ব্রহ্মচর্য

ব্রহ্মচর্য হলো শাস্ত্র অনুশাসন, যার দুটি প্রধান অর্থ রয়েছে:
প্রথমত:---এটি ধর্মের চারটি আশ্রম বা জীবনের পর্যায়ক্রমের প্রথম ধাপ, যা সাধারণত 12 থেকে 24 বছর বয়স পর্যন্ত শিক্ষাজীবনের জন্য নির্ধারিত।
দ্বিতীয়ত:----এটি একটি জীবনধারা যা যৌন সংযম বা সম্পূর্ণভাবে যৌনতা থেকে বিরত থাকা এবং শরীর ও মনকে নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক উন্নতির উপর জোর দেয়। এই জীবনধারা পালনকারী ব্যক্তিকে 'ব্রহ্মচারী' বলা হয়। নারীদের ক্ষেত্রে এই জীবনধারা পালনকারীকে 'ব্রহ্মচারিণী' বলা হয়।
কৈশোরের শেষে এবং যৌবনের শুরুর সময়, 22 হইতে 24 বছর ছেলে-মেয়েদের জন্য বিপজ্জনক। এই সময়ে স্বমেহন বা সমমেহনের কুফল সম্পর্কে ধারনা না থাকায় সাময়িক সুখে মোহিত হইয়া অস্বাভাবিক উপায়ে রেতঃ পাত করিলে, বীর্যবাহী স্নায়ুমন্ডলী, বীর্যধারনকারী পেশীগুলি, বস্তিপ্রদেশের জীবনীশক্তি রক্ষক গ্রন্থিগুলি এত দুর্বল হইয়া পরে যে বীর্যধারন শক্তি ক্ষীন হয় কিংবা সম্পূর্ণ নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ফলে জীবনীশক্তি দেহে রক্ষায় সহায়তা করিতে পারেনা । দেহে মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে বাধা অকালে মৃত্যুর দিকে ধাবিত হয়। এজন্য এই বয়সে ছেলেমেয়েদের এসব বিষয়ে ধারণা দেওয়া প্রয়োজন। এর অপকারিতা সম্পর্কে ধারণা পেলে সাথে সাথেই তারা ত্যাগ করে।
আমাদের দেহের সমস্ত গ্রন্থির ক্ষরিত রসকে শুক্র বলা হয়। রাসনিকদের মতে, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, গন্ধক, লোহা প্রভৃতি দেহের যাবতীয় উপাদান এই শুক্রের ভিতরে রয়েছে। রাসয়নিকদের মতে শুক্র শুধু পিতৃগ্রন্থি বা অণ্ডগ্রন্থির রস নয়, উহার ভিতরে সমুদয় গ্রন্থির রস, দেহে পুস্টির সমুদয় উপাদান বিদ্যমান রয়েছে।
আবার শাস্ত্রে বলা হয়, ‘বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্’ অর্থাৎ বীর্য্যধারণই ব্রহ্মচর্য্য। মানব শরীর সপ্তধাতুতে গঠিত। যথা রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র। এই সপ্ত ধাতুর মধ্যে শুক্র বা বীর্য্যই প্রধান বা সকল ধাতুর সার।
আমরা যাহা আহার করি তাহা পরিপাক হইয়া রসে পরিণত হয়; ঐ রস পরিপাক হইয়া রক্তে পরিণত হয়; রক্ত থেকে মাংস, মাংস থেকে মেদে, মেদ থেকে অস্থিতে, অস্থি থেকে মজ্জা এবং সর্বশেষে মজ্জা থেকে শুক্রে পরিণত হয়। আমাদের ভুক্তদ্রব্য ক্রমান্বয়ে পরিপাক হইয়া বীর্য্যে পরিণত হইতে যোগের ভাষায় একমাসের অধিক অর্থাৎ পয়ত্রিশ দিন সময় লাগে। যে ব্যক্তি পাঁচ সপ্তাহ মধ্যে বীর্য্যক্ষয় করেনা তাহার অর্দ্ধসেরের পরিমিত রক্তে একবিন্দু বিশুদ্ধ বীর্য্য উৎপন্ন হয়। একবিন্দু বীর্য্য রাশি রাশি অন্নাদি ভোজনে উৎপন্ন হয়। এই বীর্য্যই জীবের জীবনীশক্তি, প্রাণের অবলম্বন। স্বমেহনের ফলে যে শুক্র নস্ট হয়, উহাতে গ্রন্থির রস ও দেহের পুস্টির উপাদান নিহিত থাকে। এই জন্য অল্প বয়সে এই শুক্র নস্ট করলে সমগ্র দেহ ক্ষতিগ্রস্থ হয়, সমস্ত অঙ্গের পুস্টি ও মন-বুদ্ধির যথোচিত পরিণতি বাধাগ্রস্থ হয়।
যিনি ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করেন তিনি ব্রহ্মচারি। ব্রহ্মচারীই মর্ত্যের দেবতা, ভূ-দেবতা। মনুষ্যজীবনের শারীরিক, মানসিক ও আধাত্মিক উন্নতির মূল উৎসকেই বলা

