



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(65): 263-266

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

### मीनाक्षी

शोधच्छात्रा, योग विज्ञान विभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-  
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### शोधनिर्देशक

#### प्रो.जवाहर लाल

विभागाध्यक्ष, सर्वदर्शन विभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-  
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### Correspondence:

#### मीनाक्षी

शोधच्छात्रा, योग विज्ञान विभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-  
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

## राजयोग की लोकप्रासिकता

मीनाक्षी , प्रो.जवाहर लाल

### प्रस्तावना-

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग जीवन के व्यावहारिक पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। योग शब्द की निष्पत्ति "युजिर, योगे" एवं युज् समाधौ" युज् संयमने इन तीन धातु से हुई है। "युजिर् योगे से निष्पन्न "योग" जुडने या संयोग के अर्थ में है। वही पातञ्जल योग दर्शन में "योग" पद का जो अर्थ बताया गया है वह है "युज् समाधौ" धातु से निष्पन्न है। और भाष्यकार महर्षि व्यास जी के द्वारा 'योग' और 'समाधि' दोनो ही पर्यायवाची है योगः समाधिः स च सार्वभौमः चित्तस्य धर्मः<sup>2</sup>। योग की निपुणता ही समाधि का एक प्रकार से रूप धारण करती है निरोधमभिमुखं करोति, स सम्प्रज्ञातो योग इत्याख्यायते। सर्ववृत्तिनिरोधे त्वसम्प्रज्ञातः समाधिः<sup>3</sup>। आगे चलकर दो प्रकार के भेदों को जान पाते जिसे सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात कहा गया -

अक्षरद्वयमप्येतच्छ्रयमाणं विधानतः।

गीतं पापक्षयायोञ्चैर्योगसिद्धैर्महात्मभिः<sup>4</sup>॥

दो अक्षरों से बना शब्द 'योग' कहलाया है, यदि योग शब्द को अभ्यासी विधि पूर्वक सुन लेता है तो भी अभ्यासी योगसिद्ध महान पुरुष समस्त पापों का क्षय करने वाला कहलाता है। वही भिन्न-भिन्न विचारकों के मतानुसार चित्त की समस्त वृत्तियों के निरोध को ही योग कहा है योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः<sup>5</sup> जिसके कारण ही साधक को वास्तविक स्वरूप निर्धारित कराने के लिये हेतु बना - द्रष्टास्वरूपावस्थितिहेतुश्चित्तवृत्तिनिरोधः<sup>6</sup>। योग के माध्यम से साधक के लिए आत्मा का साक्षात्कार करना ही मुख्य धर्म कहा गया है<sup>7</sup>। जर्मनी सभियता और उनकी बोली में 'योग' शब्द "जाश" कहते हैं और लैटिन में योग शब्द को इंगून'अरबी में 'सुलूक' कहते हैं<sup>8</sup>। ऐसा विश्वास है कि उच्च ज्ञानीयों के मतानुसार कहा जाता है की योग को प्रथम ज्ञान श्री हिरण्यगर्भ जी को भगवान शिव जी ने ही प्रदान किया था<sup>9</sup>। अतः 'योग' जीवात्मा-परमात्मा का प्रत्यक्ष मार्ग है - यथा

जले जलं क्षिप्तं क्षीरे क्षीरं घृते घृतम्।

अविशेषो भवेत्तद्वज्जीवात्मपरमात्मनोः<sup>10</sup>।

कुलार्णतन्त्र में वर्णित है लेकिन कुलार्णतन्त्र के रचनाकार के विषय में कहा गया है जो कि स्थिति स्पष्ट नहीं है किंतु डॉक्टर सुधाकर मालवीय के द्वारा इस पर लिखा गया ग्रंथ प्राप्त होता है जिसको पंडित चितरंजन मालवीय जी ने अनुवाद किया है और यह कृष्ण दास अकादमी से प्रकाशित है। शास्त्रवादी शक्ति के ज्ञान को योग कहते हैं और प्रकृतिवादी शिव एवं शक्ति के संयोग को योग नाम से प्रकाशित किया गया है<sup>11</sup>। महर्षि पतञ्जलि जी द्वारा साधक कीचित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा है- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः<sup>12</sup>। चित्त वृत्तियों के निरोध से साधक अपने स्वरूप में स्थित होता है।

