 ISSN NO : 2455-4219

"योगशास्त्रे नियमाङ्गम् :: एकं विश्लेषणात्मकमध्ययनम्"

शोधार्थी - पुष्पिता चक्रवर्ती
संस्कृतविभागः, असमः विश्वविद्यालयः

सारांशः - योगविद्या सृष्ट्याः केंद्रीभूतं तत्त्वम्। योगः सर्वापरः विद्यानामाश्रयम्। प्राचीनकालाताद्यपर्यन्तं प्राप्यन्ते योगस्य एकाधिकानाम् अङ्गशाखयोः च। अस्तिषु तत्र शाखासु मन्त्रयोगः तन्त्रयोगः ध्यानयोगः भक्तियोगः ज्ञानयोगः राजयोगः हठयोगः कर्मयोगः च प्रचलितम्। अस्तिषु अङ्गेषु षडाङ्गसप्ताङ्गमष्टाङ्गश्चः प्रसिद्धम्।योगपरम्परानुसारे योगाङ्गोपाङ्गेषु दृश्यन्ते वैविध्यम्। वर्तमानकाले जनव्यवहारे पतञ्जलिकृतः 'योगसूत्रम्' प्रायशः सर्वतं परिलक्ष्यते।योगसूत्रस्य स्रष्टा तत्र यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारः धारणाध्यानसमाधिश्चेति अष्टाङ्गानां विधानं कृतम्। योगपरम्परासु पूर्वोत्तरपतञ्जलिशास्त्रान्वेषणे योगोपाङ्गसंख्यानिर्दिष्टीकरणेऽपि वैसादृश्यं परिलक्ष्यन्ते। योगशास्त्राधारेषु पत्रमेतेषु प्रथमोत्तरष्टाङ्गद्वितीयनियमावयवेषु संख्यावैविध्योपस्थापनम् अभवत्। नियमोपाङ्गेषु क्वचितेकं क्वचित् पञ्चः वा नवं वा दशं वा एकादशः वा चतुर्दशस्वरूपं दृष्टान्तर्गतं भवन्ति।अत्रिपुत्रकृतः अष्टाङ्गेषु नियमः नामः द्वितीयावयवः पुनः व्यासमभवत् शौचसन्तोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानेषु नामसु पञ्चोपाङ्गेषु।विहाय 'योगसूत्रम्' अन्यकेचनशास्त्रेऽपि नियमव्यासेषु वैसादृश्यं परिलक्ष्यन्ते, यथा- शिवसंहिता, हठयोग प्रदीपिका, श्रीमद् भागवत महापुराण, गरुड़महापुराणम्, अग्निमहापुराणम्, योगयाज्ञवल्क्यः, तेजोबिन्दुः उपनिषद्, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, मणडलब्राह्मणोपनिषद्, दर्शनोपनिषद् चेत्यादयः। तत्र वैविध्यपूर्णः नियमाङ्गानि दृश्यन्ते, ते आस्तिक्यम्, सत्यमार्गानुरक्तिः, सूखागतवस्त्वनुभवः, तुष्टिः, निसङ्गता,एकान्तवासः, मनोनिवृत्तिः, फलानभिलाषः, वैराग्यभावः, इज्या, स्वाधायः, उपस्थनिग्रहः, व्रतम्, उपवासः, मौनम्, स्नानम्, अनीहा, तुष्टिः, शिवप्रणिधानम्, आसनम्, होमः, श्रद्धा, आतिथ्यम्, मदर्चनम्, तीर्थाटनम्, परार्थेहा, आचार्यसेवनम्,ब्रह्मणि कुर्वीत् नियतात्मवान्, अक्रोधः, गुरुशुश्रूषा, आहारलाघवम्, नित्यस्वाध्यायः च। एतेषां नियमाङ्गानि पतञ्जलेः पञ्चनियमावयवे समावेशं परिलक्ष्यन्ते। वर्तमानसमयस्य योगस्वरूपः केवलं ध्यानसनप्राणायामाणां व्यवहाराधिक्योपरि आश्रयभूतमभवत्। नियमाङ्गेषु एकाधिकशास्त्रविषयाः संयोजनम् भवन्ति। अतः नियमनामकः योगाङ्गः जनानां क्षेमम् साधयति ।

कुञ्चिकापदानि - अष्टाङ्गयोगः, नियमाङ्गम् , नियमावायवः , मौनम्, स्नानम्, अनीहा, तुष्टिः, शिवप्रणिधानम्, आसनम्, होमः, श्रद्धा, आतिथ्यम्, मदर्चनम्, तीर्थाटनम्, योगयाज्ञवल्क्यः, तेजोबिन्दुः उपनिषद्, त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, मणडलब्राह्मणोपनिषद्, दर्शनोपनिषद् ।

