नवम अध्याय

क- वैदिक प्राण-विद्या का परवर्ती साहित्य पर प्रभाव.

ख- हठयोग, लययोग (नादयोग)

ग- पश्चिमी देशो में प्राण-विद्या का प्रचार.

घ- पूर्व तथा पश्चिम में अध्यात्म केन्द्रों की स्थापना.

नवम अध्याय

क- वैदिक प्राणविद्या का परवर्ती साहित्य पर प्रभाव-

वेद में सभी विद्याओं के बीज विद्यमान हैं । उपनिषदों ने वेद के ज्ञानकांड को विस्तृत किया जो दर्शनों में प्रल्लवित और पुष्पित हुआ । ब्राह्मण ग्रन्थों ने वेद के कर्मकाण्ड को विस्तार दिया । वेदांगों में जहां शिक्षा के द्वारा वर्ण स्वर आदि का ज्ञान हुआ । निरुक्त में वैदिक शब्दों के निर्वचन द्वारा प्रबुद्ध ज्ञान-विज्ञान सम्मुख आया । छन्द ने गीत, लय का ज्ञान दिया, ज्योतिष ने ब्रह्माण्डीय गति, नक्षत्र और काल का ज्ञान दिया । व्याकरण द्वारा शब्दों की व्युत्पत्ति प्रकट हुई तो कल्पों ने कर्म कांड की प्रक्रिया को फैलाकर वैदिक यज्ञों का विस्तार किया । ज्ञान में वेदान्त को वेद का शिर स्थानीय माना जाता है । इन सबके साथ भक्ति भावना लगी रहती थी । साम में जो संगीत है वही संगीत भक्ति भावना में है । कुछ विद्वान भक्ति को कर्म काण्ड में ही स्थान देते हैं । भक्ति में वस्तुत: स्तुति रूपी ज्ञान है, प्रार्थना रूपी काम है तो उपासना दोनों के सम्मिलित रूप का परिणाम है । आगे चलकर भक्ति भावना ज्ञान और कर्म दोनों के ऊपर प्रतिष्ठित हुई । इस प्रकार वेद ने परवर्ती साहित्य को जन्म ही नहीं दिया इसे संवर्धित भी किया ।

वाल्मीकि की रामायण, महाभारत पुराण साहित्य और काव्य साहित्य वैदिक आदर्श की स्थापना करने वाले हैं । यह स्मरण रखने योग्य है कि परवर्ती सम्पूर्ण साहित्य वेद की दुहाई देता है । दर्शन तक वेद के प्रमाण सर्वोपरि मान्यता प्रदान करते हैं । जैन और बौद्ध वेद की प्रामाणिकता नहीं देते परन्तु उसके नीति पथ को शिरोधार्य करते हैं । आध्यात्म क्षेत्र में ऐसी कोई भी दिशा नहीं है जो वेद से पृथक् जाती है । अत: वेद को न मान कर भी जैन एवं बौद्ध मतों वाले वेद निर्धारित पथ से पृथक् नहीं हुए । आर्यत्व

सर्वत्र है,। वेद इसी आर्यत्व को विश्वभर में सम्प्रसारित करने के लिए आदेश देता है । महापण्डित कुमारिल भट्ट ने इन्हीं वेदों के लिए अपने जीवन का सर्वस्व निछावर कर दिया । चार्वाक सम्प्रदाय वाले काया को ही प्रमुख स्थान देते रहे और नीति को वे भी नहीं छोड़ सके । काया का संचालन, पालन एवं पोषण नीति के नियमों पर चले बिना असंभव है, अतः वेद विरोधी भी वेद के मूल पक्ष से छुटकारा न पा सके । यह है वेद की विजय जो परवर्ती सभी प्रकार के साहित्य में छाई हुई है ।

वैदिक प्राणविद्या भी इसी प्रकार परवर्ती साहित्यको प्रभावित करती रही । बौद्धों का वज्रयान जो आगे चलकर सहजयान में परिणत हुआ और जिसने नागनाथ को जन्म दिया, जो इसी प्राणविद्या का उपासक था । संभव है कि साधकों ने हठयोग में जो प्रगति की वह तिब्बत से ली गई हो पर तिब्बत भी त्रिविष्टप के रूप में वेद वर्णित साधन का केन्द्र है । हठयोग जिसे ब्रजरोली का नाम लेते हैं वह वज्रयान से सम्बद्ध होकर भी प्राणविद्या का ही एक रूप है ।

हठयोग में जिस काया कल्प का उल्लेख हुआ है वह भी योग दर्शन का ही एक अंग है । योगदर्शन कहता है -" रूपलावण्यवज्रसंहारत्वात् कायासंकल्प" यह सूत्र हठयोगियों को सिद्धि से दूर नहीं है । वज्र जैसी शक्ति शरीर सम्पादित करना । यही तो हठयोगियों का आदर्श रहा । इसी प्रकार दिव्य शब्दों में को सुनना, आकाश में उड़ना, शरीर से अग्नि पैदा कर देना, आदि सभी बातें महर्षि पतंजलि के योगदर्शन में वर्णित हुई है । यह योगदर्शन वेद पर आधारित है अतः परवर्ती काल में आसान, प्राणायाम, धारणा, ध्यान आदि का जो विकास हुआ उस सबका मूल वेद है ।

ख- हठयोग-लययोग-नादयोग[1]

हठयोग एक शक्तिशाली पर कठिन और कष्टप्रद प्रणाली है । इसकी क्रिया सारा सिद्धान्त इस तथ्यपर आधारित है कि शरीर और आत्मा का

1-हठयोग

घनिष्ठ संबन्ध है । हठयोग अपने ही ढंग से ज्ञान प्राप्त करने की एक प्रणाली है, पर यही वास्तविक ज्ञानयोग आध्यात्मिक साधना के रूप में क्रियान्वित किया गया सत्ता का तत्वज्ञान है अर्थात् एक मनोवैज्ञानिक प्रणाली है, वहाँ हठयोग सत्ता का विज्ञान है है अर्थात् एक मनोभौतिक प्रणाली है ।

योगमात्र अपनी प्रणाली में साधना में तीन मूल तत्वों द्वारा अग्रसर होता है, उनमें से पहला है शुद्धि अर्थात् हमारे भौतिक नैतिक और मानसिक संस्थान में सत्ता की शक्ति को मिश्रित और अनियंत्रित क्रिया से जो भी गड़बड़ियाँ और बाधायें उत्पन्न होती है, उन सबको दूर करना । दूसरा है एकाग्रता अर्थात् एक निर्धारित लक्ष्य के लिए सत्ता की उस शक्ति को अपने अन्दर पूर्ण उत्कर्ष तक ले जाना, तीसरा है मुक्तता अर्थात् मिथ्या और सीमित लीला में व्यष्टि भावना-पन्न शक्ति की जो संकीर्ण ग्रन्थियाँ आज हमारी प्रकृति के रूप में कार्य करती हैं, उनसे अपनी सत्ता को मुक्त करना । हमारी यह मुक्त सत्ता हमें परमदेव के साथ एकत्व या मिलन प्राप्त कराती है । ये तीन अनिवार्य सोपान हैं और इसी प्रकार तीन उच्च उन्मुक्त और असीम स्तर भी हैं, जिनकी ओर ये सोपान आरोहण करते हैं, और हठयोग अपनी समस्त साधना में इन्हें दृष्टि में रखता है ।

हठयोग की भौतिक साधना में मुख्य दो अंग हैं- आसन और प्राणायाम । अन्य सब अंग तो उनके सहायक मात्र हैं । आसन का अभिप्राय है शरीर को निश्चलता की कुछ स्थितियों का अभ्यासी बनाना और प्राणयाम का अभिप्राय है श्वास-प्रश्वास के व्यायामों द्वारा शरीर में प्राण शक्ति की धाराओं का नियमित संचालन तथा नियंत्रण करना । स्थूल आधार हमारा यन्त्र है पर स्थूल आधार दो तत्वों अर्थात् भौतिक और प्राणिक तत्वों अर्थात् शरीर और जीवन शक्ति से बना है इनमें से शरीर प्रत्यक्ष यन्त्र और आधार है जीवन शक्ति । अर्थात् प्राण बल और वास्तविक यन्त्र है । ये दोनों ही यन्त्र आज हमारे स्वामी हैं । हम शरीर के मनोमय प्राणी हैं तथापि अत्यन्त परिमित अंश में ही हम इनके स्वामी होने की वृत्ति को धारण कर सकते हैं । हम एक तुच्छ एवं सीमित

भौतिक प्रकृति से बंधे हुए हैं और परिणामस्वरूप, एक तुच्छ और सीमित प्राण शक्ति से भी बंधे हुए हैं। हमारा शरीर बस इसी प्राण शक्ति को धारण करने में समर्थ है अथवा इसी को कार्यक्षेत्र प्रदान कर सकता है।

हठयोग की आसन प्रणाली के मूल में दो गंभीर विचार निहित हैं ~~जिनमें~~ जिनसे अनेक प्रभावपूर्ण फलितार्थ निकलते हैं। पहला है शरीर की निश्चलता के द्वारा आत्मनियंत्रण का विचार। शारीरिक निश्चलता की शक्ति हठयोग में उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी ज्ञानयोग में मानसिक निश्चलता की शक्ति और इन दोनों के महत्व के कारण भी एक से ही है। हमारी सत्ता और प्रकृति के गंभीरतर सत्यों के प्रति अनभ्यस्त मन को ये दोनों ऐसी प्रतीति होंगी मानों ये जड़ता की उदासीन निष्क्रियता को खोज कर रही है पर सत्य इसके ठीक विपरीत है, क्योंकि यौगिक निष्क्रियता वह चाहे मन की हो या शरीर की शक्ति को बढ़ाने और संयमित करने की शर्त है। हमारे मनों की सामान्य क्रिया अधिकांश में एक प्रकार की अव्यवस्थित चंचलता है। इस क्रिया में शक्ति का क्षय होता है। शक्ति के इस व्यय- अपव्यय में केवल थोड़ा सा ही अंश-एक आत्मप्रभुत्वपूर्ण संकल्प के क्रिया व्यापार के लिए चुना जाता है, यहाँ यह समझ लेना होगा कि शक्ति का यह व्यय इस दृष्टि बिन्दु से ही अपव्यय को संचालित करना और इसकी क्रियाओं पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करना है जिसे देहस्थित आत्मा का मन और संकल्प न तो देह या प्राण के अधीन रहे और न इन दोनों की संकीर्णताओं के। प्राण के इन व्यायामों में स्नायुमण्डल की शुद्ध स्थिति को लाने की जो शक्ति है वह हमारे शरीर क्रिया विज्ञान का प्रसिद्ध और संप्रतिष्ठित तथ्य है। प्राणायाम की शक्ति देह-संस्थान को स्वच्छ करने में भी सहायता पहुँचाती है। परन्तु आरंभ में यह उसके सब मार्गों और प्रणालिकाओं को शुद्ध करने में पूर्ण रूप से प्रभावशाली सिद्ध नहीं होती, अतः हठयोगी उसमें जमा हुई सब प्रकार की मलिनताओं को नियमपूर्वक स्वच्छ करने के लिए परिपूरक के रूप में स्थूल विधियों का भी उपयोग करता है। आसन और प्राणायाम के साथ मिलकर।

ये विधियाँ विशेष प्रकार के आसनों के परिणामस्वरूप विशेष प्रकार की व्याधियाँ भी मिट जाती हैं। शरीर के स्वास्थ्य को पूर्ण रखती हैं परन्तु मुख्य लाभ यह होता है कि इस शुद्धता के कारण प्राण शक्ति को कहीं भी शरीर के किसी भी भाग में और किसी भी प्रकार से परिचालित किया जाता है।

फेफड़ो में केवल साँस भरने और उनसे बाहर हवा निकालने की क्रिया तो हमारे देह संस्थान में प्राण या जीवन श्वास की एक ऐसी अत्यन्त गोचर एवं बाह्य गति मात्र है जो हमारी पकड़ में आ सकती है। योग विद्या के अनुसार प्राण की गति पाँच प्रकार की है जो सम्पूर्ण स्नायु मण्डल तथा इसकी सब क्रियाओं का निर्धारण करती है। हठयोगी श्वास प्रश्वास की बाह्य क्रिया को एक प्रकार की कुंजी मानकर अपने अधिकार में लाता है। यह कुंजी उसके लिए प्राण की इन पाँचो शक्तियों के नियंत्रण का द्वार खोल देती है। वह इनकी आन्तरिक क्रियाओं को प्रत्यक्ष रूप में जान लेता है अपने सारे शारीरिक जीवन और कार्य से मानसिक रूप में सचेतन हो जाता है, वह अपने देहसंस्थान की सभी नाड़ियो या स्नायु प्रणालियो में से से प्राण का संचालन करने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। वह छः चक्रों में अर्थात स्नायुमण्डल के छः स्नायु ग्रंथिमय केन्द्रो में होने वाली प्राणों की क्रिया को जान लेता है और इसमें से प्रत्येक में वह इसे इसकी वर्तमान सीमिति अभ्यस्त और यान्त्रिक क्रियाओ से परे उन्मुक्त कर देने में समर्थ होता है। संक्षेप में वह शरीरगत प्राण के अत्यन्त सूक्ष्म स्नायविक तथा स्थूल रूप को प्राप्त कर लेता है, यहाँ तक कि इसको संचारित करना और इसकी क्रियाओं पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करना जिससे कि देहस्थित आत्मा का मन और संकल्प न तो देह या प्राण के अधीन रहे और न इन दोनों की सम्मिलित संकीर्णताओ के। प्राण के इन व्यायामों में स्नायुमण्डल की शुद्ध और अव्याहतस्थिति को लाने की जो शक्ति है वह हमारे शरीर क्रिया और विज्ञान का प्रसिद्ध और सुप्रतिष्ठित तथ्य है। प्राणायाम की शक्ति देह संस्थान को स्वच्छ करने में भी सहायता पहुँचाती है परन्तु आरम्भ में यह उसके सब भागों और प्रणालिकाओं को शुद्ध करने में पूर्ण रूप से प्रभावशाली सिद्ध नहीं होती

अतएव हठयोगी उनमें जमा हुई सब प्रकार की मलिनताओं को नियमपूर्वक साफ करने के लिए परिपूरक के रूप में स्थूल विधियों का भी प्रयोग करता है । आसन और प्राणायाम के साथ मिलकर ये विधियां विशेष प्रकार के आसनो के परिणामस्वरूप विशेष प्रकार की व्याधियां भी मिट जाती है । शरीर के स्वास्थ्य को पूर्ण सकती है परन्तु मुख्य लाभ यह होता है किशुद्धता के कारण प्राण शक्ति को कहीं भीशरीर के किसी भी भाग में और किसी भी प्रकार से या उसकी अपनी गति के किसी भी प्रकारके लयताल के साथ परिचालित किया जाता है ।

