

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_176139

UNIVERSAL
LIBRARY

आरोग्यकी कुंजी

लेखक

मोहनदास करमचंद गांधी



मधुजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

आरोग्यकी कुंजी

लेखक

मोहनदास करमचंद गांधी

अनुवादक

सुशीला नय्यर



नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद

सर्वोदय साहित्य मन्दिर

प्रकाशकका निवेदन

गांधीजी जब १९४२-४४के बीच आगाखान महल, पुनामें नज़रबन्द थे, तब उन्होंने ये प्रकरण लिखे थे । जैसा कि मूल पुस्तककी हस्तलिखित प्रति बतलाती है, उन्होंने २७-८-४२को ये प्रकरण लिखने शुरू किये और १८-१२-४२ को उन्हें पूरा किया था । उनकी दृष्टिमें इस विषयका अितना महत्व था कि वे हमेशा उन्हें प्रसन्न करनेसे हिचकचाते रहे । वे धारज रखकर अिन प्रकरणोंको बारबार तब तक दोहराते रहे, जब तक अस विषय पर प्रकट किये गये अपने विचारों पर उन्हें पूरा मन्ताप न हो गया । अगर उनका हमेशा बढ़नेवाला अनुभव अिन प्रकरणोंमें कौआ सुधार करनेकी प्रेरणा देता, तो असा करनेका उनका अिरादा था । मूल पुस्तक गुजरातीमें लिखी गयी थी, और गांधीजीने अपनी रहनुमाअीमें डॉ० मुगीला नथ्यरसे अुसका हिन्दुस्तानी और अंग्रजी अनुवाद कराया था । घटा-बढ़ाकर अन्तिम रूप देनेकी दृष्टिसे उन्होंने अिन दोनो अनुवादोंका देख भी लिया था ।

अिसलिअे पाठक यह मान सकते हैं कि तन्दुदस्तीके महत्वपूर्ण विषय पर गांधीजी अपने देशवासियों और दुनियासे जो कुछ कहना चाहते थे, अुसका अनुवाद खुद उन्होंने ही किया है । अीश्वर और अुसके प्राणियोंकी सेवा गांधीजीके जीवनका पवित्र मिशन था, और अिस प्रश्नका अध्ययन उनकी दृष्टिमें अुसी सेवाका अेक अंग था ।

प्रस्तावना

‘आरोग्यके विषयमें सामान्य ज्ञान’ नामके ग्रंथके नीचे ‘अिष्टियन ओगिनियन’ के पाठकोंके लिये मैंने कुछ प्रकरण १९०६के आसपास दक्षिण अफ्रिकामें लिखे थे । पीछे वे पुस्तकके रूपमें प्रकट हुये । हिन्दुस्तानमें यह पुस्तक मुश्किलसे ही कहीं मिल सकती थी । जब मैं हिन्दुस्तानमें वापिस आया, उस वक्त इस पुस्तककी बहुत माँग हुई । तब तक कि स्वामी अम्बडानन्दजीने इसकी नयी आवृत्ति निकालनेकी अज्ञात मांगी, और दूसरे लोगोंने भी इसे छपवाया । इस पुस्तकका अनुवाद हिन्दुस्तानका अनेक भाषाओंमें हुआ, और अंग्रेजी तर्जुमा भी प्रकट हुआ । यह तर्जुमा पश्चिममें पहुँचा, और इसका अनुवाद युरोपकी भाषाओंमें हुआ । परिणाम यह आया कि पश्चिममें या पूर्वमें, मेरी कोअी लिखित कृति अितनी लोकप्रिय नहीं हुई, जितनी कि यह पुस्तक । इसका कारण मैं आजतक समझ नहीं सका । मैंने तो ये प्रकरण सहज ही लिख डाले थे । मेरे पास अुनकी कांअो ग्वाम कदर नहीं थी । मैं अितना अनुमान जबर करता हूँ कि मैंने मनुष्यके आरोग्यका कुछ नये ही स्वरूपमें देखा है, और इसलिये इसकी रक्षाके साधन भी सामान्य वैद्य और डॉक्टरोंकी अपेक्षा कुछ अलग तरीकेसे बताये हैं । यह अुम पुस्तककी लोकप्रियताका कारण हो सकता है ।

मेरा यह अनुमान ठीक हो या नहीं, मगर इस पुस्तककी नयी आवृत्ति निकालनेकी माँग बहुतसे मित्रोंने की है। मूल पुस्तकमें मैंने जिन विचारोंका प्रतिपादन किया है, उनमें कोसी परिवर्तन हुआ है या नहीं, यह जाननेकी अुत्सुकता बहुतसे मित्रोंने बतायी है। आजतक इस अिच्छाकी पूर्ति करनेका मुझे कभी वक्त ही नहीं मिला। परन्तु आज ऐसा अवसर आ गया है। उसका फायदा अुठाकर मैं यह पुस्तक नये सिरेसे लिख रहा हूँ। मूल पुस्तक तो मेरे पास नहीं है। अितने बरोंके अनुभवका असर मेरे विचारों पर पड़े बिना रह नहीं सकता। मगर जिन्होंने मूल पुस्तक पढ़ी होगी, वे देखेंगे कि मेरे आजके और १९०६के विचारोंमें कोसी मौलिक परिवर्तन नहीं हुआ।

इस पुस्तकको नया नाम दिया है 'आरोग्यकी कुंजी'। विचारपूर्वक पढ़नेवाले पाठकों और इस पुस्तकमें दिये हुअे नियमों पर अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जावेगी, और उन्हें डॉक्टरों और वैद्योंकी देहली नहीं तोड़ना पड़ेगी।

आगाखान महल,
दरवदा, २७-८-'४२

मो० क० गांधी

विषय-सूची

प्रकाशकका निवेदन	३
प्रस्तावना	५
१. शरीर	३-६
तन्दुरुस्त शरीर ३, पहलवानका शरीर भी गेगी हो सकता है ३, शरीरका व्यवहार और दस अन्द्रियाँ ४, ग्यारहवीं अन्द्रिय ४, शरीर जगतका नमूना ४, अन्द्रियोंके सुखकारी होनेका आधार ५, अपच या कब्जियत ५, शरीरका उपयोग ६, आत्माका मंदिर ६, मलमूत्रकी खान ६, सेवा-धर्मके लिये शरीर ६.	
२. हवा	७-९
प्राणवायु ७, घर कैसे हों? ७, मुँहसे हवा लेना ७, नाकसे हवा लेना ७, प्राणायाम ८, नाककी सफाई ८, नाकसे पानी चढ़ाना ८, खुलेमें सोना ८, कैसे ओढ़ना? ८, रातकी पोशाक ९, दिनकी पोशाक ९, आसपासकी हवा ९, प्रदेशका चुनाव ९.	
३. पानी	९-१०
कितना प्रवाही द्रव्य जरूरी है? ९, कैसा पानी पिया जाय? ९, नदियों और तालाबोंका पानी १०, पानी और आरोग्य १०, अबला हुआ पानी १०, धर्म और पानी १०.	

४. खुराक

११-२२

खुराक मनुष्यका प्राण ११, तीन प्रकारकी खुराक ११, दूध मांसाहार है ११, अण्डे मांसाहार नहीं ११, दूध और बिना चूजेवाले अण्डे ११, आहारके बारेमें डॉक्टरों मत ११, मनुष्य स्वभावसे शाकाहारी है ११, सूखे और ताजे फल १२, शरीरको दूध, दही, माखनकी ज़रूरत १२, दूध छोड़नेसे शरीरको नुकसान १२, दूध न लेनेका व्रत १२, बकरीका दूध १२, व्रतकी आत्माका पालन नहीं हुआ १२, दूधकी अनिवार्य ज़रूरत १२, दूधके दोष १३, रोगी पशु १३, नीरोग दिखनेवाले रोगी पशु १३, अुबला हुआ दूध लिया जाय १३, कतल होनेवाले पशु १४, मनुष्यकी सबसे बड़ी चिन्ता १४, मिश्राहार १४, मनुष्यके शरीरके लिअे ज़रूरी द्रव्य १४, स्नायु बनानेवाले द्रव्य १४, मांस और दूध १४, माखन निकाला हुआ दूध १५, दूधके गुण १५, गेहूँ, बाजरा, ज़ुवार वगैरा अनाज १५, अेक समय अेक ही तरहका अनाज लिया जाय १५, अनाजोंका राजा गेहूँ १५, भूसीवाला आटा १६, भूसीके गुण १६, चावल कहाँ तक कूटे जायँ ? १६, चावलमें कीड़े पड़नेका कारण १६, चावलकी भूसी कीमती है १६, चावलकी रोटी १६, दाल-शाकके साथ रोटी खानेकी आदत १६, चबाकर खानेका फायदा १७, दालोंका स्थान १७, दालके बिना खुराक १७, दूध और दाल किसके लिअे ? १७, दाल भारी खुराक है १७, मांसाहार और दाल १७, शाक और फल १७, खुराककी कमी — हिन्दुस्तानके लिअे शरमकी बात १७, देहाती और शाक-भाजी १७, जमीनकी कादतके सख्त कानून १८, पत्तोंवाली

भाजी १८, स्टार्च-प्रधान शाक १८, अनाजकी कोटिके शाक १८, कच्चे खाने लायक शाक १८, पालू खानेका समय १८, केले १८, केले, दूध और भाजी संपूर्ण खुराक १८, घी, तेल १८, मनुष्यको कितना घी खाना चाहिये ? १९, तिल, नारियल और मूँगफलीका तेल १९, बाजारके घी, तेल १९, खराब घी, तेल १९, गुड़ और गाँड कितने लिये जाय १९, मिठाई अनावश्यक है १९, मिठाई खाना चोरी है १९, तली हुई चीजें २०, प्ररी, लड्डू वगैरा २०, अंग्रेज और हमारी खुराक २०, भूख और स्वाद २०, कितना खाना चाहिये ? २०, कितनी बार खाया जाय ? २०, खुराक औषधिके रूपमें २०, रसमें स्वाद २०, पेट क्या माँगता है ? २०, माता-पिता और सन्तान २०, गर्भाधानके बाद खुराकका अरार २०, बुद्धिजीवीकी खुराक २१, नमक और नीबू २२, बार बार खाना नुकसान देह है २२.

५. मसाला

२२-२३

नमक — मसालोंका राजा २२, कहीं मसालोंकी शरीरको आवश्यकता नहीं २३, औषधिके रूपमें मसाला २३, बिगड़ी हुई जीभ २३, मिर्च खानेसे मृत्यु २३, हबशी और मसाले २३, अंग्रेज और मसाले २३.

६. चाय, कॉफी, कोको

२४-२५

चाय और चीन २४, चाय और पानीकी परीक्षा २४, चाय बनानेका तरीका २४, चायका दोष २४, चायमें

टेनीन २४, आमाशयपर टेनीनका असर २४, चायसे अनेक गेग २५, चाय, कॉफी, कोकोका त्याग २५, चायके बदले भाजियोंका अुबला पानी २५.

७. मादक पदार्थ

२६-२९

ताड़ी, अेरक और शराब २६, शराबी आदमी २६, शराब और मर्यादा २६, निश्चित प्रमाणमें शराब पीना २६, ताड़ी और पारसी २६, ताड़ी खुराक है? २६, मनुष्यकी खुराकमें ताड़ीका स्थान २७, खजूरका शुद्ध रस—नीरा २७, नीरासे दस्त साफ होता है २७, नीरा—खुराक २७, चायके बदले नीरा २७, नीराका गुड़ २७, नीरा और मादकता २७, ताड़-गुड़की मिठास २७, गरीबोंके लिये सस्ता गुड़ २८, ताड़-गुड़की ग्वाँड २८, नीराकी शकरके गुण २८, स्वाभाविक स्थितिमें खुराकके गुण २८, शराबकी बुराअी २८, 'गिर-मिटिया' और शराब २८, अफ्रिकामें शराबका कानून २८, हबशी और शराब २८, अंग्रेज और शराब २९, अेक शराबी अंग्रेज २९, शराब और राजा लोग २९, शराब और घनी युवक २९, शराबसे शरीर, मन और बुद्धि क्षीण होती है २९.

८. अफ्रीम

३०-३१

शराब और अफ्रीम ३०, अफ्रीम जड़ बनाती है ३०, अफ्रीमका असर ३०, अुईसा और आसाममें अफ्रीमका असर ३०, अफ्रीम और चीन ३०, अफ्रीमकी लत और पाप ३०,

अफीमकी लड़ाई ३०, हिन्दकी अफीमकी लड़ाई ३१, अंग्रेज और अफीमका व्यापार ३१, अंग्लैंडमें अफीमका विरोध ३१, औषधि रूपमें अफीम ३१, अफीम—व्यसन और दवा ३१, अफीम जहर है ३१.

९. तम्बाखू

३२-३५

जगत और तम्बाखू ३२, रॉलस्टॉय और तम्बाखू ३२, तम्बाखू और पड़ोसी ३२, तम्बाखू और रेलका सफर ३२, तम्बाखूके धुअँका दृसगेंपर असर ३२, तम्बाखू और शुकना ३३, तम्बाखूका सूक्ष्म भावनाओंपर असर ३३, तम्बाखू और बदला ३३, तम्बाखूका नशा ३३, तम्बाखू और खून ३३, तम्बाखू पीना, मँघना और खाना ३४. जरदा गन्दी वस्तु है ३४, तम्बाखूके बारेमें कहावन ३४, तम्बाखू और ग्रीकी दीवोग ३४, नसवार और कपड़े ३४, तम्बाखू गन्दा व्यसन है ३४.

१०. ब्रह्मचर्य

३५-४४

मंयम और ब्रह्म ३५, ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ ३५, ब्रह्मचर्य और अन्द्रियनिग्रह ३५, ब्रह्मचारी और क्रोध ३५, नामधारी ब्रह्मचारी ३५, ब्रह्मचर्यके सामान्य नियम ३५, वीर्यसंग्रह और स्त्री-संग ३५, ब्रह्मचर्य और स्त्री-संगमें रस ३५, जननेन्द्रिय पर जीत ३६, ब्रह्मचारीका प्रभाव ३६, ब्रह्मचर्य और स्त्रीका स्पर्श ३६, ब्रह्मचारी और स्त्री-पुरुषका भेद ३६, ब्रह्मचर्य और स्वेच्छाचार ३६, ब्रह्मचर्य और सौंदर्यकी कल्पना ३६, ब्रह्मचारीकी जननेन्द्रिय ३६, ब्रह्मचारी और नपुंसकता ३६,

नपुंसकका रस ३६, ब्रह्मचर्य और गांधीजी ३७, ब्रह्मचर्य और गांधीजीके प्रयोग ३७, ब्रह्मचर्य और वीर्यरक्षा ३७, वीर्यकी शक्ति ३७, वीर्य और भोग ३८, वीर्यका उपयोग ३८, विवाह और स्त्री-पुरुष ३८, विवाहित ब्रह्मचारी ३८, स्त्री-संग अंक कर्त्तव्य ३८, स्त्री-पुरुष और पशु ३९, संयमधर्म --- साहसी मनुष्योंकी ग्लोज ३९, संयमधर्मके प्रयोग ३९, वीर्यसंग्रह स्वाभाविक वस्तु ३९, वीर्य और खुराक ३९, अल्पाहारी होते हुए भी मजबूत ३९, ब्रह्मचारी और बुढ़ापा ३९, ब्रह्मचारीकी बुद्धि ३९, ब्रह्मचर्यमें कमी ३९, वीर्यसंग्रह आरोग्यकी कुंजी है ४०, वीर्यसंग्रहके नियम ४०, विकार और विचार ४०, वीर्यसंग्रह और जप ४०, विचार, वाणी और अध्ययन ४१, तौलकर बोलना चाहिये ४१, विषयोंका पोषण करनेवाला साहित्य ४१, विकार और निद्रा ४१, वीर्य संग्रहमें गर्णतका स्थान ४१, शरीरश्रम और निद्रा ४१, तेजीसे घूमना उत्तम कसरत है ४१, घूमनेके नियम ४१, विकार और आलस्य ४१, अिन्द्रियोंके योग्य उपयोगका अमर ४१, जैसा आहार वैसा आकार ४२, अिन्द्रिय-जीत बननेकी शर्त ४२, शरीर और आहार ४२, अिन्द्रियकी पहचान ४२, पुरुष स्त्रीको किस दृष्टिसे देखे ? ४२, स्त्री पुरुषको किस दृष्टिसे देखे ? ४२, ब्रह्मचर्यमें रस ४२, ब्रह्मचर्यकी लगन ४२, कृत्रिम अुपाय ४३, संयम धर्मका लोप ४३, 'नीति-नाशके मार्गार' पढ़नेकी सलाह ४४, कृत्रिम अुपायोंके निकट न जाना ४४, सच्चा दम्पति प्रेम ४४, त्यागका आरम्भ ४४.

दूसरा भाग

१. पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

४७-२१

नैसर्गिक अपचार ४७, डॉ. प्राणजीवन मेहता ४७, कब्जियत ४७, फ्रूट भॉल्ट ४७, लोह (डॉयलाडिड आयरन) ४८, नक्सवोमिका ४८, दवाओं पर अविश्वास ४८, घुमनेको कसरत ४८, जूस्टका 'रिटर्न टु नेचर' ४८, मिट्टीके अपचार ४८, मिट्टीके अपचार और कब्जियत ४८, मिट्टीको पुल्टिम ४८, अग्नीका जुलाब ४८, मिट्टीकी पट्टीका माप ४९, सौंप काटना और मिट्टी ४९, मिट्टी और मिर दर्द ४९, मिट्टी और फांड़ा ४९, मिट्टी और परमैंगनेटका पानी ४९, मिट्टी और बर्रका डंक ४९, मिट्टी और विच्छूका डंक ४९, सेवाग्राममें विच्छू ४९, मिट्टी और बुखार ५०, मिट्टी और टायफाइड ५०, सेवाग्राममें टायफाइड ५०, मिट्टी और अन्टीफेजिस्टिन ५०, मिट्टी और मरसोंका तेल ५०, मिट्टी साफ करनेका तरीका ५०, मिट्टीकी जात ५०, मिट्टी और सुगंध ५०, मिट्टी और शहर ५०, मिट्टी और खाद ५०, मिट्टीका मँकना चाहिये ५१, मिट्टीका बार बार उपयोग ५१, जमनाजीकी मिट्टी ५१, मिट्टी और दस्त ५१.

