

# अज्ञानार्थ भीभांसा

: लेखक

डॉ. जटाशंकर नान्दी

अन. डी. [न्युयॉर्क] अन. डी. [मैत्रवादा]

प्रकाशक

नवयुग पुस्तक भंडार : राजकोट

## નવયુગ ગ્રંથ માળા

વર્ષ ૧ ભું	કાચું પૂઠું	પાકું પૂઠું
સખરસ	૦-૯	
બવાહર નેહર	૦-૮	
ફાંસી (મળતું નથી)	૦-૫	
રાજ્ય આવકવરો અને આપણી દરિદ્રતા	૦-૫	
સ્વરાજ સેવકો	૦-૪	
અરવિંદઘોષના પત્રો	૦-૨	
પુસ્તકાર અને બીજા વાતો	૦-૬	
કાચદાની આંધી	૦-૪૧	
નવવિધાન	૦-૬	
હજરત મહમ્મદ પયગમ્બર સા.	૦-૬	

### વર્ષ ૨ ભું

દુદયમંથન ભા. ૧ લો	૦-૧૦	૦-૧૨
મધ્ય એશિયામાં ગોલ્ડોવિક	૦-૬	} ૦-૧૨
કાન્તિને પંથે સ્પેન	૦-૫	
ડી'વેલેરા	૦-૬	૦-૮
પરાગ પુષ્પો	૦-૧૦	૦-૧૪
સ્વાધિનતાના પથ	૦-૧૦	૦-૧૪
નયનાં નીર	૦-૧૨	૧-૦

### વર્ષ ૩ ભું

ઇતિહાસના ઓળસામાં	૦-૧૦	૦-૧૪
મુસોલીની	૦-૧૦	૦-૧૪
પીડિતોની કથાઓ	૧-૦	૧-૪
દુદયમંથન ભાગ ૨જો	૦-૧૨	૧-૦
કેને ખાતર?	૦-૧૨	૧-૦
રશિયાનો નવયુગ	૦-૧૦	૦-૧૪

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : રાજકોટ

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
[ ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૨૪૪૦ કિંમત ૩૦૦

ગ્રંથનામ બ્રહ્મસૂત્ર મનિસા

વર્ગાંક ૫૪૪૨

નવયુગ પુસ્તક ભંડારનું ૧૦૧ યુ પુસ્તક

# પ્રહ્લયર્ય મીમાંસા

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. [ન્યુયોર્ક] એન. ડી. [બ્રેઝવાડા]

લાઈફ મેમ્બર ઓફ ધિ અમેરિકન નેચરોપથી સોસાયટી,  
વાઈસ ચેરમેન ઓફ ધિ ઈન્ડિયન નેચરોપથી એશિયાસીએશન,  
નેચરોપથીક આંધ્ર વિશ્વ વિદ્યાલયના પરિક્ષક અને  
'આરોગ્ય રક્ષક ગ્રંથમાળા'ના લેખક.

: પ્રસ્તાવના લેખક :

શ્રી રમણલાલ વડ હસાઈ એમ. એ.

કિંમત રૂ. ૩-૮-૦

પ્રકાશક

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર :: રાજકોટ :: [કાઠિયાવાડ]



[ આ પુસ્તકના સર્વ હક સ્વાધિન છે ]

: નવયુગ ગ્રંથમાળા :

વર્ષ ૮ સું  
ગ્રંથમાળા  
વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ પુસ્તક ૧ હું  
ગુજરાત ડાબી હાઈવે-સંગ્રહ  
૨૨૪૪૦

: વાર્ષિક લવાજમ :

[ એક હજાર પૃષ્ઠના પાકા પૂઠાના ચારથી પાંચ પુસ્તકો ]

દેશમાં : રૂપિયા ચાર

બહારદેશમાં : રૂપિયા સાડાચાર

પરદેશમાં : સીલીંગ આઠ

પહેલી આવૃત્તિ : જુલાઈ, ૧૯૪૦

: પ્રકાશક :

જ્યોતિલાલ આર. દોશી  
= નવયુગ પુસ્તક ભંડાર  
રાજકોટ :: [ કાઠિયાવાડ ]

: મુદ્રક :

મણીલાલ જગનલાલ શાહ  
નવપ્રભાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ  
ધી કાંટા :: અમદાવાદ

વડોદરા રાજ્યના ક્ષાયશ્રેણીખાતાના  
આસિ૦ ક્યુરેટર તરીકે

પુસ્તકાલયઉદ્યાનના માળી સમા  
પુસ્તક પુષ્પોના ઉછેરનાર

સ્વ૦ મોતીભાઈ અમીનની

પુણ્ય સ્મૃતિને

નવયુગ પુસ્તક ભંડારની

અંજલિ તરીકે સાદર

અર્પણ

૯૯૯  
૯૯  
૯

अद्वयर्थभीभांसा

## આમુખ

[ લેખક : સાક્ષરરત્ન શ્રી રમણુલાલ વ. કેસાઈ એમ. એ. ]

શ્રી. જટાશંકર નાન્દી મ્હારા પૂજ્ય છે. 'બ્રહ્મચર્ય' મીમાંસા' નામનું તેમનું હસ્તલીખીત પુસ્તક લઈ એક દિવસ તેઓ મને મળવા આવ્યા, અને મને પ્રસ્તાવના લખવા કહ્યું : ત્યારે મને નવાઈ લાગી. યુવક યુવતીની વાર્તાઓ લખનાર મ્હારા જેવાને બ્રહ્મચર્ય મીમાંસાના પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો અધિકાર હોય ?

પુસ્તક વાંચવું શરૂ કરતાં પહેલાં મને એક શંકા ઊભી થઈ હતી. આ પુસ્તક કોઈ વાંચશે ખરું ? પુસ્તકનો વિષય જૂનો અને અણુગમતો લાગે એવો બ્રહ્મચર્યને બ્હાને-જાતિ વિજ્ઞાનને બ્હાને બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરનારાં શાસ્ત્રીય, અર્ધશાસ્ત્રીય પુસ્તકો અને સામાયિકો ખૂલી અગર છુપી રીતે વાંચતી આજની જનતાને શ્રી જટાશંકરનું લખાણ ગમશે ખરું ?

આવા માનસિક વાતાવરણ વચ્ચે મહેં પુસ્તક વાંચવું શરૂ કર્યું. અને એ વાંચી રહ્યા પછી મ્હારા મન ઉપર પડેલી અસરનું જ વર્ણન હું આ પ્રસ્તાવનામાં કરું એટલું જ બસ થશે એમ મને લાગ્યું.

આખું પુસ્તક વગર કંટાળ્યે વંચાઈ ગયું એ એની એક વિશિષ્ટતા છે. બ્રહ્મચર્યના વિષયને વૈદ્યકીય, સામાજિક, ધાર્મિક અને રાજનૈતિક દૃષ્ટિએ જોવામાં આવ્યો છે. તેની ખીલ વિશિષ્ટતા વ્યક્તિઓનાં દૃષ્ટાંતો આ પુસ્તકને વાર્તા રસ પણ આપી શકે છે. દેશના અને પરદેશના વિચારકોએ બ્રહ્મચર્ય સંબંધમાં દર્શાવેલાં મંતવ્યો અને જાતિવિજ્ઞાન વિજ્ઞાનરદોના પ્રયોગો અને શાસ્ત્રીય અભિપ્રાયો બ્રહ્મચર્યના વિષયનું મહત્વ બહુ સારી રીતે સાબીત કરી આપે છે. વર્તમાન યુગના ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારી ગાંધીજી અને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી સર પ્રકુલ્લ રેથી માંડી ભિખ્મ અને હનુમાન સુધીનાં

પૌરાણીક દૃષ્ટાંતો આપીને લેખક યુગયુગથી ગવાતા ધ્વજચર્યાના મહિમાને સચોટ રજૂ કર્યો છે.

લેખકની કેટલીક વાતો અને હકીકતો આપણને જૂની ઢાળે એ સંભવિત છે. સ્ત્રીસંગ વિષે તેમણે આપેલાં અવતરણો જુનવાણી સાધુઓના યોગ્ય જેવાં ઢાળે એ પણ સમજી શકાય એમ છે. પરંતુ એમ કરવામાં હેવલોક એલીસ સરખા વર્તમાન મહાન જાતિ વૈજ્ઞાનિકને પણ તેઓ જુદા નથી, અને ઉર્મીલતાથી પર રહી વૈશ્વક્રિય દૃષ્ટિએ ધ્વજચર્યાના પ્રશ્નને વિચારી રહેલા લેખક એકલી શ્રદ્ધાનો જ આશ્રય શોધ્યો નથી એટલું તો પુસ્તક વાંચતાં જરૂર સ્પષ્ટ થાય છે. ધ્વજચર્યાનું મહત્વ, અને એ મહત્વને વાચક સમક્ષ રજૂ કરવાનો લેખકનો શુભ આશય પાને પાને આપણને દેખાઇ આવે છે.

આર્ય શાસ્ત્રોએ-વૈદિક, જૈન અને બૌદ્ધશાસ્ત્રોએ-ધ્વજચર્યાના પ્રશ્નને અત્યંત ઝીણવટથી ચર્ચ્યો છે. ધ્વજચર્યાના મહત્વ વિષે આર્ય-શાસ્ત્રો જ સંમત છે એમ નહિ. અન્ય ધર્મોએ ખ્રીસ્તી ધર્મ અને મુસ્લીમ ધર્મોએ પણ ધ્વજચર્યાનો મહિમા સ્વીકાર્યો છે એ જે તે ધર્મોનો ઈ તિહાસ આપણને કહી આપે છે. વર્તમાન યુગમાં મહાત્મા ગાંધી પણ જૂનવાણી મતના ગણાઇ ધ્વજચર્યા પાલનના ચમત્કાર ખતાવી રહ્યા છે, અને જન્મરોધન-Birth control-ના ઉપચારો માગ્યા કરતી વર્તમાન સંસ્કૃતિ પણ એ દ્વારા ધ્વજચર્યાના પ્રશ્ન તરફ જ સહુને દોરી જતી હોય એમ ઢાળે છે.

એક પાસ જાતિય સુખની સ્વતંત્રતા માગતી વિલાસવૃત્તિ અને બીજી પાસ સ્ત્રીના સ્મરણ કિર્તનનો પણ નિષેધ માગતો કડક સંયમ એ બેની વચ્ચે જુલતી માનવજાત વિષયલોલુપતા પ્રત્યે સન્માન કેળવતી હોય એમ તો કહી દેખાતું નથી. કડક ધ્વજચર્યાની મશ્કરી કદાચ થાય, તેનાં સ્મરણો ઉપર ભાર મૂકી વાસનાને પોષવાની છુટ

મેળવવા માગણીઓ થાય એ ખરું. પરંતુ માનવજાત અતિ વિલાસ અને સ્વચ્છંદમાં ભારે હાની-નિદાન શારીરિક હાનિ છે એમ તો અનુભવ લઈ ખોલી રહી છે. એવા સમયમાં બ્રહ્મચર્યનો શાસ્ત્રીય અને ઐતિહાસિક વિચાર સરળતાથી અને વિગતવાર રજૂ કરતું શ્રી જટાશંકર નાન્દીનું આ બ્રહ્મચર્ય મીમાંસાનું મૂહુદ્ પુસ્તક ઘણી મનન કરવા યોગ્ય બાબુ રજૂ કરે છે. એના વાંચનથી લાભ જ થશે-જે કહેવાતાં જાતિયશાસ્ત્રનાં કેંક પુસ્તકો વાંચવાથી કદી પણ મળી શકે એમ નથી.

બ્રહ્મચર્યની ભાવના પ્રત્યે અત્યંત સદ્ભાવ સેવવા છતાં મહારાજેવાને એકાદ શંકા ઉપજે છે, તે પણ સાથે સાથે દર્શાવી દઉં. નૈષ્ઠિક કે અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય પુરુષને માટે આખી સ્ત્રી સૃષ્ટિ અને સ્ત્રીઓ માટે આખી પુરુષ સૃષ્ટિ બંધ કરી દેવાનો ઉપદેશ કરે છે, ત્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ સંસર્ગથી ઉત્પન્ન થયેલી અને થતી અનેક કુમળી અને પવિત્ર લાગતી લાગણીઓ, ભાવનાઓ અને ઉર્મીઓનો એક સંસ્કાર સમુહ બાળી નાખવાનો પ્રયત્ન તો એમ થતો નથી? સંયમનું ગૌરવ અને જાતિય સંબંધની પવિત્ર કુમાશ એ બંનેનો સમન્વય કરી આપનાર બ્રહ્મચર્યની કોઈ નવી પ્રક્રિયા આપણને શું નહિ જડે ?

પરંતુ એ સમન્વય જડે ત્યાં સુધી તો વિલાસ કરતાં સંયમ વધારે ગૌરવ ભરી ભાવના છે એમ માનવ જાત માનતી આવી છે. એ માન્યતાનું સમર્થન કરનાર શ્રી જટાશંકર નાન્દીનું પુસ્તક વંચાય અને તેમના ઉદ્દેશો ઉગતી પ્રજા સમજીને આચારમાં મૂકે એટલું ઈચ્છી બ્રહ્મચર્યની આ વીગત ભરી મીમાંસાને ફરી વાંચવાનો નિશ્ચય કરી તેને બંધ કરું છું.

આબેજ પ્રાહુક બનો-

જીવનમાં વધારે જરૂરતની વસ્તુ કય છે ?  
—બહેનો માટે ઉપયોગી સાહિત્ય આપતી—

: લીલાવતી ગ્રંથમાળા :

લવાજમ	કાચું પૂઠું	પાકું પૂઠું
દેશમાં	૩-૦-૦	૪-૦-૦
પરદેશમાં	શીલીંગ સાત	શીલીંગ આઠ

—વર્ષ ૫ માના પુસ્તકો—

—વર્ષ ૭ માના પુસ્તકો—

પરણ્યા પંછી ભા. ૩ ને	૦-૧૨-૦	તાત્યારાવનું તાવીજ	૧-૮-૦
મુહાસિની	૦-૧૨-૦	કાચુ ગુનેહગાર	૧-૦-૦
ભગવો નેજો	૧-૦-૦	નંદિતા	૧-૮-૦
સ્વાર્પણ્ય	૦-૧૨-૦	રાજરાણી	૨-૦-૦
દેવદાસી	૦-૧૨-૦	મધુરજની	૧-૮-૦

—વર્ષ ૬ માના પુસ્તકો—

—વર્ષ ૮ માના પુસ્તકો—

ભસ્માંગના	૧-૪-૦	ત્રિભેટા	૧-૮-૦
હાસ્યછાંટણાં	૧-૮-૦	ગૃહત્યાગ	૨-૦-૦
વિરાટનો ઝબ્બો	૧-૦-૦	[ ખીજાં પુસ્તકો છપાય છે. ]	
ઝોટનાં પાણી	૧-૦-૦		
પ્રિયતમા	૦-૧૨-૦		

: લખો :—

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : રાજકોટ : કાઠીયાવાડ

## પ્રસ્તાવના

[૧] બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનથી પ્રાપ્ત થતી શક્તિ કલ્પવૃક્ષ સમ સર્વ સિદ્ધિ દાતા હોવાથી, તે અત્યંત કલ્યાણકારી, દેશોદ્ધારક અને અતૂલ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું દરેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય છે.

જે વ્રતના યથાસ્થિત પાલનથી અન્ય પ્રાણી માત્રનું શિરોમણિ અને પવિત્ર આત્માનું નિવાસસ્થાન આપણું તનુ મંદિર સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, જીવનના સારરૂપ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપી ચાર મહાન્ પુરુષાર્થો અલ્પ પ્રયત્ને ક્ષીભૂત કરવા શક્તિમાન થાય છે; જે વ્રત આલોક તથા પરલોકનાં કલ્યાણનાં સાધનોમાં શિરોમણિ સાધન છે. જે વ્રત સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કરનારને બ્રહ્માંડમાંની કોઈ પણ ઇચ્છિત વસ્તુ દુઃપ્રાપ્ય નથી. જે વ્રતના બળે જ સમર્થ યોગીઓએ હઠયોગ શાસ્ત્ર જેવા વિકટ વિષયની સર્વ ગહન અને કષ્ટ સાધ્ય ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરી, અમરત્વ અને વચન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી દેવોને પણ સાન્નિધ્ય કર્યાં છે, અને મંત્ર કળદાયી કરેલ છે. જે વ્રતના સેવનથી વીર પુરુષો ચંદ્ર-પ્રભા જેવા શક્તિમાન અને સૂર્યપ્રભા જેવા તેજસ્વી બની, દુનિયામાં અદ્ભૂત પરાક્રમો કરી, અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે. જે વ્રતના પ્રભાવે જ પરાક્રમી સમર્થ વિદ્વાનોએ મનુષ્ય જાતના અબ્યુદય માટે અદ્ભૂત ઉપકારક શોધો કરી, તેને કાયમની ઋણી કરી છે. જે વ્રતના અમોઘ આશ્રયથી વિદ્યાર્થીઓએ સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શરીર બળનું સંરક્ષણ કરી વેદ જેવા અતિ કઠિનમાં કઠિન વિષયોને પણ જીવ્હાએ કરવા શક્તિમાન થયા છે. અલ્પમાં જે વ્રત અખિલ અવનીમાંના



પુરુષાર્થનો પિતા છે, અને જેના ભંગથી મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિનાં વિવિધ તાપોનો ભોગ થઈ નિર્બળ જીવન ગાળી, અકાળે મરણને શરણ થઈ પોતાનો ઉત્તમ અને દુષપ્રાપ્ય મનુષ્ય જન્મ નિર્રથક કરે છે.

એવા તપના નિધાન તેજસ્વીપણાનું મૂળ, પ્રતાચરણોનું સહાયક ઉત્તમગતિ આપનાર સાધનોમાં અગ્રેસર, પાપસાગરને તરવામાં મજબૂત વહાણુ, શરીર સુખ સંપાદન કરવામાં ચિંતામણિરૂપ, જરા તથા મૃત્યુથી દૂર રાખનાર અમૃત મનોમળ વધારનાર અપ્રતિમ શસ્ત્ર, ઇંદ્રિયાના સામર્થ્યનું રક્ષણ કરનાર અચિંત્ય શક્તિ તથા ધારેલી સિદ્ધિ મેળવવાનો સિદ્ધ મંત્ર, આવા સર્વ પ્રતોમાં શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્ય પ્રતનું સ્વરૂપ તથા તે વૃત્તના પાલનથી થતા અલભ્ય લાભો તથા તેના ભંગથી ભોગવવાં પડતાં અકથનીય અને અગણિત કષ્ટો, આ શ્રમમાં વર્ણવી, તેમાં વાંચકને આ વ્રતના અસ્ખલિત સેવનથી પ્રાપ્ત થતું કલ્પવૃક્ષસમ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે આગ્રહ કરેલો છે. આ રીતે સર્વ સુખદાતા અને પતિત પાવન અને ઉપકારક વૃત્ત પાળવાને જનસમાજ દિનપ્રતિદિન વિશેષ ઉદ્યમવંત થઈ, પોતાના દેહનું કલ્યાણ કરે, તેવો પુસ્તક પ્રાગટ્યનો શુભ આશય છે.

[૨] દેશની સર્વ પ્રકારની અધોગતિનું મૂળ કારણ બ્રહ્મચર્ય વૃત્તને ભંગ હોવાથી દેશહિત ચિંતકોએ ઉક્ત વૃત્ત પાલનનો પ્રચાર કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

આધુનિક સમયમાં સર્વત્ર દષ્ટિગોચર થતી શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક અધોગતિ બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના ભંગનું જ પરિણામ છે. હિંદુસ્તાન જેવો દુનિયામાં એક પણ હતભાગી સુધરેલો દેશ નથી, કે જ્યાં મનુષ્યની સરાસરી આયુષ્ય મર્યાદા એકવીસ વર્ષની

હોય ! અને વાર્ષિક આવક ફક્ત અઠાવીસ રૂપિયાની હોય ! !  
 સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પણ આપણી પાતતા પર અવલંબીને રહેલ હોવાથી,  
 પ્રથમ અધિકાર પ્રાપ્ત કરી કહેવત પ્રમાણે તેની વાંચના કરવી  
 ઉચિત છે. [ First deserve aud then desire. ] મનુષ્યને  
 દરેક પ્રકારની પાતતા મેળવવા માટેનું પરમ સાધન વીર્યરક્ષા હોવાથી  
 બ્રહ્મચર્ય વૃત પાલનનો સર્વત્ર પ્રચાર કર્યા સિવાય આ હેતુ કદી  
 સિદ્ધ થઈ શકે તેમ નથી. આમ હોવાથી ઐચ્છિક ઉદ્ધાર થવા માટે  
 દેશહિત ચિંતકોએ આ વૃતનો પ્રચાર કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો  
 ઉચિત છે. બ્રહ્મચર્યથી નતિક, પારમાર્થિક, વ્યાવહારિક, સાંસારિક  
 અને કેવળ સ્વાસ્થ્ય દૃષ્ટિથી થતા વિવિધ પ્રકારના લાભોથી આકર્ષાઈ  
 જીવનનો પ્રથમ વિભાગ બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં જ વ્યતીત કરવાની  
 પ્રણાલિકા દીર્ઘદષ્ટિ ઋષિઓએ રાખી હતી, અને તમામ ધર્મ-  
 શાસ્ત્રોની પણ તે જ આજ્ઞા હતી. આપણે તેનો ભંગ કરી, માહા  
 અનર્થ કર્યો છે; અને આપણું ગૌરવ ખોઈ ખેઠા છીએ. આ ગૌરવ  
 પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો આશ્રય લીધે જ છુટકો છે.  
 બ્રહ્મચર્યવ્રત ધાતક બાળકમ્મ રૂપી રાક્ષસી રિવાજ દેશનો માહાન  
 સંહારક શત્રુ હોવાની સત્ય હકીકત સુશિક્ષિત જનસમાજના હૃદયમાં  
 ઉતરવા લાગી છે, એ શુભ ચિન્હ છે.

આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મચર્ય પાલનની અગત્ય સવિસ્તર  
 વર્ણવેલી છે. તેમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી અનેક મહાન પુરુષોએ અદ્ભૂત  
 પરાક્રમે કરેલાનાં અનેક પ્રેરક દષ્ટાન્તો આપેલાં છે.

[૩] બ્રહ્મચર્ય વ્રત ધારણ કરી પુણ્યશાળી પુરુષોએ કરેલાં  
 અદ્ભૂત પરાક્રમો. અલ્પવયે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના બળથી  
 શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે પ્રાપ્ત કરેલ અલૌકિક જ્ઞાન અને શક્તિ.

પૂન્યપાદ અવતારી શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે અખંડિત બ્રહ્મચર્યનો  
 અદ્વિતિય પ્રભાવ દેખાડવા માટે આઠમે વર્ષે યજ્ઞોપવિત ગૃહણ કરી,

ગૃહસ્થાશ્રમનો સ્વીકાર નહિ કરતાં તુરત જ ચતુર્થાશ્રમ સન્યાસનો સ્વીકાર કરેલો છે અને અખંડ બ્રહ્મચર્યને લીધે, અપૂર્વ બુદ્ધિ દેખાડી; તેઓએ ઉપનિષદ્, વ્યાસસૂત્ર, શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ વિગેરે તત્ત્વ જ્ઞાનના ગ્રંથો પર અમર ભાષ્યો લખી અન્ય વિદ્વાનોથી ખંડિત થઇ ન શકે એવી સપ્રમાણ્ય શૈલીમાં અદ્વૈત સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. એમણે પોતાની દિવ્ય બુદ્ધિના પ્રભાવથી વેદધર્મ વિશેષીયેની માન્યતા એવી તો તોડી પાડી છે કે, તેમના સિદ્ધાંતો ખોટા ઠરાવવા કોઈ સમર્થ થયેલ નથી. આવી પ્રભાવશાળી બુદ્ધિ પ્રાપ્તિ કરવામાં બ્રહ્મચર્યનું સેવન જ કારણ ભૂત છે. અન્ય આચાર્યો કરતાં તેઓ શ્રુતિઓનું તત્ત્વ એવી તો સારી રીતે સમજેલા છે કે, તેમણે કરેલા શ્રુતિઓના અર્થ અઘપિ પ્રમાણ્ય ભૂત ગણાય છે. કાશીના પંડિત શિરોમણિ મંડન મિશ્રનો પરાજય થતાં તેમને શ્રીમદ્ શંકરાચર્યના શિષ્ય થવું પડ્યું હતું.

[૪] કુરૂક્ષેત્રના પ્રચંડ સૂર્ય-અખંડ બ્રહ્મચારી-ભીષ્મપિતાએ વીર્યસંરક્ષણથી મેળવેલી શારીરિક સહિષ્ણુતા.

ગંગાના પુત્ર નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી ભીષ્મ, બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ અતિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ કુરૂક્ષેત્રના સંગ્રામમાં મધ્યાહ્નના સૂર્યસમ પ્રકાશતા હતા. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માની સહાયતાવાળા અર્જુન સરખા દેવાંશી યોદ્ધાને પણ તેઓને પાડવા મોટા પરિશ્રમ પડ્યો હતો. અર્જુન સિવાય ખીજા યોદ્ધાનાં બાણો તો તેમના શરીરમાં ખુંચી શકતાં જ નહિ. છેવટ બાણશય્યામાં પણ તેઓ છ માસ સુધી વિકળ પણા વિના જીવી શક્યા હતા. શરીરમાં અનેક બાણો વાગી તીવ્ર વેદના થવા છતાં આવી શારીરિક સહિષ્ણુતા સમર્થ બ્રહ્મચારી સિવાય કોણ બતાવી શકે ? આવી સ્થિતિમાં પણ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન તથા અનેક મહર્ષિઓ સમક્ષ યુધિષ્ઠિર રાજાને રાજધર્મ જેવી ખટપટી બાબતો તથા મોક્ષ પ્રાપ્તિ સરખો ગહન વિષય સમજાવવા

મુધી મૃત્યુને પણ પોતાની ઈચ્છાને આધીન રાખી સૂર્ય ઉતરાયનમાં થયા પછી દેવલોક પામ્યા હતા. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપને આવેલ અનુપમ દાખલો દુનિયાના કોઈ અન્ય દેરાના ઈતિહાસમાં મળી આવતો નથી.

[૫] રૂદ્રાવતાર શુકદેવજીને નિર્વિકાર ઇન્દ્રિય નિમ્મલ અને બાહ્યાવસ્થામાં તેમનું અગાધ જ્ઞાન.

રૂદ્રાવતાર શુકદેવજી જન્મ પછી તરતજ પિતાના આશ્રમથી ચાલી નીકળી ગંગાના તીર પર જતા હતા. ત્યારે નગન સ્થિતિમાં જળક્રિડા કરતી કેટલીક અપ્સરાઓએ તેમને દીકા, છતાં પણ તેમનું નિર્વિકાર અખંડ બ્રહ્મચર્ય જાણ્યું હોવાને કારણે, તથા બ્રહ્મચર્યની તેઓ અલૌકિક અનુભવતિવાળા છે એમ જાણીને પોતાની સામે તેમની દૃષ્ટિને જાય છોડી દઇને પૂર્વાવસ્થામાં જ રહી હતી. શુક દેવજીએ પોતાનું તમામ આયુષ્ય અખંડ બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં વ્યતિત કર્યું હતું. બ્રહ્મચર્ય વૃત વિભૂષિત શુકદેવજીને, એમની બાહ્યાવસ્થા છતાં પણ મોટા મોટા વૃદ્ધ મુનિયો પણ, તેમને ઉચ્ચ આસન આપતા હતા. મૃત્યુ નજીકમાં આવેલું જાણી ગંગા કિનારા પર આવી એટલા પરિક્ષિત રાજને ધર્મ તથા જ્ઞાનનો ઉપદેશ આપી તેમને ઉદ્ધાર પણ એમણે જ કર્યો હતો.

[૬] વનવાસમાં રામ અને સીતાનો નીકટ સહવાસ છતાં સતત ૧૪ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય એ રામાયણનું સૌથી જ્વલંત ઉદાહરણ છે.

સીતાનું રાવણે હરણ કર્યું. ત્યાર પછી રામ અને લક્ષ્મણ સીતાની શોધમાં ફરતા ફરતા વાનરોની કિષ્કિંધા નગરીમાં આવી પહોંચ્યા. સીતાને પીઠ પર નાંખી આકાશમાર્ગે ઉડતો-લંકા તરફ ચાલ્યો જતો. રાવણુ જ્યારે કિષ્કિંધા પાસેથી નીકળ્યો ત્યારે વાનરોના ટોળામાં

સીતાજીના થોડાં આભૂષણો પડેલાં હતાં. તેમાં હાથના બાબુખંધ, કાનનાં કુંડળ, અને પગનાં નૂપુર હતાં. વાનરરાજ સુગ્રીવે તે આભરણો રામચંદ્રજીનાં ચરણોમાં ધર્યાં. રામચંદ્રજી એમાંથી એકે ધરેણાં ઓળખી શક્યા નહિ. ધરેણાં લક્ષ્મણે નિરખવા માંડ્યા. કેથૂર કે કુંડલને હું નથી ઓળખતો, નિત્યપાય વંદન કરવા કારણે એકલાં નૂપુરોને જ ઓળખું છું. એમ કહી લક્ષ્મણે સીતાજીનાં માત્ર નૂપુરને જ ઓળખી કાઢ્યાં અને રામચંદ્રજી તો કશું ઓળખી શક્યા નહિ. એ બતાવે છે કે, વનવાસનાં ચૌદ વર્ષ દરમિયાન રામચંદ્રજીએ સીતાજીના દેહ પર નજર સરખી પણ કરી નહોતી. આવા બ્રહ્મચર્યે જ રામમાં બળવાન રાક્ષસોનાં ધાડાંએને હુરાવવાની અને રાવણનાં માથાં રણમાં રોળી નાંખવાની તાકાદ આપી હતી. આજેએ એવો બ્રહ્મચારી નોપજે તો દુનિયાને તેના બળથી તાબુખ કરી મૂકે, પણ આવું બ્રહ્મચર્ય ક્યાં છે ?

[૭] ઈંદ્રને પણ જીતનાર અજીત રાવણપુત્ર મેઘનાદને પરાભવ લક્ષ્મણજીએ બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે જ કર્યો હતો.

રાવણપુત્ર ઈંદ્રને પણ જીતનાર મેઘનાદને મારવાની કોઇનામાં શક્તિ ન હતી. રામચંદ્રજીએ પણ પોતાની લીલા દ્વારા બતાવ્યું કે હું પોતે મેઘનાદને મારવા શક્તિમાન નથી. જેણે બાર વર્ષ સુધી અપવિત્ર વિચાર પણ કર્યો ન હોય તે જ તેને મારી શકશે. આવો પુરુષ બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજી હતા અને તેમના બ્રહ્મચર્યના બળથી અજીત મેઘનાદ હણાયો રામાયણમાં પ્રસિદ્ધ છે. માહાનુભાવ સાક્ષાત્ ઈશ્વરાવતાર રામચંદ્રજી જેવા દેવથી પણ જે કાર્ય ન બન્યું, તે બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજી પાસે બતાવી; રામાયણના લેખક શ્રી તુલસીદાસજીએ જનસમાજને વીર્યરક્ષાના મહીમાનું શીક્ષણીય દર્શાવે પૂરું પાડ્યું છે.

[૮] વાનર જાતિએ પરમાત્માના પ્રિતિપાત્ર બની નરથી પણ ન બની શકે તેવાં બ્રહ્મચર્યના બળે અદ્ભૂત પરાક્રમે કર્યો છે.

વાનરજાતિમાં જન્મ્યા છતાં પણ હનુમાને બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી નર જાતિથી પણ ન બની શકે તેવાં મોટાં પરાક્રમે કરી પરમાત્મા શ્રી રામચંદ્રજીની પ્રિતિ સંપાદન કરી અને બતાવ્યું કે બ્રહ્મચર્યના બળથી વાનર, નરથી પણ ન મેળવી શકાય એવી શ્રેષ્ઠતા સંપાદન કરી શકે છે. અને બ્રહ્મચર્યના અભાવથી નર, વાનરમાં પણ શોધી ન મળે એવી હીન દશામાં જાય છે. હનુમાનજીનું બ્રહ્મચર્ય એટલું બધું સિદ્ધ દશામાં પહોંચ્યું હતું કે વિકૃતિનાં ગમે તેવાં કારણો હોવા છતાં પણ તેમના મનમાં કોઈ પણ જાતનો વિકાર થતો નહિ. લંકામાં સીતાની શોધ કરતી વખતે રાવણના અંતઃપુરમાં અનેક સુંદરીઓને ગમે તેવી મન ઉશ્કેરનારી અવસ્થામાં જોયા છતાં એમનું મન જરા પણ ચલાયમાન થયું નોહતું.

[૯] અનેક પુણ્યાત્માઓએ બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના અખંડિત સેવનથી જીવન સફળ કરેલું છે.

શ્રી નરનારાયણ સનકાદિ ઋષિઓ, નારદમુની, માર્કન્ડેય, નવયોગેશ્વરો વિગેરે અનેક માહાત્માઓ અને અસંખ્ય આચાર્યો જન્મથી જ અખંડ બ્રહ્મચર્યવૃત્ત પાળી કૃતાર્થ થયા છે. આ વ્રતના પાલનના પ્રભાવથી ધણા માહાપુરુષો ચિરંજીવ થયા છે અને અનેક વ્યક્તિઓએ કામ ક્રોધ જીતવા સમર્થ થઈ અમર યજ્ઞ પ્રાપ્ત કર્યો છે.

આ ઉત્તમોત્તમ વૃત્તનું પાલન કરી જીવનનું કલ્યાણ કરેલ ઉપર જીવ્યુવેલ મહાપુરુષો ઉપરાંત અન્ય દેશોના પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન શાસ્ત્રો તથા ઇતિહાસોમાંથી અનેક દર્શાવેલા આપી શકાય તેમ છે, પરંતુ શ્રદ્ધાહીન વિષયીજનોમાં આ શ્રેયસાધક વૃત્તના પાલનમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન

કરવાના હેતુથી ખાસ કરીને હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રમાંના સર્વમાન્ય આધાર શ્રુત અને અનુકરણીય બ્રહ્મચારીયોનાં જ સંક્ષિપ્ત જીવન ચરિત્રો આપ્યાં છે. આ ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ અને પરાક્રમી બ્રહ્મચારીઓની પ્રેરક જીવન લીલા સંસ્કારી વાંચકવૃંદને બહુ ઉપયોગી અને ઉપકારક થઈ પડવાની ખાત્રી છે.

[૧૦] મનુષ્યની અનેક જન્મની કામાશકિતને લીધે કુશળ અનુભવીયોએ દુર્જય કામના અસાધારણ બળનો સ્વીકાર કરી બ્રહ્મચર્યવૃત્તનું પાલન અતિદુષ્કર હોવાનું જણાવ્યું છે.

મનુષ્ય અનેક પૂર્વ જન્મના સ્ત્રી સંગાશકિતના સંસ્કાર સાથે જન્મેલો હોવાથી કામવાસના ત્યાગ કરવાનું કામ તેને સ્વાભાવિક રીતે માહા કઠિન થઈ પડે છે. મોટા મોટા મુનીઓ પણ કામાગ્નિમાં પતંગિયા માફક પટકાઈ પડ્યા છે. સમર્થ વિદ્વાનોએ પણ આબહી નિશ્ચયબળ અને આત્મસંયમ વિના બ્રહ્મચર્યભંગ અટકાવવો અશક્ય ગણ્યો છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભકાળમાં એવો કોઈ જ વિરલ પ્રારબ્ધવાન પુરુષ હુશે કે જે રમણીય રંભાના આકર્ષક સૌંદર્ય અને લાવણ્યની મોહબળમાં ફસ્યો ન હોય ! જે ઉગ્ર તપસ્વીઓ, સંસારના સર્વ પ્રપંચી વ્યવહારો તથા મોહમાયા ત્યજી તપશ્ચર્યામાં વિદ્ધ ન પડે તે સારું નિર્જન વનમાં વાસ કરતા હતા. જેમનો સ્વાભાવિક આહાર ઇન્દ્રિય નિગ્રહને અનુકુળ નિર્વિકારી રૂળ અને કંદમૂળ જ હતો. જેઓએ અહોનિશ શુદ્ધ પ્રાણુવાયુ શ્વાસમાં લઈ નિષ્પાપ વાતાવરણમાં રહી યોગાભ્યાસથી શરીર વજ્રમય કર્યું હતું. જેઓ રાત દિવસ ઇન્દ્રિયદમન કરી પરમાત્માની ઉપાસના કરતા હતા, અને આ કારણે ઇશ્વરના અનુગ્રહના અધિકારી હતા: આવા પ્રભુકૃપા પાત્ર પવિત્ર પુરુષોએ પણ કેવળ કામિનીના કટાક્ષ માત્રથી કામવશ અને મોહાંધ થઈ બ્રહ્મચર્યવૃત્ત રૂપી અનુપમ રત્ન ગુમાવી વીર્યનો વીનાશ કરી અનેક વર્ષોના જપ તપ

અર્થે પર પાણી રૂરંધું છે તો—આ ધાર કળિયુગમાં અનેક પ્રકારના લોભાધીન થઈ અહોનિશ્ચ જીવન કલહની પાપી પ્રવૃત્તિમાં મશગુલ રહી મનસા, વાચ્યા ને કર્મણ્યા આ ત્રણે પ્રકારે અનેક નિહિત કર્મે કરનાર મનવાંછિત કામોત્તેજક મિષ્ટાન્ન-લોજનો ઉડાવી સ્વાદેન્દ્રિયને લાડ લડાવનાર નિરંતર અશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહી સંસાર વ્યવહારમાં રચ્યા પચ્યા રહેનાર; અદ્યમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક પાપોને પરિણામે અત્યંત અશક્ત દેહ ધારણ કરનાર પામર મનુષ્યો લલનાના લટકાથી પટકાઈ પડી વિષય વિકારને વશ થઈ શીયળવૃત્તનું સંરક્ષણ કરવા અસમર્થ નીવડે, એમાં જરા પણ આશ્ચર્ય નથી.

[૧૧] સર્વ સુખદાતા બ્રહ્મચર્યવૃત્તના પાલન માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

અદ્ય લાભદાયી વસ્તુ પણ પ્રયત્ન સિવાય પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. દરેક લાભદાયી કલ્યાણકારક સિદ્ધિ માટે તેની મહુતાના પ્રમાણમાં ધૈર્ય અને ખંતથી પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. કેવળ શરીર શણગાર માટે ભૂમિગત હીરા જેવું રત્ન પ્રાપ્ત કરવા માટે દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપી મહા પરિશ્રમ વેડી ભૂમિમાં ધણું જીંડું ખોદવું પડે છે, અને મોઢાં મોતી મેળવવા માટે સમુદ્રના સંહારક મગર મચ્છોનો ભય વહોરી લઈ જીવને જોખમે શ્વાસાવરોધ કરી દરિયામાં જીંડા ઉતરી રૂંધાઈ રહેવું પડે છે, તો દૈવી શક્તિદાયક અને અતિ દુષ્કર શીયળવૃત્ત કે જેના પાલન પર, અવલુંનિય સુખ, અપરોમિત આયુષ્ય અને અનુપમ આરોગ્ય અવલંબી રહેલ છે; અને જે મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય કરવામાં સહાયભૂત થાય છે:—તેના સંરક્ષણ સારૂ તીક્ષ્ણ તરવારની ધાર પર ચાલવા જેટલું શૈર્ય અને હિંમત તેમ જ આહાર વિહારમાં આત્મ-સંયમ અને નિયમિતતા અને ઉપરાંત દૈ મનોનિગ્રહ રાખવો જરૂરનો હોય એ સ્વાભાવિક છે.



[૧૨] બ્રહ્મચર્યવ્રત કષ્ટ સાધ્ય છે, પણ અસાધ્ય નહિ હોવાથી અનેક પુણ્યાત્માઓએ તેનું પાલન કરી બંને લોકોનું કલ્યાણ સાધ્યું છે.

નિઃસંશય જ્ઞે કે, આ વ્રત કષ્ટ સાધ્ય છે, પરંતુ અસાધ્ય નથી. અનેક ભાગ્યશાળી મનુષ્યોએ, તેનું અખંડ પાલન કરી, આ લોક તથા પર લોકનું કલ્યાણ સાધ્યું છે. આ મહાપુરુષોના અનુકરણિય અને પ્રેરક દૃષ્ટાન્તો-આગળ આ પુસ્તકના ચોથા અને છઠા પ્રકરણોમાં-આપેલ છે. માટે ના હિંમત ન થતાં દૃઢ આગ્રહ અને ધૈર્યથી આ સર્વ સુખદાતા વ્રત સાધ્ય કરવું, અત્યંત ફળદાયક છે. આ વ્રતનું પાલન સુગણ્યતાથી થઈ શકે તે હેતુથી અનેક વ્યવહારોપયોગી અને અનુભવસિદ્ધ સુચનાઓ અને ગૂઢ ક્રિયાઓ આ પુસ્તકના ખીજા ભાગમાં આપવામાં આવી છે. જે વાંચકવર્ગને અતિશય ઉપકારક થઈ પડશે, એવી સકારણ માન્યતા છે.

[૧૩] અંધના વિષય વિભાગોની માહિતી.

પ્રથમ પ્રકરણમાં : બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ અને તેના પ્રકારનું વર્ણન કરેલું છે. ખીજા પ્રકરણમાં : જે મહામૂલ્ય અને પ્રાણદાતા પદાર્થ વીર્યનો શરીરમાં સંયમ કરવાથી આ વ્રતનું પાલન થાય છે, તેને ઉત્પન્ન કરવામાં આપણા અદ્ભુત તનું મદિરને જે ભગીરથ પરિશ્રમ લેવો પડે છે, તેના શરીરમાં શોષણ કરાવાથી, માનવજીવનમાં પરિવર્તન થઈ, તે કેવાં અદ્ભુત અને મહદ્ કાર્યો કરવા શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીર સાત્રાન્યમાં તેનું કેટલું મહત્વ છે, વિગેરે વિષયો સ્પષ્ટ અને સચોટ સમજાવી, શિયળ સંરક્ષણની અનિવાર્ય અગત્ય પ્રતિપાદન કરી તેના પાલન તરફ વાંચકની વૃત્તિ આકર્ષવા પ્રયત્ન કર્યો છે. અને એ રીતે વીર્યની જીવન સાત્રાન્યમાં મહત્તા સમજાવી છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં : નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યનું વર્ણન કરેલું છે. ચોથા

પ્રકરણમાં : અનુકરણીય નૈષ્ઠિક 'બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપ રેખા' આપી છે. પાંચમા પ્રકરણમાં : લગ્નાવસ્થાનું બ્રહ્મચર્ય, લગ્નજીવન માટે જીવણરૂપ છે, તેની રૂપરેખા દોરી છે. આધુનિક બ્રહ્મ લગ્નાવસ્થાને સુખના સાગરમાંથી દુઃખના દરિયામાં ફેરવી નાંખનાર, દંપતીનો આકાળ અને અધિક વિષય વ્યવહાર છે. એ સિદ્ધાંતને મહા સમર્થ શાસ્ત્રકારોના નિશ્ચલ અભિપ્રાયો ટાંકી નિઃસંદેહ કર્યો છે. વિચારવાન ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ પ્રકરણનું મૂલન બહુ ઉપકારક થશે. છઠ્ઠા પ્રકરણમાં : લગ્નાવસ્થા સ્વીકાર્યા છતાં સ્વપત્નીના નીકટસહવાસમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાલન શક્ય છે, એમ સાબીત કરનાર નામાંકિત ગૃહસ્થોનાં જીવન ચરિત્રો આપેલાં છે. સાતમા પ્રકરણમાં : બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતા આરોગ્ય અને આયુષ્યનો નાશ વિષે વિવેચન કરેલું છે. માનવ દેહ, બહુ દુષપ્રાપ્ય અને અમૂલ્યકાર્ય ક્ષેત્ર છે અને તેનો સદુપયોગ બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્યા સિવાય કદી પણ થઈ શકે નહિ, એમ દર્શાવી વીર્યનાશથી આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ધાત અનિવાર્ય હોવાથી અખંડ શીળ સંરક્ષણ રૂપી પરમ અર્થ મહાકષ્ટદાયી પ્રયત્નોએ પણ સાધવા આગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

[૧૪] બ્રહ્મચર્યપાલન વિના આત્મ કલ્યાણ જનસેવા અને સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ અશક્ય હોવાથી દરેક હિતચિંતકે ગમે તે ભોગે પણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

પ્રસિદ્ધ 'મોડર્ન ઈન્ડિયા' ના તંત્રી રામાનંદ ચેટરજીએ કાંગડી ગુરુકુળના રીધ્ય મહોત્સવના મેળાવડામાં અધ્યક્ષ સ્થાનેથી કહ્યું કે : મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે અધ્યાત્મિક સ્વરાજ્ય અશક્ય છે, પણ હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે બ્રહ્મચર્ય વિના સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ આકાશ કુસુમવત્ છે. સર્વ સમજી અને અનુભવી દેશ બંધુઓ આ ચતને ટેકા આપશે એમાં શંકા નથી. બ્રહ્મચર્ય રહિત જીવન દુનિયાના પ્રખર તાપ રૂપી પવનના ઝપાટા સામે નિરાધાર વૃક્ષ રૂપે

છે. જે જીવન નિશ્ચિન પ્રખર તાપમાં બળે જાય તે અવર્ણનીય દુઃખોમાં સડયા કરી નર્ક યાતના ભોગવે તેમાં શું આશ્ચર્ય? પીડાકારી વ્યાધિઓ અને અકાળ મૃત્યુને મારી હઠાવનાર બ્રહ્મચર્ય જેવું એકે કવચ નથી. વીર્યનો નાશ કરી, જેઓ અકાળ વૃદ્ધાવસ્થા પામ્યા છે; જેઓની સર્વ શક્તિ અકાળે હરાઈ ગઈ છે, તેવા પુરુષોનાં હીન અને દુષિત શુક્રથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાથી ભારતભૂમિ સ્મશાનસમ દેખાય છે. શું આવી દિવસે દિવસે, નિર્માત્મ્ય થતી ક્ષુદ્રકાય અને મરણોન્મૂખ પ્રજા પોતાના દેશનું કે કોઈનું પણ કાંઈ કલ્યાણ કરી શકશે? શું આવી પ્રજા પરાક્રમી, દૃઢ નિશ્ચયી, બળવાન અને સાધન સંપન્ન પ્રજા પાસેથી સ્વરાજ્ય મેળવી તેનું રક્ષણ કરી શકશે? દરેક વિચારવાન મનુષ્ય કણુલ કરશે કે બ્રહ્મચર્ય પાલન સિવાય દેશનો ઉદ્ધાર જ નથી. આથી દરેક દેશ હિતચિંતકે ઉક્ત આશય ફળીભૂત કરવા સારું, સતત વીર્યરક્ષા કરવી આવશ્યક છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે થયેલ નિશ્ચય અમલમાં મૂકવામાં સરળતા મળે તે હેતુથી આ ગ્રંથના બીજા ભાગમાં વીર્યરક્ષા-વિધિઓ દર્શાવી છે. તેમાં કામ કાલુમાં રાખવા માટે પ્રથમ સન્માર્ગદર્શક સૂચનાઓ આપી કેટલીક બીન ખરચાળ, ગૂઢ પ્રક્રિયાઓ બતાવી છે; તે અત્યંત વ્યવહારુ હોઈ અનુકરણીય છે. નામાંકિત દેશી તેમ જ વિદેશી બ્રહ્મચારીઓએ, દર્શાવેલા શિયળ સંરક્ષક માર્ગો, આ ભાગનો ખાસ મનન કરવા યોગ્ય વિષય છે. રસના જીવ્યા સિવાય કામ જીતાતો નથી, એ સિદ્ધાન્ત સુમુક્ષુ બ્રહ્મચારીઓએ પોતાના સ્મૃતિ પટપર નિરંતર કોતરી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય સમજાવી તેમાં વૃત્ત સંરક્ષક આહાર સંબંધી આપેલી ઘણી અનુભવી અને ઉપકારક સૂચનાઓ અવશ્ય કાર્યસાધક થશે. જેમને વૃત્ત પાલનની તીવ્ર ઉત્કંઠા છે તેમણે કામોત્તેજક આહાર છોડે છુટકો છે.

ત્રીજા ભાગમાં : બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે માહા પુરુષોનાં વચના-

મૃતનો સંગ્રહ આપેલો છે. જેના વાંચન મનનથી પ્રહ્લયર્થ પાલન વૃત્તિ ઉત્તરોત્તર દૃઢ થતી જશે.

આ ગ્રંથ લખવામાં જગતના સુવિખ્યાત શરીરશાસ્ત્ર વેત્તાઓ, ધર્માચાર્યો તેમ જ બિન્ન બિન્ન ક્ષેત્રના ધુરંધર તત્વવેત્તાઓનાં ગ્રંથોમાંના સદોપદેશો તેમજ સદ્વિદ્યા વિભૂષિત મહાત્મા ગાંધીજી જેઓ ગૃહસ્થા શ્રમી છતાં છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી પ્રહ્લયર્થ પાલન કરે છે તેમના અનુભવી અભિપ્રાયોનો આશ્રય લીધો છે. જે માર્ગદર્શક હોઈ અનુકરણીય છે. જે આ ગ્રંથના વાંચન, મનનથી, કોઈ પણ સંસ્કારી વ્યક્તિ પ્રાણ દાતા વીર્યને શરીરમાં સંચય કરવાની અપાર અગત્ય સમજી પ્રહ્લયર્થ પાળી શરીરબળ, મનોબળ અને આધ્યાત્મિક બળમાં વૃદ્ધિ કરશે તો આ ગ્રંથ લખવામાં લેખકે લીધેલા પરિશ્રમનો સદ્ઉપયોગ થયો ગણાશે. પરમાત્મા આ પરાધીન અને પતીત આર્યાવર્તમાં પ્રહ્લયારીઓની સંખ્યામાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ કરે એ જ અંતીમ પ્રાર્થના ! ૐ શાંતિ !!!

જટાશંકર : નાન્દી

‘નવયુગ ગ્રંથમાળા’ સને ૧૯૩૦ ની સાલથી મારા હાથ નીચે મારા હિસાબે અને જોખમે ચાલતી: તે બાઈ જ્યંતિલાલને સ્વતંત્ર ચલાવવાનો વિચાર આવ્યો અને તે કામ તેમના હિસાબે અને જોખમે તેમને ચલાવવાને સોંપવામાં આવેલું, અને તે રીતે સાતમા વર્ષના પુસ્તકો તેમના તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. અત્યારના સંજોગોમાં ‘ગ્રંથમાળા’નું સંચાલન ધણું દુષ્કર લાગવાથી ‘નવયુગ ગ્રંથમાળા’નું સંચાલન પાછું ‘નવયુગ પુસ્તક બંડાર’ને તેના તમામ હક્ક સાથે બાઈ જ્યંતિલાલે સોંપી આપ્યું છે અને અમારા નિયમ પ્રમાણે અમારા હાથમાં તે કામ પાછું લીધું છે.

આઠમા વર્ષનું ૧ લું પુસ્તક ‘સ્રહચર્ય’ મીમાંસા’ આપ્યું છે. આ પુસ્તક પ્રથમ સ્વતંત્ર પ્રકાશન તરીકે આપવાનું ધારેલું, પણ તેમ કરવાથી ‘ગ્રંથમાળા’ના વાચકો તેનો લાભ ઉઠાવી નહિ શકે એમ લાગવાથી ‘નવયુગ ગ્રંથમાળા’ના ગ્રાહકોને આ પુસ્તક આપવાનું નક્કી કર્યું છે, અને વાચક વર્ગને ઉપયોગી થાશે એમ ધારું છું.

અત્યારની છાપકામને લગતી ચીજોની મોંઘવારીમાં અને ગ્રાહકોની ખરીદ શક્તિ ઘટી છે. તેવા મંદીના સમયમાં ‘ગ્રંથમાળા’ ચલાવવાનું ધણું મુશ્કેલ છે. કારણ કે લવાજમનું ધોરણ ચાલુ છે તે જ છે. આ સમય તે અમારી કસોટીનો સમય છે, તેમાં ધીરજ અને ખતથી ગમે તેવું જોખમ ખેડોને પણ ટકી રહેવાની નેમમાં છીએ, પ્રભુ તેમાં અમને સહાય કરે એમ માગું છું.

અત્યાર સુધીમાં ગ્રાહક બંધુઓએ અમને જે સહકાર આપ્યો છે, તે જ રીતે આવા કસોટી કાળમાં સહકાર આપે એમ ઇચ્છું છું. બાઈ જ્યંતિલાલ પહેલા અમારે ત્યાં જે રીતે કામ કરતા તે રીતે અત્યારે પણ કામ કરે છે, અને પોતાના સાચા ઉત્સાહથી કાર્યને સરળ બનાવશે એમ માનું છું.

આ પુસ્તકનાં પ્રુફ લેખક મહાશયે જોયા છે, તેમાં કાઈ પ્રકારની ભૂલ રહી હોય તો વાચક ક્ષમા કરે અને મુળ પુસ્તકને વિચારે એટલું વિનંતિ પૂર્વક કહું છું.

: રાજકોટ :

૫-૬-૧૯૪૦

જમનાદાસ રે. દોશી.

# ભાગ ૧ લો

## પ્રકરણ ૧ બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ

અનુક્રમ		પૃષ્ઠ
(૧)	બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ	૧
(૨)	આઠે પ્રકારનો મૈથુન ત્યાગ	૨
(૩)	બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ	૩
(૪)	બ્રહ્મચર્યના પ્રકાર	૩
(૫)	નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય કોને કહેવાય ?	૩

## પ્રકરણ ૨

### વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં મહત્તા

(૬)	નિર્જીવ આહારમાંથી પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરને પડતો અથાગ પરિશ્રમ	૪
(૭)	મધુ ખોરાકમાંથી શેર લોહી અને શેર લોહીમાંથી રૂપીઆભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે	૫
(૮)	વીર્યની રચનામાં અત્યંત પોષણકારક તરવો હોય છે	૫
(૯)	આખા શરીરની અંદર માથાની શિખાથી લઈને પગની પાની સુધી વીર્યનું સામ્રાજ્ય વ્યાપ્ત છે	૬
(૧૦)	વીર્યનો ઉપયોગ કેવળ પ્રજોત્પત્તિ માટે જ નિર્માણ થયેલો છે	૭
(૧૧)	એક વખતના વીર્યપાતમાં ચારકરોડ જંતુઓ અને બે મધુ ખોરાકના સર્પની આકૃતિ અપાય છે	૮
(૧૨)	જો વીર્યનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો સ્વાભાવિક રીતે શરીરમાં તેનું શોષણ થઈ બળ અને બુદ્ધિમાં વધારો થાય છે	૯

- (૧૩) આહાર, નિદ્રા અને મળત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દૃષ્ટિએ આવશ્યક છે, તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી. વિષયભોગને મનુષ્ય જીવતં માટે આવશ્યક માનવો એ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે
- (૧૪) અહ્નચર્ય પાળવાથી આરોગ્યને ક્ષી પશુ હાનિ થતી નથી ૧૨
- (૧૫) શુક્રપાતથી પ્રાણી માત્રનો થતો સ્વારીરિક વિધ્વંસ, વીર્યની અપાર મહત્તા પ્રતિપાદક છે ૧૩
- (૧૬) જે અખંડ અહ્નચર્યવ્રત આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિકારક હોત તે સર્વ ધર્મ સંસ્થાપકો તેનું પાલન કરવા તેમના અનુયાયીઓને આગ્રા આપત નહિ ૧૫
- (૧૭) વાદ રહિત યોધ ૧૬

### પ્રકરણ ૩

#### નૈષ્ટિક અહ્નચર્ય

- (૧) નૈષ્ટિક અહ્નચર્ય-મહત્વ અને પરિચય ૧૮
- (૨) નૈષ્ટિક અહ્નચર્યનો જગત વંદનીય પ્રભાવ પડવાનાં કારણો ૧૯
- (૩) વિષય દાસત્વમાંથી મુક્ત થઈ અનેક સામાન્ય મનુષ્યોએ પણ આ જીવન અહ્નચર્ય પાળી ઈષ્ટ સિદ્ધિ મેળવેલી છે ૨૧
- (૪) પ્રજ્ઞેત્પત્તિનું અવશ્ય ભાવી પરિણામ મૃત્યુ હોવાથી ગર્ભાંધાનની ક્રિયામાં પણ વીર્ય વાપરવાથી આયુષ્ય, યજ્ઞ અને સુદ્ધિ ઘટે છે ૨૨
- (૫) પુત્રની ઇચ્છાથી પણ નૈષ્ટિક અહ્નચર્યનો ભંગ અધોગતિ કરે છે ૨૪

- (૬) હિંદની આધુનિક પતીતાવસ્થામાં યુવકોએ નૈષ્ટિક  
બ્રહ્મચારી રહી દેશસેવા કરવી એ અત્યંત દેશોન્નતિ  
કરનાર છે [ હેલ્લા પેરિઆફ્થી વિષય ચાલે છે ] ૨૫

### પ્રકરણ ૪

#### બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપરેખા

- (૧) જીવન ચરિત્રોના ઉપક્રંરક અસર ૨૯  
(૨) જીવન ચરિત્રોના પાડેલા વિભાગો ૩૦  
(૩) અવિવાહિત નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ ૩૧

#### (૧) બીજમપિતામહ

- (૧) જન્મ પરિચય અને બાલ્યાવસ્થા ૩૧  
(૨) બીજમ પ્રતિજ્ઞા, નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય, પિતૃભક્તિ અને  
દૃઢ નિશ્ચયનું વિશ્વવિખ્યાત અનુપમ દર્શાંત ૩૨  
(૩) અનેક વિધેનોનો પરાજય કરી પ્રતિજ્ઞા પાલન ૩૫  
(૪) ૧૭૧ વર્ષે બાણુશય્યા પર ઇચ્છા મૃત્યુ ૩૬  
(૫) આ અદ્ભૂત જીવન પરથી લેવાનો બોધ ૩૭  
(૬) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય વસ્તુને સાધ્ય કરી  
શકે છે ૩૭

#### (૨) શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય

- (૧) બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ ૩૯  
(૨) અદ્ભૂત સ્મરણ શક્તિ ૪૦  
(૩) મહદ્ જીવન કાર્યો ૪૨  
(૪) કાપાલિક ગુરૂવધ અને મત ખંડન ૪૩  
(૫) ગૂઢ અને અમર ત્ર્યલેખન ૪૩  
(૬) જીવન કીલા સંવરણ ૪૪



## (૩) યોગી હરિદાસજી

(૧)	બાલ્યાવસ્થા અને હઠયોગાભ્યાસ	૪૫
(૨)	અહ્નૂત ચમત્કારો	૪૭
(૩)	જનસમાજ પર અપૂર્વ ઉપકાર	૫૧
(૪)	શ્રી હરિદાસજીનો સુખોધ	૫૧
(૫)	આરોગ્ય રક્ષક સૂચવેલા નિયમો	૫૨
(૬)	સૂવા સંબંધી સૂચનાઓ	૫૩
(૭)	ત્યાગીઓને ઉપદેશ	૫૪
(૮)	જીવનપરથી મળતો ખોધ	૫૬

## (૪) સ્વામી શ્રી સહજનંદજી

(૧)	જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા	૫૭
(૨)	ધર્મવિસ્તાર અને સત્સંગીઓની દૃઢતા	૫૮
(૩)	અનુયાયીઓને બતાવેલા ચમત્કારો !	૫૯
(૪)	તેમના સ્થાપિત ધર્મનું મુખ્ય અંગ—બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલન	૬૦
(૫)	જીન્હા જીતી કુદરતી જીવન ગાળવાની કરેલ આજ્ઞા	૬૧
(૬)	દેહોત્સર્ગ	૬૧

## (૫) બ્રહ્મર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી

(૧)	બાલ્યાવસ્થાને વિદ્યાભ્યાસ	૬૨
(૨)	વૈરાગ્યને લીધે લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૃહ ત્યાગ	૬૨
(૩)	બ્રહ્મચર્યનો આગ્રહ	૬૪
(૪)	બ્રહ્મચર્ય પાલન વડે પ્રાપ્ત કરેલ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ	૬૪
(૫)	દેશીરાજ્યોમાં કરેલ સુધારા	૬૬
(૬)	આકસ્મિક દેહ ત્યાગ	૬૭
(૭)	મહર્ષિના જીવન કાર્યની રૂપરેખા	૬૮

## (૬) સ્વામી વિવેકાનંદજી

(૧) આહ્યાવસ્થા અને માતાપિતાનો પરિચય	૬૯
(૨) વિદ્યાભ્યાસ અને અલૌકિક સ્મરણ શક્તિ	૭૦
(૩) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી જનસેવામાં જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય	૭૧
(૪) બ્રહ્મચારીએ પાળવાના નિયમો	૭૨
(૫) સ્વામીજીનાં મહદ્ કાર્યો	૭૪
(૧) મઠોની સ્થાપના	૭૪
(૨) રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના	૭૪
(૩) સર્વ ધર્મ પરિષદમાં દિગ્વિજય	૭૪
(૪) દુષ્કાળ કામો તથા અનાથાશ્રમોની સ્થાપના	૭૫
(૫) સેવાશ્રમોની સ્થાપના	૭૫
(૬) અમેરિકા તથા ઇંગ્લાંડમાં ઉપદેશ કાર્યો	૭૬
(૭) દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં પર્યાટન	૭૬
(૬) દેહોત્સર્ગ	૭૬
(૭) સ્વામી વિવેકાનંદનાં વચનામૃત	૭૭
(૮) સ્વામીજીના અદ્ભુત જીવન કાર્યનું દિગ્દર્શન	૮૮

## (૭) રામમૂર્તિ

(૧) જન્મ સ્થાન અને આહ્યાવસ્થા	૯૦
(૨) બ્રહ્મચર્ય પાલન અને બળ પ્રાપ્તિ	૯૦
(૩) અમાનુષી શારીરિક બળ વડે કરેલ અદ્ભુત કાર્યો	૯૧
(૪) અગતિ સાધક સિદ્ધાન્તો	૯૩
(૧) બ્રહ્મચર્યપાલન	૯૩
(૨) અજ્ય નિશ્ચય બળ	૯૩
(૩) સમગ્ર વિભૂતિનો સારાંશ એકાગ્રતા છે	૯૩
(૪) માંસ બદ્ધિ નિષેધ	૯૪

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| (૫) યોગાસનો આરોગ્યદાયક છે  | ૯૪ |
| (૬) ચિંતાને ચિંતામાં નાંખો | ૯૫ |
| (૭) ઉત્કર્ષની ચાવી         | ૯૫ |

### પ્રકરણ ૫

#### લગ્નાંવસ્થાનું અર્હ્યર્થ

- |   |     |
|---|-----|
| (૧) સામાન્ય અહ્યારી કોને કહેવો ?  | ૯૬  |
| (૨) સામાન્ય અહ્યારીએ પાળવાના મિયમો  | ૯૭  |
| (૩) સામાન્ય અહ્યર્થ ભંગ થવાના પ્રસંગો   | ૯૮  |
| (૪) સ્ત્રીને ગર્ભ રહે નહિ તે સમયો   | ૯૮  |
| (૫) ગર્ભાશય ખીજ રહિત હોવાનો સમય   | ૯૯  |
| (૬) દંપતીના જીવન સત્વનું અકાળે છેદન થવાનાં કારણો  | ૧૦૦ |
| (૭) સ્ત્રીને પોતાની ભ્રષ્ટ વિષય વાસનાને બળાત્કારે આધીન રાખવાનો પોતાનો કલ્પિત હક્ક હંમેશ ભોગવી સ્વપત્નીનો અકાળે નાશ કરનાર પતિને ઇશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ખુની તરીકે શીક્ષા ભોગવવી પડશે જ | ૧૦૧ |
| (૮) હિંદુ લગ્નાવસ્થાની આધુનિક અભોગતિ  | ૧૦૪ |
| (૯) હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર પતિને વિષયવાસના તૃપ્ત કરી પત્નીનો નાશ કરવા હક્ક આપતું નથી   | ૧૦૪ |
| (૧૦) અસંખ્ય પતિઓ પ્રજ્ઞેષતિના હેતુથી નહિ પણ અંધ કામ વાસના તૃપ્ત કરવા, સ્ત્રી સંગ કરી કામી પ્રભ ઉત્પન્ન કરે છે   | ૧૦૫ |
| (૧૧) લગ્ના વરદામાં ભ્રષ્ટાચારથી થતો સ્ત્રીઓનો શારીરિક સંહાર   | ૧૦૫ |
| (૧૨) કન્જેડાનો કાળો કેરઃ બાળ સ્ત્રી ઉપર અનેક વખત પરજીલ પીઢેલ પતિના અત્યાચારનાં પ્રાણુઘાતક પરિણામો   | ૧૦૬ |

- (૧૩) શક્તિહીન પતિ અને પુખ્ત પ્રમદાના સંબંધનું પરિણામ ૧૦૭
- (૧૪) ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને પ્રબળ અસર થતી હોવાથી, ગર્ભિણી સ્ત્રીને સંગ કરી, વિષયાંધ પતિએ, ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે ૧૦૭
- (૧૫) વિખ્યાત વિદેશીય વિદ્વાને લગ્નાવસ્થામાં વીર્યના દુર્વ્યયથી દંપતિ તેમ જ સંતતિના થતા સંહારનું કરેલ દિગ્દર્શન ૧૦૮
- (૧૬) યથાર્થ રીતે જનની ધર્મ પાલન કરવા માટે ઉત્સુક સ્ત્રીએ ગર્ભ ન રહે તેવા સમયમાં પુરુષસંગ થવા દેવો જોઈ એ નહિ ૧૧૦
- (૧૭) સમજી સ્ત્રીએ પતિની વિષયાસક્તિને આધીન ન થતાં તેની અંધ કામાશક્તિને કાચુમાં રખાવવી ઉભયને ઉપકારક છે ૧૧૦
- (૧૮) ગર્ભાશયમાં એકી વખતે એક જ ગર્ભનું પોષણ કરી કુદરતે સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી સંગ વર્ચ્ય કરવા સૂચના કરી છે ૧૧૧
- (૧૯) સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી સંગ કરી કુદરતની આજ્ઞા ભંગ કરવાથી આવી પડતી આફતો ૧૧૧
- (૨૦) ઈંડાં મૂકતાં અધમ પ્રાણીઓમાં પણ ન થતો સગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ, માતૃપિતા તેમજ ભાવિ પ્રગ્ને દુઃખદાયી છે ૧૧૩
- (૨૧) ગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ, ગૃહસ્થાશ્રમનાં સર્વ દુઃખોનો, તેમજ સગર્ભાવસ્થાના સર્વ કષ્ટદાર્ઢ વ્યાધિઓનો પિતા છે ૧૧૩
- (૨૨) બાળલગ્નાવસ્થાનો બ્રહ્મચાર, પુખ્ત ઉંમરની લગ્નાવસ્થાના બ્રહ્મચાર કરતાં વિશેષ કષ્ટદાયી અને આફતકારક છે ૧૧૪

- (૨૩) બાળક ધાવતું હોય તે વખતના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતાં  
નુકશાનો ૧૧૫
- (૨૪) સ્ત્રીને સશક્ત રાખવાના, તેમજ બળવાન અને  
નીરોગી પ્રજ્ઞના અભિલાષીએ નિદાન ત્રણ વર્ષ  
દરમ્યાન ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ નહિ ૧૧૬
- (૨૫) ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે એક પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા  
પછી મનુષ્યે સદૈવ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું જોઈએ ૧૧૭
- (૨૬) ગૃહસ્થાશ્રમનો શાસ્ત્રોક્ત ઉત્તમ અને કનિષ્ઠ પ્રારંભકાળ ૧૧૭
- (૨૭) ઈન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ નિદાન, શરીરનાં સર્વ  
અવયવો પુખ્ત થતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવા બોધ  
કરે છે ૧૧૯
- (૨૮) જેમ જેમ લગ્નની ઉંમર મોટી તેમ તેમ બાળકો  
નીરોગી અને સશક્ત જન્મે છે અને જેમ જેમ  
લગ્નની ઉંમર નાની, તેમ તેમ બાળકો રોગી અને  
અશક્ત જન્મે છે ૧૨૧
- (૨૯) સ્ત્રીની યોગ્ય લગ્નવય, અને તે પેહેલાં લગ્ન થવાથી  
તેનો થતો અકાલિક નાશ ૧૨૨
- (૩૦) ૨૨ વર્ષની ઉંમર પછી લગ્ન કરવાથી સ્ત્રીને  
વારસામાં મળેલ રોગ થતો નથી ૧૨૩
- (૩૧) બાળલગ્ન રૂપી પીશ્ચાય રૂઢી પર પૂન્ય સ્વામી  
રામતીર્થજીનો પ્રચંડ પ્રહાર ૧૨૪
- (૩૨) બાળલગ્નથી બાળમાતા પર પડતો અકાલિક બોજો,  
અનેક પ્રકારનાં દુઃખદાતા છે ૧૨૬
- (૩૩) પ્રાચીન સ્વયંવર પદ્ધતિ બાળલગ્નની પ્રથા  
નિષેધક છે ૧૨૬
- (૩૪) બાળલગ્ન રૂપી રાક્ષસનો સંહાર કર્યા સિવાય દેશોન્નતિ  
થાય તેમ ન હોવાથી દેશ હિતૈષીઓએ આ દુષ્ટ પ્રથા  
બંધ કરવી જોઈએ ૧૨૭

- (૩૫) હસ્તમૈથુનના જોવો, પોતાને હાથે જ પોતાનો નાશ  
કરનાર કોઈ રામબાણુ ઉપાય નથી ૧૨૭
- (૩૬) હસ્ત મૈથુનથી થતા હઠીલા રોગો ૧૨૮
- (૩૭) હસ્તદોષની કુટેવમાંથી મુક્ત થવાના માર્ગો ૧૨૯

પ્રકરણ ૬

વિશ્વ વિખ્યાત વિવાહિત માહાત્માઓના જીવનની રૂપરેખાઓ.  
(અ) વિવાહિત નૈષ્ઠિક ધ્વજચારીઓ

(૧) વિજય શેઠ અને વિજ્યા રાણી

- (૧) પતિ પત્નીનું અખંડ વીર્ય રક્ષણ ૧૩૨
- (૨) કૃષ્ણ પક્ષમાં શિયળ વ્રતનો આગ્રહ ૧૩૨
- (૩) વિજ્યા રાણીનું શુકલ પક્ષમાં ધ્વજચર્ય વ્રત ૧૩૩
- (૪) દેવયોગથી બંને વ્રતધારીઓનું લગ્ન ૧૩૩
- (૫) નિકટ સહવાસમાં પણ ધ્વજચર્ય પાલન ૧૩૫
- (૬) ધ્વજચારીની સેવાથી થતું પુણ્ય ૧૩૫
- (૭) ધ્વજચર્ય પાલન માટે ઉપદેશ ૧૩૭

(૨) રામકૃષ્ણ પરમહંસ

- (૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા ૧૩૮
- (૨) વિદ્યાભ્યાસ ૧૩૮
- (૩) કામિનીનો ત્યાગ ૧૩૯
- (૪) સ્ત્રી દ્વારા આ લોક તથા પર લોકનો નાશ ૧૩૯
- (૫) તેમની કામ પરના કાણુ બાબત કસોટી ૧૪૦
- (૬) કાંચનનો ત્યાગ કરવાનાં કારણો ૧૪૨
- (૭) અર્ધ સમયમાં યોગસિદ્ધિ અને જનસેવાનાં કાર્યો ૧૪૩

(૩) ભક્ત લોચનદાસજી

- (૧) બાલ્યાવસ્થા ૧૪૪
- (૨) સંસાર ત્યાગ ૧૪૬

(૩) સાધના	૧૪૭
(૪) આકસ્મિક ઘટના	૧૪૭
(૫) પતિ પત્નીનો પ્રથમ સમાગમ	૧૪૮
(૬) યુવાન પત્નીના નિકટ સમાગમમાં પણ સખ્ત બ્રહ્મચર્ય	૧૫૦
(૭) પ્રભુમય જીવન	૧૫૦

(બ) લગ્નાવસ્થાનો ઉત્તરાવસ્થામાં ત્યાગ કરનાર  
મહાન બ્રહ્મચારીઓ

### (૧) બુદ્ધદેવ

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા	૧૫૨
(૨) યુવાવસ્થામાં જ વૈરાગ્ય વૃત્તિ અને સંસાર ત્યાગ	૧૫૩
(૩) બુદ્ધત્વની શોધ અને અનેક જીવોનું કલ્યાણ	૧૫૪
(૪) બુદ્ધદેવના મોક્ષ માર્ગ દર્શક સત્ય સિદ્ધાન્તો	૧૫૬
(૫) બુદ્ધ ધર્મનાં પાંચમહા વૃત્તો	૧૫૮

૧ અહિંસા ૨ અસ્તેય ૩ સત્ય ૪ બ્રહ્મચર્ય ૫ મદ્યમાંસ નિષેધ

(૬) સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે પ્રેમ રાખો	૧૫૯
(૭) તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરો	૧૫૯
(૮) કર્મબંધન સર્વ ઉપાધિઓનું મૂળ છે	૧૬૦
(૯) મૈથુનાભિલાષી જીવન નિંદ્ર અને ત્યાગ્ય છે	૧૬૦
(૧૦) નિર્વાણમાર્ગનાં મૂળતત્ત્વો	૧૬૦
(૧૧) નિર્વાણકાળ સમયનું નિત્ય જીવન	૧૬૧

### (૨) મહાત્મા તૈલંગ સ્વામી

(૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા	૧૬૩
(૨) વિદ્યાભ્યાસ અને બાલ્યાવસ્થા	૧૬૪
(૩) મહદ્ કાર્ય સિદ્ધિઓ	૧૬૫
(૪) જીવનલીલા સમાપ્તિ	૧૬૭

### (૩) ગોસાંધ તુલસીદાસજી

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા	૧૬૮
(૨) વિદ્યાભ્યાસ	૧૬૯
(૩) ગૃહસ્થાશ્રમ અને સંસાર ત્યાગ	૧૬૯
(૪) સાધુ જીવનમાં અદ્વિતીય રામાયણની રચના	૧૭૦
(૫) બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે ૧૨૭ વર્ષનું આયુષ્ય અને સંસાર ત્યાગ	૧૭૨

### (૪) સ્વામી રામતીર્થ

(૧) જન્મસ્થાન, બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ	૧૭૩
(૨) મિતાહારને સાદો ખોરાક	૧૭૪
(૩) કુદરતી જીવન અને પહેરવેશ	૧૭૫
(૪) ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષયવાસના પર વિજય	૧૭૬
(૫) જીવનનાં મહદ્ કાર્યો	૧૭૭
(૬) બ્રહ્મચર્યથી શરીરશક્તિની પ્રાપ્તિ	૧૭૮
(૭) દવા વિના દર્દ નિવારણ	૧૭૯
(૮) અદ્ભૂત કાર્યોથી ધ્વસ્તિસ્તની ઉપમા મેળવી	૧૭૯
(૯) ૐ મંત્રનો અદ્ભૂત પ્રભાવ	૧૮૦
(૧૦) જાપાનમાં સફળતાનું રહસ્ય, શીખવવું	૧૮૦
(૧૧) જળ સમાધિથી થયેલ દેહપતન	૧૮૧
(૧૨) અનુકરણિય જીવનચરિત્ર પ્રેરિત પુરુષાર્થ	૧૮૧

### (૫) મોહનદાસ ગાંધી

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા	૧૮૨
(૨) વકીલાતને બદલે દેશસેવા	૧૮૩
(૩) દેશસેવાનાં મહદ્કાર્યો	૧૮૪
(૪) ધર્મ નીતિ અને આરોગ્ય સંબંધી એમના સિદ્ધાન્તો	૧૮૭



	(અ) સત્ય	૧૮૭
	(બ) અહમ્યાદ	૧૮૮
	(ક) ધર્મ સંબંધી વિચારો	૧૮૯
	(દ) આરોગ્ય સંબંધી ઉદ્દેશો	૧૯૦
(૫)	૩૩ વર્ષથી અહમ્યાદ પાલન	૧૯૩

### પ્રકરણ ૭

અહમ્યાદના ભંગથી થતો આરોગ્ય તથા  
આયુષ્યનો નાશ

- (૧) કુદરતના અન્ય સર્વ કાયદાઓના ભંગની શિક્ષા કરતાં અહમ્યાદ ભંગની શિક્ષા સૌથી વધારે પીડાકારી છે ૧૯૯
- (૨) વિષય સેવનથી જન્મી જાળવનાર મુખ્ય તત્ત્વોનો થતો નાશ ૨૦૦
- (૩) અહમ્યાદના ભંગથી શરીરનું સત્યાનાશ વળે છે ૨૦૦
- (૪) અતિ વિષયથી શરીરના સર્વ અવયવો નબળા પડે છે ૨૦૨
- (૫) વીર્યનાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વ દેહ દુઃખ દાતા છે ૨૦૩
- (૬) અહમ્યાદની અને વ્યભિચારીની શક્તિ તુલના ૨૦૬
- (૭) મરતકનો ક્ષય જનનેન્દ્રિયનો સહગામી છે ૨૦૬
- (૮) પ્રાણાન્તે પણ અહમ્યાદના ભંગ ન કરવા માહાત્માઓનો ઉપદેશ ૨૦૭

## ભાગ ૨

### પ્રકરણ ૧ લું

#### અહમચર્ય માર્ગદર્શન

વીર્ય રક્ષા માટે સન્માર્ગ દર્શક સૂચનાઓ

- (૧) માનવ દેહ મહામૂલ્ય અને દુષપ્રાપ્ય છે માટે આ દેહે જ પોતાનું ઉત્તમ શ્રેય સાધવા માટે અહમચર્ય પાળવું જોઈએ ૨૦૬
- (૨) કામ જીતવો દુષ્કર છે ૨૧૧
- (૩) કામ દુર્જય હોવા છતાં અજીત ન હોવાથી અનેક મહાત્માઓ વિષય વાસના વશ રાખી શક્યા છે ૨૧૬
- (૪) વિદ્યોથી ના હિમ્મત ન થતાં દઢ નિશ્ચય બળથી અહમચર્યનું પાલન કરવા હૃદય સ્પર્શી પ્રેરણા ૨૧૭
- (૫) વિષય વિભાગ ૨૧૯

### પ્રકરણ ૨ લું

#### અહમચર્ય પ્રતિપાષક જીવન પદ્ધતિ

- (૧) કામને પરાસ્ત કરવા મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ ૨૨૧
- (૨) ન્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઈએ ત્યાં સુધી કામ ન જીતાય ૨૨૨
- (૩) કામોત્તેજક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો ૨૨૩
- (૪) અહમચારીનો ઉત્તમોત્તમ આહાર વગર રાંધેલો ખોરાક છે ૨૨૩
- (૫) દૂધ અહમચર્ય બાધક છે ૨૨૪
- (૬) સ્વાદ તબ્બા વિના કામ કઠી ન જીતાય: સ્વાદ જીતવાના નિયમો પાળી જીત જીતવી ૨૨૫

- (૭) વિષયોત્તેજક આહારોનો ત્યાગ ૨૨૫
- (૮) કામોત્તેજક ખાનપાન કરનાર કહી પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે નહિ ૨૨૬
- (૯) અશક્ત દેહીથી કામ વાસના જીતાતી નથી ૨૨૮
- (૧૦) સ્ત્રી સાથે બ્રહ્મચર્ય ધાતક એકાંત ત્યાગ કરવા માટે જુદી પથારીમાં સૂવું એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ ૨૨૮
- (૧૧) બ્રહ્મચારીનો ઔષધનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં વિધન કરતાં છે ૨૩૦
- (૧૨) બ્રહ્મચર્ય સાધકોને નિષ્કુળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેન્દ્રિય અને અન્ય ઈન્દ્રિયોનો સંયમ સહગામી નથી કરતા તે છે ૨૩૧
- (૧૩) ઈન્દ્રિય દમનના હેતુથી કરેલ ઉપવાસ બ્રહ્મચર્ય પાલનનું અનિવાર્ય અંગ છે ૨૩૩
- (૧૪) વિષય ભોગવવાથી તે શાંત ન થતાં ઉદ્ધરી તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે, માટે વિષયેન્દ્રિય થતાં વેત જ તેને દબાવી દેવી ૨૩૪
- (૧૫) વ્યાયામ કામાશક્તિ વિરોધક છે ૨૩૫

### પ્રકરણ ૩ જી

#### (૧) શિયળ વ્રત સહાયક મૂઠ ક્રિયાઓ

- (૧) ગુદા સ્નાયુ સંકોચ પર અંકુશ મેળવવાથી વીર્ય આવ પર કાણુ મેળવી શકાય છે ૨૩૭

#### (૨) પ્રાણાયામ

- (૧) કુંભક રહિત લોમવિલોમ પ્રાણાયામ ૨૩૮
- (૨) લોમવિલોમ પ્રાણાયામ ૨૩૯
- (૩) બંધ આંખે ગુદા સંકોચ તથા વીર્ય શોષણ ભાવના સહિતનો લોમવિલોમ પ્રાણાયામ ૨૪૧

- (૪) ગુદા સક્રોચ તથા કુંભક સમયે પેદુ સક્રોચ તથા વિમોચ સહિતનો લોમવિલોમ પ્રાણાયમ ૨૪૨
- (૫) ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાથી થતા અનુપમ લાભો ૨૪૨

(૪) યોગી રામચરક સૂચિત વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ

- (૧) યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ ૨૪૩
- (૨) પૂર્ણશ્વાસ પદ્ધતિ ૨૪૪
- (૩) વીર્યને ઉર્ધ્વગામી કરવાની ક્રિયા ૨૪૬

(૫) સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતી સૂચિત બ્રહ્મચર્યરક્ષક યોગિક ક્રિયા

- (૪) ક્રિયાનું વિધાન ૨૪૯
- (૫) આ ક્રિયાથી થતા અનુપમ લાભો ૨૫૦
- (૬) તાલયુક્ત શ્વસન ક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ ૨૫૦
- (૬) બ્રહ્મચર્ય રક્ષક આસનો

- (૧) યોગનાં આસનો દ્વારા વીર્યની ઉર્ધ્વ આકર્ષણ વિધિ ૨૫૨
- (૨) આસનો કરનાર માટે ખાળવાના નિયમો ૨૫૩
- (૩) શીર્ષાસન કરવાની વિધિ ૨૫૪
- (૪) શીર્ષાસનમાં રાખવી જોઈતી સાવધાની ૨૫૫
- (૫) શીર્ષાસનના ગુણ ૨૫૬
- (૬) સિદ્ધાસન આસન વિધિ : સિદ્ધાસનના ગુણ ૨૫૬
- (૭) પાંદાં ગુષ્ઠાસન આસન વિધિ : આસનના ગુણ ૨૫૮
- (૮) અંધ્રિ મૂલાસન આસન વિધિ : આસનના ગુણ ૨૫૯

પ્રકરણ ૪ થું

પ્રસિદ્ધ ધર્મ પવર્તકો અને સિદ્ધ બ્રહ્મચારીઓએ ઉપદેશોલા શિયળ સંરક્ષક નિયમો

- (૧) મનુ ભગવાનની આજ્ઞા ૨૬૧
- (૨) શુદ્ધદેવનો ઉપદેશ ૨૬૨
- (૩) મહર્ષિ દ્યાનંદ સરસ્વતીએ કામ જીતવા બતાવેલા ઉપાયો ૨૬૩

(૪) જૈનશાસ્ત્રકારોએ બ્રહ્મચર્યથી સ્પષ્ટિત ન થવા

બતાવેલ માર્ગો	૨૬૩
(૧) નિવાસસ્થાન	૨૬૪
(૨) સ્ત્રી કથા ત્યાગ	૨૬૪
(૩) સ્ત્રી સાથેનો વ્યવહાર ત્યાગ	૨૬૫
(૪) સ્ત્રી સામે દષ્ટિ ન કરવી	૨૬૫
(૫) વિષય સેવન સમયના શબ્દો યાદ ન કરવાં	૨૬૬
(૬) પૂર્વાવસ્થામાં સ્ત્રી સાથે કરેલ કાર્યો યાદ ન કરવાં	૨૬૬
(૭) પ્રણિત આહારનો ત્યાગ કરવો	૨૬૬
(૮) પરિમિત આહાર	૨૬૭
(૯) બ્રહ્મચર્યમાં લોન સાધુએ ટૂંગાર માટે વઆદિની શોભા ન કરવી	૨૬૭
(૧૦) કામ ગુણોનો ત્યાગ કરવો	૨૬૭

(૫) જૈન મુનિ ઉદયરત્નજીની શિષ્યગ સંરક્ષક વાડો

(૧) ધીથી રસબસ થયેલો આહાર ખાવો નહિ	૨૬૮
(૨) અત્યાહાર ન કરવો	૨૬૮
(૩) સ્ત્રીથી રહિત એકાંતવાસ સેવવો	૨૬૯
(૪) સરાગે સ્ત્રીનાં અંગ જોવાં નહિ	૨૬૯
(૫) એક ભીંતને આંતરે, જ્યાં દંપતિ રહેતાં હોય ત્યાં ન રહેવું	૨૬૯
(૬) સ્ત્રી સાથે વાત ન કરવી તેમજ સ્ત્રી સંબંધી વાત સાંભળવી નહિ	૨૬૯
(૭) પ્રથમ સ્ત્રી સાથે કરેલ ક્રિડા યાદ ન કરવી	૨૭૦
(૮) એક જ આસન પર સ્ત્રી સાથે બેસવું નહિ	૨૭૦
(૯) અલંકારો કે સુંદર વસ્ત્રો પહેરી શરીર શણગારવું નહિ	૨૭૦

(૬) હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ.	૨૭૧
(૧) દક્ષસ્મૃતિ	૨૭૧
(૨) ઉશનસ્મૃતિ	૨૭૧
(૩) મનુસ્મૃતિ	૨૭૧
(૪) શ્રીમદ્ ભાગવત	૨૭૧
(૭) બૌદ્ધ ધર્મગ્રંથોમાં બૌદ્ધ સાધુઓનો સ્ત્રીસત્સંગનો ત્યાગ	૧૭૧
(૮) ઋષિ આશ્રમોમાં વસતા બ્રહ્મચારીઓની, હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્રોમાં નિર્દિષ્ટ કરેલી દિનચર્યા	૨૭૩
(૯) સ્વામી સહજનંદજીની બ્રહ્મચર્યવૃત્ત પોષક શિક્ષાપત્રી	૨૭૭
(૧૦) બ્રહ્મચારી દેશભક્ત માહાત્મા ગાંધીજીએ બ્રહ્મચર્યને પંથે જનારને ખતાવેલાં પગથીયાં	૨૭૮
(૧) આવશ્યકતાનું ભાન	૨૭૯
(૨) ધ્વન્દ્રિય નિગ્રહ	૨૭૯
(૩) સત્કાર્ય પ્રવૃત્તિ	૨૭૯
(૪) સત્સંગ	૨૭૯
(૧૧) વિષયવાસના વશ કરવાના સોંઘા અને સાદા માર્ગો	૨૮૦
(૧૨) માહાત્મા ગાંધી સૂચિત બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારે સતત પાળવાના પૂરવણી નિયમો	૨૮૦
(૧) સંયમ અધરો ન માનવો	૨૮૦
(૨) પ્રભુ પ્રાર્થના	૨૮૦
(૩) શીતજળ સ્નાન	૨૮૧
(૪) અહપાહાર	૨૮૧
(૫) કામોત્તેજક પદાર્થ ત્યાગ	૨૮૧
(૬) મદિરા, ચહા વિગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોનો ત્યાગ	૨૮૨
(૭) ભારે ખોરાક ત્યાગ	૨૮૨
(૮) રાત્રિ ભોજન ત્યાગ	૨૮૨

(૯) ભૂખે પેટે સૂવું	૨૮૨
(૧૦) સ્ત્રી એકાંત સહવાસ ત્યાગ	૨૮૨
(૧૧) રાત્રે વહેલા સૂવું	૨૮૨
(૧૨) જનનેદ્રિય શીતજળ સ્નાન	૨૮૨
(૧૩) સત્કાર્ય	૨૮૩
(૧૪) શ્રંગાર ત્યાગ	૨૮૩
(૧૫) સ્વપ્ન વીર્ય દોષ ઉપાય	૨૮૩
(૧૬) સ્ત્રી તરફ સરાગ દષ્ટિનો ત્યાગ	૨૮૩
(૧૩) પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કાઉચ્ચેન એમ. ડી. નૂતનજીવ શાસ્ત્રના કર્તાએ સૂચવેલી બ્રહ્મચારીની જીવન પદ્ધતિ	

(અ) આહાર સંબંધી

(૧) મિતાહારી થવું	૨૮૪
(૨) કયા આહારના પદાર્થો ત્યાગ કરવા ઈષ્ટ છે	૨૮૪
(૩) કૃળાહાર કરવો	૨૮૫
(૪) જીંદગીનો હમેશનો ખોરાક	૨૮૫
(૫) ક્ષુદ્ર આહુતિ વાપરવું	૨૮૫
(૬) મીઠાઈ અને તળેલા પદાર્થોનો ત્યાગ	૨૮૫
(૭) ભોજન સમયમાં નિયમિતપણું	૨૮૫
(૮) દરરોજ એ વખત જમવું	૨૮૬
(૯) હલકું વાળું કરવું	૨૮૬
(૧૦) મોડા વાળુનો ત્યાગ	૨૮૬
(૧૧) અત્યાહાર ન કરવો	૨૮૬
(૧૨) સ્ત્રી વિગેરેનો ત્યાગ	૨૮૬
(૧૩) પાણી સિવાય કોઈ પ્રવાહી પદાર્થ ન પીવો	૨૮૬
(૧૪) શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારનો મેલ રાખવો નહિ	૨૮૬
(૧૫) તનમનની કસરત	૨૮૭

(૧૬) આળસ ત્યાગ	૨૮૮
(૧૭) કુસંગ ત્યાગ	૨૮૮
(૧૮) શુદ્ધ હવાશીલ મકાનમાં વાસ	૨૮૮
(૧૯) માલક પદાર્થોનો ત્યાગ	૨૮૮
(૨૦) બ્રહ્મચારીનો પોષક	૨૮૮
(૨૧) સુવાની જગ્યા	૨૮૯
(૨૨) ખીજાનાનો પ્રકાર	૨૮૯
(૨૩) નિદ્રાનો સમય	૨૮૯
(૨૪) દૃઢ મન સંકલ્પ	૨૯૦
(૨૫) સર્વ પ્રકારની દવાઓનો ત્યાગ	૨૯૦
(૨૬) ઊંટ વૈદ્ય ત્યાગ	૨૯૧
(૨૭) બગીચા તથા કડવા પદાર્થોનો ત્યાગ	૨૯૧
(૨૮) સવાર સાંજ ધર્મ વિચાર	૨૯૧
(૧૪) બ્રહ્મચારી બાળકોએ વિદેશી તત્ત્વવેત્તા લોકોના અભિપ્રાય પ્રમાણે રાખવાનું વર્તન	૨૯૧
(૧૫) પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા રૂઝની બ્રહ્મચર્ય સહાયક આજ્ઞાઓ	૨૯૨
(૧૬) સ્વામી હઠ યોગાનંદની સુચનાઓ	૨૯૩
(૧૭) સ્વામી કેશવાનંદજીના દર્શવિલા બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પોષક ત્રીસ અમોઘ નિયમો ૧ થી ૩૦	
(૧) પવિત્ર મન સંકલ્પ	૨૯૪
(૨) સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ દ્રષ્ટિ	૨૯૫
(૩) કુદસ્ત્ય ત્યાગ	૨૯૭
(૪) સાદી રહેણી કરણી	૨૯૭
(૫) સત્સંગ	૨૯૮
(૬) પવિત્ર પુસ્તકોનું વાંચન	૩૦૦
(૭) શીતોદક સ્નાન	૩૦૨
(૮) અલ્પાહાર	૩૦૩



(୯) ଉପବାସ	୩୦୭
(୧୦) ଯେ ବାର ମହାଭୂତତ୍ୟାଗ	୩୦୭
(୧୧) ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ନାନ	୩୦୮
(୧୨) ବହେଶା ସ୍ତବୁ ବହେଶା ଉଠିବୁ	୩୦୮
(୧୩) ଶଙ୍ଖୋଟ ଧର୍ମ ରହେବୁ	୩୦୯
(୧୪) ନିର୍ଦ୍ଦ୍ୟାସନତା	୩୦୯
(୧୫) ଐକାନ୍ତ ତ୍ୟାଗ	୩୧୦
(୧୬) ଦିନତ୍ୟାଗ ଶମ୍ଭବୀ	୩୧୦
(୧୭) ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଳନ	୩୧୧
(୧୮) ଉଚ୍ଚ ଧ୍ୟେୟ	୩୧୧
(୧୯) କ୍ଷତ ଉଦ୍ଧାର	୩୧୧
(୨୦) ଯାହାଠାରୁ ଉପଯୋଗ	୩୧୧
(୨୧) କ୍ଷତ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ	୩୧୨
(୨୨) ନିୟମିତତା	୩୧୨
(୨୩) ସ୍ୱଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ	୩୧୨
(୨୪) ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ	୩୧୩
(୨୫) ବିଷୟୋପାଦେୟ ଦୃଷ୍ଟି	୩୧୩
(୨୬) ଦୋଷାପବାଦ ଶାନ୍ତି	୩୧୩
(୨୭) ପ୍ରାଣାୟାମ	୩୧୪
(୨୮) ନିୟମିତ ପ୍ରାଣାୟାମ	୩୧୪
(୨୯) ଧର୍ମର ଭକ୍ତି	୩୧୪
(୩୦) ନିତ୍ୟ ନିୟମାବଲୋକନ	୩୧୫
(୧୮) ଦ୍ୱାବିଂଶତୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀନୀ ମହାଭୂତ୍ୟ ଭୃଗୁନାମୋ ୧ ଥି ୨୦	
(୧) ଅନେକ ଧର୍ମାର୍ଥ ରକ୍ଷକ ସାଧନୋପାଦେୟ ଉପଯୋଗ କରବୋ: ସାଥେ ଉପଯୋଗ କରବାନାଂ ସାଧନୋପାଦେୟ ୩୧୫	
(୨) ମନୋହୀ ଯୁଦ୍ଧାନୀ କ୍ରିୟା କରେ	୩୧୫

- (૩) લગોટ રાત દિવસ પેહેરી રાખો ૩૧૬
- (૪) ચાલતાં નીચે દૃષ્ટિ રાખો ૩૧૭
- (૫) જનનેન્દ્રિય પર દૃષ્ટિ જ રાખવી નહિ ૩૧૮
- (૬) સૂતા પેહેલા મળમૂતનો ત્યાગ ૩૧૮
- (૭) કઠણ પથારી પર સૂઈ રાત્રે સૂઈસ્વર ચળવો ૩૧૮
- (૮) ઠંડા પાણીમાં ખોળેલી લગોટી પેહેરી રાખી રાત્રે  
વીર્યજ્વાલ અટકાવવો ૩૧૮
- (૯) તમારી સ્ત્રીને સંસ્કારી બનાવો ૩૧૮
- (૧૦) પુત્ર થયા પછી સ્ત્રીને માતાવત ગણો ૩૧૯
- (૧૧) કાયિકસાથે માનસિક બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પણ પાળો ૩૧૯
- (૧૨) ધ્યાન અને સાધના કરનાર મનુષ્ય કામ કાષ્ટમાં  
રાખી શકે છે ૩૧૯
- (૧૩) મનને તપશ્ચર્યા કરી શુદ્ધ કરો ૩૨૦
- (૧૪) જાતિ ભેદનો વિચાર દૂર કરો ૩૨૦
- (૧૫) કામી પતિ વેશ્યાગમન કરનાર કરતાં પણ વધારે  
દૂરાચારી છે ૩૨૦
- (૧૬) વિષય સંબંધી વિચાર જ મનમાં ન લાવશો ૩૨૧
- (૧૭) હમેશાં સાદો અને સાત્ત્વિક આહાર પાચક  
પ્રમાણ્યમાં લેવો ૩૨૧
- (૧૮) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી રહેવા માટે કદી પણ લગ્ન  
કરશો નહિ ૩૨૧
- (૧૯) પરણ્યા હો તો જુદા ઓરડામાં સૂઈ રહો ૩૨૨
- (૨૦) સ્ત્રીને દેખીને કામવૃત્તિ ઉત્પન્ન ન થાય માટે  
શું કરવું? ૩૨૨
- (૨૧) લગ્ન ન કરવા માટે સમળ કારણ ૩૧૨
- (૨૨) આ જીવન બ્રહ્મચારી રહો ૩૨૨
- (૨૩) લગોટ પેહેરવાથી થતા ફાયદા ૩૨૨

- (૨૪) આત્મ જ્ઞાનથી કામ નિર્મૂળ થાય છે ૩૨૩.
- (૨૫) રાતમાં થયેલ પીશાબની હાજત રોકવી નહિ ૩૨૩.
- (૨૬) ૮૨ લોહીનાં ટીપાંનું એક વીર્યનું ટીપું બને ૩૨૩
- (૨૭) વીર્ય નાશક કુટેવો છોડી દેવી ૩૨૩
- (૨૮) સ્ત્રીનો સહવાસ બને તેટલો ઓછો રાખવો ૩૨૪
- (૨૯) બ્રહ્મચર્ય દર્શક ચિન્હો ૩૨૪
- (૩૦) પોતાને કામોત્તેજક જણાય તે ખોરાક ત્યાગ કરવો ૩૨૫
- (૩૧) વિષયનું રમરણુ જ થાય નહિ એવો માર્ગ લેવો ૩૨૫
- (૩૨) સંયમ બળ પોષક વ્યક્તિના નીકટ સમાગમમાં રહેવું ૩૨૫
- (૩૩) વિકાર સહાયક વર્તનોનો ત્યાગ ૩૨૫.
- (૩૪) વિકારી વાતાવરણુ કદી પણ મન આગળ રાખવું નહિ ૩૨૫.
- (૩૫) દિવસ દરમ્યાન શ્રમ કરવો ૩૨૬
- (૧૯) અસ્વાભાવિક કામાશક્તિ શમનશ્ચિત રહેણીકરણી ૩૨૬
- (૨૦) વિષય વાસના વશ કરવા માટે આ ભાગમાં બતાવેલા સર્વ ઉપાયો લેવાથી, કામ વશ થયા સિવાય રહેતો નથી ૩૨૮

## ભાગ ૩

અનુક્રમણિકા પૃષ્ઠ ૨૩૧ થી ૨૪૪ સુધી

# આ ગ્રંથ માટે વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો

વડોદરા, તા. ૧૭-૧-૪૦

ડૉ. જટાશંકર નાન્દીએ રચેલા 'અહ્મચર્યમીમાંસા' નામના પુસ્તકની હસ્તલિખિત પ્રતિ મેં આદિથી અન્ત સુધી વાંચી છે. વિદ્વાન લેખકે આ પુસ્તકમાં બધી દૃષ્ટિએ અહ્મચર્યની શાસ્ત્રીય ચર્ચા કરેલ છે. એટલું જ નહિ પરન્તુ પોતાના અનુભવમાં આવેલી કેટલીક મહત્વની વ્યાવહારિક બાબતોનું પણ સુંદર નિરૂપણ કરેલું છે. જે યુગમાં અહ્મચર્યનું સ્ખલન, એક પ્રકારનું કે બીજા પ્રકારનું થયા કરે છે તે યુગમાં આવાં પુસ્તકો સમાજને અતિ ઉપયોગી છે એમાં બે મતને અવકાશ નથી: દરેક યુવાને અને યુવતીએ આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચવા જેવું છે. આશા રાખીએ છીએ કે આ ગ્રંથ સત્વર પ્રસિદ્ધ થાય અને જનસમાજ તેનો લાભ લે. અન્તમાં, આનું શાસ્ત્રીય છતાં વ્યવહારોપયોગી પુસ્તક રચવા બદલ વિદ્વાન ગ્રંથકારને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો એછા.

ગાવિન્દલાલ હુરગોવિન્દ ભટ્ટ એમ. એ.

પ્રેક્ષિતર આફ સંસ્કૃત: બરોડા કોલેજ

आर्यपुरा: बडौदा ता. २३-७-३२

श्रीयुत् पं. जटाशंकरजी कृत ब्रह्मचर्य संबंधी पुस्तकके अनेक भाग मैंने सुने:। ग्रन्थ बड़ा उपयोगी तथा भारो विद्वत्तासे लिखा गया है। ऐसे उत्तम सारगर्भित पुस्तककी बहुत जरूरत जनतासे थी, जिसको ग्रंथ कत्तने बडी योग्यतासे पूर्ण किया है.

इस रत्नग्रंथका घरघरमें इस युगमें भारी प्रचार होना युगकर्म है.

निवेदक

आत्माराम अमृतसरी राजरत्न

Aryapura  
Baroda.  
D. 23-7-32

Retired Educational Inspector.  
D. C. Schools.  
Baroda.

\*

श्री जटाशंकर नान्दी निष्प्यात कुदरती उपचारक छे. तेमनां आरोग्य रक्षक ग्रंथमालानां पुस्तको वांच्यते हुं मुग्ध थयो धुं. तेमनुं 'अह्नचर्यमीमांसा' हुं रसपूर्वक वांच्यी गयो छुं. अह्नचर्यं न्नेवा माभिक विषय संबंधी आवुं विस्तृत, तत्ररपर्था, सर्वतोविषयी अने शास्त्रीय पुस्तक ह्य सुधी प्रकाशित थयुं न्णयुं नथी.

विद्यार्थीओ, नवयुगना कुमारो, युवको, युवतीओ अने अब्यासीओ अने आ ग्रंथ अेक मार्गदर्शक मित्र थर्ध पडशे.

विद्यार्थी मित्राने मारो अनुरोध छे के—

आ ग्रंथना परिशीलनथी जवनविकासनी साथे जवनमां संयम अने शान्ति भणशे. तमारी अनेक भूजवज्जोना उकेल तथा ग्नीय अज्ञानना सरण मार्ग भणशे.

आजना विलासी जवनना युगमां प्रकाशित दीवादांडी समो आ ग्रंथरत्न प्रत्येक वांचकनो जवन-भंत्र यनी रडेशे.

धुलचंद्र हरिचंद्र दाशी

गृहपति: शेठ यीमनलाल न. विद्यालय

## પ્રકરણ ૧

### બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ

[૧] બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ:—

રત્ન ચિંતામણી બ્રહ્મચર્ય એટલે શું ? તે જાણવાની ઉત્કંઠા સ્વાભાવિક છે. બ્રહ્મચર્યનો જે વ્યુત્પત્તિથી અર્થ કરવામાં આવે તો “ બ્રહ્મણિચરણમિતિ બ્રહ્મચર્ય ” આત્મામાં વિચરવું એનું નામ બ્રહ્મચર્ય છે; પણ વીર્યની રક્ષા કર્યા સિવાય આત્મામાં વિચરવું અશક્ય હોવાથી, વીર્યની રક્ષા કરવી એનું નામ જ બ્રહ્મચર્ય છે. “ પાતંજલયોગ સૂત્ર ” ના સાધન પાઠના ૩૮ માં સૂત્રમાં કહ્યું છે કે : બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલાભઃ ” બ્રહ્મચર્યના પાલનથી, વીર્ય-લાભ થાય છે. આની ટીકામાં બોજદેવ કહે છે કે:—

“ યઃ કિલ બ્રહ્મચર્ય મમ્મસ્યનિસ્યતત્પ્રકર્ષાં ત્વિરતિશયં વીર્યં સામર્થ્યં માવિદ્મવિતિ । વીર્યં નીરોઘોહિ બ્રહ્મચર્યંતસ્ય પ્રકર્ષાંચ્છરીરેન્દ્રિયમનઃ સુ વીર્યં પ્રકર્ષાં માગચ્ચતિ-।”

જે માણસ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરે છે, તેને બ્રહ્મચર્યની વિશેષતાથી નિરતિશય સામર્થ્યનો અવિભાવ થાય છે. “ વળી વીર્યનો નિરોધ ” એજ બ્રહ્મચર્ય છે. તેના સંચયથી શરીર, ઇન્દ્રિય, અને મનમાં વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રી યોગભાષ્યમાં પણ ગુપ્તેન્દ્રિય ૩૫ ઉપસ્થનો ૬૯ નિગ્રહ તે બ્રહ્મચર્ય એ રીતે વર્ણવ્યું છે. શ્રી દક્ષસહિતામાં મૈથુનનાં અષ્ટ અંગો વર્ણવી તે તમામનો લાગ કરી, બ્રહ્મચર્યનું સર્વદા રક્ષણ કરવાની આજ્ઞા છે. તેમાં લખ્યું છે કે, બ્રહ્મચર્યનું નિરંતર રક્ષણ

કરવું જોઈએ. એ પ્રહ્લયર્થ નીચેનાં આઠ પ્રકારનાં લક્ષણવાળું વર્ણવેલું છે. (૧) સ્ત્રીનું મનમાં રાગપૂર્વક સ્મરણ કરવું, (૨) રાગ પૂર્વક સ્ત્રીના સંબંધી મોઢેથી વાતો કરવી (૩) સ્ત્રીની સાથે ક્રીડા કરવી (૪) સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક દર્શન કરવું (૫) તેની સાથે એકાંતમાં વાતો કરવી, (૬) તેના ઉપભોગમાં નિશ્ચય કરવો (૭) સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવો અને (૮) તેની સાથે સંભોગ થવો.

[૨] આઠ પ્રકારનો મૈથુનત્યાગ:—

સ્વામી યોગાનંદ મૈથુનના આઠ અંગો પદ્યમાં વર્ણવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

મૈથુન આઠ પ્રકારનાં, તજવા કરી વિચાર	
એક મેકથી બહુ વધી, કુબાવે સંસાર	૧
વિષય સંબંધી મન થવું પ્રથમ મૈથુન જાણ,	૨
તેવી વાતો સુણવી, બીજું તેને માન.	
સ્ત્રી સંગે બાષણ થવું, એ ત્રીજું મૈથુન,	
સ્ત્રીના રજના સ્થાનનું, ચોથું જે દર્શન.	૩
હાસ્ય થવું સ્ત્રી સંગમાં, પંચમ એહ પ્રકાર,	
વાત થવી એકાંતમાં, છઠું તેને ધાર.	૪
સ્પર્શ થવો એ સાતમું, અષ્ટમ એ સંભોગ	
એ આઠેને રોકવા પ્રહ્લયર્થનો યોગ.	૫

દેહના અનિત્યપણાનો, તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓનો, તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો, વિચાર કરી પ્રહ્લયર્થ પાળવા ઇચ્છનાર પુરુષે પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારની દુષ્ટ વાસનાઓ પોતાના મનમાંથી કાઢી, પ્રહ્લયર્થ વ્રતનું સર્વદા રક્ષણ કરવું જોઈએ, અન્યસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે: “પ્રહ્લયારીએ કોઈપણ સ્ત્રી સંબંધી રાગપૂર્વક વાર્તા પણ તજવી જોઈએ, તેમજ તેની સાથે રાગપૂર્વક સંબાષણ પણ ન કરવું જોઈએ. તેની ચિત્રિત મૂર્તિ પણ રાગપૂર્વક ન જોવી જોઈએ.

શ્રી યાગવલ્ક્ય સહિતામાં કહ્યું છે કે:—

કર્મણા મનસા વાચા, સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।  
સર્વેત્ર મૈથુનં ત્યાગો બ્રહ્મચર્યં પ્રયક્ષતે ॥

મન, વાણી, અને શરીરથી, સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા સર્વત્ર મૈથુનનો ત્યાગ કરવો, તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે: “ બ્રહ્મચર્યનો પૂરો અને બરાબર અર્થ બ્રહ્મની શોધ. બ્રહ્મ સૌમાં વસે છે, એટલે તે શોધ અંતર્ધ્યાન ને તેથી નીપજતા અંતરજ્ઞાનથી થાય. તે સંપૂર્ણ સંયમ વિના અશક્ય છે. તેથી સર્વદેહિન્દ્રિયોનો મનથી, વાચાથી, ને કાયાથી સર્વ-ક્ષેત્રે, સર્વકાળે સંયમ તે બ્રહ્મચર્ય.”

આ બ્રહ્મચર્યનો વીશાળ અર્થ છે. તેનો લૌકિક અથવા પ્રચલિત અર્થ તો એટલો જ માનવામાં આવે છે કે, વિષયેન્દ્રિયનો મન વચન અને કાયાથી સંયમ. એ અર્થ વાસ્તવિક છે. કેમકે તેનું પાલન કરવું ધણું મુશ્કેલ મનાયું છે, સ્વાદેન્દ્રિયના સંયમ ઉપર એટલો જ ભાર નથી મૂકાયો, તેથી વિષયેન્દ્રિય સંયમ વધારે મુશ્કેલ બન્યો છે. લગભગ અશક્ય જેવો થઈ ગયો છે. ”

[૩] બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ:—

સારાંશ કે, બ્રહ્મચર્ય એટલે મનથી, વાણીથી અને શરીરથી વિષયનો ત્યાગ કરી વીર્યની રક્ષા કરવી તે.

[૪] બ્રહ્મચર્યના પ્રકાર:—

બ્રહ્મચર્યના બે પ્રકાર છે, (૧) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય અને (૨) સામાન્ય અથવા લગ્નાવસ્થામાં પાળવાનું બ્રહ્મચર્ય.

[૫] નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય કેને કહેવાય ?—

આ બંને પ્રકારના બ્રહ્મચર્ય વિષે, પ્રકરણ ૩-૪ માં સવિસ્તર વિવેચન કરેલું છે.



## પ્રકરણ ૨

### વીર્યની જીવનસામ્રાજ્યમાં મહત્તા

[ ૬ ] નિર્જીવ આહારમાંથી, પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરને પડતો અથાગ પરિશ્રમ:—

પ્રથમ પ્રકરણમાં મન, વાણી, અને કર્મ વડે વીર્યની રક્ષા કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય છે, એમ બતાવેલું છે. ધર્મશાસ્ત્રીમાં ત્રિકાળગ્રહતત્વવતાઓએ, વીર્યની સૌને રક્ષણ કરવા માટે જે આજ્ઞા કરેલી છે. તેના ઉપકારક મહત્ત્વનો ખરો ખ્યાલ લાવવા સારુ શરીરમાં વીર્ય કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, જીવનસામ્રાજ્યમાં તેનો શો ઉપયોગ છે, તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી બ્રહ્મચારીને કેવાં પ્રકારના અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત થાય છે, વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન આવશ્યક છે.

આપણા અનુપમ તનું મંદિરને, નિર્જીવ આહારમાંથી પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા સારું મહા પરિશ્રમ વેઠી અદ્ભૂત ક્રિયાઓ કરવી પડે છે. પ્રથમ તો પંચેન્દ્રિય અને તેનાં સંબંધકર્તા મર્મસ્થાનોએ અહોનિશ્ચ, અલૌકિક કાર્યો કરી, ઉત્પન્ન કરેલા અમૂલ્ય રસોનું આહાર સાથે મિશ્રણ થાય છે. અને તેથી તેનું રસાયનિક ક્રિયાઓથી રૂપાંતર થઈ તેમાંથી પ્રથમ રસ, પછી રક્ત, પછી માંસ, પછી મેદ, પછી અસ્થિ, પછી મજ્જા અને છેવટે પ્રાણ ઉત્પન્ન કરવાના સામર્થ્યવાળું ચૈતન્ય તત્ત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાચીન વૈદિક અભિપ્રાય એવો છે કે, સ્વાભાવિક ક્રમ પ્રમાણે આહારનાં પદાર્થોનું વીર્યમાં રૂપાંતર થવામાં ચાલીસ દિવસ વ્યતીત થાય છે. જે પદાર્થને ઉત્પન્ન કરવામાં મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત કારમા યંત્રને સતત ચાલીસ દિવસ ભગીરથ

પ્રયત્ન કરવો પડે છે. તે પદાર્થને પરમાત્માએ મહત્વના કાર્ય માટે નીર્માણ કરેલો હોવો જોઈએ એ સહજ સમગ્ય તેમ છે.

[ ૭ ] મણુ ખોરાકમાંથી શેર લોહી અને શેર લોહીમાંથી રૂપીઆબાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે:—

વૈદિક વિદ્યાના આચાર્ય પુર્નવસુ કહે છે કે, આહાર ખાનપાનના પદાર્થોનું ખરું સત્વ વીર્ય છે. માટે દરેક મનુષ્યનો વીર્યની રક્ષા કરવાનો પરમ ધર્મ છે. એ મણુ ખોરાકમાંથી બેશેર લોહી અને બેશેર લોહીમાંથી રૂપીઆબાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. અમેરિકાનો સુપ્રસિદ્ધ વ્યાયામશાસ્ત્રી બરનાર મેકફેડન પોતાના વ્યાયામશાસ્ત્ર સર્વસંગ્રહમાં, વીર્ય વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—“ અઘોળ વીર્ય અઠીશેર લોહી જેટલું કીમતી છે. કેટલાક વિદ્વાનો તો પોણાચારશેર લોહી જેટલું શક્તિપ્રદ માને છે. જે કે આ વિષય થોડે કે ઘણે અંશે અનિશ્ચિત કે સંશયાત્મક ગણીએ તો પણ એટલું તો નિઃસંદેહ છે કે આ પ્રાણુદાયક તત્ત્વ આખા શરીરમાં સૌથી વધારે મૂલ્યવાન પદાર્થ છે. અને સંપૂર્ણ પુરુષત્વના વિકાસ અને સંરક્ષણ સારું તેની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એકે અવાજે કબૂલ કરે છે કે લોહીનાં સૌથી મૂલ્યવાન તત્ત્વોનું વીર્ય બને છે. અર્થાત વીર્ય એ લોહીનું પણ સત્ત્વ છે.

[ ૮ ] વીર્યની રચનામાં અત્યંત પોષણકારક તત્ત્વો હોય છે:—

વીર્યનું પૃથક્કરણ કરતાં સ્પષ્ટ જણાયું છે કે શુદ્ધ વીર્યમાં ૮૨ ટકા પાણી અને ૧૮ ટકા અત્યંત પોષણકારક તત્ત્વો હોય છે. આ પ્રાણુદાયક અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોમાં મુખ્ય આલ્બુમીન, કેલશીયમ અને ફોસ્ફોરસના ક્ષારો હોય છે. સ્વરૂપમાં વીર્ય એ ઘોળો, વિલક્ષણ વાસ વાળો ચીકણો પારદર્શક અને ઘાટો પદાર્થ છે. તે નકર કણો અને વીર્યતંતુઓનું બનેલું છે. જે ગર્ભધારણ કરવામાં ખાસ ઉપયોગી

છે. વીર્યતંતુઓ સૂક્ષ્મ અને લાંબા હોય છે. તેમનું કદ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે એક ઈંચના પાંચસોમા ભાગ જેટલું જણાય છે, તેમનાં માથાં લંબગોળ અને પુંછડી પાતળી અને લાંબી હોય છે, તેમનામાં જીવ હોય છે, અને એક ખાસ વિલક્ષણતા એ જોવામાં આવે છે કે તેઓ હંમેશાં ગતિમાંજ હોય છે. આ વીર્યજંતુઓમાં એટલું બધું પ્રયત્ન ચૈતન્ય હોય છે કે વીર્યપાત થયા પછી તેમને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પાંચમે દિવસે તપાસતાં તેઓ સજીવ માલમ પડેલાં છે.

[૯] આખા શરીરની અંદર માથાની શિખાથી લઈને પગની પાની સુધી વીર્યજંતુ સામ્રાજ્ય વ્યાપ્ત છે:—

ચરક સંહિતાના ચિકિત્સા સ્થાનના બીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે. કે, જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહિંમાં ઘી, અને તલમાં તેલ રહેલું છે તેવી જ રીતે આખા શરીર અને ચામડીમાં વીર્ય વ્યાપ્ત થઈને રહેલું છે, વળી જેમ બીના કપડાથી પાણી નીતરે છે તેમ સ્ત્રી-પુરુષના સંયોગથી, તથા ચેષ્ટા, સંકલ્પ અને ક્રિડનથી, વીર્ય પોતાના સ્થાનોથી નીચે પડે છે.

ખાસ લક્ષમાં લેવા જેવું છે કે શેલડીમાં રહેલો રસ ન્યારે કાલુમાં પીલીને બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે એ શેલડીની સુંદરતા નષ્ટ થઈને શું તેના કુચા માત્ર નથી રહેતા? દહીંમાં રહેલું સત્વ ધી ન્યારે બહાર નીકળે છે ત્યારે તેની પાછળ માત્ર છાશ રૂપે પાણીજ નથી રહેતું? અને તલમાંથી ન્યારે તેલ નીકળી જાય છે ત્યાર તલના કુચા ખોળ માત્ર નથી રહેતા? તેવીજ રીતે આ શરીરના સત્વરૂપ-રાગરૂપ ન્યારે વીર્યનો નાશ થાય છે ત્યારે ધમણની માફક માત્ર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતું આ સત્વ વિનાનું શરીરનું ખોખું જ રહી જાય છે. અરે? શક્તિથી સર્વથા હીન થઈ ગયેલ આખા શરીરમાંથી પ્રાણ પંખેર ઉડી જાય તો, તેમાં નવાઈ શી છે? સુપ્રસિદ્ધ વાગભટ્ટાચાર્ય યથાર્થ રીતે કહે છે કે, શરીરને જે શક્તિ યથાર્થ કાર્ય કરવાનું બળ

આપે છે, તે વીર્ય છે તેનો અને પ્રાણનો સંબંધ બહુ નીકટ છે. આ પ્રાણતત્ત્વ ગુભાવવાથી પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયો શીથીલ અને નિર્બળ થાય છે. પુરુષનું વદનકમળ તેજહીન થાય છે ભુદ્ધિબળનો લોપ; સ્મરણ શક્તિનો વિનાશ અને કાયરતાનો સ્થાયી વાસ થાય છે બળેલા લાકડાને અડવાથી જેમ તે ભુકો ભુકો થઈ જાય છે, તેમ વીર્યહીન પુરુષ કોઈપણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરતાં થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે. અને જરૂર યુવાવસ્થામાં પણ વૃદ્ધાવસ્થાની અનેક પ્રકારની અશક્તિઓને આધીન હોય છે.

[૧૦] વીર્યનો ઉપયોગ કેવળ પ્રજોત્પત્તિ માટે જ નિર્માણ થયેલો છે:—

પ્રસિદ્ધ ડૉ. કાઉએન. એમ. ડી. કહે છે કે: “ દરેક વિચારવાન પુરુષ કબૂલ કરશે કે, સ્ત્રી પુરુષનો સંયોગ પ્રજોત્પત્તિને માટે નિર્માણ થયેલો છે. સૃષ્ટિ નિયંતાનો આ સિવાય અન્ય હેતુ હોત તો પેતાની અગાધ શક્તિને લીધે, તેણે સ્ત્રીપુરુષના અવયવોમાં એવા પ્રકારની વિલક્ષણતા મૂકી હત કે પ્રજોત્પત્તિના ભય વિના સ્ત્રીપુરુષ સભોગ સુખ ભોગવી શકત. ” સૃષ્ટિનાં પ્રારંભથી આજ પર્યંત સૃષ્ટિનાં અન્ય કોઈપણ પ્રકારનાં પ્રાણીમાં જીવનના સારરૂપ તેમનું વીર્ય પ્રજોત્પત્તિ સિવાયના અન્ય કાર્યમાટે ઉત્પન્ન કરાવવામાં આવ્યું છે. એમ કોઈપણ શોધક સાબીત કરી શક્યો નથી.

ભૂમંડળનાં સર્વ પ્રકારનાં પ્રાણીઓમાં પ્રવર્તતા આ વિશ્વવ્યાપી નિયમને મનુષ્ય આધીન ન હોય એ ગિલકુલ સંભવિત નથી. ઉલટું મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ અને અદ્ભૂત પ્રાણીના ચમત્કારિક શરીર યંત્રને આહારમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જે અપરિમિત અને અથાગ પરિશ્રમ લેવો પડે છે. અને જેના કેવળ વ્યયથી જે પ્રત્યક્ષ તન અને મનની અપાર અધોગતિ અનુભવાય છે. એનું અવલોકન કરતાં વીર્યનો ઉપયોગ પ્રજોત્પત્તિ જેવા મહાન ઉપયોગી કાર્ય માટે જ

પરમેશ્વરે નિર્માણ કર્યાનું સિદ્ધ થાય છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે:—  
 “ સ્ત્રી પુરુષ સંયોગનો હેતુ વિષય સુખ નહિ પણ પ્રજોત્પત્તિ છે. અને જ્યાં પ્રજોત્પત્તિની ઈચ્છાનો અભાવ હોય ત્યાં સંયોગ ગુનો છે. સ્ત્રી અથવા પુરુષે પ્રજોત્પત્તિ પ્રયોજન સિવાય વિષયેન્દ્રિયને સંતોષવાની જરૂર નથી. જેમ શરીરને પોષણ આપવા સિવાય ખીજ ઠાઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી. ”

[ ૧૧ ] એક વખતના વીર્યપાતમાં ચાર કરોડ જંતુઓ અને બે મણ ખોરાકના સત્ત્વની આહુતિ અપાય છે:—

નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આરોગ્ય અને સશક્ત સમ્પન્ના એક વખતના વીર્યપાતમાં બે રૂપોલાભાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે. અને આટલા વીર્યમાં ચાર કરોડ સજીવ વીર્ય જંતુઓ હોય છે. જે પ્રજોત્પત્તિ માટે જ વીર્યનો ઉપયોગ થાય તો આ જંતુઓની હિંસા થતી નથી, પરંતુ કેવળ વિલાસ સારું જ અગર સ્ત્રી ગર્ભધારણ ન કરી શકે તેવા સંયોગોમાં કરેલ વીર્યપાત આ જંતુઓનો ઘાતક હોવાથી કામી પુરુષ સ્ત્રીસંગ કરીને પોતાનાં આરોગ્ય અને આયુષ્યની આહુતિ આપે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તે અસંખ્ય જીવનો હિંસક પણ બને છે.

ડૉ. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી. કહે છે કે:—“ એક મણ સામાન્ય ખોરાકમાંથી, તોલાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. એ વીર્યમાં કરોડો માનવખીજ હોય છે. એક વખતના સ્ખલનથી કરોડો માનવોનો જાણે સંહાર કર્યો! કેટલી હિંસા, કેટલો વ્યય!! એટલો વ્યય અને એવડો સંહાર જે મનુષ્ય નિત્ય નિયમિત કરે જાય, તેની કેટલી અધોગતિ થાય, તે સમજવા પ્રહરપતિની શુદ્ધિની જરૂર નથી. ”

વીર્યના એક ણિંદુના દુર્વ્યયથી લોહીનાં ૪૦ ટીપાં અને આહારનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે. એ પ્રત્યેક મનુષ્યે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

[૧૨] જે વીર્યનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો સ્વાભાવિક રીતે શરીરમાં તેનું શોષણ થઈ બળ અને યુદ્ધિમાં વધારો થાય છે:—

ડૉ. આરથર કીથ એમ. ડી. મનુષ્ય શરીર નામના પોતાના ગ્રંથમાં કહે છે કે: “વીર્ય શિરાઓ સંબંધી અમારા જ્ઞાનમાં છેલ્લામાં છેલ્લી વૃદ્ધિ થઈ છે કે, આ શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે, તે બે પ્રકારનાં કામ કરે છે. (અ) પ્રથમ પ્રકારનું કામ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને (બ) બીજા પ્રકારનું કામ રૂધિરાભિ-સરણ દ્વારા, શરીરના તમામ ભાગોને એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવાનું છે, આ પદાર્થ અત્યંત શક્તિદાયક છે અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉતેજન આપે છે. અર્થાત્ સ્ત્રીસંગથી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી તો આજ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઈ સર્વ અવયવો રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે.

મી. હેર કહે છે કે બધાં શરીરો બે પ્રકારની ક્રિયા કરે છે, શરીરને બાંધવાને માટે આંતરશક્તિનું ઉત્પાદન અને વંશવૃદ્ધિ માટે બાહ્ય પ્રજનન આંતરશક્તિનું ઉત્પાદન વ્યક્તિને માટે અલાવશ્યક છે, અને પ્રધાનકાર્ય છે. બાહ્ય પ્રજનન સૂક્ષ્મપિંડ વધી પડવાને લીધે થાય છે, ને તે ગૌણ છે. એટલે જીવનનો નિયમ એ છે કે પ્રથમ આંતરશક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે સૂક્ષ્મપિંડની પુષ્ટિ કરવી જોઈએ. અને પછી પ્રજેત્પત્તિ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરીર નબળું હોય તો, વીર્યરક્ષા કરી, તેને પુષ્ટ રાખવાનું જ પ્રથમ કર્તવ્ય થઈ પડે છે. અને પ્રજનનને સમૂળગું બંધ રાખવું પડે છે. આંતર-શક્તિનું ઉત્પાદન તો કદી બંધ રહીજ ન શકે. બંધ રહે તો મરણ થાય. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી, આંતરશક્તિ વધે છે. આ અદ્ભુત શક્તિ વડે શરીરનો ઉત્તમોત્તમ વિકાસ થાય છે.

એક પુખ્ત ઉમરનો માણસ જે બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યની રક્ષા

કરતો હોય, તેના વૃષણમાંથી વીર્ય ધીમે ધીમે પેદા થાય છે. અને તે વીર્ય નળમાં પહોંચે કે તરતજ તેનું શોષણ થઈ જાય છે. આમ વીર્યનું શોષણ થવાથી તેનું શરીર તંદુરસ્ત થાય છે, મગજ સ્વચ્છ થાય છે; અને વિચારશક્તિ મજબૂત થાય છે. એક વિદ્વાન વૈદ્ય કહે છે કે, દરેક ક્ષણે જીવનશક્તિનો શરીરમાં ક્ષય થયે જાય છે તેથી જીવિષ્યના ઉપયોગ સારુ જીવનજીવ ઉત્પાદક શક્તિઓ વડે પ્રાણુજીવનો સર્વદા સંચય કરવો દરેક મનુષ્યને હિતકર છે. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવવાથી, પ્રાણુજીવનો સંચય થાય છે, વીર્યમાં જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક જથ્થો રહેલો છે. તેથી વીર્યના સંચય કરનારનું શરીર કદી ક્ષીણ થતું નથી. જે મનુષ્યના વીર્યનું તેના શરીરમાં શોષણ થાય છે, તેનામાં અપાર જીવનશક્તિ હોય છે. તે પૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવે છે, તેની ગતિ સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. તેનો ચહેરો હમેશ યુવાન રહે છે, અને તેનામાં આદર્શ પુરુષત્વ કે સ્ત્રીત્વ ઉદ્ભવે છે.

[૧૩] આહાર નિદ્રા અને મળત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દ્રષ્ટિએ આવશ્યક છે, તેવી રીતે વીર્યસ્ત્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી. વિષયભોગને મનુષ્યજીવન માટે આવશ્યક માનવો એ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે:—

સામાજિક આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રની શીકાગોત્રી મંડળી જેમાં જગતના ભડ ચિકિત્સકો અને જે હજાર અનુભવી વૈદ્યો છે તે પોતાનો અભિપ્રાય આપે છે કે:—આરોગ્ય સંરક્ષણ સારુ વીર્યસ્ત્રાવની જરા પણ જરૂર નથી. ધણા યુવકોની એવી ભ્રમણા હોય છે કે, જનને નિદ્રાનો વિકાસ શરીરના અન્ય સ્નાયુઓની પેઠે વ્યાયામ કરવાથી જ થઈ શકે છે. આ સિદ્ધાન્ત સત્ય હોય તો જે છોકરો સોળ વર્ષની ઉમ્મર પછી નિયમિત રીતે નિરંતર સ્ત્રીસંભોગ વડે પોતાની જનને-દ્રિયનો ઉપયોગ કરે છે, તેને સાથી પ્રજા સંભોગશક્તિ હોવી

જોઈએ. જો કે દરેક મનુષ્યને પરિચિત છે કે, આવા સતત ઉપયોગથી તો ઉલટી તેની સંભોગશક્તિનો સદંતર નાશ થઈ જાય છે. જેવી રીતે ન રોવાથી રૂઢનશક્તિનો નાશ થતો નથી, તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જનનેન્દ્રિયની શક્તિનો નાશ થતો નથી.

કેવળ શારીરિક આરોગ્ય સંરક્ષણને માટે વીર્યસ્ત્રાવની લેશમાત્ર પણ આવશ્યકતા નથી. તે સહજ સાખીત થઈ શકે તેમ છે. રોમના અસલ પહેલવાનો તેમજ આધુનિક સમયના પ્રસિદ્ધ મલ્લો, તથા મુક્કાબાજો અને સર્વયુગના વિશ્વવિખ્યાત આદર્શ સમશેર બહાદુરોને જ્યારે શરીરના સંપૂર્ણ વિકાસ અને બળપ્રાપ્તિ વડે, વિજયી મલ-યુદ્ધ કરવા તાલીમ આપવામાં આવતી હતી, ત્યારે તેમને કદી પણ વીર્યસ્ત્રાવ કરવો પડતો નહોતો. આ ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ અને વિશ્વાસ-નીય દૃષ્ટાંત નિસંદેહ રીતે સચોટ સાખીત કરે છે કે સર્વોત્કૃષ્ટ શારીરિક વિકાસ બળપ્રાપ્તિ અને આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે વીર્યસ્ત્રાવની લેશમાત્ર પણ આવશ્યકતા નથી. ઉલટું શીક્ષણ ન લેતા હોય તેવા સમયમાં પણ વીર્યનો દુરુપયોગ કરવાથી આધુનિક સમયના અનેક ધંધાર્થી પહેલવાનોની શરીરશક્તિનો નાશ થયો છે એ પ્રસિદ્ધ છે.

છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળી અશક્ત શરીરે દેશહીત માટે સશક્ત કરતાં પણ અધિક પરિશ્રમ ઉઠાવી, સમસ્ત ભારત વર્ષમાં અત્રપદ પ્રાપ્ત કરનાર તેમજ વિદેશમાં પણ અપૂર્વ સન્માન મેળવનાર હિંદના મહાન પુરુષ ગાંધીજી કહે છે કે, વિષયેચ્છા એ આહાર અને નિદ્રા જેવી વસ્તુ નથી કે જેના વિના માણસને ન ચાલી શકે, માણસ આહાર ન કરે તો મરે પડે. ઊંઘે નહિ તો પણ પડે, શૌચ રોકી રાખે તો અનેક રોગોને નોતરે; પણ વિષયેચ્છાને તે સુખે રોકી શકે છે. એ ઇચ્છા રોકવાની શક્તિ જ ઈશ્વરે તેને બક્ષેલી છે. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓનો જેમનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક કહી શકું છું કે, આરોગ્ય જાળવવા સારુ



વિષય કરવાથી આરોગ્યને ઘણું નુકશાન થાય છે. ઘણા વરસથી બંધાયેલી મજબૂતી મનની કે તનની એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ. અને તેટલે વખતે પણ, અસહ્ય સ્થિતિ તો નથી જ આવી શકતી. ભાંગેલા કાચને સાંધીને, તેની પાસેથી કામ હ્યો પણ તે ભાંગેલો જ જણાશે.

આ વિષયના નિષ્ણાત ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. કહે છે કે “પૂર્ણ તંદુરસ્ત માણસ બ્રહ્મચર્ય પાળે. તથા નીતિથી સંસાર વ્યવહારમાં વર્તે તો તેનું વીર્ય કદી પણ સ્વપ્નામાં સ્ખલિત ન થાય એક તંદુરસ્ત માણસ ગમે તો ૧૦૦ વર્ષ લગી જીવે તો પણ યુવાવસ્થાથી તે મૃત્યુ લગીના સમયમાં તેનું વીર્ય કોઈપણ વખત સ્ખલિત થતું જોઈએ. નહિ અને જો વીર્ય સ્ખલિત થાય તો સમજવું જોઈએ કે ઉત્પત્યવયવો પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી પણ કંઈક ક્ષુબ્ધાવસ્થામાં છે.

આમ હોવાથી માણસ ગમે તેટલી લાંબી ઉંમર સુધી સોથી પણ અધિક વર્ષ સુધી જીવે, પરંતુ તેના આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે વીર્યસ્નાવની આવશ્યકતા માનવી તેના જેવો મનુષ્ય માટે એક આકૃતકારક બ્રમ નથી. એવો અન્ય અનેક નિષ્ણાત શારીરશાસ્ત્રીઓનો સિદ્ધાંત છે.

[૧૪] બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આરોગ્યને કદી પણ હાનિ થતી નથી:—

ઈંગ્લાંડનો રાજવૈદ્ય પેગેટ કહે છે કે:—“બ્રહ્મચર્યથી જેમ આત્માને હાનિ થતી નથી, તેમ શરીરને પણ થતી નથી. સંયમના જેવો સદાચારનો એકે નિયમ નથી. ખીન્ને એક નામાંકિત દાકતર કહે છે, કે બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં હાનિ રહેલી છે, એ વિચાર જ કેટલો બ્રમ ભરેલો છે. એ બ્રમને તોડવાને માટે. જેટલો પ્રયત્ન થાય તેટલો ઓછો કારણ કેટલાંક માથાપો પણ એવું માનતાં લાગે છે. બ્રહ્મચર્ય તો યુવાનોનાં શરીર, ચિત્ત અને આત્માનું કવચ છે, પ્રેમનું શરીરશાસ્ત્ર

નામના એક પુસ્તકમાં. એક ડાક્ટર લખે છે કે “બ્રહ્મચર્યથી કોઈ રોગ થયાનો એક પણ દાખલો, મને કોઈ બતાવે તો, ખરો.”

પ્રો. ફેર્નિયર કહે છે, “બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે, એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ. દાકતર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાતમાં રજમાત્ર પણ વલ્લુદ નથી, વળી ૨૧ વર્ષની ઉંમર પહેલાં વિષય શક્તિ આવતી જ નથી. વિષયેચ્છા પણ નજ મગ્ન થવી જોઈએ જે કૃત્રિમ ઉત્તેજન ન થતું હોય તો અકાળ વિષયેચ્છા એ અધૂરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે. સ્વામી વિવેકાનંદજી બ્યારે અમેરિકામાં હતા ત્યારે એક બ્રહ્મચારી અસ્વસ્થ હિંદી યુવકને દાકતરોએ બ્રહ્મચર્ય ભંગના ઉપચારનો ઉપદેશ આપ્યાનું જાણ્યાથી તેમણે એક સભામાં અનેક દાકતરો સમક્ષ એમ કહ્યું હતું કે:— દાકતરો! તમે એમ ધારો છો કે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કુદરતથી વિરુદ્ધ હોઈ રોગોત્પાદક છે. પણ તમે શું કહો છો તે તમે પોતેજ સમજતા નથી. તમે પવિત્રતાનો અર્થ જ સમજતા નથી. તમે પશુઓ છો પશુઓ!” અહીંયા સ્વામીજી સઘળા શ્રોતાઓ તરફ પૂર્ણ ગંભીરાર્થથી જોઈ આની વિરુદ્ધમાં જોને કહેવું હોય તે કહે, એમ જણાવવા લાગ્યા. સભામાં અનેક દાકતરો હોવા છતાં, કોઈપણ જવાબ આપવા ઊભો થઈ શક્યો નહિ. બ્રહ્મચર્ય પાલન સ્વાસ્થ્યહર્તા છે, એવું હજી સુધી કોઈનાથી પણ પ્રતિપાદન થઈ શક્યું નથી, છતાં કમભાગ્યે અસંખ્ય માણસો વીર્યપાત આવશ્યક હોવાની ભ્રમણામાં ભટકે છે.