फेफड़ों में केवल सांस भरने और उनसे बाहर निकालने की क्रिया तो हमारे देह संस्थान में प्राण या जीवन श्वास की एक अत्यन्त गोचर एवं बाह्य गति है। योगविद्या के अनुसार प्राण की गति पांच प्रकार की है जो सम्पूर्ण स्नायुमण्डल तथा सारे भौतिक शरीर में व्याप्त है तथा इसकी सब क्रियाओं का निर्धारण करती है। हठयोगी श्वास की बाह्य क्रिया को एक प्रकार की कुंजी मानकर अपने अधिकार में आता है । यह कुंजी उसके लिए प्राण की इन पांचों शक्तियों के नियंत्रण की मार्ग खोज कर देती है । वह इनकी आन्तरिक क्रियाओं को प्रत्यक्ष रूप में जान लेता है अपने सारे शारीरिक जीवन और कार्य से मानसिक रूप में सचेतन हो जाता है । वह अपने देहसंस्थान की सभी नाड़ियों या स्नायु प्रणालिकाओं में से प्राण का संचालन करने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है, वह छः चक्रों में अर्थात् स्नायुमण्डल के छः स्नायुग्रंथिमय केन्द्रो में होनेवाली प्राण की क्रिया को जान लेता है, वह शरीरगत प्राण के अत्यन्त सूक्ष्म स्नायविक तथा स्थूलमय भौतिक रूपों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर लेता है, यहां तक कि इसके अन्दर के उस तत्त्व को भी अपने नियंत्रण में ले जाता है जो इस समय हमारी इच्छा के अधीन नहीं है तथा हमारे दृष्टि स्वरूप चैतन्य और संकल्प की पहुंच के बाहर है ।[1]

इस प्रकार शरीर और प्राण दोनो की क्रियाओं की शुद्धि के आधार हमें इन दोनो पर पूर्ण प्रभुत्व प्राप्त हो जाता है तथा हम इनका स्वतंत्र और

1- श्री अरविन्द साहित्य-खण्ड 3, योग समन्वय-पूर्वार्द्ध

प्रभाव पूर्ण उपयोग ही हठयोग के उच्चतर लक्ष्यों के लिए कार्य करते हैं ।

2- लययोग (नादयोग)

लय योग का मुख्य विषय नाद अनुसंधान है । इस नाद साधना का वर्णन मुख्यतया हठयोग हंसयोग मन्त्र योग तथा सहज योग आदि में मिलता है । लय योग का सिद्धान्त अत्रिरा, बृहस्पति अष्टावक्र, याज्ञवल्क्य, कपिल पतंजलि और कश्यप आदि महर्षियो की कृपा से इस जगत् में प्रकट हुआ । इस सिद्धान्त के अनुसार ब्रह्माण्ड का ज्ञान प्राप्त करना पिंड के ज्ञान द्वारा हो सकता है क्योंकि पिण्ड और ब्रह्माण्ड दोनोही प्रकृति और पुरुष से उत्पन्न हुए हैं । इस लय योग के अनुसार प्रकृति को पुरुष में लय करना ही लयोग है । प्रकृति शक्ति मूलाधार में प्रसुप्त है और पुरुष सहस्रार में है । योग साधना से कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करके उसको सहस्रार में पहुँचना और पुरुष में लीन करना लय योग का उद्देश्य है । अथवा अनाहत नाद में मन को लय करना लयोग है ।

लययोग में हठयोग की तरह अनेक शारीरिक साधनायें और प्राणायाम आदि नहीं करने पड़ते यह मार्ग सबसे सुगम, प्रत्यक्ष और शीघ्र सिद्धि प्रदायक है । अनाहत नाद प्रकट होने पर चंचल मन उस नाद में लय हो जाता है और आत्मरूपी ज्योति परमात्म-ज्योति में लीन हो जाती है ।[1]

लययोग की क्रियाओं द्वारा ध्यान सिद्धि समाधि सिद्धि और आत्म साक्षात्कार होता है । लय योग का योगी साधना द्वारा अन्तर्जगत में एक एक अलौकिक विन्दु का दर्शन करता है । उसी विन्दुओ को स्थिर रखकर उसी में परमात्म का ध्यान करने को विन्दु साधना कहते हैं ।

लययोग की यही विशेषता है कि लययोगी सारे ब्रह्माण्ड को अपने शरीर में देख सकता है, क्योंकि लययोग के सिद्धान्त के अनुसार समष्टि रूपी

1- हठयोग प्रदीपिका- 4/32

ब्रह्म व्यष्टि रूपी मनुष्य शरीर का नमूना या प्रतिरूप है। लययोग की साधना से प्राचीन कालों के ऋषि मुनि इस मृत्युलोक में बैठकर सारे ब्रह्माण्ड का पता लगा सकते थे।

अनाहत नाद श्रवण के द्वारा मन का नाद में लय हो जाता है तभी तो कहा है -" यस्य चित्त निजध्येय मनसा मरुता सह, लीनं भवति नादे वा लय योगो स एवहि।" अर्थात् चित्त को अपने ध्येय में अथवा वायु सहित मन को अभिव्यक्त नाद में लय करना लययोग है। हठयोग प्रदीपिकानुसार-

"मनो विलयजातो कैवल्यम विशिष्टच्यते।"

अर्थात् मन लय होने पर मनुष्य एक मात्र कैवल्य अवस्था की प्राप्ति करता है।

ऐतरेय उपनिषद्[1] तथा तैत्तिरीय उपनिषद[2] तथा मुदगल उपनिषद[3] के अनुसार भगवान ने सृष्टि रचना की और प्रजा उत्पन्न करने की कामना से वह एक होते हुए भी बहुत रूपों में प्रकट हुए। प्रश्नोपनिषद[4] में लिखा है कि प्रजापति ने उत्पन्न करने की कामना से तप द्वारा रयि और प्राण उत्पन्न किये। संसार में मूर्त मात्र को रयि समझना चाहिए। सूर्य ही प्राण है और चन्द्रमा ही रयि है। विश्व में मूर्त और अमूर्त जो कुछ भी है वह सब रयि और प्राण ही है।

1- ऐतरेय उपनिषद 1/1/3

2- तैत्तिरीय उपनिषद, ब्रह्मानन्द वल्ली, अनुवाद 6

3- मुदगल उपनिषद, 3/1

4- प्रश्नोपनिषद, 1/4/5

मैत्रायण्युपनिषद 5/3 में भी ब्रह्म के मूर्त और अमूर्त दो रूपों का वर्णन है यहाँ अमूर्त को सत्य और मूर्त को असत्य कहा गया है। भगवान् का संकल्प अथवा कामना सूक्ष्म शब्द अथवा नाद ही है। नाद सच्चिदानन्द घन ज्योति स्वरूप ओंकार की तृतीय मात्रा मकार है अर्थात मकार नादमय है। यह नाद प्रजापति ब्र के हृदयाकाश में आविर्भूत होता है और उसी नाद से त्रिनाद अर्थात अ, उ, म, की ध्वनियाँ आविर्भूत होती हैं। उपरोक्त वर्णन से यह सिद्ध होता है कि ब्रह्म के संकल्प या इच्छा के होते ही विश्व उत्पन्न हुआ। जगत् की क्रिया ही ब्रह्म का संकल्प है जहाँ क्रिया है वहाँ गति है और गति से ही जगत की उत्पत्ति होती है। जगत् उसी को कहते हैं जो गतिमान् है क्योंकि बिना संकल्प या इच्छा के शब्द स्पन्दन अर्थात् गति हो नहीं सकती इसीलिए यह स्पष्ट है कि शब्द उत्पन्न होने से ही सृष्टि की उत्पत्ति हुई इसी को प्रणव स्पन्दन भी कहते हैं। इसीलिए यह जगत संकल्प ब्र से भिन्न नहीं अर्थात यह जगत ब्रह्म सत्ता का रूपान्तर ही है। इस जगत् को शब्दात्मक भी कहते हैं, क्योंकि जगत् की प्रथम अभिव्यक्ति शब्द है।

आदिसृष्टि के समय ब्रह्म की चैतन्य शक्ति स्पन्दित होने लगी उसमें जो शब्द हुआ वही शब्द ओंकार या अपरप्रणव है। श्रुतियों में अपरप्रणव को ही प्राण कहा है। वही आदि महाप्राण अव्यक्त अवस्था से व्यक्त अवस्था में आया। जो महाप्राण स्थूल अवस्था में था वह व्यापक रूप में ओंकार में परिणत हुआ तथा वही प्राण क्रमशः वायु तेज आदि ओंकारों में परिणत होने लगा वह तेज पुनः घन जल और जल ही पृथ्वी रूप गया। इन तत्वों का सूक्ष्म कारण अंश तो तन्मात्रा रूप में वैसे ही विद्यमान रहा। परन्तु स्थूल अंश कार्यरूप में स्थूलतर स्थूलतम तत्वों में बदलता गया। सारांश यह है कि प्रत्येक भौतिक पदार्थ के अन्दर आकाश नाद, स्पन्दन तथा ज्योति विद्यमान है भौतिक रूप में जो भी दृष्टिगोचर है इसको नाद रूप से प्रणव स्पन्दन ही धारण करता है।

यही प्रणव स्पन्दन अथवा स्पन्दन ज्ञान इन्द्रियों में अवस्थान करके दर्शन श्रवण आदि कार्य करता है। यही प्राण स्पन्दन रूपिणी शक्ति है जोआधि-भौतिक आधिदैविक जगत् के रूप में परिणत हो रही है। यही प्रणव या नाद स्पन्दन सूर्य चन्द्र, अग्नि, विद्युत आदि के रूप में जगत् का पालन -पोषण करता है। एक प्रकार से प्रणव नाद ही जगत् के रूप में क्रीड़ा कर रहा है। यह अपर प्रणव यानाद स्पन्दन वास्तव में पर प्रणव का एक व्यक्त स्वरूप है जिस प्रकार जल ही मेघ, ओले हिम आदि रूपों में बदल जाता है उसी प्रकार ओंकार नाद, स्थूल अथवा घनीभूत होकर जगत् रूप से क्रीड़ा कर रहा है। जब तक नाद है तब तक ही संसार है। प्रणव का स्पन्दन स्थिर हो जाने पर जगत् का चिह्न मात्र भी नहीं रहता।

योग दर्शन के अनुसार= ब्रह्म का वाचक प्रणव (ओंकार) है तस्य वाचकः प्रणवः[1]। इसको दीर्घ प्रणव और इसी को त्रिनाद भी कहते हैं। ओंकार की अ, उ, म, ध्वनियाँ ही त्रिनाद हैं। अकार ध्वनि ब्रह्मा की उ कार ध्वनि विष्णु की तथा मकार ही ध्वनि शिव की वाचक ध्वनियाँ हैं।

ओंकारस्तु प्लुतो ज्ञेयस्त्रिनाद इति संज्ञितः।

शिव पुराण ज्ञान संहिता के अनुसार दीर्घ प्रणव ही योगियों के हृदय में विराजमान है। भगवद्गीता में ही कृष्ण कहते हैं कि "वेदों में ~~प्रणव~~ प्रणव मैं हूँ" तथा भगवान् कृष्ण गीता में ही कहते हैं कि " सर्वअक्षरों में अ-कार मैं हूँ।"

ज्ञान-संकलिनी तन्त्र में लिखा है कि " यह निश्चित है कि ओंकार ही अक्षर ब्रह्म है। ओम् ध्वनि अविनाशी है तथा ओम ब्रह्म का वाचक है।[2]

1-योग दर्शन- 1/26

2-भगवद्गीता अध्याय 10 श्लोक 13

प्रश्नोपनिषद के अनुसार यह ओंकार ही परब्रह्म है और यही अपरब्रह्म भी है तथा दीर्घ प्रणव अथवा ओंकार की साधना से मनुष्य उस अजर/अमर श्रेष्ठ परमात्मा को प्राप्त करता है ।[1] भगवदगीता में इस शब्द (प्रणव) को शब्द ब्रह्म कहा है । मन पर विजय प्राप्त करने के लिए दीर्घ प्रणव साधना करनी चाहिए। इसका उपदेश पंचदशी में इस प्रकार मिलता है ।

"दीर्घप्रणव मुच्चार्य मनोराज्य विजीयते ।"[2]

दीर्घ प्रणव अर्थात अनाहत नाद उसे सूक्ष्म शब्द अथवा ध्वनि को कहते हैं जो कण्ठ, जिह्वा, ओष्ठ, और तालु आदि के आघात प्रतिघात के बिना स्वतः ही उत्पन्न होती है । इस अनाहत ध्वनि में जबमन तन्मय हो जाता है तब उसमें ज्योति का दर्शन होता है और उस ज्योति के अन्तर्गत मन है । जब मन ज्योति में अथवा नाद में लय होता है अर्थात मन शब्द में लय होता है उसके पश्चात शब्द मन के सहित ज्योति में लीन हो जाता है । मन की लय अवस्था ही समाधि कही जाती है हठयोग में भी कहा गया है-

नादे प्रवर्तित चित्त नादेन सह लीयते ।"[3]

अर्थात नाद आश्रयी मन अन्त में नाद में लीन हो जाता है । योग दर्शन में कैवल्य समाधि को श्रेष्ठ कहा गया है परन्तु योग तारावली श्लोक 2 के अनुसार आचार्य शंकर का मत है कि नादानुसंधान जनित समाधि ही सर्व श्रेष्ठ लय योग है ।

1-प्रश्नोपनिषद 5/2, 5/6

2- पंचदशीतन्त्र 6/63

3- हठयोगप्रदीपिका 4/28

बिना आघात के उत्पन्न और ध्यान में सुनाई देने वाला जो अनाहत शब्द है उस अनाहत शब्द का शेष (अन्तिम) जो सूक्ष्म भाग है वही प्रणव है। इसी प्रणव ध्वनि में मन को लय करने की सामर्थ्य आ जाने पर मनुष्य निःसन्देह ब्रह्म को प्राप्त करता है।

ब्रह्म विद्या उपनिषद में कहा गया है कि प्रणव शब्द जहाँ लय को प्राप्त होता है वही परब्रह्म है।[1]

गुरु गीता में भगवान शंकर ने पार्वती से कहा है कि अभ्यास करते करते क्रमशः मन सर्वप्रथम शब्द में लय होता है और उसके उपरान्त शब्द का भी लय हो जाता है तब शब्द में जिस भाव अथवा अवस्था का जन्म होता है उसी का नाम ब्रह्म है।[2] इसी बात को उत्तर गीता में इस प्रकार लिखा है –

निष्कलं हि विजानीयात् श्वासोय लयंगतः।[3]

अर्थात जिस स्थान में श्वास का लय होता है उस स्थान में माया रहित निष्कल ब्रह्म की अनुभूति होती है। ब्रह्म विन्दु (अमृत विन्दु) उपनिषद में लिखा है कि स्वरहीन मकार ध्वनि के सुनने से ब्रह्म की प्राप्ति होती है।

ज्ञानसंकलिनी तन्त्र में लिखा है कि ओंकार (प्रणव ध्वनि) एक अक्षर ब्रह्म है।[4] इस ओंकार का म-कार स्वर्ग लोक है और इसका वर्ण श्वेत है अर्थात प्रणव ध्वनि अविनाशी है और श्वेत ज्योति के दर्शन होते ही और उस ज्योति

1- ब्रह्मविद्या उपनिषद, 12/23

2- गुरुगीता-70

3- उत्तरगीता 1/10

4- ज्ञानसंकलिनी तन्त्र 104/5

**

में मन लय को प्राप्त होकर ब्रह्म अनुभूति करता है । जिस प्रकार "ओम" की "म" ध्वनि को शब्द ब्रह्म माना गया है उसी प्रकार ओंकार की "उ" ध्वनि को विष्णु ध्वनि कहा गया है ।

विष्णु भगवान् देव उ-कार: परिकीर्तित: ।[1]