२. पानी

५२-६१

क्युने और आंध्र देश ५२, क्युने और कटि-स्नान ५२, क्युने और घण-स्नान ५२, टबका माप ५२, पानीको ठंढा करनेमें बरफका उपयोग ५२, पानी और पंग्वा ५२, टब और दीवाल ५३, पानीमें बैठनेका तरीका ५३, घर्षण कैसे किया

जाय? ५३, स्नान और बुखार ५३, स्नान कब लिया जाय? ५३, स्नान और कब्जियत ५३, स्नान और अजीर्ण ५३, स्नान करनेके बाद चलना चाहिये ५३, स्नान और सन्निपात ५३, क्युनेके अनुसार बीमारीके कारण ५३, कटि-स्नान और बुखार ५४, नैसर्गिक अपचार और डॉक्टर ५४, नैसर्गिक अपचार करनेवाले और नम्रता ५४, नैसर्गिक अपचार और अनघड़ मनुष्य ५५, पानी और मिर दर्द ५५, घर्षण-स्नान और जननेन्द्रिय ५५, जननेन्द्रियकी अद्भुतता ५५, घर्षण-स्नानकी रीत ५५, घर्षण-स्नानके लिथ्रे टब या लोटा ५६, जननेन्द्रियकी सफाई ५६, जननेन्द्रियकी सफाई और ब्रह्मचर्य ५६, जननेन्द्रिय और वीर्यस्ताव ५६, चहर-स्नान और नींद ५६, चहर-स्नान कैसे लिया जाय? ५७, चहर-स्नान और बीमारकी नींद ५७, चहर-स्नान और निमोनिया ५७, चहर-स्नान और टायफाइड ५८, चहर-स्नान और अलासी, खुजली वगैरा ५८, चहर-स्नान और खसरा, चेचक ५८, चहर-स्नानकी चहरकी सफाई ५८, बरफ और रक्तकी गति ५८, गरम पानीके अुपयोग ५९, गरम पानी और सृजन ५९, गरम पानी और कानका दर्द ५९, आयोडीन ५९, गरम पानी और त्रिच्छूका डंक ५९, गरम पानी और सरदी ५९, भाप और गठिया ६०, भाप लेनेका तरीका ६०, गरम पानी और पाँव टूटना ६१, भाप और बलगम ६१.

३. आकाश

६२-६६

आकाश और आरोग्य ६२, आकाश और आँख ६३, आकाश और आदर्श ६३, शरीर और भोग ६४, आकाश

और स्वच्छता ६४, आकाश और सादगी ६४, आकाश और आरोग्य ६५, आकाश और सोनेका स्थान ६५, आकाश और निद्रा ६६, आकाश और आहार ६६, आकाश और उपवास ६६.

४. तेज

६७-६८

तेज और मनुष्यका सम्बन्ध ६७, सूर्य-स्नान ६७, सूर्य और भूख ६७, सूर्य और रोग ६७, सूर्य और मिश्री या केलेके पत्ते ६८.

५. वायु — हवा

६८

हवाके प्रकरणमें देखिये ।

आरोग्यकी कुंजी

१

शरीर

शरीरके परिचयसे पहले आरोग्य किसे कहते हैं यह समझ लेना ठीक होगा । आरोग्यके मानी हैं सुग्यकागी शरीर । जिसका शरीर व्याधिरहित है, जिसका शरीर सामान्य काम दे सकता है, अर्थात् जो मनुष्य बगैर थकानके रोज दस बारह मिल चल सकता है, बगैर थकानके सामान्य मेहनत-मजदूरी कर सकता है, सामान्य खुराक पचा सकता है, जिसकी अिन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं, जैसे मनुष्यका शरीर सुखकारी कहा जा सकता है । जिसमें पहलवानों या अतिशय अुछल कूद करनेवालोंका समावेश नहीं है । जैसे असाधारण बल रखनेवाले व्यक्तिका शरीर रोगी हो सकता है । जैसे शरीरका विकास अेकाङ्गी हुआ कहा जा सकता है ।

अिस आरोग्यकी साधना जिम शरीरको करनी है, अुस शरीरका कुछ परिचय आवश्यक है ।

प्राचीन कालमें कैसी तालीम दी जाती होगी, यह तो विधाता ही जाने या शोध करनेवाले लोग कुछ जानते होंगे । आधुनिक तालीमका थोड़ा बहुत परिचय हम सबको है । अिस तालीमका हमारे दिन प्रतिदिनके जीवनके साथ कोअी सम्बन्ध नहीं होता । शरीरके साथ हमें सदा काम पड़ता है, मगर फिर भी अुस शरीरका हमारा ज्ञान नहीं-सा होता है । अपने गाँव और खेतके

बारेमें भी हमारे ज्ञानके यही हाल हैं । अपने गाँव और खेतके बारेमें तो हम कुछ भी नहीं जानते, मगर भूगोल और खगोलको तोतेकी तरह रट लेते हैं । यहाँ कहनेका अर्थ यह नहीं कि भूगोल और खगोलका कोई उपयोग नहीं है, मगर हरभेक चीज़ अपने स्थान पर अच्छी लगती है । शरीरका, घरका, गाँवका, गाँवके चारों ओरके प्रदेशका, गाँवमें पैदा होनेवाली वनस्पतियोंका, और गाँवके इतिहासका ज्ञान हमारे लिये पहला स्थान रखता है । इस ज्ञानके पाये पर रचा हुआ दूसरा ज्ञान जीवनमें उपयोगी हो सकता है ।

शरीर पंचभूतका पुतला है । इसी परसे कविने गाया है :

पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश,

पंचभूतके खेलसे, बना जगतका पाश ।

शरीरका व्यवहार दस अन्द्रियों और मनके द्वारा चलता है । दस अन्द्रियोंमें पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं, अर्थात् हाथ, पैर, मुँह, जननेन्द्रिय और गुदा । ज्ञानेन्द्रियाँ भी पाँच हैं — स्पर्श करनेवाली त्वचा, देखनेवाली आँख, सुननेवाला कान, सूँघनेवाली नाक और स्वाद लेनेवाली जीभ । मनके द्वारा हम विचार करते हैं । कोई कोई मनको ग्यारहवीं अन्द्रिय कहते हैं । अिन सब अन्द्रियोंका व्यवहार जब सम्पूर्ण रीतिसे चलता है, तब शरीर आरोग्य कहा जा सकता है । अैसा आरोग्य क्वचित् ही देखनेमें आता है ।

शरीरके अन्दरके विभाग हमें चकित कर देते हैं । शरीर जगतका अेक छोटासा मगर सम्पूर्ण नमूना है । जो शरीरमें नहीं है, वह जगतमें भी नहीं है । और जो जगतमें है, वह

शरीरमें है। इसी परसे “यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे” महा-
सूत्र निकला है। इसलिये अगर हम शरीरको पूर्णतया पहचान
सकें, तो जगतको पहचान सकते हैं। मगर बड़े बड़े डॉक्टर
और हकीम भी इसे पूर्ण तरह नहीं पहचान सकते, तो हम
बिचारे सामान्य प्राणी किस गिनतीमें हैं। आज तक उसे यन्त्रकी
शोध नहीं हो पायी जो मनको पहचान सके। शरीरके
अन्दर और बाहर चलनेवाला क्रियाओंका मनुष्य आकर्षक वर्णन
दे सका है, मगर ये क्रियायें कैसे चलती हैं, यह कौन
बता सका है? मौत कब आयेगी यह कौन कह सका है?
अर्थात् मनुष्यने बहुत पढ़ा, विचार किया और अनुभव किया,
मगर परिणाममें खुसको अपनी अल्पज्ञताका ही अधिक भान
हुआ है।

शरीरके अन्दर चलनेवाली अद्भुत क्रियाओं पर अन्द्रियांका
सुखकारी होना निर्भर है। शरीरके सब अंग नियमानुसार चलें,
तो शरीरका व्यवहार अच्छी तरहसे चल सकता है। एक भी
मुख्य अंग अटक जाय, तो गाड़ी चल नहीं सकती। पेट
अपना काम ठीक तरहसे न करे, तो शरीर ढीला पड़ जाता
है। इसलिये अपच या कब्जियतकी जो लक्षण अवगणना करते
हैं, वे शरीरके धर्मको जानते ही नहीं। अनेक दो रोगोंसे
अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

अब हमें इस प्रश्नका विचार करना है कि शरीरका
सुप्रयोग क्या है?

हरएक चीज़का सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है।
वह नियम शरीरको भी लागू होता है। शरीरका सुप्रयोग

स्वार्थके लिये, स्वेच्छाचारके लिये, दूसरोंको नुकसान पहुँचानेके लिये किया जाय, तो वह उसका दुरुपयोग है। किन्तु यदि सुभी शरीरका सुपयोग जगतमात्रकी सेवाके लिये किया जाय और जिस हेतुसे समयका पालन किया जाय, तो वह उसका सदुपयोग है। आत्मा परमात्माका अंश है। उस आत्माका पहचाननेके लिये अगर हम जिस शरीरका सुपयोग करते हैं, तो शरीर आत्माके रहनेका मन्दिर बन जाता है। शरीरका मल-मूत्रकी खान कहा है। जिस सुपयोगमें कोश अतिशय शक्ति नहीं। परन्तु यदि शरीर केवल मल मूत्रकी खान ही हो, तो उसकी संभालके लिये अतन यत्न करना कोश अर्थ नहीं रखता। पर जिसी “नरककी खान”का सदुपयोग हो, तो उससे साफ रखकर उसकी संभाल करना हमारा परम धर्म हो जाता है। हीरे और मोनेकी खान भी ऊपरसे देखने पर गिट्टीका ढेर ही लगती है। पर उसमें हीरा और साना है, जिस ज्ञानके कारण मनुष्य उसपर कगड़ों रुपये खर्च करता है, और अनेक शास्त्रज्ञोंकी बुद्धिका सुपयोग करता है। तब आत्माके मन्दिर-रूपी शरीरके लिये तो हम जितना भी करे वह कम है।

हम जिस जगतमें जन्म लेते हैं तो जगतके प्रति अपना ऋण चुकानेके लिये, अर्थात् सेवाके लिये। जिस दृष्टि बिन्दुको सामने रखकर मनुष्य अपने शरीरका संरक्षक बनता है। जिस-लिये शरीरकी रक्षाके लिये हमें जैसे यत्न करने चाहिये कि जिससे वह सेवाधर्मका पालन संपूर्ण रीतिसे कर सके।

हवा

हवा शरीरके लिये सबसे ज्यादा जरूरी चीज़ है। अग्नी-लिये ओश्वरने हवाको सर्व व्यापी बनाया है, और वह हमें बिना प्रयत्नके मिल जाती है।

हवाका हम नासिकाके द्वारा फेफड़ोंमें भरते हैं। फेफड़े धीक-नीका काम करते हैं। वे हवा अन्दर खींचते हैं और बाहर निकालते हैं। बाहरकी हवामें प्राणवायु होता है। वह न मिले तो मनुष्य ज़िन्दा नहीं रह सकता। जो हवा फेफड़ोंसे बाहर आती है, वह जहरीली होती है। अगर यह जहरीली हवा तुरन्त अघर अघर फैल न जाये, तो हम मर जाये। अग्नीलिये अघर अघर फैलना चाहिये कि जिसमें हवा खुली तरह आ जा सके और सूर्य-प्रकाशके आनेका रास्ता भी हो।

हवाका काम रक्तका शुद्धि करना है। बहुतसे लोगोंको फेफड़ोंमें हवा भरना और असे बाहर निकालना ठीक तरहसे नहीं आता। अग्नीलिये अनेक रक्तका शुद्धि भी पूर्ण तरह नहीं हो पाती। कभी लोग मुँहसे श्वास लेते हैं। यह बुरी आदत है। नाकमें कुदरतने अक तरहकी छलनी रखा है। जिससे हवा छनकर भीतर जाती है। और साथ ही साथ गरम होकर फेफड़ोंमें पहुँचती है। मुँहसे श्वास लेनेसे हवा न तो साफ़ हो सकती है और न गरम हो पाती है।

असलिये हरअेक मनुष्यको चाहिये कि प्राणायाम सीख ले । यह क्रिया जितनी आसान है, उतनी ही आवश्यक भी है । प्राणायाम कभी तरहके होते हैं । उन सबमें उतरनेकी यों आवश्यकता नहीं । मैं यह नहीं कहना चाहता कि उनका कोअी उपयोग नहीं है । मगर जिस मनुष्यका जीवन नियमबद्ध है, उसकी सब क्रियाये सहज रूपसे चलती हैं । अिससे जो लाभ होता है, वह अनेक परिक्रियाओंके करनेसे भी नहीं होता । चलते, फिरते, गाते वक्त अगर लोग अपना मुँह बन्द रखें तो नाक अपना काम अपने आप करेगी । सुबह अुठकर जैसे हम मुँह साफ़ करते हैं, वैसे ही नाक भी साफ़ करनी चाहिये । नाकमें मैल हो तो उसे निकाल डालना चाहिये । अिसके लिये अुत्तमसे अुत्तम वस्तु साफ़ पानी है । जो ठंडा पानी सहन न कर सके, वह कुनकुना पानीका अिस्तेमाल करे । हाथमें या अेक कटरेमें पानी लेकर उसे नाकमें चढ़ाना चाहिये । नाकके अेक छेदसे चढ़ाकर दूसरेसे निकाल सकते हैं और नाकके द्वारा पानी पी भी सकते हैं ।

फेफड़ोंमें शुद्ध हवा ही भरनी चाहिये । अिसलिये रातको आकाशके नीचे या बरामदेमें सोनेकी आदत डालना अच्छा है । हवासे सरदी लग जायगी, यह डर नहीं रखना चाहिये । ठंड लगे तो ज़्यादा कपड़े ओढ़ सकते हैं । ओढ़नेका कपड़ा गलेसे अूपर नहीं जाना चाहिये । मस्तक ठंडका बरदास्त न कर सके, तो अुस पर अेक रूमाल बाँध लेना चाहिये । मतलब यह कि नाक को कि हवा लेनेका द्वार है अुसको कभी नहीं ढँकना चाहिये ।

सोते समय दिनके कपड़े अतार देने चाहिये । रातको कम कपड़े पहनने चाहिये और वे ढीले होने चाहिये । शरीरको चहरसे ढके तो रहना है ही, अतिलिअे वह जितना खुला रहे, उतना ही अच्छा है । दिनमें भी कपड़े जितने ढीले पहने जायें, उतना ही अच्छा है । हमारे आसपासकी हवा हमेशा अच्छी ही होती है, असा नहीं । सब जगहकी हवा अक जैसी हांती है, यह भी नहीं । प्रदेशके साथ हवा भी बदलती है । प्रदेशका चुनाव हमारे हाथमें नहीं हांता । मगर धरका चुनाव थोड़ा बहुत हमारे हाथमे जरूर रहता है, और रहना चाहिये भी । सामान्य नियम यह है कि घर अंभी जगह रहना चाहिये कि जहाँ बहुत भीड़ न हो, आसपास गदगा न हो, और हवा और प्रकाश मिल सकें ।

३

पानी

शरीरको जिन्दा रखनेके लिअे हवाके बाद दुसरा स्थान पानीका है । हवाके बिना मनुष्य थोड़े क्षण तक ही जिन्दा रह सकता है, पानीके बिना थोड़े दिन तक । क्योंकि पानी अतना आवश्यक है, अतिलिअे अीश्वरने हमें खूब पानी दिया है । बिना पानीकी मरुभूमिमें मनुष्य रह ही नहीं सकता । रेगिस्तानके बड़े बड़े प्रदेशोंमें बस्ती दिखायी ही नहीं पड़ती ।

तन्दुस्त रहनेके लिअे हरअेक मनुष्यका चौबीस घंटेमें पाँच पाँड पानी या प्रवाही द्रव्यकी आवश्यकता है । पीनेका पानी हमेशा स्वच्छ होना चाहिये । बहुत जगह पानी स्वच्छ

नहीं रहता। कुअँका पानी पीनेमें हमेशा जोखम रहता है। छीछले (कम गहरे) कुअँ और बावड़ीका पानी पीनेके लायक नहीं होता। दु.खकी बात यह है कि हम देखकर या चखकर यह हमेशा नहीं कह सकते कि पानी पीनेके लायक है या नहीं। देखनेमें और चखनेमें जो पानी अच्छा लगता है, वह दरअसल जह्राँला हो सकता है। अिसलिले अजनबी घर या अजनबी कुअँका पानी न पीनेकी प्रथाका पालन करना अच्छा है। बंगालमें तालाब होते हैं। उनका पानी अकसर पीनेके लायक नहीं होता। बड़ी नदियोंका पानी भी पीनेके लायक नहीं होता, खासकरके जहाँ नदी बस्तीके पाससे गुज़रती है, और जहाँ उसमें स्टोमर और दूसरे वाहन आया जाया करते हैं। अैसा होते हुअँ भी यह सच्ची बात है कि करोड़ों मनुष्य अिसी प्रकारका पानी पीकर गुज़ारा करते हैं। मगर यह अनुकरण करने जैसी चीज़ नहीं है। कुदरतने मनुष्यको जीवन शक्ति काफी प्रमाणमें न दी हाँती, तो मनुष्य जाति अपनी भूलों और अपने अतिरेकके कारण कबकी लोप हो गयी हाँती। हम तो यहाँ पानीका आरोग्यके साथ क्या सम्बन्ध है, अिसका विचार कर रहे हैं। जहाँ पानीकी शुद्धताके विषयमें शंका हो वहाँ पानीका अुबालकर पीना चाहिये। अिसका अर्थ यह हुआ कि मनुष्यको अपने पीनेका पानी साथ लेकर घूमना चाहिये। अराख्य लोग धर्मके नामसे मुसाफिरांमें पानी नहीं पीते। अज्ञानी लोग जो धर्मके नामसे करते हैं, आरोग्यके नियमोंको माननेवाले वही चीज़ आरोग्यके खातिर क्यों न करें ?

