

‘ಆಚಾರಧರ್ಮ’ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ : ದಿನಚರ್ಯೆ - ಖಂಡ ೧

# ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರ

(Science underlying conducts before bathing) ಕನ್ನಡ (Kannada)

## ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ದೋಷ ಮಾಡುವ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

(‘ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ’ ಬಿರುದಿನ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ‘ಪುಟ ೭’ ರಲ್ಲಿ ಓದಿ.)

## ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರು

ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಮುಕುಲ ಗಾಡಗೀಳ

ಸೌ. ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಸುಯಶ ಗಾಡಗೀಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಧಕರು



## ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧ್ವೀತಿಯೆ !

ಸನಾತನದ ಬಹುತೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಗಳು ‘ಸೂಕ್ತ ದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ’ವಾಗಿದ್ದು, ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧ್ವೀತಿಯವಾಗಿದೆ !

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ  
Shree Siddheshwar Dharmajagruti Sanstha  
ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,  
ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617  
ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664  
ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ : ಸೌ. ಆರತಿ ಪುರಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

‘ದಿನಚರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಈ ಮೂಲ ಖಂಡದ (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 28.10.2008) ಮೂರು ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು ಫೆಬ್ರವರಿ 2016 ರಲ್ಲಿ ‘ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲಿನ ಆಚಾರಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಮತ್ತು ‘ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯವರೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ’ ಈ 2 ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**First Edition** : Gurupratipada, Kaliyug Varsh 5117  
(23<sup>rd</sup> February 2016)

**Second Edition** : Vaikuntha Chaturdashi, Kaliyug Varsh 5124  
(7<sup>th</sup> November 2022)

Translated from the original Marathi text ‘Snanpurva acharanmagil shastra’  
ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಅನುವಾದಕರು : ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಫಾಳಿ

ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 010.

ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ : ₹ 100/-

ISBN : 978-93-92952-26-5

೩೨ ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 126

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

## ವಿಷಯಸೂಚಿ

೧. ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ	೫
೨. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ !	೮
೩. ಮನೋಗತ	೯
೪. ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಖಂಡ 'ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯವರೆಗಿನ ಆಚಾರಗಳ ಹಿಂದಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ' ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ	೭೮

### ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '\*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ದಿನಚರ್ಯೆ : ವ್ಯಾಖ್ಯೆ, ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ	೧೧
೨. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳು	೧೬
೩. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳು	೨೪
* ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು ?	೨೪
* ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಏಕೆ ದಾಟಬಾರದು ?	೨೫
* ಕುಕ್ಕುರುಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?	೨೬
* ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಶೌಚವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮೌನವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು	೨೪
೪. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳು	೩೬
೫. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರ (ತಿಕ್ಕುವ) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೩೯
* ಎದ್ದ ನಂತರ ಮುಖಶುದ್ಧಿ ಮಾಡದೇ ಚಹಾ (ಬೆಡ್-ಟೀ) ಏಕೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು ?	೫೪
೬. ಉದಯಕಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರಗಳು	೬೦
೭. ಕಸ ತೆಗೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೬೨
* ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಸ ಗುಡಿಸದೇ ಬಗ್ಗಿ ಗುಡಿಸುವುದು ಏಕೆ ಯೋಗ್ಯ ?	೬೪
೮. ನೆಲವನ್ನು (ಟೈಲ್) ಒರೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಚಾರಗಳು	೭೪
೯. ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ	೭೯

## ವಿಷಯಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಮಾಂಕ ೩

### ಮನೋಗತ

‘ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ, ಬೇಗನೆ ಏಳುವವನಿಗೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು’ ಇಂತಹ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ಮಕ್ಕಳು ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಋಷಿಮುನಿಗಳ ದಿನವು ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಯಂತ್ರಯುಗದಿಂದಾಗಿ ‘ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ’ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಕಾಲದ ದಿನಚರಿಯು ನಿಸರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿತ್ತು, ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನಚರಿಯು ನಿಸರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದು ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಟ್ಟೆ, ಗಂಟಲು, ಹೃದಯ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಹಿಂದೂಗಳು ಬಹುದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ‘ವಿಜ್ಞಾನವು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸುಖದ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ಸಿಗಲಾರದು, ಅದು ಕೇವಲ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ಸಿಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೃತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರಜ-ತಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸತ್ತಸ್ತಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಆಚಾರಗಳ ಆಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಅದ್ವಿತೀಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳಂತೆಯೇ ಆಚಾರಧರ್ಮವೂ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದಾಗಿದೆ.

ನಿಸರ್ಗದ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ದಿನಚರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ತರದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣ ಮೀಮಾಂಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ‘ಬೆಡ್-ಟೀ’ ಕುಡಿಯುವುದು, ಶೌಚಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ‘ಟಶ್ಯೂಪೇಪರ್’ ಉಪಯೋಗಿಸುವ

❧

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂಗಳ ಪಾರಂಪರಿಕ ಕೃತಿಗಳು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿ ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಚಾರಧರ್ಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ತಿಳಿದು, ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.  
- ಸಂಕಲನಕಾರರು

❧

ನಾಡಿಪಟ್ಟಿವಾಚನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು ಸನಾತನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಗನುಸಾರ ೧೩.೫.೨೦೨೦ ರಿಂದ ಸದ್ಗುರು (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳ ಇವರನ್ನು 'ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ (ಸೌ.) ಅಂಜಲಿ ಗಾಡಗೀಳ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವರ ಹೆಸರಿನ ಸಂಬೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಾತ್ತರ ಗುರು ಡಾ. ಆರವಲೆಯವರು "ಶ್ರೀಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ'ಯು ಭಗವಂತನ ವೈಶ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೨೨ ರ ವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೫೭ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೦,೭೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

**ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವ ವಾಚಕರಿಗೆ ವಿನಂತಿ !**

ಸನಾತನದ ಹೊಸ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ -  
E-mail : chaitanya.grantha@gmail.com ಸಂಚಾರವಾಣಿ : ೯೩೪೨೫೯೯೨೯೯

**ನಾಮಜಪದ ಬಗೆಗಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸುವ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ-ಕಿರುಗ್ರಂಥಗಳು!**

❧ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು

❧ ಯಾವ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಬೇಕು ?

❧ ನಾಮಜಪ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

