

# अ-ब्रह्मचर्य : मौनातले आरोग्य



डॉ. ऋषिकेश म्हेत्रे

mhetreayurved@gmail.com

**ब्र**ह्मचर्य किंवा अ-ब्रह्मचर्य हे आयुर्वेदातील जीवनाच्या तीन उपस्तंभांपैकी एक आहेत. काम म्हणजे लैंगिक आनंद. ही प्रत्येक सजीवाची नैसर्गिक प्रेरणा व स्वाभाविक गरज आहे. काम गृहस्थाश्रमातील कर्तव्य आहे, आचरणीय आहे व समर्थनीयही आहे. अ-ब्रह्मचर्य म्हणजे शुक्र, वीर्य, स्त्रीसंग, सेक्स, समागम, मैथुन, स्त्रीसंभोग, रतिक्रीडा, ग्राम्यधर्म, व्यवाय अशा अनेक शब्दांनी वर्णिले गेले आहे. मग शुक्र म्हणजे काय? केवळ संभोगाच्या वेळी, सेक्सच्या वेळी, मैथुनाच्या वेळी पुरुषाच्या जननेंद्रियातून जे बाहेर पडते, तो पातळ द्रव पदार्थ म्हणजेच शुक्र का? तर याचं एक उत्तर आहे - 'हो, ते शुक्राचं एक स्वरूप आहे'; परंतु तेवढंच म्हणजे संपूर्ण शुक्र नव्हे. शुक्र फक्त पुरुषाच्या शरीरातच असतं असं नाही; ते स्त्रीच्या शरीरातसुद्धा असतं. शरीरातील प्रत्येक नव-निर्मिती ही शुक्रधातूमुळेच होते.

## शरीरापलीकडचा आरोग्य विचार

फक्त लैंगिक पुनरुत्पत्तीसाठी शुक्र या भावपदार्थाचं व्यक्तीकरण स्त्री आणि पुरुष यांच्यात काही विशिष्ट अवस्थेत, काही विशिष्ट वयापर्यंत, वेगळ्या पद्धतीने होतं. त्याविषयी समाजामध्ये अकारण अबोला, मौन, टाळाटाळ, अचंबा, आश्चर्य, तिरस्कार, संकोच, संशय, संभ्रम, गोंधळ, अपसमज अशा अनेक संमिश्र भावना व प्रतिक्रिया आहेत. तरी आपण वयाच्या साधारण मधल्या टप्प्यावरचे वाचक सदस्य सन्मित्र आहोत. म्हणूनच पोक्तपणे, मॅच्युरिटीने, संयमाने, समजूतदारपणे एका संपन्न भावनिक, शारीरिक, सामाजिक, कौटुंबिक, मानसिक आरोग्यासाठी हा विषय समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

शुक्र हे नव-निर्मितीचं साधन आहे. ती नव-निर्मिती प्रत्येक वेळी मानवी शरीराच्या बाहेर निर्माण होणारा एक जीव किंवा अपत्य असेलच असं नाही. तर कोणत्याही प्रकारची नव-निर्मिती ही शुक्रामुळेच शक्य असते. पण ते कसं? स्त्रीच्या शरीरात शुक्र असतं का? असल्यास ते काय करतं? शुक्र कमी झालं तर काय होतं? शुक्र गरजेपेक्षा जास्त झालं तर काय होतं? शुक्राचं काम बिघडलं तर काय होतं? शुक्र आणि कॅन्सर यांचा नेमका काय संबंध आहे? शुक्र अडवून धरलं तर काय होतं? शुक्र जबरदस्तीने हस्तमैथुनासारख्या सवर्षांतून बाहेर काढून टाकलं तर काय होतं? Porn सारख्या गोष्टी पाहिल्या, तर त्याचा परिणाम शरीरावर, मनावर आणि परस्पर सहजीवनावर काय होतो? असे कितीतरी प्रश्न शुक्राशी संबंधित आहेत.

