

आचमन क्यों ?

आचमन सभी प्रकार के कर्मा अर्थात् सद्कर्म एवं निष्काम कर्म का अति महत्वपूर्ण अंग है। केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं बल्कि आरोग्य शास्त्र की दृष्टि से भी आचमन का असाधारण महत्व है। चम्मच द्वारा थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहने से क्या लाभ प्राप्त होते हैं, यह प्रयोग अभी हाल में सिद्ध हुआ है। प्याला, गिलास या लोटा भर पानी गटागट पीने की अपेक्षा थोड़ा-थोड़ा चम्मच द्वारा लेते रहने से व्याधि नाशक तथा लाभदायक बनता है। आचमन के विषय में शास्त्र का वचन है –

त्रिपबेद आपो गोकर्णवरद् हस्तेन त्रिराचमेत् ।

अर्थात् आचमन के लिए बाएं हाथ को गोकर्ण मुद्रा प्रस्तावित है।

यह मुद्रा बनाते समय तर्जनी को मोड़कर अंगूठे से दबा दें। उसके बाद मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिका को परस्पर इस प्रकार जोड़कर मोड़ें कि हाथ की आकृति गाय के कान जैसी हो जाए। आचमन के लिए ब्रह्मतीर्थ का उपयोग किया जाता है ब्रह्मतीर्थ को आत्मतीर्थ भी कहते हैं हथेली पर कलाई के पास का हिस्सा ब्रह्मतीर्थ है। यहां होंठ टिकाकर हथेली पर रखा जल ग्रहण करने की क्रिया तीन बार करें। चौथी बार बाएं हाथ के ब्रह्मतीर्थ के ऊपर से एक पली पानी थाली में छोड़ें। यह क्रिया आचमन कहलाती है। आचमन के विषय में 'स्मृति ग्रंथ' में कहा गया है –

प्रथमं यत् पिबति तेन ऋग्वेद प्रीणाति । यद् द्वितीयं तेन यजुर्वेद प्रीणाति । यत् तृतीयं तेन सामवेद प्रीणाति

इसका स्पष्ट अर्थ है कि आचमन क्रिया में हर बार एक-एक वेद की तृप्ति प्राप्त होती है। प्रत्येक कर्म के प्रारंभ में आचमन करने से मन, शरीर एवं कर्म को प्रसन्नता प्राप्त होती है। आचमन करके अनुष्ठान प्रारंभ करने से छींक, डकार तथा जंभाई आदि उपद्रव आमतौर पर नहीं होते अथवा इनका प्रमाण कम हो जाता है। आचमन विहित कर्म निष्फल होता है। उस मान्यता के पीछे यही उद्देश्य है।

ग्रहण कालीन पुरश्चरण एवं अंत्येष्टि आदि प्रसंग आचमन से ही प्रारंभ होते हैं। सोलह सोमवार के व्रत में दिनभर यत्किंचित जल प्राशन नहीं किया जाता। परंतु यदि उस दिन पूजा या अभिषेक करना हो तो प्रारम्भ आचमन से ही होना आवश्यक है। उपवास के समय थकान, पित्तकोप, या दस्त होने लगते हैं। ऐसी स्थिति में दो बार आचमन करें। ज्वारादि से ग्रस्त होने पर शुद्ध पानी से आचमन करने

पर आरोग्य लाभ होता है। यथा –

**अत्यम्बु पानान्न च पीर्यतऽन्नम्। अनम्बुपानाच्च भवेद्धि दोषः। तस्मान्नरो वह्नि विवर्धतार।
मुहुर्तमहुवर्दाररि पिबेदाभूरिशः।**

उपर्युक्त वचन का अर्थ है – अति जलपान करने की अपेक्षा जल बिल्कुल न पीना दोषपूर्ण है। अतएव जठराग्नि को प्रदीप्त करने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा-थोड़ा पानी पीना चाहिए। यहां ' मुहुर्तमुहः ' एवं 'अभूरिशः' पदों से आचमन का बोध होता है। थोड़ा सा पानी पीने से भरपूर लार रस उत्पन्न होता है। लार के कारण अन्न का कठिनांश मुलायम हो जाता है। जिससे पाचन कार्य सुचारु रूप से होता है। इससे अग्निमांद्य तथा कोष्ठबद्धता आदि रोग दूर हो जाते हैं।

'मनु स्मृति' में कहा गया है – सोकर उठने के बाद, भूख लगने पर, भोजन करने के बाद, छींक आने पर, असत्य भाषण होने पर, पानी पीने के बाद तथा अध्ययन करने के बाद आचमन अवश्य करें। इन बातों का सूक्ष्म निरीक्षण करने पर यह सिद्ध होता है कि उपर्युक्त सभी प्रसंगों पर लार ग्रंथि से लार रस स्त्रवित होता रहता है। ऐसे वक्त आचमन करने से शरीर पर उसका सुपरिणाम होता है। भोजनोपरांत किए गए आचमन से भरपूर लार रस पेट में जाती है। जिससे अन्न का पाचन होता है। यदि असत्य भाषण का पाप कर्म हो जाए या निरूपद्रवी असत्य भाषण करना हो तो आचमन अवश्य करना चाहिए। इससे असत्य भाषण के कुपरिणाम मन पर नहीं होते।

शरीर में विविध वायु विकार उत्पन्न होने, भोजन करने, मल-मूत्र विसर्जन या वीभत्स दर्शन आदि प्रसंगो पर भी आचमन करने का विधान शास्त्रों में किया गया है। परंतु डकार, छींक, हिचकी तथा अपान वायु आदि हर विकार के समय आचमन करना संभव नहीं हो पाता। ऐसे में जलाचमन के स्थान पर श्रोत्राचमन का विधान शास्त्रों में किया गया है अर्थात् बाएं कान का स्पर्श कर लें। यदि ऐसा करने में भी किसी तरह की कोई परेशानी हो तो भगवान विष्णु का स्मरण करें।