खुराक

हवा और पानीके बिना आदमी जिन्दा नहीं रह सकता, यह बात सच है। मगर जीवनको टिकानेवाली चीज़ तो खुराक ही है। खुराक मनुष्यका प्राण है। खुराक तीन प्रकारकी होती है — मांसाहार, शाकाहार और मिश्राहार। अमुख्य लक्ष्य मिश्राहारी हैं। मांसमें मछली और पक्षी भी आ जाते हैं। दूधको हम किसी भी तरह शाकाहार में नहीं गिन सकते। सन्धुचमें तो वह मांसका ही एक रूप है। मगर शैथिल्य भागमें वह मांसाहारमें नहीं गिना जाता। जो गुण मांसमें है वे अधिकांश दूधमें भी हैं। डॉक्टरों भागमें वह प्राणिज खुराक — अर्थात् मल फुड — माना जाता है। अंडे सामान्यतः मांसाहारमें गिने जाते हैं, मगर दरअसल वह मांस नहीं है। आजकल तो अंडे ऐसे तरीकेसे पैदा किये जाते हैं कि मुर्गी मुँहको देखे बिना अंडे देती है। अिन अंडोंमें चूज़ा कभी बनता ही नहीं है। अिस-लिये जिन्हें दूध पीनेमें कोई संकोच नहीं, उन्हें अिरा प्रकारके अंडे खानेमें भी कोई संकोच नहीं होना चाहिये।

डॉक्टरों मतका सुझाव मुख्यतः मांसाहारकी ओर है। मगर पश्चिममें डॉक्टरोंका एक बड़ा समुदाय ऐसा निकला है जिनका दृढ़ मत है कि मनुष्यके शरीरकी रचनाको देखनेसे वह शाकाहारी ही लगता है। उसके दाँत, आमाशय अित्यादि अुसे शाका-

हागी सिद्ध करते हैं। शाकाहारमें फलोंका समावेश है। फलोंमें ताजे फल और सूखा मेवा अर्थात् बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा अित्यादि आ जाते हैं।

मैं शाकाहारका पक्षपाती हूँ। मगर अनुभवसे मुझे यह स्वीकार करना पड़ा है कि दूध और दूधसे बनने वाले पदार्थ जैसे माग्न, दही वर्गाके बिना मनुष्य-शरीर पूरी तरह ठिक नहीं सकता। मेरे विचारोंमें यह महत्त्वका परिवर्तन हुआ है। मैंने दूध-घीके बर्गर छह वर्ष निकाले हैं। उस वक़्त मेरी शक्तिमें क्रिमी तरहकी कमी नहीं आयी थी। मगर अपनी मूर्खताके कारण मैं १९१७ में सख्त पेचिशका शिकार बना। शरीर हाड़ पिंजर हो गया। मैंने हठपूर्वक दवा न ली, और अतने ही हठसे दूध या छाछ भी लेनेसे अिन्कार किया। शरीर किसी तरह बँधता ही नहीं था। मैंने दूध न लेनेका व्रत लिया था। मगर डॉक्टर कहने लगा—“यह व्रत तो आपने गाय भैंसके दूधको नजरमें रखकर लिया था न? बकरीका दूध लेनेमें तो आपको हर्ज नहीं होना चाहिये।” मेरी धर्मपत्नीने भी डॉक्टरका समर्थन किया, और मैं पिघला। सचमुच देखा जाय तो जिसने गाय भैंसके दूधका त्याग किया है, उसे बकरी वगैराका दूध लेने की छूट नहीं होनी चाहिये। क्योंकि उस दूधमें जो पदार्थ तो वही होते हैं। सिर्फ मात्राका ही फ़रक होता है, अिमलिअे मेरे त्यागके अक्षरका ही पालन हुआ है, उसकी आत्माका नहीं।

जो भी हो, बकरीका दूध तुरत आया, और मैंने वह लिया। लेते ही मुझमें नया चेतन आया, शरीरमें शक्ति आनी

और मैं खाटसे अुठा । जिस परसे और जैसे अनेक दूसरे अनुभवों परसे मैं लाचार होकर दूधका पक्षपाती बना हूँ । मगर मेरा दृढ़ मत है कि असंख्य वनस्पतियोंमें कोअी न कोअी ऐसी जम्हर है कि जो दूध और मांसकी आवश्यकता अच्छी तरह पूरी करे और अुनके दोषोंसे मुक्त हो ।

मेरी दृष्टिसे दूध और मांसमें दोष तो रहा ही है । मांसके लिये हम पशुपक्षियोंका नाश करते हैं और भोंके दूधके गिवा दूसरा दूध पीनेका हमें अधिकार नहीं है । नैतिक दोषके सिवा आरोग्यकी दृष्टिसे भी अिनमें दोष हैं । दानोंमें अुनके मालिकके दोष आ जाते हैं । पालतू पशु सामान्यतः पूरी तरह तन्दुरुस्त नहीं होते । मनुष्यकी तरह पशुओंमें भी अनेक रोग होते हैं । अनेक परीक्षायें करनेके बाद भी कअी रोग परीक्षकर्त्ता नज़रसे छूट जाते हैं । सब पशुओंकी अच्छी तरह परीक्षा करवाना असंभव-सा लगता है । मेरे पास गौशाला है । मित्रोंकी मदद आसानीसे मिल जाती है । परन्तु मैं निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता कि मेरी गौशालामें सब पशु निरोगी ही हैं । असिसे अुलटा देखनेमें आया है कि जो गाय निरोगी मानी जाती थी वह अन्तमें रोगी सिद्ध हुअी । असका पता चलनेसे पहले तो अुम रोगी गायके दूधका अुपयोग होता ही रहता था । आश्रम आसपासके किसानोंके पाससे भी दूध लेता है । अुनके पशुओंकी परीक्षा कौन करता है ? दूध निर्दोष है या नहीं असकी परीक्षा करना कठिन है । असलिअे दूधको अुद्यालकर अुसे जितना निर्दोष बनाया जा सकता है अुतने से ही काम चलाना होगा । दूसरी सब अाह आश्रमसे तो कम दर्जे पर हों

पशुओंकी परीक्षा होना संभव है । जो दूधको लागू होता है, वह मांसके लिभे कृतल होने वाले पशुओंको तो लागू होता ही है । अधिकतर तो हमारा काम भगवान भरोसे ही चलता है । मनुष्य अपने आरोग्यकी बहुत चिन्ता नहीं रखता । अुसने अपने लिभे वैद्य, डॉक्टरों और नीमहकीमोंकी संरक्षक फ़ौज खड़ी कर रखी है, और अपने आपको सुरक्षित मानता है । अुसे सबसे अधिक चिन्ता रहती है तो धन और प्रतिष्ठा वगैरेकी प्राप्तिकी । यह चिन्ता दूसरी सब चिन्ताओंको हज़म कर जाती है । असलिभे जब तक कोअी पारमार्थिक वैद्य या डॉक्टर मेहनतके साथ संपूर्ण गुणोंवाली वनस्पति ढूंढ नहीं निकालता, तब तक मनुष्य दूधाहार या मांसाहार करता ही रहेगा ।

अब जरा मिश्राहारके बारेमें विचार कर । मनुष्य-शरीरको स्नायु बनानेवाले, गर्मी देनेवाले, चर्बी बढ़ानेवाले, क्षार देनेवाले और मल निकालने वाले द्रव्योंकी आवश्यकता रहती है । स्नायु बनानेवाले द्रव्य दूध, मांस, फलियों और सूखे मेवोंमें मिलते हैं । दूध और मांससे मिलनेवाले द्रव्य फलियों, दालों वगैराकी अपेक्षा अधिक आसानीसे पच जाते हैं, और सर्वांशमें अधिक लाभदायक हैं । दूध और मांसमें दूधका दर्जा अूपर हैं । डॉक्टर लोग कहते हैं कि जब मांस नहीं पचता, तब दूध पच जाता है । जो लोग मांस नहीं खाते, अन्हें दूधमे बहुत भारी मदद मिलती है । पाचनकी दृष्टिसे कच्चे अंडे सबसे अच्छे गिने जाते हैं ।

मगर दूध सब कहाँसे पीयें ? सब जगह पर दूध मिलता भी नहीं है । दूधके बारेमें अेक बहुत अरुगी बात यहीं कह

दूँ । माखन निकाला हुआ दूध अत्यन्त कीमती पदार्थ है । कभी बार तो वह माखन न निकाले हुअे दूधसे भी अधिक उपयोगी होता है । दूधका मुख्य गुण स्नायु बाँधनेवाले प्राणिज पदार्थकी आवश्यकता पूरी करना है । माखन निकाल लेने पर भी यह गुण अविच्छिन्न रहता है । और सबका सब माखन दूधमेंसे निकाल सकें, अैसा यन्त्र तो अभी तक बना ही नहीं है; और बनने की संभावना भी कम ही है ।

पूर्ण या अपूर्ण दूधके सिवा दूसरे पदार्थोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है । दूसरे दर्जे पर गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल वगैरा अनाज रखे जा सकते हैं । हिन्दुस्तानके अलग अलग प्रान्तोंमें अलग अलग किस्मके अनाज पाये जाते हैं । कभी जगहपर केवल स्वादके ही खातिर अेक ही गुणवाले अेकसे अधिक अनाज खानेमें आते हैं । जैसे कि गेहूँ, बाजरा और चावल तीनों चीजें थोड़ी थोड़ी मात्रामें अेक साथ खायी जाती हैं । शरीरके पोषणके लिअे अिस मिश्रणकी आवश्यकता नहीं है । अिस तरहसे मापपर भी अंकुश नहीं रहता और आमाशयका काम बढ जाता है । अेक वक्तपर अेक ही तरहका अनाज लेना ठीक माना जाय । अिन अनाजोंमेंसे मुख्यतः स्टार्च मिलता है । सब अनाजोंमें गेहूँ राजा है । दुनियापर नजर डालें तो गेहूँ सबसे ज्यादा खाया जाता है । आरोग्यकी दृष्टिसे गेहूँ मिले तो चावल अनावश्यक है । जहाँ गेहूँ न मिले, और बाजरा, जुआर अित्यादि अच्छा न लगे या अनुकूल न आये, वहाँ चावल लेना चाहिये ।

अनाजको साफ करके, चक्कीमें पीसकर बिना छाने अस्तेमाल करना चाहिये। अनाजकी भूसीमें सत्व है और उसमें क्षार भी रहते हैं। दोनों अुपयोगी पदार्थ हैं। अिसके अपरान्त भूसीमें अेक अैसा पदार्थ होता है कि जो बगैर पचे निकल जाता है, और मलको निकालता है। चावलका दाना नाजुक होनेके कारण अीश्वरने अुसके अूपर अंक छिलका बनाया है, जो खानेके कामका नहीं होता। अिसलिअे चावलको कूटना पड़ता है। कुटाअो अितनी हो करनी चाहिये कि जिससे अूपरका छिलका निकल जावे। मशीनमें चावल के छिलके अपरान्त अुनकी भूसी भी थिलकुल निकल जाती है। अिसका कारण यह है कि अगर भूसी रखी जाय तो अुसमें सुसरी या कीड़ा पड़ जाता है, कारण कि चावलकी भूसीमें बहुत मिठास रहती है। गेहूँ और चावलकी भूसी निकाल दें तो बाकी केवल स्टार्च रह जाता है, और भूसीमें अनाजका बहुत कीमती हिस्सा चला जाता है। गेहूँ और चावलकी भूसीको अकेली पकाकर भी खाया जा सकता है। अुसकी रोटी भी बन सकती है। कोकणी चावलोंका तो आटा पीसकर अुसकी रोटी बनाकर ही गरीब लोग खाते हैं। चावल पकाकर खानेकी अपेक्षा चावलके आटेकी रोटी शायद अधिक पाचक हो, और थोड़ी खानेसे पूरा सन्तोष भी दे।

हम लोगोंको रोटी, दाल या शाकके साथ खानेकी आदत है। अिससे रोटी पूरी तरह चबायी नहीं जाती। स्टार्चवाले पदार्थोंको जितना चबायें और वे जितने थूकके साथ मिलें,

अतना ही अच्छा है । यह थूक स्टार्चके पचानेमें मदद करता है । अगर खुराकको बिना चबाये निगल जायें, तो असे पचानेमें थूककी मदद नहीं मिल सकती । असलिये खुराकको ऐसी स्थितिमें खाना कि जिससे असे चबाना पड़े, अधिक लाभदायक है ।

स्टार्च-प्रधान अनाजोके बाद स्नायु बनानेवाली (प्रोटीड प्रधान) दालों अत्यादिको दूसरा स्थान दिया जाता है । दालके बिना खुराकको सब लोग अपूर्ण मानते हैं । मांसाहारीको भी दाल तो चाहिये ही । जिसको मजदूरी करनी पड़ती है और जिसे पूरी मात्रामें दूध नहीं मिलता, उसका गुजारा दाल बिना न चले यह मैं समझ सकता हूँ । मगर मुझे यह कहनेमें जरा भी संकोच नहीं होता कि जिन्हें शारीरिक काम कम करना पड़ता है जैसे कि क्लर्क, व्यापारी, वकील, डॉक्टर या शिक्षक लोग, और जिन्हें दूध पूरी मात्रामें मिल जाता है, उन्हें दालकी आवश्यकता नहीं है । सामान्यतः दाल भारी खुराक मानी जाती है, और स्टार्च-प्रधान खुराककी अपेक्षा बहुत कम मात्रामें खायी जाती है । दालोंमें मटर और लोविया बहुत भारी हैं । मूंग और मसूर हल्के माने जाते हैं ।

तीसरा दर्जा शाकभाजी और फलका देना चाहिये । शाक और फल हिन्दुस्तानमें सस्ते होने चाहिये । मगर ऐसा नहीं है । वे केवल शहरियोंकी खुराक माने जाते हैं । देहातोंमें हरी तरकारी भाग्यसे ही मिलती है । और बहुत जगह फल तो मिलता ही नहीं । यह खुराककी कमी हिन्दुस्तानके लिये शर्मकी बात है । देहाती चाहें तो काफी शाकभाजी पैदा कर सकते हैं । फलोंके पेड़ बानेके बारेमें कठिनायी जरूर है क्योंकि

जमीनकी कास्तके बारेमें कानून सख्त हैं । मगर यह तो हमारे विषयके बाहरकी बात हुई ।

ताजे शाकभाजीमें पत्तोंवाली भाजी जो भी मिले वह काफी मात्रामें हर रोज लेनी चाहिये । जिन शाकोंमें स्टार्च प्रधान रहता है, उनका मैं यहाँ खुल्लेख नहीं कर रहा हूँ । आलू, शकरकंद, रतालू, जर्मीकन्द यह स्टार्च-प्रधान शाक हैं । अन्हें अनाजकी पदवी देनी चाहिये । दूसरे कम स्टार्चवाले शाक काफी मात्रामें लेने चाहिये । ककड़ी, लूनीकी भाजी, सरसोंका साग, सोअेकी भाजी, टमाटर अित्यादिको पकानेकी कुछ आवश्यकता नहीं रहती । अन्हें साफ करके, अच्छी तरह धोकर थोड़े प्रमाणमें कच्चा खाना चाहिये । फलोंमें मौसमके फल मिल सकें तो लेना चाहिये । आमके मौसममें आम, जामुनके मौसममें जामुन, अमरूद, पपीता, संतरा, मीठे माल्टे, मोसम्बी वगैरा फलोंका ठीक ठीक अुपयोग होना चाहिये । फल खानेका सबसे अच्छा वक्त सुबहका है । सवेरे दूध और फलका नास्ता करनेसे पूरा संतोष मिल जाता है । जो लोग दोपहरका खाना जल्दी खाते हैं, वे सवेरे केवल फल खाकर काम चला सकते हैं ।

केला अच्छा फल है । मगर अुसमें बहुत स्टार्च रहता है । असलिअे वह रोटीकी जगह लेता है । केला, दूध और भाजी संपूर्ण खुराक है ।

मनुष्यकी खुराकमें थोड़ी बहुत चिकनाअीकी आवश्यकता रहती है । वह घी, तेलसे मिल जाती है । घी मिल सके तो तेलकी कोअी आवश्यकता नहीं रहती । तेल पचानेमें भारी

होते हैं, और शुद्ध घीके बराबर गुणकारी नहीं होते । सामान्यतः अेक मनुष्यके लिये तीन तोला घी काफी समझना चाहिये । दूधमें घी आ ही जाता है । जिसलिये जिसे घी न मिल सके, वह तेल लेकर चर्बीकी मात्रा पूरी कर सकता है । तेलोंमें तिलका तेल, नारियलका तेल और मूँगफलीका तेल अच्छे माने जाते हैं । तेल ताजा होना चाहिये । जिसलिये देशी घानीका तेल मिल सके तो अच्छा है । जो घी और तेल बाजारमें मिलता है वह लगभग निकम्मा होता है । यह दुःखकी और शर्मकी बात है । मगर जबतक व्यापारमें अभीमानदारी कानूनके द्वारा या लोक शिक्षणके द्वारा दाखिल नहीं होती, तबतक लोगोंको धीरज रखकर, मेहनत करके अच्छी चीज़ें पैदा कर लेनी होंगी । अच्छी चीज़के बदले जो मिले खुससे सताप कभी नहीं मानना चाहिये । बनावटी घी या खराब तेल खानेके बदले घी तेलके बगैर गुजारा करनेका निश्चय ज्यादा पसन्द करने योग्य है ।

