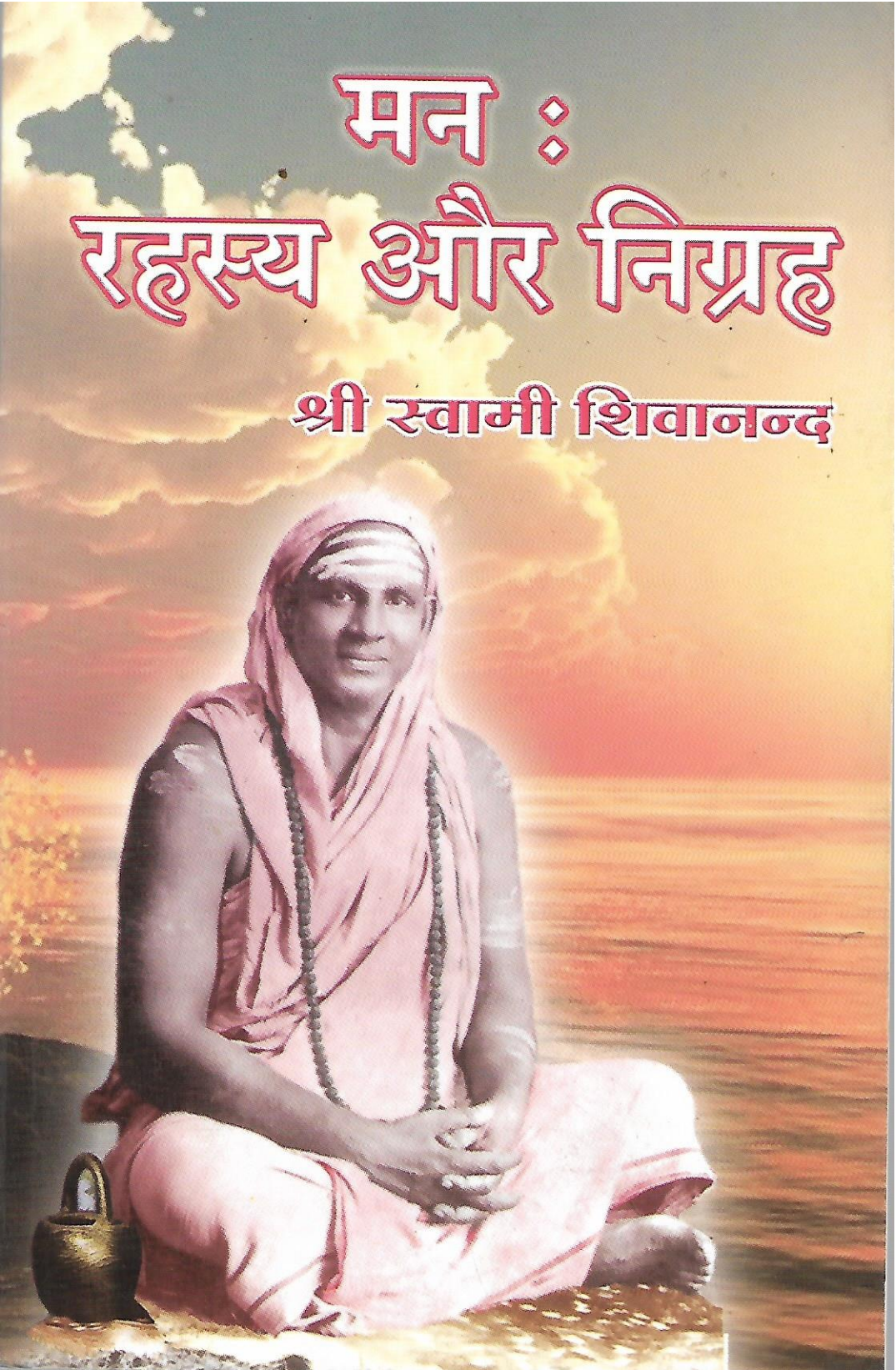
मन : रहस्य और निग्रह

श्री स्वामी शिवानन्द



मन : रहस्य और निग्रह

University Department of Yoga RU
No/PGDY/...508....
Library

विषय-सूची

पत्र - ५

प्रार्थना - ६

प्रकाशक का वक्तव्य - - - - - - - - - - - - - - - ७

प्रस्तावना - - - - - - - - - - - - - - - - - - - ९

परिच्छेद १ : मन क्या है? - - - - - - - - - - - - - १५

परिच्छेद २ : मन और शरीर - - - - - - - - - - - - ३३

परिच्छेद ३ : मन, प्राण और कुण्डलिनी - - - - - - - - - ३९

परिच्छेद ४ : मन और आहार - - - - - - - - - - - - ४२

परिच्छेद ५ : अवस्था-त्रय - - - - - - - - - - - - - ४६

परिच्छेद ६ : गुण-त्रय - - - - - - - - - - - - - - ५२

परिच्छेद ७ : मानसिक अवस्थाएँ - - - - - - - - - - - ५५

परिच्छेद ८ : मानसिक शक्ति - - - - - - - - - - - - ६४

परिच्छेद ९ : दोष-त्रय - - - - - - - - - - - - - - ६८

परिच्छेद १० : शुद्ध और अशुद्ध मन - - - - - - - - - - ७०

परिच्छेद ११ : वृत्तियाँ - - - - - - - - - - - - - - ७५

परिच्छेद १२ : प्रत्यक्ष ज्ञान का सिद्धान्त - - - - - - - - - ७९

परिच्छेद १३ : चित्त और स्मृति - - - - - - - - - - - ८७

परिच्छेद १४ : संस्कार - - - - - - - - - - - - - - ९३

परिच्छेद १५ : संकल्प - - - - - - - - - - - - - - १०१

परिच्छेद १६ : विचार ही संसार की सृष्टि करता है - - - - - - १०५

परिच्छेद १७ : अविद्या और अहंकार - - - - - - - - - - १११

परिच्छेद १८ : विचार-शक्ति - - - - - - - - - - - - ११५

परिच्छेद १९ : विचार-संस्कृति - - - - - - - - - - - - १२६
परिच्छेद २० : वासनाएँ - - - - - - - - - - - - - १३७
परिच्छेद २१ : कामनाएँ - - - - - - - - - - - - - १४३
परिच्छेद २२ : राग-द्वेष - - - - - - - - - - - - - १५०
परिच्छेद २३ : सुख तथा दुःख - - - - - - - - - - - - १५५
परिच्छेद २४ : विवेक - - - - - - - - - - - - - १६१
परिच्छेद २५ : वैराग्य और त्याग - - - - - - - - - - - १६३
परिच्छेद २६ : इन्द्रिय-संयम - - - - - - - - - - - - १६९
परिच्छेद २७ : मौन तथा आत्मनिरीक्षण - - - - - - - - - १७५
परिच्छेद २८ : कुवृत्तियाँ तथा उनका उन्मूलन - - - - - - - १८०
परिच्छेद २९ : सद्गुणों का संवर्धन - - - - - - - - - - २०४
परिच्छेद ३० : मन के निग्रह की विधि - - - - - - - - - २०६
परिच्छेद ३१ : धारणा - - - - - - - - - - - - - २२९
परिच्छेद ३२ : ध्यान - - - - - - - - - - - - - - २३७
परिच्छेद ३३ : ध्यान में अनुभव तथा बाधाएँ - - - - - - - - २५१
परिच्छेद ३४ : समाधि - - - - - - - - - - - - - २६२
परिच्छेद ३५ : मनोनाश - - - - - - - - - - - - - २७०
परिच्छेद ३६ : मन की तुलना - - - - - - - - - - - - २७४
परिच्छेद ३७ : ज्ञानयोग का सार - - - - - - - - - - - २७९
