205

शान्ति, शक्ति व दीर्घायु

का

पथ-प्रदर्शक

* ब्रह्मचर्य-जीवन *

लेखक

स्वामी नारायणानन्द

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

शान्ति, शक्ति व दीर्घायु का
पथ-प्रदर्शक

ब्रह्मचर्य जीवन

"THE WAY TO PEACE, POWER & LONG LIFE"

का

हिन्दी अनुवाद

H. J. 39

लेखक

स्वामी नारायणानन्द

मैसर्स—एन० के० प्रसाद एण्ड को०

मुद्रक एवं प्रकाशक

ऋषिकेश (उत्तर प्रदेश)

हिमालय

मूल्य २.५०

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रकाशक :—

मैसर्स—एन० के० प्रसाद एण्ड को०,

ऋषिकेश (उत्तर प्रदेश) *हिमालय।*

[प्रथम संस्करण १०००—१९५७]

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

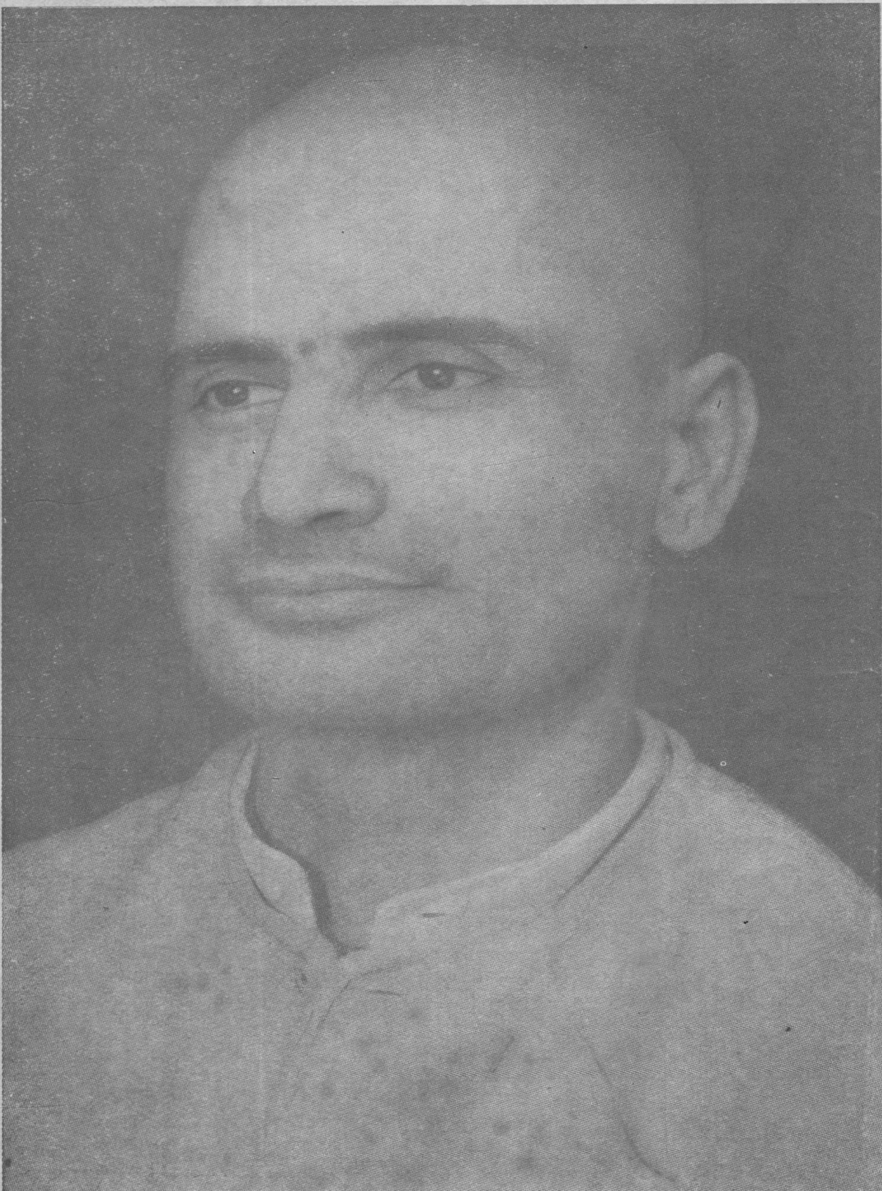
मुद्रक :—

श्री "नारायण प्रेस",

ऋषिकेश (देहरादून) उ०प्र०

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

लेखक : पचास वर्ष की अवस्था में



स्वामी नारायणानन्द

Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

* नारायणपञ्चकम् *

महाप्रभुं महादेवं मोक्षदं सुखदं गुरुम् ॥
वराननं महाभागं नारायणं नमाम्यहम् ॥१॥
सनातनं महात्मानं शुद्धधीयं मुनीश्वरम् ॥
धृतिमन्तं क्षमावन्तं नारायणं नमाम्यहम् ॥२॥
सकलगुणसम्पन्नं विद्याबुद्धिसमन्वितम् ॥
योगिवर्यं परात्मानं नारायणं नमाम्यहम् ॥३॥
मधुरभाषकं चैव ब्रह्मध्यानपरायणम् ॥
मायातीतं महाहंसं नारायणं नमाम्यहम् ॥४॥
तेजोमयं निजानन्दं हृषीकेशनिवासिनम् ॥
शुद्धं बुद्धं सदाशान्तं नारायणं नमाम्यहम् ॥५॥

Dedicated
to
His Holiness Swami Narayanananda
by
Swami Brahmananda "Shastri"
Rishikesh – (Himalayas)

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

* विषय-सूची *

अध्याय	विषय	पृष्ठ
प्रस्तावना		.... १-४
	विषय प्रवेश	.... ४-६
	ब्रह्मचर्य पर कुछ महापुरुषों की सम्मतियाँ	.... ७-१७
१–	ब्रह्मचर्य या सत्याचरण (भूमिका)	....१८-२४
२–	ब्रह्मचर्य क्या है ? इसका उद्देश्य क्या है ? इसकी उपयोगिता क्या है ? इसका पालन कैसे किया जाये ? एक गृहस्थ कैसे ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है ? इसके सम्बन्ध में खतरों से कैसे बचा जाय ? कुण्डलिनी-शक्ति रोग के रूप में, गुणत्रय के रूप में कुण्डलिनी-शक्ति। कुण्डलिनी-शक्ति और इसका भोजन, पान, स्नान, जल-वायु तथा शरीर से सम्बन्ध। विचारों का कार्य-क्रम। मन, वाणी और कार्य रूप से ब्रह्मचर्य की हानि। पूर्ण ब्रह्मचर्य का क्या अर्थ है ?	.... २५-७३
३–	ब्रह्मचर्य का उद्देश्य	.... ७३-८८
४–	ब्रह्मचर्य की आवश्यकता	.... ८९-१०२
५–	ब्रह्मचर्य के पथ पर	....१०३-१२५
६–	ब्रह्मचर्य के साधन	....१२६-१४६
७–	मनु द्वारा ब्रह्मचर्य के विधान	....१४७-१४८
८–	ब्रह्मचर्य की प्रशंसा में वैदिक तथा पौराणिक उद्धरण	....१४९-१५१
९–	गृहस्थों के लिये ब्रह्मचर्य-सम्बन्धी नियम	....१५२-१६६
१०–	अवधानता के वाक्य	....१६७-१७०
११–	शिक्षा रूप में	....१७०-१७२

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

★ प्रस्तावना ★

भारतीय सांस्कृतिक जीवन का मूल स्तम्भ वैदिक धर्मशास्त्र है। यह ईश्वरीय वाणी से भरा भण्डार है। वेदों ने जीवन के रहस्य को प्रकट करते हुए वारंवार दिग्दर्शन कराया है कि मानव जीवन का उद्देश्य अपने स्वरूप को ठीक से जानना है। अपने स्वरूप को भूल जाना ही बन्धन और दुःख का कारण है। जिस प्रकार कस्तूरी मृग की नाभी में ही रहती है, परन्तु मृग अज्ञान के कारण कस्तूरी के लिये इधर-उधर दौड़ता और खोजता है। अन्ततः उसे न पाकर दुःखी होता है। उसी प्रकार मनुष्य जब तक अपने हृदय में विराजमान परमात्मा को भूल कर उसे अन्यत्र विषय-वासना - रूपी जंगल - झाड़ियों में खोजता है। तब तक दुःख ही दुःख भोगता है।

धर्मशास्त्रों ने मनुष्य जीवन को चार भागों में बांटा है। जिस जीवन का उद्देश्य है, धर्म,अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति। उसमें प्रथम आश्रमधर्म ब्रह्मचर्य है, यह सभी आश्रम धर्मों की आधार-शिला है और आध्यात्मिक जीवन का प्राण भी है। इसके बिना सब कुछ निष्फल है। विशाल धर्मशास्त्रों का अध्ययन कर उसके सूक्ष्म विषयों को समझना और अभ्यास में लाना साधारण जनता के लिये कठिन है। इस प्रकार कठिन और सूक्ष्म विषयों को समझने के लिये ब्रह्मचर्य पालन करने की परमावश्यकता है। इसमें सन्देह नहीं कि इस विषय पर अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं, परन्तु उनकी शैली से साधारण जनता, कठिनसाध्य समझ कर, हतोत्साह हो जाती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रस्तुत पुस्तक–

"THE WAY TO PEACE POWER AND LONG LIFE"

[द्वितीय संस्करण जिसका यह **शांति, शक्ति और दीर्घजीवन की प्राप्ति "ब्रह्मचर्य व्रत"** नाम से अनुवाद है] के लेखक पूज्य श्री स्वामी नारायणानन्द जी महाराज हैं। आप की लिखी हुई अब तक अंग्रेजी भाषा में ११ पुस्तकें देश-विदेशों में जाकर सत्यान्वेषियों और योगाभ्यासियों द्वारा प्रसिद्धि प्राप्त कर चुकी हैं। श्री स्वामी जी महाराज ने अपने दिव्य अनुभवों और गहन अध्ययन द्वारा सर्व साधारण जनता के लाभार्थ सरल, सुन्दर एवं रोचक शब्दों में ब्रह्मचर्य जीवन की व्याख्या की है, जिसके अध्ययन से प्रत्येक व्यक्ति को इस मार्ग पर चलने का साहस होगा।

प्रथम अध्याय में ब्रह्मचर्य की महिमा पर प्रकाश डाला गया है। द्वितीय अध्याय तो अमूल्य रत्न ही है, जिसमें अति गहनरूप से बताया गया है कि ब्रह्मचर्य और कुण्डलिनी - शक्ति में किस प्रकार का सम्बन्ध है और किन - किन विधियों द्वारा साधक कुण्डलिनी - शक्ति को पूर्णरूप से जागृत कर निर्विकल्प समाधि की प्राप्ति कर सकता है, जिसे पाकर अन्य और कुछ पाना नहीं रह जाता। इसके आकस्मिक जागरण से रोगों की उत्पत्ति, तीनों गुणों (सत्त्व, रज और तम) के साथ सम्बन्ध, खान - पान, स्नान, जलवायु तथा शरीर के साथ कुण्डलिनी - शक्ति का सम्पर्क, विचारों की गतिविधि मन, वचन और कर्म से ब्रह्मचर्य - पालन

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

आदि विषयों की व्याख्या इतनी सुन्दर एवं सरल रीति से की गई है कि साधक स्वयमेव इसका अध्ययन कर मुक्त-कण्ठ से प्रशंसा करते हुए अपने जीवन को धन्य समझेगा। तृतीय अध्याय में संक्षेप से चतुर्योगों की व्याख्या की गई है। चतुर्थ अध्याय में ब्रह्मचर्य की आवश्यकता पर विवेचन किया गया है। पंचम अध्याय में भी रत्नों की कमी नहीं। इसमें अत्यन्त गम्भीरतापूर्वक ब्रह्मचर्य की प्राप्ति के लिये आवश्यक नियम, निरन्तर अभ्यास के लिये साधन तथा नित्यानित्य विवेक से तीन विधियों द्वारा मन को शुद्ध और नियंत्रण के साथ रखने का उपाय बताया गया है। षष्ठम अध्याय में ब्रह्मचर्य के सहायक विषयों का वर्णन किया गया है। सप्तम अध्याय में मनुभगवान् प्रणीत ब्रह्मचर्य के नियम बताये गये हैं। अष्टम अध्याय में वेदों और पुराणों में ब्रह्मचर्य की कितनी महिमा गायी गई है, उसे साधकों के उत्साह के लिये बताया गया है। नवम अध्याय में मनुस्मृति से उद्धृत स्त्रियों के प्रति व्यवहार के नियम और ऋषि याज्ञवल्क्य द्वारा बताये गये गृहस्थों के लिए ब्रह्मचर्य के नियम अवश्य ही उपयोगी सिद्ध होंगे। दशम अध्याय में १५ रीतियों द्वारा काम-वासनाओं को रोककर खतरे से बचने का उपाय बताया गया है। एकादश अध्याय शिक्षा-रूप में है।

पाठक ज्यों-ज्यों इसकी गहराई में प्रवेश करेंगे, त्यों-त्यों पता चलेगा, जैसे कोई हितैषी गुरु हमारे सामने ही यह प्रवचन कह रहा हो।

Ac. Gunratnasuri MS

Jin Gun Aradhak Trust

स्वामी जी की यह पुस्तक ब्रह्मचर्य के पथ पर बढ़ने वालों के लिये एक कृपापूर्ण भेंट है, जिसके द्वारा वे दुष्कर मार्ग में सहचर के अभाव से अनभिज्ञ रहेंगे। ब्रह्मचर्य का पथ, सत्य, यशः, शांति और दीर्घायु का मार्ग है। इस पर हम कैसे चलें, कैसे कहाँ पहुँचे, सबकी व्याख्या की गई है। आइये ! धीरे - धीरे पढ़ें।

—प्रकाशक

* विषय-प्रवेश *

मैं यह सन्देश विश्व को भेज रहा हूँ। मैं इसे प्रेम और श्रद्धा से भेज रहा हूँ। यह विश्व के सभी स्थलों में सम्मानित हो। वह परमात्मा विश्व के परिपीड़ित प्राणियों के लिए शान्तिमय आदेश का अभिदान करे। उस शान्ति और समृद्धि की अभिवृद्धि में यही छोटी पुस्तिका हेतु बने।

मुझे विश्वास है कि यह मेरी छोटी पुस्तिका जनता-जनार्दन के हृदय प्रकोष्ट में स्वल्प-स्थान अवश्य ग्रहण करेगी। यह प्रत्येक पुरुष नारी के सन्निकट में, वह चाहे किसी भी जाति,वर्ण का क्यों न हो, पहुँचकर सम्मानित होगी।

मैं यह पुस्तिका अपने सतरह वर्ष के अध्ययन के आधार पर लिख रहा हूँ। इस विषय का मैंने यथेष्ट अध्ययन भी किया है। मेरे कहने का अभिप्राय यह नहीं कि मैंने इसके लिये पुस्तकें चाट

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

मारीं। नहीं ! मैंने इस विषय का आन्तरिक अध्ययन किया है। मन, इन्द्रियों, इच्छाओं और विचारों पर सूक्ष्मता से दृष्टिपात किया है। इन सबके अध्ययन और अनुभव के अनन्तर ही मैं आज एक नवीन पद्धति के रूप में इस विषय को आपके सम्मुख रख रहा हूँ। कुण्डलिनी - शक्ति क्या है ? मन से उसका क्या सम्बन्ध है ? इस विषय में अधिकतर भाई-बहिनों को आश्चर्य सा प्रतीत होगा। लेकिन यह सबके लिये खुला भी तो है। इस पर आप स्वयं विचार विमर्श का सहारा भी ले ही सकते हैं। इसे ठीक तरह समझे बिना अनादर की दृष्टि से मत देखिये। फिर तो यह अन्याय की सीमा होगी।

श्री रामकृष्ण परमहंस जी कहते हैं कि कुण्डलिनी - शक्ति के जागरण के बिना कभी भी आत्मसाक्षात्कार नहीं हो सकता। (*Gospel of Ramakrishna, Page 168*)

इस पर स्वामी विवेकानन्द जी भी कहते हैं कि "जहाँ पर सभी अनुभूति सामग्रियाँ एकत्र हैं,वह स्थल मूलाधार कहलाता है। यही परिवेष्ठित रूप से स्थित कुण्डलिनी - शक्ति के नाम से जानी जाती है। इसमें ही कर्मेन्द्रिय - शक्तियाँ संचित और सुरक्षित हैं। शरीर का यह मुख्य केन्द्र है। यही शक्ति जब कि सहस्रार पर, मष्तिस्क - केन्द्र पर पहुँचती है, तो पूर्ण ज्ञान का चमत्कार खुल पड़ता है इस प्रकार कुण्डलिनी शक्ति का विकास भी दिव्य ज्ञान में एक कारण है। इसीसे अतिशय ज्ञान का प्राकट्य होता है। इसका उत्थान कई प्रकार से हो सकता है, "भक्तियोग द्वारा, गुरु की कृपा द्वारा, अथवा दार्शनिक विचार

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रणाली द्वारा ही सही।" [*Raja Yoga, Chapter IV, Pages 63, 64 and 65*].

विवेकानन्द की ये उक्तियाँ सत्य हैं। इस कुण्डलिनी शक्ति के विकास के बिना कोई भी साधक उन्नति नहीं कर सकता। और जो कोई भी अपने लक्ष्य के लिये सेवा, धर्मकार्य, योगविधि तथा मनोवैज्ञानिक विश्लेषण द्वारा प्रयत्न कर रहा है, उसे मन की छिपी शक्तियों के सम्पर्क में आना ही पड़ेगा। इसमें कोई रहस्यपूर्ण बात नहीं। इसमें किसी धोखेबाज़ी की आशंका नहीं यह मार्ग सब के लिये स्वतंत्ररूप से खुला है, जो इसमें विहित विधानों का सम्यक् पालन कर सकेगा, लक्ष्य की पूर्ति भी कर सकेगा। इससे विमुख और उदासीन होने वाले इसकी प्राप्ति से वंचित रहेंगे ही।

साधना-पथ के लिये यह ग्रन्थ पाथेय बनकर रहेगा। प्रथम संस्करण की अपेक्षा इस संस्करण में पर्याप्त परिवर्तन तथा परिवर्धन किया गया है, पाठकों एवं साधकों के लिये उसकी उपादेयता के मिष से भगीरथ प्रयत्न सिद्ध किया गया है। आशा है, जनता इससे लाभान्वित होगी।

—लेखक

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

* ब्रह्मचर्य पर कुछ महापुरुषों की सम्मतियाँ *

श्री रामकृष्ण परमहंसः—बिना ब्रह्मचर्य के ब्रह्मज्ञान संभव नहीं है। ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति के लिये पूर्ण ब्रह्मचर्य की आवश्यकता है। वह, जो ब्रह्मचर्य में पूर्ण रूप से स्थित हो चुका है, अपने लक्ष्य से दूर नहीं है। और जो पूर्ण - ब्रह्मचर्य के पालन की प्रतिज्ञा करता है, वह समझिए आध्यात्मिक - मार्ग का संवरण कर चुका है, और आशा है, सब संघर्षों को सहन कर सकेगा। पूर्ण ब्रह्मचारी के लिये ईश्वर साक्षात्कार सरल हो जाता है।

कामिनी और काँचन—यही संसार है। यही वास्तव में नरक है। इनमें ही आसक्ति के कारण बन्धन और दुःख आ पड़ते हैं। कामिनी और कांचन का परित्याग सरल नहीं है। कामिनी ही कांचन का कारण है, और कांचन, बन्धन, दासता एवं अनन्त क्लेशों का कारण है।

देखिये, केवल कामिनी के लिये आजकल के पुरुष कितनी प्रकार की आपत्तियाँ मोल लेकर फिरते हैं। कामिनी के लिये उन्हें कितनी नम्रता बरतनी पड़ती है। वे अपने शरीर तक को बेच देते हैं। वे अपने मन को भी बेच देते हैं। रुपये की प्राप्ति के लिये वे अपनी बुद्धि तक को भी बेच देते हैं, जिससे फिर वे कामिनी की सेवा करते हैं, एवं उसकी मांगे पूरी करते हैं। इन सब अनन्त यातनाओं के पश्चात् भी वे किस प्रकार कामिनी से प्रभावित होकर क्षीण हो जाते हैं। उन्हें बन्दर की भांति

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

नाचने की नौबत आती है। जब कामिनी उन्हें बैठने को कहती है, तो वे बैठते हैं, और जब उन्हें उठने को कहती हैं तो वे उठते हैं। उसके कहने पर दौड़ लगाते हैं तथा उसीके कहने पर सारा काम करते हैं। कैसी दुर्दशा है, और कैसी दुर्दशा के बीच ये महाशय पड़े रहते हैं।

जब व्यक्ति अकेला रहता है तो उसकी चित्तवृत्ति एकाग्र और एकमुखी रहती है। परन्तु ज्यों ही वह विवाह के बन्धन में जकड़ जाता है, तो उसकी मानसिक शक्ति विनष्ट हो जाती है, उसकी एकाग्रता भंग हो जाती है। विलासमय जीवन को बिताने से मन की शक्तियाँ क्षीण हो जाती हैं। अधिक विलास-प्रिय व्यक्ति असहाय, निरूपाय और रोगी हो जाता है। वह किसी प्रयोजन के लिये नहीं रहता। सब प्रकार की व्याधियाँ, सब प्रकार के रोग ब्रह्मचर्य के अभाव में ही आते हैं।

वासना बन्धन का कारण बनती है। जैसे पुरुष को नारी बांध लेती है, वैसे ही नारी को पुरुष बांध लेता है। नारी वास्तव में माया शक्ति है। ब्रह्मा, जो कि सृष्टिकर्त्ता हैं, वे भी माया-शक्ति से विवश हो जाते हैं। साधक को साधन-अवस्था में नारी पर कभी भी विश्वास नहीं करना चाहिये, चाहे वह कितनी भी भक्त क्यों न हो! ऐसे ही साधन - अवस्था में नारी को भी पुरुषों पर विश्वास नहीं करना चाहिये। जहां ब्रह्मचर्य का प्रश्न आता है, वहां दोनों को एक दूसरे के विपरीत देखना चाहिये। परस्पर दोनों को मिलना नहीं चाहिये। यदि पुरुषों को ब्रह्मचर्य

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

की महिमा समझनी हो तो नारी की संगति सदा छोड़ देनी चाहिये तथा उससे सदा दूर ही दूर रहना चाहिये।

साधन-अवस्था में स्त्रियों के सम्पर्क में रहते हुए ब्रह्मचर्य का पालन करना असंभव है। काम लोगों को मदान्ध कर देता है। यह किस समय पर या किस मौके पर प्रकट होता है, कहना कठिन है। काजल की कोठरी में कितनी भी सावधानी से क्यों न घुसा जाय परन्तु एक आध काजल की रेखा अवश्य तन पर लग ही जाएगी। ऐसी ही साधन-अवस्था में स्त्रियों के साथ कितनी भी सतर्कता से क्यों न चलिये, फिरिये—फिर भी पतन की संभावना बनी ही रहती है। नारी और पुरुष परस्पर कितनी भी सावधानी से क्यों न मिलें, जुलें, पतन अवश्यंभावी है। किसी न किसी अवसर पर कामुक-विचार आकर घेरेंगे और व्यक्ति तत्काल अन्धा होकर व्यवहार करने पर बाध्य हो जायगा। युवतियों के संग विचरण करने से कामना-हीन पुरुषों में भी कामना जाग उठती है। ब्रह्मचर्य का मार्ग बहुत ही कठिन है। यह तो छुरे की धार पर चलने के सदृश है। कामना को मन से हटा देना असंभव है। यदि कुछ काल के लिये कामना हट भी जाय तो फिर पनप जाती है। यह तो अश्वत्थ के पेड़ की टहनियों की तरह है, जिन्हें अनेक बार भी काट दिया जाय तो पनपती रहती हैं। कामना भी वैसे ही होती है।

प्रेम और काम—(*Love and lust*) में बहुत ही अन्तर है। प्रेम मुक्ति देता है और काम बांधता है। दाम्पत्य जीवन का

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

उद्देश्य मोक्ष को प्राप्त करना है न कि वासना की पूर्ति कहा जाता है कि प्रत्येक कामुक व्यवहार के लिये एक नवीन जीवन धारण करना पड़ता है। इसलिये कामुक वर्ताव जारी रखेंगे तो जन्म मरण भी जारी रहेगा।

जहाँ काम है वहाँ राम नहीं और जहां राम है वहां काम नहीं। अभिप्राय यह है कि जब ईश्वर को चाहते हो तो कामना को छोड़ो, यदि कामना की पूर्ति में ही लगे रहना चाहते हो तो ईश्वर की आशा छोड़ दो।

जब एक व्यक्ति बारह-वर्ष पर्यन्त कठोर ब्रह्मचर्य का पालन करता है, तो उसमें मेधा नामक एक नाड़ी विकसित होती है और उसमें षष्ठम-इन्द्रिय शक्ति का संचार होने लगता है। इस नाड़ी के विकास से व्यक्ति भूत, वर्तमान और भविष्य की सभी बातों को जानने लगता है।

महात्मा गांधी:—आचरण-क्रम में ब्रह्मचर्य का तीसरा स्थान है। वैसे तो जितने भी आचरण-विधान हैं, सभी का उद्गम एक सत्य है और सभी का पर्यवसान भी सत्य में ही है। जो सत्य की साधना करता है वह अपने लिये ही करता है। यदि वह किसी अन्य आदर्श का अनुसरण करता है, तो निस्सन्देह उसका पतन संभव है। फिर पापों को छोड़ देने का प्रश्न ही कहाँ उठता है। मानव का चरम-लक्ष्य सत्य की प्राप्ति है। फिर वह कैसे घरेलू झगड़ों में पड़ जाता है और सन्तान प्राप्ति में लग जाता है इसके समाधान में हमारे पास एक भी उदाहरण नहीं है। किसी भी व्यक्ति के विषय में ऐसा सुना नहीं

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

गया कि जिसने भोगमय जीवन व्यतीत करते हुए सत्य की प्राप्ति की हो।

इसके अतिरिक्त जबकि हम अहिंसक वृत्ति को मानने पर सन्नद्ध होते हैं, तो यह बिना ब्रह्मचर्य के सम्भव ही नहीं है। अहिंसा का अर्थ है विश्व प्रेम। जबकि एक पुरुष किसी एक ही नारी से प्रेम करता है, तथा एक नारी किसी एक ही पुरुष से प्रेम करती है, तो फिर विश्व प्रेम से इनका क्या सम्बन्ध रहा ? इसका तो मतलब यही हुआ कि–हम दोनों पहिले, फिर उसके बाद सारा संसार। एक सच्ची पतिव्रता नारी अपने पति के लिये सब कुछ अर्पण करने को तैयार रहेगी, और इसी भाँति एक सच्चा पति पत्नी के लिये अपना सर्वस्व त्याग कर सकेगा। वे एक दूसरे के लिये ही इतना कर सकते हैं, न कि विश्व के लिये, इसलिये विश्व-प्रेम उनके लिये सम्भव नहीं है। वे संपूर्ण विश्व को ही अपना परिवार नहीं समझ सकेंगे क्योंकि उनके सामने स्वयं ही एक छोटा परिवार निर्मित है। वे उस छोटे परिवार के सामने वसुधा को अपना कुटुम्ब मानने में हिचकते रहेंगे। जिनका परिवार बहुत ही विस्तृत और बड़ा है, उनके लिये विश्व-प्रेम तो एक स्वप्न बनकर रहेगा वे तो अपने बड़े परिवार को ही सुलझाने में लगे रहेंगे। तब भला विश्व-प्रेम की बात कौन सोचे ? यही तो सारी दुनियाँ की रीति है। इसलिये अहिंसा-धर्म को मानने वाला व्यक्ति कभी भी विवाहित जीवन को पसन्द नहीं करेगा, और इसके पीछे होने वाले पापों से भी वह घबराता रहेगा।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

फिर क्या जो विवाहित हैं, उनका कल्याण संभव नहीं? क्या वे सत्य की प्राप्ति नहीं कर सकेंगे? क्या वे सबकुछ अर्पण नहीं कर सकेंगे? जैसा कि मैं हूँ–मैंने स्वयं अपने लिये रास्ता निकाल लिया है। एक विवाहित दम्पती को अविवाहित की भाँति रहना चाहिये। इससे बढ़कर और कोई उपाय नहीं। जिसने इस प्रकार के जीवन का आनन्द लिया है, वही इसका समर्थन कर सकता है। आधुनिक युग के लिये तो यह विधान शत-प्रति-शत सफल है। यदि विवाहित स्त्री पुरुष परस्पर भाई-बहन का वर्ताव शुरू कर दें तो वैसी आपत्तियों का ध्वंस हो सकता है।

यह विचार, कि सम्पूर्ण नारी जगत् हमारी माता, बहिन तथा पुत्रियों के समान है, मनुष्य को मुक्ति के उच्च शिखर पर ले जाता है और सारे बन्धनों से छुड़ा देता है। दम्पती को इससे कोई हानि नहीं है, बल्कि इससे उनके परिवार की अभिवृद्धि ही होती जाती है। उनका पारस्परिक प्रेम और भी बढ़ जाता है और साथ ही सभी पापों का अन्त हो जाता है। कामुक विचारों का सब प्रकार से अन्त हो जाने पर अनेक लाभ दीखेंगे। दम्पती परस्पर कलह से रहित होकर शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकेंगे। जबतक दोनों का प्रेम वासना-जन्य एवं स्वार्थमय होता है तबतक संघर्ष और कलह की अनेक संभावनाएँ रहती हैं, परन्तु इन भावनाओं के सर्वथा छूट जाने पर दोनों में प्रगाढ़-प्रेम का प्राकट्य देखा जाता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जिस क्षण से परस्पर दम्पती ने उक्त नियम को जीवन में उतारना शुरू किया, उसी क्षण से सभी लाभ हस्तगत होने लगते हैं। शारीरिक क्षति से बचाव होता है, वीर्य की सुरक्षा होती है तथा वासना जन्य भोगों से वितृष्णा भी होती है। शरीर को जब तब निचोड़ते रहने से आखिर क्या लाभ है? ऐसे आनन्द की क्यों न उपेक्षा की जाय? वीर्य की उपयोगिता शारीरिक अभिवृद्धि के लिये एवं मानसिक शक्ति के अर्जन के लिये होनी चाहिये, न कि क्षणिक आनन्द के अतिरेक में उसे गंवा देने के लिये, इन रीतियों में वीर्य का उपयोग करना इसका दुरुपयोग ही करना है। इसी दुरुपयोगिता के कारण मनुष्य अनेक व्याधियों में फंसता है।

इस प्रकार के ब्रह्मचर्य का काया से, वाणी से और मन से पालन करना चाहिये। यह सभी आचरणों में सत्य है। गीता में हमने पढ़ा है कि जो व्यक्ति बाहरी शुद्धता तो खूब रखता है, किन्तु आन्तरिक शुद्धता पर ध्यान नहीं देता, वह कपटी है। मन में अनेक पापों के रहते हुए शरीर की शुद्धता के लिये चेष्टा करना हानिकर है। मन को जब स्वतंत्र छोड़ देंगे तो यह शरीर को अपने विचारों के अनुसार खींचकर ले ही जायेगा। इस प्रकार का भेद यहाँ ठीक समझ लेना चाहिये। मन यदि अपने आप अशुद्ध हो, तो वह दूसरी बात है, परन्तु इसे जानबूझकर अशुद्ध होने के लिये छोड़ देना हमारा अपराध है। यदि हम इस पर नियंत्रण नहीं करते हैं तो आगे चलकर पछताना पड़ेगा। हमारी अनुभूतियाँ हमें नित्य-प्रति यह सिखाती है कि हमारा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

शरीर ही वश में होने योग्य है, मन नहीं हो सकता है। इसलिये यह हमारी मूर्खता हो जायेगी यदि हम शरीर को ज़रा ही दृढ़ बनाकर झट मन को पकड़ने की चेष्टा करने लगें। जैसे ही हम मन को पकड़ने पर तुलते हैं, उसी क्षण से मन और शरीर में संघर्ष शुरू हो जाता है और आडम्बर भी वहीं से प्रारम्भ हो जाता है। पर इतना तो अवश्य है कि मन के पाप यदि वशीभूत हो जायें तो शारीरिक शुद्धता में देर नहीं लगेगी।

ब्रह्मचर्य का पालन अत्यन्त ही कठिन है। इसे असंभव ही समझना चाहिये। इस पर विचार करते हुए हम पाते हैं कि ब्रह्मचर्य को बहुत ही संकीर्ण अर्थ से विचारा गया है। केवल जननेन्द्रियों पर नियन्त्रण कर लेना ही ब्रह्मचर्य समझ लिया जाता है। मैं तो समझता हूँ कि यह विचार अधूरा, और गलत है। ब्रह्मचर्य का अर्थ सभी इन्द्रियों और वासनाओं पर नियंत्रण रखने से होना चाहिये। केवल एक ही इन्द्रिय पर नियंत्रण रखते हुए शेष सभी इन्द्रियों को स्वतंत्रता देने से ब्रह्मचर्य की साधना पूरी नहीं होती है। कानों से अश्लील वर्णनों का सुनना, आखों से कामुक वस्तुओं का देखना, जिह्वा से उत्तेजनाप्रद भोज्यों का खाना, त्वचा से उसी प्रकार की चीजों का स्पर्श करना–ये सभी ब्रह्मचर्य के प्रतिकूल हैं। इन्हें नहीं समझ कर केवल गुह्येन्द्रिय पर संयम के लिये चिन्तित रहना ब्रह्मचर्य नहीं कहलाता। और सभी इन्द्रियों को छूट देकर केवल एक इन्द्रिय विशेष पर शक्ति खर्च करना तो वैसे ही है, जैसे कि अपने हाथ को अग्नि में डालकर फिर ज्वलन से रक्षा के लिये चिन्तित हुआ करें।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कहने का अभिप्राय यही कि जो जननेन्द्रिय पर नियंत्रण चाहते हैं, उन्हें और इन्द्रियों पर भी काबू की आवश्यकता रहेगी। इसके बिना ब्रह्मचर्य की साधना एवं उसकी परिभाषा अधूरी रहती है। मेरे कहने का अभिप्राय यही है कि यदि हम अन्य सभी इन्द्रियों पर काबू करने लगें तो तथोक्त इन्द्रिय को स्ववश करने में कुछ विशेष श्रम नहीं पड़ेगा, बल्कि वह स्वतः ही वश में हो जायेगी। इस पर शीघ्र सफलता मिल सकती है। इन सब में स्वादेन्द्रिय प्रमुख है, इसी को विचार में रखते हुए मैंने इसे नियंत्रण विधि और आचरण सोपान में अलग स्थान दिया है। मैं इसका आगे चलकर वर्णन करूंगा।

हमें ब्रह्मचर्य का भावार्थ भी समझ लेना चाहिये। 'ब्रह्म' का अर्थ होता है सत्य और 'चर्य' से आचरण का भाव लेना चाहिये। इस प्रकार सत्याचरण ही ब्रह्मचर्य का अर्थ सिद्ध हुआ। इससे सभी इन्द्रियों पर गतिरोध की विधि समझनी चाहिये। केवल जननेन्द्रिय पर ही नियंत्रण की अर्थ प्रणाली भ्रान्तिप्रद एवम् अशुद्ध है।

संत इगनेसियस :—जो अध्यात्मपथ का अनुकरण करते हैं वे सांसारिक भोग विलासों से अछूते रहते हैं तथा जो सांसारिक भोगों का मार्ग पकड़ते हैं, वे आध्यात्मिकता से वंचित रहते हैं।

संत अगष्टाइन :—ब्रह्मचर्य के द्वारा हम पारस्परिक एकता का सूत्र निर्माण करते हैं। जबकि इसके उल्लंघन से

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

हमारी मानव जाति विकीर्ण हो जाती है। हम अनेक बनकर एक दूसरे से भिन्नता की अनुभूति करते हैं।

महर्षि मनु :—कामुक व्यवहार करने वाले पुरुष और स्त्रियों के हृदय-बन्धन बहुत ही दृढ़ हो जाते हैं। यहां से सभी प्रकार के बन्धन शुरू होते हैं, सभी भ्रान्तियाँ उदित होती हैं और अहंकार-जन्य सभी प्रकार के काम क्रोध उत्पन्न होने लगते हैं।

श्री मद्भागवत :—जो ब्रह्मचर्य का अनुपालन करते हैं, उन स्त्री पुरुषों को परस्पर अलग रहना चाहिये, साथ ही जो कामुक लोग हैं उनकी संगति भी हानिकर है।

स्वामी विवेकानन्द :—व्यक्ति में जैसे ही कामुक विचार उत्पन्न होते हैं, वैसे ही यदि इसपर नियंत्रण कर लिया तो यह ओजस् - शक्ति के रूप में परिणत हो जाता है। और, क्योंकि मूलाधार इनका पथ प्रदर्शन करता है, इसलिये योगी लोग इस केन्द्र पर बहुत ही सतर्क रहते हैं। वे सभी कामुक शक्ति को ग्रहण कर ओजस् में परिणत कर देना चाहते हैं। यह तो ब्रह्मचर्यानुरत कोई ही पुरुष और स्त्री होंगे जो इनपर बुद्धि चलाते हैं और कामुक विचारों को मस्तिष्क में संचय कर कर लेते हैं। यह कार्य बहुत ही कठिन है और तभी तो इसे बड़ा पुण्य कहा गया है, एक मनुष्य यह अनुभव करता ही है कि यदि वह ब्रह्मचर्य से पतित होगा तो उसकी आध्यात्मिकता चली जायेगी और वह जीवनी शक्ति को खो देगा। इसलिये आप

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

देखेंगे कि जितने भी बड़े बड़े धार्मिक कार्य शास्त्रों में विहित हैं, सबके लिये ब्रह्मचर्य को प्रधानता दी गई है, और तभी तो शादी की लिप्सा से विरत होकर बड़े बड़े धुरन्धर ब्रह्मचारी तपस्वी मंच पर गर्जन करने के लिये यदा कदा प्रस्तुत होते रहे। काया, वाणी और मन में पूर्णतया पवित्रता होनी चाहिये। इसके बिना राजयोग का अभ्यास बड़ा कठिन है, इससे हानि की सम्भावना भी हो सकती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— १ —

* ब्रह्मचर्य या सत्याचरण *

(भूमिका)

प्रत्येक जन्तु में आत्मा का निवास है, और आत्मा पूर्ण शाश्वत् और अपरिवर्तनशील है। यह अद्वितीय तथा सदा मुक्त है। यही कारण है कि प्रत्येक जीव जन्म से ही स्वतन्त्र रहने की इच्छा रखता है। कहाँ तक कहा जाय ? एक घास की पत्ती में भी मुक्ति की भावना छिपी हुई है। बहुत कम व्यक्ति मुक्ति की सच्ची परिभाषा जानते हैं। यद्यपि असंख्य जनसमुदाय सुख की अभिलाषा से जीते हैं, तथापि उनका सुख के ढूंढ़ने का मार्ग ही गल्त है, फलतः उन्हें दुःख ही दुःख मिलता है। वे मुक्ति की चाहना करते हुए भी बन्धन में पड़ते हैं।

लोग सोचते हैं कि उन्हें विषयों के उपभोग से सुख मिलता है। वे समझते हैं कि धन के संग्रह से तथा यश और कीर्ति के अर्जन से उन्हें आनन्द मिलेगा। क्या सचमुच ये चीजें मनुष्य को सुखी बना सकती हैं ? मनुष्य जितना ही इनमें रमता है, उतना ही संकट को पाता हुआ दुःख झेलता है और उसके दुःखों का कोई अन्त नहीं रहता। धन की अधिक से अधिक मात्रा भी मनुष्य को सुखी नहीं बना सकती। यह मनुष्य की मांगों को

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

और भी बढ़ा देती है तथा उसे दुःख में डाल देती है। यश और कीर्ति की अभिलाषा मनुष्य को संकट में डालती है एवं बन्धन में डालकर उसे दुःख पाने के लिये छोड़ देती है। यह सबसे बड़ी अड़चन है, यह सबसे बड़ा विघ्न है, यह मुक्ति के मार्ग में बड़ी ही विकट रुकावट है। फिर मुक्ति रहती कहां है ? हां, अपने निज-स्वरूप को जानने में है। सभी धर्मों का लक्ष्य एक उसी वस्तु को पहिचानना है। अपनी सच्ची प्रकृति को पहिचानना ही वास्तविक ज्ञान और मुक्ति है।

मनुष्य की मनः शक्ति चार प्रकार से कार्य करती है—संकल्प, अनुभूति, विचार और विचारों का चयन अर्थात् एकाग्रता की शक्ति। ये सभी शक्तियाँ साधारण व्यक्ति में विकसित नहीं होती हैं। प्रायः जनसमुदाय में भिन्न भिन्न रीति से किसी एक शक्ति का विकास अवश्य पाया जाता है। मन की प्रत्येक गति विधि को ठीक ठीक परखकर भारत के प्राचीन ऋषियों ने योग विद्या को चार भागों में बाँट दिया है—कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग। इन्हीं योगों में से किसी एक के साथ विश्व के किसी भी धर्म का समन्वय किया जा सकता है। कर्मयोग विशुद्ध निष्काम कर्म का नाम है। किसी आगामी फल की इच्छा के बिना सचाई पूर्वक किया गया कार्य कर्मयोग कहलाता है, और यह मुक्ति का एक मार्ग बतलाया गया है। भक्तियोग का अर्थ है अपने सीमित प्रेम का विकास करना। हमारा प्रेम साधारणतया पुत्र, पत्नी, माता, पिता इत्यादि परिवार तक ही सीमित है। इसे ही बढ़ाकर विश्वजनीय बनाना होता है। सारे

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

विश्व को ही अपना कुटुम्ब बनाना होता है। सब के पुत्र, पत्नी, माता, पिता और परिवार को आत्म-भाव से जोड़ना होता है। यह विधि भी मुक्ति का कारण है। ज्ञानयोग का अभिप्राय सत्य और असत्य में विवेक है। इसके द्वारा परमात्मा से एकी-भाव होता है। राजयोग द्वारा हम अपने विचारों, मनोभावों, उद्वेगों, इन्द्रिय-लोलुपताओं, मानसिक गतिविधियों, तथा शरीर की क्रियाओं को नियंत्रित कर मुक्ति के लिये सचेष्ट होते हैं। अन्त में समाधि द्वारा परमपद का विधान इसी में है। सबका उद्देश्य एक ही है और किसी एक के अनुकरण से मनुष्य उसी चरम-लक्ष्य की प्राप्ति कर सकता है।

कोई भी बेईमान और चरित्रहीन व्यक्ति चाहे तो इच्छानु-कूल धन का संग्रह कर सकता है, प्रचुर यश और कीर्ति को हस्तगत कर सकता है। परन्तु आध्यात्मिक मार्ग में सफलता प्राप्त करना टेढ़ी खीर है। शुद्ध और सुन्दर चरित्र का होना धार्मिक जीवन के लिये परमोपादेय है। उच्च चरित्र के बिना जीवन में कोई भी आनन्द नहीं रहेगा। ब्रह्मचर्य अथवा सत्याचरण वह आधार शिला है जिस पर धर्म की सारी इमारत ठहरती है। ब्रह्मचर्य में सफलता के द्वारा अध्यात्मपथ पर भी सफलता अनिवार्य है। पूर्ण ब्रह्मचारी के लिये संसार में कोई भी वस्तु अप्राप्य नहीं है। सुयोग्य ब्रह्मचारी जीवन के सभी क्षेत्रों में जगमग सूर्य की भाँति चमकता है।

यदि दरिद्रता और ब्रह्मचर्यहीन दोनों ही किसी देश में समा-नता से अनुवर्तित हों, तो वह देश अवश्य ही पतन के मार्ग पर

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

गिरेगा। उदाहरण के लिये अपने देश को ही ले लीजिये। जब सारा संसार अन्धकार में पड़ा हुआ था, सारे पश्चिमी देश-वासी जंगलों और गुफाओं में रहा करते थे, उस समय भारतवर्ष अपनी विभूति और गौरव में अनन्य था। तब भारतवर्ष में वर्णा-श्रम की प्रथा प्रचलित थी। चारों वर्ण और चारों आश्रम समुचितरूप से चलते थे। ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य के ब्रह्मचारी गुरुओं के आश्रम में अध्ययन करते थे। वहाँ उन्हें साधारण रीति से जीवन का निर्वाह तथा असाधारण रीति से विचारों की प्रणाली सिखलाई जाती थी। वे जीवन के मर्म को समझते थे तथा उच्चकोटि के आदर्श जीवन को अपनाकर चलते थे। वे ब्रह्मचर्य और सदा-चार की कठिन साधना में सधते थे। ब्रह्मचर्य की अवधि पूरी कर लेने पर जिन ब्रह्मचारियों को गृहस्थ-जीवन की इच्छा होती थी, वे गृहस्थाश्रम में प्रवेश कर लेते थे। केवल ब्रह्मचर्य ही मुख्य कारण था, जिसके कारण तब के लोग दीर्घायुपूर्वक जीवन की लीला को देखते थे।

