



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## पतंजलि योग सूत्र— एक परिचय

राजेश कुमार  
(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,  
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

### प्रस्तावना:—

योगविद्या भारतीय ऋषि मुनियों की जीवन चर्या रही है। योगविद्या का स्थान युगों काल भी शीर्ष पर था और आज भी शीर्ष पर ही है और भविष्य में भी रहेगा, इसमें किसी भी तरह का कोई संदेह नहीं है। आध्यात्मिक दृष्टि से योग से तात्पर्य 'समाधि' है। अर्थात् योग विषय हम देखते हैं कि बहुत से विचार प्रस्तुत किए जा रहे हैं। आपने देखा होगा कि इस योग विषय पर पढ़ने के लिए बड़ी मात्रा में आसानी से पाठ्य सामग्री भी उपलब्ध हो जाती है। आज यदि आवश्यकता है, तो वो इसके व्यवस्थित स्वरूप को जानने की है। जिसमें महर्षि पतंजलि का योगसूत्र में महत्त्वपूर्ण योगदान है।

### योग की परिभाषाओं में प्राचीन साहित्यकार—रचनाकार सूत्रमत

#### गीता —

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनञ्जय । सिद्धयासिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते □ २६४८

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते । तस्माद्योग युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् □ २६५०

कूर्मपुराण — मदृयेकचित्ता योगो वृत्त्यन्तरविरोधतः

स्कन्दपुराण — यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः । सा नष्टसर्वसंकल्पः समाधिरभिधीयते □

### योगदर्शन का उद्देश्य

जीवन का सर्वाङ्गीण विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक विकास।

### अष्टाङ्ग योग का उद्देश्य —

- चारित्रिक स्वास्थ्य — यम और नियम के द्वारा
- शारीरिक स्वास्थ्य — आसन और प्राणायाम के द्वारा
- जीवन में संयम — प्रत्याहार के द्वारा
- मानसिक स्वास्थ्य — धारणा, ध्यान और समाधि के द्वारा और साथ ही
- मोक्ष की प्राप्ति— समाधि के द्वारा

### योगसूत्र एक सामान्य परिचय

भारतीय दर्शन जो ईश्वर के अस्तित्व को मानते हैं वे संख्या में 6 हैं। न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, सांख्य, योग, वेदान्त। योग दर्शन भारतीय दर्शनों में मुख्य दर्शन माना जाता है योग दर्शन के रचयिता, प्रणेता महर्षि पतंजलि हैं। पतंजलि योगसूत्र चार भागों (अध्याय) में विभाजित है प्रथम पाद — समाधि पाद, द्वितीय पाद — साधन पाद, तृतीय पाद — विभूतिपाद, चतुर्थ पाद — कैवल्य पाद।

**समाधिपदः—****योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (1.2)**

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरुद्ध हो जाना ही योग की चरम अवस्था है। पतंजलि के अनुसार योग का उद्देश्य है —तदादृष्टास्वरूपे अवस्थानम् (1.3)। सभी चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाने पर द्रष्टा (चेतन शक्ति) की परमात्मा के स्वरूप में स्थिति हो जाती है। जैसा कैवल्य में होता है एक वृत्ति के बने रहने और अन्य के निरोध होने पर द्रष्टा के अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है इन सूत्रों को और ढंग से समझने से पहले चित्त शब्द को समझना आवश्यक है यदि चित्त को समझ लिया तो आगे के पूरे सूत्रों को समझना बिल्कुल सरल हो जाता है। चित्त शब्द का मूल चित शब्द से आया है, जिसका अर्थ है ज्ञान अर्थात् चित्त एक आंतरिक उपकरण है जिसके माध्यम से दृष्टा आंतरिक और बाह्य विषयों का ज्ञान प्राप्त करता है। एक तरह से यह चेतना शक्ति अर्थात् ज्ञान शक्ति का उपकरण कहा जा सकता है। पतंजलि योग में चित्त की पांच भूमियां बताई हैं वह पांच भूमियां हैं।

