॥ णमोत्थु णं समणस्स भगवओ महावीरस्स ॥
॥ आयओ गुरुबहुमाणो ॥

# પ્રશ્ન Easy

**પ્રિયમ્**


**अहो श्रुतम्**

શા. બાબુલાલ સરેમલજી
સિદ્ધાચલ બંગ્લોઝ, હીરા જૈન સોસાયટી,
સાબરમતી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૫. મો. ૯૪૨૬૫૮૫૯૦૪
ahoshrut.bs@gmail.com

# ખાસ વાત

‘બ્રહ્મ’ના સૂત્રો, ‘બ્રહ્મ’ના સમીકરણો
અને ‘બ્રહ્મ’ના સમ્યક્ ઉપાયોની આ પ્રસ્તુતિમાંથી
આપ પસાર થાઓ
તે પહેલા
એક ખાસ વાત.

સ્ત્રીની દ્રવ્ય-ભાવ અશુચિની વાત ન હોય
એવા બ્રહ્મ-ઉપદેશનો કોઈ અર્થ જ નથી.
આ વાત સહજ સમજી શકાય તેમ છે.
છતાં પણ આ વાત સ્ત્રીની નિંદા નથી જ.

**‘सर्वत्र निन्दासन्त्यागः’**નો ઉચ્ચ આદર્શ આપનારા
જ્ઞાની ભગવંતો પાપીની નિંદાનો પણ ધરાર નિષેધ કરતા હોય,
ત્યાં જાતિની નિંદાનો તો સવાલ જ ક્યાં આવે છે ?
નિંદનીય છે મોહ.
નિંદનીય છે વિજાતીય આકર્ષણ,
જે આ ઉપદેશ વિના દૂર થાય એવી કોઈ જ શક્યતા નથી.
જ્ઞાની ભગવંતોના આ પવિત્ર આશયને સમજ્યા વિના
એમના ઉપર નિંદાનો આક્ષેપ કરવો
એ એમની ઘોર આશાતના છે.
જ્ઞાની ભગવંતોએ જ અનેક શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે
કે સ્ત્રીની અસારતાની અમે જેટલી વાત કહી છે
તે બધી જ વાત સ્ત્રીઓએ પુરુષોની બાબતમાં સમજી લેવાની છે.
એટલું જ નહીં,
**‘तत्तो अहिगतरा वा’**
પુરુષની શક્તિ વધુ હોવાથી
તેના દોષ પણ વધુ બળવાન હોઈ શકે છે.’

ભરહેસર સજ્ઝાયની ગાથાઓમાં
જે મહાસતીઓના નામોની હારમાળા છે તેઓ પણ 'સ્ત્રી' જ હતાં.
તીર્થંકરોની જે માતાઓ હોય છે તેઓ પણ 'સ્ત્રી' જ હોય છે.
ગણધર ભગવંતોથી માંડીને પ્રભુ વીરની પાવન પાટ પરંપરાને
શોભાવનાર મહાપુરુષોની માતાઓ પણ 'સ્ત્રી' જ હોય છે.
જેમની જ્ઞાની ભગવંતોએ
ચાર નહીં પણ ચારસો મુખે સ્તુતિ કરી છે.
સંવેગરંગશાળા ગ્રંથ આ વિષયનો નિચોડ આ રીતે આપે છે –
**ता णियसीलरक्खागाणं पुरिसाणं णिंदिया महिला ।**
**णियसीलरक्खंतीणं नारीणं णिंदिया पुरिसा ॥**
પોતાના શીલનું જેણે રક્ષણ કરવું છે,
એ પુરુષો માટે 'સ્ત્રી' એ નિંદિત છે
અને જેમણે પોતાના શીલની રક્ષા કરવી છે,
એ સ્ત્રીઓ માટે 'પુરુષ' એ નિંદિત છે.
જ્ઞાની ભગવંતો
જેમ પ્રવચન આપતી વખતે
સ્ત્રીઓ પર દૃષ્ટિ ન પડે એ માટે
જેમ પુરુષોને સામે રાખીને ઉપદેશ આપે છે,
બરાબર એ જ રીતે
ગ્રંથ સર્જનમાં પણ પુરુષોને ઉદ્દેશીને ઉપદેશ આપે છે.
તેથી 'બ્રહ્મ'ના ઉપદેશના ગ્રંથોમાં
'સ્ત્રી'ની અસારતા વિશેષ જોવા મળે છે.
હકીકતમાં આવા ઉપદેશમાં જ્યાં જ્યાં 'સ્ત્રી' શબ્દ આવે,
ત્યાં ત્યાં તેનો તાત્પર્યાર્થ 'વિજાતીય' એ રીતે લેવાનો છે.
બસ, આટલી વાત ધ્યાનમાં લઈ આગળ વધો.
બ્રહ્મવિશ્વમાં આપનું હાર્દિક સ્વાગત છે.

✵ ✵ ✵ ✵ ✵

ઈન્દ્રિયોમાં રસના
કર્મોમાં મોહનીય
અને વ્રતોમાં બ્રહ્મચર્ય
આ ત્રણે ખૂબ જ દુર્જય ગણાય છે.
એમને જીતવા અઘરા છે.
સહેલા કરતાં જેમાં વધુ મહેનત પડે
એને આપણે અઘરું કહેતા હોઈએ છીએ.
અને જેમાં અઘરા કરતા વધુ મહેનત પડે
એને આપણે અશક્ય કહેતા હોઈએ છીએ.

All things are difficult
before they become easy
સરળ થઈ જાય એ પહેલાં
બધી વસ્તુ અઘરી હોય છે.
'બ્રહ્મ' ની બાબતમાં પણ
કંઈક આવી જ વાત છે.
એ સરળ થઈ શકે છે.
એ સહજ પણ થઈ શકે છે.
ને એ સ્વભાવ પણ બની શકે છે.
પણ એની પહેલાં એ અઘરું હોય છે.

**કોઈ વસ્તુ અઘરી છે**
**એનો અર્થ એટલો જ છે.**
**કે આપણે એને સરળ બનાવી નથી.**

બ્રહ્મને સરળ બનાવવા માટે
એક વાત ખાસ સમજવા જેવી છે.
કે જે અઘરું છે, ને નીચલી કક્ષાનું હોય છે.
જે સર્વોત્કૃષ્ટ છે, તે સૌથી સરળ હોય છે.
પહેલા દિવસે સાઈકલ ચલાવવી અઘરી હોય છે.
પહેલા દિવસે તરવું અઘરું હોય છે.
પહેલા દિવસે પ્રવચન આપવું અઘરું હોય છે.
પહેલા દિવસે ચિત્રકામ કરવું અઘરું હોય છે.
આ બધી જ અઘરી વસ્તુને
નજર સામે લાવીએ,
એ બધી જ નીચલી કક્ષાની વસ્તુ હોય છે.
એ બધી જ હાસ્યાસ્પદ કે દયાસ્પદ વસ્તુ હોય છે.
વધુ સ્પષ્ટ કહીએ તો એ વસ્તુ હોતી જ નથી.

I mean
એને સાયકલીંગ, સ્વિમિંગ કે પેઈન્ટીંગ કહી જ ન શકાય.
હવે એ વ્યક્તિની કલ્પના કરીએ
જે આ બધામાં માસ્ટર છે.
એ વ્યક્તિ એને સર્વોત્કૃષ્ટ રીતે કરશે.
એ વ્યક્તિ માટે તે તે વસ્તુ સાવ સરળ પણ હશે.
તો નિષ્કર્ષ આ છે -
જ્યાં પછાતપણું છે, ત્યાં અઘરાપણું છે.
જ્યાં ઉત્કૃષ્ટપણું છે, ત્યાં સરળપણું છે.

**પછાત બ્રહ્મ અઘરું છે.**
**ઉત્કૃષ્ટ બ્રહ્મનો અર્થ છે.**

**સર્વકાલીન મન-વચન-કાયાની નિર્વિકારતા.**
**કોઈ પણ સમયે મન-વચન-કાયાને**
**વિકારનો અંશ પણ ન સ્પર્શે**
**એ ઉત્કૃષ્ટ બ્રહ્મ છે.**

ટ્રાફિક, સિગ્નલ, ફાટક, સ્પીડ બ્રેકર, ટર્ન્સ
કશું જ ન હોય
સીધો-સપાટ-સૂમસામ રસ્તો હોય
એમાં ડ્રાઈવિંગ કરવું તે સરળ અને સુખદ હોય છે.
એવું જ ઉત્કૃષ્ટ બ્રહ્મની બાબતમાં છે.
શ્રીભગવતીસૂત્રનું એક પદ છે - **गुत्तबंभयारी**
નવ ગુપ્તિથી સુરક્ષિત 'બ્રહ્મ'ના પાલક.
આ વાત ઉત્કૃષ્ટ 'બ્રહ્મ'ની છે.
વિજાતીયને જોવા-મળવા-વાત કરવાની
પ્રવૃત્તિ ચાલુ હોય
એ સ્થિતિમાં બ્રહ્મચર્ય અઘરું હોય.
એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

**વિજાતીયના દર્શનની સંભાવના હોય,**
**ત્યાં સાધકનું મન ચકળ-વકળ થાય**
**એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?**

વિજાતીયના ચિત્રો/ફોટાઓ સમીપમાં હોય
અને સાધકનો વૈરાગ્ય ઓસરવા લાગે
એમાં ન બનવા જેવું શું છે ?
ઠોકી ઠોકીને ખાધા પછી

શરીર એની પ્રતિક્રિયા બતાવે
એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?
સ્થૂલ દૃષ્ટિ એમ કહેશે
કે નવ વાડનો ભંગ કરે તો 'બ્રહ્મ' જોખમમાં આવે.
સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ કહેશે
કે નવ વાડનો ભંગ એ 'બ્રહ્મ'નો ભંગ છે.
સૂક્ષ્મતર દૃષ્ટિ કહેશે
કે નવ વાડનો ભંગ એ 'વિરતિ'નો જ ભંગ છે.
સૂક્ષ્મતમ દૃષ્ટિ કહેશે
કે નવ વાડનો ભંગ એ 'સમ્યક્ત્વ' નો પણ ભંગ છે.

યાદ આવે શ્રીમહાનિશીથ સૂત્ર-
**गुत्ती य विराहिंतो मिच्छदिट्ठी मुणी भणिओ ।**
ગુપ્તિની વિરાધના કરતા મુનિને
જ્ઞાનીઓએ મિથ્યાદૃષ્ટિ કહ્યા છે.

એક આચાર્ય ભગવંત
ઉપરના માળે બિરાજમાન હતા.
શિષ્યો કોઈ કારણસર બહાર ગયા હતા.
કોઈ સ્ત્રી ઉપર ચડી રહી છે.
એવો અવાજ પૂજ્યશ્રીને આવ્યો.
''કોણ બહેન ઉપર આવે છે ?''
એવી રાડ પાડી.
બહેન પાછા જતા રહ્યા
એ પૂજ્યશ્રી બ્રહ્મસમ્રાટ હતા.
કારણ કે એ ગુપ્તિસમ્રાટ હતા.

**ગુપ્તિ વિનાનું બ્રહ્મ બોદું હોય છે, પોલું હોય છે.**
**તકલાદી હોય છે, માંદું હોય છે, અધરું હોય છે.**
**ને તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ એ હોતું જ નથી.**

ગુપ્તિની ઉપેક્ષા એ બ્રહ્મની ઉપેક્ષા છે.
પરમ પાવન શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર કહે છે –
**एगो एगित्थीए सद्धिं णेव चिट्ठे ण संलवे ।**
એકલાએ એકલી સ્ત્રી સાથે ઉભા સુદ્ધા ન રહેવું
અને વાત સુદ્ધા ન કરવી.
પરમ પાવન શ્રી કલ્પસૂત્ર કહે છે
પોતાની સાથે કોઈ સાધુ હોય
ને તે સ્ત્રી સાથે પણ કોઈ સ્ત્રી હોય,
તો ય તેમની સાથે ઊભા ન રહેવાય.
વરસાદ વગેરે કારણ હોય
તો પણ નહીં.
જો કોઈ પાંચમું હોય, તો ઊભા રહી શકાય.

પરમ પાવન શ્રી છેદ-આગમો કહે છે.
**चउ-छकण्णा ।**
આચાર્ય ભગવંત પાસે સાધુ આલોચના કરે,
તો બે જણ સાંભળે-પૂજ્યશ્રી અને આલોચક મહાત્મા.
જો સાધ્વી આલોચના કરે
તો તે બે ઉપરાંત એક વૃદ્ધ સાધ્વી હાજર રહે
અને તે પણ સાંભળે,
જો આચાર્ય ભગવંત યુવાન હોય,
એટલે કે પચાસ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોય,

તો એ ત્રણ ઉપરાંત એક પીઢ સાધુ પણ હાજર રહે
અને તે પણ સાંભળે.
ગુપ્તિ.
સુરક્ષા.
જડબેસલાક વ્યવસ્થા.
પરમાત્માએ સર્વજ્ઞતાના પ્રકાશમાં સ્પષ્ટ જોયું છે.
કે એના વિના 'બ્રહ્મ' પિંખાઈ જશે, ચૂંથાઈ જશે
ને તરફડી તરફડીને ખલાસ થઈ જશે.

બે વ્યક્તિને 'સ્ત્રી'થી કોઈ જ ભય ન હોય-
કેવળજ્ઞાનીને અને મિથ્યાદૃષ્ટિને.
એ બેના વ્યવહારમાં પણ એટલો ફરક પડે
કે કેવળજ્ઞાની પણ બ્રહ્મગુપ્તિનું અણિશુદ્ધ પાલન કરે,
જેનાથી માર્ગની રક્ષા થાય
અને બીજા જીવો પણ ખોટું આલંબન ન લે.
મિથ્યાદૃષ્ટિને બ્રહ્મ કે ગુપ્તિ
કોઈ સાથે કોઈ લેવા-દેવા હોતી જ નથી.

ભય એ બ્રહ્મનું સુરક્ષાકવચ છે.
નવે વાડનો સાર ભય છે.
બ્રહ્મના દરેક વિઘ્નથી ભય, ફફડાટ અને ગભરાટ અનુભવે
એનું નામ બ્રહ્મચારી.
યાદ આવે પરમ પાવન શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર-
**जहा कुक्कुडपोअस्स, णिच्चं कुललओ भयं ।**
**एवं खु बंभयारिस्स, इत्थीविग्गहओ भयं ॥**
કૂકડાના બચ્ચાને
જેમ બિલાડીથી સતત ભય છે.

તેમ બ્રહ્મચારીને સતત સ્ત્રી-શરીરથી ભય છે.
'સ્ત્રી-શરીર' આવું કેમ કહ્યું ?

એનો જવાબ પૂ. હરિભદ્રસૂરિ મહારાજા ટીકામાં આપે છે.

**मृतशरीरादपि-**

બ્રહ્મચારીને સ્ત્રીના મડદાંથી પણ ભય છે.

પરમ પાવન શ્રીનિશીથ સૂત્ર ભાષ્ય કહે છે -
જે જગ્યાએ દેવ-સ્ત્રી, મનુષ્ય-સ્ત્રી કે તિર્યંચ-સ્ત્રીની
પ્રતિમા હોય
ત્યાં પણ સાધુને રહેવું કલ્પે નહીં.
ત્યાં રહેવાથી પણ પ્રાયશ્ચિત્ત આવે.
સાધ્વી-પક્ષે આ જ વાત પુરુષ-પ્રતિમાની બાબતમાં
કહેલી છે.

ભય.
સ્ત્રીના પડછાયાથી ય ડરવું.
એની પ્રતિમાથી ય ડરવું.
ને એના ફોટોથી ય ડરવું.

પરમ પાવન શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર કહે છે-
**चित्तभित्तिं ण णिज्झाए, णारीं वा सुअलंकियं ।**
**भक्खरं पिव दट्ठूणं, दिट्ठिं पडिसमाहरे ॥**
દિવાલ પર સ્ત્રીનું ચિત્ર હોય તે ય ન જોવું,
શણગાર કરેલી નારી હોય તેને ય ન જોવી,
કદાચ ભૂલથી જોવાઈ જાય
તો ય તરત જ એવી રીતે નજરને પાછી ખેંચી લેવી,

જે રીતે બપોરના સૂરજને જોઈને ખેંચી લેવાય.
રાગોત્પાદનના સંદર્ભમાં
સ્ત્રી, સ્ત્રી-પ્રતિમા, સ્ત્રી-ચિત્ર, સ્ત્રી-શબ્દ કે સ્ત્રી-મડદું
આ બધાં જ સમાનાર્થી શબ્દો છે.
ઝેર એનું એ છે.
ફક્ત એનું પેકિંગ બદલાયું છે.
કુલટા, કુલવધુ, કાકાની દીકરી, સગી બહેન કે માતા
બ્રહ્મચારી માટે બધું જ 'ભય' છે.

માટે જ જ્ઞાનીઓ કહે છે -
**मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा, न विविक्ताऽऽसनो भवेत् ।**
**बलवानिन्द्रियग्रामो, विद्वानोऽप्यत्र मुह्यति ॥**

માતા હોય, બહેન હોય કે દીકરી હોય,
એમની સાથે પણ એકાન્તમાં તો ન જ બેસવું.
બળવાન છે ઈન્દ્રિયોનો સમૂહ.
વિદ્વાન પણ અહીં મુંઝાઈ જાય છે.

**નીતિવાક્યામૃતમ્** કહે છે
**जनन्याऽपि परस्त्रिया सह रहो न तिष्ठेत् ।**
પરસ્ત્રી સાથે એકાંતમાં ન જ રહેવું
પછી ભલે ને એ સગી મા પણ કેમ ન હોય.

**બાઈબલ** કહે છે
'જ્યારે એક પુરુષ પરસ્ત્રી સાથે એકાંતમાં બેસે છે,
ત્યારે એ બંનેની વચ્ચે શેતાન આવીને બેસી જાય છે.

બ્રહ્મચારી માટે
સ્ત્રી અને પરસ્ત્રી
આ બંને સમાનાર્થી શબ્દો છે.

**'સ્ત્રીત્વ એ એટલું મજબૂત વિઘ્ન છે**
**કે પવિત્ર પારિવારિક સંબંધ, શારીરિક ખોડ કે**
**અતિ વૃદ્ધ અવસ્થા પણ**
**એના વિઘ્નત્વને સમાપ્ત કરી શકતી નથી,**
**કારણ કે એ દરેકમાં પણ 'સ્ત્રીત્વ' તો**
**અકબંધ જ રહે છે.**

માટે જ પરમ પાવન **શ્રી દશવૈકાલિકસૂત્ર** કહે છે.
**हत्थपायपडिच्छिन्नं, कन्ननासविगप्पियं ।**
**अवि वाससयं णारीं, बंभयारी विवज्जए ॥**
સ્ત્રી એ સ્ત્રી છે.
પછી ભલે એ એના હાથ-પગ કાપી નંખાયા હોય,
ભલે ને એના કાન અને નાક પણ કાપી નંખાયા હોય,
ભલે ને એ સો વર્ષની ડોશી પણ કેમ ન હોય ?
બ્રહ્મચારીએ એનાથી પણ બધી રીતે દૂર રહેવું,
'બધી રીતે' એટલે
એનું દર્શન, એના શબ્દો, એના ચિત્રો,
એનો પરિચય, એની સાથેનો વ્યવહાર -
બધી રીતે.
યાદ આવે પરમ પાવન શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર-
**इत्थीं विप्पजहे अणगारे ।**
સ્ત્રીનો સર્વ રીતે સર્વ પ્રયત્નથી સર્વ અવસ્થામાં

ત્યાગ કરે તે સાધુ.
પરમાત્માએ કેવળજ્ઞાનના પ્રકાશમાં જોયું છે.
કે દરેક છદ્મસ્થ જીવની ભીતરમાં
મોહનીયનું પેટ્રોલ તો ભરેલુ પડ્યું જ છે.
એમાં જો બાહ્ય નિમિત્તોની ચિનગારી પડી જાય,
તો ભડકો થવાનો જ છે.
આ પેટ્રોલને ખાલી કરી દેવું ખૂબ જ જરૂરી છે.
તો એને ખાલી કરી દેવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન
નિમિત્તની ચિનગારીથી સો ફૂટ દૂર જ રહેવાય
એ પણ ખૂબ જરૂરી છે.

કહેવાતા કારણ, આવશ્યકતા, ફરજ,
ઔચિત્ય, દાક્ષિણ્ય, શેહ-શરમ, ન-છૂટકો
આ બધું ભેગું થઈને પણ
ચિનગારીને ચિનગારીરૂપે મટાવી શકતું નથી.
ચિનગારીથી સતત દૂર ભાગતાં રહેવું
એ જ પરમ કર્તવ્ય છે.

માટે જ પરમ પાવન **શ્રી ઉત્તરાધ્યયનસૂત્ર** કહે છે -

**अदंसणं चेव अपत्थणं च**
**अचिंतणं चेव अकित्तणं च ।**
**इत्थीजणस्सारियझाणजुग्गं**
**हियं सया बंभवए रयाणं ॥**

સ્ત્રીનું દર્શન હરગીઝ ન હોય,
સ્ત્રીની ઈચ્છા પણ ન જ હોય,
સ્ત્રીનો વિચાર સુદ્ધા ન હોય,

હોય ફક્ત ધર્મધ્યાન અને શુક્લધ્યાન
બસ,
આ જ બ્રહ્મચારીના હિતમાં છે.

**નિમિત્તસેવનનો અર્થ છે બ્રહ્મહત્યા,**
**'સ્ત્રી' નો અર્થ છે બ્રહ્મપાત.**
**હળાહળ ઝેર ખાઈને જો જીવી શકાય**
**તો 'સ્ત્રી' ના સંપર્કમાં રહીને બ્રહ્મ પાળી શકાય.**

જ્ઞાનીઓ કહે છે,
**नामापि स्त्रीति संह्लादि, विकरोत्येव मानसम् ।**
**किम्पुनर्दर्शनं तासां, विलासोल्लासितभ्रुवः ॥**
સ્ત્રી-આ નામ પણ મનને બહેલાવે છે.
મનમાં વિકાર લાવે જ છે.
તો પછી સ્ત્રીના દર્શનની તો શું વાત કરવી ?
એ સ્ત્રી પાછી વિલાસથી આંખોના ભવાં ઉછાળતી હોય
પછી તો શું બાકી રહે ?

કાવ્યશિક્ષાશાસ્ત્રોમાં કવિઓને ઉદ્દેશીને
એક વાત કહી છે
કે 'કેટલાક શબ્દો ત્રણ લિંગમાં હોય છે
દા.ત. **तटः, तटी, तटम्** (કિનારો)
**पटलः, पटली, पटलम्** (સમૂહ)
તો આવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરવાનો હોય,
ત્યારે તેના સ્ત્રી-લિંગનો પ્રયોગ કરવો,
તેનાથી તમારું કાવ્ય વધુ લોકપ્રિય થશે.''

કિનારાનું કે સમૂહનું
કશું જ કરવાનું નથી
છતાં ય ભીતરમાં ઊંડે ઊંડે ઘર કરી ગયેલો
સ્ત્રી પ્રત્યેનો રાગભાવ
કેટકેટલી અર્થશૂન્ય અભિવ્યક્તિ કરે છે,
એનું આ અવ્વલ દૃષ્ટાંત છે.

સ્ત્રી-ની લાતથી અશોક-વૃક્ષ પલ્લવિત થાય
ને એના આલિંગનથી બકુલ વગેરે વૃક્ષોનો
વિશિષ્ટ વિકાસ થાય
આ બધી મોહરાજાએ કરેલી મશ્કરી
નહીં તો બીજું શું છે ?

યાદ આવે ભર્તૃહરિ -
**कृशः काणः खञ्जः श्रवणरहितः, पुच्छविकलः**
**क्षुधाक्षामो जीर्णः, पिठरककपाला-र्पितगलः ।**
**व्रणैः पूयक्लिन्नैः, कृमिकुलचितै-रावृततनुः,**
**शुनीमन्वेति श्वा, हतमपि च हन्त्येव मदनः ॥**
બિચારો કૂતરો.
એ દૂબળો છે, કાણો છે, લંગડો છે.
એના કાન પણ કપાઈ ગયા છે.
ને પૂંછડી પણ કપાઈ ગઈ છે.
એ ભૂખ્યો ડાંસ છે ને ઘરડો થયો છે.
એની આટલી દુર્દશા ઓછી હોય
એમ એના ગળે માટલાનું મોટું ઠીકરું બાંધેલું છે.
એના શરીરમાં ઠેર ઠેર ઘા છે,

એમાંથી રસી ય ઝરી રહી છે.
ને એમાં કીડા ય ખદબદી રહ્યા છે.
પણ એ કૂતરો ય કૂતરીની પાછળ જઈ રહ્યો છે.

**રે કામ,**
**તું તો મરેલાને પણ મારે છે.**

ભલે ભર્તૃહરિએ એ કૂતરીનું વર્ણન નથી કર્યું.
પણ કૂતરી એ કૂતરી જ હોય છે.
કદાચ એટલે જ એનું વર્ણન નથી કર્યું.
તો ભોગનો અર્થ આ છે -
વિડંબના, મશ્કરી, યાતના-ત્રાસ.
એક કૂતરાને કૂતરીમાં જે દેખાય છે
એ જ વસ્તુ
એક ગધેડાને ગધેડીમાં દેખાય છે.
એક ભૂંડને ભૂંડણમાં દેખાય છે.
એક મનુષ્યને સ્ત્રીમાં દેખાય છે.
આનું સમાંતર સત્ય એ છે.
કે એ બધાં જ આંધળા હોય છે.

**दिवा पश्यति नो घूकः, काको नक्तं न पश्यति ।**
**अपूर्वः कोऽपि कामान्धो, दिवा नक्तं न पश्यति ॥**

ઘુવડને દિવસે નથી દેખાતું
ને કાગડાને રાતે નથી દેખાતું.
પણ કામાન્ધ તો કંઈક જુદી જ માયા છે.
એને દિવસે કે રાતે - કદી દેખાતું જ નથી.

**વિવેકની આંખે આવરણ**

**એનું જ નામ તો કામ છે.**

એક જ જુગુપ્સનીય, લજ્જનીય, પરિશ્રમપ્રદ અકૃત્ય
ને એમાંથી આખા સંસારની પળોજણો ઉભી થાય છે.
તૃષ્ણાઓ, કષાયો, રાગ-દ્વેષો, ઈર્ષ્યાઓ, સંક્લેશો,
જરૂરિયાતો, ચિંતાઓ, ભાગ-દોડો, ઝગડાઓ...
યાદ આવે પરમ પાવન શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર-

**मूलमेयमहम्मस्स, महादोससमुस्सयं ।**
**तम्हा मेहुणसंसग्गं, णिग्गंथा वज्जयंति णं ॥**

અધર્મનું મૂળ છે મૈથુન.
મોટ-મોટા દોષોનો રાફડો છે મૈથુન.
માટે શ્રમણો એના ઓછાયાનો પણ ત્યાગ કરે છે.

**કીડીને મારવી એ જો હિંસા છે.**
**તો મૈથુન એ તો મહાહિંસા છે.**
ષટ્કાયના કતલખાનાઓથી ભરેલું ઘર
એનું સર્જન મૈથુનથી થાય છે.
આંખ ફાટી જાય એટલી હિંસાઓથી ભરેલા
ધન-ઉપાર્જનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ
એમનું મૂળ મૈથુન હોય છે.
કસાઈ ને માછીમાર સુદ્ધાના ભવો સહિતનું ભવભ્રમણ
એનું કારણ છે મૈથુન.