आज हम भारतवर्ष की जो दुर्दशा देखते हैं, वह, केवल यहाँ की दरिद्रता के कारण है। राष्ट्र के प्रति अस्थि और प्रति मज्जा के भीतर दरिद्रता प्रवेश कर चुकी है। दरिद्रता हमारे राष्ट्र का रक्त पी रही है। प्रातःकाल से सायंकाल-पर्यन्त लोग कठिन परिश्रम से कार्य करते हैं, परन्तु दैवी प्रकोप से कठिनता पूर्वक दो बार के लिये साधारण भोजन का खर्च ही निकल पाता है। केवल रोटियों से पेट की ज्वाला को शान्त कर लेते हैं। दाल और सब्जी का भी नसीब उनको नहीं होता। दरिद्रता की तो यहाँ तक हद

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है और ब्रह्मचर्य के विषय में मत पूछिये। वर्णाश्रम धर्म के नष्ट हो जाने पर राष्ट्र ने ब्रह्मचर्य का मूल्य ही भुला दिया। ब्रह्मचर्य की आवश्यकता और उपयोगिता पर बहुत ही कम लोग ध्यान देते हैं तथा परवाह करते हैं। हम यह जानते भी नहीं कि ब्रह्मचर्य का पालन क्यों और किस लिये करना चाहिये। बहुतों के लिये ब्रह्मचर्य शब्द भी अनजान मालूम पड़ता है। दरिद्र जन-समुदाय को खाने-पीने के लिये अधिक सुविधा है। परन्तु नहीं, वे उच्च आनन्द की कामना से रहित होकर ब्रह्मचर्य की महत्ता को भूल जाते हैं, तथा इसके दुरुपयोग में ही लग जाते हैं। जो धनी-मानी एवं विज्ञ हैं, उनके विषय में क्या कहना? वे तो न जाने कब से इसके शिकार बने हैं। उनकी भोग विलासिता एवं लापरवाही उन्हें पशुता की श्रेणी में खींच लाती है। उन अन्धानुयायी व्यक्तियों से तो कहीं श्रेष्ठ और सभ्य जंगली पशुओं तथा कीड़ों-मकोड़ों को समझना चाहिये। पशुओं में तो श्रेष्ठता होती है, क्योंकि वे निश्चित् ऋतु के अतिरिक्त और कभी इसके लिये विकल नहीं होते। उनमें इतना नियंत्रण तो देखा ही जाता है।

जीवन का अमूल्य काल दस से तीस वर्ष के बीच में है। जो भी आदत इस काल में पड़ चुके, वे जीवन के अन्त तक रहते हैं। और यही अवस्था है, जब कि लड़के-लड़कियाँ विगड़ते हैं। जब एक व्यक्ति बुरी लत को पकड़ लेता है, तो उसकी मुहर जैसी छाप मस्तिष्क पर पड़ जाती है। इसका निराकरण लाख प्रयत्नों के पश्चात् भी असफल रहता है। इसके अतिरिक्त युवकों में भोगों की लिप्सा बड़ी तीव्र होती है तथा इन्द्रियाँ सदा जागरूक

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

रहती हैं। इसलिये युवक बिल्कुल अन्धे होते हैं। यौवनावस्था में सदा सतर्क रहना तथा चरित्र-विकास की ओर ध्यान देते रहना अत्यन्त अनिवार्य है।

यदि कोई राष्ट्रिय कार्य करना हो, नेतृत्व अथवा शासक भार स्वीकार करना हो तो उसमें भी चरित्र की प्रचुर आवश्यकता रहती है। सच पूछिये तो कोई भी व्यक्ति सच्चरित्रता के बिना राष्ट्र का सपूत नहीं कहला सकता। वह राष्ट्र का नियमन नहीं कर सकता। उसमें किन प्राथमिक गुणों की आवश्यकता है ? सबसे प्रथम मनुष्य में सच्चा चरित्रबल होना चाहिये। फिर उसे मन और इन्द्रियों का स्वामित्व प्राप्त करना चाहिये। फिर यश और कीर्ति की इच्छा से भी रहित होना चाहिये। अन्तिम बात यह भी कि उसे स्वार्थ-भावना का परित्याग कर देना चाहिये। यदि कोई नेता व शासक इन गुणों से रहित है, तो वह कभी भी अपने उत्तरदायित्व को नहीं निभा सकेगा। इन गुणों पर दृष्टिपात किये बिना यदि कोई देश और राष्ट्र का नेतृत्व करने लग जाता है तो वह अपने अतिरिक्त अपने राष्ट्र का एवं समग्र विश्व का हानिकारक शत्रु सिद्ध होता है। यदि कोई अपनी इन्द्रियों और अपने मन पर ही काबू नहीं कर सकता तो फिर वह देश और राष्ट्र पर कैसे प्रभुत्व स्थापित करेगा ? यदि ऐसे कच्चे व्यक्तियों पर राष्ट्र का निर्वहण दिया गया तो राष्ट्र और राष्ट्रवासी की क्या दुर्गति होगी ! अन्धे के द्वारा नीयमान अन्धे की तरह दोनों ही गर्त को अपना लक्ष्य बनायेंगे। एक के द्वारा दूसरे का विनाश होगा। कितना हेय

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है यह नेतृत्व ! ऐसी दुर्बलताओं से भरा व्यक्ति कभी भी राष्ट्र का परिवहन नहीं कर सकता। बल्कि वह देश और देशवासी के अहित में हेतु सिद्ध होगा। जिन व्यक्तियों के पास अनंत इच्छायें हैं तथा जिनका चरित्र दूषित है, और मनः शक्ति क्षीण है—वे मन के गुलाम रह-रहकर अपनी हानि कर डालते हैं। वे कामिनी-कांचन और कीर्ति में उलझ जाते हैं और अफसोस के भागी होते हैं। भला ऐसे व्यक्ति देश और जाति का नियंत्रण कैसे कर सकते हैं ! कहने का सारांश यही है कि जीवन के किसी भी क्षेत्र में रहिये, ब्रह्मचर्य की सर्वत्र आवश्यकता रहती है। बिना विशुद्ध ब्रह्मचर्य के कुछ भी प्राप्य नहीं है तथा कुछ भी शुभकर्म-करणीय नहीं है। मन की शक्ति, संकल्प की शक्ति तथा शरीर की शक्ति ये तीनों चरित्रबल के लिये अनिवार्य हैं। इन तीनों को प्राप्त करने के लिये ब्रह्मचर्य और सदाचार की बहुत ही आवश्यकता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के द्वारा मनुष्य मनः शान्ति, शारीरिक सुख, सुदृढ़ संकल्प एवं दीर्घायु की प्राप्ति कर सकता है। ब्रह्मचर्य के अभाव में वही मनुष्य सब प्रकार की दुर्गति को झेलता हुआ चरम मृत्यु को उपलब्ध हो जाता है।

Will-Power

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— २ —

ब्रह्मचर्य क्या है?

अब हम लोग अपने निर्णीत विषय पर आते हैं। हम लोगों ने बहुमुख से ब्रह्मचर्य के विषय में बहुत कुछ सुना है। हमारे माता-पिता भी बहुत कह गये कि ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। हमारे अध्यापकों ने भी विद्यालयों में हमें ब्रह्मचर्य की साधना पर महत्त्व बतलाया। हमारे शास्त्र भी ब्रह्मचर्य के विषय में बहुत ज़ोर देते आये। इसके महत्त्व का उन्होंने बारम्बर कथोपकथन किया। हमारे पुराण और इतिहास ब्रह्मचर्य की महिमा से भरे पड़े हैं। इसकी महत्ता का उन्होंने बहुत प्रकार से वर्णन किया है। इतना पढ़-लिख-सुन लेने पर भी ब्रह्मचर्य की महत्ता को हम भूल जाते हैं। हममें बहुत ही थोड़े लोग इसकी साधना पर तुलने के लिए आते हैं। ब्रह्मचर्य की महिमा से हमारे शास्त्र भरे पड़े हैं, परन्तु उन्हें पढ़ने के लिए कौन कष्ट उठाने जाय? और बहुतों को तो समय भी कहाँ है कि उन शास्त्रों का अध्ययन करें तथा कुछ समझें और उनका अनुकरण करने की चेष्टा करें। बहुत तो शास्त्र को ठीक-ठीक पढ़कर ब्रह्मचर्य के विषय को समझने की भी चेष्टा नहीं करते। बहुतों के मन में कुछ प्रश्न भी उठ सकते हैं—(१) ब्रह्मचर्य है क्या? (२) इसका उद्देश्य क्या है? (३) इसकी

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

क्या उपयोगिता है ? (४) इसका पालन कैसे किया जाय ? (५) एक गृहस्थ कैसे ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है ? (६) इसके सम्बन्ध में खतरों से कैसे बचा जाय ? हम धीरे-धीरे इन सभी प्रश्नों पर विचार-विमर्श करेंगे। इस अध्याय में हम "ब्रह्मचर्य क्या है ?"—इस प्रश्न पर विचार करेंगे।

ब्रह्मचर्य संस्कृत का शब्द है। इसकी उत्पत्ति ब्रह्मचारी शब्द से हुई है। ब्रह्मचारी उसे कहते हैं, जो स्वाध्याय पूर्वक सदाचारमय जीवन की अवधि बिताता है। ब्रह्मचारी आत्मसंयम पूर्वक रहकर सत्यत्व की प्राप्ति करना चाहता है। ऐसे ब्रह्मचर्य द्वारा जिन कठिन नियमों के परिपालन होते हैं, उन्हें ब्रह्मचर्य अथवा ब्रह्मचारी के धर्म कहते हैं। ब्रह्मचारी के धर्म के अन्तर्गत ही ब्रह्मचर्य की परिभाषा निर्धारित होती है। यम और नियम भी इसी के अन्तर्गत आते हैं। यम के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय और अपरिग्रह की गणना होती है। नियम के अन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान का अन्तर्भाव होता है। सत्य की साक्षात्कृति के लिये यम और नियम में सुदृढ़-निष्ठ होना आवश्यक है। इन दोनों के ठीक २ अनुकरण बिना आध्यात्मिकता की सीढ़ी नहीं चढ़ी जा सकती है। सत्य के द्वारा अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिये व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों और अपने मन पर स्वामित्व प्राप्त करना होगा। इसके बिना कोई भी पूर्णत्व की तथा प्रज्ञा की प्राप्ति नहीं कर सकता।

लोग बहुत ही सीमित परिभाषा में ब्रह्मचर्य का अर्थ यही लगाते हैं कि कामुक विचारों, भावों का नियन्त्रण ही ब्रह्मचर्य है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

परन्तु यदि ब्रह्मचर्य का ठीक ठीक विवेचन करें तो इससे यह अभिप्राय निकलता है कि अपनी सभी इन्द्रियों के अतिरिक्त अपने मन पर भी नियंत्रण करना चाहिये ब्रह्मचारी को काया, वाणी और मन–तीनों पर नियंत्रण करना होता है। संकल्पों, विचारों तथा शब्दों पर पूरा-पूरा नियंत्रण करना हो, तो मन पर भी नियंत्रण की आवश्यकता रहती है। जिस व्यक्ति को अपने मन और मनोभावों पर नियंत्रण नहीं है वह कभी भी पूर्ण ब्रह्मचारी नहीं हो सकता है। यह मन ही है जो सारे विचार-व्यूहों का सर्जन करता है, तथा तत्तत्स्थानों पर उन्हें पहुँचाता है। जब तक मन इन्द्रियों से संयुक्त नहीं होता तब तक इन्द्रियाँ स्वयं कोई कार्य नहीं कर सकतीं। इसलिये जिस पुरुष की सभी इन्द्रियाँ वशीभूत हैं, उसका मन पहले से वशीभूत हो चुका होगा। जो पुरुष यम और नियम के किसी एक आचरण को करता है, उसके पीछे अन्य आचरण भी स्वतः लग जाते हैं। वास्तव में यदि गंभीरता, विस्तृता तथा सत्यता पूर्वक विचार करें तो ब्रह्मचर्य का अर्थ इतना संकीर्ण नहीं है। इसलिये जो पुरुष केवल कामुक विचारों, इच्छाओं और भावनाओं पर ही नियंत्रण की चेष्टा में लगा रहेगा उसे अन्त में अन्य इन्द्रियों तथा मन पर भी नियंत्रण करना ही होगा। जब हम अध्ययन की गंभीरता पर पहुँचते हैं, तो देखते हैं कि एक इन्द्रिय दूसरी इन्द्रिय से संबंधित है। इसलिये एक इन्द्रिय को नियमन करने के लिये अन्यों का भी नियमन करना चाहिये। इसलिये ब्रह्मचर्य का संकीर्ण अर्थ इससे हुई व्याधियों से नहीं चाहिये। ऐसे विचार

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सूक्ष्म दृष्टि के अभाव में तथा विवेक-शक्ति के न होने के कारण ही उत्पन्न होते हैं।

ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल कामुकता के नियमन से ही लेने का एक रहस्यपूर्ण कारण है। उदाहरण के रूप में देखिये, जैसे हम कहते हैं—'गंगा नदी'—ऐसा कहने में हम उन छोटी-छोटी नदियों की गणना भूल जाते हैं जिनके सम्मिलन से विस्तृत गंगानदी की कल्पना की जाती है। केवल एक बड़ी नदी के नाम पर और छोटी छोटी नदियाँ उसी में सम्मिलित कर ली जाती हैं। और हमलोग यह जानते हैं कि इस बड़ी नदी के निर्माण में छोटी सहस्रों नदियाँ एवम् उपनदियाँ सम्मिलित हैं। उसी प्रकार से ब्रह्मचर्य वह आधार शिला है जिस पर धर्म परिपूर्णतया प्रतिष्ठित रहता है। अध्यात्मपथ के अनुयायियों के लिये कामुक विचारों से बढ़कर और कोई भी चीज खतरनाक नहीं, अन्य इन्द्रियों के उपभोग की अपेक्षा इस खास इन्द्रिय से हम जिस उपभोग को करते हैं उसके द्वारा हमारी शारीरिक एवं मानसिक शक्ति का प्रचुर अंश विनष्ट होता है। अन्य उपभोगों की अपेक्षा कामुक उपभोग सबसे भद्दा है। यह सबसे अधिक शक्ति को नष्ट कराता है। कामुक उपभोग के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलता अत्यधिक हो जाती है। जो स्त्री और पुरुष जिस हद तक इसका नियमन करते हैं उनकी निकटता ब्रह्म से उतनी ही बनती जाती है। इस पर पूर्णतया गतिरोध प्राप्त कर लेने तथा सम्यक् प्रकार से कामुक गतिविधियों पर नियंत्रण पा लेने से व्यक्ति की तीन चौथाई साधना समाप्त

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

हो जाती है । इसके बाद ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने में कोई विलम्ब नहीं रह जाता । इसलिये; यदि ब्रह्मचर्य का संकीर्ण अर्थ भी पकड़ कर हम चलें तो भी कोई आपत्ति नहीं है । वैसे तो ब्रह्मचर्य का अर्थ अत्यन्त ही गंभीर है ।

सभी प्राणियों के भीतर रहकर नियमन करने वाली आत्मा है । बुद्धि, मन, अहंकार, इच्छा, स्थूल सूक्ष्म शरीर, इन्द्रिय-वर्ग—सभी इसी आत्मा से शक्ति प्राप्त करते हैं । पूरे सरोवर के ऊपर सूर्य की किरणें पड़ती हैं, परन्तु इसके प्रतिबिम्ब को हम किसी एक स्थल पर पकड़ते हैं । वैसी ही बात आत्मा के साथ है, जो कि अनन्त शाश्वत और परिपूर्ण है । यद्यपि यह पूरे शरीर में व्याप्त है, परन्तु इसकी स्थिति हृदय - प्रकोष्ठ में पकड़ी जाती है । यह हृदय मांसल और भौतिक नहीं किन्तु आध्यात्मिक बोद्धव्य है । यह छाती के दाहिनी ओर समझा जाता है । हृदय की गुहा से दो इञ्च ऊपर तथा दाहिनी स्तन बिन्दु से तनिक नीचे की ओर आध्यात्मिक-हृदय का आवास माना जाता है । यदि चाहें तो हम अनुभव कर सकते हैं कि चतुर्दिक् किरणावलि यहाँ से फैल रही है । यही दिव्य हृदय का स्थान तथा जीवात्मा का निवास है । जब व्यक्ति मनः शान्ति को प्राप्त कर लेता है, तथा साथ ही हृदय की विशुद्धता को पा चुकता है, फिर वह आत्मा की सत्ता को स्पष्टतया हृदय में उद्भासित पाता है । विद्युत् शक्ति विश्व में व्याप्त है । यह सर्वत्र है । प्रायः हम लोग इसे देखते नहीं हैं, क्योंकि इसका रूप नहीं है । यह जब बादलों के बीच कार्य करती है, और भिन्न-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

भिन्न दिशाओं से बादल आकर आपस में टकराते हैं तब हम इसको देख सकते हैं उसी तरह से निराकार आत्मा का दर्शन ध्यान के समय आन्तरिक हृदय-गुहा में होता है। यह केवल ध्यान जन्य दर्शन है।

अतीत और वर्तमान की सभी अनुभूतियों की शक्ति का भण्डार, अर्थात् बुद्धि, मन, इच्छा, अहंकार, सूक्ष्म शरीर, इन्द्रियाँ एवं स्थूल शरीर-परक अनुभूतियाँ मूलाधार केन्द्र में संचित हैं। जहाँ गुदा और गुह्येन्द्रिय मिलती हैं, वह स्थान मूलाधार कहलाता है। इस स्थल पर जिन शक्तियों का वास रहता है, उन्हें कुण्डलिनी-शक्ति के नाम से पुकारते हैं,इसे सर्पाकार-शक्ति अथवा प्रसुप्त-शक्ति-भण्डार भी कहते हैं। क्योंकि यह सर्प की तरह ऐंठ कर प्रसुप्त रहती है और जब जागृत होती है, तब सहस्रार तक आने में टेढ़े-मेढ़े रास्तों का वरण करती है। इसे प्रसुप्त अथवा छिपी हुई शक्ति भी कहते हैं। क्योंकि यह प्रायः समुदाय के लिये ज्ञेय नहीं है। वास्तव में यह शक्ति प्रसुप्त नहीं है। प्रत्येक में इस शक्ति का भान नहीं होता है, और सब इससे अनभिज्ञ रहकर इसकी उत्कृष्टता ही स्वीकार करते रहते हैं। केवल महापुरुषों तथा ज्ञानियों में ही इसका विकास पूर्णतया होता है और इससे इसका नाम उत्कृष्ट-शक्ति युत हो चुका है। यही शक्ति है, जो अपने अंश से गुह्येन्द्रिय में रहकर कामुकता उत्पन्न करती है। इसी शक्ति का एक अंश है, जिसके द्वारा गुह्येन्द्रिय में ह्रास विकास होता है। यही शक्ति है, जिसके द्वारा वीर्य का सम्पादन, मल-मूत्र का विसर्जन, शारीरिक शीतोष्ण का संरक्षण, कायिक

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

एवं मानसिक स्वास्थ्य का अवलंबन होता है। सच पूछिये तो इसी शक्ति के संतुलित होने पर कायिक और मानसिक कार्य में क्षमता मिलती है। मन की संचित-शक्ति को परखने के लिये, इस शक्ति की सक्रियता को समझने के लिये और इसमें अभिवृद्धि होने के लिये ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। बिना मानसिक-शक्ति के कोष और उद्गम को जाने हुए, तथा इसकी समग्र गतिविधि को पहिचाने ब्रह्मचर्य की साधना में सफलीभूत होना कठिन है।

जब तक कुण्डलिनी-शक्ति निम्न मूलाधार प्रकोष्ठ में रहती है, तब तक भोजन शयन और मैथुन इच्छा के प्रति गहरी आसक्ति रहती है। यही तीन चीजें व्यक्ति के मन को आच्छादित करती हैं। ऐसे व्यक्ति की साधना और चेष्टायें इन्हीं तीन चीजों की प्राप्ति तथा परितृप्ति की ओर रहेंगी। जब तक कुण्डलिनी-शक्ति मूलाधार-केन्द्र में है, तब तक व्यक्ति अनेक चेष्टायें करके भी ब्रह्मचर्य की साधना में असफल रहेगा। वास्तविक आनन्द और उल्लास की अनुभूति भी तब तक नहीं हो सकती, जब तक यह शक्ति मूलाधार में प्रसुप्त रहती है। जहाँ किसी कार्य में किसी की भी महत्ता प्रकट होती है,किसी विद्या में जब कभी किसी का विकास प्रतीत होता है। कहीं पर किसी की चातुरी चरमसीमा पर पहुँच चुकती है। वहाँ समझ लीजिये इस शक्ति में अभिवृद्धि ही हेतु है। जानबूझकर अथवा अनजान में ही उन्होंने इसे किसी अंश तक सहस्रार तक पहुँचाने में सफलता प्राप्त की है। मैं निश्चय पूर्वक कहता हूँ कि जिसकी कुण्डलिनी-शक्ति पूर्णरूपसे मूलाधार से उठ-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कर सहस्रार में पहुंचती है, वह सहज ही मुक्ति को प्राप्त कर लेता है इसका पूर्णरूप से सहस्रार पर्यन्त परिवहन तो बड़ा ही कठिन है और कोई-कोई ही इसमें सफल होते हैं। साधारणरूप से साधकों में किसी अंश में ही इसका उन्नत होना देखा जाता है। इससे साधक में कला, कविता, इत्यादि के प्रति रुचि जागरूक हो उठती है। कुण्डलिनी शक्ति का विकास अत्यधिक चित्तैकाग्रता जप, तप, अध्ययन, मनन, कीर्तन, प्राणायाम, निरन्तर विवेक, निष्काम सेवा, आसन तथा सत्पुरुषों के आशीर्वाद द्वारा पूर्णरूप से सहस्रार तक उठ सकती है। साधन - अवस्था में कुण्डलिनी-शक्ति उष्ण हो जाती है और वह उष्णता कई नाड़ियों द्वारा मस्तिष्क तक उठती है। इस उष्णता का अधिकांश भाग गुदा और गुह्येन्द्रिय के मध्य-मार्ग से जाता है, और थोड़ा कुछ अंश इड़ा और पिंगला के मार्ग से ऊपर मस्तिष्क तक जाता है। सिद्ध योगियों में इड़ा और पिंगला से अलग शरीर के सामने दो और नाड़ियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इन दो नाड़ियों को मैं सरस्वती और लक्ष्मी नाड़ी के नाम से कहना चाहता हूँ। ये दो नाड़ियाँ मूलाधार से उत्पन्न होती हैं और इनका सम्बन्ध अंगूठों से भी रहता है। मूलाधार को छोड़कर सरस्वती और लक्ष्मी नाड़ियाँ बायें और दायें अण्डकोष से होती हुई नाभी से डेढ़ इञ्च हटकर रास्ता बनाती हुई बायीं और दायीं स्तन के पास निकलकर मस्तिष्क पर्यन्त पहुँचती है तथा बायें और दायें कान के पीछे से योगियों में कुण्डलिनी शक्ति इन दो नाड़ियों द्वारा ऊपर उठती है। कुण्डलिनी के प्रवाह को गुदा और

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

गुह्येन्द्रिय के मध्य से जाते हुए अवश्य रोकना चाहिये, नहीं तो कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार तक नहीं पहुँच सकती है। जब कठोर ब्रह्मचर्य की साधना द्वारा कुण्डलिनी के प्रवाह को निम्नगति से रोक लिया जाता है, तो यह विकसित होकर सहस्रार पर्यन्त जा पहुँचता है। इसका गमन सुषुम्ना द्वारा होता है, जो कि मेरुदण्ड से सूक्ष्मतापूर्वक अपना मार्ग बनाती है।

जब कुण्डलिनी का प्रवाह ऊपर को उठता है तो साधक को एक जलन सी प्रतीत होती है। यह जलन उस तरह की है, जैसे त्वचा के ऊपर कोई ज्वलन्त दवाई लगा दी गई हो। कभी कभी तो साधक का हृदय धड़कने लगता है। कभी कभी साधक को ऐसा भी मालूम होता है जैसे पैर से मस्तिष्क पर्यन्त कुछ रेंगता हुआ जा रहा हो। जब कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना के मार्ग से पूरी तरह उठने लगती है, अथवा पहिली बार ही उठकर सुषुम्ना में प्रवेश करना चाहती है, उस प्रवेश के समय भयंकर वेदना भी होती है। जब तक कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना में प्रवेश करती है और हृदय-केन्द्र तक पहुँचती है, साधक दिव्यज्योति का दर्शन कर सकता है, दिव्य दृश्यों को देख सकता है, दिव्य स्वरों को सुन सकता है, दिव्य रंग-विरंगी चीजों को परख सकता है और शरीर के प्रत्येक केन्द्र कमलों का भी विभिन्न रूप में निरीक्षण कर सकता है। जब कुण्डलिनी-शक्ति हृदय-प्रदेश तक पहुँचती है तो साधक सच्ची शान्ति और सच्चे आनन्द की अनुभूति करता है और ईश्वर के विषय में मनन करने में अपार आह्लाद अनुभूत करता है। फिर सांसारिक चीजें

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तथा उसके आनन्द तुच्छ मालूम पड़ने लगते हैं और उनसे हर्ष के बजाय दुःख व्यक्त होने लगता है। फिर ऐसे साधक की प्रवृत्ति तथा चेष्टायें एकान्तवास की ओर अधिक होगी । और ऐसे साधक की लगन इसी में होगी कि वह सांसारिकता-पूर्ण व्यक्तियों के समूह को छोड़कर कहीं शान्तिपूर्ण वातावरण में रहे।

जब कुण्डलिनी शक्ति हृदय-केन्द्र के ऊपर जा चुकती है तब मन और भी निश्चल हो जाता है। शान्ति और आनन्द अधिक अनुभूत होता है। ऐसा व्यक्ति धर्म में पूर्णरूप से परिनिष्ठित हो जाता है। जब कुण्डलिनी शक्ति का पूर्ण - उत्थान होकर सहस्रार तक पहुँचती है उस समय मन की समग्र वृत्तियाँ अत्यधिक एकाग्र हो जाती हैं। शरीर और अहंकार का भान धीरे-धीरे विलीन होता जाता है। श्वास भी शनैः शनैः रुकता जाता है और जब यह एकाग्रता और भी अधिक बढ़ जाती है, तब श्वास भी पूर्णरूप से स्वतः रुक जाता है और साधक समाधि प्राप्त कर लेता है। समाधि अवस्था में ज्ञाता, ज्ञान, और ज्ञेय का भाव नहीं रहता है। इसी त्रिपुटी के स्थान में केवल एकात्मक सत्ता अवशेष रह जाती है।

जब कुण्डलिनी शक्ति पूरी तरह सुषुम्ना-पथ से मस्तिष्क पर्यन्त जाग उठती है, तब साधक समाधि द्वारा पूर्ण ज्ञान प्राप्त करता है और जन्म, मृत्यु, जरा और व्याधि से मुक्त हो जाता है। ऐसा मनुष्य धन्य है। लेकिन अधिकांश साधकों में कुण्डलिनी शक्ति पूरी तरह उन्नत ही नहीं होती। बहुत साधना के पश्चात् यह थोड़ी जागती है। थोड़े अंश में कुण्डलिनी शक्ति जागृत

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

होने पर साधक कुछ एकाग्रता की प्राप्ति कर लेता है। संभव है थोड़ी जागृति से भी वह कुछ आनन्द तथा कला इत्यादि में विकास की प्राप्ति कर ले। परन्तु इसके आंशिक-विकास से खतरा भी है। क्योंकि आंशिक उन्नत कुण्डलिनी शक्ति तनिक भावुकता के झकोरे में उठ पड़ती है और झकोरे में नीचे की ओर गिर पड़ती है, जिसकी सूचना भी मिल नहीं पाती। सामान्य व्यक्तियों के साथ यही घटना घटा करती है। जब शक्ति ऊपर उठकर अचानक मूलाधार पर आ पहुंचती है—तब साधकों में तीव्र काम उत्पन्न होता है। ऐसे अवसर पर यदि साधक में जितेन्द्रियता नहीं है तो वह प्रायः इसके वशीभूत होकर घोर पतन को प्राप्त होता है। कुण्डलिनी शक्ति के विषय में अज्ञ होता हुआ और इसके विषय में अपरिपक्व रहता हुआ व्यक्ति अधः पतन को प्राप्त होता है। इसलिये कुण्डलिनी विषयक समग्र विचारों को जानना, परखना तथा मानसिक इन्द्रिय सम्बन्धी सभी कार्य प्रणाली पर निरोध करना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। कुण्डलिनी शक्ति के विषय में प्रचुर ज्ञान के हुए बिना ब्रह्मचर्य का सम्यक् अनुपालन भी कठिन है।

जब कुण्डलिनी शक्ति की आंशिक अभिवृद्धि हो रही हो तब हमें जिस साधन द्वारा आंशिक शक्ति का उत्थान हुआ है उसी साधन को तीव्र करके पूर्णरूप से सहस्रार पर्यन्त उठाना चाहिये। अपनी मानसिक शक्ति एवं संकल्प की क्षमता से इसका पूरा विकास करना चाहिये। यदि साधक प्राणायाम की कला जानता हो तो उसे प्राणायाम द्वारा उठाना चाहिये।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

निम्न विधि से भी कुण्डलिनी शक्ति को पूर्ण जागृत कर सकते हैं:—सीधे बैठ जाइये मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी माँ की पूजा करने के पश्चात् आँखें बन्द कीजिये । मूलाधार पर कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान कीजिये तथा संकल्प-शक्ति और मानसिक विचारों द्वारा उसे यह कह कर उठने की प्रेरणा दीजिये—"माँ उठो, उठो, जागो; इसी क्षण लक्ष्य पर चरण दो।" फिर मूलाधार से सुषुम्ना नाड़ी द्वारा मस्तिष्क पर्यन्त मानसिक निरीक्षण कीजिये। उपर्युक्त रीति से निरीक्षण करते समय ऐसा भान कीजिये कि वास्तव में आप कुण्डलिनी-शक्ति को ऊपर उठाकर ले जा रहे हैं। इस विधि को करते हुए 'ॐ' का उच्चारण कीजिये। ध्यान में लग्न होने के पहले इस अभ्यास को कई बार कीजिये । प्रारम्भ में तनिक कल्पना आवश्यक और सहायक है। बहुत दिनों की साधना और चेष्टा के पश्चात् वास्तव में ही इसे हम ऊपर तक ले जा सकेंगे । इस शक्ति पर नियंत्रण होने के पश्चात् मन और इन्द्रिय के ऊपर सुलभ रीति से पूर्ण नियंत्रण होता है । तभी साधक अपने को परिपक्व ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित कर सकेगा। इस शक्ति के विषय में पूरी जानकारी करना, तथा इस पर पूर्ण नियंत्रण करना, पुनः विचार प्रवाह एवं इच्छा शक्ति पर विजय प्राप्त करना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। कुण्डलिनी शक्ति के पूर्णतया विकास तथा उसे सहस्रार तक पहुँचाये बिना साधक कभी भी मन, इन्द्रिय और विचार पर पूर्ण रूप से निग्रह नहीं कर सकता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

शरीर, नाड़ी और मन के पूर्ण शुद्धि प्राप्त किये बिना पहले कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के लिये प्रयास करना पतन का कारण होगा। क्योंकि शरीर, नाड़ी और मन के शुद्ध किये बिना कुण्डलिनी शक्ति का पूर्णरूप से जागृत होना सम्भव नहीं है। इस अवस्था में केवल आंशिक शक्ति जागृत होगी और हम कह आये हैं कि आंशिक जागृत कुण्डलिनी शक्ति को टिकाये रखना बड़ी दुष्कर समस्या है। कुण्डलिनी की ऊर्ध्व वाहिनी धारा मस्तिष्क को गरम कर देती है और व्यक्ति चंचल हो उठता है। बहुत से व्यक्ति तो मन और मस्तिष्क के बेकाबू हो जाने से पागल हो जाते हैं। एकबार यदि कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो गई तो फिर यह मन को हमेशा चालू रखती है। फिर तो व्यक्ति को निरन्तर अपने विचार और कार्य में संलग्न रहना चाहिये। वह जिस समाज में रहता है, उसकी ठीक विवेचना करनी होगी कि उसका सहवास अच्छा रहता है व नहीं। सब के साथ जैसे किसी प्रकार मिलना-जुलना तथा वर्तावकरना बड़ा बुरा असर लायेगा। बिना रोक टोक के सबके साथ सब कुछ खाते पीते चलना बड़ा हानिकर होगा। व्यक्ति को सब कुछ पर सर्वदा अधिकार रखना होगा। उसे नित्य नियम से सब कुछ करना व कराना होगा। अनियमितता बहुत हानि करेगी। एक बुरा दृश्य, बुरा विचार, बुरी संगति–कोई भी बुरा कार्य व्यक्ति के पतन का कारण बन सकता है। क्योंकि कुण्डलिनी शक्ति के जागृत हो चुकने पर मन और इन्द्रियों का कार्यक्रम सूक्ष्म हो जाता है। एक विचार और कार्य जिसका

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रभाव शक्ति के विकास के पूर्व जैसा था वैसा नहीं रहता। इसलिये अपरिपक्व अवस्था में कुण्डलिनी शक्ति के विकास की चेष्टा हानिकर और मूर्खता सिद्ध होगी। इसके द्वारा अपने ऊपर दुःखों का समुदाय टूट पड़ेगा। सभी खतरे और असफलताओं की शंका इसीसे है। यदि जागृत कुण्डलिनी-शक्ति की यथेच्छ परिचर्या न की जाए तो यह व्यक्ति के व्यक्तित्व को बिगाड़ डालेगी। अतः कुण्डलिनी के विषय में सभी रहस्यों की जानकारी इसकी परिचर्या का पूरा पूरा ज्ञान—इसे ही ब्रह्मचर्य की दूसरी परिभाषा कहते हैं। क्योंकि इतना जाने बिना व्यक्ति कभी भी ब्रह्मचर्य का पालन नहीं कर सकता है। कुण्डलिनी शक्ति के विषय में प्रचुर ज्ञान के बिना ब्रह्मचर्य पूर्वक रहना, यह विषम समस्या होगी।

※ कुण्डलिनी-शक्ति रोग के रूप में ※

निम्नलिखित रोग जो गिनाये जा रहे हैं, इन्हें ऐसा मत समझिये कि कुण्डलिनी-शक्ति के कारण ही आते हैं—कहने का तात्पर्य यह है कि निम्न गणित रोग कुण्डलिनी के गलत चलन से ही संभव है। ये रोग आप के शरीर की अन्य अव्यवस्था से भी हो सकते हैं, परन्तु कुण्डलिनी का गलत चलन भी इनके आक्रमण में कारण है:—

बहुत से लोग कुण्डलिनी-शक्ति को अनजाने में ही उन्नत कर लेते हैं, अथवा यह शक्ति स्वयं ही उन्नत हो जाती है। यह उन्नत-शक्ति बहुधा गलत रास्तों से होकर चलती है। कभी यह शरीर के बायें ओर से हृदय की तरफ उठ जाती है। जब यह शक्ति पेट

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

में आकर रहती है, तो साधक पेट में जलन की प्रतीति करता है तथा पेट-सम्बन्धी अनेक अजीर्णादि रोगों से ग्रस्त होता है। जब यह शक्ति हृदय-प्रदेश में रहती है, तब साधक हृदय की धड़कन को महसूस करता है। जब यह फेफड़ों में पहुँचती है, तब श्वास लेने में कठिनाई पड़ती है, और यह जब प्लीहा में रहती है, तब वहाँ की व्याधि उग जाती है और व्यक्ति परिपीड़ित होता है। जब यह शक्ति फेफड़ों में जाती है,तो वहाँ से उष्ण प्रवाह भी सहसा भेजती है, जो कंठ-प्रदेश में जाकर वहाँ उष्णता पैदा करती है। कंठ प्रायः सूख जाता है, और व्यक्ति खांसी से ग्रस्त हो जाता है। कभी-कभी यह कुण्डलिनी-शक्ति छाती में रह जाती है और तब साधक छाती के ऊपर बड़ा दबाव सा महसूस करता है।

कुण्डलिनी-शक्ति जन्य रोगों से अपरिचित साधक व्याकुलता-वश डाक्टरों के दरवाजे पर दौड़ मारते है, तथा बेचारे डाक्टर भी इन रोगों से अपरिचित होने के कारण ठीक इलाज की विधि नहीं बता सकते। इस प्रकार कई साधक अपने प्राण भी गँवा बैठते हैं। कारण यह कि डाक्टरी ओषधियों के प्रभाव स्वरूप कुण्डलिनी बड़ी बुरी प्रतिक्रिया करती है। ओषधि का प्रभाव तो कुण्डलिनी-शक्ति भस्मसात् कर लेती है और अपना मनमाना प्रभाव शरीर पर करती है। इससे शारीरिक गतिविधि में विक्रिया आती है और साधक अपने जीवन के भय से काँपने लगता है। इसलिये डाक्टरी ओषधि और साधना में अन्तर समझ लेना चाहिये।

जागृत कुण्डलिनी-शक्ति शरीर के भिन्न-भिन्न भागों से दर्द, शीत एवं उष्णता का शोषण कर लेती है, तथा जब यह एक स्थल

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

से दूसरे स्थल पर शोषित दर्द, उष्णता और शीत को लेकर घूमती है, तब इसका घूमना बड़ा ही कष्टकर तथा असाध्य होता है। ऐसा लगता है, जैसे साक्षात् पीड़ा ही शरीर में घूम रही है, और यों घूमकर जब यह पीड़ा कहीं स्थगित हो जाती है,तो लगता है,पीड़ा का वह अंग घर ही बन गया है। जब कुण्डलिनी - शक्ति शोषित दर्द को लेकर पेट की ओर घूमती है, तो लगता है कि पेट का दर्द विकट हो चला है। कभी पेचिस और दस्त का विकार भी प्रकट हो जाता है, यही दर्द जब कटि - प्रदेश में स्थित हो जाता है, तो निरन्तर कटि - पीड़ा तथा असाध्य कटि-रोग प्रारम्भ हो जाता है। जब व्यक्ति बहुत ही शीतप्रधान भोजन और पेय लेता है, शरीर प्रायः शीतप्रधानता में आसक्त हो जाता है और कुण्डलिनी-शक्ति जब इसमें शोषित हो जाती है, तो यह शीत स्थायी हो जाता है,इसका घूमना शरीर में बड़ा ही कष्टकारक तथा भारजनक होता है। कुंडलिनी-शक्ति से शोषित यह पीड़ा जब फेफड़ों की ओर घूमती है, तब उस समय श्वासोच्छ्वास करने में कठिन दर्द होता है। यह स्थायी दर्द किसी फेफड़े के अंश में संक्रामक बन जाता है और श्वास की गतिविधि में अड़चन डालता है। इस प्रकार दमे का रोग प्रकट हो जाता है।

ये घूमने वाले दर्द तथा रोग औषधियों द्वारा पूर्णतया ठीक नहीं होते। जब औषध द्वारा शरीर के किसी एक अवयव का उपचार किया जाता है तो वह रोग उस अवयव को छोड़कर किसी दूसरे अवयव को पकड़ लेता है । इस भ्रामक रोग तथा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कुण्डलिनी प्रकारक दर्द का उपचार केवल कुण्डलिनी पर समुचित नियमन द्वारा ही किया जा सकता है।

कुण्डलिनी शक्ति की शुद्धि का एक मात्र उपाय केवल प्राणायाम ही है। फिर भोजन और जलवायु पर भी उचित नियंत्रण रखना होगा। क्योंकि जलवायु, भोजन तथा पेय—इनका कुण्डलिनी से गंभीर सम्बन्ध होता है। इसी के माध्यम से यह शक्ति समुचित रीति से संचालित होती है।

जब कुण्डलिनी शक्ति उठना प्रारम्भ करती है, तो कई रास्तों के जरिए अपना मार्ग बनाती है। इसका सबसे सरल मार्ग सुषुम्ना है। परन्तु इसका उत्थान सरस्वती नाड़ी द्वारा भी हो जाता है, जो नाड़ी शरीर के अग्रभाग से चलती है। इस नाड़ी के द्वारा यह शक्ति कठिनाई से मांसल-हृदय तक उठ सकती है। फिर यहाँ से ऊपर चलना मुश्किल रहता है। क्योंकि इसके ऊपर की नाड़ियाँ शीत को पाकर प्रायः शिथिल और अकर्मण्य हो जाती हैं। हृहय की राह से जब अभिगमन नहीं हो रहा हो, तब दूसरे रास्ते से इसे ऊपर ले जाने की चेष्टा करनी चाहिये। इस शक्ति को मांसल-हृदय से हटाकर दाहिनी ओर ले चलिये तथा छाती के दाहिनी तरफ स्थित आन्तरिक हृदय से मिला दीजिये। फिर पीछे मोड़कर सुषुम्ना की राह पर ले चलिये और तदनन्तर मस्तिष्क की तरफ इसका अभिगमन कीजिये। इस प्रकार कुण्डलिनी शक्ति तीन मार्गों से मस्तिष्क-केन्द्र पर पहुंच सकती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जब कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है तब उष्ण हो जाती है और नाड़ी द्वारा उष्ण-प्रवाह को सारे शरीर में भेजती है। इस अवस्था में साधक को सावधान होकर शक्ति को सुषुम्ना द्वारा सहस्रार तक ले जाना चाहिये। यदि शक्ति को ऊपर नहीं ले सके तो उसका उष्ण प्रवाह आसानी से गुदा और गुह्येन्द्रिय के मार्ग से व्यय हो जाता है। जब इस शक्ति का पूरा व्यय इन मार्गों से हो जाता है, फिर चित्त की एकाग्रता कठिन पड़ जाती है तथा कुण्डलिनी शक्ति का विकास मस्तिष्क तक नहीं हो पाता है। इस शक्ति का अपव्यय बड़ी सरलता से कौपीन पहिनकर रोका जा सकता है। यही कारण है कि कौपीन पहिनने की प्रथा ब्रह्मचारियों व ब्रह्मचारणियों और संन्यासियों में प्रचलित है। कौपीन के उपयोग करने पर भी इस शक्ति का यत्किंचित् ह्रास गुदा और गुह्येन्द्रिय द्वारा हो जाता है। जब यह उष्ण शक्ति ठीक तरह से अवरुद्ध होकर ऊपर को नहीं जा पाती तो उदर में संगृहीत होकर तज्जन्य रोगों को पैदा करती है। पेट में गड़बड़ी हो जाती है, एक प्रकार का हुँकार पेट से सुनाई पड़ता है तथा कोष्ट बद्धता भी बन जाती है। क्योंकि शक्ति की उष्णता पेट की निचली अंतड़ियों को तथा उसमें स्थित मल को सुखा देती है और यह मार्ग शुष्कता के कारण अवरुद्ध हो जाता है, कार्यशील नहीं रह जाता है। जब बहुत कालतक यह शक्ति गुह्येन्द्रिय के मार्ग से चलकर थकती है, यह यहां की सुकोमल नाड़ियों को बिगाड़ देती है और वह अवयव एक प्रकार से व्यभिचरित होकर रक्तस्राव इत्यादि करने लगता है। रक्त का

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

लोथड़ा गुदा से रुककर चल पड़ता है और बवासीर नामक रोग का प्राकट्य हो जाता है।

जब कुण्डलिनी शक्ति का प्रवाह इड़ा पिंगला, सरस्वती और लक्ष्मी नाड़ियों द्वारा ऊपर उठना शुरू होता है, मन हमेशा व्यस्त और सतर्क रहता है। निद्रा कम हो जाती है तथा स्वप्न की शिकायत कदाचित् उठ खड़ी होती है। क्योंकि उष्ण-प्रवाह जो कि मस्तिष्क की ओर सरस्वती नाड़ी से प्रचलित होता है, चित्त से सूक्ष्म चिन्ताओं और इच्छाओं को लेकर मस्तिष्क में पहुँचाती है। निद्रावस्था में इस प्रकार की स्वाभाविक विचार-प्रचलन-प्रणाली एवं तद्द्वारा मस्तिष्क तक पहुँचती है वही स्वप्न होता है। जब यही विचार-धारा मस्तिष्क पर जागृत अवस्था में चित्रित होती है तो साधक का मन चलायमान हो जाता है तथा चरित्र भी विचलित होने लगता है। एक सामान्य कोटि के साधक को इन विचार - धाराओं पर नियंत्रण नहीं रहता, जबकि एक योगी इन सभी विचारों, इच्छाओं पर नियंत्रण की विधि को अपनाता है।

