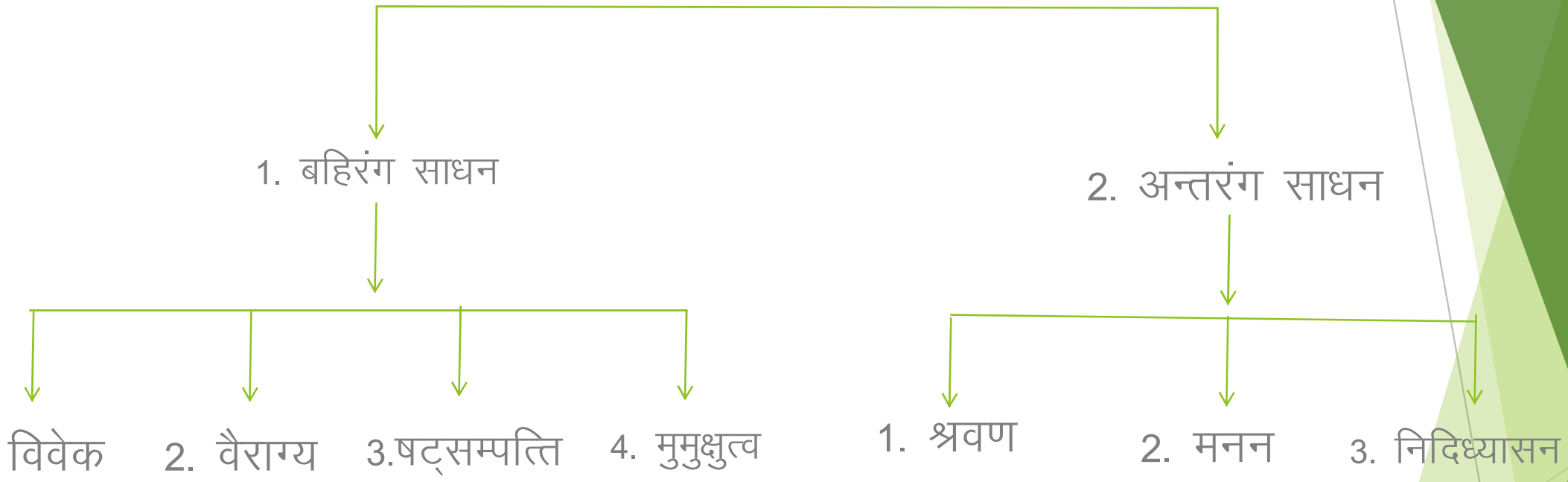
ज्ञानयोग

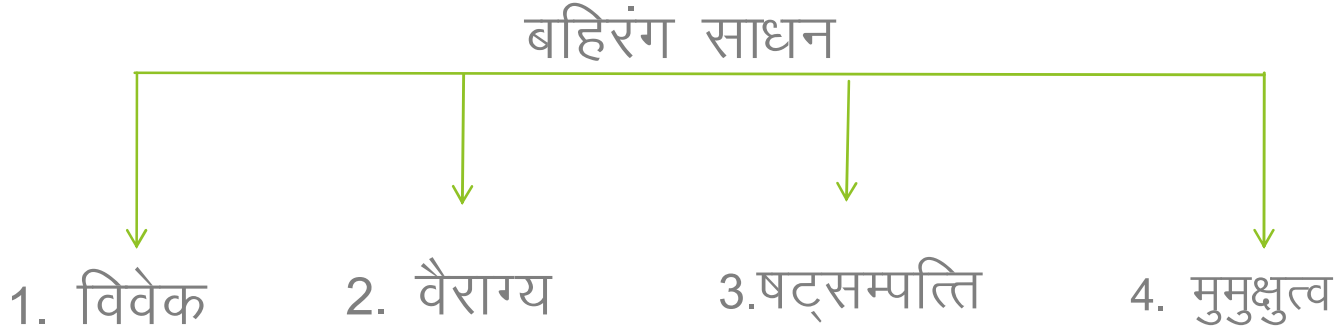
Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

ज्ञानयोग साधना के चरण

(Steps of Gyanyoga Sadhana)



बहिरंग साधन या साधन चतुष्टय



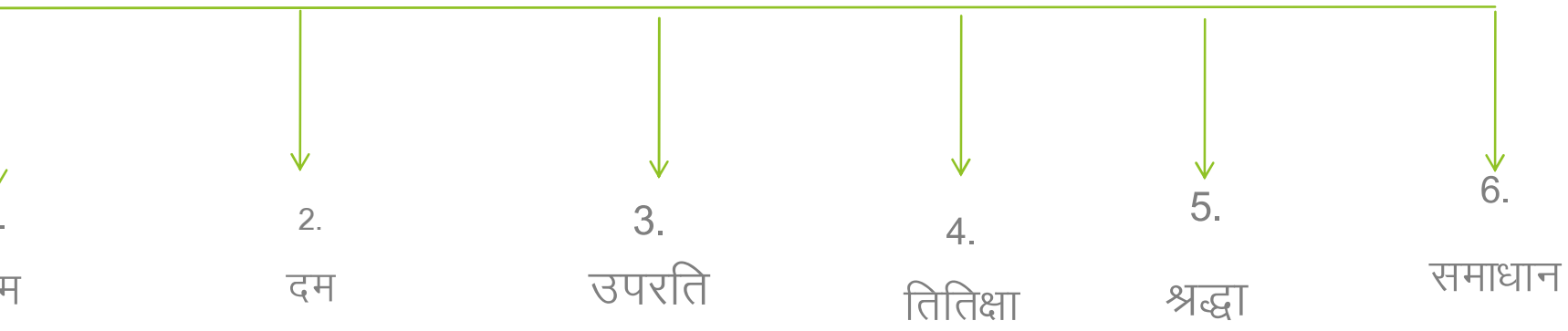
विवेक : नित्यवस्त्वेकं ब्रह्म तद् व्यतिरिक्तं सर्वनित्यम्। अयमेव नित्यानित्य वस्तु विवेक तत्वोध।।

