ব্রহ্মচর্য সাধন

ব্রহ্মচর্য সাধন

ব্রাহ্মমূহুর্তে বা সূর্যোদয়ের ১ ঘন্টা পূর্বেই শয্যা ত্যাগ করবে এবং মুখে যতটা সম্ভব জল ধরে রেখে ২০-২২ টা জলের ঝাপটা দিয়ে শীতল জলদ্বারা চক্ষুদ্বয় ধৌত করবে। গামছা পড়ে মলমূত্রত্যাগ করবে বা অন্য বস্ত্রে গেলে সটো পাল্টাতে হবে। মলমূত্রত্যাগের সময় দন্তে দন্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরবে তাহলে শীঘ্র দাঁত পড়বে না। মলমূত্র ও প্রসাবের পর জলশৌচ কর্তব্য। দন্তমন্জন করবে জিহ্বার ক্লেদে পরষিকার করবে। সকাল ৯ টার মধ্যই স্নান করবে। গরমে শীতল জল এবং শীতে উষ্ণ জল দ্বারা ধৌত করবে। (১২ টা ৩টা, সন্ধ্যা ৬ টা ও রাত ৯ টায় ভজো গামছা দিয়ে শরীর মুছে) পরে শুকনা কাপড় দিয়ে মুছতে হবে। চিন্তা দ্বারা এমনভাবে মাথা আছড়াবে, যেন মাথার চামড়ায় ঘর্ষন হয় এতে চুল পাকবে না। সাত্ত্বিক আহাৰ করবে। হোটলে আহাৰ করবে না। নিজের আহাৰ নজিৰে পাক অথবা শুদ্ধ গুৰুদেবে কতক রন্ধন গ্রহন করবে। রাত্রে অধিক আহাৰ করবে না। রাত্রে ক্ৰুধা না পলে আহাৰ করবে না। আর প্রতীতির ত্পতি করে না খেয়ে আকাঙ্খা থাকতেই আহাৰ সমাপ্ত করবে। পাকস্থলীর অর্ধকে ভোজন অর্ধকে জল আর অর্ধকে বায়ু চলাচলের জন্য রাখবে। একাদশী তথিত্তি অনাহাৰ না করিয়া একবলো ফলমূল - দুধ খাবে। এদিন অপরাহ্ণে ভোজন সমাপ্ত করবে রাত্রে কিছু খাবে না। সকল মাদকদ্রব্য বর্জনীয়। বীর্যরক্ষাই ব্রহ্মচর্যের প্রধান আলোচ্য বিষয়। বীর্য রক্ষা করে চলবে। নরম তুললার বহিানার পরবিত্তে কঠনি শয্যা উপকারী। গুরুজনদের নকিট উচ্চস্থানে বসবে না, মুখেরে ফু দিয়ে আগুন জ্বালাবে না। জলে নিজেরে প্রতবিম্ব দেখবে না, লোম নখ ঘন ঘন ছেদন করবে না। ব্রহ্মচর্য হীন শুক্ৰ নষ্ট করলে শরীর খটিখটি হয়, দর্শন ও শ্রবনশক্তি হ্রাস পায়। আর বিন্দু রক্ষা করলে মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চারিত হয়।

তথ্যসূত্রঃ ঠাকুর নগিমানন্দরে লখিত্তি গ্রন্থ ব্রহ্মচর্য সাধন গ্রন্থ।