जब कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना के मार्ग से क्रमशः उठने की विधि प्रारम्भ करती है, साधक क्रमशः भिन्न भिन्न सिद्धियों को प्राप्त करने लगता है। जब शक्ति ऊपर को उठती है, तब यह जरूरी नहीं कि सबकी अनुभूति एक ही समान हो। प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव प्रत्येक समय पर भिन्न-भिन्न हो सकता है। यह सब केवल व्यक्ति के चित्त की शुद्धता तथा उसकी कुण्डलिनी शक्ति के तदनुकूल भ्रमण विधि पर निर्भर है। यद्यपि

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

विविध साधकों की अनुभूतियाँ साधनाकाल में विविध प्रकार की होती हैं, परन्तु अन्तिम लक्ष्य की पहुंच कर लेने पर सबकी परमानन्द तथा एकरस अनुभूति समान ही होती है। इसलिये कुण्डलिनी शक्ति के उत्थान-पतन तथा अन्य गतिविधियों की जानकारी तथा प्रचलन ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। जब तक कुण्ड-लिनी-शक्ति ठीक प्रकार से उन्नत नहीं की गई तथा इसके प्रवाहों को ठीक रीति से समझा नहीं गया, तो साधक के कायिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। एक बीमार व्यक्ति को ब्रह्मचर्य के मार्ग में चलना कठिन होता है।

* गुणत्रय के रूप में कुण्डलिनी-शक्ति *

यह कुंडलिनी-शक्ति ही है जो तीन गुणों अर्थात् सत्त्व, रज और तम के रूप में कार्य करती है। यह शक्ति तीन गुणों के रूप में कैसे काम करती है,तथा मन का इसके साथ क्या सम्बन्ध है,इस विषय पर अभी हम विचार करेंगे। मन और कुण्डलिनी-शक्ति का परस्पर घनिष्ठ सम्पर्क है। यह कुण्डलिनी-शक्ति ही है जो मन को प्रगतिशील अथवा प्रमादशील बनाती है। मन की गति-विधि कुण्डलिनी - शक्ति पर ही निर्भर करती है। जब कि कुण्डलिनी-शक्ति निम्नतम केन्द्र पर रहती है, अर्थात् मूलाधार पर रहती है, और जब कि यह ऊपर उठने का कार्य नहीं करती तथा नीचे ही नीचे की ओर चलती जाती है, तब कुण्डलिनी-शक्ति का मन पर प्रमाद-जन्य-प्रभाव होता है,उस समय व्यक्ति में तमोगुण की प्रधानता रहती है। वह तमोगुण से ग्रस्त हुआ अनेकाग्रचित्त, प्रमादरत एवं आलसी सा बना रहता है। ऐसा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

व्यक्ति कभी भी जीवन के उच्च आदर्शों और सिद्धान्तों को अपनाकर चल नहीं सकता है और न ही उन उच्च विचारों का उसके मन पर कोई प्रभाव ही पड़ेगा। एक तमोगुणी व्यक्ति सब अनर्थ कर सकता है, वह झूठ भी बोल सकता है, दूसरों को धोखा भी दे सकता है और किसी की हत्या भी कर सकता है, व्यभिचार और डकैती भी कर सकता है। इतना करते हुए उसे किसी प्रकार की अवधानता व चेतना नहीं रहती है।

जब कुण्डलिनी-शक्ति जागृत होती है और जब इसका निवास मूलाधार और अनाहत के मध्य में रहता है और जब इसका प्रवाह मस्तिष्क की ओर गतिशील रहता है,तब मन सदा जागरूक प्रतीत होता है। उस समय मन प्रगतिशील तथा व्यस्त रहता है। ऐसा व्यक्ति बड़ा ही कार्यपटु होता है तथा कभी भी शांतिपूर्वक बैठना पसन्द नही करता। वह हमेशा कुछ न कुछ करता ही रहता है। कारण यह है कि उसमें रजोगुण का संचार रहता है। रजोगुणी व्यक्ति जीवन के उच्च आदर्शों को समझता है और धार्मिक चेतना भी उसमें अनुभूत होती रहती है। जब कभी वह कुकर्म करता है, तो बाद में उसके प्रति मन में महसूस करता है। जब तक व्यक्ति में रजोगुण की प्रधानता रहती है, तब तक चित्त की शुद्धता नहीं कही जा सकती और अशुद्ध चित्तवाला किसी को भी धोखा दे सकता है, चाहे वह कुछ भी कुकर्म करे। परन्तु सभी दुष्कार्यों के लिए उसे प्रतिक्रिया के रूप में ठोकर मिलती ही रहती है, और अशान्ति पैदा करती रहती है। लेकिन तमोगुणियों को इसकी प्रतिक्रिया इस प्रकार स्पष्ट अनुभव नहीं होती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जब कुण्डलिनी-शक्ति ऊर्ध्व-गमन करती हुई हृदय-केन्द्र पर रहती है, तब व्यक्ति में सत्त्वगुण की अभिवृद्धि होती है। ऐसा व्यक्ति हमेशा दयालु, भद्र, सत्यवादी, पवित्र-चरित्र वाला, ईश्वर से डरने वाला, सभी प्राणियों का हितैषी तथा प्रायः जितेन्द्रिय होता है। जबकि कुण्डलिनी-शक्ति उपरिमस्तिष्क पर पहुँच चुकती है, तब व्यक्ति को निर्विकल्प-समाधि की प्राप्ति होती है। यह समाधि मन की उस एकाग्रता को कहते हैं, जिसमें निराकार वस्तु पर मन लीन हो जाता है। तब व्यक्ति तीन गुणों से ऊपर जा चुकता है। तभी और केवल उसी काल में व्यक्ति तीनों गुणों के बन्धन से मुक्त हो जाता है तथा जन्म, मृत्यु, जरा और व्याधि रूपी तापों से छूट जाता है।

मन के ऊपर कुण्डलिनी-शक्ति का तीन गुणों के रूप में कार्य-क्रम और उसके अधीन चेतना की स्थिति का संतुलन तीन रूपों में किया जा सकता है। जब मन तमोगुण से अभिभूत रहता है, तब इसे सामान्य तुला की भाँति समझना चाहिये। जिस पर कोयले तथा लकड़ियाँ तौली जाती हैं। यह तुला इतना ढीला-ढाला होता है कि एक-दो पौंड की घटती-बढ़ती पर कुछ निर्णय भी नहीं देता। उसी प्रकार तमोगुण से ग्रस्त मानव का मन सर्वदा चंचल तथा गतिशील रहता है और बुद्धि इतनी शिथिल तथा स्थूल रहती है कि जिसके द्वारा सत्यासत्य का विवेचन कठिन जान पड़ता है, विशेष कर ऐसा व्यक्ति कभी भी अच्छे-बुरे का भेद नहीं कर सकता तथा पाप और पुण्य का पता नहीं लगा सकता है। अज्ञान और उसके अन्धकार में पड़े रहने के कारण व्यक्ति की चेतना

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कुछ कहती नहीं, जब वह कदाचित् गल्त रास्ते पर पैर रखता है। एक प्रकार की अचेतना तथा मूढ़ता से चरित्र मढ़ जाता है।

जब मानव का मन रजोगुण से अभिभूत है–अर्थात् जब रजोगुण की प्रधानता से मानव कार्यशील है, तब ऐसे मानव के मन की गणना मध्यम प्रकार के संतुलन-यन्त्र से की जाती है, जो चावल, दाल, नमक, मिर्च आदि के बेचने वालों के पास होता है। इसमें एक-दो तोले की घटती - बढ़ती का पता छिप जाता है। उसी प्रकार मन की दशा जब मध्यम प्रकार की रजोगुण अवस्था में रहती है, तब पाप-पुण्य, धर्माधर्म, शुभाशुभ का विवेक बहुत ही स्पष्ट नहीं होता। क्योंकि राजसिक व्यक्ति में मन और हृदय की शुद्धता परिपूर्णतया नहीं होती है। अतः ऐसे व्यक्ति के अन्दर आसक्ति और अशुद्धता काफी मात्रा में रहती है और ऐसा व्यक्ति किसी को भी धोखे में डाल सकता है, उसका गला घोंट सकता है। मन के बहकावे में आकर यह सब कुछ कर सकता है। यद्यपि संभव है, बाद में इसे प्रायश्चित् की शरण लेनी पड़े।

जब व्यक्ति का मन सत्त्वगुण से प्रभावित है–अर्थात् जब कि सत्त्वगुण की प्रधानता है; तब ऐसे मानव के मन को हम उस संतुलन-यन्त्र के रूप में कह सकते हैं, जो रसायन - शास्त्रियों तथा सुनारों के पास हुआ करता है। इसमें ज़रा भी घटती - बढ़ती का पता चल जाता है। सत्त्वगुण-प्रधान व्यक्तियों के मन की स्थिति ऐसी ही होती है। इस व्यक्ति के मन में तनिक पाप-पुण्य, शुभा-शुभ, धर्माधर्म का अन्तर झलक उठता है, और तनिक भी अन-वधानता से मार्ग में कभी गल्ती होते ही पता लग जाता है तथा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

वे सावधान हो जाते हैं। सत्त्वगुण - प्रधान व्यक्ति की बुद्धि, उसका मन, उसकी इन्द्रियाँ–सभी के सभी-स्वच्छ और सूक्ष्म रहते हैं। वे सदा कार्यशील रहते हैं तथा उन पर इस प्रकार का चित्रण हुआ करता है। जैसे स्वच्छ सुन्दर कैमरे में सुन्दर चित्रों का। इसलिये तीनों गुणों के रूप में कुण्डलिनी-शक्ति की जानकारी प्राप्त करना तथा इसे समुचित रूप से जानना और संचालित करना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है।

कुण्डलिनी-शक्ति को तीन गुणों के रूप में जाने बिना तथा उसकी गतिविधि पर पूरी परख किये बिना व्यक्ति ब्रह्मचर्य की साधना में सफल नहीं हो सकता। निरन्तर पतन की आशंका बनी रहेगी। एक तमोगुणशील व्यक्ति कभी भी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता, क्योंकि वह ब्रह्मचर्य के उच्च आदेशों का परिपालन कर नहीं सकता। एक रजोगुणी व्यक्ति भी कभी ब्रह्मचर्य का पालन नहीं कर सकता, क्योंकि रजोगुणियों की चेष्टा प्रायः इन्द्रिय लोलुपता तथा उसकी संतुष्टि की ओर रहा करती है। यह सत्त्वगुणी व्यक्ति ही है, जिसके वश में ब्रह्मचर्य है। इसमें ही मन इच्छायें, विचार और इन्द्रियाँ सभी शान्त रहती हैं। एक व्यक्ति जो कुण्डलिनी-शक्ति का मन पर तीन गुणों के रूप में प्रभाव को जानता है तथा जिसका कुण्डलिनी-शक्ति पर पूर्ण नियंत्रण है, वही अमुक - अमुक गुणों की गतिविधि और क्रियाशीलता को भी परख सकता है और जिस प्रकार की इच्छा एवं विचार-धारा का मन में प्रस्फुरण हो रहा है। उसके द्वारा भी साधक यह अध्ययन कर सकता है कि कुण्डलिनी-शक्ति किस अवयव पर भ्रमण कर रही है। इस प्रकार

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

चाहे तो अपनी संकल्प-शक्ति से वह उसका केन्द्र परिवर्तन भी कर सकता है, तथा अपने ऊपर आने वाली विपत्तियों से बच भी सकता है। इच्छा ही विचार के रूप में परिणत होती है और कार्य करवाती है। इसलिये पहिले से ही सावधानी बरती जाये, तो विघ्नों का विध्वंस हो जायेगा।

कुण्डलिनी-शक्ति और इसका भोजन, पान, स्नान, जलवायु तथा शरीर से सम्बन्ध—

अब हम लोग भोजन, पान, स्नान, जलवायु एवं शरीर के विषय पर आते हैं। अब देखें, यदि इनसे कुण्डलिनी-शक्ति का कोई सम्बन्ध है। हाँ, कुण्डलिनी-शक्ति और भोजन, पान, स्नान, जलवायु तथा शरीर में अधिक सम्बन्ध है। भोजन जिस प्रकार उष्ण अथवा शीत होता है। उसी प्रकार इसका प्रभाव कुण्डलिनी-शक्ति की गतिविधि पर स्पष्ट पड़ता है, कुण्डलिनी-शक्ति सभी शीत और उष्ण का शोषण कर लेती है। तथा ताप-मापक में पारे की तरह फिर फैलकर विस्तीर्ण भी हो जाती है। जब कोई हमेशा शीतजनक ही भोजन करता है। कुण्डलिनी-शक्ति इस शीत को सहन कर लेती है तथा इसकी गति में मन्दता के साथ-साथ मन पर मन्दता तथा प्रमाद का प्रभाव पड़ता है। ऐसी अवस्था में निद्रा और आलस्य की मात्रा बढ़ जाती है तथा तमोगुण का प्राचुर्य रहता है। शीतप्रधान भोजन करने के पश्चात् तन्द्रा का आना अनिवार्य है तथा इसमें कुण्डलिनी - शक्ति ही मन्दता का कारण है। इसी से मन के ऊपर भी प्रमाद और थकावट की रेखा झलक पड़ती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

उसी प्रकार यदि भोजन अत्यधिक उष्णताप्रद हो, तो कुण्डलिनी-शक्ति इसका शोषण करके फैलने लगती है। अत्यधिक उष्णता के कारण शक्ति का विकास नहीं हो पाता है, और यह नीचे की ओर ही अभिमुख होने लगती है। उष्ण कुण्डलिनी-शक्ति शरीर में सर्वत्र उष्णता का प्रवाह संचारित कर देती है और तत्स्वरूपत: शरीर संतप्त होकर पीड़ित हो उठता है। इसका उष्ण-प्रवाह गुह्येन्द्रिय और गुदा-मार्ग द्वारा चल पड़ता है तथा इसका आंशिक प्रवाह इड़ा, पिंगला, सरस्वती, और लक्ष्मी नाड़ियों के मार्ग से मस्तिष्क पर्यन्त जा पहुँचता है। यही प्रवाह जब जननेन्द्रिय से गुजरता है, तब उस स्थान में बड़ी उत्तेजना उठती है। एवं कामुक-विचारों से व्यक्ति संत्रस्त हो उठता है। इस प्रकार वीर्य में विशृङ्खलता होती है और विशृङ्खलित वीर्य बूँद-बूँद करके चूने लगता है। इस प्रकार ब्रह्मचर्य पर गहरा ठेस पहुँचता है। इस समय व्यक्ति बुरे कामुक विचारों तथा प्रसंग की परवशता से व्याकुल हो उठता है। उष्णता का आंशिक - प्रवाह गुदा और गुह्येन्द्रिय के मार्ग से चलते हुए वहाँ के पार्श्ववर्ती नसों में आतंक पैदा कर देते हैं। कई रोगों का भी आगमन हो चुकता है। इसका दूसरा प्रवाह जो कि इड़ा, पिंगला, सरस्वती और लक्ष्मी नाड़ियों द्वारा ऊपर जाता है, मस्तिष्क तक पहुँच कर उष्णता का संचार कर देता है। इसके फलस्वरूप मस्तिष्क गर्म हो उठता है तथा मन की चंचलता बहुत अधिक बढ़ जाती है। मस्तिष्क के गर्म हो जाने से कई प्रकार के रोगों की आशंका रहती है, और इसी तरह अधिक समय तक मस्तिष्क गर्म रहने से पागल हो जाने की

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सम्भावना है। कहने का तात्पर्य यह है कि अधिक उष्ण व शीतोष्ण भोजन का खाना हानिकर है, और ब्रह्मचर्य-पालन में इससे बड़ी बाधा पड़ती है।

इसी प्रकार अधिक शीतोष्ण व उष्ण पेय भी कुण्डलिनी शक्ति की गतिविधि में बाधक है। और व्यक्ति ब्रह्मचर्य के मार्ग से सतत स्खलित होता रहता है। जब कोई हमेशा अधिक ठंढा अथवा गर्म जल का सेवन करता है अर्थात् ऐसे जल से स्नानादि करता है तो शक्ति उस शीतोष्ण का शोषण कर लेती है तथा वह शोषित शक्ति सामान्य क्रियाओं में विघ्न उपस्थित करने लगती है। व्यक्ति की सामान्य स्वास्थ्य प्रणाली बिगड़ उठती है और वह ब्रह्मचर्य के अनुपालन से चूक जाता है। उसी तरह से अधिक शीतोष्ण जलवायु भी व्यक्ति की सामान्य स्वास्थ्य विधि पर हानिकर प्रभाव डालती है और वह ब्रह्मचर्य की परिपाटी पर चल नहीं सकता है। इसलिये भोजन, पान इत्यादि सभी को माध्यमिक रूप से लिया जाना चाहिये। अन्यथा अपने स्वास्थ्य एवं कुण्डलिनी शक्ति में भयानक क्षति पहुँचती है। कुण्डलिनी शक्ति को समुचित रूप से सक्रिय रखने का अभिप्राय यही है, कि शारीरिक और मानसिक गतिविधियों में ही समुचित सक्रियता बरती जाये। पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बिना ब्रह्मचर्य की रक्षा नहीं कर सकता। इसलिये भोजन, पान, स्नान और जलवायु के रहस्य को समझना, तथा कुण्डलिनी शक्ति से इसके सम्बन्ध की जानकारी करना ब्रह्मचर्य कहलाता है। और उपर्युक्त बातों के जाने बिना ब्रह्मचर्य का अनुकरण हो भी नहीं सकता।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तनिक भी असावधानी का परिणाम ब्रह्मचर्य के लिये बहुत हानिकर होगा। कायिक और मानसिक क्षति के साथ ब्रह्मचर्य में प्रचुर बाधा पड़ेगी। अब अपने स्थूल शरीर पर आइए और विचार कीजिये कि किस प्रकार के शरीर की आवश्यकता है, जिससे कुण्डलिनी शक्ति की गतिविधि ठीक रूप से कार्यान्वित होती रहे। हमारा शरीर न तो अत्यधिक क्षीण ही हो और न ही अत्यधिक स्थूल ही सही। इन दोनों अतिशयताओं के बीच हमारी शारीरिक व्यवस्था रहे। स्थूल शरीर में कुण्डलिनी शक्ति मन्द पड़ जाती है, तथा ठीक रूप से उठकर कार्यक्रम नहीं कर सकती। ऐसे शरीर में कुण्डलिनी शक्ति हमेशा निम्न स्तर में पड़ी रहती है, जिसे मूलाधार कहते हैं। हम देखते हैं कि स्थूल-काय वाले पुरुष प्रायः सुन्दर भोजन की चाह में अथवा गहरी निद्रा के आनन्द में पड़े रहना अच्छा समझते हैं। मोटे शरीर वाले व्यक्तियों की मानसिक एवम् ऐन्द्रिय व्यवस्था प्रायः शिथिल रहा करती है। वे अपने कार्यक्रम में बड़े ही असावधान रहा करते हैं। कामुक विचार भी प्रायः मन्द ही रहता है और वे कामुकता के वशीभूत भी जल्दी नहीं होते हैं। इसलिये उन्हें योग्य ब्रह्मचारी भी नहीं कहा जा सकता है। यद्यपि कामुकता उनमें है, परन्तु कुण्डलिनी शक्ति के अधिक मन्द होने के कारण उनका प्रभाव अधिक जागरूक नहीं रहता। सर्वत्र शिथिलता विराजती है। इन्द्रियगण तथा मन सब मन्द और शिथिल रहते हैं।

दूसरी तरफ,एक दुबले-पतले शरीर वाले पुरुषों में कुण्डलिनी-शक्ति सर्वदा उत्तेजित तथा उत्सुक रहती है। कुण्डलिनी - शक्ति के

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

निरन्तर उष्ण रहने के कारण शरीर दुर्बल और क्षीण रहा करता है। उत्तेजित कुण्डलिनी-शक्ति व्यक्ति को सदा उत्तेजित रखती है। मन और इन्द्रियाँ भी सदा कामुक और आतुर रहने में अभ्यस्त हो जाती हैं। कामुकता भी बड़ी प्रखर हो जाती है। तथा व्यक्ति सदा ब्रह्मचर्य से स्खलित हो जाता है। अतः न तो स्थूल-काय वाले और न ही क्षीणकाय वाले ही सुयोग्य ब्रह्मचारी हो सकते हैं। सबसे सुन्दर शरीर वही गिना जाता है जो अधिक स्थूल और चर्बीदार भी नहीं हो तथा अधिक क्षीण और दुर्बल भी नहीं हो। ऐसे शरीर में कुण्डलिनी शक्ति ठीक ठीक स्थिति में रहती है और काम भी ठीक से करती है तथा उसका विकास भी स्वास्थ्यप्रद एवं लाभकर होता है। इस तरह से व्यक्ति ब्रह्मचर्य के अनुष्ठान में अधिक सफलीभूत हो सकता है। इसलिये शारीरिक कार्यक्षमता के विषय में तथा इसके कुण्डलिनी शक्ति से सम्बन्ध के विषय में जानकारी करना ब्रह्मचर्य कहलाता है, और उपर्युक्त तथ्यों के ठीक से बिना हृदयंगम किए ब्रह्मचर्य का अभ्यास सदा कठिन है।

विचारों का कार्य-क्रम—

बहुत से ब्रह्मचारी यद्यपि कठोर ब्रह्मचर्य का अनुष्ठान करते हैं। बारम्बार चेष्टा करते हैं, ताकि अपने व्रत से चुके नहीं। फिर भी कामुक विचारों का उफान जब उठता है, तो वे निरूपाय एवम् असहाय हो जाते हैं और यह समझ नहीं पाते कि क्या किया जाए? उनके समझ में नहीं आता कि यह विचार कैसे मस्तिष्क

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

से व्यक्त होता है ? यह कहाँ से आता है ? यह कहाँ स्थित होता है ? इसलिये प्रस्तुत अध्याय में हम इन्हीं विचारों पर गौर करेंगे।

वैसे सामान्यदृष्टि से मन की कार्य-विधि की तीन श्रेणियाँ होती हैं, चेतन, अर्धचेतन तथा अचेतन। अचेतन इसलिये कहा गया है कि अज्ञ व्यक्तियों में मन का जो काम चलता है, उसका ज्ञान नहीं रहता। मन की गतिविधि बहुत सूक्ष्मरूप से चलती है, जिसका पता भी किसी को नहीं रहता। लेकिन ऐसी अवस्था विज्ञानियों की अर्थात् ईश्वर साक्षात्कृत पुरुषों की नहीं होती। समाधि प्राप्ति कर लेने पर अचेतनता नष्ट हो जाती है तथा ज्ञान का कोष भर जाता है, वह विज्ञानी हो जाता है। तथा उसमें अतिचेतना जागरूक हो चुकती है। इस अवस्था को तुरीयातीत कहते हैं।

मानसिक चेतना-स्थल मस्तिष्क केन्द्र को कहते हैं। इस केन्द्र में बुद्धि कार्य करती है। सभी प्रबल इच्छायें, वासनाएँ इसी केन्द्र में रहती हैं। अर्धचेतना का स्थल हृदय केन्द्र है। अनेक इच्छायें व कामनाएँ सूक्ष्म रूप से इस केन्द्र में रहती हैं। सभी भावुकताओं का कार्य इसी केन्द्र से होता है।

बहुत से ऐसे विचार, कार्य एवं वासना-समूह हैं, जिनके बारम्बार जगाने पर भी वे जागृति-स्थल पर नहीं आते। उनका स्मरण अथक चेष्टाओं के बाद भी नहीं होता है। परन्तु इससे हम यह नहीं समझें कि वे कार्य, विचार तथा कामना-पुंज सदा के लिये लुप्त हो चुके हैं। ऐसी बात नहीं है। वे कारणरूप से चित्त में रहते हैं। साधारण व्यक्ति में चित्त का स्थान मूला-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

धार है। प्रत्येक चेतन इच्छा, विचार और कार्यरूप में परिणत नहीं होने से कुछ समय के बाद वे अर्ध - चेतना में जाकर सूक्ष्म रूप से रहते हैं। अर्धचेतन - अवस्था से इन इच्छाओं, विचारों और कार्यों को चेतन-अवस्था में नहीं ले जाने से ये सभी चित्त में जाकर कारणरूप से रहेंगे। ये विचार, कामना व कार्य समय के अधिक व्यतीत हो चुकने पर अज्ञ व्यक्ति से आदतों और चरित्र के रूप में उदित होते हैं। स्वप्न-जगत् के लिए सामग्री इसी अचेतन मन से प्राप्त हुआ करती है। चरित्र उसे ही तो कहा जाता है जो अचेतन मन से संस्कार के रूप में समय-समय पर जागृत होता है। एक सामान्य कोटि के व्यक्ति में उसके विचारों और कार्यों पर नियंत्रण नहीं रहता। प्रायः वे इन विचारों के दास हो जाते हैं तथा उसकी अधीनता उन्हें स्वीकार हो जाती है। अज्ञानी मनुष्य पूर्व वासनाओं और मन का खिलौना बन जाता है। अनुभूतियों का बड़ा समुदाय इसी अचेतन स्थल में स्थित रहा करता है, इसके केवल थोड़े ही अंश अर्धचेतन एवं सचेतन मन पर प्रकटीभूत रहते हैं।

मन में एक इच्छा कैसे उदित होती है? यह फिर कैसे विचार का रूप धारण करती है और फिर इसका कार्य के रूप में कैसे रूपान्तर हो जाता है? इच्छा अत्यधिक सूक्ष्म होती है। अपनी सूक्ष्मावस्था में यह समझ के बाहर की वस्तु रहती है। यह जब स्थूल होते होते एक विचार के रूप में आती है तो लोग इसका कुछ अनुमान कर सकते हैं। इससे भी स्थूलतर अवस्था 'कार्य' कहलाती है। वाणी के रूप में और कर्मेन्द्रियों द्वारा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कायिक अनुचरण को कार्य कहते हैं। निम्नलिखित कारणों के द्वारा इच्छाओं का अभ्युदय होता है (१) संकल्प के द्वारा (२) विषयों से इन्द्रियों के सम्पर्क द्वारा (३) बीते संकल्पों पर मन के उहापोह द्वारा जिसके संस्कार अर्धचेतना तथा सचेतन पर उमड़ा करते हैं (४) इन्द्रियों के प्रचलन द्वारा (५) तथा उत्तेजित कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा जबकि वह स्वाभाविक ही सूक्ष्म विचार धाराओं का वहन करने लगती है। इन कारणों से एक इच्छा तत्पश्चात् एक विचार का अभ्युदय होता है।

(१) संकल्प-विधिः—जब व्यक्ति कुछ,कार्य के रूप में करना चाहता है तो पहिले पहल वह उसका विचार करता है। यह संकल्प व्यक्ति के मन में परामर्श के रूप में उदित होता है। किसी निश्चित परामर्श के द्वारा निश्चित इच्छा का सृजन होता है। यह निश्चित इच्छा किसी निश्चित विचार का रूप धारण करती है, जिसकी वह चाह करता आया है। इस प्रकार संकल्प-विधि से एक निश्चित विचार तथा इच्छा की मन में उत्पत्ति होती है। यह इच्छा और विचार शक्ति मन से इसलिये उठती है कि व्यक्ति इसे चाहता है।

(२) इन्द्रियों का विषयों से सम्पर्क द्वारा—मन अपनी पाँच इन्द्रियों से सर्वदा ही कुछ-न-कुछ परामर्श प्राप्त करता रहता है आँखें कुछ देखती हैं,कान कुछ सुनता है,नासिका कुछ सूँघती है,त्वचा कुछ अनुभव करती है। ये बाहरी विषय इन्द्रियों के सम्पर्क में आने पर कई प्रकार के विचार तथा कामनाओं की सृष्टि कर देते हैं, चाहे हमारी प्रवृत्ति उधर हो-न-हो, परन्तु मन का यह स्वभाव

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है। मान लीजिये, कोई व्यक्ति कमरे में बैठ रहा है। अचानक ही बाहर से कोई ध्वनि आती है,कान इस ध्वनि को पकड़ लेता है, कर्णेन्द्रिय के सूक्ष्म तन्तु इस ध्वनि को मस्तिष्क केन्द्र तक पहुँचा देते हैं। यदि मन किसी और कार्य में, अर्थात् चिन्तन में व्यस्त है, तो यह ध्वनि अनसूनी हो जायगी। क्योंकि एक बार में मन एक ही विचार को सोच सकता है। जब व्यक्ति सुन रहा है, तो वह बोल नहीं सकता। जब वह देख रहा है, तो कुछ सुन नहीं सकता। परन्तु मन इतनी तेजी से काम करता है,हम समझते हैं, शायद मन एक ही बार में सब कुछ कर लेता है।

दूसरी बात यह है कि मन यद्यपि ध्वनि - समूह को सुन भी लेता है, तो इसकी समझ अथवा प्रतिक्रिया झट से नहीं हो जाती। ध्वनि-समूह को सुनकर मन पूर्व अनुभव के खोज में चित्त में जाता है। प्रत्येक अनुभव का ज्ञान चित में कारण रूप से रहता है। मन उसी निश्चित ध्वनि - समूह के परामर्श को लेकर चित्त में जाता है। तदनुकूल कारण रूप से रहते हुए, पूर्व अवुभव को पाकर उस ज्ञान के सहित जीवात्मा के पास फिर मस्तिष्क-केन्द्र तक पहुँचता है। इसी अवस्था में ध्वनि-समूह का ज्ञान विचार के रूप में आ जाता है। इसके बाद मस्तिष्क-केन्द्र में बुद्धि, संकल्प और अहंकार कार्यान्वित होने लगते हैं। तब उसी प्रकार चित्त से मस्तिष्क तक मन के साथ विचार उठना शुरू हो जाता है और उसी ध्वनि - ज्ञान के सदृश अनन्त ज्ञान का अभ्युदय मस्तिष्क-केन्द्र से समुत्थित होने लगता है। तब व्यक्ति ठीक-ठीक समझ लेता है कि यह ध्वनि क्या है, और इसका क्या

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

अभिप्राय है, यह कहाँ से आती है और किससे आयी है ? यह किसी पुरुष, स्त्री, पशु अथवा कीट से प्रेषित है ?

अब ब्रह्मचर्य के ही विषय में एक दूसरा स्थूल दृष्टान्त लेकर देखिये कि किस प्रकार दृश्य से इच्छा उत्पन्न होती है, फिर विचार उपस्थित होता है तथा विचार से कार्य का प्रस्फुरण होता है। जैसे मान लीजिये, एक युवक एकान्त में किसी युवती को देखता है। सर्वप्रथम आँखें उस दृश्य को पकड़ती हैं। उस दृष्टिगत विषय का तत्काल ही ज्ञान नहीं हो जाता। आँखें अपने कर्त्तव्य के अनुसार पहिले-पहल तस्वीर को ग्रहण करतीं हैं तथा तदनुरूप प्रतिबिम्बन करती हैं। जैसे कि दर्पण स्वगत चित्र का प्रकाश करता है। सूक्ष्म चक्षुरिन्द्रिय प्रथमतः संस्कार का ग्रहण कर, इसे मस्तिष्क-केन्द्र तक वहन करके ले जाती है। जहाँ यह मन के सम्पर्क में आता है। यदि मन से इसका सम्पर्क न रहे तो अनुभूति निष्फल रहेगी। फिर दूसरी बात यह है कि यदि मन से इसका सम्पर्क रहे, तो सूक्ष्म रूप से यह विषय की अनुभूति को लेकर मन मूलाधार में स्थित चित्त के पास जाता है, फिर वहां तदनुकूल ज्ञान का प्रकोष्ठ है और वहां से ज्ञान का अभिव्यक्तिकरण होता है। वहां तदनुरूप ज्ञान के प्रकोष्ठ से ज्ञान को लेकर वह वापस अन्तरिम-हृदय में जीवात्मा के समीप जाता है। जब मन मूलाधार से वापिस आ जाता है, तब व्यक्ति तद्गत दृश्य से परिचित हो चुकता है—अर्थात् उस समय के देखे हुए नारी-दृश्य का उसे ज्ञान हो जाता है। जब वही स्थूल कामना मस्तिष्क में पहुंचती है, तब विचार का रूप धारण कर लेती है। फिर बुद्धि,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

संकल्प और अहंकार सक्रिय होते हैं और तदनुरूप विचारों की शृंखला शीघ्र ही मन से उदित होने लग जाती है । फिर वह स्थूल ज्ञान उस युवती एवं सामान्यरूपेण समग्र नारी जाति के विषय में भी मन से उदित होने लगता है। यह समझ लीजिये कि ये सब प्रक्रियाएँ मन में एक के बाद एक इतनी शीघ्रता से उठ जाती हैं कि साधारण व्यक्ति के लिये इनका अध्ययन कठिन ही रहता है। कोई अत्यधिक योद्धा व्यक्ति ही इनके अध्ययन विधि में सफल हो सकता है। इसका अध्ययन तभी संभव है जब कि मन अत्यधिक सूक्ष्म और शुद्ध हो।

उन्हीं विचारों की शृंखला से जिस नारी को दृष्टिगत किया था, उसकी कामना स्थूल रूप धारण करने लगती है। यदि व्यक्ति काफी सतर्क और सावधान है तथा उस स्थल को उसी क्षण छोड़ देता है, तब वह आगामी सभी विघ्नों से अपने को बचा लेता है। परन्तु उसकी सुन्दरता पर आकृष्ट होकर यदि वह उसी स्थल पर टिका रहता है, तब फिर बचाव की कोई आशंका नहीं, एवं कामुकता के विचारों से वह मुड़ नहीं सकता । जैसे ही व्यक्ति उसकी सुन्दरता पर मुग्ध होता है, वैसे ही मन की प्रगति कामुकता की ओर जा पड़ती है। कुण्डलिनी शक्ति झट जाग पड़ती है तथा इसका एक अंश जननेन्द्रिय की ओर दौड़ पड़ता है, एवं जननेन्द्रिय का उसी समय से कसमसाना शुरू हो जाता है। अब साधक कामुक-प्रगति पर गतिरोध की चेष्टा करता है। वह अपनी संकल्प-शक्ति से काम लेता है। एक संघर्ष का काण्ड शुरू हो जाता है। एक पक्ष में संकल्प, अहंकार और बुद्धिबल

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है तथा दूसरे पक्ष में कामना, विचार, इन्द्रिय एवं इन्द्रिय के विषय हैं। दोनों पक्ष में संघर्ष शुरू हो जाता है। मन दोनों ही ओर आता जाता हुआ किंकर्तव्य-विमूढ़ सा बन जाता है। इस विकट संघर्ष के कारण तथा जननेन्द्रिय की निरन्तर कसमसाहट के कारण कुण्डलिनी शक्ति तप्त हो जाती है और वीर्य स्खलित हो जाता है। यह वीर्य बूंद-बूंद करके स्रवित हो जाता है। इसका स्रवण केवल कुण्डलिनी शक्ति की शान्ति के लिये तथा जननेन्द्रिय की ऊष्णता एवं शुष्कता के निवारण के लिए ही होता है। वीर्य के बाहर आते समय एक प्रकार का कामुक आनन्द अनुभूत होता है। इस प्रकार कामुक-आनन्द के प्राप्त करने की चेष्टा सतत प्रबल से प्रबलतर होती जाती है। इस विवेक के समय में यदि संकल्प शक्ति दृढ़ हो और उस पर नियंत्रण करने का सामर्थ्य हो, तो विजय की सम्भावना कदाचित् रहा करती है। परन्तु यदि इच्छा, विचार, वासना और इंद्रियाँ प्रबल हों तो मनुष्य कामान्ध होकर पतित हो जाता है। वह मूढ़ हो जाता है। सब मन, बुद्धि, इच्छा, संकल्प और अहंकार अस्त व्यस्त हो जाते हैं। ऐसे अवसर पर सबकी निष्फलता सिद्ध होती है और केवल काम-वासना को ही सफलता मिलती है। उस समय व्यक्ति लज्जा, पतन, समाज का भय, आत्म-सम्मान, दण्ड की परवाह इत्यादि सब कुछ भूल जाता है तथा नारी से आलिंगित हो लेता है। यही कारण है जिससे बलात्कार पूर्ण व्यभिचार की चर्चा आज सुन पड़ती है।

परन्तु दूसरी तरफ, यदि व्यक्ति सदाचारी रहा और उसकी

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

बुद्धि निर्मल रही तब वह विवेक की सीढ़ी से चित्त में उतरता है और सफल विचार-विवेचना के बाद जान पाता है कि यह कामना घातक है। इस प्रकार फिर कोई बुरे विचार उसे सताते नहीं। वह व्यक्ति किसी भी युवती के साथ एकान्त में रह सकता है तथा उसका मन कामुक-विचारों से सदा रहित रहेगा। वह विषय-भोगों से सदा मुक्त रहने का अभि-लाष करेगा।

(३) बीती हुई इच्छाओं, वासनाओं और कार्य-विधिओं के बीच मन ज्यों तरंगित हुआ करता है, यह भी उपर्युक्त प्रकरण में एक कारण है। इनके ही संस्कार अर्धचेतन एवं सचेतन मन में किस प्रकार जम कर रहते तथा इच्छा के लिये कारण बनते हैं, यहाँ हम देखेंगे—प्रत्येक इच्छा के दो रूप होते हैं। इन्हें स्थूल और सूक्ष्म रीति से विभाजित कर देखना चाहिए। प्रत्येक स्थूल इच्छा जब तक वह अचेतन मन में शराबोर नहीं हो जाती है, कुछ समय के लिए सूक्ष्म आकार में ही अर्धचेतन तथा सचेतन मन पर रहा करते हैं। जब किसी सूक्ष्म - संकल्प का अर्धचेतन अथवा सचेतन मन की ओर से खोज खबर नहीं मिलती है, तब यह अचेतन मन के गर्त में जा डूबता है। जब अपने उच्छृङ्खल और निरुद्देश्य वहाव में बहता हुआ, मन अर्धचेतन एवम् सचेतन मन की सूक्ष्म संकल्प-रेणुओं के सम्पर्क में आता है, तब इन्हीं संकल्पों से व्यक्ति स्थूल संकल्पों और विचारों को प्राप्त करता है। इन

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

इच्छाओं और विचारों को व्यक्ति तभी प्राप्त करता है, जब वह अस्तव्यस्त हो कुछ सोचता रहता है।

(४) इन्द्रिय-सन्निकर्ष द्वारा—कभी-कभी इन्द्रिय विशेष के स्फुरण से भी कामना और विचार जागृत हो जाते हैं। जननेन्द्रिय में स्फुरण के द्वारा कामुक-विचार और संकल्पों का उत्थान होता है। खाली पेट में भोजन ग्रहण करने की इच्छा होती है। शुष्क जिह्वा से पानी पीने की इच्छा होती है। किसी शरीर में खुजलाहट होने पर वहाँ सदैव खुजली बुझाने की चाह बनी रहती है।

स्वाभाविक संकल्प एवम् विचार—अब हम यह देखेंगे कि किस प्रकार एक संकल्प और विचार का उत्थान मन से बिना किसी प्रेरणा से ही हो जाया करता है। बीते हुए सभी संकल्पों और विचारों का कोश है, मूलाधार। हम यह पहिले ही बता आए हैं कि मूलाधार तो कुण्डलिनी-शक्ति का केन्द्र है और जब यह संतप्त होती है, तो यहाँ से उष्ण किरणें समग्र-शरीर में भेजकर पूरे शरीर को संतप्त कर लेती है। उपरि प्रवाह सरस्वती नाड़ी से होकर मस्तिष्क पर्यन्त जाता है। यह साथ में विचरों के प्रवाह को ले जाता है। यही स्वाभाविक-विचार-प्रवाह का अर्थ है। जब ये मस्तिष्क-केन्द्र पर पहुँचते हैं, तब वहाँ स्वाभाविक ही विचारों के पहुँचने की अनुभूति होती है। इस प्रकार पूर्व की अवधानता के कारण ही व्यक्ति इस प्रकार के विचारों की रीति के द्वारा कदाचित् इच्छाओं और संकल्पों से प्रभावित होता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

संकल्प की दृढ़ता से किसी भी कामना व विचार के ऊपर हम नियंत्रण कर सकते हैं। उन सभी को बाहर खदेड़कर मन को मुक्त किया जा सकता है, फिर वहां के विविध केन्द्र तथा कुण्डलिनी शक्ति का संचलन भी दृष्टिगम्य हो सकता है। शरीर और इन्द्रियाँ मन की सहायता के बिना काम नहीं कर सकती। यह मन ही है जिसके द्वारा सारी इन्द्रियाँ कार्यान्वित होती हैं। और मन की गतिविधि पूरी तरह से कुण्डलिनी शक्ति के कार्यक्रम पर निर्भर रहती है। विचार का कारण बनती है इच्छा, और कार्य का कारण बनता है विचार। और विचार समूह सब प्रकार से कुण्डलिनी शक्ति के संचलन पर आधारित रहते हैं। इसलिये जो इच्छाओं के कारण को जानता है, वह विचारों और कार्य - वर्ग को भी रोक सकता है तथा अपने को भी सभी विघ्नों, संकटों से बचाकर सुरक्षित रख सकता है। पूर्णरूप से ब्रह्मचर्य भी काया, वाणी और मन से होना चाहिये। इसलिये विचारों के सूक्ष्म होने की विधि तथा इच्छाओं और संकल्पों के कार्यान्वित होने की कला का परिज्ञान ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। इन इच्छाओं और विचार-प्रवाहों पर विमर्श के बिना ब्रह्मचर्य का परिपालन कठिन साध्य होगा। इन रहस्यों को जाने बिना व्यक्ति साधना-पथ पर असफल रहेगा। इसके विषय में पूर्णतया ज्ञान के लिये लेखक की—"*The Primal Power in Man, or The Kundalini Shakti.*" नामक पुस्तक का सहारा लिया जा सकता है।

मानवीय-शक्ति :—तथोक्त शक्ति का संचालन दो प्रकार

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

से होता है। एक ऊपर की ओर तथा दूसरी नीचे की ओर। जैसा कि पहिले ही कह आया हूं, मन की अनन्त-शक्तियाँ, मानवीय एवं दिव्य भावी प्रवृत्तियाँ, आध्यात्मिक एवं आधि-भौतिक विकास का लेखा-जोखा—सब कुछ ही कुण्डलिनी शक्ति के साथ मूलाधार में प्रसुप्त है। जब यह शक्ति कामुक-प्रवाह के रूप में नीचे की ओर गमन करती है, तो व्यक्ति क्षीण और मूर्ख-सा हो जाता है। उसकी स्मृति दुर्बल हो जाती है और वह किसी भी कार्य के लायक नहीं रहता। उसकी मेधा मन्द एवं संकल्प-शक्ति क्षीण पड़ जाती है। यह व्यक्ति किसी भी प्रकार एक वन्यपशु की अपेक्षा श्रेष्ठ नहीं है। क्योंकि सभी शक्ति इन्हीं दो मार्गों से व्यय हुआ करती हैं। इसका माध्यम कामुक-आनन्द है और इस आनन्द के उपभोग द्वारा निजी शक्ति क्षीण होकर शरीर और मन को दुर्बल कर देती है तथा व्यक्ति की जीवन-आयु को भी हरण कर जाती है। वह नपुंसक व्यक्ति अल्पायु होकर शीघ्र ही शोभन-संसार से मुंह मोड़ चला जाता है।

उदाहरण के रूप में लड़के और लड़कियों का विवाह के पूर्व का जीवन परखिये। वे कितने उत्साह-पूर्ण फुर्तीले तथा प्रसन्न दीखते हैं। वे सब-कुछ कर-करा सकते हैं। वे साहसी एवं उत्साही होते हैं। उनकी स्मृति तथा मेधा-शक्ति बड़ी प्रबल तथा दृढ़ होती है। उनका संकल्प भी कितना ठोस होता है! उनकी पाचन शक्ति बड़ी तीव्र होती है तथा वे सब प्रकार के भारी भोजन को पचा सकते हैं। अपनी प्रखर धारणा-शक्ति

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तथा मेधा शक्ति के द्वारा वे कठिन से कठिन विषयों को कंठस्थ कर लेते हैं। ये सब गुण उनमें केवल ब्रह्मचर्य के बल से ही आया करते हैं, ऐसे गुण आप अधिक वयस्क लोगों में भी पा सकते हैं जो कठोर ब्रह्मचर्य का पालन करते आ रहे हैं। परन्तु यही बच्चे जब विवाहित हो जाते हैं तो मन की सारी शक्तियों को खो देते हैं। वे अपने स्वास्थ्य, सौंदर्य, स्मृति, संकल्प इत्यादि सब कुछ खोकर बहु प्रकार के रोगों और व्याधियों के शिकार बन जाया करते हैं। यह सब केवल शक्ति के अधःपतन द्वारा ही होता है।