विषयः उपस्थापनम् - नियमावयवः योगाष्टाङ्गेषु अङ्गमेकरूपे परिलक्षन्ते। योगशास्त्रेषु नियमोपभेदेषु सादृश्यादृश्ययोऽपि वर्तन्ते। गोणिकात्मजस्य 'योगसुत्रम्' तत्र वर्तमानयोगाध्ययनसापेक्षप्रसिद्धप्रचलितयोःशास्त्रमेकम्। पतञ्जलेः योगाञ्जलिः शारीरिकव्यावहारिकाध्यात्मिकहितायश्च न केवलापवर्गापितु क्लिष्टरोगोपशमे ऽपि उपकारार्पनं कृतम् । न केवलं स्वाध्यायापितु अनाध्याये नित्यकर्मेऽपि पतञ्जलेः योगतत्वप्रभावं परिलक्ष्यन्ते। सः योगाष्टाङ्गानां विधानं कृतवान्।तत्र अङ्गाष्टेषु नियमनामकमङ्गमेकम् उपलभ्यते। नियमान्तरे सः पञ्चावयवाः समायोजितं कृतम्। योगतत्त्वविस्तारप्रसङ्गे भगवन् पतञ्जलिः प्रसिद्धं किन्तु न प्रथमम् । तस्य पूर्वेऽपि एकाधिकशास्त्रे योगस्य विषयोपलभ्यन्ते। तत्रोल्लेखिताः ऋग्वेदः पुराणम् उपनिषद् वेदान्तः वेदाङ्गः महाभारतः एवञ्च हठयोगप्रदीपिका घेरडसंहिता शिवसंहिता वशिष्ठसंहिता योगवशिष्ठः योगयाज्ञवल्कः नामसु केचित् योगस्वतन्त्रशास्त्रश्च। योगतत्त्वस्वस्वरूपावलोक्यं योगविषयः पूर्वेत्तरपतञ्जलिः व्यासाधारे सादृश्यादृश्यं परिलक्ष्यन्ते।पूर्वे योगाष्टाङ्गरहितेकाङ्गषडाङ्गसप्ताङ्गनवाङ्गदशाङ्गमेकादशाङ्गचतुर्दशाङ्ग योगरूपोल्लेखाः दृश्यन्ते। तत्र योगाङ्गेषु उपाङ्गविधानेऽपि वैविध्यं भवन्ति। योगस्य अनुयमः नियमः अप्येतत् विधानान्तर्गतं न तत् भिन्नम्। गोणिकादायादस्य पूर्वेत्तरयो समये नियमनामकयोगाङ्गानाम् उपाङ्गवैविध्यं लक्ष्यन्ते। नियमोपाङ्गेषु क्वचितेकं क्वचित् नवं वा पञ्चः वा दशम् वा एकादशः वा चतुर्दशस्वरूपं दृष्टान्तर्गतं भवन्ति। यथा च शौचं, बाह्यशौचम्, आन्तरिकः शौचम्, तपः , सन्तोषः, आस्तिक्यम् , दानम् , ईश्वरपूजनम् , सिद्धान्तश्रवणम् , ह्री, मतिः, जपः, व्रतम्, गुरुभक्तिः, सत्यमार्गानुरक्तिः , सूखागतवस्त्वनुभवः, तुष्टिः, निसङ्गता, एकान्तवासः, मनोनिवृत्तिः, फलानभिलाषः, वैराग्यभावः, इज्या, स्वाधायः, उपस्थनिग्रहः, व्रतम्, उपवासः, मौनम्, स्नानम् , अनीहा , तुष्टिः, शिवप्रणिधानम्, आसनम्, होमः, श्रद्धा, आतिथ्यम्, मदर्चनम्, तीर्थाटनम्, परार्थेहा, आचार्यसेवनम्, ब्रह्मणि कुर्वीत् नियतात्मवान्, अक्रोधः, गुरुशुश्रूषा, आहारलाघवम्, नित्यस्वाध्यायः च। अथर्ववेदस्य तेजोबिन्दुपनिषदः नियमाङ्गस्य लक्षणं तत्र न विस्तृतापितुसीमितम्। तत्र नास्तयः योगनियमविभागापितु दृश्यन्ते केवलं ब्रह्मस्वतत्त्वपरिव्याप्तिः। शब्दब्रह्मस्वरूपेन चिन्तनमनननिदिध्यासनेन इन्द्रियस्थापनेन वाह्यविषयनिग्रहः एवञ्च एतेन स्वरूपावधानेन आनन्दप्राप्तिः सूच्यते। शुक्लयजुर्वेदस्य त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषदापि अष्टाङ्गयोगवर्णानानां मध्यानां नियमाङ्गानां वर्णनम् अकरोत्। एतस्मिन् शास्त्रेषु नियमस्वरूपः केवलं ब्रह्मस्मरणम् । तत्र ब्रह्मानुरक्तिः परमसर्वश्रेष्ठतत्वरूपेन परिलक्षन्ते। अस्त्या एतेन शास्त्रेन अष्टाङ्गयोगमाध्यमेन निर्विशेषपरमब्रह्मज्ञानोपायः विश्लेषणम्। अतः एतेन परमतत्वज्ञानार्जनविधानानुसृत्येन अष्टाङ्गसाधनाब्रह्मसाधनावयवरूपेन समाहितम्

अस्ति। सामवेदोपनिषतसु दर्शनोपनिषदि दर्शनशास्त्राश्रितः अत्रिपुत्रपतञ्जलियोगपरम्परायाम् अष्टाङ्गयोगसहितेषु सादृश्योपलभ्यन्ते। दर्शनोपनिषदानुसारस्य माध्यमस्य तत्र नियमस्य संख्या दशः एव। ते च तपः सन्तोषः अस्तिक्यम् दानम् ईश्वरपूजनम् सिद्धान्तश्रवणम् ह्री मतिः जपः व्रतम्।कायाशुद्धिकरणं तपः उच्यते।देहेन्द्रियसंयममित्यर्थः। कायेन्द्रियाशुद्धिक्षयभावः तपः। शीतग्रीष्मादिद्वन्दसहनम् इति भावः। सन्तोषस्यार्थः सम्यकसन्तुष्टिः तात्पर्यं शरीरेण पूर्णपुरुषार्थप्रयत्नेन प्राप्तधनाधिक्कामनानुरक्ताभ्यां वर्जनम् । न्यूनाधिकप्राप्तस्य हेतोः (अधिकं वा न्यूनं वा) दुःखप्रसन्नयोः भावोद्वेगवर्जनम् । एतत्मार्गानुसृत्या ब्रह्मानन्दस्य प्राप्तिः सन्तोषः एव । यत् अस्ति तत् अस्तिक्यम्। सर्वत्रम् सत् भावस्य दर्शनम् । कार्यकारणपरिणामविवर्तश्चेतिषु विषयेषु अस्तयभावानुभावम् अस्तिक्यम्। दानम् पुण्याभ्यासम्। स्वस्य सम्पत्तिः सम्प्रदानेन समर्पणम्। तत्र दानम् प्रतिदानापेक्षाविहायसमर्पणम्। दानं प्राप्तिपुनःप्राप्तयोः कामनानां प्रतिकारानां साधनम्। ईश्वरपूजनम् ईश्वरप्रणिधानाश्रित्या सम्पूर्णं भवति। तत्र प्रकारभिन्नत्वमपि परिलक्षन्ते। ईश्वरपूजनम् ईश्वरस्य आराधनाध्यानयोः च। स्वाहङ्कारस्य समर्पणस्य हेतोः उच्चतरशक्त्यानुसरणम् इति भावः। सिद्धान्तश्रावणम् ब्रह्मसाधनस्य हेतोः शास्त्रान्तर्गतानेकशिक्षणाध्ययनयोः श्रवणम् एवञ्च शास्त्रप्रज्ञानां धारणम् । अपि च तानि ज्ञानानि परेभ्यः प्रदातुं तेषां कृतेऽपि कैवल्यमार्गस्य प्रसारणम् कर्तव्यम् । ह्री नियमावयवस्य तात्पर्यम् लज्जाः । तत्र मतिः हिताहितनिर्धारणार्थस्य हेत्वोः ज्ञानप्रज्ञयोः मनीषायाः विकासः इति भावः। स्वान्तर्ज्ञानस्य मनीषाणां उपयुक्तप्रयोगार्थं मतिः अत्यावश्यकम् अस्ति। नियमितनिरन्तरसान्तत्यरूपाणां माध्यमानाम् अक्षरपरमसच्चिदानन्दब्रह्मस्य श्रवणमननचिन्तननिधिध्यासनश्चेतीनां विषयाणां नाम्नां जपः एव। जपः ध्यानेकाग्रतायाः ज्ञानम् केन्द्रिकरणं क्रियन्ते।जपस्य फलं वाह्यप्रतिक्रियाविचारयोः नियन्त्रणयोः चित्तान्तर्मुखीज्ञानप्रवाहाणां समायोजनम्। कार्यसम्पन्नकर्तुं सङ्कल्पग्रहणं व्रतोच्यते । कस्यचित् उद्देश्यस्यसाधनेन नियमेन व्रतानां पालनः भवन्ति। एवम्प्रकारस्य वर्णितयोगनियमानां माध्यमानां साधकस्यब्रह्ममार्गः प्रसारणोपायानां दर्शनोपनिषद् विश्लेषणं कृतम्। पतञ्जल्यानुसारेन नियमोल्लेखिताः शौचम् सन्तोषः तपः स्वाध्यायः ईश्वरप्रणिधानश्चाङ्गसहितेन दर्शनोपनिषदोल्लेखिताङ्गानां सादृश्यम् उपलभ्यन्ते। तत्र दर्शनोपनिषदमतानुसारेन शौचं यमाङ्गम् ।

