

स्वभावदोष (षड्रिपु)–निर्मूलनका

महत्त्व एवं गुण–संवर्धन प्रक्रिया

५

प्रस्तुत खण्डकी भूमिका

५

किसी व्यक्तिके सुख-समाधानका विचार करते समय 'स्वभाव' इस घटकका प्रमुखतासे ध्यान रखना आवश्यक है। व्यक्तिके आचरणसे उसके स्वभावका परीक्षण किया जा सकता है। व्यक्तिका आचरण उसकी वृत्तिपर निर्भर करता है। वृत्ति व्यक्तित्वके गुण-दोषोंसे प्रभावित होती है। स्वभावदोष व्यक्तिके सुख-समाधानमें बाधक होते हैं, जबकि गुण पूरक होते हैं। स्वभावदोषोंके कारण व्यक्तिगत जीवन तनावग्रस्त होता है। व्यक्तिके स्वभावदोष सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्यमें भी बाधक सिद्ध होते हैं। जिसका व्यक्तिगत जीवनपर भी दुष्परिणाम होता है। इन सभी कारणोंसे सुखी एवं समाधानी जीवन व्यतीत करने हेतु स्वभावदोषोंका निर्मूलन एवं गुणोंका संवर्धन करना अपरिहार्य है।

कोई भी कृति करनेसे पूर्व उसे करनेका शास्त्रीय आधार हम बुद्धिसे समझ लें, तो उसका महत्त्व मन प्रभावीरूपसे समझ पाता है। अतः शास्त्र समझकर किया गया कृत्य अधिक मनःपूर्वक होनेके कारण प्रभावकारी होता है। स्वभावदोषोंसे होनेवाली असीम हानि तथा उनके निर्मूलन एवं गुण-संवर्धन से, विविध स्तरोंपर होनेवाले लाभ समझ लेनेपर, स्वभावदोष-निर्मूलन एवं गुण-संवर्धनका महत्त्व मनपर प्रभावीरूपसे अंकित किया जा सकता है। इससे यह प्रक्रिया नियमित, निरन्तर एवं प्रभावीरूपसे कार्यान्वित करनेमें सहायता होगी।

प्रस्तुत ग्रन्थके 'अध्याय १ - स्वभावदोष-निर्मूलनका महत्त्व'में मनका कार्य; संस्कारोंकी निर्मिति; स्वभावदोष-निर्मूलनके विषयमें भ्रान्तियां तथा उनके कारण; स्वभावदोषोंके कारण व्यक्तिगत जीवनमें होनेवाली हानि आदि सूत्र विस्तृतरूपसे दिए गए हैं। विविध योगमार्गोंमें स्वभावदोषोंके कारण होनेवाली हानि, व्यष्टि एवं समष्टि साधनामें होनेवाली असीम हानि इत्यादिके विषयमें विस्तृत जानकारी भी दी है। इसीके साथ स्वभावदोष-निर्मूलनसे व्यक्तिकी व्यावहारिक एवं आध्यात्मिक उन्नतिमें बाधा निर्माण करनेवाली अनिष्ट शक्तिकी पीडाका निवारण होनेका अध्यात्मशास्त्र, स्वभावदोषोंसे

५

५

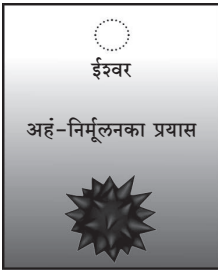
उत्पन्न सामाजिक एवं राष्ट्रीय समस्याओंके कारण तथा उन समस्याओंके निराकरण हेतु किए जानेवाले सर्वांगीण उपाय इत्यादि सूत्रोंका भी विवेचन किया है। ग्रन्थकी पृष्ठसंख्यामें वृद्धिके भयसे इस प्रक्रियाकी विस्तृत जानकारी इस खण्डमें अन्तर्भूत करनेके स्थानपर इस ग्रन्थमालाके दूसरे खण्डमें दी है।

जीवनके विविध क्षेत्रोंमें सफल होनेके लिए आवश्यक 'प्रभावी' एवं 'आदर्श' व्यक्तित्व विकसित करने हेतु स्वभावदोष-निर्मूलनके साथ ही गुण-संवर्धनके लिए भी प्रयास करना आवश्यक है। गुण-संवर्धन प्रक्रिया का महत्त्व, उससे होनेवाले लाभ, इस प्रक्रियाके विविध चरणोंमें किए जानेवाले प्रयत्न इत्यादि सूत्रोंके विषयमें विस्तृत जानकारी इस ग्रन्थके 'अध्याय २ - गुण-संवर्धन प्रक्रिया'में दी है।

इस ग्रन्थका अध्ययन कर, पाठक स्वभावदोष-निर्मूलन एवं गुण-संवर्धन हेतु प्रयास कर, जीवन सुखमय बनाएं तथा धर्माचरण कर, राष्ट्रके सर्वांगीण उत्कर्ष हेतु सक्रिय बनें, यही श्रीगुरुचरणोंमें प्रार्थना ! - संकलनकर्ता

स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया हेतु पूरक सनातनका ग्रन्थ !