## शुक्रतत्त्व

शुक्र हा जसा नवीन जीव निर्माण करण्यासाठी आवश्यक असा शरीरातील भावपदार्थ आहे, तसाच त्या निर्मितीच्या वेळी होणाऱ्या क्रियेमध्ये मिळणारा एक परस्परावलंबी मैथुनात्मक आनंदाचा कर्ता-करविता आहे. त्यामुळे मूल होणे म्हणजे फर्टिलिटी हा वेगळा विषय आहे; आणि संभोग, मैथुन, सेक्स या आनंद देणाऱ्या खरंतर परस्परावलंबी अशा क्रियेचा कारक असणारा शुक्र हा वेगळा भाग आहे. त्यामुळे सेक्सुअल प्लेजर म्हणजे संभोगातील आनंद आणि प्रत्यक्षात जीव जन्माला घालण्याची क्षमता या दोन अत्यंत भिन्न बाबी आहेत. त्यांचा या क्रियेत सहभागी असणाऱ्या अवयवांच्या आकाराशी, लांबी-रूंदीशी, रंगाशी काडीमात्रही संबंध नसतो. त्यामुळे उगीच अशा गोष्टींच्या मागे पळत सुटू नये किंवा अशा प्रकारच्या समस्या आपल्याला आहेत म्हणून निराशही होऊ नये.

खरंतर शुक्र या विषयावर बोलतोय म्हणून शुक्रियाच. जशी ज्ञानेन्द्रिये पाच आहेत, तशी कर्मेन्द्रिये सुद्धा पाच आहेत. **हस्त** - ज्याचं काम आदान म्हणजे घेणं; **पाद** - म्हणजे पाय, ज्याचं काम इकडे-तिकडे जाणं-येणं; **वाक्** - म्हणजे वाणी, ज्याचं काम बोलणं; **पायु** - म्हणजे गुद, म्हणजे मलविसर्जनाचं द्वार; आणि सर्वात शेवटचं म्हणजे **उपस्थ**. उपस्थामध्ये दोन भाग असतात, किंवा दोन कामं एकाच द्वाराने होतात, ती म्हणजे मूत्रविसर्जन आणि शुक्र किंवा रजोविसर्जन. खरंतर शास्त्रामध्ये मूत्रविसर्जन या कामाचा कर्मेन्द्रियांच्या कामात स्वतंत्र उल्लेख नाही. पायु म्हणजे गुद आणि उपस्थ या दोघांचंही काम एकच; म्हणजे विसर्ग, म्हणजेच मलमूत्र बाहेर टाकणं असं एकाच शब्दात दिलेलं आहे; तर ग्रंथामध्ये मात्र

स्पष्टपणे 'उपस्थ' याचे कर्म 'आनंद' असे दिलेले आहे. त्यामुळे उपस्थ हे मूत्रविसर्जनाचं इन्द्रिय आहे, याऐवजी ते आनंदाचं कर्म करणारे इन्द्रिय आहे, असं ठामपणे सांगावंसं वाटतं. उप म्हणजे जवळ आणि स्थ म्हणजे राहणारे. म्हणून पूर्वीच्या काळी रुग्णांची सेवा करणारा जो सेवक असे, ज्याला आपण हल्ली परिचारिका किंवा नर्स म्हणतो, त्याला उपस्थाता अशी संज्ञा होती. परंतु येथे उपस्थ म्हणजे जननेंद्रिय असा अर्थ घ्यावा. स्त्री आणि पुरुष या दोघांच्याही शरीरामध्ये ते शरीराच्या थोडंसं बाहेर असतं; पण शरीराच्या अगदी जवळ असतं, म्हणून त्याला उपस्थ असं म्हटलं जातं. उपस्थ हे शरीराच्या जवळ असणं हे पुरुषाच्या बाबतीत अधिक ठळकपणे लागू पडतं.

### अपानक्षेत्र : लैंगिक मोक्षानुभव

प्रायः पूर्वीचे भारतीय ग्रंथ हे पुरुषप्रधान सामाजिक संदर्भात लिहिले गेले असल्यामुळे, पुरुष हा प्रधान उपभोक्ता, कर्ता या

दृष्टिकोनातूनच त्यात मांडणी केलेली आढळते. तो तत्कालीन सामाजिक संदर्भ असल्यामुळे आज त्यावर वाद घालणं योग्य ठरणार नाही. त्यामुळे उपस्थ म्हणजेच जननेंद्रिय, ज्याचं काम आनंद देणं (आणि मूत्रविसर्जन) असं मानलं जातं. स्त्रीकडे या दोन्ही कार्यासाठी स्वतंत्र द्वारे असतात; तर पुरुषाच्या शरीरात ही दोन्ही कामं वेगवेगळ्या अवस्थेत, गरजेनुसार, एकाच द्वाराने पार पडतात. खरंतर अपान क्षेत्र म्हणजे कमरेखालचा भाग. हा शरीरातून काही घटक बाहेर काढणाऱ्या अवयवांचा समूह आहे, आणि हा समूह मूलतः आनंद देणारा असतो.

