બ્રહ્મચર્ય
માર્ગોપદેશિકા

— લેખક —

ડૉ. જટાશંકર નાંદી
એન. ડી. [ન્યુયોર્ક] એન. ડી. [એઝવાડા]

પ્રકાશક
નવયુગ પુસ્તક ભંડાર
બુકસેલર્સ – પબ્લીશર્સ
રાજકોટ : : : : : : : [સૌરાષ્ટ્ર]

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : : : : પુસ્તક ૧૬૪ મું

બ્રહ્મચર્ય માર્ગોપદેશિકા

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એમ. ડી. [ન્યુયોર્ક] એન. ડી. [બેઝવાડા]

લાઈફ મેમ્બર ઓફ ધિ અમેરિકન નેચરોપથી સોસાયટી, વાઈસ ચેરમેન ઓફ ધિ ઈંડિયન નેચરોપથી એશોસીએશન, નેચરોપથીકે આંધ્ર વિશ્વ વિદ્યાલયના પરિક્ષક અને 'બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા' 'આરોગ્ય રક્ષા ગ્રંથમાળા' ના અને અન્ય ઉપયોગી—શરીરશાસ્ત્ર—પુસ્તકોના લેખક.

કિંમત : રૂા. ૩-૮-૦

: પ્રકાશક :

: : નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : :

બુકસેલર્સ—પબ્લીશર્સ

રાજકોટ : : (સૌરાષ્ટ્ર)

आ.श्री. कैलाससागर सूरि ज्ञान मंदिर

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સર્વ હુક્ક સ્વાધિન છે.

આવૃત્તિ ૧ લી : સને ૧૯૫૧

Published by : JAMNADAS R. DOSHI
Navyug Pustak Bhandar: RAJKOT.

Printed by Kalidas Somani
Avatikal Printing Press : RAJKOT.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આમુખ

મનુષ્ય જીવનનો ઉત્તમોત્તમ ઉદ્દેશ પરમેશ્વરની પ્રાપ્તિ-મોક્ષ છે. આ હેતુ સિદ્ધ કરવાનું પ્રધાન સાધન બ્રહ્મચર્ય-સર્વ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ-હોવાનું સર્વ શાસ્ત્રકારોએ સિદ્ધ કરેલું છે. આ ઉદ્દેશની પ્રાપ્તિ માટેનો પ્રયત્ન વૈદિક કાળથી થઇ રહેલ છે. વેદકાલિન મહાન ઋષિ—મુનીઓએ બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યરક્ષા કરવાનો ઉપદેશ આપેલો છે. આપણા દેશના તેમ જ આખી દુનિયાના ભિન્ન ભિન્ન સંપ્રદાયોના અગ્રણી મહાત્માઓએ પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી મોક્ષ મેળવવાનું મનુષ્યનું મુખ્ય કર્તવ્ય માનેલું છે. મનુષ્યો માટે જે જે અનુકરણીય સદાચારો છે અને જેને લીધે તેઓ પોતાના જીવનને ઉચ્ચ ભુમિકા પર લઈ જઈ શકે છે તે બધાને પ્રાપ્ત કરવાનું માત્ર એક સાધન બ્રહ્મચર્ય વ્રત છે.

આમ હોવાથી કોઇ પણ એવો સદ્ધર્મ નથી, કોઇ પણ એવો શાસ્ત્રકાર નથી, કોઈ પણ એવો ધુરંધર ઉપચારક નથી, તેમજ પોતાના પુરૂષાર્થથી જનહિતકર કાર્યો કરી પ્રજાને રૂણી કરનાર કોઇ પણ એવો સમર્થ વિદ્વાન શોધક કે તત્વજ્ઞાની નથી, જેણે જનતાને આત્મ સંયમ વડે સદૈવ વીર્ય રક્ષા કરવા ઉપદેશ આપ્યો ન હોય. બ્રહ્મચર્ય પાલનની મહત્વતા દર્શાવનારી આથી વિશેષ અન્ય સામગ્રી કઈ હોઇ શકે ? સર્વ દેશોના ભિન્ન ભિન્ન ધર્મોના ધર્માચાર્યો, સત્યાગ્રહી સંતો, સમર્થ શાસ્ત્રકારો, મહાનુભાવ માહાત્માઓ, વિશ્વ વિખ્યાત વિદ્વાનો, વિચિક્ષણ વૈદ્યો, કુશળ કવિઓ તેમજ સાધુ ચરિત સમાજ સેવકોએ સર્વાનુમતે વીર્યરક્ષાને જીવન સાફલ્યકર માનેલ છે.

માનવદેહ માહામૂલો અને દુષ્પ્રાપ્ય છે, માટે પતીતપાવન

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અને શ્રેયસાધક બ્રહ્મચર્ય પાળી આ દેહે જ પોતાનું શ્રેય સાધવું જોઈએ. જ્ઞાની પુરુષો ઉપદેશ આપે છે કે "હે મનુષ્ય! અનેક મહાન્ સુકૃતો રૂપી ભારે કિંમત આપીને, મરણ રૂપી ઉપાધી ટાળી મોક્ષ પામવા માટે દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવી તારી દેહ રૂપી નૌકા–જીવન હોડી તો ખરીદેલી છે, માટે જ્યાં સુધી તેનો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધીમાં, આ સંસાર સાગર તરી પાર ઉતરવાનો તારો પ્રધાન ઉદ્દેશ પાર પાડી લે–" જે નરતનુની અદ્ભૂત રચનાનું પૂરેપૂરું જ્ઞાન મેળવવા માટે શરીર શાસ્ત્રીઓના સેંકડો વર્ષના પ્રયત્નો પણ હજુ સુધી સફળ થયા નથી, મોટા મતિમાનોની બુધ્ધિ બ્હેર મારી ગઈ છે, વિચારવંતોના વિચારો નિવૃત્ત થઈ ગયા છે, ડાહ્યા લોકોનું ડહાપણ ડૂબી ગયું છે, જે દેહ વડે યોગ્ય કરણી કરવાથી નારાયણની શકિત પ્રાપ્ત કરવાનું શકય છે— આવા અનુપમ દેહનો બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી ઉત્તમોત્તમ વિકાસ સાધી જીવન યાત્રા સફળ કરવાનો પુરૂષાર્થ કરવાનું કયો બુધ્ધિશાળી અને વિચારવંત મનુષ્ય વિસરી જશે ?

અનેક કષ્ટ ભોગવ્યા પછી મહાન સુકૃત્યો વડે પ્રાપ્ત કરેલો મનુષ્યદેહ વિષય વાસનામાં લુબ્ધ થઈ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરી વૃથા ગુમાવવો એનાથી બીજું મોટું પાપ કયું હોઈ શકે ? આપણો દેહ અનિત્ય હોવાથી કલ્યાણકારી માર્ગ ગ્રહણ કરવાનો નિશ્ચય કરવાની આ ક્ષણ જ ઉત્તમ સમજવી જોઈએ. કારણ કે સત્ય કહ્યું છે કે —

न जानाति जानकी नाथ: प्रात: काले किम् भविष्यति

"કાલનો શો ભરોસો ? દિન દિન ઘડી ઘડી પલ પલ જાવે, જિમ અંજલી કા નીર, ગયા વખત ફિર હાથ ન આવે; લાખ કરો તદબીર, મોક્ષ દ્વાર મિલી યહ કાયા, કરલે જતન નરવીર."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આવા દુષ્પ્રાપ્ય અને દુર્લભ મનુષ્ય દેહમાં એજ દેહથી કરવાનું આવશ્યક કર્તવ્ય ન થયું તો પછી ક્યારે થશે ? આપણી નજર આગળ મહાન્ પુરૂષોને પણ કાળને શરણ થતા આપણે જોવા પડે છે. તે ધ્યાનમાં રાખી જીવનનો સદઉપયોગ કરવો જોઇએ. કર્તવ્ય સુઝવાના સાધન વાળા દેહમાં જો કર્તવ્ય નહિ સુઝે તો પછી જે કુતરાં, બીલાડાં, ગધેડાં જેવાં હલકાં પ્રાણીઓના અવતારોમાં જેમાં કર્તવ્ય સૂઝવાનું યોગ્ય બુદ્ધિના અભાવે સાધન નથી, એવા દેહમાં તો કયાંથી જ સૂઝશે ? માટે નિશ્ચય સમજવું કે પશુ-પક્ષી પેઠે જેને માત્ર આહાર અને મૈથુન વગર કાંઈ સુઝયું નથી તેણે તેની અમૂલ્ય હીરાની કિંમતને પણ હઠાવનાર મનુષ્ય દેહ નિરર્થક કાઢયો છે, માટે મનુષ્યાવતારનું સાર્થકય કરાવનાર રત્નચિંતામણિ રૂપ જીવનો-ધ્ધારક બ્રહ્મચર્ય પાળી દરેક મનુષ્યે આ દેહે જ પોતાનું શ્રેય સાધવું જોઇએ.

મનુષ્યજીવન સાફલ્યકર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન સુગમ થઈ, વાચકની જીવન યાત્રા વિજયી અને સુખમય થાય તે આશયથી પ્રસ્તુતનું પુસ્તક લખવામાં આવેલું છે. તેમાં વિષય વિભાગ નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવેલ છે. પ્રથમ પ્રકરણમાં બ્રહ્મચર્યનો પરિચય કરાવ્યો છે, બીજા પ્રકરણમાં બ્રહ્મચર્યનું જે જીવન તત્વ વીર્ય રક્ષાથી પાલન થાય તે વીર્યની શરીરમાં કેવી રીતે રચના થાય છે અને તેનો કુદરતી શો ઉપયોગ છે તે બતાવેલ છે. પ્રકરણ ત્રીજામાં વીર્ય રક્ષા કરવાની શા માટે જરૂર છે તેની સમજ આપી, ઉપસંહારમાં તેનાં સબળ અને અખંડિત કારણો દર્શાવ્યા છે. પ્રકરણ ચોથામાં વેદોની રચના—અવલ અનાદિ કાળથી બ્રહ્મચર્ય પાલનની મહત્તા—આપણા ધર્મ શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલી હોવાનાં ઉદાહરણો આપવામાં આવ્યા છે. પાંચમાં પ્રકરણમાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બ્રહ્મચર્યથી જીવનની ઉન્નતિ કેમ સાહજીક છે તે સાબીત કરેલ છે. છઠ્ઠા પ્રકરણમાં વીર્યના દુરૂપયોગથી વિષયી લોકોની થતી શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક દુર્ગતિ દર્શાવી છે. પ્રકરણ સાતમામાં નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય વિષે સમજ આપી છે. પ્રકરણ આઠમામાં આપણા દેશના જ વિશ્વવંદ્ય નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓના જીવનની સંક્ષિપ્ત રૂપરેખાઓ આપી—વાચકોને તેમનાં અતુલ પરાક્રમોના દાખલાઓ આપી-વીર્ય રક્ષા કરવા પ્રેરણા આપી છે. પ્રકરણ નવમામાં લગ્નાવસ્થામાં પણ સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાળવાની આવશ્યકતા પ્રતિપાદન કરવામાં આવી છે અને સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો પરિચય આપી તેના પાલનથી થતા ફાયદા જણાવી તેનું પાલન સરળ થાય માટે મહત્વના માર્ગો દેખાડેલા છે. દસમા પ્રકરણમાં પરણેલી જીંદગીમાં પણ અખંડ વીર્યરક્ષા કરેલ વિખ્યાત મહા પુરૂષોનાં દૃષ્ટાન્તો આપી ગૃહસ્થોનું સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાલન તરફ આકર્ષણ કરેલું છે. પ્રકરણ અગીયારમામાં શીયળ સંરક્ષક કેટલીક દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાઓ આપી છે. આ ક્રિયાઓની ખાસ વિલક્ષણતા એ છે કે તે પ્રત્યેક મનુષ્ય વગર ખર્ચે પોતાના ઘરમાં જ કરી વીર્યરક્ષાથી બળવાન બની શકે છે. પ્રકરણ બારમામાં બ્રહ્મચર્ય સંરક્ષક આહાર વિહારનું દિગદર્શન કરેલું છે. તેમાં પ્રબળ સ્ત્રી સંગાવેશને કેમ વશ કરવો તે માટે મહત્વની ચર્ચા બતાવેલ છે. પ્રકરણ તેરમામાં ધર્મ શાસ્ત્રો, ધર્મ સંસ્થાપકો તેમજ ધુરંધર મહાત્માઓએ, બ્રહ્મચારીઓએ પોતાની જીવન ચર્યા કેવી રીતે રાખવી જોઈએ તે સંબંધી આપેલ ઉપદેશનો સંગ્રહ કરેલો છે અને પ્રકરણ ચૌદમામાં આપણા દેશની હાલની પરાકાષ્ટાએ પહોંચેલી, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થીક અધોગતિ લક્ષમાં લઈ દરેક દેશપ્રેમીઓને લગ્નાવસ્થાનું બંધન ન સ્વીકારી વીર્યરક્ષા કરી સ્વદેશ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સેવા કરવા હૃદયસ્પર્શી આગ્રહ કરી આ પુસ્તકની પૂર્ણાહુતિ કરી છે.

આપણા દેશના મહાન્ પુરુષોએ એટલું જ નહિ, પણ ભિન્ન ભિન્ન દેશના પ્રખ્યાત પુરુષોએ પણ બ્રહ્મચર્યને મનુષ્ય જીવનનું પરમ પુરુષાર્થ માનેલ છે. સત્યનિષ્ઠા, શીલ, શક્તિ, સદાચાર, સાહસ, શૌર્ય મનુષ્યના અનુકરણીય ગુણો છે. આ ગુણોને અનુસરતું જીવન રાખવાથી મનુષ્ય પોતાના જીવનના પરમ લક્ષને પોહોંચી શકતો હોવાથી અને તે સર્વ ગુણો પ્રાપ્ત કરવાનું એક માત્ર સાધન બ્રહ્મચર્ય જ હોવાથી, સૃષ્ટિકર્તા પ્રભુ મને સર્વદા અને સર્વત્ર દેખે છે એમ પ્રત્યેક મનુષ્યે, નિરંતર સ્મરણમાં રાખી તેણે કામરૂપી મહા બળવાન, કટ્ટર અને દુર્જય શત્રુ, જેની આધીનતા તેને તમામ પ્રકારની શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક અધોગતિની ઊંડી ખાઈમાં ગબડાવી દે છે– આવા દુષ્ટ અને નિર્દય દુશ્મનને વિવેક, વૈરાગ્ય અને સદ્દવિચારો રૂપી લુહારો પાસે, સંયમ રૂપી પીંજરામાં, આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી નિયમિત રહેણી કરણી રૂપી નિર્દિષ્ટ બેડીઓ જડાવી, નિરંતર રૂંધ્ય રાખી પોતાની સારાસારનો વિચાર કરવાની શક્તિ વડે, પ્રમાદને પરવશ ન થઈ સર્વ વ્રતના શિરોમણી જીવન સાફલ્યકર પોતાના બ્રહ્મચર્યની રક્ષા પ્રાણાંતે પણ કરી પોતાનું જીવન સફળ કરે જ છૂટકો છે. દેશની સર્વ પ્રકારની અધોગતિનું મૂળ કારણ આ વ્રતનો ભંગ હોવાથી દેશહિત ચિંતકોએ જન સમાજને બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પાલન તરફ પ્રવૃત્તિમય કરે તેવાં પુસ્તકોનો પ્રચાર મોટા પ્રમાણમાં કરવા માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

નાગર વાડો : પાટણ : ગુજરાત જટાશંકર નાન્દી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકાશકની નોંધ

કોઈ પણ પ્રજાના નૈતિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો પાયો ચારિત્ર પાલનમાં રહેલો છે.

ખાસ કરીને આપણા દેશ માટે ચારિત્રનું બળ એ પાયાની આવશ્યકતા છે. છેલ્લા બસો વર્ષના પરદેશી સંસ્કૃતિના સંપર્કમાં રહીને આપણી દૃષ્ટિ વિલાસી, નિર્બળ અને ચંચળ બની રહી છે.

આઝાદી પ્રાપ્ત થઈ એ પણ બાપુના ચારિત્ર બળના જ પ્રભાવે. એ આઝાદીને પચાવવી હશે તો જનતાએ પોતાના પારિવારિક જીવનમાં ચારિત્ર્ય શુધ્ધિ કેળવવી જ પડશે.

અન્ય દેશની ચારિત્રમાં ન માનનાર પ્રજાઓ કદાચ ભૌતિક વિકાસ શાધી શકતી હશે, પરંતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ કદી શાધી શકશે નહિં. પરિણામે સંગ્રામ, વિલાસ, રોગ અને એવા અનેક ઉલ્કાપાતો વારંવાર ઉભા થયા કરે છે.

આજ પણ આપણે શાંત, ગંભીર અને સહનશિલ હોઈએ તો એનું કારણ આપણને વારસામાં પ્રાપ્ત થયેલા ચારિત્ર પ્રેમના સંસ્કારો જ છે.

પરંતુ પશ્ચિમની સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ આપણા દેશમાં વધતો જાય છે અને આવતી કાલની પ્રજા આજથી જ નિર્બળ, વિલાસી અને રોગીયલ બનતી જાય છે.

ચારિત્ર પાલનની વિશુધ્ધ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય એટલા ખાતર ડૉ. જટાશંકર નાંદિએ ખૂબજ અભ્યાસ, મનન અને ચિંતન પછી આ ગ્રંથ તૈયાર કર્યો છે અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ભારતીય પ્રજાને ચારિત્ર માર્ગનું દર્શન કરાવે એવું ઉપયોગી સાહિત્ય આમાં સંકલિત કર્યું છે.

મને આશા છે કે વાચક વર્ગ લેખક પ્રકાશકના શ્રમને વધાવી લઈ આજની સાચી જરૂરીઆતને આવકારશે.

રાજકોટ ૨૦૦૭ | જમનાદાસ રેવાશંકર દોશી
પોષ વદી ૩ |

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વિષય સૂચી

પ્રકરણ ૧ : બ્રહ્મચર્ય પરિચય.

(૧) બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ (૨) બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ— (૩) બ્રહ્મચર્યના વિભાગો.

પ્રકરણ ૨ : વીર્યની રચના અને તેનો કુદરતી ઉપયોગ.

(૧) ખાધેલા જડ ખોરાકમાંથી અન્ય પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં આપણા શરીર યંત્રને જીવન શક્તિનો આપવો પડતો ભારે ભોગ. (૨) મણ ખોરાકમાંથી શેર લોહી અને શેર લોહીમાંથી ફક્ત રૂપિયાભાર જ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. (૩) આખા શરીરની અંદર માથાની શીખાથી પગની પાની સુધી વીર્ય પ્રસરેલું હોય છે. (૪) વીર્યની અંદર બળ, બુધ્ધિ અને દીર્ઘાયુષ્ય દાતા અમૂલ્ય તત્વો હોય છે. (૫) વીર્યનો ઉપયોગ કેવળ શરીર-રક્ષા તથા પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ નિર્માણ થયેલો છે.

પ્રકરણ ૩ : વીર્ય રક્ષા શા માટે કરવી જોઇએ ?

(૧) વીર્ય રક્ષાના લાભોની મહાન્ ધર્માચાર્યો તેમજ ચિકિત્સકોની થયેલ ખાત્રી. (૨) શુક્રપાતથી પ્રાણી માત્રને થતી શારીરિક નુકશાની. (૩) વીર્યરક્ષા કરવા મહાત્માઓનો ઉપદેશ. (૪) વીર્યપાત ન થાય તો શરીરમાં તેનું શોષણ થઈ વીર્ય રક્ષકને થતા મહાન્ લાભો. (૫) વીર્યપાતથી જીવન સત્વેની અપાતી આહુતિ અને વીર્ય ઘાતીથી થતી ઘોર હિંસા. (૬) ઉપસંહાર—વીર્ય રક્ષાનાં સબળ અને અખંડિત કારણો.

પ્રકરણ ૪ : આપણા સમાજમાં બ્રહ્મચર્યનું ગૌરવ.

(૧) વેદોની રચના થયા પહેલા બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ જ્ઞાત હતું. (૨) અતિ પ્રાચીન સમયમાં પણ ધર્મશાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મચર્યનો મહિમા ગવાયાનાં ઉદાહરણો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૫: બ્રહ્મચર્યથી જીવનની થતી ઉન્નતિ.

(૧) વીર્ય રક્ષા કરવાથી અકાળ મૃત્યુ થતું નથી. (૨) સદા નીરોગાવસ્થા. (૩) સદા યુવાવસ્થા. (૪) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી મહાન્ પરાક્રમો કરવાની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે. (૫) બ્રહ્મચારી પ્રત્યેક કાર્યમાં વિજય મેળવે છે (૬) પરોપકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. (૭) દૈવી શકિત મળે છે. (૮) તીવ્ર સ્મરણ શકિત થાય છે. (૯) સમસ્ત વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાનું સામર્થ્ય. (૧૦) અતુલ મનોબળ.

પ્રકરણ ૬: વીર્યના દુરૂપયોગથી થતી અધોગતિ.

(૧) બ્રહ્મચર્ય ભંગથી જીંદગી જાળવનાર બે મુખ્ય તત્વોનો નાશ થાય છે. (૨) વીર્ય નાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વ દેહ દુઃખ દાતા છે. (૩) કામવાસનાની તૃપ્તિ શરીરનાં સર્વ અંગોની શકિત ક્ષીણ કરે છે. (૪) કુદરત વીર્યનો દુરૂપયોગ કરનારને સૌથી વધારે સખ્ત શિક્ષા કરે છે. (૫) બ્રહ્મચારી ને વીર્યનો દુરૂપયોગ કરનારની શકિત તુલના. (૬) વીર્ય નાશ જનિત જનનેન્દ્રિયની ક્ષીણતા મસ્તકના ક્ષયની સહગામી છે. (૭) ઉપસંહાર—વીર્ય નાશથી થતી હાનિઓનું એકીકરણ.

પ્રકરણ ૭: નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય.

(૧) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ. (૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કોણ થઈ શકે? (૩) અખંડ ભાગ્યવાન બ્રહ્મચારીઓએ આજીવન સદૈવ વીર્ય રક્ષા કરી મહાન પુરુષાર્થો સાધ્યા છે. (૪) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કેવી રીતે અદ્દભૂત પરાક્રમી થઈ શકે છે? (૬) ગર્ભાધાન કરવાના હેતુથી પણ કરેલો વીર્ય સ્રાવ શારીરિક અધોગતિ દાતા છે. (૬) શંકા સમાધાનો. (૧) અખંડ વીર્યરક્ષા, આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિકર્તા છે? (૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી અપૂત્ર રહેતા હોવા છતાં તેમને સ્વર્ગ મળી શકે? (૭) પ્રાચીન અખંડ બ્રહ્મચારીણીઓ, (૧) સરસ્વતી અને (૨) વેદવતી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૮: વિશ્વવંદ્ય નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓનાં અદ્‌ભૂત પરાક્રમો

—જીવન ચરિત્રોની પ્રેરણાદાયક વાચકના જીવન પર થતી અસર (૧) ઈશ્વરાવતાર અમર ધર્મગ્રંથોના રચનાર શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય. (૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય, પિતૃભક્તિ અને દૃઢ નિશ્ચય પાલનનું વિશ્વ વિખ્યાત આદર્શ જીવન—ભીષ્મપિતા. (૩) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યને પ્રતાપે જીસસ ક્રાઇસ્ટ કરતાં પણ વધારે અદ્‌ભૂત દૈવી ચમત્કાર દર્શાવનાર તેમજ અસંખ્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ દારિદ્ર દૂર કરનાર મહાત્મા હરિદાસજી. (૪) સ્વામી નારાયણ ધર્મ સંસ્થાપક બાળ બ્રહ્મચારી સમર્થ શ્રી સહજાનંદજી. (૫) પ્રસિદ્ધ આર્ય સમાજના સ્થાપક સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતી. (૬) અમેરિકા જઈ હિંદુ ધર્મને સર્વ શ્રેષ્ઠ સાબિત કરનાર સ્વામી વિવેકાનંદજી. (૭) બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે અમાનુષી શરીર બળ પ્રાપ્ત કરનાર પહેલવાન બાળ બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિ.

પ્રકરણ ૯: લગ્નાવસ્થાનું પરણેલાં દંપતીનું બ્રહ્મચર્ય

(૧) સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય વિષે માહિતી. (૨) સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ પાળવાના નિયમો. (૩) સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય ભંગ થવાના પ્રસંગો. (૧) વિષય વિલાસ માટે કરેલ સંગ અને તેનાં ભયંકર અને દુઃખરૂપ પરિણામો—હિંદુ લગ્નાવસ્થાની અધોગતિ—લગ્નાવસ્થાના ભ્રષ્ટાચારથી સ્ત્રીઓનો થતો શારીરિક સંહાર.

(૨) ગર્ભ ધારણ ન થઈ શકે તેવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં સંગ કર્યાથી થતો સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ (૧) ગર્ભાશય બીજરહિત હોવાનો સમય (૨) ગર્ભાશય બીજરહિત હોય તે સમયે થતો સ્ત્રી સંગ—દંપત્તિના પ્રાણ તત્વનો અકાળે નાશ કરી અનેક આફતોનો ઉત્પાદક થાય છે. (૩) સગર્ભાવસ્થાના સ્ત્રી સંગથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ. (૧) ઈંડાં મૂકતાં અધમ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રાણીઓમાં પણ જે સંગ થતો નથી તે સ્ત્રી સંગ માતા પિતા તેમજ ભાવી પ્રજાને દુઃખદાયી છે. (૨) સમજુ સ્ત્રીએ પતિની વિષયાશક્તિને વશ ન થતાં તેની કામાસક્તિને આગ્રહપૂર્વક કાબુમાં રખાવવી બન્નેને કલ્યાણ કારક છે (૩) સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી કુદરતની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી આવી પડતી આફતોનું દિગ્દર્શન. (૪) ગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રીસંગ સર્વ દુઃખોનો તેમજ ગર્ભાવસ્થાના સર્વ કષ્ટદાયી વ્યાધિઓનો પિતા છે. ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને અસર થતી હોવાથી ગર્ભિણીનો સંગ કરી વિષયાંધ પતિઓ ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે. (૪) **કૃત્રિમ સાધનોનો ઉપયોગ કરી ગર્ભ રહેતો અટકાવી સ્ત્રીસંગમાં વીર્યનો વિનાશ કરવાથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ.** (૧) બાળક ધાવતું હોય ત્યારે સંગ ન કરવો. પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શાસ્ત્ર આજ્ઞા. (૨) સ્ત્રીને સશકત રાખવાના તેમજ ભાવી બળવાન પ્રજા પેદા કરવાના અભિલાષીએ નિદાન ૩ વર્ષ સુધી બીજું ગર્ભાધાન કરવું જોઇએ નહિ. (૬) સ્ત્રીને પુરૂષ સંગ કરવાની ઇચ્છા ન હોય તેવા સમયમાં સંભોગ કરવાથી બ્રહ્મચર્ય ભંગ. (૭) **શરીરનો શારીરિક અને માનસિક પુરેપુરો વિકાસ થયા પેહેલા વીર્ય પાત કરવાથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ.** (૧) ગૃહસ્થાશ્રમનો શાસ્ત્રોકત ઉત્તમ અને કનિષ્ટ પ્રારંભકાળ (૨) ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ નિદાન શરીરનાં સર્વ અવયવો પુખ્ત થતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાલન અનિવાર્ય ગણે છે. (૩) બાળ લગ્નની બલા ને તેથી થતી દેશની પાયમાલી. પૂજ્ય સ્વામી રામતીર્થનો આ પ્રથા પર પ્રચંડ પ્રહાર. (૪) પ્રાચીન સ્વયંવર પદ્ધતિ બાળ લગ્નપ્રથા નિષેધક છે. (૫) સ્ત્રીની પરણવા યોગ્ય લગ્ન વય પેહેલાં તેનું લગ્ન થવાથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેની થતી અકાલિક શારીરિક અધોગતિ (૬) બાળ લગ્નથી, બાળ માતા પર પડતો અકાલિક બોજો અનેક પ્રકારનો દુઃખદતા છે. (૭) બાળલગ્નાવસ્થાનો ભ્રષ્ટાચાર પુખ્ત ઉમરની લગ્નાવસ્થા કરતાં વિશેષ કષ્ટદાયી અને આફત કારક છે. (૮) બાળલગ્નથી બંધાયેલ પુરુષોની આજીવન અપદશા. (૯) જેમ જેમ લગ્નની ઉમર મોટી તેમ તેમ બાળકો નીરોગી અને સશક્ત જન્મે છે અને જેમ જેમ લગ્નની ઉમર નાની તેમ તેમ બાળકો અશક્ત અને રોગી અવતરે છે. (૮) **સૃષ્ટિક્રમ વિરુધ્ધ—અનૈસર્ગિક મૈથુન કરવાથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ.** (૧) ગુદા મૈથુનથી થતી ઘાતો. (૨) હસ્ત મૈથુન જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર બીજો એક પણ રામબાણ ઇલાજ નથી. (૧) હસ્ત મૈથુનથી થતા હઠીલા રોગો (૨) કુટેવમાંથી મુક્ત થવાના નૈસર્ગિક માર્ગો. ઉપસંહાર—ગૃહસ્થાશ્રમી સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓએ સદૈવ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબતો.

પ્રકરણ ૧૦ : વિવાહિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ.

(૧) પ્રસિધ્ધ પરમ હંસ શ્રી રામ કૃષ્ણ

(૧) જન્મ સ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા. (૨) વિદ્યાભ્યાસ. (૩) કામિનીનો ત્યાગ. (૪) સ્ત્રી દ્વારા આ તથા પરલોકનો નાશ. (૫) કામ પરના તેમના કાબુની સખ્ત કસોટી. (૬) કાંચનનો ત્યાગ કરવાના કારણો. (૭) અલ્પ સમયમાં યોગ સિદ્ધિ અને જન સેવાનાં કાર્યો.

(૨) લોચનદાસજી

(૧) બાલ્યાવસ્થા. (૨) સંસાર ત્યાગ. (૩) સાધના. (૪) આકસ્મિક ઘટના. (૫) પતિ–પત્નીનો પ્રથમ સમાગમ. (૬) યુવાન પત્નીનો નિત્યનો નીકટ સહવાસ છતાં અસિધારા વ્રત અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન. (૭) પ્રભુમય જીવન.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૩) વિજય શેઠ અને વિજયા રાણી

(૧) પતિ–પત્નીનું અખંડ વીર્યરક્ષણ. (૨) પતિનો કૃષ્ણ પક્ષમાં શિયળ વ્રતનો આગ્રહ. (૩) પત્ની વિજયારાણીની શુક્લ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાલનની પ્રતિજ્ઞા. (૪) દેવ યોગથી બન્ને વ્રત ધારીઓનું થયેલ લગ્ન. (૫) નીકટ સહવાસમાં પણ સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાલન. (૬) બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે ઉપદેશ.

(૪) આયરાણી સોનબાઇનો કામ પર કાબુ.

(૧) વિષય પરનો અપૂર્વ સંયમ. (૨) પુરૂષનો પશ્ચાતાપ—સ્ત્રીનો દૃઢ નિશ્ચય.

પ્રકરણ ૧૧: શીયળ સંરક્ષક દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાઓ

(૧) ગુદા સંકોચ પર કાબુ મેળવવાથી, વીર્યરક્ષા પર કાબુ મેળવી શકાય છે. (૨) પ્રાણાયામ. (૧) કુંભક સહિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ. (૨) લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ. (૩) બંધ આંખે ગુદા સંકોચ તથા વીર્ય શોષણની ભાવના સહિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ (૪) ગુદા સંકોચ તથા કુંભક સમયે પેઢુ સંકોચ તથા વિમોચન સહિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ. ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાથી થતા માનવને અનુપમ લાભો. (૩) યોગીરાજ ચરક સૂચિત વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ. (૧) યોગીનો પુર્ણ શ્વાસ. (૨) પુર્ણ શ્વાસ પદ્ધતિ (૩) વીર્યને ઉર્ધ્વગામી કરવાની એટલે કે શરીરમાં ઊંચે ચઢાવી શોષણ કરવાની ક્રિયા (૪) સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતી સૂચિત બ્રહ્મચર્ય રક્ષક યોગિક ક્રિયા (૧) તાલ યુક્ત પ્રાણાયામ (૨) ક્રિયા કરવાનો સમય અને તેથી થતા લાભો [૩] તાલયુક્ત પ્રાણાયામની સંક્ષિપ્ત સમજણ [૪] સૌર્ય કેન્દ્રમાં વીર્ય સંચિત કરવાની ક્રિયા [૫] ઉકત ક્રિયા કરવાથી થતા અનુપમ ફાયદા.

પ્રકરણ ૧૨: બ્રહ્મચર્ય સાહાયક આહાર વિહારનું દિગદર્શન

(૧) કામ દુર્જય છે, પણ અજીત નથી. તેથી તેને અનેક

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મનુષ્યો કાબુમાં રાખી શકયા છે. (૨) વીઘ્નોથી નાહિંમત ન થતાં ધૈર્ય અને દ્રઢ નિશ્ચય બળથી વિષય વાસના વશ કરવા હૃદય સ્પર્શી પ્રેરણા. (૩) બ્રહ્મચર્ય પાલન સહાયક જીવનચર્યા. (૪) પ્રબળ સ્ત્રીસંગાવેશને વશ કેમ રખાય?

પ્રકરણ ૧૩: ધર્મશાસ્ત્રો, ધર્મસંસ્થાપકો તથા ધુરંધર મહાત્માઓએ ઉપદેશેલો બ્રહ્મચારીઓનો આહાર વિહાર. આપણા દેશના ઉપાશકો.

(૧) ધર્મ શાસ્ત્રો :– મનુભગવાન, બૌધ ધર્મ, જૈન શાસ્ત્રકારો મુનિ ઉદયરત્નજી. (૨) પ્રસિધ્ધ ધર્મ પ્રવર્તકો:– સ્વામી નારાયણ ધર્મ પ્રવર્તક સ્વામી સહજાનંદ, આર્ય સમાજ સંસ્થાપક સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી, ઋષિ આશ્રમોમાં રહેતા બ્રહ્મચારીઓનો શાસ્ત્રોકત આહાર વિહાર. (૩) પ્રસિધ્ધ ત્યાગી મહાત્માઓ— શીવાનંદ, કેશવાનંદ, પ્રણવાનંદ અને હઠ યોગાનંદે સૂચવેલી બ્રહ્મચારીઓની જીવનચર્યા. (૪) પ્રસિદ્ધ ગૃહસ્થાશ્રમીઓ:– મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ તથા ડૉ. સીધ્રના વીર્ય રક્ષા સાહાયક નિયમો.

વિદેશી વિખ્યાત વિદ્વાનોનું માર્ગદર્શન

(૧) ડાકટર કાઉએન (૨) તત્વવેત્તા લોકી (૩) મહાત્મા ઈશુ.

પ્રકરણ ૧૪: સ્વતંત્ર હિંદને નૈષ્ઠિક તથા સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની આવશ્યકતા

(૧) હિંદની શારીરિક અધોગતિ. (૨) નૈષ્ટિક તથા સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓને વીર્ય રક્ષાથી પ્રાપ્ત થતી દેશ સેવા કરવાની યોગ્યતા. (૩) દેશની આધુનીક સર્વ પ્રકારની અધોગતિ દૂર કરવા માટે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓની અનિવાર્ય અગત્ય. (૪) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે આપેલ ઉપદેશ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઉત્તમ પ્રકાશનો

ગુણવંતરાય આચાર્ય કૃત

વતનનો સાદ	૪–૦–૦
સેનાપતિ	૪–૮–૦
જામ તમાચી ભા. ૧–૨	૯–૦–૦
મુસાફર	૪–૮–૦
દિલાવર પાશા	૩–૮–૦
પૂર્વજોના પાપે	૩–૮–૦
ભસ્માંગના	૩-૧૨-૦
તરંગ	૩–૮–૦
મુંઝવતા પ્રશ્નો	૩–૮–૦
નર અને નારાયણ ૧ લો	૪–૮–૦
,, ,, ૨ જો	૪–૦–૦
વિરાટનો ઝભ્ભો	૩–૮–૦
ભગવો નેજો	૩–૦–૦
કોણ ગુનેગાર ?	૩–૦–૦
જોગમાયા અને શિલાલેખ	૧–૮–૦
અલ્લાબેલી	૨–૦–૦
કોરી કિતાબ	૩–૦–૦
નિવેદિતા	૫–૦–૦

મોહનલાલ ચુ. ધામી

વિશ્વાસ	૬–૪–૦
ક્રાંતિની ઝાલરી	૩–૦–૦
બહાદુર બેટા	૨–૦–૦
ભગતબાપા	૨–૦–૦
અદૃશ્ય માનવી	૩–૮–૦
રાષ્ટ્રિય ઉદ્યોગો	૨–૮–૦
વિજેતા	૨–૦–૦
રાસ કટોરી	૧–૦–૦
મુક્ત પંખી	૩–૮–૦
અસ્વીકાર	૪–૦–૦
શ્રીમતી રોય	૩–૦–૦
પાષાણ	૩–૮–૦
સાહસિકા	૩–૮–૦
દૌલત ભા. ૧–૨	૬–૦–૦
ગામને ઝાંપે	૩–૮–૦
પેપા અને લીંબોળી	૩–૮–૦
તપોભંગ	૩–૦–૦
બિન્દુ	૧–૮–૦
નારી પૂજા	૨–૮–૦
કથાવલી ભા. ૧–૨	૫–૮–૦
સ્ત્રી અને પુરુષ	૨–૮–૦
વૈદક જગતની વાતો	૩–૦–૦
બાળકોનું હિંદુસ્તાન	૨–૦–૦
બુલંદ બચાવનામું	૨–૮–૦
[illegible] અને વાણિજ્ય	૪–૪–૦
પરણ્યા પછી ૧-૨-૩	૯–૦–૦
સંતતિના સર્જન પછી	૨–૮–૦
સૃષ્ટિવાદ અને ઇશ્વર	૩–૦–૦
હાસ્ય મોતી	૩–૮–૦

લખો : નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : રાજકોટ [સૌરાષ્ટ્ર]

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧

બ્રહ્મચર્ય પરિચય

(૧) બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ
(૨) બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ
(૩) બ્રહ્મચર્યના વિભાગો

(૧) બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ

બ્રહ્મચર્ય ઘણોજ પ્રાચીન શબ્દ છે. ખરી રીતે તે એક શબ્દ નહિ પણ બે શબ્દના યોગથી બનેલો છે. એક બ્રહ્મ અને બીજો ચર્ય. બ્રહ્મ શબ્દ વીર્ય, વેદ અને ઇશ્વર છે. ચર્ય રક્ષણ, અધ્યયન તથા ચિંતન વાચક છે. આ પ્રમાણે બ્રહ્મચર્યના ત્રણ પ્રધાન અર્થ સમજવા જોઇએ. વીર્યરક્ષણ, વેદાધ્યયન તથા ઇશ્વર-ચિંતન. બ્રહ્મચર્યનો પહેલો અર્થ વીર્યરક્ષણ છે. આ અર્થ પ્રાચીનકાળથી જનતામાં પ્રચલિત થઇ ગયો છે. બ્રહ્મચર્ય બોલતાં જ વીર્યરક્ષાની ભાવના ઉઠે છે અને આજ સુધી બ્રહ્મચર્યનો તેજ અર્થ પ્રચલિત છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે 'બ્રહ્મચર્યનો પૂરો અને બરોબર અર્થ બ્રહ્મની શોધ. બ્રહ્મ સૌમાં વસે છે એટલે તે શોધ અંતર્ધ્યાન ને તેથી નીપજતા અંતર જ્ઞાનથી થાય તે સંપૂર્ણ સંયમ વિના અશક્ય છે. તેથી સર્વ ઇન્દ્રિયોનો મનથી, વાચાથી ને કાયાથી સર્વક્ષેત્રે, સર્વકાળે સંયમ તે બ્રહ્મચર્ય.'

૧

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આ બ્રહ્મચર્યનો વિશાળ અર્થ છે. તેનો લૌકિક અથવા પ્રચલિત અર્થ તો એટલો જ માનવામાં આવે છે કે વિષયેન્દ્રિયનો મન, વચન અને કાયાથી સંયમ. એ અર્થ વાસ્તવિક છે. કેમ કે તેનું પાલન કરવું ઘણું મુશ્કેલ મનાયું છે. સ્વાદેન્દ્રિયના સંયમ ઉપર એટલો જ ભાર નથી મૂકાયો તેથી વિષયેન્દ્રિય સંયમ વધારે મુશ્કેલ બન્યો છે. લગભગ અશક્ય જેવો થઈ ગયો છે. સારાંશ કે બ્રહ્મચર્ય એટલે મનથી, વાણીથી અને શરીરથી વિષયનો ત્યાગ કરી વીર્યની રક્ષા કરવી તે. આ બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થ છે.

(૨) બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ

શ્રી યોગભાષ્યમાં ગુપ્તેન્દ્રિયરૂપ ઉપસ્થાનો દૃઢ નિગ્રહને બ્રહ્મચર્ય તરીકે વર્ણવેલ છે. વીર્યના નીરોધમાં જ બ્રહ્મચર્ય ભોજદેવે માનેલું છે. દક્ષ સંહિતામાં નીચેના આઠ પ્રકારનાં સ્ત્રી પ્રત્યેનાં વર્તનોનાં ત્યાગનો સમાવેશ કરેલો છે. તે વર્તનો નીચે આપ્યાં છે.

(૧) સ્ત્રીનું મનમાં રાગ પૂર્વક સ્મરણ કરવું. (૨) રાગ પૂર્વક સ્ત્રીના સંબંધી મોઢેથી વાતો કરવી. (૩) સ્ત્રીની સાથે ક્રિડા કરવી. (૪) સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક દર્શન કરવું. (૫) તેની સાથે એકાંતમાં વાતો કરવી. (૬) તેના ઉપભોગનો નિશ્ચય કરવો. (૭) સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવો. અને (૮) તેની સાથે સંભોગ કરવો.

સ્વામીશ્રી યોગાનંદ ઉપરના આઠ અંગોને નીચેની કવિતાથી અનુમોદન આપે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મૈથુન આઠ પ્રકારનાં, તજવાં કરી વિચાર;
એકમેકથી બહુ વધી, ડુબાવે સંસાર.
વિષય સંબંધી મન થવું, પ્રથમ મૈથુન જાણ;
તેવી વાતો સુનવી, બીજું મૈથુન માન.
સ્ત્રી સંગે ભાષણ થવું, એ ત્રીજું મૈથુન;
સ્ત્રીના રજના સ્થાનનું, ચોથું જે દર્શન.
હાસ્ય થવું સ્ત્રી સંગમાં, પંચમ એહ પ્રકાર;
વાત થવી એકાંતમાં, છઠ્ઠું તેને ધાર.
સ્પર્શ થવો એ સાતમું, અષ્ટમ એ સંભોગ;
એ આઠે ને રોકવા, બ્રહ્મચર્યનો યોગ.

દેહના અનિત્યપણાનો તેને વારંવાર થતા વ્યાધિયોનો તથા તેમાં રહેલ અપવિત્ર પદાર્થોનો વિચાર કરી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારની દુષ્ટ ભાવનાઓ પોતાના મનમાંથી કાઢી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું સર્વદા રક્ષણ કરવું જોઈએ. અન્ય સ્મૃતિમાં પણ કહેલું છે "બ્રહ્મચારીએ કોઈ પણ સ્ત્રી સબંધી રાગપૂર્વક વાર્તા પણ તજવી જોઈએ, તેમ તેની સાથે રાગપૂર્વક સંભાષણ પણ ન કરવું જોઈએ. તેની ચિત્રિત મૂર્તિ પણ રાગપૂર્વક ન જોવી જોઈએ."

મહામુનિ યાજ્ઞવલ્કના અભિપ્રાય પ્રમાણે ત્રણ પ્રકારનાં બ્રહ્મચર્ય, કાયિક, માનસિક અને વાચિક માનેલાં છે. આ ત્રણેના સમૂહના નામને પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. આ ત્રણેનું પાલન કરનારને જ સમ્પૂર્ણ બ્રહ્મચારી કહેવા યોગ્ય છે.

૧ કાયિક બ્રહ્મચર્ય: હાવ, ભાવ, કટાક્ષ, ચુંબન, આલિંગન, અંગમર્દન તથા સંભોગથી દૂર રહેવું તે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

૨ **માનસિક બ્રહ્મચર્ય :** વિષયચિંતન, સંભોગનો મનોરથ, કામોદ્દિપક સાધનોની ભાવના કે વિકારોનો તેમજ તેવા વિકારો ઉત્પન્ન કરે તેવા પુસ્તકોનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો તે.

૩ **વાચિક બ્રહ્મચર્ય :** પ્રેમાલાપ, વિષય સબંધી ચર્ચા, ગુહ્ય વાતચિત, હૃદયમાં કામવાસના ઉત્પન્ન કરે તેવી ચાતુર્ય પૂર્ણ કથાઓથી નિરંતર વિરકત રહેવું તે.

માનસિક ઉત્તમ, વાચિક મધ્યમ અને શારીરિકને અધમ બ્રહ્મચર્ય ગણેલ છે. ઘણા લોકો કાયિક બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે છે પરંતુ માનસિક કે વાચિક પાળી શકતા નથી. ઘણા લોકોનું સમજવું એવું હોય કે કાયિક બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવાથીજ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ થાય છે: માનસિક કે વાચિક બ્રહ્મચર્યના ભંગથી પાપ થતું નથી. મન, વચન અને કર્મનો પરસ્પર નીકટ એટલો બન્ને અનિવાર્ય યોગ-સંબંધ હોવાથી આવા લોકો અલ્પ સમયમાં બ્રહ્મચર્ય ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. બિભત્સ બોલવાથી કંઇ નુકશાન થતું નથી એમ માનનાર લોક મનોવિજ્ઞાનથી અજ્ઞાત હોય છે. **વાચિક બ્રહ્મચર્ય બગડ-વાથી કાયિક બ્રહ્મચર્ય પણ પરીણામે નષ્ટ થાય છે.** જે વાચિક બ્રહ્મચર્ય ન પાળી શકે તે કાયિક બ્રહ્મચર્ય પણ પાળી શકતો નથી. માનસિક બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે પુરેપુરી તકેદારી રાખવી જોઈએ. મનની જ પ્રેરણાથી પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો કામ કરે છે. મન આપણા શરીરનો રાજા છે. મન જે અવયવ પાસે કામ કરાવવા ધારે છે તેને તે વિષયમાં તુર્ત કામે લગાડી દે છે. જેનું મનમાં ચિંતન થાય છે તે વાણી દ્વારા બહાર આવે છે. જે વાણીથી બહાર આવે છે તે જ કર્મ થાય છે. જેવું કર્મ થાય છે તેવું તેનું ફળ મળે છે. માનસિક વિકાર જ વાચિક અને કાયિક વિચારોનું ઉત્પતિ સ્થાન છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આમ હોવાથી માનસિક બ્રહ્મચર્ય પાળનાર જ વાચિક તેમજ કાયિક બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે છે. વ્યાજબી રીતે કહેવામાં આવ્યું છે કે **મન एव मनुष्याणां, कारणं बंधः मोक्षयेाः।** મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ જ તેનું મન છે. જેણે મનને વશ કર્યું હોય છે તેને તેની વાચા તેમ જ શરીર પર અધિકાર હોય છે. જેનું માનસિક બ્રહ્મચર્ય નિષ્ટ થયેલ હોય છે તેનાથી વાચિક અને કાયિક બ્રહ્મચર્ય પણ પાળી શકાતું નથી. તેથી માનસિક બ્રહ્મચર્ય ખાસ પાળવાની જરૂર છે. તે પાળવાથી અલ્પ સમયમાં વાચિક અને કાયિક બ્રહ્મચર્ય પણ સિદ્ધ થશે. કથા પુરાણ, વેદ ઉપનિષદ જ્યાં જોશો ત્યાં માનસિક બ્રહ્મચર્યનેજ વાચિક અને કાયિક બ્રહ્મચર્યનું મૂળ માન્યું છે.

(૩) બ્રહ્મચર્યના વિભાગો

બ્રહ્મચર્યના બે મુખ્ય વિભાગો છે. (૧) **નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય** અને **પરણેતરનું કે લગ્ન વસ્થાનું બ્રહ્મચર્ય.**

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યધારીએ પોતાના જીવનના અંત સુધી વીર્યરક્ષા કરી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું હોય છે. આ બાબત પ્રકરણ સાતમાં વિશેષ વિવેચન કરેલું છે.

પરણેતરના સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ કેવળ પ્રજોત્પતિ કરવાના હેતુથી, સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે તેવી શારીરિક સ્થિતિમાં હોય તે વખતે જ સ્ત્રી સંગ કરવાનો હોય છે. આ બાબત પ્રકરણ નવમાં વિગતથી જણાવવામાં આવી છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૨

વીર્યની રચના અને તેનો કુદરતી ઉપયોગ

(૧) ખાધેલા જડ ખોરાકમાંથી, અન્ય પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્યને ઉત્પન્ન કરવામાં આપણા શરીર યંત્રને જીવન શકિતનો આપવો પડતો ભારે ભોગ (૨) મણ ખોરાકમાંથી શેર લોહી ને શેર લોહીમાંથી ફકત રૂપીઆ ભાર જ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે (૩) આખા શરીરની અંદર માથાની શીખાથી પગની પાની સુધી રગરગમાં વીર્ય પસરેલું હોય છે (૪) વીર્યની અંદર બળ બુધ્ધિ અને દીર્ઘાયુષ્ય દાતા અમૂલ્ય તત્વો હોય છે (૫) વીર્યનો ઉપયોગ કેવળ શરીર રક્ષા તથા પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ નિર્માણ થયેલો છે.

ધર્મશાસ્ત્રોમાં ત્રિકાળજ્ઞાન વેત્તાઓએ, વીર્યની કીને રક્ષણ કરવા માટે જે આજ્ઞા કરી છે, તેના ઉપકારક મહત્વનો ખરો ખ્યાલ લાવવા સારૂ શરીરમાં વીર્ય કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, જીવન વ્યવહારમાં તેનો શો ઉપયોગ છે વિગેરે બાબતોનું જ્ઞાન ઉપકારક હોવાથી આ પ્રકરણમાં તે બાબત વિવેચન કરેલું છે.

(૧) ખાધેલા જડ ખોરાકમાંથી અન્ય પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્યને ઉત્પન કરવામાં આપણા શરીર યંત્રને જીવન શકિતનો આપવો પડતો ભારે ભોગ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આપણા દુર્લભ દેહને નિર્જીવ આહારમાંથી આવા નવો જીવ ઉત્તન્ન કરે તેવી શક્તિવાળું વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં અથાગ પરિશ્રમ પડે તે તદન સાહજીક છે. પ્રથમ તો પચમેન્દ્રિય અને તેની સાથે સબંધકર્તા મર્મસ્થાનોએ ઉત્પન્ન કરેલા અમુલ્ય રસોનું ખાધેલા ખોરાક સાથે મિશ્રણ થાય છે. આ મિશ્રણ ઉપર અહોનિશ રસાયનિક ક્રિયાઓ થવાથી રૂપાંતર થાય છે. અને તેમાંથી અનુક્રમે પ્રથમ રસ, પછી રક્ત, પછી માંસ, પછી મેદ, પછી અસ્થિ, પછી મજ્જા અને છેવટે પ્રાણ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળું ચૈતન્ય તત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રનો અભિપ્રાય એવો છે કે સ્વાભાવિક ક્રમ પ્રમાણે આહારના પદાર્થોનું વીર્યમાં રૂપાંતર થવા માટે ચાળીસ દિવસ જાય છે. જે પદાર્થને ઉત્પન્ન કરવામાં મનુષ્ય શરીર જેવા કારમા યંત્રને સતત ચાળીસ દિવસ, રાત દિવસ ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. તે પદાર્થ ઘણો જ કિંમતી હોઈ, તેને પરમાત્માએ કોઇ મહત્વના કાર્ય માટે નિર્માણ કરેલો હોવો જોઇએ તે પ્રથમ દર્શનિક અનુમાન, સામાન્ય બુદ્ધિના માણસથી પણ થાય તેમ છે. ખાસ મહત્વની હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે આ જમાનો કે જેમાં ઘણી અદ્દભુત ને વિસ્મય કારક શોધો થઈ છે, તેમાં કોઈ પણ રસાયન શાસ્ત્રી, રસાયનિક મિશ્રણો વડે વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા સક્તિમાન થયો નથી.

(૨) મણ ખોરાકમાંથી શેર લોહી ને શેર લોહીમાંથી ફક્ત એક રૂપિયાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

વૈદક વિદ્યાના આચાર્ય પુનર્વસુ કહે છે કે "આહાર—ખાનપાનના પદાર્થોનું ખરૂં સત્વ વીર્ય છે અને દરેક મનુષ્યનો વીર્યની રક્ષા કરવાનો પરમ ધર્મ છે. એ મણ ખોરાકમાંથી બશેર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લોહી અને બશેર લોહીમાંથી ફક્ત બે રૂપિયાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. અમેરીકાના જગમશહુર વ્યાયામ શાસ્ત્રી બરનામેકફેડન પોતાના વ્યાયામ શાસ્ત્ર સર્વસંગ્રહ નામના કિંમતી ગ્રંથમાં કહે છે કે " અધોળ વીર્ય અઢી શેર લોહી જેટલું કિંમતી છે, કેટલાક વિદ્વાનો તો પોણાચાર શેર લોહી જેટલું કિંમતી માને છે. જો કે આ વિષય થોડે કે ઘણે અંશે અનિશ્ચત કે સંશયાત્મક ગણીએ તો પણ એટલું તો નિઃસંદેહ છે કે આ પ્રાણદાયક તત્વ આખા શરીરમાં સૌથી વધારે મુલ્યવાન પદાર્થ છે. અને સંપૂર્ણ પુરૂષત્ર વિકાશ અને તેના સંરક્ષણ સારૂ તેની અનિવાર્ય અગત્ય છે. સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એકે અવાજે કબૂલ કરે છે કે લોહીના સૌથી મૂલ્યવાન તત્વોનું વીર્ય બને છે. અર્થાત વીર્ય એ લોહીનું પણ સત્વ છે.

(૩) આખા શરીરની અંદર માથાની શીખાથી લઈ પગના પાની સુધી રગેરગમાં વીર્ય પ્રસરેલું હોય છે.

ચરકસંહિતાના ચિકિત્સા સ્થાનના બીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહીંમાં ઘી અને તલમાં તેલ રહેલું છે તેવી જ રીતે આખા શરીર અને ચામડીમાં વીર્ય વ્યાપ્ત થઇને રહેલું છે. વળી જેમ ભીના કપડાથી પાણી નીતરે છે તેમ સ્ત્રી પુરૂષના સંયોગથી, તથા ચેષ્ટા સંકલ્પ અને ક્રિડનથી, વીર્ય પોતાના સ્થાનેથી નીચે પડે છે. સુપ્રસિદ્ધ વાગ ભટ્ટાચાર્ય યથાર્થ કહે છે કે શરીરને જે શકિત યથાર્થ રીતે કાર્ય કરવાની શકિત આપે છે તે વીર્ય છે. તેનો અને પ્રાણનો સબંધ બહુ નીકટ છે. આ પ્રાણતત્ર ગુમાવવાથી પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયો શિથિલ અને નિર્બળ થાય છે. પુરૂષનું બદનકમળ તેજહીન થાય છે, બુદ્ધિ-બળનો લોપ, સ્મરણ શક્તિનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વિનાશ અને કાયરતાનો સ્થાયીવાસ થાય છે. બળેલા લાકડાને અડવાથી તે જેમ ભૂકો ભૂકો થઈ જાય છે તેમ વીર્યહીન પુરુષ કોઈ પણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરતાં થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે અને ભર યુવાવસ્થામાં પણ વૃદ્ધાવસ્થાની અનેક અશક્તિઓ ભોગવે છે.

(૪) વીર્યની અંદર બળ બુદ્ધિ અને દિર્ઘાયુષ્ય દાતા અમૂલ્ય તત્વો હોય છે.

વીર્યનું પૃથ્થકરણ કરતાં સ્પષ્ટ જણાયું છે કે શુદ્ધ વીર્યમાં ૮૨ ટકા પાણી અને ૧૮ ટકા અત્યંત પોષણકારક તત્વો હોય છે. આ પ્રાણદાયક અને પૌષ્ટિક તત્વોમાં મુખ્ય આલ્બુમીન કેલશીયમ અને ફોસફરસના ક્ષારો હોય છે. સ્વરૂપમાં વીર્ય એ ધોળો વિલક્ષણ વાસવાળો ચીકણો પારદર્શક પદાર્થ છે. તે નક્કર કણો અને વીર્ય તંતુઓનું બનેલું છે. જે ગર્ભ ધારણ કરવામાં ખાસ ઉપયોગી છે. વીર્ય તંતુઓ સૂક્ષ્મ અને લાંબા હોય છે. તેમનું કદ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં એક ઇંચના પાંચસોમાં ભાગ જેટલું જણાય છે. તેમનાં માથાં લંબગોળ અને પૂંછડી પાતળી અને લાંબી હોય છે. અને એક ખાસ વિલક્ષણતા એ જોવામાં આવે છે કે તેઓ હંમેશા ગતિમાં જ હોય છે. આ વીર્ય જંતુઓમાં એટલું બધું પ્રબળ ચૈતન્ય હોય છે કે વીર્યપાત થયા પછી તેમને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં તેઓ સજીવ માલમ પડેલા છે. ડૉ. મેરીસ્ટોપીસ એમ. ડી. લખે છે કે વીર્ય બહાર કાઢી નાંખવા જેવો પદાર્થ હોય એમ માનવામાં ભારેમાં ભારે ભૂલ છે. **વીર્યપાત વખતે આવતા આવેશથી જે જીવન શક્તિ અને તંતુબળનો ક્ષય થાય છે, તેમજ વીર્યની અંદર જે રસાયનિક પદાર્થો રહેલાં**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે તેમનો જન સમાજને અન્ય હિતકર કાર્યોમાં ઉપયોગ કરવો વધારે કલ્યાણકારક છે. વીર્યનું રસાયનિક રીતે પૃથ્થકરણ કરતાં એવું સાબિત થયેલુ છે કે તેમાં મનુષ્ય શરીરને અત્યંત ઉપયોગી કેલશીયમ અને ફોસફરસ જેવા ક્ષારો રહેલા છે.

(૫) વીર્યનો ઉપયોગ શરીરસંરક્ષણ તેમજ કેવળ પ્રજોત્પતિ માટે જ નિર્માણ થયેલો છે.

વીર્યના બે ઉપયોગ થાય છે જો તેનો સ્ત્રી સંગમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો ગર્ભધારણ થાય છે, પણ જો બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી તો તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને રોગો અને અકાળ મૃત્યુથી બ્રહ્મચારીનાં દેહનું રક્ષણ કરી તેને હૃષ્ટપુષ્ટ અને દીર્ઘાયુષી બનાવે છે. ડો. બાણફર એમ. ડી. કહે છે કે-"વાચક વર્ગના મનપર હું ઠસાવવા માગું છું કે મનુષ્ય શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ વીર્યના શરીરમાં સંચય પર અવલંબીને રહે છે. જ્યારે સ્ત્રીસંગથી તેનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે, અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમ જ તેને બળવાન બનાવવામાં સહાય કરે છે. ક્ષણભંગુર સુખ માટે આ અગત્યના તત્વનો નાશ કરવો એના જેવું એક પણ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી દરેક મનુષ્યનું બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્તવ્ય છે." પ્રસિદ્ધ ડો. કાઉન એમ. ડી. નુતન જીવશાસ્ત્રનો નામાંકિત લેખક કહે છે કે "દરેક વિચારવાન પુરૂષ કબૂલ કરશે કે સ્ત્રી પુરૂષનો સંયોગ પ્રજોત્પતિ માટે જ નિર્માણ થયો છે. સૃષ્ટિ નિયંતાનો આ સિવાય અન્ય હેતુ હોય તો પોતાની અબાધ શકિતને લીધે તેણે સ્ત્રી પુરૂષોના

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અવયવોમાં એવા પ્રકારની વિલક્ષણતા મૂકી હોત કે પ્રજોત્પતિના ભય વિના સ્ત્રી પુરૂષ સંભોગ સુખ ભોગવી શકતાં" સૃષ્ટિના પ્રારંભ કાળથી આજ પર્યંત સૃષ્ટિના બીજાં કોઇ પણ પ્રકારનાં હલકાં પ્રાણીઓમાં પણ, જીવનના સાર રૂપ તેમનું વીર્ય પ્રજોત્પતિ સિવાયના બીજા કાર્ય માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યું છે એમ કોઇ પણ શોધક સાબિત કરવા નિષ્ફળ પ્રયત્ન પણ કરવાનું યોગ્ય ગણ્યું નથી. ભૂમંડળમાં પ્રાણી માત્રમાં પ્રવર્તતા આ વિશ્વવ્યાપી નિયમને મનુષ્ય આધીન હોય તે તદ્દન અસંભવિત છે. ઉલટું મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ અને અદ્‌ભૂત પ્રાણીના ચમત્કારિક યંત્રને જડ આહારમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જે અથાગ પરિશ્રમ લઇ જીવન શક્તિનો ભોગ આપવો પડે છે અને જેના વ્યયથી જે પ્રત્યક્ષ તન અને મનની અપાર અધોગતિ અનુભવાય છે, તેનું અવલોકન કરતાં વીર્યનો ઉપયોગ પ્રજોત્પતિ જેવા મહાન ઉપયોગી કાર્ય માટે જ ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યાનું સિદ્ધ થાય છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે **"સ્ત્રી પુરુષના સંયોગનો હેતુ વિષય સુખ નહિ પણ પ્રજોત્પતિ છે અને જ્યાં પ્રજોત્પતિની ઇચ્છાનો અભાવ હોય ત્યાં સંયોગ ગુનો છે. સ્ત્રી અથવા પુરૂષે પ્રજોત્પતિના પ્રયોજન સિવાય વિષયેન્દ્રિયને સંતોષવાની જરૂર નથી. જેમ શરીરને પોષણ આપવા સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી."**

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે નબળા શરીરવાળાએ વીર્યની રક્ષા કરી તેને પુષ્ટ રાખવાનું જ તેનું પ્રથમ કર્તવ્ય થઇ પડે છે. જો વીર્યનો સ્ત્રી સંગથી પાત કરવામાં આવતો નથી તો તેના શરીરમાં શોષણ થઇ આંતર શક્તિ વધે છે. આ અદ્‌ભૂત શક્તિ વડે શરીરનો ઉત્તમોત્તમ વિકાસ થાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૩

વીર્ય રક્ષા શા માટે કરવી જોઇએ?

(૧) વીર્ય રક્ષાના લાભોની મહાન્ ધર્માચાર્યોની તથા ચિકિત્સકોની આપેલ ખાત્રી (૨) શુક્રપાતથી પ્રાણી માત્રને થતી શારીરિક નુકશાની (૩) વીર્ય રક્ષા કરવા માટે મહાત્મા-ઓનો ઉપદેશ (૪) વીર્યપાત ન થાય તો શરીરમાં તેનું શોષણ થઈ વીર્ય રક્ષકને થતા મહાન લાભો (૫) વીર્યપાતથી જીવન સત્વોની અપાતી આહુતિ અને વીર્ય ઘાતીથી થતી ઘોર હિંસા (૬) ઉપસંહારઃ વિર્યરક્ષાના સબળ અને અખં-ડિત કારણો—

(૧) વીર્ય રક્ષાથી થતા લાભોની મહાન્ ધર્માચાર્યોની તથા ચિકિત્સકોની ખાત્રી

મહાન ધર્મ સંસ્થાપકો તથા તત્વવેત્તાઓએ અખંડ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અગ-ણિત લાભો થતાં હોવાનું ઘણી જ ગંભીરાઇથી નિશ્ચયાત્મક જાહેર કરેલ છે. તેઓએ સર્વાનુમતે પ્રતિપાદન કરેલ છે કે જે વીર્યરૂપી પ્રબળ શકિતનો અજ્ઞાન જનસમાજ વિષયાંધ થઇ, આત્મઘાતી દુર્વ્યય કરે છે તે જ મહામૂલ્ય વીર્યરૂપી પ્રાણશકિત તત્વનું, આત્મ શકિત દ્વારા શરીરમાં શોષણ કરાવી, તમામ પ્રકારની શારીરિક અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

માનસિક શકિત દૂર કરતાર અને દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર જીવન શકિતમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે. જો આપણે બુધ્ધ, શંકરાચાર્ય, ઝોરાસ્ટર, સ્વામી સહજાનંદ અને મહર્ષિ દયાનંદ જેવા ધર્મસ્થાપકોના તેમજ પતંજલિ વ્યાસ વિશ્વામિત્ર, વસિષ્ઠ જેવા મહા મુનિઓના તેમજ કોનફ્યુકસ, પ્લેટો, પાઇથે ગોરાસ વિગેરે વિખ્યાત વિદેશી જ્ઞાનીઓના ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીશું તો સ્પષ્ટ જણાશે કે જો આરોગ્ય શાસ્ત્રે વીર્ય રક્ષાની આવશ્યકતા રાખી ન હોત તો આવા ત્રિકાળજ્ઞ કરૂણા નિધાન મહાત્માઓ જેઓના હૃદયમાં જનસમાજના હિતે સદૈવ વાસ કરેલો હતો, તેઓ જે કૃત્યથી જનસમાજનું હિત થાય તેજ કૃત્ય કરવાનો ઉપદેશ આપ્યા સિવાય રહે નહિ. **મહાત્મા ગાંધીજી લખે છે કે, "જે પદાર્થથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થઈ શકે છે તે પદાર્થનો જે પુરૂષ પોતાના દેહમાં સંગ્રહ કરી શકે છે તે એવો તો વીર્યવાન બને છે કે જગત તેને વંદે છે. તે ચક્રવતીં કરતાં પણ વધારે સત્તા ભોગવે છે."** જો કુદરતે વીર્ય રક્ષા કરવાની આવશ્યકતા ન રાખી હોત તો, આવા આવા અનેક સમર્થ અનુભવીઓ, અખંડ બ્રહ્મચર્યની પ્રશંસા કરત જ નહિ. ત્રિકાળદર્શી મહાત્માઓએ પોતાના જ્ઞાનબળથી, યોગ બળથી અને તપોબળથી જે સિધ્ધાન્તો જનહિત સારૂ પ્રસિધ્ધ કર્યા છે તે સત્ય છે અને કલ્યાણ કારી હોવાથી તેમના પરોપકારી સિદ્ધાન્તોમાં દઢ શ્રધ્ધા રાખી મનુષ્યે વીર્ય રક્ષા કરી પોતાનું કલ્યાણ સાધી લેવું જોઈએ.

(૨) શુક્રપાતથી પ્રાણીમાત્રને થતી શારીરિક નુકશાની

મહાન જાતિ વૈજ્ઞાનિક મહોદય હેવલોક એલીસ કહે છે કે "વીર્યનાશમાં જ્ઞાન તંતુઓનું તાણ થાય છે અને તેથી જે હાનિ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પહોંચે છે તે એટલી તો ભયંકર હોય છે કે તેથી સંભોગ થયા પછી, અનુભવાતાં નુકશાનો તદ્દન સાહજીક લાગે છે. પશુઓમાં પણ એવું જ જોવામાં આવ્યું છે. પ્રથમ સંભોગ પછી (૧) મોટા મોટા બળવાન આખલા, પાડા, અને ઘોડા બેભાન થઈ ને પડી જાય છે. (૨) સુવરો (ભૂંડો) સંજ્ઞાહીન બની જાય છે. (૩) મધમાખીઓ પ્રથમ આલીંગન વખતે જ કાળનો કોળિયો બને છે. (૪) પતંગીયાનો શ્વાસ સંભોગ સાથે જ સમાપ્ત થાય છે. (૫) કીડીઓની પણ એજ દશા થાય છે. (૬) માછલીઓ પણ સંતાનોત્પતિ પછી અત્યંત ક્ષીણ થઈ જાય છે. મૃત્યુ તેનાથી નીકટ જ હોય છે. (૭) ઉંદરો, ખીસકોલી અને સસલાં પ્રજોત્પતિ બાદ કેટલીકવાર પ્રાણ ખુએ છે. કેટલીકવાર બેભાન થઈ એક તરફ ઢળી પડે છે. પક્ષીઓમાં સંભોગનું પરિણામ સર્વત્ર તાત્કાલિક મૃત્યુ જોવામાં આવતું નથી, પરંતુ તેનું નુકશાન તેમને વિવિધ પ્રકારે ભોગવવું પડે છે. જીવનની લહેરોના આવેગમાં તેમનાં જે મધુર ગીતો નીકળતાં તે હવે બંધ થઈ જાય છે. ચિત્રકારોને ચકિત કરી દેનાર પાંખોના રંગ ઊડી જાય છે. પગ ઢીલા થઈ જતા હોવાથી નાચવું પણ વિખસાઈ જાય છે."

"મનુષ્યોમાં મરણ તો જોવામાં આવ્યાં છે જ પરંતુ તેની સાથે જ, સંભોગ પછીના થાકથી અનેક ઉપદ્રવો પણ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે કેટલીક દુર્ઘટનાએ પણ થતી જોવામાં આવી છે. નવયુવકોને પ્રથમ સંભોગથી બેભાનપણું અને ઓકારી થતી જોવામાં આવી છે. કેટલીક વાર ફેફસાંના રોગો થાય છે. પગ ઢીલા પડી જાય છે. બરોળ ફાટી જાય છે. લોહીના દબાણને ન સહી શકવાના કારણે કેટલાકના મગજની નાડીઓ ફાટી જાય છે. પક્ષઘાત પણ થાય છે. વૃદ્ધ પુરૂષોના

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વેશ્યાઓની સાથેના અનુચિત સંબંધના પરિણામે અનેકવાર મૃત્યુ થતાં જોવામાં આવ્યાં છે. અનેક પુરૂષ નવવિવાહિત વધુઓના આલિંગનના આવેશને સહી શકયા નથી અને તેજ અવસ્થામાં પ્રાણવિહીન થઈ ગયા છે.

"જનનશાસ્ત્ર" નામના પ્રખ્યાત ગ્રંથમાં સ્ત્રી સંગથી અંતિમ શીક્ષા ભોગવવી પડયાના અનેક ઉદાહરણો આપેલાં છે. **મૈથુન કરતાં કરતાં કેટલાક વૃધ્ધોનું મરણ થયેલું જોવામાં આવ્યું છે.** ડૉ. એન. કેલે એક ૫૦ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે તેને વેશ્યાગૃહની બહાર નીકળતાં જ મૂર્છા આવી ગઇ હતી તેથી તેને દવાખાનામાં લાવવો પડયો હતો, ત્યાં તેનું મૃત્યુ થયું હતું. ડૉ. સેસે એક ૩૨ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે તેને મૈથુન અવસ્થામાં જ મૂર્છા આવી ગઇ હતી અને ઉત્તેજના કાયમ રહેવાથી અંતે તેનું મૃત્યુ થયું હતું. વીર્યપાતની કેવી વિનાશક વિટંબણાઓ !! વીર્ય પાતથી થતાં ભયંકર નુકશાનો નિહાળવાથી આપણી નિઃસંદેહ ખાત્રી થાય છે કે વીર્ય એ અત્યંત શરીરસ્થ ઉપયોગી પદાર્થ હોવાથી તેની સંપૂર્ણ રક્ષા કરવામાં પ્રત્યેક મનુષ્યનું હિત છે.

વીર્યરક્ષા કરવા માટે મહાત્માઓનો ઉપદેશ

વીર્યપાતથી થતા ભયંકર નુકશાનો નીવામાં લઈ, દયાળુ મહાત્માઓએ વીર્ય રક્ષા કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે. આ[illegible] માં કરેલા સદોપદેશથી સંસ્કારી જનોને વીર્યરક્ષા કરવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. શુભ વિચારને આચારમાં મુકવ ઇચ્છાને આચારમાં મૂકવાના દઢ નિશ્ચયમાં રૂપાંતર કરાવવા માટે વખતો વખત કલ્યાણકારક ધ્યેયને પુષ્ટિકારક સાહિત્ય વાંચવાની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આવશ્યકતા રહેતી હોવાથી વીર્ય રક્ષા કરવા માટે સમર્થ તત્વજ્ઞાનીઓ તેમ જ શાસ્ત્રકારોએ હૃદયસ્પર્શી ભાષામાં જે બોધ વચનો કહેલાં તે વાંચવા હિતકર હોવાથી તેમાંનાં થોડા નીચે આપેલાં છે:

(૧) શીવસંહિતમાં કહ્યું છે કે :–

मरणं बिंदु पातेन जीवनं बिंदु धारणात् ।
तस्माद्दति प्रयत्नेन कुरुते बिंदु धारणम् ॥

વીર્યનો પાત કરવો એજ મરણ છે અને વીર્યને ધારણ કરવું એ જ જીવન હોવાથી ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને પણ વીર્યની રક્ષા કરવી જોઈએ.

(૨) ભીષ્મ પીતામહે કહ્યું છે કે "ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો, પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો નહિ."

(૩) શ્રી જૈન હિતોપદેશ કહે છે કે "નવકોટિ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી તપાવેલી લાલચોળ થયેલી લોહમય પુતળીનું આલીંગન કરવું સારૂં, પરંતુ નર્કદ્વાર રૂપ નારી નિતંબ સેવન કરવું સારૂં નથી."

(૪) મુનિશ્રી વિજયમાણિક્ય સુરિજી કહે છે કે :–

"પર્વત શીખરથી પડી, હરિમુખ ઘાલી હાથ;
વસુપેશી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલ ઘાત.
માછી જે આ જન્મમાં, બાંધે પાપ અમાપ;
આઠગણું છે એહથી, વ્રત ભાગ્યાનું પાપ."

(૫) શ્રીમદ શંકરાચાર્ય :–

સુખે કરે સુંદરી સંભોગ, અંતે દેહે વળગે રોગ;
આવે યમ સ્વારીનો યોગ, તો પણ છાડે નહિ ઢોંગ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૬) મહાત્મા ગાંધીજી લખે છે કે:-

વીર્યપાતથી ઘણાં વર્ષોથી મનની અને તનની બંધાયેલી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે તે પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છીએ. અસલ સ્થિતિ તો આવી શકતી જ નથી. ભાંગેલા કાચને સાંધો મારી કામ લ્યો પણ ભાંગેલો રહેશે જ.

(૭) શ્રીયુત નારાયણ હેમચંદ્ર કહે છે કે: –

વીર્યપાતથી શરીરના પ્રત્યેક સાંધા, પ્રત્યેક અંગ પ્રત્યંગ અને પ્રત્યેક સ્નાયુ કોપાયમાન થાય છે. દૈહિક અને માનસિક બળ વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે. ઇંદ્રિયસેવન હાનિકારક છે. ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય, ગમે તો વખતસર થાય કે કવખતે થાય. પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી થાય કે કેવળ કામ વિલાસ માટે થાય તો પણ વીર્યપાત કરવાથી નિશ્ચય દેહનો સારાંશ શરીર બહાર નીકળી જાય છે. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિકને નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી, **દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઇ જાય છે, તે દ્વારા દેહ અને મનને હાની થયા સિવાય કેમ રહે?** ફકત આનંદની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરવો એ ભારે આફતકારક છે. તેનાથી મળતું સુખ અસ્થાયી અને અલ્પ છે. અસ્થાયી અને અલ્પ સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર વીર્યપાત કરવો એ કાંચન આપી કાચ લેવા જેવી બેવકૂફી ભરેલું છે.

[૪] વીર્યપાત ન થાય તો શરીરમાં તેનું શોષણ થઇ વીર્ય રક્ષકને થતા મહાન લાભો.

