## ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ


ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ವಿಧಿ 2

ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ತಲೆಗೆ/ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು 2

ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರಬೇಕು 4

ಜನಿವಾರ ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿ ಬಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು 6

ಮೌನದಿಂದಿರಬೇಕು 8

ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ 11

ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರ ನಿರ್ಣಯ 15

ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈಯವರೆಗ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು 18

ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು 20

ನಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೀರನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು 21

ಸ್ತ್ರೀ, ಶೂದ್ರ ಮತ್ತು ಮುಂಜಿಯಾಗದವರಿಗೆ 22

ಎಲ್ಲದರ ಸಂಗ್ರಹ 24

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು 27

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಿದ್ದರೆ ಸಾಲದೇ, ದೇಹಶುದ್ಧಿ ಬೇಕೇ 29

# ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ವಿಧಿ

ಯಾವ ಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದೆವು. ಈಗ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಿಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯೋಣ.

## ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ತಲೆಗೆ/ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ತಂದೆ ಇಲ್ಲದವರು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂದೆ ಇರುವವರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊದ್ದಿರಬಾರದು

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಚನವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಲೆಗೆ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಮಲಮೂತ್ರ-

ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಇರುವವರು ತಲೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

ದ್ವಿಜರು ತಲೆಗೆ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಷೀಣವಾಗಲಿ ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರೀ ಹಾರೀತಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

**ಅನಾವೃತಶಿರಾ ಯಸ್ತು**
**ವಿಣ್ಮೂತ್ರೇ ವಿಸೃಜೇದ್ ದ್ವಿಜಃ ।**
**ತಚ್ಛಿರಃ ಶತಧಾ ಭೂಯಾತ್**
**ಇತಿ ದೇವಾಃ ಶಪಂತಿ ತಮ್ ।**

ಯಾವ ದ್ವಿಜ ತಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತರೀಯದಿಂದ ಸುತ್ತದೇ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನ ತಲೆ ಸೀಳಲಿ ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ಸೀಳುವದು ಎಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಷೀಣವಾಗುವದು ಎಂದರ್ಥ.

## ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರಬೇಕು

ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತು ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯುಷ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಸರ್ವಥಾ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಪಮೃತ್ಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಸಿಷ್ಠರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ —

**ಉಭೇ ಮೂತ್ರಪುರೀಷೇ ತು**
**ದಿವಾ ಕುರ್ಯಾದಙ್ಮುಖಃ**
**ರಾತ್ರೌ ತು ದಕ್ಷಿಣಾ ಕುರ್ಯಾತ್**
**ಏವಂ ಹ್ಯಾಯುರ್ನ ರಿಷ್ಯತೇ**

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಇವತ್ತಿನ ದಿವಸ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಲೀ, ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕಾಗಲೀ ಕುಳಿತು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಂತಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಪೂರ್ವಪಶ್ಚಿಮಗಳಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬಾರದು.

# ಜನಿವಾರ ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿ ಬಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು

ಜನಿವಾರವನ್ನು ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಲಗಿವಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು ಎನ್ನುವದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬೃಹನ್ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ —

**ದಿವಾಸಂಧ್ಯಾಸು ಕರ್ಣಸ್ಥ-**
**ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಉದಙ್ಮುಖಃ**
**ಕುರ್ಯಾನ್ಮೂತ್ರಪುರೀಷೇ ತು**
**ರಾತ್ರೌ ಚೇದ್ ದಕ್ಷಿಣಾಮುಖಃ**

ಜನಿವಾರವನ್ನು ಹಾರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, (**ನಿವೀತಂ**[1] **ದ್ವಿತೀಯಮ್** ಎಂದು ಆಪಸ್ತಂಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ) ಆ ನಂತರ, ಆ ಜನಿವಾರವನ್ನು

---

[1] ಇದನ್ನು ನೀವೀತ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವೀತ ನೀವೀತೀ ಅಲ್ಲ. ನಿವೀತ ನೀವೀತೀ ಎಂದು ಹ್ರಸ್ವ ನಕಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿವೀತೀ ಎಂದ ಮಾಲಾಕಾರಾವಾಗಿ ಜನಿವಾರವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು. ನೀವೀ ಎಂದರೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆ.

ಬಲಗಿವಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.  ಆ ನಂತರ ಉತ್ತರೀಯವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, (ತಂದೆ ಬದುಕಿರುವರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೊದ್ದಿರಬಾರದು) ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೊರಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಬಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ತೀರ್ಥಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಜನಿವಾರ ಮೈಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಆಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರ್ವನದಿಗಳ ಸನ್ನಿಧಾನವಿರುವ ಬಲಗಿವಿಗೆ ಆ ಜನಿವಾರವನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು.

**ಜನಿವಾರವನ್ನು ಬಲಗಿವಿಗೆ ಸುತ್ತುವದರಿಂದ ಅದಾಗುತ್ತದೆ ಇದಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ವಿಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಯದವರ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೆ. ಕಿವಿಗೆ ಜನಿವಾರ ಸುತ್ತುವದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವದಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ, ಶೂದ್ರರಿಗೆ ಹೇಗೆ? ಅವರಿಗೆ ಜನಿವಾರವೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರ — ವಿಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ತಿಳಿಯದವರ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸವಷ್ಟೇ.**

ಜನಿವಾರವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯರು ಜನಿವಾರದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅದನ್ನು ಬಲಗಿವಿಗೆ  ಸುತ್ತಬೇಕು. ಜನಿವಾರವನ್ನು ಬಲಗಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ,  ಆ ಜನಿವಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ಕೆಲವರು ತುಳಸೀಮಣಿಯನ್ನೂ ಕಿವಿಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ತುಳಸೀಮಣಿ, ಸ್ವರೂಪತಃ ಶುದ್ಧ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಲಿಗೆ ಎನ್ನುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ ಸುತ್ತುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಜನಿವಾರ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೈಲಿಗೆಯ ಪ್ರಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.**

## ಮೌನದಿಂದಿರಬೇಕು

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಮೌನದಿಂದಿರಬೇಕು. ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಯಾವ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳೂ

ವಿರೋಧಿಯಲ್ಲ. ಮೌನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಧಿಯಿರುವದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನೂ ಜಪಿಸಬಾರದು. ಕೇವಲ ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ಗೋವಿಂದ ಮುಂತಾಗಿ ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಕೆಲವರು ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೈತ್ಯರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆ ರೀತಿಯ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಯದವರ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ ಅದು.**[2]

---

[2] ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದಿಂದ ಅಪಾನವಾಯು ಹೊರಹೋದಾಗ ಇದು ಕಲಿಗೆ ಸೇರಲಿ, ದೈತ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಲಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. **ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಆಧಾರವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆಯಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.** ಯಾರಾದರೂ (ಕೇವಲ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನಲ್ಲ, ವಾಕ್ಯವನ್ನು) ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು ಹರಿಕಥಾಮೃತಸಾರದಲ್ಲಿ

**ಅಲಕುಮಿಯು ತಾ ನೀಚಳೆನಿಪಲು**
**ಕಲಿ ಪರಮ ನೀಚತಮ ಅವನಿಂ-**
**ದುಳಿದ ಪಾಪಿಗಳಿಲ್ಲ ನೋಡಲು ಈ ಜಗತ್ರಯದಿ**
**ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲಿ ಕ-**
**ತ್ತಲೆಯೊಳಗೆ ಕಲ್ಮಶ ಕುಮಾರ್ಗ**
**ಸ್ಥಳಗಳಲಿ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾಳ್ಪುದು ಬಲ್ಲವರು ನಿತ್ಯ**

ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಾದಿ ನಿಷಿದ್ಧಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿ ಮೊದಲಾದ ದುರಾತ್ಮರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಶ್ರೀಹರಿಯ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಮುಖದಿಂದ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಕಾರಣ, ಶೌಚದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೌನವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು **ಚಿಂತನೆಯ ಮಾಳ್ಪುದು** ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ

ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮಲಮೂತ್ರ-ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

> **ಗಂಧಲೇಪಕ್ಷಯಕರಂ**
> **ಶೌಚಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪ್ರಯತ್ನತಃ**

ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ದುರ್ಗಂಧ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಲೇಪ ಇವೆರಡೂ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರ ವಿಧಿಯ ಕುರಿತು ಮೊದಲಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ನಂತರ ಇದರ ಕುರಿತು ಇರುವ ಆಕ್ಷೇಪಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