[૧૫] શુક્રપાતથી, પ્રાણીમાત્રનો થતો શારીરિક વિધ્વંસ, વીર્યની અપાર મહત્તા પ્રતિપાદક છે.

મહોદય હેવલોક એલીસ કહે છે કે:—“વીર્યનાશમાં, વેદના તંતુઓનું જે તાણુ થાય છે, અને તેથી, જે હાનિ પહોંચે છે. તે એટલી બધી બચકર હોય છે કે, તેથી સંભોગ થયા પછી, અનુભવાતાં નુકશાનો તદ્દન સાહાજક લાગે છે, પશુઓમાં એવું જ જોવામાં આવ્યું

છે પ્રથમ સંભોગ પછી (૧) મોટા મોટા બળવાન આખલા, પાડા, અને ઘોડા, ખેલાન થઈને પડી જાય છે, (૨) સૂવરો [ભૂડો] સંજ્ઞાહીન બની જાય છે, (૩) મધ માખીઓ પ્રથમ આલિંગનના સમકાલમાં, કાળનો કોળિયો બને છે. (૪) પતંગીયાંનો શ્વાસ, સંભોગ સાથે જ, સમાપ્ત થાય છે, (૫) કીડીઓની પણ એજ દશા થાય છે, (૬) માછલીઓ પણ, સંતાનોત્પતિ પછી અત્યંત ક્ષીણ થઈ જાય છે, મૃત્યુ તેનાથી નીકટ જ હોય છે. (૭) ઉંદરો, ખીસકોલી, અને સસલાં, પ્રજોત્પતિ બાદ, કેટલીક વાર પ્રાણુ ખુએ છે, કેટલીક વાર ખેલાન થઈ એક તરફ ઢળી પડે છે, પક્ષીઓમાં, સંભોગનું પરિણામ સર્વત્ર, તાત્કાલિક મૃત્યુ, જોવામાં આવતું નથી. પરંતુ તેનું નુકશાન, તેમને વિવિધ પ્રકારે ભોગવવું પડે છે. જીવનની લહેરોના આવેગમાં, તેમનાં જે મધુર ગીતો, નીકળતાં હતાં, તે હવે બંધ થઈ જાય છે, ચિત્રકારોને ચકિત કરી દેનાર, પાંખોના રંગ ઉડી જાય છે. પગ ઢીલા થઈ જતા હોવાથી, નાચવું પણ વિસરાઈ જાય છે.

“ મનુષ્યોમાં મરણુ તો જોવામાં આવ્યાં છે જ, પરંતુ, તેની સાથે જ, સંભોગ પછીના થાકથી, અનેક ઉપદ્રવો પણ, ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે, કેટલીક દુર્ઘટનાઓ, થતી જોવામાં આવી છે. નવયુવકાને, પ્રથમ સંભોગથી, ખેલાનપણું ને ઝોકારી થતી જોવામાં આવી છે. કેટલીક વાર, ફેંફસાંના રોગો થાય છે, અંગ ઢીલાં પડી જાય છે. બરોળ ફાટી જાય છે. લોહીનાં દબાણને ન સહી શકવાના કારણે કેટલાકના મગજની નાડીયો ફાટી જાય છે. પક્ષધાત પણ થાય છે, વૃદ્ધ પુરુષોના વેશ્યાઓની સાથેના અનુચિત સંબંધના પરિણામે, અનેક વાર મૃત્યુ થતાં જોવામાં આવ્યાં છે. અનેક પુરુષ નવવિવાહીત વધુઓના આલિંગનના આવેશને, સહી શક્યા નથી, અને તેજ અવસ્થામાં, પ્રાણુવિહીન થઈ ગયા છે. જેમ જેમ જીવન ઉન્નતિ તરફ જતું જાય છે, તેમ તેમ, ઉત્પત્તિની સાથે જોડાયેલું

મૃત્યુ પશુ પોતાના ભયંકર સ્વરૂપને, સૌમ્ય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે દુઃખદ દુષ્પરિણામો, ભોગવ્યે જ છુટકો થાય છે. અનેક પ્રસંગોએ, તેને અતિમ શિક્ષા-ભોગવવી પડી છે. “જનનશાસ્ત્ર” નામના પુસ્તકમાં તેનાં, અનેક ઉદાહરણો આપેલાં છે. મૈથુન કરતાં કરતાં કેટલાક વૃદ્ધોનું મરણ થએલું જોવામાં આવ્યું છે. એન્કેલે એક ૫૦ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે, તેને વેશ્યાગ્રહની બહાર નીકળતાં જ, મૂર્છા આવી ગઈ હતી, જેથી તેને દવાખાનામાં લાવવામાં આવ્યો, ત્યાં તેનું મૃત્યુ થયું હતું, સેસે એક ૩૨ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે, જેને મૈથુનની અવસ્થામાં જ, મૂર્છા આવી ગઈ હતી, અને ઉતેજના કાયમ રહેવાથી, અંતે, તેનું મૃત્યુ થયું હતું. વીર્યપાતની કેવી વિનાશક વિટંબનાઓ ! ! વીર્યપાતથી થતાં ભયંકર નુકશાનો જોવાથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે, વીર્ય એ અત્યંત શરીરસ્થ ઉપયોગી પદાર્થ છે, અને તેના પાતથી હાનિ થયા સિવાય રહેતી નથી.

[૧૬] જે અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિ-કારક હોત તો, સર્વ ધર્મ સંસ્થાપકો તેનું પાલન કરવા અનુયાયીઓને આજ્ઞા આપત નહિ:—

ડૉ. લીડરટન, પોતાના પ્રમાણભૂત ગણાતા ગ્રંથમાં લખે છે કે, “આજીવન કે અતિદીર્ઘકાળ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી પ્રજ્ઞેત્પત્તિ અવધવને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય ઉપયોગ રહિત રાખી શકાય છે.”

મહાન ધર્મ સંસ્થાપકો, તથા તત્વવેતાઓએ અખંડ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક અગણિત લાભો થતા હોવાનું, ધણી જ ગંભીરાઈથી નિશ્ચયાત્મક—જાહેર કર્યું છે. તેઓએ સર્વાનુમતે પ્રતિપાદન કર્યું છે કે, જે વીર્યરૂપી પ્રબળ શક્તિનો, અજ્ઞાન જનસમાજ વિષયાંધ થઈ, આત્મધાતી દુર્વ્યથ કરે છે, તેજ

મહામૂલ્ય વીર્યરૂપી પ્રાણુતત્વનું. આત્મસંયમદ્વારા શરીરમાં શોષણ કરાવી, તમામ પ્રકારની શારીરિક તેમજ માનસિક અશક્તિ દૂર કરનાર અને દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર, જીવનશક્તિમાં રૂપાંતર કરો શકાય છે. જે આપણે બુદ્ધ. શંકરાચાર્ય, ઝોરાસ્ટર, સ્વામી સહજનંદ, મહર્ષિદયાનંદ જેવા ધર્મ સ્થાપકોના તેમજ પતંજલી, વ્યાસ, વિશ્વામિત્ર અને વસિષ્ઠ જેવા મહામુનીઓના તેમજ કોનક્યુકસ, પ્લેટો, પાઇથિગોરાસ વગેરે વિખ્યાત વિદેશીય જ્ઞાનીઓનાં ગ્રંથોના અભ્યાસ કરીશું તો સ્પષ્ટ જણાશે કે, આ તમામ મહાત્માઓએ, પોતાના શિષ્યોને અખંડ પ્રહ્લચર્ય પાળી વીર્યનું સર્વે વ રક્ષણ કરવા આજ્ઞા કરેલી છે. જે આરોગ્ય શાસ્ત્રે શરીરના હિત માટે, વીર્યસ્રાવની આવશ્યકતા રાખી હોત તો, આવા ત્રિકાળજ અને કરુણાનિધાન મહાત્માઓ જે કૃત્યથી પોતાના આજ્ઞાકિત શિષ્યોનું અહિત થાય, તે કૃત્ય કરવા, તેમને કદી પણ આજ્ઞા આપત નહિ. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે, “ જે પદાર્થથી પ્રગ્નની ઉત્પત્તિ થઈ શકે છે, તે પદાર્થનો જે પુરુષ પોતાના દેહમાં સંગ્રહ કરી શકે છે, તે એવો તો વીર્યવાન અને છે કે, તેને જગત વદે છે. તે ચક્રવર્તિ કરતાં પણ વધારે સત્તા ભોગવે છે.” જે કુદરતે વીર્યપાત કરવાની આવશ્યકતા રાખી હોત તો, આવા આવા અનેક સમર્થ અનુભવીઓ, અખંડ પ્રહ્લચર્યની પ્રશંસા કરત જ નહિ, ત્રિકાળદર્શી મહાત્માઓએ પોતાના જ્ઞાનગ્નથી, યોગગ્નથી અને તપોગ્નથી, જે સિદ્ધાંતો, જનહિત સારુ પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તે સત્ય છે, અને કલ્યાણકારી હોવાથી, તેમના પરોપકારી સિદ્ધાંતોમાં શ્રદ્ધા રાખી, મનુષ્યે વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ.

[૧૭] વાદ રહિત બોધ—

મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત ચમત્કારિક અને ખારીક યંત્રનાં માત્ર પ્રાણુરક્ષક અવયવોને આહાર જેવા જડ અને

નિર્જીવ પદાર્થમાંથી શરીરમાં મહાપરિશ્રમે ઉત્પન્ન થતા અનેક રસાયનિક રસોતુ' મિશ્રણ કરી, જગતની સર્વ સમૃદ્ધિને શોભે પણ, કૃત્રિમ રીતે ઉત્પન્ન ન થઈ શકે તેવા, અને અન્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળા, વીર્યરૂપી ચૈતન્ય તત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં જે ચાલીસ દિવસ સુધી અહોનિશ અગાધ પરિશ્રમ કરવો પડે છે અને જેને લીધે જીવનશક્તિનો અપાર વ્યય થાય છે તે ઘટના તેમજ આ તત્વના વ્યયથી, અર્થાત્ દેહ ક્ષિત્તીકર ઇન્દ્રિય સેવનથી પ્રત્યેક સાંધા, પ્રત્યેક અંગ અને સ્નાયુઓનો કંપ થઈ, જે દૈહિક અને માનસિક બળની ન્યુનતાનો અને ક્ષયનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે, તે બંને બાબતો શરીરમાં, વીર્યના અત્યંત ઉપયોગીપણાની અખંડિત સાબીતી છે અને તે પ્રત્યેક ઉત્કર્ષોત્સુક અને સુખાભિલાષી મનુષ્યને પોતાના પ્રાણુતત્વ વીર્યનો કદીપણ દુરુપયોગ ન કરવાનો અને તેનું શોષણ કરવાનો પરમવર્મ હોવાનો આગ્રહ-પૂર્વક ઉપદેશ કરે છે.

## પ્રકરણ ૩

### નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય

[૧] નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યમહત્વ અને પરિચય:--

ધર્મશાસ્ત્રોમાં, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યને, આદર્શ બ્રહ્મચર્ય તરીકે વર્ણવી તેની અત્યંત પ્રશંસા કરી છે. અનેક જન્મોના સંચિત સત્કર્મોના તાદૃશ ફળરૂપ આ પ્રકારનું પતિતપાવન બ્રહ્મચર્ય, હજારોમાં કોષ્ઠિક વીરલ મનુષ્ય જ પાળવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કેને કહેવો ?

જે મનુષ્ય મનથી, વાણીથી, અને કાયાથી સદૈવ પોતાના વીર્યની રક્ષા કરે છે તે, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે. સ્ત્રી સંગથી અગર અન્ય કોઈ રીતે તે પોતાના વીર્યને શરીર બહાર જવા દેતો નથી. આવા દૈવી પુરૂષના વીર્યનો શરીરમાં નિરંતર સંગ્રહ થાય છે. આવો બ્રહ્મચારી ઉર્ધ્વરેતા પણ કહેવાય છે. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી તો પ્રજનનું દુઃખ જોઈ તેના દુઃખમાં જ લીન થઈ જાય છે ને તેના દુઃખ નિવારણમાંથી તેને પ્રજોત્પત્તિ પ્રપંચમાં પડવું ઝેર સમાન લાગે છે. જેણે સંસાર દુઃખનું સંપૂર્ણતાએ દર્શન કર્યું છે, તેને વિકાર થશે જ નહિ, તે તો વીર્યનો સંગ્રહ જ કરશે. જે અવિકારી દશા કાગળ કે મૃતશરીરને અડીને આપણે ભોગવીએ છીએ, તેવી જ અવિકારી

દશા આદર્શ પ્રહાર્યારી કોઈ બારે સૌંદર્યવતી યુવતીને અડચા છતાં ભોગવે છે. તેનું શરીર વજ્ર જેવું હોઈ તેને કદી પણ કોઈપણ પ્રકારનો રોગ થતો નથી અને તે મહા તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી હોય છે. આવાં સ્ત્રીપુરુષો ઇશ્વર સમીપ વસે છે, તે ઇશ્વર જેવાં જ છે.

[૨] નૈષ્ટિક પ્રહાર્યારીનો જગત વંદનીય પ્રભાવ પડવાનાં કારણો:—

જે ભાગ્યશાળી મનુષ્ય પોતાની આખી જીંદગી સુધી અસ્ખલિત પ્રહાર્યર્થ પાળે તો તે એટલું બધું સામર્થ્ય ધરાવવા વાળો થાય કે, જગતમાં, એવું કોઈ કાર્ય નથી, કે જે તે સિદ્ધ કરી શકે નહિ. જેવી રીતે પાણીની બળવાન વરાળ, સામાન્ય પ્રસંગોમાં બેડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે, તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા સંગ્રહ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે રેલગાડી, મિલો અને આગબોટ વિગેરે ચલાવી, બગીરથ કાર્યો કરી શકે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ છીએ. તેવી જ રીતે નૈષ્ટિક પ્રહાર્યર્થ પાળી આપણા અદ્ભુત શરીર યંત્ર દ્વારા, વીર્યરૂપી મહા બળવાન ચૈતન્યનો વિષય ભોગથી નિવૃત્ત થઈ કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરી બ્યય ન કરતાં ઉર્ધ્વરેતા બની શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે, તો તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

વીર્ય, જેમાં એક નવન પ્રાણીને ઉત્પન્ન કરવાની પ્રત્યક્ષ શક્તિ છે, તેને જે પોતાના દેહમાં શોષાવી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય પોતાના શરીર અને મનમાં પણ નવન શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પ્રહાર્યર્થનો ઉદ્દેશ વીર્યની ભૌતિક શક્તિને સાધનાથી અધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે, કે જેની ગતિને પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. હલકાં પ્રાણી એથી ફક્ત પોતાનાં જેવાં અન્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યને જ કૃપાળું પરમેશ્વરે એવા અદ્ભુત



શક્તિ આપી છે કે જેના વડે તે આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી અલૌકિક અધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવીશક્તિનો ઉપયોગ મનુષ્ય ન કરી શકે, અને હલકાં પ્રાણીની પેઠે તેનો કેવળ કામાસક્તિમાંજ ઉપયોગ કરે તો તેનો મનુષ્ય જન્મ તરીકેનો ફેરો ફેગટ જાય છે. જેવી રીતે પાણીનું જ્વેરથી પડવું એ પાણીનો વેગ જ છે, પરંતુ તેજ વેગનો ચંદ્રદ્વારા વિદ્યુતનો અસીમ ભંડાર ઊત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેવી જ રીતે વીર્યનો કદી પણ પાત ન કરતાં સર્વદા તેનો શરીરમાં સંચય જ કરવામાં આવે તો, તેનાથી પણ વિદ્યુતના જેવી અનુપમ અને અતૂલ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઈ સામાન્ય મનુષ્યથી કદી ન થઈ શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

બીજમની બીજમ પ્રતિષ્ઠા, અને તેનાં અલૌકિક કાર્યો જેનું આપણને હજારો વર્ષ વ્યતિત થયા છતાં હજી વિસ્મરણ થયું નથી, તેનાથી ક્યો હિંદુ અજ્ઞાત છે ? બજરંગ બલી હનુમાનમાં અદ્ભુત પરાક્રમો બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજીએ ઈંદ્રને પણ જીતનાર રાવણપુત્ર મેઘનાદનો કરેલ વધ, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે કરેલ દિગ્વિજય વિગેરે અનેક અલૌકિક પુરુષાર્થો, અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ શક્ય થયાં હતાં. કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યે પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં દીક્ષા ગ્રહણ કરી, ગુરુ સેવામાં રહી, યાવજીવન બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્યું હતું. એના જ પ્રભાવથી તેઓ કુમારપાલરાગને પ્રતિબોધવાને અને પોતાની ટૂંકી ઉંમરમાં પણ સાડાત્રણ કરોડ મ્લોકોની રચના કરવામાં સફળ નીવડ્યા હતા.

શ્રી બુદ્ધિસાગરસરિજીનું સત્ય કથન,

“ અણિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે ન જેનું વીર્યનું બિન્દુ,

અતૂલ બલી તે પ્રચંડ કાર્યો કરતાં પ્રગટાવે સુખસિન્ધુ.”

નિરંતર પાઠ કરવા યોગ્ય છે.

(૩) વિષય દાસત્વમાંથી મુક્ત થઈ અનેક સામાન્ય મનુષ્યોએ પણ આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળી ઇષ્ટ સિદ્ધિ મેળવી છે.

વિદેશમાં ઘણા નામાંકિત પુરુષોએ, આ જન્મ બ્રહ્મચર્ય સ્વીકારેલ છે. અને મહદ્ પુરુષાર્થો સિદ્ધ કરેલા છે. લોકી ન્યુટન અને પિટ્ટ જેમનાં મનોબળ અને બુદ્ધિબળ અસાધારણ હતાં, તેઓ એકે વખત પરણ્યા નહોતા. તેમજ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે કદી પણ કોઈ પણ રીતે પોતાની વિષય વાસના તૃપ્ત કરી નહોતી.

સેંકડો સ્ત્રીઓ અને પુરુષો કશા ઢોલ વગાડ્યા વિના નમ્રપણે કેવળ કોઈ સ્વભક્તિ અથવા દેશની સેવાને અર્થે આ જન્મ બ્રહ્મચર્ય અને નિર્ધનતાની પ્રતિજ્ઞા લે છે. મૉબ્યુરો પોતાના નીતિબ્રષ્ટતા નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે:—“વિષય દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવી આ જીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનારા વીરોમાં એવાં એવાં યુવક યુવતીઓ પડ્યાં છે કે જેઓ કોઈ જીવન કાર્યનો નિશ્ચય કરી લઈ તેને વરે છે. અને કદી અન્ય લક્ષ કરવાની ના પાડે છે. કોઈએ પોતાનાં માત-પિતાની સેવા એ કર્તવ્ય માન્યું હોય છે.” તો કોઈએ પોતાનાં નમાયાં બાઈબાંડુઓના માતપિતાનું સ્થાન લેવા નિશ્ચય કર્યો હોય છે. કોઈ કળા અને વિજ્ઞાનને પોતાનું જીવન અર્પણ કરી ખેડો હોય છે, તો કોઈ પીડિતોની અને રોગીઓની સેવાને, અથવા શિક્ષણ કાર્યને વરેલો હોય છે. આ નિશ્ચયના પાલનમાં કોઈને પોતાના વિકારોની સાથે બારે યુદ્ધ ખેડવાં પડ્યાં હોય છે. તો કોઈનો રસ્તો પરમાત્માએ સાફ રાખ્યો હોય છે. ગમે તેમ હોય પણ સૌ પોત પોતાના મન સાથે અગર ઈશ્વરની આગળ પ્રતિજ્ઞા કરી લે છે કે જે ખોયને વર્ષા તે વર્ષા. અન્ય લગ્નનો વિચાર કરવો, એ બહિચાર છે. માઈકેલ એન્ગેલોને કોઈએ લગ્ન કરવાની સૂચના કરી ત્યારે તેણે કહેલું કે ચિત્ર કળા મારી એવી સહચરી છે કે તે કોઈ સપત્નિ સાંખી શકતી નથી.

ઉત્તમ કાર્ય તથા ધ્યેયને માટે સશક્ત અને સસાધન સ્ત્રી પુરુષોનું ઐચ્છિકબ્રહ્મચર્ય અત્યંત પ્રશંસનીય છે. તેઓ પોતાના બ્રહ્મચારી જીવનને અપૂર્ણ જીવન નહિ પણ પૂર્ણ જીવન, ઓછા આનંદનું નહિ પણ પરમાનંદનું જીવન માને છે. તેમનાં જીવન કુંવારાં અને વિવાહિત બંનેને દીવાદાંડી રૂપ છે. આવા આજન્મ બ્રહ્મચારીઓએ જ પોત પોતાનાં ઇષ્ટ કાર્યોમાં સિદ્ધિ મેળવી જનસેવાનાં ભગીરથ કાર્યો કરેલ છે.

આ ઉત્તમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કોઈ વિરલ મહાપુરુષોને જ સફળાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય શ્રેણીના સ્વપત્નિ સાથે રહેનાર ગૃહસ્થાશ્રમીઓને માટે સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનું જ પાલન શક્ય છે.

(૪) પ્રજોત્પત્તિનું અવશ્ય ભાવી પરિણામ મૃત્યુ હોવાથી  
ગર્ભાધાનની ક્રિયામાં પણ વીર્ય વાપરવાથી  
આયુષ્ય, બળ અને બુદ્ધિ ઘટે છે.

ઇન્દ્રિય સેવન હંમેશ હાનિકારક છે. ગમે તો મિત થાય, કે અમિત થાય, ક્વખતે થાય કે જરૂરને પ્રસંગે થાય, આનંદને માટે થાય કે ગર્ભાધાન માટે થાય તે ઇન્દ્રિય સેવનથી દેહનો ક્ષય થાય છે જ. અગ્નિ પર હાથ મૂકવાથી જેવી રીતે ઠંડકની લાગણી થવી અશક્ય છે, તેવી જ રીતે વીર્યનો પાત થયા છતાં શરીરને નુકસાન ન થવું અશક્ય છે સાધારણ સમજનો માણસ પણ સમજી શકશે કે જે ક્રિયાથી શરીરના સર્વ અંગોને આઘાત થાય છે. દેહનું સત્વ સ્ખલિત થાય છે, તે દ્વારા તન-મનની હાનિ થાય તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે, અત્યેક મનુષ્યે નિરંતર સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે ગર્ભાધારણ કરાવવામાં પોતાની જ જીવન શક્તિનો ઉપયોગ થતો હોવાથી તેનું આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ, વગેરે તમામ ઓછાં થાય છે. ઇરાનના એક પ્રખ્યાત વંદે ૫૦ વર્ષ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. પછી તે પરણ્યો. અને તેને એક પુત્ર પ્રાપ્ત

થયો. તેની સ્ત્રીએ કામાસક્રિતને વશ થઈ, તેના છોકરાને તેના બાપ કને જઈ મને ખીજો બાઈ થાય તો કેવું સારું તેમ કહેવા શીખવ્યું. ત્યારે વેદે તેના છોકરાને કહ્યું કે તને ઉત્પન્ન કરવામાં મારાં અડધાં બુદ્ધિબળનો નાશ થયો તો તારા બાઈને ઉત્પન્ન કરવાથી મારી શી દશા થશે. તે તને સમજતું હોત તો, આવી માગણી કરત નહિ.

પ્રજ્નેત્પતિનું વેર મરણમાં વળે છે. વિષય ભોગના મૂળમાં જ મરણો રહેલાં છે પુરુષોની ભોગની ક્રિયા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રસૂતિની ક્રિયા માટે જોડીઝ અને થોમસન કહે છે કે:-મૃત્યુ તથા ઉત્પત્તિનો સંબંધ અત્યંત સ્પષ્ટ છે, પરંતુ સાધારણ ખોલવા ચાલવામાં એ સંબંધને શુદ્ધ રૂપે કહેવામાં આવતો નથી. વિજ્ઞેન તથા ગેટે બંનેએ ભિન્ન ભિન્ન ઉદ્દેશોથી એવાં કીટ પતંગિયાનાં જીવનો દર્શાવ્યાં છે કે જોએ વીર્ય કીટાણુને ઉત્પન્ન કર્યા પછી થોડાક કલાકોમાં જ મરી જાય છે. નરમાં વિષય શક્તિ વધુ છે તેથી તેનો વહેલો નાશ થવાનો સંભવ રહે છે. નર કરોળીયો સંભોગ પછી મરી જાય છે તેનું મરણ અન્ય પ્રાણીઓનાં મરણ પર પ્રકાશ નાંખે છે. ઉચ્ચ પ્રાણીઓમાં ઉત્પત્તિ માટે કરવામાં આવતા ત્યાગની સાથે જાણેલો નાશ કંઈક અંશે ઓછો અવશ્ય થઈ જાય છે. છતાંએ પ્રેમનો બદલો વાળવાને માટે મૃત્યુનું ભૂત તદ્દન કેડો મુકી દેતું નથી. આમ પ્રેમ પ્રભાતનો અંત ધણોખરો મૃત્યુની ધોર નિશામાં થાય છે.

ગેટેનું કથન સત્ય છે કે “મૃત્યુથી બચવા માટે આપણે પ્રજ્નેત્પત્તિ કરતા નથી, પરંતુ આપણે પ્રજ્નેત્પત્તિ કરીએ છીએ એથી તેના અવશ્ય બાવી પરિણામ-મૃત્યુથી આપણે બચી શકતા નથી.” આપણા ઋષીમુનિઓએ પણ કહ્યું છે કે:-**ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाप्नोत ।** બ્રહ્મચર્યના તપથી દેવોએ મૃત્યુ પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો. **मरणं बिन्दु पात्तेन जीवनं बिन्दु धारणात् ।** વીર્ય પાતમાંથી મરણ થાય છે અને વીર્યની રક્ષાથી પ્રાણ રક્ષા થાય છે.

પ્રાચીન કાળના યોગી લોકો વળેલી જેવી એવી એવી ક્રિયાઓ જાણ્યતા હતા કે જેમના વડે બહિસ્તાવ બંધ કરી શરીરમાં વીર્યનું શોષણ કરાવી શકાતું હતું. આ વિદ્યા સિદ્ધ કરેલા લોકો ઉક્ત ક્રિયાથી જીવનમાં નુતન શક્તિને ભરી દેતા હતા. એવા માહાત્માઓને ઉર્ધ્વરેતા કે આદિત્ય બ્રહ્મચારી કહેવામાં આવતા હતા.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે જાગૃત કે સ્વપ્ન ગમે તે અવસ્થામાં ગમે તે હેતુથી થયેલ કે કરેલ વીર્ય વ્યયથી જીવનનો અવશ્ય ધાત થાય છે.

આમ હોવાથી શરીર પાસેથી ઉત્તમોત્તમ શારીરિક કે માનસિક કાર્યો કરાવવાની ઉત્કંઠા રાખનારે પ્રજોત્પત્તિ માટે પણ વીર્યપાત ન કરતાં, અખંડ બ્રહ્મચારી રહેજ છુટકો છે.

(૫) પુત્રની ઇચ્છાથી પણ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો ભંગ અધોગતિ કરે છે.

अपुत्रस्य गतिर्नास्ति स्वर्गो नैव च नैव च । पुत्र रहित पुत्रपत्नी सहगति नथी तो पत्नी अखंड ब्रह्मचर्य न पाणवामां आवे, लज्ज न करवामां आवे तो पत्नी पुत्र કેમ થાય ? અને પુત્ર ન થાય તો સહગતિ કેમ થાય ? એવી શંકા કેટલાકને થવા સંભવ છે. દીર્ઘદ્રષ્ટિથી જોતાં સહજ સમજાશે કે આ શંકામાં કાંઈ વળુદ નથી. આ વાક્યના તાત્પર્યને નહિ સમજનાર કેટલાક મનુષ્યો આર્થિક વિચારને તિલાંજલિ આપીને, દિનરાત એવા તો વિષયાસક્ત રહે છે કે:-કૂકડાં, કૂતરાં અને કુકરોની માફક સંતતિને વધારતા જ રહે છે. પરંતુ તેવા માણસોએ, ઉપયુક્ત વાક્યની સાથે જ સાથે મનુસ્મૃતિના પાંચમા અધ્યાયનો નીચેનો શ્લોક પણ ખાસ કરીને ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

अनेकानि सहस्राणी, कुमार ब्रह्मचारोगाम् ।  
दिवंगतानि विप्राणामकृत्वा कुल संततिम् ॥

અર્થાત્—કુળસંતતિ નહિ કરીને, બ્રાહ્મણોના અનેક હજારો બ્રહ્મચારી કુમારો, સ્વર્ગમાં ગયા, અર્થાત્ યાવજીવ બ્રહ્મચર્યાવસ્થા પાલન કરીને સ્વર્ગમાં ગયા.

સનક વાલખિલી વિગેરે અનેક અખંડ બ્રહ્મચારી મહાનુભાવો સ્વર્ગે ગયાની વાતો હિંદુ ધર્મનો પ્રાચીન ઇતિહાસ પુસ્તક કરે છે. જો 'અપુત્રસ્ય ગતિ નાસ્તિ' એ નિયમ સર્વથા સાચો જ હોત તો મનુજીના કહેવા પ્રમાણે, યાવજીવન બ્રહ્મચર્યા પાલન કરનારા હજારો બ્રહ્મચર્યા પાલન કરનારા હજારો બ્રહ્મચારીઓ સ્વર્ગમાં જાતજ કેમ? એટલું જ નહિ પરંતુ નિયોગ કરીને પુત્રની ઉત્પત્તિ કરવી એના કરતાં સર્વથા બ્રહ્મચર્યા પાલન કરવું એ વાતને મનુ મહાત્મા વધારે પસંદ કરે છે.

તેઓ શ્રી કહે છે કે:—

મૃતેભર્તરિ સાધ્વી સ્ત્રી બ્રહ્મચર્યે વ્યવસ્મિત ।

સ્વર્ગે જચ્છત્યા પુત્રાપિ યથા તે બ્રહ્મચારિણઃ ॥

મનુસ્મૃતિ

અર્થાત્—પોતાનો પતિ પરલોક જતાં બ્રહ્મચર્યામાં લીન રહેલી પુત્ર વગરની સ્ત્રી પણ સ્વર્ગમાં જાય છે.

પુત્રની ઇચ્છાથી બ્રહ્મચર્યાનો નાશ કરવો એ કાઈ રીતે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. પુત્ર ન હોય તો સદ્ગતિ ન જ થાય, એવી ઇચ્છાથી જોઈએ બ્રહ્મચર્યાનો ભંગ કરવા તત્પર થાય છે, તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે; અને આવા ખોટા ભ્રમથી મનુષ્યજીવનરૂપી રત્નને ખરેખર ગુમાવી દે છે. અનિશ્ચિત લાભની પ્રાપ્તિની આશ્ચામાં નિશ્ચિત લાભ જતો કરવો એ ડહાપણ ભરેલું નથી.

દૈન્ય, દારિદ્ર, દુષ્કાળ અને દુઃખદાયી, દરદોનું સાત્રાજ્ય, આપણા દેશમાં એટલું તો કમકમાટ ઉપગવનારું છે કે, વેદ અને ઉપનિષદ

કાળનો નંદનવન જેવો આપણો દેશ, હાલમાં રમશાન જેવો લાગે છે. આ અધોગતિનું આદીકારણ અલ્પચર્ચા બંગ છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે:—“દેશમાં આજે રોગ, દુષ્કાળ, દારિદ્ર્ય અને પ્રત્યક્ષ ભૂખમરો લાખો લોકોને બરખી રહ્યો છે. ગુલામીના ચક્રમાં આપણે એવા તો સૂક્ષ્મ રીતે દબાઈ રહ્યા છીએ કે, આપણામાંના ધણીને તો એની ઓળખ સરખી નથી રહી; ઉલટા, આપણી અત્યારની આર્થિક, માનસિક અને નૈતિક અવનતિની સ્થિતિને, તેઓ ઉન્નતિની સીડી માની રહ્યા છે! હિંદુસ્થાનને માથે લદાયેલા રાક્ષસી લશ્કરી ખર્ચ લોકશાયરના અને ખીજા ઈશિય વેપારીઓના લાભની જ દૃષ્ટિ રાખીને ઈરાદા પૂર્વક બાંધવામાં આવેલું દેશનું આર્થિક ધોરણ અને જીવન જીવન સરકારી ખાતાની લખલૂટ પદ્ધતિ, આ બધાંથી હિંદુસ્થાન એટલું તો નીચોવાઈ ગયું છે કે રોગાદિ સામે થાય બીડવા, તેનામાં જોઈતી તાકાદ નથી રહી. ગોખલેજીના શબ્દોમાં, હાલની રાજ્ય પદ્ધતિએ પ્રજાની પ્રગતિને એટલે દરજ્જે સોરી નાંખી છે કે આપણામાંના ઉચ્ચમાં ઉચ્ચાને પણ નીચે નમવું પડે છે. જેઓ આ બધું સમજે છે તેમને આવી અધોગતિના વાતાવરણની વચ્ચે, આજે સંતાનની ઉત્પત્તિ કરવી એ શું લાજમ છે? જ્યાં સુધી, આપણે લાચાર અને દીનહીન છીએ, રોગ અને દુષ્કાળથી ઘેરાયેલા છીએ, ત્યાં સુધી સંતાન ઉત્પન્ન કરીને આપણે દેશમાં કેવળ ગુલામો અને અદ્યપ્રાણ માઇકાંગલાઓની જ સંખ્યા વધારીશું. જ્યાં સુધી હિંદ સ્વતંત્ર ન થાય, ભુખમરોથી ઉગરી ન જાય, અને દુષ્કાળ, કાલેરા, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વિગેરે એવી રોગોથી બચવાનાં જ્ઞાન અને સાધન સંસ્કાર ન લે, ત્યાં સુધી સંતાન પેદા કરવાનો આપણને અધિકાર નથી. આપણને દેશના હિત જોડે કશી નિસંખત હોય, હિંદુસ્થાન મજબૂત બાંધાના સુંદર અને કદાવર સ્ત્રીપુરૂષોની પ્રજા બને, એવી આપણી ઇચ્છા હોય તો, આપણે, આજ જ સંપૂર્ણ સંયમ અખત્યાર કરી, હાલ તુર્તને માટે પ્રજોત્પત્તિ કરવી તદ્દન બંધ કરી દેવી જોઈએ. મારો તો આગ્રહ જ એ છે કે, આપણે યુવાન.

હોઈએ કે વૃદ્ધ, તૃપ્ત હોઈએ કે અતૃપ્ત ગમે તે ભૂમિકા પર હોઈએ, તો પણ આપણી ગુલામીનો વારસ પેદા કરતાં, આપણે એકદમ અટકવું જોઈએ.”

દેશસેવાના મહાન આશયથી, મુંઝામને, નહિ પણ સંસારની જાળથી સર પ્રફુલ્લયંદ્રરોએ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરેલું છે.

સ્વાર્થની સંકુચિત દૃષ્ટિને, સ્થાન ન આપતાં, તમામ શક્તિનો સંગ્રહ કરી, જીવનનાં ઉચ્ચ આદર્શોને પ્રાપ્ત કરવા, અખંડ બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત પાલન આવશ્યક છે.

અતિશય કૃત્રિમ શિક્ષણને લીધે દેશની યુવાન પ્રજાની તન અને મનની શક્તિ હણાઈ ગઈ છે. આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના નિયમોની અવગણનાને લીધે આપણાં શરીર ખવાઈ ગયાં છે; આપણો દુષિત અને અપૂર્ણ ખોરાક અને તેમા વપરાતા સત્વશીષક મસાલાથી આપણું જઠર તદ્દન નિષ્ક્રિય થઈ ગયું છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં વિષયવૃત્તિને સંયમમાં રાખી દરેક દેશહિતચિંતકોએ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળી દેશ-હીતના કાર્યો માટે પોતાનો દેહ અર્પણ કરવાની અપાર અગત્ય છે. જેઓ પરણ્યા નથી તેમણે તો આવા કંઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઈએ. દેહના અનિત્યપણાને તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓને તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોને દીર્ઘદૃષ્ટિથી વિચાર કરી જે ગુણ શક્તિ કુદરતે આપણને આપી છે તેને સંયમમાં રાખી તેનો આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી તે વડે પ્રાપ્ત થતા અદ્ભુત સામર્થ્યને જનસમાજનાં દુઃખ નિવારણમાં જ ઉપયોગ કરવો એ આધુનિક સમયમાં દેશભક્ત હિંદી મનુષ્ય દેહનું પરમ સાર્થક્ય છે.

અમારો એ ધરોહો છે  
ગઝલ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની વજૂંગના વીરા,  
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ધરોહો છે. ૧



- અમારા આત્મને ભોગે કરીશું સ્થાય નિર્બળને  
 શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા, અમારો એ ધરાદો છે. ૨
- બની, બજરંગ સમ જગમાં, દળીશું દોષદાનવને  
 રટણુ શ્રી રામતું કરશું, અમારો એ ધરાદો છે. ૩
- દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા  
 અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ધરાદો છે. ૪
- અમારા આત્મઆલમને, અમારું શૌર્ય શુભ કાળે  
 બસ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળીશું અમારો એ ધરાદો છે.
- અમીરી કે કીરી આ, અમો તો તે સ્વીકારી શું  
 અમારા દેશને માટે અમારો એ ધરાદો છે, ૬

## પ્રકરણ ૪

### બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપરેખા.

#### (૧) જીવન ચરિત્રોની ઉપયોગ ઉપકારક અસર.

જગતમાં અગાઉ થઈ ગયેલા અને હવે વર્તમાન સમયમાં અનેક મહાન નર નારીઓનાં કયા અસાધારણ ગુણોને લીધે મહાન પુરુષોમાં ગણુના થઈ તે ગુણો તેમણે કયાં સાધનોથી પ્રાપ્ત કર્યા અને અસાધારણ કસોટીના તેમજ લાલચોના પ્રસંગોમાં પણ, તે કેવી રીતે ટકાવી રાખ્યા. આ રસમય વિષયો જીવન ચરિત્રોમાં એવી રીતે ગુંથાયેલા હોય છે કે વાંચનારના મન ઉપર ઉંડી અસર થઈ તે તે શ્રેષ્ઠ ગુણો તરફ પૂજ્ય ભાવનાથી આકર્ષાય છે અને ચરિત્ર નામકના ઉચ્ચ ગુણો પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન પ્રયત્ન કરવા પ્રેરાય છે. માહાશય એકવર્ડ એવરેટ કહે છે કે:—“ જેમાં દિવ્ય શક્તિ ધિરાજતી હતી તે શરીર નાશ પામ્યાને તો કદાચ યુગના યુગ વહી ગયા હોય છે, પરંતુ એ મહા પુરુષોનાં ચરિત્ર દ્વારા વર્ણુવાયલાં નૈતિક અને ઔદિક ચારિત્રો તથા સત્યો તો હજી પણ મહત્તા અને ગૌરવના માર્ગ પર પોતાનો દિવ્ય પ્રકાશ આપીને ખીજાં અનેક મનુષ્યોને એ દિવ્ય માર્ગ ચાલવાની પ્રેરણા અને ઉત્સાહ આપ્યા જ કરે છે.”

જીવન ચરિત્રોની અસર મનુષ્ય માત્રના હૃદય ક્ષેત્રમાં થોડા મા. ધણા અસાધારણ ગુણોનાં જે સૂક્ષ્મ ખીજ ગુપ્ત રહેલ છે તે આવા

વાંચન, શ્રવણ ને મનન રૂપી પ્રકાશ અને જ્ઞેમના સંયોગે આપોઆપ ખીલવા માટે છે અને જ્ઞેમ ખીજમાંથી અંકુર છોડ અને વૃક્ષ બની જઈ સુખદાયક ફળ ફૂલથી સુશોભિત થાય છે. તેમ તે સદ્ગુણોનાં ખીજ જીવનચરિત્રનાં શ્રવણ અને વાંચનમાંથી વિચારમાં અને પછી આચારમાં, પરિણામ પામ્યા વિના રહેતાં નથી. આમ હોવાથી, જીવનચરિત્રનાં ઉત્સાહ અને ખંતથી અભ્યાસ કરનાર સજ્જનમાં ઘણા પ્રકારોની સહજ સ્વભાવે વૃદ્ધિ થાય છે, અને પરિણામે તે જ મહા પુરુષ બની જાય છે, સર્વવૃત્ત શિરોમણી બ્રહ્મચર્ય વૃત્ત મનુષ્ય જીવનને અત્યંત કલ્યાણકારી અને ઉત્કર્ષદાતા હોવાથી ઉક્તવૃત્ત પાલનનો અદ્ભૂત પ્રભાવ વાંચનારના મનમાં ઠસી તેના પાલન માટે તેનામાં તિવ્ર જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ વૃત્ત ભંગોત્પાદક દરેક આવરણ દૂર કરી દલાગ્રહથી તે પોતાનું શિલ સંરક્ષણ કરવા ઉદ્ભવવંત થાય તે હેતુથી ભારતના પ્રખ્યાત અને પરાક્રમી બ્રહ્મચારીયોનાં પ્રેરક અને ઓધદાયક જીવનવૃત્તાંતો આ લેખમાં આપવામાં આવ્યાં છે. ચરિત્રોના નીચે પ્રમાણે ત્રણ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે.

## (૨) જીવનચરિત્રોના પાડલા વિભાગો

(૧) જે અવિવાહિત મહાત્માઓએ જીવનપર્યંત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી જગતના જીવો ઉપર અગણિત ઉપકારો કરી પ્રાતઃસ્મરણીય બન્યા છે તેમના જીવનચરિત્રોને પ્રથમસ્થાન આપેલું છે.

(૨) જે સમર્થન જીતેન્દ્રિયોને લગ્નાવસ્થા સ્વીકારી, પોતાની સ્ત્રીના નીકટ સહવાસમાં રહ્યા છતાં, કદી પણ વિષયવાસના તૃપ્ત ન કરતાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું, તેવા મહાપુરુષોના વિવાહિત નૈતિક બ્રહ્મચારી આદર્શને અનુકરણીય જીવનચરિત્રોને દ્વિતીય સ્થાન આપેલું છે વિવાહિત સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓને આ વૃત્તાંતો અત્યંત પ્રોત્સાહક અને ઓધપ્રદ થશે અને સ્વપત્નિના સહવાસમાં બ્રહ્મચર્ય

આકાશ કુસુમવત અશક્ય હોવાની સામાન્ય માન્યતા બૂલ બરેલી જણાશે.

(૩) જે સંસ્કારી પુણ્યાત્માઓ સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાળી જીવનનો અમુક સમય સ્ત્રી સહવાસમાં વ્યતિત કર્યા પછી સંસાર ત્યાગ કરી ઉત્તરાવસ્થામાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના પ્રભાવે મહાન્ પુરુષાર્થો કરી શક્યા છે તેમના જીવન કથાઓને તૃતીયસ્થાન આપેલું છે.

આ તમામ જીવન ચરિત્રોના મનનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે કંદર્પના દર્પને, દલન કર્યા સિવાય, કોઈ પણ પ્રકારનો પુરુષાર્થ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી. શારિરીક, માનસિક કે અધ્યાત્મિક-ગમે તે પ્રકારનું મહાન્ કાર્ય કરવાની જેમની ઈચ્છા હોય, તેમણે અસ્ખલિત વીર્ય રક્ષા કર્યે જ છુટકો છે. જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં, તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરી શકે છે આમ હોવાથી મહાન્ કાર્ય કરવાની જેમની ઈચ્છા હોય, તેમણે અસ્ખલિત વીર્ય રક્ષા કર્યે જ છુટકો છે. જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં, તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થઈ શકે છે. આ સિદ્ધાન્ત દરેક હિતચિંતકે પોતાના સ્મૃતિ પટ પર નિરંતર કોતરી રાખવો જોઈએ.

(૧) ભીષ્મ પિતામહુ અવિવાહિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ  
જન્મ પરિવ્યય અને બાલ્યાવસ્થા.

હસ્તિનાપુરમાં સમ્રાટ શાંતનું ને તેમની ધર્મપત્ની ગંગા દેવીથી દેવ દુર્લભ એક પુત્રની પ્રાપ્તિ થઈ હતી, બાલ્યાવસ્થામાં કુલગુરુઓ સાથે પરમાર્થ કરીને, પિતાએ તેનું નામ દેવવ્રત રાખ્યું. રાજકુમાર દેવવ્રત, શુકલ પક્ષના ચન્દ્રમાની પેઠે, પ્રતિદિન વૃદ્ધિગંત પામતા લાગ્યો.

મહારાજને, આ એક જ પુત્ર હોવાથી, બહુ જ પ્રેમથી તેનું પાલન પોષણ થવા લાગ્યું. પરંતુ એ લાડ એવું ન હતું કે, તેની અવસ્થા વિદ્યાભ્યાસ કરવા યોગ્ય થઈ જાય, છતાં તેને વિદ્યાલયમાં મોકલવામાં ન આવે. બ્રાહ્મણ કુલબૂષણ, શ્રી પરશુરામની પાસે, હસ્તિનાપુરના યુવરાજને, વિદ્યાભ્યાસ કરવા. સારું મોકલવામાં આવ્યો. ત્યાં દેવવ્રતે આર્યધર્મ શાસ્ત્રોમાં, બ્રહ્મચારિઓએ પાલન કરવા યોગ્ય નિયમોનું ચથાવ્રત પાલન કર્યું હતું. અને એકનિષ્ઠાથી, ગુરુસેવા કરી, ક્ષત્રિયોના કામની શસ્ત્રવિદ્યા શીખવા સાથે, બ્રાહ્મણોના ઉપયોગની શાસ્ત્રવિદ્યા શીખી લીધી મતલબ કે, એક સારા ગુરૂની પાસે રહીને કાઈ વિદ્યા-પ્રેમી છાત્ર જેટલું શીખી શકે છે, તેટલું શીખવામાં દેવવ્રતે વિલંબ કર્યો નહિ.

(૨) ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પિતૃભક્તિ અને દૃઢ નિશ્ચર્યનું વિશ્વવિખ્યાત અનુપમ દૃષ્ટાંત.

એક તરફ રાજકુમાર દેવવ્રત, બાલ્યવસ્થા સમાપ્ત કરી યૌવનાવસ્થામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા હતા, અને બીજી તરફ સમ્રાટ શાન્તનુ વૃદ્ધાવસ્થાની સીમામાં દાખલ થઈ રહ્યા હતા. લોકો કહે છે કે, જેમ જેમ મનુષ્ય વૃદ્ધ થતો જાય છે. તેમ તેમ તેનું ચિત્ત સંસારના અવહાર પરથી ઉઠતું જાય છે. પરંતુ શાન્તનુના સંબંધમાં એથી સર્વથા વિપરીત પરિસ્થિતિ જોવામાં આવતી હતી. તેમનો સ્વભાવ ભુદાપામાં પણ જવાન હતો. વિલાસ વૈભવ તેમને બહુ જ પ્રિય હતો, એ કારણથી તેમને પત્નિ વિનાનું જીવન દુઃખપૂર્ણ ભાસવા લાગ્યું. સંસારના રિવાજ પ્રમાણે જે વેળાએ પિતાએ પોતાનાં સંતાનોના સગપણ તથા વિવાહ આદિનો વિચાર કરવો જોઈએ, તે વેળાએ વિલાસ પ્રિય સમ્રાટ શાન્તનુ પોતાના વિવાહની ચિંતામાં આઠે પહોર નિમગ્ન રહેતા હતા. રાજકાળની બધી ચિંતાઓ. પોતાના મંત્રીઓ તથા પુત્રને સોંપીને. પોતે એક જ વાતનો વિચાર કરતા હતા કે મારે વિવાહ

શી રીતે થાય ? ક્યા રાજની સ્વયંવશ અથવા ઉપવશ રાજકન્યા, મારી સાથે લગ્ન કરવા સારૂ તૈયાર થાય ? ઈશ્વરે એક દિવસ સમ્રાટની અભિલાષાને, પરિપૂર્ણ કરવાનો અવસર આપી દીધો અને તે આ પ્રમાણે—

એક દિવસ સંધ્યા સમયે મહારાજ શાન્તનું. વાયુ સેવનાર્થે ગંગા નદીના કિનારા પર ગયા અને એક સુંદર નૌકામાં બેસી જલ વિહાર કરવા લાગ્યા. જે નૌકાપર મહારાજ આરૂઠ થયેલા હતા, તેને ચલાવનારી એક ધીવર કન્યા હતી. કન્યા બહુ જ રૂપવતી હતી, સમ્રાટ તેને જોતાં જ મોહવશ થઈ ગયા. જલ વિહાર કર્યા પછી રાજગૃહાલય તરફ જતી વખતે તેમણે તે કન્યાના કુલશીલની પણ માહિતી મેળવી લીધી. ઘેર જતાં જ તેમણે પોતાના એક વિશ્વાસપાત્ર મિત્રદ્વારા તે કન્યાનું માગું કરાવ્યું. તેનો એવો જવાબ મળ્યો કે આ સંબંધ ત્યારે જ થઈ શકે કે, જ્યારે આ કન્યાને પુત્ર થાય, તે હસ્તિનાપુરનો યુવરાજ થઈ શકે. એવી મહારાજ ખાત્રી આપતા હોય. મહારાજએ આના જવાબમાં બહુ જ દુઃખની સાથે કહ્યું કે આમ કદાપિ થઈ શકશે નહિ, દેવતા તુલ્ય દેવવ્રતના જન્મસિદ્ધ અધિકારને, હું છીનવી શકું તેમ નથી. એમ કરવાનો મને કોઈપણ અધિકાર નથી.

આ ઘટનાને કેટલાક દિવસ વીતી ગયા. મહારાજ તથા તેમના મિત્ર સિવાય, આ વાત અન્ય કોઈ પણ વ્યક્તિના જાણવામાં આવી ન હતી મહારાજના દિવસો, બહુજ ચિતામાં નિર્ગમન થતા હતા. ધીવર કન્યાના તારુણ્ય યુક્ત સૌન્દર્યે મહારાજના ચિત્ત પર એવો તો પ્રભાવ પાડી દીધો હતો કે, તેના સાક્ષાત્મક વગર તેમની સ્થિતિ દિન પ્રતિદિન ખરાબ થઈ રહી હતી. પરંતુ પોતાની માનસિક વેદનાનો વ્રતાન્ત મહારાજ કોઈપણ વ્યક્તિને જણાવતા ન હતા તો પણ જે ઘટના થઈ ગઈ હોય છે. તે ગુપ્ત રહી શકતી નથી એ ન્યાયથી

આખરે એ વાત રાજકુમાર દેવવ્રતના જાણવામાં પહુ આવી ગઈ માંહુમ પડતાંજ તે પિતૃભક્ત પુત્ર પિતાની માનસિક ચિંતાને દૂર કરવાની યુક્તિઓનો વિચાર કરવા લાગ્યો. પરિણામનો બહુ જ સારી રીતે વિચાર કરીને, દેવવ્રત ધોવર પાસે ગયો અને તેની બધી શરતો તેણે મંજુર કરી, રાજકુમારે કહ્યું કે, હું મારો અધિકાર મારા પિતાના આરામ સાડું, મારી ખુશીથી ઝોડી દઉં છું. મારી નવી માતાને જે પુત્ર થશે, તેને મારા હાથે હસ્તિનાપુરના સામ્રાજ્ય સિંહાસન પર, અભિષેક કરીશ આ મારી પ્રતિજ્ઞા છે, અને આનાથી વિચલિત થવાનો વિચાર માત્ર મારા ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થશે તેની પહેલાં, હું આત્મહત્યા કરીને મરી જઈશ, તમે નિઃશંક થઈને, તમારી કન્યાના લગ્ન મારા પિતાની સાથે કરો.

ધન્ય રાજકુમાર દેવવ્રતને કરોડોવાર ધન્ય એવા ઉદાર અંતઃ-કરણુવાળા પુત્રને નવ માસ પર્યન્ત પોતાના ઉદરમાં રાખનારી માતાને, ધન્ય જે કવિએ આટલું ઉદાર ચરિત્ર પોતાની લેખિની વડે લખ્યું તે કવિને પહુ ધન્ય જગતની કોઈપણ ભાષાના સાહિત્યમાં આવો ઉદાર પુરૂષ મળી આવતો નથી કોઈપણ ઇતિહાસ ગ્રંથમાં આવા ઉદાર ચરિત્ર અને આત્મત્યાગી નરરત્નોનો વૃત્તાંત આલેખવામાં આવ્યો નથી. પરંતુ થોભો! બીજમના જીવન સંદેશને શ્રવણ કરવાની અભિલાષા ધરાવનાર પાઠક તથા પાઠિકાઓ થોભો ! દેવવ્રતના આત્મત્યાગનો વૃત્તાંત હજી બાકી છે. કાંઈક ધૈર્ય ધારણ કરી એ લોકોત્તર વૃત્તાંત પહુ સાંભળી લ્યો. અને ત્યારપછી. એક સામટી ધન્યવાદની વૃષ્ટિ વરસાવજો, ધીવર રાજ, કારણ તે તે ધીવરોનો નાયક હતો પોતાના મંત્રી તથા પત્નિ સાથે એકાન્તમાં પરામર્થ કરીને ઘોલ્યો કે, રાજકુમાર આપ આપના અધિકારનો ત્યાગ કરો છો એ વાત બરાબર છે, પરંતુ આટલેથી જ કામ થઈ શકશે નહિ, ભવિષ્યમાં આપને સંતતિ થશે, અને તે મારી પુત્રીના પુત્ર સાથે કલહ કરશે.

કારણ કે પોતાના વંશપરંપરાગત અધિકારોને રાજપુત્રીથી કાપી  
છોડી દેતું નથી. આ બાબતમાં આપ શા નિર્ણય પર આવ્યા છે  
તે જણાવો.

ધીવર નાયકનાં આ વચનો સાંભળી દેવપ્રત કેટલીક ક્ષણો પર્યંત  
મૌન ધારણ કરી ગયો. તે પોતાના મનમાં વિચાર કરતો હતો, કે  
કેવો જવાબ આપવાથી મારા મનની અભિલાષા પૂર્ણ થશે. થોડીવાર  
સુધી પોતાના મન સાથે જ ઝગડો મચાવીને, તેણે જવાબ દીધો.  
ધીવર સરદાર હું આ વર્તમાન સૂર્ય દેવતાને સાક્ષી બનાવીને પ્રતિજ્ઞા  
કરું છું કે આ જન્મ અવિવાહીત રહીશ.

હું જાણું છું કે, આ પ્રતિજ્ઞા આત્મઘાતિક છે પરંતુ મારા  
પિતાના સુખ માટે હું મારાં વ્યક્તિત્વનો નાશ કરવાનું મારું કર્તવ્ય  
સમજું છું. તમે બિલકૂલ ગભરાશો નહિ. મારી જોખમદારીનો પૂરે-  
પૂરો વિચાર કરીને જ મેં પ્રતિજ્ઞા કરી છે.

બસ, થઈ ચૂક્યું! એક પળમાં જીવનની બધી ઈચ્છાઓ અને  
અભિલાષાઓ પર પાણી ફરી ગયું. અંકુરિત થઈ રહેલી આશ્વાસન-  
કાઓની જડ કાપી નાખવામાં આવી. દુનિયામાં એક ન થવાની વાત  
થઈ ગઈ. પિતાના વિવાહની વાત પુત્ર નિશ્ચિત કરી આવ્યો,

આ દાણુ પ્રતિજ્ઞા લીધા પછી તેનું નામ બીજમ પડ્યું.

### (૩) પ્રતિજ્ઞા પાલન

તેમના પિતાએ અનંત યૌવનનું વરદાન પામેલી એ યુવતી  
સાથે સુખભોગ નિમિત્તે વૃદ્ધાવસ્થામાં લગ્ન કર્યું. કેટલોક કાળ વિત્યા  
પછી સત્યવતીને એ પુત્રો થયા પછી થોડા સમયમાં સમ્રાટનો સ્વર્ગ-  
વાસ થયો. જ્યેષ્ઠ પુત્ર ચિત્રાંગદને રાજ્યાભિષેક થયો. પરંતુ અદ્ય  
સમયમાં ગાંધર્વ યુદ્ધમાં તે હણાયો. તેના લઘુ અંધુ વિચિત્રવીર્યને  
રાજ્યાભિષેક કરવામાં આવ્યો. પરંતુ વિચિત્ર પ્રકૃતિના નૃપતિ સાથે



કાંઈ આ લામ કરવા તૈયાર થઈ નહિ. છેવટે આ ચરિત્રનાયકે સ્વયંવર-માંથી કાશીનરૈશ્મીની ત્રણ કન્યાઓનું હરણ કર્યું અને તેમાંની બેને વિચિત્રવીર્ય સાથે પરણાવી. પરંતુ ત્રીજીએ ખુદ બીજમ સાથે જ લામ કરવાની હઠ લીધી તે વખતે બીજમે આપેલો ઉત્તર સ્મરણીય છે. ગમે તો પૂર્વનો સૂર્ય પશ્ચિમમાં ઊગે, ગમે તો પૃથ્વી આકાશમાં ઊડી જાય, અને આકાશ પૃથ્વી પર પડી જાય, ગમે તો નક્ષત્રો પોત પોતાના સ્થાન પરથી ચલિત થઈ જાય, ગમે તો શેષ પોતાના મસ્તક પરનો જૂભાર ફેંકી દે છતાં હું भारी प्रतिज्ञામાંથી લેશમાત્ર ચલિત નહિ થાઉં!

વિધિની વિસ્મયકારક ઘટનાથી વિચિત્રવીર્ય અલ્પસમયમાં નિઃસંતાન મરણ પામ્યો. અને જે ચિંતાથી સત્યવતીના પિતાએ દેવવ્રતને જન્મભાર પ્હ્લાદચારી રાખ્યો હતો તે ચિંતા અત્યારે સમૂળ નષ્ટ થઈ.

સત્યવતીએ બીજમને લામ કરવા અતિ આગ્રહ કર્યો. તેણે પોતાની પ્રતિજ્ઞા પાળી હતી, અને જે હેતુથી તેને પ્રતિજ્ઞા લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો હતો તે તેને તેના લામથી કાંઈ પ્રત્યંવાય નડે તેમ નહોતું. સત્યવતીના પુત્રો શ્રેષ્ઠ અધિકારી બીજમની હયાતીમાં જ રાજ્યપદ ભોગવી મરણ પામ્યા હતા. અને શાંતનુનો પુત્ર હયાત છતાં રાજ્યાસન પર અન્યને બેસવાનો સંભવ રાજ્યમાતાને દુઃખકર લાગ્યો. પરંતુ વિચારપૂર્વક અને સ્વેચ્છાથી કરેલ પ્રતિજ્ઞાથી બીજમને વિચલિત કરવાનો માતાનો ઉપદેશ વ્યર્થ ગયો.

(૪) ૧૭૧ વર્ષની વયે બાણસૈયા પર ઈચ્છા મૃત્યુ !

તે સમયની પ્રચલિત પદ્ધતિ પ્રમાણે નિયોગથી બંને રાણીને એક એક સંતાનોત્પત્તિ થઈ. આ બે પુત્રો તે ધૃતરાષ્ટ્ર અને પાંડુનો પરિવાર મહાભારતમાં કૌરવ અને પાંડવના નામે પ્રસિદ્ધ છે. આ કૌરવ-પાંડવ ભાઈઓ મોટા થયા ત્યારે રાજ્યને માટે તેમની વચ્ચે કલહ ઉત્પન્ન થયો. પિતામહ બીજમ દુર્યોધનના પક્ષમાં રહ્યા. બીજમે યુદ્ધ સમયે સામાન્ય સૈનિક તરીકે નહિ, પરંતુ સેનાના માન્યવર

સેનાનાયક તરીકે અતુલ બળ અને પરાક્રમ દેખાડ્યું. તેમના યુધ્ધે પાંડવસેનાને વિકળ કરી નાખી. દુનિયાના ઇતિહાસમાં કોઈપણ યુદ્ધમાં નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી ૧૭૧ વર્ષે કોઈ યુદ્ધ કરી શક્યું હોય તેમ નોંધાયું નથી. યુદ્ધારંભ થયા પછી બંને પક્ષના નાયકોની સ્ત્રીઓ આ આદર્શ અને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી દેવનર પાસે પોતપોતાના પક્ષના વિનયનો આશીર્વાદ માગવા જતી હતી. યુદ્ધભૂમિમાં પણ આ મહાપુરુષે ધર્મનીતિનો ત્યાગ કર્યો નહાતો. શ્રી કૃષ્ણ જેવા દેવ પણ આ વયોવૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ રત્નને અત્યંત આદરની દૃષ્ટિથી જોતા હતા.

(૫) આ અદ્ભુત જીવન પરથી લેવાનો બોધ

જે મહાપુરુષ પોતાની ૧૭૧ વર્ષની વૃદ્ધ વયે પણ એક સેનાપતિ તરીકે ભરયુવાન જેટલું શૌર્ય બતાવી શક્યા હતા; અને છ માસ સુધી બાણશૈયા પર સૂઈ યોદ્ધાઓને ધર્મોપદેશ કર્યો હતો. તેમની શારીરિક સહિષ્ણુતાનો કલ્પના પણ કરવી કઠણ છે વિચારશીલ વાંચકો સહજ સમજશે કે આ પ્રતાપ તેમના નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો હતો.

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય વસ્તુને સાધ્ય કરી શકે છે

જો આ પ્રતાપી પુરૂષને બદલે કોઈ આજનો નવયુવક હોત તો વૃદ્ધાવસ્થામાં લગ્ન કરવા તૈયાર થયેલા પિતાની વિષયવૃત્તિને પોષવાના કાર્યમાં વિઘ્ન નાખવામાં પોતાને આજ્ઞી ગણત. અને રાજ્યસત્તાના લોભને આધીન થઈ રાજ્યગાદી પરથી હક ઉઠાવી લેવાની તેમ લગ્ન સુદ્ધાં ન કરવાની ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા દૂરત નહિ. આ લોભે પિતાપુત્ર અને નિકટનાં સગાંનો નાશ કરાવ્યાનું ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ છે. પિતૃભક્તિની વેદી આગળ રાજ્યગાદીની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓની આહુતિ આપનાર આના જેવા વિરલ પુરૂષોનો જોટો દુનિયાના ઇતિહાસમાં મળી શકતો નથી.

બ્રહ્મચર્યપાત્રનની કરેલી પ્રતિજ્ઞાનું જીવન સુધી પાલન કરવાનું કાર્ય પણ જેવું તેવું નથી. ચિત્રાંગદ અને વિચિત્રવીર્યના નિઃસંતાન મરણ પછી વિવાહ તથા રાજ્યસત્તા પ્રાપ્ત કરવા ખુદ રાજ્યમાતાએ તેમને આગ્રહ સુદ્ધાં કર્યો હતો. છતાં પણ ડગ્યા નહોતા માતાપિતા પ્રત્યેના વર્તનમાં લેશમાત્ર તેમણે ખામી આવવા દીધી નહોતી. ૧૭૧ વર્ષની વયે રણસંગ્રામમાં યુવક તરીકે સેનાપતિ રહી ખુદ કરવાનું કાર્ય તો નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી જ કરી શકે. અખંડ બ્રહ્મચર્ય અને પરાર્થ જીવન સમર્પણ એ મહાત્મા ભીષ્મનો જીવનસદેશ છે, તે આધુનિક દેશસ્થિતિમાં યુવકોને ખાસ યોગ્ય છે-અનુકરણીય છે.

મહાભારતમાં ભીષ્મપિતાનો ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારી વિષે નીચેનો અભિપ્રાય નોંધ્યો છે. તેઓ કહે છે કે “ગૃહસ્થાશ્રમમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઈ શકે છે. ઋતુ સમયે જ ગર્ભાધાન માટે જ સ્વપત્નીનો સહવાસ કરનાર અતિથિ, નિરાધાર બિહુકા અને સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સદ્ભાવ અને મમતાભરી દષ્ટિ રાખનાર પરોપકારી અને નિરપૃહી ગૃહસ્થી બ્રહ્મચારી જ છે અને સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ ફળ તેને મળે છે.”

શ્રીયુત સિદ્ધાન્તાલંકાર કહે છે કે “વનસ્પતિ અને પશુ-પક્ષીઓમાં પ્રજેતપત્તિના હેતુ માટે જ સ્ત્રીસંગ કરવા માટે ઈશ્વરની આજ્ઞાનું અક્ષરે અક્ષર પાલન થાય છે. પરંતુ મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે જે સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી. છતાં અત્યંત પવિત્ર જનનશક્તિનો દુરુપયોગ કરીને પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચ આસનેથી પાડીને પિશ્ચાય બનાવી દે છે, અને બયંકર કુકર્મોનાં પરિણામ ભોગવે છે ત્યારે માથું પટકીને રડે છે.”

## શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય

### (૧) બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ.

આ દેવાંશી પુરુષનો જન્મ દક્ષિણમાં થયો હતો. તેમના પિતા શિવગુરુકુળમાં છઠ્ઠે અંગ સાથેનો વેદનો અભ્યાસ પૂરો કરી સદાચાર તથા સેવાથી ગુરુને પ્રસન્ન કરેલ હોવાથી તેમણે તેમને માતાપિતાને ઘેર જઈ ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવા આજ્ઞા કરી હતી. એમનો વિચાર નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી રહી ગુરુની જીવનપર્યંત સેવા કરવાનો હતો. પરંતુ તેમના પિતા આવીને તેમને આગ્રહપૂર્વક ઘેર લઈ ગયા હતા. પિતાએ ઘેર ગયા પછી પુત્રની વિદ્યાભ્યાસની પરિક્ષા લીધી. વેદશાસ્ત્રમાં શિવ-ગુરુની વ્યુત્પત્તિ જ્ઞેષ્ઠને તથા તર્ક કરવામાં તેમની નિપુણતા જ્ઞેષ્ઠને, તેમના પિતા વિદ્યાધિરાજને ઘણો આનંદ થયો.

શિવગુરુના પિતાએ ધનવાનની કન્યા પસંદ ન કરતાં ગુણવાન કન્યા પસંદ કરી તેની સાથે તેનું લગ્ન કર્યું. આ કન્યાનું નામ સતી હતું. તે ઘણી સુશીલ અને પતિવ્રતા સ્ત્રી હતી. દંપતીએ વૈદિક કર્મોમાં ચિત્તને પરોવી દીધું. યજ્ઞકુંડ આગળ પતિપત્ની સવાર-સાંજ ઇશ્વરો-પાસના કરતાં અને વેદ ભણતાં બાકીનો સમય અતિથિ સત્કારમાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવામાં તથા શાસ્ત્રચર્ચા કરવામાં વ્યતિત થતો. દીર્ઘકાળ સુધી શિવગુરુની પત્નીને કાંઈ સંતાન થયું નહિ. તેથી એકાગ્રચિત્તે દંપતીએ શિવજીની આરાધના કરવા માંડી અને એમ કહેવાય છે કે શિવગુરુએ સ્વપ્નાવસ્થામાં દેવની વરદાન માગવાની આજ્ઞાથી સદ્ગુણ સંપન્ન પુત્ર થવા વરદાન માગ્યું. અને તેથી એ ચરિત્રના નાયક પુત્રરત્નનો ઈ. સ. ૭૮૮ માં જન્મ થયો.

આ અતિ સંસ્કારી દંપતીના ઇશ્વર-પ્રસાદરૂપ તેજસ્વી પુત્ર શંકરાચાર્યનું બાલ્યજીવન ઘણું અદ્ભૂત અને ચમત્કારિક છે. એમ

કહેવાય છે કે એક વર્ષની વયમાં તેમણે માતૃભાષાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. બીજા વર્ષમાં માતાના ખોળામાં બેસીને અદ્ભૂત સ્મરણ-શક્તિને લીધે માતાના મુખમાંથી નીકળેલાં પુરાણો વગેરેનાં આખ્યાનોને કંઠસ્થ કર્યાં હતાં. ત્રીજા વર્ષમાં શંકરના પિતા શિવગુરુનું મૃત્યુ થયું. ચોથા વર્ષમાં તે એમનું જ્ઞાન મહા પંડિત જેવું થયું. પાંચમા વર્ષમાં એમને જનોઈ દર્ષને ગુરુગૃહે વિદ્યા કરવામાં આવ્યા. છ વર્ષની ઉંમરે શંકરાચાર્ય સર્વ શાસ્ત્ર અને સર્વ વિદ્યામાં સારા પંડિત થઈ ગયા. એ વખતે એ વેદમાં બ્રહ્મા સમાન, તાત્પર્ય સમજવામાં બૃહસ્પતિ સમાન અને સિદ્ધાન્તમાં વ્યાસ સમાન હતા.

### (૨) અદ્ભૂત સ્મરણ શક્તિ.

શંકરાચાર્યની આ અદ્ભૂત સ્મરણ શક્તિનું કથન અનેકને ઠંડા પહોરના ગપાટા જેવું લાગશે. પરંતુ “ અદ્ભૂત સ્મરણ શક્તિ ”ના મથાળા નીચે હિતવાદી પત્રમાં બે બ્રાહ્મણુ છેકરા વિશે જે પ્રબંધ બંગાળી સંવત્ ૧૩૧૫ માં પ્રસિદ્ધ થયો છે તે પરથી અનુમાન કરી શકાશે કે આપણા અધઃપતનના સમયમાં પણ મનુષ્ય સમાજમાં અદ્ભૂત સ્મરણ-શક્તિવાળા બાળકો દીકામાં આવે છે. તે પછી વિદ્યાધિરાજના પાત્ર અને શિવગુરુ તથા સતી જેવાં માતાપિતાના પુત્રમાં અસાધારણ બુદ્ધિબળ અને સ્મરણ-શક્તિ હોય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. હિતવાદી પત્રમાં જે લખાણુ પ્રગટ થયું હતું તેનું ભાષાન્તર નીચે મુજબ છે.

ભારતમાં વર્ણશ્રમધર્મની અવનતિની સાથે સાથે આર્યજાતિના શીર્ષસ્થાનીય બ્રાહ્મણોનું ધૈર અધઃપતન થયું. બ્રાહ્મણોની અસાધારણ બુદ્ધિ અલૌકિક સામાન્ય પ્રતિભા, નિરપૃહતા અને તેજસ્વિતા હાલમાં લુપ્તપ્રાય થઈ ગયાં છે એ વાત ખરી છે. પણ આ ધૈર દુર્દશામાં પણ બ્રાહ્મણોમાં જે મેધા, બુદ્ધિમતા અને સ્મરણ-શક્તિનો પરિચય

મળી આવે છે, તેવી શુદ્ધિમતા અને સ્મરણ-શક્તિ પૃથ્વીના ખીજ કાઠ પણ દેશમાં, ખીજ કાઠ પણ જાતિમાં મળી નહિ આવે.

એક વર્ષથી પૂણ્યતીર્થ કાશીનગરમાં બે બ્રાહ્મણ બાળકો આવ્યાં છે. એ બંને બાળકો અત્યંત મેઘાવી અને શુદ્ધિમાન છે. વાંચકોનું કુતૂહલ-નિવારણ કરવા માટે તેમની બંને જમીએ અત્રે આપીએ છીએ. જે બાળક દંડ-કમંડળ એજન્ મેખલા કૌપીન અને બહિર્વાસ ધારણ કરીને જાઓ છે તેણે પાંચ વર્ષની વયમાં હિન્દી, બંગાળી, અંગ્રેજી અને સંસ્કૃત ભાષાના અનેક ગ્રન્થો વાંચ્યા હતા. ઉપરાંત પાણિનીનું અષ્ટાધ્યાયી વ્યાકરણ આખું કંઈરથ કર્યું હતું. છ વર્ષની વયે યજ્ઞોપવિત ધારણ કરીને વેદમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે કંઠિન બ્રહ્મચર્ય પાળીને સામવેદનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો છે. બીજો બાળક એનો નાનો ભાઈ છે. એ પણ ચાર પાંચ ભાષાથી જાણીતો થયો છે. તે હાલમાં પાણિની ભણે છે. એનું વય પાંચ વર્ષનું જ છે. ગણિતશાસ્ત્રમાં એનો અધિકાર અસામાન્ય છે. એમના પિતા અને ગુરુ શ્રીમદ્ વંશધર સરસ્વતી અગ્નિહોત્રી, એક યાજ્ઞિક બંગાળી બ્રાહ્મણ છે. વેદનાં વિધાન પ્રમાણે અરણી કાષ્ટનો શુદ્ધ અગ્નિ સળગાવીને શ્રોત અને સ્માર્ત પંચાગ્નિ વડે અનેક અનેક પ્રકારના યજ્ઞ કરે છે. અને વિદ્યાર્થીઓને વેદ ભણાવે છે.

ગુરુકુળમાં નિવાસ કરતાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાંથી જ શંકરને ગૃહસ્થાશ્રમ પર વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો હતો. તેટલા માટે વિદ્યાભ્યાસ કરીને પાછા આવ્યા પછી તેમણે લગ્ન કરવાની સાફ ના કહી હતી અને સ્નાતક બ્રહ્મચારીનું જીવન ગાળ્યું હતું, તે સમયમાં એ પોતાના ગામના વિદ્યાર્થીઓને ભણાવતા હતા. તથા કાળા હરિણનું ચામડું પહેરતા હતા. વિદ્યાભ્યાસ કરાવ્યા પછી જે અવકાશ મળતો તેમાં સત્યાસનોનો અભ્યાસ કરતા અને ઔષધર્મના સિદ્ધાંતોનો સત્યાસત્યાનો વિચાર

કરતા. શંકરની માતા તેમને સન્યસ્ત લેવા પરવાનગી આપતી નહોતી પરંતુ એક સમયે ઊંડી નદીમાં સ્નાન કરતી વખતે તેમનો પગ મગરે પકડેલો, તેમાંથી છૂટવા માટે માતાએ સન્યસ્તનો સંકલ્પ કરવા પરવાનગી આપી. આ ફરજિયાત રજા પછી તેમણે સન્યસ્ત લેવાનો સંકલ્પ કર્યો અને ઇશ્વરકૃપાથી તેઓ મગરનો પગ છોડાવી કાળના ત્રાસ થતા બચી ગયા. સન્યસ્ત લેતી વખતે તેમની માતાએ તેના છેવટના મંદવાડ વખતે આકરી કરવાનું અને તેનો અગ્નિસંસ્કાર શંકરના હાથે કરવાનું તેમની પાસેથી વચન લીધું હતું. અને તે વચન પાળવામાં યથાર્થ પાળવામાં આવ્યું હતું.

### (૩) મહદ્ જીવનકાર્યો

સન્યસ્ત લીધા પછી તેમણે નીચેનાં મહદ્ કાર્યો કર્યાં છે.

(૧)—શંકરને સંસ્કૃત, પ્રાકૃત અને માગધી ભાષાઓનું સાદું જ્ઞાન હતું. તેથી તેમની પાસે એ વિષયોનું જ્ઞાન મેળવવા અનેક બ્રાહ્મણ વિદ્યાર્થીઓ આવતા હતા શંકરે પોતાના શિક્ષણ અને એ ઉપદેશથી અનેક બ્રાહ્મણ વિદ્યાર્થીઓનું જીવન સુધારી દીધું હતું. અને એ ગુણને લીધે વિશાળ જનસમુદાયના હૃદયમાં તેમના પ્રત્યે પૂજ્યભાવ ઉત્પન્ન થયો હતો.

[ ૨ ] તેમના સમયના તમામ પંડિતો સામે તેમણે શાસ્ત્રાર્થ કરી એકેએક પંડિતનો પરાજય કર્યો હતો. અમુક સ્થળે પ્રસિદ્ધ પંડિત છે એવી જાણ થતાં જ તેઓ ત્યાં જતા અને તેની સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરી તેનો પરાજય કરી પોતાના શિષ્ય બનાવતા હતા. વિદુષી પત્ની ઉભય ભારતીનો પરાજય પામી સંસારત્યાગ કરી શિષ્ય બનવું અતિ પ્રસિદ્ધ છે. આ ઘટના શંકર દ્વિગ્વિજયના નામે પ્રસિદ્ધ છે.

[ ૩ ] તેમના ગુરુએ તેમને વેદાન્તનાં તત્ત્વજ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે અને પાખંડમતનું ખંડન કરવા માટે કાશીનગર જવાની આજ્ઞા કરી હતી. તે પ્રમાણે તેમણે પ્રથમ કાશી અને પછી ચારે બાજુએ ધર્મપ્રચાર કર્યો હતો. હિન્દુસ્તાન સમસ્તમાં ફરી તેમના પોતાના સંપ્રદાયના ચાર ખૂણે મઠો સ્થાપી તેમના મહાવિદ્વાન મુખ્ય શિષ્યોને તેમનું આધિપત્ય સોંપ્યું હતું. અને એ મઠો અઘાપિ અસ્તિત્વમાં છે. આ રીતે ઐધમતનું પ્રાબલ્ય તોડી પાડી આવા અલ્પાયુષ્યમાં આર્યવર્ત જેવા-વિશાળ દેશમાં અદ્વૈત સિદ્ધાંતનો તેમણે પ્રચાર કરી અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે.

#### (૪) કાપાલિક ગુરુવંશ અને મતખંડન

શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય કર્ણાટક દેશમાં તે સમયે કાપાલિકમતનું બહુ જોર હતું તેનું ખંડન કર્યું હતું. તેના ગુરુએ જાતે શંકરાચાર્ય પર આક્રમણ કર્યું. શાસ્ત્રાર્થદ્વારા મતમતાંતરોનું ખંડનખંડન કરવાને બદલે અહીં તો શસ્ત્રની ઝપાઝપી ચાલવા લાગી. શંકરાચાર્યે આ વખતે સામ્પ્રિત કરી આપ્યું કે એમનામાં કેવળ વિદ્યાબળજ નહોતું પરંતુ આજન્મ બ્રહ્મચારીને છાજે તેવું બાહુબળ પણ હતું જ. તે વખતે શંકરાચાર્યે દ્રોણાચાર્ય જેવું ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરીને લગભગ બધા કાપાલિકોને ધાયલ કર્યાં. તેમનો ગુરુ પણ એ યુદ્ધમાં માર્યો ગયો. ત્યાર પછી શંકરાચાર્યના શિષ્યોએ ભૈરવમતની વિરૂદ્ધ ઉપદેશ આપવા માંડ્યો અને ઘણા લોકો શંકરાચાર્યના અનુયાયી થયા.

#### (૫) ગૂઢ અને અમર ગ્રંથલેખન

ધર્મ પ્રચાર માટે બ્યાખ્યાનો અને શાસ્ત્રાર્થ ઉપરાંત પુસ્તકો લખવાનું કામ પણ એમણે કંઈ થોડું કર્યું નથી. તેમનાં પુસ્તકો પરથી તેમની અસાધારણ પ્રતિભા અને વિદ્વતાનો પરિચય મળી આવે છે. સંસ્કૃત ભાષા પર તેમનો અસાધારણ કાબુ હતો. એમનાં



પુસ્તકોની ભાષા વિશદ અને લલિત હોવાથી આજ સેંકડો વર્ષો સુધી વિદ્વાનોનો આદર પામે છે. તેમનાં પુસ્તકોમાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ “ પ્રસ્થાનત્રય ” છે. એમાં ઉપનિષદ, ભાષ્ય, સુત્રભાષ્ય, અને ગીતાભાષ્યનો સમાવેશ થાય છે. એ ત્રણે ભાષ્યોમાં એમણે બ્રહ્મવિદ્યાની વ્યાખ્યા કરીને એ ત્રણે પુસ્તકોમાં જીવ અને બ્રહ્મની એકતા વર્ણવી છે. શ્રી શંકરાચાર્યે કૃષ્ણુ લગવાનની રચેલી ગીતા ઉપર એક ઉત્તમ ભાષ્ય રચ્યું છે, તે ગીતાભાષ્યના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. એ ભાષ્યે એમની કીર્તિને અમર કરી છે. એ ઉપરાંત શંકરાચાર્યે લલિતપદ્યમાં અનેક સ્તોત્રો રચ્યાં છે, જેમાંનું મોહમુદ્ગર સ્તોત્ર અતિ પ્રસિદ્ધ છે. અઘપિ સંસ્કારી સ્ત્રી-પુરુષો એને જીવહાસી કરે છે.

### (૬) જીવનલીલા સંવરણ

ધર્મ પ્રચાર કરતાં કરતાં છેવટે ગૌડ દેશમાં ગયા, ત્યાં તેમને ભગંદર રોગ લાગુ પડ્યો છતાં એ મંદવાડમાં પહો શંકરાચાર્યે ધર્મ-પ્રચારનું કામ દીલું મૂક્યું નહિ. કાશ્મીર દેશની પ્રશંસા સાંભળી એટલે તેઓ ત્યાંના પ્રસિદ્ધ શારદાનિવાસમાં ગયા. અને પોતાની વિદ્વતાની પ્રતીતિ આપી, આશ્રમના વિદ્વાનોમાં પોતાના સિદ્ધાંતોનો પ્રચાર કરવા માંડ્યો. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે એ અદ્ભુત સ્થાન એમને ગમી ગયું અને શંકરાચાર્યે ત્યાં આગળ પોતાનો એક મઠ સ્થાપ્યો. અને પોતાના કેટલાક શિષ્યોને ધર્મોપદેશ ચાલુ રાખવા માટે રાખ્યા. અને પોતે બદ્રિકાશ્રમ તરફ ચાલ્યા ગયા. ત્યાંથી કેદારનાથ ગયા. અને ત્યાં આગળ ભરણુવાનીમાં છ માસ મંદવાડ ભોગવીને ૩૨ વર્ષની ઉંમરે સંવત ૮૦૦ માં નશ્વર દેહનો ત્યાગ કરીને પરમપદને પ્રાપ્ત થયા.

એમના અકાળ મૃત્યુથી દેશને જે હાનિ થઈ તે અવર્ણનીય

છે. એમણે ૩૨ વર્ષના અલ્પાયુષ્યમાં, સામાન્ય મનુષ્યો ૩૦૦ વર્ષમાં પણ ન કરી શકે તેવું અનુપમ અને અલૌકિક કાર્ય કર્યું હતું. આ મહદ્ કાર્ય શક્તિ આપનાર નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય જ હતું.

### (૩) યોગી હરિદાસજી

#### (૧) બાલ્યાવસ્થા અને હૃદયોગાભ્યાસ

હરિદાસજી મહારાષ્ટ્રના એક ગામમાં જન્મ્યા હતા. જે વખતે તેમની વય ૧૫-૧૬ વર્ષની હતી. તે વખતે એક તૈલંગી સાધુએ આવી તેમના ધરની પાસે એક વૃક્ષ નીચે મુકામ કર્યો. આ સાધુ કખીરપથી વૈષ્ણવ હતો. હરિદાસજી અન્ય લોકોની માફક સાધુની સેવા કરવા લાગ્યા. હરિદાસજીની સેવાથી સાધુ અતિ પ્રસન્ન થયા. પછી હરિદાસજી આ સાધુ સાથે પુષ્કરજી આવ્યા. ત્યાં તેઓ જનોઈ ઊતારી, શિરોમુંડન કરાવી તૈલંગી સાધુના શિષ્ય થયા. આ સમયથી જ હરિદાસજી સાધુ થયા. શૈશવ કાળમાં એમનું સ્વરૂપ મોહક અને સુંદર હતું પ્રાયઃ એ માસ સુધી પુષ્કરરાજમાં રહી નૂતન સાધુ હરિદાસજી પોતાના ગુરુની સાથે કુરુક્ષેત્રમાં ગયા. અહીં વાકસંયમ, તથા પ્રાણાયામ એ તેમની યોગશિક્ષાનું પ્રથમ અંગ હતું. દિવસમાં દૂધ, થોડા ચોખ્ખા, થોડું ગાયનું ઘી, અને ખાંડ એ તેમનું ભોજન હતું. આખા દિવસમાં તેઓ ખીજું કંઈ પણ ખાતાપીતા નહોતા. એકાદશી, અમાવાસ્યા પૂર્ણિમા તથા સંક્રાંતિને દિવસે તેઓ માત્ર અર્ધો શેર દૂધ પીતા હતા. તે દિવસે તેઓ અન્નાદિ કોઈ પણ વસ્તુને સ્પર્શ કરતા નહોતા. આ પ્રકારે ચાતુર્માસ વીતી ગયા પછી તેમણે એક દિવસ દૂધ અને એક દિવસ હવિષ્યાન્ન પ્રાશન કરવાનો નિયમ રાખ્યો હતો. તેઓ એકાદશી તથા અમાવાસ્યાને દિવસે નિર્જળવૃત્ત કરતા હતા. આ પ્રકારે ખીજ ચાર મહિના વીતી ગયા ત્યાર પછી

તેમણે એક દિવસ કાચો લોટ, દૂધ તથા ખાંડ અને એક દિવસ અર્ધો શેર દૂધ પ્રાશન કરવાનો તથા બીજો દિવસે ઉપવાસ કરવાનો નિયમ કર્યો. તેઓ પગ પર પગ ચઢાવી કુશાસન પર સીધા બેસતા હતા. વળી તેઓ બ્રહ્મટિની મધ્યમાં દૃષ્ટિને સ્થાપિત કરી ડાબા હાથમાં જમણા પગનો અંગૂઠો મૂકી પ્રણવ-જપ કરતા અને જમણા હાથથી માળા ફેરવતા હતા.

ત્યારે તેઓ કુંભક કરવાના સમયે બે હાગર જપ કરતા હતા ત્યારે તેમનું શરીર ધણું જ હલકું થઈ જતું હતું આ વખતે તેઓ માત્ર પ્રયત્ન કરવાથી જ હવામાં અદ્ધર રહી શકતા હતા. વળી તેઓ કુંભક કરી પાણીમાં ચાલતા હતા. એમ કહેવાય છે કે વીસ વર્ષ સુધી આહવાહન પ્રાણાયામ સાધ્ય કરવાથી હરિદાસજી સમાધિ સિદ્ધ થયા હતા. આ પ્રકારે યોગ સાધના કરતાં કરતાં તેઓ કાશી, જગન્નાથ, પ્રયાગ, અયોધ્યા, હિમાલય આદિ જુદાં જુદાં સ્થાનોમાં ભ્રમણ કરી સિદ્ધ પુરૂષો દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરતા હતા વૃક્ષ નીચે સૂઈ રહીને અને અર્ધો શેર દૂધ પીને જીવનક્રમ ચલાવતા હતા.

હરિદાસજી વિદ્વાન માણસોનો ધણો આદર કરતા હતા અને તેઓ પોતે પણ ધુરંધર વિદ્વાન હતા. તેઓ સંસ્કૃત ભાષા ઉત્તમ પ્રકારે જાણતા હતા. તેઓ આખો દિવસ પઠન, પાઠનની ધામધૂમમાં જ રહેતા હતા, તેમના શિષ્યો પણ એજ કાર્ય કરતા હતા. મહારાજન રણજીતસિંહના દરબારમાં કાશી વગેરે સ્થળેથી જે પંડિતો આવતા તેઓ હરિદાસજીની સાથે શાસ્ત્રચર્ચા કરીને ધણા ખુશી થતા હતા. તેમણે જસરોટા, પુષ્કરરાજ, કુરુક્ષેત્ર ઇત્યાદિ સ્થળોમાં મઠોની સ્થાપના કરી હતી, આ મઠમાં તેઓ કોઈ કોઈ વખત જતા, પણ ત્યાં લાંબો નિવાસ કરતા નહોતા. સમાધિત્રીલા અતાવી તથા બકતો પાસેથી જે દ્રવ્યનો તેઓ સ્વીકાર કરતા હતા તે સર્વ

ઉંકત મઠોમાં આપી દેતા હતા આ રૂપીઆથી સાધુ-મહાત્માઓની સેવા અને ભંડારા કરવામાં આવતા હતા.

### (૨) અદ્ભુત ચમત્કારો

તેમણે પોતાની આશ્ચર્યકારક લીલાઓથી સર્વ લોકોને મોહિત કરી દીધા હતા. ઇશ્વરે તેમને જે ગુણો આપ્યા હતા તેનાથી તેઓ દેવ તરીકે સર્વત્ર પૂજાતા હતા. સને ૧૮૩૦માં નીચેના અદ્ભુત કૃત્યથી લોકોની અપૂર્વ શ્રદ્ધા ચોંટી અને ત્યારથી જ પ્રસિદ્ધમાં આવ્યા. તેમણે એક પાદરીનો ગર્વ પ્રથમ ઉતાર્યો.

(૧) શ્રી પ્રયાગરાજ પાસે યમુના તટ પર આવેલા એક મંદિરમાં તેઓ શિષ્યો અને ગામવાસીઓ સાથે વાતચીત કરતા હતા. તેવામાં એક પાદરી આવી પોતાના ધર્મની બડાઇ અને હિંદુધર્મની નિંદા કરવા લાગ્યો. અને કહેવા લાગ્યો કે “સિદ્ધ થવાથી શુ થાય છે?” હરિદાસજીએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો. “તમારા પ્રભુ કાર્પસ્ટે પાંચ રાટલાથી પાંચસો માણસ જન્માડ્યાં હતાં ને? હું કંઈ ઇશ્વર નથી, પરંતુ મનુષ્ય જ છું. પરંતુ જુઓ, માત્ર ખાલી હાથથી જ હું કેટલાંક માણસોને તૃપ્ત કરું છું!” એમ કહીને તેઓ પોતાની ઝોળીમાંથી પુરી અને પકવાનના ઢગલા ને ઢગલા બહાર કાઢીને ફેંકવા લાગ્યા. પેલો પાદરી તો થોડીતાર સુધી આંખો ફાડીને જોતો જ બીજો રહ્યો! પરંતુ તમશ્વાત તે ખોલ્યો. “આ સર્વ વસ્તુઓ તમારી ઝોળીમાં હતી. હું એમાંની કાંઈ વસ્તુ ખાઈ શકતો નથી—જરા પાઉં રાટી તો એમાંથી કાઢો!” હરિદાસજી ખોલ્યા : “માંસ સિવાય સર્વ વસ્તુઓ તમને મળશે.” એમ કહી તેઓ પાઉં, રાટી, બિસ્કીટ, આદિ વસ્તુઓ કાઢી પેલા પાદરી તરફ ફેંકવા લાગ્યા. પાદરી નાવપર ચઢી પલાયન થવા લાગ્યો, હરિદાસજી તેમની પાછળ પડ્યા અને યોગબળથી બન્ને તટપર લોકોની ઠઠ જમી ગઈ! પાદરી આ જોઈ દિગ્મૂઢ થઈ ગયો.

(૨) વર્ષા ઋતુમાં લાહોરની રાવિ નદી એક વાર અતિ વેગથી વહેતી હતી. મહાત્મા હરિદાસજી આ વખતે તે નદી પર પગ મૂકીને ચાલ્યા ગયા હતા, સ્વ. પંજાબકેસરી રણજીતસિંહ મહારાજ અને એક અંગ્રેજ કિનારે ઊભા રહીને આ ચમત્કાર જોતા હતા.

(૩) સને ૧૮૩૪માં અજમેરમાં યુરોપિયન અમલદારો મેકનોટન અને સ્ક્રીવર આગળ મુન્શી સુગ્નસિંહે તેમની આંખ પર પાટો બાંધ્યો અને તેવી દશામાં હરિદાસજીએ પુસ્તક વાંચી સંભળાવ્યું. હરિદાસજી પ્રત્યેક પંક્તિ પર આંગળી મૂકીને સડસડાટ વાંચવા માંડ્યું. જાણે તેમની આંખો ખુલ્લી જ ન હોય !—તેવી જ રીતે તેઓ વાંચતા હતા.

શીખ લોકો હરિદાસજીના મોટા ભક્તો બની ગયા હતા. ગમે તો ભક્તિના પ્રતાપથી હોય કે આહે તો સાધુની કૃપા હોય; પણ તેઓ હરિદાસજી આગળ જે મનોકામના વ્યક્ત કરતા હતા તે સર્વ સિદ્ધ થતી હતી. દેવતાઓ તથા સિદ્ધ પુરૂષોને પ્રાર્થના કરવાથી અવશ્ય મનોકામના સિદ્ધ થાય છે.

અદ્ધર રહ્યા પૂર્વે તેઓ ભૂમિમાં એક લોહદંડ દાટતા હતા. આ લોહદંડના ઉપલા છેડા પર ત્રાંયાની ફળું જોડેલું હતું. તેઓ ભૂમિ પર બેસી પોતાના જમણા હાથ વતી મળા ફેરવતા હતા. અને ડાબા હાથની છેલ્લી આંગળી જરા ઊંચી રાખતા હતા. ત્યાર પછી ધ્યાન કરતાં કરતાં તેઓનું શરીર અદ્ધર થવા લાગતું હતું. અને તેમના ડાબા હાથની આંગળી લોહદંડના ત્રાંયાના ફળની નીચે જઈ લાગતી હતી. યુરોપિયનોએ પણ શ્રી હરિદાસજીની આ લીલા જોઈ હતી, તેમની વૈજ્ઞાનિક યુદ્ધિએ એવી કલ્પના કરી કે આ લોહદંડમાં કાંઈક આકર્ષણ શક્તિ છે અને તે જ સાધુને અદ્ધર ઊઠાવી લે છે, પરંતુ બ્યારે શ્રી હરિદાસજીએ લોહદંડ કાઢી લઈ અદ્ધર રહી બતાવ્યું ત્યારે યુરોપિયનોની શંકાનું સમાધાન થયું !

રાગ્ન્યો, પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો, અને અન્ય સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની સમક્ષ હરિદાસજી સમાધિ લઈ જમીનમાં દટાતા હતા અને પછી ન્યારે તેઓને હાજરો મનુષ્યો સમક્ષ બહાર કાઢવામાં આવતા ત્યારે તેઓ સમાધિમાંથી જગૃત થતા હતા. આ બાબતમાં કોઈ પણ જાતનો છળભેદ થાય નહિ માટે દટાયેલ જગ્યા પર રાગ્નની આગ્રાથી સખ્તમાં સખ્ત જાપતો રાખવામાં આવતો હતો કારણ કે જમીનમાં દટાતી વખતે, તેમજ સમાધિમાંથી બહાર કાઢવાથી જગૃત થતી વખતે યુરોપિયન અમલદારો પણ હાજર રહેતા હતા. અને તેઓને પણ આ સત્યઘટનાનો સ્વીકાર કરવો પડ્યો હતો. અને તેમની જોડે વાતચીત પણ થતી હતી. તેમને બહાર કાઢીને તેમની નાડી વગેરે તપાસતાં યુરોપિયન કુશળ ડોક્ટરોને શરીરમાં પ્રાણ જણાવો નહોતો. પણ પાછળથી, યોગ્ય વિધિથી તેઓ જગૃત થઈ વાતચીત કરવા લાગતા હતા. તેઓએ આ પ્રમાણે જે જે સમયે સમાધિ લીલા બતાવી તે સાથેના કોણકથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

અનુક્રમ નંબર	જે સ્થળે દટાયા હતા તે સ્થળ	કેટલી મુદત સુધી જમીનમાં રહ્યા	જેમના સમક્ષ આ ઘટના બની તેમની માહિતી
૧	અમૃતસર પંજાબ	એક માસ	નગરના મુખ્ય રાજકર્મચારી-યો હિમરાવો, સેનાપતિએ અને સૈનિકો અને અન્ય પ્રજા વર્ગ સમક્ષ આ ઘટના બની ચારે તરફથી નાગી તરવારથી લોકો સમાધિ સ્થાન પર પહોંચે ભરતા
૨	જમુ કાશ્મીર	ચાર માસ	મંત્રી ધ્યાન સિંહે તેણે સમાધિસ્થ થતા પૂર્વે તેમની દાદિ મુછ મુડાવી નાંખી હતી. ત્યારે સાધુ બહાર નીકળ્યા ત્યારે તેમના વાળ પથ્થુ વધ્યા નોહતા.
૩	પુબ્કરજી	પંદર દિવસ (શરીરને પેટીમાં બંધ કરી દેવામાં આવ્યું હતું)	મી. મેકનોટન રાજસ્થાનના સહકારી એજન્ટ પેટી ખોલની વખતે હાજર હતા તેઓ ખેલાન સ્થિતિમાં જણાયા તેમનું શરીર સુકાઇને કાઢ થઇ ગયું હતું.
૪	જેસળમોર	એક માસ ૧૮૩૫ના માર્ચમાં	માહા રાવળે પાકો બદોબસ્ત રખાવ્યો હતો, લેફ્ટેનન્ટ બેલાએ જાતે જોયું હોવાથી, તેણે પોતાના અમલદાર મિત્રોમાં, આ ખબર ફેલાવ્યા
૫	લાહોર	૪૦ દિવસ	બહાર કાઢતી વખતે તેમના દાંત લોહાના સળીયાવતી ખોલવા પડ્યા હતા, મહારાજ રણજીતસિંહ અનેક યુરોપીયન અમલદારો અને મુખ્ય નાગરિકો.
૭	લાહોર	દસ મહિના	સદર

સમાધિમાંથી જાગૃત થઈ તેઓ કહેતા કે “મને સમાધિમાં અવર્ણનીય મુખ મળ્યું હતું. હું સાધુઓ સાથે અરણ્યમાં હતો અને તે કેવું સુંદર અરણ્ય હતું ! ત્યાંની શોભા કોણ વર્ણવી શકે ? મર્ત્ય લોકમાં તેવું અરણ્ય ક્યાંય પણ નથી. હું તે અરણ્યમાં યોગીઓની સાથે વિચરતો હતો. ત્યાંના જેવાં મધુરભાષી પક્ષીઓ પૃથ્વીમાં ક્યાંય દૃષ્ટિગોચર થતાં નથી. હજુ પણ તેનો મધુર ધ્વનિ મારા કર્ણમાં ગુંજી રહ્યો છે. હું સર્વ ઋષિગણની સાથે વૃક્ષની નીચે બેસતો હતો ત્યારે સિદ્ધાંગનાઓ આવીને પુષ્પ આપતી હતી. આ પુષ્પ મળતાં અમે સર્વ ભાન ભૂલી જતા હતા. ત્યાં અમે પુષ્પમાંથી અમૃત કાઢતા હતા. અને તેનું પાન કરતા હતા. આ અમૃતરસથી જ મારું શરીર હૃષ્ટપૃષ્ટ રહે છે.

#### જનસમાજ ઉપર અપૂર્વ ઉપકાર

ચારે તરફ હરિદાસજીની ખ્યાતિ પ્રસરી ગઈ હતી. તેમનાં અલૌકિક કામો જોઈ સૌ મંત્રમુગ્ધ બની જતા હતા. વીર પુરુષો વીર ધર્મ તજી યોગને સ્વાધીન કરવા લાગ્યા હતા. હરિદાસજીને લોકો દેવ તરીકે પૂજવા લાગ્યા. હરિદાસજીની કૃપાથી અધને આંખો અને વધ્યાને પુત્રની પ્રાપ્તિ થવા લાગી. ઓંઓનાં ઝૂંડ તેમને રાતદિવસ ઘેરી રહેતાં હતાં- હરેક મનુષ્ય તેને નમસ્કાર કરવામાં જીવનનું સાક્ષ્ય સમજતો હતો. ખુદ મહારાજ રણજીતસિંહની એના પર એટલી બધી શ્રદ્ધા ચોંટી હતી કે તેઓ સપરિવાર તેમના શિષ્ય બની ગયા. શ્રી. હરિદાસજીએ પંચમ, ગુજરાત. કોટા, ઇન્દોર, આદિ અનેક પ્રદેશોમાં પોતાનો અદ્ભુત ચમત્કારબતાવીને લોકોની ધર્મશ્રદ્ધાને આતિ ઉત્તેજીત કરી હતી. તેઓ આટલી આટલી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કર્યા છતાં એવા તો મહાનુભાવ હતા કે દીન અને દુઃખી લોકોને જોઈને હરિદાસજીની આંખમાંથી અશ્રુધારા ચાલતી હતી.

#### (૫) શ્રી હરિદાસજીનો મુખોદ્ધ

તેઓ કહેતા હતા કે આ ધૈર કળિયુગમાં પણ મનુષ્ય આચાર વિચાર શુદ્ધ રાખવાથી સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. મનુષ્ય



કુકર્મથી આયુષ્ય ઓછું કરે છે પણ, પક્ષી, વૃક્ષાદિ આ કળિયુગમાં પણ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે.

(૫) આરોગ્ય રક્ષક સૂચવેલા નિયમો

- (૧) ભોજન ધીમે ધીમે કરવું જોઈએ. ભોજન કરતી વખતે ખોલવું જોઈએ નહિ.
- (૨) સદા-સર્વદા દિવસમાં એક જ વાર ભોજન કરવું જોઈએ. એ વાર કે તેથી પણ અધિકવાર ભોજન કરવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.
- (૩) દહીં અને મત્સ્ય ખાવાથી શરીર જડ બની જાય છે. અને આયુષ્યની ક્ષીણતા થાય છે.
- (૪) પથ્ય ચીન્નેને જ ભોજનમાં વાપરવી જોઈએ. ગાયનું ધી અને દૂધ ઉત્તમ છે.
- (૫) એકાદશી, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા અને રાત્રિને વખતે ભોજન કરવું જોઈએ નહિ, કારણ કે તેથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે.
- (૬) આહાર કર્યા પૂર્વે પાણીથી અને ત્રમ કર્યાથી નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે;
- (૭) ભય, શોક, હર્ષ, ક્રોધ અને ત્રમની નિવૃત્તિ થયા પછી જ આહાર ગ્રહણ કરવો જોઈએ.
- (૮) ખગડી ગયેલા પદાર્થો, ખીર, લવણ, ખાટા પદાર્થો, લસણ કાંદા વગેરે જેટલી ગંધાતી ચીજો છે તેનું સેવન કદી પણ કરવું જોઈએ નહિ.
- (૯) અધું ઉદર અન્યથી ભરવું જોઈએ, ચોથો ભાગ પાણીથી ભરવો જોઈએ અને શેષ ખાલી રહેવા દેવું જોઈએ.

- (૧૦) મળ-મૂત્ર, છીંક અને ખાંસીનો અવરોધ કરવો નહિં.
- (૧૧) પ્રતિ, વર્ષ જે ગુફામાં રહી નિવાસ કરે છે તેનું આયુષ્ય ચાર-ગણું વધી જાય છે.
- (૧૨) નિત્ય સવાર-સાંજ સંધ્યા કરી પ્રણાયામ કરવો જોઈએ.
- (૧૩) મહિનામાં એકવાર હરડે ખાઈ રેચ લેવો અને ત્રણ મહિનામાં એકવાર આકડાનો ન્યાસ લેવો જોઈએ.

(૬) સૂવા સંબંધી સૂચનાઓ

- (૧૪) ધણું ઊંચું માથું રાખીને કદી પણ સૂવું નહિ. જમીનથી બે હાથ ઉંચા પલંગ પર ખેસવું જોઈએ. જમીન પર સૂવું રમશાનતુલ્ય છે.
- (૧૫) દિવસે સૂવું નહિ. અધિક સૂવું અને અધિક જાગવું એ બંને કાર્યો અનિષ્ટ છે.
- (૧૬) દક્ષિણ દિશા તરફ મસ્તક રાખી અંધારામાં સૂવું જોઈએ.
- (૧૭) કોઈ પણ પ્રકારનો કેફ કરવો જોઈએ નહિ. કેફ કરવાથી દેહ અને શુદ્ધિ ઊભય જડતાને પ્રાપ્ત થાય છે. દુરાચરણ કરવાનું મન થાય છે. અને પિત્તદમનની શક્તિ નષ્ટ થાય છે.
- (૧૮) પ્રાતઃકાળમાં ઊંડી શૌચથી નિવૃત્ત થવું જોઈએ.
- (૧૯) સ્નિગ્ધ કાળજી આંખને હિતકર છે.
- (૨૦) નિત્ય ચાર વખત વસ્ત્રો બદલવાં જોઈએ.
- (૨૧) દિવસના ચાર પ્રહરમાં ચાર વખત શરીરને બીના ટુવાલથી લૂછવું જોઈએ અને તેને સુવાસિત પદાર્થોના લેપનથી સુવાસિત રાખવું જોઈએ.

હરિદાસજી નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં ઊઠી પોતાનું અંગ લૂછી શ્વેત ચંદન શરીરે લગાડી પ્રાણુયામ કરતા હતા.

(૨૨) વિવાહ કરવાનો મૂળ ઉદ્દેશ સંતાનોત્પત્તિ હોવો જોઈએ- નહિ કે ઇન્દ્રિયાદિ વિલાસ.

(૨૩) શ્રીમંત અને બળવાન માણસો જ વિવાહને યોગ્ય છે.

(૨૪) અધ, કાણા, મૂર્ખ, લુલા, લંગડા, વગેરે વિવાહ કરવા યોગ્ય નથી.

(૨૫) ગૃહસ્થોએ અર્ધી કમાણી બચાવી, અર્ધીનો વ્યય કરવો જોઈએ.

(૨૬) રાજ્યે પ્રજાહિતને માટે જ દ્રવ્યોપાર્જન કરવું જોઈએ. તેણે વિપત્તિમાં ઉપયોગી થઈ પડે માટે બિપજનો ચોથો ભાગ ખજાનામાં જમાવવો જોઈએ. અર્ધો ભાગ પ્રજાકલ્યાણ માટે ખર્ચવો જોઈએ. એક આની ભાગ પોતાને માટે વાપરવો જોઈએ અને ત્રણ આની ભાગ રાજસેવકોને આપવો જોઈએ.

(૨૭) ઉદાસીન લોકો પણ જગતના કલ્યાણ માટે ધન લે તો કાંઈ ખોટું નથી; પણ તેમણે એક હાથે દ્રવ્ય લઈ બીજા હાથે દાન કરી દેવું જોઈએ.

### ( ૭ ) ત્યાગીઓને ઉપદેશ

જે રીતે વટવૃક્ષનું બીજ નાનું હોવા છતાં વખત જતાં તેમાંથી પ્રચંડ વૃક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે પ્રમાણે હકયોગની ક્રિયાઓ મહાન કૃણ આપનારી હોવા છતાં સાધનાભિલાષીએ આસ્પૃહણીય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચે પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઈએ.

(૧) યોગીએ કદી પણ સ્ત્રીસંગ કરવો જોઈએ નહિ. જો તે કરે તો શીઘ્ર રોગી થઈ મૃત્યુ પામે.

- (૨) હકયોગનું પ્રધાન અંગ પથ્ય છે. સ્ત્રીસંગ, ખાટી અને તીક્ષ્ણ ચીન્ને, સરસવ અને અધિક નિદ્રા એટલી ચીન્નનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.
- (૩) તેણે કેવળ દુઃખહાર પર જ રહેવું જોઈએ. સમાધિ ધારણ કર્યા પૂર્વે યોગીએ અન્નાદિ પદાર્થ છોડી કેવળ દૂધ-પ્રાશન કરવું પડે છે. દૂધ પીવાથી શરીરમાં મળ થતો નથી, સર્વ પિચ્છાબ વાટે નીકળી જાય છે. મળ થવાથી સમાધિ અવસ્થામાં આંતરડાં કોહી જવાનો ભય ઉપસ્થિત થાય છે. કારણ કે સમાધિમાં મળ-મૂત્ર, પ્રસ્વેદ આદિ કોઈ વસ્તુ બહાર નીકળતી નથી. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ થતી નથી. આ કારણથી યોગીએ દૂધ પીએ છે. સર્વ પ્રકારનું અગડંબગડં ખાવાથી કોઈ સમાધિ સિદ્ધ થઈ શકે નહીં.
- (૪) પ્રાણાયામ દ્વારા, વાયુ ધારણનો ધીમે ધીમે અભ્યાસ પાડવો જોઈએ ક્રમે ક્રમે ન વધતાં ઉતાવળ કરવાથી અવશ્ય નુકસાન થાય છે. ગમે ત્યાં પ્રાણાયામ થાય નહિ. તેને માટે એકાંતમાં એક નાની સરખી ઓરડી જોઈએ.

એક પ્રહર સુધી નિશ્ચલતા પ્રાપ્ત થયાથી પ્રાણાયમના અધિકારી થઈ શકાય છે.

પ્રાણાયમ ગુરુગમ્ય છે. પુસ્તકો વાંચીને કરવા જતાં નિષ્ફળતા ને નુકસાનનો જ સંભવ છે.

પ્રથમ ૩ તથા મીણથી આંખ-કાન બંધ કરવાં અને પછી આંજળી વતી નાસિકાદ્વાર બંધ કરી પ્રાણાયમ કરવો. આ પ્રમાણે સાવધાનીપૂર્વક જો વાયુ મહત્ત્વ ન કરવામાં આવે તો મસ્તકની નાડી તૂટીને છિન્નભિન્ન થઈ જઈ યોગી બિમાર પડે છે. કોઈ કોઈ યોગી

કર્ણમાં અંગૂઠા ધાલે છે અને તર્જની આંગળી વતી આંખો બંધ કરે છે અને મધ્યમાં આંગળી વતી ન્યાસ કરે છે. ગમે તેટલી ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોંચ્યા છતાં પણ આ વાત લક્ષ ન આપ્યાથી કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

યોગ્યસાધનને માટે પ્રથમ પચાસ ગણી શકાય ત્યાં સુધી કુંભકને અભ્યાસ કરવો, તત્પશ્ચાત ધીમે ધીમે સો અને પછી બસો ગણવામાં જોડલો સમય લાગે તેટલી વાર પ્રાણાયમ કરવો. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ અધિક સમય સુધી કુંભક કરી વાયુ ધારણ કરવો આથી પ્રાણાયમ સિદ્ધ થાય છે.

યોગી લોકો યોગ સાધન કર્યા પૂર્વે યમનિયમ શીખે છે, અહિંસા ચોરી ન કરવી, સત્ય, અપરિગ્રહ અને બ્રહ્મચર્ય એ પાંચ યમ છે. શૌચ, સતોષ, તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય, અને ઇશ્વર પ્રાણુધ્યાન એ પાંચ નિયમ છે. આ દશ અંગ શીખીને યોગી જ્યારે સમાધિસિદ્ધ થાય છે, ત્યારે તેનું મન સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર પ્રણુધ્યાનમાં જ ચોટીલું રહે છે. અને શેષ સર્વ વસ્તુનું તેને વિસ્મરણ થાય છે.

જો કે અજર કે અમર રહેવાની શક્તિ હરિદાસજીએ પ્રાપ્ત કરી હતી છતાં એક દિવસ તેણે સર્વ શિષ્યોને બોલાવી કહ્યું કે “બચ્ચા! આજ સુધી હું સમાધિ લઈ પુનઃ જગૃત થઇશ નહિ. સર્વ મારી પાસે બેસો.” ત્યાર પછી તેમણે શિષ્યોને ધણો ઉપદેશ આપ્યો. પછી તેઓ ઝરણાની પાસે સૂઈ ગયા, અને જોતજોતામાં પ્રાણવાયુને બ્રહ્માંડમાં ચઢાવી સદાને માટે સમાધિસ્થ થયા.

### (૮) જીવન પરથી મળતો હેતુ

જે પૂણ્યાત્મા ઝાડ નીચે રહી, આખા દિવસમાં અર્ધો શેર ફૂંધ ઉપર જ નિર્વાહ ચલાવી, આંધળાને આંખો, પાંગળાને

પગ, અને મૂંગાને વાચા આપી શક્યા, પતિયાના પત કાઢી શક્યા, ઝાળીમાંથી ઠગલે ઠગલા અન્ન કાઢી, હિંદુ ધર્મના નિંદક પાદરીનો ગર્વ ઉતારી, જિસસ કાંધસ્ય કરતાં પણ વધાર દૈવી શક્તિ દાખવી શક્યા, ભરચોમાસાની અતિવૃષ્ટિથી વેગથી વહેતી નદીનાં પૂર ઉપર પગે ચાલીને સામે પાર જઈ શક્યા, આંખો પર પાટા બાંધી પુસ્તક વાંચી શક્યા, જમીનથી અધ્ધર હુવામાં શરીર ઝુલાવી શક્યા, અનેક ચખત ભૂમિમાં મહિનાના મહિના સુધી દયાઈ છવતા નીકળી સમાધિની લીલા ખતાવી શક્યા, પોતાના અદ્ભુત અને આકર્ષક ચમત્કારોથી શ્રીમંત સંસારીઓને પણ યૃહસ્થાશ્રમના વૈભવને તિલાંજલિ આપી બાવા બનાવી શક્યા, અલ્પમાં રાજ-મહારાજઓથી પણ દેવ તરીકે પૂજયા—એ મહાત્માને નરના દેહમાં નારાયણનાં શક્તિ આપનાર વ્રતચિંતામણિ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રતપાલન જ હુતું એ નિઃસંશય છે.

### (૩) સ્વામીશ્રી સહજનનંદજી

#### (૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

ઈ. સ. ૧૭૮૧ સંવત્ ૧૮૩૬માં રામનવમીના શુભ દિવસે અયોધ્યા પાસેના છપૈયા ગામમાં આ મહાપુરુષનો જન્મ થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ ધર્મદેવ અને માતાનું નામ ભક્તિદેવી હતું. તેઓ જ્ઞાતે શરવરિયા સામવેદી બ્રાહ્મણ હતા. આ મહાત્માને શૈશવ-કાલથી જ દેવદર્શન, તીર્થયાત્રા, જપ-તપ, અને વ્રત કરવાં બહુ પ્રિય હતાં. તેમની અગિયાર વર્ષની ઉંમરે માતાપિતા સ્વર્ગવાસ થવાથી તેઓ અયોધ્યાથી બ્રહ્મચારી વેશે તીર્થયાત્રા કરવા ચાલી નીકળ્યા. પ્રથમ તેમણે બદ્રિનાથનાં દર્શન કરીને હિમાલયની આસપાસનાં તીર્થ

કર્યાં. ત્યાં તેમને ગોપાળયોગીના મેળાપ થયો તેમની પાસે તેમણે યોગનો અભ્યાસ કર્યો. ત્યાંથી તેઓ સેતુબંધ રામેશ્વરનાં દર્શન કરી, પંદરપુરમાં વિકલનાથજીનાં દર્શન કર્યાં. ત્યાંથી તાપી, નર્મદા, મહી, અને સાબરમતી ઊતરીને બીમનાથનાં દર્શન કર્યાં અને ત્યાંથી કચ્છ-ભુજમાં રામાનંદ સ્વામી પાસેથી દીક્ષા લીધી, ત્યારથી સહજનંદ સ્વામી તરીકે પ્રસિદ્ધમાં આવ્યા. સમર્થ રામાનંદ સ્વામીએ ૩૬ ગામોમાં સદાવ્રત ધ્યાન્ય હતાં. સંવત ૧૮૮૫ માં એટલે કે સહજનંદજીની ૨૧ વર્ષની ઉંમરે રામાનંદ સ્વામીએ તેમને ગાદી સોંપી સ્વર્ભવાસ કર્યો.

### (૨) ધર્મ વિસ્તાર અને સત્સંગીઓની દૃઢતા

તેમના ચમત્કાર જોઈને સાધુઓ તેમને ઇશ્વરસ્વરૂપ માનવા લાગ્યા, અમુક જ્ઞાતિજનો જ આ ધર્મના અધિકારી છે. એનું બંધન ન હોવાથી ઘણા હલકા વર્ણના લોકો પણ તેમાં દાખલ થયા. જનસમાજનો તેમના પર એટલો બધો વિશ્વાસ હતો કે પત્ર લખવાથી ધનિક ગૃહસ્થીઓ પણ દાઢી-મૂછ મૂંડાવી તેમનાં વચન માત્રથી સાધુ થતા અને જ્ઞાતિજનોથી અનેક જાતનાં કષ્ટ પામ્યા છતાં કદી પણ ધર્મવિમુખ થતા નહિ. કોઈ પુરૂષ સત્સંગી થવાથી તેની સ્ત્રી રિસાઇને પિયર ગઈ તે આવી જ નહિ. કોઈ નાની ઉંમરની સ્ત્રી સત્સંગી થઈ તેથી સાસરિયાંએ તેને તેડી જ નહિ. તો પણ બાઇએ ચૂડો-એટલો કાઢી નાખી સ્વામીનારાયણનું ભજન કર્યું. છતાં પણ ધર્મ છોડ્યો નહિ. અને નીચ જીવ્ય તમામ વર્ણનાં લોકો મોટી સંખ્યામાં તેમના અનુયાયી થયા. કેટલાક વેરાગીઓ, વેદાન્તીઓ અને સંન્યાસીઓને ઉપદેશ આપી પોતાના સાધુ બનાવ્યા. ધર્મનો વિસ્તાર વધે તેમ ધારીને અમદાવાદમાં નરનારાયણની અને વડતાલમાં લક્ષ્મીનારાયણની સ્થાપના કરી. તેઓ વૈરાગ્યનો અસરકારક ઉપદેશ આપતા

તે સાંભળી કેટલાક પોતાની નાની ઉંમરમાં પોતાની સ્ત્રીઓને મૂકીને સંસાર ત્યાગ કર્યો હતો. દારૂ પીનારા, માંસ ભક્ષકો, પ્રસિદ્ધ લૂંટકાટ કરનારા સત્સંગી થઈ પ્રાણાયુ જેવો ધર્મ પાળવા લાગ્યા. તેઓ માખીની પણુ હિંસા કરે નહિ એવા નિયમ પાળનારા થયા. આર્થી દેશમાં હલકા વર્ણનાં લોકોમાં પણુ નીતિના સુધારા અને પ્રગતિ થઈ. તેમના અનુયાયીઓની ખાસ વિલક્ષણતા એ છે કે તમાકુ, દારૂ, જેવા દુર્ચ્ચસનથી તેઓ મુક્ત રહે છે. અને શાંતિમાં જીવનવ્યવહાર ચલાવે છે.

### (૩) અનુયાયીઓને બતાવેલા ચમત્કાર !

સ્વામીનારાયણના શિષ્યોમાં કોઈ સ્ત્રી કે પુરૂષનો અંતઃકાળ થાય ત્યારે તે કહે છે કે મને સ્વામીનારાયણ તેડવા આવ્યા છે એવો ભાસ થાય છે. આ બનાવ સ્વામીનારાયણના વખતમાં ઘણો બનતો. તેમના દેહ મૂક્યા પછી પણુ, કેટલાંક વર્ષ સુધી બહુ બન્યો હતો. મરણે યા મતિ સા ગતિ ભવેત્ । મરણુ વખતે જેની જેવી યુદ્ધિ તેવી તેની ગતિ થાય છે. એ ન્યાયે અંતકાળે આ મહાત્માની ઝંખના થવી ને તેવો ભાસ થવો એ કાંઈ થોડી વાત નથી. મરણુ વખતના મહાદુઃખ સમયે થતી શાંતિ અને આનંદ અપાર લાભદાયક છે.

સમાધિ બે પ્રકારની છે. (૧) હડયોગની અને રાજયોગની તેમાં આસનવાળી પ્રાણાયમ કરીને એટલે પ્રાણને નિયમમાં લાવીને અભ્યાસ કરી કેટલાક યોગીઓ સમાધિ ચડાવે છે, તેને હડયોગની સમાધિ કહે છે. અને ધ્રુશ્વરનું ધ્યાન કરતાં કરતાં. તેનો મહિમા વિચારતાં અતિ આશ્ચર્ય ઊપજે, શરીરનાં રૂવાટાં ઊભાં થાય, આંખમાં આંસુ આવે, પછી પ્રેમની અતિશય અસર થવાથી નાડી અને પ્રાણુ ચાલતાં બંધ થઈ જાય. તેને રાજયોગની સમાધિ કહે છે. સમાધિવાળાને જેવો પોતાના અંતઃકરણમાં ભાવ હોય તેવો ભગવાનનું અને ધામનું તથા રૂપનું



દર્શન થાય છે. સ્વામીનારાયણના શિષ્યો હડયોગની સમાધિ કરતા નથી. પણ તેઓના કેટલાક શિષ્યો તેમના સામું જોતાં કે પરગામમાં રહીને સ્વામીજીનું ધ્યાન ધરતાં અતિશય પ્રેમાતુર થવાથી તેમનાં નાડી ને પ્રાણબંધ થઇ જતાં હતાં. અને ઇચ્છિત ધામનું દર્શન થતું હતું એવી રાજયોગની સમાધિ થતી હતી. જે સહજનંદનો શિષ્ય ન હોય તે પણ જો તેમની પાસે જઈને આંખે આંખ મેળવે તો તેને સમાધિ થતી હતી. એમ કહેવાયું છે.

(૪) તેમના સ્થાપિત ધર્મનું મુખ્ય અંગ બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન

સ્વાજીનો બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે શિષ્યોને ખાસ આગ્રહ હતો. આ હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સરળતા થાય માટે તેમણે પોતાના આચાર્યો તેમ જ બ્રહ્મચારી સાધુઓને સખ્ત આજ્ઞા કરી છે કે :—

- (૧) પોતાને સ્નાન સૂતક લાગે તેવી સ્ત્રીઓ સિવાય બીજી કોઇ સ્ત્રીઓ સાથે બાષણ ન કરવું. અને તેઓને પોતાના પગનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ.
- (૨) જો કોઈ વખતે અગ્નિજ્વળી એવી સ્ત્રીના વસ્ત્રોને છોડો અડી જાય તો તે દિવસે નકારડો અપવાસ કરવો.
- (૩) કોઈ સ્ત્રીના સામું કુદષ્ટિથી જોવું એ વ્યભિચાર છે. તેમજ તેની મસ્કરી કરવી કે અપશબ્દ બોલવો તે કૃત્ય પણ તેટલું જ નિંદિત છે.
- (૪) જો કોઈ સ્ત્રીને મંત્રોપદેશ ન કરવો, પણ આચાર્યની પત્નીઓ પતિની આજ્ઞાથી અન્ય સ્ત્રીઓને મંત્રોપદેશ કરે છે.
- (૫) સ્ત્રીઓની સભામાં સ્ત્રીઓએ જ કથા વાંચવી. તેમાં નાના આળક કે પુત્રને આવવા દેવો નહિ.
- (૬) પુરૂષોની સભામાં એ મહિનાની દીકરીને પણ ન લઈ જવી.

(૭) સાધુઓને ભીતરવાની જગ્યા જુદી રાખવી. મંદિરોમાં પણ સ્ત્રી-પુરૂષને એક બીજાનો સ્પર્શ ન થાય એવો બંદોબસ્ત રાખવો.

(૫) જીવહા જીતી કુદરતી જીવન ગાળવાની આજ્ઞા

જીવ જીવ્યા સિવાય કામ જીતાતો ન હોવાથી સ્વામીજીએ પોતાના શિષ્યોને ઘેર ઘેર જઈ રાંધેલા અન્નના ટુકડા માગી લાવી ભિક્ષામાં મળેલાં સર્વ પ્રકારનાં લિજ્જ લિજ્જ ખાણોને એકઠાં કરી, તેમાં પાણી નાખી, સ્વાદ રહિત બનાવી, તેના ગોળા વાળી એક હાથમાં રાખી, બીજા હાથે ખાવાની આજ્ઞા કરી છે. આવી આજ્ઞા કરવાનો હેતુ એ છે કે સાધુઓ જે જીવના સ્વાદનાં લોલુપ્ત થાય તેા કામોત્તેજક આહાર ખાય એટલું જ નહિ પણ સ્વાદની લાલચને વશ થઈ અત્યાહાર પણ કરે. પરંતુ આ બંને વર્તન બ્રહ્મચર્ય-વ્રત ભક્ષક હોવાથી ત્યાજ્ય કરવા સ્વામીજીની આજ્ઞા છે.

શરીર કઠણ થઈ વીર્યરક્ષા કરવા શક્તિ પ્રાપ્ત થાય માટે તેમણે એવી આજ્ઞા કરી છે કે ગમે એટલી ટાઢ હોય તેા પણ બંડી કે ડગલી પહેરવી નહિ. તેમજ અસ્વચ્છ વાયુમાં રહેતી વસ્તીમાં રાતવાસો રહેવું નહિ પરંતુ વગડામાં છુટાં છુટાં વૃક્ષો નીચે રાતે પડી રહેવું. આથી શરીર તેમજ ત્વચ્ચાને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ રૂપી પોષણ આપવા ઉપદેશ છે.

માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્યને વિધ્નકર્તા હોવાથી તેમણે દારૂ, ભાંગ, અફીણ, ગાંજો, માજમ, વગેરે તમામ પ્રકારના કેફી પીણાંઓનો ત્યાગ કરવા સખ્ત આજ્ઞા કરેલી છે. માંસાહારનો ત્યાગ કરી અહિંસા વ્રત ધારણ કરવા આજ્ઞા કરી છે. લાંચ લેવી તે ચોરી છે માટે લાંચનો તિરસ્કાર કર્યો છે અને જૂતદયા ઉપદેશી છે.

(૬) દેહોત્સર્ગ

આ વ્રતાપી પુરૂષ સંવત ૧૮૮૬માં ગઢડામાં દેહ ત્યાગ કરી:

સ્વધામ ગયા. સૂર્યના તેજના પ્રતાપથી જેવી રીતે સવળે ઠેકાણે પ્રકાશ થાય છે તેવી રીતે પોતાના કલ્યાણકારક સિદ્ધાંતોથી સ્વામી-નારાયણના શિષ્યો સુધર્યાં. એટલુંજ નહિ પણ તેમની રીતભાત જોઇને બીજાં ધણું માણસો સુધર્યાં છે. તેમના અનુયાયી લાખો માણસો હોવાથી અનોતિ અને માદક દ્રવ્યોનો પ્રચાર અટકી દેશને મોટો લાભ થયો છે. એ રીતે આ મહાત્મા દેશના લોકોને સત્-ધર્મને રસ્તે વાળી અક્ષય કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા છે

### (૫) પ્રહ્લાર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતિ

#### (૧) બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ

સૌરાષ્ટ્રના સુરમ્ય પ્રદેશમાં બ્યાં કુદરતની બલિહારી હંમેશ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, બ્યાં ગરવા ગિરનારની બેખડમાં સિંહ-શાર્દૂલો ગરજ રજાં છે અને નદી અને સુરમ્ય ઝરણાં કુદરતનું મીઠું ગાન કરી રજાં છે ત્યાંના મેરઝી સંસ્થાનમાં આવેલ એક નાના ગામમાં ઈ. સ. ૧૮૨૪માં આ પુરૂષસિંહનો જન્મ થયો હતો. એમની બાલ્યાવસ્થાનું નામ મૂળશંકર હતું. એના પિતા પરમ ભક્ત અને શૈવમાર્ગી હતા. તેઓ સારા જમીનદાર અને શહુકાર હતા. પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં તેમણે દેવનાગરી લિપિ બણવા માંડી હતી, આઠ વર્ષની ઉંમરે ઉપવીત ધારણ કરીને ગાયત્રી, સંધ્યા, અને તેની ક્રિયા રૂપાધ્યાય તથા યજુર્વેદ-સંહિતા શીખ્યા હતા. ઐદ વર્ષની વય થતાં યજુર્વેદ-સંહિતા આખી અને શબ્દ રૂપાવલિનો કેટલોક ભાગ, તથા વ્યાકરણ શીખ્યા હતા. આ ઉપરાંત નિઘંટ નિરૂક્ત પૂર્વમીમાંસા અને બીજાં શાસ્ત્રો તથા કર્મકાંડનાં પુસ્તકોનો સારો અભ્યાસ કર્યો હતો.

#### (૨) વૈરાગ્યને લીધે લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૃહસ્થાગ

તેમની સોળ વર્ષની ઉંમરે તેમની એક પ્રિય બહેનનું અકાળ મૃત્યુ થયું અને પછી બે વર્ષે તેમના પર પ્રીતિ રાખનાર તેમના

કાકાનું પણ મૃત્યુ થવાથી તેમને ધણો જ આઘાત થયો. નાશવંત જગતની તમામ વસ્તુઓની અનિત્યતાના સ્વાનુભવે તેમનામાં દૃઢ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કર્યો તેથી માતાપિતાનો ગૃહસ્થાશ્રમી થવા અત્યંત આગ્રહ થયો પણ બ્રહ્મચારી રહેવાના નિશ્ચયમાં જરાપણ ડગ્યા નહિ. માતાપિતાએ તેથી બળાત્કાર કરી લગ્ન કરવા ધાર્યું, પરંતુ લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૌતમ બુદ્ધની માફક મધ્યરાત્રિએ શુભ ગૃહત્યાગ કર્યો. ગૃહત્યાગ કર્યા પછી કેટલાક સંન્યાસીઓનો સમાગમ કરવા નર્મદા તીરે આશ્રોદ કરનાળી નામે પવિત્ર ધામ ન્યાં ધણા વિદ્વાન બ્રહ્મચારી તથા સંન્યાસી રહેતા ત્યાં ગયા. ત્યાં ચિદાશ્રમ સ્વામીનો આશ્રય લીધો. સ્વામી પૂર્ણાનંદ નામના એક દંડી પાસે તેમણે સંન્યસ્ત પ્રહણ્ય કર્યું અને “દયાનંદ સરસ્વતી” અભિધાન પ્રહણ્ય કર્યું. સ્વામી-જીએ અહીં સારો અભ્યાસ કર્યો. સંવત્ ૧૯૧૨ માં તેઓ પોતાની ચોવીસ વર્ષની ઉંમરે કુંભનાથના મેળામાં પહોંચ્યા અને વિવિધ પ્રકારના સાધુ-સંન્યાસીઓ નિહાળ્યા. તેમની અધોગતિએ તેમના પર ઊંડો અસર કરી. પછી યોગીઓ પાસેથી યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિના શુભ મર્મેનો ભેદ જાણી લીધો. ચંદ્રના જંગલમાં એકાંતવાસ રાખીને તેમણે કેટલાક દિવસ સુધી યોગક્રિયાનો મહાવરો કર્યો. પછી હૃષિકેશના પવિત્ર સ્નાનમાં કેટલાક શુદ્ધ અને પવિત્ર યોગીઓ તથા સંન્યાસીજ્ઞાની પુરૂષોની મુલાકાત લીધી. આ પ્રમાણે તેમણે પુષ્કળ પર્યાટન કર્યું અને પ્રાચીન વૈદિક વિદ્યાનો લાભ મેળવ્યો મથુરામાં તેમને સ્વામી વીરગ્જનંદનો સહવાસ થયો. મહાસમર્થ અને પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન સ્વામી પાસે અઢી વર્ષ રહી તેઓ સંસ્કૃતના ધુરંધર વિદ્વાન થયા. આ દંડીએ વિદ્યાયગિરી લેતી વખતે ઉપદેશ આપ્યો કે “હે વત્સ ! દેશ સુધારણા અને લોકોપકાર કરી તારી વિદ્યા સફળ કર. સત્ય શાસ્ત્રોનો ઉદ્ધાર કરી મતમતાંતરોની અવિદ્યા દૂર કર અને હુમ થયેલા વૈદિક ધર્મનો પ્રચાર કર. ” સ્વામીજીએ આ ઉપદેશ અક્ષરસઃ પાળ્યો અને ગુરુબ્રહ્મ અદા કર્યું.

## (૩) બ્રહ્મચર્યનો આગ્રહ

સર્વવ્રતશિરોમણી બ્રહ્મચર્ય, દેશોન્નતિનું પરમ સાધન હોવાથી તેમજ શ્રેય સાધકનો અમોઘ સહાયક હોવાથી તેઓ લોકોને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ખાસ આગ્રહ કરતા હતા. સર્વ પ્રકારની દેશની અધોગતિનું ઉત્પાદક કારણ તેઓ બ્રહ્મચર્યવ્રતનો ભંગ માનતા, અને અને તેથી ગુરુકુળોની સ્થાપના કરી. વિદ્યાર્થીઓને શુદ્ધ વાતાવરણમાં રાખી, બ્રહ્મચર્ય સાથેનો વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાની પ્રાચીન પદ્ધતિનો તેમણે પ્રચાર કર્યો હતો. સ્વામીજીનું આ દેશોન્નતિકર મહદ્ કાર્ય છે. સ્વામીએ દેશીઓની સ્થિતિ શાથી બગડી છે તેમના મૂળમાં ક્યા ક્યા સડા લાગેલ છે અને તે ક્યા ઉપાયોથી દૂર થાય તે વિષયનો સારો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી દેશીઓ શી રીતે સુધરે અને સારા થાય એ વાત બાષણુમા વારંવાર લાવતા. બાળલગ્નથી દેશીઓ ઠીંગણા, નખળા-બળહીન અને અકલહીન થઇ ગયા છે. અને દેશમાં અસંખ્ય વિધવાઓ વધી છે તેથી દેશના શત્રુ બાળલગ્નની પ્રથા બંધ કરવા સચોટ દલીલો સામે સખ્ત ઉપદેશ આપતા. ધર્મ તથા શરીર શાસ્ત્રના આધારે આપી તેમણે નિઃસદેહ નિષ્પન્ન કરી આપ્યું કે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યના સુખાભિલાષીએ બાળલગ્ન કદી પણ કરવું જોઇએ નહિ. સોળ વર્ષની કન્યા અને પચીસ વર્ષના વર એ કનિષ્ઠ, ચોવીસ વર્ષની કન્યા ને ત્રીસ વર્ષના વર એ મધ્યમ અને ત્રીસ વર્ષની કન્યા અને અડતાલીસ વર્ષનો વર એ ઉત્તમ લગ્ન સમય તેમણે સ્થાપિત કર્યો હતો.

(૪) અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન વડે પ્રાપ્ત કરેલી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિ

સ્વામીજીનું શરીર અખંડ બ્રહ્મચર્યબળથી નીરોગી સુદૃઢ અને મહાબુરુસાદાર હતું. સ્વામીજી બ્રહ્મચર્યના આઠે અંગ અસ્ખલિત રીતે

પાળતા. સ્ત્રીનો સ્પર્શ પશુ તેમને મહા પ્રાયશ્ચિતપાત્ર હતો એક દિવસ યમુના તીરે તેઓ ધ્યાન ધરીને બેઠા હતા. એવામાં કાઈ ભાવિક સ્ત્રીઓ સ્નાન કરીને આવતાં પદ્માસન વાળીને બેઠેલા ધ્યાન-અસ્ત સ્વામીજીને જોયા અને એમને પરમહંસ સમજી એમના ચરણોમાં પોતાનું મસ્તક મૂકી નમસ્કાર કર્યા. પગ ઉપર મનુષ્યના મસ્તકને બીનો સ્પર્શ થતાં સ્વામીએ નેત્રો ખોલ્યાં. ચમકીને “અરે માતા, અરે મૈયા ! એવા શબ્દો ઉચ્ચારતા ઊભા થઈ ગયા. અને ગોવર્ધન પર્વત તરફ જઈને એક મંદિરના લીપણ ખડેરમાં ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાત એમને અન્ન-જળ વિના કેવળ ઈશ્વરચિંતનમાં જ ત-મય કરીને એ સ્ત્રીસ્પર્શના પાપનું પ્રાયશ્ચિત કર્યું. સ્વામીનું વીર્ય નિરંતર ઊર્ધ્વગામી હોવાથી તેમના શરીરમાં અપાર બળ અને સહનશક્તિદાતા થયું હતું.

નદી તરફના કોઇ નિર્જન સ્થળ પર જઈને સ્વામીજી સ્નાન કરતા કૌપિન એક જ હોવાથી પ્રથમ કૌપિનને ઘોષ સૂકવી પોતે સિદ્ધાસન વાળીને રેતીમાં બેસી જતા હતા. કૌપિન સુકાઈ ગય ત્યારે પોતે ઊઠીને સ્નાન કરી કૌપિન બાંધી પોતાને મુકામે જતા. એક દિવસ કેટલા-એક મલ્લો પાસે આવ્યા સ્વામીજી તે વખતે સ્નાન કરવાની તૈયારીમાં હતા. મલ્લરાજેને નિહાળી પોતે વાતનો મર્મ સમજી ગયા. કૌપિન તે વખતે બીનું હતું. જમણે હાથે કૌપિનને જોરથી નિચોવીને મલ્લોને કહ્યું, “તારામાંથી જેને કૌવતનું ગુમાન હોય તે આ કૌપિનમાંથી નિચોવીને પાણીનું એક પણ ટીપું કાઢી બતાવે, બધાએ એક પછી એક કૌપિનને નિચોવી જોયું. પાણીનું એક પણ ઝિંદુ ન પડ્યું, પોતાના અતુલ બળને લીધે જ ભલભલાની પશુ તેમને ઈચ્છ કરવાની હિંમત ચાલતી નહોતી.

