

स्वच्छता मनुष्य का

प्रथम गुरुमंत्र

443



लेखक—

श्रीराम शर्मा भाचार्य

203



प्रकाशक—

युग निर्माण योजना, मथुरा

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI CHANDUBHAI PATEL,
GONDAL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334-260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org



मनुष्य के प्रारम्भिक गुणों में स्वच्छता का प्रथम स्थान है । दूसरे जीवों में इस प्रवृत्ति की कमी पाई जाती है । वे अपने शरीर एवं निवास-स्थान को उतना स्वच्छ नहीं रख पाते जितना एक सुचिपूर्ण प्राणी के लिये आवश्यक है । मनुष्य की अनेक विशेषताओं में एक विशेषता यह भी है कि वह मलीनता से घृणा करता है और स्वच्छता से प्रेम । स्वभावतः उसे सफाई पसन्द है । नाक और आँख इस सम्बन्ध में उसे सदा सतर्क करती रहती है । गन्दगी देखने में अप्रिय लगती है । जैसे ही हम किसी गन्दी, घिनौली चीजों को देखते हैं, चित्त में घृणा उत्पन्न होती है और उसे सुधारने या छोड़ने की इच्छा होती है । गन्दी चीजों का स्वरूप ही घृणित नहीं होता वरन् उसे स्पर्श करके बहने वाली वायु भी दुर्गन्धित हो जाती है । नाक तुरन्त ही उसे पहचान लेती है । दुर्गन्ध सूँघते ही घृणा होती है और उस वस्तु से दूर हटने को मन करता है । इसका तात्पर्य यही है कि मानव-प्रकृति ईश्वर ने ऐसी बनाई है जिसके अनुसार उसे गन्दगी को दूर करने एवम् स्वच्छता अपनाने की प्रेरणा मिलती रहे ।

इस ईश्वर प्रदत्त-गुण का हमें अधिकाधिक विकास एवम् सदुपयोग करना चाहिये । इसी में मनुष्यता का गौरव एवम् सम्मान है । हमारी रुचि ऐसी परिष्कृत होनी चाहिए जिसमें गन्दगी असह्य हो उठे । स्वच्छता प्राप्ति के लिए कितना ही श्रम करना पड़े, कष्ट उठाना पड़े तो भी सङ्कोच न हो । हम यह अनुभव करें कि स्वच्छता जैसी श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए जो कष्ट सहा जाय, जो भी खर्च किया जाय वह कम ही है क्यों कि स्वच्छता से होने वाली आत्म-तुष्टि की तुलना में गन्दगी हटाने की कठिनाई नगण्य ही मानी जायगी ।



स्वच्छता और स्वास्थ्य का अनन्य सम्बन्ध—स्वच्छता का स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध है। आरोग्य को नष्ट करने के जितने भी कारण हैं, उनमें गन्दगी प्रमुख है। बीमारियाँ गन्दगी में ही पलती हैं। कूड़े-कचरे के ढेर जहाँ जमा रहते हैं, मल-मूत्र सड़ता है, नालियों में कीचड़ भरी रहती है, सीलन और सड़न जहाँ बनी रहती है, वहीं मक्खी, मच्छर, पिस्सू, खटमल जैसे बीमारियाँ उत्पन्न करने वाले कीड़े उत्पन्न होते हैं। उन्हें मारने की दवायें छिड़कना तब तक बेकार है, जब तक गन्दगी को हटाया न जाय। दवा आदि से इन्हें मारा जाय तो भी क्या हुआ, पैदावार न रुके तो अगले दिन वे उतने ही और पैदा हो जाते हैं जितने मारे या हटाये गये थे। कहना न होगा कि हैजा, मलेरिया, दस्त, पेट के कीड़े, चेचक, खुजली, रक्त-विकार जैसे कितने ही रोग इन मक्खी, मच्छर जैसे कीड़ों से ही फैलते हैं। मलेरिया का विष मच्छर फैलाते हैं, मक्खियाँ हैजा जैसी संक्रामक बीमारी की अग्रदूत हैं। प्लेग फैलाने में पिस्सुओं का सबसे बड़ा हाथ रहना है। खटमल खून पीते ही नहीं वरन् रक्त को विषैला भी करते हैं। इन कीड़ों के द्वारा पग-पग पर जो कष्ट होता है असुविधा और बेचेनी उठानी पड़ती है, उसका कष्ट तो अलग ही दुःख देता रहता है।

निवास-स्थान तथा उसके आस-पास गन्दगी का रहना स्वास्थ्य के लिये स्पष्ट खतरा है। गन्दगी जितनी निकट आती जाती है, उतनी ही उसकी भयङ्करता और बढ़ती जाती है। आग की तरह वह जितनी समीप आवेगी उतनी ही अधिक घातक बनती जायगी। कपड़े मैले-कुचले होंगे तो उनकी दुर्गन्ध और कुरूपता हर किसी को अखरेगी। वस्त्र चाहे कितना ही कीमती क्यों न हो, यदि मैला-कुचला होगा तो उसकी कीमत देखने वाले की आँखों में दो कौड़ी की भी न रहेगी क्योंकि वह बेजान, बेजवान होते हुए भी पहनने वाले की—अपने मालिक की भरपेट चुगली कर रहा होगा, कह रहा होगा—मेरा कीमती होना भी इस गन्दे आदमी ने बेकार बना दिया।



मलीनता एक कलङ्क—मैला वस्त्र, पहनने वाले के आलसी और कुरुचि पूर्ण स्वभाव वाला होने का खुला विज्ञापन है। दुकानों पर साइन बोर्ड लटकते हैं। वे बताते हैं कि यहाँ क्या चीज मिलती है। ठीक इसी प्रकार कपड़ों की मलीनता यह बताती है कि यह व्यक्ति आलसी, गँवार, फूहड़, निर्लज्ज और घटिया स्तर का आदमी है। अपने शरीर पर रहने वाले कपड़ों तक की यह स्वच्छता नहीं रख सकता, तब उससे अच्छे व्यवहार की, अच्छे काम की, ऊँचे विचारों की किसी को आशा नहीं करनी चाहिये। जैसा कि इसका पहनावा फूहड़पन से लदा है, उसी प्रकार इसका व्यवहार एवम् कर्तृत्व भी गन्दा, फूहड़, अस्त-व्यस्त एवम् घटिया होगा। इतनी बातों का भेद जासूम की तरह अपने कपड़े निकाल लेते हैं और जो भी सम्पर्क में आता है उसी से इतनी बातें चुग-चाप कह देते हैं। जिसके बारे में कपड़ों जैसे दिन-रात के सहचर ने इतनी चुगली की हो, उसके बारे में दूसरों के मन में हुए, घृणा एवम् अविश्वास के विचार उत्पन्न होना कुछ असम्भव नहीं है।

शरीर की गन्दगी इससे भी बढ़कर भयावह है। जिसके दाँतों पर मैल जमा है, बात करते समय दाँत और होठों पर चिपचिपाहट के तार उठते हैं, होठों के किनारों पर थूक जमा होता है, बात करते समय थूक के छींटे उड़ते हैं, ऐसा घिनोना आदमी चाहे वेद-ज्ञास्त्र का ज्ञान भी बाँट रहा होगा, हितकर और उपयोगी बात कर रहा होगा तो उसे सुनने की इच्छा न होगी, क्योंकि मस्तिष्क पीछे कोई बात सुनेगा-समझेगा पहले तो देखते ही आँखें अश्रद्धा उत्पन्न कर देंगी और मस्तिष्क से चुगली कर रहीं होंगी कि जो अपने मुख तक को स्वच्छ नहीं रख सकता, जिसकी जिन्दगी इस हद तक बढ़ी-चढ़ी है कि दाँत, जीभ, होठ तक को स्वच्छ न रखा जा सके, उसके विचार सुनने से क्या लाभ? जो कह रहा होगा वह ऊँटपटाँग बातें ही होंगी।

स्नान में जल्द-बाजी या कमी करने से दुर्गन्ध उत्पन्न होती है वह पास बैठने वालों को कहती है— 'हटो, हटो, यहाँ से दूर भागो।'



