

**अध्यात्म ज्ञान एवं चिन्तन संस्था**  
(SOCIETY FOR ADHYATMA STUDIES)  
17, सिविल लाइन्स, कमिश्नर ऑफिस के सामने,  
मुरादाबाद।

**ब्रह्म ज्ञान विचार**

**भारतीय वाङ्मय**

**चार वेद**

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद

**चार उपवेद**

अथर्ववेद, धनुर्वेद, गान्धर्ववेद, आयुर्वेद

**छह वेदांग**

शिक्षा, कल्प (श्रौत सूत्र, गृह्यसूत्र, धर्मसूत्र), व्याकरण, निरुक्त (मन्त्र का अर्थ आदि का निश्चय), छन्द, ज्योतिष

**कुल 220 उपनिषद**

शंकराचार्य द्वारा भाष्य की गई प्रमुख ग्यारह उपनिषद

ईशोपनिषद,	केनोपनिषद,
कठोपनिषद,	प्रश्नोपनिषद,
मुण्डकोपनिषद,	माण्डूक्योपनिषद,
तैत्तरीयोपनिषद,	ऐतरेयोपनिषद,
श्वेताश्वतरोपनिषद,	छान्दोग्योपनिषद,
बृहदारण्यकोपनिषद	

**छः दर्शन**

मीमांसा दर्शन (पूर्व मीमांसा), वेदान्त दर्शन (उत्तर मीमांसा), न्याय दर्शन, वैशेषिक दर्शन, सांख्य दर्शन, योग दर्शन,

## कथा शास्त्र

अठारह पुराण  
रामायण  
महाभारत

## प्रस्थान त्रयी

उपनिषद  
ब्रह्म सूत्र  
भगवत् गीता

## ईश्वर का स्वरूप

न एनम् उर्ध्वं न तिर्यञ्च न मध्ये परिजग्रभत्  
न तस्य प्रतिमा अस्ति यस्य नाम महद् यशः ॥

.....श्वेताश्वतरोपनिषद

ईश्वर को ऊपर से, नीचे से अथवा मध्य से भी नहीं देखा जा सकता। उसकी कोई प्रतिमा नहीं है।

## ईश्वर अनुभूति

मानव द्वारा अनुभव किये जाने के साधन—

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ – नेत्र, नासिका, रसना, कान, त्वचा  
पाँच कर्मेन्द्रियाँ – वाणी, हस्त, पाद, उपस्थ, गुदा  
बुद्धि एवं मन

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह ।

.....तैत्तरीयोपनिषद

जहाँ से वाणी आदि इन्द्रियाँ, बुद्धि व मन बिना कुछ पाये लौट आते हैं।  
अर्थात् ईश्वर की अनुभूति उपरोक्त साधनों से नहीं हो सकती।

## ईश्वर अनुभूति के मार्ग

राज योग अथवा ध्यान योग  
ज्ञान योग अथवा सांख्य योग  
कर्म योग अथवा अनासक्ति योग  
भक्ति योग – श्रद्धा – ईश्वर प्रणिधान  
जप योग अथवा मन्त्र योग  
तंत्र योग  
कुण्डलिनी योग  
क्रिया योग = तपः, स्वाध्याय एवम् ईश्वर प्रणिधान

### राज योग—अष्टांग योग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

**यम** — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

यम अन्य प्राणियों के साथ व्यवहार है।

**नियम** — शौच, सन्तोष, तपः, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

नियम व्यक्तिगत अपने से ही सम्बन्धित है।

**आसन** — स्थिर सुखमासनम्

यह शारीरिक क्रिया है।

**प्राणायाम** — प्राण की गति को धीमा करके शरीर, मन व बुद्धि की आन्तरिक गति को सात्विक बनाना।

**प्रत्याहार** — इन्द्रियों को उनके विषयों से विमुख करके अन्तर्मुख करना

**धारणा** — चित्त को एक विषय पर ठहराना

**ध्यान** — चित्त को लगातार उसी विषय पर ठहराना

**समाधि** — चित्त को उस विषय से भी हटाकर शून्य करना

## क्रिया योग

तपः, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

क्रिया-योग समाधि की भावना बढ़ाने तथा क्लेशों को कम करने के लिये है।

### क्लेश

अविद्या – अनित्य में नित्य, अपवित्र में पवित्र, दुख में सुख और अनात्मा में आत्मा का ज्ञान अविद्या है।

अस्मिता – दृग् शक्ति एवम् दर्शन शक्ति (देखने वाली शक्ति तथा जिसके द्वारा देखा जाये उस शक्ति में एकरूपता का भाव होना) – मैं ही कर्ता हूँ यह भाव होना।

राग – सुख भोगने के बाद चित्त में उसके भोग की इच्छा राग है।

द्वेष – दुख के बाद जो घृणा, क्रोध की भावना चित्त में रहती है वह द्वेष है।

अभिनिवेश – मरने का भय

### तपः

शरीर, प्राण, इन्द्रियाँ और मन को उचित रीति से और अभ्यास से वशीकार को तप कहते हैं।