चित्त की पाँचों भूमियों का क्रम — क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध। पहली तीन अवस्थाओं (क्षिप्त, मूढ और विक्षिप्त) की समाधि को योगपक्ष में नहीं माना जाता है। एकाग्र और निरुद्ध भूमि की समाधि को ही योग पक्ष में माना जाता है। एकाग्र भूमि की समाधि को ही सम्प्रज्ञात योग कहते हैं। इस भूमि में सभी वृत्तियों का निरोध नहीं होता है। सम्प्रज्ञात समाधि के चार प्रकार — वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनंदानुगत और अस्मितानुगत। सभी वृत्तियों के निरोध होने पर असम्प्रज्ञात समाधि लगती है।

**वृत्तयः पंचतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः (1.5)**

वृत्तियों दो स्वरूप वाली होती है — 1. क्लिष्टवृत्ति 2. अक्लिष्टवृत्ति। इन दो स्वरूप वाली वृत्ति पांच प्रकार की होती है।

**प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः (1.6)**— ये पांच वृत्तियाँ हैं — प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति।

**प्रत्यक्ष अनुमान आगमाः प्रमाणानि (1.7)**— प्रमाण वृत्ति तीन प्रकार की होती है — 1. प्रत्यक्ष, 2. अनुमान, 3. आगम

**विपर्ययो मिथ्याज्ञानमद्रूपप्रतिष्ठम् (1.8)**— जो वस्तु जैसी नहीं है उसको वैसा जानना ऐसा मिथ्या (गतत) ज्ञान विपर्यय कहलाता है। उदाहरण— रस्सी में साँप का ज्ञान।

**शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः (1.9)**

किसी व्यक्ति के द्वारा कहे गए शब्द के अनुरूप व्यवहार करना जबकि वास्तविक स्थिति में वस्तु है नहीं (वस्तुशून्य)। उदाहरण. मनुष्य के सींग, आकाश के फूल इत्यादि

**अभावप्रत्ययालम्बनावृत्तिः निद्रा — (1.10)**

इन्द्रिय से उत्पन्न ज्ञान के अभाव को विषय बनाने वाली वृत्ति। इसमें ज्ञान का अभाव नहीं होता बल्कि इन्द्रियों के ज्ञान के अभाव का ज्ञान होता है। उदा.— सुखमहभस्वाप्सम

**अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः (1.11)**

जाग्रत और स्वप्न इत्यादि अवस्था में अनुभव किये हुए विषयों का न भूलना। स्मृति दो प्रकार की होती है 1. भावित स्मर्तव्या (स्वप्नावस्था) 2. अभावित स्मर्तव्या (जाग्रतावस्था)। पाँचों वृत्तियों के अनुभव से स्मृति वृत्ति उत्पन्न हो सकती है।

**अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः (1.12)**

अभ्यास और वैराग्य से उन वृत्तियों का निरोध किया जाता है। वैराग्य से चित्त का सांसारिक विषयों की ओर प्रवाह बंद किया जाता है। विवेक ज्ञान के अभ्यास से मोक्ष की ओर जाने वाला प्रवाह खोला जाता है।

**तत्र स्थिती यतोऽभ्यासः (1.13)**

चित्त की प्रशान्तवाहिता स्थिति जिसमें सत्व गुण की प्रधानता रहती है और चित्त शांत रहता है ऐसी स्थिति के लिए किया गया यत्न अभ्यास कहलाता है

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः (1.14)**

वह अभ्यास दीर्घकाल पर्यन्त निरन्तर और सत्कारपूर्वक किया हुआ ही दृढता को प्राप्त करता है। तप, ब्रह्मचर्य, विद्या और श्रद्धा।

### दृष्टानुश्रविकविषयवितस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् (1.15)

देखे हुए और सुने हुए विषयों से तृष्णा रहित हुए चित्त का वशीकरण (नियंत्रित) कर लेना । यह अपर वैराग्य की स्थिति है । वाचस्पति मिश्र ने योगदर्शन पर तत्त्ववैशारदी नामक टीका में अपर वैराग्य के चार स्तरों का उल्लेख किया है । 1. यतमान, 2. व्यतिरेक, 3. एकेन्द्रिय, 4. वशीकार

