इन 108 बातों का जीवन में रखें ध्यान

हिन्दू धर्म में पूजा-उपासना-आराधना का विशेष महत्व है। कई परिवार ऐसे हैं जो नियमबद्धता से पूजन-व्रत-दान इत्यादि करते हैं। उन्हें बच्चे भी अनुसरण करते हैं। कई बार हम दादा-दादी की कहानियाँ, नाना-नानी की सीख से कुछ बातों का अनुसरण तो करते हैं, लेकिन इसका कारण क्या है, क्यों कर रहे हैं। ऐसे अनेक प्रश्न समय-समय पर हमारे मन में उठते हैं। आज ऐसे ही अनेकों प्रश्नों का हम आपको निदान दे रहे हैं। आइयें जाने ऐसे अनेकों प्रश्नों में से 108 प्रश्नों के शास्त्रोक्त उत्तर, जो आपको बतायेंगे कि जो कुछ आप बचपन से दिनचर्या में कुछ आदतों को अनुसरण करते आ रहे हैं। वे व्यर्थ या अन्यथा नहीं है। उनका वैज्ञानिक आधार है और वे निरर्थक नहीं, आपके जीवन का आधार है।

1. एक ही सिद्धांत, एक ही इष्ट एक ही मंत्र, एक ही माला, एक ही समय, एक ही आसन, एक ही स्थान हो तो जल्दी सिद्धि होती है।

2. विष्णु, शंकर, गणेश, सूर्य और देवी - ये पाँचों एक ही हैं। विष्णु की बुद्धि 'गणेश' है, अहम् 'शंकर', नेत्र 'सूर्य' है और शक्ति 'देवी' है। राम और कृष्ण विष्णु के अंतर्गत ही हैं।

3. कलियुग में कोई अपना उद्धार करना चाहे तो राम तथा कृष्ण की प्रधानता है, और सिद्दियाँ प्राप्त करना चाहे तो शक्ति तथा गणेश की प्रधानता है- 'कलौ चण्डीविनायकौ'।

4. औषध से लाभ न तो हो भगवान् को पुकारना चाहिए। एकांत में बैठकर कातर भाव से, रोकर भगवान् से प्रार्थना करें जो काम औषध से नहीं होता, वह प्रार्थना से हो जाता है। मन्त्रों में अनुष्ठान में उतनी शक्ति नहीं है, जितनी शक्ति प्रार्थना में है। प्रार्थना जप से भी तेज है।

5. भक्तों के नाम से भगवान् राजी होते हैं। शंकर के मन्दिर में घंटाकर्ण आदि का, राम के मन्दिर में हनुमान, शबरी आदि का नाम लो। शंकर के मन्दिर में रामायण का पाठ करो। राम के मन्दिर में शिवताण्डव, शिवमहिम्नः आदि का पाठ करो। वे राजी हो जायेंगे। हनुमानजी को प्रसन्न करना हो उन्हें रामायण सुनाओ। रामायण सुनने से वे बड़े राजी होते हैं।

6. अपने कल्याण की इच्छा हो तो 'पंचमुखी या वीर हनुमान' की उपासना न करके 'दास हनुमान' की उपासना करनी चाहिए।

7. शिवजी का मंत्र रुद्राक्ष की माला से जपना चाहिए, तुलसी की माला से नहीं।

8. हनुमानजी और गणेशजी को तुलसी नहीं चढानी चाहिए।

9. गणेशजी बालाक रूप में हैं। उन्हें लड्डू और लाल वस्त्र अच्छे लगते हैं।

10. दशमी- विद्ध एकादशी त्याज्य होती है, पर गणेश चतुर्थी त्रित्या- विद्धा श्रेष्ठ होती है।

11. किसी कार्य को करें या न करें - इस विषय में निर्णय करना हो तो एक दिन अपने ईष्ट का खूब भजन-ध्यान, नामजप, कीर्तन करें। फिर कागज की दो पुड़ियां बनाएं, एक में लिखें 'काम करें' और दूसरी में लिखें 'काम न करें'। फिर किसी बच्चे से कोई एक पुड़िया उठवायें और उसे खोलकर पढ़ लें।

