से हृषि अत्यंत तीव्र होती है । हाँ, कीर्ति की तथा आत्मोद्धार की सच्ची इच्छा जारूर होनी चाहिये । ‘लोक निन्दा का भय वीर्यनाशकारिणी कुबृत्तियों को रोकने के लिये अति उत्तम उपाय है’—ऐसा सज्जनों का अनुभव है ।

“ईश्वर भक्ति”

नियम चौबीसवाँ :—

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्ब्यवसितोहि सः ॥१॥
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छ्रान्तिं निगच्छ्रति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥ २ ॥

—गीता अ० ६ श्लो० ३०—३१ ।

अर्थः—“कितने ही दुराचारी क्यों न हों; परन्तु यदि वह मुझे ‘एक निष्ठ भाव से’ भजता है तो उसे साधू ही समझना चाहिये; क्योंकि उसकी बुद्धि का निश्चय अच्छा हुआ है। वह बहुत शीघ्र धर्मात्मा होता है व चिर-शान्ति को प्राप्त होता है। हे कौन्तेय ! तू पूर्ण ध्यान में रख कि “मेरे भक्त की कभी अधोगति हो ही नहीं सकती ।”

संतप्त मन को शान्त करने के लिए और अपवित्र मन को पवित्र व सर्व श्रेष्ठ बनाने के लिए “भगवद्भक्ति” एक मात्र सब से श्रेष्ठ, सुलभ व सच्चा उपाय है। अन्य उपाय कष्टप्रद हैं। अतएव आत्म-शुद्ध्यर्थ भगवान का स्मरण, ध्यान, गान, आदि आप को रोज अवश्य ही करना होगा। जैसी हमारी भक्ति होगी वैसी ही हम में विरक्ति भी प्रकट होगी। “हरि व्यापक सर्वत्र समाना, प्रेम ते प्रकट होहिं मैं जाना ।” श्रद्धाभयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धक्षे स एव सः ।” यानी “मनुष्य श्रद्धामय है; जैसी उसकी श्रद्धा होती है

* भक्तियोगेनमन्तिष्ठोमद्वावायोपपद्यते ॥—भगवान् श्रीकृष्ण ॥

ठीक वैसा ही बन जाता है” ऐसा भगवान का भी वचन है। क्रोधी भाव से क्रोधी, कार्मी भाव से कार्मी, अभिमानी भाव से अभिमानी, व्यभिचारी भाव से व्यभिचारी, प्रेमी भाव से प्रेमी; ब्रह्मचारी भाव से ब्रह्मचारी व ईश्वरीय भाव से मनुष्यं भी निसन्देह ईश्वररूपं बन जाता है। वास्तव में मन जिसका ध्यान करता है, वह तदूरूप ही बन जाता है। दोपवर्णन से मनुष्य जैसा दोषी बन जाता है, वैसे ही सद्गुण वर्णन से मनुष्य भी निसन्देह सद्गुणी बन जाता है। तब फिर भगवान् के गुण वर्णन करने से और उसी का नियम पूर्वक ध्यान करने से हम प्रत्यक्ष भगवदूरूप ही क्यों बन जायेंगे ? अवश्य बन जायेंगे। यदि हम हनुमान जी का ध्यान और गुणगान करेंगे तो हम भी उन्हीं के समान भक्त व ब्रह्मचारी अवश्य बन जायेंगे। अतएव ब्रह्मचारी को चित्तन्युद्धि के लिये रोज “नियम-पूर्वक सुबह शाम दोनों वक्त भगवद्भजन, पूजन, स्मरण ध्यान आदि अवश्यावश्य करना ही चाहिये; क्योंकि भगवान कहते हैं “मेरी भक्ति करने वाले मेरे ही स्वरूप में आकर मिलते हैं और स्त्री की भक्ति करने वाले स्त्री-रूप में वा शूकर कूकर के रूप में जा मिलते हैं। “विषय विरक्त” वस, इसी एक शब्द में संपूर्ण ब्रह्मचर्य का सार भरा हुआ है जो कि “भगवद्भक्ति” से हर किसी को सहज ही में “निसन्देह” प्राप्त होती है। आत्मोद्धार चाहने वालों को अवश्य अनुभव करना चाहिये।

भौजन के प्रत्येक कौर से जैसे भूख की शान्ति व शरीर की पुष्टि तथा कान्ति बढ़ती जाती है, वैसे ही ज्यों ज्यों भक्ति का सेवन किया जाता है, त्यों त्यों विरक्ति व मुक्ति भी मनुष्य को निसन्देह प्राप्ति होती रहती है।

संक्षेप में कहा जाय तो, विषय-वैराग्य ही भाग्य है और वही शान्ति का मूल है। आचार्य कहते हैं—“दुखी सदा कः ?” सदा दुखी व अभागा कौन है ? “विषयानुरागी,” जो विषयासक है सो। “शान्ति शान्तिमात्नोति नकाम कामी” भगवान् कहते हैं—“कामी पुरुष कदापि शान्त नहीं हो सकता,” विषयवासना ही संपूर्ण दुःखों की जड़ है और विषय-वैराग्य ही संपूर्ण सुखों की एक मात्र कुञ्जी है। और यह विषय-वैराग्य किंवा विषय विटकि भगवान् की भक्ति से हमें निस्सन्देह प्राप्त होती है, ऐसा असंख्य महापुरुषों का तथा श्रीतुलसीदास जी जैसे कद्वार महाभक्त का स्वानुभाविक सिद्धान्त है—“प्रेम भक्ति जल-विनु खण राई, अभ्यन्तर मल कवहु न जाई !” अहह ! बहुत ही सत्य है

सत्य वचन अरु नव्रता परतिय मात समान’।

इतने पर हरि ना मिले तुलसीदास जमान ॥ १ ॥

अतः यदि हमें अपना उद्घार करना हो, अपने मन को दुरुस्त करना हो, परम शुद्ध व परम श्रेष्ठ बनाना हो, तो “रोज नित्य नियम पूर्वक” परम कृपालु परमात्मा का भजन, पूजन हमें अवश्य ही करना चाहिये। भगवद्भक्ति ही सब दुःखों से मुक्ति पाने का तथा चित्त शुद्धि का सर्वश्रेष्ठ उपाय है; और चित्त शुद्धि ही ब्रह्मचर्य का सच्चा रहस्य है।

“नियमावली का पाठ”