नियमः

।

तपः	**सन्तोषः**	**आस्तिक्यम्**	**दानम्**	**ईश्वरपूजनम्**	**सिद्धान्तश्रवणम्**	**ह्री**	**मतिः**	**जपः**	**व्रतम्**

शुक्लयजुर्वेदोपनिषदत्सु प्रसिद्धमेकमुपनिषद् मण्डलब्राह्मणोपनिषत् । तत्र संख्या नियमस्य नवैव। अस्तीनाम् तत्र नियमस्य संख्यापरिभाषयोः लक्षणयोः अन्यशास्त्रस्यनियमाङ्गापेक्षया सम्पूर्णायोगः। तत्र नियमा-गुरुभक्तिः सत्यमार्गानुरक्तिः सूखागतवस्त्वनुभवः तुष्टिः निसङ्गता एकान्तवासः मनोनिवृत्तिः फलानभिलाषः वैराग्यभावः च। अज्ञान्नाशकः गुरुन् प्रशंसास्तुती गुरुभक्तिः उच्यते। सच्चिदानन्दपरमब्रह्मप्राप्तिमार्गानुसरणं सत्यमार्गानुरक्तिः उच्यते। अपारसुखस्वरूपः ब्रह्मसाक्षात्कारस्यस्य हेतोः प्रयोज्यशास्त्राणाम् एवञ्च आचार्यप्रसादेन ब्रह्मानुभवः सूखागतवस्त्वनुभवः इति कथ्यते। तत्र सुखस्वरूपः परमब्रह्मानुभवः तुष्टिः। लौकिकविषयभोगमाध्यमे मनसि प्रसन्नतानुभवं न भवति अतः एतस्मिन् विषये मनसः निग्रहः निसङ्गता इति कथ्यते। आदिमध्यमान्तमेकान्ताः निवासाः एकान्तवासः उच्यन्ते। अत्र जिज्ञासामेकं सञ्जायते यत् किं नामः आदिएकान्तम् निवासः किं वा मध्येकान्तम् किं वा आन्तमेकान्तम् ? उच्यते यत् जनमानसविहीनस्थानेषु प्रयत्नपूर्वकं चित्तनियन्त्रणस्य अभ्यासः आदिएकान्तम् निवासः। जनमानसविहीनस्थानेषू अपि च जनमानसयुक्तसमाजसम्प्रदायेषु मध्येषु प्रयत्नपूर्वकं मनस् नियन्त्रणाभ्यासः माध्यमेकान्तम् निवासरूपे परिगण्यन्ते। तत्र आन्तमेकान्तनिवासे मनसिनियन्त्रणाभ्यासे न जनमानसविहीनस्थानेषू नापि जनमानसयुक्तसमाजसम्प्रदायेषु न च किमपि प्रयत्नप्रक्रियायावश्यखम्। तात्पर्यमेतस्य मनसनियन्त्रणाभ्यासस्य हेतोः यस्य स्थानानुकूलः तत्र निवासः करणीयम् । तत्र मनोनिवृत्तिः आत्मचेतनविहाय विषयभोगेइन्द्रियाणां शुन्यमेवास्तित्वम् इति नामः चित्तचिन्तनम्। स्वयमेव कृतानां जपतपनित्यनैमितिकोपासनाव्रत पूजनार्चनमस्वाहास्वधायज्ञश्चादीनां फलप्राप्तीनां विषयाणाम् अननुरक्तिः फलानभिलाषः । तत्र वैराग्यभावः भौतिकविषयाणां साध्यसाधनयोः विषयाणां विरक्तिभावः ।

नियमः

।

गुरुभक्तिः	**सत्यमार्गानुरक्तिः**	**सूखागतवस्त्वनुभवः**	**तुष्टिः**	**निसङ्गता**	**एकान्तवासः**	**मनोनिवृत्तिः**	**फलानभिलाषः**	**वैराग्यभावः**

कृष्णयजुर्वेदस्य वराहोपनिषदापि अष्टाङ्गयोगवर्णानानां मध्यानां नियमाङ्गस्य वर्णनम् अकरोत्। वराहोपनिषदानुसारस्य माध्यमस्य तत्र नियमस्य संख्या दशः एव । ते च तपः सन्तोषः अस्तिक्यम् दानम् ईश्वरपूजनम् सिद्धान्तश्रवणम् ही मतिः जपः व्रतम् । योगोपनिषदां दर्शनवराहोपनिषदोः योगनियमानां संख्यानां सादृश्यम् उपलभ्यन्ते। कायेन्द्रियाशुद्धिक्षयभावः तपः।