सड़ें हुए कूड़े के ढेर की तरह गन्दा इन्सान इस लायक नहीं कि कोई भला आदमी इसके पास बैठे।” यह तो स्पष्ट ही है कि मलीनता बीमारियाँ उत्पन्न करती है। जो अच्छी तरह नहाता, धोता नहीं, जिसकी त्वचा पर मैल जमा रहता है, वह सड़कर कई प्रकार के चर्म-रोग उत्पन्न करता है। खाज, खुजली, दाद, छाजन, पित्ती, फोड़े, फुन्सी जैसी कितनी ही बीमारियाँ अक्सर गन्दे लोगों को ही होती हैं। त्वचा पर जमा हुआ मल रोम कूपों के द्वारा अपना विष शरीर के भीतर भेजता रहता है, उससे मांस और रक्त में पहुँचा हुआ विषैला पदार्थ वे रोग उत्पन्न करता है जो वहाँ से उत्पन्न हो सकते हैं। शिर तथा अन्य स्थानों के बालों की जड़ों के नीचे लोग ठीक तरह सफाई नहीं करते। नहाते समय दो-चार लोटा पानी डाल लेते हैं, नीचे मैल जमा रहता है, ऐसे लोगों के शिर में सफेद पत की भूसी-सी जमती रहती है, खुरन्ट पड़ते रहते हैं, बगल में बुरी तरह की भभक उठती है, जङ्घाओं में इतनी मलीनता रहती है कि दाद, खाज सरीखे चर्म-रोग तो क्या वहाँ पनपने वाले बारीक रोग के कीटाणु कई तरह के मूत्र-रोग तक उत्पन्न कर देते हैं। जूँए काटने पर जैसे शिर में खुजली मचती है वैसे ही इन अदृश्य कीटाणुओं के काटने से कामोत्तेजना बढ़ती है और स्वप्न-दोष आदि कई तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। स्वप्न-दोष की बीमारी में बहुत करके जङ्घाओं की मलीनता भी प्रमुख कारण होती है। काम सेवन के उपरान्त इन स्थानों में भरी रहने वाली गन्दगी आमतौर से स्त्रियों के गुप्त रोगों का कारण बनती है। मलीनता हमेशा सड़ती है और सड़न से विष उत्पन्न होता है। यह विष जहाँ भी रहेगा वहाँ जलाने-गलाने एवम् तोड़-फोड़ करने की हरकत करेगा। इसी अदृश्य क्रिया का दृश्य-रूप बीमारी बनकर सामने आता रहता है।

सङ्कटों का आमंत्रण—जिन्होंने आरोग्य शास्त्र का क, ख, ग, घ, भी जाना है वे समझते हैं कि ६५ प्रतिशत बीमारियाँ पेट में भरी हुई गन्दगी कब्ज के कारण होती हैं। पेट में भरा हुआ मल निकाल बाहर

नहीं किया जाता तो वह सड़ता है। सड़ने से विष उत्पन्न होता है और वह रक्त के साथ तथा वायु के साथ मिलकर सारे शरीर में फैल जाता है। फिर जहाँ कहीं उसे जड़ जमाने की जगह मिल जाती है वहाँ इकट्ठा होकर उन अङ्गों में भी पीड़ा—उत्पन्न करता है। हर बीमारी का यह एक ही कारण है। जिन स्थानों में कष्ट होता है उनकी जानकारी की दृष्टि से रोगों के नाम अलग-अलग रखे गये हैं पर वस्तुतः एक ही रोग उस शरीर में होता है और वह है पेट में इकट्ठे हुए मल की विषैली सड़न का किसी स्थान विशेष पर इकट्ठा हो जाना। स्थानीय कष्ट को दूर करने के लिये तात्कालिक परेशानी हटाने के लिये दवा दारू के सामयिक उपचार भी हो सकते हैं पर स्थायी चिकित्सा तो पेट की सफाई की ही है। जिसका पेट साफ रहेगा उसका रक्त शुद्ध होगा और जिसका रक्त शुद्ध है उस पर हवा में उड़ने वाले, छूत से फैलने वाले रोगों के कीटाणु भी कुछ असर न कर सकेंगे। शुद्ध रक्त में प्रवेश करते ही वे मर जायेंगे। संक्रामक छूत की बीमारियाँ उन्हीं पर असर करती हैं जिनका रक्त अशुद्ध होता है। शुद्ध रक्त वाले को तो यदि साँप भी काट खाय तो उस पर असर न होगा।

गन्दगी चाहे कहीं भी क्यों न हो सङ्कट ही उत्पन्न करेगी। पेट के भीतर, शरीर के बाहर, इन्द्रियों के छिद्रों में, जहाँ भी गन्दगी इकट्ठी होगी वहीं विष विद्रूप पैदा होगा और अनिष्टकर उपद्रव खड़े करेगा। जिसे बीमार होना हो वह गन्दगी से दोस्ती जोड़ ले। गन्दगी अपनी सगी बहिन बीमारी को कुछ ही दिन में आमन्त्रित करके बुला लेगी। अपने स्वजन सम्बन्धी और निकटवर्ती लोगों में जिसे अपने लिये घृणा एवम् अश्रद्धा उत्पन्न करानी हो वह गन्दा रहना आरम्भ कर दे। हर कोई उससे नफरत करने लगेगा। बूढ़े आदमी, जिन्हें कफ खाँसी की शिकायत हो जाती है, यह व्यवस्था नहीं कर पाते कि उस कफ को कहाँ कैसे निकाल डालें। हर जगह वे उसे डालते-पटकते रहते हैं, जहाँ सोते-बैठते रहते हैं वहाँ के फर्स, दीवार गन्दे कर देते हैं। ऐसी दशा में वयोवृद्ध होने



के कारण उनका जो आदर होना चाहिए था वह तो दूर रहा, उलटे घर के छोटे-बड़े सभी सदस्य उनसे घृणा करने लगते हैं और मन ही मन मरने की मनोती मानने लगते हैं। यही बात उन लोगों के बारे में भी होती है जिन्हें जुकाम के कारण नाक या मुँह से कफ जाने लगता है पर वे उसे व्यवस्थित रूप से निकालने और यथास्थान गन्दगी रखने की कला से अनभिज्ञ होने के कारण जहाँ-तहाँ गन्दगी उडेलते रहते हैं। इससे घर तो नरक बनता ही है, उसमें रहने वाले सदस्यों का जी भी मिचलाने लगता है। शारीरिक न सही, उन्हें मानसिक कष्ट बहुत होता है।

शरीर मल का भण्डार है उसमें से कभी कम कभी ज्यादा मल तो निकलता ही रहता है। इसमें कोई अनहोनी बात नहीं है। अचम्भे की बात तब होती है जब मनुष्य जैसा सुखिपूर्ण प्राणी उस गन्दगी को हटाने में आलस करता है और उसे दूर हटाने की अपेक्षा अपने चारों ओर लपेट लेता है। यों स्वच्छता उसे भी अच्छी लगती है जो स्वयम् गन्दा रहता है। किसी स्वच्छ व्यक्ति को देखता है तो प्रसन्नता और अस्वच्छ को देखकर अप्रसन्नता अनुभव करता है। यदा-कदा अपनी भी सफाई कर लेता है तो सन्तोष अनुभव करता है, इससे स्पष्ट है कि उसकी ईश्वर-प्रदत्त आन्तरिक सुखि उस हालत में भी मौजूद रहती है—मिटती नहीं—जिसमें कि उसने अपने आपको गन्दे गलीज की स्थिति में पटक रखा है। आत्मा की पुकार एवम् ईश्वरीय प्रेरणा को सहज ही भुलाया भी तो नहीं जा सकता है। कितनी ही गन्दी परिस्थितियों में क्यों न रहा जा रहा हो, अन्तःकरण स्वच्छता की ही माँग करता रहेगा। गन्दगी के प्रति उसका विरोध बना ही रहेगा। नाक-आँख कभी भी उस स्थिति में न पहुँच सकेगी जब गन्दगी में प्रसन्नता और स्वच्छता में अप्रसन्नता अनुभव की जा सके। आखिर मनुष्य का प्रकृति-प्रदत्त स्वभाव सर्वथा बदल भी तो नहीं सकता।

