

योग विज्ञान Science of Yoga



स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

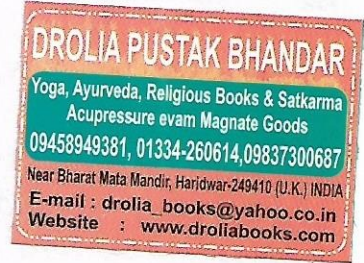
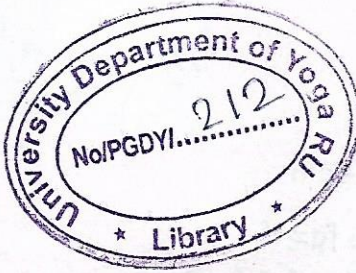
योग विज्ञान

योग विज्ञान

SCIENCE OF YOGA

स धा नो योग आ भुवत् स राये स पुरंध्याम् गमद वाजेभिरा स नः॥
ऋग्वेद. १।५।३

कदा योगो वाजिनो रासभस्य येन यज्ञं नासत्योपयाथः॥
ऋग्वेद. १।३४।६



—: लेखक :-

स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

(ईश्वरसिद्धि, ज्ञानमाला-अनुवार, गीता हिन्दी टीका, त्यागमूर्ति-जीवनदर्शन, योग और साधना, पातञ्जल योगदर्शन-हिन्दी टीका, हठयोग विद्या, ध्यानयोग साधना, अन्तरात्मा की खोज और ब्रह्मयोग आदि ग्रन्थों के रचयिता)

विषय-सूची

	प्रथम अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	ईश-वन्दन	1
2.	योग का महत्त्व	2
3.	योग क्या है?	7
4.	योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि	14
5.	योगियों की आचार्य परम्परा	23
6.	योग सम्बन्धी साहित्य	28
7.	वेदों में योग	31
	द्वितीय अध्याय	
8.	योगसाधना में आचार दर्शन	38
9.	यम-	39
	(1) अहिंसा	39
	(2) सत्य	41
	(3) अस्तेय	44
	(4) ब्रह्मचर्य	45
	(5) अपरिग्रह	49
10.	नियम	51
	(1) शौच	52
	(2) सन्तोष	54
	(3) तप	56
	(4) स्वाध्याय	59
	(5) ईश्वर प्रणिधान	61
11.	कर्मयोग	63
	तृतीय अध्याय	
12.	उपासना-योग	70
13.	वैश्वानर विद्या	79
14.	भक्ति-योग	82
15.	चार प्रकार के भक्त	84

16.	भक्ति के भेद	85
17.	नवधा भक्ति	85
18.	रागात्मिका भक्ति	86
19.	परा भक्ति	87
20.	ईष्टदेवता का ध्यान	89
21.	योगचर्या	91
22.	चार मुख्य योग	95
23.	मन्त्र योग	95
24.	कुछ जपनीय मन्त्र	96
25.	चौदह प्रकार के मन्त्र जप	97
26.	माला के 108 दाने क्यों ?	99
27.	मन्त्रजप से इष्टसिद्धि	101
28.	मन्त्रशुद्धि के उपाय	102
29.	गायत्रीमन्त्र साधना	104
30.	ओंकार साधना	107
31.	जाग्रतादि तीन अवस्थाएँ	109
32.	चतुष्पाद ब्रह्म	114
33.	ओंकार का मात्राओं के अनुसार ध्यान.....	118
34.	अजपा जप साधना	122
चतुर्थ अध्याय		
35.	हठयोग	124
36.	चौरासी आसन	128
37.	ध्यानासन	130
	(1) सिद्धकासन	130
	(2) स्वस्तिकासन	130
	(3) पद्मासन	131
	(4) वीरासन	131
	(5) सुखासन	132
	(6) वज्रासन	132
38.	प्राणतत्त्व	133

39.	प्राणायाम	137
40.	हठयोग के प्राणायाम	139
	(1) नाड़ी शोधन प्राणायाम	140
	(2) सहित कुम्भक प्राणायाम	141
	(3) सूर्य भेदी प्राणायाम	143
	(4) उज्जायी	144
	(5) शीतलीकुम्भक प्राणायाम	144
	(6) भस्त्रिका कुम्भक	144
	(7) भ्रामरी प्राणायाम	145
	(8) मूर्च्छा कुम्भक	146
	(9) केवली कुम्भक	146
	(10) सीत्कारी प्राणायाम	146
	(11) प्लाविनी कुम्भक	147
	(12) बाह्याभ्यान्तराक्षेपी प्राणायाम	147
	(13) प्रच्छेदन प्राणायाम	148
41.	षट्कर्म	149
	(1) नेतिकर्म	149
	(2) धौतिकर्म	149
	(3) वस्तिकर्म	149
	(4) त्राटक कर्म	149
	(5) नौली कर्म	150
	(6) कपालभाति कर्म	150
	(7) दण्ड धौति	150
	(8) वारिसार धौति	150
	(9) वमन धौति	151
	(10) गणेश क्रिया	151
42.	यौगिक मुद्राएँ	151
पंचम अध्याय-		
43.	लय-योग	153
44.	शाम्भवीलय	153

योग निकेतन ट्रस्ट के द्वारा प्रकाशित योग के महत्वपूर्ण साहित्य

क्र.सं	पुस्तक का नाम	मूल्य
1.	आत्म विज्ञान	200.00
2.	बहिरंग योग	300.00
3.	ब्रह्म विज्ञान	250.00
4.	निर्गुण ब्रह्म	100.00
5.	प्राण विज्ञान	80.00
6.	हिमालय का योगी (प्रथम भाग)	180.00
7.	हिमालय का योगी (द्वितीय भाग)	100.00
8.	दिव्य ज्योति विज्ञान	100.00
9.	दिव्य शब्द विज्ञान	75.00
10.	योग और साधना	30.00
11.	व्याख्यान माला (द्वितीय भाग—A)	60.00
12.	व्याख्यान माला (द्वितीय भाग—B)	100.00
13.	व्याख्यान माला (तृतीय भाग)	100.00
14.	व्याख्यान माला (चतुर्थ भाग)	60.00
15.	व्याख्यान माला (पंचम भाग)	60.00
16.	योगेश्वरानन्द योगामृत	30.00
17.	अमर जीवन कथा	20.00
18.	अन्तःकरण चतुष्टय	10.00
19.	हठ योग विद्या	100.00
20.	पांतजल योग दर्शन	100.00
21.	ध्यान योग साधना	60.00
22.	अन्तरात्मा की खोज	20.00
23.	ब्रह्मयोग	30.00
24.	धर्म और साधना	100.00
25.	मुक्तिपथ की यात्रा	20.00

नोट: उक्त ग्रन्थो का अंग्रेजी अनुवाद भी संस्था से उपलब्ध है।

—: पुस्तक प्राप्ति स्थान :-

योगनिकेतन ट्रस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश
पो. शिवानन्द नगर, जि. टिहरी गढ़वाल (हिमालय)
पिन: २४९१९२