जो तप चित्त की प्रसन्नता के हेतु हो तथा शरीर – इन्द्रियादि का पीडाकारक न हो वही सेवनीय है अन्य नहीं।

### स्वाध्याय

गुरु, माता-पिता अथवा विद्वान व्यक्तियों द्वारा बताए गए ज्ञान को जान कर स्वयं विचार एवं मनन द्वारा स्वयं के अन्तर्मन का अध्ययन

## ईश्वर प्रणिधान

सम्पूर्ण चराचर जगत को ईश्वर की लीला मानते हुए स्वयं को सम्पूर्ण रूप से ईश्वर को समर्पित कर देना

## सांख्य योग अथवा ज्ञान योग

महर्षि कपिल द्वारा रचित — "तत्त्व समास"

### तत्त्वों का यथार्थ ज्ञान

प्रत्येक प्राणी की इच्छा — "मैं सुखी होऊं, दुखी कभी न होऊं"

सुख की प्राप्ति — दुःखों की निवृत्ति से ही सुख की प्राप्ति संभव

दुखों का मूल अज्ञान —

जितना अज्ञान उतना दुख  
जितना कम अज्ञान उतना कम दुख  
जिस तत्त्व का अज्ञान उसी से दुख  
जिस तत्त्व का जितना ज्ञान उतना ही सुख

सारे तत्त्वों का ज्ञान = सम्पूर्ण सुख

### कुल पच्चीस तत्त्व

चौबीस जड तत्त्व, एक चेतन तत्त्व

#### जड तत्त्व

**आठ प्रकृति** — प्रधान अथवा मूल प्रकृति, महत्तत्त्व अथवा चित्त, अहंकार, तथा पांच तन्मात्राएँ — शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध

**सोलह विकृति** —

पांच स्थूल भूत — आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी

ग्यारह इन्द्रियाँ — पांच ज्ञानेन्द्रियाँ — श्रोत्र, त्वचा, नेत्र, रसना, घ्राण  
पाँच कर्मेन्द्रियाँ — वाणी, हस्त, पाद, उपस्थ, गुदा  
ग्यारहवाँ — मन

पच्चीसवां तत्त्व

चेतन तत्त्व

पुरुषः

क्लेश कर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

क्लेश, कर्म, कर्मफल, वासनाओं से असम्बद्ध पुरुषविशेष चेतन ईश्वर है ।

सृष्टि के तीन भेद

अध्यात्म, अधिभूत, अधिदैव

**अध्यात्म** — जो सीधे अपने साथ सम्बंध रखने वाले हैं। जैसे बुद्धि, अहंकार, मन, इन्द्रियाँ, शरीर

**अधिभूत** — जो अन्य प्राणियों की भिन्न-भिन्न सृष्टि से सम्बंध रखने वाले हैं। जैसे गाय, अश्व, पशु-पक्षी, सरीसृप आदि ।

**अधिदैव** — जो दिव्य शक्तियों की सृष्टि से सम्बंध रखने वाले हैं। जैसे पृथ्वी, सूर्य, चन्द्र, पवन आदि ।

तीन प्रकार की सृष्टि के सम्बंध से **तीन प्रकार का सुख-दुःख** होता है ।

**आध्यात्मिक सुख-दुःख** — शारीरिक + मानसिक

शरीर का बलवान, स्वस्थ होना शारीरिक सुख, दुर्बल अस्वस्थ होना शारीरिक दुःख  
शान्ति वैराग्य आदि मानसिक सुख, ईर्ष्या, तृष्णा, शोक, राग, द्वेष मानसिक दुःख

**आधिभौतिक सुख-दुःख** — जो दूसरे प्राणियों से मिलता है। जैसे गाय से दूध, सर्प, बिच्छू से काटना

**आधिदैविक सुख-दुःख** — प्रकाश, वृष्टि (सुख), अन्धकार, बिजली गिरना (दुःख)

## प्रकृति के तीन गुण

सत्त्व, रजस्, तमस्

चौबीसों जड़ तत्त्व तीनों गुण वाले हैं। मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार भी इन तीन गुणों से ओत-प्रोत होते हैं।

इन तत्त्वों के सम्यक ज्ञान से दुःखों का पूर्ण रूपेण अभाव होना मोक्ष है।

## ईश्वर का सर्वात्म स्वरूप

एकोब्रह्म द्वितीयो नाऽस्ति  
स एव आत्मा  
तत् त्वमसि  
सोहम्

इन चार मंत्रों के अर्थ को जानकर रहस्य का ज्ञान होता है। वही परम ज्ञान है। उसको जानकर कुछ जानना शेष नहीं रहता। इसका ज्ञान ही मोक्ष है।

## भक्ति योग – श्रद्धा – ईश्वर प्रणिधान

भक्ति के तीन आयाम

कर्म काण्ड –

सोलह संस्कार, वृत एवं अनुष्ठान, पूजा – पाठ

आचार एवं विचार का अनुशासन –

प्रकृति जन्य विचारों, भावनाओं व क्रिया-कलापों में परिवर्तन, मन को अनुशासित करना

ईशावास्यम् इदम् सर्वं यत्किञ्चित् जगत्याम् जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मा गृधः कस्यस्विधनम् ॥