नियम पञ्चीसवाँ :—

रोज प्रातः इस ब्रह्मचर्य की नियमावली का अवलोकन वं पठन करना कभी न भूलना चाहिये; क्योंकि इसी में ब्रह्मचर्य रक्षा का सार है—इसीमें चैतावनी है इसीमें ब्रह्मचर्य के संस्कार है। नियमावली को एक बार !‘प्रातःकाल में रोज देखो ? वहुत उपकार होगा। हम विश्वास दिलाते हैं कि यह आपका “नियम दर्शन वा पठन कभी निष्फल नहीं होगा,” तुम्हें वह अवश्य वल्लपूर्वक सन्मार्गपथ पर घसीट कर ले आवेगा। इतना ही नहीं बल्कि यदि कोई इस नियमावली का सतत एक वर्ष तक पाठ शुरू रखेगा तो उसमें क्या ही ऊँचे भाव पैदा होंगे इसका खुद उसी को अनुभव हो जावेगा, हाथ कंगन को आरसी क्या ? हम प्रतिज्ञापूर्वक कह सकते हैं कि यह पचीस नियम वा ‘ब्रह्मचर्य-नियम पचीस’ मुद्दे को भी चैतन्यमयी बना सकता है ! वस ! इससे अधिक क्या कहे ! स्वयं अनुभव कीजिये ! थैं ! इति !

१६—सम्पूर्ण सुधारों का दादा ब्रह्मचर्य

आजकल देश भर में शूरों की सेना बढ़ रही है। जिसे देखो वही व्याख्यानदाता और देशसुधारक बनता फिरता है। इधर-उधर मण्डूकमंडली का टर्ट टर्ट कोलाहल सुनाई दे रहा है। कागजी धोड़ों के खुरों की खनखनाहट जोर शोर से कानों में धुस रही है।

ऐसा मालूम होता है मानों अब कोई वड़ा भारी कर्मवीर हमारी सहायता करने के लिये आ ही रहा है ! परन्तु देखते हैं क्या : “कुछ नहीं !” कोई देशभक्ति के बहाने, कोई देशकार्य के बहाने, कोई समाजस्थापन के बहाने, अपना अपना स्वार्थसाधन कर रहे हैं। कोई ऐसे उदार पुरुष हैं, कि विना पैसे लिये व्याख्यान ही नहीं देते ? भला ऐसे देशभक्तिशूल्य वाक्य पंडितों से देश का क्या सुधार हो सकता है ? केवल वातों के लड्डुओं से कौन तृप्त हो सकता है ? हमें ऐसे प्रत्यक्ष निःस्वार्थी कर्मवीरों की बड़ी भारी आवश्यकता है, जिनके केवल मुख ही नहीं, वल्कि संपूर्ण शरीर ही हमारे सच्चे कर्तव्य की हमें सज्जी शिक्षा दे सकते हैं। एक आदर्श पुरुष देश का जितना सुधार कर सकता है, उस सुधार का एक सहखांश भी सुधार हजारों निर्विर्य वाक्यपंडित अपने आयु भर के कोरे व्याख्यानों से नहीं कर सकते ! व्याख्यानवाजी से कोई कदाचित् समझता है कि भारत अब जाग उठा है, तो यह उसकी गलती है। भारत जैसा पहले था वैसा ही आज भी है; हिन्दुस्तान पहले की तरह आज भी ठण्डा ही है। विशेष फरक हुआ है सो यही कि वह पहले से आज अधिक बड़बड़ करने लगा है। भारत में प्रत्यक्ष निःस्वार्थी कर्मवीर बहुत ही कम दिखाई देते हैं; स्वयं दुराचारी, अत्याचारी व दम्भी होने पर भी अपने को सदाचारी और ब्रह्मचारी समझना तथा लोगों के नेता होने का दम भरना, इससे सुधार तो नहीं वल्कि भारत का विगाड़ ही अधिक हुआ है और होता है। वगैरे नीतिवल के—चारित्र्यवल के—कोई पुरुष कदापि श्रेष्ठ व यशस्वी हो ही नहीं सकता, यह अटल सिद्धान्त है। और नीतिवल, चारित्र्यवल किंवा आत्मवल, विना ब्रह्मचर्य के धारण

किये सम्प्रजन्म में भी प्राप्त नहीं हो सकता, यह भी उतना ही सत्य सिद्धान्त है। अपने को नेता समझने वाले वडे वडे लोग आज दो चार ही नहीं वल्कि सैकड़ों सुधारों के पीछे पढ़े हैं। क्या सामाजिक, क्या धार्मिक, क्या व्यवहारिक, कोई भी सुधार क्यों न हो, परन्तु बिना इस एक विषय में अर्थात् ब्रह्मचर्य में सुधार किये, कोई भी सुधार कदापि चिरस्थायी व यशस्वी हो नहीं सकता यह सिद्धान्त वाक्य हमें हृदय पट में अंकित कर वा जपनी दृष्टि के समाने वडे वडे अक्षरों में टूँगवा कर रखना चाहिए और रोज उसका दर्शन करना चाहिये। ज्ञानिक सुधार किस काम का? पानी पर लकीरें खीचने से क्या मतलब व जड़ को छोड़ कर डाल और पत्तियों पर पानी छिड़कने से क्या लाभ? यह नितान्त सत्य है कि, सम्पूर्ण सुधारों की और यश की कुंजी एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। बिना वीर्यधारण किये कोई भी जाति कदापि उन्नत नहीं हो सकती। निवीर्य जाति दूसरों की सदा गुलाम ही बनी रहती है। यदि हमें गुलामी को जड़ मूल से हटाना हो, हमें स्वतंत्र, सुखी, सत्ताशाली और वैभवसप्न बनना हो, और पहले की तरह पुनः श्रेष्ठ बनना हो तो हमें पहले के समान पुनः वीर्यसम्पन्न अवश्य ही बनना होगा! बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हम कदापि पूर्व वैभव ग्राप नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण उन्नति का वीज मंत्र है! ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण सुखों का निधान है!! ब्रह्मचर्य ही एक मात्र सम्पूर्ण सुधारों का दादा है!!!