ડો. આરથરકીથ એમ. ડી. મનુષ્ય શરીર નામના તેમના ગ્રંથમાં લખે છે કે " વીર્યશિરાઓ સંબંધી અમારા જ્ઞાનમાં છેલ્લામાં છેલ્લી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વૃદ્ધિ થઇ છે કે આ શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે તે બે પ્રકારનાં કામ કરે છે. (૧) પ્રથમ પ્રકારનું કામ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને (૨) બીજા પ્રકારનું કામ રૂધિરાભિસરણ દ્વારા શરીરના તમામ ભાગોને એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવાનું છે. આ પદાર્થ અત્યંત શકિતદાયક છે અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉત્તેજન આપે છે. અર્થાત સ્ત્રી સંગથી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી તો આજ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઇ સર્વે અવયવો રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે.

એક પુખ્ત ઉમરનો માણસ જે બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યની રક્ષા કરે છે તેના વૃષણમાંથી વીર્ય ધીમે ધીમે પેદા થાય છે અને તે વીર્યનળમાં પહોંચે કે તરતજ તેનું શોષણ થઇ જાય છે. આમ વીર્યનું શોષણ થવાથી તેનું શરીર તંદુરસ્ત થાય છે, મગજ સ્વચ્છ થાય છે અને વિચાર શકિત મજબૂત થાય છે. દરેક ક્ષણે જીવન શકિતનો ક્ષય થયે જાય છે તેથી ભવિષ્યના ઉપયોગ સારૂ જીવનબળ ઉત્પાદક શક્તિઓ વડે પ્રાણ બળનો સર્વદા સંચય કરવો દરેક મનુષ્યને હિતકર છે. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાથી પ્રાણબળનો સંચય થાય છે. વીર્યમાં જીવન શકિતનો આશ્ચર્યકારક જથો હોય છે. તેવા વીર્યનો સંચય કરનારનું શરીર કદી ક્ષીણ થતું નથી. જે મનુષ્યના વીર્યનું તેના શરીરમાં શોષણ થાય છે તેનામાં અપાર જીવન શકિત હોય છે. તે પૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવે છે. તેની ગતિ સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. તેનો ચહેરો હંમેશ યુવાન રહે છે અને તેનામાં આદર્શ પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીત્વ ઉદભવે છે. ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના મીમાંસકો કહે છે કે શોણિતનો સારાંશ જે વીર્ય તેજ નર નારીની જનનેંદ્રિયોની શકિતનું મૂળ ઉત્પાદન કારણ છે. જેનું જીવન પવિત્ર ને નિયમિત હોય એટલે કે જે સ્વેચ્છાચારીને વ્યભિચારી ન હોય તેના શોણિ-

તના સત્વ વીર્યનું તેના શરીરમાં શોષણ થાય છે. તે વીર્યનું રક્તપ્રવાહમાં મિશ્રણ થઇ મનુષ્યના મસ્તિષ્ક, સ્નાયુ અને માંસ પેશીયો પુષ્ટ બનાવે છે. પરિણામે આજ વીર્ય મનુષ્યત્વસંપન્ન, દ્રઢકાય, તેજસ્વી, ઉદ્યમી, વીર્યવાન અને બળવાન બનાવે છે.

પ્રખ્યાત વિદેશી વૈદ્ય ડૉ. લોરેન્ઝો કહે છે કે **"વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે જો કોઈ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના જ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય. તે તેનાં મન, બુદ્ધિ તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે."** મનુષ્યનું કલ્યાણ તેની વીર્ય રક્ષા પર અવલંબી રહેલું છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ ધ્યાનમાં આવશે.

(૫) વીર્યપાતથી જીવન સત્વોની અપાતી આહુતી અને વીર્યઘાતીથી થતી ઘોર હિંસા

નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે આરોગ્ય અને સશક્ત મનુષ્યના એક વખતના વીર્યપાતમાં બે રૂપિયાભાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે અને આટલા વીર્યમાં ચાર કરોડ સજીવ જંતુઓ હોય છે. જો પ્રજોત્પત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ થાય તો આ જંતુઓની હિંસા થતી નથી. પરંતુ કેવળ આનંદ સારૂ જ અગર સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ ન કરી શકે તેવા સંયોગોમાં કરેલ વીર્યપાતથી આ સજીવ જન્તુઓનો નાશ થતો હોવાથી **કામી પુરૂષ સ્ત્રી સંગ જનિત ક્ષણિક આનંદ**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ભોગવવા સારૂ, વીર્યપાત કરીને પોતાનાં આરોગ્ય અને જીવનની આહુતિ આપે છે, એટલું જ નહિ પણ અસંખ્ય નિર્દોષ જીવની હિંસા કરે છે.

ડૉ. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી. કહે છે કે "એક મણ સામાન્ય ખોરાકમાંથી તોલા ભાર વીર્ય થાય છે. એ વીર્યમાં કરોડો માનવી બીજ હોય છે. એક વખતના અયોગ્ય સ્ખલનથી કરોડો માનવોનો જાણે સંહાર કર્યો! કેટલી હિંસા, કેટલો વ્યય!! એટલો વ્યય અને એવડો સંહાર જે મનુષ્ય નિત્ય, નિયમિત કરે જાય તેની કેટલી અધોગતિ થાય તે સમજવા બ્રહસ્પતિની બુદ્ધિની જરૂર નથી."

…ખ્યાત જૈન મુનિ શ્રી વિજય માણિક્યસિંહજી સૂરીજી કેવળ હિસ[illegible] દષ્ટિથી પણ સ્ત્રી સંગ ત્યાજ્ય કરવા ઉપદેશે છે. તેઓ કહે છે કે:—

વામા વિષય વિલાસથી, મૈથુન સંજ્ઞા રૂઢ;
સૂક્ષ્મ નવલાખ જીવને, મારે મોહે મૂઢ. ૧
વામા યોનિમાં રહે, જે બે ઈન્દ્રિય જીવ;
લઘુ એક બે ત્રણ ગુરૂ, તે નવ લાખ સદૈવ. ૨
ગર્ભ જ જીવ નવલાખ ગણ્યા, મહિલા યોનિમાંહિ;
અસંખ્યાત વળી ઉપજે, ચવે સંમૂર્છિત ત્યાંહી. ૩
સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધથી, હોવે તેનો ઘાત;
નલિકાગત રુતતાપિતા, લોહ શલાકા જ્ઞાત. ૪
અસંખ્યાત પંચેન્દ્રિયા, મનુષ્ય સંમૂર્છિત જાત;
સ્ત્રી નર યોગે ઉપજે, પન્નવણામાં ખ્યાત. ૫
તે માટે મૈથુન તજો, સજો શીલાલંકાર;
ભજો સદા ભગવંતને, વરો અમૃત આગાર. ૬

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

એક વીર્ય સ્ખલનમાં ચાર કરોડ સજીવ જંતુઓનો નાશ થઇ ૪૦ દિવસમાં બે મણ ખાધેલ ખોરાકના સત્વની આહુતિ આપ્યા વિના રહેવાતું નથી. એ હકીકતની પુષ્ટિમાં વૈદ્ય કલ્પતરૂ નીચે પ્રમાણે લખે છે. " શરીરનું જીવન સત્વ જે વીર્ય તે ૪૦ દિવસના ખાધેલ બે મણ ખોરાકમાંથી બશેર લોહી બની અઢી રૂપીયાભાર વીર્ય પેદા થાય છે. એક સમયના સ્ત્રી સંગમાં અધોળ એટલે અઢી રૂપીઆભાર વીર્ય બહાર નીકળે છે. એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલ ખોરાકનું સત્વ બરબાદ થાય છે. વિશેષમાં એક વીર્ય સ્ખલન-નમાં ચાર કરોડ સજીવ જંતુઓનો નાશ થતો હોવાથી વીર્ય-ઘાતીને મહાન્ હિંસક બનાવે છે. પ્રજા તંદુરસ્ત અને બળવાન બન-વાનો ખરો આધાર આ વીર્ય જંતુઓની પુષ્ટતા પર રહેલો છે. ૪૦ લોહીનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે અને ૪૦ ખોરાકનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું લોહી બનતું હોવાથી વીર્યના એક ટીપાંના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે. આમ હોવાથી સ્ત્રી સંગાથી મનુષ્યની થતી ખુવારી અગણિત છે.

(૬) ઉપસંહાર: વીર્ય રક્ષાનાં બે સબળ અને અખંડિત કારણો

મનુષ્ય શરીર જેવા દુર્લભ, અત્યંત ચમત્કારિક અને અમૂલ્ય યંત્રનાં તમામ પ્રાણરક્ષક અવયવોને આહાર જેવા જડ અને નિર્જીવ પદાર્થમાંથી, શરીરમાં જીવન-શિકતના ભગીરથ ભોગે, મહા પરિશ્રમે ઉત્પન્ન થતા અનેક રસાયનિક રસોનું તેમાં મિશ્રણ કરી, જગતની સર્વ સમૃદ્ધિ-ને ભોગે પણ કૃત્રિમ રીતે કોઇ પણ શક્તિ ઉત્પન્ન ન કરી શકે તેવા અને અન્ય સજીવ પ્રાણીને ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળા

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વીર્યરૂપી ચૈતન્ય તત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં જે ચાલીસ દિવસ સુધી અહોનિશ અગાધ પરિશ્રમ કરવો પડે છે તે એક તરફે હકીકત—તેમજ બીજી તરફે આ તત્વના વ્યયથી અર્થાત્ દેહક્ષિતકર સ્ત્રી સંગને લીધે પ્રત્યેક સાંધા અને સ્નાયુઓનો કંપ થઈ જે દૈહિક અને માનસિક બળની ન્યુનતા તેમજ ક્ષયનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વીર્યઘાતીને થાય છે. એટલું નહિ પણ બે મણ અન્નના સત્વનો નાશ અને કરોડો સુક્ષ્મ જીવોની હિંસા થાય છે. તે બન્ને બાબતો શરીરમાં વીર્યના અત્યંત ઉપયોગીપણાની સબળ અને અખંડિત સાબીતી છે. અને તે પ્રત્યેક ઉત્કર્ષોત્સુક અને સુખાભિ-લાષી મનુષ્યને પોતાના આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યદાતા વીર્યનો કદી પણ દુરૂપયોગ ન કરી તેની સદૈવ રક્ષા કરી તેનું સ્વાભાવિક રીતે શરીરમાં શ્રતું શોષણ કરાવી ઉર્ધ્વ-રેતા બની અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી પોતાના સંસારને દુઃખનો દરિયો થતો અટકાવી, સુખનો સાગર બનાવવાનો તેનો પરમ ધર્મ હોવાનો આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ આપે છે.

પરમાત્મા આધુનિક–નિર્બળ, નિર્ધન અને અલ્પાયુષ્યી સમાજમાં વીર્ય રક્ષાના મહિમાનો પ્રચાર કરી, ભારતવર્ષની પૂર્વ જાહોજલાલીના પંથે તેને પ્રયાણ કરાવે એજ પ્રાર્થના !!!

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૪

આપણા સમાજમાં બ્રહ્મચર્યનું ગૌરવ

(૧) વેદોની પણ રચના થયા અવલ બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ જ્ઞાત હતું.

આપણા હિંદુ સમાજમાં બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ અતિ પ્રાચીન-કાળથી સ્વીકારાયેલું છે. જો કે તેનો સમય નિશ્ચિત નથી. પરંતુ વેદોમાં આવેલ મંત્રો પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ સિદ્ધ થાય છે કે વેદો રચાયા પહેલાં ઘણી લાંબી મુદતથી બ્રહ્મચર્યના પાલનની અનિવાર્ય અગત્ય સમજી તેનો લાભ તે વખતનો જનસમાજ લેતો હતો. અથર્વ વેદમાં નીચેનો મંત્ર છે.

ब्रह्मचर्येण तपसा, देवा मृत्यु मुपाघ्नत ।
इन्द्रोह ब्रह्मचर्येण देवेश्वः स्वराभरत ॥

બ્રહ્મચર્યના તપોબળથી દેવોએ મૃત્યુ પર વિજય મેળવ્યો અને ઇન્દ્રે પણ તેજ બ્રહ્મચર્યના પુણ્યપ્રતાપ વડે સુરોમાં ઉચ્ચાસન મેળવ્યું. ખરી રીતે તો વેદના સમયના આર્યોએ તેનો વિકાસ અને સાર્વભૌમ પ્રચાર કર્યો હતો. તે વખતની આશ્રમ વ્યવસ્થાથી જ આ હકીકત સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સૃષ્ટિ સંવતમાં બહુ મતભેદ છે. જો લોકમાન્ય તિલક મહાશયનો અભિપ્રાય ગ્રાહ્ય ગણીએ તો વૈદિક કાળ આઠ હજાર વર્ષ પર હતો. વેદમાં ઘણા ઠેકાણે બ્રહ્મચર્યના વિષય પર મંત્રો લખ્યા છે. પ્રથમના ત્રણ વેદોમાં સૂક્ષ્મ રીતે બ્રહ્મચર્યનું વર્ણન છે. પરંતુ ચોથા અથર્વવેદમાં ઘણી સાર ગર્ભિત રીતે એનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલો છે.

વેદ પછી ઉપનિષદો લખાયાં છે એમ માનવામાં આવે છે. તેમાં પણ બ્રહ્મચર્યના વિષય પર અનેક આખ્યાયિકાઓ આપી છે. જેમાં વીર્યરક્ષા સંબંધી મનોહર ઉપદેશ આપેલો છે. વેદ તથા ઉપનિષદો પછી પૂરાણો—રામાયણ, મહાભારત તેમ જ અન્ય અનેક ધર્મશાસ્ત્રો રચાણાં છે. આ ગ્રંથોમાં પણ બ્રહ્મચર્યની પ્રશંસા તથા તેના પાલન માટે ઉપદેશ, બ્રહ્મચર્યની પ્રશંસા તથા તેના પાલન સહાયક અનેક નિશ્ચિત વિધિઓ આપેલી છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં બ્રહ્મચર્ય પાલનની પ્રાચીનતા બાબત કાંઇ સંદેહ રહેતો નથી. પ્રાચીન એક પણ એવો ગ્રંથ નથી કે જેમાં કોઇ ને કોઇ રીતે બ્રહ્મચર્યનો મહિમા વર્ણવ્યો ન હોય. આજથી પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં આપણાં રામાયણ અને મહાભારતના સમયમાં પણ પ્રસિદ્ધ આદર્શ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ હતા. પુરૂષો હતા એટલું જ નહિ પણ અનેક સ્ત્રીઓ પણ આ અલૌકિક ધર્મ પાળતી હતી, એવા અનેક વિશ્વાસનીય શાસ્ત્રોમાં દાખલા મળી આવે છે.

(૨) અતિ પ્રાચીન સમયમાં પણ ધર્મશાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મચર્યનો મહિમા ગવાયાનાં ઉદાહરણો.

(૧) "બ્રહ્મચર્યના તપ આગળ અન્ય સર્વ તપો વિસાત વિનાનાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે. જેણે વિર્યને વશ કર્યું છે તે મનુષ્ય નથી, દેવ છે."

—ભગવાન શંકર

(૨) "એક તરફ ચારે વેદોનો ઉપદેશ અને બીજી તરફ બ્રહ્મ-ચર્ય. જો આ બન્નેને ત્રાજવામાં સામસામે મુકી તોળવામાં આવે તો બ્રહ્મચર્યવાળું ત્રાજવું અને વેદોના ઉપદેશવાળું ત્રાજવું બન્ને ત્રાજવાં સરખાં રહે."

—છાંદોગ્યોપનિષદ

(૩) "બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવા યોગ્ય છે. દેવોને પણ બ્રહ્મચર્ય દુર્લભ છે. જો વીર્યની રક્ષા બરાબર થાય તો, તમામ પ્રકારની સુખ સમૃદ્ધિ આપોઆપ મળી જાય છે."

—સુક્તિ

(૪) **"જે આ સંસારમાં આ જીવન બ્રહ્મચારી રહે છે તેને આ સંસારમાં કોઈપણ પ્રકારનું દુઃખ પડતું નથી."**

—પિતામહ ભીષ્મ

(૫) "બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાથી વીર્ય રક્ષા થાય છે અને તેથી શારીરિક તેમજ માનસિક બળ પ્રાપ્ત થાય છે."

—યોગદર્શન

(૬) "જેઓ શાન્તિ, કાન્તિ, સ્મૃતિ, જ્ઞાન, આરોગ્ય અને ઉત્તમ સંતતિ ચાહતા હોય, તેમણે આ સંસારનો સર્વોત્તમ ધર્મ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઇએ."

—ધન્વંતરી

(૭) "જે લોકો વિધિવત બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે તેઓ ચિરાયુ સુંદર શરીર, દૃઢ કર્તવ્ય, તેજસ્વી અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે."

—હેમચંદ્રસુરિ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૮) "વાસ્તવમાં બ્રહ્મચર્ય એજ તપ છે."

—શ્રુતિ

(૯) "બ્રહ્મચર્ય તપ એ મારૂં સાક્ષાત્ હૃદય છે."

—ભગવાન વિષ્ણુ

(૧૦) "આચાર્ય પોતાના બ્રહ્મચર્યના બળથી જ બ્રહ્મચારીઓને લાયક બનાવી તેનું હિત કરે છે."

—અથર્વવેદ

(૧૧) **"બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુ થાય છે."**

—યજુર્વેદ

(૧૨) "બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વિના મનુષ્ય પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી."

—ઋગ્વેદ

(૧૩) "વિદ્વાન માણસોને ઉચિત છે કે સંસારમાં બે કામો નિરંતર કરે જવાં. (૧) બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી તેમજ જીતેન્દ્રિય થઈ શરીરને નીરોગ, બલિષ્ટ અને દીર્ઘજીવી બનાવવું અને (૨) સદ્દવિદ્યા અને ક્રિયા કુશળતાથી સદા આનંદમાં રહેવા આત્માને તેજસ્વી બનાવવો."

—યજુર્વેદ

(૧૪) "ઋષિવર ! બ્રહ્મચારી પુરૂષ મને પરમ પ્રિય છે. બ્રહ્મચર્યથી જ મારૂં નિર્ભયપદ તે મેળવી શકે છે."

—વિષ્ણુ

(૧૫) "બ્રહ્મચર્યથી જ બ્રહ્મતેજનો સંચય થાય છે અને પૂર્ણ તપસ્વી તેના જ બળથી તપ સફળ કરી શકે છે."

—ઇંદ્ર

(૧૬) "હે નિષ્પાપ ! બ્રહ્મચર્ય જ સંસારનું અસ્તિત્વ છે. મુળા-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ધારનો નાશ થયા સિવાય પદાર્થ નષ્ટ થતો નથી."

—વશિષ્ટ

(૧૭) "બ્રહ્મપદ પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર જ બ્રહ્મચર્ય છે. જેને અક્ષય પુણ્ય મેળવવું છે તેણે બ્રહ્મચારી જીવન ગાળવું જોઈએ."

—નારદ

(૧૮) "મોક્ષનો દૃઢ આધાર બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમે સુધરે સર્વ કામો સફળ થયા સિવાય રહેતાં નથી."

—દક્ષ

(૧૯) "બ્રહ્મચર્યથી જ બ્રહ્મસ્વરૂપના દર્શન થાય છે. હે પ્રભુ, નિષ્કામતા પ્રદાન કરી દાસ ઉપર મહેરબાની કરો."

—ભારદ્વાજ

(૨૦) "બ્રહ્મચર્યથી મનુષ્ય દિવ્યતા મેળવે છે અને શરીર ત્યાગ થયે તેની સદ્ગતિ થાય છે."

—ગર્ગ

(૨૧) "બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ જીવાત્મા, પરમાત્મામાં લીન થાય છે. આપ્ત ધર્મનું પાલન જ્યારે પુરૂષાર્થો સિધ્ધ કરાવે છે."

—વ્યાસ

(૨૨) "બ્રહ્મચર્યના સંરક્ષણથી, મનુષ્યને સર્વ લોકમાં સુખ દેનારી સિધ્ધિઓ મળે છે."

— અત્રિ

(૨૩) "બ્રહ્મચર્યના પાલનથી મનુષ્યના દુર્ગુણોનો નાશ થાય છે. જેને ઉત્તમ ધર્મ પાળવો છે તેણે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ."

—ધન્વંતરિ

(૨૪) "હે રાજન! બ્રહ્મચારીને કોઇ પણ ઠેકાણે દુઃખ પડતું જ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નથી, તેને સર્વ આવી મળે છે. બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી અનેક ઋષિઓ બ્રહ્મલોકમાં વાસ કરે છે."

—ભીષ્મ

(૨૫) "બ્રહ્મચર્યથી જ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની યોગ્યતા મળે છે."

—પિપ્લાદ

(૨૬) "**બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા શારીરિક તપ છે.**"

—શ્રી કૃષ્ણ

(૨૭) "બ્રહ્મચર્યના પાલનથી આત્મબળ આવે છે."

—પતંજલિ

(૨૮) "જે બ્રહ્મચારી નથી તેને કદી સિદ્ધિ મળતી નથી. એ જન્મ મરણના કલેશો વારંવાર ભોગવે છે."

—અમૃતસિદ્ધિ

(૨૯) "બ્રહ્મચર્યના બળથી મનુષ્ય ઋષિલોકમાં જાય છે."

—કપિલ મુનિ

(૩૦) "જેવી રીતે સૂર્યના પ્રકાશથી અંધકાર નાશ પામે છે, તેવી રીતે બ્રહ્મચર્યથી મનુષ્યના સર્વ પાપોનો નાશ થાય છે."

—ધર્મ સંગ્રહ

હિંદુ ધર્મના નામાંકિત દેવો, ઋષિઓ અને શાસ્ત્રોમાંથી ચુંટી કાઢી ઉપરનાં અવતરણો આપેલાં છે, તે પરથી વાચકને જણાશે કે હિંદુ ધર્મની સ્થાપનાના પ્રારંભ કાળથી જ બ્રહ્મચર્યનો મનુષ્યના અભ્યુદય સાથેનો નીકટ સંબંધ ધ્યાનમાં લઈ, તે પાળવાનો આદેશ આપવામાં આવેલો છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૫

બ્રહ્મચર્યથી જીવનની થતી ઉન્નતિ

વીર્ય જીવનનો સાર છે અને તેની રક્ષા કરવા માટે મહાપુરૂષોએ જે વારંવાર જનહિતકર ઉપદેશ આપ્યો છે તે સકારણ હોવાનું ગયા પ્રકરણોમાં દર્શાવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં વીર્યરક્ષકને જે અનેક પ્રકારના લાભો થાય છે તેનું સંક્ષિપ્ત દિગ્દર્શન કરેલ છે.

(૧) **વીર્યરક્ષા કરવાથી અકાળ મૃત્યુ નથી :—** યજુર્વેદમાં એક મંત્ર છે તેમાં જણાવ્યું છે કે જે મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં અનુપમ વીર્યનો સંગ્રહ કરે છે તે દીર્ઘજીવી થાય છે. દીર્ઘજીવી પુરૂષોનાં જીવન ચરિત્ર વાંચવાથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે તેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જ લાંબી આવરદા ભોગવી શકયા હતા. દીર્ઘજીવનનું મૂળ કારણ વીર્યરક્ષણ છે. જેમ મનુષ્યનું વીર્ય જેટલું બળવાન તેટલો તે વધારે વખત જીવી શકે છે. સ્વામી રામતીર્થ કહે છે કે "દુનિયાના વિચારોને ફેરવી નાખનાર સમર્થ વિદ્વાનો હરબર્ટ સ્પેન્સર અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનિયાનો પ્રાયઃ સૌથી મહાન તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપેજ દીર્ઘાયુષી થયો હતો. દુનિયાનો સૌથી મહાન ગણિતવેત્તા સર આઇઝેક-ન્યુટન ૮૦ વર્ષ જીવી ઠેઠ સુધી પોતાની સર્વ ઇન્દ્રિયો સશક્ત

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

રાખી મહાન શોધો કરવા સમર્થ થયો હતો." સ્વામી શિવાનંદ બ્રહ્મચર્ય દીર્ઘાયુષ્યકર હોવાનું નીચે પ્રમાણે કારણ આપે છે. તેઓ કહે છે કે "મનુષ્ય દેહ જ્યારે ધારણ થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે. અને તે ઉપરથી શરીરનું હલનચલન રહે છે. એટલે કે શ્વાસોશ્વાસ જેમ ઓછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોચ્છ્વાસની સામાન્ય મર્યાદા મિનિટમાં ૧૫ શ્વાસ ચાલવાની છે. એટલે દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે. પરંતુ જે **માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરે છે તે બળહીન થવાથી તેના શ્વાસ દર મિનિટે વધારે ચાલે છે અને તેથી તેનું આયુષ્ય અલ્પ થઈ તેનું મૃત્યુ વહેલું આવે છે પરંતુ વીર્યરક્ષકના શ્વાસની સંખ્યા વધતી ન હોવાથી તેનું અકાળ મૃત્યુ થતું નથી."** હઠયોગ પ્રદિપિકામાં ઉલ્લેખ કરેલ છે કે "મનુષ્ય જ્યાં સુધી ઉર્ધ્વરેતા રહે છે ત્યાં સુધી તેને અકાળ ભય હોતો નથી." વાગભટ્ટાચાર્ય પ્રાચીન કાળનો મહાન શરીરશાસ્ત્રી કહે છે કે "સંસારમાં જેટલાં સુખ છે તે આયુષ્યને આધીન છે અને આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે." અથર્વવેદ ૧૧. ૭. ૧૯ માં લખ્યું છે કે "બ્રહ્મચર્યના તપથી દેવ મૃત્યુને હઠાવે છે. ઈંદ્ર બ્રહ્મચર્ય દ્વારા મનુષ્યનું તેજ વધારે છે." મહાન ચિકિત્સક ચરક કહે છે કે વૈખાનસ ને વાલખિલ્યે તપાસ્યાધામ બ્રહ્મચર્ય સેવી અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હતું." માટે આયુષ્ય વૃધ્ધિના અભિલાષીએ આ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયનનું સેવન કરવું જોઇએ.

(૨) સદા નીરોગાવસ્થાઃ—જે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે તે સદા વ્યાધિમુક્ત રહે છે. ડો. કાઉએન એમ. ડી. નૂતન જીવશાસ્ત્રનો નામાંકિત લેખક કહે છે કે "વ્યાધિગ્રસ્ત દિવસ કેવો હોય

તેની બ્રહ્મચારીને જાણ જ હોતી નથી. તેની પાચન શક્તિ હંમેશ નિયમિત હોય છે. તેની વૃધ્ધાવસ્થા બાલ્યાવસ્થા જેવી જ આનંદમય હોય છે." ડો. લોરેન્ઝો કહે છે કે "વીર્ય નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગ વડે તેને ઉત્પત્તિ સ્થાનમાંથી નીચે નહિ પાડી નાંખતાં તેનો શરીરમાં સંચય કરી નાંખવામાં આવે ત્યારે તે જીવનનું રક્ષણ કરવાની સ્થાયી શક્તિ ધરાવતું હોવું જોઇએ. **આ પ્રાણ અને આરોગ્યદાક તત્વને વિષયી વિચારો અને કૃત્યોથી ભ્રષ્ટ કરવામાં આવતું નથી, ત્યારે તે મનુષ્ય શરીર પર હુમલો કરતા તમામ પ્રકારના રોગો સામે બખતર બને છે, એટલું જ નહિ પણ મોક્ષદાયક થાય છે."** સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી કહે છે કે "જે માણસ વીર્ય રક્ષા કરે છે, તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયો હોય છે તો પણ તેની જીવન શક્તિ વીર્યસંચયને લીધે પ્રબળ હોવાથી તેનો મંદવાડ ગંભીર રૂપ ધારણ કરી શકતો નથી. **અને તેથી** તે જલ્દી સાજો થઇ જાય છે. તેને મંદવાડથી આવેલી અશક્તિ પણ ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી. **જો અબ્રહ્મચારી એક મહિને સાજો થાય છે તો બ્રહ્મચારી અઠવાડીઆમાં સાજો થાય છે."** લેખકનો જાત અનુભવ થયો છે કે જે દરદીઓએ સારવાર દરમ્યાન બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્યું હતું તે દરદીઓ જલદી સાજા થયા હતા, તેમજ તેમનાં રોગંજનિત કષ્ટદાયી ચિન્હો ઓછાં દુઃખદાયી થઇ ગયાં હતાં.

(૩) **સદા યુવાવસ્થા રહે છે:**—પ્રખ્યાત પ્રાણાચાર્ય ચરક કહે છે કે "**સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેનારો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે.** શરીર હૃષ્ટ પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને છે, અને સત્વર વૃધ્ધાવસ્થા આવતી નથી, અને વૃધ્ધ થયા છતાં એ યુવાવસ્થાનો આનંદ ભોગવે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કેવળ વિષયાનંદ માટે વીર્યનો નાશ કરનાર શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મૂકે છે, એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોઇ શકે ?" ડો. લેટસન એમ. ડી. કહે છે કે "પ્રજોત્પાદક તત્વ વીર્યમાં જીવન-શકિતનો આશ્ચર્યકારક સમુહ રહેલો હોવાથી તેની રક્ષાથી શરીર ક્ષીણ થતું નથી. જ્યારે આ તત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે ત્યારે તેની જીવનશકિતમાં વૃધ્ધિ થઇ તેનું આરોગ્ય સુધરે છે. આંખો તેજસ્વી થાય છે. ચાલ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. શરીર સદા યુવાન દેખાય છે અને સ્ત્રી અને પુરૂષ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય મેળવે છે." ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ આ ચારે પુરૂષાર્થો આરોગ્યહીન પુરૂષ સાધી શકતો નથી, માટે વીર્ય રક્ષા કરી સદા આરોગ્ય અને યુવાન રહેવાની દરેકની ફરજ છે.

(૪) **બ્રહ્મચર્યથી મહાન પરાક્રમો કરવાની શકિત પ્રાપ્ત થાય છે.** જેવી રીતે પાણીનું જોરથી પડવું તે પાણીનો વેગ જ છે પરંતુ તે જ વેગનો યંત્ર દ્વારા, વિદ્યુતનો અસીમ ભંડાર ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી ઘણાં જ ઉપકારક અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યો કરી શકાય છે. તેવી જ રીતે વીર્યનો કદિ પાત ન કરતાં, સર્વદા તેનો શરીરમાં જ સંચય કરવામાં આવે તો તેનાથી પણ વિદ્યુતના જેવી અતુલ અને અનુપમ શકિતઓ પ્રાપ્ત થઇ, સામાન્ય મનુષ્યથી કદી પણ થઈ ન શકે તેવાં મહાન પરાક્રમો કરી શકાય છે.

શ્રી બુધ્ધિસાગર સુરિજી કહે છે કે:—

" શુધ્ધ, બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે ન જેનું વીર્યનું બિંદુ
અતુલ બલી તે પ્રચંડ કાર્યો, કરતાં પ્રગટાવે સુખ સિંધુ."

વેદમાં લખેલ છે કે **ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु देव ।** જે પોતાનું વીર્ય નીચે જવા ન દેતાં શરીરમાં શોષણ કરાવી ઉપર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ચઢાવી ઊર્ધ્વરેતા થાય છે તે દેવ જેવો પરાક્રમી થાય છે." શ્રી હેમચંદ્રસુરિ કહે છે, "જે લોકો બ્રહ્મચર્યનું વિધિવત પાલન કરે છે, તે ચિરાયુ, સુંદર શરીર, દઢ કર્તવ્ય, તેજસ્વિતાપૂર્ણ અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે." શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ લખે છે કે **"ગુપ્ત અવયવોની ક્રિયા શરીરના તમામ બંધારણ અને આરોગ્ય પર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર સાથે તે અવયવોનો ગાઢ સંબંધ છે. શરીરમાં ચાલતી કોઈ પણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવનશક્તિનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો કરવો પડતો હોય. આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે એ પ્રાણપોષક તત્વની જાળવણી કરશે, જેટલે દરજ્જે તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન-શક્તિનો વધારો થશે.** આ વધેલી જીવનશક્તિને તે ચાહે તો દરરોજના જીવનવ્યહારમાં વાપરે અને તે ક્ષેત્રમાં ફતેહ મેળવે અગર સમાજ નેતા કે દેશ નેતા થવામાં વાપરે અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિધ્ધિ મેળવે અગર તો અંગબળના અદ્ભુત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનિયાના મલ્લોમાં અજીત સરદાર ગણાય, અગર તો વિશ્વના ચમત્કારોનાં મૂળ શોધવામાં ખર્ચે અને મહાન યોગી કે વિચારક તરીકેનો ગુપ્ત આનંદ ભોગવે અગર તો તંદુરસ્ત પત્નીના વધારેમાં વધારે ઉલ્લાસના સમયમાં પોતાના કરતાં વધારે સમર્થ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ શક્તિનો મૂર્તિમંત દાખલો રજુ કરે." પ્રો. કૃષ્ણરાવ કહે છે કે," અચિંત્ય અને અદ્ભૂત પરાક્રમો કરવા માટે જોઈતી તમામ અનુપમ અને માનસિક અને શારીરિક શક્તિ, પ્રશંસનીય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સદ્‌ગુણો અને દીર્ઘાયુષ્ય કેવળ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તમારા જીવનની બ્રહ્મચર્યરૂપી ધોરી નસ કાપી નાખશો તો તમારી શારીરિક અને માનસિક શકિતઓની પાયમાલી થઈ તમે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો તથા અધોગતિના ખાડામાં સબડ્યા કરશો."

(૫) બ્રહ્મચારી પ્રત્યેક કાર્યમાં વિજય મેળવે છે :—

સ્વામી અભ્યાનંદા (પૂર્વાશ્રમી મીસ મારગરેટ નોબલ) કહે છે કે "તમે બ્રહ્મચર્યરૂપી શકિત જાળવશો તો એવી કોઈ વસ્તુ નથી કે જે તમે હાથમાં લઇ શકશો નહિ. બ્રહ્મચર્ય તો ઊગતા વૃક્ષ માટે જેટલા રસની જરૂર છે તેટલુંજ તમારે જરૂરી છે. તેનો તમે કદી નાશ કરશો નહિ. તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે, જે માયાના આવરણમાં તમે પડયા છો તે બંધનમાંથી છૂટી સમાધિષ્ટ થઈ તમે પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત થશો, જે હિંદી પ્રજાનો દિવ્ય આદેશ છે. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ તમે આખી સૃષ્ટિ પર વિજય મેળવી શકશો." ડો. બેનીડીકટ લુસ્ટ કહે છે કે "જેટલા અંશમાં જેમ મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે તેટલે અંશે તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વનાં કાર્યો કરી શકે છે." પ્રો. એકંસન કહે છે કે 'બ્રહ્મચારીની બુધ્ધિ કુશાગ્ર અને વિશદ હોય છે, તેનો અવાજ મોહક હોય છે, તેની વાકછટા પ્રશંસનીય હોય છે, તેની સ્મરણશકિત સારી હોય છે, તેનો સ્વભાવ આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે. તેનું મુખ તેજસ્વી હોય છે. તેના શરીરના દરેક અવયવ પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે. એને ભાગ્યે જ થાક લાગે છે. તે કદી ચિંતાતુર થતો નથી. તેની ઇન્દ્રિયો તેના કબામાં રહે છે. તે કારણથી સુદૃઢ શરીરવાળા માટે સંયમ સહજ સાધ્ય છે. તેનો બધો વખત અભ્યાસ તથા આનંદમાં જાય છે. તેને પોતાની સમગ્ર શકિતઓ પ્રતિદિન વધતી જણાય છે અને તે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આગામી જીવન સંગ્રામમાં વિજય મેળવવા હમેશ તૈયાર જ હોય છે."

(૬) પરોપકારવૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે :—

"બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદયબળ મજબુત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેનામાં ખંત અને દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે, અને પરોપકાર વૃત્તિ વિના કોઈને મોક્ષ મળતો નથી."

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી

"સંસાર સાગર તરવા માટે પ્રથમ પગથિયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે આવશ્યક કર્મો જેવાં કે આહાર તથા વસ્ત્રમાં અલ્પતા, અને પાન, ચા, તંબાકુ, બીડી, છીંકણી, દારૂ, નાટક, સીનેમા વિગેરે બ્રહ્મચર્યઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજશોખની વસ્તુઓના ત્યાગથી આખી દુનિયાને ડરાવતો ખર્ચની કરકસરનો પ્રશ્ન ઉકલી જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ આરોગ્ય અને શુદ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસાર દુઃખો દૂર કરવા હંમેશાં સુસજ્જિત રહે છે. જીવન કલહમાં નિરંતર વિજયી રહે છે, અને જન સમાજ માટેનાં હિત કાર્યો દૃઢતાથી કરી શકે છે."

—રોમેશ ચક્રવર્તી

(૭) દૈવી શક્તિ મળે છે :—

"જેવી રીતે પાણીની બળવાન વરાળ સામાન્ય સંજોગોમાં ઉડી જાય છે તે વખતે તેનામાં કેટલી શક્તિ છે તે આપણે જાણી શકતા નથી. પરંતુ જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્ર દ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે રેલગાડી, મીલો અને આગબોટ વગેરે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ચલાવી ભગીરથ કાર્યો કરી શકે છે તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છીએ. તેવીજ રીતે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળી આપણા અનુપમ અને અદ્ભુત શરીર યંત્ર દ્વારા વીર્યરૂપી મહાબળવાન ચેતન્યના વિષય-ભેાગથી નિવૃત્ત થઈ, કદી પણ સ્ત્રીસંગ કરી વ્યય ન કરતાં, ઊર્ધ્વરેતા બની શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તેા તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શકિત મેળવી વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણની દૈવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. છ કે બાર માસના સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનથી નિઃસંશય મનુષ્ય પેાતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધી શકે છે."

—સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

આ કથનને વિદેશી ડેા. નીકલસન એમ. ડી. નીચે પ્રમાણે પુષ્ટિ આપે છે. તે કહે છે કે "સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવાથી શારીરિક અને માનસિક શકિતનેા પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે. શરીરમાં વીર્યના સંચયથી અને શેાષણથી મનુષ્યની દૈવી શક્તિમાં અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે."

—ડેા. ગેાલ્ડ એમ. ડી.

(૮) તિવ્ર સ્મરણ શકિતની પ્રાપ્તિ :—

"સ્મરણ શક્તિને વધારવી હેાય, ચિત્તની ચંચળતા દૂર કરવી હેાય, ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત કરવી હેાય, વીરેાની પંક્તિમાં ગણાવું હેાય અને યાવત્ મેાક્ષ સુખ મેળવવું હેાય તેા નિરંતર વીર્યરક્ષા કરેા." શ્રી વિનયધર્મસૂરિ સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે **"મનુષ્ય જો સારી રીતે વીર્યરક્ષા કરે તેા એકવાર પણ વાંચ્યું હેાય કે સાંભળ્યું હેાય તે જીંદગી સુધી સ્મરણમાં**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

રાખી શકે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને લીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે નબળા અને બુદ્ધિહીન થતા જઇએ છીએ."

(૯) સમસ્ત વિદ્યાપ્રાપ્તિ કરવાનું સામર્થ્ય :—

સ્વામી વિવેકાનંદજી કહે છે કે "બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ગમે તે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યના બળથી સ્મૃતિધર અને શ્રુતિધર થઈ શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યને અભાવે જ આપણો દેશ આટલો પતિત થયો છે."

(૧૦) અતુલ મનોબળ :—

સ્વામી શીવાનંદજી કહે છે કે "જો તમે બ્રહ્મચર્ય પાળશો તો તમારામાં અતુલ મનોબળ આવશે. તેનો તમને હમેશ અનુભવ થશે નહિ. પણ જેવી રીતે મલ્લ સામાન્ય સમયે સાધારણ મનુષ્ય જેવો જણાય છે પરંતુ મલ્લકુસ્તિ વખતે અતુલ બળ બતાવી શકે છે, તેવી જ રીતે તમે પણ તમારા બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ્યારે પ્રસંગ આવશે ત્યારે અસાધારણ મનોબળ દેખાડી શકશો."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૬

વીર્યના દુરુપયોગથી થતી અધોગતિ

(૧) બ્રહ્મચર્ય ભંગથી જીંદગી જાળવનાર બે મુખ્ય તત્વોનો નાશ થાય છે.(૨) વીર્યનાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વ દેહ દુઃખદાતા છે. (૩) કામવાસનાની તૃપ્તિ શરીરનાં સર્વ અંગોની શક્તિ ક્ષીણ કરે છે. (૪) વીર્યનાશ જનિત જનનેન્દ્રિયની ક્ષીણતા મસ્તકના ક્ષયની સહગામી છે. (૫) બ્રહ્મચારી ને વીર્યનો દુરુપયોગ કરનારની શક્તિ તુલના. (૬) કુદરત વીર્યનો દુરુપયોગ કરનારને સૌથી વધારે સખ્ત શીક્ષા કરે છે. (૭) ઉપસંહાર: વીર્ય નાશથી થતી હાનિઓનું એકીકરણ.

(૧) વિષય સેવનથી જીંદગી જાળવનાર બે મુખ્ય તત્વનો થતો નાશ:—

આપણાં શરીરના વિકાસ માટે બે મુખ્ય તત્વો, વીર્ય અને તંતુઓ છે. વીર્ય જે અતિ ઉત્તમ સત્વ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે અવતરનાર બચ્ચાને પ્રાણ આપનાર છે તથા જે લોહીમાં પાછું શોષાઈ જાય તો જીંદગી વધારનારું છે, તેનો ક્ષય થઈ જાય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે. બીજું મહત્વનું તત્વ જે તંતુઓ છે તેનો ઘણો રસ સ્ત્રી સંગ કરવાથી ખપી જાય છે એજ તંતુ રસ જો નિયમસર વપરાય તો વીર્યાશયમાંથી શોસાઈ જતું વીર્ય તેની ખોટ પૂરી પાડે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રી સંગથી મનુષ્યનું સંરક્ષણ કરનારાં જીવન તત્વો બહુ નબળાં પડી જાય છે. તંદુરસ્ત અને બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. શરીર અશક્ત હોવાથી તેને તુરત બધી જાતના રોગો લાગુ પડે છે. ચેપી, સોજાવાળી વ્યાધિગ્રસ્ત અને અશક્ત હયાતી ભોગવવી પડે છે. દુઃખમય અને નકામી જીન્દગી થઈ જાય છે અને અકાળે મૃત્યુવશ થવાય છે.

(૨) વીર્યનાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વદેહ દુઃખદાતા છેઃ—

મનુષ્ય જીવનની આખર સંભાવ્ય શક્તિ તેનું વીર્ય છે. તેને દૂષિત ન કરવા દેવું અગર તેનો દુરુપયોગ ન થવા દેવો એ કેટલું મહત્વનું છે, તે ઘણા થોડા માણસો જ સમજે છે. જો તેનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે તો તેનાં નુકસાનો ભોગવે જ છુટકો થાય છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રથી પરવાનગી મળેલા અને કુદરતી પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાયના કેવળ વિષય વિલાસ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરી અને આ રીતે — શરીરવૃધ્ધિ સારુ તેનું શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે થતું શોષણ અટકાવવાથી પ્રત્યક્ષ રીતે મહ ા ઉપયોગી જ્ઞાન તંતુઓના રસનો ક્ષય થાય છે, વીર્ય એ મનુષ્ય શરીરમાં જ્ઞાન તંતુઓનું પોષણ કરનાર અમુલ્ય રસ છે અને શુદ્ધ રકતનું ઉદ્ભવસ્થાન છે.

વીર્યમાં નવા જીવને પ્રાણ આપવાની શક્તિ પ્રત્યક્ષ રીતે છે. આમ હોવાથી જો કામી કૃત્ય કે વિચાર વિના તેના ઉત્પત્તિ સ્થાનમાં તેનું સંભાળથી રક્ષણ કરવામાં આવે અને વિષય વાસના તૃપ્ત કરવા તેનો નીચે પાત કરવામાં ન આવે તો તે એક અદ્ભુત

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

શરીર સંરક્ષક, જીવન શકિતદાયક અને ચૈતન્યમય આરોગ્યનો ભંડાર થાય છે. આ શકિત તમામ પ્રકારના શારીરિક વ્યાધિઓથી વીર્યસંરક્ષકનું રક્ષણ કરે છે એટલું જ નહિ પણ પરિણામે મોક્ષદાયક થાય છે. જે પુરુષ કેવળ ભોગ ભોગવવા, ક્ષણિક વિષય સુખને જ ખાતર વીર્યનો ક્ષય થવા દે છે તે શકિતહીન બને છે. તે દયાને પાત્ર છે. પોતાના ભ્રમમાં તે ભલે સુખ માને, અનીતિને નીતિ માની પોતાને અને સમાજને છેતરે પરંતુ તેની સ્થિતિ એક જ્ઞાન-હીન ખેડૂત પોતાની પાસેનાં ઉત્તમ ફળદાયી બીજ ફક્ત પોતાની મનસ્વી મોજ ખાતર પાણીમાં કે પથ્થર ઉપર ફેંકી દઈ પોતાની સ્થિતિ શોકગ્રસ્ત અને દયાજનક કરી મૂકે છે તેથી પણ વધારે શોકગ્રસ્ત અને દયાજનક તેની સ્થિતિ થઈ જાય છે. નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળું અને શુધ્ધમાં શુધ્ધ લોહીના સત્વરૂપ પ્રાણ-તત્વ વીર્યનો જે દુરુપયોગ કરે છે, તે સ્વાભાવિક રીતે અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી નર્કરૂપ જીવન વ્યતિત કરે છે અને અકાળ મરણનો ભોગ થાય છે.

રુધિરથી જ વીર્ય બનતું હોવાથી, જે વીર્યનો નાશ કરે છે તે ખરી રીતે પોતાના શરીરમાંથી જ લોહી બહાર વહેવડાવી દે છે. આમ હોવાથી બ્રહ્મચર્યઘાતક ઉપર લોહીની ઉણપજન્ય તમામ વ્યાધિઓ હુમલો કરે છે. માથાના વાળ ઓછા થઈ જાય છે. આંખોમાં તેજ રહેતું નથી. તે અંદર પેસી જાય છે. તેમ જ તેની આજુબાજુ કાળી કાળી છાયાનું કુંડાળું બની જાય છે. દાંત ખરાબ થઈ પડવા માંડે છે. ચહેરા પર ચળકાટ રહેતો નથી. છાતી સંકોચાઈ જાય છે. ખભા નમી જાય છે. પાચન શકિત બગડી જાય છે. અન્ન પચતું ન હોવાથી ઝાડા કબજીયાત થઈ જાય છે. શરીર લુખું રહે છે. હૃદયમાં પણ પૂરતું લોહી પહોંચી શકતું નથી. તેના

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ધબકારા વધી પડે છે. અને લોહીના અભાવે ફેફસાં ક્ષીણ થવા માંડે છે. આંતરડામાં લોહીની તંગી પડે છે. તેઓમાં તરવરાટ રહેતી નથી. શરીરના આવેના ભાગો સુધી પૂરેપૂરું લોહી પહોંચી શકતું નથી એથી તેઓ ઠંડા રહેવા માંડે છે. શરીરના સાંધા, માથું, ડોક, ખભા, કોણી, ઘુંટણ દુઃખવા માંડે છે. આ બધાં પરિણામ વીર્યનાશથી શરીરમાં થતા લોહીના ઘટાડાથી થાય છે. આ લોહીનો ઘટાડો વાજીકરણ ઔષધો પૂરી શકે છે એવી અનેક વિષયી મનુષ્યોની મિથ્યા માન્યતા હોવાથી તેઓ આવાં વાજીકરણ ઔષધો છૂટથી વાપરી પોતાના પ્રાણ અને ધન બન્નેની આહુતિ આપે છે, એ શોચનીય છે. આ ઘટાડો પૂરવાનો એક જ નિશ્ચિત અને સ્વાભાવિક માર્ગ છે. જે કારણથી લોહીનો ઘટાડો થયો છે તે કારણ જ બંધ કર્યાથી એટલે કે વીર્યનો ચાલુ થતો દુરુપયોગ બંધ કરવાથી જ લોહીમાં વૃધ્ધિ થઈ શકે છે તે સદા સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ.

ભકતપ્રવર તુલસીદાસજી સત્ય કહે છે કેઃ—

कार्तिक मासके कूतरे, तजे अन्न और प्यास,
तुलसी बांकी क्या गति, जिसके बारे मास॥

કૂતરાં એક માસના વિષય સેવનથી હડકાયાં થઈ જાય છે. તેમના વાળ ખરી પડે છે. તેમને ચાંદાં પડી જાય છે અને કાનમાં કીડા પણ પડે છે. જ્યારે કેટલાંક તો મરી પણ જાય છે. તો પછી પાપી મનુષ્યો બારે માસ કામ ક્રિયામાં રચ્યા પચ્યા રહી પોતાના પ્રાણતત્વ વીર્યનો દુરુપયોગ કરે જાય છે તેની કેટલી દુર્ગતિ થાય. તે વિચારવું કઠણ નથી.

શ્રીયુત સિદ્ધાંતાલંકાર સત્ય કહે છે કે "બ્રહ્મચર્ય ભંગથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આપણે આપણા હાથેજ પોતાની ઉન્નતિ રૂપી ઇમારતની આધારશીલાને હુચમચાવી નાખી નિર્બળ કરીએ છીએ. આત્મિક અધઃપતનના ખાડામાં કૂદી પડીએ છીએ. જાણી જોઈને મૃત્યુ અને સર્વ નાશના મુખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ. આપણે આપણી હત્યા આપણે હાથે જ કરીએ છીએ. એ મૂર્ખતાની પણ કાંઈ સીમા છે? સર્વનાશ અને તે પણ આપણે હાથેજ. શું પરમાત્માના રાજ્યમાં આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે?

(૩) કામ વાસનાની તૃપ્તિ શરીરનાં સર્વ અંગો ક્ષીણ કરે છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરનું બળ વધારવા તંતુરસ ઉત્પન્ન કરવો એ મગજનાં કામે માંનું એક છે. જ્યારે કોઈ અવયવને ઘણું કામ પડે છે ત્યારે આ તંતુરસ બીજા અવયવોનું પોષણ ન કરતાં જે ઇન્દ્રિયને ઘણું કામ કરવું પડે છે તેને પોષે છે. આથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે અતિ વિષયથી શરીરનાં તમામ અવયવો સ્વાભાવિક રીતે નિર્બળ બને છે. એવા દાખલા બનેલા છે કે કેટલાક પુરુષોએ અતિ વ્યભિચાર કરી જનનેન્દ્રિયને એટલી તો બળહીન બનાવી કે તે પાછી સશક્ત થઈ શકે તે પહેલાં તેઓ પંડે રામશરણ થઈ ગયા હતા. પોતાની સ્ત્રી સાથે પણ અતી સંભોગ કર્યાથી વીર્યનો નાશ થઈ જાય છે અને પાછું શરીરમાં નવું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય તે પહેલાં મૃત્યુ થાય છે. મતલબ કે કામાતુર સ્થિતિમાં જ મરણ થાય છે.

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી નીતિના વિચારો [illegible] જાય છે.

મનની ઉચ્ચ આશાઓ ફળીભૂત કરવામાં નિષ્ફળતા મળે છે. પ્રેમધર્મ તથા ઈશ્વર પરની આસ્થા તેનામાં વાસ કરી શકતાં નથી.

શરીરનું વધવું અટકી પડે છે, તથા અકાળે ઘડપણ આવે છે. પુરુષતત્વનો નાશ થાય છે. સંતતિ જે ઉત્પન્ન થઇ શકે છે તે માયકાંગલી અને કદરૂપી હોય છે. કંઠમાળના રોગવાળી પણ હોય છે અને તે નાની વયમાં જ મરી જાય છે વીર્યનો દુરુપયોગ કરનારનો આ અવતાર કાંઈ પણ સત્કર્મ કર્યા સિવાય નિષ્ફળ જાય છે અને ભાવી પણ જશે જ. વીર્યના દુરુપયોગથી શરીરના સર્વ સાંધા નબળા થઈ જાય છે પણ વિશેષ કરીને ઢીંચણના સાંધા નબળા પડી જાય છે. માંસના લોચા પોચા પડી જાય છે અને ચાલવાની ઢબ લથડતી થઇ જાય છે. તેથી ઉલટું બ્રહ્મચર્ય પાળનારની ચાલ તથા છાતી મજબૂત તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. અતિ સ્ત્રીગમનથી મગજ ખરાબ થઇ જાય છે, તે ઘણી રીતે જણાઇ આવે છે. એવી ટેવ-વાળાની સ્મરણ શક્તિ ધીમે ધીમે એવી તો મંદ થઇ જાય છે કે પોતાના પરિચયવાળા માણસો તથા વસ્તુઓને પણ ભૂલી જાય છે. આંખની નજર કમતી થઇ જાય છે. રાત્રિની રોશનીથી આંખો અંજાઇ જાય છે અને કોઈ પણ પદાર્થ જોતી વખતે આંખોને તાણવી પડે છે. કાને પણ થોડી બહેરાશ આવે છે. વખતે અર્ધાંગ પક્ષઘાત થાય છે. જંતુઓનાં દર્દો વારંવાર થઇ આવે છે. ગર્ભાશય-ભ્રંશ, વાંઝીયાપણું, ગર્ભપાત, ગર્ભ સ્થાનનું કે સ્તનનું વ્રણ ઇત્યાદિ જે રોગો સ્ત્રીઓને થાય છે તે સર્વ થવાનું કારણ હદ ઉપરાંતનો પતિ સાથેનો વિષય હોય છે. નજીવી બાબતમાં ચીડાઇ જવાની ટેવ, અસ્થિર મન તથા અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા એ સર્વનું કારણ જીવનતત્વ વીર્યનો દુરુપયોગ છે.

(૪) વીર્યનાશજનિત જનનેન્દ્રિયની ક્ષીણતા મસ્તકના ક્ષયની સહગામી છે.

જનનેન્દ્રિય સાથે મસ્તકનો અતિ નિકટનો સંબંધ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે. જનનેન્દ્રિયને કાંઈ પણ ધક્કો પોહોંચે તેની તેટલી જ અસર મસ્તક પર થાય છે. મસ્તકનો આઘાત એ જીવનનો આઘાત છે. આ અદ્‌ભુત શરીર રચના વિસારતાં નાસ્તિકને પણ ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ માનવું પડ્યું છે. આ અનુપમ નમુનામાંનું કૌશલ્ય અને સૃષ્ટિનિપુણતા અન્ય કોઇ પણ કૃતિમાં કદી પણ જણાઈ આવેલ નથી. જેઓ નિરર્થક વીર્યક્ષય કરી, સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ મસ્તક અને જનનેન્દ્રિયને નિર્બળ અને વ્યાધીગ્રસ્ત પોતાનાં જ પાપાચરણોથી બનાવે, તેમનાથી અધિક આત્મઘાતી પાપાત્માઓ કોઇ હોઇ શકે નહિ. જનનેન્દ્રિય અને મસ્તકની નિર્બળતાથી લોહી અને હોજરી વ્યાધિગ્રસ્ત થતાં સર્વ રોગો આક્રમણ કરે છે અને જીવનનાં સુખશાંતિ પલાયમાન થવા માંડે છે. જીવન નર્ક સમાન બને છે. આવા પીડિત જીવનથી કંટાળી કેટલાક કમ ભાગ્ય જીવો આત્મહત્યા કરી નાખે છે.

(૫) બ્રહ્મચારીની અને વીર્યઘાતીની શક્તિ તુલના :-

બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારા શખ્સોનાં તંતુઓ મજબૂત હોય છે. જોવાની ઇન્દ્રિ, કર્ણેન્દ્રિ ઇત્યાદિ તમામ ઇન્દ્રિઓ મજબૂત તથા તીવ્ર હોય છે. પાચનશક્તિ બરાબર હોય છે. મંદવાડ કેવો હોય તેની તેને ખબર પણ હોતી નથી. શરીરની પૂર્ણ વૃદ્ધિ થઇ હોય છે. અવયવો ગોળ દેખાય છે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તો પણ વૃદ્ધાવસ્થાની સામાન્ય અશક્તિઓ તેમને આવતી નથી. ઉત્તરાવસ્થા બાલ્યાવસ્થા જેવીજ સુખશાંતિમાં ગુજરે છે. મગજ મોટું થઇ પૂર્ણ થાય છે. વિચારશક્તિ મજબૂત થાય છે અવલોકન શક્તિ તથા મનન શક્તિમાં વધારો થાય છે, જે નમ્રતા, હિંમત, ઉદારતા તથા ઉત્તમ વર્તણુંક વડે જણાઇ આવે છે. નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે. વિશ્વપ્રેમ વધે છે, તે પૂર્ણ થાય છે. અને આત્મા પરમાત્મા સાથે એકત્ર થઈ જાય છે. પરંતુ કમભાગી વિષયી પુરુષની સ્થિતિ તદ્દન ભિન્ન હોય છે. વિષયી પુરુષો થોડે કે ઘણે અંશે તેમનાં તંતુઓ નબળાં પાડી નાખે છે. તેને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. એથી અજીર્ણ, સંધિવા, રકતમૂર્છા વગેરે અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે છે. ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે તેથી રોગ માત્રમાં ભયંકર અને જીવલેણ ક્ષયનો રોગ લાગુ પડે છે, જે પોતાના ભોગનો રીબાવી રીબાવીને અંત આણે છે. ઇન્દ્રિયોની શકિત, આંખની નજર, શ્રવણ શકિત, સ્વાદેન્દ્રિય એ સર્વ નબળાં પડી જાય છે. યાદ શકિત ઘટી જાય છે. અવલોકન શકિત તથાં મનન શકિત મંદ પડે છે. એ નબળાઈઓ યુક્તિઓ રચવામાં તથા મનના હેતુઓ પાર પાડવામાં તથા વિચાર અને કાર્ય સંબંધમાં અદઢતાને લીધે પોતાની મેળે જણાઈ આવે છે.

બ્રહ્મચારી યુવકનાં આનંદ, ઉલ્લાસ, પ્રસન્નતાયુકત આત્મ-શ્રધ્ધા કયાં અને વિષયદાસની અશાંતિ અને ઉન્માદ કયાં ? કયાં બ્રહ્મચારીનું સુદઢ નિરોગી શરીર અને કયાં સ્વેચ્છાચારીનુ સડેલું સર્વરોગધામ શરીર !

(૬) કુદરત વીર્યનો દુરુપયોગ કરનારને સૌથી વધારે શીક્ષા કરે છે.

મનુષ્યનાં તન અને મન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનને જય આપનાર બ્રહ્મચર્ય વ્રત-નો નિયમ છે. આ નિયમના ભંગથી જ એટલે કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર પ્રાણતત્વનો દુરુપયોગ કરવાથી જ માણસ જાત વ્યાધિ, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લોહી એ મનુષ્યનું જીવન છે. પણ વીર્ય તો લોહીનું પણ સત્વ છે. જેને શરીરની ઉત્તમ તંદુરસ્તી મેળવવા ઇચ્છા હોય, જે તને અને મને મજબૂત રહેવાની ઉત્કંઠા રાખતો હોય, તેણે વીર્યરૂપી જીવનનું ઉત્તમ રીતે પોષણ અને રક્ષણ કરવું જોઈએ. તે શરીરને શક્તિ આપનાર આહાર છે. શરીરના દરેક સાંધાને ગતિમાં રાખનાર તેલ છે. પ્રાણ અને પાણીની મીઠાશ છે. મનુષ્યત્વનાં યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવાની ઇચ્છા રાખનારે તેનો ત્રીસ વર્ષની ઉમર સુધી આ પ્રાણતત્વના એક બિન્દુનો પણ કોઇપણ હેતુથી વ્યય કરવો નહિ. આવા અમૂલ્ય સત્વનો અકાલિક દુરુપયોગ સ્વાભાવિક રીતે જેટલો જીવન ભક્ષક અને આફતકારક છે તેટલો કુદરતનો કોઇ પણ અન્ય નિયમભંગ નથી.

(૭) ઉપસંહાર: વીર્યનાશથી થતી હાનિઓનું એકીકરણ.

આ પ્રકરણમાં વીર્યના દુરુપયોગથી થતાં જે નુકસાનોનું સાંક્ષિપ્ત વર્ણન કરેલું છે તેની એક માત્ર રૂપરેખા નીચે આપી છે.

(૧) મનુષ્ય પોતાનું જીવન તંદુરસ્ત ને બળવાન રાખી શકે તે માટે તેણે જે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનું છે તે નિયમો પૈકી વીર્યરક્ષા એ સર્વથી મહત્વનો નિયમ હોવાથી તેનો ભંગ કરનારને કુદરત સૌથી વધારે સખ્ત સજા કરે છે.

(૨) વીર્ય એ આપણા લોહીનું જ સત્વ છે વીર્યપાતી પોતાના લોહીને જ વસ્તુત: વહેવરાવી દેતો હોવાથી તેના શરીરમાંથી લોહી ઓછું થઇ જાય છે અને તેથી તે લોહીની ઊણપથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

થતા તમામ રોગોનો ભોગ થાય છે.

(૩) વીર્યના દુરુપયોગથી ધાતુરોગ, રક્તવિકાર, શિરોરોગ, દષ્ટિ-હીનતા, અજીર્ણ, બંધકોશ ગ્રન્થિ, વાત, મનુષ્યને રીબાવી રીબાવીને મારનાર ક્ષય, પક્ષઘાત, ફેફરું, દમ, ઉન્માદ વગેરે જીવતાથી મરવું ભલું ગણાવનાર અનેક કષ્ટદાયી રોગો ઉદ્દભવે છે.

૪) બ્રહ્મચર્ય ભંગથી સાહસ, પરાક્રમ, વીરત્વ, ધૈર્ય, શાન્તિ, આનંદ, જ્ઞાન અને સદ્દવિચાર આદિ સદ્દગુણો અલોપ થાય છે.

(૫) વીર્યનાશથી મનુષ્ય ઉપર પગલે પગલે વિવિધ પ્રકારની આફતો આવે છે ને તેને લીધે તે તેલ વિનાના દિવાની માફક જીવન કલહમાં બુઝાઈ જાય છે.

૬) વીર્યઘાતીનું અંતઃકરણ અપવિત્ર અને દુર્લભ, તેનું મન મલીન અને તેનો આત્મા નિરુત્સાહી થાય છે.

(૭) ધર્મ અને ધનનો ક્ષય કરનાર, અસંખ્ય જીવોની હિંસા કરનાર વીર્યનાશના જેવું એકે મહાપાપ ન હોવાથી મોટા-મોટા પુરુષો પણ બ્રહ્મચર્યથી પતિત થવાથી અધમાધમ અવસ્થામાં ગબડી પડ્યા છે.

ઘણાજ અલ્પ મનુષ્યો પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે. અસંખ્ય માણસો અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી પીડા પામી અકાળે મરણ પામે છે. કેટલાક તો ભર જુવાનીમાં અકાળે કાળનો કોળીયો થાય છે. આ આધુનિક સમયની સર્વ-સાધારણ અવદશાનું મુખ્ય કારણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ હોવાથી અનેક પરગજુ અને સદ્દવિદ્યા વિભૂષિત મહાપુરુષોએ દુર્ગતિ દુઃખ ને દુર્ભાગ્યદાયક વીર્યનો દુરુપયોગ કરવાથી સદૈવ દૂર રહેવા આગ્રહપૂર્વક શિખામણ આપેલી છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૭

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય

(૧) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય મહત્વ. (૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કોણ થઇ શકે? (૩) અખંડ ભાગ્યવાન બ્રહ્મચારીઓએ આ જીવન સદૈવ વીર્યરક્ષા કરી મહાન પુરુષાર્થો સાધ્યા છે. (૪) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કેવી રીતે અદ્ભુત પરાક્રમી બની શકે છે? (૫) ગર્ભાધાન કરવાના હેતુથી પણ કરેલો વીર્યસ્રાવ શારીરિક અધોગતિ દાતા છે. (૬) શંકા સમાધાનો.

(૧) અખંડ વીર્યરક્ષા આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિ કર્તા નથી. (૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી અપુત્ર રહેતા હોવાથી તેને સ્વર્ગ મળી શકે? (૩) પ્રાચીન અખંડ બ્રહ્મચારિણીઓ—(૧) સરસ્વતી અને (૩) વેદવતી.

(૧) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય મહત્વ.

ધર્મશાસ્ત્રોમાં નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યને આદર્શ બ્રહ્મચર્ય તરીકે વર્ણવી તેની અત્યંત પ્રશંસા કરી છે. અનેક જન્મોના સંચિત સત્કર્મોના ફળરૂપ આ પ્રકારનું પતિતપાવન બ્રહ્મચર્ય હજારોમાં કોઈક વીરલ પુરુષ પાળવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ભીષ્મની ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા અને તેનાં અલૌકિક કાર્યો જેવું આપણને હજારો વર્ષ વ્યતિત થયાં છતાં હજુ વિસ્મરણ થયું નથી તેનાથી કયો હિંદુ અજ્ઞાત છે? બજરંગ બલી હનુમાનનાં અદ્ભુત પરાક્રમો, બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજીએ ઇન્દ્રને પણ જીતનાર રાવણ પુત્ર મેઘનાથનો કરેલ પરાજય, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે કરેલ દિગ્વિજય, વગેરે અનેક અલૌકિક પુરુષાર્થો અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ થયા હતા. અસંખ્ય તપસ્વીઓએ બ્રહ્મચર્ય પાળી મહાન્ આધ્યાત્મિક સિધ્ધિઓ મેળવ્યાનું આપણું ધાર્મિક સાહિત્ય સાબીત કરે છે. કલિકાલ સર્વજ્ઞ મનાયેલા જૈનાચાર્ય હેમચંદ્રજીએ પાંચ વર્ષની ઉમ્મરમાં દીક્ષા ગ્રહણ કરી ગુરુસેવામાં રહી, યાવજ્જીવન બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યું હતું. એના જ પ્રભાવથી કુમારપાલ રાજાને પ્રબોધવાને અને પોતાની ટૂંકી ઉમરમાં પણ સાડા ત્રણ કરોડ શ્લોકોની રચના કરવા સમર્થ થયા હતા. હાલના સમયમાં પણ સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ, સ્વામી વિવેકાનંદ, શારીરિક બળ સમ્રાટ પહેલવાન રામમૂર્તિ, યોગી હરિદાસજી, સ્વામી શ્રી સહજાનંદજી, જેમનાં સંક્ષિપ્ત જીવનની રૂપરેખા આગલા પ્રકરણમાં આપેલી છે, તેઓએ જે કંઈ સિધ્ધિઓ મેળવી હતી તે તેમની અખંડ વીર્ય રક્ષાને જ આભારી હતી. સંસારની જાળથી મુંઝાઇને નહિ પણ દેશસેવા કરવાની શકિત પ્રાપ્ત કરવા માટે સર પ્રફુલ્લચંદ્ર રોયે બ્રહ્મચર્ય ધારણ કર્યું હતું. મનુષ્ય જીવનનો મોક્ષ મેળવવાનો પ્રાધાન્ય હેતુ સફળ થાય અને જીવતર નકામું ન જાય માટે દયાનુભાવ મહાત્માઓએ હૃદયસ્પર્શી ભાષામાં સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવા અનુપમ ઉપદેશ આપ્યો છે. ભીષ્મ પિતામહ કહે છે કે "ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય એનો ત્યાગ કરવો, પરંતુ બ્રહ્મ-ચર્યનો ત્યાગ કરવો બિલકુલ ઉચિત નથી." સ્વામી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આત્માનંદ કહે છે કે "શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે, તેને ન પાળ્યું તેના જીવનને ધિક્કાર છે." એક જૈન મુનિ કહે છે કે "નવકોટી શુધ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી લાલચોળ થયેલી લોહમય પૂતળીનું આલિંગન કરવું સારું પરંતુ નર્કદ્વાર નારીનો સંગ સારો નથી જ. જે માણસે ત્રણ ભુવનના ચિંતામણિ સદૃશ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કર્યો છે તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રચાર કર્યો છે. પોતાના નામને કાળો ડાઘ લગાડયો છે. ચારિત્ર્યને તિલાંજલિ દીધી છે. ગુણ સમૂહ રૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે. સર્વ પ્રકારની આપત્તિ સાથે મૈત્રી કરી છે અને મોક્ષ દ્વાર બંધ કરી નર્કદ્વાર ઉઘાડયું છે."

(૨) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી કોણ થઈ શકે?

જે મનુષ્ય મનથી, વાણીથી અને કાયાથી સદૈવ પોતાના વીર્યની રક્ષા કરે છે તે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે. સ્ત્રીસંગથી અગર અન્ય કોઇ રીતે તે પોતાના જીવનસત્વ વીર્યને બહાર જવા દેતો નથી. આવા દેવી પુરુષના વીર્યનો શરીરમાં નિરંતર સંગ્રહ થાય છે. આવો બ્રહ્મચારી ઊર્ધ્વરેતા પણ કહેવાય છે. નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી તો પ્રજાનું દુઃખ જોઈ તેના દુઃખમાં જ લીન થઈ જાય છે. દુઃખ નિવારણના પ્રયત્નમાંથી તેને પ્રજોત્પત્તિ પ્રપંચમાં પડવું ઝેર સમાન લાગે છે. જેણે સંસારનું દુઃખનું સંપૂર્ણતાએ દર્શન કર્યું છે, જેણે ઊર્ધ્વરેતાઓના લોકકલ્યાણનાં ભગીરથ કાર્યો નિહાળ્યાં છે તેને વિકાર થશે જ નહિ. તે તો વીર્યનો સદૈવ સંગ્રહ જ કરશે. જે અવિકારી દશા કાગળ કે મૃત શરીરને અડી આપણે ભોગવીએ છીએ તેવી જ અવિકારી દશા આદર્શ બ્રહ્મચારી કોઈ નવયૌવના સૌંદર્યવતી યુવતીને અડયા છતાં ભોગવે છે. તેનું શરીર વજ્ર જેવું હોઈ તેને કદી પણ કોઈ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પણ પ્રકારનો રોગ થતો નથી અને તે મહા તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી હોય છે. શ્રીમદ્ સ્વામી નારાયણ કહે કે (૧) જે પુરુષને એકાંતમાં પણ સુંદર સ્ત્રીનો સમાગમ થાય, છતાં પણ તેને કામવિકાર થાય નહિં અને નિશ્ચલ રહે તે ઉત્તમ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી જાણવો. (૨) જે પુરુષ કદાપિ સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં દેખી જાય તેમ છતાં જેમ પશુને ઉઘાડાં દેખીને ક્ષોભ થતો નથી તેમ જેના મનમાં વિકળતા આવે નહિ અને તે સ્ત્રીમાં તેનું ચિત્ત ચોંટી જાય નહિ તેને મધ્યમ બ્રહ્મચારી જાણવો. આવાં સ્ત્રી પુરુષો ઈશ્વિર સમીપ વસે છે. તે ઈશ્વર જેવાં જ છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી સત્ય કહે છે કે:—

" નીરખીને નવયૌવના, લેશ ન કામ વિકાર;
ગણે કાષ્ટની પુતળી, તે ઈશ્વિર સાકાર."

(૩) ભાગ્યવાન અખંડ બ્રહ્મચારીઓએ આ જીવન સદૈવ વીર્યરક્ષા કરી મહાન પુરુષાર્થો સાધ્ય કર્યાં છે.

આપણા દેશના અગણિત મનુષ્યોએ આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળી અતુલ પરાક્રમો કર્યાની હકીકત આ લેખમાં પ્રસંગે પ્રસંગે જણાવેલી છે. વિદેશમાં પણ ઘણા નામાંકિત પુરુષોએ આ જન્મ બ્રહ્મચર્ય સ્વીકારી, મહદ્ દેશહિતકર મહદ્ પુરુષાર્થો સિદ્ધ કરેલા છે. લોકી, ન્યુટન, અને પિટ્ટ જેમનાં મનોબળ અને બુદ્ધિબળ અસાધારણ હતાં, તેઓ જીવ્યા ત્યાં સુધી કુંવારા રહ્યા હતા. તેમજ તેમણે કદી પણ કોઈ પણ રીતે પોતાની વિષય વાસના તૃપ્ત કરી નહોતી.

સેંકડો સ્ત્રીઓ અને પુરુષો કશાં બાંગાં ફુંક્યા વિના કેવળ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નમ્રપણે કોઈ સ્વજાતિ અથવા દેશની સેવાને અર્થે આજન્મ બ્રહ્મચર્ય અને નિર્ધનતાની પ્રતિજ્ઞા લે છે અને તે તેમના મરણ પર્યંત પાળે છે. મૉ. બ્યુરો પોતાના નીતિ ભ્રષ્ટતા નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે "વિષય દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવી આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનાર વીરોમાં એવાં એવાં યુવક યુવતીઓ પડયાં છે કે જેઓ કોઈ જીવન કાર્યનો નિશ્ચય કરી લઈ તેને વરે છે અને કદી પણ અન્ય લગ્ન કરવાની ના પાડે છે. કોઈએ પોતાનાં માતપિતાની સેવા એ કર્તવ્ય માન્યું હોય છે, તો કોઈએ પોતાનાં નમાયાં ભાઈ–ભાંડુઓનાં માતપિતાનું સ્થાન લેવા નિશ્ચય કર્યો હોય છે. કોઇ કળા કે વિજ્ઞાનને પોતાનું જીવન અર્પણ કરી બેઠા હોય છે તો કોઈ પીડિતોની અને રોગીઓની સેવાને અથવા શિક્ષણ કાર્યને વરેલો હોય છે. આ નિશ્ચયના પાલનમાં કોઈને પોતાના વિકારોની સાથે યુદ્ધ ખેડવાં પડયાં હોય છે, તો કોઈનો રસ્તો પરમાત્માએ સાફ રાખ્યો હોય છે. ગમે તેમ હોય પણ સૌ પોતપોતાના મન સાથે અગર ઈશ્વર આગળ પ્રતિજ્ઞા કરી લે છે કે જે ધ્યેયને વર્યા તે વર્યા, અન્ય લગ્નનો વિચાર કરવો એ વ્યભિચાર છે. માઇકલ એનજેલો પ્રખ્યાત જગમશહુર ચિત્રશાસ્ત્રીને કોઈએ લગ્ન કરવાની સૂચના કરી ત્યારે તેણે કહેલું કે "ચિત્રકળા મારી એવી સહચરી છે કે કોઈ સપત્ની સાંખી શકતી નથી."

ઉત્તમ કાર્ય માટે તથા ધ્યેય માટે, નીરોગી, સશક્ત અને સાધનસંપન્ન સ્ત્રી પુરુષોનું ઐચ્છિક બ્રહ્મચર્ય વ્રત, મહાન દેશહિતકર હોઈ અત્યંત પ્રશંસાપાત્ર છે. તેઓ પોતાના બ્રહ્મચારી જીવનને અપૂર્ણ જીવન નહિ પણ પૂર્ણ જીવન, ઓછા આનંદનું નહિ પણ પરમાનંદનું માને છે. આવા પુણ્યાત્માઓનાં આદર્શ-જીવન, કુંવારાં તેમજ પરણેલાં તમામ મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આવાં આજન્મ બ્રહ્મચારીઓએ જ પોતપોતાનાં ઇષ્ટ કાર્યોમાં સિદ્ધિ મેળવી જનસેવાનાં ભગીરથ કાર્યો કરી જનસમાજને સદા ઋણી કરેલ છે. આવા ઉત્તમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કોઈ વિરલ મહાપુરુષોને જ સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય શ્રેણીના સ્વપત્ની સાથે રહેનાર ગૃહસ્થાશ્રમીઓને માટે સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાલન જ શકય છે. પરંતુ આવું સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પણ કેટલું ઉપકારક છે તે નવમા પ્રકરણમાં દર્શાવેલું છે.

(૪) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કેમ અદ્ભુત પરાક્રમી હોય છે?