शीतग्रीष्मादिद्वन्दसहनम् इति भावः।सन्तोषस्यार्थः सम्यकसन्तुष्टिः तात्पर्यं शरीरेण पूर्णपुरुषार्थः प्रयत्नेनप्राप्तधनाधिक्कामनानुरक्ताभ्यां वर्जनम्। एतत्मार्गानुसृत्या ब्रह्मानन्दस्य प्राप्तिः सन्तोषः एव। यत् अस्ति तत् अस्तिक्यम्। सर्वत्रमं सत्भावस्य दर्शनम्। कार्यकारणपरिणामविवर्तश्चेतिषु विषयेषु अस्तयभावानुभावम् अस्तिक्यम्। दानम् पुण्याभ्यासम्। स्वस्य सम्पत्तिः सम्प्रदानेन समर्पणम्। दानं पुनःप्राप्तिकामनानां प्रतिकारानां साधनः। ईश्वरपूजनम् ईश्वरस्य आराधनाध्यानार्चनश्च। सिद्धान्तश्रावणं ब्रह्मसाधनस्य हेतोः शास्त्रान्तर्गतानेकशिक्षणाध्ययनयोः श्रवणम् एवञ्च शास्त्रप्रज्ञानां धारणम् । अपि च तानि ज्ञानानि परेभ्यः प्रदातुं तेषां कृतेऽपि कैवल्यमार्गस्य प्रसारणम् इति भावः । ह्री नियमावयवस्य तात्पर्यं लज्जाः । तत्र मतिः हिताहितनिर्धारणयोः हेत्वोः मनीषायाः वर्धनम् । एतत् स्पष्टं यत् मतिः नामः बुद्धिः एव। जपः परमसच्चिदानन्दाक्षरब्रह्मस्य नियमितनिरन्तरयोः श्रवणमननचिन्तननिधिध्यासनश्चेति। जपेन ध्यानधारणेकाग्रताभिः केन्द्रिकरणं भवन्ति। कार्यसम्पन्नं कर्तुं सङ्कल्पग्रहणं व्रतोच्यते । कस्यचित् उद्देश्यस्यसाधनस्य हेतोः नियमस्य पालनं व्रतोत्यते। वराहोपनिषदा एवम्प्रकारेण नियमाङ्गैः वर्णयन्ति । अत्र सन्तोषः तपः स्वाध्यायः ईश्वरप्रणिधानश्च पतञ्जल्ये नियमावयवानां वराहोपनिषदः नियमाङ्गानां सहितानां सादृश्योपलभ्यन्ते । अत्र वराहोपनिषदमतानुसारेन शौचं यमाङ्गम्।

नियमाः

।

तपः	सन्तोषः	आस्तिक्यम्	दानम्	ईश्वरपूजनम्	सिद्धान्तश्रवणम्	ह्री	मतिः	जपः	व्रतम्

अथर्ववेदस्य शाण्डिल्योपनिषद् नियमाङ्गानां वर्णनम् क्रियन्ते। ते च तपः सन्तोषः अस्तिक्यम् दानम् ईश्वरपूजनम् सिद्धान्तश्रवणम् ह्री मतिः जपः व्रतम् । शास्त्रोक्तं कृच्छ्रचान्द्रायनसोमायान सन्तापनाप्रजापत्ययवक्कौबेरगोद्दालक श्चेतोपवासैः देहक्षीणकरणम् अत्र तपः नामेन आख्यायन्ते । संयोगमाध्यमेन प्राप्तोपरान्तेऽपि अधैर्यविमोचनेन तुष्टिः धारणम् सन्तोषः उच्यते। वेदानुसारं धर्मानुष्ठानकर्मणोः विस्रम्भः आस्तिक्यम्।न्यायार्जितधनधान्यादयः याचकेषु समर्पणं दानम् उच्यते।प्रसन्नचित्तेन विष्णुरूद्रादयः अर्चनम् ईश्वरपूजनम्।वेदान्तशास्त्रस्य चिन्तनश्रवणमनन निदिध्यासनश्च नाम्नां सिद्धान्तश्रवणम्। ह्री नामः वेदविरुद्धाचरणेषु एवञ्च भौतिकप्रतिकूलकार्येषु लज्जा। सश्रद्धापूर्वकं वेदोक्तकार्यसम्पादनस्य नाम्नः मतिः। आचार्यसानिध्ये आचार्योपदिष्टः वेदाविरूद्धः संहितानाम् अभ्यासः जपोच्यते। तत्र जपः द्विविधम् - वाचिकं मानसं चेति । पुनःश्च वाचिकः उच्चैउपाशु विधाद्वाभ्यां भेदाभ्यां लभेते। मानसं मनसः जपः। अत्र व्याख्याप्रसङ्गे उल्लेखमस्ति यत् उपांशु सहस्रगुणम् एवञ्च मानसं शतसहस्रगुणम्। व्रतम् वेदोक्तानुष्ठानानां निरन्तरपालनीयधारणीयकरणीयश्च वेदोक्तनिषेधानां वर्जनं करणीयम्।

नियमाः

।

तपः	सन्तोषः	आस्तिक्यम्	दानम्	ईश्वरपूजनम्	सिद्धान्तश्रवणम्	ह्री	मतिः	जपः	व्रतम्

श्रीलिङ्गमहापुराणं नियमाङ्गानां वर्णनमुपस्थापनं कृतम् । प्रत्यक्षरूपेण दशाङ्गनियमाः तत्र परिलक्ष्यन्ते। तानि नियमानि- शैचम् इज्या तपः दानम् स्वाधायः उपस्थनिग्रहः व्रतम् उपवासः मौनं

स्नानम् च। किन्तु अस्तयः तत्र परोक्षरूपेण दशाङ्गविहाय चत्वारान्यनियमाङ्गानि अपि समायोजनम्।ते च-अनीहा तुष्टिः शिवप्रणिधानम् आसनम् च।अतः अत्र नियमानां व्यासः मुख्यगौणयोः द्विविधरूपयोः कर्तुं शक्येते।श्रीलिङ्गपुराणे चतुर्दशनियमेषु केवलं चत्वारः नियमाङ्गविश्लेषणं प्राप्यन्ते। तत्र नियमपर्वविहाय पर्वान्ये शेषनियमाङ्गानां विस्तारं दृश्यन्ते। तत्र शौचं द्विविधम् बाह्यमाभ्यन्तरौ च।अस्तयः बाह्यः भस्मस्नानं जलस्नानं मन्त्रस्नानम् च उल्लेखनीयम्। मलीनताराते शौचं धारणीयम् । योगः पालने स्वस्थशरीरावश्यकम् । स्वस्थशरीरार्थे शौचावश्यकम्।उच्यते तत्र शौचेषु आन्तरिकशौचं श्रेष्ठम्।किन्तु प्रारम्भे प्रथमावस्थाये बाह्यः पश्चाताभ्यन्तरः शौचम् अनूसरणीयम्।न्यायपूर्वकार्जितधनेन सन्तोषः एवञ्च व्यायधनेन चिन्तनहीनता तुष्टिरूपेण उल्लेखितमस्ति। व्यवस्थितनियमानां माध्यमानां चान्द्रायणादीनां आचरणम् तत्रोच्यते। प्रणवस्य जपः स्वाध्यायः। अस्तयः तत्र जपः संख्यात्रयेण परिभाषितम् । अधमुत्तमुत्तमोत्तमरूपैः परिलक्ष्यन्ते। वाचिकाधमः उपांशुत्तमः मानसोत्तमोत्तमः च। एवम्प्रकारेण वाङ्मनदेहैः कार्यैः च निश्चलः गुरूभक्तिभिः शिवप्रणिधानम् भवन्ति।