इसके विपरीत जब कोई ब्रह्मचर्य का अनुष्ठान करता है, तथा वीर्य-शक्ति को व्यय नहीं होने देता, तब यही शक्ति ओजः शक्ति के रूप में परिणत होकर व्यक्ति को उत्कर्ष की ओर उन्मुख करती है। जितनी ही अधिक यह शक्ति बढ़ती है, व्यक्ति उतना ही शक्तिशाली होता है। एक ब्रह्मचारी में यह शक्ति सदा ऊर्ध्वगमन करती है। एक पूर्ण ब्रह्मचारी में मेधा बड़ी उज्ज्वल होती है। बुद्धि बड़ी तीव्र होती है। स्मरण-शक्ति सुदृढ़ होती है तथा संकल्प पर पूरा नियंत्रण होता है। वह व्यक्ति सदाचारी एवम् उन्नत-चरित्र वाला होता है। ऐसे व्यक्ति का प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द, तथा प्रत्येक कार्य का कुछ अर्थ होता है। ये ही समाज के सच्चे सुधारक और संसार में आश्चर्यजनक कार्य करने वाले होते हैं। इनकी ही सर्वत्र पूजा और अर्चना होती है। ये अपने साथ विराट्-शक्ति को लेकर भ्रमण करते हैं। एक सफल ब्रह्मचारी केवल अपने लिये यश और दीर्घायु को ही प्राप्त नहीं करता, परन्तु जीवन के किसी भी क्षेत्र

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

में सफल होता है। जहाँ कहीं भी आप कार्य में महत्ता देखते हैं, मेधा-शक्ति और बुद्धि के प्रचलन में तीव्रता देखते हैं, यह सब केवल ओजः शक्ति का ही परिणाम है। ये जो कुछ भी विस्मय - पूर्ण कार्य कर रहे हैं, सब केवल अद्भुत ब्रह्मचर्य के पालन के कारण ही हैं।

जो पुरुष वीर्य की सुरक्षा करता हुआ, उसे ओजः शक्ति के रूप में परिणत कर लेता है, तथा बचपन से लेकर अन्त-पर्यन्त जिसकी वीर्य-गति स्खलित न हुई, वह उर्ध्वरेता योगी कहा जाता है। जिसमें वीर्य-गति एक बार स्खलित होकर पुनः उर्ध्वगमन में रत हुई है, वह पुरुष दीर्घरेता योगी कहलाता है। इसलिये वीर्य-शक्ति के विषय में पूरी जानकारी तथा इसकी सुरक्षा और ओजस् में परिवर्तन करना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। एक सफल-मानव बनने के लिये, ब्रह्मचर्य प्रथम और उत्तम मार्ग है, अन्यथा कोई नहीं।

मन, वाणी और कार्यरूप से ब्रह्मचर्य की हानि—

मन से ब्रह्मचर्य—पुरुष को किसी स्त्री के विषय में तथा किसी स्त्री को पुरुष के विषय में कदापि न सोचना मानसिक ब्रह्मचर्य का लक्षण है। परस्पर कामुकता के लिये प्रवृत्त नहीं होना, कदापि कामुक-विचार व परामर्श तक भी नहीं करना, यही मानसिक ब्रह्म चर्य का लक्षण है। परस्पर किसी के चित्र तक की ओर भी नहीं देखना, तथा प्रत्यक्ष रूप से भी नहीं मिलना, किसी के कामुक व्यवहार को भी नहीं देखना, यहाँ तक कि पशुओं, पक्षियों, कीटों इत्यादि के भी कामुक-व्यवहार न देखना—यही मानसिक ब्रह्मचर्य

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कहलाता है। सिनेमा, नाटक, इत्यादि की उपेक्षा करना ब्रह्मचर्य है और इसकी उपेक्षा नहीं करने से ही मानसिक ब्रह्मचर्य की हानि होगी। उनके द्वारा ब्रह्मचर्य में अड़चन पड़ती है तथा और भी कई प्रकार के विघ्न उपस्थित होते हैं। ये दूषित दृश्य-समूह व्यक्ति के मन को दूषित करते हैं और फिर दूषित कार्य करने की भी प्रवृत्ति जाग पड़ती है। दूषित विचारों के बाद दूषित कार्यों की ओर लगन होनी अनिवार्य ही है। केवल विचारों के द्वारा भी सूक्ष्म रीति से स्त्री पुरुष का परस्पर सम्पर्क हो जाता है। यीसू-मसीह भी कहते हैं, कि यद्यपि तुम ब्रह्मचर्य-व्रत की साधना उठाते हो, परन्तु याद रखो कि तुम इसकी साधना में निष्फल रहोगे। जिस समय तुम किसी नारी को देखते हो, उसी समय तुम्हारा व्रत निष्फल हो चुका, फ़िर किस व्रत की प्रतिज्ञा तुम ले रहे हो। तुम मानसिक-पतन के भागी हो चुके हो। यह तो विचार की दृष्टि से भी ठीक जँचता है।

वाणी से ब्रह्मचर्य—(स्त्री पुरुष का और पुरुष स्त्री की) परस्पर किसी की सुन्दरता का वर्णन न करना, दूषित शब्दों में इनका विवरण न पढ़ना, कामुकता जागृत करने वाले उपन्यासों तथा नाटकों को भी नहीं पढ़ना, कदापि अश्लील व अपशब्दों को भी नहीं बोलना, परस्पर कामुक प्रशंसा नहीं करना तथा एकान्त में परस्पर तद्विषयक् चिन्तन भी नहीं करना एवम् व्यंग्य-शब्दों का प्रयोग नहीं करना—यही वाणी का ब्रह्मचर्य है।

कार्य से ब्रह्मचर्य—प्रत्यक्ष रूप से कामुक-कार्य नहीं करना ही कार्य रूप से ब्रह्मचर्य लाभ कहा जाता है। परस्पर किसी के

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

शरीर का स्पर्श नहीं करना तथा कामुक भाँति से किसी का आलिंगन अथवा चुम्बन नहीं करना ही कार्यरूप से ब्रह्मचर्य की रक्षा कही जाती है।

कामुक-विचारों, भावों और दृश्यों के निरीक्षण से, अथवा परस्पर अधिक मिलते-जुलते रहने से, साथ ही साथ वार्तालाप, दर्शन, स्पर्श आदि करते रहने से अन्दर छिपी हुई कामुक-प्रवृत्ति पुनर्जीवन धारण कर लेती है। यह भावना कार्यरूप में परिणत होने के लिए उद्यत हो पड़ती है और व्यक्ति असमर्थ हो जाता है। युवक-युवतियों का परस्पर हिलना-मिलना बड़ा ही हानिकर है। इससे कामना-रहित हृदय में भी कामना उत्पन्न हो जाती है। इन सब कार्य-कलापों से कामुकता पहिले इच्छा के रूप में व्यक्त होती है। यही इच्छा जब प्रबल से प्रबलतर हो जाती है,तो मनुष्य को खींचकर पतन की ओर ले जाती है और साथ ही निरन्तर युवक-युवतियों के पररस्पर मिलते-जुलते रहने से कामुक-इच्छा स्वभावतः ही बढ़ती जाती है और वीर्य का स्खलन स्वाभाविक ही हो जाता है। यह वीर्यपात बूँद-बूँद करके होता है, यह स्वप्नदोष के रूप में हो, पेशाब के साथ हो अथवा प्रत्यक्ष क्रियानिष्पत्ति के रूप में हो, परन्तु रोकना असंभव ही रहता है। वीर्य के अधिक व्यय से शारीरिक एवम् मानसिक सहस्रशः व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसी व्याधियाँ प्रायः वीर्य-सम्बन्धी होकर रहती हैं। अथवा राजरोग, बवासीर, पीलिया, रक्तस्राव, जुकाम, दुर्बलता, क्षीणता, स्मृति-हीनता, शक्तिक्षय, नाड़ी तन्तुओं में दुर्बलता, प्रमाद, क्रोध, घृणा, द्वेष, मन की चंचलता आदि अनेक रूपों

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

में व्यक्त हो जाती हैं। इन व्याधियों के द्वारा शनैः शनैः शारीरिक क्षीणता होती है,तदनंतर अकाल-मृत्यु होती है। इन सभी विघ्नों से बचते हुए किस प्रकार जीवन का रास्ता सुचारु रूप से सुन्दर बनाया जा सकता है, इच्छाओं, वासनाओं, वाणी और कार्य द्वारा व्रत की हानियों से कैसे अपनी सुरक्षा की जा सकती है, यही ब्रह्मचर्य के पाठ का उद्देश्य है।

पूर्ण ब्रह्मचर्य का अर्थ क्या है ?

अब हम यह विचार करें कि वास्तव में पूर्ण ब्रह्मचर्य का अर्थ क्या है ? कहाँ और किस अवस्था में पूर्ण ब्रह्मचर्य का परिपालन होता है। पहली पूर्ण ब्रह्मचर्य-प्राप्ति के लिए शारीरिक भान नहीं होना चाहिये। दूसरी में पुरुष और स्त्री का (लिङ्ग-भेद) भेद नहीं होना चाहिये। और तीसरी में सभी प्राणिकोटि में परमात्मा का ही दृष्टि-गत होना चाहिये। वह दृष्टि सुदृढ़ और वह संकल्प भी अडिग होना चाहिये। इन तीनों वस्तुओं की प्राप्ति निर्विकल्प-समाधि के बाद ही होती है। मन की श्रेष्ठ संतुलन-विधि तथा शुद्धता को इस पद की प्राप्ति के बिना प्राप्त करना कठिन है। समाधि के पहले तो भाई-बहन, पिता-माता, चाचा-चाची आदि की भावनाओं के पीछे भी बहुत सूक्ष्म रूप से कामुकता का संचार रहता है। कामुकता छिपकर रहा करती है। स्वाभाविक ही परस्पर स्त्री और पुरुष में कामुक-आकर्षण रहता है। जैसे कि कोई साधारण पुरुष एक युवती को अथवा साधारण स्त्री किसी युवा पुरुष को देख लेती है, तो कामना का अभ्युदय हो जाता है। यह कामना तीखी कुनैन की गोली की तरह है। जिस पर चीनी का

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तनिक भी लेप न हो। अपनी मा, बहनों को जब हम देखते हैं, तब काम-वासना बहुत सूक्ष्म रूप से छिपकर रहती है। जैसे चीनी के लेप के अन्दर कुनैन की गुटिकायें रहती हैं। इस तरह की कामनाओं का छिपाव इस लिए होता है, क्योंकि बचपन से बच्चों को अपने माता-पिता भाई-बहन के प्रति उत्तम और पवित्र दृष्टि से देखने के लिए शिक्षा दी गई है।

इस उदाहरण को और भी स्पष्ट करने के लिये कुछ और भी स्थूल दृष्टान्त लेकर देखें। जहां कि चाचा और मामा की लड़की से विवाह करने की प्रथा नहीं है, वहां चचेरे और ममेरे भाई-बहन परस्पर मिलते जुलते हुए कामुक-भावना को स्थान देना तक बुरा मानते हैं। परन्तु जिन स्थलों में चचेरे और ममेरे भाई-बहनों में शादी की प्रथा प्रचलित है, वे इसको अपराध अथवा पाप नहीं मानते बल्कि कानूनी प्रथा मानते हैं। प्राचीन काल में सूर्य और चन्द्र वंश के कहलाने वाले राजवंश के लोग होते थे। ये लोग अपने वंश को अति उच्च और पवित्र मानते थे। अपने समान दूसरा उच्च और पवित्र वंश न होने के कारण और वंश परम्परा रक्त दोष के भय के कारण अन्य नीच वंशों में विवाह आदि का सम्बन्ध नहीं रखना चाहते थे। इसलिये इन वंशों में अपने सगा भाईयां और बहनों में विवाह करना प्रचलित हुआ।

आर्य सभ्यता के अनुकूल बड़े भाई की पत्नी श्रेष्ठ मा की तरह पूजित व आदरणीय मानी जाती है। इसके साथ प्रसंग करना बड़ा अपराध समझा जाता है। परन्तु तिब्बत में सबसे

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

बड़ा भाई शादी कर लेता है और उसकी बहू सभी भाइयों की सामान्यरूप से पत्नी हो जाती है। किसी किसी परिवार में सबसे छोटे भाई की आयु बड़े भाई के लड़के की आयु के समान रहती है। छोटे भाई और बड़े भाई की स्त्री में आयु की इतनी अधिकता होते हुए भी वह बड़े भाई की बहू छोटे भाई की स्त्री हो जाती है। यह प्रथा तिब्बत में प्रचलित है और वहां के वासी इसको ज़रा भी पाप की गणना में नहीं लाते।

बचपन से परिवार द्वारा बच्चों को माता-पिता, भाई-बहन के प्रति पवित्र आचरण की शिक्षा दी जाती है वे ही संस्कार उनको बड़ा होने पर मन में काम देते हैं। लेकिन इस प्रकार पवित्र विचार होते हुए भी सूक्ष्म रूप से काम-वासना उनमें छिपी रहती है। किसी कारणवश जब ये पवित्र संस्कार लुप्त हो जाते हैं और बुरे विचारों का एक बार प्रवेश हो जाता है, फिर कामुकता नग्न-नृत्य करने लगती है और भाई-बहन आदि का पवित्र सम्बन्ध कुत्सित प्रवृत्तियों के वशीभूत हो जाता है। ऐसे कई दृष्टान्त पाये जाते हैं। इसलिए मनु, जो भारतवर्ष में श्रेष्ठ जीवन-नीति के प्रदाता हैं, कहते हैं कि माता को भी वयस्क पुत्र के साथ एकान्त में बैठकर वार्तालाप नहीं करना चाहिये, तथा पिता को भी वयस्क पुत्री के साथ एकान्त में बैठकर वार्तालाप नहीं करना चाहिये। इसी भांति वयस्क भाई और बहनों को परस्पर एकान्त में बैठकर वार्तालाप करना बुरा बतलाया जाता है। इन नियमों को नहीं पालन करने से पतन होता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

मनुष्य का भौतिक शरीर माता-पिता की कामुकता का परिणाम है। इसलिए समाधि की अवस्था के पूर्व शरीर की स्थिति-पर्यन्त भिन्नरूप से काम-वासना रहेगी। पूर्ण ब्रह्मचर्य की प्राप्ति के पहिले (निर्विकल्प-समाधि प्राप्ति के पहिले) उपर्युक्त नीति-नियमों पर विशेष सावधानी रखनी चाहिये। पहिले-पहल तो व्यक्ति को कायिक कामुक वर्तावों से बचना चाहिए। फिर वाचिक-कामुक विचार प्रणाली को रोकना चाहिये। तीसरा मानसिक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये (सूक्ष्म रूपेण स्थित हृदय के कामुक विचारों, भावनाओं, संकल्पों तथा परामर्शों से मुक्त होना चाहिये) कायिक, वाचिक और मानसिक ब्रह्मचर्य में स्थित होने पर ही पूर्ण ब्रह्मचर्य में सफलता प्राप्त होती है। इस अवधि तक पहुँचने के पहिले कितनी ही बार छोटी गिरावटों की सम्भावना रहती है। यह मार्ग बहुत ही लम्बा और कठिन है। कब और किस समय पतन की आशंका है, कहा नहीं जा सकता, सदा ही सतर्क होकर इस पथ पर चलना होता है। इन सबों को सम्यक् रूपेण समझते हुए हमें चाहिये कि असावधानता को स्थान न दें। तथा कामुकता की उलझन में न पड़ें। एक बार विघ्न के प्रहार से हमें आशा और उत्साह का परित्याग नहीं कर देना चाहिये। झट से निराश और खिन्न भी नहीं होना चाहिये। धैर्य और निरन्तर अध्यवसाय के द्वारा यह मार्ग असफलताओं से कट जाता है। एक बच्चा जब चलना सीखना शुरू करता है तो कितनी ही बार गिरता है, पर इससे क्या वह अपनी चेष्टा से मुंह मोड़ता है? कदापि नहीं। और इसीके परिणाम स्वरूप वह चलना

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सीख ही लेता है। इसी प्रकार से धैर्य पूर्वक कार्य करते रहिये। सच्ची लगन से दिल लगाकर लगे रहिये। अधकचरा कार्य करके छोड़ देना उचित नहीं है। धीरे धीरे आपको कार्य में सफलता मिलेगी। पूर्ण ब्रह्मचर्य भी मिलेगा तथा सच्ची शान्ति और सनातन मुक्ति भी।

— ३ —

ब्रह्मचर्य का उद्देश्य

ब्रह्मचर्य - व्रत के लक्ष्य पर विचार करने के पहिले हम इस पर विचार करेंगे कि साधारणतया मानव-जीवन का लक्ष्य क्या होता है? एक शब्द में यह कहा जा सकता है कि जीवन का लक्ष्य मुक्ति की उपलब्धि है। जीवन के सभी संघर्षों और प्रयत्नों का उद्देश्य केवल मोक्ष प्राप्ति के लिये है। सब के सब केवल उसी लक्ष्य के लिए उत्कंठित हैं। जानबूझकर अथवा अनजान में सही, सब के सब प्राणी इसी मोक्ष की चरमता के लिए संघर्ष कर रहे हैं। प्रत्येक व्यक्ति मुक्ति चाहता है। वह कार्य से मुक्ति चाहता है। वह वाणी से मुक्ति चाहता है। एक नीच दास की भाँति कोई भी रहना पसन्द नहीं करता। एक क्षण के लिए भी व्यक्ति किसी की गुलामी नहीं चाहता। अपनी मनमानी करने में जरा सी अड़चन आ जाती है तो कितना खेद होता है। अपनी स्वतंत्रता में तनिक भी बाधायें आती हैं तो कितना कष्टकर

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

लगता है, कोई भी अपना प्रतिरोध नहीं चाहता, कोई भी अपने ऊपर किसी का दबाव नहीं चाहता। यहाँ तक कि नादान शिशु भी हमेशा मा की कुक्षि में अथवा परिचारिका की बाहुओं में रहना पसन्द नहीं करता। यह जहां तहां जाकर उन्मुक्त खेलना चाहता है। एक सद्योजात गो-वत्स भी इधर उधर छूटकर विचरने में आनन्द लेता है। यह हर्ष और उत्साह से कूदता और इतराता है। परन्तु उसके गले में जब रस्सी बांध दी जाती है और उसे खूंटे से लगा दिया जाता है, तो वह कितना कष्ट अनुभव करता है। उस खूंटे से अपने को छुड़ाने के लिये अथक चेष्टा करता है।

कोई भी व्यक्ति इस संसार में दुःख और दर्द को नहीं चाहता है। रोग और मृत्यु के तनिक विचार भी लोगों को कंपा देते हैं। प्रत्येक व्यक्ति दीर्घायु चाहता है। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ और सानन्द रहना चाहता है। कोई भी अज्ञान नहीं चाहता है। यहाँ तक की अतिशय मूर्ख व्यक्ति भी अपने को मूर्ख बताना उचित नहीं समझता। कोई भी व्यक्ति सदा अज्ञानावस्था में रहना पसन्द नहीं करता प्रत्येक जीव और जन्तु अधिक से अधिक ज्ञान की प्राप्ति के लिये संघर्ष कर रहा है। प्रत्येक व्यक्ति अधिक से अधिक प्रयोगात्मक कार्य कर रहा है तथा विश्व - वस्तुओं को समझने और उसके रहस्य को पकड़ने के लिये अधिकाधिक चेष्टा कर रहा है। कोई भी कष्टमय जीवन नहीं चाहता। सब के सब सुख और शान्तिमय जीवन चाहते हैं। सभी दुर्बलता से घृणा करते हैं। जो दुर्बल और कमजोर हैं, उनकी सतत चेष्टा रहती

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है कि हम भी सबल और बलवान् बन जाएँ। यहाँ तक की गल्ली में बैठने वाला एक भिखारी भी भिखारी के रूप में रहना नहीं चाहता है। वह हमेशा चाहता है कि करोड़पति हो जाय। आनन्द, शक्ति, शान्ति, दीर्घायु, और स्वतंत्रता प्राप्ति करने का विचार सभी जीव जन्तुओं में सुस्थित हैं।

संसार के सभी चराचर प्राणियों की इतिवृत्ति का अध्ययन करके हम देखें कि वे क्या चाहते हैं? यदि तीव्र दृष्टि से उनकी प्रवृत्तियों की ओर दृष्टिपात की जाय तो पता चलता है कि मुक्ति के लिए ही सब के सब चेष्टाशील हो रहे हैं। सूर्य, चन्द्र, तारे, पृथ्वी, मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, पतंग, पेड़, पौधे—सब के सब क्या चाहते हैं? हम देखेंगे की सभी प्राणी केवल मुक्ति के लिए ही चेष्टा कर रहे हैं। जानबूझकर अथवा अनजान में ही सभी केवल इसी मुक्ति के उद्देश्य को लेकर प्रयत्नशील हो रहे हैं। प्रत्येक बुद्धिजीवी प्राणी में यह भावना जम कर जड़ पकड़ चुकी है।

यद्यपि सब की एक मात्र प्रवृत्ति मुक्ति की ओर है, लेकिन शायद ही कोई ऐसे हैं, जो मुक्ति का उचित अर्थ समझ पाते हैं। इस गति-विधि में बहुसंख्यक लोगों ने गलत रास्ता पकड़ा है और आनन्द के स्थान में उनको क्लेश ही ग्रहण करना पड़ा है। मुक्ति के लिए चलकर वे बन्धन में उलझ गये। अज्ञान के कारण वे विषयों में फँस जाया करते हैं। विषय के उपभोगों में सनातन सुख की आशा तो है नहीं। प्रत्येक विषयोपभोग क्षणिक और नश्वर है तथा उसका परिणाम दुःख और क्लेश ही होता आया है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जितना ही अधिक वह विषय-सुख का आस्वाद करता है, उतना ही वह उन सभी में उलझता जाता है। विषयोपभोगों के द्वारा सच्चा सुख कभी मिल नहीं सकता। हर एक विषय सुख-जीवन से आयु को अल्पतर करता जाता है तथा शरीर की क्षीणता प्रदान करता जाता है, जितनी ही अधिक इन्द्रिय सुख की ओर प्रवृत्ति होती है, उतनी ही अधिक मृत्यु और जीर्णता का पथ सामने दीखता है। मनुष्य सोचता है कि वह धन के संग्रह करने तथा यश की प्राप्ति करने से सुखी हो जायगा। किन्तु सचमुच में ये वस्तुयें क्या हमें सुख प्रदान करती हैं? जितना ही अधिक हम धन का संग्रह करते हैं, उतना ही अधिक क्लेश और कष्ट भी बढ़ता जाता है। ये पदार्थ मन की शांति को छीन लेते हैं। शेक्सपीयर का कथन ठीक ही है : "जो किरीट पहनता है, वह बेचैनी भी उतना ही सहन करता है।" हम प्रायः देखते हैं कि धनिक व्यक्ति कष्टपूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं। प्रायः वे दुःख में पड़ कर मर जाते हैं। चिन्तायें उन्हें व्याप्त रखती हैं। द्रव्य के होने से इच्छायें बहुत बढ़ जाती हैं। एक आनन्द से असंतुष्ट होकर दूसरे नवीन आनन्द की प्राप्ति के लिए धनिक-समाज कितना प्रयत्नशील रहता है और अपनी चिन्ताओं की अभिवृद्धि करता रहता है। धन के द्वारा वे प्रायः पाप, पापपूर्ण कार्य तथा चरित्रहीनता के प्रति झुकते हैं। इससे कदापि ही कोई बच सका है। इसलिए यीसामसीह ने कहा भी है कि "सूई की नोक से ऊँट का निकल जाना संभव है, परन्तु धनिकों के लिए ईश्वर की प्राप्ति संभव नहीं।" यह एक वास्तविक बात है। धन

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

से मनुष्य अहंकारी और घमण्डी बन जाता है। धनिकता सब से बड़ी सांसारिक शक्ति है और इसको लेकर चलना सब से बड़ी समस्या है। बहुत से लोगों के लिए धन इस प्रकार सिद्ध होता है। जैसे अजीर्ण के रोगी को राजसिक भोजन से भय रहा करता है। वह व्यक्ति उत्तम भोजन को पचा नहीं सकता, जो कि उसकी व्याधि में हेतु बन जाते हैं। इस लिए धन और सम्पत्ति को पाकर योग्यता से उसका वहन करना सचमुच टेढ़ी खीर है। बहुत से लोग इसमें सफल-काम नहीं हो पाते तथा उपर्युक्त शक्ति का अपव्यय हो जाता है। इसी सम्पर्क में जब कभी व्यक्ति अहंकारी हो जाता, तभी उसका पतन हो जाता है।

अज्ञान में मनुष्य यह सोचता है कि धन इकट्ठा करके वह सुखी हो जायेगा। वह सोचता है कि विषयों के प्रचुर भोग के बाद उसे सच्ची शांति मिल जायेगी। यही सचमुच गलत विचार है। पशुओं में केवल एक ही विशेष इन्द्रिय बलवती होती है और उसके साथ ही आसक्त रहने के कारण वे अपने जीवन तक से हाथ धोने की नौबत खरीद लेते हैं। मनुष्य में पाँचों इन्द्रियाँ बलवती होती हैं, फिर पाँचों द्वारा बहकाये जाने पर वह भीषण दुर्गति पर ले जाया जाता है, तथा अपना ध्वंस भी कर लेता है। इन्द्रियों में आसक्त व्यक्ति भला कैसे मुक्ति की प्राप्ति कर सकता है? यह तो असंभव है। मुक्ति की प्राप्ति करने के बदले वह बन्धन में बँध कर कष्ट को पाता है तथा क्लेश मिलता है। इसलिये धन और सम्पत्ति कभी मुक्ति में कारण नहीं बन सकते— यह सिद्ध बात है। यह अधिक संख्या में लोगों को बन्धन में

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

डालती है। धन और द्रव्य के होने का अर्थ है कि पाँचों इन्द्रियों की अधिकारिता को स्वीकार करना। भला इन पाँचों से मिलकर प्रत्याहत धनिक व्यक्ति की क्या दुर्दशा होती है, कौन कहे ? इनका स्वभाव ही है क्लेशों और कष्टों का लाना, फिर बन्धन तो इनसे स्थायी ही है। इनके सुखों से वास्तविक सुख की कामना करने वाले बारम्बार इसका उपभोग करते हैं और परिणाम यह होता है कि घृत द्वारा प्रज्वलित जैसे अग्नि होती है, वैसे ही इनका प्रज्वलन होकर भस्मीभूत हो जाता है। घृत से कभी अग्नि की शान्ति नहीं की जाती, वैसे ही उपभोगों द्वारा कामनाओं को निराश नहीं किया जा सकता। इसलिये जो व्यक्ति सभी इन्द्रियों को छूट देकर स्वयम् शान्ति की कामना करता है, वह अतिशय मूढ़ व्यक्ति है। उसका जीवन असफलताओं से ही घिरा रहेगा तथा व्यर्थ व्यय का कारण बनेगा। वास्तव में जो सच्ची शान्ति और मुक्ति को चाहते हैं, उनका कर्तव्य है कि सभी इन्द्रियों के सहित मन के दूषित भावों, विचारों पर नियन्त्रण करें एवम् मुक्ति के लिए चेष्टा करें। हमें अपनी इन्द्रियों, अपने मन और मनोभावों का स्वामी होना चाहिये। हम जैसे चाहें, उन्हें चलाने में समर्थ रहें। कदापि अपने मन और अपनी इन्द्रियों की दासता स्वीकार नहीं करनी चाहिये। ऐसा ही व्यक्ति सच्ची शान्ति और मुक्ति की प्राप्ति करता है।

साधारणतः व्यक्ति इन्द्रियों तथा उसके विषयों में आबद्ध रहता है। वह अपने हाथों से बिलकुल लाचार है। वह अपने मन, इन्द्रियों और उनके विषयों के हाथों में एक खिलौना मात्र बन

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जाता है। ये सब आबद्ध प्राणी हैं। पर और भी कई हैं, जो संघर्षरत प्राणी हैं। वे सत्य की राह पर वैराग्यपूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं। साधक के लिए कामिनी और कांचन का परित्याग बहुत ही कठिन है, किंतु इन दोनों का भी बहुतेरे लोग परित्याग कर देते हैं। इसके बाद वह यश और कीर्ति में फँस जाता है। यश और कीर्ति की इच्छा का परित्याग कर देना वास्तव में एक महान् वस्तु है। यह इच्छा सत्य-पथ के साधक को बहुत प्रकार से धोखे में डालती है। महामाया के द्वारा बिछाये हुये, इस जाल में प्रायः जन-समूह आ फँसते हैं। जब तक सत्य-पथ के साधक में एक भी इच्छा अवशेष है, वह ईश्वर से नितान्त दूर है। तनिक भी किसी प्रकार की इच्छा के होने पर व्यक्ति ईश्वर की प्राप्ति नहीं कर सकता। जब सभी इच्छाओं और वासनाओं को त्याग देता है। तभी व्यक्ति समाधि-प्राप्त करता है। बिना समाधि के मोक्ष प्राप्ति नहीं होती। जब आप सूई में धागे को पिरोना चाहते हैं, तो धागे को नोकीला बनाकर सूई में देना होगा। उसमें एक भी तन्तु बाहर रहने से सूई की नोक में प्रवेश नहीं होगा। ऐसे ही एक भी कामना इतर किसी वस्तु की रही, तो मन समाधि में नहीं प्रवेश कर सकता और समाधि के बिना मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती।

अतः यश और कीर्ति की प्राप्ति में इच्छा सबसे बढ़कर विघ्न है। इससे आध्यात्मिक सफलता गतिबद्ध हो जाती है। इसके परिग्रह से व्यक्ति बरबस ही सत्य से दूर ले जाया जायगा। अतः नाम और यश की प्रचुर मात्रा भी मनुष्य को सुखी नहीं बना सकती। प्रायः नाम और यश से क्लेश, दुःख, चिन्तायें और व्याधियाँ हुआ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

करती हैं। यश और कीर्ति की इच्छा साधक के मन को चिन्तित कर डालती है तथा वह अहंकार एवम् मद में भर जाता है। इसलिये यदि कोई आनन्द और मुक्ति की कामना करता हो, तो उसे तथोक्त वस्तु को त्याग कर आगे बढ़ना चाहिये। और यदि वह शान्तिमय जीवन तथा मुक्ति-पद को चाहता है, तो इसका अतिक्रमण आवश्यक है।

हमने यह देख लिया है कि इन्द्रिय-सुख तथा द्रव्योपार्जन से शाश्वत-मुक्ति की प्राप्ति संभव नहीं। हमने यह भी देख लिया है कि यश और कीर्ति के द्वारा भी मुक्ति सुलभ नहीं। फिर उस मुक्ति-पद की पहुँच कैसे संभव हो? वास्तविक मुक्ति रहती कहाँ है? यह अपनी सत्ता एवम् आत्मा के परिज्ञान का पर्याय है। अपनी आत्मा एवम् सत्ता को जानने के लिए अपार-शक्ति की आवश्यकता है। केवल इस पथ के शूरवीर और साहसी ही इसमें समर्थ हो सकते हैं। वे ही अपनी सत्ता का परिज्ञान कर सकते हैं। शक्ति ही जीवन है और शक्ति का अभाव ही मृत्यु है। दुर्बलता इस संसार में महान् शत्रु है। दुर्बलों को कोई आध्यात्मिक प्रगति नहीं मिलती और वे सतत असहाय बने रहते हैं। दुर्बलों को सदा पीड़ा तथा फटकार ही मिला करती है। वे हमेशा असफल रहते तथा कष्ट पाते हैं। वीर्य की हानि का अर्थ है, मानसिक-शक्ति का क्षय और चारित्रिक-विकास का गति-रोध। मानसिक और शारीरिक-क्षति इससे ही घटित होती है। शारीरिक-शक्ति, संकल्प-शक्ति, शान्ति और जीवन का अपहरण इससे ही होता है। ब्रह्मचर्य के अनुपालन से ही अपार-शक्ति तथा शान्ति का मार्ग खुला मिलता

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है। इसलिये ब्रह्मचर्य का अर्थ है, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का सुन्दर लाभ। तदनन्तर मुक्ति भी उसे सुलभ होगी।

कामुक-शक्ति समग्र जीवन को व्याप्त करके रहती है और यह किसी न किसी प्रकार शारीरिक व मानसिक विकास के रूप में अभिव्यक्त होती है। यह शक्ति यदि रोक ली जाय, तो शारीरिक-शक्ति, संकल्प-शक्ति तथा मानसिक-शक्ति के रूप में प्रकट होती है। जब यह शक्ति अपने क्रूरतम व्यवहार से रोक ली जाती है। अर्थात् प्रत्यक्ष क्रियानिष्पत्ति से इसको रोक लिया जाता है। तब इससे विचार-शक्ति और मेधा-शक्ति बढ़ने लगती है। कामुक-शक्ति को यदि रोक लिया जाय, तो इससे क्रियात्मक-शक्ति बढ़ती है तथा इससे कविता, इत्यादि में रुचि जाग उठती है। अधिक जनसंख्या में यह शक्ति अपव्यय के मार्ग से, अर्थात् कामुक-व्यापार के मार्ग से नष्ट हो जाती है। इसके सदुपयोग का अवसर ही नहीं दिया जाता। साधारण व्यक्ति में इस शक्ति के विकास का कोई रास्ता ही नहीं है। इसलिये ब्रह्मचर्य का उद्देश्य है कि इस शक्ति की सुरक्षा की जाय, ताकि फिर क्रियात्मक-शक्ति का विकास हो। ब्रह्मचर्यपूर्ण जीवन से दीर्घायु की प्राप्ति होती है। शारीरिक तथा मानसिक-शक्ति की अभिवृद्धि होती है तथा शांति और आनन्द प्राप्त होता है। जब ब्रह्मचर्य का दुरुपयोग किया जाता है, तो यह सब प्रकार से मनुष्य की हानि का कारण बनता है।

मुक्ति की प्राप्ति के लिये ब्रह्मचर्य ही मुख्य साधन है। यही मुख्य वस्तु है, जो जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता लाता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ब्रह्मचर्य का उद्देश्य है कि ब्रह्मचारी अपने ब्रह्मचर्य में, कवि अपने काव्य में, छात्र अपने अध्ययन में, कलाकार अपनी कला में, खिलाड़ी अपने खेल में, पहलवान अपनी पहलवानी में, अधिक प्रगति करे। इसलिए ब्रह्मचर्य का उद्देश्य है कि व्यक्ति सब प्रकार से योग्य हो। किसी भी जीवन में सफलता का मार्ग यही है कि पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन किया जाय, तथा मन की पूर्ण एकाग्रता प्राप्त की जाय। बिना ब्रह्मचर्य के मन की एकाग्रता कदापि संभव नहीं है। कामुक रीति से बिताया हुआ जीवन मानव की शक्ति को बिखेर देता है। एक क्षीण शरीर और दुर्बल मन को लेकर जीवन-संग्राम में विजयी होना बड़ा कठिन है। इसलिए जीवन में सदा सफल होने के लिए ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन अत्यावश्क है।

साधारण कोटि के पुरुष व स्त्री कामुक-जीवन व्यतीत करके अपनी बड़ी हानि करते हैं। एक सच्चा विद्यार्थी इस शक्ति को शारीरिक व मानसिक उत्थान के लिए उपयोग में लाता है। एक पहलवान इसी शक्ति से अपनी काया का विकास करता है। एक वैज्ञानिक इसी शक्ति को मानसिक-कार्य के लिए उपयोग में लाता है तथा इसका प्रयोजन अपनी गवेषणाओं से सिद्ध करता है। एक धार्मिक पुरुष इस शक्ति को ईश्वरान्वेषण में खर्च करता है। एक विद्यार्थी जो ब्रह्मचर्य का परिपालन नहीं कर सकता है। वह जीवन में कभी सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। वह चमक नहीं सकता। एक पहलवान जो अपनी शक्ति को सुरक्षित नहीं रख सकता, वह अपनी कुश्ती (मल्ल-विद्या) में सफल नहीं हो

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सकता। एक वैज्ञानिक जो चरित्र में दुर्बल और पंगु है, वह कभी अपनी विज्ञान-विद्या में सफल अन्वेषणादि कार्य नहीं कर सकता। एक कवि यदि निश्चरित्र है, तो वह कभी भी अच्छी कविता के लिए अभिप्रेरित नहीं होगा। एक कलाकार यदि ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करता, तो वह अपनी कला में पूर्ण निपुणता नहीं प्राप्त कर सकता। ब्रह्मचर्य बिना अध्यात्म-मार्ग में कोई कभी भी सफलता नहीं प्राप्त कर सकता। सभी प्रेरणायें केवल ब्रह्मचर्य के परिपालन से ही आती हैं। अतः ब्रह्मचर्य के परिपालन का यह अभिप्राय है कि जीवन में शांति, सुख, स्वास्थ्य और आनन्द प्राप्त हो।

वीर्य को यों ही स्थूल आनन्द में खर्चकर देने की अपेक्षा इसको ओजः शक्ति में परिणत कर देना चाहिये। जितनी ही अधिक ओजः शक्ति मनुष्य के भीतर क्रियाशील रहेगी, वह उतना ही समर्थ बन सकेगा। इस शक्ति में अलौकिक क्षमता है। केवल वीर्य को रोक लेने से मुक्ति नहीं होती और इसे रोकना भी कठिन है। यदि इस शक्ति को रोककर ओजःशक्ति में नहीं परिणत किया गया, तो यह अनेक प्रकार की व्याधियों,और अठिनाइयों में मनुष्य को डाल देती है। इसलिए केवल रोककर ही इसे रख लिया जाय और यदि इसका सदुपयोग नहीं किया जाय, तो कोई लाभ नहीं होगा। इस शक्ति का संवरण और सदुपयोग निम्नलिखित रीतियों से संभव है। निष्काम-कर्म-योग, भक्ति-योग, राज-योग तथा ज्ञान-योग– ये ही इसके चार मार्ग हैं।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

निष्काम-कार्य करते रहना कर्म-योग कहलाता है। केवल कर्म करना ही हमारा उद्देश्य होना चाहिये। इसके पीछे किसी प्रकार की कामना को हम न रखें। जीवन का अर्थ ही कार्य करना है। इस संसार में जब तक रहना है, तब तक काम करना है। अपने सब कार्यों को पूजा समझ कर कीजिये, किसी भी कार्य को मत छोड़िये, तथा किसी भी कार्य में आसक्ति मत लाइये। जिस कार्य को आप प्रारम्भ करते हैं, उसे तन, मन से कीजिये। अपना पूरा चित्त उसी में एकाग्र कीजिये। अपने परिवार के लिए, अपने राष्ट्र के लिए, मानवमात्र के लिए जो भी कार्य हो, उसे निष्काम-भाव से एक पूजा समझ कर कीजिये,इतना करते हुये भी किसी से किसी प्रकार का पुरस्कार मत मांगिये। किसी भी कार्य के फल की आकांक्षा मत कीजिये। अपना सभी काम किसी फल की आकांक्षा के बिना कीजिये। यदि नित्य-निरन्तर ही निष्काम-कर्म-योग किया गया, तो यह मन और हृदय को शुद्ध कर देगा तथा कामुक-प्रवृत्ति भी विमुख हो जायेगी। इस प्रकार के निष्काम-कर्म के द्वारा साधक को मन की शांति, शारीरिक-शक्ति, मानसिक-प्राबल्य तथा दीर्घायु की प्राप्ति होगी। इसलिये ब्रह्मचर्य का अर्थ है, कामुक-शक्ति का नियमन तथा कर्मयोग द्वारा मुक्ति की प्राप्ति।

शुद्ध-प्रेम के द्वारा ईश्वर-प्राप्ति करना ही भक्ति-योग का मार्ग है। सदा साधारण मनुष्य अपने आप को प्यार करता है। इस संसार में अपने से प्रियतर वस्तु कोई नहीं है। अपने ममत्व को केन्द्र मानकर ही मनुष्य अपने चारों ओर बड़ा संसार रच लेता है। केवल इसी अहंता की तृप्ति के लिए ही सारा संसार और

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

वहाँ के सारे प्रयत्न हैं। इस छोटी अहंता को भूल जाना चाहिए। 'अहम्' और 'मम' को हटाकर, 'त्वम्' और 'तव' की भावना श्रेयस्कर है। सच्चे हृदय से ईश्वर की सेवा कीजिये। उन पर ही पूरी रीति से निर्भर रहिए। सदा उनका नाम लीजिये। सदा और सब में उनका ही हाथ देखिये। प्रत्येक दीन और निर्धन में ईश्वर की प्रतिमूर्ति देखिये, वहीं उनकी पूजा कीजिये। एक जरूरतमन्द और दरिद्र में ईश्वर का दर्शन कीजिये। प्रत्येक वस्तु में दिव्यता का निवास पाइये और सबकी निःस्वार्थ भावना से सेवा कीजिये। प्रत्येक कार्य को सच्ची पूजा मानिये। ईश्वर के लिये ही भोजन कीजिए। उनके ही लिए जल का पान कीजिये। उनके लिए ही शयन कीजिए। हृदय की प्रत्येक आवाज़ को उन्हीं के लिए बजने दीजिये। इन्द्रिय के विषयों में प्रीति बढ़ाने की अपेक्षा ईश्वर के चरण - कमलों में प्रीति बढ़ाना कहीं शुभ और श्रेयस्कर है। कामुक प्रेम की समग्र भावनाओं को धीरे धीरे ईश्वरीय - प्रेम में परिणत कर लेना चाहिये। लौकिक प्रेम को ईश्वर के साक्षात्कार के लिए बलि दे दीजिये। जब यह तुच्छ और ऐहिक प्रेम ईश्वर की प्राप्ति के लिए बदलकर निमित्त बन जायगा, तो ऐसे अभिवृद्ध प्रेम के द्वारा आध्यात्मिक शक्ति का विकास होगा। ईश्वर एवम् ईश्वर साक्षात्कार के प्रति प्रेम और आसक्ति के बढ़ते रहने से कामुकता तथा कामुक प्रेरणाएँ नष्ट होती जाती हैं, तब साधक सहज ही ब्रह्मचर्य को धारण कर सकता है तथा इसका सदुपयोग भी स्वतः विदित होने लगता है। इसलिए ब्रह्मचर्य का उद्देश्य केवल कामुक - शक्ति का परिवर्तन है तथा ईश्वरीय

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रेम के विकास द्वारा सुख शान्ति लाभ करते हुए परमपद की प्राप्ति है । यही मुक्ति आनन्द और दीर्घायु प्राप्त करने का श्रेयः पथ है ।

राजयोग में मन, उसके रहस्य, उसकी गतिविधि, तथा उसके नियंत्रण की प्रक्रिया बतलाता है, जिसका चरम - उद्देश्य समाधि और मुक्ति है । मन बहुत ही सूक्ष्म वस्तु है यह जीवात्मा का मुख्य अस्त्र है । मन अपने लिए जीवन और प्रकाश आत्मा से ही प्राप्त करता है । मन पाँच कर्मेन्द्रियों और पाँच ज्ञानेन्द्रियों को गतिशील करता है । इन्द्रियों के द्वारा ही संसार का ज्ञान और सबकी अनुभूति हुआ करती है । जीवात्मा मन के द्वारा ही संसार का अनुभव प्राप्त करता है । मन की स्थिति के तीन रूप हैं— चेतन, अर्धचेतन तथा अचेतन । एक विचार अथवा स्मृति का निवास कारणरूप से अचेतन - मन अथवा चित्त में रहता है । यही विचार सूक्ष्मावस्था में आकर इच्छा का रूप धारण कर लेता है जबकि अर्धचेतन मन की सीमा पर पहुँचता है यही विचार जब चेतन मन की सीमा पर पहुंचता है तो विचार का वास्तविक रूप ले लेता है । मन के विविध रूपों की व्याख्या ही राजयोग कहलाता है । इस योगविधि में व्यक्ति सदा ही मन की गतिविधि का अन्वेषण करता चलता है । साधक एकाग्रता पूर्वक मन के कार्यक्रम की परख करता है तथा वहां के उदय होने वाले प्रत्येक विचार और भावों पर नियंत्रण करता है । भ्रमणशील मन की वृत्तियों को मोड़-मोड़कर तथा इच्छाओं, विचारों का नियंत्रण करते हुए साधक मन और इन्द्रियों पर पूरा पूरा नियंत्रण कर

