

Dr. Vandana Suman
 Associate Professor
 Dept. of Philosophy
 H. D. Jain College, Ara
 B. A. Part - 1 (Hons)
 Paper - I
 Indian Philosophy



1

(योग: अष्टांग मार्ग)

पतंजली हैं। योग दर्शन के प्रणेता
 मन्थन का मूल कारण भूविषेक है।
 जब तक मनुष्य का दिव्य भा
 अंतःकरण निर्मल और स्थिर
 नहीं होता तब तक उसे तत्व ज्ञान
 की प्राप्ति नहीं हो सकती। अतः
 हृदय और निर्मल मुद्गल के
 आत्म ज्ञान उपलब्ध हो सकता
 है। अतः योग का काम है चित्त
 को सभी वातनों का निरोध करना
 चित्त को शुद्ध और पवित्रता के
 लिए योग अष्ट प्रकार के साधन
 बताता है। इस योग के अष्टांग
 साधन (The Eight fold path
 of yoga) भी कहा जाता है।
 के साधन इस प्रकार हैं :-

- (i) यम (ii) नियम (iii) आसन (iv) प्राणायाम
- (v) प्रत्याहार (vi) धारणा (vii) ध्यान
- (viii) समाधि।

और आभ्यासिक इन्द्रियों के
 संयम की क्रिया को यम कहा
 जाता है। यम अष्ट प्रकार के
 होते हैं - अहिंसा, सत्य, अस्तेय,
 ब्रह्मचर्य, और अपारिग्रह।

अहिंसा का अर्थ है किसी भी
 प्राणियों को किसी भी प्रकार
 नहीं करना और जहाँ किसी
 प्रकार का कष्ट देना।

(b) सत्य - सत्य का

अर्थ है शिवा वचन का परिचालन करना।

दूसरे के धन के अपहरण करने की प्रवृत्ति का त्याग करना।

दूसरे के धन को संचयित किया जाता है।

(e) अपारिव्रत - अपारिव्रत का अर्थ है किसी भी वस्तु के लिए लोभ का परिचालन करना।

इन पंच प्रकार के अम का पालन कर मानव की प्रवृत्ति को बंधन में करना संभव हो जाता है।

अर्थ है नियम - नियम का अर्थ है किसी वस्तु का पालन करना।

- (i) शौच (ii) सन्तोष (iii) तपस
- (iv) स्वच्छता (v) अस्वभाविक प्राणायाम

(iii) आसन - के द्वारा शरीर स्वस्थ हो जाता है तथा स्वास्थ्य को अपने शरीर पर अधिकार हो जाता है।

माध्यम से (iv) प्राणायाम - के द्वारा श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करके उसमें एक क्रम लाया जाता है। श्वास वायु को नियंत्रित करने से चित्त में स्थिरता का उदय होता है।

इस प्रकार प्राणायाम स्वामाधि में पूर्णतः सहायक होता है। प्राणायाम के तीन भेद हैं -

- 1) श्वसिक
- 2) कुम्भक
- 3) श्वासा

(V) प्रत्याहार
 मन को वाह्य विषयों से हटाकर
 पूर्णतः मन को बरकना। जब इस
 तब व अपने स्वामी के विषयों
 हटकर मन को और लग जाता
 इस अवस्था में और - कान के
 सागुने रहते हैं भी कम करव सम
 नहीं सकते हैं। इसके लिए
 दुःख संकल्प प्राण चन्द्रप्रथानिब्रह्म
 साधना आवश्यक है।

(VI) धारना - इसका अर्थ
 है चित्त को आभण्ट विषय पुरजमाना
 इसमें चित्त को अन्य वस्तुओं से हटाकर
 एक वस्तु पर केंद्रित कर देना
 होता है। वह वस्तु वाह्य या आन्तरिक
 हो सकता है। जैसे शरीर का कोण
 अंश अथवा सूत्र चन्द्रमा या किसी
 देवता की प्रतिमा। इस अवस्था की
 प्राप्ति के लिए साधक ध्यान के योग
 हो जाता है।

(VII) ध्यान - इसका अर्थ
 है आभण्ट विषय का निरंतर मनन।
 इसके द्वारा विषय का सुस्पष्ट ज्ञान
 हो जाता है और उस वस्तु के
 अतली रूप का दर्शन हो जाता है।
 (VIII) समाधि - इस
 अवस्था में मन अपने धर्म विषय
 में पूर्णतः लीन हो जाता है।
 जिसके फलस्वरूप जिस अपने
 कुछ भी शन ~~कर~~ नहीं

रहता। ध्यान की अवस्था में वस्तु की ध्यान क्रिया और भावना की चेतना रहती है। परन्तु समाधि में यह चेतना लुप्त हो जाती है। इस अवस्था का विशेष नाम है। चित्तवृत्ति

के अंगों में से एक इन उपर्युक्त योग या समाधि के लिए पाँच साधन हैं तथा समाधि के चार अंतर हैं। साधन हैं तीन।

दो प्रकार का योग करने में समाधि माना जाता है। (i) सम्प्रज्ञात समाधि। (ii) असम्प्रज्ञात समाधि।

सम्प्रज्ञात समाधि का क्रमशः निर्बीज कहा जाता है। असम्प्रज्ञात या निर्बीज समाधि के भी दो भेद हैं, उपाय प्रत्यय एवं अव प्रत्यय।

द्वितीय समाधि को कहते हैं जिसमें ध्यान विषय का स्पष्ट ज्ञान रहता है। समाधि के ध्यान विषय का निरंतर चिन्तना के कारण इसके चार रूप माने

गये हैं - (a) सात्विक समाधि (b) साविचार समाधि (c) सानन्द समाधि और (d) सात्मिक समाधि।

(a) सात्विक समाधि का वृद्ध रूप है जिसमें स्थूल विषय पर ध्यान

लगाया जाता है। ~~जैसे~~ जैसे-मूर्ति पर ध्यान जमाना।

यह समाधि (b) साविचार समाधि सूक्ष्म विषय पर ध्यान है जिसमें लगाया जाता है।

इस समाधि (c) आनन्द समाधि शक्ति बढ़ती है। ध्यान का विषय आनन्द का विषय होने के कारण इस समाधि को आनन्द समाधि कहा जाता है।

इस अवस्था (d) स्थिति समाधि में ध्यान का विषय 'अहंकार' है। 'अहंकार' को 'अस्मिता' कहा जाता है।

इस अवस्था (ii) असमप्रज्ञात समाधि में ध्यान का विषय लुप्त हो जाता है। इस अवस्था में आत्मा अपने यथापि रूप को पहचानता है। इस अवस्था की प्राप्ति के साथ ही साधक सभी प्रकार के चिन्तन-विषयों का निर्वहण करता है। आत्मा का सम्पर्क विभिन्न विषयों से छूट जाता है, यही अवस्था आत्मा के मोक्ष की अवस्था है।

इस प्रकार योग करने के यही अपठंगिक योग हैं जिनपर क्लृप्त कर अनुष्ठान योग की प्राप्ति कर सकता है।