12. किंकर्तव्यविमूढ होने की दशा में चुप, शांत हो जाएँ और भगवान् को याद करें तो समाधान मिल जाएगा।

13. कोई काम करना हो तो मन से भगवान् को देखो। भगवान् प्रसन्न देखें तो वह काम करो और प्रसन्न न देखें तो वह काम मत करो की भगवान् की आज्ञा नहीं है। एक-दो दिन करोगे तो भान होने लगेगा।

14. विदेशी लोग दवा पर जोर देते हैं, पर हम पथ्य पर जोर देते हैं-

पथ्ये सटी गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः।
पथ्यैसति गदर्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः।

'पथ्य से रहने पर रोगी व्यक्ति को औषध-सेवन से क्या प्रायोजन? और पथ्य से न रहने पर रोगी व्यक्ति को औषध-सेवन से क्या प्रायोजन?'

15. जहाँ तक हो सके, किसी भी रोग में आपरेशन नहीं करना चाहिए। दवाओं से चिकित्सा करनी चाहिए। ऑपरेशन द्वारा कभी न करायें। जो स्त्री चक्की चलाती है, उसे प्रसव के समय पीड़ा नहीं होती और स्वास्थ भी सदा ठीक रहता है।

16. एक ही दवा लम्बे समय तक नहीं लेनी चाहिए। बीच में कुछ दिन उसे छोड़ देना चाहिए। निरंतर लेने से वह दवा आहार (भोजन) की तरह जो जाता है।

17. वास्तव में प्रारब्ध से रोग बहुत कम होते हैं, ज्यादा रोग कुपथ्य से अथवा असंयम से होते हैं, कुपथ्य छोड़ दें तो रोग बहुत कम हो जायेंगे। ऐसे ही प्रारभ में दुःख बहुत कम होता है, ज्यादा दुःख मूर्खता से, राग-द्वेष से, खाब स्वभाव से होता है।

18. चिंता से कई रोग होते हैं। कोई रोग हो तो वह चिंता से बढ़ता है। चिंता न करने से रोग जल्दी ठीक होता है। हर दम प्रसन्न रहने से प्रायः रोग नहीं होता, यदि होता भी है तो उसका असर कम पड़ता है।

19. मन्दिर के भीतर स्थित प्राण-प्रतिष्ठित मूर्ती के दर्शन का जो महात्मय है, वही महात्मय मन्दिर के शिखर के दर्शन का है।

20. शिवलिंग पर चढ़ा पदार्थ ही निर्माल्या अर्थात त्याज्य है। जो पदार्थ शिवलिंग पर नहीं चढ़ा वह निर्माल्य नहीं है। द्वादश ज्योतिलिंगों में शिवलिंग पर चढ़ा पदार्थ भी निर्माल्य नहीं है।

21. जिस मूर्ति की प्राणप्रतिष्ठा हुई हो, उसी में सूतक लगता है। अतः उसकी पूजा ब्राह्मण अथवा बहन-बेटी से करानी चाहिए। परन्तु जिस मूर्ति की प्राण-प्रतिष्ठा नहीं की गयी हो, उसमें सूतक नहीं लगता। कारण की प्राणप्रतिष्ठा बिना ठाकुरजी गहर के सदस्य की तरह ही है; अतः उनका पूजन सूतक में भी किया जा सकता है।

22. घर में जो मूर्ति हो, उसका चित्र लेकर अपने पास रखें। कभी बहार जाना पड़े तो उस चित्र की पूजा करें। किसी कारणवश मूर्ति खण्डित हो जाए तो उस अवस्था में भी उस चित्र की ही पूजा करें।

23. घर में रखी ठाकुरजी की मूर्ती में प्राणप्रतिष्ठा नहीं करानी चाहिए।

24. किसी स्त्रोत का महात्मय प्रत्येक बार पढने की जरुरत नहीं। आरम्भ और अंत में एक बार पढ़ लेना चाहिए।

25. जहाँ तक शंख और घंटे की आवाज जाती है, वहाँ तक नीरोगता, शांति, धार्मिक भाव फैलते हैं।

26. कभी मन में अशांति, हलचल हो तो 15-20 मिनट बैठकर राम-नाम का जप करो अथवा 'आगमापायिनोनित्याः' (गीता 1/14) - इसका जप करो, हलचल मिट जायेगी।

