পলে সোথ সোথইে তারা ত্যাগ কর।

ব্রহ্মচর্য

ব্রহ্মচর্য হলাে শাস্ত্র অনুশাসন, যার দুটি প্রধান অর্থ রয্ছে: প্রথমত:---এটি ধর্মরে চারটি আশ্রম বা জীবনরে পর্যায্ক্রমরে প্রথম ধাপ, যা সাধারণত 12 থকেে 24 বছর ব্যসে পর্যন্ত শক্ষাজীবনরে জন্য নরিধারতি। দ্বতীয্ত:----এটি একটি জীবনধারা যা যােন সংযম বা সম্পূর্ণভাবে যাৌনতা থকেে বরিত থাকা এবং শরীর ও মনকে নেয়িন্ত্রণরে মাধ্যমে আধ্যাত্মকি উন্নতরি উপর জারে দ্যে। এই জীবনধারা পালনকারী ব্যক্তকি ে'ব্রহ্মচারী' বলা হয়। নারীদরে ক্যতেরে এই জীবনধারা পালনকারীক ে'ব্রহ্মচারিণি' বলা হয়। কশোরেরে শ্যে এবং যাবৈনরে শুরুর সময়, 22 হইত ে24 বছর ছলে-েময়েদেরে জন্য বিপিজ্জনক। এই সময়ে স্বমহেন বা সমমহেনরে কুফল সম্পর্কে ধারনা না থাকায় সাময়কি সুখা মোহতি হইয়া অস্বাভাবকি উপায়ের রতেঃ পাত করলিে, বীর্যবাহী স্নায়ু মন্ভলী, বীর্যধারনকারী পশৌগুলি, বস্তপি্রদশেরে জীবনীশক্তি রক্ষক গ্রন্থিপুলি এত দুর্বল হইয়া পরে যে বীর্যধারন শক্তি ক্ষীন হয় কংবা সম্পূর্ণ নষ্ট হয় যেতে পোর।ে ফল জীবনীশক্তি দহে রক্ষায় সহায়তা করতি পোরনো। দহে মানসকি ও আধ্যাত্মকি উন্নতরি পথ বোধা অকাল েমৃত্যুর দকি ধোবতি হয়। এজন্য এই বয়স

আমাদরে দহেরে সমস্ত গ্রন্থরি ক্ষরতি রসক শুক্র বলা হয়। রাসনকিদরে মত, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, পটাসিয়াম, সাডেয়াম, ম্যাগনশেয়াম, গন্ধক, লাহো প্রভৃতি দহেরে যাবতীয় উপাদান এই শুক্ররে ভতিরে রয়ছে।ে রাসয়নকিদরে মত শুক্র শুধু পতিৃগ্রন্থ বা অণ্ডগ্রন্থরিস নয়, উহার ভতিরে সমুদয় গ্রন্থরিস, দহে পুস্টরি সমুদয় উপাদান বিদ্যমান রয়ছে।ে

ছলেমেয়েদেরে এসব ব্ষয়ে ধারণা দ্ভেয়া প্রয়ােজন। এর অপকারতাি সম্পর্ক ধােরণা

আবার শাস্ত্রে বেলা হয়, 'বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্' অর্থাৎ বীর্য্যধারণই ব্রহ্মচর্য্য। মানব শরীর সপ্তধাতুত গেঠতি। যথা রস, রক্ত, মাংস, মদে, অস্থি,ি মজ্জা ও শুক্র। এই সপ্ত ধাতুর মধ্যে শুক্র বা বীর্য্যই প্রধান বা সকল ধাতুর সার।

আমরা যাহা আহার করি তাহা পরিপাক হইয়া রসে পেরণিত হয়; ঐ রস পরিপাক হইয়া রক্ত পেরণিত হয়; রক্ত থকে মোংস, মাংস থকে মেদে, মদে থকে অস্থিতি, অস্থি থকে মেজ্জা এবং সর্বশষে মজ্জা থকে শুক্র পেরণিত হয়। আমাদরে ভুক্তদ্রব্য ক্রমান্বয় পরিপাক হইয়া বীর্য্য পরিণিত হইত যোগেরে ভাষায় একমাসরে অধকি অর্থাৎ পয়ত্রশি দনি সময় লাগাে। যে ব্যক্তি পি চ সপ্তাহ মধ্য বীর্য্যক্ষয় করনাে তাহার অর্দ্ধরসরে পরিমিতি রক্ত একবন্দু বিশুদ্ধ বীর্য্য উৎপন্ন হয়। একবন্দু বীর্য্য রাশি রাশি অন্নাদি ভাজেন উৎপন্ন হয়। এই বীর্য্যই জীবরে জীবনীশক্তি, প্রাণরে অবলম্বন। স্বমহেনরে ফল যে শুক্র নস্ট হয়, উহাত গেরন্থরিস ও দহেরে পুস্টরি উপাদান নহিতি থাকাে। এই জন্য অল্প বয়সে এই শুক্র নস্ট করল সেমগ্র দহে ক্ষতিগ্রস্থ হয়, সমস্ত অঙ্গরে পুস্টি ও মন-বুদ্ধির যথােচিতি পরণিতি বািধাগ্রস্থ হয়।

