

# ब्रह्मचर्य



लेखक

धर्मपाल कपूर

बी०ए० ऑनर्स, एम०ए०



कोठी नं. 1135, सैक्टर 11,  
पंचकूला-134112 (हरियाणा)

फोन : 0172-2567845

मोबाइल : 9356301618

संस्करण : 2018  
प्रतियाँ : 1000



**धर्मपाल कपूर**

बी.ए. ऑनर्स, एम.ए.

कोठी नं. 1135, सैक्टर 11,

पंचकूला-134112 (हरियाणा)

फोन : 0172-2567845

मोबाइल : 9356301618



टंकण एवं साजसज्जा : अभिनव इंटरप्राइजिज, मो. 94683 40497, 81684 90221

मुद्रक : यू०आर०बी० प्रिंटिंग प्रैस, शैड नं. 2, रतपुर कॉलोनी, पिंजौर,

मो. 9466111730, 9466112730

## दो शब्द

भद्र आत्माओ !

ब्रह्मचर्य जीवन है और वीर्यपात मृत्यु है । अब प्रश्न उठता है कि ब्रह्मचर्य क्या है? वस्तुतः ब्रह्मचर्य के अनेक अर्थ हैं । जैसे प्रभुचिन्तन, वेदाध्ययन, ज्ञानोपार्जन, वीर्यरक्षा और महान् उद्देश्य । वस्तुतः इसका अर्थ है संयम, स्वाध्याय, सत्संग, सेवा आदि । यह चारों आश्रमों की नींव है । यदि यही कमजोर होगी तो सारे आश्रम ही कमजोर हो जायेंगे । यदि गृहस्थ सबसे बड़ा आश्रम है तो ब्रह्मचर्य भी सबसे बड़ा शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक तप है ।

ब्रह्मचर्य के मुख्य नियम हैं—सुविचार, सादा-रहन-सहन, स्वाध्याय, सत्संग, सात्विक एवं सादा अल्पाहार, व्यायाम, निस्वार्थता, इन्द्रिय स्नान, शुभ संकल्प, दोबार मूत्र त्याग, जल्दी सोना और जल्दी जागना, योग, निद्रा के शास्त्री नियम, उपवास, दृढ़ प्रतिज्ञा, नियमित खड़ाऊँ धारण करना आदि । मुख्यतः ब्रह्मचारी दो प्रकार के होते हैं एक नैष्ठिक ब्रह्मचारी जो जन्म से मृत्यु पर्यन्त ब्रह्मचर्य का पालन कराते हैं इन्हें अखण्ड ब्रह्मचारी अथवा बाल ब्रह्मचारी भी कहा जाता है । जैसे महावीर हनुमान, भीष्म पितामह, आदि शंकराचार्य, महर्षि दयानन्द, विवेकानन्द, स्वामी शिवानन्द आदि इसी कोटि में आते हैं । ऐसे व्यक्ति अपवाद होते हैं ।

दूसरी प्रकार के ब्रह्मचारियों को उपकुर्वाणक ब्रह्मचारी कहा जाता है । ऐसे व्यक्ति विवाह करने के उपरांत केवल संतानोत्पत्ति के लिए स्त्रीसमागम करते हैं । जैसे मर्यादा पुरुषोत्तम राम, योगिराज श्रीकृष्ण, भक्त शिरोमणि कबीर, गुरु नानक देव, आचार्य श्रीराम शर्मा आदि हुए हैं । ये महापुरुष गृहस्थ में भी रहकर ब्रह्मचारी थे । क्योंकि इन्हें गृहस्थ केवल संतानोत्पत्ति के लिए ही भोगा था न कि कामवासना की पूर्ति के लिए । ऐसे व्यक्ति भी कोई बिरले ही होते हैं । वास्तव में सच्चा ब्रह्मचारी वह होता है जो संसार की प्रत्येक नारी को मातृत्व भाव से देखता है और अपना सारा जीवन मानवता के कल्याण में अर्पित कर देता है और वह अपना छोटा सा परिवार न बनाकर सारे संसार को अपना परिवार स्वीकार कर लेता है ।

प्रस्तुत पुस्तक लिखने में मुझे सर्वश्री लालचंद चौहान, रोशन लाल अग्रवाल, नरेश बंसल, जय किशन ने सहयोग प्रदान किया है। मैं इन सबका इस शुभकार्य के लिए अत्यंत कृतज्ञ हूँ। इसके अतिरिक्त मैं उन सभी लेखकों एवं कृतिकर्ताओं का भी अत्यंत धन्यवादी हूँ। जिनकी कृतियों से संदर्भ उद्धृत किये गये हैं। वस्तुतः बोलना सरल है परन्तु लिखना अत्यधिक कठिन है जैसे कि संस्कृत में एक उक्ति है—

### शतं वदं एकं मा लिख

अर्थात् सौ बार कहो परन्तु एक बार भी मत लिखो। क्योंकि लेखन में यदि कोई त्रुटि रह गई तो वह तुरन्त पकड़ी जाती है और लेखक की पोल खुल जाती है। मैंने प्रस्तुत पुस्तक के लिखने में पूर्ण सावधानी बरती है। परन्तु संसार का प्रत्येक व्यक्ति अल्पज्ञ और अपूर्ण है। अतः यदि कोई त्रुटि रह गई हो तो पाठकगण उसे सुधार अथवा ठीक करने की दृष्टि से सूचित करें, न कि टीका टिप्पणी की दृष्टि से।

धर्मपाल कपूर

(धर्मपाल कपूर)

बी.ए. ऑनर्स, एम.ए.

कोठी नं. 1135, सैक्टर 11,  
पंचकूला-134112 (हरियाणा)

फोन : 0172-2567845

मोबाइल : 9356301618

दिनांक : 25.08.2018

## निवेदन

ब्रह्मचर्य के दो अर्थ हैं — इन्द्रिय संयम और ब्रह्म में विचरण करना । इन्द्रिय संयम (उपस्थेन्द्रिय संयम) हमारे शरीर में अन्न के पाचन से जो सार तत्त्व सातवीं धातु वीर्य है उसका सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त किसी भी प्रकार से दुरुपयोग न करना अर्थात् कामवासना पर संयम करना । बाह्यवृत्ति प्राणायाम के द्वारा इस वीर्य धातु को उध्वरिता बनाना जिससे शरीर में शक्तिवर्द्धन होकर आठवीं धातु ओज तेज बन सके ।

### ब्रह्म में विचरण करना अर्थात् ईश्वर प्रणिधान—

ईश्वर कण कण में विद्यमान है और हर समय हमारे सभी क्रिया कलापों को निहार रहा है, वही हमें इन्द्रियों को संयमित करने की शक्ति दे रहा है, वही प्रकृति के कण-कण में रम रहा है । ईश्वर को अर्थात् ब्रह्म को जानना ब्रह्मचारी का कर्तव्य है । ब्रह्मचारी कौन है ? जो इन्द्रियसंयम रखता हुआ ब्रह्म में विचरण करे । कठोपनिषद् में कहा है—

### आत्मना विन्दते वीर्यं विन्दतेऽमृतम्

इन्द्रियों के विषयों में न फंसकर आत्मतत्त्व को पहचानने वाला मनुष्य ही विशेष सुख को पाता है ।

### ब्रह्मचर्य के पालन से शारीरिक बल की वृद्धि—

वीर्य (शक्ति) शरीर का प्राणरूप है । वीर्य की रक्षा से प्राण की पुष्टि, सारे शरीर में कान्ति और मानसिक शक्ति बनी रहती है । इसके विपरीत वीर्य नाश से शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं । आज ब्रह्मचर्य पालन का पाठ बच्चों को नहीं पढ़ाया जाता, जिसके कारण छोटी-छोटी आयु के विद्यार्थी बलात्कार की घटनाओं में संलिप्त पाये जाते हैं । गुरुकुल प्रणाली में बच्चों को ब्रह्मचर्यपालन के विषय में बतलाया जाता है, परन्तु स्कूलों में बच्चों को ब्रह्मचर्यपालन के विषय में बतलाया जाता है, परन्तु स्कूलों में बच्चों को ब्रह्मचर्य के विषय में शिक्षा नहीं दी जाती, जो आवश्यक है । आधुनिक युग में मोबाइल, टेलीविजन पर इस प्रकार के दृश्य दिखाये जा रहे हैं जो चरित्रहनन की ओर अग्रसित करते हैं ।

श्री धर्मपाल कपूर जी ने ब्रह्मचर्य पर प्रकाश डालने के लिये ब्रह्मचर्य पर पुस्तक लिखी है । यह पुस्तक ब्रह्मचर्य के पालन के गुण और न पालन करने के अवगुणों पर प्रकाश डालती है । श्री धर्मपाल कपूर ने इस पुस्तक में

ब्रह्मचर्य के विषय में बहुत ही महत्त्वपूर्ण शिक्षाप्रद व जीवन में अपनाने योग्य बातों पर प्रकाश डाला है। ब्रह्मचर्य मनुष्य को चरित्रवान् बनाता है, चरित्रवान् मनुष्य का सर्वत्र आदर सम्मान होता है। इसके अतिरिक्त ब्रह्मचर्य पालन से दीर्घ आयु प्राप्त होती है। ब्रह्मचर्य का पालन भीष्म पितामह आदि कितने महापुरुषों ने किया। उनका शारीरिक बल व मानसिक सन्तुलन कितना था। यह वीर्य रक्षा के कारण से ही था। शरीर की शक्ति को व्यर्थ में नाश न करें। विवाहित पति-पत्नी भी संयमित रह कर सन्तानोत्पत्ति करें। श्री कृष्ण जी ने 12 वर्ष तपस्या के उपरान्त एक पुत्र उत्पन्न किया था। वह कितना बलशाली था। महर्षि दयानन्द में ब्रह्मचर्य पालन से बड़ी शक्ति थी। सब को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये।

### **ब्रह्मचर्य के लाभ -**

सभी मनुष्य, विशेषकर नवयुवक ब्रह्मचर्य के लाभों का अनुभव कर सकते हैं। स्मरणशक्ति का बढ़ना और धारणशक्ति बढ़ जाती है। सभी शरीर के अंग सुदृढ़ हो जाते हैं अर्थात् शरीर बलवान् व शक्तिशाली बन जाता है। वीर्य हड्डियों को मजबूत, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों में दृढ़ता आती है। ब्रह्मचर्यपालन से उत्तम सुन्दर बलिष्ठ सन्तान उत्पन्न होती है। इससे चरित्र का निर्माण होता है।

अतः ब्रह्मचर्य पालन से मनुष्य शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों प्रकार की उन्नति करता है। मनुष्य जीवन की आधारशीला है ब्रह्मचर्य का पालन करना। इससे अपनी रक्षा व देश की रक्षा की जाती है। बलहीन न अपनी रक्षा कर सकता है, न देश की। ऐसे लोग परिवार, समाज व देश पर भार होते हैं।

मैं श्री धर्मपाल कपूर जी के इस महत्त्वपूर्ण पुस्तक के लेखन की सराहना करता हूँ। मेरा विश्वास है कि यह पुस्तक जो पढ़ेगा उसका ब्रह्मचर्य पालन के लिए मार्ग दर्शन करेगी। यह बच्चों व विवाहित दम्पति दोनों के लिये उपयोगी सिद्ध होगी।

**लालचन्द चौहान**

से.नि. राज्य विकास अधिकारी,  
कोठी नं. 591/12, पंचकूला  
मो. 8557057170  
मो. 7508201740

# विशेष सूचना

1. स्वाध्याय, मनन और आत्मसात् ।
2. पाठकगण पुस्तक पढ़ने के पश्चात् किसी भी स्वाध्यायशील मित्र को इसे देने की कृपा करें ।
3. कोई भी जिज्ञासु अपनी इच्छानुसार इसकी प्रतियाँ फोटोस्टेट करवा कर स्वाध्यायशील मित्रों में प्रचार-प्रसार के लिये बाँट सकता है ।
4. पुस्तक केवल प्रचारार्थ लिखी गई है और सदुपयोग ही इसका मूल्य है ।
5. सर्वाधिकार लेखकाधीन ।

धर्मपाल कपूर  
बी.ए. ऑनर्स, एम.ए.  
कोठी नं. 1135, सैक्टर 11,  
पंचकूला-134112 (हरियाणा)  
फोन : 0172-2567845  
मो० : 9356301618



# विषयसूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
1.	ब्रह्मचर्यमहिमा	3
2.	ब्रह्मचर्य के प्रकार	11
3.	आठ प्रकार के मैथुनों से दूरी	13
4.	राजा, आचार्य, कन्या और ब्रह्मचर्य	16
5.	वीर्य की उत्पत्ति	21
6.	ब्रह्मचर्य ही जीवन है	23
7.	वीर्यनाश के मुख्य लक्षण	26
8.	हस्तमैथुन	29
9.	स्वप्नदोष	33
10.	विवाह और मैथुन	36
11.	पर-स्त्री-गमन	41
12.	ब्रह्मचर्य के कर्तव्य	42
13.	ब्रह्मचर्यके मुख्य नियम	43
14.	प्रभुभक्ति	79
15.	हमारी भारत माता	81
16.	सम्पूर्ण सुधारों का पितामह ब्रह्मचर्य	82

## ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य शब्द दो शब्दों के मेल से बनता है एक ब्रह्म और दूसरा चर्य ।  
इसके निम्नलिखित अनेक अर्थ हैं जैसे –

1. ब्रह्म = प्रभु  
चर्य = चिन्तन  
अर्थात् प्रभु चिन्तन
2. ब्रह्म = वेद  
चर्य = अध्ययन  
अर्थात् वेदाध्ययन
3. ब्रह्म = ज्ञान  
चर्य = उपार्जन  
अर्थात् ज्ञानोपार्जन
4. ब्रह्म = वीर्य  
चर्य = रक्षा  
अर्थात् वीर्यरक्षा

ब्रह्मचर्य शब्द का उच्चारण करते ही ये चारों भाव एकदम हृदय में आ जाने चाहियें । जो वीर्य का रक्षण करता है वही ज्ञानोपार्जन कर सकता है, वही वेदाध्ययन कर सकता है और वही प्रभुचिन्तन कर सकता है ।

आजकल ब्रह्मचर्य का अर्थ बहुत ही सीमित और संकुचित हो गया है । आज ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल जननेन्द्रिय का संयम समझा जाता है परन्तु ब्रह्मचर्य को जननेन्द्रिय संयम मात्र तक सीमित रखना भारी भूल है । पूर्ण ब्रह्मचर्य तो यह है कि हम – **भद्र कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्र पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।** (यजु. 25.21) कानों से भद्र श्रवण करें, आँखों से सदा भद्र देखें, जीभ से शरीर को स्वस्थ एवं बलवान् बनाने वाले पदार्थों का ही सेवन करें, नाक से दिव्य गन्ध लें, हाथों से कामोत्तेजक वस्तुओं को न छुएं, पैरों से वेश्यालय में अथवा कुकर्म करने के स्थान पर न जायें, मन से विषयों का चिन्तन भी न

करें। तात्पर्य यह है कि इन्द्रिय-मात्र के संयम का नाम पूर्ण ब्रह्मचर्य है। जो व्यक्ति कान से सिनेमा के गन्दे गाने सुनता है, आँखों से पर-स्त्रियों और युवतियों को घूर-घूरकर देखता है, अश्लील साहित्य पढ़ता है, नग्न चित्र देखता है, जिह्वा से मादक वस्तुओं और कामोत्तेजक पदार्थों का भक्षण करता है और इतना करते हुए भी जननेन्द्रिय को रोकने का प्रयत्न करता है, वह तो मानो भयंकर विषधर के मुख में हाथ डालकर उससे बचने का प्रयास करता है जो सर्वथा असम्भव है।

आर्यों की दैनिक संध्या से हमें उक्त ब्रह्मचर्य के दर्शन होते हैं। संध्या के आरम्भ में ही ओ३म् वाक्-वाक्। ओ३म् प्राणः प्राणः। ओ३म् चक्षुश्चक्षुः हे प्रभु! आपकी कृपा से मेरी सारी इन्द्रियों, मेरी वाणी, नासिका, चक्षु आदि धर्मयुक्त कार्यों में संलग्न, यशस्वी एवं बलवान् हो आदि बोलकर हम अपनी प्रत्येक इन्द्रिय का निरीक्षण, परीक्षण और समीक्षण करके देखते हैं कि हमने अपनी जिह्वा, नासिका, नेत्र और श्रोत्रादि इन्द्रियों से कोई कुकर्म तो नहीं किया। अपनी प्रत्येक इन्द्रिय को बलशाली बनाकर हम प्रभु से प्रार्थना करते हैं—ओ३म् भूः पुनातु शिरसि। ओ३म् भुवः पुनातु नेत्रयो.... आदि। हे प्रभु! आप हमारे सिर, नेत्र, कण्ठ, हृदय, जननेन्द्रिय आदि सभी इन्द्रियों में पवित्रता प्रदान करें। ब्रह्मचर्य की परिभाषा करते हुए एक लेखक ने लिखा है—

**कायेन मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।**

**सर्वत्र मैथुनतयागी ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते।।**

मन, वचन और शरीर से सब अवस्थाओं में सदा एवं सर्वत्र मैथुन-त्याग का नाम ब्रह्मचर्य है। जो मन, वचन और शरीर से मैथुन न करे वही सच्चा ब्रह्मचारी है। मन से विषय वासनाओं का एवं सुन्दर रमणियों का चिन्तन न करना, मुख से अश्लील शब्दों का उच्चारण न करना तथा शरीर-संसर्ग से इन्द्रियों को तृप्त न करना पूर्ण ब्रह्मचर्य है।

**महान् उद्देश्य** — सच्चे ब्रह्मचारी का महान् उद्देश्य होना चाहिये। तभी वह इसका सच्चे अर्थों में पालन कर सकता है जैसे महर्षि दयानन्द एवं स्वामी विवेकानन्द का था, क्योंकि जैसा लक्ष्य होता है वैसा ही व्यक्ति होता है। अतः इस संसार में रहकर आत्मकल्याण और संसार के कल्याण के लिये महान्

कार्य करने चाहिये । आचार्य विनोबा भावे ने लिखा है—

**ऊँचा आदर्श सामने रखना और उसके लिए संयमी जीवन का आचारण करना । इसको मैं ब्रह्मचर्य कहता हूँ ।**

अतः शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक उत्तरदायित्व उठाने के लिये ब्रह्मचर्यव्रत धारणकरें, क्योंकि वीर्य एक अनमोल जीवन तत्त्व है । इसलिये इसके संग्रह से मानव देवता बन सकता है । वह अपनी पत्नी के अतिरिक्त प्रत्येक नारी को मातृ दृष्टि से देखता है और मानसिक व्यभिचार से दूर रहता है ।

वस्तुतः ब्रह्मचर्य का अर्थ है—संयम, साधना, स्वाध्याय, सत्संग एवं सेवा । ब्रह्मचर्य का मन से गहरा सम्बन्ध है । यदि व्यक्ति का मन पवित्र है तो वह ब्रह्मचारी है, नहीं तो ब्रह्मचर्य का अभिमान करने का कोई लाभ नहीं । यदि किसी व्यक्ति के हृदय में अटल विश्वास पैदा हो जाए कि वह सदा परमात्मा की गोद में रहता है तो उसके लिये डर और भय क्या हैं ? उसके मन को डिगाने वाला कौन है ?

## 1. ब्रह्मचर्यमहिमा

ब्रह्मचर्य जीवन का सार एवं तत्त्व है । दूध में घी का जो महत्त्व है, तिल में तेल का जो महत्त्व है, गन्ने में रस का जो महत्त्व है, शरीर में वीर्य का भी वही महत्त्व है । अतः जिस प्रकार एक जौहरी अपने मूल्यवान् हीरों की रक्षा करता है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को हीरे से भी मूल्यवान् अपने वीर्य की रक्षा करनी चाहिए । निष्ठापूर्वक ब्रह्मचर्य के पालन से पुट्टे दृढ़ बनते हैं, स्नायुओं में बल और शक्ति आती है, शारीरिक, बौद्धिक और आत्मिक गुणों का विकास होकर जीवन में नवयौवन, नवज्योति एवं नवचेतना का संचार होता है । शरीर तेजोमय बन जाता है; जीवन आनन्दमय हो जाता है । मुखमण्डल पर अलौकिक आभा, ओज और तेज दृष्टिगोचर होने लगता है । स्मरण-शक्ति भी विलक्षण हो जाती है । 18 वर्ष के युवकों के मुखमण्डल पर एक विशेष आभा होती है ।

संसार में सबसे भयंकर वस्तु क्या है? संसार में ऐसी कौन सी वस्तु है जिसका नाम सुनते ही बड़े-बड़े योद्धा भी भयभीत होकर कांपने लगते हैं? उत्तर एक ही है मृत्यु। इस मृत्यु का नाम सुनकर विश्वविजेता नैपोलियन बोनापार्ट काँप उठता था। मृत्यु को अपने समक्ष उपस्थित देखकर महमूद गजनवी का हृदय दहल गया था। मृत्यु का समय निकट जानकर सिकन्दर महान् के छक्के छूट गये थे। परन्तु मृत्यु ब्रह्मचारी का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती। ब्रह्मचारी हँसते हुए मृत्यु का आलिंगन करता है। सुप्रसिद्ध क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल को जब फाँसी दी जाने लगी तो उनसे पूछा गया—आपकी अन्तिम इच्छा क्या है? उन्होंने निर्भयतापूर्वक उत्तर दिया— मैं अंग्रेजी राज्य का सर्वनाश चाहता हूँ। यह कह कर उन्होंने हँसते हुए फाँसी के फँदे को गले में डाल लिया।

आदित्य ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द के पावन चरित्र को कौन नहीं जानता। जीवन के अन्तिम समय में महर्षि को कालाकूट विष दिया गया। वह विष इतना घातक था कि किसी साधारण व्यक्ति को दिया जाता तो एक मिनट में ही मर जाता। परन्तु वाह रे महर्षि! आप उस हलाहल विष का पान करके भी एक मास तक जीवित रहे। महर्षि दयानन्द के शरीर के अंगों से ही नहीं, रोम-रोम से विष फूट निकला था, आँखों की पुतलियों तक पर छाले हो गये थे। जो उन्हें देखते थे उनकी सहनशक्ति की सराहना करते थे। अत्यन्त भयंकर वेदना होते हुए भी महर्षि दयानन्द अपने मुख से आह तक भी नहीं निकालते थे। मृत्यु आती थी परन्तु वे ठोकर लगाकर उसे धकेल देते थे। एक मास तक उन्होंने मृत्यु को दूर ही रखा। दीपावली के दिन क्षौर कर्म कराया, फिर स्नान आदि से निवृत्त होकर ईश्वर-स्तुति-प्रार्थनोपासना के मंत्रों का गान किया और हे ईश्वर! 'तेरी इच्छा पूर्ण हो, तूने अच्छी लीला की' कहकर अपने प्राणों को त्याग दिया। उन्होंने हँसते हुए मृत्यु का आलिंगन किया।

भारतवर्ष का ऐसा कौन व्यक्ति होगा जो भीष्म पितामह के नाम से अपरिचित हो? आप अपने पिता की एक छोटी-सी इच्छा को पूर्ण करने के लिए आजीवन ब्रह्मचारी रहे। इस ब्रह्मचर्य का प्रभाव था कि कौरव-पाण्डव युद्ध में 135 वर्ष के भीष्म पितामह प्रतिदिन दस हजार सेना का संहार करके

अपने शिविर में लौटते थे। उनकी तीखी मार से पाण्डव विचलित हो गये। दसवें दिन शिखण्डी को आगे करके अर्जुन ने उनके ऊपर वह बाणवृष्टि की कि उनके सारे शरीर को गोद डाला। उनके शरीर का एक इंच स्थान भी ऐसा नहीं था जहाँ तीर न लगे हों। जब वे शर-शय्या पर गिर गये तो उन्होंने पूछा— “सूर्य दक्षिणायण है या उत्तरायण?” उन्हें बताया गया कि इस समय दक्षिणायण है। उन्होंने फिर पूछा, “सूर्य को उत्तरायण में आने में कितना समय लगेगा?” वहाँ उपस्थित लोगों ने बताया—“58 दिन”। भीष्म जी ने कहा—“अच्छा, जब तक सूर्य उत्तरायण में नहीं आ जायेगा तब तक मैं अपने प्राण नहीं छोड़ूँगा।” इतिहास इस बात का साक्षी है कि भीष्म पितामह 58 दिन तक अपने प्राणों को रोके रहे और शर-शय्या पर लेटे हुए पाण्डवों को मनोहर उपदेश भी देते रहे। यह है ब्रह्मचर्य का प्रबल प्रताप। अथर्ववेद का सन्देश है—

**ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाञ्चत ।**

**इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत् । ।**

11.5.19

ब्रह्मचर्य के तप से विद्वानों ने मृत्यु को भी जीत लिया। आत्मा भी ब्रह्मचर्य के द्वारा इन्द्रियों को सुख प्राप्त करवाता है। महावीर हनुमान ने भी ब्रह्मचर्य का पालन करके ही महान् बल और शक्ति का संचय किया था।

प्रो. राममूर्ति के नाम से सभी परिचित हैं। उन्होंने ब्रह्मचर्य के बल पर ऐसे-ऐसे अद्भुत खेल दिखाये कि भारत को ही नहीं सारे संसार को आश्चर्यचकित कर दिया। आधा इंच मोटी लोहे की जंजीरों को तोड़ देना तो उनके लिए साधारण सी बात थी। हाथी को वे अपनी छाती पर चढ़ा लिया करते थे। एक साथ दो-दो कारों को रोक देते थे। एक बार आप इंग्लैंड में मोटर रोकने का प्रदर्शन कर रहे थे। एक अंग्रेज़ ने कहा—“जिस मोटर को आप रोक रहे हैं यह ठीक नहीं है। मैं अपनी मोटर मँगवाता हूँ उसे रोककर दिखाइये। प्रो. राममूर्ति मुस्कराये और कहा—बहुत अच्छा। अंग्रेज़ की मोटर आ गई। उसे चलाने भी वे स्वयं लगे थे। अंग्रेज़ महोदय ने अपनी पूरी शक्ति लगा दी परन्तु गाड़ी एक इंच भी आगे न बढ़ सकी। अंग्रेज़ अपना-सा मुँह लेकर रह गया। इस शारीरिक शक्ति का रहस्य ब्रह्मचर्य है।

महर्षि दयानन्द की हुंकार में ही इतना बल था कि हिंसक पशु दुम दबाकर भाग जाते थे। महर्षि की सिंह-गर्जना को सुन कर अच्छे-अच्छे गुण्डे कांप जाते थे। शारीरिक और आत्मिक बल के साथ बौद्धिक बल की प्राप्ति भी ब्रह्मचर्य से ही होती है। ब्रह्मचारी सूक्ष्मातिसूक्ष्म और गहनतम विषयों को शीघ्र समझ लेता है तथा उन्हें धारण भी कर लेता है। जो ब्रह्मचारी नहीं है वह परमेश्वर को भी प्राप्त नहीं कर सकता। उपनिषद् का उद्घोष है—

**नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।**

मुंडक 3.2.4

बलहीन, शक्तिरहित, विषयी पुरुष उस परमात्मा को प्राप्त नहीं कर सकता। ब्रह्मचर्य के निष्ठापूर्वक सेवन से स्त्री-पुरुषों के प्रजनन सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं। एक बार एक मुसलमान, जिसके कोई सन्तान नहीं थी, महर्षि दयानन्द के पास आया और उनसे सन्तान-प्राप्ति का उपाय पूछा। महर्षि ने कहा—एक वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करो। ब्रह्मचर्य पालन से उसके यहाँ सन्तान हो गई। इस घटना से ब्रह्मचर्य की शक्ति का पता चलता है। अथर्ववेद में ब्रह्मचर्य महिमा इन शब्दों में की गई है—

**यदाबध्नन् दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय सुमनस्यमानाः ।**

**तत्ते बध्नाम्यायुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय । ।**

1.35.1

ओज, तेज, बल, शक्ति, साहस एवं पराक्रम प्रदान करने वाले एवं सैकड़ों सेनाओं का बल देने वाले जिस वीर्य को उत्तम मन वाले, शिवसंकल्प से युक्त मनुष्य धारण करते हैं, हे मनुष्य! सौ वर्षों के दीर्घ जीवन के लिए, तेज और ओज के लिए उसी वीर्य का मैं तेरे में अधान करता हूँ।

मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम ने ब्रह्मचर्य का पालन कर इस अद्भुत बल को प्राप्त किया था। जब श्री राम वनों में विचर रहे थे तब एक दिन शूर्पणखा राम की कुटिया में पहुँची और राम के साथ विवाह करने का प्रस्ताव किया। श्रीराम ने विनोद के लिए लक्ष्मण की ओर इशारा कर दिया। श्री लक्ष्मण ने कहा—“मैं तो दास हूँ, तुम राम के पास ही जाओ।” शूर्पणखा ने सोचा, यह सीता मेरे और राम के बीच में बाधक है। यदि इसे मार दिया जाये तो मेरा कार्य बना हुआ है। ऐसा सोचकर वह सीता की ओर झपटी। तब श्रीराम के आदेश से लक्ष्मण जी ने उसके नाक और कान काट लिये। शूर्पणखा ने

पंचवटी की सीमा पर ठहरे हुए अपने भाई खर और दूषण से शिकायत की। अपनी बहन के अपमान का बदला लेने के लिए खर और दूषण ने 14000 सेना लेकर श्रीराम पर आक्रमण किया। एक ओर श्री राम अकेले थे और दूसरी ओर खर-दूषण सहित 14000 सेना। एक ब्रह्मचारी का ही प्रभाव था।

महाभारत काल की एक घटना है जब वारणावर्त जला दिया गया तब पाण्डव इधर-उधर घूमते हुए एकचक्रा नगरी में पहुँचे। कुछ समय वहाँ निवास किया। वहाँ पता लगा कि द्रौपदी का स्वयंवर होने वाला है, अतः ये सब उसमें सम्मिलित होने के लिए पांचाल नगरी की ओर चले। चलते हुए रात्रि के समय ये लोग एक विशाल सरोवर के पास पहुँचे। जब ये उस सरोवर को पार करने का उद्योग करने लगे, तब चित्ररथ गन्धर्व जो वहाँ विहार कर रहा था, बोला—रात्रि में इन सरोवरों पर गन्धर्वों का अधिकार होता है, अतः तुम इसे पार नहीं कर सकते। परन्तु अर्जुन ने पढ़ा था—‘वीरभोग्या वसुन्धरा’ अर्थात् वीर पुरुष ही इस संसार का उपभोग कर सकता है। अर्जुन ने उसे युद्ध के लिए ललकारा। भयंकर संग्राम हुआ। चित्ररथ अर्जुन के तीखे बाणों की मार को सहन न कर सका। वह परास्त होकर आकाश मार्ग से भागने लगा। अब तो अर्जुन ने इस प्रकार बाणवृष्टि की कि वह बाणों के व्यूह में फँसकर ऊपर भी न जा सका। जब वह चारों ओर से घिर गया तब अर्जुन ने उसे पकड़ लिया। उस समय चित्ररथ ने कहा था—

**ब्रह्मचर्यं परो धर्मः स चापि नियतस्त्वयि ।**

**यस्मात्तस्मादहं पार्थ ! रणेऽस्मिन्विजितस्त्वया ।।** महा. आदि. 169.71

हे कुन्तीनन्दन! ब्रह्मचर्य सबसे बड़ा धर्म है और वह तुम में निश्चित रूप से विद्यमान है। इसीलिए युद्ध में मैं तुमसे हार गया हूँ।

जीवन के उत्थान के लिए ब्रह्मचर्य का पालन अत्यन्त आवश्यक है। महर्षि मनु ने अखण्ड ब्रह्मचारी को ही गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने की आज्ञा प्रदान की है—

**वेदानधीत्य वेदौ वा वेदं वापि यथाक्रमम् ।**

**अविलुप्तब्रह्मचर्यो गृहस्थाश्रममाविशेत् ।।**

मनु. 3.2

क्रम से चार, तीन, दो अथवा एक वेद को पढ़कर ब्रह्मचर्य खण्डित न करके गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे। इस ब्रह्मचर्य के बल पर कन्याओं ने भी

अद्भुत चमत्कार दिखाये । बाल-ब्रह्मचारिणी गार्गी के पावन चरित्र को कौन नहीं जानता । आपने महाराज जनक की विद्वत्-सभा में डिण्डिम-घोष के साथ कहा था कि मुझे महर्षि याज्ञवल्क्य से दो प्रश्न पूछने दो । यदि इन्होंने मेरे दो प्रश्नों का समाधान कर दिया तो फिर संसार का कोई व्यक्ति इन्हें हरा नहीं सकता । गार्गी के इस पाडित्य का कारण क्या था ? ब्रह्मचर्य !

संसार का वास्तविक आनन्द, स्वास्थ्य, बल, तेज, विद्या, बुद्धि, आरोग्य, ज्ञान-विज्ञान आदि और सम्पूर्ण स्वर्गिक भाव इसी ब्रह्मचर्य पर निर्भर है । ब्रह्मचर्य सफलता का मार्ग है, आरोग्य की कुंजी है, इस संसार का सार है और जीवन का आधार है । कहा है—

**आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः ।**

**शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः । ।**

अष्टांगहृदय सूत्रस्थान

आहार और निद्रा के सहित ब्रह्मचर्य शरीर का आधार है जैसे गृह के आधार स्तम्भ होते हैं । जिस प्रकार आधार के बिना भवन नष्ट हो जाता है इसी प्रकार ब्रह्मचर्य के अभाव में शरीर-रूपी भवन नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है । ब्रह्मचर्य शरीररूपी भवन का आधार-स्तम्भ है । वीर्य के नाश से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है । इसीलिए भगवान् शंकर ने कहा था—

**मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ।**

अर्थात् वीर्य की एक बूँद भी नष्ट करना मृत्यु का कारण है और वीर्य की रक्षा करना जीवन का हेतु है । वीर्य शक्ति का अथाह स्रोत एवं विशाल भण्डार है । वीर्य वह अनमोल रत्न है जिसके धारण करने से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष स्वयमेव सिद्ध हो जाते हैं । यह उन्नति का मूल और स्वर्ग-सुख प्राप्ति का सोपान है । यह रोग और व्याधियों को दूर भगानेवाला है ।

महर्षि धनवन्तरि महाराज एक दिन शिष्यों को आयुर्वेद पढ़ा रहे थे । पाठ-समाप्ति पर शिष्यों ने पूछा—

**गुरुदेव ! कोई ऐसा उपचार बताइये जिसके सेवन से हर प्रकार के रोग नष्ट हो जायें । लोगों के कल्याण के लिए, संसार के उपकार के लिए कोई अनुभव-सिद्ध उपाय बताइये ।**

शिष्यों के मुख से यह प्रश्न सुनकर श्री धन्वन्तरि जी अत्यन्त प्रसन्न हुए और बोले,

प्रिय शिष्यो ! तुम लोगों को अनुभव सिद्ध उपचार बतलाता हूँ, ध्यान से सुनो ।

मृत्युव्याधिजरानाशी पीयूषं परमौषधम् ।

ब्रह्मचर्यं महद्व्रतं सत्यमेव वदाम्यहम् । ।

शान्तिं कान्तिं स्मृतिं ज्ञानमारोग्यञ्चापि सन्ततिम् ।

य इच्छति महद्व्रतं ब्रह्मचर्यं चरेदिह । ।

ब्रह्मचर्यं परं ज्ञानं ब्रह्मचर्यं परं बलम् ।

सर्वलक्षणहीनत्वं हन्यते ब्रह्मचर्यया । ।

ब्रह्मचर्य रूपी महारत्न मृत्यु, व्याधि और बुढ़ापे को मार भगाने वाला अमृतरूपी परम उपचार है यह मैं सत्य कहता हूँ । जो शान्ति, सुन्दरता, स्मृति, ज्ञान, आरोग्य और श्रेष्ठ सन्तान चाहता है वह सर्वोत्तम ब्रह्मचर्य का पालन करे । ब्रह्मचर्य ही परम ज्ञान और परम बल है । इस ब्रह्मचर्य के सेवन से हर प्रकार के अशुभ लक्षण नष्ट हो जाते हैं । ब्रह्मचर्य की महिमा बताते हुए भीष्म जी कहते हैं—

ब्रह्मचर्यस्य च गुणं शृणु त्वं वसुधाधिप !

आजन्ममरणाद्यस्तु ब्रह्मचारी भवेदिहि !

न तस्य किञ्चिदप्राप्यमिति विद्धि नराधिप !

हे राजन् ! तुम ब्रह्मचर्य के गुण सुनो । जो व्यक्ति संसार में जन्म से लेकर मरण पर्यन्त ब्रह्मचर्य को धारण करता है उसे संसार की कोई भी वस्तु अप्राप्त नहीं रहती । ब्रह्मचर्य ही सच्चा तप है । ब्रह्मचर्य के सेवन से मानव महान् बनता है । शंकर कहते हैं—

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।

ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः । ।

शरीर को सुखाने का नाम तप नहीं है अपितु ब्रह्मचर्य ही परम तप है । जो वीर्य की रक्षा करता है, वीर्य को अधोगति नहीं होने देता, वह मनुष्य नहीं देवता है । पाश्चात्य डॉ. कीथ ने लिखा है—

वीर्य तुम्हारी हड्डियों का सार, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल और श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे तीस वर्ष के न हो जाओ और तब भी केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए। उस समय स्वर्गीय प्राणधारियों में से कोई दिव्यात्मा तुम्हारे घर में आकर जन्म लेगी इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है।

प्रो. मौण्टेगाजा ने भी लिखा है—

सभी मनुष्य, विशेषकर नवयुवक ब्रह्मचर्य के लाभों का तत्काल अनुभव कर सकते हैं। स्मृति की स्थिरता और धारण शक्ति बढ़ जाती है, मस्तिष्क जीवित और उपजाऊ हो जाता है, इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है, चरित्र के सभी अंगों में एक ऐसी शक्ति आ जाती है कि जिसकी विलासी लोग कल्पना भी नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य से हमें परिस्थितियाँ एक आनन्ददायक रंग में रंगी हुई प्रतीत होती हैं। ब्रह्मचर्य अपनी किरणों से संसार के प्रत्येक पदार्थ को आलोकित कर देता है और हमें कभी न समाप्त होने वाला विशुद्ध एवं निर्मल हर्ष की अवस्था में ले जाता है, ऐसा हर्ष जो कभी फीका नहीं पड़ता।

वस्तुतः ब्रह्मचर्य जीवनरूपी वृक्ष का वह सुगन्धित पुष्प है जिसके चहुँ ओर स्वास्थ्य, आरोग्य, पवित्रता, मेधा और धैर्य रूपी मधुमक्खियाँ चक्कर लगाया करती हैं। जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन्हें उपर्युक्त सभी गुणों की प्राप्ति होती है। महर्षि दयानन्द ने ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में लिखा है—

ब्रह्मचर्य से यह बात होती है कि जब मनुष्य बाल्यावस्था में विवाह न करे, उपस्थ-इन्द्रिय का संयम रखे, वेदादि शास्त्रों को पढ़ता-पढ़ाता रहे, विवाह के पीछे भी ऋतुगामी बना रहे और परस्त्रीगमन आदि व्यभिचार को मन, वचन और कर्म से त्याग देवे, तब दो प्रकार का वीर्य अर्थात् बल बढ़ता है—एक शरीर का और दूसरा बुद्धि का। उसके बढ़ने से मनुष्य अत्यन्त आनन्द में रहता है।

उपनिषदों में ब्रह्मचर्यमहिमा बताने वाली एक कथा आती है। एक शिष्य ने अपने गुरु से पूछा कि 'लोक-सिद्धि का साधन क्या है?' गुरु जी उत्तर देते हैं कि ब्रह्मचर्य ही वह साधन है कि जिससे लोक-सिद्धि होती है।

शिष्य पुनः पूछता है कि 'परलोक सिद्धि का साधन क्या है?' गुरु अपने पहले उत्तर को दोहराते हुए कहते हैं कि परलोक-सिद्धि का भी एकमात्र साधन ब्रह्मचर्य ही है। इस साधन के बिना न लोक सिद्धि हो सकता है, न परलोक। वस्तुतः प्रत्येक प्रकार की सिद्धि का मूल बल है और बल की नींव ब्रह्मचर्य में है।

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।**

योग. 2.28

ब्रह्मचर्य के धारण करने से वीर्य रूपी बल की प्राप्ति होती है।

छान्दोग्योपनिषद् में लिखा है—

एक तरफ चारों वेदों का उपदेश और दूसरी तरफ ब्रह्मचर्य—यदि दोनों को तोला जाये तो ब्रह्मचर्य का पलड़ा वेदों के उपदेश के पलड़े के बराबर रहता है।

स्वामी रामतीर्थ ने कहा था—

जैसे दीपक का तेल बत्ती के द्वारा ऊपर चढ़कर प्रकाश के रूप में परिणित होता है, वैसे ही ब्रह्मचारी के अन्दर का वीर्य सुषुम्ना नाड़ी द्वारा प्राण बनकर ऊपर चढ़ता हुआ ज्ञान-दीप्ति में परिणित हो जाता है। दुनियाँ के विचारों को बदलने वाला समर्थ विद्वान् हर्बर्टस्पेन्सर और स्वीडनवर्ग अखंड ब्रह्मचारी थे। दुनियाँ का सबसे तत्त्व ज्ञानी केण्ट भी ब्रह्मचर्य के प्रताप से दीर्घायु हुआ।

## 2. ब्रह्मचर्य के प्रकार

द्विविधो ब्रह्मचारी तु स्याद्योह्युपकुर्वाणकः।

द्वितीयो नैष्ठिकश्चैव तस्मिन्नेव व्रतस्थितः।।

ब्रह्मचारी चार प्रकार के होते हैं।

(1) **उपकुर्वाणक ब्रह्मचारी** — उपकुर्वाणक ब्रह्मचारी वे होते हैं जो विवाह करते हैं और सन्तान भी उत्पन्न करते हैं, परन्तु ऋतुकालगामी होते हैं। इनके सहवास का प्रयोजन कामवासना न होकर सन्तानोत्पत्ति होता है। इनको प्राजापत्य ब्रह्मचारी भी कहा जाता है। योगेश्वर श्रीकृष्ण और मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम इसी श्रेणी में आते हैं। ऐसे ब्रह्मचारियों के लिए महर्षि मनु लिखते हैं—

ऋतुकाल की वर्जित रात्रियों को छोड़कर स्त्रीसहवास करने वाला गृहस्थ भी ब्रह्मचारी ही है । और भी—

परदारपरित्यागात् स्वदारपरितुष्टितः ।

ऋतुकालाभिगामित्वात् ब्रह्मचारी गृहीरितः । ।

गृहस्थ पर-स्त्री का सदा त्याग करे, पर-स्त्री में भूल से भी राग न करे । अपनी विवाहित भार्या से ही सन्तुष्ट रहे और योग्य सन्तान की उत्पत्ति के लिए ऋतुकाल में ही भार्या से सम्बन्ध करे, ऐसे धर्मशास्त्रीय नियम के पालन करने वाला सद्गृहस्थ ब्रह्मचारी ही है ।

(2) **नैष्ठिक ब्रह्मचारी** — नैष्ठिक ब्रह्मचारी वे होते हैं जो जन्म से मृत्यु पर्यन्त ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, जो स्वप्न में भी अपने वीर्य को स्खलित नहीं होने देते । महावीर हनुमान जी, भीष्म पितामह और महर्षि दयानन्द आदि इसी श्रेणी में आते हैं ।

जो नैष्ठिक ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, वे स्वस्थ रहते हैं, रोग और व्याधियाँ उनके पास नहीं फटकती । खाँसी और जुकाम उनसे कोसों दूर भागते हैं । ज्वर उनके ऊपर आक्रमण नहीं कर सकता, बुढ़ापा उनके निकट नहीं आता, वे दीर्घायु होते हैं । वे आलसी न होकर बड़े चुस्त होते हैं । उनकी स्मरणशक्ति अत्यन्त तीव्र होती है । शारीरिक और बौद्धिक कार्य करते हुए वे थकते नहीं । नैष्ठिक ब्रह्मचारी से मृत्यु भी डरकर दूर भागती है । इनको ब्रह्मन् ब्रह्मचारी भी कहा जाता है ।

(3) **गायत्र ब्रह्मचारी** — जो व्यक्ति यज्ञोपवीत होने के तीन रात तक नमक रहित भोजन करता है ।

(4) **ब्राह्मण ब्रह्मचारी** — जो व्यक्ति 48 वर्ष तक वेदाध्ययन करने के लिये ब्रह्मचर्य व्रत धारण करता है ।

वस्तुतः ब्रह्मचर्य ही जीवन है और वीर्यनाश ही मृत्यु है । ब्रह्मचर्य ही के अभाव से हम किसी अवस्था में सुखी उन्नत नहीं हो सकते, ब्रह्मचर्य ही हमारे इस लोक और परलोक सुख का एकमात्र आधार है । यही नहीं, ब्रह्मचर्य ही हमारे चारों पुरुषार्थों का मूल है । मुक्ति का प्रदाता है । वीर्य अत्यन्त अनमोल

वस्तु है। इसी वीर्य के बल पर व्यक्ति देवता बनता है और उसके नाश से वह पूर्ण पतित बन जाता है। बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हुए पुरुष कदापि श्रेष्ठ पद को प्राप्त नहीं कर सकता। वीर्य-भ्रष्ट पुरुष कदापि पवित्र, धर्मात्मा व महात्मा नहीं हो सकता है। बिना ब्रह्मचर्य के प्रत्यक्ष इन्द्र भी तुच्छ और पददलित हो सकता है। तब फिर सामान्य मनुष्यों की बात ही क्या है? अतः ब्रह्मचर्य ही हमारे सम्पूर्ण विद्या, वैभव, सौभाग्य आदि का कारण है। ब्रह्मचर्य ही हमारी श्रेष्ठता, स्वतंत्रता और सम्पूर्ण उन्नति का बीज मन्त्र है। ब्रह्मचर्य ही हमारी सम्पूर्ण सिद्धियों का एकमात्र रहस्य है।

### 3. आठ प्रकार के मैथुनों से दूरी

जिन बातों से वीर्य का नाश होता है उन्हें मैथुन कहते हैं। ब्रह्मचारियों को इस प्रकार के मैथुनों से बचना चाहिए। हमारे ऋषि मुनियों ने 8 प्रकार के मैथुन बताए हैं। आज इन मैथुनों का बोल-बाला है। फलस्वरूप हमारा ब्रह्मचर्य पतन अवस्था में गिरकर पददलित हो रहा है और हम मतिमन्द, गतिहीन एवं दीन-दुःखी हो रहे हैं। मानव-जीवन को पतन के गर्त में गिराने वाले 8 मैथुन निम्नलिखित हैं—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् ।

संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया-निष्पत्तिरेव च । ।

एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः ।

दक्ष स्मृति 7/31-32

स्त्रियों का स्मरण करना, उनके गुणों का वर्णन करना, उनके साथ हास-परिहास एवं क्रीडा करना, स्त्रियों को घूर-घूरकर एवं टकटकी लगाकर देखना, उनके साथ गुप्त भाषण करना, उन्हें प्राप्त करने का संकल्प करना, स्त्रियों को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना और साक्षात् मैथुन—ये आठ प्रकार के मैथुन विद्वानों ने बताये हैं। इनको छोड़ने पर ही अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन हो सकता है। इन 8 प्रकार के मैथुनों का विवरण निम्नलिखित है—

(1) स्मरण — किसी सुन्दर स्त्री का, जिसके संबंध में पहले कहीं पढ़ा है, जिसे चित्ररूप में या प्रत्यक्ष रूप में देखा है, ध्यान करना स्मरण करना मैथुन कहलाता है। इससे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में वीर्य का नाश होता है और मन

पर तो निश्चित रूप से बुरा प्रभाव पड़ता ही है ।

(2) कीर्तन – स्त्रियों के रूप, उनके गुण और शरीर के सौन्दर्य की प्रशंसा, स्त्रियों से संबंधित शृंगारिक, अश्लील, कामोत्तेजक, गन्दे गानों का गुनगुनाना, कामोद्दीपक साहित्य को स्वयं पढ़ना या दूसरों को पढ़कर सुनाना आदि को हमारे ऋषियों ने कीर्तन का नाम दिया है ।

(3) केलि – मन लुभानेवाली सुन्दरी स्त्रियों के साथ हास-परिहास, नाच-गाना, आमोद-प्रमोद, ताश, शतरंज और चौपड़ खेलना, स्त्रियों के साथ बाज़ारों, गली-कूचों में हाथ पकड़कर आवारागर्दी करना, उनके साथ होटल, क्लब, स्वाँग और सिनेमा में जाना, होली आदि पर्वों के अवसरों पर स्त्रियों के साथ अश्लील चेष्टाएं करना, उनके मुख पर गुलाल और अबीर लगाना— ये सभी केलि-मैथुन के अन्तर्गत आते हैं ।

(4) प्रेक्षण – स्त्रियों के रूप-लावण्य को, उनके शृंगार एवं उनके अंगों की रचना को घूर-घूरकर देखना, नीचतापूर्वक अश्लील संकेत करना, मार्ग चलती हुई स्त्रियों को मुड़-मुड़कर देखना, कामवासना पूर्ति के लिए छिपकर चोर दृष्टि से किसी स्त्री को देखना आदि ये सभी प्रेक्षण मैथुन हैं । अथर्ववेद में लिखा है—

**चक्षुर्मूसलं काम उलूखलम् ।**

11.3.3

आँख मूसल है काम उखल है । कुदृष्टि से देखने मात्र से ही व्यक्ति काम के वशीभूत होकर पतित हो जाता है । ईसा ने कहा है—

**If you look a woman with a lustful heart you have already committed adultery in your heart.**

यदि तुम किसी स्त्री को कामवासना-युक्त मन से देखते हो तो तुमने मन द्वारा व्यभिचार कर ही लिया है ।

(5) गुप्त भाषण – भाभी, साली, साले की पत्नी, पड़ोसिन, मित्र-पत्नी, सहपाठिनी अथवा अन्य स्त्रियों में बार-बार जाना, उनके साथ एकान्त में बैठकर अश्लील बातें करना, उनके रूप-लावण्य और शृंगार की प्रशंसा करना, उनसे हँसी-मज़ाक करना, उन्हें कामचेष्टा से भरी हुई कथा-कहानी सुनाना, उनसे शृंगार-रसपूर्ण उपन्यास की चर्चा करना गुप्त भाषण अथवा रूप

मैथुन कहाता है ।

(6) **संकल्प** – किसी रूपवती स्त्री को प्रत्यक्ष अथवा उसका कलापूर्ण चित्र देखकर उस अप्राप्त स्त्री को प्राप्त करने के लिए संकल्प करना, संकल्प-मैथुन कहाता है ।

(7) **अध्यवसाय** – स्त्री-सहवास में आनन्द का अनुभव करके अप्राप्त सुन्दर स्त्री के लिए मन में अश्लील भावों का संचार करना और उसे पाने के लिए प्रयत्नशील होना अध्यवसाय मैथुन कहलाता है ।

(8) **प्रत्यक्ष** – किसी स्त्री से साक्षात् रमण करना अर्थात् प्रत्यक्ष मैथुन करके वीर्यपात करना प्रत्यक्ष मैथुन या क्रियानिष्पत्ति मैथुन कहलाता है । एक बार प्रत्यक्ष मैथुन हो जाने पर व्यक्ति कामान्ध हो जाता है । विषयों में फंसकर जब वह रोगों से घिर जाता है, तब उसकी आँख खुलती है । उस समय वह रोता और पछताता है । फिर स्वयं को दलदल से निकालने का प्रयत्न करता है । भविष्य के निर्माताओ ! कीचड़ में पैर देकर धोने की मूर्खता की बजाय उसमें पैर न देना ही श्रेयस्कर है । सच्चे ब्रह्मचारी और सदाचारी बनो । मन, वचन और कर्म से 8 मैथुनों का त्याग करो जिससे आप साहसपूर्वक यह उद्घोष कीजिए—

**My strength is as the strength of ten,**

**Because my heart is pure.**

**I never felt the kiss of love,**

**Nor maiden's hand in mine.**

—Tennyson

मुझमें दस नवयुवकों की शक्ति है क्योंकि मेरा हृदय, शुद्ध, पवित्र और निर्मल है । कामासक्त होकर न तो मैंने कभी प्रेम के चुम्बन का अनुभव किया है और न किसी स्त्री के कोमल कर के स्पर्श का ।

जिस प्रकार दूध में से मक्खन निकालने में दूध को मथना और ईख में से रस निकालने के लिए ईख को निचोड़ना पड़ता है, वैसे ही एक बूँद वीर्य को निकालने में सारे शरीर को मथना पड़ता है जैसे घी निकालने के बाद दूध सारहीन, निस्तेज और ईख का दण्ड खोखला और चूर-चूर हो जाता है वैसे ही वीर्य के निकलने से शरीर भी सारहीन, निस्तेज, खोखला और चूर-चूर हो जाता है । शरीर की सारी नाड़ियाँ ढीली पड़ जाती हैं और प्रत्येक अवयव में

उदासी छा जाती है। अतः यह कहना उचित है कि वीर्य के पतन में ही मानव का पतन है और वीर्य के धारण में ही उसका उत्थान है।

महर्षि याज्ञवल्क्य जी ने “याज्ञवल्क्य संहिता” में कितना सुन्दर लिखा है—

**कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।**

**सर्वत्र मैथुनं त्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते । ।**

सारी अवस्थाओं में मन, वचन और कर्म तीनों से मैथुन का सर्वथा त्याग ही ब्रह्मचर्य है।

प्रिय युवको! जब आपके पैर डगमगाने लगें तो आदर्श ब्रह्मचारी महावीर हनुमान, भीष्मपितामह, आदि शंकराचार्य, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामदेव आदि का स्मरण कर लिया करो। उनका स्मरण आपको बल, ओज, तेज, साहस, स्फूर्ति और उत्साह प्रदान करेगा। उनके पावन चरित्रों का स्मरण आपको पतन के गर्त से बचाकर उन्नति के पथ पर अग्रसर करेगा।

## 4. राजा, आचार्य, कन्या और ब्रह्मचर्य

### (1) राजा और ब्रह्मचर्य—

वेद की घोषणा है—

**ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं वि रक्षति ।**

अथर्व 11.5.16

ब्रह्मचर्य के द्वारा राजा राष्ट्र की विशेष रूप से रक्षा करता है। वैदिक धर्म में राजा के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक बतलाया गया है। राजा का प्रजा पर विशेष प्रभाव पड़ता है। नीतिकारों ने कहा है—

**राज्ञि धर्मिणि धर्मिष्ठाः पापे पापाः समे समाः ।**

**लोकास्तमनु वर्तन्ते यथा राजा तथा प्रजा । ।**

भोज-प्र. 144

राजा धार्मिक होता है तो प्रजा भी धार्मिक होती है, राजा पापी होता है तो प्रजा भी पापी होती है। प्रजा तो राजा का अनुकरण करती है। जैसा राजा होता है प्रजा भी वैसी ही होती है।

यदि राजा ब्रह्मचारी, सदाचारी, संयमी एवं जितेन्द्रिय होगा तो प्रजा देश

के आबाल-वृद्ध, नर और नारी सभी ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे। यदि राजा व्यभिचारी होगा तो प्रजा सदाचारी और संयमी नहीं बन सकती। अपने सदाचारपूर्ण एवं ब्रह्मचर्य जीवन के आधार पर ही तो महाराज अश्वपति ने डिण्डिम घोष किया था—

**न मे स्तेनो जनपदे न कदर्यो न मद्यपः ।**

**नानाहिताग्निर्नाविद्वान् न स्वैरी स्वैरिणी कुतः ।।** छांदो. उप. 5.11.5

मेरे राज्य में कोई चोर नहीं है, कोई कंजूस नहीं है, कोई शराबी नहीं है, कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो प्रतिदिन अग्निहोत्र न करता हो, कोई व्यभिचारी पुरुष नहीं है, फिर व्यभिचारिणी स्त्री तो हो ही कैसे सकती है? राजा में कोई अवगुण नहीं था। अतः प्रजा भी धार्मिक, सदाचारी एवं संयमी थी।

यह तो हुई प्राचीन इतिहास की बात। अब तनिक आज के राष्ट्र को देखिये। आज के अधिकांश नेता मांस खाते हैं, शराब पीते हैं, बीड़ी-सिगरेट का सेवन करते हैं, सिने-अभिनेत्रियों के साथ अपना चित्र खिंचवाने में गौरव अनुभव करते हैं और कुछ नेता तो इससे भी आगे बढ़ जाते हैं। जब जनता के प्रतिनिधियों की यह अवस्था है तब जनता की कौन कहे? जनता तो नेताओं के अनुसार ही चलेगी। नेताओं के पदचिह्नों पर चलने के कारण आज मांस का खूब प्रचार है, शराब का दौर-दौरा है, दिन-दहाड़े युवतियों को भगाया जाता है, बीड़ी-सिगरेट का बाज़ार गर्म है। प्रतिदिन, समाचारपत्रों में बलात्कार-सम्बन्धी घटनाओं से कॉलम के कॉलम भरे होते हैं। इन सभी बुराइयों का मूल है राष्ट्र नेताओं में ब्रह्मचर्य का अभाव। ब्रह्मचर्य के अभाव में राजा और प्रजा दोनों नष्ट हो जाते हैं। फ्रांस देश के पतन का कारण क्या था? वहाँ के युवकों की विलासिता उनमें ब्रह्मचर्य का अभाव। फ्रांस के युवक युवतियों के पीछे भागते थे। कोई भी युवक सेना में भर्ती नहीं होना चाहता था।

राष्ट्र को सशक्त, सुदृढ़, बलवान् एवं तेजस्वी बनाने के लिए वेद ने राजा को ब्रह्मचर्य धारण करने का उपदेश दिया है। आचार्य चाणक्य जी कहते हैं—

**राज्यमूलमिन्द्रियजयः ।**

चाणक्य सूत्राणि 4

जितेन्द्रिय व्यक्ति ही राज्य-संचालन कर सकता है।

महर्षि दयानन्द लिखते हैं—

सब सभासद् और सभापति इन्द्रियों को जीतने अर्थात् अपने वश में रख के सदा धर्म में वर्ते और अधर्म से हटे-हटाये रहें। इसलिए रात-दिन नियत समय में योगाभ्यास भी करते रहें क्योंकि जो जितेन्द्रिय (नहीं है वह) अपनी इन्द्रियों (जो मन, प्राण और शरीर, प्रजा है इस) को जीते बिना बाहर की प्रजा को अपने वश में स्थापन करने में समर्थ कभी नहीं हो सकता।

(सत्यार्थप्रकाश, षष्ठसमुल्लास)

जितेन्द्रिय ही संसार पर शासन कर सकता है अतः राजा को ब्रह्मचारी होना ही चाहिए।

## (2) आचार्य और ब्रह्मचर्य—

अथर्ववेद का सन्देश है—

**आचार्यो ब्रह्मचारी।**

11.5.16

आचार्य को ब्रह्मचारी होना चाहिए।

राष्ट्र के शिक्षकों, आचार्य और उपाचार्य, प्राध्यापक और अध्यापक सभी को ब्रह्मचारी होना चाहिए। यहाँ ब्रह्मचारी का तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से नहीं है जिसने विवाह न किया हो। विवाह के पश्चात् भी जो ऋतुकालगामी होता है उसे ब्रह्मचारी ही कहा गया है। जो ऋतुकालगामी होता हुआ गृहस्थ-जीवन को समाप्त कर पुनः ब्रह्मचर्य धारण कर लेता है वह भी ब्रह्मचारी ही है। यहाँ ऐसे ही ब्रह्मचारी से तात्पर्य है।

