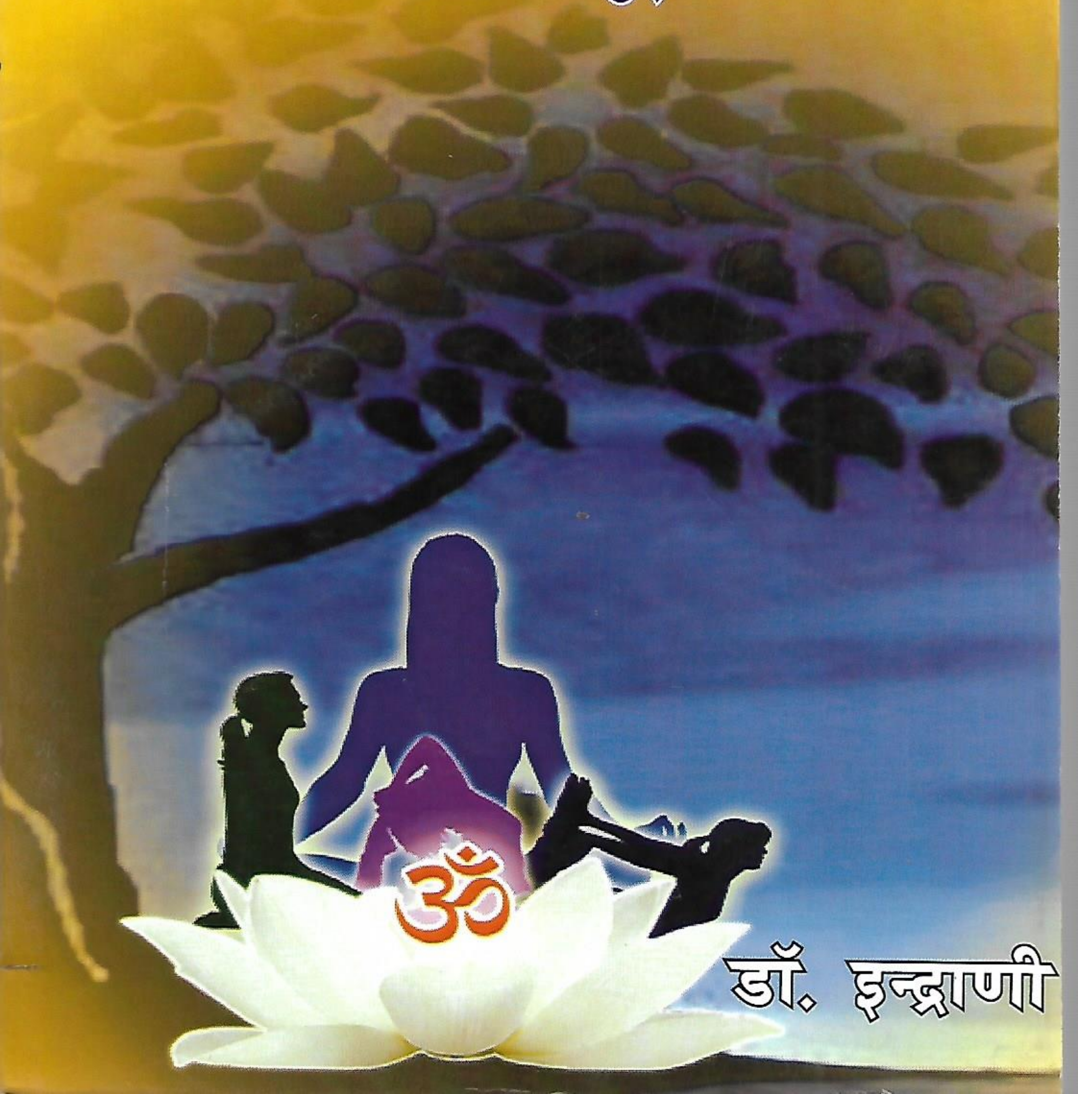
पातंजल योग-सूत्र के आधारभूत तत्त्व



डॉ. इन्द्राणी

पातञ्जल योग-सूत्र के आधारभूत तत्त्व

डॉ. इन्द्राणी
असिस्टेण्ट प्रोफेसर
योग एवं स्वास्थ्य विभाग
राष्ट्रपति प्रदत्त डबल गोल्डमेडलिस्ट
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुन्ज, शान्तिकुन्ज
हरिद्वार, उत्तराखण्ड

University Department of Yoga RU
No/PGDY/ 570
Library

GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS
Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9431115029
GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS

सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस
नई दिल्ली (भारत)

विषयानुक्रमणिका

शुभाशंसा
स्वकथन

विषय प्रवेश 1-4

योगसूत्र का परिचय एवं योगभाष्यकार

अध्याय-1 समाधिपाद 5-91

योग की परिभाषा
चित्त एवं चित्तभूमियाँ
चित्तवृत्ति एवं उसके प्रकार
चित्तवृत्ति निरोध के उपाय
अभ्यास एवं वैराग्य का स्वरूप
समाधि का अर्थ एवं प्रकार
असंप्रज्ञात समाधि का स्वरूप
भव प्रत्यय व उपाय प्रत्यय
ईश्वर प्रणिधान से समाधि
ईश्वर का स्वरूप
योग अन्तराय का स्वरूप एवं
चित्तप्रसादन के उपाय
सवितर्क एवं निर्वितर्क समाधि
सविचार एवं निर्विचार समाधि
ऋतम्भरा प्रज्ञा का स्वरूप व फल

