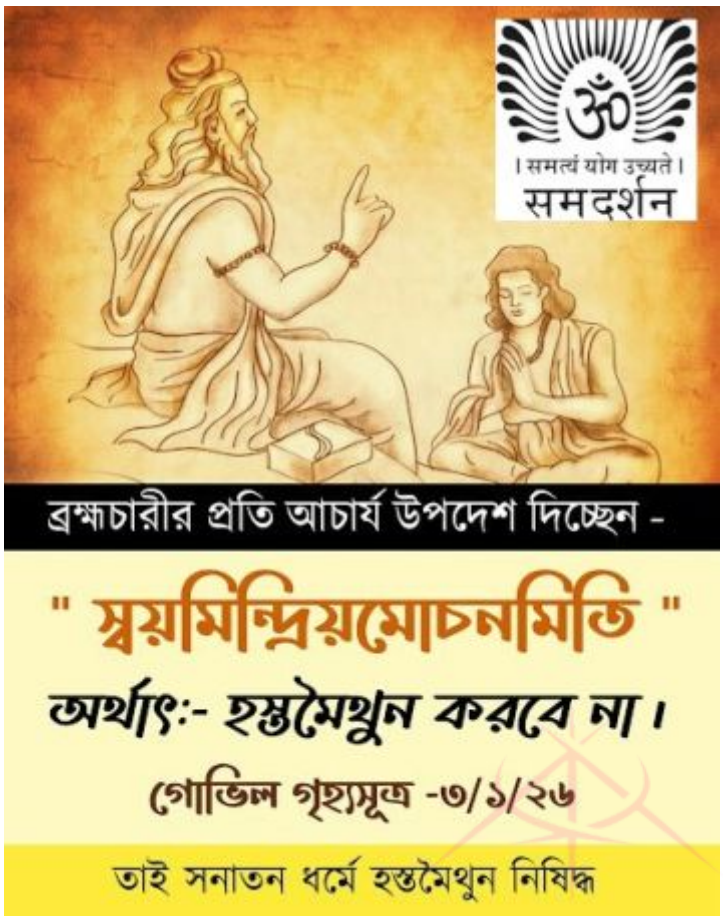
Sanatan Dharma



ব্রহ্মচর্য

সনাতন ধর্মের চার আশ্রমের প্রথমটি, যাকে বলে ব্রহ্মচর্য, যে সময়ে মানুষ শিক্ষা গ্রহন করে, সেই সময়ে অপ্রয়োজনে শুধু দৈহিক সুখলাভের জন্য বীর্যক্ষয় অবশ্যই খারাপ ।

ব্রহ্মচর্য ভারতের প্রাচীন ঋষিরা লক্ষ লক্ষ বছরের তপস্যার মাধ্যমে আবিষ্কার করেছিলেন। যেমন একটি অনুসন্ধানে লক্ষ লক্ষ পরীক্ষা-নিরীক্ষা ব্যবহার করা হয়। একইভাবে, আমাদের মহান প্রাচীন ঋষিরা সেই সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা চেষ্টা করেছেন এবং দেখেছেন। এবং তারা জানতে পেরেছিলেন যে কেবল ব্রহ্মচর্যই বিশ্বের সবচেয়ে বড় সুখ দিতে পারে, এই সুখ পৃথিবীর কোনও আবিষ্কার দ্বারা পাওয়া যায় না।

ব্রহ্মচর্যেণ তপসা দেবা মৃত্যুমপাঘ্নত। (অথর্ববেদ)

ব্রহ্মচর্যের আক্ষরিক অর্থ হলো আচার বা আচরণ যা ব্রহ্ম বা নিজের আত্মার উপলব্ধির দিকে পরিচালিত করে। এর অর্থ হলো বীর্য নিয়ন্ত্রণ, বেদ অধ্যয়ন এবং ঈশ্বরের উপর ধ্যান। ব্রহ্মচর্যের পারিভাষিক অর্থ হলো আত্মসংযম, বিশেষ করে যৌন অঙ্গের উপর নিখুঁত নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা অথবা চিন্তা, কথা এবং কর্মে কাম থেকে মুক্তি। কঠোরভাবে বিরত থাকা মানে কেবল যৌন মিলন নয়, বরং স্ব-কামনা

Published on: Jul, 07 2025 18:54

প্রকাশ, সমকামী কাজ এবং সমস্ত বিকৃত যৌন অভ্যাস থেকেও বিরত থাকা। এর সাথে অবশ্যই যৌন কল্পনা এবং লোভী কামনা থেকে স্থায়ীভাবে বিরত থাকা জড়িত। হস্তমৈথুন এবং সমকামী যৌনমিলনের মতো সকল ধরণের যৌন অসঙ্গতি এবং বিভিন্ন ধরণের খারাপ অভ্যাস সম্পূর্ণরূপে নির্মূল করতে হবে। এগুলি স্নায়ুতন্ত্রের সম্পূর্ণ বিপর্যয় এবং চরম দুর্দশা ডেকে আনে।