શરીરમાં અખંડ યજ્ઞચર્મને લીધે એટલી બધી વીર્યની ગરમી રહેતી કે પોષ-માખની કડકડતી ઠંડીમાં જ્યારે ઝાડપાન પર ઠાર પડતો

હોય, ઝરાનાં નીર જમીને બરફ થઇ જતાં હોય, સૂસવાતો પવન કાતિલ શરની માફક શરીરને વીંધતો હોય તેવે સમયે ગંગાની હિમ જેવી રેતીમાં કેવળ કૌપિનબર પદ્માસન વાળીને સ્વામીજી આખી રાત બેઠા રહેતા. એમને આવી દશામાં દેખીને કોઇ ભક્તજન એમની કાયા પર કામળી ઓઢાડી જતો, સ્વામીજી તુરત એ કામળીને અલગ કરી નાખતા.

સ્વામીજીનાં માનસિક શક્તિ પણ અદ્વિતીય હતી. તેમણે ઋગ્વેદનું અર્ધ અને અભુવેદનું સંપૂર્ણ બાબ્ય કર્યું છે. તે ઉપરાંત સત્યાર્થ-પ્રકાશ, સંસ્કાર પદ્ધતિ અને આર્યાભિવિનય વગેરે વીસ ગ્રંથો રચ્યા છે. તેમણે ૬૨૦૦ ઉપર સંસ્કૃત ગ્રંથો વાંચ્યા હતા તેમજ ૧૮૦૦ પ્રાકૃત ગ્રંથનું અવલોકન કર્યું હતું.

સ્વામીજીને સંસ્કૃત, હિંદી અને ગુજરાતી બાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન હતું. વિદ્વાનો સાથે સંસ્કૃતમાં વાદ કરતા. અને સાધારણ લોકોની સલામાં હિંદીમાં બાષણ કરતા. અસરકારક અને ભુસ્સાદાર વાણીથી ગંભીર ચહેરે અને ઉચ્ચ સ્વરે દરેક જણુ ૨૫૪ સાંભળીને સમજી શકે તેવી રીતે દઢતાથી અને નિડરપણે ક્રમભંગ કર્યા વિના, અસ્ખલિત રીતે એ ત્રણ કલાક સુધી વકતૃત્વનો પ્રવાહ ચલાવતા ગમે તે મહા-વિદ્વાન. ગમે તેટલી તૈયારી સાથે ઉમંગભેર શાસ્ત્રાર્થ કરવા આવ્યો હોય તોપણ તેનો મત યુક્તિ-પ્રયુક્તિ સાથે અને શુભાપિત દલીલો સાથે એવી તો સરસ રીતે ખંડન કરતા કે તેનું મોં જ બંધ થઇ જતું અને ફરી બોલવાની હિંમત કરતો નહિ. ખુદ્દિ એવી તો પ્રબળ હતી કે ચમત્કારી ચપળતા, યુક્તિ અને તાત્કાલિક સમયસૂચકતાથી શ્રીતા-જનોની શંકાનું સમાધાન કરી, સર્વને સતોષ આપતા.

(૫) દેશી રાજ્યોમાં કરેલા સુધારા

દેશી રાજ્યોની બગડેલી વ્યવસ્થાએ સ્વામીજીનું ધ્યાન ખેંચ્યું

હતું. તેઓ અદેખા, એદી, અફીણી કે ઢાંડિયા થઈ ગયા હતા. તેમના દરબારમાં, નાયિકા કે રાખેલીઓ સત્તાધારી થઈ પડી હતી. રાજ્યો મસ્તાન રહી ખટપટીયા કારભારીઓના તાબામાં, માટીનાં પૂતળાં જેવા થઈ ગયા હતા. પોતાનો શો ધર્મ છે, એ સમજતા ન હોવાથી પ્રજા બહુ પીડાતી હતી. આ શોચનીય સ્થિતિ જોઈને દેશી રાજ્યોની આંખ ઉઘાડવા પ્રથમ સ્વામીજી મેવાડમાં આવ્યા. ત્યાંના રાણાને ખોધ આપી પોતાના પક્ષમાં લીધા. જોધપુરના મહારાજનું આમંત્રણ આવવાથી ત્યાં ગયા ત્યાં પોતાના ઉત્તમ જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડ્યો. તેમના તેજથી રજપુતાનાના રાજ્યકર્તાઓ જાગ્રત થઈ પ્રજા પ્રત્યેનો પોતાનો ધર્મ સમજવા લાગ્યા. જોધપુરના મહારાજ તો તેમને ગુરુ તરીકે પૂજવા લાગ્યા પરંતુ હિંદના કમનસીબે તેમની સુધારા કરવાની શુભકોશિષ જ તેમના મૃત્યુનું કારણ થઈ પડી.

### (૬) આકસ્મિક દેહત્યાગ

એવું કહેવાય છે કે જોધપુરના મહારાજને નાયિકાનો સંગ હતો. સ્વામીજીએ તેમને ઉપદેશ આપી નાયિકાનો સંગ છોડાવ્યાથી એ કુષ્ટ ઓએ દ્વેષ ભુદ્ધિથી સ્વામીના રસોયાને દ્રવ્યથી લલચાવી તેની પાસે સ્વામીને જોજનમાં ઝેર આપાચું. ખાતાં વેંત તુરત જ તેમને વિષપ્રયોગની ખતર પડી પરંતુ અલૌકિક ક્ષમાશીલ સ્વામીજીએ પાસે જોભેલા ધાતક નરાધમ રસોયાને એક પણ ક્રોધનો શબ્દ કહ્યો નહિ! અનેક ઉપાયો કર્યા છતાં સને ૧૮૮૩-સંવત ૧૯૩૯ની દિવાળીને શુભ દિવસે, મંગળવારે સાંજના દીપ પ્રગટ થવાને સમયે, પોતાની પદ વર્ષની ઉંમરે તેમણે પરમપદ પ્રાપ્ત કર્યું. એ રીતે ભારત ભૂપણ્ય, વેદવિદ્યાપારંગત અને સમાજ સુધારણાનો સ્થાપક અને અર્વાચીન કાળનો આપણો એક મોટો દેશદીપક અસંખ્ય અનુયાયીઓને શોક-સાગરમાં ડુબાવી અકસ્માત અસૌખ્ય થઈ ગયો.



## (૭) મહર્ષિના જીવનકાર્યની સમાલોચના

સ્વામી અખંડાનંદજી કહે છે. કે “ ભગવાન દયાનંદ સરસ્વતીએ આર્ય પ્રજાની અધોગતિને સમયે પ્રગટ થઈ લોકોને અપૂર્વચેતના અને ધાર્મિક ચર્ચા તરફ વાળ્યા. આરિત્રદાયક, શિક્ષણ મેળવવાની ચારુ પદ્ધતિઓ દર્શાવીને તથા દુઃખી, અત્યજ, અનાથ, શુદ્ર વગેરે તરફ લક્ષ્ય ખેંચીને આર્યજનતાના તે આધાર દેપ હાથ-પગોને પર-ધર્મી પાદરીઓના આધાતો વડે કપાઇ જતા અટકાવવાનું સમજાવ્યું. પાખંડીઓની પાપલીલા તથા પ્રપંચ ખુલ્લાં પાડ્યાં. અને તેવા ખીજા અનેક પ્રકારના અસામાન્ય ઉપકાર કર્યા.

મદિરા અને તીર્થોના સ્વાર્થસાધુઓ તેમને દ્વેષના માર્યા ગમે તે બક્યા કરે, પણ લાજપત, મુન્શીરામ (શ્રદ્ધાનંદ) હંસરાજ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય ધર્માભિમાની દેશ ભકતો દેશને આપનાર આર્યસમાજના સ્થાપક અને ગુરુકુળ જેવી ઉપકારક સંસ્થાઓના પ્રેરક તેમજ નિઃસ્વાર્થ સેવાને સખળ શંખનાદ સર્વથી પ્રથમ ગળવનાર એ અદ્ભુત મહાપુરુષે અંધકારમાં અટવાઈ રહેલ ભારતીય જનસમાજને તેની જે દિશાભૂલ દર્શાવી આપી છે તેમજ સત્યના સુગમ માર્ગો તરફ તેને વલણ આપીને પોતાનું સમગ્ર જીવન તેની સેવામાં જ ગાળવાની સાથે મરણ પણ જેણે તેને જ ખાતર ભોગવ્યું છે. એવા એ અદ્ભુત વ્યક્તિના અસામાન્ય ઉપકારો ધીમે ધીમે સમય જ સર્વ કોષ્ટને સમજાવશે.

ભારતવાસીઓમાં અત્યારે બ્રહ્મચર્ય અને નિષ્કામ સેવાધર્મની જે મોટી જરૂર મનાઈ છે તે બાબત તરફ, પોતાની જાતના દાખલાથી વીરોચિત સહનશીલતાથી, સતત શ્રમપરાયણતાથી. અને અસરકારક ઉપદેશોથી દેશને પ્રથમ દયાનંદ સરસ્વતીએ દોરવ્યા પછી સ્વામી વિવેકાનંદજીએ પણ એ બાબતો તરફ જનસમાજની આંખો ખોલવામાં બાકી રાખી નથી. આ બંને મહાપુરુષો જેમ અખંડ બ્રહ્મચારી

તરીકે અસામાન્ય હતા તેમ તેઓ વક્તૃત્વશક્તિમાં, વિદ્વતામાં. યોગ-સાધનમાં, શરીરના મજબૂત બાંધામાં, ભવ્ય અને પ્રતિભાપૂર્ણ અહેરામાં ભારતના ભૂતગૌરવને ભક્તિભાવે સમરી તેનું ભાવિ પણ તેનું જ ભવ્ય રચાય એમ કરવામાં અને દેશનો સર્વનાશ કરવામાં મિત્રવેશે મંડી પડેલાં સત્પોને, સવેળા ઓળખી લઈ તેમના પંચમાંથી તે વહેલું છૂટે તેમ કરવામાં પણ, તેઓ અસામાન્ય જ હતા જે ધર્મના પોતે સ્થંભ ગણાય અને જે તીર્થો તથા દેવમંદિરો ધર્મનાં મુખ્ય સ્થાન ગણાય, તે જ તીર્થો તથા મંદિરો દ્વારા ધર્મને બદલે અધર્મ આચરી મહા અનર્થ ઉપગમવી રહેલા લોકની, અને તેમને સાધનરૂપ બનાવેલા ધર્મત્રયોની પોલ ખોડીને, અજ્ઞાનની ગાઢ નિદ્રામાં ઘોરતા ધર્મધેલા જનસમાજને જાગૃત કરવાનું અતિ દુર્ઘટ કામ સ્વામીજીને બજાવવાનું હતું. ધર્મ કંગોને જ ધર્મના સ્તંભ માની તેમને વશવર્તી રહેલા લોકો આ સમજવાને બદલે. ઊલટા તેમની ઊંધી ઉશ્કેરણીથી આ મહાત્મા તરફ અપમાન, ગાળો, અને કેટલીક વાર પથ્થરના વરસાદ પણ વરસાવતા. પરંતુ ક્ષમા અને વીર્યની આ સાક્ષાત મૂર્તિ જરા પણ ક્રોધને અવકાશ ન આપતાં, અક્ષમા ભાવે સધળું સહન કરીને, પોતાના ભગીરથ કાર્યમાં જરા પણ અલિત થઈ નહોતી. ધન્ય છે-આ બ્રહ્મચારી વીર મહાત્માને !

## (૬) સ્વામી વિવેકાનંદજી

(૧) બાલ્યાવસ્થા અને માતાપિતાનો પરિચય.

આ સ્વદેશભક્ત વિદ્વાન મંન્યાસીનો જન્મ સને ૧૮૬૩ ની મકરસંક્રાંતિને દિવસે થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ વિશ્વનાથ હતું. તેઓ વક્રીલાતનો ધધો કરતા હતા. તેમનું હૃદય ઘણું જ દયાદ્ર હતું. - તેથી તે ઘણો પૈસો પરોપકારમાં વાપરતા. તે એટલું બધું દાન કરતા

કે ગરીબના પિતા કહેવાતા. તેમની આવક સારી છતાં, પૈસાપકાર-વૃત્તિને લીધે, વારસામાં કાંઈ મૂકી શક્યા નહોતા. તેમને વિદ્વાનું ભારે વ્યસન હતું. વિવેકાનંદની માતાનું નામ જીવનેશ્વરી હતું. તે પ્રજ્ઞુ પરાયણ, વિચારવંત, ધર્મશીલ અને દેખાવમાં ભવ્ય હતાં. અપવાસ વ્રતાદિ તેઓ બહુ કરતાં અને અત્યંત ધર્મિષ્ઠ હતાં. સવારે વહેલાં જાડીને તે પૂજાપાઠ કરતાં અને સાંજે પણ ઈશ્વર સ્મરણમાં કેટલોક વખત કાઢતાં. પોતાની તીવ્ર સ્મરણ-શક્તિને માટે તે ધણાં પ્રખ્યાત હતાં. જે તેમની આગળ એક જ વાર એક ગીત કહેવામાં આવે તો તે તેનો રાગ, શબ્દો અને ઢાળ, એકી વખતે જ ગ્રહણ કરી લેતાં. આ પ્રમાણે ઈશ્વર પરાયણ અને પ્રૌઢ વિચારવાળી માતા, જીવિશાળી પિતા અને વૈરાગ્યશીલ પિતામહથી ઊતરી આવેલી ઉચ્ચ ભાવનાઓવાળા કુટુંબમાં આપણા ચરિત્ર નાયકનો જન્મ શુભ દિવસે અને અત્યંત શુભ યોગથીએ થયો હતો.

### (૨) વિદ્યાભ્યાસ અને અલૌકિક સ્મરણ-શક્તિ.

તેમને એક પંડિત રાખી પ્રાથમિક કેળવણી આપવામાં આવી હતી. આર્યોના પ્રૌઢ વિચાર અને ઉચ્ચ ભાવનાઓનો ભંડાર, સંસ્કૃત ભાષા હોવાથી તેમ જ હિન્દુશાસ્ત્રો તેમાં જ રચાયેલાં હોવાથી, સ્વામીજીનાં માખાપે પ્રથમ સંસ્કૃતથી જ તેમની કેળવણીની શરુઆત કરાવી હતી. તેમની અસાધારણ સ્મરણ-શક્તિને લીધે અલ્પવયસ્કે તેઓ કઠિન અભ્યાસ પણ કરી શકતા. જે વર્ષ મુઘી, નબળા તબિયતને લીધે, નિશાળ છોડવી પડી હતી. છતાં પણ, સોળ વર્ષની ઉંમરે મેટ્રીકમાં પહેલા વર્ગમાં ઉત્તીર્ણ થયા. પછી તેમણે વિશ્વ-વિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કરી બી. એ. ની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. તેમની જ્ઞાનતૃષ્ણા અગાધ હતી. કોલેજનો અભ્યાસક્રમ તેમની તૃષ્ણા મટાડે તેવો ન હોવાથી, પરીક્ષા પહેલાં માત્ર બે મહિના જ પાસ

થવા પૂરતું વાંચતા અને બાકીનો સમય નૈસર્ગિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને, અન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્તિ કરી, માનસિક શક્તિઓ ખીલવવામાં કાઢતા.

તે શરીરને દૃઢ અને મજબૂત બનાવવાને અનેક પ્રયાસ કરતા. લકડી પટ્ટાની રમત તેમને બહુ પ્રિય હતી. તે મેળામાં જતા અને ગમે તેની સાથે લકડી પટ્ટા ખેલતા. તેમાં તે એટલા બધા પ્રવીણ થયા હતા કે માત્ર દસ વર્ષની ઉંમરના હતા ત્યારે એક મેળામાં લકડીપટ્ટા ખેલવાને તેને ખોલાવવામાં આવ્યા હતા. ત્યાં હોશિયારમાં હોશિયાર, મોટા અને મજબૂત ખેલાડી સાથે લકડીપટ્ટા રમી તેને હરાવી, તેની લાકડીના બે ટુકડા તેમણે કરી નાખ્યા હતા આ સિવાય દોડવામાં, ફૂદવામાં, કુસ્તી કરવામાં અને ગંગામાં હોડીઓ ચલાવવામાં તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાતા. વ્યાયામને લીધે તેની સુદૃઢ આકૃતિએ સુંદર અને ભવ્ય રૂપ ધારણ કર્યું હતું. પોતાના અભ્યાસકાળમાં તે એક જ વખત એક પુસ્તકને વાંચતા. અને પછી આખી જિન્દગી સુધી તેની મતલબ તેમને મોઢે ચઢી જતી. સંસ્કૃત બાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં તેમનો અલૌકિક સ્મરણ-શક્તિ અને તિવ્ર શુદ્ધિ બહુ ઉપયોગી થયાં હતાં.

### (૩) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી જનસેવામાં જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય.

સ્વામીજીના પિતાએ તેમનો વિવાહ એક શ્રીમંતની કન્યા સાથે કર્યો હતો. પરંતુ સદ્બાગ્યે તેનું મૃત્યુ થવાથી તેમાં વિદ્ય આબ્યું. તેમની માતાએ તેમને પરણાવી દેવાનો વિચાર કર્યો, પણ તેમણે તો સર્વદા બ્રહ્મચારી રહેવાનો જ નિશ્ચય જાહેર કર્યો. ફરીથી ભુવનેશ્વરીએ તેમને પરણાવવાનો આમ્રહ કર્યો, પરંતુ, તે તેઓ ખોલી ઊઠ્યા. “તમારે મને કુઆડી દેવો છે? પરણું એટલે પછી મારી બધી આશાઓનો અંત જ આવે!” નરેન્દ્રને પ્રથમથી જ વિષયવાસના

પર તિરસ્કાર જ હતો. અવિવાહિત રહીને નરેન્દ્રે પોતાનું સધળું જીવન, વેદાન્તમય બનાવવાનો, અને તેને વેદાન્તને માટે જ અર્પણ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. સંન્યસ્ત લીધા પછી, સ્વામીજીએ લાહોરમાં યુવકોને ઉપદેશ કર્યો કે “જેમ બને તેમ થોડાઓએ જ લગ્ન કરવાં જોઈએ. દરેકે લિખારી પણ પરણવાને આતુર હોય છે. અને પરણીને દેશમાં બીજા દસ વધારે ગુલામો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણામાં બ્રહ્મચારીઓની સંખ્યા, જેમ બને તેમ વધારે માટી થવી જોઈએ.”

### (૪) બ્રહ્મચારીએ પાળવાના નિયમો.

સંન્યાસ લીધા પૂર્વે બાલ્યાવસ્થામાં પણ, તેમણે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય-બંગ પર એટલો તો તિરસ્કાર હતો કે કોઈ પરણેલ દેવની મૂર્તિ તેની પાસે હોય અને પછી તેમના જાણવામાં આવે, કે અમુક દેવને સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે દેવની મૂર્તિને પણ ડોક મરડી ભાંગી નાખતા, અને તેને કૂવામાં ફેંકી દેતા. લગ્ન તેમને અંધન રૂપે લાગતું હોવાથી, પરણેલ પુરુષ દેવ હોય તો પણ તે ધિક્કારપાત્ર થતો. આ રીતે તેમણે રામની મૂર્તિને પણ ડોક મરડી ફેંકી દીધી હતી. આદર્શ વેદાન્તી તરીકે તેમણે, બ્રહ્મચર્યનો અદ્ભૂત મહિમા દર્શાવી આપ્યો છે. તેઓ કહેતા કે “તમારું બ્રહ્મચર્ય તમારી નસોમાં વ્યાપી રહેલ અગ્નિના જેવું તેજસ્વી હોવું જોઈએ. યાદ રાખો કે મુક્તિ અને જન-સેવા, એ તમારો આદર્શ છે. અને બ્રહ્મચર્ય-પાલન સિવાય આ આદર્શ કંદી સિદ્ધ થઈ શકશે નહિ. અખંડ બ્રહ્મચર્ય સાથે, વૈરાગ્યનું પાલન કરવાથી હૃદયમાં ગ્રાનનો પ્રકાશ પડી રહે છે. અને આત્માનો સાક્ષાત્કાર સત્વર થાય છે.” આ વાત શિષ્યોના મગજમાં ઠસાવવાનું સ્વામીજી કદી પણ ચૂકતા નહિ. બ્રહ્મચર્યાશ્રમનું સખ્ત પાલન સર્વેએ કરવું જોઈએ એવો સ્વામીજીનો દૃઢ આગ્રહ હતો. બ્રહ્મચારી તરીકે

તેઓએ સખ્ત નિયમો પાળવા, અને બ્રહ્મચર્યાશ્રમને માટે દર્શવિલ આહાર-વિહારના નિયમો પ્રમાણે જ જીવન ગાળવું એવો સખ્ત હુકમ સ્વામીજીએ સર્વને કરી દીધો હતો, બ્રહ્મચારીઓએ સવારમાં વહેલું ઊઠવું, સંધ્યાવંદનાદિ તથા ધ્યાન નિયમિત રીતે કરવું. તપશ્ચર્યા કરવામાં પણ અમુક અમય, ખાસ કરીને ગાળવો. શરીરને આરોગ્ય રાખવાને પૂરતો પ્રયાસ કરવો, બોજન લેવામાં નિયમિત રહેવું, હંમેશાં તેમણે ધાર્મિક વિષયો પર જ વાતો કરવી, વગેરે બ્રહ્મચારીઓને ઉપદેશ આપતા. સ્વામીજી કહેતા કે “ બ્રહ્મચર્યાના અભાવને લીધે જ સ્મરણ-શક્તિ મંદ પડે છે. ” તેમના મરણના અલ્પ સમય અગાઉ, એક પાશ્ચાત્ય શિષ્યે ખેલુર મઠની લાયબ્રેરીમાં એન્સાઈક્લોપીડિયા ખ્રિટાનિકાના પચીસ ભાગ બેટ મોકલ્યા હતા. સામાન્ય રીતે, આખી જિંદગીમાં પણ યાદ ન કરી શકાય એટલા વિષયોનો આ પુસ્તકોમાં સમાવેશ હતો.

સ્વામીજીએ અસ્વસ્થ આરોગ્ય છતાં આ પુસ્તકના દસ ભાગ તો પૂરા કરી નાખ્યા હતા. સ્વામીજીનો એક શિષ્ય આ પુસ્તકના પચીસ ભાગો જોઈ ખોલ્યો કે “ આખી જિંદગીમાં પણ, એમાં લખેલી ખિના યાદ ન કરી શકાય. ” સ્વામીજી કહે “ એમ તે હોય, આ દસ ભાગમાંથી મને ગમે તે પૂછ. ” સ્વામીજીને તેણે દરેક ભાગમાંથી અધરા વિષયોમાંથી એકેક-બધ્ધે પ્રશ્નો પૂછ્યા. સ્વામીજીએ ઘણાખરા સવાલોના જવાબ પુસ્તકમાંના શબ્દે શબ્દે ખોલીને જ આપ્યા. પોતાના ગુરુની વિલક્ષણ જીવિ અને અસાધારણ સ્મરણશક્તિ જોઈને શિષ્ય ચકિત થઈ ગયો; અને મનુષ્યને માટે આટલી યાદદાસ્ત અશક્ય છે એમ ખોલ્યો. સ્વામીજી તરતજ ખોલી ઊઠ્યા “ તમે લોકોની વિષયાસક્તિએ જ આ આશ્ચર્ય અને અશક્યતાનાં ભૂત ઊભાં કરેલાં છે. મનુષ્ય જો સારી પેઠે બ્રહ્મચર્યાનું પાલન કરે તો, એક વાર પણ વાંચ્યું કે સાંભળ્યું હોય તે જિંદગી સુધી સ્મરણમાં રાખી

શકે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને લીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે ને વધારે નબળા અને બુદ્ધિહીન થતા જઈએ છીએ. વળી, આપણા મનુષ્યત્વને ખોવા ઉપરાંત મનુષ્યત્વતહીન કુરકુરિયાં એક પછી એક પેદા કરતા રહીને ભારતભૂમિને ભાર વધાર્યા કરીએ છીએ.

## (૫) સ્વામીજીનાં મહદ્ કાર્યો

### (૧) મઠોની સ્થાપના

સ્વામી વિવેકાનન્દે એ મોટા ભવ્ય મઠોની સ્થાપના કરી છે. એક મઠ કલકત્તામાં આવેલો છે, ને તે “બેલુર મઠ”ને નામે ઓળખાય છે? ખીજો મઠ હિમાલયમાં છ હજાર શીટ ઊંચા શિખરપર પાંધવામાં આવ્યો છે, તે, માયાવતી અદ્વૈતાશ્રમને નામે ઓળખાય છે. બન્ને મઠોની અંદર ન્યાત જાતના ભેદ વગર સર્વને વેદાન્તનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

### (૨) રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના

મનુષ્યમાં રહેલી દૈવી શક્તિઓ અને લાગણીઓને, જન હિતનાં કાર્યોમાં વહેવડાવવાને, અને વિવિધ પ્રકારે ધર્મને પ્રચાર કરવા માટે, તેમણે રામકૃષ્ણ મિશન સ્થાપેલું છે. ત્યાગ અને જનસેવા તેનો આદર્શ છે? મહાત્માઓએ જે ઉચ્ચ સત્યો પ્રખોધ્યાં છે, તેને પોતાના જ્ઞાન અને ચારિત્રમાં ઉતારીને તથા લોકોમાં ફેલાવીને જનસમૂહની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિ સુધારવાનો આ મિશનદ્વારા પ્રયત્ન થાય છે- દીન અને દુઃખીજનોને સંકટ સમયે સહાય આપવા સારૂ આ મિશન, સંન્યાસીઓ તથા બ્રહ્મચારીઓ તૈયાર કરે છે.

### (૩) સર્વ ધર્મ પરિષદમાં દ્વિગ્વિજય

સને ૧૮૬૩ માં શિકાગો (અમેરિકા)માં સર્વ ધર્મ પરિષદ

ભરવામાં આવી હતી. જો કે પોતે ત્રીસ વર્ષના નાનામાં નાની વયના પ્રતિનિધિ હતા. છતાં પણ પોતાના વિષયનું અદ્ભુત જ્ઞાન ધરાવતા અનેક ધર્મોપદેશકો અને સુશિક્ષિત, બુદ્ધિશાળી અને સામાન્ય શ્રોતાઓને તેમણે પોતાની અગાધ અને મોહક વક્તૃત્વશક્તિ, અદ્વૈતિક કુશળતા અને વિષય પ્રતિપાદન ચાતુર્યથી, મોહિત કર્યાં. હિન્દુ ધર્મને તેમણે સર્વ ધર્મોની જનની તરીકે દર્શાવ્યો. અખિલ વિશ્વને સહિષ્ણુતા અને સર્વઆહિતાનો ખોધ આપનાર હિન્દુ ધર્મ જ છે, એમ તેમણે પ્રતિપાદન કર્યું. અને તેવા ભાવનાં અનેક અવતરણો, હિન્દુ શાસ્ત્રોમાંથી, તેમણે પોતાની સુલલિત વાણીથી કહી સંભળાવ્યાં, વેદાન્તનાં સર્વ મુખ્ય સૂત્રોને સ્વામીજીએ, ઘણી જ સરળ ભાષામાં અને આધુનિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોનાં પ્રમાણોની સાથે સમજાવીને વેદાન્તની વિશાળતા અને સર્વઆહિતા સિદ્ધ કરી બતાવી. સ્વામીજીના જીવનનું આ મહદ્ કાર્ય છે.

#### (૪) દુષ્કાળ-કામો તથા અનાથાશ્રમોની સ્થાપના

છપ્પનિયા દુષ્કાળમાં બંગાળામાં પ્લેગ અને દુષ્કાળ ચાલી રહ્યાં હતાં. ત્યારે, સ્થળે સ્થળે દુષ્કાળ કામો અને અનાથાશ્રમો સ્થાપ્યાં હતાં. ત્યાં ભુખ્યાં અને નિરાશ્રિતોને અન્નવસ્ત્ર આપવામાં આવતાં. પ્લેગના સમયમાં, હામઠામ સંકટ-નિવારણ સંસ્થાઓ ઊભી કરવામાં આવી હતી. તેમાં પ્લેગ-પીડિતોની માવજત થતી.

#### (૫) સેવાશ્રમોની સ્થાપના:

હરદ્વાર તરફ રહેતા સાધુઓ, ને નિર્ધન યાત્રાળુઓ સેવાની અગવડને અભાવે મરી જતા હોવાથી તેમણે કનખલમાં રામકૃષ્ણ સેવાશ્રમ સ્થાપ્યો છે. ત્યાં રામકૃષ્ણ મિશનના સાધુઓનાં વિશાળ હૃદય, કાર્યદક્ષતા અને આત્મભોગનો યથાર્થ ખ્યાલ આવે છે. ત્યાં શાગીઓ અને ક્ષુધાપીડિતોની સેવા કરવામાં આવે છે. અન્ય સ્થળોએ પણ આવાં સેવાશ્રમો ખોલ્યાં છે.



## (૬) અમેરિકા અને ઈંગ્લાંડમાં ઉપદેશ કાર્ય

અમેરિકામાં અને ઈંગ્લાંડમાં નાસ્તિકો જડવાદીઓ, સંશયાત્માઓ, તર્કવાદીઓ અને ધર્મનિંદકો, ધણા વસતા હતા. તેમની જડવાદ અને ઈંદ્રિયસુખ તરફની મમતા દૂર કરી, પોતાના ચારિત્ર અને બોધથી આ લોકોમાંના ધણા નાસ્તિકોને આસ્તિકો કર્યા છે. ધણાનાં જીવનમાં નવો રસ રેડ્યો છે. ધણાને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે. ધણાના જીવનપથ બદલાવ્યા છે. અને અનેક વિપથગામીઓ સુમાર્ગે પ્રવર્તા છે. અનેક સ્ત્રી-પુરૂષોએ તેમના ઉપદેશથી સંસાર ત્યાગ કરી જનસેવા કરી છે.

## (૭) દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં પર્યાટન

તેમણે દેશમાં ફરી પોતાના પવિત્ર વાતાવરણની પવિત્ર લહરીઓથી, અનેક પાપીઓ પલટાવ્યા છે. અનેક દુષ્ટોની દુષ્ટતા તમ્ભવી સાધુમાર્ગે પ્રવર્તાવ્યા છે. મઘપાન અને બ્યબિચારમાં ગરક થઈ ગયેલા ધણા નાસ્તિક પુરૂષો, તેમનો સાચો ભાવ, વિદ્વતા અને અસાધારણ જીવન જોધને સદ્ગુણી બની ગયા છે. અનેક નિર્ધન, દુઃખી નિરાધાર, વૃદ્ધ, રોગિષ્ટ, ક્ષુધાથી કે પ્લેગથી પીડાતાં, કે કોષ્ટ પણ પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિમાં કચડાતાં લાખો સ્ત્રી-પુરૂષોને, અનેક રીતે સહાય પહોંચાડી છે. પોતાના પ્રાણની પણ દરકાર કર્યા સિવાય સ્વામીજીએ પ્લેગના દરદીઓની સારવાર કરી છે, અને આશ્વાસન આપ્યું છે.

## (૬) દેહોત્સર્ગ

આ મહાપુરૂષ, સને ૧૯૦૨ માં પોતાની ૩૯ વર્ષની ભરયુવાવસ્થામાં જીર્ણ થયેલા વસ્ત્રની માફક શરીરને તજી દઈ સદાને માટે પ્રહ્લલીન થયા. જગતના આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં પોતાની શાંત પણ અતિ પ્રબળ પ્રભાને પ્રસારતો, ભારતવર્ષની આ અતિ તેજસ્વી તારો સ્થૂળભાવે સદાને માટે અલોપ થયો. આ પૂજ્યાત્માએ ભરયુવા-

વસ્થામાં સંસારની સઘળી લોભ લાલચોનો ત્યાગ કર્યો હતો. અને સંસારિઓને પ્રાણપ્રિય એવી વસ્તુઓને તુચ્છકારી, સંન્યાસી થઈ, જનસેવા સ્વીકારી. અલ્પ વયમાં અતિ ઉન્નવળ અને અચળ કીર્તિને પ્રાપ્ત કરી હતી. જેવી રીતે અલ્પ વયમાં શંકરાચાર્યે છુદ્ધ મતનું ખંડન કર્યું હતું, તેવી જ રીતે સ્વામીજીએ જડવાદનું ખંડન કરી અક્ષય યશ મેળવ્યો છે,

### (૬) સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં વચનામૃતો

(૧) આર્યપ્રજનું સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ પ્રથમ સૂત્ર છે. (૨) જે એ મુખ્ય વસ્તુઓ, કાંચન અને કામિનિ કે જે મનુષ્યને પોતાનું સ્વરૂપ ઓળખવામાં પ્રત્યવાયરૂપ થઈ રહે છે, તેનો પૂરેપૂરો ત્યાગ કરવો. (૩) સતજ્ઞાન મેળવી, તે પ્રમાણે ચારિત્ર ધડવું અને જગતનું કલ્યાણ કરતે કરતે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો. ખરું સાધુપણું પરદુઃખભંજન થવામાં જ છે. (૪) સાધુ જીવન અને એકાંતવાસને સર્વોપરી ગણવું, પરંતુ જનસેવા અને ભૂતદયા વિનાના જીવનને, શુષ્ક ગણવું (૫) જ્યારે જ્યારે આકૃત આવે ત્યારે ત્યારે તમારા સ્વરૂપનું જાન કરો, અને આકૃત ચાલી જશે. કારણ, આખરે તે પણ એક સ્વપ્નજ છે. આકૃતો મોટી પર્વત જેવડી હોય અને સઘળી વસ્તુઓ નિસ્તેજ અને ભયંકર લાગે તો પણ તે માયા જ છે, તેનાથી ડરશો નહિ. તેનો નાશ થશે જ. તેની સામા થાઓ અને તે જશે. તેના પર પગ મૂકો અને તેનો અંત આવશે, (૬) કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા વહી જતી શક્તિઓને રોકીને તથા એકત્ર કરીને તેમને માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓમાં ફેરવી નાખવી જોઈએ. તેને નિરંકુશ મોજ-શોખમાં વાપરી નાખવાથી માણસ નિર્બળ. દુઃખી અને યાદશક્તિ વિનાનો બની રહે છે. (૭) હંમેશાં રોગનો જ વિચાર ન કર્યા કરો. અને સદાય હસમુખો ચહેરો રાખો. સદાચારથી વર્તો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓ રાખો. નિર્દોષ આનંદ કરો પણ તમારા શરીરને નુકસાન

કરે એવા વિષયસુખમાં કદીયે ગરક થઈ જશો નહિ. એટલે પછી સઘળું સાર્જ થશે. (૮) આપણા પ્રત્યેની સામાની વર્તાણુક આપણી જ માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ છે. (૯) પવિત્ર અંતઃકરણ, તપસ્વી જીવન, ખુદલું હૃદય, ઉદારવૃત્તિ, વિશાળ દષ્ટિ અને સર્વ માટે લાગણી આ સાધુત્વના ખાસ લક્ષણો છે. (૧૦) આપણામાં આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે, સ્વમાનની લાગણી જગાડે અને આપણી આસપાસના ગરીબ લોકોને કેળવવાને અને તેમનું દુઃખ ટાળવાને શક્તિમાન કરે; એવા ધર્મની આપણને જરૂર છે. (૧૧) ખરો સુધરેલો મનુષ્ય તે જ છે કે જેણે, પોતાની જાતને પોતાના મન અને ઈન્દ્રિયોને જીતી છે. (૧૨) સ્વામીજી કહેતા કે “હું હૃમ્બેશાં સત્યને માટે જ છું. સત્ય કદી અસત્યને તાબે થશે નહિ. આખું જગત મારી સામે થાય તો પણ આખરે સત્યનો જ જય થવાનો છે! (૧૩) સંન્યાસી, પોતાના જ્ઞાનને દ્રવ્ય કે કીર્તિને માટે વેચતો નથી. (૧૪) પારમાર્થિક વસ્તુનું જ્ઞાન જ્યાં સુધી આપણને થાય નહિ. ત્યાં સુધી ઐહિક વસ્તુઓનું યથાર્થ જ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ નહિ. (૧૬) સર્વોપયોગી નિષ્કલંક ધર્મ, પ્રભુ અને મનુષ્ય પ્રત્યે પ્રેમ અને અત્યંત પવિત્રતા પર રચાયેલો છે. (૧૭) હિન્દુત્વ એટલે સઘળી શક્તિ, સદ્ગુણુ હૃદય વિચાર અને પારમાર્થિક જીવનનો સમુદાય. (૧૮) મનુષ્યના આત્મામાં ભૂત, વર્તમાન અને ભાવિજ્ઞાનનો જે અખૂટ ભંડાર સદાને માટે ભરેલો છે, વ્યક્ત અને અવ્યક્ત જે સઘળું જ્ઞાન તેમાં રહેલું છે તે સઘળા જ્ઞાનને મનુષ્ય પોતાના આત્મામાંથી પોતાની મેળે ખેંચી કાઢીને કૃતકૃત્ય થાય તેમ કરવામાં તેને મદદ કરવી એ જ સઘળી કેળવણીનો ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ. (૧૯) સ્વામીજી ડાળદાલુ દેશહિત ચિંતકોને પ્રશ્નો પૂછતા કે “લોકોને માટે તમને લાગણી થાય છે? પ્રાચીન ઋષિઓ અને દેવતાઓના કરોડો વંશજો જંગલી જેવા બની રહેલા છે એ જોઈને તમને ખેદ થાય છે? ધણા વર્ષોથી, હજારો મનુષ્યો બુખમરો વેઠીને

રહેલા છે અને આજે પણ ધણા ક્ષુધાથી પીડાય છે એ જોઈને, તમારો જીવ બળે છે? એક કાળો વાદળાની માફક અજ્ઞાન ભારત વર્ષ પર છવાઈ ગયેલું છે, તે તમને દેખાય છે? એ જોઈને તમારા મનમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે? તમે તમારું નામ, કીર્તિ, સ્ત્રીપુત્રાદિ માલમિલકત, અને શરીરને પણ ભૂલી જઈ, ભારતવર્ષના દુઃખના વિચારમાં તલ્લીન થઈ રહ્યા છો? સ્વદેશભક્તિનું એ જ પ્રથમ લક્ષણ છે. જો ઉપર દર્શાવેલી લાગણીઓ તમારામાં હશે તો તમારામાંનો દરેક જણ, અદ્ભુત કાર્યો કરી શકશે. તમારે બાપણો કરવાની જરૂર નથી. તમારું મુખજ તમારો બાવ પ્રદર્શિત કરશે. તમે એક ગુફામાં બરાઈ રહેશો તે પણ તમારા પ્રબળ વિચારો પથ્થરની દિવાલોને પણ તોડીને બહાર પ્રસરશે. કાંઈપણ ઉત્કટ વિચાર, ખરી લાગણી અને પવિત્ર હેતુની સત્તા એવી જખરી છે. (૨૦) આર્થિક ઉન્નતિ એ કાંઈ પ્રગ્નની સુધારણા યા ઉન્નતિની ખરી કસોટી નથી. ખરો સુધરેલો યાને ઉન્નત થયેલો મનુષ્ય તો તે જ છે કે જેનો આત્મા અખિલ વિશ્વ સાથે એક થઈ ગયેલો છે. પવિત્રતા પરાપકાર, વૈરાગ્ય અને આત્મત્યાગના પાલન વડે જે અખિલ વિશ્વમાં પ્રભુને જ જોઈ રહેલો છે, તેજ ખરો સુધરેલો, સાચો, શ્રેષ્ઠ પુરુષ છે. (૨૧) ધર્મનો અભ્યાસ કરવા પહેલાં, તમારાં શરીર મજબૂત બનાવો. ગીતાનો અભ્યાસ કરવા પહેલાં, તમે બ્રહ્મચર્યથી, કસરતથી અને રમતો વગેરેથી, તમારાં શરીરોને મજબૂત બનાવ્યાં હશે તોજ તમે ઈશ્વર સમીપ જલદી જઈ શકશો. તમારી ભુગ્નઓ જરા વધારે મજબૂત હશે તો જ તમે તેને સારી રીતે સમજી શકશો. તમારું શરીર સુદૃઢ થશે, ત્યારેજ તમે ગીતામાં દર્શાવાયેલી, શ્રીકૃષ્ણની અગાધ શુદ્ધિ અને શક્તિને સમજવાને લાયક થશો. (૨૨) જે પ્રગ્ન તરીકે જીવતા રહેવું હોય તો, સાદું જીવન સાદી ટેવો, અને પ્રાચીન ભાવનાઓવાળાં આદર્શોનો ત્યાગ કરશો નહિ. (૨૪) અંગ્રેજ અને હિન્દુમાં એટલો જ ફેર છે કે અંગ્રેજમાં આત્મશ્રદ્ધા છે અને હિન્દુમાં તે નથી. (૨૫) આપણને બળની જરૂર

છે. સદાય યગની જરૂર છે, (૨૬) અત્યારે આપણને જેની ધણામાં ધણી જરૂર છે. તે ચારિત્ર્ય છે. જે ધૈર્ય અને ચારિત્ર્ય વડે મનુષ્ય ભયંકર મૃત્યુની માફક એક જ સિદ્ધાંતને સત્યને વળગી રહે છે. તેની આપણને જરૂર છે. તમારાં શાસ્ત્રો અને ઋષિમુનિઓએ બાધેલા અનંત અને અપાર શક્તિવાળા તમારા નિગ્મતમામાં શ્રદ્ધા ધરો. બસ; મજબુત બનો, શ્રદ્ધા ધરો, અને બાકીનું બધુંય એની મેળેજ આવી મળશે. (૨૭) આપણામાં રહેલી એતન શક્તિને ખીલવવી જોઈ એ અને કાં તો છે તે કરતાં પણ વધારે અધમ દશા પ્રાપ્ત કરીને મરવું જોઈ એ. બીજો રસ્તો નથી. આજકાલ હિન્દુ પ્રજાનો ધર્મ બસ, પાણીઆરામાં અને રસોડામાં જ આવી રહેલો છે. રસોઈનાં અને પાણીનાં પાત્રો જ તેમનો ઈશ્વર બની રહેલો છે. (૨૮) હિન્દુઓની દૃષ્ટિમાં ઉત્તમ મનોનિગ્રહ અને ઈશ્વરભક્તિવાળા મનુષ્યો જ મોટા ગણાય છે. (૨૯) રાગદ્વેષ, અહંતા મમતાથી રહિત થયેલાં મનુષ્યો જ જગતને ઉપકારક હોઈ શકે. તેમનાં કાર્યો ઉચ્ચ અને દિવ્ય બની શકે. તેમનાથી જ સંસારને સ્થાયી અને સંગીન લાભ મળી શકે, અને જે સુધારો કે શિક્ષણ એવાં મનુષ્યોને ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી તે નકામો છે. વખતે ક્ષણિક લાભ તેનાથી થશે પણ અંતે તો તેનાથી હાનિ જ છે. (૩૦) ગીતાનાં દરેક પૃષ્ઠમાં જે મુખ્ય બોધ ઝળકી રહેલો છે તે અત્યંત પ્રવૃત્તિ વિષેનો છે. પણ તે પ્રવૃત્તિમાં પૂર્ણ નિષ્કામતા અને ધીરજ રાખવાની છે. આ સિદ્ધાંત જ આપણી પ્રકૃતિને રસ પડે તેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈને તેમ જ ખીલવીને મોક્ષપદ પામવાની કૂંચી છે. એ કૂંચી સર્વને પ્રાપ્ત કરાવવી એ જ વેદાન્તનું લક્ષ્ય છે. (૩૧) જેમ આપણી આજની સ્થિતિ આપણા ભૂતકાળ પરથી રચાયેલી છે તે જ પ્રમાણે આપણા આવતી કાલના- ભવિષ્યના જીવનનો આધાર પણ આપણા આજના વર્તમાન જીવન ઉપર જ રહેલો છે. (૩૨) વેદાન્તનાં સત્યોને અનુભવ્યાં હોય, અને કૃતિમાં મૂક્યાં હોય તેને જ સ્વામીજી ખરો વેદાન્તી ગણતા. (૩૩)

એક જ આત્મા સર્વેમાં વ્યાપી રહેલો છે અને તે જ સઘળી શક્તિઓ અને પવિત્રતાનું મૂળ છે. (૩૪) જંગલમાં વસી, કૃળાહાર કરી કૌપિન ધારણ કરી વેદાધ્યયન કરનાર પ્રાચીન ઋષિ આપણો ધાર્મિક આદર્શ છે. (૩૫) દરેક મનુષ્ય પછી તે નાનો હોય કે મોટો જીવ હોય કે નીચ પરંતુ અપૂટ શક્તિ, અપાર પવિત્રતા, અનુપમ આનંદ અને સહૌદિત ચેતન જ તેનું અધિષ્ઠાન છે. શારીરિક અહ—મમલાવને મનમાંથી કાઢી નાંખો એટલે તમે તે આત્માને ઝોળખશો. (૩૬) સામર્થ્યવાન થાઓ, નિર્બંધતાથી મુક્ત થાઓ અને તમારો પ્રેમ સર્વ તરફ પ્રસરાવો. (૩૭) આપણું જીવન ટૂંકું છે અને આ વિશ્વના વિષયો નાશવંત છે માટે, તે જ ખરું જીવ્યો કહેવાય કે જે ખીજને માટે જીવે છે. (૩૮) જે પરમાત્મા ઉચ્ચ અને નીચ સર્વમાં રહેલો છે, જે સંત અને પાપીમાં રહેલો છે, જે દેવમાં અને કીડામાં રહેલો છે તે જ દશ્ય—અદશ્ય, સત્યવિભુ પરમાત્માને બજો, અને સર્વ બંધનોને તોડી નાંખો. (૩૯) જે પરમ પિતાની ઇચ્છાને અનુસરીને પોતાનું જીવન ગાળે છે તે જ મારા ભાઈ છે, તે જ મારી બેન છે, અને તે જ મારી માતા છે. મહાન પુરુષો જેઓ આપણી સાથે વિચાર અને આચારમાં એક છે, તેઓ જ આપણા ખરા સંબંધીઓ છે. (૪૦) જ્યાં સુધી કુદરતના નિયમનો ભંગ છે ત્યાં સંધી રોગ અને દુઃખ રહેવાનાં જ છે. (૪૧) મનુષ્યો જેટલા પ્રમાણમાં વાસનાઓના આદેશ પ્રમાણે વર્તે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ અધિક રોગી, દુઃખી અને અસંતોષી જ બને છે. (૪૨) ઇશ્વર સારી વસ્તુઓને પરાણે કે લાયકાત વિના કાઢીને આપતો નથી. (૪૩) જે મનુષ્ય જેમ જેમ અનંત જીવન સાથેના પોતાના સ્વાભાવિક ઐક્યનો અનુભવ કરે છે અને તેને અનુસરતું જીવન ગાળે છે તેમ તેમ સર્વ જરૂરી ચીજો તેને આપોઆપ આવી મળે છે. (૪૪) જેમણે આત્માનુભવ મેળવ્યો છે તે જ ખીજને આત્માનુભવ કરાવી શકે છે. (૪૫) બાલે તમે ગરીબ હો, પરંતુ જગતના

મોટાં મોટાં પરાક્રમે તો ગરીબોએ જ કરેલાં છે. ભારતવર્ષનું કલ્યાણ કરવાને માટે પવિત્રતા, સહૃદયતા, સ્થિરતા અને વૈરાગ્ય ધારણ કરો અને તમારી જાતમાં અનહદ શ્રદ્ધા રાખો. (૪૬) પ્રથમ ઝં તું રહુસ્ય જાણો અને અનુભવો કે તમે જ ઝં (પરમાત્મા) છો. “તત્ત્વમસિ”નું રહુસ્ય એ જ છે એ રહુસ્યને અનુભવવાથી તમે ધારશો તે કરી શકશો. “ઝં” એ જ મોટો ખજાનો છે. જે મનુષ્ય એ “ઝં”નું રહુસ્ય જાણે છે તે ધારે છે તે મેળવી શકે છે. તમારે દ્રવ્યની જરૂર હોય તો, તમારા એ અનુપમ આત્મામાં શ્રદ્ધા રાખી, ઉલ્લેખ કરો અને દ્રવ્ય તમને આવી મળશે. તમારે શુદ્ધિશાળી થવું હોય તો તેને માટે પણ એ જ પ્રકારે પ્રયાસ કરો અને તમે વિલક્ષણ શુદ્ધિવાળા બની રહેશો. (૪૭) કોઈ પણ પ્રજા આધ્યાત્મિક વિકાસ વગર મહાન થઈ શકતી નથી. (૪૮) સ્વામીજી કહેતાંતા કે ભારતવાસી ! ખીજાઓના અધમ અનુકરણથી, ખીજાઓના ઉપર આમ આધાર રાખવાથી, આવી ગુલામ જેવી નિર્બંધતા ધરવાથી, આવી તૈયારીઓથી શું ! તું ઉદ્યને શિખરે પહોંચી શકે ? (૪૯) આ તારી બાયલાને જાણે તેવી, અધમ નિર્બંધતાથી, બહાદુરોને જ મળી શકે તેવાં સુખ-સ્વાતંત્ર્યને શું તું કોઈ કાળે પણ મેળવી શકીશ ? (૫૦) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે જે દેવને તું પૂજે છે તે મહા ત્યાગી ઉમાપતિ શંકર છે. (૫૧) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે તારું લક્ષ્મ, દ્રવ્ય, અને જીવન જેમ ઇન્દ્રિય સુખને માટે નથી તેમ તે તારા એકલાના જ સુખને માટે નથી. (૫૨) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે તારો જન્મ શ્રી જગદંબા માતૃભૂમિના યજ્ઞમાં બલિદાનને માટે જ છે. (૫૩) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે નીચલા વર્ગો, અબણ, ગરીબ, અજ્ઞાની, મોચી ભંગી-એ સર્વ તારા ભાઈઓ છે. તારાં પોતાનાં જ શરીરો છે. (૫૪) તારા શરીર પર બલે માત્ર એક ફોટેલી લગોટી રહેલી હોય તો પણ ગર્વથી કહે કે ભારતવાસી બિખારી બાહણ, અત્યંત અજ્ઞાની, અંત્યજ અને નિરાધાર બાળક

પથુ મારે ભાઈ છે. (૫૫) સાધુ-સંન્યાસીઓનું જીવન પોતાનો મોક્ષ સાધવાને અને જગતનું હિત કરવાને માટે જ છે. (૫૬) શારીરિક સામર્થ્ય, માનસિક સામર્થ્ય અને આધ્યાત્મિક સામર્થ્ય એ જ જીવનસૂત્ર હોવું જોઈએ. (૫૭) જેનું હૃદય ગરીબને માટે દુઃખી થાય છે તેને જ હું મહાત્મા કહું છું. (૫૮) ત્યાગીનો વેશ છતાં દુઃખીઓ તરફ સહાનુભૂતિ અને સેવાવૃત્તિ ન હોય તો, તેવો મનુષ્ય આજીવન અને દંભી જ છે. (૫૯) શુષ્ક પૂજામાં કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેનાર તેમ જ સ્વમોક્ષને માટે યત્ન કરનાર મનુષ્યના મનમાં પથુ જો સ્વદેશને માટે લાગણી ન હોય તો, તે હૃદય વગરનું ખાલી ખોખું છે. (૬૦) વેદાન્ત સર્વ સંગ્રાહ્ય તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. તે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ નીતિને પ્રતિપાદન કરે છે? અત્યંત પવિત્ર ચારિત્ર્યને ધારણ કરવાનું તે મનુષ્યને જોઈ છે. અને સંપૂર્ણ સ્વાર્થત્યાગીને તે હિમાયત કરે છે. (૬૧) વેદાન્ત સર્વ ધર્મથી શ્રેષ્ઠ છે. અને તેનું પાલન કરવાને ભારતવર્ષ જેવું બીજું એકેકે સ્થાન યોગ્ય નથી. (૬૨) પારમાર્થિક જીવન જ સૂખમય અને સત્ય છે. (૬૩) આત્મ ચિંતનથી ધણું માનસિક બળ મળે છે. અને કાર્ય કરવાને વધારે બળવાન અને ઉત્સાહી બની શકાય છે. (૬૪) તમારા હૃદયને સ્મશાન ભૂમિ બનાવી; ગર્વ, સ્વાર્થ અને વાસનાને તેમાં બાળી નાખો. (૬૫) જો કોઈ પથુ વસ્તુથી ભારતવર્ષનો અચાવ થશે તો તે વસ્તુ તેની વૈરાગ્યવૃત્તિ છે. (૬૬) ન્યારે હિન્દ સાચી વૈરાગ્યવૃત્તિને સમજવું થશે અને તેનું પાલન કરવું થશે ત્યારે જ તે યુરોપની પ્રજાઓમાં પોતાનું યોગ્ય સ્થાન મેળવશે (૬૭) જગતનો આખો ઈતિહાસ થોડાંક આત્મ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યોનો જ ઈતિહાસ છે. (૭૮) લાગણીવાળા હૃદયની વિવેકી શુદ્ધિની અને કામ કરનાર શરીરની આપણે જરૂર છે. (૬૯) જેણે મન જીત્યું છે તેણે આખા જગતને જીત્યું છે (૭૦) હું વારંવારે કહું છું કે નિર્જાન મનુષ્યો આત્માનો સાક્ષાત્કાર કદી પથુ કરી શકતા નથી. (૭૧) પ્રેમથી કાર્ય



કરો, નિસ્વાર્થપણે કાર્ય કરો, નિન્દા કે સ્તુતિને ગણ્યકાર્યા વગર કાર્ય કરો. (૭૨) વાંચનના જે યોગને તમારે આગળ ઉપર મનમાંથી કાઢી જ નાંખવો પડે એમ છે, તેવા યોગથી ચિત્તને શ્વા માટે ભરી દો છો? ગીતાજીને વાંચો, વેદાન્તનાં બીજાં સારાં પુસ્તકોને વાંચો, કેમકે તેની તમારે આખા જીવન સુધી જરૂર છે. (૭૩) અનેક પુસ્તકોનાં ઉપર ચોટિયા વાંચન કરતાં એક જ પુસ્તકોનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ અને મનન તેજ વધારે પસંદ કરતા (૭૪) અસંખ્ય ગરીબો અને દુઃખીઓ સહાયને માટે પોકાર કરી રહેલા છે. આપણી ફરજ આપણને કહે છે કે આપણે તેમનું દુઃખ ટાળવાને મહેનત કરવી જોઈએ. (૭૫) ખરો હિંદુ તેજ કહેવાય કે જે સ્વદેશભૂમિની મહત્તા સમજે છે? જેણે તેની સંસ્કૃતિ સૌન્દર્ય, ઐક્ય અને શક્તિઓનો ખરાખરા અભ્યાસ કરેલો છે જે તેના કલ્યાણને માટે મથી રહેલો છે. જે અસંખ્ય સ્વદેશીઓને પોતાનાં જ શરીરો ગણે છે. જે તેમનાં જ સુખે સુખી છે અને તેમનાં જ દુઃખે દુઃખી છે. જે ભારતવર્ષમાં જન્મ લીધાથી મનમાં ગર્વ ધરે છે, જે સ્વદેશના પ્રાચીન ઇતિહાસમાં નિષ્ણાત થયેલો છે, જેને તેની વર્તમાન અતે ભાવિ દશામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે, જે સત્યને માટે નિરૂર અને ધૈર્યવાન બની રહેલો છે, જે પોતાના બાપદાદાઓની પ્રાચીન ભાવનાઓનો ખચાવ કરવાને સદાય તત્પર છે, જેને મન તેનો દેશ તેનો પ્રભુ છે, અને જે સદાય પોતાના હૃદયમાં “હિન્દ! હિન્દ” એ જ જાપ જપી રહ્યો છે. (૭૬) પ્રેમથી કાર્ય કરો, નિસ્વાર્થપણે કાર્ય કરો, નિન્દા કે સ્તુતિને ગણ્યકાર્યા વગર કાર્ય કરો. (૭૭) દૃઢ થયેલી ઉત્તમ ભાવનાઓ જ મોટાં કાર્યોને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. (૭૮) ઉન્નત મનુષ્યો રિવાજોથી અને કાયદાઓથી કાણુમાં આવતા નથી, પણ તેઓ સત્ય, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને પ્રમાણિકતાના દિવ્ય નિયમોને વશ થાય છે. (૭૯) જે કળવણી, જે સુધારો; કે સંસ્થા મનુષ્યના દિવ્યાત્માને જાગૃત કરે છે અને જે જનક, રાનડે, અગત્ય, કે વસિષ્ઠ જેવાને

ઉત્પન્ન કરી શકે તેજ સંસ્થા સ્પૃહણીય ગણાય. (૮૦) કામિનિ-  
કાંચનના લાગી જ સત્સંગ કરવા યોગ્ય છે. (૮૧) સ્વદેશી કાર્ય  
કરવામાં આપણે જે પસીનો ઉતારી થું અથવા જે રક્ત આપણે  
રેડીયું, તે પસીનો કે રક્તમાંથી મોટા વીર, કાર્યદક્ષ પુરૂષો ને  
પ્રભુના યોદ્ધાઓ ઉત્પન્ન થશે. અને તેઓ આખા જગતમાં મોટા  
ફેરફાર કરી મૂકશે આ વાત કહી છે તમે ભૂલી જશો નહિ કે  
સમાજ સેવા અને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર એ જ સાધુઓનો  
આદર્શ છે. (૨) ન્યાં સુધી મારા દેશનો એક કુતરો પણ જૂખ્યો  
હશે ત્યાં સુધી તેને ખવડાવવું અને તેની જ સંભાળ લેવી એ જ  
મારો ધર્મ બની રહેશે (૮૩) બીજાઓને આત્મવત સમજીને હમરો  
જૂખ્યાંઓના પ્રાણ બચાવવાને આપણે આપણા જીવનનો ભોગ  
આપવો એ પણ વેદાન્તનું મુખ્ય રહસ્ય છે. (૮૪) મોજ શોખ  
અને ઈન્દ્રિય સુખના જ ઉદ્દેશવાળા જીવનને તેઓ સડી ગયેલાં છતાં  
ગુલામના પુલથી ઢાંકેલા રાખ જેવું અથવા તો કસમી વસ્ત્રથી  
ઢાંકેલા દુર્ગંધવાળા ગૂમડા જેવું કહેતા. (૮૫) ખરો સાધુ વિષથી  
તથા અધ્રમદાળુ મનુષ્યોને પણ સદ્ગુણી અને પ્રભુપરાયણ બનાવી  
મૂકે છે. તેનું જીવન અને હાજરી આસપાસના મનુષ્યોના સ્વભાવ અને  
ચારિત્ર્ય પર અસામાન્ય અસર ઉપજાવે છે. (૮૬) વેદાન્તના સત્યોને  
અનુભવી કૃતિમાં મૂક્યાં હોય તેજ ખરો વેદાંતી કહેવાય. (૮૦)  
આયાનો પડદો, મળ અને વિક્ષેપ દૂર કરી નાંખવા માટે શુભ કર્મો કરવાં જોઈ  
એ (૮૮) સવારે અને સાંજે આપણું મન, સ્વાભાવિક રીતે વિચારોને માટે  
વધારે લાયક બને છે. અને તે વખતે તેને જલદીથી એકાગ્ર કરી  
શકાય છે. એ સમયે દરેક જણે અવશ્ય એકાગ્રચિત્તથી પ્રભુનું ધ્યાન  
ધરવું જોઈ એ. (૮૯) મહાપુરૂષો ન્યાં જાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ પવિત્ર  
અને સ્વર્ગ સમાન જ કરી મૂકે છે. (૯૦) દરેક જીવ પોતાના  
મૂળ સ્વરૂપમાં દેવ છે. બાહ્ય અને આંતરિક પ્રકૃતિ ઉપર  
જય મેળવીને એ દેવત્વને ખુલ્લું કરવું એ જ માનવ

જીવનનો અંતિમ આદર્શ છે. કર્મથી, પૂજથી, યોગથી કે તત્ત્વ-જ્ઞાનથી એકથી કે અનેકથી, તે કાર્યને સાધો અને મુક્ત થાઓ. બધો વર્ણુ એમાં જ સમાઈ જાય છે. (૯૧) જનસેવા વગર પ્રભુસેવા અધૂરી જ છે. તેમ જ પ્રભુભક્તિના રંગથી રંગાયા વગરની જનસેવા પણ પરમ કલ્યાણની સાધક નથી. (૯૨) સાચી સાધુતા આત્મભાવ પ્રગટાવવામાં અને દીનદુઃખીઓનાં દુઃખે દુઃખી થવામાં જ રહેલી છે. પ્રભુ પૂજમાં ધડી એ ધડી ગાળવી અને પછી બધો વખત જગતના પ્રપંચમાં ડૂબી રહેવું કે દુઃખીઓનાં દુઃખ તરફ આવી ઉદાસીનતા દર્શાવવી એ તો પ્રભુ પૂજની મસ્કરી છે. (૯૩) આવો ફળફૂલથી લચી પડતો સુંદર દેશ તમને મળેલો છે. અને ફળફૂલ ઉત્પન્ન કરી આપે એવી કુદરત તથા ઋતુઓ તમને પ્રાપ્ત થઈ છે. તો પણ અન્ન અને વસ્ત્રને માટે તમારે હાય હાય જ કરવી પડે. એક વાર જે દેશનાં અન્ન અને જ્ઞાન જગતના સમસ્ત દેશોમાં પ્રસરી રહ્યાં હતાં તે જ દેશની આ તે કેવી દુર્દશા ! જે જાતિ પોતાને હાથે પોતાના સામાન્ય અન્નવસ્ત્રને પણ મેળવવા નેટલી નેગવાઇ કરી શકતી નથી, અને જેને નજીવી વસ્તુઓ માટે ખીજના સુખ સામું જોવું પડે છે તેને તે વળી બડાઇ હાંકવા જેવું શું હોય ? સૌ પહેલાં જીવન સંગ્રામમાં આગળ વધો. ભારત દેશમાં કેટલી વસ્તુઓ થાય છે ? વિદેશી પ્રજા તમારા જ દેશમાંથી કાચો માલ લઈ જાય છે ગર્ધભની માફક ભાર ખેંચ્યા સિવાય કાંઈ સૂઝતું જ નથી. તમે લોકો શુદ્ધિની આડાં બારણાં વાસીને ધરતું ધન ખીજઓને આપી દો છો અને પછી તમે “અન્ન-અન્ન” કરતા બૂખ્યા ટળવળો છો. (૯૪) ઓ હિન્દના સાધુઓ ! ઓ ઋષિમુનિનાં સંતાનો ! સર્વવ્યાપી પ્રભુનાં આ લાખો કરોડો જીવતાં જગતાં મંદિરોમાંનો કચરો સાફ કરવા, અને તેમાં અપૂજ્ય પડી રહેલ શિવ ભગવાનને સેવાપૂજથી પ્રસન્ન કરવાને તત્પર થશો ? પોતાનો પ્રાણુ અને સર્વસ્વ, ખીજને માટે અર્પણ કરી દેવાં એ જ વર્તમાન સમયનો સાચો સંન્યાસ છે.

જે તેમ ન થઈ શકે તો આ ભગવાં કપડાંની અર્થજ શો છે ? જેણે વૃક્ષની છાયાને જ પોતાનું ધર માનેલું છે અને હથેળીને જ ભિક્ષાપાત્ર માનેલું છે, એવા આપણને કઈ વસ્તુ વિના નથી ચાલી શકતું ? આપણા બંધુઓને પૂરું પહેરવાનું પણ મળે નહિ, તો પછી આપણા મુખમાં કાળીઓ જ શી રીતે પેસી શકે ? (૯૫) ગામેગામ ફરીને ગરીબોની સેવા કરવામાં જીવનને અર્પણ કરી દો. આપણા ચારિત્ર્ય, ધાર્મિકતા, અને તપોમય જીવનથી ધનવાનોના હૃદયમાં, ગરીબો પ્રત્યેની ફરજોનું ભાન કરાવો, અને ગરીબો તથા દુઃખીઓની સેવા કરવા તેમની પાસેથી દ્રવ્ય મેળવો. (૯૬) જગતના કલ્યાણ માટે તમારું જીવન નિયમિત કરો. અને સાધુજીવનનાં બે મુખ્ય અંગો, કનક અને કામિનિનો ત્યાગ એટલે કે બ્રહ્મચર્ય અને ભિક્ષાવૃત્તિને સંપૂર્ણ રીતે પાળી તમારા તપ અને અનુભવોનો લાભ જગતને આપો. (૯૭) સંસાર અસાર છે. મૃત્યુ અવશ્ય આવે છે. અને દરેકને ઝડપે છે. તો પછી નાશવંત સમૃદ્ધિ મેળવવા માટે મનુષ્યે શા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ? (૯૮) તમારા ધર્મને માટે તમારા દેશને માટે, તમારે એકાંત વાસમાંથી બહાર નીકળવાનું છે અને હજોરો નિરાશ્રિત, અજ્ઞાની અને દુઃખી મનુષ્યોનાં અંતઃકરણમાં આશા, આશ્વાસન, અને જ્ઞાનનો વાસ કરવાનો છે. મારે, ભારત વર્ષમાં નવીન પ્રકારના સંન્યાસીઓ ઊભા કરવાના છે અને તે એવા હોવા જોઈએ કે જે પોતાની મુક્તિની દરકાર નહિ કરતાં ગરીબ અને દુઃખીઓને સહાય કરવામાં નરકવાસ ભોગવવો પડે તો તે પણ વેડી લે. (૯૯) જ્ઞાનભક્તિનાં અધિકારી ઉચ્ચ હૃદયમાં, જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડીને તેમાં સુષ્ઠ રહેલ પરબ્રહ્મરૂપી સિંહને, જાગ્રત કરવાને જ આ જગતમાં સંન્યાસીનું જીવન છે. માટે ઊઠો, જાગૃત થાઓ અને બીજને જાગૃત કરો. એટલે મોક્ષને પણ આપોઆપ જ તમારી પાસે આવી પડેલાં જોશો. (૧૦૦) તમારી જાત માટે સુખ સગવડ નહિ શોધતાં સર્વ યોગક્ષેમ ઈશ્વર ઉપર જ રહેવા દેજો. દરેક પ્રકારની આસક્તિને-

કાંચન અને કામિનિને—તમારે ખાસ છેદી નાખવી. આવી મળે તો પણ, તેને ઝેર સમાન ગણીને તેનાથી દૂર જ રહેજો. (૧૦૧) ઘણું બોલાવાથી પ્રાણુનો ક્ષય થાય છે. આમ હોવાથી જેમને બોલાવાની જરૂર પડે તેણે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. તેણે પોતાની પ્રાણુશક્તિ વધારવા સારૂ થોડો સમય મૌન રહી એકાન્ત સેવન કરવું જોઈએ. (૧૦૨) એટલા વિશાળ બનો કે ચિંતાને સ્થાન આપો નહિ, એટલા ઉમદા બનો કે ક્રોધને સ્થાન આપો નહિ, એટલા બળવાન બનો કે ભયને સ્થાન આપો નહિ (એટલા સુખી અને આનંદી રહો કે આક્રોશને સ્થાન આપો નહિ (૧૦૩) તમારા આત્માના સામર્થ્યની મહત્તા સમજો અને તે શબ્દોથી નહિ પરંતુ વીરતા ભર્યા ઉમદા કાર્યોથી જાણાવો (૧૦૪) એટલા મજબૂત બનો કે કોઈ કાર્ય તમારા મનની શાંતિનો ભંગ કરી શકે નહિ (૧૦૫) તમારા વિકાસ માટે એટલો સમય લો કે તમને યોગની ટીકા કરવા સમય જ મળે નહિ (૧૦૬) સૌથી સારી બાબતોનો જ વિચાર કરો, સૌથી સારાં કાર્યો માટે જ પરિશ્રમ લો અને સૌથી સારી વસ્તુઓ જ પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખો (૧૦૭) ત્યાં સુધી તમે સત્યના નિયમોને વળગીને ચાલશો ત્યાં સુધી આખું જગત તમારે પડખે ઉભું છે એવી શ્રદ્ધા રાખો અને (૧૦૮) ભૂતકાળની ભૂલો ભૂલી જાઓ અને ભવિષ્યના મહાનવિજય તરફ જ તમારી દષ્ટિ રાખો.

### સ્વામીજીના અદ્ભુત જીવનકાર્યનું દિગ્દર્શન

પૂર્વ જન્મનો યોગ ભ્રષ્ટ યોગી, નૈષ્ઠિક ધ્વજચારી, શુદ્ધિ અને સૌન્દર્યનો સાગર, જન્મથી જ એકાગ્રતા વગેરે શક્તિઓ ધર્ષને અવતરેલ, મહાભાગ નરેન્દ્ર—સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન, માનવ જીવનમાં કેવી અલૌકિક શક્તિઓ રહેલી છે અને તે કેળવાય તો તેની સત્તા કેટલે સુધી પહોંચે છે તેનો આભેદ્ય ચિતાર છે. આર્થ જીવનની મહત્તા અને તેમાં રહેલી શુદ્ધ શક્તિઓ કેમી અને કેટલી છે તેનું તે

જ્ઞાન કરાવે છે. હિન્દના અગ્રગણ્ય પુરુષો કેવા જ્ઞાન આરિત્ય સંપન્ન જોઈએ અને તેમણે સર્વ બાવથી સેવા ધર્મમાં જ કેવું સમર્પિત થઈ રહેવું જોઈએ તેનો તે આખેદ્દય નમૂનો છે. જોણે વિષય લોહુપતાને અને લોહવૃત્તિને છૂટી તેણે સર્વ છૂટ્યું, તે સિદ્ધાંતની તે સિંહગર્જના છે. બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવનો તે શ્રેષ્ઠ નમૂનો છે. વિવેકચુકત વૈરાગ્યની તે પરાકાષ્ટા છે. સ્વાશ્રય અને અહગ આત્મશ્રદ્ધાનો તે ઉત્તમ દાખલો છે. માનવ સ્નેહ અને સ્વદેશ પ્રીતિનું તે ઉચ્ચતર સ્વરૂપ છે. પ્રભુ પરાયણતા અને સ્વાર્થ ત્યાગની તે અવધિ છે. અપ્રતિમ સ્વદેશભિ-માનની તે ખરી દિશ્વા છે. લોક સેવા માટે જન્મ લેનાર ચોખી પુરુષનું તે નિષ્કામ કર્મ છે. ગીતામાં વર્ણવેલો તે કર્મ યોગ છે. સ્વામી દયાનંદજી તેમ જ સ્વામી વિવેકાનંદજી બન્ને અસામાન્ય કોટિના સંન્યાસીઓ હતા. દીનહીન ભારત ભૂમિના બચ્ચ બાગ્યાકાશના આ બન્ને અદ્ભુત આવાહકો હતા. ભારતવાસીઓની દુર્દશાથી બન્નેના હૃદય ચિરાઈ જતાં હતાં. વિવેકાનંદજીનું કાર્ય, તીર્થ અને મૂર્તિપૂજા વગેરેના મૂળ ઉદ્દેશ અને ઉપકારકતાનું તથા દેશમાં સર્વત્ર વ્યાપી રહેલા દીન, દુઃખી સજીવનારાયણો પ્રત્યેના સેવા ધર્મનું જ્ઞાન કરાવી ઉપલક ઉપાસનાને અને કર્મકાંડની અસારતા સમજાવવાનું મુખ્ય કાર્ય હતું.

જો નરેન્દ્ર સંન્યાસી ન થયો હોત તો તે એક મહાન રાજદ્વારી પુરુષ, વકીલ, સંસાર મુધારક કે વક્તા તરીકે બહાર પડ્યો હોત, અને ધણી સમૃદ્ધિ અને સત્તા ભોગવવાને શક્તિમાન થયો હોત. પરંતુ તેના જન્મસિદ્ધ સાધુતા અને વૈરાગ્ય આ સર્વને તુચ્છ ગણાવતાં. તેમણે તેને પોતે ધનિક થવા કરતાં, ધનવાન લોકોને, નિર્ધન અને દુઃખી મનુષ્યો તરફ દયા ભાવ અને લાગણી દર્શાવવાનો બોધ કરવાનું દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવા કરતાં ગરીબોને દ્રવ્યનાં સાધનો કરી આપવાનું જગતના સ્વાર્થો ધનવાન બનવા કરતાં, પરમાર્થ સાધક સાધુ થવાનું

સર્વને ત્યાગ, આત્મભોગ અને પવિત્રતાનો ઉત્તમબોધ અને દાખલો આપવાનું-રે, સમસ્ત જગતનું ઐહિક અને પારલોકિક હિત સાધવાનું અને અખિલ વિશ્વનું કલ્યાણ કરવાનું, મહાન કાર્ય, માથે લેવાનું પસંદ પાડ્યું હતું, જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચારિત્ર્ય ધરવું અને જગતનું કલ્યાણ કરતાં કરતાં મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો એ એમનો મુખ્ય બોધ હતો પરંતુ: અભંગન થવામાં જ તેઓ ખરું સાધુપણું માનતા.

આવા પવિત્ર મહાત્માઓ પરમ કૃપાળું પરમાત્માની દયાના નમુનાઓ છે. અને તેઓ વિષય રૂપી મહાસાગરના અધાર તળિયામાં ડુબી જતાં અજ્ઞાન મનુષ્યોને દિવાદાંડીરૂપ છે.

## (૭) રામમૂર્તિ

### (૧) જન્મસ્થાન અને ધ્યાવાવસ્થા

મનુષ્યની પ્રત્યેક શક્તિ પર વિજય મેળવનાર અમાનુષી બળને શ્વામી તથા અકથનીય ઉત્સાહ તથા સંકલ્પ બળ ધરાવનાર. ભારત-ભીમ, બાળપ્રહ્લ્યાચારી પ્રોફેસર રામમૂર્તિ દક્ષિણમાં ઓમિ દેશમાં વીરધટમ નગરમાં એક પોલીસ કોન્સ્ટેબલને ઘેર જન્મ્યો હતો. ત્રણ બાઈઓમાં તે સૌથી નાનો હતો. બાળપણમાં, તેઓ તદ્દન નડોર, માયકાંગલા અને મરવાની બાળસે જીવનાર બાળક હતા. બાળુવામાં પણ “૬” હોવાથી આખા ઘરમાં કુણીની માફક ખૂંચતા. પણ પાછળથી પ્રહ્લ્યાચર્યના પ્રતાપે, અપાર પરિશ્રમ લઈ અલૌકિક બળ પ્રાપ્ત કરી, આખા ભારતવર્ષમાં પોતનું નામ, ધરગથ્ય બનાવી શક્યા હતા તેમણે ઝાઝો અભ્યાસ કર્યો નોહતો.

### (૨) પ્રહ્લ્યાચર્યપાલન અને બાળપ્રાપ્તિ

તેમના શૈશવકાળના નિર્બળ શરીરમાં, હેરત પમાડનાર અમાનુષી બળ કેવી રીતે આવી શક્યું તે જાણવું રસિક તેમ જ

ઉપકારક હોવાથી તેમના પ્રારંભના વ્યાયામકર્મનું વર્ણન કરેલું છે. તેઓ સવારે વહેલા ઊઠી, દૂર એક લશ્કરીની ડાબણી હતી ત્યાં જવા માટે દોડતા. ત્યાંના લશ્કરીઓના અખાડામાં ખૂબ કુસ્તી કરતા, અને વળી પાછા છ માઈલ દોડતા ઘેર જતા. ઘેર આવી પોતાના અખાડાના દોહસો શિષ્યો પૈકી કેટલાકની સાથે કુસ્તી કરતા. અને સાર આદ તદ્દન થાક લાગે ત્યાં સુધી તરતા. બહાર નીકળ્યા પછી ગોઠીયા તેમને ઉપાડી લઈ જતા. અને લંગોટ પથુ તેઓ જ છોડતા. કારણ કે તેઓ અતિપરિશ્રમને અંતે તદ્દન અશક્ત થઈ જતા હતા. પછી થાક ખાઈ જમતા અને આરામ લઈ સાંજ થતાં

પાછા પંદરસોથી ત્રણ હજાર દંડ અને પાંચ હજારથી દસહજાર એક કાઠી, કુસ્તી કરી, દૈનિક વ્યાયામકર્મની પૂર્ણાહતિ કરતા. આનું પરિણામ એ આબું કે સોળ વર્ષની વયે તેઓ એવા તો જોરાવર બન્યા કે નાળિયેરના ઝાડને જોરથી ખભો મારતા, કે ઉપરથી બે ત્રણ નાળિયેર તૂટી પડતાં.

### (૩) અમાનુષી શારીરિક બળ વડે કરેલ અદ્ભુત કાર્યો

ઉત્તરોત્તર તેમની શારીરિક શક્તિનો વિકાસ એટલો તો પરાકાષ્ટાએ પહોંચ્યો કે સવામણુ વજનના બાલાને તરણુ પેઠે ફેરવનાર અને તલવારના એક જ ઝડકાથી અખ્તર સાથે સવાર ધોડાને જનોઈવાઢથી બે ટુકડા કરનાર રજપુત કુલશુપથુ પ્રતાપ અને અખ્તરવાળા પઠાણુને ધોડા સુદ્ધાં બાલાથી વીંધી ખાણુવળી. પૃથ્વીરાજના અતુલ બળદર્શક સંસ્મરણોને ભુલાવી દે તેવાં નીચેના અદ્ભુત કાર્યો કરવા સમર્થ થયા હતા.

(૧) પચીસ ધોડાના બળની બે મોટર ગાડીઓ સામસામી દોડતી તેઓ રોકી રાખી શકતા.



(૨) સોથી દાંડસો મણુ વળનનો પથ્થર પોતાની છાતી પર મૂકાવી, તેના પર માણુસો પાસે ધણુના ધા કરાવી, પછી એક જ આંચકાથી તેને ગોથમડી ખાતો કરી પોતે ઊભા થઈ શકતાં. પ્રસિદ્ધ પહેલવાનો ૪૦૦૦ રતલથી-સો મણુથી વધારે વળન છાતી પર ઉઠાવી શકતા નહિ.

(૩) ચાળીસથી પચાસ માણુસોને બે ગાડામાં બેસાડી છાતી અને પેટ અથવા સાથળો પર તે ગાડાં ખેંચાવતા હતા.

(૪) પોતાના દાંતથી તાજવામાં બેસાડેલા ઘોડાને તાજવા સાથે જમીનથી બે ફૂટ ઊંચે-અહર કરી શકતા.

(૫) ચાર મજબૂત માણુસોને સાંકળના છેડા પકડાવી પોતાને પડખે બે બાબુ ઊભા રાખતા પછી સાંકળને પોતાની છાતી પર વીંટી જોરથી છાતી ફુલાવીને સાંકળના કટકા કરી નાંખતા.

(૬) સરકસમાં ત્રણ ટન છ હજાર રતલ ઉપરાંતના વળનના હાથીને ઊંચકી શકતા.

એમની યુવાવસ્થામાં એમની છાતીનો ઘેરાવો, ૪૮ ઈંચ, ફુલાવેલી પદ ઈંચ ને ખાલીનો ૩૭ ઈંચ હતો.

(૭) અર્ધા ઈંચની સાંકળ એક જ આંચકાથી તોડવી એ એમને મન રમતની વાત હતી. આ તો એમના બળની વાનગી ! બાકી એમણે વિવિધ પ્રસંગે જે શરીર સામર્થ્ય દર્શાવેલું હતું તેની ગણુના જ કરાય નહિ. તેમ તેની તુલના નજરે જોયા સિવાય થાય નહિ, તેઓ સાડા પાંચ ફૂટ ઊંચાઈ; સવા છ મણુ વળન, કાણું ઔઠ શરીર, મોટી મૂંઝો, સોંસરી ઊતરી જાય એવી વિકસિત વિશાળ આંખોવાળો એક મનહર ને મોહક પ્રહ્લ્યાચારી હતા.

## (૪) પ્રગતિસાધક સિદ્ધાંતો

### (૧) બ્રહ્મચર્ય પાલન

તેમનો કુમાર તથા કુમારિકાઓના ઉત્કર્ષ માટે, એકજ સદેશો છે કે ભારતની ખરી સેવા કરવી હોય તો બ્રહ્મચીર બ્રહ્મચારી બનવું જોઈએ. તેઓ કહે છે કે કાર્યિક, વાચિક, અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું વીર્યરક્ષણ, શરીરનો પાયો છે, અને તે વિનાં કસરત કરવી નકામી છે.

### (૨) અજય નિશ્ચયબળ

“ કરવું યા મરવું ” “ do or die ” કાર્યસાધયમિ વા વેદમ્ પાતયમિ ॥ એ એમનું સૂત્ર છે, ધાંગધામાં, એક વખત તેઓ ગએલા મહારાજને પોતાની ખાનગી મોટર રોકવા કહ્યું. યથાવિધિ તૈયાર થાય તે પહેલાં હાંકનારે અધીરાઈથી મોટર હાંકી દીધી. આંચકા આવતાં છે, તેમની પીંડી સ્થાનબ્રષ્ટ થઈ, અને તેઓ ખેબાન થઈ ગયા. ડાકટરે પગ ઠેકાણે તો કર્યો, પણ તેમને અસહ્ય વેદના થયે જતી હતી, પરંતુ આ કર્મવીર પહેલવાનથી મોટર ન રોકાઈ એ ભાવિ કલંક તેઓએ સહન ન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. પગ ઉપર પાટા બાંધી, લંગડાતા લંગડાતા એ ખેલને સ્થાને ગયા. વેરાતા લોકો તેમને જોઈને દિગ્મૂઢ થઈ ગયા છતાં પણ તેમણે દૈવી બળથી એકાગ્રતા સાધી અને ૭૦ માઈલની ઝડપથી જતી એ ૨૫ ઘોડાના બળવાળી મોટરને એક બે વખત નહિ પરંતુ તેર વખત રોકી! મરી જાય છતાં તે નિષ્ફળતા ભોગવે નહિ ધન્ય, બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિને !

### (૩) સમગ્ર વિભૂતિને સારાંશ એકાગ્રતા છે.

પ્રાચીન કે અર્વાચીન, આ દેશ કે પરદેશ, બધે જે મહારથીઓ ધૂમ્મા છે. જેમનાં પરાક્રમોનો ડોકા દિગન્તમાં વાગ્યો છે, એ સર્વમાં

અન્ય મનોબળનિત એકાગ્રતા સાધવાની શક્તિ હતી. શરીરબળ ઉપરાંત તેઓ અપૂર્ણ સંકલ્પશક્તિ વડે એક નિમિષમા કોઈપણ એક જ સ્થાનમાં એક જ સ્નાયુમાં મહાભારત બળનો સંચાર કરી શકતા એટલે એ સ્થળ, વિશેષમાં-અન્ય. અપરાજિત બનવું છે. તેમની ક્રાંતિ વડે ઘોડો ઉપાડવા જેવાં કારમાં કૃષો કરવાની શક્તિની, વજ્રંગતાની સહન શક્તિની અને વિજ્યની ચાવી એકાગ્રતા હતી. માણસનાં હાડકાં મજબૂત હોવા છતાં, શરીરશાસ્ત્રીઓ માને છે કે જે તેમના પર એક હજાર પાઉન્ડનું દબાણ થાય તો, એતો આટો થઈ જાય પણ આપણા ચારિત્રનાયક-બાળબ્રહ્મચારીએ તો એકાગ્રતાના બળે ૬૦૦૦ છ હજાર રતલનો હાથી તેમના હાડકાં પર ઉપાડ્યો હતો. છતાં હાડકાંને જરા પણ ઈજા આવવા દીધી નહોતી.

### (૪) માંસ ભક્ષણ નિષેધ

જન સમાજમાં અનેક પુરુષો માને છે કે માંસ ભક્ષણ કર્યા સિવાય અપૂર્ણ બળધારક પેહેલવાન થઈ શકાય નહિ. પરંતુ રામભૂતિ એ કદી પણ માંસ, મચ્છી કે દારૂ-પીધાં નહોતાં વનરૂપિ આહારથી જ તેમણે બીમબળ પ્રાપ્ત કર્યું હતું એકાદશી જેવા ઉપવાસ, જે કેવળ સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણની દૃષ્ટિથી આપણા ધર્માચાર્યાએ રાખ્યા છે. તે કરવા એમની વારંવાર બલામણુ હતી,

### (૫) યોગાસનો આરોગ્યદાયક

આટલા બળના સ્વામી છતાં, રામભૂતિના મતે, બળ કરતાં સ્વાસ્થ્ય, નીરાગીપણાને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઈએ એ માટે યોગનાં આસનોમાં તેમને અપાર શ્રદ્ધા હતી આસ્તે દોડ, અને ઝડપથી ચાલવાની. તથા તરવાની પણ એ ખૂબ બલામણુ કરતા.

(૬) ચિંતાને ચિંતામાં નાંખો

તેઓ વિદ્યાર્થીઓ, તરુણો અને તરુણીઓના મનપર જે અયંકર ચિંતા અને નિર્વેદની લાગણીઓ છે તે કાઠીનાંખવા આગ્રહ કરતા હસમુખાપણાને સર્વરાગહર ઔષધ માનતા.

(૭) ઉત્કર્ષની ચાવી

મિતાહાર, સરળ સાદું જીવન, નિર્મળ અંતઃકરણ, પ્રહાર્યથી પાક લંગોટ અને નિયમિત મહેનત, એ જ જીવનના ઉત્કર્ષની ચાવી હોવાનું તેઓ માનતા હતા,

પ્રહાર્યારી રામમૂર્તિ ભારતના તરુણોનો આદર્શ હતા, હિંદુસ્તાનની અળની દુનિયાનો ધુરંધર ગુરૂ પ્રજામાં વ્યાયામ વિષે જાગૃતિ આણનાર કસરત વડે તરુણ યુવકોને નવજીવન આપનાર, નિર્દોષ અને સૌજન્યવાળા હસમુખાપણ ગંભીર, ક્ષાત્ર તેજવાળા, આજ પ્રહાર્યારી રામમૂર્તિ આધુનિક યુગના તરુણ ભારતના અનુપમ આદર્શ હતા.

## પ્રકરણ ૫

### લગ્નાવસ્થાનું ધ્વજચર્ય

(૧) સામાન્ય ધ્વજચારી કેને કહેવો

જેઓ પોતાની વિષયેચ્છાને સંપૂર્ણરીતે દાખી, નૈષ્ટિક ધ્વજચર્યની ઉચ્ચ ભૂમિકા પર રહી ન શકે, તેઓને માટે, વિવાહકરી, અતિશય સંયમથી વિવાહિત જીવન ગાળવા, શાસ્ત્રમાં માર્ગ રાખ્યો છે. લગ્નાવસ્થામાં પણ શાસ્ત્રોક્ત વિષયસેવન, મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરનાર ગૃહસ્થ, સામાન્ય ધ્વજચર્ય પાળી શકે છે. પરંપરા એટલે એક બીજાની સાથે ગમે તેમ વર્તવાનો હક મળી જાય છે એ વાત ખોટી છે. અને એક બીજાની સાથે ભેગાં થતાં પણ પોતાને ગમે રીતે ભોગ ભોગવવાનો તેમને હક મળતો નથી. સંયમ, વિવાહિત જીવનમાં પ્રવેશ ન કરે તો વિવાહિત જીવનનો હેતુ જ નષ્ટ થાય છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે “ સ્ત્રી અથવા પુરૂષ પ્રજ્ઞેત્પત્તિના પ્રયોજન સિવાય વિષયોન્દ્રિયને સંતોષવા જરૂર નથી. જેમ જીંદગી નભાવવા સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી, ” ભાવપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે ઋતો માર્યા મુપેચ્ચાત્ । ગર્ભાધાન માટે જ ઋતુકાળમાં પુરૂષે પોતાની સ્ત્રી પાસે જવું આ મર્યાદાને વશવર્તનિ જે ગૃહસ્થ પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ કરે છે, તેનું સામાન્ય ધ્વજચર્ય અખંડિત રહે છે. કેવળ પ્રજ્ઞેત્પત્તિના હેતુથી જ સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોય તે ઋતુકાળના સમયમાં જ સ્વસ્ત્રી સાથે

સંયોગ કરવાનો નિયમ રાખનાર સામાન્ય ધ્વજાચારી કહેવાય છે.

(૨) સામાન્ય ધ્વજાચારીએ પાળવાના નિયમો

પરમેશ્વરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ મનુષ્ય પ્રાણીના દેહમાં શૌચિતસત્ત્વ-વીર્ય ઉત્પન્ન કર્યું છે અને તે સિવાય અન્ય કારણ માટે જો તેના દુરૂપયોગ કરવામાં આવે છે તો આરોગ્ય અને આયુષ્યનો હાથ થાય છે. અને કુદરત સ્થાયી શિક્ષા કર્યા સિવાય રહેતી નથી. સામાન્ય ધ્વજાચારી જો નીચેના મુખ્ય નિયમોનું પાલન કરે તો જ તેનું ધ્વજાચર્યવ્રત અખંડિત રહે છે.

(૧) જીવનના સાર રૂપી વીર્યના સંચયની આરોગ્ય સંરક્ષણ તેમ જ દીર્ઘાયુષ્ય માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. તે નિરંતર લક્ષમાં રાખી તેણે કેવળ વિલાસ સાથે સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ.

(૨) ઋતુકાળમાં જ સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોવાથી ત્યારે જ સ્ત્રીસંબંધ કરવો જોઈએ. ઋતુકાળમાં ફક્ત એક જ વખત ગર્ભધાન કરવા સંગ કરવાનો છે.

(૩) સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થામાં સંયોગ કરવો નહિ.

(૪) સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી પુનઃ ઋતુપ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધીમાં સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ.

(૫) સ્ત્રીનો બાંધો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહે, માટે બાળક અનાજ ખાવા માંડ્યા પછી લગભગ સવા વરસ સુધી ગર્ભધાન કરવું જોઈએ નહિ. બાળકને ધવરાવવાથી સ્ત્રી અશક્ત થઈ ગયેલી હોય છે. અને ફરી તરત જ ગર્ભ ધારણ કરવામાં આવે તો તેના શરીરને નુકસાન

શરૂં હોવાથી, તંદુરસ્ત, આરોગ્ય અને બળવાન પ્રજના અભિલાષીએ દર ત્રણ ત્રણ વર્ષે ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ.

### (૩) સમાન્ય બ્રહ્મચર્યભંગ થવાના પ્રસંગો

સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ નીચે દર્શાવેલા સંયોગોમાં વીર્યપાત કરવાથી થાય છે.

(૧) પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઇચ્છાથી સ્ત્રીસંગ કરવાથી.

(૨) ગર્ભધારણ ન થઈ શકે એવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં સંભાગ કરવાથી.

(૩) શાસ્ત્રમાં ઠરાવેલ બ્રહ્મચર્યાવસ્થા દરમિયાન અર્થાત શરીરનો સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થયા પહેલાં, વીર્યનો પાત કરવાથી.

(૪) સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ હસ્તમૈથુનથી.

કેવળ કામવિલાસ માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી થતાં અનેક અકથનીય દુઃખો અને અગણિત વ્યાધિઓનું વર્ણન પ્રથમ કરવામાં આવ્યું છે.

### (૪) સ્ત્રીને ગર્ભ રહે નહિ તે સમયે

સ્ત્રીને સ્વાભાવિક રીતે ગર્ભ રહે નહિ, તેવા સંયોગોમાં સ્ત્રીસંગ કરી, વીર્યપાત કરવાથી, વીર્ય નિષ્ક્રમ જાય છે અને મનુષ્ય અલ્પાયુષી થાય છે. નીચેની શારીરિક અવસ્થામાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને વીર્યનો દુરૂપયોગ થાય છે.

- (૧) ગર્ભાશય ખીજ રહિત હોય તે સમયમાં.
- (૨) સગર્ભાવસ્થામાં.
- (૩) સ્તનધ્યાવસ્થામાં એટલે પ્રસૂતિકાળથી ફરી ઋતુપ્રાપ્તિ થાય તે આઠ મહિના દરમ્યાન, છોકરૂં ધાવણુ ધાવતું હોય તે સમયમાં.
- (૪) સ્ત્રી અગર પુરુષની ભયંકર જનનેન્દ્રિયનો વ્યાધિ હોય તે સમયમાં.

### (૫) ગર્ભાશય ખીજરહિત હોવાનો સમય

મનુસ્મૃતિમાં ગર્ભ ધારણ કરવાના કાળમાં જ ગર્ભાધાન કરવા આખત ઉપયોગી સૂચનાઓ આપી છે. તેમાં લખ્યું છે કે રજોદર્શન પછી પ્રથમના સોળ દિવસ, ઋતુકાળ ગણાય છે. આ સોળ દિવસમાંથી પહેલી રજસ્રાવની નિંદ્ર તથા દુષિત, રોગકારક, ઉષ્ણ ચાર રાત્રિ તથા શરીરસ્થ ધાતુને દુષિત રાખનારી ૧૧ અને ૧૩ મી રાત્રિ વળ્ય કરવી. આકાની દસ રાત્રિ રહી, તે ઋતુકાળની રાત્રિ સમજવી. એ દસ રાત્રિમાં પણ બે બેદ છે. યુગ્મ અને અયુગ્મ. રજોદર્શનથી છઠ્ઠી, આઠમી, દસમી, બારમી, ચૌદમી અને સોળમી રાત્રિને યુગ્મ રાત્રિ કહે છે. અને પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગિયારમી અને તેરમી રાત્રિને અયુગ્મ રાત્રિ કહે છે. યુગ્મ રાત્રિએ પુરુષવીર્ય અધિક અને અયુગ્મ રાત્રિએ સ્ત્રીવીર્ય અધિક હોય છે. માત્ર પુત્ર સંતતિની ઇચ્છાવાળાએ યુગ્મ રાત્રિએ અને પુત્રીની ઇચ્છાવાળાએ અયુગ્મ રાત્રિએ સ્ત્રીસંગ કરવાનો છે. એ ખાસ સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ.

તમામ દેશના સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીઓએ પણ સાગ્રિત કર્યું છે કે દર ઋતુસ્રાવ વખતે ખીજ પકવ થઈને ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. અને આઠથી ચૌદ દિવસ લગી ત્યાં રહી પછી બહાર નીકળી જાય.



છે. આમ હોવાથી, ઋતુપ્રાપ્તિ પછીના પંદર દિવસથી લગભગ જે અઠવાડિયાં લગી, ગર્ભાશય ખીજરહિત હોય છે. જે આ મુદતમાં સ્ત્રીસંગ થાય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી.

### (૬) દંપતીના જીવન સત્વતું અકાળે છેદન થવાનાં કારણો.

ગર્ભાશય ખીજરહિત હોય છે ત્યારે સ્ત્રીની સંભોગવૃત્તિ સ્વાભાવિક રીતે શાંત હોય છે. સંપૂર્ણ સંભોગ ત્યારે જ કહેવાય કે ન્યારે સ્ત્રી-પુરુષ બન્નેને કામાસક્તિ હોય. એથી જરા પણ ઊલટી રીતે વર્તવું અને હાથ વડે વીર્યપાત કરવો, એમાં બિલકુલ તફાવત નથી. ગર્ભાશય સ્ત્રી ખીજ રહિત હોય છે છતાં આ સમયમાં કામાંધ પતિ પોતાની પત્નિને કેવળ કામવાસનાનું સાધન માનતો હોવાથી, તેને પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા, આધીન રહેવા ફરજ પાડે છે. પતિપરાયણ સ્ત્રી પણ તેની પશુવૃત્તિને સ્વીકારવાનો પોતાનો પરમ ધર્મ સમજીને, સંભોગ તરફ અંતરમાં તિરસ્કાર છતાં પણ તેની કામેચ્છાને આધીન થાય છે અને પતિસંગ વખતે સ્થિર થઇને ધરતો અન્ય વાપરવાનો જડ સામાન હોય તેમ સ્થિર પડી રહે છે.

આવું વર્તન રાખી વિષયાનંદ મેળવનારાઓ, હસ્ત મૈથુની પુરુષો કરતાં વિશેષ પાપરૂપ કર્મ કરે છે. હસ્તમૈથુન કરનાર પોતાની જાતને જ હણે છે. પરંતુ આવા પુરુષો તો પોતાની જાત ઉપરાંત પોતાની પ્રેમાળ પત્નીની શારીરિક તેમજ માનસિક અધોગતિના કારણભૂત થાય છે. આવા સમયમાં સ્ત્રીની ધ્વંષિા વિરુદ્ધ સંગ કરવાથી તેનો કામ શાંત પડવાને બદલે ઊલટો બળાતકારે જાગૃત થાય છે. અને તેની આપત્તિનું કારણ બને છે. સ્ત્રીખીજ જે વખતે પકવ થવું જોઈએ તેથી વહેલું પકવ થઈ જઈ ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. જ્યાં તેનો પુરુષ-વીર્ય સાથે સંયોગ થવાથી, ગર્ભબધાય છે. જે સ્ત્રીના યૌવનબળ અને આરોગ્યનું અકાળે છેદન કરે છે.

(૭) સ્ત્રીને પોતાની જીવિ વિષયવાસનાને બળાત્કારે  
આધીન રાખવાનો પોતાનો કલ્પિત હક્ક હુમ્મેશ  
લોગવી સ્વપત્નિનો અકાળે નાશ કરનાર  
પતિને ઈશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ખુની  
તરીકે શિક્ષા લોગવવી પડશે જ.

અનેક પુરૂષો એમ સમજે છે કે સ્ત્રીને પુરૂષ-સંગની મરજી ન  
હોય તો પશુ, પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ફરજ પાડવાનો  
તેમને લક્ષ્મી હક્ક મળેલો છે.

પ્રત્યેક ગૃહસ્ત્રીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વિષયવાસના સ્ત્રીમાં  
સદા હોતી નથી. તે કાઈ વખત ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીની ઈચ્છા વિના  
પુરૂષે તેને હાથ અડાડવો એ બળાત્કાર કર્મ જેવું છે. મૂર્ખ દંપતી  
સમજે છે કે વિષયલોગથી જ ગૃહસ્થ સુખી રહી શકે છે. તેમને  
ખબર નથી કે વિષયલોગ એ પ્રેમનું ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપ છે.  
પ્રેમ, આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શારીરિક પ્રેમ, આધ્યાત્મિક  
પ્રેમની કેવળ છાયા જ છે. તે તેની વાસ્તવિકતાને પામી શકતો નથી.  
જે પ્રકારનું જીવન નવયુવકો વિવાહ બાદ વ્યતિત કરે છે, તે તોફાનીને  
નાશકારક જીવન છે. પ્રેમરાગિના પાપમય એકાંતમાં જ નહિ, પરંતુ  
ચોવીસે કલાક પ્રગટી શકે છે અને એ રીતનો પ્રેમ જ સ્થાયી રહી  
શકે છે. ડૉ. કાઉએન પોતાના પ્રસિદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત નામના પ્રસિદ્ધ  
પુસ્તકમાં કહે છે કે “વ્યભિચારમય જીવનથી કદી પ્રેમ ઉત્પન્ન થતો  
નથી. સંયમ તોડવાથી સદા કૃષ્ણા ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ  
જીવનમાં સંયમહિનતા વધતી જાય છે તેમ તેમ પતિ-પત્નીનાં હૃદય  
એક બીજાથી દૂર થવા માંડે છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી-પુરૂષે એ વાત સમજી  
રાખવી જોઈએ કે વિવાહિત બનીને વિષયવાસનાના લોગ બનવું,  
એ તન, મન અને આત્માને વ્યભિચાર જેટલું જ નુકસાન કરે છે.

સ્ત્રી-પુરૂષના પારસ્પરિક રતિભાવ માટે, સ્ત્રીની સ્વાભાવિક ઇચ્છા હોવી જોઈએ. અને એ ઇચ્છા ઋતુધર્મ બાદ જ, સારી રીતે થાય છે. ન્યારે તે પતિને પોતાની ઇચ્છા કોઈ પણ રીતે ભંગટ કરી દે ત્યારે જ પુરૂષનો સંગ થવો જોઈએ, અન્યથા નહિ. એથી ઉલટું જો પતિ પોતાની ઇચ્છા અથવા કલ્પિત ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો પોતાનો વૈવાહિક અધિકાર સમજે તો અને સ્ત્રી પતિની ઇચ્છા પૂર્ણ કરે તો પરિણામ પુરૂષના મસ્તક પર હસ્ત મૈથુનના જેવું જ ભયંકર થશે. ” આગળ જતાં તે જ વિદ્વાન કહે છે કે “ અનેક કામો અને સશક્ત પુરૂષો, સાધારણ બળવાળી તંદુરસ્ત સ્ત્રીને પરણે છે. પછી પતિ લમ્બના હક્કો ભોગવવા, મસ્ત બની ગયેલો હોવાથી, અલ્પ સમયમાં સ્ત્રીને નબળી પાડી, માંદી અને ચીડીયા સ્વભાવની કરી મૂકે છે. કામાંધ થઈને પુરૂષો સ્ત્રીને પોતાને આધીન થવા ફરજ પાડે છે, અને તે પણ બિચારી આ હક્ક સંબંધી થોડું જ્ઞાન ધરાવતી હોવાથી નિરૂપાય ધારે છે કે પતિને આધીન થવું, એ મારી પવિત્ર ફરજ છે. આવું સમજી લાચારીથી, કદી પણ ખુશીથી નહિ તે, તેને તેની મરજી પ્રમાણે રોજ, અઠવાડિયે, માસે કે માસ પછી ન્યારે ન્યારે તેની ઇચ્છા થાય, ત્યારે ત્યારે, સંભોગ કરવા દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તે બિચારી મૃત્યુને આધીન થાય છે. આ માણસ, જેણે ખૂનીનો માફક, પરંતુ કાયદાથી મળેલા હક્કવાળું ખૂન કરેલું હોય છે. તે બીજી સ્ત્રીને પણ પોતાની મોહજાળમાં ફસાવે છે. તેની સાથે લમ્બ કરીને કાયદાથી મળેલા હક્કવાળા બળાત્કાર, સંભોગો કરવા શરૂ કરે છે. ને તેને પણ પ્રથમની સ્ત્રીની માફક બિમાર પાડી, અકાળે મરણને શરણ કરે છે.

વળી અપવાદરૂપે, એવી પણ સ્ત્રીઓ હોય છે. જેમનામાં પુરૂષો કરતાં કામ વધારે હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ સામાન્ય બળવાળા પુરૂષોને પરણી, તેમની સાથે અતિ વિહાર કરી, તેમને તન, મનથી નબળા

કરી નાખી જનવર જેવા બનાવી મૂકે છે. અને તે બિચારા દુનિયાનું સુખ ભોગવવા લાયક થાય તે પહેલાં જ કમોતે મરી જાય છે.

ન્યારે ન્યારે આવા વિધુર પુરૂષો અને વિધવા સ્ત્રીઓને ઇશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ઊભાં કરવામાં આવશે ત્યારે એવું જાણવામાં આવશે કે આ નાની ઉંમરે થયેલાં મરણો, -ખૂનો હત્યા. સ્ત્રીની ઇચ્છા ન હોવા છતાં પણ તેને પતિસંગ કરવા ફરજ પાડવી એ હસ્તમૈથુન કરતાં પણ અધિક ધાતક છે. હસ્તમૈથુનથી તો પુરૂષ પોતાનો જ નાશ કરે છે, પરંતુ પત્ની વ્યભિચારમાં તો તે એવા પાપનું આચરણ કરે છે કે જે પોતાનો જ આત્મધાત કરતો કરતો અન્યની પણ નિર્દય રીતે હત્યા કરી નાંખે છે. જીવનસંગિની-પોતાની પત્નીને માત્ર વિષયવાસનાનું સાધન બનાવી દેવું એ સર્વથી મોટું પાપ છે. અને સ્ત્રી તરફ કરેલો સર્વથી મોટો અન્યાય છે. હસ્ત-મૈથુન પાપ છે, વૈશ્યાગમન પાપ છે, પરંતુ જે પતિ, પત્નીની ઇચ્છા વિના તેની સાથે બળાત્કાર સંભોગ કરે છે તે આ સધળાં પાપો એકી સાથે કરે છે.

અમેરિકાના પ્રખ્યાત ડૉ. રોશે “લક્ષ્મ સંબંધનો દુરૂપયોગ” એ નામના લઘુ ગ્રંથમાં સ્ત્રીઓને પરાધીનતાને લીધે, તેમની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પતિ તરફથી સંભોગ કરવા દેવાની ફરજ પડવાથી, જે કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી ખીડા પામવી પડે છે, તેનું હૃદય સ્પર્શી બાપામાં વર્ણન કરી સ્ત્રીઓનાં સેંકડે નેવું ટકા વ્યાધિઓનું કારણ, આ ઇચ્છા વિરૂદ્ધનો પુરૂષસંગ છે. એમ પ્રતિપાદન કરી અંતમાં સ્ત્રીઓને આ બાબત કાયદાનું રક્ષણ લેવા, પરવાનગી આપવા પુરૂષોને આમહ કહ્યો છે. પ્રસિદ્ધ બનાઈશી પોતાની લાક્ષણિક બાપામાં કહે છે કે “Marriage is a legalized prostitution” લક્ષ્મ એ કાયદેસર મળેલો જિનાણું કરવાનો હક છે.

## (૮) હિન્દુ લગ્નાવસ્થાની અધોગતિ.

અમેરિકન પંડિતોએ ત્યાંના ગૃહસંસાર વર્ણવેલો છે. “ ચિત્રમય જગત ”માં એક અનુભવી ઔદિચ્ય “ સ્વપત્ની વ્યભિચાર ” એ નામના મનનીય લેખમાં આધુનિક સમયની લંપટ લગ્નાવસ્થા તથા રાક્ષસી રૂઢિઓએ હિન્દુ ગૃહસંસારમાં પતિ-પત્ની અને તેમની પ્રજાને શારીરિક અને માનસિક અધોગતિએ પહોંચાડી, સુખના સાગર સંસારને, કેવી રીતે ફુઝાવેલો દર્શાવેલો બનાવી દીધો છે, તેનું સુભાષિત, આભેદ્ય અને ખોધ પ્રદ વર્ણન નીચેના શબ્દોમાં આપેલું છે.

(૯) હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર પતિને વિષયવાસના તૃપ્ત કરી પત્નીનો નાશ કરવા હુકમ આપતું નથી.

લગભગ બધા ય પુરૂષોને એવો ખ્યાલ છે કે પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સાથે, મરજી પડે તેટલીવાર અને મરજી પડે તેવી રીતે વિષય-વાસના તૃપ્ત કરવામાં આવે તો તેમાં કાંઈ ખોટું નથી. પરંતુ ધર્મ-શાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રની મર્યાદા પ્રમાણે આવું કૃત્ય એ મહા પાપ છે. ધર્મ શાસ્ત્રની મર્યાદા એ છે કે ઋતુકાળની સોળમી રાત્રિ દરમ્યાન જ, અને આઠ રાત્રિ જ, અને ગર્ભાધાન બુદ્ધિથી જ સ્ત્રીસંગ કરવો. અને ગર્ભ રહી ચૂક્યા પછી તથા પ્રસવ થયા પછી પાંચ વર્ષ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. ઉપલી આજ્ઞાનું પાલન થાય તો આરોગ્ય, બુદ્ધિ અને જીવન સચવાઈ રહે છે. અને સંતાન ધર્માત્મા ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રત્યેક પતિ પ્રજાતે પતિના હેતુથી નહિ પરંતુ અંધ કામાસક્તિને આધીન રહી, સ્વચ્છંદ સ્ત્રીસંગ કરી, કામાત્મા પ્રજા પેદા કરે છે.

(૧૦) અસંખ્ય પતિઓ પ્રજેત્પત્તિના હેતુથી નહિ પણ  
અથે કામવાસના તૃપ્ત કરવા સ્ત્રીસંગ કરી  
કામી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે.

દુરાચારી અને ઇન્દ્રિયોના ગુલામ, એવા પુરૂષોએ, પવિત્ર વૈવાહિક શૈલ્યાને વ્યભિચાર-શુદ્ધિની દુર્ગંધથી સર્વથા ભ્રષ્ટ કરી દીધી છે. પોતાની સ્ત્રી વ્યભિચાર માટે સૌથી વધારે સુગમ અને સસ્તી વસ્તુ મનાય છે. હઝારો પિતાઓને તેમના પુત્રના સોગન ઈર્ષને પૂછવામાં આવે કે તેમનો આ પુત્ર શું ધર્મ-પુત્ર છે? શું પુત્રપ્રાપ્તિની ધાર્મિક ફરજ અદા કરવાને ઋતુકાળના નિયમ પ્રમાણે શુદ્ધ મનથી તેમણે સ્ત્રીગમન કર્યું હતું? તો પ્રત્યેક પાસેથી એક જ સાચો ઉત્તર મળશે કે કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે જ, સ્ત્રીગમન થયું હતું. અને ગર્ભ તો અચાનક જ દૈવયોગથી રહ્યો હતો. એટલું જ નહિ પણ ગર્ભ રહ્યા પછી પણ, એ પ્રવૃત્તિ જેમની તેમ, અને જેવી ને તેવી જારી રહી હતી. અને છતાં ગર્ભનો જન્મ સહીસલામત થયો, તે દૈવયોગથી જ. આવા પ્રકારના પુરૂષોને હાલમાં પિતાનું પવિત્ર અને ગૌરવવાળું પદ મળે છે. આવા, લગ્નાવસ્થાના વ્યભિચારનું પરિણામ, પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ ઉપર અને સંતાનો ઉપર વધારે ભયંકર આવે છે. સમય કસમય, અનેક વખતે સ્ત્રીને, સહવાસની ઇચ્છા હોતી નથી છતાં પણ, પુરૂષ પોતાની આ ખૂરી લોલુપતા તૃપ્ત કરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને પુરૂષસંગની બિલકુલ કામના હોતી નથી; છતાં એ એ અવસ્થામાં પણ, તે બચવા પામતી નથી. ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે આવું દરેક કૃત્ય મહાપાપ છે. અને આવી રીતે ઉત્પન્ન થયેલ સંતાતિ ધર્માત્મા નહિ, પરંતુ કામાત્મા છે.

(૧૧) લગ્નાવસ્થામાં ભ્રષ્ટાચારથી થતો સ્ત્રીઓનો  
શારિરિક સંહાર

પતિની સ્વચ્છંદી કામતૃપ્તિની અસર સ્ત્રીશરીર ઉપર ગળબ

થાય છે. પરચ્યુતી વખતની પુષ્ટ, ખીલેલા મુખ સમાન કન્યા નિત્યના વિષયસેવનથી ચાર પાંચ વર્ષમાં, રોગિણી અને મુઝા સરખી બની જાય છે. અનેક સ્ત્રીઓને છાતીના રોગો અથવા પ્રસૂતિની કમ્બવાવડ થાય છે. અનેકનાં ચાર પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ થાય છે. સ્ત્રીજાતિનો સ્વભાવ સહનશીલ હોવાથી અનેક વ્યાધિઓ જીર્ણ થઈ ક્ષયનું સ્વરૂપ પકડે ત્યાં સુધી તે કષ્ટ પ્રગટ કરતી નથી. કેટલીક નાભુક સ્ત્રીઓનું શરીર પુરૂષોની મુખર્પતાને લીધે વૃદ્ધી જાય છે. ગર્ભાશય અને ગુણા અવયવો શિથિલ થઈ જઈ સ્થાન બ્રષ્ટ થઈ જાય છે. અને સ્ત્રી રક્તઃ પ્રદર, સ્વેત પ્રદર વગેરે રોગોનું બલિદાન બને છે. સરખી રીતે તેની સુવાવડ ઊતરી શકતી નથી. ગર્ભાશયમાં હાથ નાખી, બાળકને કાઢી નાખી પ્રસવ કરાવવાના પ્રસંગો વધે જાય છે, અને આ ક્રિયામાં અનેક સ્ત્રીઓ પ્રાણ્ય ખુએ છે.

(૧૨) કબ્જેડાંનો કાવ્યો કેર બાળસ્ત્રી ઉપર અનેક વખત પરચ્છેલ પીઠલ પતિના અત્યાચારના પ્રાણહાતક પરિણામો

આ તો સરખી અથવા સુન્નેડ ઉંમરના પતિવાળી પત્નીની વાત થઈ. પરંતુ ત્રીજી અને ચોથી વાર તાં લગ્નવાળા પુરૂષની સ્ત્રીની વાત તો આથી પણ વધારે બયાનક છે, આવાં લગ્ન કરનાર પુરૂષો મોટે ભાગે વ્યભિચારી હોય છે. તેમની ઉંમર ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની હોય છે, રાક્ષસી બાળલગ્નના રાક્ષસી રિવાજને લીધે જ જ્ઞાતિમાં પુનઃવિવાહની પ્રથા હોતી નથી, તેમાં ૧૨ વર્ષથી મોટી કન્યા તેમને મળતી નથી, આથી વિષયસુખથી અપરિચિત અને બાળકન્યા સાથે તેમનું ફરજીઆત લગ્ન થાય છે. આ બાળકન્યામાં વિષયવાસના જગૃત થયેલી હોતી નથી. પરંતુ તેનો પતિ તો રીઠો થઈ ગયેલ હોય છે. આવા પતિના સહવાસમાં આવી કન્યાને ઉમંગ કે ઉત્સાહ હોતો

નથી. મોટે ભાગે તે શરમાળ અને ભયભીત રહે છે. પ્યાર વર્ષની કન્યા ચાળીસ વર્ષના ભારે પતિનું ભારે શરીર સહન કરતી નથી. તેનાથી તે નિચોવાઈ જાય છે. અનેક દાખલામાં, ગર્ભાશય અવળું થઈ જાય છે. અને તે અનેક રોગોનાં કષ્ટો ભોગવતી થઈ જાય છે.

(૧૩) શક્તિહીન પતિ અને પુખ્ત પ્રમદાના સંબંધનું પરિણામ

ઉપરના દાખલાઓમાં કેટલાક પતિ શક્તિહીન હોય છે. વ્યભિચારની ભોલુપતા તે તેમને સળગેલી હોય છે. પરંતુ પુરૂષત્વ વગરના હોય છે. આવા પુરૂષથી જોખનવંતી સ્ત્રીની કામેચ્છા સદાય અસંતુષ્ટ જ રહે છે. આવા પતિ તરફ તેને તિરસ્કાર વિરક્ત અને પ્રકારનાં નિંદિત પરિણામો આવે છે.

(૧૪) ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને અસર થતી હોવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીના સંગ કરી વિષયાંધપતિઓ ગર્ભમાંથી બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે.

દોહડ સમયમાં, ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને પ્રબળ અસર થતી હોવા છતાં અગણિત વિષયો પુરૂષો, આ અમુલ્ય સમયમાં પશુ કામાસક્તિ પર કાણુ ન રાખતાં સ્ત્રીસંગ કરી, ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ ન કરવાથી ધર્માજ્ઞાનો ભંગ કરાવવામાં શ્દિ પશુ આવા પાપી કૃત્યને પાપી ન ગણી સામેલ થાય છે એ અફસોસની વાત છે. પરંતુ ગર્ભિણી સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો એ મહાપાપ છે, એવું જો પુરૂષો સમજતા થાય તો અવશ્ય આવા પ્રકારનો વ્યભિચાર બંધ થાય.

ગર્ભાધાનમાં વીર્યની મારફતે જીવ ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. વીર્ય રજથી મળીને પિંડ અને શરીરનાં અવયવો બનવામાં પાંચ માસનો



સમય લે છે. પાંચ મહિનામાં ગર્ભનાં અવયવો તૈયાર થાય છે. ગર્ભિણી માટે આ સમય દોહદ એટલે બેહુલ્યવાળો—એક ગર્ભિણીનું પોતાનું અને બીજું ગર્ભનું હુલ્ય કહેવાય છે. આ સમયના ગર્ભિણીના આચાર વિચાર, ખાવું પીવું, હરવું ફરવું, એ તમામ ક્રિયાનો પ્રબળ પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બચ્ચા ઉપર પડે છે. આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોએ આ અતિ ઉપયોગી સમયમાં ખાસ પવિત્ર રહેવા માટે ગર્ભિણીના પાલન માટે નાના પ્રકારના નિયમો ગોઠવેલા છે. તેને અત્યારે આપણે નેવે મૂક્યા છે. આ સમય દરમ્યાન જે વિષય માટે સ્ત્રીસંગ કરાય તો વિષયાનંદને પશુ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગૃહણ્ય કરી લે છે. વળી એક વિચારવા જેવી વાત છે કે જે ગર્ભમાં રહેલ બાળક પુત્રી હોય તો તેને પોતાના પિતાનો જ આ વિષયાનંદ પ્રાપ્ત કરવો પડે છે અને જે ઊંડું વિચારીએ તો આ એક પ્રકારનું પુત્રીવ્યભિચારનું પાપકૃત્ય જ ગણાય. છતાં આવાં મહાપાપી કૃત્યો સક્રોધ વિના ઘેર ઘેર વગર વિચારે થઈ રહ્યાં છે. છોકરાં છોકરીઓ ધણી નાની ઉંમરમાંથી જ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરે છે, તેનું કારણ શું? લોકો કહે છે કે કલબ્બુગ આવ્યો છે, પરંતુ તેનું ખરું કારણ તેનાં માયાપ છે. નાનાં છોકરાંઓ આવી અબ્બુગતી ચેષ્ટાઓ તેઓ જ્યારે ગર્ભમાં હતાં ત્યારે તેમનાં માયાપના વ્યભિચારના પ્રભાવથી તેમની પ્રકૃતિમાં જે લંપટતા અને વ્યભિચારની રૂચી ઉત્પન્ન થઈ તેને કરે છે.

(૧૫) વિખ્યાત વિદેશીય વિદ્વાને લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનાં દુર્વચ્ચથી દંપતિ તેમ જ સંતતિના થતા સંહારનું કરેલ દિગ્દર્શન

લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો અતિ સ્ત્રીસંગ કરી દુરુપયોગ કરવાથી અત્યાં ભયંકર નુકસાનોનું વર્ણન ડૉ. રોશ નીચેના હુલ્યબેદક શબ્દોમાં આપે છે.

લગ્ન પહેલાંના સશક્ત અને આરોગ્ય સ્ત્રી-પુરૂષો લગ્ન પછી ફૂલની પેઠે કરમાઈ જાય છે. અને નિર્બળ, નિસ્તેજ અને રોગી થાય છે. વિરમયકારક અને વિચિત્ર ચિકિત્સા અનેક કષ્ટદાયક વ્યાધિઓ પ્રગટ થાય છે. અને તેમની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં શરીરને પીડા આપે છે. ચિત્તભ્રમ વાયુ, ગર્ભપાત, પ્રસવવેદના, અસંતોષ, સતત પશ્ચાતાપ, સ્ત્રીડીઆપણું, ગર્ભસ્થાનની ગાંઠ, ક્ષય, શરીરશોષણ, અકાળે વાંઝીયાપણું, ધાવણુનો અભાવ, વગેરે અનેક વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે, ગૃહસંસાર દુઃખરૂપ બનાવે છે.

“ રક્તાભિસરણુની અવ્યવસ્થાને કીધે, સ્ત્રીની પાચનશક્તિમાં બગાડ થાય છે. અને સામાન્ય રીતે પાચનશક્તિની સહાય માટે લેવાતા ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. વીર્યનો દુરૂપયોગ બંધ કરવાથી અને કુદરતના અચલિત કાનૂનોને અનુસરીને રહેણી કરણી રાખ્યા સિવાય પાચનશક્તિ પૂર્વસ્થિતિમાં આવી શકતી નથી. ”

પુરૂષ પણુ સ્ત્રીને મળતાં આવતાં અનેક દરદોષી પીડા પામે છે. તેના શરીરમાંથી ચૈતન્યશક્તિ કમી થાય છે. જીવનતત્ત્વ વીર્યના આવા સતતના દુર્વ્યયથી તે નિરંતર રોગી જીવન ગાળી પોતાનું આયુષ્ય અદ્વપ કરતો જાય છે. તેના શરીરની ગરમીમાં, જીવનમળમાં અને પાચનશક્તિમાં ઘટાડો થઈ તે નિરૂત્સાહી અને ખાચલો બની જાય છે. અને પરિણામે તેને નપુંસકત્વ પણ આવે છે. જીવાની જલદી જતી રહે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. ન્યારે આવા દરદીઓની-રોગીઓની વૈદાને સારવાર કરવાનો પ્રસંગ આવે, ત્યારે દવાદારૂરૂપી ઝેરી ઘૂંટડાઓ તેમને પાવાને બદલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ફરજ પાડવાથી તેઓ કુદરતી રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશે.

(૧૬) યથાર્થ રીતે જનનીધર્મ પાલન કરવા માટે ઉત્સુક સ્ત્રીએ  
ગર્ભ ન રહે તેવા સમયમાં પુરૂષ સંગ થવા દેવો  
જોઈએ નહિ

આ દુઃખદ સ્થિતિના અવલોકન પરથી, એક જ સાર લેવાનો  
છે કે જે સ્ત્રીઓને આરોગ્ય રહેવાની અને જનનીધર્મનું યથાર્થ  
રીતે પાલન કરવાની ઉત્કંઠા હોય તેમણે પોતાને ગર્ભ રહે તેવા  
સમયમાં પુરૂષને પોતાની પાસે કામાસક્તિ તૃપ્ત કરવા આવવા દેવો  
જોઈએ નહિ. જેઓ આ કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરે છે, તેમને,  
કુદરત અનેક પીડાકારી વ્યાધિઓ આપી, અને તેમનો સ્વભાવ  
ચીડીઓ બનાવી દઈ આ પાપની શિક્ષા કરે છે. સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થામાં  
અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. સુવાવડ વખતે અસહ્ય વેદના ભોગવવી પડે  
છે. અને સ્તનધ્યાવસ્થા પણ પીડાકારી રહે છે. પતિએ પણ સાથે  
રહીને પાપ કરેલું હોવાથી પોતે રાગી અને બળહીન થવા ઉપરાંત  
તેનો ગૃહસ્થાશ્રમ નિત્ય રાગી છોકરાંનાં રૂદન અને વૈદાના ખર્ચથી  
દુઃખરૂપ રહે છે.

(૧૭) સમગ્ર સ્ત્રીએ પતિની વિષયાશક્તિને આધીન ન થતાં  
તેની કામાસક્તિને આશ્રુપૂર્વક કાબુમાં રખાવવી  
ઉભયને ઉપકારક છે

પતિ કામાંધ થાય તેવા પ્રસંગોએ શુદ્ધિશાળી સ્ત્રીઓએ  
એ પતિની પશુવ્રાત્તને આધીન થઈ પોતાની કલિપત અને આત્મ-  
ધાતક ફરજ બજાવ્યાને બદલે પોતાના તેમજ પતિના હિત  
સંરક્ષણાર્થ સતિ રાજમતિના વર્તનને અનુસરી સ્ત્રીસંગાસક્તિ  
શમનાર્થે એક તરફ વ્યભિચારી પુરૂષો કામ વિકારને વશ થઈ ક્ષણિક  
આનંદ સાડ વીર્યનો વિનાશ કરીને, અગણિત દુઃખો તથા દર્દોના  
ભોગ થઈ પડે છે. તેમના અને બીજા તરફ મહાન બ્રહ્મચારીઓએ

વીર્ય સંરક્ષણ કરી અદ્ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યાના અનુકરણીય દૃષ્ટિએ આપી તેમની મનોહૃત્તિમાંથી વિષયવાસના ઉઠાડી થઈ વિવેકી પતિની પ્રેમભાવના તે માનવવૃત્તિને વધારે પાત્ર બનવાનો પ્રયત્ન કરવો ઉભયને અત્યંત હિતકર છે.

(૧૮) ગર્ભાશયમાં એકી વખતે એક જ ગર્ભનું પોષણ કરી કુદરતે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગવજ્ય કરવા સૂચના કરી છે.

મનુષ્ય સ્ત્રીજાતિનું શરીર એકી વખતે એક જ ગર્ભ ધારણ કરવાને સરખાયેલું છે. ગર્ભના ઉદરમાં રહેવા માટે જે ખસો દસ દિવસનો સામાન્ય સમય છે તેમાં ગર્ભનું એક જ વખતે પોષણ થાય છે. અપવાદરૂપે જોડકાં પણ જન્મે છે. પરંતુ તેમને ગર્ભ સમકાલીન હોવાથી તેમનો જન્મ પણ એકી વખતે જ થાય છે. અર્થાત્ એક વખત ગર્ભ રહ્યા પછી, ગર્ભસ્થાનનું મુખ મળખૂત રીતે બંધ થઈ તેનો પ્રસવ થતાં સુધી સ્ત્રીથી કુદરતી રીતે જ અન્ય ગર્ભ ધારણ થઈ શકતો નથી. વીર્ય, પ્રજોત્પતિ માટે જ નિર્માણુ અયાનું, નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયેલ હોવાથી, આમ કુદરત જ આજ્ઞા કરે છે કે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી, વીર્ય નિષ્ક્રમ કાઢી, નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળાં ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વોનો નાશ કરવાનો નથી. આ આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી, શરીરનાં તમામ જ્ઞાનતંતુઓ પર ધણી જ નુકસાનકારક અસર થઈ, પાચનશક્તિ નિર્મળ થાય છે. અને શરીર તમામ રોગોનો ભોગ થવા પાત્ર થાય છે.

(૧૯) સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી કુદરતની આજ્ઞા ભંગ કરવાથી આવી પડતી આજ્ઞા

અમેરિકાના ડૉ. રોસે સગર્ભાવસ્થામાં થતા સ્ત્રીસંગના વિનાશકારક પરિણામો પોતાના “ લક્ષ સંબંધનો દુરુપયોગ ” નામના ગ્રંથમાં

આએહ્ય વણુવેલાં છે. તેમાંથી નીચેનો ઉતારો અસ્થાને નથી. તેએ લખે છે કે “ સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી તેની મરણ વિરૂદ્ધનું. મૈથુન નિરર્થક છે એટલું જ નહિ, પણ નુકસાનકારક છે. આ વખતે સ્ત્રીને પુરૂષસંગ વખતની સ્વાભાવિક આનંદની લાગણી થઈ શકતી નથી. કારણ કે ગર્ભ રહ્યા પછી સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોની સંભોગ સુખ લેવાની શક્તિ જ નષ્ટ થયેલ હોય છે. આ વખતે પુરૂષ સાથેનો કોઈ પણ પ્રકારનો કામી સંબંધ તેને સુખકર લાગતો નથી. આ સર્વ ચિન્હો હવે પુરૂષને સ્ત્રી સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો વિષયી સંબંધ ન રાખવાની કુદરતની આજ્ઞાની સાબિતીઓ છે.”

“ પોતાની પ્રકૃતિની અજ્ઞાનતાને લીધે, તેમ જ તેને દુષિત કૃળવણી મળવાથી, સ્ત્રી પતિની વિષયવાસના, તેની ઈચ્છા પ્રમાણે તૃપ્ત કરવાની પોતાની ફરજ સમજતી હોવાથી, તે તેની કલ્પના શક્તિથી, તેમ જ પૂર્વની કામક્રિકાની સ્મૃતિને લાવીને, પુરૂષને તેની પશુવૃત્તિમાં સહાય કરવા, બળાત્કારે પોતામાં કામ જગૃત કરવા, પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ સતત ધર્ષણથી સ્ત્રીની ચોનિ ઉબ્ધ રહે છે, અને ગર્ભાધાનના કુદરતી પરિણામ રહિતનો વારંવારનો પુરૂષસંગ સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોમાં, એવા મેલા પ્રકારની અખંડ અને હાનિકારક જગૃતિ આણે છે કે જે, ગર્ભાવસ્થાની સર્વ વ્યાધિઓની જન્મદાતા થાય છે.

“ આવાં લક્ષ્યાવસ્થાનાં કલ્પિત ધર્મપાલનને કયું નામ આપવું, તેનો વિચાર કરતાં, કંપારી છૂટે છે, પરંતુ સત્ય હકીકત કહેવાની દરેક વ્યક્તિની ફરજ હોવાથી, તેને હસ્તમૈથુનનો એક પ્રકાર કહેવો ઉચિત છે. જેમને આ નામની ચોખ્ખતા વિષે શંકા હોય, તેમની શંકા આ કારણથી થતા રોગોની, હસ્તમૈથુન કરી વીર્યનાશ કરવાથી થતા રોગોની સાથે, સરખામણી કરવાથી નિવૃત્ત થશે.

(૨૦) ઈડાં મૂકતાં અધમ પ્રાણીઓમાં પણ ન થતો  
સગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ. માતાપિતા  
તેમજ ભાવિપ્રજને દુઃખદાયી છે.

આ કુટુંબ, હસ્તમૈથુન કરવાની આદત કરતાં પણ વધારે નુકસાન-  
કારક છે; કારણ, હસ્તમૈથુનથી એક જણને જ હાનિ થાય છે, પરંતુ  
સગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રીસંગ તો માતાપિતા અને ગર્ભમાં ઉછરતા નિરાધાર  
બાળક, ત્રણે જણને દુઃખકારક છે. ઈડાં મૂકતી મરઘીને બહારથી  
ઈડાં ગરમ કરવા સિવાય કંઈ પણ કામ કરવાનું હોતું નથી. છતાં  
પણ તે ઈડાં પેટમાં હોય તે વખતે મરઘાને પાસે આવવા દેતી નથી.  
તેમ જ અન્ય પશુ માદાઓ પણ, ગર્ભ રહ્યા પછી, નરસંગ થવા  
દેતી નથી. તેથી સ્ત્રી, કે જેને ગર્ભને પોતાના જ પેટમાં રાખી,  
પોતાના જ લોહીથી ઉછેરવાના હોય છે તે જે આ વખતે પતિની  
બ્રષ્ટ વિષયવાસનાને શરણુ થાય તો, આ સમયનો પુરૂષસંગ, બાળકની  
ગર્ભમાંની વૃદ્ધિને અટકાવતો હોવાથી, પોતાના જનની ધર્મનો ભંગ  
કરે છે; અને તેથી તિરસ્કારને પાત્ર છે. અને આ કૃત્યથી પિતા પણ  
પોતાની સંતતિનો સૌથી પ્રથમ શત્રુ થાય છે. જે જનસમાજમાં આ  
પ્રાણુધાતક પ્રવૃત્તિ ચાલુ છે તેને સુશિક્ષિત ગણવામાં, મિથ્યાભિમાન છે.

(૨૧) ગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ શુદ્ધસ્થા-  
શ્રમના સર્વ દુઃખોનો તેમજ ગર્ભાવસ્થાના  
સર્વ કષ્ટદાઈ વ્યાધિઓનો પિતા છે

સગર્ભા સ્ત્રીને જે બિલટીઓ વગેરે થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ  
આ વખતનો અસ્વાભાવિક સ્ત્રીસંગ છે. આ વખતના વીર્યના  
દુરૂપયોગથી, સ્ત્રીનાં સઘળાં જ્ઞાનતંતુઓને અપાર નુકસાન થાય છે.  
અને તેથી તેના રક્તાભિસરણમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે. પુરૂષની

પાત્રનશક્તિમાં બગાડ થાય છે. સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ જાય છે. અને પુરૂષને જીવન પર કંટાળો આવે છે.

વીર્યના સતત દુરૂપયોગથી પરણીતાં પહેલાં, એક બીજા માટે પ્રાણુ પણુ અર્પણુ કરવા તૈયાર ઠંપતીઓમાં પરસ્પરનો પ્રેમ અને મમતાની લાગણીનું રૂપાન્તર થઈ એક બીજા પર અણુગમે ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથી તેઓ છૂટાછેડા લે છે, અગર જુદાં રહેવા લાગે છે. લગ્નાવસ્થાના તમામ પ્રચલિત કલેશો અને આફતોનું ઉત્પત્તિસ્થાન ભ્રષ્ટ વિષયવાસના છે. આજ કારણુને લીધે, લગ્ન પહેલાંની સાલની સાલસ કન્યા, લગ્ન પછી કર્કશા, -શાંતમાં શાંતપરોતડો અને શાણ્યામાં શાણી-ધેણી કે કોધી સ્ત્રી બને છે. આવી પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં સ્ત્રીથી ન કરવાનું ગમે તે કૃત્ય, થઈ જાય છે. અને લગ્નાવસ્થા શ્રાપરૂપ થઈ પડે છે. આવી અધોગતિમાં આવેલાં જોડાંઓ સખ્ત પ્રહ્લયર્થવ્રત પાળવાથી અને વીર્યનો દુરૂપયોગ થતો અટકાવવાથી પુનઃ લગ્નાવસ્થાનું સુખ ભોગવવા સમર્થ થયેલ છે. ”

(૨૨) બાળલગ્નાવસ્થાનો જ્ઞાપ્યાચાર, પુખ્ત ઉંમરની લગ્નાવસ્થાના જ્ઞાપ્યાચાર કરતાં વિશેષ કષ્ટદાયી અને આફતકારક છે.

પુખ્ત ઉંમરે લગ્ન કરવાની પ્રથાવાળા યુરોપ જેવા શીત દેશોમાં પણુ, ન્યારે પુખ્ત લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી, ગુરૂસ્થા-શ્રમની આવી શોચનીય સ્થિતિ થાય છે; તે જ ઉંમરમાં અખાડાની અને અબ્યાસની જરૂર હોય તે ઉંમરમાં સગાઈની સુળીથી વીંધી નંખાયેલ, એટલું જ નહિ પરંતુ માતૃપિતાની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરેલ પોતાની ખીલેલ શક્તિનું નિદર્શન કરાવે તે પહેલાં જ તે શક્તિ ગુમાવેલ સંસારી, પોલાદી બંધનો વડે જકડાયેલ બાળકો મટી મનુષ્ય

થાય તે પહેલાં જ ગૃહસ્થાશ્રમની ધાણીમાં પીલાયેલ બાળ લમરૂપી રાક્ષસી રિવાજને લીધે, સમાજ સિતમની ચક્રીમાં રહેંસાયેલ અને અપકવ સંસારની ભબૂકતી અંગાર ભટ્ટીમાં બકાઈ જઈ, ઉછરતા જીવનમાં જ છુંદાઈ ગયેલ ઉષ્ણ દેશમાં વસતા બાળલમની જ પ્રજામાં, લમાવસ્થાનો બ્રહ્મચાર કેવો ધાતક અને કષ્ટદાયી હોવો જોઈએ. તેનું હૃદયભેદક વર્ણન કરવું સહેલ નથી.

(૧૩) બાળક ધાવતું હોય તે વખતના દંપતીના શ્રદ્ધાચર્ચ-  
ભંગથી થતાં તુકસાનો.

બાળકનો પ્રસવ થયા પછી, ઋતુપ્રાપ્તિ થયા વિના, મૈથુનનું સેવન થાય છે તો, સ્ત્રીને વિષયભોગથી વહેલું રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેનાથી બાળકના શરીરને પોષણ આપનાર માતાનું દૂધ કમી ઉત્પન્ન થાય છે. માતા જે ખોરાક ખાય છે તેનો સારાંશ બાળ દૂધ થાય છે. પણ જ્યારે વિષય ભોગવવામાં આવે ત્યારે એ સારાંશ રજ બની રજોધર્મ દ્વારા બહાર નીકળે છે, એટલે બાળકને દૂધ ધાવવાનું કમી મળે છે, જ્યારે બાળક ધાવતું હોય છે, ત્યારે સ્ત્રીમાં કામવાસના હોતી નથી; કારણ, કામ પ્રદિપ્ત થવો, એ શરીરના સારાંશનો ગુણ છે. તે સારાંશ દૂધરૂપે બાળકના ધાવવામાં આવે છે. એટલે વિષયની ધૃષ્ટિ થતી નથી. માતાના આહાર વિહારની અસર ધાવણ પર થાય છે. એવું નોંધાયલું છે કે અત્યંત ક્રોધાવેશથી ઝેરી બનેલું માતાનું દૂધ બાળકના પેટમાં ગયા પછી તેને સખ્ત આંકડી લાવી, પ્રાણુધાતક બન્યું હતું. એવી જ રીતે વિષયાસક્ત માતાના દૂધની અસર બાળકને થઈ, તે બચપણથી જ કામી થતું હોવાથી આ સમયમાં સંયમ રાખવાનું દંપતીનું કર્તવ્ય છે.