যনি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করনে তনি ব্রহ্মচার। ব্রহ্মচারীই মর্ত্যরে দবেতা, ভূ-দবেতা। মনুষ্যজীবনরে শারীরকি, মানসকি ও আধাত্মকি উন্নতরি মূল উৎসকইে বলা

হয় ব্রহ্মচর্য্য।

আহার, নিদ্রা, ভয় ও মথৈুন এই চার প্রকার পাশবকি বৃত্ত দ্বারাই মানুষ পরচালতি হয়। এই পশুভাব অবস্থতি মানুষরে নয়িত নিয়, মানুষকে পশুর স্তর অতক্রিম করে আরও উর্ধ্ব েউঠাই মানবজীবনরে লক্ষ্য। এই লক্ষ্য পৌছাইবার জন্য প্রধান সাধনাই শারীরকি ব্রহ্মচর্য, মানসকি ব্রহ্মচর্য এবং আধ্যাত্মকি ব্রহ্মচর্য। দহে যদ সুস্থ-সবল থাকা, মন যদ ষিড়রপুর প্রভাব হইত েমুক্ত হইয়া স্থরি, শান্ত ও একাগ্র হয়, তাহা হইল েভাগবত-চতেনার মাঝা, অমৃত-চতেনার মাঝা অবগাহন সাধকরে পক্ষ, ব্রহ্মচারীর পক্ষ্য সেহজসাধ্য হইয়া উঠি।

কানে তপস্যা ব্রহ্মচর্যরে সমান নয়, ব্রহ্মচর্যই শ্রষ্টে তপস্যা। শুক্ররে অধঃস্রাতে নবািরতি হইয়া শুক্র যখন উর্ধ্বগামী হয়, প্রচুর শুক্র যখন মস্তস্কি গেমন করবাির সুযাােগ পায়, তখন উহার প্রভাব আেত্মানুভবরে সহায়কারী, ভগবান লাভরে সাহায্যকারী মস্তস্করে সর্বােচ্চস্থানরে গ্রন্থগুলি, তিন্ত্রশাস্ত্ররে ভাষায় অধােগামী চক্র বা পদ্মগুল ডির্ধ্বমুখী হয়, প্রস্ফুটতি হয়, সক্রয়ি হইয়া উঠাে এই গ্রন্থ বাি চক্রগুল সিক্রয়ি হইয়া উঠলিে, মানুষ দবেভাব ভোবতি হয়; মানুষ দবেত্ব লাভ করাে, জীবন্মুক্ত অবসস্থা লাভ করাে যনি ডির্ধ্বরতাে তনিি মানুষ নন, দবেতা।

- ব্রহ্মচর্য্য তনি প্রকার। যথাঃ শারীরকি, মানসকি ও আধ্যাত্মকি ব্রহ্মচর্য্য। 1. শারীরকি ব্রহ্মচর্যঃ "বীর্যধারণং ব্রহ্মচর্য্যম্" অর্থাৎ বীর্য ধারনরে নামই ব্রহ্মচর্য। ছলেদেরে পচশি আর ময়েদেরে বশি বছররে পূর্ব,ে অস্বাভাবকি বা স্বাভাবকি উপায়ে ইচ্ছাকৃত শুক্রব্যয় না করার নাম শারীরকি ব্রহ্মচর্য।
- 2. মানসকি ব্রহ্মচর্যঃ কাম জয়, ইন্দ্রয়িজয়ই শ্রষ্টে সাধনা। ছাত্রাবস্থায় এই সাধনার প্রত বিশিষে দৃষ্টি রিখবি।ে প্রথম ঘটাবন বো অববিহিতি জীবন স্বাভাবকি সহবাসরে প্রত মিনরে লালেপতা জাগা,ে উহাও প্রতরিধে করার সাধনার নাম মানসকি ব্রহ্মচর্য। এই মানসকি সাধনায় সদ্দিলাভ করতি পোরলি,ে দহেস্থ শুক্র উর্দ্ধগামী হইয়া মস্তস্ক গঠন করবি।ে দহে, মন উভয়ই তখন বলষ্টি ও বীর্যবান হইয়া উঠবি।ে অলসতা, কাপুরুষতা, ভয় প্রভৃতি তামসকি বৃত্তি মিন হইত দেূর হইব।ে মহাকর্মী, মহাজ্ঞানী হওয়ার প্ররেণা তখন অন্তর অনুভব করবি।ে
- 3. আধ্যাত্মিকি ব্রহ্মচর্যঃ ব্রহ্মবিচারণা অর্থাৎ ভগবানরে সন্ধান করা, ভগবানক ে অনুভব করা, ভগবানরে সৃষ্টরি পূঢ় রহস্য অনুধাবন করা। অর্থাৎ দহে ও বাইর সের্ব জড় ও জীবরে মধ্য েব্রহ্মরে অস্ততি্ব অনুভব করাই আধ্যাত্মিকি ব্রহ্মচর্য। ব্রহ্মচর্য আশ্রম:----

