Gyanyog- Ek Parichay

Course - B.A./B.Sc. Yogic Studies
Paper - 1

Lesson presented by-

Dr. Prabhakar Devraj

Co-ordinator, Yogic Studies
E-mail - drpdevraj@gmail.com

ज्ञान योग

ज्ञान योग वह मार्ग है जिसमें अपनी विचार शक्ति तथा विवेक के आधार पर हम परमात्मा का साक्षात्कार करते हैं ।इसमें किसी शारीरिक क्रिया अथवा बहिरंग साधना की भूमिका नहीं होती । स्पष्ट है इसमें कोई ऐसी निश्चित विधि नहीं होती जो साधक का मार्ग दर्शन करे। इस मार्ग में हर व्यक्ति एक शोधकर्ता होता है, जो अपने संस्कारों , विचारों, क्षमता और अपनी प्रवृत्ति के आधार पर अपना मार्ग ढूंढता है।

ज्ञान योग का क्षेत्र

ज्ञानयोग का मुख्य स्रोत बादरायण का 'ब्रह्मसूत्र' है। 'ब्रह्मसूत्र' का पहला सूत्र है - "अथातो ब्रह्मजिज्ञासा"। अर्थात् "अब ब्रह्म के विषय में विचार आरम्भ किया जाता है।" अतः ज्ञानयोग का क्षेत्र है, ब्रह्म या परमात्मा से सम्बंधित विश्लेषण करना । सरल शब्दों में ज्ञानयोग के क्षेत्र का परिचय इस प्रकार के कतिपय प्रश्नों से मिलता है :-

- मैं कौन हूं ?
- आत्मा और परमात्मा क्या है ? क्या परमात्मा का दर्शन सम्भव है ?
- यह जगत सत्य है या मिथ्या ?
- सुख और दुःख क्या हैं ?

  आदि

इन प्रश्नों के उत्तर ढूँढना ही ज्ञान योग का क्षेत्र है । वस्तुतः ज्ञान योग का प्रारंभ ही तब होता है जब इस कोटि के प्रश्न मन में उठते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक समय ऐसा अवश्य आता है जब इच्छा न रहने पर भी उसके मन में यह प्रश्न उठता है कि क्या यह जगत सत्य है, मृत्यु क्या है, आदि । विशेषकर तब जब वह गहन दुःख के अंधकार में पड़ा होता है।

जितने भी प्रकार के दर्शन या धर्म संप्रदाय संसार में हैं , उन सभी में इन प्रश्नों के उत्तर खोजने की चेष्टा की गई है। आदिकाल से संसार के विचारक इन प्रश्नों के पीछे भाग रहे हैं।

अधिकांश लोग इंद्रिय सुख से ही संतुष्ट हैं और वासनाओं के पीछे दौड़ते रहते हैं । अतः इन प्रश्नों के पीछे जो सत्य छिपा है, उसे जानने का वे कभी प्रयत्न नहीं करते । सत्य उनके लिए हमेशा ही पूर्णतः छिपा रहता है।

अतः ज्ञान योग का मार्ग पर उनके लिए है जिनमें सत्य को जानने की इच्छा प्रबल होती है। हर व्यक्ति में ऐसी क्षमता नहीं होती जो उसे ज्ञान के मार्ग पर ले जाए । यदि किसी को यह मार्ग दुर्गम लगे तो उसे योग के दूसरे मार्गों का अनुसरण करना चाहिए ।

ज्ञानमार्ग का स्रोत

ज्ञानमार्ग का मुख्य स्रोत वेदांत-दर्शन है। यह 'ब्रह्मसूत्र' के नाम से भी जाना जाता है। यह महर्षि बादरायण द्वारा रचित है। इसका काल ईसा पूर्व छठी शताब्दी का माना जाता है। इसके सूत्र इतने गूढ़ है, जिन्हें समझना जनसाधारण के लिए असंभव है। अतः बाद के अन्य ऋषि-मुनियों ने इस पर टिकाएँ लिखी हैं । इनमें से आदि शंकराचार्य द्वारा लिखित भाष्य अत्यंत उत्कृष्ट और प्रामाणिक माना जाता है।

अद्वैत वेदांत दर्शन पर सर्वप्रथम गौड़पाद ने भाष्य लिखा । वे आदि शंकराचार्य के गुरु गोविंद के गुरु थे। इसके बाद बहुत सारे विद्वानों ने अद्वैत वेदांत और ज्ञानयोग पर शास्त्रों की रचना की। स्वामी विवेकानंद द्वारा दिया गया ज्ञानयोग पर व्याख्यान पुस्तक के रूप में उपलब्ध है, जो सरल भाषा में है और छात्रों के लिए सुगम है।

मैं कौन हूँ ?