(૨૪) સ્ત્રીને સશક્ત રાખવાના, તેમજ બળવાન અને નીરોગી પ્રજના અભિલાષીએ નિદાન ત્રણ વર્ષ દરમિયાન ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ નહિ.

ગર્ભાવસ્થાના નવ માસ અને સ્તનધ્યાવસ્થાના બાર માસ મળી એકવીસ માસ લગી, પુરૂષે સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવો અવશ્યનો છે. પણ એથી વધારે મુદત લગી સંગરહિત રહેવું હિતાવહ છે. એકવીસ માસ લગીની મુદતમાં, સ્ત્રી અવ્યયિ ધવડાવવાથી નબળી થઈ ગયેલી હોય છે. તેટલા માટે સ્ત્રીને પૂર્ણ સશક્ત અને તંદુરસ્ત થવા માટે ખીજ વધારાના બારથી પંદર માસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. અર્થાત્ એકંદરે, પ્રસવ થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી સ્ત્રીસંગ કરવો યોગ્ય નથી. સ્ત્રી એ પૃથ્વી સ્વરૂપ છે.

જેવી રીતે જમીનને વાસેલ મૂકી, તેને ફળવી, એ વરસે એક જ વખતે, તેમાં ખીજ નાંખવામાં આવે તો તે ખીનો છોડવો બહુ તેજદાર હોય છે. ને તેનું યોગ્ય સુધારાથી રક્ષણ કરવામાં આવે તો તે છોડવો, પેલા વાર્ષિક વાવેલા છોડથી બમણું ફળ આપે છે. તેવી જ રીતે, બ્રહ્મચર્ય પાળી, સ્ત્રીને બ્રહ્મચર્ય પળાવી વાસેલ મૂકવાથી તેમાં વધારે મુદતે થનાર સંતાતિ, બહુ જ બળવાન થાય છે. ને વિષયભોગ ન કરવાના સુધારાથી તેનું રક્ષણ થાય તો તે સંતાન તેજસ્વી અને નીરોગી થાય છે. મરણ નોંધથી વિશ્વાસનીય રીતે સાબિત થયું છે કે એક વર્ષને આંતરે જન્મેલાં છોકરાંમાં, બે વર્ષને આંતરે જન્મેલાં છોકરાં કરતાં બમણું મરણ પ્રમાણ હોય છે, પહેલાંથી જ આપણા સમાજમાં, એક શુભ રિવાજ આલ્યો આવે છે, કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા બાદ, તેને પિયરમાં વળાવવી, ને બંધાં સુધી

આળક ચાલી ન શકે ત્યાં સુધી તેને સાસરે ન તેડવી. આ રિવાજ શારીરિકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ, અત્યંત હિતકર છે.

(૨૫) ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે એક પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી, મનુષ્યે સદૈવ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરણું જોઈ એ.

હિંદુશાસ્ત્રો કહે છે કે, સંસારમાં પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી, મનુષ્ય પિતૃઋણથી મૂકત થાય છે. અને સ્ત્રી-જ્ઞયા-માતા બને છે, અર્થાત્ અન્ય ગર્ભાધાનને માટે યોગ્ય રહેતી નથી. માટે તે પછી, પુરુષે વિષયી ન રહેતાં, નિર્વિષયી પદને પ્રાપ્ત કરવા, વાનપ્રસ્થ થવું જોઈ એ આ અંતમાં વિગતવાર વણુવેલા, વીર્યરક્ષાથી થતા અપાર લાભો, લક્ષમાં લઈ, ભાગ્યશાળી અને ભાવિક પતિઓ, આ શાસ્ત્રાન્વાનનું માલન કરે તો, આ સંસાર, કેટલો સ્વર્ગસ્થાપરૂપ થાય તેની કલ્પના કરવી કઠણ નથી.

ગૃહસ્થાશ્રમનો શાસ્ત્રોક્ત, ઉત્તમ અને કનિષ્ઠ પ્રારંભકાળ

પ્રથમ જણાવેલ છે કે શાસ્ત્રોક્ત બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં અપકવવીર્યનો પાત કરવાથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે. અમુક વર્ષ સુધી, આળકાને ગુરુસમાગમમાં રાખીને, બ્રહ્મચર્ય પાલન સાથે, વિદ્યાભ્યાસ કરાવવો એનું નામ બ્રહ્મચર્યશ્રમ છે. પૂર્વે આ પ્રણાલિકા પ્રચલિત હતી. તેનો હાલના સમયમાં મહર્ષિ દ્યાનદે ઉદ્ધાર કરી, આંયાવર્ત પરમહાન ઉપકાર કરેલ છે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રના ઇદોગ્ય ઉપનિષદનો અભિપ્રાય છે કે:--

“ પાંચ વર્ષની વય સુધી માતા પાસે રહીને અને આઠ વર્ષની વય સુધી, પિતા પાસે રહીને, પછીથી દૃથી વધારેમાં વધારે, ૪૮, ૪૪, ૪૦, ૩૬, ૩૦ અથવા છેવટ ૨૫ વર્ષની વય સુધી પુત્રે, તથા દૃથી ૨૪, ૨૨, ૨૦, ૧૮, કે છેવટ ૧૬ વર્ષની વય સુધી પુત્રીએ

અરૂ પાસે રહીને વિદ્યાસંપાદન કરવી અને એ જ પુત્ર તથા પુત્રી, વિદ્વાન થઈને, ધર્મ, અર્થ, પ્રાપ્તિ કરી શકે.

નીચેના કાષ્ટકથી આ અભિપ્રાય વિશેષ સ્પષ્ટ થશે.

	કાળ	પુત્રની લગ્ન સમયે વય	પુત્રીની લગ્ન સમયે વય
૧	ઉત્તમ લગ્ન કાળ	૪૮	૨૪
૨	મધ્યમ કાળ	૪૦	૨૦
૩	કનિષ્ઠ કાળ	૨૫	૧૬

ઉપનિષદના ઉપર્યુક્ત અભિપ્રાય ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે-પુરુષે ઓછામાં ઓછું ૨૫ વર્ષ સુધી અને સ્ત્રીઓએ ઓછામાં ઓછું ૧૬ વર્ષ સુધી અવશ્ય પ્રહ્લાચર્ય પાળવું જોઈએ. સ્વામી દયાનંદજી, સત્યાર્થ પ્રકાશમાં, નીચે પ્રમાણે વિવાહના સમયો દર્શાવે છે:-

કન્યાનો ૧૬મા વર્ષથી લઈ, ૨૪મા વર્ષ સુધીનો અને પુરુષનો ૨૫મા વર્ષથી લઈ, ૪૮ વરસ સુધીનો લગ્નનો સમય છે.

૧૬મે વરસે કન્યાનો અને ૨૫મે વરસે પુરુષનો લગ્ન સમય કનિષ્ઠ છે.

૧૮થી ૨૦ વરસની કન્યાનો, અને ૩૦, ૩૫ અને ૪૦ વર્ષના પુરુષોનો લગ્ન સમય મધ્યમ છે.

૨૪ વર્ષની કન્યાનો અને ૪૮ વરસના પુરુષનો જે લઘુ સમય છે, તે ઉત્તમ છે.

જે દેશમાં એ પ્રમાણે ઉત્તમ વિવાહ અહમચર્ચ અને વિદ્યાભ્યાસ અધિક હોય છે. તે દેશ સુખી હોય છે. અને જે દેશમાં યોગ્ય રીતે અહમચર્ચ પળાતું નથી, વિદ્યાભ્યાસ થતો નથી અને ઉક્ત પ્રકારના વિવાહો થતા નથી. તે દેશ, દુઃખમાં ડૂબી જાય છે. કારણ, અહમચર્ચ પાલનથી દેશનો સુધારો અને તેના બગાડથી દેશનો બગાડ થાય છે.

(૨૭) ઈન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ નિદાન,  
શરીરનાં સર્વ અવયવો પુખ્ત થતાં સુધી  
અહમચર્ચ પાળવા યોગ્ય કરે છે.

શરીરનાં બધાં અવયવો પુખ્ત થયાં જ હોય ત્યાં સુધી કાષ્ઠપણુ સ્ત્રી કે પુરુષે પરણવું જોઈ એ નહિ. કુદરતનું વલણ તેનાં સર્વકામોમાં પૂર્ણતા તરફ હોય છે. અને ખરેખર એક અશક્ત અને કાચા બાંધાવાળા પ્રાણીમાંથી, તંદુસ્ત અને બળવાન પ્રજા પેદા થઈ શકે નહિ. અને જે કાર્ય અકાળે કરવાથી, પૂર્ણપણે વધેલ શરીરને પણ નિર્બળ કરે છે, તેજ કાર્ય, પુખ્ત ઉંમરના થયા સિવાય કરવાથી આ-યુષ્ય બળ અને કાર્યશક્તિ ધટે છે. ઈન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે, સર્વ અવયવોની પરિપૂર્ણતાને જ પુખ્ત ઉંમર કહી શકાય. હાડકાં એ જ માંસના લોચા, જ્ઞાનતંતુ, ધોરી નસ અને પાચન શક્તિના ભાગને ટેકા આપનારાં હોવાથી, ન્યાં સુધી તે પૂર્ણ વધે નહિ ત્યાં સુધી પુખ્ત ઉંમર થઈ કહેવાય નહિ. પચીસ વર્ષની ઉંમર લગીમાં પૂર્ણ ન થયાં હોય એવાં શરીરમાં ઘણાં હાડકાં છે. હાંસડીનું હાડકું, શરીરનાં બીજાં હાડકાંથી પ્રથમ જોવામાં આવે છે. તે અઢાર વર્ષ લગીમાં પૂર્ણ રીતે જોડાતું નથી. ખભાનું હાડકું (scapula) પચીસ વર્ષ લગી પૂરું જોડાતું નથી. તે જ પ્રમાણે, ખરતીનાં તથા પગનાં

હાડકાં, ઉક્ત ઉંમર પહેલાં બરાબર જોડાતાં નથી. પુરુષ ૨૮ થી ૩૦ માં વર્ષ લગી પૂરો વૃદ્ધિંગત થતો નથી. નાની ઉંમરવાળા પુરુષો, અથવા છોકરાના અતિ વિહારથી કારણકે ધણું કરીને તેઓને ત્રીસ વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં પરણાવવામાં આવે છે.—કુદરત તેમનાં શરીરને બાંધે, પરિપૂર્ણ કરી શકતી નથી. આયુષ્ય વધારનારી શક્તિ, અવળે માર્ગે ચાલી જાય છે. અને કનિષ્ઠ, નબળો તથા રોગી બાંધે થાય છે.

૨૮ કે ૩૦ વર્ષની પહેલાં, જે પુરુષ પરણે છે અથવા જે અતિ વિહાર કરે છે. અથવા જે બ્રહ્મચર્યવ્રત જાળવતો નથી તે પોતાના શરીરના કદમાં વધારો કરી શકતો નથી. અને પોતાનો આખો બાંધો નબળો કરી નાખે છે. તેના માંસના લોચા કિક્કા તથા પોચા પડી જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી જાય છે. મગજ દિનપરદિન શક્તિહીન અને અસ્થિર થતું જાય છે. અને તે આ દુનિયામાં મૂર્ખ જન્મ્યો, એટલું બતાવી આપ્યા સિવાય તેનાથી કાંઈ કાર્ય થતું નથી. તે દુનિયાનાં સાંસારિક કાર્યોમાં પૃથ્વિના નામાંકિત પુરુષ તરીકે પોતાનું નામ કાઢવા શક્તિમાન થતો નથી. રોગ, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા અને ક્રમોત્તર-એ એની જિન્દગી દિલગીરી ભરેલી તથા નકામી કરે છે.

જેવી રીતે સારી સારી સંભાળ લીધેલાં ફળઝાડોને, જ્યાં સુધી તે મજબૂત ન થાય અને પૂરેપૂરાં વૃદ્ધિ ન પામે ત્યાં સુધી ફળ આવવા દેવામાં આવતાં નથી. તેવીજ રીતે, ઉત્તમોત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય તો જ્યાં સુધી શરીરની પૂરેપૂરી વૃદ્ધિ થાય નહિ ત્યાં સુધી મનુષ્યોએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. એમ બારીક અને ખર્ચાળ તપાસને અંતે ચોક્કસ સાબિત થયું છે.

પચોસ વર્ષ ઉંમરની ઉંમરનાં માઆપોજ સારી સંતતિને જન્મ

આપી શક્યાં છે. દુનિયાનો એક પથ્ય મહાપુરુષ, બાળકમની પ્રજનો નહોતો. ડો. ગોલ્ડ કહે છે કે માબાપની ૨૩ થી ૨૬ વર્ષની ઉંમરમાં ઉત્તમોત્તમ સંતાન જન્મે છે, એમ પુષ્કળ પુરાવાથી સાબિત થયેલ છે.

(૨૮) જેમ જેમ લગ્નની ઉંમર મોટી તેમ તેમ  
બાળકો નીરોગી અને સશક્ત જન્મે છે  
અને જેમ જેમ લગ્નની ઉંમર  
નાની, તેમ તેમ બાળકો  
રોગી અને અશક્ત જન્મે છે

ચોગ્ય સંમતિ વચ નક્કી કરવા સારુ, સરકાર તરફ નિમાયેલી મંડળી આગળ અનુભવી અને નામાંકિત ડાક્ટરોએ, પ્રસૂતિગૃહો અને દવાખાનાંઓની નોંધોમાંથી આંકડા રજૂ કરી ખાતરી કરી આપી છે કે સૌથી નાની ઉંમરનાં બાળકમની પ્રજમાં સૌથી વધારે બાળ મરણનું પ્રમાણ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ સુવાવડના રોગો અને મરણ સૌથી વધારે બાળમાતાઓમાં થાય છે. જેમ જેમ પ્રસૂતિ સમય મોડો આવે છે તેમ તેમ પ્રસવભય ઓછો હોય છે. ૧૬ વર્ષની માતાની પ્રજમાં ૧૮ વર્ષની માતાની પ્રજ કરતાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે, અને આ પ્રમાણે જેમ જેમ માતાની ઉંમર મોટી. તેમ તેમ મરણ પ્રમાણ ઓછું આવે છે. સુવાવડમાં પ્રસૂતાનું મૃત્યુનું પ્રમાણ પણ બાળજનનીમાં, પુખ્ત જનની કરતાં ઘણું વધારે હોય છે. પ્રસિદ્ધ થામસપારે પોતે ૮૦ વર્ષની ઉંમરે પ્રથમ લગ્ન કર્યું હતું ને તે પોતે ૧૫૨ વર્ષ જીવ્યો હતો એટલું જ નહિ પણ તેનો છોકરો પણ ૧૩૨ વર્ષ જીવ્યો હતો. ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજશે કે શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા અગાઉ વીર્યનો નાશ કરવો એ વ્યાધિ અને મૃત્યુને આમંત્રણ કરવા બરાબર

છે. કારણ પ્રહ્લ્યાચર્ય એ જ જીવન છે અપ્રહ્લ્યાચર્ય એ જ મૃત્યુ છે.

(૨૯) સ્ત્રીની યોગ્ય લગ્નવય અને તે પહેલાં  
લગ્ન થવાથી તેનો થતો અકાલિક નાશ

ડા. કાઉએન કહે છે કે “ ઝીણી નજરથી જોતાં જણાય છે કે સમશીતોષ્ણ હવાવાળા મુલકોમાં, સ્ત્રીઓ, ચોવીસ વર્ષની ઉંમર લગી શરીરનું કદ, પૂરેપૂરું મેળવતી નથી. તેઓ કદાચ સોળથી અઠાર વર્ષે જિઆઇમાં પૂરેપૂરાં વધે, પણ, ચોવીસમા વર્ષ લગી જો એમણે યોગ્ય રીતે પ્રહ્લ્યાચર્યવ્રત પાળ્યું હોય તો, તેઓ આડાં કાઠાંવાળી, મજબૂત અને લોહીયાળ થાય છે.

૨૪ વર્ષની ઉંમર પહેલાં લગ્ન કરી, સ્ત્રી સગર્ભા થાય તો જિન્દગી જાળવનાર શક્તિ, શરીરનો બાધો, મજબૂત કરવાને બદલે ગર્ભનું રક્ષણ કરવા દોરાય છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે કાચા બાંધાવાળી ઝોરતો, કાચા બાંધાવાળાં બચ્ચાને જન્મ આપે છે.

બાળલગ્ન કરવાથી જે પ્રજા થાય છે. તેને સર્વ પ્રકારના રોગ જલ્દી લાગુ પડે છે. તે નબળી હોય છે અને ઘણું કરીને, નાની વયમાં જ મૃત્યુને આધીન થાય છે. દેખીતી તેઓ તંદુરસ્ત અને લોહીઆળ જણાય તોપણ તેઓ પુખ્ત ઉંમર ભાગ્યે જ ભોગવે છે. તથા વૃદ્ધાવસ્થા તો વહેલી આવે છે.

માના શરીરનો બાધો મજબૂત થવાને બદલે ઊલટો, નબળો થતો જાય છે. શરીર રોગ ગસ્ત થઈ જવાથી દુઃખ ભોગવવું પડે છે. અને ધડપણુ પણ વહેલું આવે છે. જેમને સદેહ હોય તેમની ખાતરી થઈ શકે કે “ જે ઝોરતો વીસ વર્ષની અંદર પરણે છે, તેઓ દર વર્ષે ત્રણ વર્ષ પ્રમાણે વધે છે.” એટલે કે બીજા શબ્દોમાં, વીસ વર્ષ

પત્નીથી પરણેલી ઓરતો કરતાં તેઓ ત્રણગણી વધારે ઝડપથી મૃત્યુની નજીક જાય છે.

કેટલાંક લોકોનું એમ માનવું છે કે સ્ત્રીને રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તે ગર્ભધારણ કરવા યોગ્ય થઈ છે એમ માનવું જોઈએ. પરંતુ રજોદર્શન પ્રાપ્ત થયું, એટલે માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવાને ઓકરી લાયક થઈ, એમ કહેવાય નહિ. જેવી રીતે ઓકરાને દાંત નીકળવા લાગે, ત્યારે તેને તત્કાળ કંઈ પદાર્થ ખાવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થતી નથી. તેવી જ રીતે રજોદર્શનની સાથે જ ઓકરીને સશક્ત ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ આવી જતી નથી. રજોદર્શન ફક્ત માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટેની લાયકી, સંપાદન કરવા માટેની, શરીરની પ્રગતિ સૂચક છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારી ઈન્દ્રિયો તથા તેમનાં કાર્યોનું વહેલું પકવ થવું, એ નુકશાનકારક છે. કારણ કે મનુષ્યની વહેલી પુખ્તવય થવાથી તે વહેલું એટલે અલ્પવયે મરણ પામે છે. શરીર સૌન્દર્ય વહેલું જતું રહે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા તુરંતજ પ્રાપ્ત થાય છે. એથી ઊલટું પુખ્તવય મોડી આવવાથી વૃદ્ધાવસ્થા લગી બળ, શરીર-સૌન્દર્ય અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કાયમ રહે છે.

એક વિદ્વાન ડાક્ટરે નિઃસંદેહ નિબંધ કરેલ છે કે ૨૩, વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં, કોઈ પણ યુવતિમાં માતૃત્વની જોખમદારી અદા કરે, તેટલી જીવનશક્તિ હોતી નથી. ઉપરના વિવેચનથી સમગ્રશે કે ૨૩ કે ૨૪ મું વર્ષ સ્ત્રી માટે ઉત્તમ લગ્ન સમય છે.

(૩૦) ૨૨ વર્ષની ઉંમર પછી લગ્ન કરવાથી સ્ત્રીને, વારસામાં મજેલ રોગ થતો નથી.

બાળલગ્ન ન કરવા માટે એક અન્ય મહત્વનું કારણ એ છે કે ૧૮ કે ૨૦ વર્ષની કન્યા પોતાને વારસામાં મજેલ રોગ પ્રકટ



આય તેટલી ઉંમરે પહોંચેલી હોતી નથી. જો તેને ક્ષય વારસામાં મળેલો હોય તો પુખ્ત ઉંમરની આય ત્યાં સુધી લગ્ન મુલતવી રાખવાથી નિર્મૂળ કરી શકે છે. પરંતુ જો તે બાળલગ્ન કરે અને અકાળે અર્ભવંતી આય તો તેનું શરીર નિર્મૂળ પડી જવાથી ક્ષયનો વ્યાધિ પ્રકટ થાય છે. અનેક માતાઓ આ રીતે ૨૨ વર્ષ પહેલાં લગ્ન કરી, મોતના પંગમમાં સપડાઈ જાય છે. જો આ કન્યાઓએ પુખ્ત વયની થતાં સુધી, માતૃત્વ મુલતવી રાખ્યું હોત તો તેઓ કાંઈ પણ જોખમ સિવાય, લગ્નાવસ્થા સુખરૂપ ભોગવી શકત.

### (૩૬) બાળલગ્નરૂપી પિશાચી રૂઢિ પર પૂજ્ય સ્વામી રામતીર્થજીનો પ્રચંડ પ્રહાર

આધુનિક બાળલગ્નની રૂઢિમાં ગતાનુગતિક ન્યાયે, ભારતવર્ષની સમાજ આંધળો ભીંત બનીને પોતાનાં સુકામળ અને આશાવંતાં પુત્ર-પુત્રીઓને જાતિ-રિવાજની વેદીમાં સ્વાહા કરે છે. અને જીવન-ધનરૂપી અહ્યાચર્ય સંરક્ષણનું મૂલ્ય ન સમજતાં માત્ર પોતાની સાંસારિક મોટાઈ તૃપ્ત કરવા માટે નાની વયમાં જ બાળક-બાળિકાઓનાં લગ્ન ગોઠવી દે છે.

કુળગૌરવના મિથ્યાભિમાનમાં ડૂબેલા લોકો બાળક મોટી ઉંમર સુધી કુંવારાં રહે તો કુળને લાંછન લાગે એવું માને છે. બાળકોનાં વાસ્તવિક હિત અને અહિતનો તેમને વિચાર સુહાં હોતો નથી. અને આમ પોતાના મિથ્યાભિમાનને પોષવામાં રૂઢિરૂપી અજ્ઞાનની અગ્નિ જ્વાળામાં પોતાનાં અનભિજ્ઞ, નિર્દોષ અને નિરાધાર બાળકોને હોમે છે.

સ્વામીજીના હૃદય પર અહ્યાચર્યનો મહિમા પ્રમળ હતો. અને બાળલગ્ન તથા અપ્રાસંગિક વિવાહ પ્રથાને તેમણે સખ્ત ચાબખા

મારેલા છે. તેઓ કહે છે કે “ ગમે તેટલી જન્મપત્રિકાઓ મેળવો, ગમે તેટલાં જ્યોતિષના તાળા મેળવો, ગમે તેટલાં શુભ મુહૂર્તો શોધો, ગમે તેટલા સ્તોત્ર મંગળ ગાઓ અને ગમે તેટલા પવિત્ર સંસ્કાર કરો, તો પણ હિન્દુસ્તાનમાં જેટલા વિવાહ થાય છે તે લગભગ બધા જ અસામાયિક, અમાંગલિક અને અપવિત્ર છે. ”

“ જે વરકન્યા પોતાની મેળે પોતાનો વિવાહ કરી શકતાં નથી એવા અપવિત્ર વિવાહને વેદમંત્રો પવિત્ર કરે. એ તો બાબુ પર રહ્યું, પણ એથી તો વેદમંત્રો પોતાનું ગૌરવ ગુમાવે છે ! અને તેથી ભવિષ્યમાં એનો કરો એ પ્રભાવ રહેતો નથી. ”

“ હે તમુજનો ! બંધ કરો, બંધ કરો, હે ભારતના ભવિષ્યના ઉદ્ધારદાતા યુવકો ! બંધ કરો. નીતિનો કે ભારતવર્ષનો વિચાર કરીને, અથવા સ્વતઃ તમારે કે તમારા માટે કે તમારા વંશજોને માટે કૃપા કરીને, આ અસામાયિક અને અંધકારયુક્ત વિવાહ પ્રણાલિકા બંધ કરો. ”

“ શું બાળલગ્ન અને બાળવૈધવ્ય, સંસારમાં સર્વથી વિશેષ સૃષ્ટિકર્મ વિરુદ્ધનું કાર્ય નથી ? યુરોપમાં લોકો જેટલી નીચી પાયરોમાં હોય છે એટલા જલદી વિવાહ કરી લે છે. પણ જેટલા હિન્દુસ્તાનના લોકો વિવાહ કરે છે એટલા તો ત્યાંના અધમ-નીચ પુરૂષો પણ નથી કરતા. ત્યાંના ઉચ્ચ શ્રેણીના લોકો બહુધા ૩૦ વર્ષની પહેલાં વિવાહ નથી કરતા અને તેનું મુખ્ય તાત્પર્ય એ છે કે સંતતિ થોડી પણ સારી થાય. ”

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે “ મારા હાથમાં સત્તા હોય અથવા મારી કલમમાં પૂરતું બળ હોય, તો હું તેનો બિપયોગ પ્રત્યેક બાળલગ્ન રોકવામાં કરું. જે માઆપો, પોતાનાં છાકરાંનાં લગ્ન.

બાળપણમાં કરે છે તેઓ તેમના દુશ્મન છે અને તેમને પરાધીન અને નમાલાં બનાવી મૂકે છે.

(૩૨) બાળલગ્નથી, બાળમાતા પર પડતો અકાલિક બોળે, અનેક પ્રકારનાં દુઃખદાતા છે

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જે ઉંમરે, કુમારિકાઓ વિશ્વવિદ્યાલયોમાં, અનેક પ્રકારનાં શાસ્ત્રોતું ઊંચું શિક્ષણ મેળવી સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી, પરબાગ્ય જીવી થવાને બદલે સ્વતંત્ર ઐચ્છિક ઉદ્ભવ કરી, ધનોપાર્જન કરવા શક્તિ મેળવે છે. તેમજ અન્ય સ્ત્રીગત માટે નિર્માણ થયેલ, કમનસીબ બાળાઓને પત્ની બની, લગ્નાવસ્થાની અનેક કષ્ટદાયી જોખમદારીઓમાં પડી, અકાળે માતૃત્વની કપરી ફરજો અદા કરવી પડતી હોય છે. જેથી તેઓ ઉત્તરોત્તર, બળ, શુદ્ધિ, જ્ઞાન અને સૌન્દર્યહીન થતી જાય છે. દરેક દેશની જીવનતિનો આધાર, ત્યાંની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ ઉપર રહેતો હોવાથી, આ વિષમ સ્થિતિ, આર્યાવર્તના મોટા કુદૈવનું પ્રબળ પ્રમાણ છે.

(૩૩) પ્રાચીન સ્વયંવર પદ્ધતિ બાળલગ્નની પ્રથા નિષેધક છે

પુખ્ત વયની રૂપ, ગુણ સંપન્ન પ્રાચીન પ્રૌઢ કુમારિકાની સ્વયંવરપદ્ધતિથી, અનેક પુરુષોમાંથી, બળશુદ્ધિની પરીક્ષા કરી, પોતાની જાતે જ વર પસંદ કરી લેવાની પ્રચલિત, પ્રાચીન પદ્ધતિની સાથે આધુનિક સમયનાં, અદ્યપવયનાં ઠીંગલાઠીંગલી સાથે રમનાર જેવાં સંસારાનુભવહીન, અજ્ઞાન બાળકોની પાસે, અગ્નિદેવની સાક્ષીએ પતિપત્નીના પવિત્ર ધર્મોની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવવાનું ભજવાતું ફારસ, સરખાવીએ છીએ ત્યારે, આધુનિક કાળની ભારતભૂમિની, શારીરિક,

માનસિક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક અધોગતિ સકારણુ જણાય છે. લગ્ન-વિધિમાં વહુવરને જે મંત્રા ઉચ્ચારવા પડે છે તેના અર્થ પુખ્ત જીંમરે પહેલેલા શિક્ષિત વરવહુ જ તે સમજી શકે તેવા હોય છે. આ વિધિ પણ બાળલગ્ન પ્રથાનો નિષેધ કરે છે.

(૩૪) બાળલગ્નરૂપી રાક્ષસનો સંહાર કર્યા સિવાય  
દેશાન્નતિ થાય તેમ ન હોવાથી દેશહિતે-  
પિત્રોએ આ દુષ્ટ પ્રથા બંધ  
કરવી જોઈએ

લાંબી મુદતથી જડ ધાલી બેટેલી દેશદ્રોહી, આત્મઘાતક અને રોગોત્પાદક બાળલગ્નરૂપી, રાક્ષસિ રૂઢી, પ્રાગતે અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાં કુત્રાડી દર્ષ, કળા કૌશલ્યહીન કરો, નિરંતર દરિદ્રતા અને દાસત્વમાં રાખતી હોવાથી, આ દુષ્ટ અને જીન્નતિ રોધક રિવાજ ને નિર્મૂળ કરવા, દેશહિત ચિંતકોએ તત્કાલ ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. એ કબુલ કર્યું જ છૂટકો છે.

(૩૫) હસ્તમૈથુનના જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો  
નાશ કરનાર બીજો રામબાણુ ઉપાય એકપણુ નથી

લગ્નાવસ્થામાં અતિવિહાર કરીને જેવી રીતે બહુચર્ચના ભંગથી અગણિત આપદાઓ માથે વહોરી લેવાય છે, તેવીજ રીતે કમબાજીએ લગ્નાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યા પહેલાં પણુ, અનેક મનુષ્યો વીર્યનો નાશ કરે છે. શરીર પુખ્ત ઉંમરનું થયા પહેલાં અનેક છોકરાઓ, યુવાનો, નાની નાની છોડીઓ અને યુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી સ્ત્રીઓને પણુ હાથથી વીર્યનો નાશ કરવાની ટેવ પડી હોય છે. જેને વૈદ્યો “હાથ-ગમ” ના નામથી ઓળખાવે છે? આ દુરાચારને આધીન થઈને

મનુષ્યો પોતાની યુવાનીને તકલાદી યુવાની બનાવી દે છે એટલું જ નહિ પણ પોતાના જીવનને બહુ જલદી મૃત્યુના મુખમાં લઇ જાય છે. પાપીમાં પાપી, અને વિનાશ કરવામાં ખરેખર કુશળ એવું દુરાચરણ જેના પર એક વખત જય મેળવે છે તેની થોડા જ દિવસમાં પાયમાલી થાય છે. જે અવસ્થામાં મનુષ્યોએ પોતાના વીર્યનું પોષણ કરવાનું છે, અને જે અવસ્થામાં આખી જિન્દગીનાં સુખોનો પાયો મજબુત કરવાનો છે તે જ અવસ્થામાં તે જ કાર્ય કરવું તો દૂર રહ્યું. બલકે તેનાથી ઊલટો, તેનો જ નાશ કરવા તત્પર થવું, એના જેવું દુષ્ટદ્વિવાળું કાર્ય બીજું કયું હોઇ શકે? એક અનુભવી વૈદ્ય કહે છે કે “જેને જીવતાં મુઠ્ઠાં બનવું હોય, તંદુરસ્તીવાળાએ રોગી બનવું હોય, સ્વાસ્થ્ય-સુંદરતા-લાવણ્ય અને નીતિને દેશવટો દેવો હોય અને રોગી, કુરૂપી, અને આળસુ બનવું હોય તેને માટે હસ્તમૈથુન જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર એકે રામબાણુ ઉપાય નથી.

### (૩૬) હસ્તમૈથુનથી થતા હાડીલા રોગો

હાથરસની કુટેવથી, એવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી મનુષ્ય તદ્દન પાયમાલ થઇ જાય છે. પેટમાં ચૂંક આવવી, દાંતનું સડો જવું, વાળ ધોળા થઈ જવા, શરીર પીળું પડી જવું, આખો દિવસ ઉદાસીનતા રહેવી અને ચહેરાનું લેવાઈ જવું એ બધું હંમેશાને માટે સાધારણ રીતે રહ્યા કરે છે. પરંતુ ધીરે ધીરે તે નપુંસક થઈ જાય છે. અને અતે ક્ષયનો ભોગ થાય છે. આ કુટેવથી કેટલાક ગાંડા, પણ થઈ જાય છે. વિદ્યાર્થીઓને આ કુટેવ પડવાથી તેઓનાં મોઢાં પીળાં પડી જાય છે. અને તેઓ કમરમાંથી વાંકા વળી જાય છે. એક અનુભવી કહે છે કે “કેળવણી લીધેલા સો જુવાનોને એકઠા કરે અને બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા જબરા લુબ્ધકવાળા અને બતકના

જેવી પાતળી ગરદન વિનાના પાંચ જુવાનો પણ તમે બતાવી શકશો ? નિહાળમાં અભ્યાસ કરતા સૌ વિદ્યાર્થીને તમે જુઓ અને તેજસ્વી, પ્રકુલ મુખ અને ચળકતી પાણીદાર આંખોવાળા, હરણિની પેઠે દોડવામાં ચપળતાવાળા, બરેલી શીંગની પેઠે પુષ્ટ અને ધાટીલાં સર્વ અવયવોવાળા, માથું દુઃખવાની દુર્બળતાની, રમરણ્યશક્તિ નબળી હોવાથી, અને એવી જ સેંકડો બાબતની ફરિયાદો ન કરતા, માત્ર પાંચ જ છોકરાંને તમે બતાવી શકશો ? સૌ તો શું, પણ હજારમાં પણ આવા, પાંચ વિદ્યાર્થીઓ તમને નહિ મળે. હસ્તમૈથુનની આ કુટેવે, આ કઠંગી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરેલી હોય છે.

### (૩૭) કુટેવમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ

આ પ્રાણુધાતક કુટેવમાંથી મુક્ત થવા માટે, આગ્રહી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં બતાવેલી જીવન પદ્ધતિ પ્રમાણે રહેણી કરણી રાખનાર, આ ટેવનાં પંજામાંથી મુક્ત થયા સિવાય રહેતો નથી. નીચેના નિયમોનું પાલન તેને ખાસ ઉપયોગી થશે.

(૧) જનનેન્દ્રિય અને તેની આસપાસના ભાગો હમ્મેશાં તદ્દન સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ.

(૨) આહાર તદ્દન સાદો, મરી મશાલા વિનાનો અને સાત્ત્વિક લેવો—અને તો ફળાહાર પર રહેવું.

(૩) જીવવાને માટે ખાવું; ખાવાને માટે જીવવું નહિ. અર્થાત્ પચી શકે તેટલો જ માફક આવતો આહાર લેવો.

(૪) કટિપ્રદેશ પર જોમ બને તેમ ઓછાં કપડાં પહેરવાં, જેથી વારંવાર ઉત્પત્તિ અવયવો પાસે લોહીનો જમાવ થાય નહિ.

(૫) જનનેન્દ્રિયના કૂલ ઉપરની ચામડી ખેંચી લઈ, કૂલની ગરદનની ચારેબેર એકઠો થતો કચરો હંમેશ ઠંડા પાણીથી ધોઈ સાફ કરવો. આ ક્રિયા ધણી અગત્યની છે. અને તેનાથી અનેક માણસો આ કુટેવ છોડી શક્યા છે.

(૬) ટેવ છોડવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો અને આખો દિવસ ઉઘોગમાં રહી, વિષયી વિચાર કરવા અવકાશ જ લેવો નહિ. એકાંતમાં વિશેષ વખત ન ગાળતાં સત્સંગ સેવવો. ઉપરના નિયમોના પાલનથી પણ ટેવ જાય નહિ તો નીચેના વિશેષ નિયમો પાળવા.

(૧) પ્રાતઃકાળમાં શૌચ પછી ડાબા હાથથી તમારી જનનેન્દ્રિયના કૂલ અને તેની ગરદન આગળના ભાગ પર ઠંડા પાણીની ત્રણ મિનિટ સુધી જળધારા કરો. આથી, આખી જ્ઞાનતંતુમાળા શાંત થશે. અને વિષયેચ્છા પણ પલાયન થશે.

(૨) ખુદ્દી હવામાં, અને તેટલી-થાક લાગે ત્યાં સુધી, અનુકૂળ કસરત કરવી.

(૩) પછી આખા શરીરનું તમારા હાથથી મર્દન કરો. વિશેષે કરીને, ગરદન અને, માથાનો પાછલો ભાગ, અને પેટની પાછળના નીચેના ભાગનું ખાસ મર્દન કરવું. વિષયી વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્રસ્થાન, આ બંને અવયવો હોવાથી તેમનું મર્દન કરવું. આ ક્રિયાથી તેમને કૌંત આપી, આરોગ્યવાળા બનાવવાનો હેતુ છે.

(૪) પછી નીચે ખેસી, તમારા પગના અંગુઠા અને તેની જોડેની આંગળીની વચ્ચેના ભાગને બે મિનિટ ચપળતાથી ધસો. આ ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનો વિષય વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાન-તંતુઓ સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. પ્રાચીન બ્રહ્મચારીઓને

આખડીઓ પહેરવાની આજ્ઞા આપવામાં, વિષયવાસનાને કાલુમાં રાખવાનો હેતુ હતો.

(૫) તમારી સ્નાન કરવાની ઓરડીમાં પાછા જઈ, સાદું સ્નાન લઈ એક અર્ધો કૂટ ઊંચા પાટલા પર ખેસો. એક પ્યાલામાં ઠંડું પાણી ભરી, તમારી ઇન્દ્રિયો આગલો ભાગ, યોજી રાખો ડાબા હાથથી તમારી ઇન્દ્રિયો કૂલ પરની ચામડી, પાણીમાં આગળ ખેંચીને તેને જમણા હાથથી સુવાળા ટુવાલથી ચારે બાજુએથી ધસો. આ ઘર્ષણ ધીમેથી અને નરમાશથી પંદર મિનિટ સુધી કરવું જોઈએ.

(૬) હસ્તમૈથુનને ઠાર મારવાનું સૌથી પ્રયત્ન શસ્ત્ર નીચેની ક્રિયા છે, જે કોઈ ક્રિયાને આ કુટેવ વશ ન જ થાય તો... !

(૧) લાંબા ખાદીના કપડાના કકડાની ઘડીઓવાળી, તેની વચમાં બરફના કકડા મૂકો અને તેને (૨) બરડાની કરોડના નીચેના ભાગ ઉપર પાંચ મિનિટ સુધી રાખો. (૩) તેવી જ રીતે ગરદન અને માથાના ભાગ પર પણ, આ બરફવાળું લુગડાંનું બંધન રાખો.



## પ્રકરણ ૬

# વિવાહિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ.

વિનય શેઠ અને વિનયા રાણી

(૧) પતિપત્નીત્વં અખંડ વીર્યં રક્ષણુ.

આ સંસારમાં પ્રાણીને સર્વ કાર્ય કરતાં શિયળ પાળવું અતિ દુષ્કર છે. અનેક મનુષ્યો મનુષ્યવૃત્તિ તજી દઈ પશુવૃત્તિને આધીન થઈને પરસ્ત્રીલંપટ થયા છે. તે તો અત્યંત ધિક્કારને પાત્ર છે. તે સિવાય સ્વસ્ત્રીમાં સતોષ માનનારાઓમાં પણ, પર્વ તથા તિથીઓને દિવસે પણ શિયળ પાળવાની અશક્તિ કેટલાક વિશેષ મોહિત વૃત્તિવાળા બતાવે છે. પરંતુ જેમની વિષયવૃત્તિ મર્યાદામાં હોય છે, તેવાઓ તો બાર તિથિ અને પર્વપણાદિક પર્વોએ સ્વસ્ત્રીના સંબંધમાં પણ, શિયળ પાળે છે. તે કરતાં પણ અધિકતર શ્રેષ્ઠ કાર્ય વિનય શેઠ અને વિનયા રાણીએ કરેલું છે. તેમનું અમતકારિક ચરિત્ર, સંક્ષેપમાં નીચે પ્રદર્શિત કરેલું છે.

(૨) કૃષ્ણપક્ષમાં શિયળવ્રતનો આગ્રહ.

બરતક્ષેત્રમાં વચ્ચે દેશની અંદર, દક્ષિણ કિનારા ઉપર એક સુશોભિત નગરમાં વિનય નામે એક શ્રેષ્ઠ પુત્ર વસતો હતો. તેમને સદ્ગુણો સમાગમ થવાથી, ગુરુ મહારાજે દાન, શીક્ષ, તપ વગેરેને

ઉપદેશ કર્યો. તેમાં શીલધર્મ સંબંધી વિશેષ ઉપદેશો આપતાં કહ્યું કે  
 “ શીલ, કુળનું આભરણ છે. ઉત્તમ એવું રૂપ તે શીલ છે. શીલ પાળવું  
 તે જ પાંડિત્ય છે, અને નિરૂપમ-જ્ઞેને બીજી કોઈ ઉપમા પણ આપી  
 શકાય નહિ એવો ધર્મ, તે શીલ ધર્મ જ છે ?

આ પ્રકારનો ઉપદેશ સાંભળીને વિજયશ્રેષ્ઠી પુત્રનું હૃદય આર્દ્ર  
 થયું, અને પાણ્ડિત્ય કર્યા પછી, કૃષ્ણ પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું  
 એવો અભિગ્રહ ગુરુ મહારાજની સમીપે ગ્રહણ કર્યો, આ વખતે તેની  
 વય નાની હતી.

### (૩) વિજયા રાણીનું શુકલ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત !

તે જ નગરીમાં, એક શ્રેષ્ઠીની પુત્રી વિજયા નામે, સુશીલ અને  
 સ્વરૂપવાન પુત્રી હતી. તેને પણ બાળપણમાં ગુરુનો સમાગમ થયો.  
 ગુરુ મહારાજે, સ્ત્રીવર્ગને વાસ્તવિક શોભા આપનાર શિયળરૂપી શૃંગારનું  
 વર્ણન કર્યું. “ શિયળરૂપી આમૃષણ વિના, બીજાં ગમે તેટલાં આભૂષણ  
 પહેર્યા હોય, તોપણ તે ભારરૂપ છે. માટે ઉત્તમ, કુળવાન સ્ત્રીએ  
 પરપુરુષ સામે દષ્ટિ પણ કરવી નહિ અને પોતાના પતિ સાથે પણ  
 વિષયસુખના સંબંધમાં, સંતોષ વૃત્તિ ધારણ કરવી. ” આવા ઉત્તમ  
 ઉપદેશથી તે વિજયાનું મન ધર્મ રંગવડે રંગિત થયું અને પાણ્ડિત્ય  
 કર્યા પછી, શુકલપક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું એવો અભિગ્રહ ગુરુ  
 સમીપે ગ્રહણ કર્યો.

### (૪) દૈવયોગથી બન્ને વ્રતધારીઓનું લગ્ન !

અનુક્રમે બન્ને સુવાવરથાને પામ્યાં અને દૈવયોગે તે બન્નેનો જ  
 વિવાહ થયો. પાણ્ડિત્ય મહોત્સવ થયો એટલે, પ્રથમ દિવસે વિજયા  
 અનેક પ્રકારના શૃંગાર ધારણ કરીને ઉત્કંઠાથી પોતાના ભર્તા સમીપે  
 પોતાના આવાસ ભુવનમાં આવી. વિજયકુમાર પણ તેને જોઈને બહુ

હર્ષિત થયો, પરંતુ તરત જ પૂર્વે લીધેલો નિયમ સાંભરી આવ્યોઃ એટલે બે ધડી આનંદદાયક વાતો કરીને પછી વિજ્યાને કહ્યું: “હે પ્રાણુપ્રિયા ! મારો કૃષ્ણપક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો નિયમ છે અને તેના દિવસ માત્ર ત્રણ જ બાકી રહ્યા છે, માટે હાલ તો વિષય સુખની ઈચ્છા શમાવી દેવી. ત્રણ દિવસ પછી શુકલ પક્ષમાં આપણે સાંસારિક સુખ ભોગવશું.”

વિજ્યા પોતાના સ્વામીનાં ઉપર પ્રમાણેનાં વચનો સાંભળીને તરત જ ચિત્રવત્ સ્તબ્ધ થઈ ગઈ. એ પ્રમાણેની વિલક્ષણતા તેની સુખાકૃતિ પર જોઈને, વિજ્ય શેઠે પૂછ્યું: “હે પ્રિયા ! આમ સ્તબ્ધ કેમ થઈ ગઈ ? શું ત્રણ દિવસ તારે મન બહુ થઈ પડે છે ?—અથવા કંઈ બીજી ચિંતા ઊભી થઈ છે ?” વિજ્યા તરત જ પોતાની મનોવૃત્તિ શાંત કરીને બોલી: “પ્રાણુનાથ ! જેમ આપે, બાલ્યાવસ્થામાં કૃષ્ણ-પક્ષનો નિયમ ગ્રહણ કર્યો છે, તેજ પ્રમાણે મેં બાલ્યાવસ્થામાં શુકલ-પક્ષમાં શિયળ પાળવાનો નિયમ લીધેલો છે, માટે હવે જે બન્યું છે તે ઠીક જ બન્યું છે. તેમાં કાંઈ પરિતાપ કરવા જેવું નથી. આજથી હું તો બંને પક્ષમાં શિયળ પાળીશ; અને તમે ખુશીથી બીજી સ્ત્રીનું પાણિગ્રહણ કરો, અને કૃષ્ણપક્ષે બ્રહ્મચર્ય પાળી, શુકલપક્ષે રાજીથી સંસાર સુખ ભોગવો. મારા તરફનો આપે કોઈ પણ જાતનો અસંતોષ રાખવો નહિ. મારી મનોવૃત્તિ આજથી જ—અત્યારથી જ શાંત થઈ ગયેલી છે. આપ બીજી સ્ત્રી સાથે પાણિગ્રહણ કરશો તેને હું બહેનતુલ્ય ગણીશ. તેનું સુખ જોઈ હું અંતઃકરણમાં રાજી થઈશ. કિંચિત્ પણ તેની પ્રત્યે શોકયપણું રાખીશ નહિ. કેમકે તમને જે પ્રમાણે સુખ થાય તે પ્રકારે જ વર્તવાને હું તનમનથી બંધાયેલી છું.”

વિજ્યાનો આવો ઉત્તર સાંભળીને વિજ્ય શેઠનું મન પણ વિષય વૃત્તિ રહિત, શાંત થઈ ગયું. અને આનંદયુક્ત આકૃતિએ બોલ્યા કે,

“ હે સુંદરી ! તારો આવો વિવેક બરેલો ઉત્તર જેટલી પ્રથંસા કરું તેટલી ઓછી જ છે. પ્રાયઃ સ્ત્રીજાતિને વિષયસુદ્ધિ પુરુષ કરતાં વિશેષ હોય છે. છતાં જ્યારે, તારી વિષયવૃત્તિ શાંત પામી જાય છે, તો પછી વિષ જેવા વિષયસુખના ઉપભોગથી મારે પણ શું પ્રયોજન છે ? પૂર્વના ભાગ્યોદય વડે, અકસ્માત ધ્વજ્જ્વલ્યં વ્રત પાળવાની શુભ અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે, તો આવા પરભવમાં દુઃખને આપનારા અને દુર્ગતિમાં લઈ જનારા વિષયસુખના સેવનથી શું વળશે ? હું પણ બંને પક્ષમાં ધ્વજ્જ્વલ્યં પાળીશ. અને શિયળ વ્રતને દૂષણ આવવા નહિ દઈ. તેં બીજી સ્ત્રી પરણવાની મને સલાહ આપી, પણ એમ કરવા મારી ઇચ્છા નથી. માટે માતાપિતાથી ગુપ્ત રીતે શ્રેષ્ઠ ધ્વજ્જ્વલ્યંવ્રત પાળીને ભાવ્યતિ-પણે સંસારમાં જ રહીશું. એમ છતાં જો કોઈ પ્રકારે માતાપિતા જાણી જશે તો પછી સંસાર છોડી દઈને ચારિત્ર અંગીકાર કરશું.”

(૫) નિકટ સહુવાસમાં પણ ધ્વજ્જ્વલ્યં પાલન.

આ પ્રમાણે નિર્ણય કરી બંને એક શય્યામાં સૂવા છતાં પણ ત્રિકરણ શુદ્ધે ખડ્ગચ્ચરા તુલ્ય શિયળ પાળવા લાગ્યાં. કોઈ પ્રકારનું દૂષણ લાગવા દેતાં નહિ અને દિન પ્રતિદિન વિશેષ દૃઢ નિશ્ચયી થતાં જતાં હતાં. પૂણ્યવાન મનુષ્યની બલિહારી છે. જેની મનોવૃત્તિમાંથી વિષયવાસના ઊડી જાય છે તેને શિયળ પાળવું મુશ્કેલ નથી. પરંતુ આવી રીતનો નિરંતરનો સહુવાસ છતાં દિનપ્રતિદિન શુદ્ધ મનોવૃત્તિ રહેવી અને તે પણ વૃદ્ધિગત થવી તે અદ્ભુત આશ્ચર્ય છે.

(૬) ધ્વજ્જ્વારીની સેવાથી થતું પૂણ્ય.

એવા અવસરમાં વિમળ નામની કેવળી, ચંપાનગરીના ઉદ્ધાનમાં

શ્રીમોક્ષર્ષી દેવતાએ કમળની રચના કરી. નગરમાંથી જનઠાસ વગેરે આવકો વંદવા આવ્યા કેવળી ભગવંતે ઉપશમ સાર શિક્ષ પ્રધાન દેશને આપી આવકધર્મ ને સાધુધર્મ, એમ બે પ્રકારનો ધર્મ ઉપદેસ્યો. જ્ઞાન-દર્શન આરિત્રરૂપ રત્નત્રયીનું સ્વરૂપ કહ્યું. તથા જીવના અનાદિ કાળના મૂળ સ્વભાવ તરીકે તેને ઓળખાવ્યો. તેને લાગેલાં આવરણો દૂર કરવાના રસ્તા બતાવ્યા. દાન, શીલ, તપ ભાવરૂપી ચાર પ્રકારના ધર્મનું, સમગ્ર સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કર્યું અને તેમાં દાનધર્મનું સ્વરૂપ પ્રકાશિત કરતાં, સુપાત્ર દાનને મોક્ષ સૂખનું પ્રબળ કારણભૂત બતાવ્યું. સુપાત્ર તરીકે, તીર્થકર, ગણધર, આચાર્ય ઉપાધ્યાય અને પંચ મહાવ્રતને પાળવામાં અહર્નિશ તત્પર એવા મુનિ મહારાજને સૂખ્ય ગણાવ્યા. આ પ્રમાણેના ઉપદેશને અંતે, જનઠાસ આવકે બીજા થઈ વિનંતિ કરી કે “હે ભગવંત ! આપના ઉપદેશથી મને સુપાત્ર દાન દેવાની અત્યંત ઉત્કંઠા થઈ છે. માટે ચોર્યાશી હજાર મુનિઓ. મારા ધરનો આહાર ગ્રહણ કરે તો મારો મનોરથ સફળ થાય. માટે તેવો માર્ગ બતાવવા કૃપા કરો.” કેવળી બોલ્યા, “હે જનઠાસ ! તું કહે છે એ વાત બનવી તદ્દન અસંભવિત છે. કારણકે એટલા બધા મુનિનો ઐક્યયોગ ક્યાંથી થવા પામે ? અને કદી એમ અને તો એટલા બધા મુનિરાજને નિર્દોષ, શુદ્ધમાન, તેમને અર્થ નિપજ્ઞવેલો ન હોય તેવો આધાકર્મી વગેરે દોષરહિત આહાર ક્યાંથી મળે ? માટે તારો મનોરથ એ સફળ થાય તેમ નથી. પણ ૮૪૦૦૦ મુનિરાજને આહારપાણી વહેવડાવતાં જેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થાય તેટલા ફળની પ્રાપ્તિ કરવાનો ખીજો રસ્તો છે.” જનઠાસ બોલ્યો કે “ભગવાન કૃપા કરોને તે માર્ગ બતાવો.” કેવળી બોલ્યા “વચ્ચ દેશમાં વિજય શેઠ અને વિજયા નામની સ્ત્રી છે. તે બંને અખંડ શિયળના પાળનારા ભાવયતિ થઇને સંસારમાં રહેલાં છે. તેમને જમાડવાથી તને તેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થશે. એક આવક શ્રાવિકાને જમાડવાથી ૮૪૦૦૦ મુનિરાજને ભાતપાણી આપવા જેટલા ફળની આશ્ચર્યકારક વાત કેવળીના મુખેથી સાંભળીને શંકાસીલપણે,

“તેનું કારણ શું?” એમ કેવળી પ્રત્યે વિનયપૂર્વક તેણે પૂછ્યું. કેવળી બોલ્યા કે “તેઓમાંના એકકને જુદા જુદા પક્ષમાં શિયળ પાળવાનો નિયમ હતો. પાણિગ્રહણ કર્યા પછી તે વાતની પરસ્પર ખમર પડતાં, બન્ને જાણ્યાંએ બન્ને પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવાનો નિર્ણય કર્યો અને તેઓ એવું ઉત્કૃષ્ટ શિયળ પાળે છે, તેમજ તેમના અધ્ય-વસાય એવા ઉજ્જવળ છે કે તેને જમાડવાથી ૮૪૦૦૦ મુનિરાજો દાન દીધા જેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થાય તેમ છે. જનદાસે તે વાત સ્વીકારી. કેવળી અન્યત્ર વિહાર કરી ગયા. જનદાસ શ્રાવક તરત જ વચ્છ દેશ આવ્યા, અને વિજ્યશેકનાં માતાપિતાને મળી, વિજ્યશેકને સ્ત્રી સહિત પોતાને ત્યાં જમવા આવવાનું આગ્રહપૂર્વક આમંત્રણ કર્યું. માતાપિતાને આવા અભણ્યા માણસથી, એ વાતનો અતિ આગ્રહ થતો નેઈ, આશ્ચર્ય થયું. તેથી તેનું કારણ પૂછ્યું. જનદાસે કેવળી ભગવતે કહેલો સદ્ગુણો વૃતાંત કહી સંભળાવ્યો. માતાપિતા આશ્ચર્ય પામ્યાં અને જમવાનું સ્વીકાર્યું. બન્નેને અત્યંત ભક્તિપૂર્વક જમાડી ઉત્કૃષ્ટ. સુપાત્ર દાનનું ફળ મેળવ્યું.

પોતાનાં શિયળ સંબંધી, પોતાનાં માતાપિતાને જાણુ થવાથી, તેમની આગ્રહપૂર્વક આજ્ઞા લઈ બન્ને જાણ્યાંએ કેવળી ભગવંતની પાસે, ચારિત્ર અંગીકાર કર્યું. અને મોક્ષસુખ પામ્યાં.

### (૭) અક્ષય્યર્થ પાલન માટે ઉપદેશ

આ પ્રમાણેના શિયળનો મહા મહિમા જાણી, દરેક ભવ્ય જીવોએ, શિયળધર્મ પાળવા ઉચ્ચમી થવું. પાંચે ઈન્દ્રિયોના વિષયોને ખરેખરા વિષયતુલ્ય સમજીને તેનાથી દૂર રહેવું. શિયળ પાળવાથી આ ભવમાં પણ અનેક કષ્ટો નાશ પામે છે. દેવ સાન્નિધ્ય કરે છે. સ્થાને સ્થાને કીર્તિ પ્રસરે છે, અને મનોવૃત્તિ ઉજ્જવળ થતી જાય છે. પરભવે દેવ ભુવનનાં સુખ અને યાવત મોક્ષ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

(જૈન કથાઓમાંથી ઉધ્ધૃત)

## (૨) રામકૃષ્ણ પરમહંસ.

## (૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા.

બંગાળ પ્રાંતમાં ઇ. સ. ૧૮૩૩ માં, પરમહંસ દેવે જન્મ ધારણ કર્યો હતો. તેમનાં માતૃપિતા સુશીલ સ્વભાવનાં બ્રાહ્મણ હતાં. પિતાનું નામ ખુદીરામ હતું અને માતાનું નામ ચંદ્રમણિ દેવી હતું. તેમનો પિતા સરળ ચિત્ત, ધર્મનિષ્ઠ, જપપરાયણ અને ભગવદ્ ભક્ત પુરુષ હતા. એમના ગામના બધા લોકો એમનું ધણું માન રાખતા હતા. તેમની માતા એવી જ સુશીલ, સદ્ગુણસંપન્ન તથા દયાળુ હતી કે પોતે ભૂખી રહીને પણ ગરીબને, ક્ષુધાતુરને, ભોજન આપતી. એના ગર્ભમાંથી ત્રણ પુત્રો પૈકી એક રામકૃષ્ણ દેવનો જન્મ થયો હતો.

## વિદ્યાભ્યાસ

પાંચ વર્ષની વયે, તેમને ગામઠી નિશાળે ખેસાડવામાં આવ્યા હતા. પણ એમનું લક્ષ બણવા તરફ નહોતું. પરંતુ પાસેની ધર્મશાળામાં જઈ, કૌતુકપ્રિય બાળક રામકૃષ્ણ, સાધુસંતોનો સમાગમ કરી, તેમનો ઉપદેશ સાંભળ્યા કરતા.

વાંચવા લખવા ઉપર, રામકૃષ્ણ દેવની બિલકુલ રુચી નહોતી. આર વર્ષ સુધીનું જીવન તો તેમણે ખેલવા કૂદવામાં જ ગાળ્યું. માતૃપિતાના કહેવાથી બણવા માંડ્યું, પણ તે ઉપર તેમનું મન ચોટયું જ નહિ. માતૃભાષા બંગાળીનું શિક્ષણ પણ એમણે સારી રીતે મેળવ્યું નહોતું.

જે વખતે એમને નિશાળે મોકલ્યા હતા ત્યારે તેમણે કહ્યું હતું કે “હું બણીને શું કરીશ? એનું કૃણ વિદ્યાનું કૃણ કનક અને કાન્તા છે. તો એ વિદ્યા મારે બણવી નથી. મારે તો એવી વિદ્યા બણવી છે કે જેનો એવી વસ્તુ સાથે સંબંધ ન હોય.”

જે કે તેઓ સાધારણ બણ્યા હતા, છતાં તેમણે પોતાની પ્રખર શુદ્ધિ અને તીવ્ર સ્મરણ શક્તિનો પરિચય આપ્યો હતો પુરાણી-ઓને મોઢે કથા સાંભળીને, મહાભારત રામાયણ અને પુરાણાદિ-શાસ્ત્રોમાં, સારી પ્રવીણતા મેળવી હતી.

### (૩) કામિનીનો ત્યાગ

પહેલેથી જ તેઓ કામિની અને કાંચનને ઇશ્વરના માર્ગના મોટા શત્રુ જાણતા હતા. કઠોર સાધનાના બળથી કામિની કાંચનના ઉપર સંપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો હતો, કામિનીનો જય કરવા, તે ભૈરવીની પૂજા કરતા હતા પોતે અલંકાર પહેરી, સ્ત્રી બનીને, સાધન કરતા હતા. નારીઓને જોઈ તે પ્રણામ કરતા હતા. અને તેઓમાં ભગવતીનો આવિર્ભાવ જોતા હતા ન્યારે તેનું લગ્ન થયું હતું ત્યારે તેની સ્ત્રીની ઉંમર સાત વર્ષની હતી. ન્યારે તે નવ વર્ષની થઈ ત્યારે કલકત્તામાં આવીને રહ્યા હતા. આખી ઉંમરમાં તેમણે કદી શારીરિક-ભાવથી અથવા સાંસારિક દૃષ્ટિથી સ્ત્રી ગ્રહણ કરી નહોતી. ધણાકાલે સ્ત્રીને તેણે પાસે રાખી હતી ખરી પણ, તેની સાથે કોઈ પણ જાતનો સાંસારિક સંબંધ રાખ્યો નહોતો. ને જીતેન્દ્રિય યોગીની પેઠે રહેતા હતા.

### સ્ત્રીદ્વારા આલોક તથા પરલોકનો નાશ

સ્ત્રી વિષે તેમણે પોતાના મનને પૂછી જોયું: “મન! હું કામિની શેને કહે છે!—તે મારે પહેલાં સમજવું જોઈએ. એ હાડકાનો માળો છે તે માંસ અને તેની ઉપર આવેલા ચામડાથી ઢંકાએલો છે? મુખને સમુદ્રની સાથે સરખાવાય છે. પણ એ જ્યોતિ કોની છે? ચામડું જુદું કાઢી લે, તો એમાંથી શું બહાર નીકળે? માંસ લોહી અને નસો વગેરે તેની સાથે શું સંબોગ કરી શકાય? કામિનીના



શરીરમાં જે બધાં છિદ્રો જોવામાં આવે છે તે દરેકનો સ્વતંત્ર ઉદ્દેશ છે. શારીરિક પુષ્ટિને સારૂ કોઈ છિદ્ર ખાવાપીવાની સામગ્રી લઈ જવાના દ્વાર તરીકે કામ આવે છે. અને કોઈ છિદ્રોમાંથી મળ નીકળવાની વ્યવસ્થા છે. આવા પ્રકારની જે કામિની છે તેને જોઈને લોકો ઉન્મત્ત થયા છે. કામિની દ્વારા આ લોક અને પરલોક બન્નેનો નાશ થાય છે. કારણ કે ઇંદ્રિયોના સુખ સારૂ સ્ત્રીનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે, તો તેથી મગજ નબળું પડી જાય છે. અને પરિણામમાં મનની શક્તિ બિલકુલ વિલુપ્ત થઈ જશે. હવે કેવળ સંતાન પ્રાપ્તિને માટે સ્ત્રી સહવાસ કરવામાં આવે તો તેથી પણ મન વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે મન, એક તરફથી સ્ત્રીનો મોહિની શક્તિને વશ થઈ જાય છે. અને બીજી તરફથી વાત્સલ્ય સ્નેહમાં ફસાઈ પડે છે. આ પ્રમાણે અવસ્થા થાય છે. એટલે અનંત ઇશ્વરનું ચિંતન કદી પણ થઈ શકે નહિ. માટે કામિની ઇશ્વર પ્રાપ્તિમાં પ્રતિબંધ ઉત્પન્ન કરે છે. હે મન! હમણાં વિચાર કરીને જોકે તારે એ જડ પદાર્થોની આગળ વેંચાઈ જવું છે. કે જડ પદાર્થની સૃષ્ટિના કર્તા પરમેશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાને તૈયાર થવું છે ?

(૫) તેમની કામ પરના કાળુ બાબત કસોટી,

કલકતામાં મથુરબાણુ નામે એક ગૃહસ્થ મહાવા બજારમાં વસનારી લક્ષ્મીબાઈ નામની એક વારાંગનાની સાથે સલાહ કરીને, પરમહંસદેવને એને ઘેર લઈ ગયા. લક્ષ્મીબાઈએ એક દીવાનખાનામાં પંદર સોળ યુવતીઓને નગ્નાવસ્થામાં રાખી હતી. પરમહંસદેવને એ દીવાનખાનામાં લઈ જઈને મથુરબાણુ ચાલ્યા ગયા. પરમહંસદેવ પણ એ સમયે નગ્નાવસ્થામાં હતા. એક સાધારણ લંગોટી શરીર ઉપર હતી. પરમહંસ દેવે દીવાનખાનામાં પેસતાં વાર જ જોયું કે ત્યાં આગળ રૂપલાવણ્યવતી, ચૌવનના મદમાં મસ્ત થયેલ અનેક યુવતીઓ

છે. એમનું રૂપલાવણ્ય જોઈ ધૌવનના મદમાં મસ્ત થયેલ મુનિનું મન પણ ચળી જાય. તથા નપુંસકના ચિત્તમાં પણ વિકાર થઈ આવે એવું હતું. એ બધી સ્ત્રીઓ મૂળથી જ ધણી સુંદર અને મનમોહિની હતી. તેમાં વળી પરમહંસદેવને મોહિત કરવાને માટે તેમને ખાસ આદા આપવામાં આવી હતી. એટલે એમણે હાવભાવથી પોતાની મોહિની જાળ ફેલાવવામાં જરા પણ બાકી રાખી નહિ. પરમ હંસ દેવે તેમની સન્મુખ માથું નમાવી ઊભા રહીને, “મા, આનંદમયી ! મા, આનંદમયી !” શબ્દથી સંબોધન કરીને નમસ્કાર કર્યા. અને મધ્યમાં ઊભા રહીને, “મા, બ્રહ્મમયી ! મા, આનંદમયી !” બોલતા બોલતા સમાધિસ્થ થઈ ગયા. સમાધિની અવસ્થામાં, તેમની બંને આંખોમાંથી પ્રેમાશ્રુની ધારા વહા કરતી હતી. પરમહંસની આ સ્થિતિ જોઈને વારાંગનાઓ ભયભીત થઈ ગઈ, અને મહારાઈ જઈને કોઈ તો એમને પંખો કરવા લાગી ગઈ, તો કોઈ “હું અપરાધી છું, માફ કરો !” એમ કહી હાથ જોડીને ક્ષમા માગવા લાગી. એ બનાવથી, તેમની પરીક્ષા લેનાર મથુરબાણુ ધણા લજ્જિત થઈ ગયા. અને પરમહંસ દેવના ચરણમાં મન, પ્રાણ સમર્પણ કરીને દાસની માફક વર્તવા લાગ્યા !

ત્યાર પછી પણ, જે એકવાર તેમની એવી સપ્ત કરોટી કરવામાં આવી હતી. કે જેનેા ઉલ્લેખ કરવા જતાં વિવેક અને મર્યાદાનેા ભંગ થતો હોવાથી, તેનેા ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત ગણ્યો નથી. એ અસાધારણ પરીક્ષામાંથી પણ, પરમહંસ દેવ શુદ્ધ કાંચનની પેઠે અણિશુદ્ધ પાર નીકળ્યા હતા. એ સ્ત્રી માત્રને પ્રકૃતિના અંશરૂપ ગણ્યતા કાલીના મંદિરમાં જઈને, એ વારે ધડીએ પ્રાર્થના કરતા કે કે “મા, અવિદ્યા પણ તું છે અને વિદ્યા પણ તું છે. મા ! તું જ ગૃહસ્થના ધરની કુળવધૂ છે અને તું જ મહાવા બળરતી વેશ્યા છે, મા, બંને સ્વરૂપમાં તું મારી મા છે, હું તારો સંતાન છું. તેમની

સ્ત્રી, માતા શારદાદેવી પણ તેમની સેવા કરવા દક્ષિણેશ્વરમાં આવી રહ્યાં હતાં. પરંતુ તેમનું મન પત્નીના સહવાસમાં રહ્યા છતાં જરા પણ ચલિત થયું નહોતું.

શારદાદેવી બ્રહ્મચારિણી હતી. શ્રી રામકૃષ્ણને તે ગુરુ તરીકે નહિ કે પતિ તરીકે માનતી. શ્રી રામકૃષ્ણ પણ તેને પોતાની ધર્મની માતા તરીકે જ સમજતા. શ્રી રામકૃષ્ણે તેમનો પરિત્યાગ કર્યો નથી. તેમજ શારદાદેવી તેમને મૂકીને કદી પણ આવાં ખસ્યાં નથી. દક્ષિણેશ્વરમાં તે એક જુદા મકાનમાં બીજી શિષ્યાઓ સાથે રહેતાં હતાં. જેમ ભગવાન બુદ્ધ અને તેમની પત્ની-શિષ્યા યશોધરા. પતિભાવ દૂર કરી, ગુરુશિષ્યનો સંબંધ ધરી રહ્યાં હતાં, તેવી જ રીતે આ મહાભાગ્ય દેવપત્ની, માનુષી સંબંધ દૂર કરી, ગુરુશિષ્યના પવિત્ર સંબંધથી જોડાઇ રહ્યાં હતાં. શ્રી રામકૃષ્ણ શારદાદેવીને “ મા, મા, ” કહીને જ વાતચીત કરતા.

### (૬) કાંચનનો ત્યાગ કરવાનાં કારણો

તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે જે મનુષ્ય ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા માગતો હોય તેણે કામિની અને કાંચનની આસક્તિ છોડી દેવી જોઇએ. સમ્યક્દાનંદને પામવાના માર્ગમાં, અર્થ મહુા અનર્થરૂપ છે. અર્થ દ્વારા મનમાં અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી અહંકારનો એકદમ નાશ થઈ શકતો નથી. અર્થને લીધે મન કદી આસક્તિવિહીન થઈ શકતું નથી. એટલે અર્થનો ઉપયોગ દેવતા કે સાધુના લાભ માટે કરવામાં આવે તો પણ તેમાંથી સમ્યક્દાનંદની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

એ કોઈ રૂપીઆને સ્પર્શ કરતા નહિ, એટલું જ નહિ પરંતુ કોઈપણ પ્રકારની ધાતુને સ્પર્શ કરતાં તેમના મનમાં અત્યંત કલેશ ઉત્પન્ન થતો હતો. જે તેમની સન્મુખ કોઈ પૈસા ટકા સંબંધી વાત

કરતું તો એ તુરતજ એવી વાતને બંધ કરાવી દેતા. એમની પરીક્ષા સેવા સારુ એમને અનેક પ્રકારની નાણાંની લાલચ બતાવવામાં આવી હતી. પરંતુ તે દરેક વખતે તેમણે પૂર્ણ અનાસક્તિનો પરિચય કરાવ્યો હતો. મથુરબાણુએ તેમને દોઢ હજારની શાલ આપેલી તે પણ તેમણે તેમાં માટી નાખી યૂંકીને ફેંકી દીધી હતી.

### (૭) અલ્પ સમયમાં યોગસિદ્ધિ અને જનસેવાનાં કાર્યો

વ્રત-નિયમો સાધ્યા પછી રામકૃષ્ણદેવ યોગના ઉચ્ચતર સાધનમાં પ્રવૃત્ત થયા હતા. સંન્યાસી થયા પછી, તેમણે કુંભકાદિ યોગ દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. એમ કહેવાય છે કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ યોગની ચરમ અવસ્થા છે. કેટલાક વખત સુધી હકયોગ સાધીને આસનાદિનો અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામ, ધ્યાન ધારણાદિક કરવાં પડે છે. ત્યારપછી એ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તોતાપુરીને પોતાને એટલી સાધના કરતાં ૪૨ વર્ષ ગયાં હતાં. પરંતુ પરમ હંસજીએ ત્રણ દિવસમાં તે પ્રાપ્ત કરી હતી. હજારો સંતમ પ્રાણીઓને તેમના જીવનથી આશ્રય મળ્યો હતો. પરમહંસ દેવે પોતાના સમાગમમાં આવનાર અનેક સુશિક્ષિત, નાસ્તિક યુવકોને આસ્તિક બનાવ્યા છે. અનેક કુપથગામી પુરંપોને સદાચરણના માર્ગમાં આવ્યા છે, અને તેમની દ્વારા જગતનું મહાન્ કલ્યાણ સાધ્યું છે. એ બધાંનો વિસ્તારથી ઉલ્લેખ કરવાનું અત્રે પ્રયોજન નથી.

પરમહંસના ભક્ત વર્ગમાં અનેક સ્ત્રીઓની પણ ગણના થાય છે. એમાંની કેટલીક સંન્યાસીનીઓ હતી અને કેટલીક ગૃહસ્થાશ્રમી સ્ત્રીઓ હતી.

વિશ્વ વિદ્યાલયના અનેક યુવકો પણ પરમહંસદેવની પાસે જ્ઞાન

અને શાંતિ મેળવવા સાફ આવતા હતા. દેશની બાવિ આશ્ચર્યપી યુવકોને, પરમહંસ ધણા ચહાતા હતા. કેટલાક યુવકોએ શ્રી રામ-કૃષ્ણનો જ્ઞાનગર્ભ ઉપદેશ શ્રવણ કરીને સંસારસુખને તિલાંજલી આપી. ઈર્ષને સંન્યાસાશ્રમનો સ્વીકાર કર્યો હતો. એમાં નરેન્દ્રદત્ત મુખ્ય હતા. એમણે પાછળથી સ્વામી વિવેકાનંદના નામથી આખી સૃષ્ટિમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે. આ દેશભક્ત સ્વામીએ સ્વામીશ્રીના સાધુઓનો નિયમબદ્ધ સંઘ બનાવીને, તેમની દ્વારા, દેશસેવાનાં કાર્યોનો આરંભ કર્યો છે. એ સંન્યાસી સંઘનું નામ રામકૃષ્ણ મિશન છે. સ્વામીજીના સ્મારકમાં કાશી અને કનખલમાં સેવાશ્રમો છે. અને ત્યાં દીન, દરિદ્રી અને મંદાઓની સેવા શુશ્રુષા થાય છે. રામકૃષ્ણમિશને ભારતવર્ષમાં ત્રણ મઠની સ્થાપના કરી છે. એક ખેલુર ખીજે માયાવતિ અને ત્રીજે મદ્રાસમાં માયાવતી અદ્વૈતાશ્રમ મઠમાંથી “ પ્રભુદ્ધ ભારત ” માસિક પ્રગટ થાય છે.

ઈ. સ. ૧૮૮૬ માં પર વર્ષની વયે ભક્તકુલ ચૂડામણિ રામ-કૃષ્ણ પરમહંસદેવના આત્માએ, નશ્વરદેહનો ત્યાગ કરીને કૈવલ્યધામમાં ગમન કર્યું.

## \*ભક્ત લોચનદાસજી

### (૧) બાલ્યાવસ્થા

બંગલામાં બદવાન જીલ્લાના કોઝામ નામક સ્થાનમાં ભક્તવર શ્રી લોચનદાસજીનો જન્મ થયો હતો. એના પિતાનું નામ કમલાકર અને માતાનું નામ સર્વાનન્દી દેવી હતું. લોચનદાસજી પોતાના માતા પિતાનું એકના એક સંતાન હતા. તેમજ તેનું મોસાળ પણ તેજ ગામમાં હોવાથી તેના નાના-નાની તેના પર અત્યંત ધ્યાર કરતા. આ

\* નવી ભક્ત માળા પરથી ઉદ્યુત

ધાર લાડથી લોચનદાસનું આલ્ય જીવન વિશેષ હસરા ખેલવામાંજ ગયું હતું. એને ભણવાની તક મળી નહોતી. સારી સ્થિતિના હોવાથી તેમજ માતાપિતા તથા નાના-નાની બહુ લાડકોડથી ઉછેરતા હતા. છતાં લોચનદાસનું મન કોઈ પૂર્વ સંસ્કારના અંગે વિષયમાં લાગતુંજ નહોતું તે રમતમાં માટીના મહેલો બનાવતા અને પાછા ભાંગી નાંખી કહેતા “ જુઓ? આ સંસાર પણ આવો જ છે. આજ છે, ને કાલનથી” ખરી રીતે જોતાં વાત પણ એમજ છે. બાળકો માટીના ધર બનાવે છે, પાછા બગાડી ભાંગી નાંખે છે, તે જોઈ માતાપિતા હસે છે. અને તે ખેલમાં બાલકોને મશગુલ મસ્ત જોઈ તેમજ તેઓ પરસ્પર રમતમાં માટીના ધર માટે લડી પડે છે. કોઈ રૂવે છે, કોઈ હસે છે. તે જોઈ મોટી ઉંમરના માણસો તેમને મૂર્ખ ગણે છે. પરંતુ પોતાની સ્થિતિ પર વિચાર કરતા નથી. સંસારના સર્વ જડ પદાર્થો તેા માટીનાજ છે.

પાર્થિવ પદાર્થોમાં કઈ ચીજ માટી વિના બની છે? હીરા-મોતી, સોના-ચાંદી, મહેલ-મંદિર, મોટર-વિમાન, મેવા-મિશ્રી, એ બધા માટીનાજ બન્યા છે તમે બચ્ચાઓ પર હસો છે, તેમને મૂર્ખ ગણી ચીંઠાવો છો. પરંતુ તમે પોતે આ માટીની ચીજો મેળવવાને તેમજ તેના ભોગ અર્થે દિવસ રાત રખડો છો, પ્રાણીઓની હિંસા કરો છો અને બીજાઓની સાથે વેર બાંધો છો.

તમારા આ માટીના પદાર્થો માટે નો કેટલા કારખાનાં બન્યા છે. માટીના પદાર્થો માટે જ લડાઈ લડવાની આ કોર્ટ કચેરીઓ બની છે. તમે ખુદ માટીનાં પુતળાં માટીની બનેલ વસ્તુઓ પર દિવાના બની ગયા છો. જરા વિચાર કરો બાળકના માટીના ધર જરા વારમાં ભાંગી ભૂકા થઈ જાય છે તેમજ તમારા આ સર્વ પદાર્થ

જેત જેતામાં નાશ થઈ જશે. “ મૃગજળ નજરે આવે છે પણ તેનાથી તરસ છીપાતી નથી. તેણું આ જગત છે.”

### (૨) સંસાર ત્યાગ.

લોચનદાસના માતા પિતાને પૌત્રનું મુખ જોવાની ઈચ્છા થઈ તેથી તેઓએ અગીઆર વર્ષની અવસ્થામાં જ લોચનદાસના વિવાહની ઝોઠવણુ કરી. લોચનદાસે ઘણી ના પાડી પણ આખર માતાપિતાની આજ્ઞાને વશ થઈ વિવાહ કર્યો. સાક્ષાત લક્ષ્મી જેવી વહુનું મુખ જોઈ લોચનદાસના માતાપિતા બહુ ખુશી થયા પરંતુ તેનું મન તેની તરફ ગયું નહિ.

તેની મનોવૃત્તિ જ્યાં લાગી હતી ત્યાંથી હડી નહિ. શ્રીખંડ નામક સ્થાનમાં શ્રી ચૈતન્ય મહા પ્રભુના ભક્ત પંડિત પ્રવર નરહરિજી મહારાજ રહેતા હતા. જેવા તે પ્રેમી ભક્ત હતા. તેવા જ તે સર્વ શાસ્ત્રના જાણકાર વિદ્વાન હતા. તે સમય શ્રીખંડમાં રાસ થયા કરતો હતો. દૂર દૂરથી ભક્ત લોક આવી રાસોત્સવમાં ભાગ લેતા હતા. લોચનદાસ પણ ગામના કેટલાક બાળકો સાથે શ્રીખંડ ગયા. અને ત્યાં ભક્તવર શ્રી નરહરિજીના સત્સંગનો લાભ લેવા લાગ્યા. લોચનદાસજી શ્રી નરહરિજી પાસેથી દીક્ષા લઈ તેના શિષ્ય બન્યા.

એમની રહી-સહો સર્વ આસક્તિ નાશ પામી. એમનો વૈરાગ્ય શ્રી કૃષ્ણાનુરાગમાં પરિણમ્યો.

ખરી રીતે જેતાં વૈરાગ્યવાન પુરૂષ જ શ્રી કૃષ્ણના પ્રેમનો અધિકારી છે. સંસાર ભોગમાં આસક્ત વિષયી મનુષ્યોને શ્રી કૃષ્ણનો યોગિજન-દુર્લભ-પ્રેમ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

(३) साधना

लोचनदास त्यां ज रक्षा अने अडु त्वराथी साधन माजे अग्रेसर अन्या. मातापिता, पालिका पति, गाम, धर, अडु पांधव सर्वने भूली श्री लगवानना प्रेममां निमज्ज थया. सहगुर नरहरिण पणु अधिकारी शिष्यनी उन्नतिमां विशेष काणल राभवा लाया. श्री नरहरिण अडु प्रसिद्ध अने प्रतिष्ठित विद्वान हता. पोतानो पुत्र अनेो शिष्य ते जलुी कमलाकर तथा सर्वानन्दीने अडु आनंद थयो परंतु तेअे: तेमने धेर लाववा धृच्छता हता, कारणु तेनी वडु हवे उभर लायक थर्ष हती सोण वर्ष थर्ष युक्रया हता. आठ वर्ष अगाडे विवाह वभते तेणुीअे पतिनुं मोडुं जेथुं हतुं. त्यार आह ते पोताना पिताना गाममां नैहरमां रहेती अने न्यारे ते पाछी पोताना सासरे आवी त्यारे तेणुे त्यां पोताना पतिने जेया नहि. विवाह आदना लांया समयमां पतिअे तेने कंर्ष सदृशा क भयर मोकल्या न हता. तेथी अने अडु मानसिक वेदना थर्ष हती अने राते अेकांतमा उना आंसु वहावीं हृदयने शांत करती हती. पुत्रवधुनी आ स्थिति जलुी लोचनदासना पिता माताने अडु यिता थर्ष तेअेअे तेने कंर्षक शांति भजे अे हेतुथी पीअर मोकली दींधी अने कमलाकरे पंडित नरहरिण पासोे जर्ष तेने आ अधी स्थिति वाक्रे करी. नरहरिणनुं हृदय द्रवित थयुं. तेणुे लोचनदासने अडु समज्जयेो पणु नहि मानवाथी अंते तेणुे तेने पराणुे तेना सासरे आमोदपुर मोकयेो.

(४) आकरिभक घटना.

लोचनदास गुर-आज्ञाने माथे अावी आमोदपुर गया. अडु वर्ष पडेला ते आन्या हता. तेथी तेने सासराना धरनी यादी रही



નહોતી વિધાતાનું વિધાન કંઈ ઓરજ હતું. ગામમાં પ્રવેશ કરતાં જ તેને એક સુંદરી યુવતી મળી તેણે તેને માતાજી કહી બહુ વિનિત બાવથી પોતાના સસરાના ધરનું ઠેકાણું પૂછ્યું.

યુવતીએ એક વાર એની તરફ જોઈ આંગળીના ઈશારાથી એક નાની ગલી દેખાડી નીચું મોં કરી પોતાના રસ્તે ચાલી ગઈ. લોચનદાસ સાસરે પહોંચ્યા.

### (૫) પતિ પત્નીનો પ્રથમ સમાગમ.

બહુ દિવસ વિત્યા બાદ વૈરાગી જમાઈ ઘેર આવ્યા જાણી અતિ આનંદ થયો. સ્વાગત-સત્કાર-કુશળ પ્રશ્નાદિ બાદ સ્નાન ભોજન થયું. રાત તો પડી જ ગઈ હતી. સાસુની આજ્ઞાથી એક ઓરડામાં ગયા અને ત્યાં જઈ જુએ છે તો ત્યાં તેજ યુવતી ઉભી છે કે જોને અહીં આવતાં રસ્તો પૂછ્યો હતો અને માતાજી કહી સંખોધી હતી.

યુવતી પણ સમજી ગઈ કે પેલા અપરિચિત મુસાફરજ મારા હૃદયનો આરાધ્ય દેવ છે. પતિના મુખમાંથી નીકળેલા “માતાજી” શબ્દ બાદ આવતાં જ ધર્મભીરૂ તરૂણી કંપી ગઈ-એનું મોંદું પીકકું પડી ગયું વિષાદની છાયા એના મુખ પર પ્રત્યક્ષ દેખાવા લાગી, અને તરત જ તે હૃદયનું દુઃખ તેની આંખોમાંથી અસંખ્ય અશ્રુરૂપે પ્રગટ થયું. યુવતી સાડીના છેડાથી આંખો લુછી જરા દુર ઉભી રહી. લોચનદાસ પણ આ બધું સમજી ગયા. યુવાન પતિની આ કરૂણ દશા જોઈ દયાદ્ર લોચનદાસનું હૃદય ચીરાઈ ગયું. એના મુખમાંથી એક પણ શબ્દ નીકળી શક્યો નહિ.

સમયની ગતિ રોકાતી નથી. રાત તો લગભગ વીતી ગઈ પરંતુ પતિ-પતિન બંને સુપચાપ ઉભા છે અને બંનેના નેત્રોમાંથી આંસુની

ધારા વહે છે નિશાનાથ ચંદ્રને અસ્તાચલ તરફ જતાં જોઇ સૂર્યદેવના સત્કારાર્થે અરુણોજ્જ્વલ વજ્રોથી તન ઢાંકતાં ઉષાદેવી પધાર્યાં ત્યારે લોચનદાસની જીભ ઉઘડી. ધર્મભીરૂ લોચનદાસે વિધાતાનું અનિવાર્ય વિધાન બતાવી પત્નીને સમજાવી.

તેણીએ ગદગદ કંઠે કહ્યું—“સ્વામિન! મારા તો આપ જ આરાધ્ય દેવ છો. તમારા સિવાય હું બીજા કોઈ ઈશ્વરને જાણતી નથી મેં તો સુતાં જાગતાં સર્વદા આપનું જ ચિંતન કર્યું છે હું જોગની ભૂખી નથી મને તમારું શરીર નથી જોઈતું હું તો હૃદય ચાહું છું. જેને તમે મા કહી તેની સાથે તમે પત્ની તરીકે વ્યવહાર કરી ધર્મપંથથી ચ્યૂત થાઓ એમ હું ઈચ્છતી નથી મારી તો માત્ર એક જ પ્રાર્થના છે કે મને તમે સદા સાથે રાખો. તમને સ્પર્શ કરવાનો મારો અધિકાર ભલે ન હોય છતાં તમારી સેવા કરવાનો અધિકાર તો છે જ. તમે નિશ્ચય રાખો, હું કામની દાસી નથી હું તો પ્રેમની ભૂખી છું; ઈશ્વર તમારા અને મારા પવિત્ર વૃત્તને નિભાવશે તમે કંઈ શંકા ન કરો.” આવી કેટલી વાતો સતીએ પતિના ચરણ પાસે બેસી કહી. પરંતુ એની વાતોમાં ક્યાંય નહોતી ઉમ્મતા, ન કામ લોલુપતા, ન વિવાદ ન અધીરતા કે ન ભોગવાસના હતી, માત્ર એક સાથે રહેવાની ઈચ્છા-પ્રાર્થના-કે જેનો લોચનદાસે સ્વીકાર કર્યો પવિત્ર શીલવૃત્ત ધારી ઉભય પતિપત્ની પરમાત્માને પંથે પકવા સૂર્યોદય પહેલાં જ ચાલી નીકળ્યાં.

અહા? કેવો ઊંચો ભાવ? એકવાર ભુલથી પણ જેને મા કહી દીધી, વિવાહિતા પત્ની હોવા છતાં હૃદયને વજ્ર કરી એની સાથેનો પત્નીનો વ્યવહાર છોડી દેવો અને પત્નીએ એ વાતને સહુધે સ્વીકારી લેવો એ કેટલી ધર્મ પ્રિયતા?

ક્યાં તે પુણ્યકાળ અને ક્યાં આજનો ઈન્દ્રિયોની શુભામી ભરી લ'પટતા અને વિષયવાસના યુક્ત વ્યભિચાર પૂર્ણ આ યુગ.

### (૬) યુવાનપત્નીના નિકટ સમાગમમાં પણ સંખત બ્રહ્મચર્ય પાલન

પિતા માતાના મૃત્યુ બાદ લોચનદાસ પોતાની બધી ધનદોલત ગરીબોને વહેંચી ગામ બહાર એક પર્ણકુટી બનાવી સતી પત્ની સાથે ત્યાં રહી ભગવદ્ ભજન કરવા લાગ્યા. બંનેની ખીલતી જુવાની અને બંને રાત દિવસ પાસે રહેવા છતાં એમનું વૃત્ત સદા અટલ રહ્યું. તેઓ કદી આત્મ-વિસ્મૃત થયાં નહિ. તેઓ ધર્મપંથથી કદી એક ડગલું પણ ખસ્યાં નહિ. ઉભય ભગવદ્ પ્રેમમાં જ મગ્નમસ્ત રહેતાં હતા.

### (૭) પ્રભુમય જીવન

લોચનદાસજી શ્રી ચૈતન્ય મહા પ્રભુના ચરણના પ્રગાઠ પ્રેમી હતા. તેથી તેમણે શ્રી ચૈતન્ય લીલાનું વર્ણન કરવાની ઇચ્છાથી “ચૈતન્ય મંગળ” નામના બંગલા મહા કાવ્યની રચના કરી. લોચનદાસજી કુટીઆમાં બેઠા બેઠા એકાંતમાં “ચૈતન્ય મંગળ”નું ગાન કરતા હતા અને સતી પત્ની પતિ પાસે બેસી એકાગ્ર મનથી હર્ષાશ્રુ વહાવતી સાંભળતી હતી. કોઇ કોઇ વખત તે પણ સાથે સાથે ઝાવા લાગતી. આ પ્રકારે યુવતી પત્ની લોચનદાસની સાધન સંગિની થઈ.

એમનો દાંપત્ય પ્રેમ શ્રી કૃષ્ણ પ્રેમના રૂપમાં પક્ષટાઈ ગયો અને એ પ્રેમની સુધાધારા વિશ્વને પાવન કરવા લાગી. લોચનદાસનું ચિત્ત આનંદ પૂર્ણ બન્યું.

એમનો અન્થ “ ચૈતન્ય મંગળ ” વૈષ્ણવોની પરમ પ્રિય અને મહા મુલ્ય સંપત્તિ છે. એમાં શ્રી ચૈતન્ય દેવની પ્રાયઃ સર્વ લીલાનું બહુ મધુર ભાષા અને સુંદર ભાવોમાં વર્ણન કર્યું છે. આ સિવાય લોચનદાસજીએ “ દુર્લભકાર વસ્તુ તત્ત્વસાર ” “ આનંદ લતિકા ” પ્રાર્થના, શ્રી ચૈતન્ય પ્રેમ વિલાસ, “ દેહ નિરૂપણ ” અને રાગ લહરો નામક સાત અન્થોની સુંદર રચના કરી છે.

આ સાતેય વૈષ્ણવોના પ્રિય અન્થ છે. એમનું જીવન ભજન કિર્તન અને અન્થ નિર્માણમાં વિત્યું છે. ૬૬ વર્ષની અવસ્થાએ સંવત ૧૬૪૫ ના પોષ માસમાં એમનું ભગવદ્ સ્મરણ કરતાં કરતાં જ દેહાવસાન થયું. કોંઝામની કુનુઈ નદીના તીરપર એની સમાધિ છે. છે. લોચનદાસજીની પત્નીનું પણ સમસ્ત જીવન ભગવદ્ ભજનમાં જ વીત્યું.

## (ગ) લગ્નાવસ્થાનો ઉત્તરાવસ્થામાં ત્યાગ કરનાર મહાન્ બ્રહ્મચારીઓ

### (૧) પુદ્ગલદેવ

આખા જગતના કલ્યાણ માટે, રાજપાટ, મહેલ, વૈભવ. સ્ત્રીપુત્રાદિક સાધનોનો ત્યાગ કરી, સત્ય શોધી કાઢનાર અને તે પરમ સત્યનો ચારે બાજુ ફેલાવો કરવા ભગીરથ પ્રયત્નો કરનાર નીચ, ઉચ્ચનો ભેદ નહિ ગણાતાં સર્વત્ર પ્રેમભાવ રાખનાર અને વસુધાને પોતાનાં સત્કૃત્યોથી જ કુટુંબતુલ્ય માનનાર. પોતાના અનુકરણીય ઉચ્ચ સદ્ગુણોથી, પચાસ કરોડ મનુષ્યો પાસે, પ્રાતઃકાળમાં નામસ્મરણ કરાવનાર, મહા પ્રતાપી પુદ્ગલ દેવનો જન્મ ઈ. સ. ૬૦૦માં નેપાળની દક્ષિણે કપિલવસ્તુ નામના નગરમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ રાજ શુક્લોદન અને માતાનું નામ રાણી માયાદેવી હતું. સિદ્ધિ સંપન્ન થયેલ હોવાથી તેમનું નામ કુમાર સિદ્ધાર્થ પાડ્યું હતું.

બાલ્યાવસ્થામાં ચંદ્રની પેઠે તેમની કળા પ્રતિદિન ખીલતી જતી હતી. રૂપગુણમાં તેમજ કળા કૌશલ્યમાં. તેમની પ્રગતિ જોસખંધ વધતી જતી હતી. રાજ તેમને પ્રસન્ન રાખવા અનેક પ્રકારની ભેટ

મેકલતા હતા. પરંતુ ધણી જન્મો પૂર્વે લીધેલી, સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવાની અને જગતનો ઉદ્ધાર કરવાની પ્રતિજ્ઞા પાળવાને તત્પર થયેલ આ સિદ્ધાર્થ. આ કિંમતી બોટોનું નિર્માલ્યપણું અને ક્ષણભંગુરપણું જોઈ શકતા હોવાથી તેમને આનંદ થતો નહિ.

આ વર્ષની ઉંમર થતાં જ તેમને રાજકુમાર ને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં સર્વશાસ્ત્રોમાં પારંગત સર્વ વિદ્યામાં નિપુણ, અને સર્વ કલાઓમાં પ્રવીણ, ગુરુ વિશ્વામિત્રને સોંપવામાં આવ્યા હતા પણ આવા સકલ ગુણ સંપન્ન ગુરુને પણ પોતાના પૂર્ણપ્રાપ્ત જ્ઞાનથી એમણે એવા તો આંજી નાંખ્યા કે સ્વતઃગુરુ જ શિષ્યને નમન કરી બોલ્યા કે “ શિષ્ય તું ગુરુઓનો પણ ગુરુ છે. હું આપણે નમન કરું છું” આપ શીખવાને નહિ. પણ મારી મહત્તા વધારવાને માટે જ, અહીં આવો છો.

### યુવાવસ્થામાં જ વૈરાગ્ય વૃત્તિ

અને સંસારત્યાગ

પોતાના પુત્રરત્નમાં અનુપમ દયા અને ચિરકાલ સુધી ટકતી ધ્યાનગ્રસ્ત દશા જોઈને. તેમના સંસાર ત્યાગનો ભય ઉત્પન્ન થવાથી દ્રવ્ય અને સત્તાજનિત તમામ પ્રકારના વૈભવો, તેમની આગળ કરવામાં આવ્યા. એટલું જ નહિ પણ, રતિની મતિને મૂંઝાવી દે એવી રૂપલાવણ્ય મય, પ્રભાવ શાલિની અને લલિતાંગી રાજપુત્રી યશોધરા સાથે તેમને લગ્નની ગાંઠથી બાંધી, તેમના સ્વતંત્ર પગમાં સોનાની બેડો જડી દીધી.

પરંતુ ભાગ્યવાન મનુષ્યને પ્રાપ્ત થતા તમામ સાંસારિક વૈભવો જીવનની દરેક ક્ષણે સન્નિહ છતાં, પૂર્વ જન્મના સંસ્કારોને લીધે

તેમણે જીવનના ગુલાબ તળે દુઃખના કાંટા છુપાવલા જોયા. અને જ્યાં જીવનની મારામારી અને કલ્લહ ભાળ્યો વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ. અને મૃત્યુ જેવા સામાન્ય વ્યતિકરોએ, તેમની વૈરાગ્યવૃત્તિનું પોષણ કર્યું. તેમણે વિચાર્યું કે યૌવનને જરાનો ભય છે જે આરોગ્યને વ્યાધિનો ભય છે. જે સમૃદ્ધિને અકસ્માતનો ભય છે, જે શરીરને મૃત્યુનો ભય છે તે યૌવન, તે આરોગ્ય તે સમૃદ્ધિ અને તે શરીર પાછળ લુબ્ધ થઇ છુપા શત્રુસમાન કાળની ઝેડીમાં ઓચિંતા ફસાઇ જવું અને પછી પરતાવું એ કેવી મૂર્ખતા છે? જન સમાજમાં વિષયવૃત્તિ એટલી બધી પ્રમળ જોવામાં આવી કે ભોગમાં રોગનો પ્રત્યક્ષ ભય અનુભવ્યા છતાં. વિષય પ્રત્યેનો રાગ, તેને દરદની દાઢનું સ્મરણ થવા દેતો જ નહોતો. જગતનાં સુખોની દુઃખગર્ભિતતા, શ્ચૂલ આનંદની અનિત્યતા. અને પદાર્થોની ક્ષણિકતા તેમણે જોઈ જ્યારે યુવાવસ્થાનો અંત, વૃદ્ધાવસ્થામાં આવે છે. અને જ્યારે પ્રિય મનોબ્ધોનો અંત મરણમાં આવે છે, ત્યારે આ સંસારો જિન્દગી શું જીવવા લાયક છે? એ પ્રશ્ન તેમને ખરેખર ઉદ્ભવ્યો. અને તેનો નિર્ણય નકારમાં કરી, ખરેખર શાશ્વત જીવન, સુખ અને અમરત્વ મેળવવાનો માર્ગ સંન્યાસ છે એમ વિશ્વાસ કરી પ્રાણથી પણ અધિક પ્રેમી પત્ની અને પુત્ર રાહુલ. તેમજ રાજ્ય તરફનાં અલ્પજીવી સ્નેહબંધનો તોડી નાંખી, જગતની પીડા દૂર કરવાના પારમાર્થિક હેતુથી, રાજ્યત્યાગ કર્યો.

### (૩) ઔદ્ગત્યની શોધ અનેક જીવોનું કલ્યાણ

સંન્યસ્ત લઇ, દેશાટનમાં ભ્રમણ કરી, તેઓએ તપશ્ચર્યા વડે, સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી હતી. તેમની દયા, અનુકરણીય હતી. હલકામાં હલકા પ્રાણીનું પણ દુઃખ ટાળવા તેઓ હમ્મેશ યત્ન કરતા મનુષ્યોમાં દુઃખોનો પોકાર તેમને કાને પડતો ત્યારે દયાથી તેમનું હૃદય ચીરાતું.

હોવાથી, સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તેમણે પોતાનો સમગ્રો પુરુષાર્થ, દુઃખી જનોનાં દુઃખ ટાળવામાં વાપરવા નિશ્ચય કર્યો. આથી જગતમાં કલ્યાણ ભરવા તેમજ મરણ, જરા અને વ્યાધિના પંજમાંથી, મનુષ્ય માત્રને છૂટા કરવાનો સત્ય માર્ગ શોધવાના ભગીરથ પ્રયત્નોનો આરંભ થયો.

તેઓએ સત્યની શોધ માટે કઠિન દેહદમન કરવા માંડ્યું. રાત્રિએ સુષ્કા ધાસ ઉપર પડ્યા રહેતા. અને ઘણી વખત તો યિત્તકુલ સૂતા જ નહિ. ઊંઘતા ત્યારે પણ ઘણું જ થોડું ઊંઘતા; અને સૂર્યોદય અગાઉ, ઘણા વહેલા ઊઠી, સૂર્યોદય થતાં સુધી ધ્યાન કરતા. બિક્ષા પર યોગી સિદ્ધાર્થ નિર્વાહ કરતા હતા. અને સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન્ન લેવા ભક્તસેવકોનો અતિ આગ્રહ છતાં જાણને જોણે જીતી છે એવા આ યુવાન યોગી સખ્ત ધ્વજાર્થમાં વિક્ષેપ ન પડે તેટલા માટે માત્ર થોડા અને શુષ્ક અન્નનો જ સ્વીકાર કરતા, અને પછી, તુરંત જ પોતાના નિવાસસ્થાન-પર્વત પર ચડી જતા પોતાના અપૂર્વ રૂપને જોઈ કુમારીકાઓ મોહિત થઈ જતી. તેઓ ધડીપણ નગરીમાં નિષ્પ્રયોજન થોભતા નહિ.

સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્તિ પૂર્વે, રાજા બિંબિસારને ઉપદેશ આપી, સર્વ જીવો સરખા છે. અને દયા કરનારને દયા મળે છે. એ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરાવી, તેના રાજ્યમાં, યજ્ઞનિમિત્તે થતો પશુનો વધ અટકાવ્યો. એટલું જ નહિ પરંતુ ભોજન નિમિત્તે પણ પશુ ને પક્ષીનો થતો સંહાર બંધ કરાવી, અહિંસા ધર્મનો પ્રચાર કરાવ્યો.

શુદ્ધદેવ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરતા હતા. કેટલીક વાર તો મરણ, વ્યાધિ અને જરામાંથી મુક્ત થવાના માર્ગ પર વિચાર કરતાં કરતાં તે એટલા બધા ધ્યાનમગ્ન થઈ જતા કે ભોજનનો અવસર ચૂકી



જતા હતા. સધળા પ્રકારના મનોવિકાર તેમણે વશ કર્યા હતા. અને ઇન્દ્રિયોને તેમણે સંપૂર્ણ કાબુમાં રાખી હતી. કાઇ પણ સંસારી પુરુષ ન પાળી શકે તેવા ઉપવાસ સંબંધો તેઓ સખ્ત નિયમો પાળતા હતા. આવી ક્રિયા, તેમણે લાગલગાટ છ વર્ષ સુધી કરી, આથી શરીર સૌંદર્ય નાશ પણ પામ્યું અને અવયવો શિથિલ પડી ગયાં. પણ તૃષ્ણાનો વિચ્છેદ કરનાર અને સત્યજ્ઞાન પ્રકાશક ઉચ્ચ ધ્યાન તે પ્રાપ્ત કરી શક્યા નહિ. તેમણે વિચાર કર્યો કે કેવળ ઉગ્ર તપશ્ચર્યાથી, સાધ્યગ્નિન્દુની સમીપમાં જવાતું નથી. પણ ઊલટું શરીર નિર્માળ થતું જાય છે. અને તેની સાથે સાથે મન પણ નિર્માળ થાય છે. અને જેનું શરીર તથા મન નિર્માળ હોય તે કેવી રીતે ધ્યાનની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી શકે? આ વિચારથી તેમણે ઉગ્ર દેહ દમન છોડી દીધું. શરીરની ગુલામી કે શુભ્રૂષા ન ગણાય એટલી હદે સંરક્ષણ કરવા માંડ્યું, અને આત્મનિરીક્ષણ અને ધ્યાનનો આશ્રય લીધો,

પછી તેમને સત્યજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થયો. શાક્યમુનિ “ભુદ્ધ” થયા. જગદુદ્ધારક મહાપુરુષ વિજયવંત થયા, સર્વજ્ઞ થયા, ત્રિકાળ-જ્ઞાની થયા સત્યનો પ્રકાશ અનુભવવાને વયમાં આવતાં આવરણોથી મુક્ત થયા, પોતાના પાછલાં પાંચસો ભવોનું તેમજ અન્ય જીવોના પૂર્વજન્મોનું દીન થયું. તેમણે આપેલ જ્ઞાનનો પ્રકાશ હજુપણ પચાસ કરોડ મનુષ્યોનાં જીવન ઉજ્જવળ કરે છે.

#### (૪) ભુદ્ધદેવના મોક્ષમાર્ગદર્શક સત્ય સિદ્ધાંતો

(૧) સત્ય શોધકે, સત્યપ્રાપ્તિ માટે ઉગ્ર દેહદમન કરવા આવશ્યકતા નથી. ઉગ્રતપશ્ચર્યા કરી. શરીરને મારી નાંખવાથી, મગજ નિર્માળ બને છે, અને તેથી, ઇન્દ્રિય પર જ્ય મેળવવાનું જ્ઞાન મળતું નથી. જેવી રીતે જે મનુષ્ય નાના દીપકથી અંધકારનો નાશ કરવા મથે છે તે કદાપી ક્ષતેહમંદ થતો નથી. તેમજ તેનું અજ્ઞાન પણ નાશ પામતું નથી.

ધન્નિયોના વિષયમાં તલ્લીન રહેવું તે પણ ખોટું છે. જ્ઞાનના પ્રકાશ સામે આ એક મોટી વ્યાડી દિવાલ છે. વિષયી મનુષ્ય સૂત્ર કે શાસ્ત્ર પણ ન સમજી શકે તો દુર્જય તૃષ્ણાનો નાશ કરવાનો માર્ગ તો સમજે જ ક્યાંથી ? કોઈ અજ્ઞાનના રોગથી પીડાતો મનુષ્ય દુઃખ મટાડવા, ન પચે તેવો ખોરાક ખાય અને પોતાના દુઃખમાં ઉમેરો કરે તેવી રીતે વિષયોના ઉપભોગથી, વિષયનો નાશ કરવા ધ્વંષિનાર પણ તેવા જ પ્રકારની ભૂલ કરી વિશેષ દુઃખી થાય છે. માટે આ બંને એક દેશીય માર્ગનો ત્યાગ કરી, મધ્યમ માર્ગ ગ્રહણ કરવાથી સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોનો અંત આવી, સૂર્ય કરતાં પણ અધિક પ્રકાશવાળું જ્ઞાન સ્ફુરી આવે છે, અને પરમ શાંતિ મળે છે.

## [૨] જન્મ મરણના ચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો અષ્ટવિધ માર્ગ:

જન્મ મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થવા તેમણે ઉમદા અષ્ટવિધ માર્ગ શોધ્યો છે.

(૧) સત્ શ્રદ્ધા. (૨) સત્ વિચાર. (૩) સત્ વચન. (૪) સત્ વર્તન. (૫) સત્ ઉદર નિર્વાહ સાધનો. (૬) સત્ ઉદ્ધમ. (૭) સત્ અપ્રમત્તતા (મન સાવધ, તેમજ નિરીક્ષક હોવું.) (૮) સત્ ધ્યાન.

જેઓ આ માર્ગ અંગીકાર કરે છે તેઓ દુઃખના પાશમાંથી હમ્મેશને માટે છૂટા થાય છે. તૃષ્ણાનો અંત આણવાનો આ માર્ગ જેવો ખીન્ને ઉત્તમ માર્ગ નથી.

## [૩] જગતને જાણવા યોગ્ય મહાન્ સત્યો

જે ચાર મહાન્ સત્યો જગતને જાણવા યોગ્ય છે, તે આ છે. દુઃખ છે, દુઃખનું કારણ છે, દુઃખનો નાશ થઈ શકે છે, અને નાશ કરવાનાં સાધનો પણ છે. જરા, વ્યાધિ અને મરણ, દુઃખરૂપ છે. જીવન તૃષ્ણા અને ઇન્દ્રિય જન્મ તૃષ્ણા એ દુઃખનાં કારણો છે. આ તૃષ્ણાનો નાશ કર્યાથી જ દુઃખનો નાશ થાય છે. અને તે તૃષ્ણાનો નાશ કરવાને જ ઉપર જણાવેલ અષ્ટવિધ માર્ગ છે.

## [૪] ધર્મનાં પંચ મહાવૃત્તો

## (૧) અહિંસા

દયા ધર. કોઈ પ્રાણીને જરા પણ દુઃખ દેવું નહિ. ઉન્નતિ-ક્રમના માર્ગ પર ચાલતા, શુદ્ધમાં શુદ્ધ પ્રાણીનો પણ વું વધ કરીશ નહિ.

## (૨) અસ્તેય

ઉદારતાથી આપવું અને લેવું, પણ પારકી વસ્તુ ખીજ પાસેથી લોભથી, જોરથી કે કપટથી લેવી નહિ.

## (૩) સત્ય

જુઠું બોલવું નહિ. જુઠી સાક્ષી પૂરવી નહિ. કોઈને માથે આળ ચઢાવવું નહિ.

## (૪) બ્રહ્મચર્ય

વીર્યનું સદા રક્ષણ કરવું. તેમજ અન્ય અયોગ્ય અને અન્યાય યુક્ત શારીરિક પાપ આચરવાં નહિ.

(૫) મધ-માંસ નિષેધ

જે પદાર્થો મનુષ્યને મદોન્મત બનાવે છે, તેનો ત્યાગ કર. શુદ્ધ મન અને શુદ્ધ શરીરને માદક પદાર્થોની જરૂર નથી.

તમામ શુદ્ધ ધર્મનાં પવિત્ર પુસ્તકોમાં, જીવહયાને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું છે. સર્વ પ્રાણીઓને જીવવાનો સરખો હક્ક હોવાથી સર્વ જીવતાં પ્રાણીઓ તરફ, દયાની લાગણીથી વર્તવાની ફરજ નાંખવામાં આવી છે.

(૬) સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે પ્રેમ રાખો

જે માતા પોતાની જિન્દગીના ભોગે પણ પોતાના એકના એક આળકનું રક્ષણ કરે છે, તે માતા જેવી રીતે પ્રેમ રાખે છે, તેવો પ્રેમ સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે રાખો. અમર્યાદિત શુભેચ્છા-પ્રેમ સકળ જગતમાં બેદબાવ કે વિરોધ વિના, સંપૂર્ણ રીતે પ્રસાર કરો, પ્રાણી માત્ર પર પોતાના પ્રેમને લીધે તેમના પર દેવદત્ત છોડી મૂકેલો ગાંડો મદોન્મત હાથી શાંત થઈ પગે પડ્યો હતો.

(૭) તૃષ્ણા ત્યાગથી, સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોનો

અંત આવે છે.

કોઈ પણ પ્રકારની ધ્વિષ્ટા રહે નહિ એવી રીતે, તૃષ્ણાનો નાશ કરવામાં, દુઃખનો અંત આવે છે. તે વાસ્તે તૃષ્ણાને દૂર કરવી. તેનો ત્યાગ કરવો, તેમાંથી મુક્ત થવું અને ફરીથી તેને હૃદયમાં દાખલ થવા દેવી નહિ.

(૮) જન્મ મરણની ઉપાધિઓ કર્મનાં ફળ છે. જેવી રીતે પુરૂષની પાછળ તેની છાયા જાય છે, તેવી જ રીતે સારાં કામોનું ફળ તેનો પાછળ જાય છે. અને જેવી રીતે બળદની પાછળ ગાડીનું પૈડું ચાલે છે તેવી જ રીતે ખરાબ કામોનું ફળ તેની પાછળ આવે છે.

જે છોડવાઓ શિયાળામાં નાશ પામી અદૃશ્ય થાય છે પરંતુ વસંત ઋતુ આવતાં પાછાં થડ અને પાંદડાં પ્રગટ કરે છે. તેના બોંયમાં રહેલાં મૂળ સાથે જીવને સરખાવી શકાય. અને ઉપરનાં થડ તથા પાંદડાં સાથે જન્મમરણ રૂપી ઉપાધિને સરખાવી શકાય. આ મૂળ અદૃશ્ય પણ સ્થાયી છે. અને તે કારણથી જ તે મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થતાં થડ અને છોડવાઓ રૂપ ઉપાધિ-જન્મ અને મરણ, દૃશ્ય તથા અનિત્ય છે. કર્મ અને પુનર્જન્મના બે સિદ્ધાંતો શુદ્ધ ધર્મના પાયા છે.

(૯) મૈથુનાભિલાષી જીવન નિંદ્ય અને ત્યાજ્ય છે.

ધ્વન્દ્વ્ય જન્મ સુખોની, -તેમાં મુખ્યત્વે મૈથુનાભિલાષની આસક્તિવાળું જીવન, આદરવા યોગ્ય નથી. કારણ કે તે પ્રમાણે વર્તવું એ નીચ, અધમ અને સંસાર પ્રપંચ મગ્ન થયેલને વાસ્તે છે. વળી તે અયોગ્ય ને સ્થાયી લાભરહિત છે.

(૧૦) નિર્વાણ માર્ગનાં મૂળતત્ત્વો.

સર્વ પ્રકારનાં પાપોનો ત્યાગ, પરદુઃખલંબન શુભકાર્યો અને ચિત્તશુદ્ધિ એ શુદ્ધ ધર્મનો સાર છે. જેની આદિ શુદ્ધતામાં અને જેનો અંત પ્રેમમાં નથી તે ધર્મમાં કદાપિ મુક્તિનો માર્ગ જડતો નથી.

બુદ્ધ મહાત્માની આકર્ષક ઉપદેશ પદ્ધતિ અને તેજથી ગમે તેવો દુર્ગુણી માણસ પણ તેમના અનુયાયી બની સદ્-ગુણી થતો હતો.

બુદ્ધ ભગવાન વિષે એવું કહેવામાં આવે છે કે સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાની ભાષામાં તેમનો ઉપદેશ સમજી જતા હતા. તેમના અહમ્કારનો શ્રોતાવર્ગ ઉપર અપૂર્વ પ્રભાવ પડતો. તેમનું “ઓરા ?” તેજ એટલું વિશાળ હતું કે આખા વન સુધી તે વિસ્તરતું હતું. આ કારણથી તેમનું વ્યાખ્યાન સાંભળવા આવનાર સઘળા લોકોને બુદ્ધ-ધર્મી બનાવવામાં અસાધારણ કારણબૂત હતું. ન્યારે તે કોઈ સાથે વાત કરતા ત્યારે લોકો અંગૂઠા જતા. કેવળ શબ્દોથી નહિ પરંતુ તેમના તેજ પ્રભાવથી લૂંટારા અને મનુષ્યલક્ષી કૂર કર્મીઓ પણ અદલાઈ શુદ્ધ જીવન પાળવા માંડતા. તેમની હાયા તળે એક વાર પણ આવ્યા, તે હમ્મેશને માટે તેમના ભક્ત થઈને રહેતા. તેમનો વિશ્વવ્યાપી પ્રેમ, હિંસક પ્રાણીઓને પણ વશ કરતો.

### (૧૧) નિર્વાણકાળ સમયનું નિત્યજીવન:

બુદ્ધ ભગવાન પ્રાતઃકાળમાં પાંચ વાગ્યાને સુમારે જાગૃત થતા, અને પોતાના શિષ્યને શ્રમ ન પડે તે ખાતર જાગૃત જ સ્નાન કરી, વસ્ત્ર પહેરી લેતા. અને જાગૃતના લોકોને કેટલી મદદ આપી શકાય તેમ છે તેનો વિચાર કરતા.

(૨) પછી ભિક્ષા માગવાનો વખત થાય ત્યાં સુધી, એકાન્ત જગ્યામાં જતા અને ધ્યાનમાં બેસતા હતા.

(૩) પછી ભિક્ષા સમયે હાથમાં પાત્ર લઈ પાસેના ગામમાં

કેટલીક વાર ચમત્કાર સાથે પ્રવેશ કરી, જે ભોજન મળે તે ત્યાં જ ખાઈ લેતા.

(૪) ભોજનના અંતે લોકોના અધિકાર પરત્વે આધ્યાત્મિક ઉપદેશ આપતા.

(૫) આ પ્રમાણે લોકો પર ઉપકાર કરી જે વનમાં તેઓ ઊતર્યા હોય ત્યાં જતા.

(૬) પછી શિષ્યોને ધ્યાન બોધપ્રદ સૂચનાઓ કે તેમની શક્તિ અનુસાર ધ્યાનના વિષય પર ઉપદેશ આપતા.

(૭) જ્યારે શિષ્યો ધ્યાન વાસ્તે જતા ત્યારે શુદ્ધ ભગવાન આરામ લેતા હતા.

(૮) સાંજના ચાર-પાંચ વાગે પાસેના નગરથી આવેલા ઉપાસકોને વ્યાખ્યાન આપી તેમની યોગ્યતા પ્રમાણે સત્યનો બોધ કરતા.

(૯) સાયંકાળે સ્નાન કરી બેસતા અને રાત્રિના પ્રથમ પ્રહર સુધી ધર્મ સંબંધી શિષ્યો સાથે વાર્તાલાપ કરતા.

(૧૦) બાકીની રાત્રિનો કેટલોક ભાગ ધ્યાનમાં પસાર થતો અને કેટલોક ભાગ નિન્દ્રામાં જતો.

શિવાળા અને ઉનાળાના આઠ માસ સુધી તેઓ જુદે જુદે સ્થળે રહેતા હતા. પરંતુ, વર્ષા ઋતુમાં ચાર માસ સુધી એક જ સ્થળે રહેતા હતા. આ પ્રમાણે ભગવાન શુદ્ધ સ્વામી નિર્વાણકાળ સુધી, પોતાનો સમય નિર્ગમન કરતા હતા.

પોતાના મરણના ત્રણ માસ પૂર્વે શિષ્યોને એકઠા કરી, તેમણે કહ્યું: “ હે ભિક્ષુકો ! અપ્રમાદી, વિચારવંત અને શુદ્ધ થજો. તમારા નિશ્ચયમાં દૃઢ રહેજો. તમારા હૃદય પર નજર રાખો. જે મનુષ્ય કંટાળ્યા વિના ખંતથી મારા ઉપદેશેલ ધર્મને વળગી રહેશે, તે સંસાર સમુદ્ર તરી, દુઃખનો અંત અનુભવશે. ધણા થોડા સમયમાં ત્રણ માસમાં તથા ગત આ શરીર છોડી જશે. મારું જીવન પૂરું થવા આવ્યું છે. ”

મરણ સમીપ આવ્યું ત્યારે તેમણે શિષ્યોને કાંઈ સિદ્ધાંત સંબંધી કાંઈ પૂછવું હોય તો પૂછવા પરવાનગી આપી, કે જેથી, પાછળથી એવી તક ન મળવા બદલ દિલગીરી થાય. કાંઈએ પ્રશ્ન ન પૂછ્યો ત્યારે શુદ્ધ ભગવાને સૌથી છેલ્લા શબ્દો આ પ્રમાણે કહ્યા.

“ હે ભિક્ષુકો ! ઉત્પન્ન થયેલી સર્વ વસ્તુઓ નાશ ધર્મ-વાળી છે, માટે ઉદ્યોગથી તમે તમારું નિર્વાણ મેળવી લ્યો. ” આવી રીતે રાજ્યોના પશુ રાજ, શુદ્ધ ભગવાનના પરમ પવિત્ર, શાંત અને પરોપકારમય આત્માએ આ સ્થૂલ ઉપાધિ છોડી, નિર્વાણનો અનુભવ કર્યો.

## [૨] મહાત્મા તૈલંગસ્વામી

### (૧) જન્મસ્થાન અને પાલ્યાવસ્થા

સને ૧૬૦૭ માં પોષ માસમાં મદ્રાસ ઈલાકામાં આવેલા વિન્યાનગરમાં, મહાત્મા તૈલંગસ્વામીએ પ્લાહણ્ય કુળમાં જન્મ ધારણ કર્યો હતો. એમના પિતા નૃસિંહ દેવે પુત્ર પ્રાપ્તિના અભાવે દ્વિતીય સ્ત્રી સાથે લગ્ન કર્યું હતું. તેથી સ્વામીની માએ દાંપત્ય સ્નેહમાં પુત્રાભાવે શિથિલતા આવશે એ ભયથી, પુત્રની કામનાથી પ્રતાનુષ્ઠાન આરંભ્યાં આ શુદ્ધિમતિ, ધર્મ પરાયણ અને સદ્ગુણ સંપન્ન સ્ત્રીની



ગાઠ ભક્તિ અને અવિચલિત વિશ્વાસથી પ્રસન્ન થઈ પરમાત્માએ તેની આગધનાના ફળરૂપે તેને પુત્ર આપ્યો. ધૃશ્વરના પ્રાસાદરૂપે મળેલા આ પુત્રનું નામ શિવરામ રાખવામાં આવ્યું હતું. શિવરામમાં માળાના બધા સદ્ગુણોનું ચરિત્ર, બાલ્યાવસ્થામાંથી જ પ્રગટ થતું હતું. તે કદી જુહું બોલતા નહિ. તેમ અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરતા નહિ.

### (૨) વિદ્યાભ્યાસ અને મધ્યમાવસ્થા:

પાંચ વર્ષની વયે જ, શિવરામના પિતાનું મૃત્યુ થયું હતું. તે એમનાં માતૃશ્રીએ તેમને ગામડી નિશ્ચળે બાલ્યુવા બેસાડયા. બાળક શિવરામની શુદ્ધિ અસાધારણ હોવાથી અતિ અલ્પ સમયમાં એ પાઠશાળાના બધા શિક્ષણમાં પારદર્શી થઈ ગયા.

મૂળથી જ, લગ્ન કરવાની તેમની ઈચ્છા નહોતી. પરંતુ માતાના આગ્રહને માન આપી, તેમને લગ્ન કરી માતાની હયાતી સુધી ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું પડ્યું હતું. પરંતુ પોતાની ૪૮ વર્ષની ઉંમરે તેમની માતાનો દેહ પડ્યો અને ત્યારથી જ તેમણે સંસાર ત્યાગ કરી, સંન્યસ્ત ગ્રહણ કર્યું. માતાને અગ્નિ સંસ્કાર કરતી વખતે એમનામાં એવો વેરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો કે તેમના બાઈએનો અતિ આગ્રહ છતાં ઘેર જઈ સંસારમાં ન પડવાનો પોતાના નિશ્ચયનો તેમણે ત્યાગ કર્યો નહિ. તેમણે પોતાની મિલકત બાઈએને આપી દીધી અને સ્મશાનમાં જ બાઈએએ બંધાવી આપેલી કુટિરમાં, રહેવા લાગ્યા.

થોડાક મહિના પછી, તીર્થયાત્રા કરવા નીકળી પડ્યા એક અતિ વૃદ્ધ સદ્ગુણ સંપન્ન સાધુનો તેમને સમાગમ થયો. તેમણે શિવરામને થોડાક શિષ્ય ગણીને, શુદ્ધ અંતઃકરણથી પ્રેમપૂર્વક શિક્ષણ આપ્યું અને દીક્ષા આપી. પછી શિવરામે તૈલંગસ્વામી નામ ધારણ કર્યું,

અને એ દિવસથી, જનસમાજમાં આ નામથી જ પ્રખ્યાત થયા. ગુરુદેવે દેહત્યાગ કર્યા પછી એમણે, શ્વેતુબંધ રામેશ્વર તરફ ગમન કર્યું. અને ત્યાં તેમના કેટલાક શિષ્યો થયા. આ સ્થાનમાં જ જીવનનો શેષ સમય ગાળવા ઇચ્છા હતી, પરંતુ તેમની અદ્ભૂત શક્તિઓથી આકર્ષાઈ, તેમનાં દર્શન કરવા સારું આવતી ઠંઠને હીધે યોગાભ્યાસમાં તેમને અડચણ પડતી હોવાથી આસ્થાનનો ત્યાગ કરવો પડ્યો. અને નેપાલ ગયા. ત્યાં પણ તેમના ગુણનો મહિમા પ્રગટ થતાં વાર જ, દર્શનાભિલાષી લોકો વારંવાર આવી તેમને કંટાળો આપવા લાગ્યા. તેથી કંટાળી ટિપ્પેટમાં ગયા.

### (૩) મહદ્ કાર્ય સિદ્ધિઓ:

(૧) ટિપ્પેટમાં માનસરોવર જઈ એકાગ્ર ચિત્તે યોગાભ્યાસ કર્યો. ધણુ દિવસ એકાંતમાં યોગ સાધના કરીને, સિદ્ધિ મેળવ્યા પછી મોક્ષધામ કાશીમાં પધાર્યા હતા. ત્યાંના અનેક ઘાટો પર વારાફરતી નિવાસ કરી, છેવટ, પંચગંગાના ઘાટ પર, યોગાશ્રમ બંધાવી, ત્યાં ધણુઓને યોગવિદ્યાનું શિક્ષણ આપ્યું હતું. અને પોતાના યોગવિદ્યાના અનેક ચમત્કારોથી, બધાને સ્તબ્ધ કરી દીધા હતા.

(૨) દક્ષિણમાં નિવાસ વખતે કોઈ શ્રીમંત સદ્ગૃહસ્થને કાળના મુખમાંથી બચાવ્યો હતો. તથા અનેક મનુષ્યોને ભૂત, ભવિષ્ય તથા વર્તમાનકાળની વાતો કહી આપી હતી.

(૩) સ્વામીજી સમાધિ લઈ, દૂર દેશના અનેક વર્તમાન કહી આપી શક્તા હતા. તેમજ તમામ સંબંધમાં આવનાર જિજ્ઞાસુ પુરૂષોને, તેમનાં મુખ જોઈને જ, તેમણે ભૂતકાળમાં કરેલ કૃત્યો કહી બતાવી, તેમને આશ્ચર્ય-સ્તબ્ધ કરી નાખતા હતા.

(૪) એક વખતે, કાશીના અસિધાટ પર, દૈવયોગે સ્વામીજી સ્નાન કરતા હતા. તે વખતે, સર્પદંશથી મૃત થયેલ કોઈ યુવકનું શરીર ગંગામાં વહેવડાવવાની ગોઠવણ ચાલતી હતી. પરંતુ મરનારની રૂપયૌવન સંપન્ન ૧૬ વર્ષની વિધવાના હૃદયદ્રાવક કલ્પાંતથી તેમને દયા ઊપજવાથી, ત્યાં જઈને તેમણે મૃત શરીરના સર્પ દંશવાળા ભાગ પર ફક્ત માટી ચોંટાડી દઈ, પછી તે ભાગને ગંગાના જળથી ધોઈ નાખી, તે મરણ પામેલ મનુષ્યને જીવતો કર્યો હતો !

(૫) શિયાળાની મોસમમાં ખાનપાન તથા નિદ્રાનો ત્યાગ કરી, એ ત્રણ દિવસ સુધી ગંગાજળ ઉપર રાત દિવસ તરતા, તથા ઉનાળાની પ્રચંડ ગરમીના ઊકળાટમાં ઊના વ્હાય જેવા પથ્થર પર બેસી રહેતા. અર્થાત્ તેમને પ્રચંડ અગ્નિ તેમજ અરક્ત જેવી ઠંડી બાધ કરી શકતી નહોતી.

(૬) જનસમાજના દેખતાં, ખુલ્લી રીતે નમ્રદશામાં કાશીના તમામ રસ્તાઓમાં, ધા, ઉપર તથા જંગલોમાં સર્વત્ર વિચરણ કરતા હતા. આ બાબત પોલીસે પકડી તેમના પર કેસ કર્યો હતો. પરંતુ ન્યાયાધીશને જ અદ્ભૂત ચમત્કાર બતાવવાથી નમ્રાવસ્થામાં ફરવા, તેમને પરવાનગી આપવી પડી હતી.

(૭) સ્વામીજીને ગંગામાં, અલૌકિક રીતે તરતા જોઈ એક અમલદારનું તેમના તરફ આકર્ષણ થયું. તેમના મહાયોગી તરીકેના ગુણોના વર્ણનથી આશ્ચર્ય પામી, તેણે તેમને ખોલાવી બહુ સન્માન-પૂર્વક પોતાની સાથે નાવમાં બેસાડ્યા. તરીકે મળેલી તલવાર જેવા માગી. દૈવવશાત્ આ તલવાર સ્વામીજીના હાથમાંથી ગંગા નદીમાં પડી જવાથી, તે અમલદાર બહુ ગુસ્સે થઈ, સ્વામીજીને ગાળો દેવા માંડ્યો. આથી સ્વામીજીના શિષ્યને બહુ શોક થયો. શિષ્ય પર દયા-

વૃત્તિથી પ્રેરાઈ, સ્વામીજીએ જળમાં હાથ નાખ્યો ને તરત ત્રણ તલવાર તેમના હાથમાં આવી. આ તલવાર પૈકી પોતાની એક તલવાર અમલદારે ઓળખી લીધી તે બાકીની સ્વામીજીએ નદીમાં ફેંકી દીધી. આ અમત્કારથી અમલદાર અભો જ બની ગયો. ને પોતાના અપરાધ માટે સ્વામીજીની પુનઃ પુનઃ ક્ષમા માગવા લાગ્યો.

(૮) એક વખતે પૃથ્વીગિરિ નામના સાધુનો શિષ્ય, રાજઘાટ પર આવીને રહ્યો હતો. તે એક દિવસ સ્વામીજીને મળવા આવ્યો. અને એ સમયે સ્વામીજીની પાસે અનેક પુરૂષો બેઠા હતા. તેમણે આવીને સ્વામીજીને કાંઈક વાત કહી. પાછળથી એ બંને જણા બધાના દેખતાં એ જ સ્થાનેથી અદૃશ્ય થઈ ગયા. લગભગ અર્ધ કલાક પછી, સ્વામીજીનાં દર્શન એ ને એ જ સ્થાને થયાં. કેવળ પૃથ્વીગિરિના શિષ્યને કોઈ દેખી શક્યું નહિ !

### (૪) જીવનલીલા સમાપ્તિ:

સને ૧૮૮૭ ના પોષ સુદો અગિયારસના શુભ પવિત્ર દિવસે, સાયંકાળે, એમણે દેહત્યાગ કર્યો. દીર્ઘકાળ પહેલાં પોતે જાણી શક્યા હતા કે અમુક દિવસે પોતાનું મૃત્યુ થશે. એ દિવસ આવી પહોંચ્યો એટલે, સાયંકાળે યોગ્યસ્થાન ઉપર પોતે યોગાસન વાળી, બેસી ગયા. અને એકાગ્ર ચિત્ત કરીને, દેહત્યાગ કર્યો. એ સમયે તેમનું વય ૨૮૦ વર્ષનું હતું ! મહાત્મા તૈલંગ સ્વામીએ રચેલો, ઉપદેશ પૂર્ણ “ મહા વાક્ય રત્નાવલિ ” નામક સંસ્કૃત ગ્રન્થ, હજી પણ ઉપલબ્ધ છે.

સંસારત્યાગ કર્યા પછી, બ્રહ્મચર્ય અને યોગસાધનાના બળે તેઓ ૨૩૨ વર્ષ સુધી વધારે જીવી શક્યા હતા. તેમજ જે સર્પદંશ પર ફક્ત માટી ચોપડી, મૃત શરીરનું પુનર્જીવન,

ત્રિકાળજ્ઞાતા, અદૃશ્ય થવાની શક્તિ, અમાનુષી શારીરિક સહિષ્ણુતા, વગેરે જ અદ્ભુત, દૈવી ચમત્કારો કરવાનું સામર્થ્ય તેમણે પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે બ્રહ્મચર્યને અલાભે અસંભવિત હતું. આ સર્વસિદ્ધિદાતા બ્રહ્મચર્યવૃત્ત હતું.

### (૩) ગોસાંઘ તુલસીદાસજી

#### (૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

સંવત્ ૧૫૫૪ માં યમુના નદીને કિનારે આવેલ “ દૂબે પુરવા ” ગામમાં મહાત્મા તુલસીદાસનો જન્મ થયો હતો. ધનધાન્ય સંપન્ન, પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાન રાજ્યગુરુ, રૂદ્રનાથ મિશ્ર તેમના પિતા હતા. અને તેમની માતાનું નામ હુલસી હતું. માતાના ગર્ભમાં બારતેર માસ રહ્યા પછી જ તેમનો જન્મ થયો હતો.

જન્મ થતી વખતે, પ્રથમ ચમત્કાર એ થયો કે તેમણે સામાન્ય બાળકની માફક રડવાને બદલે રામનામનો ઉચ્ચાર કર્યો. અને બત્રીસે દાંત આવેલા તથા પાંચ વર્ષની ઉંમરના બાળક જેવા દેખાયા. આસજન આથી તેમને રાક્ષસી બાળક માની વહેંચે બરાણાં. તેમની માતાને તેમના જન્મ પછી જીવલેણ વ્યાધિ થયો. પોતાનો અંતકાળ નજીક આવેલો જાણી તુલસીદાસજીની માતાએ પોતાનો મૂર્ખ-પડિત પતિ આ બાળકને વહેંચથી ફેંકી દેશે એવા સકારણુ બાધી, પોતાના પુત્ર તુલસીદાસને, દાસી સાથે હરિપુર મોકલાવી દીધો. આ દાસીએ તેમને પાંચ વર્ષ સુધી ભણ્યાં. પરંતુ તેનું પણ સર્પદંશથી અકાળ મૃત્યુ થયું. હવે તેમના પિતાને આ પુત્રને ઉછેરવાની વિનંતિ કરવામાં આવી, પરંતુ રાજ્યગુરુએ જવાબ આપી દીધો કે “ જે બાળક જન્મતાંની સાથે જ પોતાના પાલક-પોષકનો નાશ કરી દે છે તેને લઈને હું શું કરું ? ” હરિપુરવાસીઓમાં પણ એવા વહેંચ પેસી ગયો

કે તે બાળકને જે કોઈ રાખશે તેને નુકસાન થશે. આથી તેને હવે કોઈ પણ રાખતું નહોતું. આ પ્રમાણે વહેમી વિચારને લીધે આ બાલિ મહાન સંતને, રાટલાનો કે ઓટલાનો કાંઈ પણ આશ્રય નહિ મળવાથી, બાળવયમાં અનાથ બાળકની માફક ક્યારેક આ દ્વાર પર ક્યારેક પેલા દ્વાર પર બટકવું પડ્યું હતું. કોઈ જે કાંઈ આપે તે ખાઈ નિર્વાહ કરતા. ગોસ્વામીજીએ પોતાની એ સમયની દીન-હીન દશા દર્શાવતાં, સ્વમુખે કહ્યું છે કે “તે સમયે, દીન-અનાથ એવો હું ઘેર ઘેર, તિરસ્કાર પામતો બટકતો હતો. અને જે દિવસે ચાર ચાનકી કે ચણા પણ મળી જતા, તે દિવસે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ, ચારે પુરુષાર્થ સિદ્ધ થયા એમ માનતો.”

### (૨) વિદ્યાભ્યાસ

એ સમયે ચિત્રકૂટમાં, સ્વામી નરહરનંદજી રહેતા હતા. તેઓ ભગવાનના અનન્ય ભક્ત હોઈ સાક્ષાત્કાર પામીને કૃતાર્થી થયા હતા. તેઓએ દયા લાવી તુલસીદાસને રાખી લીધા. સંવત ૧૫૬૧ માં તે વિપ્ર બાળકને તેમણે યજ્ઞોપવિત અને ગાયત્રીમંત્ર આપ્યો. અને શિક્ષણ પણ આપવાનું શરૂ કર્યું. પછી તેમણે તેમને વિશેષ વિદ્યાભ્યાસ માટે, મનોહર પંચગંગાઘાટ પર રહેતા, વેદો અને શાસ્ત્રોના અદ્વિતીય જ્ઞાતા, પંડિત શેષસનાતનજીને સોંપ્યા. તેમણે, તેમને તેર વર્ષ, સતત અભ્યાસ કરાવી, ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર ઇતિહાસ, પુરાણ, કાવ્ય વગેરે શીખવીને, એક અપૂર્વ ધુરંધર વિદ્વાન બનાવ્યા.

### (૩) ગૃહસ્થાશ્રમ અને સંસાર ત્યાગ :

પોતાના વિદ્યાગુરૂનું શરીર પંચત્વ પામ્યા પછી તેમણે તેમની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી અને આચાર્યે ઋણુમાંથી મુક્ત થઈ, પોતાની જન્મભૂમિ રાજપુરમાં જઈ નિવાસ કર્યો. ત્યાં તેમની વાલ્મીકી રામા-

મણ્ડી કથાથી મુગ્ધ થઇ, એવું સુપાત્ર ધ્યાનથી તેમને અતિ આત્મ-  
હથી પોતાની કન્યા પરણાવી. ગોરવામી બણ્યા ત્યારે બણ્યા પણ  
પૂત્ર (૨૦ વર્ષ સુધી) અને પરણ્યા ત્યારે (૨૯ વર્ષે) વિધવાસકતઃ  
પણ પૂત્ર અન્યા. પાંચ વર્ષ સુધી સ્ત્રીથી ક્ષણ પણ જુદા ન રહ્યા!  
તેમની ગેરહાજરીમાં એક દિવસ એક અનિવાર્ય પ્રસંગે તેના ભાઇ  
સાથે તેમની સ્ત્રીનું પિયર જવું થતાં, તેઓ પણ તેની પૂઠે, તે જ  
રાત્રે પહોંચી ગયા. અને આરણ્ય ખખડાવ્યું. સ્ત્રીએ અવાજ ઓળ-  
ખતાં આરણ્ય ખોલ્યું અને આશ્ચર્ય પામીને નીચેના બોધદાયક, હૃદય-  
સ્પર્શી અને ચિરસ્મરણીય શબ્દો કહ્યા.

“લાજ ન લાગત આપકો ?-હોડે આથે હો સાથ !  
ધિક ધિક એસે પ્રેમકો, કહા કહું મૈં નાથ ?  
અસ્થિ-ચરમય દેહ મમ, તામેં જેસી પ્રીતિ,  
એસી જે શ્રી રામમે, તો હોત ન ભવભીતિ.”

એ સાંભળતાં જ તુલસીદાસના મનમાં, અગાઉ સંત સેવા  
અને ઋષિવિદ્યાના જે ઉત્તમોત્તમ સંસ્કાર પડેલા તે જાગૃત થયા.  
અને જાણે, સાક્ષાત્ પ્રભુએ પોતે જ ઊપણુ મર્મભેદક શબ્દો કહ્યાં.  
હોય તેમ માની, પૂર્વજન્મનો અધુરો યોગ પૂર્ણ કરવા માટે સંસાર-  
રનો ત્યાગ કરી તુરત જ તીર્થરાજ પ્રયાગ તરફ પરભારા પ્રયાણ  
કર્યું. ત્યાં ત્રિવેણીમાં સ્નાન કરી, ગૃહસ્થના વેષનો ત્યાગ કરી, વિરક્ત  
મુનિવેષ ધારણ કર્યો.

