

## आचारधर्माचे प्रास्ताविक

### विषयसूची

५	संकलकांचा परिचय	५
५	'आचारधर्म' या विषयावरील ग्रंथ लिहिण्यामागील पूर्वपिठीका	७
५	'आचारधर्म' या ग्रंथमालिकेचे मनोगत	८
५	आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	१०
५	प्रस्तुत ग्रंथाचे मनोगत	१४

### ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१.	आचरण, आचार आणि आचारधर्म या संज्ञांचे अर्थ	१६	
२.	आचारधर्माची निर्मिती	१८	
३.	युगांनुसार आचारधर्माचे स्वरूप	१८	
	३ अ. त्रेता आणि द्वापार युगांतील आचारधर्म	१८	
	३ आ. कलियुगातील आचारधर्म	१९	
४.	आचारांचे काळानुसार पालटते स्वरूप	२०	
५.	आचारधर्म आणि बुद्धीवाद	२०	
६.	आचाराचे महत्त्व	२२	
७.	आचारधर्म पाळल्यामुळे होणारे लाभ	२८	
८.	आचारधर्म न पाळल्यामुळे होणारे तोटे	३८	
९.	आचारांचे प्रकार	१०. विविध स्वरूपाचे आचार	४०
११.	आचारांचे पालन कसे करावे ?	४३	
१२.	आचारधर्म चांगल्या रीतीने आचरण्यासाठीचे आवश्यक घटक	४४	
१३.	आचारधर्माचे यथायोग्य पालन होत असल्याचे लक्षण - देशात काळविटांचा मुक्त संचार होणे	४५	

## 卐 ————— ‘आचारधर्म’ या ग्रंथमालिकेचे मनोगत ————— 卐

### ‘आचारधर्म’ म्हणजे जीवनाचे आध्यात्मिकरण !

‘आचारधर्म’ म्हटला की, योग्य आचार-विचारांचे पालन, कर्तव्यकर्म आणि धर्माचरणाच्या कृती, इतकेच बहुतेकांच्या डोळ्यांसमोर येते. आचारधर्माचा इतकाच संकुचित अर्थ कोणी घेऊ नये. ‘ईश्वराच्या चरणांपर्यंत नेण्यास साहाय्य करणारी जीवनातील प्रत्येकच कृती, म्हणजे ‘आचरण’ आणि ते शिकवणारा धर्म, म्हणजे ‘आचारधर्म’, अशी आचारधर्माची व्यापक अर्थाने व्याख्या करता येईल. थोडक्यात ‘आचारधर्म’ म्हणजे दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक गोष्टीचे आध्यात्मिकरण करणे, म्हणजे प्रत्येक गोष्ट सात्त्विक आणि चैतन्यमय करणे होय; म्हणूनच आचारधर्माच्या पालनाने ईश्वरप्राप्तीच्या दिशेने लवकर वाटचाल होण्यास साहाय्य होते. केर काढतांना आतून बाहेरच्या, म्हणजे दाराच्या दिशेने काढणे; पुरुषांनी शर्ट-पँट याऐवजी अंगरखा-पायजमा आणि स्त्रियांनी सलवार-कुडता याऐवजी साडी परिधान करणे; स्त्रियांनी वेणी किंवा आंबाडा घालणे यांसारख्या अनेक गोष्टी आचारधर्मात येतात.

### ‘आचारधर्म’ हा धर्म आणि साधना यांचा पाया !

‘आचारः प्रभवो धर्मः ।’, म्हणजे ‘धर्म हा आचारापासून उत्पन्न झाला आहे.’ आपल्या धार्मिक जीवनाची जडणघडण ही आचारधर्मावर अवलंबून असते. धर्माचरणाचा, साधनेचा हेतू ‘ईश्वरप्राप्ती’ हा असतो. धर्माचरण, साधना करण्याची मनाची प्रवृत्ती सत्त्वगुणावर अवलंबून असते. सर्वसाधारण व्यक्ती रजोगुणी-तमोगुणी असल्याने ती लगेच साधनेकडे वळत नाही. आचारधर्माच्या पालनाने व्यक्तीची सात्त्विकता हळूहळू वाढू लागल्याने पुढे ती साधनेकडे वळते. तसेच आचारधर्माचे पालन दिवसातील चोवीस घंटे करायचे असल्यामुळे पुढे दिवसभरच साधना करण्याचा पायाही निर्माण होतो. उन्नत साधक आणि संत यांची साधना अंतर्मनातून सतत चालू असल्याने ते प्रत्यक्ष अध्यात्म जगतच असतात. त्यामुळे त्यांना मानसिक

५

५

आणि बौद्धिक स्तरावरील आचारधर्माच्या पालनाची आवश्यकता उरत नाही; कारण ते आचारधर्माच्या पलीकडे गेलेले असतात.

