ଅଭିମତ

ବ୍ର. ସୁଦର୍ଶନ ଦେବାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଲିଖିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଜୀବନର ପାଣ୍ଡୁଲିପି ପଢ଼ିବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ମୁଁ ଲାଭ କରିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ନବଯୁବକ ଯୁବତୀଗଣ କୁପଥରେ ଗମନକରି ଯେପରି ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି ତା କେବଳ ପରିବାର ବା ସମାଜ ପକ୍ଷରେ ନୁହେଁ ଅପିତୁ ଦେଶ ପକ୍ଷରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ ହୋଇଛି । ଏହାର ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ପରିଣାମକୁ ବିଗ୍ଚରକଲେ ହାତତୋଃସ୍ମି କେବଳ ହେବାକୁ ପଡୁଛି । ଧାର୍ମିକ ଶିକ୍ଷା, ନୈତିକଶିକ୍ଷା ଅଭାବରୁ ଏସବୁ ଘଟୁଛି କହିଲେ ସତ୍ୟର ଅପଳାପ ହେବ ନାହିଁ ।

ସେ ସବୁକୁ ଗଭୀରଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ବ୍ର. ସୁଦର୍ଶନ ତାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ବହୁଶାସ୍ତ୍ରରୁ ଉଦ୍ଧାରକରି **ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଜୀବନ** ନାମକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ପୁସ୍ତକକୁ ଅଧ୍ୟୟନକରି ଏବଂ ତାର ସାରବତ୍ତାକୁ ଉପଲବ୍ଧିକରି ଯୁବକଯୁବତୀଗଣ ଯଦି ସୁପଥର ପଥିକ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଲେଖକଙ୍କର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେଲା ବୋଲି ବିଗ୍ଚର କରାଯିବ ।

ପୁସ୍ତକର ପ୍ରଗ୍ଚର ପ୍ରସାର ବହୁଳ ଭାବରେ ହେଉ ଏହାହିଁ ସର୍ବାନ୍ତଃକରଣରେ କାମନା କରୁଅଛି । ଇତ୍ୟୋମ୍ ।

ସ୍ୱାମୀ ବ୍ରତାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ
ଆଗ୍ଚର୍ଯ୍ୟ
ଗୁରୁକୁଳ ଆଶ୍ରମ, ଆମସେନା

ଓ୩ମ୍

ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାର୍ଥନା

ଓ୩ମ୍ ବିଶ୍ୱାନି ଦେବ ସବିତର୍ଦୁରିତାନି ପରାସୁବ । ଯଦ୍ ଭଦ୍ରଂ ତନ୍ନ ଆସୁବ ।

ଅର୍ଥାତ୍ – ହେ ସକଳ ଜଗତର କର୍ତ୍ତା । ସମଗ୍ର ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟଯୁକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ, ସକଳ, ସୁଖଦାତା, ପରମେଶ୍ୱର ! ଆପଣ ଦୟାକରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଦୁଃଖ ଦୁର୍ଗୁଣ ଓ ଦୁର୍ବ୍ୟସନକୁ ଦୂରକରି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଯାହା ସବୁ କଲ୍ୟାଣକାରକ, ଗୁଣ, କର୍ମ, ସ୍ୱଭାବ ଓ ପଦାର୍ଥ ସେ ସବୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ଭକ୍ତ ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନାରେ ପରମପିତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନାକରି କହୁଛି – ହେ ପରମପିତା ମୋର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଃଖକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇ ସମସ୍ତ ସୁଖ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ଏପରି ପ୍ରାର୍ଥନା କଲାମାତ୍ରକେ ଦୁଃଖ ଦୂର ହୋଇଯିବନି ତାକୁ ଦୂର କରିବାପାଇଁ ଆମକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିଜ ଆଡୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି କେଉଁ ଦୁଃଖ ଅଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା କି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖୀବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଛି ଓ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି, ସେ ଦୁଃଖ ହେଲା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧିଭୌତିକ, ଆଧିଦୈବିକ ଦୁଃଖ ବା କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ଈର୍ଷ୍ୟା, ଦ୍ୱେଷ, ଅଭିନିବେଷ ଦୁଃଖ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାଶ ବୀର୍ଯ୍ୟନାଶ ଦୁଃଖ ଏ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖରୁ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ପରମପିତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଦୂର ହେଲେ ହେଁ ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମର ଅନ୍ତିମ-ଚରମ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୋଚେତ୍ କେବେହେଲେ ଦୁଃଖରନାଶ ଓ ସୁଖ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଲାଭ କରିବା ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, କାରଣ ଯେ କୌଣସି ମଣିଷ ହେଉ ନା କାହିଁକି ସେ କେବେ ନିଜ ମନରେ ବିଗ୍ଭର କରେ ନାହିଁ ଯେ "ମୁଁ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରେ ମୋ ପାଖକୁ ଦୁଃଖ ଆସୁ " ଇତ୍ୟାଦି । ଏଥିରୁ କଣ ଜଣାପଡୁନାହିଁ, ଯେ ମଣିଷ ଦୁଃଖରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାପାଇଁ ସତତ ଚେଷ୍ଟାରେ ଲାଗିଛି ? କିନ୍ତୁ ଋଷି ମୁନି ମାନଙ୍କର ଚରମ ଓ ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଦୁଃଖରୁ ଦୂରେଇ ରହି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ଲାଭ କରିବା । ଏଥିପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର ଉପାସନା ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ପଥର ପଥିକ ହେବା । ସାଂଖ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରର ପ୍ରଣେତା ମହର୍ଷି କପିଳ କହିଛନ୍ତି –

ଅଥ ତ୍ରିବିଧ ଦୁଃଖାତ୍ୟନ୍ତ ନିବୃତ୍ତିରତ୍ୟନ୍ତ ପୁରୁଷାର୍ଥଃ ।

ଏହି ସଂସାରରେ ତିନି ପ୍ରକାରର ଦୁଃଖ ରହିଛି ଯଥା – ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆଧିଦୈବିକ, ଆଧିଭୌତିକ ଏହି ତିନି ପ୍ରକାର ଦୁଃଖକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂରେଇ ଦେବା ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷାର୍ଥ ଅଟେ । କାରଣ –

ବିବେକାନ୍ନିଃ ଦୋଷଦୁଃଖନିବୃତ୍ତି କୃତକୃତ୍ୟୋନେତରାନ୍ନେତରାତ୍

ବିବେକ ଅର୍ଥାତ୍ ଈଶ୍ୱର, ଜୀବ ଓ ପ୍ରକୃତି ଓ ପ୍ରକୃତିକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝି ସମସ୍ତ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ କୃତକୃତ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ନୁହେଁ –

ତମେବ ବିଦିତ୍ୱାଦି ମୃତ୍ୟୁମେତି ନାନ୍ୟଃପନ୍ଥା ବିଦ୍ୟତେ ଅୟନାୟ

ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି ଦୁଃଖରୁ ନିବୃତ୍ତି ହେବାକୁ ହେଲେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପନ୍ଥା ନାହିଁ । ତେଣୁ ମହାରାଜ ଭର୍ତ୍ତୃହରି ଯଥାର୍ଥରେ କହିଛନ୍ତି –

ସ୍ୱାତ୍ମାନନ୍ଦ ପଦପ୍ରେବ ଶକଳନଂ ଶେଷା ବଣିରା ବୃତ୍ତୟଃ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଈଶ୍ୱରାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି, ହୃଦୟ ଗୁହାରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସମାଧି ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଶେଷ କାମ ତ ବାଣୀ ଗୁଡିକର ବ୍ୟାପାର ମାତ୍ର ।

ପ୍ରାୟଶଃ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯେ ସଂସାରରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ରଖି ନ ଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବା ରଖିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଭୌତିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ବାସ୍ତବିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଭୌତିକବାଦ ନୁହେଁ । କାରଣ ତହିଁରୁ ଯେଉଁ ସଫଳତା ବା ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ତା କେବେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଆମେ ସୁଖ, ନିର୍ଭୟତା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରାଦି ପାଇଁ ଜୀବନ ସାରା ଯତ୍ନ କରିଥାଉଁ । କିନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯେ ଆନନ୍ଦାଦି ପ୍ରାପ୍ତିତ ଦୂରର କଥା ଦୁଃଖ ଶୋକ ପୀଡା ଚିନ୍ତାହିଁ ଜୀବନ ସାରା ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ କିପରି କହି ପାରିବା ଯେ ଆମେ ବୁଦ୍ଧି ପୂର୍ବକ ଯୋଜନା ପୂର୍ବକ ସୁଖାଦି ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟମାନ କରିଥାଉଁ । ବସ୍ତୁତଃ ଆମର ଏପରି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହିଁ ନ ଥାଏ । ଆମେ ସାଧନ ପାଇଁ କେବଳ ଲାଖି ରହିଯାଇଛୁ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁକୁ ପାଇବାପାଇଁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମେ କରୁଁ ତହିଁରେ ଯଦି ସେହି ବସ୍ତୁ ଆମର ଲାଭ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ଆମକୁ କେହି ହେଲେ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବୋଲି କହିବେ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜରେ ଏହି କଥା ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ ବାସ୍ତବିକ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ବୁଝିପାରେ ତେବେ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ହେବାକୁ ପଡେ । ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରେରଣାରେ ଯଦ୍ୟପି ଉଚ୍ଚ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖିଥାଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେସବୁକୁ ଭୁଲିଯାଇଥାଏ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ନିଜ ଅନ୍ତରରୁ ଏକା ବେଳକେ ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଲାଭ କରିବାର ଅଛି, ନ ହେଲେ ମୋତେ ପ୍ରକୃତ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ମିଳିବ ନାହିଁ, ଏପରି ବିଗ୍ଭର ମଧ୍ୟ କରିନଥାଏ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ ସେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ଯଥାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ସାଧନ ବିଧି ବିଧାନ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସବୁ କ'ଣ ତା

ମଧ୍ୟ ସେ ଜାଣି ନ ଥାଏ । ଅବୋଧ ବାଳକ ପରି ଯା ଇଚ୍ଛା ତା ମାନିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମୁନି, ଋଷି ମହର୍ଷି ଗଣ ଯେଉଁ ସରଳ ସୁବୋଧ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ତାପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଶିଥିଳ ରହିଥାଏ ଆଳସ୍ୟ ପ୍ରମାଦକୁ ଛାଡିପାରେ ନାହିଁ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ଜାଗୃତି ଉତ୍ସାହ ଧୈର୍ଯ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ ତାପାଇଁ ସେତେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏସବୁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପଛେଇ ରହିଥାଏ । ଜିଆ ପରି କେବଳ ଗୁରୁଣ୍ଡୁ ଥାଏ । ସାପ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁଣ୍ଡୁ ଥାଏ କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ପାଇଲା ମାତ୍ରକେ ସେ ଗ୍ଭଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସେପରି ମଧ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁ ମଣିଷମାନେ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଅବିଦ୍ୟା ନାମକ କ୍ଳେଶ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ମାନବ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଉପନିଷଦ୍‌କାର କହିଛନ୍ତି —

ଇହଚେଦବେଦୀଥ ସତ୍ୟମସ୍ତିନ ଚେଦିହା ବେଦୀନ୍ ମହତୀ ବିନଷ୍ଟିଃ ।
ଭୂତେଷୁ ଭୂତେଷୁ ବିଚିନ୍ତ୍ୟ ଧୀରାଃ ପ୍ରେତ୍ୟାସ୍ମାଲ୍ଲୋକାଦମୃତାଭବନ୍ତି ॥

ଯଦି ଇହ ଜନ୍ମରେ ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଜାଣିପାରେ ତେବେ ତା'ର ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଇହ ଜନ୍ମରେ ତାଙ୍କୁ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ତେବେ ତାର ଜୀବନ ନିରର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତି ହେଲା ବୋଲି ବିଗ୍ଭରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣିମାନଙ୍କଠାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦେଖିବା ଯୋଗୁଁ ବିଦ୍ୱାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଇହ ଲୋକରୁ ବିଦାୟ ନେବା ପରେ ଅମରତ୍ୱକୁ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ବୁଝି ନ ପାରିବା କେବଳ ଖାଇବା, ପିଇବା, ଖେଳିବା, କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଓ ମୋହ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଲାଗି ରହିବା ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁଖ ଶାନ୍ତି ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା କରିବା ନିରର୍ଥକ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଭୌତିକ ଇଚ୍ଛା, ଅନିତ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପାଇବାର ଇଚ୍ଛାକୁ

ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡିବ । ମହାଭାରତ ରଚ଼ୟିତା ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସ କହିଛନ୍ତି -

ଯତ୍ ପୃଥିବ୍ୟାଂ ବ୍ରୀହିୟବଂ ହିରଣ୍ୟ ପଶବଃ ସ୍ତ୍ରିୟଃ

ଏକ ସ୍ୟାପି ନ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତଂ ତସ୍ମାତ୍ ତୃଷ୍ଣାଂ ପରିତ୍ୟଜେତ୍ ।

ପୃଥିବୀରେ ଅନ୍ନ ଧନ ପଶୁ ସ୍ତ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁ ସବୁ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି ସେ ଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ତୃଷ୍ଣାକୁ ଶାନ୍ତି କରିବାରେ କଦାପି ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେସବୁର ସଂଗ୍ରହ କାମନାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ ଏକ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକି ଉପନିଷଦ୍‌ରେ କୁହାଯାଇଛି -

ନ ସମ୍ପରାୟଃ ପ୍ରତିଭାତି ବାଲଂ ପ୍ରମାଦ୍ୟନ୍ତଂ ଚିତ୍ତମୋହେନମୂଢ଼ମ୍

ଜ୍ଞାନହୀନ, ପ୍ରମାଦି ଧନାଦି ଲୋଭଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତ୍ମା, ପରମାତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କଥା କେବେହେଲେ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ଅର୍ଥକାମେଷୁ ଅଶକ୍ତାନାମ୍ ଧର୍ମଜ୍ଞାନଂ ବିଧୀୟତେ

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଧନାଦି ତଥା ଲୌକିକ କାମନାମାନଙ୍କରେ ଲିପ୍ତ ନ ଥାନ୍ତି, ଧର୍ମାଧର୍ମର ସମ୍ୟକ୍ ଜ୍ଞାନ ସେହିମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ପ୍ରଣେତା ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି -

ପରିଣାମତାପ ସଂସ୍କାର ଦୁଃଖୈର୍ଗୁଣ ବୃତ୍ତି ବିରୋଧାଚ୍ଚ

ଦୁଃଖମେବଂ ସର୍ବଂ ବିବେକିନଃ

ଅର୍ଥାତ୍ ପରିଣାମ ଦୁଃଖ, ତାପ ଦୁଃଖ ସଂସ୍କାର ଦୁଃଖ ତଥା ସତ୍ତ୍ୱାଦି ଗୁଣମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ବିରୋଧ ସ୍ୱଭାବ କାରଣରୁ ହୋଇଥିବା ଦୁଃଖରୁ ବିବେକୀ - ଜ୍ଞାନଦାନଙ୍କୁ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ଦୁଃଖମୟ ପ୍ରତୀତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ସଂସାରର କ୍ଷଣିକ ସୁଖ ପଛରେ ନ ଧାଇଁ ଚିରନ୍ତନ ସୁଖ ଲାଭ ପାଇଁ ଯୋଗ ସାଧନାଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗ ସାଧନା ଯମନିୟମାଦି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମୋକ୍ଷ ଲାଭ କରିଥାଏ ସେ ଆଉ ୩୬୦୦୦ ଥର ସୃଷ୍ଟ୍ୟୁତ୍ପତ୍ତି ଓ ପ୍ରଳୟ ପାଇଁ ଯେତେ ସମୟ ଲାଗେ ସେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖ ଭୋଗ ନ କରି ଆନନ୍ଦରେ କାଳାତିପାତ କରେ । ଯଦି ଏପରି ଚିରକାଳ ଆନନ୍ଦ ଭୋଗିବାକୁ ଚାହୁଁଥାଅ ତେବେ ନିଜର ଯାହା ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତାହା ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ନୋଚେତ୍ ଅମୂଲ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ପଶୁତୁଲ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

-: ଚାରୋଟି ଆଶ୍ରମ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମର ମହନୀୟତା :-

ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଚାରୋଟି ଆଶ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଗୃହସ୍ଥ, ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସ । ବର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା (ବ୍ରାହ୍ମଣ, କ୍ଷତ୍ରିୟ, ବୈଶ୍ୟ, ଶୂଦ୍ର) । ଯେପରି ସମାଜ ନିର୍ମାଣପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ ଆଶ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଉନ୍ନତିପାଇଁ ନିର୍ମିତ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଥମ ଆଶ୍ରମ । ଏହି ଆଶ୍ରମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶ୍ରମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭିତ୍ତି ସଦୃଶ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଜୀବନର ସାର ଓ ମୁଖ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ । ଦୁଧରେ ଘିଅର ଯେଉଁସ୍ଥାନ ରାଶିରେ ତେଲର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ଆଖିରେ ରସର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ଥାଏ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟରେ ସେହି ସ୍ଥାନ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ହୀରା ବ୍ୟବସାୟୀ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ହୀରାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଯତ୍ନର ସହିତ କରିଥାଏ ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ହୀରା ଓ ମୋତି ମାଣିକ୍ୟରୂପୀ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ନିଜର ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ନିଷ୍ଠାପୂର୍ବକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଶାରୀରିକ ବୌଦ୍ଧିକ ଆତ୍ମିକ ଗୁଣମାନଙ୍କର ବିକାଶ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନରେ ନବଜୀବନ ନବଜ୍ୟୋତି ଓ

ନବଚେତନାର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ତେଜୋମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ହୁଏ । ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଅଲୌକିକ କାନ୍ତି ଓଜତେଜ, ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚ଼ର ହେବାରେ ଲାଗେ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅଠର, କୋଡ଼ିଏ ବର୍ଷର ଯୁବକମାନଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଆଭା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏପରିକି କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ତେଜ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂସାରରେ ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ହୃଦୟ ବିଦାରକ ବସ୍ତୁ କ'ଣ ? ସଂସାରରେ ଏପରି କେଉଁ ବସ୍ତୁ ଅଛି ଯାହାକୁ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରକେ ମହାନ୍ ମହାନ୍ ଯୋଦ୍ଧା ବୀର ସାହସୀ ମଧ୍ୟ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଥରହର ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଉଛି 'ମୃତ୍ୟୁ' । ଏହି ମୃତ୍ୟୁ ନାମକୁ ଶୁଣି ବିଶ୍ୱବିଜୟୀ ନେପୋଲିୟନ୍ ବୋନାପାର୍ଟ୍ ମଧ୍ୟ ଥରିଯାଇ ଥିଲେ । ମୃତ୍ୟୁକୁ ନିଜନିକଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଥିବାଜାଣି ମହମ୍ମଦ ଗଜନବୀର ହୃଦୟ ତରଳି ଯାଇଥିଲା । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟ ସନ୍ନିକଟ ହେବା ଜାଣି ମହାନ୍ ଯୋଦ୍ଧା ସିକନ୍ଦର ମଧ୍ୟ ଝାଳନାଳ ହୋଇ ପଡିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀକୁ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ । 'ମୃତ୍ୟୁରହଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ' ମୁଁ ମୃତ୍ୟୁର ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଅଟେ । ଏହା କହି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସହାସ୍ୟବଦନରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ କରେ ତା'ର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶରୀରରେ ଓଜ ତେଜ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଭର୍ତ୍ତିହୋଇ ରହିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ଆଖିରେ ଯେଉଁ ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଛି ତାହା କାହାର ପ୍ରଭାବ ? କପାଳରେ ସରସତା ମୁଖରେ ଲାବଣ୍ୟତା ବକ୍ଷଦେଶରେ କୋଠରତା ସୈନ୍ୟ ସଦୃଶ ଚାଲିଚଳନ ଇତ୍ୟାଦି କାହାର ପ୍ରତାପ ଅଟେ । ? ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅର୍ଜନ କରିବା ଯେ କୌଣସି ଖେଳରେ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ ହେବା, ମଲ୍ଲ ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟୀ ହେବା ଅତ୍ୟଧିକ ଭାରକୁ ଅକ୍ଲେଶରେ ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା ନିଜଦାୟିତ୍ୱରେ ଅର୍ପିତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୁରା କରିବା ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦରେ

କହିଲେ ହେବ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ବଡବଡ ସଭା ଆଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ନିଜର ସୁଲଳିତ କଣ୍ଠରେ ପ୍ରଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ବକ୍ତବ୍ୟଦ୍ୱାରା ଜନ ସମୂହ ମଧ୍ୟରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଭୟତା ସାହସିକତା ତଥା ଦୃଢ଼ତାର ପରିଚୟ ଦେବା ଏସବୁ ଗୁଣ ସମୂହ କାହାର ପ୍ରତାପ ଅଟେ ? ଏସବୁ ହେଉଛି କେବଳ ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରତାପ ।

ଏସବୁ ଗୁଣ କର୍ମ ସ୍ୱଭାବଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ପ୍ରାଚୀନ ଆର୍ଯ୍ୟ ବୃନ୍ଦ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବାଦର ମହିମା ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ଗାନ କରିଯାଇଛନ୍ତି ।

୧- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଲାଭୋ ଭବତ୍ୟପି,
ସୁରତ୍ୱଂ ମାନବୋ ଯାତି ଚାନ୍ତେ ଯାତି ପରାଂ ଗତିମ୍ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଏ । ତା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଲାଭ ଏହା ହୁଏ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଦେବତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ କରିଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ସାଧନା ସମାପ୍ତି ହେବାପରେ ସେ ପରମ ଗତିକୁ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

୨- ନତପସ୍ତପ ଇତ୍ୟାହୁ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ତପ ଉତ୍ତମମ୍
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ଭବେଦ୍ୟସ୍ତୁ ସଦେବୋ ନତୁ ମାନୁଷଃ ।

ଯାହାକୁ ତପ କହନ୍ତି ସେ ତପତପାଳନ କରିବା ସାଧାରଣ କଥା । ପରନ୍ତୁ ବାସ୍ତବିକ୍ ତପ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଜାଣି ନେଲା ସେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ନ ହୋଇ ଦେବତା ବୋଲାଇଥାଏ ।

୩- ପ୍ରାଣଭୂତଂ ଚରିତ୍ରସ୍ୟ ପରବ୍ରହ୍ମ କୈକାରଣମ୍
ସମାଚରନ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ପୂଜିତୈରପି ପୂଜ୍ୟତେ ।

ଚରିତ୍ରର ମୂଳ ଆଧାର ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଲାଭ କରିବା ସାଧନ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଅଟେ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟବ୍ରତ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଆଦର ସତ୍କାର ମହାପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି ।

୪- ଚାରୋଟି ଆଶ୍ରମର ମୂଳାଧାର ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ଏହି ଆଶ୍ରମ ଯଥାଯଥ ଭାବେ ଉନ୍ନତି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଆଶ୍ରମର ଅଧୋଗତି ହୁଏ ତେବେ ଅନ୍ୟ ଆଶ୍ରମଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

(ଭାଷ୍ୟଭୂମିକା)

ଉପନିଷଦ୍ ମାନଙ୍କରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହିମା ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ କଥା ଆସେ, ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ ନିଜଗୁରୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲା ଗୁରୁଦେବ ! ଲୋକସିଦ୍ଧିର ସାଧନ-ଉପାୟ କଣ ? ଗୁରୁଜୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ସାଧନ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଲୋକ ସିଦ୍ଧି ସହଜରେ ହୋଇଥାଏ । ଶିଷ୍ୟ ପୁଣି ପଚାରିଲା ପରଲୋକ ସିଦ୍ଧିର ସାଧନ କଣ ? ଗୁରୁଜୀ ପ୍ରଥମ ଉତ୍ତରକୁ ପୁଣିଥରେ ଆବୃତ୍ତି କରି କହିଲେ ପରଲୋକ ସିଦ୍ଧିର ସାଧନ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଅଟେ । ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ ବ୍ୟତୀତ ଇହ ଲୋକ ସିଦ୍ଧି କିମ୍ବା ପରଲୋକ ସିଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଶତପଥ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ କୁହାଯାଇଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତଧାରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖର ଅବସାନ ଘଟେ । ଯଥା- **ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ନ କାଞ୍ଚନାର୍ତ୍ତି ମାର୍ଚ୍ଛତି ।**

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତଧାରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦୁଃଖ ଲାଭ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯୋଗଦର୍ଶନ ରଚୟିତା ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି —

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାୟାଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ଲାଭଃ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ଧାରଣ କରିବାଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟବଳର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ପରେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମର ସମୟ ଆସେ । ମହର୍ଷି ମନୁ କହିଛନ୍ତି -

ବେଦାନଧିତ୍ୟ ବେଦୋବା ବେଦଂ ବାପି ଯଥା କ୍ରମମ୍

ଅବିପ୍ଲୁତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟୋ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମମାବସେତ୍ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଚାରିବେଦ ଚାରି ନ ହେଲେ ତିନି ନ ହେଲେ ଦୁଇ ନତୁବା ଗୋଟିଏ ବେଦକୁ ପଢ଼ି ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମୀଙ୍କୁ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଅଧିକାର ରହିଛି ।

ଏଥିରୁ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠାଶ୍ରମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଅଟେ, ତତ୍ ପଶ୍ଚାତ୍ ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପାଳନ କଲାପରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ ସୁଖ, ଶାନ୍ତିରେ ପାଳନ କରିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ ।

୪- ମୃତ୍ୟୁ ବ୍ୟାଧି ଜରାନାଶି ପୀୟୁଷଂ ପରମୌଷଧମ୍

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ମହଦ୍‌ଯତ୍ନଂ ସତ୍ୟମେବ ବଦାମ୍ୟହମ୍ ।

ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟବ୍ରତମୃତ୍ୟୁ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ଓ ଯାବତୀୟ ରୋଗକୁ ବିନାଶ କରିଥାଏ । ଏହା ଅମୃତ ଅଟେ ଓ ସମସ୍ତ ରୋଗର ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ମୁଁ ଯାହା କହୁଛି ଏସବୁ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ସାଧନ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ ଅଟେ ।

୫- ଚିରାୟୁଷଃ ସୁସଂସ୍ଥାନା ଦୃଢ଼ସଂହନନା ନରାଃ ।

ତେଜସ୍ୱିନୋ ମହାବୀର୍ଯ୍ୟା ଭବେୟୁଃ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟତଃ ॥

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ ପାଳନ କରିଥାଏ, ସେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଓ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ଲାଭ କରିଥାଏ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଦୃଢ଼ବ୍ରତୀ, ପରାକ୍ରମୀ, ତେଜସ୍ୱୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଦରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହିମାକୁ ନିମ୍ନ ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଓ୩ମ୍ ଯଦାବଧ୍ନନ୍ ଦାକ୍ଷାୟଣା ହିରଣ୍ୟଂ ଶତାନୀକାୟ ସୁମନସ୍ୟ ମାନାଃ ।

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ କରିଥାଏ ତା ନିକଟରେ ହଜାରେ ସୈନ୍ୟର ବଳ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବେଦର ସନ୍ଦେଶ ହେଉଛି —

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟେଣ ତପସା ଦେବାମୃତ୍ୟୁମୁପାଘ୍ନତଃ

ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରୂପୀ ତପସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୱାନ୍ ପୁରୁଷଗଣ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଜୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ନିଜ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହିମା ବିଷୟରେ ଲେଖିଛନ୍ତି ।

୧- ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଦି ଉତ୍ତମ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତ୍ରିଗୁଣ ଚତୁର୍ଗୁଣ ଆୟୁଷ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଚାରିଶହ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ସୁଖରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରେ । **(ଭାଷ୍ୟଭୂମିକା)**

୨- ଦେଖ, ଯେଉଁମାନେ ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ନୀରୋଗ, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍, ପରାକ୍ରମୀ ଓ ସୁଖୀ ଅଟନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଧାରଣ କରିବାପାଇଁ ବିଷୟୀ ଲୋକଙ୍କ ସଙ୍ଗ ନ କରିବା ବିଷୟ ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ସ୍ତ୍ରୀ ଦର୍ଶନ ଏକାନ୍ତ ସମ୍ଭାଷଣ ଓ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣବିଦ୍ୟା ଲାଭ କରିପାରିଛନ୍ତି । ବୀର୍ଯ୍ୟଧାରଣ ନ କରିବାଦ୍ୱାରା ନପୁଂସକତ୍ୱ ପ୍ରଭୃତି ମହାକୁଲକ୍ଷଣ ମାନ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରମେହରୋଗ ଓ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଦ୍ଧିହୀନ, ନିସ୍ତେଜ, ନିରୁତ୍ସାହୀ, ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ବଳ, ପରାକ୍ରମ ହରାଇ ବସେ ।

ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶ

ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିଦ୍ୟା ଓ ବେଦୋକ୍ତ ଧର୍ମର ପ୍ରଚାର ହୋଇଥାଏ ସେହି ଦେଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୌଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ବୋଲାଇଥାଏ ।

(ସତ୍ୟାର୍ଥପ୍ରକାଶ)

ତାପରେ ଶେଷ ଆଶ୍ରମ ସନ୍ନ୍ୟାସାଶ୍ରମ-ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ଆଶ୍ରମର ନୀତିନିୟମକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ପାଳନ କଲାପରେ ହିଁ ସନ୍ନ୍ୟାସାଶ୍ରମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ନୋଚେତ୍ ନୁହେଁ, ଏଥିରୁ ଜଣାପଡିଲା କି ସମସ୍ତ ଆଶ୍ରମ ମାନଙ୍କର ମୂଳ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ?

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କଣ ? ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ନାହିଁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଆଚରଣରେ ଆଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ବୋଧ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଦିଓଟି ଶବ୍ଦର ମିଶ୍ରଣରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଶବ୍ଦ ହୋଇଛି । ଯଥା- ବ୍ରହ୍ମ ଓ ଚର୍ଯ୍ୟବ୍ରହ୍ମ ଅର୍ଥାତ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟ, ବେଦ, ଈଶ୍ୱର, ଜ୍ଞାନ, ଚର୍ଯ୍ୟ - ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ଷଣ, ଅଧ୍ୟୟନ ଚିନ୍ତନ ଓ ଉପାର୍ଜନ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷଣ ବେଦାଧ୍ୟୟନ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ ଓ ଜ୍ଞାନ ଉପାର୍ଜନ, ଏହି ଚାରୋଟି ମଧ୍ୟରେ ପରସ୍ପର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଗୋଟିକର ବ୍ୟତିରେକେ ଅନ୍ୟଟି କେବେ ହେଁ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ନପାରେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନାମ କହିଲା ମାତ୍ରକେ ଲୋକେ କେବଳ **ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ** ବୀର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିବା ଅର୍ଥକୁ ବୁଝି ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏକା ସାଥିରେ ବେଦାଧ୍ୟୟନ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ, ଜ୍ଞାନୋପାର୍ଜନ କରିବାର ନାମହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ନ କରି ସଦା ବିଷୟ ବାସନାରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଏ ସେ କଦାପି ବେଦାଧ୍ୟୟନ, ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ ବା ଜ୍ଞାନୋପାର୍ଜନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଦାଧ୍ୟୟନ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ ଜ୍ଞାନୋପାର୍ଜନ କର୍ମ କରୁନାହିଁ ସେ ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବ ନାହିଁ, ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନାଦି କର୍ମ କରିବାକୁ ଗଲେ ସର୍ବଦା ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନାଦି କରିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ନାମ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କୌଣସି ଗୋଟିକର ନାଶ ବା ପାଳନ ନହୁଏ ତେବେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ଅବଶ୍ୟ କିଛି

ନ୍ୟୂନତା ରହିଯାଇଛି । ତେଣୁ ଏକା ସାଥିରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆତ୍ମିକ ତିନୋଟି ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ପଡିବ । ଏହି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ତାହା ସମ୍ଭବପର ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେଉଁଥିରେ ଏହା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

କାୟ - ମନୋବାକ୍ୟରେ ମୈଥୁନ ପରିତ୍ୟାଗର ନାମ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ସାଧାରଣତଃ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯଥା ଶାରୀରିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଶାରୀରିକ ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟ ନ କରିବା । ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ସଂପର୍କୀୟ ବିଗ୍ରହ ନ କରିବା । ପ୍ରଥମେ ଶାରୀରିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ମାନସିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାରେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟର ଆଠ ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି ।

ସ୍ମରଣଂ କୀର୍ତ୍ତନଂ କେଳିଃ ପ୍ରେକ୍ଷଣଂ ଗୁହ୍ୟ ଭାଷଣମ୍ । ସଙ୍କଳ୍ପୋଽଧ୍ୟବସାୟଶ୍ଚ କ୍ରିୟା ନିଷ୍ପତ୍ତିରେବଚ । ଏତନ୍ ମୈଥୁନ ମଷ୍ଟାଙ୍ଗଂ ପ୍ରବଦନ୍ତି ମନିଷିଣଃ । ବିପରୀତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏତତ୍ ଏବାଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣମ୍ ।

୧- ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ନାରୀ କିମ୍ବା ତାର ଚିତ୍ରକୁ କାମାତୁର ଦୃଷ୍ଟିରେ ସ୍ମରଣ କରିବା ବା ଚାହିଁବା । (୨) ନାରୀର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଗୁଣ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା (୩) ନାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା (୪) ନାରୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଗୁପ୍ତ ସମ୍ଭାଷଣ କରିବା (୫) ନାରୀମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ବାରମ୍ବାର ଯିବା ଆସିବା କରିବା ଓ ଏକାନ୍ତରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା (୬) ପରସ୍ପର ମିଳନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା (୭) ମୈଥୁନ ପାଇଁ ଉପକ୍ରମ କରିବା (୮) ପ୍ରକୃତ ସହବାସ ଦ୍ୱାରା କାମଲିପ୍ସାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା । ଉପରୋକ୍ତ ଆଠ ପ୍ରକାର ମୈଥୁନ ଅଟେ । ଏସବୁ ମନିଷୀ ବିଦ୍ୱାନ୍‌ମାନେ କହିଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନେ ସର୍ବଦା ଏହି ଅଷ୍ଟବିଧ ମୈଥୁନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଯେଉଁଆଡ଼େ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କଲେ, ଆମେ ଏହାର ବିପରୀତ ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଓ ବାଳକ ବାଳିକାଗଣ ଅସତ୍‌ଚିନ୍ତନ କାମୁକତା ଓ ସାମାନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖରେ ମାତିରହିଛନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମହାବିଦ୍ୟାଳର ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଅବୈଧ ଉପାୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟକରି ହୀନବୀର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ପରିଣାମରେ ସେମାନଙ୍କ ସୁଖମୟ ଜୀବନ କେବଳ ଦୁଃଖ ଭୋଗିବାରେ ହିଁ ଅତିବାହିତ ହେଉଛି । ଅନେକ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ବାଳକ ବାଳିକା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଭାବରେ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଆତ୍ମିକ ଓ ନୈତିକ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଓ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂଯମତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପଲବ୍ଧି କରୁନାହାନ୍ତି । ଅଗଣିତ ଶିକ୍ଷକ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ସର୍ବୋପରି ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ମୋର ବିନମ୍ର ନିବେଦନ ଯେ ଆପଣମାନେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଯଥା ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଅମୂଲ୍ୟ ଜୀବନକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । କାରଣ ସେମାନେ ରକ୍ଷା ପାଇଗଲେ ଦେଶ ସମାଜ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବ । ସେମାନେ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଦେଶ ସମାଜ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଯେଣୁ ସେମାନେ ହିଁ ହେଉଛନ୍ତି ଏ ଦେଶ ସମାଜର ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ନିର୍ମାତା ସେମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ବଂଶଧରମାନେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେବେ ଓ ଦେଶ ସମାଜର ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହେବ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ?