જે ભાગ્યશાળી પુરુષ પોતાની આખી જીંદગી સુધી અસ્ખલિત બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તો તેનું એટલું બધું સામર્થ્ય સંપન્ન થાય છે કે જગતમાં કોઈ એવું કાર્ય નથી કે જે તે સિદ્ધ કરી શકે નહિ. જેવી રીતે પાણીનું જોરથી પડવું એ વેગ જ છે, પરંતુ તે જ વેગનો યંત્ર દ્વારા વિદ્યુતનો અખૂટ ભંડાર ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તો તે આશ્ચર્યકારક કામો કરી શકે છે. તેવી જ રીતે વીર્યરૂપી મહા બળવાન ચૈતન્યનો વિષય વાસનામાં દુરુપયોગ નકરી તેનું શરીરમાં શોષણ કરાવી ઊર્ધ્વરેતા બની શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તો તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય સામાન્ય માણસ કદી પણ કરી ન શકે તેવાં અલૌકિક અને અદ્ભુત પરાક્રમો કરવાની શકિત મેળવે છે. પ્રખ્યાત શીખ ગુરુ ગોવિંદસિંહે શીખોને એવી આજ્ઞા કરી હતી કે "ઇંદ્રિય સંયમ આદરી, બ્રહ્મચર્ય પાળો, બળવાન અને વીર્યવાન બનો." ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે આ ગુરુ ગોવિંદસિંહની આજ્ઞા શીખોએ પાળવાથી મુગલોના મોટા સૈન્યને હરાવી તેમણે તેમની સહાય માગવા મુગલોને ફરજ પાડી હતી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

"અદ્ભુકરછ નર નથી સાંભળ્યો, દુઃખ કે ભયથી ઘેરાણો;
નવજવાન નર વેળાસર, આ મણિ વચન ઉર પરમાણો."

વીર્ય જેમાં એક નવીન પ્રાણીને ઉત્પન્ન કરવાની પ્રત્યક્ષ શકિત છે તેને જો પોતાના દેહમાં શોષાવી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય પોતાના શરીર અને મનમાં પણ નવિન શકિત ઉત્પન્ન કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ વીર્યની ભૌતિક શકિતને સાધનાથી આધ્યાત્મિક શકિતમાં રૂપાંતર કરવાનો છે કે જેની ગતિને પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. મહાત્મા અરવિંદ ઘોષ કહે છે કે "રેતસનું–વીર્યનું જે તત્વ રતિ ઉપજાવવાના કામમાં લાગે છે તે તત્વ જીતેન્દ્રિય થવાથી, પ્રાણ, મન અને શરીરની શકિતઓને પોષણ આપનાર એક અગત્યના અન્ય તત્વમાં પલટાઈ જાય છે. એ રીતે આર્યોના બ્રહ્મચર્ય પાલનનો આદર્શ રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર પરિણમે તે માટે તેની ઊર્ધ્વગતિ કરાવાનો આદર્શ સપ્રમાણ ઠરે છે." હલકાં પ્રાણી તો પોતાના વીર્યથી પોતાના જેવાં જ અન્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન કરે છે, ત્યારે ઇશ્વરની દયાથી દેવી મનુષ્યને જ એવી અદ્ભુત શકિત આપી છે કે જેના વડે તે ઉત્પાદક શકિત–વીર્યની ગતિ બદલી તેનું શરીરમાં શોષણ કરાવી અલૌકિક, શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ મેળવી શકે છે. આ દેવી શકિતનો ઉપયોગ જે કમભાગ્ય મનુષ્ય કરી શકતો નથી અને હલકાં પ્રાણીઓની પેઠે કામાસકિતમાં જ કરે છે તો તે મનુષ્ય કાંચન આપી કાચ લેવા જેવી મૂર્ખાઇ કરે છે અને તેનો દુર્લભ મનુષ્ય જન્મ એળે કાઢે છે. બ્રહ્મચારીનું શરીર ખૂબ માંસલ અને સુદ્રઢ હોય છે. મેદ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી સુંદર હોય છે તેને અકાળે વૃધ્ધત્વ આવતું નથી ને વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ બાળકના જેવો એ નિર્દોષ રહે છે. તેની પાચન શકિત બળવાન રહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ સારી રહે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે. આંખ વગેરે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો બળવાન રહે છે. બ્રહ્મચારી પ્રતિભા સંપન્ન, શાન્ત, ગંભીર, સહનશીલ, અને ઉદાર ચરિત બને છે. તેનામાં અત્યંત ઉત્સાહ અને સાહસ આવે છે. તેની પ્રજ્ઞા મેધા અને ગ્રહણ તથા કલ્પના શક્તિ ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામે છે. આત્મોન્નતિ અને અન્ય ઉન્નત ભાવનાઓ માટે તેની તીવ્ર ઇચ્છા જાગે છે. એક કવિએ બ્રહ્મચારીનાં, પ્રતાપ, બાહુબળ અને સહિષ્ણુતાનું નીચે પ્રમાણે સુભાષિત બ્યાન આપ્યું છે.

(રાગ) (શા માટે શ્રમ કરે સતી તુજ પતિ ભક્તિ સાચી)

બ્રહ્મચર્યના બ્રહ્મ તેજને, કોણ શકે માપી,
રહ્યું બ્રહ્માંડ તે વ્યાપી.... ...ટેક૦

સાખી

બ્રહ્મચર્ય પ્રતાપથી, કૂદ્યો સાગર જંગ
સીતા શોધ જઈને કરી, જય જય બજરંગ
મહા જોધ બળવંત કહાયો, લંકાગઢ પાવક પ્રજળાવ્યો
વીર હાક વગડાવી, માર્યો કુંભકર્ણ પાપી
અમર કીર્તિ જગે સ્થાપી—બ્રહ્મચર્ય૦ ૧

સાખી

વનમાં વલ્કલ ધારીયાં, ભ્રાત રઘુવીર સાથ
ચૌદ વર્ષના વ્રત વડે, રોળ્યો રાવણ બાળ
મેઘનાથ મહા જોધ ગણાયો, અન્ય કોઈથી જે ન હણાયો
બ્રહ્મચારીએ, એકજ ક્ષણમાં, હણ્યો દુષ્ટ પાપી
અસુરગણ સર્વ સંતાપી—બ્રહ્મચર્ય૦ ૨

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સાખી

બ્રહ્મચારિ જે બાલથી, ભીષ્મ પિતામહ નામ
ભારત યુદ્ધ મચાવીયું, થકવ્યા કૃષ્ણ સમાન
લોહબાણ શય્યા શોભાવી, બ્રહ્મચર્યનો પાઠ ભણાવી
મૃત્યુને વશ કીધું જેણે, કષ્ટ સર્વ કાપી
રહ્યું તે નામ અદ્યાપી—બ્રહ્મચર્ય૦ ૩

સાખી

બ્રહ્મચર્ય તે બ્રહ્મની, જ્યોતિ ઝગહળ રૂપ
જ્ઞાન થકી પ્રગટાવીને, શોધ્યો અમૃત કૂપ
શાંતિ શૌર્યનો માર્ગ બતાવે, મોક્ષપ્રાપ્તિ એ વ્રતના પ્રભાવે
દે સ્વાતંત્ર્ય, પરાધીનતાની સાંકળને કાપી
વિજયસુત કહે, અભય આપી—બ્રહ્મચર્ય૦ ૪

એક અન્ય કવિ ભારતભૂષણ બ્રહ્મચારી વીરોને નીચેના હરિગીત છંદમાં નીચે પ્રમાણે અંજલિ આપે છે.

બ્રહ્મચર્યનું તેજ વિશ્વમાં ન રહે ઢાંક્યું કો કાળે,
ભીષ્મ ભીમનો જય નવ ક્યારે થયો કહો આ સંસારે;
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જગમાં થાશે.
શૂરવીર કે બળીયા જે કો થયા, તે ભલા આ સંસારે,
નિશ્ચય જાણો એ તો મિત્રો બ્રહ્મચારી વ્રત આધારે;
હનુમંત બળવંત હાકથી, ગિરિવર પણ ત્રાસી ફાટે,
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જંગમાં થાશે.
રૂથા શૌર્યની શી કહું બંધુ, વસિષ્ટ આદિક મુનિવરની,
પૃથ્વી પણ કંપાવી દીધી, નરવર બળભદ્ર હળથી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પગ ધરતાં ધરણી પણ ધ્રૂજે, વાયુ સ્થંભે પડકારે,
એ બળ કહો કોણે આપ્યું, બ્રહ્મચર્ય વિણ સંસારે!
દીર્ઘબાહુને વિશાળ નેત્રો, હૃષ્ટપુષ્ટ અલમસ્ત વપુ,
તેજ તણો અંબાર અંગમાં, શૌર્ય કાર્યમાં પૂર્ણ થયું;
ઝાડ તણાં થડ જેવા જંગો, પગ પથ્થરને ચૂર્ણ કરે,
એ બળ કહો કોણે આપ્યું, બ્રહ્મચર્ય વિણ સંસારે!
આજ કાલનાં બાળક, બકરાં સાથે રમતાં ખૂબ ડરે,
આર્ય વીરનાં શિશુઓ ત્યારે ખેલ સિંહની સાથ કરે;
આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારું, શીઘ્ર જરાને હરનારું,
આ ભવ પર ભવ સફળ કારક, બ્રહ્મચર્ય બળ દેનારું.
તાપ ભર્યા મૂળ છેદનકારી, આપે વપુમાં અવધિ નૂર,
સચ્ચિદાનંદ રહે સદાએ, પાળે જો મનુજો આ પૂર;
સદા વધે સન્માર્ગે પ્રીતિ, ભારે ભયની ભીતિ જશે,
મહાવીર બજરંગ બળીની, કૃપા કટાક્ષે મોક્ષ થશે.

(૫) ગર્ભધાન માટે પ્રાણ કરેલો વીર્યસ્રાવ શારીરિક અધોગતિ દાતા છે.

વીર્યપાત હમેશ હાનિકારક છે. ગમે તો મીત થાય કે અમોત થાય, કવખતે થાય કે જરૂરને પ્રસંગે થાય, આનંદને માટે થાય કે ગર્ભાધાન માટે થાય–ગમે તે કારણથી શરીરમાંથી વીર્ય બહાર નીકળી જાય તો દેહને નુકસાન થાય જ. અગ્નિ ઉપર હાથ મૂકવાથી જેવી રીતે ઠંડકની લાગણી થવી અશક્ય છે, તેવી જ રીતે વીર્યનો પાત થયા છતાં શરીરને નુકસાન ન થવું અશક્ય છે. સાધારણ સમજનો માણસ પણ સમજી શકશે કે જે ક્રિયાથી શરીરનાં સર્વ અંગોને આઘાત થાય છે, દેહનું સત્વ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સ્ખલિત થાય છે, તે દ્વારા તન કે મનની હાનિ થયા સિવાય કેમ રહે ! પ્રત્યેક મનુષ્યે નિરંતર સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે ગર્ભધાનમાં પોતાની જ જીવન શકિતનો ઉપયોગ થતો હોવાથી તેનું આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ, વગેરે તમામ ઓછાં થાય છે.

ઈરાનના એક પ્રખ્યાત વૈદ્યે ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. પછી તે પરણ્યો અને તેને એક પુત્ર પ્રાપ્ત થયો. તેની સ્ત્રીએ કામાશકિતને વશ થઈ તેના છોકરાને તેના બાપ કને જઇ "મને બીજો ભાઇ થાય તો કેવું સારું !" તેમ કહેવા શીખવ્યું. છોકરાએ જ્યારે જઈને તેના બાપને આ કહ્યું ત્યારે વૈદ્યે તેને એવો જવાબ આપ્યો કે **"તને ઉત્પન્ન કરવામાં મારાં અડધાં બુદ્ધિબળનો નાશ થયો તો પછી તારા ભાઇને ઉત્પન્ન કરવામાં મારી કેવી પાયમાલી થશે તે તને સમજાતું હોત તો તું આવી માગણી જ ન કરત."**

પ્રજોત્પત્તિનું વેર મરણમાં વળે છે. વિષયભોગના મૂળમાં જ મરણ રહેલું છે.

પુરુષોની ભોગની ક્રિયા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રસૂતિની ક્રિયા માટે જેફ્રીઝ અને થોમસન કહે છે કે :— મૃત્યુ તથા ઉત્પત્તિનો સંબંધ અત્યંત સ્પષ્ટ છે પરંતુ સાધારણ બોલવા ચાલવામાં એ સંબંધને શુધ્ધ રૂપે કહેવામાં આવતો નથી. વિદ્વાનો વિજમેન તથા ગેટે બન્ને જણે ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગોએ ભિન્ન ભિન્ન ઉદ્દેશોથી એવાં કીટ પતંગિયાંનાં જીવનો દર્શાવ્યાં છે કે જેઓ વીર્ય કીટાણુંને ઉત્પન્ન કર્યા પછી થોડા કલાકોમાં જ મરી જાય છે. નરમાં વિષયશકિત વધુ છે તેથી તેનો વહેલો નાશ થવા સંભવ છે. નર કરોળીયો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સંભોગ પછી મરી જાય છે. તેનું મરણ અન્ય પ્રાણીઓનાં મરણ પર પ્રકાશ નાખે છે. ઉચ્ચ પ્રાણીઓમાં ઉત્પત્તિ માટે કરવામાં આવતા ત્યાગની સાથે ભળેલો નાશ કંઇક અંશે અવશ્ય ઓછો થાય છે. છતાં એ પ્રેમનો બદલો વાળવાને માટે મૃત્યુનું ભૂત તદ્દન કેડો મૂકી દેતું નથી. આમ પ્રેમ પ્રભાવનો અંત ઘણો ખરો મૃત્યુ-ની ઘોર નિશામાં થાય છે.

એટે સત્ય કહ્યું છે કે "મૃત્યુથી બચવા આપણે પ્રજોત્પત્તિ કરતા નથી પરંતુ **આપણે પ્રજોત્પત્તિ કરીએ છીએ એથી તેનાં અવશ્ય ભાવી પરિણામ–મૃત્યુથી આપણે બચી શકતા નથી."**

मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ।

વીર્યપાતમાંથી મરણ ને રક્ષાથી પ્રાણરક્ષા થાય છે એ સારી રીતે જાણતા હતા.

આપણા ઋષિમુનિયો વીર્યપાત સાથે મૃત્યુનો નીકટ સંબંધ હોવાનું જાણતા હોવાથી ગમે તે રીતે વીર્યને શરીર બહાર નીકળવા ન દેવાની, વજ્રોલી જેવી યોગ ક્રિયા તેમણે શોધી કાઢી હતી. આ પ્રાચીન યોગની ક્રિયાથી વીર્યનો બહિસ્રાવ બંધ કરી શરીરમાં જ તેનું શોષણ કરાવી શકાતું હતું. આ ક્રિયાના ઉપયોગથી જ

ब्रह्मचर्येण तपसा, देवा मृत्युमुपाघ्नत ।

બ્રહ્મચર્યના તપથી દેવોએ મૃત્યુ પર વિજય મેળવી **અમરત્વ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.**

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે જાગૃત કે સ્વપ્ન ગમે તે અવસ્થામાં ગમે તે હેતુથી થયેલ કે કરેલ વીર્ય વ્યયથી જીવનને

Ac. Gunratnasuri MS 					Jin Gun Aradhak Trust

અવશ્ય હાનિ થાય છે. આમ હોવાથી શરીર પાસે ઉત્તમોત્તમ શારીરિક કે માનસિક કાર્યો કરાવવાની ઉત્કંઠા રાખનારે પ્રજોત્પત્તિ માટે પણ વીર્યપાત ન કરતાં અખંડ બ્રહ્મચારી રહેજ છૂટકો છે.

(૫) શંકા સમાધાનેઃ:—

(૧) અખંડ :વીર્યરક્ષા આરોગ્યને હાનિકર્તા નથી.
(૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ અપુત્ર રહેવા છતાં તેમને સ્વર્ગ મળે છે.

(૧) અખંડ વીર્યરક્ષા આરોગ્યને હાનિકર્તા નથી.

કેટલાક લોકોની એવી ભ્રમણા છે કે શરીરમાં વીર્ય ઈશ્વરે પેદા કર્યું છે તેને બહાર કાઢી નાખવામાં ન આવે તો શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય માટે વિષયવાસના તૃપ્ત કરવી ફરજીયાત છે.

આ કેવળ ભ્રમણા છે. શરીરમાં જે જે પદાર્થો કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તેના મુખ્ય બે વિભાગો છેઃ (૧) એક પ્રકારના એવા પદાર્થો ઉત્પન્ન થાય છે કે જે શરીરની વૃધ્ધિ માટે અવશ્ય જરૂરના છે અને તે બહાર કાઢી નાખવામાં આવે તો શરીરને નુકસાન થાય. વીર્ય-લોહી વીગેરે આ જાતના પદાર્થ છે. (૨) બીજા એવા પ્રકારના પદાર્થો છે કે જેને જો શરીર બહાર કાઢી નાખવામાં ન આવે તો શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થયા સિવાય રહે જ નહિ. મળ-મૂત્ર, પસીનો વગેરે આ જાતના પદાર્થો છે.

વીર્યને શરીર બહાર કદી પણ ન કાઢવાથી નુકસાન થતું નથી. એના સમર્થનમાં આપણાં શાસ્ત્રો ઉપરાંત વિદેશ ગખ્યાત ડોકટરોના પણ અભિપ્રાયો છે. ડો. લીડસ્ટન એમ. ડી. કહે છે કે "આજીવન કે અતિ દીર્ઘકાળ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી પ્રજોત્પત્તિ અવયવને કોઇ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય ઉપયોગ રહિત રાખી શકાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આહાર, નિદ્રા, મળ ત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દૃષ્ટિએ આવશ્યક છે તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી. જેવી રીતે ન રોવાથી રુદન શકિતનો નાશ થતો નથી તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જનનશકિતનો નાશ થઈ શરીરને બીજી કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ થતી નથી. વિષયભોગને મનુષ્ય જીવનના રક્ષણ માટે આવશ્યક માનવો એના જેવી ગંભીર અને આફતકારક ભ્રમણા નથી. ડો. ટ્રોલ એમ. ડી. કહે છે કે "મનુષ્ય સો વર્ષ જીવે તો પણ યુવાવસ્થાથી તે અંતિમ વૃદ્ધાવસ્થા—જીવનના અંતકાળ સુધીમાં એક વખત પણ, આરોગ્ય દૃષ્ટિથી તેણે વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. સ્ત્રી સંગથી કદી પણ હદ ઉપરાંતની વિરકિત હોઈ શકે નહિ તે હમેશ લાભદાયક છે તેથી આરોગ્ય ને સુખની વૃદ્ધિ થાય છે, તે કદી પણ નુકસાન કે વ્યાધિનુ કારણ થતી નથી."

(૨) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ અપુત્ર રહેવા છતાં તેઓ સ્વર્ગે જાય છે

अपुत्रस्य गतिर्नास्ति। પુત્ર રહિત પુરુષની સદ્‌ગતિ નથી તો પછી અખંડ બ્રહ્મચર્ય જ પાળવામાં આવે અને લગ્ન કરવામાં આવે તો પછી પુત્ર ન થાય અને અસદ્‌ગતિ થાય એવી શંકા આણી વિષયી પુરુષો કુકરોની માફક સંતતિ વધાર્યા જ કરે છે. આ શંકાનું ખંડન મનુસ્મૃતિના પાંચમા અધ્યાયના નીચેના શ્લોકથી થયેલું છે તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

अनेकानि सहस्राणि, कुमार ब्रह्मचारीणाम्।
दिवंगतानि विप्राणामकृत्वा कुल संततिम् ॥

અર્થાત્-પ્રજા પેદા ન કર્યા છતાં બ્રાહ્મણોના હજારો કુમારો સ્વર્ગમાં ગયા. અર્થાત્. યાવજ્જીવન બ્રહ્મચર્યાવસ્થાનું પાલન કરી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સ્વર્ગમાં ગયા. સનક, વાલખિલી વગેરે અનેક અખંડ બ્રહ્મચારી મહાનુભાવો સ્વર્ગે ગયાનું હિંદુ ધર્મનો પ્રાચીન ઇતિહાસ પુરવાર કરે છે. વિધવા સ્ત્રીઓ પણ સ્વર્ગે જાય છે.

मृते भर्तरि साध्वी, स्त्री ब्रह्मचर्येण व्यवस्थित।
स्वर्गं गच्छत्या पुत्रापि यथाते ब्रह्मचारिण: ॥

मनुस्मृति

અર્થ :—પોતાનો પતિ પર લોક જતાં, બ્રહ્મચર્યમાં લીન રહેલી પુત્ર વગરની સ્ત્રી પણ સ્વર્ગમાં જાય છે.

—મનુસ્મૃતિ

આમ હોવાથી જણાશે કે પુત્ર પેદા ન કરનાર નરકે જાય છે એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે એટલું જ નહીં પણ વીર્ય રક્ષાના સિધ્ધાન્ત ને તિલાંજલિ અપાવનાર હોઈ આફતકારક છે.

(૩) પ્રાચીન સમયની પ્રખ્યાત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારિણી

પ્રાચીન સમયમાં અખંડ બ્રહ્મચર્યપ્રેમી કેવળ પુરુષો જ ન હતા. કેટલીક એવી પ્રખ્યાત સ્ત્રીઓ હતી જેમણે પોતાનું જીવન અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં જ વ્યતીત કર્યું હતું અને ગૃહસ્થાશ્રમના કલ્પિત સુખ સામે સર્વદા તિરસ્કાર વૃત્તિ જ રાખી હતી. ખરેખર જોતાં સ્ત્રી કે પુરુષ જેમને અધમોધ્ધારક, સંસાર સાગર તારનાર અને કામધેનુ સમ સર્વ સુખ, સંપત્તિ અને ઐશ્વર્ય આપનાર બ્રહ્મચર્યનાં અલૌકિક ફળ ચાખવાનું સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓ તેના પર મુગ્ધ થયા છે અને સખ્ત બ્રહ્મચર્યથી કદી વિમુખ થયા નથી. એવો કયો બુધ્ધિહીન મનુષ્ય હોય જે સ્ત્રી સંગના ક્ષણિક સુખ સારૂ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અલૌકિક અને રત્ન ચિંતામણિ રૂપ વ્રતનો ભોગ આપે ને કોડી લઈ કાંચન ફેંકી દે ? વિદુષી ગાર્ગી અને ભક્ત મીરાંબાઈ બ્રહ્મચારિણીઓ તરીકે વિશ્વવિખ્યાત છે.

(૧) બ્રહ્મચારિણી સરસ્વતી

આ બ્રહ્માનાં પુત્રી છે. તેમણે પોતાનો વિવાહ કદી કર્યો નથી. તેમને જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન સાથે એટલો બધો પ્રેમ થઈ ગયો હતો કે જીવન પર્યંત તેમણે બ્રહ્મચર્ય અખંડ પાળ્યું હતું. ઘણીવાર તેમની પરીક્ષા લેવામાં આવી હતી. પરંતુ પોતાના વ્રતથી તલભાર પણ ચલાયમાન થયાં ન હોતાં. તેમના વિદ્યાભ્યાસ અને દીર્ઘ બ્રહ્મચર્યથી પ્રસન્ન થઈ દેવમંડળી તેમને માતા તરીકે પૂજવા લાગી હતી. તેમના પિતા બ્રહ્માએ તેમને વેદનાં અધિષ્ઠાત્રી બનાવ્યાં હતાં. તે દિવસથી આજ સુધી તે તેજ અવસ્થામાં પૂજાતાં આવ્યાં છે. તેઓ બ્રહ્મચર્ય અને વિદ્યાભ્યાસથી બહુ પ્રસન્ન રહે છે. જેમને તેમને પ્રસન્ન કરવા હોય તે બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાભ્યાસમાં મચ્યા રહે. સરસ્વતીનું નામ જગપ્રસિદ્ધ છે. તેમને વિદ્યાનાં દેવી માનવામાં આવે છે.

જેમને **વિદ્વાન અને જ્ઞાનવાન બનવાની અભિલાષા હોય તેમણે તો મન, વચન અને કર્મથી આ મહાશક્તિની આરાધના કરે જ છૂટકો છે.** એમને સર્વ દેવીઓમાં આટલી પ્રતિષ્ઠા અને મહાનતા અપાવનાર તેમનું નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય જ હતું.

(૨) વેદવતીનું અપૂર્વ બ્રહ્મચર્ય

વેદવતી નામની એક અત્યંત સુશીલ અને સુંદર ઋષિકન્યા હતી. તે પૂર્ણ યુવાવસ્થામાં આવી હતી. પરંતુ તેનો વિવાહ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

થયો નહોતો. તે વનમાં એક પર્ણકુટીમાં રહી નિરંતર તપસ્યા કરતી હતી. બ્રહ્મચર્ય પાલનથી તેમનું મન બહુ શુધ્ધ અને દ્દઢ થવાથી તેને લગ્ન કરવાની મરજી નહોતી.

એક સમયે એક મહાબળવાન રાક્ષસોનો રાજા રાવણ તે રહેતી હતી તે પર્ણકુટિ નજીકથી જતો હતો. તેની દૃષ્ટિ વેદવતી પર પડતાં જ તેના પર મોહિત થઈ ગયો. તેણે નાના પ્રકારની લાલચોમાં તેને ફસાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ તેનું મન જરા પણ ડગ્યું નહિ. રાવણે પોતાની હાર માની તેને બળાત્કારે ભ્રષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કર્યો. તેણે તેના લાંબા લાંબા કાળા વાળ પકડી ખેંચવા માંડી. આથી તે પરમ તેજસ્વી મહિલાએ પ્રચંડ રૂપ ધારણ કરી તેને ઊંચકીને ફેંકી દીધો. પછી વેદવતીએ કહ્યું કે, "હે દુષ્ટ પાપાત્મા! તેં મારા કેશ પકડવાથી મારું બ્રહ્મચર્ય વ્રત ખંડિત થઈ ગયું છે. હવે હું મારો ભ્રષ્ટ થયેલો દેહ ધારણ કરીશ નહિ. જો હું આ ક્ષણે જ તેનું પ્રાયશ્ચિત કરી લઉં છું."

આમ બોલી એક સળગતા અગ્નિકુંડમાં તે કૂદી પડી! દુષ્ટ રાવણ ધૂળ ફાકતો જોઈ રહ્યો!!

ઉપલાં બન્ને જીવનોની રૂપરેખા શ્રી શર્મા કૃત "બ્રહ્મચર્ય વિજ્ઞાન" (હિંદી) પાનાં ૧૮૪ થી ૧૮૬ ઉપરથી લીધેલ છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૮

વિશ્વવંદ્ય નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓનાં અદ્‌ભુત પરાક્રમો

જીવનચરિત્રોની પ્રેરણાદાયક જીવન પર થતી અસર [૧] ઈશ્વરાવતાર અમર ધર્મ ગ્રંથો રચનાર શ્રીમદ્‌ શંકરાચાર્યના જીવનની રૂપરેખા [૨] નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય, પિતૃભક્તિ અને દૃઢ નિશ્ચયનું વિશ્વ વિખ્યાત અનુપમ દૃષ્ટાંત [૩] નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જીસસ ક્રાઇસ્ટ કરતાં વધારે દૈવી ચમત્કાર દર્શાવનાર તેમજ અસંખ્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ દારિદ્રય દૂર કરનાર મહાત્મા હરિદાસજી [૪] સ્વામી નારાયણ ધર્મ સંસ્થાપક સ્વામી શ્રી સહજાનંદજી [૫] પ્રસિદ્ધ આર્ય સમાજના સંસ્થાપક દયાનંદ સરસ્વતિ [૬] અમેરિકા જઈ હિંદુ ધર્મને સર્વશ્રેષ્ઠ સાબિત કરનાર સ્વામી વિવેકાનંદજી [૭] અમાનુષી શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કરનાર પહેલવાન રામમૂર્તિ.

જીવન ચરિત્રોની પ્રેરણાદાયક જીવન પર થતી અસર

જગતમાં અગાઉ થઈ ગયેલ તેમજ વર્તમાન સમયનાં અનેક નરનારીઓના દયા અસાધારણ ગુણોને લીધે તેમનાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મહાન્ મનુષ્યોમાં ગણના થઈ, તે ગુણો તેમણે ક્યાં સાધનોથી પ્રાપ્ત કર્યા અને અસાધારણ કસોટી અને લાલચોના પ્રસંગોમાં પણ તે કેવી રીતે ટકાવી રાખ્યા, આ રસમય વિષયો જીવન ચરિત્રોમાં એવી રીતે ગુંથાયેલ હોય છે કે વાંચનારના મન પર ઊંડી અસર થઈ તે તે શ્રેષ્ઠ ગુણો તરફ પૂજ્ય ભાવનાથી આકર્ષાય છે. ચરિત્રનાયકના ઉચ્ચ ગુણો પ્રાપ્ત કરવા પ્રબળ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરાય છે. આમ હોવાથી જીવન ચરિત્રોનો ખંત અને ઉત્સાહથી અભ્યાસ કરનાર સજ્જનમાં ઘણા સદ્‌ગુણોની સહજ સ્વભાવે વૃધ્ધિ થાય છે અને પરિણામે તે જ મહાપુરુષ બની જાય છે.

સર્વ વ્રત શિરોમણિ બ્રહ્મચર્ય વ્રત મનુષ્ય જીવનને અત્યંત કલ્યાણકારી અને ઉત્કર્ષદાતા હોવાથી ઉક્ત વ્રતનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ વાંચકોનાં મનમાં ઠસી તેના પાલન માટે તિવ્ર જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ : વ્રતઘાતક દરેક આવરણ દ્રઢતાથી દૂર કરી, ગમે તેવા કઠણ અને વિષમ સંયોગોમાં પણ તેઓ વીર્ય રક્ષા કરવા ઉદ્યમવત થાય તે હેતુથી આપણા જ દેશના પ્રખ્યાત અને પરાક્રમી આજીવન બ્રહ્મચારીઓનાં પ્રેરક અને બોધદાયક સંક્ષિપ્ત જીવનવૃત્તાંતો આ પ્રકરણમાં આપેલ છે. તેમના જીવન વિષે વિશેષ જાણવાની ઉત્કંઠા લેખકનો આ વિષય પરનો બૃહદ્ ગ્રંથ બ્રહ્મચર્યમીમાંસા વાંચવાથી તૃપ્ત થશે.

[૧] ઈશ્વરાવતાર અમર ધર્મ ગ્રંથો રચનાર શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય

આ દેવાંશી મહાત્માના પિતા શિવગુરુ તથા માતા સતીએ એકાગ્ર ચિત્તે શિવજીની આરાધના કરવાથી પ્રભુ પ્રસન્ન થવાથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેમને ત્યાં ઈ. સ. ૭૮૮ માં આ ચારિત્ર નાયક વિખ્યાત પુત્રનો જન્મ થયો હતો. બાલ્ય જીવન અદ્ભુત અને ચમત્કારિક હતું. ૭ વર્ષની ઉમ્મરે તેઓ સર્વ શાસ્ત્ર અને વિદ્યામાં સારા પંડિત થઈ ગયા હતા. અખંડિત બ્રહ્મચર્યનો અદ્વિતીય પ્રભાવ દેખાડવા સારુ આઠમે વર્ષે યજ્ઞોપવિત ધારણ કરી ગૃહસ્થાશ્રમનો સ્વીકાર ન કરતાં અખંડિત નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે તુરત જ ચતુર્થાશ્રમ સન્યાસનો સ્વીકાર કર્યો હતો. સતત વીર્ય રક્ષાના પ્રભાવથી અપૂર્વ બુધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી તેઓએ ઉપનિષદ્, બ્યાસ સૂત્ર, શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, વિષ્ણુ, સહસ્રનામ વગેરે તત્ત્વજ્ઞાનના ગ્રંથો પર અમર ભાષ્યો લખેલાં છે જે સઘળામાં અન્ય વિદ્વાનોથી ખંડિત ન થઈ શકે તેવો અદ્વૈત સિદ્ધાન્ત પ્રતિપાદન કરેલો છે. એમણે પોતાની દિવ્ય બુધ્ધિના પ્રભાવથી, વેદ ધર્મના વિરોધીઓની માન્યતા એવી તો તોડી પાડી છે કે આજસુધી તેનું પુનર્જીવન થઈ શક્યું નથી. **આવું અલૌકિક અને પ્રભાવશાળી બુધ્ધિ બળ મેળવવામાં તેમનું અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન જ કારણભૂત હતું.** બીજા આચાર્યો કરતાં તેઓ શ્રુતિઓનું તત્ત્વ એવી તો સારી રીતે સમજેલા કે તેમણે કરેલા અર્થ હજુ સુધી એટલે કે બારસો વર્ષ સુધી પ્રમાણભૂત ગણાય છે. ધર્મ પ્રચાર માટે વ્યાખ્યાનો અને શાસ્ત્રાર્થ ઉપરાંત પુસ્તકો લખવાનું કામ પણ એમણે થોડું કર્યું નથી. તેમનાં અગાધ જ્ઞાન પ્રતિપાદક પુસ્તકો પરથી તેમની અસાધારણ પ્રતિભા અને વિદ્વતાનો પરિચય મળી આવે છે. તેમના પુસ્તકોની ભાષા વિશદ્ અને લલિત હોવાથી આજ સેંકડો વર્ષ સુધી તે આદર પામે છે. તેમનાં પુસ્તકોમાં સૌથી વધારે પ્રસિધ્ધ "પ્રસ્થાનત્રય" છે. એમાં ઉપનિષદ્ ભાષ્ય, સૂત્રભાષ્ય અને ગીતાભાષ્યનો સમાવેશ થાય છે. એમના લખેલ ગીતાભાષ્યે એમની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કીર્તિ અમર કરી છે. એ ઉપરાંત એમણે લલિત પદ્યમાં અનેક સ્તોત્રો રચ્યાં છે જેમાંનું મોહમુદ્ ગુરુ સ્તોત્ર અતિ પ્રસિધ્ધ છે. અદ્યાપિ સંસ્કારી સજ્જનો એને જીવ્હાગ્રે કરે છે. તેઓએ પોતાના જીવલેણ મંદવાડમાં પણ ધર્મ પ્રચારનું કામ ઢીલું મૂક્યું નહિ. કાશ્મીર દેશની પ્રશંસા સાંભળી એટલે તેઓ ત્યાંના શારદા નિવાસમાં ગયા અને એ અદ્દભુત સ્થાન તેમને ગમી જવાથી ત્યાં તેમણે પોતાનો એક મઠ સ્થાપી ત્યાંથી બદ્રિકાશ્રમ થઈ કેદારનાથ ગયા જ્યાં ભરજુવાનીમાં ૩૨ વર્ષની ઉમ્મરે સંવત ૮૦૦ માં પરમપદને પ્રાપ્ત થયા. એમણે ૩૨ વર્ષના અલ્પાયુષ્યમાં સામાન્ય માણસો ૩૦૦ વર્ષના આયુષ્યમાં પણ ન કરી શકે તેવું અનુપમ અને અલૌકિક કાર્ય કર્યું છે. આ મહદ્ કાર્યશકિત આપનાર તેમનું અસ્ખલિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય જ હતું.

(૨) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય, પિતૃભકિત અને દઢ નિશ્ચય પાલનનું વિશ્વ વિખ્યાત આદર્શજીવન–ભીષ્મપિતા

હસ્તિનાપુરમાં સમ્રાટ શાંતનુને તેની ધર્મપત્ની ગંગાદેવીથી દેવદુર્લભ એક પુત્રરત્નની પ્રાપ્તિ થઈ હતી. બ્રાહ્મણ કુલભૂષણ પરશુરામ પાસે તેને વિદ્યાધ્યયન કરવા સારુ યોગ્ય વયે મોકલવામાં આવ્યો હતો. ત્યાં દેવવ્રતે—ભાવી ભીષ્મે ક્ષત્રિયોના કામની શાસ્ત્ર વિદ્યા અને બ્રાહ્મણોના કામની શાસ્ત્રવિદ્યા શીખી હતી. તેમના પિતાને વૃધ્ધાવસ્થામાં લગ્ન કરવાની તાલાવેલી થઈ હતી, પણ રાજ્યાધિકાર દેવવ્રતનો હોવાથી તેમને કન્યા કોઈ પરણાવતું નહોતું. પિતાને કન્યા મળે તેટલા માટે આ પિતૃભક્ત પુત્રે રાજ્ય પરનો વારસાઈ હક્ક ઉઠાવી લીધો, એટલું જ નહિ પણ પોતે લગ્ન કરે તો તેમની ભાવી સંતતિથી રાજ્યગાદીનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વડીલ વંશ તરીકે દાવો ન થાય માટે આજીવન કુંવારા રહેવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી અને તે જીવતાં સુધી પાળી હતી. આવી ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા લેવાના કારણે તેમનું નામ દેવવ્રતને બદલે ભીષ્મ પડયું છે. પાછળથી પાંડવ અને કૌરવોના યુધ્ધ વખતે શ્રી ભીષ્મ અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ અતિ વૃધ્ધ અવસ્થામાં પણ કુરુક્ષેત્રના ઘોર સંગ્રામમાં મધ્યાન્હના સૂર્યસમા પ્રકાશતા હતા. ખુદ શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા જેને સહાયતાવાળા હતા તે અર્જુન સરખા દેવાંશી યોધ્ધાને પણ તેઓને પાડવા અતુલ પરાક્રમ લેવાની ફરજ પડી હતી. યુધ્ધ સમયે તેઓએ સામાન્ય સૈનિક તરીકે નહિ પણ માન્યવર સેનાનાયક તરીકે યુધ્ધ કર્યું હતું. તે વખતે તેમની ઉમ્મર ૧૭૧ વર્ષની હતી. દુનિયાના ઈતિહાસમાં કોઈ પણ યુધ્ધમાં આટલી વૃદ્ધ વયે કોઇ પણ મનુષ્યે યુધ્ધ કરી શકવાનું નોંધાયું નથી. છેવટે છ મહિના સુધી બાણશય્યામાં પણ તેઓ નિર્બળપણા વિના જીવી શકયા હતા અને ઇચ્છા મૃત્યુ મેળવ્યું હતું. શરીરમાં અનેક બાણો વાગી તીવ્ર વેદના થતી હતી, છતાં પણ આવી સ્થિતિમાં પણ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન અને અન્ય અનેક મહર્ષિઓ સમક્ષ યુધિષ્ઠિર રાજાને રાજ્ય ધર્મ જેવી અટપટી બાબતો અને મોક્ષપ્રાપ્તિ સરખો અતિ ગહન વિષય સમજાવ્યો હતો. પિતૃભક્તિની વેદી આગળ રાજ્યગાદીની મહત્વાકાંક્ષાઓની આહુતિ આપનાર આના જેવા વિરલ મહાપુરુષનો જોટો દુનિયાના ઇતિહાસમાં મળી શકતો નથી. જે મહાપુરુષ પોતાની ૧૭૧ વર્ષની વૃધ્ધ વયે પણ એક સેનાપતિ તરીકે ભર યુવાન જેટલું શૌર્ય બતાવી લડયા હતા, છ માસ સુધી બાણશય્યા પર સૂઈ ગૂઢ તત્ત્વજ્ઞાનવાળો, ધર્મોપદેશ કર્યો હતો, તેમની અતુલ શારીરિક સહિષ્ણુતાની કલ્પના કરવી પણ કઠણ છે. વાચકો સહજ સમજી જશે કે આ પ્રતાપ તેમની અખંડ વીર્યરક્ષાનો હતો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૩) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યને પ્રતાપે જીસસ ક્રાઈસ્ટ કરતાં પણ વધારે દૈવી ચમત્કાર દર્શાવનાર તેમજ અસંખ્ય મનુષ્યોનાં દુઃખ દારિદ્રય દૂર કરનાર મહાત્મા હરિદાસજી

આ મહાત્મા મહારાષ્ટ્રના એક ગામમાં જન્મ્યા હતા, શૈશવ-કાળમાં તેમનું સ્વરૂપ સુંદર અને મોહક હતું. ૧૫-૧૬ વર્ષની ઉમ્મરે તેઓ એક તેલંગી સાધુના સમાગમમાં આવ્યા હતા અને તેના પ્રભાવથી આકર્ષાઈ તેમના શિષ્ય થઈ સંસાર ત્યાગ કર્યો હતો. પ્રાણાયામ અને બ્રહ્મચર્ય પાળી યોગાભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. પ્રાણાયામ અને વાક્‌સંયમ તેમની યોગ શિક્ષાનું પ્રથમ અંગ હતું. દિવસમાં દૂધ, થોડા ચોખા, થોડું ગાયનું ઘી અને ખાંડ સિવાય કાંઈ પણ ખાતા પીતા નહોતા. એકાદશી, પૂર્ણિમા, અમાવાસ્યા અને સંક્રાંતિને દિવસે તેઓ માત્ર અર્ધો શેર દૂધ જ પીતા હતા. વૃક્ષ નીચે સૂઈ રહીને અને અર્ધો શેર દૂધ ઉપર જીવનક્રમ ચલાવતા હતા. તેઓ કાશી, જગન્નાથ, પ્રયાગ, અયોધ્યા. હિમાલય આદિ જુદાં જુદાં સ્થાનોનાં ભ્રમણ કરી સિધ્ધ પુરૂષો દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરતા હતા. આ રીતે કઠણ તપશ્ચર્યા કરી તેમણે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી હતી તેમજ ધુરંધર વિદ્વાન થયા હતા. તેઓએ પોતાની આશ્ચર્યકારક લીલાઓથી સર્વ લોકોને મોહિત કરી દીધા હતા અને તેથી લોકો તેમને દેવ તરીકે પૂજતા હતા. સને ૧૮૩૦માં તેમણે એક પાદરીનો ગર્વ ઉતાર્યો ત્યારથી તેમની પ્રસિદ્ધિ બહુ આગળ વધી ગઈ હતી.

શ્રી પ્રયાગરાજ પાસે યમુના તટપર આવેલા એક મંદિરમ તેઓ શિષ્યો તથા ગામવાસીઓ સાથે વાતચીત કરી રહ્યા હત તેવામાં એક પાદરી આવી પોતાના ધર્મની બડાઈ કરવા અને હિંદુ ધર્મની નિંદા કરવા લાગ્યો અને કહેવા લાગ્યો "કે સિધ્ધ થવાથી શું થાય છે?" હરિદાસજીએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે "તમારા પ્રભુ ક્રાઇસ્ટ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પાંચ રોટલાથી પાંચસો માણસ જમાડયાં હતાં ને? હું કાંઈ ઈશ્વર નથી પરંતુ મનુષ્ય જ છું. પરંતુ જુઓ હું ખાલી હાથથી જ કેટલાં માણસોને તૃપ્ત કરું છું. એમ કહીને તેઓ પોતાની ઝોળીમાંથી પૂરી અને પકવાનના ઢગલાને ઢગલા બહાર કાઢીને ફેંકવા લાગ્યા. પેલો પાદરી તો થોડી વાર આંખો ફાડીને જોતો ઉભો જ રહ્યો પરંતુ પછી બોલ્યો "આ સર્વ વસ્તુઓ તમારી ઝોળીમાં હતી. હું આમાંની કોઈ વસ્તુ ખાઇ શકતો નથી—જરા પાંઉં રોટી તો એમાંથી કાઢો! હરિદાસજી બોલ્યા" માંસ સિવાય સર્વ વસ્તુઓ મળશે. "એમ કહી તેઓ પાંઉં, રોટી, બિસ્કીટ આદિ વસ્તુઓ કાઢી પાદરી તરફ ફેંકવા લાગ્યા. પાદરી નાવ પર ચઢી પલાયમાન થવા લાગ્યો હરિદાસજી તેમની પાછળ પડી યોગ બળથી પાણી પર ચાલવા લાગ્યો. બંને તટ પર લોકોની ઠઠ જામી ગઇ. પાદરી આ જોઈ દિગ્મૂઢ થઇ ગયો. રાજાઓ, પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો, અને અન્ય સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની સમક્ષ તેઓ જમીનમાં સમાધિ લઇ દટાતા હતા, અને પછી જયારે તેઓને હજારો મનુષ્ય સમક્ષ બહાર કાઢવામાં આવતા હતા ત્યારે તેઓ સમાધિમાંથી જાગૃત થતા હતા. છળ ભેદ ન થાય તે માટે દટાયેલ જગ્યા પર રાજાઓની આજ્ઞાથી સખ્તમાં સખ્ત પહેરો રાખવામાં આવતો હતો. હરિદાસજીની કૃપાથી અંધને આંખો અને વંધ્યાને પુત્રની પ્રાપ્તિ થઇ હતી. સ્ત્રીઓનાં ટોળાં તેમને રાત દિવસ આશીર્વાદ મેળવવા ઘેરી રહેતાં હતાં. પોતાના અદ્દભુત ચમત્કારો બતાવી લોકોની ધર્મશ્રધ્ધાને અતિ ઉત્તેજીત કરી હતી. આટલી આટલી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કર્યાં છતાં એવા તો દયાળુ હતા કે દીન દુઃખી લોકોને જોઈ તેમની આંખોમાં આંસુ આવતાં હતાં. રાજા રણજીતસિંહ તેમના પરીવાર સાથે તેઓના શિષ્ય થયા હતા. તેમના જીવન પરથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આપણે નીચેનો બોધ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. જે પુણ્યાત્મા ઝાડ નીચે રહી અર્ધો શેર દૂધ પર નિર્વાહ ચલાવી આંધળાને આંખો, પાંગળાને પગ અને મુંગાને વાચા આપી શકયા, પતિયાના પત કાઢી શકયા, ઝોળીમાંથી ઢગલે ઢગલા ખોરાક કાઢી હિંદુ ધર્મના નિંદક પાદરીનો ગર્વ ઉતારી તેને પલાયમાન કરાવી શકયા અને આ રીતે જિસસ ક્રાઇસ્ટ કરતાં પણ વધારે દૈવી શકિત દાખવી શકયા, ભર ચોમાસાની અતિ વૃષ્ટિથી વેગથી વહેતી નદીનાં પુર ઉપર પગે ચાલીને સામે પાર જઈ શકયા, આંખો પર પાટા બાંધી પુસ્તક વાંચી શકયા, અનેક વખત સુધી જમીનમાં મહિનાના મહિના સુધી દટાઈ જીવતા નીકળી યોગ સમાધિની લીલા બતાવી શકયા, પોતાના અદ્ભુત અને આકર્ષક ચમત્કારો વડે શ્રીમંત સંસારીઓને સંસાર પર વૈરાગ્ય ઉપજાવી ગૃહસ્થાશ્રમના વૈભવને તિલાંજલિ આપી બાવા બનાવી શકયા, અલ્પમાં રાજા મહારાજાઓથી માંડી નિર્ધનમાં નિર્ધન મનુષ્યોથી પણ મનુષ્ય શરીરમાં દેવ તરીકે પુજાયા તે મહાત્માને નરના દેહમાં પ્રત્યક્ષ નારાયણની શકિત આપનાર પતિત પાવન, અધમોધ્ધારણ, વ્રત ચિંતામણિ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય જ હતું. સારાસારનો પુખ્ત વિચાર કરનાર દરેક જન્મનું સાર્થકય કરવા સારૂ અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રત મનુષ્યે પાળી પોતાનું કલ્યાણ સાધી લેવું જોઈએ.

(૪) સ્વામીનારાયણ ધર્મ સંસ્થાપક—બાળ બ્રહ્મચારી સમર્થ શ્રી સહજાનંદજી

ઈ. સ. ૧૭૮૧ સંવત ૧૮૩૬માં આજથી એકસો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઓગણોતેર વર્ષ પર રામનવમીના શુભ દિવસે અયોધ્યા પાસેના છપૈયા ગામમાં આ મહા પુરુષનો જન્મ થયો હતો. આ મહાત્માને બાળપણથી જ દેવ દર્શન, તીર્થ યાત્રા, જપ, તપ, વ્રત કરવાં પ્રિય હતાં. તેઓ પોતાની ૨૧ વર્ષની ઉમ્મરે યોગનો અભ્યાસ કરી તેમના ગુરુ રામાનંદ સ્વામીની ગાદીએ બેઠા હતા. તેમણે સ્વામી-નારાયણનો ધર્મ સ્થાપિત કર્યો હતો. સૂર્યના તેજથી જેવી રીતે સઘળે ઠેકાણેથી અંધકાર નાશ થાય છે, તેવી જ રીતે તેમના કલ્યાણકારક સિધ્ધાન્તોથી અનેક કુપથગામી શિષ્યોનું જીવન આદર્શ થઈ તેઓ જાતે સુધર્યાં એટલું જ નહિ પણ તેમના જીવનથી અનેક મનુષ્યો સુધરી ગયાં. આથી જન સમાજમાં તેમના સિધ્ધાન્તોમાં એટલી બધી દૃઢ શ્રધ્ધા ઉત્પન્ન થઈ કે તેમના વચન માત્રથી ધનિક ગૃહસ્થોએ પણ દાઢી મૂછ બોડાવી સંસાર ત્યાગ કર્યો હતો અને જ્ઞાતિ જનોથી અનેક કષ્ટ પામ્યા છતાં કદી પણ ધર્મ વિમુખ થયા ન હોતા.

તેમના ધર્મનું મુખ્ય અંગ બ્રહ્મચર્ય પાલન રાખ્યું છે. જીભનો સ્વાદ જીત્યા સિવાય વિષય વાસના જીતાતી ન હોવાથી સ્વામીજીએ પોતાના શિષ્યોને ઘેર ઘેર જઇ રાંધેલા અન્નની ભિક્ષા માગી લાવી, મળેલાં સર્વ પ્રકારનાં ભિન્ન ભિન્ન ખાદ્યો એકઠાં કરી તેમાં પાણી નાખી સ્વાદરહિત કરી તેના ગોળા વાળી એક હાથમાં રાખી બીજે હાથે ખાવા આજ્ઞા કરી હતી. આ આજ્ઞા કરવાનો અંતર્ગત હેતુ એ હતો કે જો સાધુઓ જીભના સ્વાદમાં લોભાશે તો તેઓ કામોત્તેજક આહાર ખાશે એટલું જ નહિ પણ સ્વાદની લાલચને વશ થઈ જીવન ટકાવવા જેટલા ખોરાકની જરૂર હશે તેથી વધારે ખાઇ બેસશે. આ બન્ને વર્તન બ્રહ્મચર્ય બાધક હોવાથી ત્યાજ્ય કરવા ઉપલી આજ્ઞા કરી હતી. શરીર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કઠણુ થઇ વીર્ય રક્ષા કરવા શકિત પ્રાપ્ત થાય માટે તેમણે એવી આજ્ઞા કરી હતી કે શિયાળામાં ગમે તેટલી ટાઢ પડતી હોય તો પણ શીવેલી બંડી કે ડગલી પહેરવી નહિ. તેમજ અસ્વચ્છ વસ્તીમાં રાતવાસો રહેવું નાહ. પરંતુ વગડામાં છૂટાં છૂટાં વૃક્ષોને નીચે રાતે પડી રહેવું. આ વર્તનથી ફેફસાં તેમજ ત્વચાને શુધ્ધ પ્રાણવાયુ રૂપી પોષણ મળી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવામાં મદદ મળે છે. માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્ય વ્રત ઘાતક હોવાથી **તમાકુ, દારૂ, ભાંગ, માજમ વગેરે કોઈ પણ પ્રકારનાં કેફી પીણાનો ત્યાગ કરવા સખ્ત આજ્ઞા કરેલી** છે. લાંચ લેવી તે ચોરી છે, માટે લાંચનો તિરસ્કાર કર્યો છે. અને ભૂત દયા—પ્રાણી માત્ર પર દયા ઉપદેશી છે. તેમના આધ્યાત્મિક ચમત્કારો જોઈને તેમના ભકતો તેમને ઈશ્વિર રૂપ માનતા હતા. અમુક જ્ઞાતિ જનો જ આ ધર્મના અધિકારી છે એવું બંધન ન હોવાથી ઘણા હલકા વર્ણના લોકો પણ તેમાં દાખલ થયા છે. તેમના અનુયાયી લાખો માણસો હોવાથી હલકા વર્ણોમાંથી માદક દ્રવ્યોનો પ્રચાર અટકી દેશને મોટો લાભ થયો છે. આ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી મહાત્મા દેશના અગણિત લોકો પાસે વીર્ય રક્ષા કરાવી સત્ ધર્મને પંથે વાળી તેમનું કલ્યાણ સાધી અક્ષય કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા છે.

[૫] પ્રસિધ્ધ આર્ય સમાજના સ્થાપક સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતિ

કાઠિયાવાડના મોરબી રાજ્યમાં ઈ. સ. ૧૮૨૪માં આ પુરુષસિંહનો જન્મ થયો હતો. તેમની ૧૬ વર્ષની ઉંમરે તેમની એક પ્રિય બહેનનું અકાળ મૃત્યુ થયું અને પછી બે વર્ષે તેમના પર અગાધ પ્રીતિ રાખનાર તેમના કાકાનું મૃત્યુ થયું હોવાથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેમને સંસાર ઉપર અભાવ આવ્યો. નાશવંત જગતની સાંસારિક તમામ વસ્તુઓની અનિત્યતાના સ્વાનુભવે તેમનામાં દઢ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કર્યો. તેથી માતા પિતાનો લગ્ન કરી ગૃહસ્થાશ્રમી થવાનો અત્યંત આગ્રહ છતાં પણ આજીવન બ્રહ્મચારી રહેવાના તેમના નિશ્ચયમાંથી જરા પણ ડગ્યા નહિ. માતા પિતાએ તેથી બળાત્કારે લગ્ન કરવાનું ધાર્યું. પરંતુ લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૌતમબુધ્ધ-ની માફક મધ્ય રાત્રીએ ગુપ્ત ગૃહત્યાગ કર્યો. સર્વ વ્રત શિરોમણિ બ્રહ્મચર્ય દેશોન્નતિનું પરમ સાધન હોવાથી તેમજ શ્રેય સાધકનું અમોઘ સાધન શસ્ત્ર હોવાથી, તેઓ લોકોને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ખાસ આગ્રહ કરતા હતા. સર્વ પ્રકારની દેશની અધોગતિનું ઉત્પાદક કારણ તેઓ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ માનતા અને તેથી ગુરુ-કુળોની સ્થાપના કરી વિદ્યાર્થીઓને શુધ્ધ વાતાવરણમાં રાખી બ્રહ્મચર્ય સાથેનો વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાની પ્રાચીન પધ્ધતિનો તેમણે પ્રચાર કર્યો હતો. સ્વામીજીનું આ દેશોન્નતિકર મહદ્ કાર્ય છે ધર્મ તથા શરીર શાસ્ત્રના આધારો આપી તેમણે નિઃસંદેહ નિષ્પન્ન કરી આપ્યું છે કે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યના અભિલા-ષીએ કદી પણ બાળ લગ્ન કરવું જોઈએ નહિ. ૧૬ વર્ષની કન્યા અને ૨૫ વર્ષનો વર એ લગ્નાવસ્થાનો કનિષ્ટ કાળ તેમણે સ્થાપિત કર્યો હતો મધ્યમ કાળ પુત્રીના લગ્ન માટે વીસ વર્ષનો અને પુત્રના લગ્ન માટે ૩૦ થી ૪૦ વર્ષનો અને ઉત્તમ કાળ કન્યા માટેનો ૨૪ વર્ષનો અને વર માટે ૪૮ વર્ષનો ઠરાવ્યો હતો.

સ્વામીજીનું વીર્ય ઊર્ધ્વગામી હોવાથી, તે તેમના શરીરમાં અપાર બળ અને સહનશીલતા દાતા થયું હતું. તેમના અતુલ બળને લીધે ભલભલાની પણ તેમને ઈજા કરવાની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

હિંમત ચાલતી નહોતી. શરીરમાં અખંડ વીર્ય રક્ષાને લીધે એટલી ગરમી રહેતી હતી કે પોષ અને મહા માસની કડકડતી ઠંડીમાં જ્યારે ઝાડ પાન પર ડાર પડતો હોય, ઝરાઓનાં પાણી જામીને બરફ થઇ ગયાં હોય, સુસવાતો પવન કાતિલ શરની માફક શરીરને વીંધી નાખતો હોય તેવે વખતે પણ ગંગાની હિમ જેવી રેતીમાં કેવળ કૌપીન પહેરી, વસ્ત્રરહિત પદ્માસન વાળીને આખી રાત સ્વામીજી બેઠા રહેતા. તેમને આવી દશામાં દેખીને કોઈ ભકતજન એમની કાયા પર કામળી ઓઢાડી જતો. સ્વામીજી તુરત એ કામળીને અલગ કરી નાખતા.

સ્વામીજી બ્રહ્મચર્યના આઠે અંગ અસ્ખલિત રીતે પાળતા. સ્ત્રીનો સ્પર્શ તેમને મહા પ્રાયશ્ચિત પાત્ર હતો. એક દિવસ યમુના તીરે તેઓ ધ્યાન ધરીને બેઠા હતા એવામાં કોઈ ભાવિક સ્ત્રીએ સ્નાન કરીને આવતાં પદ્માસન વાળીને બેઠેલા ધ્યાનગ્રસ્ત સ્વામીજીને જોયા અને એમને પરમહંસ સમજી એમના ચરણોમાં પોતાનું મસ્તક મૂકી નમસ્કાર કર્યા. **પગ પર મનુષ્યના મસ્તકનો ભીનો સ્પર્શ થતાં સ્વામીએ** નેત્રો ઉઘાડયાં. ચમકીને **"અરે માતા, અરે મૈયા"** એવા શબ્દો બોલતાં ઉભા થઈ ગયા અને ગોવર્ધન પર્વત પર જઈને એક મંદિરના જીરણ ખંડેરમાં ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાત અન્ન જળ વિના કેવળ ઈશ્વર ચિંતનમાં જ તન્મય રહીને એ અચાનક સ્ત્રી સ્પર્શના પાપનું પ્રાયશ્ચિત કર્યું હતું.

સ્વામીજીની માનસિક શકિત પણ અદ્વિતીય હતી. એમણે ઋગ્વેદનું સંપૂર્ણ ભાષ્ય કર્યું છે. તે ઉપરાંત સત્યાર્થ પ્રકાશ, સંસ્કાર પદ્ધતિ અને આર્યાભિનય વગેરે ૨૦ વીસ ગ્રંથો રચ્યા છે તેમણે ૬૨૦૦ ઉપરાંત સંસ્કૃત ગ્રંથોનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અભ્યાસ કર્યો હતો તેમજ ૧૮૦૭ પ્રાકૃત ગ્રંથોનું અવલોકન કર્યું હતું.

આ અતુલ શારીરિક અને માનસિક શકિત દાતા તેમનું અખંડ બ્રહ્મચર્ય હતું. ભારતવાસીઓમાં અત્યારે બ્રહ્મચર્ય અને નિષ્કામ સેવાધર્મની જે અનિવાર્ય આવશ્યકતા જણાઈ છે તે વિષય તરફ પોતાની જાતના દાખલાથી, ચીરોચિત સહનશીલતાથી, સતત્ શ્રમપરાયણતાથી અને અસરકારક ઉપદેશોથી દેશને પ્રથમ આ મહાપુરુષ દયાનંદ સરસ્વતિજીએ દોર્યો. પછી સ્વામી વિવેકાનંદજીએ પણ એ બાબત જનસમાજની આંખો ખોલવામાં બાકી રાખી નથી. આ બન્ને મહાપુરુષો જેમ અખંડ બ્રહ્મચારીઓ તરીકે અસામાન્ય હતા તેમ તેઓ વકતૃત્વ શકિતમાં, વિદ્વતામાં, યોગ સાધનામાં શરીરનાં મજબૂત બાંધામાં, ભવ્ય પ્રતિભાપૂર્ણ ચહેરાઓમાં, ભારતના ભૂત ગૌરવને ભકિતભાવે સમરી તેનું ભાવી પણ તેવું જ રચાય એમ કરવામાં અને દેશની અધોગતિ કરનાર મિત્ર વેશે મંડી પડેલાં સત્વોને સવેળા ઓળખી લઈ તેમના પંજામાંથી સવેળા છૂટે તેમ કરવામાં, આ બન્ને નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ અસામાન્ય હતા.

હિંદના કમનસીબે આ મહાપુરુષની સુધારા કરવાની કોશિશ જ તેમના મૃત્યુનું કારણ થઈ પડી જોધપુરના મહારાજાને ! નાયિકાનો સંગ ઉપદેશ આપી છોડાવ્યાથી એ પિશાચિણીએ દ્વેષ બુધ્ધિથી સ્વામીજીના નરાધમ રસોયાને દ્રવ્યથી લલચાવી તેની પાસે તેમને ભોજનમાં ઝેર અપાવ્યું. અનેક ઉપાયો છતાં કારી લાગી નહિ. સને ૧૮૮૩ માં તેમની ૫૯ વર્ષની ઉમરે દિવાળીને શુભ દિવસે તેમણે પરમપદ પ્રાપ્ત કર્યું. એ રીતે ભારત ભૂષણ વેદ-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વિદ્યાપારંગત, અને સમાજ સુધારણાનો તેજસ્વી સ્થાપક, અર્વાચીન કાળનો આપણો એક મોટો દેશદીપક અસંખ્ય અનુયાયીઓને શોકસાગરમાં ડુબાવી અકસ્માત અલોપ થઈ ગયા. ધન્ય છે આ અખંડ બ્રહ્મચારી વીર મહાત્માને જેના પ્રતાપી જીવનથી અગણિત જીવોનું કલ્યાણ થયું છે.

(૬) અમેરિકા જઈ હિંદુ ધર્મને સર્વ શ્રેષ્ઠ સાબિત કરનાર સ્વામી વિવેકાનંદજી

પ્રભુપરાયણ, પ્રૌઢ વિચારવાન અને ભવ્ય માતા ભુવનેશ્વરી, બુદ્ધિશાળી પિતા અને વૈરાગ્યશીલ પિતામહથી ઊતરી આવેલ ઉચ્ચ ભાવનાવાળા કુંટુંબમાં આપણા ચરિત્રનાયકનો જન્મ સને ૧૮૬૩ માં મકકર સંક્રાંતિના શુભ દિવસે અને શુભ ચોઘડીએ થયો હતો. તેમની જન્મથી જ સ્મરણશક્તિ અસાધારણ હોવાથી તેઓ અલ્પ પરિશ્રમે કઠિન અભ્યાસ કરી શકતા હતા. ૧૬ વર્ષની વયે તેઓ મેટ્રિકમાં પહેલા વર્ગમાં ઉત્તીર્ણ થયા અને પછી બી. એ. ની પરીક્ષા આપી તે પણ ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી. તેમની જ્ઞાન તૃષ્ણા અગાધ હતી. કોલેજનો અભ્યાસક્રમ તેમની તૃષ્ણા તૃપ્ત કરે તેવો ન હોવાથી પરીક્ષા પહેલાના બે જ મહિના મામુલી અભ્યાક્રમનાં પુસ્તકો વાંચતા અને બાકીનો સમય શારીરિક શકિત પ્રાપ્ત કરવામાં અને માનસિક શકિતઓ ખીલવવામાં કાઢતા.

તે શરીરને દઢ અને મજબૂત બનાવવાના અનેક પ્રયત્નો કરતા. લકડી પટાની રમત તેમને બહુ પ્રિય હતી. દોડવામાં, કૂદવામાં, કુસ્તી કરવામાં અને ગંગામાં હોડીઓ ચલાવવામાં તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાતા. વ્યાયામને લીધે તેમની સદઢ આકૃતિએ સુંદર ભવ્ય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સ્વરૂપ ધારણ કર્યું હતું. પોતાના અભ્યાસકાળમાં તેઓ એક જ પુસ્તક એક વખત વાંચતા અને પછી આખી જીંદગી સુધી તેની મતલબ મોઢે થઈ જતી. સંસ્કૃત ભાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં તેમની અલૌકિક સ્મરણ શકિત અને કુશાગ્ર બુધ્ધિ બહુ ઉપયોગી થયાં હતાં. તેમની માતાએ જ્યારે તેમને પરણાવવાનો આગ્રહ કર્યો ત્યારે તેઓ બોલી ઊઠયા કે **"તમારે મને ડુબાવી દેવો છે? પરણું એટલે પછી મારી બધી આશાઓનો અંત આવે." તેમણે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચાર્ય પાળી જનસેવામાં જ જીવન વ્યતિત કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો.**

સ્વામીજી યુવકોને ઉપદેશ આપતા કે **"જેમ બને તેમ થોડાઓએ પરણવું જોઈએ. આપણામાં બ્રહ્મચર્યારીઓની સંખ્યા જેમ બને તેમ મોટી થવી જોઈએ. તમારું બ્રહ્મચર્ય તમારી નસોમાં વ્યાપી રહેલ લોહીના જેવું તેજસ્વી હોવું જોઈએ.** યાદ રાખો કે મુકિત અને જનસેવા એ તમારો આદર્શ છે, અને બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા સિવાય આ આદર્શ તમારો કદી સિધ્ધ થઈ શકશે નહિ. દરેક ભિખારી પરણવાને આતુર હોય છે, અને પરણીને દેશમાં દશ વધારે ગુલામ ઉત્પન્ન કરે છે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને લીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે ને વધારે નબળા અને બુધ્ધિહીન થતા જઈએ છીએ. વળી આપણા મનુષ્યત્વને ખોવા ઉપરાંત મનુષ્યત્વહીન કુરકુરિયાં એક પછી એક પેદા કરતાં રહીને ભારત ભૂમિનો ભાર વધારતા રહીએ છીએ."

અમેરિકામાં સર્વ ધર્મ પરિષદમાં જો કે ૩૦ વર્ષના નાનામાં નાની વયના પ્રતિનિધિ હતા છતાં પણ વિષયનું અદ્ભુત જ્ઞાન

અનેક ધર્મોપદેશકો અને સુશિક્ષિત બુધ્ધિશાળી શ્રોતાજનો તેમજ સામાન્ય શ્રોતાઓને અગાધ અને મોહક વકતૃત્વશકિત અલૌકિક કુશળતા, અને વિષય પ્રતિપાદન ચાતુર્યથી મોહિત કર્યા હતા. આ તેમના અસ્ખલિત બ્રહ્મચર્યનો જ પ્રતાપ હતો. સ્વામીજીના જીવનનું આ મહદ્ કાર્ય હતું તેમણે રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના કરી હતી, તેમજ અનેક સ્થળોએ અનાથાશ્રમો, દુષ્કાળ કામો, સેવાશ્રમો, અને મઠો સ્થાપ્યા હતા. જગતના આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં પોતાની શાંત પણ અતિ પ્રબળ પ્રભાને પ્રસારતો આ ભારતવર્ષનો અતિ તેજસ્વી તારો પોતાની ૩૯ વર્ષની વયે ભરયુવાવસ્થામાં સને ૧૯૦૨માં સ્વર્ગવાસથી અદૃશ્ય થયો.

આ પુણ્યાત્માએ ભર જુવાનીમાં સંસારની સઘળી લોભ લાલચનો ત્યાગ કર્યો હતો, અને સામાન્ય સંસારીઓને પ્રાણપ્રિય એવી વસ્તુઓને તુચ્છાકારી, સંન્યાસી થઈ જન સેવા કરી, અલ્પ વયમાં જ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે અતિ ઉજ્જ્વળ અને અચળ કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી પોતાનું યશસ્વી જીવન ધન્ય કર્યું હતું.

(૭) બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે અમાનુષી શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કરનાર પહેલવાન બાળ બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિ

મનુષ્યની પ્રત્યેક અશકિત પર વિજય મેળવનાર, અમાનુષી બળનો સ્વામી તથા અકથનીય ઉત્સાહ તથા સંકલ્પ બળ ધરાવનાર ભારત ભીમ બાળ બ્રહ્મચારી પ્રો. રામમૂર્તિ દક્ષિણમાં એક પોલીસ કોન્સ્ટેબલને ઘેર જન્મ્યો હતો. બાળપણમાં તેઓ તદ્દન નટોર, માયકાંગલા અને મરવાની આળસે જીવનાર બાળક હતા. ભણવામાં પણ 'ઢ' હોવાથી આખા વરમાં અણીની માફક ખૂંચતા

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પણ પાછળથી અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે અપાર પરિશ્રમ લઈ અલૌકિક શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કરી આખા ભારતવર્ષમાં પોતાનું નામ ઘરગથ્થુ બનાવ્યું હતું.

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યને પ્રતાપે ઉત્તરોત્તર તેમણે એટલો તો શરીર વિકાસ સાધ્યો હતો, કે સવા મણ વજનના ભાલાને તરણા પેઠે ફેરવનાર અને તલવારના એક જ ઝટકાથી બખ્તર સાથેના સવાર તથા ઘોડાને જનોઈ વાઢથી બે ટુકડા કરનાર રજપુત કુલભૂષણ મહારાણા પ્રતાપસિંહના અને બખ્તરવાળા પઠાણને ઘોડા સુધ્ધાં ભાલાથી વિંધી નાખનાર બાણુવળી પૃથ્વી-રાજના અતુલ બળદર્શક સંસ્મરણો ભુલાવી દે તેવાં અદ્‌ભૂત કાર્યો કર્યાં હતાં.

તેઓનાં અમાનુષી શરીર બળદર્શક વિસ્મયકારક કાર્યો

(૧) પોતાના દાંતથી ત્રાજવામાં બેસાડેલા ઘોડાને ત્રાજવા સાથે જમીનથી બે ફૂટ ઊંચે અધ્ધર કરતા.

(૨) સરકસમાં ત્રણ ટન–૭ હજાર રતલ ઉપરાંતના વજનના હાથીને ઊંચકી શકતા.

(૩) ૪૦ થી પચાસ માણસોને બે ગાડાંમાં બેસાડી, છાતી અને પેટ અથવા સાથળો પર તે ગાડાં ખેંચાવતા હતા.

(૪) ૧૦૦ થી ૧૫૦ મણ વજનનો પથ્થર પોતાની છાતી પર મુકાવી તેના પર ઘણના ઘા મરાવી, એક જ આંચકાથી તે ઉછાળી પાડતા. પ્રસિદ્ધ પહેલવાનો ૧૦૦ મણથી વધારે વજન છાતી પર ચડાવી શકતા નહિ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૫) અડધા ઇંચની સાંકળ એક જ આંચકે તોડવી એ તેમને મન રમતની વાત હતી.

(૬) પચીસ ઘોડાના બળની બે મોટર ગાડીઓ સામસામી દોડતી તેઓ રોકી શકતા.

(૭) ચાર મજબૂત માણસોને સાંકળના છેડા પકડાવી પોતાની પડખે બે બાજુ ઊભા રાખતા પછી સાંકળને પોતાની છાતી પર વીંટી જોરથી છાતી ફુલાવી સાંકળના કટકા કરી નાખતા. તેઓ સાડા પાંચ ફૂટ ઊંચાઈવાળા, સવા ૭ મણ વજનવાળા પ્રૌઢ શરીર, મોટી મૂછો, સોંસરી ઊતરી જાય એવી વિકસિત વિશાળ આંખોવાળા એક દિવ્ય અને મનહર મૂર્તિ હતા. એમની યુવાવસ્થામાં એમની છાતીનો ઘેરાવો ૪૮ ઇંચ અને ફુલાવેલી છાતીનો ૫૬ ઇંચ હતો.

તેમણે એકાગ્રતા સાધ્ય કરી હતી. પ્રાચીન કે અર્વાચીન, આ દેશ કે પરદેશ, બધે જેમ મહારથીઓ ઘૂમ્યા છે, જેમના પરાક્રમોનો ડંકો દિગન્તમાં વાગ્યો છે, એ સર્વમાં અજય મનોબળજનિત, એકાગ્રતા સાધવાની શક્તિ હતી, શરીર બળ ઉપરાંત તેઓ સંપૂર્ણ સંકલ્પ શક્તિ વડે એક નિમિષમાં કોઈ પણ એક જ સ્થળમાં એક જ સ્નાયુમાં મહાભારત બળનો સંચય કરી શકતા એટલે એ સ્થળ વિશેષમાં અજય, અપરાજિત બનતું હતું. તેમની દાંત વડે ઘોડો ઉપાડવાની કારમી શક્તિની, વજ્રાંગતાની સહનશક્તિની અને વિજયની ચાવી એકાગ્રતા હતી માણસનાં હાડકાં મજબૂત હોવા છતાં શરીરશાસ્ત્રીઓ માને છે કે તેમના પર એક હજાર પૌંડનું દબાણ થાય તો એનો આટો થઈ થઈ જાય, પણ આપણા ચરિત્રનાયક બાળ બ્રહ્મચારીએ તો એકા-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

શ્રતાના બળે ૬૦૦૦ છ હજાર રતલનો હાથી તેમના હાડકાં પર ઉપાડયો હતો છતાં હાડકાંને જરા પણ ઈજા આવવા દીધી ન હતી.

જન સમાજનાં અનેક પુરુષો માને છે કે માંસભક્ષણ કર્યા સિવાય અપૂર્વ બળવાન પહેલવાન ન થવાય. આ માન્યતા તેમણે ખોટી પાડી હતી. તેમણે કદી પણ માંસ, મછી, દારૂ, તમાકુ વગેરે માદક પદાર્થ વાપર્યા ન હતા.

તેમનો કુમાર—કુમારિકાઓને એક જ સંદેશો હતો કે ભારતની ખરી સેવા કરવી હોય તો બ્રહ્મવીર બ્રહ્મચારી બનવું જોઈએ. તેઓ કહેતા હતા કે કાયિક, વાચિક અને માનસિક ત્રણે પ્રકારનું વીર્ય સંરક્ષણ શરીરનો પાયો છે, અને તે વિના કસરત કરવાથી પૂરેપૂરો વિકાસ થઈ શકતો નથી. મનુષ્યોનાં મન પર જે ભયંકર ચિંતા અને ઉદ્વેગની લાગણીઓ દેખાતી હતી એને ભસ્મ કરવા તેઓ આગ્રહ કરતા અને હસમુખાપણાને સર્વ રોગહર ઔષધ માનતા હતા. મિતાહાર, ચિંતા રહિત સાદું જીવન, નિર્દોષ અંતઃકરણ, બ્રહ્મચર્યથી પાક લંગોટ અને નિયમિત યથા શક્તિ મહેનત એજ જીવનમાં ઉત્કર્ષની ચાવી હોવાનું માનનાર બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિ હિંદુસ્તાનની બળની દુનિયાના ધુરંધર ગુરુ હતા. પ્રો. સેન્ડોએ જેવી રીતે પશ્ચિમની પ્રજામાં વ્યાયામ વિષે જાગૃતિ આણી હતી તેવી જ જાગૃતિ આપણા દેશના યુવકોમાં તેમણે આણી હતી. તેઓ આધુનિક યુગના તરુણ ભારતના અનુપમ આદર્શ હતા. હજાર વાર વંદન હો તેમના અખંડ બ્રહ્મચર્યને.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૯

લગ્નાવસ્થાનું-પરણેલાં દંપતીનું બ્રહ્મચર્ય

(૧) સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય વિષે માહિતી

જેઓ પોતાની વિષયેચ્છાને સંપૂર્ણપણે દાબી નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીની ઉચ્ચ ભૂમિકા પર રહી ન શકે છતાં શરીર સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘ જીવનનો ભોગ આપ્યા સિવાય, પરણેલું જીવન ગાળી ધર્મશાસ્ત્રમાં વિષય વાસનાની તૃપ્તિ માટે મર્યાદા રાખી છે તે મર્યાદાને વશ વર્તી જીવન ગાળનાર સામાન્ય બ્રહ્મચારી મનાયો છે. પરણ્યા એટલે એક બીજાની સાથે મનસ્વી રીતે કામવાસના તૃપ્ત કરી સમયે સમય વિષયાનંદ મેળવવાનો પરવાનો મળ્યો છે, એ માન્યતા ભયંકર ભૂલભરેલી છે. એટલું જ નહિ પણ આરોગ્ય-ઘાતક અલ્પાયુષ્યકર છે. સયંમ વિવાહિત જીવનમાં પ્રવેશ ન કરે તો વિવાહિત જીવનનો હેતુ નષ્ટ થઈ જાય છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે, "સ્ત્રી અથવા પુરુષે પ્રજોત્પત્તિના પ્રયોજન સિવાય વિષયેન્દ્રિયને સંતોષવા જરૂર નથી. જેમ જીંદગી નભાવવા સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી." તેઓનો એવો અનુભવ છે કે જો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ દંપતી તદ્દન વિષય સુખનો ત્યાગ કરે તો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સંસારનું ખરું સુખ તેઓ માણી શકે. તેઓ કહે છે કે "લગ્ન વિષય ભોગ પ્રધાન વસ્તુ છે, એમ માનવામાં આવ્યું છે, એ દુઃખદ વાત લાગે છે. ખરું જોતાં વિવાહનો હેતુ, સ્ત્રી પુરુષની આત્મિક મિત્રતા હોવી જોઈએ તે છે. તેમાં વિષયભોગને તો સ્થાન જ નથી. જે લગ્નમાં વિષયભોગને સ્થાન છે તે ખરાં લગ્ન જ નથી. એ ખરી મિત્રતા નથી. મારા પોતાના સંબંધી વાત જો અપ્રસ્તુત ન ગણાય તો હું કહી શકું કે જ્યારે અમે બંને જણે ભર જુવાનીમાં વિષય ભોગનો ત્યાગ કર્યો ત્યારે જ અમે ખરો રસ ભોગવ્યો. ત્યારે જ અમારું દાંપત્ય ખીલ્યું. ત્યારે જ અમે સાથે મળીને હિંદની અને માનવ માત્રની સેવા કરી શક્યાં. અમારું બ્રહ્મચર્ય ઉત્તમ સેવાભાવથી નીપજ્યું, લગ્નાવસ્થામાં જેમ વિષય વાસનાનું સ્થાન અલ્પ તેમ સંસારસુખ વિશેષ. ભાવ પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે **ऋतोभार्या मुपेयात्** ગર્ભાધાન કરવાના હેતુથી ઋતુકાળમાં એટલે કે સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી શારીરિક સ્થિતિમાં હોય તેવે સમયે પુરુષે સ્ત્રીસંગ કરવો. તે સિવાય સ્ત્રી પાસે જવું નહિ. આ મર્યાદાને વશ વર્તીને જે ગૃહસ્થ પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ કરે છે તેજ પોતાનું સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય અખંડિત રાખી શકે છે. આમ હોવાથી કેવળ પ્રજોત્પત્તિના હેતુથીજ સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોય તે ઋતુ કાળના સમયમાં જ સ્વસ્ત્રી સાથે સંયોગ કરવાનો નિયમ રાખનાર સામાન્ય બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

(૨) સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ પાળવાના મુખ્ય નિયમો

પરમેશ્વરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ પ્રાણીના દેહમાં શોણિતસત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન કરેલું છે, અને તે સિવાયના જો કોઈ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અન્ય હેતુથી તેનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે તો આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે- અને કુદરત સ્થાયી શિક્ષા કર્યા સિવાય રહેતી નથી.