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

लेता है। इस प्रकार मन और इन्द्रियों का स्वामित्व प्राप्तकर लेने पर मनुष्य महान् शक्तिशाली हो जाता है। इसका कारण यही कि वह मन की बिखरी हुई शक्तियों को फिर से समेट लेता है। कहने का अभिप्राय यह है कि जो व्यक्ति अपने मन और अपनी इन्द्रियों पर रोक लगाता है, वह सारे संसार को अपने वश में कर लेता है। उसका प्रत्येक शब्द एक कानून के सदृश है। वह अपने साथ असीम शक्ति और उत्साह लेकर निवास तथा भ्रमण करता है। ऐसा व्यक्ति सहज ही कामुक-शक्ति को मानसिक शक्ति के रूप में परिवर्तन कर लेता है तथा शान्ति, शक्ति, दीर्घायु एवम् अन्त में मोक्ष की प्राप्ति करता है। इसलिए ब्रह्मचर्य का उद्देश्य यही है कि साधक दीर्घायु हो, उसमें शान्ति-पूर्ण जीवन तथा प्रचुर शक्ति का समन्वय हो।

सत्य और असत्य के विवेचन पूर्वक साधना का नाम 'ज्ञानयोग' है। इसका चरम उद्देश्य भी मोक्ष की प्राप्ति अथवा ब्रह्म का साक्षात्कार है। शरीर हमेशा बदलता रहता है। इन्द्रियाँ और मन—इनमें भी परिवर्तन होता रहता है। सारा संसार ही परिवर्तन के चक्र से घूम रहा है। इन सबके पीछे कोई ऐसी सत्ता होनी ही चाहिए जिसमें कोई विकार अथवा परिवर्तन नहीं होता और यही तो आत्मा है। आत्मा अविनाशी, अनन्त, अपरिवर्तनशील, अचल तथा सदामुक्त है। यह जन्म, मृत्यु, जरा और व्याधि से रहित है। इसके कोई लिङ्ग नहीं, जाति नहीं, कोई आदि व अन्त नहीं। शरीर में साक्षिरूप से रहता है। इन्द्रिय निग्रह, मन : शुद्धि और जब समाधि प्राप्त करता

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है तब सभी बन्धनों से छूटकर स्वात्मा का साक्षात्कार करता है। अज्ञान के कारण व्यक्ति मन, बुद्धि और इन्द्रियों से आसक्त होकर उनके दुःख-सुखों से विचलित होने का अभ्यस्त हो चुका है। विवेक और वैराग्य के द्वारा इनसे मुक्त होकर सच्चे स्वात्मा में आसक्ति होती है। साधक बारम्बार शरीर, मन और बुद्धि से अपने को अलग करता है तथा अपने को श्रेष्ठ आत्मा के रूप में पहचानता है। इस प्रकार के बारम्बार विवेचन करने से मन एकाग्र हो जाता है, इन्द्रियाँ स्ववश हो जाती हैं तथा साधक शान्ति शक्ति और मुक्ति की प्राप्ति कर लेता है। सत्य और असत्य के बीच इस प्रकार के निरन्तर विवेचन करने की प्रणाली से कामुक शक्ति स्ववश हो जाती है और मानसिक क्षमता के रूप में परिणत हो जाती है। इसलिए ब्रह्मचर्य का उद्देश्य है कि सत्य और असत्य के विवेचन करने के द्वारा कामुक शक्ति को जीवनी शक्ति में परिणत कर लेना एवं सुख, शान्ति, समृद्धि तथा मुक्ति की सीमा तक पहुँचना है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— ४ —

* ब्रह्मचर्य की आवश्यकता *

इस अध्याय में हम ब्रह्मचर्य की आवश्यकता पर विचार करेंगे। हम देखें कि भला ब्रह्मचर्य का पालन क्यों किया जाये ? एक तरु जो पचास वर्ष में पूरी तरह बढ़कर फैलता है, लगभग दो सौ वर्ष जीवित रहता है। एक आम का पेड़ जो कुल पाँच व दश वर्ष में ही फल देने लगता है, केवल बीस व चालीस वर्ष जीवन धारण करता है। एक लता व पौधा जो तीन-चार महीने में ही फूलना-फलना शुरू कर देता है। केवल एक साल से अधिक जीवन नहीं रख सकता। जब एक युवा सांढ़ को बचपन से संयमपूर्वक रखा जाता है और बड़ा होने पर भी संयम-पूर्वक गौओं के साथ छोड़ा जाता है, तब वह सांढ़ बलवान्, स्वस्थ और दीर्घायु होता है। इसके विपरीत जब एक सांढ़ को छोटी अवस्था से ही असावधानीपूर्वक गौओं में छोड़ा जाता है। तो वह अधिक वीर्य-शक्ति को नष्ट करता है, जिसके फलस्वरूप वह सांढ़ अनेक रोगों से पीड़ित और दुर्बल होकर अकाल-मृत्यु को प्राप्त होता है। हाथी, लंगूर तथाविध अन्य-वन्य पशु जो झुण्ड में नहीं रहते, अकेला ही रहा करते हैं, उन्हें किसी प्रकार से कामुकता का अवसर नहीं प्राप्त होता। वे स्वस्थ रहते हैं, देखने में सुन्दर मालूम होते हैं और दीर्घायु होते हैं।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

एक लालटेन में पूरा तेल भर दीजिये, जिससे कि वह रात भर जले। यदि उसमें कहीं छिद्र नहीं होगा, तो बेशक ही रात भर जलेगी, परन्तु यदि कहीं छिद्र रहा, तो तेल उस रास्ते मे निकल जायगा और लालटेन का जलना कुछ ही घण्टों में बन्द हो जायगा। ब्रह्मचर्य पूर्ण जीवन का अर्थ है जीवन के तेल को सुरक्षित रखना। इस सुरक्षण से दीर्घायु प्राप्त होती है तथा इसके विनाश से जीवन का दीप शीघ्र ही बुझ जाता है। फिर वीर्य नष्ट होने से मनुष्य, जरा, व्याधि और मृत्यु को शीघ्र ही प्राप्त करता है। प्रत्येक सम्भोग के द्वारा भयंकर शरीर-क्षति होती है तथा शारीरिक शक्ति का नितांत ध्वंस होता है। जितनी ही अधिक यह शक्ति विनष्ट होती है, उतना ही अधिक जीवन-आयु क्षीण होता है तथा मानव अन्तिम-लक्ष्य (मोक्ष) प्राप्त करने में असफल हो जाता है।

मनुष्य का शरीर लगभग २५ वर्ष में पूर्ण युवा अवस्था को प्राप्त करता है। यदि इस अवधि-पर्यन्त व्यक्ति काया, वाणी और मन से पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करता है, तथा उसके बाद विवाहित-जीवन को अंगीकार करता है, तो ऐसा व्यक्ति सुन्दर मानसिक-शक्ति तथा शारीरिक-शक्ति पूर्ण दीर्घायु-लाभ करता है।

यदि किसी व्यक्ति को कुल १०० रुपये की आय है, परन्तु उसे बहुत बड़ा परिवार सँभालना पड़ता है वह व्यक्ति उन रुपयों को इधर उधर अपव्यय करना शुरू करे तो क्या होगा ? वह अपने परिवार को भूखों मारेगा। उसी प्रकार वीर्य शरीर की

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रमुख - शक्ति है। यह बहुत ही सात्त्विक और समर्थ शक्ति है जिसका प्रयोजन है शारीरिक व मानसिक स्थिति को संभालना। यही शक्ति है जिसके द्वारा शरीर और मन में स्फूर्ति विद्यमान होती है। यदि उचित रूप से संचालित नहीं की गई तो सारा परिवार (शरीर, इन्द्रियाँ मन और मानसिक वृत्तियाँ) दुःख और क्लेश से पीड़ित रहेगा। जब यह प्रवाह और बहाव रोक लिया जाता है, तो इसका परिवर्तन, शुद्ध ओजः शक्ति में हो जाता है। प्रत्येक मानसिक अथवा शारीरिक कार्य में, जैसे सोचना, बोलना, अध्ययन करना, खाना, पीना, चलना इन सभी में कुछ न कुछ ओजः शक्ति का व्यय होता है। लेकिन इन सभी कामों में व्यय नहीं होता। उससे कहीं अधिक मात्रा में शक्ति का अपव्यय तब देखा जाता है, जब मानव कामुक-प्रसंग करता है। ओजः शक्ति के नष्ट होने से शरीर का ही क्षीण होना समझा जाता है, तथा इसकी सुरक्षा आयु की सुरक्षा मानी जाती है।

एक सेर विशुद्ध दूध को लीजिये। इसे अच्छी तरह गर्म करके फिर दही बना लीजिये। यदि आप दही को मथकर मक्खन निकाल लेते हैं, और मक्खन को घी का रूप दे देते हैं, तो मुश्किल से आपको छँटाक भर घी मिलेगा। कहने का तात्पर्य यह है कि घी दुग्ध का सार है। वैसे ही वीर्य शरीर का निष्कर्ष है। भोजन और पान जो कुछ भी मनुष्य खाता व पीता है, सबका निष्कर्ष रूप वीर्य है। शारीरिक व मानसिक स्थिति से वीर्य का सुरक्षण तथा इसका ओजस् के रूप में परिवर्तन अत्यावश्यक है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

यदि यह शक्ति ठीक से निर्मित नहीं हुई तथा इसका सुरक्षण ठीक नहीं हुआ और बचपन से इसका बहिर्गमन प्रारम्भ रहा, तो फिर समझिये कि शारीरिक व मानसिक क्षति का यह महान् हेतु है। ऐसा अनियमित जीवन-भार बन जाता है और इसमें केवल दुःख ही दुःख आ पड़ते हैं। फिर वह आदमी अपने लक्ष्य तथा जीवन का चरम उद्देश्य भूल जाता है। इसलिये जो जीवन में प्रगति को चाहते हैं, उत्कर्ष की कामना रखते हैं, दीर्घायुपूर्ण अवधि व्यतीत करना चाहते हैं, शारीरिक व मानसिक उन्नति की लालसा से प्रेषित हैं, तथा संकल्प-शक्ति का निर्माण करना चाहते हैं, उन्हें ब्रह्मचर्य पूर्ण जीवन का विधान सत्य समझना चाहिये। बिना ब्रह्मचर्य के कुछ भी महान् कार्य तथा महान् उद्देश्य प्राप्तव्य नहीं है। इसलिये दीर्घायु, शान्ति-शक्ति तथा मुक्ति के लिये ब्रह्मचर्य का सम्यक् पालन अनिवार्य है।

कामुक जीवन यापन से शरीर और मन की शक्तियाँ बिखर जाती हैं। ब्रह्मचर्य के अभाव तथा कामुक प्रकार के जीवन बिताने से मन की विशुद्धता नष्ट हो जाती है। धर्म की सूक्ष्म विचार धाराओं को अवगत करने के लिए एक सुन्दर, स्वस्थ और एकाग्र मन की आवश्यकता पड़ती है। इसके लिए सुमेधा तथा सुदृढ़ संकल्प-शक्ति का भी होना अनिवार्य है। मन की इस एकाग्रता को प्राप्त करने के लिये, बुद्धि की सूक्ष्मता तथा तीव्रता को प्राप्त करने के लिये: एवं सुदृढ़ संकल्प - शक्ति की प्राप्ति के लिये भी कठोर ब्रह्मचर्य की आवश्यकता है। इसके बिना धर्म में कुछ भी प्रापणीय नहीं है। ब्रह्मचर्य ही धर्म की सर्वश्रेष्ठ भूमिका

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के बिना कोई आशा, कोई प्रगति, तथा आध्यात्मिक जीवन में कोई उपादेयता सिद्ध नहीं होती। धर्म के तत्त्वों की सूक्ष्मता समझ के बाहर रह जाती है तथा उनकी गहनता को हृदयङ्गत करना मुश्किल बनकर रहता है। अत्यधिक सूक्ष्मतम सत्यत्व की समझ सहज कार्य नहीं। कोई जीवन भर शास्त्रों को मथ डाले फिर भी वास्तविक सत्यता हाथ नहीं लग सकती। वह धर्म की गहनतम विधियों में प्रवेश नहीं कर सकता। अत्यधिक सूक्ष्म सत्यता केवल शुद्ध और एकाग्र मन द्वारा ही प्राप्त होती हैं। मन की इस प्रकार शुद्धता तथा एकाग्रता केवल पूर्ण ब्रह्मचर्य के उपर्यन्त ही संभव है। इसलिए शास्त्रों के तल में प्रवेश करने के लिए, तथा धर्मपथ पर अपना पदचाप सुदृढ़ करने के लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन बहुत ही आवश्यक है, केवल ब्रह्मचारियों के लिए ही धर्मपथ सुलभ होता है।

यदि कोई व्यक्ति पूरे बारह वर्ष पर्यन्त कठिन ब्रह्मचर्य का साधन करता है, तो उसके मन और बुद्धि की सूक्ष्म शक्तियाँ विकसित हो जाती हैं। वह अपने मन को शुद्धता, और एकाग्रता को जल्दी ही प्राप्त कर लेता है। मन की सूक्ष्मता, शुद्धता तथा एकाग्रता की प्राप्ति कर लेने पर व्यक्ति धर्म के निगूढ़ तत्त्वों को सरलतया समझकर अनुकरण कर सकता है। इसके द्वारा बौद्धिक विकास संभव होगा तथा चरम कल्याण का पथ प्रशस्त होगा। आत्मसाक्षात्कार अथवा ईश्वर - साक्षात्कार के लिए धर्म का ठीक - ठीक समझना आवश्यक है। मन की सूक्ष्मता के बिना तथा इन सूक्ष्म वस्तुओं को समझे बिना कोई आत्म

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

साक्षात्कार के पथ पर चैन से चल नहीं सकता। जबतक व्यक्ति ब्रह्मचारी नहीं है तबतक वह ईश्वर के विषय में कुछ सम्यक् विचार नहीं कर सकता। धर्म की स्पष्ट झलक भी उसे प्रतीत नहीं हो सकेगी। ऐसे व्यक्ति को धर्मानुकरण के लिए शक्ति नहीं मिलती। मन की पवित्रता के बिना ईश्वर-भक्ति संभव नहीं है। एक अशुद्ध मनवाला मानव कदापि चित्त की एकाग्रता को प्राप्त नहीं कर सकता। बिना एकाग्रनिष्ठा के ईश्वर-साक्षात्कार असंभव है। अशुद्ध मन और हृदय वाला पुरुष सदा चंचल देखा गया है। उस पुरुष का मन इधर-उधर घूमने का आदी होता है। इस प्रकार का अनर्गल भ्रमण इन्द्रियों और उनके विषयों की लोलुपतावश हुआ करता है। एक अशुद्ध मन वाला पुरुष इन्द्रियों तथा इन्द्रिय-विषयों में आसक्त हो जाता है और उच्च आदर्शमय जीवन से चूक जाता है। कामुक जीवन धारियों के लिये ईश्वर-साक्षात्कार सदा असंभव है। ब्रह्मचर्य के आध्यामिक मूल्य के अतिरिक्त, मानवीय-प्रवृत्ति-जनक प्रगति के लिये भी ब्रह्मचर्य की महती आवश्यकता है।

प्रत्येक व्यक्ति जान-बूझ कर अथवा अनजाने में ही सही धर्म के लिए चेष्टायें जरूर करता है। प्रत्येक व्यक्ति शारीरिक-शक्ति की अपेक्षा रखता है, मानसिक-शक्ति को चाहता है। कौन ऐसा है, जो दुर्बलता को चाहता हो? कौन मृत्यु और शोक की अपेक्षा रखे? कौन दासतापूर्ण जीवन को अच्छा समझेगा? कौन बद-सूरती को चाहेगा? कोई भी मनुष्य इन वस्तुओं को नहीं चाहता है। बल्कि सभी समर्थ और शक्तिशाली होना चाहते हैं। प्रत्येक

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

मनुष्य पूर्ण और शुद्ध कायिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को चाहता है। प्रत्येक मानव अपनी सुन्दरता और जवानी की सुरक्षा करना चाहता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के द्वारा शरीर और मन की शक्ति पुष्ट होती है, सारी दुर्बलतायें निहित होती हैं तथा जवानी और सौन्दर्य सुरक्षित रहता है।

पीड़ित भारत देश के लिए ब्रह्मचर्य एक आशीर्वाद, एक वरदान सिद्ध होगा। जब पुरुष व स्त्री अत्युत्तम भोजन खाया करते हैं, उत्तम पेय भी पीया करते हैं तथा समुचित रीति से कामुक व्यापार करते हैं, तो जीवनी-शक्ति का प्रचुरतम दुरुपयोग उन पर ज्यादा असर नहीं डालेगा। यह तो सत्य है कि एक-एक कामुक-उपभोग के साथ व्यक्ति बड़ी भारी हानि करता है, परन्तु जितना नष्ट हुआ, फिर उसकी क्षतिपूर्ति उत्तम भोजन और पेय से हो जाती है। परन्तु जो निर्धन हैं, और जिनके उदर-क्षुधा से जलते रहते हैं, वे कामुक-व्यापार द्वारा नष्ट शक्ति को फिर से प्राप्त नहीं कर सकते तथा उनकी आयु पर भारी धक्का पहुँच कर ही रहता है। उनकी शारीरिक व मानसिक स्थिति उनसे बहुत बिगड़ जाती है। ऐसे मनुष्य के जीवन आदर्श से बहुत दूर जा गिरते हैं तथा वह धर्म से कहीं दूर जाकर रुका रहता है। वे अपनी बुराइयों को नियंत्रित नहीं कर सकते, वे धर्म को ठीक २ समझ नहीं सकते, ऐसे मनुष्य दुर्बल, भीरु तथा अज्ञ रहा करते हैं, एवम् अत्यन्त ही लघु-जीवन को व्यतीत किया करते हैं। इसके विपरीत यदि दरिद्र स्त्री तथा पुरुष ब्रह्मचर्य की महिमा को समझ लें, और उसके मार्ग का संवरण कर लें तो वे सरलता से पतन को टाल सकते

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

हैं, एवं दरिद्रता से मुख मोड़ सकते हैं। चाहे कोई बहुत ही निर्धन क्यों न हो, यदि वह ठीक ब्रह्मचर्य का पालन करता है तो अपरिमेय-शक्ति, सुदृढ़ संकल्प, साहस सामर्थ्य और चरित्र-बल को प्राप्त कर लेगा। क्योंकि कोई भी सांसारिक शक्ति आत्मा की शक्ति से मुठभेड़ नहीं कर सकती। कोई भी बाहरी शक्ति इसके समक्ष ठहर नहीं सकती। जो ब्रह्मचर्य में सुदृढ़ रूप से सुस्थित है, वह सदा आत्मनिष्ठ और स्वस्थ है। ऐसा व्यक्ति आध्यात्मिक महिमा से महिमान्वित होकर संचरण करता है। वह आत्मा की शक्ति में निवास करता है। कोई देश व समाज बहुत ही निर्धन हो सकता है, परन्तु यह ऐसे उन्नत आत्माओं का देश व समाज हो तो कभी भी विदेशी शक्तियों से दलित नहीं होगा। कहने का अभिप्राय यही कि हम यदि स्वतंत्रता, राजकीय धर्मनीति, सामाजिक व वैयक्तिक उन्नति को लेकर भी विचार करें तो ब्रह्मचर्य के सम्यक् पालन की बहुत बड़ी आवश्यकता प्रतीत होती है।

पूर्व समय में लेखक जब हिमालय के जंगलों में एकान्त निवास करते थे तब वन्य पशुओं के जीवन का अध्ययन करने का मौका मिला। यहां बन्दरों के जीवन की एक घटना उद्धृत करना आवश्यक होगा। लंगूर जाति के समूह में जब पुरुष कोटि का प्राचुर्य हो जाता है, तब आवश्यकता से अधिक युवा बन्दरों को बाहर खदेड़ दिया जाता है। वे पलायित बन्दर एकान्त जीवन व्यतीत करते हैं। उन एकान्तवासी बन्दरों को देखते हुए बड़ा शोभन प्रतीत होता है। वे बड़े ही स्वस्थ और तन्दुरस्त

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

होते हैं। वे सुन्दर स्वास्थ्य का आनन्द लेते हैं। वे कदापि ही बीमार पड़ते हैं। ऐसे एक बन्दर अनेक बन्दरों के साथ सामना करने की क्षमता रखता है। इस प्रकार की शक्ति का संवर्धन केवल उनके ब्रह्मचर्यपूर्ण व्यवहार से ही हो जाता है। कभी कभी एक ही बन्दर उस दुर्बल गिरोह वाले बन्दरों के नायकों को भी परास्त कर देता है। फिर विजेता बन्दरों का शासक बन जाता है। और कामुक-जीवन बिताना शुरू करता है, तो शीघ्र अपनी शक्ति का अपव्यय करता है तथा क्षणिक-काल में अपनी आयु गँवा देता है। कुछ ही काल में बन्दरों के मुखपर बदसूरती झलकने लगती है। ऐसे ही स्त्री व पुरुष जो अपने ब्रह्मचर्य की रक्षा नहीं करते, वे उसी बन्दर की तरह अपने सारे जीवन को नष्ट कर लेते हैं।

अपने लड़के-लड़कियों का ही दृष्टान्त लीजिये। जो ब्रह्मचर्यपूर्वक रहते हैं, वे कितने सौम्य प्रतीत होते है। वे कितने स्वस्थ, सुन्दर और सानन्द प्रतीत होते हैं। यहाँ तक कि एक कुरूप बालक भी सुन्दर स्वास्थ्य के होने से रूपवान प्रतीत होता है। देखिये, उन्हीं की दशा क्या रह जाती है, जब कि वे विवाह करके कामुक-जीवन बिताना शुरू करते हैं। शादी के एक ही दो माह के बाद उनका सौन्दर्य निखर जाता है, उनका स्वास्थ्य ढल जाता है तथा वे अत्यन्त ही खिन्न और दुःखी प्रतीत होने लगते हैं। स्वछन्द रूप से विषय-भोग करने के कारण उनका शरीर जर्जर हो जाता है और वे बहुत प्रकार के रोगों के शिकार बन जाते हैं। इसलिए विवाहित दम्पती को भी सुन्दर और स्वस्थ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

रहने की इच्छा हो, तो ब्रह्मचर्य की रक्षा करना तथा उसकी महिमा जानना अत्यन्त आवश्यक है।

पहलवानों को उदाहरण के रूप में लीजिये। उनके शरीर की बनावट को देखना, कितना आकर्षक प्रतीत होता है। उनका मुख कितना उद्दीप्त रहता है। किसकी यह इच्छा नहीं होती है कि ऐसा ही शरीर प्राप्त करें। भला, कितनी अद्भुत शक्ति उनमें रहा करती है। इस प्रकार को अनन्त शक्ति और सामर्थ्य के प्राप्त होने में एक ही कारण है — ब्रह्मचर्य। वे ब्रह्मचर्य का अथक पालन करते हैं तथा निरन्तर व्यायाम इत्यादि के द्वारा ओजः शक्ति को बढ़ाकर शरीर का वैसा संवर्धन कर लेते हैं। जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित नहीं है, वह कभी भी ओजः शक्ति का संचय नहीं कर सकता तथा जोरदार पहलवान भी नहीं हो सकता। वे जोरदार पहलवान अपनी शक्ति और स्फूर्ति को शादी कर लेने के बाद खो देते हैं। अतः शारीरिक स्वास्थ्य की प्रचुर अभिवृद्धि के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन करना और उसकी महिमा जानना अत्यन्त आवश्यक है।

भय, क्रोध, काम, इत्यादि—सब रोगों को लाने वाले तथा मृत्यु के दूत हैं। इनके द्वारा शरीर में अव्यवस्था होती है। शारीरिक व्यवस्था से मन भी विक्षिप्त होता है। यदि मन पूरी शान्ति से रहे, तो शारीरिक अव्यवस्था अकेली कुछ नहीं कर सकती। क्योंकि शरीर तो मन का अभिव्यक्त स्वरूप है। मन के पापपूर्ण विचार, उत्तेजना, दुर्भावना, कामुकता — ये सब मिल कर मन और मस्तिष्क में बेशक ही परिवर्तन ला देते हैं और शरीर के

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

प्रत्येक तन्तु को दूषित कर देते हैं। प्रत्येक भावुकतापूर्ण अनुभूति-युक्त कामुक-प्रवाह के संचार से शरीर में भयंकर अव्यवस्थिति हो जाती है और एक-एक आघात के साथ शरीर के सहस्र लक्ष रक्त जीवाणु मर जाते हैं। यदि ऐसा आक्रमण हमेशा हुआ करे, तो फिर रोगों के आगमन और मृत्यु की आशंका पर अत्युक्ति ही क्या है ? इसलिये ब्रह्मचर्य की प्रचुर आवश्यकता है। यदि हम दीर्घायुपूर्ण जीवन की इच्छा करते हैं, तथा विश्व में सूर्य की तरह चमकना पसन्द करते हैं।

जैसा हम पहले ही कह आये हैं कि बलवान् होना ही जीवन है और दुर्बल होना ही मृत्यु है। दुर्बलता संसार में सबसे बढ़ कर पाप है। दुर्बल मनुष्य कहीं भी सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। दुर्बल शरीर में मन भी दुर्बल रहता है। अब उदाहरण के लिए दो व्यक्तियों को लीजिए—एक व्यक्ति जो शरीर से दुर्बल है परन्तु बुद्धि तीव्र है, दूसरा जो शरीर से बलवान् है परन्तु बुद्धि मन्द है। जो शरीर से दुर्बल है परन्तु बुद्धिशाली है वह स्मृति में हजारों सिद्धान्तों को स्मरण कर सकता है परन्तु कार्यरूप में उन्हें परिणत करना कठिन है। ऐसा मौखिक ज्ञान किसी उपयोगिता के लिए नहीं रहता। क्योंकि हजारों सिद्धान्तों को मुखाग्र करने की अपेक्षा थोड़ा भी अभ्यास करना अति श्रेष्ठ है। दूसरा व्यक्ति जो बलवान् है परन्तु मन्द बुद्धि वाला है संभव है कोई तथ्य उसे अवगत करने में कठिन मालूम पड़े। परन्तु एक बार यदि उसे वह समझ लेता है तो फिर कार्य के रूप में लाकर शनैः शनैः उसमें स्वामित्व प्राप्त कर लेता है। इसलिए हम कहेंगे कि

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जो शक्तिशाली है, वही उन्नति भी कर सकता है। दुर्बलों के लिए कहीं संसार में स्थान नहीं है। वे सब जगह धतकार और फटकार सहा करते हैं, उन्हें हर जगह पीड़ा मिलती है। कदाचित् वीर और शक्तिशाली ही जीवन का आनन्द लेता है। कोई शक्तिशाली पुरुष ही है जो ऐहिक तथा पारमार्थिक संसार से कृतार्थ है। यह शक्ति, जिससे सर्वत्र सफलता मिलती है, केवल ब्रह्मचर्य के द्वारा ही संभव है। धर्म का मार्ग बहुत ही लम्बा और कठिन है। यहां साधक को अकेले ही उत्थान और पतन के मार्ग से चलना पड़ता है। इसके लिए प्रचुर शक्ति, धैर्य, अध्यवसाय, अदम्य उत्साह और साहस की आवश्यकता है। तथोक्त सब कुछ की प्राप्ति ब्रह्मचर्य से संभव हो सकती है। इसलिए कठोर ब्रह्मचर्य का पालन सर्वदा आवश्यक है। ऐसा व्यक्ति शान्ति, शक्ति और दीर्घायु की प्राप्ति कर सकता है।

पाँचों इन्द्रियों के भोगों में सम्भोग सब से अधिक प्रबल और हानिकारक है। प्रत्येक कामुक व्यवहार सारे शरीर और मन को नीचे लिखे अनुसार डवांडोल कर देता है। यह पहले शरीर में आतंक उठा देता है। दूसरे में शरीर और मन को किसी क्रान्ति से उद्वेलित कर देता है। तीसरे में शरीर की व्यवस्था को दुर्बल कर देता है। चौथे में मन और बुद्धि में शिथिलता प्रदान करता तथा स्मृति व संकल्प - शक्ति को क्षीणतर करके बिखेर देता है। जो कामुक उपभोग ज्यादा करते हैं, उनमें रोग, दुर्बलता व क्षीणता अधिक बढ़ जाती है। वे शोक और मृत्यु के मुंह में विवश पड़ जाते हैं। कामुक - प्रवृत्ति तथा कामुक-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

व्यापारों का नियंत्रण जरूर करना चाहिये। इस शारीरिक शक्ति को मानसिक शक्ति के रूप में परिणत कर दीजिये। यह केवल कठोर ब्रह्मचर्य के पालन से ही संभव है। इस गमनशील शक्ति को रोक लेने से शरीर, मन, मेधा, और बुद्धि की शक्ति प्रचुर परिणाम में बढ़ जाती है। इन शक्तियों के बढ़ जाने से साधक संसार में बहुत कुछ कर सकता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के द्वारा किसी भी प्रकार का रोग नियंत्रित किया जा सकता है। ब्रह्मचर्य के ध्वंस से जितने प्रकार के रोग आ छेड़ते हैं, सब का नाश केवल पूर्ण ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा से सहज ही संभव है। जो रोग साधारण लोगों को अधिक समय तक कष्ट देता है ब्रह्मचारियों को कुछ ही समय में छोड़ देता है। इसलिए शारीरिक शक्ति के उत्थान पर भी कम से कम विचार करें तो ब्रह्मचर्य की यथेष्ट आवश्यकता है।

जो कुछ भी भोजन हम करते हैं उनका सत्त्वांश तो शारीरिक सत्व में परिणत हो जाता है तथा स्थूलांश मल और मूत्र के रूप में बाहर निकल पड़ता है। वह सब सत्वांश पाँच रोज में रक्त बन जाता है। फिर पाँच रोज में वह रक्त मांस बन जाता है। वह मांस भी पाँच रोज में चर्बी का रूप धारण कर लेता है। चर्बी का फिर पाँच रोज में अस्थि रूप से निर्माण हो जाता है। इसकी भी पाँच रोज में मज्जा बनती है। मज्जा से पांच रोज में वीर्य का निर्माण होता है। अर्थात् जो कुछ हम खाते हैं उसका वीर्यरूपेण परिणति तीस रोज के बाद होती है। फिर चालीस सेर भोजन से एक सेर रक्त का निर्माण

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

होता है। इस एक सेर रक्त से दो तोला वीर्य निर्मित होता है। इसे यों समझिये—चालीस बूंद रक्त का संतुलन एक बूंद वीर्य के समान होता है। और एक कामुक-प्रसंग में व्यक्ति डेढ़ तोला वीर्य का अपव्यय करता है। तीस सेर के भोजन को खाकर जो कुछ भी सत्व हम प्राप्त करते हैं, वह एक बार के कामुक-प्रसंग में नष्ट होता है। शारीरिक और मानसिक शक्ति जो एकबार के प्रसंग में नष्ट होती है, वह चौबीस घंटे के अध्ययन के बराबर है तथा बहत्तर घंटे के शारीरिक श्रम के तुल्य है। अब ज़रा विचार करके देखिये, भला कितनी शक्ति का ध्वंस एक प्रसंग में हुआ करता है ? अर्थात् शक्ति, शान्ति, सुयश और दीर्घायु की बात को हम छोड़ भी दें, फिर भी दैनिक शक्ति का शरीर से प्रचुर निष्कासन ब्रह्मचर्य के अभाव में हो जाया करता है। आजकल इस विषय पर स्कूल, कालेजों में कोई शिक्षा भी नहीं है और यही तो कारण है कि सब प्रकार की क्षति, दुर्बलता, भीरुता, रोग, अकाल मृत्यु, शोक, क्लेक और पतन की प्रतिपद आशंका छात्रों पर आती है। भारत की दुर्दशा का मुख्य कारण यही है। भारत को उन्नति के शिखर पर उठाने के लिए इस विषय पर अत्यधिक रूप से ध्यान देना प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— ५ —

ब्रह्मचर्य के पथ पर

(१) जितने प्रकार के भी रोग हमारे - शरीर में घर बनाते हैं, सबका मूल कारण उदर में ही कुछ गड़बड़ी होता है। यदि पेट खराब है और जो कुछ हम खाते हैं, वह हजम नहीं होता हो तो शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य गिर जाता है। जब पेट में कुछ गड़बड़ी हो और शारीरिक स्वास्थ्य भी अस्त व्यस्त हो, ऐसी अवस्था में मन में भी विकार उत्पन्न हो जाता है। क्योंकि भोजन के सूक्ष्मांश से ही मन की उत्पत्ति होती है। जब पेट और पाचन क्रिया खराब है, तो व्यक्ति कुविचारों, कुवासनाओं, इन्द्रियलोलुपताओं तथा कुस्वप्नों का शिकार बनना शुरू हो जाता है। इसलिए जो भी भोजन हम खाते हैं, उन पर काफी सावधानी रखनी चाहिये। भोजन और पान की नियमितता के बिना तथा उनपर प्रचुर नियंत्रण के बिना कोई भी पूर्णरूपेण ब्रह्मचारी नहीं हो सकता।

(२) जिह्वा और जननेन्द्रिय में काफी सन्निकटता है। जिस व्यक्ति को अपनी जिह्वा पर नियंत्रण है, वह सरलता से कामुकभावों पर तथा जननेन्द्रिय पर भी नियंत्रण पा लेगा। जो व्यक्ति स्वादिष्ट थालों के पाने में लगा रहता है, जो अपनी जिह्वा का दास बनकर रहने का आदी है, वह कभी ब्रह्मचारी नहीं बन

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सकता। इसलिए जो भी भोजन और पेय आप ग्रहण करते हैं, उन पर काफी ध्यान दीजिये ।

(३) भोजन के लिए परिमाण और समय नियत करके रखिए। पेट को पूरा पूरा मत भरिए। यदि आप ऐसा करते हैं तो आपके लिए यह बड़ा अपराध और पाप है।

(४) जब आप भोजन लेते हैं तो आधा पेट भोज्य सामग्री लीजिये, एक चौथाई में पानी को स्थान दीजिये तथा शेष चौथाई भाग वायु के संचरण के लिए रिक्त छोड़ दीजिये। योगविधि के अनुसार ठीक ठीक भोजन लेने की यही रीति है।

(५) रात्रि में हमेशा हल्का भोजन कीजिए । पेट को जबर्दस्ती मत भर दीजिए। यदि ऐसा करेंगे तो रात्रि को बुरे स्वप्न दीख पड़ेंगे।

(६) शयन के पहले सदैव एक प्याला शीतल जल पी लीजिये। यह आपको बुरे स्वप्नों से बचायेगा तथा ब्रह्मचर्य के पालन में सहयोग देगा।

(७) अमीरी भोजन मत खाइये। मसालेदार भोजन पाचन में देर लगाता है। यदि मसालेदार अमीरी भोजन खायेंगे, तो यह पेट की क्रमविधि को बिगाड़ देगा तथा मन में बुरे विचारों को लाकर ब्रह्मचर्य में बाधा पहुँचायेगा।

(८) अशुद्ध भोजन को सदा छोड़ते रहिये। क्योंकि इससे शरीर और मन भी अशुद्ध होगा। फिर अशुद्ध विचार और संकल्प उठा करेंगे। अशुद्ध भोजन शरीर और मन—दोनों ही के लिये हानिकर है। यह सदा ब्रह्मचर्य के प्रतिकूल है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(९) निम्नलिखित कुछ अशुद्ध भोजन के भेद बताये जाते हैं, जिनका सदा निवारण अनिवार्य है : (क) किसी दुष्ट और बदमाश व्यक्ति के द्वारा दिया गया भोजन, चाहे वह ब्राह्मण ही क्यों न हो। (ख) गन्दे हाथों द्वारा गन्दे व्यक्ति से प्रदत्त भोजन। (ग) वह भोजन जो धूल, गन्दगी, मक्खी, रेती, बासी इत्यादि से मिश्रित हो, अथवा श्राद्ध में अर्पित हो।

(१०) लहसुन, प्याज, अधिक खटाई, मिठाई तथा कड़वी वस्तुओं का लेना सर्वथा छोड़ दीजिये। ये वस्तुयें कामुकता प्रदान करती हैं तथा कामुक-विचारों को जन्म देती हैं। ये सब ब्रह्मचर्य के प्रतिकूल हैं।

(११) अधिक मिरच खाना छोड़ दीजिये। वैसे भोजनों को भी मत खाइये जो भावुकता, कामुकता तथा दुर्विचारों को बढ़ाते हैं। जो शरीर में विशेष उष्णता उत्पन्न करने वाले भोजन होते हैं, उन्हें भी मत खाईये — क्योंकि इससे वीर्य में पतलापन आता है, तथा स्वप्नदोष आदि कई प्रकार की वीर्यक्षति में ये कारण बनते हैं।

(१२) वैसे जो भी कहा जाए पर एक ही प्रकार का भोजन सबके लिए योग्य नहीं है। भिन्न भिन्न ऋतुओं और देशों में भिन्न भिन्न प्रकार के भोजन खाने की प्रथा है। एक ऋतु में एक देश में जो भोजन स्वास्थ्यकर और सुन्दर है, वही दूसरे देश में दूसरी ऋतु में महान् अस्वास्थ्यकर और बुरा हो सकता है। इसलिए भोजन और पेय मूलतः देश, काल और व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर करता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(१३) प्रत्येक व्यक्ति को देश, काल और अपने शरीर के अनुकूल भोजन का निर्णय कर लेना चाहिये और उसी के अनुसार अपनी व्यवस्था कर लेनी चाहिये। इस प्रकार की समुचित व्यवस्था सदा और निहायत जरूरी है, और ब्रह्मचर्य में इससे प्रचुर उपयोगिता मिलती है। इससे सुन्दर और स्वस्थ शरीर तथा मन के वहन करने की शक्ति मिलती है। अतः तथोक्त विधि को भूलना नहीं चाहिये।

(१४) प्रातः और सायंकाल शारीरिक व्यायाम कीजिये। स्वेच्छानुसार दूर तक घूमने का अभ्यास कीजिये। यदि यह सब करने का अवसर नहीं हो तो योग आसनों का अभ्यास कीजिए।

(१५) नित्य प्रातःकाल सूर्योदय के बाद शीतजल से स्नान कीजिए। पोखरे तथा गंगाजी में कटिपर्यन्त स्नान करना अच्छा रहेगा। जहां पोखरे तथा गंगा नदी का अभाव है, वहां टब में ही कटि - स्नान किया जा सकता है। शीतजल का स्नान ब्रह्मचर्य के लिए बहुत ही उपयोगी और लाभप्रद है।

(१६) उदर को सदा साफ रखिये। कोष्ट वद्धता के ही कारण स्वप्नदोष हुआ करते हैं।

(१७) दुरूह शारीरिक तथा मानसिक कार्यभार को छोड़ दीजिये। बोझिल शारीरिक तथा मानसिक कार्य से थकावट बहुत आ जाती है तथा साधक अपने मन, इन्द्रियों और इच्छाओं से संघर्ष नहीं कर सकता। वह ब्रह्मचर्य के अभ्यास से चूक जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपना ध्यान, जप, पूजा आदि कार्य में

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

नित्य नियमित होना चाहिये। फिर वह ब्रह्मचर्य साधना में सफल होगा एवं मानसिक संघर्ष से भी ऊपर उठ सकेगा।

(१८) अपने समय का ठीक सदुपयोग कीजिए। मन को सदा ईश्वर के ध्यान में रखिये। अपने नित्य-प्रति का कार्यक्रम बना लीजिए और उसका अनुकरण कीजिए।

(१९) मंत्र-जप की चेष्टा कीजिए। और ध्यान का अभ्यास कभी मत छोड़िये।

(२०) सत्संग रखिये। शुद्ध और सात्त्विक व्यक्तियों के संग में रहिये। सच्चरित्र तथा सदाचारी व्यक्तियों का साथ रखिये। अच्छे और उच्चकोटि के सन्त-महात्माओं का सत्संग कीजिये।

(२१) सच्चे और सच्चरित्रतापूर्ण शास्त्र की पुस्तकें ही आपकी सहायता और आपका पथ-प्रदर्शन कर सकती हैं। क्योंकि मनुष्य जो कुछ सोचता है, वही हो जाता है। हम लोग आज तक जो हो चुके हैं, वह अपने पहिले के विचारों के कारण ही हुए हैं। जिस वस्तु और तथ्य पर हम निरन्तर विचार करते हैं, हमारी बुद्धि तदाकार ही हो जाती है। जब हम ईश्वर के विषय में, उसकी गौरव-गरिमा के विषय में, उसकी महत्ता के विषय में निरन्तर सोचना शुरू करते हैं, तो हमारी बुद्धि तदाकार ही हो जाती है। सच्छास्त्रों को हमेशा पढ़ते रहने से, उच्च-विचारों में सदा रमते रहने से, सद्वचनों को सदा सुनते रहने से हमारी बुद्धि तद्रूपता को ग्रहण करने लगती है और ऐसे ही अन्त में हो जाते हैं हम शुभ और सच्ची मानवता को अधिगत कर, सच्चे मानव ही हो जाते हैं। सन्तों महात्माओं के साथ निरन्तर विचरण करते

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

रहने से हमारी चरित्र-सत्ता सम्यक् बन जाती है और हम महान् बन जाते हैं। इसके क्रम से हममें ब्रह्मचर्य शक्ति आती है और हम मुक्तिपद पर्यन्त पहुंने में विलम्ब नहीं करते हैं।

(२२) अधिक प्रलपन करना छोड़ दीजिये। इससे शक्ति का व्यर्थ अपव्यय होता है। अधिक बातूनी होने से मन की चंचलता बड़ती है। फिर वैसे व्यक्ति के लिए मन का निग्रह करना तथा इन्द्रियों पर शासन करना दुष्कर हो जाता है। वह ब्रह्मचर्य से बार-बार पतित होता है। इसलिए मितभाषण जरूरी है।

(२३) कुसंगति को सदा छोड़िये। सिनेमा, चित्रपट, इत्यादि ब्रह्मचर्य के विरुद्ध कार्य करते हैं। इनका सतत त्याग कीजिए अन्यथा गंभीरतम - पतन का गर्त आपके सम्मुख व्यक्त होगा।

(२४) गपशप करने वाली आदत सदा छोड़नी चाहिए। ब्रह्मचर्य के मार्ग में यह बड़ा विघ्न है। अधिक प्रलाप करने से इच्छायें बढ़ती चली जाती है। एक प्रमादी मन शैतान का कारखाना हुआ करता है। गपशप करना तो एक दुर्गुण है यह आलसियों के दिन काटने का माध्यम है। गपशप उसी क्रम से होती है जिस विषय में किसी की प्रीति व घृणा अधिक होती है। दूसरे लोगों की आलोचना ही करते रहना आलसियों का काम रहता है। वे बीती घटनाओं तद्वत् आगामी वार्ताओं को दुहराया तिहराया करते हैं। दूसरे के गुणदोषों की आलोचना करते रहने का अभिप्राय उन लोगों के पाप पुण्य का स्वयं भागी होना ही है। उनके दोषों और व्याधियों पर चिन्तन करते

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

रहने से तदनुरूप संस्कार हमारे मन पर पड़कर बुराई की छाप छोड़ जाते हैं। इसलिए व्यर्थ का प्रलाप करते रहना साधक और ब्रह्मचारी के लिए सदा त्याज्य है और इसको बिना त्यागे हमारे कल्याण का पथ अवरुद्ध रहता है।

(२५) जैसे भी हो सके, कुत्सित - संगति का परित्याग कीजिए बुरे वार्तालापों का करना छोड़ दीजिये तथा बुरे लड़के-लड़कियों के संग रहना भी निवारण कर लीजिए। परस्पर कामुक विचार-प्रचार का भी करना सर्वथा हेय समझिए। इस प्रकार के विचार और रहन - सहन से व्यक्ति सदा ही व्यभिचार कर लेता है। और आजकल के नवयुवकों पर तो इसका तुरन्त ही प्रभाव पड़ जाता है। इसलिए जो व्यक्ति ब्रह्मचारी रहने का व्रत लेता है, वह भला चाहे, तो संगति को अलग से ही छोड़ दे। यदि इसके परित्याग में जरा भी ढिलाई दी गई, तो साधक अपने साधन-पथ से अवश्य ही च्युत होगा। वह ब्रह्मचर्य के पथ पर सम्यक् चल नहीं सकेगा।

(२६) भक्तों और स्वयम् ज्योतिष्मान् पुरुषों की संगति में दत्त-चित्त होइये। कीर्तन, भजन, धार्मिक प्रवचन तथा उपदेशों के श्रवण के लिये तत्पर रहना चाहिये।

(२७) अपने को ईश्वर की सच्ची प्रार्थना में लगाइये। उनसे सच्चे हृदय से प्रार्थना कीजिये कि वे आपको सन्मार्ग पर ले चलें। आपको चरित्र दें, विद्या और भक्ति दें—अपने चरणों में प्रीति दें। इस प्रकार की सच्ची प्रार्थना से आपको पूरी सहायता मिलेगी।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(२८) अपने माता-पिता, गुरुजनों, सन्तों, महात्माओं, दरिद्रों, जरूरतमन्दों, बीमारों, देशवासियों और विश्ववासियों की सेवा में रुचि उत्पन्न कीजिये। इस प्रकार की निःस्वार्थ सेवा से अन्तःकरण के मल दूर होते हैं और आपको सन्मार्ग पर चलने के लिये सच्चे आदर्श प्राप्त होंगे। इस तरह ब्रह्मचर्य के पथ से मुक्ति और परमपद की प्राप्ति होगी।