ব্রহ্মচর্য হলো চিন্তা, কথা এবং কর্মে পবিত্রতা। এটি ব্রহ্মচর্য এবং সংযম। ব্রহ্মচর্য হলো ব্রহ্মচর্যের ব্রত। 'ব্রহ্মচর্য' শব্দটি ল্যাটিন caelebs থেকে এসেছে , যার অর্থ অবিবাহিত বা অবিবাহিত, এবং অবিবাহিত জীবনযাপনের অবস্থা বোঝায়। কিন্তু ব্রহ্মচর্য কেবল অবিবাহিত অবস্থা নয়। এর মধ্যে কেবল লিঙ্গ বা প্রজনন ইন্দ্রিয় নয়, বরং চিন্তা, কথা এবং কর্মে অন্যান্য সমস্ত ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ অন্তর্ভুক্ত। শব্দটির বিস্তৃত অর্থে এটিই ব্রহ্মচর্যের সংজ্ঞা। নির্বাণ বা পরিপূর্ণতার দ্বার হল সম্পূর্ণ ব্রহ্মচর্য। সম্পূর্ণ ব্রহ্মচর্য হল এলিসিয়ান আনন্দের রাজ্য খোলার মূল চাবিকাঠি। পরম শান্তির আবাসস্থলের পথ ব্রহ্মচর্য বা পবিত্রতা থেকে শুরু হয়।

ব্রহ্মচর্য হলো যৌন আকাঙ্ক্ষা এবং চিন্তাভাবনা থেকে সম্পূর্ণ স্বাধীনতা। একজন প্রকৃত ব্রহ্মচারী কোনও নারী, কাগজের টুকরো বা কাঠের টুকরো স্পর্শ করলে কোনও পার্থক্য অনুভব করবেন না। ব্রহ্মচর্য পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের জন্যই প্রযোজ্য। ভীষ্ম, হনুমান, লক্ষণ, মীরা বাই, সুলভা এবং গার্গী সকলেই ব্রহ্মচর্যে প্রতিষ্ঠিত ছিলেন।

কেবল পশুর আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করলেই ব্রহ্মচর্য হবে না। এটি অসম্পূর্ণ ব্রহ্মচর্য। আপনাকে সমস্ত অঙ্গকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে - কান যা কামের গল্প শুনতে চায়, কামের চোখ যা আবেগকে উদ্দীপিত করে এমন জিনিস দেখতে চায়, জিহ্বা যা উত্তেজনাপূর্ণ জিনিসের স্বাদ নিতে চায় এবং ত্বক যা উত্তেজনাপূর্ণ জিনিস স্পর্শ করতে চায়।

কামের দৃষ্টিতে তাকানো চোখের ব্যভিচার; কামের উদ্রেককারী কিছু শোনা কানের ব্যভিচার; কামের উদ্রেককারী কিছু বলা জিহ্বার ব্যভিচার।

ব্রহ্মচর্যের আটটি বিরতি

আট ধরণের ভোগ, যথা, সর্ষে বা আবেগের সাথে নারীদের দিকে তাকানো, স্পর্শ বা তাদের স্পর্শ করা, কেলি বা খেলা, কীর্তন বা অন্য লিঙ্গের গুণাবলীর প্রশংসা করা, গুহ্য-ভাষণ বা একান্তে কথা বলা, সংকল্প বা দৃঢ় সংকল্প, অধ্যবসায় বা তৃপ্তির আকাঙ্ক্ষায় অন্য লিঙ্গের কাছে যাওয়া এবং ক্রিয়ানিবৃত্তি বা প্রকৃত যৌনক্রিয়া, এই আট ধরণের ভোগ হল আট ধরণের বিরতি, অর্থাৎ অখণ্ড ব্রহ্মচার্য অনুশীলনের স্রোতে। আপনাকে অত্যন্ত যত্ন, আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং সতর্ক সতর্কতার সাথে এই আটটি বাধা এড়াতে হবে। কেবলমাত্র যিনি এই সমস্ত বিরতি থেকে মুক্ত তাকেই প্রকৃত ব্রহ্মচারী বলা যেতে পারে। একজন প্রকৃত ব্রহ্মচারীর এই আটটি বিরতি নির্মমভাবে এড়ানো উচিত।

একজন ব্রহ্মচারীর উচিত কামুক দৃষ্টিতে কোন নারীর দিকে তাকানো এড়িয়ে চলা। তাকে স্পর্শ করার বা খারাপ উদ্দেশ্যে তার কাছে যাওয়ার ইচ্ছা থাকা উচিত নয়। তার তার সাথে খেলা করা, রসিকতা করা বা কথা বলা উচিত নয়। তার নিজের মধ্যে বা তার বন্ধুদের সামনে কোন নারীর গুণাবলীর প্রশংসা করা উচিত নয়। তার কোন

নারীর সাথে গোপনে কথা বলা উচিত নয়। তার নারীদের কথা মোটেও ভাবা উচিত নয়। তার যৌন উপভোগের জন্য কোন শারীরিক ইচ্ছা থাকা উচিত নয়। একজন ব্রহ্মচারীর অবশ্যই যৌন মিলন এড়িয়ে চলা উচিত। যদি সে উপরের কোন নিয়ম ভঙ্গ করে, তাহলে সে ব্রহ্মচার্যের ব্রত লঙ্ঘন করে।