(૧) જીવનના સારરૂપ વીર્યના સંચયની આરોગ્ય સંરક્ષણ તેમજ દીર્ઘાયુષ્ય માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. તે નિરંતર લક્ષમાં રાખી તેણે કેવળ વિલાસ—ક્ષણિક આનંદ સારુ કદી પણ સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ.

(૨) પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના એક જ ઉદ્દેશથી સ્ત્રીસંગ કરવો જોઈએ.

(૩) સ્ત્રી જે સમયમાં ગર્ભ ધારણ કરી શકે નહિ તે સમયમાં સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ. એટલે કે ઋતુકાળમાં જ સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોવાથી ત્યારે જ સ્ત્રી સંબંધ કરવો જોઈએ. ઋતુકાળમાં ફક્ત એક જ વખત ગર્ભાધાન કરવા સંગ કરવાનો છે. બાકીના સમયમાં માનસિક, વાચિક અને કાયિક બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

(૪) એક વખતે સ્ત્રી એક જ ગર્ભ ધારણ કરી શકતી હોવાથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી સંયોગ કરવો નહિ.

(૫) સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી ઋતુ પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાંસુધી-માં કદી સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ.

(૩) સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય ભંગ થવાના પ્રસંગો

સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ નીચે દર્શાવેલા સંયોગોમાં સ્ત્રીસંગ કરવાથી થાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય કેવળ વિષય વિલાસ ભોગવવા સારુ કરેલ સ્ત્રીસંગથી.

(૨) ગર્ભધારણ ન થઈ શકે તેવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં સંગ કરવાથી.

(૩) ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરવાથી.

(૪) કૃત્રિમ સાધનોનો ઉપયોગ કરી ગર્ભ રહેતો અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી.

(૫) બાળક ધાવતું હોય તે વખતે સંગ કરવાથી,

(૬) સ્ત્રીને પુરુષનો સંગ કરવા ઇચ્છા ન હોય તેવા સમયમાં સંભોગ કરવાથી.

(૭) શાસ્ત્રમાં ઠરાવેલ બ્રહ્મચર્યાવસ્થા દરમ્યાન અર્થાત્ શરીરનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયા પહેલાં વીર્યપાત થવાથી.

(૮) સૃષ્ટિક્રમ વિરૂધ્ધ અનૈસર્ગિક મૈથુન કરી વીર્યપાત કરવાથી.

ઉપર વર્ણવેલા દરેક વર્તનોનું સવિસ્તર પણ સંક્ષિપ્ત વર્ણન ક્રમવાર નીચે આપ્યું છે.

(૧) વિષયવિલાસ માટે કરેલ સંગ અને તેનાં ભયંકર અને દુઃખદ પરિણામો.

લગ્નાવસ્થામાં રતિસુખ મેળવવાની ભ્રમણાથી સંગ કરી વીર્યનો દુરુપયોગ કરવાથી જે આફતોને આમંત્રણ મળે છે તેહ્રું હૃદયભેદક નામના વિખ્યાત પુસ્તકમાં કહે છે કે, "વ્યભિચારમય જીવનથી કદી સાચો પ્રેમ પ્રગટી શકતો નથી. પ્રેમ રાત્રિના પાપ–

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મય એકાંતમાં નહિ. પરંતુ ચોવીસે કલાક પ્રગટી શકે છે. એ રીતનો પ્રેમ જ સ્થાયી રહી શકે છે. સંયમ તોડવાથી સદા ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ જીવનમાં સંયમહીનતા વધતી જાય છે, તેમ તેમ પતિ પત્નીનાં હૃદય એક બીજાથી દૂર થવા માંડે છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરૂષે એ વાત સમજી રાખવી જોઈએ કે વિવાહિત બનીને વિષય વાસનાના ભોગ બનવું એ તન મન, અને આત્માના વ્યભિચાર જેટલું જ નુકસાન કરે છે. સ્ત્રી પુરુષના પરસ્પરિક રતિભાવ માટે સ્ત્રીની સ્વાભાવિક ઇચ્છા હોવી જોઈએ. અને એ ઇચ્છા ઋતુધર્મ બાદ જ સારી રીતે થાય છે. જ્યારે તે પતિને પોતાની ઇચ્છા કોઇ પણ રીતે પ્રગટ કરી દે ત્યારે જ પુરુષે સંગ કરવો જોઈએ. અન્યથા નહિ. એથી ઊલટું જો પતિ પોતાની ઇચ્છા અથવા કલ્પિત ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો પોતાનો લગ્નાધિકાર સમજી પોતાની ઇચ્છા પત્નીની ઇચ્છા ન છતાં પૂર્ણ કરે તો તેનું શારીરિક પરિણામ પુરુષના મસ્તક પર હસ્ત મૈથુનના જેવું જ ભયંકર થશે.'' આગળ જતાં તે જ વિદ્વાન લખે છે કે "અનેક કામી અને સશક્ત પુરુષો, સાધારણ બળવાળી તંદુરસ્ત સ્ત્રીને પરણે છે. પછી પતિ લગ્નના હકો ભોગવવા મસ્ત બની ગયેલો હોવાથી અલ્પ સમયમાં સ્ત્રીને નબળી પાડી માંદી અને ચીડિયા સ્વભાવવાળી કરી મૂકે છે. કામાંધ થઈ ને પુરુષો સ્ત્રીને પોતાને આધીન થવા ફરજ પાડે છે, અને તે પણ બીચારી આ નાશકારક હકક સંબંધી થોડું જ્ઞાન ધરાવતી હોવાથી નિરુપાયે ધારે છે કે પતિની મરજીને શરણ થવું એ મારી ફરજ છે. આવું સમજી લાચારીથી–કદી પણ ખુશીથી નહિ–તે તેને મરજી પ્રમાણે રોજ, અડવાડીએ, માસે કે માસ પછી જ્યારે જ્યારે તેની મરજી થાય ત્યારે ત્યારે સંભોગ કરવા દે છે. તેનું પરીણામ એ આવે છે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કે તે બીચારી ઉત્તરોત્તર નબળી અને વ્યાધિગ્રસ્ત થઈ અકાળે મરણ પામે છે. આ માણસ જેણે ખુનીની માફક પરંતુ કાયદાથી મળેલા હકકવાળુ ખુન કરેલું હોય છે, તે બીજી સ્ત્રીને પોતાની મોહ જાળમાં ફસાવે છે. તેની સાથે લગ્ન કરીને કાયદાથી મળેલા હકકવાળા બળાત્કાર કરવા શરૂ કરે છે; ને તેને પણ પ્રથમની માફક બીમાર પાડી અકાળે મારી નાખે છે."

"જ્યારે જ્યારે આવા વિધુર પુરૂષોને ઈશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ખડા કરવામાં આવશે ત્યારે એવું જાણવામાં આવશે કે આ નાની ઉમરે થયેલાં મરણો ખૂનો હતાં. સ્ત્રીની ઇચ્છા ન છતાં પણ તેને સંભોગ કરવાની ફરજ પાડવી એ હસ્ત મૈથુન કરતાં પણ અધિક ઘાતક છે. હસ્ત મૈથુનથી તો પુરુષ પોતાનો જ ઘાત કરે છે. પરંતુ પત્ની વ્યભિચારમાં તો તે એવા પાપનું આચરણ કરે છે કે જે પોતાનો જ આત્મઘાત કરતો કરતો અન્યની પણ નિર્દય રીતે હત્યા કરી નાખે છે. પોતાની જીવનસંગીની પોતાની પત્ની જેના અધિકમાં અધિક કલ્યાણમાં સહાયક થવાની તેની ધાર્મિક ફરજ છે. તેને માત્ર પોતાની આસુરી વિષય વાસના તૃપ્તિનું સાધન બનાવી તેની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પાયમાલી કરવા જેવું એકે અઘોર અને અક્ષમ્ય પાપ નથી. એ સ્ત્રી તરફ કરેલો મહાન્ અપરાધ છે. આ પાપનાં પરિણામોનું આબેહુબ વર્ણન વિખ્યાત વિદેશીય વિદ્વાન ડો. રોશે પોતાના પ્રખ્યાત પુસ્તક "લગ્નાવસ્થાનો દુરુપયોગ" માં આપેલું છે. તે અસરકારક અને સત્ય હોવાથી તેનું ઉપયોગી અવતરણ નીચે આપ્યું છે. "લગ્ન પહેલાંના સશક્ત અને તંદુરસ્ત સ્ત્રી પુરુષો લગ્ન પછી ફૂલની પેઠે કરમાઈ જાય છે, અને નિર્બળ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નિસ્તેજ અને રોગી થાય છે. વિસ્મયકારક અને વિચિત્ર ચિન્હો અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ પ્રગટ થાય છે, અને તેમની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં શરીરને વિવિધ પ્રકારની પીડાઓ આપે છે. ચિત્તભ્રમવાયુ, ગર્ભપાત, પ્રસવવેદના, અસંતોષ, સતત પશ્ચાત્તાપ, ચીડિયાપણું, ગર્ભસ્થાનની ગાંઠ, ક્ષય, શરીર શોષણ, અકાળે વાંઝિયાપણું, ધાવણનો અભાવ, વગેરે અનેક વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે ગૃહ સંસાર દુઃખરૂપ બનાવે છે.

"રકતાભિસરણની અવ્યવસ્થાને લીધે સ્ત્રીની પાચન શકિતમાં બગાડ થાય છે, અને સામાન્ય રીતે પાચન શકિતની સહાય માટે લેવાતા ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. વીર્યનો દુરુપયોગ બંધ કર્યા વિના અને કુદરતી અચલિત કાનુનોને અનુસરીને જીવનની રહેણી કરણી રાખ્યા સિવાય કદી પણ પાચનશકિત પૂર્વ સ્થિતિમાં આવી શકતી નથી."

પુરુષ પણ સ્ત્રીને મળતાં આવતાં અનેક દર્દોથી પીડા પામે છે. તેના શરીરમાંથી ચૈતન્ય શકિત કમી થાય છે. જીવન તત્વ વીર્યના આવા સતતના દુર્વ્યયને લીધે તે નિરંતર રોગી જીવન ગાળી પોતાનું આયુષ્ય અલ્પ કરતો જાય છે. તેના શરીરની ગરમીમાં, જીવનબળમાં અને પાચન શકિતમાં ઘટાડો થઈ તે નિરુત્સાહી અને બાયલો બની જાય છે, અને પરિણામે તેને નપુંસકત્વ આવે છે. જુવાની જલ્દી જતી રહે છે, અને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. જ્યારે આવા દરદીઓની સારવાર કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે દવારૂપી ઝેરી ઘુંટડાઓ તેમને પાવાને બદલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી તેઓ કુદરતી રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશે.

અનેક પુરુષો એમ સમજે છે કે સ્ત્રીને પુરુષસંગની મરજી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ન હોય તો પણ પોતાની વિષય વાસના તૃપ્ત કરવાની ફરજ પાડવાનો તેમને હક મળેલો છે. પ્રસિધ્ધ બર્નાડ શૉ આ કારણ-ને લીધે જ પોતાની લાક્ષણિક શૈલીમાં કહે છે કે, "Marriage is a legalized Prostitution." "લગ્ન એ પોતાની સ્ત્રી સાથે કાયદેસર રીતે છિનાળું કરવાનો મળેલો હક છે."

પ્રત્યેક ગૃહસ્થીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વિષય વાસના સ્ત્રીમાં સદા હોતી નથી. તે કોઈ વખત ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીની ઇચ્છા વિના પુરુષે સ્ત્રીસંગ કરવો એ બળાત્કાર જેવું જ કર્મ છે. મૂર્ખ દંપતી સમજે છે કે વિષય ભોગથી જ ગૃહસ્થ સુખી રહી શકે છે. તેમને ખબર નથી કે વિષયભોગ એ પ્રેમનું ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપ છે. પ્રેમ આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શારીરિક પ્રેમ આધ્યાત્મિક પ્રેમની છાયા માત્ર છે. તે તેની વાસ્ત-વિકતાને પામી શકતો નથી. જે પ્રકારનું જીવન નવયુવકો લગ્ન બાદ વ્યતિત કરે છે તે આયુષ્ય અને આરોગ્યઘાતક જીવન છે. ડો. કાઉએન એમ. ડી. પોતાના પ્રસિદ્ધ ગ્રંથ "નૂતન જીવન શાસ્ત્ર" માં લખે છે કે, હસ્તમૈથુન પાપ છે, વેશ્યા ગમન પાપ છે, પરંતુ જે પતિ, પત્નીની ઇચ્છા વિના બળાત્કારે સંભોગ કરે છે, તે સઘળાં પાપો એક સાથે કરે છે."

આ દયાળુ વિદ્વાને આગળ જતાં પ્રતિપાદન કર્યું છે કે, "સ્ત્રીઓનાં સેંકડે ૯૦ ટકા રોગનું કારણ તેમની ઇચ્છા વિરૂધ્ધનો પુરૂષોને ફરજીયાત સ્ત્રીસંગ છે." અંતમાં સ્ત્રીઓએ આ બાબત કાયદાનું રક્ષણ લેવા પરવાનગી આપવા સુજ્ઞ અને પરોપકારી પુરૂષોને આગ્રહ કરેલો છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

હિન્દુ લગ્નાવસ્થાની અધોગતિ.

અમેરિકન અનુભવી પંડિતોએ ત્યાંના ગૃહ સંસારમાં વીર્યના થતા દુરૂપયોગનું વર્ણન કરેલું છે. આપણા દેશમાં પણ "ચિત્રમય જગત" માસિક માં એક અનુભવી ઔદિચ્યે **સ્વપત્ની વ્યભિચાર"** એ મથાળાવાળા મનનીય લેખમાં આધુનિક સમયની લંપટ લગ્નાવસ્થા તથા રાક્ષસી કુરિવાજોએ તેમની સંતતિને શારીરિક, માનસિક અધોગતિએ પહોંચાડી સુખના સાગર સંસારને કેવી રીતે દુઃખનો દરીઓ બનાવી દીધો છે, તેનું બોધપ્રદ તેમજ આબેહુબ વર્ણન નીચેના શબ્દોમાં આપ્યું છે. તેઓ લખે છે કે, "**હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર પતિને વિષય-વાસના તૃપ્ત કરી પત્નીનો અકાળે નાશ કરવા હકક આપતું નથી.**" લગભગ બધા પુરુષો એમ માને છે કે પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સાથે, મરજી પડે તેટલીવાર અને મરજી પડે તેવી રીતે વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાનો તેમને હક્ક છે. પરંતુ ધર્મ શાસ્ત્ર, સમાજ શાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રની મર્યાદા એ છે કે ઋતુકાળની ૧૬ રાત્રિઓ દરમ્યાન જ આઠ રાત્રિ દરમ્યાન ગમે તે એક અનુકુળ રાત્રિએ ગર્ભાધાન બુધ્ધિથી જ સ્ત્રીસંગ કરવો, અને અને ગર્ભ રહ્યા પછી તથા પ્રસવ થયા પછી પાંચ વર્ષ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. ઉપરની આજ્ઞાનું પાલન થાય તો, આરોગ્ય, બુધ્ધિ અને જીવન શકિત સચવાઈ રહે છે, અને સંતાન ધર્માત્મા ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રત્યેક પતિ પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી નહિ પરંતુ અંધ કામા-સકિતને આધીન રહી સ્વચ્છંદ સ્ત્રીસંગ કરી કામાત્મા પ્રજા પેદા કરે છે. દુરાચારી અને ઇન્દ્રિયોના ગુલામ પુરુષો એ પવિત્ર એવી લગ્ન શય્યાને વ્યભિચાર બુધ્ધિની દુર્ગંધથી સર્વથા ભ્રષ્ટ કરી દીધી છે. પોતાની સ્ત્રી વ્યભિચાર માટે સૌથી વધારે સુગમ અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સસ્તી વસ્તુ મનાય છે. હજારો પિતાઓને તેમના પુત્રના સોગન દઈ ને પૂછવામાં આવે કે તેમનો આ પુત્ર શું ધર્મ પુત્ર છે? પુત્ર પ્રાપ્તિની ધાર્મિક ફરજ અદા કરવાની માત્ર ઇચ્છાથી ઋતુ-કાળના નિયમ પ્રમાણે શુદ્ધ મનથી તેમણે સ્ત્રીગમન કર્યું હતું! તો પ્રત્યેક પાસેથી એક જ સાચો ઉત્તર મળશે કે "કેવળ વિષય વિલાસ—વાસના તૃપ્ત કરવા માટે જ સ્ત્રીસંગ કર્યો હતો અને ગર્ભ તો અચાનક જ રહ્યો હતો તે કહી શકાય નહિ. ગર્ભ રહ્યા પછી સગર્ભાવસ્થામાં પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થયા કર્યો હતો. છતાં ગર્ભનો જન્મ સહીસલામત થયો તે દૈવયોગ જ હતો." આવા પ્રકારના અસંખ્ય કામી પતિઓને હાલમાં પિતાનું પવિત્ર અને ગૌરવપ્રદ પદ મળે છે. આવા લગ્નાવસ્થાના વ્યભિચારનું પરિણામ સ્ત્રીઓ ઉપર અને સંતાનો ઉપર પુરુષો કરતાં વધારે ભયંકર આવે છે. સમય, કસમય અનેક વખતે સ્ત્રીને સહવાસની ઇચ્છા હોતી નથી, છતાં પણ પુરુષ પોતાની આ બૂરી કામાંધ વૃત્તિને બળાત્કારે તૃપ્ત કરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને પુરુષસંગની બિલકુલ કામના હોતી નથી, છતાં એ અવસ્થામાં મહા પાપી પતિઓ તેમની વિષય લોલુપતાને આધીન થવા તેમની પત્નીઓને ફરજ પાડે છે. ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે આવું દરેક કૃત્ય મહા પાપ છે, અને આવી રીતે ઉત્પન્ન થયેલી સંતતિ કામવાસનાના સંસ્કાર લઇને જ જન્મતી હોવાથી ધર્માત્મા નહિ પણ સ્વાભાવિક રીતે કામાત્મા જ જીવનભર રહે છે.

લગ્નાવસ્થાના ભ્રષ્ટાચારથી થતો સ્ત્રીઓનો શારીરિક સંહાર

પતિની સ્વચ્છંદી કામ તૃપ્તિની અસર સ્ત્રીશરીર પર ગજબ થાય છે. પરણતી વખતની પુષ્ટ, ખીલેલા પુષ્પ સમાન કન્યા નિત્યના વિષય સેવનથી ચાર પાંચ વર્ષમાં રોગિણી અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મુડદા સરખી થઈ જાય છે. અનેક સ્ત્રીઓને છાતીના રોગો અથવા પ્રસૂતિની કસુવાવડ થઈ જાય છે.અને ચાર પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ પામે છે. સ્ત્રી જાતિનો સ્વભાવ સહનશીલ હોવાથી અનેક વ્યાધિઓ જીર્ણ થઈ ક્ષયનું રૂપ પકડે છે ત્યાં સુધી તે પોતાનાં દેહદુઃખો ગુપ્ત રાખ્યા કરે છે. કેટલીક નાજુક સ્ત્રીઓનું શરીર પુરુષોની મૂર્ખતાને લીધે તૂટી જાય છે. ગર્ભાશય અને ગુહ્ય અવયવો શિથિલ થઈ સ્થાન ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. અને સ્ત્રી રક્તપ્રદર શ્વેત પ્રદર વગેરે રોગોનું બલિદાન બને છે. સ્વાભાવિક સુવાવડ તેને આવતી નથી. ગર્ભાશયમાં હાથ નાખી, બાળકને કાઢી નાખી પ્રસવ કરાવવાના પ્રસંગો ઉત્તરોત્તર વધે જ જાય છે, અને આ ક્રિયામાં અનેક સ્ત્રીઓનો પ્રાણ જાય છે."

કજોડાંનો કાળો કેર, બાળ સ્ત્રી ઉપર અનેક વખત પરણેલ પીઢેલ પતિના અત્યાચારોનાં પ્રાણઘાતક પરિણામો

"આ તો સરખી અથવા સુજોડ ઉમરના પતિવાળી પત્નીઓની વાત થઈ, પરંતુ ત્રીજી અને ચોથી વારનાં લગ્નવાળા પુરુષોની સ્ત્રીઓની કથા તો આથી પણ વધારે શોકાસ્પદ છે. આવાં લગ્ન કરનાર મોટે ભાગે કામાંધ વ્યભિચારીઓ હોય છે. તેમની ઉમર ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની હોય છે. રાક્ષસી બાળ લગ્નના રાક્ષસી રીવાજ ને લીધે જ જ્ઞાતિમાં પુનર્લગ્નની પ્રથા હોતી નથી, તેથી તેમને મોટી કન્યા મળી શકતી નથી. આથી વિષય સુખથી અપરિચિત બાળ કન્યા સાથે તેમનું ફરજીયાત લગ્ન થાય છે. આ બાળ કન્યામાં વિષય વાસના જાગૃત સાહજિક રીતે હોતી નથી. પરંતુ તેનો પતિ વિષય સુખ લઈ રીઢો થઈ ગયેલ હોય છે. આવો પતિ આ શરમાળ અને ભયભિત બાળપત્નીને સ્ત્રીસંગની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કાંઈ પણ ઇચ્છા ન હોવા છતાં બળાત્કારે તેની મરજીને આધીન થવા ફરજ પાડે છે. તેનાથી તે નીચોવાઈ જાય છે. કન્યા ૪૦ વર્ષના, ભારે પતિનું ભારે શરીર સહન કરતી નથી. અનેક દાખલામાં ગર્ભાશય અવળું સ્થાન ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે, અને તેનો આખો જન્મારો રોગાધીન રહે છે. ઉપરના દાખલાઓમાં કેટલાક પતિ શક્તિહીન હોય છે. વ્યભિચારની લોલુપતા તો તેમનામાં સદૈવ સળગેલી રહે છે. પરંતુ પુરુષત્વહીન હોય છે. આવા પુરુષની જોબનવંતી સ્ત્રીની કામેચ્છા સદાય અસંતુષ્ટ જ રહે છે. આવા પતિ તરફ સ્ત્રીને તરરકાર આવે છે, અને "બુઢ્ઢો પરણે બાળકી એ સૌ પરને કાજ" એ સત્ય ઠરે છે. લગ્નાવસ્થામાં થતા વીર્યના દુરુપયોગનાં ઘાતક પરિણામોને લીધે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છતી દરેક સ્ત્રીએ પુરુષની કવખતની કામવાસનાને આધીન થવું જોઈએ નહિ.

(૨) ગર્ભધારણ ન થઈ શકે તેવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં સંગ કર્યાથી થતો સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ

(૧) સ્ત્રીને ગર્ભ ન રહે તે સમયો

સ્ત્રીને સ્વભાવિક રીતે ગર્ભ રહે નહિ તેવા સંયોગોમાં સ્ત્રીસંગ કરી વીર્યપાત કરવાથી વીર્ય નિષ્ફળ જાય છે અને દંપતી અલ્પાયુષી થાય છે. નીચેની શારીરિક અવસ્થામાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને વીર્ય નકામું જાય છે.

(૧) ગર્ભાશય બીજ રહિત હોય તેવા સમયમાં.

(૨) સગર્ભાવસ્થામાં.

(૩) સ્તનંધ્યાવસ્થામાં, એટલે કે પ્રસૂતિ કાળ પછી ફરી ઋતુપ્રાપ્તિ થાય તે આઠ મહિના દરમ્યાન છોકરું ધાવતું

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

હોય તે સમયમાં.

(૪) સ્ત્રી અગર પુરુષને ભયંકર જનનેન્દ્રિયનો વ્યાધિ હોય તે સમયમાં.

(૧) ગર્ભાશય બીજ રહિત હોવાનો સમય

મનુસ્મૃતિમાં, સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે તેજ સમયમાં ગર્ભાધાન કરવા બાબત ઉપયોગી સૂચનાઓ આપી છે. તેમાં લખ્યું છે કે, "રજોદર્શન પછી સોળ દિવસ ઋતુકાળ ગણાય છે. સોળ દિવસમાંથી પહેલી રજસ્રાવની નિંદ્ય, અપવિત્ર, દુષિત અને રોગોત્પાદક ઉષ્ણ ચાર રાત્રિ તથા શરીરસ્થ ધાતુને દુષિત રાખનારી ૧૧ અને ૧૩ મી રાત્રિ વર્જ્ય કરવી. બાકીની દશ રાત્રિ રહી, તે ઋતુકાળની રાત્રિ જાણવી. એ દશ રાત્રિમાં પણ બે ભેદ છે. યુગ્મ અને અયુગ્મ. રજોદર્શનથી છઠ્ઠી, આઠમી, દશમી, બારમી, ચૌદમી અને સોળમી યુગ્મ રાત્રિ કહેવાય છે. અને પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગિયારમી, તેરમી અને પંદરમી અયુગ્મ રાત્રિ કહેવાય છે. યુગ્મ રાત્રિએ પુરુષવીર્ય અધિક અને અયુગ્મ રાત્રિએ સ્ત્રીવીર્ય અધિક હોય છે. પુત્ર સંતતિની ઇચ્છાવાળાએ યુગ્મ રાત્રિએ અને પુત્રીની ઇચ્છાવાળાએ અયુગ્મ રાત્રિએ સંગ કરવાનો છે, એ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ. તમામ દેશના સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીઓએ સાબિત કર્યું છે કે દર ઋતુસ્રાવ વખતે બીજ પરિપક્વ થઈ ગર્ભાશયમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાં આઠથી ચૌદ દિવસ રહી બહાર નીકળી જાય છે. આમ હોવાથી ઋતુપ્રાપ્તિ પછીના પંદર દિવસથી લગભગ બે અઠવાડિયાં લગી ગર્ભાશય બીજરહિત હોય છે. જો આ મુદતમાં સ્ત્રી સંગ થાય તો ગર્ભ ન રહેતો હોવાથી વીર્યનો દુરૂપયોગ થાય છે અને બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) ગર્ભાશય બીજરહિત હોય તે સમયે થતો સ્ત્રીસંગ દંપતીના પ્રાણતત્ત્વોનો અકાળે નાશ કરી અનેક આફતોનો ઉત્પાદક થાય છે

ગર્ભાશય બીજરહિત હોય છે ત્યારે સ્ત્રીની સંભોગવૃત્તિ સ્વભાવિક રીતે શાંત હોય છે. સંપૂર્ણ સંભોગ ત્યારે જ કહેવાય કે જ્યારે સ્ત્રીપુરુષ બન્નેને કામાસક્તિ હોય. એથી જરા પણ ઊલટી રીતે વર્તવું અને હાથ વડે વીર્યપાત કરવો એમાં બિલકુલ તફાવત નથી. ગર્ભાશય બીજરહિત હોય છે છતાં આવા સમયમાં કામાંધ પતિ પોતાની પત્નીને કેવળ કામવાસના તૃપ્ત કરવાનું સાધન માનતો હોવાથી, તેને પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા, આધીન રહેવા ફરજ પાડે છે. પતિપરાયણ સ્ત્રી પણ તેની પશુવૃત્તિનો સ્વીકાર કરવાનો પોતાનો ધર્મ સમજી સંભોગ તરફ અંતરમાં તેને ઊંડો તિરસ્કાર હોવા છતાં પણ તેની કામેચ્છાને આધીન થાય છે, અને પતિ સંગ વખતે, ઘરનો કોઇ અન્ય વાપરવાનો જડ પદાર્થ હોય તેમ સ્થિર પડી રહે છે.

'આવું વર્તન રાખી વિષયાનંદ મેળવનારાઓ, હસ્તમૈથુની પુરુષો કરતાં વિશેષ પાપકર્મ કરે છે. હસ્તમૈથુન કરનાર પોતાની જાતને જ હણે છે, પરંતુ આવા પુરુષો તો પોતાની નિર્દોષ અને પ્રેમાળ પત્નીની શારીરિક તેમજ માનસિક અધોગતિનો કારણભૂત થાય છે. આવા સમયમાં સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ સંગ કરવાથી તેનો કામ શાંત પાડવાને બદલે ઊલટો બળાત્કારે જાગૃત થાય છે અને તેની આપત્તિનું કારણ બને છે. સ્ત્રી બીજ જે વખતે પક્વ થવું જોઈએ તેથી વહેલું પરિપક્વ થઈ જઈ ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે, જ્યાં તેનો પુરુષની સાથે સંયોગ થવાથી ગર્ભ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બંધાય છે, જે સ્ત્રીના યૌવનબળ અને આરોગ્યનું અકાળે છેદન કરે છે. આ દુઃખદ સ્થિતિ ટાળવા સારુ, જે સ્ત્રીઓને પોતાના આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાની તેમજ જનની ધર્મનું યથાર્થ રીતે પાલન કરવાની ઉત્કંઠા હોય તેમણે પોતાને ગર્ભ ન રહે તેવા સમયમાં પુરુષને કેવળ પોતાની કામાસકિત તૃપ્ત કરવા સારુ પાસે આવવા દેવો નહિ. જેઓ આ કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરે છે તેમને કુદરત અનેક પ્રકારની શિક્ષા કરે છે. સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થામાં અનેક પીડાકારી વ્યાધિઓ આપી તથા તેમનો સ્વભાવ ચીડીઓ બનાવી દઈ તેને આ પાપની શિક્ષા કુદરત કરે છે. છોકરાંને ધાવણ ધવરાવવાની મુદતમાં પણ સ્ત્રી માંદલી અને અશકત રહે છે. પતિએ પણ સાથે રહીને આ પાપ કરેલું હોવાથી, પોતે રોગી અને બળહીન થવા ઉપરાંત તેનો ગૃહસ્થાશ્રમ નિત્ય રોગી છોકરાંના રુદન અને વૈદ્યોના ખર્ચથી દુઃખરૂપ અને કંટાળાભરેલો હોય છે.

(૨) સમજુ સ્ત્રીએ પતિની વિષયાસકિતને વશ ન થતાં તેની કામાસકિતને આગ્રહપૂર્વક કાબુમાં રખાવવી બન્નેને કલ્યાણકારક છે.

પતિ કામાંધ થાય તેવા પ્રસંગોએ બુધ્ધિશાળી સ્ત્રીઓએ પતિની પશુવૃત્તિને આધીન થઈ પોતાની ફરજ બજાવ્યાને બદલે પોતાના તેમજ પતિના હિત સંરક્ષણાર્થે સતી રાજમતિના વર્તનને અનુસરી સ્ત્રી સંગાસકિત શમનાર્થે એક તરફે વ્યાભિચારી પુરુષો કામ વિકારને વશ થઈ ક્ષણિક આનંદ સારુ વીર્યનો વિનાશ કરી અગણિત દુઃખો તથા દરદોના ભોગ થઈ તેમના સંસારને દુઃખનો દરીઓ બનાવી દઈ પોતાનો અવતાર એળે કાઢે છે. તેનું

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સ્મરણ કરાવી અને બીજી તરફથી મહાન વિશ્વવિખ્યાત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓના વીર્યરક્ષણના પ્રતાપે તેમણે પ્રાપ્ત કરેલી દૈવી શકિતઓનાં હૃદયસ્પર્શી અને અનુકરણીય દષ્ટાંતો આપી તેમની મનોવૃત્તિમાંથી વિષય વાસના દૂર કરાવી વિવેકી પતિની પ્રેમભાવના અને પૂજ્ય બુધ્ધિને વિશેષ પાત્ર બનવાનો સ્તુત્ય અને ફળદાયી પ્રયત્ન ઉભયને અત્યંત હિતાવહ છે.

(૩) સગર્ભાવસ્થાના સંગથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ

ગર્ભાશયમાં એકી વખતે એક જ ગર્ભનું પોષણ કરાવી કુદરતે ગર્ભવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવા આજ્ઞા કરી છે. ગર્ભના ઉદરમાં રહેવા માટે જે બસો દશ દિવસનો સામાન્ય ક્રમ છે, તેમાં એક જ ગર્ભનું પોષણ થાય છે. અપવાદ રૂપે જોડકાં જન્મે છે. પણ તેમનો ગર્ભ સમકાલીન હોવાથી તેમનો જન્મ પણ એકી વખતે જ થાય છે. અર્થાત એક વખત ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભાશયનું મુખ મજબૂત રીતે બંધ થઇ જવાથી પ્રસવ થતાં સુધી સ્ત્રીથી કુદરતી રીતે જ અન્ય ગર્ભ ધારણ થઈ શકતો નથી. વીર્ય પ્રજોત્પત્તિ માટે જ નિર્માણ થયાનું નિર્વિવાદ રીતે સિધ્ધ થયેલ હોવાથી કુદરતની આજ્ઞા છે કે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી, વીર્ય નિષ્ફળ કાઢી નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળાં ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વોનો નાશ કરવાનો નથી. આ આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી શરીરનાં તમામ જ્ઞાન તંતુઓ પર ઘણી જ નુકસાનકારક અસર થઈ પાચનશકિત નિર્બળ થાય છે, અને શરીર તકલાદી થઈ તમામ રોગોનો ભોગ થવા પાત્ર બને છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) ઈંડા મૂકતાં અધમ પ્રાણીઓમાં પણ સગર્ભાવસ્થામાં જે સંગ થતો નથી તે સ્ત્રી સંગ માતા પિતા તેમજ ભાવી પ્રજાને દુઃખદાયી છે

સગાર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરવાની કુટેવ હસ્તમૈથુન કરવાની આદત કરતાં પણ વધારે નુકસાનકારક હોય છે. કારણ હસ્તમૈથુનથી એક જ જણાને હાનિ થાય છે. પરંતુ સગર્ભાવસ્થાનો સંગ તો માતા, પિતા અને ગર્ભમાં ઉછરતા નિરાધાર બાળક ત્રણે જણને દુઃખકારક છે. ઈંડાં મૂકતી મરઘીને બહારથી ઈંડાં ગરમ કરવા સિવાય કાંઈ પણ કામ કરવાનું હોતું નથી છતાં પણ તે ઈંડાં પેટમાં હોય તે વખતે મરઘાને પાસે જ આવવા દેતી નથી. તેથી મનુષ્ય સ્ત્રી જેને ગર્ભ પોતાના જ પેટમાં રાખી લોહીથી ઉછેરવાનો હોય છે, તે જો આ વખતે પતિની ભ્રષ્ટ વિષયવાસનાને તાબે થાય તો આ સમયનો પુરુષસંગ, બાળકની ગર્ભમાંની વૃધ્ધિને અટકાવતો હોવાથી પોતાના જનની ધર્મનો ભંગ કરે છે, અને તેથી તિરસ્કારને પાત્ર છે. આ કૃત્યથી પિતા પણ પોતાની સંતતિનો સૌથી પ્રથમ શત્રુ થાય છે. જે જન સમાજમાં આ પ્રાણઘાતક પ્રવૃત્તિ ચાલુ છે તેને સુશિક્ષિત ગણવામાં મિથ્યાભિમાનનો વાસ છે.

(૪) સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી કુદરતની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી આવી પડતી આફતોનું દિગ્દર્શન

અમેરિકાના પ્રસિધ્ધ ડૉ. રોશે, સભર્ગાવસ્થામાં થતા સ્ત્રીસંગનાં વિનાશકારક નુકસાનોનું "લગ્ન સંબંધનો દુરુપયોગ" નામના પોતાના ગ્રંથમાં સુભાષિત અને આબેહુબ વર્ણન કરેલું છે. તે પ્રસ્તુત વિષયને ખાસ પુષ્ટિકારક હોવાથી નીચે આપેલું છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેઓ લખે છે કે, "સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી તેની મરજી વિરુધ્ધનું મૈથુન નિરર્થક છે એટલું જ નહિ પણ નુકસાનકારક છે. આ વખતે સ્ત્રીને પુરુષસંગ વખતની સ્વાભાવિક આનંદની લાગણી થઈ શકતી નથી કારણ કે ગર્ભ રહ્યા પછી સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોની સંભોગ સુખ લેવાની શક્તિ જ નષ્ટ થયેલ હોય છે. આ વખતે પુરુષ સાથેના કોઈ પણ પ્રકારના કામી સંબંધ તરફ તેને સ્વાભાવિક રીતે અરુચિ હોવાથી તેને સુખકર લાગતો નથી. આ સર્વ ચિન્હો હવે પુરુષને સ્ત્રી સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો વિષયી સંબંધ ન રાખવાની કુદરતની આજ્ઞાની સાબિતીઓ છે."

"પોતાની પ્રકૃતિની અજ્ઞાનતાને લીધે, તેમજ તેને દુષિત કેળવણી મળવાથી સ્ત્રી પતિની વિષયવાસના તેની ઇચ્છા પ્રમાણે તૃપ્ત કરવાની પોતાની ફરજ સમજતી હોવાથી તેની કલ્પના શક્તિથી, તેમજ પૂર્વની કામ ક્રિડાની સ્મૃતિ લાવીને પુરુષને તેની પશુવૃત્તિમાં સહાય કરવા, બળાત્કારે પોતામાં કામ જાગૃત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. પણ સતતના ઘર્ષણથી સ્ત્રીની યોનિ ઉષ્ણ રહે છે અને ગર્ભાધાનના કુદરતી પરિણામ રહિતનો વારંવારનો પુરુષસંગ સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોમાં એવા મેલા પ્રકારની અખંડ અને હાનિકારક જાગૃતિ આણે છે કે જે ગર્ભાવસ્થાની સર્વ વ્યાધિઓની જન્મદાતા થાય છે."

"આવાં લગ્નાવસ્થાના કલ્પિત સ્ત્રી ધર્મ પાલનને કયું નામ આપવું તેનો વિચાર કરતાં કંપારી છૂટે છે. પરંતુ સત્ય હકીકત કહેવાની દરેક વ્યક્તિની ફરજ હોવાથી તેને હસ્તમૈથુનનો એક પ્રકાર કહેવો ઉચિત છે. જેમને આ નામની યોગ્યતા વિશે શંકા હોય, તેમની શંકા આ કારણથી થતા રોગોની હસ્તમૈથુનથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વીર્યનાશ કરનારને થતા રોગોની સાથે સરખામણી કરવાથી નિવૃત થશે."

(૫) ગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રીસંગ ગૃહસ્થાશ્રમનાં સર્વ દુઃખોનો તેમજ ગર્ભાવસ્થાના સર્વ કષ્ટદાયી વ્યાધિઓનો પિતા છે

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને જે ઉલટીઓ વગેરે થાય છે, તેનું મુખ્ય કારણ આ વખતનો અસ્વાભાવિક સ્ત્રીસંગ છે. આ વખતના વીર્યના દુરુપયોગથી સ્ત્રીનાં સઘળાં જ્ઞાનતંતુઓને અપાર નુકસાન થાય છે, અને તેથી રક્તાભિસરણમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે. પુરુષની પાચન શકિતમાં બગાડ થાય છે. સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે, અને પુરુષને જીવન પર કંટાળો આવે છે.

વીર્યના સતત દુરુપયોગથી પરણતાં પહેલાં એક બીજા માટે પ્રાણ પણ અર્પણ કરવા તૈયાર દંપતીઓમાં પરસ્પરનો પ્રેમ અને મમતાની લાગણીનું રૂપાંતર થઈ એક બીજા પર અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે, અને જ્યાં છૂટાછેડા લેવાનો રીવાજ હોય છે ત્યાં છૂટાછેડા લે છે. અગર જુદા રહેવા લાગે છે. લગ્નાવસ્થાના તમામ મામુલી ક્લેશો તથા આફતોનું મૂળ ભ્રષ્ટ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ છે. આજ કારણને લીધે લગ્ન પહેલાંની સાલસ કન્યા લગ્ન પછીની કર્કશા, શાંતમાં શાંત–રોતડી અને શાણામાં શાણી—ક્રોધી કે ઘેલી બને છે. આવી પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં સ્ત્રીથી ન કરવાનું ગમે તે કૃત્ય થઈ જાય છે, અને લગ્નાવસ્થા શ્રાપરુપ થઈ પડે છે. આવી અધોગતિમાં આવેલાં જોડાંઓ સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી અને વીર્યનો દુરુપયોગ થતો અટકાવવાથી પુનલગ્નાવસ્થાનું શુખ ભોગવવા સમર્થ થયેલ છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૬) સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને અસર થતી હોવાથી ગર્ભિણીનો સંગ કરી વિષયાંધ પતિઓ ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે.

દોહદ એટલે ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને પ્રબળ અસર થતી હોવાથી છતાં અસંખ્ય વિષયી પુરુષો આ અમુલ્ય સમયમાં - પણ કામાસક્તિ પર કાબૂ ન રાખતાં મરજીમાં આવે તેટલા સમય સ્ત્રીસંગ કરી ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ ન કરવાની જે ધર્મ શાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે તે સકારણ હોઈ મનુષ્યને ઉપકારક છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીનો સંગ એ મહા પાપ છે, એવું જો પુરુષો સમજે અને તેનો ત્યાગ કરે તો અવશ્ય આવા પ્રકારનો વ્યભિચાર બંધ થઈ દંપતી તેમજ સંતતિને ઉપકારક થાય.

ગર્ભાધાનમાં વીર્યની મારફત જીવ ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. વીર્યરજથી મળીને પિંડ અને શરીરનાં અવયવો બનવામાં પાંચ માસનો સમય લે છે. પાંચ માસમાં ગર્ભનાં અવયવો તૈયાર થાય છે. ગર્ભિણી માટે આ સમય દોહદ એટલે બે મનુષ્ય હૃદયવાળો —એક ગર્ભિણીનું પોતાનું અને બીજું ગર્ભનું હૃદય કહેવાય છે. આ સમયના ગર્ભિણીના આચાર વિચાર, ખાવું પીવું, હરવું ફરવું, એ તમામ ક્રિયાનો પ્રબળ પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બચ્ચા ઉપર પડે છે. આપણાં દીર્ઘ દૃષ્ટિ ધર્મશાસ્ત્રોએ આ અતિ ઉપયોગી સમયમાં ખાસ પવિત્ર રહેવા માટે ગર્ભિણીના સંરક્ષણ માટે નાના પ્રકારના નિયમો નિશ્ચિત કર્યા છે. જેના યથાસ્થિત પાલનથી ગર્ભિણી અને ગર્ભ બન્નેને ફાયદો થાય છે. આ નિયમોને અત્યારે આપણે અશ-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

રાઈએ ચઢાવ્યા છે, જેનું પરિણામ આપણે હાલની પ્રજાની શારીરિક અધોગતિમાં જોઈએ છીએ.

ગર્ભાવસ્થામાં જો વિષયાનંદ મેળવવા માટે સ્ત્રીસંગ કરાય તો આ ભ્રષ્ટ વિષયાનંદને પણ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગ્રહણ કરી લે છે. વળી એક ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી હકીકત છે કે ગર્ભમાં રહેલ બાળક પુત્રી હોય તો તેને પોતાના પિતાનો જ આ વિષયાનંદ પ્રાપ્ત કરવો પડે છે. અને જો ઊંડું વિચારીએ તો આ એક પ્રકારનું પુત્રી વ્યભિચારનું ઘોર અને અક્ષમ્ય પાપાચરણ જ ગણાય, છતાં પણ આવાં મહા પાપી કૃત્યો સંકોચ વિના ઘેરે ઘેર વગર વિચારે થઈ રહ્યાં છે, છોકરા, છોકરીઓ ઘણી નાની ઉંમરમાંથી જ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરે છે, તેનું કારણ શું ? લોકો કહે છે કે કલિયુગ આવ્યો છે, પરંતુ તેનું ખરું કારણ કલિયુગ નથી. પરંતુ તેનાં માબાપનો ગર્ભાવસ્થામાંનો સ્ત્રીસંગ છે. નાનાં છોકરાંઓ, તેઓ જ્યારે ગર્ભમાં હતાં ત્યારે તેમનાં માબાપના વિષય સંગથી વીર્યનો જે દુરુપયોગ તેમણે કર્યો તેના પ્રભાવથી તેમની પ્રકૃતિમાં જે લંપટતા અને વ્યભિચારની રુચિ ઉત્પન્ન થઈ તેને લીધે આવી અજુગતી ચેષ્ટાઓ કરે છે.

(૭) કૃત્રિમ સાધનોનો ઉપયોગ કરી ગર્ભ રહેતો અટકાવી સ્ત્રીસંગમાં વીર્યનો વિનાશ કરવાથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ

સંયમ શક્તિ નષ્ટ થયેલા, પ્રજાનું યોગ્ય પાલન પોષણ કરવાની શક્તિહીન વિષયાંધ પુરુષોએ વિષય ભોગવવા છતાં તેનું સાહજિક પરિણામ સગર્ભાવસ્થામાં ન પરિણામે તે હેતુથી સંતતિ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોની શોધ કરેલ છે, અને આ સાધનોનો ઉપયોગ હાલમાં મોટા પાયા પર થાય છે. આ સાધનોનો ઉપયોગ ઇષ્ટ છે કે નહિ તે જાણવા તે વિષય પરનું બધું સાહિત્ય પૂજ્ય મહાત્માજીએ એકઠું કર્યું હતું અને આ બધું વાંચીને તેઓ એવા નિશ્ચિત અભિપ્રાય પર આવ્યા હતા કે **આપણા દેશ માટે તો આવાં સાધનોની જરૂર પૂરવાર થતી નથી. "નીતિ નાશના માર્ગે" નામની ઉપયોગી પુસ્તિકામાં તેઓએ આ સાધનોનો ઉપયોગ ભારે અનર્થકારક છે' એમ સ્પષ્ટ જણાવ્યું છે. તેઓ કહે છે, કે "સંતાન વૃધ્ધિને મર્યાદામાં મૂકવાના જરૂર છે, એ બાબતમાં તો બે અભિપ્રાય હોઈ ન શકે, પણ તેનો એક માત્ર માર્ગ જમાનાઓ થયાં આપણને વારસામાં મળેલો સંયમ—બ્રહ્મચર્ય જ :છે. એ એક રામબાણ ઉપાય છે, અને તેના પાલન કરનારનું તે કલ્યાણ કરે છે. દાકતરી વિદ્યાવાળા જનન મર્યાદા માટે કૃત્રિમ સાધનોની શોધો કરવાને બદલે જો બ્રહ્મચર્ય પાલનના ઉપાયો યોજશે તો મનુષ્ય જાતિનો સદાને માટે આશીર્વાદ મેળવશે. સ્ત્રી પુરુષ સંયોગનો હેતુ વિષયસુખ નહિ પણ પ્રજોત્પત્તિ છે, અને જ્યાં પ્રજોત્પત્તિની ઇચ્છાનો અભાવ છે ત્યાં સંયોગ ગુનો છે."**

"કૃત્રિમ સાધનો એ દુરાચારને ઉત્તેજન આપવા જેવું છે. પુરુષને તેમજ સ્ત્રીને તે આંધળા ભીંત કરી મૂકે છે અને આ ઉપાયોને જે પ્રતિષ્ઠા અપાઈ રહી છે તેથી સામાજિક માન્યતાઓનો જે કંઈ દાબ માણસ પર રહે છે તેને પણ ઊડતાં વાર નથી લાગવાની. કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગથી નપુંસકતા અને નિર્વીર્યતા ઊપજે છે. રોગ કરતાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઇલાજ જ વધુ ઘાતક નીવડવાનો. પોતાના કર્મના ફળમાંથી બચી જવાની કોશિશ કરવી એ ખોટું છે. અનીતિમય છે. જે અકરાંતિયો થઈ વધુ ખાઈ લે તેને પેટમાં ચૂંક આવે અને પછી ઉપવાસ કરવો પડે, એજ સારું છે. સ્વાદેન્દ્રિયને છૂટી મૂકી દઈ ભૂખ ઉપરાંત ઠાંસીને ખાવા પછી તેના કુદરતી પરિણામમાંથી બચવા સારુ પાચક ઓસડો લેવાં એ ખોટું છે, પણ માણસ પોતાની પાશવિક ભોગ વૃત્તિને સંતોષીને તેના પરિણામમાંથી બચી જાય એ તેથીએ: ભૂંડું છે. કુદરત કોઈની દયા ખાતી નથી અને પોતાના નિયમોના ઉલ્લંઘનનું પૂરેપૂરું ભાડું લે છે. સાત્ત્વિક ને શુભ પરિણામ તો વાસનાઓના નિગ્રહથી જ મેળવી શકાય. બીજા બધા ઉપાયોનું પરિણામ વિષમજ આવે. કૃત્રિમ પધ્ધતિઓની હિમાયત પાછળ રહેલી દલીલ એ છે કે વિષય ભોગ એ મનુષ્યને આવશ્યક છે. આ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે. પ્રજોત્પત્તિને જેઓ નિયમબધ્ધ કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓ પ્રાચીનોએ યોજેલા શુધ્ધ અને વિહિત ઉપાયોનો પુનરુધ્ધાર કરવાના રસ્તા શોધે એજ યોગ્ય છે."

"બાલવિવાહ જન સંખ્યામાં વધારો થવાનું મોટું કારણ છે. વિવિધ કારણોથી આપણો સમાજ નિઃસત્ત્વ બની ગયો છે અને આ કૃત્રિમ સાધનોનો આશ્રય લેવાય એટલે સાવ નિઃસત્ત્વ બને. જનન મર્યાદાનો આર્યવિધિ બ્રહ્મચર્ય જ છે."

"અતિશય કૃત્રિમ શિક્ષણને લીધે દેશની યુવાન પ્રજાની શરીર અને મનની શક્તિ હણાઈ ગઈ છે. આપણે

ઘણાખરા બાળ લગ્નની ઉત્પત્તિ છીએ. આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના નિયમોની અવગણનાને લીધે આપણાં શરીર ખવાઈ ગયાં છે. આપણે દૂષિત અને અપૂર્ણ ખોરાક, અને તેમાં વપરાતા સત્ત્વશોષક મસ્આલાથી આપણું જઠર તદ્દન નિષ્ક્રિય થઈ ગયું છે. આજે આપણને ગર્ભાધાન નિરોધક સાધનોના ઉપયોગની અને પશુ વૃત્તિને નિરંકુશ તૃપ્તિની તાલીમ નથી જોઈતી. પણ પશુ વૃત્તિને મર્યાદિત કરવાની અને અમુક માણસોને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની તાલીમ-ની આવશ્યકતા છે. સંતતિ નિરોધક સાધનોના ઉપયોગને બદલે આત્મસંયમ રાખવાની શિખામણ આપી તેઓ આત્મ સંયમ-ના માર્ગો સૂચવે છે. તેઓ કહે છે કે "યોગ્ય ઉપચાર વડે, બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મ સંયમ રાખી શકાય છે એમ કહેવાની હું હિંમત કરું છું. એકલો હું જ એમ નથી કહેતો પરંતુ જર્મન અને બીજા કુદરતી ઉપચારકો પણ તેજ કહે છે. આ લોકો માને છે કે પાણી અથવા માટીના ઉપચારથી શરીર સંકોચાય છે અને સાત્ત્વિક તેથા મુખ્યત્વે ફળના ખોરાકથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે. વિષય-વાસના સહેજે વશ થાય છે અને સાથે સાથે શરીરનો બાંધો દૃઢ થાય છે. નિયમિત પ્રાણાયામથી પણ એજ પરિણામ આવે છે એમ રાજયોગીઓ પણ કહે છે."

કૃત્રિમ સાધનોનો ઉપયોગ શોણિત તત્ત્વ વીર્યનો સ્વાભાવિક ઉપયોગ ન થવા દેતાં, તેને નિષ્ફળ કાઢી, તેનો દુરુપયોગ કરતાં હોવાથી, ઉપયોગ કરનારના બ્રહ્મચર્યનો ઘાત કરે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૮) બાળક ધાવતું હોય તે સમય તો સંગ બ્રહ્મચર્ય ઘાતક છે.

બાળકનો પ્રસવ થયા પછી ઋતુપ્રાપ્તિ થયા વિના, સ્ત્રીસંગ કરવામાં આવે છે તો સ્ત્રીને વિષયભોગથી વરેલું રજો દર્શન આવે છે, અને તેનાથી બાળકના શરીરને પોષણ આપનાર માતાનું દૂધ કમી ઉત્પન્ન થાય છે. માતા જે ખોરાક ખાય છે, તેનો સારાંશ ભાગ દૂધ થાય છે. પણ જ્યારે વિષય ભોગવવામાં આવે છે. ત્યારે એ સારાંશ રજ બની રજો ધર્મ દ્વારા બહાર નીકળે છે. એટલે બાળક ને દૂધ ધાવવાનું કમી મળે છે એટલું જ નહિ પણ તે નિ:સત્ત્વ મળે છે. જ્યારે બાળક ધાવતું હોય છે, ત્યારે સ્ત્રીમાં કામવાસના હોતી નથી. કારણ કે કામની પ્રદીપ્તિ શરીરની જીવન શક્તિ પર આધાર રાખે છે, અને તે જીવન શક્તિનો બાળક માટે દૂધ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ થતો હોવાથી તેટલા સમયમાં એટલે કે બાળકને માટે દૂધ ઉત્પન્ન કરવું પડતું હોય તે સમયમાં માતાની કામવાસનાને કુદરતી રીતે જ શાંતિ ભોગવવી પડે છે.

માતાના આહાર વિહારની અસર ધાવણ પર થાય છે. એવું નોંધાયેલું છે કે અત્યંત ક્રોધાવેશથી ઝેરી બનેલું માતાનું દૂધ બાળકના પેટમાં ગયા પછી, તેને (બાળકને) સખ્ત આંકડી આવી હતી અને અલ્પ સમયમાં તે મરણ પામ્યું હતું. એવી જ રીતે સ્તનધ્યાવસ્થાનો રતિ વિલાસ બાળકને કામી કરતું હોવાથી ધાવણ આવતું હોય તે સમયમાં પુરુષે કદી પણ સ્ત્રીસંગ કરવો ન જોઈએ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલનની શાસ્ત્રાજ્ઞા

હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્રો કહે છે કે પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી મનુષ્ય પિતૃ ઋણમાંથી મુક્ત થાય છે. અને સ્ત્રી જાયા— માતા બને છે, અર્થાત્ અન્ય ગર્ભાધાનને યોગ્ય રહેતી નથી. માટે તે માટે પુરુષે વિષયી ન રહેતાં, નિર્વિષયી પદ પ્રાપ્ત કરવા વાન-પ્રસ્થ થઈ સ્ત્રીને પોતાની કામવાસના તૃપ્તિનું સાધન માનતાં બંધ થવું જોઈએ આ આજ્ઞા આપણા આર્યાવર્તમાં અસંખ્ય લોકો-એ પ્રથમ પાળી જીવન સફળ કરેલ છે. આ પુસ્તકમાં વિગતવાર વર્ણવેલા, વીર્ય રક્ષાથી અપાર લાભો લક્ષમાં લઈ, ભાગ્યશાળી અને ભાવિક પતિઓ આ શાસ્ત્રાજ્ઞાનું પાલન કરે તો આ સંસાર કેટલો સ્વર્ગ સુખરૂપ બને તેની કલ્પના કરવી કઠણ નથી.

(૨) સ્ત્રીને સશક્ત રાખવાના તેમજ ભાવી બળવાન અને નીરોગી પ્રજા પેદા કરવાના અભિલાષીએ નિદાન ત્રણ વર્ષ સુધી બીજું ગર્ભાધાન કરવું ન જોઈએ

જો કાયમનો સ્ત્રીસંગ ન તજી શકાય તો પણ ગર્ભાવસ્થાના નવ માસ અને સ્તનપાનાવસ્થા–બાળકને ધાવવાના બાર માસ મળી ૨૧ એકવીસ માસ લગી પુરુષે સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવો જ જોઈએ એથી વધારે મુદત લગી સંગ રહિત રહેવું હિતાવહ છે. એકવીસ માસ લગીની મુદતમાં સ્ત્રી બચ્ચાને ધવડાવવાથી નબળી થઈ ગયેલ હોય છે. તેટલા માટે સ્ત્રીને પૂર્ણ સશક્ત અને તંદુરસ્ત થવા માટે બીજા વધારાના બારથી પંદર માસ સુધી બ્રહ્મચર્ય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પાળવું જો એ. અર્થાત્ એ ંદરે પ્રસવ થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી સ્ત્રીસંગ કરવો યોગ્ય નથી.

સ્ત્રી એ પૃથ્વી સ્વરૂપ છે. જેવી રીતે જમીનને વાસેલ મૂકી તેને ફળવી બે વરસે એક જ વખતે તેમાં બીજ વાવવામાં આવે તો તે બીનો છોડવો બહુ તેજદાર હોય છે, ને તેનું યોગ્ય સુધારાથી રક્ષણ કરવામાં આવે તો તે છોડવો પેલા વાર્ષિક વાવેલા છોડથી બમણું ફળ આપે છે. તેવી જ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળી, સ્ત્રીને બ્રહ્મ-ચર્ય પળાવી વાસેલ મૂકવાથી તેમાં વધારે મુદ્દતે થનારી સંતતિ બહુ જ બળવાન થાય છે. ને વિષય ભોગ ન કરવાના સુધારાથી તેનું સંરક્ષણ થાય તો તે સંતાન તેજસ્વી ને નીરોગી થાય છે.

મરણ નોંધથી વિશ્વાસનીય રીતે સાબિત થયેલ છે કે એક વર્ષને અંતરે જન્મેલાં છોકરાંમાં, બે વર્ષને અંતરે જન્મેલાં છોકરાં કરતાં બમણું મરણ પ્રમાણ હોય છે પહેલાંથી જ આપણા સમાજમાં, એક શુભ રિવાજ ચાલ્યો આવે છે, કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા બાદ, તેને પીયરમાં વળાવવી અને બાળક ચાલી શકે તેવડું થાય ત્યારે જ તેને સાસરે મોકલવી. આ રિવાજનું બે રીતે ફાયદા કારક પરિણામ આવે છે. **ગર્ભાવસ્થામાં તેમજ સ્તનધ્યાવસ્થામાં દંપતીનું બ્રહ્મચર્ય ફરજીયાત થવાથી માતા, પિતા તથા બાળક સર્વના આરોગ્યનું સંરક્ષણ થાય છે.**

(૯) સ્ત્રીને પુરૂષસંગ કરવા ઇચ્છા ન હોય તેવા સમયમાં સંભોગ કરવાથી

સ્ત્રીને જ્યારે પુરુષ સંગની ઇચ્છા હોય નહિ તેવે વખતે કરેલો સ્ત્રીસંગ નિષ્ફળ જાય છે. એટલે કે વીર્યનો વ્યય નિરર્થક

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

થાય છે. આગળ વર્ણવ્યા પ્રમાણે આ રીતે પ્રાણ તત્ત્વ વીર્યનાં દુર્વ્યયનાં સર્વ માઠાં પરિણામોના ભોક્તા પતિ પત્ની બન્નેને થવું પડે છે. કેટલેક પ્રસંગે સ્ત્રીના જનનેન્દ્રિયના ચેપી વ્યાધિના પરિણામે તેની કામવાસના નષ્ટ થયેલી હોય છે. આવા પ્રસંગે કામાંધ પુરુષનો બળાત્કાર સંભોગ તેને શારીરિક દુ:ખોના દરિયામાં હોમી દે છે. સ્ત્રીને ઈચ્છા ન હોય તે વખતનો દરેક સંયોગ આ રીતે મહાન્ આફતકારક હોવાથી પુરુષે સ્ત્રીની મરજી વિરુદ્ધ સંભોગ કરવો જોઈએ નહિ.

(૧૦) શરીરનો શારીરિક અને માનસિક પૂરેપૂરો વિકાસ પહેલાં વીર્ય પાત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય ભંગ થાય છે.

શાસ્ત્રોક્ત બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં અપક્વ વીર્યનો પાત કરવાથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે. અમુક વર્ષ સુધી બાળકોને ગુરુ સમાગમમાં રાખીને બ્રહ્મચર્ય પાલન સાથે વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાની પ્રણાલિકા પૂર્વ પ્રચલિત હતી, અને તે સમયને બ્રહ્મ-ચર્યાશ્રમનું નામ આપેલું હતું આ અત્યંત સ્પૃહણીય પ્રણાલિકા જે નષ્ટ થઈ ગઈ હતી, તેનું હાલના સમયમાં આર્ય સમાજ સ્થાપક નૈષ્ઠિક સમર્થ બ્રહ્મચારી દયાનંદ સરસ્વતીજીએ પુનરોદ્ધાર કરી આર્યાવર્ત પર મહાન્ ઉપકાર કર્યો છે. હિંદુ ધર્મ શાસ્ત્રના છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્નો અભિપ્રાય છે કે:—

"પાંચ વર્ષ સુધી માતા પાસે રહીને અને આઠ વર્ષની વય સુધી પિતા પાસે રહીને પછીથી ૯ થી વધારેમાં વધારે ૪૮ વર્ષ ૪૪, ૪૦, ૩૬, ૩૦, અથવા ઓછામાં ઓછી ૨૫ વર્ષની વય સુધી પુત્રે તથા ૯ થી ૨૪ ૩૨

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

૨૦ ૧૮ કે ૧૬ વર્ષની વય સુધી પુત્રીએ ગુરુ પાસે રહીને વિદ્યા સંપાદન કરવી અને એજ પુત્ર તથા પુત્રી વિદ્વાન થઈને ધર્મ અર્થ પ્રાપ્તિ કરી શકે.

આ અભિપ્રાયથી લગ્નાવસ્થાના ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠકાળની આપણને માહિતી મળે છે. પુરુષને માટે ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠ, અનુક્રમે ૪૮, ૪૦ અને ૨૫ વર્ષની વયનો અને પુત્રી માટે ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ઠ કાળ અનુક્રમે ૨૪, ૨૦ અને ૧૬ વર્ષની ઉમરનો છે.

(૧) ગૃહસ્થાશ્રમનો શાસ્ત્રોક્ત ઉત્તમ અને કનિષ્ઠ પ્રારંભ કાળ

ઉપનિષદ્‌ની ઉપયુંકત અભિપ્રાયથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે પુરુષે ઓછામાં ઓછું ૨૫ વર્ષ સુધી અને સ્ત્રીઓએ ઓછામાં ઓછું સોળ વર્ષ સુધી અવશ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળવું જ જોઈએ. સ્વામી દયાનંદજી સત્યાર્થ પ્રકાશમાં, નીચે પ્રમાણે લગ્નની ઉમરો જણાવે છે.

કન્યાનો ૧૬મા વર્ષથી લઈ ૨૪મા વર્ષ સુધીનો અને વરનો ૨૫મા વર્ષથી લઈ, ૪૮ વર્ષની ઉમર સુધીનો લગ્નનો સમય છે.

૧૬મે વર્ષે કન્યાનો અને ૨૫મે વર્ષે પુરુષનો લગ્ન સમય કનિષ્ઠ છે. ૧૮ થી ૨૦ વરસની કન્યાનો અને ૩૦, ૩૫ અને ૪૦ વર્ષના પુરુષનો લગ્ન સમય મધ્યમ છે.

૨૪ વર્ષની કન્યાનો અને ૪૮ વરસના પુરુષનો જે લગ્ન

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સમય છે તે ઉત્તમ છે ઉપર જણાવેલ લગ્નની પુરુષ માટેની ૨૫ વર્ષની કનિષ્ઠ ઉમર અને સ્ત્રી માટેની કનિષ્ઠ વય ૧૬ની જે જણાવેલી છે, તે પહેલાંના તમામ લગ્નો બાળ વયનાં ગણવાં જોઈએ અને બાળ લગ્નમાંનો સ્ત્રીસંગ એ સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે.

જે દેશમાં એ પ્રમાણે ઉત્તમ વિવાહ થાય છે, અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય છે, તે દેશમાં વિદ્યાભ્યાસ અધિક પ્રમાણમાં હોય છે. તે દેશ પૈસે ટકે સુખી હોય છે, અને જે દેશમાં યોગ્ય રીતે બ્રહ્મચર્ય પળાતું નથી, વિદ્યાભ્યાસ વીર્યરક્ષા સાથે થતો નથી અને ઉક્ત પ્રકારનાં લગ્ન થતાં નથી, તે દેશ પછાત રહી દુ:ખમાં ડુબેલો રહે છે. કારણ દેશની ઉન્નતિનો આધાર બ્રહ્મચર્ય છે, અને અવનતિનું મૂળ અકાળે વીર્યનો ઘાત છે.

(૨) ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ નિદાન શરીરનાં સર્વ અવયવો પુખ્તથતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાલન અનિવાર્ય ગણે છે.

શરીરનાં બધાં અવયવો પુખ્ત થયાં ન હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરુષે પરણવું જોઈએ નહિ. એવો તમામ પાશ્ચાત્ય ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓનો અભિપ્રાય છે, અને શરીર પુખ્ત થવાની જે ઉમર તેમણે જણાવી છે, તે ઉમર આપણા ધર્મ-શાસ્ત્રોમાં જે ઉમર લગ્નવય બતાવી છે તેને મળતી આવે છે. આ ઉપરથી આપણા પૂર્વજો કેટલા દીર્ઘદ્રષ્ટિ હતા તે જણાઈ આવે છે. કુદરતનું વલણ તેનાં સર્વ કામોમાં પૂર્ણતા તરફ હોય છે, અને ખરેખર એક અશક્ત અને કાચા બાંધાવાળા પ્રાણીમાંથી તંદુરસ્ત અને બળવાન પ્રાણી પેદા થઈ શકે નહિ અને જે કાર્ય અકાળે કરવાથી પૂર્ણપણે વધેલ શરીરને પણ નિર્બળ કરે છે તે જ કાર્ય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પુખ્ત ઉમરના થયા સિવાય કરવાથી આયુષ્ય બળ અને કાર્યશકિત ઘટાડયા સિવાય રહે નહિ તે દેખીતું છે. ઇન્દ્રિયાવજ્ઞાન શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે સર્વ અવયવોની પૂર્ણતાને જ પુખ્ત ઉમર કહી શકાય. હાડકાં એજ માંસના લોચા, જ્ઞાનતંતુ, ધોરી નસ અને પાચન શક્તિના ભાગને ટેકો આપનારાં હોવાથી, જ્યાં સુધી તે પૂર્ણ પણે વધે નહિ ત્યાં સુધી પુખ્ત ઉમર થઈ કહી શકાય નહિ. પચીસ વર્ષની ઉમર સુધીમાં પૂર્ણ થયાં ન હોય એવાં શરીરમાં ઘણાં હાડકાં છે. હાંસડીનું હાડકું શરીરનાં બીજાં હાડકાંથી પ્રથમ જોવામાં આવે છે. તે અઢાર વર્ષની ઉમર સુધીમાં પૂરેપૂરું જોડાતું નથી. ખભાનું હાડકું પચીસ વર્ષની ઉમર લગી પૂર્ણ જોડાતું નથી. તે જ પ્રમાણે બસ્તી અને પગનાં હાડકાં પણ પચીસ વર્ષની ઉમર થયા સિવાય બરાબર જોડાતાં નથી. પુરુષ ૨૮ થી ૩૦મા વર્ષસુધી પૂરો વૃધ્ધિ ગત થતો નથી. નાની ઉમરવાળો પુરુષ અથવા છોકરાનાં અકાળે વીર્યપાતથી–કારણ કે ઘણું કરી તેમને અયોગ્ય ઉમરે જ પરણાવવામાં આવે છે– કુદરત તેમના શરીરનો બાંધો પરિપૂર્ણ કરી શકતી નથી. અકાળે વીર્યપાતથી આયુષ્ય અને શરીર પરિપૂર્ણ કરનારી શકિત અવળે માર્ગે ચાલી જાય છે, અને કનિષ્ઠ નબળો તથા રોગી બાંધો જીવન પર્યંત રહે છે.

(૨) બાળ લગ્નની બલા અને તેથી દેશની થતી અધોગતિ

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક પુરુષનું ૨૫ વર્ષ પહેલાંનું અને કન્યાનું ૧૬ વર્ષની ઉમર થયા પહેલાંનું લગ્ન બાળલગ્ન છે. આ તે કનિષ્ઠ લગ્ન વય છે. પણ જેમ જેમ લગ્નની ઉમર મોટી તેમ તેમ ગૃહસંસારમાં ઓછાં દેહ દુઃખ હોય છે. આથી બાળલગ્ન રૂપી પિશાચી રૂઢિપર પૂજ્ય સ્વામી રામતીર્થજીએ નીચે પ્રમાણેનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રચંડ પ્રહાર કર્યો છે. તેઓ કહે છે કે :—

"આધુનિક બાળ લગ્નની રૂઢિમાં, ગતાનુગતિક ન્યાયે ભારત વર્ષનો સમાજ આંધળો ભીંત બની પોતાનાં સુકોમળ અને આશાવંતા પુત્ર પુત્રીઓને જ્ઞાતિ રિવાજની વેદીમાં સ્વાહા કરે છે, અને જીવન ધનરૂપી બ્રહ્મચર્ય સંરક્ષણનું મૂલ્ય ન સમજતાં, માત્ર પોતાની સાંસારિક મોટાઈ તૃપ્ત કરવા માટે નાની વયમાં જ બાળક બાળકીઓનાં લગ્ન ગોઠવી દે છે.

કુળગૌરવના મિથ્યાભિમાનમાં ડૂબેલા લોકો બાળક મોટી ઉમર સુધી કુંવારાં રહે તો કુળને લાંછન લાગે એવું માને છે. બાળકોનાં વાસ્તવિક હિત અહિતનો તેમને વિચાર સુધ્ધાં હોતો નથી, અને આમ પોતાનાં મિથ્યાભિમાન પોષવામાં રૂઢિરૂપી અજ્ઞાન અગ્નિ જવાળામાં પોતાના નિર્દોષ, નિરાધાર અને અનભિજ્ઞ બાળકોને હોમી દે છે."

સ્વામીજીના હૃદય પર બ્રહ્મચર્યનો મહિમા પ્રબળ હતો અને બાળ લગ્ન તથા અપ્રાસંગિક વિવાહ પ્રથાને તેમણે સખ્ત ભાષામાં ચાબખા મારેલા છે. તેઓ કહે છે કે "ગમે તેટલી જન્મ પત્રિકાઓ મેળવો, ગમે તેટલા જ્યોતિષના તાળા મેળવો, ગમે તેટલાં શુભ મુહૂર્તો શોધો, ગમે તેટલાં સ્તોત્ર મંગળ ગાઓ, ગમે તેટલાં પવિત્ર સંસ્કાર કરો પણ હિંદુસ્થાનમાં હાલ જેટલાં બાળલગ્ન થાય છે, તે બધાંજ અસામાયિક અમાંગલિક અને અપવિત્ર છે."

"જે વર કન્યા પોતાની મેળે પોતાનો વિવાહ કરી શકતાં નથી એવા અપવિત્ર વિવાહને વેદ મંત્રો પવિત્ર કરે એ તો બાજુ પર રહ્યું પણ એથી તો વેદ મંત્રો પોતાનું ગૌરવ ગુમાવે છે! અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેથી ભવિષ્યમાં એનો કશો પ્રભાવ રહેતો નથી."

"હે તરુણ જનો! બંધ કરો. બંધ કરો, હે ભારતના ભવિષ્યના ઉધ્ધારક યુવકો! બંધ કરો! નીતિનો કે ભારતવર્ષનો વિચાર કરી, અથવા સ્વતઃ તમારો કે તમારી પ્રજાને માટે કૃપા કરીને આ અસામાયિક અને અંધકારયુક્ત લગ્ન પ્રણાલિકાને દેશવટો દ્યો."

"શું બાળ લગ્ન અને બાળ વૈધવ્ય સંસારમાં સર્વથી વિશેષ સૃષ્ટિક્રમ વિરૂધ્ધનું કાર્ય નથી? યુરોપમાં લોકો જેટલા નીચી પાયરીમાં હોય છે એટલા જલદી વિવાહ કરી લે છે પણ જેટલી નાની વયમાં હિંદુસ્થાનના લોકો લગ્ન કરે છે, એટલા તો ત્યાંના અધમ નીચ ગણાતા વર્ગના લોકો પણ નથી કરતા. ત્યાંના ઉચ્ચ શ્રેણીના લોકો બહુધા ૩૦ વર્ષની પહેલાં વિવાહ નથી કરતા અને તેનો મુખ્ય હેતુ એ હોય છે કે સંતતિ થોડી પણ સારી થાય. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે, "મારા હાથમાં સત્તા હોય અથવા મારી કલમમાં પૂરતું બળ હોય તો હું તેનો ઉપયોગ પ્રત્યેક બાળલગ્ન રોકવામાં કરું. જે માબાપો પોતાનાં છોકરાંના લગ્ન બાળપણમાં કરે છે તેઓ તેમનાં દુશ્મન છે અને તેમને નમાલાં ને પરાધીન બનાવી મૂકે છે." બાળલગ્ન રૂપી રાક્ષસનો સંહાર કર્યા સિવાય દેશોન્નતિ થાય તેમ ન હોવાથી પ્રત્યેક દેશ હિતેચ્છુએ આ દુષ્ટ પ્રથા બંધ કરવા માટે પોતાથી બનતું બધું કરી છૂટવું જોઈએ. લાંબી મુદતથી જડ ઘાલી બેઠેલી, દેશદ્રોહી, આત્મઘાતક અને રોગોત્પાદક બાળલગ્ન રૂપી રાક્ષસી રૂઢિ પ્રજાને અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાં ડુબાડી દઈ, કળા કૌશલ્યહીન કરી નિરંતર દારિદ્રય અને દાસત્વમાં ડુબાડી રાખતી હોવાથી આ દુષ્ટ અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઉન્નતિરોધક રિવાજ નિર્મૂળ કરવા દેશ હિતચિંતકોએ તત્કાળ ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો અત્યંત આવશ્યક છે.