२०—हमारी भारत माता

अब स्पष्ट मालुम हो गया है कि केवल ब्रह्मचर्य धारण ही में हमारा तथा देश का सच्चा कल्याण है, पुनरुद्धार है। ब्रह्मचर्य ही से हम पुनः सिंह बन सकते हैं ब्रह्मचर्य ही से हम सभी को भय-भीत कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम सम्पूर्ण सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतंत्र तथा सम्पूर्ण जगत के स्वामी बन सकते हैं, यही नहीं बल्कि ब्रह्मचर्य ही से हम परब्रह्म को भी वशीभूत कर सकते हैं फिर सामान्य लोगों की कथा ही क्या है।

जो भारत एक समय सिंह-तुल्य निर्भय, स्वतंत्र व बलिष्ठ था; जिसके गर्जन तर्जन से सम्पूर्ण दिग् मण्डल कांप उठता था, जिसके तरफ कोई भी राष्ट्र आँख उठा के नहीं देख सकता था, जिस भारत में मणि मौक्किक के खिलौने हमारे हाथ में रहते थे, उसी भारत में आज हमारे हाथ में की रोटी का ढुकड़ा भी छीन लूट कर और मार पीट कर दूसरे लोग ले जा रहे हैं और हमें भूखों मार रहे हैं ! हांय ! इससे बढ़कर और दुःखमय स्थिति कौन सी हो सकती है ? आज हम वकरी के माफिंक बन गये हैं; जो आता है सोई हमें हलाल करता है। हम अपना सच्चा सिंह स्वरूप भूल गये हैं। हमारे में पूर्वजों का वीर्य नहीं दिखाई देता; हम आज निर्वार्य से हो गये हैं।

‘ ऐ मेरे परम प्रिय भाइयो और वहिनो ! अब आँखें खोलो ! जागो ! विषय की मोहनिद्रासे अति शीघ्र जागो । और अपनी तथा देश की स्थिति पर कृपादृष्टि डालो ! हमारी असहाय भारत माता आँसू-भरे नयनों से आशायुक्त अन्तःकरण से हमारी तरफ देख

रही है। भाइयों ! अपनी इस परमप्यारी भारत माता को अब दास्य से मुक्त कीजिये, उसका चैभव उसे पुनः प्राप्त कर दीजिये ! भारत की स्वतंत्रता एक मात्र हमारी स्वतंत्रता के ऊपर सर्वथा निर्भर है और हमारी स्वतंत्रता एक मात्र विषय की गुलामी छोड़ने में अर्थात् पूर्वजों की तरह वीर्य धारण करने ही में है ।

जैसे कोई गत-चैभव असहाय विधवा अपने एकलौते पुन्न पर सुख की आशा रखकर दुःख में दिन विताती है, उसी प्रकार यह परम दुखी भारतमाता भी तुम जैसे बालकों पर सुख की आशा रखकर जीवन धारण किये हुये है और बड़े कष्ट व आपदा को सह रही है। वह अब कहाँ तक धीरं पंकड़ेगी मालूम नहीं ।

चेतावनी

“तू सिंहशावक हिन्दवालक ! छोड़ अपनी भीरता ।

पूर्वजों के तुल्य जग में अब दिखां दे वीरता ॥ १ ॥

“वीर्य ही में वीरता है वीर्य धारण अब करो ।

आर्यमाता दास्य में है दुःख उसका तुम हरो ॥ २ ॥

“प्राणधारण कर रही है बाट अपनी हूँढ रही ।

हाय ! तौ भी हिन्दजनता विषयसुखमें सो रही ॥ ३ ॥

“घोर निद्रा छोड़ करके जग उठो अब एक दम ।

आर्यपुत्रो ! शीघ्रता से अब बढ़ाओ निज कदम ॥

“दासता से मृत्यु अच्छी दीनता को फेंक दो ।

राज्य अपना आत्म-वल से प्राप्त कर दिखलाय दो ॥ ४ ॥

“वीर्यही में वीरता है ! वाहुवल है !! राज्य है !!!
आत्मवल के में मुक्तता है ! और मारगत्याज्य है !! ६ ॥

अतएव ऐ वीरन्पुत्रो ! अब ऐसा मुर्दापन छोड़ दो ! स्वयं अपने पूर्वजों की तरह ब्रह्मचर्य धारण कर, वीर्यवान् और नरसिंह बन कर अपनी दुःखी माता को अब तत्काल मुक्त करो व मुक्त करके उसके पूर्व वैभवयुक्त स्वातन्त्र्यसिंहासन पर आदरपूर्वक विठला दो । अहह ! क्या ही वह आनन्द का दिन होगा ! प्रभो ! अब कृपा करो और “वह शुभ दिन” अति शीघ्र दिखलाओ !

परमात्मा तुम्हें सुवुद्धि तथा वल प्रदान करे ऐसा हमारा आप को पूर्ण प्रेमाद्यीर्वाद है ।

“पद्म”

“धताओ मुझे देश कोई कहीं,
इसी हिन्द का हो ब्रह्मणी जो नहीं ॥ १ ॥
“जहाँ थे भीम भीम जैसे बली ।
सुखी, दीर्घजीवी, शुची, निर्च्छुली ॥ २ ॥
“रहा विश्व में जो बड़े से बड़ा ।
बही देश ! हा ! आज नीचे पड़ा ॥ ३ ॥

*आत्मवल यानी अपना वल, सच्ची स्वतन्त्रता अपने ही वाहुवल से मेल सकती है और चिरकाल तक उपभोगी ना सकती है ! दूसरों के वल : मिली हुई स्वतन्त्रता परतन्त्रता के तुल्य ही होती है; क्योंकि वह विना अत्मवल के—अपने वल के—वहुत काल तक अपने पास रह ही नहीं कती ! सारांश “वल में वल अदना ही वल !”

“वचाओ उसे जोश जी मैं भरो,
उठो भाइयो । वीर्यरक्षा करो ॥४॥

वीर्यरक्षा ही आत्मोद्धार है । वीर्यरक्षा ही देशोद्धार है !!
वीर्यरक्षा ही स्वर्गद्वार है !!! संपूर्ण गुलामियों से मुक्ति पाने का
एक मात्र दिव्य साधन है ।

“किस काम की नदी वह जिसमें नहीं रवानी ।
जो जोश हो न हो तो किस काम की जवानी ॥१॥

बस प्यारे ! सब की जड़ एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है । ब्रह्मचर्य ही
से ब्रह्म की प्राप्ति होती है और ब्रह्मचर्य ही से मनुष्य काल को
जीत लेता है । इसके लिये वेद का प्रमाण—

“ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाप्नत् ।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत् ॥१॥

अथर्ववेद १-५-१९

“ऋषियों ने ब्रह्मचर्य के तप ही से मृत्यु को जीत लिया और
ब्रह्मचर्य ही से उन्हें आत्मप्रकाश भी हुआ है अर्थात् वे ईश्वरत्व को
प्राप्त हुये हैं ।”

“उचिष्ठत ! जाग्रत !! प्राप्यवराभिवोधत !!!