मैं कौन हूं क्या मैं या हाड़ - मांस से बना शरीर हूं ? यदि मेरे शरीर का एक अंग विच्छेद कर दिया जाए तो क्या मैं नहीं रह जाता हूं ? एक-एक करके अगर सारे अंग हटा दिए जाएं तो भी मैं रह जाता हूं, जबतक प्राण इस शरीर को छोड़ न दें ।फिर 'मैं' का अस्तित्व क्या है ? हम जो 'मैं' समझते हैं, उसका रूप बहुत संकीर्ण है। यदि हम जागरूक हो जाएँ तो पायेंगे कि हमने तो 'मैं' को ढूँढा ही नहीं। अगर जानना है तो यह समझ विकसित करनी होगी कि जिस 'मैं' को मैं जानना चाहता हूं वह एक अनंत शक्ति का सीमाबद्ध रूप है। हमने शरीर को इसकी सीमा समझ रखा है। शरीर द्वारा पूर्ति होने वाली वासनाओं के द्वारा हम इस 'मैं' को बंद करके रखते हैं । इसी

कारण हमें मृत्यु भय होता है। भय वासनाओं के छूट जाने का होता है, जिनसे हमने अपने आपको बाँध लिया है। यह हमारे अज्ञान के कारण होता है।

हमारा शरीर परमाणुओं के सहयोग से उसी प्रकार बना है जिस प्रकार संसार की अन्य जीवित अथवा निर्जीव वस्तुएं बनी है। यह सिद्ध है की जिसे हम जड़ समझते हैं उसका अस्तित्व वास्तव में नहीं है बल्कि वह शक्ति की ही एक विशेष अवस्था है। सभी शास्त्रों में इस शक्ति को एक ज्योतिर्मय पदार्थ माना गया है, जो इस शरीर के चले जाने पर भी बचा रहता है। यह शक्ति ही आत्मा के नाम से संबोधित हुई है । यही मन का आधार है। वह मन के माध्यम से शरीर पर कार्य करती है, उसे निर्देशित करती है तथा उस पर नियंत्रण रखती है।हर शरीर के अंदर एक सूक्ष्म शरीर है। हम सांसारिक कार्य स्थूल शरीर से करते हैं। मगर यह स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीर द्वारा निर्देशित है, और इस प्रकार आत्मा से जुड़ा हुआ है।

आत्मा और परमात्मा क्या है ? क्या परमात्मा का दर्शन सम्भव है ?

आत्मा के स्वरूप के संबंध में भिन्न-भिन्न दर्शनों में भिन्न-भिन्न मत हैं परंतु एक तथ्य पर सबका मतैक्य है कि आत्मा की कोई आकृति नहीं होती। यह जो मेरी आत्मा या तुम्हारी आत्मा या किसी दूसरे की आत्मा की धारणा है वह सत्य नहीं है । सभी जीवों में वह समष्टि रूप में व्याप्त है। मेरी आत्मा या तुम्हारी आत्मा कह कर हम उसे एक सीमाबद्ध रूप देते हैं।

मनुष्य ईश्वर की खोज में मंदिर, मस्जिद, गिरजा, न जाने कहाँ कहाँ अन्वेषण करता है । ज्ञानयोग की साधना द्वारा जैसे जैसे अज्ञान का अँधेरा दूर होता है हमें पता चलता है कि जिसको हम समस्त जगत में खोजते फिर रहे थे वह हमारे निकट ही नहीं, हमारे अंदर है । इसका वह रूप जो सर्वव्यापी है, अनंत है, चैतन्य स्वभाव है, वही परमात्मा है। स्वामी विवेकानन्द ने इसका उदाहरण देते हुए बताया है कि कल्पना करो कि मेरे आगे एक पर्दा है जिसमें एक छोटा सा छिद्र है । उस छिद्र में से कुछ चेहरे मैं देख सकता हूं । यह छिद्र जितना ही बड़ा होता जाता है सामने का दृश्य उतना ही अधिक प्रकाशित होता जाता है । और यदि छिद्र पूरे परदे को तक फैल जाय तो दृश्य पूरी तरह सामने आ जाता है । तुम जो थे वही रहे, केवल छिद्र का क्रम से विकास होता रहा । और अंततः सत्य सामने था। पता चला कि वह तो मेरा ही भाग था और मैं तो उसका ही भाग था। इसी प्रकार 'मैं' तथा समष्टि रूप में व्याप्त परमात्मा के बीच मात्र एक पर्दा है।

जैसे-जैसे वह पर्दा हटता जाता है, हमें परमात्मा का आभास मिलने लगता है। पर्दे के पूरी तरह समाप्त होने पर हमें परमात्मा के दर्शन हो जाते हैं ।

यह जगत सत्य है या मिथ्या ?