(२९) कठोर ब्रह्मचर्य के पालन के लिये नित्य व्रत का प्रण कीजिये।

(३०) इस प्रकार के विचार स्पन्दनों का प्रवाह, सद्विचार, शक्तिदायक विचार, शुद्ध और सात्त्विक विचार बार-बार चित्त में भेजिये और निरन्तर यह चिन्तन कीजिये कि वीर्य का एक बूँद भी नष्ट नहीं होगा। सब ओजः शक्ति में परिणत होगा। इस प्रकार के विचार मन और चित्त में भेजिये तथा सूक्ष्म शरीर को भी सूचित कीजिये।

(३१) प्रारम्भ में यदि व्रत के परिपालन में कदाचित् पतन की आशंका भी आती है, तो घबड़ाइये नहीं। जिस कार्य को हाथ में लिया है, उसे बारम्बार साहस करके आगे बढ़िये। असफलता कभी बीच-बीच में हो सकती है, परन्तु इससे घबड़ा उठना ठीक नहीं है। प्रारम्भ में असफलताओं के बिना कोई रह नहीं सकता। लेकिन वासना के वशीभूत बारम्बार न होने की चेष्टा कीजिये। किसी भी कार्य को अश्रद्धा से मत कीजिये। प्रत्येक कार्य को सच्ची लगन से और दिल से कीजिये। किसी भी कार्य को अपूर्ण रीति से करना बहुत ही बुरा है और यह साक्षात् मृत्यु का कारण बनता

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

है। ऐसे मनुष्य कभी भी सफल नहीं हो सकते। मन और इन्द्रियों के द्वारा साधक बार-बार छला जाता है। वे सीधे रास्ते पर चलना पसन्द नहीं करते। वे सदा सुस्त और मन्द रहना पसन्द करते हैं। वे सन्मार्ग से हटकर चलने के लिए अनेक प्रकार के तर्क-वितर्क उपस्थित करते तथा भागने की चेष्टा करते हैं। मन को इस प्रकार की असावधानी में छोड़ते रहना मूर्खता होगी। इससे मानव में दुर्बलता आ घुसेगी और वह सन्मार्ग पर मन्दगति से चलेगा। ऐसा मनुष्य सत्य-पथ से दूर रहेगा तथा वास्तविक जीवन को हाथ से खो बैठेगा।

(३२) मन को ढूँढिये, उसकी जाँच-पड़ताल कीजिये, उसमें दुर्बलता और कमजोरियों को पकड़िये, उसकी दुरुस्ती कीजिये और उन्हें अच्छे मार्ग पर लगाइये। जब कभी वह कुमार्ग पर उतरता है, तब-तब उसे सत्पथ दिखाइये। यह क्रम बारम्बार प्रारम्भ रहे।

(३३) जब कभी एक असद्विचार तथा भावना मन में उठती है, तत्काल ही उसके प्रतिकूल सद्विचार भावना द्वारा उसे भगाने की चेष्टा कीजिये।

(३४) एक बुरी आदत को छोड़कर दूसरी अच्छी आदत को पकड़ने में बहुत ही सावधानी रहनी चाहिये। इस अभिनव दीक्षा के काल में जितनी सतर्कता बरती जाय, वही अपर्याप्त है। जहाँ तक हो सके मन को सतर्क रख कर उसी सद्विचार और सद्गुण का हृदय में सम्यक् आवाहन कर लेना चाहिये।

(३५) जिस नई अच्छी आदत को आपने अपनाया है, उसकी पुष्टि में सब प्रकार से योग दीजिये। दृढ़-संकल्प कीजिये

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

अभिनव प्रबन्ध योजनाओं के द्वारा पुरानी आदत पर आक्रमण करते रहिये, ताकि वह फिर न पनप उठे। सभी योगों के द्वारा दृढ़-संकल्प कीजिये तथा अपने पतन को सँभाल लीजिये।

(३६) अपनी प्रतिज्ञा में दृढ़ रहिये। जब तक आपकी नई आदत ठीक से मन के ऊपर जम नहीं जाती है, तब तक उसके विपरीत भावों को प्रवेश मत होने दीजिये।

(३७) मन का निरीक्षण और नियन्त्रण सबसे बढ़कर योग है। केवल इसके द्वारा ही लक्ष्य अभिगम्य होता है। जिस कर्तव्य को आपने करस्थ किया है, वह अधूरा नहीं रह जाना चाहिये। चेष्टायें दुर्बल नहीं होनी चाहिये, उच्च आदर्शों को सदा सामने बनाये रहिये।

(३८) निकटतम सफलीभूत चेष्टा को प्रथमतः ग्रहण कीजिये और इसके द्वारा जैसे ही आपकी नई आदत के निर्माण में योग मिले, सहायता ग्रहण कीजिये, इस अवसर को हाथ से मत खोने दीजिये।

(३९) आप अनेक सत्-सिद्धान्तों और सद्भावनाओं से परिचित हो सकते हैं, परन्तु ये सब व्यवहार में नहीं आने से आप उन्नति नहीं प्राप्त कर सकते हैं। केवल भावनाओं के द्वारा बिना कार्यरूप में परिणत किये, कुछ प्राप्त नहीं होता। इसलिये सदा सद्भावना और सत्कार्य कीजिये।

(४०) प्राप्तव्य वस्तु के लिए अपनी चेष्टाओं को सदा जीवित रखिये तथा दैनिक नियमित कार्य-क्रम करते रहिये। गौण विषयों में भी बिना प्रमाद के नियमित रूप से तपस्या और पौरुष के साथ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

पेश आइये। यदि आप इस व्रत के निभाने में दृढ़ हैं, तो आप संकल्प-शक्ति को बढ़ा सकते हैं तथा पतन से दूर रह सकते हैं।

(४१) जो छोटी वस्तुओं की उपेक्षा करता है, वह बड़ी वस्तुओं की भी अवहेलना कर देगा। जो छोटी बातों में असावधान है वह बड़ी बातों में भी असावधान रहेगा। इसलिए किसी कार्य के साधन में आप जितनी अवधानता देते हैं, उतनी ही उसकी अभिपूर्ति में भी दीजिये।

(४२) कभी कभी कम भोजन करते हुए व्रत और उपवास भी करते रहिए। ऐसे दिनों में मौन धारण कीजिए तथा एकान्त में चले जाने का अभ्यास कीजिए। वहां जप, तप और शास्त्रों के अध्ययन में समय व्यय कीजिए।

(४३) भावुकता के प्रवाह में कभी बहे मत जाइए। भावुक व्यक्ति ब्रह्मचर्य की ठीक ठीक रक्षा नहीं कर सकते।

(४४) प्रत्येक भावुकता के उफान के साथ कुछ न कुछ वीर्य की क्षति सदैव होती है। प्रत्येक भावुक-प्रवाह के साथ छिटककर कुछ न कुछ वीर्य का प्रवाह निकल पड़ता है। जो भावुकता के उद्वेग में सहज ही बह जाने के आदी हैं, वे स्वप्नदोष आदि रोगों से पीड़ित देखे गए हैं। कहने का अभिप्राय यह है कि भावुक व्यक्ति का पटु ब्रह्मचारी होना कठिन है।

(४५) इसलिए भावोद्वेगों को रोककर रखिये। यह यदि ठीक से रोक लिया जाता है तो साधक की संकल्प-शक्ति अतिशय दृढ़ हो जाती है। अपनी संकल्प-शक्ति के बढ़ाने का यह सफल माध्यम है। इसमें अभ्यास की निहायत आवश्यकता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(४६) आप रास्ते पर चल रहे हों तो इधर उधर मत देखिये। अपनी नासिका के अग्रभाग पर या पैर के अंगूठे के अग्रभाग पर दृष्टि जमाकर चलना चाहिए। इधर उधर देखने वाली आदत को अपनाकर मन की चंचलता को जन्म देना पड़ता है। बहुत प्रकार के विषय-पदार्थ मन की वृत्तियों को स्वाभाविक ही चंचल कर देते हैं। फिर अच्छे, बुरे कई प्रकार के विचार जन्म लेने लगते हैं और ब्रह्मचर्य में इस प्रकार हानि पहुँचती है।

(४७) किसी को भी चुम्बन अथवा आलिंगन नहीं करना चाहिए। पुरुष, पुरुष के साथ भी, अथवा स्त्री अपनी स्त्री जाति के साथ भी चुम्बन और आलिंगन न करें। बच्चों के मुलायम कपोलों को भी नहीं चूमना चाहिये। ये सब चुम्बन इत्यादि और कुछ नहीं केवल सूक्ष्मरूप में कामुकता के ही प्रतिरूप हैं।

(४८) पुरुष प्रत्येक स्त्री में माता का रूप देखे तथा स्त्री प्रत्येक पुरुष में पिता का रूप देखे। परस्पर भाई-बहिन की दृष्टि भी शोभन है। इस सम्बन्ध के द्वारा आप कामुक-व्यवहार से बच सकते हैं।

(४६) कोई भी स्त्री पुरुष एक दूसरे को छिपकर न देखें। एक दूसरे को छिपकर देखना कामुकता का ही परिणाम है। यदि यह इच्छा सम्यक् रूप से निर्मूल न कर दी गई, तो जब यह दृढ़ और शक्तिशाली हो जायेगी, उखड़ेगी नहीं। इस प्रकार सदैव आप कामुक विचारों को ही प्राप्त किया करेंगे तथा ब्रह्मचर्य से दूर रहेंगे।

(५०) किसी भी स्त्री व पुरुष को एकान्त में परस्पर बातचीत

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

नहीं करनी चाहिये। कभी व्यंग्य भी नहीं करना चाहिये। यदि इनमें बहुत अधिक सम्पर्क भी हो, तो भी सावधानी की आवश्यकता है। इस तरह के खुलकर मेल-जोल से कामनाहीन व्यक्तियों में भी कामना जाग उठती है। यदि साधक नियम-पालित न हुआ, तो निश्चय ही वह शरीर अथवा मन से व ब्रह्मचर्य से पतित हो ही जायेगा। क्योंकि परस्पर एक दूसरे को देखते रहने से कामुक-संस्कार जम जाते हैं और इनसे अनेक असदिच्छायें उत्पन्न होती हैं। यदि प्रत्यक्ष रूप से नहीं भी तो सूक्ष्मरूप से सूक्ष्मशरीरों का परस्पर संयोग हो जाया करता है और ब्रह्मचर्य में भी इस प्रकार महति हानि संभावित होती है। इसलिये मनुस्मृति में माता-पिता को अपने वयस्क पुत्र और पुत्री को तथा वयस्क भाई और बहिन को एक साथ खुलकर एकान्त में मिलना-जुलना निषेध किया गया है।

(५१) यदि कोई पुरुष या स्त्री कार्यवश किसी स्त्री या पुरुष के पास जाते हों तो उन्हें एक दूसरे के प्रति मन ही मन नमस्कार कर लेना चाहिये कि हम सब परस्पर भाई बहिन हैं। सब बुरे विचारों को दूर भगाकर फिर मिलना चाहिए।

(५२) कोई स्त्री व पुरुष एक ही कमरे में अकेले कदापि न सोयें।

(५३) यहां तक कि पुरुष पुरुष के साथ व स्त्री स्त्री के साथ भी न सोये।

(५४) किसी दूसरे की घटनाओं में दोषान्वेषण करने की चेष्टा मत कीजिए। किसी के विषय में बुराई मत सोचिए। सब

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

के प्रति सहानुभूति का बर्ताव कीजिए। इस प्रकार के भद्र विचार आपको सदैव उन्नति के पथ पर ले जायेंगे।

(५५) सभी जीवों पर दयाभाव रखिये। सब से प्रेम कीजिए। जिसके प्रति जितनी हो सके, सेवा करते रहिए। यदि आप ऐसा करेंगे तो यह आपके मन और हृदय को शुद्ध कर देगा। और इससे आपको काफी प्रगति मिलेगी।

(५६) दलितों और पीड़ितों के प्रति दयाभाव रखिए। जरूरतमन्दों की सहायता करते रहिये। साथ ही आनन्द लेने वालों के साथ आप भी आनन्द लीजिए। दुष्टों के प्रति उदासीन रहिए। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि आप उन्हें घृणा की दृष्टि से देखें क्योंकि दुष्टों से घृणा करने का अर्थ है उसके पापों में में चुपचाप अपना भी हाथ बँटाना।

(५७) सदा सत्यावलम्बन और सत्यभाषण कीजिए। ईश्वर से डरिए किसी हालत में भी सत्य को न छोड़िये। इससे आपको अन्त में इच्छित वस्तु प्राप्त होगी। असत्य आपको क्लेश की ओर ले जायगा। यह आपकी शान्ति का हरण कर नरक में ले जाएगा।

(५८) लोभ से हृदय कलुषित होता है। असत्यभाषण से जिह्वा दूषित होती है, दूसरों की सम्पत्ति, स्त्रियों और पुत्रियों पर लोभ से दृष्टिपात करने से आँखें दूषित होती हैं और पाप लगता है। दूसरों की धतकार सुनने से कान अपवित्र होते हैं। इसलिए इन सबों से अपने को बचाते हुए चैन से रहिए।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(५६) भद्रता और विनम्रता धर्मों का सार है। केवल सुन्दरता से नम्रता कहीं बढ़कर है। मधुर और दयापूर्ण शब्द एक आशीर्वाद और वरदान के तुल्य है। इन गुणों से सफलता निश्चय मिलती है। इसलिए इन्हें अपनाने की चेष्टा कीजिए।

(६०) सफलता और शक्ति को पाकर भी नम्र होना चाहिए। बार-बार गिरकर भी धैर्य तथा अध्यवसाय को नहीं छोड़ना चाहिए। ये सब जीवन में सीखने योग्य वस्तुएँ हैं इनके अनुकरण के बिना बहुतों का ध्वंस हो जाता है।

(६१) सोने के पहिले लघुशंका कर लेनी चाहिए। इस कार्य के बाद सदा ही उस स्थल को धो लेना चाहिए। यह आदत बड़ी अच्छी है और आपको ब्रह्मचर्य के पालन में सहायता करती है। इससे आप सब प्रकार के दुःस्वप्नों से बच सकेंगे।

(६२) शौच इत्यादि को दबाकर मत रोकिये। ऐसा करेंगे, तो बुरे स्वप्न और बहुविध रोग होंगे।

(६३) लघुशंका करते समय नियंत्रण और क्रम रखना चाहिये। एक ही बार झट से सारा मूत्राशय खाली मत कर दीजिये। इस प्रकार खाली कर देने की रीति से वीर्याशय पर धक्का पहुँचता है और आप स्वप्नदोष और मूत्र के साथ वीर्य का बाहर जाने और अन्य कई वीर्य सम्बन्धी रोगों के शिकार बनेंगे।

(६४) हमेशा कौपीन पहिना कीजिये। ब्रह्मचर्य के पालन में इससे बड़ी सहायता मिलती है। जो सदा स्वप्नदोष से पीड़ित रहने के अभ्यस्त हैं, वे चौबीस घण्टे यदि कौपीन पहना करें,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तो बहुत ही लाभदायक होगा। इससे स्वप्नदोष तथा अन्य वीर्य-सम्बन्धी रोगों के प्रशमन में बड़ी सहायता मिलती है।

(६५) जो लोग सदा स्वप्नदोष से पीड़ित हैं उन्हें चाय, कहवा (काफी) प्रभृति मादक भोज्य और पेय का परित्याग करना चाहिये। उन्हें धूम्रपान, गर्मी पैदा करने वाली भोज्य सामग्री तथा मिरच इत्यादि का परित्याग करना चाहिए। उक्त रोगी के लिए ये सब भोज्य बड़े ही हानिकर हैं।

(६६) दुष्ट और बुरे लोगों के समीप उठना बैठना भी बहुत बुरा तथा हेय है। उनके साथ बातचीत बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। उनको दूर से ही त्याग देना चाहिए।

(६७) व्यभिचारियों के साथ अथवा उनके विषय में कभी भी चर्चा नहीं करनी चाहिये। उन्हें देखना और सुनना इत्यादि भी बहुधा वर्जित है। उन्हें किसी प्रकार से भी त्याग देना चाहिए। यदि इस नियम का आप उल्लंघन करेंगे तो आपका पतन अवश्यंभावी है।

/ (६८) कोई स्त्री-पुरुष परस्पर किसी का नग्न शरीर नहीं देखें। यदि ऐसा किया तो आप ब्रह्मचर्य के पालन में जरूर पराजित होंगे।

(६९) किसी भी पशु, पक्षी, कीट, पतंगादि का कामुक-व्यापार नहीं देखना चाहिए। इस प्रकार की चीजों को देखने से अपने अन्दर की छिपी हुई कामुक - वासना जाग पड़ती है और व्यक्ति उसके लिए सक्रिय होने लगता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(७०) सदा ईश्वर के विषय में सोचिए। ईश्वर का ही नाम ाकर सदा सोइये । आप सोकर उठते ही ईश्वर का चिन्तन प्रारंभ कीजिए। यह अभ्यास बड़ा ही सुन्दर है तथा इससे आप ां शुद्धता आएगी। इससे आपको सनातन मोक्ष की प्राप्ति में हायता मिलेगी ।

(७१) ईश्वर के दिव्य रूप पर हमेशा मन को टिकाने की चेष्टा कीजिए। ईश्वर का नाम सदा जपते रहिए। ऐसा चिन्तन कीजिए की ईश्वर साक्षात् आपके हृदय कमल पर आसीन हैं भ्रमणशील मन को लगातार भगवान् के चरण-कमलों पर लगाइए। उनसे प्रार्थना कीजिए कि वे आपको शुद्धता, चरित्र-बल, प्रेम, पवित्रता, बुद्धि, ब्रह्मचर्य इत्यादि का दान दें। उन्हें कभी मत भूलिए। ईश्वर को अपना सब कुछ बनाने की चेष्टा कीजिए। उनके लिए ही भोजन कीजिए। उनके लिए ही शयन कीजिए। और क्या, हृदय की प्रत्येक धड़कन को केवल उन्हें ही समर्पित करते रहिए। आप जो कुछ भी करते हैं, सब को उनके ही निमित्त पूजा बन जाने दीजिए। आपका प्रत्येक कार्य उनके लिए नैवेद्य बनकर रहे। यह विधि आपके मन और हृदय को शुद्ध कर देगी। इससे आप ब्रह्मचर्य के पालन में सहायता पायेंगे और आपको परमपद की भी प्राप्ति होगी।

(७२) कम से कम एक या दो बार भी महीने में एकान्तवास करने का अभ्यास कीजिए। इस अवसर पर कुछ उपवास करते हुए ध्यान करने की चेष्टा कीजिए। इस अवसर पर कुछ हल्का दुग्ध-फल का सेवन कीजिए। मौन भी धारण कीजिए। इससे

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

आपको चरित्र-निर्माण में बड़ी सहायता मिलेगी। इससे आपकी संकल्प - शक्ति में भी पूर्ण सहयोग मिलेगा। इससे आपका मन और हृदय शुद्ध होगा। इससे आप ब्रह्मचर्य पूर्वक स्वास्थ्य को धारण करेंगे। परन्तु यह हमेशा ख्याल रखिए कि एकान्त - वास की लम्बी अवधि नया कदम रखने वाले साधकों के लिए बहुत खतरनाक है। शहर के हड़बड़ और विषय-भोग वाली वस्तुओं के मध्य रहने की अपेक्षा भी यह बुरा है। साधक कच्ची अवस्था में साधना और ध्यान में चित्त लगाने के लिए योग्य नहीं रहेगा और ध्यान करने पर भी आनन्द नहीं आयेगा। इसमें मन को बड़ी ऊँची रीति से कार्यशील रहना पड़ेगा। उसे मन और इन्द्रियों को ध्यान के द्वारा संतुलित रखना पड़ेगा और इस चेष्टा से थकावट अधिक प्रतीत होगी। इस प्रकार करने से मस्तिष्क पहिले गर्म होजाता है, फिर अनिद्रा होती है। अधिक समय तक अनिद्रा होने से पागल भी हो जाता है। प्रति-क्रिया-काल में बहुत प्रकार की इच्छायें और वासनायें जो मन में छिपी हुई हैं, ऊपर उठती हैं तथा साधक उनसे कष्ट पाने लगता है। वह उन्हें दबाने की कला से अनभिज्ञ भी रहता है। इसकी प्रतिक्रिया बड़ी कठोर होती है। इस अवसर पर कितने ही पागल हो जाते हैं, कितने ही चरित्रहीन हो जाते हैं, और बहुतेरे घबड़ा कर आत्महत्या भी कर डालते हैं। अतः एक कच्चे साधक को अधिक काल पर्यन्त एकान्तवास कभी नहीं करना चाहिये। केवल उच्चकोटि के साधक ऐसी एकान्त-साधना के अधिकारी हैं और उन्हें इस प्रकार के वास में किसी खतरे की आशंका नहीं रहती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(७३) मन और चन्द्रमा में अधिक सम्पर्क रहता है तथा चन्द्रमा की चान्दनी का कामुक वासनाओं के साथ भी गहरा सम्बन्ध रहता है। चाँदनी रात में कहीं बाहर जाना, उत्सव इत्यादि मनाना, भ्रमण करना, किसी दृश्य विशेष का देखना, पूर्णिमा की रात्रि में बहिर्विचरण करना इत्यादि अत्यधिक वर्जित हैं। यदि इन नियमों का कठोरता से पालन नहीं किया जाय, तो ब्रह्मचर्य से पतन की आशंका है।

(७४) जिनमें बुद्धि की प्रखरता है, वे नीचे लिखे हुए विचारों का स्वागत कर सकते हैं। इन विचारों से मन की पवित्रता, निग्रह और मुक्ति प्राप्ति कर सकते हैं। पहिले तो इस प्रश्न को कीजिए—

"मैं कौन हूँ ?" फिर "नेति-नेति" के द्वारा सबका निराकरण कीजियेः—

"मैं यह शरीर नहीं हूँ। इन्द्रियाँ भी नहीं हूँ, इन्द्रियों के विषय भी नहीं हूँ, यह संकल्प नहीं हूँ, ये प्राण भी नहीं हूँ, यह बुद्धि भी नहीं हूँ।" ये सारी वस्तुएँ नश्वर हैं और सदा बदलती रहती हैं। इनका आदि और अन्त है। मैं इनमें से कुछ भी नहीं हूँ। मैं वह सर्वव्यापक सत्ता हूँ। मैं वही सर्वव्यापक, अनन्त और अनादि सत्ता हूँ। मैं वही अमर आत्मा हूँ, जिसका जन्म, मृत्यु, जरा, व्याधि जाति, वर्ण, रंग और रूप कुछ भी नहीं है। मुझे खड्ग काट नहीं सकता। कोई भी मुझे भेद नहीं सकता। वायु मुझे सुखा नहीं सकता। जल मुझे भिगो नहीं सकता। मैं वही सर्वव्यापक आत्मा हूँ। मेरा कोई अन्य नहीं है। मैं अनन्य और अद्वितीय हूँ। कामुक विचार और कुछ भी नहीं, केवल मन की

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तरंग मात्र है। यह इन्द्रियों की शैतानी है। यह अज्ञान के कारण घटित होता है। मिट्टी से बने मरणशील शरीर का शरीर से क्या प्रेम है? इसमें प्रेम नाम की कोई वस्तु नहीं है। इसमें कदापि कोई वस्तु नहीं है। इसमें कदापि कोई रुचि नहीं है। यह शरीर मरणशील है और मृतक शरीर को भला कौन चाहे। अति सुन्दर युवती या युवक के मृतक शरीर को सभी उपेक्षित दृष्टि से देखते हैं। जब तक आत्मा का निवास शरीर में है, तभी तक शरीर में शोभा और छवि की प्रतीति होती है। अतः शारीरिक आकर्षण का उत्तरदायित्व शरीर पर नहीं, आत्मा पर निर्भर है। इस आत्मा में कोई जाति और लिंगभेद भी नहीं है। इस प्रकार मैं किसी भी इन्द्रिय के विषयों में आबद्ध नहीं हूँ। मैं कभी भी इस दूषित शरीर से आसक्त नहीं हूँ, न तो इस छलिया मन को स्वयं छलने ही देता हूँ। मन और इन्द्रियों के द्वारा मैं कभी मूर्ख भी बनना स्वीकार नहीं करता हूँ।"

उपर्युक्त विचार से सदा मन को संतुलित कर आत्मा में लगाइये। मन में इस प्रकार के विचारों को जमाइये कि संसार की प्रत्येक वस्तु नश्वर हैं, विषय भोगों में कुछ भी तत्त्व नहीं है, वे सभी क्षणिक हैं। यदि इस प्रक्रिया का अभ्यास सदा किया गया तो सारी दुर्बलताएँ, इन्द्रिय-लोलुपताएँ, भ्रान्तियाँ—सब निराकृत होंगी और साधक ब्रह्मचर्य में पूरी तरह प्रतिष्ठित होगा। इस विधि से सांसारिक दूषित वस्तुओं से विराग होगा और ब्रह्म-साक्षात्कार में सहायता मिलेगी।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(७५) दूसरी विचार-धारा द्वारा भी इन्द्रिय और मन का निग्रह किया जा सकता है–"मैं अमर आत्मा हूँ। यह आत्मा सर्वव्यापक और शाश्वत है। इसका कोई आदि और अन्त नहीं है। इस अनन्त सत्ता से ही करोड़ों और अरबों जगत् का उत्थान होता है। जैसे सागर में अनन्त बुदबुद समूह का सृष्टि, स्थिति और लय होता रहता है, उसी प्रकार ब्रह्माण्ड में अनन्त जगत् का सृष्टि, स्थिति, और लय सदा होता रहता है। फिर इस छोटी दुनियाँ की क्या हस्ती? इसका अनन्त में क्या स्थान है? अनन्त से इसकी तुलना क्या? जब संसार का स्वतः ही कोई अस्तित्व नहीं है फिर इसमें अन्तभूत धन-धान्य और वैभव की क्या महत्ता समझी जायगी। इस भौतिक शरीर की भला कौन पूछे? इन इन्द्रिय और मन की भला क्या सामर्थ्य है? अनन्त में इन चीजों के लिए क्या स्थान है? अत्यन्त गन्दे और दूषित इन्द्रिय-वर्ग तथा इनके भोगों की कौन पूछे? अनन्त के साथ तुलना में इनकी क्या अस्तिता है? ये चीजें नश्वर और क्षण-भंगुर हैं, मिथ्या और भ्रान्तिप्रद हैं। ये भद्दी और बुरी चीजें भला हमें कैसे बहका सकेंगी और भ्रान्तियों में डाल सकेंगी? हमें कोई मार्ग-भ्रष्ट नहीं कर सकता। कुछ भी हमारे बन्धन का हेतु नहीं। मेरे लिए कोई भी बन्धन और भ्रान्ति का कारण नहीं। मैं परम आत्मा हूं। मैं सच्चिदानन्द ब्रह्म हूं।"

उपर्युक्त विधि से निरन्तर विचार करते रहना चाहिए और मन को इस प्रकार विस्तार-भूमि पर लाते रहना चाहिए। यों विचार करते हुए आपके मन से विषयों के लिए वैराग्य हो

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सकेगा तथा उनके प्रति उदासीनता होगी। इससे अभय की प्राप्ति होगी और ब्रह्मचर्य के पथ पर सहायता मिलेगी। फिर धीरे-धीरे मुक्ति-पथ प्रशस्त होगा।

(७६) तीसरी विधि यह है कि खुले स्थान में बैठ जाइये जहाँ से कि सारा आकाश दिखाई पड़ता हो, अथवा जहां से समुद्र का विस्तार दिखाई पड़ता हो। बिलकुल ठीक दिखाई पड़ना चाहिये। कोई रुकावट बीच में नहीं रहे। मन की भूमिका का क्रमशः विस्तार कीजिए। समुद्र अथवा आकाश की विस्तीर्णता को देखते हुए ऐसा विस्तार किया जा सकता है। फिर सोचिये मेरा आत्मा सर्वव्यापक है और इन सभी विस्तीर्णताओं में केवल वही विस्तीर्ण है। यह सोचिये कि मेरी ही दृष्टि प्रत्येक जीव, जन्तु, पशु, पक्षी और कीट पतंगों में है। आत्मा के अतिरिक्त विश्व में किसी की भी व्यापकता नहीं है। इस विचार से मन को बारम्बार प्रेरित कीजिये। इस प्रकार अपनी ही दृष्टि में सकल संसार को देखने की चेष्टा कीजिये। अपने शरीर को भूल जाइये। अहंकार मन, बुद्धि और इन्द्रियों को एकदम विसार दीजिए। बार-बार यह सोचिये कि आप अनन्त आत्मा हैं, सर्वत्र व्याप्त हैं तथा आप के अतिरिक्त कोई अन्य सत्ता नहीं है। आप वही आत्मा हैं, जिसकी मृत्यु, जन्म, जरा, व्याधि कुछ भी नहीं है। मन में बारम्बार यह विचार कीजिये। इस विचार में निमग्न होने की चेष्टा कीजिये। इसमें निवास करने की चेष्टा कीजिये अपनी पूर्व असफलताओं, और दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं पर कभी विचार मत कीजिये। ऐसे विचारों को मन से बिलकुल बाहर

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

निकाल दीजिये। जिन विचारों से आप को भय, क्रोध और आमर्ष की प्राप्ति होती है, उन्हें दूर भगा दीजिये। ऐसी दुर्बलताओं को मन में कभी भी स्थान मत दीजिये। मन में सर्वदा ही उच्च आशाएँ, उच्च विचार, आदर्शों को अपनाते रहिए। हमेशा यही सोचिये कि आप मन, बुद्धि, अहंकार इत्यादि के प्रबल नियामक और शासक हैं। आप विश्व के विश्वंभर और नियन्ता हैं। मन को इन विचारों से सदा आपूरित कीजिए। मन को इन विचारों से भरकर उसे विस्तीर्ण होने दीजिए। मन की दृष्टि को व्यापक होने दीजिए। इससे आपको शक्ति मिलेगी, शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक शक्ति को सहायता मिलेगी। इससे शरीर, मन, इन्द्रिय और इन्द्रिय के विषयों से वैराग्य मिलेगा। इससे ब्रह्मचर्य में सहायता मिलेगी। इससे शान्ति, शक्ति, दीर्घायु, और मोक्ष की प्राप्ति हो सकती है। निरन्तर उपर्युक्त तीनों विचारों को करते हुए ॐकार का उच्चारण करते रहिये।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— ९ —

ब्रह्मचर्य के साधन

(१) आप स्वयम् सनातन सत्य की साकार प्रतिमूर्ति हैं। सत्य से आपका पदार्पण हुआ है, सत्य में ही आपका निवास है तथा सत्य में ही फिर आपका लय है। इसलिए सत्य पर ही सदा निर्भर रहिये ।

(२) अपने अतीत के शुभ कर्मों पर विचार कीजिये, परन्तु कुकर्मों पर नहीं।

(३) ब्रह्मचर्य में ही शक्ति है, और यही जीवन है। इस विचार को सोचिये और इसमें निवास कीजिये ।

(४) व्यर्थ के आलापों से मन की शक्ति क्षीण होकर चंचलता प्रदान करती है। इससे आदर्श से पतित होकर अनर्गल चांचल्य और चापल्य की शरण मिलती है। इसलिए व्यर्थ के विचार-विमर्शों से, जिनसे कोई लाभ और प्रयोजन नहीं, मुँह मोड़ लेना चाहिए।

(५) अपने ऊपर नियंत्रण कीजिये, इससे आप दूसरे के नियन्त्रण से मुक्त हो जायेंगे। जो अपनी इन्द्रियों और मानसिक वृत्तियों के परवश हैं, वही दूसरों द्वारा भी शासित होते हैं। जो मनुष्य अपने मन और अपनी इन्द्रियों का दास है, वही बन्धन में है और जो इससे मुक्त है, वही सदा मुक्त है। सारा संसार ही उसके इशारे पर चल सकता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(६) सत्य के पथ पर बढ़ना सरल नहीं है। इसके लिए जीवन का स्नेह और मूल्य खर्च करना पड़ता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के साथ मुक्ति की प्राप्ति एक दो रोज का काम नहीं है। यह जीवन भर का संघर्ष है।

(७) मानव-जीवन के परम धर्म तथा विज्ञान का लक्ष्य केवल सदाचरण और मुक्ति-लाभ ही है। इसके लिए जागरूक होना हमारा कर्तव्य है।

(८) किसी कार्य के आरम्भ करने के पहिले उसके ऊपर बारंबार विचार कीजिए और जो उचित जान पड़े उसको दृढ़तापूर्वक निश्चय कर तन, मन और धन से उस कार्य में जुट जाइए। ऐसे किये हुए कार्य अन्य व्यक्ति को अच्छा नहीं लगे तो उस पर ध्यान नहीं दीजिए। सम्पूर्ण संसार को प्रसन्न करना असम्भव है। इसलिए अपने आदर्श पर दृढ़ रहिए। अपने नाते सदा सत्यवादी रहिए। दूसरे के विषय में हितकर चिन्तन से चरित्र के दोष नष्ट होते हैं।

(९) जो बुराई सोचता है, उसी की बुराई हुआ करती है। इसलिए सर्वदा सत्य और सुन्दर विचार कीजिए। इससे आप प्रगति करेंगे।

(१०) सभी प्रकार के लोगों से मत मिलिए जुलिए। ऐसा करने से आपको भारी क्षति उठानी पड़ेगी और आपका पतन संभाव्य होगा।

(११) पाप, अज्ञान और ज्ञान कभी किसी तरह छिपाया नहीं जा सकता।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(१२) आप जो कुछ बोते हैं, वही काटेंगे। इसलिए सदा उच्च विचारों के लिए तरसते रहिए।

(१३) स्वादेन्द्रिय और कामुक बहाव को रोकिये। फिर आप कहीं भी रह सकते हैं।

(१४) प्रेम का अर्थ है सभी वस्तुओं में सुन्दरता का निरीक्षण। प्रेम के द्वारा वह कार्य सुलभ हो जाता है जो तर्क से असफल रह चुका है। वह कौन सा कार्यभार है जिसे प्रेम द्वारा शिव और सुन्दर नहीं बनाया जा सकता। कामुक विचारों से रहित प्रेम अध्यात्मवाद का पर्याय है। इसलिए विश्व-प्रेम का विस्तार कीजिए तथा घृणा का ध्वंस कीजिए।

(१५) जहां कहीं हृदय और मस्तिष्क के बीच द्वन्द्व चलता है, तबतब हृदय का ही पक्ष लेना चाहिए, फिर आपको सत्यादेश प्राप्त होगा।

(१६) चरित्र के बल पर सबकुछ निर्भर करता है। आपदाओं और संकटों से गुज़रते हुए जो व्यक्ति दृढ़तापूर्वक अपने चरित्र को सुरक्षित रखता है उसी का चरित्र पक्का होता है। इसलिए आपदाओं से मत डरिए। असफलता तथा क्लेशों में पड़कर प्रयत्न को नहीं छोड़ना चाहिये और चरित्र से भी नहीं गिरना चाहिये। धैर्य रखिए तथा जिस कार्य को आप कर रहे हैं उसे अदम्य उत्साह के साथ करते रहिए। इससे सफलता मिलेगी ही।

(१७) आत्महनन के तीन पथ हैं—काम, क्रोध और लोभ। ये नरक में ले जाने वाले हैं। यदि आप सुरक्षापूर्वक सफलता

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

चाहते हैं, तो तीनों को त्यागिये।

(१८) सदा आत्म संयम कीजिए। छोटी या बड़ी तृष्णाओं के अधीन मत होइए। जो साधक दुर्विचारों के आघात की अवस्था में सतर्क होकर उन्हें भगाना नहीं जानता, उसका साधन निष्फल रहता है। इसलिए सदा सावधान रहिए।

(१९) आपके आलोचक और निन्दक आपके सब से बड़े हितकारी हैं। जिस प्रकार रेती अथवा राख वर्तनों की सफाई करता है, वैसे ही ये आलोचक और निन्दक आपको स्वच्छ करने वाले हैं। इसलिए उनपर आप क्रुध मत होइए जो आपके प्रति बुरी भावना का प्रचार करते हैं। क्रोध करने के बदले अपनी आलोचना को दुरूस्त करते हुए आलोचक महोदय को भी धन्यवाद दीजिए ।

(२०) अपना सम्पूर्ण प्रेम दूसरे को दे दीजिए । बदले में वे स्वाभाविक अपने प्रेम को आपको देंगे। अपने पास जो कुछ भी है उसे दूसरों को दे दीजिए। बदले में दूसरे भी स्वभावतः आपको अपना सब कुछ समर्पण करेंगे। प्रेम और आत्मबलिदान ही विजय का प्रशस्त पथ है।

(२१) क्लेशों और कष्टों में प्रसन्न रहिए। जब मृत्यु भी आपके मस्तक पर मँड़राती रहे तब भी चिर प्रसन्न रहिये। ये अभ्यास आपको स्वस्थ और सुखी रखेंगे।

(२२) जो भी आपके पास आता है, उसका ईश्वर की भाँति स्वागत कीजिए। इसके साथ ही अपने विषय में खिन्न मत रहिए। आप आज यदि कारावास में हैं तो कल आपकी महिमा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

भी गाई जाएगी। क्योंकि जीवन निरन्तर उत्थान-पतन का नाम है। यह चक्र की तरह सुख-दुःख के बीच घूमा करता है।

(२३) आप जो कुछ भी भोजन करते हैं, उसके विषय में सावधान रहिए। इससे सारे शारीरिक और मानसिक दुःखों का निराकरण हो जाएगा। पेट को कस करके भर देना तथा अनुचित अवसर पर अनुचित भोजन खा लेना ही सब प्रकार के पतन और पाप का कारण है।

(२४) अपने अन्दर कुछ ऐसी आदत न रहने दीजिए जो भद्र और सुन्दर न हो। अगर आप इन सभी में सफलता प्राप्त कर लेते हैं तो आपकी उपस्थिति ही सदा सभी जगह भद्रता और सुन्दरता को प्रकाशित करेगी।

(२५) कामुक - प्रवाह को रोके बिना छोड़ देना एक प्रकार से आत्म - हत्या के सदृश है। दिव्य ज्ञान के द्वारा आनन्द की प्राप्ति होती है। दुःख कामवासना से प्राप्त होता है। बन्धन का क्लेश मुक्ति का प्रतिरोधी है।

(२६) श्रद्धा और आत्मसमर्पण – ये दोनों पवित्र पुरुषों के लक्षण हैं। धैर्य देवताओं के गुण हैं। मन और इन्द्रियों—पर विजय प्राप्त कर लेने से आप संसार पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

(२७) आपका जीवन धन्य है जब आप एक ऐसे महान् व्यक्ति से मिलते हैं जो समृद्धि और शक्तिशाली होते हुए भी नम्रता और भद्रता की मूर्ति है। माधुर्य और नम्रता ये सभी धर्मों के सार हैं।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(२८) ब्रह्मचर्य के द्वारा ज्ञान प्राप्त कीजिए। इससे आप सत्य से असत्य को पृथक् कर सकेंगे और मोक्ष का मार्ग अनवरुद्ध रहेगा। यही आपके दुरूह पथ का साथी है, आपकी निर्जनता का मित्र है, आपके अकेलेपन का बन्धु है, आपके आनन्द का पथ-प्रदर्शक है, आपके क्लेशों का अपहारक है, आपके बन्धुओं का अनमोल हीरा है और आपके शत्रुओं का विधायक है।

(२९) जैसे बछड़ा अपनी मा को पहचान लेता है चाहे वह हजारों के बीच में क्यों न रखी हो। उसी प्रकार दुष्ट और पाप कर्म करने वालों की दुष्टता और पाप छिपाए रहने पर भी प्रकट हो जाते है। इसलिए दुष्ट और जघन्य कार्यों को छोड़ दीजिए।

(३०) छोटी सी सफलता के लिए लम्बी यात्रा और चेष्टा भी की जाती है लेकिन अनन्त जीवन की प्राप्ति के लिए लोग कदाचित् प्रयास करना नहीं चाहते हैं। इन्द्रियों के फालतू उपभोगों में लोग अमूल्य समय को यों ही नष्ट किया करते हैं परन्तु ईश्वर साक्षात्कार से आने वाले अनन्त आनन्द को प्राप्त करने के लिए थोड़ा भी कष्ट उठाना नहीं चाहते। इसलिए सारे संसार में दुःख है।

(३१) प्रत्येक व्यक्ति को वैसा बन जाने दो, जैसा वह दूसरों के प्रति उपदेश करता फिरता है। यदि वह स्वयं अपने ऊपर नियंत्रित है तो सारे संसार को नियंत्रित रख सकेगा।

(३२) कामाग्नि से बढ़कर दूसरी कोई अग्नि नहीं है। अग्नि तो हमें यहीं जलाकर भस्म कर देती है, परन्तु काम की अग्नि

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

तो ऐहिक और पारलौकिक दोनों संसार में हमें जलाती रहेगी।

(३३) स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी प्राप्तव्य वस्तु है। संतोष ही सबसे बढ़कर धन है। आत्मविश्वास सबसे बड़ा मित्र है। ब्रह्मचर्य ही सबसे बड़ी शक्ति है और समाधि ही सबसे बढ़कर आनन्द है।

(३४) नम्रता और निःस्वार्थ भाव से उसकी सेवा कीजिए जो सेवा पाने का अधिकारी है। एक तृण की प्रकार नम्र हो जाइए। एक वृक्ष की भाँति विनीत हो जाइए।

(३५) अपनी वाणी का सदा संयम कीजिए। अपने मन पर नियंत्रण रखिए। शरीर के द्वारा किसी प्रकार का पाप कर्म न कीजिए। ये सब साधना की पहिली सीढ़ी हैं, जिनसे आप मोक्ष की प्राप्ति कर सकते हैं।

(३६) जो सच्चे और आत्मसंयमी हैं, वे सुदूर हिमालय की तरह प्रदीप्त होंगे। और जो पातकी तथा दुष्ट हैं, उनकी अस्तिता का विनाश वैसे ही हो जाता है जैसे कि अन्धकार में छोड़ा हुआ तीर।

(३७) पवित्रता और सच्चरित्रता का व्यवहार सभी दानों से बढ़कर है। वासनाओं के दमन से सर्व दुःखों का नाश हो जाता है। इच्छा ही मनुष्य के नरक का कारण है।

(३८) बुरी प्रवृत्तियों में लगे हुए लोगों को इन्द्रिय की लोलुपता नष्ट कर देती है। जिस प्रकार घास फसल को नष्ट करती है उसी प्रकार काम, मात्सर्य, इर्ष्या, प्रमादादि मानव जीवन को नष्ट कर देती हैं। इसलिए जो जीवन में सफलता और आनन्द

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

को चाहते हैं, उन्हें अपने मन और इन्द्रियों पर प्रभुत्व स्थापित करना होगा ।

(३६) जिस प्रकार साधकों के मन की कामना दिनों-दिन घटती जाती है, उसी प्रकार उनके मन की शक्ति बढ़ती जाती है। क्योंकि इच्छाएँ ही मन की दुर्बलता का कारण हैं।

(४०) केवल वाणी द्वारा पवित्र और सदाचारी नहीं कहा जा सकता। किन्तु पवित्रतामय जीवन ही उन्हें पवित्र और ईश्वर-प्रिय बनाता है। पवित्रता का अर्थ किसी अन्य प्रभाव से प्रभावित नहीं होना बल्कि ईश्वर से ही है। आत्मसमर्पण का अर्थ है अपनी सर्वस्व निधि को ईश्वर अर्पण करना। अपने पास जो कुछ भी है, होना है और होगा, ईश्वर के निमित्त अर्पण करते हुए अपनेपन की भावना से मुक्त होना, अपनी इच्छाओं और वासनाओं को छोड़कर इन सबों के बदले ईश्वर को समक्ष रखकर उनकी इच्छा पर निर्भर होना है।

(४१) किसी प्रकार की भी आसक्ति ईश्वर साक्षात्कार में बन्धन है। अपनी ओर से सदिच्छा एवं मानसिक सहृदयता का अभियान सबको दीजिए परन्तु ईश्वर के अतिरिक्त अन्य किसी से भी आसक्त मत होइए।

(४२) अपने स्वत्व का सामान्य ज्ञान ईश्वरीय पथ के लिए उतना श्रेयस्कर है जितना कि सांसारिक गंभीर अध्ययन नहीं। पुस्तकों के कीट बनकर रहना केवल विघ्नकारक ही है। क्योंकि कुछ लिखपढ़कर तर्क - विवाद करते फिरना ग्रामोफोन के रिकार्ड परिचालन की भाँति ही है। उससे मिलता ही क्या है ?