27. कोई आफत आ जाए तो 10-15 मिनट बैठकर नाम जप करो और प्रार्थना करो तो रक्षा हो जायेगी। सच्चे हृदय से की गयी प्रार्थना से तत्काल लाभ होता है।

28. घर में बच्चों से प्रतिदिन घंटा-डेढ घण्टा भगवान नाम का कीर्तन करवाओ तो उनकी जरुर सदबुद्धि होगी और दुर्बुद्धि दूर होगी।

29. 'गोविन्द गोपाल की जय' - इस मंत्र का उच्चारण करने से संकल्प- विकल्प मिट जाते हैं।, आफत मिट जाती है।

30. नाम जप से बहुत रक्षा होती है। गोरखपुर में प्रति बारह वर्ष प्लेग आया करता था। श्री हनुमानप्रसादजी पोद्दार ने एक वर्ष तक नाम जप कराया तो फिर प्लेग नहीं आया।

31. कोई रात-दिन राम-राम कहना शुरु कर दे तो उसके पास अन्न, जल, वस्त्र आदि की कमी नहीं रहेगी।

32. प्रहलाद की तरह एक नामजप में लग जाय तो कोई जादू-टोना, व्यभिचार, मूठ आदि काम नहीं करता।

33. वास्तव में वशीकरण मन्त्र उसी पर चलता है, जिसके भीतर कामना है। जितनी कामना होगी, उतना असर होगा। अगर कोई कामना न हो तो मन्त्र नहीं चल सकता; जैसे पत्थर पर जोंक नहीं लग सकती।

34. रामरक्षास्त्रोत, हनुमानचालीसा, सुन्दरकाण्ड का पाठ करने से अनिष्ट मन्त्रों का (मारण-मोहन आदि तांत्रिक प्रयोगों) असर नहीं होता परन्तु इसमें बलाबल काम करेगा।

35. भगवान् का जप-कीर्तन करने से अथवा कर्कोटक, दमयंती, नल और ऋतुपणर्का नाम लेने से कलियुग असर नहीं करता।

36. कलियुग से बचने के लिये हरेक भाई-बहिन को नल-दमयंती की कथा पढ़नी चाहिए। नल-दमयंती की कथा पढने से कलियुग का असर नहीं होगा, बुद्धि शुद्ध होगी।

37. छोटे गरीब बच्चों को मिठाई, खिलौना आदि देकर राजी करने से बहुत लाभ होता है और शोक-चिंता मिटते हैं, दुःख दूर होता है। इसमें इतनी शक्ति है की आपका भाग्य बदल सकता है। जिनका हृदय कठोर हो, वे यदि छोटे-छोटे गरीब बच्चों को मिठाई खिलायें और उन्हें खाते हुए देखें तो उनका हृदय इतना नरम हो जाएगा कि एक दिन वे रो पड़ेंगे!

38. छोटे ब्राह्मण-बालकों को मिठाई, खिलौना आदि मनपसंद वस्तुएं देने से पितृदोष मिट जाता है।

39. कन्याओं को भोजन कराने से शक्ति बहुत प्रसन्न होती है।

40. रात्रि सोने से पहले अपनी छाया को तीन बार कह दे कि मुझे प्रातः इतने बजे उठा देना तो ठीक उतने बजे नींद खुल जायेगी। उस समय जरुर उठ जाना चाहिए।

41. जो साधक रात्री साढ़े ग्यारह से साढ़े बारह बजे तक अथवा ग्यारह से एक बजे तक जागकर भजन-स्मरण, नाम-जप करता है, उसको अंत समय में मूरछा नहीं आती और भगवान् की स्मृति बनी रहती है।

42. सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोना नहीं चाहिए। सूर्योदय के बाद उठने से बुद्धि कमजोर होती है, और सूर्योदय से पहले उठने से बुद्धि का विकास होता है अतः सूर्योदय होने से पहले ही उठ जाओ और सूर्य को नमस्कार करो, फिर पीछे भले ही सो जाओ।