ଆୟୁର୍ବେଦ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଯାଇ କୁହାଯାଇଛି –

ଶୁକ୍ରଂ ସୌମ୍ୟଂସିତଂ ସ୍ନିଗ୍ଧଂ ବଳପୁଷ୍ଟିକରଂ ସ୍ମୃତମ୍
ଗର୍ଭବୀଜ ବପୁଃ ସାରୋ ଜୀବସ୍ୟାଶ୍ରୟ ମୁତ୍ତମମ୍ ।

'ବୀର୍ଯ୍ୟ' ଏହା ଗୋଟିଏ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣର ଚିକ୍କଣ ପଦାର୍ଥ ଅଟେ । ଯାହାକି ବଳ ପୁଷ୍ଟିକୁ ଦିଏ ଓ ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗର୍ଭରବୀଜ ଓ ଶରୀର ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଶରୀରରେ ଜୀବାତ୍ମାର ନିବାସପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ ଓ ସହାୟକ ଅଟେ ।

୨- ଯଥା ପୟସି ସର୍ପିସ୍ତୁ ଗୁଢ଼ଶ୍ଚେକ୍ଷୌ ରସୋଯଥା ।
ଏବହି ସକଳେ କାୟେ ଶୁକ୍ରଂ ତିଷ୍ଠତି ଦେହିନାମ୍ ।

ଯେପରି କି ଦୁଧରେ ଘିଅ ଓ ଆଖୁରେ ରସ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ପ୍ରାଣିମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟମଧ୍ୟ ଗୁପ୍ତରୂପରେ ରହିଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପତ୍ତି –

ରସାଦ୍ରକ୍ତଂ ତତୋମାଂସଂ ମାଂସାନ୍ମେଦଃ ପ୍ରଜାୟତେ
ମେଦୋସୋଽସ୍ଥି ତତୋମଜ୍ଜା ମଜ୍ଜାତ୍ ଶୁକ୍ରସ୍ୟ ସମ୍ଭବଃ ।

ଆମେ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ ପ୍ରଥମେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପେଟକୁ ଯାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମେ ରସ ନିର୍ମିତ ହୁଏ । ଅବଶିଷ୍ଟ ସ୍ଥୂଳ ଭାଗ ରହେ ତାହା ମଳ ରୂପେ ବହିର୍ଗତ ହୁଏ । ସେହି ରସରୁ ରକ୍ତ ରକ୍ତରୁ ମାଂସ, ମାଂସରୁ ମେଦ, ମେଦରୁ ଅସ୍ଥି, ଅସ୍ଥିରୁ ମଜ୍ଜା, ମଜ୍ଜାରୁ ହିଁ ଶୁକ୍ରର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ଏଣୁ ଶରୀରର ଧାତୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସପ୍ତମ ଧାତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧାତୁ ତିଆରି ହେବାପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହିସାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବୀର୍ଯ୍ୟାଦି ତିଆରି ହେବାପାଇଁ ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଏକ ମହଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏକ ସେର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତ ନିର୍ମିତ ହୁଏ, ଏକ ସେର ରକ୍ତରୁ ଏକ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୀର୍ଯ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦ ଶହେ ବିନ୍ଦୁ ରକ୍ତରୁ ମାତ୍ର ଏକ ବିନ୍ଦୁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ମଣିଷ କ୍ଷଣିକ ଭୋଗ ଲାଳସାପାଇଁ ଏକ ତୋଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟକରି ଦେଉଛି ତା'ର ମାସକର ସମସ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ବିଫଳ ହୋଇ ଯାଉଛି । ତତ୍‌ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସେରେ ରକ୍ତ ନଷ୍ଟ ହେଉନାହି ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ବଳ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଧାରଣା ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି । ଫଳରେ ଶରୀର ଦୁଃସାଧ୍ୟ ରୋଗର ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳୀ ହୋଇଯାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷୟକାରୀର ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିଥାଏ ଓ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଫଳରେ ମଣିଷ ପୁରୁଷତ୍ୱ ବିହୀନ ହୋଇଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ମଧ୍ୟ ଫଳପ୍ରଦ ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ହା ହାତୋଽସ୍ମି ହୋଇ ସର୍ବଦା ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନିଏ । ସେତେବେଳେ ତାର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୟନୀୟ ଓ ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼େ । ପୋଖରୀରୁ ପାଣି ଶୁଖିଗଲେ ମାଛର ଅବସ୍ଥା ଯାହା, ସାଇକେଲ୍‌ରୁ ପବନ ଚାଲିଗଲେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା କାଳୀ ନ ଥିଲେ କଲମର ଅବସ୍ଥା ଯାହା ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ମନୁଷ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ତଦ୍ରୂପ ହୋଇଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ମୃତ୍ୟୁଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପୀଡାଦାୟକ ହୋଇପଡେ । ମୃତ୍ୟୁହେଲେ ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଲେ ଶରୀରରୁ ପ୍ରାଣ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଚାଲିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ହେଲେ ସାରା ଜୀବନ ଦୁଃଖରେ ଅତିବାହିତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ମତ ହେଉଛି ଯେ ଥରେ ମାତ୍ର ବୀର୍ଯକ୍ଷୟ କଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ପରନ୍ତୁ ସେମାନେ ବୋଧେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଘର ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ନିଆଁ ଲାଗିଲେ ସେ ଘରର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହୁଏ ? ଜଳ

ଜାହାଜରେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ର ଛିଦ୍ର ଥିଲେ ସେ ଜାହାଜର ଅବସ୍ଥା କଣ ହୁଏ, ସାମାନ୍ୟ କାରଣରୁ ଏହି ଉଭୟ ବସ୍ତୁ ଯେପରି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ସେମିତି ଥରେ ମାତ୍ର ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଆମର ପୂର୍ବାଗ୍ରୂର୍ଯ୍ୟ ଋଷି,ମୁନି, ଯୋଗୀ ତପସ୍ୱୀମାନେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବକ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ରତ ପାଳନ କରି ଶତାଧିକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହୁଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ **'ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିହୀନାନାଂ ଶରୀରଂ ହି ନିରର୍ଥକମ୍'** ଏହି ଉକ୍ତିର ସାରବତ୍ତା ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରିଥିଲେ । ଏ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ନିଜର ଜୀବନକୁ ସାଫଲ୍ୟ ମଣ୍ଡିତ କରିବାପାଇଁ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକେ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ବଳରେ ତେଜସ୍ୱୀ, ଓଜସ୍ୱୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ, ଭୀଷ୍ମପିତାମହ, ସମର୍ଥରାମଦାସ, ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ସଦୃଶ ଲବ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠାବାନ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ ହେ ଯୁବକ ବନ୍ଧୁଗଣ ! କେବେହେଲେ ଭୁଲ୍‌ରେ ସୁଦ୍ଧା ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ହେବାକୁ ଦିଅନାହିଁ । ନିଜର ଜୀବନକୁ ସାଫଲ୍ୟମଣ୍ଡିତ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୁପ୍ତ ଗୌରବକୁ ପୁଣିଥରେ ଫେରାଇ ଆଣ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାର୍ ଅଖଣ୍ଡ ପ୍ରଦୀପ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟେଣ ତପସା ଦେବାମୃତ୍ୟୁମୁପାଘ୍ନତ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ - ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ତପସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ତପସ୍ୱୀ ଦେବ ପୁରୁଷ ଅର୍ଥାତ୍ ଋଷି ମୁନି ବିଦ୍ୱାନ୍ ପୁରୁଷଗଣ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧୀନରେ ରଖିପାରନ୍ତି ।

ସିଦ୍ଧେବିନ୍ଦୁ ମହାଯତ୍ନେ କିଂନ ସିଦ୍ଧ୍ୟତି ଭୂତଳେ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ନିଜ ଶରୀରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବିନ୍ଦୁକୁ ଧାରଣ କରି ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏ ସଂସାରରେ ସେପରି କୌଣସି ଅସାଧ୍ୟକର କାର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ସକଳ ସଂସାରର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉନା କାହିଁକି ସାଧ୍ୟକର ଅଟେ ।

ସମୁଦ୍ର ତରଣେ ଯଦ୍‌ବତ୍ ଉପାୟୋ ନୌଃ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତା ।
ସଂସାର ତରଣେ ତଦ୍‌ବତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତମ୍ ।

ଯେପରିକି ଅଗାଧ ସମୁଦ୍ରକୁ ପାରି ହେବାପାଇଁ ପୋତ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ, ସେହିପରି ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ହିଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମରଣଂ ବିନ୍ଦୁପାତେନ ଜୀବନଂ ବିନ୍ଦୁଧାରଣାତ୍
ତସ୍ମାଦତି ପ୍ରଯତ୍ନେନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଂ ବିନ୍ଦୁ ଧାରଣମ୍ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟକ୍ଷୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ଏବଂ ଜୀବନଧାରଣ ସକାଶେ ବିନ୍ଦୁ ଧାରଣ ପରମାବଶ୍ୟକ । ଏଣୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ବିନ୍ଦୁ ଧାରଣ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବେଦୋଦ୍ଧାରକ ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜର ସଂସ୍ଥାପକ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଲେଖିଛନ୍ତି

ଯେଉଁ ବାଳିକାମାନେ ୧୬ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଓ ଯେଉଁ ବାଳକମାନେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ବୀର୍ଯ୍ୟାଦି ଧାତୁକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ସେମାନେ କୁଠାର ଦ୍ୱାରା କଟାଯାଇଥିବା ଗଛ, ଠେଙ୍ଗାଦ୍ୱାରା ଭଙ୍ଗା ଯାଉଥିବା ମାଠିଆ ପରି ନିଜର ସର୍ବସ୍ୱ ହରାଇ କେବଳ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଆଉ ସୁଧାରି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ବୀର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଗ୍ରୀସ୍ ଦେଶର ମହାଜ୍ଞାନୀ ତତ୍ତ୍ୱବେତ୍ତା ସୁକରାତଙ୍କୁ ଜଣେ ଯୁବକ ପଚାରିଲେ ମହାଶୟ ! ସ୍ତ୍ରୀ ସେବନ କେତେ ଥର କରିବା କଥା ? ଉତ୍ତର ମିଳିଲା "ସାରାଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ମାତ୍ର ।" ଯୁବକ ପୁଣି ପଚାରିଲେ ଯଦି ଏତିକିରେ ଶାନ୍ତି ନ ମିଳେ – ଉତ୍ତର ମିଳିଲା ବର୍ଷକ ଥରେ । ପୁଣି

ପ୍ରଶ୍ନ ହେଲା ଏତିକିରେ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ନ ମିଳିଲେ - ଉତ୍ତର ମିଳିଲା ମାସକୁ ଥରେ । ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନହେଲା ଏତିକିରେ ମଧ୍ୟ ରହି ନ ପାରିଲେ - ଉତ୍ତର ମିଳିଲା ମାସକୁ ଦୁଇଥର କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ମୃତ୍ୟୁ ଶୀଘ୍ର ହେବ । ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ ହେଲା - ଏତିକିରେ ମଧ୍ୟ ନ ରହି ପାରିଲେ -ଠିକ୍ ଅଛି ଏମିକି କର କି ନିଜର କଫନ୍‌ର ସବୁ ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ଘରେ ରଖନ୍ତୁ ତାପରେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଯାହା କରିବାର ଅଛି କରନ୍ତୁ । କାହିଁକି ନା କେଜାଣି କେଉଁ କ୍ଷଣରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସି କରନ୍ତୁ । କାହିଁକି ନା କେଜାଣି ଯେଉଁ କ୍ଷଣରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସି ନେଇଯିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ହିଁ ଜୀବନ ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟପାତ ହେଉଛି ମରଣ ।

ଆମର ପୂର୍ବାଗ୍ରର୍ଯ୍ୟ ମହାପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଚରିତ୍ରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ସେ ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଅତୁଳନୀୟ ଶକ୍ତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ ।

ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ବିଷୟ କାହାକୁ ଅଜଣା ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ସେହି ଯୁଦ୍ଧରେ ୧୭୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଭୀଷ୍ମ ପିତାମହ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିଥିଲେ । ସେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଣ୍ଡବ ପକ୍ଷର ଦଶ ହଜାର ସୈନ୍ୟଙ୍କୁ ମାରି ଦେଉଥିଲେ । ଏହା ଦେଖି ପାଣ୍ଡବମାନେ ଅତିଶୟ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଏକ ଉପାୟ ସ୍ଥିର କଲେ ନପୁଂସକ ଶ୍ରୀଖଣ୍ଡିକୁ ଆଗରେ ରଖି ଅର୍ଜୁନ ତାପଛରେ ଛିଡା ହୋଇ ଶର ବର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଅବିରାମ ଗତିରେ ଶରବର୍ଷଣ ହେତୁ ଭୀଷ୍ମପିତାମହଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭଞ୍ଜେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ରହିଲା ନାହିଁ । ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଶର ଶଯ୍ୟାର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡିଲା । ତାଙ୍କ ଆଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହେଲା କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଏଡି ଦେଇ ପାରିଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ସହିତ ସଂଗ୍ରାମ କରି ବଞ୍ଚି ରହିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ତରାୟଣ ହେଲେ ସେ ସମୟରେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିପାରୁଥିଲା । ଭୀଷ୍ମ ନିଃସନ୍ତାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଜଗତର ପିତାମହ ରୂପେ ସମ୍ମାନିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଆର୍ଯ୍ୟସମାଜର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ପରମଯୋଗୀ ବେଦୋଦ୍ଧାରକ ସ୍ୱରାଜ୍ୟର ପ୍ରଥମ ପ୍ରେରକ ତପୋନିଷ୍ଠ ଆଦିତ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଥିଲେ । ସଂସାରର ଉନ୍ନତି କଳ୍ପେ ସେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଯାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ଅନେକ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଯାଇଛନ୍ତି, ଯାହାକି ସବୁ ଦିନ ପାଇଁ ଭାରତ ଇତିହାସରେ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷରରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିବ । ତାଙ୍କର ସମାଜ ସଂସ୍କାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ଅନେକ ଛୋଟ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଈର୍ଷାଭାବ ଜାତ ହେଲା । ସେମାନେ ଚକ୍ରାନ୍ତ କରି ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦଙ୍କୁ ଥର ଥର କରି ଷୋହଳ ଥର ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର ବିଷୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ମହର୍ଷି ସେସବୁକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ, ତାଙ୍କର କିଛି କ୍ଷତି ହେଲା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଶେଷଥର ଯୋଧପୁର ରାଜସ୍ଥାନରେ ତାଙ୍କର ପାଚକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଜଗନ୍ନାଥ ନାମକ ବ୍ୟକ୍ତି କାଚକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଦୁଧ ସହିତ ମିଶ୍ରଣ କରି ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେଲା । କାଚର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସାରା ଶରୀରରେ ଘାଆ ରୂପେ ଦେଖାଗଲା କାଚଦାତା ଜଗନ୍ନାଥର ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାମୀଜୀ ଜାଣି ପାରିଲେ, କାଳେ ଲୋକମାନେ ଜଗନ୍ନାଥର ଅନିଷ୍ଟ କରିବେ ଏହା ବିଚାରି ତାକୁ ପାଞ୍ଚଶହ ଟଙ୍କାର ଏକ ଥଳି ଦେଇ ନେପାଳକୁ ପଠାଇଦେଲେ ।

ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ଯୋଧପୁରରୁ ଅଜମେରକୁ ଅଣାଗଲା । ତାଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୋଚନୀୟ ହୋଇ ପଡ଼ିଲା ତଥାପି ତାଙ୍କର ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ହାସ୍ୟରେଖା ସର୍ବଦା ଉଙ୍କିମାରୁଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁପୂର୍ବରୁ ଘରର ଝରକା ଗୁଡିକୁ ଖୋଲି ଦେବାପାଇଁ ଆଦେଶ ଦେଲେ ତାପରେ ବେଦର କେତୋଟି ପବିତ୍ରମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶେଷଥର ପାଇଁ କହିଲେ - **"ହେ ଈଶ୍ୱର ! ତେରୀ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋ । ତୁନେ**

ଅଚ୍ଛୀ ଲୀଲା କୀ" ଏହା କହି ପ୍ରାଣାୟାମ କରି ନିଜ ପ୍ରାଣକୁ ବିସର୍ଜନ କରିଦେଲେ । ପଣ୍ଡିତ ଗୁରୁଦତ୍ତ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଥିଲେ ଜଣେ ନାସ୍ତିକ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ଏହିପରି ଅନ୍ତିମ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ସେ ଆସ୍ତିକତାରେ ପରିଣତ ହେଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଶିଷ୍ୟ ଭାବରେ ଜଗତର ହିତପାଇଁ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଦେଶପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଦେଇଥିଲେ । ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ଯାହା ସବୁ କରିଥିଲେ ସେ ସମସ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ହିଁ କରିପାରିଥିଲେ ।

ଭାରତ ବର୍ଷର ମହିମାର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ହିଁ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ହିନ୍ଦୁ ଆର୍ଯ୍ୟ ମାନଙ୍କର ମହୀୟସୀ ପ୍ରତିଭାକୁ ଦେଖି ପ୍ରାଚୀନ ୟୁନାନ୍ ଓ ରୋମ୍ ବାସୀମାନେ ଅତିଶୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ତା'ର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଯେଉଁ ଅଲୌକିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ଯାହାକୁ କି ଶୁଣି ଜନ ସମାଜ ହତବାକ୍ ହୋଇଯାଏ, ତାର ମୂଳରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହିମା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି । ଭାରତବର୍ଷରେ ଧର୍ମନୀତି, ଅର୍ଥନୀତି ଓ ଯୁଦ୍ଧନୀତିର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ କେଉଁମାନେ ? ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଗଣ । ଗଭୀର ବିଚାରଶୀଳତା ଓ ତତ୍ତ୍ୱାନୁସନ୍ଧାନରେ ଅଦ୍ଭୁତକ୍ଷେତ୍ର ସ୍ୱରୂପ ସାଙ୍ଖ୍ୟ ମିମାଂସା ଯୋଗ, ଆଦିର ରଚୟିତା କେଉଁମାନେ ? ନା....... ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମାନେ, ଅନୁପମ ଉପନିଷଦ୍ ଓ ଉପାଦେୟ ଗ୍ରନ୍ଥ ମାନଙ୍କର ରଚୟିତା କିଏ ?.....ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । ପାଣିନୀର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସାଧନ ପୂର୍ବକ ଭାଷାନୁବାଦକ, ସାହିତ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାରକ କିଏ ? ସେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ, ଏସବୁରୁ କ'ଣ ଅନୁମିତ ହେଉ ନାହିଁ ଯେ ଭାରତ ଭୂମିରେ ଯାହାକିଛି ଗୌରବାନ୍ୱିତ ମହିମାମଣ୍ଡିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପମାନ ହୋଇଅଛି ସେ ସବୁର ମୂଳରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହାମଧ୍ୟ ନିଃସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଭାରତର ଯଦି କିଛି ପୁଣି ଉନ୍ନତି ହେବାର ଥାଏ, ତାହା କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବଳରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ହିନ୍ଦୁ ଆର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କର ବିନଷ୍ଟ ଗୌରବକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତିର ଚରମ ସୀମାରେ କେବଳ ପହଞ୍ଚାଇ ହେବ ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମହିମାଦ୍ୱାରା । ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ମେଧା ଧୀଶକ୍ତି ନୀରୋଗତା ଓ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ତ ପରାକ୍ରମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ହିଁ ନିହିତ ହୋଇ ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷା ଉତ୍ସାହ ଅଧ୍ୟବସାୟ କଷ୍ଟ ସହିଷ୍ଣୁତା ତିତିକ୍ଷା ଶ୍ରମଶୀଳତା ଏବଂ ଅଟଳ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଆଦିର ମୂଳ ମଧ୍ୟ ସେହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରେ ରହିଛି । ଦେଶପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଉନ୍ନତି ମୂଳକ କିଛି କାମ କରିଛନ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ-ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ବ୍ରତ ପାଳନ କରିଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥା

କଲମରେ କାଳୀବିନା ଯେପରି ଲେଖାଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ, ସ୍ୱର ଶବ୍ଦ ବିନା ଯେପରି କୌଣସି ଭାଷାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ବିନା ଶାରୀରିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କଦାପି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଆଜି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ଯୁବକ ଯୁବତୀ ମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେଭଳି ହୋଇଅଛି । ଆଜିର ଯୁବ ସମାଜ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ସକାଶେ ଟିକେ ହେଲେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉ ନାହିଁ । କ୍ଷଣିକ ସୁଖପାଇଁ ନିଜର ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦ ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ବୃଥାରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜେ ନିଜ ଗୋଡରେ କୁଠାରାଘାତ କରୁଛି । ଯେତେବେଳେ ତାର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଭୋଗ କରୁଛି ସେତେବେଳେ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରି କରୁଣ କନ୍ଦ୍ରନ କରିବାରେ ଲାଗୁଛି । ଶେଷରେ କିଛି ନ ଦିଶିଲେ କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିମୂଢ଼ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି ।

