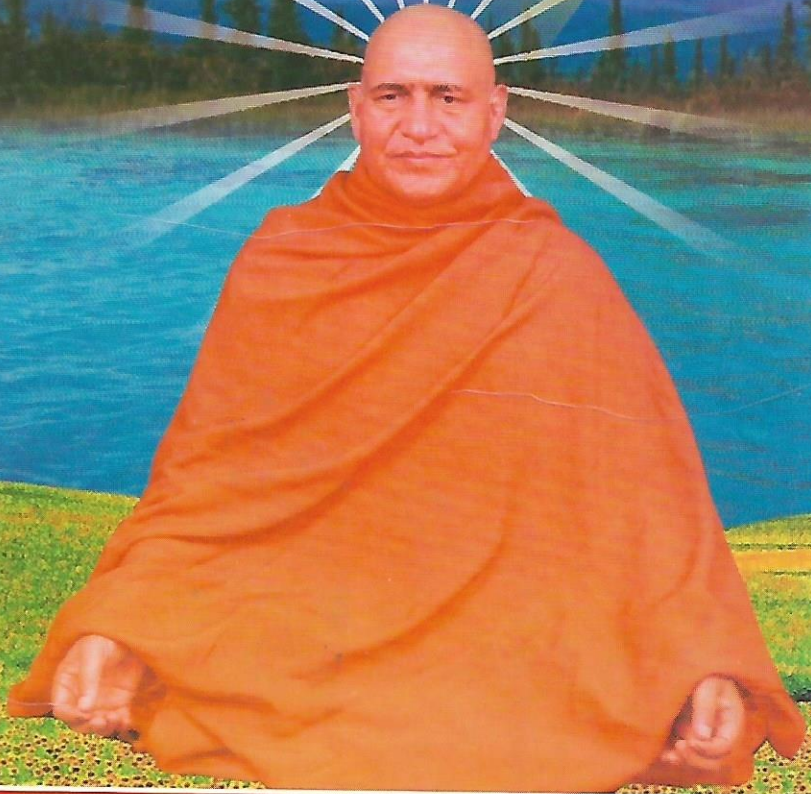


ओ३म्

वेदों में योगविद्या



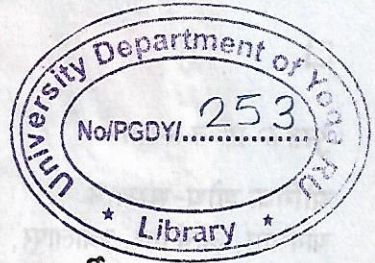
स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

वेदों में योगविद्या

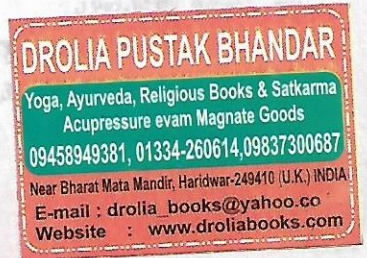
[गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार की पी-एच० डी०
उपाधि हेतु स्वीकृत शोध-प्रबन्ध का संशोधित प्रकाशन]

(सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली
द्वारा पुरस्कृत)



लेखक

डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी
(स्वामी डॉ० दिव्यानन्द सरस्वती)
'योगशिरोमणि' (राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित)



प्रकाशक

यौगिक शोध-संस्थान

योगधाम, आर्यनगर ज्वालापुर, हरिद्वार, उ०प्र० २४९४०७

दूरभाष ०१३३-४५४०३८

विषय-सूची

विषय

पृष्ठ

चित्र

विषय-सूची	३-८
आशीर्वचन एवं सम्मति	९-१२
वेदों में योगविद्या का प्रामाणिक विश्लेषण	१३-१५
वेदों में योगविद्या की उपयोगिता	१७
कृतज्ञता-ज्ञापन	१८-१९
द्वितीय संस्करण की भूमिका	२०-२१
प्राक्कथन	२२-३०
ग्रन्थसङ्केत-सूची	३१-३२
विषय-प्रवेश : योगविद्या का आदिस्त्रोत	३३-५५

वेद का महत्त्व ३३, संहिताओं के प्रमुख प्रतिपाद्य
विषय ३५, वेदों में ब्रह्मविद्या ३८, क्या उपनिषदों में
वेद का विरोध है? ४२, वेदों में प्राणविद्या ४४, वेद
और योग का सम्बन्ध ४७, योग-परम्परा ५०, वैदिक
योग-परम्परा में पतञ्जलि ५४ ।

प्रथमाध्याय

श्रुतिप्रतिपादित अन्नमयकोश की साधना

५६-९७

शरीरविज्ञान की उपयोगिता ५६, समष्टि से व्यष्टिरूप
मानव देह का निर्माणक्रम ५८, शरीरों के भेद ६१,
शरीरत्रयी में समाविष्ट पञ्चकोश ६२, श्रुति सम्मत
अन्नमय कोश का विज्ञान ६२, समष्टि अहङ्कार से
ज्ञानेन्द्रियों की उत्पत्ति ६४, शरीरविज्ञान के अनुसार
स्थूल शरीर तथा अंगों का विवेचन ६७, योग-
साधना में शरीर के विशेष उपयोगी अंग ६८, योग
की दृष्टि से हृदय की उपयोगिता ७०, मस्तिष्क तथा

