Sanatan Dharma

স্নান পদ্ধত

শাস্ত্র সম্মত পদ্ধততিে স্নান করলে শরীর ও মনরে অশুদ্ধি দূর হয়।

প্রত্যকেরেই প্রতদিনি স্নান করা কর্তব্য।

নত্যিস্নান বষিয়ে:---

স্নান সাত প্রকার – (১) মান্ত্র, (২) ভৌম, (৩) আগ্নযে, (৪) বায়ব্য, (৫) দব্যি, (৬) বারুণী ও (৭) মানস।

সঙ্কল্পবাক্য – "ওঁ বষ্ণিুঃ ওম্ তদসদদ্য অমুকে মাসি (বর্তমান মাসরে নাম) অমুকে পক্ষে (বর্তমান পক্ষরে নাম যমেন, শুক্লা পক্ষ/ কৃষ্ণ পক্ষ)

অমুকে তথিৌ অমুক গোত্রঃ (নারীগণ – তথিা, গোত্রাঃ বলবিনে) শ্রীঅমুকদবেশর্মা বা দবেী (ব্রাহ্মণ ভন্নি অন্যরা ও নারী গণ – শ্রীঅমুকদাসো বা দাসী বলবিনে) পূর্বাহ্নকৃত জ্ঞতাজ্ঞাতপাপপাপক্ষয়কামঃ অরুণদয়স্নানমহং করষি্যে।"

তারপর জলাশয়, প্রভৃতি অথবা নদীতে স্নান করার সময়, জলে একহাত পরমিতি চতুস্কোন মন্ডল এঁকে তা তীর্থজল মনকেরে অঙ্কুশ মুদ্রায়, জলশুদ্ধি করবিনে।

মন্ত্র – "ওঁ গঙ্গে চ যমুনচেবৈ গোদাবরী সরস্বতী। নর্মদা সন্ধি কাবরেী জলহেস্মনি্ সন্নধিনি্ কুরু।।" তারপর হাত জোড় করে বলবিনে " ওঁ কুরুক্ষত্রে গয়াগঙ্গা প্রভাস-পুস্করাণি চ। তীর্থান্যতোনি পুণ্যানি প্রাতঃস্নানকালে ভবন্তহি।।"

শাস্ত্র মতে স্নান করার সময়ে কোন নয়িম পালন করবনে আবার কোন কোন কাজ এক্কবোরইে করবনে না:----------

ধর্মে স্নান করাকে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কাজ আখ্যা দওেয়া হয়। আধ্যাত্মকি নয়িম মনেে স্নান করলে তা বশিষে ফলদায়ী হয়। শাস্ত্র অনুযায়ী ব্রহ্ম মুহূর্তে স্নান করা উচতি। বদে অনুযায়ী অববিাহতি ব্যক্তকিে দনিে একবার, ববিাহতিদরে দনিে দুবার ও ঋষি-সন্তদরে দনিে তনি বার স্নান করা উচতি। গরুড় পুরাণওে স্নানরে বশিষে মাহাত্ম্য রয়ছে। কোন ধরনরে জল দয়িে স্নান করা হয়, তা-ও বশিষে গুরুত্ব বহন কর। হনি্দু ধর্ম অনুযায়ী পুকুর, বৃষ্টি ও নদীর জলে স্নান করা লাভজনক। এই জল শরীর ও মস্তষি্ক পবত্রি কর। শাস্ত্রে স্নানরে সময় কছিু মন্ত্র জপ করার কথা বলা হয়।

শাস্ত্র অনুযায়ী খাবার খাওয়ার পর স্নান করা উচতি নয়। বরং স্নান করে খাদ্য গ্রহণ করা উচতি।

স্নানরে সময়ে যা মনে রাখবনে:------

Published on: Feb, 05 2025 18:32

কোনও ব্যক্তির স্নানের পর বেঁচে যাওয়া জল দিয়ে স্নান করতে নেই।

আবার যাঁরা চাপাকল, নলকূপ, কুঁয়োর জলে স্নান করেন, তাঁদের নিজের স্নানের জল নিজেই তোলা উচিত।

নদী বা পুকুরে স্নানের সময় মল-মূত্র ত্যাগ করতে নেই বা নিজের কাপড় তাতে নিংড়াতে নেই।

নির্বস্ত্র হয়ে স্নান করা অনুচিত। এই নিয়ম উপেক্ষা করলে ব্যক্তি পিতৃ দোষের কবলে পড়ে।

স্নানের পর পুজোর জন্য ফুল তুলতে নেই বা পুজোর বাসন ধুতে নেই। বরং এই কাজ পুজোর আগেই সেরে নেওয়া উচিত।

গ্রন্থি যুক্ত বস্ত্র পরিধান করে ও নগ্ন অবস্থায় স্নান করবেন না। রাত্রিকালে গ্রহণ অথবা অন্য কোন যোগ থাকলে স্নান করা কর্তব্য। একবস্ত্রে স্নান এবং পরিধেয় বস্ত্র দ্বারা গাত্র মার্জন নিষিদ্ধ।

প্রাতঃস্নান – প্রাতঃস্নানে তেল মাখা নিষিদ্ধ। সুর্যদয়ের আগে অর্থাৎ ভোরবেলা সম্ভব স্থলে জলাশয় অথবা নদী প্রভৃতিতে ডুবদিয়ে স্নান করা কর্তব্য।
নিত্যনৈমিত্তিক, কাম্য, পৈত্র এবং দৈব কাজ করবার অবশ্যই সঙ্কল্প করতে হয়, সঙ্কল্প না করলে কোনো কাজে ফললাভ হয় না।

প্রতিদিন স্নান করতে হয় কেন?রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় নিয়মিত স্নানের অভ্যাসে। 'জার্নাল অফ ফিজিয়োলজি'-তে প্রকাশিত একটি গবেষণাপত্রে বলা হয়েছে, উষ্ণ জলে স্নান করলে শরীরে নাইট্রিক অক্সাইডের উৎপাদন বাড়ে। যা রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে উষ্ণ জলে স্নান করার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা।

Published on: Feb, 05 2025 18:32