अर्थात उ-कार ध्वनि ही विष्णु है । छान्दोग्योपनिषद में भी लिखा है कि ओंकार का दूसरा नाम "उ" स्वर है ।[2]

इसी प्रकार योग की परिभाषा में स्वर का अनुसंधान ही योग कहा गया है । अथर्व शिर उपनिषद में कहा गया है कि प्रणव उच्चारण करने मात्र से प्राण स्वाभाविक ऊपर की ओर (सुषुम्ना पथ में) गमन करता है इसी कारण से प्रणव का दूसरा नाम ओंकार है । प्राण आदि पांच वायु इस ओंकार ध्वनि में लीन हो जाती हैं । इसलिए इसका दूसरा नाम प्रलय भी है । यह ओंकार ही प्राण आदि को परमात्मा के अभिमुख ले जाता है, इसलिए इसका नाम प्रणव भी है ।

अमृतनाद उपनिषद में नाद श्रवण विधि का उल्लेख इस प्रकार हुआ है- नाक के दोनो छिद्रों को बन्द कर वायु को रोकना चाहिए । कुम्भक क्रिया और एकाक्षर ब्रह्म स्वरूप तेजोमय - एक प्रणव का चिन्तन करना चाहिए, अर्थात प्रणव नाद को सुनना चाहिए इस प्रकार प्रणव रूप दिव्य मन्त्र का उच्चारण करने से चित्त स्वच्छ हो जाता है । यह प्रणव नाद अविनाशी है । योगचूड़ामणि उपनिषद में तो शंकराचार्य ने प्रणव नाद की महिमा का वर्णन करते हुए कहा

1-ब्रह्मविद्या उपनिषद, 6

2- छान्दोग्योपनिषद 1/4/4

3-अमृतनाद उपनिषद 19/20, 24

है कि प्रणव नाद ही सर्वश्रेष्ठ योग साधना है क्योंकि प्रणव ही ब्रह्मा, विष्णु और शंकर की उत्पत्ति हुई है ।[1]

सौभाग्य लक्ष्मी उपनिषद में लिखा है कि योग अभ्यास की एक विधि ऐसी है जिसमें नाक, मुख, नेत्र और नासिकाओं को बन्द किया जाता है इससे सुषुम्ना नाड़ी में प्रणव के विशुद्ध अनाहत नाद स्पष्ट सुनाई पड़ता है ।[2] अनाहत चक्र में ध्वनि को सुनने पर नाना प्रकार के विचित्र शब्द सुनाई पड़ते हैं । इससाधना द्वारा साधक तेजस्वी हो जाता है और दिव्य देह को प्राप्त करता है । शून्य में अर्थात सुषुम्ना नाड़ी में पूरे मनोयोग के साथ ध्वनि सुनते रहने से मूलाधार चक्र में दीप के आकार की जीवन ज्योति सुषुम्ना से संयुक्त होकर संगति करती है प्राण वायू जब हृदय आदि चक्रों में सुषम्ना नाड़ी से संघर्ष को प्राप्त होती है तब एक ध्वनि सुनाई पड़ती है इसके पश्चात मणि पूरक चक्र को भेद कर ऊपर चलने से प्राण वायु से मृदंग जैसी ध्वनि सुनाई देती है और साधना की समाप्ति में वैषण शब्द प्रणव शब्दायमान होता है । भगवान् स्वयं शब्द रूप में प्रकट होते हैं उस प्रणव ध्वनि में चित्त लीन हो जाता है ।

प्राण ही हंस नाम से कहा गया है । इस प्राण रूपी हंस का यह स्वतः स्वभाव है कि यह ऊपर से नीचे संचरण करता है । यह प्राण "ह" ध्वनि से बाहर नकिलता है और "स" ध्वनि से अन्दर निकलता है और इसी प्राण को नादात्मक हंस कहते हैं । प्राण के त्याग और ग्रहण क्रिया को हंस का नित्योच्चारण कहते हैं । इसी नित्य उच्चारण को अजपा भी कहते हैं । एक दिन और रात में श्वास निःश्वास क्रिया द्वारा स्वतः 21600 जप होता है ।

1-योगचूड़ामणि उपनिषद, 77

2- सौभाग्यलक्ष्मी, उपनिषिद खण्ड 2, मंत्र 46

इस शरीर में जीवात्मा आकर्षण रूप "ह" और "स" शब्दात्मक क्रिया का आश्रय लेकर अवस्थान करता है । प्राण तो वाणी तंत्र में लिखा है कि जब नि:श्वास स्वाभाविक रूप से ऊर्ध्वगमन करता है तो "हम्" ध्वनि होती है और बहिर्गमन काल में जो शब्द होता है वह "स" ध्वनि करता है इसलिए इसे हंस भी कहते हैं ।

हंसोनदिलीनी भवति ।"[1]

अर्थात हंस मंत्र अर्थात अजपा मंत्र प्रणव ध्वनि में लय हो जाता है । योगचूड़ामणि उपनिषद में कहा गया है-

सकारेणबहिर्याति हकारेण विशेत्पुन: ।
हंसत्यम मंत्र जीवो जपति सर्वदा ।।[2]

अर्थात श्वास और प्रश्वास के योग से जो "स" और "हम्" के शब्द नासिका द्वारा बाहर जाते और अन्दर प्रवेश करते हैं उनका नाम हंस मंत्र है -

प्राणतोषिणी तन्त्र में भी कहा गया है-

उच्छवासे चैव नि:श्वासे हंस इत्याधरद्वयम् ।"[3]

। यदि ध्यान से सुना जाये तो । जब नि:श्वास स्वाभाविक भाव से ऊर्ध्वगमन करता है उस क्षण में "ह" ध्वनि होती है और बहिर्गमन काल में "स" ध्वनि होती है । इसी प्रकार गन्धर्व तन्त्र पटल=30 में लिखा है कि शरीर में संकोच एवं विकासात्मक क्रिया स्वत: दिन रात चलती रहती है । जिस प्रक्रिया के आधार पर यह श्वास एवं नि:श्वास क्रिया वर्तमान है, उसके संकोच अर्थात् आकर्षणात्मक क्रिया के साथ "ह" एवं विकास और विकर्षणात्मक क्रिया के साथ "स:" शब्द की ध्वनि होती है ।

1- गरुड़ पुराण पूर्व 19/12
2- हंस उपनिषद 8
3- योगचूड़ामणि उपनिषद 2/25
4- प्राणतोषिणी तन्त्र

ब्रह्मसूत्र में कहा गया है कि हंस परमात्मास्वरूप है तथा हंस ही प्रणव के अन्तर्गत अर्थात हंस का लय प्रणव नाद में होता है । प्रणव और हंस के संबंध में रूद्रयामल तंत्र 26/8। में लिखा है कि प्रणव से ही हंस की उत्पत्ति होती है । एवं विपरीत क्रम से उसी प्रणव ।सोहं। मंत्र स्थापित होता है । यही सो हं श्रेष्ठ ज्ञान है । तन्त्रसार 2/26, प्रपंचसार 4/2।तथा रूद्रयामल तंत्र 26/296 के आधार पर इसी तत्व का निर्देश मिलता है कि हंस मंत्र का अभ्यास करते करते जब "ह" और "सः" दोनों का योग हो जाता है तब जो शब्द बचता है, वही प्रणव ध्वनि है । रूद्रयामल तन्त्र 26/100 के अनुसार हंस मंत्र को ही सूर्य कहा गया है और सोहं मंत्र को चन्द्र । योगी लोग हंस मन्त्र से सूर्यमण्डल अर्थात् आज्ञाचक्र का ध्यान तथा अभ्यास द्वारा भेदन करकेसहस्त्रार चक्र में प्रवेश करते हैं । हंस मंत्र और प्रणव ध्वनि की अभिन्नता का वर्णन करते हुए पाशुपत ब्राह्मण उपनिषद में कहा गया है-

अन्तः प्रणवनादाख्यो हंसप्रत्ययबोधकः ।[1]

अर्थात् हंस मंत्र ही अन्तः प्रणव ध्वनि है, यही ज्ञान को जन्म देता है, अर्थात् हंस योग का अभ्यास करतेकरते अन्त में प्रणव नाद सुनाई पड़ता है और आत्मज्ञान का उदय होता है और आत्मतत्व की प्राप्ति होती है ।

नारद परिव्राजक उपनिषद में इसीलिए कहा गया है कि श्वास और निःश्वास द्वारा "हंस" और सोहं" मंत्र का अभ्यास करना ही चाहिए अर्थात् नादानुसंधान करते करते मन को अनाहत नाद में लय कर देना चाहिए तभी आत्म तत्व की प्राप्ति होती है ।[2]

1- पाशुपत ब्राह्मण उपनिषद- 3

2- नारद परिव्राजक उपनिषद 6/4

ग- पश्चिमी पाश्चात्य देशों में प्राण विद्या का प्रचार

प्राण विद्या का प्रचार हमारे देश में ही नहीं वरन् पश्चिमी प्रदेशों में भी बहुत से विद्वानों ने अपने प्राण विद्या से संबंधित विचार प्रस्तुत करके प्राण विद्या का प्रचार किया है।

प्राण तत्ववाद अपने परिष्कृत रूप में यह सिद्धान्त है कि जीवन "प्राणनियम" नामक अभौतिक बल या सत्ता का परिणाम है, यह सिद्धान्त अरस्तु के विचारों से मिलता है जिसने आत्मा को "प्राण नियम" या जीवन का स्रोत और उद्गम माना है। पेड़ पौधों में कायिक आत्मा, पशुओं में कायिक संवेदनात्मक आत्मा होती है जबकि मनुष्य की आत्मा कायिक, संवेदनात्मक और विकासात्मक होती है। अरस्तु के पश्चात मध्यकालीन युग में सामान्यतः यह विश्वास किया जाता था कि जड़त्व से नितान्त भिन्न जीवन का कोई मनोविज्ञान या आध्यात्मिक नियम है।

किन्तु देकार्त का मत है कि पौधे और पशु विशुद्ध सरल मशीनें हैं, जो भौतिक शक्तियों से प्रभावित होती है।[1] मनुष्य का शरीर इस नियम का अपवाद नहीं है किन्तु मनुष्य के मामले में आध्यात्मिक आत्मा होती है। जो शरीर परकार्य करती है। देकार्त के पश्चात् यान्त्रिकता के इस नियम का विस्तार करना सरल था और वैज्ञानिक क्षेत्रों के कई मामलों में पौधों या पशु विज्ञानों में निहित "प्राणनियम" की धारणा करने की प्रथा हो गयी है। वैज्ञानिक क्षेत्रों में भी यंत्रवादी अभिवृत्ति की परम्परा बन गई है।

1- The unity of Organism, Chapter XXI Page-198.

वैज्ञानिक क्षेत्रों में हाल में हुए "प्राण तत्ववाद" का पुनरुज्जीवन होना महत्त्वपूर्ण है । इस "नव्य प्राणतत्त्ववाद के एक जर्मन जीव विज्ञानवाद हान्सड्रीश" हैं ।[1] ड्रीश जिनके निष्कर्ष प्रयोगात्मक कथनों पर आधारित हैं । उनका कहना है कि किसी एक भौतिक और रासायनिक कार्य वाले तारामण्डल पर आधारित कोई भी दुर्घटना कावाँनिक व्यक्ति की वृद्धि को नहीं बदला सकती। यह वृद्धि भौतिक और रासायनिक कारकों के संरूप की किसी भी प्राक्कल्पना द्वारा नहीं समझायी जाती है । जीवन शक्ति का वर्गसाँ का आधनियम है, यह सत्ता की मौलिक वास्तविकता विकास का स्रोत और आधार एक प्राण-मूलक आवेग या सृजनात्मक आधार, उकसाया हुआ व्याप्त द्रव्य उसके जड़त्व और प्रतिरोध को दूर करते हुए स्वयं विकास और उनके निर्देशन को निश्चित करने वाला है । वहनिरन्तर परिवर्तनशील और विस्तारित होने वाली स्वतंत्र क्रिया स्वयं ही जीवन है । आरंभ के चेतन प्राणी या प्रोटोप्लाज्म के छोटे द्रव्यों में अत्यधिक आन्तरिक प्रेरणा थी जिसके द्वारा उन्हें जीवन के उच्चतम रूप पर ले जाना था । इस प्रकार जीवन का विकासशक्त सृजन है जो आदिगति के कारणचलता रहता है ।

हार्वर्ड विश्वविद्यालय के जीव विज्ञानविद विलियम मार्टन व्हीलर यह सोचते हैं कि संगठनों का कार्य जीवांगो का है और वह अतिरिक्त विशिष्ट और बाह्य कालिक "अन्तस्तत्त्व" या व्यवस्थापक कारकों जीवन शक्ति या किसी तत्त्व मीमांसा द्वारा निर्देशक नहीं है । व्यवस्थापक अभिकरण या अभिवृत्ति अन्तर्निहित है- इन्द्रियातीत नहीं है । व्हीलर स्वयं उन्मज्जन-वाद केप्रचण्ड पोषक हैं और यह मत रुचिकर है कि किसी भी इन्द्रियातीत अभिकरण की पूर्वकल्पना करना आवश्यक नहीं है किन्तु एकात्मक ग्रन्थि

---

2. The Science of Philosophy of Organism- Hans Driesch.

के अंगो की वृत्ति अपने को व्यवस्थित करने की क्यो है ।

2- व्हीलर का यह विश्वास है कि वे प्रकृति से सामाजिक हैं उनकी सतत वृत्ति अपने को और अधिक जटिल उद्गत सम्पूर्ण में व्यवस्थिति करने की होती है । ताकि संगति को उन्मज्जन की एक मूल अवस्था माना जा सके । ऐसा लगता है कि व्हीलर सामाजिक संवेग को न केवल जीव कोषी पर बल्कि इलेक्ट्रान और प्रोटान पर भी आरोपित करते हैं जो अपने को परमाणु पर संगठित करते हैं और उन परमाणुओं पर भी जो अपने को अणुओं में संगठित करते हैं ।

जीवन कम से कम संरचना विकास अकार्बनिक घटनाओ की विशेष व्यवस्था नहीं है । इसलिए जीव विज्ञान व्यावहारिक भौतिक या रसायन नहीं है। जीवन कुछ पृथक् चीज है और जीवन विज्ञान एक स्वतंत्र विज्ञान है ।

ड्रीश आगे यह विश्वास करते हैं कि जीवन का कारण कोई अपदार्थ कारक विद्यमान होना है जिसमें वे इंटेलकों का अन्तः अस्तित्व और कभी आत्मकल्प को नाम देते हैं । इस शब्दावली का प्रथम शब्द अरस्तू से लिया गया है, जिनका अर्थ है पूर्णक नियम और दूसरा शब्द लेबक के इस विश्वास की ओर संकेत करता है कि "प्राण नियम" अपने स्वभाव में मानसिक है जबकि कई जीव विज्ञानविद् हैं उनमें बहुसंख्यक प्राण नियम के पुनरुत्थान के रहस्यवाद की पुनरुत्पत्ति मानते हैं फिर भी जीव विज्ञानविदों, प्राण विज्ञानियो और जीवाश्म - विज्ञानियो ने लगभग पूरी तौर से नव्य प्राणतत्त्ववाद की स्थिति अपना ली है ।

बहुत हद तक नव्य प्राण तत्त्ववाद ड्रीश और उनके मतावलम्बियों से कुछ भिन्न रूप ग्रहण करता है । प्राण तत्त्ववाद शब्द जैसा कि, वह लोगो को जरूर रहस्यवादी सिद्धान्त होने का आभास देता है, टाल दिया गया है किन्तु एक - आरंभिक विज्ञान या अकार्बनिक द्रव्य में निहित आवेश भी ऐसी अनिवार्यता जो कार्बनिक विकास की अग्रगामी गति को बतलायेगी । जीव विज्ञानविदों की

बढ़ती हुई संख्या द्वारा मानी जाती है ।

कभी कभी यह कार्बनिक जीवन की परिधि में इच्छा शक्ति के प्रयोग संबंधी नियम का भी रूप ले लेता है । उदाहरणार्थ डर्विन का "अस्तित्व के लिए संघर्ष" नेगली पूर्णता को उन्मुख आन्तरिक कारक या गेडिस या टामसन का बनीड़ शा ने वर्णन किया है ।[1] प्रत्येक जीवित वस्तु में जड़ित्व से घिरा हुआ द्रव्य के नियमों का पालन करने वाला मानसिकता का एक केन्द्र होता है। मानसिकता को यदि हम निम्न स्तर पर स्मृति या संघर्ष करना भी बतलायें तो भी उसकी उत्पत्ति के रहस्य में कोई अन्तर नहीं आता वह विश्वास करते हैं कि सभी जीवित द्रव्य कुछ ऐसे गुणों से युक्त होते हैं जो कि विपरीत परिस्थितियों से संघर्ष तथा अपनी उन्नति का नियंत्रण करने में समर्थ होते हैं ।[2]

घ- पूर्व तथा पश्चिम में अध्यात्म केन्द्रो की स्थापना-

हमारा देश अध्यात्म विद्या का सदैव से प्रमुख केन्द्र रहा है । जब हम अपने देश के अतीत पर दृष्टि डालते हैं तो सहज में ही तत्कालीन आध्यात्मिक संस्कृति हमारे मस्तिष्क में प्रतिबिम्बित होने लगती है । हमारे लिए यह अत्यधिक गौरव की बात है कि जब दूसरे देश के लोग संस्कृति और सभ्यता के नाम पर बिल्कुल शून्य की स्थिति में थे उस समय हम अध्यात्म मार्ग के द्वारा संस्कृति के चरमोत्कर्ष को प्राप्त कर चुके थे । विश्व वांडमय में प्राचीनतम स्थान रखने वाले वेद भारतीय संस्कृति एवं तत्कालीन आध्यात्मिक धारा को सहज में प्रस्तुत करते हुए दृष्टिगोचर हो रहे हैं । वैदिक वाङमय में जो आध्यात्मिक धारा प्रवाहित हुई है वह आज भी अक्षुण्ण रूप में प्रवाहित होती चली

1- Henry Bergson - Creative Evelution - Page No. 76.

2- William Morton Wheeler - Emergent Evolution And The Development of Societies - Page No. 39.

जा रही है । भले ही आज की मानव जाति अनेक क्षेत्रों में उस धारा का अविकल व्यावहारिक रूप में आश्रय ले रही हो या उस पर न चल रही हो तथापि सिद्धान्त रूप में उसके प्रति भी सभी की आस्था दृष्टिगोचर हो रही है । परवर्ती जितने भी धर्म सम्प्रदाय और धार्मिक नेता हुए हैं उन सबने किसी न किसी रूप में उन्हीं सिद्धान्तों का आश्रय लिया है जो कि वैदिक वाङ्मय में प्रायः निरूपित हुए हैं । वैदिक वाङ्मय में जहाँ हम भौतिक पक्ष भी देखते हैं, प्रधानता आध्यात्मिक पक्ष की ही है । जिस प्रकार आज पाश्चात्य देश भौतिक पक्ष को लेकर के जीवन को सुन्दरतम बनाने के लिए प्रयत्नशील हैं और तदनुकूल प्रयत्नों में संलग्न हैं । उसी प्रकार वैदिक काल में यहाँ के लोग भौतिक पक्ष की उपेक्षा कर अध्यात्म पक्ष की ओर अग्रसर हो रहे हैं और उन्होंने अध्यात्म पक्ष के गंभीर से गंभीर पक्षों का अध्ययन अनुशीलन एवं अनुसंधान किया और उसकी सूक्ष्मातिसूक्ष्म अन्तर्दशा को प्राप्त कर उससे महत्वपूर्ण तथ्य खोज निकाले । वैदिक वाङ्मय के अनुशीलन से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि उस समय मानव जाति ने प्रायः सभी महत्वपूर्ण तथ्यों पर अनुसंधान कर लिया था और उसी प्रकार की सूक्ष्मधारा भी प्राप्त कर ली थी तथापि उनके तत्वचिन्तन का केन्द्र बिन्दु अध्यात्म ही रहा ।

परवर्ती वाङ्मय में उस अध्यात्म विद्या का निसर्ग रूप में विकास एवं प्रसार हुआ ।

परवर्ती भारतीय मनीषियों ने वैदिक वाङ्मय में प्रतिष्ठित अध्यात्म विद्या का महत्व हृदयंगम किया और अपने ग्रन्थों में उसकी विधिवत मीमांसा की ।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण आध्यात्मिक विद्या के महत्व पर प्रकाश डालते हुए स्पष्ट करते हैं --" अध्यात्म विद्या विद्यानाम्" अध्यात्म विद्या के प्रति इसी [illegible] निष्ठा ने भारतीय तत्व चिन्तकों को विशेष रूप से

प्रभावित किया और उन्होंने अपने तत्त्व चिन्तन को मौलिक रूप प्रदान किया जिसके फलस्वरूप दर्शन विद्या का आविर्भाव हुआ, इसमें न्याय, वैशेषिक, सांख्ययोग वेदान्त एवं मीमांसा आदि छः प्रमुख एवं महत्वपूर्ण हैं।

पुरातन भारतीय अध्यात्म विद्या के केन्द्र ऋषि महर्षियों के तपःपूत आश्रम हुआ करते थे। भारतीय ऋषिजन नगरीय कोलाहल एवं अशान्ति से सुदूर स्थित इन्हीं प्रशान्त एवं निरूपद्रव स्थानों में स्थित होकर अध्यात्म तत्त्व के चिंतन में सम्प्रवृत्त होते थे। इन्हीं आश्रमों में गंभीर समाधि का समाश्रय लेकर यम, नियम, प्राणयाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के द्वारा ऋषिजन कठोर साधना करते हुए परब्रह्म के परमतत्त्व ओंकार का चिन्तन करते थे। यहीं पर वे चिंतन संतोष, तप/ स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान के द्वारा ज्ञान के दिव्य आलोक के द्वारा आत्म तत्त्व के साक्षात्कार में संलग्न होते थे। इन आश्रमों की इन्हीं विशेषताओं से प्रभावित होकर भारतीय ही संस्कृति में आश्रम व्यवस्था का विकास हुआ था। मानव जीवन के सर्वांगमय विकास के लिए भारतीय तत्त्व चिन्तकों नें जिन चार आश्रमों की स्थापना की थी, उनमें से गृहस्थ को छोड़कर शेष ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ और सन्यास की स्थित इन्हीं पवित्र आश्रमों में हुआ करती थी। उस समय यह भी एक विशेष ध्यान देने की बात थी कि जो गृहस्थ आश्रम नगर एवं ग्राम से संबंधित था, उसका भी नियंत्रण इन्हीं आश्रमों के द्वारा होता था। तत्कालीन राजाओं के गुरुजन इन्हीं आश्रमों में निवास करते थे और वे निष्काम भाव से राष्ट्र की रक्षा के लिए अपने शिष्य राजाओं को अध्यात्म के द्वारा श्रेष्ठमार्ग पर चलाते थे। अतीत के पृष्ठों को पलटने पर

1-देखे कादम्बरी-वाणभट्ट- जाबाल्याश्रम वर्णन

हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि उस समय ये आश्रम भी मानव जाति के समग्र विकास के संसाधन बन गये थे । यहाँ तक कि जो श्रेष्ठ महापुरुष या महाराज हुए थे उनकी सम्यक् शिक्षा दीक्षा और उनके श्रेष्ठ संस्कारों का आधान इन्हीं आश्रमों का प्रसाद रहा था । उदाहरणार्थ - भरत, राम, लक्ष्मण, लव कुश तत्कालीन राजकुमारों के विकास के आधार पर ये अध्यात्मिक केन्द्र ही रहे थे । पुरातन भारत में तो विद्याभ्यास के लिए इन आध्यात्मिक आश्रमों में प्रविष्ट होना प्रायः सभी के लिए अनिवार्य सा ही था । इन आश्रमों की कुछ ऐसी असाधारण विशेषता थी कि इनमें उपस्थिति मात्र से कोई परमशान्ति एवं आनंद की अनुभूति कर सकता था[1] । महाकवि बाणभट्ट ने जिस जाबालाश्रम की कल्पना की है वह इसी आध्यात्मिक दृष्टि से ओत प्रोत है । क्या ही विचित्र एवं अद्भुत दृष्टि है । सिंह और हरिण बिना किसी भेदभाव के सहचर को प्राप्त हो रहे हैं । जब पशु पक्षी वहाँ वैरभाव को छोड़कर विचर रहे हैं तो ज्ञानी मनुष्य का तो कहना ही क्या ? भारतीय तत्वचिन्तकों ने इन आश्रमों के महत्व को विधिवत समझा था और उनकी स्थापना व समृद्धि के लिए उन्होंने एक निश्चित दृष्टि अपनाई थी । ये पुरातन आश्रम ही शनैः शनैः प्रत्यात्त आध्यात्मिक केन्द्र के रूप में विकसित हुए । क्या ही विचित्र वैभव था, राजकुमार भरत - अयोध्या निवासियों के साथ भारद्वाज के आश्रम में पहुँचते हैं तो वह अपनी अलौकिक शक्ति द्वारा सभी का विधिवत् आतिथ्य करते हैं । एक नहीं ऐसे अनेक महत्वपूर्ण निदर्शन प्रस्तुत किये हैं । हमारे अध्यात्मिक केन्द्र पवित्र आश्रमों ने । क्या ही आनन्दमयी एवं शान्तिप्रद स्थिति रही है इन आश्रमों की । आज भी इन आश्रमो की शान्ति एवं आनन्दप्रद झलक मथुरा, अयोध्या, हरिद्वार ऋषिकेष, बद्रीनाथ, केदारनाथ, वाराणसी, जगन्नाथपुरी, रामेश्वरम् आदि तीर्थ स्थानो में देखा जा सकता है ।

पुरातन आश्रमों की संस्कृति एवं आनन्दोपेत व्यवस्था को देखकर ही भारत में अनेक स्थानों पर अध्यात्म केन्द्रों की स्थापना की गई ।

1-देखें कादम्बरी-बाणभट्ट, जाबालाश्रम वर्णन

कतिपय प्रमुख अध्यात्म केन्द्रों को यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं।
पूर्व प्रदेशों में प्रमुख आध्यात्म केन्द्र इस प्रकार हैं-

1- राजयोग साधना आश्रम, अलामुरु, ईस्ट गोदावरी, आन्ध्र प्रदेश।	Rajyoga Sadhna Ashram Alemuru, East Godavari Andhra Pradesh.
2- वैदिक साइंस सिसर्च ब्यूरो, 9/53, बाजामा गढ़ी आन्ध्र प्रदेश	Vedic Science Research Bureau 9/53, Bojamagarhi, Andhra Pradesh.
3- योग आश्रम सम्पन्न नगर, गुन्टूर, आन्ध्र प्रदेश।	Yoga Ashram Sampanna Nagar, Guntur, Andhra Pradesh.
4- श्री शान्ती आश्रम, पोस्ट आफिस, शान्ती आश्रम, ईस्ट गोदावरी, आन्ध्र प्रदेश।	Shri Shanti Ashram, P.O. Shanti Ashram, East Godavari, Andhra Pradesh.
5- श्री रामनाम क्षेत्रम, गुन्टूर, आन्ध्र प्रदेश।	Shri Ramnam Kshetram, Guntur, Andhra Pradesh.
6- रामकृष्ण धर्मचक्र, 211 ए, गिरीश घोष रोड, बेलूर मठ, हावड़ा (बंगाल)	Ramkrishna Dharm Chakra, 211-A, Girish Ghosh Road, Belur Muth, Howrah (Bengal).

7- रामकृष्ण वेदान्त मठ, 19, बी, राजकृष्ण स्ट्रीट, कलकत्ता (बंगाल)	Ramkrishna Vedanta Muth, 19-B, Raj Krishna Street, Calcutta (Bengal).
8- विश्वायतन योग आश्रम, 9/1 इब्राहीम रोड, क्षितिरपुर, कलकत्ता (बंगाल)	Vishvayatan Yoga Ashram, 9/1, Ibrahim Road, Kshittirpur, Calcutta (Bengal).
9- योगोदा आश्रम, 87, आकाशी मुखर्जी रोड, कलकत्ता (बंगाल)	Yogoda Ashram, 87, Akashi Mukherjee Road, Calcutta (Bengal).
10- साइन्टिफिक रिसर्च इन्स्टीट्यूट, आइमपुरा वेस्ट गोदावरी, आन्ध्र प्रदेश ।	Scientific Research Institute, Alampura West-Godavari, Andhra Pradesh.
11- आल्मीकी आश्रम, थम्बर, चित्तूर, आन्ध्र प्रदेश.	Balmiki Ashram, Thumbur Chittoor, Andhra Pradesh.
12- विवेकानन्द मिशन, 10, रामकिशन लेन, बाग बाजार, कलकत्ता (बंगाल)	Vivekanand Mission, 10, Ramkrishna Lane, Bagh Bazar, Calcutta (Bengal).
13- वर्ल्ड साधक सोसाइटी, जलपाईगुडी, बंगाल.	World Sadhak Society, Jalpaiguri, Bengal.
14- एडीटर ट्रूथ, 91, चौरंगी रोड, कलकत्ता, (बंगाल)	Editor Truth, 91, Chaurangi Road, Calcutta (Bengal).

15- सेल्फ रिलाइजेशन फेलोशिप, आकाशी मुखर्जी रोड, कलकत्ता ।	Self Realization Fellowship, Akashi Mukherjee Road, Calcutta.
16- संस्कृत विद्यापीठ, सुल्तानगंज, पटना ।बिहार।	Sanskrit Vidyapeeth, Sultanganj, Patna (Bihar).
17- चतुर्भुज आश्रम, मुजफ्फरपुर, बिहार.	Chaturbhuji Ashram, Muzefferpur, Bihar.
18- महन्त सुखदेव गिरि, सिलहोरी, मुजफ्फरपुर ।बिहार।	Mahant Sukhdeo Giri, Silhori, Muzarrarpur (Bihar).
19- भारतीय योग संस्थान, नारायण आश्रम, पटना ।बिहार।	Bhartiya Yoga Sansthan, Narayan Ashram, Patna (Bihar).
20- स्वामी नारायणदास, नीलकण्ठ महादेव, दरियापुर अहमदाबाद, गुजरात ।	Swami Narayan Das, Neelkanth Mahadev, Dariyapur, Ahemdabad Gujarat.
21- श्री कायावरोहण सेवा समाज, बल्लभ विद्यानगर, जिला खेरा ।गुजरात।	Shri Kayaverohan Seva Samaj, Ballabh Vidyanagar, Distt. Khera (Gujarat).
22- वेंकटेश मन्दिर, अंकपात द्वार, उज्जैन ।म0प्र।	Venktesh Mandir, Ankpat Dwar, Ujjain (M.P.).