बराच वेळ अडून राहिलेली लघवी स्वच्छ मोकळी झाली की "बरे वाटते!" हा अनुभव सर्वांनाच माहित आहे. ज्यांनी काही वर्षांपूर्वी ब्लॅक अँड व्हाइट टीव्हीवर 'ये जो है जिंदगी' ही सिरीयल पाहिली आहे, त्यांना कुणाच्याही घरात पटकन घुसून टॉयलेटसाठी परवानगी मागणारा सतीश शहा नक्कीच आठवत असेल



आणि तो जाऊन आल्यानंतर एक छान सुस्कारा टाकत म्हणायचा, What a relief! सकाळी सकाळी कुठल्याही प्रकारचा जोर, जबरदस्ती, प्रेशर, दाब, ताण, दडपण न देता, चहा-बिडी-सिगारेट-तंबाखू किंवा कुठलीही चूर्ण-गोळी न घेता, आपोआप पोट साफ झालं तर मिळणारा शौचानंद हा समाधानकारक आणि शब्दांच्या पलीकडचा असतो.

कुठल्याही प्रकारचं ओटीपोट न दुखता, कंबर न दुखता, क्लॉट्स-गाठी-गुठळ्या न पडता, तीन दिवसांत अगदी एक-दोन पॅडमध्ये जर रजःप्रवृत्ती पूर्ण होऊन आपोआप थांबली; तर त्या मेन्सेसचं सुख हे त्या स्त्रीला स्वसंवेद्य, सुखकारक असंच असतं. '३ इंडियट्स' चित्रपटाच्या शेवटच्या काही प्रसंगांत अडलेली स्त्री गर्भिणी काही विलक्षण प्रयोगांनंतर सुखाने प्रसूत होते आणि "ऑल इज वेल" म्हणताच बाळ रडू लागतं. तो जो सुटकेचा निःश्वास असतो, तोही एक प्रकारचा आनंदच असतो. संभोगाच्या परमोच्च क्षणी, ज्याला क्लायमॅक्स असं म्हटलं जातं, त्या क्षणी मिळणारा आनंद कुणीही शब्दांत मांडू शकत नाही.

रात जागवावी असे आज वाटे, तृप्त झोप यावी पहाटे-पहाटे! हा सुटकेचा निःश्वास म्हणजे खरंतर मोकळीक, मुक्ती, मोक्ष; लौकिक स्वरूपातील मोक्षाचा परमानंद किंवा ब्रह्मानंद देणारा अवयवांचा समूह म्हणजे अपान क्षेत्र. यामध्ये अधोवात, गॅसेस, विष्टा, मूत्र, गर्भ, रज, आर्तव, मेंसेस, पाळी आणि शुक्र या सगळ्यांना योग्य वेळी बाहेर पडता येणं, हा मानवी शरीराला लाभणारा हवाहवासा, नैसर्गिक आनंद आहे. त्यामुळे एका अर्थाने केवळ उपस्थ किंवा जननेंद्रियच नव्हे, तर अपान क्षेत्रातील हे दोन्ही अवयव गुद आणि उपस्थ हे एकूणच अधोवात, पुरीष, मूत्र, शुक्र, गर्भ

आणि रज इतक्या शारीरिक भावांना योग्य वेळेपर्यंत धारण करून, योग्य वेळी शरीरातून बाहेर काढण्याचं निर्वहन करत असतात.