सुषुम्णा के विज्ञान का महत्त्व ७०, अन्नमयकोश के कार्य ७२, अन्नमयकोश के नियन्त्रण की आवश्यकता ७३, श्रुतिप्रतिपादित अन्नमय कोश की साधना के साधन ७९, ब्रह्मचर्य सेवन से अन्नमयकोश पर प्रभाव ८३, अन्नमयकोश की शुद्धि का साधन-शौच ८५, अन्नमयकोश को सशक्त बनाने का साधन-तप ८७, अन्नमयकोश की आन्तरिक साधना ८९, अन्नमयकोश की साधना-पद्धति ९१, नाडियों में ध्यान ९२, नाभिचक्र में संयम का फल ९३, सूर्यचक्र में संयम का फल ९४, हृदयचक्र में ध्यान का फल ९४, आज्ञाचक्र तथा सहस्रारचक्र में संयम का फल ९६।

द्वितीयाध्याय

प्राणमयकोश की साधना

१८-११९

सूक्ष्मशरीर की सत्ता १८, अन्नमयकोश और प्राणमयकोश का सम्बन्ध १९, वेदों में प्राण शब्द का प्रयोग १००, समष्टि प्राण से व्यष्टिप्राण का निर्माण १०२, प्राणमयकोश के कार्य १०३, प्राणमयकोश की साधना की आवश्यकता १०६, आत्मा के शोधक प्राण १०७, प्राणमयकोश की साधना-पद्धति १०८, प्राणायामविधि १०९, प्राणोपासना का लाभ ११०, ऐतरेय आरण्यक में प्राण की ध्यान-विधि ११७, उपनिषदों में प्राणविद्या ११८, योगदर्शन में प्राण-साधना ११८।

तृतीयाध्याय

योग-साधना में मनोमयकोश की भूमिका

१२०-१७१

मनोमयकोश का स्वरूप १२०, कार्यानुसार मन का विभाजन १२१, मनोनिग्रह की बाधा १२९, सुमनस्कता की उत्सुकता १३०, मनोनिग्रह में बाधक तत्त्व १३१, योगसूत्रों में योग के विक्षेप १३३, मनोमयकोश की साधना के साधन १३४, योगाभ्यास का समय १३५, योगाभ्यास के लिए उपयोगी स्थान १४०, वैराग्य

१४३, भोजन का संयम १४९, भोजन का प्रभाव १५१, योगी का आध्यात्मिक भोजन १५२, समर्पण भावना से मनोनिग्रह १५२, ईश्वर का स्वरूप १५७, ईश्वर के कर्म १६०, ईश्वर का स्वभाव १६१, जप १६२, मानसिक तप से मनोनिग्रह १६५, प्राणायाम का मन पर प्रभाव १६८, प्राणायाम एवं मनोनिग्रह १६९, प्रत्याहार से मनोनिग्रह १७० ।

चतुर्थ अध्याय

विज्ञानमयकोश का योग-साधना में महत्त्व

१७२-१९४

वेदमन्त्रों में विज्ञानमयकोश का स्वरूप १७२, समष्टि से व्यष्टि-बुद्धितत्त्व का निर्माणक्रम १७४, बुद्धितत्त्व के भेद एवम् उनके कार्य १७५, विज्ञानमयकोश के अंग १७७, बुद्धि का महत्त्व १७८, बुद्धि के लिए प्रेरणा-प्राप्ति की याचना १७८, गृह्यसूत्रों में गायत्री का विनियोग १७९, विज्ञानमयकोश के शोधन की आवश्यकता १८०, विज्ञानमयकोश के शोधक उपाय १८०, बुद्धिवर्धक प्राणायाम १८३, धारणा से विज्ञानमय कोश की शुद्धि १८५, श्रद्धा का महत्त्व १८६, चित्त-प्रसादन के साधन तथा साधक का स्वभाव १९०, योगसाधना से अविद्या का नाश १९३।

पञ्चम अध्याय

आनन्दमय कोश

१९५-२१८

आनन्द का निरूपण १९५, आनन्दमयकोश का वैदिक स्वरूप १९६, शरीर में आत्मा का स्थान १९९, शरीर में जीवात्मा का कौन-सा स्थान है? २०४, आनन्दमयकोश के विभाग २०६, आनन्दमयकोश की साधना के साधन २०८, समाधिक्रम से आत्म-साक्षात्कार २१०, कोशों की साधना-विधि २११, आनन्दमयकोश की साधना का फल २१४, आनन्द की मीमांसा २१५, पञ्चकोश विवेचन की उपयोगिता २१५ ।

