

Dated - 13/8/2020

B.A. Part - I (H & Subi) Philosophy

श्री अनीताकुमारी जुना
जी. के. कॉलेज बिरोल,
चर्चा करें।

योग-दर्शन के आध्यात्मिक मार्ग की

योग-दर्शन के प्रयोग मध्यम पतंजलि माने जाते हैं।
योग शब्द का प्रचलित अर्थ है - मिलन अर्थात् जीवन्मा
का परमात्मा से मिलन। वैसे योग-दर्शन में 'योग' का
अर्थ है - चित्तवृत्ति को निरोध। मन, अहंकार और
बुद्धि को चित्त कहा जाता है और इनके संघटन
का निरोध ही योग है। योग-दर्शन चित्तभूमि अर्थात्
मानसिक अवस्था के भिन्न-भिन्न रूपों में विश्वास करता है।
त्यास ने चित्त की पाँच अवस्थाओं अर्थात् पाँच
भूमियों का उल्लेख किया है, वे हैं -

(i) क्षिप्त २ मूढ ३ विद्विष ४ शकाग्र तथा ५ निद्रा
शरीर इन्द्रियों और चित्त की बुद्धि के लिए आठ अंगों
का वर्णन करता है जो आध्यात्मिक योग कहा गया है -

(i) यम (ii) नियम (iii) आसन (iv) प्राणायाम (v) प्रत्याहार (vi) ध्यान
(vii) ध्यान तथा (viii) समाधि। यम त्यास और आभ्यास
इन्द्रियों के संयम की क्रिया को कहा गया है। यम पाँच हैं -

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह। नियम का अर्थ है
सदाचार को प्रकृत देना। नियम भी पाँच हैं - शौच, संतोष,
तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्राणिधान। योग में आसन शारीरिक

संयम का नाम है। ध्यान के लिए वही आसन उत्तम माना जाता है।
जिससे शरीर का सुख और चित्त की स्थिति बनी रहे। योग-दर्शन
में शवास-प्रक्रिया को नियंत्रण में करके उसके उत्तम एक रूप बनाना
प्राणायाम कहलाता है। पूरक, कुंभक, रोक तीन हैं। प्रत्याहार का

अर्थ इन्द्रियों को वास्तविक विषयों से हटाना। धारणा का अर्थ चित्त को
अभिहित विषय पर निरंतर लक्षणा। समाधि में मन अपने स्वयंसेवक होने की स्थिति में
चित्तवृत्ति का पूर्णतः निरोध योग में समाधि अवस्था है।