मुख्यनियमाः

।

शैचम्	इज्या	तपः	दानम्	स्वाधायः	उपस्थनिग्रहः	व्रतम्	उपवासः	मौनम्	स्नानम्

गौणनियमाः

।

ISSN NO : 2455-4219

अनीहा	तुष्टिः	शिवप्रणिधानम्	आसनम्

श्रीमद्भागवतमहापुराणे एकादशस्कन्धान्तर्गतोनविंशत्याध्याये नियमाङ्गवर्णनोपलभ्यन्ते।अस्तीनां नियमानां संख्याः द्वादशः तत्र।ते च-शौचजपस्तपहोमश्रद्धाऽतिथिसेवामदर्चतीर्थाटनपरार्थेहा तुष्ट्याचार्यसेवनम् । कर्मसु अनासक्ताचरणं शौचमुच्यते, तत् द्विविधम् बाह्यमाभ्यन्तरौ च। वाचिकोपासना जपः । तत्र वृन्दावनेश्वरः तपः सः एव स्वयं होमः । स्वभावसापेक्षे श्रद्धा त्रिविधम् , सात्त्विकराजसिकतामसिकचेति। सत्त्वानुरूपविशिष्टसंस्कारात् उत्पन्नान्तकरणानुरूपा सर्वस्य प्राणिजातस्य श्रद्धा भवति। सात्त्विकश्रद्धामयजनाः ईश्वरयजन्ति। यक्षरक्षांसि राजसाः। तामसश्रद्धयावेशे जनाः प्रेतभूतगणाः यजन्ति । आथित्यः अतिथिमहायज्ञः । मदर्चनम् श्रीकृष्णस्य अर्चनभाबः । तीर्थाटनम् शास्त्रोक्ततीर्थ भ्रमणम्। तत्र परार्थेहा न स्वार्थायः परहिताय भूतोपयोगीकृतकार्यम्।तुष्टिः सन्तोषस्य भावः। आचार्यसेवनम् साक्षातपरमब्रह्मगुरुपूजगुरुअर्चन गुरुवाक्यश्रवणाचार्य प्राणान्तिकश्च भावः।

नियमाः

।

बाह्य शौच म्	आन्त रिकः शौच म्	ज पः	त पः	हो मः	श्र द्धा	आति थ्यम्	मदर्चन म्	तीर्थाट नम्	परार्थे हा	तु ष्टिः	आचार्यसे वनम्

अग्निमहापुराणे यमनियमयोगवर्णनाप्रसङ्गोपलभ्यन्ते। तत्र नियमानां पञ्चाङ्गाः परिलक्ष्यन्ते, ते शौचं सन्तोषः तपः स्वाध्यायः ईश्वरप्रणिधानश्च। एतस्य पुराणस्य नियमानां सहः योगसुत्रस्य नियमाङ्गानां सादृश्यम् दृश्यन्ते मुख्यतः बाह्यः शौचम् । अग्निपुराणानुसारेण बाह्यः शौचं मृदाजलाभ्यां करणीयं, पतञ्जल्यानुसारेणापि ततवत् (मृदाजलाभ्याम्) शोधनीयम् ।एतेन महापुराणानुसारेण बाह्यान्तराभ्यां भेदाभ्यां शौचं द्विविधम्। मृदाजलाभ्यां बाह्यम् एवञ्च भावशुद्ध्यान्तरशौचरूपेण परिलक्षन्ते। अत्रोल्लेखितं यत् द्विविदशौचाभ्यां संयुक्तजनाः सम्पूर्णं शुद्धं नान्यम् । प्रारब्धेन प्राप्तधनेन तुष्टिः तेन हर्षेन स्वीकृताभ्यासं सन्तोषः उच्यते।तपः नामः मनेन्द्रियाणां एकतानः तात्पर्यं बाह्याभ्यन्तरयोः एकाग्रतायाः तत्रोच्यते। तपः तनुमनवाकभेदैः त्रिविधम्।स्वाध्यायः प्रणवाभ्यासः।अत्र प्रणवस्थितिः अतिविस्तारः, आदिज्ञानागमः प्रणवैव श्रीगणेशः अभवत् अतः प्रणवे अस्ति वेदस्थितिः। परमावाक् प्रणवः अत्र सञ्कुचितविस्तृतभेदाभ्याम् मात्ररहितानन्तमात्राविशिष्टस्वरूपमाध्यमेन परिलक्षन्ते। ध्यानजपरूपप्रणवस्वरूपः ईश्वरप्रणिधानरूपाख्यायते। उच्यते प्रणवः कोदण्डः जीवात्मासायकः तस्य एकमेवलक्ष्यः ब्रह्मकेवलम्।।

नियमाः

।

शौचम्	सन्तोषः	तपः	स्वाध्यायः	ईश्वरप्रणिधानः

पञ्चाध्यायसंयुक्तशिवसंहितायामपि योगाधीनः नियमाङ्गेषु शौचादयः परिलक्षन्ते। दशभेदाः तत्र नियमानाम्। ते च सिद्धान्तश्रवणवैराग्यगृहसेवन्नामसङ्कीर्तनधृतिक्षमातपशौच

ह्रीमतिगुरुसेवनम्।एतस्मिन् संहिताशास्त्रे योगमार्गेत्वरितसिद्धि लाभोपायरूपेषु नियमाः वर्णितमभवत् । निर्देशनं शास्त्रस्य यतेतेषां नियमरूपाणामस्तित्वं योगसाधकानां हेतुनाम् गोपनीयाः। एतैः नियमैः क्षिप्रसिद्धिः भवन्ति। अतः एतेषां नियमानां पालनं अवश्यमेवकरणीयम्। किन्तु तत्र योगाभ्यासे दृढताप्राप्तानन्तरे उक्तनियमाङ्गेषु पालनावरूद्धताम् दृश्यन्ते।

नियमाः

।

सिद्धान्तश्रवणम्	वैराग्यगृहसेवनम्	नामसङ्कीर्तनं विष्णोः	धृतिः	क्षमा	तपः	शौचम्	ह्री	मति	गुरुसेवनम्

विष्णुमहापुराणे योगाङ्गेषु पञ्चविधः नियमावयवाः दृश्यन्ते।संयतचित्तेन एतैः नियमैः पालनप्रस्तावं सुस्पष्टरूपेण परिलक्ष्यन्ते। शास्त्रानुसारेण सकामनिष्कामभेदेन कर्मः द्विधा विभक्तम्। उच्यन्ते तत्र नियमाः कामरहितनिष्कामभावेन मोक्षप्रदायकम् एवञ्च कामसहितसकामभावेनापि पृथक्पृथकप्रकारेण फलप्रदायकम् तात्पर्यं नियमाचरणं न कदापि निष्फलं सर्वदा फलदायकम् एव।