জীবনরে চারটি আশ্রমরে প্রথমটি, যা গার্হস্থ্য আশ্রমরে আগতে আস। এই পর্যায়তে শক্ষার্থীরা সাধারণত গুরুকুল বেসবাস করতে এবং গুরুদরে কাছ থকে বেদে, উপন্ষিদ, জ্যতেষিশাস্ত্র ও ধর্মীয় অনুশাসন ইত্যাদি বিষয়তে শক্ষা লাভ করতে।

ব্রহ্মচর্য পালন:----

এর মূল অর্থ হল ো'ব্রহ্মরে সাথ েসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ' বা'ব্রহ্মরে পথ েচলা'। এট িএকটি আধ্যাত্মকি জীবনধারা যা ইচ্ছাকৃত কীৈমার্য বা যীনে সংযমরে মাধ্যম পোলতি হয়।

এই জীবনধারা পালনরে মাধ্যম আধ্যাত্মকি উন্নত এিবং শারীরকি ও মানসকি শক্ত িবৃদ্ধ কিরা যায়. বল েবশ্বাস করা হয়।

ছেলেমেয়েদেরে ববিাহরে উপযুক্ত সময় কখন?

এইজন্য ছলেদেরে 24 - 30 বছর েআর ময়েদেরে 21 - 24 বছর েশুক্র পরপিক্ক হয়।

এই বয়সে ছেলেমেয়েদেরে দহেগঠন ও দহে পুষ্টিও মােটামুটি সম্পূর্ণ হয়। তাই বিবাহরে উপযুক্ত সময়।

যে কুমার এবং যে কুমারী দীর্ঘকালরে ব্রহ্মচর্যরে দ্বারা অঙ্গ এবং উপাঙ্গরে সহতি বদেক পেড়, নজিরে প্রসন্নতা পূর্বক স্বয়ম্বর ববিাহ করে ঐশ্বর্ঘলাভরে জন্য প্রয়াস করে এবং ধর্মাচরণরে দ্বারা ব্যভিচার ত্যাগপূর্বক উত্তম সন্তান উৎপন্ন করে পরাপকারে প্রবৃত্ত হবে, সে ইহলাকে এবং পরলাকে সুখ লাভ করবে, অন্য মূর্খ তা পাবনো ।...[যজুর্বদে ভাবার্থ ১২.৫৬]

ধর্মপূর্বক আচরণকৃত ব্রহ্মচর্যরে দ্বারা পূর্ণ বদ্যা প্রাপ্ত করে, স্বয়ং ধার্মকি হয় পূর্ণ যুবাবস্থা প্রাপ্ত হওয়ার পর, কন্যাক পেরুষ আর পুরুষক কেন্যা পরীক্ষা করে, অত্যন্ত প্রমেরে কারণ আকৃষ্ট হৃদয়যুক্ত হয়ে, নজিরে ইচ্ছানুসারে বিবাহ করে, ধর্মরে দ্বারা সন্তান উৎপন্ন করে আর সবোর দ্বারা মাতাপতািক সেন্তুষ্ট করে আপ্ত বদ্বানদরে পথ নরিন্তর অনুসরণ করবে। যভাবে সরল ধর্মনার্গরে স্থাপনা করবে সভোবে ভূম, জল এবং অন্তরকি্ষরে মার্গরেও নরি্মাণ করবে।