କୌଣସି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତରେ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ବହି ଖଣ୍ଡିଏ ଅଛି । ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଗଲା ଆପଣ ଏ ବହି ଖଣ୍ଡିକ କ'ଣ କରିବେ ? ତା'ର ଉତ୍ତରରେ ସେ ଯଦି

କହନ୍ତି ମୁଁ ଏହି ବହିକୁ ନେଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରି ନିଆଁରେ ପୋଡିଦେବି । ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତରେ ପାଞ୍ଚ ହଜାର ଟଙ୍କାର ମାଣିକ୍ୟ ଖଣ୍ଡେ ଅଛି । ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନ କରାଗଲା ଆପଣ ଏହାକୁ କଣ କରିବେ ? ସେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ମୁଁ ଏହାକୁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ କରି ଧୂଳିରେ ମିଶାଇ ଦେବି ।ଏଭଳି ଉତ୍ତର ଦାତାଙ୍କୁ ଲୋକେ ପାଗଳ ବୋଲି କହିବାକୁ ପଛେଇବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପାଗଳ ହେଉଛନ୍ତି ଆଜିର ଆଧୁନିକ ଯୁବକ ଯୁବତୀଗଣ ।

ଯେଉଁ ଅମୂଲ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଧାରଣରେ ଜୀବନ ଓ ବିନ୍ଦୁ ପତନରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । ଯାହା କୋଟିଏ ଟଙ୍କାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସେ ସବୁକୁ ଅବିଗ୍ଭରିତଭାବେ ହସ୍ତମୈଥୁନ ପଶୁମୈଥୁନ ସ୍ୱର୍ଗମୈଥୁନ ଓ ଗୁଦାମୈଥୁନ ପ୍ରଭୃତି ପାପକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ଖଳନ କରି ଦେଉଛନ୍ତି ଓ ତାକୁ ସୁଖଦାୟକ କାମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଛନ୍ତି । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତ୍ରାହିମାଂ ତ୍ରାହିମାଂର ଆର୍ତ୍ତଚିତ୍କାର କରୁଛନ୍ତି, ଯଦି ଯଥା ସମୟରେ ଏହି ବୀର୍ଯ୍ୟର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତେ ତେବେ ଭୀଷ୍ମ ଭୀମ, ହନୁମାନ୍, ଦୟାନନ୍ଦ, ବିବେକାନନ୍ଦ, ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ସଦୃଶ ତେଜୋଦୀପ୍ତ ମହାପୁରୁଷ ଗଣ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତେ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା କହିଲେ କେହି କର୍ଣ୍ଣପାତ କରୁନାହାନ୍ତି । ନିଜର ଜୀବନ କଥା ଯେତେବେଳେ ବିଗ୍ଭର କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟର କଥା ବା ଶୁଣିବେ କିପରି ? ଯୁବକ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକଣ ପ୍ରକୃତ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ । ନା କଦାପି ନୁହେଁ । ତେଜସ୍ୱୀ ଓଜସ୍ୱୀ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାହିଁ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ଅଟେ । ଏଣୁ ହେ ଯୁବକ ଯୁବତୀଗଣ ! ନିଜ ନିଜର ଜୀବନକୁ ସାଫଲ୍ୟମଣ୍ଡିତ କରିବାପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ବୀର୍ଯ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅ ।

ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାପାଇଛି ଯେ ଆଜିକାଲିର ବିଦ୍ୟାଳୟର ବାଳକ-ବାଳିକାଗଣ ନିଜେ ଜାଣି ଶୁଣି ନିଜର ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଦୁଷ୍ଟ ସାଙ୍ଗସାଥିମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗଦୋଷରେ ପଡ଼ି ନିଜର ଅମୂଲ୍ୟ ମାନବ ଜୀବନକୁ ଧୂଳିସାତ୍ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ହେ ମୋର ବନ୍ଧୁ ଗଣ ! ନିଜର ଜୀବନକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଦୁଷ୍ଟମାନଙ୍କ ସହିତ ସାଥି ହୁଅ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କୁପରାମର୍ଶରେ ପଡ଼ି କୁକାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ ନ ଲଗାଇ ସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରୁ ଦୂରେଇ ରହ । କାରଣ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କୁକର୍ମର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତା'ର କୁଫଳ ଦେଖାଯାଏ ସେତେବେଳେ ଶରୀର ଅନ୍ତଃସାର-ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ପଡିଥିବାରୁ ଅନେକ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଏହି କୁପ୍ରଭାବର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥିବା ଅନେକ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ସେମାନଙ୍କ କରୁଣ କାହାଣୀମାନ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଗୁପ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟର ଗୋଟିଏ କାମ ହେଉଛି ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିବା ଅପରଟି ସନ୍ତାନୋତ୍ପତ୍ତି କରିବା । ପଚିଶ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମରେ ରହି ଯେତେବେଳେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ କାମଟି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଜୀତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅବଶ୍ୟ ସେମାନେ ଆଜୀବନ ବ୍ରହ୍ମଚ୍ଭରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ରହିପାରନ୍ତି । ହେ ମୋର ଭ୍ରାତୃଗଣ ! କାମ ବାସନାରେ ଅଧିକ ଲିପ୍ତ ନ ହୋଇ ସଦା ସର୍ବଦା ସଂଯମ ଜୀବନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ହିଁ ଆମେ ଆଗେଇ ଯିବା, ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱକୁ ସାର୍ଥକ କରିପାରିବା ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଭିଭାବକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଅତି ଦୁଃଖର ବିଷୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶର ସର୍ବତ୍ର ପ୍ରଳୟ ରୂପୀତିମିର ସଭିଙ୍କୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରିରଖିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ କିପରି ସଦାଗ୍ଭର ଧର୍ମ ଓ ଚରିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ସଂପର୍କରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ଶିକ୍ଷକ ବା ଅଭିଭାବକ ମୋଟେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉ ନାହାନ୍ତି । ଅଧ୍ୟାପନା

ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସବୁ କିଛିକୁ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବହିର୍ଭୂତ ବିଷୟ ବୋଲି ବିଗ୍ରୁଛନ୍ତି । ଏହା ମୁଁ କହୁ ନାହିଁ ପାଠ କହୁଛି, କେବଳ ଏତକ ମାତ୍ର କହି ଶିକ୍ଷକ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ବିଗ୍ରୁଛନ୍ତି । ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସଦାଗ୍ର, ଧର୍ମ ଓ ସଚ୍ଚରିତ୍ର ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କର ପରମ ଓ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେପରି ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ସୁନାଗରିକ ହୋଇ ପାରିବେ, ସେଥି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଶିକ୍ଷକ ବନ୍ଧୁଗଣ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷକ ତଥା ଅଭିଭାବକ ଛାତ୍ର ଓ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ମାନଙ୍କୁ ସଦାଗ୍ର ଓ ଧର୍ମ ଆଡକୁ ଯଦି ଆକୃଷ୍ଟ କରି ପାରନ୍ତେ ତେବେ ରାଷ୍ଟ୍ରର ପ୍ରଭୂତ କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହୁଅନ୍ତା ।

ସଦାଗ୍ର ଓ ଧର୍ମଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଧାର୍ମିକ ଓ ସଦାଗ୍ରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜେ ସଦାଗ୍ରୀ ନ ହୋଇ ସେ ସଂପର୍କୀୟ ଯେତେ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଛାତ୍ର ମାନଙ୍କ ଉପରେ କଦାପି ନୈତିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ନିଜେ ଅଜ୍ଞ ସେ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ – **"ଅନ୍ଧେନୈବ ନୀୟମାନୋ ଯଥାନ୍ଧଃ"** ପରି ଫଳ ବିପରୀତ ହେବା ହିଁ ସାର ହେବ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ନିଜକୁ ସଦାଗ୍ରୀ ଓ ଧାର୍ମିକ ରୂପେ ଗଠନ କରିବାକୁ ହେବ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଶିକ୍ଷକ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ଓ ସଚେତନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ ବା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ସଦାଗ୍ର ଓ ଧର୍ମଶିକ୍ଷାକୁ ମୋଟେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ । ଦୁନିଆଁକୁ ଉନ୍ନତି ଓ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପଥରେ ଆଗେଇ ନେବାପାଇଁ ଅଧ୍ୟାପକ ଓ ଅଧ୍ୟାପିକା ମାନଙ୍କର ଏ ଦିଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନରେ ଧର୍ମକୁ ଅବହେଳା କରିବା କଦାପି ଶୋଭନୀୟ ନୁହେଁ । ଆମର ଆଶା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ଆପଣ ମାନେ ଆଦର୍ଶ, ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରୀ ଗଠନ କରି ଦେଶକୁ ଆଗେଇ ନେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଭୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାର ସାଧନ

ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ମାନଙ୍କର ହିତ ସାଧନ ନିମିତ୍ତ ଏଠାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନର କେତୋଟି ମାତ୍ର ମାର୍ଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଉଛି । ସେମାନେ ଆଗ୍ରହ ସହକାରେ ଏହାକୁ ଯଦି ଶିକ୍ଷା ଓ ପାଳନ କରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ନିଶ୍ଚୟ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧମୟ ହୋଇପାରିବ । ମାନବ ଜୀବନକୁ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ମହିମା ମଣ୍ଡିତ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ପ୍ରାତଃ ଜାଗରଣ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବାଳକ ବାଳିକା ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତି ୯ ଘଟିକା ବା ୯ : ୩୦ ରେ ଶୟନ କରି ପ୍ରାତଃ ୪ ଘଟିକାରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଉଠିଲା ପରେ ପରେ ପ୍ରଥମେ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ କରି ତାପରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ହାତ ଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ ନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ କଲେ ଆୟୁ, ବଳ, ତେଜ ଓ ଓଜଃ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ, ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର ରହିଥାଏ, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ବେଦର ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ହେଉଛି "ଉଷା ଦଦାତୁ ସଗ୍ମ୍ୟମ୍" ।

ଉଷାକାଳ – ପ୍ରାତଃ କାଳରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରି ଧାର୍ମିକ କର୍ମ ସଂପାଦନ କରିବାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାତଃକାଳର ମାହେନ୍ଦ୍ର ବେଳାରେ ଯେଉଁମାନେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ଭାବନା ମାନ ଜାତ ହୋଇ ସ୍ୱପ୍ନମାନ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ପାଳନ କାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ୪ଟା ପରେ କଦାପି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କହନ୍ତି ସେମାନେ ସର୍ବଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ବୋଲି ଜଣେ ଇଂରେଜ ବିଦ୍ୱାନ୍ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ......

Early to bed and early to rise, makes a man healthy wealthy and wise.

ଶୌଚ୍

ପ୍ରାତଃ ଜାଗରଣ ପରେ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଶୀତଳ ଜଳପାନ କରି ଶୌଚ୍‌ପାଇଁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଳ-ମୂତ୍ର ବେଗକୁ ଅବରୋଧ କରି ରଖିଲେ ତଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବୀର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ମଳ-ମୂତ୍ର ଆବେଶ ଦେଖା ଦେବା ମାତ୍ରକେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ପ୍ରାତଃ ଓ ସାୟଂକାଳରେ ଦୁଇଥର ମଳ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନୁ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି

"ଦୂରାଦାବସଥାନ୍ ମୂତ୍ରଂ ଦୂରାତ୍ ପାଦାବସେଚ଼ନମ୍ ।
ଉଚ୍ଛିଷ୍ଟାନ୍ନନିଷେକଂଚ ଦୂରାଦେବ ସମାଚ଼ରେତ୍ ॥"

ଅର୍ଥାତ୍ ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ, ଗୋଡ଼ ଧୋଇବା ବା ଅଇଁଠା ଅନ୍ନକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଘର ବା ଗ୍ରାମରୁ ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ସେତେ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ କରିବା କଥା । ମନୁ ମହାରାଜ ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆଜ୍ଞା ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ - ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଝାଡ଼ା ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁଖକରି ଓ ସାୟଂକାଳରେ ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗକୁ ମୁଖକରି ଅଥବା ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ପବନ ବୋହୁଥିବ ସେ ଦିଗକୁ ମୁଖ କରି ଝାଡ଼ା ବସିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭ ଦାୟକ ଅଟେ । ଶୌଚ୍ ସମୟରେ ମୁଖକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ସହ ବାମ ଗୋଡ଼ରେ ଶରୀର ଭାର ଦେଇ ବସିଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ଝାଡ଼ା ସମୟରେ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅଥବା କୁଛାଇବା ହାନିକାରକ ଅଟେ । କାରଣ ଏପରି କରିବାଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ବିଧି ବିଧାନ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ଯେଉଁମାନେ ପାଳନ କରିଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ହେଲେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ସ୍ପୃହା ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ

ଶୌଚ୍ ଦନ୍ତ ଧାବନ ମୁଖ ଇତ୍ୟାଦି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶୁଦ୍ଧି ହେଲାପରେ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ କରି ବ୍ରହ୍ମଚ୍ଚାରୀମାନେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣ ଭାଷାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ପୁରୁଷ ଯଦି ସେମାନେ ଭୋଜନ କରିଛନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଶରୀର ରକ୍ଷାପାଇଁ ଭୋଜନ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ସେହିପରି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାୟାମ ରୂପକ ଅଗ୍ନି ନ ହେଲେ ଭୋଜନ କଦାପି ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ତାହା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ସଢ଼ି ଯାଏ । ତା'ଫଳରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଶୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ଯଥା —

ଶରୀରୋପଚୟଃ କାନ୍ତିର୍ଗାତ୍ରାଣାଂ ସୁବିଭକ୍ତତା । ଦୀପ୍ତାଗ୍ନିତ୍ୱମନାଳସ୍ୟଂ ସ୍ଥିରତ୍ୱଂ ଲଘବଂ ମୃଜା । ଶ୍ରମକ୍ଲମ ପିପାସୋଷ୍ଣ ଶୀତାଦିନାଂ ସହିଷ୍ଣୁତା । ଆରୋଗ୍ୟଂ ଗ୍ପି ପରମଂ ବ୍ୟାୟାମାଦୁପଜାୟତେ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତାହା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ କ୍ରମଶଃ ରସ, ରକ୍ତାଦି ଧାତୁ ନିର୍ମିତ ହୁଏ, ଏହି ଆଧାର ଯୋଗୁ ହିଁ ଶରୀର ତିଷ୍ଠି ରହିଛି । ଯଦି ଜଠରାଗ୍ନି ଠିକ୍ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ଧାତୁ ଆଦି

ଯଥାଯଥ ଭାବେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଶରୀର ଅତିଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଫଳ ପକ୍ୱ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଝଡ଼ିଯାଏ । ଏଣୁ ଶରୀର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଳବତ୍ତର କରି ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବକ୍ଷସ୍ଥଳ, ଭୁଜ, ଉଦର, ଜଂଘ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସୁଦୃଢ଼, ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ସୁରମ୍ୟ ହୋଇ ତେଜୋଦୀପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ ମଣ୍ଡଳ ତେଜୀୟାନ୍ ଓ ରକ୍ତିମ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖାଯାଏ । ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଜଗତରେ କ'ଣ ବା ସାଧନ କରାଯାଇ ନ ପାରେ ? ମହର୍ଷି ଚରକ କହିଛନ୍ତି -**ଧର୍ମାର୍ଥକାମ ମୋକ୍ଷାଣାମାରୋଗ୍ୟମ୍ମୂଳସୁତ୍ତମମ୍ ।**

ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି - ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ଆଚରଣ ପୂର୍ବକ ମୋକ୍ଷ ଲାଭ କରିବା ଅର୍ଥାତ୍ ସାଂସାରିକ ଉତ୍ତମରୁ ଉତ୍ତମ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ଆଚରଣ କରି ପରମପିତା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରିବା । ନୀରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ । ତେଣୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ତେବେ ତଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହେବ ଓ ନୀରୋଗରେ କାଳଯାପନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବା । ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ଚତୁର୍ବର୍ଗ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ସାଧନ ହେଉଛି ଆରୋଗ୍ୟତା । ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଶଂସା କରି ପ୍ରାଚୀନ ଆଧୁନିକ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଋଷି, ମୁନି, ସାଧୁ, ସନ୍ଥ, ମହାତ୍ମା, ମହାପୁରୁଷଗଣ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ଘୋଷଣା କରି କହିଛନ୍ତି -

ବ୍ୟାୟାମ ପୁଷ୍ଟଗାତ୍ରସ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିସ୍ତେଜୋ ଯଶୋବଲମ୍

ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧନ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟସ୍ୟ ତସ୍ମାଦ୍ ବ୍ୟାୟାମାଚରେତ୍ ।

ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାର ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଓ ବୁଦ୍ଧି, ତେଜ, ଯଶ ଓ ବଳ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ୟାୟାମକ୍ଷୁଣ୍ଣ ଗାତ୍ରସ୍ୟ ପଦ୍‌ଭ୍ୟା ମୁଦ୍‌ବର୍ତ୍ତିତସ୍ୟଚ ।

ବ୍ୟାଧୟୋ ନୋପସର୍ପନ୍ତି ସିଂହ କ୍ଷୁଦ୍ର ମୃଗାଇବ ।

ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରୁ ସ୍ୱେଦାଦି ମଳ ବହିର୍ଗତ ହୋଇ ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ଜଙ୍ଗଲର ରାଜା ସିଂହଠାରୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ମୃଗାଦି ଗଣ ଯେପରି ପଳାୟନ କରନ୍ତି ସେହିପରି ତା ନିକଟରୁ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ପଳାୟନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲାଘବଂ କର୍ମ ସାମର୍ଥ୍ୟଂ ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟଂ କ୍ଲେଶ ସହିଷ୍ଣୁତା ।

ଦୋଷକ୍ଷୟମଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧିଶ୍ଚ ବ୍ୟାୟାମାଦୁପଜାୟତେ ॥

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉତ୍ସାହ, ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ କଷ୍ଟ ସହିଷ୍ଣୁତା ଗୁଣ ଜାତ ହୋଇ ଶରୀର ସ୍ଥିତ ଯାବତୀୟ ଦୋଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଠରାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଯୁଗ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଦିବ୍ୟବାଣୀ ଶୁଣାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି ସୁଖାବହ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ମାନବ ପକ୍ଷରେ ଭୋଜନ ଯେପରି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିପରି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଯେଉଁ ଯୁବକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସେ ସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ ହୋଇ ରହେ ଓ ସୁଖାବହ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସଂପର୍କରେ ରାଷ୍ଟ୍ର ପିତା ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ କହିଛନ୍ତି - ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାପାଇଁ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ମୁଁ ମୂର୍ଖ ବୋଲି ବିଗ୍ରୁଥିଲି, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଛି ମୋର ସେ ବିଗ୍ରଧାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ ଥିଲା ।

ଜର୍ମାନୀର ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି - ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରକୁ ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ଓ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିପାରୁନାହିଁ , ସେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ଅପେକ୍ଷା

ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ବରଂ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଡାକ୍ତର ସିଲୱାଷ୍ଟର୍ ଲେଖିଛନ୍ତି - ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ବଳ ଓ ପୂର୍ତ୍ତିଜାତ ହୁଏ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବୃଦ୍ଧି, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ବଳ ଏବଂ କାନ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଶରୀର ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଳି ପୁଷ୍ଟିଦାୟକ ପଦାର୍ଥ । ଉପରୋକ୍ତ କେତୋଟି ମତାମତକୁ ପାଠକ ପାଠିକାଗଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଶ୍ଚୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରୁଥିବେ ଯେ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିବାପାଇଁ ଭୋଜନ ଅପେକ୍ଷା ବା ଭୋଜନ ଭଳି ବ୍ୟାୟାମର ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ବ୍ୟାୟାମର ଭେଦ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଆଜି କାଲି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାୟ ପ୍ରଚଳିତ । ଯଥା - ପ୍ରଥମ ଭାରତୀୟ ଯାହାକୁ ଦେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ କୁହାଯାଏ, ଯହିଁରେ ଦଣ୍ଡ ବୈଠକ, ମୁଦ୍‌ଗର, ଗଦା, ଲାଠୀ, ଖଡ୍‌ଗ, ଗ୍ଲନ, ମଲ୍ଲଯୁଦ୍ଧ (କୁସ୍ତି) ମଲ୍ଲ ଖମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ, ପହଁରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, କବଡ୍‌ଡୀ ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳ ତଥା ଆସନ ମାନଙ୍କରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ମିଳିତ ଅଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଦେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଖେଳ ଯହିଁରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ, ଲଲିବଲ୍, କ୍ରିକେଟ୍, ହକି, ଟେନିସ୍, ବେଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍, ତବଲବାର, ବକ୍ସିଙ୍ଗ୍, ସେଣ୍ଡୋ, ଡେମ୍ବଲ୍, ଭାର ଉଠାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଆମକୁ ବିଗ୍ଚର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବ କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବା ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ହେବ । କେଉଁ ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ସମୟ କମ୍ ଲାଗୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଲାଭ ଅଧିକ ହେବ । ଏସବୁକୁ ବିଗ୍ଚର କରି ଦେଖିଲେ ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ । ଯେଣୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନୀରୋଗ, ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ସମସ୍ତ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ ଯେ ସେମାନେ ଭାରତୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରି ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ । ବ୍ରହ୍ମଚ୍ଚାରୀ ଯୁବକ ଯୁବତୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଆସନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତେଣୁ ଆମର ପ୍ରାଚୀନ ମୁନି ଋଷି ଗଣ ଆସନର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ଗାନ କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି -

ଯୁବା ବୃଦ୍ଧୋଽତିବୃଦ୍ଧୋବା ବ୍ୟାଧିତୋ ଦୁର୍ବଲୋଽପିବା ।
ଅଭ୍ୟାସାତ୍ ସିଦ୍ଧିମାପ୍ନୋତି ସର୍ବାସନେଷ୍ୱତନ୍ଦ୍ରିତଃ ॥

ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ ଅଥବା ଅତିବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ହେଉ ଏପରିକି ରଗ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉନା କାହିଁକି ନିୟମିତ ନିରଳସ ଭାବେ ଯଦି ଯୋଗାସନ କରେ ତେବେ ସେ ପରିଣାମରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥାଏ । ଆସନ ସଂପର୍କରେ ଜାବାଲୋପନିଷଦ୍‌ରେ କଥିତ ହୋଇଛି .....

ଆସନଂ ବିଜିତଂ ଯେନଜିତଂ ତେନ ଜଗତ୍‌ତ୍ରୟମ୍ ।

ଆସନରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନାୟସରେ ତ୍ରିଭୁବନକୁ ଜୟ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।

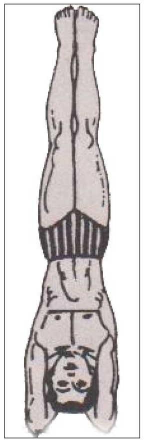
ଯୋଗାସନର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି - ଆସନକରି ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ଶରୀରକୁ ସଫୁର୍ତ୍ତି କରି ପାରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମନ ଇତସ୍ତତଃ ବିଛୁରିତ ନ ହୋଇ ଏକତ୍ର କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇ ରହେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହୋଇଥାଏ ତାର ଧାରଣା ଶକ୍ତି ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଆସନଦ୍ୱାରା ମନର ସ୍ଥିରତା ଆସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିଲେ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଆସନଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଯଥା - ରକ୍ତଚ୍ଚପ,

ମଧୁମେହ, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୋଇଥାଏ, ଏଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଅସାଧ୍ୟରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ନିୟମିତ ଆସନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସନ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଖୁବ୍ ବେଶୀ କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଆସନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ -ସକାଶେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହି ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଚିତ୍ର ପ୍ରକାଶ କରାଯାଉଛି ।

୧- ଶୀର୍ଷାସନ

ଆସନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଆସନକୁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି ।



ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓଜଃରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଆସନକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିରୋଧକ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଆସନକୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ ବା କୌଣସି ପ୍ରକାର ବୀର୍ଯ୍ୟ ବିକାର ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୀର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରବାହ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରେ ଫଳତଃ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ବିନିଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏହି ଆସନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଆସନ କରିବାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଓ ସମାଧିରେ ବସିବା ସହଜ ସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶୀର୍ଷାସନ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ପ୍ରବାହ କ୍ରମଶଃ କ୍ଷୀଣ ଓ ଧୀର ହୋଇଯାଏ । ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଆନନ୍ଦ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୁବକ, ଯୁବତୀ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହି ଆସନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯାବତୀୟ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଶୀର୍ଷାସନ ଏକମାତ୍ର ମହୌଷଧି କହିଲେ କଥାଟି କଦାପି ଅଯୌକ୍ତିକ ହେବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ରୂପେ ଆସନ କଲେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ନିୟମିତ ରୂପେ କଲେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ, କର୍ଣ୍ଣରୋଗ, ନାସିକାରୋଗ, ମସ୍ତିଷ୍କରୋଗ, କଣ୍ଠରୋଗ, ଯକୃତ୍, ପ୍ଲିହା, କୁଷ୍ଠରୋଗ, ରକ୍ତବିକାର, ମେଦ, ଗୁଳ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଗୁଡିକ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଗର୍ଭାଶୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୁଣ୍ଡରୁ କେଶ ଉପୁଡ଼ିବା, ଅସମୟରେ ବାଳ ଧଳା ହେବା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

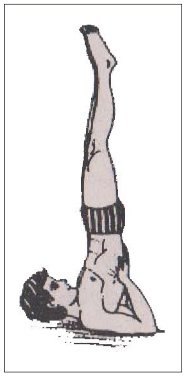
ବିଧି - ପ୍ରଥମେ କୌଣସି କମ୍ବଳ ବା ମୋଟା ବସ୍ତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳେ ପକାଅ । ଆଣ୍ଠେଇ ପଡ଼ି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ବସ । ଦୁଇ ହାତର ଅଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ଛନ୍ଦି ଆଣ୍ଠୁ ଅଗ୍ରଭାଗରେ କମ୍ବଳ ଉପରେ ରଖ । ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳେ ସ୍ଥାପନ କରି ଦୁଇ ପାଦକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହ, କ୍ରମଶଃ ଏହି ସମୟକୁ ବଢାଇ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଆସନରେ ସ୍ଥିରଭାବେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର । ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ପୂର୍ବପରି ତଳକୁ ଆଣି ରଖ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇ ତିନି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିରଭାବେ ରହିପାରିବ । ଆସନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯେପରି ମୁହଁରେ ନ ଯାଇ ନାକରେ ଯାତାୟାତ କରେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳରେ ଏହି ଆସନ ଅଧିକ ସମୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସତର୍କତା - ଶୀର୍ଷାସନ ନିୟମିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ଯେପରି ସାତ୍ୱିକ ଭୋଜନ, ଘିଅ, ଦୁଧ, ନବନୀତ, ବାଦାମ, ପ୍ରଭୃତି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆସନକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରିବେ । କୌଣସି ଗୃହସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆସନକୁ ଯଦି କରିବାକୁ ଗୃହାନ୍ତି ତେବେ ମହର୍ଷି ମନୁଙ୍କ ମତାନୁଯାୟୀ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବେ, ନତୁବା ଲାଭ ପରିବର୍ତ୍ତେ କ୍ଷତି ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଅଛି । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଶୀର୍ଷାସନ ଅନେକ ଦିନରୁ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ କୌଣସି ଲାଭ ପାଇ ପାରିନାହିଁ, ବାସ୍ତବ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବିଧି ବିଧାନ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଆସନ ନ କଲେ କଦାପି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଭୁଲ୍ ନିୟମରେ ଏହି ଆସନ କରୁଥିବେ ସେମାନେ କଦାପି ଲାଭ ପାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଥାଯଥ ଭାବେ ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରନ୍ତୁ ଦେଖିବେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କିପରି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିବେ । ଏହି ଆସନର ଯେଉଁ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ବିଧିବିଧାନ ଅନୁଯାୟୀ କଲେ ସେ ସବୁ ନିଶ୍ଚୟ ମିଳିଥାଏ ।

୨- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ

ଏହି ଆସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷତ୍ୱ ଓ ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗପରି ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଆସନ ବା କମ୍ବଳ ବିଛାଇ ତା ଉପରେ ଉପରକୁ ମୁହଁକରି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ବଙ୍କାନକରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଏପରି ଉଠାଇବାକୁ ହେବ ଯେପରି ମୁଣ୍ଡ ଓ ବେକ ବ୍ୟତୀତ

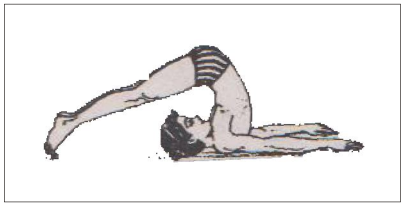


ସମସ୍ତ ଶରୀର ଉପରକୁ ସିଧା ହୋଇ ରହିବ । ତାପରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ପଛପଟୁ ଏପରି ଭାବରେ ଠେଲିରଖ ଯଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର ହାତ ଉପରେ ରହିବ କହୁଣୀ ଦୁଇପଟର ଭାର କମ୍ବଳ ଉପରେ ରହିବ । ହନୁକୁ ଛାତି ଉପରେ ଚିପି ରଖ । ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଯେପରି ସଳଖ ଓ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ରହିବ ତାପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦିଅ । ଏହି ଆସନରେ ଯେତେ ସମୟ ରହିବା ସମ୍ଭବପର ସେତିକି ସମୟ ରହି ଅତି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ ପୂର୍ବକ ଏହି ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ।

ସତର୍କତା - ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଯୋଗ୍ୟଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଏହି ଆସନ କରାଯାଇପାରେ ।

୩ - ହଲାସନ

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ରକ୍ତ



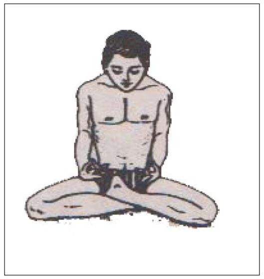
ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ । ରୀଢ଼ରେ ଥିବା ଅସ୍ଥିକୁ ପୁଷ୍ଟ ଓ ବୃଦ୍ଧିକରି ଯୌବନକୁ ଦୀପ୍ତିମନ୍ତ କରେ । ଆଣ୍ଠୁ ଶୂଳ ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କୋଷ୍ଠ ବଦ୍ଧତା ଦୂରହୁଏ । ମୋଟା ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରର ମେଦ ବୃଦ୍ଧିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛପଟକୁ ନେଇ ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ପଛପଟ ଭୂମିରେ ରଖ । ଗୋଡ଼କୁ ସଳଖ ଭାବେ ରଖି ଦୁଇହାତକୁ ଦୁଇପଟେ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖ । ଆସନ କଲା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଯେପରି ପେଟ ମଧ୍ୟରେ ନରହେ ତାପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅ ।

ସତର୍କତା - ରକ୍ତଚାପ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି । ଯୌଗିକ କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ପ୍ରଥମେ ଉପଶମ କରିବାକୁ ହେବ ।

୪ - ସିଦ୍ଧାସନ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ଏହି ଆସନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣ, ପୂଜାପାଠ, ଅଧ୍ୟୟନ, ଅଧ୍ୟାପନା, ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ସମାଧି ପାଇଁ ପଦ୍ମାସନ ଅପେକ୍ଷା ସିଦ୍ଧାସନ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।



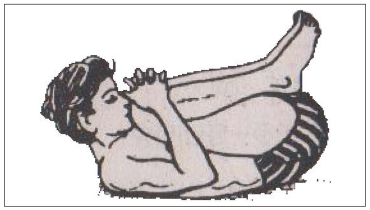
ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ମେହ, ପ୍ରମେହ, ପ୍ରଭୃତି ଧାତୁ ରୋଗ ସମୂଳେ ବିନାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଡ଼ାହାଣ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ନେଇ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରେ ରଖ । ବିପରୀତ ପାଦର ଗୋଇଠିକୁ ନେଇ ଲିଙ୍ଗମୂଳରେ ରଖ । ତାପରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ନେଇ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ହାତ ଦିଓଟି ଯେପରି ସଳଖ ହୋଇ ରହେ ତାପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

୫ - ପବନ ମୁକ୍ତାସନ

ଏହି ଆସନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଉଦର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ପେଟ ସଫାରହେ ।

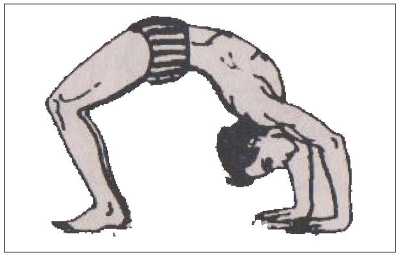
ବିଧି - ବିସ୍ତାରିତ କମ୍ବଳ ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ପଡ଼ । ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂଇଁରେ ସରଳଭାବେ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ



ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ବଙ୍କାକରି ଉଦର ସହିତ ସଂଯୋଗ କର । ତାପରେ ଦୁଇହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେହି ଗୋଡ଼କୁ ଚାପି ରଖ । ଏହି ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ପେଟରେ ଶ୍ୱାସ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କର । ତାପରେ ଉପର ପ୍ରଦତ୍ତ ଚିତ୍ରପରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଚାପି ପେଟ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖ ।

୬ - ଚକ୍ରାସନ

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟାଧିରୁ ଦୂରେଇ ରହିଥାଏ ।



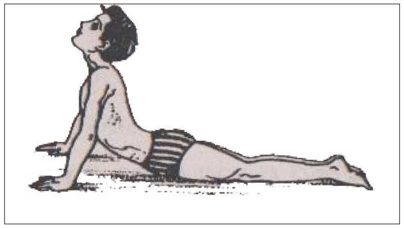
ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅସ୍ଥି ବଳିଷ୍ଠ ଓ ଶରୀର ରବରପରି କୋମଳ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଭୂଇଁରେ ଶୋଇପଡ଼ । ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟକୁ ମୋଡ଼ ହାତରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ମୁଣ୍ଡପାଖରେ ରଖ । ତାପରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖ । ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଭାର ଯେପରି ରହେ ତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ ।

୭ - ସର୍ପାସନ

ଏହି ଆସନ ନିୟମିତ ରୂପେ କଲେ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା, ତଥା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୋଇ ପାଚନ ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଆସନ ଉପରେ

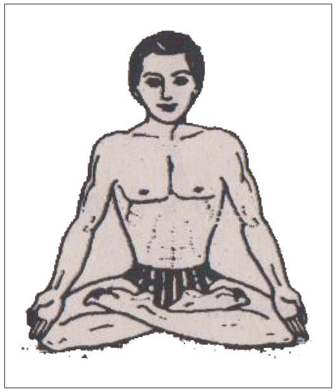


ମୁହଁମାଡ଼ି ଶୋଇଯାଅ । ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପେଟଠାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ହାତ ଦିଓଟିକୁ ସରଳ କରି ରଖ । ପେଟଠାରୁ ନିମ୍ନଅଂଶ ଉପରକୁ ନ ଉଠି ଭୁଇଁରେ ଯେପରି ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ରହେ ତାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ଯାତାୟାତ କରିବ ।

ସତର୍କତା - ଅଣ୍ଡକୋଷ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

୮ - ପଦ୍ମାସନ

ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା, ସମାଧିପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ବୋଲି ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ପିଞ୍ଜରାର ଅସ୍ଥି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଳଖ ହୋଇ ରହେ । ଏହି ଆସନ ସହିତ ଯଦି ମୂଳବନ୍ଧ



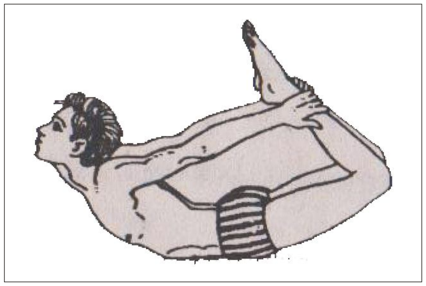
କରାଯାଏ, ତେବେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

ବିଧି - ସମତଳ ଓ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମେ ସତରଞ୍ଜି ବିଛାଇ ତା ଉପରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ବସିଯାଅ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ତାପରେ ଦୁଇହାତକୁ ଛନ୍ଦି ପାଦଦ୍ୱୟ ଉପରେ ରଖ ।

୯ - ଧନୁରାସନ

ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ଉଦର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ବକ୍ଷସ୍ଥଳ, ହୃଦୟ, ଧମନୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଭୂମି ଉପରେ ମୁହଁମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତୁ । ତାପରେ ଗୋଡ଼ଠାରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଶ୍ୱାସକୁ ପେଟରୁ ପଦାକୁ ବାହାର



କରିଦିଅନ୍ତୁ । ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱୟକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଯଥାସମ୍ଭବ ଆଗକୁ ଟାଣି ରଖନ୍ତୁ । ବକ୍ଷସ୍ଥଳ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର କେବଳ ପେଟ ଉପରେ ଯେପରି ରହିବ ତାପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ସତର୍କତା - ରକ୍ତଚାପ ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆସନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

୧୦ - ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ

ଉଦର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୋଇ ପେଟ କୋମଳ ରହେ । ଶରୀରର ଅନାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବି ଅଂଶ ନଷ୍ଟ

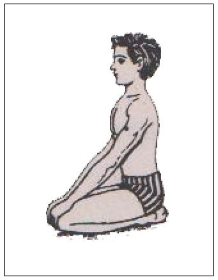
ହୋଇଯାଏ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଆସନ ଉପରେ ବସି ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ନେଇ ପ୍ରସାରଣ କରି ରଖ । ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ନଇଁପଡ଼ି ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱୟକୁ

ଦୁଇ ହସ୍ତରେ ଧାରଣ କର । ପେଟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପେଟକୁ ଭିତର ପଟକୁ ଟାଣି ରଖିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବା ପରେ ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥଳରେ ଥିବା ଭୂମି ଉପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ରଖିବାପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନେବା ସମୟରେ ଓ ତାପରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଡଦ୍ୱୟ ଯେପରି ସରଳ ହୋଇ ଭୂଇଁରେ ଲାଗିରହେ ତାପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୧୧ - ବଜ୍ରାସନ