नियमाः

।

स्वाध्यायः	शौचम्	सन्तोषः	तपः	ब्रह्मणि कुर्वीत् नियतात्मवान्

मृकण्डपुत्रः शिवानुरक्तमार्कण्डेयसम्बन्धितः मार्कण्डेयमहापुराणे योगचर्चानामेकचत्वारिंशताध्याये नियमवर्णनम् उपलभ्यते। तत्र नियमस्य पञ्चाङ्गाः परिलक्ष्यन्ते, ते च अक्रोधो गुरुशुश्रूषा शौचम् आहारलाघवम् नित्यस्वाध्यायः।क्रोधविहितस्थितिः नियमाक्रोधः यत्र नियमः द्वेषव्यवहारानां वर्जनम्।

साक्षात्परब्रह्मगुरुवचनैः वादरूपेण स्वीकृतभावः गुरुशुश्रूषा। शौचम् शुद्धकरणं सङ्गवर्जनम् एकान्तवासमासङ्गभावम् च। योगानुरूपाल्पविधेयाहारनियमः आहारलाघवम् उच्यते। नित्यस्वाध्यायः नियमितनिरन्तरनावकाशरूपेण पालनीयकरणीयधारणीयस्वाध्यायः च।

नियमाः

।

अक्रोधः	गुरुशुश्रूषा	शौचम्	आहारलाघवम्	नित्यस्वाध्यायः

वैष्णवमहापुराणगरूडपुराणम् नियमाङ्गै व्रतम् नामेन संज्ञायते । नियमनामकाङ्गे नियमोपाङ्गः दशः एव। तानि नियमोपाङ्गानि क्षमा सत्यः दया दानः शौचम् इन्द्रियनिग्रहः देवपूजा अग्निहवनः सन्तोषः आस्तेयम् च। क्षमा नामः वाह्यचाध्यात्मिकयो दुःखोत्पादिते द्वेषसंयमने अक्रोधं वा परिहारः भावः । सत्यः ऋतस्य व्रतधारणं नृतभावपरित्यज्यानृतभावानां परिपालनम् । भुतानां हेतूनां करूणावेगमनसभावः दया एव। दानम् पुनःप्राप्तिः धारणानां परिहारभावानाम् आश्रयकृत्वा स्वार्थंत्यागभावेन समर्पणम्। शौचं बाह्याभ्यन्तराभ्यां भेदेन द्विविधम् । मृदाजलादि बाह्य भावशुद्ध्याभ्यन्तरः शौचं नामेन आख्यायन्ते। इन्द्रियनिग्रहः इन्द्रियाश्रितकार्यभावानां परिहारम्। देवपूजा देवानां अर्चनम् इति भावः। तत्र अग्निहवनम् अग्न्याधारितसर्वविधानां यज्ञानां पालनधारणयजनयाजनमेति भावः । प्रारब्धे च दैवे च भूतेश्च परमतृप्त्यावेगतुष्टिः जनितः भावः सन्तोषः । आस्तेयं परद्रव्येषु अनीहाभावः एवञ्च अन्यजनद्रव्येषु हरणमनाज्ञानतापरिहारम् स्ववस्तुविहायान्यजनविषयेषु अस्पर्शमेति भावः।

नियमाः

।

ISSN NO : 2455-4219

क्षमा	सत्य	दया	दानम्	शौचम्	इन्द्रियनिग्रहः	देवपूजा	अग्निहवनम्	सन्तोषः	आस्तेयम्

उत्तरवेदांशोपनिषदप्रामाणिकब्रह्मवीषयशास्त्रः सदानन्दकृतः वेदान्तसारानुसारेण पञ्चविधः नियमाः परिदृश्यन्ते। ते च शौचसन्तोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानश्च । एतेन नियमोपाङ्गसहितेन गोणिकापुत्रकृतयोगसुत्राधारितः नियमावयवाः सहः सादृश्यं प्राप्यन्ते । तत्र शौचं बाह्याभ्यन्तराभ्यां भेदेन द्विविधम् । मृदाजलादि बाह्यं भावशुद्ध्यान्तरं शौचम्। तपः नाम्नः कामात् अनशनम् । स्वाध्यायः प्रणवजपः एवञ्च उपनिषदः शास्त्राणां आवृत्तिः । ईश्वरप्रणिधानः मानसब्रह्मस्वरूपस्याचारार्चनम् ।

नियमाः

।

शौचम्	सन्तोषः	तपः	स्वाध्यायः	ईश्वरप्रणिधानम्

श्रीमद्भागवतगीता योगयज्ञनाम्ना अष्टाङ्गयोगसंकेतं कृतवान् । तत्र अष्टाङ्गयोगयज्ञरूपेन आख्यायन्ते। 'संशितव्रताः' इति शब्देन तपसम्बन्धितकार्यै सूच्यन्ते। हठयोगीप्रदीपिकाग्रन्थावलम्बनेन नियमोपाङ्गै तत्र दशः उच्यन्ते। तानि उपाङ्गानि तपः सन्तोषः आस्तिक्यं दानम् ईश्वरपूजनम् सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ह्री मती तपः हुतम् च । आस्तिक्यं श्रद्धभावेन शास्त्रविहितकर्माचरणम्। दानम् नैतिकरूपेण प्राप्तधनेनावशकतानुसारेण वा प्रेमभावेन समर्पणम् इति। सिद्धान्तश्रावणम् शास्त्रश्रवणम् च विद्वानानां शास्त्रसिद्धान्तानां ग्रहणम् इति भावः । ह्रीः आध्यात्मिकमार्गज्ञानेन

कृतदुष्कृतकार्यं परिणामं ज्ञात्वा स्वदोषशुद्ध्यार्थं कृतनिश्छलप्रयत्नरूपेण संज्ञायते। मत्यार्थं तत् शुद्धबुद्धिः यत् सत्यरूपेश्वरप्रणिधानमार्गे प्रेरयन्ति। अग्निकार्याणां हुतमोच्यन्ते।

नियमाः

।

तपः	सन्तोषः	आस्तिक्यम्	दानम्	ईश्वरपूजनम्	सिद्धान्तवाक्यश्रवणम्	ह्रीः	मतिः	तपः	हुतम्