**એક કસાઈ એક બકરાને કાપે છે**
**ને એક વ્યક્તિ વિકારજનક નિમિત્તનું સેવન કરે છે.**
**એ બંને પ્રવૃત્તિ ભવહેતુ-સ્વરૂપે[૧] તો સમાન જ છે.**

૧. સંસારના કારણ તરીકે

પહેલી પ્રવૃત્તિમાં આપણને હિંસા દેખાય છે.
બીજી પ્રવૃત્તિ સહજ લાગે છે.
સ્વીકાર્ય લાગે છે.
એમાં કંઈક પાપ છે એવું માનવા માટે
આપણું મન તૈયાર થતું નથી.
પણ હકીકતમાં તો એ બંને પ્રવૃત્તિમાં
હિંસા છે ને છે જ.
યાદ આવે પુરુષાર્થસિદ્ધ્યુપાય -

**आत्मपरिणामहिंसनहेतुत्वात् सर्वमपि हिंसैतत् ।**
**सत्यादिव्रातमभिहितं केवलं शिष्यबोधाय ॥**

અસત્ય, ચોરી, મૈથુન, પરિગ્રહ-આ બધું પણ
આત્મપરિણામની હિંસાનું કારણ હોવાથી[1]
હિંસા જ છે.
તો ય સત્ય વગેરે વ્રતો
શિષ્યના બોધ માટે કહ્યા છે.
પહેલા ભીતરી હિંસા થાય છે
અને પછી બાહ્ય હિંસા થાય છે.
યાદ આવે સવાસો ગાથાનું સ્તવન -

**જે રાખે પરપ્રાણને, દયા તાસ વ્યવહારે ।**
**નિજ દયા વિણ કહો પર દયા, હોય કવણ પ્રકારે ? ॥**

બીજાનો જીવ બચાવવો એ વ્યવહાર દયા છે.
આત્મપરિણામને કલુષિત ન થવા દેવા એ નિશ્ચય દયા છે.
નિજદયા વિના થતી પરદયા
એ તાત્ત્વિક હોતી નથી.

૧. મન બગાડનાર હોવાથી.

**બ્રહ્મ એ આત્મદયા છે**
**માટે જ બ્રહ્મ એ વિશ્વદયા છે.**
**જ્યાં આત્મદયા છે ત્યાં વિશ્વદયા અવશ્ય હોય છે.**

અબ્રહ્મ એ આત્મહિંસા છે
માટે જ એ વિશ્વહિંસા પણ છે.
જ્યાં સ્વ-ની દયા નથી
ત્યાં પર-ની દયા પણ નથી જ
તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ જે દયાળું છે
તે અબ્રહ્મથી ડરશે.
તે અબ્રહ્મના દરેક-મન-વચન-કાયાના
પ્રકારથી પણ ડરશે
ને તે અબ્રહ્મના દરેક નિમિત્તથી પણ ડરશે.

**જ્યારે અબ્રહ્મના દરેક નિમિત્તમાં બિલાડો દેખાય**
**અને પોતાની જાતમાં ઉંદર દેખાય**
**ત્યારે બ્રહ્મયાત્રા શરૂ થાય છે.**

યાદ આવે પરમ પાવન શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર -

**जहा बिरालावसहस्स मूले,**
**ण मूसगाणं वसही पसत्था ।**
**एमेव इत्थीणिलयस्स मज्झे,**
**ण बंभयारिस्स खमो णिवासो ॥**

જોરાવર બિલાડાની અડોઅડ
ઉંદરો નિવાસ કરે
એમાં જેમ ભારોભાર જોખમ રહેલું છે.

બરાબર એ જ રીતે
સ્ત્રીવાળા મકાનની અંદર બ્રહ્મચારી રહે
એમાં પણ પૂરેપૂરો ખતરો છે.
જે એમ કહે છે કે -

''આ રીતે સ્ત્રીથી નાસતા-ભાગતા-ગભરાતા રહીને
જે બ્રહ્મચર્ય પળાય તે સાચું ન કહેવાય,
સ્ત્રીઓ વચ્ચે રહીને તમે શુદ્ધ રહો,
ત્યારે તમે સાચા બ્રહ્મચારી.''

એ વ્યક્તિ કુતર્ક કરે છે.
રોડની સાઈડમાં વૃક્ષારોપણ કરીને
સરકાર લોખંડની જાળી મુકે,
ત્યારે કોઈ એમ કહે
કે ''આ રીતે જાળી મૂકીને-કોર્ડન-કવચ કરીને
તમે વૃક્ષ ઉગાડો.
એ સાચું ન કહેવાય.
એમ ને એમ - ગાય, બકરી, કૂતરા વગેરે વચ્ચે
વૃક્ષ ઉગાડી આપો તો તમે ખરા.''

તો આ વાતનો જવાબ શું હોઈ શકે ?
(૧) આ રીતે વૃક્ષ ઉગાડવું શક્ય જ નથી.
(૨) આ રીતે ઉગાડવું એટલે ન ઉગાડવું.
(૩) આવું કહેવું એટલે વૃક્ષારોપણને અટકાવવું.
(૪) સવાલ કવચ વચ્ચે ઉગાડવાનો
કે ગાયો વચ્ચે ઉગાડવાનો નથી,

સવાલ ઉગાડવાનો છે
અને એ આ રીતે કવચ સાથે જ ઉગી શકે છે.

**બસ,**

**આ જ ઉત્તરો 'બ્રહ્મ' ના સંદર્ભમાં પણ લાગુ પડે છે,**

**(૧) આ રીતે = ગુપ્તિની વિરાધના કરીને**

**બ્રહ્મ પાળવું એ શક્ય જ નથી.**

**(૨) આ રીતે બ્રહ્મ પાળવું એટલે ન પાળવું.**

**(૩) આવું કહેવું એટલે બ્રહ્મપાલન અટકાવવું.**

**(૪) સવાલ ગુપ્તિઓને અપનાવીને બ્રહ્મ પાળવાનો**

**કે ગુપ્તિઓને ફગાવીને બ્રહ્મ પાળવાનો નથી,**

**સવાલ બ્રહ્મ પાળવાનો છે**

**અને એ આ રીતે - ગુપ્તિઓને અપનાવીને જ**

**પાળી શકાય તેમ છે.**

આટલી વાતમાં ઘણા બધાં સમાધાનો સમાયેલા છે.

બ્રહ્મ કેમ અઘરું લાગે છે ?

એમાં કેમ સ્ખલના થાય છે ?

એની વિશુદ્ધિ કેમ પ્રાપ્ત થતી નથી ?

કંઈ નહીં તો છેવટે મન કેમ ભટક્યા કરે છે ?

કારણ આ જ છે - ગુપ્તિવિરાધના.

**જો ગુપ્તિઓનું અણિશુદ્ધ પાલન કરાય.**

**અને આત્માને પ્રતિપક્ષ - ભાવનાથી ભાવિત કરાય**

**તો બ્રહ્મ સાવ જ સરળ છે.**

**ને જો આ બે વસ્તુ શક્ય ન બને**

**તો એના જેવું અઘરું બીજું કશું જ નથી.**

પ.પૂ. હરિભદ્રસૂરિ મહારાજા યોગશતકમાં કહે છે

**थीरागम्मि तत्तं तासिं चिंतिज्ज सम्मबुद्धीए ।**

**कलमलगमंससोणियपुरीसकंकालपायं ति ॥**

रोग जरा परिणामं मरणाइविवागसंगयं अहवा ।
चलरागपरिणइं जीवणासणविवागदोसं च ॥

જેને સ્ત્રી પર રાગ છે,
તેણે સમ્યક્ બુદ્ધિપૂર્વક સ્ત્રીની વાસ્તવિકતાનો
વિચાર કરવો જોઈએ,

**કે એનું શરીર કેટકેટલી ગંદકીથી ભરેલું છે.**
**એમાં માંસ છે, લોહી છે, વિષ્ટા છે,**
**ફેફસા છે, પિત્ત અને કફ છે,**
**મૂત્ર અને આંતરડાં છે, આખે આખું હાડપિંજર છે,**
**એ શરીર પાછું રોગિષ્ટ થાય છે.**
**ઘડપણથી જર્જરિત થાય છે.**
**ને મરી પણ જાય છે.**

સ્ત્રીનું મન પણ ચંચળ હોય છે.
પળમાં રાગ થઈ જાય ને પળમાં ઓસરી ય જાય,
એ વીફરે તો ઠંડે કલેજે આપણી હત્યા ય કરી દે
અથવા તો
આપઘાત કરીને આપણને મુશ્કેલીમાં મુકી દે,
એનામાં રાગ કરવા જેવું છે જ શું ?

એક આગમ છે તંદૂલવૈચારિક સૂત્ર.
એમાં સ્ત્રીને ૯૩ ઉપમાઓ આપી છે.
એક એક ઉપમા સ્ત્રીનો રાગ ઉતારી દેવા સમર્થ છે.
સવાલ ફક્ત સ્ત્રીનો નથી, મોહનો છે.
ખોટી જગ્યાનો રાગ ઘણા ખોટાં કામ કરાવે છે.
ભયાનક કર્મો બંધાવે છે.

ને આખા ભવિષ્યને ભયાનક બનાવી દે છે.

આ રહી તે ઉપમાઓ -

(૧) સ્વભાવથી જ વાંકી

(૨) મનગમતા વચનોની વેલડી

(૩) કપટ-પ્રેમના પર્વત પરથી વહેતી તોફાની નદી

(૪) હજારો ગુનાઓનું ઘર

(૫) શોકનું ઉદ્‌ગમ બિન્દુ

(૬) પુરુષના બળનો વિનાશ

(૭) પુરુષનું કતલખાનું

(૮) લજ્જાનો નાશ

(૯) દંભનું ઘર

(૧૦) વેરની ખાણ

(૧૧) શોકનું શરીર

(૧૨) કુલમર્યાદાનો સત્યાનાશ

(૧૩) રાગ-દ્વેષનું આશ્રયસ્થાન

(૧૪) દુશ્ચરિત્રોનો નિવાસ

(૧૫) અવિનયનો સમૂહ

(૧૬) માયાનો ઢગલો

(૧૭) જ્ઞાનની સ્ખલના

(૧૮) શીલની વિદાય

(૧૯) શ્રુત-ચારિત્ર ધર્મમાં વિઘ્ન.

(૨૦) મોક્ષપથ સાધકોનો નિર્દય શત્રુ

(૨૧) આચારસંપન્નોનું કલંક.

(૨૨) કર્મરજની વાટિકા

(૨૩) ગરીબીનું ભવન

(૨૪) ગુસ્સે થાય એટલે ભોરિંગ નાગ જેવી

(૨૫) કામવિહ્વળ થાય એટલે હાથી જેવી

(૨૬) મોક્ષમાર્ગની અર્ગલા.

(૨૭) **વાઘણ જેવી દુષ્ટ હૃદયી.**

(૨૮) **કૂવા પર ઘાસ ઢાંક્યું હોય તેવા - ગૂઢ હૃદયવાળી**

(૨૯) **માયાવી શિકારીની જેમ ફોસલાવીને સેંકડો બંધન નાંખનારી**

(૩૦) **અનેક પુરુષોને ચાહનારી,**

(૩૧) **પુરુષોને અંદરથી બાળનારી**

(૩૨) **જાણે વળગાડ થયો હોય તેમ અનવસ્થિત મનવાળી.**

(૩૩) **ખરાબ ઘા-ની જેમ અંદર સડેલા હૃદયવાળી**

(૩૪ **કાળા સાપની જેમ અવિશ્વસનીય**

(૩૫) **ઘણા જીવોના ક્ષયની જેમ ગૂઢ કપટવાળી.**

(૩૬) **સન્ધ્યાના વાદળની જેમ ઘડીમાં પ્રેમનો રંગ બદલી દેનારી**

(૩૭) **દરિયાના મોજાની જેમ ચંચળ સ્વભાવવાળી**

(૩૮) **માછલાની જેમ પાછી વાળવી મુશ્કેલ.** (એનામાં પરિવર્તન ન આવી શકે.)

(૩૯) **વાંદરાના જેવી ચંચળ ચિત્તવાળી.**

(૪૦) **મૃત્યુની જેમ નિર્વિશેષ ભાવવાળી** (જેમ મોત માટે કોઈ નાનું-મોટું-સગું-પારકું નથી હોતું તેમ નિર્લજ્જતા વગેરેને કારણે સ્ત્રી માટે પણ ઉંમર-સંબંધ વગેરેના ભેદ વિના વિવિધ પુરુષો સમાન હોય છે.)

(૪૧) **'કાળ' જેવી નિર્દય.**

(૪૨) **વરુણની જેમ હાથમાં પાશ (બંધન) રાખનારી.**

(૪૩) **પાણીની જેમ 'નીચ' તરફ જનારી**

(૪૪) **કંજૂસની જેમ હાથ લંબાવનારી** (માતા-પિતા વગેરે પાસેથી ધન લેનારી)

(૪૫) **નરકની જેમ ખૂબ ત્રાસ આપનારી.**

(૪૬) **વિષ્ટા ખાનાર ગધેડાની જેમ દુષ્ટ આચારવાળી** (કારણ કે તે જે-તે જગ્યાએ પુરુષની કામના કરતી હોય છે.)

(૪૭) **ખરાબ ઘોડાની જેમ કાબુમાં લાવવી મુશ્કેલ.**

(૪૮) **બાળની જેમ મુહૂર્તમાત્ર હૃદયવાળી** (કારણ કે મુહૂર્ત પછી એને બીજા પર રાગ થાય છે.)

(૪૯) **માયા-મહાઅંધકારવાળી હોવાથી સમજવી મુશ્કેલ.**

(૫૦) **વિષવેલડીની જેમ સંગ કરવા માટે તદ્દન અયોગ્ય.**

(૫૧) **દુષ્ટ જળચરોવાળી વાવડીની જેમ અંદર ઉતરવા માટે અયોગ્ય.**

(૫૨) **સ્થાનભ્રષ્ટ શ્રીમંતની જેમ અપ્રશંસનીય.**

(૫૩) **માંસપેશીગ્રહણની જેમ ઉપદ્રવવાળી.** (જેમ માંસપેશી લેનાર પંખી બીજા પંખીઓના પ્રહારોને સહન કરે છે, માંસપેશી ખાવા જનાર માછલી માછીમારના યન્ત્રથી વીંધાઈ જાય છે, તેમ સ્ત્રીને ગ્રહણ કરનાર પણ ઘણા ઉપદ્રવોનો ભોગ બને છે.)

(૫૪) **કિંપાક ફળની જેમ પહેલા મધુર અને પછી ખૂબ ભયંકર.**

(૫૫) **પોલી મુઠ્ઠીની જેમ બાલિશ લોકોને લોભાવનારી.**

(૫૬) **જો એને છોડાય નહીં તો બળતા ઘાસના પૂળાની જેમ બધું જ બાળી નાંખનારી.**

(૫૭) **ભયાનક પાપના ફળથી જેમ બચી ન શકાય, તેમ સ્ત્રીથી પણ બચી ન શકાય.**

(૫૮) **ખોટા રૂપિયાની જેમ ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે ફરનારી.**

(૫૯) **ભયાનક ક્રોધીને રાખવો જેમ મુશ્કેલ છે, તેમ સ્ત્રીને રાખવી પણ મુશ્કેલ છે.**

(૬૦) **ખૂબ વિષાદની કારણ.**

(૬૧) **જુગુપ્સા કરવા યોગ્ય.** (એને ઓળખીએ તો ચીતરી જ ચડે તેવી)

(૬૨) **કપટથી મીઠો વ્યવહાર કરનારી.**

(૬૩) **ગંભીરતા વગરની.**

(૬૪) **જુવાનીમાં સંભાળતા દમ નીકળી જાય તેવી**

(૬૫) **પાલન કરતા થાકી જવાય તેવી**

(૬૬) **જેનાથી કંટાળી જવાય તેવી.**

(૬૭) **અનવસ્થિત - એક પુરુષમાં સ્થિર ન થાય તેવી**

(૬૮) **આલોક-પરલોકમાં કર્કશ દુઃખ આપનારી.**

(૬૯) **આલોક-પરલોકમાં ભયાનક વેર કરાવનારી.**

(૭૦) **રૂપ-સૌભાગ્યથી મદોન્મત્ત બનેલી.**

(૭૧) **સાપની ચાલ જેવા વાંકા-ચૂકા હૃદયવાળી.**

(૭૨) **ભયાનક જંગલમાં રઝળપાટ અને નિવાસ કરવાના હોય, તેના જેવી યાતના દેનારી.**

(૭૩) **કુળ, સ્વજન, મિત્ર- આ બધાંને તોડી નાંખનારી.**

(૭૪) **બીજાના દોષને જાહેર કરી દેનારી.**

(૭૫) **એના પર ગમે તેટલો ઉપકાર કર્યો હોય, તો ય સામે અપકાર કરનારી.**

(૭૬) **પુરુષના દેહસર્વસ્વને ગાળી નાંખનારી.**

(૭૭) જંગલી ભૂંડને કંઈ ખાવા મળે તો ગુપ્ત સ્થાને જઈ ખાય, તેમ પુરુષને પામીને એકાંતમાં દુરાચાર કરનારી.

(૭૮) ચંચળ.

(૭૯) વસ્ત્ર, આભૂષણ વગેરે આપો તો પ્રેમ કરનારી.

(૮૦) પુરુષોને અંદર અંદર ભંગાણ પડાવનારી.

(૮૧) દોરડા વગરનું બંધન.

(૮૨) લાકડા વગરનું જંગલ.

(૮૩) પાપચેષ્ટામાં આળસ વગરની.

(૮૪) અદૃશ્ય વૈતરણી નદી.

(૮૫) નામ વગરનો અસાધ્ય રોગ.

(૮૬) સતત વિલાપ.

(૮૭) રોગ વગરનો ઉપસર્ગ.

(૮૮) વાસના ઉપજાવીને મનને ડામાડોળ કરનારી.

(૮૯) આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત થનારો સંતાપ.

(૯૦) વાદળા વગરની વીજળી.

(૯૧) પાણી વગરનો તાણી જનારો પ્રવાહ.

(૯૨) જેને કોઈ રોકી ન શકે એવું સમુદ્રનું તોફાન

(૯૩) જેનો વિશ્વાસ જ ન કરી શકાય તેવી.

આ છે સ્ત્રી.
એને ચાહી શકાય,
એને સારી માની શકાય,
એના માટે બધું જ કુરબાન કરી શકાય,
એવું એનામાં શું છે ?

**શું કેન્સરને ચાહી શકાય ?**
**શું રોગને સ્પૃહણીય માની શકાય ?**
**શું હત્યાને આવકારી શકાય ?**
**શું દુશ્મનના ખોળામાં માથું રાખી શકાય ?**

**શું વિષ્ટાનું વિલેપન કરી શકાય ?**
**શું ભૂંડણમાં સૌન્દર્યની કલ્પના કરી શકાય ?**
**શું અગ્નિની જ્વાળાઓમાં સૂઈ શકાય ?**
**'સ્ત્રી'ની લેશ પણ સ્પૃહા જાગે**
**એ બધું જ આના જેવું છે.**

સ્ત્રી માયા કરે
એ તો બીજા નંબરની વાત છે.
પહેલી વાત તો એ છે
કે સ્ત્રી પોતે જ માયા છે.
દેખાવ જુદો ને અંદર જુદું એ જ માયા.
ઉપર સોહામણી ચામડી ને અંદર ખદબદતી ગંદકી.
ઉપર ગુણની ખાણ ને અંદર વિશ્વાસઘાત.
ઉપર શાંત-પ્રશાંત ને અંદર ભયંકર કકરાટ.
ઉપર માધુર્ય ને અંદર ઝેર જેવી કડવાશ.

**સ્ત્રીનો અર્થ જ છેતરપિંડી છે.**
**સ્ત્રી એટલે ઝાંઝવાના જળ.**
**એનામાં જે દેખાય છે, એ કદી પણ મળવાનું નથી.**
ભોટ હરણાની જેમ પુરુષ આખી જિંદગી સુધી દોડતો જ રહે...
દોડતો જ રહે, ને આ દોડના ઈનામ તરીકે એને મળે
પરસેવો, પરિશ્રમ, અફસોસ,
નિરાશા, અજંપો, ત્રાસ, હેરાનગતિ,
કષાયો, અને મોત.
ઝાંઝવાનું જળ એ જેવું જળ હોય છે,
એવી જ દેખાતી સ્ત્રી એ પોતાની માનેલી સ્ત્રી હોય છે.

એ વધુમાં વધુ આ જ બધું આપી શકે છે.
યાદ આવે ઈન્દ્રિયપરાજયશતક.

**ण लिहइ जहा लिहंतो, मुहल्लियं अट्ठियं जहा सुणओ ।**
**सोसइ तालुअरसियं, विलिहंतो मण्णए सुक्खं ॥**
**महिलाण कायसेवी, ण लहइ किंचि वि सुहं तहा पुरिसो ।**
**सो मण्णए वराओ, सयकायपरिस्समं सुक्खं ॥**

ભારે આસક્તિથી કૂતરો હાડકાંને ચાવે છે.
એનાથી એના મોઢામાંથી જ લોહી નીકળે છે.
એ લોહીના સ્વાદને
એ હાડકાનો સ્વાદ માની બેસે છે.
વધુ બચકા ભરે છે ને વધુ દુઃખી થાય છે.
બરાબર એ જ રીતે,
સ્ત્રીશરીરનું સેવન કરતા પુરુષને પણ
હકીકતમાં એનાથી કશું જ મળતું નથી.
તે બિચારો
પોતાના શરીરના પરિશ્રમને જ સુખ માને છે.

**સ્ત્રીનો અર્થ છે છેતરપિંડીઓનો સરવાળો.**
**એ નથી છેતરતી**
**ત્યારે પણ છેતરે છે.**
**એ સરળ હોય ત્યારે પણ વાંકી હોય છે.**
**એ સુસ્નાતા હોય ત્યારે પણ ગંદી હોય છે.**
**એ મૌન હોય ત્યારે પણ કોલાહલ હોય છે.**
**એ અડતી ન હોય ત્યારે પણ બોજો હોય છે.**
**એ શાંત હોય ત્યારે પણ યુદ્ધ હોય છે.**

**એ સહજ વાત કરતી હોય**
**તે પણ દુરાચારનું શિક્ષણ હોય છે.**
**એની મીઠાશ કડવાશથી ભરેલી હોય છે.**
**એની કોમળતા કરવત કરતાં ય વધુ કર્કશ હોય છે.**
**એ અનુકૂળ હોય એ સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રતિકૂળતા હોય છે.**
**એ સ્વાધીન હોય એવી પરાધીનતા બીજી કોઈ જ નથી.**
**એ તમને બધી જ રીતે સાચવે.**
**એટલે હવે કદાચ તમને ભગવાન પણ બચાવી નહીં શકે.**
**એ તમને ગમી**
**એટલે તમારો ખેલ ખલાસ.**

યાદ આવે પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર -

**थीभि लोए पव्वहिए**

દુનિયા ખૂબ જ દુઃખી છે એનું કારણ છે સ્ત્રી.

ભર્તૃહરિ કહે છે -

**सत्यं जना वच्मि न पक्षपातात्,**
**लोकेषु सर्वेष्वपि तथ्यमेतत् ।**
**नान्यन् मनोहारि नितम्बिनीभ्यो,**
**दुःखैकहेतुर्न हि कश्चिदन्यः ॥**

હે લોકો ! હું જે કહું છું, તે સાવ સાચી વાત છે.
એમાં બિલકુલ પક્ષપાત નથી.
બધાં લોકોમાં પણ આ અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે કે
સ્ત્રીથી વધુ મનોહર કંઈ જ નથી,
અને દુઃખનું એકમાત્ર કારણ પણ
સ્ત્રી સિવાય બીજું કશું જ નથી.

આપણને જે ગમે છે,
એના આપણે ઓછા-વત્તા અંશે ગુલામ હોઈએ છીએ.
અને જે સૌથી વધુ ગમે
એને આપણે આપણી જાત વેંચી દીધી હોય છે.
આમાં મહત્ત્વની વાત એ છે
કે ગમતી વસ્તુ જે જે કારણોથી ગમતી હોય,
તે તે કારણો ખરેખર એમાં હાજર હોય
ને તે તે કારણો તેમાં કાયમ રહેવાના હોય.
તો ય એ વસ્તુથી આપણે દુઃખી જ થવાના હોઈએ છીએ.

**સ્ત્રી જે જે કારણોથી ગમતી હોય,**
**દા.ત. સૌન્દર્ય, કોમળતા, શુચિતા-આ બધું એનામાં હોતું નથી.**
**આ બધી વસ્તુઓનો એમાં જે આભાસ થાય છે.**
**એ આભાસના કારણો પણ એમાં કાયમ ટકતા નથી.**
**સ્ત્રીનો વર્તમાન પણ દુઃખદાયક હોય છે.**
**અને એનામાં થતા પરિવર્તનો વધુ દુઃખદાયક હોય છે.**

સોળ વર્ષે જે સ્ત્રીમાં સૌન્દર્યનો આભાસ થતો હતો,
તે જ સ્ત્રીનો અડધી સદીનો વિકાસ
એને વૈરાગ્યનું કારણ બનાવી દે છે.
એના જે અંગો મોહનો ઉદય કરતા હતા.
એ જ અંગો મોહનો અસ્ત કરી દે છે.
એને જોવી એ પણ 'ત્રાસ' હોય છે.

**રાગથી ત્રાસ સુધીની આ યાત્રા**
**એટલે જ ઘર-સંસાર.**
**જેમાં સુખના શમણા હોય છે,**

**સુખ પામવા માટેના ધમપછાડા હોય છે.**
**ક્યારેક કંઈક સુખનો આભાસ હોય છે.**
**પણ હકીકતમાં સુખનો છાંટો પણ હોતો નથી.**

સંસારની બધી જ પળોજણ.. બધી જ મથામણ
એ જેના માટે હોય છે.
આખી જિંદગી માણસ જેના માટે
બધી જ હાડમારી વેઠે છે.
એ વિષયસેવનનો કુલ સમય કેટલો ?
એંશી વર્ષના જીવનમાં એક વર્ષ પણ ખરું ?
શાંતિથી વિચાર કરીએ તો ખ્યાલ આવે કે
ઘાટ કરતાં ઘડામણ મોંઘી
એ સ્થિતિને તો ક્યાંય સારી કહેવડાવે,
એવી હાલત આ દુનિયાની થઈ છે.

**ઓગણીશ કલાકની મુસાફરી કરીને**
**અમેરિકા જોવા જવું**
**અને ફક્ત અડધો કલાકમાં ત્યાંથી પાછા ફરવું**
**એવી આ મૂર્ખામી છે.**

જો અમેરિકામાં ફક્ત અડધો જ કલાક ગાળવાનો હોય
તો એ રીતે અમેરિકા ન જવાય
એમ નજીવા ને નજીવા સમયના વિષયભોગ માટે
આખી જિંદગીની હાડમારી ન વેઠાય.
આ બધી તો સ્થૂળ દૃષ્ટિની વાતો છે.
બાકી તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ વિષયોનો ભોગ હોતો જ નથી.
જે હોય છે તે આત્માનો જ ભોગ હોય છે.

યાદ આવે ભર્તૃહરિ -

**भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ताः ।**

અમે ભોગો ભોગવ્યા એ અમારી નરી ભ્રમણા હતી.
હકીકતમાં તો અમે પોતે જ ભોગવાઈ ગયા છીએ.

**આત્મા એના સ્વભાવથી ભ્રષ્ટ થાય.**
**એમાં ખાનાખરાબી થાય.. એ ચૂંથાય.**
**એ મસળાય.. એ પિંખાઈ જાય**
**એનું નામ ભોગ.**

કદાચ એમાં કંઈક સુખ હોત પણ
તો ય એ નજીવા ને નજીવા સમયના સુખ માટે
દુઃખોના દરિયાને નિમંત્રણ આપવું એ કેટલું ઉચિત ?
આ તો એક ભવની તુલનાની વાત છે.
બાકી સમગ્ર ભવચક્રની તુલનાએ જોઈએ,
તો એમાં વિષયસેવનનો સમય કેટલો ?
અબજો વર્ષની તુલનામાં
એક સેકન્ડના અબજોમાં ભાગ જેટલો પણ નહીં.