जैसे खुराकमें चिकनाहीकी आवश्यकता रहती है, वैसे ही गुड़ और ख़ाँड़की भी । मीठे फलोंमेंसे काफी मिठास मिल जाती है, मगर तो भी तीन तोला गुड़ या ख़ाँड़ लेनेमें कोआ हानि नहीं है । मीठे फल न मिलें तो गुड़ और ख़ाँड़ लेनेकी आवश्यकता रहती है । मगर आजकल मीठी चीज़ोंपर जितना जोर दिया जाता है, वह ठीक नहीं है । शहरोंमें रहनेवाले बहुत ज्यादा मिठाभी खाते हैं । जिसलिये खीर, रबड़ी, श्रीखंड, पेड़ा, बर्फी, जलेबी वगैरा मिठाभियोंका श्रुपयोग होता है । ये सब अनावश्यक हैं और अधिक खानेसे नुकसान ही करती

हैं। जिस देशमें करोड़ोंको पेट भर अन्न भी नहीं मिलता, वहाँ जो पकवान खाते हैं, वे चोरीका माल खाते हैं, यह कहनेमें मुझे तानिक भी अतिशयोक्ति नहीं लगती।

जो मिठाओंके बारेमें कहा है, वह घी तेलको भी लागू होता है। घी तेलमें तली हुआ चीजें खानेकी कुछ आवश्यकता नहीं है। पूरी, लड्डू वगैरा बनानेमें घीका खर्च करना अविचारीपन है। जिन्हें आदत नहीं होती, वे ये चीजें खा ही नहीं सकते। अंग्रेज जब हमारे देशमें आते हैं, तब हमारी मिठाअियाँ और घीमें पकायी हुआ चीजें वे खा ही नहीं सकते। जो खाते हैं, वे बीमार पड़ते हैं, यह मैंने कभी बार देखा है। स्वाद तो सिर्फ आदतकी बात है। जो स्वाद भूख पैदा करता है वह छप्पन भोगोंमें भी नहीं मिलता। भूखा मनुष्य सूखी रोटी भी बहुत स्वादसे खायेगा। जिसका पेट भरा हुआ है, वह अच्छेसे अच्छा माना जानेवाला पकवान भी नहीं खा सकेगा।

अब हम यह विचार करें कि हमें कितना खाना चाहिये और कितनी बार खाना चाहिये। खुराक औषधिके रूपमें लेनी चाहिये, स्वादकी खातिर हरगिज़ नहीं। स्वाद मात्र रसमें रहा है और रस भूखमें है। पेट बया भौंगता है, अिसकी खबर बहुत कम लोगोंको रहती है। कारण यह है कि हमें आदतें गलत पड़ गयी हैं। जन्मदाता मातापिता कोअी त्यागी और संयमी नहीं होते। अुनकी आदतें थोड़े बहुत प्रमाणमें बच्चोंमें अुतरती हैं। गर्भाधानके बाद माता जो खाती है, अुसका असर बालकपर पड़ता ही है। फिर बाल्यावस्थामें

माता अनेक स्वाद सीखाती है । जो कुछ वह स्वयं खाती है, उसमेंसे बच्चेको भी खिलाती है । परिणाम यह होता है कि बचपनसे ही पेटको बुरी आदतें पड़ जाती हैं । पड़ी हुई आदतोंको मिटा सकनेवाले थोड़े ही होते हैं । मगर जब मनुष्यको भान होता है कि वह अपने शरीरका संरक्षक है, और उसने शरीरको सेवाके लिये अर्पण किया है, तब शरीरको सुखी रखनेके नियमोंको जाननेकी अच्छा होती है और उन नियमोंका पालन करनेका वह महाप्रयास करता है ।

अपरोक्त दृष्टिबिन्दुसे, बौद्धिक जीवनवाले मनुष्यके लिये चौबीस घंटेमें खुराकका नीचे लिखा प्रमाण योग्य माना जा सकता है :

गायका दूध दो पौंड,
 अनाज छह औंस अर्थात् १५ तोला (चावल, गेहूँ,
 बाजरा अित्यादि मिलाकर)
 शाकमें पत्तेवाली भाजी तीन औंस, और दूसरे शाक
 पाँच औंस,
 कच्चा शाक अेक औंस
 घी तीन तोले या माखन चार तोले,
 गुड़ या शक्कर तीन तोले,
 ताजा फल जो मिल सके रूचि और आर्थिक शक्तिके
 अनुसार ।

रोज दो नींबू लिये जायें तो अच्छा है । नींबूका रस निकालकर भाजीके साथ या पानीके साथ लेनेसे खटाकीका दाँतोंपर खराब असर नहीं पड़ेगा ।

ये सब वजन कच्चे अर्थात् बिना पकाये हुअे पदार्थोंके हैं । नमकका प्रमाण यहाँ नहीं दिया । वह रुचिके अनुसार अूपरसे लिया जा सकता है ।

हमें दिनमें कितनी बार खाना चाहिये ? बहुत लोग तो दिनमें केवल दो ही बार खाते हैं । सामान्यतः तीन बार खानेकी प्रथा है -- सवेरे कामपर जानेसे पहले, दोपहरको और शामको या रात्रिको । अिससे अधिक बार खानेकी आवश्यकता नहीं हांती । शहरोंमें रहनेवाले समय समयपर कुछ न कुछ खाते रहते हैं । यह आदत नुकसानदेह है । आमाशयको भी आराम चाश्िये ।

५

मसाला

खुराकका विवेचन करते समय मैंने मसालेके बारेमें कुछ नहीं कहा । नमकको मसालोंका राजा कह सकते हैं, क्योंकि नमकके बिना सामान्य मनुष्य कुछ खा ही नहीं सकता । अिसलिअे नमकको 'सब रस' भी कहा है । कितने ही क्षारोंकी शरीरको आवश्यकता रहती है । अुनमेंसे नमक भी अेक है । ये क्षार खुराकमें होते ही हैं, मगर कअी कम प्रमाणमें होनेके कारण अूरसे लेने पड़ते हैं । अैसा ही अत्यन्त आवश्यक क्षार नमक है । अिसलिअे अुसे थोड़े प्रमाणमें अलगसे खानेका स्थान मैंने पिछले प्रकरणमें दिया है ।

मगर कभी जैसे मसाले, जिनकी शरीरको कुछ आवश्यकता नहीं होती, केवल स्वादकी खातिर या पाचनशक्ति बढ़ानेके खातिर लिये जाते हैं, जैसे कि हरी या सूखी लाल मिर्च, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, रासी, मेथी, हींग अित्यादि । अिनके विषयमें मेरी राय पचास वर्षके निजी अनुभव परसे यह बनी है कि अिनमेंसे अेककी भी शरीरको पूरी तरह निरोगी रखनेके लिये आवश्यकता नहीं है । जिमकी पाचनशक्ति बिलकुल दुर्बल हो गयी है, अुसे केवल औषधिके रूपमें, अमुक समयके लिये, निश्चित मात्रामें मसाला लेना पड़े, तो भले ले । मगर स्वादकी खातिर तो अैसी चीज़का आग्रहपूर्वक निषेध मानना चाहिये । मसाला मात्र, नमक तक, अनाज और शाकके स्वाभाविक रसका इनन करता है । जिमकी जीभ विगड़ नहीं गयी, अुसे स्वाभाविक रसमें जो स्वाद आता है वह मसाला या नमक डालनेके बाद नहीं आता । अिमीलिये मैंने सूचना की है कि नमक लेना हो तो अ़परसे लिया जाय । मिर्च तो पेट और मुँहको जलाती है । जिसे मिर्च खानेकी आदत नहीं वह अुसे शुरू शुरूमें तो खा ही नहीं सकता । कभी लोगोंका मुँह मिर्चसे पकता मैंने देखा है । और अेक आदमी जिसे मिर्च खानेका बहुत शौक था, अुमकी तो भर जवानीमें ये मिर्च मृत्युका कारण बनी । दक्षिण अफ्रिकाके हबशी मिर्चको छू भी नहीं सकते । खुराकमें हल्दीका रंग वे सहन ही नहीं कर सकते । अंग्रेज भी हमारा मसाला नहीं खाते । हिंदमें आनेके बाद आदत पड़ जाय तो वह बात अलग है ।

चाय, कॉफी, कोको

अिन तीनोंमेंसे अेककी भी शरीरको आवश्यकता नहीं । चायका प्रचार चीनसे हुआ है । चीनमें अुसका खास अुपयोग है । वहाँ पानी अकमर शुद्ध नहीं होता । पानीको अुबालकर पीया जाय तो पानीका विकार दूर किया जा सकता है । किसी चतुर चीनीने चाय नामका घास ढूँढ निकाला । वह घास बहुत थोड़े प्रमाणमें भी अुबलते पानीमें डाला जाय तो पानीका रंग सुनहरी हो जाता है । अगर अिस तरह पानी सुनहरी रंग पकड़ ले, तो यह पक्की निशानी है कि पानी अुबल चुका है । सुना है कि चीनमें लोग अिस तरहसे पानीकी परीक्षा करते हैं, और वही पानी पीते हैं । चायकी दूसरी विशेषता यह है कि अुसमें अेक तरहकी खुशबू रहती है ।

अुपर लिखे तरीकेसे बनी हुअी चायको निर्दोष मान सकते हैं । जैसी चाय सामान्यतः पीनेमें आती है, अुसमें कोअी गुण तो जाननेमें नहीं आया, मगर अुसमें अेक भारी दोष रहा है । अर्थात् अुसमें टेनीन होती है । टेनीन अैसी चीज है कि जो चमड़ीको सख्त करनेके काममें आती है । यही काम टेनीनवाली चाय आमाशय (stomach) में जाकर करती है । आमाशयके भीतर टेनीनकी तह चढ़नेसे, अुसकी पाचनशक्ति कम होती है । अिससे अपच अुत्पन्न होता है । कहा जाता है कि अँगलैंडमें तो असंख्य औरतें केवल चायकी आदतके कारण अनेक रोगोंकी

शिकार बनती हैं। जिन्हें चायकी आदत है, उन्हें समय पर चाय न मिले तो वे व्याकुल हो जाते हैं। चायका पानी गरम होता है। उसमें चीनी और थोड़ासा दूध डाला जाता है। यह 'चाय'का गुण जरूर माना जा सकता है। मगर दूधमें पानी डालकर उसे गरम किया जाये और उसमें चीनी या गुड़ डाला जाय तो उससे वही काम अच्छी तरह निकलता है।

जो चायके विषयमें कहा है, वह कॉफीको भी थोड़े बहुत प्रमाणमें लागू होता है। कॉफीके बारेमें एक कहावत है,

“कफ काटन, वायु हरण, धातुहीन, बल क्षीण;

लोहूका पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन।”

जो राय मैंने चाय और कॉफीके बारेमें दी है, वही कोकोके बारेमें भी हैं। जिमकी पाचन क्रिया नियमित है, उसे चाय, कॉफी और कोकोकी मददकी आवश्यकता नहीं रहती। अपने लम्बे अनुभव परसे मैं कह सकता हूँ कि तन्दुरुस्त मनुष्यको सामान्य खुराकसे पूरा संतोष मिल जाता है। मैंने अपरांशत तीनों चीजोंका खूब सेवन किया है। जब मैं ये चीजें लेता था, तब शरीरमें कुछ न कुछ अपद्रव तो रहा ही करता था। अिन चीजोंके त्यागसे मैंने कुछ भी ग्वोया नहीं है, अुल्ट्रा बहुत पाया है। जो स्वाद मैं चाय अित्यादिसे लेता था उससे कहीं अधिक स्वाद अब मैं सामान्य भाजियोंको अुवालकर अुनके पानीसे लेता हूँ।

मादक पदार्थ

हिन्दुस्तानमें मदिरा, भाँग, गाँजा, तम्बाखू और अफीम मादक पदार्थोंमें गिने जा सकते हैं। मदिरामें, अिस देशमें पैदा होनेवाली ताड़ी और अेरक हैं, और परदेशसे आनेवाली शराबोंका तो कोअी हिसाब ही नहीं है। ये सब सर्वथा त्याज्य हैं। मदिरा पीकर मनुष्य अपने होश खो बैठता है, और निकम्मा बन जाता है। जिसको शराबकी लत लगी है, वह खुद बरबाद होता है, और अपनोंको बरबाद करता है। वह सब मर्यादायें तोड़ देता है।

अेक पक्ष अैसा है कि जो निश्चित प्रमाणमें शराब पीनेका समर्थन करता है, और कहता है कि अिससे फायदा होता है। मुझे अिस दलीलमें कुछ वजूद नहीं लगता। पर घड़ीभरके लिये अिस दलीलको स्वीकार भी लें तो भी अनेक अैसे लोगोंकी खातिर, जो कि मर्यादामें रह ही नहीं सकते, अिस चीजका त्याग करना चाहिये।

कअी पारसी भाअियोंने ताड़ीका बहुत समर्थन किया है। वे कहते हैं कि ताड़ीमें मादकता तो है, मगर ताड़ी खुराक है, और साथ ही दूसरी खुराकोंको हजम करनेमें मदद देती है। अिस दलील पर मैंने खूब विचार किया है और अिस बारेमें काफ़ी पढ़ा भी है। मगर ताड़ी पीनेवाले बहुतसे गरीबोंकी मैंने जो दुर्दशा देखी है, अुस परसे मैं अिस निर्णय पर आया

हूँ कि ताड़ीको मनुष्यकी खुराकमें स्थान देनेकी कुछ आवश्यकता नहीं है। ताड़ीमें जिन गुणोंका आगोपण क्रिया जाता है, वह सब हमें दूसरी खुराकमेंसे मिल जाते हैं। ताड़ी खजूरीके रससे बनती है। खजूरीके शुद्ध रसमें मादकता बिलकुल नहीं होती। अिसे नीरा कहते हैं। नीराको अैसाका अैसा पीनेसे कअी लोगोंको दस्त साफ आता है। मैंने खुद नीरा पीकर देखा है। मुक्षपर उसका अैसा असर नहीं हुआ। परन्तु वह खुराकका काम तो अच्छी तरहसे देता है। चाय अित्यादिके बदले मनुष्य सबेरे नीरा पी ले तो अुसे दूसरा कुछ पीनेकी या खानेकी आवश्यकता नहीं रहनी चाहिये। नीराको गन्नेके रसकी तरह पकाया जाय तो अुससे बहुत अच्छा गुड़ तैयार होता है। खजूरी ताड़की अेक किस्म है। हमारे देशमें अनेक प्रकारके ताड़ कुदरती तौरपर अुगते हैं। अुन सबमेंसे नीरा निकल सकता है। नीरा अैसी चीज है कि जहाँ निकले वहींका वहीं अुसे तुरत पीना अच्छा है। नीरामें मादकता जल्दी पैदा हो जाती है। अिसलिअे जहाँ अुसका तुरत अुपयोग न हो सके, वहाँ अुसका गुड़ बना लिया जाय तो वह गन्नेके गुड़की जगह ले सकता है। कअी लोग मानते हैं कि ताड़-गुड़ गन्नेके गुड़से अधिक गुणकारी है। अुसमें मिठास कम होती है। अिसलिअे वह गन्नेके गुड़की अपेक्षा अधिक मात्रामें खाया जा सकता है। ग्रामअुद्योगसंघके द्वारा ताड़-गुड़का काफी प्रचार हुआ है। मगर अिससे बहुत ज्यादा प्रमाणमें होना चाहिये। जिन ताड़ोंमेंसे ताड़ी बनायी जाती है, अुन्हींमेंसे गुड़ बनाया जाये तो हिन्दुस्तानमें गुड़ और खाँड़की कमी आये ही नहीं,

और गरीबोंको सस्ते दाममें अच्छा गुड़ मिल सके । ताड़-गुड़की मिश्री और ख़ाँड़ भी बनायी जा सकती है । मगर गुड़, शक्कर या चीनीसे बहुत अधिक गुणकारी है । गुड़में जो क्षार रहते हैं, वे शक्कर या चीनीमें नहीं होते । जैसे भूसी बगैर आटा, और भूमी बगैर चावल, वैसे ही क्षारके बिना शक्कर समझनी चाहिये । अर्थात् यह कहा जा सकता है कि खुराक जितनी अधिक स्वाभाविक स्थितिमें खायी जाय, उतना ही अधिक तत्व उसमेंसे मिलता है ।

ताड़ीका वर्णन करते हुअे, मुझे सहज नीराका अल्लेख करना पड़ा, और उसके संबन्धमें गुड़का । मगर शराबके बारेमें मुझे अभी और कहना है । शराबसे पैदा होनेवाली बुराईका जितना कड़ुवा अनुभव मुझे हुआ है, मैं नहीं जानता कि उतना सार्वजनिक काम करनेवाले किसी और सेवकको हुआ होगा । दक्षिण अफ्रिकामें “ गिरमिट ” में जानेवाले हिन्दुस्तानियोंमेंसे बहुतसे शराब पीनेके आदी होते थे । वहाँ कानून है कि हिन्दुस्तानी शराब अपने घर नहीं ले जा सकते । जितनी पीना हो, शराबकी दुकान पर बैठकर पीयें । स्त्रियाँ भी शराबका शिकार बनी होती थीं । उनकी जो दशा मैंने देखी है वह अत्यन्त करुणाजनक है । जो उसे जानता है, वह कभी शराब पीनेका समर्थन नहीं करेगा ।

वहाँके इब्रशियोंको सामान्यतः अपनी मूल स्थितिमें शराब पीनेकी आदत नहीं होती । उनके मजदूर वर्गका तो शराबने नाश ही किया कहा जा सकता है । कभी मजदूर अपनी

कमाओी शराबमें भस्म करते दिखाओी देते हैं । उनका जीवन निरर्थक बन जाता है ।

ओर अंग्रेजोंका क्या ? सम्य माने जाने वाले अंग्रेजोंको मैंने गटरमें पड़े देखा है । यह अतिशयोक्ति नहीं है । लड़ाओीके समय जिन्हें ट्रान्सवाल छोड़ना पड़ा था, उनमेंसे अंकोंको मैंने अपने घरमें रखा था । वह अिन्जीनियर था । वह थियोसोफिस्ट था । शराब न पी हो, तब उसके सब लक्षण अच्छे रहते । लेकिन जब पी लेता, तो बिलकुल दीवाना बन जाता था । उसने शराब छोड़नेका बहुत प्रयत्न किया, मगर जहाँ तक मैं जानता हूँ, अन्त तक सफल न हो सका ।