### तत्परं पुरुषख्यातेः गुणवैतृष्यम् (1.16)

पुरुष दर्शन के अभ्यास से विवेक प्राप्त बुद्धि का गुणों से (व्यक्त और अव्यक्त स्वरूप वाले सभी विषयों से) तृष्णा रहित हो जाना । यह पर वैराग्य की स्थिति है । योग के अन्तराय और चित्त के विक्षेप कुल मिलाकर 14 प्रकार के हैं जो इस प्रकार हैं :

### व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालास्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितानि चित्ताविक्षेपास्तेअंतरायाः (1.30)

1. व्याधि 2. स्त्यान 3. संशय 4. प्रमाद 5. आलस्य 6. निरंतरता की कमी 7. भ्रान्ति दर्शन 8. साधना में दृढ़भूमि का प्राप्त ना होना और 9. जो स्थिति प्राप्त हुई है उस स्थिति से बार-बार नीचे आ जाना इसको अनावास्थितत्व तत्व भी बोलते हैं। यह चित्त के विक्षेप अर्थात् साधना के विघ्न हैं इन्हें अंतराय भी कहते हैं। इसके अतिरिक्त है –

### दुःखदौर्मनस्यान्गमेजयत्वश्वास्प्रश्वासा विक्षेपसदृभुवः च (1.31)

10. विघ्न दुःख, 11. दौर्मनस्य, 12. अंगों का कांपना और 13. अनियंत्रित श्वास 14–प्रश्वास

### ‘मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्’ (1.33)

सुसम्पन्न व्यक्तियों में मित्रता की भावना करनी चाहिए, दुःखी जनों पर दया की भावना करनी चाहिए। पुण्यात्मा पुरुषों में प्रसन्नता की भावना करनी चाहिए तथा पाप कर्म करने के स्वभाव वाले पुरुषों में उदासीनता का भाव रखे। इन भावनाओं से चित्त शुद्ध होता है। शुद्ध चित्त शीघ्र ही एकाग्रता को प्राप्त होता है।

महर्षि पतंजलि ने समाधि पाद में कहा है—

### 1. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य (1.34)

अर्थात् उदस्थ वायु को नासिकापुट से बाहर निकालना प्रच्छर्दन और भीतर ही रोके रहने को विधारण कहा है। साधक को चाहिए कि उदर में स्थित प्राणवायु को बलपूर्वक बाहर निकालने से चित्त एकाग्र होकर स्थिरता को प्राप्त होता है जिससे चित्त निर्मल होता है।

### 2. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पवन्ना मनसः स्थिति निबन्धनीः (1.35)

अर्थात् पृथ्वी जल, तेज, वायु, आकाश ये पंच महाभूत हैं। गंध, रस, रूप, स्पर्श तथा शब्द इसके विषय हैं। दिव्य और आदिव्य भेद से ये विषय दस प्रकार के हो जाते हैं। उक्त पाँचों गन्धादि विषयों का ध्यान करने से भी चित्त निर्मल होता है।

### 3. विशोका वा ज्योतिष्मती (1.36)

चित्त विषयक साक्षात्कार तथा अहंकार विषयक साक्षात्कार विशोका ज्योतिष्मती कहे जाते हैं। हृदय कमल में अनाहत चक्र पर संयम करने पर जो चित्त का साक्षात्कार होता है यह चित्त विषयक ज्योतिष्मती प्रवृत्ति कहलाती है इस प्रवृत्ति द्वारा भी चित्त प्रसन्न होता है।

### 4. वीतरागविषयं वा चित्तम् (1.37)

अर्थात् रागादि दोषों से रहित ज्ञानवान वैराग्यवान पुरुष को विषय करने वाला चित्त भी स्थिरता को प्राप्त हो जाता है। जो राग द्वेष आदि से परे है ऐसे योगी, महापुरुषों के जीवन दर्शन का अध्ययन करना, उनके चरित्र के बारे में श्रवण इत्यादि करने से भी चित्त निर्मल होता है।