**શું એટલા સમયના કલ્પિત સુખ માટે**
**આ સમગ્ર ભવચક્રની ભયાનક રઝળપાટ કરવી ?**

**શું એટલા તુચ્છ કલ્પિત સુખ માટે**
**સાત નરકના ચોર્યાશી લાખ નરકાવાસોના**
**ભયાનકથી ય ભયાનક દુઃખ વહોરી લેવા ?**

શું એટલા ખાતર તિર્યંચગતિની
ખતરનાક યાતનાઓને કબૂલ કરી લેવી ?

**સ્ત્રી**
**એ એના માટે તો જે હશે તે હશે.**
**આપણા માટે એ ભવભ્રમણ છે.**
**નરક છે, નિગોદ છે, કતલખાનું છે.**
**મચ્છીમારી છે, પોલ્ટ્રીફાર્મ છે, વિશ્વયુદ્ધ છે.**
**અણુબોમ્બ છે.**

યાદ આવે ઉપનિષદો -

**स्त्रियं त्यक्त्वा जगत् त्यक्तं, जगत् त्यक्त्वा सुखी भवेत् ।**

સ્ત્રી છોડી એટલે જગ છોડ્યું.
જગ છોડ્યું એટલે સુખી થયો.

યાદ આવે શ્રી સૂત્રકૃતાંગ સૂત્ર -

**इत्थीओ जे ण सेवंति, आदिमोक्खा उ ते णरा ।**

જેઓ સ્ત્રીને સેવતા નથી, તે પુરુષોનો સૌ પ્રથમ મોક્ષ થશે.
સ્ત્રીની વાત પણ સ્ત્રીનું સેવન છે.
અને સ્ત્રીનો વિચાર પણ સ્ત્રીનું સેવન છે.
અબ્રહ્મના અઢાર પ્રકાર છે.
તેમ તેના ત્યાગ-સ્વરૂપ બ્રહ્મના પણ અઢાર પ્રકાર છે,
પ્રશમરતિમાં પૂ. ઉમાસ્વાતિ મહારાજા કહે છે -

**दिव्यात् कामरतिसुखात्, त्रिविधं त्रिविधेन विरतिरिति नवकम् ।**
**औदारिकादपि तथा, तद् ब्रह्माष्टादशविकल्पम् ॥**

મન-વચન-કાયા અને કરણ-કરાવણ-અનુમોદન
૩ x ૩ = ૯
૯ પ્રકારે દિવ્ય-ભોગનો ત્યાગ
૯ પ્રકારે ઔદારિક (મનુષ્ય-તિર્યંચ) ભોગનો ત્યાગ
આમ અઢાર પ્રકારનું બ્રહ્મ છે.

સ્ત્રીનો મનથી વિચાર સુદ્ધા ન આવવો
આ તો શી રીતે બની શકે ?
એવો અજ્ઞાનીનો પ્રશ્ન છે.

જ્ઞાની ભગવંતો એની સામે પ્રતિપ્રશ્ન કરે છે -
કે એનો વિચાર આવે એ શી રીતે બની શકે ?
શું ગટરનો વિચાર આવ્યા કરે એવું બને ?
શું કોઈ શૌચાલયનો વિચાર કર્યા કરે એવું થાય ?
શું કોઈનું મન ઉકરડામાં અટવાય એવું બને ?
શું આ બધાં સ્થાનોમાં સારો પડદો લગાડવામાં આવે
એટલા માત્રથી એ સ્થાનો સ્પૃહણીય થઈ જાય ?

જો ના

તો સ્ત્રી પણ સ્પૃહણીય થઈ શકે તેમ નથી જ.

**જ્ઞાનાર્ણવ** કહે છે -

**कुथितकुणपगन्धं योषितां योनिरन्ध्रं,**
**कृमिकुलशतपूर्णं निर्झरत् क्षारवारि ।**
**त्यजति मुनिनिकायः क्षीणजन्मप्रबन्धो,**
**भजति मदनवीरप्रेरितोऽङ्गी वराकः ॥**

સ્ત્રીના ગુપ્ત અંગમાંથી
સડેલાં મડદાં જેવી વાસ આવતી હોય છે.
સેંકડો કીડાઓ એની અંદર ખદબદી રહ્યા હોય છે.
ગંદુ પાણી એમાંથી ઝર્યા કરતું હોય છે.
મોક્ષગામી મુનિઓ એનો સહજ ત્યાગ કરે છે.
ને કામપરવશ જીવ
બિચારો એને જ ચૂંથ્યા કરે છે.

'સત્ય કડવું છે.'
આ વાત પ્રસ્તુત સંદર્ભમાં ખરેખર સત્ય છે.
સ્ત્રીના જે અંગોની પાછળ દુનિયા દિવાની છે,
તે અંગોની સચ્ચાઈ શું છે ?
તંદૂલવૈચારિક આગમ કહે છે –

**रागेण ण जाणंति वराया कलमलस्स णिद्धमणं ।**
**ताणं परिणंदंता फुल्लं णीलुप्पलवणं व ॥**

બિચારા કામવાસનાને પરવશ જીવો જાણી શકતા નથી,
કે આ અંગ તો ગંદકીની વાહક ગટર છે.
એમને તો આ ખીલેલા નીલકમળના ઉપવન જેવું લાગે છે.
મોહાધીન જીવોની આ કરુણતા છે,
આ એમના દુર્ભાગ્યની હદ છે,
કે સ્ત્રીના જે અંગો વધુ જુગુપ્સનીય છે,
એમનામાં જ એમને વધારે રાગ થાય છે
જ્ઞાનીઓ એમની આ સ્થિતિ જોઈને દ્રવિત થઈ જાય છે.
એમના ઉદ્ગાર છે –

**चर्मखण्डं सदाभिन्न-मपानोद्गारवासितम् ।**
**तत्र मूढाः क्षयं यान्ति, प्राणैरपि धनैरपि ॥**

એ છે માત્ર એક ચામડાનો ટુકડો,
જેના બે ભાગ થયેલા છે.
અપાનવાયુ એમાંથી બહાર નીકળે છે.
ને એ અંગને વધુ દુર્ગંધમય બનાવતો જાય છે.
બિચારા મૂઢ જીવો એના ખાતર
પોતાનું ધન ને પોતાના પ્રાણ
બધું જ ગુમાવી દે છે.

उत्तानोच्छूनमण्डूक-दारितोदरसन्निभे ।

क्लेदिनि स्त्रीव्रणे सक्ति-रकृमेः कस्य जायते ?॥

દેડકો મરી ગયો હોય,
થોડો ફૂલી ગયો હોય, ચત્તો પડ્યો હોય
ને એનું પેટ ફાટી ગયું હોય,
કેટલું બીભત્સ.. ગંદું...ચિતરી ચડે એવું દશ્ય !

આ છે સ્ત્રીનું એ અંગ.
જાણે કોઈ ઘા હોય,
બગડેલા લોહી વગેરેથી ખરડાયેલો હોય.
કીડા સિવાય એ કોને ગમી શકે ?

અવધૂતગીતા કહે છે -

विष्टादिनरकं घोरं भगं च परिनिर्मितम् ।

किमु पश्यसि रे चित्त !? कथं तत्रैव धावसि ?॥

भगेन चर्मकुण्डेन, दुर्गन्धेन व्रणेन च ।

खण्डितं हि जगत् सर्वं, सदेवासुरमानुषम् ॥

વિષ્ટા વગેરેથી ભરેલી નરક
જેટલી ભયંકર છે
એટલું જ ભયંકર છે સ્ત્રીનું ગુહ્ય અંગ -
એ ય વિષ્ટા, મૂત્ર વગેરેથી ભરેલી નરક જ છે.
મન ! શું છે એમાં જોવા જેવું ?
શું છે એની પાછળ દોડવા જેવું ?
એ છે ફક્ત ચામડાનો કુંડ.
ગંદી વાસ છૂટી રહી છે એમાંથી
એક ઘા-થી વધુ કશું જ નથી એમાં

ને તો ય એણે દેવ-દાનવ-મનુષ્યો
આખી દુનિયાનો કચ્ચરઘાણ કરી દીધો છે.

**વિવેકનો અંશ પણ હોય**
**તો સ્ત્રીનો સ્પર્શ કરવો તો શક્ય નથી જ.**
**સ્ત્રીનો વિચાર સુદ્ધા અશક્ય છે.**

દારૂના નશાવાળો માણસ ગટરમાં આળોટે છે.
મોહના નશાવાળો માણસ
જુગુપ્સનીય અંગોને સારા માને છે.
શાંત અને સ્વસ્થ ચિત્તે વાસ્તવિકતાનો વિચાર કરીએ
તો એ અંગો જુગુપ્સા સિવાય
બીજું કંઈ જ ઉપજાવી શકે તેમ નથી.
પરિણામ એ જ આવશે
કે એનો વિચાર સુદ્ધા નહીં આવી શકે.
જ્ઞાનાર્ણવ કહે છે -

**कुष्ठव्रणमिवाजस्रं, वाति स्रवति पूतिकम् ।**
**यत् स्त्रीणां जघनद्वारं, रतये तद्धि रागिणाम् ॥**

જાણે કોઈ કોઢીનો ઘા ન હોય,
એમ વારંવાર જે દુર્ગંધી વાયુ છોડે છે,
ગંદું પ્રવાહી ઝર્યા કરે છે,
એવું છે સ્ત્રીનું ગુહ્ય અંગ,
પણ મૂઢ જીવને એમાં જ રાગ થાય છે.

**काकः कृमिकुलाऽऽकीर्णे, करङ्के कुरुते रतिम् ।**
**यथा तद्वद् वराकोऽयं, कामी स्त्रीगुह्यमन्थने ॥**

કોહવાયેલું મડદું હોય

સેંકડો કીડાઓ ખદબદી રહ્યા હોય
હાડપિંજર ડોકિયા કરતું હોય
એ ય કાગડાને ગમે છે.
તેમ બિચારા કામીને
સ્ત્રીના જુગુપ્સનીય અંગને ચૂંથવું ગમે છે.

**वक्तुमपि लज्जनीये, दुर्गन्धे, मूत्रशोणितद्वारे ।**
**जघनबिले वनितानां, रमते बालो न तत्त्वज्ञः ॥**

જેની વાત કરતાં પણ શરમ આવે
જેની વાસ સાવ જ ગંદી છે.
જેમાંથી મૂત્ર અને લોહી બહાર આવે છે.
એ ગંદુ દર બાલિશને જ ગમે
સમજુને નહીં.

**अशुचिष्वङ्गनाङ्गेषु, सङ्गताः पश्य रागिणः ।**
**जुगुप्सां जनयन्त्येते, लोलन्तः कृमयो यथा ॥**

સ્ત્રીના અંગો એટલે ખુદ પણ ગંદકી,
એમની અંદર પણ ગંદકી,
મૂઢ જીવો એમાં જ સંગ કરે છે.
જાણે વિષ્ટામાં ખદબદતા કીડા.
એ ગંદકી તો જુગુપ્સા કરાવે જ છે
એ જીવો પર પણ જુગુપ્સા થઈ જાય છે.

**उत्तानोच्छूनमण्डूक-दारितोदरसभे ।**
**चर्मरन्ध्रे मनुष्याणा-मपूर्वः कोऽप्यसद्ग्रहः ॥**

દેડકાનું મડદું ચત્તુ પડેલું હોય,
થોડું ફૂલી ગયું હોય

ને એનું પેટ ફાટી ગયું હોય,
એના જેવું છે એ ચામડાનું છિદ્ર,
'બસ, એ જ જોઈએ.'
આ કદાગ્રહ કેટલો તો વિચિત્ર છે !
વિવેકશૂન્યતા વિના આવી હઠ થઈ જ ન શકે.

બધે જ ચોક્ખાઈનો આગ્રહ રાખતો
ને ગંદકીથી દૂર ભાગતો માણસ
સ્ત્રી-ની બાબતમાં તદ્દન શીર્ષાસનને સ્વીકારી લે,
ને આ શૌચવાદને છોડીને
સાવ જ અશૌચવાદી બની જાય
એ મોહરાજાની ગંદી રમત છે.
ક્રૂર ચાલ છે.
આપણે થોડો પણ વિવેક દાખવી શકીએ,
તો એનાથી આપણે બચી શકીએ છીએ.

કૂતરા કે ગધેડા જેવા સંબોધનો ય
જો આપણને દુઃખી કરી શકતા હોય,
તો ગંદકીના કીડા બનીને
આપણે શી રીતે સુખી થઈ શકીએ ?
યાદ આવે નારદપરિવ્રાજકોપનિષદ્.

**त्वङ्मांसरुधिरस्नायु-मज्जामेदोऽस्थितसंहतौ ।**
**विण्मूत्रपूये रमतां, कृमीणां कियदन्तरम् ?॥**

સ્ત્રી એટલે શું ?
ચામડી, માંસ, લોહી, સ્નાયુ, મજ્જા, ચરબી, હાડકાં,
વિષ્ટા, મૂત્ર અને પરું.

જે એમાં રાચે
એનામાં અને કીડાઓમાં ફરક શું રહ્યો ?

**स्त्रीणावाच्यदेशस्य, क्लिन्ननाडीव्रणस्य च ।**
**अभेदेऽपि मनोभेदाज्, जनः प्रायेण वञ्च्यते ॥**

સ્ત્રીઓનું ગુહ્ય અંગ
અને ગંદકીને છોડ્યા કરતું ગુમડું,
આ બંને હોય છે તો એક સરખા જ.
પણ આ બંને માણસને જુદા લાગે છે.
ને એનાથી જ એ પ્રાયઃ છેતરાય છે.

**चर्मखण्डं द्विधा भिन्न-मपानोद्गारधूपितम् ।**
**ये रमन्ति नमस्तेभ्यः, साहसं किमतः परम् ॥**

એ છે ફક્ત ચામડાનો ટુકડો,
જેના બે ભાગ થયા છે.
અપાન-વાયુની દુર્ગન્ધે
એને ઓર બીભત્સ બનાવ્યું છે.
જે એમાં રાચે છે એને અમે હાથ જોડીએ છીએ.
આનાથી વધુ અવિચારિત કૃત્ય બીજું કયું હોઈ શકે ?

શરીર એ ગટર છે.
જો ગટર ચોક્ખી થઈ શકે
તો શરીર ચોક્ખું થઈ શકે.
જો ગટર સુગંધી થઈ શકે
તો શરીર સુગંધી થઈ શકે.

**જિનાજ્ઞાના પાલનમાં શરીર જેટલું સહાયક થાય.**
**એટલો જ શરીરમાં સાર છે.**
**બાકી એમાં સૌન્દર્યની કલ્પના,**

**એને અડવા ને ભોગવવાની તૃષ્ણા.**
**એ બધું નર્યા ગાંડપણ સિવાય બીજું કંઈ જ નથી.**

આરાધનાપતાકા ગ્રંથ કહે છે –

**किमिणो व वणो किमिकुलसएहिं सइ संकुलं सरीरमिणं ।**
**इक्कं पि णत्थि अंगं पूयं सुइयं च जं हुज्जा ॥**

કીડાઓથી ખદબદતા ગુમડાં જેવું છે આ શરીર.
સેંકડો કીડાઓ એની અંદર ખદબદી રહ્યા છે.
એનું એક પણ અંગ એવું નથી.
જે પવિત્ર હોય કે સ્વચ્છ હોય.

**सव्वुक्कत्तियचम्मं, पंडरगत्तं मुयंतवणरसियं ।**
**सुट्ठु वि दइयं महिला, दट्ठुं पि णरं ण रोएइ ॥**

આખી ય ચામડી ઉખેડી લીધી હોય,
ફિક્કું ધોળું શરીર હોય,
ગુમડા જેવી રસી શરીરમાંથી વહી રહી હોય,
એ પુરુષ પહેલાં ગમે તેટલો વ્હાલો કેમ ન હોય,
હવે સ્ત્રીને એ જોવો પણ ગમશે નહીં.

**जइ हुज्ज मच्छियापत्तसरिसियाइ तयाइ नो नद्धं ।**
**को नाम कुणिमभरियं सरीरमालद्धुमिच्छिज्ज ॥**

માખીની પાંખ જેવી ચામડી છે,
જેનાથી આ શરીર ઢંકાયેલું છે.
જો એ ન હોત
તો આ દુર્ગન્ધી માંસ વગેરેથી ભરેલા શરીરને
ભેટવાની ઈચ્છા કોણ કરત ?

**कण्णेसु कण्णगूहो, जायइ अच्छीसु अच्छिदूसीओ ।**
**नासागूहो नासाउडेसु, वयणे य दंतमलो ॥**

કાનમાં, કાનનો મેલ... આંખોમાં આંખોનો મેલ..
નાકમાં નાકનો મેલ... મોઢામાં દાંતનો મેલ..
શરીર એ ખુદ મેલ પણ છે
અને એ મેલને પેદા કરતું કારખાનું પણ છે.
એનામાં વૈરાગ્ય સિવાય બીજું કંઈ જ કરવા જેવું નથી.

**विट्ठापुण्णो भिण्णो घडो व्व, असुइं समंतओ गलइ ।**
**पूइंगालो व वणो, मुंचइ दुग्गंधगंधवहं ॥**

ઘડો ભાંગેલો હોય ને વિષ્ટાથી ભરેલો હોય,
એ જેમ બધી બાજુથી ગંદકી વહાવ્યા કરે.
એવું છે આ શરીર.
જાણે ગંદુ ગુમડું.
એમાંથી જાત જાતની રસી નીકળ્યા જ કરે.
એ સતત દુર્ગંધને છોડ્યા જ કરે.

**असुइवणपुइगंधं सेवंता महिलियाइ कुणिमकुडिं ।**
**सोआहिमाणिणो जे ते लोए हुंति हसणिज्जा ॥**

સ્ત્રી એટલે માંસની ઝૂંપડી.
સડેલા ગુમડા જેવી દુર્ગંધ એમાંથી છૂટી રહી છે.
ગંદકીનું એ એક ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ છે.
એક બાજુ એને દર્શનીય અને સ્પર્શનીય સમજવી
અને બીજી બાજુ પોતાને સ્વચ્છતાપ્રિય સમજવા
એ પોતે જ પોતાની મશ્કરી કરવા બરાબર છે.
એ વ્યક્તિ શૌચપ્રિય તો નથી જ
માણસ પણ નથી.

યાદ આવે કાર્તિકેય-અનુપ્રેક્ષાટીકા -

**दुर्गन्धे चर्मगर्ते, व्रणमुखशिखरे, मूत्ररेतःप्रवाहे,**
**मांसासृक्कर्दमार्द्रे, कृमिकुलकलिते, दुर्गमे दुर्निरीक्षे ।**
**विष्टाद्वारोपकण्ठे, गुदवविवरगलद्-वायुधूमार्त्तधूपे,**
**कामान्धः कामिनीनां, कटितटनिकटे, गर्दभत्युत्थमोहात् ॥**

એ ખરાબ વાસ મારે છે.
એમાં ચામડાનો ખાડો છે.
એ કાણું ગુમડાની ટોંચ જેવું-ચિતરી ચડે એવું છે.
મૂત્ર અને વીર્યની અશુચિ એમાંથી વહી રહી છે.
માંસ અને લોહીના કાદવથી એ ઓર બીભત્સ છે.
કેટલાંય કીડાઓ એમાં ખદબદી રહ્યા છે.
એ તો જટિલ છે જ, એને જોવું ય જટિલ છે.
એમાં એક દ્વાર વિષ્ટાનું પણ છે.
એ કાણામાંથી પણ ગંદી વાસ નીકળ્યા કરે છે.
આ છે સ્ત્રીની કેડ.
કામાન્ધ જીવ એની પાસે ગધેડા જેવો બની જાય છે.
રે મોહ ! તને જેટલા ધિક્કાર આપીએ એટલા ઓછા છે.

મોહનો અર્થ છે અંધાપો.
હજી કદાચ અંધાપો સારો છે.
પણ મોહ સારો નથી.
અંધાપામાં માણસને દેખાતું નથી.
મોહોદયમાં ઉંધું દેખાય છે.
અ-દર્શનમાં એટલું નુકશાન નથી.
જેટલું વિપરીત-દર્શનમાં નુકશાન છે.

યાદ આવે મહાભારત -

**न कालो दण्डमुघम्य, शिरः कृन्तति कस्यचित् ।**
**कालस्य बलमेतावद्, विपरीतार्थदर्शनम् ॥**

કાળ રુઠે એટલે એ કાંઈ તલવાર લઈને
કોઈનું માથું કાપી નથી નાખતો.
કાળનું બળ તો એટલું જ છે
કે એ જે છે એનાથી ઉંધું દેખાડે છે.
મોહ થયો એટલે કાળ રુઠ્યો.
હવે તમે પોતે જ પોતાનું સત્યાનાશ વાળી દેશો.
મોહ કે કાળ
એમણે વધુ તકલીફ લેવાની જ નથી.
એમના માટે આટલું જ પૂરતું છે.
વિપરીતાર્થ-દર્શન.

અધ્યાત્મસાર કહે છે -

**कुन्दान्यस्थीनि दशनान्, मुखं श्लेष्मगृहं विधुम् ।**
**मांसग्रन्थी कुचौ कुम्भौ, हेम्नो वेत्ति ममत्ववान् ॥**

સ્ત્રીના દાંત હકીકતમાં હાડકાં જ હોય છે.
પણ કામાન્ધને એ મોગરા લાગે છે.
એનું મોઢું કફનું ઘર હોય છે,
પણ કામાન્ધને એ ચાંદા જેવું લાગે છે.
એના સ્તન માંસની ગાંઠ સિવાય કંઈ જ નથી.
છતાં કામાન્ધને એ સ્વર્ણકળશ લાગે છે.

**દુનિયાના દરેક માણસને ખબર છે**
**કે પોતાનું શરીર કેવું છે ?**

**જેવું પોતાનું શરીર છે, એવું જ બીજાનું શરીર છે.**

એ પણ પરસેવાથી દુર્ગંધી થાય છે.

એ ય વાસ મારે છે

એના ય વિવિધ અંગો ગંદકી છોડ્યા કરે છે

એના ય ગુહ્ય અંગો જુગુપ્સનીય છે

એના ય ગુહ્ય અંગો મલિન અને લજ્જનીય છે.

એના ય ગુહ્ય અંગો સૌથી વધારે ગંદી વસ્તુના વાહક છે.

તો પછી એમનામાં રાગ શી રીતે થઈ શકે ?

એમનામાં રાગ કરવામાં કેટલું ઔચિત્ય ?

એમને જોવા-અડવાની ઈચ્છા

એ સાવ જ ગાંડપણ નહીં તો બીજું શું ?

યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે -

**स्वाङ्गे जुगुप्सा परैरसंसर्गः ।**

જો તમે વિવેકી છો

તો તમને પોતાના શરીરની જુગુપ્સા થશે

અને બીજાના શરીરનો સંગ કરવાનો

વિચાર સુદ્ધા નહીં આવે.

આમાં વધારાનું એટલું સમજવાનું છે

કે સ્ત્રીનું શરીર વધારે ગંદું છે.

ચાણક્યનીતિ કહે છે -

**स्त्रीषु शौचं कुतः ?**

સ્ત્રીઓમાં સ્વચ્છતા ક્યાંથી હોઈ શકે.

એમની શરીર-સંરચના જ એવી છે.

કે તેમનું શરીર

પુરુષ કરતાં પણ વધુ ગંદકીનું વાહક બને છે.
આખી દુનિયા એને જુએ છે, જાણે છે,
પણ મોહ એને છતી આંખે આંધળી બનાવી દે છે.
બુદ્ધિના આ અંધાપામાં
માણસ એટલું અવિવેકી કૃત્ય કરે છે,
કે જેના પર એને પોતાને જ શરમ ઉપજ્યા વિના ન રહે.

પ્રશમરતિમાં પૂ. ઉમાસ્વાતિ મહારાજા કહે છે –

**आदावत्यभ्युदया मध्ये शृङ्गारहास्यदीप्तरसाः ।**
**निकषे विषया बीभत्स-करुणलज्जाभयप्रायाः ॥**

ભોગની શરૂઆતમાં કામરસ વિકસે છે.
પછી શૃંગાર ને હાસ્યથી એ રસ વધે છે
પણ અંતે તો એમાં જુગુપ્સા થઈ જાય છે.
કરુણતા છવાઈ જાય છે.
શરમ આવી જાય છે. અને ડર પણ લાગે છે.
નશામાં માણસ ગટરમાં સૂતો હોય
ને વિષ્ટા ચૂંથતો હોય,
પણ જે પળે એનો નશો ઉતરી જાય
ત્યારે પોતાની દશા જોઈને
એની કેવી હાલત થાય ?

જ્ઞાનીઓ કહે છે –

**भोजनान्ते स्मशानान्ते, मैथुनान्ते च या मतिः ।**
**सा मतिः सर्वदा चेत् स्यान्, नरो नारायणो भवेत् ॥**

ભોજનના અંતે, સ્મશાનના અંતે
અને મૈથુનના અંતે જેવી બુદ્ધિ થાય છે

એવી બુદ્ધિ જ હંમેશા રહે
તો નર નારાયણ થઈ જાય
સ્ત્રીનો અર્થ છે દ્રવ્ય-ભાવ હિંસા.
સ્ત્રી રાગ-દ્વેષનું પરમ કારણ છે
માટે એ ભાવ હિંસા છે.
સ્ત્રીના સંગમાંથી આખા ઘર-સંસારનું સર્જન થાય છે
વેપાર-નોકરી-રસોડું... આ બધાનું મૂળ સ્ત્રી-સંગ છે,
માટે સ્ત્રી-સંગ દ્રવ્યહિંસાનું પણ કારણ છે.
સ્ત્રીસંગ સ્વયં પણ દ્રવ્યહિંસા છે.

**સંબોધપ્રકરણ**માં કહ્યું છે -

> **इत्थीण जोणिमज्झे गब्भगया चेव हुंति णव लक्ख ।**
> **इक्को व दो व तिण्णि व गब्भपुहुत्तं च उक्कोसं ॥**
> **इत्थीण जोणिमज्झे हवंति बेइंदिया असंख्या य ।**
> **उप्पज्जंति चयंति य समुच्छिमा जे ते असंखा ॥**
> **इत्थीसंभोगे समगं तेसिं जीवाण हुंति उद्दवणं ।**
> **रुयगणलियाजोगप्पओगदिट्ठंतसब्भावा ॥**

સ્ત્રીઓની યોનિમાં ગર્ભગત એક, બે, ત્રણ
કે ઉત્કૃષ્ટથી નવ લાખ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.
તેમાંથી એક કે બે જન્મે છે.
ને બીજા બધાં જ મૃત્યુ પામે છે.
એ સિવાય પણ
સ્ત્રીની યોનિમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો
અને અસંખ્ય સંમૂચ્છિર્મ જીવો
જન્મે છે ને મરે છે.
સ્ત્રી-ભોગ વખતે તે જીવોની એક સાથે હિંસા થાય છે.

જેમ રૂ થી ભરેલા પાઈપની અંદર
તપાવેલો લોખંડનો સળિયો નાંખવાથી
તે બધું જ રૂ બળી જાય,
તેમ મૈથુન દરમિયાન
સ્ત્રી-યોનિના તે તે જીવોની હિંસા થાય છે.
ગંદા-જુગુપ્સનીય-તુચ્છ-શરમજનક-કહેવાતા સુખ માટે
કેટકેટલા જીવોનો ત્રાસ આપવાનો !
કેટકેટલા જીવોની હત્યા કરવાની !
શું બહાર દેખાતા સ્થૂળ જીવોની હત્યા
એ જ હત્યા છે ?
શું એમને જ પીડા થાય ?
બીજા જીવોને પીડા ન થાય ?