হয় ব্রহ্মচর্য্য।

আহার, নিদ্রা, ভয় ও মৈথুন এই চার প্রকার পাশবিক বৃত্তি দ্বারাই মানুষ পরিচালিত হয়। এই পশুভাব অবস্থিতি মানুষের নিয়তি নয়, মানুষকে পশুর স্তর অতিক্রম করে আরও উর্ধ্বে উঠাই মানবজীবনের লক্ষ্য। এই লক্ষ্যে পৌছাইবার জন্য প্রধান সাধনাই শারীরিক ব্রহ্মচর্য, মানসিক ব্রহ্মচর্য এবং আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্য। দেহে যদি সুস্থ-সবল থাকে, মন যদি ষড়রিপুর প্রভাব হইতে মুক্ত হইয়া স্থির, শান্ত ও একাগ্র হয়, তাহা হইলে ভাগবত-চেতনার মাঝে, অমৃত-চেতনার মাঝে অবগাহন সাধকের পক্ষে, ব্রহ্মচারীর পক্ষ্যে সহজসাধ্য হইয়া উঠে।

কোন তপস্যা ব্রহ্মচর্যের সমান নয়, ব্রহ্মচর্যই শ্রেষ্ট তপস্যা। শুক্রের অধঃস্রোত নিবারিত হইয়া শুক্র যখন উর্ধ্বগামী হয়, প্রচুর শুক্র যখন মস্তিস্কে গমন করিবার সুযোগ পায়, তখন উহার প্রভাবে আত্মানুভবের সহায়কারী, ভগবান লাভের সাহায্যকারী মস্তস্কের সর্বোচ্চস্থানের গ্রন্থিগুলি, তন্ত্রশাস্ত্রের ভাষায় অধোগামী চক্র বা পদ্মগুলি উর্ধ্বমুখী হয়, প্রস্ফুটিত হয়, সক্রিয় হইয়া উঠে। এই গ্রন্থি বা চক্রগুলি সক্রিয় হইয়া উঠিলে, মানুষ দেবভাবে ভাবিত হয়; মানুষ দেবত্ব লাভ করে, জীবন্মুক্ত অবসস্থা লাভ করে। যিনি উর্ধ্বরেতা তিনি মানুষ নন, দেবতা।

ব্রহ্মচর্য্য তিন প্রকার। যথাঃ শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্য্য।

1. শারীরিক ব্রহ্মচর্যঃ “বীর্যধারণং ব্রহ্মচর্য্যম্” অর্থাৎ বীর্য ধারনের নামই ব্রহ্মচর্য। ছেলেদের পচিশ আর মেয়েদের বিশ বছরের পূর্বে, অস্বাভাবিক বা স্বাভাবিক উপায়ে ইচ্ছাকৃত শুক্রব্যয় না করার নাম শারীরিক ব্রহ্মচর্য।

2. মানসিক ব্রহ্মচর্যঃ কাম জয়, ইন্দ্রিয়জয়ই শ্রেষ্ট সাধনা। ছাত্রাবস্থায় এই সাধনার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে। প্রথম যৌবনে বা অবিবাহিত জীবনে স্বাভাবিক সহবাসের প্রতি মনের লোলুপতা জাগে, উহাও প্রতিরোধ করার সাধনার নাম মানসিক ব্রহ্মচর্য। এই মানসিক সাধনায় সিদ্দিলাভ করিতে পারিলে, দেহেস্থ শুক্র উর্দ্ধগামী হইয়া মস্তিস্ক গঠন করিবে। দেহে, মন উভয়ই তখন বলিষ্ট ও বীর্যবান হইয়া উঠিবে। অলসতা, কাপুরুষতা, ভয় প্রভৃতি তামসিক বৃত্তি মন হইতে দূর হইবে। মহাকর্মী, মহাজ্ঞানী হওয়ার প্রেরণা তখন অন্তরে অনুভব করিবে।

3. আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্যঃ ব্রহ্মবিচারণা অর্থাৎ ভগবানের সন্ধান করা, ভগবানকে অনুভব করা, ভগবানের সৃষ্টির গূঢ় রহস্য অনুধাবন করা। অর্থাৎ দেহে ও বাইরে সর্ব জড় ও জীবের মধ্যে ব্রহ্মের অস্তিত্ব অনুভব করাই আধ্যাত্মিক ব্রহ্মচর্য।

ব্রহ্মচর্য আশ্রম:----

জীবনের চারটি আশ্রমের প্রথমটি, যা গার্হস্থ্য আশ্রমের আগে আসে।

এই পর্যায়ে শিক্ষার্থীরা সাধারণত গুরুকুলে বসবাস করে এবং গুরুদের কাছ থেকে বেদ, উপনিষদ, জ্যোতিষশাস্ত্র ও ধর্মীয় অনুশাসন ইত্যাদি বিষয়ে শিক্ষা লাভ করে।

ব্রহ্মচর্য পালন:----

এর মূল অর্থ হলো 'ব্রহ্মের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ' বা 'ব্রহ্মের পথে চলা'।

এটি একটি আধ্যাত্মিক জীবনধারা যা ইচ্ছাকৃত কৌমার্য বা যৌন সংযমের মাধ্যমে পালিত হয়।

এই জীবনধারা পালনের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক উন্নতি এবং শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করা যায় বলে বিশ্বাস করা হয়।

ছেলেমেয়েদের বিবাহের উপযুক্ত সময় কখন?