जब आचार्य को ब्रह्मचर्य के महत्त्व का ज्ञान होगा तभी वह अपने शिष्यों को उसकी शिक्षा प्रदान कर सकेगा। आचार्य बालक का निर्माण करता है, उसे सदाचार की शिक्षा देता है। आचार्य को आचार्य क्यों कहते हैं? इस प्रश्न का उत्तर निरुक्तकार महर्षि यास्क ने बहुत ही सुन्दर शब्दों में दिया है—

**आचार्यः कस्मात्? आचारं ग्राह्यति।**

निरुक्त 1.4.12

आचार्य को आचार्य इसलिए कहते हैं कि वह आचरण की शिक्षा देता है। जो स्वयं असंयमी और दुराचारी है, वह दूसरों को संयम और सदाचार की

शिक्षा कैसे दे सकता है? दुराचारी आचार्य तो दुराचारी शिष्यों की सृष्टि करेगा। बहुधा देखा गया है कि आचार्य के दोष उसके शिष्यों में आते हैं। एक आचार्य पान खाया करते थे, उनके एक शिष्य ने भी अपने आचार्य का अनुकरण करते हुए पान-चर्वण आरम्भ कर दिया। एक व्यक्ति ने उस शिष्य को पान खाते देख कर कहा—“पान मत खाया करो, यह तो बहुत बुरा है।” शिष्य ने तुरन्त उत्तर दिया—“यदि यह बुरा होता तो हमारे आचार्य जी क्यों खाते?” इस सत्य घटना से यह स्पष्ट है कि आचार्य के अवगुण शिष्यों में आते हैं। इसी प्रकार यदि आचार्य धूम्रपान आदि करता है तो उसकी शिष्य मण्डली भी धूम्रपान करने लगती है। आज अधिकांश आचार्यों में ब्रह्मचर्य नहीं, उनमें संयम और जितेन्द्रियता नहीं, फलतः शिष्य भी असंयमी और अजितेन्द्रिय हैं। जहाँ किसी सुन्दर स्त्री को देखा, वही सीटी बजाना और आवाजें कसना आरम्भ कर दिया। व्यभिचारी, लम्पट और विषयी आचार्य शिष्यों में भी दुराचार फैलाता है। अतः प्राचीन काल में सदाचारी और जितेन्द्रिय वानप्रस्थियों को ही विद्या प्रदान करने का कार्य सौंपा जाता था और तब उनके शिष्य राम-लक्ष्मण, भरत-शत्रुघ्न, कृष्ण-सुदामा, युधिष्ठिर-अर्जुन और महर्षि दयानन्द जैसे बनते थे।

राष्ट्र की उन्नति एवं उत्थान के लिए आचार्य का ब्रह्मचारी होना परमावश्यक है। यदि विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में संयमी, सदाचारी एवं जितेन्द्रिय अध्यापकों और प्राध्यापकों की नियुक्ति की जाये तो आज के बढ़ते हुए भ्रष्टाचार को जड़मूल से समाप्त किया जा सकता है।

### (3) कन्या और ब्रह्मचर्य —

अथर्ववेद का संदेश है—

**ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम् ।**

11.5.18

ब्रह्मचर्यव्रत का पालन करके कन्या युवा पति को प्राप्त करे। पुरुषों की भाँति स्त्रियों के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। इस बात को इस प्रकार समझिये। आज कल प्लास्टिक के खिलौने खूब बनते और बिकते हैं। यदि प्लास्टिक ठीक न हो तो खिलौने ठीक नहीं बन सकते। इसी प्रकार यदि साँचा ठीक न हो, तो भी खिलौने बिगड़ जाते हैं। यदि प्लास्टिक और साँचा

दोनों ही खराब हो, तब तो कहना ही क्या है ! ठीक यही दशा व्यक्ति के बच्चों की है । जब तक स्त्री और पुरुष दोनों का रज और वीर्य शुद्ध नहीं होगा, तब तक श्रेष्ठ और बलवान् सन्तान उत्पन्न हो ही नहीं सकती । अतः वेद ने पुरुषों के साथ स्त्रियों को भी ब्रह्मचर्य के पालन की आज्ञा दी है ।

कम से कम 16 वर्ष तक तो कन्याओं को भी फैशनपरस्ती छोड़ कर ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए । यदि वे अपने ऊर नियंत्रण रख सकें तो 18 और 20 वर्ष तक भी ब्रह्मचारिणी रह सकती हैं । इतना ही नहीं, उन्हें आजीवन ब्रह्मचारिणी रहने का भी अधिकार है । काम के वेग को रोकना कठिन है । यह छुरे की धार पर चलने के समान है परन्तु असम्भव नहीं । भारत में ऐसी अनेक स्त्रियाँ हुईं जिन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया ।

प्राचीन काल में जब कन्याएँ ब्रह्मचर्य का पालन करती थीं तब उनकी सन्तान भी भीम-अर्जुन के समान हृष्ट-पुष्ट और बलशाली हुआ करती थी । आज पाश्चात्य शिक्षा के कारण युवकों की भाँति युवतियों में भी ब्रह्मचर्य का अभाव है । ऋग्वेद का संदेश है—

**अधः पश्यस्व मोपरि सन्तरां पादकौ हर ।**

**मा ते कश्लकौ दृशन् स्त्री हि ब्रह्मा बभूविथ । ।**

8.33.19

हे नारि ! नीचे देख, ऊपर मत देख, अपने पैरों को सावधानी से आगे धर । तेरे गुप्तांग—नितम्ब, स्तन, बगल आदि दिखाई न दें । अपने व्यवहार को, चाल-ढाल को ठीक बना क्योंकि नारी ही निर्मात्री है ।

जिन नारियों के लिए, वेद का यह उपदेश और सन्देश है आज वे ही कन्याएँ भाँति-भाँति के शृंगार करती हैं । शृंगार की होड़ में आज नारी अपने अंगों का नग्न प्रदर्शन कर रही है । आज ऐसे वस्त्र धारण किये जाते हैं जिनसे सारा शरीर प्रदर्शित होता है । आज स्त्रियाँ दो-दो चोटियाँ करती हैं, अनेक प्रकार के सुगन्धित तेल और इत्रों का प्रयोग करती हैं और इसका परिणाम—आज नारी के मुखमण्डल पर तेज नहीं, आभा नहीं, कान्ति नहीं । जब स्त्रियाँ ही दुर्बल एवं निस्तेज होंगी तब वे बलवान् सन्तान उत्पन्न करने वाली नहीं बन सकतीं ।

गृहस्थ एक रथ है तो स्त्री और पुरुष उसके पहिये । गृहस्थ यदि किसी पक्षी का नाम है तो स्त्री और पुरुष उसके दो पंख हैं । जिस प्रकार एक पहिये

की गाड़ी नहीं चल सकती और एक पंखवाला पक्षी उड़ नहीं सकता, इसी प्रकार अकेले पुरुष अथवा स्त्री से गृहस्थ नहीं चल सकता । गृहस्थ धर्म के ठीक प्रकार से परिपालन के लिए और श्रेष्ठ सन्तानों की प्राप्ति के लिए कन्याओं को भी ब्रह्मचर्यव्रत का पालन करना चाहिए ।

## 5. वीर्य की उत्पत्ति

वीर्य क्या है ? मानव शरीर में जो सार एवं तत्त्व है उसी का नाम वीर्य है । व्यक्ति जो आहार करता है वह भिन्न-भिन्न अवस्थाओं से होता हुआ अन्त में वीर्य बनता है । इस सम्बन्ध में आयुर्वेद में कहा है—

**रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते ।**

**मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्जायाः शुक्रसम्भवः । ।**

सुश्रुताचार्य

भोजन के पचने पर रस बनता है, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है ।

व्यक्ति चालीस दिन तक जो विविध प्रकार का और पौष्टिक भोजन करता है, वह यदि ठीक प्रकार से पच जाये तो उससे एक सेर शुद्ध रक्त बनता है, फिर उस एक सेर शुद्ध रक्त से एक तोला शुद्ध वीर्य बनता है । इतना मूल्यवान् पदार्थ है यह वीर्य । यह जीवन का सार है, इसीलिए इसे 'मणि' कहते हैं । जो व्यक्ति अपनी इस अमूल्य मणि को विषय-आनन्द में पड़कर नष्ट करते हैं, हस्त मैथुन, गुदा मैथुन, पर-स्त्री-सहवास और अधिक स्त्रीसंग से इस बहुमूल्य एवं दुर्लभ वस्तु को शरीर से बाहर निकालते हैं, वे उस मूर्ख व्यापारी के समान हैं जो दिन-रात परिश्रम करता है, सर्दी-गर्मी की चिन्ता नहीं करता, न दिन देखता है और न रात, देश-विदेश और द्वीप-द्वीपान्तरों में भटकता हुआ अनेक प्रकार के कष्टों को सहन करता हुआ बहुमूल्य रत्नों से अपने घर को भरता है और जब उन रत्नों के उपयोग का समय आता है तो वह उनसे चिकित्सालय एवं पाठशाला खुलवाने तथा धर्मशाला निर्माण कराने की बजाय अपने भवन की छत पर बैठकर उन बहुमूल्य रत्नों को घर के पास बह रहे गन्दे नाले में फेंकता है और जब उन पर सूर्य की प्रखर किरणें पड़ती हैं

तब उनकी जगमगाहट को देखकर उसमें रस लेता है, आनन्द में मग्न होकर नाचने लगता है । जिस प्रकार यह व्यापारी मूर्ख है उससे भी अधिक मूर्ख वे विद्यार्थी और युवक हैं जो अपने वीर्य जैसे अमूल्य पदार्थ को हस्तमैथुन आदि द्वारा गंदी नालियों में बहाते हैं । व्यापारी तो केवल अपनी भौतिक सम्पत्ति को ही नष्ट करता है परन्तु वीर्य को नष्ट करने वाला तो अपनी जीवन सम्पत्ति को ही खो देता है ।

भारतमाता के नौनिहालो ! तनिक सोचो और विचारो कि जिस वीर्य को नष्ट करने में इतना आनन्द आता है उसकी रक्षा और उसे धारण करने में कितना आनन्द आता होगा ! जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, उसका फल क्या होता है देखिए कवि के इन शब्दों में—

रहमते हक़ उस पै बरसाती है नूर ।

उससे रहती हैं बलायें दूर-दूर । ।

जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन पर रहमते-हक़ (प्रभु-कृपाओं) की वृष्टि होती है तथा संकट, कष्ट और आपत्तियाँ उनसे दूर-दूर रहती हैं ।

जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उनका मुखमण्डल ब्रह्मतेज से तेजस्वी हो जाता है, उनके चेहरे पर एक अलौकिक आभा और तेज आ जाता है । इसके विपरीत जो ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते, उनके चेहरे पर हर समय मुर्दानी-सी छाई रहती है, उनका जीवन अन्धकारमय हो जाता है । उनका जीवन उत्साहहीन, अकर्मण्य और दुःखों का घर बन जाता है । प्रसन्नता की देवी ऐसे व्यक्तियों से कोसों दूर भागती है ।

प्रिय युवकों ! वीर्य की रक्षा करो क्योंकि—

वीरज के प्रताप से कुबुद्धि नर पण्डित होत,

वीरज को पाय शूर-वीर डटे खेत में ।

याही को रोक ब्रह्मचारी आचारी होत,

ईश्वर का ध्यान करे रहे चित्त चेत में । ।

अर्थ को मिलावे, धर्म कर्म की रक्षा करे,  
काम की कलोल हेतु, नाहिं मोक्ष देन में ।  
अरे नर ज्ञानी तनिक वीरज को जतन कर,  
वीरज को खोये सुख सारो मिलत रेत में । ।

## 6. ब्रह्मचर्य ही जीवन है

वैदिक धर्म ब्रह्मचर्य का धर्म है । ब्रह्मचर्य परम रसायन है । नियमित ब्रह्मचर्य के पालन से कठिन-से-कठिन और भयंकर-से-भयंकर रोग दूर हो जाते हैं । ब्रह्मचर्य के सेवन से वीर्य-सम्बन्धी सारे रोग दूर हो जाते हैं ।

ब्रह्मचर्य से व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों प्रकार की उन्नति होती है । ब्रह्मचारी का शरीर रोगप्रूफ बन जाता है । व्याधियाँ और बुढ़ापा उस पर सहसा आक्रमण नहीं करते । सिर-दर्द, पेट-दर्द, कब्ज आदि बीमारियाँ उसके पास नहीं फटकती । स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है अतः ब्रह्मचारी की बुद्धि बड़ी तीव्र होती है वह तनिक-तनिक-सी बात पर उत्तेजित नहीं होता । वह सदा शांतचित और स्थिर बना रहता है । ब्रह्मचर्य से आत्मिक बल भी खूब बढ़ता है । ब्रह्मचारी में साहस, निर्भीकता और सहनशीलता की वृद्धि होती है । महान् संकटों और आपत्तियों के उपस्थित होने पर भी ब्रह्मचारी कभी घबराता नहीं । भीष्म पितामह, महर्षि दयानन्द, रामप्रसाद बिस्मिल आदि का सारा जीवन इसका प्रमाण है । खाँ साहब अब्दुल गफ्फार खाँ ने सरहदी लोगों की शक्ति का कारण बताते हुए गांधी जी से कहा था—

उनमें जो ताकत और दिलेरी होती है उसका भेद हमें उनके संयमी जीवन में मिलता है । शादी वे मर्द और औरतें दोनों ही पूरी जवानी की उम्र में जाकर करते हैं । बेवफाई, व्यभिचार या अविवाहित प्रेम को तो वे जानते ही नहीं । शादी से पहले सहवास करने की सज़ा वहाँ मौत है । इस तरह का गुनाह करने वालों की जान लेने का उन्हें हक़ है ।

हमारे ग्रंथों में ब्रह्मचर्य-पालन पर बहुत बल दिया गया है—

**आहारस्य परमंधाम शुक्रं तद् रक्ष्यमात्मानः ।**

**क्षयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा प्रयच्छति । ।**

आहार अर्थात् भोजन का सार जो वीर्य है उसकी प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिये, क्योंकि उसके नष्ट होने से बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं और मृत्यु भी हो जाती है ।

**समुद्रतरणे यद्वत् उपायो नैः प्रकीर्तिता ।**

**संसारतरणे तद्वत् ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् । ।**

जिस प्रकार सागर को पार करने का साधन नौका बताई गई है, इसी प्रकार संसार-सागर को पार उतरने का साधन ब्रह्मचर्य है ।

**ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठाया वीर्यलाभो भवत्यपि ।**

**सुरत्वं मानवो याति चान्ते याति परां गतिम् । ।**

ब्रह्मचर्य के पालन से बल की प्राप्ति होती है, मनुष्य देव बन जाता है और मरने पर मोक्ष प्राप्त करता है ।

वीर्य सारे शरीर का प्राणरूप है । वीर्य की रक्षा से प्राण की पुष्टि, सारे शरीर में कान्ति और मानसिक शान्ति बनी रहती है । इसके विपरीत वीर्य के नाश से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं । आयुर्वेद के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति के रक्त में दो प्रकार के कीटाणु होते हैं—एक श्वेत और दूसरे लाल । इनमें श्वेत कीट रोग के कीटाणुओं से लड़कर शरीर की रक्षा करते हैं । जिस प्रकार दूध से मक्खन निकल जाने पर दूध निस्सार हो जाता है, उसी प्रकार रक्त का मन्थन करके वीर्य के निकल जाने पर रक्त निस्सार हो जाता है और रक्त के कीट भी दुर्बल होकर रोग के कीटाणुओं से युद्ध करने के योग्य नहीं रहते । परिणामस्वरूप शरीर अनेक प्रकार के रोगों का घर बन जाता है । शारीरिक स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और व्यक्ति जीते जी मुर्दा बन जाता है ।

शरीर के सारे यन्त्रों में स्नायु, पाकस्थली, हृदय और मस्तिष्क—ये चार मुख्य हैं । वीर्यनाश से स्नायुओं में आघात पहुँचता है । स्नायुओं में आघात से वे दुर्बल और क्षीण हो जाते हैं तथा उनमें वीर्य धारण करने की शक्ति नहीं

रहती। फिर तनिक-सी कामवासना से वीर्य नष्ट होने लगता है तथा धातु-दुर्बलता, प्रमेह, स्वप्नदोष, मधुमेह आदि भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। शरीर के स्नायुओं पर धक्का लगने से लकवा, गठिया, मृगी आदि रोग भी हो जाते हैं।

वीर्य के नाश से पाकस्थली पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। जिस उष्णता से पेट में अन्न पचता है, वीर्यनाश से वह उष्णता समाप्त हो जाती है, फलस्वरूप अन्न नहीं पचता। शरीर अजीर्ण रोग से आक्रान्त हो जाता है और अजीर्ण से बहुमूत्र, शिर-दर्द, धातु-रोग, नेत्र-विकार, रक्त-विकार, बवासीर आदि रोग हो जाते हैं जिनसे व्यक्ति का जीवन सुख एवं शान्ति से विहीन हो जाता है। अपानवायु के बिगड़ने से समय पर शौच न होना, अथवा अधिक हो जाना, पेट में आँव बनना आदि रोग हो जाते हैं।

वीर्य के निकलने से हृदय पर धक्का लगता है जिससे क्षय (खांसी) आदि रोग उत्पन्न होकर व्यक्ति की अकाल मृत्यु हो जाती है। आजकल बढ़ते हुए क्षयरोग का कारण अति स्त्री-प्रसंग और हस्त-मैथुन ही है।

वीर्यनाश से मस्तिष्क पर भी आघात पहुँचता है जिससे स्मृति, प्रतिभा, बुद्धि सभी नष्ट होने लगती है। व्यक्ति साधारण से दिमागी परिश्रम से थक जाता है, सिर घूमने लगता है। आध्यात्मिक विषयों पर विचार नहीं कर सकता। बहुत देर तक चित लगाकर किसी बात को सोच नहीं सकता। जरा-सी आपत्ति आने पर घबरा जाता है। धैर्य और उत्साह समाप्त हो जाता है। प्रकृति रूखी और क्रोधी बन जाती है तथा अन्त में पागलपन तक भी आ दबाता है। पागलखानों में 90% वीर्यहीन होकर ही पागल बनते हैं। मस्तिष्क दुर्बल होने पर इन्द्रियों का कार्य बिगड़ जाता है। आँखों के देखने की शक्ति और कानों की श्रवणशक्ति क्षीण होने लगती है। यह सब कुछ वीर्यनाश का ही फल है।

ब्रह्मचर्य पालन से शरीर में बल, तेज, ओज और उत्साह की वृद्धि होती है। गर्मी-सर्दी व भूख-प्यास को सहन करने की शक्ति आती है। शरीर में चेतना और स्फूर्ति आती है, व्याधियों के निरोध की शक्ति बढ़ती है। चित्त प्रफुल्लित रहता है, आयु बढ़ती है और वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती।

स्मरण-शक्ति बढ़ती है तथा बुद्धि तीक्ष्ण हो जाती है। सन्तान नीरोग और बलवान् होती है। इसके विपरीत ब्रह्मचर्य के नाश से व्यक्ति अनेक प्रकार की बीमारियों में फंस जाता है शरीर जर्जर और खोखला हो जाता है। गाल पिचक जाती है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, कार्य करने को जी नहीं करता, जवानी में ही बुढ़ापा आ जाता है सन्तान निर्बल होती है। इहलोक और परलोक दोनों बिगड़ जाते हैं। अतः प्रत्येक उन्नति के इच्छुक व्यक्ति को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए क्योंकि ब्रह्मचर्य ही जीवन और वीर्यनाश ही मृत्यु है।

## 7. वीर्यनाश के मुख्य लक्षण

(1) काम पीड़ित वीर्यघ्न (वीर्य को नष्ट करने वाला) बालक आदमियों की तरफ से आँख से आँख मिलाकर नहीं देख सकता। किसी अपराधी की तरह शर्मिन्दा होकर नीचे देखता है अथवा मुँह छिपाना चाहता है।

(2) बहुतसे चालाक या धूर्त लड़के झूठे ही छाती निकाल कर समाज में अकड़ कर घूमा करते हैं। वे जरूरत से अधिक ढीठ बन जाते हैं, कारण यह कि ऐसा करने से उनके दुर्गुण छिप जावेंगे और लोगों की दृष्टि में वे निर्दोष जंचेंगे।

(3) उनका आनन्दमय व हँसमुख चेहरा दुःखी व उदास बन जाता है सूरत रोनी बन जाती है। प्रसन्न स्वभाव नष्ट होकर चिड़चिड़ा, क्रोधी व रूखा बन जाता है। चेहरा फीका, पीला व मुर्दे की तरह निस्तेज बन जाता है।

(4) गालों पर की पहले की वह गुलाबी छटा नष्ट होकर झाई पड़ने लगती है। यह अत्यन्त वीर्यनाश का निश्चित लक्षण है।

(5) आँखें व गाल अंदर धंस जाते हैं और गाल की हड्डियां खुल जाती हैं।

(6) बाल पकने व झड़ने लगते हैं। मूँछें पीली व सुर्ख या लाल बन जाती हैं। सोलह वर्ष के उपरान्त बाल का सफेद होना वीर्यनाश का स्पष्ट लक्षण है।

(7) कोई भी रोग न रहते हुए अकाल ही में वृद्ध पुरुष की तरह जर्जर, दुर्बल, ढीला बनना, किसी अच्छे काम में दिल न लगना व न ताकत बनना तथा थोड़े ही परिश्रम से व दौड़ने से हाँफने लगना और मृतपिंड की तरह उत्साहहीन बनना, दैनिक काम करना भी अच्छा न लगना, सामान्य से सामान्य काम कठिन जान पड़ना ।

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

(9) बार-बार झूठी ही अस्वाभाविक भूख लगना अथवा भूख का मन्द पड़ जाना, यह भी वीर्यनाश का प्रमुख चिह्न है । अपच और मलबद्धता इसका निश्चित परिणाम है । चटपटे, मसालेदार पदार्थ खाने में रुचि रखना ।

(10) नींद का न आना, यदि आई तो ऐसी आना जैसी कुम्भकरणनिद्रा । उठते समय महा आलस्य व निरुत्साह मालूम करना और आँखों का भारी पड़ना ।

(11) रात्रि में स्वप्नदोष होना, यह पापी वह कामी मन का पूर्ण लक्षण है ।

(12) वीर्य का पानी जैसा पतला पड़ना और पेशाब के समय वीर्य का बूंद-बूंद बाहर निकलना, यह भी हस्तमैथुन का एक मुख्य चिह्न है । इसका अन्तिम भयानक परिणाम पुरुषत्व का नाश अर्थात् नपुंसकता है ।

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

(14) हाथ, पैर और शरीर के पोर-पोर में दर्द मालूम होना, हाथ-पैरों में शिथिलता आना, व सनसनी उत्पन्न होना तथा उनका मुर्दे की तरह ठंडा पड़ जाना ।

(15) तलवे तथा हथेलियों का पसीजना, वह वीर्यभ्रष्टता का मुख्य लक्षण है ।

(16) हाथ-पैर में कम्पन मालूम होना । (हाथ में पकड़ी हुई कोई वस्तु या कागज हिलने लगना, हाथ काँपना ।)

(17) नाटक, उपन्यास आदि शृंगारिक किताबें तथा चित्र पढ़ने व देखने की अत्यंत रुचि रखना ।

(18) स्त्रियों में बार-बार आना जाना, निर्लज्जता गीध व ऊँट की तरह सर उठा कर या घुमाकर किंवा चोर दृष्टि से छिपकर स्त्रियों की तरफ देखना ।

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

(20) किसी समय ऊपर उठते समय एकाएक दृष्टि के सामने अँधेरा छा जाना तथा मूर्छा आ जाने से नीचे गिर पड़ना । स्मरणशक्ति का हास होना । देखे हुए स्वप्न की याद न आना । रखी हुई वस्तु का स्मरण न होना और कंठ की हुई कविता या पाठ भी भूल जाना और मानसिक दुर्बलता का बढ़ जाना ।

(22) चित्त का अत्यन्त चंचल, दुर्बल व पापी बनना और कोई भी प्रतिज्ञा पूरी न कर सकना तथा सब काम अधूरे ही करके छोड़ देना । एक भी अच्छा काम पूर्ण न करना परन्तु कुकर्म प्रयत्नपूर्वक पूरा करना । गिरगिट की तरह सदा विचार या निश्चय बदलते रहना और सदा मन मलीन व अपवित्र बने रहना ।

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

(24) क्षण ही रुष्ट व क्षण ही तुष्ट होना ।

(25) माथे से, कमर से, मेरुदण्ड में और छाती में बार-बार दर्द उत्पन्न होना ।

(26) दाँत के मसूड़े फूलना, मुख से महान् दुर्गन्धि का आना तथा शरीर से भी बदबू निकलना । वीर्यवान के शरीर से सुगन्धि निकलती है । अतः दाँत को बिल्कुल साफ रखना चाहिए ।

(27) मेरुदंड का झुक जाना, फिर हर समय झुककर बैठना ।

(28) वृषण की वृद्धि होना तथा उनका लटक जाना ।

(29) आवाज़ की कोमलता नष्ट होना, आवाज़ मोटा रूखा अप्रिय बन जाना ।

(30) छाती का दुर्भंग हो जाना अर्थात् छाती पर का अंतर गहरा और विस्तृत बन जाना और छाती की हड्डियाँ दिखना ।

(31) नेत्र रूपी चन्द्र-सूर्य को ग्रहण लगना । नाक के कोने प्रथम कालिमा छाती है, फिर बढ़ते-बढ़ते आँखों के चतुर्दिक ग्रहण लग जाता है, अर्थात् चारों ओर से नेत्र काले पड़ जाते हैं । यह अत्यन्त वीर्यनाश का बड़ा भयानक और भीषण चिह्न है ।

(32) किसी बात में कामयाबी न होना तथा सर्वत्र निन्दित अपमानित बनना, यह वीर्यनाश की पूरी निशानी है । संतति सम्पत्ति का धीरे-धीरे नाश होना । अधर्म, व्यभिचार व पाप का बढ़ना, आयु का घट जाना, वेद शास्त्राज्ञाओं को कुछ भी न मानना और अपनी ही मनमानी करना, अर्थात् ‘विनाश काले विपरीत बुद्धि’ इस न्याय से सब उल्टी ही बात करना, यह गुलामी के खास चिह्न हैं । सम्पूर्ण अपयश, दुःख, गुलामी का कारण एकमात्र वीर्य का नाश ही है ।

(33) अन्त में कभी-कभी दुःख और पश्चाताप के मारे आत्म हत्या करने का विचार आना ।

## 8. हस्तमैथुन

हस्तमैथुन करना अपने हाथों से अपने शरीररूपी भवन की आधारशिला को हिलाना है, जान-बूझकर पतन के गड्ढे में कूदना है, सोच-समझकर मृत्यु की ओर पग बढ़ाना, अपने हाथ से अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना है । हस्तमैथुन की प्रवृत्ति के कारण निम्नलिखित हैं—

(1) यदि मूत्रेन्द्रिय की ठीक प्रकार से सफाई न की जाये तो उसमें खुजली होने लगती है और युवकों का हाथ उधर जाने लगता है, परिणामस्वरूप हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है । इस पातक से बचने के लिए हमारे गुरुकुलों के आचार्य बालक को उपदेश दिया करते थे— “हाथ से इन्द्रिय

स्पर्श मत करना ।'' कितना उच्च उपदेश था ।

(2) इन्द्रिय के ऊपर दबाव पड़ने से भी युवक इस आदत को सीख जाते हैं । उलटे लेटकर पड़ने से या उलटे लेटकर सोने से भी इन्द्रिय पर दबाव पड़ जाता है । दोनों टांगों के बीच में आने वाली सवारियों जैसे घोड़ा, ऊँट, साइकिल आदि पर चढ़ने से भी कभी-कभी हस्तमैथुन की प्रवृत्ति हो जाती है । इस विषय पर डॉक्टर अलबर्ट महोदय लिखते हैं—

घोड़े पर चढ़ना, सिलाई की मशीन को पैरों से चलाना, बाइसिकल दौड़ाना तथा रेलगाड़ी की सवारी से भी उत्तेजना हो जाती है और यह उत्तेजना ही आगे चलकर व्यक्ति को हस्तमैथुनकी ओर अग्रसर कर देती है ।

(3) भोजन भी उत्तेजना का एक मुख्य कारण है । भोजन का जीवन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है । हम जैसा अन्न खाते हैं हमारा मन वैसा ही बन जाता है मांस, मछली, अण्डा, लहसुन, प्याज, चटपटे मसाले, कटु और तीखे रसों का सेवन, चाय और कॉफी का प्रयोग करने वाला उत्तेजना से बच नहीं सकता ।

(4) वर्तमान स्कूल और कॉलिज भी वे स्थान हैं जहाँ पर सुकुमार बच्चों को लाकर उनका गला ही नहीं घोंटा जाता अपितु तड़पा-तड़पा कर मारा जाता है । अधिकांश बच्चों में हस्तमैथुन की प्रवृत्ति स्कूल में ही आरम्भ होती है । स्कूल के गन्दे वातावरण में गन्दे साथियों के साथ रहकर युवक इस दुष्प्रवृत्ति के शिकार हो जाते हैं ।

(5) सिनेमा, नाटक एवं स्वांग देखना, अश्लील चित्र देखना एवं पुस्तकें पढ़ना, बाज़ार में बिकने वाले अर्धनग्न और चीरहरण लीला जैसे अश्लील चित्रों को देखना, रूपवती सुन्दर नवयुवतियों को देखकर उन्हें स्मरण करना आदि कारणों से भी मन में उत्तेजना और कामुकता आती है, फलस्वरूप युवक हस्तमैथुन की ओर प्रवृत्त हो जाते हैं ।

हस्तमैथुन का परिणाम बड़ा भयंकर होता है जैसे किसी लकड़ी में घुन लग जाने से वह खोखली हो जाती है, इसी प्रकार हस्तमैथुन से शरीर जर्जर हो जाता है, शक्ति क्षीण हो जाती है । इन्द्रिय की नसें ढीली पड़ जाती है । वीर्य

स्खलित होने लगता है और फिर स्वप्नदोष भयंकर रूप धारण कर लेता है । वीर्यक्षय से जवानी में ही बुढ़ापे का अनुभव होने लगता है ।

हस्तमैथुन से इन्द्रिय की निर्बलता, दृष्टि की कमी, सिर में दर्द, कमर, हाथ, पैर और जोड़ों में दर्द, आँखों के आगे अँधेरा छा जाना, कब्ज, बुद्धिनाश, स्वप्नदोष और प्रमेह जैसी भयंकर व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं । सिर के बाल असमय में ही सफेद हो जाते और झड़ने लगते हैं । शरीर पीला, कान्तिहीन, रोगी और दुर्बल हो जाता है । ऐसे लोगों की स्त्रियाँ भी व्यभिचारिणी बन जाती हैं । शरीर के ऊपर भी इसका भयंकर प्रभाव होता है । बार-बार वीर्य निकलने से शरीर को भारी धक्का पहुँचता है, हृदय कमजोर हो जाता है । व्यक्ति नपुंसक और भीरु बन जाता है । लोगों के सामने जाने में भयभीत होता और शर्माता है ।

हस्तमैथुन से प्रवाहिका नाली में जलन होने लगती है । बहुमूत्र की बीमारी लग जाती है । सोते-सोते स्वप्नदोष होने लगता है । कुछ काल तक निरन्तर हस्तमैथुन करने से इन्द्रिय शिथिल पड़ जाती है, फिर मैथुन से भी उसमें उत्तेजना नहीं आती । अण्डकोषों पर दबाव पड़ने से उनमें भी दर्द रहने लग जाता है । हस्तमैथुन से इन्द्रिय आगे से मोटी हो जाती है और पीछे से पतली । उसकी उत्पादक शक्ति समाप्त हो जाती है । बहुत से व्यक्तियों की इन्द्रियों पर फोड़े-फुंसी निकल आते हैं । हस्त-मैथुन से हाथ में भी दुर्गंध आने लगती है ।

रासायनिक परीक्षणों से ज्ञात हुआ है कि वीर्य में कैल्शियम और फासफोरस बहुत अधिक मात्रा में होता है । जीवन के संचालन के लिए इन दोनों का होना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है । हस्तमैथुन से वीर्यनाश होकर शरीर निर्बल एवं निस्तेज होता है । हस्तमैथुन करने वाले पागल हो जाते हैं । अस्पतालों में बहुत से पगलों को हस्तमैथुन करते पाया गया है और यही उनके पागलपन का कारण है । हस्तमैथुन करने वालों को तपेदिक जैसा भयंकर रोग भी हो जाता है । यह बीमारी बहुत भयंकर है । एक बारी इसके चंगुल में फंसकर फिर निकलना अत्यन्त कठिन हैं डॉक्टरों, वैद्यों और हकीमों ने इस विषय में अत्यन्त लोमहर्षक एवं दिल दहला देने वाले तथ्य प्रकट किये

हैं । उनकी सम्मतियाँ कॉलेजों को कंपा देने वाली हैं ।

शुक्रकीट नया जीवन उत्पन्न कर सकते हैं । प्रिय युवको ! तनिक सोचो, जिन शुक्रकीटों को हस्तमैथुन से बाहर निकाल दिया जाता है, यदि ये शरीर के भीतर ही रहे तो क्या ये मनुष्य में शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक नवजीवन का संचार नहीं कर सकते ?

