

## भारतीय ज्ञान परंपरा में योग के विविध आयाम

प्राप्ति: 05.04.2025  
स्वीकृत: 20.05.2025

डॉ. नीतू कुमारी

असिस्टेंट प्रोफेसर (दर्शनशास्त्र विभाग)  
टी.एन.बी. महाविद्यालय, भागलपुर  
तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर  
ईमेल: nitu3037@gmail.com

33

### सारांश

प्राचीन काल से ही हमारा भारत उच्च मानवीय मूल्य एवं विशिष्ट ज्ञान व परंपरा का देश रहा है। यह अध्यात्म एवं ज्ञान की भूमि है। भारत विश्व का एक विशाल प्रदेश है जो संस्कृति एवं ज्ञान की दृष्टि से विश्व की प्राचीनतम सभ्यता मानी जाती है। भारतीय परम्परा में ज्ञान मीमांशा का उद्भव और विकास तत्व चिंतन की पद्धति के रूप में हुआ है। भारतीय ज्ञान परंपरा एक समृद्ध विरासत है जो अनुशासन से मनुष्य को संस्कारित करती है। भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को भारत की सबसे बड़ी देन विश्व भर में मानी जा रही है। योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। विश्व पटल पर बढ़ता हुआ योग भारतीय ज्ञान परंपरा की विजय है। आज पश्चिमी सभ्यता भारतीय ज्ञान विज्ञान का अनुसरण कर भारतीय शास्त्रों वेद, पुराण, उपनिषद आदि का अनुसंधान करने लगी है। भारत के ज्ञान संस्कृति एवं परंपराओं को विश्व अपना रहा है। योग को अब पश्चिमी दुनिया में स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में माना जाता है और इसे राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में वर्गीकृत किया गया है। हमें अपनी परंपराओं व संस्कृति को अनुसंधान की नई दृष्टि से देखने व समझने की आवश्यकता है। भागवत गीता में अनेको बार "योग" शब्द का उल्लेख किया गया है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है— "योग: कर्मसु कौशलम्" अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और समन्वय स्थापित करने का एक साधन है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित 'योगसूत्र एवं वेदव्यास' द्वारा रचित योगाभ्यास का विशेष महत्व है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य योग के विविध आयामों को स्पष्ट करना है, जिसमें भारतीय संस्कृति से संबंधित आयाम और साथ ही स्वास्थ्य, चिकित्सा, समाज, शिक्षा और अनुसंधान से जुड़े आयाम शामिल हैं। योग द्वारा निर्देशित यह अनुशासित व व्यवस्थित मार्ग मनुष्य जाति को सत्य प्राप्ति की ओर प्रेरित करता है एवं शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ यह शास्त्र आधुनिक जीवन में उत्पन्न होने वाली अनेक समस्याओं का भी सकारात्मक समाधान प्रस्तुत करता है। संक्षेप

में यह कहा जा सकता है कि योग का अभ्यास व्यक्ति को 'मैं' केन्द्रित दृष्टिकोण से 'हम' केन्द्रित दृष्टिकोण में बदलने में मदद करता है।

### मुख्य बिंदु

चित्त वृत्ति, मोक्ष, यौगिक विद्या, भारतीय संस्कृति, अष्टांग योग, योगाभ्यास, यौगिक साहित्य।