## ಗೃಹಸ್ಥರ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

**ಸ್ವೈನೇವ ಪೂರ್ವಮಥ ವಾ**
**ಶಿಷ್ಯೇಣ ಸ್ಥಾಪಿತಾಂ ಮೃದಮ್**
**ಸಂಗೃಹ್ಯ ಲಿಂಗೇ ಪ್ರಥಮ-**
**ಮೇಕ್ರೃತ್ವೋ ಮೃದಂ ಕ್ಷಿಪೇತ್**
**ಪಂಚಾಪಾನೇ ದಶ ಕರೇ**
**ಉಭಯೋಃ ಸಪ್ತ ಚೈವ ಹಿ**

ಸಣ್ಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರದ್ವಾರವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಣ್ಣು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತುಬಾರಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಳು ಬಾರಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

## ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ

ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವೋ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ.

ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ.
ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಬಾರಿ
ಕೈಗಳಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿ
ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ

## ವಾನಪ್ರಸ್ಥರಿಗೆ

ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವೋ ಅದರ ಮೂರು ಪಟ್ಟು, ವನಪ್ರಸ್ಥರಿಗೆ.

ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ.
ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ
ಕೈಗಳಿಗೆ ಮೂವತ್ತು ಬಾರಿ
ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ

## ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ರತಸ್ಥರಿಗೆ

ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮತ್ತಿಕಾಶೌಚವೋ ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು, ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ರತ ಹಿಡಿದವರಿಗೆ.

ಮೂತ್ರದ್ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ.
ಮಲದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿ
ಕೈಗಳಿಗೆ ನಲವತ್ತು ಬಾರಿ
ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ಬಾರಿ

ಯಾವುದೇ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಿತರಾದವರು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಂತೆ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೃಹನ್ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ — **“ವ್ರತಸ್ಥಾನಾಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಯತಿವಚ್ಛೌಚಮಿಷ್ಯತೇ”**

## ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರ ನಿರ್ಣಯ

ಈಗ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧ ಲೇಪಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವಿರಲಿ, ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಎಂದು ವಿಧಿಯೇಕೆ ಎಂದು.

ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ— ದುರ್ಗಂಧ ಮತ್ತು ಲೇಪಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ವಿಶೇಷರೀತಿಯ ಫಲವೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೃಹಸ್ಥ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ವನಪ್ರಸ್ಥ, ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಒದಗಿಬರುವಂತೆ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚದಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಒದಗಿಬರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಇದ್ದರೇ ಉಳಿದವುಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಒದಗುವದು ಎಂದು ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ತಂತ್ರಸಾರಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಶೌಚಾಸನೇ ತ್ವಂಗಮಾತ್ರಂ**
**ನ ಪೃಥಗ್ ಧರ್ಮಕಾರಣಮ್** ಎಂದು.

ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ ಮುಂತಾದವು ಧರ್ಮದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಂಗಗಳೇ ಹೊರತು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವದಿಲ್ಲ.

ಹೇಗೆ ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಯೋಗಪಟ್ಟಿಕಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಸನಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವೋ ಹಾಗೆ ಕೇವಲ ಗಂಧನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೂಡುವದರಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಾಯತ್ರೀಜಪ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು

ಮಾಡುವದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನೂ ಹಾಕದೇ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗಿ ಜಪ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅನರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ, ಕೇವಲ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಪುಣ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡದೇ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತರಾಗಿ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಜಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಅನರ್ಥ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸಿದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚದಿಂದ ಪುಣ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ-ದಿಂದ ಶುದ್ಧರಾಗಿ ಮಾಡುವ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಧರ್ಮದಿಂದಲೂ ಪುಣ್ಯ ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

**ಶೌಚೇ ಯತ್ನಃ ಸದಾ ಕಾರ್ಯಃ**
**ಶೌಚಮೂಲೋ ದ್ವಿಜಃ ಸ್ಮೃತಃ**
**ಶೌಚಾಚಾರವಿಹೀನಸ್ಯ**
**ಸಮಸ್ತಾ ನಿಷ್ಫಲಾಃ ಕ್ರಿಯಾಃ**

ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾರಣ, ಶೌಚವಿದ್ದರೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶೌಚ, ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ತ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈಯವರೆಗ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಶ್ರೀ ಮರೀಚಿಗಳ ಆದೇಶವಿದೆ —