(૪) પ્રાચીન સ્વયંવર પદ્ધતિ બાળ લગ્ન પ્રથા નિષેધક છે.

પુખ્ત વયની ૩૫ ગુણ સંપન્ન પ્રાચીન પ્રૌઢ કુમારિકાની, સ્વયંવર પધ્ધતિથી અનેક હાજર પુરૂષોમાંથી બળ બુધ્ધિની પરીક્ષા કરી પોતાની જાતેજ વર પસંદ કરી લેવાની પ્રચલિત, પ્રાચીન પધ્ધતિની સાથે, આધુનિક સમયનાં અલ્પ વયનાં ઢીંગલા ઢીંગલી સાથે રમનાર જેવાં સંસારાનુભવહીન અજ્ઞાન બાળકો-વરરાજાઓની પાસે, અગ્નિ દેવની સાક્ષીએ પતિ પત્નીના પવિત્ર ધર્મોની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવવાનું ભજવાતું ફારસ સરખાવીએ છીએ ત્યારે આધુનિક કાળની ભારતભૂમિની શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક અધોગતિ સ્વાભાવિક લાગે છે. લગ્નવિધિમાં જે મંત્રોચ્ચાર વર વહુને ફરજીયાત ઉચ્ચારવા પડે છે તેનો અર્થ પુખ્ત ઉમરે પહોંચેલા શિક્ષિત વધુ-વરજ સમજી શકે તેવા હોય છે. આ વિધિ પણ બાળ લગ્નની પ્રથાનો નિષેધ કરે છે.

સ્ત્રીની પરણવા યોગ્ય લગ્ન વય પહેલાં તેનું લગ્ન થવાથી તેની થતી અકાલિક શારીરિક અધોગતિ

ડો. કાઉએન એમ. ડી. કહે છે કે "ઝીણી નજરથી જોતાં જણાય છે કે, સમશીતોષ્ણ હવાવાળા મુલકોમાં, સ્ત્રીઓ, ૨૪ વર્ષની ઉમર લગી શરીરનું કદ પૂરેપૂરૂં મેળવતી નથી. તેઓ કદાચ સોળથી અઢાર વર્ષે ઊંચાઈમાં પૂરેપૂરી વધે, પણ ચોવીસમા વર્ષે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લગી જો એમણે યેાગ્યરીતે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હોય તેા, આડાં કાઠાંવાળી, લેાહીઆળ અને મજબૂત થાય છે.

૨૪ વર્ષની ઉમર પહેલાં લગ્ન કરી સ્ત્રી સગર્ભા થાય તેા જીંદગી જાળવનાર શકિત શરીરનેા બાંધેા મજબૂત કરવાને બદલે ગર્ભનું રક્ષણ કરવા રેાકાય છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે કાચા બાંધાવાળી એારતેા કાચા બાંધાવાળાં બચ્ચાંએાની માતાએા બને છે.

બાળલગ્ન કરવાથી જે પ્રજા થાય છે તેને સર્વ પ્રકારના રેાગેા શીઘ્ર લાગુ પડે છે. તે નબળી હેાય છે અને ઘણું કરીને નાની વયમાં જ મરણ પામે છે. દેખીતી રીતે તેએા તંદુરસ્ત અને લેાહીઆળ જણાય તેા પણ તેએા પુખ્ત ઉંમર એટલે કે મનુષ્યની નિર્માણ થયેલ સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભાગ્યે જ ભેાગવે છે તથા અકાળે ઘરડી થઈ જાય છે.

માના શરીરનેા બાંધેા મજબૂત થવાને બદલે ઊલટેા નબળેા થતેા જાય છે. શરીર રેાગગ્રસ્ત થઈ જવાથી દુઃખ ભેાગવવું પડે છે. જેમને સંદેહ હેાય તેમની ખાત્રી થઈ શકે કે "જે એારતેા વીસ વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં પરણે છે તેએા દર વર્ષે ત્રણ વર્ષ પ્રમાણે વધે છે." એટલે કે બીજા શબ્દેામાં વીસ વર્ષ પછીથી પરણેલી એારતેા કરતાં તેએા ત્રણ ગણી વધારે ઝડપથી મૃત્યુ તરફ પ્રયાણ કરે છે.

"કેટલાક લેાકેાનું એમ માનવું છે કે સ્ત્રીને રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય એટલે ગર્ભ ધારણ કરવા યેાગ્ય થઈ છે. પરંતુ રજોદર્શન પ્રાપ્ત થયું એટલે માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવાને છેાકરી લાયક થઈ એમ કહેવાય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નહિ. જેવી રીતે છોકરાંને દાંત આવવા લાગે ત્યારે તેને તત્કાળ કઠણ ખોરાક ખાવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થતી નથી, તેવી જ રીતે રજોદર્શનની સાથે જ છોકરીને સશક્ત ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ આવી જતી નથી. રજોદર્શન ફક્ત માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટેની યોગ્યત સંપાદન કરવા માટેની શરીર પ્રગતિ સૂચક છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારી ઇન્દ્રિયો તથા તેમના કાર્યોનું વહેલું પક્વ થવું એ શારીરિક દૃષ્ટિથી નુકસાનકારક છે કારણ કે મનુષ્યની અકાળે પુખ્ત વય થવાથી તે વહેલું એટલે કે અલ્પ વયે મૃત્યુ પામે છે. શરીર સૌંદર્ય વહેલું જતું રહે છે. એથી ઊલટું પુખ્ત વય મોડી આવવાથી વૃદ્ધાવસ્થા લગી બળ, સૌંદર્ય અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કાયમ રહે છે.

એક વિદ્વાન ડોકટરે નિઃસંદેહ નિષ્પન્ન કરેલ છે કે, "૨૩ વર્ષની ઉમર થયા પહેલાં કોઈ પણ યુવતીમાં માતૃત્વની જોખમદારી પૂરેપૂરી અદા કરે તેટલી જીવનશક્તિ હોતી નથી." ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે સ્ત્રી માટે ૨૩ કે ૨૪ મું વર્ષ લગ્ન માટે ઉત્તમ સમય છે.

(૬) બાળલગ્નથી બાળમાતા પર પડતો અકાલિક બોજો અનેક પ્રકારે દુઃખદાતા છે

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જે ઉમરે, વિશ્વ વિદ્યાલયોમાં, અનેક પ્રકારનાં શાસ્ત્રોનું ઊંચું શિક્ષણ મેળવી સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી પર ભાગ્યજીવી થવાને બદલે સ્વતંત્ર ઐચ્છિક ઉદ્યમ કરી આજીવિકા પ્રાપ્ત કરવા શક્તિ મેળવે છે, તે જ સમયે આપણા હતભાગ્ય દેશની કમનસીબ બાળાઓને પત્ની બની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લગ્નાવસ્થાની અનેક કષ્ટદાયી જોખમદારીઓમાં પડી અકાળે માતૃત્વની કપરી ફરજો અદા કરવી પડતી હોય છે, જેથી તેઓ ઉત્તરોત્તર બળ, બુદ્ધિ, જ્ઞાન સૌંદર્યહીન અને અલ્પાયુષી થતી જાય છે. દરેક દેશની ઉન્નતિનો આધાર ત્યાંની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ પર રહેતો હોવાથી આર્ય ભૂમિ—આપણા દેશની અધોગતિ રૂપી દુર્દૈવનું ઉત્પાદક કારણ આ વિષમ સ્થિતિ છે.

(૭) બાળલગ્નાવસ્થાનો ભ્રષ્ટાચાર, પુખ્ત ઉમરની લગ્નાવસ્થાના ભ્રષ્ટાચાર કરતાં વિશેષ કષ્ટદાયી આફતકારક છે

પુખ્ત ઉમરે લગ્ન કરવાની પ્રથાવાળા યુરોપ જેવા શીત દેશોમાં પણ જ્યારે પુખ્ત લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરુપયોગ કરવાથી ગૃહસ્થાશ્રમની આવી શોચનીય સ્થિતિ થાય છે, તો જે ઉમરમાં કસરત સ્થળ—અખાડા અને અભ્યાસની જરૂર હોય તેજ ઉમરમાં સગાઈની સૂળીથી વિંધાઈ ગયેલ એટલું જ નહિ પણ માતપિતાની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરેલ, પોતાની ખીલેલ શકિતનું દર્શન કરાવે તે પહેલાં જ તે ગુમાવેલ, સંસારી, પોલાદી બંધનો વડે જકડાયેલ બાળકો મટી મનુષ્ય થાય તે પહેલાં જ ગૃહસ્થાશ્રમની ઘાણીમાં પીલાએલ બાળલગ્ન રૂપી રાક્ષસી રિવાજને લીધે સમાજ સિતમની ચક્કીમાં પીસાયેલ અને અને અપકવ સંસારની ભભૂકતી અંગાર ભઠ્ઠીમાં બફાઇ જઈ ઊછરતા જીવનમાં જ છુંદાઈ ગયેલ ઉષ્ણ દેશમાં વસતા બાળલગ્નની પ્રજામાં લગ્નાવસ્થાનો ભ્રષ્ટાચાર શરીર સત્ત્વનો દુરુપયોગ કેવો જીવલેણ અને આફતકારક હોવો જોઈએ તેનું હૃદયભેદક વર્ણન કરવું સહેલું નથી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૮) બાળલગ્નથી બંધાયેલ પુરુષોની આજીવન અપદશા

૨૮ કે ૩૦ વર્ષ પહેલાં જે પુરુષ પરણેલો છે અથવા જે અતિ વિહાર કરે છે અથવા જે બ્રહ્મચર્ય પાળતો નથી તે પોતાના શરીર કદમાં વધારો કરી શકતો નથી અને પોતાનો આખો બાંધો નબળો કરી નાખે છે. તેના માંસતા લોચા ફીક્કા તથા પોચા પડી જાય છે મગજ દિન પર દિન શક્તિહીન અને અસ્થિર થતું જાય છે અને તે આ દુનિયામાં મૂર્ખ જન્મ્યો એટલું બતાવી આપ્યા સિવાય તેનાથી કાંઈ કાર્ય થઈ શકતું નથી. તે દુનિયાનાં સાંસારિક કાર્યોમાં પૃથ્વીના નામાંકિત પુરુષ તરીકે પોતાનું નામ કાઢવા શક્તિમાન થતો નથી. રોગ, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા અને કમોત એની જીંદગી દિલગીરી ભરેલી તથા નકામી કરે છે.

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

પચીસ વર્ષ ઉપરની ઉમરનાં માબાપો જ સારી સંતતિને જન્મ આપી શકે છે. દુનિયાનો એક પણ મહા પુરુષ, બાળ લગ્નની પ્રજા પૈકીનો ન હોતો, ડૉ. ગોલ્ડ એમ. ડી. લખે છે કે "માબાપની ૨૫ વર્ષ ઉપરની ઉંમરમાં ઉત્તમોત્તમ સંતાન જન્મે છે."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૯) જેમ જેમ લગ્નની ઉમર મોટી તેમ તેમ બાળકો નીરોગી અને સશક્ત જન્મે છે અને જેમ જેમ લગ્નની ઉમર નાની તેમ તેમ બાળકો અશક્ત અને રોગી અવતરે છે

યોગ્ય સંમતિ વય નક્કી કરવા સારુ સરકાર તરફે નિમાયેલી કમીટી આગળ ઘણા અનુભવી અને નામાંકિત ડોક્ટરોએ પ્રસૂતિ-ગૃહો અને દવાખાનાઓની નોંધમાંથી આંકડા રજુ કરી ખાત્રી કરી આપી છે કે સૌથી નાની ઉમરનાં બાળલગ્નની બાળ પ્રજામાં સૌથી વધારે મરણ પ્રમાણ આવે છે, એટલું જ નહિ પણ સુવાવડના રોગો અને બાળ માતાઓનાં સૌથી વધારે મરણ થાય છે. જેમ જેમ સુવાવડ મોટી ઉમરે આવી હોય છે તેમ તેમ પ્રસવભય ઓછો હોઈ મરણ પ્રમાણ ઓછું હોય છે. ૧૬ વર્ષની માતાનાં બાળકોમાં ૧૮ વર્ષની માતાનાં બાળકો કરતાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે, અને આ પ્રમાણે જેમ જેમ માતાની ઉમર મોટી તેમ તેમ મરણ પ્રમાણ ઓછુ હોય છે. સુવાવડમાં પ્રસૂતાનું મૃત્યુ પ્રમાણ પણ, બાળજનનીઓમાં પુખ્ત જનનીઓ કરતાં ઘણું વધારે હોય છે. બાળલગ્ન ન કરવા માટે એક મહત્વનું કારણ એ છે કે ૧૮ કે ૨૦ વર્ષની કન્યા મોટી ઉમરે પરણવાથી તેને વારસામાં મળેલ રોગ નિર્મૂળ થાય છે. જો તેને ક્ષય વારસામાં મળેલો હોય અને તે પોતાનું શરીર પૂરેપૂરું વૃદ્ધિ પામી રહે ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી લગ્ન ન કરે તો તે ક્ષયના હુમલાથી બચી જાય છે. પરંતુ તે જો બાળલગ્ન કરી અકાળે સગર્ભા થાય તો તેનું શરીર નબળું પડી જવાથી તેને ક્ષયનો રોગ થાય છે. અનેક માતાઓ આમ હોવાથી ૨૨ વર્ષની ઉમર પહેલાં લગ્ન કરી અકાળે મોતના પંજામાં સપડાઈ જાય છે. જો આ કન્યાઓએ પુખ્ત વયની થતાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સુધી, લગ્ન ન કરી માતૃત્વ મુલતવી રાખ્યું હોત તો તેઓ કંઈ પણ જોખમ સિવાય, ગર્ભ ધારણ કરવા શકિતમાન થાત.

ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ થોમસપારે પોતાના પ્રથમ ૮૦ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું અને પછી જ પરણ્યો હતો. આથી તે ૧૫૨ વર્ષનું અસાધારણ આયુષ્ય ભોગવી શકયો હતો એટલું જ નહિ તેના છોકરાઓએ પણ ૧૩૨ વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવ્યું હતું.

ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ સિવાય વીર્યનો નાશ, લગ્નાવસ્થા સ્વીકારી કરવો એ અનેક પ્રકારનાં દુઃખદાયી દરદો અને અકાળ મૃત્યુને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. સર્વ મનુષ્યોએ મહાન્ વેદવાક્ય " બ્રહ્મચર્ય એ જીવન છે અને વીર્યનાશ એ મૃત્યુ છે." કદી પણ વિસરી જવું જોઇએ નહિ.

(૮) સૃષ્ટિક્રમ વિરુદ્ધ અનૈસર્ગિક મૈથુન કરવાથી થતો બ્રહ્મચર્ય ભંગ અને શારીરિક વિધ્વંસ

સ્ત્રી સાથેનો સંગ એ કુદરતી–સૃષ્ટિ વિજ્ઞાનને અનુકૂળ છે. કુદરતી નિયમોની વિરુદ્ધ અન્ય ઉપાયોથી વીર્યપાત કરવાની ક્રિયા તે અનૈસર્ગિક મૈથુન ગણાય છે. આ કુટેવનાં દુષ્પરિણામોની અજ્ઞાનતાને લીધે આપણા દેશમાં આજ કાલ અનેક પ્રકારનાં કુમૈથુનોનો ભારે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે, અને તેથી જનસમાજની મોટી દુર્ગતિ થઇ રહી છે.

અનૈસર્ગિક મૈથુનોમાં બે મુખ્ય છે. ગુદામૈથુન અને હસ્તમૈથુન. આ બંન્ને પ્રકારની કુટેવોથી શરીરની સરખી રીતે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પાયમાલી થાય છે. આવાં અનૈસર્ગિક મૈથુનો પ્રથમ આર્યજાતિમાં પ્રચલિત તો હતાં. એક જ પ્રકારના નીચે આપેલ ઉપચારોથી આ કુટેવોમાંથી મુક્ત થવાય છે.

(૧) ગુદા મૈથુનથી થતી ઘાતો

ગુદામૈથુન બાળકો સાથે દુર્વ્યવહાર કરી કરવામાં આવે છે. આ દુષણ વિદ્યાર્થીઓને અને અવિવાહિત પુરુષોમાં બહુ ફેલાયેલું છે. આ કુટેવથી પુરુષ નિર્બળ થઈ જઈ સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ખોઈ નપુસંક થઈ જાય છે. ગુદામૈથુની પુરુષોને સ્વપ્નદોષ, પ્રમેહ, શૂળ, મંદાગ્નિ બંધકોશ ઉરઃક્ષત અને ઉપદંશ જેવા દુઃખદાયક અને કષ્ટદાયી રોગો થાય છે. આવો પુરુષ, અલ્પ સમયમાં અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓનો ભોગ બની, અકાળે તેની જીવન લીલા સમાપ્ત કરે છે.

(૨) હસ્તમૈથુનના જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર બીજો એક પણ રામબાણ ઉપાય નથી

લગ્નાવસ્થામાં અતિ વિહાર કરીને જેવી રીતે બ્રહ્મચર્યના ભંગથી અગણિત આપદાઓ માથે વહોરી લેવાય છે, તેવી જ રીતે કમભાગ્યે લગ્નાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યા પહેલાં પણ અનેક મનુષ્યો વીર્યનાશ કરી પોતાનું જીવન દુઃખરૂપ કરે છે. શરીર પુખ્ત ઉમરનું થયા પહેલાં અનેક છોકરાઓ, યુવાનો, નાની નાની છોડીઓ અને યુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી સ્ત્રીઓને પણ હાથથી વીર્યનો નાશ કરવાની ટેવ પડી હોય છે. જેને વૈદ્યો "હાથરસ" નામથી ઓળખાવે છે. આ દુરાચારને આધીન થઈને મનુષ્યો પોતાની યુવાનીને તકલાદી બનાવી દે છે, એટલું જ નહિ પણ પોતાના જીવનને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બહુ જલદી મૃત્યુના મુખમાં ધકેલી દે છે. પાપીમાં પાપી અને વિનાશ કરવામાં ખરેખર કુશળ એવું દુરાચરણ જેના પર એક વખત જય મેળવે છે તેની થોડા જ દિવસમાં પાયમાલી થાય છે. જે અવસ્થામાં મનુષ્યે પોતાના જીવનસત્ત્વ વીર્યનું પોતાના શરીરમાં શોષણ કરાવાનું છે અને જે અવસ્થામાં પોતાની આખી જીંદગીનાં સુખોનો પાયો મજબૂત કરવાનો છે, તેજ અવસ્થામાં તે જ કાર્ય કરવું દૂર રહ્યું બલ્કે તેનાથી જ ઊલટું તેનો જ નાશ કરવા તત્પર થવું એનાથી બીજું કયું વિશેષ દુર્બુદ્ધિવાળું કાર્ય હોઈ શકે ? એક અનુભવી વૈદ્ય સત્ય કહે છે કે "જેને જીવતાં મુડદાં બનવું હોય, સ્વાસ્થ્ય, સુંદરતા લાવણ્ય અને નીતિને દેશવટો દેવો હોય અને રોગી કદરૂપા અને આળસુ બનવું હોય તેને માટે હસ્તમૈથુન જેવો પોતાને હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર એક રામબાણ ઉપાય નથી."

(૧) હસ્ત મૈથુનથી થતા હઠીલા રોગો

હાથરસની કુટેવથી એવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી મનુષ્ય તદ્દન પાયમાલ થઈ જાય છે. પેટમાં ચૂંક આવવી, દાંતનું સડી જવું, વાળ ધોળા થઈ જવા, શરીર પીળું પડી જવું, આખો દિવસ ઉદાસીનતા રહેવી, અને ચહેરાનું લેવાઈ જવું એ બધું હમેશ સાધારણ રીતે રહ્યા કરે છે. પરંતુ ધીરે ધીરે તે નપુંસક થઈ જાય છે. વિદ્યાર્થીઓને આ કુટેવ પડવાથી તેઓનાં મોઢાં પીળાં થઈ જાય છે. અને તેઓ કમરમાંથી વાંકા વળી જાય છે. એક અનુભવી વૈદ્ય કહે છે કે કેળવણી લીધેલા સો જુવાનો ને એકઠા કરો અને બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા, જબરા ભુજાદંડવાળા, અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બતક જેવી પાતળી ગરદન વિનાના પાંચ જુવાનો પણ તમે બતાવી શકશો ? નિશાળમાં અભ્યાસ કરતા સો વિદ્યાર્થીઓને તપાસો અને તેજસ્વી, પ્રફુલ્લ મુખ અને ચળકતી પાણીદાર આંખો-વાળા, હરિણીની પેઠે દોડવામાં ચપળતાવાળા, ભરેલી શીંગની પેઠે પુષ્ટ અને ઘાટીલાં સર્વ અવયવોવાળા, માથું દુઃખવાની, દુર્બળની સ્મરણ શક્તિ નબળી હોવાની અને બીજી એવી સેંકડો બાબતોની ફરીયાદો ન કરતાં માત્ર પાંચ જ છોકરાને તમે બતાવી શકશો ! સોમાં તો શું, પણ હજારમાં પણ આવા પાંચ વિદ્યાર્થીઓ તમને નહિ મળે ! હસ્ત મૈથુનની આ કુટેવ આ કઢંગી સ્થિતિની ઉત્પાદક છે.

(૨) કુટેવમાંથી મુક્ત થવાના નૈસર્ગિક માર્ગો

આ જીવનભક્ષક કુટેવમાંથી મુક્ત થવા માટે આગ્રહી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં બતાવેલી બ્રહ્મચર્ય પોષક રહેણી કરણી રાખનાર આ કુટેવના પાશમાંથી છૂટી ગયા વિના રહેતો નથી. નીચે બતાવેલા નિયમોનું નિયમિત પાલન ખાસ ઉપયોગી થયા વિના રહેશે નહિ.

(૧) જનનેન્દ્રિય અને તેના આસપાસના ભાગો, હંમેશાં તદ્દન સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ.

(૨) આહાર તદ્દન સાદો મરી મસાલા વિનાનો અને સાત્ત્વિક લેવો. જો દૂધ અને ફળ ઉપરજ રહી શકાય તો પ્રયત્ન શીઘ્ર ફળદાયી થાય છે.

(૩) જીવવાને માટે ખાવું, ખાવાને માટે જીવવું નહિ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અર્થાત્ જીભના સ્વાદને વશ થઈ પ્રોતે સુખરૂપ પચાવી શકે તેથી વધારે અને પોતાને માફક ન આવતો આહાર કદી પણ ખાવો નહિ.

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

(૫) જનનેન્દ્રિયના ફૂલ ઉપરની ચામડી ખેંચી લઈ, ફૂલની ગરદનની ચોમેર એકઠો થયેલો કચરો હુમેશ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવો. આ ક્રિયા ઘણી અગત્યની છે, અને તેનાથી અનેક માણસો આ કુટેવમાંથી મુક્ત થયા છે.

(૬) બંધકોષ કદી થવા દેવો નહિ. આંતરડાંમાં એકઠો થયેલો વિષય વીર્ય નળ પર દબાણ કરે છે. તેથી કામાસક્તિ ઉદ્‌ભવે છે ને કુટેવ કાબુમાં રહેતી નથી.

(૭) કુટેવ છોડવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો અને આખો દિવસ ઉદ્યોગમાં રહી વિષયી વિચાર કરવા અવકાશ જ લેવો નહિ. એકાંતમાં વિશેષ વખત ન ગાળતાં સત્સંગ સેવવો.

ઉપરના નિયમોના પાલનથી પણ ટેવ જાય નહિ તો નીચેના વિશેષ નિયમ પાળવા જોઈએ.

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

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) ખુલ્લી હવામાં બને તેટલો થાક લાગે ત્યાંસુધી કસરત કરો, ગમે તે પ્રકારની તમને અનુકૂળ પડે તે કસરત કરવા હરકત નથી. સવારમાં ફરવાની કસરત ફળદાયી છે.

(૩) આખા શરીરનું તમારા હાથથી મર્દન કરો વિશેષે કરીને ગર્દન અને માથાનો પાછલો ભાગ અને પેઢુની પાછળના ભાગનું ખાસ મર્દન કરવું. વિષયી વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્રસ્થાન, આ બંન્ને અવયવો હોવાથી તેમનું મર્દન કરવું. આ ક્રિયાથી તેમનામાં બળ આવી તેઓ આરોગ્યવાળા બને છે.

(૪) પછી નીચે બેસી, તમારા પગના અંગુઠા અને તેની જોડેની આંગળીની વચ્ચેના ભાગને બે મિનિટ ચપળતાથી ઘસો. આ ભાગના જ્ઞાનતંતુઓ સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. પ્રાચીન બ્રહ્મચારીઓને પગમાં જોડાને બદલે ચાખડીઓ પહેરવાની આજ્ઞા આપવામાં વિષયવાસનાને કાબુમાં રખાવવાનો હેતુ હતો.

(૫) તમારી સ્નાન કરવાની ઓરડીમાં પાછા જઈ, સાદું સ્નાન લઈ એક અર્ધા ફૂટ ઊંચા પાટલા પર બેસો. એક પ્યાલામાં ઠંડું પાણી ભરી, તમારી ઇન્દ્રિનો આગલો ભાગ બોળી રાખો, ડાબા હાથથી સુંવાળા ટુવાલ વડે ચારે બાજુએથી ઘસો. આ ઘર્ષણ ધીમેથી અને નરમાશથી પંદર મિનિટ સુધી કરવું જોઈએ.

(૬) હસ્તમૈથુન રૂપી દૈત્યને ઠાર મારવાનું સૌથી પ્રબળ શર નીચેની ક્રિયા છે. જો કોઈ ઉપાય આ કુટેવને વશ ન જ થાય તો —

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) લાંબા ખાદીનાં કપડાના કકડાની ઘડીયો વાળી, તેની વચમાં બરફના કકડા મૂકો અને તેને (૨) બરડાની કરોડના નીચેના ભાગ ઉપર પાંચ મિનિટ સુધી રાખો. (૩) તેવી જ રીતે ગરદન અને માથાના પાછલા ભાગ પર પણ આ બરફવાળા લુગડાનું બંધન પાંચ મિનિટ રાખો.

વિશેષ ઉપયોગી માહિતી મેળવવા માટે લેખકની **હસ્ત દોષ નાશ નિરૂપિકા વાંચશો.**

ઉપસંહાર

ગૃહસ્થાશ્રમી સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓએ ખાસ પાળવાની સદૈવ લક્ષમાં રાખવા જેવી મહત્વની બાબતો

ગૃહસ્થાશ્રમી ગૃહસ્થોએ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય બાબતના પ્રકરણમાં ઉપર બતાવેલા સ્રીસંગનો સદૈવ ત્યાગ કરવાના નિયમ સિવાયના અન્ય નિયમો પાળવા ઉપરાંત નીચેના નિયમો પાળવાથી તેમનું સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાલન બહુ સુગમ થશે.

(૧) જીવનના સાર રૂપ વીર્ય સંચયની આરોગ્ય તેમજ દીર્ઘાયુષ્ય માટે અનિવાર્ય જરૂર છે તે નિરંતર લક્ષમાં રાખી **કેવળ રતિસુખ-વિષયાનંદ મેળવવાના હેતુથી શોણિત સત્વ વીર્યનો સ્રીસંગ કરી કદી પણ દુરુપયોગ કરવો નહિ.**

(૨) ઋતુ કાળમાં જ એટલે કે સ્રી ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોય ત્યારે જ સ્રીસંગ કરવો જોઇએ. ઋતુકાળમાં પણ ફકત એક જ વખત ગર્ભાધાન કરવા માટે સ્રીસંગ કરવાનો છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૩) ઋતુકાળના સોળ દિવસમાં, પણ પહેલી ચાર રાત્રી, તથા અગીઆરમી અને સોળમી રાત્રી બાદ કરી બાકીની દસ રાત્રીમાં જ ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ.

(૪) સ્ત્રીને ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભ રહેતો ન હોવાથી તે વખતે સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ. તે વખતનો સંગ પુરુષ તથા સ્ત્રી બન્નેને આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઘાતી થાય છે, એટલું જ નહિ પણ ભાવી સંતતિને પણ જન્મથી જ વ્યભિચારી બનાવે છે.

(૫) કોઈ પણ સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોનો ઉપયોગ કરી સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ. સ્ત્રીસંગનું સ્વાભાવિક પરિણામ આવતું અટકાવવાથી શોણિત સત્વ વીર્યનો દુરુપયોગ થાય છે અને તેનાં ઘાતક પરિણામો ભોગવે જ છૂટકો થાય છે.

(૬) બાળક જ્યાં સુધી ધાવતું હોય ત્યાં સુધી એટલે કે સ્ત્રીની સ્તનધ્યાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરવાથી ધાવણ નિઃસત્વ થાય છે અને સંતતિને આથી અપૂર્ણ પોષણ મળતું હોવાથી તે બળહીન ઉછરી રોગગ્રસ્ત રહે છે.

(૭) પતિપત્નીએ એક જ પથારીમાં શયન કરવાનો રિવાજ જે તદ્દન સામાન્ય છે, તે અત્યંત વિષયોત્તેજક હોવાથી સદૈવ ત્યાજ્ય કરવો જોઈએ.

યુરોપ-અમેરિકામાં આ રિવાજ નથી. ત્યાં તો પત્ની જુદી પથારીમાં સુએ છે; એટલું જ નહિ પરંતુ જુદા ઓરડામાં સુએ છે. કામરૂપી અત્યંત દુર્જર વાસના એવી તો બળવાન છે કે એકાંત,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

એક જ ઓરડામાં અને એક જ પથારીમાં દંપતીનું શયન ઘણું બ્રહ્મચર્ય બાધક હોવાથી ધણી ધણીયાણીએ જુદી પથારીમાં–એટલું જ નહિ પણ બની શકે ત્યાં સુધી જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

(૮) સ્ત્રીનો સહવાસ બને તેટલો ઓછો રાખવો હિતકર છે. સ્વામી શિવાનંદજી સરસ્વતી સત્ય ઉપદેશે છે કે, "હાલના જમાનામાં યુવકો પશ્ચિમના લોકોના રિવાજનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાની પત્નીને સાથે લઈ બહાર ફરવા જવામાં મોટાઈ સમજે છે. આ પધ્ધતિથી તેમને સ્ત્રીનો હમેશ સહવાસ રાખવાની ટેવ પડી જાય છે. એક માસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ તો તેમને મન સો વરસ પાળવા જેવું કઠણ લાગે છે. કમ ભાગ્ય આધ્યાત્મિક નાદારો! બને તેટલો વધારે વખત તમારી સ્ત્રીથી વિખૂટા રહો. તેમની સાથે અલ્પભાષી થાઓ, ગંભીર મુદ્રા ધારણ કરો, તેમની સાથે ગમ્મત કે વધારે હાસ્ય ન કરો. તમારા દીર્ઘ-દૃષ્ટિ અને ડાહ્યા પૂર્વજો શું કરતા હતા? એક તરફે પંચેન્દ્રિયના વિષયોની ગુલામી અને બીજી તરફથી સ્ત્રીનો સહવાસ બ્રહ્મચર્ય ઘાતક થયા સિવાય રહેતો નથી."

(૯) પુત્ર થયા પછી સ્ત્રીને માતૃવત ગણો–જે સ્વકલ્યાણાભિલાષી ગૃહસ્થને આ દુઃખદાયક સંસાર સાગરનાં જન્મ મરણનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત થઈ પોતાનું જીવતર સફળ કરવું છે, તેણે જ્યારથી તે પુત્રનો પિતા થાય ત્યારથી તેની સ્ત્રીને માતાતુલ્ય ગણી, પુત્ર તરીકે તેના પેટથી જ પોતે જનમ્યો છે એમ માનવું જોઈએ, અને એવી મનોવૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ માફક તમારી સ્ત્રીને જગદજનની ગણો અને આધ્યાત્મિક સાધન પાછળ મંડ્યા રહો. તમારી વિષય વાસનાનો નાશ કરો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સવારે ઊઠીને તુરત જ તેને તે જગદંબા હોય તેમ માનસિક નમસ્કાર કરો, જેથી તે તમારી સ્ત્રી છે એવી ભાવના નષ્ટ થઈ તેને દેખીને તમને કામવિકાર ઉત્પન્ન થશે નહિ.

(૧૦) નીચે વર્ણવેલ મહાન સોક્રેટીઝનો તેના શિષ્ય સાથેનો સંવાદ સદૈવ લક્ષમાં રાખવો હિતકર છે.

શિષ્ય : ગૃહસ્થે પોતાની સ્ત્રી સાથે સંગ કેટલી વખત કરવો ?

ગુરુ સોક્રેટીઝ : સંતાનોત્પત્તિના હેતુથી આખી જીંદગીમાં એક જ વખત.

શિષ્ય : પણ કામ વશ ન રહે તો ?

ગુરુ : વર્ષમાં એક જ વખત.

શિષ્ય : તેટલો સમય પણ ન રાખી શકાય તો ?

ગુરુ : મહિનામા એક વખત.

શિષ્ય : આટલો કામપરનો કાબુ પણ અસંભવિત હોય તો ?

ગુરુ : કબરમાં સુવા માટે કફન તૈયાર રાખી મહિનામાં બે વખત સ્ત્રીસંગ કરે.

પોતાના વખતમાં સૌથી વધારે જ્ઞાની ગણાતા સોક્રેટીઝના વીર્યના વ્યય માટેના ઉપદેશથી સમજાશે કે ઉકત તત્ત્વજ્ઞાનીએ બને તેટલો વીર્યનો સંચય કરવાનું દરેક આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યના અભિલાષી માટે હિતકર માનેલું છે. મહિનામાં બે વખતનો સ્ત્રીસંગ પણ અકાળ મૃત્યુનો નિરંતર સહગામી માનેલો છે એ દરેક ગૃહસ્થાશ્રમીએ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નિરંતર યાદ રાખવું જોઈએ. મહાત્મા ગાંધીએ ગૃહસ્થાશ્રમી છતાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી કેવા અનુપમ લાભો મેળવ્યા હતા તેનું પોતાની આત્મકથામાં નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપ્યું છે :—

"જેને લોકસેવામાં જ તન્મય થઈ જવું હોય, તેણે પુત્રૈષણા તેમજ વિત્તૈષણાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને વાનપ્રસ્થ ધર્મનું પાલન કરવું જોઈએ. સ્વપત્ની સાથે વિકારી સંબંધનો ત્યાગ એ નવાઇ જેવી વાત લાગતી હતી છતાં એજ મારું કર્તવ્ય હતું એ હું સ્પષ્ટ જોઈ શકતો હતો. મારી દાનત શુદ્ધ હતી. ઈશ્વર શક્તિ આપી રહેશે એમ સમજી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન કરવા ઝંપલાવ્યું. સંયમ પાલનની મુશ્કેલીઓનો પાર ન હોતો. નોખા ખાટલા રાખ્યા, થાકીને જ સુવાનો પ્રયત્ન કર્યો આ બધા પ્રયત્નોનું હું બહુ પરિણામ તરત જોઈ ન શકયો, પણ આજે ભૂતકાળ પર આંખ ફેરવતાં હું જોઉં છું કે એ બધા પ્રયત્નોએ મને છેવટનું બળ આપ્યું. થોડી મુદ્દત પણ જેમણે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હશે તે પણ પોતાના મનના તેમજ તનના બળમાં થયેલ વધારાનો અનુભવ કરી શકશે, અને એક વખત જો પારસમણિ હાથ આવશે તો આ બ્રહ્મચર્ય રૂપી અમૂલ્ય રત્નને પોતાના જીવનની પેઠે જાળવશે.

"જરાએ ચૂકશે તો તેનું નુકસાનકારક વિપરિત પરિણામ તુરત અનુભવશે ને તેણે મોટી ભૂલ કરી છે એમ જણાશે."

"મેં તો બ્રહ્મચર્યનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા ભૂલ પછીની મારી દીન દશા તેનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તાદૃશ ચિતાર મને આવ્યા કરે છે. પરંતુ મારી ભૂલો પરથી એ પારસમણિની કિંમત કરતાં હું શીખ્યો છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થયેલ લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાલપણે વિષયાંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો જાગીને જોયું તો મહારાત્રિમાં પડેલો એમ લાગ્યું. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કોઈ ચેતી લેશે અને બચશે તો હું કૃતાર્થ થયેલો માનીશ,"

"આ પણ ત્રિરાશિ બાંધવા જેવું છે. મારામાં ઘણો ઉત્સાહ છે એમ ઘણા માણસોએ કહ્યું છે અને હું પણ માનું છું. મારું મન તો નબળું નથી ગણાતું. કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે. મારા શરીરમાં તેમજ મનમાં રોગો રહ્યા છે. પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યમય ગણાઉં છું. આ દશા જો વીસ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછા વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શકયો છું તો એ વીસ વર્ષ મેં બચાવી તે સમયમાં વીર્ય રક્ષા કરી હોત તો હું ક્યાં હોત? હું પોતે સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો પાર નહોત અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારને પૂરેપૂરી કસોટી નીકળત. આટલો સાર મારા બ્રહ્મચર્ય ખંડિત દાખલામાંથી નીકળે છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકયા છે તેઓનું શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તે જ વિચારી શકે. તેનું વર્ણન થઈ જ ન શકે."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મહાત્માજીની આપવીતી કથાથી આપણને મળતી શિખામણો :

(૧) પોતાની સ્ત્રીના નિકટના સહવાસમાં રહ્યા છતાં જીવનની પાછલી ઉમરમાં ગૃહસ્થાશ્રમીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી પોતાના વીર્યની રક્ષા કરી શકે છે.

(૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી ગૃહસ્થોને અવર્ણનીય, શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક બળ મળે છે જે બળનો ઉપયોગ તે, સ્વાર્થ કે પરમાર્થમાં આશ્ચર્યકારક ઉત્સાહથી કરી, દેશોધ્ધારક થઈ શકે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧૦

વિવાહિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ

અનેક ભાગ્યવાન દંપતીઓ લગ્નાવસ્થામાં પણ અખંડ વિર્ય રક્ષા કરી શક્યાં છે. પરણેલાંઓને તેમનાં જીવન પ્રેરણાદાયી હોવાથી તેમનાં જીવનની સંક્ષિપ્ત રૂપરેખાઓ નીચે આપી છે.

(૧) પ્રસિધ્ધ પરમહંસ શ્રી રામકૃષ્ણ

(૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા

બંગાળ પ્રાન્તમાં ઈ. સ. ૧૮૩૩ માં પરમહંસદેવે જન્મ ધારણ કર્યો હતો. તેમનાં માતપિતા સુશીલ સ્વભાવનાં બ્રાહ્મણ હતાં. પિતાનું નામ ખુદીરામ અને માતાનું નામ ચંદ્રમણિ દેવી હતું તેમના પિતા સરળ ચિત્ત ધર્મનિષ્ઠ, જપ પરાયણ અને ભગવદ્ ભકત પુરુષ હતા. એમના ગામનાં બધા લોકો એમનું ઘણું માન રાખતા હતા. તેમની માતા એવી જ સુશીલ સદ્ગુણ સંપન્ન તથા દયાળુ હતી કે પોતે ભૂખી રહીને પણ ગરીબ ને ક્ષુધાતુરને ભોજન આપતી. એમના ત્રણે પુત્રો પૈકી એક રામકૃષ્ણ દેવ હતા.

(૨) વિદ્યાભ્યાસ

વાંચવા લખવા ઉપર રામકૃષ્ણ દેવની બિલકુલ રુચિ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ન હોતી. બાર વર્ષ સુધીનું જીવન તો તેમણે ખેલવા કૂદવામાં જ ગાળ્યું. માતપિતાના કહેવાથી ભણવા માંડયું, પણ તે ઉપર તેમનું મન જ ચોંટયું નહિ. માતૃભાષા બંગાળીનું પણ તેમણે સારૂં શિક્ષણ મેળવ્યું ન હોતું.

જે વખત એમને નિશાળે મોકલ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, "હું ભણીને શું કરીશ ? એ વિદ્યાનું ફળ કનક અને કાન્તા છે તો એ વિદ્યા મારે ભણવી નથી. મારે તો એવી વિદ્યા ભણવી છે કે જેનો એવી વસ્તુ સાથે સંબંધ જ ન હોય. જો કે તેઓ સાધારણ ભણ્યા હતા છતાં તેમની પોતાની પ્રખર બુદ્ધિ અને તીવ્ર સ્મરણ શક્તિનો પરિચય આપ્યો હતો. પુરાણીઓને મોઢે કથા સાંભળીને, મહાભારત, રામાયણ અને પુરાણાદિ શાસ્ત્રોમાં સારી પ્રવિણતા મેળવી હતી.

(૩) કામિનીનો ત્યાગ

પહેલેથી જ તેઓ કંચન અને કામિનીને ઈશ્વરના માર્ગના મોટા શત્રુ જાણતા હતા. કઠોર સાધનાના બળથી કામિની કાંચનના ઉપર સંપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો હતો. આખી ઉમરમાં તેમણે કદી શારીરિક ભાવથી અથવા સાંસારિક દૃષ્ટિથી સ્ત્રી ગ્રહણ કરી ન હોતી. ઘણો કાળ સ્ત્રી તેમણે પાસે રાખી હતી ખરી પણ તેની સાથે કોઈ જાતનો સાંસારિક સંબંધ રાખ્યો ન હોતો ને જીતેન્દ્રિય યોગીની પેઠે રહ્યા હતા.

(૪) સ્ત્રી દ્વારા આલોક તથા પરલોકનો નાશ

આ વિષે તેમણે પોતાના મનને પૂછી જોયું, "મન ! કામિની શેને કહે છે તે મારે પહેલાં સમજવું જોઈએ. એ હાડકાંનો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

માળો છે. તે માંસ અને તેની ઉપર આવેલા ચામડાથી ઢંકાયેલો છે. મુખને સમુદ્રની સાથે સરખાવાય છે પણ એ જ્યોતિ કોની છે? ચામડું જુદું કાઢી લે, તો તેમાંથી શું નીકળે? માંસ, લોહી, નસો વગેરે. તેની સાથે સંભોગ કરી શકાય? કામિનીના શરીરમાં જે છિદ્રો જોવામાં આવે છે તે દરેકનો સ્વતંત્ર ઉદ્દેશ છે. શારીરિક પુષ્ટિને સારુ કોઈ છિદ્ર ખાવા પીવાની સામગ્રી લઈ જવાના દ્વાર તરીકે કામ આવે છે અને કોઈ છિદ્રોમાંથી મળ નીકળવાની વ્યવસ્થા છે. આવા પ્રકારની જે કામિની છે, તેને જોઈને લોકો ઉન્મત્ત થાય છે. કામિની દ્વારા આલોક તથા પરલોકનો નાશ થાય છે, કારણ કે ઇન્દ્રિયોના સુખે સારુ સ્ત્રીનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે તો તેથી મગજ નબળું પડી જાય છે અને પરિણામમાં મનની શકિત બિલકુલ વિલુપ્ત થઈ જશે. હવે કેવળ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે જ સ્ત્રીનો સહવાસ કરવામાં આવે છે તો તેથી પણ મન વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે મન એક તરફથી સ્ત્રીની મોહિની શકિતને વશ થઈ જાય છે અને બીજી તરફથી વાત્સલ્ય સ્નેહમાં ફસાઈ પડે છે. આ પ્રમાણે અવસ્થા થતી હોવાથી અનંત ઈશ્વરનું ચિંતન જ કદી પણ થઈ શકતું નથી. માટે કામિની ઈશ્વર પ્રાપ્તિમાં પ્રતિબંધ ઉત્પન્ન કરે છે. હે મન! હમણાં વિચાર કરીને જો કે તારે એ ક્ષણભંગુર પદાર્થોની આગળ વેચાઈ જવું છે કે ક્ષણભંગુર પદાર્થોની સૃષ્ટિના કર્તા પરમેશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા તૈયાર થવું છે?"

(૫) તેમના કામ પરના કાબુની સખ્ત કસોટી

કલકત્તામાં મથુરબાબુ નામના ગૃહસ્થ મછવા બજારમાં રહેતી લક્ષ્મીબાઈ નામની એક વેશ્યા સાથે સલાહ કરીને, પરમહંસ દેવને એને ઘેર લઈ ગયા. લક્ષ્મીબાઈએ એક દીવાનખાનામાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પંદર સોળ નવયુવના અને લાવણ્યવતી વેશ્યાઓને રાખી હતી. **આ તમામ યુવતીઓ નગ્નાવસ્થામાં હતી અને પરમહંસ દેવ પણ તે સમયે એક સાધારણ લંગોટી સાથે નગ્નાવસ્થામાં હતા.**

પરમહંસ દેવને દીવાનખાનામાં લઈ જઈ મથુરબાબુ ચાલ્યા. પરમહંસ દેવે દીવાનખાનામાં પેસતાં વાર જ જોયું કે ત્યાં આગળ રૂપ લાવણ્યવતી યૌવનના મદમાં મસ્ત થયેલ અનેક યુવતીઓ હતી. એમનું રૂપલાવણ્ય જોઈ ગમે તેવા મુનિનું મન પણ ચળી જાય, તથા નપુંસકના ચિત્તમાં પણ વિકાર થઈ આવે. એ બધી સ્ત્રીઓ મૂળથી જ ઘણી સુંદર અને મન મોહિની હતી. તેમાં વળી પરમહંસ દેવને મોહિત કરવાને અનેક હાવભાવ કરવા તેમને આજ્ઞા આપવામાં આવી હતી. એટલે એમણે અનેક પ્રકારના હૃદય ભાવ અને કામોદીપક ચેનચાળા કરી પોતાની મોહજાળ ફેલાવવામાં જરા પણ બાકી રાખી નહિ

પરમહંસ દેવે "તેમની સન્મુખ માથું નમાવી ઉભા રહીને "મા, આનંદમયી ! મા, આનંદમયી !" શબ્દથી સંબોધન કરી નમસ્કાર કર્યા અને મધ્યમાં ઉભા રહીને "મા બ્રહ્મમયી !" બોલતા બોલતા સમાધિસ્થ થઈ ગયા. સમાધિની અવસ્થામાં તેમની બન્ને આંખોમાંથી પ્રેમાશ્રુની ધારા વહ્યા કરતી હતી. પરમહંસ દેવની આ સ્થિતિ જોઈને વારાંગનાઓ ભયભીત થઈ ગઈ, અને ગભરાઈ જઈને કોઈ તો એમને પંખો કરવા લાગી ગઈ, તો કોઈ હું અપરાધી છું, માફ કરો ! એમ હાથ જોડીને ક્ષમા માગવા લાગી. આ બનાવ પછી કામ પરના તેમના કાબુની પરીક્ષા લેનાર મથુર બાબુ ઘણા લજ્જિત થઈ ગયા અને પરમહંસ દેવના ચરણમાં મન,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રાણ સમર્પણ કરીને દાસની માફક વર્તવા લાગ્યા !

તેમનાં પત્ની શારદાદેવી પણ તેમની સેવા કરવા દક્ષિણેશ્વરમાં આવી રહ્યાં હતાં પણ તેમનું મન પત્નીના સહવાસમાં રહ્યા છતાં જરા પણ ચલિત થયું નહોતું, શારદા દેવી અખંડ બ્રહ્મચારિણી હતાં. શ્રી રામકૃષ્ણને તે ગુરુ તરીકે માનતી હતી. પતિભાવ ન હતો. શ્રી રામકૃષ્ણ પણ તેમને પોતાની ધર્મની માતા તરીકે જ સમજતા. તેમણે તેનો પરિત્યાગ કર્યો નથી તેમજ શારદાદેવી પણ તેમને મૂકીને કદી આઘાં ખસ્યાં નથી. દક્ષિણેશ્વરમાં તેઓ એક જુદા મકાનમાં બીજી શિષ્યાઓ સાથે રહેતાં હતાં. **જેમ ભગવાન બુદ્ધ અને તેમની પત્ની યશોધરા દંપતીભાવ દૂર કરી ગુરુ શિષ્યનો સંબંધ ધરી રહ્યાં હતાં** તેવી જ રીતે આ મહાભાગ્ય દંપતી માનુષી સંબંધ દૂર કરી, ગુરુ શિષ્યના પવિત્ર સંબંધથી જોડાઈ રહ્યાં હતાં. શ્રી રામકૃષ્ણદેવ તેમને "મા ! મા !" કહીને જ વાતચીત કરતા.

(૬) કાંચનનો ત્યાગ કરવાનાં કારણો

તેમની દઢ માન્યતા હતી કે જે પુરુષ ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા માગતો હોય તેણે કામિની અને કાંચનની આસક્તિ છોડી દેવી જોઈએ. સચ્ચિદાનંદને પામવાના માર્ગમાં, અર્થ મહા અનર્થરૂપ છે. અર્થ દ્વારા મનમાં અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને તેના મદથી અહંકાર નાશ થઈ શકતો નથી. અર્થને લીધે મન કદી આસક્તિ વિહીન થઈ શકતું નથી. એ કોઈ પણ પ્રકારની ધાતુનો સ્પર્શ કરતા નહિ, રૂપિયાને તો હાથમાં ઝાલતા નહિ. કોઈ પણ પ્રકારની ધાતુનો સ્પર્શ કરતાં તેમના મનમાં અત્યંત કલેશ ઉત્પન્ન થતો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

હતો. જો તેમની સમક્ષ કોઈ પૈસા ટકાની વાત કરતું તો તુરત જ એવી વાતને બંધ કરી દેતા.

(૭) અલ્પ સમયમાં યોગસિદ્ધિ ને જનસેવાનાં કાર્યો

વ્રત નિયમો સાધ્યા પછી રામકૃષ્ણદેવ યોગના ઉચ્ચતર સાધનોમાં પ્રવૃત્ત થયા હતા. એમ કહેવાય છે કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ યોગની પરમ અવસ્થા છે. અનેક યોગીઓને તે પ્રાપ્ત કરતાં ઘણાં વર્ષો સુધી આસનોનો અભ્યાસ કરી પ્રાણાયામ ધ્યાન ધારણાદિક સાધવાં પડે છે, પરંતુ પરમહંસજીએ તો ત્રણ જ દિવસમાં તે પ્રાપ્ત કરી હતી.

હજારો સંતપ્ત પ્રાણીઓને તેમના જીવનથી આશરો મળ્યો હતો. પરમહંસ દેવે તેમના સમાગમમાં આવનાર અનેક સુશિક્ષિત નાસ્તક યુવકોને આસ્તિક બનાવ્યા છે અને કુપથગામીઓને સદાચરણના માર્ગમાં આણ્યા છે અને તેમની દ્વારા જગતનું મહાન્ કલ્યાણ સધાયું છે.

વિશ્વવિદ્યાલયના અનેક યુવકો પણ પરમહંસ દેવની પાસે જ્ઞાન અને શાંતિ મેળવવા આવતા હતા. દેશની ભાવી આશારૂપ યુવકોને પરમહંસ ઘણા ચાહતા હતા. કેટલાક યુવકોએ શ્રી રામ-કૃષ્ણનો જ્ઞાનગર્ભ ઉપદેશ શ્રવણ કરીને સંસાર સુખનો ત્યાગ કરી સંન્યાસાશ્રમનો સ્વીકાર કર્યો હતો, તેમાં નરેન્દ્ર દત્ત મુખ્ય હતા. એમણે પાછળથી સ્વામી વિવેકાનંદના નામથી આખી પૃથ્વીમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે. આ દેશભક્ત સ્વામીએ સ્વામીશ્રીના સાધુઓને નિયમબદ્ધ સંઘ બનાવીને તેમની દ્વારા દેશ સેવાનાં કાર્યોનો આરંભ કર્યો છે. એ સંન્યાસી સંઘનું નામ રામકૃષ્ણ મિશન છે. ઇ. સ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

૧૮૮૬ માં ૫૨ વર્ષની ઉમરે ભક્તકુળ ચૂડામણિ રામકૃષ્ણ દેવે નશ્વર દેહનો ત્યાગ કરી પરલોક પધાર્યા છે.

(૨) લોચનદાસજી (નવી ભક્તમાળ પરથી ઉધ્ધૃત)

(૧) બાલ્યાવસ્થા

બંગાળમાં બરદવાન જીલ્લાના કોગ્રામ નામક સ્થાનમાં ભક્તવર શ્રી લોચનદાસજીનો જન્મ થયો હતો. એમના પિતાનું નામ કમળાકર અને માતાનું નામ સર્વાનંદી દેવી હતું, લોચનદાસજી પોતાના માતાપિતાનું એકનું એક સંતાન હતા. પ્યાર–લાડથી લોચનદાસનું બાલ્ય જીવન વિશેષ હસવા ખેલવામાં જ ગયું હતું. એને ભણવાની તક મળી નહોતી. સારી સ્થિતિના હોવાથી તેમજ માતા-પિતા તથા મોસાળ પક્ષના પ્રેમને લીધે તેમનું બાલ્યજીવન આનંદમાં જ ગયું હતું.

તેઓ રમતમાં માટીના મહેલો બનાવતા અને પછી ભાંગી નાખી કહેતા કે "જુઓ રે! આ સંસાર પણ એવો જ છે–આજ છે ને કાલ નથી. સંસારના સર્વ જડ પદાર્થો માટીનાં જ છે પાર્થિવ પદાર્થોમાં કઈ ચીજ માટી વિના બની છે? હીરા, મોતી, સોના, ચાંદી, મહેલ, મંદિર, મોટર, વિમાન, મેવા, મિશ્રી એ બધાં માટીનાં જ બન્યા છે. તમે બચ્ચાંઓ પર હસો છો, તેમને મૂર્ખ ગણી ચીડાઓ છો. પરંતુ તમે ખુદ માટીની જ આ ચીજો મેળવવા માટે તેમજ તેના ભોગ અર્થે મને પેદા કરનાર પરમેશ્વરને ભૂલી જઈ રાત દિવસ ભચાટવીમાં ભટકી ચિંતામય જીવન ગાળો છો. સત્યનું ડગલે ડગલે ખંડન કરો છો. પ્રાણીઓની હિંસા કરો છો અને બીજાઓની સાથે વેર બાંધો છો. તમે ખુદ માટીના

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પુતળાં માટીની બનેલ વસ્તુઓ પર દીવાના બની ગયા છો. જરા વિચાર કરો. બાળકનાં માટીનાં ઘર જરા વારમાં ભાંગી ભૂક્કો થઈ જાય છે. તેમજ તમારા આ સર્વ પદાર્થ જોત જોતામાં નાશ થઈ જશે. મૃગજળ નજરે આવે છે પણ તેનાથી તૃષા મટતી નથી એવું આ માયાવી જગત છે.

(૨) સંસારત્યાગ

લોચનદાસે ઘણી ના પાડી છતાં તેમનાં માતપિતાએ તેમની ૧૧ વર્ષની વયમાં જ લગ્ન કરી નાખ્યાં. સાક્ષાત લક્ષ્મી જેવી વહુનું મુખ જોઈ લોચનદાસનાં માતપિતા બહુ ખુશી થયા, પરંતુ તેમનું મન વહુ તરફ આકર્ષાયું નહિ. સંસારને અસાર સમજતી તેમની મનોવૃત્તિ વૈરાગ્ય પરથી હટી નહિ, શ્રી ચૈતન્ય મહા પ્રભુના ભક્ત પંડિત પ્રવર નરહરિ મહારાજ પાસેથી લોચનદાસજીએ દીક્ષા લીધી, પછી એમની રહી સહી સર્વ સંસારાસક્તિ નાશ પામી.

(૩) સાધના

લોચનદાસ ત્યાં જ રહ્યા અને બહુ ત્વરાથી સાધના માર્ગે અગ્રેસર બન્યા. માત પિતા, બાળ પત્ની, ગામ, ઘર બંધુ બાંધવ સર્વેને ભૂલી શ્રી ભગવાનના પ્રેમમાં નિમગ્ન બન્યા. સદ્‌ગુરુ નરહરિજી પણ અધિકારી શિષ્યની ઉન્નતિમાં વિશેષ કાળજી રાખવા લાગ્યા. શ્રી નરહરિજી બહુ પ્રસિદ્ધ અને પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાન હતા પોતાનો પુત્ર એનો શિષ્ય છે તે જાણી તેમના પિતા કમલાકર તથ માતા સર્વાનન્દીને બહુ આનંદ થયો. પરંતુ તેઓ તેમને ઘેર લાવવ ઇચ્છતા હતા. કારણ, તેમની વહુ હવે ઉમરલાયક થઈ હતી અને તે પોતાના પીયરથી હવે સાસરે રહેવા આવી હતી. તે પોતાના

પતિને શ્વસુર ગૃહમાં ન દેખવાથી તેને બહુ માનસિક વેદના થઈ હતી, અને રાતે એકાંતમાં આંસુ પાડી હૃદયને શાંત કરતી હતી. પુત્ર વધૂની આ સ્થિતિ જાણી લોચનદાસના પિતા માતાને બહુ ચિંતા થઈ. તેઓએ તેને કાંઈ શાંતિ મળે એ હેતુથી પીયર મોકલી દીધી અને કમલાકરે પંડિત નરહરિ પાસે જઈ તેને બધી ઉપલી હકીકતથી વાકેફ કર્યા. નરહરિજીનું હૃદય દ્રવિત થયું. તેણે લોચનદાસને બહુ સમજાવ્યો પણ નહિ માનવાથી અંતે તેણે તેને પરાણે તેના સાસરે આમોદપુર મોકલ્યો.

(૪) આકસ્મિક ઘટના

લોચનદાસ ગુરુ આજ્ઞાને માથે ચઢાવી આમોદપુર ગયા. બહુ વર્ષ પહેલાં આવ્યા હતા તેથી તેને સાસરાના ઘરની યાદી રહી નહોતી, વિધાતાનું વિધાન કંઈ ઓર જ હતું. ગામમાં પ્રવેશ કરતાં જ તેને એક સુંદર યુવતી મળી. તેણે તેને માતાજી કહી બહુ વિનિત ભાવથી પોતાના સાસરાના ઘરનું ઠેકાણું પૂછયું.

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

(૫) પતિ પત્નીનો પ્રથમ સમાગમ

બહુ દિવસ બાદ વૈરાગી જમાઈ ઘેર આવ્યા જાણી તેમનાં સાસુસસરા બહુ રાજી થયાં. સ્વાગત–સંસ્કાર કુશળ પ્રશ્નાદિ બાદ સ્નાન ભોજન થયું. રાત તો પડી જ ગઈ હતી. સાસુની આજ્ઞાથી એક ઓરડામાં ગયા અને ત્યાં જઈ જુએ છે તો તેજ યુવતી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઊભી છે કે જેને અહીં આવતાં પ્રથમ રસ્તો પૂછ્યો હતો, અને માતાજી કહી સંબોધી હતી.

યુવતી પણ સમજી ગઈ કે પેલા અપરિચિત મુસાફર જ મારા પતિ–હૃદયના આરાધ્ય દેવ છે. પતિના મુખમાંથી નીકળેલા "માતાજી" શબ્દ યાદ આવતાં જ ધર્મભીરુ યુવતી કંપી ગઈ. તેનું મુખ ફીકકું પડી ગયું. વિષાદની છાયા એના મુખ પર પ્રત્યક્ષ દેખાવા લાગી અને તરત જ તે હૃદયનું દુઃખ તેની આંખોમાંથી અસંખ્ય અશ્રુઓ દ્વારા પ્રગટ થયું. યુવતી સાડીના છેડાથી આંખો લૂછી જરા દૂર ઊભી રહી. લોચનદાસ આ બધું સમજી ગયા, યુવાન પત્નીની આ કરુણ દશા જોઈ દયાર્દ્ર લોચનદાસનું હૃદય ચીરાઈ ગયું. એમના મુખમાંથી એક પણ શબ્દ નીકળી શકયો નહિ.

સમયની ગતિ રોકાતી નથી. રાત તો લગભગ પૂરી થઈ પરંતુ પતિ પત્ની બન્નેનાં નેત્રોમાંથી અશ્રુધારા વહે છે. નિશાનાથ ચંદ્રને અસ્તાચલ તરફ જતા જોઈ સૂર્ય દેવના સત્કારાર્થે અરુણોજ્જવલ વસ્ત્રોથી તો ઢાંકતાં ઉષાદેવી પધાર્યાં ત્યારે લોચનદાસની જીભ ઊપડી. ધર્મભીરુ લોચનદાસે વિધાતાનું અનિવાર્ય વિધાન બતાવી પત્નીનું સાન્તવન કર્યું.

પ્રેમાળ તથા સદાચારી સતીએ ગદ્ ગદ્ કંઠે કહ્યું: "સ્વામિન્! મારા તો આપ જ આરાધ્ય દેવ છો. તમારા સિવાય હું બીજા કોઈ ઈશ્વરને જાણુતી નથી. મેં તો સૂતાં જાગતાં સર્વદા આપનું જ ચિંતન કર્યું છે. હું વિષય ભોગની ભૂખી નથી. મને તમારું શરીર નથી જોઈતું. હું તો હૃદય ચાહું છું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

જેને તમે મા કહી તેની સાથે તમે પત્ની તરીકે વ્યવહાર કરી ધર્મપંથથી ભ્રષ્ટ અને પતિત થાઓ એવું હું ઇચ્છી પાપ કરવા માગતી નથી. મારી તો માત્ર એક જ પ્રાર્થના છે કે મને તમે સદા સાથે રાખો. તમને સ્પર્શ કરવાનો ભલે મને અધિકાર ન હોય છતાં તમારી સેવા કરવાનો તો અધિકાર છે જ. તમે નિશ્ચય જાણો કે હું કામની દાસી નથી. હું તો પ્રેમની ભૂખી છું. ઈશ્વર તમારા અને મારા પવિત્ર અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રતને નિભાવશે. તમે કાંઈ શંકા ન કરો." આવી કેટલીક વાતો સતીએ પતિના ચરણ પાસે બેસીને કહી પરંતુ આ વાતોમાં ક્યાંય ન હોતી ઉગ્રતા, ન કામલોલુપતા, ન વિષાદ, ન અધીરતા, કે ન હતી ભોગવાસનાની છાંટ, માત્ર એક સાથે રહેવાની ઉગ્ર ઇચ્છા જે તદ્દન સાહજીક હોવાથી લોચમદાસે સ્વીકાર કર્યો. પવિત્ર શીલ વ્રતધારી ઉભય સંસ્કારી અને ભાગ્યશાળી પતિ પત્ની પરમાત્માને પંથે પડવા સૂર્યોદય પહેલાં જ ચાલી નીકળ્યાં.

અહા કેવો ઊંચો અનુકરણીય અને પ્રશંસાપાત્ર ભાવ! એક વાર ભૂલથી પણ જેને મા કહી દીધી, તે વ્યક્તિ વિવાહિતા પત્ની હોવા છતાં પણ હૃદયને વજ્ર કરી તેની સાથેના સદાના કામ વ્યવહારનો ત્યાગ કરવો અને પતિવ્રતા પત્નીએ, આ ભીષણ પતિના સદૃ નિશ્ચયને સહર્ષ આજીવન સ્વીકારી લેવો એ ઉભયનો ઉચ્ચ કામપરનો અદ્ભુત અને અનુકરણીય કાબુ પ્રદર્શિત કરે છે! ક્યાં આ ભાગ્યશાળી દંપતીનું આદર્શ જીવન અને ક્યાં આજની ઇન્દ્રિયોની ગુલામીભરી લંપટતા અને વિષમ વિષય વાસના યુક્ત વ્યભિચારી લગ્નાવસ્થા!!

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૬) યુવાન પત્નીના નિત્ય નિકટ સમાગમમાં પણ અસિધારાવત્ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન

પત્નીને લઈ લોચનદાસજી પોતાને ઘેર આવ્યા અને આ વ્રત માતાપિતાની જાણ બહાર બન્ને જણે પાળવા માંડયું. પિતા-માતાના મૃત્યુ બાદ લોચનદાસે પોતાની બધી ધનદોલત ગરીબોને વહેંચી સતી પત્ની સાથે ગામ બહાર એક પર્ણકુટી બાંધી રહેવા લાગ્યા, અને બન્ને જણની ખીલતી ભર જુવાની હતી. રાતદિવસ સદા સાથે રહેતાં હતાં છતાં પણ કામને લેશમાત્ર પણ વશ ન થતાં તેઓ ભગવદ્ ભજનમાં જ લીન રહેતાં હતાં. તેમનું વ્રત સદા અટલ રહ્યું. તેઓ કદી બ્રહ્મચર્ય વ્રત ભ્રષ્ટ થયાં નહિ તેમજ ધર્મ પંથથી એક ડગલું પણ ખસ્યાં નહિ, ઉભય ભગવદ્ ભકિતમાં જ મગ્ન મસ્ત રહેતાં હતાં.

(૭) પ્રભુમય જીવન

લોચનદાસજી શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુના ચરણના પ્રગાઢ પ્રેમી હતા. તેથી તેમણે શ્રી ચૈતન્ય લીલાનું વર્ણન કરવાની ઈચ્છાથી "ચૈતન્ય મંગળ" નામના બંગાળી ભાષામાં મહા કાવ્યની રચના કરી. લોચનદાસજી પર્ણકુટિમાં બેઠા બેઠા એકાંતમાં ચૈતન્ય મંગળનું ગાન કરતા હતા અને સતી પત્ની પતિ પાસે બેસી એકાગ્ર મનથી હર્ષાશ્રુ વહેવરાવતી સાંભળતી હતી. કોઈ કોઈ વખત તે પણ સાથે સાથે ગાવા લાગતી. આ પ્રમાણે આ પ્રેમાળ અને પતિભક્ત પત્ની લોચનદાસની સાધન સંગિની થઈ. એમના દાંપત્ય પ્રેમનું પ્રભુ પ્રેમમાં રૂપાંતર થયું અને આ પ્રેમની સુધાધારા વિશ્વને પાવન કરવા લાગી. દંપતીનું ચિત્ત આનંદપૂર્ણ બન્યું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

એમનો ગ્રંથ ચૈતન્ય મંગળ "વૈષ્ણવોની પરમ પ્રિય અને મહામુલ્ય સંપત્તિ છે. એમાં શ્રી ચૈતન્યદેવની પ્રાયઃ સર્વ લીલાનું બહુ મધુર ભાષા અને સુંદર ભાવોમાં આકર્ષિત વર્ણન કરેલું છે. એમણે સાત ગ્રંથો લખ્યા છે, તે વૈષ્ણવોના પ્રિય ગ્રંથો છે. એમનું જીવન ભજન કીર્તન અને ગ્રંથો રચનામાં વીત્યું છે. ૬૬ વર્ષની અવસ્થાએ ભગવદ્ ભજન કરતાંજ તેમનું પરલોક પ્રયાણ થયું છે, તેમની સમાધિ કુનઈ નદીના તીર પર છે. તેમની સતી પત્નીનું સમસ્ત જીવન ભગવદ્ ભજનમાંજ વીત્યું હતું. સહસ્રો ધન્યવાદ આ આદર્શ યુગલનાં જીવનને ! ! !

(૩) વિજય શેઠ અને વિજયા રાણી

(જૈન કથાઓમાંથી ઉધ્ધૃત)

(૧) પતિ પત્નીનું અખંડ વીર્ય રક્ષણ

આ સંસારમાં પ્રાણીને સર્વ કાર્ય કરતાં શિયળ પાળવું અતિ દુષ્કર છે. અનેક મનુષ્યો મનુષ્ય વૃત્તિ તજી દઈ પશુ વૃત્તિને આધીન થઇ પર સ્ત્રી લંપટ થયા છે, તે તો અત્યંત ધિક્કાર પામે છે. તે સિવાય સ્વ સ્ત્રીમાં સંતોષ માનનારા પણ પર્વ અને તિથિઓને દિવસે પણ શિયળ પાળવાની અશક્તિ, કેટલાક વિશેષ મોહિત વૃત્તિ વાળા બતાવે છે. પરંતુ જેમની વિષય વૃત્તિ મર્યાદામાં હોય છે તેવાઓ તો બાર તિથિ અને પર્યુષણાદિક પર્વોએ સ્વસ્ત્રીના સંબંધમાં પણ શિયળ પાળે છે, તે કરતાં પણ અધિકતર શ્રેષ્ઠ કાર્ય વિજય શેઠ અને વિજયા રાણીએ કરેલું છે. તેમનું ચમત્કારિક જીવન ચરિત્ર સંક્ષેપમાં ગૃહસ્થાશ્રમીઓને તેમની વિષય વૃત્તિને કાબુમાં રાખવા ઉત્તેજીત કરે માટે નીચે આપ્યું છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) પતિનો કૃષ્ણ પક્ષમાં શિયળ વ્રતનો આગ્રહ

ભરતક્ષેત્રમાં વચ્છ દેશની અંદર એક સુશોભિત નગરમાં વિજય નામે એક શ્રેષ્ઠ સજ્જન રહેતો હતો. તેમને ગુરુ મહારાજે શીલ ધર્મ સંબંધી ઉપદેશ આપતાં કહ્યું કે, "શીલ કુળનું આભરણ છે. ઉત્તમ એવું રૂપ તે શીલ છે. શીલ પાળવું તે પાંડિત્ય છે, અને નિરુપમ જેને બીજી કાંઈ ઉપમા આપી શકાય નહિ. તે શીલ ધર્મ જ છે." આ પ્રકારનો ઉપદેશ સાંભળી વિજય શ્રેષ્ઠી સજ્જનનું હૃદય આર્દ્ર થયું, અને લગ્ન કર્યા પછી કૃષ્ણ પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું એવી પ્રતિજ્ઞા ગુરુ સમક્ષ લીધી. આ વખતે તેમની ઉમર નાની હતી.

(૩) પત્ની વિજયારાણીની શુકલ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનની પ્રતિજ્ઞા

તેજ નગરીમાં એક શ્રેષ્ઠીની પુત્રી નામે વિજયા સ્વરૂપવાન અને સુશીલ રહેતી હતી. તેને પણ બાળપણમાં ગુરુનો સમાગમ થયો. ગુરુ મહારાજે સ્ત્રી વર્ગને વાસ્તવિક શોભા આપનાર શિયળ રૂપી શણગારનું વર્ણન કર્યું: "શિયળરૂપી શણગાર વિના બીજાં ગમે તેટલા ઘરેણાં પહેર્યાં હોય તો પણ તે ભાર રૂપ છે, માટે ઉત્તમ કુળવાન સ્ત્રીએ પર પુરુષ સામું જોવું નહિ, અને પોતાના પતિ સાથે પણ વિષય સુખના સંબંધમાં સંતોષ વૃત્તિ ધારણ કરવી." આવા ઉત્તમ ઉપદેશથી વિજયાનું મન બ્રહ્મચર્ય પાલન તરફ ઘણું આકર્ષાયું. લગ્નાવસ્થામાં શુકલ પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું એવો અભિગ્રહ ગુરુ સમીપે ગ્રહણ કર્યો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૪) દૈવયોગથી બન્ને વ્રત ધારીઓનું લગ્ન

અનુક્રમે બન્ને યુવાવસ્થાને પામ્યાં અને દૈવયોગે તે બન્નેના જ લગ્ન થયાં. લગ્ન થયા પછી પ્રથમ દિવસે વિજયા અનેક પ્રકારના આભૂષણો અને ઉત્તમ આકર્ષક વસ્ત્રો પહેરી ઉત્કંઠાથી પોતાના પતિના આવાસ ભુવનમાં આવી. વિજય કુમાર પણ તેને જોઈને બહુ હર્ષિત થયો. પરંતુ તુરત જ પૂર્વે લીધેલી ગુરુ સમીપની પ્રતિજ્ઞા યાદ આવી એટલે બે ઘડી આનંદદાયક વાતો કરીને પછી વિજયાને કહ્યું કે, "હે પ્રાણ પ્રિયા ! મારો કૃષ્ણ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો નિયમ છે અને તેના ત્રણ જ દિવસ બાકી રહ્યા છે માટે હાલ તો વિષય સુખની ઇચ્છા સમાવી દેવી. ત્રણ દિવસ પછી શુકલ પક્ષમાં આપણે સાંસારિક સુખ ભોગવીશું."

વિજયા પોતાના પતિનાં ઉપરનાં વચનો સાંભળીને તુરત જ ચિત્રવત્ સ્તબ્ધ થઈ ગઈ. એ પ્રકારની વિલક્ષતા પોતાની સ્ત્રીની મુખાકૃતિ પર જોઈને વિજય શેઠે પૂછ્યું, "હે પ્રિયા ! આમ સ્તબ્ધ કેમ થઈ ગઈ ? શું ત્રણ દિવસ તારે મન બહુ થઈ પડે છે ? અથવા કાંઈ બીજી ચિંતા ઊભી થઈ છે ?"

વિજયા તુરત જ પોતાની મનોવૃત્તિ શાંત કરીને બોલી, "પ્રાણનાથ ! જેવી રીતે આપે બાલ્યાવસ્થામાં કૃષ્ણ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો નિયમ ગ્રહણ કર્યો છે તે જ પ્રમાણે મેં બાલ્યાવસ્થામાં શુકલ પક્ષમાં શિયળ પાળવાનો નિયમ કર્યો છે. માટે હવે જે બન્યું છે તે સારું જ બન્યું છે. તેમાં કાંઈ પરિતાપ કરવા જેવું નથી. આજથી હું તો બન્ને પક્ષમાં શિયળ પાળીશ અને તમે ખુશીથી બીજી સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરો,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અને કૃષ્ણ પક્ષે બ્રહ્મચર્ય પાળી, શુકલ પક્ષે રાજીથી સંસાર ભોગવો. મારા તરફનો આપે કોઇ જાતનો અસંતોષ રાખવો નહિ. મારી મનોવૃત્તિ આ ક્ષણથી જ શાંત થઈ ગઈ છે. આપ બીજી સ્ત્રી સાથે પાણિ ગ્રહણ કરશો તેને હું બહેન તુલ્ય ગણીશ. તેનું સુખ જોઈ હું અંતઃકરણમાં રાજી થઇશ. કિંચિત પણ તેની પ્રત્યે દ્વેષી શોકય ભાવ રાખીશ નહિ. કેમકે તમને જે પ્રમાણે સુખ થાય તે પ્રમાણે ચાલવા હું બંધાયેલી છું."

વિજયનો આવો ઉત્તર સાંભળીને વિજય શેઠનું મન પણ વિષય વૃત્તિ રહિત શાંત થઈ ગયું, અને આનંદ યુકત મુખારવિંદ સહ, પ્રસન્ન ચિત્તે બોલ્યા કે, "હે સુંદરી, તારા આવા વિવેક ભરેલા ઉત્તરની જેટલી પ્રશંસા કરું તેટલી ઓછી છે. જ્યારે તારી વિષય વૃત્તિ શાંત થઈ છે તો પછી વિષ જેવા વિષય સુખના ઉપભોગનું મારે પણ શું પ્રયોજન છે? પૂર્વના ભાગ્યોદય વડે અકસ્માત બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શુભ અને કલ્યાણકારી અનુકૂળતા આવી મળી છે, તો આવા પરભવમાં દુઃખ આપનાર અને આ ભવમાં દુર્ગતિ તરફ લઈ જનારા વિષય સુખનો ત્યાગ કરી મારે પણ મારો આ ભવ સુધારવો જોઈએ. હું પણ બન્ને પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળીશ અને શિયળ વ્રતને દુષણ આવવા દઈશ નહિ. માટે માત પિતાથી ગુપ્ત રીતે આપણે શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્ય પાળીને સંસારમાં જ રહીશું ને એમ છતાં જો કોઈ પ્રકારે માતપિતા જાણી જશે તો પછી સંસાર છોડી દઈને ચારિત્ર અંગીકાર કરીશું."

(૫) નિકટ સહવાસમાં પણ સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાલન

આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરી બન્ને નિરંતર રાત દિવસ નિકટના

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સહવાસમાં રહેતાં હતાં અને ખડ્ગ ધારા તુલ્ય શિયળ પાળી તેને કોઈ પણ પ્રકારનું દુષણ લાગવા દેતાં નહિ અને દિન પ્રતિ દિન વિશેષ દૃઢ નિશ્ચયી થયે જતાં હતાં. પુણ્યવાન મનુષ્યની બલિહારી છે. જેની મનોવૃત્તિમાંથી વિષય વાસના નિર્મૂળ થાય છે તેને શિયળ પાળવું સુગમ હોય છે. પરંતુ આવી રીતનો સદૈવ સહવાસ છતાં દિન પ્રતિ દિન શુદ્ધ મનોબળ વૃત્તિ રહેવી અને તે પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જવી તે અતિ દુર્લભ છે!!!