.....ईशोपनिषद्

अर्थात् ईश्वर के आवास इस सम्पूर्ण चराचर जगत् को त्याग पूर्वक भोगो। किसी के धन पर गिद्ध दृष्टि मत डालो।

सम्पूर्ण समर्पण –

कायिक, वाचिक, मानसिक क्रियाओं को ईश्वर के अधीन तथा कर्मों व कर्मफलों को उसको समर्पण करना ईश्वर प्रणिधान है।

## कर्म योग अथवा अनासक्ति योग

सफलता एवं असफलता को समान मानते हुए आसक्तिरहित कार्य करते हुए स्थितप्रज्ञः अवस्था प्राप्त करना ।

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।

.....श्रीमद्भगवद्गीता

जय—पराजय, लाभ—हानि और सुख—दुःख को समान समझकर कर्म करें ।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषुकदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भुमा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥

.....श्रीमद्भगवद्गीता

हमारा कर्म करने में ही अधिकार है, उसके फल में कभी नहीं । इसलिये हम कर्म फल की लालसा न करें लेकिन कर्म करना छोड़े भी नहीं ।

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

.....श्रीमद्भगवद्गीता

आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि को समान मानकर योग में स्थित होकर कर्मों को करें, यह समत्व ज्ञान ही योग है ।

## जप योग अथवा मन्त्र योग

गुरु द्वारा निर्दिष्ट किसी एक विशेष मंत्र का श्रद्धापूर्वक सम्पूर्ण ध्यान सहित जप करते हुए साधना करना



## तंत्र योग

### देवी के प्रश्न –

हे शिव! आपकी वास्तविकता क्या है ?  
यह अचम्भित करने वाला संसार क्या है ?  
बीज किससे बना है ?  
प्रकृति चक्र के केन्द्र में कौन है ?  
विभिन्न रूपों में व्याप्त रूपहीन चेतना क्या है ?  
हम उसमें कैसे प्रवेश कर सकते हैं जो स्थान समय, नाम और स्वरूप से ऊपर है ?

### भगवान शिव का उत्तर –

विज्ञान भैरव तंत्र में वर्णित 112 क्रियाओं में से किसी का निरन्तर अभ्यास करते हुये स्वयं अनुभव करें।  
ये 112 क्रियायें पूरे जगत के मानवों के लिये काफी हैं।

## कुण्डलिनी योग

सुषुम्ना नाड़ी के निम्नतम भाग में अवस्थित कुण्डलिनी शक्ति शरीर के शुद्ध और सूक्ष्म होने पर सात्त्विक विचार, शुद्ध अन्तःकरण, ईश्वर की भक्ति और परिपक्व वैराग्य की अवस्था में एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यान करने से जाग्रत होकर ऊर्ध्व की ओर सहस्रार तक पहुँचती है।

ईश्वर अनुभूति के इन सभी मार्गों से चित्त की वृत्तियों का अनुशासन होता है। इन सभी में परम आवश्यक तत्त्व ध्यान है। ध्यान के लिए मन को वश में करना आवश्यक है।

## मन को वश में करने के उपाय

### अभ्यास एवं वैराग्य

वैराग्य से चित्त का बहिर्मुख प्रवाह समाप्त होता है।  
अभ्यास से चित्त का आत्मोन्मुख प्रवाह स्थिर होता है।  
चित्त को स्थिर बनाने के लिए यत्न करना अभ्यास है।  
विषयों में तृष्णा न रह जाना वैराग्य है।

## विषय दो प्रकार के – दृष्ट एवं आनुश्रविक

**दृष्ट** – जो लोक में दृष्टिगोचर होते हैं जैसे रूप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श, धन, अन्न, स्त्री, सन्तान, राज्य, ऐश्वर्य आदि।

**आनुश्रविक** – जिनके बारे में सुना जाता है जैसे स्वर्ग लोक, सिद्धियाँ आदि।

इन दोनों प्रकार के विषयों में तृष्णा न रह जाना वैराग्य है।

## धीर व्यक्ति का लक्षण

विकार हेतौ सतिविक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः।

अर्थात् विकार का कारण उपस्थित होने पर भी जिसके चित्त में विकार उत्पन्न नहीं होता वह धीर है।

## कैवल्य

### समप्रज्ञात समाधि –

जब विषयों की तृष्णा चित्त से समाप्त हो जाती है तब चित्त एकाग्र होता है। यह वैराग्य है।

### असमप्रज्ञात समाधि–

गुणों से भी तृष्णा रहित होना पर-वैराग्य है।

यह ज्ञान की पराकाष्ठा है। इसी के निरन्तर अभ्यास से कैवल्य होता है।

## ईश्वर अनुभूति के चार आयाम

ज्ञान, मनन, निदिध्यासन (अर्थात् व्यवहार), तत्पश्चात् अनुभूति

## शुभम् ते सन्तु पन्थानः

आपके मार्ग शुभ एवं कल्याणकारी हों।