

स्नानपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

॥

भूमिका

॥

‘जो समयपर सोकर समयपर उठे, वह स्वस्थ और दीर्घायु बने ।’ ऐसी शिक्षा पूर्वकालमें बच्चोंको दी जाती थी । आजकल बच्चे विलम्बसे सोते और उठते हैं । प्राचीनकालमें ऋषि-मुनियोंका दिन ब्राह्ममुहूर्तसे आरम्भ होता था, जबकि आज यन्त्रयुगमें ‘रात्रिकी पारीमें काम और दिनमें नींद’ होती है । पूर्वकाल की दिनचर्या प्रकृतिके अनुरूप थी । दिनचर्या जितनी अधिक प्रकृतिके अनुरूप, उतनी ही वह स्वास्थ्यके लिए पूरक होती है । आज वह ऐसी नहीं है, इसलिए मनुष्य (पेट, गले, हृदय आदि) नाना प्रकारकी व्याधियोंसे त्रस्त हो गया है ।

हिन्दू धर्मद्वारा बताए गए आचारोंके पालनसे हिन्दू बहुत दूर होते जा रहे हैं । आचारोंका पालन करना ही अध्यात्मकी नींव है । सभी को यह तत्त्व ध्यानमें रखना चाहिए कि विज्ञानद्वारा निर्मित सुख-सुविधाओं से नहीं, अपितु अध्यात्मके आधारपर ही मनुष्य वास्तवमें सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है ।

प्रत्येक कृत्यसे स्वयंमें रज-तम न्यून हो, सत्त्वगुण बढ़े एवं अनिष्ट शक्तियोंके कष्टसे रक्षा हो, इस दृष्टिसे हमारे प्रत्येक आचारकी व्यवस्था की गई है । यह हिन्दू धर्मकी अद्वितीय विशेषता है । ज्ञानयोग, कर्मयोग इत्यादि साधनामार्गोंके समान ही आचारधर्म भी ईश्वरप्राप्ति की दिशामें अग्रसर करता है ।

सामान्यतः स्नानपूर्व आचारोंका पालन करनेकी प्राकृतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिसे उचित पद्धति तथा आधारभूत सूक्ष्म स्तरकी शास्त्रीय कारणमीमांसा इस ग्रन्थमालामें स्पष्ट की गई है । इस ग्रन्थमालासे यह समझनेमें भी सहायता होगी कि प्रातः उठते ही मुखशुद्धि करनेके स्थान

॥

॥

पर 'बेड-टी' लेना, शौच-स्वच्छता हेतु जलके स्थानपर 'टिशू पेपर' का उपयोग करना इत्यादि पश्चिमी संस्कृतिके अन्धानुकरणसे आए कृत्य कितने अनुचित हैं तथा हिन्दुओंके पारम्परिक कृत्य आध्यात्मिक दृष्टिसे कितने उचित हैं ।

उन्नत साधक एवं सन्तोंकी साधना अन्तर्मनसे निरन्तर चलती रहती है । अतएव उनका मार्गक्रमण ईश्वरप्राप्तिकी दिशामें ही रहता है । इसलिए यदि उन्होंने प्राथमिक स्तरके आचारधर्मका पालन नहीं किया, तब भी कोई आपत्ति नहीं; क्योंकि वे आचारधर्मसे परे जा चुके होते हैं ।

श्रीगुरुचरणोंमें यही प्रार्थना है कि यह ग्रन्थ पढकर हिन्दुओंको अपने आचारधर्मकी महत्ता ज्ञात हो, उसे प्रत्यक्ष आचरणमें लाने तथा बच्चोंपर भी यह संस्कार अंकित करनेकी प्रेरणा मिले । - संकलनकर्ता

आहारसम्बन्धी आध्यात्मिक दृष्टिकोण समझानेवाला सनातनका ग्रन्थ !

सात्त्विक आहारका महत्त्व



- * आहारके प्रकार और उनका शरीरपर प्रभाव
- * शाकाहार ही धर्मपालन होनेका कारण
- * शाकाहारकी आलोचनाओंका खण्डन

असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम

- * विषाक्त आहारके दुष्परिणाम एवं उपाय
- * मांसाहार वर्जित होनेके विविध कारण
- * विविध धर्मग्रन्थोंद्वारा मांसाहारका निषेध



अनुक्रमणिका

[कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र (मुद्दे) ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं ।]

ॐ आध्यात्मिक परिभाषामें वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	९
ॐ भूमिका	१०
१. दिनचर्या : व्याख्या, समानार्थी शब्द एवं महत्त्व	१२
* दिनमें क्यों नहीं सोना चाहिए ?	१६
२. प्रातःकाल शीघ्र उठना व बिस्तरपर ही करनेयोग्य आचार	१७
* ब्राह्ममुहूर्तका महत्त्व	१७
* नींदसे जागनेपर कौनसे श्लोक बोलने चाहिए ?	१८
३. मलमूत्र-त्यागके सन्दर्भमें आचार	२५
४. हाथ-पैर धोना एवं कुल्ला करनेके सन्दर्भमें आचार	३५
५. दांत स्वच्छ करनेके सन्दर्भमें आचार	३९
* दांत स्वच्छ करने हेतु नीम, खैर, करंज (कंजा), उदूंबर जैसे वृक्षोंकी दातुनका उपयोग सर्वाधिक श्रेष्ठ क्यों है ?	३९
* रासायनिक पेस्टकी अपेक्षा आयुर्वेदिक दन्तलेपी एवं दन्तमंजनका उपयोग क्यों करें ?	४१
* प्रातः उठनेपर मुखशुद्धि न कर चाय (बेड-टी) क्यों नहीं लें ?	५४
६. उदयकालके सन्दर्भमें पालन-योग्य आचार	५९
७. झाड़ू लगानेसे सम्बन्धित आचार	६१
* झाड़ू बैठकर नहीं, तो कमरसे झुककर लगाना उचित क्यों है ?	६२
८. पोंछा लगानेके सन्दर्भमें आचार	७१
* यंत्रसे भूमि पोंछनेसे कौनसी सम्भावित हानि होती है ?	७३
ॐ संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी	७५