23- आनन्द आश्रम, देशमख त्रिचूर, केरला ।	Gyananand Ashram, Desh Magh, Trichur Kerala.
24- तीर्थपादपुरम्, कोट्टयान्, केरल.	Tirthpadapuram, Kottayam, Kerala.
25- माताजी योगिनी आश्रम, पेरानपुर त्रिचूर, केरला.	Mataji Yogini Ashram, Perapur, Trichur, Kerala.
26- नित्यानन्द आश्रम, कनड़गढ़ केरला.	Nityanand Ashram, Kanhargad, Kerala.
27- सच्चिदानन्द आश्रम, कनकपुर, बंगलौर (मैसूर)	Satchidanand Ashram, Kanakpur, Banglore (Mysore).
28- जीवेश्वर गुरुकुलम्, नीरविल, पेरीनड (केरला)	Jeeveshwara Gurukulum, Nirvil, Perinad Kerala.
29- रेवतेश्वर धर्मालय, जूनागढ सौराष्ट्र, (गुजरात)	Ravteshwar Dharmalaya, Junagarh, Saurashtra Gujarat.
30- स्वामी नारायण मंदिर, मणिनगर, अहमदाबाद (गुजरात)	Swami Narayan Mandir, Mani Nagar, Ahemedabad (Gujarat).

31- श्रीराम मन्दिर, कनकेरिया रोड, अहमदाबाद।गुजरात।	Shri Ram Mandir, Kankaria Road, Ahmedabad (Gujarat).
32- बिहार स्कूल आफ योग, बिहार.	Bihar School of Yoga, Bihar.
33- सन्यास आश्रम, अहमदाबाद।गुजरात।	Sanyas Ashram, Ahmedabad (Gujarat).
34- भारतीययोग संस्थान, नारायण आश्रम, पटना.	Bhartiya Yoga Sansthan, Narayan Ashram, Patna.
35- रामकृष्ण मिशन, गोलपार्क, कलकत्ता.	Ramkrishna Mission, Gol Park, Calcutta.
36- स्वामीनारायणदास, दरियापुर, अहमदाबाद।गुजरात।	Swami Narayan Das, Neelkanth Mahadev, Dariyapur, Ahmedabad (Gujarat).
37- स्वामी मनुवर्य, प्रीतम नगर, अहमदाबाद.	Swami Manuverya, Pritam Nagar, Ahmedabad.
38- आनन्द भवन, आनन्द रोड, जामनगर स्वराष्ट्र, गुजरात.	Anand Bhawan, Anand Road, Jamnagar, Saurashtra, Gujarat.
39- रामानन्द आश्रम, मन्नूर।केरला।	Ramananda Ashram, Mannur (Kerala).

40- रिसर्चस योग एजूकेशन, केरला.	Researchers' Yoga Education, Kerala.
42- श्रीनारायण आश्रम तपोवनम, त्रिचूर, केरला.	Sri Narayan Ashram Ta'povanam, Trichur (Kerala).
42- श्री रामकृष्ण आश्रम, एस०आर०के०नगर. केरला.	Shri Ramkrishna Ashram, S. R. K. Nagar, Kerala.
43- बाबा लोकनाथ योग आश्रम केरला,	Baba Loknath Yoga Ashram, Kerala.
44- स्वामी निजानन्द, नारायण गुरु सम्प्रदाय, बरकाला, केरला.	Swami Nijananda, Narayen Guru Sampradaya, Barkala, Kerala.
45- अभिदानन्द आश्रम, त्रिवेन्द्रम, केरला ।	Abhidenanda Ashram, Trivendram (Kerala).
46- अखिल भारतीय सेवा संगम, कोट्टयाम, केरला.	Akhil Bhartiya Seva Sangam, Kottayam (Kerala).
47- सनातन धर्म आश्रम, कोट्टयाम केरला.	Sanatan Dharma Ashram, Kottayam (Kerala).
48- श्री बाँके बिहारी मन्दिर, 81. क्षत्रिय बाग, इन्दौर (म०प्र)।	Shri Banke Behari Mandir, 81, Kshatriya Bagh, Indore(M.P.).

49- धुनियावाला आश्रम, खंडवा, मध्य प्रदेश	Dhuniyawala Ashram, Khandawa, Madhya Pradesh.
50- सच्चिदानन्द आश्रम, कनकपुरा, बंगलौर.	Satchidananda Ashram, Kanakpure, Banglore.
51- डिपार्टमेन्ट आफ योगिक स्टडी, यूनिवर्सिटी आफ सागर, मध्य प्रदेश ।	Department of Yogic Studies, University of Sagar, Madhya Pradesh.
52- आर्यसमाज, कांगड़ी गुरुकुल मध्यप्रदेश.	Arya Samaj, Kangiri Gurukul, Madhya Pradesh.
53- ब्रह्मानन्द आश्रम, राजाराम मोहनराय, बंगलौर.	Brahmananda Ashram, Raja Ram Mohan Rai, Banglore.
54- ब्रह्म विद्या आश्रम, चिकमंगलूर, मैसूर.	Brahm Vidya Ashram, Chikmanglur, Mysore.
55- श्री गीताअभिनव माधवी, रायपुर, अनन्तपुर मैसूर	Shri Geeta Abhinav Madhavi, Raipur, Anantpur (Mysore).
56- कृष्णानन्द आश्रम, गंजाम श्रीरंग पटना, मैसूर.	Krishnanda Ashram, Ganjam Shrirang Patna, Mysore.

57- श्री सिद्धार्थ आश्रम,
बंगलौर.

Shri Siddhartha Ashram,
Banglore.

58- उदासीन मठ,
बंगलौर (मैसूर)

Udasin Muth,
Banglore (Mysore).

59- आदि शंकर मठ,
माण्डया,
मैसूर.

Aadi Shankar Muth,
Mandya (Mysore).

60- हरिहरानन्दजी सन्यास आश्रम,
मैसूर.

Hariharanandji Sanyas Ashram
Mysore.

61- राधास्वामी सत्संग,
मैसूर. स्वामी बाग,
आगरा.

Radhaswami Satsang,
Swami Bagh,
Agra.

62- परमार्थ निकेतन,
स्वर्गाश्रम,
ऋषिकेश.

Parmarth Niketan,
Swargashram,
Rishikesh.

63- योग साधन आश्रम,
स्टेशन रोड,
ऋषिकेश.

Yoga Sadhan Ashram,
Station Road,
Rishikesh.

64- गीता आश्रम,
योग मन्दिर,
मथुरा.

Geeta Ashram,
Yoga Mandir,
Mathura.

65- सिद्ध योग आश्रम,
वाराणसी.

Sidh Yoga Ashram,
Varanasi.

66- अखिल भारतीय योग
प्रचारिणी सभा,
काशी.

Akhil Bhartiya Yoga
Pracharini Sabha,
Kashi.

67- सर्वसेवा संघ,
राजघाट,
वाराणसी.

Sarva Seva Sangh,
Rajghat,
Varanasi.

68- श्री अद्वैत आश्रम,
मथुरा.

Shri Adwaita Ashram,
Mathura.

69- गीताप्रेस,
गोरखपुर.

Geeta Press,
Gorakhpur.

70- योग निकेतन,
ऋषिकेश.

Yoga Niketan,
Rishikesh.

71- कृष्ण भक्ति आश्रम,
वृन्दावन.
मथुरा.

Krishna Bhakti Ashram,
Brindavan,
Mathura.

72- श्री अरविन्द आश्रम,
पाण्डुचेरी,
साउथ इण्डिया.

Shri Arvind Ashram,
Pondicheri,
South India.

73- अभय आश्रम,
जिला बलरामपुर,
(बंगाल)

Abhaya Ashram,
District Balrampur,
(Bengal).

74- श्री बांके बिहारी मन्दिर,
इन्दौर, मध्य प्रदेश.

Shri Banke Bihari Mandir,
Indore (Madhya Pradesh).

75- सनातन धर्म आश्रम,
केरला.

Sanatan Dharm Ashram,
Kerala.

76- बाबा लोकनाथ आश्रम,
केरला.

Baba Loknath Ashram,
Kerala.

77- श्री नारायण आश्रम,
केरला.

Shri Narayan Ashram,
Chirpu, Trichut(Kerala).

78- कैलाश आश्रम,
केचेनहली,
बंगलौर.

Kailash Ashram,
Kenchenhalli,
Banglore-26(Mysore).

79- हरीहर आनन्द आश्रम,
विजयपुर,
मैसूर-4

Hariharananda Ashram,
Vijayapuram,
Mysore-4.

80- अनन्त स्वामी मठ,
मैजोस्टिक
बंगलौर सिटी.

Anant Swami Muth,
Majestic,
Banglore City,(Mysore).

81- श्री शान्ति आश्रम,
चमुण्डी हिल्स,
मैसूर.

Shri Shanta Ashram,
Chamundi Hills,
Mysore.

82- शिवानन्द सेवाश्रम,
आजमपुर चिकमंगलूर,
मैसूर.

Shivananda Sevashram,
Ajjampur, Chikmanglur,
Mysore.

83- इन्टरनेशनल योग इन्स्टीटयूट,
बैंक आफ इण्डिया बिल्डिंग,
बंगलौर-9

International Yoga Institute,
Bank of India Building,
Banglore-9 (Mysore).

84- अध्यात्म साधना संघ, चिकमंगलूर, जिला मैसूर.	Adhyatma Sadhna Sangh, Chikmanglur, Distt: Mysore.
85- स्वामी अखण्डानन्द सरस्वती, विपुल 225ए/16, रिज रोड, बम्बई (महाराष्ट्र).	Swami Akhandananda Saraswati, Vipul, 225-A/16, Ridge Road, Bombay (Maharashtra).
86- गुरुकुल सेवाश्रम, पोस्ट आफिस-गुरुकुल, जिला-अमरौती (महाराष्ट्र).	Gurukunj Sevashram, P.O. Gurukunj, Distt. Amrauti (Maharashtra).
87- भरत भारती योग एजूकेशन सेन्टर, 235, जवाहरनगर, बम्बई.	Bharat Bharti Yoga Education Centre, 235, Jawaharnagar, Bombay.(Maharashtra).
88- योग इन्स्टीटयूट, शान्ताकुज, बम्बई-55 (महाराष्ट्र).	Yoga Institute, Shantakruj, Bombay-55 (Maharashtra).
89- कैवल्य धाम, राजकोट, बम्बई.	Kaivalya Dham, Rajkot, Bombay (Maharashtra).
90- मुक्तानन्द आश्रम, गणेशपुरी, बम्बई (महाराष्ट्र).	Muktanand Ashram, Ganeshpuri, Bombay (Maharashtra).
91- विद्या सिद्धि केन्द्र, 52 राधाकुंज, शिवाजी पार्क, दादर, बम्बई-8	Vidya Siddhi Kendra, 52, Radha Kunj, Shivaji Park, Dadar, Bombay-8 (Maharashtra).

92-	फ्रेण्ड्स आफ योग सोसाइटी, 95-के0ओमर पार्क, बी-देसाई रोड, बम्बई-26 (महाराष्ट्र)	Friends of Yoga Society, 95-K, Omer Park, B-Desai Road, Bombay-26 (Maharashtra).
93-	हीरापुरी आश्रम, धुरी गेट, संगरूर पंजाब,	Hirapuri Ashram, Dhuri Gate, Sangrur (Punjab).
94-	श्री अद्वैत स्वरूप आश्रम, बस्ती नौल जालंधर सिटी, पंजाब ।	Shri Adwait Swaroop Ashram, Basti Nauk, Jullundhar City (Punjab).
95-	श्री, अद्वैत आश्रम शिमला, हिमांचल प्रदेश ।	Shri Adwaita Ashram, Shimla (Himanchal Pradesh).
96-	स्वामी लक्ष्मीराम चिकित्सालय, जौहरी बाजार, जयपुर (राजस्थान)	Swami Laxmi Ram Chikitsalaya, Jauhari Bazar, Jaipur (Rajasthan).
97-	शिवनाथ योगाश्रम, चाणक्यपुरी, नई दिल्ली ।	Shivneth Yogashram, Chanakyapuri, New Delhi.
98-	गंगेश्वर धाम, करोल बाग नई दिल्ली ।	Gangeshwar Dham, Karol Bagh, New Delhi.
99-	सत्यधरम मण्डल, स्वामी खेमराज मिशन पटेल नगर, नई दिल्ली ।	Satya Dharm Mandal, Swami Hemraj Mission, Patel Nagar, New Delhi.

100-	अमर कालोनी, लाजपतनगर, नई दिल्ली-5	Amar Colony, Lajpat Nagar, New Delhi-5.
101-	चिन्मय मिशन, मद्रास (तमिलनाडु)	Chinmaya Mission, Madras (Tamil Nadu).
102-	डिवाइन लाइफ सोसाइटी 7/95 जेल रोड, तामिलनाडु	Devine Life Society, 7/95, Jail Road, Tamil Nadu.
103-	थियोसेफिकल सोसाइटी मद्रास (तामिलनाडु)	Theosophical Society, Madras (Tamil Nadu).
104-	विवेकानन्द मेमोरियन ट्रस्ट कन्याकुमारी, तामिलनाडु	Vivekanand Memorial Trust, Kanya Kumari (Tamil Nadu).
105-	अलोपी बाग, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश	Alopi Bagh, Allahabad (U.P.).
106-	महन्त रामानुज दास, राजगोपाल मन्दिर, अयोध्या (फैजाबाद) उ0प्र0	Mahant Ramanuj Das, Rajgopal Mandir, Ayodhya (U.P.).
107-	गुरु रामराय बहादुर, देहरादून.	Guru Ram Rai Bahadur, Dehradun (U.P.).
108-	रामतीर्थ मिशन, मंसूरी रोड, राजपुर देहरादून.	Ram Tirth Mission, Mussouri Road, Rajpur Dehradun (U.P.).
109-	माँ आनन्दमयी आश्रम, देहरादून उ0प्र0	Ma Anandmayee Ashram, Dehradun (U.P.).

110- विश्वशान्ति आश्रम,
सुखदेव भवन, कल्याणी देवी,
इलाहाबाद-3

Vishwashanti Ashram,
Sukhdev Bhawan, Kalyani Devi,
Allahabad-3.

111- गुरुमण्डल आश्रम,
हरिद्वार.

Guru Mandal Ashram,
Haridwar (U.P.).

112- वैदिक साधना आश्रम,
तपोवन,
देहरादून उ0प्र0

Vedic Sadhana Ashram,
Tapovan,
Dehradun (U.P.).

113- इन्स्टीट्यूट आफ ओरियन्टल,
फिलासफी,
बृन्दावन (मथुरा)

Institute of Oriental Philosophy,
Brindavan,
Mathura.

114- आर्य वानप्रस्थ आश्रम,
जमालपुर रोड,
सहारनपुर

Arya Vanprasth Ashram,
Jamalpur Road,
Saharanpur.

115- कैलाश आश्रम,
ऋषिकेश, उ0प्र0

Kailash Ashram,
Rishikesh (U.P.).

पश्चिमी देशो में कुछ प्रमुख अध्यात्म केन्द्र

1- अध्यात्म आश्रम एण्ड कालेज आफ योग
18, आस्ट्रेलिया-5041

Adhyatma Ashram & College
of Yoga, 18, Australia-5041.