સાધુજીવનમાં અદ્વિતીય રામાયણની રચના :

વૈરાગ્યાવસ્થામાં તેમણે, ૧૪ વર્ષ સુધી, તીર્થસ્થાનોમાં પર્યાટન  
કર્યું, જગન્નાથપુરીથી દારકા, અને બદ્રીનારાયણ ગયા. ત્યાં નારાયણ  
ઋષિ અને મહર્ષિ વ્યાસ જેવા ઇશ્વરના અવતાર સમા અસામાન્ય.

મહાત્માઓનાં દર્શન થયાં. તેમના મુખે તેમણે, માનસરોવરની અત્યંત પ્રશંસા સાંભળવાથી અત્યંત દુર્ગમ માર્ગ છતાં પણ માનસરોવરની યાત્રા કરી, તે પરમ પવિત્ર સ્થાન પર, કેટલાક દિવસ રોકાઈ દિવ્ય સમાગમનો ઉત્તમ લાભ લીધો. અને પછી કૈલાસની પ્રદક્ષિણા કરી.

પર્વટણુમાં એક સંતે, સરયુ કિનારે હનુમાન ગઢની પાસે, એક વડવૃક્ષોની સુંદર ધટાદાર ઝાડીમાં, એક અતિ રમણીય સ્થાન બતાવ્યું. ત્યાં એક વિશાળ વડની નીચે બનાવેલી સરસ વેદી પર, એક અગ્નિ-સમાન કાંતિવાળા પરમ સંત સિદ્ધાસનવાળી બેઠેલા જોવામાં આવ્યા. તેઓએ તેમનો સપ્રેમ સત્કાર કર્યો અને તેમને આગ્રહપૂર્વક ત્યાં રાખી, પોતે અન્ય સ્થાને વિચર્યાં. આ અતિ મનોહર શાંતિદાયક અને પવિત્ર સ્થળમાં તેમણે પોતાની ૮૦ વર્ષની પાકટ વયે સંવત્ ૧૬૩૧ માં વિશ્વવિખ્યાત રામાયણુ ગ્રંથ લખવાનો પ્રારંભ કર્યો. અને અઢી વર્ષમાં, ભવસાગર પાર ઉતરવાવાળા સાત કણ્ડોરૂપી સાત વહાણો તૈયાર કરી દીધાં. અર્થાત પાખંડ પ્રપંચને દૂર કરવા, પવિત્ર, સાત્ત્વિક ધર્મની વૃદ્ધિ કરવા, કલ્પિયુગનાં પાપો નાશ કરવા, હરિકાકિતની છટા દેખાડવા, મતમતાંતરના વાદવિવાદો મટાડવા, પ્રેમના પાઠ ભણાવવા, પ્રભુભજનની લગની લગાડવા, સજ્જનોમાં આનંદ વધારવા, અને વૈદિક ભકિતમાર્ગ સુઝાડવા માટે સાત પગથિયાંરૂપી, સાત કણ્ડયુક્ત રામાયણુ ગ્રંથ તૈયાર કર્યો. શ્રી રામકથાની રચના સર્વ સંપ્રદાયના મહાપુરૂષોએ શિરોધાર્ય ગણી છે. તેમણે ખીજ પણુ અનેક ગ્રંથો રચ્યા છે.

કોઈ પણ દુઃખી, તેમના જોવામાં આવતાં તો બનતા. પ્રકારે, તેનું દુઃખ દૂર કર્યા વિના તેમને એન પડતું નહિ. આ સર્વવંદ્ય મહાસંત, દીનદુઃખીને માતા પિતા જેવા, તેમજ



શુદ્ધ ચિત્તવાળાને વાસ્તીકિ જેવા નારદ જેવા કે સાક્ષાત્ ઇશ્વર-  
મૂર્તિ જેવા પણ લાગ્યા હોવા જોઈએ. ઇશ્વર ઉપરની તેમની અગાધ  
ભક્તિ, તથા તેમના સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે તેઓ અદ્ભુત  
દેવી શક્તિ દર્શાવી શકતા હતા. તેમજ અનેક માણસોનું કલ્યાણ  
કરી શક્યા હતા. પગે પડેલી, સતી થવા જતી એક યુવાન વિધવાને  
અન્નભૂતાં “અખંડ સૌભાગ્યવતિ ભવ:” એવો આશિર્વાદ અપાયેલ,  
તેને ત્રણ દિવસ સુધી અપવાસી રહીને અને હૃદયની ઊંડી લાગણી-  
પૂર્વક, ભગવાનની સ્તુતિ અને ધ્યાન ભજન કરી, મડદાને સજીવન  
કરી, સત્ય ઠરાવ્યો હતો. આ સિવાય, તેમના વિસ્તૃત જીવનચરિત્રમાં,  
અન્ય અનેક ચમત્કારિક પ્રસંગો વર્ણવેલા છે.

(૫) બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે ૧૨૭ વર્ષનું આયુષ્ય અને દેહત્યાગ :

આ પરમ શ્રેષ્ઠ મહામુનિએ સંવત્ ૧૬૮૦ માં એકસો સત્તાવીસ  
વર્ષનું પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગરી નશ્વર દેહ તજીને પરમ ધામ પ્રતિ પ્રણાય  
કર્યું. તેઓ પોતે અત્યંત નમ્ર, નિરાભિમાન, અને સરલ રહેવામાં જ  
આનંદ પામતા. પોતાના ચરણ સ્પર્શ કરવાવાળા ભૂપતિઓ,  
લાખોની રકમ આપવા તત્પર છતાં પણ, ઋષિ મુનિઓની  
રહસ્યપૂર્ણ ધર્મજ્ઞા મानीને પોતે કદી પણ દ્રવ્યનો સ્વીકાર  
કે સંપ્રદુ કર્યો જ નહિ સ્ત્રી ત્યાગ પછી પોતાના જીવનનાં  
લગભગ ૧૦૦ વર્ષ સુધી, સતત બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી, અસંખ્ય  
મનુષ્યોનાં અનેક પ્રકારે કલ્યાણ કરવા ઉપરાંત, મહાત્માએ  
હિન્દુ સમાજનાં લાખો મનુષ્યોને અજ્ઞાન, અધર્મ અને તજજન્ય  
દુઃખમાંથી મુખ, સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરાવે એટલું જ નહિ પણ  
ઈચ્છે તેને, સર્વોપરી મોક્ષ પણ પ્રાપ્ત કરાવે એવું જ્ઞાનનું  
ચારિત્ર વર્ધક, રસદાયક, દિવ્ય ભાવોત્પાદક, સર્વોપકારક  
સર્વોપરી અને અમર સાહિત્ય રચી સ્થાયી જન સેવા કરી

છે. ધન્ય છે ! આવા વૈરાગી વિદ્વાન અને ભક્ત બ્રહ્મચારીને ! પરમાત્મા. આર્થ ભૂમિમાં આર્વા અનેક પુરુષ રત્નો ઉત્પન્ન કરે !

## ( ૪ ) સ્વામી રામતીર્થ

### (૧) જન્મ સ્થાન, બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ

બ્રહ્મર્ષિ વસિષ્ઠના ગોત્રમાં, અને ભગવાન રામચંદ્રજીના અનન્ય ભક્ત રામાયણના લેખક સ્વામી તુલસીદાસજીના કુળમાં તેમનો સન : ૧૮૭૪ માં પંજાબમાં જન્મ થયો હતો તેમનું મૂળ નામ તીર્થરામ હતું. તેમની માતા, જન્મ આપ્યા પછી નવ જ માસમાં વિદેહ થયાં હતાં. યજ્ઞમાન વૃત્તિથી કુટુંબનું પોષણ ચાલતું. જે કે એક નિર્ધન અને નાના ગામડામાં, આ વેદાન્ત કેસરીનો જન્મ થયો હતો છતાં એમણે બતાવી આપ્યું કે ઐહિક કે પારલૌકિક ઉન્નતિમાં સાધનહીન નિર્ધન અવસ્થા, કોઈ પણ રીતે બાધક નથી. એમના જેવી વિરક્ત, વિખ્યાત અને વિજ્ઞાન પૂર્ણ, આદર્શ મહાન વ્યક્તિઓને, પરમાત્મા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરે છે, એ એમના જીવન ચરિત્રથી આપણને સ્પષ્ટ સમગ્ય છે.

બાલ્યાવસ્થામાં માતાના અભાવે, તેમને ઉછરેલ હોવાથી, માતાના કુદરતી દૂધની ઉણપને લઇને એમના શરીરનો ખાંધો, છેવટ સુધી કૃશ રહ્યો હતો.

તેમની સ્મરણ શક્તિ બહુ જ તીવ્ર હતી. તેથી કાવ્યોનાં કાવ્યો. મોઢે કરી લેવાનો તેમને પ્રથમથી જ સ્વભાવ પડી ગયો હતો. તેમણે અનેક આર્થિક સંકટો વેઠી, અવિરત પરિશ્રમ વડે વિદ્યોપાર્જન કર્યું.

હતું. અને પંચમની વિશ્વ વિદ્યાલયની એમ. એ. ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી હતી.

એમની સમસ્ત દિનચર્યા અભ્યાસ પરાયણતામાં જ વ્યતતિ થતી હતી. ક્ષણ ભરના અવકાશને પણ એ વ્યર્થ જવા દેતા નહિ વળી વિદ્યાભ્યાસના અથાગ પરિશ્રમ કરવાની સાથે. દરરોજ પ્રભુ પ્રાર્થના પણ તેઓ આર્ત હૃદયથી કરતા, હરતાં ફરતાં, “ હે રામ! હે કૃષ્ણ ! ” ના ઉદ્ગારો તેમના મુખમાંથી વારંવાર નીકળતા. તેઓએ ઉર્દુ, સંસ્કૃત, અને અંગ્રેજી-ત્રણે ભાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. ગણિત શાસ્ત્રમાં તો એમણે એટલી અધી પ્રવીણતા મેળવી હતી કે સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ જે દાખલા લખીને પણ ગણી ન શકે તેવા કઠિન દાખલાઓ તેઓ મોઢેથી ગણી શકતા હતા. તેમની સાથે લક્ષ્મીજીનાં કૃષ્ણાં બહુ ચાહ્યાં. એ તો એવાં ને એવાંજ એમની કલાના આધિપત્ય (એમ. એ.) સુધી મૂગાં દૂર, દોહલાં બનીને બેસી રહ્યાં. એમના કાન્તની કાંતિ સમા. કૃષ્ણની કલાના કમનીય બાલકની એમણે કસોટી કર્યા કરી. બહુ તાવ્યા, બહુ પારખ્યા. એ તો રામને કૃષ્ણ દર્શન થયાં તોય ન રીઝ્યાં; રામ બાદશાહે તેની જરા પણ દરકાર ન કરી. દ્રવ્ય મંચય ન કરતાં નિરંતર નિર્ધન અને સાધન રહિત અવસ્થામાં પણ ચક્રવર્તિ મહારાજ જેટલો આનંદ માણ્યો. જે સમયે માસિક દોઢસો ઉપરાંત આવક હતી ત્યારે પણ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને સહાય આપવામાં, પુસ્તકો ખરીદવા વગેરેમાં દ્રવ્યનો ઉપયોગ કરી નાખતા.

(૨) મિતાહાર અને સાદો ખોરાક : તેમના સહાધ્યાયી લખે છે કે “ ગોસાંઝળનો આહાર કેવળ દૂધ જ કહેવો જોઈએ કોઈ કોઈ વાર હવસે તેઓ બોજન પણ કરી લેતા હતા, અમે પાસે બેસીનેજ બોજન કરતા. મને નથી સાંભળતું કે કોઈ વાર એમણે પાતળા પાતળા બે ફૂલકા કરતાં વિશેષ બોજન કર્યું હોય. લાગ લગાટ દિવસોના દિવસો સુધી, કેવળ દૂધ પીને જ, સંતોષ માનતા હતા. હું એમને કોઈ વાર મેવો

વગેરે ખાવા માટે આગ્રહ કરતો તો માન રાખવા ખાતર નામ માત્ર જ થોડું ખાઈ પી લેતા.

એમના પ્રિયપાદન દૂધ પ્રતિ તો એમનો ખાસ પક્ષપાત હતો. દિવસોના દિવસો સુધી, દૂધ પર નિર્વાહ કરી રહેતા, તેઓ મિત્રોનું આતિથ્ય પણ આગ્રહથી દૂધથી જ કરતા. તેઓ એક પત્રમાં લખે છે. કે “અનાજ ખાધાને આજ આઠ દિવસ થયા છે. કેવળ દૂધ જ પીઉં છું. પૂરા ત્રીસ માઈલનું ચક્ર લગાવી રહ્યો છું. પણ જરાએ થાક માલમ નથી પડતો.” આમ વખતો વખત દૂધના આહાર પર રહી, પોતાની પ્રકૃતિમાં બળ તથા સાત્વિકતાનો વધારો કરતા તેઓ કહેતા હતા કે “મારા અનુભવમાં તો એમ આવ્યું છે કે જે આપણું જઠર નિરોગી હોય તો આપણને અત્યંત આનંદ, પ્રકૃષ્ટતા, ચિત્તની એકાગ્રતા, પરમાત્માનું સ્મરણ અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. શુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ અત્યંત તીવ્ર થઈ જાય છે. પહેલાં તો હું બહુ જ થોડું ખાઉં છું અને બાળું એ કે જેટલું ખાઉં છું તેને સારી રીતે પચાવું છું.”

સ્વામીજીનો અહપાહાર અને રસનેન્દ્રિય ઉપર અસાધારણ સંયમ, તેમના અઢૌકિક શુદ્ધિ સામર્થ્યનો પિતા હતો.

### (૩) કુદરતી જીવન અને પહેરવેશ

ખાનપાનની સાદાઈ સાથે પહેરવેશમાં પણ તેઓ અત્યંત સાદા રહેતા હતા. ગરમી અને વરસાદના દિવસોમાં પણ સાદાં ધોતિયાં અને કેડિયું જ પહેરતા, અને માથું તો ઘણે ભાગે ઉઘાડું જ રાખતા બહાર જતા ત્યારે સાદી મલમલનો ફેટો ખાંધી લેતા. એમના માથા પર ટોપી જેવાનો કોઇને કદી પણ પ્રસંગ પડ્યો નથી. સપ્ત શિઆળાની ઋતુમાં કેવળ જડા કાશ્મીરી પટ્ટના કોટથી ચઢાવી લેતા

રાત્રે પણ બહુ થોડો ઝોઢવા પાથરવાનો સામાન વાપરતા. અંગ્રેજી ઢબનાં કોટ અને કપડાં અને જોડા વાપરવાનું તેમને પસંદ જ નહોતું.

અસ્હુયના અગોચર માર્ગ પર કે હિમાચ્છાદિત શૃંગો ઉપર, ઉપાનહ કે મોળાં પહેરીને ચાલવું એ તો એક મહાન પાપ છે એમ ગણુતા. તેઓ કહેતા કે ઉઘાડી જમીનનો સ્પર્શ મારા ઉઘાડા પગમાં સર્વવ્યાપી ચૈતન્ય પ્રેરે છે. અમેરિકાનાં અત્યંત શિતળ સ્થાનોમાં પણ, સાધારણ વસ્ત્રો પહેરીને ફરતા હતા.

### ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષયવાસના પર વિજય

બાળલગ્નરૂપી રાક્ષસી રિવાજને વશ થઈ તેમના પિતાએ કેવળ તેમની બે વર્ષની વયે, વિવાહ કરી દશમે વર્ષે તેમનું લગ્ન પણ કરી નાખ્યું હતું. આમ હોવાથી યુવાવસ્થાના પ્રારમ્ભકાળથી જ તેમને ગૃહસ્થાશ્રમ સ્વીકારવો પડ્યો હતો. પરંતુ તેઓ ફક્ત બે વર્ષ જ લગ્નાવસ્થામાં સ્ત્રી સાથે રહ્યા હતા અને આ અલ્પ સમયમાં પણ તેઓએ આધુનિક યુવકો માકફ કામાસકિતના ગુલામ ન થતાં, વિષય વાસનાને વશ કરી હતી. તેઓ આ સમયનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે “અનુભવ થયા પછી રામ પૂરાં બે વર્ષ ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહ્યો હતો. ધર્મપત્નીને વેદાંતનું શિક્ષણ આપ્યું હતું. તે ફલ લાવતી. ધૂપ દીપ્ત કરતી, અને આત્માનંદમાં મગ્ન રહેતી. પૂજા સમાપ્ત કરીને તે રામ-મૂર્તિ એકાકાર દષ્ટિ કરીને ધ્યાનમાં બેસતી અને એવી રીતે ઈચ્છોના ધ્વનિ કરતાં કરતાં રામમાં આત્મદર્શન પામતી.

“પોતાના આત્મામાંજ રામનો અર્થાત ઈશ્વરનો અનુભવ કરતી પરસ્પર એ જ વિચારોનો વિનિમય થતો. ઉભય એક બીજાનાં આત્મ દર્શન પામતાં અને માત્ર સહધર્મ અને સદાચારની સાધનામાંથી

આત્મસાક્ષાત્કાર થતો. રામે તેને ઉન્નતસ્થિતિમાં આણ્વી હતી. થોડા સમય સુધી એ સ્થિતિ ચાલુ રહી. મહિનાઓ વીતી ગયા, કામવાસના અધમ વિચારો અને દેહની સંપૂર્ણ વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ. અને અમે અને મુક્ત થયાં. પતિપત્નીના સંબંધનો વિચાર માત્ર પણ નહોતો રહ્યો. ભાં એ સંબંધનો આભાસ પણ ક્યાંથી થાય? તે રામને પોતાનો પતિ નહોતી સમજતી, રામ તેને પોતાની પત્ની નહોતો માનતો.” તેમની સ્ત્રી, પતિપરાયણ અને આર્ચાકિત હતા. તેમણે હિન્દી ભાષાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. અને તે તેઓ ભક્ત કવિ તુલસીદાસનું રામાયણ તથા ભગવદ્ગીતા અને ભાગવત વગેરે ગ્રંથોના વાંચનથી પોતાનો સમય વ્યતિત કરતાં હતાં. વિષયેચ્છા તરફ ન વળતાં પોતાની નિરક્ષર સ્ત્રીને સ્વામીજી યથાશક્ય ઉચ્ચ ક્ષાત્રિએ લઈ જવા સમર્થ થયા હતા. અને પોતાના શિયળવ્રતમાં સહાયક બનાવી શક્યા હતા.

પોતાની સ્ત્રીસંગ વૈરાગ્ય સાધના સંબંધમાં તેઓએ સ્વમુખે વાત કરી છે કે “ એક વાર રામનું મન બગડ્યું. લાહોરમાં મકાનની અગાશી ઉપર એ હતો. ત્યાંથી તેણે બીજા મકાનમાં કાઈ સ્ત્રીને નમાવરથામાં જોઈ પરંતુ મનની બગડેલ અવસ્થા જોઈને એણે તો તરતજ છાતી કૂટવા માંડીને રોવા માંડ્યું અને એ જ ક્ષણે નિશ્ચય કર્યો કે, કાં તો મારે જાતે મરણુ અથવા મારા મનને મારણુ” ધન્ય છે એ નિશ્ચય ને! અને એ નિશ્ચયના સામર્થ્યમાં તરી આવતાં, સરળતા, સત્ય અને સમર્પણને! આવા નિશ્ચયવાન પુરુષને, ક્યો પુરુષાર્થ અલબ્ધ છે.

[ ૫ ] જીવનનાં મહદ્ કાર્યો

(૧) અનેક જીવનક્રમસ ખીલ્યાં

ગોસ્વામી તીર્થરામમાંથી રામ સ્વામી બન્યા પછી એમના

આત્મ સૂર્યથી અનેકનાં જીવન કમલ ખીલ્યાં. રામરશ્મિથી અનેકની આંખો જગમી, અનેકના જીવમાં જીવ આવ્યા, ચૈતન્યના કુવારા ફૂટ્યા, કવિતાની કલાઓની પાંખડીઓ ઊઠડી. સૌને રામે રામ બનવા આજ્ઞા કરી; પૂરાય તેટલું ચૈતન્ય પુર્યું. સૌમાં પ્રાણુ ફૂંક્યા. સૌનાં જીવનપથ પર ઉજ્જસ પાડ્યો, સૌના માર્ગ અજવાળ્યા અને સૌને દિવ્ય પ્રકાશ આપ્યો. સૌને એ પ્રકાશમાં દિવ્ય પથ સૂઝે, સૌને આત્મસિદ્ધિ થાય એ જ રામના પરિશ્રમની સાર્થકતા અને આપણી મનોવાંછના !

વિદેશમાં આનંદ, ઉત્સાહ, જાગૃતિ, ચેતના અને ઉત્કર્ષનો અનુભવ થયો. મારો ભારત, અન્ય પ્રગતિપ્રધાન દેશસભો થાય. મારા દેશઅધુઓ એવા સ્વતંત્ર થાય મારાં સ્વરૂપો મુક્ત થાય એ સ્વપ્ન ભાવનાઓ એમના સ્વરૂપમાં જડાઇ ગઈ. ભારતનાં સંતાનોને એના ઉપાય ખતવ્યા. એના સંકેત કર્યા, એમણે બહેરા આગળ જાગૃતિના શંખ ફૂંક્યા, પણ ભારત તે ભારત એની ઊંઘ તોષે ન ઊડી. એટલે એમણે વિશેષ શક્તિ ભરવા. વિશેષ ઓજસ પૂરવા એકાન્ત સેવનનો સંકલ્પ કર્યો. પાશ્વું હિમાલય પ્રયાણ કર્યું. જ્ઞાનના, વિદ્યાના, અનુભવોના, શક્તિના અરે સર્વસ્વના સમર્થ સૂર્યસમા, અનેક રશ્મિધર કલાવાન થવાની એમણે ગંગામાં ગૂમ થયા પહેલાં તૈયારી કરવા માંડી હતી.

### (૬) બ્રહ્મચર્યથી શારીરશક્તિની પ્રાપ્તિ

અમેરિકાના શાલ્ટાના ઝરાઓની ખીણોમાં, ત્યાંના પ્રવાસીઓ, દૂર મૂળ સુધી દોડવાની શરત રમતા તેમાં રામ એકવાર દોડી સૌથી પ્રથમ આવ્યા હતા. એક ભારતીય સંન્યાસીના આ શારીરિક અદ્ભુત પરાક્રમથી, લોકો વિસ્મય થયા હતા. એકવાર ત્યાંના સિપાઇઓની ૩૦ માઇલ દોડવાની શરતમાં પણ તેઓ ક્વળ ગમ્મત ખાતર દોડીને

સૌથી બે કલાક પહેલાં આવી ગયા હતા. તેઓ હમ્મેશ અતિ ત્વરાથી આલતા હતા.. ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય એ છે કે ધાંજીઅર્ચના પ્રતાપથી દુધ જેવા સાદા અટપાહારથી તેમણે જન્મનો અશક્ત બાંધો સુધારી આવી ખડતલ શરીરશક્તિ મેળવી હતી.

### (૭) દવા વિના દર્દનિવારણ

અમેરિકાના નિવાસ કાળે આંતરિક વેદનાઓથી પીડાતાં શોડાં જિજ્ઞાસુઓને જેમ એમની પાસેથી શાન્તિ મળતી મઈ, તેમ તેમ, શારીરિક પિડા ભોગવતા વ્યાધિગ્રસ્ત લોકો પણ શ્રદ્ધાથી, એમની પાસે આવવા લાગ્યા પરંતુ સ્વામીરામ એવી સાંસારિક ઉપાધિઓથી નિરંતર મુક્ત રહેતા. કોઈપણ જાતની વ્યક્તિવિષયક અથવા ચમત્કારનો આભાસ થાય એવી વાતો, કે ક્રિયાઓથી હમ્મેશ દૂર રહેતા. છતાં એ રોગીઓ રામને ખર ન પડે તેમ પાછળથી એમનાં વસ્ત્રને સ્પર્શ કરી દેતા અને પોતાની શ્રદ્ધાના ફળરૂપે વ્યાધિમાંથી મુક્ત થતા.

અમેરિકામાં એક સરોવરને કિનારે, રામ એકાન્તમાં રહેતા અને પોતાનો સમસ્ત સમય, ઝંકારના સંગીતમાં અને ગુંજનમાં વ્યતિત કરતા હતા. ત્યાં આસપાસનાં અનેક દુઃખી જનોને એમના નિવાસથી આશ્વાસન મળતું અને ત્યાં એક હવાફેર કરવા માટેનું આરોગ્યાશ્રમ હતું. ત્યાંના લોકોને એમનામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હતી. ધણુ-ઓના વ્યાધિ દૂર થતા અને તેઓ રામને અધ્યાત્મ વૈદ્ય તરીકે “દેવી વૈદ્ય”ના નામથી ઓળખતા.

### (૮) અદ્ભુત કાર્યોથી ઇસુખ્રિસ્તની ઉપમા મેળવી :

વ્યાખ્યાનો લેખો, સત્સંગો, સભાઓ અને વનવિહારોથી, પશ્ચિમમાં પૂર્વ ખડું કર્યું. વિલાસમાં ત્યાગ પૂર્ણ, કાંચનનો એ ત્યાગી



વિરક્ત પ્રિસ્તિ બનીને પૂજાયો, વખણાયો, અનેકનાં જીવનમંદિરમાં એણે અનંત જીવનનાં દાર ઉધાડ્યાં, આત્મધનના ભંડાર દેખાડ્યા શિષ્ય-શિષ્યાઓનાં જીવનમાં રસિકતા, કલા, કવિતા અને ધર્મસામગ્રી ભર્યાં. ભારતવર્ષની કથાઓ કહી, એની જનતાનાં દુઃખો રેડ્યાં, એના ધતિહાસોની ગાથાઓ સંભળાવી, એની સંસ્કૃતિના ગુણાનુવાદ ગાયા, ગૌરવ વર્ણવ્યું, જ્ઞાન-વિજ્ઞાન દેખાડ્યાં અને સૌથી વિશેષ. સ્વયં-સાક્ષાત્ લાગી જ્ઞાની—વિજ્ઞાની થવા રાજ્યા અને વિરાજ્યા.

### (દ) ઝંમંત્રનો અદ્ભુત પ્રભાવ :

એમના વ્યક્તિત્વથી અનેક સ્ત્રી-પુરુષો આકર્ષાઈને, એમની પવિત્રતાથી પવિત્ર થતાં તેમના ભાવને હૃદયંગમ કરી, જીવનમાં આનંદ અને માધુર્ય અનુભવતાં અને એમનાં વિદ્વતા, ત્યાગ અને જ્ઞાનનો લાભ પ્રાપ્ત કરી, “ ઝં ” અને આત્મસાક્ષાત્કારનાં સાધન બનતાં.

એમના વ્યાખ્યાનના પ્રભાવથી મુગ્ધ થઈને, એક વર્તમાન પત્રે “ જીવિત ધસુ પ્રિસ્ત અમેરિકામાં પધાર્યા છે ” એવું મથાળું કરીને એમના ગુણાનુવાદ ગાઈ, ખૂબ પ્રશંસા કરી હતી.

### (૧૦) જાપાનમાં સફળતાનું રહસ્ય શીખવવું

સંસારમાં, સફળતામાં જીએ ચઢતી જાપાનીઝ પ્રજાને પણ એમણે “ સફળતાનું રહસ્ય ” શીખવ્યું. પ્રજા સંતોષાઈ, એમના ઓજસથી અંજાઈ. જાપાનની ઉન્નતિએ રામને ભારતની અવનતિની ઓળખાણ કરાવી, ભારતનો ઉદ્ધાર, ભારતની ઉન્નતિ, સ્વદેશની સ્વતંત્રતાનાં નવીન સ્વપ્નેની રાત્રીઓ રાગના જીવનમાં ઊતરી. કાદેશ ભક્તોની છાયાનો તે અંધકાર હતો કે દેશ કાલપદ્ધ હૃદયોનો માનસ ચંદ્રની એ ખીજ જાગી નીકળી. રામને એ ધંદમુખારક લાગી અને દેશહિતની આંગ પુકારી!

(૧૦) જળ સમાધિથી થયેલ દેહ પતન :

સ્વામીજીનો અંતિમ નિવાસ હિમાલયની ઉપર હતો. સ્વામી રામ પોતાના જન્મ દિન-કાર્તિક શુકલ પ્રતિપદાને એક દિવસ આગળ, એટલે દિવાળીને દિવસે ગંગામાં સ્નાન કરવા ગયા. ત્યાં જે પથ્થર ઉપર તેઓ ઊભા હતા તે પથ્થર જળ પ્રવાહના અસંત વેગથી, પગ નીચેથી ખસી ગયો અને સ્વામીજી ઊંડા પાણીમાં તણાઈ ગયા. બહાર નીકળવા ધણી મહેનત કર્યા છતાં તીવ્ર વેગમાં તેઓ વધારે તણાઈ નિરોધાન પામ્યા ! પાણીમાં અદૃશ્ય થતી વખતે ઠં ઠં ઠં ની તેમણે ગર્જના કરી હતી. મરણ સમયે તેમની ઉંમર માત્ર તેનો સ વર્ષની જ હતી. પરંતુ, આ અદ્વૈતાચ્યુષમાં પણ તેમના કૃપા પ્રસાદથી અનેકના જીવનમાં પરિવર્તન થયાં હતાં એમના સંસર્ગથી અનેકના હૃદયમાં જાગૃતિ થઈ હતી. એમના દષ્ટિ-પાતથી અનેકના પ્રાણમાં ચેતનતા સ્ફુરી હતી. સ્વામી રામ ગયા, અરે કહો કે એમનું સ્થૂલ શરીર ગયું. અનુભવના ઉદ્દગાર અને જીવનનો પ્રકાશ વહેંચી એમનું યશ : શરીર તો અનંત કાલને માટે અરરત્વ પામી ચૂક્યું છે. અલબત્ત સ્થૂલ ભાવે, આવા સમર્થ દેહ હિતૈષી સન્યાસીનો ભારત વર્ષને અકાળે વિયોગ થયો, એ દેશનું મહાન દુર્દૈવ છે.

(૧૩) અનુકરણીય જીવનચરિત્ર પ્રેરિત પુરૂષાર્થ

આપણે તો એમના ઉપદેશોમાં એમનું દર્શન કરવાનું રહ્યું એમની જીવન કલાની જે છટી છવાઈ રૂપે આઓ અત્યાર સુધીમાં આપણે જોઈ તેમાંથી એમના દૈવી જીવનનાં મીઠાં સંસ્મરણોદ્ધારા આપણા જીવનમાં રસ રેડવાનો રહ્યો. અને જેટલું એમના ઉપદેશામૃતમાંથી પાન કરી

જીવનની તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરીએ, સચ્ચિદાનંદનો જેટલો અનુભવ કરીએ ત્યાગ વૃત્તિથી પર હિતનાં કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત રહીએ, એટલો જ આ મહા પુરૂષના જીવનની કલાએ ઉદ્દેશવાનો અર્થ અને એટલું જ રહસ્ય.

## [ ૫ ] મોહનદાસ ગાંધી

### (૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

આધુનિક હિન્દનો આ પ્રખ્યાત સૂર્ય, જેની પોતાના અપૂર્વ સંયમ બળને લીધે, કરોડો કૃતમ દેશીઓથી “ મહાત્મા ગાંધીકી જય ” બોલાવાય છે, જેના પ્રભાવથી ધનિકાનો દાનપ્રવાહ તેમની ઇચ્છા-નુસાર વહે છે, જેની નિર્ધનતા નિવારક રીંટિયા પ્રવૃત્તિએ દેશમાંથી કરોડો રૂપીઆ ધસડાઈ જતા અટકાવી, અસંખ્ય બૂખ્યાને બૂખ ટાળવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે; જેણે દેશના હિત ખાતર અદ્વિતીય આત્મભોગ આપી, પોતાના નીતિબળ વડે જગતના મહાન પુરૂષ તરીકે પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્યવ્રતના મહાન ઉપાસક હોઈ, દરેક દેશભક્ત યુવકને આજીવન બ્રહ્મચારી રહેવાને અગર, નિદાન ત્રીસ વર્ષ સુધી લગનાવસ્થા ન સ્વીકારવાનું પણ લેવા આમ્રહ કહે છે એવા આ પ્રાતઃસ્મરણીય કર્મવીરનો જન્મ સને ૧૮૬૯માં પોરબંદરમાં થયો છે.

તેઓનાં માતાપિતા, કરમચંદ ગાંધી કુટુંબ પ્રેમી સત્યપ્રિય, શ્રા પણ ક્રોધી હતા. તેઓ પોરબંદરમાં કારભારી હતા. પછી રાજકોટમાં અને થોડો વખત વાંકાનેરમાં ફિવાન હતા. તેમની કેળવણી તદ્દન સામાન્ય હતી. આમ છતાં વ્યવહારૂં જ્ઞાન એવા ઊંચા પ્રકારનું હતું કે જીણામાં જીણા પ્રશ્નો ઉદ્દેશ કરવામાં કે હજાર માણસોની પાસે કામ લેવામાં તેમને મુશ્કેલી ન આવતી.

તેમની માતા પુતળીબાઈ સંસ્કારી અને સાધ્વી સ્ત્રી હતાં. તે બહુ ભાવિક હોઈ, કંઠણુમાં કંઠણુ પ્રતો આદરી, નિર્વિદને પૂરાં કરતાં એકી વખતે સાત સાત દહાડાના ઉપવાસ કરતાં. લીધેલાં વ્રત મંદવાડ આવે તો પણ ન જ છોડે. તેઓ વ્યવહારકુશળ હોવાથી રાણીવાસમાં પણ તેમની સલાહ પૂછાતી. તેઓ હરમ્બેશ દુઃખીને મદદ કરતાં. મદિરા અને વ્યભિચાર ત્યાગની તેમની પાસે પ્રતિજ્ઞા લેવડાવ્યા પછી આ સ્ત્રીએ ગાંધીજીને વિલાયત જવાની રજા આપી હતી. બાળપણમાં આવી સદ્ગુણી સ્ત્રીએ તેમનું ચારિત્ર ધડયું છે. ગાંધીજી અતિશય શરમાળ છોકરા હતા. કોઈને છેતરવું અગર અસત્ય બોલવું એ તેમને અતિશય આકર્ષક લાગતું. તેથી કદી પણ તેઓ આ પાપ કરતા નહિ. તેમનામાં સત્ય સદ્ગુણની પ્રતિષ્ઠા છેક નાની વયમાં થયેલ હોવાથી આગળ જતાં તેમણે અનુકરણીય સત્યના પ્રયોગો કરી અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે.

## (૨) વકીલાતને બદલે દેશસેવા:

તેઓએ સત્તરમે વર્ષે અમદાવામાં મેટ્રીકની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. છતાં વિલાયત જઈ, લંડન યુનિવર્સિટીની મેટ્રીકની પરીક્ષા ફરી પાસ કરી, બેરીસ્ટર બન્યા હતા. આધુનિક સમયમાં જે ધોરણે વકીલો પોતાનો ધંધો ચલાવે છે, જેને લીધે સ્થળે સ્થળે દિન પ્રતિદિન કલેશ અને કંકાસમાં વધારો થયે જાય છે. જે વધારવામાં વકીલોનું હિત સમાયેલું છે. અને જે વધારવાને માટે, તેમાંનો મોટો ભાગ હરમ્બેશ મંથન કર્યા કરે છે તેવા કનિષ્ઠ અને નીતિબ્રષ્ટ કરનાર ધંધાનો પોતાની આજીવિકાના સાધન તરીકે લાભ લેવો એ ધણું દોષમય કાર્ય લાગવાથી, તેમણે તે ધંધો હરમ્બેશને માટે છોડી દીધો છે અને હાલ તેઓ સાદામાં સાદું સાધુજીવન ગાળી દેશહિતનાં કાર્યો કરે છે.

જેટલાં વર્ષ તેમને વકીલાતનો ધંધો કરવો પડ્યો છે.

તે સમયમાં પણ પોતાનું પ્રમાણિકપણ જાળવી પ્રતિપક્ષીઓમાં પડેલી તૂટ સાંધવા પ્રયત્ન કર્યો છે. આમ હોવાથી તેમણે દીધેલા કેસોના મોટા ભાગની તેમની ઓફિસમાં જ માંડવાળ કરાવી આપી છે, તેમણે કળ્યા દલાલોને કદી કમીશન આપ્યું નથી. તેઓ એમ માને છે કે વકીલનું કર્તવ્ય કળ્યા ઘટાડવાનું હોવાથી તેણે બંને પક્ષમાં સમજૂતી કરાવવી જોઈએ. તેઓ પોતાની આત્મકથામાં કહે છે કે—

“ વકીલાતના ધંધા દરમ્યાન પણ મારું ધણું કામ તો ઓફિસમાં જોઈ સલાહ આપવાનું ને દસ્તાવેજો ઘડવાનું અથવા કળ્યા ચૂકવવાનું હતું. નેપોલિયન બોનાપાર્ટને એવો અભિપ્રાય હતો કે વકીલાતનો ધંધો, મનુષ્ય સ્વભાવને બગાડ્યા સિવાય રહેતો જ નથી. જેને વારંવાર જીકાંને સાચું ને સાચાને જીકું કહેવાની ટેવ પડે અને અવજો ઈન્સાફ થાય ત્યારે જે રાજ થાય, તે કેદી સત્યા સત્યની પરખ કરી શકતો જ નથી. બચપણથી જ સત્યના પરમ પ્રેમીને આ સત્યબાધક ધંધો અપ્રિય લાગે, તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી.

### (૩) દેશ સેવાનાં મહદ્ કાર્યો:

(૧) દક્ષિણ આફ્રિકાના પોતાના નિવાસ દરમ્યાન સત્યામહતી લડતથી ત્યાં વસતા દેશીઓને થતા અનેક અન્યાયો અટકાવ્યા અને સર્વ ધર્મના સ્વદેશીઓમાં ઐક્ય ફેલાવી અહિંસાત્મક સત્યામહરૂપી પ્રબળ શસ્ત્રથી તેઓ દેશસેવાનાં અન્ય અનેક મહદ્ કાર્યો કરવા સમર્થ થયા છે. તેઓ માને છે કે સત્યામહ એ સર્વધારી તલવાર છે. વાપરનાર તથા જેના પર તે વપરાય છે તે બંને સુખી થાય છે. તે લોહી કાઢતી નથી છતાં પરિણામ તેથી પણ બારે લાવી શકે છે. સત્યામહી દુઃખ સહન કરીને સામાવાળાના હૃદય પર અસર કરે છે.

(૨) દેશમાં સર્વને વચ્ચે પૂરાં પાડી શકે તેવાં તમામ સાધન જતાં પરદેશી કાપડ, પ્રતિ વર્ષ સાઠ કરોડ રૂપીઆ બસડી જતું હોવાથી અને દેશ ઉત્તરોત્તર નિર્ધન થતો હોવાથી, રેંટિયા પ્રવૃત્તિનો પ્રચાર કર્યો છે. અને હાથ-કંતામણુ અને હાથવણામણુની સ્વદેશી ખાદીનો ઉપયોગ કરવા અનેક પાસે પ્રતિજ્ઞાઓ લેવડાવી કરોડો રૂપીઆને બહાર જતા અટકાવ્યા છે. અને ભૂખ્યાને નિર્વાહનું નિર્દોષ સાધન બતાવ્યું છે.

(૩) સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ માટે મહાન દેશબક્તો સાથે રહી, બગીરથ પ્રયત્ન કરેલો છે. અને જનહિત કાળે અનેક વખત જેલ પણ ભોગવી છે.

(૪) દુઃખી મનુષ્યોને “ દરિદ્ર નારાયણોને ” સહાય કરવી એ, પોતાનું પ્રધાન કર્તવ્ય ગણી, ઇશ્વરી કોપના દુષ્કાળ જેવા પ્રસંગોએ જનસમૂહને આર્થિક સહાય અપાવી, અનેક પ્રાણીઓની આંતરડી ઠારી છે.

(૫) દેશમાં વિવિધ સ્થળે જર્મ જનસમાજની રાજકીય સામાજિક અને આરોગ્યિક સુધારણા માટે, ગંજવર સભાઓમાં ઉપદેશ આપે છે. તેમજ ‘ નવજીવન ’ અને “ યુવાન હિન્દુસ્તાન ” નામનાં પત્રો પ્રસિદ્ધ કરી. ( આ બંને હાલ તો બંધ થયાં છે. હમણાં તો હરિજન બંધુ ( અંગ્રેજ ) અને હરિજન દ્વારા લોકોમાં જગૃતિ આણે છે. તેમની સાક્ષરી શબ્દ શણુગાર અને નિષ્પ્રયોજન અલંકારના આડંબરથી મુક્ત વાણીએ કોટિ કોટિ હૃદયોને ડોલાવ્યાં છે. અને જીવનનો કલ્યાણ માર્ગ બતાવ્યો છે.

(૬) સત્યાગ્રહશ્રમ સ્થાપી તેમાં ત્યાગ વૃત્તિવાળાં અને શુભ સંસ્કારી સ્ત્રી-પુરૂષોને રાખી, તેમને નીતિમય અને સાદામાં સાદું

જીવન ગળાવી અનેકને દશાન્નતિકર અને પરાપકારી કાર્યો કરવાને અધિકારી બનાવી દેશને ઉત્તમ ચારિત્ર્યવાન અને સ્વાર્થ ત્યાગી દેશ-ભક્તો પૂરા પાડ્યા છે.

(૭) આધુનિક પરિસ્થિતિમાં દેશોદ્ધારનું મહાન સાધન અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન છે; એ સિદ્ધાંતમાં તેમની દૃઢ માન્યતા હોવાથી તેઓએ, લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળવા દરેક યુવકને પ્રતિગ્રા લેવા આગ્રહ કર્યો છે. તે ઉપરાંત તેમણે પોતાના લેખોમાં વખતો વખત બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો હૃદયસ્પર્શી મહિમા વર્ણવ્યો છે, એટલું જ નહિ પણ ઉક્ત વ્રત પાલન માટે વ્યવહારોપયોગી સૂચનાઓ પણ આપી છે.

(૮) તેમના પોતાના વર્તનના પ્રભાવથી ઉપદેશકોમાં વાણી અને વર્તનની એકતા આવતી ગઈ છે. પહેલાં સંસાર સુધારાની વાતો કરનાર પોતાના વિચારો અમલમાં ઓછા મૂકી શકતો. સ્વદેશની વાતો કરનાર વિદેશી પોષાકમાં જ સજ્જ રહે. હવે વાણી અને વર્તનનું એક્ય આણુવાની ફરજ સમજાઈ છે. પહેલાં સુધારો એકલું કહેતા એટલે લોકહૃદય પર તેની અસર બહુ થોડી થતી, હવે કહે છે તે પ્રમાણે વર્તે છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે લોકો પર અસર સારી થાય છે.

(૯) કપ્પીર, દાદુ મહારાજ, નરસિંહ મહેતો ઇત્યાદિ ધાર્મિક ભક્ત પુરૂષોને બાદ કરતાં અત્યંતેના ખબો થાબડનાર મહાત્માજી જેવા આ યુગમાં પહેલાં બહુ જાણ્યામાં નથી. અત્યંતેના પ્રશ્નને તેમણે રાજકીય મહા પ્રશ્નો ભેગું સ્થાન આપીને એનું મહત્વ વધારી દીધું છે. છ કરોડ અસ્પૃશ્યોનો ઉદ્ધાર, એ મહાત્માજીના જીવન-ક્રમનો વિશિષ્ટ ધર્મ મનાયો.

(૧૦) આ અઠંગ તપસ્વીએ—સત્ય, ધ્વજાયર્થ, અને અહિંસાના ઉપાસકે સ્વરાજ્યની બીજી ધીપણા કરી, સમસ્ત દેશના હૃદયે હૃદયમાં યુવાન, વૃદ્ધ સર્વમાં, સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિનો ઉત્સાહ જગૃત કર્યો છે. વિદેશી રાજ્ય સત્તાની અસહ્ય ગુલામી દૂર ફેંકી દેવાની ભાવના, સર્વવ્યાપી કરી છે. માનસિક ગુલામી હઠાવી મનમાં વાણીમાં અને કાર્યમાં નિરૂપતા અને એકતા આણી છે. માણસો વ્યવહાર ક્ષેત્રમાં ગમે તે પ્રવૃત્તિ કરતા હોય પરંતુ, સર્વનું “માતૃભૂમિની સેવા” એ એક ધ્યેય થઈ પડ્યું છે. સ્વરાજ્ય શા માટે જોઈએ છે એને માટે કેટલી યોગ્યતા મેળવવાની અને કેટલા ત્યાગની જરૂર છે, તે સર્વને સમજતા કર્યા છે. દેશહિત ચિંતકોમાં કાર્ય કુશળતા આણી, આ અદ્ભૂત ગવૈયાએ, દેશહિતના સંગીતના સૂરોમાં અદ્ભૂત મિલાવટ ઉત્પન્ન કરી, એકતાનતા આણી છે. ધર્મશર આ હાજરાહજુર હૈયાત યોગીને દીર્ઘાયુષ્ય વ્યાપી એની તપશ્ચર્યાનાં હિન્દને મળેલાં ફળ એની નજરે જોવાડાવે એ જ.

(૪) ધર્મ, નીતિ અને આરોગ્ય સંબંધી

એમના સિદ્ધાંતો:

[અ] સત્ય

તેઓ કહે છે કે:—

(૧) સત્ય એ સર્વોત્તમ નીતિ છે.

(૨) આપણે આપણું જીવન, સત્યના નિયમાનુસાર ગમે તે ભોગે ગાળવું જોઈએ.

(૩) સત્ય સિવાય ખીણું કદી કરવું નથી, એટલું જોણે ચોક્કસ કર્યું, તે સત્યાપ્રહી છે, ને તેવા માણસને દરેક વખતે ઉપાય સહી.



આવે છે. જીવન માત્ર સત્યમય હોવું જોઈએ. તે હળવે હળવે ચમનિ-  
ચમાદિ પાળવાથી આવે છે.

(૪) સત્ય કાયદાકારક છે, માટે ખોલવું એ ધર્મ વચન નથી, સત્ય એ જ સાક્ષાત્ ધર્મ છે, એમ ધર્મોએ માન્યું છે.

(૫) સત્યના જેવો દુનિયામાં બીજો વ્યવહારિક પદાર્થ નથી.

(૬) જ્યાં ખોલવા વિશે શંકા હોય ત્યાં મૌન રહેવું એ સત્ય-  
વ્રતનું કર્તવ્ય છે.

(૭) સત્ય એ લોહચુંબક જેવી વસ્તુ છે. તે ચોતરફથી સત્યને  
ખેંચે છે.

(૮) સત્યનું આચરણ કરનાર તેના વ્યવહારમાં સફળ થયેલો  
ન દેખાય, તેટલા ઉપરથી આપણે સત્યના સિદ્ધાંતો નિષ્કળ ગણી,  
કહાડી નથી શકતા.

(૯) સત્ય વિના નિર્દોષતા સંભવે જ નહિ. એટલે સત્યનું  
આચરણ એ જ મુક્તિનું દાર છે.

(૧૦) સત્યમાં સર્વ ધર્મની સીમા છે. સત્ય એ પરમેશ્વર છે.  
સત્ય કરતાં પર એવો ધર્મ કોઈ નથી.

### [બ] બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યની શક્તિમાં તેમને અપાર શ્રદ્ધા છે. અને તેથી તેઓ  
તે વ્રતની ગુણવ્રણ સા સતત કર્યે જાય છે. તેઓ કહે છે કે “સત્યનું  
પાલન, બ્રહ્મચર્યનું પાલન, એ સામાન્ય ધર્મો છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે  
કાન, આંખ, નાક, જીભ અને ચામડી—બધી ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. આ  
ધર્મ કેવળ સંન્યાસીઓ માટે નથી. સદ્ગૃહસ્થો માટે પણ છે. આ  
સાદા નિયમો ન પાળતો હોય તે ગૃહસ્થ જ નથી. આ સંસારમાં

હિન્દુ તેમજ મુસલમાન-સંસારમાં, જે આપણે ઐક્ય રીતે રહેવું હોય, સ્વતંત્રપણે રહેવું હોય, કોઈના ગુલામ ન થવું હોય તો આ આપણું સૌથી પહેલું કર્તવ્ય છે.

કાયાને આપણે રોકી નથી શકતા તેથી તેને જતી કરી, પરમાર્થમાં પરોવી દષ્ટ આત્મસિદ્ધિ કરવી. આમ કરવામાં બ્રહ્મચર્ય એ જરૂરી અને ઉત્તમ સાધન છે. એવો વિચાર અવકાશે મનમાં ખીલ્યા જ કરે છે.

બ્રહ્મચર્ય તેમજ ખીજી બધી નીતિનો સમાવેશ સત્યની અંદર થાય છે. છતાં બ્રહ્મચર્ય એ સત્યની સાથે જેસી શકે એવું તેનું મહત્વ છે, એમ મને થયા કરે છે. એ બંને વડે કોઈ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. બાહ્ય સંબંધ પર લેશ માત્ર પણ આધાર ન રાખીએ તો લોકો શું કહે છે, વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ધટે છે, એ જ વિચાર કરીશું. હું નથી ધારતો કે આપણી લગ્નની કલ્પનામાં કામ ને અવશ્ય સ્થાન હોવું જોઈએ.

### ધર્મસંબંધી વિચારો

તેઓ માને છે કે:—

(૧) આપણા શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે, યથાર્થ જીવન માટે સત્યનું યોગ્ય પાલન, બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા, પરધનના હરણમાં સંયમ અને દૈનિક જરૂરીઆતો માટે જોઈતી ચીજો ઉપરાંત ખીજી વસ્તુઓનો અપરિગ્રહ, અપરિહાર્ય છે. આ વિના દિવ્ય તત્ત્વનું જ્ઞાન સંભવી શકતું નથી. અહિંસા ધર્મ જેનું ક્રિયાત્મક રૂપ શુદ્ધ પ્રેમ અને દયા છે તેનો યોગ્ય અને પૂર્ણ વિકાસ જેના મનમાં થયો છે તેને આખું જગત નમે છે.

(૨) સદાચાર એટલે શું? સદાચારી પુરુષ, સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, નિર્ભયતા, આદિ વસ્તુઓનું પાલન કરવામાં, પ્રયત્નશીલ રહે છે, તે પ્રાણ્ય છોડી દેશે પણ સત્યને નહિ છોડે.

(૩) બધી નીતિના નિયમોનું દોહન કરશું તો એમ જોઈશું કે માણુસ જાતનું બહુ કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ જ જાતી નીતિ છે.

(૪) જોણે, આત્માને જાણ્યો નથી, તેણે કાંઈ જ જાણ્યું નથી. કૃષ્ણ પ્રસાદ પામવાનો એક જ સરળ રસ્તો છે, તે એ કે ધીમે ધીમે, સુદ્ધિપૂર્વક, સત્યાદિ ગુણોનું સેવન કરવું. ને બધા વિષયોમાંથી રાગ કઠાડીને એક જ રાગ રાખવો.

(૫) એકાંત સેવન, સત્સંગ, શોધન, સત્કીર્તન, સત્વાચન, નિરંતર શરીરમંથન, અહ્વાહાર, ક્ષણાહાર અહ્વાનિદ્રા, ભોગવિલાસ ત્યાગ, આટલું જે કરી શકે છે તેને મનોરાજ્ય હસ્તામલકની માફક પ્રાપ્ત થાય છે.

(૬) જે માણુસ પોતે શુદ્ધ છે, દ્વેષ કરતો નથી, ખોટો લાભ કાઢીને લેતો નથી, હરમેશ પવિત્ર મન રાખી વર્તે છે, તે જ માણુસ ધાર્મિક છે, તે જ સુખી છે. તે જ ધનવાન છે.

(૭) અપરિગ્રહ પાળનાર પાસે રત્નો નાચે છે.

(૮) સારાં કામોમાં નિષ્ફળતા હોતી જ નથી. કાર્ય પ્રમાણે ક્ષણ મળ્યા જ કરે છે.

(૯) દાવાનળથી દૂર નાસો તેમ, અસતથી-અન્યાયથી નાસજો, નાસવું એટલે જ અસહકાર.

(૧૦) સેતાનની તદ્દખીરજ એ હોય છે કે પાપને પૂણ્યનો ઢોળ ચઢાવીને રજી કરવું. કે અજ્ઞાણ્યા મુસાફર, અનાયાસેજ એની જાળમાં ફસાય.

(૧૧) જે માણસ પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાલુમાં રાખી, સીધે માર્ગે દોરી જાય છે તે ઠેકાણે પહોચવા લાયક બને છે. તેજ સ્વર્ગના કે જગતનો અધિકારી બને છે. તેજ મોક્ષાર્થી કે ખુદાની પહેચાન કરનારો બની શકે છે.

(૧૨) જેની આપણે પૂજા કરતા હોઈએ તેના સદ્ગુણોનું અનુકરણ કરવું એજ ખરી પૂજા છે.

(૧૩) જેણે અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી નથી અને જેણે સર્વ પ્રકારની માલીકી અને ધનવૈભવનો ત્યાગ નથી કર્યો તેવો કોઈ પણ મનુષ્ય શાસ્ત્રોને ખરેખર ન જ સમજી શકે, એ ધર્મ સૂત્રમાં, મારી સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે.

(૧૪) જે પુરૂષ સાધુ જીવન ગાળે છે, જેની વૃત્તિઓ સાદી છે જે સત્યની મૂર્તિ છે, જે નત્રતામય છે, જેણે પોતાપણાનો અત્યંતિક ત્યાગ કર્યો છે તે પુરૂષ પોતે જાણે કે ન જાણે તો પણ ધર્માત્મા છે.

(૧૫) એક ક્ષણ પણ નકામી જવા દેવી તે જિંદગીમાંથી આયુષ્ય ઓછું કરવા બરાબર છે, ને ઇશ્વરની ચોરી કરવા જેવું છે, એવું જાણીને ક્ષણે ક્ષણનો ઉપયોગ કરજો,

(૧૬) જે પોતાના શુભ વિચારોને માટે દુઃખ ખમે તે જ તે વિચારો ધરાવે છે. એમ કહેવાય, જ્યારે માણસ પોતાનું કર્તવ્યપાલન કરે છે ત્યારે. તેનામાં દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આવી જ જાય છે.

(૧૭) માણસને ઇશ્વરે યુદ્ધિબળ આપ્યું છે. તે વડે અન્ય મનુષ્યોને આપત્તિમાં નાખી, દ્વંધોપાર્જન કરવાનું નથી; પરંતુ દુઃખી જનોનાં દુઃખ નિવારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

(૧૮) શાસ્ત્રવચન, સત્યનું, અહિંસાનું, બ્રહ્મચર્યનું, વિરોધી હોય તે ગમે ત્યાંથી મળ્યું હોય છતાં તે અપ્રમાણ્ય છે.

(૧૯) હમ્મરો લોકો પાપ કર્મ કરે છે. છતાં, તેટલા ઉપરથી આપણને પાપ કરવાનો અધિકાર નથી મળતો. અને પાપ કરીને જ આપણે કુટુંબ નિર્વાહ કરતાં હોઈએ તેના કરતાં બીજા માગીને કરવો એ વધારે સાચું છે.

(૨૦) માણસ જાતને માટે, આ સંસારમાં એક જ સાદો, સર્વવ્યાપી અને સર્વોપરિધર્મ હોઈ શકે, અને તે એ કે એક ઇશ્વરને વફાદાર રહેવું. અંતરમાં વસતા રામની જે આજ્ઞા સર્વોપરિ માનવી, અને રામને કોઈ કાળે આથમવા દેવો નહિ.

(૨૧) ખરી નીતિનો એ નિયમ છે કે આપણે જાણતાં હોઈએ તે માર્ગ લેવો, એટલું બસ નથી, પણ જે માર્ગ ખરો છે. તે આપણે જાણતા હોઈએ. તે માર્ગથી આપણે વાકેફ હોઈએ, અથવા નહિ તો પણ આપણે તે લેવો જોઈએ. એટલે કે ન્યારે આપણે જાણતા કે અમૂક માર્ગ ખરો છે, ત્યારે આપણે નિર્ભય થઈ ઝંપલાવવાનું છે. એવી નીતિ જળાવાય તો જ આપણે આગળ વધી શકીએ.

(૨૨) ન્યાં પૈસો પરમેશ્વર છે, ત્યાં ખરા પરમેશ્વરને કોઈ પૂજવું નથી,

(૨૩) માણસના જીવનનો પાયો નીતિ છે એ પાયાથી માણસ ટપ્પો એજ ક્ષણેથી ધાર્મિક મટે છે. નીતિ નિયમોની ઉપરવટ થઈ ને,

ધર્મપાલન કરવાની વાત ભમગળ માત્રની છે દાખલા તરીકે માણસ ભુલું આચરે, દ્યાધર્મ છોડે, અસંયમી બને, છતાં ઈશ્વર પોતાની બાબુએ છે, એવો દાવો કરે એ હાસ્થાસ્પદ છે.

(૨૪) સત્યવિના નિર્દોષતા સંભવે જ નહિ. એટલે સત્યનું આચરણ એ જ મોક્ષનું દ્વાર છે.

(૨૫) મારે મન તો અહિંસા, એ સંસારના સંતાપ માત્રનું પરમ નિવારણ છે.

(૨૬) તમારા કામથી કોઇને દુઃખ ન થાય એટલું જ બાલ્યવું, ને તે પ્રમાણે કરવું એ તમારી ફરજ છે.

(૨૭) દોલતની ખોળ ધરતીનાં આંતરડાંમાં કમવાની નથી; પણ માણસના હૃદયમાં કરવાની છે.

(૨૮) જેણે દાંત આપ્યા છે તે આવણું આપશે સર્પ વીંછી, વાઘ, વરૂ, વગેરે ભયાનક જંતુ કે પ્રાણીને પોતાનો ખોરાક જે આપી રહ્યો છે, તે માણસજાતને ભૂલવાનો નથી. આપણે જે વસ્તુમાં મારીએ છીએ. તે શેર બાજરીના કે મુઠી ધાનમાં નહિ. પણ ખટમધુસ સ્વાદ કરવાનાં ટાઢ સહન થઇ શકવા પૂરતાં જેવાં તેવાં કપડાંનાં નહિ, પણ રેશમ કિનખાખનાં જે આ લવરી મૂકી દઈએ તો કુંકુંબના ભરણપોષણની થોડી જ ચિંતા રહે છે.

(૩) આરોગ્ય સંબંધી ઉદ્દગારો

(૧) જેમ ખોયેલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે. અને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ધણો વધારે કરવો પડે છે. તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણા હાથથી ગયા પછી, પાછું મેળવતાં, બહુ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે. તેથી આરોગ્ય ભળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ બાર દેવાની જરૂર છે.

(૨) ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથી જ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર આરોગ્ય ન મેળવી શકે. ત્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાં જ ખરૂં સુખ છે. અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂં આપણે સ્વાદેન્દ્રિયજીભને જીતવી જ જોઈએ.

(૩) બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય સંપદ બીજી મિથ્યાભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ. તેનું મહાકારણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ કરીએ તો અન્ય વિષયોને નાણુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે.

(૪) સ્વાદને સારૂં ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકશાન કરનારું છે આપણા ખોરાકમાં મસાલા માત્ર બાદ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

(૫) એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર ગણી તેની પૂજામાં જ જીવન ગુભરીએ, તો આપણે પશુપંખી કરતાં ઊતરતા જ હોવા જોઈએ.

(૬) આપણે આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈ એ છીએ તેટલું ચોરીનું અનાજ છે જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું જ આપણા શરીરમાં દસ્ય કે અદસ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે. તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ. અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ.

(૭) આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમ પ્રમાણે, ઓકેલી હવા એ ઓકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી. અને ખાવાને સારૂ-જીવતો નથી. પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી. અને ખોરાક વિના તે નભે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની તેને ફરજ પડે છે.

(૮) નીરોગી રહેવા ઇચ્છનાર માણસે બીડીને જરૂર તબવી જોઈએ. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય હીનવી લે છે. એટલું જ નહિ પણ તનનું અને મનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો અને ધનનો નાશ થાય છે. અને આપણે વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

(૯) દવા વિના દરદ જાય નહિ, આ ઘોટો વહેમ છે. અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજા કારણોથી નથી થતા અને થવાના નથી. એટલે આપણે દરદ એ શું? - એટલું સમજીએ તો કાંઈ શાંતિ રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે દરદનો ઉપાય લેવો એ ધરાધર છે. પણ દરદ મટાડવા સારૂ દવા લેવી એ રોગટ છે. એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં ક્યારે હોય તેને હું ઢાંકી દઉં એની જેવી અસર થાય, તેવી દવાની છે.

### અત્યંત સાદું સાધુ જીવન

તેઓ માને છે કે, જેઓ મહાનકાર્ય કરવા ઇચ્છતા હશે, પોતાની જિન્દગી પરોપકાર અર્થે ગુજરવા ધારતા હશે અને દેશસેવામાં પોતાનો દેહ અર્પણ કરવા માગતા હશે તેઓએ પહેલાં તો આત્મભોગ આપવો જોઈશે અને ગરીબાઈ સ્વીકારવી પડશે. આ હેતુથી મહાવીર, યુદ્ધ, વગેરે મહાત્માઓએ મહેલ અને વૈભવ છોડી સંન્યસ્ત લીધું હતું અને ઘણે ભાગે આ હેતુથી આ જન્મપર્યંત, હિંદુસ્થાનમાં હજારો માણસો સાધુ સંન્યાસી બને છે.

દેશ સેવાને માટે આપણા લોકોએ સરાં સારાં મિષ્ટાન્ન મેવા ખાઈ, શરીર નાબુક બનાવવા કરતાં, જાડા અને સાદા ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરવો જોઈએ. નોકરી કરી પેટ ભરવા કરતાં અંગ મહેનતથી રોજ પેદા કરવી જોઈએ. અને વિષયવાંછના છોડી, બ્રહ્મચર્ય ધારણ



કરવું જોઈએ. આમ હોવાથી તેમને સાદામાં સાદી જિન્દગી પસંદ છે. અને તેઓ શહેર કરતાં ગામડામાં રહેવું વધારે પસંદ કરે છે. શહેરની જિન્દગી તેનો અનેક બદ્દેલીના કારણથી તેમને ત્રાસદાયક લાગે છે. દ્રાન્સવાલ જેવા ઠંડા મુલકમાં પણ તેઓ ફક્ત ખેવાર ખોરાક લેતા અને પાણી સિવાય ખીજી કંઈ પણ લેતા નહિ. ઘણે ભાગે પહેલી વખત બપોરના એક દોઢ વાગે જમતા અને તે વખતે સામાન્ય રીતે ફળાહાર કરતા અને સાંજના પોતાના હાથે રસોઈ બનાવી જમતા. ચા, કેરી, કેકો વગેરે કદી લેતા નહિ. વાસણ માંજવાનું, ઘર સાફ કરવાનું, બિછાનું કરવાનું અને તે ઉપાડી લેવાનું વગેરે પોતાને માટેનાં તમામ કામ પોતાને હાથે જ કરતા. જે કામ જાતે થઈ શકે તે નોકર પાસેથી લેવું, એ દરેક મનુષ્યને સમાન ગણનાર માણસને અધટિત છે, એમ તેઓ માને છે. તેઓ ફક્ત આરોગ્યને જરૂર જોઈ વસ્તુઓ ગ્રહણ કરે છે. અને મિતાહાર રાખે છે. તેઓ માને છે કે શરીરને કષ્ટ આપવાથી આત્મા વધારે નિર્મળ થાય છે. સખ્ત ઠંડીના વખતમાં પણ ઠંડા પાણીથી નહાય છે અને ખુલ્લી ઝોશરીમાં સૂએ છે. તેઓ મિતાહારી છે એટલુંજ નહિ પણ અદ્વિપાહારી છે. તેમણે અનેક વખત દીર્ઘ અપવાસો કરેલા છે. છ વર્ષ સુધી, લાગલગાટ ફળાહાર કરી, વિષય વાસના તેમજ સ્વાદેન્દ્રિય પર વિજય મેળવ્યો છે. શરીર પર ફક્ત પંચીયું જ પહેરે છે. અને આ રીતે તેઓ અનુકરણીય, આદર્શ અને ત્યાગી સાધુ જીવન ગાળે છે.

#### (૫) તેત્રીસ વર્ષથી બ્રહ્મચર્ય પાલન:

આ લેખમાં, આ અદ્વિતીય મહાપુરૂષની સંક્ષિપ્ત જીવનરેખાને સ્થાન આપવાનો એ જ હેતુ છે કે પોતાની સ્ત્રી સાથે રહ્યા છતાં તેઓ સને ૧૯૦૬ થી એટલે છેલ્લાં તેત્રીસ વર્ષથી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળતા હોવાથી તેમનો અનુકરણીય ગૃહસ્થાશ્રમ, અન્ય ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીને પ્રેરક બને.

બ્રહ્મચર્યપાલનનો વિચાર તેમને લોકસેવા કરવાના પ્રયત્નમાં ઉદ્ભવ્યો. તેમણે જોયું કે જેણે લોકસેવામાં જ તન-મય થઈ જવું હોય તેણે પુત્રપણ્ય તેમજ વૃત્તિપણ્યાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને વાનપ્રસ્થ ધર્મનું પાલન કરવું જોઈએ. તેથી તેમને પ્રજ્ઞેત્પત્તિની અનાવશ્યકતા સમજતાં તેમણે સંયમ પાલનનો પ્રયત્ન આદર્યો. તેઓ લખે છે કે “સ્વપત્ની સાથે વિકારી સંબંધનો ત્યાગ એ નવાઈની વાત લાગતી હતી છતાં એ જ મારું કર્તવ્ય હતું. એ હું સ્પષ્ટ જોઈ શકતો હતો. મારી દાનત શુદ્ધ હતી. શક્તિ ધન્યર આપી રહેશે એમ વિચારી કંપલાવ્યું.”

“સંયમ પાલનની મુશ્કેલીઓનો પાર નહોતો. નોખા ખાટલા રાખ્યા. રાત્રે થાકીને જ સૂવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આ બધા પ્રયત્નનું બહુ પરિણામ હું તરત જોઈ ન શક્યો. પણ આજે ભૂતકાળની ઉપર આંખ ફેરવતાં હું જોઉં છું. કે એ બધા પ્રયત્નોએ મને છેવટેનું બળ આપ્યું” સર્વ પ્રકારની વિટમ્બનાઓ તજી તેઓ સ્વપત્નીના સહવાસમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન સંબંધી તેમના અનુભવી વિચારો “આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં યોગ્ય સ્થળે આપવામાં આવ્યાં હોવાથી, અત્ર પુનરુક્તિ કરી નથી. બ્રહ્મચર્યને જ પોતાના શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક બળનું ઉત્પાદક કારણ માની તેમણે તેની નીચેના શબ્દોમાં પ્રસંશા કરી છે તેઓ કહે છે કે:-

“થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે. તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બંને જોઈ શકશે. અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની પેઠે જાતન કરશે. જરાએ ચૂકશે તો તેનું વિપરિત પરિણામ તુરત અનુભવશે. તેણે મોટી ભૂલ કરી છે એમ જણાશે મેં તો બ્રહ્મચર્યના તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા ભૂલ પછીની મારી દીનદશા તેનો મને તાદૃશ વિચાર આવ્યા કરે

છે, પણ મારી ભૂલોમાંથી એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું હવે કે અખંડ પાળી શકીશ કે નહિ તે જાણ્યો નથી. ઈશ્વરની સહાયથી જીવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી લાભ હું જોઈ શકું છું હું પોતે, બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અધ બનેલો બાળપણે પ્રજા પામેલો ધણે વર્ષે જાગ્યો, જાગીને જોયું તે મહારાત્રિમાં પડેલો એમ લાગ્યું. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કાંઈ એટી લેશે અને બચશે તો હું કૃતાર્થ થયેલો સમજીશ. અ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવું છે. મારામાં ધણો ઉત્સાહ છે એમ ધણા માણસોએ કહ્યું છે અને હું પણ માનું છું મારું મન તો નબળું નથી ગણાતું. કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે. મારા શરીરમાં અં મનમાં રોજો રહેલા છે. પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણુમ હું સારી રીતે આરોગ્ય ગણાઉં છું. આ દશા જો વીસ વર્ષથી વધારાં કે ઓછા વિષયમાં રહ્યા પછી જીવવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ જો હું બચાવી શક્યો હોત તો હું ક્યાં હોત ? હું પોતે સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પાર નહોત, અને પ્રજન સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેને બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર, મારા બાગેલ દાખલામાંથી જોઈ શકાય છે. જેઓ અખંડ પ્રહ્લ્યાચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક માનસિક અને નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તે જ વિચારી શકે, એનું વર્ણન થઈ શકે.'

## પ્રકરણ ૭ મું

બ્રહ્મચર્યના ભંગથી થતો આરોગ્ય તથા  
આયુષ્યનો નાશ

(૧) કુદરતના અન્ય સર્વ કાયદાના ભંગની શિક્ષા  
કરતાં બ્રહ્મચર્ય ભંગની શિક્ષા સૌથી  
વધારે પીડાકારી છે.

મનુષ્યના તન અને મન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનને જ્ય આપનાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નિયમ છે. આ નિયમના ભંગથી જ એટલે કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ વીર્ય, તેનો દુરુપયોગ કરવાથી જ, માણસ જાત વ્યાધિ, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે.

લોહી, એ મનુષ્યનું જીવન છે. પરંતુ વીર્ય તો લોહીનું પણ સત્ત્વ છે. જેને શરીરની ઉત્તમ તંદુરસ્તી મેળવવા ધૃત્તિ હોય, જે શરીરે તથા મને મજબૂત રહેવાની ઉત્કંઠા રાખતો હોય, તેણે વીર્ય-રૂપી જીવનનું ઉત્તમ રીતે પોષણ અને રક્ષણ કરવું જોઈએ. તે શરીરને શક્તિ આપનાર આહાર છે. શરીરના દરેક સંધાને ગતિમાં રાખનાર

તેલ છે. પ્રાણ અને વાણીની મીઠાશ છે. મનુષ્યત્વનાં યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવાની ધૃષ્ટિ રાખનારે તેનો ત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી, આ પ્રાણતત્વના એક ઇન્દુનો પણ દુર્વ્યય કરવો નહિ. આવા અમૂલ્ય સત્ત્વનો દુરૂપયોગ, સ્વાભાવિક રીતે, જોડલો દુઃખરૂપ અને જીવનભક્ષક છે, તેટલો કુદરતનો કોઈ પણ અન્ય નિયમ ભંગ નથી.

(૨) વિષય સેવનથી જિન્દગી બળવનાર મુખ્ય તત્ત્વોનો થતો નાશ બ્રહ્મચર્યના ભંગથી જિન્દગી બળવનાર એ મુખ્ય તત્ત્વોનો નાશ થાય છે.

પ્રથમ તો વીર્ય, જે અતિ ઉત્તમ સત્ત્વ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે અવતરનાર બચ્ચાને પ્રાણ આપનાર છે, તથા જે જે લોહીમાં પાછું શોષાઈ જાય તો જિન્દગી વધારનારું છે તે બીજું તત્ત્વ તંતુઓ છે. અતિ સ્ત્રીસંગ કરવાથી મગજનાં તંતુઓનો ધણો રસ ખપી જાય છે. એ જ તંતુરસ જે નિયમસર વપરાય તો વીર્યા-શયમાંથી શોષાઈ જતું વીર્ય તેની ખોટ પૂરી પાડે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગથી મનુષ્યનું સંરક્ષણ કરનાર જીવનતત્ત્વ બહુ નબળું પડી જાય છે. તંદુરસ્ત અને બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. શરીર અશક્ત હોવાથી તેને તુરત બધી જાતના રોગ લાગુ પડે છે. ચેપી, સોજવાળા, વ્યાધિગ્રસ્ત અને અશક્ત હયાતી ભોગવવી પડે છે. દુઃખમય અને નકામો જિન્દગી ચર્ષ જાય છે. અને બાળવયમાં મૃત્યુને આધીન થવું પડે છે.

(૩) બ્રહ્મચર્યના ભંગથી શરીરનું સત્યાનાશ વળે છે.

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી નીતિના વિચારો બ્રષ્ટ થઈ જાય છે. મનના

ઉચ્ચ આશયો ફળીભૂત કરવામાં નિષ્ફળતા મળે છે, પ્રેમધર્મ, તથા ઇશ્વર પરની આસ્થા તેનામાં વાસ કરી શકતાં નથી. શરીરનું વધવું અટકી પડે છે. તથા અકાળે ઘડપણુ આવે છે. પુરૂષત્વનો નાશ થાય છે સંતતિ જે ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, તે અશક્ત, બદસુરત અને કંઠ-માળાના રોગવાળી થાય છે. અને નાની વયમાં મરણુ પામે છે. પરમેશ્વરની સન્મૂલી પૃથ્વી પર તેનો આ અવતાર નિષ્ફળ જાય છે. અને ભાવિ પણ વીર્યાના દુરૂપયોગથી સર્વ સાંધા નમળા થઈ જાય છે. પણ વિશેષ કરીને ઠીંચણુના સાંધા નમળા પડી જાય છે. માંસના ભોચા પોચા પડી જાય છે. અને ચાલવાની ઢબ લથડતી થઈ જાય છે. તેથી ઊલટું ધ્વજચર્ચ પાળનારની ચાલ તથા છાતી મજબૂત તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. અતિ સ્ત્રીગમનથી મગજ ખરાબ થઈ જાય છે. તે ધણી રીતે જાણવામાં આવે છે. એવી ટેવવાળાની સ્મરણુ-શક્તિ ધીમે ધીમે એટલી તો મંદ થઈ જાય છે કે તે પોતાના પરિચય-વાળા માણસો તથા ચીજને પણ ભૂલી જાય છે. આંખની નજર કમતી થઈ જાય છે. રાત્રિની શેશનીથી આંખો અંજઈ જાય છે અને કોઈ પણ પદાર્થ જોતી વખતે આંખો તાણુવી પડે છે. કાને પણ થોડી બહેરાશ આવે છે. વખતે અર્ધાગ પક્ષાઘાત થાય છે. જંતુનાં દરદો વારંવાર થઈ આવે છે. ગર્ભાશયબંધ, વાંઝિયાપણુ, ગર્ભપાત, ગર્ભસ્થાનનું કે સ્તનનું મણુ ધત્યાદિ રોગો જે સ્ત્રીઓને થાય છે તે સર્વ થવાનું કારણુ હદ ઉપરાંત પતિ સાથેનો વિષય હોય છે. નજીવી બાબતોમાં ચીડાઈ જવાની ટેવ, અસ્થિર મન તથા અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા, એ સર્વનું કારણુ જીવન-તત્ત્વ-વીર્યાનો દુરૂપયોગ છે.

ઘણા જ અદ્ય મનુષ્યો પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે. અસંખ્ય માણસો અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી પીડા પામી અકાળે મરણુ પામે છે. કેટલાક તો

હાર યુવાનીમાં અકાળ મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. આ આધુનિક સમયની સર્વ સાધારણ અવદશાનું સખળ કારણ બ્રહ્મચર્યલગ્ન છે.

ભક્તપ્રવર તુલસીદાસજી સત્ય કહે છે કે—

કાર્તિક માસ કે કૃતરે, તજે બજ્જ ઓર પ્યાસ  
તુલસી ઘાં કી ક્યા ગતિ, જિસ્કે ઘારે માસ ॥

કુતરાં એક માસના વિષય સેવનથી હડકાયાં થઈ જાય છે તેમના વાળ ખરી પડે છે. તેમને ચાંદાં પડી જાય છે. અને કાનમાં કીડા પશુ પડે છે. ન્યારે કેટલાંક મરણને શરણુ થાય છે. તે પછી જે માણસ બાર માસ કામક્રીડામાં મગ્યા રહે છે તેઓની કેટલી દુર્ગતિ થાય તે વિચારવું સહેલું છે.

શ્રીયુત્ સિદ્ધાંતાલંકાર સત્ય કહે છે કે “ બ્રહ્મચર્ય લગ્નથી આપણે આપણા હાથે જ પોતાની ઉન્નતિરૂપી ઈમારતની આધાર સ્તીલાને હલાવી નાંખીએ છીએ, આત્મિક અધઃપતનના ખાડામાં કૂદી પડીએ છીએ, જાણી જોઈને મૃત્યુ અને સર્વનાશના મુખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ, આપણે આપણી હત્યા જાતે જ કરીએ એ મૂર્ખતાની પણ કંઈ સીમા છે? સર્વનાશ અને તે પણ આપણે હાથે જ. શું પરમાત્માના રાજ્યમાં આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે? ”

(૪) અતિ વિષયથી શરીરના સર્વ અવયવો નબળા પડે છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરનું બળ વધારવા તંતુ રસ ઉત્પન્ન કરવો એ મગજનાં કામોમાંનું એક કામ છે. ન્યારે કોઈ અવયવને ધણું

કામ કરવું પડે છે ત્યારે આ તંતુ રસ ખીજા અવયવોનું પોષણ ન કરતાં, જે ઇન્દ્રિયને ધણું કામ કરવું પડે છે તેને પોષે છે. આથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે અતિ વિષયથી શરીરનાં તમામ અવયવો સ્વાભાવિક રીતે નબળાં પડે છે. એવા દાખલા બનેલા છે કે કેટલાક પુરૂષોએ અતિશય બ્યાબચાર કરી જનનેન્દ્રિયને એટલી તો અશક્ત કરી નાંખી કે તે પાછી સખળ થયા પહેલાં તેઓ પડે સ્વધામ પહોંચી ગયા. પોતાની સ્ત્રી સાથે પણ અતિ સભોગ કર્યાથી વીર્યનો નાશ થઈ જાય છે. અને પાછું વીર્ય ઉત્પન્ન થતાં પહેલાં તો મૃત્યુ થાય છે. મતલબ કે કામાતુર સ્થિતિમાં જ મરણ થાય છે.

(૫) વીર્યનાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વ દેહ દુઃખદાતા છે.

મનુષ્ય જીવનની આખરની સંભાવ્યશક્તિ, તેનું વીર્ય છે. તેને દુષિત ન કરવા દેવું અગર તેનો નાશ ન થવા દેવો, એ કેટલું અગત્યનું છે તે, ઘણાં થોડાં માણસો જ સમજે છે. જે તેનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે તો કુદરત દુઃખકારક શિક્ષા કરે છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રથી પરવાનગી મળેલા અને કાયદેસર પ્રજ્ઞેત્પત્તિના કાર્ય સિવાયના કેવળ વિષયવિકાસ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરી અને આ રીતે શરીર વૃદ્ધિ સાથે તેનું શોષણ થતું અટકાવવાથી પ્રત્યક્ષ રીતે ઉપયોગી જ્ઞાન-તંતુઓના રસનો ક્ષય થાય છે. વીર્ય એ મનુષ્ય શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓનું પોષણ કરનાર અમૂલ્ય રસ છે. અને શુદ્ધ રક્તનું ઉદ્ભવસ્થાન છે.

વીર્યમાં નવા જીવને પ્રાણ આપવાની શક્તિ પ્રત્યક્ષ રીતે છે. આમ હોવાથી જે કામી કૃત્ય કે વિચાર વિના તેના ઉત્પત્તિસ્થાનમાં તેનું સંભાળથી રક્ષણ કરવામાં આવે અને વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા તેનો નીચે પાત કરવામાં ન આવે તો તે એક અદ્ભૂત શરીર સંરક્ષક,



જીવનશક્તિદાયક અને ચૈતન્યમય આરોગ્યનો ભંડાર થાય છે. આ શક્તિ તમામ પ્રકારના શારીરિક વ્યાધિઓથી તેના સંરક્ષકનું રક્ષણ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ પરિણામે મોક્ષદાયક થાય છે. જે પુરૂષ કેવળ ભોગ ભોગવવા, ક્ષણિક વિષયસુખને જ ખાતર વીર્યનો ક્ષય થવા દે છે તે શક્તિહીન અને છે. તે દયાને પાત્ર છે. પોતાની મૂર્ખામાં તે ભલે સુખ માને, ભલે અનીતિને નીતિ માની, પોતાને અને સમાજને છેતરે, પણ તેની સ્થિતિ એક ગ્રાનહીન ખેડૂત પોતાની પાસે પડેલાં બીજ, પોતાની રમતને ખાતર પાણીમાં કે પથ્થરમાં ફેંકી દઈ પોતાની સ્થિતિ દયાજનક કરી મૂકે છે. તેટલી જ દયાજનક છે. નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળું અને શુદ્ધમાં શુદ્ધ લોહીના સત્વરૂપ વીર્યનો જે મનુષ્ય દુરુપયોગ કરે છે તે સ્વાભાવિક રીતે અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી, નર્કરૂપ જીવન વ્યતિત કરે છે. અને અકાળ મરણનો ભોગ થાય છે.

રૂધિરથી જ વીર્ય બનતું હોવાથી, જે વીર્યનો નાશ કરે છે તે પોતાના શરીરમાંથી લોહી જ વહેવડાવી દે છે. આમ હોવાથી બ્રહ્મચર્ય-ઘાતક ઉપર લોહીની ઉચ્ચપજન્ય તમામ વ્યાધિઓ હુમલો કરે છે. માથાના વાળ આછા થઈ જાય છે. આંખોમાં તે જ રહેતું નથી. તે અંદર પેસી જાય છે. તેમજ તેની આજુબાજુ એ કાળી કાળી છાયાનું કુંડાળું બની જાય છે. દાંત ખરાબ થઈ પડવા માંડે છે. ચહેરા પર ચળકાટ રહેતો નથી. છાતી સંકોચાઈ જાય છે. ખભા નમી જાય છે. પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. અન્ન પચતું ન હોવાથી ઝાડા કે કબજાયાત થઈ જાય છે. શરીર લુપ્ત રહે છે હૃદયમાં પણ પૂરતું લોહી પહોંચી શકતું નથી. તેના ધમકારા વધી પડે છે. અને લોહીના અભાવે ફેફસાં પણ ક્ષીણ થવા માંડે છે. આંતરડાંમાં લોહીની તંગી પડે છે. તેઓમાં તરાવટ રહેતી નથી. શરીરના આધેના ભાગો સુધી-હાથ અને પગો સુધી પૂરેપૂરું લોહી પહોંચી શકતું નથી. એથી

તેઓ ઠંડા રહેવા માંડે છે. શરીરના સાંધા, માથું, ડોક, ખભા, કાણી, ઘૂંટણ-કુખવા માંડે છે. આ બધાં પરિણામ વીર્ય નાશથી શરીરમાં થતા લોહીના ઘટાડાથી થાય છે. આ લોહીના ઘટાડા ક્વાદાર કે વાજકરણ ઔષધોથી મટતો નથી. જે કારણથી કાર્ય થયું છે તે કારણ જ બંધ કરવાથી, એટલે કે વીર્યના થતો નાશ અટકાવવાથી જ લોહીમાં વૃદ્ધિ થાય છે. આમ હોવા છતાં અસંખ્ય મનુષ્યો વાજકર ઔષધો પાછળ ધનનો દુર્વ્યય કરે છે એ શોચનીય છે,

### (૬) બ્રહ્મચારીની અને વ્યભિચારીની શક્તિતુલના

બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારા સપ્તસોનાં તંતુઓ મજબૂત થાય છે. જોવાની ઇન્દ્રિ, કર્ણોન્દ્રિ ઇત્યાદિ મજબૂત અને તીવ્ર હોય છે. પાચન-શક્તિ બરાબર હોય છે. મંદવાડ કેવો હોય તેની તેને ખબર પણુ હોતી નથી. શરીરની પૂર્ણ વૃદ્ધિ થઈ હોય છે. અવયવો ગોળ દેખાય છે. અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તો પણ વૃદ્ધાવસ્થાની સામાન્ય અશક્તિઓ તેમને આવતી નથી. ઉત્તરાવસ્થા બાહ્યાવસ્થાની પેટે જ સુખશાંતિમાં મુજરે છે.

મગજ મોટું થઈ પૂર્ણ થાય છે. વિચારશક્તિ મજબૂત થાય છે અવલોકનશક્તિ, તથા મનનશક્તિમાં વધારો થાય છે. જે નમ્રતા, હિંમત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણૂક વડે જણાઈ આવે છે. નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય છે. પ્યાર વધે છે. તે પૂર્ણ થાય છે અને આત્મા પરમાત્માની સાથે એકત્ર થઈ જાય છે. - પરંતુ કમભાગી વિષથી પુરૂષની સ્થિતિ તદ્દન બિન્ન હોય છે.

વિષથી પુરૂષો થોડે કે ઘણે અંશે તેમનાં તંતુઓ નબળાં પાડી નાખે છે. તેને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એથી અજીર્ણ, સંધીવા,

રક્તમૂર્ચ્છા વગેરે અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે છે. ફેફસાં નળળાં પડી જાય છે તેથી રોગ માત્રમાં લયંકર અને જીવલેણ ક્ષય વ્યાધિ લાગ્ય પડે છે. જે પોતાના ભોગનો રીઆવી રીઆવીને અંત આણે છે. ઈન્દ્રિયોની શક્તિ આંખની નજર શ્રવણ શક્તિ, સ્વાદેન્દ્રિય, એ સર્વ નળળાં પડી જાય છે. યાદશક્તિ ઘટી જાય છે. અવલોકનશક્તિ તથા મનનશક્તિ મંદ પડે છે. એ નળળાંપ્રત્યો યુક્તિઓ રચવામાં તથા મનના હેતુઓ પાર પાડવામાં તથા વિચાર અને કાર્ય સંબંધમાં અદૃઢતાને લીધે, પોતાની મેળે જાણ્યાઈ આવે છે.

પ્રહ્લ્યાચારી યુવકનાં આનંદ, ઉલ્લાસ, પ્રસન્નતાયુક્ત આત્મશ્રદ્ધા કયાં અને વિષયદાસની અશાંતિ અને ઉન્માદ કયાં ! કયાં પ્રહ્લ્યાચારીનું સુદૃઢ નિરોગી શરીર અને કયાં સ્વેચ્છાચારીનું સડેલું રોગધામ શરીર ।

### (૭) મસ્તકનો ક્ષય: જનનેન્દ્રિયના ક્ષયનો સહુગામી છે.

જનનેન્દ્રિય સાથે મસ્તકનો અતિ નિકટનો સંબંધ છે. જનનેન્દ્રિયને કાંઈ પણ ધક્કો પહોંચે તેની તેટલી જ અસર મસ્તક ઉપર થાય છે. મસ્તકનો આઘાત એ જીવનનો આઘાત છે. આ અદ્ભૂત શરીર રચના વિચારતાં નાસ્તિકને પણ ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ માનવું પડ્યું છે. આ અનુપમ નમુનામાંનું કૌશલ્ય અને સૃષ્ટિ નિપુણતા, અન્ય કોઈ પણ કૃતિમાં જાણ્યાતાં નથી. જેઓ નિરર્થક વીર્યક્ષય કરી, સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ મસ્તક અને જનનેન્દ્રિયમાં વિકૃત કરે, તેમનાથી અધિક આત્મધાતી પાપાત્મા કોઈ હોઈ શકે જ નહિ. જનનેન્દ્રિય અને મસ્તકની વિકૃતિથી રક્ત અને હોજરી દુષિત થતાં, સર્વ રોગો આક્રમણ કરે છે. અને જીવનનાં સુખશાંતિ એક પ્રયાણ કરવા માંડે છે. જીવન નર્ક સમાન બને છે. આવા પીડિત જીવનથી કંટાળી કેટલાક જીવે, આત્મહત્યા કરી નાંખે છે.

(૮) પ્રાણાન્તે પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન કરવા  
મહાત્માઓનો ઉપદેશ:

બ્રહ્મચર્યભંગથી જીવતર નકામું થઈ જતું હોવાથી ધ્યાનુભાવ મહાત્માઓએ, અસરકારક ભાષામાં વીર્યરક્ષા કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે. બીજામિતામહ કહે છે કે “ ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો, પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી. ” સ્વામી આત્માનંદ કહે છે કે “ શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. તેને ન પાળ્યું તેના જીવનને ધિક્કાર છે. ” એક જૈન-મુનિ કહે છે કે “ નવક્રાંતિ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અમિથી લાલચોળ થયેલો લોહમય પૂતળીનું આલિંગન કરવું સારું. પરંતુ નકંદાર રૂપ નારીનો સંગ સારો નથી જ. જે માણસે ત્રણ જીવનના ચિંતામણિ સદૃશ પોતાના શીલનો લોપ કર્યો છે તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે. પોતાના નામને કાળો ડાઘ લગાડ્યો છે, ચારિત્રને તિલાંજલિ દીધી છે, ગુણ સમૂહરૂપ શાંતિમાં અમિ પ્રગટાવી છે, સર્વ પ્રકારની આપત્તિ સાથે મૈત્રિ કરી છે. અને મોક્ષદાર બધું કરી નકંદાર ઉઘાડ્યું છે. જૈનમુનિ વિજયમાણિક્યસરિ, સુભાષિત કાવ્યમાં કહે છે કે:—

“ પર્વત શિખરથી પડી, હરિમુખ ધાલી હાથ  
વસુ પેસી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલધાત.  
માછી જે, આ જન્મથી, યાંધે પાપ કલાપ  
આઠગણું છે એકથી, વ્રત ભાંજાનું પાપ  
ચૈત્ય કરાવે કનકનાં, દીયે કોડીદી નાર  
લાભ અધિક એથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધરનાર. ”

અન્ય અનેક વિદ્વાનોએ આગ્રહપૂર્વક, દુર્ગતિ, દુઃખને અને દુર્ભાગદાહક શિયળ શણુગાર સજવા જનસમાજને શિખામણુ આપેલ છે.

સૃષ્ટિકર્તા પ્રભુ, અને સર્વદા અને સર્વત્ર રૂપે છે એમ બ્રહ્મચારીએ હૃદયેશ સ્મરણુમાં રાખી તેણે કામરૂપી શત્રુને વિવેક, વૈરાગ્ય અને સદ્વિચાર રૂપી લુહારો પાસે સંયમરૂપી પીંજરામાં નિર્દિષ્ટ નિયમોરૂપી ઘેડીએ જડાવી, નિરંતર રૂઢ રાખી પોતાની નિર્મળ યુદ્ધિ વડે પ્રમાદને વશ કરી કદી પણ યુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કરવો નહિ. અને સર્વ-પ્રતોના શિરોમણિ, પોતાના નૈષ્ટિક કિંવા સમાન્ય બ્રહ્મચર્યનું પ્રાણાન્તે પણ રક્ષણુ કરવું.

વીર્યની શરીર સામ્રાજ્યમાં મહત્તા તેમજ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા અનુપમ લાભો વિષે જે મહાન્ પુરૂષોએ વચનામૃત કહેલાં છે. તેનો મનનીય સંગ્રહ આ પુસ્તકના ત્રીજા ભાગમાં છાપેલો છે ધણી જ કાળજીપૂર્વક મનન કરવા આગ્રહપૂર્વક બલામણુ છે.

## ભાગ ૨

### પ્રકરણ ૧ લું

#### બ્રહ્મચર્ય માર્ગદર્શન

વીર્યરક્ષા માટે સન્માર્ગદર્શક સૂચનાઓ.

(૧) માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુઃપ્રાપ્ય છે. માટે આ દેહે જ પોતાનું ઉત્તમ શ્રેય સાધવા માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

(૨) કામ પરનો કાલુ અતિશય દુષ્કર છે.

(૩) કામ દુર્ભય હોવા છતાં અજીત ન હોવાથી અનેક મહાત્માઓ વિષયવાસના વશ રાખી શક્યા છે.

(૪) વિધ્નોથી નાહિમ્મત ન થતાં દૃઢ નિશ્ચય બળથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા.

(૫) વિષય વિભાગ.

(૧) માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુઃપ્રાપ્ય છે માટે આ દેહે જ પોતાનું ઉત્તમશ્રેય સાધવા બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ

માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુઃપ્રાપ્ય છે. માટે બ્રહ્મચર્ય પાળી આ દેહે જ ઉત્તમ શ્રેય સાધવું જોઈએ. જ્ઞાનીઓ ઉપદેશ આપે છે કે “ હે મનુષ્ય ! અનેક મહાન્ સુકૃતરૂપી બારે કિંમત આપીને, જન્મ-

મરણરૂપી ઉપાધિ ટાળી, મોક્ષ પામવા માટે, દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવી તારી દેહરૂપી નૌકા-જીવનહોડી, તેં ખરીદેલી છે, માટે ન્યાં સુધી તેનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધીમાં આ સંસારસાગર તરી પાર કરવાનો તારો પ્રધાન ઉદ્દેશ પાર પાડી લે. જે નરતનુની કારમી રચનાનું યથાર્થ જ્ઞાન મેળવવા માટે શરીરશાસ્ત્રીઓના સેંકડો વર્ષના પ્રયત્નો પણ હજી પૂરેપૂરા સફળ થયા નથી. મોટા યુદ્ધિમાનોની મતિ બહુરે મારી ગઈ છે. વિચારવંતોના વિચાર વિહવળ થઈ ગયા છે. ડાઘા લોકોનું ડહાપણ કુખી ગયું છે. જે દેહ વડે યોગ્ય કરણી કરવાથી નારાયણની શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તે આવા અનુપમ દેહનો નાશ થતો અટકાવી તેના વડે જન્મ સાકલ્ય કરવાનો પ્રહ્લ્યાચર્ય પાલન સિવાય અન્ય એક પથ્ય માર્ગ નથી.

અનેક કષ્ટ ભોગવ્યા પછી મહાન્ સુકૃત્યો વડે પ્રાપ્ત કરેલો મનુષ્ય દેહ વિષયવાસનામાં લુબ્ધ થઈ, પ્રહ્લ્યાચર્યવ્રત ભંગ કરી વૃથા ગુમાવવો, એનાથી ખીણું મોટું પાપ કયું હોઈ શકે ? આપણો દેહ અનિત્ય હોવાથી દેહ કલ્યાણકારી માર્ગ ગ્રહણ કરવાનો નિશ્ચય કરવાને આ જ પળ ઉત્તમ છે એમ સમજવું જોઈએ. “ ન જાનાતિ જાનકી નાથ પ્રાતઃકાલે કિમ્ ભવિષ્યતિ ” કાળનો શો ભરોસો ? આવા ઉત્તમ મનુષ્યદેહમાં એ જ દેહથી કરવાનું કર્તવ્ય ન થયું તો પછી ક્યારે થશે ? શું કુતરાંનાં અવતારમાં ઘેર ઘેર ખારણે રોટલના ટુકડા માટે બટકતાં ચારે કોરથી લાકડીઓના કે પહાણાના પ્રહાર ખાતાં, કે વિષ્ટાનું ભક્ષણ કરી, શેરીઓમાં ખાડ ખોદી સૂમ્ રહેતાં, કર્તવ્ય સૂઝશે ? શું બકરાંના અવતારમાં, ઝાડપાલો ચરતાં કે કોઈ નિર્દય ભક્ષક મળ્યો તો વગર મોતે ખરાડા પાડતા હથિયારથી પ્રાણ ખોતાં કે કાળ સરખા મારનારાઓને જોઈ, કંપતાં કંપતાં વિચાર સૂઝશે ? શું કાગડાના અવતારમાં માંસના કટકા કે પીતકકના લોંદા ઉપાડી આમતેમ ઊડતાં કે કોઈ ઘાતકી હિંસક મળ્યો તો ઝોળીના મારથી

તરફથી પ્રાણ્ય ખેતાં કર્તાવ્ય સૂઝશે ? શું ગધેડાના અવતારમાં ઠાણુની, મીઠાની કે ઇંટોની ગુણો ઉપાડી લઈ જતાં, કે કુંભારને ઘેર રાખ્યાં લોહાં, ભૂંકતાં ભૂંકતાં કર્તાવ્ય સુઝી શકે છે. કર્તાવ્ય સૂઝવાના સાધનવાળા દેહમાં જે કર્તાવ્ય નહિ સૂઝે તો પછી જેમાં કર્તાવ્ય સૂઝવાનું કશું સાધન નથી એવા દેહમાં તો ક્યાંથી જ સૂઝશે ? માટે નિશ્ચય સમજવું કે પક્ષીપક્ષી પેઠે જેને માત્ર આહાર અને મૈથુન વગર કાંઈ સૂઝવું નથી તેણે તેનો હીરાની કિંમતને હઠાવનાર મનુષ્ય દેહ નિરર્થક ક્ષયો છે. આમ હોવાથી સર્વ સાધનો પ્રાપ્ત કરાવી મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરાવનાર રત્નચિંતામણિરુપ જીવનોદ્ધારક ઘણાચર્ય પાળી દરેક મનુષ્યે આ દેહે જ ખેતાનું શ્રેય સાધવું જોઈએ.

### (૨) કામ જીતવો દુષ્કર છે

અનેક જન્મના વિપરી સંસ્કારોને લીધે કામાશક્તિ મનુષ્યનું પ્રમળ આકર્ષણ કરે છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભકાળમાં એવો કાંઈ વિરલ પ્રારંભવાન પુરુષ હશે કે જે રમણીય રંજાના આકર્ષક સૌન્દર્ય અને લાવણ્યની મોહજાળમાં ફસ્યો નહિ હોય ? સર્વ સત્કર્મોમાંથી ખેસવી નાખનારી અને ખેતાના રૂપને બૂલાવી નાખનારી કામાશક્તિ, એ મનુષ્યની કદામાં કદી ભક્ષક રાક્ષસી છે. તે એકલી જ આખા જગતને ઊંધું વાળી દે એવી બળવાન છે. જેટલા અનર્થો છે તેનું મૂળ કામ છે. કામથી કામનાવાળું થયેલું મન, વિવેકહીન થાય છે. જેણે મોટા મોટા પ્રખ્યાત પુરુષોને ઊંડા ખાડામાં ઊતારી, સંસારચક્રમાં ચગડોળે ચઢાવ્યા છે, એવો દુષ્કામ બિચારા કળિસુમ્ના પ્રાણીને શું ન કરે ? જેઓનાં નામ લઈને આપણે આજે પવિત્ર કહેવાઈએ છીએ, એવા પ્રતાપી પુરુષોનાં ઇત્યાંતને પણ કુર કામે કાળાં કરેલાં છે.

જે ઉમ્મ તપસ્વીઓ સંસારના સર્વ દુષિત વ્યવહારો તથા



મોહમાયા ત્યજી, તપશ્ચર્યામાં વિઘ્ન નડે તે સારુ, નિર્જન વનમાં વાસ કરતા હતા. જેમનો આહાર ઇન્દ્રિયનિગ્રહને અતુકૂળ નિર્વિકારી ફળ અને કંદમૂળ ઉપર જ હતો, જેઓએ અહોનિશ શુદ્ધ વાયુ શ્વાસમાં લઈ, યોગાભ્યાસથી, શરીર વજ્રમય કર્યું હતું, જેઓ રાતદિવસ ઇન્દ્રિયહમ્ન કરી, પરમાત્માની ઉપાસના કરતા હતા, અને આ રીતે ઇશ્વરાનુગ્રહના અધિકારી થયા હતા—એવા પ્રભુકૃપા પાત્ર વિશ્વામિત્ર અને પારાશર જેવા પવિત્ર પુરુષોએ પણ, કેવળ કામિનીના કટાક્ષ માત્રથી મોહ અને કામવશ થઈ, બ્રહ્મચર્યવ્રતરૂપી અમૂલ્ય રત્ન ગુમાવી વીર્યનો વિનાશ કર્યો, અને અનેક વર્ષનાં જપ તપ અને ઐશ્વર્ય પ્રાપ્તિ પર પાણી ફેરવ્યું, તો આ ઘોર કળિયુગમાં, જીવનકલહની રાતદિવસ પ્રપંચી પ્રવૃત્તિમાં મશ્ગુલ રહી લોભાધીન થઈ મનસા, વાચા અને કર્મણ્યા, ત્રિવિધ પ્રકારે અનેક નિદ્ધિત કર્મો કરનાર મનવાંછિત ભાતભાતનાં મિષ્ટાન્નો ઉડાવી સ્વાદેન્દ્રિયને નિશદ્ધિન લાડલડાવનાર, અશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહી, સંસાર વ્યવહારમાં કામિની અને કાંતામાં જ મશ્ગુલ રહેનાર અલ્પમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક પાપોને પરિણામે અત્યંત અશક્ત દેહ ધારણ કરનાર પામર મનુષ્યો લલનાના લટકાથી પટકાઈ પડી, વિષય વિકારને વશ થઈ બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરવા અશક્ત નિવડે, તેમાં નવાઈ નથી.

આ સંસારમાં જન્મ લઈ, જેને દુઃખ સહન કરવાં પડે છે તે અને હજુ કરવાં પડશે તે, માત્ર કામના કૂર કટાક્ષથી જ. આવા સાક્ષાત કાળ જેવા કામને કયળમાં રાખવો એ જ પરમ પુરુષાર્થ છે. આથી જેને વિષયેન્દ્રિયના સ્વપ્નામાં પણ વશ છે તે જગત-વંદનીય છે.

નારીનાં નયનોનો નેહ કેવો વિધાતક છે તે બાબત અન્ય કવિ કહે છે કે:—

નારી નયનના નેહમાં કહો કેટલા ડોહ્યા નથી ?  
 જગ પોષતી, સંહારતીમાં કેટલા ડોહ્યા નથી ?  
 પ્રભુતાભર્યા કંઈ નરસિંહો અહ્યાંડને ડોલાવતા  
 એ સ્ત્રી ધડી હરિણી પૂઠે દોડ્યા અને હાર્યા નથી ?  
 કોટિ સરોને સાધતાં જે હાથ ના ચાક્યા હતા  
 અખળાતણા હસ્તો મહીં નળળા બન્યા મુણ્યા નથી  
 પરાશ, વિશ્વામિત્રને તપતાપના જોગંદરો  
 ચર્ધ પ્રેમધેલા ભામિનીમાં, ભાન બૂલેલા નથી ?  
 અહ્લચર્યામાં વિહરન્ત, નારદ ભક્ત દેખાવે છતાં  
 યુવતી તણા મુખચંદ્રથી મૂર્ખા બન્યા વાંચ્યા નથી ?  
 છોડી બધી તપ ફિલસુપી ને રાખ, નંદીને બૂલી  
 એક બીલડીના તાંડવે, મહાદેવજી ડોહ્યા નથી ?  
 ઉછળી રહી રસધોળમાં જગ ડોલતી, ડોલાવતી  
 યુવતી તણા પૌવન મહીં કહો કોણુ ડોલેલા નથી ?  
 ( મુકલિસ )

જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો

કરીએ નમસ્કાર સોવાર મયુરધ્વજને સદા રે—૨૬

છે કુસુમાયુધ, પણ જે વજ્રબાણુ મારે મુદા રે—  
 કહીએ જગમાં જલમ જોધો જખરો. ઋષિમુનિની પાડી લેખખરો  
 અંગ વિના સંગ આવે આપદારે—કરીએ (૧)  
 વિષ્ણુ લક્ષ્મી સંગે પોઢ્યા શિવજી બીલડી વાંસે દોડ્યા  
 અહ્યા સાવિત્રીથી મોહ્યા, બાપડા રે... કરીએ (૨)  
 વિશ્વામિત્ર પરશર ચૂક્યા, કંદેપે કોઈને નહીં મૂક્યા  
 જળ પત્રાસન કરતાં ગર્ધ તપ સંપદા રે... કરીએ (૩)

જળદ્વિન્ન ઋષિ મહા તપવાળા, બાંધી પક્ષી વપુમાં માળા  
 ચોગબ્રષ્ટ કીધા મદને, મુનિવર વડારે...કરીએ (૪)  
 કામ જીત્યો તે સઘળું જીત્યા, હાર્યાનો દિનમાન જ વિત્યો  
 ધીર વીર ધૂળ ફાંકે, કામ પીડ્યો કદા રે...કરીએ (૫)  
 તીક્ષ્ણ કામકટારી-નારી, હૃદય વિષે મારે ધા કરી,  
 રાજધાનીએ મોહરાય સદા રે...કરીએ (૬)  
 ભ્રમર ધનુષથી પાડે નરને, નયને બાણથી વીધે પરને  
 વદન સરોવરમાં ખૂડ્યા નર આપડા...રે...કરીએ (૭)

મોટા મોટા મુનિઓ પણ મીનાક્ષીથી, મદનની મોહજાળમાં  
 ફસાઈ પડ્યા છે. આથી અનેક કુશળ કવિઓને આકર્ષક શબ્દોમાં  
 કામનો દિગ્વિજય વર્ણવેલો પડ્યો છે. એક કવિ કહે છે કે :

ફસાયા નારને ફેટે, કંઈ કંગાલને ભૂપો  
 વળી મુનિરાજ લોભાયા, નિરખતાં નાહતાં રૂપો  
 ભૂલીને જાન મહાદેવે, કર્યો જો નાય સ્ત્રી સાથે  
 બિચારાં ક્ષુદ્ર માનવને, શું ? નારી નવ નાથે ?

અન્ય કવિ કહે છે:-

નારી દીપક દેખકે પરતહિ પુરુષ પતંગ  
 અતિ આતુર બસ હોય કે આપ જલાવત અંગ  
 આપ જલાવત અંગ કષ્ટુ ના હાંસલ હોવે  
 હો હિ શુદ્ધ અશુદ્ધ સુધર્મ કમાઈ ખોવે  
 દેખ હૃદય હરિદાસ અનુભવ આપ વિચારી  
 પરત હિ પુરુષ પતંગ દેખકે દીપક નારી  
 બડા નખવાલે દેખે શિશુ બારી જટા દેખે  
 જોગી કાનકટા દેખે હીર લાથે તનમે

મૌની અબોલા દેખે, કે તે સદ્ગુની દેખે  
 માયાસે ભરપૂર દેખે દિલ રહે વનમે  
 આદિ અંત સુખી દેખે જનમ દુઃખી દેખે  
 કિતને હિ લાલ દેખે અનખાંડી અનમે  
 શુર ઓર ખીર દેખે અનેક અમીર દેખે  
 ઐસા નહિ દેખા જા કે કામ નહિ મનમે

સાધુ નિષ્કુળાનંદજી સત્ય રીતે ધ્યાન ખેચે છે કે:—

બ્રહ્મા બ્રૂહ્યા તન્યા તન જોઈરે, તેણે ખરી લાજ વળી ખોઈરે  
 શિવ મોહિની જોઈ મન મોહું રે તેણે યોગકળા બળ ખોયું રે (૧)  
 ઈન્દ્ર મોહિની રૂપને અસૂરરે નેણે, વેણે થયા ચક્રચૂરરે (૨)  
 પરાશર ઋષિ તપોધન રે મોહ્યા મત્સ્યગંધા જોઈ મનરે  
 એકલ સૃંગી વસે મનમાંહિ રે જેને ભામિની ભાન ન કાંઈરે (૩)  
 દેખી સુંદરીને દિલે ડૂબ્યારે જેથી જ્ઞાન, ધ્યાન, નિમ બ્રૂહ્યારે  
 ઋષિ સૌભરિ સફરી (માછલી) સંગરે જોઈ તર્ત કર્યું વ્રત ભંગરે (૪)  
 નારદ પર્વતે નિરખી સુંદરીરે ઈચ્છા ખેલિએ વરવા કરીરે  
 દેવગુરૂ બ્રૂહ્યા દિશ પોતેરે નિજ અનુજ વધુ રૂપ જોતે રે (૫)  
 યયાતિ સુંદરી સુખ આશરે માગ્યું જોઅન પુત્રને પાસરે  
 અગ્નિધને દીર્ઘ તમા જેવા રે એહ આઘ ખીજા કોઈ એવારે (૬)  
 નર અમર નારીને સંગે રે કોઈ રહ્યા નહિ શુદ્ધ અંગે રે  
 જોગી, જતિ, તપસી સંન્યાસી રે વનવાસી નિરાશી ઉદાસીરે (૭)  
 શાલ્યા ચતુર સુખાલુ રે કવિ કોવિદ નારીનાં વેચાલુ રે  
 ભટ પંડિત પ્રવીણુ પુરાણી રે જેની સુધા સમાન છે વાણીરે (૮)  
 હોય જસ, જગતમાં જેનો રે નારી ન મળી સાં લગી તેનો રે  
 ઋષિશ્વર, મુનિશ્વર મને રે ડરી વનિતાથી વસે વને રે (૯)

જણે એનો સંગ છે એવો રે હેડય ખેડી જેવો  
માટે એથી ઉગારી લેજોરે નિષ્કુલાનંદની અરજી ઉર ધરજોરે (૧૦)

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં પણ કહ્યું છે કે :

તત્સૃષ્ટ સૃષ્ટ સૃષ્ટેષુ કોઽન્વ ક્ષંદિત ધી:પુમાન્ ।  
ઋષિ નારાયણ મૃતે, યોવિન્મપ્યેહ માસ યા ? ॥

બ્રહ્મચારી માંડીને દેવ, દાનવ, મનુષ્ય, પશુ, પંખી વગેરે  
ક્રોધપણ સર્જનકાર્યમાં એક નારાયણ ઋષિ સિવાય કોઈપણ માયાથી  
ખંડિત ન થયો હોય એવો કાણુ પુરૂષ છે ?

આવા દુર્જય કામને જીતનાર જીવનની શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર  
નીચેના શબ્દોમાં પ્રશંસા કરે છે :

નીરખીને નવયૌવના લેશ ન કામવિકાર  
ગણે કાષ્ટની પુતળી તે ધર્મવર સાકાર

(૩) કામ દુર્જય હોવા છતાં અજીત ન હોવાથી અનેક  
મહાત્માઓ વિષય વાસના વશ કરી શક્યા છે.

જો, ખરેખર કામ અજીત જ હોત તો અનેક મહાત્માઓ  
તેને વશ રાખી શક્યા ન હોત. બ્રહ્મચર્ય જ્યોતિર્ધરે “ નામના  
લેખકના અન્યગ્રંથમાં કામ જીતનારા પુરુષોનાં અનુકરણીય દૃષ્ટાંતો  
આપેલાં છે. કામ પર કાણુ મેળવી શકાય છે એવો અનેક  
મહાપુરુષોનો જાત અનુભવ છે. મોં. ખ્યુરો કહે છે કે ” વિષયેઽજા  
એવી છે કે સુદ્ધિ અને સંકલ્પશક્તિ બંનેના અંકુશને આધીન છે.  
વિષયેઽજા એ વિષયેઽજા જ છે, પણ વિષયની હાજત તો નથી જ.  
કારણુ એ હાજત એવી નથી કે સંતોષાય નહિ તો જીવન ન ચાલે.  
એ હાજત છે જ નહિ, છતાં ધણા લોકો એમ માને છે કે એ છે;  
અને પછી વિષય ભોગને આવશ્યક ગણે છે. એ કૃત્યમાં કાંઈ

કુદરતી કાયદાને વશ થવાપણું નથી. એ તો શુદ્ધ સ્વેચ્છાથી થતું જ કૃત્ય છે. જેની પાછળ સંકલ્પ રહેલો છે વિચાર રહેલો છે, શુદ્ધિ રહેલી છે, અને એનો જેટલો સંયમ કરવો હોય તેટલો સ્વેચ્છાએ થઈ શકે છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે:—“યોગ્ય ઉપચાર વડે બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મસંયમ રાખી શકાય છે એમ કહેવાની હું હિંમત કરું છું. એકલો હું જ નથી કહેતો પરંતુ જર્મન અને ખીજા કુદરતી ઉપચારો કરનારા પણ એમ જ કહે છે. આ લોકો માને છે કે પાણી અથવા માટીના ઉપચારથી શરીર સંક્રામ્ય છે અને શીતવર્ષ તથા મુખ્યત્વે ક્ષણના ઘોરાકથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે. વિષયવાસના સહેજ વશ થાય છે. અને સાથે સાથે શરીરનો બાધો દૂર થાય છે. નિયમિત પ્રાણાયામથી પણ એ જ પરિણામ આવે છે; એમ રાજયોગીઓ પણ કહે છે.”

વિષયવાસના વશ થઈ શકતી હોવાથી તેને વશ રાખવાનું દરેક સુખાભિલાષી મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

(૪) વિધ્નાથી નાહિંમત ન થતાં દૈનિક નિશ્ચય બળથી  
બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા  
અને ખંતથી અણુવૈયં

કામાશક્તિને સખ્ત અંકુશમાં રાખવાનો શ્રેયસાધકનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતો નથી એ સત્ય છે. ભૂમિગત રત્ન જેવી અમૂલ્ય વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપી મહા પરિશ્રમ લઈ, ભૂમિમાં ધણું ઊંડું ખોદવું પડે છે. અને સમુદ્રને તળીએથી મોંઘાં મોતી મેળવવાને, સંહારક મગર મચ્છોનો ભય વહોરી મહાસાગરમાં ધણું ઊંડું કીતરવું પડે છે. તે જ પ્રમાણે, અગણિત, અવર્ણનીય અને સંસારસાગર તારક લાભો પ્રાપ્ત કરવા માટે શિયળવ્રતધારીએ, આ

અતિ દુષ્કર અને દુઃસામ્ય, પણ અનુપમ બ્રહ્મચર્ય વ્રતરૂપી રતનનઃ સંરક્ષણુ સારૂ તીક્ષ્ણ તલવારની ધારપર ઉધાડે પગે ચાલવા જેટલું શોર્ય અને શાંતિ રાખવાં પડે તેમાં જરા પણ આશ્ચર્ય નથી તેણે ખ્યાનમાં રાખવું જેઈએ કે અથાગ પરિશ્રમથી માણસ પોતાના શુદ્ધિબળથી પોપટ જેવાં પ્રાણીઓને બંદૂક ફોડવાનું શીખવી શકે છે. સિંહ, વ્યાઘ, જેવાં સ્વાભાવિક હિંસક પ્રાણીઓને સ્વાભાવિક વેર બૂલાવી ઈઈ સરકસમાં, એક જ પાત્રમાં, પોતાનાં ભક્ષ્ય બકરાં જેવાં પ્રાણીઓ સાથે દૂધ પોવડાવી શકે છે, બીમ જેવું પ્રચંડ શરીર અને અતુલ બળ પ્રાપ્ત કરી, પોતાના દાંત વડે બારે વજનદાર પથ્થર ઊપડાવી શકે છે અને વાળ વડે ગાડું ખેંચી શકે છે. છાતી ઉપર પાટિયું મૂકી તેના પર હાથી ચલાવી શકે છે કે પચાસ મણુ વજનનો પથ્થર મૂકી તેને હથોડાના સપ્ત ધાથી છાતી પર જ તોડાવી શકે છે. દોરડાં ઉપર બીધે માથે હાથ પહોળા કરી ચાલી શકે છે, અનેક ઘોડાના બળવાળી, ઝડપથી દોડતી મોટર અટકાવી શકે છે, પાતળા પટા પર સાઈકલ દોડાવી શકે છે, સતત તરીને ૧૦ કલાકમાં અઠાવી માર્ધલની ખાડી તરી જઈ શકે છે અને તેટલા જ કલાકમાં બસો ચાળીસ માર્ધલ ચાલી શકે છે. ઉંચે લટકાવેલા અને લોઢાના પાતળા સળીઆ પર ખુરશી ટેકવી, તે ખુરશીને પણ એક પાયા પર સમતોલ તોળી, અહર રાખી, પોતે તેના પર ખેસે છે એટલું જ નહિ પણ પોતાને ખભે અને દરેક હાથ પર ખીજા છોકરા બેસાડી, જીવને જેખમે હેરત પમાડે તેવા ખેલો કરી શકે છે દિવસ રાત ઉગ્ગરો વેઠી, અનેક પ્રયોગો કરી, નિષ્કૃણતાથી ન ડરતાં એક સેકંડના હજારમા ભાગમાં થતી ક્રિયાઓની નોંધ લઈ શકે એવા યંત્રો શોધી શકે છે, હજારો ગાઉ દૂરથી બોલતા માણસની વાણી કે ગાયન ઘેર બેઠાં સંભળાય એવાં અદ્ભુત યંત્રો બનાવી શકે છે, દોરડાં સિવાય હજારો ગાઉ છેટે ધારેલો સદેશો પહોંચાડવાની યુક્તિઓરચી શકે છે--તો તે જ શુદ્ધિશાળી અને જ્ઞાન સંપન્ન માણસ, ઉપયુક્ત

આશ્ચર્યકારક કૃત્યો માટે આવશ્યક પરિશ્રમ અને ખંતના અંશ-  
માત્રથી જ ઉકત સાહસ જન્ય કૃત્યો કરતાં કોગિગણું કલ્યાણકારક  
ધ્વજચર્યવ્રતપાલન કરી શકે તેમાં લેશ માત્ર પણ સદેહ નથી. વિશ્વમાં  
એવું કોઈ પણ કાર્ય નથી કે જે મનુષ્યના દૃઢ પ્રયત્નથી સાધ્ય થઈ  
શકતું નથી. આધુનિક સમયમાં, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય, બીજમપિતામહ,  
સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ, સહજનંદ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને તેમના  
વિશ્વવિખ્યાત શિષ્ય વિવેકાનંદ જેવા અનેક સંયમી સામાન્ય  
ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ પણ, આ વ્રતનું પાલન કરી અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત  
કરી જીવન સફળ કરેલ છે, તે જ પ્રમાણે દરેક દલનિશ્ચયી, વિષયવિકાર  
વશ કરી શકે એ નિઃશય છે.

### (૫) વિષય વિભાગ

પ્રથમ પ્રકરણમાં કામવૃત્તિ જીતવા ચાહનાર પોતાની જીવન  
પદ્ધતિ કેવી રાખવી જોઈએ તેનું સવિસ્તર વર્ણન કરેલું છે. બીજા  
પ્રકરણમાં શિયળવ્રત સહાયક કેટલીક યૌગિક ગૂઢ ક્રિયાઓ આપી છે.  
આ ક્રિયાઓ કામાશક્તિનાશક છે એટલું જ નહિ પરંતુ સાધકને  
જીર્ણ બનાવી તેના આરોગ્ય, આયુષ્યને બળમાં વૃદ્ધિ કરવાના  
સામર્થ્યવાળી છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં અત્યંત માનનીય ધર્મસંસ્થાપકો  
અને સિદ્ધ ધ્વજચારીઓએ મનુષ્યના કલ્યાણ માટે, ઉપદેશોલા શિયળ  
સંરક્ષક નિયમોનો સંગ્રહ આપેલો છે. આ સંગ્રહ અત્યંત માર્ગદર્શક  
છે. આ રીતે ધ્વજચર્ય પાલનના માર્ગે પ્રયાણ કરતા સાધકને જોઈતી  
તમામ સામગ્રી આ ભાગમાં પૂરી પાડેલી છે. તેનો વીર્યરક્ષા માટેનો  
ઉપયોગક નિઃસદેહ કાર્યસાધક થશે.



## પ્રકરણ ૨ બું

### બ્રહ્મચર્યવ્રત યોશક જીવન પદ્ધતિ.

- (૧) કામ કેમ જીતાય તે સંબંધી મહાત્માજીનો ઉપદેશ.
- (૨) જ્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઈએ ત્યાં સુધી કામ ન જીતાય.
- (૩) કામોત્તેજક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો.
- (૪) બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમોત્તમ આહાર વગર રાંધેલું વનપક અન્ન છે.
- (૫) દૂધ બ્રહ્મચર્ય બાધક છે.
- (૬) સ્વાદ જીત્યા સિવાય કામ કદી ન જીતાતો હોવાથી સ્વાદ જીતવાના નિયમો પાળી જીત જીતવી.
- (૭) વિષયભુક્તિ ઉત્પન્ન કરનારા આહારો ત્યાગ કરવા જોઈએ.
- (૮) જેઓ ખાનપાનના પદાર્થો વાપરે તે કદી પણ બ્રહ્મચારીની પવિત્ર જિન્દગી ગાળી શકે નહિ.
- (૯) અશક્ત શરીરથી કામ વાસના જીતાતી નથી.

(૧૦) સ્ત્રી સાથે અહાયર્થઘાતક એકાંતનો ત્યાગ કરવા માટે જુદી જુદી પથારીમાં સૂવું એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

(૧૧) અહાયારીનો ઔષધનો ઉપયોગ શીલવ્રત ઘાતક છે.

(૧૨) અહાયર્થ સાધકાને નિષ્કૃળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેન્દ્રિયના સંયમ સાથે અન્ય વિષયેન્દ્રિયોનો સંયમ સહગામી કરતા નથી. તે છે.

(૧૩) ઇન્દ્રિયદમનના હેતુથી કરેલ અપવાસ અહાયર્થપાલનનું અનિવાર્ય અંગ છે.

(૧૪) વિષય ભોગવવાથી, તે શાંત ન થતાં ઊલટી તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે. માટે વિષયેચ્છા થતાં વેત જ તેને દયાવવી જોઈએ.

(૧૫) કસરત કામાસક્તિ વિરોધક છે.

(૧) કામને પરાસ્ત કરવા મહાત્માજીનો ઉપદેશ

આધુનિક હિંદને પ્રખ્યાત સૂર્ય, જેનો પોતાના અપૂર્વ સંયમ બળને લીધે કરોડો કૃતચ દેશીઓથી “મહાત્મા ગાંધીકી જ્ય” બોલાય છે. જેના પ્રભાવથી ધનિકોનો દાન પ્રવાહ તેમની ઇન્છાનુસાર વહે છે, જેની દેશનિર્ધનતા નિવારક રેટિયા પ્રવૃત્તિએ દેશમાંથી કરોડો રૂપીઆ ધસડાઇ જતા અટકાવી અસંખ્ય ભૂખ્યાને ભૂખ ટાળવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે, જેણે દેશના હિત ખાતર અનુપમ આત્મભોગ આપી, પોતાના નીતિબળ વડે જગતના મહાન પુરુષ તરીકે પ્રસિદ્ધ મેળવી છે અને જેઓ અહાયર્થ વ્રતના મહાન ઉપાસક હોઈ દરેક દેશભક્ત યુવકને આજીવન અહાયારી રહેવાને નિદાન ત્રીસ વર્ષ સુધી લાભવસ્થા ન સ્વીકારવાનું પણ વાલે આમ્રહ કરે છે. તેવા આ પ્રાતઃસ્મરણીય પુરુષરત્નનો અહાયર્થ પાળવા માટેનો જાત અનુભ-

વજન્ય ઉપદેશ અલંત ઉપયોગી હોવાથી અત્રે આપવામાં આવ્યો છે. મહાત્મા ગાંધી સ્ત્રીના નિકટ સહવાસમાં હોવા છતાં છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી સમ્પ્રદાયચર્ય વ્રત પાલન કરતા હોવાથી તેઓશ્રીનો ઉપદેશ સહજ શ્રદ્ધોત્પાદક છે. તેઓ લખે છે કે:- “કામવિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે. અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસારને જીતે છે અને તરે છે, એવો ઈશ્વરનો કોલ છે. તેથી કામ પર જીત મેળવવી એ સાથી કંઠણુ વસ્તુ છે. આવી વસ્તુ મેળવવામાં ધીરજની બહુ જ જરૂર છે. એ કામને જીતવાનો પ્રયત્ન કરનારા બધા કબુલ કરતા નથી. અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસસ્તનમાં આપણને ખંતની, ધીરજની, ધ્યાનની ફેટલીક આવશ્યકતા પડે છે. એ આપણે જાણીએ છીએ. તે ઉપરથી ત્રિરાશીનો મેળ બાંધીએ તો આપણને માલમ પડે કે, અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસમાં ધીરજ ઈત્યાદિની જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં અનંતગણી વધારે ધીરજ કામ જીતવામાં જોઈએ.

(૨) જ્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો

ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઈએ

ત્યાં સુધી કામ ન જીતાય

“આ તો ધીરજની વાત. કામને જીતવાના ઉપચાર વિષે પણ આપણે એટલાજ ઉદાસીન છીએ. સામાન્ય વ્યાધિને મટાડવા સારૂ આપણે જગતને ખેડીએ છીએ, ડાક્ટરોનાં ઘરોઘર શોધીએ છીએ. મંતરજંતરને પણ છોડતા નથી. પણ કામરૂપી મહા વ્યાધિને મટાડવા સારૂ બધા ઉપચાર લેતા નથી. થોડા લઈને થાકી જઈએ છીએ. અને ઊલટા ઈશ્વરની સાથે કે ઉપચાર કરનારની સાથે સરત કરીએ છીએ કે આટલી વસ્તુ તો નહિ જ છોડીએ છતાં કામ વિકાર મટાડો નિદાન એ છે કે કામ જીતવા સારૂ આપણને ખરી તાલાવેલી નથી. તેને સારૂ સર્વસ્વનો લાગ કરવા આપણે તૈયાર નથી. આ શિક્ષિલતા,

જીત મેળવવાના માર્ગમાં મોટામાં મોટી ખાડ છે. “ તેઓ પોતાની આત્મકથામાં કહે છે કે “ આજ ૫૬ વર્ષ પૂરાં થયા છે, ત્યારે પણ તેની કઠિનતાનો અનુભવ તો થાય છે જ. તે અસિધારાવ્રત છે એમ વધારે ને વધારે સમજું છું. નિરંતર જર્ગીતની આવશ્યકતા જોઈ છે.”

(૩) કામોત્તેજક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો.

“ નિરાહારીનો વિકાર શમે છે. પણ નિરાહાર પહેલાં ખીજાં હળવાં પગલાં બાકી છે. તે લેવાતાં વિકાર તદ્દન શાંત નહિ થાય તો મોળા તો જરૂર પડશે, ભોગ વિલાસોના પ્રસંગ માત્રનો ત્યાગ કરવો જોઈ એ. તેમના પ્રત્યે અભાવ કેળવવો જોઈ એ. અભાવ વિનાનો કેવળ બહારનો ત્યાગ ટકશે નહિ. ભોગ વિલાસો એટલે જોને વસ્તુઓથી નિકાર ઉત્પન્ન થાય તે તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઈ એ.

(૪) બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમોત્તમ આહાર વગર રાંધેલો ખોરાક છે.

“ આહારનો પ્રશ્ન આને અંગે બહુજ વિચારવા જોવો છે. એ અણુખેડાયલું છે. મારી માન્યતા એ છે કે વિકારોને શાંત કરવા ધૃત્વનારને ઘી, દૂધનો ઓછો ઉપયોગ કરવો.”

(૨) “ વનપક અનાજ ખાઈ નિર્વાહ કરી શકાય તો કૃત્રિમ અમિનો જોને સ્પર્શ થયો છે એવો ખોરાક ન લે. કુળો અને બણી લીલોતરી વગર રાંધેલી ખાઈ શકાય ને ખાવી જોઈ એ કાચી લીલોતરીનું પ્રમાણ બહુ ઓછું. રાખવું જોઈ એ, ખે ત્રણ તોલા કાચી લીલોતરીથી પોષણ મળી રહે છે.”

(૩) “ મીઠાઈ, મશાલા વગેરેનો સર્વસ્થા ત્યાગ કરવો જોઈ એ. આટલું સૂચવ્યા છતાં હું બહુ ઓછું છે કે કાંઈ ખોરાકથી જ બ્રહ્મચર્યની પૂરી રક્ષા થઈ શકતી નથી. પણ વિકારોત્તેજક ખોરાક ખાધા છતાં માણસે બ્રહ્મચર્યના પાલનની આશા ન રાખવી જોઈ એ.”

પોતાની આત્મકથામાં તેઓ કહે છે કે “ આહારાશક્તિ-સ્વાદેન્દ્રિય પર કાષ્ટ મેળવ્યા સિવાય, બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય છે. જો બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવું હોય તો સ્વાદેન્દ્રિય પર કાષ્ટ મેળવવો જ જોઈએ. જો સ્વાદને છતાંય તો બ્રહ્મચર્ય અતિશય સહેલું છે. એ મેં જાતે અનુભવ્યું, તેથી હવે પછીના મારા ખોરાકના પ્રયોગો કેવળ નિરામિષાહારની દૃષ્ટિએ નહિ પણ બ્રહ્મચર્યની દૃષ્ટિએ થવા લાગ્યા.

ખોરાક ઓછો. સાદો, મશાલા વિનાનો ને કુદરતી સ્થિતિમાં આવો જોઈએ. એ મેં પ્રયોગ કરી અનુભવ્યું.

બ્રહ્મચારીનો ખોરાક વનપક કૃણ છે. એમ મારે અંગે તો મેં છ વર્ષના પ્રયોગ કરી જોયું.

ન્યારે હું સૂકાં ને લીલાં વનપક કૃણ પર જ રહેતો ત્યારે જે નિર્વિકારપણું અનુભવતો તે મેં ખોરાકમાં ફેર કર્યા પછી નથી અનુભવ્યું. કૃણાહારને સમયે બ્રહ્મચર્ય સહજ હતું.

(૫) દુધ બ્રહ્મચર્યબાધક છે.

તેઓ કહે છે કે કૃણાહારને સમયે બ્રહ્મચર્ય સહજ હતું, દૂધાહારને સમયે તે કષ્ટસાધ્ય બન્યું છે. બ્રહ્મચારીને સાડૂ દૂધનો આહાર વિધ્નકર્તા છે એમાં મને શંકા નથી. આમાંથી કોઈ એવો અર્થ ન કહાડે કે બ્રહ્મચારી માત્રે દૂધનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. દૂધના જેવો સ્નાયુબાંધનારો અને તેટલીજ સહેલાઈથી પચનારો કૃણાહાર હજી મારે હાથ નથી લાગ્યો તેથી દૂધને વિકાર કરનારી વસ્તુ બન્યા છતાં તે ત્યાગની બલામણુ હાલ કોઈને નથી કરી શકતો.” ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. પણ બ્રહ્મચારીઓ દૂધ જેમ બને તેમ ઓછું વાપરવાની સલાહ આપે છે. દૂધ અવશ્ય વિકારી પેય હોવથી આ બ્યવહાર સલાહ અનુકરણીય છે.

(૬) સ્વાદ તબ્થા વિના કામ કદી ન છતાય સ્વાદ  
છતવાના નિયમો પાળી છલ છતવી

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે “ મારો અનુભવ તો એવો છે કે જેણે સ્વાદને છત્યો નથી તે વિષયને છતી શકતો નથી. સ્વાદને છતવો ખડુ કઠિન છે. પણ એ વિજ્યની સાથે જ ખીજ વિજ્યો સંભવે છે. સ્વાદ છતવાને સાડ એક તો એ નિયમ છે કે મશાલાઓનો સર્વથા અથવા ખને તેટલો ત્યાગ કરવો અને ખીજે વધારે જોરાવર નિયમ એ છે કે માત્ર શરીર પોષણને સાડ જ આપણે ખાઈએ પણ સ્વાદને સાડ કંઈ નહિ ખાઈએ એવી ભાવના હુમ્મશાં પોષવી. આપણે હવા સ્વાદ સાડ નથી લેતા, પણ શ્વાસ સાડ પાણી તરસ મટાડવા, તેમજ અજ કેવળ જૂખ મટાડવા જ લેવાય.

(૭) વિષયોત્તેજક આહારોનો ત્યાગ

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું લોહી થાય છે અને તે જ લોહીમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે કે દુષિત આહારનું વીર્ય પણ દુષિત જ ખને એ સ્વાભાવિક છે. ખરાબ ખોરાક અને દારૂથી આ રોતે વિષય બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તમામ પ્રકારનાં માંસ, માછલાં, ઈંડાં, મીઠું મરી, મસાલો, ખીર, સાઇડર, વિસ્કી, પ્લાન્ડી વિગેરે દારૂઓ, દ્રાક્ષાસવો, તમાકુ ચા, કાંફી કોકો, ચોકોલેટ ભજ્યાં અને પરસોદી જેવા લોટની રાટલીનો ઉપયોગ-એ સર્વ, વિષયવાસનાને જેર રીતે ઉશ્કેરનારાં છે. ચા, કોફી, તમાકુ, દારૂ, તથા માંસાહાર, એ સર્વ ઉત્તેજક તથા નિદ્રા લાવનારાં છે. અને એવી કોઈપણ ચીજ ખાવામાં આવે તો તંતુઓનો ક્ષોભ થાય છે, ન્યાંથી એની અસર મગજને થાય છે. પરિણામે વિષયવાસના ઉદ્ભાવે છે. મીઠું, રાઈ, મીઠાંવાળો ખોરાક તથા પરસોદી જેવા લોટના પાઉં એ સર્વનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી જાડાની કબજાયાત થાય છે.

પરિણામે આંતરકામાં એકઠી થયેલી વિષ્ટાવીર્યાશય તથા વીર્યનળ પર દબાણ કરે છે. તેથી તંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, પછી કામવાસના ઉદ્ભવે છે તેનું કારણ ઉપરનો કામોત્તેજક આહાર છે.

(૮) કામોત્તેજક ખાનપાન કરનાર કઠ્ઠીપણુ  
બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે નહિ

ડૉ. કાઉએન કહે છે કે કામોત્તેજક આહાર વિષયોત્પાદક છે. એ કથનની સત્યતા વિષે કોઈપણ સ્ત્રી કે પુરુષને શંકા આવતી હોય તો તેમણે એક ઋતુ લગી સાદો, પુષ્ટિકારક અને શીતવીર્ય ખોરાક ખાઈ જોવો. તથા તેટલી મુદત લગી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. આમ કરવાથી શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઈ જશે.

પછી તેમણે એક દિવસ ગરમાગરમ ચા કે કોફીનો એક પ્યાલો પી જોવો. પરિણામ એ થશે કે “વિષયવાસના” તરત જ પ્રદિપ્ત થશે. અથવા એક બે પ્યાલા વાઇન કે દારૂના પી જોવાથી તરત જ કામવાસના પુકારી ઊઠશે “મને કામ પેદા થયો છે. તે સ્ત્રીસંગ વિના બિલકુલ શાંત થનાર નથી.” એવી મનમાં ઈચ્છા થશે. અથવા વીશીમાં કે ઘેર ખૂબ મશાલાદાર ભોજન લઈ જોવું, અને નિઃસંદેહ માનશે કે તે રાતે તેઓને સ્ત્રી સંગની ઈચ્છા થયા વિના રહેશે નહિ. કુદરતનો એક અવિચલિત નિયમ છે જે સ્ત્રી-પુરુષો અસ્વાભાવિક અનેક કામોત્પાદક આહાર વાપરે છે. તેઓ કઠ્ઠી પણુ બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર જીવન ગાળી શકતાં નથી.

એક સંસ્કૃત કવિએ ૨૫૪ કથું છે કે:—

વિશ્વામિત્ર પરાશર પ્રમૂતયોર્વાતામ્બુ પળશિનાઃ  
તેઽપિ સ્ત્રી મુલ્લપંકજમ્ સુલલિતં દષ્ટૈવ મોહાંગતાઃ  
શાલયન્નં સઘૃતંપયો ભુજન્તિ યે માનવાઃ  
તેષામિન્દ્રિય નિગ્રહો યદિ ભવેત્ વિંધ્યસ્તરેત્ સાગરઃ ॥

ભાવાર્થ:—ફળાહાર કરનાર, સતત-શુદ્ધ વાયુ ને જલનું સેવન કરનાર વિદ્યામિત્ર અને પરાશર જેવી પ્રજ્ઞીતિઓ સ્ત્રીનું મનોહર મુખકમળ જોઈ મોહ પામ્યા, તો પછી, દૂધપાક અને ઘીથી નીતરતા મિષ્ટ મોહકો વગેરે કામોત્તેજક, આહાર કરનાર મનુષ્યો, કામ જીતવા સમર્થ થાય તો જરૂર વિધ્યાયજ્ઞ પર્વત સમુદ્રમાં તરવો જોઈ એ.