“उठो ! जागो !! और सद्वोध रूपी,
इस महाप्रसाद का यथेष्ठ सेवन करो !!!
ॐ गान्तिः पुष्टिस्तुष्टिश्चास्तु । ब्रह्मार्पणमस्तु !

ॐ ।

परिशिष्ट



योग-चिकित्सा

ब्रह्मचर्य व्रत पालन के विषय में पिछले परिच्छेदों में सब कुछ लिखा जा चुका है। परन्तु हमारे कुछ कृपालु पाठकों तथा भिन्नों ने हमें सम्मति दी है कि इसमें योग-चिकित्सा विषय पर भी एक अध्याय होना चाहिये। विचार करने पर हमें भी उनकी सम्मति उचित प्रतीत हुई। इसलिए हम यहां परब्रह्मचर्य व्रतपालन के लिए, योग-चिकित्सा के विषय में भी कुछ बता देना आवश्यक समझते हैं।

हमारे प्राचीन सद्ग्रन्थों में योगाभ्यास की बड़ी महिमा वर्णित है। योगाभ्यास से शरीर के समस्त दोष दूर हो जाते हैं। यही नहीं, हमारे प्राचीन साहित्य में तो इस बात तक के प्रमाण मिलते हैं कि हमारे पूर्वज ऋषियों ने मृत्यु तक को इसी योगाभ्यास द्वारा जीत लिया था। हमारा अतीत इतिहास यह प्रमाणित करता है कि हमारे पूर्वज इच्छानुसार दीर्घायु लाभ करते रहे हैं। आज कल जब कभी हम सुनते हैं कि अमुक पुरुष की आयु सौ वर्ष से अधिक की है तो हमको आश्चर्य सा होता है। पर हम इस बात का विचार नहीं करते कि हमारे पूर्वजों की आयु तो प्रायः सौ वर्ष से ऊपर हुआ करती थी। बात यह है कि हमारे पूर्वज योगाभ्यास करते हुए इच्छानुसार स्वास्थ्य लाभ करते थे। ऐसी दशा में दीर्घायु शास्त्र होना क्या कठिन था?

पातङ्गल योग-सूत्र में योग के आठ अङ्ग बतलाये हैं। यथा—
“यमनियमासन प्राणायाम, प्रत्याहार धारणाध्यान ।
समाधियोऽस्तावङ्गानि” :

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि। इनमें भी आसन, प्राणायाम, धारण, ध्यान और समाधि ये पांच अंग ही मुख्य माने गये हैं। प्राचीन काल में हमारे देश में थोड़ा बहुत योग का अभ्यास रखने का प्रचलन था। इसी कारण उस काल में हमारे पूर्वज मानसिक और शारीरिक बल प्राप्त करके पूर्ण स्वस्थ रहते और पूर्णायु को प्राप्त होते थे। जिन रोगों पर औषधियाँ काम न देती थीं, योग-साधन से वे उन रोगों से भी मुक्त हो जाते थे। अविद्या से ज्यों ज्यों शनैः शनैः योग-विद्या का लोप होता गया, देशवासियों ने स्वास्थ्य और फलतः दीर्घायु का दिवाला निकाल दिया। आसन और प्राणायाम योग के सब से मुख्य अङ्ग माने गये हैं। कितने खेद की बात है कि इन दोनों के दोनों योग-साधनों का लोप सा होगया है। अनेक धार्मिक सज्जन महानुभाव प्राणायाम तो येन केन प्रकारेण कर भी लेते हैं, पर योगासनों का तो सर्वथा लोप होगया है। पर प्राणायाम आत्म-शुद्धि के लिए जितना आवश्यक है, योगासन शारीरिक विकास के लिए उससे भी अधिक उपयोगी है। कहा भी है—

“आसनानि समस्तान, सावन्तो जीव जन्तवः
चतुरशीति लक्षाणि, शिवेनकथितंपुरा ॥

योगासनों का अभ्यास शौच, स्नान, व्यायाम आदि से निपट कर विना कुछ खाये-पिये, प्रातःसायं ऐसे स्थान पर करना चाहिये,

जहाँ शुद्ध वायु विपुलता से आती हो और प्रकाश भी पर्याप्त हो। यों तो योगासन अगणित हैं। योनियों की संख्या चौरासी लाख है। योनियों की संख्या के अनुसार ही चौरासी लाख योगासन योगिराज भगवान शङ्कर ने बतलाये हैं; पर उनमें चौरासी मुख्य हैं। योगी और महात्मा लोग इन चौरासी आसनों का अभ्यास करते हैं। पर साधारण जीवन में ब्रह्मचर्य न्रत पालन के लिए इन सभी आसनों का प्रयोग आवश्यक नहीं है। इस लिए हम यहाँ पर उन्हीं मुख्य आसनों का वर्णन करेंगे, जिनसे ब्रह्मचर्य-रक्षा में अपेक्षित सहायता मिल जाती है।

(१) सिद्धासन

पहले पल्थी मारकर बैठ जाइये। फिर वाँयें पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोपों के मध्य में, मज़बूती के साथ जमा दीजिये। इसके बाद दाहिने पैर की एड़ी को लिंग के ऊपर, मूल में, जमा दीजिये। ठोड़ी को हृदय में, अर्थात् कंठमूल से थोड़ी दूर लगाइये और स्थिर होकर शरीर को सीधा कीजिये, फिर भौंहों के मध्य में हृषि को ऐसा स्थिर कीजिये कि पलक और नेत्र विलकुल हिल-झुल न सकें। हाथों को घुटनी पर रख लीजिये। दोनों पैर एक दूसरे पर इस तरह आ जाने चाहिये कि दोनों की संधि-स्थान की हड्डियाँ ठीक एक दूसरे पर आ जायें! इस समय श्वास-अहरण और श्वास-न्याग की क्रियायें बहुत धीरे धीरे शान्ति के साथ होनी चाहिये। इस आसन का अभ्यास करते समय इस बात का ध्यान

रखना आवश्यक है कि पीठ की रीढ़ सीधी रहे। पीठ की रीढ़ में शरीर की सारी नसें फैली हुई हैं। इसी को मेलदंड कहते हैं। शरीर का यही मूलाधार है। साधारण रूप से चलते फिरते समय भी इसको सीधा रखना चाहिये।

