ఈ విషయము యొక్క సంయుక్త మనోగతం

పూర్వకాలములో పిల్లలకు 'త్వరగా నిద్రకు ఉపక్రమించి త్వరగా మేల్కొనేవారికి ఆయురారోగ్యములు లభించును', అనేటువంటి శిక్షణ ఇవ్వబడేది. ఈనాడు పిల్లలు ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించి ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తారు. పూర్వము ఋషిమునులు బ్రహ్మ ముహూర్తములో దినచర్యను ప్రారంభించేవారు. ఈనాటి యంత్రయుగములో 'రాత్రివేళ పని – పగలు నిద్ర' ఉంటోంది. పూర్వకాలములో దినచర్య ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఉండేది. దినచర్య ప్రకృతికి ఎంత అధికముగా అనుకూలముగా ఉంటుందో, అంతగా అది ఆరోగ్యమునకు పూరకమై ఉంటుంది. ప్రస్తుతము అలా లేనందువలనే మనిషి గొంతు, హృదయము, ఉదరమునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులతో పీడింపబడుచున్నాడు.

పూర్వ కాలములో స్నానము చేసిన తర్వాత ఇంటి ముందు తులసి మొక్కకు నీళ్ళు పోసి నమస్కరించేవారు. ఈనాడు చాలామంది ఇళ్ళల్లో తులసి మొక్కయే కనబడడం లేదు. పూర్వము సంధ్యవేళ దీపమును వెలిగించే సమయంలో 'శుభం కరోతి...' శ్లోకమును చెబుతుండేవారు. కానీ ఇప్పుడైతే దీపం వెలిగించే సమయములో పిల్లలు దూరదర్శన కార్యక్రమములను చూడడములో నిమగ్నమైయుంటారు. హిందూధర్మములో చెప్పిన ఆచారములను పాటించడం నుండి హిందువులు చాలా దూరము అవుతున్నారు. ఆచారములను పాటించడమే అధ్యాత్మకు పునాది. 'విజ్ఞానము ద్వారా నిర్మితమైన సౌలభ్యములతో కాకుండా అధ్యాత్మిక ఆధారముతోనే మానవునికి వాస్తవమైన సుఖ జీవనము' లభిస్తుందనే తత్త్వమును అందరూ గుర్తుంచుకొనవలెను. మనము చేయు ప్రతీ కృతి నుండి మనలోని రజ–తమ గుణములు తగ్గి సత్త్వగుణము పెరగాలి మరియు చెడుశక్తులు కలిగించే ఇబ్బందుల నుండి రక్షణ కలగాలి, అనే దృష్టితోనే ఆచార వ్యవస్థ చేయబడినది. ఇది హిందూ ధర్మము యొక్క అద్వితీయమైన వైశిష్ట్యత ! జ్ఞానయోగము, కర్మయోగము మొదలగు సాధనా మార్గములకు సమానముగా ఆచారధర్మము కూడా ఈశ్వరప్రాప్తి దిశలోనే తీసుకువెళ్ళుతుంది.

నైసర్గికంగా మరియు అధ్యాత్మదృష్టితో, దినచర్యకు సంబంధించిన ఆచారములను పాలన చేయు యోగ్యపద్ధతి మరియు వాటి వెనుకనున్న సూక్ష్మ స్థాయి శాస్త్రీయ కారణ వివేచనమును ఈ గ్రంథములో ఇవ్వడం జరిగింది. ఉదయం లేచిన వెంటనే ముఖము శుభ్రం చేసుకోకుండా 'బెడ్-కాఫీ' తాగడము, మలవిసర్జనము తర్వాత 'టిష్యూ పేపర్'ను ఉపయోగించడము మొ॥ పాశ్చాత్య పద్ధతుల గుడ్డి అనుకరణ నుండి వచ్చిన కృతులు ఎంత అయోగ్యమైనవో మరియు హిందువుల పరంపరయైన కృత్యములు అధ్యాత్మదృష్టిలో ఎంత యోగ్యమైనవనేది ఈ గ్రంథము చదివిన తర్వాత తెలుస్తుంది.

ఉన్నతులైన సాధకులు మరియు సంతుల సాధన అంతర్మనస్సులో నిరంతరము జరుగుతూ ఉంటుంది. అందువలన వారి మార్గము సక్రమముగా ఈశ్వరప్రాప్తి దిశలోనే ఉంటుంది. అందుకు వారు ప్రాథమిక స్థాయిలోని ఆచారధర్మములను పాటించక పోయినప్పటికీ ఎటువంటి ఆపద ఉండదు; ఎందుకంటే వారు ఆచారధర్మమును పాటించే స్థాయిని దాటి ఉంటారు.