যদিও প্রথম সাত ধরণের মৈথুন প্রকৃত বীর্যপাত ঘটায় না, তবুও বীর্য রক্ত থেকে আলাদা হয়ে যায় এবং সুযোগ পেলেই পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে, হয় স্বপ্নে অথবা অন্য কোনও উপায়ে। প্রথম সাত ধরণের মৈথুনে মানুষ মানসিকভাবে আনন্দ পায়।

যৌনতা নিয়ে আলোচনা করা উচিত নয়। নারীদের নিয়ে চিন্তা করা উচিত নয়। যদি কোনও নারীর কথা মনে আসে, তাহলে আপনার মনে আপনার ইষ্টদেবতার প্রতিচ্ছবি নিয়ে আসুন। মন্ত্রটি জোরে জোরে পুনরাবৃত্তি করুন।

কামুক দৃষ্টি, কামুক চিন্তাভাবনা, স্বপ্নদোষ - এগুলো সবই ব্রহ্মচর্যের ব্যর্থতা অথবা ভঙ্গ। তোমার দৃষ্টিতে পবিত্র থাকো। দৃষ্টিদোষ বা কামুক দৃষ্টি ত্যাগ করো। কামুক দৃষ্টি নিজেই ব্রহ্মচর্যের ভঙ্গ।

****
****
হস্তমৈথুন বা মাষ্টারবেশন হচ্ছে হাত দিয়ে নিজের গোপনাংগ সঞ্চালন করে বীর্য নির্গত করা।
প্রতিনিয়ত করার ফলে এটি অভ্যাসে পরিনত হয়ে যায়, মনে রাখা দরকার- শয়তান চায় মানুষের নগ্নতা প্রকাশ করে গুনাহে লিপ্ত করতে, এবং বান্দা একবার এতে মজা পেয়ে গেলে প্রতিনিয়ত করতেই থাকে। ফলপ্রসূ স্বভাবে পরিনত করে।
বিশেষভাবে, যুবক বয়সে অর্থাৎ যৌবনে ছেলে এমনকি মেয়েদের ও এই সমস্যা বেশী। স্কুল, কলেজে কিংবা ভার্সিটি পড়ুয়া কেউই এর থেকে মুক্ত নয়। মজা কিংবা অভ্যাসে এক সময় এটা রোগে পরিনত হয়।

ছোটবেলা থেকেই নানাজনের কাছে নানাভাবে শুনতে শুনতে এটা আমাদের মাথায় সেট হয়ে যায় যে, বীর্যক্ষয়ে দেহের ভয়াবহ ক্ষতি হয়, পড়াশোনা হয় না, ইত্যাদি ইত্যাদি ইত্যাদি ইত্যাদি। আর এতকিছু এতবার জানা বা শোনার পরও ছেলেরা যখন নিজেকে আটকাতে পারে না, হস্তমৈথুনের মাধ্যমে বীর্যক্ষয় করে ফেলে, তখন তাকে গ্রাস করে এক ভয়াবহ বিষণ্নতা, এক অপরাধবোধ, যা তাকে প্রায় মানসিক ও শারীরিকভাবে অসুস্থ করে তোলে এবং সে বার বার প্রতিজ্ঞা করে যে এই কাজ সে আর কখনো করবে না, কিন্তু তার শরীর কয়েকদিন পরেই তাকে আবার সেই কাজ করতে বাধ্য করে। সে আবারও সেই একই কাজ করে এবং একইভাবে অনুতপ্ত হয় এবং মানসিকভাবে বিপির্যস্ত হয়, যা তাকে শারীরিকভাবেও বিপির্যস্ত করে। এই ঘটনা একজন ছেলের জীবনে বার বার ঘটতে থাকে এবং এ সম্পর্কে ভুল শিক্ষার ফলে সে বার বার নিজের ক্ষতি করতে থাকে।

অপরিণত বয়সে, যেমন- বালক বা কিশোর অবস্থায় বীর্যক্ষয় অবশ্যই শরীরের জন্য ক্ষতিকর; কারণ, এই সময় মানুষের দেহ গঠন হতে থাকে, তাই এই সময় বীর্যক্ষয়ে দেহের বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়। কিন্তু যুবক বা পরিণত বয়সে বীর্যক্ষয়ে বাস্তবে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না, বরং এই সময়ে বীর্যক্ষয় না হলেই শরীরে নানা সমস্যার সৃষ্টি হয়। যারা বিবাহিত, তারা তো বীর্যক্ষয় করে বা করবেই, এটা

Published on: Jul, 07 2025 18:54

সাধারণ বিষয়। কিন্তু যারা অবিবাহিত, তারা যদি দেহে যৌনতার কারণে প্রচণ্ড উত্তেজনা বোধ করে, তখন তাদেরকে বীর্যপাত করতেই হবে, না হলে তারা নানারকম শারীরিক এবং মানসিক চাপে পড়বে, যা তাদের ক্ষতি করবেই করবে।

Published on: Jul, 07 2025 18:54