

सुख प्राप्ति

आप जीवन में क्या चाहते हैं ?

- धन सम्पत्ति
- अच्छा जीवन साथी
- पुत्र पौत्रादि
- समाज में यश व कीर्ति
- राज सत्ता

उपनिषद में कहा – पुत्रेष्णा, वित्तेष्णा, लोकेष्णा

यह सब क्यों चाहते हैं ?

- सुख मिलेगा
- प्रत्येक प्राणी सुख चाहता है

सुख क्या है ?

- एक मानसिक अनुभव
- इसका अनुभव मन के द्वारा होता है
- व्यक्ति के मन में सुख का अजस्र स्रोत है
- यह परिस्थितिजन्य है भी और नहीं भी

भव सागर क्या है ?

सुख – दुःख, राग – द्वेष, धर्म – अधर्म, यह छह अरों वाला संसार चक्र है।

ऋषि पातन्जलि का कथन – विषय दुःख रूप होने के कारण संसार दुःख बहुल ही है
सुख बहुल नहीं।

मिर्जा गालिब का शेर –

कैदे हयात ओ बंदे ग़म अस्ल में दोनो एक हैं
मौत से पहले आदमी ग़म से नज़ात पाये क्यों

या तो दीवाना हंसे या तू जिसे तौफीक़ दे
वरना इस दुनिया में आकर मुस्करा सकता है कौन

भावनाओं और विचारों के कारण मन उद्वेलित होता है।

मानसरोवर – तरंगों के शांत होने पर मन शांत होता है।

सुख प्राप्ति के साधन – प्रथम साधन दुःखों का अभाव

जीवन के दुःख

प्रथम दुःख – शारीरिक कष्ट, बीमारी, चोट

द्वितीय दुःख – जीवन-यापन के साधनों का अभाव

तृतीय दुःख – जीवन साथी, परिवारजन, बन्धु-बाधवों का अभाव

चतुर्थ दुःख – समाज में प्रतिष्ठा सम्मान का अभाव

सुख प्राप्ति का प्रमुख साधन इन दुःखों का अभाव

सुख प्राप्ति का दूसरा साधन –

- पांच कर्मेन्द्रियों तथा पांच ज्ञानेन्द्रियों एवं मन के द्वारा विषयों के माध्यम से सुख प्राप्ति

सुख प्राप्ति का तीसरा साधन –

- शारीरिक व मानसिक कष्टों के होते हुए भी
- जीवन-यापन के साधनों का अभाव होते हुए भी
- बन्धु-बाधवों का अभाव होते हुए भी
- सब परिस्थितियों को स्वीकार करते हुए सन्तुष्ट रहना
- सन्तोषं परमं सुखं

सुख प्राप्ति का चौथा साधन –

सुख प्राप्ति की उत्कट अभिलाषा – हम मन में ठान लें कि कैसी भी परिस्थितियां क्यों न हों हम सुखी रहेंगे।

प्रातः काल सोकर उठने पर यह प्रण करें कि आज कैसी भी परिस्थितियां क्यों न हों मैं सुखी रहूंगा।

सुख प्राप्ति का पांचवा साधन –

- इच्छाओं को कम करना
- मन नित नवीन इच्छा करता है
- इच्छायें अनन्त
- सबकी पूर्ति असम्भव
- एक की पूर्ति होते ही दो और पैदा
- टेलीविजन और समाचार पत्रों द्वारा नित नवीन लुभावनी वस्तुओं का प्रदर्शन

गीता का कथन –

ध्यायतो विषयान्पुंषः संगस्तेषूपजायते ।

संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

व्यक्ति विषयों का ध्यान करता है उससे विषयों में आसक्ति होती है, आसक्ति से विषयों की कामना उत्पन्न होती है, कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है ।

क्रोधाद्भवति संमोहः संमोहात्स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्राणशयति ॥

क्रोध से मोह (मूढ़ भाव) उत्पन्न होता है, मोह से स्मृति-भ्रम हो जाता है, स्मृति-भ्रम से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नाश से प्राण नाश जैसी स्थिति आ जाती है ।

अब क्या करें

मन को वश में करके इच्छाओं को कम करें ।

मन को वश में करना अति कठिन कार्य

मन का अनुशासन

आपूर्यमाणमचल प्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।

तद्वत्कामायं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥

जल से लबालब भरे हुये समुद्र में नदियों द्वारा लगातार जल डालते रहने पर भी जिस प्रकार समुद्र विचलित नहीं होता है उसी प्रकार जिस व्यक्ति में कामनायें प्रवेश करके

भी उसें विचलित नही कर पाती वही शान्ति प्राप्त करता है, कामनाओं में बहने वाला नहीं।

असंशय महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

हे महाबाहु निसंदेह मन चंचल और कठिनता से वश में होने वाला है परन्तु हे कुन्तीपुत्र यह अभ्यास और वैराग्य से वश में होता है।

ईशावास्य उपनिषद का प्रथम मन्त्र –

ॐ ईशावास्यमिदं सर्वयत्किंच जगत्यां जगत्।

तेन त्यक्तेन भुंजीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥

ईश्वर का आवास यह जो स्थावर-जंगम (अचल और चल) जगत है उसको त्यागपूर्वक भोगो – किसी के धन पर गिद्ध दृष्टि (लालच पूर्ण दृष्टि) मत डालो।

