

अनुक्रम

पहला प्रकरण

१-२८

१. मनोनुशासन का निरूपण : ध्येयनिष्ठा १
२. मन की परिभाषा ३
३. इन्द्रियों के प्रकार
इन्द्रिय और मन ८
४. अतीन्द्रिय की परिभाषा ८
५. आत्मा की परिभाषा ८
६. आत्मा का स्वरूप ८
७. परमाणु-स्कन्धों के द्वारा आत्मस्वरूप का आवरण और विकरण ८
८. आत्मा के प्रकार ८
९. बद्ध और मुक्त आत्मा की परिभाषा ८
१०. मुक्ति की परिभाषा अतीन्द्रिय ज्ञान और आत्मा ८
११. योग की परिभाषा ११
१२. योग के पर्यायवाची नाम ११
१३. शोधन में योग का निरूपण ११
१४. शोधन के पर्यायवाची नाम ११
१५. शोधन और निरोध की प्रक्रिया ११
१६. आहार-शुद्धि के उपाय ११
- १७-१८. इन्द्रिय-शुद्धि के उपाय ११
१९. श्वासोच्छ्वास-शुद्धि के उपाय ११
- २०-२१. काय-शुद्धि के उपाय ११
- २२-२३. वाक्-शुद्धि के उपाय ११

२४. मन-शुद्धि के उपाय योग ११
 २५. परमाणु-स्कन्धो के संयोग के हेतु २५
 २६ परमाणु-स्कन्धो के निरोध के हेतु
 बन्ध और मुक्ति के हेतु २७
 २७. आत्मा को जानने के साधन २७
 साधना का प्रयोजन २७

दूसरा प्रकरण

२६-३६

१. मन के प्रकार २६
 २ मूढ मन की परिभाषा २६
 ३ साधना के लिए मूढ मन की अयोग्यता २६
 ४ विक्षिप्त मन की परिभाषा २६
 ५ यातायात मन की परिभाषा २६
 ६ प्रारम्भिक अभ्यास करने वालो मे यातायात मन का अस्तित्व २६
 ७ बाह्य के ग्रहण से स्थैर्य और आनन्द की अल्पता २६
 ८. श्लिष्ट मन की परिभाषा २६
 ९ सुलीन मन की परिभाषा २६
 १० परिपक्व अभ्यास वालो मे श्लिष्ट और सुलीन मन का अस्तित्व २६
 ११ बाह्य के अग्रहण से स्थैर्य और आनन्द की विपुलता २६
 १२ श्लिष्ट और सुलीन मन का विषय २६
 १३ निरुद्ध मन की परिभाषा २६
 १४ वीतराग मे निरुद्ध मन का अस्तित्व २६
 १५ सहज आनन्द का प्रकटीकरण
 मन की छह अवस्थाए २६
 १६-२० मनोनिरोध के साधन ३४
 २१ मनोनिरोध के साधनो की उपलब्धि
 मनोनिरोध के साधन ३४

तीसरा प्रकरण

४०-६१

- १ ध्यान की परिभाषा
 ध्यान ४०

२. ध्यान के सहायक तत्त्व ४८
३. ऊनोदरिका की परिभाषा ४८
४. रस-परित्याग की परिभाषा ४८
५. उपवास की परिभाषा
ध्यान और आहार ४८
६. स्थान—आसन की परिभाषा ५०
७. स्थान के प्रकार ५०
८. ऊर्ध्वस्थान की परिभाषा और प्रकार ५१
९. निषीदनस्थान की परिभाषा और प्रकार ५१
१०. शयनस्थान की परिभाषा और प्रकार ५१
११. विपरीतकरणी वाले स्थानों का निरूपण
ध्यान और आसन ५१
१२. मौन की परिभाषा
मौन ७५
१३. प्रतिसंलीनता (प्रत्याहार) की परिभाषा ७६
१४. इन्द्रिय-प्रतिसंलीनता की परिभाषा ७६
१५. कषाय-प्रतिसंलीनता की परिभाषा ७६
१६. विविक्तवास की परिभाषा
प्रतिसंलीनता ७६
१७. स्वाध्याय की परिभाषा
स्वाध्याय ७६
१८. भावना की परिभाषा ७६
- १९-२०. भावना के प्रकार ७६
२१. क्रोध आदि पर विजय की प्रक्रिया
भावना २१
२२. व्युत्सर्ग की परिभाषा ८७
२३. शरीर व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया ८७
२४. गण-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया ८७
२५. उपधि-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया ८७
२६. भक्तपान-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया ८८

२७ कषाय-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया
व्युत्सर्ग ८८

चौथा प्रकरण

६२-१२१

- १ ध्याता की परिभाषा ६२
- २-३ ध्याता के गुण ६२
४. ध्यान के द्वारा ध्याता के आशय की स्थिरता
ध्यान की योग्यता ६२
- ५-६. ध्यान की प्रक्रिया और आसन
ध्यान-मुद्रा ६४
- ७ ध्यान के स्थल ६७
८. ध्यान के उपयुक्त आसन
ध्यान-स्थल ६७
- ९ ध्यान के प्रकार ६८
१०. सालम्बन ध्यान के प्रकार ६८
- ११ पिण्डस्थ ध्यान की परिभाषा ६८
- १२-१३. शारीरिक आलम्बनो का निरूपण ६८
१४. प्रेक्षा की परिभाषा ६८
- १५ धारणा की परिभाषा ६८
- १६ धारणा के प्रकार ६८
- १७ धारणा की पूर्व-भूमिका ६८
- १८ पार्थिवी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया ६८
- १९ आग्नेयी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया ६८
- २० मारुती ध्यान की परिभाषा और प्रक्रिया ६८
- २१ वारुणी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया ६९
२२. पदस्थ ध्यान की परिभाषा ६९
- २३ रूपस्थ ध्यान की परिभाषा ६९
- २४ रूपातीत ध्यान की परिभाषा ६९
२५. स्वाध्याय से ध्यान की विलक्षणता
ध्यान के प्रकार ६९