त्य वस्तु शाश्वत् एकमात्र ब्रह्म ही है। ब्रह्म के अतिरिक्त समस्त जगत अनित्य, नाशवान है, यह विवेचन दृष्टि विवेक कहलाती है।

राग्य : 'इह स्वर्गभोगेषु इच्छाराहित्यम्'।

ोग के भोग–एष्वर्यो से लेकर पालौकिक दिव्य स्वर्गीय सुख भोगों को क्षणभंगुर मानकर उनके प्रति भोगेच्छा र्णतया परित्याग कर देना वैराग्य कहलाता है।

3.षट्सम्पत्ति

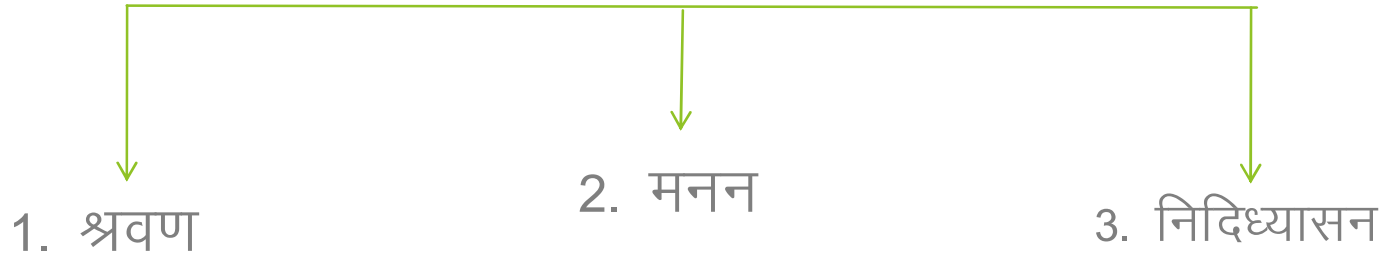


'शमो नाम आन्तरिन्द्रियनिग्रहः' उभयइन्द्रिय मन का निग्रह कर लेना षम है। क्योंकि मन के निग्रह से ही षरीर की इन्द्रियों का निग्रह सम्भव है।
'चक्षुरादि ज्ञानेन्द्रियों को उनके विषयों से हटा लेना या निग्रह कर लेना 'दम' है।
: उपरति का अर्थ विरत हो जाना है। अतः जगत की वस्तुओं में आसक्ति न होना। व्यक्त विषयों में पुनः आसक्ति का उत्पन्न न होना।
: 'शीतोष्ण दुःखादि सहिष्णुत्वम्'' षमो नाम आन्तरिन्द्रियनिग्रहः' शीत, ऊष्ण, सुख, दुःख, मान, अपमान आदि द्वन्द्वों को धैर्य पूर्वक सहन कर लेना ही तितिक्षा है।
'गुरूवेदान्तवाक्यादिषु विश्वासः श्रद्धा'' वेद, वेदान्त, शास्त्र, गुरूवाक्यों में दृढ़ निष्ठा एवं अटल आस्था–विश्वास का नाम श्रद्धा है।
न : 'शमो नाम आन्तरिन्द्रियनिग्रहः' चित्त की एकाग्रता का नाम समाधान है। अनेक प्रकार के मल, विक्षेप, आवरणों के कारण चित्त चंचल बना रहता है
हेतु इनका समाधान आवश्यक है।

4. मुमुक्षत्व

संसार की अनित्यता का ज्ञान होने पर उत्पन्न वैराग्य के कारण मोक्ष रूपी अक्षय पद प्राप्ति की उत्कट इच्छा ही मुमुक्षत्व है।

अन्तरंग साधन



' गुरूमुख से तत्वज्ञान अर्थात् ब्रह्म के निश्चयात्मक संशय रहित ज्ञान का श्रवण करना।

: 'ब्रह्मविद् गुरू के मुख से ब्रह्म के विषय में श्रवण किये हुए विषयों को अन्तःकरण में ठीक प्रकार से धारण कर लेना। सुनिश्चित कर लेना।

यासन : निदिध्यासन का अर्थ है साक्षत्कार या अनुभूति। षरीर से लेकर समस्त जड़ पर्यन्त तक में भिन्नत्व की भावना का परित्याग करके एकमात्र ब्रह्मभ

ति करना निदिध्यासन की चरम परिणत है। यही ज्ञानयोग की चरम उपलब्धि अथवा परम लक्ष्य की प्राप्ति है।

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR
आरोह तमसो ज्योतिः

धन्यवाद