## क्षणाचा नव्हे; आयुष्याचा नियम

नैसर्गिक आनंद जीवनाच्या शेवटच्या श्वासापर्यंत 'विना सायास' लाभणं हे उत्तम आरोग्याचं लक्षण आहे. शुक्र हे साधारणतः वय वर्षे १६ ते ७० या काळात प्रायः पुरुष शरीरामध्ये सक्रिय किंवा उत्साही स्वरूपात शरीरातून बाहेर पडणं या अर्थाने काम करतं; परंतु तात्त्विक दृष्ट्या, शास्त्रीय विचार केला तर, जन्माची सुरुवात हीच पित्याच्या शुक्रापासून होते आणि हृदयाची शेवटची धडधड थांबेपर्यंत झीज होत असलेल्या, क्षीण होत जाणाऱ्या शरीरामध्येही प्रतिदिन खाल्लेल्या अन्नातून प्रत्येक अवयव जसा आहे तसाच, जसा होता तसाच, कालच्या प्रमाणे, मागच्या महिन्याप्रमाणे, मागच्या वर्षाप्रमाणे सतत नव्याने निर्माण होत असतो.

इतकी सामान्य माहिती प्रत्येकालाच असते. मागच्या दहा वीस पन्नास वर्षांप्रमाणे, जन्मापासून "जसा होता तसा" पुन्हा पुन्हा निर्माण होत राहणं हे शुक्राचंच कर्तृत्व आहे. दहा वर्षांपूर्वी मी जसा होतो, जवळपास मी तसाच आजही दिसतो; आजही माझे हात, कान, नाक, डोळे, केस जवळपास तसेच आहेत आणि दहा वर्षांनंतरही मी तसाच इतरांना ओळखू येईल, असाच राहणार आहे. माझे हात, कान, नाक, डोळे, केस जवळपास तसेच राहणार आहेत. ही माझी ओळख, हा माझा परिचय, हे माझं 'मी'पण, ही माझी अस्मिता हा 'मी माझा'. Concurrence, Consistency, Continuity of my identity, my existence अस्तित्वाचा अनुबंध, जीवनाचं नित्य नूतनत्व असंच अक्षुण्ण, अखंड, अविरत,

अनवरत राहणं; याचं कर्तृत्व, याचं उत्तरदायित्व, याचं गमक, याची यंत्रणा, याची व्यवस्था, ही सिस्टीम जे चालवतं, त्याला शुक्र म्हणतात. कारण तो शुक्रच नव-निर्मितीचा कारक आहे.

### गैरसमजातून जन्मणारे ताण

बाकी शुक्रविषयक कित्येक प्रश्न तुमच्या मनात असणाऱ्या कितीतरी शंका व उत्कंठा, समाजात असणारे कितीतरी समज, ज्यांच्या पोटी आदळ-आपट होते, नैराश्य येतं, व्यसनं लागतात, कधी कधी अत्याचार होतात, संसार भंगतात दुभंगतात, पती-पत्नीमध्ये बेबनाव होतो, वैफल्य येतं अशा कितीतरी शुक्र या जीवनाच्या संचालकाविषयीच्या, नवनिर्मितीच्या यंत्रणाविषयीच्या प्रश्नांचा 'लोकरीचे धागे जसे नाजूकपणे सोडवतात', तसंच अलवारपणे, अलगदपणे उलगडणे आवश्यक आहे.

म्हणूनच शुक्र म्हणजे केवळ लैंगिक क्रियेत बाहेर पडणारा द्रव एवढाच संकुचित अर्थ घेणं ही या संकल्पनेची फार मोठी अवहेलना ठरेल. शुक्र म्हणजे सर्जनशीलता, सातत्य, पुनर्निर्मिती आणि शरीर मन अस्तित्व यांचा परस्पर सुसंवाद. शरीरातील प्रत्येक पेशी दररोज झिजते, तुटते, नष्ट होते; पण त्याच वेळी नव्याने निर्माणही होते. ही नव्याने निर्माण होण्याची प्रक्रिया जितकी सहज, नैसर्गिक आणि अखंड चालू असते, तितकं आयुष्य आरोग्यदायी, संतुलित आणि समाधानकारक राहतं. जेव्हा ही प्रक्रिया कुठे अडखळते, तेव्हा केवळ शारीरिक नव्हे तर मानसिक, भावनिक, सामाजिक पातळीवरही त्याचे पडसाद उमटू लागतात. थकवा, चिडचिड, नैराश्य, आत्मविश्वासाचा अभाव, परस्पर संबंधांमधील ताणतणाव हे सगळं अनेकदा या मूळ सर्जनशील ऊर्जेच्या असंतुलनाचं प्रतिबिंब असतं.