जिस रज और वीर्य की रक्षा से बड़े-बड़े वैज्ञानिक, ज्ञानी, विद्वान्, योगी और तर्क-शास्त्री उत्पन्न किये जा सकते हैं, उस अमूल्य निधि को गन्दी नालियों में बहाया जाता है, देश के लिए इससे अधिक शोचनीय बात क्या हो सकती है ? नौजवानों ! सावधान, इस भयंकर भूल से बचो । हस्तमैथुन से बचने के लिए निम्नलिखित बातों पर आचरण कीजिये—

(1) इस कुप्रवृत्ति से बचने के लिए संकल्प-शुद्धि सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है । मन को बलवान् बना, प्रभु को साक्षी कर प्रतिज्ञा करो कि अब से यह कार्य कभी नहीं करूँगा । यदि आपने अपना सत्यानाश किया है या करते हैं तो आज ही से, नहीं, अभी से यह दृढ़ प्रतिज्ञा लो—“अब यह कुकृत्य कभी नहीं करूँगा ।” सावधान ! मन को ढीला मत होने दीजिये । यदि आप टालमटोल करते रहे तो फिर बचना कठिन हो जायेगा । क्योंकि अभी नहीं तो कभी नहीं । अपने संकल्पों को शुद्ध बनाकर मन को दृढ़ बनाओ । प्रतिदिन अपनी प्रतिज्ञा का ध्यान करते रहो, प्रभु से बल और शक्ति के लिए प्रतिदिन प्रार्थना करते रहो, फिर आप इस कुकर्म से बचे रहेंगे ।

कुछ लोगों ने लिखा है कि यह आदत एक बार पड़ जाये तो छूटती नहीं, जीवनभर साथ लगी रहती है, परन्तु यह बात सर्वथा झूठ है । ऐसे विचारों को पढ़कर बहुत से युवक तो जीवन से ही निराश हो जाते हैं और जीवन से तंग आकर आत्महत्या करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं, परन्तु इतना निराश होने की आवश्यकता नहीं है । अनेक युवकों ने इस आदत को छोड़ दिया । उनका स्वास्थ्य ठीक हो गया । विवाह हुआ, बच्चे हुए और दीर्घ जीवन भी पाया । किसी भी आदत का छूटना कठिन अवश्य है परन्तु असम्भव नहीं । कवि के शब्दों में —

**बनी जो चीज़ है इस खाक से वह टूट जाती है ।**

**करो कोशिश कमर कसकर, पड़ी लत छूट जाती है । ।**

नवयुवको ! निराश और हताश होने की आवश्यकता नहीं । अपने विचारों में परिवर्तन कीजिये, आप इस बला से छूट सकते हैं । विचारों में बड़ी शक्ति है । एक कवि ने कहा है—

**गिरते हैं जब ख्याल तो गिरता है आदमी ।**

**जिसने इन्हें संभाल लिया वो संभल गया । ।**

(2) उत्तेजक पदार्थों का सेवन एकदम छोड़ दीजिये । भंग, शराब, बीड़ी, सिगरेट आदि का भूलकर भी प्रयोग मत कीजिये । चाय और कॉफी से परहेज कीजिये । चाय की अपेक्षा गर्म पानी अधिक लाभदायक है । आर्य जगत् के प्रसिद्ध विद्वान् स्व. पं. रामचन्द्र देहलवी शास्त्रार्थ-महारथी के शब्दों में चाय— it is neither milk nor water both are spoiled. यह न दूध है और न पानी, दोनों को ही बिगाड़ दिया गया है । चाय के साथ ही बहुत अधिक गर्म पदार्थों को भी तिलांजलि दीजिये ।

(3) भोजन पर विशेष ध्यान दीजिये । भोजन शुद्ध-पवित्र एवं सात्विक होना चाहिए । मिर्च-मसालों का कम-से-कम प्रयोग कीजिये । यदि सर्वथा छोड़ दें तो बहुत अच्छा है । इससे लाभ ही होगा, हानि नहीं ।

(4) अश्लील फिल्में देखना, नाटक और अश्लील स्वांगों में जाना छोड़िये । अश्लील उपन्यास भूलकर भी मत पढ़िये ।

(5) मूत्रेन्द्रिय की त्वचा को हटाकर उसे प्रतिदिन साफ कीजिये ।

## 9. स्वप्नदोष

स्वप्नदोष एक मानसिक व्याधि है । स्वप्नदोष का अर्थ है सोते हुए वीर्य का निकल जाना । स्वप्नदोष मास में एक बार हो अथवा सप्ताह में एक बार, यह स्वास्थ्य के लिए घातक है । निरन्तर स्वप्नदोष होने से शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है, मस्तिष्क में चक्कर आने लगते हैं, पढ़ाई में मन नहीं लगता और व्यक्ति जीवन से ऊब जाता है ।

स्वप्नदोष क्यों होता है ? कुसंगति से रहकर हस्तमैथुन आदि की गन्दी आदत के कारण तो स्वप्नदोष होता ही है, इसके अतिरिक्त भी स्वप्नदोष के

अनेक कारण हैं। रात को सोते-सोते यदि उत्तेजना के विचार मन में आते हैं, जिन अश्लील उपन्यासों को पढ़ते हैं, जिन युवतियों को घूर-घूरकर देखते हैं, जिनसे एकान्त में वार्तालाप करते हैं, उनसे सम्बन्धित कोई कामुक स्वप्न आता है तो वीर्यपात हो जाता है। स्वप्नदोष होते ही आँखें खुल जाती हैं। तब अत्यन्त आत्म-ग्लानि और लज्जा का अनुभव होता है। स्वप्नदोष के कुछ अन्य कारण निम्नलिखित हैं।

(1) **भोजन** – चाट-पकौड़ी, गोलगप्पे आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन, चाय, कॉफी आदि गर्म पेयों का पान, बाजारी मिठाइयों का प्रयोग—इन सबके कारण स्वप्नदोष होने लगता है। कारण को हटा दो, कार्य स्वयं हट जायेगा। पेट को ठूस-ठूसकर मत भरो। बकरी की भाँति हर समय मुँह न चलाते रहो। दिन में दो बार से अधिक भोजन मत करो। हितकारी पदार्थों का ही सेवन करो। रात्रि का भोजन हल्का और सोने से तीन घंटे पूर्व खा लेना चाहिये। भोजन में खट्टे पदार्थ, गर्म मसाले और लाल मिर्च आदि का प्रयोग मत करो। मांस, मछली और अण्डों का सेवन भी हानिकारक है।

(2) **वेगों को रोकना** – मल-मूत्रादि के वेगों को रोकने से भी स्वप्नदोष हो जाता है। मल और मूत्र के संचय से वीर्यकोश पर दबाव पड़ता है और स्वप्नदोष हो जाता है, अतः वेगों को रोकना नहीं चाहिये। रात्रि को सोने से पूर्व लघुशंका अवश्य कर लेनी चाहिये। मुँह-हाथ और पाँव धोकर सोयें। रात्रि में सोते समय यदि पेशाब जाने की इच्छा हो तो अवश्य कर लेना चाहिये, आलस्य नहीं करना चाहिये। अल्पाहार करें। यदि शौच जाने की इच्छा हो तो अवश्य निवृत्त हो लें। यह मत सोचिये कि लोग क्या कहेंगे।

(3) **हस्तमैथुन और अति-मैथुन** – जो लोग हस्तमैथुन या अतिमैथुन के आदी हो जाते हैं, इस आदत को छोड़ने पर उन्हें स्वप्नदोष होने लग जाता है, अतः स्वप्नदोष से बचने के अभिलाषियों को इनसे बचना चाहिये।

(4) **निर्बलता** – कमजोरी के कारण भी स्वप्नदोष होने लगता है। पौष्टिक, शुद्ध, सात्विक भोजन और नियमित व्यायाम से निर्बलता दूर हो सकती है। संसार के बढ़िया टॉनिकों से भी इतना लाभ नहीं होता जितना लाभ ब्रह्मचर्य के सेवन से होता है। सदाचार सबसे उत्तम रसायन है।

(5) नियत समय पर सोना और जागना – रात्रि में दस बजे शयन कीजिये और प्रातः चार बजे शय्या त्याग दीजिये । आँख खुलने पर खाट पर मत लेटे रहिये । करवटें बदलना छोड़कर खड़े हो जाइये । यदि शरीर को खूब थकाकर सोया जाय और प्रातःकाल निद्रा टूटते ही शय्या छोड़ दी जाये तो स्वप्नदोष का भय बहुत हद तक दूर हो जाता है ।

उत्तम पुस्तकें पढ़ते हुए सो जाना चाहिये । प्रेम-भरे नाटक, उपन्यास और कहानियाँ न पढ़ो । नग्न और अर्धनग्न तस्वीरें न देखो । इत्र और फुलेल का सेवन मत करो । कब्ज मत रहने दो ।

**घबराइये मत** – स्वप्नदोष होना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है परन्तु इससे घबराना नहीं चाहिये । घबराने से यह दूर होने की अपेक्षा अधिक बढ़ेगा, अतः भयभीत मत होओ । निराश ओर हताश मत होवो । यदि तुम गिर गये तो उठ तो सकते हो । सूर्य उदय होने पर लाल होता है और जब अस्त होने लगता है तब भी लाल होता है । एक व्यक्ति पूछता है— तू प्रातः भी लाल होता है और सायंकाल भी लाल होता है । तू डूब रहा है, फिर भी तुझे दुःख नहीं होता । सूर्य उत्तर देता है—“मेरा यह डूबना, डूबने के लिए नहीं, फिर उदय होने के लिए है । रात्रि के दस घंटे व्यतीत होने पर मैं फिर आऊँगा ।” ब्रह्मचर्य-पालन के इच्छुको ! आपमें भी यही भावना होनी चाहिये । ऐसी दृढ़, शुद्ध, पवित्र एवं उच्च भावना से आप स्वप्नदोष से बच पायेंगे ।

कुछ नवयुवक सोचते हैं कि वीर्य को तो निकलना ही है, फिर हस्तमैथुन के द्वारा ही उसे निकालकर आनन्द क्यों न लिया जाये । यह एक बड़ी भारी भूल है । स्वप्न-विज्ञानवेत्ताओं के अनुसार बड़े-से-बड़ा स्वप्न पाँच सैकण्ड में समाप्त हो जाता है और स्वप्नदोष स्वप्न के समय ही हो जाता है, किन्तु मैथुन या व्यभिचार में पर्याप्त समय लगता है । स्वप्नदोष में तो जो वीर्य शरीर का अंग नहीं बनता वही निकलता है, परन्तु विषयभोग में सारे शरीर में एक भयंकर धक्का लगता है और वह वीर्य जो शरीर का अंग बन चुका होता है पिघलकर और पतला होकर शरीर से बाहर निकल जाता है । अतः इस भ्रम में न पड़कर वीर्य की रक्षा करो ।

औषधियों के सेवन से स्वप्नदोष दूर नहीं होता, कुछ देर के लिए दब सकता है। अतः स्वप्नदोष से बचने के लिए प्राकृतिक नियमों का ही सहारा लें। चूँकि आजकल औषधियाँ दी जाती हैं—

(1) जिनको कब्ज रहता हो वे कब्ज न रहने दें। इसके लिए झंडू नित्यम् की एक गोली रात को सोने से पूर्व पानी से ले लें। यह 100% अनुभूत है।

(2) चन्द्रप्रभावटी की गोलियाँ बाज़ार में बनी हुई मिल जाती हैं। किसी भी विश्वसनीय फार्मसी की ले सकते हैं। इसकी दो गोली प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करने से प्रमेह और स्वप्नदोष दूर होता है।

(3) स्वप्नदोष को दूर भगाने के लिए बंगभस्म भी बहुत लाभदायक है। कहते हैं कि जिस प्रकार घोड़े के लिए 'तंग' होता है उसी प्रकार मनुष्य के लिए बंगभस्म दो रत्ती मलाई के साथ रात को सोते समय लेनी चाहिये। अनुभूत है।

(4) आंवला रसायन है। ब्रह्मचर्य के लिये अत्यन्त उपयोगी है। प्रतिदिन एक बनारसी आंवले का सेवन करें। खाने से पूर्व आंवले को धो लें। एक सप्ताह के सेवन से ही इसका चमत्कारिक लाभ पता लगने लगता है।

## 10. विवाह और मैथुन

बहुत से युवक पर स्त्री-संग को तो व्यभिचार समझते हैं परन्तु स्व-स्त्री के साथ अनियमित एवं अधिक सम्भोग में वे कोई बुराई नहीं समझते। परन्तु यह भारी भूल है। अपनी पत्नी के साथ सहवास पाप नहीं है परन्तु वीर्य की हानि तो होती ही है।

**आग आग सब एक है हाथ दिये जल जाये।**

**नार पराई आपनी भोगे ते दुःख पाये।।**

अपनी पत्नी के साथ भी अधिक मैथुन हानिकर है। इस वीर्य की जितनी रक्षा की जाये उतना ही लाभ है। वीर्यरक्षा से मस्तिष्क उर्वर, हृदय प्रफुल्लित और मुखमण्डल प्रसन्न रहेगा। स्त्री बच्चा पैदा करने की मशीन

नहीं है और न ही वह पाश्विक भोग का साधन है । विवाह तो एक अत्यन्त शुद्ध एवं पवित्र सम्बन्ध है ।

**विवाहो न विलासार्थः प्रजाय एव केवलम् ।**

**तेजो बुद्धिबलध्वंसो विलासात् प्रभवेत्खलु । ।**

विवाह विलास के लिए नहीं है अपितु योग्य प्रजा की उत्पत्ति के लिए है । विलास से तेज, बुद्धि और बल का निश्चय ही नाश हो जाता है । अतः प्रत्येक युवक को, युवक को ही नहीं प्रत्येक गृहस्थ को ऋतुकालगामी होना चाहिये । गर्भ स्थापित हो जाने के पश्चात् स्त्री-प्रसंग से गर्भ-वृद्धि में बाधा होती है, अतः ऋतुकालगामी बनो । ऋतुकाल को छोड़कर और किसी दिन पति-पत्नी को एक बिस्तर पर नहीं सोना चाहिये । गांधी जी लिखते हैं—

**स्त्री पुरुष अलग-अलग बिछौने ही न रखें बल्कि अलग-अलग कमरे में सोयें ।**

स्त्री और पुरुष का सहवास केवल सन्तानोत्पत्ति के लिए होना चाहिए, काम-तृप्ति के लिए नहीं । सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त स्त्री-प्रसंग प्रभु की दृष्टि में अन्याय और मानवता के प्रति अपराध है और साथ ही महान् मूर्खता भी । जान-बूझकर भोग-विलास में वीर्य को नष्ट करने तथा शरीर के सत्त्व को निचोड़ने से बढ़कर और क्या मूर्खता हो सकती है ? जिस वीर्य से शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक शक्ति बढ़ती है उसका विषय-भोग में दुरुपयोग करना भयंकर मूर्खता नहीं तो और क्या है ?

**योगेश्वर श्रीकृष्ण एकपत्नीव्रती थे । उन्होंने 12 वर्ष तक कठोर ब्रह्मचर्य का पालन कर प्रद्युम्न नामक पुत्र को प्राप्त किया था जो रंग, रूप, बल, तेज, बुद्धि आदि गुणों में श्रीकृष्ण के ही अनुरूप था । ऐ श्री कृष्ण के उपासको ! श्री कृष्ण के जीवन से शिक्षा लो और ऋतुकालगामी बनो ।**

मर्यादा-पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी विवाह के पश्चात् 12 वर्ष तक राजमहलों में रहे । फिर 14 वर्षों तक सीताजी के साथ वनों में भ्रमण करते रहे । दोनों ने पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन किया । ओ राम की पूजा करने वालो ! श्री राम के गुणों को अपने जीवन में धारण करो । ब्रह्मचर्यपालन करते हुए केवल ऋतुकाल में और वह भी केवल सन्तान-प्राप्ति के लिए सहवास करो ।

शिव जी महाराज अपने ब्रह्मचर्य की दृढ़ता के लिए तप कर रहे थे । जब कामदेव ने उन्हें पीड़ित किया तो उन्हें क्रोध आ गया और उन्होंने अपना तीसरा नेत्र खोल दिया । महाकवि कालिदास ने उस अवस्था का चित्रण यूँ किया है—

**क्रोधं प्रभं ! संहर संहरेति यावद् गिरः खे महतां चरन्ति ।  
तावत्स वह्निर्भवनेत्रजन्मा भस्मावशेषं मदनं चकार । ।**

कुमारसंभव 4-72

हे प्रभो ! अपने क्रोध को शान्त कीजिए, शान्त कीजिये—ये शब्द आकाश में गूँजते ही थे कि शिवजी के उस नेत्र से उत्पन्न अग्नि ने कामदेव को जलाकर भस्म कर दिया ।

ओ शिव के पुजारियो ! शिवजी की भाँति काम-विजयी बनो । प्रातःकाल शिव के मन्दिर में जाकर शिवलिंग पर जल चढ़ाना शिव की पूजा नहीं है, यह तो आत्म-वंचना है ।

प्रश्न हो सकता है कि यदि एक बार के सहवास से गर्भ स्थापित न हो तो क्या करें ? इसका उत्तर यह है कि जब स्त्री और पुरुष ठीक रूप से ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं तो फिर पुरुष अमोघवीर्य हो जाता है । उनका मिलन व्यर्थ जा ही नहीं सकता । फिर भी यदि गर्भ स्थापित न हो तो एक मास में एक बार ऋतुकाल के समय स्त्री-पुरुष का सहवास करना चाहिये ।

विवाह के पश्चात् युवक समझते हैं कि हमें विषय-भोग का पासपोर्ट मिल गया है । अतः आरम्भ में वे स्त्री-सहवास में ही लीन रहते हैं, इसी को सच्चा प्रेम और जीवन का उद्देश्य समझते हैं, परन्तु यह भयंकर भूल है । ओ नवविवाहित दम्पति ! सावधान ! अधिक सम्भोग अनुचित है, इससे आपको सुख, शान्ति और बल की प्राप्ति नहीं होगी । इसे सच्चा प्रेम समझना मूर्खता है । इससे शरीर और आत्मा दोनों का पतन होता है । इच्छा न होने पर भी पत्नी के साथ सहवास करना हस्तमैथुन के समान घातक है, अपितु उससे भी भयंकर है । हस्तमैथुन के द्वारा तो व्यक्ति अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मारता है, अपना ही सत्यानाश करता है, लेकिन पत्नी-व्यभिचार में पुरुष स्त्री को भी बर्बाद करता है । स्त्री पुरुष के रज-वीर्य में 70,80,00,256 जीवाणु होते हैं

जिनमें से केवल एक ही उत्पन्न होता है। शरीर में रहने से ये जीवाणु शरीर को अत्यन्त बलवान् और ओजस्वी बनाते हैं।

एक दिन एक युवक अपनी धर्मपत्नी के साथ एक वैद्य के पास आया। अपनी धर्मपत्नी की परीक्षा कराई। स्त्री को जुकाम और खाँसी की शिकायत थी, मन्द-मन्द ज्वर भी रहता था। नवयुवक ने बताया कि उसकी पत्नी को यह बीमारी लगभग 3 वर्ष से है। वैद्य जी ने पूछा—“आपका विवाह कब हुआ था?” युवक ने कहा, “चार वर्ष पूर्व।” वैद्य जी ने कहा मेरा विचार है कि यह रोग भी इतना ही पुराना है। स्त्री ने यह बात स्वीकार की। वैद्य जी उस युवक को एक दूसरे कमरे में लाये। उन्होंने युवक से कहा कि इसकी बीमारी का कारण तुम हो। तुम अधिक स्त्री-सहवास करते हो और वह भी भोजन के ठीक पश्चात्। तुम्हारे अत्याचार का फल वह भोग रही है। यह है अधिक स्त्री-सहवास का परिणाम।

अति स्त्री-प्रसंग से बचने का सीधा-सादा उपाय यह है कि स्त्री को काम-तृप्ति का साधन न समझा जाये। स्त्री को पशु न समझकर उसे मानव समझा जाये। हमारी ही भाँति उसकी भी कुछ इच्छाएँ हैं, यदि इस रहस्यको हृदयंगम कर लिया जाये तो पत्नी-व्यभिचार से बचा जा सकता है।

कुछ लोगों का विचार है कि यदि सहवास के पश्चात् गर्म-गर्म दूध, बादाम आदि डालकर पिया जाये तो जो कमजोरी आती है वह दूर हो जाती है। आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार सहवास के पश्चात् दूध का प्रयोग उपयोगी है, परन्तु एक गिलास दूध पीने से इतना वीर्य कहाँ बनता है जितना वीर्य एक बार के सहवास में समाप्त हो जाता है। एक मन भोजन से एक तोला शुद्ध वीर्य बनता है। एक बार के सहवास में एक मास की कमाई नष्ट हो जाती है। एक गिलास दूध से यह कमी कैसे पूरी हो सकती है? सावधान! विषय-वासना की तृप्ति के लिए इस अमूल्य पदार्थ को नष्ट मत कीजिए। अधिक सम्भोग से क्या होता है, इस सम्बन्ध में सुश्रुत में लिखा है—

अति मैथुन से शूल, खाँसी, ज्वर, श्वास, दुर्बलता, रोग, पीलिया, तपेदिक आदि भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। जो लोग संयम से रहते हैं उन पर वृद्धावस्था का आक्रमण देर से और मन्द होता है। उनका शरीर स्वस्थ और बलयुक्त होता है, उनकी मांस-पेशियाँ सुगठित और पुष्ट होती हैं।

अधिक विषयासक्ति से स्त्रियों को प्रदर रोग हो जाता है और कभी-कभी गर्भपात भी हो जाता है ।

प्रायः लोग ब्रह्मचर्यमहिमा तो जानते हैं परन्तु वे समझते हैं कि ये सिद्धान्त केवल अविवाहित लड़के-लड़कियों के लिए है; विवाहित स्त्री-पुरुष इससे मुक्त हैं । यह एक भूल है । महर्षि दयानन्द ने इस भूल को दूर करने के लिए लिखा है—

जब गर्भ स्थिति का निश्चय हो जाये तब से एक वर्ष पर्यन्त स्त्री-पुरुष का समागम कभी न होना चाहिये क्योंकि ऐसा होने से सन्तान उत्तम और पुनः दूसरा सन्तान भी वैसा ही होता है । अन्यथा वीर्य व्यर्थ जाता, दोनों की आयु घट जाती और अनेक प्रकार के रोग होते हैं ।

सत्यार्थप्रकाश, चतुर्थसमुल्लास

इस सम्बन्ध में हम एक घटना लिखने का लोभ संवरण नहीं कर सकते । यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात से एक बार किसी ने पूछा—“स्त्री-प्रसंग कितनी बार करना चाहिये ?”

सुकरात ने उत्तर दिया—“जीवन में केवल एक बार और वह भी विषय-भोग के लिए नहीं अपितु वंश चलाने के लिए ।”

उस व्यक्ति ने पुनः पूछा, “यदि इतना संयम न हो सके तो क्या करना चाहिये ?”

सुकरात ने कहा—“यदि इतना नहीं हो सकता तो वर्ष में एक बार ।

“इससे भी तृप्ति न हो तो ?” उस व्यक्ति ने पूछा ।

“मास में एक बार” सुकरात ने उत्तर दिया ।

“यदि इससे भी शान्ति न हो तो ?” उस व्यक्ति ने पुनः पूछा ।

इस पर सुकरात ने जो उत्तर दिया वह स्वर्ण-अक्षरों में लिखने योग्य है । उन्होंने कहा—“ऐसे विषयी व्यक्ति को कफ़न अपने पास लाकर रख लेना चाहिये और कब्र खुदवाकर तैयार रखनी चाहिये फिर जितनी बार इच्छा हो उतनी बार विषय भोग कर सकता है ।

## 11. पर-स्त्री-गमन

विवाह होने से पूर्व या विवाह के पश्चात् परस्त्रीगमन वेश्यावृत्ति-व्यभिचार कहलाता है। धर्मशास्त्रों में इसकी निन्दा की गई है। महर्षि मनु कहते हैं—

न हीदृशमनायुष्यं लोके किंचन विद्यते ।

यादृशं पुरुषस्येह परदारोपसेवनम् । ।

मनु. 4/134

पर-स्त्री-गमन के समान मनुष्य की आयु को कम करने वाला संसार में और कोई कर्म नहीं है।

अपनी स्त्री के अतिरिक्त अन्य स्त्रियों अर्थात् वेश्याओं के साथ सहवास महान् शोषण करने वाला है। यह भयंकर पाप है। इससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। वेश्याओं के भी हृदय होता है। वे प्रत्येक व्यक्ति के साथ सहवास नहीं करना चाहतीं। परन्तु धन के लोभ में वे दिन-रात में अनेक व्यक्तियों को अपने पास में आने देती हैं। इस घृणायुक्त संसर्ग के कारण उनके गुप्त अंगों में विष व्याप्त हो जाता है। अतः जो व्यक्ति उनके साथ सहवास करेगा उस पर विष का प्रभाव पड़े बिना नहीं रह सकता।

प्रो. यरनौस्की के अनुसार एक वेश्या ने दस मास में 300 पुरुषों को उपदंश से पीड़ित किया। और ये रोग एक पीढ़ी तक ही सीमित नहीं रहते अपितु कई पीढ़ियों तक चलते हैं। वेश्याओं की ओर पग बढ़ाने वालो, रुको ! तनिक सोचो ! एक तो आप अपने धन का नाश करते हो, दूसरे शरीर की अमूल्य निधि वीर्य को नष्ट करते हो और परिणामस्वरूप भयंकर व्याधियों को घर में लाते हो। क्या इसे बुद्धिमानी कहा जा सकता है? पर-स्त्री-गमन महामूर्खता है।

वेश्या-गमन आदि व्यभिचार करने वालों को उपदेश देते हुए महर्षि दयानन्द के शब्दों में—

परन्तु वे मूर्ख नहीं सोचते कि पल्ले का रुपया खर्च कर अपने अमूल्य वीर्य को खर्च कर डालते हैं। यह व्यापार किस प्रकार का है? क्या ऐसा व्यापार करने वाला महामूर्ख नहीं है? वह अवश्य ही मूर्ख है।

व्याख्यान मंजरी

वीर्य के मूल्य को समझो और इस कुकर्म से बचो !