मनुष्यता का प्रथम चिन्ह—मनुष्यता के प्रथम चिन्ह स्वच्छता

की ओर हमें अधिक तत्परता के साथ आगे बढ़ना चाहिये । इस दशा में जितनी प्रगति हो सकेगी उतना ही यह समझा जायगा कि पशुता को छोड़ा जा रहा है । स्वच्छता में मानवता का सम्मान है । भले ही कोई व्यक्ति निर्धन हो, अभाव के कारण घटिया, कम या फटे-दूटे कपड़े पहन कर दिन गुजारता हो पर यदि उसके वस्त्र धुले हुए हैं, सलवट हटाने के लिये दबाये हुए हैं, फटी हुई जगह पर सिले हुए हैं, करीने से पहने हुए हैं, बटन ठीक तरह लगे हुए हैं तो आर्थिक गरीबी में भी दिल की अमीरी का इजहार कह रहे होंगे । ऐसा मनुष्य आर्थिक अभाव-ग्रस्त मिद्ध होते हुए भी व्यक्तित्व की दृष्टि से अपनी महत्ता अधुएण रख रहा होगा । वह दूसरों की सहानुभूति का पात्र ही हो सकता है, घृणा का नहीं ।

शरीर, वस्त्र, घर, सामान इन सभी क्षेत्रों में जो मलीनता पाई जाती है उसका कारण कोई भौतिक कठिनाई नहीं, मनुष्य का घटिया व्यक्तित्व ही एकमात्र कारण होता है । फुरसत न मिलना, नौकर न होना, घर के अन्य लोगों का ध्यान न देना आदि बहाने हो सकते हैं तथ्य नहीं । तथ्य यह है कि स्वच्छता का मूल्य एवम् महत्त्व नहीं समझा गया । उसके अभाव में होने वाली हानि को नहीं जाना गया । यदि जाना जाता तो बहानेबाजी क! रास्ता अपनाने की अपेक्षा आलस्य छोड़ कर गन्दगी को हटाने के लिये परिश्रम किया होता । इसमें समय एवम् श्रम भी उतना नहीं पड़ता, आवश्यकता केवल सतर्कता की होती है । शारीरिक आलस जितनी गन्दगी फैलाता है, उससे ज्यादा मानसिक आलस का हाथ होता है । मन में गन्दगी के प्रति घृणा नहीं होती तो वह जमकर बैठने लगती है । यदि मनमें सतर्कता रहे और यह भावना बनी रहे कि गन्दगी में लिपट कर हमें अपना व्यक्तित्व ओछा नहीं बनाना है, तो अवश्य ही यह सूझता रहेगा कि कहाँ मलीनता एकत्रित हो गई और उसे किस प्रकार दूर किया जाय ? जब यह सूझता ही नहीं, तो उपाय करने का प्रश्न ही कहाँ से उठेगा ? जब तक हम किसी बात की हानि अनुभव नहीं करते तब तक उसे छोड़ते नहीं और जब तक किसी



बात का लाभ समझ में नहीं आता तब तक उसे करने के लिए तैयार नहीं होते। सच बात यह है कि न तो हमने गन्दगी की हानि को समझा है और न स्वच्छता के लाभ को जाना है। इसलिये मनोभूमि ऐसी बन गई है कि उसे गन्दगी के साथ समझौता कर लेने जैसी कहा जा सकता है।

आँख के आगे कूड़े-करकट के ढेर लगे रहते हैं पर वे खटकते नहीं, घर में नाली, पाखाना, पेशाबघर बुरी तरह सड़ते रहते हैं पर वे अखरते नहीं। कपड़े गन्दे-गलीज रहते हैं पर उनमें कोई बुगई नहीं लगती। सामान बिखरा अस्त-व्यस्त पड़ा रहता है पर उसे सुव्यवस्थित रखने की सूझ-सूझती ही नहीं। जैसा कुछ ढर्रा चल रहा है चलता रहता है। छतों में मकड़ी के जाले बढ़ते जाते हैं पर उन्हें हटाने की कभी इच्छा नहीं होती। दिवाल-तिखालों में अनावश्यक कूड़ा-कवाड़ा भरा रहता है पर यह विचार नहीं किया जाता कि इसकी क्या उपयोगिता है। पुरानी, टूटी, रद्दी, बेकार निकम्मी चीजें घर के कोने में भरी रहती हैं। वे जो कभी किसी काम में आने वाली नहीं है ऐसी चीजें ढेरों जगह घेरे पड़ी रहती हैं और अपनी छाया में गन्दगी के पर्त जमा करती रहती हैं। यदि दृष्टिकोण परिष्कृत हो और ऐसा कवाड़ी की दुकान जैसा घर अनुपयुक्त लगे तो यह सूझ-सूझेगी ही कि क्या चीज रखे जाने योग्य है, क्या हटाये जाने योग्य। किस सामान के लिये कौन-सा क्या स्थान उपयुक्त और कौन-सा अनुपयुक्त। यदि सुरुचि जागृत हो और हर वस्तु यथास्थान-सुव्यवस्थित ढङ्ग से रखने पर उत्पन्न होने वाली सुन्दरता भी यदि अन्तःकरण को आकर्षित करती हो, तो कोई कारण नहीं कि वह उत्साह न उठे जिसके कारण बात की बात में वह सारा कवाड़-खाना एक सुरुचिपूर्ण सद्गृहस्थ के सुरम्य निवास का रूप धारण न करले।

सावधानी वरतें निगाह रक्खें—चोर वहाँ सेंध लगाते हैं, जहाँ उन पर किसी की निगाह न पड़ती हो। सोते हुए बेखबर लोगों के घरों,

में ही अक्सर चोरी होती है। जो जागते रहते हैं, सावधान रहते हैं, चोरों के प्रवेश न होने देने के बारे में सावधानी बरतते हैं, उनके यहाँ चोरी कदाचित् ही होती है। गन्दगी के सम्बन्ध में भी यही बात है। जो उसकी उपेक्षा करते हैं, हटाने का प्रबन्ध नहीं करते, आलस और उदासीनता का दृष्टिकोण अपनाये रहते हैं, उनके घर में धीरे-धीरे मलीनता जमा होती चली जाती है, पर जिनकी आँखों में वह इतनी अखरे कि एक क्षण भी वर्दाश्त न कर सकें, उसे हटाना अपना प्रथम कर्त्तव्य समझें तो फिर यह सम्भव नहीं कि वहाँ गन्दगी के पैर जम सकें।

रक्त में ऐसे श्वेत कण होते हैं, जो बाहर से रोग-कृमि प्रवेश होते ही उनसे लड़ने को तैयार हो जाते हैं और उन्हें मार भगाने के लिए तत्काल सङ्घर्ष ठान लेते हैं। शरीर में जब तक यह क्रिया चलती रहती है, तब तक बीमारियाँ पैर नहीं जमाने पातीं, पर जब रक्त के श्वेत कण निर्बल हो जाते हैं और रोग कीटाणुओं से उतनी तत्परतापूर्वक लड़ नहीं पाते तो फिर रोगों का अड्डा शरीर में जमने लगता है। गन्दगी भी एक प्रकार से रोगकृमियों की सेना ही है। उसे हटाने की तीव्र प्रतिक्रिया जब तक हमारे स्वभाव का अङ्ग बनी रहती है, तब तक उसके पैर टिकना सम्भव नहीं होना। आवांछनीय तत्वों से संघर्ष न हो तो वे कभी भी हटने का नाम न लें। शत्रुओं को, गुण्डे बःमाशों को यदि प्रतिरोध का भय न हो तो वे अपनी करतूतें बढ़ाते ही चले जायेंगे। इसलिए आत्म-रक्षा के लिये संघर्ष करना मनुष्य का आवश्यक धर्म कर्त्तव्य माना गया है। इस कर्त्तव्य को जो छोड़ देगा, उसके लिये जीवित रह सकना कठिन हो जायगा। गन्दगी की लानत द्वारा जिसे अपना गौरव नष्ट होने से बचाना हो, उसे संघर्षशील होना ही होगा—जहाँ भी गन्दगी दिखाई पड़े वहीं भिड़ जाना होगा। उसे जब तक हटा न दिया जाय चैन न पड़े, तुरन्त जुट जाय, कोई सहायक न मिले तो अकेला ही जुट पड़े तब ही यह सम्भव है कि स्वच्छता का गर्व, गौरव एवम् आनन्द उपलब्ध किया जा सके।



गन्दगी हटाने में उत्साह रहे—कई व्यक्ति गन्दगी से घृणा तो करते हैं, पर उसे हटाने से कतराते हैं। यह घृणा का विलक्षण तरीका है चोर से घृणा तो की जाय पर जब वह घर में घुसे तो उससे दूर ही खड़ा रहा जाय, ऐसा करने से चोर को हटाया जाना कैसे सम्भव होगा ? घर में कहीं बिल्ली ने टट्टी कर दी है अथवा चूहा मरा पड़ा है या कोई और ऐसी ही बात है आप उसे छूने या हटाने से भिन्नकते हैं, तो फिर वह गन्दगी हटेगी कैसे ? मलीनता से घृणा करना उसी को सार्थक है, जो उसे हटाने के लिये जुट जाए ? जिससे ऐसा न बन पड़े उसके बारे में तो यही कहा जायगा कि वह स्वच्छता से घृणा करता है। यदि ऐसा न होता तो गन्दगी को हटाने के लिये अपने शत्रु को खदेड़ने के वास्ते तत्परता पदशित क्यों न करता ?