এইজন্য ছেলেদের 24-30 বছরে আর মেয়েদের 21-24 বছরে শুক্র পরিপক্ক হয়।

এই বয়সে ছেলেমেয়েদের দেহগঠন ও দেহে পুষ্টিও মোটামুটি সম্পূর্ণ হয়। তাই বিবাহের উপযুক্ত সময়।
যে কুমার এবং যে কুমারী দীর্ঘকালের ব্রহ্মচর্যের দ্বারা অঙ্গ এবং উপাঙ্গের সহিত বেদকে পড়ে, নিজের প্রসন্নতা পূর্বক স্বয়ম্বর বিবাহ করে ঐশ্বর্যলাভের জন্য প্রয়াস করে এবং ধর্মাচরণের দ্বারা ব্যভিচার ত্যাগপূর্বক উত্তম সন্তান উৎপন্ন করে পরোপকারে প্রবৃত্ত হবে, সে ইহলোক এবং পরলোকে সুখ লাভ করবে, অন্য মূর্খ তা পাবেনা ।...[যজুর্বেদ ভাবার্থ ১২.৫৬]
ধর্মপূর্বক আচরণকৃত ব্রহ্মচর্যের দ্বারা পূর্ণ বিদ্যা প্রাপ্ত করে, স্বয়ং ধার্মিক হয়ে পূর্ণ যুবাবস্থা প্রাপ্ত হওয়ার পর, কন্যাকে পুরুষ আর পুরুষকে কন্যা পরীক্ষা করে, অত্যন্ত প্রেমের কারণে আকৃষ্ট হৃদয়যুক্ত হয়ে, নিজের ইচ্ছানুসারে বিবাহ করে, ধর্মের দ্বারা সন্তান উৎপন্ন করে আর সেবার দ্বারা মাতাপিতাকে সন্তুষ্ট করে আপ্ত বিদ্বানদের পথ নিরন্তর অনুসরণ করবে । যেভাবে সরল ধর্ম-মার্গের স্থাপনা করবে সেভাবে ভূমি, জল এবং অন্তরিক্ষের মার্গেরও নির্মাণ করবে ।
[যজুর্বেদ ভাবার্থ ১৫.৫৩]
৪. সুখ প্রাপ্তির ইচ্ছা পোষণকারী পুরুষ এবং স্ত্রীদের ধর্মের সাথে আচরিত ব্রহ্মচর্যের দ্বারা পূর্ণ বিদ্যা প্রাপ্ত করে যুবাবস্থা আসার পর নিজের সদৃশতার অনুসারেই বিবাহ করা উচিত অথবা ব্রহ্মচর্য অবস্থাতেই অবস্থান করে নিত্য স্ত্রী-পুরুষদের উত্তম শিক্ষা দেওয়া উচিত । সমান গুণ-কর্ম-স্বভাব ছাড়া গৃহাশ্রমকে ধারণ করে কেউ কোনেসুখ অথবা উত্তম সন্তান প্রাপ্ত করতে পারেনো, এজন্য এই উপায়ে বিবাহ করা উচিত ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ১.১১২.১৯]
৫. যখন স্ত্রী এবং পুরুষ বিবাহ করতে চায়, তখন সে ব্রহ্মচর্যপূর্বক বিদ্যা-গ্রহণের দ্বারা স্ত্রী এবং পুরুষের ধার্মিক আচরণাদি জ্ঞাত হয়েই বিবাহ করবে ।
[যজুর্বেদ ভাবার্থ ৩৮.২]
৬.সকল মাতা-পিতা, অধ্যাপিকাগণ এবং বিদুষীদের , কন্যাদেরকে এভাবে সম্বোধিত করতে হবে – হে কন্যাগণ ! তোমরা সকলে যদি পূর্ণ অখণ্ড ব্রহ্মচর্যে থেকে সম্পূর্ণ এবং উত্তম শিক্ষা প্রাপ্ত করে এবং যুবতী হয়ে নিজের সমান বরের সাথে স্বয়ম্বর বিবাহ করে গৃহাশ্রম করো তাহলে সকল সুখ লাভ করবে এবং উত্তম সন্তানোৎপাদন হবে ।
[যজুর্বেদ ভাবার্থ ১২.৫৩]
৭. মনুষ্যদের উত্তম নিয়মপূর্বক বেদের অর্থকে বিশেষ রূপে জ্ঞাত হয়ে, পূর্ণ যুবাবস্থায় স্বয়ম্বর বিবাহ করে, ধর্মের দ্বারা সন্তান উৎপন্ন করে, তাদের সম্যকৃত্ত পালন করে এবং যথারীতি ব্রহ্মচর্যপূর্বক তাদের সুশিক্ষিত করেকে তথা বিদ্বান তৈরি করে সুখের বৃদ্ধি করা উচিত ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ২.২৪.১৬]
৮. যেভাবে ২টি উত্তম অশ্ব রথের মাধ্যমে সুখপূর্বক রথের স্বামীকে অন্য স্থানে পৌছায় দেয়ে, সেভাবেই নিজেদের ভেতর প্রেমেযুক্ত এবং যোগ্য বিদ্বান স্ত্রী-পুরুষ গৃহাশ্রমকে সুশোভিত করতে পারে ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ৩.৫৩.৪]
৯. যেই কুলে ব্রহ্মচর্য পালনকৃত স্ত্রী-পুরুষ রয়েছে, ঐ কুলকে ভাগ্যবান্ মনে করা উচিত ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ৫.৫৬.৯]