2- डिवाईन लाइफ योग ट्रेनिंग कालेज,
सिडनी, आस्ट्रेलिया.

Devine Life Yoga Training
College, Sydney (Australia).

3-	सीकर्स सेन्टर, 44, वार्बर रोड, आस्ट्रेलिया.	Seekers' Centre, 44, Barbar Road, Australia.
4-	स्वामी निर्मलानन्द योग, इन्स्टीट्यूट, सिडनी, आस्ट्रेलिया.	Swami Nirmalananda Yoga Institute, Sydney, Australia.
5-	इन्स्टीट्यूट आफ योग, ओम शान्ति, नेमूर, बेलिजियम	Institute of Yoga, Om Shanti, Namur (Belgium).
6-	इन्टीगल योग इन्स्टीट्यूट ब्रूसेल्स, बेलिजियम	Integral Yoga Institure, Brussels (Belgium).
7-	शिवानन्द आश्रम, 8, स्वेन्यू, बनाडा.	Shivanand Ashram, 8th Avenue, Canada.
8-	यशोधरा आश्रम, कनाडा.	Yashodhara Ashram, Canada.
9-	शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर, 5178 लारेन्स बिल्डिंग, कनाडा	Shivanand Yoga Vedanta Centre, 5178, Laurence Building, Canada.
10-	डिवाईन लाइफ सोसाइटी, 374 सम्बनदा स्ट्रीट, सीलोन	Devine Life Society, 374, Sambanda Street, Ceylon.
11-	डिवाइन लाईफ सोसाइटी, सिल्वर स्मिथ स्ट्रीट, सीलोन	Devine Life Society, Silversmith Street, Ceylon.

12-	परफैक्ट पीस लाज, पोस्ट बाक्स-11, सीलोन	Pefrect Peace Lodge, Post Box 11, Ceylon.
13-	रामकृष्ण मिशन, रामकृष्ण रोड, कोलम्बो ॥सीलोन॥	Ramkrishna Mission, Ramkrishna Road, Colombo (Ceylon).
14-	सच्चिदानन्द तपोवनम् कैण्डी, सीलोन	Sachidananda Tapovanam, Candy, Ceylon.
15-	विवेकानन्द सोसाइटी विवेकानन्द हिल, कोलम्बो ॥सीलोन॥	Vevekananda Society, Vivekananda Hill, Colombo (Ceylon).
16-	योग आश्रम, सीलोन	Yoga Ashram, Ceylon.
17-	एसोशिया आउस सेन्टर, सेन्टर ऐव द वेल एक्षान पार्क, लन्दन. डब्लू-3 इंग्लैण्ड	Asocia House Centre, Centre Ave The Vale Action Park, London, W3, England.
18-	सेन्टर स्पीच्युअल अवेअरनेस, लन्दन. डब्लू=8 इंग्लैण्ड	Centre Spritual Awareness, London, W8, England.
19-	इण्डिया आउस, लन्दन, डब्लू-सी 2, इंगलैण्ड	India House, London, WC 2, England.

20-	कृष्णमूर्ति फाउन्डेशन, 24 केन्ट, इंगलैण्ड	Krishnamurti Foundation, 24, Kent, England.
21-	लन्दन बुद्धिष्ट विहार, लन्दन, डब्लू-4 इंगलैण्ड	London Buddhist Vihar, London, W.4, England.
22-	पीपुल्स यूनाटेड फ्रन्ट, 18, वेस्ट मूरलैण्ड, इंगलैण्ड	Peoples United Front, 18, Westmoreland, England.
23-	रामकृष्ण वेदान्त सेन्टर, 54, हालैण्ड पार्क, डब्लू-2 लन्दन, इंगलैण्ड	Ramkrishna Vedant Centre, 54, Holland Park, London, W.2 England.
24-	रामकृष्ण मिशन, पोस्ट बाक्स, -9 फिजि. आयलैण्ड	Ramkrishna Mission, Post Box-9, Fizi, Island.
25-	योरोपियन योग सेन्टर, पेरिस-7 (फ्रांस)	European Yoga Centre, Peris-7 (France).
26-	इण्टीग्रिल योग इन्स्टीट्यूट, 47-ग्राण्डस, पेरिस-6 (फ्रान्स)	Integral Yoga Institute, 47, Grands, Paris-6, France.
27-	रामकृष्ण वेदान्त सेन्टर, फ्रान्स.	Ramkrishna Vedanta Centre, France.

28-	शिवानन्द आश्रम, पेरिस-17, फ्रान्स.	Shivanand Ashram, Paris-17, France.
29-	कृष्णमूर्ति फाउण्डेशन, बर्लिन-37 जर्मनी.	Krishnamurti Foundation, Berlin-37, Germany.
30-	दुर्गा प्रसाद रामसुख, आई०सी०एस०ए० फर्स्ट स्ट्रीट, ग्याना.	Durge Prasad Ram Sukh, I.C.S.A., First Street, Guyana.
31-	कृष्ण मूर्ति फाण्डेशन, स्ट्रीट-26, एथेन्स, ग्रीस.	Krishnamurti Foundation, Street-26, Athens (Greece).
32-	आई०सी०एस०ए०मेडीटेशन सेन्टर, 159, डब्लू बी डेम, ग्याना-।साउथ अमेरिका।	I.C.S.A. Meditation Centre, 159, W.B. Dem, Guyana (South America).
33-	रामकृष्ण सेन्टर, 52. विलेज ग्याना, साउथ अमेरिका.	Ram Krishna Centre, 52, Village Guyana, South America.
34-	रामकृष्ण वैदिक रिसर्च, लाट, 79, ब्लैक बुश. ग्याना।साउथ अमेरिका।	Ramkrishna Vedic Research, Lot-79, Black Bush, Guyana (South America).
35-	संस्कृत भवन, कल्चरल सेन्टर, 83, रेलवे लाईन, डब्लू०सी०डी० ग्याना	Sanskrit Bhawan Cultural Centre, 83, Railway Line, W.C.D. Guyana (South America).

36-	परफैक्ट लिबर्टी क्योडन, ओसाका, जापान.	Perfect Liberty Kyodan, Osaka, Japan.
37-	प्योर लाइफ सोसाइटी, क्वाला, मलेशिया.	Pure Life Society, Kuala, Malaysia.
38-	रामकृष्ण मिशन, 2, नूरिस रोड, सिंगापुर (मलेशिया)	Ramkrishan Mission, 2, Nooris Road, Singapore (Malaysia).
39-	आई०सी० एस०ए० मारीशस कालेज, फारेस्ट साइड, मारिशस.	I.C.S.A. Mauritius College, Forest Side, Mauritius.
40-	फोर विन्डस, पोस्ट बाक्स-60008 आकलैण्ड, न्यूजीलैण्ड.	Four Winds, Post Box-60008, Auckland, Neuzeland.
41-	गुडिस न्यूएज बुक शाप एण्ड बुक क्लासेज, 14, स्टैण्ड, आरकेड आकलैण्ड, न्यूजीलैण्ड.	Goodey's Newage Bookshop, 14, Strand Arcade, Auckland, Neuzealand.
42-	कृष्णमूर्ति फाउण्डेशन, 164, इदरीस रोड, क्राइस्टचर्च न्यूजीलैण्ड	Krishna Murti Foundation, 164, Idris Road, Christchurch, Neuzealand.

43-	ओरेवा हाउस योग सेन्टर, 270, मेन रोड ओरेवा, आफलैण्ड (न्यूजीलैण्ड)	Orewa House Yoga Centre, 270, Main Road, Orewa, Auckland (Newzealand).
44-	योग इन्स्टीटयूट आफ योग, पोस्ट बाक्स 31, आकलैण्ड (न्यूजीलैण्ड)	Yoga Institute of Yoga, Post Box 31, Auckland (Newzealand).
45-	डिवाईन लाइफ सोसाइटी, 38. फर्स्ट साउथ अफ्रीका.	Devine Life Society, 38, First Ave, South Africa.
46-	कृष्णमूर्ति फाउण्डेशन एलवेगन-5 स्वीडन.	Krishnamurti Foundation, Alvagen-5, Sweadan.
47-	इन्टीग्रल योग इन्स्टीटयूट, 1018. लासिन. स्वीटजरलैण्ड.	Integral Yoga Institute, 1018, Lausanne, Switzerland.
48-	रामकृष्ण वेदान्त सेन्टर, 20, एवेन्यू. स्वीटरजरलैण्ड	Ramkrishna Vedante Centre, 20, Avenue, Switzerland.
49-	अमेरिकन एकडमी आफ एशियन स्टजीस, सेन फ्रासिस्को, केलिफोर्निया-94117	American Academy of Asian Studies, San Francisco, California-94117.
50-	आनन्द आश्रम, आई०सी०एस०ए. पोस्ट बाक्स, 212. सी-1 न्यूयार्क-10950	Anand Ashram I.C.S.A., Post Box 212, New York-10950.
51-	द अमेरिकन एजूकेशन ग्रुप, पोस्ट बाक्स-605, केलिफोर्निया-91335	The American Education Group, Post Box-605, California-91335.

52-	द अमेरिकन इन्स्टीट्यूट ऑफ योग, पोस्ट बॉक्स 212; मिआमी, अमेरिका.	The American Institute of Yoga, Post Box-212, Miami, America.
53-	अरुणाचल आश्रम, 78 स्ट्रीट, मार्क्स प्लेस, न्यूयार्क -10003	Arunanchal Ashram, 78, Street Marks Place, New York-10003.
54-	ए०यू०एम०सेन्टर, 504, ई, 84 स्ट्रीट, न्यूयार्क-10028	A.U.M. Centre, 504-E, 84th Street, New York-10028.
55-	ऐवस्टींग योग स्ट्रीट, 315, वेस्ट 57 स्ट्रीट. न्यूयार्क, 10019	Awsting Yoga Retreat, 315, West, 57 Street, New York-10019.
56-	बुद्धिस्ट एसोसियेशन आफ यू०एस०ए० 3070, एल्बनी वेस्ट, 231 ब्रोडवे-न्यूयार्क.	Buddhist Association of U.S.A., 3070, Albany, West 231, Broadway, New York.
57-	बुद्धिस्ट बिहार सोसाइटी, 4017. 16 स्ट्रीट, वाशिंगटन डी०सी०-20011	Buddhist Bihar Society, 4017, 16 Street, Washington, D.C.20011.
58-	बुद्धिस्ट फलोशिप आफ न्यूयार्क, 309 वेस्ट, 57 स्ट्रीट न्यूयार्क-11019	Buddhist Fellowship of New York, 309, West, 57 Street, New York-10019.
59-	केलिफोर्निया इन्स्टीट्यूट आफ एशियन स्टडीज, 3494-21 स्ट्रीट, सेन फ्रान्सिस्को केलिफोर्निया.	California Institute of Asian Studies, 3494, 21st Street, San Francisco, California.

60- सेन्टर फार द होल पर्सन,
1633 रेस स्ट्रीट,
फिलाडिनिया-19103

Centre for the Whole Person,
1633, Race Street,
Philadelphia-19103.

61- क्रिश्चियन योग चर्च एण्ड
हमालयन एकेडेमी,
357 सेक्टो स्ट्रीट,
सेन फासिस्को केलिफोर्निया.

Christian Yoga Church &
Himalayan Academy,
357, Sacto Street,
San Francisco, California.

62- डा० डोनल्ड कर्टिस,
पोस्ट बाक्स 867,
टेक्सास.

Dr. Donald Curtis,
Post Box No. 957,
Texas.

63- ईस्ट वेस्ट कल्चरल सेन्टर,
3864 वेस्ट लांस एजिन्स,
केलिफोर्निया.

East West Cultural Centre,
3864, Los Angeles,
California.

64- फ्रेन्डस मीटिंग हाउस,
2111, फलोरिया ऐव
वाशिंगटन डी०सी०

Friends' Meeting House,
2111, Florida Ave,
Washington D.C.

65- फाउण्डेशन फार स्पीच्युवल
एलाइटलैण्ड,
पोस्ट बाक्स-816
केलिफोर्निया.

Foundation for Spiritual
Enlightenment, Post
Box-816,
California.

66- द हाई फाउण्डेशन,
पो०बा० नं० 1137 हेरीसन,
आर्क-72601

The High Foundation,
Post Box-1137, Harrison,
Ark-72601,

67- हिन्दू ,सेन्टर;
2307 बेनार्ड बिल्डिंग,
विलिंग्टन.

Hindu Centre,
2307, Baynard Building,
Wilimington.

68- ह्यूमन डाइमेन्शन इन्स्टीट्यूट,
4380 मेन स्ट्रीट,
न्यूयार्क- 14226

Human Dimention Institute,
4380, Main Street,
New York-14226.

69- आइडिया एक्सेचेंज सेन्टर,
811. बर्नार्ड हाउल्टन,
टेक्सास-67006

Idea Exchange Centre,
811, Bernard, Houston,
Texas-67006.

70- इन्स्टीट्यूट,
मोटीवेशन योग डिपार्टमेंट,
120, मोर्निंग साइड,
न्यू मेक्सिको ।

Institute for Attitude,
Motivation Yoga Department,
120, Morning Side,
New Mexico.

71- इन्टीग्रल योग इन्स्टीटयूट,
500 वेस्ट एण्ड ऐव,
न्यूयार्क-11025

Integral Yoga Institute,
500, West End Ave,
New York-10024.

72- आई०सी०एस०ए० वाटरस्टाउन,
गोथम स्ट्रीट रोड,
वाटर टाउन,
न्यूयार्क.

XX I.C.S.A. Watertown,
Gotham Street Road,
Watertown,
New York.

73- इन्टीग्रल मेडीटेशन सोसाइटी,
मोनिका बिल्डिंग लास ऐंजिल्स,
केलिफोर्निया.

Integral Meditation Society,
Monica Building, Los Angeles,
California.

74- इन्टरनेशनल स्कूल आफ मेडीटेशन,
237, वेस्ट, न्यूयार्क.

International School of Meditation,
237, West, New York.

75- द इन्विसिवल मिनिस्ट्री, 447, सेनमौस केलिफोर्निया.	The Invisible Ministry, 447, San Macos, California.
76- कृष्णमूर्ति फाउन्डेशन आफ अमेरिका, पो०बा० 0216, केलिफोर्निया.	Krishnamurti Foundation of America, Post Box 216, California.
77- न्यूयार्क बुद्धिस्ट चर्च, 332, रीवर साइड, न्यूयार्क.	New York Buddhist Church, 332, Riverside, New York.
78- न्यूयार्क फ्रेन्डस आफ बुद्धिस्म, 211 वर्ड स्ट्रीट, स्टेटन आयलेण्ड, न्यूयार्क.	New York Freinds of Buddhism, 211, Ward Street, Staten Island, New York.
79- रामकृष्ण वेदान्त सेन्टर, वेदान्त सोसाइटी, ईस्ट बे सेन्टर, केलिफोर्निया.	Ramkrishna Vedanta Centre, Vedant Society, East Bay Centre, California.
80- वेदान्त सोसाइटी आफ साउथर्न केलिफोर्निया, वेदान्त प्लेस, होलीवूड, केलिफोर्निया.	Vedant Society of Southern California, Vedant Place, Hollywood, California.
81- वेदान्त सोसाइटी, 34 डब्लू, न्यूयार्क.	Vedant Society, 34-W, New York.
82- विवेकानन्द वेदान्त सोसाइटी. आफ शिकागो, 5423 पार्क बिल्डिंग, शिकागो.	Vivekanand Vedant Society of Chicago, 5423, Park Building, Chicago.