होना यह चाहिये कि जहाँ भी गन्दगी दिखाई दे, हम तत्काल एक क्षण भी बिना गँवाए उसे हटाने के लिये तत्पर हो जाय। प्रसव-पीड़ा के बाद ही शिशु-जन्म का आनन्द माता को मिल सकता है। जो गन्दगी को हटाने के लिये, उसे खदेड़ने के लिये जितना अधिक उत्साही एवम् सक्रिय रहेगा उसे उतना ही स्वच्छ रहने का आनन्द मिलेगा। जो सफाई तो चाहते हैं पर मैलेपन को हटाने से कतराते हैं, वे भला किस तरह अपनी चाहना को साकार बना सकेंगे ? जहाँ कूड़ा-करकट देखा कि बूहारी लेकर उसे भाड़ने में तुरन्त जुट गए, जहाँ सामान अस्त-व्यस्त देखा, वहाँ तुरन्त उसे यथास्थान रखने में लग गये, यह स्वभाव जिसका बन जाय, समझना चाहिये कि उसे स्वच्छताप्रिय मनुष्य का सम्मान मिलेगा। जो गन्दगी देखकर कुड़कुड़ाता तो है, नाक-भों तो सिकोड़ता है, पर उससे बचता-बचता फिरता है, छूना नहीं चाहता, हटाने में गंदगी के सम्पर्क में आना पड़ता है, उससे बचता है वह स्वच्छता का नहीं, घृणा का उपासक कहा जायगा। स्वच्छता तो एक वरदान है जो उसे मिलता है जिसे गन्दगी से लड़ने की साधना करने में उत्साह रहे।



गांधीजी के सावरमती आश्रम में यह नियम था कि आश्रमवासी टट्टियाँ स्वयम् साफ करें । दूसरे स्थानों की गन्दगी भी स्वयम् हटावें । यह नियम उन्होंने इसलिये बताया था कि आश्रमवासी अपनी स्वच्छता की अभिरुचि परिष्कृत करने की मानवता की प्रथम परीक्षा को भली-भाँति उत्तीर्ण कर सकें । कोई यह पूछता था कि यह कार्य महतर से क्यों न कराया जाय ? तो वे यही उत्तर देते थे कि ऐसा करने पर अपनी गन्दगी को हटाने की परिष्कृत अभिरुचि का विकास न हो सकेगा और केवल शौचालय में ही नहीं वरन् अपने कार्यालय में भी आप गन्दगी के ढेर लगाये रहेंगे । इसलिये स्वच्छता के लिये गन्दगी हटाने की तत्परता आपको एक आध्यात्मिक एवम् नैतिक साधना की तरह ही करनी चाहिये ।

गन्दगी में इतना ही दोष नहीं है कि उससे बीमारियाँ फैलने का डर है या देखने में कुरूपता प्रतीत होती है । यदि इतनी ही हानि होती तो उसे सहन भी किया जा सकता था । यह भौतिक हानियाँ मात्र थीं, उनकी एक सीमा तक उपेक्षा भी की जा सकती है । सब से बड़ी हानि तो स्वभाव के दूषित होने की है । गन्दगी सहने की आदत जिसे पड़ गई, उसका कोई कार्य-क्रम व्यवस्थित नहीं रह सकता । अव्यवस्था उसके स्वभाव का अङ्ग बन जाती है । जो भी काम करता है, वे अधूरे बेतर-तोव, लंगड़े लूले, टूटे फूटे बने रहते हैं । आदि से अन्त तक वह एक भी काम को यथावत् नहीं कर पाता, फलस्वरूप उसका प्रतिफल भी संदिग्ध ही रहता है । अभी एक कार्य आरम्भ किया वह पूरा न होने पाया कि दूसरा आरम्भ कर दिया, वह भी समेटा नहीं कि तीसरा शुरू हो गया । यह मानसिक अस्त-व्यस्तता ही गन्दगी की जननी है । क्या घर का सामान विस्तर, कपड़े, बर्तन, पुस्तक, क्या उपार्जन-अध्ययन का कार्यक्रम दोनों में एक ही स्वभाव काम करता है । घरों में यही होता है कपड़ा उतारा, उसे यथास्थान ठीक तरह रखने से पूर्व ही दूसरा काम शुरू कर दिया, कपड़ा या बर्तन जहाँ का तहाँ पड़ा रहा, नया काम



चल पड़ा। गर्मी में बाहर से आये हैं, पंखा भूलने लगे, पानी पीकर गिलास एक ओर पटक दिया, कपड़े उतार कर इधर-उधर डाल दिये और दूसरे काम में लग गये। अव्यवस्था इसी प्रकार बढ़ती है। बच्चे यही सब तो करते रहते हैं। वे हर काम अधूरा छोड़ते हैं। यह बचपन जिनके स्वभाव का अङ्ग बन गया है। वे क्या दफ्तर में, क्या दुकान में, क्या लोक-व्यवहार में, हर जगह ऐसी ही अस्त-व्यस्तता बरतते हैं। हर काम अधूरा—हर काम अधूरा—हर काम अधूरा, जिसकी गति-विधियाँ इस प्रकार चल रही हों उसे बड़े कामों में तो क्या, दैनिक छोटे-छोटे कामों में भी पग-पग पर असफलता का मुँह देखना पड़ता है।

अधूरे काम-गन्दगी के अम्बार—जो काम आरम्भ किया उसका अन्त करके ही दम लेना, कोई काम अधूरा न छोड़ना, यह दृष्टिकोण स्वच्छता का आधार है। लापरवाही हटाकर उत्तरदायित्व की भावना जिस व्यक्ति ने अपना स्वभाव बनाया होगा, वह यह बात कैसे सहन कर सकेगा कि उसका कोई काम अधूरा पड़ा रहे और वह दूसरों के सामने उसके फूहड़ होने की चुनौती करे। एक काम आदि से अन्त तक पूरा करना, जब जो काम हाथ में लिया हो तब उसे पूरा करके दूसरा आरम्भ करना, यदि यह आदत डाल ली जाय तो फिर अस्त-व्यस्तता-जो गन्दगी की ही एक रूप है—उत्पन्न न हो। कोई बहुत बड़ा काम हो, उसे खण्ड-खण्ड करके पूरा करना हो या कोई अनायास ही आकस्मिक कार्य सामने आ जाय, यह बात दूसरी है, उसके लिये तात्कालिक हेर-फेर किया जा सकता है—यह अपवाद है, साधारणतया आदत ऐसी ही डालनी चाहिये कि जब जो काम करना हो उसे पूरा करके उठा जाय। कपड़े, बर्तन, पुस्तक, जूते आदि को पहले ठीक तरह यथास्थान रखकर तब दूसरा काम आरम्भ किया जाय तो हर चीज यथास्थान रखी मिलेगी और घर में कूड़ा करकट कहीं भी दिखाई न पड़ेगा। जहाँ भी जो चीज अव्यवस्थित रखी दिखाई पड़े, उसे तुरन्त सम्भालना, ऐसी आदत है जिसके कारण इस तरह की भूलें होते रहना बन्द हो जाता है और गृह-



व्यवस्था में कोई आवश्यक-व्यवधान उत्पन्न नहीं होता । तब सोचने का ढङ्ग यह बन जाता है कि एकाध-घन्टे पीछे जो सफाई फर्नीचर एवं नाराजी के साथ की जाती है, उसे पहले से ही क्यों न कर लिया जाय ? यह प्रश्न जब बार-बार मन में उठता रहता है तो फिर ढोल-पोल का स्वभाव भी बदल जाता है । घर का प्रमुख व्यक्ति जब स्वच्छताप्रिय स्वभाव का होता है, गन्दगी हटाने में उत्साहपूर्ण सावधानी बरतता है तो उसका अनुकरण परिवार के दूसरे लोगों को भी करना पड़ता है । वैसी ही आदत घर-भर को पड़ जाती है किन्तु यदि परिवार का प्रमुख व्यक्ति आलसी, लापरवाह और फूहड़ आदतों का होगा और स्वयं गन्दगी पैदा करता रहता होगा तो घर-भर में वही बुराई छून की बीमारी की तरह पनपेगी और सारा घर गन्दगी के ढेर की तरह दिखाई देगा ।