२६. निरालम्बन ध्यान की परिभाषा
निरालम्बन ध्यान १११
२७. समाधि की परिभाषा ११३
- २८-२९. समाधि के उपाय ११३
३०. संतुलन की परिभाषा ११३
३१. समाधि के प्रकार ११३
३२. समत्व, विनय, श्रुत, तप और चारित्र की परिभाषा
समाधि ११३
३३. लेश्या की परिभाषा ११७
३४. लेश्या के प्रकार
लेश्या ११७

पांचवां प्रकरण

१२२-१३१

१. वायु का निरूपण और प्रकार १२२
२. प्राणवायु की परिभाषा १२२
३. अपान वायु की परिभाषा १२२
४. समान वायु की परिभाषा १२२
५. उदान वायु की परिभाषा १२२
६. व्यान वायु की परिभाषा
वायु १२२
७. वायु-विजय के साधन १२६
८. वायु के ध्यान-बीज
वायु-जय की प्रक्रिया १२६
९. प्राण वायु पर विजय के लाभ १२७
१०. अपान और समान वायु पर विजय के लाभ १२७
११. अपान वायु पर विजय के लाभ १२७
१२. व्यान वायु पर विजय के लाभ १२७
१३. मानसिक स्थिरता की प्रक्रिया १२७
१४. पादागुष्ठ से लिंग-वर्धन वायु-धारण से लाभ १२७
१५. नाभि में वायु-धारण से लाभ १२७

१६. जठर मे वायु-धारण से लाभ १२७
१७. हृदय मे वायु-धारण से लाभ १२७
१८. कूर्मनाडी मे वायु-धारण से लाभ १२८
१९. कूर्मनाडी की परिभाषा १२८
२०. कठकूप मे वायु-धारण से लाभ १२८
२१. जिह्वाग्र मे वायु-धारण से लाभ १२८
२२. नासाग्र मे वायु-धारण से लाभ १२८
२३. चक्षु मे वायु-धारण से लाभ १२८
- २४ कपाल मे वायु-धारण से लाभ १२८
- २५ ब्रह्मरन्ध्र मे वायु-धारण से लाभ
वायु-विजय के लाभ १२८
- २६ सिद्धि की प्रक्रिया १३०
२७. मनोनुशासन का लाभ
सिद्धि की प्रक्रिया १३०

छठा प्रकरण

१३२-१५०

- १ महाव्रत की परिभाषा १३२
२. अहिंसा की परिभाषा १३२
- ३ सत्य की परिभाषा १३२
- ४ अस्तेय की परिभाषा १३२
५. ब्रह्मचर्य की परिभाषा १३२
- ६ अपरिग्रह की परिभाषा १३२
- ७-१३. महाव्रत की भावना १३२
- १४ अणुव्रत की परिभाषा १३२
१५. श्रमणधर्म के प्रकार १३२
- १६ क्षमा की परिभाषा १३२
- १७ मार्दव की परिभाषा १३२
१८. आर्जव की परिभाषा १३२
१९. शौच की परिभाषा १३२
२०. सत्य का निरूपण १३२

२१. संयम की परिभाषा १३२
२२. तप की परिभाषा १३३
२३. त्याग की परिभाषा १३३
२४. आकिंचन्य की परिभाषा १३३
२५. ब्रह्मचर्य का निरूपण महाव्रत १३३
२६. सकल्प का निर्देश १४८
२७. संकल्प के प्रकार १४८
२८. जप और ध्यान का काल-निर्देश १४८
२९. मनोविघात का हेतु १४८
३०. मनोविकास का हेतु
सकल्प १४८

सातवां प्रकरण

१५१-१५५

१. जिनकल्प की पाच भावनाओं का निरूपण १५१
- २-३. तपोभावना की प्रक्रिया और परिणाम १५१
४. सत्त्व-भावना का निरूपण १५१
५. सत्त्व-भावना में कायोत्सर्ग का स्थान-निर्देश १५१
६. पहली सत्त्व-भावना की प्रक्रिया १५१
७. दूसरी सत्त्व-भावना की प्रक्रिया १५१
८. तीसरी-चौथी और पाचवीं सत्त्व-भावना की प्रक्रिया १५१
९. सूत्र-भावना का निरूपण १५१
१०. सूत्र-भावना की प्रक्रिया १५१
११. एकत्व-भावना का निरूपण १५१
१२. बल-भावना का निरूपण १५१
१३. बल के प्रकार १५१
१४. बल-भावना की प्रक्रिया और परिणाम १५१
१५. भावना का सामान्याधिकरण
साधना की उच्च प्रक्रिया १५१

परिशिष्ट-१

प्रेक्षा की पाच भूमिकाए १५६

परिशिष्ट-२

प्रेक्षा-ध्यान के आधारभूत तत्त्व १६८

परिशिष्ट-३

अभ्यास-क्रम १६३

परिशिष्ट-४

१. आधुनिक शरीरशास्त्र के अनुसार मर्मस्थान और योगविद्या के चक्र १६७

२. वीरवन्दन १६६

परिशिष्ट-५

शब्दकोश २००

परिशिष्ट-६

मनोनुशासनम् सूत्र २०८