**શું જીવદયામાં માનનાર 'બ્રહ્મ' ની ઉપેક્ષા કરી શકે ?**
**હકીકતમાં બ્રહ્મ એ જીવદયા છે.**
**એ સ્વદયા પણ છે**
**અને પરદયા પણ છે.**

આ વસ્તુ આપણે પહેલા જોઈ ગયાં છીએ
વિવાહ કર્યા વિના રથ પાછો વાળી રહેલા નેમિકુમારને
તેમના પિતા વિવાહ કરવા માટે સમજાવે છે.
ત્યારે તેઓ જવાબ આપે છે-

**एकस्त्रीसङ्ग्रहेऽनन्त-जन्तु सङ्घातघातके ।**
**भवतां भवतान्तेऽस्मिन्, विवाहे कोऽयमाग्रहः ?॥**

''વિવાહનો અર્થ છે
એક સ્ત્રીનો પરિગ્રહ અને અનંત જીવોની હત્યા.
વિવાહ એટલે દુર્ગતિઓની રઝળપાટ.

શા માટે આપ વિવાહ કરાવવાનો આગ્રહ કરો છો ?''

કેટલું સ્પષ્ટ હશે પ્રભુનું દર્શન !

કેવો અડગ હશે એ નિશ્ચય !

કેવો નીતરતો હશે એમનો વૈરાગ્ય !

બ્રહ્મને આત્મસાત્ કરવા માટે
એક વાત મનમાં ફીટ બેસાડી દેવી જોઈએ.
કે અબ્રહ્મ એ કતલખાનું છે.
કદાચ એ માનસિક વિકાર-સ્વરૂપ જ હોય,
તો ય એ કતલખાનું છે.
કારણ કે એ જ વિકારનું બીજ
વાસનાના વટવૃક્ષ-રૂપે ફૂલે-ફાલે છે.
ને ભવો-ભવ જીવોની કતલ કર્યા કરે છે.

**જેને 'જીવદયા'નો પ્રેમ છે**
**એણે વહેલામાં વહેલી તકે મોક્ષે પહોંચી જવું જોઈએ**
**અને આ રીતે**
**ચૌદ રાજલોકના સર્વ જીવોને**
**પોતાના તરફથી કાયમી અભયદાન આપી દેવું જોઈએ.**
**આ શી રીતે શક્ય બને ?**
**એનો જવાબ છે બ્રહ્મ.**
**મોક્ષ કર્મક્ષયથી પ્રાપ્ત થાય છે.**
**કર્મક્ષય તપથી શક્ય બને છે.**
**અને બ્રહ્મચર્ય એ શ્રેષ્ઠ તપ છે.**

યાદ આવે **સૂત્રકૃતાંગ** સૂત્ર-

तवेसु वा उत्तमबंभचेरं ।

તપમાં ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય એ શ્રેષ્ઠ છે.

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માટે
આરાધના પતાકા નામના ગ્રંથમાં
પાંચ ઉપાયો બતાવ્યા છે -

**कामकया इत्थिकया दोसा असुइत्त वुड्ढसेवा य ।**
**संसग्गीदोसा वि य करिंति इत्थासु वेरग्गं ॥**

(૧) કામકૃત દોષો (નુકશાનો) (૨) સ્ત્રીકૃત-દોષો
(૩) અશુચિપણું (૪) વૃદ્ધસેવા (૫) સંસર્ગ દોષો
આ પાંચના પરિભાવનાદિ દ્વારા સ્ત્રીઓ પર વૈરાગ્ય થાય છે.

'કામ' એ સુખનું નહીં, પણ દુઃખનું કારણ છે.
આ મૂળભૂત મુદ્દો છે.
આખી દુનિયા આ હકીકત અનુભવે છે.

માટે જ પ્રણય-કથાઓમાં
હૃદય ઘાયલ થવું, ખોવાયેલા રહેવું, ઉંઘ હરામ થવી,
સુખ ચોરાઈ જવું, દુઃખી થવું,
વગેરે ઘટનાઓનું વર્ણન હોય છે.
ફિલ્મી-ગીતોમાં પણ આ બધી વાતો ગુંથાયેલી હોય છે.
આ બધી જ કામીઓની દુર્દશાની વાત છે.
છતાં જડ-મૂઢ-મૂર્ખ જીવો એમાંથી બોધ લેવાને બદલે
એનાંથી જ વધુ કામાસક્ત થાય છે.

કામ એક સાપ છે.
એ ડંખે એટલે એના ઝેરની દશ અસરો થાય છે.
(૧) શોક (૨) કામપાત્રને જોવાની ઈચ્છા (૩) નીસાસા
(૪) તાવ (૫) અંગદાહ (૬) ખાવાની અરુચિ (૭) મૂર્ચ્છા
(૮) ગાંડપણ (૯) સુઝ-બૂઝ ગુમાવવી (૧૦) મૃત્યુ.

કામનાને આધારે આ અસરો તીવ્ર કે મંદ હોય છે.
દલીલ થઈ શકે,
કે આ બધું તો વિયોગમાં હોઈ શકે.
સંયોગમાં તો સુખ જ હોય ને ?
પણ હકીકત એવી છે
કે સંયોગ કરતા વિયોગ જ અનેકગણો હોય છે.
સંયોગ થાય જ નહીં એવું પણ બને છે.
અને સંયોગ થઈ પણ જાય,
તો ય કામી એની પછીના વિયોગમાં
વધુ દુઃખી થતો હોય છે.
અને જે સંયોગ કહેવાય છે.
તેનું પણ સ્વરૂપ શું હોય છે ?

**સંવેગરંગશાળા** કહે છે -

**पायडियविगियरूव** - કામ કઢંગી સ્થિતિને પ્રગટ કરે છે.

**आयासकिलेससाहणिज्जं च** - કામચેષ્ટાઓ પરિશ્રમ ને ક્લેશથી થાય છે.

**सव्वंगियगुरुवायामं** - શરીરના બધાં અંગોને ભારે વ્યાયામ થાય છે.

**जणियसेयाहिउव्वेगं** - માટે જ પરસેવો ને કંટાળો ઉપજે છે.

**सज्झसरुज्झंतगिरं** - ભય/ઉતાવળથી વાણી રુંધાઈ જાય છે.

**विलज्जकज्जं** - થોડી ય શરમ બચે, તો આ થઈ જ ન શકે.

**दुगुच्छणिज्जं च** - એની જુગુપ્સા સિવાય કશું જ કરવા જેવું નથી.

**पच्छन्नासेवणीयं** - માટે જ સંતાયા વિના આ કરાતું નથી.

**विविहवाहीणं हेउभूयं** - હૃદયરોગ, ટી.બી. વગેરે ઘણા રોગોનું કારણ છે.

**अप्पत्थभोयणं पिव** - કામ એટલે અપથ્યનું ભોજન

**बलवीरियहाणिजणगं च** - બલ-વીર્યની હાનિ કરનાર છે.

**किंपागफलं पिव** - કિંપાકફળની જેમ ફક્ત શરૂઆતમાં એ સારું લાગે છે.

**अवसाणविरसमइतुच्छे** - છેવટે એ ફિક્કુ-તુચ્છ અને પ્રાણ લઈ લેનાર હોય છે.
**वामोहकरं** - એ બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરનારું છે.
**नडनच्चियं व** - એ નાટકિયાના ચાળા જેવું છે.
**गंधव्वणयरं व** - વાદળાઓની લીલા જેવું એ અસ્થિર છે.
**सुणगाइणिहीणजंतुसामन्नं** - એ કાગડાં-કૂતરાં પણ કરે છે એવી વસ્તુ છે.
**सव्वाभिसंकणीयं** - એ કરનાર બધાંથી ગભરાય છે.
**धम्मत्थपरत्तविग्घकरं** - ધર્મ, પૈસો કે પરલોકહિત - એ બધામાં વિઘ્ન કરનારું છે.
**आवायमेत्तसुहलेससंभवम्मि** - ફક્ત ઉપલક દૃષ્ટિએ
એમાં જરાક સુખ લાગે છે.

એવો કયો વિવેકી -સમજું હોય,
કે જે મોક્ષના સુખને છોડીને
'કામ'થી પોતાની જાતને પરેશાન કરે ?

**मेहुणपसंगसंजणिय पावपब्भारभारिया संता ।**
**निवडंति नरा नरए, जले जहा लोहमयपिंडो ॥**

જેમ લોખંડનો પિંડ પાણીમાં પડી જાય,
એ રીતે
મૈથુનથી પાપના પહાડોને ભીતરમાં ભરીને
મનુષ્યો નરકમાં પડે છે.

'કામ' આલોકમાં પણ કેવો ઉત્પાત મચાવે છે.
એ સમજવા જેવું છે.
હઠયોગ પ્રદીપિકા કહે છે -
**मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुरक्षणात् ।**
વીર્યના એક બિંદુનું પતન એટલે મૃત્યુ.
તે બિન્દુનું રક્ષણ એટલે જીવન.

**सिद्धे बिन्दौ महारत्ने, किं न सिध्यति भूतले ।**
**यस्य प्रसादान्महिमा, ममाप्येतादृशोऽभवत् ।।**

બિન્દુ એ મહારત્ન છે, એ સિદ્ધ થઈ જાય.
તો પછી ધરતી પર એવું કશું જ નથી, જે સિદ્ધ ન થાય,
બિન્દુના પ્રસાદથી જ મારો પણ (શિવજીનો પણ)
આવો મહિમા થયો છે.

આલોકનો આધાર છે શરીર
અને શરીરનો આધાર છે વીર્ય.
શરીરમાં અમૂલ્ય અને અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ધાતુ છે વીર્ય.
રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ અને મજ્જા
આ છ ધાતુની ઉત્પત્તિ બાદ
શરીરમાં સાતમી ધાતુ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે.
લોહીના ૮૦ ટીપામાંથી વીર્યનું એક ટીપું બને છે.
જ્યારે માનવનું મન નિર્વિકાર હોય છે,
ત્યારે આ વીર્ય છયે ધાતુમાં વ્યાપ્ત હોય છે.
એટલે કે આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત હોય છે.

**यथा पयसि सर्पिस्तु गुडश्चेक्षुरसे यथा ।**
**एवं हि सकले काये शुक्रं तिष्ठति देहिनाम् ।।**

જેમ દૂધમાં ઘી અને ઈક્ષુરસમાં ગોળ હોય છે,
તેમ સમગ્ર શરીરમાં શુક્ર વ્યાપ્ત હોય છે.
તે શરીરમાં 'તેજ' તરીકે રૂપાંતરિત થાય છે.

**સુશ્રુત ઋષિ**એ કહ્યું છે -
**रसादीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत्परं तेजस्तत् खल्वोजस्तदेव बलम्।**
**રસથી શુક્ર સુધીની ધાતુઓ પછી જ તેજ થાય.**
**તે ઓજ છે, તે જ બળ છે.**

મનમાં જ્યારે વિકાર થાય ત્યારે વીર્ય ધાતુ અલગ પડે છે,
એની અધોગતિ થાય છે.
એ મનોવહા નાડીમાં થઈને વૃષણમાં ભેગું થાય છે
અને પછી તેનું સ્ખલન થાય છે.

**જેમ ઘી છૂટૂ પડવાથી દૂધ ખોખલું થઈ જાય છે**
**તેમ શુક્ર નીકળી જવાથી શરીર ખોખલું થઈ જાય છે.**
**શરીરની બધી જ નાડીઓ ઢીલી થઈ જાય છે,**
**શરીરના બધાં જ અવયવોમાં ઉદાસી છવાઈ જાય છે.**
**તેજ જતું રહેવાથી શરીર નિસ્તેજ બને છે.**
**નિર્બળ અને નિરુત્સાહી બને છે.**
તે વ્યક્તિ ચોક્કસ સમય માટે
પોતાની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ ગુમાવી દે છે.
પુનઃ આ તેજનિર્માણ થાય તે પહેલા ફરી ફરી
આ જ - વિકાર અને સ્ખલનની ઘટનાઓ બને
તેનાથી તે વ્યક્તિ કાયમી ધોરણે 'તેજ'થી,
'શક્તિ'થી અને જીવનના ખરા આનંદથી
સાવ જ વંચિત બને છે.

અજંપો, નબળાઈ, હતાશા એને ઘેરી વળે છે
એ ફરી મૈથુનમાં જ પોતાનું સુખ શોધે છે.
ને પરિણામ એ જ આવે છે જે પહેલા આવ્યું હતું.
બસ, એ વ્યક્તિ કદી પણ આ વિષચક્રમાંથી બચી શકતી નથી.
એ જીવતા મડદાં જેવી હોય છે,
જેમાં શ્વાસ તો છે પણ ચૈતન્યની ઉર્જા નથી.
વિકારી વ્યક્તિ પોતાના અને બીજાના બધાં માટે નકામી હોય છે.
કોઈ રચનાત્મક-સર્જનાત્મક-કલાત્મક કાર્ય કરવું,

ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક કોઈ પણ સિદ્ધિ પામવી,
શરીર અને મનની
અદ્‌ભુત શક્તિઓને ખીલવવી એ એના ગજા બહારની વાત હોય છે.
વિકાર એ મહામૂર્ખામી છે, સ્ખલન એ નર્યો આપઘાત છે.
વીર્યનાશ એટલે સર્વનાશ.

**હઠયોગપ્રદીપિકા** કહે છે -
**चित्तायत्तं नृणां शुक्रं, शुक्रायत्तं च जीवितम् ।**
**तस्माच्छुक्रं मनश्चैव, रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥**
મનુષ્યોનું શુક્ર (વીર્ય) મનને આધીન હોય છે,
અને જીવન શુક્રને આધીન હોય છે.
માટે શુક્રનું અને મનનું પ્રયત્નપૂર્વક રક્ષણ કરવું જોઈએ.
શાંતિથી વિચાર કરીએ તો ખ્યાલ આવશે
કે વિકારનો અર્થ આધ્યાત્મિક રીતે તો વિનાશ છે જ,
ભૌતિક રીતે પણ વિનાશ છે.

**શંકરાનન્દ** કહે છે -
**अतिसारो यथा नृणां, सर्वतेजोऽपहारकः ।**
**रेतस्ते निर्गमस्तद्वद्, बलवीर्यापहारकः ॥**
**यथेक्षुदण्डो निःसारः, पीडितस्तद्वदेव हि ।**
**पुमान् भवति निःसारो रेतसो हि विनिर्गमात् ॥**
જેમ અતિસાર (ઝાડા) સર્વ તેજને હરી લેતો હોય છે,
તેમ વીર્યનો નિર્ગમ પણ બળ અને વીર્યનું અપહરણ કરતો હોય છે.
જેમ શેરડીના સાંઠાને નિચોવી લેવાથી એ ખોખલો બની જાય છે.
તેમ વીર્ય નીકળી જવાથી પુરુષ ખોખલો બની જાય છે.

**अस्यावस्थानतो पुंसा-मोजो नामाष्टमी दशा ।**
**भवत्ययं यया जन्तु-स्तेजस्वी सन् हि जीवति ॥**

**अस्य संस्थापने नृणां, जरा वैरुप्यकारिणी ।**
**मृत्युश्च न भवेच्छ्रीघ्रं, बलं चेह न नश्यति ॥**
સાત ધાતુની પછીની દશા છે ઓજ.
વીર્ય સ્થિર થાય તો આ દશા આવે,
એનાથી જીવ તેજસ્વીરૂપે જીવે છે.
વીર્ય સ્થિર થાય
એટલે હાલહવાલ કરી દેનારું ઘડપણ અને મૃત્યુ
જલ્દી આવતું નથી અને તેનું બળ નાશ પામતું નથી.
**સાયણ** કહે છે -

**ओजः शरीरस्थितिकारणमष्टमो धातुः ।**

ઓજ એ શરીરના ટકવાના કારણરૂપ આઠમો ધાતું છે.

**हृदयस्थमपि व्यापि तत्परं जीवितास्पदम् ॥ अष्टांगसंग्रह ॥**

ઓજની વૃદ્ધિ થાય
એટલે શરીરની તુષ્ટિ, પુષ્ટિ અને બળનો ઉદય થાય છે.
તે હૃદયમાં હોવા છતાં દેહવ્યાપી છે.
જીવનનો તેના જેવો આધાર બીજો કોઈ જ નથી.
**આયુર્વેદ** કહે છે -

**ब्रह्मचर्यरतेग्राम्य-सुखनिःस्पृहचेतसः ।**
**निद्रा सन्तोषतृप्तस्य, स्वं कालं नातिवर्तते ॥**

જેને બ્રહ્મચર્યમાં રતિ છે,
જેને મૈથુનમાં કોઈ જ રસ નથી અને જે સંતોષથી તૃપ્ત છે,
એને નિદ્રા એના સમયે આવી જ જાય છે.
(યોગ્ય નિદ્રા એ આરોગ્યનું મહત્ત્વનું કારણ છે.)
**અષ્ટાંગહૃદય** કહે છે -

**स्मृतिमेधाऽऽयुरारोग्य-पुष्टीन्द्रिययशोबलैः ।**
**अधिका मन्दजरसो, भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥**

સ્ત્રીની બાબતમાં જે સંયમી બની રહે
તેને સ્મરણશક્તિ, બુદ્ધિશક્તિ, દીર્ઘ આયુષ્ય, આરોગ્યપુષ્ટિ,
ઈન્દ્રિયોની સક્ષમતા, યશ અને બળ આ બધાની વિશિષ્ટતા મળે છે,
એમને ઘડપણ ખૂબ મોડું આવે છે.
પાંચ દિવસ સતત શારીરિક શ્રમ કરવાથી
અને ત્રણ દિવસનો સતત માનસિક શ્રમ કરવાથી
શરીરની જે ઉર્જા વપરાય છે
તેટલી ઉર્જા એકવાર વીર્યપાત કરવાથી વપરાઈ જાય છે.
વીર્યપાત કરનાર માણસ
ગમે તેટલો ઉત્તમ આહાર ગ્રહણ કરતો હોય,
તો પણ તેનું શરીર કમજોર જ રહે છે.
વીર્યની અંદર એન્ટીઈન્ફ્લેમેટરી હોર્મોન્સ હોય છે,
જે શરીરના સાંધાઓ વગેરેને મજબૂત રાખે છે.
તેથી વીર્યપાત થવાથી
શરીરના સાંધા, ખભા, પિંડીઓ વગેરે દુઃખવા લાગે છે.
આયુર્વેદના મતે ફક્ત ૨૦ મિલીલિટર વીર્યપાત થવાથી
૨૭ કિલો આહાર અને ૧.૮૨ લિટર લોહીની ખેંચ અનુભવાય છે.
આધુનિક વિજ્ઞાનના મતે પણ
વીર્યપાતથી શરીરના જે પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે,
તેમની વિગત આ મુજબ છે-

**એક વાર વીર્યપાત (૩.૪ મિલી) કરવાથી નાશ પામતા તત્ત્વો :-**

| પોષક તત્ત્વો | માત્રા (ગ્રામ) |
|---|---|
| પ્રોટીન | ૦.૧૭ |
| ગ્લુકોઝ | ૩.૫૧ |
| કેલ્શિયમ | ૧.૨૧ |
| લેક્ટીક એસિડ | ૨.૧૫ |

| પોષક તત્ત્વો | માત્રા (ગ્રામ) |
| --- | --- |
| મેગ્નેશિયમ | ૦.૩૭ |
| પોટેશિયમ | ૩.૭૧ |
| ઝીંક | ૦.૫૬ |

**ડો.પી.ટી. હાર્ન** એ કહ્યું છે -

વીર્ય જ મનુષ્યનું જીવન છે,
એ બગડી જાય તો લોહીનો નાશ થઈ જાય છે
અને છેવટે એને સુધારવું પણ અશક્ય થઈ જાય છે.

**ડો. કાઉ** (એન.એમ.ડી.) એ કહ્યું છે -

બ્રહ્મચર્યના અભાવે ગુપ્ત રોગો થાય છે
અને આયુષ્ય ઓછું થાય છે.

**સર એન્ડ્રુઝ કલાર્ક** એ કહ્યું છે -

સંયમથી શક્તિ વધે છે, અને જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે.
સ્વેચ્છાચારથી મન નબળું થાય છે, અને પ્રમાદ વધે છે.

**ડો. લુઈસે** કહ્યું છે -

શરીરનો સાર વીર્ય છે
અને વીર્યની રક્ષા માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.
વીર્યરક્ષા વિના શરીરની બધી જ શક્તિઓનો નાશ થઈ જાય છે,
અને કોઈ પણ રૂપે તેમનો વિકાસ થઈ શકતો નથી.

**ડો. નિકોલસ** કહે છે -

ચિકિત્સા અને શરીરવિજ્ઞાને આ વાતને
સારી રીતે સિદ્ધ કરી છે કે
મનુષ્યના શરીરની જીવનધારિણી શક્તિ
એના રક્તથી તૈયાર થાય છે, જે મનુષ્યનું જીવન પવિત્ર છે,
જેણે વીર્યની રક્ષા કરી છે,

એના શરીરનું રક્ત શુદ્ધ અને સબલ રહે છે
અને બળવાન વીર્યનું નિર્માણ કરે છે.
જેનાથી એનું માથું પ્રસન્ન રહે છે, માંસપેશીઓ સબલ રહે છે,
અને હૃદય હર્ષથી પ્રફુલ્લિત રહે છે.
માનવશરીરનું વીર્ય જ
એને સાહસી, તેજસ્વી, બુદ્ધિમાન અને ઉદ્યમી બનાવે છે,
જે મનુષ્યોનું વીર્ય દૂષિત થઈ જાય છે,
તેઓ આ ગુણોથી વંચિત થઈ જાય છે.

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો
વૃષણ ગ્રંથિઓમાં બે સ્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે.
એક બહિઃસ્રાવ અને બીજો અંતઃસ્રાવ.
વીર્ય ઉત્પન્ન થાય
ત્યારે વૃષણ ગ્રંથિઓથી શુક્રવાહિની દ્વારા શુક્રાશયોમાં ભેગું થાય છે
અને મૈથુનપ્રવૃત્તિથી શરીરની બહાર નીકળે છે, આ બહિઃસ્રાવ છે.
અંતઃસ્રાવ ક્યાંય ભેગો થતો નથી કે શરીરની બહાર નીકળતો નથી.
એ ઉત્પન્ન થાય એટલે લોહીમાં મળીને પૂરા શરીરમાં ફેલાતું રહે છે.
**એનું મુખ્ય તત્ત્વ ટેસ્ટોસ્ટેરોન હોય છે.**
**જે પુરુષોમાં યૌવનના લક્ષણોને વિકસિત કરે છે**
**અને શરીરમાં બળ, વીર્ય, પૌરુષ અને પરાક્રમ ઉત્પન્ન કરે છે.**
**યૌવન-અવસ્થા ઉત્પન્ન કરવા સાથે**
**યૌવનને ટકાવવાની અને**
**શરીરને પુનર્યૌવન આપવાની શક્તિ પણ આ તત્ત્વમાં હોય છે.**
વૃષણ ગ્રંથિઓમાં બહિઃસ્રાવ અને અંતઃસ્રાવ
ઉત્પન્ન કરનારી કોશિકાઓ (સેલ્સ) જુદા જુદા હોય છે.
તેમનો પરસ્પર સંબધ એવો છે કે

જો બહિઃસ્રાવની કોશિકાઓ અધિક વર્ધિત અને વિકસિત થઈ જાય
તો અંતઃસ્રાવની કોશિકાઓ ક્ષીણ અને
વ્યપજનિત (Degenerated) થઈ જશે.
અને જો બહિઃસ્રાવની કોશિકાઓ ક્ષીણ થઈ જશે,
તો અંતઃસ્રાવની કોશિકાઓ વધશે અને વિકસિત થશે.
વધારે કામ કરાવવાથી કોશિકાઓ વધે છે,
જેને Overuse hypertrophy કહેવાય છે.
કામ ન કરાવવાથી તે ક્ષીણ થાય છે,
જેને Disuse atropy કહેવાય છે.
મૈથુનનિરત વ્યક્તિની બહિઃસ્રાવની કોશિકાઓનું કામ વધી જાય છે,
પરિણામે તેની અંતઃસ્રાવની કોશિકાઓ ક્ષીણ થાય છે,
અને અંતઃસ્રાવ ઘટે છે.
**મૈથુનનિરત વ્યક્તિના વીર્યનો નાશ વધુ થાય છે,**
**અને તેના શરીરને અંતઃસ્રાવ પણ ઓછો મળે છે.**
**એટલે કે શરીરની બંને રીતે હાનિ થાય છે.**
આનાથી વિપરીત શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી વીર્યનાશ થતો નથી
અને શરીરને અંતઃસ્રાવ વધારે મળે છે,
તેનાથી શરીરને બંને બાજુ વધારે લાભ થાય છે.
એ વ્યક્તિ ચિરયૌવન, બળવત્તા અને દીર્ઘ આયુષ્યને પામે છે.
(It has been suggested by steirach that by bying of spermatic cord might promote rejuvination by causing the acinal cells to degenerate and thus allowing the cells of internal secretion more room to grow.
- Halliburtons Physiology)

**ડો. લોરેન્ઝો** કહે છે –
વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે

અને તે જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે
તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે.
તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાના બદલે
પોતાના જ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે.
આ તત્ત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય
તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય.

**ડો. હેવલોક એલીસ** કહે છે –

વીર્યનાશમાં જ્ઞાનતંતુઓનું તાણ થાય છે,
તેથી જે હાનિ પહોંચે છે તે એટલી તો ભયંકર હોય છે,
કે તેથી સંભોગ થયા પછી
અનુભવાતા નુકશાનો તદ્દન સાહજિક લાગે છે.
પશુઓમાં પણ તેવું જ જોવામાં આવ્યું છે.
પ્રથમ સંભોગ પછી

* મોટા ભાગે બળવાન આખલા, ઘોડા અને પાડા બેભાન થઈને પડી જાય છે.
* સૂવરો સંજ્ઞાહીન બની જાય છે.
* માછલીઓ સંતાનોત્પત્તિ પછી અત્યંત ક્ષીણ થઈ જાય છે, પછી મરી જાય છે.
* ઉંદર, ખિસકોલી અને સસલા પ્રજોત્પત્તિ બાદ ક્યારેક મરી જાય છે અને ક્યારેક બેભાન થઈ જાય છે.
* પક્ષીઓના મધુર ગીતો, પાંખોના સુંદર રંગો અને પગનું નાચવું સમાપ્ત થઈ જાય છે.

મનુષ્યોમાં મરણ તો જોવામાં આવ્યા જ છે,
સાથે જ અનેક ઉપદ્રવો પણ જોવાયા છે.
નવયુવકોમાં બેભાની, ફેફસાના રોગ, પગ ઢીલાં પડી જવા,
બરોળ ફાટી જવી વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

લોહીના દબાણને ન સહી શકવાના કારણે
કેટલાકની મગજની નાડી ફાટી જાય છે.
કેટલાકને પક્ષઘાત પણ થાય છે.

**ડૉ. સેર્સ** કહે છે -

એક યુવાનને મૈથુન અવસ્થામાં જ બેભાની આવી ગઈ હતી
અને ઉત્તેજના કાયમ રહેવાથી અંતે તેનું મૃત્યુ થયું હતું.

**ડૉ. એન. કેલ** કહે છે -

એક પુરુષ વેશ્યાગૃહની બહાર આવતાં જ બેભાન થઈ ગયો હતો.
તેથી તેને દવાખાનામાં લાવવો પડ્યો હતો. ત્યાં તેનું મૃત્યું થયું હતું.

**ડૉ. આરથરકીથ** કહે છે -

વીર્ય - શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે તે બે પ્રકારના કામ કરે છે -
(૧) વીર્ય ઉત્પન્ન કરવું.
(૨) રુધિરાભિસરણ દ્વારા શરીરના તમામ ભાગોને
એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવો.

આ પદાર્થ અત્યંત શક્તિદાયક છે
અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉત્તેજન આપે છે.
જો વીર્યપાત કરવામાં ન આવે
તો આ જ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઈને
સર્વ અવયવો હૃષ્ટ-પુષ્ટ બને છે.

**ડૉ. કાઉન** કહે છે -

મનુષ્યના તન-મન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર
તેમજ તેની જીવનયાત્રા સફળ કરનાર
બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન હોવાથી
પ્રત્યેક મનુષ્યે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ.

