# अहं-निर्मूलनके लिए साधना

## अनुक्रमणिका

( कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र [मुद्दे] '*' चिह्नसे दर्शाए हैं । )


-भूमिका ५

-ग्रंथके ज्ञानसंबंधी सूक्ष्म-विश्वके 'एक विद्वान' द्वारा भाष्य ६

-मुखपृष्ठ संकल्पना ९

-संस्कृत भाषानुरूप हिंदी भाषाके प्रयोग हेतु सनातनका समर्थन ! १०

१. 'अहं' शब्दकी व्याख्या एवं अर्थ ११

२. 'अहं' के समानार्थी शब्द ११

३. अहंके प्रकार ( ईश्वरका अहं, मनुष्यका अहं इत्यादि ) ११

४. अहं एवं अन्य १४

४ अ. शिष्य एवं अहं ४ आ. उन्नत पुरुष एवं अहं १४

४ इ. कुंडलिनी एवं अहं ४ ई. अनिष्ट शक्ति एवं अहं १५

५. अहंकी निर्मिति १६

* अहंकी निर्मितका सैद्धांतिक विवेचन एवं कारण १६

६. अहंके कारण संभाव्य हानि एवं अहं नष्ट होनेका महत्त्व २२

* अहंके कारण यथार्थ सुखका उपभोग न कर पाना २३

* ईश्वरके प्रिय न हो पाना २५

* ईश्वरसे एकरूप न हो पाना २५

* यथार्थ ज्ञानप्राप्ति न होना २६

* अहं न्यून होनेपर ही, ईश्वरद्वारा अनिष्ट शक्तियोंसे रक्षा होना २७

७. अहंको घटाने हेतु साधनाके महत्त्वपूर्ण घटक ( सेवा, त्याग, प्रीति ( निरपेक्ष प्रेम ), नामजप इत्यादि ) २९

८. अहंको दूर करनेके उपाय ३४

८ अ. मानसशास्त्रानुसार अहंको दूर करनेके उपाय ३४
* स्वभावदोष घटाना ३४
* अपनी भूल-चूक स्वीकारनेकी वृत्ति ३५
* अन्योंको सिखानेकी अपेक्षा अन्योंसे सीखनेकी वृत्ति ३६
* प्रशंसा एवं मानकी अपेक्षा न रखना ३६
८ आ. कर्मयोगानुसार अहंको दूर करनेके उपाय ४६
८ इ. ज्ञानयोगानुसार अहंको दूर करनेके उपाय ४७
* यह समझना, कि देह एवं मनका दुःख 'मेरा' नहीं ४७
* 'मैं', 'मेरा' कहनेसे बचना ४७
* विश्वकी व्यापकतासे अपनी तुलना करना ४८
८ ई. भक्तियोगानुसार अहं दूर करनेके उपाय ४९
* 'देह मेरा नहीं, मैं परमेश्वरका हूं', इसका सदैव भान रखना ४९
* भगवान मेरे नहीं, 'मैं भगवानका हूं', यही भाव रखना ४९
* भान रखना, कि सबकुछ परमेश्वरका है ५०
८ उ. गुरुकृपायोगानुसार अहं दूर करनेके उपाय ५३
८ उ १. गुरुकी आज्ञामें रहना ५४
८ उ २. गुरुके लिए भिक्षा या गुरुकार्यके लिए दान मांगना ५४
८ उ ३. गुरुकी सीखसे अहंका अल्प होना ५४
८ ऊ. स्वप्रयत्न, गुरुकृपा एवं अहंका अल्प होना ५६
**९. अहंके लयसे संबंधित तत्त्व ५६**
**१०.अहंके घटनेपर आध्यात्मिक उन्नतिके लक्षण ५७**
* श्वासोच्छ्वास घट जाना * प्रीति उत्पन्न होना ५७
* अद्वैतकी अनुभूति ५८
**११.अहं-निर्मूलन हेतु साधकोंके प्रयत्न एवं उनकी अनुभूतियां ५८**
**कुछ आनुषंगिक सूत्र ७६**

# भूमिका

'अहंकारकी अगिनिमें, दहत सकल संसार ।'

संत गोस्वामी तुलसीदासजीकी इस उक्तिसे मनुष्यके 'मैं'पन से हानि स्पष्ट होती है । मनुष्यके ऐहिक एवं पारमार्थिक सुखके मार्गमें अहं एक बहुत बडी बाधा है । अहंका बीज मनुष्यमें जन्मसे ही होता है । इसलिए वह छोटे-बडे, निर्धन-धनवान, सुशिक्षित-अशिक्षित इत्यादि सबमें, न्यूनाधिक मात्रामें अवश्य होता है ।

अहं, खेतमें उगनेवाली घास समान है । जबतक उसे जडसहित उखाड न दिया जाए, तबतक खेतकी उपज अच्छी नहीं हो पाती । घासको निरंतर काटते रहना आवश्यक है । उसी प्रकार, अहंको पूर्णतः नष्ट किए बिना उत्तम उपज अर्थात परमेश्वरीय कृपा संभव नहीं । साधनाका उद्देश्य है अहंका नाश (लय) । मनुष्यमें अहं अत्यंत गहराईतक होता है; साधनाद्वारा भी इसपर नियंत्रण पाना सहज संभव नहीं होता । इसलिए यह न सोचें कि, साधनासे अहं अपनेआप नष्ट हो जाएगा; अहं-निर्मूलन हेतु सतर्कतापूर्वक प्रयत्न आवश्यक हैं ।

इस ग्रंथमें अहंकी व्याख्या, प्रकार, निर्मिति, लय इत्यादिकी सैद्धांतिक जानकारीके साथ अहंनिर्मितिके कारण, अहंसे संभाव्य हानि एवं उसके नष्ट होनेका महत्त्व इत्यादि जानकारी भी प्रस्तुत हैं । अहंके निराकरण हेतु, साधनाके विविध घटक एवं विविध साधनामार्गोंके अनुसार आवश्यक एवं सरल उपायोंका वर्णन है । अहं-निर्मूलनके लिए कुछ साधकोंके प्रयत्न एवं उनकी अनुभूतियां भी इस ग्रंथमें दी गई हैं ।

इस ग्रंथमें जहां भी अन्य साधकोंद्वारा वर्णित प्रसंगों अथवा अनुभूतियोंमें 'डॉक्टरजी'का उल्लेख है, वह संकलनकर्ताओंमेंसे प.पू. डॉ. जयंत आठवलेजी के संदर्भमें है । श्रीगुरुचरणोंमें प्रार्थना है कि, प्रस्तुत ग्रंथमें दिए अहं-निर्मूलनके प्रयत्नोंको अधिकाधिक लोग शीघ्र आचरणमें उतारकर मोक्षप्राप्ति करें । **- संकलनकर्ता**