### 5. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा (1.38)

अर्थात् स्वप्न काल में या निद्राकाल में ईश्वरीय ज्ञान का आलम्बन करने वाला चित्त भी स्थिरता को प्राप्त करता है। और अंत में महर्षि पतंजलि कहते हैं—

## 6. यथाभिमतध्यानाद्वा (1.39)

अर्थात् जिसको जैसा अभिमत हो उसको वैसा ध्यान करने से चित्त निर्मल होता है। जिस साधक को जो स्वरूप अभीष्ट हो उसमें ध्यान करने से चित्त शीघ्र ही स्थिरता को प्राप्त करता है। अनभिग विषय में चित्त कठिनता से स्थिर होता है। इसलिए भगवान शिव, शक्ति, गणपति, श्रीविष्णु इत्यादि देवताओं, जिसे जिस एक में विशेष रुचि है उसका ध्यान करने से चित्त स्थिरता को प्राप्त कर लेता है।

### साधन पाद— क्रिया योग

पतंजलि योग को हम अष्टांग योग भी कहते हैं और क्रिया योग इसी पतंजलि योग या राजयोग का एक स्वरूप है। क्रिया योग प्रणाली में भी प्राणायाम का महत्व है। इसका अभ्यास करके कोई भी शख्स वह परिणाम प्राप्त कर सकता है जिसे हमारे योगियों ने किया था। इसमें शरीर और मन को अनुशासन में लाने का प्रावधान है।

#### 1. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

क्रियायोग के तीन साधन हैं – १) तप द्वन्द्वसहनम् (नातपस्विनो योगः सिद्धयति), २) स्वाध्याय –प्रणवादिपवित्राणां जपः, मोक्षशास्त्राणामध्ययन, ३) ईश्वरप्रणिधान—सर्वक्रियाणां परमगुरावर्षणम्, तत्फलसंन्यासः।

#### क्रिया योग का उद्देश्य— समाधिभावानार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च (2.2)

क्रियायोग के दो फल हैं— १. समाधि की सिद्धि कराने के लिए, २. अविद्यादि पाँच क्लेशों को सूक्ष्म करने के लिए।

#### पंचक्लेशों के भेद (प्रकार)

महर्षि पतंजलि ने इन क्लेशों का वर्णन योगदर्शन में इस प्रकार किया है, इनके पाँच भेद बताये हैं, जो निम्न हैं 1. अविद्या, 2. अस्मिता, 3. राग, 4. द्वेष, 5. अभिनिवेश

#### अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः (2.3)

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश ये पाँच क्लेश हैं। उपरोक्त वर्णित पाँचों क्लेश मनुष्य को जगत के प्रपंचों से बांध कर विकारों के रूप में पीड़ित करते रहते हैं। चित्त में स्थिर बने रहने के कारण संस्कार रूप गुणों के परिणाम को परिपक्व करते रहते हैं।

#### अष्टांग योग का स्वरूप वर्णन

#### योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः (2.28)

योग के अङ्गों का अनुष्ठान करने से मिथ्याज्ञान रूपी अशुद्धि का क्षय और ज्ञान की दीप्ति होती है। • इस प्रकार योग के अङ्गों का अनुष्ठान विवेकख्याति की प्राप्ति होने तक करते रहना चाहिये।

#### यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः अष्टौ अंगानि (2.29)

1. यम, 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधि ये अष्टांग योग हैं।

अष्टांग योग में पहले 5 बहिरंग हैं और पिछले तीन अंतरंग हैं।

#### कैवल्यपद

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजा सिद्धयः (4.1)—पाँच प्रकार की सिद्धियाँ – 1. जन्म 2. औषधि 3. मन्त्र 4. तप 5. समाधि

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् (4.4)—अलग अलग प्रकार के चित्तों (निर्माणचित्त) का कारण केवल अस्मिता (अहंकार) है। चित्त के विभिन्न व्यापारों का प्रयोजक वही एक चित्त होता है।