**ತಿಸೃಭಿಶ್ಚಾತಲಾತ್ ಪಾದೌ**
**ಶೋಧ್ಯೌ ಗುಲ್ಫಾತ್ ತಥೈವ ಚ**
**ಹಸ್ತೌ ತ್ವಾಮಣಿಬಂಧಾಚ್ಚ**
**ಲೇಪಗಂಧಾಪಕರ್ಷಣಾತ್**[3]

[3] ಲೇಪಗಂಧಾಪಕರ್ಷಣಾತ್ ಪರತಃ ತಿಸೃಭಿಃ ತ್ರಿವಾರಂ ಪಾದೌ ಹಸ್ತೌ ಶೋಧ್ಯೌ ।

ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚವಾದ ನಂತರ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಣಿ, ಮಣಿಗಂಟುಗಳ ಸಮೇತವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಣಿಗಂಟುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕಾಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು ಸಂನ್ಯಾಸಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ —

**ಸದಾ ಪುರೀಷಶೌಚೇ ತು**
**ಜಾನ್ವೋಃ ಪ್ರಕ್ಷಾಲಯೇದಧಃ**
**ಹಸ್ತಂ ಮೃದಾ ಚ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ**
**ಚಕ್ಷುಷೀ ನಾಸಿಕೇ ತಥಾ**
**ತ್ರಿಶ ಆಸ್ಯಮ್…**

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ನಿಯಮೇನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಕಾಲನ್ನು

ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿಂದ ತೊಳೆದು ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು, ಮುಖಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

## ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು

ಆಶ್ವಲಾಯನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ —

**ಕುರ್ಯಾದ್ ದ್ವಾದಶ ಗಂಡೂಷಾನ್**
**ಪುರೀಷೋತ್ಸರ್ಜನೇ ದ್ವಿಜಃ**
**ಮೂತ್ರೋತ್ಸರ್ಗೇ ತು ಚತುರೋ**
**ಭೋಜನಾಂತೇ ತು ಷೋಡಶ**

**ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಾವಸಾನೇ ತು**
**ಗಂಡೂಷಾಷ್ಟಕಮಾದರಾತ್**

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ  ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ, ಊಟದ ನಂತರ ಹದಿನಾರು ಬಾರಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ನಂತರ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

## ನಮ್ಮ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೀರನ್ನು ಉಗಿಯಬೇಕು

ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವದನ್ನು ಮಾರ್ಕಂಡೇಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

**ಪುರತಃ ಸರ್ವದೇವಾಶ್ಚ**
**ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಿತರಸ್ತಥಾ**
**ಋಷಯಃ ಪೃಷ್ಠತಃ ಸರ್ವೇ**
**ವಾಮೇ ಗಂಡೂಷಮುತ್ಸೃಜೇತ್**

ನಮ್ಮ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ದೇವತೆಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ[4] ಪಿತೃಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಉಗಿಯಬಾರದು, ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಉಗಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಉಗಿಯ ಬಾರದು. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡೂಷ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಟೀಕಾಕೃತ್ಪಾದರೂ ಸಹ ಪದ್ಯಮಾಲಾದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ —

---

[4] ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಎಂದರೆ ಬಲ, ವಾಮ ಎಂದರೆ ಎಡ ಎಂದು ಅರ್ಥ

**ವಾಮೇ ಗಂಡೂಷಪಾತ್ರಂ ಸ್ಯಾತ್**
**ತತ್ರ ಗಂಡೂಷಮರ್ಪಯೇತ್**

ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ನಂತರ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರದಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಗಂಡೂಷಕ್ಕಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆ ದೇವರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

## ಸ್ತ್ರೀ, ಶೂದ್ರ ಮತ್ತು ಮುಂಜಿಯಾಗದವರಿಗೆ

ಸ್ತ್ರೀ, ಶೂದ್ರರಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವದು ಸುಲಭ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅಂತ್ಯೇಷ್ಟಿಯವರೆಗೆ ಮನಗಾಣಿಸುತ್ತದೆ!

ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿಯಮವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಯಮ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಇಲ್ಲ, ಶೂದ್ರರಿಗೂ ಇಲ್ಲ ಉಪನಯನವಾಗದ ದ್ವಿಜರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಶೂದ್ರರು ಮಲಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ದುರ್ಗಂಧ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ದುರ್ಗಂಧವಿನಾಶವಾಗುವಷ್ಟು

ಮತ್ತಿಕಾಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಪಿತಾಮಹಸ್ಮೃತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ —

ನ ಯಾವದುಪನೀಯಂತೇ
ದ್ವಿಜಾಃ ಶೂದ್ರಾಸ್ತಥಾಂಗನಾಃ
ಗಂಧಲೇಪಕ್ಷಯಕರಂ ಶೌಚ-
ಮೇಷಾಂ ವಿಧೀಯತೇ

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಜನಿವಾರದ ನಿಯಮ, ಇಷ್ಟು ಸಲ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮ ಸ್ತ್ರೀಶೂದ್ರರಿಗೆ ಇಲ್ಲ.