43. प्रतिदिन स्नान करते समय 'गंगे-गंगे' उच्चारण करने की आदत बना लेनी चाहिए। गंगा के इन नामों का भी स्नान करते समय उच्चारण करना चाहिए- 'ब्रह्मकमण्डुली, विष्णुपादोदकी, जटाशंकरी, भागीरथी, जाहन्वी'। इससे ब्रह्मा, विष्णु तथा महेश- तीनों का स्मरण हो जाता है।

44. प्रतिदिन प्रातः स्नान के बाद गंगाजल का आचमन लेना चाहिए। गंगाजल लेने वाला नरकों में नहीं जा सकता। गंगाजल को आग पर गर्म नहीं करना चाहिए। यदि गरम करना ही हो तो धुप में रखकर गर्म कर सकतें है। सूतक में भी गंगा-स्नान कर सकते हैं।

45. सूर्य को जल देने से त्रिलोकी को जल देने का महात्मय होता है। प्रातः स्नान के बाद एक ताम्बे के लोटे में जल लेकर उसमें लाल पुष्प या कुमकुम दाल दें और 'श्रीसूर्याय नमः' अथवा 'एहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते। अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणाध्य दिवाकर।।' कहते हुए तीन बार सूर्य को जल दें।

46. प्रत्येक कार्य में यह सावधानी रखनी चाहिए की समय और वस्तु कम-से-कम खर्च हों।

47. रोज प्रातः बड़ों को नमस्कार करना चाहिए। जो प्रातः बड़ों को नमस्कार करते हैं, वे नमस्कार करने योग्य हैं।

48. प्रत्येक बार लघुशंका करने के बाद इन्द्रिय और मुख को ठण्डे जल से तथा पैरों को गर्म जल से धोना चाहिए। इससे आयु बढ़ती है।

49. कोई हमारा चरण-स्पर्श करे तो आशीर्वाद न देकर भगवान् का उच्चारण

करना चाहिए।

50. किसी से विराध हो तो मन से उसकी परिक्रमा करके प्रणाम करो तो उसका विरोध मिटता है, द्वेष-वृत्ति मिटती है। इससे हमारा वैर भी मिटेगा। हमारा वैर मिटने से उसका भी वैर मिटेगा।

51. कोई व्यक्ति हमसे नाराज हो, हमारे प्रति अच्छा भाव न रखता हो तो प्रतिदिन सुबह-शाम मन में उसकी परिक्रमा करके दंडवत प्रणाम करें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में उसका भाव बदल जाएगा। फिर वह व्यक्ति कभी मिलेगा तो उसके भावों में अंतर दिखेगा। भजन-ध्यान करने वाले साधक के मानसिक प्रणाम का दूसरे पर ज्यादा असर पड़ता है।

52. किसी व्यक्ति का स्वभाव खराब हो तो जब वह गहरी नींद में सोया हो, तब उसके श्वासों के सामने अपना मुख करके धीरे से कहिएं कि तुम्हारा स्वभाव बड़ा अच्छा है, तुम्हारे में क्रोध नहीं है, आदि। कुछ दिन ऐसा करने से उसका स्वभाव सुधरने लगेगा।

53. अगर बेटे का स्वभाव ठीक नहीं हो तो उसे अपना बेटा न मानकर, उसमें सर्वदा अपनी ममता छोड़कर उसे सच्चे हृदय से भगवान् के अर्पण कर दे, उसे भगवान् का ही मान ले तो उसका स्वभाव सुधर जाएगा।

54. गाय की सेवा करने से सब कामनाएँ सिद्ध होती है। गाय को सहलाने से, उसकी पीठ आदि पर हाथ फेरने से गाय प्रसन्न होती है। गाय के प्रसन्न होने पर साधारण रोगों की तो बात ही क्या है, बड़े-बड़े असाध्य रोग भी मिट जाते हैं। लगभग बारह महीने तक करके देखना चाहिए।

55. गाय के दूध, घी, गोबर-गोमूत्र आदि में जीवनी-शक्ति रहती है। गाय के घी के दीपक से शांति मिलती है। गाय का घी लेने से विषैले तथा नशीली वस्तु का असर नष्ट हो जाता है। परन्तु बुद्धि अशुद्ध होने से अच्छी चीज भी बुरी लगती है, गाय के घी से भी दुर्गन्ध आती है।