આને જ મળતું ડૉ. કાઉએન પોતાના પુસ્તક “ સાયન્સ ઓફ એ ન્યુ લાઈફ ” માં લખે છે કે કામવાસનાને ઉત્પન્ન કરવાનાં કારણોમાં, દૂષિત ભોજન મુખ્ય છે. બાળકને ઈંડાં માંસ, મરચાં, મશાલો, મીઠાઈ, અથાણાં, ચાહ, કોરી અને કોઈ કોઈ વખત દારૂ પણ્ય, આપવામાં આવે અને તે કામાશક્તિથી બચેલો રહે એ એક અસંભવ કલ્પના કરવા જેવું છે. જે પાંચ કે દસ વર્ષની ઉંમરવાળા આકાશના ફિરસ્તા--દેવદૂતને પણ્ય, આ ખોરાક ખાવા માટે અપાય, તો તેનામાં પણ્ય આત્મવ્યભિચારની વાસના જન્મ પામશે; તો પછી મનુષ્યના બાળક કે જેનામાં હળરો પૌત્રિક કુસંસ્કારો પહેલાંથી જ, ખીજ રૂપે હાજર છે, તેનું તો પૂછવું જ શું? ડૉ. કિલોગ પોતાના પુસ્તક “ પ્લેઈન ફેક્ટ્સ ” “ સાદી સત્ય હકીકતો ” માં લખે છે કે “ કેટલાક લોકોનું કથન એ છે કે ભોજન એ એક સાધારણ કાર્ય છે, પરંતુ એ અત્યંત ભ્રમાત્મક વિચાર છે. શરીરક્રિયા—વિજ્ઞાનનું તો એ શિક્ષણ છે કે આપણા વિચારો પણ્ય ભોજન વડે જ અને છે. જે માણસ અથાણું, મેંદાની રાટલી, મીઠાઈ વગેરે ખાય છે, ચાહ કોરી પીએ છે અને તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે તેને માટે વિચારો પવિત્ર રાખવા, એ આકાશમાં એરોપ્લેનની સહાય વિના ઊડવા બરાબર છે. જે તે પવિત્ર જીવન વ્યતિત કરી શકે તો એ એક ચમત્કાર થશે; પરંતુ માનસિક પવિત્રતા રાખી શકવી, એ તો તેને માટે સર્વથા અસંભવ જ છે. ”

હવે સ્પષ્ટ સમજશે કે યોગ્ય આહાર લીધા સિવાય બ્રહ્મચર્ય



પાલન અશક્ય છે. એ સિદ્ધાંત સર્વ અનુભવી આહાર મિમાંસકાએ સ્વીકાર્યો છે. આથી બ્રહ્મચારીએ રસનેન્દ્રિયને જીતી પોતાના આહાર પર ખાસ લક્ષ્ય રાખવું જ જોઈએ.

(૯) અશકતદેહીથી કામવાસના જીતાતી નથી.

જેમ રાજાને ઝૂંપડામાં રહેવું ગમતું નથી, તેવી જ રીતે અશકત શરીર રૂપી ઝૂંપડામાં શરીરના રાજા વીર્યને રહેવું ગમતું નથી. જેમ શરીર વધારે અશકત હોય છે તેમ તે કામાશક્તિને વધારે આધીન હોય છે. માટે શીતજળથી સ્નાન કરીને શરીર બળમાં વધારો કરવો જોઈએ. સૂર્યના તડકામાં નગ્ન શરીર વારંવાર રાખીને પ્રાણાયામ વગેરેથી ફેફસાંઓને મજબૂત બનાવીને પ્રાતઃકાળમાં શરીરનાં તમામ અવયવોનું, તેમાં ખાસ કરીને માથા તથા ગરદનના પાછલા ભાગનું, તેમ જ કરોડની નીચેના ભાગનું ધર્ષણ કરીને પેટ પર ઠંડા જળથી ધારા કરીને તમાકુ વગેરે માદક પદાર્થોનું વ્યસન દૂર કરીને સતત સ્વચ્છ વાતાવરણમાં રહીને, ઉગ્ગરા વગેરેનો ત્યાગ કરી, નિદાન આઠ કલાક નિદ્રા તથા યોગ્ય વિશ્રાંતિ લઈને શરીરિક બળવર્ધક પથ્ય આહાર માફક પ્રમાણમાં લઈ, વાયું રક્ષા કરી, તેમજ અન્ય જીવનશક્તિ વર્ધક રહેણી કરણી રાખીને, શરીરબળ વધારવા ચૂકવું નહિ.

(૧૦) સ્ત્રી સાથે બ્રહ્મચર્યઘાતક એકાંત ત્યાગ કરવા માટે

જુદો પથારીમાં સૂવું એટલું જ નહિ પણ જુદા

ઝાંડામાં સૂવું જોઈએ.

વિચાર કરતાં દરેક જણુ જાણે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવાં સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. જેઓ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળે

છે, તેમને તો સ્ત્રી સાથે એકાન્ત સર્વદા ત્યાગ્ય છે; પરંતુ લગ્નાવસ્થાના બ્રહ્મચર્યપાલનમાં સહાય મળે માટે સ્ત્રી સાથે એકાન્તનો ત્યાગ કરવો. એકાન્ત સ્થાન સ્ત્રીના સમાગમમાં નર્કસ્થાન છે. આવાં એકાન્તમાં યોગીઓના યોગ નાશ પામ્યાં છે. એકાન્તમાં તપસ્વીઓનાં તપ છૂટી ગયાં છે. એ એકાન્તમાં જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન જતું રહ્યું છે. એ એકાન્તમાં મુમુક્ષુઓ માર ખાઈ એકા છે. પંડિતોની પંડિતાઈ પછડાઈ ગઈ છે. મુર્ખાં પામી ગઈ છે. બળવાન, નિર્બળ બની ગયા છે. પુરાણીઓનાં પોથી તે થોથી થઈ ગયાં છે. બને ગોથી ખાધાં છે. આબરૂદાર આબરૂ વેચીને બે આબરૂ થઈ ગયા છે. ગૃહસ્થોએ લક્ષ્મીને લાત મારી છે. રાજ્યોએ રાજપાટ છોડી દીધાં છે. અબળા તે એકાન્તમાં સખળા થઈ પડે છે.

નિર્લજ બનવાનું ખરેખરું સ્થાન તે એકાન્ત જ છે. ન બનવાના બનાવોની માતા તે એકાન્ત જ છે. એકાન્તમાં ધ્યાનીઓ ધ્યાન ચૂકી ગયા છે. જ્ઞાનીઓનાં જ્ઞાન જતાં રહ્યાં છે. જેટલાં ન કરવાનાં કૃત્ય, તે એકાન્તનો આશ્રય મળવાથી જ થાય છે. માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારીએ સ્ત્રી સાથેના એકાન્તનો સર્વદા ત્યાગ કરવો જોઈએ. એકાન્ત વસ્તુ જ એવી છે કે જે પ્રાપ્ત થતાં જ મનુષ્યનાં ધર્મ કર્મ પલાયન થઈ જાય છે-આંખ મીચામણાં થાય છે. સંસારને ઉપદેશ દેનારો મહાત્મા આત્મહત્યાનું મહાપાતક આવાં એકાન્તનો છૂપો લાભ લેવાના ફળરૂપે કરી બેસે છે. ખરાબ પ્રસંગોથી બચવાના વિચારને દષ્ટિમાં રાખીને જ જૂના વખતમાં ગુરુકુળોની સ્થાપના જંગલમાં ડહાપચુ ભરેલી દીર્ઘદષ્ટિની નીતિને અનુસરીને જ કરવામાં આવતી હતી.

મહર્ષિ વ્યાસ મુનિ કહે છે કે:-

માત્રા, સ્વસ્ત્રા લુહિત્રા યા ન વિવિત્કાસનો ભવેત્ ।  
 ચલ યા સિ દ્વિચક્ષામો વિદ્વાંસમપિ કર્ષણી ॥

ભાવાર્થ:—મા, ખેન કે દીકરી સાથે પણ એકાંતમાં વાસ કરવો નહિ. કારણ કે બળવાન ઇન્દ્રિયો વિદ્વાનોને પણ બમાવીને બાદ કરે છે.

મા, બહેન જેવી જે પૂજ્ય સગી સ્ત્રીઓને જેતાં કામાસક્તિ સ્વાભાવિક રીતે જ ભરમ થઈ જાય—નિર્મૂળ થાય અને જેમના સંગથી પ્રાણ્તાને પણ વિષયવાસના તૃપ્ત ન થઈ શકે તેમની સાથેના એકાંત-વાસને શ્રી વ્યાસ મુનિ જેવા સમર્થ ત્રિકાળજ્ઞે અનર્થકારક ગણ્યો છે તો પછી સ્વપત્ની કે જેની સાથે કામાસક્તિની તૃપ્તિ શાસ્ત્રોક્તિ અનુસાર એક જાતનો હક મનાય છે—કદાચ સાધન જ મનાયું છે—તેની સાથેનો એકાંતવાસ તો બ્રહ્મચર્યઘાતક નિવડે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

પતિપત્નીનો એક જ પથારીમાં રાચન કરવાનો સામાન્ય રિવાજ અત્યંત અનર્થકારક છે. યુરોપમાં આ રિવાજ નથી. ત્યાં તો પત્ની જુદી પથારીમાં સૂએ છે એટલું જ નહિ પરંતુ જુદા ઝોરડામાં સૂએ છે. એકાંતમાં, એક જ પથારીમાં, ને એક જ ઝોરડામાં દરપત્નીનો સંગમ, અત્યંત બ્રહ્મચર્ય બાધક છે. સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રી સાથેના એકાંત ત્યાગની સૂચના નિરંતર ધ્યાનમાં રાખી, સ્ત્રી સાથે એક જ પથારીમાં ન સૂતાં, જુદી પથારીમાં સૂવું જોઈએ એટલું જ નહિ પણ જુદા ઝોરડામાં સૂવું જોઈએ.

(૧૧) બ્રહ્મચારીનો ઔષધનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્યવ્રતમાં વિધેના કર્તા છે:

બ્રહ્મચારી શરીરમાં વીર્યના થતા શોષણથી તેને કોઈ પણ પ્રકારના વાજકરણ ઔષધની અપેક્ષા નથી. બોળા લોકોને ઠગી લેવા સાફ, મદના વિલાસામૃત સંજીવિની, કામક્રિકાવર્ધની વટિકા, મદન મંજરી ગોળીઓ, રમણ વિલાસીની વટિકા, નપુંસકવાદિ રસ વગેરે

આકર્ષક નામવાળી, પ્રાણ અને ધન હરનારી આયુષ્ય હર ઔષધોની જાહેર ખર્ચે વૈદ્યો તરફથી છાપવામાં આવે છે અનેક યુવકો આથી ઠગાઈ વીર્યનો નાશ કરે છે. આવી જાહેર ખર્ચેથી લોભાઈ કાઈ પણ પ્રકારની દવાઓ વાપરવી નહિ. ઉપરની દવાઓમાં વિષ હોવાથી શરીરમાં વીર્યનો જે સંચય થયો હોય છે તેને સ્થાનબદ્ધ થવા સ્વાભાવિક રીતે ઉશ્કેરે છે. અને તેથી કામાવેશ અનુભવાય છે. આને અજ્ઞાન લ'પટ મનુષ્યો શરીરમાં વીર્યની વૃદ્ધિ થયેલી માને છે. જેમ દવા વધારે ઝેરો તેમ વિષયવાસના વધારે ઉશ્કેરાય છે. તે એટલે સુધી કે મનુષ્યની તમામ સંચય શક્તિ હરાઈ જાય છે. અને તે પરાધન બની પશુવત્ કામેચ્છા તૃપ્ત કરે છે. ઉત્તરોત્તર આ રીતે તે સ્ત્રીસંગાસક્તિનો ગુલામ બનતો હોવાથી તેનું શરીર વીર્ય ધારણ કરવાની શક્તિ એટલે સુધી ખોઈ બેસે છે કે સ્ત્રીસંગની ઇચ્છા થતામાં જ વીર્યપાત થઈ જાય છે. સ્વપ્નમાં વારંવાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે, તેમજ પેશાબમાં પણ વીર્ય પાતળું પડી વહી જાય છે. આવા પુરૂષોને બ્રહ્મચર્યનું પાલન આકાશ કુસુમવત્ બને છે. અંતે આવા કમનસીબ વાણકરણ દવાના વ્યસનીઓ પુરૂષત્વ ગુમાવી દે છે. માટે કષ્ટસાધ્ય બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનના અભિલાષીઓ કાઈ પણ પ્રકારના ઔષધનો ખાસ કરી વાણકરણ ઔષધોનો સ્પર્શ સુદ્ધાં કરવો ઉચિત નથી. યોગ્ય વ્યાયામથી જ વીર્યની અશક્તિ દૂર થઈ શકે છે. બ્રહ્મચર્ય અને સાદું જીવન જેટલો ગુણ કરી શકે છે તેટલો સંસારની સર્વ દવાઓ પણ કરી શકતી નથી.

(૧૨) બ્રહ્મચર્ય સાધકોને નિષ્કળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેદ્રિય અને અન્ય ઈન્દ્રિયોનો સમય સદ્ગામી નથી કરતા તે છે.

બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો પ્રયત્ન કરનારા ધણા નિષ્કળ જાય છે. કેમકે તેઓ ખાવા, પીવા જેવા ઇત્યાદિમાં અબ્રહ્મચારીની માફક રહેવા

છતાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન ઇચ્છે છે, આ પ્રયત્ન, ઉષ્ણ ઋતુમાં શીત ઋતુનો અનુભવ લેવાના પ્રયત્નો કરવા જેવો કહેવાય.

સંયમીના, સ્વચ્છંદીના, ભોગીના અને ત્યાગીના જીવન જીવવાની લક્ષ્ય વચ્ચે ભેદ હોવો જોઈએ. આંખનો ઉપયોગ બંને કરે છે. પણ બ્રહ્મચારી દેવદર્શન કરે, ભોગી નાટકચેટકમાં લીન રહે, બંને ધાનનો ઉપયોગ કરે. પણ એક ઇશ્વર ભજન સાંભળે, બીજો વિકાસી ગીતો સાંભળવામાં જ મોજ માણે. બંને જગરણ કરે પણ એક જગત્રતાવસ્થામાં હૃદય મંદિરમાં વિરાજતા રામને વિનવે, બીજો નાચરંગની ધૂનમાં સૂવાનું બાન બૂલી જાય. બંને જન્મે પણ એક શરીરરૂપી તીર્થક્ષેત્રને નિભાવવા પૂરતું પેટને બાકું આપે, સ્વાદને ખાતર પેટમાં અનેક વસ્તુઓ ભરી તેને દુર્ગંધિત કરી મૂકે. આમ બંનેના આચાર વિચારમાં ભેદ રહ્યા જ કરે.

જનનેન્દ્રિય વિકારનો નિરોધ અથવા કામજન્ય એટલે જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન એમ ગણવું ન જોઈએ. વિષય માત્રનો વિરોધ એજ બ્રહ્મચર્ય છે. જે બીજી ઇન્દ્રિયોને જ્યાં ત્યાં ભમવા દઈ એક જનનેન્દ્રિયને જ રોકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે નિષ્કૃંપાજન્ય છે કાનથી વિષય વાસના ઉત્પન્ન થાય એવી વાતો સાંભળે, આંખથી વિકાર ઉત્પન્ન કરનારાં દસ્યો જુએ, જીભથી કામેતેજક પદાર્થોનો સ્વાદ કરે, હાથથી વિકાર વધે એવી વસ્તુઓને અડકે, છતાં જનનેન્દ્રિયને વશ કરી કામજન્ય કરવા પ્રયત્ન કરે તે મનુષ્ય અગ્નિમાં હાથ નાખ્યા છતાં ન દાઝવાની ધારણા રાખનાર મનુષ્ય જેવો મિથ્યા-બિલાષી છે. અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્ય આહાર વિહારમાં વધારે સ્વતંત્રતા ભોગવે છે અને સર્વે ઇન્દ્રિયોના છૂટથી ઉપભોગો કરે છે. આથી એને કેવળ વર્ષાના અમુક દિવસોમાં જ કામનો વેગ નથી આવતો પણ તે કામવિકાર તેનો નિરંતર રોગ હોય છે. આવા મનુષ્ય માટે કામ જીતવો કઠણમાં કઠણ બને, તે સાહજક છે. જનનેન્દ્રિયને વશ

રાખવાનો પ્રયત્ન સફળ થઇ શકે માટે ખીણ તમામ ઈન્દ્રિયોને એક સાથે વશ કરવાનો અભ્યાસ પાડે જ છુટકો છે.

અહમચર્યાનો વિશાળ અર્થ, મન, વચન અને કાયાથી સર્વ ઈન્દ્રિયોનો સંયમ આ સંયમને સારૂ ઉપર પ્રમાણે લાગોત્રી અવશ્યકતા છે. એમ હું દિવસે દિવસે જોતો આવ્યો છું-આજ પણ જોઇ રહ્યો છું. ત્યાગના ક્ષેત્રને સીમા નથી; જેમ અહમચર્યાના મહિમાને નથી. આવું અહમચર્યા અદ્વ પ્રયત્નો સાધ્ય નથી. કરોડોને માટે તો એ કેવળ આદર્શરૂપ જ રહેશે. કેમકે પ્રયત્નશીલ અહમચારી પોતાની ઊણપોનું નિત્ય દર્શન કરશે. પોતાનામાં ખૂણે ખાંચરે છુપાઇ રહેલા વિકારોને તે ઝોળખી લેશે. ને તેમને કાઢવા સતત પ્રયત્ન કરશે ન્યાં લગી વિચારો પર એવો કાણુ મલ્લો નથી કે ઇચ્છા વિના એક પણ વિચાર ન આવે ત્યાં લગી સંપૂર્ણ અહમચર્યા નથી.

વિચાર માત્ર વિકાર છે. તેને વશ કરવા એટલે મનને વશ કરવું અને મનને વશ કરવું એ વાયુને વશ કરવા કરતાં ચે કઠિન છે આમ છતાં જો આત્મા છે તો આ વસ્તુ પણ સાધ્ય છે. આપણને મુશ્કેલીઓ આવી પડે છે તેથી અસાધ્ય છે એમ કોઈ ન માને. એ પરમ અર્થ છે. ને પરમ અર્થ પ્રાપ્ત કરવા પરમ પ્રયત્નની આવશ્યકતા હોય તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

(૧૩) ઈન્દ્રિયના હેતુથી કરેલ અપવાસ અહમચર્યા પાલનનું અનિવાર્ય અંગ છે

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે. કે “બાહ્ય ઉપચારોમાં જેમ ખાવામાં જાતની અને પ્રમાણની મર્યાદા આવશ્યક છે તેમજ અપવાસનું પણ સમજવું ઈન્દ્રિયો એવી તો બળવાન છે કે તેને ચોખેરથી, ઉપરથી અને નીચેથી અને દસે દિશાઓથી ઘેરવામાં આવે, ત્યારે જ તે

અંકુશમાં રહે છે. ખોરાક વિના તે કામ કરી શકતા નથી. એ સૌ જાણે છે એટલે ઇન્દ્રિય દમનના હેતુથી ઇચ્છાપૂર્વક કરેલ અપવાસની ઇન્દ્રિ દમનમાં બહુ મદદ મળે છે. એ વિશે મને શંકા નથી. કેટલાક લોકો અપવાસ કરવા છતાં નિષ્ફળ જાય છે. એનું કારણ એ છે કે અપવાસ જ બધું શકશે એમ માની સ્થૂળ અપવાસ કરે છે અને મનથી છાપન ભોગ આરોગે છે. અપવાસ દરમ્યાન, અપવાસ છૂટયે શું ખાઈશું એના વિચારોનો સ્વાદ લીધા કરે છે તે પછી ફરિયાદ કરે છે કે નથી સ્વાદેન્દ્રિયનો સંયમ થયો અને નથી થયો જનનેન્દ્રિયનો અપવાસની ખરી ઉપયોગિતા ત્યાં જ હોય, ત્યાં માણસનું મન દેહદમનમાં સાથ આપે છે. એટલે મનને વિષય ભોગ તરફ વૈરાગ્ય આવ્યો હોવો જોઈએ. વિષયનાં મૂળિયાં મનમાં રહેલાં છે. અપવાસોની મદદ જોડે ધણી છે, છતાં પ્રમાણમાં થોડી જ હોય છે. એમ કહી શકાય કે અપવાસ કરતો છતો મનુષ્ય વિષયાસક્ત રહી શકે ખરો, પણ અપવાસ વિના વિષયાશક્તિનો જડમૂળથી નાશ સંભવતો નથી. તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં અપવાસ અનિવાર્ય અંગ છે.

(૧૪) વિષય ભોગવવાથી તે શાંત ન પડતાં ઉલટી તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે માટે વિષયેચ્છાને થતાં વેંતજ દબાવી દેવી.

કેટલાંક મનુષ્યો એમ સમજે છે કે અમુક સમય સુધી લાગ-લાગટ વિષયસેવન કરી લઈશું એટલે તૃપ્તિ થઈ જશે અને પછી વિષયાવૃત્તિ વિરમી જશે. આમ સમજી તેઓ વધારે વિષયવૃત્તિ સેવે છે. પરિણામે ઇચ્છાની નિવૃત્તિ થવી તો દૂર રહે, પરંતુ ઉલટો વિષયાવકાર વિશેષ વૃદ્ધિંગત થાય છે. મનુ મહારાજ મનુસ્મૃતિના ખીજ અધ્યાયમાં કહે છે કે :

નજાતુ કામઃ કામા નામુપભોગેન શામ્યતિ ।

દ્વિષા કૃષ્ણ વર્ત્મેવ મૂયપવામિ વર્ધતે ॥

**લાવાર્થ:**—વિષય ભોગવવાથી કામની શાંતિ કદાપિ થતી નથી પણ અગ્નિમાં ધી નાખવાથી જેમ અગ્નિ વધારે પ્રત્યક્ષિત થાય તેમ કામની પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

શ્રી હેમાચાર્યે પણ યોગશાસ્ત્રના ખીજા પ્રકાશમાં ઉપયુક્ત વિષયને નીચેના શબ્દોમાં અનુભોદન આપેલું છે.

સ્ત્રીસંભોગેન યઃ કામજ્વરં પ્રતિચ્ચીર્ષતિ ।

સહુતાશં ઘૃતાહુત્યા, વિધ્યાપયિતુ મિચ્છતિ ॥ ૮૧ ॥

**લાવાર્થ:**—જે પુરૂષ, સ્ત્રીના સંભોગ વડે કરીને કામજ્વરને શાંત કરવા ચાહે છે, તે, ઘીની આહુતિથી અગ્નિને શાંત કરવા જેવો પ્રયત્ન છે.

વિષયવાસનાની જેને રહ લાગી જાય છે તે તો પછી મરણાન્તે જ તેનો અંત આવે છે. રોગી થાય, શોકી થાય અને સર્વથા પાયમાલ થાય પરંતુ તે બધાની દરકાર ન કરી, આયુષ્યના અંત સુધી તેમાં આસક્ત જ રહે છે. આવી વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઇચ્છા પ્રારંભમાં જ દયાવી દેવી, એ જ નિર્ભય માર્ગ છે.

(૧૫) વ્યાયામ કામાશક્તિરોધક છે.

તીવ્ર વિષયવાસનાથી પીડિત મનુષ્યે માટે સખ્ત કસરત એ સુરક્ષિત અને સલાહકારક સાધન છે. સ્ત્રીસંગમાં જે જીવન સત્વનો વ્યય થાય છે તેનું કસરતથી શરીરમાં શોષણ થઈ જતું હોવાથી, કામાસક્તિતું દમન થઈ જાય છે. અને વિશેષ લાભ એ થાય છે કે કસરતથી શરીર બળવાન બને છે અને બળવાન શરીર જ વિષયવાસના પર વિજય મેળવી શકે છે. જેમ રાજાને હુપડામાં રહેવું ગમતું



નથી, તેમ વીર્યને નિર્બળ શરીરમાં રહેવું અમતું ન હોવાથી અશક્ત શરીર વિશેષ કામાસક્ત હોય છે. આવી રીતે કસરતથી ઉત્તરોત્તર વીર્ય ધારણ શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. ડૉ. એકટન એમ. ડી. કહે છે કે “ મને વિષય પાસમાંથી સખ્ત કસરતે જ બચાવ્યો છે. ” તરવાની કસરતને પ્રાધાન્ય આપવું હિતકારક છે સ્વચ્છતા મળવા ઉપરાંત તેથી સર્વ અવયવોને પરિશ્રમની કસરત મળે છે.

## પ્રકરણ ૩ જી

### શિયળ સહાયક ગૂઢ ક્રિયાઓ

(૧) ગુઢ સ્નાયુ સંકોચ પર અંકુશ મેળવવાથી  
વીર્યસ્ત્રાવ પર કાળુ મેળવી શકાય છે.

આધુનિક સુધરેલા જમાનાનો મોટામાં મોટો શ્રાપ એ છે કે સેંકડે ૯૯ માણસોની વીર્ય ધારણ શક્તિ સિધ્ધિ હોય છે. આકર્ષક જાહેર ખબરોમાં વર્ણવેલી કહેવાતી વીર્યસ્તંભક દવાઓ ઉત્તેજક તથા વિષમિશ્રિત હોવાથી તેનો ઉપયોગ “વ્યાધિ કરતાં તેનો ઉપાય વધારે ભયંકર નિવડે છે” એ અંગ્રીજી કહેણીનો કડવો અનુભવ કરાવે છે. આવી ચમત્કારિક દવાઓથી વીર્યનું રક્ષણ થવાને બદલે ભક્ષણ થઈ ઉત્તરોત્તર સંયમ શક્તિનો નાશ થઈ જાય છે. અને સહજ સહજમાં વીર્ય સ્ખલિત થઈ અશક્તિ આવે છે.

આ પ્રકરણમાં બતાવેલ નિર્દોષ ક્રિયાઓ, નિયમિત રીતે કરવાથી સામાન્ય નિરાગી માણસની વીર્યધારણ શક્તિ અવશ્ય વૃદ્ધિ પામી તેનું બહુચર્ચિત પાલન સુગમ થશે. પરંતુ તેણે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલ બહુચારીને યોગ્ય એવો સાત્ત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો જ આવશ્યક છે.

મનુષ્યનાં જનનેન્દ્રિય અવયવોમાં, શિશ્ન, અંકુશો માંસપ્રતીઓ, શિશ્નોઓ, અને વીર્યસ્ત્રાવક નળીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ

અવયવોના સ્નાયુઓનો, ગુદાના સ્નાયુઓ સાથે એવો તો નિકટનો સંબંધ છે કે એકનો સંક્રાંચ કે શિથિલતા, બીજામાં સંક્રાંચ કે શિથિલતા ઉત્પન્ન કરે છે. મૂત્રત્યાગ કરતી વખતે તમે આનો પ્રત્યક્ષ સ્વયં અનુભવ કરી શકશો. જે તે વખતે તમે તમારી ગુદા સંક્રાંચશો તો મૂત્રમાર્ગનાં તમામ અવયવો સંક્રાંચાવાથી તમારો મૂત્રસ્ત્રાવ તત્કાળ અટકશે. આવી જ રીતે ગમે તે વખતે તમારી ગુદાનો સખ્ત સંક્રાંચ કરવાથી વીર્યસ્ત્રાવ અટકી શક છે.

આ સાદી માહિતીથી વીર્યરક્ષાનો એક મહત્વનો ગુપ્ત-લેહ પ્રગટ થાય છે. જે મનુષ્ય પોતાનાં ગુદાનાં અવયવો પર સંપૂર્ણ કાલ્પ રાખી શકે છે તે પોતાના વીર્યસ્ત્રાવને પણ પોતાની ઈચ્છાને આધિન રાખી શકે છે.

શાંત બેઠાં હોઈએ તે વખતે ધારીએ તેટલી મુદત સુધી ગુદાનાં અવયવો સહેલાઈથી સંક્રાંચાયેલ રાખી શકાય છે. નીચેની સરળ ક્રિયાઓ ખંત રાખી નિયમિત રીતે કરવાથી ગુદાનાં અવયવોનો ગમે તે વખતે સંક્રાંચ કરવાની શક્તિ સ્વભાવ સિદ્ધ થશે અને વીર્યરક્ષા કરવામાં આશ્રય મળશે.

## [અ] પ્રાણાયામ

### (૨) પ્રારંભની ક્રિયા

( પ્રથમ અઠવાડિયા માટે )

#### (૧) કુંભકરહિત લોમવિલોમ પ્રાણાયામ

આ ક્રિયાનો પ્રારંભ કરતી વખતે સાધકે સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ. પોતાને જેટલા પોષણની જરૂર છે તેથી એક ગ્રાસ પણ વધારે આહાર ખાવો નહિ. મશાલા અને ખાટી ચીજોનો ત્યાગ

કરવો. બોજન હમ્મેશ નિયમિત સમયે જ લેવું. હલકી માફકસર કસરત કરવી. અને બને તેટલો અધિક સમય ખુલ્લી હવામાં રહેવું.

જરા પણ થાક કે અગવડ ન જણાય ત્યાં સુધી નિદાન દસ-મિનિટ સુધી કેડ, ગરદન અને માથું સીધાં ટકાર રાખી, પલાંડીવાળી, સ્વસ્થતાથી બેસી શકાય એવી ટેવ પાડવી. જે જમીન પર પલાંડી-વાળી બેસવું તમને પસંદ ન હોય તો તમારું ધડ સીધું રાખી, જમીન પર પગ મૂકી, ખુરશી પર બેસવું અને નીચે બતાવેલી પ્રાણયામની ક્રિયા, નાડીશુદ્ધિ માટે કરવી.

(૧) તમારું જમણું નસકોરું, હાથની આંગળી વતી, બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૨) જ્યારે ફેફસાં પૂરે પૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે ડાબું નસકોરું બંધ કરો અને જમણા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

(૩) પછી તમારું ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે દીર્ઘશ્વાસ લ્યો.

(૪) અને જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે જમણું નસકોરું બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ મૂકો.

શ્વાસ લેવા તથા મૂકવા માટે ડાબા અને જમણા નસકોરાંની વારાફરતી ઉપયોગ કરી, આ ક્રિયા સાત વખત કરો. પ્રથમના અઠવાડિયામાં આ ક્રિયા દરરોજ બે વખત કરવી જોઈએ.

**ક્રિયા બીજી**—(બીજા અઠવાડિયામાં કરવાની) લોમવિલોમ પ્રાણાયામ

આ ક્રિયા કરતાં જરા પણ વિદ્ય ન આવે તેવી અને સ્વચ્છ હવાની સતત અવર જવર વાળી કોઈ શાંત જગ્યા તમારા મકાનમાં કે કોઈ બાગમાં પસંદ કરો. જે સંયોગ અને સમય અનુકુળ હોય

તો તમારે આ ક્રિયા આ જગ્યાએ દિવસમાં બે વખત, સવાર સાંજ કરવાની છે. તેમ ન બની શકે તો સવાર કે સાંજે એક વખત તો અવશ્ય કરવી જ. સવારનો સમય સાંજના સમય કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

પ્રથમની ક્રિયા કરતી વખતની શરીરની સ્થિતિમાં પલાંડી વાળીને કે ખુરશી પર ટટાર બેસો સર્વ પ્રકારનાં સાંસારિક વિચારો છોડી દઈ મનને નિર્વિચાર રાખો. થોડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી તમારું મન શાંત થશે. પછી—

(૧) અંગુઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરી, ડાબા નસકોરાથી તમારાં ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય તેમ સરખી ગતિએ પાંચ સેકન્ડ ઊંડો શ્વાસ લ્યો. આ પૂરકની ક્રિયા કહેવાય છે.

(૨) શ્વાસને તમારાં ફેફસાંમાં પાંચ સેકન્ડ રોકી રાખો. આ કુંભકની ક્રિયા કહેવાય છે.

(૩) હવે, તમારું ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે રૂઘેલા શ્વાસને સરખી ગતિથી ધીમે ધીમે, પાંચ સેકન્ડમાં બહાર કાઢો. આ રેચકની ક્રિયા કહેવાય છે. આ એક પૂર્ણ શ્વાસ પંદર સેકન્ડમાં લેવાય છે.

(૪) હવે, ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે, પાંચ સેકન્ડમાં શ્વાસ લ્યો, પાંચ સેકન્ડ રૂંધી રાખો અને ડાબા નસકોરા વાટે પાંચ સેકન્ડમાં રોકેલ શ્વાસને સમાનગતિએ બહાર કાઢો. આ રીતે, બીજો પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. ડાબા જમણા નસકોરાનો શ્વાસ લેવામાં વારાફરતી ઉપયોગ થતો હોવાથી, ત્રીજો અને પાંચમો શ્વાસ પહેલા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે. અને ચોથો અને છઠો શ્વાસ બીજા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે.

પહેલે દિવસે પ્રત્યેક પંદર સેકન્ડ લેતાં, સાત પૂર્ણ શ્વાસ લેવા અને દરરોજ એક શ્વાસ વધતા જઈ, અઠવાડિયાને છેલ્લે દિવસે ૧૩ શ્વાસ સુધી વધવું જોઈએ. તેવીજ રીતે પૂરક, કુંભક અને રેચકની ક્રિયાનો સમય પાંચ સેકન્ડથી વધારી સાત સેકન્ડ સુધી વધારવો જોઈએ. ધડીઆલ પાસે રાખી, દૃઢતાથી આ સમયમાં વૃદ્ધિ કરવાથી, ઉત્તરોત્તર શ્વાસાવરોધ શક્તિ વધશે. પરંતુ સાધકે શક્તિ ઉપરાંત પરિશ્રમ લેવો નહિ.

(૩) ક્રિયા ત્રીજી ( ત્રીજી ચોથા અને પાંચમા અઠવાડિયા માટે )

બંધ આંજલે ગુદાસંકોચ તથા વીર્ય શોષણ ભાવના સહિતનો લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ આંખો મીચીને પ્રાણાયામ શરૂ કરો. દરેક પૂર્ણ શ્વાસમાં ૨૧ સેકન્ડથી ઓછો સમય ન જોઈએ. (૧) ન્યારે તમે પૂરક કરો ત્યારે, શ્વાસ ખેંચતી વખતે તમારી ગુદાને સખ્ત સંકોચો અને એકાગ્રચિત્તે, વીર્યાશયમાંથી તમારું વીર્ય, હૃદય, ફેફસાં અને મગજમાં ઊંચે ચઢે છે-એવી ભાવના કરો.

(૨) ન્યારે તમે તમારો શ્વાસ ફેફસામાં રોકી રાખો ત્યારે પણ ગુદાનો સંકોચ કાયમ રાખો. એવી દૃઢ ભાવના કરો કે વીર્યના ઉપર ચઢવાથી તમારું હૃદય, મગજ અને તમારાં ફેફસાં બળવાન થાય છે. અને તમને આરોગ્યશક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મળે છે.

(૩) ન્યારે તમે રેચક કરો ત્યારે તમારી મરજી હોય તો ગુદાનો સંકોચ રાખો, પરંતુ અસ્વાભાવિક વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરનાર કામોત્તેજક ખોટી ગરમી તમારા શરીરમાંથી શ્વાસ સાથે બહાર નીકળી જાય છે. અને તમને શાંતિ મળે છે, એવી એકાગ્રચિત્તે દૃઢ ભાવના કરો.

ક્રિયા ચોથી ( છઠ્ઠાથી બારમા અઠવાડિયા માટે )

ગુદાસંકોચ તથા કુંભક સમયે બેદુસંકોચન તથા વિમાચન સદ્વિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ ત્રીજી ક્રિયા પ્રમાણેના પ્રાણાયામનો પ્રારંભ કરે, એક પૂર્ણ શ્વાસમાં નિદાર ૨૧ સેકન્ડનો સમય જવો જોઇએ અને એક વખતે સેકન્ડથી વધારે પૂર્ણ શ્વાસ લેવા નહિ.

(૧) આખા પૂર્ણ શ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન, ગુદા સંકોચ રહેવા જોઇએ.

(૨) પૂરક અને રેચક પ્રથમ પ્રમાણે કરવાં.

(૩) કુંભક દરમ્યાન તમારાથી બને તેટલી વખત જોરથી તમારું પેદું સંકોચો અને ફેલાવો. પ્રારંભમાં તમારા પેદુંની હીલચાલ વખતે તમારો ગુદા સંકોચ શિથિલ થશે. પરંતુ જેમ જેમ આ ક્રિયા તમે સિદ્ધ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા પેદુંની ત્વરિત અને જોરાવર હીલચાલ દરમ્યાન પણ તમારો સખ્ત ગુદા સંકોચ કાયમ રહેશે. આવી સ્થિતિ રહે ત્યાં સુધી તમારે આ ક્રિયા કરે જવી; કારણકે ત્યારેજ તમે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ ગુદા સંકોચ કરી વીર્ય રક્ષા કરવા સમર્થ થશો.

(૩) ઉપર મુજબની ક્રિયાઓ કરવાથી થતા અનુપમ લાભો

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓને અનુસરવાથી નીચે જણાવેલ અનુપમ લાભો થાય છે.

(૧) આ ક્રિયાઓ કરનારનો વીર્યઝાવ ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ રહેતો હોવાથી વીર્ય સંરક્ષણ અતિ સુગમ થાય છે. અને આ રીતે તેને બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલનમાં સહાય મળે છે.

(૨) ખીજો અલભ્ય લાભ એ થશે કે ગુદા સંકોચ કરવાની તમારા નિત્યના અભ્યાસને લીધે તમને નિદ્રામાં કદી પણ વીર્યપાત થશે નહિ. આ ટેવને તમારા નિત્યના અભ્યાસને લીધે મનમાં સ્થાન મળતું હોવાથી,

ન્યારે ન્યારે. તમારે, નિંદ્રામાં વીર્યાસ્રાવ થવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધાના અવયવો, આપોઆપ સંક્રાંત્યાઈ જવાથી જનનેન્દ્રિયનાં અવયવો પણ સંક્રાંત્યાઈ જાય છે. અને તુરંત જ થતો વીર્યાસ્રાવ અટકી જાય છે.

(૩) દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી ફેફસાં વધારે વિસ્તૃત અને અશક્ત થાય છે. રક્તશુદ્ધિ વિશેષ થાય છે, શરદી સળેખમ અને શ્લેષ્મજન્ય તમામ વ્યાધિઓ ક્રમશઃ મટી જાય છે. સામાન્ય રીતે મન શાંત થાય છે, બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ તીવ્ર થાય છે. અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) પેદુના નિત્યના સંક્રાંત્ય અને વિભાગથી, જઠર અને આંતરડાં બળવાન થાય છે. અને તેને લીધે તેઓ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. તેમજ બંધકોશ અને અજીર્ણપલાયન થઈ જાય છે.

જે જ્ઞાનનો ઉપયોગ થઈ શકે તે જ્ઞાન જ શક્તિરૂપ થાય છે તેવીજ રીતે આ ક્રિયાઓ કરવાથી જ લાભ થાય છે. તેનું કેવળ જ્ઞાન મેળવવાથી કાંઈ અર્થ સરતો નથી. જીભ પર જીત મેળવવા તેમજ આ પ્રકરણમાં વણવિલ ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરવા જે ખંતીલા ભગીરથ પ્રયત્નો કરવાની અપેક્ષા છે તે કરી, બ્રહ્મચર્યાપાલન કરવા ઈશ્વર સર્વને અનુકૂળતા આપે એજ પ્રાર્થના !

## [૪] યોગી રામચરક સૂચિત વીર્યાનું

### શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ

#### (૧) યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શરીર યંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે હકીકત સર્વને સુવિદિત છે. યોગશાસ્ત્રનો તો અભિપ્રાય એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરૂષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે,



તે જ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તે એમ પણ કહે છે કે હૃદ ઉપરાંતની કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબિયતનું જ પરિણામ છે. અને જનનશક્તિનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનું જ પરિણામ છે. જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોંચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસ વડે સમતાયુક્ત શક્તિ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનાં અવયવો પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગયેલી શક્તિઓને સતે જ કરવાનો પૂર્ણશ્વાસ, એ જ સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું અંગ બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે. અતિ વિષયાસક્તિથી, નિર્બળ થઈ ગયેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે, જે નિર્બળતા તેમના શરીરને નિસ્તે જ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઈ છે. અને તેમનાં શરીર, ફરીથી સતે જ અને પ્રકુલ્લ બની રહ્યાં છે.

## (૨) પૂર્ણશ્વાસ પદ્ધતિ

(૧) સીધા ટટાર ઊભા થઈ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ એંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાને કામમાં લ્યો. તેની મારફતે પેટનાં અવયવો ઉપર થોડું દબાવું કરો જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડ્યા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો. અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી, ફેફસાંની ઉપલો ભાગ હવાથી ભરી

હો. કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે. અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની જોડે છાતી પણ જોઈ થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહે જ અંદરની બાજુ તરફ સંકોચાશે. તેથી ફેફસાંને કંઈકે આધાર પણ મળશે. અને તેમનો જોંચામાં જોંચો ભાગ હવાથી ભરાઈ જશે.

(૨) આ વિધિ વાંચતાંની સાથે, પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જુદાં જુદાં ત્રણ પગથિયાં છે. પરંતુ હકીકતમાં એવું કંઈ જ નથી. હવા તો લાગલગાટ અંદર ખેંચાયા જ કરે છે. અને નીચે દબાયેલ પડદાથી આરંભીને, છાતીના જોંચામાં જોંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોષણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથી વિકસી જાય છે. ત્રૂટક ત્રૂટક શ્વાસ કદી પણ લેવો નહિ લાગલગાટ એક જ ધારાએ શ્વાસ ચાલ્યો આવે એવો પ્રયત્ન કરો. પૂરક ક્રિયાના ત્રણ કટકા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે. અને એક ધારાએ હવા, ફેફસાંમાં ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડ્યા પછી તમે માત્ર એ જ સેકન્ડમાં પૂરક ક્રિયા કરી શકશો. થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડું અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાવવું જોઈએ. ન્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને સ્થિર કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો ભાગ સહેલો થઈ જશે. અને ઉપર બતાવેલી જુદી જુદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમને એમ થયા જ કરશે. હવે તમે જોઈ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વાસન યંત્રનો એકે એક ભાગ કામે લાગી

નય છે. અને ફેફસાંનાં પણ એકે એક પ્રદેશને છેક અત્યંત દૂર આવેલાં હવાનાં છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઈ શકશો કે જે ત્રણ પગથીયાં બતાવ્યાં છે તે એક જ ચાલુ પ્રવાહનાં અંગ છે વળી એની અંદર ઊંચા, મધ્ય અને નીચા, શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઈ નય છે, આ ત્રણે ક્રિયાઓ એક બીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે એમના વડે એક અખંડ શ્વાસન ક્રિયા જલની બની નય છે.

એક મોટા આયનાની સામે ખેસીને જે તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે, શ્વાસ લેતી મૂકતી વખતે જે તમે તમારા હાથ પેટ પર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની નીચી ઊંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરક-ક્રિયાના અંતમાં ખભાને જરા ઊંચા કરવાથી લાલ છે એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઊંચકાઈ આવે છે, તેથી કરીને જમણા ફેફસાંના ઉપલા નાના લોચામાં હવા પ્રવેશ કરે છે. અને એજ જગ્યાએ ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવાનું કાંઈ કઠણ જણાય તો નાહિમત ન થતાં, અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા સમયમાં ચાલુ અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાણુમાં અવશ્ય આવશે.

### (૩) વીર્યને ઊર્ધ્વગામી કરવાની ક્રિયા

જનનશક્તિને ઊર્ધ્વગામી કરવાની ક્રિયા અતિ સરળ છે નિયમિત સરખી ગતિના તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે બહુ સહેલાઈથી તે કરી શકાય છે. તેનો અભ્યાસ કાંઈ પણ વખતે થઈ શકે છે. પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાગ્લ્ય જ્નેવામાં આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવી જોઈએ. તેવે વખતે જે શક્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ અને તેજ અર્પવામાં આ ક્રિયા સહાય

જૂત થાય છે, આ ક્રિયામાં બીજું કંઈ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે પ્રાણશક્તિને, ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચઢાવી પ્રશ્વાસ વખતે તેને, શરીરના જે ભાગમાં આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી જોઈએ કંઈએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવું કે, આ રીતે વીર્ય અથવા રજ ખેંચાઈને ઉપર ચઢે છે. પણ જે પ્રાણશક્તિ વડે કામવૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે, તે પ્રાણશક્તિ જે ઉત્પાદક શક્તિનું ખરેખરું સત્ત્વ છે તે શક્તિ જ આ ક્રિયાથી ઉપર ચઢે છે.

## [૫] સ્વામીશ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિ સૂચિત પ્રહ્લચર્ય રક્ષક યોગિક ક્રિયા

વીર્ય રક્ષા માટે નીચેની ક્રિયા કરવી હિતાવહ છે

(૧) માથું ગરદન ને ધડ ને સીધી લીટીમાં રાખી, પદ્માસનમાં, સિંધાસનમાં કે સુખાસન ખેસો, અગર તો શવાસનમાં સ્પર્ધ રહો.

(૨) આંખો બંધ કરો.

(૩) એક ઉડો દીર્ઘ શ્વાસ લઇ ફેફસાં, પૂરેપૂરાં ભરાય તેટલાં ભરો (પૂરક કરો)

(૪) શ્વાસને રોકી રાખો (કુંભક કરો)

(૫) શ્વાસને રોકેલો હોય તે વખતે ગુદા તથા લિંગની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લાવો (મૂલ બંધ કરો) સાથે પેટને પણ ઉપર અને પાછળ લઈ જવાય તેટલું લઈ જાઓ (ઉડ્ડીયાન બંધ કરો)

(૬) ભાવ સહિત પ્રણવ મંત્રનો કે રામ નામનો જપ કરો.

(૭) તમારૂં વીર્ય સંગ્રહ થવા સારૂ મગજ ઉપર ચઢે છે એવી જાવના કરો.

પછીથી તમારા રોકેલા શ્વાસને બહુજ ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. ધ્યાનમાં રાખજો કે શ્વાસ બહાર કાઢતી વખત જરા પણ ઉતાવળ કરશો નહિ જલદી શ્વાસ બહાર કાઢવાથી બળ હાનિ થયા સિવાય રહેતી નથી.

### ક્રિયા કરવાનો સમય

આ ક્રિયા દિવસમાં અનેક વખત કરો. એકી વખતે અડધા કલાક સુધી આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

આ ક્રિયા ભૂખે પેટે કરવાની છે અને તે પછી એક પ્યાલો દૂધ પીવું જોઈએ.

આ ક્રિયા કરવાથી થતા અનુપમ લાભો.

(૧) આ ક્રિયા કરવાથી ઉર્ધ્વરેતા થઇ શકાય છે એટલે કે વીર્ય ઊંચે મગજ સુધી ચઢી, શરીરમાં તેનો સંગ્રહ થઈ રગરગ પ્રસરી તે શરીરમાં શોષાઇ જાય છે.

(૨) જો સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થતો હોય તો તે બંધ થઇ જાય છે.

(૩) પ્રમેહનો વ્યાધિ મટી જાય છે.

(૪) પ્રહ્લ્યાચર્ય પાલન સરલ થાય છે.

(૫) આ ક્રિયા કરવાથી સુગમતાથી ધ્યાન થઈ શકે છે.

(૬) સાધકને ઉત્તમોત્તમ આરોગ્ય, ઉત્સાહ અને જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

તે સમયની અંદર ઘણો વધારો થઇ શકે છે શ્વાસનો સમય વધારવામાં, બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાત્કાલિક શ્વાસ લેવા મૂકવામાં, વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો કારણ કે વધારે સમય સુધી વગર તાલે,

શ્વાસ ખેંચવા મૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે.

અહવામાં, શક્તિ અનુસાર, હૃદયની ગતિ પ્રમાણે શ્વાસ લેવામાં, રોકવામાં તેમજ મૂકવામાં, સમયનું પ્રમાણ સરખું શાખવું તેને તાલયુક્ત શ્વાસનક્રિયા કહે છે.

### (૪) ક્રિયાનું વિધાન

કામકાળના વિચારમાંથી તથા નાના પ્રકારની કલ્પનાઓમાંથી મનને નિવૃત્ત કરીને, શક્તિના ઉપર જ એકાગ્ર કરવું. એમ કરતાં કામકાળના વિચાર ઉપર મન દોડે તો ના હિંમત ન થવું, પણ એમ સમજવું કે તે શક્તિ વડે તમે તમારા મન અને શરીરને યજ્ઞવાન કરવા માગો છો. તેનો જ આ આધાર છે. કાં તો શિથિલ થઈને ચતા સૂઈ રહેજો અથવા તમને ફાવે તે રીતે ખેસજો. અને એવી કલ્પના કરજો કે જાણે તમે તમારી ઉત્પાદક શક્તિને ઉપર ચઢાવીને, સૌર્ય, કેન્દ્ર (Solar-Plexus) માં સચિત કરી રહ્યા છો. સાથે સાથે તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા જન અને દરેક શ્વાસની સાથે પ્રયજ્ઞ કલ્પના કરજો કે તમારી ઉત્પાદકશક્તિ ખેંચાઈને ઉપર ચઢે છે. પ્રત્યેક શ્વાસની સાથે એવી પ્રયજ્ઞ આજ્ઞા આપવી કે જનનેન્દ્રિયમાંથી શક્તિ ઉપર ચઢે છે. અને સૌર્યકેન્દ્રમાં જઈને સ્થિર થાય. શ્વાસનો તાલ બરાબર સંધાયો હશે અને કલ્પના સ્પષ્ટ હશે તો થોડોવારમાં, તમને પોતાને જ ઉપર ખેંચાતી શક્તિની ગતિ, અને તેની ઉત્તેજક અસરનો અનુભવ થશે. જો તમારે માનસિક યજ્ઞની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો એ શક્તિને સૌર્યકેન્દ્રમાંથી ખેંચીને મગજ સુધી લઈ જવી. આજ્ઞા આપ્યાથી અને શક્તિ ખેંચાઈને મગજમાં પહોંચી જાય છે એવી ભાવનાથી આ ક્રિયા સિદ્ધ થઈ જાય છે. શક્તિના જેટલા અંશની મગજમાં આવશ્યકતા હશે તેટલો જ અંશ ત્યાં જશે; અને

બાકીની શક્તિ સૌર્ય કેન્દ્રમાં સંચિત થયેલી રહેશે. આ પરિવર્તન કરવાની ક્રિયામાં, માથાને સરળતાથી સ્વાભાવિક રીતે, સહેજ આગળ નમાવવું જોઈએ.

### (૫) આ ક્રિયાથી થતા અનુપમ લાભો

જનન ક્રિયાનું આ રીતે યુક્તિ પુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી, બળ, શુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. અને તે સાધકની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપ રૂપે ઝબકી જાઈ છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયું એટલે તેનો જે ઉપયોગ કરવો હોય તે કરી શકાય. કુદરતે પ્રાણુનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાંતર કરીને તેને રજ તથા વીર્ય રૂપે સ્ત્રી-પુરૂષોની જનન શક્તિમાં એકત્રિત કરી દીધું છે. ધણીમાં ધણી જીવન શક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થોડામાં થોડા પરિમાણમાં બરી દીધી છે. પ્રાણી માત્રના શરીર યંત્રમાં જનનેન્દ્રિય એ મોટામાં મોટા પ્રાણુનો ભંડાર છે. તે શક્તિને અધોગામી થતી અટકાવીને કાઠ રીતે ઊર્ધ્વગામી કરવી જોઈએ. જેથી કરીને માનસિક આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણી માત્રને જે આ અમૂલ્ય વીર્યરૂપી શક્તિ ભંડારની બક્ષિસ આપેલ છે, તેનો તેઓ ધારે તે તેના વડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરી સદુપયોગ કરી શકે અથવા તે તેને ભોગ વિલાસમાં ખર્ચી નાખી દુરુપયોગ કરે.

જે સ્ત્રી-પુરૂષોને શુદ્ધિનાં અને શરીર બળનાં કામો કરવાનાં છે તેઓ આ શક્તિનો પોતાપોતાના ધંધામાં ધણીજ સફળતા પૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે.

### (૬) તાલયુક્ત શ્વાસનક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ

તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત

તાલની સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સંગીતનો કાંઈ પણ પરિચય છે, તેમને તાલ સહિત સારોગામ બોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજૂતીની જરૂર નથી. બીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજણ પડે એ માટે આપણે એકસરખે પગલે કૂચ કરતા સિંપાઇઓના લેક્ટરાઇટ, લેક્ટરાઇટ, વન, ડુ, ટ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની બલામણુ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવશે.

પોતાના શરીરના તાલનું સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદય ધડાકાના આધારે કાળનું માપ કાઢે છે. જુદા જુદા માથુસોના હૃદયના ધબકારા વધારે ઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે, પરંતુ દરેક જાણુ પોતપોતાના હૃદયના ધબકારાના ધોરણે તાલનું ખરું માપ કહાડી, તાલયુક્ત શ્વાસ લઇ શકશે.

પોતાની નાડી ઉપર, હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના ધબકારાને કાળ નક્કી કરી. ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬,—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬,— એ પ્રમાણે નાડીના ધબકારાની સાથે ગણુતા જવાથી એક અને બેની વચ્ચે અને એ જ પ્રમાણે બે ધબકારાની વચ્ચે, કેટલો કાળ વીતે છે તેનો તમને થોડોવારમાં ખ્યાલ આવી જશે. પ્રારંભિક દશામાં આવી છ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ ખેંચી શકાતો નથી. પરંતુ લાંબા અભ્યાસથી તે સમયની અંદર ઘણો વધારો થઈ શકે છે. શ્વાસને સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો. કારણુ કે વધારે સમય સુધી, વગર તાલે શ્વાસ ખેંચવા મૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસ-પ્રશ્વાસ, વધારે લાભ આપે છે. અલ્પમાં, શક્તિ અનુસાર, હૃદયની ગતિ પ્રમાણે શ્વાસ લેવામાં, રોકવામાં સમયનું પ્રમાણુ સરખું રાખવું. તેને તાલયુક્ત શ્વાસનક્રિયા કહે છે.



## [૬] પ્રહ્લચર્યરક્ષક આસનો

(૧) યોગનાં આસનો દ્વારા વીર્યની ઊર્ધ્વ  
આકર્ષણ વિધિ

નીચે બતાવેલાં આસનો કરવાં. અભ્યાસ રાખવાથી તમામ પ્રકારના વીર્યદોષ દૂર થાય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ વીર્યની ગતિ ઊર્ધ્વ થઈ, તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. આ આસનોના અભ્યાસ કરતી વખતે ગુદા અને જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશને ઉપર ખેંચવો ખાસ આવશ્યક છે. જો તે યથાવિધિ ઉપર ખેંચવામાં આવે તો, મળ-મૂત્ર વિસર્જન સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. પરંતુ બળાત્કારે કે અયોગ્ય રીતે, હૃદ ઉપરાંત ખેંચવામાં આવે, તો બકરીની લીડીઓ જેવો બંધાયેલો દસ્ત થાય છે. જો કે આવો દસ્ત થયાથી ખાસ નુકસાન નથી, તો પણ ગુદા સહિત ઉપરથી પ્રદેશને સપ્રમાણમાં ઉપર ખેંચવામાં આવતો નથી, તેનું તે સ્પષ્ટ ચિન્હ છે. અલ્પ અભ્યાસથી સમપ્રમાણમાં ઉક્ત પ્રદેશ ખેંચવાની ક્રિયા પોતાની મેળે આવડી જાય છે. આ અભ્યાસ અન્ય વખતે પણ થઈ શકે છે. વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરવા સારું આ અભ્યાસ કર્યે જ છુટકો છે. જેમનું વીર્ય પોતાની મેળે વિના કારણ વારંવાર સ્ખલિત થઈ જાય છે તેમને કેવળ આ ક્રિયા કરવાથી, બહુ લાભ થયાનું સંકેતો વખત અનુભવમાં આવ્યું છે.

આ અતિકલ્યાણકારી ક્રિયા અતિ સુગમ છે. તેમાં જરા પણ કઠિનતા કે દોષ નથી. સાધક કોઈને પણ ખબર ન પડે તેવી ગુપ્ત રીતે પોતાને અનુકૂળ સમયે ગમે ત્યારે તેને કરી શકે છે બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી આ ક્રિયા કરી શકાય છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તે થઈ શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેનો લાભ મળ્યા સિવાય રહેતો નથી.

ન્યારે આકર્ષણ થતું નથી. ત્યારે શુદ્ધ તેમ જ ઉપરથી ઈંદ્રિયનો ભાગ નીચે રહે છે. પરંતુ ન્યારે આકર્ષણ કરવામાં આવે છે. ત્યારે શુદ્ધથી નાભી સુધીનો તમામ ભાગ, ઉપર આકર્ષિત થાય છે, આ પ્રમાણે ઉપર આકર્ષણ થવાથી સંકલ્પબળને લીધે વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. ઊર્ધ્વ રેતા બનવાની આ ગુપ્ત ચાવી છે. આ ક્રિયા જે સિદ્ધ કરશે તે ઊર્ધ્વ રેતા અને અમોઘવીર્ય બન્યા સિવાય રહેશે જ નહિ.

### (૨) આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો

(૧) આસનોના પ્રયોગો દરમ્યાન ધ્વજચર્યાનું પાલન શીઘ્ર કૃણદાયી હોવાથી સાધકે વીર્યરક્ષા આવશ્યક ગણવી જોઈએ:

(૨) બસ્તિ, ધોતી, નેતી વગેરે ષટ્ કર્મ સિદ્ધ કર્યા પછી આસનોની ક્રિયા, વિશેષ લાભદાયક થાય છે. યોગ બસ્તિ અને ધોતિને બદલે યંત્રબસ્તિ ને ધોતિ વાપરવાથી પણ અંશતઃ લાભ મળે છે.

(૩) શોચાદિથી નિવૃત્ત થઇને જ આસનોની વ્યાયામ કરવા. કબજાઆત રહેતી હોય તો તેણે કૃણાહાર પર થોડા સમય રહી દૂર કરવી.

(૪) સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશવાળા ભાગમાંજ આ ક્રિયા કરવી.

(૫) આસનોની વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાળ ઉત્તમ સમય સમજવો. શ્વોઆળામાં ઊગતા સૂર્યનાં કોમળ કિરણો વચ્ચે અને ઉનાળામાં સૂર્યોદય પહેલાં વ્યાયામ કરવી સાયંકાળે પણ આસનો થઈ શકે છે, કેટલાક પ્રસંગે બંને વેળાએ થોડાં થોડાં કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

(૬) દરેક આસન તેનો વિધિ બરાબર સમજીને કરવું નહિ. તો જોઈએ તે લાભ મળશે નહિ.

(૭) હંમેશાં શીત જળથી જ સ્નાન કરવું જે પ્રારંભમાં શીતોદક સ્નાન થઈ શકે તો ક્રમશઃ ટાઠા પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી.

(૮) આસનની વ્યાયામ શરૂઆતમાં બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં કરવો. ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું શક્તિ ઉપરાંત કદી પણ ન કરવી. યોગ્યની પ્રત્યેક ક્રિયા, પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ, ધણી સાવધનતા રાખીને કરવા યોગ્ય છે. ઉતાવળે ગમે તેમ કરવાથી નુકસાન થયા સિવાય રહેતું નથી.

(૯) આસનોનો પ્રયોગ ચાલતો હોય ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારની દ્રવા ખાવી નહિ.

(૧૦) અતિ જગરણુ, અતિ પ્રવાસ, આદિ સઘળી જાતના અત્યાચારો બંધ રાખવાથી જ લાભ થશે.

(૧૧) પવિત્ર વિચાર પવિત્ર આચાર અને પવિત્ર ઉદ્દેશો નિત્ય પાંચ દશ મિનિટ સુધી ઉઘાડા શરીરે તડકામાં રહેવા નિયમ રાખવો. સૂર્યનાં ફિરણો ઉઘાડા શરીર પર પડવાથી ચામડીનાં સૂક્ષ્મ ઊંદ્રો વાટે જીવનશક્તિનાં પ્રવાહ શરીરમાં દાખલ થાય છે.

(૧૩) કપડાં ઢીલાં પહેરવાં જેથી ચામડીને શુદ્ધ હવા અને પ્રકાશનો લાભ મળી શકે તેમજ શરીરમાં યથાસક્તિ હું ડુધિરાભિસરણુ થઈ શકે.

(૧૪) આહાર સાદો, પરિમિત અને પથ્ય લેવો જેમજે તળેલા અને મરી મશાલાવાળા પદાર્થો ત્યાગ કરવા ઇષ્ટ છે. સ્વાદ માટે નહિ, પરંતુ દેહ ટકાવવા માટે જ ભોજન કરવું જેમજે.

### (૩) શીર્ષાસન કરવાનો વિધિ

જાંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા જીભા રહેવું, તેને શીર્ષાસન કહે છે. આ આસન નીચે પ્રમાણે કરવું.

(૧) માથાની નીચે કપડું કે કોઈ નરમ વસ્તુ રાખવી.

(૨) હાથને કોણીમાંથી વાળી તેમના પંજનાં આંગળાં એકએક સાથે ભરાવી, માથાના પાછળના ભાગને ઝકાડી દેવા.

(૩) પછી, પગ ઊંચા લઈ સીધા રાખી શરીરને સોટીની માફક ટટાર રાખવું. આ આસનમાં માથા અને બન્ને કોણી પર આખા શરીરનો ભાર રહે છે.

આરંભમાં આ આસન કોઈની મદદ લઈને કરવાનો મહાવરો કરવો. અને તે મકાનની દિવાલનો, શરીરને ટેકા મળે તેવી રીતે કરવું. ચાર-પાંચ દિવસની અંદર, કોઈની પથુ મદદ વિના દિવાલના આધારે, ઊભા રહેવાની ટેવ પડી જશે અને એક માસમાં દિવાલના પથુ આધાર વિના આ આસન થઈ શકશે.

### (૪) શીર્ષાસનમાં રાખવી જોઈતી સાવધાની

(૧) શક્તિ હેવા છતાં આ આસન આરંભમાં થોડા સમય સુધી જ કરવું આમાં રક્તનો પ્રવાહ મસ્તકમાં ધણોજ જાય છે તેથી જ્યોત્સુ મસ્તક તે સહન કરી શકે તેવું નહિ હોય તેમને જરા વસમું લાગશે. માટે આ આસનનો ક્રમે ક્રમે કેરી રીતે મહાવરો પાડવો તે વિષે અત્રે સૂચનાઓ આપી છે.

(૧) પહેલા ચાર દિવસ, ૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી અર્થાત્ વધારેમાં વધારે અર્ધા મિનિટ સુધી કરવું

(૨) ચારથો આઠ દિવસપર્યંત બે મિનિટ સુધી કરવું

(૩) આઠ દિવસથી એક માસ પર્યંત પાંચ મિનિટ સુધી.

(૪) એક માસ પછી બે માસ સુધી દસ મિનિટ સુધી. અને ત્રણ અથવા છ માસ પછી અર્ધા કલાક સુધી કરવા હરકત નથી. ઉપલા ક્રમમાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકાશે.

શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરના કોષ પથુ ભાગ ઉપર ઘોતિયું કે લંગોટ સખ્ત પહેરવું નહિ. સધળી નસ-નાડીઓમાં સરળતાથી રક્ત પ્રવાહ ચાલી શકે તે પ્રમાણે સધળું શરીર ખુલ્લું રહેવું જોઈએ. લગ્ન નિવારણ માટે માત્ર લંગોટ રાખવો. લંગોટ પથુ સખ્ત રીતે બાંધવો નહિ.

### (૫) શીર્ષાસનના ગુણ

શીર્ષાસનમાં અનેક ગુણ છે. બરડાની કરોડમાં મેરૂદંડની અંદર સુષુમ્ન્યા પ્રવાહ વહે છે. તે સાદા મસ્તકની નીચેની તરફ વહે છે પરંતુ, શીર્ષાસનમાં માથું નીચે રાખેલું હોવાથી તે વેળા તે પ્રવાહ માથા તરફ વહેવા લાગે છે. આથી, બુદ્ધિ તથા સ્મરણ શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. એ જ પ્રમાણે, વીર્ય પથુ જળરૂપ હોવાથી સધળી વીર્યવાહિની નાડીઓમાં તેનો પ્રવાહ, હૃદયમાં નીચેની તરફ વહે છે. પરંતુ શીર્ષાસન કરવાથી તે પ્રવાહ માથા તરફ જલદો વહેવા લાગે છે. આ કારણથી વીર્ય દોષ પથુ દૂર થાય છે. જેઓને વીર્યપાતનો વ્યાધિ હોય, તેમણે અન્ય આહાર વિહારના ઉપાયો સાથે શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થશે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઈ જવાનો અનુભવ થશે. સેંકડો યુવકોએ આનો અનુભવ કરેલો છે. અને તેથી ખાતરી આપી શકાય છે કે જેઓ આ પ્રયોગ કરી જશે. તેઓને પોતાની પ્રવૃત્તિ અનુસાર વધારે કે ઓછા સમયમાં અવશ્ય લાભ થશે.

### (૬) સિંધાસન

#### આસન વિધિ

(૧) ડાબા પગની ઓડી, ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે બરાબર ગોઠવો, અને જમણા પગની ઓડી, ઇન્દ્રિયના મૂળ ઉપરના ભાગમાં

રાખો. બન્ને પગ એક બીજા પર એવી રીતે રાખવા કે બન્નેનાં સંધિસ્નાનનાં હાડકાં એકબીજા પર રહે.

(૨) ઘાટી કંઠભૂળથી થોડે દૂર, હૃદય પર લગાવીને, શરીરને સ્થિર અને સીધું રાખવું.

(૩) આંખોની પાંપણોનું મટકું માર્યા વિના, બે ભ્રમરની વચ્ચે દષ્ટિ કરવી, આમ કરવાથી મનની એકાગ્રતા થાય છે. અને પ્રકાશ દર્શન થાય છે. અગર નાસિકાની અણી ઉપર દષ્ટિ સ્થિર કરવાથી પણ ઉક્ત લાભ થોડા વખતમાં થાય છે. આ સિવાય, કોઈ આભ વસ્તુ ઉપર પણ દષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે. પરંતુ તેમાં ઉપર જણાવેલા લાભ થતાં જરા વધારે સમય લાગશે.

(૪) હાથ ઢીંચણુ ઉપર અથવા ખોળામાં, એક હથેળી ઉપર બીજી હથેળી ચત્તી મૂકીને રાખવા.

સર્વથી પ્રથમ આ આસન ઉપર કેવળ શાંતિથી બેસવાનો જ મહાવરો કરવો. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવ્યા વિના જોડેલો સમય શાંતિથી બેસી રહેવાની ટેવ પડશે તેટલા પ્રમાણમાં મનની એકાગ્રતા સાધ્ય થશે. જે એક કલાક સુધી સઘળું શરીર અને ઇન્દ્રિયો સ્થિર રાખી શકાય, તેમજ થોડો વખત મનનો વ્યાપાર બંધ રાખી શકાય તો, આત્મશક્તિનું સ્ફુરણ થવાનો આનંદ અનુભવાશે. ગાઢ અંધકારમાં અત્યંત શાંતિપૂર્વક આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી ઉક્ત આનંદનો અનુભવ જલદી થાય છે. આ સમયે આંખો આગળ જે પ્રકાશ દેખાય છે, તેમાં મન સ્થિર કરવું.

### સિદ્ધાસનના ગુણ

આ આસનથી કામવાસના ધટી જતી હોવાથી અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રત સિદ્ધ થઈ શકતું હોવાથી બ્રહ્મચારીઓનો તે મહાન્ આશીર્વાદ છે. ગુદા, શિશ્ન તેમજ આસપાસની સઘળી નાડીઓને

ઉપરની બાજુ ઝેડી રાખવાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. ગુદા અને મન વડે જ અંદર આકર્ષિત કરવી, તથા :શિશ્ર સમેત સધળાં મૂળ સ્થાનને ઊપલી તરફ ઝેડવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વેળા પ્રાણને સ્તબ્ધ કરવો. અથવા તેની ગતિને અત્યંત શાંતિથી ધીમે ધીમે ચાલવા દેવી. વીર્યની ગતિને પોતાને આધીન કરવા માટે, આ અભ્યાસ અત્યંત ઉપયોગી છે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઈ જશે.

## [૭] પાદાંગુષ્ઠાસન

### આસન વિધિ

- (૧) એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ઠરાવવી અને.
- (૨) તે ઉપર આખા શરીરનું વજન સંભાળીને મૂકી દેવું.
- (૩) પછી, બીજો પગ, વળેલ પગના ઠીંચણુ ઉપર ચડાવી દેવો.
- (૪) બીજો હાથ કમર પર ડાબા-જમણી રાખવા. જરૂર પડે તો એક હાથે દિવાલનો આધાર લેવો.

### આસનના ગુણુ

ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે ચાર આંગળાં જેટલી જગ્યામાં વીર્યની નાડીઓ છે. તે એડી વડે દબાવવાથી વીર્યનો પ્રવાહ બહાર જતો બંધ થઈ જાય છે. તેથી વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

## [૮] અંધિમૂલાસન

### આસન વિધિ

- (૧) પગની એડીને ગુદા અને અંડકોષ નીચે રાખો, અને તે એડી પર ખેસી જાઓ.
- (૨) પછી ડાબા પગની એડીને જમણી જાંઘના મૂળમાં રાખો.

(૩) અંડકોષને બાબુએ લઈ બન્ને પગ એવી રીતે ગોઠવે કે તેનાં સંધિ સ્થાનનાં હાડકાં એક બીજા પર રહે.—એડી પર જ ખેસવું છે એવો નિશ્ચય રાખવો.

ઉપર પ્રમાણેનું આસન જમાવીને, મનની આકર્ષણ શક્તિ વડે ગુદા, શિશ્ન અને તે પ્રદેશની તમામ નસ-નાડીઓને ઉપર ખેંચવા યત્ન કરો. સંકલ્પ બળથી જરૂર ઉપર ખેંચાઈ શકાય છે.

### આસનના ગુણ

ઉપર ખેંચવાના અભ્યાસથી વીર્યનો પ્રવાહ ઉપર જવા માંડશે અને અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો જશે તેમ તેમ. જિર્ણ રેતા બનવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી જશે. આ સમયે થોડે થોડે પરંતુ પૂર્ણ રીતે શ્વાસને અંદર લેવો અને થોડીવાર અંદર સ્થિર કરીને થોડે થોડે બહાર કાઢવો. અને બહાર પણ થોડી વાર સ્થિર રાખવો. આ પ્રમાણે આસન દરમ્યાન પ્રાણાયામ કરે જવા. આ અભ્યાસથી ધણો લાભ થાય છે.

## [૯] જનુ શિરાસન

### આસન વિધિ

- (૧) એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોષની વચ્ચે ઠેરાવી.
- (૨) અને બીજો પગ સીધો-લાંબો રાખવો.
- (૩) જે પગની એડી ગુદા તથા અંડકોષની વચ્ચે રાખી હોય. તે પગની તળિયું લાંબા કરેલા પગની સાથે ખૂબ દબાઈને રહે તેમ રાખવું પછી.
- (૪) બન્ને હાથ વડે લાંબા કરેલા પગના પંજાને પકડી રાખી તે પગના ઢીંચણ ઉપર કપાળ અથવા નાક અડાડી રાખવું.



ઝોઝામાં ઝોઝી પાંચ મિનિટ સુધી આ આસનમાં બેસી રહેવું જોઈએ. તો જ તેનો ફાયદો જાણી શકે. નહિ તો કાંઈ લાભ થશે નહિ. પાંચ મિનિટથી અધિક સમય સુધી રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે.

### આસન ગુણ

આસન કર્યું હોય ત્યારે નાભિસહિત પેટને અંદર સંકોચી રાખવું. તથા ગુદા અને શિશ્નની આબુઆબુની નાડીઓનું મન વડે આકર્ષણ કરવું. પેટ સંકોચવાથી યરક્ષ, ક્લેબ આદિને લાભ થાય છે. અને નાડીઓના આકર્ષણથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. આ આસનથી આરંભનો ક્ષય પણ મટી જાય છે. આંતરડાંની શુદ્ધિ થવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. અને ખૂબ ભૂખ લાગે છે. આ પ્રસંગે યકરીના દૂધનું સેવન કરવું તેમજ લઘુ અને સત્ત્વિક ભોજન કરવું. “ મસાલેદાર ચેવડા ” આદિ ચટપટાને રૂક્ષ પદાર્થો અવશ્ય તજવા જોઈએ.

## પ્રકરણ ૪ થું

પ્રસિદ્ધ ધર્મપ્રવર્તકો અને સિદ્ધ બ્રહ્મચારીઓએ  
ઉપદેશોલા શિયળ સંરક્ષક નિયમો

(૧) મનુ ભગવાનની આજ્ઞા

બ્રહ્મચારી અને બ્રહ્મચારિણીએ દારૂ, માંસ, ગંધ, હાર, સ્ત્રી અને પુરૂષનો સંગ, બધી ખાટી વસ્તુઓ, જીવોની હિંસા, અંગોનું મર્દન, વિનાકારણે ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયોનો સ્પર્શ આંખમાં અંજન, છુટ, છત્રી, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ભય, શોક, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, નાચ, ગાનતાન, વાદ્ય, જીગડું, જેની તેની વ્યર્થ વાતો, નિંદા, મિથ્યા ભાષણ, સ્ત્રીઓનું દર્શન, કોઈનો અપકાર, આદિ કુકર્મોનો ત્યાગ કરવો.

સર્વદા એકલા સવું. કદી વીર્યપાત કરવો નહિ. જે કોઈ વખતે કામનાથી વીર્યનાશ કરે તો નિશ્ચય જાણો કે તેણે પોતાના વ્રતનો, તેની સાથે દેહનો પણ નાશ કર્યો છે. મનુમહારાજના અભિપ્રાયોનો સ્વીકાર, પાશ્વિમાત્યોને પણ કરવો પડ્યો છે, નાસિકા સાથે જનનશક્તિનો ગાઠ સંબંધ છે એલિસ મહોદય કહે છે કે કૂલોમાંથી જે સુગંધીઓ બને છે તે મનુષ્યની કુવાસનાઓને પોષે છે. અનાવટી કૂલોની ગંધોનો પ્રયોગ સદાચાર માટે અત્યંત હાનિકારક છે.

સદાચારી જીવન વ્યતિત કરવા ફૂલોથી બચવું જોઈએ. ડા. ક્લિફોર્ગ કહે છે કે નૃત્યથી મનોભાવ ઉત્તેજીત થઈ જાય છે. તેથી મનુષ્ય કુકર્મોમાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય છે. એવાં ધૃષ્ટિત કૃત્યો, આચાર શાસ્ત્રને ધક્કો પહોંડનારાં તથા વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનાં ખાતક છે.

### (૨) યુદ્ધદેવનો ઉપદેશ

(૧) કામ પુરૂષનો અતિબળવાન શત્રુ છે. દલતા રૂપી ધનુષ્ય અને વિવેક રૂપી તીક્ષ્ણ બાણથી, એ મહારિપુને હણો.

(૨) સ્ત્રીનું સ્વરૂપ નિરંતર નિંદ્ર સમજો. સ્ત્રી એ પર્વત જેવા નિશ્ચય મનને પણ ચલિત કર્યાનાં અનેક દષ્ટાંતો છે.

(૩) સૌન્દર્યમુખ્ધ મનુષ્યનું હૃદય અધ બને છે અને એનું ચિત્ત ભ્રમિત થાય છે.

(૪) કદા પણ સ્ત્રી સામું જુઓ નહિ.

(૫) જો કદાચ તમારી દષ્ટિએ સ્ત્રી પડે તો તમે જોઈ ન જોઈ કરજો, પણ એની સાથે સંભાષણ તો કરતા જ નહિ.

(૬) કદાચ તમારે એની સાથે સંભાષણ કરવું પડે તો પવિત્ર અંતઃકરણથી કરજો; કારણ કે કામાસક્ત મલિન વિચારોને સેવવા કરતાં, વ્યાધના મુખમાં જઈ પડવું અથવા કૂર કસાઈની તીક્ષ્ણ છરીથી કપાઈ મરવું વધારે સારું છે. સ્ત્રી પર સરાગ દષ્ટિપાત કરવા કરતાં ધગધગતા રાતા લોહાથી આંખોને આળી નાખવી એ વધારે સારું છે.

(૭) જો સ્ત્રી વૃદ્ધ હોય તો તેને માતા જેવી ગણવી, યુવતી હોય તો તેને તમારી ભગિનીસમ લેખજો, અને જો બાળા હોય તો તમારી પુત્રીવત્ સમજશો.

૩ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય માટે મહર્ષિ દયાનંદનાં વચનામૃતો

કામ વાસના છૂતવાના એ ઉપાય છે કે:-

(૧) અને ત્યાં સુધી એકાંત સ્થળમાં રહેવું.

(૨) તૃત્યાદિ કોઈ વખત જોવું નહિ.

(૩) (અ) અનુચિત રૂપનું જોવું. (બ) અનુચિત શબ્દો સાંભળવા, અને (ક) અનુચિત વસ્તુઓનું સ્મરણ કરવું આ બધું ત્યાગ કરવું જોઈ એ.

(૪) નિયમ પૂર્વક જીવન વ્યતિત કરવું જોઈ એ.

(૫) વિષય વાસનાનું ચિંતન પણ ન કરવું. મનુષ્ય જેટલી વાસનાની તૃપ્તિ કરતો જાય છે, તેટલી તે શાંત ન થતાં જેવી રીતે અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી તેનું જોર વધે છે, તેવી રીતે વાસનાની વિશેષ વૃદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે વિષય વાસનાનું ચિંતનમાં ચિંતન પણ કરવું ઉચિત નથી.

(૬) પ્રણવ મંત્રનો નિરંતર જાપ કરવો. જીતેન્દ્રિય બનવાની ઈચ્છા રાખનારને તો, રાત, દિન પ્રણવ જાપ કરવા એ જ ઉચિત છે. યદિ રાતમાં જાપ કરતાં આળસ આવે તો એ કલાક ગાઠ નિંદ્રા લેવી, પુનઃ જાપ શરૂ કરવા.

(૪) બ્રહ્મચર્યથી સખલિત ન થવા ખતાવેલ માર્ગો.

જૈનશાસ્ત્રકારો

જો કે સાધુઓ શીલ સુગંધથી હમ્મેશાં સુગંધિત છે. સત્ય રત્નથી ધનાઢય છે સમભાવથી અલંકૃત છે, નિઃસ્પૃહતામાં મસ્ત છે, અસ્તેય ભાવથી અસ્તકર્મા છે અને અહિંસા ધર્મના પાલનથી અહિંસક છે, તો પણ તેઓ પોતાનું બ્રહ્મચર્ય કોઈ પણ વખતે

સ્પષ્ટિત ન થાય તેને માટે ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રના સોળમા અધ્યયનમાં સમાધિ સ્થાનો બતાવવામાં આવ્યાં છે. તે આ પ્રમાણે છે.

### (૧) નિવાસસ્થાન

જે સ્થાન સ્ત્રી, પશુ, અને નપુસકના સંબંધથી રહિત એવા નિરાળા-એકાંત સ્થાનમાં બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધુઓએ નિવાસ કરવો જોઈએ નહિ. પૂર્વોક્ત સંબંધવાળા સ્થાનમાં રહેનાર શખ્સનું બ્રહ્મચર્ય રક્ષણ અસંભવિત નહિ તો દુષ્કાર અવશ્ય છે. કારણ, સ્ત્રીના હાવભાવ, ચેષ્ટા વારંવાર જોવામા આવે તો તેનાથી ગાઢ રાગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ આવે છે. ગાઢ રાગથી આકર્ષાએલો મનુષ્ય, શાસ્ત્રનાં હિતકારી વચનો બૂલી જઈ ક્રમશઃ

અસ્મિન્ન સારે સંસારે સારં સરંગલોચના આ અસાર સંસારમાં હરિણાક્ષી અબળા જ સાર રૂપ છે, એવી દુષ્ટ ભાવના વાળો થઈ જાય છે. માટે સ્ત્રીના સંસર્ગવાળા મકાનમાં બ્રહ્મચારીએ રહેવું જોઈએ નહિ. આવી જ રીતે, પશુનો સંસર્ગ સંબંધ-પણુ મનુષ્યના બ્રહ્મચર્યને નુકશાન કર્તા છે. કારણ, પશુઓનું વિષય સેવન જોવાનો પ્રસંગ આવવાથી, મનોવૃત્તિ બગડવા સંભવ આવે છે. માટે પશુઓના સંસર્ગવાળા સ્થાનમાં પણુ રહેવું નહિ. અને નપુસકાનો સંસર્ગ તો પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ ખોટો છે જ. માટે આ ત્રણેના સંસર્ગવાળું સ્થાન બ્રહ્મચારીઓને રહેવા માટે ઉચિત ગણ્યું નથી.

### (૨) બીજું સમાધિસ્થાન સ્ત્રી કથા ત્યાગ

સંબંધી છે.

એટલે કે મનને આલ્હાદ ઉત્પન્ન કરનારી અને કામરાગને વધારનારી એવી સ્ત્રીકથા, બ્રહ્મચર્યમાં લીન મનુષ્યોએ કરવી નહિ; તેમ સાંભળવી પણુ નહિ. વાર્તા, કથાઓ, નાટકો, ભવાઈઓમાં, એટલું

સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે ઝટઝટ મનુષ્યના મનપર અસર કરી નાખે છે. વૈરાગ્યની વાતોથી મનુષ્યને વૈરાગ્ય થાય છે. ન્યારે કામોત્તેજક વાર્તાઓ મનુષ્યને દુર્વિચારો ઉત્પન્ન કરાવે છે. માટે સ્ત્રીઓનાં રૂપ લાવણ્ય અને વેશાદિની વાતો સાંભળવાથી અને કરવાથી સાધુઓએ હિંમેશ દૂર રહેવું જોઈએ.

ત્રીજું સ્થાન સ્ત્રીની સાથેના વ્યવહાર સંબંધી છે.

એટલે કે સ્ત્રીની સાથે પરિચય ન કરવો. અર્થાત એક આસને ખેસવું નહિ. એકલી સ્ત્રીની સાથે વાર્તા લાપ કરવો નહિ. તેમ સ્ત્રીઓની સાથે વારંવાર ખેલવા ચાલવાનો પણ પ્રસંગ આવવા દેવો નહિ. આ પ્રમાણેનો વ્યવહાર રાખનાર જ સાધુ, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરી શકે છે. કારણ કે સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ કુદરતી રીતે ચંચળ હોય છે. લગાર વાત કરવાની સ્ત્રીને છૂટ આપી હોય તો, તે કલાકોના કલાક સુધી હઠે નહિ. વાતોની છૂટના પરિણામે હાસ્યાદિ થવા પામે છે. અને હાસ્ય થતાં થતાં તેની સાથે રાગ બંધાઈ જવાનો પ્રસંગ આવે છે. માટે મૂલં નાસ્તિ કુતો જાન્વા !-મૂળથી જ તેવો વ્યવહાર રાખવામાં આવે તો તેવું ખરાબ પરિણામ આવવાનો પ્રસંગ જ આવે નહિ.

(૪) ચોથું સ્થાન દૃષ્ટિ સંબંધી છે.

એટલે બ્રહ્મચારીઓની દૃષ્ટિમાં આવેલ સ્ત્રીનું મસ્તક, મુખ, સ્તન, વાળ વગેરે અવયવ ધ્યાનપૂર્વક જોવાં નહિ. તેમજ તેની સાથે મનોહર ભાષણ, અને નેત્રના કટાક્ષાદિ કરવાથી પણ દૂર રહેવું. જો કે સ્ત્રી દૃષ્ટિમાં આવી જાય તો પણ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનાર સાધુઓએ સ્ત્રીના અંગ-પ્રત્યંગને નિહાળી, નિહાળીને જોવાં નહિ. અને સ્ત્રીના અંગ ઉપર પડેલ દૃષ્ટિને સૂર્યની સામી ગયેલી દૃષ્ટિની પેઠે પાછી હટાવી લેવી.

(૫) પાંચમું સ્થાન વિષય સેવન વખતના શબ્દો  
યાદ ન કરવાં

રૂઢિત, ગીત અને હસિત વગેરે વિષય સેવન સમયના શબ્દોને સ્તનિત શબ્દો કહેવામાં આવે છે. એ શબ્દો જો પોતાના કર્ણગોચર થાય તો બ્રહ્મચારીઓએ મન ઉપર લાવવા નહિ.

(૬) છઠું સ્થાન પૂર્વાવસ્થામાં સ્ત્રીની સાથે કરેલ  
કાર્યો યાદ ન કરવાં

ક્રીડા, રતિ, સ્ત્રી સાથે પ્રથમ કરેલ હાંસી, સ્ત્રીના માનને નાશ કરવા માટે કરેલ ગર્વ અને સ્ત્રીને ત્રાસ ઉત્પન્ન કરવા માટે કરેલ નેત્ર વિકારાદિને બ્રહ્મચર્યમાં હીન મનુષ્યે કદાપિ યાદ કરવાં નહિ. કારણ કે તે યાદ કરવાથી કામની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને તેથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે.

(૭) પ્રણિત આહારનો ત્યાગ કરવો.

જો આહારમાંથી ધીનાં બિન્દુ પડતાં હોય એવા આહારને પ્રણિત આહાર કહેવામાં આવે છે. એવો પ્રણિત આહાર અને જલદી કામની વૃદ્ધિ કરે છે. એવો આહાર સાધુઓએ વાપરવો નહિ. બ્રહ્મચારીઓએ આત્મજ્ઞાન કેમ પ્રાપ્ત કરે એ વિચારથી રસ કરસનો ત્યાગ કરો, બ્રહ્મચર્યરૂપ રત્નચિંતામણિની રક્ષા કરવા મિષ્ટાન્ન પાનની ઇચ્છા દૂર કરી, કેવળ જીવ ટકાવવા સારૂ, નિર્દોષ આહાર લેવો જોઈએ. માટે આહારની અસર તુરત થાય છે. એ વાત હરમ્બેશ ધ્યાનમાં રાખી તેણે “ પ્રણિત ” અને “ ગરિષ્ઠ ” કામોઉત્તેજક આહાર લેવો નહિ. આવા ભક્ત ગૃહસ્થો તે ભક્તિના આવેશમાં આવી વસ્તુઓ બ્રહ્મચારીને આપે પરંતુ કર્તવ્ય પરાયણ સાધુને આવો આહાર લેવા સખ્ત મનાઈ કરી હોવાથી તેમણે તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ નહિ. ધર્મશાસ્ત્રકારો, ધર્મગ્રંથોમાં વારંવાર ધી, દૂધ, મિષ્ટાન્ન, દહીં અને તેલ વગેરે વિકૃતિઓ વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવાની

મનાઈ કરે છે. માટે પોતાના બ્રહ્મચર્ય વ્રતની રક્ષા કરવા ઇચ્છનારે એવા આહારથી સર્વથા દૂર રહેવું જોઈએ.

(૮) આઠમું સ્થાન પરિમિત આહાર છે. અર્થાત્ પોતાને માફક આવતો આહાર, પોતાથી સહુલાઈથી પચી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાઈ, મિતાહારી રહેવું જોઈએ.

જિહ્વેન્દ્રિયની લાલચથી વધારે ખાવું નહિ. ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે આહાર વિહાર કરવામાં આવે તો પ્રાયઃ રોગ ઉપદ્રવથી જરૂર દૂર રહેવાય છે. ઉનોદરતા અવશ્ય રાખવી. કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય પણ યોગશાસ્ત્રમાં કહે છે કે 'જે થોડું ખાય છે તે વધારે ખાય છે' કારણ કે થોડું ખાધેલું અન્ન જલદી પચી જાય છે, અને આ ક્રિયાથી શરીર હમ્મેશાં નિરોગી રહેતું હોવાથી અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરતું હોવાથી તે અત્યાહારી અને રોગી-અલ્પાયુષ્યો કરતાં એકંદર પ્રમાણમાં વધારે ખાઈ શકે છે. આ સિવાય અલ્પાહાર ધીજી ધણા ગુણુ કરે છે. માટે અલ્પાહાર કરવો એ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા માટે બહુ જરૂરનો છે.

(૯) નવમું સ્થાન એ છે કે બ્રહ્મચર્યમાં લીન સાધુએ મૃગારને માટે વસ્ત્રાદિની શોભા ન કરવી.

શરીરની શોભા વધે તેવી રીતે માથાના વાળ દાઢી વગેરેને સમારવા માટે પ્રયત્નો ન કરવા. બ્રહ્મચારીઓએ સુંદર વસ્ત્રો તેમજ વિભૂષણોનો પણ ત્યાગ કરવો.

(૧૦) કામગુણોનો ત્યાગ કરવો.

એ દસમું સ્થાન છે. બ્રહ્મચારીએ શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ આ પાંચ પ્રકારના કામગુણોનો હમ્મેશાં ત્યાગ કરવો. શ્રોત્રેન્દ્રિયનો વિષય શબ્દ છે. તે શ્રોત્રેન્દ્રિયની વિદ્યમાન દશામાં શબ્દ તો



અવશ્ય સંભળાય છે. પરંતુ ગષ્ટાને કઠોર શબ્દ અને વીણુના મનો-  
હર શબ્દમાં દ્વેષરાગ ન કરતાં સમાન મનોવૃત્તિ રાખવી જોઈએ.  
આવી જ રીતે પાંચે ઈન્દ્રિયોના વિષયો-પછી તે સારા કે નરસા  
પ્રાપ્ત થાય, તેમાં રાગદ્વેષ ન કરતાં સમભાવે ન રાખવાથી સારી રીતે  
બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. એ વાત બ્રહ્મચારીઓએ ખાસ કરી  
સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ.

(૫) જૈનમુનિ ઉદયરત્નજીની શિયળ સંરક્ષક વાડા

(૧) પ્રણિતા મોજનમ્ ॥

ઘીથી અતિ રસખસ થયેલો આહાર ખાવો નહિ-આહાર  
લાલચથી રે, જળચર જીવડા, મીન પડે જેમ જલજી  
તેમ સંયમીને રે, આહાર લાલચ ધરે, મુનિ પડે મોહનેજળજી  
સરસ આહાર તજજો સહેજે, વિગય થોડી વાપરજો  
માદક આહારે મનમથ કોપે, તેજનો પરિહરજો  
સન્નિપાત જ્યમ ઘૃત સંયોગે અતિ કરે ઊંઘાળા હો  
પાંચે ઈન્દ્રિય ત્યમ રસ પોષે ચારિત્રમાં કરે ચાળા હો

(૨) અતિ માત્રા મોગ (અત્યાહાર)નો ત્યાગ

શરીરના પોષણને માટે જરૂર છે તેથી વધારે આહાર ખાવો  
નહિ.

અધિક આહાર કરે મુનિ હોરાજ, હોય મદવંતી દેહ  
વિષય અગ્નિ વ્યાપે ઘણો હો રાજ, નવ રહે શિયળ સુનેહ  
દોઢો દારૂ ભરવા થકી જેમ બિગડે બંદુકરે  
અતિ આહાર કરવા થકી શિયળ રતન બગડે અચુકરે

(૩) વિવિહ્લ વસતિ સેવા

સૌથી રહિત એકાંતવાસ સેવવો.

જ્યાં હો વેજવાસો હોજી, સહેજે માંજરનો

જોખમ લાગે મુપકની જાતને જી  
 તિમ બહાર્યારી હોજી નારીની સંગતે  
 હારે, શિયળમુધા રત્નનેજી !  
 માંજરી મુખ આગળેજી ઉંદરને શી આશ ?  
 તેમ સ્ત્રીમુખ આગળેજી પડે તે પ્રેમને પાશ  
 પોપટ બીહે પાંજરેજી દ્વરથી દેખી માંજર  
 તેમ મુનિ બીહે માનિની થકી જી.

(૪) इन्द्रिय प्रयोग सरागे स्त्रीनां अंग जेवां नहि.

દિનકર સામું દેખતાં હો રાજ જગમાં નયણે ધટે જેમ તેજરે  
 તિમ તરૂણીતન પેખતાં હો રાજ હિણું થાય શિયળ સહેજરે  
 દીપક રૂપ દેખી કરી જેમ પડીઓ તેમાં હે પતંગ  
 નારી રૂપ નિહાળતાં રહ લાગે તે રમણને રંગ  
 જણે છે પણ, દે દોટો, અક્કલનો વાળી ઓટો.

(५) कुडयान्तर दाम्पत्य वर्जनम् ॥

એક સ્ત્રીતને અંતરે જ્યાં દમ્પતિ રહેતાં હોય ત્યાં ન  
 રહેવું.

કોકિલા કંઠે કામિની ગાવે મધુરાં ગીત  
 સ્વર કંકણના સુણી, પ્રેમે લાધે પ્રીત  
 વાજાં વાગે વેગળાં, તે સુણી ઉપજે તાન,  
 વચન વાજાં વનિતા તણ્યાં, ભૂલાવે શિયળનું જાન

(६) स्त्रीकथा परिहार ।

સ્ત્રી સાથે વાત કરવી નહિ, તેમજ સ્ત્રી સંબંધી વાત  
 સાંભળવી નહિ.

अग्नि पासे नेम ओगण बाज्जन् मांहे धरीयां  
 लाप्य भक्षि नये गणी, नव रहे रस बरियां  
 तेम हावलाव नारी तथा, हांसु ने रुद्ध  
 सांभणतां शियण वीधरे, मन वेधे मदन  
 वातथी उत्पात उपजेण, वातथी शियणनी धात  
 क्षण्य अेक मांहे भरी पडेण, नेम पवनथी तडेपात

(७) पूर्वक्रीडा स्मृति ।

प्रथम स्त्री साथे करेल क्रीडा याद न करवी.

अग्नि बायां पर पूजा भेले शुभ ज्वाला वमीण  
 वरस द्विवसे जिम विषधरनुं, शंकाये विष संकभेण  
 विषय सुभ विक्षसित पहेलां जेशीलवंत संभारतोण  
 व्याकुण थर्धने शील विराधे, पछे थाय ओरतोण.

(८) निषघानुपसेवनम् । —

अेकज आसन पर स्त्री साथे ज्येसपुं नहि.

कोहला डेरी रे गंध सयोगथी रे  
 शुभ नय कणुकनो वाक  
 तेम अयणानुं रे आसन सेवतां रे  
 विषुसे शियण सुपाक

(९) आमूषण परिवनर्जनम् ।

अमलंकारो के सुंदर वस्त्रो पहिरी शरीर शशुगारपुं नहि.

स्नान विधेपन वासनारे, उत्तम वस्त्र अपार  
 तेस तंभोण आदि तजेरे, उद्भट वेप सकार  
 शियण रत्नने हारशो रे जे करशो शशुगार  
 परवश वसतां, प्राण्यत जतां शियण रत्न न हारिजे

[૬] હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ.

[ અ-દક્ષસ્મૃતિ ]

દક્ષસ્મૃતિના સાતમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે મૈથુન આઠ પ્રકારનું છે. સ્મરણ, કીર્તન, કીડા, દષ્ટિ, ગુણબાષણ, સંકલ્પ અધ્યવસાય, અને કુચેષ્ટા. આ પ્રમાણે મૈથુનના આઠ પ્રકારોથી દૂર રહેવાથી જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય છે.

[ બ ] ઉશનસ્મૃતિ

ઉશનસ્મૃતિના ત્રીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે “ સાધુ, ન્યાં ત્યાં દષ્ટિ નાખે નહિ. ગીત વગેરેથી નિઃસ્પૃહ રહે. આરીસામાં મુખ દેખે નહિ. અને દાંત રંગે નહિ. અર્થાત્ શરીરની શોભાનો ત્યાગ કરે.

[ ગ ] મનુસ્મૃતિ

મનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં કહે છે કે “ માતા, બહેન, અને પુત્રીની સાથે, મનુષ્ય રહિત સ્થાનમાં એક આસને બેસવું નહિ. કેમકે બળવાન એવો ઇન્દ્રિયોનો સમૂહ વિકાનને પણ વિષય તરફ ખેંચે છે.

[ ઘ ] શ્રીમદ્ ભાગવત

શ્રીમદ્ ભાગવતના અગિયારમા સ્કંધના ચૌદમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે “ સ્ત્રીનો અને સ્ત્રીના સંગીઓનો પણ ત્યાગ કરીને, આત્મહિતેષ્ટુ પુરુષ નિર્ભય, નિરૂપદ્રવસ્થાનને વિષે રહે અને અપ્રમાદ રહીને મને બ્રહ્મને ચિંતવે. આજ સ્કંધમાં આગળ ચાલતાં એમ કહ્યું છે કે સ્ત્રીના સંગથી અને તેના સંગીના પ્રસંગથી, જેવો કલેશ અને બંધ થાય છે તેવા પ્રકારનો અન્ય પુરુષના પ્રસંગથી કલેશ અને બંધ થતો નથી.

(૭) ધૌધ ધર્મવ્રથોમાં ધૌધ સાધુઓનો સ્ત્રી

સંસર્ગનો ત્યાગ:--

બ્રહ્મચર્યની રક્ષા માટે ઉપદેશો નિયમો.

(૧) જે કોઈ ભિક્ષુ, સ્ત્રીની સાથે એક સ્થાનમાં શયન કરે, તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. અને વિદ્યુ પુરુષની ઉપસ્થિતિ સિવાય, જે કોઈ સાધુ પાંચ છ વાક્યોથી વધારે વાક્યો કહીને, ધર્મોપદેશ આપે તો પણ તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. કેટલી બધી સખ્ત મનાઈ ! બીજા કાલા પુરુષોની ઉપસ્થિતિના અભાવમાં સ્ત્રીને ધર્મોપદેશ આપવાની પણ મનાઈ કરી છે.

આ તો એકાંતમાં વાત કરવાની વાત કહી. પરંતુ ત્યાં સુધી પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે—જે કોઈ ભિક્ષુ સંઘની સંમતિ લીધા સિવાય, સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપે, તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય છે. વળી સંઘની સંમતિ લઈ ને પણ જે સૂર્યાસ્ત થયા પછી સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપે તો પણ તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી છે. તેમ કોઈ સાધુ, કોઈ સાધ્વીને કોઈ રોગ થયો હોય એવા કારણને છોડીને, અર્થાત્ વગર કારણે સાધ્વીઓના સ્થાનમાં ઉપસ્થિત થઈ ને તેમને ઉપદેશ આપે તો પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય છે. સ્ત્રીઓનો વિશેષ સંગ રાખનાર મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યમાં અખંડ રહી શકે નહિ.

### આહાર સંબંધી નિયમો

ભોજનાદિમાં પણ વિચાર રાખવાના નિયમો નીચે પ્રમાણે બતાવ્યા છે. અપીડિત સાધુએ એકજવાર ભોજન કરવું. જે તેથી અધિક ભોજન કરે તો પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. વળી પીડાદિના ખાસ કારણ સિવાય તારંવાર ભોજન કરનાર તેમજ અકાલે ખાનાર, પીનાર સાધુ પણ પાપી થાય છે.

આ સિવાય ધી દૂધ, દહીં, તેલ અને ગોળ વગેરે ગરિષ્ઠ પદાર્થો પણ ઔષ્ઠ સાધુઓને ખાવાનો નિષેધ કરેલો છે.

કોઈ પણ રીતે ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજન ન મળે અને વિના પ્રયાસે

પ્રતિદ્યોનું દમન થઈ શકે, માટે રસનેન્દ્રિયને વશ રાખવા નિયમોની રચના કરેલી છે. જેઓ આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેઓ શુદ્ધ રીતે મન, વચન, અને કાયાથી, અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૮) ઋષિ આશ્રમોમાં વસતા બ્રહ્મચારીઓની હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં નિર્દેષિત કરેલી દિનચર્યા.

બાલ્ય રમેશ્વર ચોધરીએ પોતાના બ્રહ્મચર્ય નામના લેખમાં હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રોના ગ્રંથોમાં દર્શાવેલા અને પ્રાચીન ઋષિ—આશ્રમોમાં બ્રહ્મચારીઓ પાસે પળાવવામાં આવતા, વીર્યસંરક્ષણ સહાયક નિયમો આપેલા છે તે ઉપકારક હોવાથી નીચે આપ્યા છે.

### સામાન્ય નિયમો

(૧) ઈશ્વરનું ચિંતન કરતાં બ્રહ્મચારીએ, સૂર્યોદય પહેલાં નિદાન બે કલાક અગાઉ નિદ્રનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૨) પછી તેણે માથા અને છાતી પર વસ્ત્ર ઢાંકી, મૌન રાખી શાંતિથી મળત્યાગ કરવો. આ સ્થાનમાં તેણે દીર્ઘ સમય રહેવું નહિ, તેમ યુંકવું નહિ, કે મોં ઉઘાડવું નહિ.

(૩) તેણે ચાલતાં કે બે બે મળે મળે મળે મળે ત્યાગ કરવો નહિ. તેમજ નીચેનાં સ્થાનોનો ત્યાગ કરી ક્રિયા કરવી.

(૧) સરિયામ માર્ગ (૨) ઢોર ચારવાની જગ્યા. (૩) વાવેતર જમીન. (૪) સ્મશાન ભૂમિ. (૫) રાખ. (૬) કીડીઓનાં ઘર. (૭) જીવજંતુઓનાં ઘર. (૮) નદી કિનારો અને (૯) દેવ મંદિર

(૪) પછી તેણે સ્વચ્છ માટીથી પોતાના હાંત ધસવા, જીભ સ્વચ્છ કરવી અને કાગળા કરી મોં ધોવું.

(૫) પછી તેણે તેના હાથ-પગ ધોવા અને તેના નખ સ્વચ્છ કરવા.

(૬) ત્વરાથી, આ ક્રિયાઓમાંથી પરવારી તેણે વ્યાયામ કરવો. અને પછી અલ્પ સમય આરામ લેવો.

(૭) પછી તેણે નદી કે કોઈ સ્વચ્છ જળાશયમાં ધ્વજમુહૂર્તમાં સૂર્યોદય થવાને એક કલાકની વાર હોય તે સમયમાં સ્નાન કરવું. ( ધ્વજમુહૂર્તનો સમય સૂર્યોદય પહેલાં પોણીથી દોઢ કલાક અગાઉ હોય છે. ) ધ્વજચારીએ હરમેશ શીતોદક સ્નાન કરવાનું છે.

(૮) તમામ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરી, શાંત ઉપાધિરહિત અને પવિત્ર સ્થાનમાં સ્વચ્છ ચિત્તે બેસી શુદ્ધ અંતઃકરણથી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી.

(૯) પછી તાજ સ્વચ્છ લોટની ખનાવેલી થોડી રોટલી દૂધ, માખણ અગર તાજ પાકાં ફળ સાથે ખાઈ નાસ્તો કરવો. સ્વચ્છ શીત જળ પીવું કદી કોઈ પણ પ્રકારનું માદક પ્રવાહી પીવું નહિ. પછી સ્વચ્છ હવાવાળા ભાગમાં વેદાધ્યન કરવું વાંચતાં પીઠ વાંકી વાળવી નહિ. પણ ટદાર રાખવી.

(૧૦) પછી તેણે મુખ હાથ અને પગ ધોઈ તેમજ કાગળા કરીને મોઢું સાફ કરવું, તેમજ બીના રૂમાલથી આખું શરીર ધસવું અને આ રીતે તેણે પુનઃ સ્વચ્છ થઈ પોતાનો આહાર લેવો. તેનો આહાર સાત્વિક, પૌષ્ટિક અને પોષણકારક પદાર્થોનો હોવો જોઈએ.

(૧૧) નીચેના પદાર્થો તેણે આહાર તરીકે વાપરવા નહિ.

(૧) માંસ. (૨) મીન. (૩) ઇંડાં (૪) લસણ (૫) ડૂંગળી (૬) શરબતો. (૭) મિષ્ટાન્ન ભોજનો. (૮) ખાટા કરેલા મિષ્ટ પદાર્થો (૯) વાસી અગર ઉચ્છિષ્ટ ભોજન. (૧૦) તેણે માદક દારૂઓ કે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ પીવી નહિ.

ડો, બ્લોચ કહે છે કે મીઠાઈઓના શોષનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ છે, જે બાળકો મીઠાઈનાં અતિ શોષીન હોય છે. તેમના પતનની પણ વધુ સંભાવના રહે છે. તેઓ ખીજાં બાળકો કરતાં હસ્ત મૈથુનાદિ કુકર્મો તરફ અધિક ઢળી પડે છે.

(૧૨) તેણે સ્વચ્છ ચિત્તે, મૌન રાખી પવિત્રસ્થાનમાં આહાર લેવો.

(૧૩) ખોરાક જોઈને હમ્મેશ પ્રસન્ન થવું. અને તેમાં કાંઈ ખોડ કાઢવી નહિ. આહારમાં પૂજ્ય ભુક્તિ ન રાખી તે અસ્વસ્થ ચિત્તે ખાધેલો હોય છે તો બળ અને શક્તિનું હરણ થાય છે. ખુશ મિન-જમાં ખાધેલો આહાર ઉત્તમ પોષણ આપે છે.

(૧૪) તેણે કદી રસનેન્દ્રિયને વશ થઈ શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તેથી અધિક આહાર લેવો નહિ અત્યાહાર મહાન દુર્ગુણ છે. તે દીર્ઘાયુષ્ય અને આરોગ્યહર હોવાથી જનસમાજના તિરસ્કારને પાત્ર છે. તે દુષ્ટ દુર્ગુણ, સદ્ગુણ અને શાણપણનો શત્રુ છે.

(૧૫) તેણે લૂગડાથી ગળેહું હમ્મેશ સ્વચ્છ ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ.

(૧૬) આહાર લીધા પછી તેણે તેનું મોઢું કાગરા કરી તદ્દન સ્વચ્છ કરવું જોઈએ. તેણે પછી મુખશુદ્ધિ માટે હરડેનું ચૂર્ણ ખાવું. સોપારી ખાવાની સખ્ત મનાઈ હોવાથી તે કાઈપણ કાળે ખાવી નહિ.

(૧૭) થોડી મુદત વિશ્રાંતિ લીધા પછી અભ્યાસ કરવો.

(૧૮) હવે તેણે નીચેની વસ્તુઓ અને વર્તનનો ત્યાગ કરવો.

- (૧) મધ (૨) ફૂલના હાર (૩) અતરો (૪) ઓઝો (૫) હિંસા (૬) તૈલાભ્યંગ (૭) સરમો (૮) કામ (૯) ક્રોધ (૧૦) લોભ (૧૧)



(૧૨) ગાયન (૧૩) જુગડું (૧૪) લોકોમાં નિરૂપયોગી અને નકામી તકરાર (૧૫) નિંદા (૧૬) અસત્ય (૧૭) સ્ત્રી તરફ સરાગદષ્ટિ (૧૮) સ્ત્રીનો સરાગ સ્પર્શ અને (૧૯) પરપીડન.

(૧૯) તેણે શાંત, સત્યવાન, આજ્ઞાધારક અને નિષ્કપટી રહેવું અને પોતાનો અભ્યાસ, ઉત્સાહ અને આગ્રહી ખંતથી કરવો.

(૨૦) તેનો પહેરવેશ સાદામાં સાદો અને હલકો હોવો જોઈએ. તેણે પવિત્ર, ધાર્મિક અને આત્મસંયમી થવું જોઈએ.

(૨૧) કામ વિલાસાસક્ત વ્યભિચારિણીઓનું કર્તવ્ય મનુષ્યોનું શિયળવ્રત ભંગ કરવાનું હોય છે. વિદ્વાનો પણ તેમને વશ થતા હોવાથી, ખીજા અનુભવી વિદ્યાર્થીઓએ તેો ખાસ સાવધ રહી તેમના સંસર્ગનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૨૩) ઇન્દ્રિયોના વિષયોને આધીન થવાથી અધોગતિ થાય છે. ને તેમનો સંયમ કરવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. માટે નિરંતર ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરવો.

(૨૪) પછી તેણે ફરી થોડો હલકો સાદો અને પોષણકારક ખોરાક ખાવો અને અલ્પ વિશ્રાંતિ લીધા પછી થોડીવાર અધ્યયન કરવું અને પછી શરીરને દૃઢ અને વળે એવું કરનાર કસરત કરવી.

(૨૫) પછી તેણે થોડો વખત આરામ લેવો અને સૂર્યોસ્ત સમયે નાહવું અને સાંજની ઇશ્વરોપાસના કરવી.

(૨૬) પછી સાંજનું હલકું વાળું કરી લેવું.

(૨૭) થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધા પછી તેણે તે દિવસનાં નિયત કાર્યો કરેલ છે કે નહિ તે તપાસી જોવું.

(૨૮) પછી તેણે શયન કરવું, હંમેશાં એકલા સૂવું અને નરમ પથારી વાપરવી નહિ.

(૨૬) સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થઈ જાય તો તેણે ઊઠીને તરત જ જનનેન્દ્રિયના ભાગે શીત જળથી ઘેાષ નાખવાં. ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવી અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવો.

(૩૦) તેણે કદી પણ હસ્તમૈથુનથી વીર્યપાત કરવો નહિ.

(૩૧) છથી આઠ કલાક સુતા પછી ઊઠવું અને અભ્યાસ કરવો. સૂર્યોદયના બે કલાક પહેલાં અભ્યાસ કરવો. અને દિવસમાં કરવાના કાર્યો નિયત કરી, પાતઃક્રમનાં કાર્યો કરવાનો પ્રારંભ કરવો.

(૩૨) વિદ્યાભ્યાસના સમયમાં તેણે લગ્ન કરવું જ નહિ. યુદ્ધના વખતમાં પણ ૩૭ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાર્થીઓ અહિ આશ્રમમાં રહી વિદ્યાભ્યાસ કરતા હતા.

(૯) સ્વામી સહજનંદજીની બ્રહ્મચર્ય વ્રત  
પોષક શિક્ષાપત્રી

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીએ—

(૧) સ્ત્રી માત્રનો સ્પર્શ ન કરવો. સ્ત્રીઓ સાથે બોલવું નહિ. અને જાણીને સ્ત્રીઓ સન્મુખ જોવું નહિ. સ્ત્રીઓ સંબંધી વાત કોઈ પણ વખતે ન કરવી. અને ન સાંભળવી. અને જે સ્થાન કે સ્ત્રીઓનો પગ ફેર હોય તે સ્થાને સ્નાનાદિ ક્રિયા કરવા ન જવું. સ્ત્રીના વેશધારી સાથે પણ તેવું જ રાખવું. કોઈ સ્ત્રીને પોતાની સમીપ આવવા દેવી નહિ. સ્ત્રીની પીરસેલી બિહા ન ખાવી.

(૨) દેવતાની પ્રતિમા વિના, બીજા જે સ્ત્રીની પ્રતિમા, ચિત્રની અથવા કાષ્ટાદિકની હોય તેનો સ્પર્શ ન કરવો. અને જાણીને તો તે પ્રતિમાને જોવી પણ નહિ, સ્ત્રીની તેણે પ્રતિમા ન કરવી. કે તેવું ચિત્ર ન કાઢવું.

(૩) સ્ત્રીએ પોતાના શરીર પર ધારેલું જે વસ્ત્ર તેને આધુનિક નહિ. અને મૈથુનાસક્ત એવા જે પશુપક્ષ્યાદિક પ્રાણીમાત્ર તેમને જેવાં નહિ,

(૪) તેણે ચર્મવારિ ન પીવું અને ડૂંગળી લસણુ આદિક જે અભક્ષ્ય વસ્તુ તે ન ખાવી.

(૫) તેણે તાંદુલ, ભાંગ, માજમ, ગાંજો, 'અશીષુ તથા તમાકુ ધત્યાદિક કેશી વસ્તુઓ વર્જવી સુરા અને માંસનો લાગ કરવો.

(૬) તેણે દિવસે સૂવું નહિ.

(૭) તેણે પોતાના શરીરે તૈલમર્દન કરવું નહિ.

(૮) તેણે રસના ઇન્દ્રિયને જીતવી.

(૯) જે પુરૂષ કે સ્ત્રી, દ્રવ્ય અને રસાસ્વાદમાં અતિશય લોભુષ હોય તેનો સંગ તજવો.”

(૧૦) તેલો અંતઃશત્રુ-જે કામ, ક્રોધ, લોભ અને માનાદિકને જીતવા.

(૧૦) બ્રહ્મચારી દેશભક્ત મહાત્મા ગાંધીજીએ

બ્રહ્મચર્યને પંથે જનારને બતાવેલા પગથીઆ

બ્રહ્મચર્યના ચુસ્ત હિમાયતી અને આધુનિક સમયના વિશ્વ-વિખ્યાત ત્યાગી દેશભક્ત ગાંધીજી, જેઓ પોતાની ૩૭ વર્ષની ઉંમરથી એટલે કે છેલ્લાં તેત્રીસ વર્ષથી સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તેઓ બ્રહ્મચર્યના પંથને નીચેનાં પગથિયાં બતાવે છે. દીર્ઘ સમયના અવિચ્છિન્ન જાતના અનુભવના આધારે જે નિયમો બતાવ્યા છે. તે અનુકરણીય છે.

(૧) પ્રથમ પગથિયું તેની આવશ્યકતાનું બાન થવું તે છે. એટલા સારૂ તે વિષયનાં પુસ્તકોનું વાંચન મનન છે.

### ઇન્દ્રિય નિગ્રહ

(૨) ખીલું ધીમે ધીમે, ઇન્દ્રિય નિગ્રહ આદરવો ધટે. બ્રહ્મચારી સ્વાદને રોકે, જે ખાય તે પોષણ અર્થે આંખથી મલિન વસ્તુ ન ભુજે, આંખને હમ્મેશ શુદ્ધ વસ્તુ જોવામાં જ રોકે, અથવા તેને બંધ કરે, તેથીજ સભ્ય સ્ત્રી-પુરુષ હાલતાં ચાલતાં ધરતી બણી જોતાં રહે. ને શરીરની તુચ્છતાનું દર્શન કરે, કાનેથી કાંઈ બિભત્સ વસ્તુ સાંભળે જ નહિ, નાકેથી અનેક પ્રકારની વિકાર ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ નહિ સુધે. સ્વચ્છ માટીમાં જે સુગંધ છે તે અતર-ગુલાબોમાં નથી. જેને ટેવ નથી તેઓ તો એ કુત્રિમ સુગંધોથી અકળાય છે હાથપગને પણ એકે ધુરા કામને સારૂ નહિ વાપરે. પ્રસંગોપાત્ત ઉપવાસાદિ કરે.

### સત્કાર્ય પ્રવૃત્તિ

(૩) પોતાનો બધો સમય સત્કાર્યમાં—જગત્ સેવામાં જ ગાળે.

### સત્સંગ

(૪) ચોથું સત્સંગ સેવે, સારાં પુસ્તકો વાંચે, અને આત્મ-દર્શન વિના વિકારોનો સર્વથા નાશ નથી જ એમ જાણી રામનામાદિ હમ્મેશાં રહી, ઇશ્વરપ્રાસાદની હમ્મેશાં યાચના કરે.

આમાં એકે વસ્તુ એવી નથી કે જે સામાન્યમાં સામાન્ય સ્ત્રી પુરુષ પણ ન કરી શકે. પણ-એજ મોટો પહાડ છે. બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા વિષે પૂરી શ્રદ્ધા નથી હોતી એટલે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં કાંકાં મારે છે. જેની તેની ઇચ્છા થઈ છે તેને એ વસ્તુ સાધ્ય છે. એ વિષે કાંઈ શંકા કરવાનું કારણ નથી. જગત્ બ્રહ્મચર્યના ઝોલા વત્તા પાલનથી જ નબે છે. એજ વસ્તુ સુચવે છે કે તેની આવશ્યકતા છે. ને તે સંભવિત છે.

## (૧૧) વિષયવાસના વશ કરવાના ઝોંઘા ને સાદા માર્ગો

ચોખ્ખ ઉપચાર વડે બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મસંયમ રાખી શકાય છે. એમ કહેવાની હું હિમ્મત કરું છું. એકલો હું જ એમ નથી કહેતો પરંતુ જર્મન અને બીજા કુદરતી ઉપચાર કરનારા પણ એમજ કહે છે. આ લોકો માને છે કે પાણી અને માટીના ઉપચારથી શરીર સંકોચાય છે અને ટાઠા તથા મુખ્યત્વે કૃળાના ઓરા-કથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે. વિષયવાસના સહેજે વશ થાય છે. અને સાથે સાથે શરીરનો બાંધો હલ થાય છે. નિયમિત પ્રાણ-યામથી પણ એ જ પરિણામ આવે છે એમ રાજયોગીઓ પણ કહે છે.

## (૧૨) મહાત્મા ગાંધી સૂચિત બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારે સતત પાળવાના પૂરવણી નિયમો

(૧) સૌથી મહત્વનું એ છે કે કોઈપણ વ્યક્તિએ પતિપત્ની વચ્ચે સુદાં સંયમ અત્યંત અધરા છે એમ માનવું નહિ. ઊલટું સૌ કોઈએ સંયમને જીવનની સામાન્ય અને સ્વાવિક સ્થિતિ તરીકે માનીને ચાલવું જોઈએ.

(૨) રોજ ઊઠીને પવિત્રતા તથા એકામતા મારે પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી. એથી આપણે દિનપ્રતિદિન નિર્મળ અને પવિત્ર બનતા જઈશું. આસ્તિક માને કે ઈશ્વર અંતર્યામી છે તો પણ આપણી ચેષ્ટા જીએ છે. તેથી આપણે ચોવીસે કલાક સાવધાન રહેવું. હરકોઈ શારીરિક કે માનસિક ક્રિયા કરતાં ઈશ્વર નામ બૂલવું જ નહિ. ઈશ્વરનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી હરેક જથ્થુ કહી શકશે કે બધા વિચાર કરતી વખતે ઈશ્વર સ્મરણ સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે એ નિયમ ઈશ્વર સ્મરણને જ લાગુ

નથી પડતો. જેમકે ઈશ્વરસ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો એ તો ઉપાધિરૂપ છે. ઈશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી તેનામાં જ લીન થઈ જાય છે. તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું ? તે પોતે મટી ઈશ્વરના હાથમાં, ભાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઈશ્વરસ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાયિક અને માનસિક પાલન અસંભવિત માનું છું. પરત્વીગમન કરતાં આપઘાત એ હજાર ગણો આવકારદાયક છે.

(૩) જ્યારે જ્યારે વિષયની ઈચ્છા આવે ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું.

આમ કરવાથી શરીરમાં જે કામરૂપી મહાગ્નિ રહેલો છે તે બીભ્ત અને સારું રૂપ પકડી પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેમનાં ખરા સુખમાં વધારો થશે. આમ કરવું એ મુશ્કેલ છે પરંતુ મુશ્કેલીએ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા જ છીએ. આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલીને જીતવી જ રહી છે.

(૪) અદ્યાહાર

(૫) સૌ કોઈએ મશાલા મરચાં અને ગરમ વસાણાનો ત્યાગ કરવો.

બહુ ઘીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મીઠાઈ અને તળેલા પદાર્થો ખાવા છોડી દેવા.

જેનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક જણુ કહી શકશે કે બધાં કામ કરતી વખતે બધા વિચાર કરતી વખતે ઈશ્વર સ્મરણ સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે એ નિયમ ઈશ્વર સ્મરણને જ લાગુ નથી પડતો કેમકે ઈશ્વર સ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો એ

તો ઉપાધિરૂપ છે. ઇશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી તેનામાં જ ક્ષીન થઈ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું? તે પોતે મટી ઇશ્વરના હાથમાં ભોજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઇશ્વર સ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાર્મિક, વાચિક અને માનસિક પાલન હું અસંભવિત માનું છું. પરસ્ત્રી ગમન કરતાં આપઘાત એ હજાર ગણાં આપકારદાયક છે.

(૩) જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે કામરૂપી મહાગ્નિ રહેલો છે તે બીજું અને સારું રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારક થઈ પડશે ને તેમના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આમ કરવું તે મુશ્કેલ છે પરંતુ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ.

(૬) મદિરાપાન કદી પણ કરવું નહિ એટલું જ નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં ઉત્તેજક પીણાં ચા, કાફી કાઢો પણ ન પીવાં.

(૭) ભારે ખોરાક કદી ખાવો નહિ.

(૮) રાત્રિ ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

(૯) બૂખ્યે પેટે સવું. તેથી છેલ્લું ભોજન હમ્મેશ હલકું ખાવું.

(૧૦) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ હરગીઝ ન ભોગવવો. રાત્રે જુદી પથારીમાં સવું એટલું જ નહિ પણ જુદાં ઓરડામાં સવું જોઈએ.

(૧૧) “ રાતે વહેલા જે સૂઈ વહેલા ઊઠે વીર ”

તન મન બળ શુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર.

એમાં બતાવેલ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.

(૧૨) ગુણ ભાગો હમ્મેશાં ઠંડા પાણીથી ધોવા અને તેના પર ઠંડું પાણી રેડવું.

(૧૩) શરીર અને મનને હ્રમ્બેશ સત્કાર્યમાં રોકવાં. ખીજ શારીરિક ક્રિયાઓ કરતાં રેટિઓ સંયમમાં વધારે મદદ કરે છે એમ મારું અનુમાન છે.

(૧૪) શૃંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં—તેવી વાતો ન કરવી, ન સાંભળવી. શૃંગારરસનાં પુસ્તકોના વાચનથી દિવસે સંચિત કરેલા ગંદા વિચારો રાત્રે સૂતાં સૂતાં સ્વપ્નામાં એટલી બધી કામુકતા ઉત્પન્ન કરી દે છે કે જેથી સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે.

### (૧૫) સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવનો ઉપાય

સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થાય તો ગભરાઈ ન જવું. તે તે વેળાએ તન્દુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું. એ સૌથી સુંદરમાં સુંદર ઈલાજ છે. પ્રસંગોપાત સ્ત્રીસંગ એ સ્વપ્નાવસ્થાની સ્થિતિ સામે ઉપાય છે એ માન્યતા ખોટી છે. સ્વપ્નદોષના રોગીએ કાં તો સાયંકાળનું ભોજન છોડી દેવું જોઈએ અથવા તો અદપાહાર કરવો જોઈએ.

### (૧૬) સ્ત્રી પ્રત્યે રાગદ્વિષ્ટનો ત્યાગ

સ્ત્રી માત્રને બહેન સમાન સમજી કદી તેની તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે. આ નથી એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૌન્દર્ય આકૃતિમાં કે સંગમાંજ હોત તો આપણે પૂતળાંથીજ દ્રષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૌન્દર્ય સદ્ગુણમાં છે. ને સદ્ગુણ વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની માને કે બહેન કે પુત્રીને જે સુંદર અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે. એમ વિચારો કરી વિકારોને છૂતવા.

### (૧૭) વિશ્વ પ્રસિદ્ધ ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. ની

સૂચવેલી ધ્વજચારીની જીવન પદ્ધતિ.

અમેરિકનોમાં ધ્વજચર્ચાતના અગણિત લાભો શાસ્ત્રોક્ત રીતે



સાબિત કરી તેના પ્રચાર માટે બગીરથ પ્રયત્ન કરનાર અને નૂતન જીવન શાસ્ત્રી નામના અદ્વિતીય ગ્રંથનો લેખક ડોક્ટર કાઉચ્ચેન એમ. ડી. કહે છે કે “ મનુષ્યના તનમન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર તેમજ તેની જીવનયાત્રા સફળ કરનાર પ્રજ્ઞાચર્યવ્રતનું પાલન હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ તે સાધકને નીચે પ્રમાણે જીવન પદ્ધતિ રાખવા આગ્રહ કરે છે.

### [ અ ] આહાર સંબંધી

(૧) મિતાહારી થવું, ખોરાક અને ત્યાં સુધી મૂળસ્થિતિમાં ( રાંધ્યા વિનાની કુદરતી સ્થિતિમાં ) ખાવો. કુક્ત જીવવાની ખાતરજ ખાવું. સ્વાદ સાડ એક કોળિયો પણ અધિક આહાર લેવો નહિ.

કયા પ્રકારના પદાર્થો ત્યાગ કરવા

(૨) નીચેના પ્રકારના આહાર કદી પણ ઉપયોગમાં લેવા નહિ.

(૧) સાકર, ખાંડ ગોળ, વગેરે કૃતિમ મીઠાઈ અને તેના વડે અનેલા તમામ પ્રકારના મિષ્ટ આહારો જેવા કે દરેક પ્રકારના લાડુ જલેબી વગેરે.

(૨) મીઠા તેજનાવાળા અને ચીકાશવાળા આહાર—જેવા કે દરેક પ્રકારના પાકો, શ્રીખંડ, બાસુદી વગેરે.

(૩) દરેક પ્રકારનાં માંસ.

(૪) તેલ મરચાં, મરી, રાઈ, સરકા, અથાણાં વગેરે ઉતેજક પદાર્થો, આ વસ્તુઓ શરીરમાં આળસ કરતાં પસીનામાં દુર્ગંધકર્તા અવશ્ય જાણવું.

(૫) મીઠું—લૂણ બનતાં સુધી વાપરવું નહિ.

(૬) દરેક પ્રકારના તામસી આહાર અતિ ખાટા, અતિ તીખા અતિ કડવા તેમજ વાસી આહારો.

(૩) કૃળાહાર કરવો

દરેક પ્રકારનાં સૂકાં તથા લીલાં રસદાર કૃળ ખાવાં તથા મૂળ સ્થિતિમાં ખાઇ શકાય તેવાં શાક લાજી ખાવાં-જેવાંકે ટમેટા, મોગરી, મૂળા, ગાજર વગેરે.

(૪) જિન્દગીનો હુમ્મેશનો ખોરાક

નીચેનો ખોરાક જિન્દગીનો હુમ્મેશનો ખોરાક છે. ઝીણા ધોળા ધઉંના પરસુદીના લોટની રોટલીથી કપજીઆત થાય છે. માટે થૂલા વાળા વગર ચારેલા લોટ ની રોટલી બનાવીને ખાવી. એક બે ઇંચ ચોરસ તથા પોણો ઇંચ ઊંડું હોય તેવાં વાસણમાં વગર ચારેલા લોટ પાણીથી બાંધી તેની બાટી બનાવી અમિથી શેકી તૈયાર કરવી. આ બાટી સ્વાદિષ્ટ તથા જલદીથી પચી જાય એવી થાય છે. અને તે બ્રહ્મચારીનો હુમ્મેશનો ખોરાક છે. ધ્યાનમાં રાખવું કે મીઠું ધી વગેરે કોઇ પણ પદાર્થ આની સાથે ખાવાનો નથી એકલી બાટી જ ઊંની ઊંની ખાવાની છે જે જેડે તાજાં કૃળ ખાવાની ઇચ્છા હોય તે તેનો પ્રતિબંધ નથી.

(૫) દૂધ ઓછું વાપરવું

(૫) દૂધ જેમ અને તેમ ઓછું ખાવો. મલાઇ, માખણ પતીર, તાજાં તથા ઓછાં ખાવાં.

(૬) કંદોઇની મીઠાઇ ન ખાવી

કંદોઇની કુકાને વેચાતી તમામ પ્રકારની મીઠાઇઓ, ભજીયાં શેવ વગેરે તમામ તળેલા પદાર્થો ત્યાગ કરવા.

(૭) ભોજન સમય નિયમિત પાળવો

જમવાનો વખત બરાબર સાચવીને હુમ્મેશ નિયમિત સમયે જ ખાવું

(૮) દરરોજ એ વખત જન્મવું સાત કે આઠ વાગે નાસ્તો લેવો અને એ ત્રણ વાગે જન્મવું.

(૯) હલકું વાળુ કરવું

એથી વધારે વખત જન્મવાની ટેવ હોય તો વાળુ સાંજના છ વાગે કરવું. અને તે હલકું હોવું જોઈએ. પાઉંનો એક કટકો ને એક પવાહું પાણી

(૧૦) રાત્રે કઠી મોકું વાળુ કરવું નહિ.

(૧૧) અત્યાહાર ન કરવો

શરીરને પોષણ સારુ જરૂર છે તેથી અધિક ખોરાક ખાઈ અત્યાહાર કરવો નહિ.

(૧૨) ચા વગેરેનો ત્યાગ

ચા, કોરી છુંદ અને ચોકોલેટ કોકોમાં બનાવેલી મીઠાઈ વજ્ય કરવાં વિશેષ કરી ઓઝોઝે ત્રણે ચીજો અવશ્ય વજ્ય કરવી.

(૧૩) પાણી સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો નહિ.

મરજી હોય તો ચોખ્ખું તાજું દૂધ થોડું પીવું મોઢાની અંદર ત્રણ ગાંઠો છે તેમાંથી યૂંક ઉત્પન્ન થાય છે અને તે યૂંક ચાવેલા ખોરાકને પ્રવાહી રૂપ આપવા કામ લાગે છે. તેથી ચા, છુંદ, કાવો તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થ જે ચાવવા પડતા નથી તે ખાવા. એવો પરમેશ્વરનો હેતુ હોત તો એ યૂંક ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો મોંની અંદર તેણે બનાવી નહોત. માટે દરેક ખાવાનો ખોરાક એવો જોઈએ કે જે ચાવીને ખવાય.

(૧૪) શરીર પર કોઈ પણ પ્રકારનો મેલ રાખવો નહિ.

દરરોજ સ્વચ્છ જળથી સવારમાં નાહવું જોઈએ. પાણીમાં

ફૂલકી મારી અર્ધા કલાક લગી હાથો વડે પાણીને આમ તેમ ઉછાળવું એ નાહવું કહેવાય ? કેમકે એવી રીતે નાહવાથી ઊંચકું શરીર નમળું પડી જવાનો સંભવ રહે છે. નાહવાનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે શરીર સ્વચ્છ થાય, અને તે એક ચોરડાની અંદર પાંચ શેર પાણીથી નાહવાથી સાફ થાય. શરીરને ચોળવા માટે વાદળી અથવા ખડખડો નાનો ટુવાલ રાખવો. શરીરનો થોડો ભાગ કું ભાગ બીના ટુવાલ વળે ભીંજવીને ધસવો. પછી તરતજ તેટલો ભાગ કોરા ટુવાલથી લૂછી નાખવો એજ પ્રમાણે બાકીનો કું પણ સાફ કરવો. શરીર લૂછીને પછી બન્ને હથેળી વતી ખૂંચ મસળવું હાથોને ચોતરફથી જોરથી હલાવવા અને નાહતી વખતે તથા શરીરને મસળતી વખતે તડકામાં ખેસવું. સવારમાં ઉઠીને તુરત જ નાહવું અથવા સવારમાં ફેરી આવ્યા બાદ નાહવું.

### (૧૫) તન મનની કસરત

દરરોજ તનમનની કસરત તથા ક્ષાપણ વાળી ગમત કરવી જોઈએ, ચાલવાના જેવી તંદુરસ્તી આપનારી તથા બળ આપનારી ખીજ કોઈ પણ કસરત જ નથી. અને ચાલવું એટલે ચાલવાની સાધારણ રીત પ્રમાણે હળવે હળવે ચાલવું એમ નહિ પણ એવી દમથી ચાલવું કે જેથી હાથ પગને બરાબર ગતિ આવે. મતલબ કે, છૂટ ચાલથી ચાલવું. હમ્મેશાં આખો દિવસ જેમને ખેસી રહેવું પડતું હોય તેવા ધંધાથીઓએ પાંચથી દસ માઇલની દરરોજ મજલ કરવી જોઈએ. મગજની મહેનત માટે નવલકથાઓ વાંચવી ન જોઈએ. પરંતુ ધર્મશાસ્ત્રના વિદ્યા તથા હુન્નરનાં પુસ્તકો, તથા ગ્રેરક જીવન ચરિત્રો વાંચવાં. વૈરાગ્યવૃત્તિ ઉત્પન્ન કરી ઇન્દ્રિયદમન કરવામાં સહાય કરે તેવાં પુસ્તકોને પસંદગી આપવી.

## (૧૬) આળસ ત્યાગ

આળસ રહેવાનો તથા નવરા ખેસી રહેવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો. આળસુ માણસથી બ્રહ્મચર્યવ્રત ન જ પાળી શકાય. તેટલા માટે જે માણસને એ વ્રત પાળવાની ઇચ્છા હોય તેણે મનની કે તનની દરરોજ કસરત કરવી જોઈએ. બની શકે તો મનની તેમજ તનની બંને કરવી જોઈએ.

## (૧૭) કુસંગ ત્યાગ

નિષ્કલંકિત અને સદાચારી સોબતીઓનો જ સંગ કરો. ચેષ્ટાથી આડી અવળી વાતોથી કૃત્યથી કે ઉપદેશથી, તમને બગાડી વિષય વાસના રૂપી કીચડમાં ધકકેલે તેથી જેમ ભૂતથી ડરીને નાસો છો તેમ અળગા રહેજો.

## (૧૮) શુદ્ધ હવાશીલ મકાનમાં વાસ

રાત્રિ દિવસ જે મકાનમાં શુદ્ધ હવાની અવર જવર ન હોય તે ધરમાં કદી રહેશો નહિ.

## (૧૯) માદક પદાર્થોનો ત્યાગ

દારૂ અને તમાકુ જેવી મનુષ્યને બ્રષ્ટ કરનારી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી. માટે બ્રહ્મચારીએ તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે માણસ એ કુટેવને વળગી રહે તેણે બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવાની ઇચ્છા રાખવી વૃથા છે.

## (૨૦) બ્રહ્મચારીના પોષાક

સ્વચ્છ, ઠીલો, અને બારીક વસ્ત્રોનો પોષાક પહેરવો જોઈએ. તંગ પટા પહેરવા જોઈએ નહિ. સ્ત્રીઓએ તંગ કાંચળી-ચોળીઓ મોબ બધન તથા બીજા તંગ પોષાક જે શરીરમાંના આંતરિક ભાગોના લોહીને ફેરવામાં પ્રતિબંધ કરે છે, તે પહેરવાં

ન જોઈએ. દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાત્રે પહેરવાં નહિ. કારણ શરીરમાંથી નીકળેલ મલિન પદાર્થો તે જ કપડાં પહેરવાથી ચામડી વાટે પાછા ચૂસાઈ, શરીરમાં પુનઃ પ્રવેશ કરી રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

### ૨૧ સૂવાની જમ્યા

વિશાળ તથા દિવસે અને રાત્રે તેમાં હવાની આવ-જા ખરોખર રીતે થાય એવી હોવી જોઈએ.

### ૨૨ સૌથી સરસ યિજાનું

ખડ, અનાજનાં છાલાં વાળના ગુચ્છા, તથા દાખેલી વાદળીનું સમજવું. જરૂર જોઈએ તેથી વધારે કપડાં ઓઢવાં નહિ. યિજાનામાં અતિ ગરમ રહેવા કરતાં થોડા ઠંડા રહેવું એ વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

(૨૩) નિદ્રાનો સમય ધ્રુવચર્ચવ્રત પાળનારાઓ નવ વાગે કે આઠ વાગે સૂએ તો સાફ. સૂવા જવું. અને પોતાની ધુચ્છા પ્રમાણે પાંચ, છ કે સાત વાગે ઊઠવું. એક નિદ્રા પૂરી થઈ રહ્યા બાદ ન્યારે જગી જવાય ત્યારે તરત જ યિજાના પરથી ફૂદી પડવું. આ નિયમ ખરોખર રીતે પાળવાથી ધણાંખરાં ખરાબ પરિણામથી તે બચી શકશે. હજારો શખ્સો સવારે જાગે ત્યારે તેમનાં મૂત્રાશય મૂત્રથી સફરો વિખ્યાથી ભરપૂર હોય છે. આ મળતું વીર્યાશય ગર થયેલ હોવાને લીધે જનનેન્દ્રિય જાગૃત થાય છે. શિશ્નેન્દ્રિય જાગૃત થવાથી તેઓ એમ સમજે છે કે સ્ત્રીસંગની જરૂર છે. પણ વસ્તુતઃ મૂત્રાશય તથા સફરાને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરી ખાલી કરવાં જોઈએ. મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાથી જનનેન્દ્રિયની જાગૃતાવસ્થા શાંત થાય છે. એ વાતથી અણવાકેફ ધણા લોકોને સવારે ઊઠીને સ્ત્રી સંગ કરવાની આત્મઘાતક ટેવ પડેલી હોય છે. નિદ્રા-

માંથી જાગે ત્યારે ગમે તો છ, પાંચ કે ચાર વાગ્યા હોય તો પણ તરત બેઠા થવું. બિજાનાનો ત્યાગ કરવો. નાહવું, કપડા પહેરવાં અને નાસ્તાનો વખત થતાં સુધી ફરી આવવું. આમ કરી જીવો. અને તમને અહ્ય સમયમાં અનુભવ થશે કે પાતઃકાળે સ્ત્રીસંગ કરવા કરતાં ફરવા જવામાં અપાર લાભ છે. આમ વર્તવાની કોશીશ કરો, મહાવરો પાડો, અને તે જ પ્રમાણે જિન્દગી ગુજારો. કેમકે એવી રીતે વર્તવાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ પાળવામાં બહુ સગવડ થશે.

