

## धारणीय– अधारणीय वेग

- सामान्य रूप से उत्पन्न होने वाली शारीरिक एवं मानसिक संवेदनाओं को वेग कहते हैं।
- धारणीय वेग:– लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या तथा अभिध्या (दूसरे के धन की इच्छा) आदि मानसिक भावों पर सदैव नियन्त्रण रखें। मन को अपने वश में रखने का सदा अभ्यास करें।
- अधारणीय वेग:– मूत्र, मल, अपानवायु, उल्टी, छींक, डकार, जम्भाई, भूख, प्यास, अश्रु, निद्रा आदि शारीरिक वेगों को नहीं रोकना चाहिए अन्यथा इनसे सिरदर्द, पिंडलियों में ऐंठन, हृदय में पीड़ा, त्वचा विकार, ज्वर इत्यादि विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।