જેઓ વીર્યને મળ-મૂત્રના સ્થાને ગણીને
તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવું જરૂરી માને છે,

તેમને **ડો. લીડસ્ટન** કહે છે કે -

આજીવન કે અતિ દીર્ઘ કાળ સુધી
પ્રજોત્પત્તિ અવયવને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય
ઉપયોગ રહિત રાખી શકાય છે.
આહાર, નિદ્રા કે મળત્યાગ
એ જેમ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ આવશ્યક છે,
તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્ક નથી.
જેવી રીતે ન રોવાથી રુદનશક્તિનો નાશ થતો નથી.
તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી
જનનશક્તિનો નાશ કે
શરીરને બીજી કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ થતી નથી.
વિષયભોગને મનુષ્ય જીવનના રક્ષણ માટે આવશ્યક માનવો
એના જેવી ગંભીર અને આફતકારક ભ્રમણા નથી.

**ડો. ટ્રોલ** કહે છે -

મનુષ્ય સો વર્ષ જીવે તો પણ
યુવાવસ્થાથી અંતિમ વૃદ્ધાવસ્થા-જીવનના અંત કાળ સુધીમાં
એક વખત પણ આરોગ્ય દૃષ્ટિથી તેણે વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી.
**બ્રહ્મચર્ય હંમેશ લાભદાયક છે.**
**તેનાથી આરોગ્ય અને સુખની વૃદ્ધિ થાય છે,**
**તે કદી પણ નુકશાન કે વ્યાધિનું કારણ થતું નથી.**

**મોંશ્યોર પોલ બ્યૂરો** કહે છે -

વિષયેચ્છા બુદ્ધિ અને સંકલ્પશક્તિ એ બંનેના અંકુશને આધીન છે,
વિષયેચ્છા એ વિષયેચ્છા જ છે,
પણ વિષયની હાજત તો નથી જ.
કારણ કે એ સંતોષાય નહી તો જીવન ન ચાલે એવું નથી જ.

**ડો. બેનીડીક્ટ લુસ્ટ** કહે છે -

જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે,
તેટલા અંશમાં તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્ત્વવાળા કાર્યો કરી શકે છે.

**સર એન્ડ્રુ ક્લાર્ક** કહે છે -

**સંયમથી શક્તિ વધે છે, જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે,**
**સ્વેચ્છાચારથી મન નબળું થાય છે,**
**અધઃપાતનો રસ્તો મોકળો થાય છે,**
**અને પેઢી દર પેઢી સુધી રોગનો વારસો ફેલાય છે.**

**ડો. ડુબોય** કહે છે -

માનસિક રોગવાળા ઘણા ખરા
વિષયી જીવન ગાળનારાઓ જ છે, એમ જણાયું છે.

**પ્રો. ફોર્નિયર** કહે છે -

બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે,
એમ કહેનારાઓએ શરમાવું જોઈએ.
ડોક્ટર તરીકે હું કહું છું કે એ વાતમાં રજમાત્ર વજૂદ નથી.

ઈ.સ. ૧૯૦૨ માં દુનિયાના મોટા મોટા ડોક્ટરોની
અને સ્પેશિયાલિસ્ટ ડોક્ટરોની એક કોંગ્રેસ મળી હતી.
એમાં એક ઠરાવ આ થયો હતો -
યુવાનોને શીખવવું જોઈએ કે બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ હાનિકર્તા નથી.
એટલું જ નહીં પણ
મેડિકલ અને હેલ્થની દૃષ્ટિએ પરમ આવશ્યક છે.

પ્રોફેસર રામમૂર્તિ સેન્ડો
વેગભર ચાલી જતી મોટરને પોતાના હાથથી અટકાવી શકતા હતા.
લોઢાની મજબૂત સાંકળને આંચકો મારીને તોડી દેતા હતા.
પોતાની છાતી પર હાથીને ચડાવીને તેનો ભાર સહન કરતા હતા.

માણસોથી ભરેલી ગાડીઓ પોતાના સાથળો પર ચાલવા દેતા હતાં.
તેમની આટલી બધી ચમત્કારિક ક્ષમતાનો યશ
તેમણે બ્રહ્મચર્યને આપ્યો હતો.

ડૉ. **ગાર્ડનર** કહે છે -

વીર્ય એ લોહીનો સાર છે.
એમાં જીવનદાયિની શક્તિ છે.
વીર્યનો શરીરમાં ઉપયોગ થવાથી
સમગ્ર શરીરમાં સંજીવની શક્તિનો સંચાર થાય છે.

ડૉ. **કોવન** કહે છે -

**જો કુવિચારો દ્વારા વીર્યને શરીરની બહાર ફેંકી ન દેવાય,**
**તો તેઓ શરીરમાં જ નવું જીવન ઉત્પન્ન કરે છે,**
**શારીરિક અને માનસિક બળને અદ્‌ભુત રીતે વધારી દે છે.**

ડૉ. **બ્લોચ** કહે છે -

વીર્ય બહાર નીકળવા જેવો પદાર્થ છે,
એવું માનવું એ ભયંકર ભૂલ છે,
વીર્યપાત વખતે થતા આવેશથી જીવનશક્તિ
અને તંતુબળનો ક્ષય થાય છે.
વીર્યમાં જે રાસાયણિક પદાર્થો રહેલા છે,
એમનો ઉપયોગ જીવનના હિતકર કાર્યોમાં કરવો એ જ શ્રેયસ્કર છે.

ડૉ. **બાલફર** કહે છે -

માનવશરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ શરીરમાં વીર્યસંચય ઉપર જ નિર્ભર છે.
કોઈ પણ રીતનો વીર્યપાત ન થવા દેવાય
અને વીર્યને શરીરમાં જ શોષી લેવાય તો આંતરિક શક્તિ વધે છે.
અને એ શક્તિથી શરીરનો શ્રેષ્ઠ વિકાસ થાય છે.
ક્ષણભંગુર સુખ માટે આ અગત્યના પ્રાણતત્ત્વનો નાશ કરવો

એના જેવું એકે ય આત્મઘાતી કૃત્ય નથી.

ઈરાનના એક પ્રસિદ્ધ હકીમ હતા.

એમણે પચાસ વર્ષની ઉંમર સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું.

પછી લગ્ન કર્યા. એક પુત્ર થયો.

તેમના પત્નીએ કામાસક્તિથી દીકરાને શીખવાડીને પતિ પાસે મોકલ્યો...

''મને એક ભાઈ હોય તો કેટલું સારું !''

હકીમે કહ્યું, ''તને ઉત્પન્ન કરવામાં મારું અડધું બુદ્ધિબળ ખલાસ થઈ ગયું છે, તો પછી તારા ભાઈને ઉત્પન્ન કરવામાં મારી કેટલી બરબાદી થશે, આ તું સમજત તો આવી માંગણી ન કરત.''

**ડો. ટ્રોલ** કહે છે-

અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ આપનાર

વીર્યનાશ જેવું એકે ય દુષ્કૃત્ય નથી.

દુઃખદાયી ઘડપણ પણ એનાથી જ આવે છે.

વીર્યનાશ કરવો એટલે પોતાની જીવનશક્તિનો તત્ક્ષણ નાશ કરવો.

**મીસીસ ડમ્ફી** કહે છે -

**વીર્યમાં ઘણું જ અગત્યનું પ્રાણદાયક તત્ત્વ રહેલું છે.**

**મગજને પોષણ આપવા માટે**

**અને શરીરને કઠણ અને સશક્ત કરવા માટે તે અમોઘ શસ્ત્ર છે.**

**બર્નાર્ડ મેકફેડન** કહે છે -

જનસમાજનો મોટો ભાગ વિષય-વાસનાને આધીન થઈ

વીર્યરૂપી પ્રાણરક્ષક તત્ત્વનો દુરુપયોગ કરતો હોવાથી

તેની કાર્યશક્તિ ૩૦ થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે.

**ડો. લેટસન** કહે છે -

વીર્યમાં જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક સમૂહ રહેલો હોવાથી

તેની રક્ષાથી શરીર ક્ષીણ થતું નથી.

જ્યારે આ તત્ત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે
ત્યારે જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે,
આરોગ્ય સુધરે છે, આંખો તેજસ્વી થાય છે,
ચાલ સ્થિતિસ્થાપક થાય છે. શરીર યુવાવસ્થાનો દેખાવ દે છે
અને સ્ત્રી તથા પુરુષ વ્યક્તિસ્વાતન્ત્ર્ય મેળવે છે.

**ડો. કીલોગ** કહે છે -

જનનેન્દ્રિય અને પચનેન્દ્રિયનો બગાડ સહભાવી હોય છે,
કારણ કે આ અવયવોનો એક બીજા સાથે નિકટનો સંબંધ છે.
સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ પચનેન્દ્રિયના બગાડથી જ શરૂ થતી હોય છે.
માટે વીર્યનો દુરુપયોગ એ સર્વ રોગોનું મૂળ છે.

**ડો. લોરેન્સ**ને (એમ.ડી.) કહે છે -

વાસનાતૃપ્તિના ક્ષણભરના આનંદ માટે
ઘણી ભારે અને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવવી પડી છે
પોતાના આરોગ્યનું ભંડોળ, શૌર્ય અને
મનુષ્યને જીવનવ્યવહારના કાર્યોમાં વિજય અપાવનાર
જે મૂલ્યવાન પદાર્થ છે તેનો સ્ત્રીસંગથી વ્યય થઈ જાય છે.
અને તેનો જરા પણ બદલો મળતો નથી.
આ સત્ય હકીકત ધ્યાનમાં આવતાં
પોતાના અમૂલ્ય જીવનના ઉત્તમોત્તમ વર્ષો
તેમજ કિંમતી દ્રવ્યનો દુરુપયોગ કરતા અનેક મનુષ્યો અવશ્ય અટકશે.

**ડો. નીકલસન** કહે છે -

સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવાથી
શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે.
વીર્યના દુરુપયોગથી ઉન્માદ, વાયુઘેલછા અને અંતે મૃત્યુ થાય છે.

**ડો કાઉએન** કહે છે -

આરોગ્યના જે કાયદાઓ કુદરતે ઘડ્યા છે,

તેમનો જે મનુષ્ય ઉદ્ધતાઈ ભરેલી બેપરવાઈથી ભંગ કરે છે,
તે દરેક ભંગ માટે કુદરતે અવશ્ય શિક્ષા ફરમાવેલી છે.
સ્ત્રીસંગ પ્રજોત્પત્તિ માટે જ થવો જોઈએ
એ જ કુદરતનો મુખ્ય કાયદો છે.
તે કાયદાનો ભંગ કરનારને
જેટલી સખત ત્રાસદાયક અને ત્વરિત શિક્ષા ભોગવવી પડે છે,
તેટલી કુદરતના અન્ય કાયદાનો ભંગ કરનારને ભોગવવી પડતી નથી.

**ન્યૂટન** કહે છે -

શરીરમાં શોષાયેલ વીર્યથી મનુષ્યની બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે
અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓ
વિશેષ સુદૃઢ અને બળવાન બને છે.

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારાઓમાં રોગો ૧૦% થતા હોય છે.
અબ્રહ્મસેવીઓમાં ૪૨% થતા હોય છે.
બ્રહ્મચારીઓમાં ૧૦% શારીરિક નર્બળતાના ભોગ બની શકે છે.
અબ્રહ્મચારીઓ ૬૮% ભોગ બનતા હોય છે.
બ્રહ્મચારીઓમાં ડિપ્રેશન ૧૦% જ જોવા મળે છે.
અબ્રહ્મચારીઓમાં ૭૦% જોવા મળે છે.
આત્મવિશ્વાસનો અભાવ બ્રહ્મચારીઓમાં ૨૦% જ હોય છે.
અબ્રહ્મચારીઓમાં ૬૦% હોય છે.
બ્રહ્મચારીઓમાં ૨૫% લોકોને ક્રોધ હોય છે,
અબ્રહ્મચારીઓમાં ૭૨% લોકો ક્રોધથી પીડાતા હોય છે.
વીર્યપાત કરવાથી શરીરના હોર્મોન્સ અસંતુલિત થઈ જાય છે,
પરિણામે તે વ્યક્તિ અનેક શારીરિક અને માનસિક રોગોનો
શિકાર બની જાય છે.
કામમાં માણસ બહારથી સુખી પણ લાગતો હોય,

તો ય અંદરથી તો તે ખૂબ જ
ચિંતા, સ્ટ્રેસ અને ડિપ્રેશનમાં જીવતો હોય છે.
વીર્ય વિના શરીર મડદું છે અને શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય સિવાય
વીર્યરક્ષાનો બીજો કોઈ જ ઉપાય નથી.
માટે જ **યોગસૂત્ર**માં કહ્યું છે -

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।**

બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠા થાય એટલે વીર્યલાભ થાય છે.

વીર્યક્ષયના શારીરિક નુકશાનો
**યોગશાસ્ત્ર**નાં આ મુજબ કહ્યા છે -

**कम्पः स्वेदः श्रमो मूर्च्छा, भ्रमिग्लानिर्बलक्षयः ।**
**राजयक्ष्मादिरोगाश्च भवेयुर्मैथुनोत्थिताः ॥**

ધ્રુજારી, પરસેવો, શ્રમ, બેભાની, ચક્કર, થાક,
બળક્ષય અને ટી.બી. વગેરે રોગો મૈથુનથી થાય છે.

દુનિયા માને છે કે
જલપ્રદૂષણ, વાયુપ્રદૂષણ અને ભૂપ્રદૂષણથી રોગો થાય છે,
પણ આના કરતા વધુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે
મનપ્રદૂષણથી રોગો થાય છે.
કામ, ક્રોધ વગેરે દોષો એ મનપ્રદૂષણ છે.
કામીનું શરીર સતત તૂટતું હોય છે
એની રોગપ્રતિકારક શક્તિ સતત ઘટતી હોય છે.
બ્રહ્મચારી એ જ જલ વગેરેના પ્રદૂષણમાં
સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહી શકે છે,
કામી એ જ વાતાવરણમાં
દવા, ડોકટર ને હોસ્પિટલ સુધીના ચક્કરમાં ફસાઈ જાય છે.
ચારિત્રને સુધારવાને બદલે
દવાઓ દ્વારા તબિયત સુધારવાના પ્રયાસો કરવા એ ધતિંગ છે.

કોઈ પણ પ્રકારનું મૈથુન
માનસ/ચાક્ષુષ/શ્રાવણ/વાચિક/શારીરિક
એ એવી તુચ્છ, મૂર્ખામી ભરેલી અને ગંદી ચેષ્ટા છે
જેનાથી જીવનરસ સુકાઈ જાય છે, શરીર માયકાંગલું બને છે,
ઈન્દ્રિયો નિસ્તેજ થાય છે, મગજ નબળું અને નકામું બને છે
અને યૌવન યૌવન તરીકે મટી જાય છે.

**ચાણક્યનીતિ** કહે છે -

**नराणां मैथुनं जरा ।**

મૈથુન એ નરોનું ઘડપણ છે.

**शुक्रं सौम्यं सितं स्निग्धं बलपुष्टिकरं स्मृतम् ।**
**गर्भबीजं वपुःसारो जीवनाश्रय उत्तमः ॥**

શુક્ર સૌમ્ય છે, શ્વેત છે, સ્નિગ્ધ છે, બળને પુષ્ટ કરનારું છે,
ગર્ભનું બીજ છે, શરીરનો સાર છે અને જીવનનો ઉત્તમ આશ્રય છે.

મૈથુનનો અર્થ છે જાતને સળગાવવી.
મૈથુન એટલે પર્વત પરથી કૂદકો મારવો.
મૈથુન એટલે હળાહળ ઝેર પીવું.
મૈથુન એટલે પોતાના પેટમાં છરી હુલાવવી.
મૈથુન એટલે ફાંસો ખાવો.
જ્યાં સુધી વિવેક ગળી ન જાય ને બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ ન થઈ જાય
ત્યાં સુધી આ મૂર્ખામી થઈ શકતી નથી.
આ બધાં છે કામકૃત દોષો - નુકશાનો.

**આરાધનાપતાકા** ગ્રંથ સ્ત્રીવૈરાગ્યનો બીજો ઉપાય કહે છે -
સ્ત્રીકૃત દોષો-નુકશાનોનું ચિંતન.

**सोयसरी दुरियदरी कवडकुडी महिलिया किलेसकरी ।**
**वइरविरोयणअरणी दुक्खखणी सुक्खपडिवक्खो ॥**

શોકની સરિતા... પાપની ગુફા.... કપટની કોટડી...
ક્લેશનું મૂળ.... વેર-આગની અરણિકાષ્ઠ... દુઃખની ખાણ....
સુખનો વિપક્ષ... આ છે સ્ત્રી.
સ્ત્રીથી સુખી થવા જવું એ ઝેર ખાઈને જીવવા જવા જેવું છે.
હકીકતમાં એ બંને અશક્ય છે, મૂર્ખામીથી વધુ કાંઈ જ નથી.

**આરાધનાપતાકા** ગ્રંથ સ્ત્રીવૈરાગ્યનો ત્રીજો ઉપાય કહે છે -
શરીરની અશુચિનું ચિંતન.

**देहस्य बीयणिप्फत्ति खित्तमाहारजम्मवुड्ढीओ ।**
**अवयवनिग्गममसुइं पिच्छसु वाही जरा चेव ॥**

શરીર બને છે અશુચિમય શુક્ર-શોણિતથી.
શરીર વધે છે અશુચિમય એંઠવાડથી.
શરીર જન્મે છે મહાઅશુચિમય લજ્જનીય અંગથી.
શરીર વધે છે બાળપણની અશુચિમય ચેષ્ટાથી.
શરીરનું એક એક અંગ સતત અશુચિ છોડે છે.
એ વળી રોગાવિષ્ટ થઈને વધુ ગંદું થાય છે
એ જ ઘરડું થઈને લાળ પાડે છે
ખાંસી ખાધા કરે છે બેવડ વળી જાય છે,
એ પોતાના માટે ય ભાર બની જાય છે.
શરીરમાં રાગ કરવા જેવું છે જ શું ?

**આરાધનાપતાકા** ગ્રંથ સ્ત્રીવૈરાગ્યનો ચોથો ઉપાય આપે છે - વૃદ્ધસેવા.
બે પ્રકારના વૃદ્ધ હોય છે - જ્ઞાનવૃદ્ધ અને વયોવૃદ્ધ.
આ બંને વૃદ્ધોની સેવા સ્ત્રીવૈરાગ્યને પુષ્ટ કરે છે.
જ્ઞાનવૃદ્ધ કે વયોવૃદ્ધ એ બંનેના સાન્નિધ્યમાં રહેવું,
એ બંનેને ઉપયોગી થવું, એ બંનેને આધીન રહેવું,
આનું નામ વૃદ્ધસેવા.

યૌવનનો મહદંશે અર્થ છે અવિવેક.
યુવાનોની સોબત પ્રાયઃ અવિવેકની વૃદ્ધિ કરે છે
**નીતિશાસ્ત્રો** કહે છે -

**न सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धाः**
તે સભા નથી જેમાં વૃદ્ધો નથી.

સભ્યતાનો આધાર વૃદ્ધસાન્નિધ્ય છે.
યૌવનમાં માત્ર યુવાઓની સોબત એ જોખમ છે.
લપસણો ઢાળ છે.
હોસ્ટેલો આ વાતનો જીવંત પુરાવો છે.

**तम्हा वुड्ढसहावे तरुणे वुड्ढे य सुट्ठु सेवंता ।**
**गुरुकुलमवि न मुयंता तरंति बंभव्वयं धीरा ॥**

માટે
વૃદ્ધસ્વભાવના - જ્ઞાનવૃદ્ધ તરુણોની અને વયોવૃદ્ધોની
જે સારી રીતે સેવા કરે છે,
અને જે ગુરુકુળવાસને છોડતા નથી જ,
તે ધીર પુરુષો બ્રહ્મવ્રતનો પાર પામે છે.
**તત્ત્વાર્થભાષ્ય**માં **પૂ.ઉમાસ્વાતિ મહારાજા** કહે છે -

**गुरुकुलवासो ब्रह्मचर्यम् ।**
ગુરુકુળવાસ એ જ બ્રહ્મચર્ય છે.

કારણ કે એના વિના બ્રહ્મચર્યનું પાલન અશક્યપ્રાયઃ છે.

**આરાધનાપતાકા** ગ્રંથ વૈરાગ્યનો પાંચમો ઉપાય આપે છે -
સંસર્ગદોષોનું ચિંતન.

**पुरिसस्स अप्पसत्थो भावो तिहिं कारणेहिं संभवइ ।**
**विरहम्मि अंधयारे कुसीलसेवाइ सयराहं ॥**

ત્રણ કારણથી પુરુષને અશુભ ભાવ જાગે છે -

(૧) એકાંતથી (૨) અંધકારથી (૩) કુશીલસેવાથી.
એકાંત અને અંધકારમાં કોઈ જોતું નથી -
આ મુદ્દે લજ્જા નાશ પામે છે
અને લજ્જાના કારણે કાબુમાં રહેલા દોષો
તે જીવ પર આક્રમણ કરે છે.
કુશીલ વ્યક્તિનું સાન્નિધ્ય, એનું દર્શન, એના શબ્દોનું શ્રવણ
- આ બધું જ દુરાચારનું શિક્ષણ છે.
ભોરિંગ નાગનું સાન્નિધ્ય સારું છે, પણ કુશીલનું સાન્નિધ્ય સારું નથી.
જેને કુશીલની સોબત ગમે છે, એનું પતન નિશ્ચિત છે.
એનું પતન જ એને કુશીલસેવનની દુર્બુદ્ધિ જગાડે છે.
બ્રહ્મચારી પુરુષ માટે સ્ત્રીનો સંગ તો ભયાનક છે જ
કુશીલ પુરુષનો સંગ પણ ભયાનક છે.
ને સ્ત્રી તો સુશીલ હોય કે કુશીલ,
એ સુશ્રાવિકા કે સુસાધ્વી પણ કેમ ન હોય ?
એનો સંસર્ગ બ્રહ્મચારી માટે મહાભયાનક છે.

> **मारेइ इक्कसिं चिय तिव्वविसभुयंगवग्घसंसग्गी ।**
> **इत्थीसंसग्गी पुण अणंतखुत्तो णरं हणेइ ॥**
> તીવ્ર ઝેરવાળો સાપ કે વાઘ
> એમનો સંપર્ક તો ફક્ત એક જ વાર મારે છે,
> પણ સ્ત્રીનો સંસર્ગ તો પુરુષને અનંત વાર મારે છે.

આ છે પાંચ હેતુ - સ્ત્રીવૈરાગ્યના.
આનાથી ભાવિત થવાય તો
સ્ત્રીવૈરાગ્ય સરળ પણ છે અને સહજ પણ.
નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનું મૂળ આ જ વૈરાગ્ય છે.
વૈદિક પરંપરામાં બ્રહ્મચર્યના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે.

(૧) **સાવિત્ર બ્રહ્મચર્ય** :- જનોઈ લઈને ગાયત્રીનો ઉપદેશ ગ્રહણ કરતી વખતે જે ૩ દિવસનું બ્રહ્મચર્ય પળાય તે.

(૨) **પ્રાજાપત્ય બ્રહ્મચર્ય** :- કોઈ પણ વ્રતનું પાલન કરતા વખતે એક વર્ષ સુધી જે બ્રહ્મચર્ય પળાય તે.

(૩) **બ્રાહ્મ બ્રહ્મચર્ય** :- વેદાભ્યાસના સમય સુધી જે બ્રહ્મચર્ય પળાય તે.

(૪) **નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય** :- જન્મથી લઈને જીવન સુધી જે બ્રહ્મચર્ય પળાય તે.

જ્ઞાનીઓએ બ્રહ્મચર્યનો અપાર મહિમા ગાયો છે.

**सत्ये रतानां सततं, दान्तानामुद्‌र्ध्वरेतसाम् ।**
**ब्रह्मचर्यं दहेद् राजन्, सर्वपापान्युपासीतम् ॥ - महाभारत**
રાજન્ ! જેઓ સત્યમાં રત છે, દાન્ત છે, ઉર્ધ્વરેતા છે,
તેમની બ્રહ્મચર્યની ઉપાસના સર્વ પાપોને બાળી નાંખે છે.

**न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।**
**ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु, स देवो न तु मानुषः ॥**
તપ એ તપ નથી (બ્રહ્મહીન તપ એ હકીકતમાં તપ નથી,)
પણ બ્રહ્મચર્ય એ તપ છે. એ જ શ્રેષ્ઠ તપ છે.
જે ઉદ્ધર્વવીર્ય હોય, તે દેવ છે, મનુષ્ય નથી.

**व्रतेषु वै ब्रह्मचर्यम् ॥ - अथर्ववेद ।**
બ્રહ્મચર્ય એ શ્રેષ્ઠ વ્રત છે.

**तवेसु वा उत्तम बंभचेरं ॥ - सूत्रकृतांग सूत्र ।**
વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય એ શ્રેષ્ઠ તપ છે.

**ब्रह्मचर्यं परं बलम् ॥**
શ્રેષ્ઠ બળ છે બ્રહ્મચર્ય.

**न ब्रह्मचर्यात् परमस्ति पावनं, न ब्रह्मचर्यात् परमस्ति मङ्गलम् ।**
**न ब्रह्मचर्यात् परमस्ति दैवतं, न ब्रह्मचर्यात् परमस्ति वाञ्छितम् ॥**

બ્રહ્મચર્યથી શ્રેષ્ઠ પવિત્ર કશું જ નથી.
બ્રહ્મચર્યથી શ્રેષ્ઠ મંગળ કશું જ નથી.
બ્રહ્મચર્યથી શ્રેષ્ઠ દેવતા બીજા કોઈ જ નથી.
બ્રહ્મચર્યથી શ્રેષ્ઠ બીજું કોઈ વાંછિત જ નથી.

**तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म, तदेवामृतमुच्यते ।**
**तस्मिंल्लोकाः स्थिताः सर्वे, तदु नात्येति कश्चन ॥ - कठोपनिषद् ।**
તે જ શુક્ર છે, તે જ બ્રહ્મ છે, તે જ અમૃત છે,
આલોક - પરલોકનું સુખ એને જ આધીન છે.
એનાથી ચડિયાતું બીજું કશું જ નથી.

**यदिदं ब्रह्मणो रूपं, ब्रह्मचर्यमिति स्मृतम् ।**
**परं तत्सर्वधर्मेभ्य-स्तेन यान्ति परां गतिम् । - महाभारत ।**
બ્રહ્મનું જે સ્વરૂપ છે તે જ બ્રહ્મચર્ય છે.
સર્વ ધર્મોથી તે ચડિયાતું છે અને તેનાથી પરમ ગતિ પામે છે.

**धमं लभेत दानेन, मौनेनाज्ञां विशांयते ।**
**उपभोगांश्च तपसा, ब्रह्मचर्येण जीवितम् ॥ - महाभारत ।**
રાજન્ ! દાનથી ધન મળે છે, મૌનથી આદેયતા મળે છે,
તપથી ઉપભોગો મળે છે અને બ્રહ્મચર્યથી જીવન મળે છે.

**एकतश्चतुरो वेदा ब्रह्मचर्यं तथैकतः ॥ - जिनधर्मविवेक ।**
એક બાજુ છે ચારે વેદો ને
એક બાજુ છે ફક્ત બ્રહ્મચર્ય.

**एकमेव व्रतं श्लाघ्यं, ब्रह्मचर्यं जगत्त्रये ।**
**यद्विशुद्धिं समापन्नाः, पूज्यन्ते पूजितैरपि ॥ - ज्ञानार्णव ।**
ત્રણે જગતમાં એક બ્રહ્મચર્યવ્રત જ પ્રશંસનીય છે.
જેની વિશુદ્ધિને પામેલા પૂજિત દ્વારા પણ પૂજાય છે.

