

# స్నానమాచరించడం నుండి త్రికాలములలో పాటించవలసిన ఆచారముల యొక్క శాస్త్రము

卐 ————— మనోగతం ————— 卐

ప్రస్తుతం హిందువులు హిందూ ధర్మములో చెప్పిన ఆచారములను పాటించుట లేదు. ఆచారములను పాటించడమనేది అధ్యాత్మానికి పునాది. ప్రతి కృతి చేయడం ద్వారా మనలోని రజ-తమ గుణాలు ఘటించి సత్వగుణం పెరగడం మరియు చెడు శక్తుల ఇబ్బంది నుండి రక్షణ కలగడం, ఇవి సాధ్యమయ్యే దృష్టితో హిందూ ధర్మములోని ప్రతి ఆచారములను చెప్పడమైనది. అందువలన ఈ గ్రంథములో ఆదర్శ దినచర్య మరియు వీటి సూక్ష్మ-స్థాయికి సంబంధించిన శాస్త్రమును వివరించడమైనది. దీని వలన పాఠకులకు ఆచారము గురించి అంతే కాకుండా హిందూ ధర్మము గురించి శ్రద్ధ పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. 'ఈ దృష్టితో ఈ గ్రంథము పాఠకులకు అత్యధికంగా ఉపయోగపడనీ', ఇదే శ్రీ గురుచరణాలలో ప్రార్థన !

- సంగ్రహకర్తలు

卐 ————— 卐

- గమనిక** 1. గ్రంథములో చాలా చోట్ల 'ప.పూ. డాక్టర్' లేదా 'ప.పూ. డా. ఆరవలె' ఇలా ఉల్లేఖించడం జరిగింది. ఇది గ్రంథము యొక్క సంగ్రహకర్తలలో ఒకరైన 'పరాత్పర గురువులు డా. జయంత్ బాళాజీ ఆరవలె' వీరి గురించి అయినది.
2. 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.

## అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ' \* ' చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

<b>1. స్నానమునకు సంబంధించిన ఆచారములు</b>	<b>10</b>
* ప్రాతః కాలములో ఎందుకు స్నానం చేయవలెను ?	10
* శరీరమునకు సుగంధిత తైలమును లేదా సున్నిపిండిని రాసుకొని స్నానము ఎందుకు చేయవలెను ?	20
* స్నానము చేయు నీటిలో ఒక చెంచా కల్లుప్పు వేయవలెను	23
* స్నానము చేస్తున్నప్పుడు మటం వేసుకొని కూర్చొనవలెను	28
* శ్లోకమును పఠిస్తూ ఇత్తడి చెంబుతో శిరస్సు మీద నుండి ఎందుకు నీరు పోసుకొనవలెను ?	33
<b>2. బట్టలను ఉతకడమునకు సంబంధించిన ఆచారములు</b>	<b>39</b>
* బట్టలను సూర్యప్రకాశంలో ఆరబెట్టుట యొక్క లాభము	45
<b>3. వస్త్రములను ధరించుటకు సంబంధించిన ఆచారములు</b>	<b>47</b>
<b>4. తిలక ధారణకు సంబంధించిన ఆచారములు</b>	<b>47</b>
<b>5. సంధ్యావందనమునకు సంబంధించిన ఆచారములు</b>	<b>49</b>
<b>6. సూర్య నమస్కారము చేయుట</b>	<b>51</b>
* సూర్య నమస్కారములను చేస్తున్నప్పుడు చేయవలసిన వివిధ నామజపములు	52
* సూర్య నమస్కారమును చేయు పద్ధతి	52
<b>7. హోమము</b>	<b>58</b>
<b>8. తులసీకి నీళ్ళు పోయుట మరియు నమస్కారము చేయుట</b>	<b>58</b>
<b>9. దేవుని పూజ</b>	<b>59</b>

10.	శుభ సూచక కృతులను చేయుట లేదా శుభకరమైన వస్తువుల వైపునకు చూచుట	60
11.	భోజనమునకు సంబంధించిన ఆచారములు	62
	* ఆహారము ఎలా ఉండకూడదు మరియు ఎలా ఉండవలెను ?	62
12.	భోజనము తర్వాత వామకుక్షి చేయడం	64
13.	సాయంకాలము వేళలో పాటించవలసిన ఆచారములు	64
	* దేవుని ముందు దీపం వెలిగించిన తరువాత శ్లోకము పఠించడం	66
14.	రాత్రి సమయములో పాటించవలసిన ఆచారములు	71
15.	నిద్రించుటకు సంబంధించిన ఆచారములు	74
16.	కొన్ని కృతులను చేస్తున్నప్పుడు లేదా ఆపదలను అడ్డుకునేందుకు చేయవలసిన నామజపము	75

### 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 విన్నవిస్తున్నాము. గ్రంథము యొక్క తరువాయి ఆవృత్తిలో యోగ్యమైన మార్పులను చేయగలము. - ప్రకాశకులు