[যজুর্বদে ভাবার্থ ১৫.৫৩]

8. সুখ প্রাপ্তরি ইচ্ছা পােষণকারী পুরুষ এবং স্ত্রীদরে ধর্মরে সাথ আচরতি ব্রহ্মচর্যরে দ্বারা পূর্ণ বিদ্যা প্রাপ্ত করে যুবাবস্থা আসার পর নজিরে সদৃশতার অনুসারইে ববািহ করা উচতি অথবা ব্রহ্মচর্য অবস্থাতই অবস্থান করে নিত্য স্ত্রী-পুরুষদরে উত্তম শক্ষা দওয়ো উচতি । সমান গুণ-কর্ম-স্বভাব ছাড়া গৃহাশ্রমক ধােরণ করে কেউ কােনসুখ অথবা উত্তম সন্তান প্রাপ্ত করত পােরনাে, এজন্য এই উপায় বেবািহ করা উচতি ।

[ঋগ্বদে ভাবার্থ ১.১১২.১৯]

- ৫. যখন স্ত্রী এবং পুরুষ ববিাহ করত চোয়, তখন সে ব্রহ্মচর্যপূর্বক বদি্যা-গ্রহণরে দ্বারা স্ত্রী এবং পুরুষরে ধার্মকি আচরণাদি জিঞাত হয়ইে ববিাহ করব। । [যজুর্বদে ভাবার্থ ৩৮.২]
- ৬.সকল মাতা-পিতা, অধ্যাপিকাণণ এবং বিদুষীদরে , কন্যাদরেক পেএভাব সেম্বাধেতি করত হেব হে কন্যাণণ ! তামেরা সকল যেদ পূর্ণ অখণ্ড ব্রহ্মচর্য থেকে সেম্পূর্ণ এবং উত্তম শকিষা প্রাপ্ত কর এবং যুবতী হয় নেজিরে সমান বররে সাথ স্বয়ম্বর বিবাহ কর গৃহাশ্রম কর ো তাহল সেকল সুখ লাভ করব এবং উত্তম সন্তান াংপাদন হব ।

[যজুর্বদে ভাবার্থ ১২.৫৩]

৭. মনুষ্যদরে উত্তম নয়িমপূর্বক বদেরে অর্থকে বেশিষে রূপ জেঞাত হয়,ে পূর্ণ যুবাবস্থায় স্বয়ম্বর ববিাহ কর,ে ধর্মরে দ্বারা সন্তান উৎপন্ন কর,ে তাদরে সম্যকৃত্ত পালন কর এবং যথারীত ব্রহ্মচর্যপূর্বক তাদরে সুশক্ষিতি করক তেথা বিদ্বান তরৈ কির সুখরে বৃদ্ধ কিরা উচতি ।

[ঋগ্বদে ভাবার্থ ২.২৪.১৬]

- ৮. যভোব ২েট উত্তম অশ্ব রথরে মাধ্যম সেখপূর্বক রথরে স্বামীক অেন্য স্থান পোছায় দয়ে, সভোবইে নজিদেরে ভতের প্রমেযুক্ত এবং যাোগ্য বদ্বান স্ত্রী-পুরুষ গৃহাশ্রমক সেশাভেতি করত পোর।
- [ঋগ্বদে ভাবার্থ ৩.৫৩.৪]
- ৯. যেইে কুল েব্রহ্মচর্য পালনকৃত স্ত্রী-পুরুষ রয়ছে,ে ঐ কুলক েভাগ্যবান্মন েকরা উচতি ।
- [ঋগ্বদে ভাবার্থ ৫.৫৬.৯]

১০. যেই বেদ্যাবান পুরুষরে সাথ বেদুষী স্ত্রীর ববাহি হয়, তারা সদা সমৃদ্ধ হয়। যনি উত্তম গুণগুলাকে গ্রহণ করা, তনি এিই জন্ম পুরুষার্থী হয় পেরজন্মও সুখী হয়।

[ঋগ্বদে ভাবার্থ ১.১৪০.৭]

১১. যভোব বেদুষী ব্রহ্মচারিণী পূর্ণ বিদ্যা তথা শক্ষা আর নজিরে তুল্য এবং হৃদয় প্রয়ি পতকি পেয়ে সুখী হয়, সভোব েঅন্য ব্রহ্মচারিণীিদরেও প্রয়াস করা উচতি ।

[ঋগ্বদে ভাবার্থ ১.১২৩.১০]