षष्ठ अध्याय

वेद में योगाङ्गों का स्वरूप

२१९-३२२

यमों का निरूपण २२०, अहिंसा २२१, हिंसा का निषेध २२२, हिंसा से बचने के उपाय २२३, दण्ड-विधान हिंसा नहीं २२४, अहिंसा-पालन के प्रकार २२५, अहिंसा के भेद २२७, अहिंसा पूर्वक धन सञ्चय २३१, सार्वभौम अहिंसा २३२, अहिंसा का फल २३३, सत्य २३४, ऋत तथा सत्य का भेद २३६, सत्याचरण का महत्त्व २४०, सत्यानुष्ठान से परमात्मप्राप्ति २४१, असत्यभाषण का निषेध २४१, सत्य-प्रतिष्ठा से सिद्धियाँ २४३, अस्तेय २४४, चौरकर्म की निन्दा तथा दण्ड-विधान २४५, अस्तेय पालन के उपदेश २४५, ब्रह्मचर्य २४७, ब्रह्मचर्य की कोटियाँ २४८, ब्रह्मचर्य के साधन २४८, योगियों के लिए ब्रह्मचर्य का वास्तविक स्वरूप २५१, अपरिग्रह २५५, नियम २६१, शौच २६२, शुद्धि का फल २६७, सन्तोष २६७, तप २७०, तप का फल २७४, स्वाध्याय २७५, वेदों में स्वाध्याय के लिए प्रेरणा २७५, जप रूप स्वाध्याय २७६, स्वाध्याय का फल २७६, ईश्वर-प्रणिधान २७८, आसन २८५, आसनसिद्धि का लक्षण-प्रकार एवं फल २८६, प्राणायाम २८६, प्राणायाम से रोगनाश २८७, प्राणायाम से प्रभु-प्राप्ति २८८, प्रत्याहार की परिभाषा २९०, प्रत्याहार का प्रकार २९०, प्रत्याहार की आवश्यकता २९१, प्रत्याहार के लिए प्रार्थना के प्रकार २९२, साधना में प्रत्याहार की उपयोगिता २९४, प्रत्याहार की सिद्धि का फल २९५, धारणा २९७, आन्तरिक धारणा २९७, बाह्य धारणा २९८, ध्यान २९९, ध्यान की पद्धतियाँ ३००, ध्यान से सामर्थ्य एवं लाभ ३०६, समाधि ३०७, समाधि शब्द की वैदिकता ३०८, समाधि का स्वरूप ३०८, समाधि के लिए प्रेरणा ३११, समाधि-प्राप्ति के साधन ३१२, समाधि के भेद ३१४,



अन्तर्राष्ट्रीय यौगिक शोध संस्थान हरिद्वार द्वारा प्रकाशित
स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती
के वेद-योग विद्या से समावेशित

अमूल्य-ग्रन्थ

ग्रन्थ

मूल्य

वेदों-दर्शनों में बौद्धिक विकास- योगदर्पण (द्वि. सं.)	- २०० रु०	डी.लिट् शोध प्रबन्ध (प्रकाशनाधीन) (सचित्र) अष्टांग योग की विस्तृत विवेचना (गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रम में स्वीकृत)
यज्ञ-योग विद्या	- ७५ रु०	वेद योग परक मंत्रों का अर्थ सहित अनुपम संग्रह
योगाचरण एवं शिष्टाचार	- ३० रु०	साधक के आचरण एवं शिष्टाचार का सुन्दर परिचय-नवी० सं०
गीतकुसुमांजलि	- १० रु०	स्तुति-प्रार्थना उपासना के संस्कृत गीतों का संग्रह
दिव्यगीतांजलि	- १५ रु०	योग, यज्ञ, सत्संग परक हिन्दी गीतों का संग्रह
दिव्य योगचर्या	- २० रु०	साधकों की योगचर्या एवं सामाजिक यज्ञ विधियां
दिव्ययोग दैनन्दिनी	- १५ रु०	साधना की प्रगति संचायिका
श्रद्धा सोपान	- २५ रु०	मनुष्य से भगवान तक की परिचायिका
ध्यान योग निर्देशिका	- १० रु०	योग शिविरों का पूर्ण निर्देशन

सी.डी. एवं कैसेट्स

यौगिक संध्या	- ७० रु०	(६० मिनट)
दिव्य गीतांजलि	- ७० रु०	(६० मिनट)
दिव्य ध्यान योग	- ४० रु०	(६० मिनट)
योग महिमा	- ३० रु०	(६० मिनट)
वैदिक वाणी (मोरीशस)	- ३० रु०	(६० मिनट)



पातञ्जल योगधाम, आर्यनगर, हरिद्वार-२४६४०७
(उत्तराखण्ड) भारत दूरभाष : ०१३३४-२५४०३८
Patanjal Yogdham, Arya Nagar, Haridwar-249407
(Uttarakhand) INDIA Tel. : 01334-254038