#### प्रस्तावना

विचारशील मनुष्य की मूल प्रवृत्तियों में से एक है। मानव जाति का अस्तित्व इस पृथ्वी पर अत्यन्त ही प्राचीन है। जैसे-जैसे विकास के क्रम में अस्तित्व की जटिलताएँ बढ़ी उसी अनुपात में मानव शरीर के एक अंग के रूप में मस्तिष्क मनुष्य की चिंतन की जटिलताएँ भी बढ़ती चली गई। भारतीय परंपरा में ज्ञान मिमांसा का उद्भव और विकास तत्त्व चिंतन की पद्धति के रूप में हुआ है। भारत की ज्ञान परंपरा में वेद ग्रंथों के रचनाकाल से स्वीकृत हुई है। ज्ञान, सदाचार, कलाएँ जो कुछ साहित्य के विविध रूपों में विद्यमान हैं उनके लिए हम प्राचीन विद्वानों और ऋषि मुनियों के प्रति कृतज्ञ हैं। भारतीय प्रमाणिक लिखित ज्ञान परंपरा क्रमशः वेद, उपनिषद, संहिता, दर्शनशास्त्र से लेकर संस्कृत एवं अन्य क्षेत्रीय भाषाओं के साहित्य तक चली आ रही है। योग की परंपरा की अखण्ड निरंतरता जिसकी उत्पत्ति प्राचीन वेदों में हुई है कई शताब्दियों से इस क्षेत्र में मौजूद बहुमूल्य ज्ञान की संप्रदाय की गवाही देती है। हजारों वर्ष पूर्व के योग का विकास धीरे-धीरे विज्ञान के रूप में समझा जाने लगा वैसे तो इसकी स्थापना प्रारम्भ में दर्शन के रूप में हुई लेकिन धीरे-धीरे इसे वैज्ञानिक तकनीक पर आधारित करने की कोशिश की जाने लगी। हलांकि योग की स्थापना एक व्यवहारिक दर्शन (Practical Philosophy) के रूप में हुई थी। प्रोफेसर किरीट जोशी के अनुसार "The Great Science of Yoga which has been developed for thousands of years in India as applied Philosophy."<sup>1</sup> महर्षि पतंजलि के योग सूत्र की चर्चा की जाए तो यह 196 (कहीं-कहीं 195) सूत्रों का संकलन है अंग्रेजी में इसे "Verses on Yoga"<sup>2</sup> कहते हैं।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। अध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। कई बड़े योगियों और गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री श्री रविशंकर के अनुसार योग सिर्फ व्यायाम और आसन ही है। ओशो के अनुसार योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बांधना गलत है। योग विज्ञान है जो जीवन जीने की कला है साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है जहां धर्म हमें खुंटे से बांधता है वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है। बाबा रामदेव के अनुसार मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है। आज योग का ज्ञान जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमारे पास है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को ही जाता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" के रूप में दी जिसका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के निरोध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को अनिवार्य बताया है। "अभ्यास वैराग्यवैराग्यमया तनीरोधः" और चित्त की वृत्तियों के निरोध से होने वाली उपलब्धि को "तदा

दृष्टा: स्वरूप वस्थानम” माना गया है। अर्थात् इस समय दृष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है इस अवस्था की प्राप्ति के लिए जो साधन बताए गए हैं वही अष्टांग योग कहलाता है।

अंतःकरण संयुक्त को ही चित कहा गया है। अंतःकरण है – मन, बुद्धि, चित, अहंकार। लेकिन सांख्यशास्त्र में अन्तःकरण बताए गए हैं— मन, बुद्धि, अहंकार। चित्त की पांच अवस्थाएं मानी गई है, जिसे चित्तभूमि की संज्ञा दी गई— क्षिप्त, मूढ़, विक्षित, एकाग्र और निरुद्ध। चित्त की प्रथम तीन भूमियाँ योग साधना के लिए अनुपयुक्त एवं प्रतिकूल है। लेकिन चित्त की अंतिम दो भूमियाँ एकाग्र और निरुद्ध योग साधना के लिए उपयुक्त है। चित्त का विषयकार में परिणित होना ही चित्तवृत्ति कहलाता है। असंख्य होने के बावजूद चित्तवृत्तियों को पाँच बताया गया है – प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति। ये वृत्तियाँ क्लिष्ट एवं अक्लिष्ट होती है। क्लेशजन्य वृत्तिय संस्कार का आधार करती हैं जिससे कर्मशय का निर्माण होता है और उन कर्मशय में संचित कर्म संस्कार, जाति, आयु, भोग नामी कर्मफल देते हैं। इस तरह क्लेश से वृत्ति, वृत्ति से संस्कार, एवं उसके भोग का सिलसिला चलता रहता है। यह तभी रोका जा सकता है जब प्रकृति और पुरुष को पार्थक्य का ज्ञान हो। पतंजलि के अनुसार प्रकृति और पुरुष के पार्थक्य या वियोग का विवेक ख्याति ही योग है।<sup>9</sup>