১০. যেই বিদ্যাবান পুরুষের সাথে বিদুষী স্ত্রীর বিবাহ হয়, তারা সদা সমৃদ্ধ হয় । যিনি উত্তম গুণগুলোকে গ্রহণ করে, তিনি এই জন্মে পুরুষার্থী হয়ে পরজন্মেও সুখী হয় ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ১.১৪০.৭]
১১. যেভাবে বিদুষী ব্রহ্মচারিণী পূর্ণ বিদ্যা তথা শিক্ষা আর নিজের তুল্য এবং হৃদয় প্রিয় পতিকে পেয়ে সুখী হয়, সেভাবে অন্য ব্রহ্মচারিণীদেরও প্রয়াস করা উচিত ।
[ঋগ্বেদ ভাবার্থ ১.১২৩.১০]
১২. কোন মনুষ্যের দ্বারা ব্রহ্মচর্য, উত্তম শিক্ষা, বিদ্যা, শরীর তথা আত্মার বল, স্বাস্থ্য, পুরুষার্থ, ঐশ্বর্য, সজ্জনদের সঙ্গতি, আলস্যত্যাগ, যমনিয়মাদি আচরণ এবং উত্তম সহায়ক ছাড়া গৃহাশ্রম ধারণ করা সম্ভব নয় এবং গৃহাশ্রম ব্যতিরেকে ধর্ম-অর্থ-কাম-মোক্ষের সিদ্ধি হয়না । এজন্য সবার এই গৃহাশ্রমের প্রচেষ্টাপূর্বক আচরণ করা উচিত ।
[যজুর্বেদ ভাবার্থ ৮.৩১]
ব্রহ্মচর্য্য বিষয়ে শ্রীমদ্ভগবদগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলছেন,
বলং বলবতামস্মি কামরাগবিবর্জিতম্।
ধর্মাবিরুদ্ধো ভূতেষু কামোহস্মি ভরতর্ষভ।।৭/১১
আমি বলবানদিগের কামরাগরহিত সাত্ত্বিক বল অর্থাৎ যোগ বল। ইহাই কামনারূপ কাম ও আসক্তিরূপ রাগশুন্য বল। প্রাণীগণের ধর্মের অবিরোধী(ধর্মযুক্ত) অর্থাৎ শাস্ত্রানুমত গার্হস্থ্যধর্মের অনুকুল দেহ-ধারণাদি বা সন্তানাদিতে অভিলাষজনিত কামরূপে অবস্থান করি।
শাস্ত্র এবং লোকমর্যাদা অনুসারে শুভ-ভাব দ্বারা শুধুমাত্র সন্তান-উৎপাদনের জন্য যে কাম, তা মানুষের অধীন। কিন্তু আসক্তি, কামনা এবং সুখভোগের জন্য যে কামনা অনুভুত হয়, তাহতে মানুষ পরাধীন হয় এবং কামের বশীভূত হয়ে সে অসমীচীন শাস্ত্রবিরুদ্ধ কাজে প্রবৃত্ত হয়। কৃত্রিমভাবে সন্তান-রোধ করে কেবলমাত্র ভোগের জন্য কামে প্রবৃত্ত হওয়া নরকের পথ। যিনি সন্তান উৎপাদনে সক্ষম তাকে পুরুষ বলা হয়, এবং যিনি গর্ভধারণে উপযুক্ত তাকে স্ত্রী বলা হয়। হয়তো সন্তান উৎপাদনের জন্য কাম প্রয়োগ করবে নয়তো ব্রহ্মচর্য পালন করবে।
শ্রীশ্রী রামকৃষ্ণ বলছেন, ঈশ্বরকে পেতে গেলে বীর্যধারণ করতে হয়। যার কখনও বীর্যক্ষয় হয়নি, এমন কি স্বপ্নেও শুক্রক্ষয় হয়নি, তিনি উর্দ্ধরেতো। বীর্যধারন না করলে এসব উপদেশ ধারণা হয়না।
একজন চৈতন্যদেবকে বলছিলেন, ‘এদের এত উপদেশ দেন, তেমন উন্নতি করতে পাচ্ছে না কেন? উত্তরে তিনি বললেন, ‘এরা যোনিসঙ্গ করে সব অপব্যয় করে, তাই ধারণা করতে পারে না’। ফুটো কলসীতে জল রাখলে জল ক্রমে ক্রমে বেরিয়ে যায়। এখন সাবধান হও।
শাস্ত্রে বলা হয়, ‘বীর্য্যধারণম্ ব্রহ্মচর্য্যম্’ অর্থাৎ বীর্য্যধারণই ব্রহ্মচর্য্য। মানব শরীর সপ্তধাতুতে গঠিত। যথা রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র। এই সপ্ত ধাতুর মধ্যে শুক্র বা বীর্য্যই প্রধান বা সকল ধাতুর সার।
রোগজীর্ণ অল্পায়ু জীবন চাই না, পশুরমত স্বার্থপর অজ্ঞান তামসাচ্ছন্ন নিকৃষ্ট জীবন চাইনা, দেবজীবন চাই, মহৎ কাজে উৎসর্গীকৃৎ জীবন চাই, জ্ঞানোজ্জল জীবন চাই, যে জীবন উপভোগ করিতে গিয়ে মনে হইবে জন্মগ্রহণ সার্থক হইয়াছে।

Published on: Oct, 14 2025 12:13