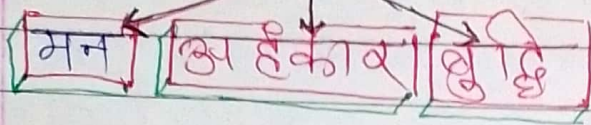


योग दर्शन ~~(परमजालि)~~

— (पतंजलि) —

- ⇒ योग शब्द का अर्थ है जुड़ना या मिलना अर्थात् — जीवात्मा का परमात्मा से मिलना
- ⇒ योग दर्शन में योग का अर्थ है चितवृत्तियों का निरोध [चित] (अन्तःकरण) इसमें आते हैं।



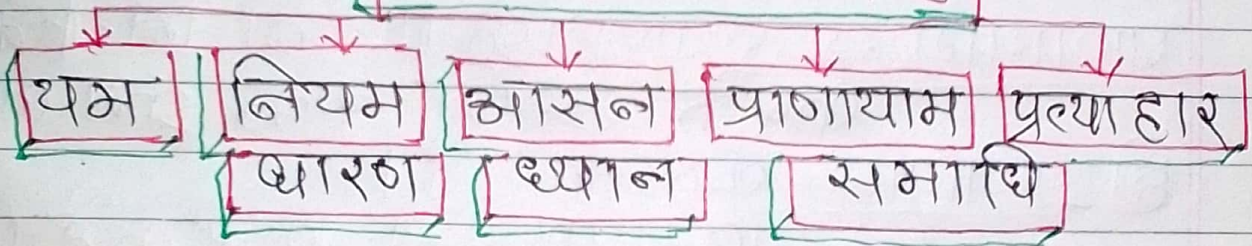
जब चित इन्द्रियों द्वारा बाह्य वस्तुओं के सम्पर्क आता है तो वह वस्तु का आकार ग्रहण कर लेता है इसे वृत्ति कहते हैं।
जैसे — किसी घटना से दुःखी होना

- ⇒ योग दर्शन सैद्धान्तिक ही नहीं बल्कि व्यावहारिक माँ है
- ⇒ स्वस्थ शरीर और स्वस्थ आत्मा दोनों ही इसके अध्ययन के विषय हैं।
- योग दर्शन उ शरीर को महत्वहीन नहीं मानता, वरन् इसे बहुत उपयोगी समझता है। यह दर्शन यह विश्वास करता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा निवास करती है। मन की पवित्रता ही इसे प्रेरित बनाती है।
- ⇒ पतंजलि योग का लक्ष्य इन्द्रियों पर आकांक्षाओं पर नियन्त्रण करना है।
- ⇒ योग का लक्ष्य आत्मा के वास्तविक स्वरूप को समझने का है। यह स्वरूप इन्द्रियों व आकांक्षाओं पर नियन्त्रण करके ही समझा जा सकता है।

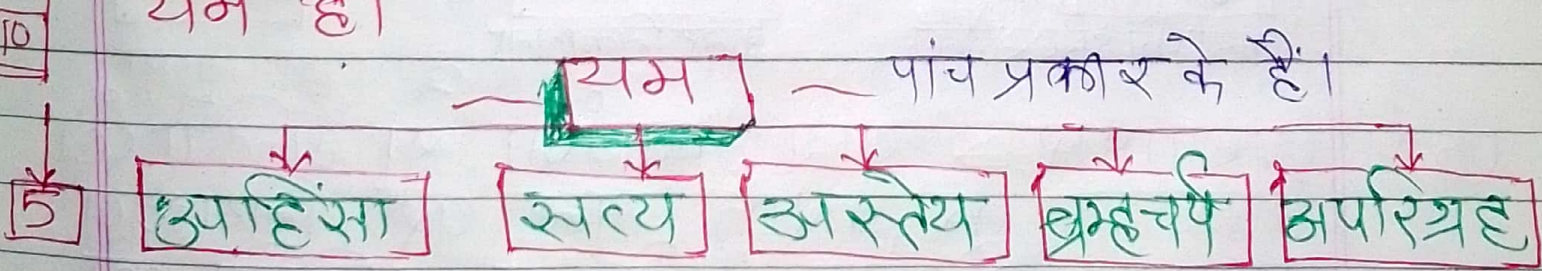
योग की स्थिति इच्छाओं और आकांक्षाओं पर नियन्त्रण करके ही समझा जा सकता है। जिस प्रकार हिलते जल में किसी वस्तु का विम्ब नहीं देखा जा सकता उसी प्रकार जब मन चलायमान होता है और नियन्त्रण में नहीं होता तब ईश्वर से साक्षात्कार नहीं हो सकता।