83- रामकृष्ण विवेकानन्द सेन्टर,
17 ई 94 स्टीट,
न्यूयार्क.

Ramkrishna Vivekanand Centre,
17-E, 94th Street,
New York.

84- वेदान्त सोसाइटी आफ प्रोविडेन्स,
224 एजिल स्ट्रीट,
प्रोविडेन्स.

Vedant Society of Providence,
224, Angell Street,
Providence,

85- रुहानी सत्संग,
100 डब्लू 42, स्ट्रीट,
न्यूयार्क.

Ruhani Satsang,
100-W, 42, Street,
New York.

86- स्कूल आफ योग,
517. हौउल्टन टेक्साल,

School of Yoga,
517, Houston, Texas.

87- सेल्फ रीलाइजेशन फैलोशिप,
3880 लास एलिंल्स,
केलिफोर्निया.

Self Realization Fellowship,
3880, Los Angeles,
California.

88- शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर,
फाइन आर्टस बिल्डिंग,
पेन्ट हाउस.
सूट शिकागो.

Shivanand Yoga Vedanta Centre,
Fine Arts Building,
Pent House,
Suit, Chicago.

89- शिवानन्द योग सोसाइटी.
811. 11 स्ट्रीट
वाशिंगटन,
डी०सी०-2001

Shivanand Yoga Society,
811-11th Street,
Washington
D.C.-20001.

90- शिवानन्द आश्रम,
205. ई 77 स्ट्रीट.
न्यूयार्क.

Shivanand Ashram,
205-E, 77th Street,
New York.

91- शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर,
244-डब्लू, 24 स्ट्रीट,
न्यूयार्क.

Shivanand Yoga Vedanta Centre,
244-W, 24th Street,
New York.

92- सोलर सर्विस ग्रुप,
पो०बा० 6160,
सेन फ्रासिस्को.
केलिफोर्निया.

Solar Service Group,
Post Box-6160,
San Francisco,
California.

93- स्प्रिच्युल यूनिटी आफ नेशनल,
पो०बा० 0897. लॉस एन्जिल्स,
केलिफोर्निया.

Spiritual Unity of Nations,
Post Box 887, Los Angeles,
California.

94- द सूफी आर्डर,
116 ई, 19 स्ट्रीट.
न्यूयार्क.

The Sufi Order,
116-E, 19th Street,
New York.

95- वर्ल्ड गुडविल युनाइटेड.
नेशनल प्लाजा,
न्यूयार्क.

World Goodwill,
United Nations Plaza,
New York.

96- योग आश्रम,
3202. 18 स्ट्रीट,
वाशिंगटन.

Yoga Ashram,
3202, 18th Street,
Washington.

97- योग फोलोशिप आफ सेन
फ्रासिस्को.
244 केलिफोर्निया सेन फ्रासिस्को
केलिफोर्निया

Yoga Fellowship of
San Francisco,
244, California, Sanfrancisco,
California.

98- योग इन्स्टीटयूट आफ स्प्रीच्युल,
140 उब्लू 57. स्ट्रीट.
न्यूयार्क.

Yoga Institute of Spritual,
140-W, 57th Street,
New York.

99- योग इन्स्टीट्यूट आफ,वाशिंगटन्,
डी०सी०.
न्यूयार्क.

Yoga Institute of Washington,
D.C., New York,
Washington.

100-योग सोसाइटी आफ प्रोविडेन्स,
104 पिन्स्टन ऐव,
प्रोवीडेन्स.

Yoga Society of Providence,
104, Princeton Ave,
Providence.

101-योगी गुप्ता सेन्टर,
70. डब्लू. 46 स्ट्रीट.
न्यूयार्क.

Yogi Gupta Centre,
70-W, 46th Street,
New York.

=====

भारतीय अध्यात्म द्वारा अपने अनुपमेय अनुभव एवं परिपूर्णता से संबंधित होकर सुदूर देशों तक प्रवाहित हुई है । इस अध्यात्म साधना का केन्द्र बिन्दु भारत रहा है, परन्तु उसका प्रभाव मानवमात्र पर पड़ा । यही कारण है कि भारतीय आध्यात्मिक दृष्टि से पश्चिम देश भी अत्यधिक आकृष्ट हुए । वहाँ के गंभीर चिंतक मनीषियों ने सर्वप्रथम भारतीय अध्यात्म विद्या के आधारभूत वेदों का अध्ययन, अनुशीलन किया । उन्होंने वेदों का अध्ययन सामान्य ज्ञान प्राप्त करने के लिए ही नहीं किया, प्रत्युत उनकी विधिवत समीक्षा की और उनमें निहित आध्यात्मिक ज्ञान पर अपने को विशेष रूप से केन्द्रित किया । इस सन्दर्भ में वह उपनिषदों से अत्यधिक प्रभावित हुए और उनमें निरूपित ब्रह्म, आत्मा, जीव, जगत्, शरीर और इन्द्रिय आदि के विषय में विधिवत चिंतन किया । उपनिषदों के उच्चकोटि के दार्शनिक ज्ञान एवं रहस्यों से वे अत्यधिक आकृष्ट हुए । कतिपय विद्वान तो उनसे इतने अधिक प्रभावित हुए कि उनके भक्त ही होकर रह गये ।

इन विद्वानों ने वैदिक वाङ्मय के अध्ययन के पश्चात् महत्वपूर्ण ग्रन्थों का अपनी भाषा में अनुवाद भी किया । उन्होंने इस क्षेत्र में इतनी निष्ठा, एवं श्रद्धा केसाथ कार्य किया कि भारतीय विद्वानों को भी आश्चर्य में डाल दिया । वस्तुतः संसार भी में वैदिक वाङ्मय का प्रचार, प्रसार में इन्हीं विद्वानों का योगदान रहा है ।

वैदिक वाङ्मय के अध्ययन के पश्चात् पाश्चात्य विद्वानों ने रामायण, महाभारत, पुराण, स्मृतियों एवं लौकिक साहित्य पर भी ध्यान दिया व ये बुद्धजन रामायण और महाभारत से भी अत्यधिक प्रभावित हुए, अतएव इन ग्रन्थों का भी विधिवत् अध्ययन अनुशीलन किया ।

कुछ पाश्चात्य वैज्ञानिक श्रीमद्भगवद्गीता से अत्यधिक आकृष्ट हुए थे और वे इसके अध्ययन अनुसंधान में भी प्रवृत्त हुए । राम और कृष्ण से संबंधित

साहित्य के अध्ययन से वे राम और कृष्ण की भक्ति में संलग्न हुए । इस प्रकार हम देखते हैं कि भौतिक सुख, समृद्धि में निमग्न पाश्चात्य विद्वान वास्तविक सुख-शान्ति के लिए भारतीय आध्यात्मिक दृष्टि से प्रभावित हैं और वे भौतिक सुख समृद्धि से ऊबकर भारतीय धर्म एवं दर्शन का अध्ययन अनुशीलन कर रहे हैं । कुछ लोग तो वहीं रह कर इस क्षेत्र में प्रयासरत हैं और कुछ विद्वान् भारत देश में आकर यहाँ के आध्यात्मिक मूल्यों के अनुसंधान में संलग्न हैं ।

कतिपय महत्वपूर्ण आध्यात्मिक केन्द्रों का परिचय-

काशी-

भारत के सभी तीर्थों में यह सबसे प्रमुख तीर्थ है । यह तीर्थ गंगा नदी के तट पर स्थित है । इसका निर्माण स्वयं भगवान शंकर ने किया है । इसका पौराणिक नाम अविमुक्त क्षेत्र काशी और वाराणसी है । सप्तपुरियों में काशी प्रथम पुरी मानी जाती है । यहाँ भारत के प्रायः सभी देवी-देवताओं के मन्दिर स्थापित हैं । इस महानगर में जितने मन्दिर हैं उतने भारत के किसी तीर्थ में नहीं हैं ।

इस नगर में कुछ प्रमुख मन्दिर इस प्रकार हैं-

विश्वनाथ मन्दिर-

इस मन्दिर का निर्माण अठारहवीं शती में इन्दौर की महारानी अहिल्याबाई ने कराया था मन्दिर के शिखर पर स्वर्णिम पत्र चढ़ा है । विदेशी में यह स्वर्ण मन्दिर के नाम से प्रख्यात है । इस मन्दिर में विश्वेश्वर (विश्वनाथ) नामक ज्योतिर्लिंग प्रतिष्ठित है ।

अन्नपूर्णा मन्दिर-

विश्वनाथ मन्दिर के दक्षिणी द्वार के बाहर शनि मन्दिर है। इसके थोड़ा आगे मनुमान और अन्नपूर्णा जी के प्रसिद्ध मन्दिर है। मुख्य मन्दिर में अन्नपूर्णा की मूर्ति प्रतिष्ठित है। इसी प्रकार काशी में गोपाल मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, काल भैरव, संकट मोचन लक्ष्मी जी, कालमोचन तीर्थ आदि प्रमुख मन्दिर और तीर्थ स्थल हैं।

काशी के कुछ जैन तीर्थ स्थल भी इस प्रकार हैं-

काशीपुरी जैनियो का भी धर्मक्षेत्र है। इसमें सारनाथ प्रमुख है। सारनाथ में श्रेयासनाथ का मन्दिर है।

सारनाथ पूर्वोत्तर रेलवे के वाराणसी छपरा रेलमार्ग पर वाराणसी से आठ किलोमीटर की दूरी पर सारनाथ स्टेशन है। स्टेशन के निकट शिव मंदिर एवं एक किलोमीटर दूर बुद्ध मन्दिर है। सारनाथ बौद्ध लोगों का प्रमुख तीर्थ है। भगवान बुद्ध ने अपना प्रथम उपदेश यही दिया था। यहीं धर्मचक्र का प्रवर्तन प्रारंभ किया गया था। यहाँ प्राचीन समयमें बौद्ध विहार था जिसमें सैकड़ों बौद्ध रहा करते थे। इस बौद्ध विहार में बुद्ध मन्दिर और अशोक द्वारा निर्माण करा कराया हुआ एक शिलास्तम्भ है, जिसको "लाट" कहते हैं। यहां धर्मेख स्तूप और चौखड़ी स्तूप नाम के दो प्राचीन स्तूप हैं।

नेपाल-

पुराणों के अनुसार नेपाल की पश्चिमी सीमा अल्मोड़ा पर्वत से लेकर पूर्वी सीमा कंचनजंगा पर्वत तक का हिमालय पर्वत का विस्तार माना गया है।

नेपाल में कई पौराणिक मन्दिर और तीर्थ हैं जिनमें पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, दामोदर कुण्ड, शालग्राम पर्वत, ऋषि-ऋषिकेश आदि प्रमुख मन्दिर हैं।

यहीं वेदव्यास ने वेद पुराण आदि ग्रन्थों की रचना की है।

उत्तरी बिहार के तीर्थ-

सीतामढ़ी-

यह क्षेत्र सीता जी का जन्म स्थान है इसलिए यह बहुत पवित्र तीर्थ माना जाता है। इस क्षेत्र में सीता जी का प्राचीन मन्दिर है।

यह मन्दिर एक घेरे में है। मुख्य मन्दिर में सीता जी की मूर्ति स्थापित है एवं इसी घेरे में गणेश, शिव और हनुमान जी के मन्दिर हैं।

सीतामढ़ी से समस्तीपुर होते सहरसा के लिए एक मार्ग है यहाँ से कुशेश्वरनाथ जाया जाता है।

कुशेश्वरनाथ भगवान् शिव का अति प्राचीन मन्दिर है इसमें शिवलिंग विग्रह प्रतिष्ठित है। कहा जाता है कि शिवलिंग की प्रतिष्ठा भगवान् विष्णु ने की थी।

यह मन्दिर एक बड़े घेरे के मध्य में है इस घेरे के चारो कोण पर पार्वती गणेश, राधाकृष्ण और हनुमान के मन्दिर हैं।

आसाम और उसके तीर्थ-

भारत की पूर्वोत्तर सीमा से सटे हुए भूभाग का पौराणिक नाम कामरूप था जिसका आधुनिक नाम आसाम है। राजनीतिक कारणों से संप्रति इसके कई टुकड़े छोटे छोटे प्रान्त बन गये हैं। त्रिपुरा और मिजोरम ये लघु प्रदेश यथार्थतः आसाम के ही भाग रहे हैं।

आसाम के प्रमुख तीर्थ तेजपुर (शोणितपुर) है । यह अति प्रख्यात तीर्थ है । इसका पौराणिक नाम शोणितपुर है । यही भगवान नृसिंह और भगवान वामन के अवतार हुए हैं । यह नगर ब्रह्मपुत्र नदी के तट पर बसा है ।

आसाम के प्रमुख मन्दिर भैरवी मन्दिर, गणेश मन्दिर, विश्वनाथ मन्दिर, कामख्या मन्दिर, उमानन्द, नवग्रह मन्दिर आदि प्रमुख हैं ।

पश्चिमी बंगाल के तीर्थ-

नवद्वीप धाम-

नवद्वीप धाम पश्चिमी बंगाल का प्राचीन नगर है । यह गंगा नदी के तट पर बसा है और गौडीय वैष्णवो का महातीर्थ माना जाता है । इसी क्षेत्र में चैतन्य महाप्रभु ने अवतार लिया था, बंगाली लोग इन्हें कृष्ण का दूसरा रूप मानते हैं ।

इसके दर्शनीय स्थान इस प्रकार हैं-

धाभेश्वर, गोविन्द जी, मायापुर, योगपीठ अथवा चैतन्य महाप्रभु का आविर्भाव स्थल, चैतन्य मठ, तारकेश्वर मन्दिर आदि ।

इसी प्रकार कलकत्ता में कुछ दर्शनीय स्थल हैं । कलकत्ता पश्चिमी बंगाल प्रदेश की राजधानी है । इस महानगर में जो अधिक प्रसिद्ध दर्शनीय स्थल हैं वह इस प्रकार हैं-

कालीमाता-

यह कलकत्ता का सबसे प्राचीन मन्दिर है । इस मन्दिर में महाकाली की बड़ी भव्य मूर्ति प्रतिष्ठित है । इस मन्दिर के एक ओर पांच एवं दूसरी ओर

सात, शिखर द्वार शिवमन्दिर है जो द्वादश ज्योतिर्लिंगों के प्रतीक माने जाते हैं।

काली जी का मन्दिर, दक्षिणेश्वर मन्दिर, बेलूरमठ जैन मन्दिर आदि प्रमुख मन्दिर हैं। यहाँ ही गंगा और सागर का संगम है। बंगाल प्रदेश में गंगा नदि कई धाराओं में विभक्त होकर सागर में मिलती है।

उड़ीसा के तीर्थस्थल-

याजपुर-

यह नाभिकीय क्षेत्र और उत्कल का चक्र क्षेत्र माना जाता है। यह वैतरणी नदी के तट पर बसा है। इसी क्षेत्र में बहुत यज्ञ किया गया था। उस यज्ञ से विरजा देवी प्रकट हुई थी। उड़ीसा के दर्शनीय स्थल इस प्रकार हैं-