(૨૪) દૃઢ મન સંકલ્પ—બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનાર સખ્સોએ દૃઢ મન સંકલ્પ રાખી શકાય તેવી ટેવ પાડવી બહુ ઉપકારક છે. કેમકે એવી ટેવ વ્રત પાલનમાં સહાય કરે છે. એટલું જ નહિ પણ અન્ય વ્યવહારિક કાર્યો પણ તેનાથી ક્ષેત્રમંદી સાથે થઈ શકે છે. દૃઢ મનસંકલ્પ રાખવાથી શરીરનું બળ વધે છે. અને વિચાર તથા કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે. કેમકે પોતાની કુટેવ કાણુમાં રાખવાથી મનોબળ ઉતરોત્તર દૃઢ થતું જાય છે. એક વખત મન ડગી ગયું તો સમજવુંકે એવી હજારો ભૂલ થવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી. પાછળથી સુધારવાની કોશીશ નિષ્ફળ જશે. કારણ કે એક વખતની ભૂલથી પોતાના પરનો વિશ્વાસ ઓછો થઈ જાય છે અને બીજી ભૂલો થવા પ્રસંગ આવે છે. ખરાબ મનોવિકારને એક વખત વશ થવાથી એ માણુસ અધવચમાં જ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ પાળતો અટકી જાય છે. અને ગોથાં ખાતો રહે છે. માટે દૃઢ ખંતથી આ નિયમને વળગી રહેવું. હુરકેઈ યુવાન દૃઢ નિશ્ચયથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન પ્રતિબંધક તમામ અડચણો દૂર કરી શકે છે.

(૨૫) કોઈ પણ પ્રકારની દવા બ્રહ્મચારીએ વાપરવી નહિ. દવાથી થતાં નુકસાન બાબત લેખકના “ સો વરસ જીવવાની સાદી કળા ” નામના ગ્રંથમાં વિસ્તૃત વિવેચન છે.

(૨૬) જિંટ વૈદ્ય.

(૨૭) બગીચા તથા પીવાના બધા કડવા પદાર્થો.

(૨૮) સવાર સાંજ ધર્મ સંબંધી વિચાર કરવો.

આ નિયમોમાં મનુષ્ય જાતને બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે શરીર તંદુરસ્ત થવા માટે, તથા પવિત્ર આત્મા થવા માટે જે જે બાબતોની જરૂર છે તેનો સમાવેશ કર્યો છે. ઉપર જણાવેલા નિયમોમાં કેટલીક એવી વસ્તુઓ બતાવેલી છે કે તેનો લાગ કરવો અસંખ્ય જનને કઠિન લાગશે. પરંતુ જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય તેણે તે તમામ વસ્તુઓનો અવશ્ય લાગ કરવો પડશે જ. નિયમોમાં જણાવેલી ખાવાની વસ્તુઓ મશાલા તથા એશ-આરામ વિના મનુષ્ય અવશ્ય તંદુરસ્ત રહી શકે છે. હું પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક જાહેર કરું છું કે જે માણસો ઉપર જણાવેલા નિયમો વિરૂદ્ધ વર્તે છે તેનાથી કઠી પણ રત્નચિંતામણિ રૂપ જીવનોદ્ધાર બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી શકાશે નહિ. એટલું જ નહિ પણ તે તંદુરસ્ત કે ધાર્મિક થઈ શકશે નહિ. મલિન શરીરમાં પવિત્ર આત્મા રહી શકતો નથી. અને પવિત્ર આત્મા વિનાનો માણસ, ધાર્મિક થઈ શકતો નથી. માટે હે યુવાન ! અને આશાવંત પુરૂષ ! હે સુંદર અને વિશ્વાસપાત્ર ઓ ! તમે આધુનિક સમયના કહેવાતા સુધારાથી દૂર રહેજો ! અને તમારું કદ પવિત્રતા તથા આરોગ્ય વધે તેવું વર્તન રાખજો. બ્યાધિ, ચીડિયો સ્વભાવ, બાય, વ્યભિચાર અને અલ્પાયુષ્ય એ સર્વે દુઃખોથી દૂર રહેવું હોય તો ઉપર બતાવેલી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરજો.

(૧૪) બ્રહ્મચારી બાળકોએ વિદેશી તત્ત્વવેત્તા લોકીના અભિપ્રાય પ્રમાણે રાખવાનું વર્તન

પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા લોકિ બાળકોને બાલક અને બ્રહ્મચારી રાખવા તેમની પાસે નીચેનું વર્તન રખાવવા આભિપ્રાય આપે છે.



(૧) બ્રહ્મચારીએ ટાઢ અને ગરમી સહન કરવા શક્તિમાન થાય માટે તેમને વધારે ઠંડી અને વધારે ગરમીમાં રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૨) બારે માસ તેમણે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. નિદાન પગ તો તેનાથી ધોવા જ જોઈએ.

(૩) તેમણે બની શકે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઈએ. અને પાણીમાં તરતાં આવડવું જોઈએ.

(૪) તેમણે ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

(૫) તેમણે નિયમિત અને તદ્દન સાદું ભોજન લેવું જોઈએ.

(૬) તેમણે પાકાં ફળો ખાવાં જોઈએ.

(૭) તેમણે હમ્મેશાં વહેલાં સૂઈ જવું જોઈએ અને વહેલાં ઉઠવું જોઈએ. તેમની પથારી નરમ ન હોવી જોઈએ.

(૧૫) પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા ડૃશની બ્રહ્મચર્ય સહાયક આજ્ઞાઓ.

(૧) બ્રહ્મચારીએ હમ્મેશ વહેલા ઉઠવું અને બરફ જેવા ઠંડા પાણીથી નાહવું જોઈએ.

(૨) તેણે કદી ગળપણ ખાવું ન જોઈએ.

(૩) તેણે સખ્ત કસરત કરવી જોઈએ અને નિરંતર ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઈએ.

(૪) તેણે હમ્મેશાં સત્ય બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૫) તેણે કદી માંદા ન પડવું જોઈએ અને આ રીતે વૈદ્યની મદદ લેવાનો પ્રસંગ ન લાવવો જોઈએ.

(૬) તેણે આંખનું તેજ વધારવા માટે અધારામાં ચાલતાં પણ કીવાની મદદ લેવી ન જોઈએ.

(૭) તેણે ઇશ્વરની હસ્તેશ્વ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

(૧૬) સ્વામી હૃદયોગાનંદની સૂચનાઓ

બ્રહ્મચર્ય બળવંત ધણા ગુણ્ય એમાં રહે છે,  
એના આઠ પ્રકાર બ્રહ્મચારીઓ ગ્રહે છે. ૧

કામોત્તેજક હોય વસ્તુ તે સદાય ત્યાગે,  
એવે સ્થાને ન જાય, જેથી ઇચ્છા જાગે. ૨

વસે ન તેવે સ્થાન, ન રાગે કદી શૃંગારે  
વિષયવંત જે ગ્રંથ કદી વાચન નહિ ધારે. ૩

ત્યાગીઓ જે હોય બધી વિધ સ્ત્રીને ત્યાગે,  
ગૃહસ્થ સ્વસ્ત્રી વિના પૂરા વ્રતને અનુરાગે. ૪

રજસ્વલા વિષ્ય સ્ત્રી તણો ન કરેા ગૃહસ્થ સંગ,  
બ્રહ્મચર્ય જે ગૃહસ્થનું સ્વપત્ની વિષ્ય ભંગ ૫

ત્યાગીને તો ત્યાગ છે આઠ પહોર હસ્તેશ્વ,  
આઠ પ્રકારે ઉપરના દર્શાવ્યા એ લેશ. ૬

મન વચનને કાયા થકી કદી ન થાવું બ્રહ્મ,  
પંચેન્દ્રિય એ વિષયથી કરી રાખો અદ્વ. ૭

કામ મહા બળવંત છે તેને રોકે જેહુ,  
તે જ વધી આગળ જશે તજવો સઘળો સ્નેહુ ! ૮

કામ વૃત્તિને રોકતાં ક્રોધાદિ રોકાય,  
કામ વાસના જે મટે તો કારણ સિદ્ધ થાય. ૯

સ્ખલન ન થાયે વીર્યનું મન દહ એ કરવું જ,  
ઊર્ધ્વરેત બનવા બહુ પ્રયાસવાન થવું જ. ૧૦

## (૧૭) સ્વામી કેશવાનંદજીના અભોધ નિયમો

સ્વામી શ્રી કેશવાનંદજીએ પોતાના “ બ્રહ્મચર્ય ” હી જીવન હૈ  
 ઔર વીર્ય નાશ હી મૃત્યુ હૈ. ” એ નામના અત્યંત ઉપયોગી  
 પુસ્તકમાં વીર્યરક્ષાના ત્રીસ અભોધ નિયમો દર્શાવ્યા છે. તે મનનીય  
 હોવાથી નીચે આપ્યા છે.

## (૧) પવિત્ર મનસંકલ્પ

આત્મોત્તરિની અભિલાષા રાખનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ, પોતાના  
 મનમાં શુભ સંકલ્પ કિંવા શિવ સંકલ્પ કરવા જોઈએ એમ કરવાથી  
 તેની અધોગતિ થતી નથી. પવિત્ર સંકલ્પો જ મનુષ્યને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં  
 લઈ જનારું મુખ્ય સાધન છે. સંકલ્પોનું યજ્ઞ કિંવા સામર્થ્ય અદ્ભૂત  
 છે. સંકલ્પશક્તિના પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અનેક વિધ અભિલાષાઓ  
 પરિપૂર્ણ કરી શકે છે. જે માણસના સંકલ્પો ખરાબ હોય છે તેની  
 દશા ખરાબ થાય છે. અને જેના સંકલ્પો સારા હોય છે તેની દશા  
 પણ સારી થાય છે. એટલા માટે જ વિદ્વાનો કહે છે કે સ્વતંત્રતા  
 અને પરતંત્રતાનું મુખ્ય કારણ મનુષ્યનું મન જ છે. મનુષ્ય પોતાના  
 મનના કારણથી જેટલો પરાધીન બને છે તેટલો પરાધીન બાહ્ય  
 કારણોથી કદી બનતો નથી. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાં વેંત જ પ્રભુ સ્મરણ  
 કરી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન માટે દૈ મનસંકલ્પ કરવો. સૂતી વખતે  
 તે ખાસ કરીને શુભ વિચારો કરવા જોઈએ. નિદ્રા આવવાની  
 શરૂઆતમાં, જે વિચારો હોય છે તે જ વિચારો નિદ્રા દરમ્યાન અને  
 જાગીને ઊઠતાં સુધી કાયમ રહે છે. એટલા માટે સૂતી વેળાએ ખરાબ  
 વિચારો મનમાંથી બિલકુલ દૂર કરી દેવા જોઈએ. સવાની વેળાએ  
 પવિત્ર આરોગ્ય પૂર્ણ અને યજ્ઞવાન વિચારો કરવા જોઈએ. અને  
 સામર્થ્યશાળી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરતાં કરતાં નિદ્રાધીન થવું જોઈએ.

મનમાં એવો દૃઢ વિશ્વાસ કરી રાખવો જોઈએ કે સ્વપ્નો વગેરે દોષો મને સત્તાવશે નહિ, અને હું અવશ્ય પૂર્ણ શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને પ્રાતઃકાળે જીડીશ. સ્વપ્નાવસ્થામાં સૂતી વખતે જેવા વિચારો હોય છે તેવા જ અનુભવાય છે. જે આપણે દૃઢ નિશ્ચય કરતાં કરતાં સૂઈ જઈએ તો ધડીઆળ જેવા વગર ધારેલા ટાઈમે જીડી શકાય પ્રત્યેક મનુષ્ય પાસે આવું સામર્થ્યશાળી મન છે એમ ધારીને કેઈએ પોતાના મનમાં નિરૂંસાહ તથા નિરાશાને સ્થાન આપવું નહિ. બ્રહ્મચર્યાદિનું સાધન કરવા સાડું માત્ર શુભ સંકલ્પોની જ આવશ્યકતા છે. એટલા માટે ઋગ્વેદ કહે છે કે:—

હે દેવતાઓ અમે શ્રવણો વડે કરીને કલ્યાણમય વિચારો શ્રવણ કરીશું. નેત્રો વડે કરીને સારા પદાર્થોનું અવલોકન કરીશું. અને દૃઢ અવયવોથી યુક્ત બળવાન શરીર વડે આયુષ્યની સમાપ્તિ સુધી અમે મનુષ્યોનું જ હિત કરીશું.

તાત્પર્ય કે અમારી સર્વ ઈન્દ્રિયોને શુભ કર્મોમાં લગાડીશું. અને અમારી આસપાસનું વાતાવરણ કિંવા વાયુ મંડળ પવિત્ર, શુદ્ધ, શુભ અને મંગલમય બનાવીશું. એમ કરવાથી જ આપણી મનોવાંછાઓ ફળીભૂત થશે. મનુષ્યે પોતાને આત્મસ્વરૂપ શરીરથી બિન્ન તથા સંચાલક એટલે ચલાવનાર સમજીને પોતાના જન્મસિદ્ધ અધિકારના આ ભાવના સદાકાળ જાગૃત રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બહુ સહેલાઈથી બ્રહ્મચર્યાનું પાલન કરી શકાય છે.

## (૨) સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ દષ્ટિ

પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સિવાયની અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પવિત્ર દષ્ટિથી જોવું જોઈએ. આપણાથી નાની જાંમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે પુત્રીભાવ દષ્ટિ રાખવી. આપણા જેટલી જ જાંમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે ભગિનીભાવ દષ્ટિ ધારણ કરવી જોઈએ. અને

આપણાથી મોટી ઉંમરની સામે જોતી વખતે માતૃભાવ દષ્ટિ ધારણ કરવી જોઈએ. એ ત્રણેમાં માતૃપદ સૌથી આદરણીય અને પવિત્ર હોવાથી વિદ્વાનો એ માતૃવત્ત પરદારેષુ યઃ પશ્યતિ સપશ્યતિ જે પર-સ્ત્રીઓને માતૃભાવ દષ્ટિથી જુએ તે 'ખરેખરુ' જુએ છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસજી તે એટલે સુધી કહે છે કે:—

જે મનુષ્ય પારકા ધનને પત્થર જેવું ગણે છે અને પારકી સ્ત્રીને માતા સમાન ગણે છે તેને જો પ્રભુ ન મળે તો તેના જામીન શ્રી તુલસીદાસ છે.

સર્વ ધર્મ અને સર્વ શાસ્ત્રોનો સાર એ જ છે કે પોતાની સ્ત્રી સિવાયની અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ ધારણ કરવો જોઈએ. પુત્રી ભાવ તથા ભગિની ભાવનો સમાવેશ માતૃભાવમાં થઈ જતો હોવાથી ધણે ખરે સ્થળે માતૃભાવનો જ ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરી વીર્યરક્ષા કરવાની ઈચ્છા રાખનારે માતૃભાવ દષ્ટિનું અવલંબન કરવું અત્યંત અગત્યનું છે. ખરી વાત તો એ છે કે જેઓ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઈચ્છે છે તેઓ સ્ત્રી પ્રત્યે નજર સરખી પણ કરતા નથી. અને કોઈ સમયે તેમ કરવું પડે તો બ્રહ્મચારી લક્ષમણની પેઠે માતૃભાવ દષ્ટિથી જ તેમની તરફ જુએ છે. એમાં જ બ્રહ્મચર્યપ્રતની સાચી સિદ્ધિ રહેલી છે. જે ભાવ પુરૂષોએ સ્ત્રીમાં કરવો જોઈએ તે જ ભાવ સ્ત્રીઓએ પુરૂષોમાં ધારણ કરવાનો છે એટલે કે સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિ સિવાય અન્ય પુરૂષોની સામે દષ્ટિ કરતી વખતે તેમની અવસ્થા અનુસાર પુત્ર ભાવ, માતૃ-ભાવ અને પિતૃભાવ ધારણ કરીને જ તેમની સામે જોવું યોગ્ય છે. સ્ત્રીઓ તેમજ પુરૂષો આ પ્રમાણે જ પરસ્પર આચરણ કરવા લાગી જાય તો જગતનું વાતાવરણ અત્યંત પવિત્ર બની જાય એમાં કોઈ

પ્રકારનો સદેહ નથી. પ્રત્યેક સ્ત્રી રાષ્ટ્રની માતા છે, તેથી તેના પ્રત્યે જાતૃભાવ દૃષ્ટિથી જોવું એ જ યોગ્ય છે. દૃષ્ટિ પવિત્ર થયા પછી વિચાર અને પછી આચાર પણ પવિત્ર થાય છે.

### (૩) કુદૃશ્ય ત્યાગ

અહ્યયર્થનું પાલન કરવા ઇચ્છનારે ખરાબ દેખાવો જોવા ન જોઈએ. યુદ્ધિહીન પણ પક્ષીઓનાં બિભત્સ આચરણો જાહેર રસ્તા ઉપર થતાં જોવામાં આવે છે. રસ્તે થઈને જતાં આવતાં અનેક દૃશ્યો જોવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે એવા પ્રસંગોમાં મનુષ્યે પોતાની દૃષ્ટિને હડાવી લઈ અન્ય શુભ પદાર્થ તરફ લઈ જવી જોઈએ. અને શુભ પદાર્થનોજ વિચાર કરવો જોઈએ. કૃષ્ણ, કૂલ વૃક્ષ, સરિતા, સરોવર, પર્વત, અને બગીચાઓ તરફ પોતાની નજર લઈ જવી જોઈએ. એમ કરવાથી અનાયાસે જોયેલાં ખરાબ દૃશ્યોની અસર મન ઉપર ઓટી રહેશે નહિ. એ જ પ્રમાણે સ્ત્રી પુરૂષોના ગુણ અંગોનું ખરાબ ભાવથી અવલોકન કદાપિ ન કરવું જોઈએ. સ્ત્રી પુરૂષોના ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના સ્નાન પ્રસંગે વસ્ત્રો બદલવાના પ્રસંગે અને એવા જ બીજા પ્રસંગોએ કોઈ પણ સંયમી વ્યક્તિએ પોતાની દૃષ્ટિ એ તરફ લઈ જવી ન જોઈએ. અનતાં સુધી એવા પ્રસંગોથી દૂર રહેવું એ જ લાભદાયક છે. તાત્પર્ય ક્ર માણસે એવી રીતે વર્તવું જોઈએ કે જેથી એવાં કુદૃશ્યો પોતાની નજરે ન પડે. સાદા પવિત્ર અને શુભદૃશ્યો જ દૃષ્ટિ સમક્ષ આવે એવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એવી રીતે વર્તવાથી ધણા ખરા દોષોમાંથી અનાયાસે બચી જવાય છે.

### (૪) સાદી રહેણી કરણી

અહ્યયર્થનું રક્ષણ કરવા સારું જેમ પવિત્ર મનની જરૂર છે તેટલી જ જરૂર પવિત્ર વાણી અને પવિત્ર શરીરની છે. કારણ

કે કાયિક વાચિક અને માનસિક પવિત્રતા રાખવી એનું જ નામ બ્રહ્મચર્ય છે. ઉચ્ચ વિચાર અને સાદી રહેણી કરણી પણ બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે તેટલી જ આવશ્યક છે. ખાવા પીવામાં કપડાં લતામાં અને રહેણી કરણીમાં મોજશોખ તથા એશઆરામની ભાવના દાખલ થવાથી સંયમમાં હાનિ થાય છે. આહાર વિહાર તથા પહેરવેશમાં ટાપટીપ અને શોખની ભાવના રાખવાથી મનુષ્યની વિલાસ તરફ પ્રવૃત્તિ થાય છે અને વિલાસનું અંતિમ પરિણામ, અસંયમ, અબ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યનાશ છે. એ જ કારણથી પ્રાચીન કાળના ઋષિમુનિઓની રહેણી કરણી ધણી જ સાદી હતી ખાવા પીવાના પદાર્થો પણ, પવિત્ર, સ્વચ્છ અને પૌષ્ટિક હોવા જોઈએ.

એ પદાર્થો તૈયાર કરતી વખતે ખટાશ તીખાશ અને ઉત્તેજક ગરમ મશાલાઓ મેળવી એમને દુષિત ન કરવા જોઈએ જગતમાં આજ મુઘીમાં જે જે મહાપુરુષો થઈ ગયા છે તેમનાં જીવનનું મુખ્ય લક્ષણ સાદાઈ જ હતું. ભોગ વિલાસથી દૂર રહેવું અને ઉચ્ચ વિચારોવાળું સાદું જીવન ગાળવું એ જ બ્રહ્મચર્ય પાલન કિંવા વીર્યરક્ષણનું મુખ્ય સાધન છે.

### (૫) સત્સંગતિ

પાપ, તાપ અને દીનતાનો નાશ સત્પુરુષો પોતાના સદુપદેશ વડે સહજમાં કરી શકે છે. એટલા માટે ઉત્કર્ષની ઈચ્છા રાખનારે સર્વદા સનજનોની સંગતિમાં રહેવું જોઈએ. કહેવત છે કે મનુષ્ય જેવી સોખત કરે છે તેવો જ તે બને છે. આપણા મિત્રોની પસંદગી કરતી વખતે બહુ જ સાવચેતીથી કામ લેવું જોઈએ.

કોઈ પણ મનુષ્યના કુળ તથા શીલ ( સદાચરણ )ની પૂરેપૂરી પરીક્ષા કર્યા વગર તેને પોતાનો મિત્ર ન બનાવવો જોઈએ. દુર્જનનો

સંગ કરવાના પરિણામે મોટા મોટા પુરૂષોનો નાશ થયેલો છે. પરંતુ સળગેલોનો સહવાસ કરવાથી પાપીનો પણ ઉદ્ધાર થઈ ગયો છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઈચ્છા ધરાવનારે તો ખાસ કરીને આ બાબતમાં લક્ષ રાખવું જોઈએ કારણ કે બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ થવાનું મૂળ કારણ દુરાચારી મિત્રોની કુસંગતિમાં અર્થાત તેમની સાથે કરવાના પ્રસંગોમાં કરેલા કુવિચારો જ છે. આજકાલ અશ્લીલ શૃંગારથી પરિપૂર્ણ નાટકો-સિનામાઓનાં ચિત્રપટો, સભ્યાભિમાની પાશ્ચાલ દેશોમાંથી વેચાવા સારુ આવેલાં છે. સ્ત્રી પુરૂષોના અર્ધનગ્ન અને નગ્ન ચિત્રો અને મનુર વર્ગનાં તથા હીન વ્યવસાયનાં લોકોની મર્યાદાહીન બાષા, શ્રીમંતોના ધરોમાં કામકાજ કરનારા નોકર વર્ગની ખરાબ ચેષ્ટાઓ, મોટાં નગરોમાં નજરે ચડતાં વિકારોત્પાદક હીન દસ્યો સુધારાના પવને ચઢેલી પારસી તથા ઉચ્ચ કોમોની હિન્દુ સ્ત્રીઓની અર્ધનગ્ન જેવી પોષાકની રીત વગેરેનાં કારણથી અત્યારે નવયુવકો તથા નવયુવતીઓનાં બ્રહ્મચર્યનો પ્રશ્ન વધારે ને વધારે ગૂંચવણ બરેલો થતો જાય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણની શાળા પાઠશાળાઓમાં છોકરા છોકરીઓનું એકત્ર શિક્ષણ તથા એકત્ર નિવાસ પણ વર્તમાન કાળે તરૂણ સમાજના બ્રહ્મચર્યના નાશનું એક મુખ્ય કારણ છે. જો યુવક યુવતીઓ પોતે જ પોતાનું રક્ષણ કરશે અને બ્રહ્મચર્યનો આયુષ્ય સાથે અતિ નિકટનો સંબંધ છે, એ વાત સદા ધ્યાનમાં રાખશે તો જ તેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકશે.

એવા સન્મિત્રો હોવા જોઈએ કે જેમની આગળ તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ પોતાના દિલની વાત કરી શકે અને તો જ મૂંઝાયલા અને ભૂલેલા અથવા માર્ગ ભૂલવાની અણી પર આવેલા તરૂણ મિત્રોને સન્માર્ગ બતાવી તેને અધોગતિની ગહનગર્તમાં પડતાં બચાવી શકે. હાલના સમયમાં એવાં સદાચારી યુવકયુવતીઓની ધણી જ આવશ્યકતા



છે. તાત્પર્ય કે જોએ પ્રહ્લ્યાચર્યનું પાલન કરવા ધૃત્વતા હોય તેમણે સન્નન મિત્રોના સહવાસમાં જ રહેવું જોઈએ. અને દુષ્ટ મિત્રોનો સર્વથા પરિત્યાગ કરવો જોઈએ.

### (૬) પવિત્ર પુસ્તકોનું વાંચન

મુદ્રણકલાના આ યુગમાં પુસ્તકો એટલાં બધાં છપાય છે કે સામાન્ય લુહિના માણસને માટે શું વાંચવું અને શું ન વાંચવું ? એનો વિચાર થઇ પડે છે. શિક્ષિત એટલે ભણેલાએને માટે આધુનિક સમયમાં સંગતિ બે પ્રકારની છે. મનુષ્ય સંગતિ અને ગ્રંથ ક્રિવા પુસ્તક મનુષ્ય મિત્રોની પસંદગીમાં જે રીતની સાવધાની રાખવાની છે તે જ રીતની બલકે પસંદગી કરવામાં રાખવી જોઈએ. જે ગ્રંથોના વાચનથી સદ્વિચારોની જાગૃતિ થાય છે અને વાંચ્યા પછી ચિત્તવૃત્તિ શાંત, સ્થિર અને જાગૃત થાય છે અને પ્રસન્ન થાય છે, તે ગ્રંથો પવિત્ર હોય છે, એવા જ ગ્રંથો વાંચવા જોઈએ. જે ગ્રંથો અશ્લીલ વર્ણનો તથા દુરાચારની મોહક કથાઓ ન હોય જેમાં શ્રેષ્ઠ વિચારો તથા આદર્શ ચિત્રોનો જ ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલો હોય જેમના વાંચનથી મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ આત્મ વિશ્વાસ સંપન્ન થતો હોય એવા જ ગ્રંથો વાંચવા હિતકારક છે. બજારમાં સસ્તી કિંમતે વેચાઈ રહેલાં બિલતસ ચિત્રો તથા વિકારોત્પાદક ભાવના તેમજ બાષાશૈલીવાળાં પુસ્તકો ભૂલથી ખરીદીને કોઇ ન વાંચે એવી અમારી સલાહ છે.

દરરોજ સ્નાન સંખ્યાદિક નિત્ય કર્મોથી નિવૃત્ત થયા પછી, ધર્મગ્રંથોનો પાઠ કરવો જોઈએ. પોતાના ધર્મ, ક્રિવા સંપ્રદાયના ગ્રંથો, સ્તુતિ, સ્તોત્રો, તથા સ્તવનોનો પાઠ કરવાથી, ચિત્ત પવિત્ર થાય છે. મનમાં અપવિત્ર વાસનાઓ ઉદ્ભવતી નથી. એટલું જ નહિ

પણ, સ્વધર્માનુરાગમાં પણ, વૃદ્ધિ થાય છે. એ સિવાય, સર્વ સાધારણ્ય-લોકોનો પ્રિય, અને હિંદુઓના, પરમ પ્રિય તથા આદરણીય અમર ગ્રંથ, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદની પરમકલ્યાણકારિણી વાણી, શ્રીમદ્ ભાગવદગીતા છે. તેના અકેક અધ્યાયનો, અથવા તો અકેક કે બે-ત્રણે શ્લોકોનો પાઠ અવશ્ય નિત્ય કરવો જોઈએ. માત્ર પાઠ કરીને જ બેસી ન રહેતાં, તેમાં વાંચેલા ઉત્તમ વિચારો પ્રમાણે, આચરણ કરવાનો પણ પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ગમે તેવા ઉભય વાંચનનું પણ, વાંચન કર્યા પછી, મનન ન કરતાં બૂલી જવામાં આવે તો વાંચનારનું કાંઈ પણ હિત થાય નહિ, એટલું જ નહિ પરંતુ વાંચન માટે વ્યતિત કરેલ સમય તથા કરેલો પરિશ્રમ, વ્યર્થ જઈ નુકશાન થાય છે.

એટલા સાડ, વાંચેલા સદ્ગ્રંથોનું મનન કરી, તદનુસાર વર્તન કરવાનો અવશ્ય પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

સાધુ સંત, મહાત્મા, અને લોકોત્તર સદાચરણી સત્પુરુષોનાં યોગ વચનોનો, પાઠ કરવા પાછળ પણ અમુક સમય અવશ્ય ગાળવો જોઈએ, વેદના પવિત્ર મંત્રો, ઉપનિષદોના શ્રેષ્ઠ શ્રુતિઓ અને અન્ય દૈવી વ્યક્તિઓએ ઉપદેશોનાં સારભૂત વાક્યોનું જેટલું વધારે સ્મરણ થશે, તેટલું જ તેમ કરનારનું વિશેષ કલ્યાણ થશે. કેટલાક માણસો પોતે પસંદ કરેલાં કાંઈ આદર્શ મહાપુરુષનાં જીવનસૂત્રસમાં મહા વાક્યોને પોતાના મુદ્રા લેખ કિંવા જીવનના આદર્શ તરીકે સ્વીકારી લે છે, એ વાક્યો પોતાનું સુત્ર બેસવાની કે કામ કરવાની જગ્યાએ. લખી અથવા લટકાવી મુકે છે. એમ કરવાથી મનુષ્ય બહુચર્ચનું પાલન કરી શકશે એટલું જ નહિ પણ ધીમે ધીમે મહાન પણ થઈ શકશે. એમાં કોઈ પ્રકારનો સંદેહ નથી.

## (૭) શીતોદક સ્નાન

ઉષ્ણ એટલે ગરમ જળથી સ્નાન કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થવું કઠિન છે, તેથી બ્રહ્મચારિએ, શીતોદક એટલે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. જે શીતોદક સ્નાન સહન થઈ શકે તે બહુ લાભદાયી નીવડે છે. જેને સ્વપ્નદોષ થતો હોય, તે જે પ્રાતઃકાલમાં, ઠંડા જળથી સ્નાન કરે તે થોડા જ દિવસમાં સ્વપ્ન દોષ દૂર થઈ જાય છે. જરૂરતના પ્રમાણમાં એકજ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વખત સ્નાન કરવામાં કાંઈ પણ હાની નથી. એમાં સંભાળ માત્ર એટલી જ લેવાની છે કે, તે સ્નાન સહન થવું જોઈએ. જે શીતકાલનો એટલે ઠંડીનો સમય હોય અને ઠંડા પાણીથી નાહવાનું સહન ન થાય તે શરીરના ગુપ્ત ભાગો અને ખાસ કરી ઉપરથ ઇન્દ્રિય ઠંડા પાણીમાં બે ત્રણ વાર ઘોઘ નાખવાથી પણ બહુ લાભ થાય છે.

સર્વ રૂપોમાં કૃપ જલ એટલે કૂવાના પાણીથી નાહવું ઉત્તમ છે કુવામાંથી કાઢેલું પાણી સદા તાબું ઠંડું અને વિપુલ એટલે ઘણું હોવું જોઈએ. થોડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી કાંઈ પણ લાભ થતો નથી, શરીરના સર્વ ભાગોને પુરતા પાણીથી સારી રીતે ધસીને ધોવા જોઈએ. જે ભાગો સારી પેઠે ધોવાતા નથી તે દુર્બલ રહે છે. અને ત્યાં જ જુદા જુદા રોગો આવીને નિવાસ કરે છે. ઊનાળામાં દિવસમાં બે વાર સ્નાન કરવાની ટેવ રાખવાથી બહુ લાભ થાય છે. શરીર પર કેઈ ઠંડાણે મેલ રહેવા દેવો નહિ, કારણ કે જ્યાં મેલ એકઠો થાય છે ત્યાં ઉષ્ણતા વધે છે અને વીર્ય દૂષિત થઈ અથવા તે અકારણ ઉત્તેજિત થઈ તેનો ક્ષય કિંવા નાશ થાય છે. નદી, તળાવ અને સમુદ્રનું સ્નાન ક્રમશઃ ઉત્તમોત્તમ છે. તરવાનો અભ્યાસ રાખવો, એ પણ

બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે લાભદાયી છે. બહુ તરનારા માણસોનું વીર્ય શાન્ત અને સ્થિર રહે છે. સ્નાનગૃહમાં પુષ્કળ હવા અને પ્રકાશની જરૂર છે. ભોજન કરવાની ઓછામાં ઓછી ત્રણ કલાક પહેલાં સ્નાન કરવું જોઈએ. ભોજન અને સ્નાન વચ્ચે આટલો અંતર ન રાખવાથી પાચનક્રિયાને નુકશાન થાય છે.

જેમને વારંવાર સ્વપ્નદોષ થતો હોય, તેમણે દરરોજ સુવા પહેલાં માથું, હાથ અને પગ ઠંડા પાણીથી બરાબર ધોવા જોઈએ. ત્યાર પછી ઉત્તમ સ્વચ્છ લૂગડા વતી સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. છાતીનો ભાગ કમ્બર તથા સંપૂર્ણ ગુપ્તભાગો પર ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કરવાથી નિઃસંદેહ સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે. સ્વપ્ન-દોષવાળાને કબજિયાતની ફરીઆદ અવશ્ય હોય છે તે માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે પેટના ભાગને સારી પેંઠે મસજવાથી શૈથ્ય શુદ્ધિ થવાથી અર્થાત ફસ્ત સાફ અને નિયમિત થવાથી સ્વપ્ન-દોષ થતો નથી.

### (૮) અદેષ આહાર

અતિ ભોજન કરવાથી ધાતુમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. ખાસ કરીને રાત્રિ ભોજન તો પરિમીત જ કરવું જોઈએ કિંવા હંમેશાની કબજિયાત થવાનું કારણ અતિ ભોજન જ છે. બહુ ભોજન કરનાર તથા આખો દિવસ બેસી રહેનાર અથવા કાંઈ ને કાંઈ ખાવાની ટેવવાળો માણસ કદાપિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકતો નથી.

હિતકારક, અને પથ્ય (જેથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય નહિ તે) અન્નનું પરીમીત ભોજન કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. ભોજનનું પ્રમાણ કેટલું હોવું જોઈએ એ વિશે મોટા મોટા માણસો પણ અજ્ઞાન જેવામાં આવે છે, અજ્ઞાન થવું અત્યંત કઠન છે. પેટના ચાર ભાગ

કરી એ ભાગ અન્નથી, એક ભાગ પાણીથી, બરી ખાકીનો એક ભાગ વાયુ સંચાર માટે ખાલી રાખવો જોઈએ. દિવસમાં કેવલ એ જ વખત ભોજન કરવું ઉત્તમ છે. સ્વાદેન્દ્રિયનનો સંયમ કરવાથી આરોગ્ય વધે છે, એટલું જ નહિ પણ, વિચિત્ર રક્ષક પણ કરી શકાય છે. એ ઉપરાંત ભોજનમાં પદાર્થો જેમ અને તેમ ઓછા હોવા જોઈએ.

મનુષ્ય જેટલો આહાર કરે છે તેનો ત્રીજો ભાગ પણ પચન થતો નથી. નહીં પચેલા ભાગનો આમ (નપચેલું અન્ન) અને છે. અને તે ધાતુસ્થાનમાં, દોષ ઉત્પન્ન કરે છે. ભોજન સાદુ, અલ્પ, સ્વિનગ્ધ, રસચુક્ત, મધુર, અને પથ્ય (ખાનારને ગમતું હોય અને તેની પ્રકૃતિને અનુકુલ હોય એવું) હોવું જોઈએ, ભોજન કરતી વખતે ચિત્ત પ્રસન્ન રાખવું બહુ લાભદાયક છે, શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે, મનુષ્યોએ સાત્વીક અન્નનું ભોજન કરવું જોઈએ. ધઉં, ચોખા, જીવાર, બાજરી, ચણા, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, કાળાં મરી સકરકંદ તાળાં અને ઉત્તમ રસદાયક ફળો, એ બધાં સાત્વીક ભોજન ગણાય છે. ગરમ મશાલા વગેરે તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ, અને દાહ ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો રાજસીક ગણાય છે, અને તે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ધણા વખતના તૈયાર થયેલા (વાસી) સડી ગયેલા અને શરીરમાં તાત્કાલિક વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ તામસી આહાર કહેવાય છે. પ્રહ્લ્લચર્યની ધારણા કરવાની ઇચ્છા ધરાવનારે, કેવળ સાત્વીક ભોજન કરવું જોઈએ. મઘ, માંસાદિકનું સેવન કરવું એ તો બહુજ ખરાબ છે. એ સંબંધમાં વિશેષ લખવાની જરૂર નથી. કારણ કે મઘપાન તથા માંસાહારથી ચર્તાં નુકશાનો આજકાલ સર્વ કોષ જાણે છે. કુદરત તરફથી મળતા પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાંજ ખાવા યોગ્ય છે. તેમના પર જેટલા વધારાના સંસ્કારો કરવામાં આવે છે. તેટલા

જ તે ખાવા સાડું વધારે અયોગ્ય બને છે. કંદ, મૂળ, ફળ અને દૂધ આહાર માટે બહુ ઉત્તમ વસ્તુઓ છે. આવા ધર્મ, તથા તેના રવો બહુ લાભદાયી છે, મેદો હાનિકારક છે. આટલા પરથીજ સમજી શકાશે કે, પદાર્થોના તેમની નૈસર્ગિક સ્થિતિમાં જ ઉપયોગ કરવાથી લાભ થાય છે. તેમના પર અનેક પ્રકારના સંસ્કારો કરી તેમને નિઃસત્વ બનાવવાથી તે હાનિજ થાય છે.

ઉપર કહ્યું તેમ ભોજન ફક્ત બે વખત જ કરવું હિતકારક છે. સ્વપ્નદોષ વાળાઓએ રાત્રી ભોજન કરવું નહિ. આવશ્યકતા જણાય તો થોડું દૂધ અથવા હલકો ખોરાક લેવામાં હરકત જેવું નથી. જે માણસ એકજ વાર ભોજન કરે છે. તે બનતાં સુધી રોગમુક્ત રહે છે. જમતી વખતે અનાજને ખરાબર ચાવીને તેનો રસ બનાવી ગળે ઉતારવું જોઈએ. ભોજન ક્યાં પછી, એક કલાક સુધી, માનસિક અથવા શારીરિક શ્રમ ન કરવો જોઈએ. એજ પ્રમાણે બહુ પરિશ્રમ કાર્ય પછી તરત જ ભોજન પણ ન કરવું જોઈએ. ભોજનની પહેલાં તેમજ ભોજન દરમિયાન, મનમાં ખરાબ વિચારો કરવા ન જોઈએ ભોજન વખતે ક્રોધ લોભ તથા બયની બાવના ધરવાથી ખાધેલા અન્નનું શરીરમાં વિષ (ઝેર) ઉત્પન્ન થાય છે. ભોજન સમયે પાણી પીવું ન જોઈએ. ભોજનમાં તીખા તમતમા પદાર્થોની પણ જરૂર નથી. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઇચ્છનારે, ચાહુ, કોફી, કોકો (કોફીના જેવુંજ બીજું પેથ) ખટાશવાળી ચીજો તેમજ અતિ મિઠાશ ન પણ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. ઠરાવેલા વખતે જ, ભોજન કરવું જોઈએ અને બાકીના સમયમાં બીજું કંઈપણ ખાવું ન જોઈએ. ચાકતાં ચાલતાં અથવા સૂતાં સૂતાં ભોજન કવવું કે કંઈપણ ખાવું યોગ્ય નથી. ભોજન કરતી વેળાએ સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં ઉત્તમ છે. જમવા બેસવા પહેલાં શુદ્ધજળથી હાથપગ મોંદું વગેરે સાફ ધોવાની જરૂર છે. નખ વગેરેમાં જે મેલ

ભરાયેલો હોય છે, તે ભોજનમાં વિષ ઉત્પન્ન કરે છે. પેટમાં ગળાય છે. એ વિષ અનેક પ્રકારના રોગો પેદા કરે છે. જમવા પહેલાં તેમજ પછી, મુખ, દાંત, જીભ વગેરે ખરાબર સાફ કરવાં જોઈએ, પ્રાતઃકાળમાં સ્નાનાદિક કર્યા પછી તરતજ કાંઈપણ ખાવું ન જોઈએ. એટલે કે ઠરાવેલે વખતેજ ભોજન કરવું લાભદાયક છે. શૌચ ક્રિયાઓ કર્યા પછી તરત ભોજન કરવું એ પણ નુકશાનકારક છે. ભોજન કર્યા પછી થોડીવાર આમ તેમ ફરવું જોઈએ. અને ત્યાર પછી થોડી વાર વિશ્રામ લેવો જોઈએ. ભોજનશાળા એટલે કે જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશયુક્ત તેમજ આનંદોત્પાદક હોવી જોઈએ.

ભોજનની પેઠે પાણીનો થોડોક વિચાર કરવો યોગ્ય છે, સ્વચ્છ, મંદ, રહિત શીતલ અને સૂર્યના પ્રકાશ વડે કરીને પવિત્ર થયેલું પાણી પીવા લાયક ગણાય છે. દિવસ તથા રાત્રીમાં મળીને બેથી ત્રણ શેર પાણી પીવું જોઈએ. શત્રુ કાલાનુસાર, ઓછું વર્ણ કરવું પણ જરૂરનું છે. ઓછું પાણી પીનારાઓને બદ્ધકોષ્ટતા એટલે કબજબંધ રહે છે. ગાબ્યા પછીજ, પાણી પીવાના કામમાં લેવું જોઈએ પાણી થોડું થોડું પીવું લાભદાયક છે. તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવું ઉત્તમ છે. ખરફ, સોડા, લેમન વગેરે આજકાલનાં કૃત્રિમ પેથ હાનિકારક છે. તેથી તેમનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. સૂવા પહેલાં. આવશ્યકતા જણાય તો થોડું જળપાન કરવું હિતકારક છે. પ્રાતઃકાલમાં જાગૃતિ આવતાં જ કોગળા કરી થોડું ઉપપાન કરવાથી દસ્ત ખુલાસાથી આપે છે. ધણું કરીને તાંબાના વાસણોમાં ભરી રાખેલું પાણી પીવા સાફ ફાયદાકારક છે.

આહાર તથા જળપાનના સંબંધમાં આટલો વિવેક વાપરવાથી સ્વખદોષ દૂર થાય છે. એટલું જ નહિ પણ તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલન કરી શકાય છે.

(૯) ઉપવાસં

અજીર્ણથી શરીરમાં અનેક રોગ થાય છે. અજીર્ણનો ઉપાય ઔષધ સેવન નથી. પણ ઉપવાસજ છે. ઔષધીઓનું સેવન કરવાથી વીર્ય દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉપવાસ કરવાથી શરીર શુદ્ધ અને નીરોગી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ મન પવિત્ર થાય ઉપવાસના દિવસે સ્વચ્છ જળનો આવશ્યકતાનુસાર ઉપયોગ કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. યોગ્ય સમયે ઉપવાસ કરવાથી સ્વપ્નદોષ પણ દૂર થઈ જાય છે. જો કાંઈ પણ ખાધા વગર ઉપવાસ કરી શકાય તેમ ન હોય તો ફોનોનો થોડોક રસ પીવો ઉત્તમ છે. અપચિત આમને પેટમાંથી કાઢી નાખવા અને આ ઉપાયથી સ્વપ્નદોષ દુર કરવા સાફ ઉપવાસ કરતાં બીજો કોઈપણ ઉત્તમ ઉપાય નથી. ઉપવાસ તોડતી વખતે દૂધ તથા અદ્ય પરિશ્રમથી પાચન થઈ જાય તેવું લઘુ ભોજન લેવું લાભકારક છે.

(૧૦) બેવાર મળમૂત્ર ત્યાગ)

દસ્તની હાજતને રોકી રાખવાથી વીર્યનો નાશ થાય છે. એટલા માટે જ્યારે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની પ્રેરણા થાય ત્યારે તરતજ બહાર જઈ તેમ કરવું જોઈએ. મળ મૂત્રના વેગને અટકાવવાથી બહુ નુકશાન થાય છે. માણસે બનતા સુધી એવી ટેવ પાડવી જોઈએ કે બનતા સુધી બેજ વખત મળ મૂત્ર વિસર્જન કરવાની જરૂર પડે. વારંવાર શૌચ જવાથી પણ હાનિ થાય છે. બળાતકારે શૌચ જવાથી, મસાનું દહીં થાય છે. સવારમાં, શૌચ જવા પહેલાં ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી અને થોડીવાર પેટ ઉપર હાથ ફેરવવાથી ગમે તેવી કષ્ટજાત આઠ દિવસમાં નિશ્ચય મટી જાય છે, એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે કર્યા પછી ઉપવાસ અને લાવણ્યુક્ત જલપાન



કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. નિયમિત વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરવાથી પણ અધકોશ દુર થાય છે. પાતળો અને મુશ્કેલીથી થનારો દસ્ત ખરાબ સમજવો. શૈય વખતે વિલંબ ન થવો જોઈએ. તેમજ અવાજ થવો પણ ઠીક નથી. શૈય જવા સાડાં બેસતાંજ સર્પના આકારનો અધાએલો દસ્ત થવો જોઈએ. જ્યારે મનમાં કામ વિકાર ઉત્પન્ન થયેલો જોવામાં આવે ત્યારે મલમૂત્ર વિસર્જન કરી ઠંડા પાણીથી, ઉપસ્થ ઇંદ્રિય તથા તેની આસપાસનો ભાગ ઘેઈને સ્વચ્છ બનાવવો જોઈએ અને શકે તો થોડીકવાર સુધી ગુમ ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી જોઈએ. એમ કરવાથી અવશ્ય કામ વિકારની શાંતિ થાય છે.

### (૧૧) જનનેન્દ્રિય સ્નાન

ઉપર કહ્યું તેમ જનનેન્દ્રિય ઠંડા પાણીમાં રાખી સારી રીતે ઠંડી કરવાથી આખું શરીર તેમ જ મન શાન્ત થાય છે. અને સ્વપ્નદોષ પણ દૂર થાય છે. પેશાબ કરવા જતી વખતે ઠંડા પાણીનો એક લોટો ભરીને સાથે રાખવો જોઈએ. કારણ કે ઉપસ્થને સારી રીતે ઘેઈ શીતલા કરવાની આવશ્યકતા છે. એ જ પ્રમાણે શૈય વખતે પણ પુષ્કળ પાણીનો ઉપયોગ કરી બન્ને મલદારો સારી રીતે સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. બાકીના વખતમાં શરીર ગુમ ભાગને સ્પર્શ માત્ર પણ કરવો ન જોઈએ. ઠંડા પાણીથી ઘેાતી વખતે ભૂલથી પણ તેને વધારે વાર ઘસવાની જરૂર નથી. ઘર્ષણ કરવાથી વીર્યનો નાશ થાય છે.

### (૧૨) વહેલા સૂવું વહેલા ઊઠવું

શરીર થતા મનની પવિત્રતા જાળવી રાખવા સાડાં રાત્રે વહેલા સૂઈ સવારમાં વહેલા ઊઠવું જોઈએ. સાધારણ રીતે લા ૧૦

વાગે સૂઈને, સવારમાં ચાર સાડાચાર અને છેવટમાં પાંચ વાગે ઉઠવું અત્યંત લાભદાયક છે. એક વાર જાગ્રત થયા પછી સૂઈ જવું યોગ્ય નથી. નાટક સીનેમાએના કારણેથી મોડી રાત સુધી ઉગ્મગરા કરી સવારમાં મોડા ઉઠવું ઠીક નથી. સૂવાનું સ્થાન સ્વચ્છ હવા અજવાળા વાળું અને ખુલ્લું હોવું જોઈએ. બીજાનું નરમ ન હોવું જોઈએ. સખ્ત જોઈએ. સ્વપ્ન દોષનું એક કારણ નરમ બીજાનું પણ છે. ઓઠવા બીજાવવાનાં સાધનો સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. સાધારણ રીતે એમ કહેવાય છે કે છ સાત કલાકથી વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી. સૂવાના ઓરડામાં દીવો બળતો રાખવો યોગ્ય નથી. રાત્રી ભોજન પછી ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ કલાક જવા દઈને સૂવું ઠીક છે. સૂતી વેળાએ પેશાબ વગેરે કરી ઠંડા પાણીથી જનનેન્દ્રિયને અવશ્ય સ્નાન કરાવવું જોઈએ.

### (૧૩) લંગોટખંધ રહેવું

બ્રહ્મચારીએ સદા લંગોટખંધ રહેવું જોઈએ. લંગોટ સ્વચ્છ તથા પાતળા કપડાનો હોય તો વધારે સારું જડા કપડાનો લંગોટ પહેરવાથી ઉષ્ણતા વધે છે અને પરિણામે તેનાથી લાભ થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. તેથી પાતળા કપડાનો લંગોટ કામમાં લેવો જોઈએ. લંગોટનો ઉપયોગ કરવાથી બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં ઘણી સહાયતા મળે છે.

### (૧૪) નિર્વ્યસનતા

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઇચ્છા રાખનારે ચાહ, કોશી, સિગારેટ, તમાકુ, મદ્ય, (દારૂ) વગેરે ખરાબ વ્યસનો બહુ નુકશાન કરતાં હોવાથી તેમનો ત્યાગ કરવો. સર્વપ્રકારનાં દુર્વ્યસન, બ્રહ્મચર્યનાં ઘાતક છે. ચાહ કોશીથી બદ્ધકોષ્ટતા (કબજાયાત) વધે છે,

તમાકુથી વિર્ધ દોષીત થાય છે, અને ઇતર વ્યસનોથી રક્ત દોષ થાય છે, એટલા માટે જેઓ શ્રેષ્ઠ બનવાની ઇચ્છા રાખતા હોય, તેમણે, કદાપી કેઈ પણ વ્યસનમાં ન ફસાવું જોઈએ.

### (૧૫) એકાન્ત ત્યાગ

જે નવયુવકો વિર્ધ દોષના કારણથી દુઃખી હોય જેમને હસ્ત મૈથુનની પ્રાણુષાતક કુટેવ હોય અને રાતદિવસ જેમને દુષ્ટ સંકલ્પો જ થતા હોય તેમણે એકાન્તવાસનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ, રાત્રે સૂતી વખતે એકલા પણ સૂઈ ન જવું જોઈએ, સારા પુરૂષોના સહવાસમાં બેસવા ઉઠવાનું રાખવાથી માણસો કુટેવોના ભોગ થતા સહજમાં બચી જાય છે.

એકાન્તવાસ ત્યાગ કરવાનો અર્થ એ નથી કે, મનુષ્ય ગમે તેવાઓના સહવાસમાં રહે ઉગતી જીવાતીમાં કાચી બુદ્ધિના નવયુવકો દુષ્ટચરિત્ર યુવકોના સહવાસમાં કેટલીક કુટેવોના ભોગ થયા છે, છાત્રાલયો તથા વિદ્યાર્થીગૃહોમાં ન્યાં અકકેક ઓરડામાં ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર વિદ્યાર્થીઓ રહે છે ત્યાં અનેક પ્રકારના શારીરિક તથા માનસિક દોષો થતા જેવામાં આવે છે, તેથી ન્યાં ખરાબ સંસર્ગનો સંભવ હોય અને આપણામાં રહેલી કુટેવને વધારવાનો કિંવા નવી કુટેવ દાખલ થવાનો ભય હોય ત્યાં રહેવા કરતાં એકલા રહેવું જ યોગ્ય છે.

### (૧૬) દિનચર્યા લખવી

કૃતંસ્મર અર્થાત તેં જે કાંઈ કહ્યું હોય તેનું સ્મરણ કર. એવો વેદનો ઉપદેશ છે. એટલા સાફ બ્રહ્મચારીએ પોતાની દિનચર્યા લખવાનો અભ્યાસ અવશ્ય રાખવો જોઈએ. એથી હું કેવો હતો અને આ વખતે કેવો છું એની ખબર પડે છે. અને સુધારાનો અવકાશ કયાં છે એ ખરાબર સમજાય છે.

(૧૭) પ્રતિજ્ઞા પાલન

તમે જે પ્રતિજ્ઞા કરી હોય તેનું પાલન કરવાનો નિશ્ચય કરો. એમ કરવાથી તમારામાં નિશ્ચયબળ વધશે જેથી આત્મશક્તિનો વિકાસ થઈ અહમચર્યનું પાલન કરવામાં સરળતા થશે.

(૧૮) ઉચ્ચ ધોળા શ્રેષ્ઠ આદર્શ

અહમચરિએ, પોતાના મન ચક્ષુઓ સમક્ષ ધ્યેય અને શ્રેષ્ઠ આદર્શ રાખવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. આદર્શ ભૂમિકા સૂધી પહોંચવાની પરાકાષ્ઠા કરવાથી સર્વ કાર્યો ઉત્તમ જ થાય છે. અને પતન એટલે પડવાનો ભય રહેતો નથી આ દેશ વ્યક્તિઓનાં જીવન-ચરિત્રો વાંચવાથી અને તદનુસાર આચરણો કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. એમ કરવાથી મનમાં પવિત્ર વિચારોનો પણ ઉદ્ભવ થતો નથી.

(૧૯) સતત ઉદ્યોગ

અહમચરિએ કોઈને કોઈ સત્કાર્યમાં લાગેલાજ રહેવું જોઈએ. કોઈ વખતે નકામા ખેતી રહેવું નહિ. કામ વખરનું મન ખરાબ વિચારો કરવામાં ગૂંથાય છે. કહેવત છે કે આળસ મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. અને ઉદ્યોગ મોટામાં મોટો મિત્ર છે. પુરુષાર્થી માણસ જ અહમચર્યનું પાલન કરી શકે છે, આમ હોવાથી જ ઋષિઓએ. વેદારંભ સંસ્કારના ઉપદેશમાં સર્વથી પ્રથમ ઉપદેશ “કર્મકુરુ” રાખ્યો હતો. “કામ કરો, નવરા રહેશો નહિ.” પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિક્ષણ સચય સદુપયોગ તથા સારો વ્યય કરતા રહો.

(૨૦) ચાખડીયાનો ઉપયોગ

અહમચરિએ પગમાં ચાખડીઓ પહેરવાથી અહમચર્ય પાલનમાં,

અનુકુળતા થાય છે. આમાં શરીરની બિન્નબિન્ન નસોનો સંબંધ રહેલો છે. બહાર જતી વખતે, જોડા પહેરવા પડે તો પહેરવા પરંતુ ધરમાં ચાખડીઓનો ઉપયોગ કરવો હિતકારક છે. ચાખડીઓને બદલે ચપેલ વાપરી શકાય.

### (૨૧) સતત શુદ્ધ વાયુ સેવન

શુદ્ધ વાયુ અત્યંત આરોગ્યદાયક હોય છે, વાયુજ અમૃત છે. શુદ્ધ જલ, શુદ્ધ વાયુ, શુદ્ધ ભૂમિ, વિપુલ પ્રકાશ, શુદ્ધ આહાર, આ પાંચ અમૃત છે. જીવનરક્ષાનાં એજ પંચામૃત કહેવાય છે. એમના સેવનથી અલ્પાયુષ્ય દૂર થાય છે. દરરોજ શુદ્ધ વાયુમાં ભ્રમણ કરવું, આરોગ્ય માટે અત્યંત લાભદાયક છે. પર્વતો પર સરિતા કે સમુદ્રના કીનારે અને વનપ્રદેશ કિંવા ખૂલ્લા મેદાનોમાં સવારે સૂર્યપ્રકાશમાં ભ્રમણ કરવાથી એવું જણાય છે કે જાણે નૈસર્ગ દેવતા આપણા શરીરમાં પ્રહ્લયર્ચા, આરોગ્ય, મનોનિગ્રહ, આનંદ, પવિત્રતા, બળ, તેજ, પ્રસન્નતા. સામર્થ્ય આદિની સ્થાપના કરી રહી છે.

### (૨૨) નિયમિતતા

દરેક કાર્ય નિયત દિવસે અને નિયમીત સમયે કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. યમ નિયમોનું પાલન કરવાનું તાત્પર્ય પણ એજ છે. જે મનુષ્ય નિયમનો ભંગ કરી ગમે ત્યારે કાર્ય કરે છે. તે પોતાનું આયુષ્ય વ્યર્થ ગુમાવે છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી, ખાતે, પીતે, ઉઠતે બેસતે, હસતે, ફરતે, બધું નિયમિત રીતેજ, થવું જોઈએ.

### (૨૩) સ્વધર્માનુષ્ઠાન

ધૈર્ય, સહનશક્તિ, મનોનિગ્રહ પાલન કરવાનું અસ્તેય, પવિત્રતા, ઇદ્રિય દમન, સત્ય, અહિંસા વ્યક્રોધ વગેરે ધર્મનાં સર્વ ઉત્તમ લક્ષણો સમાધિ જાય છે. અથવા એ સર્વનો સમાવેશ, સદાચારનામક એકજ ધર્મ

લક્ષણમાં થાય છે, સદાચારમાં ધર્મનાં સર્વ ઉત્તમ લક્ષણો સમાપ્ત જાય છે, આ સિવાય બીજાં પણ જે જે ધર્મલક્ષણો હોય તેમનું યથાવિધિ પાલન કરવું હિતકારક છે. મનુષ્યની શ્રેષ્ઠતા ધર્મ પાલનથી જ થાય છે. વ્યક્તિમાં શાંતિ, અને સમાજનો અભ્યુદય, ધર્મ વડે કરીને થાય છે. એટલા માટે, ધર્મના કલ્યાણકારક નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ. ધર્મનું પાલન કરવાથી તે (ધર્મ) આપણું રક્ષણ કરે છે.

### (૨૪) આત્મવિશ્વાસ

દુર્બલતાનો ત્યાગ કરી આત્મ વિશ્વાસ ધારણ કરવો જોઈએ. દીનતાના વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા અને મારા આત્માનો આહક તથા પ્રેરક હું જ છું, એવી ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. પુણ્યાત્મા શ્રેષ્ઠ સદાચારી બ્રહ્મચારિ અને નિરોગી થવાની શક્તિ મારામાં સંપૂર્ણ રીતે રહેલી છે, એમ દરેક માણસે વિચારવું જોઈએ. અનેક પ્રકારના પ્રયત્ન કરીને હું મારી ઉન્નતિ કરી શકીશ એવો વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ આત્મ અવિશ્વાસના પ્રતાપે અનેક વિક્ષેપો દૂર થઈ જાય છે.

### (૨૫) વિષયોમાં દ્વાષ દ્રષ્ટિ

ઈંદ્રિયોના વિષયોથી, કેટલાક અનર્થ થાય છે એ વિચાર કરીને, વિષયાધીન ન થવું, કિન્તુ વિષયોને આપણા આધીન રાખવા જોઈએ. તાત્પર્ય કે વિષયોમાં દ્વાષદ્રષ્ટિ ધારણ કરી ભોગી જીવનનો ત્યાગ તથા ત્યાગી જીવનનું અવલમ્બન કરવું યોગ્ય છે.

### (૨૬) લોકાપવાદ ભીતિ

જે બ્રહ્મચર્યનું યથાવિધિ પાલન નહિ થાય, અને ખરાબ આચરણ થશે તો લોકો નિંદા કરશે, એવો વિચાર કરી કોઈ દિવસ ખરાબ માર્ગમાં જવું નહિ. સારું કાર્ય કરવા છતાં, અને સારી રીતે વર્તવા છતાં, જે કોઈ દોષ દે તો તેની દરકાર કરવી નહિ.

## (૨૭) પ્રાણાયામ

સિદ્ધાસન લગાડીને, પૂરક કુંભક તથા રેચક પ્રાણાયામ ક્રમશઃ એકવાર, ચાર, અને ખેના અનુપાન કરવાથી ત્રિયં દોષ દૂર થઇ જાય છે, મન સ્થિર તથા શાંત થાય છે, અને મનમાં કુવિચારો આવતા નથી. બ્રહ્મચર્યના રક્ષણ માટે વીર્ય ઘટ થાય છે આ રીતે પ્રાણાયામ બહુ લાભદાયક છે. નિયમપૂર્વક પ્રાણાયામ કરવાથી સ્નાન દોષ વગેરે દોષો પણ દૂર થાય છે.

## (૨૮) નિયમિત કસરત

વ્યાયામ એટલે કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે, તથા તે આખા શરીરમાં ફરતું થાય છે. જેથી બધા અવયવો ધારીલા અને પુષ્ટ બને છે, વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે, રમવું, દોડવું, ફરવું, પાણીમાં તરવું, ઠંડ તથા ખેંક કરવી વગેરે જેને જે અનુકૂળ આવે, તે કસરત નિયમિત રીતે કરવી જોઈએ. વ્યાયામ કરવાથી ત્રિયં સ્થિર થાય છે. અને નસ તથા નાડીઓમાંની શક્તિમાં વધારો થાય છે. વ્યાયામ કરતી વખતે નાક વડે શ્વાસ લેવો જોઈએ. દરરોજ બે વાર વ્યાયામ કરવો હિતકારક છે. પોતાની શક્તિનો વિચાર કરીને અનુકૂલ આવે તેવો જ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. ભૂખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવાથી નુકશાન થાય છે, વ્યાયામ કરતી વખતે માથું તથા છાતી સીધી રાખવી જોઈએ. કસરત કર્યા પછી તરતજ નહાવું ન જોઈએ. થોડીવાર વિશ્રાંતિ લઈ, પરસેવા સુકાવા દઈને નાવું. કસરત કરીને થોડું દૂધ પીવાથી ફાયદો થાય છે. પોતાના શરીર બલનો વિચાર કરીને અનુકૂલ આવતી કસરત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં બહુ જ ફાયદો થાય છે.

## (૨૯) ઈશ્વરભક્તિ

અનન્ય લાવંથી ઈશ્વરની ભક્તિ તથા ઉપાસના કરવી અત્યંત

આવશ્યક છે. બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે ઇન્દ્રિયભક્તિ કરતાં ઉત્તમ. ઉપાય બીજો એક પણ નથી. આ સંબંધમાં જેટલું લખીએ એટલું થોડું છે. પરમ પિતા પરમેશ્વરની ભક્તિ જે મનુષ્ય નથી કરતો તે મનુષ્ય, લાયક જ નથી.

### (૩૦) નિત્ય નિયમાવલોકન.

આચરણના જે જે શ્રેષ્ઠ નિયમો હોય તેમને તત્કાળ આચરણમાં મુકવાનો નિયમ કરવો જોઈએ નિયમના પાલનમાં જેટલી સિધ્ધિલાભ થશે તેટલાજ દોષો, ઉત્પન્ન થશે. અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકાશે નહિ, પ્રતિદિન વિચાર કરીને પોતાની સુધારણા કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. જે નિયમો કરાવ્યા હોય તેમનું પાલન બરાબર થાય છે કે નહિ કહેલી પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન થાય છે કે નહિ. દિવસમાં કરવા સારું નોંધી રાખેલાં કાર્યો કે નહિ. વગેરે બાબતોનો વિચાર કરતા રહેવું, એનેજ પુરાં થયાં છે. નિત્ય નિયમાલોકન કહે છે. જે માણસમાં આ ઉત્તમ ટેવ હોય છે, તે અહપસમયમાં જ આમળ વધે છે. અને જેનામાં એ ટેવ નથી હોતી તે પોતાનામાં રહેલા ઉત્તમોત્તમ ગુણોને બૂલી જઈ. પ્રતિદિન પાછળ હકતો જાય છે. નિત્ય નિયમાવલોકનની ટેવથી કેટલાક સાધારણ વિદ્યાર્થીઓ જગતના મહાન વિદ્વાનો થએલા છે. શરીર અને મન બળવાન થએલું છે ટંકામાં કહેવાતું કે જે કોઈ પોતાની ઉન્નતિની અભિલાષા રાખતું હોય તેણે નિત્ય નિયમાવલોકનની ટેવ અવશ્ય રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે કરવાથી સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

પરમ કૃપાળું પરમેશ્વર ઉપર જણાવેલ ત્રીસ નિયમોના પાલન વડે ભારતવર્ષના નવ યુવકોને બ્રહ્મચર્ય સંરક્ષણ કરવાની સફળુદ્ધિ તથા શક્તિ આપો એજ અભિલાષા.



[૧૮] સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિની  
મહામૂલ્ય સૂચનાઓ

સ્વામીશ્રી શીવાનંદ સરસ્વતી બ્રહ્મચર્યપાલન  
માટે નીચેની સુચનાઓ આપે છે

(૧) અનેક બ્રહ્મચર્યરક્ષક સાધનોનો સાથે ઉપયોગ કરવો.

સાથે ઉપયોગ કરવાના સાધનોનો ઉલ્લેખ

જે તમે એકજ જાતનું સાધન કરવાથી વીર્યરક્ષા કરવામાં  
નિષ્ફળ જાઓ તો અનેક સાધનોનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરેજ છુટકો  
છે. આમ કરવાથી તમે જરૂર બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશો.

(૧) પ્રાણાયામ અને જપની સાથે શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન  
પણુ કરો. (૨) નૌલી, આશ્વિનમુદ્રા તથા યોગમુદ્રા સાથે ઉડીયાન  
બંધ પણુ કરો. (૩) ધ્યાન અને સદ્વિચાર સાથે સતસંગનું પણુ  
સંમેલન કરો. (૪) કેટલાક મહિના એકાંત સેવન કરો. (૫) બે  
દિવસ ઉપવાસ કરો. (૬) એક માસ સુધી કૃણ અને દૂધ પરજ રહો.

(૨) વ્રજેલી મુદ્રાની ક્રિયા કરો

વ્રજેલી મુદ્રા હડયોગની એક ધણી અગત્યની ક્રિયા છે આ ક્રિયા  
ધણુજ થોડાં માણુસો સિદ્ધ કરી શકે છે અને સિદ્ધ ગુરૂની સહાય

વિના શીખી શકતી નથી. કાશીના સુપ્રસિદ્ધ યોગી ત્રિલંગ સ્વામી આ ક્રિયાના પ્રખ્યાત નિષ્ણાત હતા તેઓ ખે કે ત્રણ શેર દૂધ લિંગવાટે અંદર ચઢાવતા અને પછી તેને બહાર કાઢી નાંખતાં. આ ક્રિયા લુનાવલા આશ્રમના સ્વામી શ્રી કુવલાયનંદ શીખવે છે આ ક્રિયા શીખવાને માટે ઘણો સખ્ત પરિશ્રમ કરવો પડે છે.

આ ક્રિયાને સાધક પ્રથમ તેના લિંગમાં રૂપાની નળી ધાલી તે વાટે અંદર પ્રથમ પાણી પછી દૂધ, તેલ, મધ વિગેરે ચઢાવે છે અને છેવટે પારો ચઢાવે છે ક્રિયાસાધ્ય પછી તો રૂપાની નળીની મદદ સિવાય ઉપરનાં પ્રવાહીઓ ચઢાવી શકે છે બ્રહ્મચર્યપાલન માટે આ ક્રિયા અપાર અગત્યની છે.

રાજ બરથરી આ ક્રિયા ઘણીજ કુશળતાથી કરી શકતા હતા. આ ક્રિયા જોણે સિદ્ધ કરી હોય છે તે વીર્યને જરા પણ પાત કર્યાં સિવાય કોઈ પણ સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરી શકે છે. સ્ત્રીની યોનિમાં વીર્યપાત થયો હોય તો પણ આ ક્રિયાને નિષ્ણાત તેને પાછું ખેંચી શકે છે આ મુદ્રા ધારકને આત્મી અગાધ શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી હોય છે શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન આ ક્રિયામાં મહાન સિદ્ધહસ્ત હતા અને આ કારણને કીધે તેઓ ગોપીઓમાં રહેતા હોવા છતાં નિત્ય બ્રહ્મચારી કહેવાતા હતા.

(૩) સર્વદા લંગોટ પહેરી રાખો.

હમેશ લંગોટ પેહેરી રાખો.

(૪) ચાલતાં નીચે દષ્ટિ રાખો.

રસ્તે ચાલતાં વાંદરાની માફક આમ તેમ જોતા ચાલશો નાહ. તમારા જમણા પગના અંગુઠા પર દષ્ટિ રાખી ગંભીર મુદ્રાથી ચાલો

અગરતો જમીન પર જોતા જોતા ચાલો. આ ક્રિયા બ્રહ્મચર્યરક્ષા સાહાયક છે.

(૫) જનનેન્દ્રિય ઉપર દૃષ્ટિજ કરવી નહિ.

તમારા લિંગ સામુ જોશો નહિ, તેને અડશો નહિ તે વખતે તમારા ગુદાની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લાઇ જાઓ અને નીચે લાવો અને પેટુને પાછળ ખેંચી લો. પ્રવણુ જપ કરવા માંડો, પવિત્રતા સંબંધી વિચાર કરો. ૧૦ પ્રાણાયામ કરો. વિષયનું વાદળ વીખેરાઇ જશે.

(૬) સૂતા પહેલાં મળમૂત્રનો ત્યાગ.

સૂવા જતા અગાઉ મળમૂત્ર ત્યાગ કરો. જો સખ્ત બંધકાશ હશે તો વીર્યાશય પર દયાણુ થઈ રાતમાં વીર્યાપાત થઈ જશે.

(૭) કઠણુ પથારી પર સૂઈ રાત્રે સૂર્યસ્વર ચલવો

સખ્ત પથારી પર સુઓ. સુવાળાં ગોઠડાં વાપરશો નહિ. ડાખે પડખે સૂઈ આખી રાત સૂર્યસ્વર ચલવો એટલે કે જમણા નસકારા વાટે શ્વાસોશ્વાસ ચાલવા દો.

(૮) ઠંડા પાણીમાં બેળેલી લંગોટી પેહેરી રાખી રાત્રે વીર્યાસ્નાવ અટકાવો

જો તમને વારંવાર રાતે વીર્યાસ્નાવ થઈ જતો હોય તો રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળેલી લંગોટી પેહેરીને સુઓ ઠંડા પાણીથી કટિ સ્નાન લો.

(૯) તમારી સ્ત્રીને સંસ્કારી બનાવો

જો ગૃહસ્થાશ્રમી હો તો તમારી પત્નિને ગીતા, રામાયણ ભાગવત વાંચતાં શીખવાડો તેમજ તપ અને ઉપવાસ કરતાં પણ શીખવાડો ત્યારેજ તમે સુખી થશો.

(૧૦) પુત્ર થયા પછી સ્ત્રીને માતાવત્ ગણો.

તમે જ્યારે પુત્રના પિતા થાઓ કે તુરતજ તમારી સ્ત્રી માતા તુલ્ય થઈ જાય છે. પછીથી પુત્ર તરીકે તમે પોતેજ તેના પેટથી જન્મ્યા છો. એવી તમારે તમારી મનોવૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. તેને જગત્જનની જેવી જણો. આધ્યાત્મિક સાધનની પ્રાપ્તિ પાછળ મંડ્યા રહો. તમારો વિષયવાસનાનો નાશ કરો, સવારે ભડીને તુરતજ તેના પગનો સ્પર્શ કરી જણો તે જગદંબા હોય તેમ તેને પગે લાગો શરમાશો નહિ. આમ કરવાથી તે તમારી સ્ત્રી છે એવી તમારામાંથી ભાવના નબટ થશે ને તેને દેખીને તમને કામ વિકાર થશે નહિ જે તમે શરીરથી પગે લાગી ન શકો તો માનસિક નમસ્કાર તો જરૂરજ કરજો.

(૧૧) કાલ્પિક સાથે માનસિક પ્રહાર્યવૃત્ત પાણો.

એકલા સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવાથીજ પ્રહાર્યપાલન પૂર્ણ થતું નથી. દરેક પ્રકારના વિષયો વિચારોથી દૂર રહો માનસિક પ્રહાર્યનું પાલન અનિવાર્ય છે વિષય ભોગવવાની ઈચ્છા અને સ્ત્રીની આશક્તિથી રહિત રહેવું તે માનસિક પ્રહાર્ય કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ત્રીજા અધ્યાયના છઠ્ઠા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે જે કેવળ જનનેન્દ્રિયનો શારીરિક નિગ્રહ કરે છે પરંતુ નિત્ય વ્યભિચારી વિચારો કરે જાય છે તે ઢાંગી છે.

(૧૨) ધ્યાન અને સાધના કરનાર મનુષ્ય કામ કાળુમાં રાખી શકે છે

જે તમે સોનાના પ્યાલામાં આંબલી કે લિંબુનો રસ રાખશો તો તે ખગડશે નહિ કે તેમાં કાટ ભળશે નહિ પરંતુ જે તેને તાંબા પિતળના વાસણમાં રાખશો તો તેમાં કાટ ઉતરી, ઝેરી બનશે તેવીજ

રીતે સતત ધ્યાન સાધનામાં રહેનાર મનુષ્યમાં વિષયવૃત્તિયો હોય છે પણ તેઓ તેનામાં વિષય વિકારો ઉત્પન્ન કરી તેને બ્રહ્મ કરી શકતી નથી. પરંતુ અપવિત્ર મનુષ્યોમાં રહેલી વિષયવૃત્તિયો, વિષય જાગૃત કરનાર સાધનોના સંબંધમાં આવે છે કે તુરતજ અગ્નિથી ધાસ સળગી જીઠે છે તેવી રીતે કામવાસના ઉત્પન્ન કરી તેમના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાવે છે.

### (૧૩) મનને તપશ્ચર્યા કરી શુદ્ધ કરો.

અશુદ્ધ સોનાને શુદ્ધ કરવા માટે જેમ સોની તેમાં ક્ષારો ભેળવી તેને પ્રચંડ અગ્નિમાં ઓગાળી શુદ્ધ કરે છે તેવી જ રીતે, વિષયવાસનામાં બળેલા મનને ધ્યાન, ધારણા, સત્સંગ, માહા પુરૂષોનાં બ્રહ્મચર્ય-પાલન માટેનાં વચનામૃત જપ અને પ્રાણાયમથી શુદ્ધ કરવું જોઈએ. ત્યારેજ વિષયવાસના નષ્ટ થાય છે.

### (૧૪) જાતિભેદનો વિચાર દુર કરો.

બ્રહ્મ સંબંધી વિચાર કરો. જાતિભેદનો વિચારજ કાઢી નાખો, બ્રહ્મમાં રાતદિવસ જાતિ રહિત આત્માનો વિચાર કરવાથી બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરવામાં સહાય મળે છે. નથી જાતિ કે નથી વિષયવાસના.

### (૧૫) કામી પતિ વેશ્યાગમન કરનાર કરતાં વધારે દુરાચારી છે.

જે માણસ એક વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળે છે અને વર્ષમાં એકવાર વેશ્યાગમન કરે છે તે જે ગૃહસ્થાશ્રમમાં પોતાની વિવાહિત સ્ત્રી સાથે દરરોજ સંગ કરે છે તેના કરતાં ઓછો વ્યભિચારી છતાં દુનિયા પોતાની જ દૃષ્ટિથી જોઈ કામી પતિને દુરાચારી ગણતી નથી. રાત દિવસ વિષયના જ વિચાર કરનાર મનુષ્ય સૌથી અધમ કામી છે.

(૧૬) વિષય સંબંધી વિચારજન મનમાં ન લાવશો

તમારા મનને હંમેશ સત્કાર્યોમાં રોકાયેલું રાખો જેથી કરીને વિષય સંબંધી તેને વિચારોજ આવે નહિ. પ્રથમ કામનો વિચાર આવે પછી એ વિચાર કામશક્તિમાં પરિણમે છે મૂળ સિવાય થડ-ડાળાં પાદડાં હોષ શકે નહિ તેથી રાત દિવસ શારીરિક કે માનસિક પ્રવૃત્તિમાં રોકાઈ રહેવાથી કામાગ્નિ પ્રજ્વળતો નથી.

(૧૭) હંમેશાં સાદો અને સાત્ત્વિક આહાર પાચક પ્રમાણમાં લેવો

હંમેશાં સાત્ત્વિક આહારનું જ ભોજન કરવું, તમામ પ્રકારનાં ફળો દૂધ, ચોખા, આખા મગ, જવની રોટલી થુલાવાળા ધઉંના રોટલા-રોટલી, બદામ માખણ-મલાઈ, તમામ પ્રકારનાં શાકનાં કચુંબરો, લીંબુ વગેરે સાત્ત્વિક આહારના પદાર્થો છે. લસણ અને કુંગળી કદી પણ વાપરશો નહિ. દારૂ તમાકુ વગેરે કોઈ પણ પ્રકારના માદક પદાર્થો લેવાની ટેવ પડી હોય તો તેનો તત્કાળ ત્યાગ કરવો જોઈએ, માંસાહાર વિષયવાસનાને બહુ ઉત્તેજન આપે છે, માટે અહિંસક આહારને ઝેર રૂપ ગણી તેનાથી દૂર રહેવું. રાઈ, હીંગ, મરચાં, તેલવાળા પદાર્થો, મશાલાવાળાં ખાણાં, ઉની કઢીઓ, અથાણાં, રાયતાં ચટણીઓ ચા, કોફી, વગેરે તામસી આહાર બ્રહ્મચર્યધાતક હોવાથી તે વાપરવો નહિ. આ પદાર્થો વિશેષમાં વીર્યને પાતળું કરે છે અને સ્વપ્નમાં સાવ કરાવે છે.

(૧૮) નૈઘિટક બ્રહ્મચારી રહેવા માટે કદી પણ લગ્ન કરશો નહિ

રાજ ભરથરી, ગોપીચંદ, ભગવાન બુદ્ધ કાવેરી ધૂમપટ નમ્ના સ્વામી પતિ નથુ અને વૃદ્ધાચાલના કુમાર દેવે શું કર્યું ? તેમણે તેમની

સ્ત્રીઓનો ત્યાગ નહોતો કર્યો ? માટે પરણીને સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવાને બદલે પરણીશો નહિ, પરણીશો નહિ.

(૧૯) પરણ્યા હોતો ઓરડામાં સુઈ રહો.

જો તમે પરણ્યા હો તો જુદા ઓરડામાં સુઈ રહો. એક જ પથારીમાં કે એક જ ઓરડામાં સુવાની ટેવ હોય તો તુરત તેનો ત્યાગ કરો. આ ટેવ છોડવાથી તમે સંપત્તિવાન તંદુરસ્ત અને શુદ્ધિશાળી થશો.

(૨૦) સ્ત્રીને દેખીને કામવૃત્તિ ઉત્પન્ન ન થાય  
માટે શું કરવું ?

જાતિભેદ એ માત્ર મનુષ્યકૃત કલ્પના છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેનાં શરીરો પંચમહાભૂતનાં બનેલાં છે. અને જે પાંચ તત્ત્વનું શરીર બનેલું છે, તેને જાતિ નથી જો આ વિષય ઉપર તમે પુખ્ત વિચાર કરશો તો તમારામાંથી થોડે થોડે જાતિભેદ જતો રહેશે અને સ્ત્રીને દેખીને કામવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે નહિ.

(૨૧) લગ્ન ન કરવા માટે સખળ કારણ

લગ્નને લીધે પુરૂષ માહાબંધનમાં પડે છે. સ્ત્રી એ નિરંતર ચિંતા અને ત્રાસની ખાણ હોવાથી લગ્ન કરશો નહિ.

(૨૨) આજીવન બ્રહ્મચારી રહો.

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી રહો. જે આજીવન લગ્ન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરે છે તે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

(૨૩) લંગોટ પહેરવાથી થતા ફાયદા

હંમેશાં લંગોટ કે કૌપીન પહેરી રાખો આ ટેવ આરોગ્યરક્ષક છે. તેનાથી અંડકાષનો સોજો કે અન્ય વ્યાધિઓ થતા નથી અને બ્રહ્મચર્ય સહાયક છે.

(૨૪) આત્મજ્ઞાનથી કામ નિર્મૂળ થાય છે

પણા ખરા મનુષ્યોમાં વિષયેચ્છા અતિ પ્રચળ છે. કેટલાંક મનુષ્યોને કામ પીડે છે પરંતુ અદ્ય સમયમાં શાંત થઈ જાય છે. કુદરતી અને સાદું જીવન ગાળતા અદ્ય મનુષ્યોને તો ફક્ત મનમાં વિષય સંબંધી વિચાર જ આવે છે. પણ કાંઈ ઇચ્છા થતી નથી, આત્મજ્ઞાન થયે જ કામ તદ્દન નિર્મૂળ થાય છે.

(૨૫) રાતમાં થયેલ પીશાખની હાજત રોકવી નહિ

રાત્રે પીશાખ કરવાની જરૂર પડે કે તુરત જ આજસ કર્યા સિવાય પીશાખ કરવા ઊડજો. જો મૂત્રાશયને ખાલી નહિ કરે તો ભરેલ મૂત્રાશયના દબાણથી વીર્યસ્ત્રાવ થઈ જશે.

(૨૬) ૮૨ લોહીનાં ટીપાંનું એક વીર્યનું ટીપું અને છે.

હિંદુશાસ્ત્રના આધારે, ૮૨ લોહીનાં ટીપાંમાંથી એક વીર્યનું ટીપું તૈયાર થાય છે. આના અમૂલ્ય સત્વને કુરૂપયોગ મનુષ્ય ધાતક છે.

(૨૭) વીર્યનાશક કુટેવો છોડી દેવી

તમામ પ્રકારની વીર્યનો કુર્ચ્ય કરતી કુટેવો છોડો. હસ્ત દોષ (Sodomy) જેવી કુટેવો અકથનીય દુઃખદાતા અને શરીરશક્તિ નાશક છે. તમારા દોષો અને વ્યાધિઓ, ખોટી શરમને લીધે ગુપ્ત રાખશો નહિ. વખતસર હિપાય કરવાથી ભવિષ્યની અનેક વિદ'મણાઓ અટકાવી શકાય છે, રોગને ઊગતો જ છેદી દો. ત્રિકિત્સક આગળ તમારા રોગ વ્યાપ્તનું નિવેદન રજુ કરો. અને તેની સલાહ લો.



માથાપો અને શિક્ષકોની અનિવાર્ય ફરજ છે કે ઉછરેલ છોકરા-ઓના મગજમાં જીવનસત્વ વીર્ય રક્ષણની અપાર અગત્ય તેમજ તેના કુર્વ્યયને લગતી કુટુંબોથી થતાં નુકશાનો અરાખર કસાવવાં અને આ રીતે બ્રહ્મચર્યના મહિમાથી તેમને પૂર્ણ વાકેફ કરવા, વીર્યનો નાશ કરનાર પાપીને કુદરત કઠી પણ શીક્ષા કર્યાં સિવાય રહેતી નથી.

(૨૮) સ્ત્રીના સહવાસ અને તટલો ઓછો રાખવો

હાલના જમાનાના યુવકો પશ્ચિમના લોકોના રિવાજનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાની પત્ની સાથે લઘુ બહાર ફરવા જવામાં મોટાં સમજે છે આ પદ્ધતિથી તેમને હંમેશા સ્ત્રીના સહવાસ રાખવાની ટેવ પડી જાય છે અલ્પ વિયોગ પણ અસહ્ય અને દુઃખકર થાય છે ભોગભોગે પત્ની મરણ પામી તો દુઃખના દરીયામાં ડુબી જાય છે. એક માસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે તો તેમને સો વરસ પાળવા જેવું કંઠણુ લાગે છે કમભાગ્ય અધમ જીવો ! આધ્યાત્મિક નાદારો !! અને તેટલો વધારે સમય તમારી સ્ત્રીથી વિખુટા રહો. તેમની સાથે અલ્પ-ભાષી થાઓ, ગંભીર મુદ્રા ધારણ કરો. તેમની સાથે ગમ્મત કે વધારે હાસ્ય ન કરો. સાંજે એકલાજ ફરવા જાઓ, તમારા ડાહ્યા પુર્વજો શું કરતા હતા ? પશ્ચિમના રિવાજોનું અંધ અનુકરણ કરવાથી નુકશાન જ થાય છે. જે સાફ હોય તે જ ગ્રહણ કરો.

(૨૯) બ્રહ્મચર્યદર્શક ચિન્હો

ચક્ષુ એ મનની પારી છે. જે મન પવિત્ર અને શાંત હોય છે તો આંખ પણ શાંત અને સ્થિર હોય છે. જેણે બ્રહ્મચર્યવૃત્ત સિદ્ધ કરેલું હોય છે તેની આંખો તેજસ્વી હોય છે તેનો સ્વર મધુર હોય છે તેનું મુખાર્વિંદ સુંદર હોય છે અને તેનો અલ્પ પ્રમાણમાં મળ વિસર્જન થાય છે.

(૩૦) પોતાને કામોત્તેજ જણાય તે ખોરાક ત્યાગ કરવો

આ ધ્વજચર્ચના પ્રયત્ન કરનારે ખોરાકમાં પોતાને જે ખોરાક પ્રતિકૂળ જણાયો હોય તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ક્યા ખોરાક કોને પ્રતિકૂળ છે એ દરેકે પોતાને માટે નક્કી કરવાનું છે.

(૩૧) વિષયનું સ્મરણ જ થાય નહિ એવો માર્ગ લેવો

ચિત્ત અને શરીરને સદૈવ કાર્યરત રાખવાથી વિષયનું સ્મરણ થતું નથી. કોઈ કાર્ય, અભ્યાસ કે શુભ પ્રવૃત્તિને ચિત્તને એવો પાશ એસાડી દેવો કે એના વિચારમાંથી ચિત્ત નવરૂં થાય તોજ વિષય યાદ આવે ને ? એ માટે પ્રવૃત્તિ એવી હોવી જોઈએ કે જેમાં કેવળ એ શરીરને જ રોકવાનું હોય પરંતુ મનને પણ રોકવું પડે.

(૩૨) સંયમ બળપોષક વ્યક્તિના નીકટ સમાગમમાં રહેવું.

જે વ્યક્તિ કે મૂર્તિ વિષે એટલો આદર હોય કે જેની સમીપમાં વિકાર શક્તિ હોય અથવા જેની સમીપમાં વિકારને વશ ન થવાય એવો સંયમ રાખવાનું બળ મળતું હોય, તેની નજીકમાં ઉઠવા એસવાનું રાખવું. એને અભાવે એનું સ્મરણ પણ મદદગાર થાય.

(૩૩) વિકાર સહાયક વર્તનોનો ત્યાગ

જે ખાનપાન કપડાં કે ટેવો પોતાના અનુભવથી વિકારને મદદ કરનાર જણાયાં હોય તેનો પ્રતરૂપે ત્યાગ કરવો.

(૩૪) વિકત્રી વાતાવરણમાં કદી પણ મન આગળ રાખવું નહિ.

શંગારી વાર્તાઓ, નાટકો, કાવ્યો, ચિત્રો, વગેરેનું ઐત્થિક કે ફરજિયાત વાંચન કે દ્રશ્ય હોય, સિનેમા, નાટકશાળા, નવો ભોગ ભોગવનારાં સ્ત્રી પુરૂષો સાથે વાસ, વિલાસી વાર્તાલાપ વગેરેમાં

નિશ્ચિત્તિ રચ્યાપચ્યા રહેવાનું હોય:—આવા વાતાવરણમાં બ્રહ્મચર્યપાલન આકાશ કુસુમવત્ થઇ જતું હોવાથી જેમ હુતને દેખી મનુષ્યને ભાડકીને નાશી જવાનું મન થાય છે તેમ વીર્યનું રક્ષણ કરવા આહ-નારે આ વાતાવરણનો સદૈવ ત્યાગ કરવો.

(૩૫) દિવસ દરમ્યાન શ્રમ કરવો.

રાત્રે આઠ નવ વાગ્યામાં જ આંખ ધેરાવા માંડે એટલો દિવસ દરમ્યાન શ્રમ કરવો અને મળસકાની ઝાંઘ લેવા કઠી લોભ ન કરવો.

(૧૯) અસ્વાભાવિક કામાશક્તિ શમન કરવાની નિશ્ચિત રહેણી કરણી.

ડા. સીંધ એમ. એ. બી. એસ સી. એન. ડી. કહે છે કે વિચાર અને આહારની કુટેવો, બિભત્સ સાહિત્યનું વાંચન તેમજ અપવિત્ર સોપનને લીધે અસ્વાભાવિક કામાશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે પ્રસંગે કામાશક્તિ એટલી બધી પ્રબળ થઇ જાય છે કે મનુષ્ય આંધળોભીત થઇ બળાત્કાર સંભોગનો ગંભીર શુનો કરી બેસે છે. આ કુબૃહત્ય ક્રયા પછી પણ વિષયાવાસના તો પૂર્વ સ્થિતિમાં પ્રબળ જ રહ્યા કરે છે. આવા રોગીઓએ નીચેની રહેણી કરણી રાખવી જોઈએ.

(અ) આહાર સંબંધી

રોગીએ નીચેના આહારના પદાર્થો છોડી દેવા જઈએ. માંસ, ઇંડા, દૂધ, દહીં, ઘી વિગેરે તમામ પ્રકારના પ્રાણીજન્ય પદાર્થો, તમાકુ, દારૂ, તમામ પ્રકારના મશાલાઓ, અથાણાં, ચટણીઓ, સર-કાઓ રાયતાં તમામ જાતના તળેલાં પદાર્થો, પાન, સોપારી, કુંગળી લસણુ, મૂળા-મેથી, રાઈમેથી મરી, હિંગ, મરચાં મીઠું કાચાં ખાટાં

ફળો, ફેસર, તમામ પ્રકારની મીઠાઈઓ, બરફી, પેંડા, લાડુ, જલેબી મેંઢાવાળા લોટના બનાવેલા તમામ પદાર્થો મસુર અને અડદની ઢાળો.

ધણે ભાગે પાકાં તાજાં ફળો અને ફાચલાંવાળાં બદામ જેવાં ફળોનો આહાર કરવો જોઈએ. જો રાંધેલો ખોરાક ખાવાની ફરજ પડતી હોય તો થુલવાળા ઘઉંની રોટલી અને આખા મગની ઢાળ ખાવી તેમાં મશાલા નાંખવા નહિ મીઠું જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું જોઈએ.

## [બ] સામાન્ય સુચનાઓ

(૧) બંધકોશ કઢી પણ થવા દેવો નહિ.

જીલાબનાં ઓસરો લઈને નહિ પણ ફળાહાર તથા પેદુના સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવા પ્રકારની કસરતો કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખવો દસ્તનો ખુલાસો રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે કારણ કે બંધકોશને લીધે આંતરડામાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય પર દબાણ કરે છે અને વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરે છે.

(૨) નિયમિત રીતે ખુલી હવામાં કસરત કરો

છાતી તથા હાથના અવયવોને કસરત આપે એવા પ્રકારની કસરતો પસંદ કરવા યોગ્ય છે કસરત કર્યા પછી કારા ટુવાલથી શરીરને ખુબ ધસો અને પછી ટાઢા પાણીમાં ડુબકી મારો.

(૩) સારાં પુસ્તકોનો સંગ્રહ કરો અને તે વાંચો

સદાચારી અને સાધુ પુરૂષોનો સમાગમ સેવો આ સાથે ખુલી હવામાં સખ્ત કસરત કરવાથી કામવાસના કાણુમાં આવી જશે.

(૧૦) વિષય વાસના વશ કરવા માટે આ ભાગમાં બતાવેલી તમામ વિધિ કર્યાથી ગમે તેવી જીર્ણ કામાસક્તિ કાષ્ટ્યમાં આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

આ ભાગના પ્રથમ પ્રકરણમાં અહ્યચર્ય પોષક જીવનચર્યા આપી છે. પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્યો, વિદ્વાનો અને ધુરંધર ચિકિત્સકોએ ઉપદેશોલા શીયળ સંરક્ષક નિયમો ત્રીજા પ્રકરણમાં આપ્યા છે અને તે નિયમોની પાદપૂર્તિ તરીકે બીજા પ્રકરણમાં પ્રાણાયામો વીર્ય સંરક્ષક ગૂઢ ક્રિયાઓ તથા વીર્ય ધારણ શક્તિ વર્ધક, ધણાં અગત્મનાં અને ઉપયોગી આસનો આપેલાં છે. આ ત્રણે પ્રકરણોમાં બતાવેલી, સર્વ વિધિ યથાસ્થિત કર્યાથી તેમાં ખાસ કરીને, જીવ્હાને વશ રાખી, અહ્યચર્ય રક્ષક આહાર, અરુખલિત રીતે લેવાથી ગમે તેટલા જીર્ણ અને કુર વિષય દાસત્વનો નાશ થયા સિવાય દહેશે નહિ. અહ્યચર્ય પાલન કષ્ટસાધ્ય છે અસાધ્ય નથી. તેથી આ ખડ્ગધારાવત્ વ્રતના અખંડ પાલન સાદુ અડગ ધૈર્ય, સતત સાવધાનતા અને આગ્રહી ખંતની અપેક્ષા છે એ નિરંતર લક્ષમાં રાખેજ છુટકો છે.

## ભાગ ૩

### પ્રકરણ ૧ લું

#### બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે માહા પુરૂષોનો વચનામૃત સંગ્રહ

(૧) માહાપુરૂષોનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ સાંકળું નિશ્ચય  
બળ વધારે છે.

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પૈકી એક પણ પુરૂષાર્થ આરોગ્ય હીન મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી અને બ્રહ્મચર્ય પાલન વિના, મનુષ્ય નીરાગી રહી શકતો ન હોવાથી મનુષ્યના સર્વભાગી કલ્યાણ સાથે બ્રહ્મચર્યનો અનિવાર્ય રીતે નીકટનો સંબંધ હોઈ તેના ભંગથી મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો તથા અકાળ મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે; એટલું જ નહિ પણ દેશનું આધુનિક દૌર્બલ્ય અને દીનતાનું પ્રાધાન્ય કારણ પણ અકાલિક વીર્યનાશ છે એ સિદ્ધાન્તને આ ગ્રંથના આગલા ભાગમાં સ્પષ્ટ રીતે નિબંધ કરેલો છે.

ઉક્તભાગના વાંચન મનનથી, અગરતો અન્ય રીતે મળેલા સદા-પદેશથી સંસ્કારી જનોને શીયળ સંરક્ષણ કરવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. શુભ વિચારને આચારમાં મુકવાના દઢનિશ્ચયમાં

રૂપાંતર કરાવવા માટે વખતોવખત કલ્યાણકારક ધ્યેયને પુષ્ટિકારક સાહિત્ય વાંચવાની આવશ્યકતા રહેતી હોવાથી વીર્યરક્ષા કરવા માટે સમર્થ તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તેમજ શાસ્ત્રકારોએ હૃદયસ્પર્શી ભાષામાં જે બોધવચનો કહેલાં છે. તેનો આ ભાગમાં સંગ્રહ કરેલો છે, તે સદૈવ વાંચવા તથા વિચારવા યોગ્ય છે.

કોઈપણ એવો સદ્ધર્મ નથી, કોઈપણ એવો શાસ્ત્રકાર નથી, કોઈપણ એવો ધુરંધર ઉપચારક નથી તેમજ પોતાના પુરૂષાર્થથી જનહિત કાર્યો કરી રૂણી કરનાર કોઈ પણ એવો સમર્થ વિદ્વાન, શોધક કે તત્ત્વજ્ઞાની નથી કે જેણે જનતાને આત્મસંયમ વડે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવા માટે ઉપદેશ આપ્યો ન હોય ! બ્રહ્મચર્ય પાલનની મહત્વતાદર્શક આથી વિશેષ અન્ય શો સખળ પુરાવો હોઈ શકે ?

સર્વ દેશોના લિનલિન ધર્મના ધર્માચાર્યો, સત્યાગ્રહીસંતો, સમર્થ શાસ્ત્રકારો, મહાનુભાવ મહાત્માઓ, વિશ્વ વિખ્યાત વિદ્વાનો, વિચિક્ષણુ વૈદ્યો, કુશળ કવીઓ અને સાધુ ચરિત સમાજ સેવકોએ સર્વાનુમતે શીયળ સંયમ ને જીવન સાફલ્યકર માનેલો છે એ હકીકત આ સંગ્રહના વાંચનથી સ્પષ્ટ સમજાયા સિવાય રહેશે નહિ.

આ પરમાર્થી પુરૂષરત્નોના મનનીય અને ઉત્કર્ષકારક ઉદ્ગારો વિષય પ્રતિપાદક, ચીરસ્મરણીય અને હૃદયસ્પર્શી હોવાથી તેમનું પુનઃ પુનઃ બ્રહ્મચર્યપાલકનું નિશ્ચયબળ વધારશે એ સંશયરહિત છે.

વીર્યરક્ષાથી થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા  
મહાપુરુષોનાં બોધ વચનોના સંગ્રહની

## અનુક્રમણિકા

- (૧) વીર્યનાશ એ મૃત્યુ છે.
- (૨) દૈવી શક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશાં વીર્યનું સંરક્ષણ કરે છે.
- (૩) વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી.
- (૪) બ્રહ્મચર્યથી મંત્ર કૃણે છે અને દેવ હાજરાહજુર થાય છે.
- (૫) બ્રહ્મચર્ય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ મૂલ્યવાન છે.
- (૬) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરતાં અગ્નિ પ્રવેશ પસંદ કરવા યોગ્ય છે.
- (૭) અનેક વર્ષની સંચિત શક્તિનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.
- (૮) સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સાથે દેહ ક્ષિતિકર વીર્યપાત કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.
- (૯) વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.
- (૧૦) બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારાના જીવનને ધિક્કાર છે.
- (૧૧) બ્રહ્મચર્ય પાલન વેદની આજ્ઞા છે.
- (૧૨) બ્રહ્મચર્યવૃત્ત સર્વ પ્રકારનાં વૃતોનું શિરોમણી છે.



- (૧૩) અહમચર્યવૃત જ પરાક્રમનો પિતા છે.
- (૧૪) વીર્ય રક્ષામાં જ મોક્ષ પર્યતની સિદ્ધિ છે.
- (૧૫) કામાસક્તિ જેવો મનુષ્યને કોઈ મહારોગ નથી.
- (૧૬) ધર્મરૂપ ચિંતામણી અહમચર્યનો ત્યાગ દુર્ગતિને પામે છે.
- (૧૭) અહમચર્યના પ્રતાપથી ભારત ભૂષણુ વીરોના અદ્ભૂત પરાક્રમે.
- (૧૮) અહમચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુઃ કરે છે.
- (૧૯) એક વખતના જ વીર્યપાતથી ચાર કરોડ જંતુઓનો નાશ થઈ ચાલીસ દિવસ ખાધેલા એ મણુ ખોરાકના સત્વની આહુતી અપાય છે.
- (૨૦) શીયળ ભંગથી સર્વ ઈન્દ્રિયો મૂર્ચ્છિત થાય છે.
- (૨૧) ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને અહમચર્યની જરૂર છે.
- (૨૨) બદ્ધકચ્છ નર સદા વિજયી અને નીરાગી રહે છે.
- (૨૩) અહમચર્યભંગ વ્યાધિ, દુઃખ અને આયુષ્ય હરે છે.
- (૨૪) વિર્યનાશનાં વિષાતક પરિણામો.
- (૨૫) અહમચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો ફેરવી શકે છે. અને દીર્ઘાયુષ્થી થાય છે.
- (૨૬) સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે.
- (૨૭) અહમચર્ય ભંગે આજીવી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આસ્તો.
- (૨૮) અહમચર્યભંગ દરપેઠી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.
- (૨૯) અહમચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે.
- (૩૦) અહમચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે.

- (૩૧) બ્રહ્મચર્યથી દીર્ઘાયુષી થવાનાં કારણો.
- (૩૨) વિષયી માણસ હલકા પ્રાણી જેવો છે.
- (૩૩) બ્રહ્મચર્ય પાલન પરોપકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.
- (૩૪) બ્રહ્મચર્ય ભંગનાં પ્રદર્શિત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.
- (૩૫) શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે.
- (૩૬) સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યુનું કારણ વીર્યનો દુરપયોગ છે.
- (૩૭) સ્ત્રી સંગથી, જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્બળ થાય છે.
- (૩૮) બાળકો તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓ ૯૦ ટક વીર્યના દુરપયોગથી થયેલા હોય છે.
- (૩૯) વીલાસી વીર્યપાત આત્મઘાતી છે.
- (૪૦) બ્રહ્મચારી કદી માદો પડતો નથી, અને અંત સુધી સશક્ત રહે છે.
- (૪૧) બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ સાસ્ત્રોક્ત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા ધર્મશાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે.
- (૪૨) પુખ્તયુવાવસ્થામાંજ અને પ્રજોત્પત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- (૪૩) પ્રજોત્પત્તિ માટે કરેલો વીર્યસ્નાવ પણ બળ અને આયુષ્યનાશક છે.
- (૪૪) વીર્યનો દુર્વ્યય અનિવાર્ય રીતે સત્કાર અને સ્વાધી શીક્ષા ભોગવ્યા સિવાય રહેતો નથી.
- (૪૫) વીર્યના કુદરતી ઝેજ ઉપયોગો છે.

(૪૬) પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીના સંગ કરનારા પુરૂષોનો ખીજ બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે.

(૪૭) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી, સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન હોય છે.

(૪૮) સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવાથી અને સદ્ગુણ ધારણ કરવાથી નકંઠાંથી તરી જવાય છે.

(૪૯) મનુષ્યની કામાસક્તિ અદ્ભૂત આશ્ચર્ય હોવાનાં કારણો.

(૫૦) મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગ્યાબ્યાસ છે .

(૫૧) કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બંનેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે.

(૫૨) સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો.

(૫૩) વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા ઇચ્છનારે રાખવું પડતું વર્તન.

(૫૪) કામ સર્વ અનર્થોનું મુળ છે.

(૫૫) કામાતુર પુરૂષોની સદ્ગતિ થતી નથી.

(૫૬) મદનની વિટંબણ્યા મરેલાને પણ મારે છે.

(૫૭) સ્ત્રી સંગથી નારી રૂપી ધાણીમાં મનુષ્યનું તેજ અને પરાક્રમ પીલાઈ જાય છે.

(૫૮) સ્ત્રીસંગ અકાળ મૃત્યું આણે છે.

(૫૯) જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો કામ તજો.

(૬૦) સ્ત્રી સંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ, અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે.

(૬૧) મદન વિટંબણ્યાથી વિટાઈ કાચને બદલે કાંચન આપવાની મૂર્ખાઈ કરશે નહિ.

(૬૨) અહાયર્થ આનંદી જીવનની જડીચુટી છે.

(૬૩) મંગળકર અને કષ્ટહર અહાયર્થવૃતના પાલન વિના જપ, તપ આદી સર્વ ક્રિયા વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી.

(૬૪) મૈથુન મોહ્યા માનવી અપરંપાર આપદો ભોગવી, પોતાનાં સકળ સુકૃતનો નાશ કરે છે.

(૬૫) મોક્ષમાર્ગ વાહક અહાયર્થવૃત સમસ્તવૃતનો સરદાર હોવાથી નર, નારીને, નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે.

(૬૬) જન્માંતરોથી સેવેલું મૈથુન, સદૈવ આધિ અને વ્યાધિ-દાતા છે.

(૬૭) અવગુણુધામ અમળા વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી તેના પાસમાં પડશો નહિ.

(૬૮) ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી ફૂડી.

(૬૯) પર્વતના શીખર પરથી પડીને કે પૃથ્વીમાં પેસીને મરવું સારું પણ અહાયર્થ ભંગ કરવો સારો નથી.

(૭૦) મહાનૃપતિઓને પણ મૈથુનાસકિતએ મોટી આફતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહરો.

(૭૧) મૈથુનમાં મોહેલો મૂઠ પુરૂષ અસંખ્ય જીવોનો ધાતક છે.

(૭૨) ત્રૈલોક્ય ચિંતામણી અહાયર્થવૃત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે.

(૭૩) દુર્મતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાહક શીયળ શલ્યુગાર સજવો જોષ્ટએ.

(૭૪) સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામસકિત ઉદ્ભવે છે.

(૭૫) શીલધર્મ સર્વ ધર્મનો શલ્યુગાર છે.

(૭૬) અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય ક્રમેનો બ્રહ્મચર્ય ભંગથી ક્ષય થતો હોવાથી વિષય વિકાર વિદારો.

(૭૭) અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ કરનાર વીર્યનાશ જોવું એકે દુષ્ટત્વ નથી.

(૭૮) વીર્ય એ પ્રાણુતત્વ છે.

(૭૯) કોષ્ટ પણ પ્રકારે વીર્યસ્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ સવત્તું શોષણ થઈ, માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં અત્યંત સહાય મળે છે.

(૮૦) સર્વ પ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાન તંતુઓના રોગોનો ઉત્સાદક પિતા વીર્યનાશ છે.

(૮૧) શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણુદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સરંક્ષક છે તેમજ રોગ સામેનું અખતર હોષ્ટ મોક્ષદાયક છે.

(૮૨) બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોના પાલનથી, જીવન ખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી મનુષ્ય સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે અને બ્રહ્મચારીનું જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે પરદુઃખભંગન પણ થઈ શકે છે.

(૮૩) પ્રાચીન કાળના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થયેલ અધોગતિનું દિગ્દર્શન.

(૮૪) બ્રહ્મચર્યના અલિદાનથી સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઈ, જીવન નકામું બને છે.

(૮૫) બ્રહ્મચારી દેવ જોવો છે.

(૮૬) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી યુદ્ધિ અને પ્રકૃતિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ પ્રબળ અસર થાય છે.

(૮૭) વીર્યના દુરૂપયોગ જેટલું એકે દાંપત્ય પ્રેમધાતક કાર્ય નથી.

(૮૮) મહર્ષિઓને સર્વ દુઃખનાશક બ્રહ્મચર્યનો જન સમાજમાં પ્રચાર કરવા ઇંદ્રે આપેલો ઉપદેશ.

(૮૯) બ્રહ્મચર્યના જીવું એકે આયુષ્યવર્ષક રસાયન નથી.

(૯૦) યુદ્ધમાં બ્રહ્મચારીઓની અલ્પ સંખ્યા મોટી સેના પર વિજય મેળવે છે.

(૯૧) યોગી સ્ત્રી સંગથી શીઘ્ર રોગી ઘર્ષ મરણ્ય પામે છે.

(૯૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

(૯૩) વીર્યના દુરપયોગથી માણસ ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામે ઘર્ષ જાય છે,

(૯૪) વીર્ય રક્ષા શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા ન દેતી હોવાથી બ્રહ્મચારી હંમેશ યુવાન રહે છે.

(૯૫) વીર્યના દુરપયોગથી શરીરમાં તમામ પ્રકારના રોગો ઉદ્ભવે છે.

(૯૬) વ્યાપારી દ્રષ્ટિથી પણ વીર્યનો વ્યય વિનાશકારક છે.

(૯૭) વીરોની પંકિતમાં ગણ્યાવણું હોય તો વીર્ય રક્ષા કરો.

(૯૮) જો માણસ થવું હોય તો ૩૦ ત્રીશ વર્ષના થાઓ ત્યાંસુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ.

(૯૯) બ્રહ્મચર્ય ધાતક માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર મગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

(૧૦૦) શોષિત સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ.

(૧૦૦ અ) સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતા લાભ.

(૧૦૧) કામજીત સંસાર જીતે છે એવો ઈશ્વરનો કાલ છે.

(૧૦૨) વિષયાસક્તની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં મુઠ્ઠી અકથનાય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે.

(૧૦૩) વીર્યના શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરને નવું જીવન અપણું કરે છે.

(૧૦૪) શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ધડીઆળને ગતિ આપનાર કમાનની જરૂર છે તેટલુંજ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.

(૧૦૫) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શિક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી.

(૧૦૬) આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ હોય છે.

(૧૦૭) એકવાર પણ વિષય તૃપ્ત કર્યાથી જિતાત્મા મટી કામદાસ બનાય છે.

(૧૦૮) બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ કલેશથી ઘેરાએલો રહે છે.

(૧૦૯) વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે.

(૧૧૦) પ્રકૃતિ દેવીને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

(૧૧૧) સૌથી શુદ્ધ રક્તના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

(૧૧૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે.

(૧૧૩) મનુષ્યે વીર્ય અને જરૂર બંનેનું સંરક્ષણ કરવું જોઈએ.

(૧૧૪) બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચાસનેથી પાડીને પિશ્ચાય બનાવી લે છે.

(૧૧૫) કુચેલાથી વીર્ય ઉત્પાદક ગ્રંથીઓ ક્ષીણ થાય છે.

(૧૧૬) મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનારું બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી.

- (૧૧૭) બ્રહ્મચારી સદા યુવાનને રૂપુષ્ટ રહે છે.
- (૧૧૮) બ્રહ્મચારીના પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતાનું વર્ણન.
- (૧૧૯) બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના પ્રભાવથી શત્રુ મિત્ર ચંઈ મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે.
- (૧૨૦) સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ એ મોહની અત્યંત આંધળી દ્રશ્યા છે.
- (૧૨૧) બ્રહ્મચારીનો કામ વેરી છે.
- (૧૨૨) કામજીત પુરૂષ પ્રભુતુલ્ય છે.
- (૧૨૩) કામ જીતવો બહુ કઠણ છે.
- (૧૨૪) દુષ્ટ કામને જીતવા સ્ત્રીપુરૂષોએ સાવચેતી રાખવા.
- (૧૨૫) બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તો તપ કરવું જોઈએ.
- (૧૨૬) વીર્યાનાશ કરવા જેવી મોટી એકે બીજી (મુખાઈ) નથી.
- (૧૨૭) મરણો-મૂખ થયેલ મનુષ્યને પણ બ્રહ્મચર્ય બચાવે છે.
- (૧૨૮) બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર થાય છે.
- (૧૨૯) ઉર્ધ્વ રેતામાં, દૈવી શક્તિનો સંચય થઈ તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે.
- (૧૩૦) ઈશ્વરે મનુષ્યનેજ વીર્યાની ગતિ ફેરવવા શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષી માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો જોઈ એ નહિ.
- (૧૩૧) વીર્ય વ્યય સદૈવ ધાતક છે.
- (૧૩૨) અણિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે.
- (૧૩૩) પાણીના વેગથી જેવી રીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા વીર્ય સંચય કરી, અનુભવ-શક્તિ મેળવી શકાય છે.



(૧૩૪) વીર્ય નાશથી થતાં નુકષાનેનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયા છતાં વીર્યનાશ કરનાર મનુષ્ય, અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયાં જેવો પામર છે.

(૧૩૫) કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી.

(૧૩૬) બ્રહ્મચર્યને અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે.

(૧૩૭) કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન.

(૧૩૮) મહાન પુરૂષ કોણુ થઈ શકે.

(૧૩૯) કામ દુર્જર છે. છતાં જીતી શકાય છે,

(૧૪૦) જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે,

(૧૪૧) મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૃત્ત્વ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી.

(૧૪૨) વીર્યની મહત્તા.

(૧૪૩) પૂરણ પાપીઓ વિષયાસક્ત હોય છે.

(૧૪૪) સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો, એ બાબતમાં વધુમાં વધુ મિતવ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી.

(૧૪૫) રૈતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે.

(૧૪૬) વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખૂન કરનાર કસાઈ છે.

(૧૪૭) જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે.

(૧૪૮) વિષય સુખ ભોગવવાથી ક્ષય રોગ થાય છે.

(૧૪૯) ગુપ્ત અવયવોનું મંદિરમાં અત્યંત (અગત્યતા) હોવાથી તેમનો દુરુપયોગ ન કરતાં તેમનું આદરભાવ અને કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ.

(૧૫૦) બ્રહ્મચારીઓની સંયમ શક્તિ પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ.

(૧૫૧) વીર્યના વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે,

(૧૫૨) સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવજાતિ સામે કરેલું પાપ છે.

(૧૫૩) જીવન વિજયની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે.

(૧૫૪) બ્રહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે.

(૧૫૫) મનુષ્ય જીવનનો પ્રાચીન્યરંગ બ્રહ્મચર્ય છે,

(૧૫૬) બ્રહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે.

(૧૫૭) વિષયાશક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે,

(૧૫૮) કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે.

(૧૫૯) સ્ત્રીસંગ ક્યારે શારીરિક પાપ છે?

(૧૬૦) કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજ્નેત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે.

(૧૬૧) વીર્યનો દુરુપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી શક્તિ ભાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે.

(૧૬૨) સર્વ જેવી વિષયાશક્તિ પ્રાણઘાતક છે.

(૧૬૩) બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત વિલાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

(૧૬૪) કુવિચાર પણ કરવો નહિ,

(૧૬૫) કામ ભય કયાં સુધી દૂર રાખી શકાય ?

(૧૬૬) વૈદ્યક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી પ્રહ્લયર્થ પરમ આવશ્યક છે.

(૧૬૭) નૈષ્ટિક તેમજ સામાન્ય પ્રહ્લયારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

(૧૬૮) પ્રહ્લયર્થ પાલનથી આરોગ્ય ને હાનિ થાય છે. એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ,

(૧૬૯) પ્રહ્લયારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામ માટે વિજયી થવા તૈયાર હોય છે.

(૧૭૦) અપ્રહ્લયારીનું મન રિચર રહી શકતું નથી.

(૧૭૧) દેશ સેવા સાથે આ જીવન પ્રહ્લયર્થ પાલન કરવાનો ઉદ્દેશ.

(૧૭૨) સ્ત્રીસંયોગ ક્યારે શારીરિક ગુનો થાય છે ?

(૧૭૩) જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો.

(૧૭૪) જેમ અને તેમ ઓછાં મનુષ્યોએ પરણવું જોઈએ.

(૧૭૫) પ્રહ્લયારી જલદીથી વ્યાધિમુક્ત થઈ જાય છે.

(૧૭૬) મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય.

(૧૭૭) યુવકોમાં દૃષ્ટિગોચર થતાં વીર્ય નાશનાં ચિન્હો.

(૧૭૮) સદા નીરોગ રહેવાનો માર્ગ.

(૧૭૯) સ્ત્રીસંગથી થતો જીવન ક્ષય.

(૧૮૦) પ્રહ્લયર્થ મોક્ષદાતા છે.

(૧૮૧) પ્રહ્લયારીમાં અતુલ મનોબળ હોય છે.

(૧૮૨) બ્રહ્મચર્ય દીર્ઘાયુષ્યકર હોવાનું કારણ.

(૧૮૩) વીર્યનાશથી થયેલ નુકશાન પૌષ્ટિક આહારથી પૂરાતું નથી.

(૧૮૪) બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વિના કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકતું નથી.

(૧૮૫) બ્રહ્મચર્ય પાલન સર્વ સિદ્ધિ દાતા છે.

(૧૮૬) જીવાનીનો વિષયાસત્ક વ્યભિચાર પાકટ વયમાં બહુ દુઃખદાયી નીવડે છે.

(૧૮૭) વિષયવાસનાની તૃપ્તિના પરિણામથી છટકવું એ મહા નીચ કૃત્ય છે.

(૧૮૮) બ્રહ્મચર્યથી જીવંતી પરમાર્થી રહી શકે છે.

(૧૮૯) વીર્ય શિરાઓનાં એ પ્રકારનાં કાર્યો.

(૧૯૦) સ્ત્રીસંગથી થતી હિંસા.

(૧૯૧) મહર્ષિ નારદે બ્રહ્મચર્ય પ્રચાર માટે ઋષિઓને આપેલો ઉપદેશ.

(૧૯૨) મનુષ્ય કાર્ય શક્તિનું માપ.

(૧૯૩) આરોગ્ય દૃષ્ટિએ વીર્યપાત કદી પણ જરૂરનો નથી.

(૧૯૪) મનુષ્યનું આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

(૧૯૫) પ્રજોત્પતિ અવયવનો ઉપયોગ ફરજિયાત નથી.

(૧૯૬) નળ્યા શરીરવાળાને ગર્ભાધાનનો પ્રતિબંધ અનિવાર્ય છે.

(૧૯૭) સ્ત્રી સાથે ઝોઝો સંસર્ગ રાખવાથી બ્રહ્મચર્ય રક્ષણમાં સહાય મળે છે.

(૧૯૮) બ્રહ્મચારીઓની એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા.

- (૧૯૯) કાઢનો કોહવાડો દુર્જય છે.
- (૨૦૦) શુદ્ધ અહ્યચારી ઈશ્વર તુલ્ય છે.
- (૨૦૧) દેશની ખરી સેવા કોણુ કરી શકે.
- (૨૦૨) બાળક બ્યબિચારી કેઢ બને છે.
- (૨૦૩) વિષય ઢોગવવાથી, ઉઢટી વિષય પર આસક્તિ વધે છે.
- (૨૦૪) જનનેન્દ્રિયને હંમેશ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ.
- (૨૦૫) સ્ત્રીસંગનો કાષઢનો લાગ કદી પણ નુકશાનકારક થતો નથી.
- (૨૦૬) વીર્યની રચનાઢાં સૌથી કિંઢતી પ્રાણુતત્વો હોય છે.
- (૨૦૭) ઢાણુસ સો વરસ જીવે તો પણ આરોગ્ય રક્ષણુ ઢાટે તેને કદી પણ સ્ત્રીસંગની જરૂર નથી.
- (૨૦૮) અહ્યચર્યથી આધ્યાત્ઢિક શક્તિ વધે છે.
- (૨૦૯) વીર્ય એ એટલો બધો ઢૂલ્યવાન પદાર્થ છે કે આપણુને, તેને શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનું પરવડે નહિ.
- (૨૧૦) અહ્યચર્ય પાલનથી રઢરણુ શક્તિ અતિ તીવ્ર થાય છે.

વીર્યરક્ષાથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત  
કરવા મહાત્માઓનો સદ્ઉપદેશ સંગ્રહ.

૧ વીર્યનો નાશ એ જ મૃત્યુ છે.

શીવસંહિતામાં કહ્યું છે કે:—

મરણં બિંદુ પાતેન. જીવનં બિંદુ ધારણાત્ ।  
તસ્માદતિ પ્રયત્નેન કુરુતે બિંદુ ધારણમ્ ॥

વીર્યનો પાત કરવો, એ જ મરણ છે, અને વીર્યને  
ધારણ કરવું એ જ જીવન છે, માટે ભગીરથ  
પ્રયત્ન કરીને પણ, વીર્યની રક્ષા  
કરવી જોઈએ.

૨ દૈવીશક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશા વીર્ય રક્ષા કરે છે.

ત્રિંદુથી જ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેના અભાવે મરણ  
પામે છે. આમ જાણીને જ યોગીઓ અખંડ વીર્યસંરક્ષણનું  
અનુષ્ઠાન કરે છે.

—શીવસંહિતા

૩ વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી.  
સિદ્ધ બિન્દા મહારત્ને । કિંન સિધ્યતિ ભૂતલે ।  
યસ્ય પ્ર:સાવાત્મહિમા । અપ્રાપ્યેતાદશો ભવેત્ ॥

બ્યારે વીર્યસંરક્ષણ સિદ્ધ થાય છે, ત્યારે વિશ્વમાં કોઈ કાર્ય એવું નથી કે બ્રહ્મચારી સિદ્ધ કરી શકે નહિ. આ વૃત્તના બળથી અપ્રાપ્ય વસ્તુ પણ મેળવી શકાય છે.

૪. બ્રહ્મચર્યથી મંત્ર ક્રમે છે અને દેવ હાજરા-હાજુર થાય છે.

મંત્રક્રમે જગજશ વધે, દેવ કરે સાનીધ,  
બ્રહ્મચર્ય નર જે ધરે, તે પામે નવનીધ.

—મુનિજશવિજયજી

૫. બ્રહ્મચર્ય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ મૂલ્યવાન છે.

ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી.

—ભીષ્મપિતામહ

૬. બ્રહ્મચર્ય ભાંગ કર્યા કરતાં અગ્નિમાં પ્રવેશ કરવો પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

નવકોટી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી લાલચોળ થયેલી લોહમય પૂતળીનું આલિંગન કરવું સાડું પરંતુ નર્કદ્વાર ૩૫ નારી નિતાંબ સેવન સાડું નથી.

—શ્રી જૈનહિતોપદેશક

૭. અનેક વર્ષોની સંચિત શક્તિનો એક વખતના  
વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.

વીર્યપાતથી, ઘણાં વર્ષથી, મનની અને તનની બંધાએથી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે, તે પાછી મેળવતાં, બહુ વખત નોઈ એ છીએ. અસલ સ્થિતિ તો આવી શકતી નથી. ભાંગેલા કાચને સાંધા મારી, કામ લ્યો પણ ભાંગેલો તો રહેશેજ.

--મહાત્મા ગાંધીજી

૮. સ્ત્રી સંલોગરૂપી અસ્થાયી અને અક્રિયિતકર  
સુખ સાડે દેહ ક્ષીતિકર વીર્યપાત, કાંચનને  
બદલે કાચ લેવા જેવો છે.

ઈન્દ્રિયસેવનથી, શરીરના પ્રત્યેક સાંધા પ્રત્યેક, અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ, કંપાયમાન થાય છે. દૈહિત ને માનસિક બળ, વિશેષ પ્રકારે ઝાણું થાય છે. ઈન્દ્રિય સેવન હાનિકારક છે, ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય ગમે તો વખતસર થાય, કે કવખતે થાય પ્રજ્ઞેત્પત્તિના હેતુથી થાય કે કેવળ કામ વિલાસ માટે થાય તો પણ ઈન્દ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે જ. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિકનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા દેહ-મનની હાનિ નહિ થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઈ શકે ? ક્રૂપા સુખની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરવો, એ ભારે વિટંબણા છે. તેનાથી મળતું સુખ ઘણું અક્રિયિતકર અને અસ્થાયી છે. અસ્થાયી અને અક્રિયિતકર સુખ સાડે દેહ ક્ષીતિકર ઈન્દ્રિયસેવન કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.

--શ્રીયુત નારાયણ હેમચંદ્ર



૯. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેની રીતે તેલ બતીમાં ઉપર ચઢવાથી, તેનો પ્રકાશ વધે છે, તેવી રીતે જે શક્તિ (વીર્ય) નો નીચલા ભાગમાં વ્યય થાય છે, તે જો ઉપલા ભાગમાંથી ચઢે તો. આકર્ષણશક્તિને તેજની વૃદ્ધિ થઈ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

—સ્વામી રામતીર્થ

૧૦. બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારના જીવનને ધીક્કાર છે.

શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. જેણે તે ન પાળ્યું, તેના જીવનને ધીક્કાર છે.

—સ્વામી આત્મનંદ

૧૧. બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળો એમ વેદની આજ્ઞા છે.

બ્રહ્મચર્યા દ્વારા મૃષ્ટ્ય । બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરશે નહિ—વેદ.

૧૨. બ્રહ્મચર્ય વ્રત સર્વ પ્રકારના વ્રતોનું શિરોમણી છે.

સર્વ પ્રકારના યજ્ઞો, સર્વ પ્રકારનાં વૃત્તો, અને અનુષ્ઠાનો અને તપો, સર્વ ઉપવાસો, વેદોની આજ્ઞાનુસાર જપો, અને આરાધનાઓ કરતાં. બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે, તેના વડે જ મનુષ્યો પોતાના બળનું સંરક્ષણ કરી, સત્ય જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો અધિકારી બને છે.

—છાંદોગ્યપનીષદ્કાણ્ડ (૮)

૧૩. બ્રહ્મચર્ય વ્રત જ પરાક્રમનો પિતા છે.

જેનાથી કાંઈ થાય છે તે વીર્ય છે.

—વાગ્ભટ્ટાચાર્ય

૧૪. વીર્ય રક્ષણમાં જ મોક્ષ પર્યાતની સિદ્ધિ છે.

સર્વ કરતાં, બ્રહ્મચર્યવૃત અત્યંત અપેક્ષિત છે. વીર્ય તથા પ્રાણનો સંબંધ બહુનિકટ છે, એટલે તેને જે ગુમાવે છે તે પોતાનું બળબુદ્ધિ સર્વ ગુમાવે છે સર્વથા વીર્ય રક્ષામાં જ મોક્ષ-પર્યાતની સિદ્ધિ છે.

—પ્રાણવિનયમ.

૧૫. કામાશક્તિ જેવો મનુષ્યને કોઈ બીજો રોગ નથી.

નાસ્તિ કામ સમો વ્યાધિ । નાસ્તિ ક્રોધ સમોરિષુ :

કામ જેવો મનુષ્યને કોઈ રોગ નથી. અને ક્રોધ જેવો મનુષ્યનો કોઈ શત્રુ નથી.

૧૬. ધર્મરૂપ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગી દુર્ગતિ પામે છે.

મોહરૂપી મહામદિરાના જ્વરથી, શુદ્ધ બુદ્ધ ખોવાઈ ગયેલો મનુષ્ય, પશુ કિડા મૈથુન કરવામાં મશગુલ રહે છે. અને ક્ષણભંગુર તિલ માત્ર સુખને માટે ધર્મ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્ય વૃત તજી દર્ષ, આ લોક તથા પરલોકનાં, મેરૂ જેવડાં અગણ્ય દુઃખો માથે બહોરી લે છે. તે હતભાગ્ય મનુષ્ય, અનેક જન્મ મરણ સંબંધી, દુઃખનો સાથી દુર્ગતિ પામે છે.

—જૈનહિતોપદેશ

૧૭. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારતભૂપણ વીરોનાં અદ્ભૂત પરાક્રમે.

બ્રહ્મચર્યનું તેજ વિશ્વમાં, ન રહે ઢાંક્યું કો કાળે, બીજમ બીમનો જય નવ ક્યારે થયો કહો આ સંસારે. બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો “ જગમાં ” થાશે, શરવીર, કે બળીયા જે કો થયા, તે ભલા આ સંસારે.

નિશ્ચય જાણો, એતો મિત્રો, બ્રહ્મચર્ય વ્રત આધારે,  
 હનુમંત બળવંત હાકથી, ગિરિવર પણ ત્રાસી કાટે.  
 બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જંગમાં થાશે,  
 કથા શૌર્યની શું કહું બંધુ વસિષ્ઠ આદિક મુનિવરની.  
 પૃથ્વી પણ કંપાવી દીધી, નરવર બળબદ્દ હળથી.  
 પગ ધરતાં ધરણી પણ ધ્રુજે, વાયું સ્થભે પડકારે.  
 એ બળ કહો કાણે આપ્યું, બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે,  
 દીર્ઘ બાહુને, વિશાળ નેત્રો, રૂષ્ટ પુષ્ટ અલમસ્ત વપુ.  
 તેજ તણો, અંબાર અંગમાં, શૌર્ય કાર્યમાં પૂર્ણ થયું,  
 ઝાડ તણા થડ જેવા જંગો, પગ, પથ્થરને ચૂર્ણ કરે.  
 એ બળ કહો, કાણે આપેલું બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે.  
 આજ કાલનાં બાળક, બકરાં સાથે રમતાં પૂજ્ય ડરે,  
 આર્ય વિરનાં શિશુઓ ત્યારે, ખેલ સિંહની સાથ કરે.  
 આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારૂં, શીઘ્ર જરાને હરનારૂં,  
 આ ભવ પરભવ સફળ કારક, બ્રહ્મચર્ય બળ દેનારૂં  
 તાપ ભયાં મૂળ છેદનકારી, સ્થાપે વપુમાં અવધિનર,  
 સચ્ચિદાનંદ રહે સદાએ, પાળે જો, મનુજો આ પૂર.  
 સદા વધે, સન્માર્ગે પ્રીતિ, ભારે ભયની ભીતિ જશે,  
 મહાવીર બજરંગ બળીની, કૃપા કટાક્ષે મોક્ષ થશે.

૧૮. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તાવ્ય અને ચીરાયુ કરે છે.

જે લોકો બ્રહ્મચર્ય વિધિવત પાલન કરે છે, તે ચીરાયુ, સુંદર  
 શરીર દૃઢ કર્તાવ્ય, તેજસ્વિતાપૂર્ણ અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે.

--શ્રી હેમચંદ્રસૂરિ

૧૯. વીર્યપાતથી ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થઇ ૪૦ દિવસ ખાધેલા બે મણ ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે.

શરીરનું જીવન સત્વ જે વીર્ય તે ચાળીસ દિવસના ખાધેલા બે મણ ખોરાકમાંથી બસેર લોહી બની અઢી રૂપીઆબાર વીર્ય પેદા થાય છે એક સ્ત્રી સંગમાં રૂપીયા અઢીબાર વીર્ય સ્ખલીત થાય છે એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલા ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે એક વીર્ય રસનમાં ૪ કરોડ જંતુનો નાશ થાય છે. પ્રજ્વલતંદુરસ્ત અને બળવાન થવાનો આધાર જંતુઓની પુષ્ટતા પર રાખે છે ૪૦ ખોરાકનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે એટલે કે એક વીર્યના એક બિંદુના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે આથી સ્ત્રી સંગથી થતી ખુવારી અગણિત છે.

—વૈદ્યકદેપતરૂ

૨૦. શિયળ ભંગથી સર્વ ધન્દિયો મૂર્ચ્છિત થાય છે.

ભાંગે શિયળને જે કાઈ અદકું પાપ નથી ધરું  
કરતાં વિષય સંભોગ સંમૂર્ચ્છિત પચેન્દ્રિય હો

હુણાય ઘણું કહીએ કીશું

સ્ત્રી સંગે નવલાખ પ્રાણો હુણાએ

હો ભગવંતે ભાખ્યું ધરું

—મુનિ જશવિજયજી

૨૧. ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને પ્રહ્લચર્યની જરૂર છે.

તમે પ્રહ્લચર્ય રૂપી શક્તિ જળવશો તો એવી કાઈ વસ્તુ નથી

જે તમે હાથમાં લઈ શકશો નહિ બ્રહ્મચર્ય તો ઉગતા વૃક્ષ માટે જેટલા રસની જરૂર છે તેટલુંજ તમારે માટે જરૂરી છે તેનો તમે કદી નાશ કરશો નહિ તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જે માયાના આવરણમાં તમે પડ્યા છો તે બંધનમાંથી છુટી સમાધિષ્ટ થઈ પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત થશો કે જે હિંદી પ્રજાનો દિવ્ય ઉદ્દેશ છે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ તમે આખી સૃષ્ટિ પર વિજય મેળવશો.

—સ્વામી અભ્યાનંદ

પૂર્વાશ્રમી મીસમારગરેટનોબક્ષ

૨૨. બદ્ધકંઠ સદા વિજયી અને નારોગી રહે છે.

બદ્ધકંઠ નર નથી સાંભળ્યો, દુઃખ કે ભયથી ઘેરાણો,  
નવજવાન નર વેળાસર આ મણિ વચન ઉર પરમાણો,

૨૩. બ્રહ્મચર્ય ભંગ વ્યાધિ, દુઃખને અદપાયુષ્યકર છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ જે વીર્ય, તેનો દુરપયોગ કરવાથી માણુસજાત વ્યાધિદુઃખ તથા અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે. મનુષ્યના તન અને મન સાથે, નીકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનમાં વિજય આપનાર બ્રહ્મચર્ય વૃત્તનો નિયમ છે.

—ડૉ. કાઉ એન. એમ. ડી.

૨૪. વીર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો.

અવળે રસ્તે અગર હદવિનાનો જે વીર્યને તમે જાવા દેશો, તો દરદોની ગરદીમાં બહુ દખાઈ દુઃખોને ળહોરી લેશો. ૧  
વળી અણુધારી ઘણી ઉખળશે, તમ ખરાખી કેરી-ખાણો,  
સાધ્ય દરદ પણ અસાધ્ય થાયે, એ સમ્રાજી છે એધાણો. ૨

કામ થાય નહિ હામ જાય છે. ચડે શ્વાસ સાચું જાણો;  
 વીર્યતણો તો વિનાશ કરતાં અકાળ મૃત્યુ પરમાણો. ૩  
 વીર્યતણી જે રક્ષા કરશે તો પુરા સુખીયા થાશે,  
 તન, મન, ધન સંતાન સમૃદ્ધિમાં બહુ આગળ વધતા જાશે. ૪  
 જે આગળ વધવાને ઇચ્છે, જે સુખની મમતા રાખે,  
 જે સ્વધર્મ પર હોયે શ્રદ્ધા, જે આપી પ્રભુએ આપે. ૫  
 તો તો મારા બધા બાંધવો. વિર્ય તણી રક્ષા નિત્ય કરજો,  
 વૈષ્ણ શાસ્ત્રી મણીશંકરની આ અરજી હૃદમાં ધરશે. ૬

૨૫. બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો  
 ફેરવી શકે છે અને દિર્ઘાયુષી થાય છે.

દુનીયાના વિચારોને ફેરવી નાંખનાર, સમર્થ વિદ્વાનો હરખર્ષ  
 રપેન્સર, અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનીયાનો પ્રાયઃ  
 સૌથી મહાન તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ દીર્ઘાયુષી  
 થયો હતો. દુનીયાનો સૌથી મહાન ગણિતવેત્તા, સર આઇઝેક ન્યુટન  
 ૮૦ વર્ષ કરતાં વધુ વર્ષ જીવી મહાન શોધો કરવા સમર્થ થયો  
 હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ

૨૬. સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે.

જેમ રાજને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેમ શરીરના રાજ  
 વીર્યને દુર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી અશક્ત શરીર વધારે  
 કામાસક્ત હોવાથી દરેક બ્રહ્મચારીનું બળપ્રાપ્તિ પ્રાવાન્ય  
 કર્તવ્ય છે.

—સત્સંગ

## ૨૭. બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આકૃતે

ચંદ્ર પ્રભા જેવો કાન્તિમાન અને સૂર્ય પ્રભા જેવો તેજસ્વી વીર યુવક અભિમન્યુ તે કુરુક્ષેત્રની ભૂમિમાં રેહસાઈ ગયો આનું શું કારણ ? રણમાં જવા અગાઉ તેણે પોતાનું બ્રહ્મચર્ય ખડિત કર્યું હતું નેપોલીયન જેવો મહાવીર પોતાના સર્વોત્તમ સ્થાનેથી ગગડી પડ્યો તેનું કારણ ? ઇતિહાસ સાક્ષી પુરે છે કે રણમાં જવા અગાઉ તે પોતાનું ખૂન પોતાને હાથે જ કરી ચુક્યો હતો સંત્રા-મમાં જવાની આગલી રીતે તે બદકામના કુવામાં ગગડી પડ્યો હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ

## ૨૮. બ્રહ્મચર્ય ભંગ દર પેઢી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

સંયમથી શક્તિ વધે છે જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે, સ્વેચ્છાચાર મનને નયણું પાડે છે પ્રમાણને પોષે છે અધઃપતનનો રસ્તો મોકળો કરે છે અને પેઢી દરપેઢી સુધી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

—સર એન્ડ્રુઝ કલાક

## ૨૯. બ્રહ્મચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે—

બ્રહ્મચર્ય ભટકી માગે ચપટી, બ્રહ્મચર્ય તેજને પરવારી ક્ષત્રીયો ખૂણે જઈ બેડા, ક્ષત્રીય ધર્મ વીસારી વણિક બાયલા છેક બન્યા છે, વળી ક્ષુદ્ર વાતો શું કહેવી બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરીને, વિષય વિષેને સેવી બ્રહ્મચર્ય વીણુ વિદ્યા ક્યાંથી, છે સુખ આ જગમાં ચેતીબચેા બ્રાત ભગિની, વિષ બ્યાપ્યું રોગરગમાં ભુમિ ભારતના આર્તનાદથી, બાળલગ્નને પરહરજે મણિશંકર બ્રહ્મજ્ઞાન માટે, બ્રહ્મચર્યવ્રત ધરજો.

