

आन्हिक एवं आचार

प्रातःकाल जागने से लेकर रात में सोने तक जिन बातों का समावेश नित्य क्रम में होता है, उसे 'आन्हिक' की संज्ञा दी गई है। सनातन काल से चले आ रहे हिन्दू धर्म का किला आज तक अभेद्य रूप से टिका हुआ है— मात्र आन्हिक के बल—बूते पर। जिस तरह एक सैनिक की शक्ति रोज की कसरत के कारण अधिकाधिक बढ़ती जाती है, उसी तरह किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का प्रभाव आन्हिक के कारण बढ़ता रहता है। आन्हिक के पीछे धर्म शास्त्र एवं मानस शास्त्र की बुनियाद है।

रोजाना समयबद्ध पद्धति से आन्हिक करते रहने पर वह शरीर और मन का एक हिस्सा बन जाता है। आन्हिक का आचार पालन करते समय प्रारम्भ में कुछ परिश्रम करना पड़ता है लेकिन एक बार आदत पड़ जाने पर उसे किए बगैर चैन नहीं मिलता। नित्य आन्हिक कार्य करते समय शास्त्र ने उसके लिए समय, काल और प्रमाण— इन तीनों का एक गणित बताया है। इस गणित में जितनी अचूकता रहेगी, उतनी ही लाभप्रद आन्हिक की फल प्राप्ति होगी। आन्हिक करते समय शास्त्र ने वैज्ञानिकता को यत्किंचित नज़र—अंदाज़ नहीं किया है। एक तरफ शरीर के लिए अत्यन्त उपयुक्त एवं पोषक विज्ञान है तो दूसरी तरफ मन की उत्क्रान्ति तथा विकास साधने वाला मानस शास्त्र। ऐसी दुगुनी जोड़ देकर शास्त्र ने आन्हिक के नियम प्रचलित किए हैं। अनुशासन के साथ आन्हिक का पालन करने वाला मनुष्य न तो दुर्व्यसन, बीमारी, मनोविकृति तथा दरिद्रता आदि से डरता है और न ही इन आपत्तियों का शिकार होता है।

आन्हिक के विषय में देश, काल तथा प्रसंग के अनुसार न्यूनता आने की संभावना गृहीत मानकर उसके सांगोपांग को शास्त्र ने अनेक पर्याय दिए हैं। यथा—

**स्वग्रामे तु पूर्णाचारः सीमान्ते अर्ध उच्चयते । भाषाभिन्ने तदर्थः स्यात् संकटे तु
कृताकृतः ॥**

अर्थात् अपने गांव में पूर्ण, सीमोल्लंघन के बाद आधा तथा अन्य भाषिक प्रांत में जाने पर उससे आधा आन्हिकाचार करें। संकट के समय आन्हिक का कोई बंधन नहीं है। इसी तरह आरोग्यावस्था में पूर्ण, रूग्ण हो तो आधा तथा जननाशौच में उससे आधा आन्हिकाचार करें। सूतक में कोई बंधन नहीं है। यदि इस तरह के पर्याय शास्त्र द्वारा न दिए जाते तो धर्म का कोई अस्तित्व ही नहीं रहता।

कुछ लोग आन्हिक को व्यर्थ ही झंझट कहते हैं परन्तु वास्तव में ऐसी कोई बात नहीं है। नियमित रूप से शास्त्र सम्मत नियमों का मनःपूर्वक पालन ही आन्हिक होता है। जहां दीर्घ समय तक प्रवास ही जीवन का अभिन्न अंग है, ऐसे बड़े-बड़े शहरों में भी आन्हिक आचार करना बिल्कुल सहज संभव है। इसके लिए केवल धर्म के प्रति अटूट निष्ठा एवं धर्मपालन की रुचि—ये दो बातें ही आवश्यक होती हैं। मनु एवं याज्ञवल्क्य आदि महान प्रचीन स्मृतिकारों के ग्रंथों से लेकर 'निर्णय सिंधु' तक 'धर्म सिंधु' आदि अर्वाचीन धर्म ग्रंथों तक में आन्हिक की महत्ता गाई गई है।

आन्हिक और आचार एक-दूसरे से पूर्णतया अलग नहीं हो सकते आन्हिक में आचार और आचार में आन्हिक—ये दोनों इतने घुल-मिल गये हैं कि इनका स्वतंत्र रूप से कोई अस्तित्व नहीं है। ऐसा होते हुए भी इन दो संकल्पनाओं का निर्माण स्वतंत्र रूप से हुआ, ऐसी आशंका उत्पन्न हो सकती है। इसका कारण यह है कि आन्हिक में धार्मिक बुनियाद मूल है जबकि आचार में वैज्ञानिक बुनियाद मूल है। विज्ञान में प्रमुख रूप से भौतिक शास्त्र, शरीर विज्ञान एवं आरोग्य विज्ञान का समावेश है। धर्म शास्त्र ने आन्हिक के नियम बनाते समय दैवत शास्त्र और आचार संहिता बनाते समय विज्ञान को दृष्टि के सामने रखा है। इसलिए हिन्दू धर्म के बहुतांश आचारों की सत्यता वैज्ञानिक कसौटी पर खरी उतरी है।

विशेष बात यह है कि हिन्दू धर्म के आचार को लेकर जितना कार्य भारत में हुआ है, उससे बढ़कर संशोधन कार्य अमरीका, रशिया एवं जर्मनी आदि प्रगतिशील देशों में किया गया है। इस कारण भारतीय आचार प्रणाली कितनी आदर्श एवं उपयोगी है, इस बात को आधुनिक दुनिया भली-भांति समझ रही है। जो निष्कर्ष पश्चिमाचारियों ने कई संशोधन के पश्चात निकाले हैं, उस विषय में भारतीय ग्रंथों ने पहले से ही रूपकात्मक पद्धति से सूत्रबद्ध जानकारी ग्रथित कर रखी है। आज आचार के संबंध में विस्तृत जानकारी देने वाले कई ग्रंथ उपलब्ध हैं। उनमें से आन्हिक के लिए प्रयुक्त धर्म शास्त्रीय किंतु शरीर शास्त्र एवं आरोग्य शास्त्र की बुनियाद वाले आचार की चर्चा इस परिच्छेद में की गई है।