56. बूढ़ी गाय का मूत्र तेज होता है और आँतों में घाव कर देता है। परन्तु दूध पीने वाली बछड़ी का मूत्र सौम्य होता है; अतः वही लेना चाहिए।

57. गायों का संकरीकरण नहीं करना चाहिए। यह सिद्धांत है की शुद्ध चीज में अशुद्ध चीज मिलने से अशुद्ध की ही प्रधानता हो जायेगी; जैसे- छाने हुए जल में अन्छाने जल की कुछ बूंदे डालने से सब जल अन्छाना हो जाएगा।

58. कहीं जाते समय रास्ते में गाय आ जाए तो उसे अपनी दाहिनी तरफ करके निकलना चाहिए। दाहिनी तरफ करने से उसकी परिक्रमा हो जाती है।

59. रोगी व्यक्ति को भगवान् का स्मरण कराना सबसे बड़ी और सच्ची सेवा है। अधिक बीमार व्यक्ति को सांसारिक लाभ-हानि की बातें नहीं सुनानी चाहिए। छोटे बच्चों को उसके पास नहीं ले जाना चाहिए; क्योकि बच्चों में स्नेह अधिक होने से उसकी वृत्ति उनमें चली जायेगी।

60. रोगी व्यक्ति कुछ भी खा-पी नहीं सके तो गेहूं आदि को अग्नि में डालकर उसका धुंआ देना चाहिए। उस धुंए से रोगी को पुष्टि मिलती है।

61. भगवन्नाम अशुद्ध अवस्था में भी लेना चाहिए। कारण कि बीमारी में प्रायः अशुद्धि रहती है। यदि नाम लिये बिना मर गए तो क्या दशा होगी? क्या अशुद्ध अवस्था में श्वास नहीं लेते? नामजप तो श्वास से भी अधिक मूल्यवान है।

62. मरणासन्न व्यक्ति के सिरहाने गीताजी रखें। दाह-संस्कार के समय उस गीताजी को गंगाजी में बहा दें, जलायें नहीं।

63. यदि रोगी के मस्तक पर लगाया चन्दन जल्दी सूख जाय तो समझें की ये जल्दी मरने वाला नहीं है। मृत्यु के समीप पहुंचे व्यक्ति पर लगाये तो उसके मस्तक की गर्मी चली जाती है, मस्तक ठंडा हो जाता है।

64. शव के दाह-संस्कार के समय मृतक के गले में पड़ी तुलसी की माला न निकालें, पर गीताजी हो तो निकाल देनी चाहिए।

65. अस्पताल में मरने वाले की प्रायः सद्गति नहीं होती। अतः मरनासन व्यक्ति यदि अस्पताल में हो तो उसे घर ले आना चाहिए।

66. श्राद्ध आदि कर्म भारतीय तिथि के अनुसार करने चाहिए, अंग्रेजी तारीख के अनुसार नहीं। (भारत आजाद हो गया, पर भीतर से गुलामी नहीं गयी। लोग अंग्रेजी दिनांक तो जानते हैं, पर तिथि जानते ही नहीं)।

67. किसी व्यक्ति की विदेश में मृत्यु हो जाय तो उसके श्राद्ध में वहां की तिथि न लेकर भारत की तिथि ही लेनी चाहिए अर्थात उसकी मृत्यु के समय भारत में जो तिथि हो, उसी तिथि में श्राद्धादि करना चाहिए।

68. श्राद्ध का अन्न साधु को नहीं देना चाहिए, केवल ब्राह्मण को ही देना चाहिए।

69. घर में किसी की मृत्यु होने पर सत्संग, मन्दिर और तीर्थ- इन तीनों में शोक नहीं रखना चाहिए अर्थात इन तीनों जगह जरुर जाना चाहिए। इनमें भी सत्संग विशेष है। सत्संग से शोक का नाश होता है।

70. किसी की मृत्यु से दुःख होता है तो इसके दो कारण हैं- उससे सुख लिया है, और उससे आशा रखी है। मृतात्मा की शांति और अपना शोक दूर करने के लिये तीन उपाय करने चाहिए- 1. मृतात्मा को भगवान् के चरणों में बैठा देखें, 2. उसके निमित्त गीता, रामायण, भगवत, विष्णुसहस्त्रनाम आदि का पाठ करवाएं, 3. गरीब बालकों को मिठाई बांटें।