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଉଦର ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ଏକ ମାତ୍ର ଆସନ ଯାହାକୁ କି ଭୋଜନ ପରେ



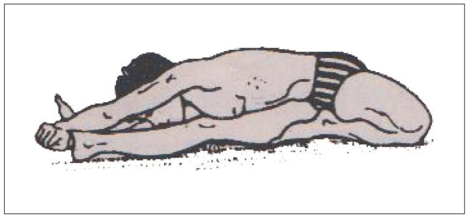
କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଧି - ସମତଳ ଭୂମି ଉପରେ ଜାନୁଦ୍ୱୟକୁ ରଖି ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ପଛପଟକୁ ମୋଡ଼ି ଦେଇ ପାଦର ଅଙ୍ଗୁଳି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ରଖ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ଉରୁଦ୍ୱୟକୁ ଯୋଡ଼ିକରି ରଖ ଓ ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସ । ଏହି ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯେପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ରହେ ତାପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ, ଚିବୁକକୁ କଣ୍ଠମୂଳରେ ଚାପି ରଖ ଓ ଛାତିକୁ ଆଗକୁ ଟାଣି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

୧୨ - ହସ୍ତ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାସନ

ପାଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ହାତରେ ଧରି ଏହି ଆସନ କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ହସ୍ତ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାସନ କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛିଡା ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର

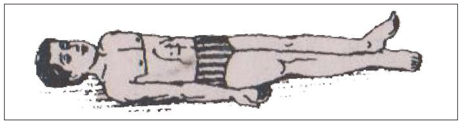


ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଜାନୁକଂପନ, ବକ୍ରତା ଓ ଅଣ୍ଟାପୀଡ଼ା ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ହୁଏ । ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହି ଆସନ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ।

ବିଧି - ପ୍ରଥମେ ଆସନରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ତାପରେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଶୂନ୍ୟରେ ଲମ୍ବାଇ ରଖ । ପାଦକୁ ହାତରେ ଟାଣିରଖ । ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଯେପରି ବକ୍ର ନହୁଏ, ତାପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ । ଆସନ ଉପରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୧୩ - ଶବାସନ

ଏହି ଆସନର ସ୍ଥିତି ଠିକ୍ ଶବ ପରି ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ନାମ ଶବାସନ ରଖାଯାଇଛି । କୌଣସି ଆସନ କରି ଶରୀର ଯଦି କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ତେବେ



ଶବାସନ କଲେ ସେହି କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହୁଏ । ଏ ସଂପର୍କରେ କଥିତ ହୋଇଅଛି ...."**ସବାସନଂ ଶ୍ରମହରଂ ଚିତ୍ତ ବିଶ୍ରାନ୍ତି କାରଣମ୍**" ଅର୍ଥାତ୍ ଶବାସନ ଶ୍ରମକୁ ଦୂରକରି ଚିତ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ନଷ୍ଟ କରେ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଦିଏ ।

ବିଧି - ସମତଳ ଭୂମିରେ ସତରଞ୍ଜି ବିଛାଇ ତା ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶବପରି ଶୟନ କର । ଶରୀରର ସମଗ୍ର ଅଂଶ ଭୂମିରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ରହିବ । ଆସନରେ ଶୋଇ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶିଥିଳ

କରି ରଖିବାକୁ ହେବ ।

୧୪ - ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାସନ

ଏହି ଆସନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସିଦ୍ଧି ଅଥବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାସନ ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷପରି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଉପସ୍ଥ ଓ ଗୁଦାଜନିତ ରୋଗ ଯଦି ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ହୋଇଯାଏ ।

ବିଧି - ଉଭୟ ଜାନୁକୁ ପଛପଟକୁ ଯୋଡ଼ି ବଜ୍ରାସନ ସ୍ଥିତିରେ ରହି, ଉଭୟ ପାଦକୁ ନିତମ୍ବ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖ । ନିତମ୍ବ ପ୍ରଦେଶ ଭୂମି ଉପରେ ଯେପରି ରହେ ତାପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ । ସମ ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଶାନ୍ତଚିତ୍ତରେ ବସି ରହିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ରହିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ

ପ୍ରାଣାୟାମର ମହତ୍ୱ ଖୁବ ବେଶୀ । ପ୍ରାଣାୟାମଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ନୀରୋଗ ପାଲଟି ଯାଏ । ଅଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପାୟୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ଦୁର୍ବଳ ବଳଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ଦିବ୍ୟ ସଞ୍ଜିବନୀ ଅଟେ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ମନୁଷ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ସିଦ୍ଧାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ସ୍ୱସ୍ତିକାସନ ବା ସରଳାସନରେ ବସିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବ, ସେ ପଟକୁ ମୁଖ କରି ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଦ୍‌ଭୁତ ଶକ୍ତି, ପ୍ରାଣାୟାମ କିପରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ସେ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ନିଜ ଅମରଗ୍ରନ୍ଥ ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶର ତୃତୀୟ ସମୁଲ୍ଲାସରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି -

ପ୍ରଚ୍ଛର୍ଦ୍ଦନ ବିଧାରଣାଭ୍ୟାଂ ବା ପ୍ରାଣସ୍ୟ । ଯୋଗସୂତ୍ର

ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଗ ସହିତ ବମନ ହେଲେ ପେଟ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ନଜଳ ଯେପରି ବାହାରି ଥାଏ, ସେହିପରି ପ୍ରାଣକୁ ବଳ ପୂର୍ବକ ବହିର୍ପ୍ରଦେଶକୁ ବାହାର କରି ଯଥାଶକ୍ତି ତାକୁ ବାହାରେ ନିରୁଦ୍ଧ କରି ରଖିବ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରୁ ବାୟୁକୁ ଯେତେବେଳେ ବାହାର କରିବାକୁ ହେବ, ସେତେବେଳେ ମୂଳେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରଦେଶକୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ରଖିବ । ନିଜ ଶକ୍ତି-ସାମାର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବାୟୁକୁ ବାହାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ଅସ୍ଥିରତା ଭାବ ଦେଖାଯିବ ସେତେବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାୟୁକୁ ଭିତରକୁ ନେଇ ପୁନର୍ବାର ନିଜ ସାମାର୍ଥ୍ୟ ଓ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସେପରି କରିବ । ମନ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଭାବନା ନ କରି ଓଁକାର ଜପ କରିବ, କାରଣ ଏପରି କରିବାଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ଓ ମନ ପବିତ୍ର ତଥା ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । **ପ୍ରଥମତଃ ବାହ୍ୟ ବିଷୟ**- "ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣକୁ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରେ ନିରୋଧ କରିବ **ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆଭ୍ୟନ୍ତର"** ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣକୁ ଭିତରେ ଯେତେ ସମୟ ଯାଏ ନିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରେ ସେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରୋଧ କରିବ । **ତୃତୀୟତଃ 'ସ୍ତମ୍ଭବୃତ୍ତି'** ଅର୍ଥାତ୍ ଏକା ସାଥିରେ ହିଁ ପ୍ରାଣ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଥାଶକ୍ତି ରୋଧ କରିବ । **ଚତୁର୍ଥତଃ 'ବାହ୍ୟାଭ୍ୟନ୍ତରପେକ୍ଷୀ'** ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ଭିତରୁ ବହିର୍ଗତ ହେଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାକୁ ଭିତରୁ ବାହାର ଆଡକୁ ଧକ୍‌କା ଦେଇ ରୋଧ କରୁଥିବ, ଏହିପରି ଗୋଟାକ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅନ୍ୟ କ୍ରିୟା କଲେ ଉଭୟର ଗତିରୁଦ୍ଧ ହେବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ନିଜ ଆୟତ୍ତକୁ ଆସେ ଏବଂ ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନ ହୁଅନ୍ତି । ବଳ ଓ ପୁରୁଷତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ହେବାଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ତୀବ୍ର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠିଣରୁ କଠିଣ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ବିଷୟକୁ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏତଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶରୀରରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ

ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ବଳ, ପରାକ୍ରମ, ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟତା ଓ ଅଳ୍ପକାଳ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ବୁଝି ଆୟତ୍ତ କରିବାର ସାମାର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମେ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଜିଜ୍ଞାସୁ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାତଃ ସାୟଂ ତିନିଥର ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବେ ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାପରେ ୨୧ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଆପତ୍ତି ନାହିଁ । ଅଧିକ ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଣାୟାମଦ୍ୱାରା ଅନେକ କିଛି ଲାଭ ହୁଏ । ଏ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ମନୁ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି –

ଦହ୍ୟନ୍ତେ ଧ୍ୟାୟମାନାନାଂ ଧାତୁନାଂ ହି ଯଥାମଳାଃ ।
ତଥେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ଦହ୍ୟନ୍ତେ ଦୋଷାପ୍ରାଣସ୍ୟ ନିଗ୍ରହାତ୍ ॥

ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଲେ ସୁନାର ମଳ ପ୍ରଭୃତି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ତାହା ଯେପରି ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ପ୍ରାଣାୟାମ କଲେ ମନ ପ୍ରଭୃତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କର ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ସେପରି ଦୂରେଇ ଯାଇ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ଅସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସହଜରେ ସାଧନ କରିପାରେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟପ୍ରଦ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ମୁଖରେ ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ସିଦ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ମହତ୍ୱ ସର୍ବତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ବୀର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା ସକାଶେ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା ।

ସ୍ନାନ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର କିଛି ସମୟପରେ ପ୍ରଥମେ ପରିସ୍ରା କରି ସ୍ନାନ କରିବା ବିଧେୟ । ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉଷ୍ଣତା ଆସି ଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ପରିସ୍ରା କରିଦେଲେ ଶରୀରର ଉଷ୍ଣତା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗରମ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ବା ଗରମ ଜଳ ମୁଣ୍ଡରେ

ପାଣି ଦେବା ଅନୁଚିତ । ସଦା ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ, ଶୀଳତ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସ୍ନାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଲେଖାଯାଇଅଛି – ଯଥା ଅଦ୍‌ଭିର୍ଗାତ୍ରାଣି ଶୁଦ୍ଧ୍ୟନ୍ତି – ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଲେଖିଛନ୍ତି –

ପବିତ୍ରଂ ବୃଷ୍ୟମାୟୁଷ୍ୟଂ ଶ୍ରମସ୍ୱେଦ ମଳାପହମ୍ ।
ଶରୀର ବଳ ସନ୍ଧାନଂ ସ୍ନାନମୋଜସ୍କରଂ ପରମ୍ ॥

ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଆୟୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରମ, ସ୍ୱେଦ ତଥା ମଳ ଦୂର ହୁଏ । ଶାରୀରିକ ବଳ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲାବଣ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଲାଭ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ଧନ୍ୱନ୍ତରି ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତାରେ ଲେଖିଛନ୍ତି –

ନିଦ୍ରାଦାହଶ୍ରମହରଂ ସ୍ୱେଦକଣ୍ଡୁତୃଷାପହମ୍ । ହୃଦ୍ୟଂ ମଳହରଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠଂ
ସର୍ବେନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଶୋଧନମ୍ । ତନ୍ଦ୍ରା ପାପୋଶମନଂ ତୁଷ୍ଟିଦଂ ପୁଂସବର୍ଦ୍ଧନମ୍ ରକ୍ତ
ପ୍ରସାଦନଂ ଗ୍ନପି ସ୍ନାନ ମଗ୍ନେଶ୍ଚ ଦୀପନମ୍ ॥

ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରା, ଜ୍ୱଳନ, କାନ୍ତି, ସ୍ୱେଦ, ଖୁଜୁଲି ଓ ତୃଷ୍ଣା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ହୃଦୟ ପାଇଁ ସ୍ନାନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ମଇଳା ଦୂର କରିବାର ସାଧନ ମାନଙ୍କରେ ସ୍ନାନ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନ ଅଟେ । ତନ୍ଦ୍ରା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୁଦ୍ଧି ଓ ପାପନାଶକ ଅଟେ । ସ୍ନାନ ଚିତ୍ତକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖେ । ଶରୀରରେ ପୁରୁଷତ୍ୱର ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତର ଶୁଦ୍ଧି ଜଠରାଗ୍ନିର ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ସ୍ନାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ଉନ୍ନତି, ସମୃଦ୍ଧି, ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଗୃହାନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ନିୟମିତ ପ୍ରାତଃ-ସାୟଂ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସନ୍ଧ୍ୟା

ସ୍ନାନ ସମାପନ ପରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀମାନେ ସନ୍ଧ୍ୟୋପାସନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ପଞ୍ଚ ମହାଯଜ୍ଞ ବିଧିନାମକ ସ୍ୱରଚିତ ପୁସ୍ତକରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି –

ସନ୍ଧ୍ୟାୟନ୍ତି ସନ୍ଧ୍ୟାୟତେ ବା ପରଂ ବ୍ରହ୍ମଯସ୍ୟାଂସା ସନ୍ଧ୍ୟା । ପରମପିତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କର ଯେଉଁଠି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ ବା ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ତାକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା କୁହାଯାଏ ।

ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବାର ସମୟ କ'ଣ ସେ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି – **ତତ୍ର ରାତ୍ରିନ୍ଦିବୟୋଃ ସନ୍ଧିବେଳାୟାମୁଭୟୋ।**

ସନ୍ଧ୍ୟୟୋଃ ସର୍ବୈର୍ମନୁ ଷୈରବଶ୍ୟଂ ପରମେଶ୍ୱର

ସ୍ୟୈବ ସ୍ତୁତି ପ୍ରାର୍ଥନୋପାସନାଃ କାର୍ଯ୍ୟାଃ –

ରାତ୍ର ଓ ଦିନର ସଂଯୋଗ ସମୟ ଦୁଇ ସନ୍ଧି ବେଳାରେ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ତୁତି ପ୍ରାର୍ଥନୋପାସନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପାସନା କରିବାଦ୍ୱାରା କ'ଣ ହୁଏ ? ଏ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହିଛନ୍ତି – ଯେପରି ଶୀତାତୁର ବ୍ୟକ୍ତି ଅଗ୍ନି ପାଖକୁ ଯିବାଦ୍ୱାରା ଶୀତ ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ, ସେହିପରି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସାମୀପ୍ୟ ଲାଭଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଦୁଃଖ ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଗୁଣ–କର୍ମ–ସ୍ୱଭାବକୁ ଜୀବାତ୍ମା ଧାରଣ କରି ପବିତ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଏଣୁ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ତୁତି ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଉପାସନା ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫଳ ପୃଥକ୍ ହେବ, କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମବଳ ବହୁତ ବଢ଼ିଯିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପର୍ବତ ଭଳି ଦୁଃଖ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧକ ବିଚଳିତ ହେବ ନାହିଁ । ଏହା କ'ଣ କମ୍ କଥା ? ଯେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ତୁତି ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ଉପାସନା ନ କରନ୍ତି, ସେ କୃତଘ୍ନ ଏବଂ ମହାମୂର୍ଖ ମଧ୍ୟ । କାରଣ ଯେଉଁ ପରମାତ୍ମା ଏହି ସଂସାରର ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ

ଜୀବର ସୁଖ ପାଇଁ ଦେଇଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ଗୁଣକୁ ଭୁଲିଯିବା ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ନ ମାନିବା କୃତଘ୍ନତା ଓ ମୂର୍ଖତାର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଆଦି ସମ୍ରାଟ୍ ମହର୍ଷି ମନୁ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି –

ପୂର୍ବାଂ ସନ୍ଧ୍ୟାଜପଂସ୍ତିଷ୍ଠ ନ୍ନୈଶ ମେନୋ ବ୍ୟପୋହତି ।

ପଶ୍ଚିମାଂତୁ ସମାସୀନୋ ମଳଂ ହନ୍ତି ଦିବାକୃତମ୍ ॥

ପ୍ରାତଃକାଳର ସନ୍ଧ୍ୟା ବା କରିଥିବା ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରାଦି ଜପ ରାତ୍ରିକୃତ ପାପର ନାଶକ ଅଟେ ଓ ସାୟଂକାଳୀନ ସନ୍ଧ୍ୟା ବା ଜପ ଦିନସାରା କରିଥିବା ପାପର ନାଶକ ଅଟେ, ଅର୍ଥାତ୍ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ଦ୍ୱାରା ପାପ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ବା ପାପ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ, ଯେମିତି କି ବାସ ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାତଃ ସାୟଂ ମାର୍ଜନୀଦ୍ୱାରା ଅଥବା ପାଣିଦ୍ୱାରା ମଇଳାକୁ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ, ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦୟରୂପୀ ମନ୍ଦିରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କାହିଁକି ନା ହୃଦୟ ମନ୍ଦିରକୁ ଅବିଦ୍ୟାଦି କୁସଂସ୍କାର ଦୂଷିତ କରିଥାନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ମଳିନ ସଂସ୍କାରର କୁଟାକାଠି ମଇଳା ପ୍ରାତଃ ଓ ସାୟଂର ସନ୍ଧ୍ୟାରୂପୀ ମାର୍ଜନୀ ବା ପାଣିଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେପରି ମଇଳା ବସ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ସାବୁନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଧୋଇ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ, ଯେପରିକି ପ୍ରାତଃକାଳରେ କରିଥିବା ଭୋଜନ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ସାୟଂକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଦିଏ ଓ ସାୟଂକାଳରେ କରିଥିବା ଭୋଜନ ରାତ୍ର ସାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଦିଏ, ସେହିପରି ଅନ୍ତଃକରଣ ରୂପୀ ବସ୍ତ୍ରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା କାମ, କ୍ରୋଧ, ରାଗ, ଦ୍ୱେଷ ରୂପୀ ମଳକୁ ସନ୍ଧ୍ୟାରୂପୀ ସାବୁନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଓ ପ୍ରାତଃକାଳ କରିଥିବା ସନ୍ଧ୍ୟା ଭଜନ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ ସାୟଂକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଚେଷ୍ଟା ଦୁର୍ବିଚାର ଓ ପାପରୁ ମୁକ୍ତ କରାଯାଏ ଓ ସାୟଂ କାଳରେ କୃତ ଈଶ୍ୱରୋପାସନା ରାତ୍ର ସାରା ପାପ କୁବିଚାର ଓ ସ୍ୱପ୍ନରୁ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବିଶେଷ ଲାଭ ହୁଏ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମହର୍ଷି

ମନୁମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି –

ଋଷୟୋ ଦୀର୍ଘସନ୍ଧ୍ୟତ୍ୱାତ୍ ଦୀର୍ଘମାୟୁରବାପ୍ନୁୟୁଃ ।

ପ୍ରଜ୍ଞାଂ ଯଶଶ୍ଚ କୀର୍ତ୍ତିଂଚ ବ୍ରହ୍ମବର୍ଚ୍ଚସମେବଚ ॥

ଋଷି ମୁନି ମାନେ ଚିରକାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସନ୍ଧ୍ୟା ବନ୍ଦନା କରି ଦୀର୍ଘାୟୁ ସୁବୁଦ୍ଧି, ଯଶ, ସୁକୀର୍ତ୍ତି ଲାଭ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ରହ୍ମ ତେଜକୁ ମଧ୍ୟ ଲାଭ କରୁଥିଲେ । ଜଣେ ସଂସ୍କୃତ କବି କହିଛନ୍ତି-