## 12. ब्रह्मचारी के कर्तव्य

महर्षि दयानन्द कृत ‘संस्कारविधि’ में विभिन्न निम्नलिखित 22 कर्तव्यों का विधान है। इनमें से 17 कर्तव्य तो पूर्वाचार्यों द्वारा ब्रह्मचारी के लिये शास्त्रों में वर्णित है और शेष 5 कर्तव्यों का उल्लेख स्वयं महर्षि दयानन्द जी ने किया है।

- (1) आज से आपको ब्रह्मचारी रहना है।
- (2) शुभ कर्मों को करना है।
- (3) शुद्ध जल का पान करना है।
- (4) दिन में सोना नहीं है।
- (5) आचार्य के अधीन रहकर वेद का गंभीराध्ययन करना है।
- (6) एक-एक वेद के लिए 12-12 वर्ष तक ब्रह्मचर्यव्रत धारण करना।
- (7) क्रोध एवं मिथ्याभाषण का परित्याग।
- (8) धर्माचरण में आचार्य के अधीन रहना।
- (9) अत्यधिक स्नान, भोजन, निद्रा, जागरण लोभ, मोह, भय, शोक आदि का परित्याग।
- (10) पलंग आदि पर न सोना।
- (11) अष्ट मैथुन का परित्याग।
- (12) नृत्य, गीत, वाद्य, गंध और अंजन का परित्याग।
- (13) मांस, मद्य और रुखा आहार का परित्याग।
- (14) हजामत का त्याग।
- (15) बैल, घोड़ा, हाथी, ऊँट आदि की सवारी का परित्याग।
- (16) ग्राम में निवास करना जूता और छता का परित्याग।
- (17) मेखला, दंड को धारण करना आदि।

इसी विषय में महर्षि दयानन्द जी ने ब्रह्मचारी के लिये 5 और

निम्नलिखित कर्तव्यों का उल्लेख ‘संस्कारविधि’ में किया ।

- (1) प्रतिदिन रात के अंतिम प्रहर में जागकर आवश्यक शौचादि कार्य करके नित्यकर्म विधान और योगाभ्यास करना ।
- (2) लघुशंका के बिना उपस्थेन्द्रिय का स्पर्श न करना और वीर्यरक्षा करते हुए उध्वरिता बनना ।
- (3) सभ्य, सुशील एवं मितभाषी बनना ।
- (4) नित्य ही युक्त आहार, विहार का सेवन करते हुए विद्योपार्जन के लिये यत्नशील रहना ।
- (5) तैलादि से अंग मर्दन-उबटन लगाना, अतिशीत व उष्ण भोजन, इमली, लालमिर्च, हरड़, नमक आदि द्रव्यों का परित्याग ।

### 13. ब्रह्मचर्य के मुख्य नियम

अब ब्रह्मचर्यव्रत के मुख्य नियमों का वर्णन अधोलिखित पंक्तियों में किया जाता है ।

(1) सुविचार – वीर्य रक्षा के लिए लक्ष्मण, हनुमान, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द को मुख्य आदर्श मानकर उनकी भाँति प्रत्येक स्त्री की ओर ‘मातृवत् परदारेषु’ अर्थात् परस्त्री में माता के समान भावना से पवित्र दृष्टि से देखना चाहिये । वस्तुतः किसी भी स्त्री की ओर आँख उठाकर न देखना ही पवित्र दृष्टि बनाये रखने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है । किसी कवि ने कितना सुन्दर लिखा है—

यद्यपि मात, भगिनिसुता, तऊ न बैठे पास ।

प्रबल हैं ये इन्द्रियाँ, करो न तुम विश्वास । ।

श्री इन्द्र वर्मा जी ने अपनी ‘ब्रह्मचर्यमहिमा’ नामक कविता में कितना सुन्दर लिखा है—

ब्रह्मचर्य नष्ट कर डाला, कैसा हुआ देश मतवाला ।

पवन पुत्र हनुमान बली ने कैसा बल दिखलाया था,

ब्रह्मचर्य के प्रताप से लंका को जाय जलाया था,  
रावण दल में अंगद का नहीं पैर टला था टला । ।

‘शक्ति’ खाय उठे लक्ष्मण जी कैसा युद्ध मचाया था,  
मेघनाद से शूरवीर को पल में मार गिराया था,  
रामायण को पढ़कर देखो है इतिहास निराला । । 2 । ।

परशुराम के भी कुठार का जग मशहूर फसाना है,  
बाल ब्रह्मचारी ‘भीष्म’ को जाने सभी जमाना है,  
काँपै था जग इनके डर से पड़ न जाये कहीं पाला । ।  
चालीस मन के पत्थर को रख छाती पे तुड़वाता था,  
लोहे की जंजीरों के वह टुकड़े मित्र उड़ाता था,  
राममूर्ति मोटर रोकै था, है प्रत्यक्ष हवाला । ।  
डेढ़ अरब के मुकाबिले में इकला ही वीर दहाड़ा था,  
जिसने आकर किया सामना पल में उसे पछाड़ा था,  
जिसका नाम सभी दुनियाँ में ‘दयानन्द’ ऋषि आला ।  
ब्रह्मचर्य को धारो भाइये ये इक दवा अनूठी है,  
मुर्दे से जिन्दा करने की यह संजीवनी बूटी है,  
‘इन्द्र’ कहै कमजोरी को अब दे दो देश निकाला ।

ऋष्यमूक पर्वत पर जब श्री सीता देवी के गहने श्री लक्ष्मण जी के समक्ष  
पहचान के लिए रखे गये तब श्री लक्ष्मण जी क्या उत्तम उत्तर देते हैं—

नाहं जानामि केयूरे नाहं जानामि कुण्डले ।

नूपुरे त्वाभि जानामि नित्य पादामि वन्तनात । —वाल्मीकि रामायण

इन सब गहनों में केवल नूपुर ही मेरे पहिचान के हैं क्योंकि प्रतिदिन  
चरण-वंदन करते समय मैं सीता माता के चरणों को देखता था । इन कुण्डलों  
एवं अन्य गहनों को मैं नहीं पहचानता हूँ, क्योंकि मैंने कभी भी दृष्टि उठाकर  
ऊपर नहीं देखा । धन्य है लक्ष्मण की यह आदर्शचरित्र ।

किसी स्त्री की ओर आँख उठा कर न देखना ही पवित्र दृष्टि बनाये  
रखने का सर्वोत्कृष्ट मार्ग है । किसी स्त्री का ध्यान या स्मरण कदापि न करो ।

स्त्रियों के कोई अश्लील चित्र कभी न देखो, स्त्रियों की ओर देखना है तो मातृभाव से देखो। यदि किसी स्त्री का ध्यान आवे तो तत्काल अपने परमात्मा का तथा अपने माता-पिता का ध्यान करने लगे। अपनी माँ व ईश्वर को उस स्त्री में देखने लगे। कोई अंग प्रत्यंग स्मरण हो तो ‘उसी क्षण’ अपनी माँ के उसी अंग प्रत्यंग को उसमें स्थापित करो। निःसन्देह तुम्हें अपनी करनी पर अत्यंत लज्जा एवं घृणा प्राप्त होगी और तुम उस स्त्री का नाशकारी ध्यान करना ही छोड़ दोगे। यदि कोई स्त्री सामने आ जाये तो फौरन अपनी दृष्टि नीचे कर लो, दृष्टि ऊपर हरगिज न उठाओ और तत्काल मन में प्रभुनाम स्मरण अथवा ‘माँ, माँ, माँ इस महामंत्र का निरन्तर जप करने लग जाओ। निस्संदेह, तुम्हारी सम्पूर्ण पापमय वासनाएँ दग्ध हो जायेंगी और मन पूर्णतः पवित्र बना रहेगा। मन में पवित्र मातृभाव उत्पन्न होने लगेंगे।

मातृनाम पवित्र है, मातृनाम का जाप इतना श्रेष्ठ है कि कुविचार पास आ ही नहीं सकता। अथवा अनुभव कीजिएगा परम उद्धार होगा। यदि किसी स्त्री से बातचीत करने का प्रसंग ही आवे, तो बहुत कम बातचीत करो उन्हें ‘हे बहन’, ‘हे माँ’ आदि पवित्र नामों से सम्बोधित करो। परन्तु सदा दृष्टि को नीची बनाये रखने की बात कभी मत भूलो, इस बात को अपने हृदय-पट पर अंकित कर रखो। स्त्री-समाज में आवागमन सहसा न करो। स्त्रियों से एकान्त में बातचीत करना सर्वथा त्याग दो, क्योंकि वैसा करना स्त्री-पुरुषों दोनों के लिए हानिकारक है। जैसे भक्त वामन ने लिखा है—

**यद्यपि मात, भगिनी, सुता, तऊ न बैठे पास ।**

**प्रबल हैं ये इन्द्रियाँ, करो न तुम विश्वास ।।**

आदि शंकराचार्य कहते हैं—

**दोषेण तीबो विषयः कृष्ण सर्प विषादपि ।**

**विषं निहन्ति भोक्तारं चक्षु पाष्यहम् ।।**

—विवेक चूड़ामणि

काले सर्प के विष से भी बढ़कर विषय-जन्य विष अत्यन्त भयानक है। विष तो पी लेने पर मनुष्य मरता है परन्तु यह 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, वह दृगवत चढ़ि जाय ।

ज्ञान, ध्यान, बल धर्म को प्राण सहित खा जाय । ।

सारा संसार यदि आपको कंटकमय ही मालूम होता है तो स्वयं अपने पैरों में जूता डालकर बाहर निकलना ही आपकी बुद्धिमानी होगी । शिकायत करना निरी मूर्खता है । क्योंकि आप सारे संसार को निष्कंटक तो नहीं बना सकते और न उसे चमड़े से ही ढांक सकते हो । उसी प्रकार सम्पूर्ण जगत् को आप नारी रहित तो बना नहीं सकते । हाँ, अपनी पापमय दृष्टि को आप अवश्य पवित्र बना सकते हैं । इसी में आपकी बुद्धिमानी है और सद्गति भी । स्त्री जाति पर व्यर्थ कुत्सित् कटाक्ष करना निरी मूर्खता है । अतः दृष्टि को नीचे रखने से ही हम विषय के विष से बच सकते हैं । जब तब हम अपनी दृष्टि उठाकर किसी स्त्री पर नहीं डालेंगे तब तक हमारा ब्रह्मचर्य निःसन्देह अटूट बना रहता है, यह अनुभवसिद्ध बात है । आप भी इसका अवश्य अनुभव कीजिये, निस्सीम कल्याण होगा ।

एक बार शेष जी बीमार पड़े । बहुत दवा की, परन्तु आराम नहीं हुआ । अन्त में धन्वन्तरी जी ने शेष जी की आँखें बांधी और फिर दवा दी तब बहुत जल्दी ठीक हो गये । मित्रो ! शेष जी के नेत्र क्यों बांधे गये, जानते हो ? सुनो ! जब तक शेष जी के नेत्र खुले थे, तब तक अनेक नेत्रों से निकलने वाली विषमयी ज्वालाओं से सब औषधि विष बन जाती थी, अमृतबल्ली भी विषबल्ली बन जाती थी । जब नेत्र बांधे गये तभी दवा बनी रही और वे ठीक हो गये । इसी प्रकार जब हम अपनी विषयपूर्ण पापी दृष्टि को बंद अर्थात् नीची नहीं करेंगे तब तक सात जन्म में भी हमारा सुधार नहीं हो सकता । अतः चंचल चित्तवालों को पर-स्त्री की ओर देखना एकदम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग ही देना चाहिये । जो प्रण करके उसके अनुसार चलेगा, उसको अवश्य ही मेवा मिलेगा । उसका अवश्य ही उद्धार होगा और जो मोहवश परस्त्री की तरफ ताकेगा उसको उसका ही निर्मित पापरूपी पिशाच अवश्य ही खा डालेगा । विषय-दृष्टि को बन्द करने से किसी स्त्री की ओर बिल्कुल न ताकने से पापी से पापी मनुष्य का भी बहुत जल्द सुधार हो सकता है वह नीचे अर्थात् नम्र दृष्टि से ही ऊँचे से ऊँचा बन सकता है । जो गीध की तरह किसी स्त्री की ओर

गर्दन उठा कर या घूमा के ताकेगा वह फौरन नरक कुण्ड में जा गिरेगा । नीच पुरुष तो सती स्त्रियों की ओर भी पाप की दृष्टि से देखा करते हैं, भला ऐसे नारकीय पुरुषों का कैसे भला हो सकता है ? जैसे भक्त वामन लिखते हैं—

**चटक मटक नित कुमति बन, तकत चलत चहुँ ओर ।**

**वामन ऐसे अधम नर, पड़े नरक में घोर । ।**

(2) सादा रहन सहन — ब्रह्मचर्य के लिए व्यक्ति को ‘सरल जीवन एवं उच्च विचार’ के सिद्धांतानुसार अपना जीवन व्यतीत करना चाहिये क्योंकि सरलता स्वयं ही बड़प्पन का प्रतीक है । एक कवि के शब्दों में—

**जीवन के हैं दो ही सार ।**

**सादा जीवन उच्च विचार । ।**

वस्तुतः जितने भी महापुरुष हुये हैं, सब का रहन-सहन अत्यंत सादा था । अधिक सुख सुविधाओं एवं भोग की सामग्री से घिरे रहना मानो अपने को व्यभिचारी ही बनाना है, क्योंकि श्रृंगार से कामदेव का उदय होता है और विलासप्रियता से तन मन और धन तीनों ही नष्ट हो जाते हैं । इसी कारण रंग बिरंगे भड़कीले वस्त्र धारण करना, अपने हाथ व गले में मालायें पहनना, इत्र का प्रयोग करना, पान से मुँह लाल करना, ये सब ब्रह्मचर्य के लिए विष के समान हैं । अतः सजावट से बचकर ही अपने को बचाया जा सकता है । भोगविलास, नशीले पदार्थों से विरक्ति ही वीर्य रक्षा का सरल उपाय है । इस विषय में यह कहना सर्वथा सत्य है कि सादगी ही जीवन है और सजावट ही नाश है ।

ऐश आराम का चस्का ही व्यक्ति को धूल में मिला देता है । आरामतलब व्यक्ति को काम-रिपु पटक-पटक कर मारता है । यही कारण है कि गरीबों से धनी लोग विशेष कामी और दुःखी रहते हैं । नखरेबाजी से व्यक्ति आतिशबाजी की तरह बिल्कुल जल उठता है । गिलास में जैसे सर्वत्र मैल भरा होता है उसी प्रकार नखरेबाज स्त्री-पुरुषों में भी काम, क्रोध, अहंकारादि मल विशेष भरा रहता है । एक कवि के शब्दों में—

**भीतर सौं मैलो हियो, बाहर रूप अनेक ।**

**नारायण तासौं भलो, कौवा तन-मन एक । ।**

खुद 'न-खरा' शब्द ही व्यक्ति को खोटी चाल को साबित कर रहा है । विशेष सज-धज करना, ऊँचे-ऊँचे और रंग बिरंगे भड़कीले व कामोत्तेजक कपड़े पहनना अपने हाथ अपने गले में मालायें पहनना, अंग में बालों में सुगन्धित तेल, इत्र आदि लगाना, नेकटाई, कालर, रिस्टवाच से अपने को संवारना, बार-बार शीशे में सूरत देखना, पान से मुँह लाल करना, ये सब ब्रह्मचर्य के लिए काल समान हैं । परन्तु शोक की बात है कि कई माता-पिता अपने बच्चों को इन विषय प्रवृत्तिकर बातों में फँसा रहे हैं और इस प्रकार अपने बच्चों को बिगाड़ रहे हैं । भला ऐसे लोग विषय को कैसे जीत सकते हैं ? यदि हमारे इर्द-गिर्द शृंगारपूर्ण सामग्री 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 लिए होने पर जैसे बराबर झूठी ही भूख लगती है, वैसी ही विलासी वस्तुओं और व्यक्तियों से घिरे रहने पर मन में काम भी बराबर जाग उठता है ऐसा करना असंशयतः अपने ली मन को और भी बिगाड़ना है, आग में तेल डालना है और वास्तव में यह भी एक प्रकार का छिपा कुसंग है । अतः इन सब भोग-विलास की बातों से सदैव दूर रहो । सादा रहन-सहन ही ब्रह्मचर्य रक्षा का सहज उपाय है । सादगी ही जीवन है और सजावट ही नाश है, यह तत्त्वपूर्ण बात ध्यान में रखो ।

**(3) स्वाध्याय** – स्वाध्याय मानसिक उन्नति का सर्वोत्कृष्ट साधन है । जब कोई अपने से अधिक विकसित, अनुभवी विद्वानों के विचारों को मन से ग्रहण करता है, तब उसे मानसिकज्ञान की वृद्धि होती है । जिसमें ज्ञान प्राप्ति की आंतरिक आकांक्षा होती है, तो वह अपने बल से अपने परिश्रम से विद्वान् बन जाता है । स्वाध्याय ही एक ऐसा रस है जिसे पान करके व्यक्ति आत्मविभोर एवं आनन्दित हो जाता है ।

स्वाध्याय के मुख्य दो अर्थ हैं एक तो स्व+अध्याय अर्थात् आत्मचिन्तन और एक एक आत्मनिरीक्षण करना । विस्तृत अर्थों में इसका अभिप्राय यह है कि आत्मचिन्तन द्वारा अपनी वृत्तियों पर विजय एवं दैवी सम्पत्तियों का विकास हो । इसका दूसरा अर्थ आर्ष ग्रंथों का अध्ययन, मनन एवं चिन्तन करना जिनमें भक्ति, ज्ञान, वैराग्य एवं सदाचार का वर्णन हो । अतः आर्ष

ग्रंथों के अन्तर्गत वेद, उपनिषद्, गीता, सत्यार्थप्रकाश, ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका आदि ग्रंथ आते हैं । स्वामी सत्यानंद जी लिखते हैं—

### स्वाध्याय और सत्संग हमारे सच्चे मित्र हैं ।

जहाँ सज्जन संगति दुर्लभ हो वहाँ सद्ग्रंथ रूपी सज्जनों और मित्रों की संगति करनी चाहिए । सद्ग्रंथों द्वारा हम संसार के एक से एक महात्मा की संगति दिन-रात कर सकते हैं और उनसे जब चाहे तब तथा जितने बार चाहे उतने बार वार्तालाप कर सकते हैं और अपना 'यथेष्ट' समाधान कर सकते हैं । सद्ग्रंथ ही इस लोक के चिन्तामणि हैं । सद्ग्रंथों के पठन-पाठन से सब कुचिन्ताएं मिट जाती हैं, संशय पिशाच भाग जाता है और मन में सद्भाव जागृत होकर परम शान्ति प्राप्ति होती है । ज्ञानाग्नि से व्यक्ति का सब पाप जल जाता है और व्यक्ति पापात्मा से पुण्यात्मा और व्यभिचारी से ब्रह्मचारी/सदाचारी बन जाता है । ज्ञानानन्द के सामने विनयानन्द फीका पड़ जाता है । बिना सिद्धान्त वाक्यों के श्रवण किये किसी का आचरण कदापि शुद्ध नहीं हो सकता । श्रवण की महिमा अपरम्पार है । बिना देखे और सुने किसी का उद्धार आज तक न हुआ है और न होगा ।

अतः हमें रोज प्रातःकाल और सायंकाल किसी पवित्र ग्रंथ को पवित्रता और एकाग्रतापूर्वक शुद्ध स्थान पर बैठकर थोड़ा ही नियमित पाठ करने का नियम बाँध लेना चाहिये । पाठ को शान्ति और प्रसन्नतापूर्वक पूरा किये बिना अन्न ग्रहण न करेंगे, ऐसा एक निश्चय कर लेना चाहिए । इस प्रकार निश्चय कर लेने से व्यक्ति के भीतर एक अद्भुत दैवीशक्ति जाग्रत होती है, जो उसे उन्नति के शिखर पर पहुँचा देती है । गीता व रामायण का पाठ करना अत्यन्त उपकारी होगा । ब्रह्मचारी की रक्षा के लिए योगवासिष्ठ, वैराग्य-मुमुक्षु प्रकारण, उपदेश-रत्नाकर, ज्ञान-वैराग्य प्रकाश, श्रीरामकृष्ण, शंकराचार्य कृत प्रश्नोत्तर-मणिमाला, दास-बोध—ये पुस्तकें अति ही उपकारी हैं । इनका नित्य पाठ करना चाहिये । जैसे एक ही अन्न और जल रोज खाया और पिया जाता है वैसे ही पढ़े हुए परमनन करना चाहिये । इसी में हमारा उद्धार है ।

श्रृंगारिक रचनाओं को पढ़ना अपने हाथ अपने मकान में दियासिलाई लगाना है । श्रृंगारी पुस्तकें बड़े से बड़े ब्रह्मचारी को भी व्यभिचारी बना देती

है। अतः ऐसी पुस्तकों का सर्वथा त्याग कर देना चाहिये। ऐसी पुस्तकों का पढ़ना विष ग्रहण करने के समान है। महान् व्यक्ति बनने के लिए महान् ग्रंथों का ही अनुशीलन करना चाहिये। चरित्र निर्माण वाले ग्रंथों के पढ़ने से बड़े-बड़े पापात्मा भी पुण्यात्मा बन गये हैं। वे मुर्दों में भी जीवन फूंक देते हैं, महापुरुषों के चरित्र इसके लिये चैतन्यामृत हैं। अतः जो अपना उद्धार चाहते हैं, वे नित्य प्रति धर्म-ग्रंथ, नीति ग्रंथ, चरित्र निर्माण करने वाले ग्रंथ आदि पढ़ें-पढ़ावें और सुनें-सुनायें।

**(4) सत्संग** – सत्संग का मानव जीवन में अत्यधिक महत्त्व है, क्योंकि उसके उत्थान का मुख्य कारण ही सत्संग होता है। संग के अनुसार ही उसका मन बनता है और मन के अनुसार ही क्रिया होती है एवं क्रिया के अनुसार उसका फल मिलता है।

सत्संग उन्नति के शिखर पर चढ़ा देता है और कुसंग अवनति के गर्त में गिरा देता है। एक तुच्छ कीट भी फूल के संग से बड़े-बड़े राजा महाराजाओं के सिर पर पहुँच जाता है। काँच भी सूर्य के सम्पर्क से चमकने लगता है। मूर्ख भी पंडित के संग से विद्वान् बन जाता है। लोकोक्ति प्रसिद्ध है—‘जैसा करे संग, वैसा चढ़े रंग’। अर्थात् मानव योगी के संग से योगी और भोगी के संग से भोगी बन जाता है। अतः सत्संग जीवन का अनिवार्य अंग बन जाता है। जैसे कि एक कवि के शब्दों में—

सुतदारा अरु लक्ष्मी पापि के भी होय ।

संत समागम हरि भगति जग दुर्लभ दोग्य । ।

पुत्र, स्त्री और धन तो पापी के घर में भी होता है। परन्तु सत्संग एवं प्रभुकथा ये दोनों ही अत्यंत दुर्लभ हैं और ये मानव को बड़े भाग्य से मिलते हैं। इसलिये विद्वानों ने सत्संग की महिमा को मुक्त कंठ से सराहा है। संस्कृत के किसी कवि ने कितना सुन्दर लिखा है—

चन्दनं शीतलं लोके चन्दनादपि चन्द्रमा ।

चन्दनचन्द्रयोर्मध्ये शीतला साधुसंगतिः । ।

चन्दन शीतल है, चन्दन से चन्द्रमा अधिक शीतल है परन्तु चन्द्रमा और चन्दन से भी साधु संगति, श्रेष्ठ पुरुषों का सत्संग अधिक सुखदायक और

आनन्ददायक है। मनुष्य का तो कहना ही क्या? सत्संग का प्रभाव तो पशु-पक्षियों और वनस्पतियों यहाँ तक कि जड़ पदार्थों पर भी पड़ता है। इस प्रभाव का वर्णन करते हुए किसी कवि ने उचित ही कहा है—

निम्ब भी सत्संग पाकर आज चन्दन हो गया।

लोह को पारस मिला तो दिव्य कुन्दन हो गया।।

जाहनवी (गंगा) से मिल मलिन जल लोक-वन्दन हो गया।

शुष्क उपवन फूल, फल कर इन्द्र-नन्दन हो गया।।

यह है सत्संग का प्रभाव। अतः प्रत्येक ब्रह्मचारी को श्रेष्ठ पुरुषों की संगति करनी चाहिये। सत्संग से मनुष्य का जितना सुधार होता है उतना और किसी से नहीं। सत्संग से मूर्ख-से-मूर्ख और पतित-से-पतित व्यक्ति भी सुधरकर विद्वान् और चरित्रवान् बन जाता है।

संसार में आत्मोन्नति के लिए जितने साधन हैं उन सब में सत्संग सबसे श्रेष्ठ उपाय है। सत्संग यह शब्द अत्यन्त महत्त्व का है। सत्संग से संसार की सारी उन्नतिकर बातों का समावेश होता है। जैसे पवित्र ऊँचे विचार करना, पवित्र स्वदेशी खद्दर पहनना आदि अनन्त बातों का समावेश होता है वैसे ही कुसंग में संसार की सारी सर्व नाशकारी बातों का समावेश होता है। सत्संग से मनुष्य देवता बनता है और कुसंग से मनुष्य राक्षस बन जाता है। सत्य ही है कि आज कुसंग से बड़े-बड़े शीलवान, गुणवान और होनहार बालक बालिकाएं तथा स्त्री-पुरुष धूल में मिल गये हैं। कुसंग का प्लेग बड़ा भयानक होता है। इससे जंगली जानवरों का साथ भी अच्छा होता है क्योंकि इनके मारने से तो केवल मृत्यु ही होगी परन्तु कुसंग से नीच योनियों को प्राप्त होकर नरकगामी बन जायेगा। पण्डित विष्णु शर्मा कहते हैं—

**वरं प्राणत्यागो न पुरुषमानामुपगमः।**

प्राण त्याग देना अच्छा है, परन्तु नीचों के पास जाना तक बुरा है। धुएं के संग से सफेद मकान भी काला पड़ जाता है। जैसे लता का कीड़ा लता के तुल्य ही हरा बन जाता है वैसे दुर्जन के साथ मिलकर भला व्यक्ति भी दुर्जन बन जाता है तथा सज्जन के साथ मिलकर सज्जन।

सत्संग की महिमा अपरम्पार है। सत्संग से मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है और कुसंग से नरक की प्राप्ति होती है। सत्संगमहिमा और कुसंग की

अधमता किसी से छिपा नहीं हैं कुसंग से मनुष्य जीते जी ही नरक का सा अनुभव करने लग जाते हैं। अतः कल्याण चाहने वाले को कुसंग एकदम प्रतिज्ञापूर्वक त्याग देना चाहिए और सत्संग प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करना चाहिए। कुमित्रों से मित्र-रहित रहना ही लाख गुना श्रेष्ठ है। सत्संग से तो चारों पुरुषार्थ अनायास ही सध जाते हैं। याद रखो! राज-पाट, गज, धन, स्त्री, पुत्रादि सब कुछ मिलेंगे परन्तु सत्संग मिलना दुर्लभ है। ‘बिनु सत्संग विवेक न होई, राम कृपा बिनु सुलभ न सोई’ यह गोस्वामी तुलसीदास जी का वचन है। मोक्ष के सब साधन एक तरफ और सत्संग दूसरी तरफ, दोनों में सत्संग का ही दर्जा बहुत ऊँचा है।

**तात स्वर्ग अपवर्ग सुख, धरिय तुला इक अंग।**

**तुलै न ताहि सकल मिलि, जो सुख लव सत्संग।।**

यदि सारा संसार आपको कंटकमय मालूम होता है तो स्वयं जूता पहन कर निकलना ही आपकी बुद्धिमानी होगी।

**(5) सात्विक एवं सादा आहार** – ब्रह्मचर्य एवं भोजन का घनिष्ठ संबंध है। भोजन के महत्त्व को बहुत लोग नहीं जानते, इस कारण उन्हें कष्ट उठाना पड़ता है। जिस व्यक्ति को ब्रह्मचारी बनना है उसको सादा एवं अल्पाहारी होना चाहिये। अधिक भोजन करने वाला कभी भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता क्योंकि जोर की आँधी जैसे पेड़ों को उखाड़ डालती है वैसे ही कामदेव पेटू व्यक्ति को पटक-पटक कर मार डालता है। अधिक भोजन करने वाला पुरुष किसी भी परिस्थिति में वीर्य नहीं रोक सकता है। उसका मन सदा विषयों की ओर लगा रहता है। मन और तन दोनों रोगी बन जाते हैं, आयु घट जाती है और स्वार्थ और परमार्थ दोनों समाप्त हो जाते हैं। वीर्यवान एवं आरोग्यवान बनाने के लिये स्वप्नदोष एवं अकाल मृत्यु से बचने के लिये तो सादा एवं अल्पाहारी बनना होगा जैसे मनु महाराज ने मनुस्मृति में सत्य ही लिखा है—

**अनारोग्यमनायुष्यम्, अस्वर्ग्य चातिभोजनम्।**

**अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तात् परिवर्जयेत्।।**

2.57

अतिभोजन रोगों को बढ़ाने वाला, आयु को घटाने वाला, दुःखदायी, पाप कराने वाला और लोगों में निन्दित कराने वाला है। अतः अति भोजन छोड़ देना चाहिये।

