1

Lecture Series No-63.

online class
Date 04/07/2020
Time 10.40 to 10.50 A.M

Topic.

(1) Eight fold.

Dr. Sunita Kumari
Department of Philosophy,
B.A part-I paper-(S.)

Ans:- योग दर्शन सांख्य की तरह ही बंधन का मूल कारण अविवेक को मानता है। पुरुष और प्रकृति के पार्थक्य का ज्ञान नहीं रहने के कारण ही आत्म बंधन ग्रस्त (है।) पुरुष और हो जाती है। इसलिए मोक्ष को अपनाने के लिए तत्व ज्ञान पर अधिक बल दिया गया है।

योग के मतानुसार तत्व ज्ञान की प्राप्ति तब तक नहीं हो जाती है जब तक मनुष्य का चित्त विकारों से परिपूर्ण है। चित्त की स्थिरता को प्राप्त करने के लिए योग में आठ सोपानों की चर्चा हुई है। जिसे 'अष्टांग योग' 'अष्टांग साधन' कहते है।

P.T.O.

'अष्टांग साधन' ये हैं :→

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

अब हम एक-एक कर योग के इन अंगों की व्याख्या करेंगे ।

(i) यम – यह योग का प्रथम अंग है ।

बाह्य आभ्यंतर इन्द्रिय के संयम की क्रिया को 'यम' कहा जाता है, यह पाँच प्रकार के होते हैं :–

(i) अहिंसा
(ii) सत्य
(iii) अस्तेय
(iv) ब्रह्मचर्य
(v) अपरिग्रह ।

(i) अहिंसा का अर्थ सभी

P.T.O.

प्राणियों की हिंसा का परित्याग करना ही नहीं है, बल्कि उनके प्रति क्रूर व्यवहार का भी परित्याग करना है।

(2.) सत्य का अर्थ है व्यक्ति को वैसे वचन का प्रयोग करना चाहिए जिससे सभी प्राणियों का हित हो।

(3.) अस्तेय तीसरा यम है। दूसरे के धन का अपहरण करने की प्रवृत्ति का त्याग ही अस्तेय है।

(4.) ब्रह्मचर्य का अर्थ है वासनाओं तथा इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना।

(5.) अपरिग्रह :→ लोभवश अनावश्यक वस्तुओं के ग्रहण का त्याग ही अपरिग्रह कहा जाता है।

योग दर्शन में मन को सबल बनाने के लिए पाँच प्रकार के ही यम का पालन आवश्यक समझा गया है।

END