71. घर का कोई मृत व्यक्ति बार-बार स्वप्न में आये तो उसके निमित्त गीता-रामायण का पाठ करें, गरीब बालकों को मिठाई खिलायें। किसी अच्छे ब्राह्मण से गया-श्राद्ध करवाएँ। वह मृतात्मा अधिक याद आती है, जिसका हम पर ऋण है। उससे जितना सुख-आराम लिया है, उससे अधिक सुख-आराम उसे न दिया जाय, तब तक उसका ऋण रहता है। जब तक ऋण रहेगा, तब तक उसकी याद आती रहेगी।

72. यह नियम है कि दुःखी व्यक्ति ही दुसरे को दुःख देता है। यदि कोई प्रेतात्मा दुःख दे रही है तो समझना चाहिए की वह बहुत दुःखी है अतः उसके हित के लिये गया-श्राद्ध करा देना चाहिए।

73. कन्याएँ प्रतिदिन सुबह-शाम सात-सात बार 'सीता माता' और 'कुंती माता' नामों का उच्चारण करें तो वे पतिव्रता होती हैं।

74. विवाह से पहले लड़के-लड़की का मिलना व्यभिचार है। इसे मैं बड़ा पाप मानता हूँ।

75. माताएँ-बहनें अशुद्ध अवस्था में भी रामनाम लिख सकती हैं, पर पाठ बिना पुस्तक के करना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो उन दिनों के लिये अलग पुस्तक रखनी चाहिए। अशुद्ध अवस्था में हनुमान चालीसा स्वयं पाठ न करके पति से पाठ कराना चाहिए।

76. अशुद्ध अवस्था में माताएँ तुलसी की माला से जप न करके काठ की माला से जप करें, और गंगाजी में स्नान न करके गंगाजल मंगाकर स्नानघर में स्नान करें। तुलसी की कण्ठी तो हर समय गले में रखनी चाहिए।

77. गर्भपात महापाप है। इससे बढ़कर कोई पाप नहीं है। गर्भपात करने वाले की अगले जन्म में कोई संतान नहीं होती।

78. स्त्रियों को शिवलिंग, शालग्राम और हनुमानजी का स्पर्श कदापि नहीं करना चाहिए। उनकी पूजा भी नहीं करनी चाहिए। वे शिवलिंग की पूजा न करके शिवमूर्ति की पूजा कर सकती हैं। हाँ, जहाँ प्रेमभाव मुख्य होता है, वहां विधि-निषेध गौण हो जाता है।

79. स्त्रियों को रूद्राक्ष की माला धारण नहीं करनी चाहिए। वे तुलसी की माला धारण करें।

80. भगवान् की जय बोलने अथवा किसी बात का समर्थन करने के समय केवल पुरुषों को ही अपने हाथ ऊँचें करने चाहिए, स्त्रियों को नहीं।

81. स्त्री को गायत्री-जप और जनेऊ-धारण करने का अधिकार नहीं है। जनेऊ के बिना ब्रह्मण भी गायत्री-जप नहीं कर सकता है। शरीर मल-मूत्र पैदा करने की मशीन है। उसकी महत्ता को लेकर स्त्रियों को गायत्री-जप का अधिकार देते हैं तो यह अधिकार नहीं, प्रत्युत धिक्कार है। यह कल्याण का रास्ता नहीं है, प्रत्युत केवल अभिमान बढ़ाने के लिये है। कल्याण चाहने वाली स्त्री गायत्री-जप नहीं करेगी। स्त्री के लिये गायत्री-मंत्र का निषेध करके उसका तिरस्कार नहीं किया है, प्रत्युत उसको आफत से छुड़ाया है। गायत्री-जप से ही कल्याण होता हो- यह बात नहीं है। राम-नाम का जप गायत्री से कम नहीं है। (सबको समान अधिकार प्राप्त हो जाय, सब बराबर हो जाएँ - ऐसी बातें कहने-सुनने में तो बड़ी अच्छी दिखती हैं, पर आचरण में लाकर देखो तो पता लगे! सब गड़बड़ हो जाएगा! मेरी बातें आचरण में ठीक होती है।)

