

మనుష్యులే కాకుండ ఇతర ప్రాణిమాత్రులు కూడ ఎక్కువంటే ఎక్కువ సుఖమును పొందాలని ఆరాటము పడుతుంటారు. దీని కొరకు ప్రతిఒకరు పంచజ్ఞానేంద్రియములు, మనస్సు మరియు బుద్ధి వీటి ద్వారా విషయసుఖమును అనుభవించుటకు ప్రయత్నము చేస్తుంటారు; కాని విషయసుఖము తాత్కాలికమైనది మరియు నికృష్టమైనది; ఆత్మసుఖము అనగా ఆనందము చిరంతనమైనది మరియు శ్రేష్ఠమైనది. ఆత్మసుఖము ప్రాప్తింప జేయు విషయమంటేనే ఆధ్యాత్మికత. అందుకే 'సుఖం చ న వినా ధర్మాత్ తస్మాత్ ధర్మపరో భవేత్ |' అనగా 'నిజమైన సుఖము (ఆనందము) ధర్మాచరణ చేయకుండా లభించదు; అందుకే ఎల్లప్పుడు ధర్మాచరణ చేయవలెను', అని చెప్పబడినది. ఆధ్యాత్మికతను ఆధారంగా పెట్టుకొని, అంటే సాధన చేస్తూ ఆత్మసుఖమును పొందుటకు ప్రయత్నించుటవలన లౌకిక మరియు పారలౌకిక సుఖము యొక్క ఫలములు ప్రాప్తిస్తాయి.

ఆధ్యాత్మికతకు ఇంత ప్రాముఖ్యత కలిగినప్పటికి ఆ పదానికి గల అర్థం చాల మందికి తెలియదు. అందుకే ఉన్నతమైన ఆనందాన్ని మరియు సర్వజ్ఞతను పొందజేసే ఆధ్యాత్మికత వైపు చాలా తక్కువ మంది ఆకర్షితులౌతారు. విషయసుఖము కన్న 'ఆనందము' అనంతమైనది. ఇది గ్రహించిన ప్రతి ఒకరు విషయసుఖము కంటే ఆనందమును పొందుటకు ప్రయత్నించగలరు. ఈ ప్రయత్నము జరుగాలనే ఉద్దేశాన్ని మనస్సులో పెట్టుకొని ఈ గ్రంథము రచించబడినది. విషయసాపేక్ష సుఖము మరియు విషయనిరపేక్ష ఆనందము వీటలో వ్యత్యాసము, సుఖ-దుఃఖాల కారణాలు, వీటిని దూరము చేసి వీటికి అతీతమైన ఆనందము యొక్క అనుభూతిని ఎలా పొందాలి, మొదలగు విషయాలను ఈ గ్రంథములో వివరించడమైనది.

ఆధ్యాత్మికత కేవలము బౌద్ధికంగా తెలుసుకొనే విషయము మాత్రమే కాదు, ప్రత్యక్షంగా ఆచరించి అనుభూతిని పొందేటటువంటిది. ఈ గ్రంథము చదివి కొందరైన సాధన ప్రారంభించి, వారి అంతర్యామియైన ఆనందమును పొందుదురు గాక, ఇదే శ్రీ గురుచరణాలకు ప్రార్థన.

- సంకలనకర్తలు

## అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ' \* ' చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

<b>1.</b>	<b>సుఖము దుఃఖము</b>	<b>11</b>
	* వ్యాఖ్య	11
	* మహత్వము	12
	* దుఃఖము యొక్క ప్రాముఖ్యత	13
	* దుఃఖము యొక్క చిహ్నములు * సుఖము దుఃఖములు అనివార్యం	15
	* సుఖము మరియు ఆనందము అను పదాలను వివిధ సందర్భాలలో వాడినచో, అర్థం చేసుకోవడంలో కలుగు ఇబ్బంది	16
	* సుఖము, దుఃఖము మరియు ఆనందముల మధ్య అంతరం	17
	* సుఖ-దుఃఖములను పోల్చినచో, ఆనందము ఎక్కడ వున్నది ?	21
	* సుఖ-దుఃఖముల వివిధ రకములు	21
	* సుఖము యొక్క నానా విధములు	24
	* సుఖ-దుఃఖముల పరమావధి	26
	* విభిన్న దేహముల ద్వారా కలుగు సుఖము పరిమాణం	27
	* అన్య ప్రాణి మరియు మానవునికి కలుగు సుఖము	30
	* సప్తలోకములు మరియు సుఖము	31
	* కాలము మరియు సుఖదుఃఖములు	32
	* సుఖ - దుఃఖములకు కారణములు	33
	* సుఖము కావాలి అనే ఆశయే దుఃఖమునకు కారణం	42
	* కృతి అనుసారం సుఖం దుఃఖం	44
	* సుఖము మరియు ఆనందము ల సైద్ధాంతిక వివరణ	57
	* విశాల వస్తువులు సుఖము కలిగించును	59

* వాసనలు లేకపోవడం అనగా సుఖము	61
* కొద్దోగొప్పో నిజమైన సుఖమును ఎలా ప్రాప్తించుకోవాలి ?	66
* దుఃఖంను పూర్తిగా అధిగమించడం	67
<b>2. ఆనందం</b>	<b>71</b>
* వ్యాఖ్య	71
* పర్యాయపదాలు	72
* సుఖము మరియు ఆనందం, ఈ పదముల భిన్న అర్థ ప్రయోగం చేత కలిగే గందరగోళం	72
* సుఖము మరియు ఆనందంలో అంతరం	72
* సుఖ-దుఃఖాలతో పోల్చగా ఆనందం యొక్క స్థానం ఏది ?	72
* ఆనందం మరియు శాంతి	72
* ఆనందం విధములు, శాంతి యొక్క పరిమాణం, కుండలినీచక్ర స్థానం	73
* ఆనందం మరియు శాంతి యొక్క సైద్ధాంతిక వివరణ	73
* ఆనందం పొందాలనే కోరిక ఎందుకు కలుగుతుంది ?	73
* ఆనంద స్వరూపము అయినను ఆత్మకు (జీవం) ఆనందము యొక్క అనుభూతి ఎందుకు కలుగదు ?	73
* జీవం ఆనందం చేత విసుగు చెందదు ఎందుకు ?	74
* సప్తలోకములు మరియు ఆనందం	74
* ఆనందం ఎలా ప్రాప్తించుకోవలెను ?	74

---

**గమనిక :** ఈ గ్రంథములో కొన్ని చోట్ల 'ప.పూ. డాక్టర్' లేదా 'ప.పూ. డా. ఆరవలె' అని వ్రాయబడింది. అది ఈ గ్రంథము యొక్క సంకలనకర్తలైన పరాత్పర గురువులు డా. జయంత్ బాళాజి ఆరవలె' గారి గురించి ఉదహరించబడినది.