પોતાનાં શિયળ સંબંધી તેમનાં માતપિતાને પાછળથી જાણ થવાથી તેમની આગ્રહ પૂર્વક આજ્ઞા લઈ બન્ને જણાંએ સંસાર ત્યાગ કર્યો અને મોક્ષ સુખ પામ્યાં.

(૬) બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે ઉપદેશ

દરેક ભવ્ય જીવોએ શિયળ ધર્મ પાળવા ઉદ્યમી થવું જોઈએ. પાંચે ઇન્દ્રિયોના વિષયોને ખરેખરા વિષ તુલ્ય સમજીને તેનાથી દૂર રહેવું. બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આ ભવમાં પણ અનેક કષ્ટો નાશ પામે છે. દેવ હાજરા હજુર થાય છે. સ્થાને સ્થાને કીર્તિ પ્રસરે છે. દરેક પ્રયત્નો વિજયી થાય છે અને મનોવૃત્તિ ઉજ્જવળ થતી જાય છે. આ ભવમાં દેવે દેવભુવનમાં યાવત્ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) આયરાણી સોનબાઈનો કામ પર કાબુ

લગ્નાવસ્થામાં સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળી પ્રભુમય જીવન ગાળવા દઢાગ્રહી આયરાણી સોનબાઈની જીવન કથા સ્વર્ગસ્થ મેઘાણી કૃત "સૌરાષ્ટ્રની રસધાર" ભાગ ૧, પા. ૩૨ ઉપર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

" આહીરની ઉદારતા " ના મથાળા નીચે આપી છે. તેમાંનો કેટલોક ભાગ દંપતીને શીલ સંયમ સહાયક હોવાથી અત્રે આપવામાં આવ્યો છે:

ભાદરને કાંઠે નાનું ગામડું છે. માગશર મહિનાની શિયાળુ સવારની મીઠી તડકીમાં ડોસો ડોસી બેઠાં છે. ફળિયામાં બે છોકરાં એક વાછડીની કુણી ડોક પંપાળે છે. બેઉ જણાં ઝાઝાં બોલતાં નથી પણ બેઉની આંખો સામસામી હસી રહી છે. બુઢ્ઢા ધણી વજસી અને બુઢ્ઢી ધણિયાણી રાજીબાઈ પોતાના આ ભાવી દંપતી બાળકોને જોઈ જોઈ હરખથી ગળગળાં થઈ જાય છે. આ આહીર ડોસા ડોસી ભાદર કાંઠે ખેડનો ધંધો કરે છે. પૈસે ટકે ને વહેવારે સુખીયાં છે. આધેડ અવસ્થામાં એમને એક દીકરો ને દીકરી અવતરેલાં. બીજું કંઈ સંતાન ન હોવાથી બહુ બચરવાળોના અંતરમાં કદી ન હોય તેવો આનંદ વજસી ને રાજીબાઈને થતો હતો. તેમનો પુત્ર વીકમસી દસ વર્ષનો અને તેની થનારી વહુ આઠ વર્ષની. કળજુગીઓ વા વાયો નથી. ભોળાં સગપણ થયેલાં વરવહુ આઘેથી એકબીજાને જોઈ લેતાં. સામ સામાં મીટ માંડીને ઊભાં રહેતાં. નીરખતાં ધરવ જ થાતો નહોતો. માયા વધતી જતી હતી. વાર પરબે ડોસા સોનબાઈને તેડાવતા અને થોડા દિવસ રોકાઈ ને સોનબાઈ પાછી ચાલી જતી હતી.

અઢાર વર્ષની ભર જોબન અવસ્થાએ પહોંચેલા દીકરાના વિવાહ માટે બુઢ્ઢો તૈયારી કરતો હતો, અને આ પહેલી છેલ્લી વારનો દીકરો પરણાવવાના હરખ થકી ગાંડી બની ગયેલ ઘરડી માએ તો આખા ઓરડા ફરતા ઓળીપા, ગારગોરમટી, દળવાં, ભરડવાં, ને ચાકળા ચંદરવાની શોભા વગેરે આદરી દીધું હતું. રૂપી બહેન

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ફરતાં ને ફરતાં ભાઈનાં ગીતો જ ગાયા કરતી. એમાં આ બીના બની. ભાઈનો સાંદેશો લઈ ને, બહેન બાપુ પાસે ગઈ ને કહ્યું, " બાપુ ! ભાઈ કહે છે, નથી પરણવું."

ડોસાએ વીકમસીને બોલાવ્યો ને પૂછ્યું, " પણ કારણ શું છે ?" વીકમસીની પાંપણ ધરતી ખોતરતી હતી. એનાથી કાંઈ જવાબ દઈ શકાયો નહિ. " તને ન ગમતું હોય તો બીજે વેશવાળ કરીએ. " " ના, બાપુ! કોઈ કારણ નથી. " " ત્યારે શું કારણ છે ? હવે તો હું માંડ માંડ એકાદ પછેડી ફાડીશ, અને તારી મા પણ પાકું પાન ગણાય. અમને અવતાર ધરીને આ પહેલો છેલ્લો એક લા'વો તો લેવા દે, બાપ ! અમારાં મોત સુધરશે." બાપનું દયામણું મોં દેખીને વીકમસી પોતાનું દુઃખ વીસરી ગયો. ચૂપ રહીને ચાલ્યો ગયો. બાપે માન્યું કે દીકરો માની ગયો. કોઈને બીજો કશોય વહેમ ન ગયો. કોઈને સાચી વાતનું ઓસાણ પણ ન ચઢ્યું. લગન થઈ ગયાં. સોનબાઈ સોળ વર્ષે સાસરે આવી. અંતર ફાટ ફાટ થતું હતું.

(૧) વિષય પરનો અપૂર્વ સંયમ

આજે મેળાપની પહેલી રાત હતી. મીઠી ટાઢ, મીઠી સગડી અને મીઠામાં મીઠી પ્રીતડી એવી મહા મહિનાની ગળતી રાત હતી. ચોખ્ખા આભમાં ચાંદો અને ચાંદરડાં નીતરતાં હતાં. એવી મહા મહિનાની રાતને પહોરે બાપુના પગ દબાવીને વીકમસી ઓરડે આવ્યો. ઊભો થઈ રહ્યો. આશા ભરી સોનબાઈએ ધણીના મોં પર લગનની પહેલી રાતનાં તેજ દીઠાં નહિ. "નાનપણના ઉમળકા જાણે ક્યાં ઊડી ગયા છે?" સોનબાઈએ પૂછ્યું, "કાં આયર, શું થઈ ગયું ? "

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વીકમસી ગળગળો થઈ ગયો. થોડીવાર તો વાચા જ ઊપડી નહિ. હોઠે આવીને વેણ પાછાં કોઠામાં ઊતરી ગયાં. સોનબાઈ ઢુકડી આવીને કાંડું ઝાલ્યું. "તું મને અડીશ મા, આયરાણી! હું નકામો છું." "કાં?" "હું પુરુષાતનમાં નથી. માબાપને મેં ઘણી ઘણી ના પાડી હતી પણ કોઈ એ મારું કહ્યું માન્યું નહિ. કોઈ મારા પેટની વાત સમજ્યું નહિ." "તે પણ શું છે?" "બીજું તો શું કરું! આણું આવે ત્યાં સુધી તો તારે રોકાવું જ પડશે. પછી માવતર જઈ ને ખુશી-થી બીજો વિવા ગોતી લેજે. મેં તને બહુ દુ:ખી કરી. ભાગ્યમાં માંડયું મિથ્યા ન થયું." "અરે, આયર! આમ શીદ બોલો છો? એથી શું થઈ ગયું? કાંઈ નહિ. આપણે ભેળાં રહીને ભજન કરીશું." સાંભળીને વીકમસીનો ચહેરો ચમકયો. વળી ઝાંખો પડીને બોલ્યો, "ના, ના, તારું જીવતર નહિ બગાડું." "મારું જીવતર બગડશે નહિ પણ સુધરશે. તમ ભેળી સુખમાં રહીશ. બીજી વાતું મેલી દો." ખોળામાં માથું લઈને ઓવાળા પંપાળતા પંપાળતા સ્ત્રીએ પુરુષને સુવાડી દીધો. કામ-વિકાર દાબી દઈને પોતે પણ નીંદરમાં ઢળી. કોડિયાના દિવાની જ્યોત આખી રાત બેય જણાંના નિર્દોષ મોઢાં પર રમતી હતી.

એવી એવી નવ રાતો વીતી ગઈ. દસમે દિવસે માવતર-ને ઘેરથી સોનબાઈનો ભાઈ ગાડું જોડીને બહેનને તેડવા આવ્યો, અને એ દસમી રાતે વીકમસીએ સોનબાઈને રજા દીધી. "તું સુખેથી જા. હું રાજી ખુશીથી રજા દઉં છું. હઠ કર મા. ઊગ્યો એને આથમતાં વાર લાગશે." "આયર! ધક્કો દઈને શીદ કાઢો છો? મારે નથી જાવું. તમારી જોડે જ રહેવું છે. મારે બીજું કાંઈ નથી કરવું."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ધણીના પગ ઝાલીને સોનબાઈ ચોધાર આંસુએ રડી પડી. સવારે ઊઠીને ગાડા સાથે પિયરના કુટુંબની જે કોઈ છોડી આવેલી તેની મારફત પોતાના ભાઈને કહાવ્યું કે, "મને તેડી જાશો તો મારું સારું નહિ થાય. મારે લાખ વાતે પણ આવવું નથી. તમે વેળાસર પાછા ચાલ્યા જાવ."

ભાઈને કંઈ કારણ સમજાયું નહિ. પણ એને આગ્રહ કરીને બહેનને તેડી જવાથી કાંઈ કલેશ થવાનો હશે એટલે એણે વેવાઈને કહ્યું, "વજસી પટેલ! મારાથી ભૂલમાં તેડવા અવાઈ ગયું છે. પણ આતો કમુરતાં ચાલે છે, એ વાતનું મને ઓસાણ નહોતું. હવે ફરીવાર તેડવા આવીશ." એટલું કહીને ભાઈએ ગાડું પાછું વાળ્યું.

વજસી ને રાજબાઈ, ડોસા ડોસી બેય હવે જગ જીત્યાં હોય એવા સુખના દિવસો વીતાવે છે. સામી ઓસરીએ બેઠાં બેઠાં બેય ડોસલાં પોતાની ડાહીડમરી દીકરાવહુના ડિલનો વળાંક જોયા કરે છે, પરોઢિયે વહુની ઘંટી ફરે છે. સૂરજ ઊગ્યે વહુ વલોણું ઘુમાવે છે. ભેંસો દોવે છે. વાસીદાં વાળી ફળિયું ફૂલ જેવું—છીંક આવે તેવું ચોખ્ખું બનાવે છે. મોતી ભરેલી ઈંઢોણીએ ત્રાંબાળુ હેલ્યનાં બેડાં લઈ આવે છે, ને પાછાં દસ જણાના રોટલા ટીપી નાખે છે. નાની વહુ વીજળી જેવા ઝબકારા કરી રહી છે. શું એનું ગરવું મોઢું! સાસુ સસરાને હેતનાં જળજળીઆં આવી જાય છે.

(૨) પુરુષનો પશ્ચાતાપ, સ્ત્રીનો દૃઢ નિશ્ચય

ભાદર કાંઠાની વાડીઓ મહેકતી હતી. લીલી ઘટામાં ચકલાં માળા નાખતાં હતાં. આઘે આઘે ઊની લૂ વાતી હતી, અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તરસ્યાં હરણાં ઝાંઝવાના નીરને લોભે દોડ્યાં જતાં હતાં. વીક્રમસી સાંતી હાંકતો હાંકતો ઊભો રહી જાય છે. સમજ્યા વગર બળદની રાશો ખેંચી રાખે છે. વિચારે ચડે છેઃ "આ અસ્રીના રૂપગુણને મેં રોળી નાખ્યાં. આવા સોના શીલને માથે મેં કુવાડો માર્યો. આ બધું મેં શું કરી નાખ્યું.?" નિસાસો મૂકીને વળી પાછો સાંતીડે વળગતો પણ જંપ ન હતો. પણ સોનબાઈના મનમાં રાતદિવસ ધણીનો નિકટનો સહવાસ છતાં કદી પણ કામવિકારનો પ્રવેશ થવા પામ્યો નહિ.

ભરજુવાની, આકર્ષક રૂપ, અને લાવણ્ય છતાં પણ વિષય વાસનાને દેશવટો ભોગવાવવો એ અસાધારણ વર્તન હોઈ હજારો ધન્યવાદને પાત્ર છે!!!

ઇતિહાસના પાનાં પર ન ચઢેલાં અનેક સ્ત્રી-પુરુષો ભૂતકાળમાં અસ્તિત્વમાં હતાં જેમણે લગ્નબધ્ધ છતાં પોતાના જીવન કાળમાં પસંદ કરેલા ધ્યેયને સારુ અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળેલ હતું. વર્તમાન કાળમાં પણ જુદા જુદા દેશોમાં એવાં અ-પ્રસિદ્ધ અનેક દંપતીઓ છે જેઓએ પોતાની સર્વ શક્તિ એક જ કાર્ય પર એકત્રિત કરવાના હેતુથી વિષય વાસનાને સ્વપ્નમાં પણ વાસ આપ્યો નથી. **કામ વિલાસનો ત્યાગ કરવાથી જીવનનું ખરું સુખ તેઓ ભોગવે છે!**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧૧

શિયળ સંરક્ષક દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાઓ

(૧) ગુદા સ્નાયુ સંકોચ પર અંકુશ મેળવવાથી વીર્ય સ્રાવ પર કાબુ મેળવી શકાય છે. (૨) પ્રાણાયામ:— (૧) કુંભક રહિત, લોમવિલોમ પ્રાણાયામ. (૨) લોમવિલોમ પ્રાણાયામ (૩) બંધ આંખે ગુદા સંકોચ, તથા વીર્ય શોષણ ભાવના સહિતનો, લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ (૪) ગુદા સંકોચ તથા કુંભક સમયે પેઢુ સંકોચન તથા વિમોચન સહિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ. આ ક્રિયાઓ કરવાથી થતા અનુપમ લાભો (૩) યોગીરામ ચરક સુચિત, વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ (૧) યોગીનો પૂર્ણ શ્વાસ (૨) પૂર્ણ શ્વાસ પદ્ધતિ (૩) વીર્યને ઊર્ધ્વગામી શરીરમાં ઉંચે ચઢાવી શોષણ કરાવવાની ક્રિયા (૪) સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતિ સુચિત બ્રહ્મચર્ય રક્ષક યોગિક ક્રિયા (૧)તાલ યુકત પ્રાણાયામ (૨) ક્રિયા કરવાનો સમય તથા તેનાથી થતા લાભો (૩) તાલ યુકત પ્રાણાયામની સંક્ષિપ્ત સમજણ (૪) સૌર્ય કેન્દ્રમાં વીર્ય સંચિત કરવાની ક્રિયા (૫) ઉકત ક્રિયાથી થતા અનુપમ ફાયદા.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) ગુદા સ્નાયુ સંકોચ પર અંકુશ મેળવવાથી વીર્યસ્રાવ પર કાબુ મેળવી શકાય છે.

આધુનિક સુધરેલા જમાનાનો, મોટામાં મોટો શ્રાપ એ છે કે સેંકડે ૯૯ માણસોની વીર્ય ધારણ શકિત શિથિલ હોય છે. આકર્ષક જાહેર ખબરોમાં વર્ણવેલી, વીર્ય સ્તંભક દવાઓ ઉત્તેજક તથા વિષ મિશ્રિત હોવાથી, તેનો ઉપયોગ વાપરનારને, ઈંગ્રેજી કહેવત મુજબ, "વ્યાધિ કરતાં તેનો ઉપાય વધારે ભયંકર નીવડે છે." આવી દવાથી વીર્યનું રક્ષણ થવાને બદલે ભક્ષણ થઈ, ઉત્તરોત્તર તેની સંયમ શકિતનો નાશ કરે છે, અને સહજ સહજમાં, વીર્ય સ્ખલિત થઈ અશકિત લાવે છે.

આ પ્રકરણમાં બતાવેલ, નિર્દોષ અને આરોગ્ય વર્ધક ક્રિયાઓ નિયમિત રીતે કરવાથી, મનુષ્યની વીર્ય ધારણ શકિત, નિ:સંશય વૃદ્ધિ પામી તેનું બ્રહ્મચર્ય પાલન સુગમ થશે; પરંતુ તેણે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલો બ્રહ્મચારીને યોગ્ય એવો સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો ખાસ જરૂરનો છે.

મનુષ્યનાં જનનેન્દ્રિય અવયવોમાં શિશ્ન, અંડકોષ, ગ્રંથીઓ, શિરાઓ અને વીર્ય સ્રાવક નળીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ અવયવોના સ્નાયુઓનો, ગુદાના સ્નાયુઓ સાથે એવો નિકટનો સંબંધ છે કે, એકનો સંકોચ કે શિથિલતા ઉત્પન્ન કરે છે. મૂત્ર ત્યાગ કરતી વખતે, તમે આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરી શકશો. જો તે વખતે તમે, તમારી ગુદા સંકોચશો તો, મૂત્ર માર્ગના તમામ અવયવો સંકોચાવાથી, તમારો મૂત્ર સ્રાવ તત્કાળ અટકશે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આવી જ રીતે ગમે તે વખતે તમારી ગુદાનો સખ્ત સંકોચ કરવાથી વીર્ય સ્રાવ અટકી શકે છે.

આ સાદી માહિતીથી વીર્ય રક્ષાનો એક મહત્વનો ગુપ્ત ભેદ જાણી શકાય છે. જે મનુષ્ય પોતાના ગુદાના અવયવો પર સંપૂર્ણ કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના વીર્ય સ્રાવને આધીન રાખી શકે છે-વીર્ય સ્રાવ થતો ગમે તે વખતે રોકી શકે છે. શાંત બેઠાં હોઈએ તે વખતે ધારીએ તેટલી મુદત સુધી ગુદાના અવયવો સહેલાઈથી સંકોચાયેલ રાખી શકાય છે. નીચે વર્ણવેલી સરળ ક્રિયાઓ ખંત રાખી નિયમિત રીતે કરવાથી ગુદાના અવયવોનો ગમે તે વખતે સંકોચ કરવાની શક્તિ સ્વભાવ સિદ્ધ થઈ, વીર્ય રક્ષા કરવામાં સરળતા થશે.

(૧) પ્રાણાયામ

પ્રારંભની ક્રિયા (પ્રથમ અઠવાડિયા માટે)

(૧) कुंभक रहित लोम विलोम प्राणायाम

આ ક્રિયાનો પ્રારંભ કરતી વખતે સાધકે સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ. પોતાને જેટલા પોષણની જરૂર છે તેથી એક કોળીયો પણ વધારે આહાર લેવો નહિ. મસાલા તેમજ તમામ ખાટાં ખાદ્યોનો ત્યાગ કરવો. ભોજન હંમેશ નિયમિત સમયે જ લેવું. હલકી માફક સર ચાલવા જેવી કસરત કરવી. જરા પણ થાક કે અગવડ ન જણાય ત્યાં સુધી નિદાન દશ મિનિટ સુધી કેડ, ગરદન અને માથું સીધાં ટટ્ટાર રાખી પલાંઠી વાળી સ્વસ્થતાથી બેસી શકાય એવી ટેવ પાડવી. જો જમીન પર પલાંઠી વાળી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બેસવું તમને પસંદ ન હોય તો તમારું ધડ સીધું રાખી જમીન પર પગ મૂકી, ખુરશી પર બેસવું અને નીચે બતાવેલી પ્રાણાયામની ક્રિયા નાડી શુદ્ધિ માટે કરવી.

(૧) તમારું જમણું નસકોરું, હાથની આંગળી વતી બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૨) જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે ડાબું નસકોરું બંધ કરો અને જમણા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

(૩) પછી તમારું ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૪) અને જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે જમણું નસકોરું બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

શ્વાસ લેવા તથા મૂકવા માટે ડાબા તથા જમણા નસકોરાંનો વારા ફરતી ઉપયોગ કરી આ ક્રિયા સાત વખત કરવી જોઈએ. એટલે કે દરરોજ ૧૪ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. સવારમાં બ્રહ્મ-મુહૂર્તનો સૂર્યોદય પહેલાનો છ ઘડીનો સમય આ ક્રિયા માટે ઘણો ફળદાયી છે. જેમનાથી આ ઉતમ સમય ન સચવાઈ શકે તેમણે દિવસના ગમે તે અનુકૂળ સમયમાં આ ક્રિયા કરવાથી લાભ મળે છે.

ક્રિયા બીજી (બીજા અઠવાડિયામાં કરવાની)

આ ક્રિયા કરતાં જરા પણ વિઘ્ન ન આવે તેવી અને સ્વચ્છ હવાની સતત અવર જવર વાળી કોઇ શાંત જગ્યા તમારા મકાનમાં કે કોઈ બાગમાં કે નદી તટ પર પસંદ કરો. જો સંયોગ અને સમય અનુકૂળ હોય તો તમારે આ ક્રિયા આ જગ્યાએ દિવસમાં બે વખત સવાર સાંજ કરવી. તેમ ન બની શકે તો સવારે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કે સાંજે એક વખત તો અવશ્ય કરવી જોઈએ. સવારનો સમય સાંજના સમય કરતાં વધારે ગુણકારક હોવાથી પસંદગી પાત્ર છે.

પ્રથમની ક્રિયા કરતી વખતની શરીરની સ્થિતિમાં, પલાંઠી વાળીને કે ખુરશી પર ટટ્ટાર બેસો. સર્વ પ્રકારનાં સાંસારિક વિચારો છોડી દઈ મનને નિર્વિચાર રાખો. થોડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ કરવાથી તમારું મન શાંત થશે. પછી–

(૧) અંગુઠાથી જમણું નસકોરું બંધ કરી, ડાબા નસકોરાથી તમારાં ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય તેમ સરખી ગતિએ પાંચ સેકન્ડ ઊંડો શ્વાસ લ્યો. આ ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહે છે.

(૨) શ્વાસને તમારાં ફેફસાંમાં પાંચ સેકન્ડ રોકી રાખો. આ કુંભકની ક્રિયા કહેવાય છે.

(૩) હવે તમારું ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે રુંધેલા શ્વાસને સરખી ગતિથી ધીમે ધીમે પાંચ સેકન્ડમાં બહાર કાઢો. આ રેચકની ક્રિયા કહેવાય છે. રેચક કરતી વખતે ઉતાવળ કરવાથી નુકસાન થાય છે. આ એક શ્વાસ પંદર કન્ડમાં લેવાય છે.

(૪) હવે ડાબું નસકોરું બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે પાંચ સેકન્ડમાં ાસ લ્યો. પાંચ સેકન્ડ રુંધી રાખો અને ડાબા નસકોરા વાટે પાંચ સેકન્ડમાં રુંધેલ શ્વાસને સમાન ગતિ ધીમે ધીમે બહાર કાઢો આ રીતે બીજો પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. ડાબા જમણા નસકોરાંનો શ્વાસ લેવામાં વારા ફરતી ઉપયોગ થતો હોવાથી ત્રીજો અને પાંચમો શ્વાસ પહેલા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે. અને ચોથો અને છઠ્ઠો શ્વાસ બીજા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે.

પહેલે દિવસે પ્રત્યેક પંદર સેકન્ડ લેતાં સાત પૂર્ણ શ્વાસ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લેવા અને દરરોજ એક શ્વાસ વધતા જઈ અઠવાડિયાને છેલ્લે દિવસે ૧૩ શ્વાસ સુધી વધવું જોઇએ તેવી જ રીતે પૂરક, કુંભક, અને રેચકની ક્રિયાનો સમય પાંચ સેકન્ડથી વધારી સાત સેકન્ડ સુધી વધારવો જોઈએ. ઘડિયાળ પાસે રાખી દઢતાથી આ સમયમાં વૃદ્ધિ કરવાથી ઉત્તરોત્તર શ્વાસાવરોધ શકિત વધશે પરંતુ સાધકે પોતાની શરીરની શકિત ધ્યાનમાં રાખીને જ પરિશ્રમ કરવો.

(૩) ક્રિયા ત્રીજી (ત્રીજા, ચોથા અને પાંચમા અઠવાડિયા માટે)

बंध आंखे गुदा संकोच तथा थता वीर्य शोषणकी भावना सहितनो लोम विलोम प्राणायाम.

(૧) આંખો મીંચીને પ્રાણાયામ શરુ કરો. દરેક પૂર્ણ શ્વાસમાં ૨૧ સેકન્ડથી ઓછો શ્વાસ લેવો જોઈએ. (૨) જ્યારે તમે પૂરક કરો ત્યારે શ્વાસ ખેંચતી વખતે તમારી ગુદાને સખ્ત સંકોચો અને એકાગ્ર ચિત્તે વીર્યાશયમાંથી તમારું વીર્ય હૃદય, ફેફસાં અને મગજમાં ઊંચે ચઢે છે એવી ભાવના કરો.

(૨) જ્યારે તમે તમારો શ્વાસ ફેફસાંમાં રોકી રાખો ત્યારે પણ ગુદાનો સંકોચ કાયમ રાખો અને એવી દઢ ભાવના કરો કે વીર્યના ઉપર ચઢવાથી તમારું હૃદય, ફેફસાં અને મગજ બળવાન થાય છે, અને તમને આરોગ્ય, બળ અને દીર્ઘાયુષ્ય મળે છે.

(૩) જ્યારે તમે રેચક કરો ત્યારે તમારી મરજી હોય તો ગુદાનો સંકોચ રાખો. પરંતુ અસ્વાભાવિક વિષય વાસના ઉત્પન્ન કરનાર કામોત્તેજક ખોટી ગરમી તમારા શરીરમાંથી શ્વાસ સાથે બહાર નીકળી જાય છે. અને તમને શાંતિ મળે છે, એવી એકાગ્ર-ચિત્તે દઢ ભાવના કરો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ક્રિયા ચોથી (છઠ્ઠાથી બારમા અઠવાડિયા માટે)

ગુદા સંકોચ તથા કુંભક સમયે પેડુ સંકોચન તથા વિમોચન સહિતનો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ

ત્રીજી ક્રિયા પ્રમાણેનો પ્રાણાયમનો પ્રારંભ કરો, એક પૂર્ણ શ્વાસમાં નિદાન ૨૧ સેકન્ડનો સમય જવો અને એક વખતે તેરથી વધારે પૂર્ણ શ્વાસ લેવા નહિ.

(૧) આખા પૂર્ણ શ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન ગુદા સંકોચ રહેવો જોઈએ.

(૨) પૂરક અને રેચક પ્રથમ પ્રમાણે કરવા.

(૩) કુંભક દરમ્યાન તમારાથી બને તેટલી વખત જોરથી તમારું પેડુ સંકોચો અને ફુલાવો. આરંભમાં તમારા પેડુની હિલચાલ વખતે તમારો ગુદા સંકોચ શિથિલ થશે પરંતુ જેમ જેમ તમે આ ક્રિયા સિદ્ધ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા પેડુની ત્વરિત અને જોરદાર હિલચાલ દરમ્યાન પણ તમારી ગુદાનો સખ્ત સંકોચ પણ કાયમ રહેશે. આવી સ્થિતિ રહે ત્યાં સુધી તમારે આ ક્રિયા કરે જવી, કારણ કે ત્યારે જ તમે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ ગુદા સંકોચ કરી વીર્ય રક્ષા કરી શકશો.

(૩) ઉપર મુજબની ક્રિયાઓ કરવાથી થતા અનુપમ લાભો

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓ કરવાથી નીચે જણાવેલા લાભો થાય છે.

(૧) આ ક્રિયાઓ કરનારનો વીર્ય સ્રાવ ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ રહેતો હોવાથી તેનું વીર્ય સંરક્ષણ અતિ સુગમ થાય છે, અને આ રીતે તેને બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનમાં સહાય મળે છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) બીજો અલભ્ય લાભ એ મળે છે કે ગુદા સંકોચ કરવાની તેના નિત્યના અભ્યાસને લીધે તેને નિંદ્રામાં કદી પણ વીર્ય પાત થશે નહિ. આ ટેવને તમારા નિત્યના અભ્યાસને લીધે મનમાં સ્થાન મળતું હોવાથી જ્યારે જ્યારે તમારે નિદ્રામાં વીર્યસ્રાવ થવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે ત્યારે ગુદાના અવયવો આપો આપ સંકોચાઈ જવાથી જનનેન્દ્રિયના અવયવો પણ સાથે સાથે સંકોચાઈ જાય છે, અને તુરત જ થતો વીર્યસ્રાવ અટકી જાય છે.

(૩) દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાથી ફેફસાં વધારે વિસ્તૃત અને બળવાન થાય છે. રક્ત શુધ્ધિ વિશેષ થાય છે. શરદી સળેખમ અને શ્લેષ્યજન્ય તમામ વ્યાધિઓ ક્રમશ: મટી જાય છે. સામાન્ય રીતે મન શાંત થાય છે. બુધ્ધિ અને સ્મરણ શક્તિ તીવ્ર થાય છે, અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) પેડુના નિત્યના સંકોચ અને વિમોચથી જઠર અને આંતરડાં બળવાન થાય છે, અને તેઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરતાં હોવાથી સાધકથી અજીર્ણ અને બંધ કોશ સદા દૂર રહે છે.

જે જ્ઞાનનો ઉપયોગ થઈ શકે તે જ્ઞાન જ શકિત રૂપ થાય છે. તેવી જ રીતે આ ક્રિયાઓ કરવાથી જ લાભ થાય છે તેનું કેવળ જ્ઞાન મેળવવાથી કાંઇ અર્થ સરતો નથી. જીભ પર જીત મેળવવા તેમ જ આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરવા જે ખંતીલા ભગીરથ પ્રયત્નોની જરૂર છે તે કરી બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવા ઈશ્વર સૌને સદ્બુદ્ધિ અને સામર્થ્ય આપે એજ પ્રાર્થના.

(૩) યોગીરાજ ચરક સૂચિત વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ

શરીર યંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયના કાર્યની જે ભારે અસર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

થાય છે તે સર્વને સુવિદિત છે. યેાગ શાસ્ત્રનેા એવેા અભિપ્રાય છે કે જે સ્ત્રી કે પુરુષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે તેજ પેાતાની કામવૃત્તિને સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તે એમ પણ કહે છે કે વધારે પડતી કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબીયતનું જ પરિણામ છે, અને જનનશક્તિનેા દુરુપયેાગ એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનું જ પરિણામ છે. જનનેન્દ્રિય નબળી પડી જવાથી પ્રતિક્રિયા દ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહેાંચી જાય છે. પૂર્ણ શ્વાસ વડે સમતાયુક્ત શક્તિ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનાં અવયવેા પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનેા અને તેની ઘટી ગયેલી શક્તિએાને સતેજ કરવાનેા પૂર્ણ એજ શ્વાસ સાચેા અને કુદરતી ઈલાજ છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિય બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું અંગ બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે. અતિ વિષયાસક્તિથી નિર્બળ બની ગયેલાં સ્ત્રી પુરુષેાને પણ પૂર્ણ શ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે જે નિર્બળતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઈ છે અને શરીર ફરીથી સતેજ અને પ્રફુલ્લ બન્યાં છે.

(૧) પૂર્ણ શ્વાસ પદ્ધતિ

(૧) સીધા ટટ્ટાર ઊભા થઈ રહેા. નાક વાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાએા. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરેા. તેને માટે પેટ અને છાતીના પડદાથી કામ લ્યેા તેની મારફત પેટના અવયવેા પર થેાડું દબાણ કરેા જેથી કરી પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે પછી હવાના પ્રવાહને તેાડયા વિના શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખેા અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરેા કે

જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરી દયો જેથી ફરી છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની સાથે છાતી પણ ઊંચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકોચાશે, તેથી ફેફસાંને કંઈક આધાર પણ મળશે અને તેમનો ઊંચામાં ઊંચો ભાગ હવાથી ભરાઈ જશે.

આ વિધિને વાંચતાંની સાથે એવો ભાસ થશે કે આ શ્વાસ ક્રિયા લેવાની ક્રિયામાં જુદાં જુદાં ત્રણ પગથીયાં છે પરંતુ હકીકતમાં એવું કાંઈ જ નથી. હવા તો લાગલાગટ અંદર ખેંચાયા જ કરે છે અને નીચે દબાયેલ પડદાથી આરંભીને છાતીના ઊંચામાં ઊંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોલાણ એક સરખી રીતે ચાલુ ક્રિયાથી વિકસી જાય છે. તૂટક તૂટક શ્વાસ કદી પણ લેવો નહિ. લાગલાગટ એકજ ધારા એ શ્વાસ અંદર ચાલ્યો જવો જોઈએ. પૂરકની ક્રિયા ત્રણ કટકે કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે અને એક ધારાએ હવા ફેફસાંમાં જશે.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી કુંભક કરો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટ થોડું અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. જેમ જેમ હવા બહાર નીકળી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાવવું જોઈએ. જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળતી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને શિથિલ કરી આરામ આપો.

થોડા દિવસના મહાવરા પછી આ કસરતનો ભાગ સહેલો થઈ જશે અને ઉપર બતાવેલી જુદી જુદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

એક વાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વિના પણ એમને એમ થયા જ કરશે.

હવે તમે જોઈ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસન યંત્રનો એકે એક ભાગ કામે લાગી જાય છે, અને ફેફસાંનાં એકે પ્રદેશને છેક અત્યંત દૂર આવેલાં હવા ભરવાનાં છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઈ શકશો કે ઉપર જે ત્રણ પગથીયા બતાવ્યાં છે તે પણ એક ચાલુ પ્રવાહનાં અંગ છે. વળી તેની અંદર ઊંચા, મધ્ય અને નીચા શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ ત્રણે ક્રિયાઓ એક બીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે એમના વડે એક અખંડ શ્વસન ક્રિયા જલદી બની જાય છે.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે. શ્વાસ લેતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ પર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસ સાથે સાથે પેટની નીચી ઊંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરક ક્રિયાના અંતમાં ખભાને જરા ઊંચા કરવાથી લાભ છે. તેનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઉચકાઇ આવે છે જેથી કરીને જમણા ફેફસાંના ઉપલા નાના લોચામાં હવા પ્રવેશ કરે છે અને એજ જગ્યાએ ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. શરૂઆતમાં કદાચ પૂર્ણ શ્વાસ લેવાનું કઠણ જણાય તો નાહિંમત ન થતાં અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમાં અવશ્ય આવશે.

(૩) વીર્યને ઊર્ધ્વ ગામી-શરીરમાં ઊંચે ચઢાવી તેનું શોષણ કરવાની ક્રિયા

જનનશક્તિને ઊર્ધ્વ ગામી કરવાની ક્રિયા અતિ સરળ છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નિયમિત સરખી ગતિના તાલયુક્ત શ્વાસ કેમ લેવા તેની સંક્ષિપ્ત સમજણ આગળ આપેલી છે. તેનો આગળ અભ્યાસ કોઈ પણ વખતે થઈ શકે છે. પરંતુ જે વખતે વિષય વાસના તૃપ્તિ માટે પ્રબળ ઈચ્છા થઈ હોય તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવી જોઈએ. તેવે વખતે જે શકિતનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ અને તેજ આપવામાં આ ક્રિયા સહાયભૂત થાય છે. આ ક્રિયામાં બીજું કાંઈ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલ યુકત શ્વાસની સાથે પ્રાણ શકિતને ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઊંચે ચઢાવી કુંભક વખતે તેને શરીરના જ ભાગમાં આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી જોઈએ. કોઈએ એમ ન સમજવું કે આ વખતે વીર્ય અથવા રજ ખેંચાઈને ઉપર ચઢે છે પણ જે પ્રાણ શકિત વડે કામ વૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તે પ્રાણ શકિત જે ઉત્પાદક શકિતનું ખરેખરું સત્ય છે તે શકિત જ આ ક્રિયાથી ઉપર ચઢે છે.

સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી સૂચિત બ્રહ્મચર્યરક્ષક યોગિક ક્રિયા

(૧) વીર્યરક્ષા કરવા માટે નીચેનો પ્રાણાયામ કરવા સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી બોધ આપે છે.

(૧) માથું, ગરદન ને ધડને સીધી લીટીમાં રાખી, પદ્માસનમાં, સિધ્ધાસનમાં કે શવાસનમાં સૂઇ રહો અને કોઈ પ્રકારના વ્યવસાયના વિચારો ન લાવો.

(૨) આંખો બંધ કરો.

(૩) એક ઊંડો શ્વાસ લઈ ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય તેટલા ભરો, (પૂરક કરો.)

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૪) શ્વાસને રોકી રાખો. (કુંભક કરો.)

(૫) શ્વાસને રોકેલો હોય તે વખતે ગુદા તથા લિંગની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લાવો, (મૂલ બંધ કરો.) સાથે સાથે પેડુને પણ ઉપર અને પાછળ લઈ જવાય તેટલું લઈ જાઓ. (ઉડ્ડીયાન બંધ કરો.)

(૬) ભાવ સહિત પ્રણવ મંત્ર, ગાયત્રી કે રામનામનો જપ કરો.

(૭) તમારું વીર્ય સંગ્રહ થવા ઉપર ચઢે છે તેવી ભાવના કરો.

કુંભક દરમ્યાન ઉપર પ્રમાણે વર્તન રાખી તમારા રોકેલ શ્વાસને બહુ ધીમે ધીમે જરાપણ ઉતાવળ કર્યા સિવાય બહાર કાઢો. ઉતાવળ કરી શ્વાસ બહાર કાઢવાથી બળ હાનિ થયા સિવાય રહેતી નથી.

(૨) ક્રિયા કરવાનો સમય અને તેથી થતા લાભો

આ ક્રિયા દિવસમાં અનેક વખત કરો. એકી વખતે અડધા કલાક સુધી આ ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયા ભૂખે પેટે કરવાની છે. પછી એક પ્યાલો દૂધ પીવું.

આ ક્રિયા કરવાથી નીચેના અનુપમ લાભો થાય છે.

આ ક્રિયા કરવાથી ઊર્ધ્વરેતા થઈ શકે છે એટલે કે વીર્ય ઊંચે મગજ સુધી ચઢી શરીરમાં તેનો સંગ્રહ થઈ રગે રગ પ્રસરી શરીરમાં તે શોષાઈ જાય છે. (૨) જો સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થતો હોય તો તે બંધ થઈ જાય છે. (૩) પ્રમેહનો વ્યાધિ મટી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

જાય છે. (૪) બ્રહ્મચર્ય પાલન સરળ થાય છે. (૫) આ ક્રિયા કરવાથી સુગમતાથી ધ્યાન થઈ શકે છે. (૬) સાધકને ઉત્તમોત્તમ આરોગ્ય, ઉત્સાહ અને જીવન શક્તિ પ્રાપ્ત થઈને દીર્ઘાયુષી થાય છે.

(૩) તાલયુક્ત પ્રાણાયામની સંક્ષિપ્ત સમજણ શક્તિ અનુસાર હૃદયની ગતિ પ્રમાણે શ્વાસ લેવામાં, રોકવામાં તેમજ મૂકવામાં અર્થાત્ પૂરક, કુંભક અને રેચક કરવામાં સરખો સમય રાખવો, તેને તાલયુક્ત શ્વસન ક્રિયા કે પ્રાણાયામ કહે છે.

જો આપણે શ્વાસ લેતાં પાંચ સેકન્ડનો સમય જતો હોય તો શ્વાસ રોકવામાં તેમજ શ્વાસ છોડવામાં પણ પાંચ સેકન્ડ જ લેવી. અગર તો પ્રણય મંત્ર કે રામનામ જપ જેટલી વાર પૂરક કરવાના સમયમાં થઈ શકતા હોય તેટલી જ વાર કુંભક અને રેચકના સમયમાં પણ જપ કરવો. જો પંદર વાર રામનામ બોલતાં બોલતાં શ્વાસ અંદર જઈ ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરી દેતાં હોય તો શ્વાસ રોકતાં તેમજ છોડતાં પણ રામનામનો જપ પંદર વખત કરવો. શ્વાસ ખેંચવાનો એટલે પૂરકનો સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થયાં કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો. કારણ કે વધારે સમય સુધી વગર તાલે શ્વાસ ખેંચવા મૂકવામાં કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસ પ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે.

(૪) સૌર્ય કેન્દ્રમાં ઉત્પાદક શક્તિને સંચિત કરવાની ક્રિયા

સૌર્ય કેન્દ્ર (Solar Plexus) માં ઉત્પાદક શક્તિને સંચિત નીચેની ક્રિયાથી થઈ શકે છે.

(૧) કામકાજના વિચારોમાંથી, તથા નાના પ્રકારની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કલ્પનાઓથી મનને નિવૃત્ત કરીને, શકિતના ઉપર જ મનને એકાગ્ર કરવું. કામકાજના વિચારો તરફ મન દોડે તો નાહિંમત ન થવું પણ એમ સમજવું કે મન એકાગ્ર થશે જ.

(૨) કાંતો શિથિલ થઈને ચતા સૂઈ રહો અથવા તમે જે આસનમાં ફાવે તે રીતે બેસો.

(૩) તાલયુકત શ્વાસ લેવાનો પ્રારંભ કરો અને એવી દઢ ભાવના કરો કે દરેક શ્વાસની સાથે હું મારી ઉત્પાદક શકિત ઉપર ચઢાવી (Solar Plexus) સૌર્ય કેન્દ્રમાં સંચિત કરી રહ્યો છું. પ્રત્યેક શ્વાસને એવી આજ્ઞા આપવી કે જનનેન્દ્રિયમાંથી શકિત ચડાવી સૌર્ય કેન્દ્રમાં સ્થિર કરે. જો શ્વાસનો તાલ બરાબર સધાયો હશે અને ભાવના દઢ હશે તો થોડી વારમાં તમને પોતાને જ ઉપર ખેંચાતી શકિતની ગતિ અને તેની ઉત્તેજ અસરનો અનુભવ થશે. જો તમારે માનસિક બળની વૃધ્ધિ કરવી હોય તો એ શકિતને સૌર્ય કેન્દ્રમાંથી ખેંચીને મગજ સુધી લઇ જવી. આજ્ઞા આપ્યાથી અને શકિત ખેંચાઇને મગજમાં પહોંચી જાય છે એવી આગ્રહી ભાવનાથી આ ક્રિયા સિધ્ધ થઈ જાય છે. આ પરિવર્તન કરવાની ક્રિયામાં માથાને સરળતાથી સ્વાભાવિક રીતે આગળ નમાવવું જોઈએ.

(૫) ઉકત ક્રિયાથી થતા અનુપમ લાભો

જનનશકિતને વીર્યપાત કરી વેડફી નાખવાને બદલે તેને સૌર્ય કેન્દ્રમાં સંચિત કરવાથી સાધકના બુધ્ધિબળમાં વધારો થઈ તેનું શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. જેનાથી દરેક પ્રકારનાં કાર્યોમાં વિજયી નીવડે છે. આધિ, વ્યાધિ ને ઉપાધિ તેનાથી દેશવટો ભોગવે છે, અને દુર્લભ મનુષ્ય જન્મનો તે સદુપયોગ કરી શકતો હોવાથી તેનું જીવન ધન્ય બને છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧૨

બ્રહ્મચર્ય સાહાયક આહાર વિહારનું દિગદર્શન

(૧) કામ દુર્જય છે પરંતુ અજીત નથી, તેથી તેને અનેક પુરુષો કાબુમાં રાખી શક્યા છે. (૨) વિઘ્નોથી નાહિંમત ન થતાં ધૈર્ય અને દૃઢ નિશ્ચય બળથી વિષયવાસના વશ કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા (૩) બ્રહ્મચર્ય-પાલન સાહાયક જીવનચર્યા (૪) પ્રબળ સ્ત્રીસંગાવેશને વશ કેમ રખાય?

(૧) કામ દુર્જય છે પરંતુ અજીત નથી તેથી તેને અનેક પુરુષો કાબુમાં રાખી શક્યા છે.

અનેક જન્મના વિષયી સંસ્કારોને લીધે કામાસક્તિ મનુષ્યનું પ્રબળ આકર્ષણ કરે છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભ કાળમાં એવો કોઈ વિરલ પ્રારબ્ધવાન પુરુષ હશે કે જે રમણીય રંભાના આકર્ષક સૌંદર્ય અને લાવણ્યની મોહજાળમાં ફસ્યો નહિ હોય! સર્વ સત્કર્મોમાંથી ખેસવી નાખનારી અને પોતાના રૂપને ભુલાવી નાખનારી કામાસક્તિ એ મનુષ્યની કક્ષામાં કટ્ટી ભક્ષક રાક્ષસી છે. તે એકલીજ આખા જગતને ઊંધું

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વાળી દે તેવી બળવાન છે. જેટલા અનર્થો છે તેનું મૂળ કામ છે. કામની કામનાવાળું થયેલું મન વિવેકહીન થાય છે. જેણે મોટા મોટા પ્રખ્યાત પુરુષોને ઊંડા ખાડામાં ઉતારી સંસારચક્રમાં ચકડોળે ચઢાવ્યા છે. એવો દુષ્કામ કામ બિચારા કળિયુગના પ્રાણીને કાબુમાં રાખવો ઘણો કઠણ પડે છે. આ સંસારમાં જન્મ લઈ જે જે દુઃખ સહન કરવાં પડે છે, તે, અને હજુ જે કરવાં પડશે તે માત્ર કામના ક્રુર કટાક્ષથીજ. આવા સાક્ષાત્ કાળ જેવા કામને કબજામાં રાખવો એ જ પરમ પુરુષાર્થ છે. આથી જેને વિષયેન્દ્રિ સ્વપ્નામાં પણ વશ છે તે જગત વંદનીય સ્વાભાવિક રીતે છે જ.

મોટા મોટા મુનિઓ પણ મીનાક્ષાથી, મદનની મોહજાળમાં ફસાઈ પડયા હોવાથી અનેક કુશળ કવિઓને સુભાષિત અને આકર્ષક શબ્દોથી કામના દિગ્વિજયનું વર્ણન કરવું પડયું છે:

"ફસાયા નારને ફંદે બધા કંગાલ ને ભૂપો;
વળી મુનિરાજ લોભાયા, નિરખતાં નારીનાં રૂપો.
ભૂલીને ભાન મહાદેવે, કર્યા જો નાચ સ્ત્રી સાથે;
બિચારા ક્ષુદ્ર માનવને શું, નારી નવ નાથે?"

અન્ય કવિ કહે છે કે:

"નારી દીપક દેખ કે, પરતહિ પુરુષ પતંગ;
અતિ આતુર બસ હોય કે, આપ જલાવત અંગ.
આપ જલાવત અંગ, કછુ ન હાંસલ હોવે;
હોહિ શુદ્ધ અશુદ્ધ, સુધર્મ કમાઈ ખોવે.
દેખ હૃદય હરિદાસ, અનુભવ આપ વિચારી;
પરતહિ પુરુષ પતંગ, દેખકે દીપક નારી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બડા નખવાલે દેખે, શીશ ભારી જટા દેખે;
જોગી કાન ફટા દેખે, છીર લાયે તનમેં.
મૌની અબેાલા દેખે, કે તે સદ્‌ગુની દેખે;
માયાસે ભરપૂર દેખે, લગ રહેવન મેં.
આદિ અંત સુખી દેખે, જનમ દુઃખી દેખે;
કિતનેહી લાલ દેખે, બનખંડી બન મેં.
શુર ઔર બીર દેખે, અનેક અમીર દેખે;
ઐસા નહિ દેખા, જા કે કામ નહિ મનમેં:"

જો ખરેખર કામ અજીત જ હોત તો અનેક મહાત્માઓ તેને વશ રાખી શકયા ન હોત. કામ કાબુમાં રાખી શકાય છે, એવો અભિપ્રાય છે અને તે અભિપ્રાયને પ્રત્યક્ષ અનુભવથી પણ અનુમોદન મળેલું છે. મેાં. બ્યુરો કહે છે કે, "વિષયેચ્છા એવી છે જે બુદ્ધિ અને સંકલ્પશકિત બન્નેના અંકુશને આધીન હોય છે. વિષયેચ્છા એ વિષયેચ્છા જ છે, પણ વિષયની હાજત તો નથી જ: કારણ કે એ ઇચ્છા એવી નથી કે જે સંતોષાય નહિ તો જીવન ન ચાલે. એ ખરી રીતે હાજત છે જ નહિ છતાં ઘણા લોકો ભૂલથી માને છે કે એ છે, અને પછી વિષયભોગને આવશ્યક ગણે છે. એ કૃત્યમાં કાંઈ કુદરતી વશ થવાપણું નથી. એ તો શુદ્ધ સ્વેચ્છાએ થતું જ કૃત્ય છે. જેની પાછળ સંકલ્પ રહેલો છે, વિચાર રહેલો છે, બુદ્ધિ રહેલી છે અને એનો જેટલો સંયમ કરવો હોય તેટલો સ્વેચ્છાએ થઈ શકે છે." મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે, "યોગ્ય ઉપચાર વડે બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મસંયમ રાખી શકાય છે, એમ કહેવાની હું હિંમત કરું છું. શીત વીર્ય અથવા મુખ્યત્વે ફળના ખોરાકથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે અને વિષય વાસના વશ રાખી શકાય છે." આ પ્રકરણમાં કામ વશ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કરવાના કાર્યસાધક માર્ગો દર્શાવ્યા છે. વિષયવાસના વશ થઈ શકતી હોવાથી ઉક્ત માર્ગોને અનુસરી તેને વશ રાખવાનું દરેક સુખાભિલાષી મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય છે.

(૨) વિઘ્નોથી નાહિંમત ન થતાં, ધૈર્ય અને દઢ નિશ્ચય બળથી વિષયવાસના વશ કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા

કામાસક્તિને સખત અંકુશમાં રાખવાનો શ્રેય સાધકનો અવિરત પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતો નથી એ સંદેહ રહિત છે. પરંતુ જે કૃત્યના વિજયી અંતથી મનુષ્ય પોતાની જીવનયાત્રા યશસ્વી બનાવી સર્વ પ્રકારનું કલ્યાણ સાધી શકે છે. વસ્તુત: સદેહે જ નરના દેહમાં નારાયણની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે કૃત્યમાં ફતેહમંદ થવા માટે અસાધારણ અને મહા પરિશ્રમી પ્રયત્નની અપેક્ષા હોય તે તદ્દન સાહજીક છે. ભૂમિગત રત્ન જેવી કિંમતી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે, દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપી મહા પરિશ્રમ લઈ, સાવધાનતા, શૌર્ય અને શાંતિ રાખવાં પડે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે? પરંતુ કાળા માથાના માનવી દઢ નિશ્ચય બળથી શું નથી કરી શકતા? પોતાનાં બુદ્ધિબળથી તે અથાગ પરિશ્રમ લઈ, સરકસમાંના પોપટ જેવાં પ્રાણીઓને બંધુક ફોડવાનું શીખવી શકે છે. સિંહ વાઘ જેવાં સ્વાભાવિક ક્રૂર અને હિંસક પ્રાણીઓને

સરકસમાંના પોપટ જેવાં પ્રાણીઓને બંધુક ફોડવાનું શીખવી શકે છે. સિંહ વાઘ જેવાં સ્વાભાવિક ક્રૂર અને હિંસક પ્રાણીઓને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તેમની હત્યા કરવાની કુદરતી લાગણી ભુલાવી દઈ, પોતાના ભક્ષ્ય નિર્બળ બકરાં જેવાં પ્રાણીઓ સાથે એક પાત્રમાં દૂધ પીવડાવી શકે છે, ભીમ જેવું અતુલ બળ અને પ્રચંડ શરીર પ્રાપ્ત કરી, પોતાના દાંત વડે ભારે વજનદાર પથ્થર ઉપડાવી શકે છે, અને વાળ વડે ભાર સહિતનું ગાડું ખેંચાવી શકે છે, છાતી પર પાટિયું મૂકી તેના પર હાથી ચલાવી શકે છે, કે તેના પર પચાસ મણ વજનનો પથ્થર મૂકી તેને ભારે હથોડાના સખ્ત ઘાથી છાતી પર જ તોડાવી શકે છે, દોરડા પર ઊંધે માથે પગ પહોળા કરી ચાલી શકે છે, અનેક ઘોડાના બળવાળી ઝડપથી દોડતી મોટરને શરીર બળથી અટકાવી શકે છે, પાતળા પટા પર સાઇકલ દોડાવી શકે છે, સતત તરીને ચાર કલાકમાં જ અઠ્ઠાવીસ માઇલની ખાડી તરી શકે છે અને દસ કલાકમાં સતત સો માઈલ પગે ચાલી શકે છે, ઊંચે લટકાવેલા અને લોઢાના પાતળા સળીઆ પર ખુરશી ટેકવી તે ખુરશીને પણ એક પાયા પર સમતોલ અને અધ્ધર રાખી પોતે તેના પર બેસી શકે છે એટલું જ નહિ પણ પોતાને ખભે અને દરેક હાથ ઉપર આ જ સ્થિતિમાં બીજા છોકરાએ બેસાડી જીવને જોખમે હેરત પમાડે તેવા ખેલો કરી શકે છે. રાત દિવસ ઉજાગરો વેઠી, વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખંતીલા અને વિકટ પરિશ્રમી પ્રયોગો કરી નિષ્ફળતાથી નાહિંમત ન થતાં એક સેકંડના હજારમાં ભાગમાં થતી ક્રિયાઓની બારિક નોંધ લઈ શકે એવા અદ્ભુત યંત્રો શોધી શકે છે, હજારો ગાઉ દૂરથી બોલતા માણસની વાણી કે ગાયન ઘેર બેઠાં સંભળાય એવાં યંત્રો બનાવી શકે છે, દોરડાં સિવાય હજારો ગાઉ છેટે ધારેલો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સંદેશો પહોંચાડવાની યુક્તિઓ રચી શકે છે, લાખો મનુષ્યોનો સંહાર સહેજ વારમાં થઈ શકે તેવાં એટમ બોમ્બ જેવાં સંહારક યંત્રો શોધી શકે છે, અને કલાકમાં સેંકડો માઇલની મુસાફરી કરાવી શકે તેવાં આધુનિક યંત્રો શોધી હજારો લાખો અગણિત ગાઉ છેટાં અનેક તારામંડળોનું નિરીક્ષણ થઈ શકે એવાં સાધનો ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આવી અલૌકિક બુધ્ધિ અને જ્ઞાનસંપન્ન દૈવી મનુષ્ય, ઉપર્યુક્ત આશ્ચર્યકારક કૃત્યો માટે આવશ્યક પરિશ્રમ, હિંમત અને ખંતના અંશ માત્રથી જ યોગ્ય રહેણી કરણી વડે ઉક્ત સાહસજન્ય કૃત્યો કરતાં કોટી ગણું કલ્યાણકારક બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન કરી શકે તેમાં લેશ માત્ર સંદેહ નથી.

લાભો લીધા છે અને પોતાનું જીવન ધન્ય કરેલ છે. તેજ પ્રમાણે દરેક દૃઢ નિશ્ચયી વિષય વિકાર અવશ્ય વશ કરી શકે છે. આમ હોવાથી મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરાવનાર રત્ન ચિંતામણિ રૂપ જીવનોદ્ધારક બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી દરેક આત્મોધ્ધાર ઉત્સુક મનુષ્યે આ દેહે જ પોતાનું જીવન સફળ કરવું જોઈએ.

અનેક સંયમી પુણ્યાત્માઓ તેમજ અન્ય દેશોના પણ અનેક ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ પણ આ વ્રતનું અખંડ પાલન કરી અનુપમ લાભો લીધા છે અને પોતાનું જીવન ધન્ય કરેલ છે. તેજ પ્રમાણે દરેક દૃઢ નિશ્ચયી વિષય વિકાર અવશ્ય વશ કરી શકે છે. આમ હોવાથી મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરાવનાર રત્ન ચિંતામણિ રૂપ જીવનોદ્ધારક બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી દરેક આત્મોધ્ધાર ઉત્સુક મનુષ્યે આ દેહે જ પોતાનું જીવન સફળ કરવું જોઈએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૩) બ્રહ્મચર્ય પાલન સાહાયક જીવનચર્યા

નીચે આપેલ જીવનચર્યાથી કામવાસના કાબુમાં રહી શકે છે.

(૧) બ્રહ્મચર્ય વ્રતના સાધકે દૃઢ મન સંકલ્પ રાખવો અનિવાર્ય છે. હરકોઈ યુવક દૃઢ નિશ્ચય બળથી બ્રહ્મચર્ય પાલન પ્રતિબંધક તમામ વિઘ્નો દૂર કરી શકે છે. કામાસક્તિને એક પણ વખત વશ થઈ જવાથી સાધક અધવચમાં જ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ પાળતો અટકી જાય છે. માટે દૃઢ ખંતથી આ નિયમથી થતા અપાર ભાવી લાભો ધ્યાનમાં રાખી ચીવટથી તેને વળગી રહેવું જોઈએ. દુર્બળતાનો ત્યાગ કરી આત્મ વિશ્વાસ ધારણ કરવો જોઈએ. દીનતાના વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા અને મારો ચાહક અને પ્રેરક હું જ છું એવી ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. પુણ્યાત્મા શ્રેષ્ઠ સદાચારી બ્રહ્મચારી રહેવાની શક્તિ મારામાં સંપૂર્ણ રીતે રહેલી છે એવી દૃઢ શ્રધ્ધા રાખવી જોઈએ. અનેક પ્રકારના ભગીરથ પ્રયત્નો કરીને પણ હું સખ્ત રીતે બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાનો જ છું એવી ભાવના સતત સેવે જવી જોઈએ. આત્મશ્રધ્ધાના પ્રભાવથી તમામ વિઘ્નોનો વિનાશ થાય છે તે સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ.

(૨) **પ્રભુ પ્રાર્થના:—** ઉગ્ર તપસ્વીઓ, તેમજ મહાન પ્રખ્યાત પુરુષો, તેમજ મોટા મોટા મુનિઓને પણ મીનાક્ષીઓથી પોતાની મોહજાળ વડે મહાત કરનાર કાળ જેવા ક્રુર કામને કબજામાં રાખવો એ અતિ કઠણ પુરુષાર્થ હોવાથી તેના પર વિજય મેળવવા માટે નિત્ય સહાય આપવા પ્રભુપ્રાર્થના કરવી.

(૩) **સ્વાદનો ત્યાગ:—** મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે, **"મારો અનુભવ એવો છે કે જેણે સ્વાદ જીત્યો નથી તે**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વિષયને જીતી શક્તો નથી. સ્વાદ જીતવા સારૂ એક સોનેરી નિયમ એ છે કે તમામ પ્રકારના મસાલાનો સર્વથા અગર બને તેટલો ત્યાગ કરવો અને બીજો નિયમ એ છે કે માત્ર શરીરને પોષવા સારુ જ આપણે ખાઈએ પણ સ્વાદને સારુ નહિ. જેવી રીતે શ્વાસ લેવા સારુ આપણે હવા લઈએ છીએ અને તરસ મટાડવા પાણી પીએ છીએ તેવી જ રીતે શરીર ટકાવી જીવતા રહેવા માટે કેવળ ભૂખ મટાડવા ખાવું જોઈએ. વિશ્વ વિખ્યાત ડૉ. કીલોગ એમ. ડી. પોતાની "સાદી સત્ય હકીકતો" નામના પ્રખ્યાત પુસ્તકમાં સત્ય કહે છે કે, "કેટલાક લોકોનું તો એ કથન છે કે ભોજન એ એક સાધારણ કાર્ય છે પરંતુ તે અત્યંત ભ્રમાત્મક વિચાર છે. શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનનું તો એ શિક્ષણ છે કે આપણા વિચારો પણ ભોજનથી જ બને છે. **જે માણસ અથાણું, મેંદાની રોટલી, મિઠાઈ વગેરે ખાય છે, ચાહ, કોફી પીએ છે અને તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે તેને માટે વિચારો પવિત્ર રાખવા એ હવાઈ જહાજ (એરોપ્લેન)ની સહાય સિવાય આકાશમાં ઊડવાના પ્રયત્ન જેવું અશક્ય છે. બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમ ખોરાક ફળ અને દૂધ છે. કુદરતથી મળતા પદાર્થો તેની કુદરતી સ્થિતિમાં જ ખાવા યોગ્ય છે. તેના પર જેટલા વધારાના સંસ્કારો કરવામાં આવે છે તેટલા જ તે ખાવા સારુ વધારે અયોગ્ય બને છે.** આ સૂત્ર ધ્યાનમાં રાખી કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલ કંદમૂળ ફળાદિનો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં ઉપયોગ કરનાર સદા નીરોગી રહી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવા શકિતમાન રહે છે.

(૪) બંધકોશ કદી થવા ન દેવો :—જુલાબનાં ઓસડો લઈને નહિ પણ ફળનો આહાર કરી અને પેડુનાં સ્નાયુઓને

કસરત મળે તેવા પ્રકારની કસરતો કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. કારણ કે બંધકોશને લીધે આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય પર દબાણ કરે છે અને વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરે છે. બંધકોશની બલા ટાળવા માટે લેખકે "બંધકોશની બલા કેમ ટળે ?" એ નામની પુસ્તિકામાં એવા રામબાણ અને નિર્દોષ ઉપાયો બતાવ્યા છે જેનાથી ગમે તેટલો જુનો અને હઠીલો કબજીઆતનો રોગ મટી જાય છે.

(૫) **ઉપવાસ**— મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે "બાહ્ય ઉપચારોમાં જેમ ખાવાની જાત અને પ્રમાણની મર્યાદા આવશ્યક છે તેમ ઉપવાસનું પણ સમજવું જોઈએ. ઇન્દ્રિયો એટલી બધી બળવાન છે કે તેને ચોમેરથી, ઉપરથી, નીચેથી એમ દસે દિશાએથી ઘેરવામાં આવે ત્યારેજ તે અંકુશમાં રહે છે. ઇન્દ્રિય દમનના ઇરાદાથી ઇચ્છાપૂર્વક કરેલ ઉપવાસથી બહુ જ મદદ મળે છે. ઉપવાસ વિના વિષયાસક્તિનો જડમૂળથી નાશ થતો નથી તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં ઉપવાસ અનિવાર્ય અંગ છે. દર મહિનામાં બન્ને એકાદશીઓ તેમજ પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા આદિ દિવસોએ ખાસ ઉપવાસ કરવા હિતકર છે."

(૬) **નિયમિત સૂર્યસ્નાન:** સૂર્યનાં કિરણો પ્રાણ-પોષક છે તેથી જીવન શક્તિનો વધારો થાય છે. દરેક બ્રહ્મચારીએ બને તેટલો વધારે વખત સૂર્યનો મૃદુ તડકો ખુલ્લા શરીર પર લેવો. તે ક્રિયા વીર્ય રક્ષક હોઈ શરીરનું અનેક વ્યાધિઓ સામેનું બખતર બને છે.

(૭) **લંગોટબંધ રહેવું**—બ્રહ્મચારીએ સદા લંગોટબંધ રહેવું જોઈએ. લંગોટ સ્વચ્છ અને મલમલ જેવા પાતળા કપડાનો હોય તો વધારે સારું. જાડા કપડાનો લંગોટ પહેરવાથી ઉષ્ણતા

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વધે છે અને તેનાથી લાભને બદલે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. લંગોટનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્યપાલન સહાયક છે તેમજ અંડકોશનો સોજો અને અન્ય વ્યાધિઓથી તેનાથી રક્ષણ થાય છે.

(૮) **શુદ્ધ હવાશીળ સ્થાનમાં સતત વાસ**—રાત્રદિવસ જે સ્થાનમાં શુધ્ધ હવાની અવરજવર ન થતી હોય તેમાં કદી દિવસે રહેવું નહિ તેમજ રાત્રે સૂવું નહિ. **શુદ્ધ વાયુ અત્યંત આરોગ્યદાયક હોય છે-વાયુ જ અમૃત છે.** દરરોજ શુદ્ધ હવામાં ભ્રમણ કરવું આરોગ્ય માટે અત્યંત લાભદાયક છે. પર્વત પર, સરિતા કે સમુદ્રને કિનારે, અને વન પ્રદેશ કિંવા ખુલ્લા મેદાનોમાં સવારે સૂર્ય પ્રકાશમાં ભ્રમણ કરવાથી એવું જણાય છે કે જાણે નિસર્ગ દેવતા આપણા શરીરમાં બ્રહ્મચર્ય, આરોગ્ય, મનોનિગ્રહ બળ, તેજ વગેરેની સ્થાપના કરી રહી છે.

(૯) **શીતોદક સ્નાન**—ઉષ્ણ એટલે ગરમ જળથી સ્નાન કરવાથી બ્રહ્મચર્યમાં પ્રત્યવાય આવે છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતકર છે. જેને સ્વપ્નદોષ થતો હોય તે જો પ્રાત:કાળમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે તો થોડા દિવસમાં જ સ્વપ્નદોષ દૂર થાય છે. જો શીતકાળ હોય અગર ઠંડા જળનું સ્નાન સહન થઇ ન શકે તેમ હોય તો શરીરના ગુપ્ત ભાગો ખાસ કરીને ઉપસ્થ ઇન્દ્રિય-**જનનેન્દ્રિયને ઠંડા પાણીમાં બે ત્રણ વાર ધોઈ નાખવાથી બહુ લાભ થાય છે.** સ્નાન કરીને શરીરના કોઇ પણ ભાગ પર મેલ રહેવા દેવો નહિ. કારણ કે જ્યાં મેલ એકઠો થાય છે ત્યાં ઉષ્ણતા વધે છે અને વીર્ય દુષિત થઈ અગર તો અકારણ ઉત્તેજીત થઈ તેનો ક્ષય કિંવા નાશ થાય છે.

(૧૦) **મળમૂત્ર ત્યાગ પછી જનનેન્દ્રિય સ્નાન**—પેશાબ કરવા જતી વખતે પાણીનો લોટો ભરી સાથે રાખવો જોઈએ,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કારણ કે ઉપસ્થને સારી રીતે ધોઈ સ્વચ્છ રાખવાની આવશ્યકતા છે. એજ પ્રમાણે શૌચ વખતે પણ બન્ને મળદ્વારોને સારી રીતે સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. સુતી વેળાએ પેશાબ કરી ઠંડા પાણીથી જનનેન્દ્રિયને અવશ્ય સ્નાન કરાવવું જોઈએ.

(૧૧) **નિયમિત કસરત**—વિષય વાસનાથી પીડિત મનુષ્યો માટે સખ્ત કસરત સુરક્ષિત સાધન છે. સ્ત્રી સંગમાં જે જીવન સત્ત્વનો વ્યય થાય છે તેનું કસરતથી શરીરમાં શોષણ થઈ તન-મનને પુષ્ટિ આપી કામાસક્તિનું દમન કરે છે અને વિશેષ લાભ એ થાય છે કે કસરતથી શરીર બળવાન બને છે, અને બળવાન શરીર જ વિષય વાસના પર વિજય મેળવી શકે છે. જેમ રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી, તેમ વીર્યને નિર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી. તેથી અશક્ત શરીર વિશેષ કામાસક્ત હોય છે. પ્રાતઃકાળમાં ભ્રમણ તેમજ તરવાની કસરત બન્નેને પ્રાધાન્ય આપવું હિતકારક છે. તરવાથી શરીર મળરહિત થાય છે એટલું જ નહિ પણ સર્વ અવયવોને પરિશ્રમથી કસરત મળે છે.

(૧૨) **પ્રાણાયામ**—દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત બ્રહ્મચર્ય સાધક છે. તેથી વીર્યદોષ દૂર થઈ જાય છે, મન સ્થિર તથા શાંત રહે છે અને મનમાં વિચારો આવતા નથી. રક્ત શુદ્ધ થઈ બ્રહ્મચર્યના રક્ષણ માટે વીર્ય ઘટ્ટ થાય છે. આ રીતે પ્રાણાયામ બહુ લાભકારક હોવાથી નિયમપૂર્વક પ્રાણાયામ કરવાનો મહાવરો રાખવો એ બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં બહુ મદદગાર થાય છે.

(૧૩) **બ્રહ્મચારીનો પોષાક**— બ્રહ્મચારીએ સ્વચ્છ ઢીલો અને બારીક વસ્ત્રોનો પોષાક પહેરવો જોઈએ. તમામ પ્રકારના તંગ પોષાકો જે શરીર માંહેલા ભાગોના લોહીને ફરવામાં પ્રતિબંધ કરે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે તે પહેરવા ન જોઈએ. **દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાતે પહેરવાં નહિ, કારણ કે શરીરમાંથી ચામડી દ્વારા નીકળેલા મલિન પદાર્થો કપડાંને વળગી રહે છે તેથી તેજ કપડાં રાત્રે પહેરવાથી ચામડી વાટે પાછાં ચુસાઈ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.** માટે હંમેશાં સ્વચ્છ ધોયેલાં વસ્ત્રોજ પહેરવાં જોઈએ.

(૧૪) બ્રહ્મચારીએ કોઈપણ માદક ચીજનું વ્યસન રાખવું નહિ—બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાના અભિલાષીએ કદી પણ ચાહ, દોરી, સીગારેટ વિગેરે માદક દ્રવ્યોથી સદા દૂર રહેવું જોઈએ. **અગ્નિ ઉપર હાથ મૂકનાર જેવી રીતે દાઝયા સિવાય રહેતો નથી તેવીજ રીતે આ દુષ્ટ વ્યસનોનું** સેવન કરનાર બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતો નથી.

(૧૫) વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠો— શરીર તથા મનની પવિત્રતા તથા નીરોગ રહેવા સારુ રાત્રે વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠવું જોઈએ. હમેશ સૂર્યોદય પહેલાં અઢી કલાક વહેલા બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં ઊઠી શકાય તેવી વહેલા સૂઈ ટેવ પાડવી જોઈએ. ઉજાગરા કરાવનાર નાટક સીનેમા વગેરેમાં જવાનું બંધ કરવું જોઈએ. "રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઊઠે વીર, તન, મન, બળ બુધ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર." એ કથન અનુભવસિધ્ધ છે. રાત્રે આઠ નવ વાગ્યે આંખ ઘેરાવા માંડે એવો દિવસે પરિશ્રમ કરવો.

(૧૬) તમામ પ્રકારનાં ઔષધત્યાગ— કષ્ટસાધ્ય બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનના અભિલાષીએ કોઈ પણ પ્રકારના ઔષધનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તેથી ઈન્દ્રિઓમાં ચંચળતા આવે છે. બ્રહ્મચારી માંદો પડવો ન જોઈએ. તેના શરીરમાં જે સતત વીર્યનું શોષણ થઈ જાય છે તે જ સર્વ રોગોને મટાડી દેનાર અમૃત છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧૭) **બ્રહ્મચારીની પથારી**—સૌથી સરસ બીછાનું ખડ, અનાજનાં છાલાં, વાળના ગુચ્છા તથા દાબેલી વાદળીનું છે. જરૂર હોય તેથી વધારે કપડાં ઓઢવા નહિ. બિછાનામાં અતિ ગરમ રહેવા કરતાં થોડા ઠંડા રહેવું બળપ્રદ છે.

(૧૮) **નિયમિત જીવન**—દરેક કાર્ય નિયત દિવસે અને નિયમિત સમયે કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. યમનિયમનું પાલન કરવાનો પણ એજ હેતુ છે. ખાતાં, પીતાં, ઊઠતાં, બેસતાં, હરતાં ફરતાં મહાત્મા ગાંધીજીના ઉપદેશ પ્રમાણે ઘડિયાળના કાંટે નિયમિત રહેવું જોઈએ.

(૧૯) **સતત ઉદ્યોગ**—બ્રહ્મચારીએ કોઈના કોઈ સત્કાર્યમાં લાગેલા જ રહેવું જોઈએ. કોઈ વખતે નકામા બેસી રહેવું નહિ. કામ વિનાનું મન ખરાબ વિચારો કરવામાં ગુંથાય છે. કહેવત છે કે **" આળસ મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે, અને ઉદ્યોગ મોટામાં મોટો મિત્ર છે."** શેતાનનું કાર્યાલય આળસુપણું છે. ઉદ્યોગી માણસ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકે છે. આમ હોવાથી જ ઋષિઓએ વેદારંભ સંસ્કારના ઉપદેશોમાં **"कर्म कुरु** કામ કર્યા કરો, નવરા બેસી રહેશો નહિ " એ પ્રથમ ઉપદેશ રાખ્યો હતો. બ્રહ્મચારીઓએ પોતાની સંગ્રહિત થયેલી શક્તિઓનો સદુપયોગ પરોપકારી અને જનસેવાનાં કાર્યોમાં કરવો જોઈએ.

(૨૦) **સદાચારી અને સાદી રહેણી કરણી રાખો**—બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરવા જેમ પવિત્ર મનની જરૂર છે તેટલી જ જરૂર પવિત્ર વાણી અને પવિત્ર શરીરની છે, કારણ કે કાયિક, વાચિક **અને માનસિક પવિત્રતા રાખવી એનું નામ જ બ્રહ્મચર્ય છે.** નિત્ય શુધ્ધ જળથી સ્નાન કરી સદાચારી જીવન ગાળવું. જુઠ છેતરપીંડી વિગેરે દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવો, ખાવાપીવામાં, કપડાંલત્તાંમાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ટાપટીપ અને રહેણી કરણીમાં મોજશોખ અને એશઆરામની ભાવના દાખલ થવાથી મનુષ્યની વિલાસ તરફ પ્રવૃત્તિ થાય છે, જેનું સ્વાભાવિક પરિણામ બ્રહ્મચર્ય ભંગમાં જ આવે છે. **ભોગવિલાસથી ભડકીને દૂર રહેવાની ટેવ બ્રહ્મચર્ય પોષક છે.**

(૨૧) રાતદિવસ પ્રણવ કે ગાયત્રી જપ—સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીજી આર્ય સમાજના સ્થાપક ઉપદેશ આપે છે કે, "પ્રણવ કે ગાયત્રી મંત્રનો નિરંતર જપ કરવો એ જીતેન્દ્રિય બનવાના અભિલાષી પાસે એક અગત્યનું સાધન છે. જો રાતમાં જપ કરતાં આળસ આવે તો બે કલાક ગાઢ નિદ્રા લઈ પુનઃ જપ શરૂ કરવા.

(૨૨) આધ્યાત્મિક સાધના કરવી જોઈએ—જો તમે સોનાના પ્યાલામાં આંબલી કે લિંબુનો રસ નાખશો તો તે કટાશે નહિ. પરંતુ જો તેને તાંબા પિત્તળના વાસણમાં રાખશો તો તેમાં કાટ ઊતરશે અને ઝેરી બનશે. તેવીજ રીતે સતત યમ નિયમ, ધ્યાન ધારણા, સમાધિની સાધના કરનાર મનુષ્યમાં વિષયવૃત્તિઓ તો હોય છે પણ તેઓ તેનામાં વિષય વિકાર ઉત્પન્ન કરી તેને ભ્રષ્ટ કરી શકતી નથી. પરંતુ અપવિત્ર અને દુરાચારી મનુષ્યોમાં રહેલી વિષય વૃત્તિઓ વિષય જાગૃત કરનાર સાધનોના સંપર્કમાં આવે છે કે તુરત જ અગ્નિથી ઘાસ સળગી ઊઠે છે તેવી રીતે કામવાસના તેનામાં ઉત્પન્ન કરી તેમના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાવે છે. આમ હોવાથી સદૈવ પવિત્ર અને આધ્યાત્મિક જીવન ગાળવું બ્રહ્મચર્ય સહાયક છે.

(૨૩) સત્યપાલન—બ્રહ્મચારીએ હંમેશા સત્ય વકતા રહેવું જોઈએ.

