

विषयानुक्रमणिका

प्राक्कथन	५
प्रस्तावना १	
विषय प्रवेश एवं शोध का उद्देश्य/ क्षेत्र एवं विस्तार	१-२
योगवासिष्ठ का परिचयात्मक विवरण	
योगवासिष्ठ का स्वरूप एवं विषयवस्तु	७
योगवासिष्ठ के रचयिता एवं रचनाकाल	१३
योगवासिष्ठ में निर्दिष्ट योग	२८
योगवासिष्ठ की शैली	३०
योगवासिष्ठ का लक्ष्य	३४
प्रथम अध्याय	
जीवन्मुक्त कैसे हों ?	३७
१. स्वयं को पहचानो/आत्मज्ञान की आवश्यकता और महत्त्व/ आत्मज्ञान में ही शान्ति और आनन्द है/ आत्मविस्मृति ही समस्त दुःखों का कारण है	३७-५०
२. स्वयं को आत्मरूप जानो/ मैं शरीरादि नहीं हो सकता/ शरीर, मन और आत्मा का परस्पर सम्बन्ध भी नहीं हो सकता/ 'जीव' ब्रह्म ही है/ स्वयं को आत्मा जानते ही शक्ति का स्रोत खुलता है/ स्वयं को आत्मरूप न जानने से ही दुःख है, बन्धन है	५१-६०
३. मैं आत्मा हूँ - योगवासिष्ठ प्रतिपादित वेदान्त सिद्धान्त	६२
परम ब्रह्म/ परब्रह्म की क्रियाशक्ति/ शक्तिमान् और शक्ति में अन्तर नहीं होता/ ब्रह्म अपने संकल्प (शक्ति) से ही जगत् रूप होता है/ समष्टि मन में दृश्य जगत् स्वाभाविक रूप से रहता है/ अतः समष्टि न (दृष्टा) और दृश्य का अनन्य सम्बन्ध है/ ब्रह्म और जगत् की अभिन्नता/ सब कुछ ब्रह्म ही है	६३-७१
४. आत्मा स्वानुभवगम्य है	८३
द्वितीय अध्याय	८७
आत्मज्ञान कैसे हो ?	८७
१. पात्र बनना आवश्यक है	८७

विशुद्ध चित्तरूपी पात्रता चाहिये/ विशुद्ध चित्त में ही ज्ञानोपदेश ग्रहण करने की सामर्थ्य होती है	८८-९७
२. विशुद्ध चित्त की कुंजी मनोनाश	९८
३. मन ही समस्त दुःखों का कारण है	१०९
४. मनोनाश से लाभ	११२
५. मन का त्याग ही सर्वत्याग है	११८
६. मन ही जगत् की प्रतीति कराता है	१२१
७. मन की शान्ति ही जगत् की शान्ति है	१२७
८. सुख दुःख रूप द्वन्द्व की अनुभूति कराने वाला मन ही है मन के शान्त होने पर ही परम सुख अनुभूत होता है	१२९
९. मन ही कर्मरूपी वृक्ष का अंकुर है मन से मुक्ति कर्म से मुक्ति है	१३२
१०. मन का अस्तित्व ही बन्धन है और मन का अभाव मोक्ष	१३७

तृतीय अध्याय

विशुद्ध चित्त कैसे हों ?	१४३
विभिन्न उपाय, चार महत्त्वपूर्ण बिन्दु	१५०
प्रथम बिन्दु	१५२
आत्मोन्नति का सामर्थ्य केवल मनुष्य में है मनुष्येतर योनियाँ इस योग्य नहीं जीवन क्षणस्थायी है, अतः उसे व्यर्थ नष्ट नहीं करना चाहिये	१५३
आत्मोन्नति हेतु आत्मनिरीक्षण कीजिये और गुणों के संग्राहक बनिये	१५५
आत्मोन्नति में ही मनुष्य जीवन की सार्थकता है	१६०
मनुष्य स्वयं ही अपना उत्कर्ष करे	१६१
द्वितीय बिन्दु	१६३
शक्ति तुम्हारे पास है - उसे पहचानो	१६३
सदैव शुभ संकल्पों का निर्माण करो क्योंकि शरीर मन का ही अनुवर्ती है	१६५
शारीरिक स्वास्थ्य भी हमारे अपने संकल्प के अधीन है	१६९
लक्ष्य में एकनिष्ठता ही सफलता की साधिका है	१७२
पदार्थों और परिस्थितियों को दोष मत दो।	१७६
उनका निर्माण हमारे ही संकल्प के अधीन है	