૩૦ બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે:-

બ્રહ્મચર્યને ભૂંસી નાંખી, બાળકથી નીપજવ્યાં બાળ;  
મુડદાં ઉત્પન્ન કર્યાં જેહુમાં, થઈ ભારતની પ્રજા નમાસ ૧  
દિવ્ય દેશની કરી બરમાદી, હુજુ નહિ બદલે વ્યવહાર;  
હિન્દ પુત્ર તહારો શી રીતે, કરવાને ધાર્યો ઉદ્ધાર. ૨

૩૧. બ્રહ્મચર્યઘાતક અલ્પાયુષી હોવાનાં કારણો-

મનુષ્યદેહ ત્યારે ધારણ થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે. અને તે ઉપર જ શરીરનું ચક્રન હલન રહેલું હોય છે. એટલે કે, શ્વાસોશ્વાસ જેમ એછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોશ્વાસ ચાલવાની સામાન્ય મર્યાદા મીનીટમાં ૧૫ શ્વાસ હોય છે. એટલે દીવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે, પરંતુ જે માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યને ભંગ કરે છે. તે બળહીન થવાથી તેના શ્વાસ વધારે ચાલી, તેની જીવનશક્તિ વહી જઈ અસ્વાયુષી થઈ, તે અકાળે મરણ પામે છે.

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી

૩૨. વિષથી માણસ હુલકાં પ્રાણી જેવો છે.

૧. જાણે કેવળ નર્કનું જ સ્થાન હોય, એવી અસાર નિંદનીય અશુચિ અને દુર્ગંધમય એવા સ્ત્રીયોનીમાં કામાંધ માણસ કીડાની પેઠે ક્રિયા કરે છે.

૨. ચામડાથી વિંટાએલા, હાજીંજરવાળા અને દુર્ગંધમય શ્લેષ્માદિકથી ભરેલા કામિનીના મુખને, કામાંધ માણસ શ્વાનની પેઠે ચાટે છે.



૩. માંસના જેવાં સ્ત્રીનાં સ્તનો અને વિષ્ટાથી ભરેલા કૃમીકુળ સ્ત્રીના ઉદરમાં કામાંધ માણસ, કાગડાની પેઠે ક્રિડા કરે છે.

—જૈન હિતોપદેશ.

૩૩. બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન પરોપકાર યુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે—

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદયબળ મજબુત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેમનામાં ખંત તથા દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે. અને પરોપકાર વૃત્તિ વિના પુરૂષને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી

૩૪. શોષિતનું સારાંશ વીર્ય છે.

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એક અવાજે કબુલ કરે છે કે શોષિતનું સારાંશ વીર્ય છે તેથી તેના દુરૂપયોગથી જીવનશક્તિનો નાશ થાય છે તે નિર્વિવાદ છે.

૩૫. બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રદર્શીત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.

બલિચારી વ્યક્તિની, શરીરની, યુદ્ધિની અને ખાસ કરીને સ્મરણ શક્તિની નિર્બળતા મુખ્ય ચિન્હ છે.

૩૬. સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યુનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ છે.

પરમેશ્વરે પ્રજોત્પતિના કાર્ય સાફ જ સ્ત્રી સંગ નિર્માણ કરેલો છે અને તેનો અન્યથા દુર્વ્યય કરવાથી પુરૂષની પોતાની અત્યંત ખરાબી થાય છે એટલું જ નહિ પણ જન્મનાર બાળકને તેના નીરાગી જન્મવાના અને જીવવાના સ્વભાવ સિદ્ધ હકને નુકસાન થાય છે તેમજ પોતાની સ્ત્રીનું તેના બાળકના હિત માટે સંરક્ષણ કરવાની

પોતાની પવિત્ર ફરજનો ભંગ થાય છે તેમજ પોતાના બાળકના બળવાન રક્ષક પિતા તરીકેની ફરજ બજાવવામાં પણ તે નાલાયક થાય છે. આ અખંડિત સત્ય મનુષ્ય જાતના મગજમાં ઉતારવા જે ભાગ્યશાળી પુરૂષ સમર્થ થશે તેણે મનુષ્ય જાતને અનેક સૈકાની યુદ્ધિ આપી આગળ વધારી કહેવાશે અને મહાપુન્ય પુંજને પ્રાપ્ત કરશે મનુષ્યોની અલ્પ સંખ્યાજ સ્વાભાવીક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવે છે મોટો ભાગ તો અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને વેદનાઓ ભોગવી દુઃખે પાપે પોતાના દહાડા અકાળે પુરા કરે છે ભર યુવાવસ્થામાંથી જ અસંખ્ય લોકો ધીમે ધીમે મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. આનું કારણ વીર્યના દુર-પયોગ જ છે.

—ડૉ. રોય

૩૭. સ્ત્રી સંગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્બંધ થાય છે.

સ્ત્રી સંગથી પ્રાણદાયક ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વોનો ક્ષય થઈ જાય છે આ તત્ત્વો મનુષ્યના પોતાના જીવનને માટે પણ અત્યંત અગત્યનાં છે સ્ત્રી સંગથી જ્ઞાનતંતુમાળા ઉપર ધણીજ ધાતક અસર થાય છે અને પાચનશક્તિમાં યિગાડ થાય છે.

ડૉ. લોરેન્સો

૩૮. બાળકોને તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓ ૯૦

૨૬૫ વીર્યના દુરપયોગથી થયેલ હોય છે.

૩૯. વિલાસી વીર્યપાત આત્મઘાતક છે.

પ્રજોત્પત્તિનો હેતુ સિદ્ધ ન થાય તેવી સ્ત્રીની શારીરિક

અવસ્થામાં કેવળ મોજ માણવા કામાસક્તિ તૃપ્ત કરવા કરેલ.  
સ્ત્રીસંગ એ આત્મઘાતી હોઈ મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે.

—માર્ગસ્વયંકમણિ.

૪૦. બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી તે હૃદયેશ  
સશક્ત રહે છે.

વ્યાધિમસ્ત દિવસ કેવો હોય તેની બ્રહ્મચારીને જાણજ  
હોતી નથી તેની પચનશક્તિ હમેશ નિયમિત હોય છે તેની વૃદ્ધા-  
વસ્થા આત્યાવસ્થા જેવી જ આનંદમય હોય છે.

—ડૉ. કાઉચેન. એમ. ડી.

૪૧. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી  
સર્વ શાસ્ત્રોક્ત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી  
પાસે કરાવવા માટે ધર્મ  
શાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે.

આગળ વધવાનું જેમ મુખ્ય સાધન બ્રહ્મચર્ય છે તેમ  
પાછળ પડવાનું પણ મુખ્ય કારણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે આલોક તથા  
પરલોકનાં સાધનોમાં શીરોમણી બ્રહ્મચર્ય છે. અને તેથી  
કરીનેજ શાસ્ત્રોક્ત લૌકિક માંગલિક કર્મોમાં, તેમજ જન્મ મરણ શૈલ્ય  
સમયમાં પણ બ્રહ્મચર્ય વિહિત છે.

—સ્વામી રામતીર્થ

૪૨. પુખ્ત યુવાવસ્થામાં જ અને પ્રજ્ઞેત્પત્તિ માટે જ  
વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ભરયુવાવસ્થામાં શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા પછીજ મનુષ્યે  
પોતાની જીવન શક્તિના અંશનો પ્રજ્ઞેત્પત્તિના કાર્ય સારજ ઉપ-

યોગ કરવો જોઈએ તે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં પોતાના પ્રાણનોજ-  
ઉપયોગ કરે છે તે તેણે કદી જીલવું જોઈએ નહિ.

—ડૉ. લોરેન્ઝો

સ્વર્ગની પુનઃ પ્રાપ્તિ નામના અંશમાં.

૪૩. પ્રજોત્પતિ માટે કરેલો વીર્યશ્લાવ પણ બળ અને  
આયુષ્ય નાશક છે.

જન સમાજની માન્યતા એવી હોય છે કે લગ્ન કરવાથી  
સ્વછંદરીતે આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક વિષયાનંદ ભોગવવા તેને  
પરવાનો મળે છે. અને છોકરાં પેદા કરી શકાય છે જનસમાજના  
મોટા ભાગને વિષયવાસનાનો દુરૂપયોગ કરવાથી જે અપાર હાનિ પહોંચે  
છે તેનો ખ્યાલજ હોતો નથી. દરેક મનુષ્યે કદી વિસ્મરણ કરવું ન  
જોઈએ કે-કેવળ પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સાડ પણ કરેલ વીર્યપાતથી  
જીવન શક્તિ ક્ષીણ થઈ મૃત્યુ સમીપ જવાય છે.

ડૉ. લોરેન્ઝો

૪૪. વીર્યનો દુરૂપયોગ અનિવાર્ય રીતે સત્વર અને  
સ્થાયી શિક્ષા ભોગવ્યા સિવાય  
રહેતો નથી.

ધૃશ્વરે મનુષ્ય પ્રાણી પ્રજોત્પતિ કરી શકે એ હેતુથી વીર્ય  
ઉત્પન્ન કર્યું છે એની કોઈ જુદીશાળી અને સત્યવાદી મનુષ્યથી ના  
પાડી શકાશે નહિ જ્યારે તેનો અન્યથા ઉપયોગ થાય છે ત્યારે વીર્યનો  
દુરૂપયોગ થયાથી શરીરમાં વસતા આત્માની હાજરીની  
પ્રતિતીનાં ઘણાંજ સૂક્ષ્મ અને પ્રાણહાયક ગૂઢ તત્વોનો નિર્સ્થક  
નાશ થાય છે અંતે આ ધૃશ્વરી કાયદાના ઉલ્લંઘન માટે મનુષ્યને

સ્થાયી શિક્ષા ભોગવ્યા વિના છુટકા થતોજ નથી.

—૩૧, કાઉએન. એમ. ડી.

૪૫. વીર્યના કુદરતી બે જ ઉપયોગો છે.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું કે વીર્યના કુદરતી ઉપયોગો બેજ છે (૧) સ્ત્રી સંગકરી પ્રજોત્પત્તિ કરવી અને (૨) મન, વાણી અને શરીરથી વીર્યનું સંરક્ષણ કરી શરીરમાં તેનું શોષણ કરાવી એટલે કે ઉર્ધ્વરેતા થઈ ઉત્તમોત્તમ શારિરીક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી અતે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવી.

—૩૧. લોરેન્સો

૪૬. પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીનો સંગ કરનારા પુરૂષોનો

બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે.

સ્ત્રીનોસંગ કરવાથી કેવું અનિષ્ટ થાય છે તે વિષે હું હાથીની પાસેથી શીખ્યો છું હાથી પોતાને પકડનારાઓએ લાકડાની હાથણી કરીને સામી ઉભીરાખી હોય તેને મેળવવાના લોભથી તેની પાસે જેવો જાય છે કે-ખડ વીગેરેથી ઢાંકી રાખવા કુવા વિગેરેમાં પડીને બંધાઈ જાય છે તેમ પુરૂષ પણ સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવાના લોભથી બંધાઈ જાય છે માટે બ્રહ્મચારીએ લાકડાની પુતળીનો પણ સ્પર્શ કરવો નહિ અને તે હાથથી તો શું પરંતુ પગથી પણ સ્પર્શ કરવો નહિ.

બુદ્ધિશાળી બ્રહ્મચારી એ સ્ત્રી પ્રત્યક્ષમૃત્યુરૂપ છે એમ સમજી પોતાનો નાશ કરનાર સ્ત્રીઓનો કોઈ દિવસ સંગ કરવો નહિ જોકે સ્ત્રીનો સંગ કરે તો હાથણીનો સંગ કરનાર

હાથીનો જેમ ખીજ બળવાન હાથીઓ નાશ કરે છે તેમ સ્ત્રીનો સંગ કરનાર પુરૂષનો પણ ખીજ બળવાન પુરૂષો નાશ કરે છે.

—ગુરૂદત્તાત્રયણ

૪૭. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન હોય છે.

મારું બળ દશ પુરૂષો જેટલું છે કારણ કે મેં વિષયેન્દ્રિયાથી કાંઈ સ્ત્રીને સુખન કર્યું નથી કે તેનો સ્પર્શ પણ કર્યો નથી.

—સેમ્પસન

૪૮. સ્ત્રી સંગનો ત્યાગ કરવા રૂપી સદ્ગુણ ધારણ કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે.

—હે પંડિતો ! સ્ત્રી સંગના ક્ષણબંધુર સુખથી વિરામ પામે અને સ્ત્રી સંગની ઇચ્છા હોય તો કરૂણા મૈત્રી તથા પ્રચારૂપી વધુ નો સંગ કરો કારણકે હારયુક્ત ભારે સ્તન મંડળ કે મણિની મેખલાથી રમઝૂમ થતું શ્રોણીબિંબ કંઈ નરકમાંથી તારનાર નથી.

—ભર્તૃહરી

૪૯. અદ્ભૂત આશ્ચર્ય હોવાનાં કારણો

વાધલુની પેટે તિરસ્કાર કરતું ધડપણ પાસેજ રહે છે. શત્રુની પેટે રાગો સર્વદા દેહને પ્રહાર કર્યા કરે છે અને પુરેલા ધડામાંથી વહીજતા જળની પેટે આયુષ્ય નષ્ટ થયે જાય છે તોપણ મનુષ્ય મદનાધીન થઈ આકૃત કારક કર્મ કરે જાય છે એ અદ્ભૂત આશ્ચર્ય છે.

—ભર્તૃહરી

૫૦. મૈથુન પર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગાભ્યાસ છે.

—યોગાભ્યાસના વ્યસનથી જેનો આત્મા અને મન વશ થયેલાં છે અને જે પુણ્યશાળી પુરૂષના આત્માને મનની

અવિચ્છિન્ન મૈત્રી સ્કુરી રહેલી છે. તે પુરૂષને સ્ત્રીઓનાં બાપણ્ય રૂપી અધરોષ્ટના મધનું સુગંધી નિઃશ્વાસવાળાં મુખકમળોનું અને સ્તનના આલિંગન સહિત મૈથુનનું શું પ્રયોજન ?

—ભટ્ટહરિ

પ૧. કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ્ય અને ધન બંનેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે.

શિવ ! શિવ ! બ્રહ્માએ નિર્માણ્ય કરેલી, સ્વભાવથી જ ચપળ, એવી, હરિણનયની સ્ત્રીઓ, મહાત્માઓને, તથા વિદ્વાનોને પણ આહુમોહુ ઉપજાવીને ભ્રમમાં નાંખે છે. તે પછી આ જગતમાં રાગ-પ્રીતિથી આકર્ષાયેલ, અને રાત દહાડો, સ્ત્રી વિષે પરાયણ્ય રહેનારા કામી પુરૂષો, સ્ત્રીને મેળવવા માટે, પ્રાણની સાથે ધનનો ત્યાગ કરે, એમાં આશ્ચર્ય શું ?

—ભટ્ટહરિ

પ૨. સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરે.

પુરૂષ સુખ મેળવવાની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરે છે, પરંતુ તે વીર્યનાશ કરનારા પુરૂષના શરીરની કાંતિનો ક્ષય કરે છે. બળને હુરે છે. અત્યંત બ્રાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે ભોગ પછી પરિણામે નિરસ થઈ પડે છે. માટે વિવેકી પુરૂષોએ, વિષયોથી દૂર રહેવું, અને માયાવી શરીરને ધારણ કરનારી નારીથી આકર્ષાઈ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો નહિ.

—ભટ્ટહરિ

પ૩. વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા રાખવું પડતું વર્તન.

પ્રણયવાન પુરૂષ ૧. સત્પુરૂષોનો સમાગમ કરીને, ૨. હમેશાં

નિત્ય તથા અનિત્ય વસ્તુનો વિચાર કરીને ૩. અદ્ય ભાષી થઈને ૪. હિતકારક પરિમિત અને પચે તેટલો આહાર કરી મિતાહારી રહીને, ૫. અહંકાર રહિત રહીને ૬. કુઃખી મનુષ્યો પર દયા કરીને ૭. સુખી મનુષ્યોની સાથે સદા પ્રીતિ કરીને ૮. ઘણું કરીને તપમાં જ સમય વ્યતિત કરીને, અને ૯. નિત્ય પ્રાર્થનાથી, પ્રભુ પ્રિય રહીને, વિષયેન્દ્રિયોને વશ રાખે છે.

—ભટ્ટહરિ.

૫૪. કામ સર્વ અનર્થાનું મૂળ છે.

પુરૂષ જાતે વિવેકી હોય છે, અને સ્નેહી બંધુઓ પણ, તેને બહુબહુ ઉપદેશ કરે છે, તો પણ કામને આધીન થઈ જવાથી કર્તવ્ય કર્મનો ત્યાગ કરે છે. અને પોતાનું હિત કરનારાના સદુપદેશનો તિરસ્કાર કરે છે. પરંતુ કામના રહિત પુરૂષને, આ જગત વિષે સંસારના ભોગ વિલાસો ભોધને, જરાપણ વિકાર થતો નથી, આ ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે, સંપૂર્ણ અનર્થનું મૂળ કામજ છે.

—ભટ્ટહરિ.

૫૫. કામાતુર પુરૂષોની સદ્ગતિ થતી નથી

દેવાદિકોને પણ, જો મહારમણીય એવી હવેલીઓમાં રહેનારી ચંચળ મનની સુંદર લલનાઓની સાથે, ભોગેચ્છા થાય છે, તો, કામાતુર દેવોને પણ, મર્ત્યલોકમાં અવશ્ય જન્મ લેવો પડે છે; તો પછી રતિ વિષય અને શોકાદિકરૂપી મગર મચ્છોથી ભરપૂર સંસાર સિંધુમાં સંપૂર્ણ કુખી ગયેલા કામાતુર પુરૂષોની તો આ લોકમાં કેમજ સદ્ગતિ થાય ?

—ભટ્ટહરિ.



૫૬. મદનની વિદ્યમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે.  
 સુકાર્ધ ગયેલો, કાંણો, લંગડો, યુવો, ખાંડો, પર વેહતાં પ્રણ-  
 વાળો, હળરો કીડાઓ પડેલા શરીરવાળો, ભૂખથી દુર્બળ થઈ  
 ગયેલો; જીવું અને જીને ગળે, કચરાની હાંડીનો કાંઠેલો ભરાઈ રહેલો  
 છે. એવો કુતરો પણ, કુતરી પાછળજ ભમ્યા કરે છે. ખરેખર મદન  
 મરેલાને પણ મારે છે.

—ભટ્ટહરિ

૫૭. તેજ અને પરાક્રમ પીલાઈ જાય છે.

નારી છે નાગણુ, વિષ વેલ સમાન;  
 તેજ પરાક્રમ પીલવા, માંડી છે એ ધાણુ;  
 કે ગુણવન ખાળણુ છાણુ.

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી

૫૮. સ્ત્રીસંગ, અકાળ મૃત્યુ આણે છે.

છે વાધણુથી વિકરાળ, આપે મરણુ અકાલ.

—મુનિ જશવિજયજી

૫૯. જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો, કામ તજો.

મોક્ષ મુક્તિ જો ચહત હો, તજો કામિની કામ;  
 મનકી ઇચ્છા ભઠ્ઠકર, રટો નિરંતર રામ.

- મહાત્મા કૃષ્ણીર

૬૦. સ્ત્રીસંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ અને એકાગ્રતાનો  
 નાશ થાય છે.

ધન વિર્ધ ચિતરૂપની, હરિણાક્ષી હરનારી રે;  
 કામિની સરખી, કેા નહિ, ધરતીમાં ધુતારી રે.

જેહવી છે ચંચળ વીજળી, ચંચળ કુંજર કાનો રે;  
 ચંચળવાન સંખ્યા તણો, ચંચળ પીપળ પાનો રે. ૨  
 જેહવો રંગ પતંગનો, જેવો વાદળ છંચો રે;  
 નેહ ધસ્યો નારીતણો, જેવી કાયર ખાચો રે. ૩

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયભ

૬૧. મદન વિટંબણાથી વિટાઇ, કાચને બદલે કાંચન  
 આપવાની મુખાઈ કરશે નહિ.

ગારી ચામડીથી વિટાએલું, અને વઆમૂષલુથી ભૂષિત કરેલું  
 સાતું રૂપ જોઇ, હે ભદ્ર તું વિચાર કર. પણ તેમાં પતંગ-  
 ગીયાની પેટે કાંચન આપી કાચ લાઇશ નહિ. સ્વાભાવિક  
 રીતે જ, અધિક અશુચિથી ભરેલા અને અનેક દારૂથી, અશુચિને-  
 વહન કરતી ચામડીથી મહેલા, સ્ત્રીના દેહનું અંતઃ સ્વરૂપને વિચારીને  
 તું વિવેકથી તેનો પરિહાર કર.

—જૈનહિતોપદેશ

૬૨. બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટ્ટી છે.

વીર્ય રક્ષા આનંદી જીવન, અને હર્ષપ્રદ આરોગ્યનું ઉત્પત્તિ  
 સ્થાન છે.

૩૧. લોચેન્ડો

૬૩. મંગળકર અને કષ્ટહર બ્રહ્મચર્ય પ્રતના પાલન  
 વિના જપ, તપ, આદી સર્વ ક્રિયાઓ વાંઝીયા  
 વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી.

કષ્ટ હરણુ, મંગલકરણુ વિમલ સકળ વૃતવર્થ  
 બ્રહ્મચર્ય આરાધતાં વરીયે શિવ ઐશ્વર્ય

દાન યાન, તપ, જપ, દયા, નિખિલ ક્રિયા વૃત નેમ  
બ્રહ્મવિના શિવનવદીયે કૃણ અવશેકી જેમ  
એક બ્રહ્મઆરાધતાં જેમ સખિ આરાધીત થાય  
બાપે દશમાઅંગમાં જગદીશ્વર જીનરાય

—શ્રી વિન્ય માણિક્ય સિંહસૂત્રી.

૬૪. મૈથુન મોહ્યા માનવી, અપરંપાર આપદો ભોગવી  
પોતાનાં સકળ સુકૃતનો નાશ કરે છે.

મૈથુન મોહ્યા માનવી, વાહ્યા ત્રિવિધ વિકાર  
બટકે ભીમ ભવાટવી, આપદ લહે અપરંપાર ૧.  
સંયમ, તપને શીલનું મૈથુન વિધન મહાંત.  
દર્શન ચારિત્ર મોહનો, હેતુકરે, અરિહંત. ૨.  
કમનીયરૂપ કાંતિ કલા, શ્રુત સ્મૃત સંકિત સમવાય;  
નાસે નિધુવન સેવતાં, વળી સુકૃત સકળ ક્ષય થાય ૩.

(સુંદર)—શ્રી વિજય માણિક્ય સિંહસૂત્રી

૬૫. મોક્ષમાર્ગવાહુકે બ્રહ્મચર્યવ્રત સમસ્ત વ્રતનો સરદાર  
હોવાથી નર, નારીને નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે.

સર્વ ધર્મમાં સાર બ્રહ્મ છે, સર્વ ધર્મમાં સાર,  
રૂચિર નિયમ તપરત્ન, ભયાનો એજ એક આધાર.  
નિશંકી, નિર્ભય, નિરૂપાધી, પરમ નિવૃત્તિ અગાર ૧,  
દુર્ગતિમાર્ગ નિરોધક દર્શક, સુર્ગતિમાર્ગ શ્રોકાર,  
અમલ ક્ષમાદિ ગુણોનો આશ્રય, સમસ્ત વૃત સરદાર,  
તેજસ્વી લોકોત્તમ તારક, વારક વિપદા વાર ૩,  
ધર્મવૃક્ષનો સ્કંધ બ્રહ્મ છે, ધર્મ સરોવર પાળ  
ધર્મનગર પ્રાસાદ અતિ દક, અરરિ પરિક્ષિતદાર ૪.

જનમાણુક ગણુધર એમજન્દ્યે, દશમ અંગ મોઝાર  
 મોક્ષ માર્ગ છે, બ્રહ્મ મનોહર, નિત પાળો નર નાર ૫.  
 ૬૬. જન્માંતરોથી સેવેલું મૈથુન સદૈવ આધિ અને  
 વ્યાધિદાતા છે :—

ચરણ કરણ જીવિત હરણ, પ્રબલ પ્રમાદનું મૂળ;  
 આપે આધિઆધિને, ધર્મ કરે સખ ધૂળ. ૧.  
 કાયર કુ પુરૂષ સેવીયું, સજ્જ વર્જ્યસદાય,  
 સૂરિમાણુક કહે, છોડીયે ચિરપરિચિતએ દુઃખદાય. ૨.

—શ્રી વિજય માણિક્ય સિંહસૂરિ

૬૭. અવગુણધામ અમળા, વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી  
 તેના પાસમાં, પડશો નહિ:—

નારી કાળી નાગિણી, વિષમ વિષય વિષ વાસ;  
 જે અંતર જીવિતનો, વેગે કરે વિનાશ ૧.  
 દીલ હરે દર્શનચક્રી, સ્પર્શનથી બલસાર;  
 વીર્ય હરે સંગમ વડે, નિશ્ચેરાક્ષસી નાર. ૨.  
 અતિશય વિષમય ગુણ, ઉપરથી અંતરામ;  
 ગુંજકળ[ચણોડી]સરખી ગણી. અમળા અવગુણ ધામ; ૩.  
 કાંતા કાંચન સૂત્રથી, વિટયું વિશ્વ અરોષ.  
 તે બાંને જે દૂર તજે, પરખો તે પરમેશ. ૪

—શ્રી વિજયમાણિક્યસૂરિ

૬૮. બામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી કૂડી:—

બાર્ધ તમ્ને બામાની સંગત ભૂંડી, કરણી કરાવશે કૂડી ૧.  
 બાહર દષ્ટિએ જતાં બાલિશને, રામા લાગે છે રૂડી. ૨.  
 જ્ઞાન દષ્ટિએ લાગે જ્ઞાનીને, મહામળ મૂતરની કૂંડી. ૩.  
 બામીની કેરી સંગત કરતાં, આપદ પામશે ઉંડી. ૪.  
 વીર્ય વિભૂતિ ખોશોને વાગશે, દેશમાં અપયશ રૂડી. ૫.

૬૮. પર્વતના શીખર પરથી પડીને, અથવા પૃથ્વીમાં પેશીને મરવું સાડું પણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો સારો નથી:—

- પર્વત શિખરથી પડી, હરી મૂખ ઘાલી હાથ.  
વસુ પેશી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલ ઘાત. ૧.  
માછી જે આ જન્મથી, બાંધે પાપ અમાપ;  
આઠ ગણું છે એહથી, વૃત ભાંગ્યાવું પાપ. ૨.  
શીલ વિના નવ સંભવે, વૃતપય ખાણુ વિશેષ;  
શીલ સર્વ વૃત મૂળ છે, જલ્યે એમ જિનેષ. ૩.  
શરીરથી પણ સાચવે, શીલ અખડિત જેહ;  
બ્રહ્મ લોકમાં ઉપજે, શુદ્ધ મન પણ તેહ. ૪.  
ચૈત્ય કરાવે કનકમાં, દીયે કોટી દીનાર:  
લાભ અધિક તેથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધર નાર. ૫  
તે માટે ભાવી જન તમે, ધરજો નિર્મળ શીલ;  
તરજો આ ભવ તોય ધી વરજો અવિચલ લીલ. ૬

—શ્રી વિજયભાણિકચસિંહસૂરિ

૭૦ મહાન નૃપતિઓને પણ મૈથુનાસકિતએ મોટી આફતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહારો:—

મૈથુનમાં શું મુઝો રે, ભુઓ તમે જગી જરી,  
પુરશોતમને પૂજો રે, કલાકેલી દૂર કરી રે.  
ચતુરાધથી, ચિતમાં ચેતો, મૈથુનમાં નથી માલ;  
આખર ખતા ખાશો એથી, હોશો ભૂંડા હાલ,  
પૂરા મન પસ્તાશોરે, રોશો આંખે આંસુ ભરી;  
શીલ ભંગ ધન, સ્વજન શરીરનો વેગ કરે વિનાશ  
પશુ ક્રિયા સેવનથી, પ્રાણી, જાએ નરકની નિવાસ

ચોરાસી લખ ચોટરે. ફેરા ફરે, ફરી ફરી,  
દશકંદર દુર્યોધન, કીચક પદ્મનાભ ભૂપાળ મૈથુન ૨.  
ધત્યાદિક મૈથુન ઇચ્છાથી, વરીયા, વિપદ વીશાળ;  
ટેવ ભુરી, એ ટાળો રે. ધરમતી શુદ્ધિ ધરી મૈથુન. ૩.

ચારિત્ર પશુ ક્ષણમાં ચુકે, શ્રમ, દમ, સંયમ સાર;  
મહાકર્મ બાંધી મૈથુનથી, દેખે દુર્ગતિ દાર.  
મૈથુન, દૂષણ મોટું રે, દૂર રહેજો એથી ફરી. મૈ. ૪.

વધ બંધનને મારણથી પશુ, મૈથુન દુષ્ટ વિધાત,  
પ્રથમ વ્યાકરણમાંહિ પ્રકારો, જન માણેક જગતાત,  
મૈથુનમાં ન ચુએરે, તે તો, ભવ જય તરી, મૈ. ૫.

—શ્રી વિનય માણિક્યસિંહ સૂરી

૭૧. મૈથુનમાં મોહલો મૂઠ પુરૂષ અસંખ્ય જીવેતો  
ઘાતક છે.

અપહ્ન સેવી આતમા, અજી પાપ અમાપ;  
ભૂરી ભવમંડળ ભમે સહ તો દુઃખ સંતાપ. ૧.

મહા અસંયમ મૈથુન નિબુર કર્મ નિદાન;  
બાપે ભગવતિ સૂત્રમાં, વર્ધમાન ભગવાન. ૨.

વામા વિષય વિલાસથી, મૈથુન સંજ્ઞા જરૂ;  
સૂક્ષ્મ નવ લખ જીવને, મારે મોહ મૂઠ. ૩.

રામાયેનિમાં રહે, જે જે ઇન્દ્રિય જીવ;  
લધુ એક જે તણુ ચુર, તે નવ લાખ સદૈવ. ૪.

ગર્ભજ જીવ નવલાખ ગણ્યા, મહિલા ચોનિમાંહિ;  
અસંખ્યાત વળી ઉપજે, ચવે સંમૂર્છિત ત્યાંહિ. ૫.

સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધથી, હોવે તેના ઘાત;  
 નલિકાગત રુતતાપિતા, લોહ શલાકા ઘાત, ૬.  
 અસંખ્યાત પત્રેદ્રિયા, મનુષ્ય સંમૂર્ચિત જાત  
 સ્ત્રી નર યોગે ઉપજે, પત્રવણામાં ખ્યાત. ૭.  
 તે માટે મૈથુન તજે, સજે શીલાલંકાર;  
 બજે સદા ભગવંતને વ્રજે અમૃત આગાર. ૮.

શ્રી વિજય માહિકચરિત્સિંહ સૂરી

૭૨. ત્રૈલોક્ય ચિંતામણિ બ્રહ્મચર્ય વૃત ભંગ કરનાર  
 સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ  
 સાથે મૈત્રી કરે છે.

જે પ્રાણિઓએ, ત્રણે ભૂવનના ચિંતામણી, સદૃશ પોતાના  
 શીલનો લોપ કર્યો છે. તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે,  
 પોતાના ગામને કાળો ડાઘ લગાવ્યો છે, ચારિત્રને તિલાંજલી દીધી  
 છે. ગુણુસમૂહ રૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે. સર્વે પ્રકારની  
 આપત્તિ સાથે મૈત્રી કરી છે. અને મોક્ષ દ્વાર ખંધ કરી નકલ  
 દ્વાર ઉઘાડ્યું છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૩. દુર્ગતિ દુઃખ અને દુભાગ્ય દાહક શીયળ શણ્કાગાર  
 સજવો જોઇએ.

પ્રાણીઓને શીલ, કુળનો ઉદય કરનાર, શરીરને ભુષણરૂપ,  
 પવિત્ર કરનાર, વિપત્તિ અને ભય હરનાર, દુર્ગતિ અને દુઃખનો નાશ  
 કરનાર, દુર્ભાગ્યાદિ કંદનો દહન કરનાર, પ્રાર્થના કરી, પ્રભુ કૃપાથી  
 પ્રાપ્ત કરેલ ચિંતામણી સરખું વ્યાધ સર્પ, જળ, અને અનળના  
 ઉપસર્ગને શમન કરનાર, અને મોક્ષ આપનાર છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૪. સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્ગંધ કામાસકિત  
ઉદ્ભવે છે.

એતો ! ચિતે બ્રહ્મચારી, છુરી છે એ નારી કટારી,  
નાંખ્યા લાખોને મારી, છુરી છે એ નારી કટારી.  
શસ્ત્રના કરતાં લાખો, ગણી છે ભય-  
કરનારી ભારી-બાવાણ;

જન્મમ રૂઝાતો નથી જરી એનો, જયે હકિમો હારી  
અલગ રહેજો અહોનિશ એથી, અંતરે વાત ઉતારી  
સાધુપણું સળગાવોમાં શાશ્વ, કુળ જટામાં  
ધારી—

૭૫. શીલ ધર્મ, સર્વ ધર્મોના શાશ્વગાર છે.

શીલ કુળનું આભરણ છે, ઉત્તમ સૌંદર્ય તે બ્રહ્મચર્ય છે.  
શીલ પાલન એજ પાંડિત્ય છે, અને નિરૂપમ ધર્મ તે પણ શીલ  
ધર્મ છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૬. અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો  
ક્ષય, બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતો હોવાથી, વિષય  
વિકાર વિદારો.

વિષય વિકાર વિદારોરે, વિમલાત્મ સ્વરૂપ વિચારો રે જનરાજ  
યજ્ઞે. એ આંકણી.

વિષમ વસમી વિષય વાસના, દાણુ દુઃખ દેનાર;  
ઉંડા ભવ કુપમાં ઉતારી, કરશે ખુબ ખુવાર;  
ઉમરવાનો નહિ આરો રે— વિષય ૧૧૧૧



જમણુ મહુર, વિષ મિશ્રિત જમતાં, ઉપજે  
સ્વાહ અપાર.  
પણુ તે પ્રાણુતણુ પાછળથી, શીઘ્ર કરે સંહાર,  
એમાં નહિ અદ્ય ઉધારો રે- વિષય ॥૨૧॥

વિષય વિકાર વિલસતાં વલ્લભ, લાગે તેમ લગાર;  
પણુ તે ભવશ્ચત પરંપરામાં, દુરંત દુઃખ દાતાર;  
હાં હાં ! નર ભર શું હારો રે- વિષય ॥૩૧॥

જરના લોભે, જેમ ન ભણે, ચર્મગંધ ચમાર  
વિષયાશી જીવ તેમ વિષયમાં, નગણુ દુઃખ ગમાર  
માઠો એ મોહ મુચ્ચારો રે- વિષય ॥૪૧॥

આખી વધે ઉપાજીંત ઉત્તમ, સંયમ તપ જપ સાર  
કામ વિષયનું સેવન કરતાં, ક્ષણુમાં થાયે ક્ષાર  
સૂર માણેક વચન સ્વિકારો રે- વિષય ॥૫૧॥

૭૭. અસંખ્ય વ્યાધિઓ, અને અકથનીય દુઃખોને  
આમંત્રણુ કરનાર વીર્ય નાશ જેવું એકે  
દુષ્ટૃત્ય નથી.

જનન ક્રિયાનો સદ્ઉપયોગ, મનુષ્યના ગ્રોહ્ય વિકાસ માટે  
અત્યંત આવશ્યક છે. પોતાની જીવન શક્તિનો સત્વર નાશ કરવા  
માટે, ક્રિયાનો વિલક્ષણુ અશક્તિઓ કે અસંખ્ય વ્યાધિઓ બહારવા  
માટે તેમજ અકાલિક ઉત્તરાવસ્થા અને દુઃખદાયી જરાવસ્થા  
ને આમંત્રણુ આપવા માટે, પ્રજોત્પતિ સિવાય, અન્ય હેતુથી વીર્યનો  
દુરુપયોગ કરવા જેવો એકે નિશ્ચિત માર્ગ નથી.

—ડૉ. દ્રોણ એમ. ડી.

૭૮. વીર્ય એ પ્રાણતત્વ છે.

વીર્યમાં ધણું જ અગત્યનું પ્રાણુદાયક તત્વ રહેલું છે. મગજ ને યોષ્ઠિ આપવા માટે અને શરીરને કઠણ અને સશક્ત કરવાનું તે અમોઘશસ્ત્ર છે.

—મીસીસ ડબ્લ્યુ

૭૯. કોઈપણ પ્રકારે વીર્યરૂપે ન થાય તો શરીરમાં આ સત્વનું શોષણ થઈ માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં, અત્યંત સહાય મળે છે.

વાચક વર્ગના મન પર, હું ઠસાવવા માગું છું કે, મનુષ્ય શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ, વીર્યના શરીરમાં સંચય ઉપર અવલંબીને રહેલ છે. ન્યારે આ સંગથી, તેનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશક્ત બનાવવામાં, સહાય કરે છે. ક્ષણ બંધુર સુખ માટે આ અગત્યના પ્રાણુતત્વનો નાશ કરવો, એના જેવું એકે પણ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી, દરેક મનુષ્યનું બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્તવ્ય છે.

—ડૉ. બાલકૃષ્ણ એમ. ડી.

૮૦. સર્વપ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે.

વિષય વાસનાઓ, અને તેની તૃપ્તિ, તમામ પ્રકારના માનસિક અને જનનેદ્રિયને લગતા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા અને તેમનો ક્ષય બ્રહ્મચર્ય બંધ થયા શિવાય, થઈ શકતો નથી.

—ડૉ. લોરેન્સ

૨૧. શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય  
શરીર સંરક્ષક છે. તેમજ રોગ સામેનું બખતર  
હોઈ મોક્ષ દાયક છે.

વીર્ય નવોજીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આમ  
હોવાથી સ્ત્રીસંગ વડે તેને ઉત્પત્તિ સ્થાનમાંથી નીચે નહિ પાડી  
નાંખતાં તેને શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે ત્યારે, તે જીવનનું  
રક્ષણ કરવાની સ્થાયી શક્તિ પણ, ધરાવતું હોવું જોઈએ. આ  
પ્રાણ અને આરોગ્ય દાયક તત્વને, વિષયો વિચારો અને કૃત્યોથી  
બ્રષ્ટ કરવામાં આવતું નથી, ત્યારે તે મનુષ્ય શરીરપર આક્રમણ કરતા  
તમામ રોગો સામે બખતર બને છે. એટલું જ નહિ; પરંતુ મોક્ષ  
દાયક થાય છે.

—ડૉ. લોરેન્ઝો

૨૨. બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના નિયમોના પાલનથી, જીવનખર્ચ  
ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય સ્વાતંત્રતા પેદા  
કરી શકે છે. અને તેનું બ્રહ્મચારી જીવન  
ચિંતારહિત હોવાથી તે, પરદુઃખ-  
ભંજન પણ થઈ શકે છે.

સંસારસાગર તરવા માટે પ્રથમ પગથીયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મ-  
ચર્ય પાલન માટેનાં આવશ્યક કર્મો જેવાં કે—આહાર તથા વસ્ત્રમાં  
અદ્યતા અને પાન, ચા, તંબાકુ, ખીડી, છીંકણી, દારૂ,  
નાટક, સીનેમા વિગેરે બ્રહ્મચર્યઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજ-  
શોખની વસ્તુઓના ત્યાગથી આખી દુનીયાને ડરાવતો ખર્ચની  
કરકસરનો પ્રશ્ન ઉકલી જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ

આરોગ્ય અને શુદ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસારદુઃખો સામે લડવા નિરંતર સુસજ્જિત રહે છે. જીવન કલહમાં જ્ય મેળવે છે અને જનસમાજ માટેના હિતકાર્યો દઢતાથી કરી શકે છે.

—શૈભેશયકવતી

૮૩ પ્રાચીનકાળના બ્રહ્મચર્ય પાલન સમયે થયેલ ભારત ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, થયેલ અધોગતિનું દ્વિગદર્શન:—

૧. હનુમાન લંકા ગઢ કુદા, સાગર ઝોળાંઝો સ્હેલથી, બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, શક્તિ વધુને દઢ બુદ્ધિ; ક્યાં છે પિતામહ ભિખમજી, બ્રહ્મચારીનો ખ્યાલશો, બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સન્નજન તમે નિહાળશો;
૨. પ્રાચિન વિદ્યા પાઠતા, બ્રહ્મચર્યને સૌ પાળતા, ઉમ્મર થતાં પરણાવતા, ને બાળ લગ્નો ખાળતા; અર્વાચિને છે રામમુર્તિ, કો સમે તે ભાળશો, બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા સન્નજન તમે નિહાળશો;
૩. ઋષિ મુનિ રાજન અરે, બ્રહ્મચર્યથી લાંબુ જીવ્યા, વસિષ્ઠ વિશ્વામિત્ર, વાલ્મિકી ભીમ પાંડવમાં થયા; એવા થવાને સન્નજનો, શું શું નિયમો પાળશો, બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સન્નજન તમે નિહાળશો;
૪. કસરત હતી, કુસ્તી હતી, વ્યાયામ હતા સૌ પ્રાચીને, તેમાં ઉણુપ નજરે પડે, દુઃખી દશા અર્વાચીને; જો હાલમાં ક્ષીણતા વધી, આ બાળકોમાં આળશી, બ્રહ્મચર્યના દાખલા, સન્નજન તમે નિહાળશો;

૫. બ્રહ્મચર્ય પાળશે પ્રેમથીને, બાળ લગ્ન અટકાવશે,  
એ દાખલો ગાંધી તણો, લઈ દેશને દીપાવશે;  
કુદરત અનુકુળ છે હજી, જે કામ કરશે, ફાવશે,  
બ્રહ્મચર્યનો એક દાખલો, સજ્જન સૌ અજમાવશે;

૮૪ બ્રહ્મચર્યના બલ્લીદાનથી, સર્વ પ્રકારે અધોગતિ  
થઈ, જીવન નકામું બને છે:—

- કહેતા સહુ કલિ કાળ આવ્યો, લોક અલ્પાયુ થયા;  
બ્રહ્મચર્યના બલ્લીદાનથી, રસકંસ શરીરના વહી ગયા. ૧.
- બાળા છતાં વળિ બાર વરશે, બાળની માતા બને  
એ બાલનિ માતા થતાં, મુડદાલ જેવી હાલત બને. ૨.
- એ જાણતાં જોતાં છતાં, પણ આંખ કાઠની ના ખુલે  
બ્રહ્મચર્યના બલ્લીદાનથી, જીવન ગુમાવે વણ મુલે. ૩.
- ભડ બિખને બલો ભીમ જેવા, આ ભુમિમાંહિ થયા;  
વીર હાકથી વિકાલ જે તે, સિંહને થથરાવતા. ૪,
- તેજ માતાના તનુજ, ગિદ્દી થકી બોહતાં કરે;  
બ્રહ્મચર્યનાં બલ્લીદાનથી, બલહીન થઈને શું કરે. ૫.
- વૈદો વખ્યા તેમ દુખ દરદો, દિન દિન વધતાં જતાં;  
આરોગ્ય મેળવવા નિશદિન, સહુ વલખાં મારતા. ૬.
- વૈદું વિદેશી બહુ વખ્યું, પણે દૈવી દૈવત કયાં ગયું;  
બ્રહ્મચર્યના બલ્લીદાનથી. કંઈ વીરતામાં નવ રહ્યું. ૭.
- યોવન છતાં ફીક્કાં વદન, લોચર નહીં રાતાં દીસે;  
ઉંદર સમા બીકણુ પરાધિન, બાયલા પણું તો આવીયું. ૮
- બ્રહ્મચર્યના બલ્લીદાનથી, મરદાઈ તત્વ ગુમાવીયું.

જે ક્ષુદ્રણ્ય આ જગતહું જન પાપ હુપાં આદરે  
ને સારું ધુળ લઈ, રિખાઈ કમાતે મરે.

હે નાથ અમ અંતર તણા, ઉદગાર આપ સિવકારને.  
બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ થવા. સહુને સુબુદ્ધિ આપજો;

૮૫ બ્રહ્મચારી દેવ છે:—

उद्धरेता भवेद यस्तु देवः ॥

જે પોતાનું વીર્ય નીચે જવા ન દેતાં શરીરમાં શોષણ કરાવી  
ઉપર ચઢાવી ઉદ્ધરેતા થાય છે, તે દેવ જેવો પરાક્રમી બને છે.

૮૬ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, બુદ્ધિ અને પ્રકૃતિ ઉપર વારસામાં  
ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ, પ્રબળ અસર થાય છે.

જેવી રીતે છોડ જમીન અને પ્રકાશ સિવાય ઉછરી શકતો  
નથી, તેવીજ રીતે, વીર્યરક્ષાને અભાવે, મનુષ્યની પ્રગતિ થતી  
નથી. બ્રહ્મચર્ય, જીવનને પોષણ અને આરોગ્ય આપે છે.  
તે મનુષ્યનું ચારિત્ર ધડીને અટકતું નથી પણ, તેની પ્રકૃતિ, અને બુદ્ધિ  
પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ પ્રબળ અસર કરે છે.  
યોગ્ય સમયે તેનો અંતરઆત્મા જાગૃત થાય છે, તેનું ચારિત્ર ધડાય  
છે અને દુનિયાનાં કાર્યો માટે તેને તૈયાર અને પાકટ કરે છે.

રેમૈશયકવર્તિ—

૮૭. વીર્યના દુરૂપયોગ જેવું એકે દાંપત્ય પ્રેમઘાતક  
કાર્ય નથી.

લક્ષાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી પતિપત્ની વચ્ચેનો  
પ્રેમ ઉત્તરોત્તર શીયીલ થઈ સંસાર દુખરૂપ બનાવે છે.

ડા. ગાઉલડએમડી.

૮૮ ઈદ્રે મહર્ષિઓને દુઃખલાતક બ્રહ્મચર્યનો જનસમાજમાં પ્રચાર કરવા આપેલો ઉપદેશ—

બ્રહ્મ, અંગીરા, અર્ષી, વશિષ્ઠ, કશ્યપ, અંગતસ્ય, પુલત્સ્ય, વામદેવ અગ્નિ, ગૌતમ આદિ મહર્ષિઓને, ઈદ્રે એક વખત ઉપદેશ કર્યો કે તપોધન ઋષિયો ! સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્ય તમ અર્થાત, સર્વ પુણ્યથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળું બ્રહ્મચર્ય છે. આયુષ્યને આપવાવાળું, વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવાવાળું રોગોનો નાશ કરવાવાળું, મુખની કાંતીને તેજસ્વી બનાવવાવાળું મૃત્યુથી દુર કરનાર, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર, અને મનને સદા આનંદમાં રાખનાર, એવું એક માત્ર બ્રહ્મચર્ય જ છે. તેને હે ઋષિઓ શ્રવણ કરી ધારણ કરો, તથા સનાતન બ્રહ્મચર્યનો પ્રજ્ઞ સુખ માટે સંસારમાં પ્રચાર કરો.

૮૯. બ્રહ્મચર્યના જેવું આયુષ્યવર્ધક એકે રસાયન નથી.

વૈખાનસ, અને વાલ્મિકિ પ્રાચીન તપસ્યાધામ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયન સેવી અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હતું, માટે આયુષ્યની વૃદ્ધિની કામનાવાળા પુરૂષોએ આ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયનનું, સેવન કરવું જોઈએ.

—ચરક

૯૦. યુદ્ધમાં, બ્રહ્મચારીયોની અલ્પ સંખ્યા, મોટી સેના ઉપર વિજય મેળવે છે.

“ ઇન્દ્રિય સંયમ આદરી બ્રહ્મચર્ય પાળી, બળવાન અને વીર્યવાન બનો. ” આ ગુરૂ ગોવિંદસિંહની આજ્ઞા લોકોએ પાળવાથી મુગલના મોટા સૈન્યને પરાજીત કરી તેમની સહાય માગવા મુગલોને તેમણે ફરજ પાડી હતી.

—શીખગુરૂગોવિંદસિંહ

૯૧. યોગી સ્ત્રીસંગથી શીઘ્ર રોગી થઈ, મરણ પામે છે.

યોગીએ, કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ. કદી જો સ્ત્રી સંગ કરે તો, રોગી થઈ, શીઘ્ર મરણ પામે.

—સમાધિ સિદ્ધ હૃડયોગી હૃદિદાસજી.

૯૨. બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

શરીરમાં વીર્યના સંચય અને શોષણથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિમાં અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે.

— ડા. ગોલડ. એમ. ડી.

૯૩. વીર્યના દુરૂપયોગથી માણસ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઈ જાય છે.

જનસમાજનો મોટો ભાગ, વિષયવાસનાને આધીન થઈ વીર્ય રૂપી પ્રાણરક્ષક તત્વનો દુરૂપયોગ કરતો હોવાથી, તેની કાર્યશક્તિ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે.

—બરનાડ<sup>૯</sup> મેકફેડન

૯૪. વાર્યરક્ષા, શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા દેતી ન હોવાથી બ્રહ્મચારી હૃદયેશ યુવાન રહે છે.

પ્રજોત્પાદક તત્વ-વીર્યમાં-જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક સમૂહ રહેલો હોવાથી, તેની રક્ષાથી, શરીર ક્ષીણ થતું નથી. જ્યારે આ તત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે, ત્યારે જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થઈ, આરોગ્ય સુધરે છે, આંખો તેજસ્વી થાય છે, ચાલ, સ્થિતિ સ્થાપક:



અને છે, શરીર યુવાવસ્થાનો દેખાવ દ છે, અને સ્ત્રી અને પુરૂષ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય મેળવે છે.

ડા. લેટસન એમ. ડી.

૯૫. વીર્યના દુરૂપયોગથી, તમામ પ્રકારના રોગો ઉદભવે છે.

જનનેન્દ્રિય અને પચનેન્દ્રિયના, યિગાડ સહગામી હોય છે. કારણકે, આ અવયવોનો, એક બીજા સાથે, નીકટનો સંબંધ છે. સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ, પચનેન્દ્રિયના યિગાડથી જ, શરૂ થતી હોવાથી, વીર્યનો દુરૂપયોગ, આ રીતે સર્વ રોગનું મૂળ છે.

ડા. કીલોગ એમ. ડી.

૯૬. વ્યાપારીક દષ્ટિથી પણ, વીર્યનો વ્યય વિનાશકારક છે.

મનુષ્યોના મગજમાં ઠસાવવું જોઈએ કે, વિષયવાસના તૃપ્તિની, અલ્પજીવી ક્ષણોના ક્ષણભંગુર આનંદ પ્રાપ્તિ માટે, તેમને ઘણી બારે, અને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. જે અન્ય પ્રમાણોથી, તેમના મનનું સમાધાન ન થતું હોય તો,—તેમને વ્યાપારીક દષ્ટિથી, વીર્ય-રક્ષાનું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ. પોતાના આરોગ્યનું ભંડોળ સૌક્ય, અને મનુષ્યજીવનને વ્યવહાર કાર્યોમાં વિજય અપાવનાર, જે કંઈ મૂલ્યવાન પદાર્થ છે, તેનો સ્ત્રીસંગથી વ્યય થઈ જાય છે. અને તેનો જરાપણ બદલો મળતો નથી. આ સત્ય હકીકત ધ્યાનમાં આવતાં, પોતાના અમૂલ્ય જીવનનાં ઉત્તમોત્તમ વર્ષો, તેમજ કિંમતી દ્રવ્યનો દુરૂપયોગ કરતાં, અનેક મનુષ્યો અવશ્ય અટકશે.

--ડા. લોરેન્સો એમ. ડી.

૯૭. વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય તો, -વીર્ય-  
રક્ષા કરો.

રમરણ શક્તિને વધારવી હોય, ચિત્તની ચચ્ચળતા દૂર કરવી હોય, ઉત્તમ સંતત્તિ પ્રાપ્તિ કરવી હોય, વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય, અને યાવત્ મોક્ષ સુખ મેળવવું હોય તો- નીરંતર વીર્યરક્ષા કરો.

—શ્રી વિનય ધર્મસૂરિ

૯૮. ત્રીસ વર્ષના થાઓ ત્યાં સુધી તમારા વીર્યના  
એક પણુ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ.

વીર્ય હાડકાંને મજબૂત સમાન છે, બેળાંના માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, શ્વાસને મીઠાશ આપે છે અને જે તમારામાં મનુષ્યત્વ હોય અને યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવા ઇચ્છા હોય તો, ત્યાં સુધી પૂરા ત્રીસ વર્ષના થાઓ નહિ, ત્યાં સુધી આ પ્રાણુતત્ત્વનું ટીપું પણુ બગાડશો નહિ. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી, લગ્નની પવિત્ર ગાંઠમાં જોડાયા પછી પણુ, કેવળ પ્રજ્ઞેત્પત્તિ કરવાના હેતુથી જ, વીર્યનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. લગ્નનો હેતુ, કેવળ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ નથી, પરંતુ, પરસ્પર પ્રેમ, નિત્ય સહવાસ, અને સદાચારી સંતતિની ઊત્પત્તિ, એ લગ્ન બંધનના પ્રાધાન્ય હેતુઓ છે.

ડા. કાઉ. એન. એમ. ડી.

૯૯. બ્રહ્મચર્ય ઘાતક, માછલાં વિનાનાં સરોવરમાં  
રહેનાર બગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

જે મનુષ્યોએ, બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું નથી. અથવા યુવાવસ્થામાં, ધન સંચય કર્યો નથી, તેઓ માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, શૂદ્ધ બગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

—શુદ્ધ ભગવાન

૧૦૦. શોષિતના સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી  
થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી  
શારીરિક અધોગતિ

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના મીમાંસકો કહે છે કે—શોષિતનો સારાંશ જે વીર્ય તે જ નરનારીની જનનેન્દ્રિયોની શક્તિનું મૂળ ઉત્પાદન કારણ છે. જેનું જીવન પવિત્ર અને નિયમિત હોય. એટલે કે જે સ્વેચ્છાચારી અને વ્યભિચારી ન હોય, તેના શોષિતના સારાંશરૂપ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. તે વીર્યનું રક્ત પ્રવાહમાં મિશ્રણ થઈ મનુષ્યના મસ્તિષ્ક રનાયુ અને માંસપેશીઓ પુષ્ટ બનાવે છે. પરિણામે આ જ વીર્ય મનુષ્યને મનુષ્યત્વ સંપન્ન દેહકાય, તેજસ્વી, ઉદમી, વીર્યવાન અને બળવાન બનાવે છે; પરંતુ, તેજ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ ન થાય અને સ્ત્રી-સંગ દ્વારા પતન થાય તો મનુષ્ય હીનવીર્ય, દુર્બળ, ચંચળ મતિ અને અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો થાય છે, તેની શારીરિક તેમ જ માનસિક શક્તિ નિર્બળ થાય છે. ઇન્દ્રિયો સર્વ વિકૃતિ પામે છે. એટલે કે, ચક્ષુ અને કર્ણેન્દ્રિયોની શક્તિ ઘટવા માંડે છે. સ્નાયુની સ્ફૂર્તિ અને રૂધિરાભિસરણની ગતિ મંદ થાય છે. ધાતુ દૌબલ્ય, મૂર્છા, ઊન્માદ, અને ઘેલણ જેવા ભયંકર અને દુઃખદ વ્યાધિઓને આધીન થઈ વ્યકાળે મૃત્યુ પામે છે.

૧૦૦અ. સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતો કાળ.

સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવાથી, શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે. અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે.

૩૧. નીકલસન એમ. ડી.

૧૦૧. કામજીત, સંસાર જીતે છે એવો ઈશ્વરનો કોલ છે.

કામવિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે—અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસાર જીતે છે ને તરે છે એવો ઈશ્વરનો કોલ છે; તેથી કામ ઉપર જીત મેળવવી, એ સૌથી કઠણ વસ્તુ છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૦૨. વિષયા સક્તની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને  
જીવતાં સુખી અકથનિય દુઃખો ભોગવ્યા  
કરે છે.

કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળીને અને વિષયાસક્ત રહીને પ્રભો-રપતિ કરવામાં આવે તો દરેક જીવ દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુખી દુઃખમાંજ કુખ્યો રહે ને પાપી પિતાનાં પાપનું પરિણામ તેની પ્રજને પણ ભોગવવું ગરે છે અતિ અદ્ય સંખ્યામાં જ મનુષ્યો પિતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે ઘણાખરા અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી અકાળે મરણ પામે છે ભાર યુવાવસ્થામાં પણ અસંખ્ય મનુષ્યો ક્રમશઃ મૃત્યુ સમીપ જતા ભય છે આ સર્વ ઉપાધીઓનું મૂળ-વીર્યના થતા નાશમાં રહેલું છે.

—ડૉ. રૈશ

૧૦૩. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને  
જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરને જ  
નવું જીવન અર્પણ કરે છે.

વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે જો કામ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો તેનું બળ

જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે. અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના જ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય તે અને શરીર મન યુદ્ધિ તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

૩૧. લોરેન્ઝો.

૧૦૪. શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીયાળને, ગતિ આપનારી કમાનની જરૂર છે, તેટલું જ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.

અચિંત્ય એને અદ્ભૂત પરાક્રમો કરવા માટે જોઈતી તમામ અનુપમ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પ્રશંસનીય સદ્ગુણો અને દીર્ઘાંશુબ્ધ કેવળ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ પ્રાપ્ત કરી શકશો તમારા જીવનની બ્રહ્મચર્ય રૂપી ધોરી નસ કાપી નાંખશો તો તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓની પાયમલાલી થઈ તમે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો અને અધોગતિના ઉડા ખાડામાં અથડાયા કરશો.

—પ્રો. કર્નરાવ

૧૦૫. બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શિક્ષા કરે છે તેટલી સખ્ત શિક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી.

આરોગ્ય શાસ્ત્રને લગતા જે અડગ અને અચળ કાયદાંઓ કુદરતે ધડ્યા છે તેનો જે મનુષ્ય ઉદ્ધતાઈ ભરેલી બેપરવાઈથી

ભંગ કરે છે તે દરેક ભંગ માટે કુદરતે અવશ્ય શીક્ષા દરમ્યાવી છે આ તમામ કાયદાઓનું કુદરતે રક્ષણ કરેલું છે આ સંગ પ્રજોત્પત્તિ માટે જ થવો જોઈએ એજ કુદરતનો મુખ્ય કાયદો છે તે કાયદાના ભંગ કરનારને જોડલી સખ્ત ત્રાસદાયક અને ત્વરિત શિક્ષા લોગવવી પડે છે તેટલી અન્ય કુદરતના કાયદાના ભંગ કરનારને લોગવવી પડતી નથી.

--ડો. કાઉએન. એમ ડી.

૧૦૬. આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ છે.

જેમ ઝેર વીગેરે ઉપાયોથી જીવનનો અકાળે અંત આણુનાર મનુષ્ય આત્મઘાતી કહેવાય છે તેમ ઘ્નહચર્યનો ભંગ કરી અહ્વાયુષ્થી થનાર માણસ આત્મઘાતી કહી શકાય આપઘાત કરનાર પોતે જ મરે છે પરંતુ વીર્યનો દુરુપયોગ કરનાર પોતે નિર્બળ અને છે એટલું જ નહિ પરંતુ તેની ભાવી સંતતિ પણ નિર્બળ અને રોગગ્રસ્ત બનાવે છે.

૧૦૭. એકવાર પણ વિષયતૃપ્તિ કર્યાંથી જીવાત્મા મટીને કામદાસ બનાય છે.

ઘ્નહચર્યમાં સ્વાસ્થ્ય અસંયમથી અનેક રિપુઓને આમંત્રણ મળે છે ઘ્નહચર્યનો પહેલીવાર ભંગ કરનાર યુવાન બલે સમજે કે તે ધડીકની ગમ્મત કરી લે છે પણ તે તો ચૈતન્યની બાજી ખેલે છે એ જીવન શક્તિનો એક વાર નાશ કર્યા પછી ફરી ફરીને તેની ઈચ્છા પ્રગટે છે અને તે જીવાત્મા મટીને કામદાસ બને છે. અનેક ખીલતા જીવનો આમ એકવાર અભણે ઘ્નહચર્ય ભંગ કર્યાંથી ધુળમાં મળ્યાં છે.

૧૦૮. બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ ક્લેશથી ઘેરા-  
એલો રહે છે.

જેના શરીરમાં બિન્દુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે જેવી જેવી અવસ્થા બિન્દુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. બ્રહ્મચર્ય રહિત પુરૂષ અસિદ્ધ જાણ્યો તે જન્મ મરણમાં ઘેરાયેલો ને સર્વ ક્લેશમાં ડુબેલો રહે છે.

--અમૃત સિદ્ધ

૧૦૯. વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે.

વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યોગવિત્ત મૃત્યુને જીતે છે વીર્યના પતનથી મરણ થાય છે અને વીર્યના ધારણથી જીવન છે વળી વીર્યના ધારણથી યોગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે જ્યાં સુધી દેહમાં બિન્દુ સ્થીર છે. ત્યાં સુધી કાળનો ભય ક્યાંથી ? મનુષ્યનું વીર્ય ચિત્તને આધીન છે ને જીવિત વીર્યને આધિન છે માટે શુક તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

હૃદયોગ પ્રદીપિકા

૧૧૦ પ્રકૃતિ દેવી ને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની  
જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

પ્રકૃતિદેવી શોષિત સારાંશ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી તે વીર્ય વડે મનુષ્યની શુદ્ધિ તીક્ષ્ણ કરે છે અને તેના જ્ઞાનતંત્રોએ અને સ્નાયુઓને વિશેષ સુદૃઢ અને બળવાન બનાવે છે.

--ચુટન

૧૧૧. સૌથી શુદ્ધ રક્તના સત્વનું વીર્ય અને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ચિકિત્સકો કહે છે કે નરનારીને ઉત્પાદક શક્તિ આપનાર વીર્ય એ શુદ્ધમાં શુદ્ધ શોષિતનું સત્વ છે શુદ્ધ અને નિયમિત જીવનમાં તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને રક્તાભિસરણમાં મળી જઈ તીવ્રમાં તીવ્ર સુદ્ધિદાયક થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ બનાવે છે. મનુષ્યના પ્રાણુતત્વ વીર્યનું શોષણ થઈ તે શરીરમાં રંગેરંગ પ્રસરી જાય તે તે મનુષ્યને અત્યંત તેજસ્વી. દૃઢકાય અને પરાક્રમી બનાવે છે. પરંતુ જે કામાસક્તિમાં તેનો દુર્વ્યય થઈ જાય તે તે દુર્મળ અશક્ત વિષયાસક્તિનો દાસ અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો અને જ્ઞાનતંતુઓના ભયંકર રોગોનો ભોગ થાય છે વીર્યનો દુરૂપયોગ ચાલુ રહે તે ઉન્માદ વાધુલ્લભ અને અતે મૃત્યુ આવે છે.

— ડૉ. નીકલસન. એમ. ડી.

૧૧૨. બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં, સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે.

બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષ જ પોતાના આત્માની, જન્મ-મરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે. તેમજ, જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્ય જ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્ય વડેજ, અધિકારી પુરૂષ, પોતાના સ્વરૂપને જણીને હૃદયમાં મનન કરે છે.

—અંદોગ્યપનિષદ્

૧૧૩. મનુષ્યે, વીર્ય અને જઠર બન્નેનું, સંરક્ષણ કરવું જઈએ.

અગ્નિ મૂલં બલં પુંસાં  
રેતા મૂલં ચ જીવિતં ॥



તસ્માત્સર્વે પ્રયત્નેન  
વન્દિ શુક્રં ન ક્ષયેત્ ॥

—આયુર્વેદ—

મનુષ્યનું શરીરના બળનો આધાર જઠરાગ્નિ પર છે. અને જીંદગીનું મૂળ વીર્ય છે. માટે મનુષ્યોએ, અનેક પ્રયત્નોથી, જઠરાગ્નિનું અને વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

—આયુર્વેદ—

૧૧૪. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચ આસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી લે છે.

વનસ્પતિ અને પશુપક્ષીઓમાં પ્રજોત્પતિના હેતુ માટે જ, સ્ત્રીસંગ કરવા માટેની ઈશ્વરઆજ્ઞાનું અક્ષરે અક્ષર પાલન થાય છે. પરંતુ, મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે જે સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી, છતાં અત્યંત પવિત્ર જનન શક્તિનો દુરુપયોગ કરીને, પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચઆસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી દે છે. અને પછી જ્યારે વખત હાથથી જતો રહે છે, ભયંકર કુકર્મોનાં બિહામણાં પરિણામો, આંખો સામે નાચવા માંડે છે, ત્યારે માથું પટકી પટકીને રડે છે.

—સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર—

૧૧૫. કુચ્છેષ્ટાથી ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે.

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન દષ્ટિએ જનન ગ્રંથિઓને સખળ રાખવી એ જ છે. બ્રહ્મચારીએ જનન ગ્રંથિઓના આવનો (વીર્યનો) સંયમ કરવો જોઈએ. કારણ એથી, આયુષ્ય તથા આરોગ્ય બંનેનો લાભ થાય છે અને કુચ્છેષ્ટાઓથી, ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે.

સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર

૧૧૬ મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ  
કરાવનાર બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું  
એકે પાપ નથી.

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, આપણે આપણા હાથેજ પોતાની ઈમારતની આધાર શીલાને, હલાવી નાખીએ છીએ. આત્મિક અધઃપતનના ખાડામાં કુદી પડીએ છીએ જાણી જોઈને, મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ. આપણે આપણી હત્યા જાતેજ કરીએ છીએ આત્મઘાતો મૂર્ખતાની પરિસીમા છે. અને સર્વનાશ પણ પોતાના હાથેજ!!! શું પરમાત્માના રાજ્યમાં, આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે ?

—સત્યવ્રત સિદ્ધાન્તકાર

૧૧૭. બ્રહ્મચારી સદા યુવાન ને હૃષ્ટપૃષ્ટ  
રહે છે.

ઐ સાથે, સંયમમાં રહેનારે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શરીર હૃષ્ટ પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને છે એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને વૃદ્ધ થવા છતાં, એ યુવાવસ્થાનો આનંદ ભોગવે છે. કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોઈ શકે ?

—મહર્ષિચરક

૧૧૮. બ્રહ્મચારીનાં પ્રતાપ બાહુબળ અને  
સહિષ્ણુતાનું વર્ણન.

( રાગ-શા માટે શ્રમ કરે સતિ તુજ, પતિ ભક્તિ સાચી )  
બ્રહ્મચર્યના બ્રહ્મતેજને, કોણ શકે માપી રહું બ્રહ્માંડ તે વ્યાપી. બ્રહ્મચર્ય

સાખી

અહ્મચર્યં પ્રતાપથી, પામ્યો સાગર જંગ,  
 સીતા શોધ જઇને કરી, જય જય જય બજરંગ;  
 મહાજ્ઞેધ બળવંત કહાયો. લંકાગઢ પાવક જળાવ્યો,  
 વીરહાક વગડાવી, માર્યો કુંભકર્ણુ પાપી, અમર  
 અમર કીર્તી જગે સ્થાપી. અહ્મચર્યં.

સાખી

વનમાં વલકલ ધારીયાં, ભ્રાત રઘુવીર સાથ,  
 ચૌદ વર્ષના વ્રત વડે, રોજ્યો રાવણુ બાળ.  
 મેધનાથ માહા જ્ઞેધ ગણાયો, અન્ય કોઈથી જે ન હણાયો,  
 અહ્મચારિએ, એકજ ક્ષણમાં, હણ્યો દુષ્ટ પાપી.  
 અસુર ગણુ, સર્વ સંતાપી, અહ્મચર્યં.

સાખી

અહ્મચારિ જે બાલથી, ભીષ્મ પીતામહ નામ,  
 ભારત યુદ્ધ મચાવીયું, થકવ્યા કૃષ્ણુ સમાન  
 લોહબાણુ, શય્યા શોભાવી, અહ્મચર્યંનો પાક બણાવી,  
 મૃત્યુને વશ કીધું જેણે, કબ્લે સર્વ કાપી.  
 રણુ તે નામ અધ્યાપી. અહ્મચર્યં.

સાખી

અહ્મચર્યં તે અહ્મની, જ્યોતિ ઝળહળરૂપ,  
 જ્ઞાનથકી, પ્રગટાવીને, શોધ્યો અમૃત કૂપ.

શાંતિ-શૌર્યનો, માર્ગ ખતાવે મોક્ષ પ્રાપ્તિએ વૃત્તના પ્રભાવે,  
 દે સ્વાતંત્ર્ય, પરાધિનતાની સાંકળ ને કાપી,  
 વિજય સૂત કહે અભય આપી, બ્રહ્મચર્ય.

૧૧૯ બ્રહ્મચર્ય વૃત્તના પ્રભાવથી, શત્રુ મિત્ર  
 થઈ મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે.

શીયળના પ્રભાવથી, મનુષ્યને, અગ્નિજળરૂપ થાય છે, સર્પ.  
 માળારૂપ થાય છે. વ્યાધિ, હરણરૂપ થાય છે, દુષ્ટગજ, અશ્વરૂપ  
 થાય છે. વિષ, અમૃત સમાન થાય છે. વિદ્ન ઉત્સવરૂપ થાય છે.  
 શત્રુ, મિત્રરૂપ થઈ જાય છે. સમુદ્ર, ક્રિડારૂપ થઈ જાય છે અને  
 અટવી પોતાના ગૃહરૂપ થાય છે.

સુભાષિત રત્નભાણુડાગાર.

૧૨૦. સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ, એ મોહની  
 અત્યંત આંધળી દશા છે.

ન્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે નવ દસ માસ સુધી નાનાં  
 પ્રકારનાં કષ્ટો વેઠવાં પડે છે. પ્રસવસમયે, મરણુભય સુધીનાં,  
 અસહ્ય સંકટો, ધોળે દિવસે તારા દેખાડે છે, આવા દુઃખનો જાત  
 અનુભવ થયા છતાં, તેને તેજ રસ્તે સ્ત્રીઓના મનનું વલણુ રહે છે  
 તેજ કારણુથી તેમને બેગમ-ગમ વગરની કહેલી છે છોકરાંને  
 ધવરાવી, મળમૂત્ર સાફ કરી ઉછેરી મોટાં કરવાની આપદા પશુ  
 સ્ત્રીઓને વિષયવાસના તરફ તિરસ્કાર ન લાવે, અગર તેઓ વ્યભિચારની  
 દુર્દશામાં દક્ષિણ તો તે મોહની અત્યંત આંધળી દશા સમજવી.  
 પ્રૂષ્ઠોને આવાં કષ્ટો વેઠવાં પડતાં ન હોવાથી, તેઓ સ્ત્રીઓની પ્રત્યે

આવું વર્તન રાખે છે જો તેઓ યમ નિયમાદિક પાળે તો સ્ત્રીઓની અધમ દશા થાય નહિ.

—સદ્ગત વાહીલાલ શાહ

૧૨૧. સંસારમાં કામ વેરી છે.

પાપમાં પ્રેરનારો કામ છે. કામજ ક્રોધરૂપ છે. તે રજ્જેગુણથી ઉત્પન્ન થયો છે, તથા તે મોટો આહાર કરનારને ઉગ્ર છે માટે તેને સંસારમાં વેરી રૂપ ગ્રહણે ગીતાંક. ૩૭,

૧૨૨. કામજીત પુરૂષ પ્રભુ તુલ્ય છે.

નારી નયન સ્વર જાકો ન લાગા,  
ધોર ક્રોધ તમ નિશ્ચિ જેહી જાગા,  
લોભ પાશ્વ જેહી ગલે ન બંધાયા,  
સોનર, તુમ સમાન, રઘુરાયા.

—તુલસીદાસ

૧૨૩. કામ જીતવો બહુ કઠણ છે.

એકલશ્રંગી વનમાં મારે, શંકર નેજાધારી  
બડે બડે પાંખરીયે કુંટે, રૈયત કોન બિચારી

૧૨૪. દુષ્ટ કામ જીતવા સાડ પુરૂષોએ  
સાવચેતી રાખવી.

કામને દુષ્ટ જાણી સ્ત્રી પુરૂષે, બન્નેએ બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એક બીજાથી અષ્ટ પ્રકાર દૂર રહેવાય તોજ કામ નામનો મહાબળવાન વેરી હણી શકાય. સ્ત્રીઓના સંજથી મનની ચંચળતાને ક્ષીણે કામવાસના જાગ્યા સિવાય રહેતી નથી. મૈથુનગ્રંથિ

થીજ આ જીવની ઉત્પતિ થઈ છે એટલે છેવટ સુધી જીવની એ પ્રબળ વાસના છુટતી નથી.

—શ્રીમાન સ્વામીનારાયણ

૧૨૫. બ્રહ્મચર્ય ન પગાય તો તપ કરવું જોઈએ.

બ્રહ્મચર્ય છે બ્રહ્મસ્વરૂપ, કહ્યું સનત સુગતે અનુપ અષ્ટાંગ યોગ અભ્યાસ વિના, ઉઠે અંતર ધાટ નવિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય જે નવ પળે, માટે જરૂર તપ કરવું સધળે કામ રૂપ જે શત્રુ જીતાય, જે સ્ત્રી સંગનો ત્યાગ જ થાય નારી વિષેનો સંકલ્પ ત્યાગી, રહેવું પ્રભુ પદમાં અવિનાશી

—નિષ્કલાનદંડ

૧૨૬. વીર્યનાશ કરવા જેવી એકે બીજી  
માટી મૂખાઈ નથી.

સ્ત્રી સાથે સંયમમાં રહેનારો દીર્ઘાયુ ભોગવે છે. શરીર સુંદર અને રૂઢપુષ્ટ અને છે. એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને વૃદ્ધા થયા છતાં યુવાવસ્થાનો આનંદ અનુભવે છે, કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે, એથી વધારે મૂખતા શી હોય ?

૧૨૭. અરણ્યોન્મૂખ થયેલા મનુષ્યને પણ બ્રહ્મ-  
ચર્ય બચાવે છે.

કદી, કોઈનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, કદાપી તે અરણ્યોન્મૂખ થઈ ગયો હોય, તો પણ તેને બ્રહ્મચર્ય આ આકૃતમાંથી બચાવે છે. અને સો વર્ષ જીવે, એટલો બળવાન બનાવે છે.

અધર્વ ૩: ૧૧: ૨

૧૨૮. બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર જાય છે.

બ્રહ્મચર્યના તપથી, દેવ, મૃત્યુને હઠાવે છે, ઈદ્ર, બ્રહ્મચર્ય દ્વારા નિશ્ચય દેવનું તેજ વધારે છે.

અથર્વ ૧૧. ૭. ૧૯

૧૨૯. ઉદ્ધરેતામાં, દૈવીશક્તિનો સંચય થઈ  
તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે.

જેવી રીતે પાણીની બળવાન વરાળ, સામાન્ય પ્રસંગોમાં ઉડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે, તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ, જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે રેલગાડી, મીલો, અને આગબોટ વિગેરે ચલાવી, બગીરથ કાર્યો કરી શકે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ છીએ; તેવી જ રીતે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી, આપણા અદ્ભૂત શરીર યંત્રદ્વારા વીર્યરૂપી મહાબળવાન ચૈતન્યનો, વિષયભોગી નિવૃત્ત થઈ, કદીપણ સ્ત્રી સંગ કરી, વ્યય ન કરતાં, ઉદ્ધરેતા બની, શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તો, તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

૧૩૦. ઇન્ધરે મનુષ્યને જ વીર્યનીગતિ ફેરવવાની  
શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો  
ઉપયોગ પશુ પક્ષીની માફક પ્રજા  
ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો  
જોઈએ નહિ.

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, વીર્યની ભૌતિક શક્તિને, સાધનાથી,

આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે. પ્રાણી જગતમાં કામભાવ એક અત્યંત ઉચ્ચ, ઉત્કૃષ્ટ શક્તિની ધારા છે કે જેની ગતિને પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. હલકાં પ્રાણીઓ ફક્ત પોતાનાં જેવાં અન્ય પ્રાણી જ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યને જ કૃપાળુ પરમેશ્વરે એવો અદ્ભૂત શક્તિ આપી છે કે, જેના વડે, તે આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી, વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી અલૌકિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવી શક્તિનો મનુષ્ય ઉપયોગ ન કરી શકે, અને હલકાં પ્રાણીની પેઠે તેનો કેવળ કામાશક્તિમાં જ ઉપયોગ કરે. તેા તેનો મનુષ્ય-જન્મ તરીકેનો ફેરો ફાગટ બધ છે.

૧૩૧. વીર્યવ્યય આયુષ્ય ઘાતક છે.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈ એ કે, જગત કે સ્વપ્ન, ગમે તે અવસ્થામાં, ગમે તે હેતુથી થયેલ, કે કરેલ વીર્યવ્યયથી, જીવનનો અવશ્ય ઘાત થાય છે.

૧૩૨. અભિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો

કરી શકે છે.

અભિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે ન જેનું વીર્યનું બિંદુ અતુલબલીતે, પ્રચંડ કાર્યો, કરતાં, પ્રગટાવે સુખસિદ્ધ

—શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિશ.



૧૩૩. પાણીના વેગથી જેવી રીતે યંત્રદ્વારા,  
વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે  
શરીર યંત્રદ્વારા, વીર્ય સંચય કરી.  
અતુલ શક્તિ મેળવી શકાય છે.

જેવી રીતે પાણીનું જોરથી પડવું, એ પાણીનો વેગ જ છે,  
પરંતુ તેજ વેગનો યંત્રદ્વારા, વિદ્યુતનો અસીમબંડાર ઉત્પન્ન કર-  
વામાં ઉપયોગ કરી, ધણાંજ ઉપકારક અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યો કરી શકાય  
છે, તેવીજ રીતે વીર્યનો કદીપણુ પાત ન કરતાં, સર્વદા તેનો  
શરીરમાં જ સંચય કરવામાં આવે તો, તેનાથી પણ, વિદ્યુતના જેવી  
અનુપમ અને અતુલ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઈ, સામાન્ય મનુષ્યથી કદી  
થઈ ન શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

૧૩૪. વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાત-  
અનુભવ થયા છતાં, વીર્યનાશ કરનાર મનુષ્ય  
અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયા  
જેવો પામર છે.

મનુષ્ય જેવો શુદ્ધિમાન પ્રાણી, વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો  
પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયા છતાં, ફરી ફરી વીર્ય નાશ કરે જ જાય તો,  
દીવાના ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ઝંપલાઈ  
પ્રાણુ ખોતાં, શુદ્ધિહીન અધમ પતંગીયાં, અને આવા વખતોવખત  
ઠોકર ખાતા છતાં, સમજણુ ન આવેલ મનુષ્યોમાં શો ફેર ?

૧૩૫. કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી.

રામ ત્યાં નવ કામ બાસે, કામ ત્યાં નહિ રામ  
તુલસી દોનો ના રહે, રવી રજની એક કામ.

૧૩૬. બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે.

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ રહેલો છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માગે તે એકે એક કાર્યમાં સંયમ સાચવે અને નમ્ર રહે.

—મહાત્મા ગાંધી.

૧૩૭. કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન.

આત્મનિષ્ઠા અતિદૃઢ હોય, અને અષ્ટપ્રકારે બ્રહ્મચર્ય ધાળવું એ આદિક જે પંચ વર્તમાન તેને દૃઢ કરીને પાળે, તે ભગવાનનો મહીમા અતિશે સમજે એથી કરીને કામનું મૂળ ઉખેડી જાય છે. કામનું મૂળ ઉખેડી જાય તો બ્રહ્મચર્યાદિક નિયમમાંથી કોઈ રીતે કંઈ નહિ અને અતિશે કામનું મૂળ ઉખાડવાનો તો ઉપાય એ છે કે ભગવાનનો મહીમા સારી પેઠે સમજવો.

—શ્રીમાનુ સ્વામીનારાયણ.

૧૩૮. મહાન પુરૂષ કોણુ થઈ શકે ?

ગુપ્ત અવયવો અને જીભ એ બે ઉપર કાણુ રાખતાં જે માણુસ શીખ્ચો નથી તે માણુસ કોઈ દિવસ સાચો વિજેતા મહાન પુરૂષ વિચારક સમાજનેતા કે મસ્ત યોગી થવાને લાયક નથી.

—વાડીલાલ શાહુ

૧૩૯. કામ દુર્ગર છે છતાં જીતી શકાય છે.

કામ વાસનાનો સમૂહો લોપ કરવો એ જો કે સાધનાનું એક મુશ્કેલ અંગ છે પરંતુ તે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે માટે લાંબોકાળ લાગશે એમ સમજી સાધકે તે માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. અધ્યયનના

કંઠણુ રસ્તામાં પ્રસંગોપાત આવતાં, સ્વપ્નાં જેનો ભંગ કરે છે એવી વ્યવહાર પુરતી મુક્તિ ધણાઓએ મેળવી છે.

—મહાત્મા અર્વિન્દધોઝ

૧૪૦. જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યના ઝોછામાં  
ઝોછા વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન  
શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો  
કરવા સમર્થ થશે.

ગુપ્ત અવયવોની ક્રિયા શરીરના તમામ અંગોમાં અને તંદુરસ્તી ઉપર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર nervous system સાથે તે અવયવોનો સંબંધ છે. શરીરમાં આકતી કોઈપણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો વ્યય કરવો પડતો હોય અર્થાત ખાધેલા ખોરાકમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય થાય છે એટલો વ્યય અન્ય કોઈ પણ શારીરિક ક્રિયાથી થતો નથી આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે એ પ્રાણ પોષક તત્વની જાળવણી રાખશે જેટલે દરજ્જે તેનો ઝોછામાં ઝોછો ઉપયોગ કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થશે અને વધારો થશે. આ સંગ્રહ થયેલી અને વધેલી જીવન શક્તિને આહો તો તે દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં વાપરે ( અને તે ક્ષેત્રમાં ફોરે મેળવે ) અગર સમાજનેતા કે દેશનેતા થવામાં વાપરે ( અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવે ) અગરતો અંગ બળના અદ્ભુત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનીયાના મલ્લોમાં અજીત સરદાર ગણાય અગરતો વિશ્વના અમતકારોનાં મૂળ શોધવામાં ખર્ચે અને ( મહાન વિચારક કે યોગી તરીકેનો ગુપ્ત આનંદ ભોગવે ) અગરતો તે તંદુરસ્ત પત્નિની વધારેમાં વધારે ઉદ્ઘાસની મિનિટોમાં પોતાના

કસ્તાં વધારે સમર્થ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ “ શક્તિ ” ની ભાવનાનો મૂર્તિમંત દાખવો રજુ કરે.

—શ્રી. વાડીલાલ શાહ

૧૪૧. મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી.

સુખે કરે સુંદરી સંભોગ અતે દેહે વળગે રોગ  
આવે યમ સ્વારીનો જોગ તોપણ છોડે નહિ ઢોંગ.

—અંબિકાચરિત્રા સ્તોત્ર શ્રીમદ શંકરાચાર્ય

૧૪૨. વીર્યની મહત્તા.

વીર્ય દુનિઆની અમૃદ્યમાં અમૃદ્ય સીજ છે ખુદ ખુદાઈ  
અદ્ભુત છે રે! આપોઆપ ઈશ્વર છે એ ઈશ્વરથી બને સુંદર  
સૃષ્ટિ થાય પણ એનો દુરુપયોગ કરનાર કદાપી સહીસલામત બચો  
શકશે નહિ.

૧૪૩. પૂર્ણ પાપીઆ વિષયાસક્ત હોય છે.

નરનારી થાય હેરાણ જેને વિષય સાથે બાંધ્યા પ્રાણ  
એમ દુઃખ પાસે નિશ્ચિન આપ જોણે ક્યાં પૂરણ પાપ

—નિબ્ધુલાનંદ

૧૪૪. સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વિના અગરતો એ  
બાબતમાં વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના  
મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી.

યાદ રાખજો કે શરીર બળમાં એકકો ગણાતા મલ્લોને ઈર્ષ્યા  
ઉપખવે એવી કીર્તિ મેળવવા તેમજ જળવૃં રાખવા ખાતર

સ્ત્રી સુખનો સહંતર ભોગ આપવો પડે છે મહાન રાજદારી વિચારક ધર્મગુરુ કે આધ્યાત્મિક બનાવામાં સુખ સમજનારા મનુષ્યો તમે માનેલુંએ મહાન સુખ થું તમે સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વગર કે એ બાબતની વધુમાં વધુ મિતબ્યયતા વિના મેળવવાની આશા કદાપિ રાખી શકો; લક્ષ્મિદુ જોટલું ઉંચું તેટલાં તેમાં જોખમો અને સંકટો વિશેષ અને જોખમો અરે સંકટોમાં ટકી રહેવા માટે સાહસ શૌર્ય અને શક્તિની ખાસ જરૂર પડે એ પશુ દેખીતું છે. અને એ સઘળું ઉભરાઇ જતાં વીર્ય અને સુરક્ષિત સંતમ વગર કાષ્ઠકાળે અને તેમ નથી.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૫. રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે

રેતસનું-વીર્યનું- તત્ત્વ રતિઉપજવવામાં કામ લાગે છે તે તત્ત્વ જીતેન્દ્રિય થવાથી, પ્રાણ મન અને શરીરની શક્તિઓને પોષણ આપનાર એક અગત્યના અન્ય તત્ત્વમાં પલટાઇ જાય છે. એ રીતે આર્યોનો બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર પરિણામે તે માટે તેની ઉર્ધ્વગતિ કરાવાનો આદર્શ સપ્રમાણ હરે છે.

—મહાત્મા અરવિંદઘોષ્ટ

૧૫૬. વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજનનું ખુન કરનાર કસાઈ છે

પોતાની બ્રહ્મ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે સ્ત્રીનો દુરપયોગ કરનાર પતિ વિશ્વનો અપરાધી છે સમાજને કંગાલ બનવવાનો ગુનો કરનાર છે રે? પોતાનું પોતાની નામ માત્ર માનેલી પત્નીનું અને પોતાની ભાવી પ્રજનનું ખુન કરનાર કસાઈ છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૭. જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ કામ વાસનાનો ઓછા ભોગ થતો રહે છે

એવું પણ શાસ્ત્ર કથન છે કે જેમ દેવનો દરજ્જો મોટો તેમ તેમનામાં કામભોગ ઓછો તે એટલા સુધી કે અમુક દેવો તો ફક્ત સ્ત્રીના વિચાર માત્રથી સતોષ પામે છે માણસ જેમ સ્ત્રી સમાગમમાં વધારે મિતવ્યથી તેમ વધારે તાકાતવાળો હોય છે એવું જાણનારા શુદ્ધિશાળી દેવો-સ્ત્રી સમાગમથી તદ્દન દૂર રહી શકે છે ને દેવાને હરાવનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલ યોગીઓ તો સ્ત્રી વિચારથી Emotion માત્રથી પરહેજ રહેતા ખરૂં કહીએ તો સંગ્રહ થયેલી વીર્યશક્તિ એજ દેવપણું દેવત્વ છે અને દેવત્વનો સારામાં સારો ઉપયોગ એ જગકલ્યાણકારી કાર્યો કરવામાં કરવો એજ ખરૂં કર્મયોગીપણું છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૮. વિષયસુખ ભોગવવાથી ક્ષયરોગ થાય છે

વળી જે જન ચિંતવે નારી, વિષય સુખ ન મેલે વીસારી  
તે નર ક્ષયરોગથી ખવાય, એવું નારી ચિંતવ્યાનું ફળ થાય

—નિષ્કુળાનંદજી

૧૪૯. ગુપ્ત અવયવો તનુમંદિરમાં અત્યંત અગત્યના હોવાથી તેમનો દુરુપયોગ ન કરતાં કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ

ઓહ નિર્માલ્યતા! ઓહ આજના જમાનાની કૃત્રિમ શરમ! પૂર્વના બળવાન આર્યોએ લિંગની પૂજા દાખલ કરી તેનો દુરુપયોગ થવા ન પામે (સામાન્ય જેની પુજા થાય તેના તરફ બહુમાન હોયજ

અને એ બહુ માનને ક્ષીણે પૂજા પાત્રનો દુરુપયોગ કે અપમાન થવા પામે નહિ ખુદ જોતોમાં પણ બળવાન પૂર્વાચાર્યોએ તિર્થ-કરોનો ઇતિહાસ લખતાં તેમના ગુપ્ત અવયવોનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં શરમ માની નથી માણસ જેમ જેમ વધારે તે વધારે નાજુક થતો ગયો તેમતેમ શરમાળ બનતો ગયો અને આશ્ચર્ય તો જુઓ કે જે અવયવો ને, જે ક્રિયાને “શરમઞ્ચસ્ત વિષય” તેણે માન્યા, તેજ અવયવો અને તે સંબંધી વિચારોમાં અહોનિશ્ચ રચ્યો પચ્યો રહેવામાં તેને શરમ આવતી નથી! મનુષ્ય શરીર એ દેવ મંદિર છે ગુપ્ત મનાયેલા અવયવો એમના સહકારી અમલદારો કાર્યવાહકો છે કોઈ અવયવ નાપાક-અપવિત્ર નથી અને કોઈ અવયવ માટે મનુષ્યે શરમાવું જોઈતું નથી. શરમાવું જોઈએ માત્ર અવયવોના દુરુપયોગ માટે અવયવોના કદરૂપાપણા માટે, કે કમજોરી માટે, કે જે કુરૂપતા અગર કમજોરી, તે દેવોના અવિનય, દુરુપયોગ કે અપમાન કરવાથી જ ઉદભવે છે. કયા વર્તનથી દેવોનું અપમાન કે અવિનય થયો ગણાય તે જે માણસ જાણતો નથી તે કયા વર્તનથી દેવોનું બહુમાન, વિનય; કે ભક્તિ થાય છે તે પણ જાણી શકતો નથી.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૫૦. બ્રહ્મચારીઓની સંયમશક્તિ પ્રમાણેના

ગુણાનુક્રમ

(૧) જે પુરૂષને એકાંતમાં પણ સુંદર સ્ત્રીનો સમાગમ થાય, છતાં પણ, જે નિશ્ચલ રહે તેને ઉત્તમ બ્રહ્મચારી જાણવો.

(૨) જે પુરૂષ કદાપી સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં દેખી જાય, તેમ છતાં જેમ પશુને ઉધાડાં દેખીને ક્ષોભ થતો નથી તેમ જેના

મનમાં વિકળતા આવે નહિ અને તે સ્ત્રીમાં તેનું ચિત્ત ચોટી જાય નહિ તેને મધ્યમ બ્રહ્મચારી કહેવો.

—શ્રીમદ્ સ્વામી રામનારાયણ

૧૫૧. વીર્યના દુર્વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા  
આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ  
પડે છે.

અફસોસ! યુવાનો જાણતા નથી કે વૃદ્ધાવસ્થા પણ આવવાની છે. અને તે વખતને માટે શક્તિઓનો સંગ્રહ અનિવાર્ય છે તેઓ જાણતાં નથી કે એક વખતની ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે અગર જેના પિતા તરિકે પોતાને જાહેર કરતાં શરમાવું પડે એવી સંતતિ ઉત્પન્ન કરનાર થઈ પડે છે. અને એક પછી એક એમ એવા ધણા માણસોની એક ભૂલને પરિણામે લાંબે સરવાળે એક આખી જાતિ નિર્માલ્ય થઈ સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ગુલામીમાં સપડે છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૫૨. સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ  
સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવ  
જાતિ સામે કરેલું પાપ છે

પ્રાચીન સાહિત્યે નકામાં વીર્યક્ષય તરફ જે ધણા બતાવી છે તે અજ્ઞાન જનિત વેહેમ નહોતો. કામ ખેડુત, જે પોતાની પાસેનું સારામાં સાઈ ઓ, પથરાળ જમીનમાં વાવે, અથવા તો કામ ખેતરનો માલિક પોતાના સુંદર માટીવાળા ખેતરમાં વાવવા માટે સારી જાતનું પણ ઊગી ન શકે એવું થઈ ગયેલું, ઓ લે, તે તો તેને વિષે આપણે શું કહીએ? ઈશ્વરે પુરૂષને બારેમાં બારે ઓની (વીર્યની) અને



સ્ત્રીને આ ધરણીતલ પરની સારામાં સારી માટી કરતાં કૃળકૃપતામાં ચડી જાય એવા ખેતરની, બક્ષીસ કરેલી છે. પુરૂષ, જે પોતાની મોંઘામાં મોઘી સંપત્તિને વેડફાઈ જવા દે તે એ સ્ત્રીની નરી ખેવકુશાઈ જ ગણાય. તેણે તે, પોતાની પાસે પાણીમાં પાણીદાર મોતી હોય તેની સાચવણી કરે તેના કરતાં વધારે કાળજીથી આ સંપત્તિની વીર્યની રક્ષા કરવી જોઈએ. અને એજ પ્રમાણે જે સ્ત્રી આ બીને પોતાના જીવોત્પાદક ખેતરમાં વેડફાઈ જવાના ધરાદાથી પડવા દે, એ સ્ત્રી પણ ભારેમાં ભારે ખેવકુશી કરે છે. એ પુરૂષ, અને સ્ત્રી બંને, ઈશ્વરે આપેલ અમૂલ્ય ધનનો દુરૂપયોગ કરવા માટે, ગુનેગાર ગણાશે, કૃત્રિમ ઇલાજોના હિમાયતીઓ, હિંદુસ્તાનના યુવક વર્ગની મોટામાં મોટી અસેવા એ કરે છે કે, મારી દષ્ટિએ, જે ધાતક અને મોટા આદર્શો છે, તે તેમના મનમાં ભરે છે. હિંદુસ્તાનનાં યુવક યુવતીઓ જેમના હાથમાં, દેશનું ભાવિ છે. તેઓ આ ખોટા દેવથી એને, અને જે મૂલ્યવાન સંપત્તિની બક્ષિશ, ઈશ્વરે તેમને આપી છે તે સાચવે. અને ઇચ્છા હોય તે, એક માત્ર ઉદ્દેશથી એ સંપત્તિ અપાયેલી છે તે ઉદ્દેશને (પ્રજોત્પતિ) સાફ જ એનો ઉપયોગ કરે.

—મહાત્મા ગાંધી.

૧૫૩. જીવન વિજયની ચાવી અહ્મચર્ય છે

જીવન વિજયની દરેક ચાવીઓ અહ્મચર્યમાં સમાયેલી છે.

૧૫૪. અહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે

અહ્મચર્ય વ્રતમાં એવી શક્તિ છે. કે ખુદ દેવતાઓ પણ સેવક થઈને અહ્મચારીનું દાસત્વ સ્વીકારે છે.

૧૫૫. મનુષ્ય જીવનનો પ્રાધાન્ય રંગ અહ્મચર્ય છે

મનુષ્ય જીવનમાં નવનવા રંગો પુરવામાં પ્રથમ આકર્ષક રંગ અહ્મચર્ય વ્રત જ ગણાય છે.

૧૫૬. બ્રહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પાતાના તેમજ જગતના  
કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે

વિષય વાસના એક વખત છુટી મુકવામાં આવે છે. એટલે પછી તે હૃદમાં રહી શકતી નથી. ચિત્તપર અંકુશ રાખ્યા છતાં વખતે શૂલ થાય તો તે માટે ખેદ કરીને બેસી ન રહેતાં, ભવિષ્યમાં તેવી શૂલ ન થાય તે સારૂ તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઈએ. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય છેવટ સુધી પાળવાનું લાખોમાં કોઈકથી જ બને છે તથાપિ તે સર્વથા અશક્ય નથીજ. આપણા આધ્યાત્મિક કલ્યાણનો માર્ગ એજ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એ તો પ્રત્યેકથી બની શકે તેમ છે જેમ જેમ તમે બ્રહ્મચર્યમાં વધારો કરતા જશો તેમ તેમ તમારૂં અધિક કલ્યાણ કરતા જશો એટલુંજ નહિ પણ જગતના કલ્યાણ માર્ગમાં પણ તમે સદ્દગાર થશો.

--માહાત્મા ટોલસ્ટોય

૧૫૭. વિસયાસક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે

આહાર વિહારમાં અંકુશ ન રાખવાથી અનેક પ્રકારના કુકર્મ માણસના હાથે બને છે. જીંહાની લોલુપતા અત્યંત વિષયાસક્તિનું મૂળ બીજ છે.

--માહાત્મા ટોલસ્ટોય

૧૫૮. કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે

દુનિયામાં મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ કામવિકાર છે તે તેનું બક્ષણ કરે છે. સ્ત્રી સંગ કર્યા પછી ધણીજ અસકિત આવ્યાનો અનુભવ થાય છે. વીર્ય રૂપી જીવન રસનો વ્યય થવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ આક્રમણ કરે શરીર ઉત્સાહ ભંગ થઈ, બળહીન

બને છે અને અકાળ મૃત્યુ આણે છે. દીર્ઘાયુષ્ય આકાશ કુસુમવત બને છે.

—સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતિ

૧૫૯. સ્ત્રી સંગ ક્યારે શારીરિક પાપ છે

પ્રજ્ઞેત્પતિની ઇચ્છાનો અભાવ હોય એવો પ્રત્યેક સંયોગ મુન્હો છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૬૦. કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજ્ઞેત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ

કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે

કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગનું પરિણામ શરીર અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇમાં આવે છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૬૧. વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી

શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે.

વિષય વાસનાને સંતોષીને પછી શક્તિ વર્ધક અથવા ખીજી દવાઓ લઈને વીર્યનાશના પરિણામોથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરવો એ ખરાબ છે. એક માણસ પશુવૃત્તિ સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામથી છટકે એટો એથીએ ખરાબ છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૬૨. સર્પ જેવી વિષયાસક્તિ પ્રાણઘાતક છે.

વિષયભોગો લક્ષાવધિ મહિધર નાગ છે એને તો આપણે છુંદી નાંખવા જેમજે ઇન્દ્રિયોની તૃપ્તિમાં મુખનો જે અલ્પભાસ થાય છે તે સાચા આનંદનો માત્ર પડછાયો છે.

—વિવેકાનંદ

૧૬૩. અહ્મચર્યાના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

અહ્મચર્યા પાલનથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે અને તે મનુષ્ય અહ્મચર્યાના બળથી શ્રુતિધર અને સ્મૃતિધર બની શકે છે આ અહ્મચર્યાના અભાવેજ આપણો દેશ આટલો પતિત થયો છે.

—વિવેકાનંદજી

૧૬૪. કુવિચાર પણ કરવો નહિ.

કુવિચાર એ વ્યભિચારનો પ્રારંભ છે કામનો વિચાર પણ મનમાં લાવવો ભ્રેષ્ઠ્યે નહિ કારણ અહ્મચર્યા પાલન જેવું મનુષ્યના હિત માટે એકે કલ્યાણકારક વર્તન નથી.

—સ્વામિ શીવાનંદ

૧૬૫. કાળ ભય ત્યાં સુધી દુર રાખી શકાય.

મનુષ્ય ત્યાંસુધી ઉર્ધ્વરેતા રહે છે ત્યાંસુધી તેને કાળભય હોતો નથી.

—હૃડયોગ પ્રદિપીકા

૧૬૬. વૈદક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી અહ્મચર્યા

પરમ આવશ્યક છે.

યુવાનોએ શીખવું ભ્રેષ્ઠ્યે કે અહ્મચર્યા અને સંયમ હાનિકર્તા નથી, એટલુંજ નહિ પણ વૈદક શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પરમ આવશ્યક છે. જગતના પ્રખ્યાત રોગ ચિકિત્સકોના સંમેલનનો સર્વાનુમતે ઠરાવ સને ૧૯૦૨

૧૬૭. નૈષ્ઠિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

બ્રહ્મચારીનું શરીર ખૂબ માંસલ ને સુઘટ હોય છે. મેદ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી સુંદર હોય છે તેને અકાળે વૃદ્ધત્વ આવતું નથી ને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ બાળકના જેવો એ નિર્દોષ રહે છે તેની પાચન-ક્રિયા બળવાન રહે છે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ સારી રહે છે. આંખ વગેરે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો બળવાન રહે છે. બ્રહ્મચારી પ્રતિભાસંપન્ન શાન્ત ગંભીર સહનશીલ અને ઉદાર ચારિત્ર અને છે. તેનામાં અત્યંત ઉત્સાહ અને સાહસ આવે છે તેની પ્રજ્ઞા મેધા અને ગ્રહણ તથા કલ્પનાશક્તિ ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામે છે. આત્મોન્નતિ અને અન્ય ઉન્નત ભાવનાઓ માટે તેની તીવ્ર ઇચ્છા જાગે છે. ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીની સંતતિ પણ અનુરૂપ શરીરે મને ને આત્માએ સશક્ત અને છે.

—શ્રી જી. એલ. ચંદ્ર

૧૬૮. બ્રહ્મચર્યપાલનથી આરોગ્યને હુનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ.

બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હુનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ દાકતર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાક્યમાં રજ માત્ર સત્ય નથી વળી ૨૧ વર્ષની ઉંમર પહેલાં વિષયાસક્તિ આવતીજ નથી. વિષયેચ્છા પણ નજ જાગૃત થવી જોઈએ જો કૃતિમ ઉત્તેજન ન મળતું હોય તો અકાળ વિષયેચ્છા એ અધૂરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે.

—પ્રો. શૈનિંધર

૧૬૯. બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંપ્રાપ્તમાં વિજયી થવા તૈયાર હોય છે.

બ્રહ્મચારીની શુદ્ધિ કુશાગ્ર અને વિશદ્દ હોય છે તેનો અવાજ મોહક હોય છે તેની વાકુળતા પ્રશંસનીય હોય છે તેની સ્મરણશક્તિ સારી હોય છે તેનો સ્વભાવ આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે તેનું મુખ તેજસ્વી હોય છે તેના શરીરના દરેક અવયવ પોત પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે એને થાક ભાગ્યેજ લાગે છે એ ચિંતાતુર નથી હોતો તેની ઇન્દ્રિયો તેના કલ્યાણમાં રહે છે તે કારણથી સુદૃઢ શરીરવાળા માટે સંયમ સાધ્ય છે તેનો બધો વખત અભ્યાસ તથા આનંદમાં જાય છે તેને પોતાની સમગ્ર શક્તિઓ પ્રતિદિન વધતી જણાય છે અને તે આગામી જીવન સંપ્રાપ્ત માટે પોતાની જાતને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે.

—પ્રો. એક્સન

૧૭૦. બ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી.

જેવી રીતે વહેતા નદીના પ્રવાહમાં તણખલું સ્થિર રહી શકતું નથી તેવીજ રીતે વીર્યનો નાશ કરનાર મનુષ્યનું મન અસ્થિર રહે છે.

—બ્રહ્માનંદ સરસ્વતિ

૧૭૧. દેશસેવા માટે આ જીવન બ્રહ્મચર્યપાલન ઉદ્દેશ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની બજરંગના વીરા કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઇશિદો છે ૧  
અમારા આત્મને ભોગે કરીશું સહાય નિર્બંધને શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા અમારો એ ઇશિદો છે ૨

બની બનરંગ સમ બળીયા, દળીશું દોષ દાનવને  
 રટણુ શ્રીરામનું કરશું, અમારો એ ધરાદો છે ૩

દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા  
 અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ધરાદો છે ૪

અમીરી કે કૂકીરી આ, અમો તો તે સ્વીકારીશું  
 અમારા દેશને માટે અમારો એ ધરાદો છે ૫

અમારો આત્મ આલમને, અમારું શૌર્ય શુભ કાળે  
 જીવન ભર બ્રહ્મચારી રહી, અમારો એ ધરાદો છે ૬

૧૭૨ સ્ત્રી સંયોગ ક્યારે શારીરિક  
 ગુનો થાય છે ?

પ્રજ્નેત્પત્તિની ધર્મચાતો અભાવ હોય, એવો પ્રત્યેક સંયોગ  
 ગુનો છે.

મહાત્મા ગાંધી

૧૭૩ જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો.

કરીએ નમસ્કાર, સો વાર.

મકર ધ્વજને સદા રે ટેકો

છે કુસુમાયુદ્ધ, પણ જે વજ્રઆણુ મારે મુદારે

—કરીએ૦

જગમાં જલમ જેષો જખરો,

ઋષિ મુનીની પાડી લે ખખરો.

અંગ વિના, સંગ આવે, આપદારે.

—કરીએ૦ ૧

વિષ્ણુ લક્ષ્મી સંગે પોઠયા,  
શીવજી બીલડી વાંસે દોડયા;  
અહા સાવિત્રીથી મોહ્યા, આપડારે.

—કરીએ૦ ૨

વિશ્વામિત્ર પરાશર ચુક્યા, કંઈપે કોઇને નવ મુક્યા  
જળ પત્રાસન કરતાં, ગર્ભ તપ સંપદારે.

—કરીએ૦ ૩

જમદગ્નિ ઋષિ માહા તપવાળા,  
બાંધી પક્ષી વપુમાં માળા;  
યોગ બ્રહ્મ કીધા મદને, મુનિવરવડારે.

—કરીએ૦ ૪

કામ જીત્યો તે સમ્રાજી જીત્યો,  
હાર્યાનો દિન માનજ વિત્યો;  
ધીરવીર ધૂળ ફાંકે, કામ પીડ્યો કદારે.

—કરીએ૦ ૫

તિલ્કણ કામ કટારી નારી,  
હૃદય વિષે મારે ધા કારી;  
રાજધાની એ મોહરાયની સદારે.

—કરીએ૦ ૬

બ્રમર ધનુષથી પાડે નરને,  
નયન બાણથી વિંધે પરને  
વહન સરોવરમાં છુડયા, નર આપડારે.

—કરીએ૦ ૭



૧૭૪ જેમ અને તેમ થોડાએજ લાભ  
કરવું જોઈએ.

દરેક ભિખારી પણ પરણવાને આતુર હોય છે અને પરણીને દેશમાં ખીજ દસ વધારે ગુલામો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણામાં બ્રહ્મચારીઓની સંખ્યા જેમ અને તેમ વધારે મોટી હોવી જોઈએ.

સ્વામી વિવેકાનંદ

૧૭૫ બ્રહ્મચારી જલદીથી વ્યાધિમુક્ત  
થઈ જાય છે.

જે માણસ વીર્ય રક્ષા કરે છે, તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયો હોય છે તો પણ તેની જીવન શક્તિ વીર્ય સંચયને લીધે પ્રખળ હોવાથી, તેનો મંદવાડ ગંભીરરૂપ ધારણ કરી શકતો નથી અને તેથી તે જલદી સાંને થઈ જાય છે. તેને મંદવાડથી આવેલી અશક્તિ પણ ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી જે અબ્રહ્મચારી એક મહિને સાંને થાય છે તો બ્રહ્મચારી અઠવાડીયામાં સાંને થઈ જાય છે.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

૧૭૬ મનુષ્યનું સૌથી પ્રથમનું કર્તવ્ય.

મુક્તિ અને પ્રમાણોથી તથા સર્વ વિદ્વાનોના અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે સંસારમાં મનુષ્યનું સૌથી પ્રથમ અને અગત્યનું કર્તવ્ય બ્રહ્મચર્ય જ છે કારણ સર્વ મનુષ્યો સુખની ઇચ્છા કરે છે પણ સાંસારિક અને પરમાર્થિક સર્વ પ્રકારના સુખનું મૂળ સાધન બ્રહ્મચર્ય જ છે.

સ્વામી બ્રહ્માનંદ

૧૭૭ યુવકોમાં દૃષ્ટિગોચર થતાં

વીર્યનાશનાં ચિન્હો.

ખરાબ યાદ દાસ્ત, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા નપુંસકત્વ બિન્ન બિન્ન પ્રકારના આંખના રોગો તેમજ તમામ પ્રકારના જ્ઞાનતંતુઓના રોગો આ સહજી આપદાઓ, વીર્યના નાશને લીધે આવે છે, ભર યુવાનીમાં, યુવકોને ઉત્સાહ અને ચૈતન્યથી, ચાલતા જોવાને બદલે, વીર્યનાશને લીધે, નિસ્તેજ ચહેરા સાથે ભાગેલે ટાંટીએ ચાલતા જોવા, એ આધુનિક સમયનું એક દુઃખદ દૃશ્ય છે.

સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

૧૭૮ સદા નીરોગ રહેવાનો માર્ગ.

જો તમારે સદા નીરોગ તથા બળવાન રહેવું હોય તો તમારી જનન તેમજ પચનશક્તિઓનો દુરુપયોગ કરશો નહિ. પચનક્રિયાનો દુરુપયોગ હદ ઉપરાંત ખાવાથી અને સ્વાદને વશ થઇ, એક ખીનથી વિરૂદ્ધ ગુણુવાળા અનેક પદાર્થોનાં મિશ્રણ કરી બનાવેલા સ્વાદિષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી થાય છે. જનન ક્રિયાનો દુરુપયોગ ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય, કેવળ આનંદ ભોગવવા માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી થાય છે.

ડા. જી. એચ. ટીલડન. એમ. ડી.

૧૭૯ સ્ત્રીસંગથી થતો જીવન ક્ષય.

એક વખતના સ્ત્રીસંગથી ૨૪ કલાકના માનસિક શ્રમ અથવા ૭ કલાકના શારીરિક શ્રમ જેટલી જીવન શક્તિનો ક્ષય થાય છે.

સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી.

૧૮૦ બ્રહ્મચર્ય મોક્ષદાતા છે.

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ પોતાનું હૃદયબળ મજબૂત કરી શકતો હોવાથી, ધારણું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેનામાં ખંત તથા દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે અને પરોપકારવૃત્તિ વિના મનુષ્યને મોક્ષ મળતો નથી.

સ્વામી વિદ્યાનંદ

૧૮૧ બ્રહ્મચારીમાં અતુલ મનોબળ

હોય છે.

જે તમે બ્રહ્મચર્ય પાળશો તો તમારામાં અતુલ મનોબળ આવશે. તમને તેનો હમેશ અનુભવ થશે નહિ. પરંતુ જેવી રીતે મલ, સાધારણ સમયે, સામાન્ય મનુષ્ય જેવો જણાય છે, પરંતુ મલ કુસ્તિ વખતે અતુલ શરીર બળ જણાવી શકે છે તેવી જ રીતે, તમે પણ તમારા બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, ન્યારે પ્રસંગ આવશે ત્યારે અસાધારણ મનોબળ દર્શાવી શકશો.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

૧૮૨ બ્રહ્મચર્ય દીર્ઘાયુષ્યકર હોવાનું કારણ.

મનુષ્ય દેહ ન્યારે ધારણુ થાય છે, ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે અને તે ઉપર જ શરીરનું હલન ચલન રહે છે એટલે કે શ્વાસોચ્છ્વાસ જેમ ઓછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોચ્છ્વાસની સામાન્ય મર્યાદા મિનીટમાં ૧૫ શ્વાસ ચાલવાની છે એટલે દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે પરંતુ જે માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરે છે તે બળહીન થવાથી તેના શ્વાસ દર મિનીટ વધારે ચાલે છે ને તેથી તેનું આયુષ્ય અલ્પ થઈ તેનું મૃત્યુ વહેલું આવે છે.

૧૮૩ વીર્યના નાશથી થયેલ નુકશાન પૌષ્ટિક  
આહારથી પુરાતું નથી.

બધા મનુષ્યો એવી ભ્રમણામાં હોય છે કે વીર્યની વિષય  
વાસનાની તૃપ્તિથી થયેલ ખોટ પૌષ્ટિક આહાર લઈ પુરી દર્દશું  
આમ માની તેઓ વીર્યનો દુરુપયોગ કરે છે. એક વખત વીર્યનો  
નાશ થયા પછી, તમારી આખી જીંદગીમાં ગમે તેટલી બદામ દૂધ,  
માંખણુ, મલાઈ અગર તેા વ્યવનપ્રાશ કે સિદ્ધ મકરણજ જેવાં  
કહેવાતાં વીર્યવર્ધક રસાયનો ખાઓ તેા પણ વીર્યની પડેલી ખોટ  
કદી પુરાતી નથી.

સ્વામી શીવાનંદ

૧૮૪ અસચ્ચ પાઠ્યા વિના કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી

મહાપુરુષોના જીવનની આલોચના કરતાં જણાય છે કે કંદ-  
ર્પના દર્પનું દલન કર્યા સિવાય કોઈ પુરુષાર્થ સિદ્ધ થઈ  
શકતો નથી.

૧૮૫ અસચ્ચ પાસન સર્વ સિદ્ધિદાતા છે

જો તમે તમારા વીર્યની કાળજીપૂર્વક રક્ષા કરશો તેા, ઇન્ધર  
દર્શન કે મોક્ષનાં દ્વાર ખોલવા માટેની અમોઘ કુંચી હાથ લાગશે  
અવર્ણનીય આનંદ તેમજ ઊંચ જીવનની સર્વ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ  
સુલભ થશે.

સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિ.

૧૮૬ જીવાનીનો વિષયાસક્ત વ્યભિચાર પાકટ વયમાં  
બહુ દુઃખદાયી નીવડે છે

જીવાનીમાં વીર્યનો કરેલો દુરુપયોગ, એ તમારી જ પાકટ વય  
ઉપર લખેલી હુંડી છે કે જે લખ્યાના દિવસથી ૩૦ વર્ષે વ્યાજ

સહિત ચુકવી આપે જ છૂટકો થસે એ હંમેશ યાદ રાખવું  
નેમ્મએ.

ડા. કોદકન એમ. ડી.

૧૮૭ વિષયવાસનાની તૃપ્તિના પરિણામથી છટકવું  
એ મહા નીચ કૃત્ય છે

વિષયાસક્તિને સંતોષીને પછી શક્તિવર્ધક અથવા ખીજુ ફવાઓ  
લખને તેના પરિણામોથી દૂર રહેવું એ ખરાબ છે. એક માણસ  
પશુવૃત્તિને સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામમાંથી છટકે એ તે  
એથીએ ખરાબ છે.

મહાત્મા ગાંધી.

૧૮૮ બ્રહ્મચર્યથી જીંદગી પરમાથી<sup>૧</sup> રહી શકે છે

બ્રહ્મચર્ય પાળે વધે, વિત્ત અને વય યશ;  
વિદ્યા જ્ઞાન વિનયને, પામે પદ નિજ હંસ.  
યોગ સાધનને સિદ્ધિઓ, સાધ્ય થાય સૌ કામ;  
ભક્તી ગીતે ભક્તી વાસના, પામે ઠામોઠામ.  
પરમારથ રહે જીંદગી, કોઈ ન દેખે દોષ;  
ઓણેઅણુ ચિંત્યા સદા, શાંતિ ને સંતોષ.

૧૮૯ વીર્યની શિરાઓના બે પ્રકારના કાર્યો

વીર્ય શિરાઓ સંબંધી અમારા જ્ઞાનમાં છેલ્લામાં છેલ્લી વૃદ્ધિ.  
થઈ છે કે, આ શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે તે બે પ્રકારના  
કામ કરે છે.

(અ) પ્રથમ પ્રકારનું કામ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને  
(બ) ખીજા પ્રકારનું કામ રૂધિરાબિસરણુ દ્વારા શરીરના તમામ  
ભાગોને એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવાનું છે અ.

પદાર્થ અત્યંત શક્તિદાયક છે અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉત્તેજન આપે છે.

અર્થાત સ્ત્રીસંગથી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી. તો આજ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઇ સર્વ અવયવો રૂષ્ટપુષ્ટ અને છે.

ડા. આરથર કીથ એમ. ડી.

### ૧૬૦ સ્ત્રીસંગથી થતી હિંસા

એક મણુ સામાન્ય ખોરાકમાંથી તોલાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એ વીર્યમાં કરોડો માનવ ખીજ હોય છે. એક વખતના સ્વપ્નથી કરોડો માનવનો જાણે સંહાર કર્યો. કેટલી હિંસા કેટલો વ્યય!! એટલો વ્યય અને એવડો સંહાર જે મનુષ્ય નિત્ય નિયમિત કરે જાય તેની કેટલી અધોગતિ થાય તે સમજવા બ્રહ્મસ્પતિનો શુદ્ધિની જરૂર નથી.

ડા. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી.

### ૧૬૧ મહર્ષિ નારદે બ્રહ્મચર્ય પ્રચાર માટે ઋષિઓને આપેલો ઉપદેશ.

ભૃગુ, એગિરા, વસિષ્ઠ, કશ્યપ, અગત્ય, વામદેવ, પુલત્ય અત્રિ, ગૌતમ આદી ઋષિઓને મહર્ષિ નારદે એક સમયે ઉપદેશ કર્યો કે, હે તપોધન ઋષિઓ, સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્યતમ અર્થાત સર્વે પ્રકારના પુણ્યોથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળું બ્રહ્મચર્યવ્રત છે પૂર્ણ આયુષ્યને આપનારૂં વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવનારૂં, રોગોનો નાશ કરવાવાળું મુખની કાન્તિને તેજસ્વી બનાવવાવાળું, મૃત્યુને દૂર રાખનારૂં, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર અને મનને સદા આનંદમાં રાખનાર એવું માત્ર બ્રહ્મચર્ય જ છે તેને હે ઋષિઓ શ્રવણ કરો અને ધારણ કરો. તથા તેનો પ્રજ્ઞ સુખને વાસ્તે સત્વર પ્રચાર કરો.

મહર્ષિ નારદ

૧૯૨ મનુષ્યની કાર્ય શક્તિનું માપ

જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરી શકે છે.

ડા. યેનીડીકર લુસ્ક

એમ. ડી. એન. ડી.

૧૯૩ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ વીર્યપાત કદી પણ આવશ્યક નથી.

આહાર, નિદ્રા અને મળત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દૃષ્ટિએ આવશ્યક છે તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી જેવી રીતે ન શેવાથી રૂઢન શક્તિનો નાશ થતો નથી, તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જનનેદ્રિયની શક્તિનો નાશ થતો નથી વિષયભોગને મનુષ્ય જીવનના રક્ષણ માટે આવશ્યક માનવો, એના જેવી એકે મંબીર અને આકૃતકારક ભ્રમણા નથી.

૧૯૪ મનુષ્યનું આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

સંસારમાં જેટલાં સુખ છે તે સર્વે આયુષ્યને આધીન છે અને આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

વાગભટ્ટાચાર્ય

૧૯૫ પ્રજોત્પતિ અવયવનો ઉપયોગ ફરજિયાત નથી.

આ જીવન કે અતિ દીર્ઘ કાળ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી, પ્રજોત્પતિ અવયવને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય ઉપયોગરહિત રાખી શકાય છે.

ડા. લીડરન. એમ. ડી.

૧૯૬ નબળા શરીરવાળાને ગભરાધાનનો પ્રતિબંધ  
અનિવાર્ય છે.

આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન અને બાહ્યપ્રજ્વનન એ વીર્યના બે ઉપયોગો છે. આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન વ્યક્તિને માટે અત્યાવશ્યક છે અને પ્રધાન કાર્ય છે, બાહ્યપ્રજ્વનન સુક્ષ્મપિંડ વધી પડવાને લીધે થાય છે ને તે ગૌણ છે. એટલે જીવનનો નિયમ એ છે કે પ્રથમ આંતર-શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે સુક્ષ્મપિંડની પુષ્ટિ કરવી જોઈએ અને પછી પ્રજ્વેષ્ઠિતિ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરીર નબળું હોય તો વીર્યરક્ષા કરી, તેને પુષ્ટ રાખવાની દેખીતી રીતે પેહેલી ફરજ છે અને પ્રજ્વનન ખોલકુલ બંધ રાખે જ છુટકો છે. આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન તો કદી બંધ રહી જ ન શકે. બંધ રહે તો મરણ થાય. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી આંતરશક્તિ વધે છે. આ અદ્ભૂત શક્તિ વડે શરીરનો ઉત્તમોત્તમ વિકાસ થાય છે.

ડા. હેર. એમ. ડી.

૧૯૭ સ્ત્રી સાથે ઓછા સંસર્ગ રાખવાથી  
બ્રહ્મચર્ય રક્ષણમાં સહાય  
મળે છે.

નારી નયનના નેહમાં, કહો કેટલા ડોહ્યા નથી ?  
જગ પોષતી સંહારતીમાં, કેટલા ડોહ્યા નથી ?  
પ્રભુતા ભર્યા કે નર સિંહો, બહાંડને ડોલાવતા  
એ સ્ત્રીપી હરણી પૂટે, દોહ્યા અને હાર્યા નથી ?  
કાટીશરોને સાંધતાં, જે હાથ ના થાક્યા હતા  
અબળા તણા હરતો મહિ, સબળા બન્યા સૂણ્યા નથી ?

મુકેલીસ



## ૧૯૮ પ્રહ્લયારીઓની એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા.

પ્રહ્લયારીઓ માટે એ અત્યંત આવશ્યક છે કે તેમણે પ્રહ્લયર્થ-વૃત્તને ધારણ કરીને મૈથુનથી હમેશાં દુર રહેવું. જેવી રીતે ગર્ભાશયની અંદર રહેનાર અચ્યુ જ્યાં સુધી ગર્ભની અંદર છે ત્યાં સુધી તે કોઈપણ પ્રકારની ચેષ્ટા કરતું નથી તેવી જ રીતે “પ્રહ્લયર્થાશ્રમ” એ વિદ્યા, બળ, શુદ્ધિ, વીર્ય, અને પરાક્રમાદિ શુભગુણોની વૃદ્ધિ માટે એક ગર્ભ રૂપ છે. જેમ એક બાળકનું શરીર ગર્ભમાં રહી વૃદ્ધિ પામે છે એવી જ રીતે પ્રહ્લયારી અવસ્થાની અંદર પણ પ્રહ્લયારીનાં બળ, શુદ્ધિ, વિચાર, વીર્ય પરાક્રમાદિ શુભ ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે એટલા માટે સદૈવ વીર્ય રક્ષણ કલ્યાણકારક છે.

૧૯૯ કામનો કોહુવાડો દુર્જય છે.

પ્રહ્લા ભૂત્યા તનયા તન જ્ઞેષ્ઠ રે,

તેણે ખરી લાજ વળી ખોષ રે

શિવ મોહિની જ્ઞેષ્ઠ મન મોહું રે,

તેણે યોગ કળા બળ ખોયું રે. (૧)

શાણા ચતુર સુખણ રે,

કવિ કોવિદ નારોના વેચાણ રે.

ભટ પંડિત પ્રવીણ પુરાણી રે,

જેની સુત્રા સમાન છે વાણી રે. (૨)

હોય જસ જગતમાં જોતો રે,

નારી ન મળી ત્યાં લગી તેતો રે,

ઋષીશ્વર, મુનીશ્વર મને રે.

ડરી વનિતાથી વસે વને રે, (૩)

જાણે એતો સંગ છે એવો રે.

ભારે હેડય ખેડી જેવો રે.

માટે એથી ઉગારી લેજ્યો રે,

નિંકુળાનંદની અરજ ઉર ધરજો રે.

સાધુ નિંકુળાનંદજી

(૨૦૦) શુદ્ધ બ્રહ્મચારી ઈશ્વર તુલ્ય છે

નીરખીને નવયૌવના, લેશ ન કામ વિકાર  
ગણે કાષ્ટની પુતળી, તે ઈશ્વર સાકાર

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી

૨૦૧ દેશની ખરી સેવા કોણુ

કરી શકે ?

જો ભારતની ખરી સેવા કરવી હોય તો બ્રહ્મચારી બનવું  
જોઈએ. કાયિક, વાયિક અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું વીર્યરક્ષણ  
એ શરીરનો પાયો છે. પ્રો. રામભૂતિ

૨૦૨ બાળક વ્યભિચારી કેમ

બને છે ?

બ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે તે પછી પાંચ મહીનામાં ગર્ભનાં  
અવયવો તૈયાર થાય છે આ સમય પછી જો વિષય માટે સ્ત્રી સંગ  
કરાય તો વિષયાનંદને પણ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગૂઢણુ કરી લે છે.  
છોકરાં ઘણી નાની ઉમરથીજ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરે છે  
તેનું ખરું કારણ તેનાં માયાપ છે. માયાપે સગર્ભવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ  
કરી તેમની પ્રકૃતિમાંજ તેમના વ્યભિચારની રૂચિ ઉત્પન્ન કરી દીવેલી  
હોય છે તે બાળકની આસ્થવસ્થામાં જ પ્રગટ થાય છે.

૨૦૩ વિષય ભોગવવાથી ઉલટી

વિષય પર આસક્તિ

વધે છે.

વિષય ભોગવવાથી કામની શાંતિ કદાપી થતી નથી, પણ જેવી  
રીતે અગ્નિમાં ધી નાંખવાથી તે વધારે પ્રજ્વલિત થાય છે. તેવીજ રીતે  
કામ વાસના તૃપ્ત કરવાથી તેના પર વધારે આસક્તિ થઈ તેનું જેર  
વધે છે.

માટે સર્વથી નિર્ભય માર્ગ એ છે કે કામવાસના ઉત્પન્ન થતાં વેંતળ તેને દયાવી દેવી જોઈએ.

મનુસ્મૃતિ.

૨૦૪ જનનેન્દ્રિયને હુમેશ સ્વચ્છ

રાખવી જોઈએ.

સ્વચ્છતાની બાબતમાં જેવી રીતે આપણે ચેહેરા સ્વચ્છ રાખવા માટે કાળજી રાખીએ છીએ તેટલીજ કાળજી આપણે જનનેન્દ્રિયને સ્વચ્છ રાખવા માટે રાખવી જોઈએ.

ડૉ. કુટ. એમ. ડી.

૨૦૫ સ્ત્રીસંગનો કાયમનો ત્યાગ

કદી પણ હાનિકારક

થતો નથી.

સ્ત્રીસંગથી, કદીપણ હદ ઉપરાંતની વિરક્તિ હોઈ શકે નહિ. તે હમેશ લાભદાયક છે તેથી આરોગ્ય અને સુખની વૃદ્ધિ થાય છે. તે કદીપણ નુકસાન કે વ્યાધિનું કારણ થતી નથી.

ડૉ. ટ્રાસ. એમ. ડી.

૨૦૬ વીર્યની રચનામાં સૌથી કિંમતી

પ્રાણતત્વો હોય છે.

સર્વે માનવ દેહ ધર્મ શાસ્ત્રીઓ સર્વાનુમતે કથુલ કરે છે કે વીર્ય, સૌથી કિંમતી પ્રાણતત્વોનું અનેકું હોય છે.

ડૉ. બીનીડીકટ લુસ્ક એમ. ડી. એન. ડી.

૨૦૭ માણસ સો વરસ જીવે તો પણ

આરોગ્ય રક્ષણ માટે તેને કદીપણ

સ્ત્રીસંગની જરૂર નથી.

મનુષ્ય સો વરસ જીવે તોપણ, યુવાવસ્થાથી તે વૃદ્ધાવસ્થા

સુધીમાં, એક પછી વખત આરોગ્ય રક્ષણ દૃષ્ટિએ તેણે વીર્યાપાત કરવાની જરૂર નથી વારંવાર રાત્રે વીર્યાપાત થવો એ શરીરની વિક્રિયા દર્શક જનનેન્દ્રિયની અસ્વાભાવિક ઉત્કેરણીની પ્રમળ સાખીતી છે. વીર્યાપાત થવાથી અવશ્ય રોને-શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓ નિર્જળ થાય છે.

ડા. દ્રોણ. એમ. ડી.

૨૦૮ બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.

છ કે બાર માસના સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલનથી, નિઃસંશય રીતે, મનુષ્ય પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધી શકે છે.

સ્વામી શીવાનંદ સસ્તવતી

૨૦૯ વીર્ય એ એટલો બધો સધો મૂલ્યવાન પદાર્થ છે કે તેને આપણા શરીરની બહાર કાઢી નાંખવો આપણને પરવડે તેમ નથી.

વારંવાર, શરીર બહાર કાઢી નાંખવા જેવો પદાર્થ વીર્ય છે. એમ માનવામાં મોટામાં મોટી ભૂલ થાય છે. વીર્યાપાત વખતે આવતા આવેશથી જે જીવન શક્તિ અને તંતુબળનો ક્ષય થાય છે તેમજ વીર્યની અંદર જે રસાયનિક પદાર્થો રહેલા છે તેમનો જનસમાજને અન્ય હિતકર કાર્યોમાં ઉપયોગ કરવો વધારે કલ્યાણકારક છે વીર્યનું રસાયનિક રીતે પૃથક્કરણ કરતાં એવું સાખીત થયેલું છે કે તેમાં મનુષ્ય શરીરને અત્યંત ઉપયોગી કેલશીયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા ક્ષારો રહેલા છે.

ડા. મેરી સ્ટોપીસ એમ. ડી.

૨૧૦ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સ્મરણશક્તિ અતિ  
તીવ્ર થાય છે.

મનુષ્ય જો સારી પેઠે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે તો, એક વાર  
પણ વાંચ્યું હોય કે સાંભળ્યું હોય તે જિંદગી મુઠ્ઠી સ્મરણમાં રાખી  
શકે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને કીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે  
નબળા અને બુદ્ધિહીન થતા જઈએ છીએ.

વળી આપણા મનુષ્યત્વને ખોવા ઉપરાંત મનુષ્યત્વહીન કુરકુરિયાં  
એક પછી એક પેદા કરતા રહીને ભારતભૂમિનો ભાર વધાર્યા  
કરીએ છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદજી

અનેક ઉદાર ચરિત અને ઉચ્ચકોટીના માહા પુરૂષોએ, દયા  
તથા પરોપકાર વૃત્તિથી મનુષ્ય જાતના હિત માટે. વીર્ય રક્ષાનો  
મહિમા જો અનેક હૃદયસ્પર્શી તેમજ સુભાષિત વચનામૃતોમાં ઉપ-  
દેશો છે તે સર્વનો સંગ્રહ એક ખર્યાળ બૃહદ્ગ્રંથનું સાહિત્ય પુરૂં  
પાડે તેમ છે. સામાન્ય જનસમાજ આવાં ખર્યાળ ગ્રંથો ખરીદી તેનો  
લાભ મેળવી શકે તેમ ન હોવાથી પ્રસ્તુતના ભાગમાં, તો અનેક  
ભાષાના વિવિધ ગ્રંથરત્નો રૂપી સમુદ્રનું મંચન કરી, કેવળ મુખ્ય  
મુખ્ય મનનીય, સુભાષિત રત્નોનોજ સમુદાય આપેલો છે.

પોતાના શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના  
અભિલાષી મુમુક્ષુએ, આ મહામૂલ્ય અને દુર્લભાપ્ય ઉપદેશ પોતાના  
સ્મૃતિ પટ પર નિરંતર કોતરી રાખી, પોતાનું ઐયસાધી લેવા  
આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ છે. અસ્તુ.

સમાપ્ત

वर्ष ४ सुं	काष्ठंपूठं	पाठंपूठं
छिरीन	०-८	०-१२
स्वराज्य अने संरक्षण	०-८	०-१२
येडोल्फ् डीटलर	०-८	०-१२
सुंधाना रंग	१-०	१-४
संरक्ष	०-८	०-१२
युगांतर	०-१२	१-०

### वर्ष ५ सुं

दोरी किताब	१-४	१-८
पूरुषोत्तमा पात्रे	१-४	१-८
अंधधानीस्तान	०-८	०-१२
जे क्रांतिकार	०-१२	१-०
पिलपिलाट	१-०	१-४

### वर्ष ६ सुं

आमविचारणा	०-६	०-८
जवनयक	१-०	१-४
बिभंगकला	१-४	१-८
कम : धर्म के करार ?	१-४	१-८
दशमी	०-८	०-१२

### वर्ष ७ सुं

नापरीशो	१-४	१-८
समरोडी	१-४	१-८
संछार	१-८	२-०
अणिसिनिया पर		
आथार	१-८	२-०
माराविनानद्वियाले	०-१२	१-०

### वर्ष ८ सुं

अमवर्थ भीमारा	३-८	३-८
---------------	-----	-----

●  
वधु विगत भारे

— मोठुं सुथीपत्र भंगावो —

# નવયુગ ગ્રંથમાળા

આ માળા માટે ગૂજરાતના  
સાક્ષરનો અભિપ્રાય જુઓ

આપની ગ્રંથમાળામાં પ્રગટ થએલા  
કેટલાક પુસ્તકો મહેં જોયાં છે અને  
એટલું તો કહ્યા વગર ચાલે એમ નથીજ  
કે માળાના નામ પ્રમાણે નવયુગને ધડે  
એવું જ્વલંત સાહિત્ય આપેબહારપાડયું  
છે. દેખાવ, વસ્તુ, લેખન એ સર્વમાં બલ  
અને નવિનતા જોઈ શકાય છે. આપની  
માલીકો નીચે એ માળા જનતાની વધારે  
સેવા સાથે

એવી શુભેચ્છા હું ધરાવું છું.

રમણલાલ વ. દેસાઈ

આથી વધુ શું જોઈએ ?

: આજેજ આહક થઈ જાવ :

લવાજમ દેશમાં : પરદેશમાં

કાચું પૂઠું ૩-૦-૦ : શીર્ષાંગ સાત

પાકું પૂઠું ૪-૦-૦ : શીર્ષાંગ આઠ

સોઈકીન પ્રિન્ટરી : અમદાવાદ.

## લીલાવતી ગ્રંથમાળા

વર્ષ ૧ હું કાચું પૂઠું પાકું પૂઠું

વીરાંગનાઓની વીરહાક ૦-૨૧

રાસ રમણા (બી. આ.) ૦-૧૦

અરક્ષણિયા ૦-૬

કલ્પનાનાં પ્રતિબિંબ ૦-૮

ખાડીમીઠી બાળવાતો ૦-૭

સમયનાં ઠહેણું ૦-૫

ગૃહનીતિ ૦-૧૨ ૦-૧૪

સોરડી વિભૂતિઓ ૦-૧૦ ૦-૧૨

વર્ષ ૨ જી

હોમા બહેન ૦-૩ ૦-૬

વીરા શીંગનર ૦-૫ ૦-૬

રસિયણુના રાસ ૦-૧૨ ૧-૦

પ્રતિભા ૦-૬ ૦-૯

ગૃહશિક્ષા ૧-૦ ૧-૪

સિમતિની ૦-૧૨ ૧-૦

ધૂપઠીપ ૦-૮ ૦-૧૨

વર્ષ ૩ જી

કિસ્કેદારની કન્યા ૦-૧૨ ૧-૦

સમાજની બીતરમાં ૦-૧૨ ૧-૦

સ્વર્ગની પરીઓ ૦-૧૨ ૧-૦

ઠિરદાહ ૧-૪ ૧-૮

પરભ્યા પછી : ૧ લો ૦-૬ ૦-૮

વર્ષ ૪ થું

રાસ કટોરી : ૦-૧૨ ૧-૦

ગૃહ-લક્ષ્મી : ૦-૧૨ ૧-૦

પદ્મિની ૧-૮ ૧-૮

બકુલાલાબી (સ્ટોકનથી) ૧-૮ ૧-૮

પરભ્યા પછી : ૨ જો ૧-૦ ૧-૪

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : રાજકોટ

