

## \* चित्र की पाँच अवस्थाएँ हैं

- i. क्षिप्त - चित्र में रज्जुगुण की आधिक्य होता है जिससे वह आसिद्ध, चंचल और विषयी-मुख बन कर कुण्ड-कुण्डल गठना है।
- ii. मूढ - चित्र में तमीगुण का आधिक्य होता है जिससे वह विवेकशून्य कर्तव्याकर्तव्य बोधरहित बनकर प्रमाद, आलस्य, निद्रा में पड़ता है।
- iii. विक्षिप्त - चित्र का ध्यान कुछ समय के लिए बहुत नाजवान है। चित्र में सत्वगुण की आधिक्य रहती है, किन्तु कमी-रज्जुगुण की जोर माना है। विक्षिप्त का लक्षण - विशेष रूप से चित्र भर्त्सित अधिक क्षिप्त नहीं है।
- iv. एकाग्र - इसमें सत्व का अत्यन्त उत्कर्ष रहता है तथा रज्जुगुण और तमीगुण दबे रहते हैं। इसमें चित्र का ध्यान ही से रहित होकर दृष्ट्यवृत्ति पर एकाग्र रहता है।

v. निराह - यहाँ इन्द्रियों का कुछ काल तक निरीक्षण होगा किन्तु उन्हें संतुलित करने रहते हैं।

\* चित्र की इस पाँच अवस्थाओं में प्रथम तीनों - क्षिप्त + मूढ + विक्षिप्त योग के लिए लक्षणा अनुपयुक्त हैं, केवल अन्त में एकाग्र + निराह समाधि के लिए उपयोगी हैं।

\* क्षिप्त + मूढ + विक्षिप्त - चित्र की असाधारण अवस्थाएँ  
एकाग्र + निराह - चित्र की असाधारण अवस्थाएँ

\* योग का अष्टांगमार्ग :- यहाँ योग का अभिप्राय - 'राजयोग' है।

→ मीमांसा शास्त्र के आठ साधन बताये गए हैं, उसे ही अष्टांगमार्ग कहा गया है।

(1) यम - बाह्य और आन्तरिक इंद्रियों के संयम की क्रिया को 'यम' कहा जाता है।

यम के पाँच भेद हैं -

(a) अहिंसा - मन, वचन और कर्म से किसी प्राणी की हिंसा न करना।

(b) सत्य - मन, वचन और कर्म से सत्य का पालन करना। मिथ्या वचन का त्याग।

(c) अस्तैय - मन, वचन और कर्म से किसी अन्य की वस्तु/पद का अपहरण/धारण न करना। चोरी का निषेध।

(d) अहम्यर्थ - मन, वचन और कर्म से यौन संयम करना। या विषय-वासना का त्याग।

(e) अपरिग्रह - मन, वचन, और कर्म से विषयभोग्यार्थ परार्थों का संग्रह न करना। अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह न करना।

(2) नियम - निराम का अर्थ है सफाया की प्रशंसा देना। नियम भी पाँच हैं -

(a) शौच (Purification) - शरीर और चित्त के मलों की शुद्धि से स्नान, पवित्र भोजन, स्वच्छता से शरीर बाह्य शुद्धि तथा मंत्रों, कलाओं, तांत्रिक क्रियाओं से शरीर आन्तरिक शुद्धि।

(b) संतोष (Contentment) - आवश्यकता से अधिक वस्तुओं की संग्रह की इच्छा न करना। या उचित प्रयास से जो कुछ भी प्राप्त हो रहा है, संतुष्ट रहना संतोष कहलाता है।

(c) तपस् (Penance) - अल्प-धाम, सती-गमी, पुत्र-इत्यादि को सदन करना।

(d) स्वाध्याय (Study) - मोक्षशास्त्रों का अध्ययन और मन्त्र-जप करना साथ ही ज्ञानी पुरुष के चरणों का अनुशीलन करना।