तत्र ध्यानजमनाशयम् (4.6)—पाँच प्रकार की सिद्धियों से पाँच प्रकार के चित्त का निर्माण होता है। उन सबमें समाधि से निर्मित चित्त वासना (आशय) रहित होता है।

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनः त्रिविधमितरेषाम् (4.7)— योगी के कर्म अशुक्ल और अकृष्ण होते हैं। सामान्य व्यक्तियों के अन्य तीन कर्म होते हैं।

विवेकख्याति – सत्त्व और पुरुष को अलग अलग देखना विवेकख्याति है। विवेकख्याति की प्राप्ति होने पर चित्त कैवल्य की प्राप्ति कराने के सामर्थ्य से युक्त हो जाता है। विवेकख्याति का प्रवाह जब बीच में टूट जाता है तो उस समय विवेक ज्ञान से भिन्न सांसारिक ज्ञान उत्पन्न होते हैं। उन सांसारिक संस्कारों का नाश क्लेशों के समान कर देना चाहिए। विवेक ख्याति की प्राप्ति होने पर भी जो योगी सिद्धियों में राग रहित है तो उसकी विवेक ख्याति और दृढ़ होकर धर्ममेध

समाधि को प्राप्त कराती है। धर्ममेध समाधि के प्राप्त होने योगी के सभी क्लेश और कर्म निवृत्त हो जाते हैं। तब उसके सभी अज्ञान रूपी मल दूर हो जाते हैं जिससे उसके लिए जानने योग्य विषय बहुत कम रह जाते हैं धर्ममेध समाधि के सिद्ध होने पर प्रकृति का परिणाम (उत्पत्ति) क्रम भी समाप्त हो जाता है।

### पुरुषार्थशून्यानां गुणानांप्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति □(4.34)

प्रकृति का प्रयोजन पुरुष को भोग और अपवर्ग की प्राप्ति करवाना है और पुरुष के अंतिम प्रयोजन अपवर्ग (मोक्ष) की प्राप्ति है। जब तीन गुणों से युक्त प्रकृति पुरुष के अपवर्ग रूपी प्रयोजन को सिद्ध कर देती है तो उसका प्रतिप्रसव हो जाता है इसे ही कैवल्य कहा जाता है या चिति शक्ति का अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाना भी कैवल्य कहलाता है।

### निष्कर्षः—

इस अध्ययन करने के बाद सामने आता है कि योग हमारी प्राचीन सभ्यता रही है। जब हम पुराने इतिहास को देखते हैं तो योग हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों और भगवान शिव के नाम से बड़े-बड़े ऋषि मुनियों वेद उपनिषद रामायण महाभारत पुराण हठयोग भिन्न-भिन्न जगह योग का इतिहास मिलता है। आज पूरे संसार में योग का डंका बजाया जा रहा है। हम पूरी तरह से यह कह सकते हैं कि योग भारत की परंपरा व ऋषि मुनियों की देन रही है।

प्रजापति ब्रह्मा प्रजापति ब्रह्मा को ही योग के आदि प्रवक्ता हिरण्यगर्भ के रूप में स्वीकार किया जाता है परन्तु महर्षि पतंजलि का कार्य सबसे महत्वपूर्ण रहा। उनका योगदान भारतीय दर्शन के क्षेत्र में सबसे बड़ी उपलब्धि कहा जाए तो उचित ही होगा। हालांकि उनके जीवन से जुड़े प्रमाण अभी तक सही रूप में उपलब्ध नहीं हो पाये हैं, जिस कारण उनके जीवन के विषय में कई सारे संदेह उत्पन्न होते हैं। इतिहासकारों, संस्कृत के विद्वानों, शोध कर्त्ताओं के द्वारा जितनी जानकारी मिलती है वह उससे यहां दर्शाया जा रहा है अतः इस लेख में यहां योग का अर्थ चित्त की पांच भूमियों का क्रम चित्तवृत्ति उनके निरोध के उपाय दो प्रकार की समाधि और योग की बाधाएं। वह उनका उपाय बताया गया है। आगे चित्त की शुद्धि के साथ उपाय भी बताए गए हैं। वहीं दूसरे पद में क्रिया योग व पांच प्रकार के क्लेश तथा उनको दूर करने का उपाय बताया गया है। इसमें अष्टांग योग का वर्णन योग समाधि के लिए बताया गया है।