सुख प्राप्ति के लिए आवश्यक –

- कामनाएँ, इच्छाएँ सीमित रखें
- मन में इच्छा आने पर बुद्धि विवेक का प्रयोग करके उद्वेलित होने से बचें

सुख प्राप्ति का छठा साधन –

- दूसरों से अपेक्षा न करना
- प्रत्येक व्यक्ति दूसरे से अपेक्षा करता है
- माता-पिता बच्चों से

- बच्चे माता-पिता से
- पति-पत्नि एक दूसरे से
- मित्र मित्र से
- वरिष्ठ व्यक्ति अधीनस्थों से
- अपेक्षा पूरी न होने पर क्षुब्धता, क्रोध, मन अशान्त, मन में अवसाद, दुःख

सुख प्राप्ति का सातवां साधन –

- मन-मस्तिष्क को ईर्ष्या, द्वेष आदि भावों से मुक्त रखना
- मन – मानो विभिन्न रंगों की गैसों के सिलिन्डरों से भरा कमरा
- इन भावों द्वारा मन को विचलित न होने देना
- भगवान बुद्ध व फूल का प्रकरण

सुख प्राप्ति का आठवां साधन –

- दूसरों को सुख पहुंचाना
- **I went out to purchase happiness
but it was very costly
with all my wealth I could not purchase it.
I went out to distribute happiness
And it came back to me a thousand fold.**
- मैं बाजार में सुख खरीदने निकला परन्तु सुख बहुत मंहगा था। मैं अपनी समस्त सम्पत्ति देकर भी उसे नहीं खरीद पाया। मैं बाजार में सुख बांटने निकला तो हजार गुना सुख मुझे मिल गया।
- जीना है उसका जीना जिसने ये राज जाना।
है काम आदमी का औरों के काम आना।।

महाभारत का मंत्र –

यथायथाहिपुरुषः कल्याणे कुरुते मनः

तथातथा तस्य सर्वार्थाः सिद्धये नातिसंशयः

जैसे-जैसे व्यक्ति का मन दूसरों के कल्याण हेतु कार्यों में प्रवृत्त होता है, वैसे-वैसे उसके स्वयं के सभी कार्य सिद्ध होते जाते हैं। इसमें कोई संशय नहीं है।

भगवान बुद्ध एवम् वृद्ध पुरुष का प्रकरण

अन्तरिक्ष और सूर्य का प्रकरण

सुख प्राप्ति का नवां साधन –

मानसिक तनाव से मुक्ति

तनाव के कारण –

- पारिवारिक
- व्यापारिक
- धनाभाव
- विचार वैमनस्य
- दूसरे के द्वारा हमारा इच्छित कार्य न किया जाना

तनाव मुक्ति के प्रयास –

- विश्लेषण – कितना अहित होगा
- दूसरे ने क्यों कहा – क्यों किया
- स्वयं को उसकी जगह रखकर सोचें

- दूसरे के प्रति मन में दुर्विचार न रखें
- जो तोको कांटा बुवै ताहि बोय तू फूल
ताहि फूल को फूल हैं वाको हैं तिरसूल

तनाव मुक्ति का उपाय – प्राणायाम एवं ध्यान

चित्त की प्रसन्नता के लिए करें –

- सुखी मनुष्य को देखकर उससे मैत्री भावना – मित्र का सुख अपना सुख है।
- दुखी मनुष्य पर करुणा – उसके दुख को दूर करने की चेष्टा करें।
- पुण्यात्मा में हर्ष का अनुभव करें।
- अपुण्य व्यक्ति से उपेक्षा की भावना रखें।

सुख प्राप्ति का दसवाँ साधन –

- ईश्वर अर्पण
- ईश्वर ही सम्पूर्ण जगत का नियन्ता
- ईश्वर मेरा सखा
- गीता का कथन –

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।

अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥

वास्तव में संपूर्ण कर्म प्रकृति के गुणों द्वारा ही किए जाते हैं परन्तु मूढ मानव अहंकार के कारण स्वयं को उनका कर्ता मानता है।

जब हम सोचते हैं कि सब कर्म हम कर रहे हैं तब दुखी होते हैं। जब सब कर्म ईश्वर को अर्पण करके करते हैं तब दुःख कैसा।

विवेक बुद्धि द्वारा मन को वश में रखकर परिस्थितियों के प्रभाव से ऊपर उठकर अधिक से अधिक सुख प्राप्त करें।

सुख प्राप्ति के मार्ग

1. दुःखों का अभाव
2. इन्द्रियों व मन द्वारा सुख प्राप्ति
3. सन्तोष
4. सुख प्राप्ति की उत्कट अभिलाषा
5. इच्छाओं को कम करना
6. दूसरों से अपेक्षा न करना
7. मन—मस्तिष्क को ईर्ष्या, द्वेष आदि भावों से मुक्त रखना
8. दूसरों को सुख पहुंचाना
9. मानसिक तनाव से मुक्ति
10. ईश्वर अर्पण