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(४३) मनुष्य जीवन का अन्त मृत्यु में हो जाता है परन्तु ईश्वरीय सत्यता सदा विद्यमान रहती है । इसलिए सत्य के लिए ही उद्यम कीजिए ।

(४४) जैसी स्वर्णमयी उषा सूर्य के आने का उपोद्घात करती है वैसे ही ब्रह्मचर्य, शुद्धता, नम्रता इत्यादि वस्तुतः ज्ञान के सूचक हैं ।

(४५) सांसारिक प्रेम केवल शारीरिक तथा मोहजन्य हुआ करते हैं, किन्तु दैवी-प्रेम उत्तम है। यह शुद्ध, परिपूर्ण और प्रकाशमय है । जो प्रेम मनुष्य को बन्धन में डालता है, वह प्रेम नहीं, कामुकता है । जो वैराग्य ईश्वर से विमुख करा दे, वह वैराग्य नहीं है और वह नम्रता जो अपनी आत्मा को झुका देती है, नम्रता नहीं है ।

(४६) शारीरिक सुन्दरता और शक्ति वय के साथ ही साथ नष्ट हो जाती है । परन्तु आध्यात्मिक सुन्दरता और शक्ति इसके प्रतिकूल सदा बढ़ती रहती है ।

(४७) जिसके द्वारा मनुष्य ईश्वर के समीप पहुँच सकता है, वही पथ धर्म कहलाता है । ईश्वर का साक्षात्कार ही धर्म है । बहुत प्रकार के नीतिवाद व सिद्धान्तवाद केवल वहाँ तक पहुँचने के माध्यम बनते हैं ।

(४८) बाल्यावस्था भावी वृद्धावस्था का पिता है । माता का हृदय बालक की अध्ययन शाला है । सफलता और असफलता परिस्थितियों पर निर्भर करती है । अच्छी या बुरी परिस्थिति अपने पूर्व कर्मानुसार प्राप्त होती है । आज हम जो कुछ बोते हैं, उसे ही पीछे काटते हैं ।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(४६) एक स्वच्छ, सुन्दर और तीव्र बुद्धि भगवान् की ही देन है। पूर्ण ब्रह्मचर्य द्वारा बुद्धि तीव्र और शक्तिमती हो जाती है।

(५०) एक क्षण के लिए भी इन्द्रियों को रोक लेना अनन्त-पथ पर एक कदम आगे बढ़ना है।

(५१) यौवनावस्था, विचारहीनता, भीरुता और विपथप्रदर्शक है। विना दृढ़ चरित्रबल के आत्मज्ञान और ईश्वर का साक्षात्कार कभी संभव नहीं। चरित्रबल से बलवान् व्यक्ति पृथ्वी और स्वर्ग को हिला सकता है। इसलिए ब्रह्मचर्य बल से चरित्र को बढ़ाइए।

(५२) घड़ा बनाने में बहुत समय लगता है। परन्तु तोड़ने में एक मिनट भी नहीं लगता। किसी वस्तु का निर्माण कठिन है परन्तु विध्वंस बहुत ही सरल। जीवन भर का संघर्ष तथा कमाई एक क्षण की असावधानी और आलस्य से नष्ट हो सकती है। इसलिए सदा सतर्क और सावधान रहिए।

(५३) दम्भ बांधती है और शुद्धता मोक्ष देती है। स्वच्छता ईश्वरत्व के समीप है। पवित्रता सबसे बढ़कर। धन्य हैं वे जो हृदय से पवित्र हैं, क्योंकि वे इसी जीवन में ईश्वर को प्राप्त कर सकते हैं।

(५४) उचित अवसर और कार्य पर वीरता का प्रदर्शन प्रशंसनीय है। उसके विना वीरता निष्फल है। दुष्टों के लिए शान्ति तथा व्यभिचारियों और व्यभिचारिणियों के लिए शक्ति प्राप्ति कभी नहीं है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(५५) प्रायः अपने बन्धु मित्रादि अज्ञातरूप से शत्रु होते हैं। परिवार - पुत्रों के प्रति आसक्ति ही है जो हमारे पतन में कारण बनती है। आदमी बुरी संगति द्वारा आदर्श जीवन से गिरता है और सिद्धान्तों पर चलने के लिए विवश कर दैनिक कार्यक्रम में रूढ़ि डालती है।

(५६) ईश्वरीय कृपा प्राप्त करने के लिए पुरुषार्थ जरूरी है। सत्यपथ के साधक के लिए एकान्त सचमुच वरदान के सदृश है। ब्रह्मचर्य आशीर्वाद है। ब्रह्मचर्य के द्वारा दिव्य प्रेरणा मिलती है। ब्रह्मचर्य ही मेरुदण्ड है, वही आधारशिला है, जिस पर धर्म के सभी अवयव सुचारु रूप से अवस्थित हैं।

(५७) सत्य और ईश्वर एक है। सत्य ही इस विश्व का स्वामी है। सत्यपथ पर चलने वाला विश्वराज का उत्तराधिकारी होता है।

(५८) बालक का आचरण भावी भाग्य को प्रकट करता है। प्रारंभिक सच्चरित्रता दिव्य ईश्वरीय साम्राज्य की प्राप्ति का द्योतक है।

(५९) मानसिक अशान्ति पापों का परिणाम है। भावुकता से बुद्धि मारी जाती है। अहंकार से आत्मा आवृत्त होता है। सम्भोगों से अवनति मिलती है। प्रार्थना ही सबसे बढ़कर निवारक है।

(६०) सच्ची श्रद्धा बड़ी अमूल्य वस्तु है। इससे संसार में अद्भुत कार्य किए जा सकते हैं। जिसे ईश्वर में श्रद्धा है, वह सब कुछ प्राप्त कर लेता है। जिसे ईश्वर में श्रद्धा नहीं, वह सब

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कुछ खो देता है। अज्ञानी व्यक्ति की श्रद्धा उन पुस्तक कीटों की श्रद्धा से अच्छी होती है।

(६१) नशा बाज तथा भ्रष्टाचार साथ ही साथ चलते हैं। जब तक जीना है तब तक कुछ न कुछ सीखना है। भद्र होने का अर्थ है दिव्य होना। ब्रह्मचर्य प्राप्ति करना अपने खोए हुए साम्राज्य की प्राप्ति (आत्मज्ञान की प्राप्ति) करना है।

(६२) योद्धा की दृढ़ इच्छाशक्ति, मा का कोमल हृदय, पतिव्रता स्त्री की पतिपरक प्रेम और कृपण की धनासक्ति—ईश्वर साक्षात्कार के लिए इन चारों गुणों की वृद्धि करना जरूरी है।

(६३) शुद्ध प्रेम आसक्ति नहीं है। कामुकता प्रेम नहीं है। प्रेम तो मुक्ति दिलाता है और काम वासना बन्धन में डालती है।

(६४) काल और दिशा द्वारा ब्रह्म स्वयं विश्व होकर भासता है। ब्रह्म ही हमारा उद्देश्य और लक्ष्य है। ब्रह्म आरंभ और अन्त है। यही वस्तुओं की उपस्थिति के कारण तथा गतिविधि भी है।

(६५) प्रत्येक प्राणी एक न एक दिन महान् बन जाएगा। क्योंकि प्रत्येक जीवन का सार ब्रह्म है। केवल उसे प्रकट होने के लिए समय चाहिए।

(६६) इस परमतत्त्व का विकास और संकोच ही संसार की लीला का विधायक है।

(६७) संसार में पुस्तकें असंख्य हैं, परन्तु लोगों की आयु क्षण भंगुर है। जो कुछ भी आप पढ़ते है, चाहे वह एक अनुच्छेद

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

अथवा एक पृष्ठ ही सही उसके सार को लेकर अभ्यास कीजिए। क्योंकि सभी सिद्धान्तों को माथे में संगृहीत रखने के बजाए थोड़ा अभ्यास करना श्रेष्ठ है। इसलिए हमेशा अभ्यासात्मक योग पकड़िये।

(६८) अपने अन्तिम उद्देश्य की प्राप्ति के लिए साधना को बिना त्रुटि के पक्का रखिए। साधना में किसी प्रकार की अव-हेलना मत कीजिए। जो छोटे - छोटे विषयों और कार्यों पर ध्यान नहीं देता वह बड़े बड़े विषयों और कार्यों पर ध्यान नहीं दे सकेगा क्योंकि मन का यह स्वभाव ही है कि वह कार्य करने से हिचकता है। इसलिए छोटे - से - छोटे विषयों और कार्यों में भी सावधान रहिए, तभी आपको लक्ष्य की प्राप्ति होगी।

(६९) पुस्तकें चाहे जितनी पढ़ली जावे, किन्तु साधारण मनुष्य का ज्ञान सीमित होता है। मन और बुद्धि सीमित दायरे के भीतर ही कार्यशील रहती है, लेकिन आत्मज्ञानियों की मन और बुद्धि विशाल होती है। क्योंकि वह ब्रह्म में सदा स्थित रहते हैं। इसलिए ब्रह्मचर्य द्वारा अखण्ड ज्ञान की प्राप्ति कीजिए।

(७०) जो काम बिगड़ चुका है, उस पर शिर पटकने से कोई लाभ नहीं सिद्ध होता। बीते हुए दुर्भाग्य पर आँसू बहाकर व्यर्थ ही जीवन मत खराब कीजिए। अच्छे और बुरे कार्य के पीछे उसी परमात्मा का हाथ है, लेकिन व्यक्ति अहंकार के कारण ईश्वर को भूलकर अपने को कर्त्ता और भोक्ता मानता है। यही सुख और दुःख का कारण है। संकट मनुष्य को ऊपर उठाता है और प्रशंसा गिराती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(७१) बच्चे का भावी भाग्य माता की बुद्धिमत्ता पर निर्भर करता है। इसी तरह आध्यात्मिक सफलता ब्रह्मचर्य पर निर्भर करती है।

(७२) वह मूढ़ है जो ईश्वर के अतिरिक्त मनुष्य पर विश्वास करता है। अपने पारिवारिक जनों में प्रीति का होना माया है। सब भूतों में समान रूप से प्रेम करना दया कहलाता है। मोह-जन्य प्रेम तो अज्ञान मूलक है और दया दैवी विधान है।

(७३) ईश्वर में सभी प्राणी हैं, परन्तु सभी प्राणियों की आस्था ईश्वर में नहीं है। इसलिए संसार में इतना दुःख है।

(७४) मन, वचन और कर्म से जितना अच्छा कर सकते हो उतना करो, ईश्वर तुम्हें इस शुभ कार्य के लिए अवश्य सहायता करेंगे। अपने शुभ कार्य पर अभिमान मत कीजिए। अपने को औरों से बड़ा मत समझिए, क्योंकि मनुष्यों के न्याय से ईश्वर का न्याय भिन्न हो सकता है।

(७५) माता-पिता अथवा अन्य किसी बन्धु-बान्धव से उतनी सहायता नहीं मिल सकती, जितनी कि अपने पवित्र चरित्र और नियन्त्रित मन से मिला करती है। इसलिये ब्रह्मचर्य के द्वारा अपना चरित्र-निर्माण तथा मनोनिग्रह कीजिये।

(७६) संकटों से डर कर मत भागिये। उसका बहादूरी के साथ मुकाबला कीजिए। ऐसा करने से आगे का मार्ग आपके लिए खुल जायेगा और भगवान् आपकी सहायता करेंगे।

(७७) अशुद्ध मन सदा ही धोखा देने वाला होता है और शुद्ध मन सर्वदा ही सच्चा सहचर होता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(७८) ज्ञान-सम्पूर्ण संसार को एक बनाता है। (एक समान देखता है) और अज्ञान एक को अनेक बनाता है। (बहुविध नामरूपात्मक जगत् को बनाता है) अज्ञान ही द्वैत का कारण है और द्वैत सारे क्लेशों और बन्धनों का कारण है। इसलिए ब्रह्मचर्य के द्वारा अद्वैत ज्ञान की प्राप्ति कीजिये।

(७९) अनुशासित होने से अनुशासन करना कठिन है। दूसरों की सम्मति और सलाह को लेना अच्छा है, लेकिन दूसरों को अनुमति और सलाह देना आपत्तिजनक है।

(८०) संसार की सारी बुराइयों में से कामुक इच्छा सबसे बड़ी दुःखदायक है।

(८१) संसार का प्रवाह केवल अज्ञानियों की मूर्खता से चलता है।

(८२) एक मूर्ख यदि अपने आपको उस हद तक मूर्ख समझता है, तो यह उसके लिये बुद्धिमानी का चिह्न है—परन्तु मूर्ख होकर भी अपने को बुद्धिमान् मानता है, वह तो वास्तव में जड़ मूर्ख है।

(८३) अचेतन शरीर यह नहीं कह सकता कि 'मैं' हूं। न तो चेतन आत्मा की ही यह ध्वनि हो सकती है। इन दोनों के बीच में जो है, वह अहंकार है, इस अहंकार को साधारण व्यक्ति 'मैं' हूं कहता है। अहंता सारे क्लेशों और कष्टों का कारण है।

(८४) सच्ची भावनायें और प्रार्थनायें साधक को उसके अनुसार कार्य करायेंगी और वह सफलता प्रदान करेगा। इसके प्रतिकूल उच्छृङ्खल भावनाओं और प्रार्थनाओं से समय को वृथा खोकर सफलता से बहुत दूर पीछे रह जाता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(८५) दूसरों के लिये और किसी भद्र कारणवशात् कुछ महसूस करना अच्छा है। परन्तु यह सोचिये कि आप जिन भावनाओं को महसूस कर रहे हैं, उसके स्वामी हैं अथवा दास अर्थात् अपने भावनाओं पर नियन्त्रण है या उन भावनाओं के द्वारा खिंचे जाते हैं) उसके अनुकूल मानव स्वभाववश महसूस करना तो मन की प्रकृति ही है, परन्तु उसका स्वामी बनकर अनुभव करना बड़ा कठिन है और इसके लिये बड़ी संकल्प-शक्ति और आत्मबल की आवश्यकता है। इस प्रकार की संकल्प-शक्ति और आत्मबल ब्रह्मचर्य से प्राप्त हो सकेगा।

(८६) सच्चे पुरुषार्थ से आप अपने को बदल सकते हैं प्रारब्ध और पुरुषार्थ के द्वन्द्व को समझने के लिए काफी समय चाहिये। यदि दोनों एक ही स्थिति पर होकर ठहर जायें, तो सारा जीवन संघर्षमय हो जायेगा।

(८७) किसी के ऊपर गुरु-कृपा, ईश्वर-कृपा—दोनों हो सकती हैं, परन्तु अपने मन की कृपा (अर्थात् धर्म को ठीक-ठीक समझना और उसके अनुसार उचित प्रयास करना) यदि नहीं हो, तो कभी भी सफलता की आशा नहीं रखनी चाहिये। हमेशा सच्ची लगन और सच्चा पुरुषार्थ करते हुए सदा ईश्वर पर निर्भर रहना चाहिये। ऐसे ही अपने लक्ष्य की प्राप्ति कर सकते हैं।

(८८) प्रकृति के गूढ़ रहस्य, विश्व के अनुभूति महती गवेषणात्मक वस्तुयें—ये सब विज्ञान और रसायन शास्त्र के अध्ययन से समझ में आने को नहीं है। विज्ञान के द्वारा इनका प्रत्यक्ष नहीं हो सकता है। मन और बुद्धि जब परम शुद्ध और सूक्ष्म हो

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जाती है, तब इसका अनुभव कर सकता है। मन और बुद्धि की सूक्ष्मता पूर्ण ब्रह्मचर्य के द्वारा संभव है।

(८९) वही उस परमतत्त्व को जान सकता है जो निर्विकल्प समाधि में पहुँचा है। दूसरे तो केवल तोते की भाँति शास्त्रों की बातें ही किया करते हैं।

(९०) वास्तव में कर्त्ता और कृत्य दो भिन्न वस्तु नहीं हैं। एक होकर भी वे दो प्रतीत होती हैं और दो होकर भी वे एक में ग्रंथित हैं। दो स्वतन्त्र सत्ताओं के योग को विषय और भोक्ता के नाम से नहीं कहते, परन्तु सांसारिक ज्ञान द्वारा दोनों में अन्तर प्रतीत होता है। यह भी सीमित भेद है।

(९१) संसार प्रशंसा करे व निन्दा, लक्ष्मी ठहरे अथवा चली जाए, मृत्यु आज हो अथवा सौ वर्ष के बाद, ऐसे दृढ़ संकल्प से जो पुरुष अपने आदर्श पर चलता है वही मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है।

(९२) आपत्ति काल में व्यक्ति की पवित्रता और विकसित स्थिति का पता चल जाता है। अपनी प्रेरणाओं से प्रेरित होकर हम जो कार्य करते हैं, उसपर ही सर्वस्व निर्भर रहता है।

(९३) अपनी समझ के अनुसार वातावरण को बनाते हैं। अपने विचारों पर नियंत्रण रखिए फिर अपने भाग्य को भी आप नियंत्रित कर सकेंगे। विचारों को सीमित कर लेने से आपकी संभवता भी सीमित हो जायेंगी। संसार एक क्रीड़ा है, जिसमें कल्पना अपने आप क्रीड़ा करती है।

(९४) दुःख और सुख इच्छाओं पर निर्भर करते हैं, विषय-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

वस्तु पर नहीं। परिस्थिति और व्यवस्था के अनुसार एक ही वस्तु जो एक समय आपको सुख देती है, वही दूसरे समय दुःख देने लगेगी।

(९५) नश्वर चीजों में आस्था रखना ही पाप है। परमात्मा से मन को अलग रखना ही सबसे बड़ा बुरापन है।

(९६) कामुकता के उद्वेग से व्याकुल पुरुष असहाय सा दीखता है। ऐसा पुरुष अपने सौन्दर्य, अपनी कान्ति और अपना ओजः खोकर दुर्भाग्य और दुरित के गले जा मँढता है। इसलिए काम - वासना को त्याग कर सुखी होइए।

(९७) समय और संयोग को पाकर मनुष्य के स्वत्व में रहने वाली सभी चीजें क्षीणकाय हो जाती हैं परन्तु इच्छायें बूढ़ी नहीं होतीं। उपभोगों के मिलते रहने से इच्छाओं का अभिवर्धन होता रहता है। पूर्ण क्रियाशीलता, क्रियाशीलता नहीं है और पूर्णत्व की इच्छा करना इच्छा नहीं है।

(९८) दुःख दर्द आसक्त मन को स्पर्श करता है लेकिन अनासक्त मन को स्पर्श नहीं करता। अनासक्त मन का यह लक्षण है कि जिसमें न तो किसी कार्य के लिए उद्वेग हो या प्रमादी ही बना रहे। केवल बाह्य त्याग की अपेक्षा मानसिक त्याग श्रेष्ठ है। परन्तु बाह्य और आन्तरिक दोनों से त्याग करना सर्वश्रेष्ठ है। यथार्थ त्याग तो मानसिक त्याग है, क्योंकि मन ही आसक्तियों और बन्धनों का कारण है।

(९९) जबतक दुष्कर्मों का फल ठीक से नहीं अवगत होता, वह दुष्कर्म मूर्खों के लिए मधु के समान प्रतीत होता है। जब

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

यह परिपक्व होकर फलना शुरू करता है, तभी मूर्खों को उससे क्लेश सहन करने पड़ते हैं।

(१००) जो लाञ्छन के भागी हैं; उनकी प्रशंसा मत कीजिए और जो प्रशंसनीय है, उन्हें लाञ्छित न कीजिये। जो ऐसा करता है वह पापों और संकटों को मोल लेता है। ढिलाई देकर बोलना उचित नहीं है तथा नासमझी हुई और खुशामदी बातचीत करना उचित नहीं है।

(१०१) कामुक इच्छाओं और सम्भोगों से जितनी भयानक हानि है उसकी तुलना में जुए के खेल में जो धन नष्ट हो जाता है वह बहुत थोड़ा है।

(१०२) जैसे कमल के पत्ते पर जल की बूंद नहीं ठहरती है, वैसे ही बुद्धिमान् पुरुष कभी विषय-वासनाओं में नहीं उलझता।

(१०३) अनुचित मन्त्रणा से राजा नष्ट हो जाता है। आसक्ति से तपस्वी का पतन हुआ करता है। लाड़-प्यार से बच्चे बिगड़ जाते हैं। शास्त्रों के अध्ययन बिना ब्राह्मणों का पतन हो जाता है। एक कुपुत्र को पाकर परिवार बिगड़ जाता है। दुष्टों की संगति से चरित्र भ्रष्ट होता है। मद्यपान करते रहने से निर्लज्ज हो जाता है। असावधानी से फसल सूख जाती है। प्रेमी व प्रेमिका के दूर रहने से आसक्ति घट जाती है। शुद्ध प्रेम के बिना मित्रता का अन्त हो जाता है। न्याय के पथ से विचलित होने से उन्नति अवरुद्ध हो जाती है। धन, स्वास्थ्य और स्वतंत्रता का विध्वंस ब्रह्मचर्य के अभाव में हो जाता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(१०४) भ्रान्ति से काम-वासना उत्पन्न होती है, काम-वासना से बहुविध इच्छायें उत्पन्न होती हैं। इच्छाओं के भँवरे स्त्रियों और पुरुषों के परस्पर मिलाप हैं और पुत्र-पुत्रियाँ मगर हैं।

(१०५) आत्मज्ञान से बढ़कर और कोई ज्ञान नहीं है। ब्रह्मचर्य के समान अन्य कोई तप नहीं है। काम से बढ़कर कोई क्लेश नहीं है। मनो नियंत्रण और समाधि से बढ़कर कोई अन्य आनन्द नहीं है।

(१०६) जो कल करना है, उसे आज ही कर लीजिए। कुछ काल के बाद जो आपको करना है, उसे इसी क्षण कर लीजिए। क्योंकि मृत्यु यह नहीं सोचेगी कि आपने कार्य को पूर्ण किया अथवा नहीं। इसलिये किसी कार्य को करने में विलम्ब मत कीजिए, क्योंकि जिस समय के आने की प्रतीक्षा आप करते हैं उसका कोई निश्चय नहीं—अर्थात् जिस समय की प्रतीक्षा करते हैं वह आ भी सकता है और नहीं भी आ सकता।

(१०७) सब कुछ त्याग दीजिए तो आप सब कुछ पायेंगे। सर्व कामना का त्याग कीजिए तो आप सच्चा विश्राम पायेंगे। शान्ति के लिए इन्द्रियों में नहीं किन्तु इन्द्रियों के जय में ढूंढिये, और पुरुषों तथा स्त्रियों में नहीं परमात्मा में खोजिए।

(१०८) प्रत्येक दुःख के पीछे हमारा कुछ भला छिपा रहता है। आनन्द एक रोग के समान है, और दुःख उसके लिए एक प्रकार का औषध है।

(१०९) प्रत्येक कार्य उसी परमात्मा का कार्य है। सभी प्रार्थनाएँ उन्हीं की सेवा हैं। अपनी सारी निधि परमात्मा की

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

धरोहर है। हमारे सभी शुभ गुण उनके लिए भेंट हैं। प्रत्येक कर्म उनकी पूजा है इसी भाव से सदा चलिए आप शीघ्र ही लक्ष्य की प्राप्ति करेंगे।

(११०) नैतिक जीवन में कभी असावधान नहीं होना चाहिये। सदा जागरूकता और कार्यशीलता होनी चाहिए।

(१११) प्रत्येक श्रम के पीछे लाभ है, लेकिन केवल व्यर्थ के प्रलापरूपी कर्म से उलटा दोष है। कोमल वाणी क्रोधावेग को दूर करती है, परन्तु कठोर वाणी क्रोध और घृणा को उत्पन्न करती है थोड़ा सा ज्ञान संसार की सबसे बड़ी निधि से बढ़कर है। इस-लिए ब्रह्मचर्य के सम्यक् पालन द्वारा ज्ञान की प्राप्ति कीजिये।

(११२) अश्लील प्रसंग मूर्खों को अमृत तुल्य प्रतीत होता है, किन्तु इसका परिणाम साक्षात् मृत्यु सा है। धार्मिकता से अभि-वृद्ध मस्तिष्क उन किरीटधारी सम्राटों के उन्नत मस्तक से कहीं श्रेष्ठतर है। जो अपने मन और इन्द्रियों पर अनुशासन रखता है, वह एक महान् साम्राज्य का आधिपत्य करता है।

(११३) धोखे की कमाई का आनन्द प्रारम्भ में अच्छा लगता है, पर अन्त में भयानक दुःखदायी होता है। प्रेम और सत्य व्यक्ति की सुरक्षा करता है, कामना तथा छल उसे नष्ट कर देता है।

(११४) एक युवती वेश्या और सुन्दर अजनबी स्त्री भयंकर जाल की तरह है, उसके हास परिहास से और रूप द्वारा आकर्षित होकर अपने सारे जीवन को नष्ट न कीजिये। सदा सावधान रह कर इससे बचिये। ब्रह्मचर्य की रक्षा कर मोक्ष की प्राप्ति कीजिये।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— ७ —

मनु द्वारा ब्रह्मचर्य के विधान

हिन्दु धर्म में मनु नीतिशास्त्र के निर्माता हुए हैं। इनके बताये हुये नीति नियम (मनुस्मृति) हिन्दू धर्म में प्रधान हैं। क्योंकि वे ही प्रामाणिक उपदेश हैं तथा प्रत्येक जाति के लिए पृथक्-पृथक् उसके जन्म से मृत्यु पर्यन्त के विधि-विधान प्रदत्त हैं। ब्रह्मचर्य के विषय में भी मनु का उपदेश सर्वथा प्रचलित है और वे सभी प्रकार के ब्रह्मचारियों के लिये प्रमाण हैं :—

एक ब्रह्मचारी को नित्य प्रातः काल उठना चाहिये और देवों, पितरों और ऋषियों का तर्पण करना चाहिए ब्रह्मचारी को मधु, मांस, चन्दन, पुष्प, फूलों की माला, इत्र, मद्य और धूम्रपान का परित्याग करना चाहिए। परस्पर स्त्री व पुरुष भी नहीं मिलें। ब्रह्मचारी को जूते, छाता, तेल और चश्मा इत्यादि नहीं प्रयोग करना चाहिये। उसे कामुकता पर पूर्ण विजय पानी चाहिए। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य इन षड्रिपुओं का दमन करना चाहिए। ब्रह्मचारी को सदा सत्यभाषण करना चाहिए। सभी जीवों के प्रति प्रेम का वर्ताव करना चाहिए तथा किसी के प्रति घृणा और द्वेष नहीं करना चाहिए। ब्रह्मचारी को

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

कभी किसी जीव जन्तु का भी समागम नहीं देखना चाहिए। उसे सदा अकेला ही शयन करना चाहिए। ब्रह्मचारी को हमेशा पोशाक की शौक छोड़ देनी चाहिए। सुन्दर और सुगंधित वस्तुओं से अपने को नहीं सजाना चाहिए। उपन्यास, अश्लील गीत, उनका श्रवण तथा मनन, नाटक आदि का देखना—इन सभी से वंचित रहना चाहिये। शयन के पहले उसे लघुशंका करनी चाहिए तथा ईश्वर का चिन्तन करते हुए सोना चाहिए। सोकर उठते ही ईश्वर का ध्यान करना चाहिए। ब्रह्मचारी को पान, सुपारी, जरदा (सुर्ति) इत्यादि कदापि नहीं खाना चाहिए। उसे शौचादि को रोकना नहीं चाहिए तथा वहां से निवृत्त होकर उस अंग को धो लेना चाहिए। ब्रह्मचारी को सदा कौपीन पहिनना चाहिए। उसे व्यभिचार के विषय में सुनना और पढ़ना भी नहीं चाहिए तथा इसके अभ्यस्त लोगों के पास बैठना भी नहीं चाहिए। ब्रह्मचारी को कभी भी किसी स्त्री का नंगा शरीर नहीं देखना चाहिए।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ब्रह्मचर्य की प्रशंसा में:-
वैदिक तथा पौराणिक उद्धरण -

जायमानो वै ब्राह्मणः, त्रिभिः, ऋणैः ऋणवा जायते । ब्रह्मचर्येण ऋषिभ्यः, यज्ञेन देवेभ्यः, प्रजया पितृभ्यः एष वै अनृणो य पुत्री यज्वा ब्रह्मचारिवासी । (तै० सं० ६।३।१०)

मनुष्य जीवन पाने से तीन प्रकार का ऋण देना है । प्रथम ऋषियों के लिए दूसरा देवताओं के लिए और तीसरा पितरों के लिए । २५ वर्ष की आयु तक ब्रह्मचर्य रक्षा करने और वेदाध्ययन करने से ऋषियों के ऋण से मुक्त होता है, याग - यज्ञादि द्वारा देवताओं के ऋण से मुक्त होता है और उत्तम सन्तान प्राप्तकर पितृ ऋण से मुक्त होता है । (तै० सं० ६।३।१०)

अधीहि भो ! किं पुण्यम् ? इति । ब्रह्मचर्यम् इति किं लोक्यम् ? इति । ब्रह्मचर्यम् एव इति (गो० पू० २।५)

महोदय ! पुण्य क्या है ? उत्तर-ब्रह्मचर्य ही पुण्य है । (ब्रह्मचर्य रक्षा, वेदाध्ययन और सत्याचरण से सम्पूर्ण ज्ञान को प्राप्त करना ही पुण्य है) । प्र०-व्यक्तियों और प्राणियों का सुख और कल्याण किस वस्तु में है ? उत्तर-ब्रह्मचर्य में । (गो० पू० २।५)

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

दीर्घ सत्रं वै एष उपैति, यो ब्रह्मचर्यम् उपैति ।
(शत० ११।३।१)

जो ब्रह्मचर्य का पालन करता है, वह महान् और सुदीर्घ यज्ञ का अनुष्ठान कर लेता है। (शत. ११।३।१)

पृथक् सर्वे प्राजःपत्याः, प्राणान् आत्मसु विभ्रति।
तान् सर्वान् ब्रह्मरक्षति, ब्रह्मचारिणि अभृतम् ॥

प्रजापति की सभी सन्ताने अपने में प्राणवायु का वहन करती हैं। ब्रह्मा (स्रष्टा) सर्वश्रेष्ठ वेदज्ञान द्वारा सारी सृष्टि का पालन करते हैं। यह ज्ञान ब्रह्मचारी द्वारा प्रकट होता है।
(अथर्व० ११।७।२२)

ब्रह्मचारी ब्रह्म भ्राजद् विभर्ति, तस्मिन् देवाः अधिविश्वे समोताः। प्राणापानौ जनयत् आद् व्यानं वाचं मनो हृदयं ब्रह्म मेधाम् ॥ (अथर्व० ११।७।२४)

वह ब्रह्मचारी उज्ज्वल ब्रह्म का वहन करता है। इसमें ही सारे देवता प्रतिष्ठित हैं तथा इस पर ही सभी निर्भरित हैं। ब्रह्मा प्राण, अपान, व्यान, वाणी, मन, हृदय और बुद्धि का जन्म देता है। (अथर्व० ११।७।२४)

आचार्यो ब्रह्मचारी, ब्रह्मचारी प्रजापतिः। प्रजापतिः विराजति, विराड् इन्द्रे भवद् वशी (अ० ११।७।१६)

ब्रह्मचारी आचार्य हो जाता है। वह प्रजापति हो जाता है। प्रजापति पृथ्वी पर वैसे ही दीप्ति होकर शासन करता है, जैसे कि इन्द्र। (अथर्व० ११।७।१६)

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ब्रह्मचर्येण तपसा, राजा राष्ट्रं विरक्षति। आचार्यो ब्रह्मचर्येण, ब्रह्मचारिणम् इच्छते। (अ० ११।७।१७)

ब्रह्मचर्य एवं तपस्या द्वारा राजा राष्ट्र की रक्षा करता है। आचार्य ब्रह्मचर्य द्वारा ब्रह्मचारी की कामना करता है।

जो राजा ब्रह्मचर्य का पालन करता है (ब्रह्मचर्य धारण कर जो वेदों का अध्ययन करता है, वह अपने साम्राज्य को सभी विघ्नों से रक्षा करने के लिए शक्ति प्राप्त करता है) जो आचार्य इस प्रकार ब्रह्मचर्य धारण करता है, वह बहुत से ब्रह्मचारियों को आकर्षित करता है। सचमुच में ऐसा आचार्य उन्हें धर्म और पुण्य की बातें सिखा सकता है। (अथर्व० ११।७।१७)

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युम् उपाघ्नत। इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण,देवेभ्यः स्वर् आरभत् (अ० ११।७।१९)

कठोर ब्रह्मचर्य के प्रभाव से देवता (इन्द्रिय) मृत्यु पर विजय प्राप्त करते हैं। (वर्षों तक ठीक-ठीक कार्य कर सकते हैं।) ब्रह्मचर्य से इन्द्र (जीवात्मा जिस प्रकार इन्द्र देवताओं का राजा है, उसी प्रकार जीवात्मा सभी इन्द्रियों का राजा है) बहुकाल तक अपने आधिपत्य पर सफलता पूर्वक शासन करता है (वह इन्द्रियों पर बहुकाल तक राज्य करता है)। (अथर्व० ११।७।१९)

सर्व साधन, सम्पन्नाः ब्रह्मचर्य विवर्जिताः क्लेशं हि मुनयो विभेजु विद्वान् सोऽपि कोटिशः (आत्पुराण)

कोटियों मुनि सत्य के अन्वेषक और विद्वान् लोग सब साधनों से सम्पन्न होते हुए,भी ब्रह्मचर्य के अभाव से शोक को प्राप्त होते हैं।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

गृहस्थों के लिये ब्रह्मचर्य-सम्बंधी
* नियम *

बहुत से विवाहित दम्पती विवाह का वास्तविक अर्थ न समझ पाने के कारण दुःखी दिखाई पड़ते हैं और उन्हें यह समझ नहीं आता है कि निश्चरित्र से क्या अभिप्राय है ? यदि कोई दरिद्र और शक्तिहीन पुरुष कहीं छिपकर व्यभिचार करता है और उसकी कृति यदि पकड़ी जाती है, तो वह लाञ्छन के साथ कितने अपमान का भागी होता है । परन्तु विवाहित दम्पती जबकि लापरवाही से सम्भोग करते हैं तो उनकी कृति को लाञ्छन की दृष्टि से आधुनिक समाज में नहीं देखा जाता। यह चरित्रहीनता नहीं कहलाती है। हाँ, चरित्रहीनता सचमुच बुरी है। परन्तु चरित्रहीनता का अर्थ क्या है ? और इस व्यभिचार को घृणा की दृष्टि से क्यों देखा जाता है ? यह इसलिए ऐसा देखा जाता कि इसके पीछे वीर्य अत्यन्त पवित्र और जीवन का सार है—उसकी रक्षा के लिए प्रत्येक वीर्य का विन्दु पवित्र और समर्थ है। प्रत्येक विन्दु के पतन और उत्थान के साथ जीवन शक्ति का व्यय और संचय से सम्बन्ध है। इससे मानसिक तथा कायिक शक्ति का सम्बन्ध है। इसके व्यय के कारण व्यभिचार को लांछन की दृष्टि से देखा जाता है। अब यदि विवाहित दम्पती किसी प्रकार के नियंत्रण बिना ही वीर्य शक्ति का नाश करना

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

शुरू करें तो यह सचमुच चरित्रहीनता से भी गया बीता कार्य समझा जाएगा।

विवाहित जीवन का अर्थ कदापि ऐन्द्रिक उपभोगों की तृप्ति ही नहीं परन्तु मोक्ष प्राप्ति के लिए है; जो जीवन का लक्ष्य है। मोक्ष प्राप्ति के लिए धर्म पहली सीढ़ी है। दूसरी सीढ़ी में अर्थ-धन का संग्रह करना है। तीसरी सीढ़ी काम में धर्म के अनुसार उपभोग करना है। दम्पती को ऐसा पवित्र जीवन व्यतीत करते हुए अन्त में मोक्ष की प्राप्ति करना है। सदा धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए उत्साह रखें। यही गृहस्थ का चतुर्विध पुरुषार्थ है। यदि इनका सच्चा अनुकरण रहा तो गृहस्थ जीवन की सार्थकता सदा सिद्ध होकर रहेगी।

जो निम्नलिखित विधानों का परिपालन करता है, वह भी गृहस्थ ब्रह्मचारी कहा जाता है। विवाहित जीवन सदा एक नीतिबद्ध नियम और प्रणाली है। कामुक उपभोग तृष्णा की शान्ति और वासना के प्रशमन के लिए नहीं है। यह सन्तति की उत्पत्ति के लिए है, ताकि वंश परम्परा जारी रहे। इन्द्रिय और ऐन्द्रिकता का दास कभी भी नहीं होना चाहिए। इस निम्न श्रेणी के आनन्द में उलझ जाना महापाप है। इसके अतिरिक्त व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों और अपने मन का स्वामी होना चाहिए तथा शास्त्रानुसार उपभोग करना चाहिए। इस भोग का यही उद्देश्य समझना चाहिए कि एक या दो सन्तान उत्पत्ति वंश परम्परा को दृढ़ रहने के लिए है। एक या दो सन्तान होने के बाद स्त्री अपने पति को पिता या भ्राता के समान समझे और पति अपनी

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

स्त्री को माता या बहन के समान समझे। इसी भाव से दम्पती को ब्रह्मचर्य पालन करना आवश्यक है।

प्राचीन काल में भारतवासी केवल विद्यार्थी जीवन में ही पूर्ण ब्रह्मचर्य रक्षा नहीं करते थे अपितु विवाहित जीवन में भी इसकी रक्षा करते थे। अब अधिकांश लोगों ने इस आदर्श जीवन को भूलकर आत्मनियंत्रण और आत्मसंयम के बदले सन्तानोत्पत्ति-निरोध के साथ विविध प्रकार के दुर्बल और दुष्ट रीतियों को अपना लिया है। लोग ऐसा समझते हैं कि एक स्त्री अधिक बच्चों को पैदा करने से अपने स्वास्थ्य और सुन्दरता को खो देती है, इसलिए औषधादि और दुष्ट रीतियों द्वारा सन्तानोत्पत्ति को रोकना चाहते हैं। लेकिन दूसरी तरफ, वे कामुक - प्रवृत्तियों द्वारा जो जीवन की महती हानि और बल का अपव्यय करते हैं इससे बिलकुल अनभिज्ञ हैं। अगर ये स्त्री और पुरुष आत्मसंयम और आत्मनिग्रह सीखें और ब्रह्मचर्य पालन करें। तो उन्हें कितनी अधिक शान्ति और शक्ति मिलेगी? कितना आनन्द? वे सारे संसार का और अपना कितना हित कर सकते हैं। नित्य नियमित जीवन यापन करने से और ब्रह्मचर्य पालन से अपने यौवन और सुन्दरता को ही नहीं कायम रख सकते हैं, बल्कि अपने बल, शकित और बुद्धि को भी बढ़ा सकते हैं, और पूर्ण स्वस्थ और दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु इन नीच और अप्राकृतिक मार्गों, अनियमित सम्भोगों और अधिकाधिक ब्रह्मचर्य के नाश से, वे अपने आपको और सम्पूर्ण मानवता को नीचे, गिराते, पतित करते, नष्ट

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

करते और बड़ी हानि पहुँचाते हैं।

राष्ट्र का उत्थान या पतन अच्छी या बुरी माताओं की संख्या पर पूर्ण रूप से निर्भर करता है। जहाँ नारियाँ सभ्य और शिक्षित हैं,पुनीत और पतिव्रता हैं,वह देश समुन्नत होता है,वहीं लक्ष्मी का सदा निवास होता है। जहाँ स्त्रियाँ प्रताड़ित और पीड़ित हैं, वह राष्ट्र कभी उन्नति नहीं कर सकता। चरित्र ही आधारशिला है, जिस पर मानवता की नींव और उन्नति सुदृढ़ रहती है और नारी तो चरित्र की रक्षिका है। वही नैतिक विकास का स्रोत और रक्षिका भी है। आज का बालक ही कल महापुरुष के मंच पर आसीन होता है, और उस बालक की अध्ययनशाला मातृहृदय है। मा का बालक पर कितना प्रभाव रहता है ? मा के वचनों पर बच्चे की कितनी श्रद्धा होती है ? किस प्रकार मा के भले-बुरे गुणों को बच्चा सीख लेता है, मा का प्रत्येक शब्द और कर्म बच्चे के कोमल मस्तिष्क पर संस्काररूप में बैठता है और उन्ही संस्कारों के आधार पर भावी मानव का चरित्र बनता है। बालक का भावी जीवन विशेष कर माता के ऊपर ही निर्भर रहता है और आदर्श मातायें वास्तविक सामाजिक सुधारिका होती हैं। अपनी पवित्र माता और पत्नी से उपदेश पाकर कितने ही लोग महापुरुष के पद को प्राप्त कर चुके हैं।

पवित्र और आदर्श जीवन द्वारा नारी देश के प्रति जितना उपकार कर सकती है, उतना बाहरी सामाजिक जीवन द्वारा संभव नहीं। किसी-किसी महिला के लिए सामाजिक कार्य-क्रम भी सुन्दर प्रतीत हो सकता है, परन्तु अधिकांश नारियों में यह

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

असफलता और पतन का कारण होता है। हम लोग नारी को इस प्रकार घरेलू कार्य में सीमित रखकर उसे अपमानित नहीं करते, अपितु उसे उच्च रीति से सम्मानित करते हैं। भला एक बालक के पालन-पोषण में महान् कष्ट का सामना और कौन कर कर सकता है? ऐसा कौन है, जो माता के समान सर्वस्व न्यौ-छावर कर बालक के जीवन का निर्माण करता है? शान्ति पूर्वक घर के आनन्द को कौन स्वीकार कर सकता है? दिन भर का थका-मन्दा पति रात को ऐसे आदर्श घर से कितना आश्वासन और आनन्द प्राप्त करता है। वहाँ कि पवित्रता और प्रधानता को बुरा कौन कहेगा? एक मूर्ख ही इन सब को हेय समझेगा। अतः हिन्दू धर्म में नारी जाति को गृहिणी की उपाधि देकर महिमा-न्वित किया गया है। इससे कदाचित् उसकी मानहानि अथवा अपमान नहीं किया गया है। वह घर पर शासन करती है। मा सबसे पवित्र और परम सम्माननीया व पूजनीया है। आदर्श मा हमारी परम गुरु है, और हम सन्तानों की पहिली चेष्टा मा की प्रसन्नता, उसके प्यार और पूजा में होनी चाहिए।

मनुस्मृति में नारियों के प्रति व्यवहार के लिए नीचे लिखे नियम बताये गये हैं:—

(१) यदि पिता, पति, भाई, देवर इत्यादि अपना कल्याण चाहते हैं, तो वे अपने कुल की नारियों को सम्मानित करें और पूज्यभाव से देखें।

(२) जहाँ नारी पूजित होती हैं, वहाँ सभी देवता प्रसन्न होकर रहते हैं और जहाँ उनका निरादर होता है, वहाँ देवता

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

असन्तुष्ट रहते हैं और सभी शुभ कर्मों में विघ्न होता है।

(३) जिस कुल में नारी दुःखी होकर रहती है, उस कुल का सत्वर ही नाश हो जाता है। लेकिन जिस कुल में नारी प्रसन्न रहती है, वह कुल उन्नतिशील होता है।

(४) जिस कुल में पत्नी और पति परस्पर प्रसन्न रहते हैं, वहाँ का आनन्द निरापद होता है।

(५) सन्तति-यज्ञ, धर्मानुष्ठान, उचित सेवा, उच्च वैवाहिक आनन्द, पितरों के लिए स्वर्गीय आनन्द—ये सब गृहिणी के अस्तित्व पर निर्भर करते हैं।

(६) दम्पती में परस्पर प्रेम, विश्वास और श्रद्धा जीवन पर्यन्त रहे। यह दाम्पत्य जीवन का सर्वश्रेष्ठ धर्म है जो मनुस्मृति के अनुसार बताया गया है।

(७) बुआ, चाची, सासु, मामी और मौसी प्रभृति नारी सम्बन्धिनियाँ गुरु पत्नी की तरह पूजनीया होनी चाहिए। वे सब गुरु की पत्नी की भाँति मान्य हैं।

(८) बुआ, मौसी और अपनी बड़ी बहिनों के साथ सदा माता के समान व्यवहार करना चाहिए। परन्तु अपनी मा का स्थान तो उनसे ऊँचा रहता ही है।

(९) एक उपगुरु की अपेक्षा दशगुणा पूजनीय अपना गुरु होता है। वैसे गुरु से सौ-बार बड़ा अपने पिता का मान है। परन्तु पिता से भी हजारों गुणा अधिक अपनी माता सम्माननीया होती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(१०) एक पतिव्रता नारी, जो पति के मर जाने पर सदा पातिव्रत्य का ही पालन करती है, पुत्रहीन होते हुए भी स्वर्ग को जाती है। जैसे कि अन्य पतिव्रताएँ स्वर्ग की प्राप्ति करती हैं।

(११) उसी प्रकार से वन्ध्या स्त्रियों की भी देखभाल रखनी चाहिये। जिसकी कोई सन्तान नहीं तथा जिसका परिवार रूखा है। जो स्त्रियाँ बाँझ, विधवा, पुत्रहीना, कुलविहीना तथा रोगिणी हैं, उनकी भी सुरक्षा करनी चाहिए।

(१२) एक धर्मनिष्ठ राजा का कर्तव्य है कि वह चोरों की तरह उन्हें दण्ड दे, जो सम्बन्धी नारी के जीवितावस्था में उसके सम्पत्ति पर काबू कर लेते हैं।

(१३) नारी और ब्रह्मचारियों की सुरक्षा के लिए जो दुष्टों का हनन करता है, वह पापी नहीं कहा जाता।

(१४) अपनी पुत्री ही सबसे बढ़कर कोमलता का प्रतीक है। इसलिए उससे रूठकर रहना ठीक नहीं माना जाता। उसकी असहनीयता को भी सहन करना हमारा कर्तव्य है।

नारी-शिक्षा पुरुष-शिक्षा से भिन्न होनी चाहिए। जो वस्तु पुरुष के लिए अमृत है वही नारी के लिए विष हो सकती है। जैसे मानव जाति के समुत्थान के लिए जाति प्रथा आवश्यक है, उसी प्रकार नारी पुरुष की स्वतंत्रता सम्बन्धी पृथकता भी प्रसरित हो तो मानव जाति का बड़ा उपकार होगा। नम्रता सौन्दर्य से अधिक बढ़कर है और नारी स्वभाव से ही नम्र, विनीत, कोमल और परिशुद्ध होती है। जिस नारी में इसका अभाव है, उसमें सब का अभाव है। इसलिए आजकल के लड़के और

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

लड़कियों के लिए समान शिक्षा और सहशिक्षा बड़ी ही बुरी है। इसका प्रसार कदापि नहीं होना चाहिए। यह ब्रह्मचर्य के लिए बड़ा ही विघ्न और अड़चन है। सहशिक्षा से चरित्र-निर्माण में बड़ी बाधा पहुँचती है। इससे विद्यार्थियों का सतत पतन होता है। चरित्रहीनता के बिना शायद ही कोई बालक-बालिका-विद्यालयों अथवा विश्वविद्यालयों से बाहर आते हैं। वे स्वतंत्रता की अधूरी शिक्षा पाकर अपने विद्याभ्यास का अन्त करते हैं। वे पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव से अपने धर्म को भूलकर प्रायः गल्त रास्तों पर चलते हैं। बहुतेरे युवक युवतियाँ पाश्चात्य सभ्यता में रंगकर नष्ट होती पाई गई हैं। वे अपने धर्म की अवहेलना कर देते हैं। बहुतेरे प्रार्थना की निन्दा करते हैं तथा साधुओं का अपमान भी करते हैं। सब के लिए प्रायः सिनेमा घर और दूषित वस्तुओं का प्रदर्शन-गृह ही वास्तविक मन्दिर बन जाया करता है और वे ही वस्तुएँ पूज्य बन जाया करती हैं। ये चीजें बहुत ही भ्रान्तिमूलक और अपने विनाश में प्रथम हेतुभूत हैं। इन विचारों को लेकर राष्ट्र कभी उन्नति नहीं कर सकता। क्योंकि यही युवक-मस्तिष्क राष्ट्र के भावी कर्णधार हैं और इनका इस प्रकार से नाश होता जा रहा है तो फिर देश की उन्नति में आशंका ही है।

पाश्चात्य देशों में सामाजिक स्वतंत्रता है। पुरुष और नारी अपने को बड़े ही सभ्य मानते हैं, परन्तु उनकी शिक्षा और सभ्यता के होते हुए भी क्या वे खुश हैं? क्या पाश्चात्य घरों में शान्ति है? क्या पाश्चात्य गृह-प्रणाली सुखमय है? क्या वे

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

पति और पत्नी सुख की सांस लेते हैं ? नहीं। वहाँ तो अधिकांश दम्पती कलह और विद्रोह पूर्ण जीवन ही व्यतीत करते हैं। अपनी सम्पत्ति और शिक्षा के रहते हुए भी वे इतने दुःखी और दीन हैं। वहां तो पुरुष अपनी स्त्री पर प्रभुत्व जमाना चाहता है और स्त्री अपने पति पर अधिकार रखना चाहती है, इस प्रकार संघर्ष होता है और अन्त में तलाक की नौबत आती है। संयुक्त-राष्ट्र-अमेरिका की नवीनतम १६४५ की विवरण पत्रिका के अनुसार हम उन्हें बहुत ही संकटमय जीवन में देखते हैं। तथोक्त वर्ष में १५ लाख शादियाँ हुई जिनमें पांच लाख पर तलाक की नौबत आई। इसे यों समझें कि प्रति तीन शादी के पीछे एक तलाक का स्थान रहता आया। देखिये, पाश्चात्य जगत् कितना दुःखी है ?