एक समय ईरान के बादशाह बहमन ने एक वैद्य से पूछा, 'दिन रात में मनुष्य को कितना खाना चाहिये?' उत्तर मिला 39 तोला । फिर पूछा—इतने से क्या होगा ? वैद्य बोला, शरीर-पोषण के लिए इससे अधिक नहीं चाहिये । 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 बातें जितनी बढ़ाई जायें उतनी ही बढ़ती जाती है और जितनी कम हो जायें उतनी ही कम हो जाती हैं । महात्मा बुद्ध कहते हैं कि एक बार हल्का आहार करने वाला 'महात्मा' है, दो बार संयमपूर्वक खाने वाला बुद्धिमान व भाग्यवान् है और इससे अधिक बेअटकल खाने वाला महामूर्ख अभाग्य और पशु है । सच है, गले तक ठूस-ठूस 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 ही उपजता है उस भोजन को विष तुल्य ही समझना चाहिये । भोजन तारता भी है और मारता भी है अधिक भोजन से मनुष्य जीते ही मुर्दा और बेकार बन जाता है । भक्तवामन दास कहते हैं—

**अधिक वायु के भरन से, फुटबाल फट जाये ।**

**बड़ी कृपा भगवान् की पेट नहीं फट जाये । ।**

**यद्यपि न दीखत उर फटा, फटत मनुज की देह ।**

**रोग भयंकर होत हैं, बने नरक के गेह । ।**

अतः तन्दरुस्ती के लिए खाओ, रोगी बनने के लिए मत खाओ । जो कुछ खाओ, जीने के लिए खाओ, मरने के लिए मत खाओ । अधिक भोजन करने वाला बहुत जल्द मरता है अमेरिका के प्रसिद्ध डाक्टर मैकफ्याडन कहते हैं—

**आजकल साधारणतः लोग भोजन के बहाने जितने पदार्थों का सत्यानाश करते हैं उसके चतुर्थांश से ही उनका काम बड़े आदर 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 दुष्कल भी पेटू लोगों की ही कृपा से पड़ता है । अतः पेटू मनुष्य को स्वयं अपना तथा देश का भी वैरी समझना चाहिये ।

अरे ! गरीब लोग बिचारे भोजन न मिलने से मरते हैं और धनी तथा पेटू लोग अधिक खाने से मरते हैं । केवल मध्यम श्रेणी के मिताहारी पुरुष ही

ब्रह्मचारी और दीर्घजीवी हो सकते हैं। देश में प्लेग कालरा भी पेटू लोगों के ही कारण होते हैं, क्योंकि पेटू मनुष्य बहुत गंदे होते हैं। कमाना, खाना और पाखाना ये ही उनके इस संसार के तीन मुख्य काम होते हैं और अन्त में खाते-खाते ही मर जाते हैं। पेटू मनुष्य सदा दुःखी, आलसी रोगी और अल्पायु बना रहता है। देश में जब कोई रोग फैलता है, तब पेटू मनुष्य सबसे पहले काल का शिकार बन जाता है और इस बात का अनुभव हैजा के दिनों में प्रत्यक्ष होता है। हैजा की बीमारी सबसे पहले अधिक भोजन करने वालों को ही होती है, केवल अल्पाहारी पुरुष ही बच सकते हैं। अतः सज्जनों! अधिक भोजन करना अपने उद्धार के लिए अवश्य छोड़ दो। केवल जितना पचा सकते हो उतना ही खाओ, इससे एक कौर भी ज्यादा खाना मानो अपनी आयु एक-एक दिन कम करना और अकाल में काल के मुँह में जाना है।

अतः बुद्धिमान को चाहिए कि किसी बढ़िया स्वादिष्ट पदार्थ के फेर में पड़कर जरूरत से अधिक कदापि न खाएं। सम्पूर्ण रोगों की जड़ अधिक भोजन करना ही है। सचमुच प्रकृति के अनुसार चलने ही से हम विकारों से बच सकते हैं। भोजन में सौ प्रकार के पदार्थ होने से अक्सर ज्यादा खा लेता है और फिर सौ प्रकार से सौ प्रकार के विकार उत्पन्न हो जाते हैं आस्ट्रेलिया के प्रसिद्ध डॉक्टर हर्न कहते हैं—

मनुष्य जितना खा लेता है उसका एक तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। बाकी पेट में रहकर रक्त को विषैला कर असंख्य विकार पैदा करता है जिससे प्राण-शक्ति का दोहरा नाश होता है। एक तो इस फालतू भोजन को पचाने में और दूसरे उसको बाहर निकालने में।

यदि भोजन कम मात्रा में खायें और नमक, मिर्च, मसाला रहित सात्विक भोजन करें। प्रत्येक ग्रास को खूब महीन पीसकर चबाकर खायें, शान्ति रखें और जितना पचा सके उतना ही खायें तो ब्रह्मचर्य को आसानी से धारण कर सकता है और 100 वर्ष तक जीवित रह सकता है। इसी के बल पर सुप्रसिद्ध अमेरिकन पत्रकार एडिसन कहते हैं—

**If you can conquer your tongue only, you are sure to conquer the whole body and mind easily.**

अर्थात् यदि तुम केवल जिह्वा को वश में कर लो तो तुम्हारे मन और शरीर अनायास वश में जो जायेंगे, इसमें कोई सन्देह नहीं है जिह्वा को संस्कृत में रसना कहते हैं। क्योंकि वह शृंगार, शान्त आदि सभी नवरसों को उत्पन्न करने वाली है। सात्विक भोजन से शान्त रस उत्पन्न होता है, राजसी भोजन से शृंगार रस, तामसी भोजन से वीभत्स रौद्रादि रस उत्पन्न होते हैं। जो रस अधिक बलवान् होता है, सम्पूर्ण रस उसी के अधीन होते हैं। इसलिए कहा है—

**आहार शुद्धिसत्वशुद्धि सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतः।**

**स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीनाविप्रमोक्षः।।**

छान्दो.उपनिषद्

आहार की शुद्धि से सत्व की शुद्ध होती है, सत्व की शुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है। फिर पवित्र व निश्चयी से मुक्ति भी सुलभता से प्राप्त होती है। अतः जिन्हें काम, क्रोधादि से मुक्त होना है, उन पर विजय प्राप्त करना है, उन्हें चाहिये कि वे नित्य नियमित समय पर सात्विक अल्पाहार किया करें।

**सात्विक आहार**—जो ताजा, रसयुक्त, हलका, स्नेहयुक्त, स्थिर मधुर और प्रिय हो। जैसे गेहूँ, चावल, जौ, साठी, मूँग, अरहर, चना, दूध, घी, चीली, सेंधा नमक, रतालू (शकरकन्दी), शुद्ध व पके फल इनको सात्विक आहार कहते हैं।

**राजसी आहार**—अत्यन्त उष्ण, कड़वा, तीखा, नमकीन, अत्यन्त मीठा, रूखा, चटपटा, खट्टा, तैलयुक्त, दोषपूर्ण, गरिष्ठ जैसे पूड़ी कचौड़ी, शराब, चाय, काफी, डाफी, कोकीन, चरस, चंडू इनको राजसी आहार कहते हैं। राजसी आहार से मन चंचल, कामी, क्रोधी, लालची और पापी बन जाता है, रोग, शोक, दुःख, दैन्य बढ़ते हैं और आयु, तेज, सामर्थ्य और सौभाग्य रोग के साथ घट जाते हैं। राजसी पुरुष कदापि ब्रह्मचारी नहीं हो सकता है।

**तामसी आहार**—तामसी आहार में राजसी आहार आता ही है परन्तु इसके अलावा जो बासी, रसहीन गला हुआ दुर्गन्धित एक साथ तेल व घी के पदार्थ खाना आदि घृणित व निन्द्य होता है, इसको तामसी आहार कहते हैं।

इससे मनुष्य राक्षस बन जाता है। ऐसा पुरुष सदा रोगी, दुःखी, बुद्धिहीन, क्रोधी, लालची, आलसी, दरिद्री अधर्मी पापी और अल्पायु बन अन्त में नरकगामी होता है।

अतः जिन्हें ब्रह्मचर्य का पालन कर अपना उद्धार करना है, उन्हें चाहिए कि राजसी, तामसी आहार को छोड़कर दैवी, तेज बढ़ाने वाला सात्विक अल्पाहार आज ही से शुरू कर दें। परन्तु यह ध्यान में रहे कि सात्विक भोजन भी बासी हो जाने पर तामसी बन जाता है और अधिक खा लेने से राजसी। भोजन अच्छी तरह से चबा-चबा कर खाना चाहिये। यह प्रकृति का एक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त है। इससे मामूली भोजन अत्यन्त मिष्ट व पुष्ट मालूम होता है, मजे में पचता भी है, 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। इन्द्रिय दमन की शक्ति भी उसे बहुत जल्दी प्राप्त होगी। अन्न में ब्रह्मदृष्टि रखो और अन्न को प्रथमतः प्रणाम करके फिर भोजन किया करो। योगी लोग ऐसे ही करते हैं और इसी कारण वे थोड़े ही भोजन में तृप्त हो जाते हैं, और उनमें ब्रह्म-भावना के कारण दैवी सामर्थ्य प्रगट होता हुआ स्पष्ट दिखाई देता है।

अतः जिन्हें वीर्य-रक्षा करना है, उन्हें चाहिये कि वे मिठाई, खटाई, नमक, मिर्च, मसाला से सर्वथा बचें। अभ्यास से कोई भी बात असम्भव नहीं है। निश्चय होने पर सभी बातें सरल हो जाती हैं। कच्चे गेहूं, चना खाना अधिक फायदेमंद है, क्योंकि इनमें प्राणशक्ति कूट-कूट कर भरी रहती है और भोजन भी कम लगता है। परन्तु बचपन से ही आंतें दुर्बल हो जाने के कारण मनुष्य उनमें बिना पकाये पचा नहीं सकता। अन्न को पकाने से उसकी प्राणशक्ति नष्ट हो जाती है। इसी कारण अधिक भोजन करने पर भी मनुष्य की तृप्ति नहीं हो पाती। मैदा से भूसायुक्त आटा श्रेष्ठ है और भूसायुक्त आटा से दलिया, दलिया से उबले हुए गेहूं, चावल, चना इत्यादि से दुग्धाहार श्रेष्ठ और दुग्धाहार से पके ताजे फल श्रेष्ठ हैं।

फलाहार— फलाहार अत्यंत प्राकृतिक और प्राणशक्ति से परिपूर्ण आहार है। फल में सूर्य-तेज और बिजली बहुत ही भरी रहती है। इस कारण फलाहारी को सहसा कोई भी रोग नहीं हो सकता। फलाहार से बुद्धि अत्यंत

तीव्र होती है। वीर्य की वृद्धि होती है और काम-विकार दब जाते हैं। हमारे पूर्वज ऋषि-मुनियों का कन्दमूल फलाहार ही मुख्य आहार था और इसी कारण वे इतने तेजस्वी, बुद्धिमान, शान्त, ब्रह्मचारी और दैवी सामर्थ्य से सम्पन्न थे, जिनके ज्ञान को देखकर सारी दुनियाँ आज भी हैरान हो रही है। हम उन्हीं की सन्तान आज मूर्ख बने बैठे हैं। यह सब प्राकृतिक नियमोल्लंघन से प्राप्त निर्वीर्यता का ही दुष्ट व अनिष्ट प्रभाव है। अतः जिन्हें अपने पूर्वजों की तरह पुनः सदाचारी, ब्रह्मचारी, बुद्धिमान और सामर्थ्यवान होना है, उन्हें चाहिये कि जहाँ तक हो प्राकृतिक आहार करें। भोजन सदा ताजा, स्वच्छ, सस्ता, हल्का, सादा और अल्प ही किया करें। प्रत्येक ग्रास को खूब चबा-चबाकर खायें। सदा ऊँचे व पवित्र विचार रखें। फिर देखो तुम्हारे शरीर व चेहरे पर क्या ही रौनक आती है और तुम्हारी आत्मा कैसी तेजस्वी व बलिष्ठ होती है।

रंगचिकित्सा से यह सिद्ध हुआ है कि शीशियों में बनावटी रंग से सूर्य किरण द्वारा पानी पर जो अद्भुत परिणाम होता है उससे असंख्य रोग नष्ट हो जाते हैं, तब फिर फलों के कुदरती रंग द्वारा भीतर रसपर सूर्यका प्रकाश और बिजली का असर पड़ने से वे अमृत-संजीवनी तुल्य बनते हों तो इसमें आश्चर्य ही क्या है? फलाहार के बारे में जितना वर्णन किया जाये उतना ही थोड़ा है। फलाहार भी दो प्रकार का होता है।

फल में—अंजीर, अंगूर, संतरा, पपीता, अमरूद, आम, नाशपाती, सेब, बेल, शरीफा, मीठा-खट्टा, नींबू ये सस्ते व अच्छे फल होते हैं।

मेवा में—किशमिश, बादाम, पिस्ता, अखरोट, काजू, गरी, मुनक्का, बेल, छोहारा, सूखे अंजीर ये अच्छे होते हैं।

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

श्री लक्ष्मण जी ने चौदह वर्ष पर्यन्त फलाहार ही किया था। इसी कारण वे हनुमान जी की तरह अखंड ब्रह्मचारी रह सके। अस्तु, जिन्हें शुद्ध फलाहार करना हो वे धीरे-धीरे शुरू करें। प्रथम कुछ दिन तक नमक, मिर्च, मसाला से रहित भोजन का अभ्यास करें। फिर सादा अल्पाहार तथा दूसरे बार अल्प

फलाहार करें। कुछ दिन के बाद फिर शुद्ध फलाहार करने लग जायें। एकदम कोई काम करने से लाभ के बदले हानि ही होती है। यह बात सदा ध्यान रखें।

दुग्धाहार — दुग्धाहार फलाहार से कम परन्तु अन्नाहार से बढ़िया आहार है। दूध घर का और इसमें 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 चाहिये। दूध वाली गाय, भैंस व बकरी निरोग व शुद्ध पदार्थ खाने वाली होनी चाहिये। बाजारू दूध पीने से मनुष्य बहुत जल्दी रोगी बनता है, क्योंकि उसमें रास्ते की धूल और गन्दी हवा के असंख्य विषैले कीड़े पड़ जाते हैं। यही हाल मिठाई का होता है। रोज हलवाई दूध से अनेकों मक्खी, मच्छर आदि को बाहर निकाल कर फेंकता है तथा बाद में उसी दूध को लोगों को पिलाता है। अतः बाजारू वस्तुएं कभी भी नहीं खानी चाहियें। हलवाई का गंदापन तो मशहूर होता ही है। उनकी पोशाक देखकर ही जी मिचलाने लगता है। भला ऐसे गंदे हाथों से बना खाकर कौन स्वस्थ रह सकता है।

धारोष्ण (तुरन्त का दुहा हुआ) और छाना हुआ दूध सर्वोत्कृष्ट होता है, दूध बिना कपड़ छान कभी न पियें। गर्म करने से दूध की प्राणशक्ति नष्ट हो जाती है। धारोष्ण दूध से वीर्य बहुत ज्यादा और 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 घंटा बाद दूध में विकार उत्पन्न होते हैं। अतः ऐसा ठंडा दूध फिर उबाल कर ही पीना चाहिये। गर्म दूध पीने से पेट और भी साफ होता है। दूध ठंडी आंच पर गर्म करना बहुत लाभदायक है। इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा पीने से एक पाव भर दूध से 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 वह पेट के भीतर ही भीतर फट जाता है, खराब हो जाता है। परन्तु थोड़ा-थोड़ा पीने से मुँह में थोड़ी देर रखकर सब का सब सार खिंच जाता है और कुछ बेकार नहीं जाता है। कोई भी चीज जल्दी से खाना मानो रोगी बन कर जल्दी ही मरने की तैयारी करना है।

मांसाहार – मांसाहार सबसे अधम और राक्षसी आहार है। मांसाहारी लोग बहुत विकारी होते हैं, क्योंकि मांस उनका आहार है ही नहीं। मांस जंगली दुष्ट पशुओं का तथा निशाचर का आहार है। गाय, बैल, घोड़ा, बन्दर हाथी मांस को छू तक नहीं सकते पर वाह रे इन्सान तू जंगली नीच जानवरों से भी नीच हो गया है। मांसाहारी पुरुष सदा चंचल, क्रोधी व कामी बना रहता है और इस बात का पता शेर तेंदुआ, चीता आदि मांसाहारी पशुओं की तरफ देखने से फौरन लग जाता है। वे पशु पिंजड़े में हर वक्त इधर-उधर चक्कर लगाया करते और लोगों की तरफ चंचल एवं क्रूर दृष्टि से देखा करते हैं। परन्तु दूसरी ओर गाय से हाथी तक को देखिये कैसे शान्त और निर्विकार हैं। अतः मांसाहारी व्यक्ति कभी भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। यदि उन्हें ब्रह्मचारी बनना है तो उन्हें मांसाहार त्याग देना चाहिये।

सच्चा आहार – यह सभी जानते हैं कि भोजन और बुद्धि का बड़ा ही घनिष्ठ संबंध है। सात्विक आहार से बुद्धि भी निस्संदेह सात्विक बन सकती है। पर हाँ, भोजन के समय उच्च, पवित्र, शान्त और ब्रह्मचर्य विषय विचार अवश्य ही करने चाहियें। क्योंकि उच्च और निर्मल विचार ही आत्मा का सच्चा आहार है। यदि सात्विक आहार साथ-साथ सात्विक विचार न किये जायें, दुष्ट और अधर्मी विचार रखें जायें तो भोजन का सात्विक परिवर्तन सर्वथा व्यर्थ ही समझना चाहिये। भोजन के समय जैसे विचार होते हैं वैसे ही विचार आप ही आप बन जाते हैं। ऐसे महापुरुषों का स्वानुभवपूर्ण सिद्धान्त है, 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, शांत और ईश्वरीय भाव के विचार अवश्य चाहिये।

आलस्य और मलिनता को हटाने के लिए स्वकर्तव्यपरायण श्री लक्ष्मण जी जैसे पवित्र विचार करो, क्रोध को हटाना हो तो बुद्ध जैसे शान्त प्रेमी, क्षमाशील व दयालु विचार करो। दरिद्रता को हटाने के लिए राजा के समान उच्च विचार करो। अर्थात् जैसा तुम अपने को बनाना चाहते हो वैसा ही ध्यान करना आरम्भ कर दो। श्रद्धा और शान्ति ही सम्पूर्ण सौभाग्य और ईश्वरत्व की कुंजी है।

मनुष्य के जैसे विचार होते हैं वैसा ही वातावरण उसके चहुं ओर निर्मित हो जाता है। फिर जैसे ही प्रकृति पुरुष हमारी ओर खिंच आते हैं। अथवा हम उनके निकट खिंच जाते हैं। जिससे हमारे विचारानुकूल अनेक शुभाशुभ घटनाएं निर्मित होनी आरम्भ हो जाती हैं। अतः जिस स्थिति में हम हैं उस स्थिति के निर्माता हम स्वयं ही हैं। वस्तुतः परमपद पाना ही जीवन का लक्ष्य है। उसी के लिए उत्तरोत्तर उन्नति ही हमारा लक्ष्य होना चाहिये। यह कार्य नित्यप्रति भोजन के समय श्रेष्ठ विचार रखने से बड़ी आसानी से और बहुत ही जल्दी सिद्ध हो सकता है।

भोजन के शास्त्रीय नियम — केवल दो ही बार भोजन करना चाहिए। पहला भोजन 10 से लेकर 1 बजे के भीतर दूसरा शाम को 8 बजे के भीतर। देर में करने में स्वप्नदोष होता है। दिन भर में एक भोजन करना सर्वोत्कृष्ट है। रात में 7 बजे के भीतर थोड़ा सा ताजा ठंडा दूध, थोड़ी सी चीनी डालकर धीरे-धीरे पीने पी लेना चाहिये। रात में गर्म दूध पीने से स्वप्नदोष होता है। बहुत गर्म-गर्म भोजन कभी नहीं करना चाहिये उससे वीर्य पतला होता है। कामोत्तेजना बढ़ती है। दांतों पर भी असर पड़ता है। आँखें दुर्बल हो जाती हैं। थकावट के समय तत्काल भोजन नहीं करना चाहिये। भोजन के एक घंटे बाद तक शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम न करें। भोजन के समय पानी भी नहीं पीना चाहिये। इसे नियमित समय पर करना चाहिये तथा बीच में कुछ भी नहीं खाना चाहिये। चलते हुए तथा लेटे हुए भोजन करना सर्वथा अनुचित है। भोजन के पश्चात् सौ कदम इधर-उधर अवश्य टहलना चाहिये।

जल सम्बन्धी शास्त्री नियम — पानी स्वच्छ, निर्गन्ध, जिस पर सूर्य का प्रकाश पड़ता हो, ऐसा ताजा, ठंडा, बहता हुआ अथवा गाँव के बाहर के कुएं का होना चाहिये। ताजे जल में बहुत प्राण शक्ति भरी रहती है। जल को संस्कृत में जीवन कहा गया है। जल का भोजन से भी अधिक महत्त्व है। दिन भर में कम से कम तीन सेर पानी पीना चाहिये। क्योंकि उतना शरीर से पेशाब, पसीना और भाप के रूप में खर्च होता है। ऋतुकाल के अनुसार पानी की मात्रा कम या ज्यादा भी करना उचित है। कब्ज की बीमारी अक्सर कम पानी से ही हुआ करती है। पानी छान कर ही पीना चाहिये। छानने का कपड़ा हर समय साफ कर लेना चाहिये। हैजा रोगों के समय पानी को उबाल कर छानकर पीना चाहिये। जल थोड़ा-थोड़ा दूध की तरह पीना चाहिये। पीते

वक्त नीचे ऊपर के दांत संलग्न करने से पानी से भी प्राणशक्ति पूरी तरह खींची जा सकती है। पानी भी थोड़ा-थोड़ा पेट में आता है और दाँत भी मजबूत हो जाते हैं तथा पानी का कूड़ा-कर्कट भी पेट में नहीं जाने पाता। प्यास को कभी न रोकना चाहिये क्योंकि उसमें जीवन शक्ति का भयंकर रूप से नाश होता है और मनुष्य अल्पायु बनता है। प्यास की तृप्ति पानी से ही करें न कि सोडा, लैमन आदि से। भोजन के समय पानी नहीं पीना चाहिये। इससे हाजमा दुरुस्त रहता है। शौच साफ होता है। गले की जलन नष्ट होती है और भोजन भी कम लगता है। भोजन से एक घंटा पूर्व जल पीने से तुम्हें प्यास नहीं सताएगी। सर्दी के दिनों में ऐसा अभ्यास किया जा सकता है। एकदम एक डेढ़ सेर पानी पीना भी हानिकारक है। उससे बहुमूत्र का रोग होता है। रात्रि में सोने से पहले आधा घंटा पहले ठंडा जल पी लेना चाहिये। पेशाब करके सोना चाहिये। प्रातःकाल उठते ही सूर्योदय से पहले स्वच्छ तांबे के लोटे में रात भर रखा हुआ जल पीने से रोगी भी नीरोग हो जाता है। पानी पीकर पाखाना बहुत साफ होता है। अतः प्रातः का पानी अमृत तुल्य है। यदि इसे नाक से पिया जाये तो नेत्र के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। यदि किसी को कब्ज की शिकायत हो तो सुबह एक दो गिलास मामूली गर्म पानी में नमक डाल कर पीने से कब्ज समाप्त हो जायेगी। जल पीते समय भी उत्तम विचार मन में रखो। इससे वे विचार आपकी आदत बन जायेंगे।

**(6) व्यायाम** – तैरना संसार का श्रेष्ठ व्यायाम माना जाता है, परन्तु इसको प्रत्येक व्यक्ति नहीं कर सकता। तैरने से, नृत्य करने से, खुलकर गाने से और दिल खोलकर हँसने से नस-नस का व्यायाम हो जाता है। परन्तु प्रातः भ्रमण ही सब आयु के व्यक्तियों के लिये सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है क्योंकि इसको प्रत्येक व्यक्ति आसानी से कर सकता है। व्यायाम शारीरिक शक्ति, प्रकृति एवं आयु के अनुसार ही करना चाहिये। शारीरिक विकास के लिये सप्ताह में एक बार मालिश अवश्य करनी चाहिये। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए व्यक्ति के अपने शरीर की प्रकृति के अनुकूल आसन, प्राणायाम आदि करने चाहिये। ऐसा करने से शरीर के सभी अंगों का बड़े व्यवस्थित ढंग से व्यायाम हो जाता है। व्यायाम से शरीर के रक्त का प्रवाह बढ़ता है। शरीर के लचीलेपन में वृद्धि होती है। इससे मन में स्फूर्ति एवं उत्साह बना रहता है।

तालाब का पानी खड़ा होने के कारण गंदा बन जाता है, परन्तु नदी

और झरने का जल नित्य बहता रहने के कारण अत्यंत स्वच्छ होता है। उसी प्रकार व्यायाम में रस का संचार होता रहता है तथा धातुओं की शुद्धि होती रहती है। फलतः उद्योग ही जीवन है और आलस्य ही मृत्यु है। इस कारण जिस व्यक्ति को ब्रह्मचर्य का पालन करना है उसे प्रतिदिन नियमपूर्वक व्यायाम करना परमावश्यक है।

कुछ युवक कहते हैं कि क्या व्यायाम करें? खाने को पौष्टिक पदार्थ तो मिलता ही नहीं। ऐसा सोचना एक भूल है। डॉ. हने का कथन है— मनष्य जितना खा लेता है उसका तिहाई भाग भी नहीं पचा सकता। शेष पेट में रहकर रक्त को विषैला करता है। व्यायाम करने से हमारा भोजन हमारे सुन्दर स्वास्थ्य का कारण बनेगा। व्यायाम के द्वारा हम अपने भोजन को ठीक प्रकार से पचा कर बीमारियों को दूर धकेल सकते हैं। किसी ने उचित ही कहा है—

**व्यायामपुष्टगात्रस्य बुद्धिस्तेजो यशोबलम् ।**

**प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्माद् व्यायाममाचरेत् । ।**

व्यायाम के द्वारा मनुष्य का शरीर पुष्ट होता है, उसके बुद्धि, तेज, यश और बल बढ़ते हैं। इससे ब्रह्मचर्य रक्षा के साथ-साथ शरीर सुन्दर और सुडौल हो जाता है, कब्ज नहीं रहती। मनुष्य दीर्घायु और स्वस्थ बनता है। व्यायाम के समय लंगोट का प्रयोग अवश्य करना चाहिये इससे शरीर की नसें दबी रहती हैं।

आसन— शरीर को स्वस्थ, बलवान् और निरोग बनाने के लिए तथा वीर्य की रक्षा के लिये प्राचीन ऋषियों ने योगासनों का विधान किया था। आसनों के अभ्यास से वीर्य-विकार दूर हो जाते हैं, रक्त शुद्ध होता है, मुखमण्डल पर कान्ति और लावण्य आता है। शारीरिक बल के साथ-साथ मानसिक बल की भी अभिवृद्धि होती है। औषधियों से भी दूर न होने वाले अनेक असाध्य रोग आसनों के सेवन से दूर हो जाते हैं।

योगासनों का अभ्यास शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट करना चाहिये। आसनों का समय सुविधानुसार प्रातः अथवा सायंकाल में निश्चित किया जा सकता है। मेरी अपनी सम्मति में सायंकाल का समय अधिक

उपयोगी है। आसन शुद्ध वायु में करना चाहिये जहाँ पर्याप्त प्रकाश हो। स्थान सम हो, ऊँचा नीचा न हो तथा वायु भी शुद्ध और सुगन्धित हो।

व्यायाम से मस्तिष्क के और सब प्रकार के काम करने की प्रचण्ड शक्ति प्राप्त होती है। अतः अस्थि-पंजर बने हुए पुस्तक कीटों को इस व्यायाम रूपी अमृत संजीवनी का अवश्य सेवन करना चाहिए परम उद्धार होगा। व्यायाम से आयु की प्रचण्ड वृद्धि होती है। व्यायाम से मुँह मोड़ने वाला व्यक्ति कभी निर्विकार और सच्चरित्र नहीं बन सकता। व्यायाम से मन और तन दोनों निरोग, निर्विकार और पुष्ट बन जाते हैं। औषधियों से रोग व दुर्बलता को हटाने की अपेक्षा कसरत द्वारा शरीर सुदृढ़ बना कर उन्हें हटाना कहीं अधिक बुद्धिमानी का काम है। व्यायाम से समस्त विकारों का दमन हो जाता है। व्यायाम करने वाले 150 वर्ष तक के मनुष्य भी स्वस्थ दिखाई देते हैं। एक समय व्यायाम और एक समय दौड़ लगाने से शरीर के सभी रोगों का नाश हो जाता है।

व्यायाम के शास्त्रीय नियम – व्यायाम की जगह शुद्ध हवादार और प्रकाशमय होनी चाहिये। दोनों समय व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम करते समय पसीना तुरन्त पोंछ लेना चाहिये क्योंकि वह भीतर का जहर है। कसरत की प्रणाली सीखो। कसरत करते समय अथवा दौड़ते समय सदा नाक से सांस लेना चाहिये। यदि अधिक सांस की आवश्यकता हो तो मुँह से केवल सांस छोड़ सकते हो, लेकिन लेना नाक से ही है। श्वास धीरे-धीरे लेना चाहिये। दौड़ने के बाद एकाएक बैठना नहीं चाहिये। धीरे-धीरे आराम करना चाहिये। कसरत के बाद पेशाब करना न भूलें। शक्ति से अधिक व्यायाम न करें इससे शक्ति का हास होने लगता है। व्यायाम और भोजन में एक घंटे का अन्तर अनिवार्य है। कसरत स्नान से पहले ही करनी चाहिये। मालिश करना अधिक अच्छा होता है इससे बहुत से रोग नष्ट हो जाते हैं। प्रसन्न मन कसरत करने से तुम्हारा बदन भी प्रफुल्लित हो जायेगा। व्यायाम के समय मन भी एकाग्र होना अति आवश्यक है।