दक्षिण अफ्रिकासे वापिस हिन्दुस्तानमें आकर भी मुझे शराबके दुःखद अनुभव ही हुअे । कितने राजा लांग शराबकी बुरी आदतके कारण बरबाद हुअे हैं, ओर हो रहे हैं । जो उनके विषयमें सच हैं, वह थोड़े बहुत प्रमाणमें अनेक घनिक युवकोंको भी लागू होता है । मजदूर वर्गकी स्थितिका अभ्यास किया जाय, तो वह भी दयाजनक ही है । उसे कडुअे अनुभवोंके बाद मैं शराबका सख्त विरोधी बना हूँ । असपर पाठकोंको आश्चर्य नहीं होगा ।

अेक वाक्यमें कहूँ तो शराब से मनुष्य अपने शरीर, मन, ओर बुद्धिको क्षीण करता है, ओर पैसा बर्बाद करता है ।

अफीम

जो टीका मदिरा पानके विषयमें की जा सकती है, वही अफीमपर भी लागू होती है। दोनों व्यसनोमें भेद तो जरूर है। मदिराका नशा जब तक रहता है, मनुष्यको पागल बना देता है। अफीम मनुष्यको जड़ बना देती है। अफीमी आलसी बनता है, तन्द्रावश रहता है, किसी कामका नहीं रहता।

मदिरा पानके बुरे परिणाम हम रोज अपनी आँखों देख सकते हैं। अफीमका असर उस तरह आँखमें नहीं चढ़ता। अफीमका जहरीला असर प्रत्यक्ष देखना हो तो वह अुड़ीसा और आसाममें देख सकते हैं। वहाँ हजारों लोग इस दुर्व्यसनमें फँसे हुअे दिखायी देते हैं। जो इस व्यसनका शिकार बने हुअे हैं, वह जैसे लगते हैं कि मानो कब्रमें पैर लटका कर बैठे हों।

मगर अफीमका सबसे ज्यादा खराब असर तो चीनमें हुआ कहा जा सकता है। चीनियोंका शरीर हिन्दुस्तानियोंसे ज्यादा मजबूत होता है। परन्तु जो अफीमके फंदेमें फँस चुके हैं वे मुर्देसे दिखायी देते हैं। जिसको अफीमकी लत लगी है वह अफीम हासिल करनेके लिये कोभी भी पाप करनेको तैयार हो जाता है।

चीनियों और अंग्रेजोंके बीच एक लड़ाई हुअी थी। उसे अफीमकी लड़ाई कहा जाता है। चीन हिन्दुस्तानसे अफीम

लेना नहीं : चाहता था, और अंग्रेज चीनके साथ अफ्रीमका व्यापार करना चाहते थे। इस लड़ाईमें हिन्दुस्तानका भी दोष था। हिन्दुस्तानमें अफ्रीमके कमी ठेकेदार थे। इस व्यापारसे कमाई खूब होती थी। हिन्दुस्तानके महसूलमें चीनसे करोड़ों रुपये आते थे। यह व्यापार प्रत्यक्ष रूपमें अनीतिमय था, तो भी चला। अन्तमें अंग्लैंडमें भारी आन्दोलन हुआ, और अफ्रीमका व्यापार बन्द हुआ। जो चीज इस तरह प्रजाको नाश करनेवाली है, उसका व्यसन क्षण भरके लिये भी सहन करने योग्य नहीं है।

अतना कहनेके बाद, यह स्वीकार करना चाहिये कि वैदिक शास्त्रोंमें अफ्रीमका बहुत बड़ा स्थान है। वह ऐसी दवा है कि जिसके बिना चल ही नहीं सकता। इसलिये अफ्रीमका व्यसन यदि मनुष्य स्वेच्छासे छोड़ दे तभी वह अपना अुद्धार कर सकेगा। वैदिक शास्त्रमें उसका स्थान भले ही रहे। परन्तु, जो चीज हम दवाके तौर पर ले सकते हैं, वह व्यसनके तौर पर थोड़े ही ले सकते हैं। अगर लें तो वह जहरका काम करेगी। अफ्रीम तो प्रत्यक्ष जहर है। इसलिये व्यसनके रूपमें वह सर्वथा त्याज्य है।

तम्बाखू

तम्बाखूने तो गजब ही ढाया है। जिसके पंजेसे भाग्यसे ही कोओ छूटता है। सारा जगत अेक या दूसरे रूपमें तम्बाखूका सेवन करता है। टॉल्स्टॉयने इसे सब व्यसनोंसे खराब माना है। अुन ऋषिका यह वचन ध्यान देनेके लायक है। अुन्होंने तम्बाखू और शराब दोनोंका खूब अनुभव लिया था, और दोनोंकी हानियाँ वे स्वयं जानते थे। अैसा होते हुअे भी मुझे अितना स्वीकार करना पड़ता है कि शराब और अफीमकी तरह तम्बाखूके दुष्परिणाम प्रत्यक्ष रूपसे मैं स्वयं बता नहीं सकता। अितना कह सकता हूँ कि अिसका अेक भी फायदा मैं नहीं जानता। जो अिसका सेवन करते हैं अुनके सिर अिसका खर्च भी खूब पड़ता है। अेक अंग्रेज मजिस्ट्रेट तम्बाखू पर हर महीने पाँच पाँड अर्थात् ७५ रुपये खर्च करता था। अुसका महीनेका वेतन था २५ पाँड। दूसरे शब्दोंमें अपनी कमाओका पाँचवाँ भाग अर्थात् बीस प्रतिशत वह धुअेंमें अुड़ाता था।

तम्बाखू पीनेवालेकी विवेक शक्ति अितनी मन्द पड़ जाती है कि वह तम्बाखू पीते समय अपने पड़ोसीका विचार ही नहीं करता। रेलगाड़ीमें मुसाफिरी करनेवालोंको अिस चीज़का खूब अनुभव होता है। जो तम्बाखू नहीं पीते, वे तम्बाखूका धुअँ सहन ही नहीं कर सकते। मगर पीनेवाला अक्सर अिस

बातका विचार ही नहीं करता कि पासवालेको क्या लगता होगा ।
अिमके अपुरान्त तम्बाखू पीनेवालोंको अक्मर थूकना पड़ता है,
और वे कहीं भी बिना संकोच थूक देते हैं ।

तम्बाखू पीनेवालेके मुँहसे अेक तरहकी असह्य बढबू निकलती
है । संभव है कि तम्बाखू पीनेवालेकी सूक्ष्म भावनायें मर जाती
हों । और यह भी संभव है कि अुन्हें मारनेके लिअे ही मनुष्यने
तम्बाखू पीना शुरू किया हो । असमें तो शक है ही नहीं कि
तम्बाखू पीनेसे मनुष्यको अेक तरहका नशा चढ़ जाता है, और
अुस नशेमें वह अपनी चिन्ताओं और दुःखोंको भूल
जाता है । टॉलस्टॉय अपने अेक पात्रसे अेक भयंकर काम
करवाते हैं । यह काम करनेसे पहले अुसे शराब पिलाने हैं ।
पात्रको करना था अेक भयंकर खून । मगर शराबके नशेमें
भी अुसे खून करनेमें संकोच होता है । विचार करते करते
वह सिगार जलाता है, और धुआँ अुड़ाता है । धुआँको अुपर
चढ़ते हुअे देखता है और देखते देखते बाल अुठता है — “मैं
कैसा डरपोक हूँ ! खून करना कर्त्तव्य है, तो फिर मकोच कैसे ?
चल अुठ, और अपना काम कर ।” अस तरह अुसकी
विचलित बुद्धि अुसके पाससे अेक निर्दोष आदमीका खून
करवाती है । मैं जानता हूँ कि अस दलीलका बहुत असर नहीं
पड़ सकता । तम्बाखू पीनेवाले सबके सब पापी नहीं हंते । यह
कहा जा सकता है कि कंगड़ों पीनेवाले अपना जीवन सामान्यतः
सरलतासे व्यतीत करते हैं । ता भी जो विचारशील हैं, अुन्हें
अुपरोक्त दृष्टान्त पर मनन करना चाहिये । टॉलस्टॉयके कहनेका

मार यह है कि तम्बाखूके नशेमें होने पर मनुष्य छोटे छोटे पाप किया करता है। उसकी विवेक बुद्धि मन्द पड़ जाती है।

हिन्दुस्तानमें हम लोग तम्बाखू केवल पीते ही नहीं, सूँघते भी हैं, और जरदेके रूपमें पानमें खाते भी हैं। कुछ लोग मानते हैं कि तम्बाखू सूँघनेसे फायदा होता है। वैद्य और हकीमोंकी सलाहसे वे तम्बाखू सूँघते हैं। मेरा मत यह है कि इसकी कुछ आवश्यकता नहीं। तन्दुरुस्त मनुष्योंको औसी चीज़ोंकी आवश्यकता होनी ही नहीं चाहिये।

जरदा खानेवालोंका तो कहना ही क्या? तम्बाखू फूँकने, सूँघने और खाने, अिन तीनोंमेंसे तम्बाखू खाना सबसे गन्दी चीज है। मैंने हमेशा माना है कि इसमें जो गुण माने जाते हैं, वह केवल भ्रम है।

हम लोगोंमें अेक कहावत है कि खानेवालेका कोना, सूँघनेवालेका कपड़ा और पीनेवालेका घर ये तीनों समान हैं। यदि जरदा खानेवाला सावधान हो तो थूकदान रखता है सही, मगर अधिकांश लोग अपने घरके कोनोंमें और दीवारों पर थूकते शरमाते नहीं हैं। पीनेवाले धुआँसे अपने घर भर देते हैं और नसवार सूँघनेवाला अपने कपड़े बिगाड़ता है। कोआ कोआ अपने पास रूमाल रखते हैं सही, पर वह अपवाद रूप है। जो आरोग्यके पुजारी हैं, वे खुद तो मन पक्का करके उसकी गुलामीसे छूट जायेगे। बहुतोंको अिनमेंसे अेक या दो या तीनों ब्यसनोकी आदत होती है। इसलिअे अुन्हें इससे घृणा नहीं होती। मगर शान्त चित्तसे विचार किया जाय तो फूँकनेकी क्रियामें या लगभग सारा दिन जरदे

या पानके बीड़े वगैरासे गाल भर रखनेमें या तम्बाखुकी नसवारकी डिविया खोलकर सूँपते रहनेमें कुछ भी शोभा नहीं है । ये तीनों ब्यसन गंदे लगेंगे ।

१०

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यका मूल अर्थ है ब्रह्मकी प्राप्तिके लिये चर्या । संयमके बिना ब्रह्म मिल ही नहीं सकता । संयममें सर्वोपरि अिन्द्रिय-निग्रह है । ब्रह्मचर्यका सामान्य अर्थ स्त्रीसंगका त्याग और वीर्य संग्रहकी साधना समझा जाता है । सब अिन्द्रियोंका संयम करनेवालेके लिये वीर्य संग्रह सहज और स्वाभाविक क्रिया हो जाती है । स्वाभाविक तरीकेसे क्रिया हुआ वीर्य संग्रह ही अिच्छित फल देता है । ऐसा ब्रह्मचारी क्रोधादिसे मुक्त होता है । सामान्यतः जो ब्रह्मचारी कहे जाते हैं, वे क्रोधी और अहंकारी देखनेमें आते हैं, मानो कि अुन्होंने क्रोध और अभिमानका ठेका ही ले लिया हो !

यह भी देखनेमें आता है कि जो ब्रह्मचर्य पालनके सामान्य नियमोंकी अवगणना करके वीर्य संग्रह करनेकी आशा रखते हैं, अुन्हें निराश होना पड़ता है, और कितने ही दीवाने-जैसे बन जाते हैं । दूसरे निस्तेज देखनेमें आते हैं । वे वीर्य संग्रह तो कर ही नहीं सकते, और केवल स्त्रीसंग न करनेमें सफल हो जायें तो अपने आपको कृतार्थ समझने हैं । स्त्रीसंग न करनेसे कोअी ब्रह्मचारी नहीं बन जाता । जहाँ तक स्त्रीसंगमें रस रहता है, वहाँ तक ब्रह्मचर्यकी प्राप्ति अुओ

कही नहीं जा सकती । जो स्त्री या पुरुष जिस रसको जला सकता है, उसीको अपनी जननेन्द्रिय पर जीत प्राप्त हुई कही जा सकती है । उसकी वीर्यरक्षा उसके ब्रह्मचर्यका सीधा फल होती है, परन्तु यह सर्वस्व नहीं है । सच्चे ब्रह्मचारीकी वाणीमें, विचारमें, और आचारमें एक अनोखा प्रभाव देखनेमें आता है ।

ऐसा ब्रह्मचर्य स्त्रियोंके साथ पवित्र संबन्ध रखनेसे या उनके आवश्यक स्पर्शसे अशुद्ध नहीं हो जायगा । जैसे ब्रह्मचारीके लिये स्त्री और पुरुषका भेद नहीं-सा हो जाता है । जिस वाक्यका कोअी अनर्थ न करे । जिसका उपयोग स्वेच्छाचारका पोषण करनेके लिये कभी नहीं होना चाहिये । जिसकी विषयासक्ति जलकर खाक हो गयी है, उसके मनमें स्त्री पुरुषका भेद मिट जाता है और मिट जाना चाहिये । उसकी सौंदर्यकी कल्पना भी दूसरा रूप ले लेती है । वह बाहरके आकारको देखता ही नहीं । जिसका आचार सुन्दर है, वही स्त्री या पुरुष सुन्दर है । जिसलिये सुन्दर स्त्रीको देखकर वह विह्वल नहीं बन जायेगा । उसकी जननेन्द्रिय भी दूसरा रूप ले लेगी, अर्थात् सदाके लिये वह विकार रहित बन जायगी । ऐसा पुरुष वीर्यहीन होकर नपुंसक नहीं बनेगा, मगर उसके वीर्यका परिवर्तन होनेके कारण वह नपुंसक-सा लगेगा । सुना है कि नपुंसकका रस नहीं जलता । मुझे पत्र लिखनेवालोंमेंसे कभीने साक्षी दी है कि वे चाहते तो हैं कि उनकी जननेन्द्रिय जाग्रत हो, मगर वह होती नहीं फिर भी वीर्य स्वलन हो जाता है । क्योंकि उनमें विषयरस तो रहता ही है । जिसलिये वे अन्दर ही अन्दर जला करते हैं । ऐसा पुरुष क्षीणवीर्य

होकर नपुंसक हुआ है, या नपुंसक होने ही तैयारी कर रहा है। यह दयाजनक स्थिति है। परन्तु जो रस मात्रके भस्म हो जानेसे अधीरेता हो गया है, उसका 'नपुंसकपना' त्रिकुल अलग ही किस्मका होता है। वह सबके लिये अिष्ट है। असा ब्रह्मचारी विरला ही देखनेमें आता है। मैंने ब्रह्मचर्य पालनका व्रत १९०६ में लिया था, अर्थात् मेरा अिस दिशामें छत्तीस वर्षका प्रयत्न है। परन्तु मैं अपनी व्याख्याको पूर्णतया पहुँच नहीं सका, तो भी मेरी दृष्टिसे मेरी स्वामी अच्छी प्रगति हुआी है, और अीश्वरकी कृपा होगी तो पूर्ण सफलता भी शायद यह देह छूटनेसे पहले मिल जाय। मेरे प्रयत्नमें मैं ढीला नहीं पड़ा। मैं अितना जानता हूँ कि ब्रह्मचर्यकी आवश्यकताके बारेमें मेरा विचार ज्यादा दृढ़ बना है। मेरे कितने ही प्रयोग समाजके सामने रखनेकी स्थितिको नहीं प्राप्त हुआ। जहाँ तक मैं चाहता हूँ, वहाँ तक वे सफल हो जायें तो मैं अुन्हें समाजके आगे रखनेकी आशा रखता हूँ। क्योंकि मैं मानता हूँ कि अुनकी सफलतासे पूर्ण ब्रह्मचर्य शायद प्रमाणमें कुछ सहल बन जाय।

जिस ब्रह्मचर्य पर मैं अिस प्रकरणमें जोर देना चाहता हूँ, वह वीर्य रक्षण तक ही सीमित है। पूर्ण ब्रह्मचर्यका अमांष लाभ अुससे नहीं मिलेगा, तो भी अुसका माल कुछ कम नहीं है। अुसके बिना पूर्ण ब्रह्मचर्य असंभव है। और अुसके बिना, अर्थात् वीर्य संग्रहके बिना, आरोग्यको टिकाना अशक्य-सा समझना चाहिये। जिस वीर्यमें दूसरे मनुष्यको पैदा करनेकी शक्ति है, अुस वीर्यका फिचूल स्वलन