82. पति के साधु होने पर पत्नी विधवा नहीं होती। अतः उसे सुहाग के चिन्ह नहीं छोड़ने चाहिए।

83. स्त्री परपुरुष का और पुरुष परस्त्री का स्पर्श न करे तो उनका तेज बढ़ेगा। पुरुष माँ के चरणों में मस्तक रखकर प्रणाम करे, पर अन्य सब स्त्रियों को दूर से प्रणाम करे। स्त्री पति के चरण-स्पर्श करे, पर ससुर आदि अन्य पुरुषों को दूर से प्रणाम करे। तात्पर्य है की स्त्री को पति के सिवाय किसी के भी चरण नहीं छूने चाहिए। साधू-संतों को भी दूर से पृथ्वी पर सर टेककर प्रणाम करना चाहिए।

84. दूध पिलाने वाली स्त्री को पति का संग नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से दूध दूषित हो जाता है, जिसे पीने से बच्चा बीमार हो जाता है।

85. कुत्ता अपनी तरफ भौंकता हो तो दोनों हाथों की मुठ्ठी बंद कर लें। कुछ देर में वह चुप हो जाएगा।

86. मुसलमान लोग पेशाब को बहुत ज्यादा अशुद्ध मानते हैं अतः गोमूत्र पीने अथवा छिड़कने से मुस्लिम तंत्र का प्रभाव कट जाता है।

87. कहीं स्वर्ण पड़ा हुआ मिल जाय तो उसे कभी उठाना नहीं चाहिए।

88. पान भी एक श्रृंगार है। यह निषिद्ध वस्तु नहीं है, पर ब्रह्मचारी, विधवा और संन्यासी के लिये इसका निषेध है।

89. पुरुष की बायीं आँख ऊपर से फड़के तो शुभ होती है, नीचे से फड़के तो अशुभ होती है। कान की तरफ वाला आँख का कोना फड़के तो अशुभ होता है और नाक की तरफ वाला आँख का कोना फड़के तो शुभ होता है।

90. यदि ज्वर हो तो छींक नहीं आती। छींक आ जाय तो समझो ज्वर गया! छींक आना बीमारी के जाने का शुभ शकुन है।

91. शकुन मंगल अथवा अमंगल - 'कारक' नहीं होते, प्रत्युत मंगल अथवा अमंगल- 'सूचक' होते हैं।

92. 'पूर्व' की वायु से रोग बढ़ता है। सर्प आदि का विष भी पूर्व की वायु से बढ़ता है। 'पश्चिम' की वायु नीरोग करने वाली होती है। 'पश्चिम' वरुण का स्थान होने से वारुणी का स्थान भी है। विद्युत तरंगे, ज्ञान का प्रवाह 'उत्तर' से आता है। 'दक्षिण' में नरकों का स्थान है। 'आग्नेय' की वायु से गीली जमीन जल्दी सूख जाती है क्योंकि आग्नेय की वायु शुष्क होती है। शुष्क वायु नीरोगता लाती है। 'नैऋत्य' राक्षसों का स्थान है। 'ईशान' कालरहित एवं शंकर का स्थान है। शंकर का अर्थ है- कल्याण करने वाला।

93. बच्चों को तथा बड़ों को भी नजर लग जाती है। नजर किसी-किसी की ही लगती है, सबकी नहीं। कईयों की दृष्टि में जन्मजात दोष होता है और कई जान-बूझकर भी नजर लगा देते हैं। नजर उतारने के लिये ये उपाय हैं- पहला, साबुत लालमिर्च और नमक व्यक्ति के सिर पर घुमाकर अग्नि में जला दें। नजर लगी होगी तो गंध नहीं आयेगी। दूसरा, दाहिने हाथ की मध्यमा-अनामिका अँगुलियों को हथेली की तरफ मोड़कर तर्जनी व कनिष्ठा अँगुलियों को परस्पर मिला लें और बालक के सिर से पैर तक झाड़ा दें। ये दो अंगुलियाँ सबकी नहीं मिलतीं तीसरा, जिसकी नजर लगी हो, वह उस बालक को थू-थू-थू कर दे, तो भी नजर उतर जाती है।