भारतीयसंस्कृतपरम्परानुसारेण योगास्तिकः दर्शनस्य एकावयवरूपेण संज्ञायते। किन्तु योगः दर्शनक्षेत्रस्य उपक्षेत्रविहायेऽपि उपनिषदपुराणसाहित्ययोगस्वतन्त्रग्रन्थरूपेनापि प्राचीनमेकाधिकं शास्त्रसमाविष्टं भवन्ति। तेषु शास्त्रेषु योगाङ्गः च योगोपाङ्ग समायोजनेऽपि वैविध्यं परिलक्षन्ते । पतञ्जलिः अष्टाङ्गयोगः प्रदर्शितं कृतम्। तत्र शौचादि अष्टाङ्गानां रूपोल्लेखं दृश्यन्ते। अत्रिपुत्रानुसारेण नियमः अष्टाङ्गस्य द्वितीयावयवम्। पतञ्जलिः नियमोपाङ्गप्रदर्शनप्रसङ्गाश्रित्य तस्य पूर्ववर्ती आचार्याणां नियमाङ्गानां निचयं कृतवान् । पञ्चोपाङ्गविशिष्टः नियमस्य योजनां कृत्वा पञ्चविधाः नियमावयवानां उल्लेखं कृतवान्। ते शौचसन्तोषतपस्वाध्यायः(मोक्षस्त्रस्य पालनमथवा प्रणवजपः) ईश्वरप्रणिधनः(सर्वकर्मणां ईश्वरं प्रति भक्तिपूर्णः समर्पणम्) च। शौचस्यार्थः शुद्धिः पवित्रताभावः च। शौचशारीरिकमानसिकवाचिकश्च शुद्धिः भावः। शौचस्य बाह्याभ्यन्तरभागद्वयस्य उपस्थापनं प्रदर्शयन्ति। प्रथमं बाह्यशुद्धिः यस्मिन् शारीरिकशुद्ध्यान्तर्भवति। आन्तरिकशुद्धिः मानसिकशुद्धिः। वाह्यशुद्ध्यान्तार्गतसत्याचरणेन मानवव्यवहाशुद्धिः एवञ्च ज्ञानतपेन पञ्चमहातत्त्वाशुद्धिः बुद्धिशुद्धिः चेत्यादयः परिलक्षन्ते। शारीरिकशुद्धिः पुण्यजलमाध्यमेन स्नानेन मृदालेपनेन भवन्ति। जलं शारीरिकशुद्ध्यर्थम् अत्यावश्यकम् आरोग्यपौष्टिकारकं च भवति।

ISSN NO : 2455-4219

वाचिकशुद्धिः मन्त्रजपशुद्धशब्दाधारणसम्बन्धिताक्षरब्रह्मसाधनां व्यवहारोन्तर्भवति। मधुरभाषणेन वाक्शुद्धिः सम्भवति। अतः योगाभ्यासयुक्तयोगियोगभक्तानां वाक्शुद्ध्यातीवावश्यकम् । हृदोत्पद्यमानभावनानां शुद्धिः आन्तरिकशुद्धिः उच्यन्ते।आन्तरिकशुद्धिः अशुद्धभावनानासमाप्यशुद्धमानसिकभावनानां जागरणार्थं च सत्संगसाधनप्राणायामध्यानादि व्यवहारानां धारणम्। धर्मार्जितधनेन सुभोजनभोगेन मानसिकभावनाशुद्धिकरणं भवन्ति। मानसिकशुद्धिः मैत्रीकरुणेन्द्रियविचलितभावानां उपेक्षा करणीयम् इति भावः । सन्तोषस्यार्थः पुर्णपूरूषार्थपालनेन सम्पूर्णपरिश्रमं कृत्वा प्राप्तधनेन तुष्टिः चाधिककामं अकृत्वा न्यूनाधिकप्राप्तेन शोकं न करणीयमीत्यर्थः।मनसावचसाकर्मेन सन्तोषानुसरणानिवार्यमस्ति। मानसिकसन्तोषः विषयादिद्रव्यभोगाल्पतायाम् अपि च इन्द्रियनिग्रहस्व्यवहाराभ्यासं विषयेपेक्षारहिताचरणम् इति । समाजेश्वरदैविकश्च कारणे क्रोधाधीरतायां वर्जनम् । त्यक्त्यातिशयोक्ति सीमितवचनं वाचिकसन्तुष्टिः एव। कस्यचित् कठोरवचनं श्रुत्वा अपमानावेगेन विवादपूर्णाचरणं न करणीयम् । आचार्यवरिष्ठयोः वा विवादास्पद व्यवहारेवाचिकनिर्लिप्तता वा प्रत्योत्तरप्रदानेसंयमः तथा च मौनधारणं वाचिकसन्तुष्टाधीनं परिगण्यन्ते। ब्रह्मचर्यादिधर्माणां धानणं विहितकर्मानुष्ठानदीनसेवानां पालनं तथा च क्रोधादिव्यसनविषयेप्रभावहीनव्यवहारश्च च शारीरिकसन्तोषः। सर्वालौकिकभोगगौणम् संसारविलासरसआनित्यं तत्र साधकस्य उद्देश्यं ब्रह्मप्राप्तिः केवलम् ।तपः सङ्कल्पपूर्वाकमाभ्यासेन शरीरात्मनेन्द्रियाणि च व्यवहारम् इत्यर्थः। शीतोष्णक्षुधातृष्णाहर्षशोकमानावमानचेत्यादि द्वन्द्वसह्यपूर्वकयोगभ्यासव्यवहाराम्। योगमार्गे स्वधर्माश्रमस्थितियोग्यतानुसारस्व धर्मानुसृत्यः तस्यानुसरणं कृत्वा यत्किमपि शारीरिकमानसिकयोः दुःखं भवन्ति तत् सहनभावः तपैव। योगमार्गेक्लिष्टप्रथाबलम्बनेन शरीरपीडनं तामसिकः तपोच्यते यत् निषिद्धम्। तपः त्रिविधं, मानसिकतपः कामक्रोधासक्तिईर्ष्याचेत्यादिभिः आन्तरिकविपर्ययैः