श्रेष्ठ सद्गुण एवं शुभ संस्कार—क्रिया और विचारों के सम्मिश्रण से संस्कार बनते हैं—इसे ही स्वभाव भी कहते हैं । जैसा सोचा जायगा और जैसा क्रिया जायगा, थोड़े समय में वह एक ढर्रा बन जायगा । आदतें वैसी ही ढल जायेंगी । फिर बिना प्रयत्न के ही अपने आप उसी दिशा में कदम उठने लगेंगे । अन्तःकरण में स्वच्छता के बारे में श्रद्धा स्थापित करनी चाहिये और व्यवहार में निरन्तर यह देखते रहना चाहिए कि अधिक सलीके की, अधिक व्यवस्था की, अधिक सफाई की क्रम-व्यवस्था कैसे बन सकती हैं ? जो उपाय सम्भव हो उसे तत्काल काम में लाने का प्रयत्न करना चाहिये । इसी प्रकार गन्दगी के प्रति घृणा को तीव्र करते जाना चाहिये । जहाँ भी अव्यवस्था एवं मलीनता दिखाई पड़े उससे लड़ने के लिए—हटाने के लिये पूरे उत्साह के साथ जुट जाना चाहिये । कुछ समय इस साधना को सञ्कल्प, दृढ़ता, निष्ठा एवम् तत्परता पूर्वक किया जाय तो स्वभाव में एक परम सात्विक परिष्कृति उत्पन्न होगी और इसका प्रतिफल वस्तुओं के दीर्घ-जीवन, सुरुचि-प्रदर्शन, आरोग्य-संवर्धन एवं जन-सम्मान के रूप में ही नहीं, आध्यात्मिक लाभ के



रूप में भी होगा। अपनी इस श्रेष्ठता पर हर घड़ी आत्म-गौरव और आत्म-सन्तोष की अनुभूति होगी। प्रत्यक्षतः यह आत्म-विकास का ही एक चिह्न है।

बाहरी सफाई मनुष्य का बाहरी गौरव बढ़ाती है। साफ कपड़े पहन कर कहीं जाइये, देखने वालों की दृष्टि में आपका व्यक्तित्व सुसंस्कृत जचेगा। वे आपको शिक्षित, सम्य एवम् सुहृदिसम्पन्न मानेंगे। गन्दे कपड़े पहन कर आप जहाँ जायेंगे वही अपने को ओछा, कुसंस्कारी एवम् फूहड़ सिद्ध करेंगे। आपके व्यक्तित्व का आधा मूल्य तो कपड़े ही घटाते-बढ़ाते रहते हैं। यह जरा भी आवश्यक नहीं कि कपड़े कीमती, रेशमी या बढ़िया किस्म के हों। वे भी गन्दे होंगे तो घृणित लगेंगे। रास्ता-सादा और मामूली कपड़ा भी यदि ठीक तरह धुला और ठीक तरह तह किया हुआ होगा तो वह किसी बेशकीमती वस्त्र से कम गौरव प्रदान न करेगा। बहुत जोड़ी-बस्त्र खरीदना, कीमती पोशाकें बनवाना, तनिक भी आवश्यक नहीं कम कपड़े से भी काम चल सकता है, यदि आप अपने आप घोना और तह करना सीख लें। फुरसत का एकाध घण्टा नित्य लगाने भर से आप चमचमाती हुई स्वच्छता अपना सकते हैं और अपना स्तर इतने मात्र प्रयत्न से लोगों की आँखों में काफी ऊँचा उठते देख सकते हैं।

घर में सामान यथास्थान रखेंगे तो वह देखने में अच्छा लगेगा, खोयेगा नहीं, जब आवश्यकता होगी तभी मिल जायगा। इसके विपरीत यदि वह इधर-उधर बिखरा पड़ा होगा तो देखने में कूड़े के ढेर-सा लगेगा, आवश्यकता होने पर सुई, दियासलाई जैसी वस्तुएँ नहीं मिलतीं और उन्हें तलाश करने में ढेरों समय बर्बाद होता है। सारी जगह-घिरी रहती है, लगता है चीजों ने इतनी जगह रोक रखी है कि हीक पैर रखने की जगह गहीं। वस्तुओं की टूट-फूट भी ऐसी ही स्थिति में होती है और उसका प्रभाव आर्थिक स्थिति पर बुरा ही पड़ता है। अव्यवस्थित रखी हुई हर चीज कूड़ा कहलाती है। उपयोगी पुस्तकों का भी



बेतरीब ढेर यदि किसी कोने में लगा दिया जाय तो वे कूड़ा-कचरा मात्र प्रतीत होंगी। यदि वे सुसज्जित रूप से आलमारी में रखी हुई होतीं तो एक बढ़िया पुस्तकालय के रूप में नयनाभिराम लगतीं। घर में भाड़ लगाकर इकट्ठे हुए कूड़े को एक टोकरी या बाल्टी में यथास्थान रख दिया जाय तो वह भी अपने स्थान पर सुन्दर लगेगा, पर यदि उसी कूड़े को बिखरा कर छितरा कर फैलाये रखा जाय तो भयानक अव्यवस्था एवम् फूहड़पन का दृश्य उपस्थित हो जायगा। संसार की कोई वस्तु कूड़ा-कचरा नहीं, केवल उसके रखने का गलत ढङ्ग ही गन्दगी फैलाता है। मल-मूत्र को भी यदि खाद के गड्डों में ठीक तरह ढक कर रखा जाय तो वह सोना पैदा करने वाला बहुमूल्य खाद बन जाता है। गलत जगह पर रहने से वही दुर्गन्ध, बीमारी एवम् घृणित दृश्य के रूप में कष्टकारक सिद्ध होता है। यदि वस्तुओं के यथास्थान रखने की कला हम सीखें तो सत्यं शिवं सुन्दरं के आध्यात्मिक आदर्श में से एक सुन्दरं के सफल उपासक माने जा सकते हैं।

व्यवस्थित जीवन-क्रमिक विकास—हमारा जीवन-क्रम व्यवस्थित है या नहीं, इसी एक बात पर क्रमिक-विकास की सम्भावना निर्भर रहती है। बाप के उत्तराधिकार में, या लाटरी, सट्टे में किसी को आकस्मिक लाभ हो जाय, बात दूसरी है, पर जिन्होंने स्वाभाविक रज-मार्ग पर चलते हुए किसी भी दिशा में आशाजनक उन्नति अपने बाहुबल से की है उनमें एक गुण आवश्यक रूप से रहा है और वह है—दृष्टिकोण एवम् कार्य-पद्धति की सुव्यवस्था। अस्त-व्यस्त जीवन एक अभिशाप है। अव्यवस्था शक्तियों को बखेरती है। जो बारूद बिखर जायगी वह गोली को किसी लक्ष्य तक पहुँचने का झटका कहाँ से दे सकेगी? सफलता किसी भी दिशा में तब तक न मिलेगी जब तक उसका क्रमबद्ध नियोजन न किया गया हो। अज्ञान और बिखरा हुआ काम, शक्ति और समय की बर्बादी के अतिरिक्त और कोई प्रयोजन पूर्ण नहीं करता। इसलिये सफल व्यक्तियों की परम्परा का ध्यान रखते हुए हमें भी व्यवस्थित कार्य-पद्धति



को ही अपनाना चाहिए। इसी का नाम सफाई है। सफाई का अर्थ है व्यवस्था—व्यवस्था का नाम है सफाई। वस्तुएँ कहीं न कहीं तो रखनी ही पड़ेगी। जगह तो वे लेंगी ही, पर यदि उन्हें बिखरा कर पटक दिया गया है, तो उन्हीं का काम गन्दगी होगा और वे यदि यथाक्रम रखी गई हैं तो उन्हीं ही सुसज्जा कहा जायगा।

