

आनन्दप्राप्ति हेतु अध्यात्म

(सुख, दुःख एवं आनन्द का अध्यात्मशास्त्रीय विश्लेषण)

॥

भूमिका

॥

केवल मनुष्यकी ही नहीं, अपितु अन्य प्राणिमात्रोंकी भागदौड भी अधिकाधिक सुखप्राप्तिके लिए ही होती है। इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति पंचज्ञानेन्द्रिय, मन एवं बुद्धिद्वारा विषयसुख भोगनेका प्रयत्न करता है; परंतु विषयसुख तात्कालिक एवं निम्न श्रेणीका होता है, तो दूसरी ओर आत्मसुख, अर्थात् आनंद चिरकालीन एवं सर्वोच्च श्रेणीका होता है। अध्यात्म वह शास्त्र है, जो आत्मसुख प्राप्त करवाता है। 'सुखं न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत्।' अर्थात् 'खरा सुख (आनंद) धर्मपरायण हुए बिना नहीं मिलता'; इसीलिए धर्मपरायण होना चाहिए। साधनाद्वारा आत्मसुख प्राप्त करनेसे लौकिक व पारलौकिक सुखका आनुषंगिक फल भी प्राप्त होता है।

अध्यात्मका इतना महत्त्वपूर्ण होते हुए भी खेदजनक यह है कि अनेक लोग अध्यात्म शब्दके अर्थसे भी अनभिज्ञ रहते हैं। इसीलिए बहुत ही अल्प लोग अध्यात्म जैसे सर्वोच्च आनंद एवं सर्वज्ञता देनेवाले विषयकी ओर उन्मुख होते दिखाई देते हैं। कोई यदि समझ ले कि 'विषयसुख' की तुलनामें 'आनंद' अनंत गुना अधिक आनंददायी है, तो वह विषयसुखकी अपेक्षा आनंदप्राप्तिके लिए ही प्रयत्न करेगा। लोगोंसे ऐसे प्रयत्न हों, इसी उद्देश्यसे यह ग्रंथ लिखा गया है। विषय-सापेक्ष सुख व विषय-निरपेक्ष आनंदमें क्या अंतर है, सुख-दुःखके क्या कारण हो सकते हैं एवं उन कारणोंका निराकरण कर उनके परेके आनंदकी अनुभूति कैसे ले सकते हैं इत्यादि सूत्रोंपर विवेचन भी इस ग्रंथमें किया गया है।

केवल बौद्धिक स्तरपर अध्यात्मको नहीं समझा जा सकता; यह तो प्रत्यक्ष कृत्यद्वारा अनुभूत करनेका विषय है। श्रीगुरुचरणोंमें हमारी प्रार्थना है, कि इस ग्रंथको पढकर कुछ लोग साधना आरंभ करें एवं साधनासे उनमें अंतर्दामी आनंद शीघ्र प्रवाहित हो। - संकलनकर्ता

(सनातनके 'अध्यात्मशास्त्र' संबंधी सर्व ग्रंथोंकी संयुक्त भूमिका 'धर्मका मूलभूत विवेचन' ग्रंथमें दी है।)

॥

॥

अनुक्रमणिका

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

१. सुख-दुःख	२१	
१ अ. व्याख्या	१ आ. महत्त्व	२१
१ इ. दुःखका महत्त्व		२२
१ इ १. सुख पोषक; परंतु दुःख बोधक		२२
१ इ २. दुःख भोगनेके उपरांत सुख मिलना		२३
१ इ ३. दुःखोंके कारण ईश्वरका स्मरण होना		२३
१ ई. दुःखके लक्षण		२४
१ ई १. दुःखसंबंधी प्रतिक्रिया		२४
१ उ. सुख-दुःखकी अपरिहार्यता		२४
१ ऊ. सुख एवं आनंद शब्दोंका प्रयोग भिन्न अर्थसे करनेपर कठिनाई		२५
१ ए. सुख, दुःख एवं आनंदमें अंतर		२६
१ ए १. सुख एवं आनंदकी व्याख्या		२६
१ ए २. सुख एवं आनंदकी तुलना		२७
१ ए ३. दुःखाश्रु एवं आनंदाश्रु		२९
१ ऐ. सुख-दुःखकी तुलनामें आनंदका क्या स्थान है ?		२९
१ ओ. सुख-दुःखके प्रकार		२९
१ ओ १. जीवनतक एवं जीवनोपरांत		२९
१ ओ २. ऐहिक, पारलौकिक एवं आध्यात्मिक		३०
१ ओ ३. सापेक्ष		३०
१ ओ ४. व्यष्टि एवं समष्टि		३१
१ औ. सुखके प्रकार		३१
१ औ १. सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक		३१
१ औ २. प्रिय, आमोद एवं प्रमोद		३२