(e) ईश्वर प्रणिधान - ईश्वर का ध्यान एवं स्मरण करना।

(3) आसन - आसन का अर्थ शरीर की विशेष अवस्था में रहना।

यह शरीर का संयम है। इससे शरीर स्वस्थ हो जाता है।

योगासन शरीर को लज्जल तथा निरोग बनाने के लिये आवश्यक है।

(4) प्रत्याहार - यह इन्द्रियों का संयम है। इन्द्रियों समाप्त हो

विषयीन्मुख होती है। उनकी परिभ्रमणरति की अनुभूति

बनाना, जो बाह्य विषयों के लालच और मग

के पथ में रहना प्रत्याहार कहलाता है।

(5) प्राणायाम - यह श्वासप्रक्रिया पर नियंत्रण है।

प्राणायाम के तीन प्रकार होते हैं -

(a) पूरक - गर्मी सौंल ली जाती है।

(b) कुम्भक - सौंल की मात्रा रोक जाता है।

(c) रीचक - सौंल को बाहर निकाला जाता है।

(6) धारणा - चित्त की अभीष्ट विषय पर लगाना। धारणा आन्त्रिक

अनुष्ठान की पहली सीढ़ी है। धारणा में चित्त

किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है।

(7) ध्यान - ध्यान का अर्थ है अभीष्ट विषय का निरन्तर अनुशीलन।

(8) समाधि - समाधि का अर्थ है दृश्य वस्तु में चित्त की

विशेषरहित एकाग्रता। समाधि में ध्यान दृश्य वस्तु

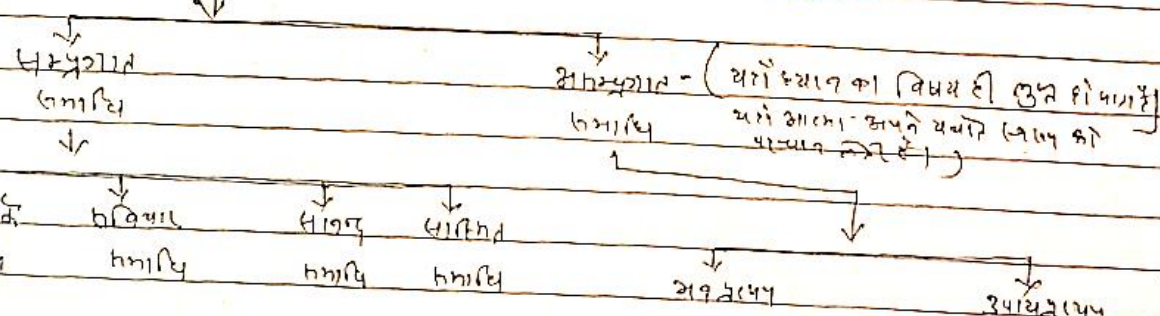
का लालच उत्पन्न हो जाता है। समाधि में -

ध्यान, ध्यान और दृश्य की त्रिपुरी में लपेट ही

अवस्था रह पाता है। तथा ध्यान एवं ध्यान एकाग्रता

का ही पाता है।

साहित्य  
की भाँति  
प्रति



संनिवृत्त समाधि में ध्यान का विषय - 'सूक्ष्म' है - शरीर पर ध्यान, | संनिवृत्त समाधि - ध्यान का विषय - 'अशरीर' / अस्मिता

संनिवृत्त " " " " " 'सूक्ष्म'

संनिवृत्त " " " " " इन्द्रियाँ (11, पंचांगोपनिषत् पाँचकोशों में)

\* योग में ईश्वर की भूमिका

ईश्वर पर

योग दशोक्त 25+ । ईश्वर की माननी के कारण  
 ईश्वर-पारम्य कहलाता है । तत्वों की संख्या - 26 हो जाता है ।

→ ईश्वर का लक्षण - जलेश, कर्म, विपाक (कर्मफल) और आशय (कर्मफल) के लक्षणा आत्यंत, पुनर्-विशेष्य ईश्वर है ।

→ ईश्वर निरय, मुक्त है । सर्वत्र मुक्त है ।  
 पर गुणों का भी गुण है ।  
 प्राचीन ऋषियों का भी गुण है ।  
 वही वेद का प्रथम उपदेष्टा है ।

198- सर्वव्यापी-  
 सर्वव्यापक और  
 सर्वत्र है ।  
 पर त्रिगुणातीत है ।

\* ईश्वर एक विश्वपुनर्प है ।

✓ \* ईश्वर इन पञ्चत का - \* पञ्चत का उपादान कारण - मूर्ति  
 कर्म  
 धर्म  
 मार्य  
 नियन्त्र

नहीं है, क्योंकि पञ्चत-  
 विकास का प्रतिकूल है ।

\* ईश्वर - रघु, अन्त्याती, वेदों का प्रणेता, धर्म, चाण और ईश्वर-  
 का प्राणी माना गया है ।

\* आर्यम ईश्वर का प्रतीक है । 'ॐ'

\* ईश्वर की शक्तियों के प्रकार

- (1) वेद एक प्राणात्मिक शक्ति है जिन्होंने ईश्वर का वर्णन पाठ्यो ।
- (2) ईश्वर की प्राणात्मिकता कविचिन्मयता का नियन्त्रक भी गिना है ।
- (3) ईश्वर योगाभ्यास के भी महापुरुष होते ही ।

→ योग दशोक्त में ईश्वर का व्यावहारिक महत्त्व है । योग दशोक्त  
 का मुख्य उद्देश्य नियन्त्रकियों का विनिर्देश है, जिन्होंने  
 प्राणि - 'ईश्वर प्रणिधान' की शक्ति है ।  
 → ईश्वर प्रणिधान का अर्थ - ईश्वर की शक्ति ।