यह आसन एक मास के निरन्तर अभ्यास से लाभप्रद सिद्ध होता है। पर इस आसन का अतिशय अभ्यास हानिकारक भी होता है क्योंकि यह आसन कामोत्तन का नाशक है। अतिशय अभ्यास से इसका प्रभाव सन्तानोत्पादन शक्ति को इतना ज्ञाण बना देता है कि काम बिल्कुल शान्त पड़ जाता है। और पुरुष स्त्री के काम का नहीं रह जाता। पर इस भय से इस आसन का करना ही स्थगित कर देना ठीक नहीं है। ब्रह्मचर्य के लिए यह आसन अतीव लाभकर है। अंति तो सर्वत्र और सर्वदा वर्जित है। इसलिए इसका थोड़ा अभ्यास अवश्य रखना चाहिये।

(२) पद्मासन

इस आसन में भी पहले पलथी मारकर वैठ जाइये, फिर दाहिने पैर को बाईं जाँघ पर और बायें पैर को दाहिनी जाँघ पर जमा दीजिये। फिर बाँया हाथ बायें घुटने पर और दाहिना हाथ दायें घुटने पर रखिये। इस आसन में पीठ, गला, सिर, रीढ़ बिल्कुल सीधे में होनी चाहिये। अपनी हृषि को भौहों के बीच या नासिका पर लगा देना चाहिये।

❀ ब्रह्मचर्य ही जीवन है ❀

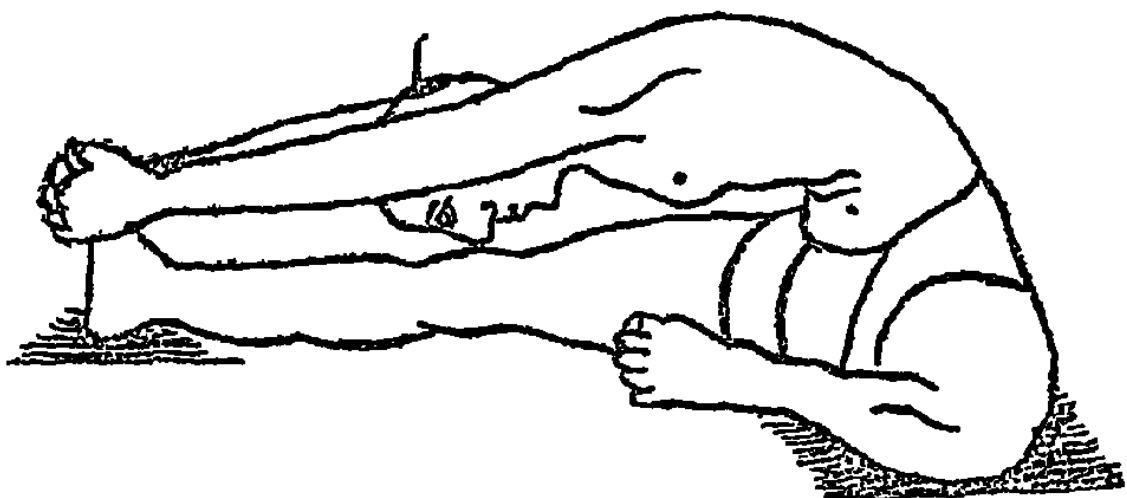
चित्र नम्बर १



सिद्धासन

✽ प्रह्लचर्य ही जीवन है ✽

चित्र नम्बर २



जानुशिरासन

(३). जानुशिरासन

इस आसन में पहले दोनों पावों को ज़मीन पर समान रेखा में फैला दीजिये। पाँव ज़मीन से इस तरह चिपके रहने चाहिये कि विल्कुल उठ न सकें। इसके बाद किसी एक पैर को गुदा और अण्डकोण के बीच में लाकर उसकी छड़ी को वहाँ इस तरह जमा दीजिये कि उस पैर का पंजा और तलवा दूसरे पैर के जंबा से विल्कुल चपक जाय। और उसका द्वाव भी वरावर पड़ता जाय। इसके बाद दोनों की कैंची बनाकर उन्हें फैले हुए पैर के तलवे के यहाँ ले जाइये। और उस पैर को इस तरह पकड़ लीजिये कि आपकी नाक ठीक उसी पैर के घुटने के ऊपर आ जाय। यह आसन पाँव मिनट से लगाकर आध घंटे तक, या जैसी सामर्थ्य हो, उसके अनुसार करना चाहिये।

यह आसन यदि पहले दाहिने पैर से कीजिए, तो फिर वायें पैर से। इसी तरह चढ़लते रहिये। इसमें भूल नहीं होनी चाहिये। भूल होने से हानि होगी। बात यह है कि दोनों पैरों का अभ्यास वरावर होना चाहिये। इसमें प्रत्येक बार समय भी समान लगाना चाहिये।

यह आसन खियों के लिए नहीं है।

(४) पादांगुष्ठासन

इस आसन में किसी एक पैर की ऐँड़ी को गुदा और अंडकोप के मध्यभाग में लगाकर शरीर के समस्त भार को उसी पर छोड़ दीजिये। दूसरे पैर को घुटने के ऊपर रखिये। अगर सहारे की आवश्यकता हो तो या तो एक हाथ का सहारा लीजिये, या दीवार का।