प्रभाविताभ्यासेन नाशः मानसिकतपः। दुर्विचारानाम् आसुरीप्रवृत्तीनां नाशः मानसिकतपोच्यन्ते।सत्यक्यानुसारेण शास्त्रगतशुद्धविचारैः वाचनव्याकरणाभ्यां सहितेन शुद्धानृतवाक्यप्रयोगं हास्यास्पदं वा कटुव्यङ्गतीक्षशब्दैः अप्रयोगं वाचिकतपोच्यते। भौतिकप्राकृतिकशीत्तापक्षुधातृष्णासहिष्णुताब्र ह्मचर्यस्यानुसरणं तथा च योगसंस्कारासनप्राणायामध्यानदिः धारणं शारीरिकतपोच्यते।शारीरिकतपः मानसिकपापानां नाशं करोति। अतः साधकस्य जीवने शारीरिकमानसिकवाचिकश्चेति तपत्रयाणां महत्महत्त्वं वर्तन्ते एवञ्च त्रयानुसरणीयाः सन्ति । गुरुविद्वानचार्यानुगतेषु च वेदोपनिषत्दर्शनादिमोक्षशास्त्राध्ययनं स्वाध्यायः। प्रणवचिन्तनम् ऐश्वरिकमन्त्रस्य विधिवत्जपः रुद्रसूक्तः एवञ्च पुरुषसूक्तादिः श्रवणमनननिधिद्धासनानि स्वाध्यायः। शास्त्रपुस्तकानि जीवन्तदेवेति मान्यं कृत्वा तेषामर्चनं तात्पर्यं स्वाध्यायः तमसान्धकारात्प्रकाशानन्दं च ददाति अतः स्वाध्यायस्यार्थं न केवलं शास्त्रग्रन्थानाम् अध्ययनापितु साधकः तान्तत्त्वं स्वीकृत्यः स्वाध्याययोगेप्रयत्नशीलः इति भावः । स्वाध्यायेन योगमार्गमोक्षमार्गज्ञानमार्गाः च प्रशस्तं भवति। पतञ्जल्यानुसारेण नियमस्यान्तिमावयवः ईश्वरप्रणिधानम्। अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यअपरिग्रह शौचसन्तोषतपस्वाध्यायैः च पूर्णपालनेन सम्पूर्णसमर्पणेन आत्मसातीकरणेन च इश्वरनामः गूढतत्त्वस्य प्राप्तिः सम्भवं भवति तात्पर्यं यदा साधारणवर्गस्य साधकः यमनियमयोः सम्पूर्णानुसरन्ति तदा सः पूर्णरूपईश्वरतत्वस्य ज्ञानोरूपदिव्यप्रसादं प्राप्नोन्ति। समाधिः ईश्वरप्रणिधानेन सिद्ध्यति। ईश्वरप्रणिधानेन योगमार्गोपनितसर्वेविघ्नापहृत्यं योगसिद्धिः अविलम्बेन सिद्ध्यन्ति। वेदेषु उक्तं यत् ईश्वरप्रसादेन योगसमाधिः सिद्ध्यन्ति तथा च विवेकख्यातिः ऋताम्बरप्रज्ञा प्राप्तुं शक्यन्ते । तथा चेश्वरप्रणिधानेन अणिमादिसिद्धिः प्राप्तमार्गसहायकं भवन्ति। अतः ईश्वरप्रणिधानम् ईश्वरे समर्पणम् इति भावः। पतञ्जलिः पूर्वाचार्याणां योगनियमोपाङ्गाः तस्य पञ्चनियमोपाङ्गानां आधारकृत्वा व्यवस्थापनं

कृतम्। शौचं, बाह्यशौचम्, आन्तरिकः शौचम्, तपः , सन्तोषः, आस्तिक्यम् , दानम् , ईश्वरपूजनम् , सिद्धान्तश्रवणम् , ह्री, मतिः, जपः, व्रतम्, गुरुभक्तिः, सत्यमार्गानुरक्तिः , सूखागतवस्त्वनुभवः, तुष्टिः, निसङ्गता, एकान्तवासः, मनोनिवृत्तिः, फलानभिलाषः, वैराग्यभावः, इज्या, स्वाधायः , उपस्थनिग्रहः, व्रतम्, उपवासः, मौनम्, स्नानम् , अनीहा , तुष्टिः, शिवप्रणिधानम्, आसनम्, होमः, श्रद्धा , आतिथ्यम् , मदर्चनम्, तीर्थाटनम्, परार्थेहा, आचार्यसेवनम्, ब्रह्मणि कुर्वीत् नियतात्मवान् , अक्रोधः, गुरुशुश्रूषा , आहारलाघवम् , नित्यस्वाध्यायश्चेतिः अङ्गानि पतञ्जल्यापञ्चविधः नियमावृत्तम् इति परिलक्षन्ते।

सन्दर्भः सूचिः ~~~~~~~~

- Sarasvati,S.(2009).A COMMENTARY ON PĀTAÑJALA YOGASŪTRA named THE AMBROSIA OF YOGA. Chennai: B.R. Publishing Corporation
- आचार्य,बाल.(२००७).विज्ञान की कसौटी पर योग. हरिद्वार:दिव्य प्रकाशन
- गोरक्षपद्धति, गोरक्षनाथ, महीधर शर्मा, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन,२०१८,बम्बई
- घेरण्ड संहीता(आलोक व्याख्या सहित),घेरण्ड मुनि, परमहंस अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया,२०२१,दिल्ली
- दत्तात्रेय योग शास्त्र, ऋषि दत्तात्रेय, ब्रह्ममित्र अवस्ति एवं अभय कुमार शांडिल्य, इन्दु प्रकाशन, २०१८, दिल्ली
- पातञ्जल योगदर्शन (व्यासभाष्य एवं भोजवृत्ति सहित). महर्षि पतञ्जलि, सतीश आर्य, Ved Yoga Charitable trust, 2019,Delhi
- योगसुत्रम्(सटिप्पण्यायोगप्रदीपिकाख्यविवृत्यासमन्वितम्),महर्षि पतञ्जलि, पण्डित बलदेव मिश्र, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, १९८४, वाराणसी
- योग वशिष्ठ,महर्षि वाल्मीकि, श्री वासुदेव शर्मा, मोतीलाल बनारसीदास, २००८ ,नई दिल्ली
- योगिराज,ल.(२०१८).ध्यान-योग-प्रकाश(वेद-वेदाङ्गादिसच्छास्त्रप्रमाणैरलङ्कृतः).शाहीबाबाद उत्तर प्रदेश: रामलाल कपूर ट्रस्ट राधा प्रेस
- योगीन्द्र,मा.(२०००).जैन तत्त्वविद्या. दिल्ली:नागरी प्रिंटस
- वेदों में योग विद्या. दयानन्द सरस्वती, योगेन्द्र पुरुषार्थी, मधुर प्रकाशन, १९८३, दिल्ली
- वेदान्तसार, सदानन्द, आचार्य बदरीनाथ शुक्ल, मोतीलाल बनारसीदास, २००३, नई दिल्ली
- राधाकृष्णन्,स.(१९६६).भारतीय दर्शन.दिल्ली:रायसीना प्रिंटर
- श्रीमद्भागवत महापुराण, महर्षि वेदव्यास, डॉ विनय, डायमण्ड पैकेट बुक pvt.LTD, २०१४, दिल्ली
- सर्वदर्शनसंग्रहः , माध्वाचार्य, श्रीउदयनारायण सिंह, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन, २०२०, बम्बई
- सरस्वती, शांति.(२०००).पूर्ण योग[योग पञ्चदशी].नई दिल्ली:डी के प्रिण्टवर्ल्ड
- हटयोगप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम, स्वामी श्री द्वारकादाश शास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन, २०१७, वाराणसी