होने देना, महान अज्ञानकी निशानी है। वीर्यका अप्रयोग भोगके लिये नहीं, परन्तु केवल प्रजात्पत्तिके लिये है, यह पूरी तरह समझ लें तो विषयासक्तिके लिये स्थान ही न रह जायगा। स्त्री पुरुष संगकी खातिर नर-नारी दोनों जिस तरह आज अपना सत्यानाश करते हैं, वह बंद हो जायगा, विवाहका अर्थ ही बदल जायगा, और उसका जो स्वरूप आज देखनेमें आता है, उसकी तरफ हमारे मनमें तिरस्कार पैदा होगा। विवाह स्त्री पुरुषके बीच हार्दिक और आत्मिक अन्वयकी निशानी होना चाहिये। विवाहित स्त्री पुरुष यदि प्रजात्पत्तिके शुभ हेतुके बिना कभी संग करनेका विचार तक नहीं करते, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी गिने जानेके लायक हैं। ऐसा संग दोनोंकी अिच्छा होने पर ही हो सकता है। वह संग आवेशमें आकर नहीं होगा, और कामाग्निकी तृप्तिके लिये तो कभी नहीं। अगर संगको कर्तव्य मानकर क्रिया है, तो उसके बाद फिर संगकी अिच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिये। अिसे कोई हास्यजनक न समझे। पाठकको याद रखना चाहिये कि छत्तीस वर्षके अनुभवके बाद मैं यह सब लिख रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि मैं जो लिख रहा हूँ, वह सामान्य अनुभवसे अुलटा है। ज्यों ज्यों हम सामान्य अनुभवसे आगे बढ़ते हैं, त्यों त्यों प्रगति होना संभव है। अनेक अच्छी-बुरी शोधें सामान्य अनुभवके विरुद्ध जाकर ही हो सकी हैं। चकमकसे दियासलाभी, और दियासलाभीसे बिजलीकी शोध अिसी अेक चीज़की आभारी है। जो बात भौतिक वस्तु पर लागू होती है, वह आध्यात्मिक पर भी होती है। पूर्व कालमें विवाह-जैसी कोई वस्तु थी ही नहीं। स्त्री पुरुषके

संग और पशुओंके संगमें कोओ फर्क न था । संयम-जैसी कोओ वस्तु न थी । दितने ही साहसी मनुष्योंने सामान्य अनुभवका बुल्लंघन करके संयम धर्मकी शोध की । संयम धर्म कहाँ तक जा सकता है, यह प्रयोग करनेका हम सबको अधिकार है । और ऐसा करना हमारा कर्तव्य भी है । अिमलत्रे मेरा कहना यह है कि मनुष्यका कर्तव्य, मैंने जैसा सुझाया है, उस हद तक ल्ही पुरुषके संगको पहुँचाना है । यह हँसी करके बुडा देने-जैमी चीज नहीं है । अिसके साथ ही मेरी यह भी सूचना है कि यदि मनुष्य जीवन जैसा गढ़ा जाना चाहिये, वैसा गढ़ा जाय, तो वीर्य संग्रह स्वाभाविक वस्तु हो जानी चाहिये ।

नित्य अत्यन्त होनेवाले वीर्यका अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ानेमें अुपयोग कर लेना चाहिये । जो असा करना सीख लेता है, वह प्रमाणमें बहुत कम खुराकसे अपना शरीर बाँध सकेगा । अल्पाहारी होते हुअे भी वह शारीरिक श्रममें किसीसे कम नहीं अुतरेगा । मानसिक श्रममें अुसे कमसे कम थकान लगेगी । बुडापेके सामान्य चिह्न अैसे ब्रह्मचागीमें देखनेमें नहीं आयेंगे । जैसे पका हुआ पत्ता या फल वृक्षकी टहनी परसे सहज ही गिर पड़ता है, वैसे ही समय आनेपर मनुष्यका शरीर सब शक्ति रखते हुअे भी गिर जावेगा । अैसे मनुष्यका शरीर समय बीतनेपर देखनेमें भले धीण लगे, मगर अुसकी बुद्धिका तो धीण होनेके बदले नित्य विकास होना चाहिये, और अुसका तेज बढ़ना चाहिये । ये चिह्न जिसमें देखनेमें नहीं आते, अुसके ब्रह्मचर्यमें अुतनी कमी समझनी

चाहिये । उसने ब्रह्मचर्यकी कला हस्तगत नहीं की । यह सब सच्चा हो — और मेरा दावा है कि सच्चा है — तो आरोग्यकी सच्ची कुंजी वीर्य संग्रहमें है ।

वीर्य संग्रहके जो थोड़े बहुत नियम मैं जानता हूँ, यहाँ देता हूँ ।

१. विकार मात्रकी जड़ विचारमें है । जिसलिसे विचारोंपर काबू पाना चाहिये । जिसका उपाय यह है कि मनको खाली रहने ही न दिया जाय, उसे अच्छे और उपयोगी विचारोंसे भरे रखा जाय । अर्थात् जिस काममें मनुष्य लगा हुआ हो, उसकी चिन्ता न करके, यह विचार करे कि कैसे उसमें निपुणता पायी जा सकती है, और उसपर अमल करे । विचार और उनका अमल विकारोंको रोकेंगा । पर हर समय काम नहीं होता । मनुष्य थकता है, शरीर आराम माँगता है । रातमें जब नींद नहीं आती, तभी विकार पैदा हो सकते हैं । ऐसे प्रसंगोंके लिसे सर्वोपरि साधन जप है । भगवानका जिस रूपमें अनुभव लिया हो, या अनुभव लेनेकी धारणा रखी हो, उस रूपको हृदयमें रखकर उसके नामका जप किया जाय । जप चल रहा हो, तब दूसरा कोअी विचार मनमें नहीं होना चाहिये । यह आदर्श स्थिति है । वहाँ तक न पहुँच सकें और अनेक विचार बिना बुलाये चढ़ाओ किया करें तो उनसे बचना नहीं, परन्तु श्रद्धापूर्वक जप जपते रहना चाहिये, और निश्चय रखना चाहिये कि अन्तमें तो विजय मिलेगी ही । यानी विजय मिलेगी ही, जिसमें कोअी शक नहीं है ।

२. विचारोंकी तरह वाणी और अध्ययन भी विकारोंको शान्त करनेवाले होने चाहिये । जिसलिसे अेक अेक शब्द तोलकर बोलना चाहिये । जिसको बीभत्स विचार नहीं आते, उसके मुँहसे बीभत्स वचन निकल ही नहीं सकते । विषयोंका पोषण करनेवाला काफी साहित्य भरा पड़ा है । उसकी तरफ मनको कभी जाने नहीं देना चाहिये । सद्ग्रंथ, या अपने कामसे सम्बन्ध रखनेवाले ग्रंथ पढ़ना और उनका मनन करना चाहिये । गणितादिका यहाँ बड़ा स्थान है । यह जाहिर बात है कि जो विकारोंका सेवन करना नहीं चाहता, वह विकारोंके पोषण करनेवाले धन्येका त्याग करेगा ।

३. जैसे मनको काममें लगाये रखनेकी आवश्यकता है, वैसे ही शरीरको भी काममें लगाये रखना चाहिये । यहाँ तक कि जब रात पड़े तो मनुष्यको जिस कदर सुन्दर गकान चढ़ी हुआ हो कि बिस्तर पर पड़ते ही वह तुरन्त निद्रावश हो जाय । जैसे स्त्री-पुरुषोंकी नींद शान्त और निःस्वप्न होती है । जितना समय खुलेमें मेहनतका काम करनेको मिले, उतना ही अच्छा है । जिन्हें ऐसी मेहनत करनेका नहीं मिले, उन्हें अचूक कसरत करनी चाहिये । उत्तमसे उत्तम कसरत है खुली हवामें तेजीसे घूमना । घूमते समय मुँह बन्द होना चाहिये, और नाकसे ही श्वास लेना चाहिये । चलते, बैठते, शरीर बिलकुल सीधा होना चाहिये । जैसे तैसे बैठना या चलना आलस्यकी निशानी है । आलस्य मात्र विकारका पोषक है । आसनोंका भी यहाँ उपयोग है । जिसके हाथ, पैर, आँख, कान, नाक, जीभ अित्यादि अपने योग्य कार्य योग्य रीतिसे करते हैं, उसकी

जननेन्द्रिय उपद्रव करती ही नहीं है। मैं आशा रखता हूँ कि मेरे अिस अनुभव वाक्यको सब कोअी मानेंगे।

४. जैसा आहार होता है, वैसा ही आकार होता है। जो मनुष्य अत्याहारी है, जो आहारमें कुछ विवेक या मर्यादा ही नहीं रखता, वह अपने विकारोंका गुलाम है। जो स्वादको नहीं जीत सकता, वह कभी अिन्द्रियजीत नहीं हो सकता। अिसलिअे मनुष्यको युक्ताहारी और अल्पाहारी बनना चाहिये। शरीर आहारके लिअे नहीं बना, आहार शरीरके लिअे बना है। शरीर अपने आपको पहचाननेके लिअे बना है। अपने आपको पहचानना, अर्थात् अीश्वरको पहचानना। अिस पहचानको जिसने अपना परम विषय बनाया है, वह विकारवश नहीं होगा।

५. प्रत्येक स्त्रीको माता, बहन अथवा पुत्रीकी तरह देखना चाहिये। कांअी पुरुष अपनी माँ, बहन या पुत्रीको विकारी दृष्टिसे नहीं देखेगा। स्त्री प्रत्येक पुरुषको पिता, भाअी और पुत्रकी तरह देखेगी।

अिन पाँच नियमोंमें सब नियमोंका समावेश हो जाता है। दूसरी जगहपर मैंने अिससे अधिक नियम दिये हैं। मगर अुन सबका समावेश अिन पाँचमें हो जाता है। अिन नियमोंका पालन करनेवालेके लिअे महान विकारको जीतना बहुत सहल हो जाना चाहिये। जिसे ब्रह्मचर्य व्रतके पालन करनेकी लगन लगी है, वह यह मानकर कि यह तो असंभव बात है, या यह मानकर कि अिसका पालन करोड़ोंमेंसे विरले ही कर सकते हैं, अपना

प्रयत्न नहीं छोड़ेगा । जो रस जिस साधनाके पालनमें है, वह दूसरी किसी चीजमें नहीं है । दूसरी तरह कहूँ तो जो आनन्द सच्चे आरोग्यमें है, वह दूसरी किसी चीजमें नहीं है । और जो विकारका गुलाम है, उसका शरीर सर्वथा नीरोग नहीं रह सकता ।

कृत्रिम अपाय : अब कृत्रिम अपायोंके विषयमें कुछ कह दूँ । विषयभोग करते हुअे, कृत्रिम अपायोंके द्वारा प्रजात्पत्ति रोकनेकी प्रथा पुरानी है । मगर पूर्वकालमें वह छिपी छिपी चलती थी । जिस सुधारके जमानेमें उसे ऊँचा स्थान मिला है, और कृत्रिम अपायोंकी रचना व्यवस्थित तरीकेसे की गयी है । जिस प्रथाको परमार्थका जामा पहनाया गया है । जिन अपायोंके हिमायती कहते हैं कि भोगेच्छा स्वाभाविक वस्तु है । शायद उसे आश्वरदत्त प्रसादका नाम भी दिया जाय । उसे निकाल फेंकना अशक्य है । उसपर संयमका अंकुश रखना कठिन है । और अगर संयमके सिवा कोई दूसरा अपाय न दूँदा जाय, तो असंख्य स्त्रियोंके लिये प्रजात्पत्ति बाँझरूप हो जायगी, और भोगसे उत्पन्न होनेवाली प्रजा अतनी बढ़ जायगी कि मनुष्य-जातिके लिये खुराक ही नहीं मिल सकेगी । जिन दं आपत्तियोंको रोकनेके लिये कृत्रिम अपायोंकी योजना करना मनुष्यका धर्म हो जाता है । मनुष्यपर जिस दलीलका असर नहीं हुआ है । क्योंकि जिन अपायोंके द्वारा मनुष्य अनेक दूसरी अपाधियों मोल लेता है । मगर सबसे बड़ा नुकसान तो यह है कि कृत्रिम अपायोंके प्रचारसे संयम धर्मके लोप हो जानेका भय पैदा होगा । जिस रत्नको बेचकर चाहे जो तात्कालिक लाभ मिले, तो भी यह सौदा करने योग्य नहीं है । मगर यहाँपर मैं दलीलमें

नहीं अतर्गना चाहता । जिज्ञासुको मेरी सलाह है कि वह “नातिनाशके मार्गपर” नामकी मेरी गुजराती पुस्तक पढ़े, और उसका मनन करे । बादमे जैसा जैसा उसका हृदय और बुद्धि कहे, वैसा करे । जिन्हें यह पुस्तक पढ़नेकी अच्छा या अवकाश न हो, वे भूलकर भी कृत्रिम अपागोके निकट न जायँ । विषयभोगका त्याग करनेका भगीरथ प्रयत्न करें और निर्दोष आनन्दके अनेक क्षेत्रोंमेंसे थोड़े पसन्द कर लें । असी प्रवृत्तियाँ हूँ कि जिनसे सच्चा दंपति-प्रेम शुद्ध मार्गपर जाय, दोनोंकी अन्नति हो, और विषयवासनाका सेवन करनेके लिये अवकाश ही न मिले । शुद्ध त्यागका थोड़ा अभ्यास करनेके बाद, अस त्यागके अन्दर जो रस भरा पड़ा है, वह खुन्हें विषयभोगकी ओर जाने ही नहीं देगा । कठिनाभी आत्म-वंचनासे पैदा होती है । त्यागका आरम्भ विचार शुद्धिमेंसे नहीं होता, केवल बाह्याचारको रोकनेके निष्फल प्रयत्नसे होता है । विचारकी दृढ़ताके साथ आचारका संयम शुरू हो, तो सफलता मिले बिना रह ही नहीं सकती । स्त्री-पुरुषका जोड़ा विषयसेवनके लिये हरगिज नहीं बना ।

आरोग्यकी कुंजी

दूसरा भाग

पृथ्वी अर्थात् मिट्टी

ये प्रकरण लिखनेका हेतु यह बताना है कि नैसर्गिक अपचरोंका क्या महत्व है और मैंने उनका उपयोग किस तरहसे किया है । जिस विषय पर कुछ तो पिछले प्रकरणोंमें कहा जा चुका है । यहाँ पर वे बातें कुछ विस्तारसे कहनी हैं । जिन तत्त्वोंसे यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वही नैसर्गिक अपचरोंके साधन हैं । पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायुसे यह शरीर बना है । उन साधनोंका उपयोग क्रमसे बतानेका यह प्रयत्न है ।

सन् १९०१ तक मुझे कुछ भी व्याधि होती थी, तो मैं डॉक्टरोंके पास तो भागता हुआ नहीं जाता था, मगर उनकी दवाका थोड़ा उपयोग कर लेता था । अकेले दो चीजें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहताने बतायी थीं । मैं अकेले छोटेसे अस्पतालमें काम करता था । थोड़ा बहुत अनुभव मुझे वहाँसे मिला, और थोड़ा पढ़नेसे । मुझे मुख्य तकलीफ रहती थी कब्जियतकी । उसके लिये समय समय पर मैं फ्रूट सॉल्ट लेता था । उससे कुछ आराम तो मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होने लगती, सिरमें दर्द होने लगता, और दूसरे भी छोटेमोटे

अपद्रव होते रहते थे । अिमलिअे डॉक्टर प्राणजीवन मेहताकी बताओ दवा लोह (डायलाजिड आयरन) और नकमवोमिका लेने लगा । दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था । अिमलिअे काम न चले, तभी दवा लेता था । अिमसे सतोष नहीं होता था ।

अिम अंसमें खुराकके बारेमें तो मेरे प्रयोग चल ही रहे थे । नैमर्गिक अपचारोंमें मुझे खूब विश्वास था । मगर अिस बारेमें मेरे पास किमीकी मदद नहीं थी । अिधर अुधरसे कुछ पढ़ा था । अुस परसे मुख्यतः खुराकके फेगफार पर निभता था । म्बूब घूम लेता था, अिमसे खाट पर कभी पड़ना नहीं पड़ा था । अिम तरहसे मेरी ढीलीढाली गाड़ी चला करती थी । अैसे ममत्र जूस्टकी “ रिटर्न टु नेचर ” नामकी पुस्तक भात्री पोलकने मेरे हाथमें रग्वी । वे खुद अुसके अपचारोंको काममें नहीं लेने थे । खुराक तो जैसी जूस्टने बताया थी, वही कुछ अंश तक लेते थे । लेकिन वे मेरी आदतोंको जानते थे, अिसलिअे अुन्होंने वह पुस्तक मुझे दे दी । मुझे लगा कि अुसका अुपयोग मुझे कर लेना चाहिये । जूस्टने कविजयतमें साफ मिट्टीको टेंढे पानीमें भिगोकर बगैर कपडेके पेट पर रखनेकी सूचना की है । मगर मैंने तो अेक बागीक कपडेमें पुल्टिसकी तरह मिट्टी लपेट कर सारी रात अपने पेट पर रग्वी । सबेरे अुठा तो दस्तकी हाजत थी । गया, तो वैघा हुआ सन्तोषकारी दस्त हुआ । यह कहा जा सकता है कि अुस दिनसे लेकर आज तक फ्रूट सॉल्टको मैंने शायद ही कभी छुआ होगा । आवश्यकता पड़ती है तो कभी अरंडाका तेल छंटा पौना चम्मच सबेरेके पहरमें जरूर ले लेता हूँ । यह पढ़ी तीन अिच

चौड़ी, छह अंच लम्बी, और बाजरेकी मोटी रंगीसे दुगुनी मोटी, या यह कहो कि आधा अंच मोटी होती है। जूस्टका दावा है कि अगर किसीको जहरीले सॉपने काटा हो तो उसे मिट्टीका गढ़ा खादकर उसमें मिट्टीसे टंककर सुला देनेसे जहर अउतर जाता है। यह दवा सब्जी साबित हो या नहीं, परन्तु मैंने स्वयं जो मिट्टीके उपयोग किये हैं, खुन्दे यहाँ कह दूँ। मेरा अनुभव है कि मिरमें दर्द होता हो, तो मिट्टीकी पट्टी सिर पर रखनेसे बहुत करके फायदा होता है। यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर किया है। मैं जानता हूँ कि सिर दर्दके अनेक कारण हो सकते हैं। परन्तु सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारणसे मिरमें दर्द क्यों न हो, मिट्टीकी पट्टी मिर पर रखनेसे तात्कालिक लाभ तो होता ही है। सामान्य फोड़े फुन्सीको भी मिट्टीसे आराम हो जाता है। मैंने तो बहते फोड़े पर भी मिट्टी रग्वी है। असे फोड़े पर रखनेके लिये मैं साफ कपड़ेको परमँगनेटके लाल पानीमें भिगोता हूँ, उसमें मिट्टी लपेटकर, फोड़ेको साफ करके उस पर रख देता हूँ। अिससे अधिकांश फोड़े अच्छी तरह मिट जाते हैं। जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, उनमेंसे अेक भी कस असफल हुआ मुझे याद नहीं आता। बर वगाराके डंक पर मिट्टी तुरन्त फायदा करती है। बिच्छूके डंक पर भी मैंने मिट्टीका खूब प्रयोग किया है। सेवाग्राममें बिच्छूका अुपद्रव आये दिनकी बात हो गयी है। बिच्छूके जितने अिलाजोंका पता लगा है, वह सब सेवाग्राममें रखे हैं, मगर उनमेंसे किसीको भी अच्छा नहीं कहा जा सकता। मिट्टी अिनमेंसे

