ईश्वरप्राप्ति हेतु ‘साधना’ : खण्ड २

आनन्दप्राप्ति हेतु अध्यात्म

(सुख, दुःख एवं आनन्द का अध्यात्मशास्त्रीय विश्लेषण)

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

पू. संदीप गजानन आळशी

सनातन संस्था

卐 सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९८, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला ३०, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

मार्च २०२४ तक ३६५ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९६ लाख ३१ सहस्र प्रतियां !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय

१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधनासे २०.३.२०२४ तक १२७ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०५३ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।

३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति

४. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-सम्पादक

५. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्र (ईश्वरीय राज्य)की स्थापनाकी उद्घोषणा (वर्ष १९९८)

६. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन तथा उनका दिशादर्शन !

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढें – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थल कालकी मर्यादा ।
कैसे रहूं सदा सभीके साथ ॥
सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।
इस रूपमें सर्वत्र मैं हूं सदा ॥ – जयंत बाळाजी आठवले
१७.५.१९९८

पू. संदीप गजानन आळशी

सनातनकी ग्रन्थ-रचना की सेवा करनेके साथ ही राष्ट्रजागृति एवं धर्मप्रसार करनेवाली प्रसारसामग्रीके (सनातन पंचांग, धर्मशिक्षा फलक इत्यादि के) लिए लेखन करते हैं । साधना, राष्ट्र एवं धर्म सम्बन्धी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’में प्रबोधनपरक लेखन भी करते हैं ।

अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

१. सुख-दुःख १०

* व्याख्या १०
* सुख-दुःखकी अपरिहार्यता १४
* सुख, दुःख एवं आनन्द में अन्तर १५
* सुख-दुःखकी तुलनामें आनन्दका क्या स्थान है ? १९
* सुख-दुःखके प्रकार * सुख-दुःखकी परमावधि १९
* सुखप्राप्ति एवं दुःखनिवृत्तिके प्रयत्न २४
* प्राणी एवं मानव को मिलनेवाला सुख २७
* सप्तलोक एवं सुख २८
* काल एवं सुख-दुःख २९
* सुख-दुःख के कारण ३०
* सुख एवं आनन्द का सैद्धान्तिक विवेचन ५२
* थोडा-बहुत खरा सुख कैसे प्राप्त करें ? ६०
* दुःखसे पूर्णतः बचना ६१

२. आनन्द ६५

* सुख एवं आनन्द में अन्तर ६६
* सुख-दुःख की तुलनामें आनन्दका क्या स्थान है ? ६६
* आनन्दके प्रकार, शान्तिकी मात्रा एवं कुण्डलिनीचक्रस्थान ६७
* आनन्दप्राप्तिकी इच्छा क्यों होती है ? ६७
* सप्तलोक एवं आनन्द ६८
* आनन्द कैसे प्राप्त करें ? ६८

टिप्पणियां १. ग्रन्थमें अनेक स्थानोंपर 'परात्पर गुरु डॉक्टर' ऐसा उल्लेख ग्रन्थके संकलनकर्ताओं में से 'परात्पर गुरु डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजी'के सन्दर्भमें है ।

२. विषय पूर्ण होनेकी दृष्टिसे ग्रन्थमें अन्य सन्दर्भग्रन्थों तथा लेखनसे कुछ सूत्र लिए हैं । ऐसे सूत्रोंके अन्तमें कोष्ठकमें छोटे आकारोंमें सन्दर्भक्रमांक लिखा गया है । उसका विवरण ग्रन्थके अन्तमें सन्दर्भसूचीमें दिया गया है ।

ग्रन्थकी विशेषता दर्शानेवाला सूक्ष्म स्तरीय प्रयोग !

प्रस्तुत ग्रन्थ पटलपर (टेबलपर) रखकर हथेली ग्रन्थके मुखपृष्ठसे २ – ३ सें.मी. दूर रखें । 'क्या हथेलीपर स्पन्दन (सूक्ष्म संवेदनाएं) अनुभव होते हैं ? 'मनको क्या अनुभव होता है, अच्छा अथवा कष्टदायक ?', इस ओर ध्यान दें । तदुपरान्त हथेली ग्रन्थके ऊपरसे सीधी रेखामें उठाते जाएं । ऐसा करते समय 'ग्रन्थसे कितने ऊपर तक हथेलीमें संवेदना होती है ?', यह भी अनुभव करें । कुछ लोग पहले प्रयासमें संवेदना नहीं अनुभव कर पाएंगे । तब यह प्रयोग पुनः करें । हथेलीमें संवेदना होना बंद हो जाए, तब यह प्रयोग रोक दें । इस प्रयोगका उत्तर पृष्ठ '७५' पर दिया है ।

भूमिका

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

अध्यात्मका इतना महत्त्व होते हुए भी खेदजनक यह है कि अनेक लोग अध्यात्म शब्दके अर्थसे भी अनभिज्ञ रहते हैं । इसीलिए बहुत ही न्यून लोग अध्यात्म जैसे सर्वोच्च आनन्द एवं सर्वज्ञता देनेवाले विषयकी ओर उन्मुख होते दिखाई देते हैं । कोई यदि समझ ले कि 'विषयसुख' की तुलनामें 'आनन्द' अनन्त गुना आनन्ददायी है, तो वह विषयसुखकी अपेक्षा आनन्दप्राप्तिके लिए ही प्रयत्न करेगा । लोगोंसे ऐसे प्रयत्न हों, इसी उद्देश्यसे यह ग्रन्थ लिखा गया है । विषय-सापेक्ष सुख एवं विषय -निरपेक्ष आनन्दमें क्या अन्तर है, सुख-दुःखके क्या कारण हो सकते हैं एवं उन कारणोंका निराकरण कर उनके परेके आनन्दकी अनुभूति कैसे ले सकते हैं इत्यादि सूत्रोंपर विवेचन भी इस ग्रन्थमें 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 ग्रन्थको पढकर कुछ लोग साधना आरम्भ करें एवं साधनासे उनमें आन्तरिक आनन्द शीघ्र प्रवाहित हो । – **संकलनकर्ता**

(सनातनके 'अध्यात्मशास्त्र' सम्बन्धी सर्व ग्रन्थोंकी संयुक्त भूमिका 'धर्मका मूलभूत विवेचन' ग्रन्थमें दी है ।)