(7) निर्व्यसनता – सारे दुर्व्यसनों की जड़ बीड़ी, सिगरेट, शराब आदि

है, इसी से गांजा आदि का शौक बढ़ जाता है। ऐसे पुरुष कभी भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। अमेरिका के डॉक्टर का विचार है कि तम्बाकू के सेवन से वीर्य पतला पड़ जाता है, पुरुषत्व शक्ति क्षीण हो जाती है। पित्त बिगड़ जाता है, नेत्र ज्योति मंद होती है, मस्तिष्क और छाती कमजोर होती है। खांसी, दमा आदि रोग होते हैं। अतः ब्रह्मचारी को हर व्यसनों से दूर रहना चाहिये। आलस्य, कार्य में अनिच्छा, हृदय में धकधकाहट, व्यर्थ की चिन्ता व अनिद्रा बढ़ती है, मुख से महान् दुर्गन्धि आती है और शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक भयंकर हानि होती है। शुद्ध हवा को जहरीली बनाकर अपने साथ ही साथ लोगों का भी स्वास्थ्य बिगाड़ना घोर पाप है। तम्बाकू में निकोटिन नामक भयंकर विष होता है जो कि शरीर के स्वास्थ्य और सद्भाव को मार डालता है। कुछ लोग इसे पाखाना साफ होने की दवा समझ बैठे हैं, परन्तु नतीजा उलटा ही होता है। आँतें और भी दुर्बल हो जाती हैं। उन्हें बिना बीड़ी, चाय पिये बिना पाखाना होता ही नहीं।

जापान में यदि कोई 20 वर्ष से कम आयु का लड़का बीड़ी, सिगरेट पीते पाया गया तो फौरन उसके माता-पिता पर जुर्माना लगा दिया जाता है। ऐसा प्रतिबंध भारत में भी होना चाहिये। तभी तो हम भारत वासी जापान के समान शूरवीर, साहसी तथा उद्योगी बन सकेंगे।

**हे प्रभो, आनन्ददाता ज्ञान हमको दीजिए।**

**शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये।**

**लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें।**

**ब्रह्मचारी धर्म रक्षक, वीर व्रतधारी बनें।**

**(8) इन्द्रिय स्नान** – लिंग को बिना कारण हाथ न लगाना चाहिये और न उसकी ओर देखना चाहिये। अशौचि स्थान का स्पर्श व चिन्ता न करने से काम रिपु कभी भी जागृत नहीं हो सकता। शौच के समय लिंग को अच्छी तरह से धो लेना चाहिये। मणि पर ठण्डे जल की धार डालना उचित है। जनेन्द्रिय में शरीर की सारी नसें एकत्रित हुई हैं। वही मानो शरीर का केन्द्र हैं

लिंग पर पानी डालने से सारा शरीर ठंडा हो जाता है। मन की चंचलता भाग जाती है। पेड़ की जड़ को पानी देने से जैसे सम्पूर्ण पेड़ हरा-भरा और चैतन्यमय बन जाता है, वैसे ही सारी नसों की जड़ को इन्द्रिय को ठण्डे पानी की धार से ठंडा करने से सम्पूर्ण शरीर भी ठंडा और शान्त हो जाता है। यह क्रिया ब्रह्मचर्य-रक्षा का परम गुप्त रहस्य है। हमारे शास्त्रों में ऋषि लोगों ने पेशाब के समय पानी हाथ में ले जाने की जो आज्ञा दी है। उसमें हमारे कल्याण के अति उच्च हेतु भरे हुए हैं। अहह धन्य हैं! परन्तु आज के मुट्ठी भर ज्ञान के अधूरे लोग इस बात पर हँसते हैं, परन्तु वही क्रिया लुई कुहनी जैसे किसी पश्चिमी विद्वान् ने यदि सिट्ज बाथ के रूप में रख दी तो लोग झट क्रिया पर टूट पड़ते हैं और उसकी तारीफ करने लगते हैं।

प्रभो! हम अपने देश का तथा देश के महापुरुषों का आदर करना कब सीखेंगे? हमको विदेशियों की बात पर विश्वास है किन्तु पूर्वजों की वैज्ञानिक बातों पर विश्वास नहीं।

**जिसको न निज गौरव तथा निज देश का अभिमान है।**

**वह नर नहीं, नर निरा पशु है और मृतक समान है।।**

अस्तु, पेशाब के समय गिलास या लोटा में पानी अवश्य ले जाया करो। बहुत ही उपकार होगा। शर्म से अपना सत्यानाश न करो। बाहर घूमने जाते समय हर वक्त एक रूमाल साथ में रखो ताकि उसे ही पानी में भिगो कर काम में ला सको। दिशा के समय पानी बड़े लोटे में ले जाओ। बहुत से सज्जन तो बिना लोटे में पानी लिए ही दिशा मैदान में जाते हैं। यह क्या सभ्यता है, ज्ञान और सच्चरित्र के लक्षण हैं? यह कैसा घोर पशुपन है? भाइयो! मनुष्य बनो! दिशा, पेशाब के बाद सम्पूर्ण हाथ पैर ठंडे जल से साफ धो डालना चाहिये, इसमें भी लाभ होता है।

**(9) शुभ संकल्प** — यजुर्वेद अध्याय 34 के प्रथम 6 मंत्रों के अंतिम भाग में बार-बार आता है—

## तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु

हे प्रभु ! मेरा मन आप की कृपा से सब प्राणियों के लिये कल्याणकारी संकल्प वाला हो । अतः बार-बार यह शुभ संकल्प करते रहो । मन को कभी भी खाली न रखें । क्योंकि संकल्प और विकल्प मन का स्वाभाविक धर्म है । जब मन खाली रहता है तो अशुभ संकल्प उठते हैं जो पतन की ओर ले जाते हैं । इसीलिये प्राचीन समयमें जब विद्यार्थी गुरुकुल में प्रविष्ट होता था तो उसे सबसे पहला उपदेश यह दिया जाता था—कर्म कुरु अर्थात् कर्म करते रहो कभी निठल्ले मत बैठो ।

अतः संकल्प में महान् बल एवं शक्ति है । शुभ संकल्प के आधार पर एक डॉक्टर अपने रोगियों को ठीक कर लिया करते थे । वे प्रतिदिन प्रातः सायं रोगियों को एक खुले मैदान में खड़ा करके निम्न प्रार्थना कराया करते थे—

**Through the grace of god I am becoming,  
Purer and purer every day in every way,  
Day by day in every way,  
I am getting better and better.**

अर्थात् प्रभुकृपा से मैं प्रतिदिन हर प्रकार से शुद्ध, पवित्र और उत्तम होता जा रहा हूँ । आप संकल्प की महिमा को सुनिये—

**संकल्पेन विना राजन् ! यत्किंचिंत्कुरुते नरः ।**

**फलं स्यादल्पकं तस्य धर्मस्यार्थक्षयं भवेत् । ।**

—पदम् पुराण

हे राजन् ! संकल्प के बिना व्यक्ति जो कुछ करता है उसका फल बहुत ही कम होता है और उसके धर्म का आधा भाग नष्ट हो जाता है । संकल्पवान् बनो । शुभ संकल्प लो । आप न केवल ब्रह्मचर्य का ही पालन कर सकेंगे अपितु संसार के कठिन-से-कठिन कार्य को कर सकेंगे । यदि संकल्प लेकर आप प्रातः 4.00 बजे उठना चाहेंगे तो 4.00 बजे आपकी जाग अवश्य खुल जाएगी । आलस्य के कारण यदि वह दोबारा से सो जाये तो वह अलग बात है । सामान्य विचारों में जब इतनी शक्ति है तो श्रद्धा या भावपूर्ण विचारों

में कितनी प्रचंड शक्ति होती होगी, इसका आप ही अनुमान कर सकते हैं ।

एक मनुष्य गर्मी के दिनों में घाम से अत्यन्त व्याकुल हो गया था दूरी पर उसे एक पेड़ दिखाई दिया । वैसे वह भागता हुआ वहाँ गया । पेड़ की शीतल छाया से उसे बहुत ही सुख उपजा । वहाँ था कल्पवृक्ष । मनुष्य ने सोचा यहाँ पीने के लिए ठंडा जल होता तो क्या ही आनन्द होता । ऐसा सोचते ही उनके बगल में सुन्दर शीतल झरना निर्मित हुआ । उस पर दृष्टि जाते ही बोल उठा, “अरे वाह ! यहाँ तो झरना मौजूद है । (थोड़ा पानी पीकर) अहह ! क्या ही ठंडा और मीठा जल है । यदि इस समय पास में कुछ मेवा हो तो क्या ही आनन्द है । यह सोचते ही वहाँ तत्काल मेवा से भरा हुआ एक सुन्दर पात्र निर्माण हुआ । उसे देखते ही उसने सोचा ऐं, यहाँ क्या चमत्कार है ? मालूम होता है यहाँ पर कुछ शैतान का खेल है । ऐसा सोचते ही उसे वहाँ पर इधर-उधर चारों ओर नाचते-कूदने की डरावनी आवाज सुनाई देने लगी । उसने सोचा, सचमुच यहाँ पर श्मशान ही मालूम होता है, कहीं ऐसा न हो कि कोई शैतान सामने आकर खड़ा हो जाये ! ऐसा शंका करते ही एक महान् विकराल भूत उसके सामने आकर खड़ा हुआ और उनकी ओर गुराते हुए देखने लगा । मनुष्य ने डर के मारे आँखें मूंद लीं और मन में कहने लगा, अरे बाप ! यह मुझे खा तो नहीं जायेगा । 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 स्थान नहीं है जहाँ परमात्मा न हो । वह घट-घट में और अणु-परमाणु में भरा हुआ और ईश्वर से बढ़कर दाता कल्पवृक्ष दूसरा कोई भी नहीं हो सकता और आप हम सब उसी छाया में बैठे हुए हैं, तब ऐसे सर्वत्र व्यापमान कल्पवृक्ष के सामने मनुष्य की सम्पूर्ण भली बुरी कामनायें सिद्ध होंगी, इसमें सन्देह ही क्या है ! अच्छे विचारों से उसे अवश्य ही मेवा मिलेगा और बुरे विचारों से वह अवश्य पिशाचों द्वारा अवश्य ही खाया जायेगा । सारांश, मनुष्य अपने विचारों से नीच और श्रेष्ठ बनता है इसमें कोई भी शक नहीं । चाहे कितने ही गुप्तरूप से

हृदय के भीतर हम कोई कल्पना फिर कर्म तो दूर रहा करने हों तो उसे भी परमात्मा देखता है और उसके भले बुरे फल हमें तो बराबर देता है । **“मन एवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः”** भगवान् का यह अटल सिद्धान्त है । मन ही मनुष्य को गुलाम बनाता है और मन ही मनुष्य को स्वर्ग या नरक में बिठा देता है । स्वर्ग और नरक में जाने की कुंजी भगवान् ने हमारे ही साथ में दे रखी है । उसे सीधी या टेढ़ी घुमाना हमारे हाथ में है ।

मनुष्य को सुगति व दुर्गति उसके भले बुरे संकल्पों, विचारों पर ही सर्वथा निर्भर है । पापमय विचारों से वह पापात्मा और पुण्यमय विचारों से वह निःसंदेह पुण्यात्मा बन जाता है । उच्च पवित्र विचारों से, कितना ही पतित मनुष्य क्यों न हो, वह भी उच्च-अति-उच्च पवित्रात्मा बन सकता है । परन्तु भगवान् कहते हैं **“उनकी बुद्धि का निश्चय पूरा होना चाहिये ।”** अर्थात् ऐसा पुरुष फिर पाप-कर्म नहीं कर सकता । **“विश्वासो फल दायकः”** यह भगवान् का वचन है । जितना विश्वास अधिक होगा उतना उसका फल भी अधिक होता है । महापुरुषों का विश्वास इतना प्रबल और अनन्य होता है कि वे पानी को घी और बालू को चीनी 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 आश्चर्य नहीं है । सच पूछिये तो कुकल्पना ही शैतान है । अतः जिनको तारना हो उसे चाहिये कि हठपूर्वक कुबुद्धि को, कुविचारों को त्यागकर सुबुद्धि को धारण करे और आज ही से इसी समय से पवित्र विचारों को शुरू कर दें । निःसन्देह अपरिमित कल्याण होगा ।

अतः निद्रा के पूर्व रोज पांच घण्टा अवश्य पवित्र संकल्प किया करो । इससे सब कुस्वप्नों का नाश होकर तुममें एक अद्भुत दैवी-शक्ति प्रकट होगी और तुम्हारे सम्पूर्ण मनोरथ सिद्ध होंगे । **“पुरुष प्रयत्नशीलस्य 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 संकल्प द्वारा निश्चय ही परास्त होंगे । जब तक हृदय के अपवित्र भाव हट न जायें तक हठपूर्वक प्रबल वेग से पुनः पुनः चेष्टा करो । भगवान् कहते हैं कि “तुम्हारी यह चेष्टा कभी निष्फल न होगी, तुम्हारा अवश्य ही उद्धार होगा ।

“जैसी ध्वनि वैसी प्रतिध्वनि” यह भी प्रकृति का एक अटल सिद्धान्त है । यदि हम कुएं में झांक कर कहें कि नाश हो तेरा तो उधर से भी “नाश हो तेरा” ऐसा ही उत्तर मिलेगा । अतः जिस प्रकार हम भगवान् की स्तुति, प्रार्थना वा संकल्प करेंगे, ठीक वैसे ही भगवान् हमें भी कहेंगे । यदि हम कहेंगे कि भगवान् आप वीर्यवान् हो, भाग्यवान् हो तो भगवान् भी उलट कर हमसे यही कहेंगे कि “आप वीर्यवान् हो, भाग्यवान् हो आदि । इस पर भी हमारे धर्मशास्त्रों में तो ईश्वर के स्तोत्र और मंत्र नित्य पाठ के लिये रखे गये हैं । उनमें हमारे उद्धार 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 रोज किया करें, बहुत 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 बीज तो कोई उगता भी नहीं, परन्तु कर्म बीज एक भी उगे बिना नहीं रहता, सभी फल रूप होते हैं । अतः प्रातःकाल उठते ही प्रथम अत्यन्त प्रेम से एक दो चार मंत्र रोज कहो और फिर अलग पवित्र आसन पर बैठ कर अत्यन्त दृढ़ विश्वास से पवित्र व उच्च संकल्प किया करो ।

**(10) दोबार मल-मूत्र त्याग** – शौच दिन में दो बार जाने का स्वभाव डालो । यदि दूसरी बार शौच न आये तब भी जाओ । कुछ दिन के अभ्यास से आप ही शौच आने लगेगा । अनेक रोगों की जड़ कब्ज है और कब्ज का एक

मात्र कारण वीर्य नाश है। वीर्य नाश से रक्त कमजोर, निकम्मा और नष्ट होकर जठरग्नि मंद पड़ जाती है। आंत के दुर्बल होने पर फिर मल भी साफ नहीं होता है। चाय, तम्बाकू आदि पीने से और बार-बार जुल्लाब लेने से आंते और भी कमजोर पड़ जाती हैं। शौच आये या न आये परन्तु भोजन तो बराबर किया जाता है। इससे अन्न भीतर ही भीतर सड़कर अत्यंत बदबूदार और जहरीला बन जाता है। ऐसा विष पेट में रहने पर हम कैसे सुखी और दीर्घ जीवी हो सकते हैं। खूब खाना परन्तु मलमूत्र को रोकना तो प्रत्यक्ष काल के गाल में ही जाना है। अतः ब्रह्मचर्य और स्वास्थ्य रक्षा के लिये प्रातः और सायंकाल समय नियमित मल का त्याग करना परमावश्यक है। मल के वेग त्याग से तन व मन दोनों निर्मल होते हैं। मल को कभी न रोको। मैले की गर्मी के कारण भीतर की इन्द्रियाँ क्षुब्ध हो जाती हैं और इन्द्रियों के क्षुब्ध होने पर फिर मनुष्य रोगी होने पर भी बड़ा कामी बन जाता है जो ब्रह्मचर्य के लिए महान् हानिकारक है।

कब्ज़ की बीमारी अधिक हो तो पानी का यथेष्ट प्रयोग करो। एक आंवला खाकर पानी पी लो। पेट को रगड़ो और आंतों को मल त्याग करने को सोते वक़्त आज्ञा दे रखो। सब काम दुरुस्त हो जायेगा। इन सब का स्वयं अनुभव करके देखो।

**(11) जल्दी सोना और जल्दी जागना** – जिन व्यक्तियों को वीर्यरक्षा करनी है एवं आरोग्य व भाग्यवान् बनना है उन्हें शीघ्र सोने एवं शीघ्र जागने का नियम अवश्य ही बना लेना चाहिये। इसके लिये रात्रि के दस बजे सोना और सुबह 4 बजे उठना चाहिये, क्योंकि स्वप्नदोष प्रायः रात के अंतिम प्रहर में ही होता है। जैसे बाल्यकाल नष्ट करने से सम्पूर्ण जीवन दुःखमय हो जाता है, वैसे ही प्रातःकाल नष्ट कर डालने से भी सम्पूर्ण दिन दुःखमय बन जाता है। जो व्यक्ति प्रातःकाल होने पर खटिया पर पड़ा रहता है वह अभागा व्यक्ति होता है अनुभव हमें स्पष्ट बतलाता है कि प्रातःकाल उठने वाला व्यक्ति भाग्यवान्, स्वास्थ्यवान् एवं धनवान् होता है। फ्रेंकलिन ने सत्य ही कहा है—

## **Early to bed and early to rise, Makes a man healthy, wealthy and wise.**

जो व्यक्ति रात्रि को जल्दी सो जाता है और प्रातः काल जल्दी उठ जाता है, वह स्वस्थ, धनी और बुद्धिमान होता है ।

प्रकृति की ओर ध्यान देने से यही मालूम होता है कि प्रातःकाल ही में सम्पूर्ण रस भरा है । प्रातःकाल को 'अमृतबेला' कहते हैं । सचमुच सृष्टि के इस प्रातःकालीन दिव्य अमृत को त्यागने वाला पुरुष जल्दी बूढ़ा व मृतक तुल्य हो जाता है । हमारे ऋषि-मुनि इसी अमृत का नित्यशः ब्राह्ममुहूर्त से यथेष्ट सेवन कर इतने चंगे और चैतन्यमय बने हुए थे । रात भर के आराम के कारण प्रातःकाल में सम्पूर्ण शक्तियां अत्यन्त सतेज और बलिष्ठ रहती हैं । कठिन से कठिन काम भी उस समय सुगमतापूर्वक हो जाता है । ऋषि लोग ब्राह्ममुहूर्त में उठकर प्रथम सर्वशक्तिशाली परमात्मा का ध्यान करते थे, जिससे कि परमात्मा की शक्ति उनमें प्रवेश करती थी और बड़े-बड़े राजा भी उसके सामने सिर झुकाते थे । यदि हम भी चाहते हैं कि हमारे सम्पूर्ण काम, क्रोधादि, अन्तर्बाह्य, शत्रु हमारे सिर झुकावे और संसार में हमारी कीर्ति हो तो हमें प्रातःकाल उठने का अभ्यास डालना ही चाहिये ।

देर से सोने वाला और देर से उठने वाला व्यक्ति कभी भी ब्रह्मचारी, विवेकवान् और भाग्यवान् नहीं हो सकता । अतः जिन्हें अपने पूर्वजों के समान वीर्यवान्, ज्ञानवान् सामर्थ्यवान् बनना हो तो उन्हें रोज ब्रह्ममुहूर्त में ही उठना चाहिये । प्रथम ईश्वर चिन्तन करे । प्रातः काल में जैसा चिन्तन किया जाता है वैसे ही विचार दिन भर रहते हैं । अतः शुभ चिन्तन करने से आपका दिन प्रसन्नतापूर्वक बीतेगा ।

**(12) योग** – योग के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि । प्राचीनकाल से ही हमारे देश में योग का अत्यधिक प्रचलन था । इससे हमारे पूर्वज मानसिक व शारीरिक बल प्राप्त करके पूर्ण स्वस्थ रहते और लम्बी आयु को प्राप्त होते । जिन रोगों पर आज अरबों रुपया बर्बाद हो रहा है उन्हें वे योग द्वारा ही ठीक कर लिया करते थे । अविद्या के कारण योग विद्या प्रायः लुप्त हो गई थी । परन्तु महर्षि दयानन्द

सरस्वती जी ने वेदों का पुनः उद्धार किया। जन-जन को सत्य का मार्ग दिखलाया। योग और ब्रह्मचर्य का महत्त्व बतलाया। प्राणायाम आत्मशुद्धि के लिए जितना आवश्यक है उसी प्रकार आसन भी शारीरिक विकास के लिए अधिक उपयोगी हैं। वर्तमान में विश्व ने इस की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाना आरम्भ भी कर दिया है।

वस्तुतः ब्रह्मचर्य से जीवन का रूपान्तरण हो जाता है और ब्रह्मचर्य के लिए योग अनिवार्य है। इससे वीर्य की छिपी हुई शक्ति शरीर को रूपान्तरित कर देती है। तब व्यक्ति अपनी सारी शक्ति किसी महान् उद्देश्य के लिए लगा देता है। इससे व्यक्ति रोगों पर नियंत्रण पाकर एक लम्बी आयु को प्राप्त करता है तथा मोक्ष का अधिकारी बन जाता है।

इसके विपरीत जो व्यक्ति उस शक्ति को कामतृप्ति में लगाते हैं वे उन कीड़ियों, मधुमक्खियों आदि की भाँति जीवन व्यतीत करते हैं जो वीर्यक्षय के कारण मृत्यु के मार्ग के पथिक हैं। यहाँ तक कि नर मधुमक्खी नर तितली भोग के पश्चात् मर जाती है। वस्तुतः सम्भोग में बहने वाले वीर्य में केवल व्यक्ति की बुद्धि ही बहती है और कुछ नहीं। परस्त्रीगमन और असुरक्षित यौनाचार से एच.आई.वी. और एड्स जैसे भयानक रोग प्रतिदिन बढ़ रहे हैं। इन रोगों को संयम एवं ब्रह्मचर्य द्वारा रोका जा सकता है।

अतः धिक्कार है उस पापमय जीवन पर जो मक्खियों की भाँति पापों की विष्ठा के ऊपर भिनभिनेने में और कुत्तों की भाँति विषय भोगों की जूठन चाटने में व्यतीत होता है उस व्यक्ति को धिक्कार है जो परस्त्री कल्पना में व्यस्त रहता है। वह जीवन घृणास्पद है जो कपट, धूर्तता, मायाचार, छल अनुचित यौन संबंधों से युक्त है। जिन का जीवन इस वासनामय स्वार्थों को पूर्ण करने की उधेड़बुन में निकल गया। हाय! वे कितने अभाग्य हैं? सुर दुर्लभ मानव देह रूपी बहुमूल्य रत्न इन दुर्बुद्धियों ने काँच के टुकड़ों के बदले बेच दिया। किस मुख से वे कहेंगे कि हम ने यौवन का सद्व्यय किया।

साधको! आलस में व्यर्थ अमूल्य समय न गंवाओ, वासना को दूर भगाओ, ब्रह्मचर्य ही जीने योग्य जीवन है। यही जीवन है जिसे आदर्श एवं

अनुकरणीय जीवन के नाम से पुकारा जाता है। आपका जीवन श्रद्धा, प्रेम, न्याय, सत्य आदि गुणों से ओतप्रोत होना चाहिये। वही आदर्श व्यक्ति कहा जाता है।

प्राणों का लय (कुंभक) होने से मन का भी लय होता है अर्थात् मन भी स्थिर होता है और मन के लय होने से पाँच प्राण भी स्थिर होते हैं, उनका लय होता है। जैसे अग्नि से धातु का मल नष्ट हो जाता है वैसे ही प्राणायाम से मन और इन्द्रियां पवित्र व स्थिर हो जाती हैं। यह इतनी प्रचण्ड शक्ति है कि इससे रोगी भी निरोगी और व्यभिचारी भी सदाचारी बन जाते हैं। प्राणायाम के तीन अंग हैं (1) पूरक, (2) कुंभक, (3) रेचक। दाहिनी नासिका को अंगूठे से दबाकर बांयी से वायु भीतर खींचना और दोनों नासिकाओं को फिर बंद कर लेना पूरक कहलाता है। भीतर ही वायु जहाँ तक हो सके उसे रोकना कुंभक कहलाता है। भीतर रोकी हुई वायु दाहिनी नासिका खोल करके अपनी बांयी नासिका को हाथ की आखिरी दो उंगलियों से दबाकर धीरे-धीरे बाहर छोड़ना रेचक कहलाता है। यही क्रिया बार-बार दोहराने से मन, इन्द्रियां वश में हो जाती हैं तथा शरीर के सभी रोगों का नाश हो जाता है।

जब कभी मन में विकार उत्पन्न हो तो तत्काल सिद्धासन लगाकर सीधे बैठ जाओ और प्राणायाम शुरू कर दो। एक या दो कुंभक से तुम्हारी सारी इन्द्रियां शांत हो जायेंगी। साईकल, स्कूटर, गाड़ी के पहिये की थोड़ी सी हवा कितनी दूर तक ले जाती है यह कुंभक का बल ही है। रेल भी कुंभक के बल पर लाखों मन का बोझ मीलों तक ले जाती है। कुंभक के बल पर व्यक्ति पानी में तैर कर पार कर जाता है। अतः कुंभक में सम्पूर्ण जगत् को जिलाने की शक्ति है। योगी लोग इसी कुंभक के आधार पर अकाल मृत्यु को जीत लेते हैं और अमरता को प्राप्त हो जाते हैं।

**(13) निद्रा के शात्रीय नियम** – जहाँ तक हो, खुली हवा में, प्रकाशमय जगह में खुले कमरे में सोना चाहिये, क्योंकि शुद्ध जल, स्थल, आकाश, प्रकाश ही प्राणीमात्र का जीवन है। जहाँ प्रकाश नहीं होता वहाँ रोग और दरिद्रता अवश्य होती है। जैसे अंग्रेज़ी में कहावत है—

**Where there is no sun, there is no health and wealth.**

प्रायः अकेले सोना चाहिये इसी में ब्रह्मचर्य है। पहनने के कपड़े स्वच्छ

और हलके होने चाहियें। रात को सोते समय मुँह कभी भी ढांपना नहीं चाहिये। क्योंकि नाक और मुँह से निकलने वाली गंदी वायु मुँह ढकने से मुँह में चली जाया करती है। इससे अनेकों बीमारियां पैदा होती हैं। विद्यार्थियों को रात्रि 9 बजे सो जाना चाहिए और प्रातः 4 बजे उठ कर प्रभुस्मरण करना चाहिये। सोते समय दीपक बुझा देना चाहिये जिससे कमरे में कार्बनडाइआक्साइड की मात्रा न बढ़े। सोने से पहले और उठने के बाद पानी पीना चाहिये। सोने से पहले पेशाब अवश्य कर लेना चाहिये। निद्रा के समय मन को सांसारिक झंझटों से अलग रखो। उच्च, शान्त और गम्भीर विचार जारी रखो। हृदय में प्रभु का चिन्तन करो। सोने से पहले कम से कम एक घंटा पहले भोजन कर लेना चाहिये। खाने के तुरन्त बाद सोना हानिकारक है।

(14) उपवास – जहाँ तक हो सकता है वहाँ तक हमारा शरीर बाहरी और भीतरी उपद्रवों से अपनी रक्षा आप ही कर लेता है। परन्तु व्यक्ति जब शक्ति के बाहर खा लेता है अथवा कोई कार्य कर बैठता है तब शरीर अन्तर्बाह्य रोगी व दुर्बल बन जाता है। फिर वह अपनी रक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। यदि उसे आराम न दिया जाये तो वह जवाब दे देता है। “रोगी शरीर में रोगी मन” यह प्रकृति का सामान्य सिद्धान्त है। पापी वासनार्यें रोगी शरीर की सूचक हैं। स्वास्थ्यपूर्ण शरीर में पापी वासनार्यें नहीं हो सकतीं।

**To be weak is a great sin victory and happiness go to the strong.**

दुर्बल रहना महापाप है। सुख और यश बलवान् को ही मिलते हैं। जिसकी आत्मा दुर्बल है वही दुर्बल है। उपवास से आत्मा अत्यंत निर्मल हो जाती है। आयुर्वेद में कहा गया है—

**आहारं पचति शिखी दोषान् आहारवर्जितः।**

अग्नि आहार को पचाता है और उपवास दोषों को पचाता है। अर्थात् इससे मन और तन दोनों निरोग बन जाते हैं। अतः उपवास से बड़ी से बड़ी कब्ज भी ठीक हो जाती है। इससे शारीरिक और मानसिक दोष जड़ से नष्ट हो जाते हैं और व्यक्ति की आत्मशक्ति बहुत कुछ बढ़ जाती है। अतः

ब्रह्मचर्य के लिए उपवास अत्यन्त ही लाभदायक है, क्योंकि उससे सम्पूर्ण नीच इन्द्रियां फीकी पड़ जाती हैं और मन पवित्र बन जाता है। इसी पवित्र दृष्टि से हमारे ऋषियों ने प्रति मास में दो उपवास रखे हैं जोकि लोक और परलोक दोनों के लिए परम उपयोगी हैं।