**धर्म्यं यशस्यमायुष्यं, लोकद्वयरसायनम् ।**
**अनुमोदामहे ब्रह्म-चर्यमेकान्तनिर्मलम् ।। - आरांगसंग्रह ।**
બ્રહ્મચર્ય ધર્મપ્રદ છે, યશોવર્ધક છે,
દીર્ઘ આયુષ્યકારક છે, ઈહલોક અને પરલોકમાં રસાયણ છે,
એકાન્તે પવિત્ર છે, માટે અમે તેની અનુમોદના કરીએ છીએ,

**आयुस्तेजो बलं वीर्यं, प्रज्ञा धीश्च महायशः ।**
**पुण्यं च मत्प्रियत्वं च, प्राप्यते ब्रह्मचर्यया ।। - वृद्धगौतम स्मृति ।**
આયુષ્ય, તેજ, બળ, વીર્ય, પ્રજ્ઞા, બુદ્ધિ, મહાન યશ, પુણ્ય
અને મારા પ્રિયપણું આ બધું જ બ્રહ્મચર્યથી મળે છે.

**ब्रह्म ब्रह्मचारिभिरुदक्रामत् । तं पुरं प्रणयामि वः ।**
**तामाविशत तां प्रविशत । सा वः शर्म च वर्म च यच्छतु ।।**
**- अथर्ववेद ।।**

બ્રહ્મચારીઓથી જ જ્ઞાનની ઉત્ક્રાન્તિ થાય છે.
એ જ્ઞાનની નગરીમાં હું આપને લઈ જાઉં છું.
એમાં પ્રવેશ કરો. એ જ્ઞાનની નગરી જ તમને સુખ
અને સંરક્ષણ આપે.
'ભગવતી આરાધના' વ્યાખ્યા દ્વારા જ બ્રહ્મચર્યનો મહિમા ગાય છે.

**जीवो बंभो जीवम्मि चेव चरिया हविज्ज जा जदिणो ।**
**तं जाण बंभचेरं विमुक्कपरदेहतित्तिस्स ।।**
બ્રહ્મ એટલે જીવ.
મુનિની જે જીવમાં જ ચર્યા થાય, તે બ્રહ્મચર્ય છે.
તે મુનિને પરદેહની કોઈ જ પંચાત રહેતી નથી.

**બ્રહ્મરક્ષાના પ્રયોગાત્મક ઉપાયો :-**

૧) મરચું, રાઈ, ગરમ મસાલા, અથાણું, ફરસાણ, ઉષ્ણ-ઉત્તેજક વસ્તુઓ કે વધુ સાકરવાળી વસ્તુઓ ન ખાવી.

૨) ભોજન ખૂબ ચાવીને લેવું, સાદું ભોજન જ લેવું.

૩) મળ-મૂત્રના વેગને કદી રોકવો નહીં, જોર કરીને મળ-મૂત્ર કરવા નહીં. (સહજ રીતે ન થતાં હોય, તો જોર ન કરવું.)

૪) કબજિયાત ન રહે તેવો પ્રયાસ કરવો.

૫) પદ્માસન, વીરાસન વગેરે યોગાસનો કરવા. (અમુક આસનો આગળ બતાવેલા છે.)

૬) સતત શુભ યોગોમાં વ્યસ્ત રહેવું.

૭) વૃદ્ધાદિની વૈયાવચ્ચમાં વિશેષથી ઉદ્યમશીલ થવું.

૮) પ્રભુ સમક્ષ ભાવથી સ્તુતિ, સ્તવન ભક્તિગીતો બોલવા. મન-વચન-કાયાની પૂર્ણ પવિત્રતા આપવા માટે પ્રભુને અંતરથી વિનંતિ કરવી.

૯) યથાશક્તિ તપ + ત્યાગ કરવો.

૧૦) મોડા ન સૂવું, વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠવું.

૧૧) કોફી, કોકો, અતિ ખાટા, અતિ તીખા, અતિ કડવા, વાસી પદાર્થો, બજારું ખાવાનું વગેરે ન ખાવું. દૂધ, મલાઈ, પનીર અને લૂણનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો.

૧૨) ઉંઘ પૂરી થાય એટલે તરત પથારી છોડી દેવી.

૧૩) સાંસારિક બાબતોમાં સ્નેહરાગથી પણ ભાવુક ન થવું. આવી ભાવુકતા બ્રહ્મપાલનમાં બાધક છે.

૧૪) ચા એ વીર્યને પાતળું કરે છે, અને વીર્યક્ષયનું કારણ બને છે, માટે એનો ત્યાગ કરવો.

૧૫) સતત બીજાની દૃષ્ટિમાં રહેવું, જાહેરમાં રહેવું, સાવ એકાંત કે એકાદ વ્યક્તિ સાથેનું એકાંત - તેનો ત્યાગ કરવો.

૧૬) સ્માર્ટ ફોન સદંતર ન વાપરવો. ધંધા વગેરેના ન છૂટકાના કામ માટે સ્ક્રીન વગરના ફોનથી પતાવવું. ગમે તેટલું ધંધાકીય નુકશાન થઈ શકે તેમ હોય તો ય સ્માર્ટ ફોન તો હરગીઝ ન રાખવો.

૧૭) ઘેર છાપું, મેગેઝીન વગેરે ન આવવા દેવું.

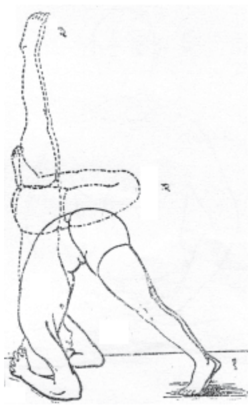
૧૮) ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, સી.ડી. પ્લેયર વગેરે ઘરમાંથી કોઈ પણ ભોગે રવાના કરવું.

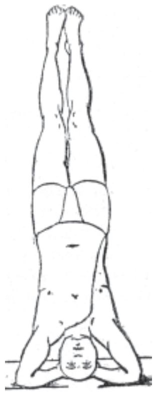
૧૯) લાંબો સમય બહારગામ ન રહેવું, કોઈના ઘરે જતા પહેલા તે ઘરે એકલી સ્ત્રી (સ્ત્રી પક્ષે એકલો પુરુષ) જ નથી ને એની તપાસ કરીને જવું. જો તેવી સ્થિતિ હોય તો તે ઘરમાં હરગીઝ પ્રવેશ ન કરવો.

૨૦) ધાર્મિક, સંસ્કારી મિત્રોની જ સોબત રાખવી, કુશીલ મિત્ર સાથેના સંબંધને બિલકુલ આગળ વધારવો નહીં.

**બ્રહ્મરક્ષક આસન :-**

**(૧) શીર્ષાસન :** ઉંધા માથે ઊભા રહેવું, તે શીર્ષાસન છે. જમીન પર ખૂબ પોચું નરમ આસન રાખીને એના પર માથું રાખવું. બંને બાજુથી માથાની પાછળથી બંને હાથે માથાને પકડવું અને પગને સીધા કરીને શરીરને દીવાલની સાથે સમસૂત્રમાં કરી લેવું. પછી પગને ઉપર કરીને ફરી પગને સીધા ઉપર જ લઈ જાઓ. અમુક અભ્યાસ થયા બાદ આ આસન કરવા માટે દીવાલની જરૂર નહીં રહે. પ્રથમ આરંભમાં આ આસન બે-ત્રણ ક્ષણ માટે કરી શકાય. ૨-૩ મહિનાના અભ્યાસથી આ આસનમાં અડધો કલાક સુધી રહી શકાય છે. આ આસનના ઘણા લાભો છે. પણ વીર્યનો પ્રવાહ ઉપરી દિશામાં થાય છે એ આનો મુખ્ય લાભ છે. આને કરવાથી કાંઈ હાનિ નથી, અને લાભ બહુ જ છે. છ મહિના સુધી રોજ અડધો કલાક આ આસન કરવાથી વીર્ય સ્થિર થવાનો અનુભવ થાય છે.



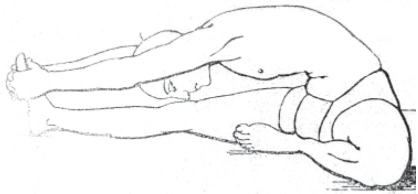


**(૨) સિદ્ધાસન :** ડાબા પગની એડીને ગુદા અને લિંગની વચ્ચે

દઢતાપૂર્વક લગાડવી અને જમણા પગની એડીને લિંગની ઉપરના ભાગમાં દઢતાપૂર્વક લગાડવી, હડપચીને કંઠમૂળથી થોડા દૂર હૃદય પર લગાડવી, શરીરને સ્થિર અને સીધું કરવું. પલકો અને આંખોને ન હલાવવી, દૃષ્ટિને બંને ભ્રમરની વચ્ચે સ્થિર કરવી. આનાથી કામવાસના ઘટે છે. વીર્યવિકાર દૂર થાય છે. વીર્ય સ્થિર થાય છે. આ આસનના બીજા પણ ઘણા લાભો છે.

**(૩) પાદાંગુષ્ઠાસન** : પગની એડીને ગુદા અને લિંગ વચ્ચે રાખીને એના પર જ આખા શરીરનો ભાર આપીને બેસવું. બીજો પગ ઢીંચણ પર રાખવો. એક હાથથી દીવાલ વગેરેનો ટેકો લઈ શકાય છે. ગુદા અને લિંગ વચ્ચે ચાર આંગળી જેટલું સ્થાન છે. એમાં જ વીર્યનાડીઓ છે. એમના પર એડીનું દબાણ આવવાથી વીર્યનો બહાર પ્રવાહ થતો નથી.

**(૪) અંઘ્રિમૂલાસન** : પગની એડીને ગુદા અને લિંગની વચ્ચે રાખીને આ એડી પર જ બેસવું. બીજા પગની એડીને બીજી જાંઘના મૂળમાં લગાડીને એ જાંઘ સાથે એ પગને લગાડો. અંડકોશને એક બાજુ કરીને બંને પગોને એવી રીતે જમાવો કે એમના સંધિસ્થાનના હાડકાં એક બીજા પર આવી જાય. એવો નિશ્ચય કરી લો કે એડી પર જ બેસવું છે. છતાં શરૂઆતમાં કપડાં વગેરેનો ટેકો ગોઠવી શકાય છે. આ આસન જમાવીને ગુદા, લિંગ અને ત્યાંની બધી નસોને મનની આકર્ષણશક્તિથી ઉપર ખેંચવાનો પ્રયાસ કરવો એનાથી વીર્યનો પ્રવાહ ઉપર તરફ થશે અને જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જશે, તેમ તેમ ઉર્ધ્વરેતા બનવાની સિદ્ધિ મળશે. આ સમયે શ્વાસ ધીમે ધીમે પણ પૂર્ણપણે અંદર લેવો અને થોડી જ વાર સ્થિર કરીને ફરી ધીમે ધીમે બહાર છોડવો. તથા થોડી વાર બહાર જ સ્થિર રાખવો.



**(૫) જાનુ શિરાસન :** એક પગની એડીને ગુદા અને લિંગ વચ્ચે જમાવીને બીજા પગને સીધો આગળ રાખવો. એ સીધા પગની જાંઘ પર પહેલા પગના તળિયાનું દબાણ હોવું જોએ. બંને હાથોથી તે સીધા પગને પકડીને એ જ પગના ઢીંચણ પર માથું અથવા નાક લગાવીને બેસવું. (આસન ૨ થી ૫ બહેનોએ ન કરવું)

**બ્રહ્મચર્યરક્ષક પ્રાણાયામ :-**

(૧) માથું, ગળું અને ધડને એક રેખામાં રાખીને પદ્માસન/સિદ્ધાસન/શવાસન કરવું. કોઈ પણ પ્રકારના વ્યાપારાદિથી સંબંધિત ચિંતન ન કરવું. આંખો બંધ કરવી, ઊંડો શ્વાસ લઈને ફેફસાને વાયુથી પૂર્ણપણે ભરવાં, શ્વાસ રોકી રાખો. (કુંભક કરવો) જે સમયે શ્વાસ રોક્યો હોય, એ સમય ગુદા અને લિંગની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લાવવી (= મૂલબંધ કરવો) સાથે જ પેઢુને પણ ઉપર અને પાછળ જેટલું લઈ જઈ શકાય એટલું લઈ જવું. (= ઉડ્ડીયાન બંધ કરવો) પછી ભાવપૂર્વક નમસ્કાર મંત્રનો જાપ કરવો. એવી ભાવના કરવી કે મારું વીર્ય સંચિત થવા માટે ઉપર ચડી રહ્યું છે. રોકેલા શ્વાસને એકદમ ધીમે ધીમે બહાર છોડવો. આ ક્રિયા અડધા કલાક સુધી કરી શકાય છે. દિવસમાં અનેક વાર કરી શકાય છે.

આ પ્રાણાયામથી સાધક ઉર્ધ્વરેતા થઈ શકે છે. વીર્ય એના મગજ સુધી ચડીને શરીરમાં સંગ્રહીત થાય છે. રગ-રગમાં ફેલાય છે. અને અંતે એ શરીરમાં જ સમાઈ જાય છે. સ્વપ્નદોષ બંધ થઈ જાય છે. સાધકને આનાથી આરોગ્ય, ઉત્સાહ અને જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) સિદ્ધાસનમાં બેસીને શ્વાસને પૂર્ણપણે બહાર કાઢવો (= સેચન કરવું) પછી શ્વાસ બહાર રોકી રાખવો. (= બાહ્ય કુંભક કરવું.) આ સ્થિતિમાં સંકલ્પ કરવો - ''મારું વીર્ય લોહી સાથે મળીને આખા શરીરમાં સંચાર કરી રહ્યું છે. મારા વીર્યની ગતિ ઉપર તરફ થઈ રહી છે.'' આ સંકલ્પ ખૂબ જ એકાગ્રતાથી કરવો. પછી પૂરક કરવું, પૂરકની સ્થિતિમાં મૂલબંધ

કરવો. ગુદાને ઉપરની તરફ ખેંચવી. સાથે જ જાલંધરબંધ કરવો = હડપચીને કંઠકૂપ પર દઢતાથી રાખવી. પછી પેટને સંકોચીને ફુલાવવું. જેટલી વાર સરળતાથી કરી શકાય એટલી વાર કરવું. પછી ધીમે ધીમે રેચન કરવું. આ એક પ્રાણાયામ થયો, આ જ પ્રકારનો અભ્યાસ સાત કે નવ વાર સુધી વધારવો.

(૩) પીઠના બળે સૂવું. મસ્તક, ગરદન, છાતીને એક રેખામાં રાખવું. શરીરને એકદમ ઢીલું કરી દેવું. મોઢું બંધ કરીને પૂરક કરવું. પૂરકની સ્થિતિમાં એવી દઢ ભાવના કરવી કે 'વીર્યનો પ્રવાહ જનનેન્દ્રિયથી વળીને મસ્તક તરફ જઈ રહ્યો છે.' મનની આંખે જોવું, કે વીર્ય લોહી સાથે ઉપર જઈ રહ્યું છે. લિંગ પાસેની નાડીઓ હલકી થઈ રહી છે. અને મસ્તકની નાડીઓ ભારે થઈ રહી છે. આ રીતે પૂરક કર્યા પછી અન્તઃકુંભક કરવું = શ્વાસને સુખપૂર્વક અંદર રોકી રાખવો. પછી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. પૂરક અને રેચકનો સમય સમાન હોવો જોઈએ. અને કુંભકનો સમય એનાથી અડધો હોવો જોઈએ. આ એક ક્રિયા થઈ. એને વધારતા વધારતા ૧૫/૨૦ વાર સુધી પહોંચવું. વીર્યના ઉર્ધ્વાકર્ષણનો સંકલ્પ જેટલો દઢ અને સ્પષ્ટ હશે એટલી કામવાસના વધુ ક્ષય પામશે.

* * * * *

**બ્રહ્મચર્યપાલનના વિધિમુખ ઉપાય :-**

**વર્ધમાનતપોનિધિ પ.પૂ.આ.શ્રી ભુવનભાનુસૂરિજી મહારાજા**

('બ્રહ્મચર્યના તેજ લિસોટા'-માંથી સાભાર)

બ્રહ્મચર્ય એ આત્માનો શ્રેષ્ઠ ગુણ છે. કેમકે આત્માના વિનય-અહિંસા ક્ષમાદિ ગુણો કે સાધુ યા શ્રાવકના વ્રતો, એ બધું શીલગુણ હોવા પર જ સાર્થક બને છે. કિંમતવાળા બને છે, નહિતર અશીલ-કુશીલ પર એ ડાંગરના ફુસકા-ફોતરાની જેમ અસાર બને છે.

વાચક ઉદયરત્ન મહારાજ કહે છે -

સાધુ અને શ્રાવકતણાં વ્રત છે સુખદાયી રે,
શીલ વિના વ્રત જાણજો કુસકા સમ ભાઈ રે,
મૂલ વિના તરુવર જેહવા, ગુણ વિના લાલ કમાન રે,
શીલ વિના વ્રત એહવા, ભાખે શ્રી વર્ધમાન રે,
શીલ સમો વ્રત કો નહિ.

જમીનમાંથી મૂળ કપાઈ ગયા પછી શ્રેષ્ઠ પણ ઝાડ જેમ ખલાસ થઈ જાય છે. એમ શીલ ભંગાઈ પછી વ્રતો, મહાવ્રતો એ ખલાસ સમજવાના. 'ગુણ દોરી' લાલ કમાન સારું વળી શકે એવું ધનુષ્ય. ધનુષ્યને વાળીને ઉપર ગાંઠવાની જે દોરી, એ દોરી વિના જેમ ધનુષ્યની કિંમત નહિ, એમ શીલ વિના વ્રતોની કશી કિંમત નહિ. શીલ એ વ્રતોનો પ્રકાશક છે, શીલ વિના વ્રતો છતાં અંધારું. એટલા માટે કહ્યું -

'એ વ્રત જગમાં દીવો મેરે પ્યારે, એ વ્રત જગમાં દીવો.'

અબ્રહ્મ સેવીને જે ગદ્ગદતા ઝણઝણાટી કામપાત્રની યાદમાં-દર્શનમાં અનુભવાય છે, એવી પ્રભુ ને ગુરુની યાદ યા દર્શનમાં નહિ. આ બતાવે છે કે બ્રહ્મચર્ય એ જ પ્રભુ સાથે ખરેખરું મિલન કરાવી શકે; બ્રહ્મચર્યનું મહત્ત્વ કેવું કે સાધુને કોઈકવાર પ્રસંગ-વિશેષમાં અહિંસા સત્યવ્રતનો ભંગ થતા સાધુતા હજી ઊભી રહે, પરંતુ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ થતાં સાધુતા ખલાસ થાય છે. બ્રહ્મચર્યની આવી શ્રેષ્ઠતા બહુમૂલ્યતાને લીધે છે. કહેવાય છે કે યુવાનીમાં કામદેવને જીતવો મહા દુષ્કર છે. બ્રહ્મચર્યની અતિમૂલ્યતા અતિ નાજુકતાને લીધે જ એની રક્ષા માટે એક બે નહિ, પણ નવ નવ વાડ જ્ઞાનીઓએ પાળવાની કહી છે. આવા શ્રેષ્ઠ ગુણ બ્રહ્મચર્યના નિર્મળ પાલન માટે ઉપાય શો ?

પરંતુ આજે કેટલાયની ફરિયાદ છે કે 'આ બધું અમે સમજીએ છીએ, આનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યાં બ્રહ્મચર્ય પાળવા નબળા છીએ.' એટલે જ બ્રહ્મચર્ય પાળવાના સચોટ ઉપાય માટે એ તલસે છે.

અલબત્ત સ્ત્રી-શરીરની અશુદ્ધતા મળપૂર્ણતા વિચાર અને પાપ પ્રેરકતા વિચારતાં મન અબ્રહ્મથી પાછું હટે.એમ વિષયસંજ્ઞાના સેવનથી પોષાતી જાલિમ

વાસનાને સંસ્કારો ભવોભવ સુધી પીડે છે. વળી વિષય-સેવન એ નરક-તિર્યંચ ગતિના કારમા દુઃખ લઈ આવે છે. એનો એટલે કે વિષયસંજ્ઞાથી ઊભી થતી પરલોકમાં પાપિષ્ઠતા ને દુઃખમયતા, આ બેનો વિચાર અબ્રહ્મ પર ઘૃણા લાવી એનાં સેવનથી પાછા હટાવીને બ્રહ્મચર્ય પાલનનું બળ આપે છે. એમ સ્ત્રીજાત કુટિલ હોય છે, દોષ ભરપૂર હોય છે, તેમ દેવ-ગુરુને ભુલાવનાર હોય છે, એ વિચારે પુરુષને સ્ત્રીસંગથી પાછો હટાવે છે, એમ સ્ત્રીને પુરુષજાતની કઠોરતા અભિમાનિતા અને સ્ત્રી ઉપર પુરુષથી બજાવાતું વર્ચસ્વ ને જોહુકમિતા આ બધાનો વિચાર સ્ત્રીને પુરુષસંગથી પાછી હટાવે. આમ બ્રહ્મચર્ય પાલનના આ ઉપાય છે.

આવા બ્રહ્મચર્યના ખપી જીવો માટે આ ઉપાય છે કે બ્રહ્મચર્યનો નિષેધપણે નહિ પણ વિધિપણે વિચાર કરો. બ્રહ્મચર્યનો વિધિપણે વિચાર કરવા સ્ત્રીજાતને બિલકુલ મનમાં ન લાવો, પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો મૂળભૂત અર્થ વિચારો અને એને આ આત્મસાત્ કરવાના ઉપાય યોજો. તે આ રીતે કરાય -

બ્રહ્મચર્ય એટલે ‘બ્રહ્મ’ કહેતાં શુદ્ધ આત્મા, રાગાદિ દોષથી તદ્દન રહિત, શુદ્ધ જ્ઞાન દર્શનમય, શુદ્ધ વીર્યમય આત્મા, એમાં રમણતા કરવી, ચરવું, વિચરવું, એ બ્રહ્મચર્ય. એ માટે આ વિચારવું કે ‘હું એટલે કે શરીરમાં કેદ પુરાયેલ આત્મા અસલી સ્વરૂપમાં રાગાદિથી તદ્દન અસ્પષ્ટ, શુદ્ધજ્ઞાન સ્વભાવવાળો છું.’ ને આંખ મીંચીને આ વારંવાર વિચારતા રહેવું, કે રાગ-દ્વેષ, મોહ, મત્સર વગેરે મારો સ્વભાવ નથી, મારા ગુણરૂપ નથી કિન્તુ એ મારા આત્માના વિકારો છે, રોગો છે, દા.ત. ખરજવું થયું હોય તો એની ખણજમાં ભલે આનંદ લાગે. પરંતુ એ ખરેખર તો રોગ છે, વિકાર છે. એમ કામવાસનાનું ઉત્તેજન એ રોગ છે. એટલે જેમ દવા ઉપચારથી ખરજવું મટી જાય, હવે ખણજ બિલકુલ ઊઠે જ નહિ, તો એટલા અંશે શરીર નિરોગી-નિર્વિકાર બન્યું, એમ રાગદ્વેષાદિની જેમ કામવિહ્વળતાએ આત્માનો રોગ છે, વિકાર છે, એ મટે તો આત્મા નિરોગી નિર્વિકાર બન્યો, પછી જે જ્ઞાન કરાય તે શુદ્ધજ્ઞાન કહેવાય. એ જ આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ એનો અનુભવ કરવો એનું નામ બ્રહ્મચર્ય. આ શુદ્ધ સ્વભાવાનુભવ કોઈ

આટલું વિચારવા માત્રથી ઊભો નહિ થાય; એ માટે તો પરમાત્માનું બહુ બહુવાર આંતરદર્શન કરવું જોઈએ.

આંતરદર્શન એ રીતે કરવાનું કે આંખ મીંચીને આંતર નજરની સામે નિર્વિકાર ભગવાન લાવી, એમને નીરખ્યા કરવાના. એમાં પણ ભગવાનની ચક્ષુ અને કીકી પર નજર સ્થિર કરી, એ તાકી તાકીને જોવાની. ત્યાં કોઈ રાગ-દ્વેષ કામ-ક્રોધાદિ વિકાર નથી, રોગ નથી. પ્રભુ એવા વીતરાગ, વીતદ્વેષ, વીતમોહ છે, શાંત છે. પ્રશાંત છે, ઉપશાંત છે. પ્રભુના અનંતજ્ઞાનમાં રૂપાળી અપ્સરાઓ-ઈંદ્રાણીઓ ને રંગરાગ ખેલતા જીવો દેખાઈ રહ્યા છે. પરંતુ પ્રભુને એની કશી અસર નથી, કોઈ વિકાર નથી, કોઈ આકર્ષણ કોઈ આસક્તિ નથી.

આવું દર્શન સ્પષ્ટ થવા લાગે, પછી અનેક ભગવાન યાવત્ અનંત ભગવાન અને એમના નિર્વિકાર ચક્ષુ જોવાના. એ અનંત ભગવાનની કીકીમાં નિર્વિકારતા પ્રશાંતતા જોયા જ કરીએ, જોયા જ કરીએ.

પછી તો લોગસ્સ સૂત્રનો ઉપયોગ કરવાનો. એમાં આંખ અર્ધીમીંચી પડલની આરપાર કલ્પનાથી નજર સામે ૨૪ ભગવાન જોવાનાં. એ પણ લોગસ્સ સૂત્રની ૨જી, ૩જી, ૪થી ગાથામાં લીટીવાર આવતા ભગવાનના નામના ક્રમ પ્રમાણે જોવાના. દા.ત. ૨જી ગાથામાં ભગવાનના નામ બોલતા જઈએ અને નજર તે તે ભગવાનના ચક્ષુ નિર્વિકાર જોતા જઈએ. એટલું ધ્યાનમાં રહે કે ૧લી ગાથામાં 'ચઉવીસંપિ'માં 'પિ' એટલે પણ, અર્થ છે, તો ૨૪ પણ અર્થાત્ 'બીજા અનંત ભગવાનની સાથે આ ૨૪ પણ' એ અર્થ હોવાથી ૧લી ગાથા 'લોગસ્સ...' વખતે અનંત ભગવાનને સમવસરણ પર જોવાના. પછી ૨જી ગાથા વખતે એમાં ૨૪ ભગવાનના સમવસરણ જુદા આપણી નજર સામે તરવરે, ને ૨જી, ૩જી, ૪થી ગાથામાં ક્રમસર ૨૪ ભગવાનને સમવસરણ પર જોતા હોઈએ એમાંય આપણી નજર ખાસ તે તે પ્રભુની ચક્ષુ પર રહે.

| | | |
|---|---|---|
| ૧ | | ૨ |
| ૩ | ૪ | ૫ |
| ૬ | | ૭ |
| | ૮ | |

એવા અનંતા ભગવાનની નિર્વિકાર ચક્ષુ પર દૃષ્ટિ ઠેરવવા સાથે પ્રાર્થના

કરવાની 'પ્રભુ આપની ચક્ષુમાંથી બ્રહ્મતેજ મને મળો.' આ પ્રાર્થના સાથે કલ્પના કરવાની, અનંત પ્રભુના ચક્ષુમાંથી બ્રહ્મતેજની શીતલ અનંત કિરણ-જ્યોત નીકળીને આપણા શરીર પર પડી રહી છે, તે આપણને એ ઠંડાગાર કરી રહી છે, આ કલ્પના સાથે પ્રભુનાં ચક્ષુ જોયા કરવાનાં.

આ શાંતતાનો અનુભવ કરતાં ધ્યાન રાખવાનું કે મન સ્ત્રી-તત્ત્વથી તદ્દન અલિપ્ત રહે અને પૂર્વે અનુભવેલ સુંવાળા સ્પર્શનાં સંવેદન-સ્મરણ પણ શાંત થઈ ગયા હોય. બસ, આ વિધિમુખ ઉપાયનો વારંવાર અભ્યાસ બ્રહ્મચર્યનું બળ આપે છે.

બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે વિધિમુખ ઉપાય આ, કે તીર્થંકર ભગવાનનાં નિર્વિકાર ચક્ષુ નિહાળવા અને 'એમાંથી બ્રહ્મતેજ નીકળી રહ્યું છે' એ કલ્પી એને આપણા શરીર પર પડતું અને આપણને ઠંડાગાર કરતું જોવું, જેથી વાસનાની આગ શાંત પડતી જાય. આ 'લોગસ્સ' સૂત્રનો આધાર લઈને કરાય. તે આ રીતે -

'લોગસ્સ' સૂત્રની ૨જી, ૩જી, ૪થી ગાથાથી નજર સામે વર્તમાન ચોવીસીના ૨૪ તીર્થંકર ભગવાન આવે, અને ૧લી - ૫મી ગાથાની 'પિ' શબ્દથી બીજા અનંતા તીર્થંકર ભગવાન નજર સામે આવે. એમના ચક્ષુમાંથી બ્રહ્મતેજ આપણા પર પડતું જોવાનું, એ જોતી વખતે પ્રભુનું 'બ્રહ્મચર્ય' એટલે કે 'આત્માના શુદ્ધ સ્વભાવમાં પર્યાયોની રમણતા' એવી જોવાની કે પ્રભુના અનંત જ્ઞાનમાં મોહમૂઢ જીવોની વિષયલીલા-ઈંદ્રાણી-અપ્સરાનાં મનોહર રૂપ, રત્ને જડ્યા દેવતાઈ વિમાન વગેરે સુખ-સામગ્રી ભગવાનની નજર સામે છે છતાં પ્રભુને એની સામે 'નરો વા કુંજરો વા' છે, અર્થાત્ કશી નિસ્બત નથી. પ્રભુ પોતે પોતાના આત્માના નિર્વિકાર શુદ્ધ સ્વરૂપમાં મસ્ત છે.

વારંવાર આપણે અનંત પ્રભુની ચક્ષુમાં આ રાગાદિ વિકાર રહિત સ્વરૂપ-રમણતા જોયા કરવાથી અને એના બ્રહ્મતેજ ઝીલ્યા કરવાથી આપણા આત્મામાં એના સંસ્કાર ઊભા થાય છે અને આત્મા ઠંડોગાર બનવાનો, બન્યા રહેવાનો અનુભવ થાય છે. જેમ જેમ એ નિર્વિકારતાનું દર્શન થતું જાય તેમ તેમ એના સુસંસ્કાર વધતા જાય. બ્રહ્મતેજનો અનુભવ વધતો જાય.

આ અનુભવમાં વાસના વિકાર રહિત શાંત-શીતળતા અનુભવવામાં એવું સાચું સુખ માનવાનું કે એની સામે ચામડાની રમતનું સુખ તુચ્છ લાગી જાય, મનને વિષય સુખ પરદેશી માલ Foreign matter લાગે, જીવની સાથે સંગત જ ન લાગે. બ્રહ્મતેજની સુખ-શાંતિ એટલી બધી આત્મસાત્ બની જાય.

આમાં કદાચ મોહનીયકર્મના જોરે ક્યારેક વાસના-વિષયરાગ ઊઠવા જાય, ત્યારે બ્રહ્મતેજ અનુભવતા પૃથ્વીચંદ્ર રાજકુમારના, આઠ પત્નીઓને બોધ પમાડનાર, આ શબ્દ યાદ કરી લેવાના -

**'વિષયસુખ સુરલોકમાં, ભોગવિયાં એણે જીવ,**
**તો પણ તૃપ્ત જ નવિ થયો, કાળ અસંખ્ય અતીવ.'**

અર્થાત્ 'જીવે દેવલોકે વિષયસુખ એકેક ભવમાં અસંખ્ય વાર એવું અનંતા દેવભવોમાં અનુભવ્યું છતાં જીવ ધરાયો જ નહિ તો એવા વિષયસુખમાં શો માલ છે ? કુછ નહિ.'

આ વિચાર કરવાથી વાસના શમી જાય છે, ખણજ બેસી જાય છે. વિષયનું આકર્ષણ જ મરી પરવારે છે. વાત પણ સાચી છે કે દા.ત. પોતાની પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ ટેસદાર વાલ-વટાણાનું શાક ખાઈ ખાઈને ઝાડા થયા કરતા હોય, ને ત્યાં કોઈ વૈદ્યના કહેવાથી ભય લાગી જાય કે 'આમ ને આમ કરતાં તો પેટ ને આંતરડાં સાવ ખલાસ થઈ જશે.' શક્તિહીન થઈ જશે ! હલકા ભાત કે પ્રવાહી પણ નહી પચે ! ને શરીર રોગિષ્ટ ને દુબળું પડી જશે, એ સહન નહિ થાય ! આવો ભય લાગી જાય તો એને એવા તરફ નફરત થઈ જાય છે. એ નિર્ધાર કરી લે છે કે 'ઘરે ગયા આવા વાલ-વટાણાનાં ખતરનાક સુખ. મારે એ ન જોઈએ. એના વિના મારે તો પ્રકૃતિને અનુકૂળ સાદું ભોજન જ સારું છે.' એમ પછી એને વાલ-વટાણા વિનાના સાદા ભોજનની સ્વસ્થતાનો અનેરો આનંદ લાગ્યા કરે છે.

એ જ પ્રમાણે અનંતા કાળની વિષય રમતનાં કટુ ફળ અને જીવની વિષય-ગુલામી તથા કર્મગુલામી હજી સુધી તદવસ્થ ઊભેલી જોઈ વિષયો

પર ને વિષયરમત પર નફરત છૂટી, પરમાત્માની નિર્વિકાર પરમ સુખદ અવસ્થા અને બ્રહ્મતેજનાં આકર્ષણ ઊભા થાય. પરમાત્માના નિર્વિકાર ચક્ષુનાં આંતરદર્શન કર્યા કરાય. એમનાં બ્રહ્મતેજ આપણા પર ઝીલાય, તો સહેજે બ્રહ્મચર્યનું આકર્ષણ અને બળ વધે.

**બ્રહ્મચર્યનો વિધિમુખ બીજો ઉપાય :-**

આવો વિધિમુખ બીજો ઉપાય છે કે મનને શાસ્ત્રોના પદાર્થોમાં જ રમતું રાખવાનું. કેમકે અનુભવીઓ કહે છે તેમ '**काम ! जानामि ते मूलं संकल्पात् किल जायसे ! न चाहं ते करिष्यामि न वापि त्वं भविष्यसि ।**' અર્થાત્ હે કામ ! હું તારું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન જાણું છું કે તું વિચારમાંથી ઉદ્ભવે છે. તો હું કામવાસનાનો વિચાર જ નહિ કરું એટલે તું પણ જન્મી જ નહિ શકે ! આમ કહીને આ બતાવ્યું કે વાસના વિકાર મનમાંથી, મનના વિચારમાંથી ઊઠે છે. પેલી સ્ત્રી રૂપાળી' એટલો માત્ર એના રૂપનો વિચાર કરતા એના અંગનો વિચાર કરવા જતાં કામરાગ ભભૂકે છે. જો આવા કોઈ વિચાર જ ન કરવામાં આવે,તો કામરાગ ન ભભૂકે.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે કે મનને એવા વિચારોમાં ન જવા દેવું જોઈએ પણ નવરું મન ત્યાં ગયા વિના રહે નહિ. તેથી મનને એક ક્ષણ પણ નવરું ન પડવા દેવા માટે એને શાસ્ત્ર પદાર્થોના પવિત્ર વિચારણામાં રમતું રાખવું જોઈએ.

(૧) આ માટે તત્ત્વાર્થસૂત્ર, જીવવિચાર, નવતત્ત્વ, દંડ, ત્રણ ભાષ્ય, કર્મગ્રંથ વગેરે શાસ્ત્રોના પદાર્થ શીખતા રહેવું, ને એની નોંધ કરતા રહેવું, તેમજ રોજ ને રોજ બધી નોંધ પહેલા પાનાથી વાંચતા રહેવું. એમ કરતાં કરતાં પાસે પદાર્થોનો મનમાં સ્ટોક ભેગો થાય. એને ક્રમસર વિચારતા રહેવું; એટલે મન એમાં ને એમાં પરોવાયેલું રહે.

(૨) આ ન ફાવે તો મહાન સંત-સતીઓનાં ચારિત્ર વાંચવાના, પણ એવી રીતે કે એની સળંગ કથા ચારિત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે એકેક પાત્રની વિસ્તૃત વિગત ધ્યાનમાં લેવાય અને પછી એમ ને એમ જ્યારે ચરિત્ર યાદ કરીએ ત્યારે ચરિત્રે રજૂ કરેલ વિસ્તારથી ચરિત્ર પ્રસંગો વિચારાય. આમ

કરવાથી મન એમાં જ લાગ્યું રહે. તેથી બીજા ત્રીજા વિચાર જ ન આવે, એટલે વાસના વિકારના વિચાર પણ ન આવે.

(૩) અથવા એક ઉપાય એ પણ છે કે પૂર્વ પુરુષોનાં સ્તવનો સજ્ઝાયો ખૂબ પ્રમાણમાં કંઠસ્થ થઈ શકે તો તે કરીને પછી એનું વારંવાર રટણ મનમાં ચાલ્યા કરે. એ કંઠસ્થ કરવાની શક્તિ ન હોય તો એના પદાર્થ નોંધી લઈ એને વારંવાર વાંચતા રહી કંઠસ્થ જેવા કરાય. જેથી પછી એ પદાર્થ ક્રમસર મનમાં ચલાવ્યા કરાય.

(૪) અથવા તીર્થંકર ભગવાનના અષ્ટ પ્રાતિહાર્ય ક્રમસર એકેક મનની સામે લાવી આબેહુબ જેવા જોવાય, તે પણ એક પ્રાતિહાર્ય જોયા પછી બીજા પ્રાતિહાર્યને જોતા એને પહેલા બે પ્રાતિહાર્ય જોવાનો... એ રીતે આઠેય પ્રાતિહાર્ય એક સાથે નજરમાં આવે એવીરીતે મનથી જોવાના, એનો અભ્યાસ થયા પછી નવરા મનને એમાં જોડાય.

(૫) યા, સકલાર્હત સ્તોત્રમાંના ચોવીસે ભગવાનના શ્લોકના પદાર્થને ચિત્રાત્મક તૈયાર કરાય. એક પછી એક દરેક ચિત્રને પછીના ચિત્ર સાથે શો સંબંધ તે નક્કી કરી ચિત્રો વચ્ચે કડી જોડાય. આમ કડીબદ્ધ ચોવીસ ભગવાનનાં ચિત્ર મનમાં ગોઠવી લઈ, પછી એની કડીબદ્ધ વિચારણાં ચાલે, ને અરિહંત ભગવાનની જુદી જુદી મુદ્રા અવસ્થાની હારમાળા નજર સામે આવ્યા કરે, એટલે મન એમાં જ પરોવાયેલું રહે; ને તે પણ પરમ સાત્ત્વિક પદાર્થોમાં, એટલે મનમાં બીજા ત્રીજા કે વાસના વિકારના કોઈ વિચાર ન જાગે, ને એમ બ્રહ્મચર્યને બળ મળે.

**બ્રહ્મચર્ય માટેના કેટલાક ચિંતનો ને ઉપાયો :-**

બ્રહ્મચર્ય એટલે બ્રહ્મ યાને શુદ્ધ આત્મામાં ચર્યા = રમણતા એ વ્યુત્પત્તિઅર્થ છે. રૂઢઅર્થ છે અબ્રહ્મત્યાગ - મૈથુનત્યાગ (૧) બ્રહ્મચર્ય એ સર્વ વ્રતોમાં શિરદાર છે, દીવો છે. સરદાર વિનાનું લશ્કર હારી જાય. દીવા વિનાના વ્રતો અંધકારમાં રહે. 'શીલ સમો વ્રત કો નહિ.' મોક્ષાર્થી જીવને આ ઝંખના હોય છે કે મારા જીવનમાં કેમ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન આવે; કેમકે એના લાભ અનેરા છે. (૨) બ્રહ્મચર્યથી વીર્ય રક્ષા થાય છે. જે

જીવનના અંત સુધી રોગોનો સામનો કરે છે. (૩) બ્રહ્મચર્યથી સત્ત્વ ખૂબ જ વિકસે છે, જે આધ્યાત્મિક પરાક્રમોમાં સારું સહાયક બને છે. (૪) બ્રહ્મચર્યથી મગજશક્તિ વધે છે, જે ઠેઠ ઘડપણ સુધી સ્મરણ શક્તિને સતેજ રાખે છે. (૫) બ્રહ્મચર્યથી ઈષ્ટસિદ્ધિ થાય છે.

આ **'चित्रं किमत्र यदि ते त्रिदशांगनाभि-र्नीतं मनागपि मनो न विकारमार्गम्'**

શ્રી ભક્તામર સ્તોત્રના આ શ્લોકથી આત્માને નિરંતર ભાવિત કરવો, વાસિત કરવો, દિલને એના ભાવથી રંગાયેલું કરવું. એનો અર્થ આ છે કે 'હે વીતરાગ અરિહંત પ્રભુ ! એમાં શું આશ્ચર્ય છે કે દેવાંગનાથી પણ તમારું મન જરાય વિકારમાર્ગે ન ગયું. શું કલ્પાંત કાલના પવનથી મેરુ ચલાયમાન થાય ?' આ ચિંતવતાં આપણી નજર સામે વિચરતા તીર્થંકર ભગવાનને જોવાના અને એમની સામે લોટબંધ અપ્સરાઓ ટસી ટસીને જોઈ રહી છે. પરંતુ ભગવાન ઉદાસીન છે. એમને એના પર એક નજર પણ નાખવાની પડી નથી. અરે ! એટલું જ શું ? પરંતુ ભગવાનના કેવળજ્ઞાનમાં અસંખ્ય દેવાંગનાઓ, અરે ! મોટી ઈંદ્રાણીઓ સ્પષ્ટ દેખાય છે, છતાં પ્રભુને એમના પ્રત્યે કશું આકર્ષણ નથી, કશો રાગ નથી. એમના ગણિતમાં એના દિવ્યરૂપની કશી મહત્તા જ નથી. બસ, આવા નિર્વિકાર પ્રભુની નિર્વિકારતાથી આપણા આત્માને ભાવિત કરવાનો; એટલે કે આપણે એ નિર્વિકારતાનો અંશે પણ સ્વાનુભવ કરતા રહેવાનું. તેથી બ્રહ્મચર્ય માટે બળ મળે.

(૨) કોશા વેશ્યાને ત્યાં ચોમાસું રહેલા શ્રી સ્થુલભદ્રસ્વામીને ધ્યાનસ્થ ચક્ષુ રાખીને બેઠેલા જોવાના. સામે વેશ્યા નૃત્ય-હાવભાવ કરી રહી છે, છતાં એમની આંખ પોણી ઉપર મીંચેલી તે વેશ્યાનું કશું જોવા આતુર જ નથી - એ જોવાનું. એટલી બધી દૃઢ મક્કમતાથી એ અરિહંતનું સ્વરૂપ-જીવન-સાધના-ઉપકાર અને અતિશયો તથા પંચપરમેષ્ઠીનું સ્વરૂપ વગેરેનું ચિંતન અને ધ્યાન કરતા બેઠા છે, એ જોવાનું; તેમજ 'નમોનમઃ શ્રી સ્થૂલભદ્ર સ્વામિને'નો જાપ ઉછળતા હૈયાથી કરવાનો. એથી આપણી સુષુપ્ત વાસનાનો ક્ષય થતો આવે છે. એથી બ્રહ્મચર્ય સારું પાળી શકાય.

(૩) આપણા શરીરમાં ષટ્ચક્ર ધારવાના છે. ઠેઠ નીચે પૂંઠ પાસે (૧) મૂલાધારચક્ર. એના પર સીવનીમાં (૨) સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર. એથી ઉપર નાભિમાં (૩) મણિપુરચક્ર. એથી ઉપર હૃદયમાં (૪) અનાહતચક્ર. એના પર કંઠસ્થાને (૫) વિશુદ્ધિચક્ર. અને એના ઉપર ભ્રૂરુ-મધ્યમાં (૬) આજ્ઞાચક્ર. એની ઉપર મસ્તકના સૌથી ઊંચા મધ્યભાગમાં બ્રહ્મરન્ધ્ર છે, ત્યાં સહસ્રદલ પદ્મમાં શૂન્યચક્ર છે.

હવે આપણે ઠેઠ નીચેના મૂલાધાર ચક્રમાં, આકાશમાં જેમ અમાસરાત્રે વીજળીનો ઝબૂકો પ્રગટીને પ્રશરે તેમ, એક જ્યોતિ પ્રગટતી જોવાની; અને એ જ્યોતને ઉપર ઉપરના ચક્રમાં ક્રમશઃ લંબાતી જોવાની, તે ઠેઠ ઊંચે બ્રહ્મ સુધી વ્યાપેલી જોવાની. આ રીતે આપણું મન આ ષટ્ચક્રમાં ફેલાતી જ્યોતિમાં મન પરોવાયાથી, વિકાર શાંત થાય છે; અને એ જ્યોતિના દીર્ઘ નિરીક્ષણથી મન શાંત અને શીતલ બને, એનો બ્રહ્મચર્યનો પાવર વધે છે. તે એવો કે આસપાસના રાગમય વાતાવરણની એને કોઈ અસર નથી થતી. ત્યાં

(૪) લલાટમાં આજ્ઞાચક્રમાં જ્યોતિર્મય 'ૐ હ્રીઁ અર્હં' અક્ષરો ધારવાના, તે પછી એ જોયા જ કરવાના. અરિહંતનો આ 'ૐ હ્રીઁ અર્હં નમઃ' મૃત્યુંજય મંત્ર ખૂબ જ પાવરફુલ છે. એનું અહીં સંભેદ પ્રણિધાન થાય છે. એ માત્ર બ્રહ્મચર્ય જ નહિ, પણ બીજી કેટલીય સાત્ત્વિક સિદ્ધિઓ પ્રગટ કરે છે.

(૫) જેવું અરિહંતદેવના આ ધ્યાનનું અચિંત્ય સામર્થ્ય છે એવું ગુરુના ધ્યાનનું પણ જબરદસ્ત સામર્થ્ય છે. માટે હૃદયકમળ પર કરુણાભર્યા ત્યાગી ગુરુ મહારાજને સ્થાપિત કરી એમની સામે જોતાં.....

**''ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः, पूजामूलं गुरोः पदम् ।**
**मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यं, मोक्षमूलं गुरोः कृपा ॥''**

એ શ્લોક રટતાં 'ૐ નમો ગુરૂભ્યઃ' જપવું. સ્થાપિત ગુરુની તાકાત એકલવ્ય ભીલમાં જોવા મળે છે. ગણધર શ્રી ગૌતમ સ્વામીજી મહારાજના દિલમાં ગુરુ વીર વિભુનું કેવુંક ધ્યાન રહ્યા કરતું હશે ? - એ વિચારથી આ ગુરુધ્યાન હૃદયવેધી અને ગદ્ગદ બને. ત્યાગી ગુરુના ધ્યાનથી વાસના મરે.

(૬) વિષય-વિરાગ અને સ્ત્રી અંગેની અશુચિ ભાવનાના ખૂબ પરિશીલન (અભ્યાસ)થી કામ-ક્રીડા પર સૂગ ઊભી થાય; કેમકે એ ગધ્ધા-ગધ્ધી, કૂતરા-કૂતરીની પશુક્રિયા લાગે. એવી સૂગથી વાસના વિકારો શાંત થતા આવે; એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સરળતા અને મક્કમતા ઊભી થાય. આમાં વિષય-વિરાગનું પરિશીલન કરવા માટે અર્થાત્ વૈરાગ્યનો હૃદયસ્પર્શી અભ્યાસ કરવા માટે દુન્યવી સારા સારા રૂપ, સ્પર્શ, શબ્દ વગેરે વિષયો પ્રત્યે મનમાં ભયની લાગણી, ઘૃણા-સૂગ નફરત કર્યા કરવી. પૂછો સારા પ્રત્યે સૂગ શી રીતે જાગે ? કહો, એમાં કાતિલ ઝેર દેખવાથી સૂગ જાગે. જેમ દૂધપાકમાં ઝેર પડયાની જાણ થતાં એ દૂધપાક પ્રત્યે સૂગ થાય જ છે ને ? માત્ર સૂગ જ નહિ, પણ એનાથી ભય લાગે છે, કે 'હાય બાપ ! જો ખાધો તો તો મર્યા જ સમજો !'

બસ, જો તીર્થંકર ભગવાનના વચન પર જબ્બર શ્રદ્ધા હોય, તો આ દુન્યવી વિષયો અને એમાંય ખાસ કરીને સ્ત્રી-વિષયમાં હળાહળ ઝેરથી ય મહાભયંકર ઝેર દેખાય. બ્રહ્મચર્યમાં એ ઝેરથી બચવાનું મળે, એ બચી ગયાનો અતિશય આનંદ હોય. વિષયો મહાભયંકર એટલા માટે કે અનેક દુઃખદ દુર્ગતિના જન્મોમાં પારાવાર દુઃખ, ત્રાસ અને વિટંબણા વેઠવાનું લાવે છે. દીર્ઘદૃષ્ટિએ દેખાતા આ ભયંકર દુઃખોની અટકાયત પર વારે વારે ધ્યાન જવાથી બ્રહ્મચર્ય ખૂબ હોંશથી ઉછરંગથી અને અતિશય પાવર સાથે પળાય.

આ તો પરલોકની દૃષ્ટિએ ઝેરની વાત થઈ; પરંતુ આ લોકની દૃષ્ટિએ પણ એની ભયાનકતા એ દેખાય, કે સ્ત્રી-વિષયમાંનું ઝેર સ્ત્રી કે સ્ત્રીનું એક અંગ પણ નજરમાં આવે ત્યાં જ એનું ઝેર આપણી સત્ચેતનાને નષ્ટ કરે છે. એટલે માનો કે ભગવાનની મૂર્તિ દર્શન-પૂજન-સ્મરણમાં મનમાં લાવ્યા હોઈએ, એની એ મનમાં પેઠેલ સ્ત્રીઅંગ તરત જ હકાલપટ્ટી કરે છે. મનમાં સ્ત્રીગાત્રનો રાગ ખડો કરી દે છે. ત્યારે 'આવા અતિ અતિ દુર્લભ વીતરાગ અરિહંત ભગવાન આપણને અહીં મળ્યા છતાં જો એવો સ્ત્રી-વિષય મનમાં પેસવા માત્રથી તારણહાર દેવાધિદેવની મગજમાંથી હકાલપટ્ટી કરતો હોય, તો આપણે એવી તે શી ભાંગ ખાધી છે કે એનાથી

ગાંડા થઈ સ્ત્રીને મનમાં લાવીએ ? અને ભગવાનને મનમાંથી હાંકી કાઢીયે ? સ્ત્રીને વિચારવાનો એ આનંદ જહન્નમમાં ગયો.' આમ વિચારીને બ્રહ્મચર્યને મન-વચન-કાયાથી બરાબર પકડી રખાય.

(૭) 'લય' યોગથી અર્થાત્ ચિત્તને આત્માના શુદ્ધ અરૂપી નિર્વિકાર અને અનંત જ્ઞાનમય સ્વરૂપમાં લીન રાખવાથી ચિત્તમાં અબ્રહ્મનો વિચાર જ ન ઊઠે એ સહજ છે. આ માટે અંતરમાં પહેલાં રંગ વિનાના સ્ફટિક જેવા ઉજ્જવલ આત્માને શુદ્ધ જ્ઞાન-પ્રકાશમય જોવા પ્રયત્ન કરવાનો. એવો પ્રયત્ન સતત ચાલે એથી, એક જાતનું એવું સંસ્કરણ ઊભું થાય છે કે ચિત્તને માત્ર જ્યોતિમય આત્મા જ દેખાય છે. એની રંગતમાં પછી ત્યાં સ્ત્રીના કે બીજા જડ વિષયના વિચાર જ સ્ફુરતા નથી. આમ બ્રહ્મચર્ય સરળ અને સહજ જેવું બને છે.

(૮) બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે પ્રભુને રોજ આ પ્રાર્થના કરતા રહેવાનું છે.

**अनाद्यभ्यासयोगेन विषयाशुचिकर्दमे ।**
**गर्ते शूकरसङ्काशं याति मे चटुलं मनः ॥**
**न चाहं नाथ ! शक्नोमि तं निवारयितुं चलम् ।**
**अतः प्रसीद तद्देव देव ! वारय वारय ॥**

''હે નાથ ! અનાદિના અભ્યાસના લીધે ભૂંડના જેવું મારું ચપળ મન વિષયરૂપી વિષ્ઠાના કીચડભર્યા ખાડામાં દોડી જાય છે, અને હું તે ચંચળ મનને નિવારી શકતો નથી. માટે હે દેવાધિદેવ ! મારા પર મહેર કરીને તેને જરૂર જરૂર અટકાવી દો.''

પૂછો, શું પ્રાર્થનાથી સિદ્ધિ થાય ? હા, 'લલિત-વિસ્તરા' શાસ્ત્ર કહે છે કે '**प्रार्थनातः एव इष्टसिद्धिः ।**' પ્રાર્થનાથી જ ઈષ્ટ સિદ્ધિ થાય છે. વીતરાગ પ્રભુને દિલથી એની પ્રાર્થના એક મહાન ઉપાય છે. ભગવાનને આ પ્રાર્થના કરીયે કે 'પ્રભુ ! તારા અચિંત્ય પ્રભાવથી અચિંત્ય સિદ્ધિઓ નીપજે છે. તો મને બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિ જરૂર નીપજશે એવી મને તારા અચિંત્ય પ્રભાવ પર શ્રધ્ધા છે.' આ રોજ ને રોજ કરાતી પ્રાર્થનાની અજબ તાકાતથી બ્રહ્મચર્ય સુલભ થાય છે. એજ રીતે પૂર્વના શાલિભદ્ર ધનાજી જેવા

મહાભોગીઓ ક્ષણવારમાં મહાત્યાગી અને મહાબ્રહ્મચારી બની ગયા. પ્રાર્થનાથી સાધવાનું કશું અશક્ય નથી.

(૯) બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે અનિત્યાદિની ભાવનાઓથી મનને ભાવિત કરવાનો છે. 'જગતમાં આત્માને મળતા બાહ્ય સંયોગો અને આભ્યંતર સંયોગો બધા જ અંતે નાશવંત છે, બધા જ અનિત્ય છે.' - આ ભાવનાથી આત્માને ભાવિત કરવાનો છે. જેમ પાણીનો પરપોટો અનિત્ય છે, આ અનિત્યતાના જ્ઞાનથી આત્મા ભાવિત છે તો મોટો સુંદર પરપોટો જોઈને આત્મા ખીલતો નથી, ને પરપોટો ફૂટી ગયે આત્મા કરમાઈ જતો નથી, ખિન્ન થતો નથી. એવી રીતે બધા જ બાહ્ય અપ્રશસ્ત સંયોગોના આ૭વવા જવામાં જીવે ખીલવા-કરમાવા જેવું કશું નથી એમ મનને ફિક્સ-સચોટ બેસી ગયું હોય તેથી એના પ્રત્યે મન ઉદાસીન ભાવમાં રહે. પછી મોટી અપ્સરાના સંયોગને ય 'કૂછ નહિ' લેખતો રહે. એમ જડ પુદ્‌ગલ માત્ર પ્રત્યેની ઉદાસીનતા કામવાસનાને અટકાવે. એવી રીતે અશરણ-ભાવના, સંસાર-ભાવના... વગેરેથી મન ભાવિત કરવામાં આવે, એથી પણ બ્રહ્મચર્યમાં સ્થિરતા લવાય.