स्वच्छता मूलतः एक परिष्कृत दृष्टिकोण का नाम है। यह अध्यात्मिक गुण है। सब कुछ व्यवस्थित रहे, सब कुछ स्वच्छ, सुसज्जित एवम् व्यवस्थित दिखाई पड़े यह अभिरुचि जब परिपक्व हो जाती है तो व्यक्ति में एक तरह का उत्साह भरा रहता है, वह सतर्क सैनिक की तरह अपने आपको कटिबद्ध रखता है कि उस पर असावधानी का कलङ्क न लगाया जा सके। किसी प्रहरी सैनिक के लिये यह लज्जा की बात है कि उसकी असावधानी का लाभ उठा कर शत्रु अपने खेमे में भीतर घुस आवे और नुकसान पहुँचावे। इसी प्रकार मनुष्यता के अभिमानी किसी भले आदमी के लिये यह भी आवश्यक है कि वह न अपने बिचारों में और न अपने व्यवहार में, कहीं भी अस्त-व्यस्तता का प्रवेश होने दे। आलसीपन और असावधानी वरतने का अर्थ है—आधे मन से काम करना। आधे मन से काम करने वाला व्यक्ति आधा पागल या आधा मरा हुआ माना जा सकता है। देखा जाता है कि बीमार आदमी नित्य स्नान नहीं कर पाता और उसकी असमर्थता के कारण और भी कई तरह की सफाई में कमी रहती है, वह दूसरों पर आश्रित रहता है, अपना शरीर यथास्थिति रखने में, दूसरों की महायत्ना ताकता है। उसके लिये ठीक तरह से स्वास्थ्य सञ्चालन कर सकना भी कठिन पड़ता है। ठीक उसी प्रकार एक मानसिक बीमारी भी कई आदमियों को घेरे रहती है और उसका नाम है—आलसीपन उपेक्षा, आधे मन से काम करना, निरुत्साहित रहना, वक्त काटना और काम को पीछे के लिये धकेलते जाना। यह दुर्गुण जिसमें भी हो समझना चाहिए उसने अपनी स्थिति एक मानसिक रोगी जैसी बना रखी है। शरीर का रोगी अपनी

ही चिर-सञ्चित, आहार-विहार सम्बन्धी मूलों के कारण बीमारी के आक्रमण का शिकार बनता है। मानसिक रोगी, आलसी एवं अस्त-व्यस्त व्यक्ति अपनी पतित आन्तरिक स्थिति का परिचय गन्दगी एवम् अव्यवस्था द्वारा दूसरों को देता है, दूसरे लोग उसे ओछा और घृणित समझते हैं। इतना ही नहीं उसे आगे चलकर घाटे, हानि, परेशानी या असफलता के रूप में भारी क्षति उठानी पड़ती है। और दिन-रात बेचैनी से कराहते रहने वाले रोगी की तरह उसे भी पश्चात्ताप की आग में निरन्तर जलते रहना पड़ता है।

अपना दुर्गुण अपना दोष-कुछ बातें ऐसी भी होती हैं जिनमें मनुष्य का उतना दोष नहीं होता। आकस्मिक दुर्बलता के रूप में कोई हानि या पीड़ा उठानी पड़ती है तब लोगों की सहानुभूति उसके साथ रहती है। भूकम्प, बाढ़, अग्निकाण्ड, महामारी, दुर्बलता जैसे आकस्मिक कारणों से विपत्ति में फँसे हुए व्यक्ति को दोष नहीं दिया जाता पर उस असफल विद्यार्थी के लिये किसकी सहानुभूति होगी जो साज भर तक इधर-उधर मटरगस्ती करता रहा, पुस्तकों को भार समझ कर यहाँ-वहाँ पटकता रहा, अधूरे मन से पन्ने इधर-उधर उलट कर रख दिये। ऐसे लड़के को फेल होना ही था। उसके लिये कोई आँसू नहीं बहाता, वरन् असफलता का उचित दण्ड मिलने पर एक हलका-सा सन्तोष अनुभव किया जाता है। जिसने बही खाते ठीक नहीं रखे, लेन-देन में लापरवाही बरती, आमदनी खर्च का सन्तुलन ठीक नहीं किया, बाजार के उतार-चढ़ाव की ओर से आँखें मीचलीं और किसी प्रकार दुकान खोलने, बन्द करने, सोदा बेचने भर की बेगार भुगतता रहा, ऐसे व्यक्ति को घाटा लगना ही चाहिये, दिवाला निकलना ही चाहिये। उसकी हानि एवम् दुर्गति पर कौन आँसू बहावेगा। प्रकृति के नियम बड़े कठोर हैं। वे किसी के साथ भी रियायत नहीं बरतते। न चोर, न सन्त कोई भी प्रकृति के कठोर नियमों से बच नहीं सकता। परिश्रमी और सतर्क चोर भी लाभान्वित होता है और आलसी एवम् असावधान सन्त, सज्जन भी



पग-पग पर असफलता की ठोकरें खाता है। आलस, असफलताओं का प्रमुख कारण है। असावधानी उतनी ही घातक बीमारी है जितनी आधे-अङ्ग को लकवा मार जाने की व्यथा। जिसने इन दोष-दुर्गुणों को अपना रखा है; उसने अपने भविष्य को अन्धकारमय बनाने का पथ प्रशस्त कर रखा है—यही मानना चाहिये।

गन्दगी बाहर से देखने में एक फूहड़पन एवं कुरुचि का प्रदर्शन मात्र मालूम पड़ती है, पर वस्तुतः वह उतनी हलकी बात है नहीं, उस बुराई की जड़ काफी गहरी है। व्यक्ति की अन्तः चेतना जब अर्ध-मूर्च्छित होती है तब भी वह आलसी और असावधान रहता है। चूल्हे में आवश्यकता की अपेक्षा आधी-चौयाई लकड़ी ही जलाई जाय तो पकाई जाने वाली वस्तु नियत समय पर ठीक तरह पक जायगी, इसकी कोई आशा नहीं। इसी प्रकार अधूरापन और अधूरे पुरुषार्थ से जो कुछ किया जा रहा है, उसकी उत्कृष्टता एवं सफलता को भी सन्दिग्ध ही समझना चाहिए। स्पष्टतः असावधानी का फलितार्थ असफलता ही होना चाहिए।

सामान्य नहीं असामान्य—गन्दगी का बाहरी स्वरूप उतना घातक नहीं, उसमें आँखों को बुरा लगना, बदबू फैलाना, चीजों का अस्त-व्यस्त होना जैसी छोटी-सी हानियाँ हो सकती हैं पर मूल बात बहुत गंभीर है। वह मनुष्य की आन्तरिक हीन स्थिति का प्रमाण मात्र है और इस हीनता से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में इतनी हानियाँ उठानी पड़ सकती हैं जिनकी तुलना में गन्दगी को देखने, सूँघने में प्रतीत होने वाली कुरुचि तो नगण्य है। छींकें आना कोई बड़ी बात नहीं है, पर उसके पीछे छिपी हुई जुकाम की संभावना चिन्ताजनक है। शरीर, वस्त्र, घर, सामान को गंदा या अव्यवस्थित रखने में चाहे तात्कालिक हानि बहुत बड़ी न हो पर उस बुरी आदत के कारण जिससे कि यह बिखरापन दिखाई दे रहा है, अनेक प्रकार की असफलताओं का मुँह देखा पड़ सकता है।

स्वच्छता, आन्तरिक उत्कृष्टता को स्थिर रखने और बढ़ाने का एक व्यायाम है। दण्ड-बैठक का अपने आप में कोई विशेष महत्त्व न भी

माना जाय तो भी उसके द्वारा प्राप्त होने वाली सुदृढ़ता से जो लाभ मिलते हैं, उनकी उपयोगिता कम नहीं आंकी जानी चाहिये। इसी प्रकार सफाई रखने में आन्तरिक सतर्कता, व्यवस्था, उत्कृष्टता एवम् जागृति जैसे उच्च आध्यात्मिक गुणों का परिष्कार होता है और उनके आधार पर व्यक्तित्व की सर्वाङ्गीण उन्नति की व्यापक सम्भावनाएँ बढ़ती हैं। स्वच्छता के लिए लगाये गये मनोयोग एवं श्रम को एक प्रकार से व्यक्तिगत सद्गुणों के परिष्कार का व्यायाम ही मानना चाहिए। यह सम्भव है कि कोई भ्रमीर आदमी नौकरों के द्वारा अपने शरीर, वस्त्र, घर, सामान, सफाई का प्रबन्ध करलें पर जब तक स्वयम् ही उस ओर ध्यान न दिया जाय, नौकरों के साथ-साथ स्वयम् भी उस स्वच्छता-क्रम में भाग न लिया जाय तब तक आन्तरिक परिष्कार का उद्देश्य पूरा नहीं होता। नौकर भी काम करे तो भी उसकी देखभाल स्वयं करनी चाहिये और जिस प्रकार धन कमाने आदि बड़े कामों का ध्यान रखा जाता है, उसी प्रकार सर्वाङ्गीण स्वच्छता का व्यवस्था बनाने में नौकरों का सहयोग एवं मार्ग-दर्शन स्वयं ही करना चाहिये। जिनके पास नौकर नहीं है, उन्हें तो इस मानसिक व्यायाम को स्वयम् ही करना चाहिए। हर वस्तु स्वच्छ और सुसज्जित रखने से जो गर्व, गौरव, असन्तोष एवम् उल्लास का अनुभव होता है, उसका लाभ स्वयं ही पाना चाहिए।