परन्तु उपवास तब ही उपकारी हो सकता है जब कि केवल जल छोड़कर दूसरी कोई भी चीज मुँह में न डाली जाए। अत्यन्त नाजुक प्रकृति वाले दूध अथवा शुद्ध फल को खा सकते हैं। उपवास का सच्चा अर्थ यह है— उप यानी नजदीक और वास यानी निवास अर्थात् परमात्मा के समीप रहना। आत्मशक्ति को प्रभुपूजन और सद्ग्रंथों के श्रवण मनन द्वारा बढ़ाना। उपवास के समय चिन्तन और मनन अवश्य करना चाहिये तथा स्वाध्याय भी करना चाहिये। यदि मास में दो एकादशी के दिन निराहार रह कोई उपयुक्त सच्चा उपवास करने लग जाए तो वह बारह वर्ष में एक अच्छा महात्मा हो सकता है।

**(15) दृढ़ प्रतिज्ञा** — काया-वाचा-मनसा अपनी प्रतिज्ञा का पूर्ण पालन करना यह एक परम श्रेष्ठ सद्गुण है। उससे मनुष्य में एक दैवी तेज प्रकट होता है या सम्पूर्ण लोग उस व्यक्ति का दृढ़ विश्वास करने लगते हैं। प्रतिज्ञा-भंग करने वाला पुरुष नीच, आत्मघाती व दगाबाज कहा जाता है। उस पर से लोगों की श्रद्धा उठ जाती है। जैसे एक कवि के शब्दों में—

**काम मर्दों का नहीं काम अधूरा करना।**

**जो बात जुबाँ से निकले उसे पूरा करना।।**

यह श्रेष्ठ पुरुषों का लक्षण है। प्रतिज्ञा पालन करने वाले पुरुष मर्द होते हैं और प्रतिज्ञा तोड़ने वाले नामर्द कहलाते हैं। सत्य प्रतिज्ञा वाले पुरुष अपने प्राण को भी त्याग देते हैं। परन्तु अपने वचन को कदापि नहीं त्याग सकते और कलंकभूत हो सकते हैं। **सुकृत जाय जो प्रण परिहरऊँ।** अपने किये हुए प्रण को तोड़ने से संचित पुण्य नष्ट हो जाते हैं। **प्राण जायें पर वचन न जाई** यही महापुरुषों का लक्षण है और इसी में कीर्ति है वह कीर्ति ही जीवन है। सत्य-प्रतिज्ञा वाले पुरुष के सामने सभी लोग शीश झुकाते हैं।

प्रलोभनों से मुँह मोड़ना यद्यपि पहले बार सहज नहीं है। तथापि वहाँ

से तुरन्त हट जाने से अथवा उसका ध्यान तथा चिन्तन करना ही छोड़ देने से और उनके बदले सुकर्म तथा शुभ चिन्तन में रत रहने से व्यक्ति उन प्रलोभनों से निःसन्देह बच सकता है । यदि एक ही बार व्यक्ति इस प्रकार मनोनिग्रह करके दिखलायेगा, तो उसमें प्रतिकार करने की एक अद्वितीय दैवी शक्ति जागृत होगी, जिससे वह दूसरे बार और भी आसानी से और इसी प्रकार दिन-प्रतिदिन उसकी वह पुरुषार्थ शक्ति बढ़ती ही जायेगी । इस प्रकार दस बारह बार मनोनिग्रह करने से उसमें ऐसा कुछ ईश्वरीय बल प्राप्त होगा कि जिसके सामर्थ्य से वह जो कुछ ठान लेगा वही कर दिखलायेगा । फिर वह श्री भीष्मपितामह, श्रीलक्ष्मण जी, श्री जनक जी आदि महापुरुषों की तरह प्रलोभनपूर्ण परिस्थिति में रहते हुए भी अपने मन को विचलित नहीं होने देगा । अतः शुरु ही में अपनी शूरता दिखलाओ । बस पुरुषत्व ही ईश्वरत्व प्राप्ति की सुवर्ण कुंजी हैं बुराई से बचना ही भलाई की ओर जाना है, इस महत्त्व को हृदय में अखण्ड रूप से 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 शुभ कर्मों की ढाल के नीचे लानी चाहिये ।

देखो ! इस प्रकार इन्द्रिय-निग्रह करने से तुम्हें क्या ही परमानन्द प्राप्त होता है । विषयानन्द से सच्चे आनन्द का नाश होता है । वह सर्वत्र दुःख ही दुःख उपजाता है । ब्रह्मचारी पुरुष के सामने विषयी पुरुष फीके पड़ जाते हैं । और वे सुख-शान्ति की प्राप्ति के लिए उन्हीं की शरण में दौड़े चले आते हैं । हम भी यदि वीर्य को धारण करेंगे तो उन्हीं के सदृश सच्चे, आनन्दी, उत्साही और तेज-सम्पन्न महापुरुष बन सकते हैं । विषयसेवन से महापुरुष भी देखते-देखते नीच पुरुष बन जाते हैं और विषय त्याग करने से नीच पुरुष भी निस्सन्देह महापुरुष बन जाते हैं । सारांश मनोनिग्रह करेंगे उतने ही अधिक श्रेष्ठ, भाग्यवान्, पुण्यात्मा हम निश्चयपूर्वक बन सकते हैं । **“मन के हारे हर है, मन के जीते जीत”** जो अपने को—अपने मन को जीत लेता है, वही पुरुष सम्पूर्ण जगत् को जीत लेता हैं

एक बार के मनोनिग्रह से कहीं ऐसा न समझ बैठो कि “हम अब विषय पर हुकूमत चला सकते हैं ।” नहीं तो यह विचार तुम्हें धूल में मिला देगा । तुम्हें रोज मनोनिग्रह करना होगा और अपने मन तथा इन्द्रिय को प्रत्येक

प्रलोभन से हठपूर्वक कछुआ की तरह खींचना होगा। इसी में पुरुषार्थ है। इसी में कीर्ति है और इसी में ब्रह्मचर्य की रक्षा है। प्रतिज्ञा को स्मरण रखो।

**(16) नियमितता** – प्रकृति स्वयं नियमबद्ध है। “कारण बिना कोई भी कार्य नहीं होता है।” बस इसी एक वाक्य में प्रकृति की प्रचण्ड नियमबद्धता का परिचय मिल जाता है। नियमितता यही प्रकृति का स्वरूप है और प्रकृति के अनुसार चलने में ही प्राणिमात्र का कल्याण है। अनियमित पुरुष सदा दुःखी बना रहता है। स्वास्थ्य नाश के जितने कारण हैं, उन सब में अनियमितता ही मुख्य कारण है। बहुतेरों के काम बड़े ऊटपटांग हुआ करते हैं। उनके न सोने का कोई निश्चित समय होता है, न जागने का, न नहाने का, न खाने-पीने और न ही शौच जाने का। खेल, तमाशे, नाटकों आदि में रातभर जागते हैं और उधर दिन भर सोया करते हैं— इस प्रकार अपने नेत्र, नीति, पैसा और स्वास्थ्य पर अपने हाथ कुल्हाड़ी मार लेते हैं। ऐसे बेपरवाहों से स्वास्थ्य की तथा ब्रह्मचर्य की आशा करना व्यर्थ है। सोने, पढ़ने-पढ़ाने, घूमने तथा आराम करने आदि प्रत्येक कार्य का क्रम अर्थात् नियम बाँध लेने पर तुम्हें जल्दी मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर भी घड़ी की सूई की चाल चल रहा है।

प्रत्येक यंत्र के तुल्य सुखपूर्वक ओर उन्नतिप्रद हो रहा है। मन भी कर्तव्य पालन से प्रसन्न व बलिष्ठ हो रहा है। नियमितता से मूर्ख भी ज्ञानी, रोगी भी निरोगी, दुर्बल भी प्रबल अभागा भी भाग्यवान् और नीच भी उच्च बन जाता है। नियमितता से व्यक्ति में व्यक्तित्व एवं प्रभुत्व प्रकट होने लगता है। आज तक जितने महापुरुष हुए हैं वे सब नियम के पूरे पाबन्द हुए हैं। अनियमित पुरुष को हमने महापुरुष बना हुआ आज तक न देखा है न सुना है। स्वास्थ्य सुधार के जितने नियम संसार में विद्यमान हैं, उन सब में “नियत समय पर काम करने का नियम सर्वश्रेष्ठ है। अनियमित पुरुष कदापि निरोग और ब्रह्मचारी नहीं हो सकता। अतएव आरोग्य तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए नियमितता का पालन करना प्राणीमात्र का परम श्रेष्ठ कर्तव्य है। नितान्त सत्य है कि जिसका कोई नियम नहीं है, उसके जीवन का भी कोई नियम नहीं है।

**(17) चरणपादुका** – पैर के अंगूठे के पास जो नस है उसका व जननेन्द्रिय का बड़ा ही भारी लगाव है। वह नस यदि टूट जाये तो व्यक्ति एक

ही घंटे के भीतर मर जाता है। खड़ाऊँ से जब वह नस दबती है तब उसके साथ-साथ काम वासनाएं भी दबने लगती हैं। जूते की गन्दगी से तो ज़िन्दगी का नाश होता है। जो खड़ाऊँ से नहीं होने पाता। अक्सर सर्दी-गर्मी व रोगादि पैर व सिर इन द्वाराओं से ही प्रवेश करते हैं। जूते में कितनी बदबू भरी रहती है, इसका अनुभव जूते के पहनने वालों को भली-भाँति मालूम होता है। इसी कारण ब्रह्मचारी को जूता पहनना सर्वथा मना है। जूते के टुकड़े-टुकड़े उड़ जाते हैं परन्तु प्रेमी व्यक्ति उस बेचारे का पिंड नहीं छोड़ते। फिर रोग व कामरिपु से भी पुरुष का पिंड नहीं छूटता। यद्यपि बाहर से तेल पानी और सज-धज के कारण ऐसा पुरुष वेश्या की तरह सुन्दर दिखाई देता है, परन्तु उसका यह सौन्दर्य गुप्त रोग व पाप से भरा रहता है, और इस बात की सत्यता थोड़ा सा निष्पक्ष आत्म-संशोधन करने से तत्काल मालूम होता है।

सभी जगह पवित्रता आवश्यक है, इसमें कोई सन्देह नहीं। खड़ाऊँ से मनोविकार शान्त होते हैं, यह हमारा अनुभव है तथा दृष्टि भी सतेज होती है। परन्तु ऐसी रद्दी खड़ाऊँ न पहनना चाहिये जिससे कष्ट हो। खड़ाऊँ हल्की व सुखप्रद होनी चाहिये। खड़ाऊँ का अच्छा अथवा बुरा होना उसकी खूँटी पर निर्भर है। अतः खूँटियों की घुंडियां चौड़ी तथा सुखावह हों।

ऊपरलिखित विवेचन एवं विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि आज के परिप्रेक्ष्य में ब्रह्मचर्य का अत्यधिक महत्त्व है। यह संसार की अनावश्यक जनसंख्या वृद्धि को रोकने का स्थायी साधन है। आज संसार के समक्ष दो भयानक समस्याएं हैं एक अनावश्यक जनसंख्या वृद्धि और दूसरी आर्थिक विषमता। यदि ये दोनों भयंकर समस्याएं हल हो जाएं तो संसार की शेष समस्याओं का समाधान स्वतः ही हो जायेगा। सृष्टिसृजन आवश्यक है परन्तु इसकी इतनी आवश्यकता नहीं है जितनी कि आज अनावश्यक जनसंख्या बढ़ रही है। इसप्रकार इस समस्या पर ब्रह्मचर्य द्वारा ही अंकुश लगाया जा सकता है। अतः ब्रह्मचर्य की महत्ता पर प्रकाश डालते हुये स्वामी विद्यानंद सरस्वती लिखते हैं—

**सारे समाज की नींव ब्रह्मचर्य है। यह नींव सुदृढ़ नहीं होगी तो समाज लड़खड़ा जाएगा। इस दृष्टि से इस आश्रम का महत्त्व किसी से कम नहीं है।**

सम्भवतः इसलिये ब्रह्मचारी को सामने से आता देखकर राजा भी उसके लिए रास्ता छोड़ देता है ।  
—भूमिका भास्कार-2 पृ. 669

## 14. प्रभुभक्ति

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।

साधुरेव स मन्तव्यः समयव्यवसितोहिंसाः ॥ 1 ॥

क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति ।

कौन्तेय प्रातिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥ 2 ॥ गीता 9/31-32

कितना ही दुराचारी क्यों न हो, परन्तु यदि वह मुझे एक निष्ठभाव से भजता है तो उसे साधु ही समझना चाहिये । क्योंकि उसकी बुद्धि का निश्चय अच्छा है । वह बहुत ही शीघ्र धर्मात्मा होता है व चिर शान्ति को प्राप्त होता है । हे अर्जुन ! तू पूर्ण ध्यान में रख कि ईश्वर भक्त की अधोगति हो ही नहीं सकती ।

संतप्त मन को शान्त करने के लिए और अपवित्र मन को पवित्र व सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए “भगवद्भक्ति” एकमात्र सबसे श्रेष्ठ, सुलभ व सच्चा उपाय है । अन्य उपाय कष्टप्रद हैं । अतएव आत्मशुद्धयर्थं भगवान् का स्मरण ध्यान, गान आदि आपको रोज अवश्य ही करना होगा । जैसी हमारी भक्ति होगी वैसी ही हमारी विरक्ति भी प्रकट होगी । “हरि व्यापक सर्वत्र समाना, प्रेम ते प्रकट होहि मैं जाना ।” “श्रद्धामयोऽयं पुरुषो या यच्छदः स एव सः ।” यानी मनुष्य श्रद्धामय है; जैसी उसकी श्रद्धा होती है ठीक वैसा ही बन जाता है, ऐसा श्रीकृष्ण का भी वचन है । क्रोधी भाव से क्रोधी, कामी भाव से कामी, अभिमानी भाव से अभिमानी, व्यभिचारी भाव से व्यभिचारी, प्रेमी भाव से प्रेमी, ब्रह्मचारी भाव से ब्रह्मचारी व ईश्वरीय भाव से मनुष्य भी निःसन्देह ईश्वर रूप बन जाता है । दोष-वर्णन से मनुष्य जैसे दोषी बन जाता है, वैसे ही सद्गुण वर्णन से मनुष्य निःसन्देह सद्गुणी बन जाता है तब फिर भगवान के गुण वर्णन करने से और उसी का नियमपूर्वक ध्यान करने से हम प्रत्यक्ष भगवतरूप ही क्यों न 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 चित्त शुद्धि के लिए रोज नियमपूर्वक सुबह-शाम दोनों वक्त भगवद्-भजन, पूजन, स्मरण, ध्यान आदि अवश्य करना चाहिए, क्योंकि गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं, “ईश्वर भक्ति करने वाले उसके ही स्वरूप में आकर मिलते हैं और स्त्री भक्ति करने वाले स्त्री-रूप में व शूकर के रूप में जा मिलते हैं।” “विषय विरक्त” बस इसी एक शब्द में सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य का सार भरा हुआ है जो कि “भगवद्भक्ति” हर किसी को सहज ही में निःसन्देह प्राप्त होती है। आत्मोद्धार चाहने वालों को अवश्य अनुभव करना चाहिये।

भोजन के प्रत्येक कौर से जैसे भूख की शान्ति व शरीर की पुष्टि तथा कान्ति बढ़ती है, वैसे ही ज्यों-ज्यों भक्ति का सेवन किया जाता है त्यों-त्यों विरक्ति और मुक्ति भी मनुष्य को निःसन्देह प्राप्त होती रहती है।

संक्षेप में कहा जाये तो विषय वैराग्य ही भाग्य है और यही शान्ति का मूल है। आचार्य कहते हैं—“दुःखी सदा कः?” सदा दुःखी व अभागा कौन है? “विषयानुरागी” जो विषयासक्त है सो! “शान्ति शान्तिमाप्नोति न काम कामी” श्री कृष्ण कहते हैं—“कामी पुरुष कदापि शान्त नहीं हो सकता।” विषय-वासना ही सम्पूर्ण दुःखों की जड़ है और विषय वैराग्य ही सम्पूर्ण सुखों की एकमात्र कुंजी है और यह विषय वैराग्य किंवा विषय-विरक्ति प्रभु भक्ति से हमें निःसंदेह प्राप्त होती है ऐसा असंख्य महापुरुषों का तथा तुलसीदास जी जैसे सच्चे महाभक्त का भी स्वानुभाविक सिद्धान्त है—“प्रेमभक्ति जल बिनु खग राई, अभ्यन्तर मल कबहुँ न जाई।” अहह! बहुत ही सत्य है!

**सत्य बचन अरू नप्रता, परतिय मातु समान।**

**इतने पर हरि ना मिलें, तुलसीदास जमान।।1।।**

अतः यदि हमें अपना उद्धार करना हो, अपने मन को दुरुस्त करना हो, परम शुद्ध व परम श्रेष्ठ बनना हो, तो रोज नित्य नियम पूर्वक परम कृपालु परमात्मा का भजन, पूजन हमें अवश्य ही करना चाहिए। भगवद्भक्ति ही नये दुःखों से मुक्ति पाने का तथा चित्त शुद्धि का सर्वश्रेष्ठ उपाय है और चित्त-शुद्धि ही ब्रह्मचर्य का सच्चा रहस्य है।

## 15. हमारी भारत माता

अब स्पष्ट मालूम हो गया कि केवल ब्रह्मचर्य धारण ही से हमारा तथा देश का सच्चा कल्याण है। ब्रह्मचर्य ही से हम पुनः सिंह बन सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम सभी को भयभीत कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं, ब्रह्मचर्य ही से हम स्वतन्त्र तथा सम्पूर्ण जगत् के स्वामी बन सकते हैं। यही नहीं बल्कि ब्रह्मचर्य ही से हम परब्रह्म को प्राप्त कर सकते हैं, फिर सामान्य लोगों की बात ही क्या है।

जो भारत एक समय सिंह तुल्य निर्भय, स्वतन्त्र व शक्तिशाली था, जिसके गर्जन से सम्पूर्ण दिगमंडल काँप उठता था, जिसकी तरफ कोई भी राष्ट्र आँख उठा के नहीं देख सकता था, जिस भारत में मणि-मौक्तिक के खिलौने हमारे हाथ में रहते थे, उसी भारत में आज हमारे हाथ की रोटी का टुकड़ा भी छिन, लूटकर और मारपीट कर दूसरे लोग ले जा रहे हैं और हम भूखे मर रहे हैं। हाय! इससे बढ़कर और दुःखमय स्थिति कौन सी हो सकती है? आज हम बकरी की तरह बन गये हैं। जो आता है वही हमें हलाल करता है। हम अपना सच्चा सिंहस्वरूप भूल गये हैं। हममें पूर्वजों का वीर्य नहीं दिखाई देता, हम आज निर्वीर्य हो गये हैं।

ऐ मेरे प्रिय भाइयो और बहनो! आँखें खोलो! जागो! विषय की मोहनिद्रा से अति शीघ्र जागो और अपनी तथा देश की स्थिति पर कृपादृष्टि डालो! हमारी असहाय भारत-माता आँसू-भरे नयनों से, आशायुक्त अंतःकरण से तुम्हारी तरफ देख रही है। भाइयो! अपनी इस परम प्यारी भारत-माता को अब दरिद्रता से मुक्त कीजिये, उसका वैभव उसे पुनः प्राप्त करा दीजिये। भारत की स्वतन्त्रता एकमात्र हमारी स्वतन्त्रता के ऊपर सर्वथा निर्भर है और हमारी स्वतन्त्रता एकमात्र विषय की गुलामी छोड़ने में अर्थात् पूर्वजों की तरह वीर्य धारण करने ही में बनी रह सकती है।

जैसे कोई गत-वैभव असहाय विधवा अपने इकलौते पुत्र पर सुख की आशा रख कर दुःख में दिन बिताती है उसी प्रकार यह परम दुःखी भारत माता भी तुम जैसे बालकों पर सुख की आश रखकर जीवन धारण किये हुए है और

बड़े कष्ट व आपदा को सह रही है ! वह अब कहाँ तक धीर धरेगी, मालूम नहीं ।

### चेतावनी

तू सिंहशावक सिंहबालक ! छोड़ अपनी भीरुता ।  
पूर्वजों के तुल्य जग में अब दिखा दे वीरता ।। 1 ।।  
वीर्य ही में वीरता है, वीर्य धारण अब करो ।  
आर्य माता कष्ट में है दुःख उसका तुम हरो ।। 2 ।।  
प्राण धारण कर रही है बाट सबकी ढूँढती ।  
हाय तो भी हिंदजनता विषय-सुख में सोरही ।। 3 ।।  
घोर निद्रा छोड़ करके जग उठा अब एक दम ।  
आर्य पुत्रो ! शीघ्रता से अब बढ़ाओ निज कदम ।। 4 ।।  
दासता से मृत्यु अच्छी दीनता को फेंक दो ।  
राज्य अपना आत्मबल से प्राप्त कर दिखलाय दो ।। 5 ।।  
वीर्य ही में वीरता है ! बाहुबल है !! राज्य है !!!  
आत्मबल में मुक्तता है ! और मारग त्याज्य है ।। 6 ।।

## 16. सम्पूर्ण सुधारों का पितामह ब्रह्मचर्य

आजकल देश भर में शूरों की सेना बढ़ रही है । जिसे देखो वही व्याख्यान-दाता और देश-सुधारक बनता फिरता है । इधर-उधर मण्डूक मण्डली से टर्-टर् कोलाहल सुनाई दे रहा है । कागज़ी घोड़ों के खुरों की खनखनाहट जोर-जोर से कानों में घुस रही है । ऐसा मालूम होता है मानो अब कोई बड़ा भारी कर्मवीर हमारी सहायता करने के लिए आ रहा है । परन्तु है क्या, “कुछ नहीं !” कोई देशकार्य के बहाने, कोई देशभक्ति के बहाने, कोई समाजसुधार के बहाने, अपना-अपना स्वार्थसाधन कर रहे हैं । कोई-कोई ऐसे उदार पुरुष हैं कि बिना पैसे लिए व्याख्यान ही नहीं देते ? भला ऐसे देशभक्ति

शून्य वाक्-शूर पण्डितों से देश का क्या सुधार हो सकता है? हमें ऐसे प्रत्यक्ष निस्वार्थी कर्मवीर की बड़ी भारी आवश्यकता है जिनके केवल मुख ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शरीर हमारे सच्चे कर्तव्य की हमें सच्ची शिक्षा दे सकते हैं। एक आदर्श पुरुष देश का जितना सुधार कर सकता है, उस सुधार का एक सहस्रांश भी सुधार हज़ारों निर्वीर्य वाकशूर पंडित अपने आयुभर के कोरे व्याख्यानों से नहीं कर सकते।

व्याख्यानबाजों से कोई कदाचित् समझता हो कि भारत अब जाग उठा, तो यह उसकी गलती है। भारत जैसे पहले था वैसा आज भी है। हिन्दुस्तान पहले की तरह आज भी ठंडा ही है। विशेष अंतर हुआ है सो यही कि वह पहले से आज अधिक बड़बड़ करने लगा है। भारत में प्रत्यक्ष निस्वार्थी कर्मवीर बहुत ही कम दिखाई देते हैं, स्वयं व्यभिचारी, अत्याचारी व दम्भी होने पर भी अपने को सदाचारी और ब्रह्मचारी समझना तथा लोगों के नेता होने का दम भरना, इससे सुधार तो नहीं बल्कि भारत का बिगाड़ ही अधिक हुआ है और होगा। बगैर नीतिबल के चारित्र्यबल के कोई पुरुष कदापि श्रेष्ठ व यशस्वी हो ही नहीं सकता, यह अटल सिद्धान्त है। और नीतिबल, चरित्रबल किंवा आत्मबल बिना ब्रह्मचर्य के धारण किये सप्त जन्म में भी प्राप्त नहीं हो सकता, यह भी उतना ही सत्य सिद्धान्त है। अपने को नेता समझने वाले बड़े-बड़े लोग आज दो चार ही नहीं बल्कि सैकड़ों सुधारों के पीछे पड़े हैं। क्या सामाजिक, क्या धार्मिक, राजनैतिक कोई भी सुधार क्यों न हो, परन्तु बिना इस एक विषय में अर्थात् ब्रह्मचर्य सुधार किए कोई भी सुधार कदापि चिरस्थायी व यशस्वी नहीं हो सकता।

इस सिद्धान्तवाक्य को हमें हृदय पट पर अंकित कर अपनी दृष्टि के सामने बड़े-बड़े अक्षरों में टंगवा कर रखना चाहिये और रोज उसका दर्शन करना चाहिये। क्षणिक सुधार किस काम का? पानी पर लकीर खींचने से क्या मतलब? तथा जड़ को छोड़कर डाल और पत्तियों पर पानी छिड़कने से क्या लाभ? यह नितान्त सत्य है कि सम्पूर्ण सुधारों की ओर यश की कुंजी एक मात्र ब्रह्मचर्य ही है। बिना वीर्य धारण किए किसी जाति की कदापि उन्नति

नहीं हो सकती । निर्वीर्य जाति दूसरों की सदा गुलाम ही बनी रहती है । यदि हमें गुलामी को जड़ मूल से हटाना हो, हमें स्वतन्त्र, सुखी, शक्तिशाली और वैभव सम्पन्न बनना हो, पहले की तरह पुनः श्रेष्ठ बनना हो तो हमें पहले के समान पुनः वीर्य सम्पन्न अवश्य ही बनना होगा । बिना ब्रह्मचर्य धारण किये हम कदापि पूर्व वैभव प्राप्त नहीं कर सकते । ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण उन्नति का बीज मंत्र है । ब्रह्मचर्य ही सम्पूर्ण सुखों का निदान है !! ब्रह्मचर्य ही एकमात्र सम्पूर्ण सुधारों का पितामह है !!

अंततः ऊपरलिखित विवेचन व विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि ब्रह्मचर्य सारे आश्रमों की आधारशिला हैं यह मानवजीवन का सब से बड़ा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक बल है । अतः जो कोई भी व्यक्ति इसको अपनाना चाहता है वह इसका सच्चे मन से पालन करे तभी यह लाभदायक सिद्ध होगा अन्यथा नहीं ।



## लेखक द्वारा प्रकाशित एवं निःशुल्क वितरित पुस्तकों की सूची :-

1. रामचरितमानससार
2. गीतासार
3. उपनिषद्सार
4. सत्यार्थप्रकाशसार
5. भक्ति
6. सुखीजीवन
7. आत्मबोध
8. वेदवाणी
9. वैदिकसाहित्य
10. अमृतवाणी
11. महर्षि दयानंद
12. स्वामी विवेकानंद
13. शरणागति
14. वैदिक रामायण
15. क्या आप जानते हैं ?
16. शेर-ओ-शायरी
17. ओ३म्

## लेखक द्वारा अप्रकाशित पुस्तकों की सूची :-

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. वैदिक मनुस्मृति             | 19. संस्कार   |
| 2. वैदिक उपनिषद्वाणी           | 20. गीतांजलि  |
| 3. वैदिक दर्शनवाणी             | 21. आर्यसमाज  |
| 4. वैदिक महाभारत               | 22. गायत्रीरहस्य  |
| 5. वैदिक गीता                  | 23. ज्ञानामृत   |
| 6. अमर धर्मग्रंथ               | 24. यज्ञ  |
| 7. अमर नीतिग्रंथ               | 25. संत   |
| 8. पुराणपरिचय                  | 26. संतवाणी   |
| 9. ईश्वरसिद्धि                 | 27. आत्मकथा   |
| 10. राष्ट्रभाषा हिन्दी         | 28. भृतृहरिशतक  |
| 11. मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम | 29. ब्रह्मचर्य  |
| 12. महावीर हनुमान              | 30. गृहस्थ  |
| 13. योगिराज श्रीकृष्ण          | 31. सामान्य हिन्दी (भाग I-II)<br>(सब कक्षाओं के लिये)     |
| 14. आदिशंकराचार्य              | 32. Great Thoughts  |
| 15. आचार्य चाणक्य              | 33. General English<br>(Part I to V)<br>(For All Classes) |
| 16. दस गुरु                    |   |
| 17. आर्यसमाज के महामानव        |   |
| 18. स्वामी रामतीर्थ            |   |

कृपया पाठकगण इस ओर भी ध्यान दें कि इनकी निम्नलिखित पुस्तकों को इनकी वैब साईट [www.dpkapoorbooks.co.in](http://www.dpkapoorbooks.co.in) पर भी देखा जा सकता है ।

1. अमृतवाणी
2. आर्यसमाज
3. आर्यसमाज के महामानव
4. आदिशंकराचार्य
5. आचार्य चाणक्य
6. अमर नीतिग्रंथ
7. अमर धर्मग्रंथ
8. दस गुरु
9. ईश्वरसिद्धि
10. गायत्रीरहस्य
11. ज्ञानामृत
12. गीतांजलि
13. क्या आप जानते हैं ?
14. मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम
15. महावीर हनुमान
16. महर्षि दयानंद
17. ओ३म्
18. पुराणपरिचय
19. राष्ट्रभाषा हिन्दी
20. संस्कार
21. संत
22. संतवाणी
23. स्वामी विवेकानंद
24. स्वामी रामतीर्थ
25. शरणागति
26. शेर-ओ-शायरी
27. सामान्य हिन्दी  
(भाग I-II)  
(सब कक्षाओं के लिये)
28. वैदिकसाहित्य
29. वैदिक उपनिषद्वाणी
30. वैदिक दर्शनवाणी
31. वैदिक रामायण
32. वैदिक महाभारत
33. वैदिक गीता
34. योगिराज श्रीकृष्ण
35. यज्ञ
36. आत्मकथा
37. भर्तृहरिशतक
38. ब्रह्मचर्य
39. गृहस्थ
40. वैदिक मनुस्मृति
41. Great Thoughts
42. General English  
(Part I to V)  
(For All Classes)