सारे जगत् में दो प्रकार की संस्कृति का स्थान है। एक तो धार्मिक तथा दूसरी भौतिक। भारतवर्ष अपनी धार्मिक संस्कृति में सब को पीछे छोड़ देता है। पाश्चात्य देशों में जो सुन्दरतम संस्कृति मानी जाती है, और जिसका अनुकरण करने के लिए आज की जनता झट तैयार हो जाती है वह है भौतिक संस्कृति। विज्ञान के विषय में हमें उनसे बहुत कुछ सीखना है तथा अध्यात्मवाद के विषय में उन्हें हमसे बहुत कुछ सीखना है। ये ही दो संस्कृतियाँ बड़ी मानी जाती हैं। एक दूसरे के बिना कोई भी उन्नत नहीं हो सकती। परन्तु दोनों संस्कृतियों में हम देखते हैं कि एक पक्षता और दोष है। हमें यह चाहिये कि दोनों के जो मुख्य गुण हैं, उन्हें अपने लिए रख लेवें। भारत की प्रगति तथा

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

विश्व में इसे एक अपना स्थान बनाने के लिए यह विधि अत्युपयोगी सिद्ध होगी। कोई भी शिक्षा जो धर्म और नैतिकता पर पूर्णतः आधारित नहीं है, वास्तव में शिक्षा ही नहीं है। उसका जीवन में कोई उपयोग ही नहीं रहेगा। कोई भी शिक्षा जो हमें ईश्वर से दूर ले जाती है, वह अवश्य ही हमारे अवगुणों और दुःखों को बढ़ायेगी। जो शिक्षा विश्वजनीय उन्नति में बाधा डालती है; वह मनुष्य जीवन के उद्देश्य को भुला देती है और व्यक्ति को असहाय और निरूपाय बना देती है। वर्तमान दुःख, वैदेशिक यातना, भयंकर युद्ध, दुर्बलों पर अत्याचार तथा अन्य असावधानियाँ सबकी सार्वदेशीय कुशिक्षा के ही कारण से प्रकट हो रही हैं। इसलिए पुरुष व नारी, बालक व बालिकाएँ सभी का कर्तव्य है कि उचित शिक्षा का माध्यम समझें। यदि नहीं तो जीवन का उद्देश्य छूट जाएगा तथा नारकीय यातना भुगतनी पड़ेगी।

महर्षि याज्ञवल्क्य प्रणीत गृहस्थ-जीवन सम्बन्धी ब्रह्मचर्य के विधान इस प्रकार हैं:—

महर्षि याज्ञवल्क्य ने कहा कि विवाहित दम्पती को स्वच्छन्दतापूर्वक उपभोग करने के लिए अनुमति नहीं दी जाती है। ऋतुधर्म के अनन्तर ही जो पुरुष अपनी स्त्री से संगम करता है, वह भी धर्मशास्त्र के नियमानुसार, केवल वही गृहस्थ ब्रह्मचारी स्वरूप समझा जाता है। दम्पती के मिलन का दिन ऋतुधर्म के चतुर्थ दिन से लेकर पन्द्रवें दिन तक है। वह दिन भी चन्द्रग्रहण, सूर्यग्रहण अथवा अन्य किसी व्रत का दिन, पूर्णिमा, संक्रान्ति,

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

एकादशी, इत्यादि का पुण्य दिन नहीं होना चाहिए । दम्पती को कभी भी मन्दिर में, धर्मशाला तथा रास्ते के पार्श्व में, हस्पताल में, किसी ब्रह्मचारी के घर में, गुरु के घर में सबेरे, दोपहर अथवा सायंकाल में, अशुद्ध स्थान में, औषध सेवन के बाद, कठिन परिश्रम के बाद, थकावट की दशा में, उपवास की अवस्था में, भोजन के पश्चात् मित्र अथवा किसी पूज्य व्यक्ति की चार-पाई पर, शौचादि को दबाते हुए, दुःख अथवा क्रोध के आवेश में, किसी दूसरे के सामने, यात्रा में—परस्पर सम्भोग नहीं करना चाहिए। गर्भावस्था में कभी भी संगम नहीं करना चाहिए । गर्भवती मा को कभी भी अश्लील साहित्य नहीं पढ़ना चाहिए। उपन्यास और सिनेमा इत्यादि से प्रेम नहीं रखना चाहिए। यदि गर्भवती मा इन नियमों को नहीं मानती है तो बच्चे का जीवन अन्धकार की ओर जा पहुँचेगा।

जो नियमित ब्रह्मचर्य पूर्ण जीवन व्यतीत करते आ रहे हैं तथा आत्मसंयम, स्वाध्याय आदि में तत्परता से चित्त दे रहे हैं, उनके लिए याज्ञवल्क्य ऋषि के उपदेश हितकर लगेंगे। परन्तु जो हर प्रकार से अपने यौवन का दुरुपयोग करते आये हैं तथा अनियमित रीति से जीवन व्यतीत करते आये हैं, उनके लिए ब्रह्मचर्य की समस्या दुरूह मालूम पड़ेगी। ऐसे लोगों को बिना घबड़ाये धीरे-धीरे इसके लिये प्रयत्न करना होगा।

एक गाड़ी जो ढाल पर तेजी से निकल पड़ी है, उसे अक-स्मात् रोकना नहीं चाहिये। यदि ऐसा किया गया,तो गाड़ी चौपट हो जायेगी और सवारों का जीवन हाथ से जा चुकेगा। उसी प्रकार

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

सामान्य कोटि के लोगों में ब्रह्मचर्य की कठिनाई आ पड़ती है। कई ऐसे भी ब्रह्मचारी दम्पती हो सकते हैं, जो संभोग से विरत रहा करें, परन्तु कामुक-वासना भला कहाँ मरेगी ? जब तक मन की गतिविधियों को सूक्ष्मता से अध्ययन करके न जाने, तो साधक के लिए ब्रह्मचर्य का पालन कठिन और कष्टकर रहेगा। कामुकता को पूरी तरह से छोड़ देना आसान कार्य नहीं। बड़े संघर्षों के पश्चात् साधक यदि चाहे, तो स्थूल प्रसंग की इच्छा उसके मन से जा सकती है, लेकिन कामुक-संस्कार तो फिर भी सूक्ष्मरूप से विद्यमान रहेंगे ही। यदि बहुत संघर्ष करके भी साधक इनसे ऊपर आ जाता है, फिर भी संस्कारों का प्रभाव मन पर सदा जमकर रहेगा। यही स्वल्प संस्कार मनुष्य को विनाश के लिए प्रेरित करेगा तथा उसे अवसर देखकर गड्ढे में ढकेल देगा। एक छोटा सा छिपा हुआ संस्कार भी निर्धूम अग्नि-स्फुलिंग के समान है, जो यदि रूई के गिरोह से जरा सम्पर्क पा ले, तो सारे गट्ठर को राख बना देगा। परन्तु जब साधक अन्तःकरण की शुद्धता तथा समाधि की प्राप्ति कर लेता है, तब ये संस्कार भी नष्ट हो जाते हैं और साधक शुद्ध तथा पुनीत हो जाता है। फिर कदापि इसके विनाश की आशंका नहीं रहती।

बहुतेरे ऐसे साधक हैं, जो व्यभिचार पूर्ण जीवन को बिता बिता कर थक जाते हैं, तब सदाचार की ओर बढ़ने का विचार करने लगते हैं और उनमें ब्रह्मचर्य पालन की इच्छा जागती है। ऐसे साधक झटपट मन की कठिनतम शक्तिविधि से परिचित हुए बिना ही, कामनाओं और वासनाओं को दबाने की कला से विज्ञ

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

हुए बिना ही सहसा ब्रह्मचर्य की कठोर प्रतिज्ञा कर बैठते हैं। वे नहीं जानते हैं कि ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित होना जीवन भर संघर्ष करना है तथा इसमें सफल काम हो चुकने के बाद फिर कुछ प्राप्तव्य ही क्या रहता है। इस प्रकार की झटपट में की गई प्रतिज्ञायें मनुष्य को बहुधा असफलता की ओर ले जाती हैं तथा क्लेश की शरण पहुँचा देती हैं। वे कुछ दिन और महीनों भर के लिए ब्रह्मचर्य के पालन में सफलता प्राप्त कर लेंगे, परन्तु जब कामनाओं, वासनाओं और दुष्ट परामर्शों का सतत अभ्युदय होना शुरू होगा, तो इनकी बुद्धि विचलित हो चलेगी। इन सभी के क्रमशः प्रकट होने के साथ ही कामुकता प्रबल से प्रबलतर होती जाती है तथा कुछ दिनों,महीनों के बाद एकाएक असफलता के रूप में फूल पड़ती है। यह असफलता बहुत बुरी प्रतिक्रिया लेकर आती है।

प्रतिक्रिया के समय में जब ये लोग असफल हो जाते हैं, तो ऐसे गर्त में जा गिरते हैं कि इनका उत्थान सदा के लिए दुष्कर ही रहता है। क्योंकि प्रतिक्रिया के समय काम-वासना अत्यधिक प्रबल हो जाती है तथा उसकी सदा विजय ही विजय दीख पड़ती है और जिस व्यक्ति ने अपने मन और अपनी इन्द्रियों को वश में नहीं किया है, अशुद्ध चित्त और मन वाला है, वह सूद और दर-सूद के साथ अपनी सफलता का मूलधन इसमें चुका देता है। ऐसे लोगों को चाहिये कि ब्रह्मचर्य का अभ्यास क्रम से आरम्भ करें पहिले केवल एक दिन के लिए फिर एक सप्ताह पर्यन्त और उसके बाद दो सप्ताह और इस प्रकार एक महीने के लिए ब्रह्म-

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

चर्य का व्रत को निभाएँ। धीरे-धीरे इसमें जब सफलता मिलती जाय तो सर्वदा के लिए ब्रह्मचर्य-व्रत की प्रतिज्ञा ले लें। यही सुरक्षित और प्रशस्त मार्ग है। घबड़ाकर चलने से पैर टूटने की संभावना बनी रहती है।

जो दम्पती ब्रह्मचर्य के लिए इच्छा करता है, पहिले परस्पर उन दोनों में समझौता होना चाहिए और ब्रह्मचर्य के प्रति श्रद्धा होनी चाहिए। दोनों ही ओर इसका सच्चा व्रत लिया जाना चाहिए। यदि नहीं तो एक दूसरे को खींच लेगा और गिरायेगा। जो दम्पती ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं, उन्हें पहिले की सभी बातों से परिचित हो लेना चाहिए। ऐसे दम्पती के लिए अच्छा रहेगा कि वे दोनों अलग कमरों में सोएँ तथा एक दूसरे को चुम्बन और आलिंगन न करें, एकान्त में बैठकर दोनों कभी बातचीत भी नहीं करें। दोनों परस्पर व्यंग भी नहीं करें और गपशप भी नहीं करें। परस्पर किसी के नंगे शरीर को भी नहीं देखें। ये चीजें बड़ी ही बुरी हैं, तथा अनवधानता से इनमें पतन की अशंका संभाव्य है।

जब व्यक्ति भूखा रहता है तो वैसी दशा में सबसे निम्न कोटि का भोजन भी बड़ा स्वादिष्ट और प्रिय लगता है। जब नींद सता रही हो, तो वैसी अवस्था में कोई सोने के लिए अच्छी तकीया और गद्दी की खोज नहीं करता। ब्रह्मचर्य का मतलब है कामुक वासनाओं के विरुद्ध उपवास। ऐसी अवस्था में ये वासनाएँ अत्यन्त तीव्रता से राह ताकती रहती हैं कि कब उनका अवसर आए। ऐसी परिस्थिति में पुरुष के लिए कोई बूढ़ी स्त्री

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

ही तथा स्त्री के लिए कोई बूढ़ा पुरुष ही वासना का उद्दीपक होगा। तो फिर युवक पति और युवती पत्नी के संबन्ध में कहना ही क्या है ? इसलिए दम्पती का सुगम मिलन और ब्रह्मचर्य का पालन करना विकट समस्या रहेगी। शायद ही ऐसी परिस्थिति में सफलता मिले, प्रायः असफलता ही मिलती है। दोनों को परस्पर अलग रहने का आदेश इसलिए नहीं दिया जा रहा है कि कहीं दोनों एक दूसरे से विद्रोह पूर्वक पृथक् न हो जाएँ। इसका अभिप्राय यह नहीं कि वे परस्पर शत्रु या पशु की तरह वर्ताव करें। ऐसा नहीं है। यह तो समझने की बात है। अति-शयता हमेशा ही पतन दिलाती है। मध्यम मार्ग ही विजयी होता है। दम्पती में पवित्र प्रेम, निःस्वार्थ प्रीति, पारस्परिक स्नेह और सेवा का भाव रहा करे। शारीरिक आकर्षण छोड़ देना चाहिए। केवल कामुक प्रीति और व्यवहार छोड़ दें जो बन्धन में कारण है। यह खतरनाक है और पतन का स्रोत है। सर्व साधारण ब्रह्मचारियों के लिए जो नियम पूर्व में बताए गये हैं सभी का दाम्पत्य जीवन में पालन करना चाहिए।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

— १० —

अवधानता के वाक्य

१—जब कभी आप स्त्री व पुरुष परस्पर कोई भी कामुक-विचारों को प्राप्त करते हैं, झट से वह स्थल छोड़ दीजिये, उस स्थल पर एक क्षण भी नहीं ठहरिये, अन्यथा आप आहत होंगे।

(२) कामुकता के संचार के समय अपने विचारों को बदलने की चेष्टा कीजिये। भले लोगों से वार्तालाप करते हुए, शुभ विचार मन में लाइये, अथवा अच्छी पुस्तकों और सन्तों के वचनों को पढ़ कर सुन्दर विचारों का निर्माण कीजिये।

(३) कामुक-विचारों से आहत होते समय खुले हवादार मैदान में घूमें। एक या दो मील तीव्रता से चलिये। इससे आपका मन पवित्रता की ओर झुक सकता है।

(४) कामुकता के संचार के समय कभी भी एकान्त में मत रहिये अथवा अकेले ही कमरे में मत रहिये। यदि ऐसा करेंगे तो पतन की आशंका है।

(५) जब आप कामुकता के वेग में हैं, तब किसी स्त्री से बातचीत ही मत करें। किसी की ओर देखें ही नहीं, किसी स्त्री या पुरुष के चित्र को न देखें, किसी देवी-देवता के सुन्दर चित्रों की ओर भी नहीं देखें। क्योंकि देवियों के चित्र-दर्शन से भी उसी

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

अवस्था में आपकी कामुकता को बल मिलेगा और आप उस पर विजय नहीं प्राप्त कर सकेंगे। ऐसी अवस्था में आपकी दृष्टि और आपकी बुद्धि बड़ी कुण्ठित हो जायेगी और आप कामुक वासनाओं के सहज ही शिकार बनकर पतित हो जायेंगे।

(६) कामुकता के जोर के समय ठंढा जल का घूँट पीकर देखिये। बर्फ का जल पीजिये तथा कोई और ठंढा शरबत पीजिये। यह अनुपान बड़ा ही अच्छा रहता है और आपको ब्रह्मचर्य के वास्ते प्रचुर सहयोग देता है।

(७) ऐसे समय में कभी चाय, कहवा (काफी) या और किसी प्रकार का गर्म पेय नहीं लेना चाहिये। गर्म पदार्थ पीने से अवश्य ही पतन की अशंका है।

(८) जब कभी भी आप कामुक-विचारों से पीड़ित होते हैं, तभी मंत्र का जप और ईश्वर नामानुस्मरण कीजिये। ईश्वर से सहायता के लिए प्रार्थना कीजिये तथा विघ्नों के यथावत् ध्वंस की याचना कीजिये।

(९) जब कभी आप कामुक-विचार और इच्छाओं को प्राप्त करते हैं, तभी प्रतिपक्ष भावना के द्वारा उनका निराकरण कीजिये। इस प्रकार ब्रह्मचर्य के पथ पर आपकी सफलता निश्चित है।

(१०) जब आपमें कामुकता का उद्वेग अतिशय प्रबल होता है, तब ठंढे जल से स्नान कर लीजिये। नदी अथवा पोखरे में कटि-स्नान कर लेना अच्छा रहेगा। कटि पर्यन्त जल में दश-पन्द्रह मिनट तक रहने की चेष्टा कीजिये। यदि यह संभव नहीं, तो नाँद में बैठकर स्नान कर लीजिये।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

(११) जब आप कामुकता के दबाव में हैं, तब कौपीन भिगोकर पहिनने की चेष्टा कीजिये। यह भीगा हुआ कौपीन आपको ब्रह्मचर्य में तथा स्वप्नदोष के निवारण में बहुत सहायता देगा।

(१२) जब कभी कामुक-प्रवाह उठता है, तब कभी जननेन्द्रिय को मत छूइये और उस ओर देखिये भी नहीं। उसे छूकर और उसे देखकर आप अपने रोगों को और भी बढ़ा देते हैं।

(१३) जब भी आप निरन्तर कामुक विचारों से संत्रस्त रहते हैं, तब समझ लीजिए कि आपके उदर में कुछ खराबी जरूर है। फिर आप अपने भोजन और पान पर ध्यान दीजिए। अपने भोजन और पान में परिवर्तन लाइए। और बन सके तो कुछ उपवास भी कीजिए। बहुत लोगों में दूध पीकर भी कामुकता जागती है। इसलिए इस रोग के निवारण में स्वयं आपको बुद्धिमान् होना चाहिये। भोजन और पान को यथाक्रम कर दीजिए।

(१४) कामुकता के प्रवाह के समय दोनों पैरों को परस्पर विपरीत ओट करके खड़े हो जाइए अथवा चौकड़ी मार कर बैठ जाइए। धीरे-धीरे वायु अन्दर लीजिए और ठीक से गुदा मार्ग को सिकोड़िये। नीचे के पेट को मेरुदण्ड की ओर लाइए। ॐ ॐ का उच्चारण करते रहिए। कामुकता के प्रवाह को गुह्येन्द्रिय से उठाकर गुदामार्ग द्वारा मेरुदण्ड से लेकर मस्तक पर्यन्त पहुँचा दीजिए और बाहर वायु को फिर छोड़ दीजिए। इस नियम को दश या बीस बार दुहराइए। मन की वृत्तियों को गुह्येन्द्रिय से जब आप ऊपर को ले चलते हैं तब सोचिए कि आप वास्तव में कामुक-उद्वेग को ऊपर की तरफ ले जा रहे हैं। श्वास को अन्दर खींचते

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

हुए यह भावना कीजिए कि आप मन को शक्ति, शुद्धता, प्रज्ञा और पूर्णता से परिपूर्ण कर रहे हैं। वायु को बाहर की तरफ निकालते हुए यह सोचिए कि आप शरीर की सारी अशुद्धता, दुर्बलता, रोग, शोक और व्यथा-समूह को बाहर फेंक रहे हैं। इस प्रकार की विधि से आपको प्रचुर सहायता मिलेगी और पतन की आशंका भी नहीं रहेगी। नित्य प्रातः और सायंकाल खाली पेट की अवस्था में आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। इसका अभ्यास यदि नियमित रूप से किया गया तो यह बेशक ही ब्रह्मचर्य में उपयोगी सिद्ध होगा तथा इससे स्वप्नदोष प्रभृति रोग नष्ट होंगे। इस प्रकार के नियम से आप विशुद्ध वीर्य शक्ति को ओजः में परिणत कर सकेंगे। यह विधि ध्यान में भी उपयोगी है।

— ११ —

शिक्षा रूप में

किसी भी कामुक इच्छा, विचार और कार्य को रोककर निग्रह करने से यह आसानी पूर्वक ओजः शक्ति में परिवर्तित होता है। कह ही चुके हैं कि यह ओजः शक्ति ही है जिससे मनुष्य संसार में अनेक अद्भुत कार्य करता है। मनुष्य की शक्ति और दीर्घायु केवल इसी शक्ति के संचयन से बनती है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जो प्रारंभ में ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, बड़ी सुस्ती महसूस कर सकते हैं। आसपास की चीजों को देखकर एक प्रकार की खिन्नता की अनुभूति सी होती है तथा कदाचित् क्षुधा भी मर जाती है और कोष्टबद्धता भी होती है। यह रोग क्षणिक काल के लिए ही होता है और यदि धैर्य तथा उत्साह से सामना किया गया तो यह सरलता से सब ठीक हो जाएगा। ऐसी अवस्था में कई उदास होकर प्रयत्न छोड़ देते हैं। इससे बड़ी हानि होती है। इसलिए सावधान रहिए।

ब्रह्मचर्य के पालन काल में भी कदाचित् स्वप्नदोष हो सकते हैं। प्रारम्भ में एकाएक इसको रोक लेना सम्भव नहीं। जब पूरी अवधानता की जाएगी तो यह निस्सन्देह ही रुककर ठीक हो जाएगा। जब विवेक की पूरी तैयारी रहती है तो सब कुछ सुधर जाता है।

जब कोई व्यक्ति काया, वाणी और मन से बारह वर्ष तक निरन्तर कठोर ब्रह्मचर्य का पालन करता है तब एक मेधा नाम की नाड़ी कार्यशील होती है। सुषुम्ना के पार्श्व में शरीर के सम्मुख इसका स्थान रहता है। साधारण मनुष्य में यह नाड़ी कार्य नहीं करती है। यह नाड़ी जब कार्य आरम्भ करती है तो वीर्य का नाश कदापि नहीं होता है। वीर्य स्थूल होने के पहले ही सूक्ष्मरूप से ओजः शक्ति में परिणत हो जाता है। इस नाड़ी के कार्यशील होने पर छटी इन्द्रिय कार्य आरम्भ करती है। इसके बाद वह भूत, वर्तमान तथा भविष्य की बातों को भी जान सकता है।

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

जब कभी भी आप स्वप्नदोष से पीड़ित होते हैं, तब दण्ड के रूप में उपवास कीजिए। निम्न कारणों से भी स्वप्नदोष का होना संभव है: शारीरिक अथवा मानसिक आभारपूर्ण कार्य से, बुरे और अनियमित भोजन के कारण, अजीर्ण कोष्टबद्धता, भोजन तथा जलवायु के परिवर्तन से, कुसंगति से, अति वार्तालाप से, बुरी इच्छाएँ तथा विचार, परस्पर स्त्री पुरुषों का खुलकर मिलना - जुलना, हास - परिहास करना, पशुओं इत्यादि के कामोपभोग का दर्शन करना, और शौचादि प्रवृत्ति को रोकना, इन हेतुओं से भी वीर्यनाश की आशंका रहती है।

ब्रह्मचर्य के पालन में शीर्षासन की बड़ी उपयोगिता है इसी भाँति प्राणायाम भी उपयोगी है। परन्तु बिना निपुण गुरु के रहते हुए प्राणायाम को स्वयं नहीं करना चाहिए। बिना योग्य आदेशों के प्राणायाम करने वाले प्रायः दुर्गति को प्राप्त हुए हैं तथा बहुतों को पागल भी होते देखा गया है। प्राणायाम के गल्त अभ्यास से बहुतों को बहुरोगों का भी सामना करना पड़ा है। इसलिए प्राणायाम में सावधानी बरती जानी चाहिए।

ॐ शान्तिः! शान्तिः!! शान्तिः!!!

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

MASTER PIECES ON YOGA, VEDANTA, MIND-CONTROL & BRAHMACHARYA

BY : SWAMI NARAYANANANDA, *Rishikesh*-HIMALAYAS-INDIA

The following books are original works being the products of a Master-Mind. These wonderful books solve the riddle of life here and hereafter and help you in leading a Pure, Full, Happy and Healthy life.

These books throw full light on a variety of subjects and they have gone to different parts of the world and have helped great research scholars, Yoga-students and spiritual aspirants of the East and the West beyond their expectation. Leading papers and magazines have paid glorious tributes to all these books. The books are purely non-sectarian, absolutely practical and they embrace all creeds and both the sexes.

1. THE SECRETS OF MIND-CONTROL

Pages 289 Cr. 8 V.O. Inland Price Rs 6/-
Foreign Shs. 12/- or Dollars 2/-only

This book 'THE SECRETS OF MIND-CONTROL' is a masterpiece on the subject. It is a very remarkable, reliable and authentic guide to the subject, being the personal experiences, hard labour and sincere researches made for 26 years by one of the greatest Sages of Modern India. The book deals with the various aspects of mind-control in 18—chapters and lays down methods to be adopted by different individuals as per their taste, tendency and inner growth.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

2. THE WAY TO PEACE, POWER AND LONG LIFE

(*2nd Enlarged & Revised Edition.*)
Pages 189 Cr. 8 V.O. Price Rs. 2/50
Foreign Shs. 5 or Cents ·75

This book deals with the ins and outs of Brahmacharya (celibacy) and Reveals how by three-fold continence (in thought, word and deed) one can attain Peace, Power, Long Life, and Bliss. The chapters on immorality, the aim of married life, the place of women in social life, rules of Brahmacharya for householders, will be an eye-opener for many. There are practical suggestions to avoid dangers and avert pitfalls.

3. THE PRIMAL POWER IN MAN OR THE KUNDALINI SHAKTI

Pages 155. Demy 8. V. O.
Price Rs. 4/- Foreign Shs. 8 or $ 1·25

This book 'THE PRIMAL POWER IN MAN OR THE KUNDALINI SHAKTI' is a Master-Piece on Yoga, written in a lucid, arresting, and highly informative way. The full-blown Yogi reveals secrets of life and offers advice which, if followed intelligently, must lead many towards man's ultimate goal of perfection of Body, Mind and Spirit. The author has expressed profound knowlegde with simple clarity and sincerity of purpose, which is most acceptable to scientific mind.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

4. THE IDEAL LIFE AND MOKSHA (FREEDOM)

Pages 208 Cr. 8. V.O. Price Rs. 3/50
Foreign Shs. 7 or $ 1

This book deals with the control of mind by the practice of four Yogas, viz., Raja-Yoga, Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga and Karma-Yoga. In expounding the topics the author has kept in mind the needs of the modern-man and has adopted the ancient message to modern conditions. Here an able and excellent attempt is made to commend the fullness of life as a desirable end and this book seeks to show the true way of life to modern man lost in the stress and struggle of the modern times.

5. REVELATION

Pages 267; Cr. 8 V. O. Price Rs. 4/-
Foreign Shs. 8 or $ 1.25

This book contains the very core and spirit of Hindu thought and constitutes a general introduction to Hinduism. It contains 291 revealed things. A concise aphoristic thought is followed by a simple and yet quite keen commentary which appeals to the scientific mind. The reading of a single thought can prove of incalculable value to the individual. In many other instances the author gives in a nut shell what others require chapters to reveal. The book is sure to enlighten and give delight to all sorts of people.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

6. THE MYSTERIES OF MAN, MIND AND MIND-FUNCTIONS

Pages 656 Cr. 8 V.O. Cloth Bound.
Price Rs. 12/- Foreign Shs. 24 or $ 3.50

This book 'THE MYSTERIES OF MAN, MIND AND MIND-FUNCTIONS' is a very remarkable and comprehensive treatise of a very difficult and at the same time most vital subject. A study of this most wonderfnl book will reveal that the author bases his extraordinarily elaborate arguments on sound reasoning, vast learning and deep experience. This book is an original work and a substantial new contribution to Psychology-being the researches made by a full-blown Yogi, who has dedicated a long life of 26 years after self-discipline, practice of Yoga, mind-control and thus coming face to face with Reality. The book is of absorbing interest and opens out realms not explored by modern Psychology.

—:o:—

7. THE GIST OF RELIGIONS

Pages 138, Cr. 8 V.O. Price Rs. 2/-
Foreign Shs : 5/- or Cents ·75

This book "THE GIST OF RELIGIONS" is a very interesting book. It gives the essence of all major religions of the world with a short life-sketch of their founders. The language is simple and the style lucid. The subject has been dealt with in a masterly way. By going through the book with an unbiased mind one is sure to foster a spirit of tolerance, love and regard to the followers of the different religions of the world. This book will also serve as a reference book.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

8. A PRACTICAL GUIDE TO SAMADHI (SPIRITUAL TEACHINGS)

Pp : 206 Cr : 8. V.O. Hard Board & Jacket
Rs. 4.00 Foreign : Shs 10 or $ 1.50

As the name denotes this book deals the practical ways and means for the attainment of Blissful state of "*Nirvikalpa Samadhi*". This little volume is Swamiji's 8th contribution to the science of Applied Yoga. It would prove to be not only an effective "PRACTICAL-GUIDE", but it would also inspire the readers, to take more seriously to Sadhana [spiritual practices]. Arranged into 19 Chapters--the book shows in a convincing and lucid manner the path-ways to the "GATE OF HEAVEN".

* ६. आदर्श जीवन एवं मोक्ष *

लेखक :

श्री स्वामी नारायणानन्द

पृष्ठ संख्या—१७६ ; मूल्य २॥)

"आदर्श जीवन बिताते हुये, मोक्ष की प्राप्ति किस प्रकार की जा सकती है, प्रस्तुत लेख में इसका निर्देशन बड़े ही सरल शब्दों में किया गया है। वास्तव में यह पुस्तक व्यावहारिक योग की शिक्षा देती है, जो प्रत्येक व्यक्ति के लिये परमावश्यक है, इसमें धर्म, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोगादि सभी विषयों की शिक्षा व्यावहारिक दृष्टिकोण से दी गयी है।" "आर्यावर्त"–पटना

मैसर्स—एन० के० प्रसाद एण्ड कम्पनी

प्रकाशक एवं मुद्रक

ऋषिकेश—(हिमालय) उ० प्र०

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

BOOK-OPINIONS

May I thank you for these three weeks in the country, for I was in your company (the book's contents) every day and quite absorbed in it !! *It is a most wonderful book !* [THE PRIMAL POWER IN MAN OR THE KUNDALINI SHAKTI] I cannot think of any book with a more valuable knowledge in its kind for a spiritual seeker, it seems to be the very foundation of the work to be done by Sadhakas and the grounds for it, everything put in a strictly scientific way. It opens up too some new vistas for physicians and scientific research in psychology.

—*Miss Anne Lise Dresler,*
Copenhagen, Denmark. EUROPE]

The books are so much a part of me that I shall treasure them as the works of a holy man who knows the Way of Life and shows them to all who want to know of it. The need for books like Swamiji's will be felt by all who are in the midst of a tumultous life and see in holy life a succour.

—*Professor William E. Hookens, Jubbulpore,* (INDIA).

I am glad to inform you that your soul-inspiring books are immensely helpful to me in understanding the secret of mind - function and thereby attain the blissful state of meditation. I wholeheartedly agree with your theme that the students of Yoga cannot have any substantial PROGRESS or liberation in spirituality without observing perfect BRAHMACHARYA (continence).

— *K.M.P. Mohamed Cassim,*
"PERFECT PEACE"
Veyangoda, (CEYLON)

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

Permit me to state that the timely arrival of last order of books saved me from serious injury in practice of Pranayama. After careful study of your above books I finally am on the correct method.

For past five years I have read every book available in this city on Hindu spiritual teachings, but the books by your beloved Swami Narayanananda are by far superior of any of their kind. May God permit a wider distribution of his writings.

—*Joseph B. Youle Esquire*, NEW YORK. U.S.A.

First of all I wish to tell you that I enjoyed the books of Revered Swami Narayanananda very much indeed and hope to read more. '*The Way to Peace, Power & Long Life*'-- I think all young people should read this book before they squander their life-force and find out later what danger has been done. The book is most illuminating. I wish I would have known it forty years ago, I would not have squandered so much life force in my life and under-minded my health, memory and creative power. 'THE IDEAL LIFE AND MOKSHA' is a wonderful complete explanation of the *Way of Life* of a Hindu — from which, we Westerners can learn enormously. The book 'REVELATION' is a book that reads in small doses like aphorisms—I read everyday some chapters of this book 'REVELATION' which is for meditation. It holds gems of Wisdom, all experienced by the great Sage. I am very happy to have made acquaintance of this marvellous man through you and look forward that one day the Lord will lead me to him.

—*Dr. R.T. Werther. Nedlands, Australia.*

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

WORKS OF SWAMI NARAYANANANDA

	Inland Rs. nP.	Foreign Shs.	Foreign $
1. The Secrets of Mind-Control *(A Master-Piece on the Subject)*	... 6-00	12	2
2. The Way to Peace, Power and Long Life (Brahmacharya)	... 2-50	5	·75 cents
3. The Primal Power in Man or The Kundalini Shakti	... 4-00	8	1.25
4. The Ideal Life and Moksha (Freedom)	... 3-50	7	1
5. Revelation	... 4-00	8	1.25
6. The Mysteries of Man, Mind and Mind-Functions	...12-00	24	3.25
7. The Gist of Religions	... 2-00	5	·75
JUST OUT !			
8. A Practical Guide to Samadhi (Spiritual Teachings)	... 4-00	12	1.50 cents
9. Caste, Its Origin, Growth & Decay	... 0-50	1	·15
10. God and Man	... 0-25	6 d.	·10
11. Sex-Sublimation	... 0-37	8	·12
12. A Word to Sadhaka	... 0-25	6	·10
१३. आदर्श-जीवन एवं मोक्ष *(हिन्दी)* मूल्य	....२-५०		
१४. शान्ति,शक्ति व दीर्घायु का पथ-प्रदर्शक	....२-५०		
१५. साधकों को सन्देश	....०-२५		

Inland : Postage Extra ... Foreign : Post Free

Messrs : N.K . PRASAD & COMPANY,
Yoga-Books-Publishers,
P.O. RISHIKESH. (U.P.)
HIMALAYAS — INDIA.

"THE SECRETS OF MIND-CONTROL"

By

SWAMI NARAYANANANDA

Pages 289—Crown 8-V.O. Hard Board & Jacket

[Rs. 6/-, Shs: 12/- $ 2/- only]

REVIEW BY : "TRIBUNE"—AMBALA (INDIA)

"There is no limit to the powers of human mind. Fortified with integrated concentration—by focusing all powers of the intellect and complete surrender to the Divine Power—man can attain a state of enlightenment when Nature freely reveals her secrets to the devotee".

– *Author.*

Himself a practical *yogi*, the author has summed up the problem of mind - control by prescribing for the aspirants for spiritual progress to cultivate the habit of keeping the mind calm, peaceful and unruffled by waves of thoughts and desires.

Some useful advices and cautions embodied in this book are enunciated herein below :

By purity of conduct and through balanced living one may attune himself for a state of peaceful repose and tranquillity of disposition - including immobility under stress of worldly cares. It is possible to attain such a condition of equipoise without renouncing worldly ties and objects. Try to cultivate a temper for keeping aloof from and unaffected by surroundings. A spiritual

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

equilibrium of such distinctive could be built-up through sustained and proper training — cultivation of a habit of disinterestedness and absolution from *mundane* entanglements.

One need not hike to the jungle for such advance. By all means love mankind, serve the poor, tend the sick, feed the hungry, cloth the naked—attend to worldly duties and obligations but take care not to embroil yourself with the objects of your cares. It is only when emotions of attachment, of revulsion assail a person that a person's *'manokosh'* (mental body) is disturbed : and heart is thrown into spasmodic contractions and dilations —circulation of healthy blood is impaired — nervous debility is accelerated and the processes operating for longevity are adversely affected.

WILL POWER : Sustained will-power is essential for the attainment of *'Samadhi'*. Endeavour to progressively subdue the ego—eradicate demeaning desires—practice restraint over *'indriyas'* (the five senses) - prolong spans of and practice for concentration—practice *'brahmacharya'* (continence and celibacy) in thought, speech and deed : -all these are some of the essential steps for building strong will - power.

Practice *'mouna'* (silence) for some period every day : avoid *tamasic* (exciting) diet—learn to bear the ups and downs of life with equable temperament : dive deep in the *'mantra jap'*. These are useful aids.

The mind and the soul are formless and colourless objects. They respond to adopt the form and colour of

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

the thought objects. As you think, so you become. Meditate on the glories and the Might of the Almighty God. And, you will by degrees visualise the immanence of the Divine Light within yourself.

ASANA : A steady and firm '*asana*' (posture) is essential for proper concentration. A scientifically correct posture helps to strengthen the nervous system—develop agile intellect - encourage nimbleness of physical movements -vivify elasticity of limbs–and promote mind control. To attain, '*asana - siddhi*' (correct posture), one should try to sit perfectly erect during meditation, keep head and chin fully drawn-up - build the habit of contracting the anus upwards and push the chest well forward.

BIJ MANTRA-JAP :

The primordial '*mantra*' for meditation is ''OM (AUM). OM is the essence of the four Vedas. It is emblem of the Creator. The Universe has its origin in OM. The religious ceremonies and worship begins–is continued–and fulfils itself in OM. It is the cosmic sound that vibrates in the soul of the *yogis*. OM is inseparable from the Brahman.

It is for this virtue that the '*Upanishads*' and the '*Bhagwad Geeta*' have chanted : ''The knower of OM becomes one with the *Brahman* (God).

To be propitious, the *mantra - jap*'s should overshadow the mind and soul all the time - whether one is eating, drinking, walking, resting or sleeping. Conscious of its purport, the devotee should try to feel and recite the *jap's* with heart beats.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

In the transcendental state of meditation, known as '*Nirvikalpa Samadhi*', all desires and thoughts are dissolved in the limitless ocean of Universal Consciousness. The individual entity of the devotee is merged in the God - Head.

Sustained - unvarying - meditation is needed to attain this state. With the progress of the practice, cognition ['*Gyana*'], emotion and volition - all - are integrated and united with the *Brahman*. Such a state heralds the enlivenment of the '*Kundalini Shakti*' and the *Bhakata* begins to feel the effulgent Divine Light aglow in him. All thoughts and desires get automatically stilled.

The subject is much too vast - and profoundly abstruse—to admit of full elucidation in a short review. The book is a masterpiece on incorporeal metaphysics and betoken's *Swami Narayanananda's* marked spiritual attainment. May God bless him.

"Swami Narayanananda needs no introduction to the lovers of theology: his original and substantial contributions to Yoga, Psychology, and Vedanta have gained for him an enviable fame."

–National Herald–Lucknow. (India)

"The students of my *Tantra* class find Swamiji's: "THE PRIMAL POWER IN MAN" immensely helpful. They feel that the book is not a mere account of secondhand information but an outcome of personal spiritual realization."

—Doctor Haridas Chaudhuri.

Director : CULTURAL INTEGRATION FELLOWSHP
SAN FRANCISCO 10, CALIFORNIA. U.S.A.

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust

BOOK-OPINIONS

I have received all the books by Swami Narayananandaji. And by now I have gone through them. They are very well written, very concise, indeed a great contribution. I mentally prostrate myself before the Swamiji. My heartfelt thanks.

—*Doctor A. Simon*,
Johannesburg, (SOUTH-AFRICA.)

I have had the opportunity to be a little more informed about your books and I was delighted to read them. I find them very clear and instructive more than most of this kind which I have been through. I want now to order them for myself and recommend them to my pupils and all interested people—they are unrivalled in their kind.

—*Mrs. Edith Enna*,
Copenhagen, Denmark. [EUROPE]

You already know my admiration for all the books—being the most "*deep*" and at the same time practical ones for a sincere Sadhaka. In them are contained the essence of everything genuine of Indian Philosophy combined with the experience of personal Realization, which alone make them fit for being "*guiding*" books for spiritual seekers. I know of no other books today in which are contained this KNOWLEDGE in such a form.

—*Miss Anne Lise Dresler*,
Copenhagen, Denmark.
[EUROPE]

Ac. Gunratnasuri MS Jin Gun Aradhak Trust