ଶତଂ ବିହାୟ ଭୋକ୍ତବ୍ୟଂ ସହସ୍ରଂ ସ୍ନାନ ମାଚରେତ୍ ।

ଲକ୍ଷଂ ବିହାୟ ଦାତବ୍ୟଂ କୋଟୀଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ହରିଂଭଜେତ୍ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ କୋଟି କୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟ ବାହାର କରି ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ମହର୍ଷି ମନୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛନ୍ତି-

ନ ତିଷ୍ଠତିତୁ ୟଃ ପୂର୍ବାଂନୋପାସ୍ତେ ୟଶ୍ଚପଶ୍ଚିମାମ୍ ।

ସ ଶୂଦ୍ରବତ୍ ବହିଷ୍କାର୍ଯ୍ୟୋ ସର୍ବସ୍ମାଦ୍ ଦ୍ୱିଜକର୍ମଣଃ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଦ୍ୱିଜ ପ୍ରାତଃ ଓ ସାୟଂ କଳୀନ ସନ୍ଧ୍ୟା ଉପାସନା କରେ ନାହିଁ ସେ ସମସ୍ତ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବହିଷ୍କୃତ ହୋଇ ଶୁଦ୍ରତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର

ପ୍ରାତଃ ଓ ସାୟଂ ଦୁଇ ସନ୍ଧି ବେଳାରେ ଯେପରି ସନ୍ଧ୍ୟୋପାସନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରାତଃ ସାୟଂ ସନ୍ଧିବେଳାରେ ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର ଯାହାକୁ ଯଜ୍ଞ ବା ହୋମ କୁହାଯାଏ ତା ମଧ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଗ୍ନିହୋତ୍ର ଦ୍ୱାରା କି କି ଲାଭ ହୁଏ, ଏ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ କହିଛନ୍ତି- ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ଓ ଦୂଷିତ ଜଳରୁ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ତା ଫଳରେ ପ୍ରଣୀଗଣ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସୁଗନ୍ଧିତ ବାୟୁ ଓ ନିର୍ମଳ ଜଳଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ, ତାରି ଫଳରେ ସୁଖ ଜାତ ହୁଏ । ଏଣୁ ବାୟୁ ଓ ଜଳକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସୁଗନ୍ଧିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ହୋମ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅଗ୍ନି ହୋତ୍ର ନ କଲେ ପାପ ହୁଏ କି ? ଏ ବିଷୟରେ ମହର୍ଷି ମତ ଦେଇଛନ୍ତି- ହଁ ପାପ ହୁଏ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରୁ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ମଳ ମୂତ୍ରାଦି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବସ୍ତୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ବାୟୁ ଓ ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରୁଛି, ତାହା ହିଁ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ହୋଇ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ଦେଉଥାଏ ତଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ସେହି ପରିଣାମର ପାପ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ସେହି ପାପର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ସେତିକି ପରିଣାମର ବା ତତୋଧିକ ବାୟୁ ଓ ଜଳକୁ ହୋମଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଇବା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ସେହିବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷର କେବଳ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଲୋକ ଯେଉଁ ପରିଣାମର ଘୃତ ଓ ସୁଗନ୍ଧିତ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ କରେ ସେତିକି ପରିମିତ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ହୋମ କଲେ ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର ଉପକାର ହୁଏ, ଉତ୍ତମ ପଦାର୍ଥ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଇବା ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଘୃତାଦି ଉତ୍ତମ ପଦାର୍ଥ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ଆତ୍ମିକ ବଳ ବୃଦ୍ଧି କେବେହିଁ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ହୋମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି-

ନ ବିପ୍ରୋପାଦୋଦକ କର୍ଦ୍ଦମାନି, ନ ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଧ୍ୱନି ଗର୍ଜିତାନି ।

ସ୍ୱାହା ସ୍ୱଧାକାର ବିବର୍ଜିତାନି, ଶ୍ମଶାନ ତୁଲ୍ୟାନି ଗୃହାଣି ତାନି ॥

ଯେଉଁ ଘରମାନଙ୍କରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ମାନଙ୍କର ଚରଣ ଧୌତ ଜଳରେ ଅଗଣା କାଦୁଅ ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେଉଁ ଘରମାନଙ୍କରେ ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ପାଠ ଶବ୍ଦର ଗର୍ଜନ ହେଉ ନାହିଁ, ଯେଉଁ ଘରେ ସ୍ୱାହା (ହୋମ) ସ୍ୱାହା ପିତୃ ଯଜ୍ଞ କରାଯାଏ ନାହିଁ, ସେ ଘର ଶ୍ମଶାନ ତୁଲ୍ୟ ଅଟେ । ଶ୍ମଶାନ କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ

ସନ୍ଧ୍ୟା ସମାନ ହୋମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ପ୍ରତିଦିନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, କାହିଁକି ନା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ହୋମପାଇଁ ଅନଧ୍ୟାୟ ଅବକାଶ କରିବାର ଅନୁମତି ନାହିଁ ।

ଭୋଜନ

ବ୍ୟାୟାମର ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଦୈନିକ ଦୁଇଥର ଭୋଜନ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ଭୋଜନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଧିକ ଭୋଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅନାବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନ ସମୟାନୁସାରେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଳମ୍ବରେ ଭୋଜନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଭୋଜନ ନ କରିବା ଭଲ । ସାୟଂକାଳରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଳ୍ପଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଥରକର ଘଟଣା ଇରାନ୍ ଦେଶର ବାଦଶାହ ବହମନ୍ ଜଣେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୈଦ୍ୟଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ଦିନ ରାତି ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ମଣିଷ କେତେ ଖାଇବା ଉଚିତ ? ଉତ୍ତର ମିଳିଲା- " ଶହେ ଦିରମ୍ " ଅର୍ଥାତ୍ ୩୯ ତୋଳା । ପୁଣି ବାଦଶାହ ପଚାରିଲେ- ଏତିକିରେ କଣ ହେବ ? ବୈଦ୍ୟ ହକିମ୍ କହିଲେ, ଶରୀରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏ ପରିମାଣରୁ ଯଦି ଅଧିକ ଖିଆଯାଏ ତେବେ ମାତ୍ର ଭାର ବହିବା ବା ନିଜର ଆୟୁକୁ କ୍ଷୀଣ କରିବା ହିଁ ସାର ହେବ । ଏହା ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅଟେ କି ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ଭୟ, ମୈଥୁନ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ କଳହ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆମେ ଯେତେ ବଢାଇବା ତାହା ସେତେ ବଢିବ ଓ ଯେତେ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହିଁବା ସେତେ କମିବ । ମହାତ୍ମା ବୁଦ୍ଧ କହିଛନ୍ତି- ଦୈନିକ ଥରଟିଏ ହାଲୁକା ଭୋଜନ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମହାତ୍ମା ହୋଇଥାଏ, ଦୁଇଥର ଖାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ଓ ଭାଗ୍ୟବାନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଥର ଯିଏ ଖାଏ, ତାକୁ ମହାମୂର୍ଖ ଅଭାଗା କୁହାଯାଏ । ମହର୍ଷି ମନୁମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି-

ଅନାରୋଗ୍ୟଂ ଅନାୟୁଷ୍ୟଂ ଅସ୍ୱର୍ଗ୍ୟଂ ଚାତି ଭୋଜନମ୍ ।

ଅପୁଣ୍ୟଂ ଲୋକ ବିଦ୍‌ବିଷ୍ଟଂ ତସ୍ମାତ୍ତତ୍ ପରିବର୍ଜୟେତ୍ ॥

ଅତି ଭୋଜନଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଆୟୁ କ୍ଷୀଣ ହୁଏ, ରୋଗୀ ହୁଏ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁତ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡେ, ଶେଷରେ ସମାଜରେ ନିନ୍ଦିତ ମଧ୍ୟ ହେବାକୁ ପଡେ ।

ଏଣୁ ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧାହାର ବା ଅଳ୍ପାହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପନିଷଦ୍‌ରେ କୁହାଯାଇଛି-

ଆହାର ଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧିଃ ସତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌଧ୍ରୁ ବାସ୍ମୃତିଃ ।
ସ୍ମୃତି ଲମ୍ଭେ ସର୍ବ ଗ୍ରନ୍ଥିନାଂ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ ॥

ଶୁଦ୍ଧ ଆହାର ଭୋଜନ କରିବାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃକରଣ ଅର୍ଥାତ୍ ବୁଦ୍ଧି ଆଦି ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ । ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧି ହେବାଦ୍ୱାରା ସ୍ମୃତି ଦୃଢ ଓ ସ୍ଥିର ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ସ୍ମୃତି ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ହୃଦୟର ଗଣ୍ଠି ଖୋଲିଯାଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଅବିଦ୍ୟା ଆଦି ଦୋଷରୁ ଦୂରେଇ ରହେ ।

ଯୋଗୀରାଜ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି-

ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତ କର୍ମସ୍ୟଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ ।
ଯୁକ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନା ବବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗୋ ଭବତି ଦୁଃଖହା ॥

ଯଥା ଯୋଗ୍ୟ ଆହାର- ବିହାର କରୁଥିବା ଲୋକ ଯଥୋଚିତ କର୍ମ କରିବା ଲୋକ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ନିଦ୍ରା ଓ ଜାଗରଣ କରୁଥିବା ଲୋକର ଏହାହିଁ ଯୋଗ ଦୁଃଖ ନାଶକ ଅଟେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯଥା ଯୋଗ୍ୟ ଆହାର ବିହାର ଆଦି ସେବନ କରିବାଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସାତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ବିଷୟରେ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି-

ଆୟୁସତ୍ତ୍ୱ ବଳାରୋଗ୍ୟଂ ସୁଖ ପ୍ରୀତି ବିବର୍ଦ୍ଧନା-

ରସ୍ୟାସ୍ନିଗ୍ଧାଃ ସ୍ଥିରାହୃଦ୍ୟା ଆହାରଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରିୟାଃ ॥

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆୟୁ, ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ, ବଳ, ସୁଖ ଏବଂ ପ୍ରୀତି ବୃଦ୍ଧିକରେ ତାହାକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ, ରୁଟି, ଶାଗ, ଚାଉଳ, ଲେମ୍ବୁ , ପଣସ, ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା, ସୈନ୍ଧବ, କଦଳୀ, ଅଁଳା, ହରିଡା, ଗୋଦୁଗ୍ଧ, ଗୋଘୃତ, ଧାନ, ମୁଗ , ରାଶି, ଯବ, ଫଳ ଅଙ୍ଗୁର, ଆମ୍ବ, ସେଓ, ନାରଙ୍ଗୀ, ନାସ୍‌ପାତୀ, ଖଜୁର, ଡାଳିମ୍ବ, ନଡିଆ, ବାଦାମ ପ୍ରଭୃତି, ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଅଟେ । ନିୟମିତ ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କଲେ ମନ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆୟତ୍ତାଧୀନ ହୋଇରହେ । ଛେଳି ପ୍ରଭୃତି ପଶୁଙ୍କ ପରି ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଖାଦ୍ୟ-ଅଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶରେ ଲେଖିଛନ୍ତି- ହିଂସା, ଚୋରି, ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା, ଛଳ କପଟଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବା ପାନୀୟ ମିଳେ ସେ ସବୁ ହେଉଛି ଅଖାଦ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଅହିଂସା ଧର୍ମ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଳେ ତାହା ହେଉଛି ଭକ୍ଷଣୋପଯୋଗୀ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ, ରୋଗନାଶକ, ବୁଦ୍ଧି-ବଳ-ସାହସ ବର୍ଦ୍ଧକ, ଆୟୁର୍ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା-ଚାଉଳ, ଗହମ, ଫଳମୂଳ, କନ୍ଦ, ଘିଅ, ଦୁଧ ପ୍ରଭୃତି ବିଧି ପାକ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୁଏ । ତାହା ପୁଣି ଯଥା ସମୟରେ ଓ ଯଥା ମାତ୍ରାରେ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ନିଜର ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ତାକୁ ଅଖାଦ୍ୟ ବିଚାରି ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ସର୍ବ ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଯେଉଁ ଜିନିଷ ଯାହା ପାଇଁ ହିତକାରକ ତାହା ହେଉଛି ତା'ର ଖାଦ୍ୟ, ତେଣୁ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅଭକ୍ଷ୍ୟ ପଦାର୍ଥ

ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ଖଟା ପିଆଜ, ରସୁଣ, ତେନ୍ତୁଳି, ତେଲର ଜିନିଷ ଆଚାର, ଚଟଣି ପ୍ରଭୃତି କଦାପି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଅଛି, ସେମାନେ ଏଜିନିଷ ଗୁଡିକ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କିନ୍ତୁ ଜୀବନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ରହିବାପାଇଁ ଭୋଜନକରାଯାଏ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜିହ୍ୱାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ପ୍ରଭୃତି ଅବିଚାରିତ ଭାବେ ଖାଉଛନ୍ତି । ଲୋକେ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଉ ନାହାନ୍ତି । ବରଫ, କୋକାକୋଲା, ସୋଡାବୋତଲ ପ୍ରଭୃତି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମାଛ, ମାଂସ, ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏଗୁଡିକ ସେବନ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଳନ କରିବା କଦାପି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ଶକ୍ତିଦାୟକ ଓ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କହନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ମନୁମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି- **ବର୍ଜୟେତ୍ ମଧୁ ମାଂସ ଚ ।**

ଅର୍ଥାତ୍ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ଓ ଅଫିମ ପ୍ରଭୃତି ଏବଂ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

"ବୁଦ୍ଧିଂଲୁଂପତି ଯଦ୍ଦ୍ରବ୍ୟଂ ମଦକାରୀ ତଦୁଚ୍ୟତେ"

ଯେଉଁ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥରେ ବୁଦ୍ଧି ନାଶ ହୁଏ, ସେସବୁ ପଦାର୍ଥ କଦାପି ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଶତକଡା ୯୦/୯୫ ଭାଗ ଲୋକ ମାଂସ ଖାଉଛନ୍ତି । ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି କି- ଜୀବ ହତ୍ୟାକରି ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଭୋଜନ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ନିରାହାରରେ ପ୍ରାଣ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଶତଗୁଣରେ ଶ୍ରେୟସ୍କର । ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ଆମର ମୁନି ଋଷି ମହର୍ଷି ଗଣ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ତାମସିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଅନୁଚିତ ବୋଲି ବାରମ୍ବାର ଲେଖିଛନ୍ତି, ଆଜି କାଲିର ବିଶିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ମାଛ,

ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ବେଦ, ମନୁସ୍ମୃତି, ମହାଭାରତ, ଆଗ୍ନିର୍ ସଂହିତାଦି ଗ୍ରନ୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ ନିଷେଧ

ବେଦ ହେଉଛି ପରମ ପିତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଅମର ବାଣୀ, ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ସେହି ବେଦ ପବିତ୍ରାତ୍ମା ଋଷିମାନଙ୍କ ହୃଦୟାକାଶରେ ଉଦ୍‌ଭାସିତ ହୋଇଥିଲା । ବେଦ ହେଉଛି ଆର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଧର୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଚୀନତମ । ଏହିପରି ମହାଭାରତ, ମନୁସ୍ମୃତି ଆଦି ଋଷି ମୁନି ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ଓ ପ୍ରାମାଣିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ମାଂସାଦି ଅଭକ୍ଷ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାପାଇଁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି-ଯଜୁର୍ବେଦ-

ଓ୩ମ୍ ଇମମ୍ମୂର୍ଦ୍ଧାୟଂ ବରୁଣସ୍ୟ ନାଭିଂ ତ୍ୱଂ ପଶୁନାଂ ଦ୍ୱିପଦାଂ ଚତୁଷ୍ପଦାମ୍ ।

ତ୍ୱଷ୍ଟୁ ପ୍ରଜାନାଂ ପ୍ରଥମଜନିତ୍ର ମଗ୍ନେ ମାହିଂସୀ ପରମେ ବ୍ୟୋମନ୍ ॥

କେଶ ଯୁକ୍ତ ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା, ଓଟ ପ୍ରଭୃତି ଚତୁଷ୍ପଦ ଓ ପକ୍ଷୀ ଆଦି ଦ୍ୱିପଦ ମାନଙ୍କୁ କଦାପି ହତ୍ୟା କର ନାହିଁ ॥

ଓ୩ମ୍ ଯଦି ନୋଗାଂ ହିଂସି ଯଦ୍ୟଶ୍ୱଂ ଯଦି ପୁରୁଷମ୍ ।

ତଂ ତ୍ୱା ସୀସେନ ବିଦ୍ଧ୍ୟାମୋ ଯଥାନୋଽସୋ ଅବିରହା ॥ (ଅଥର୍ବ)

ଭଗବାନ୍ ଆଦେଶ ଦେଇ କହିଛନ୍ତି- ହେ ମନୁଷ୍ୟ ! ଯଦି ଗାଈ ଘୋଡା ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିବୁ ତେବେ ତୋତେ କାଚର ଗୁଳିରେ ହତ୍ୟା କରାଯିବ । ଯଦ୍ୱାରା ତୋପରିହତ୍ୟାକାରୀ ଦୁନିଆଁରେ ଆଉ ରହିବେ ନାହିଁ । ବେଦରେ ହତ୍ୟାକାରୀଙ୍କୁ ଗୁଳିଦ୍ୱାରା ବଧ କରିବାପାଇଁ ଆଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ବର୍ଷେ ବର୍ଷେ ଅଶ୍ୱମେଧେନ ଯୋ ଯଜେତ ଶତଂ ସମାଃ ।

ମାଂସାନି ଚନ ଖାଦେଦ୍ୟସ୍ତୟୋଃ ପୁଣ୍ୟଂ ଫଳଂ ସମମ୍ । ମନୁ ।

ଯିଏ ଶହେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ କରେ ଓଯିଏ ଜୀବନ ସାରା ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ ନ କରେ, ସେ ଉଭୟଙ୍କୁ କର୍ମ ଫଳ ସମାନ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ ।

ସର୍ବାନ୍‌କାମାନବାପ୍ନୋତି ହୟମେଧ ଫଳଂ ତଥା ।

ଗୃହେ ଅପିନିବସନ୍ ବିପ୍ରୋମୁନିର୍ମାଂସବିବର୍ଜନାତ୍ ॥

ବିଦ୍ୱାନ୍ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମସ୍ତ କର୍ମର ତଥା ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଯେଉଁ ଗୃହସ୍ଥ ମାଂସାଦି ଭକ୍ଷଣ ନ କରି ଗୃହରେ ବସବାସ କରେ ସେ ମୁନି ପଦବାଚ୍ୟ ହୁଏ ।

ସୁରାଂ ମତ୍ସ୍ୟାନ୍ ମଧୁ ମାଂସଂ ଆସବକୃସ ରୋଦନମ୍ ।

ଧୂର୍ତ୍ତୈଃ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତଂ ହ୍ୟେତନ୍ନୈତଦ୍ ବେଦେଷୁ କଳ୍ପିତମ୍ ॥

(ମହାଭାରତ)

