

संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 130वाँ पुष्प

# भारतीय वाङ्मय में योग परम्परा ( योग के आधारभूत तत्त्व )

प्रधान सम्पादक  
प्रो० मुरली मनोहर पाठक  
कुलपति

सम्पादक  
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र  
शोध विभागाध्यक्ष

लेखक  
डॉ. रमेश कुमार  
सहायकाचार्य-योगविभाग



शोध प्रकाशन विभाग

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
नई दिल्ली-110016

## ग्रन्थ परिचय

प्रस्तुत ग्रन्थ "भारतीय वाङ्मय में योग परम्परा" [योग के आधारभूत तत्त्व] में वैदिक साहित्य से लेकर आधुनिक काल पर्यन्त योग के विकास की परम्परा का विवरणात्मक चित्र खींचने का एक प्रयास किया गया है। योग के स्नातक एवं स्नातकोत्तर, नेट और पी-एच्.डी. के अध्येताओं तथा अन्य योगप्रेमी अध्येताओं के लिए समान रूप से अत्यन्त उपयोगी है। इस ग्रन्थ में चार अध्याय हैं जिसके प्रथम अध्याय में- योग का अर्थ, परिभाषाएं एवं स्वरूप, इतिहास, महत्त्व व उद्देश्य योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता का परिचय दिया गया है। द्वितीय अध्याय 'विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप' का वर्णन है जैसे- वेद, उपनिषदों, गीता, महाभारत, पुराणों, योगवासिष्ठ, जैन योग, बौद्ध योग, वेदान्त में योग, तन्त्र योग, आयुर्वेद में योग के स्वरूप आदि का विवरण दिया गया है। तृतीय अध्याय में योग के प्रकार, परम्परा एवं पद्धतियों का वर्णन किया गया है। चतुर्थ अध्याय में योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय दिया गया है। अध्येताओं के उपयोग को ध्यान में रखते हुए आशा है यह ग्रन्थ उनकी ज्ञान पिपासा को शान्त करने में सहायक सिद्ध होगा।



संस्कृतविश्वविद्यालय-ग्रन्थमालायाः 130 पुष्प

# भारतीय वाङ्मय में योग परम्परा

## योग के आधारभूत तत्त्व

प्रधान-सम्पादक  
प्रो. मुरलीमनोहर पाठक  
कुलपति

सम्पादक  
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र  
शोधविभागाध्यक्ष

लेखक  
डॉ. रमेश कुमार  
सहायकाचार्य-योगविभाग



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
नई दिल्ली-110016



प्रकाशकः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः  
बी-4, कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

© प्रकाशकाधीनः

प्रकाशनवर्षम् : 2023

ISBN : 978-81-966663-2-3

मूल्यम् : ₹ 350.00

मुद्रकः

डी.वी. प्रिन्टर्स

97-यू.बी., जवाहरनगरम्, देहली-110007



संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 131वाँ पुष्प

# योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

प्रधान सम्पादक

**प्रो. मुरली मनोहर पाठक**  
कुलपति

सम्पादक

**प्रो. शिवशङ्कर मिश्र**  
शोध विभागाध्यक्ष

लेखक

**डॉ. रमेश कुमार**  
सहायकाचार्य-योगविभाग



शोध प्रकाशन विभाग

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

नई दिल्ली-16



संस्कृतविश्वविद्यालय-ग्रन्थमाला का 131 पुष्प

# योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

IMPORTANCE & PRINCIPLES OF YOGA

प्रधान-सम्पादक  
प्रो. मुरलीमनोहर पाठक  
कुलपति

सम्पादक  
प्रो. शिवशङ्कर मिश्र  
शोधविभागाध्यक्ष

लेखक  
डॉ. रमेश कुमार  
सहायकाचार्य-योगविभाग



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

नई दिल्ली-110016



प्रकाशकः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

बी-4, कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

© प्रकाशकाधीनः

प्रकाशनवर्षम् : 2023

ISBN : 978-81-966663-0-9

मूल्यम् : ₹ 330.00

मुद्रकः

डी.वी. प्रिन्टर्स

97-यू.बी., जवाहरनगरम्, देहली-110007



## ग्रन्थ परिचय

प्रस्तुत ग्रन्थ "योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त" में वैदिक साहित्य से लेकर आधुनिक काल पर्यन्त योग के विकास की परम्परा का विवरणात्मक चित्र खींचने का एक प्रयास किया गया है। योग के स्नातक एवं स्नातकोत्तर, नेट और पीएचडी तथा अन्य योगप्रेमी अध्येताओं के लिए समान रूप से उपयोगी है। इस ग्रन्थ में पाँच अध्याय हैं इसके प्रथम अध्याय में योग के विकास का परिचय तथा इसके अङ्गों की अवधारणा का ससन्दर्भ परिचय दिया गया है। द्वितीय अध्याय में योगाभ्यास के लिए उपयोगी नियमों का संकलन किया गया है। तृतीय अध्याय में योग के क्षेत्र में विकसित विभिन्न महत्वपूर्ण योग पद्धतियों का परिचय दिया गया है। इनमें राजयोग, हठयोग, भक्तियोग, क्रियायोग एवं संन्यासयोग आदि का साङ्गोपाङ्ग विवेचन किया गया है। चतुर्थ अध्याय में पातञ्जल योग के सिद्धान्तों एवं अवधारणाओं का व्यापक विश्लेषण सरल भाषा में किया गया है। पंचम अध्याय में आधुनिक काल में योग के क्षेत्र में व्यापक कार्य करके इसे समृद्ध करने वाले योगियों और उनके कार्यों का संक्षिप्त परिचय दिया गया है। आशा है यह ग्रन्थ सभी अध्येताओं की ज्ञान पिपासा को शान्त करने में सहायक सिद्ध होगा।