विविध यौगिक साहित्य में योग के भिन्न-भिन्न प्रकारों की चर्चा की गई है। दत्तात्रेय योगशास्त्र तथा योगराज उपनिषद् में योग के चार रूपों की चर्चा की गई है। मंत्रयोग, लययोग, हठयोग तथा राजयोग। गीता में ध्यानयोग, सांख्ययोग एवं कर्मयोग की चर्चा की गई है। अरविंद ने समग्र योग (Integral Yoga) योग को बताया है। विवेकानंद भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं राजयोग की चर्चा करते हैं। तथा इन्हीं चारों रूपों की चर्चा अधिकता में होती रही है, और कई योगों का अंतर्भाव इन्हीं में कर दिया जाता है।

राजयोग का यौगिक जीवन पद्धति में महत्वपूर्ण स्थान है। योगशास्त्र पर प्राप्त साहित्य में महर्षि पतंजलि कृत योगशास्त्र सर्वाधिक प्राचीन है। पातंजल योगसूत्र को योग का आदिम ग्रंथ माना जाता है।<sup>14</sup> पातंजल योगसूत्र राजयोग का शास्त्र है। राजयोग शब्द में ‘राज’ शब्द का तात्पर्य शाही या राजसी से है। इस प्रकार राजयोग को राजसी या उच्चतर अर्थात् सर्वोत्तम योग कहा जा सकता है। राजयोग का मूल्य लक्ष्य मानव व्यक्तित्व की सुशुप्त शक्तियों को जागृत करना है परम्परा के अनुसार कुडलिनी योग, क्रियायोग, नादयोग, मंत्रयोग एवं लययोग जैसे उन्नत एवं उत्कृष्ट यौगिक विधि राजयोग के ही अंग माने जाते हैं। अनेक प्रकार के सिद्धान्तों तथा तकनीकों के एकीकरण के बावजूद राजयोग की प्रक्रिया अति सरल है। राजयोग के अंतर्गत अष्टांग योग को शामिल किया गया है। अष्टांग योग को राजयोग के नाम से भी जाना जाता है तथा इसकी विधि को दो समूहों में विभाजित किया गया है। प्रथम समूह को बहिरंग योग कहा जाता है तथा इसके अंतर्गत प्रथम पांच अवस्थाएँ— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आती है। इसे बहिरंग योग इसलिए कहा जाता है कि यह व्यक्ति के बाह्य व्यक्तित्व, व्यवहार और क्रिया को रूपांतरित करते हैं। राज योग की अंतिम तीन अवस्थाएँ— धारण, ध्यान और समाधि अंतरंग योग के अंतर्गत आती है। यह अंतिम तीन अवस्थाएँ चेतना के क्षेत्र में और अधिक प्रभावों या वृत्तियों के निवेश को रोक देती है। यम, नियम को नैतिक अनुशासन। प्राणायाम, प्रत्याहार को विशेषः शारीरिक अनुशासन तथा धारणा ध्यान एवं समाधि को मानसिक अनुशासन के रूप में बताया जाता है।