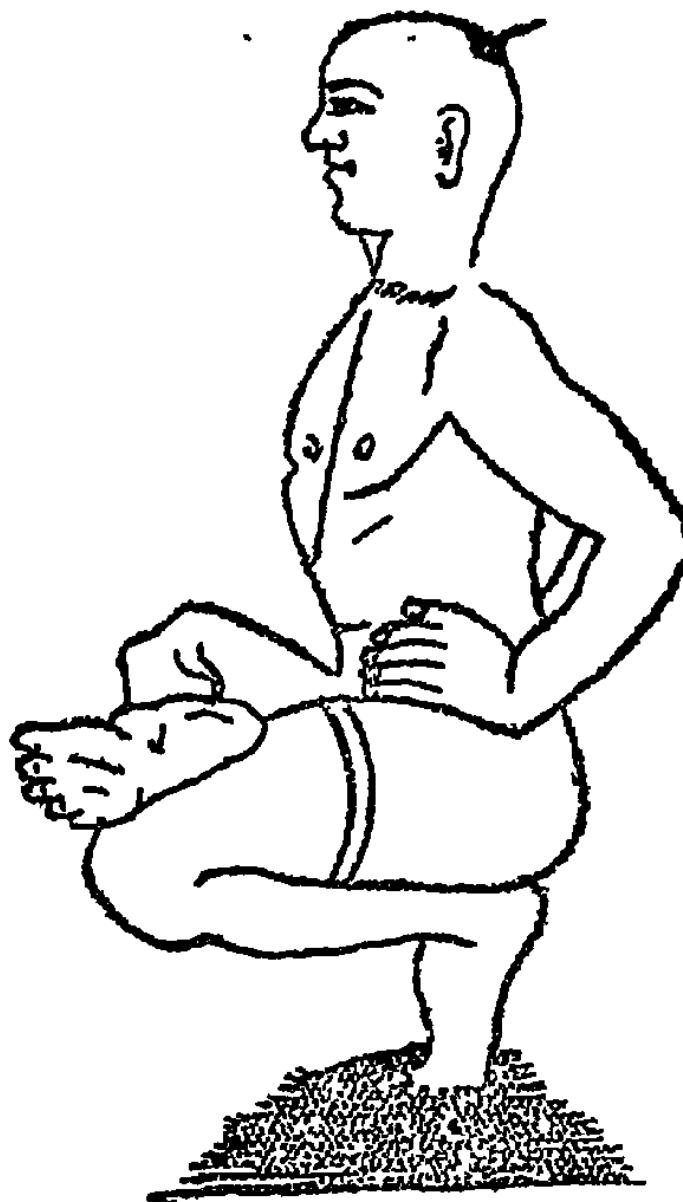
इस आसन का प्रभाव बहुत शीघ्र होता है। इसके अभ्यास से कैसा ही स्वप्रदोष हो दूर हो जाता है। पर इस आसन को ब्रह्मचारी ही को करना चाहिये। गृहस्थों के लिए इसका निरन्तर अभ्यास करना विशेष हितकर न होगा। खियों के लिए यह आसन वर्जित है।

(५) शीर्षासन

इस आसन में सिर के बल खड़ा होना होता है। इसलिए या तो एक गदेला रख लेना चाहिये, या किसी वस्त्र की ऐसी गिर्डुई बना लेना चाहिये जो सिर के बल खड़े होने में सहायक हो। मतलब यह है कि इस आसन के समय सिर के नीचे सख्त ज्ञामीन नहीं होनी चाहिये। सख्त ज्ञामीन होने से मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव पड़ने का भय रहता है। इसलिये यही अन्धा है कि इसका आसन बहुत मुलायम और गुदगुदे धरातल में करें। प्रारम्भ में यह आसन दीवाल का सहारा लेकर किया जाता है। अगर इस आसन को

❀ ब्रह्मचर्य ही जीवन है ❀

चित्र नम्बर ३

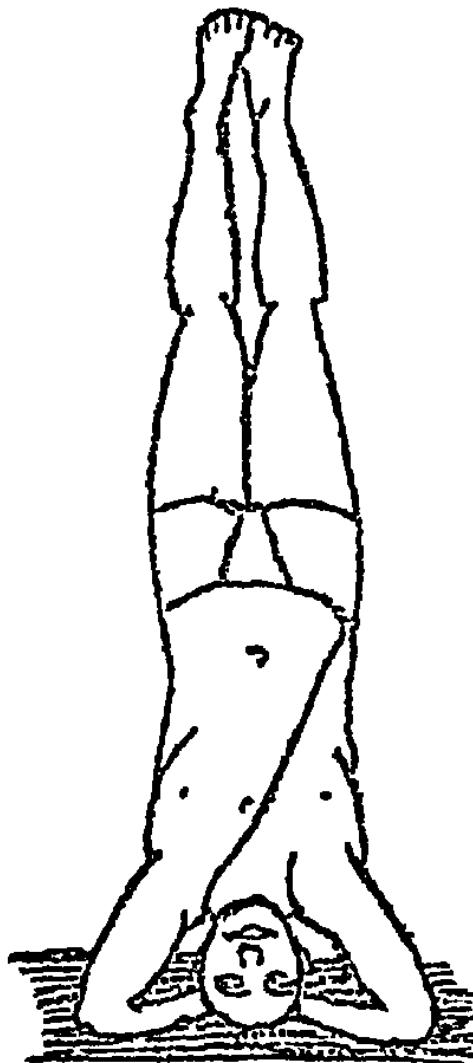


पदांगुष्ठासन

ऋग्वेद चतुर्थ श्लोक है।

चित्र नम्बर ४

आसन व



इस आसन में
तो एक गदेला रख लं
वना लेना चाहिये जो
भतलव यह है कि इस
नहीं होनी चाहिये। सरूप
का भय रहता है। इसलि
मुलायम और गुद्गुदे धर
दीवाल का सहारा लेकर।

श्रीर्षसिन

करते समय प्रारम्भ में मित्रों से संहायता ली जाय तो भी अच्छा है ।

इसमें पहले सिर को गदेले या गिंडुई में रखकर दोनों हाथों की कैंची बना कर सिर को अच्छी तरह साध लीजिये । फिर दोनों पैर को जमीन से बहुत धीरे धीरे उठाकर ऊपर आकाश में सीधे ले जाइये । पैरों को विल्कुल सीधा रखिये ।

इस आसन को पहले १०-१५ द्वारा से प्रारम्भ करना चाहिये । छः मास के अभ्यास के अनन्तर इसे आध घंटे तक लगाया जा सकता है । पर एक घंटे से अधिक इसे न करना चाहिये । इस आसन के कर लेने पर न तो लेटना चाहिये और न बैठना । जितनी दूर इस आसन में लगी हो, उतनी ही दूर विल्कुल सीधा खड़ा रहना चाहिये । बात यह है कि इस आसन से शरीर की नसों का रुधिर-प्रवाह पहले थोड़ा रुकता है और फिर उस्टा प्रवाहित होने को होता है । इसमें मस्तिष्क को खूराक मिलती है और दिमागी ताक़त बढ़ जाती है । जिस समय यह आसन किया जाता है उस समय मुँह एक दम लाल हो जाता है ।

पहले तो यह आसन दीबाल के सहारे से ही प्रारम्भ होता है; फिर जब दीबाल के सहारे से इस आसन को करते हुए एक मास तक अभ्यास कर ले, तब विना किसी का आश्रय लिए करना चाहिये । यह आसन शरीर के समस्त विकारों को नाश करता है । तरुणवस्था में जिन लोगों के बाल सफेद हो जाते हैं, यदि वे इसका छः मास भी अभ्यास करें तां उनके बाल फिर काले हो जायेंगे ।