जिज्ञासुओं का इस प्रश्न के प्रति विशेष आग्रह रहा है। यह भी कहा गया है कि ब्रह्म सत्य है और जगत मिथ्या है। वस्तुतः ये दोनों दो नहीं, एक ही अस्तित्व के दो रूप हैं। अज्ञानवश हम दोनों रूपों को अलग समझ लेते हैं।

यह तथ्य है कि हम कभी भी किसी नई वस्तु का निर्माण नहीं कर सकते। केवल स्थान परिवर्तन होता है अथवा रूप परिवर्तन होता है । इस ब्रह्मांड में हम एक परमाणु या शक्ति का क्षुद्र अंश भी घटा या बढ़ा नहीं सकते । जो कुछ भी हम देखते हैं, सुनते हैं, अनुभव करते हैं, सब उसी की सृष्टि है जिसे हम परमात्मा या ब्रह्म कहते हैं। सूर्य और तारों में के रूप में वही विराज रहा है। वही धरती है, वही समुद्र है, वही बादल है, वही वर्षा है, वही पवन है, वही आंधी है । वही प्राण बनकर हमारे शरीर में कार्य कर रहा है। वही जगत का निमित्त कारण है, जो संकुचित बनकर अणु का रूप धारण करता है और वही क्रम से विकसित होकर पूर्ण परमात्मा बन जाता है। यही जगत का रहस्य या सारांश है। हम उसी में जन्म लेते हैं, उसी में जीवित रहते हैं और उसी में लौट जाते हैं।

सुख और दुःख क्या हैं ?

सुख और दुख भौतिक जगत से जुड़े हुए हमारे संवेग हैं। हम अपनी इंद्रियों द्वारा स्वयं को वासनाओं से जोड़ते हैं । वासनाओं की तृप्ति हमें आनंद देती है ।वह हमारा सुख है । उस समय हम यह भूल जाते हैं कि यह आनंद स्थायी नहीं है। अगर इसमें हम लिप्त हो जाएँ तो भविष्य में यह अनिष्टकारी हो जाता है । वासना के उपभोग से कभी वासना की निवृत्ति नहीं होती, वरन जिस प्रकार घी डालने से अग्नि की ज्वाला और बढ़ जाती है, उसी प्रकार उपभोग से वासना में वृद्धि होती है । जब भी किसी अज्ञानी व्यक्ति को वासनाओं से दूर होने का ख्याल आता है, वह दुखी हो जाता है। मृत्यु से भी वह इसीलिए डरता है। इंद्रिय विलास का सुख या सांसारिक आनंद सभी माया हैं। ।एक अन्य तथ्य यह है कि संसार में ना कोई पूरी तरह सुखी है और ना कोई पूरी तरह दुःखी है । यह सब कुछ तुलनात्मक है। सब कुछ भौतिक है। हर मनुष्य अपने से ऊपर वाले को

देख कर दुखी रहता है। वह नीचे देखने की चेष्टा नहीं करता। इस प्रकार पूरे समाज में ऊपर से नीचे तक दुख भरा हुआ है। ऐसे भी लोग हैं जिन्हें भरपेट भोजन नहीं मिल पाता, वस्त्र नहीं मिल पाता, रहने को घर नहीं है। ऐसे लोगों की सेवा दुःख से छुटकारे का उत्तम उपाय है। दूसरी ओर ऐसे भी लोग हैं जिन्हें सारी सुख सुविधाएं प्राप्त हैं फिर भी वे दुखी हैं। आत्महत्या करने को भी उद्यत हो जाते हैं।

ज्ञानी व्यक्ति कभी दुखी नहीं होता। उसे ज्ञात है कि न सुख स्थायी है न दुख स्थायी है । इनका क्रम चलता रहता है। अनंत सुख का स्रोत यही है की अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण कर लिया जाए। जो कुछ भी ईश्वर ने दिया है उसका उपयोग उनकी सेवा में करें जिन्हें ज़रूरत है। उन्हें प्रेम दें । उन्हें ब्रह्म का रूप मानें । इससे बड़ी ईश्वर सेवा नहीं है ।

मनुष्य वास्तव में सच्चा प्रेम तभी करता है जब वह जानता है कि उसका प्रेम पात्र कोई सामान्य मनुष्य नहीं बल्कि साक्षात ब्रह्म स्वरूप है, क्योंकि यही एक ऐसा प्रेम है जो कभी न्यून नहीं होता। इसीलिए जिनका अहंकार मर चुका है, उन्हें हर स्थान पर और हर व्यक्ति में ईश्वर ही दिखाई देते हैं। वे सर्वस्व त्याग कर भी सेवा में लगे रहते हैं ।उनके लिए सुख या दुःख कुछ नहीं रह जाता। उनमें इतनी शक्ति आ जाती है कि वे लोग सारे संसार को अपने इशारों पर नचा सकते हैं।

संभावित प्रश्न :-

1. वेदांत दर्शन के आधार पर आत्मा और परमात्मा के स्वरूप की व्याख्या करें।
2. ज्ञानयोग क्या है संक्षिप्त परिचय दें।
3. ज्ञानयोग के क्षेत्र की विवेचना करें ।

प्रस्तावित पाठ :

1. स्वामी विवेकानंद: ज्ञानयोग, अद्वैत आश्रम, कोलकाता ।
2. सर्वपल्ली राधाकृष्णन: भारतीय दर्शन, राजपाल एंड संज , कश्मीरी गेट ,दिल्ली ।
3. वेदव्यास प्रणीत ब्रह्मसूत्र : गीता प्रेस, गोरखपुर ।