भक्तियोग भावनाओं पर आधारित है। यहाँ भावना को ही आधार बनाकर 'ईश्वर' को पाया जा सकता है। भावनाओं में एक ऐसी शक्ति होती है जो मनुष्य में निहित शक्तियों को सक्रिय बनाती है जिसके फलस्वरूप साधारण भावना अथवा साधारण प्रेम को ईश्वरीय प्रेम में परिणित किया जा सकता है। भक्ति मार्ग शुद्ध प्रेम का मार्ग है जिसमें प्रेम कोई सिमित वस्तु नहीं है, बल्कि स्वयं परमेश्वर है। भक्ति मार्ग भक्ति से ईश्वर प्राप्ति का मार्ग है। भक्ति सूत्र में नारद कहते हैं – “भगवान के प्रति उत्कट प्रेम ही भक्ति है, जब मनुष्य इसे प्राप्त कर लेता है तो सभी उसके प्रेम-पत्र बन जाते हैं, वह किसी धृणा नहीं करता, वह हमेशा के लिए संतुष्ट हो जाता है।”<sup>5</sup> हमारे देश के साधु-महापुरुषों के बीच भक्ति स्थाई चर्चा का एक विषय रही है। भक्ति की विशेष रूप से व्याख्या करने वाले शानिल्य और नारद जैसे महापुरुषों के अतिरिक्त ज्ञान मार्ग के समर्थक व्यास सूत्र के महान भाष्यकारों ने भी भक्ति के संबंध में हमें बहुत कुछ दर्शाया है। पतंजलि के ईश्वरप्राणिधानाद्वा सूत्र की व्याख्या करते हुए भोज कहते हैं – “प्राणिधान वह भक्ति है, जिससे इंद्रिया भोग आदि समस्त आकांक्षाओं का त्याग कर सारे कर्म परम गुरु को समर्पित कर दिए जाते हैं। “भगवान व्यास ने भी इसकी व्याख्या करते हुए कहा है कि “प्राणिधान वह भक्ति है जिससे योगी पर परमेश्वर का अनुग्रह होता है और उसकी सारी आकांक्षाएँ पूर्ण हो जाती है। शानिल्य के मतानुसार “ईश्वर में परमाणु शक्ति ही भक्ति” अतः हम स्पष्ट रूप से देखते हैं कि आध्यात्मिक अनुभूति के निमित्त किये जाने वाले मानसिक प्रयासों की परम्परा या कर्म ही भक्ति है। जिसका प्रारम्भ साधारण पूजा-पाठ से होता है और अन्त ईश्वर के प्रति प्रगाढ़ एवं अनन्य प्रेम से।

उपनिषदों में ज्ञानयोग का वर्णन ध्यानात्मक अवस्था और अंतर्ज्ञात क्षमता प्राप्त करने के साधन के रूप में किया गया है। ज्ञान योग को बौद्धिक क्षमता को जागृत करने वाले एक योग या साधन के रूप में लिया गया है। ज्ञानयोग इस अनुभूति पर आधारित है कि बंधन का मूलःकरण अज्ञान है। यहाँ 'अज्ञान' का अर्थ सत्य-असत्य में भेद नहीं कर पाना है तथा इस भेद को समझ लेना 'ज्ञान' है। सत्य-असत्य के भेद का ज्ञान को भिन्न नामों से निरूपित किया जाता रहा है। यही आत्मज्ञान है, यही पूर्ण ऐकतव्य का ज्ञान है, यही ब्रह्मज्ञान है। मनन, निधिध्यासन, ध्यान आदि को ज्ञानोपार्जन के लिये शरीर पुरुष का अनवार्य अंग माना जाता है। ज्ञानयोग के लिए शरीर, मन एवं इन्द्रियाँ पर पूर्ण नियंत्रण अनिवार्य है। यह त्याग तथा सन्यास का भी मार्ग है क्योंकि यहाँस्वार्थमूलक एवं सभी इच्छाओं का त्याग एवं मन शरीर तथा इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण किया जाता है।<sup>6</sup> इस प्रकार जीवन के विभिन्न पहलुओं को सुव्यवस्थित करने के लिए योग उपनिषदों द्वारा ज्ञान योग की अनुशंसा की गई है।

