ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ

(ಸುಖ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ)

ಮನೋಗತ

ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸುಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿಷಯ ಸುಖವನ್ನು ಉಪಭೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ವಿಷಯ ಸುಖವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸುಖವು ಅರ್ಥಾತ್ ಆನಂದವು ಚಿರಂತನ ಮತ್ತು ಅತಿ ಉಚ್ಚಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸುಖವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ. ಆದುದರಿಂದ 'ಸುಖಂ ಚ ನ ವಿನಾ ಧರ್ಮಾತ್ ತಸ್ಮಾತ್ ಧರ್ಮಪರೋ ಭವೇತ್' ಅಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖವು (ಆನಂದವು) ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡದೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಆಧಾರವನ್ನು ಪಡೆದು, ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸುಖವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷಾದವೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವವಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅರ್ಥವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಂತಹ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಹೊರಳುತ್ತಾರೆ. ಆನಂದವು ವಿಷಯಸುಖದ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ, ವಿಷಯಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಈ ಗ್ರಂಥ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮವು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕೃತಿ ಮಾಡಿ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿ ಕೆಲವರಾದರೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅವರ ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಝರಿಯು ಬೇಗನೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. – ಸಂಕಲನಕಾರರು

(ಸನಾತನದ 'ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ' ಕುರಿತಾದ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಮಾನ ಮನೋಗತವನ್ನು 'ಧರ್ಮ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

೧. ಸುಖ-ದುಃಖ ೧೨

* ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ೧೨

* ಮಹತ್ವ ೧೩

* ಸುಖ-ದುಃಖದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ೧೬

* ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಗೊಂದಲ ೧೭

* ಸುಖ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೧೮

* ಸುಖ-ದುಃಖದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಎಲ್ಲಿದೆ ? ೨೧

* ಸುಖ-ದುಃಖದ ವಿಧಗಳು ೨೧

  * ಜೀವಂತವಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವಿನ ನಂತರ ೨೧

  * ಐಹಿಕ, ಪಾರಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ೨೩

* ಸುಖದ ವಿಧಗಳು ೨೪

* ಸುಖ-ದುಃಖದ ಪರಮಾವಧಿ ೨೫

* ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ದುಃಖ ನಿವೃತ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ೨೬

* ವಿವಿಧ ದೇಹಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿಗುವ ಸುಖದ ಪ್ರಮಾಣ ೨೭

  * ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹದಿಂದ (ವಾಸನಾದೇಹ, ಮನೋದೇಹ) ಸಿಗುವ ಸುಖ ೨೮

  * ಕಾರಣದೇಹದಿಂದ (ಬುದ್ಧಿ) ಸಿಗುವ ಸುಖ ೨೮

* ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಮಾನವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸುಖ ೩೦

* ಸಪ್ತಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಸುಖ ೩೦

* ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸುಖ-ದುಃಖ ೩೧

* ಸುಖ-ದುಃಖದ ಕಾರಣಗಳು ೩೨

* ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆ ೫೫

* ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ? ೬೩

* ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ೬೩

೨. ಆನಂದ ೬೭

೨ ಅ. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ೬೭

೨ ಆ. ಸಮಾನಾರ್ಥ ಶಬ್ದಗಳು ೬೮

೨ ಇ. ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ
ಅರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗೊಂದಲ ೬೮

೨ ಈ. ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ೬೮

೨ ಉ. ಸುಖ-ದುಃಖದ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಎಲ್ಲಿದೆ ? ೬೮

೨ ಊ. ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ೬೮

೨ ಎ. ಆನಂದದ ವಿಧಗಳು, ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು
ಕುಂಡಲಿನಿಚಕ್ರದ ಸ್ಥಾನ ೬೯

೨ ಏ. ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಇವುಗಳ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿವೇಚನೆ ೬೯

೨ ಐ. ಆನಂದ ಲಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಇಚ್ಛೆಯು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ? ೬೯

೨ ಒ. ಆತ್ಮ (ಜೀವ) ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದರೂ
ಅದಕ್ಕೆ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯು ಏಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ? ೬೯

೨ ಓ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಆನಂದದ ಬೇಸರವು ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ? ೬೯

೨ ಔ. ಸಪ್ತಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಆನಂದ ೭೦

೨ ಅಂ. ಕಾಲ ಮತ್ತು ಆನಂದ ೭೦

೨ ಕ. ಆನಂದವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ? ೭೦

* ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು * ಸಾಧನೆ ೭೦

* ಸಂತಸಹವಾಸ * ಸುಖದ ತ್ಯಾಗ ೭೧

* ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ೭೨

* ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ೭೩