(૨૪) વિષયોમાં દોષદૃષ્ટિ— ઇન્દ્રિયોના વિષયોને આધીન થઈ તેની તૃપ્તિ કરવાથી કેટલા અનર્થ થાય છે એનો પુનઃ પુનઃ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વિચાર કરીને વિષયાધીન ન થવું. પરંતુ વિષયોને આપણા આધીન રાખવા.

(૨૫) જાતિભેદનો ત્યાગ—જાતિભેદ એ માત્ર મનુષ્ય-કૃત કલ્પના છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેના શરીર પંચમહાભૂતનાં બનેલાં છે, અને જે પાંચ તત્ત્વનું શરીર બનેલું તેને જાતિ નથી. જાતિભેદના વિચારનો ત્યાગ કરવાથી કામવૃત્તિ ઉત્પન્ન થતી અટકે છે.

(૨૬) સ્ત્રી પ્રત્યે કુદ્રષ્ટિનો ત્યાગ—સ્ત્રી માત્રને મા બહેન સમજી તેના તરફ તાકીને ન જોવું. આ રૂપાળી છે, આ નથી એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. પોતાની મા બહેન કે પુત્રીને જે રૂપાળી, કદરૂપી માને છે તે પાપી બને છે. એવા વિચારો કરી વિકારીને જીતવા, વિદ્વાનોએ કહ્યું છે કે **मातृवत् परदारेषु यः पश्यति स पश्यति** પરસ્ત્રીને માતૃભાવ દષ્ટિથી જુએ છે તે જ ખરી રીતે જુએ છે. સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ દષ્ટિ કામ-શમનનો રામબાણ ઉપાય છે.

(૨૭) સર્વ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ—મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જનનેન્દ્રિયના વિકારનો નિરોધ એટલે જ બ્રહ્મચર્ય પાલન થઈ ગયું એમ ન સમજવું. વિષય માત્રનો નિરોધ એજ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય છે. જે બીજી ઇન્દ્રિયોને જ્યાં ત્યાં ભટકવા દઈ જનનેન્દ્રિયને રોકવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે નિષ્ફળ જાય છે. કાનથી વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરે એવી વાતો સાંભળે, આંખથી વિકારોત્પાદક દશ્યો જુએ, જીભથી કામો-ત્તેજક પદાર્થોનો સ્વાદ કરે, હાથથી વિકાર ઉત્પન્ન કરે તેવી વસ્તુઓનો સ્પર્શ કરે છતાં જનનેન્દ્રિયને વશ કરી કામજીત

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

થવા પ્રયત્ન કરે તે મનુષ્ય અગ્નિમાં હાથ નાખવાં છતાં દાઝશે નહિ એવી મૂર્ખાઈ ભરેલી ધારણા રાખનાર મનુષ્ય જેવો મિથ્યાભિલાષી છે. માટે બ્રહ્મચારીએ સદૈવ પોતાની સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ જનનેન્દ્રિયના સંયમ સાથે સહગામી કરવો જોઈએ " આ હેતુથી દરેક પ્રકારના વિષયી વિચારોને દૂર રાખો.

(૨૮) **માનસિક બ્રહ્મચર્ય પણ પાળો** — વિષય ભોગવવાની ઇચ્છા તેમજ સ્ત્રીની તમામ પ્રકારની આસક્તિથી દૂર રહેવું, તે માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે "જે જનનેન્દ્રિયનો શારીરિક નિગ્રહ કરે છે પરંતુ નિત્ય વ્યભિચારી વિચારો કરે જાય છે તે ઢોંગી છે."

(૨૯) **સદાચારીની જ સત્સંગતિ કરવી** — પાપ, તાપ, અને દીનતાનો નાશ સત્પુરુષો પોતાના સદ્દુપદેશ વડે સહજમાં કરે છે. આમ હોવાથી આવા સત્પુરુષોના સંગથી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન સુગમ થાય છે.

(૩૦) **સદ્‌ગ્રંથોનું વાચન** — જે પુસ્તકોનું વાચન, મનન બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનને ઉત્તેજક હોય તેવાજ ગ્રંથો વાંચવા જોઈએ, જે ગ્રંથો બિભત્સ વર્ણનો અને દુરાચાર શીખવતી મોહક નવલકથાઓ હોય, જેમાં શ્રેષ્ઠ વિચારોનો અભાવ હોય, એવા ગ્રંથોનો પ્રેત સમાન માની સદૈવ ત્યાગ કરવો. જે ગ્રંથોમાં આદર્શ અને પ્રેરક જીવન ચરિત્રોનો જ સમાવેશ થયો હોય, અને જેના વાચનથી વીર્યરક્ષા કરી આત્મોન્નતિ કરવાની તિવ્ર અભિલાષા ઉત્પન્ન થાય તેવા જ પ્રેરક ગ્રંથો વાંચવા જોઈએ. ઉત્તમ ગ્રંથોમાંનું ગમે તેવું ઉત્તમ વાચનનું વાચન કર્યા પછી મનન ન કરતાં ભૂલી જવામાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

આવે તો વાંચનારનું કાંઈ પણ હિત થતું નથી, એટલું જ નહિ પણ વાચન માટે વ્યતિત કરેલો સમય તથા લીધેલો પરિશ્રમ વ્યર્થ જઈ નુકસાન થાય છે. એટલા માટે વાંચેલા સદ્ગ્રંથોનું મનન કરી તદનુસાર વર્તન કરવું જોઈએ.

(૩૧) સંયમ બળ પોષક વ્યક્તિના નિકટ સમાગમમાં રહેવું — જે વ્યક્તિ કે મૂર્તિ વિષે આપણને એટલો આદર હોય અથવા જેની સમીપમાં વિકારોને વશ ન થવાય એવો સંયમ રાખવાનું બળ મળતું હોય તેની નજીકમાં ઊઠવા બેસવાનું રાખવું. એને અભાવે જેનું સ્મરણ વિકાર વશ કારક હોય તેનું સ્મરણ કરવું. આથી મહાપુરુષો, સંતો, ધર્માચાર્યો વગેરે **સર્વે પવિત્ર સંતો સાથેનો વાસ** ઉપકારક છે.

(૩૨) દુઃસંગ ત્યાગ — સદાચારી અને નિષ્કલંકિત સોબતીઓનો જ સંગ કરો. ચેષ્ટાથી, આડીઅવળી વાતોથી, કૃત્યથી કે ઉપદેશથી તમને બગાડી વિષયવાસના રૂપી કીચડમાં ધકેલી દે તેવાં મનુષ્ય રૂપી બલાથી, ભૂતથી ભડકીને જેમ દૂર ખસો છો, તેમ દૂર રહેજો. આ જ હેતુથી શૃંગારી દશ્યો, કામો દીપક પુસ્તકો અને એવાં જ અન્ય બિભત્સ સાહિત્યનો ત્યાગ કરવો.

(૩૩) સ્ત્રીરહિત એકાંતવાસ સેવવો — સ્ત્રી સાથેનો એકાંતવાસ એ નર્કવાસ છે. આવી એકાંતમાં યોગીઓના યોગ નાશ પામ્યા છે, તપસ્વીઓનાં તપ તૂટી ગયાં છે, જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન જતું રહ્યું છે, મુમુક્ષો માર ખાઈ બેઠા છે, પંડિતોની પંડિતાઈ પછડાઈ ગઈ છે, બળવાન નિર્બળ બની ગયા છે, પુરાણીઓનાં પોથાં તે થોથાં થઈ ગયાં છે, આબરૂદારો બેઆબરૂ થઈ ગયા છે, ધ્યાનીઓનાં ધ્યાન તૂટી ગયાં છે, ગૃહસ્થોએ લક્ષ્મીને લાત મારી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

છે, એકાંતમાં અબળા એ સબળા બને છે. ન બનવા જેવા બનાવોની માતા એકાંત છે. નિર્લજ્જ બનવાનું ખરેખરું સ્થાન તે એકાંત જ છે. જેટલાં ન કરવાનાં કાર્યો છે તે એકાંતનો આશ્રય મળવાથી જ થયાં છે, માટે મહાત્માઓની ખાસ સલાહ છે કે સ્ત્રી સાથે એકાંતનો સર્વદા ત્યાગ કરે જ છૂટકો છે. મહર્ષિ વ્યાસ મુનિ જેવા પણ અનુભવી શિખામણ આપે છે કે "મા, બેન, કે દીકરી સાથે પણ એકાંતમાં વાસ કરવો નહિ. કારણ બળવાન ઇન્દ્રિયો બુદ્ધિશાળી વિદ્વાનોને પણ ભમાવી ભ્રષ્ટ કરે છે તો સામાન્ય મનુષ્યનું શું ગજું?"

(૪) પ્રબળ સ્ત્રી સંગાવેશને વશ કેમ રખાય?

જ્યારે સ્ત્રીસંગ માટે તીવ્ર અને નિરંકુશ ઇચ્છા થાય ત્યારે નીચે બતાવેલ ક્રિયાઓ કરવી. તેના યથાવિધિ અવલંબનથી કામ-વિકાર શાંત થઈ જશે.

(૧) શરીરમાંથી અન્ય તમામ વિચારો કાઢી નાખી તમારું મનોબળ વીર્ય સંચય જ પર કેન્દ્રિત કરવું. કાંતો શિથિલ થઈ ચત્તા સૂઈ રહેજો અથવા તમને ફાવે તે રીતે બરડાની કરોડ સીધી રાખી બેસજો, અને એવી શક્તિ વીર્યને ઉપર ચઢાવી ને તેને સૌર્ય કેન્દ્ર (Solar Plexus) માં સંચિત કરી રહી છે. આ ભાવના કરતી વખતે તમે દીર્ઘ શ્વાસથી ૐકાર પ્રણવ જપ કરતા કરતા હવા તમારા ફેફસામાં પૂરેપૂરી ભરો અને તે વખતે પ્રબળ ભાવના કરો કે તમારું વીર્ય ખેંચાઈને ઉપર ચઢે છે જ. પછી શ્વાસ લેતાં જેટલો સમય લીધો હોય તેટલો જ સમયમાં ધીમે ધીમે બહાર કાઢો અને બહાર નીકળતી વખતે એવી ભાવના કરો કે મારા શરીરમાંથી કામોત્તેજક દુષ્ટ દ્રવ્યો બહાર નીકળી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

જાય છે અને હું પવિત્ર થવાથી કામવિકાર મને વશ થશે જ. આ ક્રિયા કામ શાંત થાય ત્યાં સુધી કરે જવી.

(૨) તમારા શરીરનાં સર્વ ગાત્રો શિથિલ કરો અને એકાગ્રતાથી એવો દૃઢ વિચાર કરો કે તમારા શરીરની કામાસક્તિ ખેંચાઈને માથા પર ચઢી રહી છે.

(૩) મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે, "**જ્યારે જ્યારે પ્રબળ કામેચ્છા થાય ત્યારે ટાઢા પાણીથી નહાવાથી શરીરમાં જે કામરૂપી મહા અગ્નિ રહેલો છે તે બીજું રૂપ પકડી સ્ત્રી પુરુષ બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેમના ખરા સુખમાં** વધારો કરશે." ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી ઠંડા પાણીથી માથું ધોતા રહેવું. નદી પાસે હોય તો તેમાં શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું.

(૪) વિષય ભોગની ઇચ્છાં થતાં જ ઊભા થઈ જાઓ અને એવી કલ્પના કરો કે તમારા સમક્ષ કોઈ સજ્જન અગર તમારા ધર્માચાર્ય ઊભા છે અને તમને બ્રહ્મચર્યના ફાયદા બતાવે છે, અને વીર્યપાત કરવા મના કરે છે.

(૫) તમારા દેહની ક્ષણભંગુરતાનો વિચાર કરો. તે મરી ગયેલું છે એમ જ માનો અને તેના શબમાંથી દુર્ગંધ આવે છે એવી કલ્પના કરો. સ્મશાનભૂમિ જાણે તમારા આગળ છે એમ જુઓ. સંસારની અસારતા વિચારો.

(૬) ઘણા સંતોનો એવો અનુભવ છે કે **ગાયત્રી પ્રણય અગર તો રામનામનું રટણ કામ વાસના શાંત કરે છે.**

(૭) સ્ત્રીના શરીર પર તિરસ્કાર આવે એવો વિચાર લાવો. તેની ચામડી ઉખેડી લીધી હોય તો તેનો કેવો તિરસ્કાર પાત્ર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

દેખાવ રહે, તેના મળદ્વારોમાં રહેલી દુર્ગંધમય અશુદ્ધિઓ કેવી ત્યાજ્ય છે. "નારી છે નાગણ વિષવેલ સમાન, તેજ પરાક્રમ પીલવા માંડી છે એ ઘાણ કે ગુણવન બાળણ છાણ," "છે વાઘણથી વિકરાળ આપે મરણ અકાળ" એવા જૈન મહાત્માઓના ઉદ્દગાર યાદ લાવવા.

(૮) શિવસંહિતાનું મહાવાકય "**વીર્યપાત એ મરણ અને વીર્ય સંયમ એ જીવન છે.**" તેને યાદ લાવી વીર્યપાત કરવાથી જે અકથનીય દુઃખો ભોગવવાં પડશે, આત્મકલ્યાણ અટકશે, અકાળ મૃત્યુ થશે, રોગનો ભય ઉત્પન થશે, અને જીવન નિષ્ફળ જશે, આ બધી આફતોનો વિચાર કરવો.

(૯) કોઈ ખાટું ફળ ખાવું.

(૧૦) બે કાનોને મસળવા અને માઇલ–બે માઈલ દોડી આવવું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧૩

ધર્મશાસ્ત્રો, ધર્મ સંસ્થાપકો તથા ધુરંધર મહાત્માઓએ ઉપદેશેલો બ્રહ્મચારીઓનો આહાર વિહાર

(૧) આપણા દેશના ઉપદેશકો

(૧) ધર્મશાસ્ત્રો, આપણા દેશના ઉપદેશકો મનુભગવાન, બૌધધર્મ સ્થાપક બુધ્ધદેવ અને જૈન શાસ્ત્રકાર મુનિ ઉદયરત્નજી. (૨) પ્રસિધ્ધ ધર્મ પ્રવર્તકો—સ્વામી નારાયણ ધર્મ પ્રવર્તક સ્વામી સહજાનંદ, આર્ય સમાજ સ્થાપક દયાનંદ અને ઋષિ આશ્રમોમાં રહેતા બ્રહ્મચારીઓનો શાસ્ત્રોક્ત આહાર વિહાર. (૩) પ્રસિધ્ધ મહાત્માઓ—શીવાનંદ, કેશવાનંદ, પ્રણવાનંદ, અને હઠયોગાનંદે સૂચવેલી બ્રહ્મચારીઓની જીવનચર્યા. (૪) મહાત્મા ગાંધીનો ઉપદેશ અને ડા. સીંઘના વીર્યરક્ષા સાહાયક નિયમો. (૫) વિખ્યાત વિદેશી વિદ્વાનોનું માર્ગ દર્શન—(૧) ડાકટર ક્રાઉન (૨) તત્ત્વવેતા લોકી (૩) મહાત્મા રૂશ.

(૧) ધર્મશાસ્ત્રોમાં નિર્દિષ્ટ કરેલ બ્રહ્મચારીઓની રહેણી કરણી

(૧) મનુભગવાનની આજ્ઞા

બ્રહ્મચારી અને બ્રહ્મચારિણીએ, દારૂ, માંસ, ગંધ, હાર,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સ્રી અને પુરુષનેા સંગ, બધી ખાટી વસ્તુએા, જીવેાની હિંસા, અંગેાનું મર્દન, વિના કારણે ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયેાનેા સ્પર્શ, આંખમાં અંજન, બુટ, છત્રી, કામ, ક્રોધ, લેાભ, મેાહ, ભય, શેાક, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, ગાનતાન, વાદ્ય, જુગટું, જેની તેની વ્યર્થ વાતેા નિંદા, મિથ્યાભાષણ, સ્રીએાનું દર્શન, કેાઈનેા અપકાર આદિ કુકર્મોનેા ત્યાગ કરવેા.

સર્વદા એકલા સૂવું, કદી વીર્યપાત ન કરવેા. જો કેાઈ કામનાથી કદી વીર્યનાશ કરે તેા નિશ્ચય જાણેા કે તેણે પેાતાના વ્રતનેા તેની સાથે દેહનેા પણ નાશ કરવેા પડયેા છે. મનુ મહારાજના અભિપ્રાયેાનેા સ્વીકાર પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાનેાને પણ કરવેા પડયેા છે. નાસિકા અને જનન શકિતનેા ગાઢ સંબંધ હેાવાથી મનુ મહારાજે ગંધનેા ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. આ અભિપ્રાયની પુષ્ટિમાં એલિસ મહેાદય કહે છે કે "ફૂલેામાંથી જે સુગંધીએા બને છે તે મનુષ્યની કુવાસનાએાને પેાષે છે. બનાવટી ફૂલેાની ગંધેાનેા પ્રયેાગ સદાચાર માટે અત્યંત હાનિકારક છે. સદાચારી જીવન વ્યતિત કરવા ફૂલેાથી બચવું જોઈએ. ડેા. કીલેાગ કહે છે કે "નૃત્યથી મનેાભાવ ઉત્તેજીત થઈ જાય છે તેથી મનુષ્ય કુકર્મોમાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય છે. એવાં ઘૃણિત કૃત્યેા" આચાર શાસ્ત્રને ધક્કેા પહેાંચાડનારાં તથા વ્યકિતની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનાં ઘાતક છે.

(૨) બૌધધર્મ સ્થાપક બુદ્ધદેવનેા ઉપદેશ-

(૧) કામ પુરુષનેા અતિ બળવાન શત્રુ છે. દઢતા રૂપી તીક્ષ્ણ બાણુથી એ મહા રિપુને હણેા.

(૨) સ્રીનું સ્વરૂપ નિરંતર નિંદ્ય સમજો. સ્રીએ પર્વત

જેવા નિશ્ચય મનને પણ ચલિત કર્યાનાં અનેક દૃષ્ટાંતો છે.

—(૩) સૌંદર્યમુગ્ધ મનુષ્યનું હૃદય અંધ બને છે અને એનું ચિત્ત ભ્રમિત થાય છે માટે કોઈ સ્ત્રી સામે કદી જોવું નહિ.

—(૩) જો કદાચ તમારી દૃષ્ટિએ સ્ત્રી પડે તો તમે તેને જોઈ ન જોઈ કરજો પણ એની સાથે સંભાષણ તો કરતા જ નહિ.

—(૫) કદાચ તમારે તેની સામે બોલવું પડે તો પવિત્ર અંતઃકરણથી બોલજો, કારણ કે કામાસક્ત મલિન વિચારોને સેવવા કરતાં વ્યાઘ્રના મુખમાં જઈ પડવું અથવા ક્રુર કસાઈની તીક્ષ્ણ છરીથી કપાઈ મરવું વધારે સારું છે. સ્ત્રી પર સરાગ દૃષ્ટિપાત કરવા કરતાં ધગધગતા રાતા ચોળ લોઢાના સળીયાથી આંખો બાળી નાખવી એ વધારે સારું છે.

(૬) જો સ્ત્રી વૃદ્ધ હોય તો તેને માતા ગણવી, યુવતી હોય તો તેને તમારી બેન જેવી લેખજો અને જો બાળા હોય તો તમારી છોડી જેવી સમજજો.

બૌધ ધર્મગ્રંથોમાં બૌધ સાધુઓને સ્ત્રી સંગનો ત્યાગ કરવા કરેલ ઉપદેશ

બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરવા ઉપદેશેલા નિયમો

(૧) જે કોઈ ભિક્ષુ, સ્ત્રીની સાથે એક સ્થાનમાં શયન કરે તો તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય અને સુજ્ઞ પુરુષની ઉપસ્થિતિ સિવાય, જે કોઈ સાધુ પાંચ છ વાકયોથી વધારે વાકયો કહીને ધર્મોપદેશ આપે તો પણ પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. કેટલી બધી સખ્ત મનાઈ? બીજા ડાહ્યા પુરુષો નજીકમાં ન હોય તો સ્ત્રીને ધર્મોપદેશ પણ આપવાની મનાઈ કરી છે.

આ તો એકાંતમાં વાત કરવાની વાત કહી. પરંતુ ત્યાંસુધી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે—જે કોઈ ભિક્ષુ સંમતિ લીધા સિવાય સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપે તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી છે, તેમ કોઈ સાધુ કોઈ સાધ્વીને કોઈ રોગ થયો હોય તે કારણ સિવાય અર્થાત્ વગર વ્યાજબી કારણે સાધ્વીઓના સ્થાનમાં જઈને તેમને ઉપદેશ આપે તો પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય છે. સ્ત્રીઓનો વિશેષ સંગ રાખનાર મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યમાં અખંડ રહી શકતો નથી.

આહાર સંબંધી નિયમો

ભોજનાદિમાં પણ વિચાર રાખવાના નિયમો નીચે પ્રમાણે બતાવ્યા છે.

(૧) અપીડિત–અર્થાત્ તંદુરસ્ત સાધુએ દિવસમાં એકજવાર ભોજન કરવું.

(૨) રોગાદિના ખાસ કારણ સિવાય વારંવાર ભોજન કરનાર તેમજ કસમયે ખાનાર પીનાર સાધુ પણ પાપી થાય છે.

(૩) **ઘી, દૂધ, દહીં તેલ, ગોળ વગેરે ગરિષ્ટ ખાદ્ય પદાર્થો પણ બૌદ્ધ સાધુઓએ ન ખાવા.**

(૪) કોઈ પણ રીતે ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજન ન મળે અને વિના પ્રયાસે ઇન્દ્રિયોનું દમન થઈ શકે માટે **રસનેન્દ્રિયોને વશ રાખવાની ખાસ સાવધાનતા રાખવી.**

જેઓ ઉપલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેઓ શુધ્ધ રીતે મન, વચન અને કાયાથી અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૩) જૈન શાસ્ત્રકારોએ બ્રહ્મચર્યથી સ્ખલિત ન થવા બતાવેલ માર્ગો

જૈન મુનિ ઉદયરત્નજીની શિયળ સંરક્ષક વાડો

જેવી રીતે પાકનું રક્ષણ કરવા ખેડૂત પોતાના ખેતરની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ચોમેર થુરીયાના કાંટાની વાડ કરી લે છે તેવી રીતે બ્રહ્મચારીએ પોતાના વીર્યની રક્ષા કરવા માટે નીચેની રહેણી કરણી રાખી બ્રહ્મચર્ય અખંડિત રાખવું જોઈએ.

(૧) +પ્રણિતા ભોજનનો ત્યાગ-ઘીથી અતિ રસબસ થયેલો આહાર ખાવો નહિ.

"આળસ લાલચથી રે, જળચર જીવડા મીન પડે જેમ જાળ જી;
તેમ સંયમીને રે, આહાર લાલચ રે, મુનિ પડે મોહની જાળ જી.
સરસ આહાર તજજો સહેજે, વિગય* થોડી વાપરજો;
માદક આહાર મનમથ× કોપે, તેઓનો પરિહર જો.
સન્નિપાત જ્યમ ઘૃત સંયોગે, અતિ કરે ઊછાળા હો;
પાંચે ઇન્દ્રિય એમ રસ પોષે, ચારિત્રમાં કરે ચાળા હો."

(૨) અતિ માત્રા ભોગ (અત્યાહાર) ન કરવો. શરીરને ટકાવવા માટે જેટલા આહારની અનિવાર્ય જરૂર જ હોય તેથી એક કોળીયો વધારે ખાવો નહિ.

અધિક આહાર કરે મુનિ હો રાજ, હોય મદવંતિ દેહ:
વિષય અગ્નિ વ્યાપે ઘણો હો રાજ, નવ રહે શિયળસુ નેહ.
દોઢો દારૂ ભરવા થકી, જેમ બગડે બંદુક રે;
અતિ આહાર કરવા થકી, શિયળ રતન બગડે અચુક રે.

(૩) વિવક્ત વસતિ સેવા—સ્ત્રી રહિત એકાંતવાસમાં રહેવું.

જહાં, હોવેજી, વાસો, હોજી, સહેજે માંજારનો;
જોખમ લાગે મુષકની જાતને જી.

+ પ્રણિત આહાર : જે આહારમાંથી ઘીનાં ટપકાં પડતાં હોય તે આહાર.
* વિગય : શરીરમાં કામ ઉત્પન્ન કરે તેવાં ખાદ્યો.
× મનમથ: કામ વિષય, સંગેચ્છા.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

તિમ બ્રહ્મચારી હોજી, નારીની સંગતે;
હારે—શિયળ, સુધારત્નને જી!
માંજારી મુખ આગળે જી, ઉંદરને શી આશ!
તેમ સ્ત્રી મુખ આગળે જી, પડે તે પ્રેમને પાશ.
પોપટ બીહે પાંજરે જી, દૂરથી દેખી માંજાર;
તેમ મુનિ બીહે, માનની થકીજી.

(૪) इन्द्रिय प्रयोग—સરાગે સ્ત્રીનાં અંગ ન જોવાં.

દિનકર સામું દેખતાં હો રાજ, જગમાં નયણે ઘટે જેમ તેજ રે;
તિમ તરુણી તન પેખતાં હો રાજ, હિણું થાય શિયળ સહેજ રે.
દીપક રૂપ દેખી કરી, જેમ પડીયો તે માંહે પતંગ;
નારી રૂપ નિહાળતાં, રઢ લાગે તે રમણી રંગ;
જાણે છે પણ દે દોટો, અક્કલનો વાળી ઓટો.

(૫) कुड्यान्तर दाम्पत्य वर्जनम्—

એક ભીંતને અંતરે જ્યાં દમ્પતી રહેતાં હોય ત્યાં ન રહેવું.

કોકિલા કંઠે કામિની ગાવે મધુરાં ગીત;
સ્વર કંકણના સુણી; પ્રેમે લાધે પ્રીત.
વાજાં વાગે વેગળાં, તે સૂણી ઊપજે તાન;
વચન વાજાં વનિતા તણાં, ભુલાવે શિયળનું ભાન.

(૬) स्त्री कथा परिहार—

સ્ત્રી સાથે એકાંતમાં વાત ન કરવી તેમજ સ્ત્રી સંબંધી વાત સાંભળવી નહિ.

અગ્નિ પાસે જેમ ઓગળે, ભાજનમાંહે ધરીયાં,
લાખ મીણ જાયે ગળે, નવ રહે રસ ભરીયાં;
તેમ હાવ ભાવ નારી તણા, હાંસુ ને રુદન,
સાંભળતાં શિયળ વીધરે, મન વેધે મદન.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વાતથી ઉત્પાત ઊપજેજી, વાતથી શિયળની ઘાત ;
ક્ષણ એક માંહે ખરી પડેજી, જ્યમ પવનથી તરુપાત.

(૭) **पूर्व क्रिडा स्मृति—**

પ્રથમ સ્ત્રી સાથે કરેલી ક્રીડા ભૂલી જવી.

અગ્નિ ભાર્યાં પર પૂળો મેલે, જીમ જવાળા વમેજી ;
વરસ દિવસે જિમ વિષધરનું, શંકાએ વિષ સંક્રમેજી.
વિષય સુખ વિલસિત પહેલાં, જો શીલવંત સંભારતોજી ;
વ્યાકુળ થઈને શીલ વિરાધે, પછે થાય ઓરતોજી.

(૮) **निषधानुपसेवनम्—**

એક જ આસન પર સ્ત્રી સાથે ન બેસવું.

કોયલા કેરી રે ગંધ સંયોગથી રે જાય કણકનો વાક,
તેમ અબળાનું આસન સેવતાંરે, વિણસે શિયળ સુપાક.

(૧૩) **आभुषणवर्जनम्—**

અલંકારો કે સુંદર વસ્ત્રો પેહેરી શરીર શણગારવું નહિ.

સ્નાન વિલેપન વાસનારે, ઉત્તમ વસ્ત્ર અપાર :
તેલ તંબોળ આદિ તજોરે, ઉદ્ભટ વેષ સફાર.
શિયળ રત્નને હારશોરે, જો કરશો શણગાર ;
પરવશ વસતાં, પ્રાણ તજતાં, શિયળ રત્ન ન હારિએ.

(૨) પ્રસિધ્ધ ધર્મ પ્રવર્તકોનો ઉપદેશ

(૧) સ્વામી સહજાનંદ-સ્વામીનારાયણ ધર્મ સ્થાપકની બ્રહ્મચર્ય વ્રત પોષક શિક્ષાપત્રી

(૧) સ્ત્રી માત્રનો સ્પર્શ ન કરવો. સ્ત્રીઓ સાથે બોલવું નહિ અને જાણીને સ્ત્રીઓ સન્મુખ જોવું નહિ. સ્ત્રીઓ સંબંધી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વાત કોઈ પણ વખતે ન કરવી તેમ ન સાંભળવી અને જે ઠેકાણે સ્ત્રીઓનો પગફેર હોય તે સ્થાને સ્નાનાદિ ક્રિયા કરવા ન જવું. સ્ત્રીના વેશધારી સાથે પણ તેવું જ વર્તન રાખવું. કોઈ સ્ત્રીને પોતાની પાસે આવવા ન દેવી, સ્ત્રીની પીરસેલી ભિક્ષા પણ ન ખાવી.

(૨) દેવીઓની પ્રતિમા વિના બીજી જે સ્ત્રીની પ્રતિમા, ચિત્રની અથવા કાષ્ટાદિકની હોય તેનો સ્પર્શ ન કરવો અને જાણીને તો તે પ્રતિમાને જોવી પણ નહિ. સ્ત્રીની તેણે પ્રતિમા ન કરવી કે તેનું ચિત્ર ન કાઢવું.

(૩) સ્ત્રીએ પોતાના શરીર પર પહેરેલું વસ્ત્ર જે હોય તેને અડવું નહિ અને મૈથુનાસકત એવાં જે પશુ પક્ષ્યાદિક પ્રાણી માત્ર તેમને જોવાં નહિ.

(૪) તેણે ચર્મવારિ ન પીવું, અને ડુંગળી, લસણ આદિ જે અભક્ષ્ય વસ્તુ તે ન ખાવી.

(૫) તેણે તાંદુલ, ભાંગ, ગાંજો, માજમ, અફીણ તમાકુ ઇત્યાદિક જે કેફી વસ્તુઓ છે તેને સદૈવ તજવી. માંસ અને દારૂ કદી વાપરવાં નહિ.

(૬) તેણે દિવસે સૂવું નહિ.

(૭) તેણે પોતાના શરીરે તૈલમર્દન કરવું નહિ.

(૮) તેણે રસના ઇન્દ્રિને જીતવી.

(૯) જે પુરુષ કે સ્ત્રી, દ્રવ્ય અને રસાસ્વાદમાં અતિશય લોલુપ્ત હોય તેનો સંગ તજવો

(૧૦) અંત: શત્રુ—જે કામ, ક્રોધ, લોભ અને માનાદિકને જીતવા.

(૧૧) હમેશાં વાણી, વિચાર અને વર્તનમાં સત્યનું પાલન કરવું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) આર્ય સમાજ સ્થાપક સ્વામી દયાનંદજી બ્રહ્મચર્ય સાહાયક વચનામૃતો

કામવાસના જીતવાનો એ ઉપાય છે કેઃ—

(૧) બને ત્યાં સુધી એકાંત સ્થળમાં રહેવું.

(૨) નૃત્યાદિ કોઈ વખત ન જોવું.

(૩) અનુચિત રૂપનું જોવું (બ) અનુચિત શબ્દો સાંભળવા અને (ક) અનુચિત વસ્તુઓનું સ્મરણ કરવું આ બધું ત્યાજ્ય કરવું જોઈએ.

(૪) નિયમપૂર્વક જીવન વ્યતિત કરવું જોઈએ.

(૫) વિષયવાસનાનું ચિંતન પણ ન કરવું. મનુષ્ય જેટલી વાસનાની તૃપ્તિ કરતો જાય છે તેટલી તે શાંત ન થતાં જેવી રીતે અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી તેનું જોર વધે છે, તેવી રીતે વાસનાની વિશેષ વૃદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે વિષયવાસનાનું ચિત્તમાં ચિંતન કરવું ચત નથી.

(૬) પ્રણવ મંત્રનો મનમાં નિરંતર જપ કરવો, જીતેન્દ્રિય બનવાની ઇચ્છા રાખનારને તો રાતદિન પ્રણવ જપ કરવા એ જ ઉચિત છે. યદિ રાતમાં જપ કરતાં આળસ આવે તો બે કલાક ગાઢ નિદ્રા લઈ પુનઃ જપ શરૂ કરવો.

(૭) કામોત્તેજક આહાર વિહારનો સદૈવ ત્યાગ કરવો.

(૩) ઋષિ આશ્રમોમાં વસતા બ્રહ્મચારીઓની ધર્મશાસ્ત્રોમાં નિર્દિષ્ટ કરેલી દિનચર્યા

બાબુ રમેશચંદ્ર ચોધરીએ પોતાના બ્રહ્મચર્ય નામના લેખમાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોના ગ્રંથમાં દર્શાવેલા અને પ્રાચીન ઋષિ આશ્રમોમાં બ્રહ્મચારીઓ પાસે પળાવવામાં આવતા વીર્ય સંરક્ષણ સાહાયક

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

નિયમો આપેલા છે તે ઉપકારક હોવાથી નીચે આપ્યા છે.

(૧) દિનચર્યાના સામાન્ય નિયમો

(૧) ઈશ્વરનું ચિંતન કરતાં કરતાં બ્રહ્મચારીએ સૂર્યોદય પહેલાં બે કલાક અગાઉ નિદ્રાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૨) પછી તેણે માથા અને છાતી પર વસ્ત્ર ઢાંકી, મૌન રાખી શાંતિથી મળત્યાગ કરવો. આ સ્થાનમાં તેણે દીર્ઘ સમય રહેવું નહિ તેમ થૂકવું નહિ કે મોં પણ ઉઘાડવું નહિ.

(૩) તેણે ચાલતાં ચાલતાં કે ઊભે ઊભે મળત્યાગ કરવો નહિ. તેમજ નીચેના સ્થાનોએ મૂત્રત્યાગ કરવો નહિ.

(૧) સરિયામ માર્ગ (૨) ઢોર ચારવાની જગ્યા (૩) વાવેતર જમીન (૪) સ્મશાન ભૂમિ (૫) રાખ (૬) કીડીઓનાં દર (૭) જીવજંતુઓનાં ઘર (૮) નદી કિનારો અને (૯) દેવમંદિર.

(૪) પછી તેણે સ્વચ્છ માટીથી પોતાના દાંત ઘસવા—જીભ સ્વચ્છ કરવી અને કોગળા કરી મોં ધોવું.

(૫) પછી તેણે હાથ પગ ધોવા ને નખ સ્વચ્છ કરવા.

(૬) ત્વરાથી આ ક્રિયા પરવારી તેણે વ્યાયામ કરવો અને પછી અલ્પ સમય આરામ લેવો.

(૭) પછી તેણે નદી કે કોઈ સ્વચ્છ જળાશયમાં બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં સૂર્યોદય થવાને એક કલાકની વાર હોય તે સમયમાં સ્નાન કરવું. (બ્રહ્મ મુહૂર્તનો સમય સૂર્યોદય પહેલાં ચાર ઘડી એટલે કે દોઢ કલાક અગાઉનો છે,) બ્રહ્મચારીએ હમેશ ટાઢા પાણીથી નાહવું જોઈએ.

(૮) તમામ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરી, શાંત ઉપાધિ રહિત

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અને પવિત્ર સ્થાનમાં સ્વચ્છ ચિત્તે બેસી શુધ્ધ અંતઃકરણથી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી.

(૯) પછી તાજા સ્વચ્છ લોટની બનાવેલી થોડી રોટલી, દૂધ, માખણ અગર તાજાં ફળ સાથે ખાઈ નાસ્તો કરવો, સ્વચ્છ શીતળ જળ પીવું.

કદી કોઈ પણ પ્રકારનું માદક પ્રવાહી પીવું નહિ. પછી સ્વચ્છ હવાવાળા ભાગમાં વેદાધ્યયન કરવું વાંચતાં બરડાની કરોડ સીધી રાખવી. કદી વાંકી વાળવી નહિ.

(૧૦) પછી તેણે મુખ, હાથ અને પગ ધોઈ તેમજ કોગળા કરીને મોઢું સાફ કરવું તેમજ ભીનાં રૂમાલથી આખું શરીર ઘસવું અને આ રીતે તેણે પુનઃ સ્વચ્છ થઈ પોતાનો આહાર લેવો. તેનો આહાર સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક અને પોષણ કારક પદાર્થોનો હોવો જોઈએ.

(૧૧) નીચેના પદાર્થો તેણે આહાર તરીકે વાપરવા નહિ.

(૧) માંસ (૨) મીન (૩) ઈંડા (૪) લસણ (૫) ડુંગળી (૬) શરબતો (૭) મિષ્ટાન્ન ભોજનો (૮) ખાટા કરેલા મિષ્ટ પદાર્થો-જલેબી વગેરે. (૯) વાસી અગર ઉચ્છિષ્ટ ભોજન (૧૦) તમામ પ્રકારના માદક પદાર્થો કે (૧૧) કોઈ પણ પ્રકારની દવા પીવી નહિ.

ડો. બ્લોચ એમ. ડી. કહે છે કે મીઠાઈઓના શોખનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ છે. જે બાળકો મીઠાઈનાં અતિ શોખીન હોય છે તેમના બ્રહ્મચર્ય ભંગનો વધુ સંભવ હોય છે. તેઓ બીજાં બાળકો કરતાં હસ્ત મૈથુનાદિક કુટેવોમાં અધિક સત્વરતાથી સપડાઈ જાય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧૨) તેણે સ્વચ્છ ચિત્તે મૌન રાખી પવિત્ર સ્થાનમાં આહાર લેવો.

(૧૩) ખોરાક જોઈને હમેશ પ્રસન્ન થવું, અને તેમાં કાંઈ ખોડ કાઢવી નહિ. આહારમાં પુજ્યબુધ્ધિ ન રાખી તે અસ્વસ્થ ચિત્તે ખાધેલો હોય છે તો તેનું સરળતાથી પાચન થતું નથી, અને શકિતનું હરણ થાય છે. **ખુશ મિજાજમાં ખાધેલો આહાર ઉત્તમ પોષણ આપે છે.**

(૧૪) તેણે કદી જીભના સ્વાદને વશ થઈ શરીરને પોષણ માટે જોઈતા ખોરાક કરતાં વધારે ખોરાક ખાવો નહિ. અત્યાહાર મહાન દુર્ગુણ છે. તે દીર્ઘાયુષ્ય અને આરોગ્ય ઘાતક હોવાથી જનસમાજના તિરસ્કારને પાત્ર છે. તે દુષ્ટ દુર્ગુણ, સદ્‌ગુણ અને શાણપણનો શત્રુ છે.

(૧૫) તેણે લુગડાથી ગળેલું હમેશ સ્વચ્છ પાણી પીવું જોઈએ.

(૧૬) આહાર લીધા પછી તેણે તેનું મોઢું કોગળા કરી તદ્દન સ્વચ્છ કરવું જોઈએ. પછી તેણે મુખ શુધ્ધિ માટે હરડેનું ચૂર્ણ ખાવું. સોપારી ખાવાની સખ્ત મનાઈ હોવાથી તે કદી પણ ખાવી નહિ.

(૧૭) થોડી મુદ્દત વિશ્રાંતિ લીધા પછી અભ્યાસ કરવો.

(૧૮) તેનો પેહેરવેશ સાદામાં સાદો અને હલકો રાખવો જોઈએ.

(૧૯) પછી તેણે ફરી થોડો હલકો અને પોષણકારક ખોરાક ખાવો અને અલ્પ વિશ્રાંતિ લીધા પછી થોડી વાર અધ્યયન કરવું. પછી શરીર સુદૃઢ કરે તેવી યથાશકિત કસરત કરવી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨૦) પછી તેણે થોડો વખત આરામ લેવો, અને સૂર્યાસ્ત સમયે નાહવું, અને સાંજની ઈશ્વરોપાસના કરવી.

(૨૧) પછી સાંજનું હલકું વાળુ કરી લેવું.

(૨૨) થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધા પછી તેણે તે દિવસનાં નિયત કાર્યો કરેલ છે કે નહિ તે તપાસી જોવું.

(૨૩) પછી તેણે શયન કરવું. હમેશાં એકલા સૂવું, અને કઠણ પથારી વાપરવી.

(૨૪) સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થઈ જાય તો તેણે ઊઠીને તુરત જ જનનેન્દ્રિયના ભાગો ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવા, ઈશ્વરપ્રાર્થના કરવી અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવો.

(૨૫) ૬ થી ૮ કલાક સૂતા પછી ઊઠવું અને સૂર્યોદય થવાને બે કલાક વાર હોય તે સમયે અભ્યાસ કરવો અને દિવસમાં કરવાનાં કાર્યો નિયત કરી પ્રાતઃકાળનાં કાર્યો કરવાનો પ્રારંભ કરવો.

(૨) બ્રહ્મચારીને ત્યાજ્ય કાર્યો

(૧) ઇન્દ્રિયોના વિષયોને આધીન થવાથી અધોગતિ થાય છે ને તેમનો સંયમ કરવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે માટે નિરંતર ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો.

(૨) વિદ્યાભ્યાસના સમયમાં તેણે લગ્ન કરવું જ નહિ. બુધ્ધદેવના વખતમાં પણ ૩૭ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાર્થીઓ ઋષિ આશ્રમોમાં રહી વિદ્યાભ્યાસ કરતા હતા, અને પછી જ પરણતા હતા.

(૩) તેણે કદી પણ અનૈસર્ગિક મૈથુન કરી વીર્યનો દુરુપયોગ કરવો નહિ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૪) તેણે શાંત, સત્યવાન, આજ્ઞાધારક અને નિષ્કપટી રહેવું અને પોતાનો અભ્યાસ ઉત્સાહ, આગ્રહ અને એકાગ્રતાથી કરવો.

(૫) કામવિલાસાસક્ત વ્યભિચારિણીઓનું કર્તવ્ય મનુષ્યોનું શિયળ વ્રત ભંગ કરવાનું હોય છે. વિદ્વાનો પણ તેને વશ થતા હોવાથી તેમણે સ્ત્રી માત્રનો સંસર્ગ સદૈવ ત્યાગ કરવો હિતાવહ છે.

(૬) તેણે નીચેની વસ્તુઓ અને વર્તનોનો ત્યાગ કરવો.

(૧) મધ (૨) ફૂલનો હાર (૩) દરેક પ્રકારનાં અત્તરો (૪) સ્ત્રીઓ સાથેનો કોઈ પણ પ્રકારનો વિચાર-વાણી કે વર્તનથી સંસર્ગનો ત્યાગ (૫) હિંસા (૬) તૈલાભ્યંગ (૭) સૂરમો (૮) કામ (૯) ક્રોધ (૧૦) લોભ (૧૧) ગાયન (૧૨) જુગટું (૧૩) લોકો સાથે નિરુપયોગી મિથ્યા ભાષણ (૧૪) નિંદા (૧૫) અસત્ય (૧૬) લોકો સાથે તકરાર (૧૯) સ્ત્રી તરફ સરાગ દૃષ્ટિ (૨૦ સ્ત્રીનો સરાગ સ્પર્શ અને (૧૯) પરપીડન.

(૩) પ્રસિદ્ધ મહાત્માઓનો ઉપદેશ

સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતીની વીર્ય રક્ષક સૂચનાઓ

(૧) અનેક બ્રહ્મચર્ય રક્ષક સાધનોનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરવો.

જો તમે એક જ જાતનું સાધન કરવાથી વીર્યરક્ષા કરવામાં નિષ્ફળ જાઓ તો અનેક સાધનોનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરે જ છૂટકો છે. આમ કરવાથી તમે જરૂર બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશો. દાખલા તરીકે ધ્યાન અને જપની સાથે સત્સંગનું પણ સેવન કરો. કેટલાક મહિના એકાંત સેવન કરો, બે દિવસ ઉપવાસ કરો, એક માસ સુધી ફળ અને દૂધ પર જ રહો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) હમેશાં સાદો અને સાત્ત્વિક આહાર પાચક પ્રમાણમાં લેવો.

હમેશાં સાત્ત્વિક આહારનું ભોજન કરવું તમામ પ્રકારના ફળો, દૂધ, ચોખા, આખા મગ, જવની રોટલી. થુલાવાળા ઘઉંના રોટલા રોટલી, બદામ, માખણ, મલાઈ, તમામ પ્રકારનાં કાચાં ખાઈ શકાય તેવાં શાકનાં કચુંબરો, લીંબુ વગેરે સાત્ત્વિક આહારના પદાર્થો છે. લસણ અને ડુંગળી કદી વાપરશો નહિ. દારૂ, તમાકુ વગેરે કોઈ માદક પદાર્થ લેવાની ટેવ પડી હોય તો તેનો તત્કાળ ત્યાગ કરવો જોઈએ. માંસાહાર વિષયવાસનાને બહુ ઉત્તેજન આપે છે. માટે હિંસક આહારને ઝેરરૂપ ગણી તેનાથી દૂર રહેવું. રાઈ, હિંગ, મરચાં, તેલવાળા પદાર્થો મસાલાવાળાં ખાણાં, ઉની કઢીઓ, અથાણાં, રાયતાં, ચટણીઓ, ચા, કોફી, વગેરે તામસી આહાર બ્રહ્મચર્યઘાતક હોવાથી તે વાપરશો નહિ. આ પદાર્થો વિશેષમાં વીર્યને પાતળું કરે છે, અને સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ કરાવે છે.

(૩) પોતાને કામોત્તેજક આહાર જણાય તે ખોરાક ન ખાવો.

ખોરાકોમાં પોતાની પ્રકૃતિને જે ખોરાક માફક ન આવી વિષયોત્તેજક હોવાનો અનુભવ થાય તે ખોરાકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. દરેક મનુષ્યની પ્રકૃતિ ભિન્ન હોવાથી કયો ખોરાક પોતાને અનુકૂળ છે તે દરેક પોતા માટે નક્કી કરવું.

(૪) હમેશાં લંગોટ કે કૌપિન પેહેરી રાખો.

આ ટેવ આરોગ્ય રક્ષક છે. તેનાથી અંડકોષનો સોજો કે અન્ય વ્યાધિઓ થતા નથી, અને બ્રહ્મચર્ય સાહાયક છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૫) ઠંડા પાણીમાં બોળેલી લંગોટી પેહેરી રાત્રે વીર્યસ્રાવ અટકાવો.

જો તમને રાતે વીર્યસ્રાવ થઈ જતો હોય તો રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળેલી લંગોટી પહેરીને સૂઓ. ઠંડા પાણીથી કટિસ્નાન લો.

(૬) સુતા પહેલાં મળમૂત્રનો ત્યાગ

સૂવા જવા અગાઉ મળમૂત્ર ત્યાગ કરો. જો સખ્ત બંધકોશ હશે તો વીર્યાશય પર દબાણ થઈ રાતમાં વીર્યપાત થતો મળમૂત્રના ત્યાગથી અટકશે.

(૭) રાતમાં થયેલ પેશાબની હાજત રોકવી નહિ.

રાત્રે પેશાબ કરવાની હાજત થાય કે તુરત જ આળસ કર્યા સિવાય પેશાબ કરવા ઊઠજો. જો મૂત્રાશયને ખાલી નહિ કરો તો ભરેલ મૂત્રાશયના દબાણથી વીર્યસ્રાવને ઉત્તેજન મળશે.

(૮) કઠણ પથારી ઉપર સૂઈ રાત્રે સૂર્ય સ્વર ચલવો

સખ્ત પથારી પર સૂઓ. સુંવાળાં ગોદડાં વાપરશો નહિ. ડાબે પડખે સૂઈ આખી રાત સૂર્યસ્વર ચલવો એટલે કે જમણા નસકોરા વાટે શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલવો.

(૯) વીર્ય નાશક કુટેવો છોડવી.

તમામ પ્રકારની વીર્યનો દુર્વ્યય કરતી કુટેવો છોડો. હસ્તદોષ જેવી કુટેવો અકથનીય દુઃખદાતા અને શરીર શક્તિનાશક છે. તમારા દોષો અને વ્યાધિઓ ખોટી શરમને લીધે ગુપ્ત રાખશો નહિ. વખતસર ઉપાય કરવાથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ભવિષ્યની અનેક વિટંબણાઓ અટકાવી શકાય છે. રોગને ઉગતો જ છેદી દેવો જોઈએ. ચિકિત્સક આગળ તમારા રોગનું નિવેદન રજુ કરો. તેની અનુભવી સલાહને અનુસરો. માબાપો અને શિક્ષકોની અનિવાર્ય ફરજ છે કે ઉછરેલ છોકરાઓના મગજમાં જીવનસત્વ વીર્યની અપાર અગત્ય તેમજ તેના દુરુપયોગને લગતી કુટેવોથી થતાં નુકશાનો બરાબર ઠસાવવાં અને આ રીતે બ્રહ્મચર્ય સેવનથી થતા અગણિત લાભોથી તેમને પૂર્ણ વાકેફ કરવા. વીર્યનો નાશ કરનાર આત્મઘાતી પાપીને કુદરત કદિપણ શિક્ષા કર્યા વિના છોડતી નથી.

(૧૦) સ્ત્રીને દેખીને કામ વૃત્તિ ઉત્પન્ન ન થાય માટે શું કરવું ?

જાતિ ભેદ એ માત્ર મનુષ્ય કૃત કલ્પના છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેના શરીર પંચ મહાભૂતનાં બનેલાં છે. અને જે પાંચ તત્ત્વનું શરીર બનેલુ છે. તેને જાતિ નથી. જો આ વિષયપર તમે પુખ્ત વિચાર કરશો તો તમારામાંથી થોડે થોડે જાતિભેદ જતો રહેશે. બ્રહ્મસંબંધી વિચાર કરો. જાતિભેદનો વિચારજ કાઢી નાંખો. બ્રહ્મમાં રાત દિવસ જાતિ રહીત આત્માનો વિચાર કરવાથી બ્રહ્મચર્ય સિધ્ધ કરવામાં સહાય મળે છે. નથી જાતિ કે નથી કામવાસના.

(૧૧) સ્ત્રીનો સહવાસ બને તેટલો ઓછો રાખવો

હાલના જમાનામાં યુવકો પશ્ચિમના લોકોના રિવાજનું અંધ અનુકરણ કરી સ્ત્રીઓની સાથે સતત સહવાસ રાખવામાં ગૌરવ સમજે છે. તેમને આથી અલ્પ વિયોગ પણ અસહ્ય અને દુઃખકર થાય છે. આવી પદ્ધતિ બ્રહ્મચર્ય પોષક નથી. પશ્ચિમના રિવાજોનું અંધ અનુકરણ ઇષ્ટ નથી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧૨) તમારી સ્ત્રીને સંસ્કારી બનાવો

જો ગૃહસ્થાશ્રમી હો તો તમારી પત્નીને ગીતા, રામાયણ, ભાગવત વાંચતાં શીખવાડો, તેમ જ તેને ઉપવાસ કરતાં પણ શીખવાડો ત્યારેજ તમે સુખી થશો.

(૧૩) પુત્ર થયા પછી સ્ત્રીને માતાવત ગણો

તમે જ્યારે પુત્રના પિતા થાઓ કે તુરતજ તમારી સ્ત્રી માતા તુલ્ય થઈ જાય છે. પછીથી પુત્ર તરીકે તમે પોતે જ તેના પેટથી જન્મ્યા છો એવી તમારે મનોવૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. તેને જગત જનની જેવી જાણો. આધ્યાત્મિક સાધનની પ્રાપ્તિ પાછળ મંડયા રહો. તમારી વિષય વાસનાનો નાશ કરો. સવારે ઊઠીને તેના પગનો તુરત જ સ્પર્શ કરી જાણે તે જગદંબા હોય તેમ તેને પગે લાગો. આમ કરવાથી તે તમારી સ્ત્રી છે એવી ભાવના તમારામાંથી નષ્ટ થશે ને તેને દેખીને તમને કામાવકાર થશે નહિ. જો તમે પગે લાગી ન શકો તો માનસિક નમસ્કાર તો જરૂર જ કરજો.

(૧૪) કાયિક સાથે માનસિક બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળો

એકલા સ્ત્રી સંગથી દૂર રહેવાથી જ બ્રહ્મચર્ય પાલન પૂર્ણ થતું નથી. દરેક પ્રકારના વિષયી વિચારોથી દૂર રહો. માનસિક બ્રહ્મચર્યનું પાલન અનિવાર્ય છે. વિષય ભોગવવાની ઇચ્છા અને સ્ત્રીની આશક્તિથી રહિત રહેવું તે માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાના ત્રીજા અધ્યાયના ૬ઠા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે જે કેવળ જનનેન્દ્રિયનો શારીરિક નિગ્રહ કરે છે, પરંતુ નિત્ય વ્યભિચારી વિચારો કરે જાય છે તે ઢોંગી છે.

(૧૫) વિષયનું વાદળ વીખેરી કેમ નાંખવું?

તમારા લિંગ સામું જોશો નહિ, તેને અડશો નહિ, શ્વાસો-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ચ્છવાસ વખતે તમારી ગુદાની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લઈ જાઓ અને નીચે લાવો અને પેટને પાછળ ખેંચી લ્યો. આથી વીર્ય સંચય થવામાં સહાય મળે છે. પ્રણવ જપ કરવા માંડો અને પવિત્રતા સંબંધી વિચાર કરો.

(૧૬) પરણ્યા હો તો જુદા ઓરડામાં સુઈ રહો

જો તમે પરણ્યા હો તો જુદા ઓરડામાં સુઈ રહો. એકજ પથારીમાં કે એકજ ઓરડામાં સુવાની ટેવ હોય તો તુરત તેનો ત્યાગ કરો. આ ટેવ છોડવાથી તમે સંપત્તિવાન, તંદુરસ્ત અને બુદ્ધિમાન થશો.

(૧૭) આત્મજ્ઞાનથી કામ નિર્મૂળ થાય છે

ઘણાખરા મનુષ્યોમાં વિષયેચ્છા અતિ પ્રબળ હોય છે. કેટલાક મનુષ્યોને કામ પીડે છે, પરંતુ અલ્પ સમયમાં શાંત થઈ જાય છે. કુદરતી અને સાદું જીવન ગાળતા અલ્પ મનુષ્યોને તો ફક્ત મનમાં વિષય સંબંધી વિચાર જ આવે છે ઇચ્છા થતી નથી. આત્મજ્ઞાન થયા સિવાય કામ નિર્મૂળ થતો નથી.

(૧૮) ધ્યાન અને સાધના કરનાર મનુષ્ય કામ કાબુમાં રાખી શકે છે

જો તમે સોનાના પ્યાલામાં આંબલી ને લીંબુનો રસ નાંખશો તો તે બગડશે નહિ કે તેમાં કટાશે નહિ, પણ જો તેને તાંબા પીતળના વાસણમાં રાખશો તો તેમાં કાટ ઉતરી ઝેરી બનશે તેવી જ રીતે સતત ધ્યાન ધારણામાં રહેનાર મનુષ્યમાં વિષય વૃત્તિઓ હોય છે ખરી પણ તેનામાં તેઓ વિષય વિકારો ઉત્પન્ન કરી ભ્રષ્ટ કરી શકતી નથી, પરંતુ અપવિત્ર રહેલ મનુષ્યોમાં રહેલી વિષયવૃત્તિઓ વિષય જાગૃત કરનારના સંબંધમાં આવે છે કે તુરત જ અગ્નિથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઘાસ સળગી ઉઠે છે તેવી રીતે કામવાસના ઉત્પન્ન કરી તેના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાવે છે.

(૧૯) મનને તપશ્ચર્યા કરી શુદ્ધ કરો

અશુદ્ધ સોનાને શુદ્ધ કરવા માટે જેમ સોની તેમાં ક્ષારો નાંખી તેને પ્રચંડ અગ્નિમાં ઓગાળી શુદ્ધ કરે છે, તેવીજ રીતે વિષય વાસનામાં ભળેલા મનને ધ્યાન, ધારણા, સત્સંગ, જપ, પ્રાણાયામ, મહાપુરૂષોનાં બ્રહ્મચર્ય પાલન માટેનાં બોધામૃતથી શુદ્ધ થવું જોઈએ. ત્યારેજ વિષય વાસના નષ્ટ થાય છે.

(૨૦) ચાલતાં નીચે દ્રષ્ટિ રાખી ચાલવાથી બ્રહ્મચર્ય રક્ષામાં સહાય મળે છે

રસ્તે ચાલતાં વાંદરાંની માફક આમ તેમ જોતા ચાલવાથી, બ્રહ્મચર્ય બાધક દૃશ્યો નજરે પડતાં હોવાથી, તમારા જમણા પગના અંગુઠા પર દષ્ટિ રાખી ગંભીર મુદ્રાથી ચાલો અગર તો જમીન-પર જોતા જોતા ચાલો કે જેથી કુદૃશ્ય નજરે ન પડે.

(૨૧) વિકાર સહાયક વર્તનોનો ત્યાગ

જે ખાનપાન, કપડાં કે ટેવો પોતાના જાતિ અનુભવથી વિષય વાસના સહાયક જણાતાં હોય તેનો વ્રત રૂપે ત્યાગ કરો.

(૨૨) વિષયનું સ્મરણ જ ન થાય તેવો માર્ગ લેવો

તન અને મનને સદૈવ કાર્યરત રાખવાથી વિષય વિસારે પડે છે. કોઈ કાર્ય, અભ્યાસ કે શુભ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તને એવો પાશ બેસાડી દેવો કે એના વિચારમાંથી ચિત્ત નવરૂંજ થાય નહિ અને કામવાસનાનો વિચારજ આવે નહિ. માટે પ્રવૃત્તિ એવી રાખવી કે જેમાં કેવળ શરીરજ નહિ પણ મન પણ રોકાય.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨૩) દિવસ દરમ્યાન સતત્ શ્રમ કરવો

દિવસના કરેલ શ્રમથી રાત્રે આઠ નવ વાગતાં જ ઊંઘથી આંખ ઘેરાવા માંડે એવો પરિશ્રમ દિવસે લેવો. મળસ્કોની – બ્રહ્મ મુહૂર્તની ઉંઘ લેવા કદી લોભાશો નહિ.

(૨૪) સંયમ બળ પોષક વ્યક્તિના નીકટ સમાગમમાં રહેવું

જે વ્યક્તિ કે દેવમૂર્તિ વિષે આપણને એવો પુજ્યભાવ હોય કે જેની સમીપમાં આપણા વિકાર શમી જતા હોય અથવા જેની સમીપમાં વિકારને વશ થવું અશક્ય હોય તેની નજીકમાં ઉઠવા બેસવાનું રાખવું. એના અભાવે એનું સ્મરણ પણ સહાયક બને.

(૨૫) વિકારી વાતાવરણ કદી પણ મન આગળ રાખવું નહિ

શૃંગારી વાર્તાઓ, નાટકો, કાવ્યો, ચિત્રો વગેરેનું ઐચ્છિક કે ફરજીયાત વાંચન કે દૃશ્ય હોય, સિનેમા–નાટકશાળા, નવો ભોગ ભોગવનારાં સ્ત્રીપુરુષો સાથે વાસ, વિલાસી વાર્તાલાપ વગેરેમાં નિશદિન રચ્યાપચ્યા રહેવાનું હોય—આવા વાતાવરણમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન આકાશ કુસુમવત થઈ જતું હોવાથી—ગમે તેટલો લાભ મળવા સંભવ હોય છતાં જેમ ભૂતને દેખીને મનુષ્યને ભડકીને નાશી જવાનું મન થાય છે તેમ વીર્યનું રક્ષણ કરવા ચાહનાર બ્રહ્મચારીએ આ વાતાવરણનો સદૈવ ત્યાગ કરવો.

(૨) સ્વામી કેશવાનંદજીના વીર્ય રક્ષા સાહાયક અમોઘ નિયમો

સ્વામી શ્રી કેશવાનંદજીએ પોતાના "**ब्रह्मचर्य ही जीवन है, और वीर्यनाश ही मृत्यु है**" નામના અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તકમાં વીર્યરક્ષાના અમૂલ્ય અને કાર્યસાધક નિયમો દર્શાવ્યા છે, જે મનનીય હોવાથી નીચે આપેલા છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) **ઈશ્વર ભકિત**—અનન્ય ભાવથી ઈશ્વરની ભક્તિ તથા ઉપાસના કરવી અત્યંત હિતાવહ છે. બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે ઈશ્વર ભક્તિ કરતાં વધારે સારો બીજો એક પણ ઉપાય નથી. પરમ પિતા પરમેશ્વરની ભક્તિ જે મનુષ્ય કરતો નથી તે તેના મનુષ્યત્વને હીનપદે પહોંચાડે છે.

(૨) **આત્મ વિશ્વાસ**—દુર્બળતાનો ત્યાગ કરી આત્માનો વિશ્વાસ ધારણ કરવો જોઈએ. દીનતાના વિચારો મનમાંથી કાઢી નાંખવા અને મારા આત્માનો ચાહક અને પ્રેરક હું જ છું એવી ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. પુણ્યાત્મા, શ્રેષ્ઠ અને સદાચારી બ્રહ્મચારી, તેમજ સદા નિરોગી રહેવાની શકિતનો મારામાં વાસ છે એવો દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. આત્મ વિશ્વાસના પ્રતાપે અનેક વિઘ્નો પલાયન થઈ જાય છે.

(૩) **સ્વધર્માનુષ્ઠાન**— ધૈર્ય, સહન શકિત, મનો નિગ્રહ, અસ્તેય, પવિત્રતા, ઈન્દ્રિય દમન, સત્ય, અહિંસા, અક્રોધ વગેરે સર્વ ઉત્તમ લક્ષણોનો ધર્મમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. આ સિવાય બીજાં પણ જે જે લક્ષણો હોય તેનું યથાવિધિ પાલન કરવું હિતકર છે. મનુષ્યની શ્રેષ્ટતા ધર્મ પાલનથી જ થાય છે. વ્યકિતમાં શાંતિ સમાજનો અભ્યુદય ધર્મ વડે જ થાય છે. એટલા માટે પોતાના ધર્મના કલ્યાણ કારક નિયમોનું પાલન અવશ્ય ઉપકારી છે. ધર્મના પાલનથી ધર્મ જ આપણો રક્ષક બને છે.

(૪) **પ્રતિજ્ઞા પાલન**—તમે જે પ્રતિજ્ઞા કરી હોય તેનું પાલન કરવાનો નિશ્ચય કરો. એમ કરવાથી તમારામાં નિશ્ચય બળ વધશે, જેથી આત્મશકિતનો વિકાસ થઈ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં સરળતા થશે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

—(૫) ઉચ્ચ શ્રેયકારક આદર્શ રાખવો— બ્રહ્મચારીએ પોતાના મનચક્ષુઓ સમક્ષ શ્રેયકારક ધ્યેય રાખવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. આદર્શ ભૂમિકા સુધી પહોંચવાનો ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાથી સર્વ કાર્યો ઉત્તમ જ થાય છે અને પતન એટલે પડવાનો ભય રહેતો નથી. આદર્શ વ્યક્તિઓનાં અનુકરણીય જીવન ચારિત્રો વાંચવાથી અને તે પ્રમાણે આચરણો કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. એમ કરવાથી મનમાં અપવિત્ર વિચારોનો ઉદ્ભવ થતો નથી.

—(૬) પવિત્ર મન સંકલ્પ— આત્મોન્નતિની અભિલાષા રાખનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાના મનમાં શુભ વિચારો જ લાવવા જોઈએ. એમ કરવાથી અધોગતિ થતી નથી, પવિત્ર વિચારો જ મનુષ્યને ઉચ્ચ ભૂમિકા પર લઈ જનારૂં મુખ્ય સાધન છે. વિચારોનું બળ આશ્ચર્યકારક છે. વિચાર શકિતના પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અનેકવિધ અભિલાષાઓ પરિપૂર્ણ કરી શકે છે. જે માણસના વિચારો ખરાબ હોય છે. તેની દશા ખરાબ થાય છે. અને જેના વિચરો સારા હોય છે તેની દસા સરી થાય છે. એટલા માટે જ વિદ્વાનો કહે છે કે સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતાનું મુખ્ય કારણ મનુષ્યનું મનજ છે. મનુષ્ય પોતાના મનના કારણથી જેટલો પરાધીન બને છે તેટલો પરાધીન બાહ્ય કારણથી કદી બનતો નથી. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાંવેંતજ પ્રભુ સ્મરણ કરી બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે દઢ સંકલ્પ કરવો. સૂતી વખતે તો ખાસ શુભ વિચારો કરવા જોઈએ. નિદ્રા આવવાની શરૂઆતમાં જે વિચારો હોય છે તેજ વિચારો નિદ્રા દરમ્યાન અને ઊંઘીને ઊઠતાં સુધી કાયમ રહે છે. એટલા માટે સુતી વેળાએ પવિત્ર આરોગ્ય પૂર્ણ અને બળવાન વિચારો કરવા જોઈએ અને સર્વ શકિતમાન પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરતાં કરતાં નિદ્રાધીન થવું

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

જોઈએ. મનમાં એવો દૃઢ વિશ્વાસ કરી રાખવો જોઈએ કે સ્વપ્નાં વિગેરે દોષો મને સતાવશે નહિ અને હું અવશ્ય પૂર્ણ આરામ લઈને પ્રાતઃકાળે ઊઠીશ. સ્વપ્નાવસ્થામાં સૂતી વખતે જેવા વિચારો હોય છે તેવા જ અનુભવાય છે. જો આપણે સવારે અમુક સમયે ઊઠી જવાય એવો દૃઢ નિશ્ચય કરતા કરતા સુઈ જઈએ તો ધારેલા સમયે જ આંખ ઉઘડી જાય છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય પાસે આવું શકિતશાળી મન છે એમ સમજીને કોઈએ પોતાના મનમાં નિરુત્સાહ તથા નિરાશાને સ્થાન આપવું નહિ.

(૭) **વિષયોમાં દોષદૃષ્ટિ**— ઇન્દ્રિયોથી કેટલો અનર્થ થાય છે એ વિચાર કરીને વિષયાધીન ન થવું. પરંતુ વિષયોને આપણે આધીન રાખવા જોઈએ. તાત્પર્ય કે વિષયોમાં દોષદૃષ્ટિ ધારણ કરી ભોગી જીવનનો ત્યાગ કરી, ત્યાગી જીવનનું અવલંબન કરવું ઉચિત છે.

(૮) **સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ દ્રષ્ટિ રાખો**—પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી વિનાની અન્ય સર્વ સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પવિત્ર-દૃષ્ટિથી જોવું જોઈએ. આપણાથી નાની ઊમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે પુત્રીભાવ દૃષ્ટિ રાખવી. આપણા જેટલી જ ઊમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે ભગિનીભાવ દૃષ્ટિ ધારણ કરવી. આપણાથી મોટી ઉમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે માતૃભાવ દૃષ્ટિ રાખવી. તુલસીદાસજી કહે છે કે **"જે મનુષ્ય પારકાં ધનને પથ્થર સમાન ગણે છે અને પારકી સ્ત્રીને માતા સમાન ગણે છે તેને વૈકુંઠ ન મળે તો તેના જામીન તુલસીદાસ છે.** જે ભાવ પુરુષોએ સ્ત્રી પ્રત્યે ધારણ કરવો જોઈએ તેવોજ ભાવ સ્ત્રીએ પુરુષોના પ્રત્યે ધારણ કરવો જોઈએ. જો સ્ત્રીપુરુષો પરસ્પર આ પ્રમાણે જ આચરણ કરવા લાગે તો જગતનું વાતાવરણ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અત્યંત પવિત્ર અને નીતિમય બની જાય. દૃષ્ટિ પવિત્ર થયા પછી વિચાર અને પછી આચાર પણ પવિત્ર થાય છે.

(૯) કામોત્તેજક કુદશ્યોથી સદા દૂર રહેવું જોઈએ—બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવા ઈચ્છનારે ખરાબ દેખાવો જોવા ન જોઈએ. બુદ્ધિહીન પશુ પક્ષિઓનાં બિભત્સ આચરણો જાહેર રસ્તા પર જોવામાં આવે છે, રસ્તે થઈને જતાં આવતાં અનેક દશ્યો જોવાનો પ્રસંગ અનાયાસે આવે છે એવા પ્રસંગોએ—બ્રહ્મચારીએ પોતાની દૃષ્ટિ હઠાવી લઈ અન્ય શુભ પદાર્થ પર લઈ જવી જોઈએ. અને શુભ પદાર્થોનોજ વિચાર કરવો જોઈએ. કોઈ અન્ય ફળ, ફુલ, વૃક્ષ, નદી, સરોવર, પર્વત, બગીચાઓ તરફ પોતાની નજર લઈ જવી જોઈએ. એમ કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે પ્રથમ જોયેલાં દુષ્ટ દશ્યોની અસર મન પર ચોંટી નહિ રહે. એજ પ્રમાણે સ્ત્રી-પુરુષોના ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના સ્નાન પ્રસંગે વસ્ત્રો બદલતી વખતે અને એવાજ બીજા પ્રસંગોએ કોઈ પણ સંયમી વ્યક્તિએ પોતાની દૃષ્ટિ એ તરફ લઈ જવી ન જોઈએ. બનતાં સુધી એવા દરેક સમયે દૂર રહેવું એજ લાભદાયક છે. તાત્પર્ય કે માણસે એવી રીતે વર્તવું જોઇએ કે જેથી એવાં કુદશ્યો પોતાની નજરે ન જ પડે. સાદાં, પવિત્ર અને શુભ દશ્યો જ દૃષ્ટિ સમક્ષ આવે એવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એવી રીતે વર્તવાથી ઘણાં ખરા દોષોમાંથી આપણે અનાયાસે બચી જવાય છે.

(૧૦) લોકાપવાદ ભીતી—જો બ્રહ્મચર્યનું યથાવિધિ પાલન નહિ થાય અને ખરાબ આચરણ ચાલુ રહેશે તો લોકો નિંદા કરશે એવો વિચાર કરી કોઈ દિવસ ખરાબ માર્ગે જવું નહિ. સારું કાર્ય કરવા છતાં અને સારી રીતે વર્તન રાખ્યા છતાં કોઈ દોષ દે તેની બીલકુલ દરકાર ન કરતાં શુભ કાર્યમાં મંડયા રહેવું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— (૧૧) **મિતાહાર કરવો**— પોતાને માફક આવતો અને જીવનને ટકાવવા માટે જેટલા આહારની જરૂર છે તેટલો જ પોષણ-કારક અને સુપાચ્ય ખોરાક ખાનાર મિતાહારી કહેવાય છે. હિત-કારક અને પથ્ય (જેથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય નહિ તે) ખોરાકનું સુખપૂર્વક પાચન થઈ શકે તેટલું ભોજન કરવું જોઈએ. સ્વાદેન્દ્રિયનો સંયમ કરવાથી આરોગ્ય વધે છે એટલું જ નહિ પણ વીર્યરક્ષા પણ કરી શકાય છે. ભોજનમાં ખાદ્ય પદાર્થો જેમ બને તેમ થોડી જાતના હોવા જોઈએ. બહુ ભોજન કરનાર તથા આખો દિવસ બેસી રહેનાર અથવા કાંઈ ને કાંઈ ખાવાની ટેવવાળો માણસ કદાપી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકતો નથી. **કુદરત તરફથી મળતાં પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં જ ખાવા યોગ્ય છે. તેમના પર જેટલા વધારાના સંસ્કારો કરવામાં આવે છે તેટલા તે ખાવા સારૂ વધારે અયોગ્ય બને છે.** કંદમૂળ, ફળ અને દૂધ આહાર માટે ઉત્તમ છે. બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરવાના અભિલાષીએ કેવળ સાત્વિક ભોજન ગ્રહણ કરવું જોઈએ. ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, ચણા, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, કાળાં મરી, સકરકંદ, તાજાં અને ઉત્તમ રસદાયક ફળો એ બધાં સાત્વિક ભોજન ગણાય છે. **ખાદ્ય પદાર્થોનો તેમની નૈસર્ગિક સ્થિતિમાં જ ઉપયોગ કરવો લાભપ્રદ છે. તેમના પર અનેક સંસ્કારો કરી તેને નિઃસત્વ બનાવવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે.** બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઈચ્છનારે ભોજનમાં મશાલા અને તીખા તમતમતા પદાર્થો ખાવા ન જોઈએ. અત્યાહારી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતો નથી. જે માણસ એકજવાર ભોજન કરે છે તે બનતાં સુધી રોગમુક્ત રહે છે. ચાહ, કોફી, કોકો, બરફ, સોડા, લેમન, ખટાશવાળી ચીજો તેમ અતિ મિઠાશનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

—(૧૨) **સાદી રહેણી કરણી**—બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરવા સારૂ જેમ પવિત્ર મનની જરૂર છે. તેટલી જ જરૂર પવિત્ર વાણી અને પવિત્ર શરીરની છે. એટલે કાયિક, વાચિક અને માનસિક પવિત્રતા રાખવી એનું નામ જ બ્રહ્મચર્ય છે. ખાવા પીવામાં, કપડાં લત્તામાં અને રહેણી કરણીમાં, મોજશોખ અને આરામની ભાવના દાખલ થવાથી મનુષ્યની વિષય વિલાસ તરફ પ્રવૃતિ થાય છે. અને વિલાસનું અંતિમ પરિણામ, અસંયમ, અબ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્ય નાશ છે. એજ કારણથી પ્રાચિન કાળના ઋષિ મુનિઓની રહેણી કરણી ઘણી સાદી હતી. ખાવા પીવાના પદાર્થો પણ તૈયાર કરતી વખતે ખટાશ, તીખાશ, અને ઉત્તેજક ગરમ મશાલાઓ મેળવી દુષિત કરવા ન જોઈએ. જગતમાં આજ સુધીમાં જે જે મહાપુરુષો થઈ ગયા છે તેમના જીવનનું મુખ્ય લક્ષણ સાદાઈ જ હતું. ભોગ વિલાસથી દૂર રહેવું અને ઉચ્ચ વિચારોવાળું સાદું જીવન ગાળવું એજ બ્રહ્મચર્ય પાલન કિંવા વીર્યરક્ષણનું મુખ્ય સાધન છે.

(૧૩) **ઉપવાસ**—ઉપવાસ કરવાથી શરીર શુધ્ધ અને નીરોગી થાય છે, એટલું જ નહિ પણ પવિત્ર થાય છે અને વીર્યની રક્ષા કરવામાં મદદ મળતી હોવાથી શાસ્ત્રકારોએ દર અગિઆરસો વગેરે અમુક દિવસોએ ઉપવાસ કરવાનો આદેશ આપ્યો છે. અજીર્ણનો ઉપાય ઔષધ સેવન નથી પણ ઉપવાસ જ છે. ઔષધ સેવન કરવાથી વીર્ય દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. જો કંઈ પણ ખાધા વિના ઉપવાસ કરવા અશકય હોય તો ફળોનો થોડો રસ પીવો ઉત્તમ છે. ઉપવાસ છોડતી વખતે દૂધ તથા અલ્પ પરિશ્રમે પાચન થઈ જાય તેવું લઘુ ભોજન લેવું લાભકારક છે.

—(૧૪) **શીતોદક સ્નાન**—ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. ફાયદાકારક છે. જેને સ્વપ્નદોષ થતો હોય તે જો પ્રાતઃકાળમાં

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે તો થોડા જ દિવસમાં સ્વપ્ન દોષ દૂર થાય છે. જો શીતકાળ એટલે શિયાળો હોય અને ઠંડા પાણીથી નાહવાનું સહન ન થાય તો શરીરના ગુપ્ત ભાગો અને ખાસ કરીને ઉપસ્થ ઇન્દ્રિય ઠંડા પાણીમાં બેત્રણ વાર ધોઈ નાખવાથી બહુ લાભ થાય છે. શરીરના સર્વ ભાગોને પૂરતા પાણીથી સારી રીતે ધોવા જોઈએ. શરીર પર કોઈ ઠેકાણે મેલ રહેવા દેવો નહિ, કારણ કે જ્યાં મેલ એકઠો થાય છે ત્યાં ઉષ્ણતા વધે છે અને વીર્ય દુષિત થઈ અથવા તો અકારણ ઉત્તેજીત થઈ તેનો અકાલે ક્ષય થાય છે. તરવાનો અભ્યાસ બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે લાભદાયી છે. તળાવ, નદી અને સમુદ્રનું સ્નાન ક્રમશ ઉત્તમ છે.