कर्म योग ही वह प्रथम योग है जिसे उपनिषदों ने योग में पूर्णता की अवस्था के बोध हेतु आवश्यक माना है। यह वैदिक परम्परा में वर्णित यौगिक विद्या के प्रमुख पहलुओं या अंगों में से एक है। कर्म का शाब्दिक तात्पर्य कार्यों से है। इसके अंतर्गत कुछ विशेष प्रकार के कर्म की चर्चा की जाती है। कर्मों की वास्तविक सार्थकता इस बात में है कि हम कर्मों के प्रतिदान के रूप में कुछ पाने की आशा न रखें। कर्मयोग के प्रसंग में कार्य महत्वपूर्ण नहीं माने जाते बल्कि वह मनःस्थिति महत्वपूर्ण होती है जिससे कार्य संपादित किए जाते हैं। कर्मयोगी को सदा 'दाता' के रूप में कर्म करना है तथा अपने कर्मों का उन्मुक्त रूप में अन्य के लिए तथा जगत के लिए दान करना है। बंधन का मूल आधार मनुष्य की इच्छाएँ हैं, उसके सांसारिक प्रयोजन है। इसी कारण वह 'स्व' तथा शरीर में सीमित

रहता है तथा यही बंधन है। यदि वह स्वार्थरहित निष्काम कर्म करता रहे तो वह 'स्व' और अन्य के भेद को समझ पायेगा।

इस लेख का उद्देश्य योग के विविध आयामों को स्पष्ट करना है। जिसमें भारतीय संस्कृति से संबंधित आयाम और साथ ही स्वास्थ्य, चिकित्सा, समाज, शिक्षा और अनुसंधान से जुड़े आयाम शामिल हैं। सांस्कृतिक आयाम में देखा जाय तो योग का इतिहास समृद्ध और व्यापक रहा है जिसके कारण यह भारतीय दर्शन में गहराई से समाया हुआ है। वर्तमान समय में समस्त विश्व योग के सिद्धान्त को संरक्षित करते हुए अपने अनूठे तरीकों से योग का अभ्यास करते हैं। संस्कृतियों का यह मिश्रण ना केवल लोगों के बीच एकता को बढ़ावा देता है बल्कि उनकी आपसी समझ को भी बढ़ाता है। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि योग दुनिया भर के लोगों के दिलों में एक प्रिय स्थान रखता है।

स्वास्थ्य आयाम के अंतर्गत महत्वपूर्ण रूप से योग हमारे शरीर और मन के बीच तालमेल को बढ़ावा देता है जिससे बेहतर समन्वय की सुविधा मिलती है। चिकित्सा आयाम योग को एक समग्र दृष्टिकोण शामिल करता है जो हमारे शरीर और आत्मा को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह एक ऐसी दृष्टिकोण है जो न केवल शारीरिक बिमारियों को संबोधित करता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक कल्याण को भी बढ़ावा देता है, जो आपके समग्र स्वास्थ्य में योगदान देता है। योग का सामाजिक पहलू एकजूटता और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देता है यह हमें दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध विकसित करने के लिए प्रेरित करता है। योग का अभ्यास करने वाले व्यक्ति एक दूसरे का सम्मान करने का मूल्यवान कौशल प्राप्त करते हैं। जिससे एक एकत्रित टीम का हिस्सा होने की मजबूत भावना को बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार सामाजिक योग विविध पृष्ठभूमि के लोगों के बीच की खाई को मिटाता है तथा सकारात्मक तरीके से व्यक्तित्व को एकजुट करके दुनिया को शांतिपूर्ण और समन्वयपूर्ण स्थान बनाने में योगदान देता है। योग शिक्षा में न केवल शारीरिक व्यायाम शामिल है बल्कि इस प्राचीन अभ्यास के आधारभूत विचार और विधियों का भी गहन अध्ययन किया जाता है। यह एक शैक्षिक यात्रा है जो शारीरिक मुद्राओं से आगे बढ़ती है तथा व्यक्तिगत ज्ञान और गहन परिवर्तन को बढ़ाती है। शोध आयाम के अंतर्गत शोधकर्ता यह जांचने के लिए कठोर पद्धतियों का उपयोग करते हैं कि योग किस तरह से तनाव कम करने, लचिलेपन और ताकत को बढ़ाने और संतुलन को आगे बढ़ाने में सक्रिय रूप से योगदान देता है योग समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण रूप से योगदान देता है और दुनिया भर में कल्याण कार्यक्रमों में शामिल किए जाने के लिए इसके उपयुक्तता को प्रमाणित करता है।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित आयुर्वेद आज विश्व भर में अपनी धूम मचा रहा है जहाँ समस्त चिकित्सा पद्धति रोग नियंत्रण के सूत्र पर आधारित है वहीं आयुर्वेद रोग प्रतिरोध बनाम रोग मुक्त के सिद्धान्त पर काम करता है प्रकृति सम्प्रदा का प्रयोग कर मनुष्य शरीर को स्वस्थ निरोग रखना तथा प्रत्येक रोग का प्रतिशोध क्षमता विकसित करना आयुर्वेद के लाभकारी प्रकार है आयुर्वेद शास्त्र के साथ-साथ भारतीय जनमानस की सहज प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है जिसमें मनुष्य अपने पास उपलब्ध प्राकृतिक वास्तु का प्रयोग कर सकता है और रोग का प्रतिरोध तंत्र विकसित कर सकता है।

2014 में भारत के प्रधानमंत्री मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था तथा सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून 2015 को किया गया था वर्तमान में योग भारत ही नहीं शुद्ध विश्व के लिए व्यावहारिक विषय बना हुआ है भारत के अलावा कई ईस्लामिक देशों ने भी इसे अपनाया है योग को अंतर्राष्ट्रीय मान्यता मिलने के बाद विश्व भारत की ओर या देख रही है पथ्यक्रमों में स्थान मिलने के खराब योग की शैक्षणिक प्रगति भी बन रही है यौगिक स्वास्थ्य प्रबंधन जैसा विषय आज हमारे समाज में सम्मान से देखे जा रहे हैं आज भारतीय ज्ञान परंपरा वैश्विक स्तर पर स्थापित हो रहा है पूरी दुनिया ने योग को अपनाया है यह भारत के लिए गर्व की बात है।

### निष्कर्ष

वर्तमान में हमें आवश्यकता है कि हम योग दर्शन को पढ़ें तथा इसके ज्ञान का आचरण करने का प्रयास करें उसके बाद हम देखेंगे कि योगियों और सन्यासियों तक सिमित रहने वाली यह विद्या हमारे सामान्य जीवन को भी एक सकारात्मक दिशा दे सकती है।

संक्षेप में योग एक परिवर्तनकारी अभ्यास है जो हमें आत्म सुधार और सशक्तीकरण की विभिन्न यात्राओं पर जाने में सक्षम बनाता है। इसकी तकनीकों के माध्यम से हम अपने भीतर छुपी हुई क्षमता को उजागर कर सकते हैं। संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि योग का अभ्यास व्यक्ति को 'मैं' केन्द्रित दृष्टिकोण से 'हम' केन्द्रित दृष्टिकोण में बदलने में मदद करता है।

### संदर्भ

1. जोशी, किरीट "Towards applied philosophy" ICPR, March 27, 2001, Pg. 6
2. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद; मुक्ति के चार सोपान, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2004, पृ० सं०-2-3
3. शर्मा, C.D; Critical Survey of Indian Philosophy, M.L.B.D, 1987, Pg. 169
4. शुक्ला, नलिनी, पातंतल योगसूत्र का विवेचनात्मक एवं तुलनात्मक अध्ययन, पृ० सं०-26
5. चावला, अनुराधा; विवेकानन्द योग संग्रह, न्यू साधना पॉकेट बुक्स, 2012, पृ० सं०-170
6. लाल, बसंत कुमार; समकालीन भारतीय दर्शन, पृ० सं०-169