विशेष सूचनाएँ

१—इन योगासनों का अभ्यास करते समय लघुपाक आहार अत्यन्त आवश्यक है। कंद, मूल तथा फलों का ही आहार किया जाय तब तो बहुत ही अच्छा हो, पर साधारण रूप से गौका दूध, चावल, खिचड़ी, दलिया, गेहूँ के मोटे आटे की रोटी, मूँग की दाल देशी सक्कर, सावूदाने की ज्वीर, सूखी मेवा तथा हरे फल खाने चाहिये।

२—इन आसनों की जो विधियाँ ऊपर बतलायी गई हैं वे यद्यपि कुछ बहुत कठिन नहीं हैं, तथापि विना किसी अभ्यस्त शिक्षक के इनका अभ्यास करने से लाभ के बदले प्रायः हानि भी हो जाती है। इसलिए इन्हें शिक्षक या योगी से ही सीखना चाहिये।

३—इन आसनों का अभ्यास करते समय श्वास का निकालना और ग्रहण करना—ये दोनों क्रियायें बहुत धीरे धीरे होनी चाहिये।

४—यदि शरीर में वीर्य-सम्बन्धी कोई विकार हो तो इन आसनों का अभ्यास करते समय गुदा-संकोचन पर विशेष ध्यान रखना चाहिये। वीर्य-रक्षा का यह एक सात्र अव्यर्थ महौपध है।

५—जो लोग विधिवत् ब्रह्मचारी नहीं हैं अर्थात् जिनका विवाह हो गया है, वे भी इनका अभ्यास करके अपने शरीर को नीरोग बना सकते हैं। पर इन आसनों का अभ्यास करते समय हृद संयम के साथ वीर्य-रक्षा करना अनिवार्य रूप से आवश्यक है।

नवयुवकों को स्वर्गीय सन्देश पहुँचाने वाली

छात्रहितकारी पुस्तकमाला

की अनुपम, शिक्षाप्रद पुस्तकें

(१) ईश्वरीय बोध—जगतविख्यात स्वामी विवेकानन्द के गुरु परमहंस श्रीरामेंकुण्डल के उपदेशों का संग्रह है। एक एक उपदेश अमूल्य हैं। मनुष्यमात्र के लिये बहुत उपयोगी है। मूल्य ॥।

(२) सफलता की कुञ्जी—श्रीयुत स्वामी रामतीर्थ एम १५० के “सीकरेट आफ सक्सेस” नामक लेख का हिन्दी अनुवाद। क्या आप प्रत्येक कार्य में सफलता चाहते हैं? क्या आप को अपना जीवन सुखमय बनाना है? यदि है तो इस पुस्तक को अवश्य पढ़िये। मूल्य ।।

(३) मनुष्य जीवन की उपयोगिता—यह पुस्तक तिब्बत के प्राचीन पुस्तकालय में पड़ी हुई थी, जिसे एक चीनी पं० ने खोज निकाला था और उसको चीनी भाषा में अनुवादित किया था। प्रस्तुत पुस्तक उस चीनी पुस्तक का रूपान्तर है। यूरोप की प्रत्येक भाषा में इसके अनुवाद हो चुके हैं। इस विचित्र पुस्तक में जीवन की सब समस्याओं और अवस्थाओं पर पूर्ण प्रकाश डाला गया है। काम, क्रोध, लोभ, मोहादि

विकारों को किस प्रकार बश में करना चाहिये, इसकी समुचित शिक्षा दी गई है। पुस्तक की उत्तमता एक बार पढ़ने द्वी से ज्ञात होगी । (मूल्य ॥८)

(४) भारतके दश रत्न——यह जीवनियों का संग्रह है। भीष्मपितामह, श्रीकृष्ण, महाराणा प्रतापसिंह, स्वामी विवेकानन्द आदि दश महापुरुषों को जीवनियाँ बड़ी खूबी के साथ संक्षेप में लिखी गई हैं। मूल्य प्रति पुस्तक का ।—

(५) ब्रह्मचर्य ही जीवन है—इस पुस्तक की प्रशंसा सभी पत्र-पत्रिकाओं ने की है। अधिक न लिख कर कुछ पत्र-पत्रिकाओं की सम्मतियाँ हम यहाँ उद्धृत करते हैं:—

“अभ्युदय” इस पुस्तक की विस्तृत समालोचना करते हुए अन्त में लिखता है:—“यह पुस्तक क्या है, नवयुवकों के लिये कलंपकृत्ता है। हम “अभ्युदय” के पाठकों से जोरों के साथ अनुशोध करते हैं कि वे एक बार इस पुस्तक को अवश्य पढ़ें और अपने बालकों को दें। समालोचक ने स्वयं इसे बीसों बार पढ़ा है पर तूसि नहीं हुई।”

“प्रताप” लिखता है—“इस पुस्तक में ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में लगभग सभी ज्ञातव्य वातों का समावेश किया गया है। ब्रह्मचर्य की महिमा, अप्स्तमैथुन, वीर्य नाश के मुख्य लक्षण, गृहस्थी में ब्रह्मचर्य, वीर्य रक्ता के नियम आदि का वर्णन अच्छे ढंग से किया गया है।……यह पुस्तक नवयुवकों के बड़े काम की है। हम चाहते हैं कि प्रत्येक युवक इस पुस्तक को पढ़कर लाभ उठावे।”

(६) वीर राजपूत—यह एक वीररस पूर्ण पेतिहासिंक उपन्यास है एक सच्चे राजपूत की बहादुरी का जीता-जागता चित्र खोंचा गया है इसे पढ़ कर कायर पुरुषों का हृदय वीररस पूर्ण हो जायगा । एक प्रति मंगा कर देखिये । छपाई सफाई सराहनीय है । ढाई सौ से अधिक पृष्ठों की पुस्तक का दाम केवल १।

(७) हम सौ वर्ष कैसे जीवें—पुस्तक का विषय नाम ही से स्पष्ट है । इसमें बतलाया गया है कि हम लोग किस प्रकार सौ वर्ष की आयु तक स्वस्थ तथा नीरोग रह कर जीवन के आनन्द का उपभोग कर सकते हैं । हम दाचे के साथ कहते हैं कि हिन्दी में यह पुस्तक अपने ढंग की एक ही है । इसकी भूमिका 'आज' के विद्वान् तथा यशस्वी 'पादक' पं० बाबूराव विष्णु पराड़कर ने लिखी है, जो भूमिका के अन्त में लिखते हैं:— “ऐसी उपयोगी पुस्तक लिखने के लिप मैं श्रीयुत् केदारनाथ गुप्त को बधाई देंता हूँ । आशा है कि हिन्दी संसार इसका समुचित आदर करेगा । तथा भारत की भावी आशा के अंकुर हमारे होनहार विद्यार्थी इससे विशेष रूप से लाभ उठावेंगे ।”

