

स्नानसे लेकर सांझतकके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

॥

भूमिका

॥

पूर्वकालमें स्नानके उपरान्त तुलसीको जल चढाकर पूजा की जाती थी, जबकि आज अनेक लोगोंके घर तुलसी वृन्दावन भी नहीं होता । पूर्वकालमें गोधूलि बेलामें दीप जलानेके समय सन्ध्यास्तुति 'शुभं करोति...' कहते थे, किन्तु आज इस समय बच्चे दूरदर्शनपर कार्यक्रम देखनेमें मग्न रहते हैं । हिन्दू धर्मद्वारा बताए गए आचारोंके पालनसे हिन्दू बहुत दूर होते जा रहे हैं । आचारों का पालन करना ही अध्यात्मकी नींव है । प्रत्येक कृत्यसे स्वयंमें विद्यमान रज-तम घटे और सत्त्वगुण बढे तथा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडासे रक्षा हो, यह साध्य होनेकी दृष्टिसे ही हिन्दू धर्ममें प्रत्येक आचारकी व्यवस्था है । इसीलिए इस ग्रन्थमें स्नानसे लेकर सांझतक के आचारोंकी आदर्श दिनचर्या एवं उसकी सूक्ष्म स्तरीय अध्यात्मशास्त्रीय कारणमीमांसा भी स्पष्ट की है । इससे पाठकोंकी आचारोंके प्रति, अर्थात् हिन्दू धर्मके प्रति श्रद्धा दृढ होनेमें सहायता होगी ।

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

॥

॥

'हिन्दुओंके अधःपतनका मुख्य कारण है उनका धर्मसम्बन्धी अज्ञान !' - (पू.) डॉ. चारुदत्त पिंगळे, मार्गदर्शक, हिन्दू जनजागृति समिति

अनुक्रमणिका

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

१. स्नानसम्बन्धी आचार	१८
* स्नानका महत्त्व एवं स्नान करनेके लाभ	१८
* ब्राह्ममुहूर्तपर स्नान करनेसे कौनसे लाभ होते हैं ।	१९
* सवेरे स्नान क्यों करें ?	२४
* शरीरपर सुगन्धित तेल अथवा उबटन लगाकर स्नान क्यों करें ?	२५
* नहानेके जलमें एक चम्मच खडा नमक क्यों डालें ?	२८
* स्नान करते समय पालथी लगाकर क्यों बैठें ?	३२
* श्लोकपाठ करते हुए पीतलके लोटेसे सिरपर पानी क्यों डालें ?	३६
२. कपडे धोनेके सन्दर्भमें आचार	४१
* उकडूं बैठकर कपडे क्यों न धोएं ?	४३
* नदीके तटपर कपडे धोनेका क्या महत्त्व है ?	४३
* कपडे सूर्यप्रकाशमें क्यों सुखाएं ?	४७
३. परिधानसे सम्बन्धित आचार	४८
४. तिलक धारण करनेके सन्दर्भमें आचार	४९
५. सन्ध्याके सन्दर्भमें आचार	५०
६. सूर्यनमस्कार (रेखाचित्रोंसहित) करना	५१
७. होम	५७
८. तुलसीको जल देना एवं नमस्कार करना	५८
९. देवतापूजन	५८

१०. शुभसूचक कृत्य करना अथवा शुभ वस्तुओंकी ओर देखना	५९
११. भोजनके सन्दर्भमें आचार	६१
१२. भोजनके उपरान्त वाम अंगपर लेटना	६२
१३. सायंकालमें पालन करनेयोग्य आचार	६२
* सांझके समय घरमें तथा तुलसीके पास दीप जलाएं ।	६३
१४. रात्रिकालमें पालन करनेयोग्य आचार	६७
१५. निद्राके सन्दर्भमें आचार	७१
१६. कुछ कृत्य करते हुए उपयुक्त अथवा अनिष्टको रोकने हेतु उचित नामजप	७२

निद्रासम्बन्धी निसर्गनियम और आचार बतानेवाला सनातनका ग्रन्थ !

शान्त निद्राके लिए क्या करें ?

- * आयुर्वेदानुसार कब सोएं और कब न सोएं ?
- * पीठ अथवा पेट के बल क्यों न सोएं ?
- * दक्षिणोत्तर नहीं, पूर्व-पश्चिम क्यों सोएं ?
- * सोनेसे पूर्व क्या प्रार्थना करें ?
- * शयनगृहमें रातको पूरा अंधेरा क्यों न हो ?



आहार सम्बन्धी आध्यात्मिक दृष्टिकोण देनेवाला ग्रन्थ

असात्त्विक आहारके दुष्परिणाम

- * विषाक्त आहार के दुष्परिणाम एवं उपाय
- * मांसाहार वर्जित होने के विविध कारण
- * विविध धर्मग्रन्थों द्वारा मांसाहार का निषेध