गन्दगी से लड़ने में मनुष्य की बैसी ही शूर-वीरता मानी जायगी जैसी—चोर, डाकू, सिंह, व्याघ्र आदि से मुकाबिला करने में होती है। सीमा के रक्षक सैनिक शत्रु की हरकतों का ध्यान रखते हैं और जहाँ-कहीं भी कोई अवांछनीय सम्भावना दिखाई पड़ती है वहीं अपना सारा ध्यान एकाग्र करके बन्दूक तान लेते हैं। ऐसी ही सावधानी गन्दगी एवं अव्यवस्था की ताड़का, पूतना के प्रति हमें भी बरतनी चाहिये। इन दुष्टाग्रों ने जहाँ-कहीं भी अपना घोंसला बनाना शुरू किया हो, वहीं से उन्हें हटा देना चाहिये। बरों का छत्ता, विच्छुओं का घर कोई अपने निवास-स्थान के साथ-साथ नहीं रहने देता। गन्दगी का कहीं भी कोई



अड्डा अपने शरीर या सम्पर्क क्षेत्र में स्थापित नहीं होने देना चाहिये । अन्यथा उससे हर प्रकार की हानि ही हानि होगी । बीमारी, कुरूपता, लोक-निन्दा, आर्थिक हानि ही नहीं, अस्वच्छता को सहन करने की वह आदत भी बन जायगी जो अनेक प्रकार की अव्यवस्थाओं को भी सहन करते रहने का स्वभाव बनकर अगणित प्रकार की असफलताएँ तथा उलझनें सामने आखड़ी होंगी । बीज छोटा होता है पर उसके कारण उगे हुए वृक्ष का विस्तार काफी बड़ा होता है । ठीक इसी प्रकार गन्दगी सहन करने की बुरी आदत छोटी-सी ही दीखती है पर उसके फलितार्थ बहुत भयानक होते हैं । अस्त-व्यस्त एवं अव्यवस्थित स्वभाव के कारण गन्दगी ही नहीं पनपती, जीवन की उज्ज्वल सम्भावनाओं की ज्योति को भी बुझा देती है ।

सुकरात की शिक्षा—सुकरात के पास एक व्यक्ति आत्मिक उन्नति का मार्ग पूछने गया । उन्होंने सिर से पाँव तक उसे देखा और कहा—आत्मिक उन्नति का प्रथम मार्ग उसके लिये यही है कि अपने बिखरे हुए बालों को तेल डालकर कँधी करे और बिना बटन वाले मैले कुर्ते को धोये और उसमें बटन टाँक कर फिट करे । लोगों ने सुकरात से पूछा—अन्य धर्मोपदेशक तो ईश्वर प्राप्ति के विविध-विध धर्मानुष्ठान करने की शिक्षा देते हैं, फिर आपने इतनी साधारण बात क्यों बताई ! सुकरात ने कहा—व्यक्तिगत जीवन की सुव्यवस्था ही आत्म-निर्माण का प्रथम सोपान है, जो उसे सम्भाल लेता है, उसी के लिये यह सम्भव होता है कि आत्मोन्नति के अन्य कदम उठा सके । यह व्यक्ति सिर से पैर तक अव्यवस्थित था, जब तक यह व्यवस्था की साधना न करे तब तक ईश्वर प्राप्ति एवम् आध्यात्मिक प्रगति के लिये किसी प्रकार की आशा नहीं करनी चाहिए ।

सुकरात की यह शिक्षा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण एवं सारगर्भित है । वह उस जिज्ञासु के लिये ही नहीं, हम सब के लिए समान रूप से विचार-णीय एवं माननीय है । ऊँची-ऊँची महत्त्वाकांक्षायें हम किया करते हैं

पर प्रगति की लम्बी मञ्जिल पर क्रमबद्ध रूप से कैसे आगे बढ़ सकते हैं ? यदि वस्तुतः कोई आध्यात्मिक या भौतिक महत्वाकांक्षायें पूर्ण करना चाहता है तो उसे हवाई उड़ानें उड़ना छोड़कर व्यावहारिकता का मार्ग अपनाना चाहिये । लक्ष्मी देवी प्रसन्न होकर सोने की अर्शफियों का घड़ा भर कर घर में रख जायेंगी, पर भूट में वैभव सिद्ध कर लेने पर अलादीन के चिराग की तरह नाना प्रकार की मनोकामनायें पूरी होती रहेंगी, स्तोत्र पाठ कर लेने पर भगवान् आकर अपने विमान में स्वर्ग ले जायेंगे, दो-चार दिन में कुण्डलिनी शक्ति जगा लेने पर संसार की समस्त ऋद्धि-सिद्धियाँ करतलगत हो जावेंगी, लाटरी की टिकट पर लाखों रुपये का इनाम मिलेगा, सट्टा लगाते ही मनोवाँछित धन प्राप्तकर अमीरी का सुखोपभोग करेंगे । दवा की गोलियाँ खाते ही सिंहा पछाड़ने वाले पहलवान बन जायेंगे, इस तरह की सस्ती कल्पनाओं की उड़ानें भरते रहना दिल बहलाव का एक साधन हो सकता है पर इससे प्रयोजन कुछ भी सिद्ध होने का नहीं । यदि उच्च सफलतायें इतनी सस्ती होतीं तो उन्हें हर कोई प्राप्त कर लिया करता और तब उनका कोई मूल्य या महत्त्व भी शेष न रह जाता ।

क्या भौतिक क्या आध्यात्मिक कोई भी उन्नति क्रमिक विकास के राजमार्ग पर चलने से ही सम्भव हो सकती है और यह यात्रा हर किसी को अपने पैरों पर ही चलकर पार करनी पड़ी है । आगे भी यदि कोई उस लक्ष्य तक पहुँचेगा तो वह वही व्यक्ति होगा जो एक-एक करके कक्षायें पार करेगा । सीढ़ियों पर क्रमशः ही ऊपर चढ़ना पड़ता है । स्कूल की कक्षायें नम्बर से ही पास करनी पड़ती हैं । आध्यात्मिक विकास भी सद्गुणों को बढ़ाने और दुर्गुणों का शमन करने से ही सम्भव होता है । न सद्गुणों को बढ़ाने का प्रयास करना पड़े और न दुर्गुणों का समाधान करने का सङ्घर्ष करना पड़े, बस सरलतापूर्वक सब कुछ ठीक हो जाय आर्थिक लाभ मिल जाय, भौतिक उन्नति हो जाय—ऐसा सोचते रहना शेखचिल्ली की योजनाओं की तरह निरर्थक है । प्रगति चाहे भौतिक हो



चाहे आध्यात्मिक किन्हीं योग्यताओं, प्रतिज्ञाओं एवम् विशेषताओं के प्राधार पर ही उपलब्ध होती है। चोरी, डकैती, जेबकटी ठगी, जैसे दुष्ट कामों में भी वे ही सफल होजाते हैं जिनमें कुछ चातुर्य, कुछ प्रतिभा, कुछ सूझ-बूझ विशेष नियमित होती है। यदि कोई विशेषता न हो तो इस प्रकार के दुष्कर्मों तक में सफलता नहीं मिल सकती। बुरे कामों की अपेक्षा अच्छे काम स्वभावतः कठिन होते हैं, पतन की तुलना में उत्थान में श्रम अधिक करना पड़ता है। अतएव आत्मिक या भौतिक प्रगति में भी उन विशेषताओं को बढ़ाया ही जाना चाहिए जिनके प्राधार पर आगे बढ़ सकना सम्भव होता रहा है।