94. नया मकान बनाते समय जीवहिंसा होती है; विभिन्न जीव-जंतुओं की स्वतन्त्रता में, उनके आवागमन में तथा रहने में बाधा लगती है, जो बड़ा पाप है, अतः नए मकान की प्रतिष्ठा का भोजन नहीं करना चाहिए, अन्यथा दोष लगता है।

95. जहाँ तक हो सके, अपना पहना हुआ वस्त्र दूसरे को नहीं देना चाहिए।

96. देवी की उपासना करने वाले पुरूष को कभी स्त्री पर क्रोध नहीं करना चाहिए।

97. एक-दूसरे की विपरीत दिशा में लिखे गए वाक्य अशुभ होते हैं। इन्हें 'जुंझारू वाक्य' कहते हैं।

98. कमीज, कुर्ते आदि में बायाँ भाग (बटन लगाने का फीता आदि) ऊपर नहीं आना चाहिए. हिन्दू-संस्कृति के अनुसार वस्त्र का दायाँ भाग ऊपर आना चाहिए।

99. मंगल भूमि का पुत्र है; अतः मंगलवार को भूमि नहीं खोदनी चाहिए, अन्यथा अनिष्ट होता है। मंगलवार को वस्त्र नापना, नया सिलना तथा पहनना भी नहीं चाहिए।

100. नीयत में गड़बड़ी होने से, कामना होने से और विधि में त्रुटी होने से मंत्रोपासक को हानि भी हो सकती है। निष्काम भाव रखने वाले को कभी कोई हानि नहीं हो सकती।

101. हनुमान चालीसा का पाठ करने से प्रेतात्मा पर हनुमानजी की मार पड़ती है।

102. कार्यसिद्धि के लिये अपने उपास्यदेव से प्रार्थना करना तो ठीक है, पर उन पर दबाव डालना, उन्हें शपथ या दोहाई देकर कार्य करने के लिये विवश करना, उनसे हठ करना सर्वथा अनुचित है। उदाहरणार्थ, 'बजरंगबाण' में हनुमानजी पर ऐसा ही अनुचित दबाव डाला गया है; जैसे- 'इन्हें मारू, तोही सपथ राम की।', 'सत्य होहु हरि सपथ पाई कई।', 'जनकसुता-हरि-दास कहावै। ता की सपथ, विलम्ब न लावौ।।', 'उठ, उठ, चलू, तोही राम दोहाई'। इस तरह दबाव डालने से उपास्य देव प्रसन्न नहीं होते, उल्टे नाराज होते हैं, जिसका पता बाद में लगता है। इसलिए मैं 'बजरंगबाण' के पाठ के लिये मना किया करता हूँ। 'बजरंगबाण' गोस्वामी तुलसीदासजी की रचना नहीं है। वे ऐसी रचना कर ही नहीं सकते।

103. रामचरितमानस एक प्रासादिक ग्रन्थ है। जिसको केवल वर्णमाला का ज्ञान है, वह भी यदि अंगुली रखकर रामायण के एक-दो पाठ कर ले तो उसको पढ़ना आ जायेगा। वह अन्य पुस्तकें भी पढ़ना शुरु कर देगा।

104. रामायण के एक सौ आठ पाठ करने से भगवान के साथ विशेष संबंध जुड़ता है।

105. रामायण का नवाह्न-पारायण आरम्भ होने पर सूआ-सूतक हो जाय तो कोई दोष नहीं लगता।

106. रामायण का पाठ करने से बुद्धि विकसित होती है। रामायण का नावाह्न पाठ करने वाला विद्यार्थी कभी फेल नहीं होता।

107. कमरदर्द आदि के कारण कोई लेटकर रामायण का पाठ चाहे तो कर सकता है। भाव का मूल्य है। भाव पाठ में रहना चाहिए, शरीर चाहे जैसे रहे।

108. पुस्तक उल्टी नहीं रखनी चाहिए। इससे उसका निरादर होता है। सभी वस्तुएँ भगवत्स्वरुप होने से चिन्मय है, अतः किसी की वस्तु का निरादर नहीं करना चाहिए। किसी आदरणीय वस्तु का निरादर करने से वह वस्तु नष्ट हो जाती है अथवा उसमें विकृति आ जाती है, यह मेरा अनुभव है।

♦♦♦