किमीसे अुतरती नहीं है । सख्त बुखारमें मिट्टीका अुपयोग पेट पर रखनेके लिअं और भिरमें दर्द हो तो भिर पर रखनेके लिअं मैंने किया है । मैं यह नहीं कह सकता कि अससे हमेशा बुखार अुतरा ही है, मगर रोगीको अुससे शांति तो मिली ही है । टायफाइडम मैंने मिट्टीका खूब अुपयोग किया है । वह बुखार तो अपना मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टीसे रोगीको हमेशा शांति मिलती थी । सब रोगी अपने आप मिट्टी माँगत थे । सेवाग्राम आभ्रममें टायफाइडके दसअेक केस हो चुके हैं । अेक मा केस दिगड़ा नहीं । सेवाग्राममें अब टायफाइडसे लंग डरने नहीं हैं । अितना मैं कह सकता हूँ कि अेक मा केसमें मैंने दवाका अुपयोग नहीं किया । मिट्टीके सिवा दूसरे नैसर्गिक अुपचारोंका अुपयोग जरूर किया है, मगर अुन्हें अपने अपने स्थान पर दूँगा ।

मिट्टीका अुपयोग सेवाग्राममें अेन्टीफेजिस्टिक जगह छूटसे हुआ है । अुरतमें थोड़ा सरसिका तेल और नमक मिलाया जाता है । अस मिट्टीको खूब गरम करना पड़ता है । अससे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है ।

मिट्टी किस तरहकी होनी चाहिये यह कहना बाकी है । मेरा पहला परेचय अच्छा लाल मिट्टीका था । पानी मिलानेपर अुससे सुगन्ध निकलती है । अैसी मिट्टी आसानीसे नहीं मिलती । बम्बई-जैसे शहरमें तो किसी भी तरहकी मिट्टी मँगवाना मेरे लिअं कठिन हो गया था । मिट्टी न बहुत चिकनी होनी चाहिये, और न बिलकुल रेतीली । खादवाली तो होनी ही न चाहिये । वह रेशमकी तरह कोमल हो,

और उसमें कंकरी बिलकुल न हो। अमलिये उसे बारीक छलनीसे छान लेना अच्छा है। बिलकुल साफ न लगे, तो उसे संक लेना चाहिये। मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिये। गीली हो तो उसे धूपमें या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिये। साफ भाग पर अस्तेमाल की हुयी मिट्टी सुखाकर बार-बार अस्तेमाल की जा सकती है। इस तरह अस्तेमाल करनेसे मिट्टीका कठोर गुण कम होता है, तो वह मैं नहीं जानता। मैंने इस तरह मिट्टीका अस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभवमें उसका कठोर गुण कम नहीं हुआ। मिट्टीका उपयोग करनेवालेसे सुना है कि जमनाके किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है।

मिट्टी खाना: क्युनेने लिखा है कि साफ बर्गीक दरियाकी रेती एक या दो बार दस्त लानेके लिये उपयोगमें ली जाती है। मिट्टी किस तरह काम करती है, उसके बारेमें बताया है कि मिट्टी पचना नहीं, उसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही होता है। और अपने साथ वह दूसरे मलका भी निकालती है। यह चीज मेरे अनुभवसे बाहर है। इसलिये जो यह प्रयोग करना चाहे, वे सावध-समझकर करें। एक-दो बार आजमा देखनेमें कुछ नुकसान होना संभव नहीं है।

पानी

पानीका उपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज है । उसके बारेमें अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं । क्यानेने पानीका उत्तम उपयोग दृढ़ निकाला है । क्यानेकी किताब हिन्दुस्तानमें बहुत प्रसिद्ध हुआ है, और उसका तर्जुमा भी हमारी भाषाओंमें हुआ है । उसके सबसे अधिक अनुयायी आन्ध्र देशमें मिलते हैं । क्यानेने खुराकके बारेमें भी काफी लिखा है । मगर यहाँ पर तो मेरा विचार केवल पानीके उपचारोंके बारेमें ही लिखनेका है ।

क्यानेके उपचारोंमें मध्यहिन्दु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान है । उनके लिअे उसने खास बरतनकी भी योजना की है । मगर उसकी खास आवश्यकता नहीं है । मनुष्यके कदके अनुमार तीससे छत्तीस अिच गहरा टब ठीक काम देता है । अनुभवसे ज्यादा बड़े बरतनकी आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते हैं । उसमें ठंडा पानी भरना चाहिये । गर्मीकी ऋतुमें पानीको ठंडा रखनेकी खास आवश्यकता है । पानीको तुरन्त ठंडा करनेके लिअे यदि मिल सके तो थोड़ी बर्फ डाल सकते हैं । समय हो तो मिट्टीके घड़ेमें ठंडा किया हुआ पानी काम दे सकता है । टबमें पानीके अूपर अेक कपड़ा ढँककर जल्दी जल्दी पंखा करनेसे भी पानी तुरन्त ठंडा किया जा सकता है ।

टबको दीवारके साथ लगाकर रखना चाहिये, और अंममें पीठको सहारा देनेके लिये त्रेक लम्बा लकड़ीका तख्ता रखना चाहिये, ताकि अंमका सहारा लेकर रोगी आरामसे बैठ सके । रोगीको अपने पैर पानीसे बाहर रखकर बैठना चाहिये । पानीसे बाहरका शरीरका भाग ढँका रहना चाहिये, ताकि सर्दी न लगे । जिम कमरेमें टब रखा जाय, वह हवादार और गंजनीदार होना चाहिये । रोगीको आरामसे टबमें बैठाकर, पेटके नीचेके भागपर नम तौलियेसे घर्षण करना चाहिये । पाँचसे लेकर तीस मिनट तक टबमें बैठ सकने हैं । स्नान हो चुकनेके बाद गीले लिम्बोंको सुखाकर रोगीको बिस्तरमें मुला देना चाहिये । यह स्नान बहुत सस्त बुखारको भी अंतर देता है । अंम तरह स्नान लेनेमें नुकसान तो है ही नहीं, और लाभ तो प्रत्यक्ष देखा जा सकता है । स्नान भूखे पेट ही लेना चाहिये । कब्जियतको भी यह फायदा पहुँचाता है, और अजीर्णको मिटाता है । स्नान लेनेवालेके शरीरमें स्फूर्ति आती है । कब्जियतवालोंको स्नानके बाद आधा घंटा टटलनेकी सलाह है । अंम स्नानका रोगमें बहुत अुपयोग किया है । मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा सफल ही हुआ है, मगर अितना कह सकता हूँ कि बीमें पचहत्तर बार वह सफल हुआ है । खूब बुखार चढ़ा हुआ हो, तब यदि रोगीकी स्थिति अमी हो कि असे टबमें बैठाया जा सके, तो दो तीन डिग्री तक तो बुखार अवश्य अतर जायगा; और सन्निपातका भय मिट जायगा ।

अंम स्नानके बारेमें क्युनेकी दलील यह है कि बाहरी चिह्न भले कुछ भी हों, मगर बुखारका आन्तरिक कारण अंक ही होता

है। अँतर्द्वियोंमें अिकट्टे हुं मल्लके जहसे या अन्य कारणोंसे ताप अत्यन्त होता है। यह अँतर्द्वियोंका ताप — अन्दरकी गर्मी — अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है। यह आन्तरिक ताप कटि-स्नानके द्वारा अवश्य अतस्ता है, और अुग्मे बाह्यके अनेक उपद्रव शान्त होत है। मैं नहीं जानता किम दर्दालमे कितना तथ्य है। यह तो अनुभवी डॉक्टर ही बता सकते हैं। मगर डॉक्टरोंने यद्यपि नैसर्गिक अपचारोंसे कितने ही ले लिये हैं, तो भी यह कहा जा सकता है कि वे अिन अपचारोंके विषयमें अुदामीन हैं। अिममें मैं दोनों पक्षाका दोष देखता हूँ। डॉक्टरोंने जो डॉक्टरी केन्द्रसे आये अमीपर ध्यान देनेकी आदत डाल ली है, अर्थात् बाहरकी चीजोंके प्रति वे लोग निरस्कार नहीं तो अुदारानना अवश्य बताते हैं नैसर्गिक अपचार करनेवाले लोग डॉक्टरोंके प्रति निरस्कारवा भाव रखते हैं। यद्यपि अुनके पास शास्त्राय ज्ञान बहुत कम है, तो भी वे दावे बहुत बड़े बड़े करते हैं। संघ शक्तिका अुन प्रचारकोंमें अभाव रहता है, क्योंकि सबको अपनी अपनी ज्ञान प्रेजीप मतोष है। अिसलिये दो जन साथ मिलकर काम नहीं कर सकते। किमीका प्रयोग गहरा नहीं अुतरता। कभीमे नम्रताका भी अभाव होता है। (क्या नम्रता सीरी भी जा सकती है?) यह सब कहकर मैं नैसर्गिक अपचारकोंका कोसना नहीं चाहता, वस्तुस्थिति बता रहा हूँ। जहाँ तक अुन लोगोंमें कोर्सा तेजस्वी मनुष्य पैदा नहीं होता, स्थिति बदलनेका सम्भावना कम है। अिन स्थितिको बदलनेकी जिम्मेदारी नैसर्गिक अपचारकों पर है। डॉक्टरोंके पास अपना शास्त्र है, अपनी प्रतिष्ठा है, अपना संघ है, अपनी

शालायें हैं। अमुक हृद तक अन्हें सफ़लता भी मिलती है।
अनुसे यह आशा नहीं रखनी चाहिये कि अक अजात चीजको,
जो टॉक्टोके मार्फत नहीं आयी है, वे अकाञ्चक गृहण कर लें।

अिम चीच सामान्य मनुष्यको अितना समझ लेना चाहिये
कि नैमर्गिक अपचागेका जैसा नाम है, वैसा अुनका गुण है।
क्योंकि वे कुदगती हैं, अिमन्दिरे अनपड मनुष्य निश्चित होकर
अुनका अपयोग कर सकता है। अिममें दर्द हो तो रूमालको
पानीमें भिगोकर अिर पर रखनेसे हानि हो ती नहीं सकती।
अिममें अिरोका अपयोग टाखल कर ल, तो गीलेपनकी
अुपयोगिताको हम बढ़ा सकते हैं।

अय घर्षणस्नान पर आता हूँ। जननेन्द्रिय बहुत नाजुक
अिन्द्रिय है। अुनकी अपरह चमड़ीके अिरेमें अदभुत चीज
है। अुसका वर्णन करना तो मुझे आता नहीं है। मगर
अिम जानका लाभ लेकर अ्युनेने कटा है कि अिन्द्रियके किनारे
पर (पुरुषके केसमें सुगरी पर चमड़ी चढ़ाकर अुस पर) नरम
रूमाल भिगोकर घिसने जाना चाहिये और पानी डालने जाना
चाहिये। अपचारकी पद्धति यह बताती है : पानीके टबमें अक
स्टूल रखा जाय। स्टूलके बैठक पानीकी सतहसे थोड़ी अंची होनी
चाहिये। अिम स्टूल पर पाँव बाहर रखकर बैठ जाना चाहिये, और
अिन्द्रियके अिरे पर घर्षण करना चाहिये। तनिक भी तकलीफ
नहीं पहुँचनी चाहिये। क्रिया अच्छे लगनी चाहिये। स्नान
लेनेवालेका अिम घर्षणसे बहुत शान्ति मिलती है। अुमका
दर्द भले कुछ भी हो, अुम समय तो वह शान्त हो जाता है।
अ्युनेने अिस स्नानको कठि-स्नानसे अँचा स्थान दिया है।

मुझे जितना अनुभव कटि-स्नानका है, उतना घर्षण-स्नानका नहीं है। इसमें मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ। मैंने घर्षण-स्नानका प्रयोग करनेमें आलस्य किया है। जिनको यह उपचार करनेकी सूचना की थी, उन्होंने खुसका धीरजसे उपयोग नहीं किया। इसलिसे इस स्नानके परिणामके बारेमें मैं अनुभवसे कुछ नहीं लिख सकता। सबको यह स्वयं आजमा कर देख लेना चाहिये। टब वगैरा न मिल सके, तो लंटेमें पानी भरकर घर्षण-स्नान किया जा सकता है। उससे शान्ति तो मिलती ही है। लोग इस अन्द्रियकी सफाई पर बहुत कम ध्यान देने हैं। घर्षण-स्नानसे वह साफ तो सहज हो ही जायगी। ध्यान न रखा जाय तो सुपारीको ढँकनेवाली चमड़ीमें मैल भर ही जाता है। इस मैलको निकालनेकी पूरी आवश्यकता रहती है। इस अन्द्रियके जैसे सदुपयोगसे और उसकी अच्छी तरह देखभाल करनेसे ब्रह्मचर्य पालन करनेमें मदद मिलती है। आसपासके तन्तु मजबूत और शान्त बनते हैं। और इस अन्द्रियके द्वारा फिजूल वीर्य स्वल्प न होने देनेका प्रयत्न बढ़ता है। क्योंकि इस तरह स्राव होने देनमें जो गंदगी और मैल रहता है, उसके लिसे मनमें अरुचि पैदा होती है और होनी भी चाहिये।

अन दो खास स्नानोंको ब्युने-स्नान कह सकते हैं। तीसरा ऐसा ही असर पैदा करनेवाला चहर-स्नान है। जिसे बुखार आता हो, या किसी तरह भी नींद न आती हो, उसके लिसे इस स्नानका उपयोग है। खाटपर दो तीन गरम कम्बल विछाने चाहियें। ये काफ़ी चौड़े होने चाहियें। अनके

अपर एक मोटी सूती चद्दर, जैसे कि मोटी खादीका खेस बिछाना चाहिये । अस चद्दरको ठंढे पानीमें भिगोकर खूब निचोड़कर कम्बलों पर बिछाना चाहिये । असके अपर रोगीको कपड़े अतारकर चित्त सुला देना चाहिये । उसका भिर कम्बलके बाहर तकिये पर रखना चाहिये, और सिरपर शीला निचोड़ा हुआ तौलिया रखना चाहिये । रोगीको सुलाकर तुगन्त (कम्बलके किनारे और) चद्दर चारों तरफसे शरीरपर लपेट देने चाहिये । हाथ कम्बलके अन्दर होने चाहिये और पैर भी अच्छी तरह चद्दर और कम्बलोंसे ढँके रहने चाहिये, ताकि बाहरका पवन भीतर न जा सके । अस स्थितिमें रोगीको एक दो मिनटमें गरमी लगनी चाहिये । मर्दीका क्षणिक आभास मात्र मुलाते समय ही होगा, बादमें तो रोगीका अच्छा ही लगना चाहिये । बुखारने घर न कर लिया हो, तो पाँचअेक मिनटमें गरमी लगकर पसीना छूटने लगेगा । परन्तु सख्त बीमारीमें मैंने आधे घंटे तक रोगीका अिम तरह गौली चद्दरमें रखा है, और अन्तमें पसीना आया है । कभी कभी पसीना नहीं छूटना, मगर रोगी सो जाता है । सो जाये तो रोगीको जगाना नहीं चाहिये । नींदका आना अिम बातका सूचक है कि उसे चद्दर-स्नानसे आराम मिला है । चद्दरमें रखनेके बाद रोगीका बुखार अेक दो डिग्री तो नीचे अुतरता ही है । मेरे लड़केको डबल निमोनिया हो गया था, और मन्निपात भी । अैसी हालतमें मैंने उसे चद्दर-स्नान दिया है । तीन चार दिन तक अिस तरह करनेके बाद बुखार अुतर गया, और वह पसीनेसे तरबतर हो गया । उसका बुखार तो आखिर

टायफाइड मिद्ध हुआ और ४२ दिनके बाद पूरी तरह अतग । चद्दर-स्नान तो जब तक बुखार १०६° तक जाता था, तभी तक दिया । सात दिनके बाद अतना सख्त बुखार आना बन्द हो गया, निगोनिया गया, और टायफाइडके रूपमें १०३° तक बुखार आने लगा । हो सकता है कि बुखारके अंश (डिग्री) के बारेमें मेरी स्मरण शक्ति मुझे धोखा देती हो । यह उपचार मैंने डॉक्टर मिश्रके विरोध करके किया था । दवा बिल्कुल नहीं दी । आज मेरे चारों लड़कोंमेंसे वह लड़का सबसे अधिक आरोग्यका उपयोग करता है, और सबसे अधिक श्रम करनेकी शक्ति रखता है ।

शरीरमें अलासी निकली हो, पित्त (Prickly heat) निकली हुआ हो, आमवात (Urticaria) निकला हो, बहुत खुजली आती हो, खमरा या चेचक निकली हो, तो भी यह स्नान काम देता है । मैंने अिन गोंमें चद्दर-स्नानका उपयोग छूसे किया है । चेचक या खमरेमें पानीमें गुलाबी रंग निकले, अतना परमेगनेट डालता था । चद्दरका उपयोग हो जानेपर मुझे अबलने पानीमें डाल देना चाहिये, और जब पानी शीतोष्ण हो जावे, तब मुसे अच्छी तरह धोकर सुखा देना चाहिये ।