विभूति पद में धारणा, ध्यान समाधि तीनों को एक साथ संयम कहते हुए समाधि वाली प्रज्ञा बुद्धि की निर्मलता के उपाय समझाए गए हैं। और भिन्न भिन्न प्रकार की विभूतियों का फल बताया गया है। आगे योगी की विवेक ख्याति से वैराग्य हो जाने से कैवल्य होने का उपाय भी बताया गया है। कैवल्य पद में पांच प्रकार की सिद्धियों के माध्यम से वासना व समाधि का उपाय तथा 4 प्रकार के कर्म बताए गए हैं। प्रकृति के प्रयोजन से पुरुष को भोग और अपवर्ग की प्राप्ति कराना तथा पुरुष का प्रयोजन मोक्ष (कैवल्य) प्राप्ति का स्वरूप में अवस्थित हो जाना कैवल्य का उपाय बताया गया है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची —

- पातंजल योग प्रदीप गीताप्रेस गोरखपुर उ.प्र.
- योगांक गीताप्रेस गोरखपुर उ. प्र.
- शिवसंहिता कैवल्यधाम श्रीमत्याधव योग मंदिर समिति लोनावला पुणे (महाराष्ट्र)
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, 2006 आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुगेर, बिहार
- मिश्र नंदलाल 2004 मानव चेतना बी. एस. शर्मा एण्ड ब्रदर्स, आगरा
- गोस्वामी हर्षवर्धन 2011 प्राणायाम, सत्यम पब्लिकेशन, दिल्ली
- रावत अनुजा 2014, योग और योगी, सत्यम प्रकाशन दिल्ली
- सिंह एवं सिंह 2002 भारतीय दर्शन, ज्ञानदा प्रकाशन नई दिल्ली
- भारद्वाज ईश्वर 2011 मानव चेतना, सत्यम प्रकाशन दिल्ली
- नागेन्द्र एच. आर. 2015 प्राणायाम स्वामी प्रकाशन बैंगलौर
- विवेकानंद योग स्वामी विवेकानंद, 2014 राजयोग, पी.एम.प्रकाशन दिल्ली,
- शांति प्रकाश आत्रेय 1965 योग मनोविज्ञान श्री ताराप्रकाशन वाराणसी
- जैन गरिमा स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षण, युनिवर्सिटी बुक हाउस प्रा. लि., जयपुर
- अग्रवाल लीला सरोजिनी सहज ज्ञान प्रदीप, निर्मल ट्रांसफार्मेशन प्रा. लि. पौड रोड कोथरुड़ पुणे महाराष्ट्र प्रथम संस्करण 2010
- अरुण कुमार सिंह (2000) उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान' मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन, पटना।
- विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा 2000
- स्वामी निरंजानानंद सरस्वती (1994) योग दर्शन देवधर, श्री पंचदशनाम परमहंस अलखवाडा।

- गोस्वामी आयुष्मान (2006) योग व ध्यान द्वारा आत्मानुभूति शैक्षिक आवश्यकता ज्ञानानंद प्रकाश श्रीवास्तव द्वारा लिखित पुस्तक पर आधारित भारतीय आधुनिक शिक्षा 2006
- योग दर्शन – स्वामी सत्यपति परिमाजक – दर्शन योग महाविद्यालय
- पंतजलि योग दर्शन – डॉ० नवीनचन्द्र भट्ट – किताब महल
- पातंजल योग सूत्र (योगदर्शन) नंदलाल दशोदा – रणधीर प्रकाशन हरिद्वार
- पातंजल योग (अष्टागयोग ) दृ सुरेन्द्र शंकर आनंद चण्डीगढ
- पातंजल योग दर्शन हरिदास गोयदका – गीता प्रेस गोरखपुर
- योग दर्शनम आचार्य उदयवीर शास्त्री