ದಿಕ್ಕುಗಳ ನಿಯಮ, ಮೌನ, ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶವಾಗುವಷ್ಟು ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಇಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

## ಎಲ್ಲದರ ಸಂಗ್ರಹ

ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಶೌಚದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಪಸ್ತಂಬಮಹರ್ಷಿಗಳು ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ —

**ಶಿರಃಪರಿವೇಷ್ಟನಂ ಪ್ರಥಮಂ**
**ನಿವೀತಂ ದ್ವಿತೀಯಂ**
**ದಿಶಾಮವಲೋಕನಂ ತೃತೀಯಂ**
**ಅಂತರ್ಧಾನಂ ಚತುರ್ಥಂ**
**ಮೌನಂ ಪಂಚಮಂ**
**ಪುರೀಷಂ ಷಷ್ಠಂ**
**ಮೃತ್ತಿಕಾಗ್ರಹಣಂ ಸಪ್ತಮಂ**
**ಉದಕಂ ಅಷ್ಟಮಂ**

ಮೊದಲಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ಜನಿವಾರವನ್ನು ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಲಗಿವಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ನಿಷಿದ್ಧ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೇ ಹೋಗಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡು, ಲೋಹ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ತೋಡಿ ಕಾಡುಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಬೇಕು. (ಅಂತರ್ಧಾನಮ್)

ಆ ನಂತರ ಸರ್ವಥಾ ಬಾಯಿಂದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. (ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ದೇವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಚ್ಚೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆ.)

ಆ ನಂತರ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ.

ಆ ನಂತರ ಮೃತ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರದ್ವಾರಗಳ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಲೇಪವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಳಿಕ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಲಾಕಾರವಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜನಿವಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸವ್ಯವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತರೀಯ ಮತ್ತು ಜನಿವಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದದ್ದು ಸ್ತ್ರೀ, ಶೂದ್ರ, ಅನುಪನೀತರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ದುರ್ಗಂಧವಿನಾಶವಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ. ಸಂಖ್ಯೆಯ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು **ಕೃತಶೌಚೋ ಯಥಾವಿಧಿ** ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದರು. ಯಾವ ರೀತಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಧಿಸಿವೆಯೋ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅದರ ಅರ್ಥ.

ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚದ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿರೋಧವೂ

ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಣಯದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದರು ಶ್ರೀ ಭಗವತ್ಪಾದರು.

## ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತು

ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಂದು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುವದು, ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವದು ಮುಂತಾದವನ್ನಾದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

**ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ, ಮಲಮೂತ್ರ-ದ್ವಾರಗಳ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆ ದೇಹ ಮಡಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.**

ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದೂ ಸಹ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶೌಚಾಲಯದ ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ ವಾಕರಿಕೆ

ಬರುವಂತಾಗಬಾರದು, ಶೌಚದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿಯ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.

## ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಿದ್ದರೆ ಸಾಲದೇ, ದೇಹಶುದ್ಧಿ ಬೇಕೇ

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಹೊರಗಿನ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದುಷ್ಟಬುದ್ಧಿಯ ವಾದವನ್ನು ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ —

**ಮೃಜ್ಜಲಾಭ್ಯಾಂ ಸ್ಮೃತಂ ಬಾಹ್ಯಂ**
**ಭಾವಶುದ್ಧಿಸ್ತಥಾಂತರಮ್ ।**
**ಅಶೌಚಾತ್ತು ವರಂ ಬಾಹ್ಯಂ**
**ತಸ್ಮಾದಾಭ್ಯಂತರಂ ವರಮ್ ।**
**ಉಭಾಭ್ಯಾಂ ತು ಶುಚಿರ್ಯಸ್ತು**
**ಸ ಶುಚಿರ್ನೇತರಃ ಸ್ಮೃತಃ ।**

ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿ ಬಾಹ್ಯಶೌಚ. ಮನಸ್ಸಿ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಗುದು ಅಂತಃಶೌಚ. ಅಶೌಚಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಾಹ್ಯಶೌಚ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಬಾಹ್ಯಶೌಚಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಂತಃಶೌಚ. ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಶುದ್ಧ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬರಿಯ

ಬಾಹ್ಯಶೌಚ ಮಾಡಿ ಅಂತಃಶೌಚವಿಲ್ಲದವನೂ ಅಲ್ಲ, ಅಂತಃಶೌಚವಿದ್ದು ಬಾಹ್ಯಶೌಚವಿಲ್ಲದವನೂ ಅಲ್ಲ.

**ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ದೇಹಶುದ್ಧಿಗೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಧಿರಾಜತೀರ್ಥ-ಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.**

ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನಿಜ. ಆದರೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧವಿದ್ದರೇ ತಾನೇ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ತಂಬಿಗೆ ಒಳಗಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧವಿದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಕೆಸರು ಮೆತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ, ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು, ಹೊರಗೂ ಶುದ್ಧಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಮತ್ತು, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನಾವು ನೋಡುತ್ತ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಯಮಧರ್ಮ, ಸ್ವಾಯಂಭುವ ಮನು, ವಸಿಷ್ಠರು, ಹಾರೀತರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ  ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾನುಜಾಚಾರ್ಯರವರೆಗೆ ಇದರ

ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು **ಕೃತಶೌಚೋ ಯಥಾವಿಧಿ** ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ ನಿಯಮ-ಗಳಂತೆ ಶೌಚವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಹಾನುಭಾವರು ಈ ಮಹಾನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

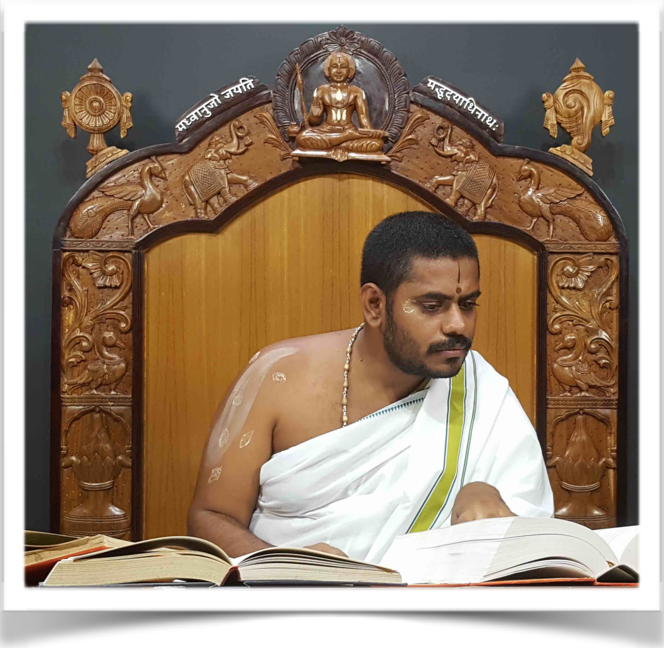
ದಾಸರಾಯರು **“ಮತ್ತಿಕೆಯಲಿ ನಾ ಮಲಿನವ ತೊಳೆಯದ ತಪ್ಪು”** ಎಂದು ಮೃತ್ತಿಕಾಶೌಚ ಮಾಡದೇ ಇರುವದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ಈ ದೇಹ, ಈ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾಗಬೇಕು.

ಆ ಪರಮಪವಿತ್ರವಸ್ತುವಾದ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮನೋಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಭಗವ-ದಾರಾಧನೆ ನಡೆಯಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ



# <u>ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ</u>

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name** **VISHWANANDINI**
- **Account Number** **35368588017**
- **Account Type** **Current Account**
- **Bank** **State Bank of India**
- **Branch** **T. Narasipura, Mysore**
- **IFSC** **SBIN0013233**

Please WhatsApp the transaction details to
**9901551491**

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ
ನನ್ನ  ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

**ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ**

**"ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ"**

**ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಗೆ,**
**ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ**
**ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.**

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

**Vishnudasa Nagendracharya**

No. 2, "Sri Madhwanuja Mandiram"
Kaveri Marga,  Hemmige Village,
Talakadu,  T Narasipura,
Mysore - 571122, Karnataka, India

nagendracharya@yahoo.co.in

WhatsApp:  9901 551 491