జ్ఞానాష్టాంగములు

మోక్షముగోరు ప్రతీ సాధకుడూ మొదట అష్టాంగయోగమును అభ్యసించ వలెను. ఇందులో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామములను మొదటి నాలగు అంగములు బాహ్యసాధనలుగాను, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను అంతర సాధనలుగానూ గ్రహించవలెను. ప్రాణాయామము చేయుచూ ప్రాణమునూ, మనసునూ స్వాధీనపరచుకోవటం వలన సాధకుడు మనోలయము పొంది, స్వస్వరూపాత్మ స్థితికి చేరుకొనును. యోగసాధకుడు ప్రాణాయామముతో పాటు, మనసును స్వాధీన పరుచుకొనుటకు మనసులో తత్త్వవిచారణ చేస్తూయుండవలెను. అట్టి విచారణయే జ్ఞానాష్టాంగములు.

దేహేన్ద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతైః బుధైః
అనురక్తి పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః
సర్వ వస్తూన్యుదాసీన భావ మాసన ముత్తమమ్
జగత్ సర్వమిదం మిథ్యా ప్రతీతిః ప్రాణసంయమః
చిత్తస్యాఽన్తర్ముఖీ భావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమ
చిత్తస్య నిశ్చలో భావో ధారణాఽధారణం విదుః
సోఽహం చిన్మాత్ర మేవేతి చిన్తనం ధ్యానముచ్యతే
ధ్యానస్య విస్మృతి సమ్యక్ సమాధి రభిధీయతే **(త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్ -20)**

దేహేంద్రియములందు వైరాగ్యము కలిగి ఉండుట 'యమ'మని, బుధులచే చెప్పబడుచున్నది. ఎల్లప్పుడు పరమాత్మ తత్త్వము నందు అభిలాష కలిగియుండుట నియమమని చెప్పబడుచున్నది. సమస్త దృశ్య వస్తువుల యందు ఉదాశీన (తటస్థభావం) భావము ఆసనమని చెప్పబడుచున్నది. ఈ సమస్త దృశ్య జగత్తును మిథ్యగా భావించుటయే ప్రాణాయామమని చెప్పబడును. చిత్తమును అంతర్ముఖము చేయుటయే ప్రత్యాహారము. చిత్తమును నిశ్చలముగా నుంచుటయే ధారణయని చెప్పబడును. 'ఆ పరబ్రహ్మమే నేను, నేను చిన్మాత్రుడను' అని భావన చేయుటయే ధ్యానమని చెప్పబడుచున్నది. ధ్యానము చేయుచున్నాననే భావనను కూడా సంపూర్ణముగా విస్మరించుటయే సమాధియని చెప్పబడుచున్నది.

ఈ జ్ఞానాష్టాంగములు కేవలం మనసు యొక్క పరిపక్వతకు సంబంధించినవి. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగుచున్నవానికే మనసు అంతర్ముఖము చెంది ఈ జ్ఞానాష్టాంగములను యథాతథంగా భావించి, సిద్ధి నొందుట సాధ్యపడును.