১২. কানে মনুষ্যরে দ্বারা ব্রহ্মচর্য, উত্তম শকিষা, বদ্যা, শরীর তথা আত্মার বল, স্বাস্থ্য, পুরুষার্থ, ঐশ্বর্য, সজ্জনদরে সঙ্গত, আলস্যত্যাগ, যমনয়িমাদি আচরণ এবং উত্তম সহায়ক ছাড়া গৃহাশ্রম ধারণ করা সম্ভব নয় এবং গৃহাশ্রম ব্যতরিকে ধের্ম-অর্থ-কাম-মাকেষরে সদ্ধি হিয়না । এজন্য সবার এই গৃহাশ্রমরে প্রচষ্টোপূর্বক আচরণ করা উচতি ।

[যজুর্বদে ভাবার্থ ৮.৩১]

ব্রহ্মচর্য্য বষিয়ে শ্রীমদ্ভগবদগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলছেনে, বলং বলবতামস্মি কামরাগববির্জতিম্।

ধর্মাবরিুদ্ধাে ভূতযেু কামােহস্মি ভিরতর্ষভ।।৭/১১

আম বিলবানদগিরে কামরাগরহতি সাত্ত্বকি বল অর্থাৎ যােগে বল। ইহাই কামনারূপ কাম ও আসক্ত ওরূপ রাগশুন্য বল। প্রাণীগণরে ধর্মরে অবরি ােধী(ধর্মযুক্ত) অর্থাৎ শাস্ত্রানুমত গার্হস্থ্যধর্মরে অনুকুল দহে-ধারণাদি বা সন্তানাদতি ে অভলািষজনতি কামরূপ ে অবস্থান করি।

শাস্ত্র এবং লাকেমর্যাদা অনুসার শুভ-ভাব দ্বারা শুধুমাত্র সন্তান-উৎপাদনরে জন্য যে কোম, তা মানুষরে অধীন। কন্তি আসক্ত, কোমনা এবং সুখভাগেরে জন্য যে কোমনা অনুভূত হয়, তাহত মোনুষ পরাধীন হয় এবং কামরে বশীভূত হয় সে অসমীচীন শাস্ত্রবরি দুধ কাজ প্রবৃত্ত হয়। কৃত্রমি ভাবে সন্তান-রাধে কর কেবেলমাত্র ভাগেরে জন্য কাম প্রবৃত্ত হওয়া নরকরে পথ। যনি সিন্তান উৎপাদন সেক্ষম তাক পুরুষ বলা হয়, এবং যনি গির্ভধারণ উপযুক্ত তাক স্ত্রী বলা হয়। হয়তা সন্তান উৎপাদনরে জন্য কাম প্রয়াগে করব নেয়তা ব্রহ্মচর্য পালন করব।

শ্রীশ্রী রামকৃষ্ণ বলছেনে, ঈশ্বরকে পেতে গেলে বীর্যধারণ করত হয়। যার কখনও বীর্যক্ষয় হয়ন, এমন কি স্বপ্নওে শুক্রক্ষয় হয়ন, তিনি উর্দ্ধরতো। বীর্যধারন না করল েএসব উপদশে ধারণা হয়না।

একজন চতৈন্যদবেক বেলছেলিনে, 'এদরে এত উপদশে দনে, তমেন ডিন্নত কিরত পোচ্ছনো কনে? উত্তরতে তিনি বিললনে, 'এরা যানেসিঙ্গ করে সব অপব্যয় করে, তাই ধারণা করত পোর নো'। ফুটাে কলসীত জেল রাখল জেল ক্রম ক্রম বেরেয়ি যোয়। এখন সাবধান হও।

শাস্ত্রে বেলা হয়, 'বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্' অর্থাৎ বীর্য্যধারণই ব্রহ্মচর্য্য। মানব শরীর সপ্তধাতুত গেঠতি। যথা রস, রক্ত, মাংস, মদে, অস্থ,ি মিজ্জা ও শুক্র। এই সপ্ত ধাতুর মধ্য শুক্র বা বীর্য্যই প্রধান বা সকল ধাতুর সার।

রোগেজীর্ণ অল্পায়ু জীবন চাই না, পশুরমত সার্থপর অজ্ঞান তামসাচ্ছন্ন নিকৃষ্ট জীবন চাইনা, দবেজীবন চাই, মহৎ কাজ েউৎসর্গীকৃৎ জীবন চাই, জ্ঞান ােজ্জল জীবন চাই, যে জীবন উপভাগে করতি গেয়িমেন হেইব জেন্মগ্রহণ সার্থক হইয়াছ।