१ औ ३. इन्द्रियानुसार (आनंद एवं सुखके) प्रकार - ब्रह्मानंद (आत्मानंद, अद्वैतानंद), विद्यानंद (ज्ञानानंद), वासनानंद, विषयानंद	३२
१ अं. सुख-दुःखकी परमावधि	३३
१ क. सुखप्राप्ति एवं दुःखनिवृत्तिके प्रयत्न	३३
१ क १. सुखप्राप्तिके प्रयत्न	३३
१ क २. दुःखनिवृत्तिके प्रयत्न	३३
१ ख. विभिन्न देहोंद्वारा मिलनेवाले सुखकी मात्रा	३४
१ ख १. प्रत्येक सुखमें दुःख अंतर्भूत होना	३४
१ ख २. सूक्ष्मदेह (वासनादेह, मनोदेह) से मिलनेवाला सुख	३५
१ ख ३. कारणदेहसे (बुद्धिसे) मिलनेवाला सुख	३५
१ ख ४. इंद्रियोंद्वारा मिलनेवाले सुखकी मात्रा	३५
१ ख ५. शारीरिक एवं मानसिक सुख	३६
१ ख ६. विभिन्न देह एवं सुख-दुःखका स्तर एवं अनुपात	३६
१ ग. प्राणी एवं मानवको मिलनेवाला सुख	३७
१ घ. सप्तलोक एवं सुख	३७
१ घ १. स्वर्ग सुख	३७
१ घ २. स्वर्ग एवं पृथ्वीके सुखोंकी विशेषताएं	३७
१ घ ३. चिरकालीन सुख हेतु स्वर्ग नहीं, भूलोक आवश्यक	३८
१ घ ४. महा, जन, तप एवं सत्य लोकोंमें श्रेणी, मात्रा व कालके बढते क्रममें आनंद अनुभूत किया जा सकता है ।	३८
१ च. काल एवं सुख-दुःख	३८
१ च १. ग्रह एवं सुख-दुःख	३८
१ छ. सुख-दुःखके कारण	३९
१ छ १. मानसशास्त्रानुसार	३९
१ छ २. अध्यात्मशास्त्रानुसार	४०

१ ज.	सुख एवं आनंदका सैद्धांतिक विवेचन	५९
१ ज १.	अपेक्षा विषयसुखकी नहीं, अपितु सुखकी	५९
१ ज २.	विषयसुखको तृप्त करनेकी सीमा एवं आत्मसुखको तृप्त करनेकी अमर्यादा	५९
१ ज ३.	विषयागत सुख ही आनंद है	६०
१ ज ४.	विशाल वस्तुएं सुख देती हैं	६१
१ ज ५.	वासनाका अभाव अर्थात सुख	६२
१ ज ६.	मनकी एकाग्रता अर्थात सुख	६५
१ ज ७.	निर्विचार स्थिति अर्थात आनंद	६६
१ ज ८.	स्थिरता अर्थात सुख	६६
१ ज ९.	देहभावका विस्मरण अर्थात सुख	६६
१ ज १०.	अपनेआप होनेवाला कुंभक सुखदायक है	६६
१ झ.	थोडा-बहुत खरा सुख कैसे प्राप्त करें ?	६६
१ झ १.	भोगोंका त्याग	६७
१ झ २.	सकाम भक्ति	६७
१ झ ३.	संतसान्निध्य	६७
१ ट.	दुःखसे पूर्णतः बचना	६७
१ ट १.	सुख-दुःख, जडवादी एवं उन्नत पुरुष	६७
१ ट २.	वर्ण, साधना, सुख-दुःख एवं आनंद	६८
१ ट ३.	सुख-दुःख, आनंद एवं उन्नत	६८
१ ट ४.	दुःखस्वीकार	६९
१ ट ५.	नामजपद्वारा दुःख-परिहार	७०
१ ट ६.	सहजावस्था	७०
१ ट ७.	धर्म	७०
१ ट ८.	बौद्ध पंथ	७०
१ ट ९.	तत्त्वज्ञानकी आवश्यकता	७०

२. आनंद	७१
२ अ. व्याख्या	७१
२ आ. समानार्थी शब्द	७१
२ इ. सुख एवं आनंद, इन शब्दोंके भिन्न अर्थसे प्रयोग किए जानेपर उलझन	७१
२ ई. सुख एवं आनंदमें अंतर	७१
२ उ. सुख-दुःखकी तुलनामें आनंदका क्या स्थान है ?	७१
२ ऊ. आनंद एवं शांति	७१
२ ए. आनंदके प्रकार, शांतिकी मात्रा एवं कुंडलिनीचक्रस्थान	७२
२ ऐ. सुख एवं आनंदका सैद्धांतिक विवेचन	७२
२ ओ. आनंदप्राप्तिकी इच्छा क्यों होती है ?	७२
२ औ. आनंदस्वरूप होते हुए भी आत्माको (जीवको) आनंदकी अनुभूति क्यों नहीं होती ?	७२
२ अं. जीव आनंदसे ऊबता क्यों नहीं ?	७३
२ क. सप्तलोक एवं आनंद	७३
२ ख. काल एवं आनंद	७३
२ ग. आनंद कैसे प्राप्त करें ?	७३
२ ग १. धर्मका पालन	७३
२ ग २. साधना	७४
२ ग ३. संतसान्निध्य	७४
२ ग ४. सुखका त्याग	७५
२ ग ५. शक्तिके अपव्ययको रोकना	७५
२ ग ६. प्रेमरूप होना	७५
२ ग ७. अहंभाव नष्ट करना	७५
२ ग ८. ब्राह्मणके धर्मनिष्ठ होनेपर समष्टि (वैश्विक) सुख एवं आनंद	७६