ମଦ୍ୟ, ମାଛ, ମାଂସ, ଆସବ, କୁସରା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବା ଧୂର୍ତ୍ତମାନେ ପ୍ରଚଳନ କରିଛନ୍ତି । ବେଦରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସେପରି ଖାଇବା କଥା ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇ ନାହିଁ, **ଅହିଂସା ପରମଃଧର୍ମଃ ସର୍ବପ୍ରାଣଭୃତାଂବରଃ ।** (ମହାଭାରତ ଆଦିପର୍ବ) କୌଣସି ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ହତ୍ୟାନକରିବା ପରମଧର୍ମ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ମାଂସ ଖାଉଥିବା ଅନେକ ଲୋକ କହିଥାନ୍ତି ଆମେ ଜୀବହତ୍ୟା ନିଜେ କରୁନାହୁଁ, ଆମେ ମାଂସ କ୍ରୟ କରି ଖାଉଛୁ । ସେମାନେ ମହର୍ଷି ମନୁ ମହାରାଜଙ୍କ ଆଦେଶକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ-

ଅନୁମନ୍ତା ବିଶ୍ୱସିତା ନିହନ୍ତା କ୍ରୟ ବିକ୍ରୟୀ ।

ସଂସ୍କର୍ତ୍ତା ଚୋପହର୍ତ୍ତାଚ ଖାଦକଶ୍ଚେତି ଘାତକାଃ ॥

ଅର୍ଥାତ୍ ସମ୍ମତି ଦେବା ଲୋକ, ଅଙ୍ଗ କାଟିବା ଲୋକ, ହତ୍ୟାକାରୀ କ୍ରେତା, ବିକ୍ରେତା, ରାନ୍ଧିବା ଲୋକ, ଖାଇବା ପାଇଁ ଦେବା ଲୋକ ଏବଂ ଖାଇବା ଲୋକ ଏ ସମସ୍ତେ ଘାତକ ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । କାହିଁକିନା-

ନ କୃତ୍ୱା ପ୍ରାଣୀନାଂ ହିଂସା ମାଂସମୁତ୍ପଦ୍ୟତେ କ୍ୱଚିତ୍ ।

ନ ଚ ପ୍ରାଣୀ ବଧଃ ସ୍ୱର୍ଗଂ ତସ୍ମାତ୍ ମାଂସଂ ବିବର୍ଜୟେତ୍ ॥

ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ହତ୍ୟା ନ କଲେ କଦାପି ମାଂସ ମିଳିପାରିବ ନାହିଁ । ଜୀବ ହତ୍ୟା ମହା ଜଘନ୍ୟ କର୍ମ ଓ ହିଂସା ଯୁକ୍ତ କାମ ଅଟେ । ତାହା ହୃଦୟରେ ଆଘାତ ଓ ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ଏଣୁ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବହତ୍ୟା କରିବା କ୍ରୟ କରି ମାଂସ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ପୁଣି ଭୁଲ୍ ଓ ପାପ ମଧ୍ୟ ଅଟେ ।

ମାଂସ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ

ମାଂସରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହିଛି, ଅନେକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ଶାକାହାରୀ ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମାଂସାହାରୀ ମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ପ୍ରାୟ ତିନି ଭାଗରୁ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଶାକାହାରୀ ଅପେକ୍ଷା ମାଂସାହାରୀମାନେ ସେହି ବିଷକୁ ଶରୀରରୁ ବାହାର କରିଦେବାପାଇଁ କେବେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାଞ୍ଚେଷ୍ଟର୍ ମେଡିକାଲ୍ କଲେଜ୍ର ପ୍ରଫେସର୍ ହାଲ୍ କେଉଁ ପଦାର୍ଥରେ କେତେଭାଗ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ରହିଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି–

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଂସ

ଏକ ପାଉଣ୍ଡ୍ ମାଂସରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ପରିମାଣ–

ମାଛ	–୮/୧୫ ଗ୍ରେନ୍
ଛେଳି ଓ ମେଣ୍ଢା ମାଂସ	–୦/୭୫ ଗ୍ରେନ୍
ବାଛୁରୀ ମାଂସ	–୮/୧୪ ଗ୍ରେନ୍
ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ	–୮/୪୫ ଗ୍ରେନ୍
ଗାଈ ମାଂସ	–୧୪/୪୫ ଗ୍ରେନ୍
କୁକୁଡା ମାଂସ	–୧୯/୭୬ ଗ୍ରେନ୍
ମିଠା ଓ ରୁଟିରେ	–୭୦/୪୩ ଗ୍ରେନ୍

ପନିପରିବା ଓ ଭାତରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ର ପରିମାଣ

ଗହମ ରୁଟିରେ	–୦/୦୦ ଗ୍ରେନ୍
ଚାଉଳ	–୦/୦୦ ଗ୍ରେନ୍
ଦୁଗ୍ଧ, ଦହି, ପ୍ରଭୃତି	–୦/୦୦ ଗ୍ରେନ୍
ବନ୍ଧା କୋବି	–୦/୦୦ ଗ୍ରେନ୍
ଫୁଲ କୋବି	–୦/୦୦ ଗ୍ରେନ୍
ଆଳୁ	–୦/୧୪ ଗ୍ରେନ୍
ମଟର ଚଣା	–୨/୫୪ ଗ୍ରେନ୍

ଏ ସମ୍ପର୍କରେ କେତେଜଣ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତାମତ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଉଛି–

୧– ମାଂସାହାର ମନୁଷ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଦୁର୍ବଳତା ଆଡକୁ ଟାଣିନିଏ । ଏହି କାରଣରୁ ନାଇଟ୍ରୋଜିନ୍ସ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଅଛି । ଯାହାକି ସ୍ନାୟୁରେ ବିଷ ଭଳି କାମକରେ ।

ଡା– ସରଟୀଲୋଡ଼ର୍ ବ୍ରଣ୍ଟନ୍ ।

୨– ନାସୁର ବେଦନା ହେବାର କାରଣ ମାଂସ ଭକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ଡା– ଜେମ୍ସସ୍ମୀୟର୍

୩– ୧୫୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଦନ୍ତପୀଡା ଓ ପାୟୋରୀୟାର ରୋଗୀ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବଢିଛନ୍ତି, ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମାଂସାହାର ।

ଡ– ମିଷ୍ଟର୍ ଆର୍ଥର୍ ଅଣ୍ଡର୍ ବୁଡ୍

ଅନେକ ବିଦ୍ୱାନ୍ ଚିକିତ୍ସକ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏପରି ମତାମତ ଦେଇଛନ୍ତି ତେଣୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମାଂସାହାର ହେଉଛି ଅନୁଚିତ । ଦେଖନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ସହିତ ପ୍ରେମ କରେ ସେ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ଭକ୍ତ ବା ଉପାସକ

ହୋଇଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ଶାକାହାରୀ ପବନ ପୁତ୍ର ହନୁମାନ୍ କିପରି ବଳବାନ୍ ଥିଲେ ରାମାୟଣରେ ଦେଖିଲେ ଆମକୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହେବାକୁ ପଡେ । ରାମ, ଅର୍ଜୁନ, ଭୀମ, ଭୀଷ୍ମ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦ୍ରୋଣ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ମହାପୁରୁଷ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଭୃତି ମହାପରାକ୍ରମୀ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଶୁଦ୍ଧ ଶାକାହାରୀ ଥିଲେ । କଳିଯୁଗର ଭୀମ ରାମମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଶାକାହାରୀ ଥିଲେ । ଭାରତ ବିଖ୍ୟାତ ପ୍ରୋଫେସର୍ ରାମମୂର୍ତ୍ତି ୟୁରୋପ୍‌ର ପହିଲ୍‌ମାନ ମାନଙ୍କୁ ଭାତ, ଡାଲି, ରୁଟି, ଘିଅ, ଦୁଧ ବଳରେ ବିଜୟଲାଭ କରିଥିଲେ । ବଳଶାଳୀ ହେବାକୁ ହେଲେ ହୀନ କଦର୍ଯ୍ୟ ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ ନ କରି ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ୱିକ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସତ୍ସଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ

ଆମର ପ୍ରଚୀନ ଶାସ୍ତ୍ର ମାନଙ୍କରେ ସତ୍ସଙ୍ଗର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷରରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଛି । ସାଧୁ, ସନ୍ଥ, ଯୋଗୀ, ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ମହାତ୍ମା ମହାପୁରୁଷ, ବେଦବିଦ୍ ସଦାଚାର ପରାୟଣ ଓ ସଦ୍ ବିଚାରକ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗକୁ ସତ୍ସଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ସର୍ବଦା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସଙ୍ଗ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭ ଦାୟକ । କୁସଙ୍ଗର ଫଳ ନରକ ଓ ସତ୍ସଙ୍ଗର ଫଳ ସ୍ୱର୍ଗ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ସଙ୍ଗ କରେ, ସେ ସେହିପରି ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଚୋର ସହିତ ସାଥୀ ହେଲେ ଚୋରର ଗୁଣ ଗୁଡିକ ଅବଶ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିବ ଓ ସଜ୍ଜନ ମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ସାଥୀ ହେଲେ ସଜ୍ଜନତାର ଗୁଣ ଗୁଡିକ ଧାରଣ କରିବାକୁ ପଡିବ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା କୁ ସଙ୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ସତ୍ସଙ୍ଗର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଆମର ଶାସ୍ତ୍ର ମାନଙ୍କରେ ସତ୍ସଙ୍ଗର ମହିମା ଭର୍ତ୍ତିହୋଇରହିଛି, ସମସ୍ତେ ସତ୍ସଙ୍ଗର ମହିମାକୁ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । ସତ୍ସଙ୍ଗର ମହିମା ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ସତ୍ସଙ୍ଗ ବଳରେ ଅନେକ ନୀଚ କର୍ମ କରୁଥିବା ଲୋକ ମହାପୁରୁଷରେ ପରିଣତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସତ୍ସଙ୍ଗ ବଳରେ ଅନେକ ଡାକୁରୁ ମହାତ୍ମା, ଅତ୍ୟାଚାରୀରୁ ସଦାଚାରୀ, ଅନ୍ୟାୟୀରୁ ନ୍ୟାୟୀ ଅଧାର୍ମିକରୁ ଧାର୍ମିକ, ନାସ୍ତିକରୁ ଆସ୍ତିକ ହୋଇଛନ୍ତି- ଥରକର ଘଟଣା- ଅମୀଚନ୍ ନାମକ ନୀଚକାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଡିତ ରହୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦଙ୍କୁ ସୁମଧୁର ସ୍ୱରରେ ଭଜନ ଶୁଣାଉଥିଲେ । ତା'ର ଭଜନରେ ଆପ୍ୟାୟିତ ହୋଇ ଓ ତାର ଆଚାର ବିଚାର ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଥରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେଲେ ଅମୀଚନ୍ ! ତୁ ମାଣିକ୍ୟ କିନ୍ତୁ ପଙ୍କ ରୂପୀ ପାପ କର୍ମରେ ଜଡିତ ହୋଇ ରହିଛୁ । ଏତକ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରକେ ମଦ୍ୟପ, ବେଶ୍ୟାଗାମୀ, ଅତ୍ୟାଚାରୀ, ଅନ୍ୟାୟୀ, ଅଧାର୍ମିକ ଅମୀଚନ୍ଦ ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୁର୍ବ୍ୟସନକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଜଣେ କର୍ମଠ ସଦାଚାରୀରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିଲେ । ସଦାଚାରର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହିପରି ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ନାସ୍ତିକ ମୁନ୍‌ସୀ ରାମ ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରଦ୍ଧାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ରୂପେ, ସିପାହି ଲେଖରାମ ଧର୍ମବୀର ଲେଖରାମ ରୂପେ ଓ ନାସ୍ତିକ ଗୁରୁଦତ୍ତ ପଣ୍ଡିତ ଗୁରୁଦତ୍ତ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ଏହିପରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବହୁଳଭାବେ ଅଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି କୁପୁରୁଷ ସୁପୁରୁଷ ହୋଇଛନ୍ତି । ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଜଣେ କବି କହିଛନ୍ତି-

ସତ୍‌ସଙ୍ଗଃ ପରମଂ ତୀର୍ଥଂ ସତ୍‌ସଙ୍ଗଃ ପରମଂ ମଦମ୍ ।
ତସ୍ମାଦ୍ ସର୍ବମ୍ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ ସତ୍‌ସଙ୍ଗଃ ସତତଂ କୁରୁ ॥

ସତ୍ ସଙ୍ଗହିଁ ପରମ ପବିତ୍ର ତୀର୍ଥ ଅଟେ । ସତ୍‌ସଙ୍ଗହିଁ ପରମ ପଦ ମୋକ୍ଷର ସାଧନ ଅଟେ । ଏଣୁ ସମସ୍ତ ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୁର୍ବ୍ୟସନକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶ୍ରୀମତ୍ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି-

ସତ୍‌ସଙ୍ଗତ୍ୱେ ନିଃ ସଙ୍ଗତ୍ୱଂ ନିଃ ସଙ୍ଗତ୍ୱେ ନିର୍ମୋହତ୍ୱମ୍ ।
ନିର୍ମୋହତ୍ୱେ ନିଶ୍ଚଳତ୍ୱଂ ନିଶ୍ଚଳତ୍ୱେ ଜୀବନ୍ ମୁକ୍ତିଃ ॥

ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବିବେକଜ୍ଞାନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ଆକୃଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ନିଃ ସଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ, ଓ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ଆକୃଷ୍ଟ ନ ହେଲେ ମୋହ ସ୍ୱୟଂ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ତଥା ମନ ସ୍ଥିରତାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ମନ ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ସେତେବେଳେ ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତିରେ ମଜ୍ଜିରହିବ ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତିରେ ମନ ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ମରଣ ଦୁଃଖରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ହୋଇ ରହିବ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ କବି ପୁଣି କହିଛନ୍ତି-

ଯଦି ସତ୍‌ସଙ୍ଗେ ନିରତୋ ଭବିଷ୍ୟସି ଭବିଷ୍ୟସି ।
ଅଥ ଦୁର୍ଜନ ସଂସୃର୍ଗେ ପତିଷ୍ୟସି ପତିଷ୍ୟସି ॥

ଯଦି ସତ୍‌ସଙ୍ଗୀ ହେବେ, ତ ଉନ୍ନତି ନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଓ ଯଦି କୁସଙ୍ଗରେ ପଡିରହିବେ ତେବେ ନିଜର ପତନ ନିଶ୍ଚିତଜାଣ ନିଶ୍ଚିତଜାଣ ଏଣୁ ନିଜର ଉନ୍ନତି ଯେଉଁଥିରେ ହେବ ନାହିଁ, ସେ ସବୁ ଯଥା- ନୃତ୍ୟ, ସିନେମା, ଥିଏଟର୍, ରାସଲୀଳା, ନାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ଚରିତ୍ରକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବାରୁ ଦେଖିବା ଅନୁଚିତ ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ସବୁରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ଭାରତର ସଦାଚାରକୁ ଅନେକାଂଶରେ ଏହି ସିନେମାହିଁ ନଷ୍ଟ କରୁଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ଆମକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଉନ୍ନତି ରୂପ ଦେଇଛି ସିନେମା । ସିନେମା ନିକୃଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ତା'ରି ମାଧ୍ୟମରେ ଯେଉଁ ଅଶ୍ଳୀଳ ହୀନ, ନିନ୍ଦନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡିକ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଛି, ତାହା ହିଁ ସଦାଚାରକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଅଛି, ସିନେମା ମାଧ୍ୟମରେ ଯଦି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସୁରୁଚି ସଂପନ୍ନ ସଦାଚାର ମାନ ପ୍ରଚାର କରାଯାଆନ୍ତା, ଦେଶ ଅଚିରେ ଉନ୍ନତି ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତା, ସିନେମା ହେଉଛି ପ୍ରଚାରର ଏକ ଉତ୍ତମ ସାଧନ କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ହୀନ କାର୍ଯ୍ୟମାନେ ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଛି ତାହା ହିଁ ସମାଜରେ ନାନା ପ୍ରକାର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏପରି ପ୍ରଚାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଦି ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ତେବେ ଦେଶରେ ଅନାଚାର, ଅତ୍ୟାଚାର, ବ୍ୟଭିଚାର ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବ । ଜନ ସାଧାରଣ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ ଓ ସରକାର ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ଯଥାଯଥ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ । ସଦାଚାରୀ ହେବାପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ ଇଚ୍ଛୁକ, ସେମାନେ କଦର୍ଯ୍ୟ ସିନେମା ପ୍ରଭୃତି ଦେଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବିଡି, ସିଗାରେଟ୍, ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ଭାଙ୍ଗ, ଗୁଡାଖୁ ପ୍ରଭୃତି କେବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାପାଇଁ ପ୍ରକୃତରେ ଯଦି ଆନ୍ତରିକତା ଥାଏ, ତେବେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରେ ତାର ବିଦ୍ୟା ବୁଦ୍ଧି କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ସେ ସଂସାରରେ ଉନ୍ନତି କରିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ମହର୍ଷି ମନୁ ଲେଖିଛନ୍ତି- ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସ୍ୟାତ୍ " ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ହେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କୁସଙ୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗକରି ମନକୁ ସର୍ବଦା ସତ୍ସଙ୍ଗରେ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ମହାନତା ଆଡକୁ ନେବାପାଇଁ ସର୍ବଦା ଅଷ୍ଟବିଧ ମୈଥୁନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ମାନ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସତ୍ ବିଚାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଅଶୁଦ୍ଧି, ଆବିଳତା ପ୍ରଭୃତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ତାକୁ ହିଁ ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ କୁହାଯିବ । ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କରେ ଉନ୍ନତି, ଆଚାର, ବିଚାର, ସଦାଚାର, ବିଷୟ, ମାନ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନ ମଧ୍ୟରେ ପବିତ୍ରତା ଉନ୍ନତିଭାବ ଜାତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ଅଟେ । ଉପନ୍ୟାସ, ନାଟକ, ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଚିତ୍ରଣ ସଂପର୍କୀୟ ପୁସ୍ତକମାନ ଭୁଲ୍‌ରେ ଶୁଦ୍ଧା ପଢନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରମେଶ୍ୱର ବାଣୀ ଚତୁର୍ବେଦ, ଋଷି ମହର୍ଷି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ବେଦାଙ୍ଗ, ଉପାଙ୍ଗ (ଦର୍ଶନ) ଉପନିଷଦ୍ ସ୍ମୃତି ଶାସ୍ତ୍ର ଗୀତା, ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ ଆଦର୍ଶ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସ୍ୱାମୀ ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ବିରଚିତ, ସତ୍ୟାର୍ଥ ପ୍ରକାଶ, ଋଗ୍‌ବେଦାଦି ଭାଷ୍ୟ ଭୂମିକା, ସଂସ୍କାର ବିଧି ଆଦି ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରତିଦିନ ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ । ତଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତ ମାନବିକତା ଅର୍ଜନ କରିପାରିବେ ।

ଅଧ୍ୟୟନ ବିନା ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ପବିତ୍ର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ ଓ ତଦନୁକୂଳ ଆଚରଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ପରମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

—000—