(८) महात्मा टाल्मूटाय की वैज्ञानिक कहानियाँ—विज्ञान की शिक्षा देने वाली रोचक तथा मनोरक्षक पुस्तक है । मूल्य ।।

(९) वीरों की सच्ची कहानियाँ—यदि आप को अपने प्राचीन भारत के गौरव का ध्यान है, यदि आप वीर और

घटादुर घनना चाहते हैं, तो इसे पढ़िये। इस में अपने पुरुषाओं की सच्ची वीरता पूर्ण यश गाथाये पढ़ कर आप का हृदय फड़क उठेगा। नसों में वीररस प्रवाहित होने लगेगा पुरुषाओं के गौरव का रक्ष उबलने लगेगा। स्कूल में बालकों को इतिहास पढ़ाने में अपने पुरुषाओं की वीरता पूर्ण घटनाएं नहीं पढ़ाई जाती। विदेशी पुरुषों की प्रशंसा के ही पाठ पढ़ाये जाते हैं। आवश्यकता है देश का कोई बालक ऐसे समय इस पुस्तक को पढ़ाने से न चूके। मूल्य केवल ॥)

(१०) आहुतियाँ—यह एक विलक्षण नये प्रकार की नवी पुस्तक है। देश और धर्म पर धृतिदान होने वाले वीर किस प्रकार हँसते हँसते मृत्यु का आवाहन फरते हैं? उनकी आत्मायें क्यों इतनी प्रवल हो जाती हैं? वे मर कर भी कैसे जीवन का पाठ पढ़ते हैं? इत्यादि दिल फड़काने वाली कहानियाँ पढ़नी हों तो “आहुतियाँ” आज ही मँगा लीजिये। मूल्य केवल ॥)

(११) जगमगाते हीरे—प्रत्येक आर्य संतान के पढ़ने लायक यह एक ही नवी पुस्तक है यदि रहस्यमयी, मनोरंजक, दिल में गुद गुदी पैदा करने वाला महापुरुषों की जीवन घटनायें पढ़नी हैं। यदि छोटी छोटी बातों से ही महापुरुष बनने की ज़रा भी अभिलाषा दिल में है तो एक बार आवश्य इस सचिन्न पुस्तक को आप खुद पढ़िये और अपनी खीं बच्चों को पढ़ाइये। मूल्य केवल १)

(१२) पढ़ा और हँसो—विषय जानने के लिये पुस्तक का नाम ही काफ़ी है। एक एक लाइन पढ़िये और लौट पोट होते जाइये। आप पुस्तक अलग अकेले में पढ़े गे; पर सरेदू

(५)

लोग समझेंगे कि आज किससे यह क़हक़हा हो रहा है । पुस्तक की तारीफ़ यह है कि पूरी मनोरंजक होते हुए भी अश्लीलता का कहीं नाम नहीं । यदि शिक्षा-प्रद मनोरंजक पुस्तक पढ़नी है तो इसे पढ़िये । मूल्य केवल ॥)

” (१३) कुसुम-कुञ्ज—कविवर गुरु भक्त सिंह ‘भक्त’ कृत कृमनीय कविताओं का संग्रह है । ये कवितायें अपने दंग की एकही हैं । मूल्य ।=)

(१४) चारुचिन्तामणि कोष—इस पुस्तक में श्री गास्वामी तुलसीदास जी के सब ग्रन्थों से उन भागों का संग्रह किया गया है जिनका सम्बन्ध श्री रामनाम से है । संग्रहकर्ता राम के अनन्य भक्त श्री जयरामदास जी हैं । पुस्तक अपने दंग की एकही है । मूल्य ।=)

मैनेजर छात्र हितकारी पुस्तकमाला
दारांज, प्रयाग

सस्ती साहित्य पुस्तकमाला

प्रकाशित पुस्तकों

**वंकिम ग्रन्थावली—प्रथम खण्ड—वंकिम वावू के आनन्द मठ, लोक-रहस्यं तथा देवी चौधरानी का अविकल अनुवाद।
पृष्ठ संख्या ५१२ मू० १)**

गोरा—जगत् विख्यात रवीन्द्रनाथ ठाकुर कृत गोरा नामक पुस्तक का अविकल अनुवाद। पृष्ठ-संख्या ६८८ मू० १।—॥।।। सजिलद १।।।३)

वंकिम ग्रन्थावली—द्वितीय खण्ड—वंकिम वावू के सीताराम और दुर्गेश नन्दिनी का अविकल अनुवाद। पृष्ठ संख्या ४३२ मू० ॥।।।३)। सजिलद १।।।३)

वंकिम ग्रन्थावली—तीसरा खण्ड—वंकिम वावू के कृष्ण कान्तेर विल, कपाल कुण्डला, और रजनी का अविकल अनुवाद। पृष्ठ संख्या ४३२ मू० ॥।।।३)। सजिलद १।।।३)

चरण चरण ग्रन्थावली—प्रथम खण्ड। अर्थात् यांम काका की कुटिया (Uncle Tom's Cabin) का अविकल अनुवाद। पृष्ठ संख्या ५६२ मू० १।।।३)। सजिलद १।।।३)

चरण चरण ग्रन्थावली—दूसरा खण्ड—चरण सेन के दीवान गंगा गोविन्द सिंह का अविकल अनुवाद। पृष्ठ संख्या २६० मू० ॥।।।३)

श्रीमत् वाल्मीकीय रामायण—वालकारण—साहित्याचार्य पं० चन्द्रशेखर शास्त्री कृत सरल हिन्दी अनुवाद सहित बड़े साइज़ का १६२ पृष्ठ का मू० ॥।।।३)

अयोध्या कारण—मू० १।।।३)

आरण्य कारण—मू० ॥।।।३)

सस्ती साहित्य पुस्तकमाला कार्यालय, बनारस सिटी।



COLLECTION OF VARIOUS

- > HINDUISM SCRIPTURES
- > HINDU COMICS
- > AYURVEDA
- > MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with
By

Avinash/Shashi

Icreator of
hinduism
server