बिरजा देवी मन्दिर-

इस मन्दिर में देवी के वाहन सिंह की मूर्ति है। मन्दिर के घेरे के बाहर ब्रह्मकुण्ड नामक एक विशाल सरोवर भी है। यहाँ से कुछ दूरी पर अष्टांगभुजी काली, त्रिलोचन महादेव, तिलमाण्डेश्वर एवं मंगलदेवी के प्राचीन मन्दिर हैं। इसी प्रकार गणेश मन्दिर यज्ञ वराह आदि मन्दिर भी दर्शनीय हैं।

भुवनेश्वर-

यह महानगर उड़ीसा प्रान्त की राजधानी है। यहाँ भगवान शंकर का प्राचीन मन्दिर है जिसे लिंग राज मन्दिर अथवा भुवनेश्वर मन्दिर कहते हैं। इनमन्दिरों की शिल्पकला उड़ीसा शैली के लिए विख्यात हैं। इस क्षेत्र के कई मन्दिरो के निकट तीर्थ सरोवर एवं तीर्थ कुण्ड हैं। भुवनेश्वर के दर्शनीय और तीर्थस्थल बहुत से हैं जिसमें लिंगराज मन्दिर, बिन्दु सरोवर, अनन्त वासुदेव रामेश्वर मन्दिर तीर्थकुण्ड उदयगिरि और खण्डगिरि प्रमुख हैं।

कोणार्क-

उड़ीसा के चार प्रधान तीर्थों कोणार्क की भी गणना की जाती है। यहाँ रथ के आकार का एक सूर्य मन्दिर है जिसमें बारह जोड़े पहिये और घोड़े जुते हैं इसकी शिल्पकला देश-विदेश में विख्यात है।

पुरी-

भारत के चारों धामों में जगन्नाथपुरी का अपना विशिष्ट महत्व है। उड़ीसा प्रदेश का यह नगर है जो भारत के पूर्वी सागर तट पर बसा है। इस क्षेत्र के कई नाम हैं -पुरुषोत्तम क्षेत्र, पुरी, जगन्नाथ आदि।

पंजाब-

अमृतसर-

भारत के पश्चिमोत्तर सीमा पर अमृतसर प्रसिद्ध नगर है जो सिखों का पवित्र तीर्थ स्थान है यहाँ सिखों के तरह गुरुद्वारे हैं परन्तु नगर स्वर्ण मन्दिर के लिए अधिक विख्यात है। यह भारत का सबसे बड़ा स्वर्ण निर्मित मन्दिर है। इसमें पाँच सरोवर है- अमृतसर, सन्तोषसर, रायसर, विवेकसर और कौलसर।

इसी प्रकार अमृतसर में स्वर्णमन्दिर गुर्मियाना मन्दिर, जुलियावाला बाग आदि प्रमुख हैं।

हरिद्वार के तीर्थ स्थल-

हिमालय की तराई में स्थित यह विख्यात तीर्थ है। सप्तपुरियों में हरिद्वार एक पुरी है। यहाँ पर प्रति बारहवें वर्ष कुम्भ स्नान का मेला लगता है। यहाँ के दर्शनीय स्थल हर की पौड़ी, कुशावर्त, नीलधारा, मायादेवी, विश्वेश्वर, कनखल सप्तसरोवर आदि दर्शनीय स्थल हैं। यहाँ के मनसा देवी

और चण्डीदेवी प्रमुख मन्दिर हैं ।

ऋषिकेश-

यह तीर्थस्थल गंगा के दाहिने तट पर बसा है । इस तीर्थ का विस्तार लक्ष्मण झूला तक माना जाता है ।

ऋषिकेश के दर्शनीय स्थान भरत मन्दिर, मुनि की रेती, स्वर्गाश्रम, लक्ष्मण झूला आदि हैं ।

अयोध्या-

प्रसिद्ध सप्तपुरियों में अयोध्या भी एक है । यहाँ भगवान् राम ने अवतार लिया था । इसलिए इसका और भी महत्त्व बढ़ गया है । यहाँ के दर्शनीय स्थल सरयू स्नान, दर्शनेश्वर, महादेव, हनुमानगढ़ी, कनक भवन तुलसी चौरा आदि हैं।

प्रयाग-

इस तीर्थ का आधुनिक नाम इलाहाबाद है । इसे सभी तीर्थों का राजा माना गया है इसलिए इसे प्रयागराज और तीर्थराज कहा जाता है । यहीं गंगा, यमुना और अदृश्य रूप में सरस्वती का संगम है इसलिए इस संगम को त्रिवेणी कहा जाता है यहाँ के दर्शनीय स्थल हनुमान मंदिर, बेनीमाधव, अलोपीदेवी आदि हैं ।

चित्रकूट-

यह तपोभूमि है । प्राचीन काल में यहाँ ऋषियों ने तपस्या की थी । चित्रकूट बस्ती का भौगोलिक नाम सीतापुर है । यह बस्ती मन्दाकिनी तट पर बसी है । यहाँ चौबीस घाट हैं, जिनमें रामघाट मुख्य हैं. यहीं भगवान् रामचन्द्र

जी ने स्नान किया था ।

चित्रकूट के दर्शनीय स्थल मन्दाकिनी का मदाकिनी, हनुमानधारा, जानकी कुण्ड, गुप्तगोदावरी, भरतकूप, रामशय्या आदि हैं ।

1- भारत तीर्थ दर्शन-कृष्ण कुमार मांगलिक प्रकाशन

उपसंहार

वैदिक वाङ्मय विश्व में अप्रतिम स्थान रखता है। इससे मानव मात्र प्रभावित हुआ है, क्योंकि इसमें समग्र मानव जाति के सर्वतोमुखी विकास के लिए पर्याप्त सामग्री विद्यमान है। इस वाङ्मय में हमें आध्यात्मिक आदि भौतिक एवं आदिदैविक सभी प्रकार का अनन्त ज्ञान दृष्टिगोचर हो रहा है। इसके असाधारण एवं अनुपमेय ज्ञान से भारतीय ही नहीं अपितु पाश्चात्य विद्वान् भी आश्चर्य चकित हो गये। वस्तुतः इसमें निरूपित प्रत्येक विषय अत्यन्त ही गंभीर होने के कारण शोध की अपेक्षा रखते हैं। इस वाङ्मय में प्राणविद्या पर बहुधा प्रकाश डाला गया है। इसमें इस प्राणविद्या पर वैज्ञानिक विवेचन हुआ है। इस शोध प्रबंध में वैदिक प्राणविद्या को लेकर लेखा प्रस्तुत किया गया है। इसके प्रारंभ प्राण की परिभाषा और प्राण की उत्पत्ति पर विधिवत प्रकाश डाला गया है, इसी में प्राण के व्यापक स्वरूप, प्राण का वैयक्तिक संस्थान, प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान के स्वरूप का निरूपण हुआ है। वायु के विविध रूपों का वर्णन करने के पश्चात सूर्य, उसकी ऊर्जा और उसके कार्यों पर विधिवत प्रकाश डाला गया है। इसी में प्रजा की प्राणवत्ता को लेकर लेख प्रस्तुति किया गया है।

शोध प्रबंध के द्वितीय अध्याय में वेद में प्राण शब्द के प्रयोग पर विचार किया गया है। इसके पश्चात अथर्ववेदीय प्राणसूक्त का निर्वचन हुआ है। इसी अध्याय में ऋग्वेद में प्राण विषय का वर्णन हुआ है और तत्पश्चात प्राण शक्ति तथा शरीर प्राण शक्ति तथा ब्रह्माण्ड इन विषयों का विवेचन हुआ है।

तृतीय अध्याय में प्रारंभ में प्राण और ब्रह्म का निरूपण किया गया है। इसके पश्चात् ऋत और प्राण, प्राण और हृदय, हृदय से निःसृत सौ नाड़ियाँ, सुषुम्ना नाड़ी और सौ नाड़ियों के बहत्तर करोड़ रूप दिखलाये गये हैं।

चतुर्थ अध्याय के प्रारंभ में प्रश्नोपनिषदीय प्राणविद्या का विवेचन हुआ है। इसके अनन्तर प्राण और रयि तथा दिन और रात्रि का विवेचन हुआ है। इसी में उत्तरायण और दक्षिणायन, शुक्लपक्ष और कृष्णपक्ष, पितृयान और देवयान आदि विषयों का विवेचन किया गया है। योग दर्शन और प्राण के विवेचन के पश्चात् इस अध्याय के अंतिम भाग में योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन आठ अंगों में प्राण के महत्व पर विवेचन हुआ है।

पंचम अध्याय में प्रारंभ में प्राण और वैज्ञानिक एनर्जी से हुआ है। इस विषय के विवेचन के पश्चात् प्राण और परमाणु आदि विषयों का प्रतिपादन किया गया है। इसके पश्चात् प्राण और आन्तरिक्ष, मस्तरश्मि और सौररश्मि आदि विषयों का निरूपण हुआ है। अध्याय के अन्त में ग्रहों में प्राण की सत्ता इस विषय पर विधिवत प्रकाश डाला गया है।

षष्ठ अध्याय के प्रारंभ में प्राण के दस भेद- प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान, नाग, कूर्म, कृकल, धनंजय और देवदत्त निरूपित हुए हैं। इसके पश्चात् इस अध्याय में यह दिखलाया गया है कि इस प्राण के भेदों द्वारा शक्ति और स्वास्थ्य का सम्पादन किस प्रकार होता है। इनके द्वारा शरीर के बाह्य और अन्तरंग संस्थानों का उन्नयन कैसे होता है? इसके पश्चात् वामनिलय में मल एकत्रीकरण दक्षिण निलय द्वारा शुद्धिकरण और हृदय के द्वारा शरीर में संचरण इन गम्भीर विषयों का विवेचन हुआ है।

सप्तम अध्याय के प्रारंभ में वेद के आधार पर इस प्रकार के प्राणी का निरूपण हुआ है। इसके पश्चात इसमें प्राण के जीवन प्रदायक रूप और अपान के द्वारा उसके निराकरण और उसके भेदों पर विधिवत प्रकाश डाला गया है।

अष्टम अध्याय में मुख्य रूप से उदान पर विचार हुआ है । प्रारंभ में उदान के विशेष कार्य, अर्थ और प्रायोगिक परीक्षण को मुख्य रूप से शोध का विषय बनाया गया है । इसके पश्चात् मस्तिष्क के आज्ञाचक्र और उससे सहस्रार तक के क्षेत्र का विधिवत् विवेचन हुआ है ।

नवम अध्याय उपसंहारात्मक है । इस अध्याय के प्रारंभ में वैदिक प्राण-विद्या का परवर्ती साहित्य पर प्रभाव को लेकर शोध लेख प्रस्तुत हुआ है । इसी अध्याय में हठयोग और नादयोग पर प्रकाश डाला गया है। इस अध्याय के अन्त में पश्चिमी प्रदेशों में प्राणविद्या के प्रचार तथा पूर्व और पश्चिम में अध्यात्म केन्द्रों की स्थापना पर प्रकाश डाला गया है ।

इस प्रकार हम देखते हैं कि इस शोध प्रबंध में मुख्य रूप से वैदिक वाङ्मय में निरूपित प्राणविद्या को लेकर कार्य किया गया है। इसमें प्राण के विविध रूपों एवं उनके कार्यों पर सम्यक् विचार किया गया है । आशा है मेरे इस कार्य से प्राणविद्या के विषय में कतिपय महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर प्रकाश पड़ेगा ।

========

1- वैदिकी
2- मुण्डकोपनिषद — आचार्य मुंशीराम शर्मा
3- छान्दोग्योपनिषद
4- ऋग्वेद संहिता (सायण भाष्य) — आचार्य श्रीराम शर्मा
5- अथर्ववेद (सायण भाष्य) — आचार्य श्रीराम शर्मा
6- यजुर्वेद संहिता (सायण भाष्य) — आचार्य श्रीराम शर्मा
7- प्रश्नोपनिषद
8- बृहदारण्योपनिषद
9- ब्रह्मसूत्र — शांकर भाष्य रत्न प्रभा
10- वैदिक धर्म और दर्शन — डा० तूर्यकान्त
11- हिन्दू धर्म कोष — राजबली पाण्डेय
12- श्रीमद्भगवद्गीता
13- भारतीय दर्शन — पारसनाथ द्विवेदी
14- ब्रह्मसूत्र प्राणोत्पत्त्यधिकरण
15- वेदार्थ चन्द्रिका — डा० मुंशीराम शर्मा
16- विवेकानन्द साहित्य
17- पातंजल योगसूत्र का विवेचनात्मक और तुलनात्मक अध्ययन
18- वैदिकी ग्रन्थावली — डा० मुंशीराम शर्मा
19- योग साधना — स्वामीराम
20- श्री अरविन्द साहित्य
21- पातंजल प्रदीपिका — स्वात्माराम योगेन्द्र
22- राजयोग — स्वामी विवेकानन्द

23- साइंस आफ योग — स्वामी विवेकानन्द
24- वैदिक योगसूत्र — श्री हरिशंकर जोशी
25- ध्यानविन्दु उपनिषद
26- ब्रह्म उपनिषद
27- ज्ञान संकलनी तन्त्र
28- रुद्रयामल तन्त्र
29- योगशिखा उपनिषद
30- गन्धर्व तन्त्र पटल
31- शिव संहिता
32- पंचदशी तन्त्र
33- ब्रह्म विद्या उपनिषद
34- उत्तरगीता
35- योगचूड़ामणि उपनिषद
36- अमृतनाद उपनिषद
37- अथर्वशिर उपनिषद
38- सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद
39- हंस उपनिषद
40- गरुड़ पुराण
41- प्राणतोषिणी तन्त्र
42- पाशुपत ब्राह्मण उपनिषद
43- नारदपरिव्राजक उपनिषद
44- कादम्बरी-बाणभट्ट
45- भारत तीर्थ दर्शन- — कृष्ण कुमार मांगलिक प्रकाशक
46- डाइरेक्टरी आफ आश्रम इन इण्डिया एण्ड एब्राड

47- दी यूनीवर्स अराण्ड अस — सर जेम्स जीन्स
48- दि एक्सपैण्डिंग यूनीवर्स — सर आर्थर एडिंग्टन
49- दि मिस्टीरियस यूनीवर्स — सर जेम्स जीन्स
50- थियरीज आफ दी यूनीवर्स — मिल्टन कैम्यूनिट्ज
51- अष्टांगयोग — स्वामी आत्मानन्द सरस्वती, यमुनानगर, पंजाब
52- योग फिलासफी — डा० चतुर्भुज सहाय मथुरा.
53- माइंड पावर — मास्टर पावर
54- दि साइंस आफ फिलासफी — हेन्स डीग
55- द यूनिटी आफ आरगेनिज्म — डब्लू०ई० रिटर
56- अमरकोष
57- प्राणतत्व — स्वामी विष्णुतीर्थ
58- पूर्व और पश्चिम कुछ विचार — डा० राधाकृष्ण
59- वैदिक योग सूत्र
60- हिन्दु धर्मकोष — राजबली पाण्डेय
61- वैदिक साहित्य और संस्कृति — डा० मुंशीराम शर्मा
62- योग समन्वय
63- जन्तु विज्ञान — वीरबाला रस्तोगी
64- वेद भारती — डा० हरिदत्त शास्त्री एवं डा० शिवबालक द्विवेदी.
65- कठोपनिषद — डा० शिवबालक द्विवेदी
66- ऋक्सूक्तसंग्रह — डा० हरिदत्त शास्त्री

=====