(૧૦) બ્રહ્મચર્ય માટે એક ચિંતન એ છે કે માનવની પાસે મન-મગજ સૌથી ઊંચા ભાગે મસ્તકમાં હોય છે, અને ઈંદ્રિયો એનાથી નીચેના ભાગમાં છે. આ પાંચે ઈંદ્રિયોના ભાગો અને ઉપર મગજ એ રૂમો છે, કંપાર્ટમેન્ટો છે. 'એમાં મારે એના એના વિષયોને નથી ઘાલવા, અને મારે તો માત્ર ઉપરના ઉમદા મગજના કંપાર્ટમેન્ટમાં ઉમદા આધ્યાત્મિક વિષયો જ ઘાલવા છે.' આ દૃઢ નિર્ધાર કરાય. દા.ત. મગજમાં તીર્થંકર પ્રભુનાં અને પૃથ્વીચંદ્ર-ગુણસાગર-સ્થૂલભદ્રસ્વામીનાં ચરિત્ર મમરાવવા છે. એ વિવેક કર્યા પછી આ નિર્ધાર પ્રમાણે કરતા રહેવાથી બ્રહ્મચર્યની ભાવના મજબૂત થતી જાય.

પશુ કરતાં મનુષ્યની આ એક વિશેષતા છે. પશુને મગજ ઈન્દ્રિયોની લગભગ સમલેવલમાં હોય છે, ત્યારે મનુષ્યને મગજ સૌથી ઊંચા સ્થાને હોય છે. આનું તાત્પર્ય એ છે કે પશુને મોટા ભાગે મગજ ઈન્દ્રિયોની સાથોસાથ ચાલે છે. ત્યારે મનુષ્યને મગજને ઈન્દ્રિયોની સાથોસાથ ચાલવવા ઉપરાંત ઈન્દ્રિયોના વિષયોને નીચા-આઘા રાખી, એની ઉપરના પદાર્થોનો

વિચાર કરી શકે છે. એટલે કે પરમાત્મા-જિનશાસન-જિનવચન-શાસ્ત્રો-સમ્યગ્દર્શન-દશવિધ યતિ ધર્મ-નવતત્ત્વ... વગેરે એવા ઘણાનો વિચાર કરી શકે છે કે જે પાંચ ઈન્દ્રિયોના ગજા બહારના પદાર્થ છે. બસ, આપણી પાંચ ઈન્દ્રિયોરૂપી રૂમો શબ્દ-રૂપ-રસ વગેરેને ભાડે આપીએ છીએ, ઈન્દ્રિયોમાં એમને ઘાલીએ છીએ. એના બદલે આપણું મનરૂપી રૂમ જ એ પરમાત્માદિ પદાર્થોને જ ભાડે આપવાનું અને એનો કારભાર ચલાવવાનો, પછી સહજ છે કે સ્ત્રી-વિષયને આંખ-સ્પર્શનેન્દ્રિય વગેરે રૂમ ભાડે આપવાની જ નહિ, અને મન તો એ જિનવચનાદિને ભાડે આપેલું છે, તે એનો કારભાર ચાલ્યા કરે. પછી ત્યાં સ્ત્રીને દાખલ કરાતી નથી.

(૧૧) બ્રહ્મચર્ય-પાલન માટે આ એક મહાન ઉપયોગી ચિંતન છે કે 'જીવ ! વાસનાવશ જે અબ્રહ્મનો વિષય ભોગવવા તું તણાય છે, એવા વિષય તો તેં અનંતીવાર ભોગવ્યા, છતાં એની તૃપ્તિ નથી થઈ, પણ અતૃપ્તિની આગ સળગતી રહી છે. એ આજની તારી વાસનામય ભુખારવી સ્થિતિ કહી રહી છે. તો હવે પાછો તારો એ ભોગવવાનો અભરખો અને ભોગવટો એ અતૃપ્તિની આગ વધારનારો થશે. શા સારુ હે પામર જીવ ! તું તારી જાતે જ એ આગ વધારે ? સમજી રાખ. ખા-ખા કરવાથી ખાવાનું ભુખારવાપણું મટતું નથી, પણ વધે છે. એ તો ખાવાનું છોડતો આવે, તેમ તેમ ભુખારવાપણું ઓછું થતું આવે. એમ ભોગવ ભોગવ કર્યા કામવાસનાનું ભુખારવાપણું મટે નહિ. એ તો ભોગવૃત્તિ અને ભોગવટા ઓછા કરતો આવે તો જ એનું ભુખારવાપણું ઓછું થતું આવે' આમ વિચારી સ્ત્રી વગેરે વિષયોમાં વાસનાની આગ મહેકાવવાનો મહા અનર્થ ચિંતવ્યા કરવાનો. એથી મન વાસનાથી પાછું પડે.

હવે આ જ માટે બ્રહ્મચર્ય-પાલનના કેટલાક ઉપાયોનો વિચાર કરીએ.

(૧) બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે પહેલા ઉપાયમાં સ્ત્રી સામે દૃષ્ટિ નાખવાથી બચવું જોઈએ. દૃષ્ટિ નાખવાનું મન થાય તો ત્યાં તરત જ આંખ મીંચી દઈ, આ વિચારવું કે 'જીવ ! તારે શું જોવું છે ? સામે જે દેખાશે એ તો અતિ સામાન્ય રૂપવાળી સ્ત્રી છે, પરંતુ કલ્પનાથી જોવી હોય તો મોટી

અપ્સરા કે ઈંદ્રાણી જોઈ શકે છે, પરંતુ એમાં જોવા જેવું છે જ શું ? કલ્પનાથી જોવા જેવા તો મહાવિદેહમાં સમવસરણ પર બિરાજમાન શ્રી સીમંધર ભગવાન છે, યા શ્રી સિદ્ધગિરિ પર શોભતા આદીશ્વર ભગવાન છે, આમ 'આમાં જોવા જેવું છે જ શું ? અનંતવાર જોયું છે' - આ વિચાર મનની આતુરતાને શાંત કરી દે છે. પછી સ્ત્રી સામે દૃષ્ટિ જ નહી જાય. આ ઉપાય માત્ર સ્ત્રી અંગે નહિ, કિન્તુ કોઈપણ મનોહર વસ્તુ જોવાની આતુરતા શાંત કરવા માટે ઉપયોગી છે. દા.ત. આબુ યાત્રાએ ગયા, ને ત્યાં નખી તલાવ જોવા જવાનું મન થયું. તો એટલું જ વિચારીએ કે 'આ નખી તલાવમાં શું જોવું છે ? મારે જોવું હોય તો કલ્પનાથી આના કરતાં કેઈ ગણું સુંદર નખી તળાવ જોઈ શકું છું. દા.ત. આ નખી તલાવ તો માટીની અણઘડ પાળીવાળું, ત્યારે હું કલ્પનાથી સોનાની ત્રણ સુઘડ પાળીવાળું જોઈ શકું છું. વળી એ કલ્પનાના નખી તળાવમાં કેઈ પ્રકારના દેવતાઓ નૃત્ય-ગીત-આનંદ કરતા જોઈ શકું છું ઉપરાંત એમાં કેઈ પ્રકારના સારક-ચક્રવાક-ચક્રવાકી વગેરે કેઈ જાતના પંખીઓ જોઈ શકું છું... આવું બધું કેઈ સૌંદર્યવાળું તળાવ જોઈ શકું છું. પરંતુ એ બધામાં વાસ્તવિક જોવા જેવું છે જ શું ?' એમ આંખ મીંચીને વિચારતાં અહીંના નખી તળાવને જોવાની જિજ્ઞાસા મટી જશે.

આમ જે તે જે તે વસ્તુ સામે નજર નાખવાની અને ડાફોળિયાં મારવાની કુટેવ મટાડવા તરત આંખ મીંચીને જીવને કહેવું 'તારે આમાં શું જોવું છે ? આના કરતાં અતિ સુંદર રત્નમય દેવતાઈ વસ્તુ કલ્પનાથી જોઈ શકે છે પરંતુ એમાં તાત્ત્વિક જોવા જેવું છે જ શું ? અને જોઈને તને મળે શું ?' એમ માનસિક વિચારણાથી બહારનું જોવાની ઈચ્છા શાંત થઈ જાય છે. તો એ રીતે સ્ત્રી સામે પણ દૃષ્ટિ નાખવાની ઈચ્છા પણ મરી જાય. આમ વારંવાર ઈરાદાપૂર્વક સ્ત્રીદર્શન રોકવાથી બ્રહ્મચર્ય પાલનને બળ મળે છે.

(૨) આમ છતાં ક્યારેક સ્ત્રીદર્શનની વાસના જાગતી હોય, તો તરત આપણા પગના અંગુઠા સામે જોઈ ધ્યાન લગાવવાથી એ વાસના શમે છે. ત્યાં ધ્યાનમાં અરિહંત ભગવાનની અતિ પરિચિત પ્રતિમા જોવાની - એમાંય

એ પ્રભુની શાંત મુખમુદ્રા જોવી. દા.ત. સિદ્ધગિરિદાદા યા શંખેશ્વર ભગવાન અથવા ગામના મંદિરના પ્રભુજી.

(૩) આમ કરી સ્ત્રીદર્શન રોકવા નક્કી કર્યું, પરંતુ એ પહેલાં અચાનક આજના ઉદ્ભટ વેશવાળી કોઈક યુવાન સ્ત્રી દેખાઈ ગઈ ને એ મનને પકડી લે અર્થાત્ મનમાં એનું જ સ્મરણ જામવા જાય એવું લાગે છે, તો ત્યાં તરત જ ચૈત્યપરિપાટી કરવા લાગવું. અર્થાત્ એક જ પરિચિત મંદિરનાં ભગવાન એકેક કરીને કલ્પનાથી જોવા લાગવું. અથવા જીવનમાં અનુભવેલા તીર્થોના અને છુટા જિનમંદિરને દરેકને અને એમાં રહેલ ભગવાનને કલ્પનાથી જોતા ચાલવું. બસ મન આમાં ઘાલવાથી સામેની સ્ત્રી જોવાની આતુરતા મટી જશે.

(૪) બ્રહ્મચર્ય-પાલન માટે સ્ત્રીદર્શન ટાળવા ઉપરાંત સ્ત્રી અને વાસનાના વિચાર અટકાવવા જોઈએ. એ અટકાવવા માટે જેમ મંદિરોના ભગવાનોનું સ્મરણ ઉપયોગી છે, તેમ પૂર્વના મહાપુરુષોનાં જીવન-પરાક્રમ વિચારવા જરૂરી છે એ માટે દા.ત. ભરહેસરની સજ્ઝાયમાં અને બીજે આવતાં મહાપુરુષોનાં એકેક નામ લઈ એમના જીવનના પરાક્રમ વિચારી શકાય. દા.ત. ભરતેશ્વર ચક્રવર્તી આરીસાભવનમાં પોતાનો ઠઠારેલો વેશ બરાબર છે ને, એ જોવા ગયા હતા, પરંતુ આંગળિયેથી એક વીંટી પડી જતાં એ લુખ્ખી દેખાયાથી બધો જ વેશ ઉતારીને પછી શરીર જોતાં વૈરાગ્ય ભાવનામાં ચડી ધ્યાનમાં આગળ વધતાં વીતરાગ સર્વજ્ઞ બની ગયા ! બાહુબલિજી યુદ્ધભૂમિ પર ભરતના અન્યાયની સામે એને મૂઠી ઉગામી મારવા દોડ્યા પણ અધવચ્ચે વૈરાગ્ય ભાવનામાં ચડી એ જ મૂઠીથી મસ્તકે પોતાના કેશનો લોચ કરી સાધુ બની ધ્યાનમાં ઊભા રહી ગયા ! આમ એકેક મહાપુરુષના આત્મ-પરાક્રમ કલ્પનાથી જાણે નજર સામે આબેહૂબ જોવામાં મનને લગાડી દેવાથી કામવાસનાના વિચાર પડી ભાંગે.

(૫) બ્રહ્મચર્ય-પાલનનો એક ઉપાય ત્યાગપૂર્વકનો તપ છે. તપ કરતા રહેવાથી સતત આહાર-સંજ્ઞાના માર્યા ખા-ખા કરતાં કરતાં જે વાસના-પોષણ થયા કરે છે તેના પર તપથી કાપ પડે છે, એમાં વળી તપના ઓઠા

હેઠળ પારણામાં રસ-પોષણનાં પાપ થયા કરતા હોય તેના પર રસ-ત્યાગથી કાપ પડે છે. આમ ત્યાગ અને તપથી વાસના પર કાપ પડતો આવે એટલે બ્રહ્મચર્ય-પાલન સરળ બને છે. અનુભવ કરવાથી આ સમજાય એવું છે. અહીં એક ધ્યાનમાં રહે કે તપ કદાચ કોઈ મોટો ન બની શકે તો પણ ખાનપાનના ટંક ઓછા કરવા એ પણ તપ છે.

(૬) આ ત્યાગ-તપ પણ શાસ્ત્ર-સ્વાધ્યાય સાથે કરવાના કેમકે મન જો સ્વાધ્યાયમાં રોકાયું રહે, તો મનમાં બીજા ત્રીજા સંકલ્પ વિકલ્પ નહિ ચાલી શકે. નહિતર કહે છે ને કે 'નવરું મન નખ્ખોદ વાળે' શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય કરતા રહેવામાં એ પણ લાભ છે કે શાસ્ત્રોમાં વાતો પણ એ મળે છે કે જેથી બ્રહ્મચર્ય પુષ્ટ થાય.

સ્વાધ્યાયની બલિહારી છે. શ્રાવકયોગ્ય પણ એટલા બધા શાસ્ત્રો છે, ઉપદેશ ગ્રંથો છે. શ્રાવકધર્મના આચાર વિચારના ગ્રંથો છે. મહાન આત્માઓના ચરિત્ર ગ્રંથો છે, તત્ત્વાર્થ મહાશાસ્ત્ર અને લોકપ્રકાશમાં તત્ત્વનાં નિરૂપણો છે, કે આ બધાનો જો સ્વાધ્યાય સતત ચાલુ રહે, તો એથી બ્રહ્મચર્યનાં પાલનને મહાબળ મળે છે. એમ ભરપૂર ધર્મસાધનાઓ તથા દેવ-ગુરુ-સંઘની સેવા-વૈયાવચ્ચ પણ બળ આપે છે.

### બ્રહ્મચર્ય પાળવું કેમ સહેલું ?

કેટલાકો કહે છે કે 'માણસને જેમ ખાવાની ભૂખ લાગે છે એ કુદરતી હાજત છે. એમ કામભોગની ઈચ્છા થાય છે એ પણ કુદરતી હાજત છે. પછી જેમ ભૂખ શમાવવા ખાવું પડે એમાં કાંઈ ખોટું નથી, એમ કામની ઈચ્છા શમાવવા કામ સેવવા પડે એમાં શું ખોટું ? એટલે બ્રહ્મચર્યની વાત વાહિયાત છે ખોટી ઘેલછા છે.'

આ પ્રતિપાદનની સામે પહેલો સવાલ એ છે કે કુદરતી હાજત એટલે શું ? મનની સહજ ઈચ્છાઓ ? ના, એમ જો કહો તો તો ચોરને ધૂતારાને લૂંટારાને પણ સહેજે ચોરી-ઠગાઈ-લૂંટની ઈચ્છા જાગે છે, કિન્તુ એને થોડી જ કુદરતી હાજત ગણાય ? ને એમ ગણીએ તો તો એ ગુના જ ન કહેવાય. ત્યારે કુદરતી હાજત એટલે શું ? એમ જ કહેવું પડે કે શરીરની

સહજ જરૂરિયાતોથી ઊભી થતી ઈચ્છા. એમાં ભૂખ આવે, તરસ આવે, લઘુશંકા-વડીનીતિ આવે; કિન્તુ કામભોગની ઈચ્છા નહિ.

આનું કારણ એ છે કે ભૂખ તૃષા વગેરે તો શરીર સાથે સંકળાયેલ અશાતાવેદનીય કર્મના લીધે ઊભી થાય છે. ત્યારે કામભોગની ઈચ્છા મોહનીય કર્મના ઉદયે જાગે છે. આમાં ભૂખની અશાતા તો ભોજનથી જ શમે; પણ મોહનો ઉદય ભોગથી જ શમે એવું નથી. સદ્‌વિચારથી એ શમે છે.

વળી માનવ શરીર લઈને બેઠા એટલે આ ભૂખ-તરસની અશાતા જાગ્યા કરવાની; ને એને અન્નાદિથી ન શમાવો તો શરીર કામ કરવા તૈયાર નહિ હોય. ત્યારે ભોગેચ્છામાં એવું નથી કે એને ભોગથી ન શમાવો તો શરીર અટકીને ઊભું રહે.

ગમે તેવો ભોગલુબ્ધ પણ મનુષ્ય જો ક્ષયરોગનો દરદી બન્યો અને ડોકટર/વૈદ્ય કહે કે 'તમે બે વરસ બ્રહ્મચર્ય પાળો, નહિતર તમે ખત્મ થઈ જશો.' પછી ત્યાં જીવનનો લોભી એ દરદી ભોગેચ્છાને ભોગથી શમાવવાને બદલે બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. છતાં એનું શરીર અટકીને ઊભું નથી રહેતું, બધાં કામ બજાવે છે, ઉલટું દરદ નરમ પડી શરીર સશક્ત બનતું આવે છે. તો પછી ભોગેચ્છા એ કુદરતી હાજત ક્યાં રહી ? ખરી વાત એ છે કે એ મોહનીયના ઘરનો ચાળો હતો તે ક્ષયરોગીએ જીવન ટકાવવાની ઈચ્છાથી સમજીને દબાવ્યો.

માણસને પરસ્ત્રીનું રૂપ જોવાની ઈચ્છા એ શું છે ? એ થોડી કુદરતી હાજત છે ? એ તો મોહના ઉદયનો નાચ છે - માણસ જો સંતના ઉપદેશથી એની પ્રત્યે પરલોકનો ભય કે ઘૃણા ઊભી કરે છે, તો સહેજે એ મોહોદય શમી જાય છે. પચી ત્યાં સંયમના અભ્યાસથી પરસ્ત્રીરૂપ-દર્શનની ઈચ્છા જ નથી થતી.

બસ, એ જ રીતે સંતવચનથી કામભોગ પ્રત્યે ઘૃણા ઊભી કરવામાં આવે કે ભવભ્રમણ-દુર્ગતિગમનનો ભય ઊભો કરવામાં આવે તો ભોગની ઈચ્છા જ નહિ થાય; અને બ્રહ્મચર્ય સહજ ભાવે પળાશે.

વિચારવું આ જોઈએ કે ક્ષણભર માટે ભોગના આનંદથી ભોગની ઈચ્છા

શાંત થતી લાગે, પરંતુ ભોગથી કદી ભોગેચ્છા ખરેખર શાંત પડવાની નથી. અગ્નિ જો ઈન્ધણથી શાંત થાય, કે સમુદ્ર જો નદીઓથી ધરાય, તો જીવની ભોગેચ્છા ભોગથી શમે. અનંતકાળ વહી ગયા ને અનંતી વાર ભોગ જોઈ નાખ્યા, છતાં જીવ હજી એનો ભૂખારવો છે. એ સૂચવે છે કે ભોગથી જ એ ભોગનો ભૂખારવો રહે છે, ભોગેચ્છા જીવંત રહે છે; અને આ ખણજ તત્ત્વની સમજ, ભવભ્રમણનો ભય, પશુક્રિયાની ઘૃણા... વગેરેથી શમાવ્યા વિના જીવની વિટંબણા મટવાની નથી.

**પરમાત્મા અને એમના કલ્યાણ ઉપદેશને ભૂલાવનાર ભોગો છે.**

**મહામૂલ્યવંતી પવિત્ર અને તારક યોગસાધના માટે યોગ્ય એકમાત્ર જે માનવજીવન, તેના કૂચા કરનારી ભોગસાધના છે.**

**મહાસ્વતંત્ર એવા માનવને પરતંત્ર બનાવનાર ભોગની ભૂખ છે.**

આ બધી દુર્દશાનો વિચાર કરતાં ભોગેચ્છાને દબાવી બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ માનવ-જીવનની લહાણ છે; અને તે કુદરતી હાજત નહિ હોવાથી દબાવી શકાય એમ છે.

બીજું, આ વિચારવાથી પણ સરળ છે કે 'આપણો આત્મા મૂળ સ્વરૂપે નિર્વિકાર શુદ્ધ-જ્ઞાનમય છે, શૈલેશ-મેરુ જેવો નિષ્પ્રકંપ છે. એમાં કામ-વિકાર વગેરેના કોઈ જ આંદોલન નથી. પરંતુ આત્માને ઘેરો ઘાલીને પડેલી મોહસેના આત્મામાં વિકારોરૂપી તોફાનો ઘુસાડે છે તો મારે મારા અસલી નિર્વિકાર સ્વરૂપને જ જોયા કરી અને એનું કલ્પનાથી સંવેદન કરી પેલા વિકારોને મચક આપવાનું કામ શું છે ? મનને કહી દઉં કે ખબરદાર ! તેં આ વિકારોને અપનાવ્યા તો ? તારે મારા શુદ્ધ નિશ્ચય નિર્વિકાર સ્વરૂપને જ જોવાનું.' આ વિચારનો વારંવાર અભ્યાસ કરવાથી બ્રહ્મચર્ય સહેલું બને છે.

એક વસ્તુ ધ્યાનમાં રહે કે જેમ આપણા હાથ-પગ, ઈંદ્રિયો, કાયા અને વાણી પર આપણો અધિકાર છે, માટે જ એને ધાર્યા મુજબ હલાવી-ચલાવી કે રોકી યા ફેરવી શકીએ છીએ, એમ આપણાં મન પર પણ આપણું વર્ચસ્વ છે, અધિકાર છે; તેથી એને ધાર્યા મુજબના વિચાર કરાવી શકીએ, રોકી શકીએ, ફેરવી શકીએ. માત્ર, આપણે એને હુકમ કરવાનો છે કે તું

આ રીતે વિચાર કર. મેલો વિચાર પડતો મૂક, મારી આ ઈચ્છા છે, ને તારે તે બજાવવાની.'

આત્માના શુદ્ધ નિર્વિકાર સ્વરૂપનો વિચાર કરવા માટે એક સાધન એ છે કે આપણે જે ચૈત્યવંદન સામાયિક-પ્રતિક્રમણ યા જાપ વગેરે ક્રિયા કરીએ, એમાં કાં તો પરમાત્માના ગુણગાન હોય છે, અગર એમની આગળ આપણાં પાપનો ઈકરાર-સંતાપ હોય છે, અથવા શુદ્ધિની માગણી હોય છે. પરંતુ એ બધુંય પરમાત્માને નજર સામે રાખીને કરવાનું. એ વખતે પરમાત્માનું શુદ્ધ સ્ફટિક જેવું નિર્વિકાર નિશ્ચળ સ્વરૂપ નજર સામે રાખવાનું; અને સાથે ચિંતવવાનું કે મારું ય સ્વરૂપ આવું નિર્વિકાર છે; કિંતુ મોહવિકારો મેં મફતિયા ઘાલ્યા છે. એની સામે શુદ્ધ એવા મારે કોઈ સંબંધ નથી. તેથી નવા વિકારો ઘાલવાનો મારે મોખ નથી.'

એક 'નમો અરિહંતાણં'નો જાપ કરતી વખતે આ વીતરાગ અરિહતને નજર સામે શુદ્ધ નિર્વિકાર રૂપે ધારવાના, અને આપણે ય એવા છીએ એમ ધારી કામભોગ કે ક્રોધાદિવિકારો આપણને સ્પર્શતા નથી, કિન્તુ એ બિચારા બહાર આંટા મારે છે; 'હું તો અરિહંત જેવો નિર્વિકાર છું;' - એમ જાપ વખતે સતત ખ્યાલ રાખ્યા કરવાનો. એથી આત્મામાં એક એવો સુંદર સંસ્કાર ઊભો થાય છે કે એ પછી કામવિકાર અને ભોગેચ્છા ઊઠવા નહિ દે. કદાચ ઊઠશે તો સહેલાઈથી એને ફગાવી દેશે. માત્ર કામવિકાર જ નહિ, કિન્તુ રાગ-દ્વેષ, હાસ્ય-અસૂયા, હર્ષ-ખેદ વગેરે અનેકાનેક વિકારોને દબાવવાની તાકાત આ સ્વાત્માના શુદ્ધ નિર્વિકાર સ્વરૂપના વારંવાર કરાયેલ હાર્દિક ચિંતનમાં છે. એનાથી ઊભા થયેલ સુંદર સંસ્કારમાં છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન આથી સરળ બને છે અને તે પણ માનસિક સુધી.

બાકી તો સ્થૂલભદ્ર સ્વામી, સુદર્શન શેઠ, જંબુકુમાર, પૃથ્વીચંદ્ર વગેરેનાં પરાક્રમનું ચિંતન-મનન પણ બ્રહ્મચર્યપાલન સહેલું બનાવે છે. એટલું ધ્યાનમાં રહે કે શાસ્ત્ર કહે છે તેમ બ્રહ્મચર્યનાં નિર્મળ પાલન માટે શબ્દ-રૂપ-રસ-ગંધ-સ્પર્શનાં આકર્ષણ-મૂલ્યાંકન-વિચારણાથી દૂર જ રહેવું ઘટે.

* * * * *

**છેલ્લી વાત**

આલોકની અને પરલોકની
દુ:ખોની વણઝારથી દુ:ખી થતો જીવ
એ સર્વ દુ:ખોને ઊભી પૂંછડીએ ભગાડી દેવા માટે
જે શક્તિને ભીતરમાં ધારણ કરી શકે છે,
એનું નામ છે બ્રહ્મ.
પશુવૃત્તિ જેવી વાસનાને આધીન બનીને
તન-મન-આત્માનું બળ ગુમાવીને
સાવ જ શરમજનક કૃત્ય કરીને
પોતાની જ ઉર્જા, સુખ, શાંતિ, સદ્‌ગતિ ગુમાવવી
એના કરતાં
એ નબળી ક્ષણોને દઢ સંયમથી જીતીને
નબળા નિમિત્તોને દૂરથી છોડીને
શુભ આલંબનોને જ સતત સેવીને
સહજ બ્રહ્મની ભૂમિકામાં જ નિવાસ કરીને
વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્યના
અપરંપાર લાભોને પ્રાપ્ત કરી
તાત્કાલિક સુખ, આલોકનું સુખ, પરલોકનું સુખ
અને સદ્‌ગતિની પરંપરા સાથે મોક્ષનું સુખ
- આ જ મેળવી લેવું ઉચિત નથી ?

Please, Think Well.
વિચાર કરો તો જવાબ પણ સરળ છે
અને બ્રહ્મ પણ સરળ છે
ખરેખર,
બ્રહ્મ is easy.

✳ ✳ ✳ ✳ ✳

❖ **બ્રહ્મચર્ય શુદ્ધિ માટે ઉપયોગી સાહિત્ય** (સાનુવાદ)

બ્રહ્મોપનિષદ્ - ૧૦ બ્રહ્મચર્ય સમાધિ
ભર્તૃહરિનિર્વેદ - વૈરાગ્યરસ-ભરપૂર નાટક
સત્ત્વોપનિષદ્ - (ફક્ત સંયમી ભગવંતો માટે)
સુખોપનિષદ્ - પરમ સુખનું રહસ્ય
પરમોપનિષદ્ - (દેવધર્મપરીક્ષા સાથે સંયુક્ત)
શમોપનિષદ્ - સોળ ભાવનાનું ઉપવન
અનુભૂતિગીતા - ભીતરી સંગીતનું સૌંદર્ય

❖ **આત્મરમણતાનું આલંબન** (સંસ્કૃત ગ્રંથો)

અવધૂતગીતા
અષ્ટાવક્રગીતા
આત્માવબોધ
સદ્બોધચન્દ્રોદય
ઈષ્ટોપદેશ
આનંદોપનિષદ્
સમાધિતંત્ર
મહોપનિષદ્
જ્ઞાનસાર-ઉપહાર
સમાધિસુધા
મોક્ષોપનિષદ્
વિમુક્ત્યુપનિષદ્

❋ ❋ ❋ ❋ ❋