परिच्छेद ३८ : जीवन्मुक्त पुरुष में मन - - - - - - - - - २९०
परिच्छेद ३९ : एक योगी की शक्तियाँ - - - - - - - - - २९४
परिच्छेद ४० : गुरु की आवश्यकता - - - - - - - - - - २९७
परिच्छेद ४१ : साधकों को संकेत - - - - - - - - - - २९९
परिशिष्ट १ : मन के प्रति - - - - - - - - - - - - ३०३
परिशिष्ट २ : अतीन्द्रिय-संवेदन - - - - - - - - - - - ३२८
परिशिष्ट ३ : मनोनाश - - - - - - - - - - - - - ३४१

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

८ सितम्बर, १८८७ को सन्त अप्पय्य दीक्षितार तथा अन्य अनेक ख्याति-प्राप्त विद्वानों के सुप्रसिद्ध परिवार में जन्म लेने वाले श्री स्वामी शिवानन्द जी में वेदान्त के अध्ययन एवं अभ्यास के लिए समर्पित जीवन जीने की तो स्वाभाविक एवं जन्मजात प्रवृत्ति थी ही, इसके साथ-साथ सबकी सेवा करने की उत्कण्ठा तथा समस्त मानव-जाति से एकत्व की भावना उनमें सहजात ही थी।

सेवा के प्रति तीव्र रुचि ने उन्हें चिकित्सा के क्षेत्र की ओर उन्मुख कर दिया और जहाँ उनकी सेवा की सर्वाधिक आवश्यकता थी, उस ओर शीघ्र ही वे अभिमुख हो गये। मलाया ने उन्हें अपनी ओर खींच लिया। इससे पूर्व वह एक स्वास्थ्य-सम्बन्धी पत्रिका का सम्पादन कर रहे थे, जिसमें स्वास्थ्य-सम्बन्धी समस्याओं पर विस्तृत रूप से लिखा करते थे। उन्होंने पाया कि लोगों को सही जानकारी की अत्यधिक आवश्यकता है, अतः सही जानकारी देना उनका लक्ष्य ही बन गया।

यह एक दैवी विधान एवं मानव-जाति पर भगवान् की कृपा ही थी कि देह-मन के इस चिकित्सक ने अपनी जीविका का त्याग करके, मानव की आत्मा के उपचारक होने के लिए त्यागमय जीवन को अपना लिया। १९२४ में वह ऋषिकेश में बस गये, यहाँ कठोर तपस्या की और एक महान् योगी, सन्त, मनीषी एवं जीवन्मुक्त महात्मा के रूप में उद्भासित हुए।

१९३२ में स्वामी शिवानन्द जी ने 'शिवानन्द आश्रम' की स्थापना की; १९३६ में 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' का जन्म हुआ; १९४८ में 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी' का शुभारम्भ किया। लोगों को योग और वेदान्त में प्रशिक्षित करना तथा आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार करना इनका लक्ष्य था। १९५० में स्वामी जी ने भारत और लंका का व्रत-भ्रमण किया। १९५३ में स्वामी जी ने 'वर्ल्ड पार्लियामेंट ऑफ रिलीजन्स' (विश्व धर्म सम्मेलन) आयोजित किया। स्वामी जी ३०० से अधिक ग्रन्थों के रचयिता हैं तथा समस्त विश्व में विभिन्न धर्मों, जातियों और मतों के लोग उनके शिष्य हैं। स्वामी जी की कृतियों का अध्ययन करना परम ज्ञान के स्रोत का पान करना है। १४ जुलाई, १९६३ को स्वामी जी महासमाधि में लीन हो गये।

ISBN 81-7052-063-0

HS 97 ₹ 205/-

A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION