

अष्टांग योग भारतीय ग्रंथों में योग का महत्व

Sandeep Kumar^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar

² HOD of Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार – अष्टांग योग महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्तवृत्ति के निरोध का नाम योग है (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)। इसकी स्थिति और सिद्धि के निमित्त कतिपय उपाय आवश्यक होते हैं जिन्हें 'अंग' कहते हैं और जो संख्या में आठ माने जाते हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत प्रथम पांच अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार) 'बहिरंग' और शेष तीन अंग (धारणा, ध्यान, समाधि) 'अंतरंग' नाम से प्रसिद्ध हैं। बहिरंग साधना यथार्थ रूप से अनुष्ठित होने पर ही साधक को अंतरंग साधना का अधिकार प्राप्त होता है। 'यम' और 'नियम' वस्तुतः शील और तपस्या के द्योतक हैं। यम का अर्थ है संयम जो पांच प्रकार का माना जाता है: (क) अहिंसा, (ख) सत्य, (ग) अस्तेय (चोरी न करना अर्थात् दूसरे के द्रव्य के लिए स्पृहा न रखना),। इसी भांति नियम के भी पांच प्रकार होते हैं: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय (मोक्षशास्त्र का अनुशलीन या प्रणव का जप) तथा ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर में भक्तिपूर्वक सब कर्मों का समर्पण करना)

-----X-----

अष्टांग योग परिचय, अष्टांग योग के द्विविध भेद-बहिरंग योग-यम, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, बह्मचर्य, अपरिग्रह, नियम-शौच, (वाह्य-आभ्यान्तर) सन्तोष, तप स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान, वितर्क का दमन, वितर्क का स्वरूप आदि, आसन-पद्मासन, सिद्धासन, योगासन आदि, मुद्राएँ, प्राणायाम-रेचक, पूरक, कुम्भक, सहित कुम्भक सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, प्लाविकी केवल कुम्भक, सोत्कर्ष, सापकर्ष, पुराणानुसार, प्राणायाम, अगर्भप्राणायाम, सगर्भ प्राणायाम, सद्यूमक, साज्वाल, प्रशान्त आदि, देश, कालसंख्या, दीर्घ सूक्ष्म आदि, प्रत्याहार, बहिरंगों का फल, धारणा, ध्यान, सगुण ध्यान, निर्गुण ध्यान, समाधि अन्तरङ्गों का फल निरूपण।¹

परिचय

अष्टांग योग महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्तवृत्ति के निरोध का नाम योग है (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)। इसकी स्थिति और सिद्धि के निमित्त कतिपय उपाय आवश्यक होते हैं जिन्हें 'अंग' कहते हैं और जो संख्या में आठ माने जाते हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत प्रथम पांच अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा

प्रत्याहार) 'बहिरंग' और शेष तीन अंग (धारणा, ध्यान, समाधि) 'अंतरंग' नाम से प्रसिद्ध हैं। बहिरंग साधना यथार्थ रूप से अनुष्ठित होने पर ही साधक को अंतरंग साधना का अधिकार प्राप्त होता है। 'यम' और 'नियम' वस्तुतः शील और तपस्या के द्योतक हैं। यम का अर्थ है संयम जो पांच प्रकार का माना जाता है: (क) अहिंसा, (ख) सत्य, (ग) अस्तेय (चोरी न करना अर्थात् दूसरे के द्रव्य के लिए स्पृहा न रखना),। इसी भांति नियम के भी पांच प्रकार होते हैं: शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय (मोक्षशास्त्र का अनुशलीन या प्रणव का जप) तथा ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर में भक्तिपूर्वक सब कर्मों का समर्पण करना)। आसन से तात्पर्य है स्थिर और सुख देने वाले बैठने के प्रकार (स्थिर सुखमासन) जो देहस्थिरता की साधना है। आसन जप होने पर श्वास प्रश्वास की गति के विच्छेद का नाम प्राणायाम है। बाहरी वायु का लेना श्वास और भीतरी वायु का बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है। प्राणायाम प्राणस्थैर्य की साधना है। इसके अभ्यास से प्राण में स्थिरता आती है और साधक अपने मन की स्थिरता के लिए अग्रसर होता है। अंतिम तीनों अंग मनःस्थैर्य का साधना है। प्राणस्थैर्य और मनःस्थैर्य की मध्यवर्ती साधना का नाम 'प्रत्याहार' है। प्राणायाम द्वारा प्राण के अपेक्षाकृत शांत होने पर मन का बहिर्मुख भाव स्वभावतः कम हो जाता है। फल यह होता है कि इंद्रियाँ अपने बाहरी विषयों से हटकर अंतर्मुखी

¹1. राजकुमारी पाण्डेय - भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, 2012 बी, अंसारी रोड़ दरियागंज नई दिल्ली, राधा पब्लिकेशन, 2012, पृ0 24।

2. पं0 हरिकृष्णशास्त्री दातार, योग सिद्धान्त एवम् साधना, चैखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2013, पृ0 4, 5।

हो जाती है। इसी का नाम प्रत्याहार है (प्रति=प्रतिकूल, आहार=वृत्ति)।

अब मन की बहिर्मुखी गति निरुद्ध हो जाती है और अंतर्मुख होकर स्थिर होने की चेष्टा करता है। इसी चेष्टा की आरंभिक दशा का नाम धारणा है। देह के किसी अंग पर (जैसे हृदय में, नासिका के अग्रभाग पर) अथवा बाह्यपदार्थ पर (जैसे इष्टदेवता की मूर्ति आदि पर) चित्त को लगाना 'धारणा' कहलाता है (देश बन्धश्चित्तस्य धारणा; योगसूत्र)। ध्यान इसके आगे की दशा है। जब उस देशविशेष में ध्येय वस्तु का ज्ञान एकाकार रूप से प्रवाहित होता है, तब उसे 'ध्यान' कहते हैं। धारणा और ध्यान दोनों दशाओं में वृत्तिप्रवाह विद्यमान रहता है, परंतु अंतर यह है कि धारणा में एक वृत्ति से विरुद्ध वृत्ति का भी उदय होता है, परंतु ध्यान में सदृशवृत्ति का ही प्रवाह रहता है, विसदृश का नहीं। ध्यान की परिपक्वावस्था का नाम ही समाधि है। चित्त आलंबन के आकार में प्रतिभासित होता है, अपना स्वरूप शून्यवत् हो जाता है और एकमात्र आलंबन ही प्रकाशित होता है। यही समाधि की दशा कहलाती है। अंतिम तीनों अंगों का सामूहिक नाम 'संयम' है जिसके जिसके जीतने का फल है विवेक ख्याति का आलोक या प्रकाश। समाधि के बाद प्रज्ञा का उदय होता है और यही योग का अंतिम लक्ष्य है।

अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग - योग के सभी मार्गों में सबसे अधिक प्रचलित व उपयोगी होने के कारण इसे सभी योग मार्गों में श्रेष्ठ माना जाता है। योग-सूत्र के रचयिता महर्षि पतंजलि ने समाधि की प्राप्ति के उद्देश्य हेतु योग के आठ अंगों की रचना की जिससे इस योग का नाम अष्टांग योग विख्यात हुआ। जोकि निम्नलिखित सूत्र में स्पष्ट कहे गए हैं। यम नियमासन प्राणायाम - प्रत्याहार धारणा ध्यान समाहायोऽष्टावेगानि (24) अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये अष्टांगयोग के आठ अंग हैं। आत्मा का शरीर एवं मन पर पूरा अधिकार होना चाहिए। अतः शरीर का मन और इन्द्रियों की शुद्धि हेतु अष्टांग योग में आठ अंगों का निर्देश किया गया है जिनका संक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है

यम

यम का अर्थ है चित्त को धर्म में स्थित रखने का साधन, यम पांच होते हैं, इनका वर्णन इस प्रकार है

- (क) **अहिंसा** - मन, वचन, कर्म द्वारा किसी भी प्राणी को किसी तरह का कष्ट न पहुंचाने की भावना अहिंसा है। दूसरे शब्दों में प्राणिमात्र से प्रेम अहिंसा है।
- (ख) **सत्य** - जैसा मन ने समझा, आंखों ने देखा, कानों ने सुना वैसा ही बताना या कहना सत्य है, सत्य केवल बाहरी ही नहीं आंतरिक भी होना चाहिए।
- (ग) **अस्तेय** - मन, वचन, कर्म से चोरी न करना, दूसरे के धन का लालच न करना अस्तेय है।
- (घ) **ब्रह्मचर्य** - समस्त इन्द्रियों सहित गुप्तेन्द्रियों का संयम करना, खासकर मन, वाणी और शरीर से यौनिक सुख प्राप्त न करना ब्रह्मचर्य है।²
- (ङ) **अपरिग्रह** - अनायास प्राप्त हुए सुख के साधनों का त्याग, अस्तेय में चोरी का त्याग, किंतु दान को ग्रहण किया जाता है, परन्तु अपरिग्रह में दान को भी अस्वीकार किया जाता है। स्वार्थ के लिए सम्पत्ति तथा अन्य भोग सामग्रियों का संचय परिग्रह है और अभाव अपरिग्रह है।

नियम - अष्टांग योग में नियम भी पांच कार के बताए गए हैं:

शौच - शरीर की बाहरी एवं आंतरिक शुद्धि शौच है, शरीर को स्नान, सात्त्विक भोजन, षक्रिया आदि से शुद्ध रखा जा सकता है। मन की अंतःशुद्धि, राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है।

1. **संतोष** - अपनी मेहनत और कर्म के द्वारा कर्तव्य का पालन करते हुए जो प्राप्त हो उसी से
2. **संतुष्ट रहना** अर्थात् परमात्मा की कृपा से जो भी मिल जाए उसे ही प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना संतोष है।
3. **तप** - सुख-दुख, सर्दी, गर्मी, भूख-प्यास आदि दृवन्द्वों को सहन करते हुए मन और शरीर को साधना तप है।
4. **स्वाध्याय** - विचार शुद्धि और ज्ञान प्राप्ति के लिए रोधाभ्यास, धार्मिक पुस्तकों, धर्म शास्त्रों का

² 8. पं० हरिकृष्ण शास्त्री दातार, योग सिद्धान्त एवं साधना, चैखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2013, पृ०-71
राजकुमारी पाण्डेय, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन, 4398/4 बी, अंसारी रोड़ दरियागंज, नई दिल्ली, 2013, पृ० 12/41

अध्ययन, सत्संग और विचारों का आदान-प्रदान स्वाध्याय है।

5. ईश्वर प्राणिधानः - मन, वाणी, कर्म से ईश्वरी की भक्ति और उसे नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मनन तथा समान्त कर्मों में ईश्वरार्पण ईश्वर प्राणिधान है।

आसन

यह अष्टांग योग का तृतीय अंग है जिसमें योग आसनों आदि से शरीर को हष्ट-पुष्ट व योग साधना के योग्य बनाया जाता है। स्थिरम् सुखमासन' (यो० सू०) शरीर स्थिर रहे और मन को सुख प्राप्त हो, इस प्रकार की स्थिति आसन है - परमात्मा का ध्यान करते हुए लम्बे समय तक आसन में सुखपूर्वक ध्यान करने से आसन की सिद्धि होती है। आसन की सिद्धि से नाड़ियों की शुद्धि, आरोग्य की वृद्धि एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है। आसनों के बारे में जानने पर पता चलता है कि सृष्टि में जितने भी प्रकार के जीव-जन्तु हैं, वह किसी न किसी स्थिति में बैठने पर सुख का अनुभव करते हैं अर्थात् आसनों की संख्या भी इसी आधार पर शास्त्रों में की गई है। योग ग्रन्थों में 84 लाख आसनों की संख्या बताई गई है। जिनके चित्र-लाभ सहित प्रस्तुत किए गए हैं। साध्यत्व की दृष्टि से योग आसनों को चार वर्गों में बांटा जा सकता है

- (1) ध्यानात्मक आसन (Meditative)
- (2) आरामदायक आसन/सहज साध्य आसन (Relaativeshna)
- (3) सांस्कृतिक/साधारण आसन/श्रम साध्य (Culturalshna)
- (4) कठिन/कष्ट साध्य आसन (Dvanceshna)

क्रियाओं की दृष्टि से योग आसनों को 5 वर्गों में बांटा जा सकता है -

- (1) खड़े होकर किये जाने वाले आसन
- (2) बैठकर किये जाने वाले आसन
- (3) पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन
- (4) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

- (5) सिर के बल किये जाने वाले आसन 100-125 की संख्या में जिन आसनों के नाम तथा क्रियाविधियों का उल्लेख पाया जाता है, उनमें से अनेक ऐसे हैं, जिन्हें दुःसाध्य की श्रेणी में रखा जा सकता है। कतिपय आसन मात्र-प्रदर्शन के लिए दी है। राजयोगाचार्य बाल-ब्रह्मचारी श्री स्वामी व्यास देव जी महाराज ने अपनी पुस्तक बहिरंग-योग' में 250 आसन विधियों सहित प्रस्तुत किए हैं। साधना की दृष्टि से चार आसनों को अधिक महत्त्व दिया जाता है - (1) विद्धासन, (2) पद्मासन, (3) स्वस्तिकारसन, (4) सुख आसन।

आसनों के लिए कुछ आवश्यक ध्यान देने योग्य बातें इस प्रकार हैं -

- (1) योगासन करने का स्थान शान्त, स्वच्छ तथा हवादार होना चाहिए।
- (2) पेट का खाली होना।
- (3) भूमि का समतल होना।
- (4) चित्त की एकाग्रता।
- (5) श्वास गति तथा मन को सामान्य एवं शान्त रखना।
- (6) अभ्यास को धीरे-धीरे सरलतापूर्वक करना।
- (7) प्रतिदिन अभ्यास करना।
- (8) शरीर पर कम से कम वस्त्र - लंगोट, नेकर, बनियान पहनना।
- (9) प्रशिक्षक के निर्देशन में करना।
- (10) संतुलित तथा हल्का भोजन करना।
- (11) आँखें खुली अथवा सहज भाव रखना।
- (12) सांस नाक द्वारा लेना।
- (13) मन में आत्म विश्वास तथा शारीरिक निरोगता की भावनाएं होना।³

³ डॉ. पीताम्बर झा, योग परिचय, गुप्ता प्रकाशन, डी-35 साउथ एक्सटेंशन भाग-एक, एक, नई दिल्ली, 2013, पृ० 6 व 38।

जन साधारण के लिए किए जाने वाले कुछ आसनों के नाम इस प्रकार हैं

(1) सिद्धासन (2) पदमासन (3) स्वास्तिकासन, (4) सुखासन (5) गोमुखासन, (6) वज्रासन (7) वीरामन, (8) योगासन (9) बद्धपद्मासन (10) मुक्तासन (11) गोरक्षामन (12) अर्धमत्स्येन्द्रासन, (13) बकासन, (14) उस्ट्रासन, (15) मत्स्यासन, (16) उत्करासन, (17) सर्वांगासन, (18) पवनमुक्तासन, (19) हलासन, (20) कर्मासन, (21) पश्चिमोन्तानासन, (22) कर्णपीडासन, (23) कुक्कुटासन, (24) मत्स्येन्द्रासन, (25) पद्म-मयूरासन, (26) मयूर आसन (27) गरुडासन, (28) उत्थिरातद्विपादसिंक्द आसन, (29) चक्रासन, (30) सप्तवज्रासन, (31) पूर्ण सुप्तावज्रासन, (32) ताडासन, (33) गर्भासन, (34) उत्तानपादासन (35) द्विपादस्किदं आसन, (36) मकरासन, (37) वृश्चिकासन, (38) सर्पासन, (39) शीर्षासन, (40) दण्डासन, (41) सूर्य-नमस्कारामन, (42) त्रिकोणासन, (43) धनुरासन, (44) पादहस्तासन, (45) पद्मशीर्षासन, (46) पाश्र्वकाकासन, (47) शलभासन, (48) सेतुबन्धासन, (49) नौकासन (50) हस्तशीर्षासन, (51) पद्मबकासन, (52) शवासन।

कल्याण के विभिन्न स्रोतों से योग का महत्व सिद्ध होता है।

महर्षि पतंजलि से भी पूर्व भगवान हिरण्यगर्भ योग के प्रथम वक्ता माने जाते हैं। सभी युगों में योग मानव कल्याण के साथ-साथ अदम्य शक्ति का स्रोत रहा है।

सतयुग में योग से सत्य का अनुसरण करने से राजा हरिश्चन्द्र सत्यवादी कहलाए तथा प्रह्लाद भगत योग की शक्ति से ही पर्वत से गिराए जाने पर भी विचलित नहीं हुए तथा तप के कारण सतयुग से लेकर कलयुग तक मनुष्य ने अनंत शक्ति की प्राप्ति की।

सतयुग में योग को ही अपनाकर राजा बली हिरणाक्ष, हिरणाकश्यप आदि ने पृथ्वी को कई बार विजय किया तथा योग की शक्ति से ही गौतम ऋषि, प्रह्लाद भगत जैसे वीरों ने धर्म का प्रचार किया व ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं जो सतयुग में योग को प्रमाणित करते हैं। त्रेतायुग में भगवान् श्रीरामचन्द्र ने अत्यन्त शक्तिशाली भगवान् शिव के धनुष को अनायास ही उठा लिया व उस पर कमान चढ़ाते हुए वह खण्डित हो गया।

पं० पूर्णचन्द्र पन्त शस्त्री, योग विज्ञान, इन्टरैक्टिव, एजुकेशन सिस्टम प्राइवेट लिमिटेड, नाहन, 2014, पृष्ठ 1, 2।

प्र० रामहर्ष सिंह, योग एवं यौगिक चिकित्सा, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, 2016, पृष्ठ 16-17।

यह सब योग का ही परिणाम है। त्रेतायुग में योग के अनेकानेक उदाहरण हमारे धर्म-ग्रंथों में विद्यमान हैं। भगवान् श्रीराम के भाई लक्ष्मण अखण्ड ब्रह्मचारी थे, इसीलिए योग के कारण ही वह मेघनाद द्वारा चलाई गई मिसाइल को अपने वक्षस्थल पर झेल गए व मेघनाद का अंत कर दिया। योग के द्वारा ही भगवान् हनुमान प्राणायाम की शक्ति से समुद्र को पार कर गए व योग द्वारा ही वह वायु व आकाश में उड़ने में सक्षम थे, जिससे उन्हें पवनपुत्र कहा जाता है।

अध्ययन का उद्देश्य

1. योग की गहराई को जानने के लिए योग साहित्य का विस्तृत अध्ययन आवश्यक है।
2. योग व्यक्ति की शारीरिक व आत्मिक शक्ति को बढ़ाता है।
3. योग-शारीरिक चोटों को सहन करने तथा शीघ्र उपचार हेतु सवोत्तम साधन है।

निष्कर्ष

अष्टांग योग विद्या पहले मनुष्य को उसकी अपनी आभ्यन्तरिक अवस्थाओं के पर्यवेक्षण का इस प्रकार उपाय दिखा देती है, कि मन ही उस पर्यवेक्षण का यंत्रा है। मनोयोग की शक्ति का सही नियमन कर जब उसे अंतर्जगत की ओर परिचालित किया जाता है, तभी वह मन का विश्लेषण कर सकती है। और तब उस ज्ञानडूपी प्रकाश से हम समझ सकते हैं कि अपने मन के भीतर क्या घट रहा है। मन की शक्तियां इधर उधर बिखरी हुई प्रकाश की किरणों के समान हैं। जब उन्हें वे द्रीभूत किया जाता है, तब वे सब आलोकित कर देती हैं। यही ज्ञान का हमारा एकमात्र उपाय है। विवेकख्याति की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग का वर्णन महर्षि पतंजलि ने साधनपाद के अंतर्गत किया है। अष्टांग योग को राजयोग साधना भी कहते हैं। अष्टांग योग के अभ्यास सारा अशुद्धियाँ तब तक कम नहीं होती जब तक कि आध्यात्मिक ज्ञान का प्रकाश उपलब्ध नहीं होता है। अष्टांग योग के अभ्यास से जैसे जैसे मन और बुद्धि से मल, विक्षेप हटते जाते हैं, वैसे आध्यात्मिक आलोक की उपलब्धि प्राप्त होती जाती है। आध्यात्मिक उन्नति की सबसे बड़ी बाधा अविद्या है। अविद्या से अस्मिता, अस्मिता उन समस्त विकारों की निवृत्ति हेतु महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग को प्रमुख साधन माना है। अष्टांग योग विभिन्न अंगों का अभ्यास योग साधक को साधना करने लिए आवश्यक होता है। इससे

शरीर, मन की अशुद्धियाँ दूर होती हैं और क्रमशः अभ्यास से आध्यात्मिक उपलब्धियों की प्राप्ति होने लगती है।

सन्दर्भ

1. राजकुमारी पाण्डेय - भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, 2012 बी, अंसारी रोड दरियागंज नई दिल्ली, राधा पब्लिकेशन, 2012, पृ0 24।
2. पं0 हरिकृष्णशास्त्री दातार, योग सिद्धान्त एवम् साधना, चैखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2013, पृ0 4, 5।
3. पं0 हरिकृष्ण शास्त्री दातार, योग सिद्धान्त एवं साधना, चैखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2013, पृ0-7।
4. कठोपनिषद् -2/3/10 व 11।
5. राजकुमारी पाण्डेय, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन, 4398/4 बी, अंसारी रोड दरियागंज, नई दिल्ली, 2013, पृ0 12/4।
6. धम्मपद - 12/4।
7. डॉ. पीताम्बर झा, योग परिचय, गुप्ता प्रकाशन, डी-35 साउथ एक्सटेंशन भाग-एक, नई दिल्ली, 2013, पृ0 6 व 38।
8. पं0 पूर्णचन्द्र पन्त शास्त्री, योग विज्ञान, इन्टरैक्टिव, एजुकेशन सिस्टम प्राइवेट लिमिटेड, नाहन, 2014, पृष्ठ 1, 2।
9. पा0यो0सू0- 2/2।
10. पं0 पूर्णचन्द्र पन्त शास्त्री, योग विज्ञान, इन्टरैक्टिव, एजुकेशन सिस्टम प्राइवेट लिमिटेड, नाहन, 2015 पृष्ठ 2, 3।
11. पा0यो0सू0- 1/24, 1/25।
12. पं0 रामशर्मा, योग दर्शन, संस्कृति संस्थान, खवाजाकुतुब वेदनगर, बरेली, 2015, पृष्ठ 116।
13. पा0यो0सू0- 1/26।
14. पा0यो0सू0- 1/27।
15. पा0यो0सू0- 1/28।
16. पा0यो0सू0- 1/29।
17. डॉ. रामनाथ शर्मा, भारतीय मनोविज्ञान, एटालिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, बी0 2016, विशाल इन्क्लेव, नई दिल्ली, 2016 पृष्ठ-366।
18. परम हंस निरंजानन्द, योगदर्शन, स्वामी सत्यसदानन्द सरस्वती, श्रीपंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा, पनियारगार, रिखिया, बिहार, 2016 पृष्ठ-41।
19. प्रो0 रामहर्ष सिंह, योग एवं यौगिक चिकित्सा, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, 2016, पृष्ठ 16-17।
20. डॉ. पीताम्बर झा, योग परिचय, गुप्ता प्रकाशन, डी0-35, साउथ एक्सटेंशन, भाग-1, नई दिल्ली, 2016, पृष्ठ-113, 114।
21. योग सूत्र-1/23, 2/43।
22. योग सूत्र -1/24।
23. पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य, योग दर्शन, संस्कृत संस्थान खवाजाकुतुब वेदनगर, बरेली, 2017, पृष्ठ-52।
24. प्रो0 रामहर्ष सिंह, योग एवं यौगिक चिकित्सा, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, 2017

Corresponding Author

Sandeep Kumar*

Research Scholar

sandeepkumar05@gmail.com