— **(૧૫) જનનેન્દ્રિય સ્નાન**— પેશાબ કરવા જતી વખતે ઠંડા પાણીનો લોટો ભરીને સાથે રાખવો કારણ કે ઉપસ્થને સારી રીતે ધોઈ ઠંડો કરવાથી આખું શરીર ને મન શાંત થાય છે. શૌચ વખતે પણ પુષ્કળ પાણીનો ઉપયોગ કરી બન્ને મળદ્વારો સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

— **(૧૬) બે વાર મળમૂત્ર ત્યાગ**— બંધકોશ કદી થવા દેવો નહિ. જ્યારે મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાની હાજત થાય ત્યારે તુરત જ તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. થયેલ હાજત રોકવાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. નિયમિત વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરવાથી બંધકોશ દૂર થાય છે.

(૧૭) વહેલા સૂવું, વહેલા ઉઠવું— શરીર તથા મનની પવિત્રતા જાળવી રાખવા સારૂ રાત્રે વહેલા સૂઈ સવારમાં વહેલા ઉઠવું જોઈએ. સાધારણ રીતે આઠ કલાક નિદ્રા લઈ છેવટ પાંચ વાગે ઉઠવું જોઈએ. ઓરડામાં દીવો બળતો રાખવો યોગ્ય નથી.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સુતી વેળાએ પેશાબ વગેરે કરી ઠંડા પાણીથી જનનેન્દ્રિયને અવશ્ય સ્નાન કરાવવું જોઈએ.

(૧૮) નિર્વ્યસનતા—બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાના અભિલાષી-એ ચાહ, કૉફી, સિગારેટ, તમાકુ, દારૂ વગેરે તમામ પ્રકારનાં નિશોત્પાદક પદાર્થો કદી વાપરવાં નહિ. સર્વ પ્રકારનાં દુર્વ્યસનો બ્રહ્મચર્ય ઘાતક છે.

(૧૯) લંગોટબંધ રહેવું—બ્રહ્મચારીએ સદા લંગોટ બંધ રહેવું. પાતળા કપડાનો લંગોટ કામમાં લેવો. જાડા કપડાનો લંગોટ પહેરવાથી ઉષ્ણતા વધી નુકશાન થાય છે.

(૨૦) ચાખડીઓ કે ચંપલનો ઉપયોગ—બ્રહ્મચારીએ ચાખડીઓ કે ચંપલ પહેરવાથી વીર્યરક્ષા કરવામાં મદદ મળે છે, કારણ કે પગના અંગુઠા અને તેની પાસેની આંગળીના મૂળમાં જે નસો રહેલી છે તેનો કામોત્પાદક નસો સાથે સંબંધ હોવાથી તે નસો ઉપરનું દબાણ વિષયાસક્તિ શેાધક છે.

(૨૧) સંતત્ શુદ્ધ વાયુ સેવન—દરરોજ શુદ્ધ વાયુ-વાળા સ્થાનમાં જ વાસ કરવો. પર્વતો પર, સરિતા કે સમુદ્રને કિનારે, વન પ્રદેશ કિંવા ખુલ્લા મેદાનોમાં, સવારે સૂર્યપ્રકાશમાં ભ્રમણ કરવાથી એવો અનુભવ થાય છે કે જાણે કુદરત આપણા શરીરમાં બ્રહ્મચર્ય, મનો નિગ્રહ, આરોગ્ય, આનંદ, પવિત્રતા, બળ, તેજ, પ્રસન્નતા, સામર્થ્ય, આદિ ભરી રહી છે. શુદ્ધ હવાનું સતત સેવન દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે.

(૨૨) પ્રાણાયામ કરવા—સિધ્ધાસનમાં બેસીને દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાથી વીર્ય દોષ દૂર થાય છે. મન સ્થિર અને શાંત થાય છે. કુવિચારો આવતા નથી. બ્રહ્મચર્યના રક્ષણ માટે

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વીર્ય ઘટ્ટ થાય છે. પૂરક, રેચક, અને કુંભકનો સમય સરખો રાખવો.

(૨૩) **નિયમિત કસરત**—પોતાની શકિતનો વિચાર કરીને અનુકુળ આવે તેવી કસરત કરવી. વ્યાયામ કરવાથી પરસેવા વાટે શરીરનો મેલ નીકળી જાય છે. લોહી શુધ્ધ થાય છે, અને આખા શરીરમાં ફરતું થાય છે, જેથી બધા અવયવો ઘાટીલા અને પુષ્ટ થાય છે, અને બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં બહુ મદદ મળે છે.

(૨૪) **સતત ઉદ્યોગ**—બ્રહ્મચારીએ કાંઈ ને કાંઈ કામ કરવું જોઈએ. કોઈ વખતે નકામા બેસી રહેવું ન જોઈએ. આળસ માણસનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે, અને ઉદ્યોગ મોટામાં મોટો મિત્ર છે. પુરુષાર્થી માણસ જ વીર્ય રક્ષા કરી શકે છે. આમ હોવાથી જ ઋષીઓએ સર્વથી પ્રથમ ઉપદેશ "**कर्म कुरु**" રાખ્યો હતો. તમારી શકિતઓનો પ્રતિક્ષણ સદુપયોગ કરતા રહો.

(૨૫) **સત્સંગતિ**—પાપ, તાપ અને દીનતાનો નાશ સત્પુરુષો પોતાના સદુપદેશ વડે સહજમાં કરી શકે છે. એટલા માટે ઉત્કર્ષની ઈચ્છા રાખનારે સદા સજ્જનોની સંગતિમાં જ રહેવું જોઈએ. કહેવત છે કે મનુષ્ય જેની સોબત કરે છે તેવો જ તે બને છે.

(૨૬) **પવિત્ર પુસ્તકોનું વાંચન**— આધુનિક સમયમાં સંગતિ બે પ્રકારની છે. મનુષ્ય સંગતિ અને પુસ્તક સંગતિ. જે ગ્રંથોના વાંચનથી સદ્વિચારોની જાગૃતિ થાય અને વાંચ્યા પછી ચિત્તવૃત્તિ શાંત થઇ ઉચ્ચ ભૂમિકા તરફ જીવનને પ્રવર્ત કરવા પ્રેરણા મળે એવા જ ગ્રંથો વાંચવા જોઈએ. જે ગ્રંથોમાં અશ્લીલ વર્ણનો તથા દુરાચારની મોહક કથાઓ હોય તેવા ગ્રંથો હાથમાં પણ ઝાલવા ન જોઈએ. બજારમાં સસ્તી કિંમતે વેચાઈ રહેલા

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

બિભત્સ ચિત્રો તથા વિકારોત્પાદક ભાવના તથા ભાષા શૈલીવાળાં પુસ્તકોને પ્રેતો સમાન ગણી તેમનાથી દૂર રહેવું. પુસ્તકો માત્ર વાંચીને બેસી ન રહેતાં તેમાં વાંચેલા ઉત્તમ વિચારો પ્રમાણે આચરણ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ગમે તેવા ઉત્તમ પુસ્તકનું પણ વાંચન કર્યા પછી મનન ન કરતાં ભૂલી જવામાં આવે તો વાંચનારનું કાંઈ પણ હિત થાય નહિ, એટલું જ નહિ પણ વાંચન માટે વ્યતિત કરેલ સમય તથા કરેલો પરિશ્રમ વ્યર્થ જઈ નુકશાન થાય છે.

(૨૭) **દિન ચર્યા લખવી**— **ક્રતંસ્મર** તેં જે કાંઈ કર્યું હોય તેનું સ્મરણ કર. એ વેદનો ઉપદેશ છે. એથી બ્રહ્મચારીએ પોતાની દિનચર્યા લખવાનો અભ્યાસ અવશ્ય રાખવો. એથી હું કેવો હતો અને આ વખતે કેવો છું એની ખબર પડે અને સુધારાનો અવકાશ કયાં છે એ બરાબર સમજાય.

(૨૮) **નિત્ય નિયમાવલોકન**— પોતાની સુધારણા માટે જે નિયમો ઠરાવ્યા હોય તેમનું પાલન બરાબર થાય છે કે નહિ, કરેલી પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન થાય છે કે નહિ તે નિત્ય જોતા રહેવાના કૃત્યને નિત્ય નિયમાવલોકન કહે છે. જે માણસમાં આ ઉત્તમ ટેવ હોય છે તે અલ્પ સમયમાં જ આગળ વધે છે. આ નિયમના પાલનથી કેટલાક સાધારણ વિદ્યાર્થીઓ જગતના મહાન્ વિદ્વાનો થયેલા છે. શરીર અને મન બળવાન થયેલું છે. અલ્પમાં જે કોઈ પોતાની ઉન્નતિની અભિલાષા રાખતું હોય તેણે નિત્ય નિયમાવલોકનની ટેવ અવશ્ય રાખવી. આ પ્રમાણે કરવાથી સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ સિધ્ધ કરી શકાય છે. નિયમના પાલનમાં જેટલી શિથિલતા થશે તેટલા જ દોષો ઉત્પન્ન થઈ બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં વિઘ્નો લાવશે.

(૩) મહાત્મા પ્રણવાનંદે ઉપદેશેલા શીલસાહાયક નિયમો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) મૂત્રત્યાગ અને મળત્યાગ બાદ ઇન્દ્રિયોને શીતળ જળથી ધોવી. મળમૂત્રની હાજત કદી રોકવી નહિ. (૨) બની શકે તો નિત્ય ઠંડા જળથી સ્નાન કરવું. (૩) નિયમિત કસરત કરવી. (૪) કોપીન અગર લંગોટ અવશ્ય પહેરવો. (૫) બનતા સુધી હમેશ સવારે અને સાંજે ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. (૬) રાત્રે વહેલા સુવું. પ્રાતઃકાળમાં બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં સૂર્યોદય પૂર્વે કમમાંકમ એક કલાક પહેલાં અવશ્ય ઊઠવું. સૂતી વખતે પેશાબ કરીને સૂવું. (૭) સ્ત્રી પુરુષે એક પલંગ પર યા એક સાથે ન સૂવું. રાત્રે ભગવાનનું ચિંતન કરતાં કરતાં નિદ્રાધીન થવું. પ્રાતઃકાળમાં ઊઠતાં જ પાછું ઈશ્વર સ્મરણ કરવું. (૮) પર સ્ત્રી સાથે એકાંતમાં વાત ન કરવી. (૯) સ્ત્રીઓ તરફ મીટ માંડી જોવું નહિ. સ્ત્રીઓ તરફ સહજ દ્રષ્ટિ પડતાં માતૃ કે પરમાત્મ ભાવપૂર્વક તેમના તરફ જોવું આ પ્રમાણે સ્ત્રીઓએ પણ પુરુષો તરફ ધારી ધારીને જોવું નહિ. સહજ દ્રષ્ટિ પડતાં પિતૃભાવ યાતો પરમાત્મ ભાવ હૃદયમાં જાગૃત કરવો. (૧૦) કુસંગતિનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. (૧૧) સદ્ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું. શ્રીમદ્ ગીતાનો અર્થ સહિત પાઠ કરવો. (૧૨) જગત પ્રતિ વૈરાગ્ય ભાવના કેળવવી. જગતની અનિત્યતાનું મનન કરવું. (૧૩) મહિનામાં કમમાં કમ એકાદશીને દિવસે અપવાસ કરવો. (૧૪) મહા પુરુષો અને વીર બ્રહ્મચારીઓનાં ચરિત્રોનું મનન કરવું. (૧૫) શૃંગાર રસ પ્રધાન નાટક સિનેમા કોઈ દિવસ ન જોવાં, તેમ બાળકોને પણ ન બતાવવાં. કાચી ઉમરના બાળકોના હાથમાં આવાં પુસ્તકો ન આપવાં. (૧૬) વર્ણાંગી નો સર્વદા ત્યાગ કરવો. નિત્ય સ્મરણમાં રાખવું કે ટાપટીપ અને શૃંગાર દ્વારા કામ જાગૃત થાય છે. શૃંગારની સજાવટ કરનાર પોતે ડૂબે છે અને બીજાને પણ ડૂબાડે છે. (૧૭) અતર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ને ફૂલ ધારણ ન કરવાં. ફેશનની પ્રીશિયારીમાં ફસાવું નહિ. સાદો પહેરવેશ રાખવો. વારેવારે દર્પણમાં ન જોવું. પાન હોઠ લાલ કરવા ખાવાં નહિ. આસવ આદી ન વાપરવા. ઉત્તેજક દ્રવ્યો ત્યાજ્ય કરવા. (૧૮) ચા, કોફી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, દારૂ વગેરેથી સદા દૂર રહેવું. માદક દ્રવ્યો બ્રહ્મચર્ય વ્રતનાં કટ્ટા શત્રુ છે. (૧૯) પ્રતિદિન નિયમિત રીતે થોડો સમય ધ્યાન કરવું. નિરંતર શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે જ ભગવાનનો માનસ જપ ચાલુ રહે તો બહુ જ લાભદાયી છે. (૨૦) સ્ત્રીએ પુરુષના રૂપથી અને પુરુષે સ્ત્રીના રૂપથી મોહિત ન થવું. વીતરાગ ભાવના રાખવી. (૨૧) કામવાસના જાગૃત થાય તો રામાયણ વાંચવું યા તો ગાયત્રી કે પ્રણવ જપની ધુન કરવી. ભજનોમાં મન ચોંટાડવું. ભગવાનનો જપ અને કીર્તન સામે કામવાસના ટકી શકતી નથી. આ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગને સંતોએ અનેક વખત તાણી જોઈ, નિષ્ફળ ન ગયાથી સાધકને તેનું અવલંબન કરવા ભલામણ કરેલી છે. (૨૨) આપણું અંતિમ લક્ષ ભગવત પ્રાપ્તિ હોઈ તેના ધ્યાનમાં નિત્ય રચ્યાપચ્યા રહેવાથી વિષયવાસના શાંત રહે છે.

સ્વામી હઠયોગાનંદની સૂચનાઓ

બ્રહ્મચર્ય બળવંત, ઘણા ગુણ એમાં રહે છે;
એના આઠ પ્રકાર, બ્રહ્મચારીઓ ગ્રહે છે.
કામોત્તેજક હોય વસ્તુ, તે સદાય ત્યાગે;
એવે સ્થાને ન જાય, જેથી ઇચ્છા જાગે.
વસે ન તેવે સ્થાન, ન રાચે કદી શૃંગારે;
વિષય વંત જે ગ્રંથ, કદી વાંચન નહિ ધારે.
ત્યાગીઓ જે હોય, બધી વિત્ર સ્ત્રીને ત્યાગે;
ગૃહસ્થ સ્વસ્ત્રી વિના, પૂરા વ્રતને અનુરાગે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

રજસ્વલા વિણુ સ્ત્રી તણો, ન કરો ગૃહસ્થ સંગ;
બ્રહ્મચર્ય જે ગૃહસ્થનું, સ્વ પત્ની વિણુ ભંગ.
મન વચન ને કાયા થકી, કદી ન થાવું ભ્રષ્ટ;
પંચેન્દ્રિય એ વિષયથી, કરી રાખો અદ્રષ્ટ.
કામ મહા બળવંત છે, એને રોકે જેહ,
તેજ વધી આગળ જશે, તેમાં નહિ સંદેહ.
કામ વૃત્તિને રોકતાં, ક્રોધાદિ રોકાય;
કામ વાસન જો મટે, સર્વ કારજ સિદ્ધ થાય.
સ્ખલન ન થાયે વીર્યનું, મન દૃઢ એ કરવું જ;
ઉર્ધ્વરેત બનવા બહુ, પ્રયત્નવાન થવું જ.

કામને પરાસ્ત કરવા મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ

(૧) મહાત્મા ગાંધીજીનો બ્રહ્મચર્ય સહાયક ઉપદેશ.

આધુનિક હિન્દનો **તેજસ્વી સૂર્ય**, **મહાત્મા મોહનદાસ ગાંધી** જેની ખ્યાતિ દેશનાં સાતે લાખ ગમાડાંમાં પહોંચી, જ્યાં જાય ત્યાં જેના દર્શને કૃતઘ્ન દેશીઓથી મહાત્મા ગાંધી કી જય-ના પોકારો પડાવ્યા હતા, જેણે હિંસાથી રક્તપ્રવાહ કરાવ્યાને બદલે અહિંસાના શાંત માર્ગથી ઈંગ્રેજ જેવી સશક્ત અને સાધન સંપન્ન પ્રજા પાસેથી હિંદનો કબજો છોડાવ્યો છે. જેના પ્રભાવથી ધનિકોનો દાન પ્રવાહ તેમની ઇચ્છાનુસાર વહેવરાવ્યો છે, જેણે પોતાની રહેણી કરણીથી અસંખ્ય યુવાનોને મોજશોખનો માર્ગ મુકાવી દઈ સાદાઈને પંથે વાળ્યા છે. જેણે અસંખ્ય યુવાનો પાસે સ્વાર્થ ત્યાગ કરાવી, જનસેવા તે જનાર્દન સેવાનું સુત્ર સ્વીકારાવી, દેશ સેવા કરાવી છે. જેઓ ગૃહસ્થાશ્રમી હોવા છતાં—સ્ત્રીના નીકટના સમાગમમાં રહ્યા છતાં—બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળ્યું છે. જેઓ પોતાના અશક્ત શરીરથી અનેક વર્ષો સુધી લાગલાગટ

અપરિમિત માનસિક શ્રમ બ્રહ્મચર્ય પાલનને લીધે લઇ શકયા હોવાનું માનતા હતા. તેઓના બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન સહાયક જાત અનુભવ જન્ય આહાર વિહારનું દિગદર્શન તેમના જ શબ્દોમાં નીચે આપ્યું છે, તેઓએ પ્રથમ દુર્જય કામને જીતવા માટે અખૂટ ધૈર્ય રાખવાનો ઉપદેશ આપ્યો હતો.

(૧) જ્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઇએ ત્યાં સુધી કામ જીતી શકાતો નથી

"કામ વિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે, અશક્ય નથી. પણ જે કામ જીતે છે તે સંસારને જીતે છે અને તરે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે. તેથી કામ પર જીત મેળવવી એ સૌથી કઠણ વસ્તુ છે. આવી વસ્તુ મેળવવામાં ધીરજની ઘણી જ જરૂર છે, એ કામને જીતવાનો પ્રયત્ન કરનારા બધા કબૂલ કરતા નથી. અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસક્રમમાં આપણને ખંતની, ધીરજની, ધ્યાનની કેટલી આવશ્યકતા પડે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. તે પરથી ત્રિરાશીનો મેળ બાંધીએ તો આપણને માલમ પડે કે અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસમાં ધીરજ ઇત્યાદિની જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં અનંત ગણી ધીરજ કામ જીતવામાં જોઇએ. આ તો ધીરજની વાત. કામને જીતવાના ઉપચાર વિષે પણ આપણે એટલા જ ઉદાસીન છીએ. સામાન્ય વ્યાધિને મટાડવા સારૂ આપણે જગતને ખેડીએ છીએ, ડૉક્ટરનાં ઘરોઘર શોધીએ છીએ, મંતર જંતર પણ છોડતા નથી, પણ કામરૂપી મહા વ્યાધિને મટાડવા સારૂ સર્વ ઉપચાર સાથે લેતા નથી અને ઊલટા ઇશ્વરની સાથે કે ઉપચાર કરનારની સાથે શરત કરીએ છીએ કે, "આટલી વસ્તુ તો નહિ જ છોડીએ, છતાં કામવિકાર મટાડો." નિદાન એ છે કે કામ જીતવા માટે આપણને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ખરી તાલાવેલી મનની નથી. **તેને સારૂ સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવા આપણે તૈયાર નથી.** આ શિથિલતા જીત મેળવવાના માર્ગમાં મોટામાં મોટી ખાડ છે. આજે મને ૫૬ વર્ષ પૂરાં થયાં છે, ત્યારે પણ મને તેની કઠિનતાનો અનુભવ તો થાય છે જ. **તે અસિધારા વ્રત** છે. એમ વધારે ને વધારે સમજું છું. નિરંતર જાગૃતિની આવશ્યકતા જોઉં છું. મનુષ્યને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા વિષે પૂરી શ્રધ્ધા નથી હોતી ત્યાં સુધી તે અનેક પ્રકારનાં ફાંફાં મારે છે. **જેને તેની તીવ્ર ઇચ્છા થઈ છે તેને એ વસ્તુ સાધ્ય છે.** એ વિષે શંકા કરવાનું કાંઈ જ કારણ નથી. જગત બ્રહ્મચર્યના ઓછા વત્તા પાલનથી જ નભે છે. એ જ હકીકત સૂચવે છે કે તેની આવશ્યકતા છે ને તે સંભવિત છે. **સૌથી મહત્વનું એ છે કે** કોઈ પણ વ્યક્તિએ **પતિ-પત્ની વચ્ચે સુધ્ધાં વીર્ય રક્ષા અત્યંત અઘરી છે એમ માનવું નહિ. ઉલટું સૌ કોઈએ સંયમને જીવનની સામાન્ય અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તરીકે માનીને ચાલવું જોઈએ.**"

(૨) બ્રહ્મચર્ય સાધકોને નિષ્ફળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેન્દ્રિય અને અન્ય વિષયેન્દ્રિયોનો સંયમ સહગામી નથી કરતા તે છે

"બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો પ્રયત્ન કરનારા ઘણા નિષ્ફળ જાય છે, કેમકે તેઓ ખાવા, પીવા, જોવા ઇત્યાદિમાં અબ્રહ્મચારીની માફક રહેવા છતાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન ઇચ્છે છે. આ પ્રયત્ન ઉષ્ણ ઋતુમાં શીત ઋતુનો અનુભવ લેવાના પ્રયત્ન જેવો છે. સંયમીના, સ્વચ્છંદીના, ભોગીના અને ત્યાગીના જીવન જીવવાની લઢણ વચ્ચે ભેદ હોવો જોઈએ. આંખનો ઉપયોગ બન્ને કરે છે પણ બ્રહ્મચારી દેવદર્શન કરે, ભોગી નાટક ચેટકમાં લીન રહે, બીજો વિલાસી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ગીતો સાંભળવામાં જ મોજ માણે. બન્ને જાગરણ કરે પણ એક જાગૃતાવસ્થામાં તેના હૃદય મંદિરમાં વિરાજતા રામને વિનવે, બીજો નાચરંગની ધૂનમાં, મૂવાનું ભાન ભૂલી જાય, બન્ને જમે પણ એક શરીર રૂપી તીર્થક્ષેત્રને નિભાવવા પૂરતું પેટને ભાડું આપે, બીજો સ્વાદને ખાતર પેટમાં અનેક વસ્તુઓ ભરી તેને દુર્ગંધિત કરી મૂકે. આમ બન્નેના આચાર વિચારમાં ભેદ રહ્યા જ કરે."

"સ્ત્રી સંગનો શારીરિક ત્યાગ એટલે જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન એમ ગણવું ન જોઈએ. તમામ વિષયેન્દ્રિયોનો નિરોધ એજ બ્રહ્મચર્ય છે. જે બીજી ઇન્દ્રિયોને જ્યાં ત્યાં ભટકવા દઈ એક જનનેન્દ્રિયને જ રોકવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે અવશ્ય નિષ્ફળ જાય છે. કાનથી વિષયવાસના ઉત્પન્ન થાય એવી વાતો સાંભળે, આંખથી વિકાર કરનારાં દૃશ્યો જુએ, જીભથી કામોત્તેજક પદાર્થોનો સ્વાદ કરે, હાથથી વિકાર વધે એવી વસ્તુઓને અટકે તે મનુષ્ય અગ્નિમાં હાથ નાંખ્યા છતાં ન દાઝવાની ધારણા રાખનાર જેવો મિથ્યાભિલાષી છે. અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્ય આહાર વિહારમાં વધારે સ્વતંત્રતા ભોગવે છે અને સર્વ ઇન્દ્રિયોનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે, આથી તેને વર્ષના અમુક દિવસોમાં જ કામનો વેગ આવતો નથી પણ કામ વિકાર તો તેનો કાયમનો રોગ હોય છે. આવા મનુષ્યો માટે કામ વિકાર જીતવો કઠણમાં કઠણ બને તે સાહજીક છે. જનનેન્દ્રિયને વશ રાખવાનો પ્રયત્ન સફળ થઈ શકે માટે બીજી તમામ ઇન્દ્રિયોને એક સાથે વશ કરવાનો અભ્યાસ પાડે જ છુટકો છે."

"બ્રહ્મચર્યનો વિશાળ અર્થ મન, વચન અને

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

શરીરથી સર્વ ઇન્દ્રિયોનો સંયમ. આ સંયમ સારૂ ઉપર પ્રમાણેના ત્યાગોની અનિવાર્ય અગત્યતા છે એમ હું દિવસે દિવસે જોતો આવ્યો છું. આજ પણ જોઈ રહ્યો છું. ત્યાગના ક્ષેત્રને સીમા નથી, જેમ બ્રહ્મચર્યના મહિમાને નથી. આવું બ્રહ્મચર્ય અલ્પ પ્રયત્નોથી સાધ્ય થઈ શકતું નથી. કરોડોને માટે તો તે આદર્શ રૂપ જ રહેશે કેમકે પ્રયત્નશીલ બ્રહ્મચારી પોતાની ઊણપોનું નિત્ય દર્શન કરશે. પોતાનામાં ખૂણેખાંચરે છુપાઈ રહેલા વિકારોને તે ઓળખી લેશે ને તેમને કાઢવા સતત પ્રયત્ન કરશે. જ્યાં લગી વિચાર પર કાબુ મળ્યો નથી કે ઇચ્છા વિના એક પણ વિચાર આવે નહિ ત્યાં લગી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય નથી. વિચાર માત્ર વિકાર છે, તેને વશ કરવા એટલે મનને વશ કરવું. મનને વશ કરવું એ વાયુને વશ કરવા કરતાં એ વધારે કઠણ છે. આમ છતાં જો આત્મા છે તો આ વસ્તુ પણ સાધ્ય છે. આપણને મુશ્કેલીઓ આવી પડે છે તેથી તે અસાધ્ય છે એમ કોઈ ન માને એ કરવું જોઈએ એવો દૃઢ નિશ્ચય કરી લેવો. આ નિશ્ચયને પુષ્ટિકારક સદ્ગ્રંથોનું વાંચન મનન કરવું ને સત્સંગ કરવો.

(૪) પોતાનો બધો સમય સત્કાર્યમાં—જગત સેવામાં ગાળે.

જોઈએ. સંસારસાગર તારનાર, તેમજ જીવનનાં સર્વ ક્ષેત્રોમાં વિજય અપાવનાર બ્રહ્મચર્યજ હોઈ મારે તેનું ગમે તે ભોગે પાલન કરવું જોઈએ એવો દૃઢ નિશ્ચય કરી લેવો. આ નિશ્ચયને પુષ્ટિકારક સદ્ગ્રંથોનું વાંચન મનન કરવું ને સત્સંગ કરવો.

(૪) પોતાનો બધો સમય સત્કાર્યમાં—જગત સેવામાં ગાળે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૫) રોજ ઊઠીને પવિત્રતા તથા એકાગ્રતા માટે પ્રભુની પ્રાર્થના કરવી. પ્રભુ પ્રાર્થના કરવાથી આપણે દિન-પ્રતિદિન નિર્મળ અને પવિત્ર બનતા જઈશું. આસ્તિક માને કે ઈશ્વર અંતર્યામી છે તો પણ આપણી ચેષ્ટા જુએ છે, તેથી આપણે ચોવીસે કલાક સાવધાન રહેવું. હરકોઈ શારીરિક કે માનસિક કામ કરતાં ઈશ્વરનું નામ ભૂલવુંજ નહિ. ઈશ્વરનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક જણ કહી શકશે કે બધા વિચાર કરતી વખતે ઈશ્વર સ્મરણ સંભવિત છે. એકજ વખતે માણસ એકજ વિચાર કરી શકે એ નિયમ ઈશ્વર સ્મરણનેજ લાગુ નથી પડતો, કેમકે ઈશ્વર સ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો તો ઉપાધી રૂપ છે. ઈશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી તેનામાં જ લીન થઈ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું ? તે પોતે મટી, ઈશ્વરના હાથમાં ભાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઈશ્વર સ્મરણ સિવાય શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય કાયિક, વાચિક કે માનસિક પાલન અસંભવિત માનું છું. પરસ્ત્રીગમન કરતાં આપઘાત એ હજાર ગણો આવકારદાયક છે. આત્મ દર્શન વિના વિકારોનો સર્વથા નાશ નથીજ એમ જાણી રામનામાદિનો હમેશ જપ કરી ઈશ્વરપ્રસાદની યાચના કરે.

(૬) ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો. બીજું ધીમે ધીમે ઇન્દ્રિય નિગ્રહ કરવો ઘટે. બ્રહ્મચારી સ્વાદને રોકે. જે ખાય તે પોષણ અર્થે, આંખથી મલિન વસ્તુ ન જુએ, આંખને હંમેશ શુદ્ધ વસ્તુ જોવામાં જ રોકે અથવા તેને કુદશ્ય ન જોવાય માટે તેવે પ્રસંગે બંધ કરે. તેથી જ સભ્ય પુરુષ–સ્ત્રી હાલતાં ચાલતાં ધરતી ભણી જોતાં રહે ને શરીરની તુચ્છતાનું દર્શન કરે. કાનેથી કોઈ બિભત્સ વસ્તુ સાંભળે નહિ. નાકેથી અનેક પ્રકારની વિકાર ઉત્પન્ન કરનારી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

વસ્તુઓ નહિ સૂંઘે. સ્વચ્છ માટીમાં જે સુગંધ છે તે અત્તર ગુલાબોમાં નથી. જેને ટેવ નથી તેઓતો એ કૃત્રિમ સુગંધથી અકળાય છે. હાથ પગને તે બૂરા કામને સારૂ નહિ વાપરે. પ્રસંગોપાત ઉપવાસાદી કરે.

(૭) **વિકારો તરફ અભાવ કેળવવો જોઈએ.** ભોગ વિલાસોના પ્રસંગ માત્રનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તેમના પ્રત્યે અભાવ કેળવવો જોઈએ. અભાવ વિનાનો કેવળ બહારનો ત્યાગ ટકશે નહિ.

(૮) બ્રહ્મચર્ય વ્રત પોષક આહાર સંબંધી મહાત્મા જીનો અભિપ્રાય.

(૧) સ્વાદ જીત્યા વિના કામ કદી ન જીતાય

"મારો તો અનુભવ એવો છે કે જેણે સ્વાદ જીત્યો નથી તે વિષયને જીતી શકતો નથી. સ્વાદને જીતવો બહુ કઠણ છે. પણ એ વિજયની સાથે જ બીજા વિજયો સંભવે છે. સ્વાદ જીતવા સારૂ એક તો એ નિયમ છે કે મશાલાઓનો સર્વથા અગર બને તેટલો ત્યાગ કરવો અને બીજો વધારે જોરદાર નિયમ એ છે કે માત્ર પોષણને સારૂ જ આપણે ખાઈએ, પણ સ્વાદને સારૂ કદી નહિ ખાઈએ. એવો નિશ્ચય હમેશાં રાખવો ને તેને આચારમાં મૂકતા જવું. આપણે સ્વાદ સારૂ હવા નથી લેતા પણ શ્વાસ સારૂ. જેમ પાણી તરસ મટાડવા સારૂ લઈએ છીએ, તેવી જ રીતે અન્ન ફક્ત ભૂખ મટાડી પોષણ આપે માટે જ લેવું જોઈએ.

(૨) બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમોત્તમ ખોરાક વગર રાંધેલો કુદરતી સ્થિતિમાં ખવાતા આહારના પદાર્થો છે.

(૧) મારી માન્યતા એ છે કે વિકારોને શાંત કરવા ઇચ્છનારે ઘી દૂધનો ઓછો ઉપયોગ કરવો.

(૨) વનપક અનાજ ખાઈ નિર્વાહ કરી શકાય તો કૃત્રિમ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અગ્નિનો જેને સ્પર્શ થયો છે એવો કૃત્રિમ ખોરાક ન લે. ફળો અને ઘણી લીલોતરી વગર રાંધેલી ખાઈ શકાય તેવી ખાવી જોઈએ. કાચી લીલોતરીનું પ્રમાણ બહુ ઓછું રાખવું જોઈએ. બે ત્રણ તોલા કાચી લીલોતરીથી પોષણ મળી રહે છે.

—(૩) મીઠાઈ મસાલા વગેરેનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ. વિકારોત્તેજક ખોરાક ખાધા છતાં બ્રહ્મચર્યની આશા રાખવી એ વૃથા છે.

—(૪) આહારાસક્તિ, સ્વાદેન્દ્રિય પર કાબૂ મેળવ્યા સિવાય બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય છે. જો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું હોય તો સ્વાદેન્દ્રિય ઉપર કાબૂ મેળવવો જ જોઈએ. જો સ્વાદને જીતાય તો બ્રહ્મચર્ય સહેલું છે, એ મેં જાતે અનુભવ્યું છે. ખોરાક ઓછો, સાદો મસાલા વિનાનો ને કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવો જોઈએ, એ મેં પ્રયોગ કરી અનુભવ્યું. બ્રહ્મચારીઓનો ખોરાક તો વનપક ફળ છે, એમ મેં મારે અંગે તો છ વર્ષનો પ્રયોગ કરી જોયું. જ્યારે હું સૂકાં અને લીલાં વનપક ફળ પર રહેતો ત્યારે જે નિર્વિકારપણાનો અનુભવ કરતો તે મેં ખોરાકમાં ફેરફાર કર્યા પછી નથી અનુભવ્યું. ફળાહારને સમયે બ્રહ્મચર્ય મારા માટે સહજ હતું. ભારે ખોરાક કદી ન ખાવો.

—(૫) રાત્રે ભોજનનો ત્યાગ કરવો.

—(૬) ભૂખે પેટે સૂવું. તેથી છેલ્લું ભોજન હમેશ હલકું કરવું.

(૭) મદિરાપાન કદી ન કરવું, એટલું જ નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં ઉત્તેજક પીણાં ચા, કોફી, કાઢો પણ ન પીવાં.

— (૮) ગુહ્ય ભાગો હમેશ ઠંડા પાણીથી ધોવા ને તેના પર ઠંડું પાણી રેડવું.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૯) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ હરગીઝ ન ભોગવવો. રાતે જુદી પથારીમાં સૂવું. એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

—(૧૦) "રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા ઉઠે વીર, તન, મન, બળ, બુધ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર." એમાં બતાવેલ નિયમનું કડક પાલન કરવું.

(૧૧) **શરીર અને મનને હમેશ સત્કાર્યમાં રોકવાં.** બીજી શારીરિક ક્રિયા કરતાં રેંટીઓ સંયમમાં વધારે મદદ કરે છે એમ મારૂં અનુમાન છે.

(૧૦) શૃંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં, તેવી વાતો ન કરવી ન સાંભળવી, શૃંગાર રસનાં પુસ્તકોના વાંચનથી દિવસે સંચિત કરેલા ગંદા વિચારો રાત્રે સૂતા દરમ્યાન સ્વપ્નમાં એવી કામુકતા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી સ્વપ્ન દોષ થઈ જાય છે.

(૧૩) **સ્વપ્નમાં થતા વીર્યસ્રાવનો ઉપાય.** સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થાય તો ગભરાઈ ન જવું. તે વેળાએ તંદુરસ્ત માણસે ઠંડા જળથી નાહી લેવું એ સૌથી સુંદરમાં સુંદર ઈલાજ છે. પ્રસંગોપાત સ્ત્રીસંગ એ સ્વપ્નાવસ્થાના વીર્યસ્રાવનો ઉપાય છે, એ માન્યતા પાયા વિનાની હોઈ નુકશાન કારક છે. સ્વપ્નાવસ્થાના રોગીએ સાયંકાળનું ભોજન છોડી દેવું, અગર તો ફળાહાર પર રહેવું જોઈએ.

(૧૪) **સ્ત્રી પ્રત્યે રાગદ્રષ્ટિનો ત્યાગ.** સ્ત્રી માત્રને બહેન સમાન સમજી કદી તેની તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે, આ નથી, એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૌંદર્ય આકૃતિમાં કે રંગમાં જ હોત તો આપણે પૂતળાંથી જ દ્રષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૌંદર્ય સદ્ગુણમાં છે. તે સદ્ગુણ વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મા કે બહેન કે પુત્રોને સુંદર અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે, એમ વિચારો કરી વિકારોને જીતવા.

—(૧૫) **ઇન્દ્રિય દમનના હેતુથી ઉપવાસ કરવા.** બાહ્ય ઉપચારોમાં જેમ ખાવામાં વસ્તુની જાતની અપ્રમાણુની મર્યાદાની આવશ્યકતા છે તેમજ ઉપવાસનું પણ સમજવું. ઇન્દ્રિયો એવી તો બળવાન છે કે તેને ચોમેરથી ઉપરથી અને નીચેથી દસે દિશાએથી ઘેરવામાં આવે ત્યારે જ તે અંકુશમાં રહે છે. ઇન્દ્રિય દમનના હેતુથી ઇચ્છા પૂર્વક કરેલ ઉપવાસથી ઇન્દ્રિયદમનમાં બહુ મદદ મળે છે. ઉપવાસ વિના વિષયાસક્તિનો જડ મૂળથી નાશ સંભવતો નથી. તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં ઉપવાસ અનિવાર્ય અંગ છે.

(૧૪) **સૂર્ય પ્રકાશમાં બનતાં સુધી રહેવું.** સૂર્યનાં કોમળ કિરણો સવાર સાંજ ખુલ્લા શરીર પર લેવાં.

(૨) ડા. સીંહ એમ. એ. બી. એસ. સી. એન. ડી.ની અસ્વાભાવિક કામાસક્તિ કાબુમાં રાખવાની નિશ્ચિત રહેણી કરણી.

"વિચાર અને આહારની કુટેવો, બિભત્સ સાહિત્યનું વાંચન, તેમજ અપવિત્ર સોબતને લીધે અસ્વાભાવિક કામાસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રસંગે કામાસક્તિ એટલી પ્રબળ થઈ જાય છે કે મનુષ્ય આંધળો ભીંત થઈ બળાત્કાર—સંભોગનો ગંભીર ગુનો કરી બેસે છે. આ દુષ્કૃત્ય કર્યા પછી પણ વિષયવાસના તો પૂર્વ સ્થિતિમાં પ્રબળ જ રહ્યા કરે છે. આવા રોગીઓએ નીચેની રહેણી કરણી રાખવી જોઈએ.

(૧) આહાર સંબંધી (અ) શું ખાવું ન જોઈએ?

રોગીએ નીચેના આહારના પદાર્થો છોડી દેવા જોઈએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

માંસ, ઇંડાં, દૂધ, દહિં, ઘી વગેરે તમામ પ્રકારના પ્રાણીજન્ય પદાર્થો, તમાકુ, દારૂ, તમામ પ્રકારના મસાલાઓ, અથાણાં, ચટણીઓ. સરકાઓ, રાયતાં, તમામ જાતના તળેલા પદાર્થો, પાન, સોપારી, ડુંગળી, લસણ, મૂળા, મેથી, મરી, હિંગ, મરચાં, મીઠું, કાચાં ખાટાં ફળો, કેસર, તમામ પ્રકારની મિઠાઈઓ, બરફી, પેંડા, લાડુ, જલેબી, મેંદાવાળા લોટના બનાવેલા તમામ પદાર્થો, મસુર, અડદની દાળો.

(ब) શું ખાવું જોઈએ?

ઘણે ભાગે તમામ પ્રકારનાં પાકાં ફળો, તેમજ મૂળ સ્થિતિમાં ખાઈ શકાય તેવાં શાક ભાજીઓ અને કોચલાંવાળાં બદામ વગેરે મેવાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો રાંધેલો ખોરાક ખાધે જ છૂટકો થાય તેમ હોય તો થુલાવાળા ઘઉંની રોટલી અને આખા મગની દાળ ખાવી. તેમાં મસાલા નાંખવા નહિ. મીઠું જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું જોઇએ.

(૨) વિહાર સંબંધી સૂચનાઓ

(अ) બંધકોશ કદી પણ થવા દેવો નહિ.

જુલાબનાં ઓસડો લઈને નહિ પણ ફળાહાર તથા પેઢુના સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવા પ્રકારની કસરતો કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખવો. બંધકોશ ન થવા દેવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. કારણ કે બંધકોશને લીધે આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય પર દબાણ કરે છે, અને વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરે છે.

નિયમિત રીતે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરો. છાતી તથા હાથના અવયવોને કસરત આપે એવા પ્રકારની કસરતો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કસરત કર્યા પછી કોરા ટુવાલથી શરીરને ખુબ ઘસો અને પછી સવડ હોય તો ટાઢા કે વહેતા પાણીમાં ડુબકી મારો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અગર તો શરીર પર જલધારા કરી પછી કોરા ટુવાલથી શરીરને ઘસી કોરૂં કરો.

(क) સારાં પુસ્તકોનું વાંચન તથા સત્સમાગમ

સદાચારી તથા સાધુ પુરુષોનો સમાગમ સેવો અને જે સદ્‌ગ્રંથોમાં વીર્યરક્ષાના અગણિત લાભોનું હૃદયસ્પર્શી વર્ણન કરી બ્રહ્મચર્ય સહાયક જીવનચર્યા ઉપદેશેલી હોય તેને વાંચો.

(૨) વિદેશી વિદ્વાનોનું માર્ગદર્શન

(૧) નૂતન જીવશાસ્ત્રના પ્રખ્યાત લેખક ડૉ. કાઉન એમ. ડી.

અમેરિકામાં વીર્ય રક્ષાના અગણિત લાભો શાસ્ત્રોક્ત રીતે સાબિત કરી તેના પ્રચાર માટે પ્રશંસનીય પ્રયત્ન કરનાર અને નૂતન જીવન શાસ્ત્ર નામના અદ્વિતીય ગ્રંથનો લેખક ડૉ. કાઉન એમ. ડી. કહે છે કે, "મનુષ્યના તન મન સાથે નીકટનો સંબંધ રાખનાર તેમજ તેની જીવનયાત્રા સફળ કરનાર બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ." તે સાધકને–નીચે પ્રદર્શિત કરેલી જીવન સંબંધી પધ્ધતિ રાખવા ખાસ આગ્રહ કરે છે.

(अ) આહાર સંબંધી

(૧) મિતાહારી થવું. ખોરાક બને ત્યાં સુધી મૂળ સ્થિતિમાં (અગ્નિથી રાંધ્યા વિનાની કુદરતી સ્થિતિમાં) ખાવો. ફક્ત જીવવાની ખાતર જ ખાવું.

(૨) નીચેના પદાર્થોનો આહારમાં કદી ઉપયોગ ન કરવો

(૧) સાકર, ખાંડ, ગોળ, વિગેરે કૃત્રિમ મિઠાઈઓ, અને તેના વડે બનેલા તમામ પ્રકારના મિષ્ટ આહારો જેવા કે લાડુ, જલેબી વગેરે પકવાનો.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) મીઠા, તેજાનાવાળા અને ચીકાશવાળા આહાર—જેવા કે દરેક પ્રકારના પાકો, બાસુદી, શ્રીખંડ વગેરે.

(૩) દરેક પ્રકારના માંસ.

(૪) તેલ, મરચાં, રાઈ, સુરકા, અથાણાં વિગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો. આ વસ્તુઓ શરીરમાં આળસ અને પરસેવામાં દુર્ગંધકર્તા છે.

(૫) બનતાં સુધી મીઠું વાપરવું નહિ.

(૬) દરેક પ્રકારના તામસી આહાર, અતિ ખાટા, અતિ તીખા, અતિ કડવા તેમજ વાસી રહેલા ખાદ્ય પદાર્થો.

(૩) નીચેના પદાર્થોનો આહારમાં ઉપયોગ કરવો.

(૧) દરેક પ્રકારના સુકાં તથા લીલાં રસદાર ફળો ખાવાં તથા મૂળ સ્થિતિમાં ખાઈ શકાય તેવાં શાક ભાજી ખાવાં, જેવાં કે ટમેટાં, મોઘરી, મૂળા, ગાજર વગેરે.

(૨) જીંદગીનો હમેશનો ખોરાક:—પરસુદીના લોટની બનાવેલી રોટલીથી બંધકોશ થતો હોવાથી થૂલાવાળા, વગર ચાળેલા લોટની રોટલી બનાવીને ખાવી. એક બે ઇંચ ચોરસ તથા પોણો ઇંચ ઊંડું હોય તેવા વાસણમાં વગર ચાળેલો લોટ પાણીથી બાંધી તેની બાટી બનાવી અગ્નિથી શેકી તૈયાર કરવી. આ બાટી સ્વાદિષ્ટ તથા જલદીથી પચી જાય એવી થાય છે, અને તે બ્રહ્મચારીનો હમેશનો ખોરાક છે. ધ્યાનમાં રાખવું કે મીઠું, ઘી વગેરે કોઈ પદાર્થ આની સાથે ખાવાનો નથી. એકલી બાટી જ ઊની ઊની ખાવાની છે. જો તેની જોડે તાજાં ફળ ખાવાની મરજી હોય તો ખુશીથી ખાઈ શકાય છે.

(૩) દૂધ જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું. મલાઈ, માખણ, પનીર, ઓછાં તેમજ તાજાં ખાવાં.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

—(૪) કંદોઈની દુકાને વેચાતી તમામ પ્રકારની મિઠાઈઓ, ભજીઆં, સેવ, ચેવડો વગેરે તમામ પ્રકારના તળેલા પદાર્થો સ્વાદને વશ રાખી ખાવાં નહિ.

—(૫) પાણી સિવાય બીજો કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો નહિ. મરજી હોય તો થોડું ચોખ્ખું તાજું દૂધ પીવું. મોઢાની અંદર ત્રણ ગાંઠો છે તેમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે અને તે થુંક ચાવેલા ખોરાકને પ્રવાહી રૂપ આપવા કામ લાગે છે, તેથી ચા, બુંદ, કાવો, તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો જે ચાવવા પડતા નથી તે ખાવા એવો જો કુદરતનો હેતુ હોય તો એ થુંક ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો મોંની અંદર રાખી ન હોત. માટે દરેક ખાવાનો પદાર્થ એવો જોઈએ કે તે ચાવીને ખવાય.

(બ) વિહાર

(૧) ભોજનનો **સમય** નિયમિત પાળવો—**જમવાનો વખત બરાબર સાચવીને નિયમિત સમયે જ ખાવું.**

(૨) દરરોજ વખત જમવું. સાત કે આઠ બજે નાસ્તો લેવો અને બે કે ત્રણ વાગે જમવું.

(૩) **સાંજનું વાળુ હલકું કરવું**—બેથી વધારે વખત જમવાની ટેવ હોય તો વાળુ સાંજના છવાગે કરવું અને તે હલકું હોવું જોઈએ. પાઉંનો એક કટકો ને એક પવાલું પાણી.

(૪) રાત્રે કદી મોડું વાળુ કરવું નહિ.

(૫) **અત્યાહાર ન કરવો**—શરીરને પોષણ સારુ જરૂર છે તેથી વધારે ખાવું નહિ.

(૬) **ચા વગેરેનો ત્યાગ**—ચા, કોફી, બુંદ, ચોકોલેટ,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કેકોમાં બનાવેલી મિઠાઈઓ વગેરે વર્જ્ય કરવાં. વિશેષ કરી સ્ત્રીઓએ કદી આ ચીજો ન વાપરવી.

(૭) દારૂ અને તમાકુ જેવી **શરીરને ભ્રષ્ટ કરનારી કોઈ વસ્તુઓ નથી. જો બ્રહ્મચારી તેનો ત્યાગ ન કરી આ ચીજો** વાપરવાના દુર્વ્યસનને વળગી **રહે તો તેનાથી કદી પણ વીર્યરક્ષા થઈ જ નહિ શકે.**

(૮) સવાર અને સાંજ સદ્ધર્મ સંબંધી ગ્રંથો વાંચવા અને તેમાં કરેલ ઉપદેશોનું મનન કરવું.

(૯) **સત્સંગ સેવન અને કુસંગ ત્યાગ** — નિષ્કલંકિત અને સદાચારી સોબતીઓનો જ સંગ કરવો. ચેષ્ટાથી, આડી અવળી વાતોથી, કૂથલીથી કે ઉપદેશથી તમને બગાડી વિષય વાસના રૂપી કીચડમાં હડસેલી મૂકે તેવા દુર્જનોથી કાયમ ભૂતથી ભડકીને નાસો છો, તેમ દૂર રહો.

—(૧૦) **આળસ ત્યાગ**—આળસુ રહેવાનો તથા નવરા સી રહેવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો. આળસુ માણસથી બ્રહ્મચર્ય જ પાળી શકાય તેટલા માટે જે માણસને એ વ્રત પાળવાની ઇચ્છા હોય તેણે મનની કે તનની દરરોજ કસરત કરવી જોઈએ.

— (૧૧) **કોઇ પણ પ્રકારની દવા બ્રહ્મચારીએ વાપરવી નહિ**—દવા વાપરવાથી વીર્ય સ્થાન ભ્રષ્ટ થઈ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ થઈ જાય છે.

(૧૨) **તમામ પ્રકારના વૈદ્યોનો ત્યાગ કરવો.**

(૧૩) તમામ પ્રકારના કડવાં ખાણાં-પીણાં વાપરવા નહિ.

(૧૪) દૃઢ મન સંકલ્પ—બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરનાર

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

સખ્સોએ દૃઢ મન સંકલ્પ રાખી શકાય તેવી ટેવ પાડવી બહુ ઉપકારક છે, કેમકે એવી ટેવ વ્રત પાલનમાં એટલું જ નહિ પણ અન્ય વ્યવહારિક કાર્યો પણ તેનાથી ફત્તેહમંદી સાથે થઈ શકે છે. દૃઢ મન સંકલ્પ રાખવાથી શરીરનું બળ વધે છે અને વિચાર તથા કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે, કેમકે પોતાની કુટેવ કાબૂમાં રાખવાથી મનોબળ ઉત્તરોત્તર દૃઢ થતું જાય છે. એક વખત મન ડગી ગયું તો સમજવું કે એવી હજારો ભૂલ થવાની શરુઆત થઈ ચૂકી. પાછળથી સુધારવાની કોશીશ નિષ્ફળ જશે, કારણ કે એક વખતની ભૂલથી પોતાના પરનો વિશ્વાસ ઓછો થઈ જાય છે, અને બીજી ભૂલો થવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય છે. ખરાબ મનો વિકારને એક વખત વશ થવાથી માણસ અધવચમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળતો અટકી જાય છે, અને ગોથાં ખાધે જાય છે. માટે દૃઢ ખંતથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળે જવું. હર કોઈ યુવાન દૃઢ નિશ્ચયથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન પ્રતિબંધક તમામ અડચણો દૂર કરી શકે છે.

—(૧૫) **તન મનની કસરત**—દરરોજ તન મનની કસરત અને ડહાપણ વાળી ગમત કરવી જોઈએ. ચાલવાના જેવી તંદુરસ્તી અને બળ આપનારી કોઈ પણ બીજી કસરત જ નથી અને ચાલવુ એટલે સાધારણ ચાલવાની સાધારણ રીત પ્રમાણે હળવે હળવે ચાલવું એમ નહિ, પણ એવી ઢબથી ચાલવું કે જેથી હાથ પગને ગતિ આવે. મતલબ કે છૂટ ચાલથી ચાલવું. હંમેશાં જેમને આખો દિવસ બેસી રહેવું પડતું હોય તેવા ધંધાથીઓએ પાંચથી દશ માઈલની દરરોજ મજલ કરવી જોઈએ. મગજની મહેનત માટે નવલકથાઓ વાંચવી ન જોઈએ, પણ ધર્મશાસ્ત્રના ગીતા જેવા ગ્રંથો, વિદ્યા તથા હુન્નરના પુસ્તકો તથા પ્રેરક જીવન ચારિત્રો વાંચવાં. વૈરાગ્ય વૃત્તિ ઉત્પન્ન કરી ઈન્દ્રિય દમન કરવામાં સહાય

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

કરે તેવાં પુસ્તકોને પસંદગી આપવી જોઈએ.

(૧૬) **સ્નાન વડે શરીર પર કોઇ પ્રકારનો મેલ રાખવો નહિ**—દરરોજ સ્વચ્છ જળથી નહાવું જોઈએ. પાણીના લોટા બે ચાર શરીર પર રેડી ઊઠી જવું એ સ્નાન નથી. **નહાવાનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે શરીરનો પ્રત્યેક ભાગ સ્વચ્છ થાય** અને તે એક ઓરડીની અંદર પાંચ શેર પાણીથી નાહવાથી સાફ થઈ શકે છે. શરીરને ચોળવાને માટે વાદળી કે એક નાનો ખડબચડો ટુવાલ રાખવો. શરીરનો ત્રીજો ભાગ ભીના ટુવાલ વડે ઘસવો અને પછી તરત જ તેટલો ૨ ભાગ કોરા ટુવાલથી લુછી નાંખવો અને એજ પ્રમાણે બાકીનો ૨/૩ ભાગ પણ સાફ કરવો. શરીર લૂછીને પછી બન્ને હથેળી વતી ખૂબ મસળવું. હાથોને ચોતરફથી જોરથી હલાવવા અને નાહતી વખતે અને શરીરને મસળતી વખતે તડકામાં બેસવું. સવારમાં ઉઠીને તુરત જ નાહવું અથવા સવારમાં ફરી આવ્યા બાદ નાહવું.

(૧૭) **નિદ્રાનો સમય**—બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારાઓએ નવ વાગે કે દશ વાગે સૂવું જોઈએ અને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠવું. એક નિદ્રા પૂરી થઇ રહ્યા બાદ જ્યારે **જાગી જવાય કે તુરત જ પથારી છોડી દેવી.** આ નિયમ બરાબર રીતે પાળવાથી ઘણા ખરાબ પરિણામોમાંથી બચી જવાય છે. હજારો સખ્સો જ્યારે જાગે ત્યારે તેમનાં મુત્રાશય મુત્રથી અને સફરો વિષ્ટાથી ભરપુર હોવાથી આ સંચિત મુત્રનું વીર્યાશય પર દબાણ થતું હોવાથી જનનેન્દ્રિય જાગૃત થાય છે. શિશ્નેન્દ્રિય જાગ્રત થવાથી તેઓ એમ સમજે છે કે સ્ત્રી સંગની જરૂર છે પણ ખરી રીતે તો **મુત્રાશય અને સફરા ને મળમુત્રનો ત્યાગ કરી ખાલી કરવાની જરૂર હોય છે.** મળ મુત્રનો ત્યાગ કરવાથી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

જનનેન્દ્રિયની જાગૃતાવસ્થા શાંત થાય છે. આ જ્ઞાનથી અણવાકેફ ઘણા લોકોને સવારે ઊઠીને સ્ત્રી સંગ કરવાની આત્મઘાતી અને અલ્પાયુષકર કુટેવ પડેલી હોય છે. નિન્દ્રામાંથી જાગો ને ત્યારે ગમે તો ચાર-પાંચ કે ૭ વાગ્યા હોય તો પણ તુરત જ પથારી છોડી બેઠા થઇ જવું. મળ—મુત્રનો ત્યાગ કરી નહાવું, નિત્ય કર્મ રૂપે પ્રાર્થના પૂજા કરી, કપડાં પહેરી બહાર ફરવા જવું. આ ટેવ પાડી જુઓ અને તમને થોડા વખતરમાં જ ખાત્રી થશે કે પ્રાતઃકાળમાં સ્ત્રી સંગ કરવા કરતાં ફરવા જવામાં અગણિત લાભો છે. આમ વર્તવાની કોશીશ કરો, મહાવરો પાડો અને તેજ પ્રમાણે જીવન વ્યતિત કરો. કેમ કે એવી રીતે વર્તવાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું કલ્યાણકારી પાલન બહુ સુગમ થશે.

(૧૮) બ્રહ્મચારીનો પોષાક—સ્વચ્છ, ઢીલો અને બારીક વસ્ત્રોનો પોષાક પહેરવો જોઈએ. તંગ પટા પહેરવા ન જોઈએ. સ્ત્રીઓએ તંગ કાંચળીઓ, ચોળીઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. મોજાં બંધન તેમજ તમામ પ્રકારનાં તંગ પોષાકથી શરીરના માંહેલા ભાગોના લોહીને ફરવામાં પ્રતિબંધ થાય છે. દિવસે જે કપડાં પહેર્યાં હોય તે રાત્રે બદલી નાંખવાં જોઈએ, કારણ કે પહેરેલાં કપડાંએ શરીરમાંથી નીકળેલા રોગોત્પાદક પદાર્થો ચૂસી લીધેલા હોય છે અને તેથી તેજ કપડાં પહેરી રાખવાથી રાત્રે તે જ પદાર્થો ચામડી વાટે પાછા શરીરમાં ચૂસાઈ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

(૧૯) શુધ્ધ હવાશીલ મકાનમાં વાસ—રાત દિવસ જે મકાનમાં શુધ્ધ હવાની અવર જવર ન હોય તેવા મકાનમાં કદી પણ રહેશો નહિ.

(૨૦) સૂવાની જગ્યા—વિશાળ તથા દિવસ રાત પુષ્કળ હવાની અવરજવરવાળા મકાનમાંજ રાત્રે સુવું જોઈએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨૧) **સૌથી સરસ બીછાનું**—ખડ, અનાજનાં છાલાં, વાળના ગુચ્છા, તથા દાબેલી વાદળીની સૌથી સૂવા માટે સારી પથારી છે.

"ઉપર બતાવેલ નિયમોમાં મનુષ્ય જાતને બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે, શરીર નીરોગ રાખવા માટે તથા પવિત્ર આત્મા રાખવા માટે જે જે બાબતોની જરૂર છે તેનો સમાવેશ કર્યો છે. ઉપર જણાવેલ નિયમોમાં કેટલીક એવી વસ્તુઓ બતાવી છે કે જેનો ત્યાગ કરવો અસંખ્ય જનોને કઠણ લાગશે. પરંતુ જેને જીવન સફળ કર, બ્રહ્મ-ર્ય પાળવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય તેણે તે તમામ વસ્તુઓનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો પડશે જ. નિયમમાં જણાવેલ **ખાવાની વસ્તુઓ મશાલા તથા એશઆરામ વિના મનુષ્ય અવશ્ય આરોગ્ય રહી શકે છે.** હું પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક જાહેર કરૂં છું કે જે માણસો ઉપર જણાવેલ નિયમો વિરૂધ્ધ વર્તશે તેનાથી કદી પણ સંસાર સાગર તરનાર રત્નચિંતામણિ બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી શકાશે નહિ. એટલું જ નહિ પણ તે તંદુરસ્ત કે ધાર્મિક થઈ શકશે નહિ. આટે હે **આશાવંત પુરુષ, હે સુંદર અને વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રી, તમે આધુનિક સમયના કહેવાતા સુધારાથી દૂર રહેજો! અને તમારૂં કદ, પવિત્રતા અને આરોગ્ય વધે તેવું વર્તન રાખજો. વ્યાધિ, ચિડિયો સ્વભાવ, ભય, વ્યભિચાર અને અલ્પાયુષ્ય એ સર્વે દુઃખોથી દૂર રહેવું હોય તો ઉપર બતાવેલી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરજો.**"

(૨) બ્રહ્મચારીઓએ વિદેશી તત્વવેત્તા લોકીના અભિપ્રાય પ્રમાણે રાખવાનું વર્તન.

પ્રસિધ્ધ તત્વવેત્તા લોકી બ્રહ્મચારીઓને નીચેનું વર્તન રાખવા **આગ્રહ કરે છે.**

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૧) બ્રહ્મચારીઓ ટાઢ અને ગરમી સહન કરવા શક્તિમાન થાય માટે તેમને વધારે ઠંડી અને વધારે ગરમીમાં રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૨) બારે માસ તેમણે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. નિદાન પગ તો તેનાથી ધોવા જ જોઈએ.

(૩) તેમણે બની શકે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઈએ, અને પાણીમાં તરતાં આવડવું જોઈએ.

(૪) તેમણે ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

(૫) તેમણે નિયમિત અને તદ્દન સાદું ભોજન લેવું જોઈએ.

(૬) તેમણે પાકાં ફળો ખાવાં જોઈએ.

(૭) તેમણે હમેશાં વહેલાં સૂઈ જવું જોઈએ અને વહેલા ઉઠવું જોઈએ. તેમની પથારી નરમ ન હોવી જોઈએ.

પ્રસિધ્ધ તત્વવેત્તા રૂશની બ્રહ્મચર્ય સાહાયક આજ્ઞાઓ.

(૧) બ્રહ્મચારીએ હમેશ વહેલા ઉઠવું અને બરફ જેવા ઠંડા પાણીથી નાહવું.

(૨) તેણે કદી કૃત્રિમ ગળપણ ખાવું ન જોઈએ.

(૩) તેણે સખ્ત કસરત કરવી જોઈએ, અને હમેશ ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઈએ.

(૪) તેણે હમેશાં સત્ય બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૫) તેણે કદી માંદા પડવું ન જોઈએ. અને આ રીતે વૈદ્યની મદદ લેવાનો કદી પ્રસંગ જ ન લાવવો જોઈએ.

(૬) તેણે આંખનું તેજ વધારવા માટે અંધારામાં ચાલતાં પણ દીવાની મદદ ન લેવી જોઈએ.

(૭) તેણે હમેશ પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

પ્રકરણ ૧૪

સ્વતંત્ર હિંદને નૈષ્ટિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની આવશ્યકતા

(૧) હિંદની શારીરિક અધોગતિ (૨) નૈષ્ઠિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓને દેશ સેવા કરવાની યોગ્યતા (૩) દેશની આધુનિક સર્વ પ્રકારની અધોગતિ દૂર કરવા નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓની અનિવાર્ય અગત્ય છે. (૪) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળવા આપેલ ઉપદેશ.

હિંદની શારીરિક અધોગતિ

આબાદ દેશનું આદર્શ જન્મ પ્રમાણ ૪.૫ ટકા અને મરણ પ્રમાણ ૧.૫ ટકા અર્થ શાસ્ત્રીઓ આકારે છે. આદર્શ દેશનું શેષ બળ (Survival force) ૩ ટકા છે ત્યારે હિંદનું ફક્ત .૪૭ છે. હિંદની જનન ક્ષમતા (Survival efficiency) માંડ ૧૬ ટકા ગણાઈ શકાય. પ્રજાનું ૨૩ વર્ષનું સામાન્ય અલ્પાયુષ્ય (Span of life) અને ગંજાવર મરણ પ્રમાણને લીધે ઉત્પાદક પ્રજાનું પ્રમાણ (Effective population) ખેદજનક રીતે ઓછું હોય છે. આદર્શ દેશોની ઉત્પાદક પ્રજાના પ્રમાણના ૨૮ ટકા જ આપણી કાર્યક્ષમ અને કમાઉ પ્રજામાં છે. આદર્શ દેશોથી અઢી ગણું મરણ પ્રમાણ, પાંચગણું બાળ મરણ પ્રમાણ, આદર્શ દેશના ૪૦ ટકા આવરદા. દુનિયામાં થતી વાર્ષિક લડાઈઓથી થતી

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ખુવારીથી વધારે સુવાવડ તથા તાવથી થતાં મરણો શું સૂચવે છે ? ગયા જર્મન વિશ્વયુધ્ધમાં ચાર સાલમાં લઢાઈમાં જેટલા મુઆ તેટલા તો હિંદે ૧૯૧૮ માં ઈન્ફલુએન્ઝામાં ગુમાવ્યા. ગયા ૧૦૦ વર્ષમાં પૃથ્વીના પટમાં જેટલી લઢાઈ થઈ અને તેનાથી જેટલા મનુષ્યોનો સંહાર થયો તેટલા તો હિંદે તે સદીના છેલ્લા દાયકામાં જ રોગ અને ભૂખમરાથી ગુમાવ્યા ! ! એટલે કે ગયા ૧૦૦ વર્ષમાં દુનિયામાં થએલી લઢાઈઓએ જેટલા મનુષ્યોનો ભોગ લીધો તેનાથી દસ ગણો મનુષ્યોનો તેટલા સમયમાં રોગ અને ભૂખમરાથી આપણા દેશમાં યમ ધામે પહોંચ્યા. બીજા વિશ્વયુદ્ધના સમયમાં એકલા બંગાળમાં જ એકવીસ લાખ મનુષ્યો ભૂખમરાથી જ મરણ પામ્યાં. જો આ સંખ્યામાં વિવિધ રોગો અને અશક્તિઓથી પીડાઈ મરણ પામેલાની સંખ્યા ઉમેરીએ તો કોઈ પણ દેશપ્રેમીનું હૈયું પીગળ્યા સિવાય રહે જ નહિ. કાતીલ લડાઈઓમાં હજારે પંદર લડવૈયા મરણ પામે છે ત્યારે હિંદમાં સુવાવડો હજારે સાડત્રીસનો ભોગ લે છે. આ રીતે યુધ્ધ કરતાં સુવાવડો અઢીગણી પ્રાણનાશક છે. જ્યાં વર્ષે ૫૦ લાખ મનુષ્યોનો તો તાવ જેવા મામુલી રોગોથી ખુર્દો થઈ જતો હોય, જ્યાં હજાર જન્મે ફક્ત પાંચ મનુષ્ય જ સાઠ વર્ષની ઉમરે પહોંચતો હોય, જ્યાં ૨૩ વર્ષનું સરાસરી આયુષ્ય હોય, જે દેશમાં સવા ચાર કરોડ વિધવાઓનાં સતત આક્રંદ, ભયાવહ મરણ પ્રમાણ સાબિત કરતું હોય, જે દેશમાં ૧/૫ પ્રજાનું મુકુલ મર્દન બાળ ભક્ષણ થતું હોય, તે દેશની શારીરિક અધોગતિ પરાકાષ્ટાએ પહોંચી છે, તે પ્રતિપાદન કરવા અન્ય પ્રમાણોની અપેક્ષા શી હોઇ શકે ?

દૈન્ય, દરિદ્ર, દુકાળ અને દુઃખદાયી દરદોનું સામાન્ય, આપણા દેશમાં એટલું તો કમકમાટ ઉપજાવનારૂં પ્રમાણ છે વેદ અને ઉપનિષદ કાળનો નંદનવન જેવો આપણો દેશ હાલમાં સ્મશાન જેવો

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

લાગે છે. આ અધોગતિનું મુળ ઉત્પાદક કારણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ છે. મહાત્મા ગાંધીજી સત્ય કહે છે કે, "દેશમાં આજે રોગ, દુષ્કાળ, દારિદ્રય, અને પ્રત્યક્ષ ભૂખમરો લાખો લોકોને ભરખી રહ્યો છે. પરાધીનતાના ચક્રમાં આપણે એવા તો સૂક્ષ્મ રીતે દબાઇ રહ્યા છીએ કે, આપણામાંના ઘણાને તો એની ઓળખ સરખી નથી રહી. ઉલટા આપણી અત્યારની આર્થિક, માનસિક અને નૈતિક અવનતિની સ્થિતિને આપણે ઉન્નતિની સીડી માની રહ્યા છીએ. જેઓ આ બધું સમજે છે તેમને આવી અધોગતિના વાતાવરણ વચ્ચે આજે સંતાન ઉત્પતિ કરવી લાજમ નથી. જ્યાં સુધી આપણે લાચાર અને દીન હીન છીએ, રોગ અને દુષ્કાળથી ઘેરાયેલા છીએ ત્યાં સુધી સંતાન ઉત્પન્ન કરીને દેશમાં કેવળ અલ્પપ્રાણ માઇકાંગલાઓની સંખ્યા જ વધારીશું. જ્યાં સુધી હિંદ દારિદ્ર અને ભુખમરાથી ઉગરી ન જાય, દુષ્કાળ, કોલેરા ઇન્ફ્લુએન્ઝા વગેરે ચેપી રોગોથી બચવાનાં જ્ઞાન અને સાધન સંગ્રહી ન લે, ત્યાં સુધી સંતાન પેદા કરવાનો આપણને અધિકાર નથી. આપણને દેશના હિત જોડે નિસ્બત હોય, હિંદુસ્થાન મજબૂત બાંધાના સુંદર અને કદાવર સ્ત્રી પુરુષોની પ્રજા બને, એવી આપણી ઇચ્છા હોય તો, આપણે આજથી જ સંપૂર્ણ સંયમ અખત્યાર કરી, હાલ તુર્તને માટે પ્રજોત્પતિ કરવી તદ્દન બંધ કરી દેવી જોઇએ. મારો તો આગ્રહ જ એ છે કે આપણે યુવાન હોઇએ કે વૃધ્ધ, તૃપ્ત હોઇએ કે અતૃપ્ત, ગમે તે ભુમિકા પર હોઇએ તો પણ આપણી આ હતભાગ્ય સ્થિતિમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરતાં અટકવું જોઇએ.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૨) નૈષ્ઠિક તેમ જ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓને વીર્ય રક્ષાથી પ્રાપ્ત થતી દેશ સેવા કરવાની શકિત

આગળ વીર્ય રક્ષાથી થતાં લાભોનું વર્ણન કરતી વખતે દર્શાવ્યું છે કે સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે. વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે કોઈપણ રીતે શરીરમાં સંચનું કરવામાં આવે તો તેનું બળ જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન પામે છે. અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના જ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. સ્વામી વિદ્યાનંદજી સત્ય કહે છે કે, "બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદ્ય બળ મજબૂત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય કરવાની તેનામાં ખંત તથા દઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે અને પરોપકાર વૃત્તિ વિના પુરુષને મોક્ષ મળતો નથી." શ્રી રામેશ ચક્રવર્તી પણ બ્રહ્મચારી પરહિત કાર્યો કરવા શક્તિમાન રહેવાનું કારણ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે, "સંસાર સાગર તરવા પ્રથમ પગથીયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન માટેના આવશ્યક કર્મો જેવાં કે—આહાર તથા વસ્ત્રમાં અલ્પતા અને પાન, તમાકુ, બીડી, છીંકણી, દારૂ, નાટક, સીનેમા વગેરે બ્રહ્મચર્ય ઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજ શોખની વસ્તુઓના ત્યાગથી આખી દુનિયાને ડરાવતો ખર્ચની કરકસરનો પ્રશ્ન તેને ત્રાસ આપી શકતો નથી. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ આરોગ્ય અને શુધ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસાર દુઃખો સામે લડવા નિરંતર સુસજ્જિત રહેછે. જીવન કલહમાં જય મેળવે છે અને જન સમાજ માટેના હિત કાર્યો દઢતાથી કરી શકે છે."

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(૩) દેશની આધુનિક અધોગતિ દૂર કરવા માટે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓની અપાર અગત્ય છે

દુનિયાના દરેક દેશમાં પોતાના પરદુઃખભંજન કૃત્યોથી જનસમાજને ઋણી કરનારા દેશહિતેચ્છુઓએ કદી બ્રહ્મચર્ય ભંગ કર્યો નહોતો, લગ્નાવસ્થાને તેઓએ પોતાની શક્તિ એક જ વિષય પર કેન્દ્રિત કરવાના કાર્યમાં મહાન પ્રત્યવાય રૂપ હોવાથી તેને સદૈવ અસ્વિકાર્ય ગણી હતી. સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ, સ્વામી વિવેકાનંદ વગેરે અનેક મહાત્માઓ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના બળે જ મહાન ધર્મોપદેશક થયા હતા, અને આધુનિક કાળમાં પણ અનેક અપ્રસિધ્ધ બ્રહ્મચારીઓ અસ્તિત્વમાં છે જે દેશોન્નતિના કાર્યમાં સહાયક થયે જાય છે. સંસારના જીવન કલહથી મુંઝાઇને નહિ પણ દેશ સેવાના સ્તુત્ય અને મહાન આશયથી. સર પ્રફુલ્લચંદ્ર રોયે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. દુનિયાના વિચારોને ફેરવી નાંખનાર સમર્થ વિદ્વાનો હરબર્ટ સ્પેન્સર અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનિયાનો પ્રાયઃ સૌથી મહાન તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ દીર્ઘાયુષી થઇ તત્વજ્ઞાન ઉપર ગ્રંથો લખી શકયો હતો. મહાન શિલ્પશાસ્ત્રી માઇકલ એન્જેલો પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ સર્વોત્તમ પદ પ્રાપ્ત કરી શકયો હતો. દુનિયાનો સૌથી મહાન ગણિતવેત્તા સર આઇઝેક ન્યુટન ૮૦ વર્ષ કરતાં વધુ જીવી મહાન શોધો કરવા શક્તિશાળી થયો હતો.

સ્વાર્થની સંકુચિત દ્રષ્ટિને સ્થાન ન આપતાં, દેશ બંધુઓની પાતતાવસ્થા દૂર કરી ઇશ્વરનો સતકર્મોજનિત અનુગ્રહ પ્રાપ્ત કરવાની યોગ્યતા મેળવવા અને જીવનના ઉંચ આદર્શો ફળિભૂત કરવા અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન અનિવાર્ય છે.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે — "અતિશય કૃત્રિમ શિક્ષણને લીધે દેશની યુવાન પ્રજાની તન અને મનની શકિત હણાઈ ગઈ છે. આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના નિયમોની અવગણનાને લીધે આપણાં શરીર ખવાઈ ગયાં છે. વીર્યના દુરૂપયોગે સાહસ, શૌર્ય, સહિષ્ણુતા, અને બળનું બળિદાન લીધું છે. આપણો દુષિત અને અપૂર્ણ ખોરાક અને તેમાં વપરાતા સત્વભક્ષક મશાલાથી આપણું જઠર તદ્દન નિષ્ક્રય થઈ ગયું છે. આવી વસ્તુ સ્થિતિમાં વિષય વૃત્તિને સંયમમાં રાખી દરેક દેશ હિતચિંતકે અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી દેશ-હિતનાં કાર્યો માટે પોતાનો દેહ અર્પણ કરવાની અપાર અગત્ય છે. જેઓ પરણ્યા નથી તેમણે તો આવા કઠણ કાળમાં પરણવું ન જોઈએ. દેહના અનિત્ય પણાનો, તેને વારંવાર થતા વ્યાધીઓનો તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો દીર્ઘ દ્રષ્ટિથી વિચાર કરી જે ગુહ્ય શકિત ઇશ્વરે આપી છે, તેને સંયમમાં રાખી તેનો આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી તે વડે પ્રાપ્ત થતા અદ્ભૂત સામર્થ્યનો જન-સમાજના દુઃખ નિવારણમાં જ ઉપયોગ કરવો એ આધુનિક સમયના દરેક દેશભકત હિંદી મનુષ્ય દેહનું પરમેશ્વર કૃપા પાત્ર પરમ સાર્થકય છે.

(૪) નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવા માટે આપેલ ઉપદેશ

એક કવિના નીચેના શબ્દોમાં દરેકે જીવનભર બ્રહ્મચારી રહેવાનો અને દેશ સેવા કરવાનો ઇરાદો રાખવો જોઈએ.

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની વજ્રાંગના વીરા;
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઈરાદો છે. ૧

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

અમારા આત્માને ભોગે, કરીશું સહાય નિર્બળને;
શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા, અમારો એ ઈરાદો છે. ૨
બની બજરંગ સમ બળીયા, દળીશું દોષ દાનવને;
રટણ શ્રી રામનું કરશું, અમારો એ ઈરાદો છે. ૩
દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા;
અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ઈરાદો છે. ૪
અમારા આત્મ આલમને, અમારૂં શૌર્ય શુભ કાજે;
થઈને અખંડ બ્રહ્મચારી, અમારો એ ઈરાદો છે. ૫
અમીરી કે ફકીરી આ, અમો તે સ્વીકારીશું;
અમારા દેશને માટે, અમારો એ ઈરાદો છે. ૬

: સંપૂર્ણ :

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

Ac. Gunratnasuri MS
Jin Gun Aradhak Trust