शरीरकी गति मन्द पड़ गयी हो, और पाँव टूटते हों, तब बरफ घिसनेसे बहुत फायदा होता मैंने देखा है । बरफके उपचारका असर गर्मीकी ऋतुमें अधिक अच्छी तरह होता है । सर्दीकी ऋतुमें कमजोर मनुष्य पर बरफका उपचार करनेमें जोखिम है ।

अब गरम पानके उपचारके बारेमें विचार करें । गरम पानीका समझपूर्वक उपयोग करनेसे अनेक रोग शान्त हो जाते

हैं। जो काम आयोर्डीन करती है, वही काम काफी हद तक गरम पानी कर देता है। सूजन पर आयोर्डीन लगाने हैं। वहाँ गरम पानीका पेंता रखनेसे आगम होना संभव है। कानके दर्दमें आयोर्डीनकी कैंडे डालने है, अगुमे भा गरम पानीमें चिचकारी करनेसे शान्ति होना संभव है। अगुमे भा गरम पानीमें कुछ जंशक रहता है, गरम पानीके अुपचारमें वह नहीं। अगुमे भा जन्तु-नाशक (disinfectant) है, अगुमे भा गरम पानी भी जन्तु-नाशक है। अिमका यह अर्थ नही कि अयोर्डीन बहुत अुपयोगी वस्तु नहीं है। अिमका अुपयोगिताके बारेमें मेरे मनमें तनिक भी शंका नहीं है। मगर गरम पानीके अयोर्डीन नहीं मिलती। यह कहना ही है। दरमिय आदिक हाथों नहीं रखी जा सकती। मगर पानी तो हर जगह पाता है। हम अिमके दवाके तौर पर अुपयोगकी अुपकरण करने है। अिमके अुपयोगनासे बनना चाहिये। अिमके बारेमें यह अुपयोगको जाननेसे हम अनेक भयोंसे बच जायेंगे।

चिचकारीके काटेको जब दुसरी किमी नीचेसे फायदा नहीं होता, तब एकवाले भागको गरम पानीमें रखनेसे कुछ आगम तो मिलता ही है।

अेकाअेक सदी लगे, कर्पूरकी चूने लगे, तब गेंगीको भाप देनेसे, या अुम अच्छी तरह कम्बल पोशक अुपयोगी अगुमे और गरम पानीको बतल रखनेसे अगुमे कम्पन मिटाया जा सकता है। सबके पास रूइके गरम पानीको बतल नहीं होती। काँचकी मजबूत बतलमें मजबूत बुन लगाकर अुमे

गरम पानीकी बोटलके तौर पर अिस्तेमाल किया जा सकता है । धातुकी या दूसरी बोटल बहुत गरम हो, तो अुमे कपड़ेमें लपेट कर अिस्तेमाल करना चाहिये ।

भापके रूपमें पानी बहुत काम देता है । पमीना न आता हो, तो भापके द्राग लाया जा सकता है । गँठियेसे जिनका शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिनका वजन बहुत बढ़ गया हो, अुनके लिये भाप बहुत सुपयोगी वस्तु है । भाप लेनेका पुराना और आमानमे आमान तरीका यह है: सनकी या सुनलीकी खाट अिस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवारकी खाट भी चल सकती है । खाट पर एक खेम या कम्बल बिछा कर रोगीको अिसपर सुन्ना देना चाहिये । अुबलते पानीके दो पतीले या एक घड़ा खाटके नीचे रखकर रोगीको अिस तरह ढँक देना चाहिये कि कम्बल खाट परसे लटक कर चारों तरफ जमीनको छुये, ताकि खाटके नीचे बाहरकी हवा जा ही न सके । अिस तरहमे लपेटनेके बाद पानीके पतीले या घड़े परसे ढँकना अुतार देना चाहिये । अिससे रोगीको भाप मिलने लगेगी । ठीक तरह भाप न मिले, तो पानी बदलना पड़ेगा । दूसरे घड़ेमें पानी उबलता हो, तो अुसे खाटके नीचे रख देना चाहिये । साधारणतया हम लोगोंमें यह रिवाज है कि खाटके नीचे अंगार रखने हैं और अुमके अुपर अुबलते हुअे पानीका बगतन । अिस तरह पानीकी गर्मी कुछ ज्यादा मिलना संभव है, मगर अुममें दुर्घटनाका डर रहता है । एक चिनगारी भी अुड़े और कम्बलको या किसी दूसरी चीजको आग लग जाय, तो रोगीकी जान खतरेमें पड़

सकती है । अिसलिये तुरन्त गर्मी पानेका लोभ छोड़ कर जो तरीका मैंने बताया है, उसका उपयोग करना अच्छा है ।

कुछ लोग भापके पानीमें वनस्पतिपाँ डालने हैं, जैसे कि नीमके पने । मैंने स्वयं अिसका उपयोग करके अनुभव नहीं किया, मगर भापका उपयोग तो प्रत्यक्ष है । यह तो हुआ पसीना लानेका तरीका ।

पाँव ठंडे हो गये हों या टूटने हों, तो अंक गहरे बर्तनमें, जिममें कि घुटने तक पाँव पहुँच सकें, सहन हो सकें अुतना गरम पानी भरना चाहिये और अुसमें गर्मीकी भुकी डाल कर कुछ मिनट तक पाँव रखने चाहिये । अिससे पाँव गरम हो जाते हैं, बेचैनी और पाँवोंका टूटना शान्त हो जाता है, खून नीचे अुतरने लगता है और रोगीका अच्छा लगता है । बलघम हो या गला दुखता हो, तो केटलीमें अुबलता पानी भरकर गले और नाकको भाप दी जा सकती है । केटलीको अंक स्वतन्त्र नली लगानेसे, नलीके द्वारा आराममें भाप ली जा सकती है । यह नली लकड़ीकी होनी चाहिये । अिस नली पर खड़की नली लगा लेनेसे काम और भी आसान हो जाता है ।

आकाश

आकाशका ज्ञानपूर्वक उपयोग हम कमसे कम करते हैं। इसका ज्ञान भी हम कमसे कम रखते हैं। आकाश अर्थात् अवकाश कहा जा सकता है। दिनमें अगर बादल न हों, तो खूपर का ओर देखने पर एक अव्यन्त स्वच्छ सुन्दर आसमानी रंगका शांतिपाना नजर आता है। इसका हम आकाश कहते हैं। इसका दूषण नाम ही आसमान है न! जिन शामियानका ओर देखनेमें नहीं आता। वह जितना दूर है, उतना ही हमारे नजदिक भा है। हमारे चारों ओर आकाश न हो, तो हमारा दम ही निकल जाय। जहाँ कुछ भा नहीं है, वहाँ आकाश है। जिसलिये यह नहीं समझना चाहिये कि जो दूर आसमाना रंग देखनेमें आता है, वही आकाश है। आकाश तो हमारे पाससे ही शुरू हो जाता है। जितना ही नहीं, वह हमारे भीतर भी है। खालीपन (vacuum)का आकाश कह सकते हैं। मगर सच तो यह है कि जो खाली नजर आता है, वह हवासे भरा हुआ है। यह भी मन्त्र है कि हम हवाका देख नहीं सकते। मगर हवाके रहनेका ठिकाना कहाँ है? हवा आकाशमें ही बिहार करता है न? अर्थात् आकाश हमें छू ही नहीं सकता। हवाको तो बहुत करके पम्प द्वारा खींचा जा सकता है, मगर आकाशको कोन खींच सकता है? हम आकाशका रोक

लेते हैं सही, मगर क्योंकि आकाश अनन्त है, उसमें कितने भी देह क्यों न हों, सब समा जाते हैं ।

अस आकाशकी मदद हमें आगेग्यका टिकानेके लिये और उसे त्या चुके हों, तो प्राप्त करनेके लिये लेना है । हवाकी सबसे अधिक आवश्यकता है, अतिसूक्ष्म वह सर्वव्यापक है । मगर हवा दूसरी चीजके मुकबलेमें व्यापक है, पर अनन्त नहीं है । भौतिक शास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वीसे अमुक मील ऊपर चले जायें, तो हवा नहीं मिलता । असा कहा जाता है कि जिस पृथ्वीके जाव जसे जीव हवाके आवरणसे बाहर हो ही नहीं सकते । यह बात हा या न हो, हमें तो अतना ही समझना है कि आकाश जैसे यों है, वैसे ही आवरणके बाहर भी है । अतिसूक्ष्म सर्वव्यापक तो आकाश ही है । पीछे भले शास्त्रीयोग सिद्ध किया करें कि आवरणके ऊपर आँधर नामकी काशी चीज है, या कुछ और । वह पदार्थ भा जिनमें है, वह आकाश ही है । अथात् यह कहा जा सकता है कि अगर हम आँधरका भेद जान सकें, तो आकाशका भी समझना आ सकेगा ।

असे महान तत्त्वका अभ्यास और अपभोग जितना हम कर सकेंगे, अतना ही अधिक आगेग्य अपभोग कर सकेंगे ।

पहला पाठ तो यह है कि अस सुदूर और अदूर तत्त्वके बीच और हमारे बीचमें कोशी आवरण नहीं आने देना चाहिये । अथात् यदि घरवारके बिना, या कपड़ोंके बिना हम अस अनन्तके साथ सम्बन्ध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरहसे आगेग्यका अनुभव करें । अस आदेशका भले हम न पहुँच सकें, या करोड़ोंसे अके ही पहुँचता हों, तो भी

अस आदर्शको जानना, समझना और उसके प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है। और यदि वह आदर्श है तो जिस हद तक हम उसे पहुँच सकेंगे, उस हद तक हम सुख, शान्ति और सन्तोषका अनुभव करेंगे। अस आदर्शको मैं आखरी हद तक पेश कर सकूँ, तो मुझे कहना चाहिये कि शरीरका भेद भी नहीं रहना चाहिये। अर्थात् शरीर रहे या जाय, अस बारेमें हमें तटस्थ रहना चाहिये। मनका हम अस तरहका शिक्षण दे सकें, तो शरीरको विषयभोगका साधन तो कभी नहीं बनावेंगे। अपनी शक्ति और अपने ज्ञानके अनुसार शरीरका सदुपयोग हम सेवाके लिये, अश्वरको पहचाननेके लिये, उसके जगतको जाननेके लिये और उसके साथ अक्यकी साधनाके लिये करेंगे।

अस विचारश्रेणीके अनुसार घरबार, वस्त्रादिके उपयोगमें हम काफी अवकाश रख सकते हैं। कभी घरोंमें अतना ठाटबाट देखनेमें आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमीका तो उसमें दम घुटने लगता है। वह उन सब चीजोंका उपयोग नहीं समझता। उसे तो वे सब धूल और जन्तुओंको अकट्टा करनेके साधन ही लगेंगे। यहाँ जिस जगह मैं रहता हूँ, वहाँ तो मैं खो ही जाता हूँ। वहाँकी कुर्सियाँ, मेजें, अल्मारियाँ और शीशे मुझे खानेको दौड़ते हैं। वहाँके कीमती कालीन केवल धूल अकट्टी करते हैं, और बारीक जन्तुओंका घर बने हुअे हैं। अक बार अक कालीनको झाड़नेके लिये निकाला था। वह अक आदमीका काम न था। छह सात आदमी उसमें लगे। कमसे कम दस रतल धूल तो उसमेंसे निकली ही होगी। जब उसे वापस

असके ठिकानेपर रखा, तो असका स्पर्श नया-सा लगता था । अब जैसे कालीन कहीं रोज थोड़े निकाले जा सकने हैं । अगर निकाले जायँ, तो अुनकी अुमर कम होगी और मेहनत बढ़गी । यह तो मैं अपना ताजा अनुभव लिख गया । मगर आकाशके साथ मेल खानेकी खातिर मैंने अपने जीवनमेंसे अनेक अपाधियाँ कम कर डाली हैं । घरकी सादगी, वस्त्रकी सादगी, रहन सहनकी सादगी बढ़ाकर, अेक शब्दमें कहें, और हमारे विषयसे सम्बन्ध रखती भाषामें कहें, तो कह सकने हैं कि मैंने अुत्तरोत्तर स्वाधीपन बढ़ाकर आकाशके साथ सीधा सम्बन्ध बढ़ाया है । यह भी कह सकने हैं कि जैसे यह सम्बन्ध बढ़ता गया, वैसे मेरा आगेण्य भी बढ़ता गया, मेरी शान्ति बढ़ गयी, सन्तोष बढ़ गया, और घनेच्छा विलकुल मन्द पड़ गयी । जिसने आकाशके साथ सम्बन्ध जोड़ा है, असके पास कुछ नहीं और सब कुछ है । अन्नमें तो मनुष्य अुतनेका ही मालिक है, जितनेका वह प्रतिदिन अपयोग कर सकता है, और जिसे वह पचा सकता है । अर्थात् जिसके अपयोगसे वह आगे बढ़ता है । सब उँसा करें तो अस आकाशव्यापी जगतमें सबके लिअे स्थान रहे, और किमीको तंगीका तनिक-सा भी अनुभव न हो ।

असलिअे मनुष्यके सोनेका स्थान आकाशके नीचे होना चाहिये । पानी और सदीसे बचनेके लिअे किमी तरहकी छत सी भले रखें । अेक छतेकी सी छत वर्षाऋतुमें भले हो, मगर बाकी हर समय असकी छत अगणित तारागणोंसे जडित आकाश ही होगा । जब आँग्व खुलेगी, तो प्रतिक्षण वह नया दृश्य देखेगा । मगर अुमसे अुसकी आँग्वें चकाचाँध नहीं होंगी,

गीतलताका अनुभव करेंगी । तारागणोंका भव्य संघ घूमता ही दिखायी देगा । जो मनुष्य अनेके साथ अनुसंधान करके भोगेगा, उन्हें अपने हृदयका साथी बनावेगा, वह अपवित्र विचारोंको कभी स्थान नहीं देगा, और शान्त निद्रा लेगा ।

परन्तु जिम तरह हमारे आसपास आकाश है, उसी तरह हमारे भीतर भी है । चमड़ीके अेक अेक छिद्रमें, दो छिद्रोंके बीचकी जगहमें भी आकाश है । अस आकाश — अवकाशको भरनेका हम प्रयत्न तक न करें । असलिये हम आहार जितना आवश्यक हो उतना ही लें, तो शरीरको अवकाश रहेगा । क्योंकि हमें पता नहीं चलता कि कब अधिक या अयोग्य आहार खाया जाता है, हम हफ्तेके हफ्ते या पन्द्रह पन्द्रह दिनके बाद सहूलियतसे उपवास करें, तो समतोलता और समता कायम रख सकेंगे । जो पूरा उपवास न कर सकें, वे अेक या अेकसे अधिक वक्तका खाना छोड़नेसे भी लाभ उठावेंगे ।

तेज

जैसे आकाशदि तत्त्वोंके बिना मनुष्यका निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाशके बिना भी नहीं हो सकता । प्रकाश मात्र सूर्यके पाससे आता है । सूर्य न हो तो न गर्मी मिल सके, न प्रकाश । इस प्रकाशका हम पूरा उपयोग नहीं करते । इसलिये पूर्ण आरोग्यका भी अनुभव नहीं करते । जैसे हम पानीका स्नान करके साफ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान भी हो सकता है । दुर्बल मनुष्य, जिसका खून सूख गया है, यदि प्रातःकालके सूर्यका प्रकाश नंगे शरीर पर ले, तो उसके चेहरेका फीकापन और उसकी दुर्बलता दूर हो जायगी, और पाचनक्रिया मंद हो, तो वह जाग्रत हो जायगी । सबेरे जब धूप न चढ़ी हो, तब यह स्नान करना चाहिये । जिसे नंगे शरीर सोते या बैठते सहीं लगे, वह आवश्यक कपड़े पहन कर सांघे या बैठे और जैसे जैसे शरीर सहन करे, वैसे कपड़े निकालता जाय । नंगे बदन टहल भी सकते हैं । कोभी न देख सके, ऐसी जगह ढूँढ़ कर यह क्रिया की जा सकती है । अगर ऐसी सहूलियत पैदा करनेके लिये दूर जाना पड़े, और अतना समय न हो, तो बारीक लँगोटीसे गुह्य भागोंको ढँककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है ।

इस प्रकार सूर्य-स्नान लेनेसे बहुत लोगोंको लाभ हुआ है । क्षयरोगमें इसका खूब उपयोग होता है । सूर्य-स्नान केवल नैसर्गिक उपचारकोंका विषय नहीं रहा । डॉक्टरोंकी

देखरेखके नीचे असे मकान बने हैं कि जहाँ सूर्यकी किरणें काँचकी आँटमें ठंडी हवामें भी मिल सकें ।

कभी बार फोड़ेका घाव भरता ही नहीं है । असे सूर्यस्नान दिया जावे, ता वह भर जाता है ।

पसीना लानेके लिअे मैंने रोगियोंको ग्यारह बजेकी जलती धूपमें सुलाया है । अिससे रोगी पसीनेसे तखतर हो जाता है । अिस तरह धूपमें सुलानेके लिअे रोगीके सिरपर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये । अुसपर केलेके या दूसरे बड़े पत्ते रखने चाहिये, जिससे सिर ठंडा और सुरक्षित रहे । सिरपर तेज धूप नहीं लेनी चाहिये ।

५

वायु—हवा

जैसे पहले चार, वैसे ही यह पाँचवाँ तत्व भी अत्यन्त अुपयोगी है । जिन पाँच तत्वोंका यह शरीर बना है, अुनके बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता । अिसलिअे वायुसे किमीको डरना नहीं चाहिये । हम जहाँ जाते हैं, वहाँ घरमें वायु और प्रकाशको बन्द करके आरोग्यको जोखममें डालते हैं । सच तो यह है कि यदि हम बचपनसे ही हवाका डर न रखना सीखे हों तो शरीरको हवा सहन करनेकी आदत हो जाती है, और जुकाम, बलगम अित्यादिसे हम बच जाते हैं । हवाके प्रकरणमें अिस बारेमें मैं लिख चुका हूँ । अिसलिअे वायुके विषयमें यहाँ अधिक कहनेकी आवश्यकता नहीं रहती ।