ईश्वर के दर्शन के लिए योग समाधि आवश्यक है।

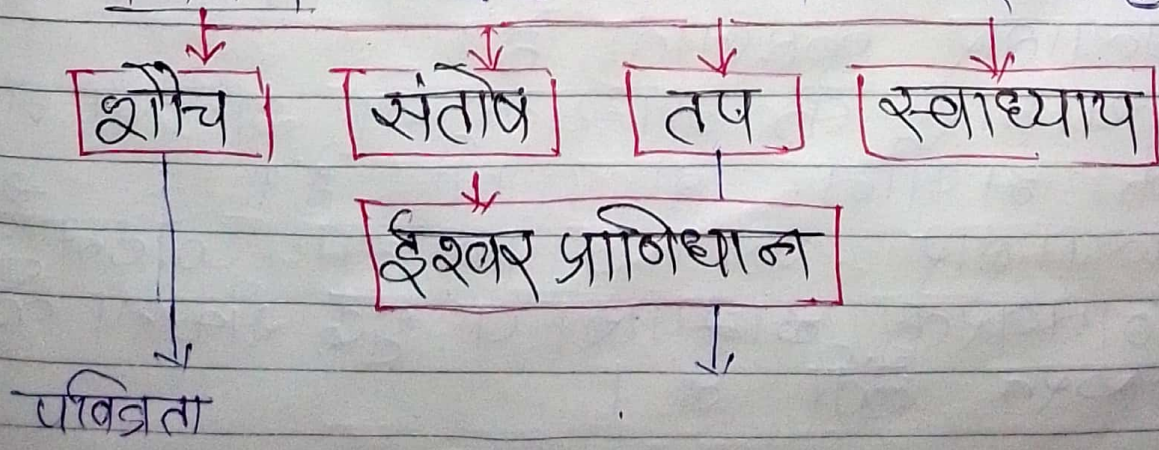
योग के आठ अंग हैं।



5 (1) यम → यम का अर्थ है अनुपस्थित या लोप। हिंसा, झूठ, चोरी, व्यभिचार संग्रहण (परिग्रह) को अनुपस्थिति या मितना यम है।



(2) नियम — यह भी पांच प्रकार के हैं।



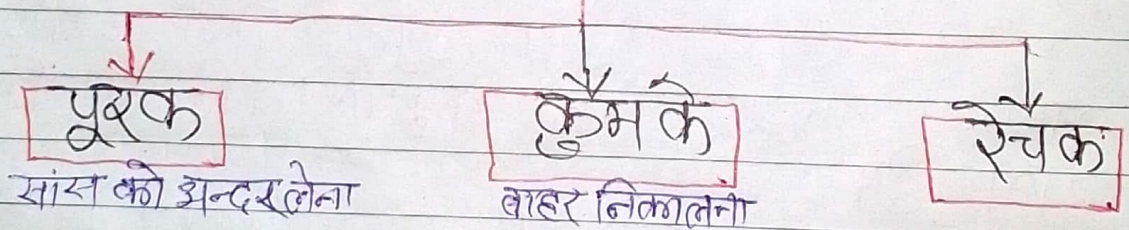
(3) आसन → उठने, बैठने, लेटने का सही ढंग जिससे सुख की अनुभूति हो आसन कहलाता है।

“ आसन का अर्थ शरीर को विशेष मुद्रा में रखना ताकि तन मन दोनों की चंचलता समाप्त हो जाय ”

आसन के द्वारा शरीर समाप्त हो जाता है।

(4) प्राणायाम → स्वास क्रिया को नियंत्रित करके उसमें एक क्रम लाना ही प्राणायाम कहलाता है।

[प्राणायाम तीन प्रकार के है]



(5) प्रत्याहार → वाह्य आकर्षणों से इन्द्रियों को दूर करके मन पर नियन्त्रण करना, अर्थात् विभिन्न इन्द्रियों को उनके सम्बन्धित विषय से दूर करना प्रत्याहार कहलाता है।
 प्रत्याहार के माध्यम से इन्द्रियाँ मन के अधीन हो जाती हैं।
 प्रत्याहार को उपनाना कहते हैं।
 मन परत अश्यास व दृढ संकल्प का उत्तरत होती है।

ध्यान

Page No.