व्यक्तित्व विकसित करने वाली विशेषता—व्यक्तित्व को विकसित करने वाली विशेषताओं में सर्व प्रथम स्वच्छता का स्थान है। शरीर, वस्त्र, घर, सामान का यथा स्थान रखना, निर्मल रखना भले ही साधारण-सी बात दीखती हैं पर उसके लिये निरालस्यता एवं जागरूकता दोनों ही अनिवार्य रूप से आवश्यक हैं। जिनकी सुश्चि—अन्नः चेतना—परिष्कृत न हुई होगी, वह न गन्दगी हटा सकेगा न सफाई रख सकेगा। अस्त-व्यस्तता को दूर करना और व्यवस्था बनाने में दत्त-चित्त रहना यही तो स्वच्छता का प्राधार है। बाहरी सफाई तो मानसिक उत्कृष्टता का प्रमाण परिचय मात्र है। भीतर से जिस आलस्य और प्रमाद ने घर कर रखा है वह घोबी, नाई, दर्जी, मोची, झाड़ू लगाने वाले, की सहायता से केवल दिखावे भर की सफाई ही रख सकेगा। स्वच्छता उसके स्वभाव में सम्मिलित न हो सकेगी। अतएव भोजन, स्नान, आध्यात्मिक पूजन आदि करने की तरह गन्दगी हटाने और स्वच्छता बढ़ाने में अपना निज का योगदान भी अधिकाधिक रखना चाहिये ताकि यह श्रेष्ठ सद्गुण अपने स्वभाव का एक अङ्ग बन सके।

हिसाब-किताब की स्वच्छता, काम निपटाने की स्वच्छता और वचन की स्वच्छता जैसे महान् आध्यात्मिक गुण दैनिक जीवन में पग-पग पर बरती जाने वाली स्वच्छता के ही परिष्कृत स्वरूप है। जिसका पैसा

लेना या देना है उसका हिसाब ठीक रखना कब कितना दे दिया, कब कितना देना है आदि समुचित लिखा पढ़ी रखी जाय तो गन्दा हिसाब रखने वाले, भूल से सब कुछ पड़ा रखने वाले, समय पर इसी कारण बहुत-सा नुकसान, धोखा, या जोखिम सदा उठाते रहते हैं, वह न उठानी पड़े। हिसाब के मामले में ढील-पोल रखने वाले सदा घाटे में रहते हैं। जिसके साथ लेन-देन है, वह इस कमजोरी को ताड़ लेता है और भुल कड़ पन का अनुचित लाभ उठाने से नहीं चूकता। जिनके काम गन्दे पड़े रहते हैं, फायलें, कागज, चिट्ठियाँ, बिल, वाउचर, इधर-उधर बिखरे पड़े हैं, कब किस काम को, किस क्रम से निपटाना है, इसका जिन्हें ध्यान नहीं रहता, उनके आवश्यक काम या कागज बेखबरी में पड़े-पड़े बर्बाद होते हैं और जब उनके खराब होने का सङ्कट सामने आता है तो पश्चात्ताप के अतिरिक्त और कुछ हाथ नहीं रहता। काम का सिलसिला ठीक तरह जमाये रहना जिन्हें आता है वे उतने ही समय और उतने ही श्रम में कहीं अधिक काम निपटा लेते हैं जितना बेतरतीव और बेसिलसिले कुछ खटपट करते रहने वाले कर पाते हैं। काम को क्रमबद्ध रूप से करना एक प्रकार की स्वच्छता ही तो है।

स्वच्छता एक महान् आध्यात्मिक गुण—मन में कुछ और, पेट में कुछ और, कहना कुछ और, करना कुछ और इस तरह की भावना, तमक अस्वच्छता जिनके मन में भरी रहती है, वे न कोई एक निर्णय कर पाते हैं, न एक रास्ते पर चल पाते हैं, न उनकी एक दिशा निश्चित रहती है। दिग्भ्रान्त की तरह कभी ऐसे, कभी वैसे सोचते करते रहते हैं। इस स्थिति में शक्ति का अत्यधिक अपव्यय होता है। क्रम बन नहीं पाता, व्यदस्था जम नहीं पाती। न सन्तोष मिलता है और न शान्ति। हर घड़ी कुछ खोया-खोया-सा लगता रहता है। अशान्ति, उद्वेग एवम् खीज के उबाल आते रहते हैं पर यह मन एवम् कर्म के बीच सामंजस्य रहे, विचारणा, वाणी और क्रिया में समस्वरता रहे तो एक निर्धारित क्रम पर



चलता हुआ, मनुष्य प्रगति के पथ पर तेजी से आगे बढ़ता चलता रह सकता है। मानसिक स्वच्छता—दूसरों की दृष्टि में मनुष्य की प्रमाणिकता बढ़ती है और यह स्मरण रखना ही चाहिये कि प्रमाणिकता ही किसी मनुष्य का वास्तविक मूल्य है। गरीब होते हुए भी वह अमीर माना जायगा, लोग उसके प्रति सद्भाव रखेंगे और सहयोग करेंगे। जन-सम्मान और जन सहयोग की सीढ़ी पर चढ़ते हुए ही तो व्यक्ति आत्मोन्नति का—भौतिक समृद्धि का लाभ प्राप्त कर सकता है। अतएव मनकी स्वच्छता, आचरण की स्वच्छता को, ईश्वर तक पहुँचने का सुनिश्चित मार्ग माना गया है। लौकिक प्रगति भी उसी विभूति-विशेषता के साथ जुड़ी हुई है।

स्वच्छता एक मनोवृत्ति है, एक साधना है, इसकी सिद्धि जिसे हो गई वह मलीनता के नरक से छुटकारा पाकर निर्मलता का स्वर्गीय वातावरण उपलब्ध करना है। जिसने भीतर और बाहर से स्वच्छ रहना सीख लिया समझना चाहिए उसने मनुष्यता को सार्थक बनाने का प्रथम गुरु-मन्त्र जान लिया।

मुद्रक—वृन्दावन शर्मा, जनजागरण प्रेस, मथुरा।

नैतिक एवं सांस्कृतिक पुनरुत्थान के लिए 'युग-निर्माण योजना' नामक आन्दोलन विगत दस वर्षों से चल रहा है। देश और विदेशों में इसके एक लाख सदस्य, तीन हजार शाखाओं में संगठित होकर शत-सूत्री रचनात्मक कार्य-क्रमों में तत्परतापूर्वक संलग्न हैं।

आन्दोलन की विचारधारा का प्रसार करने के लिए 'अखण्ड-ज्योति' मासिक-पत्रिका और पद्धति का प्रचार करने के लिए 'युग-निर्माण योजना' मासिक-पत्रिका निकलती हैं।

विचार-क्रान्ति एवं भावनात्मक नव-निर्माण के कार्य-क्रमों पर प्रकाश डालने के लिए २५ नया पैसा सीरीज के आकर्षक एवं सस्ते ट्रैक्ट बड़ी संख्या में प्रकाशित किये जा रहे हैं। अब तक लगभग २०० ट्रैक्ट छप भी चुके हैं।

प्रचारकों के प्रशिक्षण के लिए गायत्री तपोभूमि में एक वर्षीय शिक्षण-क्रम चलता है, जिसमें जिन्दगी जीने की कला—आत्म-निर्माण, संगीत, भाषण, लेखन, प्रेस-व्यवस्था एवं जन-नेतृत्व की विधिवत् शिक्षा दी जाती है।



प्रकाशक—'युग-निर्माण योजना' मथुरा ।

मूल्य २५ पैसा

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिष्कृत और ऊँचा उधाने में समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शुरुआत की।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्होंने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड् दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वीं प्रज्ञा पुराण की रचना भी की।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने में समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया।
- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्होंने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है"।
- **'२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' के उद्घोषक** : जिन्होंने '२१ वीं सदी : उज्ज्वल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सेनानी** : जिन्होंने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रूप में प्रख्यात हुए।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्होंने गायत्री और यज्ञ को रुढ़ियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया। प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्होंने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोड़ों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया।
- **समाज सुधारक** : जिन्होंने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढ़ियों की समाप्ति हेतु अद्भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरूप समाज में प्रस्तुत किया।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्होंने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की। लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोड़ों व्यक्ति उस ओर चल पड़े।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार, समाज, राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at

www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org