अहं-निर्मूलनके लिए साधना



- ५ अहंसे व्यक्तिके जीवनमें हानि कैसे होती है ?
- ५ गुरुकृपायोगानुसार साधनासे 'अहं-निर्मूलन प्रक्रिया' शीघ्र कैसे होती है ?
- ५ अहं कम होनेपर व्यक्तिमें आध्यात्मिक उन्नतिके कौनसे लक्षण दिखाई देते हैं ?

५ नामजप, सेवा, शरणागतभाव आदि से अहं अल्प कैसे होता है ?

५ अनिष्ट शक्तिकी पीडा-निवारण हेतु 'अहंरहित क्षात्रवृत्ति' आवश्यक क्यों ?

अनुक्रमणिका

अध्याय १ : स्वभावदोष (षड्रिपु)-निर्मूलनका महत्त्व

१. मन	१३
२. संस्कार	१६
३. स्वभाव	१८
४. स्वभावदोष (षड्रिपु)-निर्मूलन प्रक्रिया	२०
५. स्वभावदोष-निर्मूलन सम्बन्धी कुछ भ्रान्तियां	२०
६. स्वभावदोष-निर्मूलन सम्बन्धी भ्रान्तियोंके मूल कारण	२१
७. जीवन सुखी बनानेके लिए स्वभावदोष-निर्मूलनका महत्त्व	२४
७ अ. स्वभावदोष-निर्मूलन करनेका कारण	२४
७ आ. स्वभावदोषोंसे होनेवाली हानि	२४
८. स्वभावदोष एवं सन्त	४१
९. स्वभावदोष-निर्मूलनके लाभ	४२
१०. समष्टि जीवन सुखी होनेमें स्वभावदोष-निर्मूलनका महत्त्व	५८
१० अ. व्यष्टि जीवनके सुखका समष्टि जीवनके सुखसे सम्बन्ध	५८
१० आ. स्वभावदोष-निर्मूलनकी दृष्टिसे धर्माचरणका महत्त्व	५८
११. समष्टि जीवन सुखी एवं समृद्ध बनानेके उपाय	६०
११ अ. अपनेमें तथा समाजमें साधकत्व लाना	६०
११ आ. राष्ट्रभिमान एवं राष्ट्रभक्ति उत्पन्न करना	६१
१२. मरणोत्तर लाभ	६५
१२ अ. उच्च लोकमें स्थान मिलना	६५
१२ आ. व्यष्टि-समष्टि साधना अच्छी होनेसे सायुज्य मुक्ति	६६
१३. स्वभावदोषसम्बन्धी कुछ जिज्ञासुओंकी शंकाओंका समाधान	६६

अध्याय २ : गुणसंवर्धन प्रक्रिया

१. परिभाषा	६८
२. ध्येय	६८
३. प्रक्रियाका महत्त्व एवं प्रक्रियासे होनेवाले लाभ	६९
४. प्रक्रियाका उद्देश्य	७०
५. प्रक्रियाके चरण	७४
चरण १. प्रक्रियाके लिए गुणोंका चयन	७४
चरण २. प्रक्रियाके लिए चुने गुणके अनुरूप दैनिक जीवनके विभिन्न अवसरोंको ढूंढना एवं प्रयासका स्तर निर्धारित करना	७७
चरण ३. प्रक्रियाके लिए चुने गुणोंके लिए बाधक, दिनभरकी चूकोंको ढूंढकर सुधारना	७८
चरण ४. चित्तपर गुणका संस्कार करने हेतु स्वसूचना लेना	८३
चरण ५. प्रक्रियाकी समीक्षा करना	८५
६. प्रक्रिया आचरणमें लाते समय ध्यान देनेयोग्य बिन्दु	८६
७. प्रक्रिया अल्पावधिमें सफल होनेके लिए आवश्यक गुण	८७
८. गुण बढ़ानेके प्रयास करनेसे साधकोंको हुई अनुभूतियां	८९

आनन्दप्राप्ति हेतु सनातनका साधनासम्बन्धी लघुग्रन्थ !

प्रार्थना (महत्त्व एवं उदाहरण)

प्रार्थनासे मनोबल बढ़ता है तथा असंभव बातें संभव लगने लगती हैं। सवेरे उठनेसे रातको सोनेतक हम जो भी करते हैं तथा रोग, सेवा आदि प्रसंगोंके लिए उपयोगी प्रार्थनाएं इसमें दी हैं। विद्यार्थी, गृहिणी... सभीके लिए उपयुक्त लघुग्रन्थ !