Date: / /

→ मन को आत्म केन्द्रित करना है ध्यान में वस्तु या विषय का ज्ञान अविच्छिन्न रूप से लेने लगता है जिससे उसका स्पष्ट ज्ञान हो जाता है।

धारणा → मन को किसी आन्तरिक विषय पर पूरा लगाना धारणा है। धारणा में चित्त किसी एक वस्तु पर केन्द्रित होता है। यह वस्तु बाह्य या आन्तरिक हो सकती है।

समाधि → जब ध्यान लक्ष्य बन जाता है तो समाधि प्राप्त होती है इस स्तर पर ध्यान का विषय ध्यान की प्रक्रिया से अलग नहीं होता वरन् ध्यान की प्रक्रिया ध्येय में लीप जाता है। जब ध्यान ध्येय में स्थिर हो जाता है तो समाधि की अवस्था प्राप्त हो जाती है।

इस अवस्था की प्राप्ति हो जाने से चित्त घटियों का निरोध हो जाता है।

चित्त वृत्तियों का प्रकार →

जब चित्त का विषय या वासनाएँ नियन्त्रित हो जाती हैं तो जीव का वास्तविक स्वरूप प्राप्त होता है। वृत्ति दुर्गम और सुगम (कठिन व सहज) दो प्रकार की होती हैं।

मण्डपानि-ने वृत्ति प्रकार पांच बताया है

(2) प्रमाण (विपर्यय) विकल्प निद्रा स्मृति

(1) प्रमाण वृत्ति →

प्रमाण वह मास है जिसके माध्यम से हम सही ज्ञान प्राप्त करते हैं।

(2) विपर्यय →

यह मिथ्या ज्ञान है यह किसी परिस्थिति का सही ज्ञान प्रस्तुत नहीं करता (रज्जू सर्प) न होते हुए भी होने का रुझान कराये

(3)

विकल्प → यह वह ज्ञान है जो शब्दों पर निर्भर करता है। विकल्प चिन्तन का एक तत्व है। पुस्तकों, ग्रन्थों में उपलब्ध ज्ञान विकल्प का रूप है।

शब्दों की भ्रान्ति से प्राप्त ज्ञान आकाश कुसुम, बन्धा पुत्र,

4- निद्रा → निद्रा में जो वस्तु उपस्थित नहीं भी होती है। वह भी उपस्थित प्रतीत होती है।

5- स्मृति — अनुभव किये हुए विषय का स्मरण रखना स्मृति है।

घटना तो हो चुकी पर स्मृति के कारण पुःखी होते रहते तो स्मृति भी ज्ञान कारण

चित्त की भूमिया

NET (1) क्षिप्त मूढ विक्षिप्त शुकाग्र निरुद्ध

(1) क्षिप्त — जिसमें रजोगुण का प्रभाव होता है। जिनका चित्त चंचल है। आज यहाँ कम वह धन के मूढ़ में रहने वाले पैसा कमाने दौड़ रहे पैसा कमा लिये तो उस पैसे का क्या करे भारत छोड़कर लंदन जा रहे है लौट कर कहा आयेंगे तो रजोगुण के कारण चित्त लेस है। लेकिन खुशी तो आपके अन्दर ही है। थोड़ी खुशी मिली शुद्धावे की तरह फूल गये

मूढ — तमोगुण का प्रभाव होता है। इसे मूढ कहते है। असफलता मिली थोड़ा सा दुःख हुआ हार मान लिये धर बैठ गये अब मैं नहीं कर सकता एक परीक्षा फेल होने लोग मर जाते है

विक्षिप्त - दोनो गुण होते है
 क्षिप्त + मूढ की वजह
 से भावका चित चंचल होते है
 तो भाव विक्षिप्त होते है।

रुकाग्र - किसी रुक विचार पर
 वस्तु रुकाग्र हो जाय

निरुद्ध ⇒
 रुकाग्रता लम्बे समय तक
 खनी रह जाय यह निरुद्ध
 चित को निरुद्ध करना
 चित को कन्ट्रोल करना

योग अर्थात् योग के माध्यम से
 चित को नियन्त्रण करना

NET ✓ अष्टांगयोग

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार
 इसे वशिष्ठ योग भी कहते है।

ध्यान, धारणा, समाधि
 अभ्यन्तर योग