ఈ గ్రంథము చదివి హిందువుల తమ ఆచారధర్మ ప్రాముఖ్యత తెలుసుకుని, దానిని ప్రత్యక్షముగా ఆచరణలోనికి తీసుకువచ్చి, తమ పిల్లలలో కూడా ఈ సంస్కారములను అంకురింపజేయటానికి ప్రేరణ దొరకవలెనని, శ్రీ గురుచరణములకు ప్రార్థన. **– సంకలనకర్త**

సనాతన గ్రంథాలలో సంస్కృత శ్లోకములను ఇచ్చుటకు గల కారణము

సంస్కృతము దేవుళ్ళ భాష అలాగే అతి చైతన్యముతో కూడిన భాష. చెడు శక్తుల ఇబ్బంది ఉన్నవారుర దీనిని చాలా తీవ్రంగా అనుభవించవచ్చును. పాఠకులకు చైతన్యము యొక్క లాభము కలగాలని గ్రంథములో సంస్కృత శ్లోకమును ఇవ్వడం జరిగింది. సంస్కకృతం అర్థము కాకపోయిననూ శ్లోకమును చదవడానికి ప్రయత్నించండి. అర్థము తెలియకపోయిననూ అందులోని చైతన్యము యొక్క లాభము ఖచ్చితంగా లభించును.

అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ‘ * ’ చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

1. దినచర్య : వ్యాఖ్యానము, సమానార్థ పదములు మరియు ప్రాశస్త్యము 15

* పగటి పూట ఎందుకు నిద్రించకూడదు 20

2. ఉదయము త్వరగా నిద్రలేవడము మరియు లేచిన తర్వాత పక్క పై ఉండే పాటించవలసిన ఆచారములు 21

* బ్రహ్మ ముహూర్తములో నిద్రలేవడము 21
* నిద్ర నుండి మేల్కొనిన తర్వాత ఏ శ్లోకమును పఠించాలి ? 23

3. మలమూత్ర విసర్జన గురించి పాటించవలసిన ఆచారములు 31

* నడిచే దారిలో మలమూత్రములను ఎందుకు దాటకూడదు ? 31
* క్రింద కూర్చొని మల మూత్ర విసర్జన చేయవలెను 41

4. కాళ్ళు-చేతులు కడుక్కొనుట మరియు నోరు పుక్కిలించుట వీటి సందర్భములోని ఆచారములు 44

5. దంతముల శుభ్రత గురించిన ఆచారములు 48

* దంతములను తోముటకు ఏమి ఉపయోగించాలి/ఉపయోగించకూడదు 48
* రసాయనిక పేస్ట్ కంటే ఆయుర్వేదిక్ పేస్ట్ మరియు పళ్ళపొడి ఎందుకు ఉపయోగించవలెను ? 50
* ఉదయము లేచిన తర్వాత ముఖ ప్రక్షాళనం చేయకుండా బెడ్-కాఫీ ఎందుకు త్రాగ కూడదు ? 65

6. ఉదయమున పాటించవలసిన యోగ్య ఆచారములు 71

7. చెత్త ఊడ్చుటకు గురించిన ఆచారములు 74

* చెత్తను కూర్చొని కాకుండా నడుముతో వంగి ఎందుకు ఊడ్వవలెను ? 75
* చీపురుని నేల మీద గట్టిగా రుద్ది చెత్త ఎందుకు తీయకూడదు ? 77

8. తడిగుడ్డతో తుడుస్తున్నప్పుడు పాటించవలసిన ఆచారములు 84

卐 'స్నానమాచరించడం నుండి త్రికాలములలో పాటించవలసిన ఆచారముల యొక్క శాస్త్రము' గ్రంథము యొక్క సంక్షిప్త అనుక్రమణిక 87

పాఠకులకు విన్నపము

సాధకులకు ఈశ్వరుని కృపవలన జ్ఞానము లభించే ప్రక్రియ యొక్క వేగము తీవ్రంగా ఉండుటవలన మరియు చెడుశక్తులు జ్ఞానప్రాప్తి కార్యములో ఆటంకములను కలిగించి తప్పుడు జ్ఞానమునిచ్చే అవకాశముండటవలన జ్ఞానమును గ్రహించు సాధకుల నుండి ఏదైనా చిన్నచిన్న తప్పులు జరిగే అవకాశముంటుంది. అందువలన సాధకులకు లభించిన జ్ఞానము మరియు ధర్మశాస్త్రములో చెప్పిన వివిధ ఆచారముల గురించిన ప్రయోగాత్మక స్థాయిలోని జ్ఞానము లేదా సిద్ధాంత స్థాయిలోని జ్ఞానము వీటిలో భేదము ఉండవచ్చును. మనము 'ధర్మశాస్త్ర'మును ప్రమాణంగా పరిగణించడం వలన పాఠకులకు ప్రయోగాత్మక లేకా సిద్ధాంతములో ఇలాంటి భేదము కనిపించినట్లైతే మాకు తెలియజేయగలరని విన్నపిస్తున్నాము. గ్రంథము యొక్క తరువాయి ఆవృత్తిలో యోగ్యమైన మార్పులను చేయగలము. – **ప్రకాశకులు**

గమనిక గ్రంథములో ఇచ్చిన సూక్ష్మ-జ్ఞాన విషయము గురించిన చిత్రములో వివిధ స్పందనలను చూపించినందు వలన ముఖ్య రేఖాచిత్రము స్పష్టంగా కనిపించదు. అందువలన సంబంధించిన చిత్రము కంటే ముందు లేదా చిత్రము యొక్క మూలలో ముఖ్య చిత్రమును ఇవ్వడమైనది.