**आचारधर्मांमुळे व्यावहारिक आणि राष्ट्रीय जीवनही उन्नत होते !**

आचारांच्या पालनामुळे केवळ आध्यात्मिकदृष्ट्या लाभ होतो असे नाही, तर व्यक्तीचे व्यावहारिक जीवनही उन्नत होण्यास साहाय्य होते, उदा. 'सत्याने वागावे', या आचाराच्या पालनाने व्यक्तीला खोटे बोलण्याचे पाप लागत नाही, तसेच नैतिकता आणि सुसंस्कृतपणा या गुणांचा विकासही तिच्यात होतो. आचारांच्या पालनामुळे मनाला एकप्रकारची शिस्त लागायला आरंभ होतो. शिस्तबद्धता हा आदर्श जीवनपद्धतीचा एक महत्त्वाचा गुण आहे.

आचार हे हिंदूंच्या श्रद्धेचे आणि संस्कृतीचे सूत्र आहे. विविध उपासनापंथ आणि संप्रदाय यांमधील हिंदूंच्या धर्माचरणाच्या पद्धती भिन्न असल्या, तरी सदाचार किंवा शिष्टाचार हे धर्माचे एक प्रमाण मानले गेले असल्यामुळे धर्माच्या या सामायिक सूत्राने हिंदू एकमेकांना बांधले गेले आहेत. हिंदूंच्या धार्मिक एकजुटीवर हिंदूंची एकसंधता अवलंबून आहे. एकसंधतेवर समाजाची उन्नती आणि पर्यायाने राष्ट्राचाही उत्कर्ष अवलंबून आहे.

**ग्रंथमालिका 'आचारधर्म', म्हणजे**

**आचारांमागील दिव्य अध्यात्मशास्त्र सांगणारे ज्ञानामृत !**

'आचारधर्म' या ग्रंथमालिकेत विषयांनुसार विविध खंडांतून सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत करावयाच्या कृतींविषयीचे विवेचन दिले आहे. याच्यासह बहुतेक कृतींमागील अध्यात्मशास्त्रही दिले आहे. हे अध्यात्मशास्त्र म्हणजे, सनातनच्या साधकांना ईश्वरी कृपेमुळे मिळालेले आणि भूतलावर कोठेही उपलब्ध नसलेले असे दुर्मिळ ज्ञानामृत आहे.

- संकलक

५

५

## ❧ ————— प्रस्तुत ग्रंथाचे मनोगत ————— ❧

आचारधर्माचे अनन्यसाधारण महत्त्व वरील विवेचनावरून लक्षात आले असेलच. एखाद्या गोष्टीचे महत्त्व विविध पैलूंनी समजून घेतले, तर ते मनावर अधिक बिंबायला साहाय्य होते आणि त्यातून कृती करण्याची प्रेरणाही मिळते. हाच उद्देश समोर ठेवून प्रस्तुत ग्रंथात आचारधर्माचे विविधांगी महत्त्व सांगितले आहे. व्यष्टीच्या म्हणजेच व्यक्तीच्या दृष्टीने, तसेच समष्टीच्या म्हणजेच समाजाच्या दृष्टीने आचारधर्माचे विविध लाभही यात दिले आहेत. तसेच आचारधर्म न पाळल्यामुळे कोणते तोटे संभवतात, आचारांचे आचरण कसे करावे, आचारधर्माचे पालन चांगल्या रीतीने करता येण्यासाठी उपयुक्त घटक कोणते यांसारख्या सूत्रांचा ऊहापोहही या ग्रंथात केला आहे.

आचारधर्माच्या पालनाने हिंदूंना धर्माची महती लक्षात येऊन पुढे ते जिज्ञासू बनून साधना करण्यासही उद्युक्त होवोत, ही श्रीगुरुचरणी प्रार्थना.

- संकलक

## ❧ ————— ❧

**मुलांची प्रकृती निरोगी राखण्यासाठी मार्गदर्शक असलेले सनातनचे ग्रंथ !**

### आधुनिक आहाराचे तोटे

- ❧ चॉकलेट, फास्ट फूड आदींचे सेवन का टाळावे ?
- ❧ शीतपेये, चहा, कॉफी यांचे दुष्परिणाम कोणते ?
- ❧ मुलांना शाळेच्या डब्यातून घरी बनवलेले पदार्थ का द्यावेत ?



### आहाराचे नियम आणि त्यांमागील शास्त्र



- ❧ अन्नाला 'पूर्णब्रह्म' का म्हणतात ?
- ❧ उष्टे अन्न न खाण्यामागील शास्त्र काय ?
- ❧ आहारासंबंधीचे नियम किती दिवस पाळावेत ?