अध्याय-2 साधनपाद 92-117

क्रियायोग का स्वरूप एवं फल
तप का स्वरूप एवं फल
स्वाध्याय का स्वरूप एवं फल
ईश्वर प्रणिधान का स्वरूप एवं फल
पंचक्लेश का स्वरूप
कर्माशय का स्वरूप

दु:ख का स्वरूप
चतुर्व्यूहवाद का स्वरूप
द्रष्टा व दृश्य का स्वरूप
विवेक ख्याति का स्वरूप
अष्टाङ्ग योग का स्वरूप
यम-नियम का स्वरूप
आसन-प्रणायाम का स्वरूप
प्रत्याहार का स्वरूप
अध्याय-3 विभूतिपाद 178-213
धारणा का स्वरूप
ध्यान व समाधि का स्वरूप
संयम का स्वरूप व उसका विनियोग
संयम से प्राप्त विभूतियाँ
संस्कार का स्वरूप
प्रातिभ ज्ञान का स्वरूप
विवेक ज्ञान का स्वरूप
अध्याय-4 कैवल्यपाद 214-254
सिद्धि के भेद
निर्माण चित्त का स्वरूप
कर्म के भेद
क्रम एवं क्षण का स्वरूप
धर्ममेघसमाधि का स्वरूप
प्रतिप्रसव का स्वरूप
स्वरूपप्रतिष्ठान का स्वरूप
कैवल्य का स्वरूप
अष्टङ्ग योग का दैनिक जीवन में महत्व
संदर्भ ग्रंथ सूची 255-256

इस ग्रन्थ की रचयिता डॉ. इन्द्राणी, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुन्ज, शान्तिकुन्ज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड के योग एवं स्वास्थ्य विभाग में असिस्टेण्ट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत है। इन्हें बचपन से ही योग जैसे अनूठे विषय के प्रति अगाध श्रद्धा व रूचि थी, इस प्रस्फुटित इच्छा को पल्लवित व पुष्पित करने हेतु इन्होंने देव संस्कृति विश्वविद्यालय से मानव चेतना एवं योग विज्ञान विषय में परास्नातक की उपाधि प्राप्त की। यह उपाधि इन्हें दो स्वर्णपदकों सहित भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति माननीय डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के करकमलों द्वारा हस्तगत हुई जो एक प्रखर व्यक्तित्व, वैज्ञानिक, चिंतक, दार्शनिक, लेखक व एक श्रेष्ठ कवि रहे हैं। इसी विश्वविद्यालय से ही इन्हें पी-एच. डी. की उपाधि भारत के वर्तमान राष्ट्रपति माननीय प्रणव मुखर्जी के माध्यम से प्राप्त हुई। आज की युवा-पीढ़ी की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए उनके यौगिक निदान व उनके प्रतिभा के विकास हेतु इन्होंने अपना शोध-कार्य 'पं. श्रीराम शर्मा द्वारा वर्णित मनोमय कोश की साधना का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य व नेतृत्व क्षमता पर प्रभाव' विषय पर किया और इस माध्यम से समाज में एक उत्कृष्ट योगदान दिया है। इनके द्वारा शिक्षित विभिन्न विद्यार्थीगण राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। शोधकार्य में रूचि होने से इन्होंने राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न संगोष्ठियों में शोधपत्र प्रस्तुत किया है व इनके विभिन्न शोध पत्र राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रकाशित हो चुके हैं।

पुस्तक परिचय

'पातंजल योग सूत्र' योग का एक आधारभूत ग्रन्थ है। इसके अमूल्य सूत्रों में योग के प्रत्येक स्तर के साधक के लिए योग का मार्ग प्रशस्त किया गया है। इसमें वर्णित राजयोग, क्रियायोग व अष्टांग योग की साधनाओं के द्वारा व्यक्तित्व का समग्र विकास किया जा सकता है। इस विशद ज्ञान को लघुस्वरूप देते हुए ग्रहणयोग्य बनाने हेतु इसका सारगर्भित अंश जनसामान्य के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए इन सूत्रों के आधारभूत तत्वों व महत्वपर्ण तथ्यों को प्रस्तुत ग्रन्थ में सरलार्थ स्वरूप में विवेचित किया गया है। विभिन्न सन्दर्भों के माध्यम से इसे अधिकाधिक प्रामाणिक, सरल, सुगम व रूचिकर बनाने का प्रयास किया गया है जिससे योग का दिव्य ज्ञान उसके जिज्ञासु व श्रद्धालु पाठकों तक पहुँच सके, साथ ही आशा है कि यह ग्रन्थ उन सभी विद्यार्थियों के लिए जो योग विज्ञान के विभिन्न पाठ्यक्रमों मे अध्ययनरत हैं, उनके लिए भी नींव का पत्थर सिद्ध होगा।

₹200.00

ISBN : 978-93-83754-74-8

सत्यम् पब्लिशिंग हाउस

एन-3/25, मोहन गार्डन, उत्तम नगर, नई दिल्ली-110059

दूरभाष : 011-25358642 ई-मेल : satyampub_2006@yahoo.com