तृतीय बिन्दु	१७९
प्रयत्नशील बनो	१७९
शास्त्र-नियन्त्रित प्रयत्न ही श्रेयस्कर है	१८५
प्रयत्न से ही सफलता के शिखर का स्पर्श सम्भव है	१८८
प्रयत्न सिद्धि के चार सूत्र	१९१
प्रथम सूत्र - इच्छा करने मात्र से काम नहीं बन सकता।	१९१
उत्साहपूर्वक काम में लगना आवश्यक है	१९१
द्वितीय सूत्र - थककर अथवा ऊबकर कार्य को बीच में ही न छोड़ें	१९३
तृतीय सूत्र - लक्ष्य का निश्चय कर उसकी प्राप्ति में एकनिष्ठ हों	१९४
चतुर्थ सूत्र - अभ्यास आवश्यक है, पूर्व पुरुषार्थ ही दैव है	१९४-१९५
वर्तमान पुरुषार्थ से पूर्व पुरुषार्थ (दैव) को जीत लेना चाहिये	१९७
दैव के आश्रित रहने वाला मनुष्य मूढ़ है - उसका विनाश होता है	१९८
चतुर्थ बिन्दु	२००
उत्कट इच्छा ही लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रसर करती है	२००
उत्कट, प्रगाढ़ इच्छा ही साधनों को आकृष्ट करती है	२०२
मुमुक्षा का स्वरूप	२०२
सत्संगति, सत्संग का अभिप्राय, सत्संग की आवश्यकता,	
सत्संग के तीन आयाम, सत्संग से लाभ, कुसंग से हानि	२०५-२२२
मनोनिग्रह	२२३
भोगों के प्रति आस्था ही मन को चंचलता प्रदान करती है।	२२३
स्थिरता हेतु भोगों में अनास्था आवश्यक है	२२३
विषय-चिन्तन का त्याग करें, परमात्म-चिन्तन में मन को लगाएँ	२२६-२२७
भावना द्वारा मनोनिग्रह, जैसी भावना वैसी ही प्रतीति	२३२-२३३
ब्रह्म भावना अथवा पदार्थ अभावना	२३६
संकल्प से संकल्प का उच्छेद करते हुए भी मन का निग्रह किया जा सकता है	
प्राण-निरोध द्वारा मनोनिग्रह, प्राण-निरोध की युक्तियाँ, संतोष द्वारा मन उपशम	
को प्राप्त होता है, शमयुक्त मन ही प्रशंसनीय और मोक्ष का साधक है	२४०-२४७
विचार	२४९
विचार द्वारा परमपद की प्राप्ति, विचार का स्वरूप, महत्त्व, विचार की तीन	
अवस्थाएँ, विचारवान् बनो, विचारहीनता ही दुःख है	२५०-२५९

अभ्यास, भक्ति	२६०
चतुर्थ अध्याय	
जीवन्मुक्त/ जीवन्मुक्त का तात्पर्य	२७२
प्रथम परिप्रेक्ष्य, द्वितीय परिप्रेक्ष्य, तृतीय परिप्रेक्ष्य	२७६
जीवन्मुक्त का स्वरूप	२७७
१. स्वच्छता, २. सौम्यता (सुहृदयता), ३. यथार्थज्ञान, ४. आनन्दस्वरूपता, ५. शान्ति, ६. मृदुभाषिता, ७. उदारता, ८. पूर्णता, ९. सत्यस्वरूपता, १०. कान्तिमत्ता, ११. एकाग्रता, १२. सर्वात्मकता, १३. निर्भयता, १४. निर्विकल्पता, १५. निष्कामता, १६. स्थिरता, १७. समता, १८. निष्क्रियता, १९. धैर्य, २०. मननशीलता, २१. सन्तोष, २२. सत्ता, २३. प्रभावशालिता	२७८-२९३
जीवन्मुक्त कर्तव्य-कर्मों का सम्यक् परिपालन करता है	२९६
जीवन्मुक्त के लिये यह जगत् दुःखप्रद नहीं होता	२९९
जीवन्मुक्त को शरीर से घृणा नहीं होती।	३०१
वह शरीर-नगरी पर राज्य करता है	३०२
प्रत्येक व्यक्ति जीवन्मुक्त हो सकता है	३०३
जीवन्मुक्त का जीवन ही दिव्य जीवन है	३०५
उपसंहार	३०८
सम्बद्ध साहित्य सामग्री का समग्र भाव से आकलन	
वर्तमान सन्दर्भ में योगवासिष्ठ की प्रासंगिकता	३१३
परिशिष्ट १	
समचित्तता द्वारा महाचित्त का निर्माण	३२०
परिशिष्ट २	
शाब्दिक ज्ञान मुक्ति का साधक नहीं है	३२६
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	३२९