### शुक्र : समजून घेण्याचा विषय

शुक्राचा विषय समाजात इतका गुप्त, लाजिरवाणा, कुजबुजीचा बनवून ठेवला गेला आहे की, त्याच्याविषयीची नैसर्गिक कुतूहल, जिज्ञासा आणि समजून घेण्याची गरज दडपली जाते. परिणामी चुकीची माहिती, अर्धसत्य, अफवा आणि गैरसमज यांचा सुळसुळाट होतो. कोणी अवयवांच्या आकारावरून स्वतःला कमी लेखतो, कोणी कार्यक्षमतेच्या कालावधीवरून अपराधी वाटून घेतो, तर कोणी अपत्यप्राप्तीच्या अपयशाला स्वतःच्या पुरुषत्वाशी किंवा स्त्रीत्वाशी जोडून घेतं. वास्तविक या सगळ्या गोष्टींचा शुक्राच्या मूळ तत्त्वाशी फारसा थेट संबंध नसतो. शरीराची रचना, प्रकृती, वय, आहार, विहार, मानसिक अवस्था आणि परस्पर संबंधांची गुणवत्ता हे सगळे घटक मिळून हा विषय ठरवतात.

म्हणूनच या विषयाकडे पाहताना भीती किंवा अपराधभाव न बाळगता, समजूतदारपणे, शास्त्रीय दृष्टिकोनातून आणि मानवी संवेदनशीलतेने पाहणं गरजेचं आहे. शुक्र हा दोष लपवण्याचा, मिरवण्याचा किंवा मोजमाप करण्याचा विषय नसून, तो समजून घेण्याचा, जपण्याचा आणि संतुलित ठेवण्याचा विषय आहे.

(लेखक : एम.डी. आयुर्वेद, एम.ए. (संस्कृत) पुणे येथील ख्यातकीर्त आयुर्वेद विशेषज्ञ तथा अवती आयुर्वेदचे संचालक असून, पदव्युत्तर प्राध्यापक, उत्कृष्ट लेखक, उत्कृष्ट वक्ता म्हणून सर्वदूर परिचित.)

विचारवृद्धा

आपण आयुष्यात खूप काही मिळवतो पण बऱ्याचवेळा ज्या कारणासाठी ही धडपड करतो ती कारणंच शेवटी आपल्याबरोबर राहात नाहीत. मग राहून राहून मनात येतं "काही नव्हतं तेव्हाच सुखी होतो".

- व. पु. काळे



**पाठक®**  
आयुर्वेदिक फार्मसी

शुद्ध शास्त्रोक्त आयुर्वेदिक औषधी निर्माण रसशाला

# वातोनील काढा

घटक: गोक्षुर, पुनर्नवा, रात्रा, अश्रुगंधा, देवदार, हरिद्रा, निर्गुडी, एरंडमूळ, गुडूची व इतर आयुर्वेदिक औषधी द्रव्ययुक्त संधान पद्धतीने बनविलेले उत्कृष्ट द्रव्यचि कल्प

- गुढघे दुखी
- कंबर-पाठ दुखी
- सर्व सांधे दुखी
- सायटिका
- अस्थिसंधिगत वात

वरील वातविकारांच्या तक्रारीवर मात करून स्नायूंना सशक्त करणारे अनुभवीक औषध.

3-4 चमचे औषध समभाग पाण्यासोबत 2 वेळा घेणे.



Of the Vaidya...  
by the Vaidya...  
for the Vaidya...

Ayurvedic Super Food



Poshak Aahar

Ayurvedic Yav/Barly Sattu

*Brahma*  
**Sattu**

गुरु-अपतर्पनीय और Low Glycemic Index से,  
वलेदवृद्धी, स्थूल्य, PCOS, Diabetes में विशेष उपयोगी

INGREDINETS:

Yav (Barley) | Sonth | Kali Mirch | Pippali | Chavya |  
Chitrak | Amla | Hirda | Baheda | Saindhav | Vidang |  
Haridra | Amra Haridra | Hingu | Ajwain | Dhaniya |  
Jeera | Kala Namak | Sauchak Namak | Kokam

Daily Way of Fitness through Ayurved



Think Healthy Diet.

Shop Online [www.sbayurved.com](http://www.sbayurved.com)

SHREE  
BRAHMACHAITANYA AYURVED

9168584999 / 9890439756

[www.sbayurved.com](http://www.sbayurved.com)

info@sbayurved.com