और इन्हीं वृत्तियों के निरोध के लिए साधक को योग साधनो की जरूरत पडती है लेकिन निरोध न होने पर अभ्यासी खुद के स्वरूप चित्त की वृत्ति के जैसे ही अनुयायी होता है तथा अभ्यासी को खुद के रूप का ज्ञान भी नहीं होता है। योग में साम्मलित है- मन्त्रयोग, हठयोग, राजयोग, लययोग को अंगीकृत किया गया है। जिसमे हम राजयोग के स्वरूप के बारे में जानेंगे भारतीय परम्परा में योग की विभिन्न धाराओ मे भक्तियोग, हठयोग, ज्ञानयोग और कर्मयोग इन सभी मे राजयोग को उच्च स्थान में दिया गया है और राजयोग के लिए महर्षि पतंजलि जी द्वारा रचित ग्रंथ 'योगसूत्र' में राजयोग एक महत्वपूर्ण आधार स्तंभ के रूप मे है। राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः<sup>13</sup>। अर्थात्-राजयोग सभी योगो में सर्वोच्च है इसलिए इसे राजयोग कहा है। सामान्य भाषा में कहे तो समस्त योगो का राजा राजयोग है। और राजयोग मार्ग साधक के लिए उसके शरीर या उसकी भावना को प्रधानता नहीं देते, अपितु राजयोग तो साधक के मन और उसकी संकल्प शक्ति को केंद्रीत कर उसे मजबूत बनाता है। राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः। ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते<sup>14</sup>। अर्थात्- हठयोग प्रदीपिका के रचनाकार स्वात्माराम के अनुसार राजयोग के लिए महत्वपूर्ण तात्त्विक रूप को समझाने वाले गुरु उपदेश देते है वह है साधक के लिए गुरु का ज्ञान, साधक की मुक्ति स्थिति एवं उसकी सिद्धि को राजयोग प्रदान करता है। भारतीय वाङ्मय में अध्यात्म विद्या के समस्त विचारक एवं उनकी ज्ञान की धारा का उत्कर्ष उपनिषद में भी प्राप्त होता हैं जिन्हे वेदान्त कहते है। जहाँ वेदो के लिए कर्मकांडीय भाग के रूप में सभी बाह्य अनुष्ठानो पर बल देता है वही उपनिषदो में अभ्यासी के लिए अंतर यात्रा और आत्म-साक्षात्कार का केंद्र माना है। राजयोग का उद्देश्य ही है मन पर विजय प्राप्त करके आत्मा की स्थिति प्राप्त होना और उपनिषदो में उपदिष्ट दार्शनिक गहराई मे सम्मलित होना। उपनिषदों में वर्णित अध्यात्म योग महर्षि पतंजलि जी के राजयोग की आधार भूमि पर आधारित है। उपनिषदों में वर्णित राजयोग के लिए जो वर्णन किया है वह है ज्ञान और ध्यान के सामंजस्य के स्वरूप में ही देखा जा सकता है। कठोपनिषद जो की कृष्ण यजुर्वेद की कठ शाखा के अन्तर्गत है। कठोपनिषद में दो अध्याय एवं प्रत्येक में तीन-तीन वल्लियाँ वर्णित है जिसमे बताया गया है कि वाजश्रवा के पुत्र नचिकेता और यम के बीच हुए संवाद का उपाख्यान वर्णित है जिसके द्वारा ज्ञात होता है अभ्यासी की इन्द्रियों को घोडा, मन को लगाम, उसकी जीवात्मा रथ का स्वामी, उसका शरीर रथ और बुद्धि सारथि के रूप वर्णित किया है<sup>15</sup>। इस प्रकार का वर्णन किया है राजयोग का उस स्वरूप को प्रतिपादित करते हुए जीव अपनी मानसिक शांति और बौद्धिक शक्तियों अधिकारी बनता है। राज योग की भूमिका जो हमें प्राप्त होती है केवल और केवल शारीरिक शुद्धि तक ही रुका हुआ नहीं है बल्कि राजयोग तो ब्रह्म विद्या की प्राप्ति का व्यावहारिक सोपान है जो हमें उपनिषदों आदि भिन्न-भिन्न ग्रंथों में भी प्राप्त होता है -

**यदा तु राजयोगेन निष्पन्ना योगिभिः क्रियाः।**

**तदा विवेकवैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम्<sup>16</sup>।**

अर्थात् अभ्यासियों के द्वारा उसकी सभी क्रियाएं राजयोग के द्वारा ही संशोधित होती है तभी योगी का विवेक और वैराग्य उत्पन्न होता है। राजयोग का वर्णन उपनिषद योग तत्वोपनिषद, त्रिशिखि ब्राह्मण उपनिषद, योग शिखोपनिषद् आदि में है तथा इसमें राजयोग की भूमिका का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। इन उपनिषदों में राजयोग के लिए 'योगराज' कहा गया है साथ ही अभ्यासी के लिए कहाँ है जीव की जीवन मुक्ति की अवस्था ही राजयोग ही एक मात्र मार्ग है और राजयोग का अर्थ केवल अष्टांग योग नहीं बताया बल्कि मंत्र योग, लययोग, हठयोग उच्चतम अवस्था तक राजयोग ही जो परम समाधि में विलीन हो जाती है।

### राजयोग की लोकोपयोगिता

आज की युग में जहां समाज में लोगों की मानसिक स्थिति बिगड़ रही है ज्यादा तनाव ग्रस्त लोग हो रहे हैं अवसाद का शिकार एवं अपना निर्णय भी स्वयं नहीं ले पा रहे हैं और ध्यान एवं संयम की कमी से सभी परेशानियों का सामना कर रहे हैं तो वहीं राजयोग एक तरह से व्यक्ति की बुद्धि और कार्यक्षमता का 'सफल औषधि' के रूप में उपचार करता है। हमारे शोध का एक मूल आधार भी यही है कि खुद में, खुद से अलग तरह का परिवर्तन होगा तो समाज में भी परिवर्तन को देखना संभव हो सकेगा। जब व्यक्ति की मानसिक रूप की स्थिति बेहतर है तब व्यक्ति संयमित एवं नियंत्रित वृद्धि का होता है उसके कार्य क्षमता में भी सुधार देखने को मिलते है बल्कि वह अपने घर परिवार कार्य स्थल तक सभी जगह सफल होता है और समाज पर इसका असर सकारात्मक पड़ता है। राजयोग का सामाजिक प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर सकारात्मक बीजारोपण की तरह कार्य करता है। राजयोग का मतलब ही है स्वयं पर राज्य स्थापित करने की विद्या। राजयोग केवल और केवल दृष्टि को बंद कर केवल बैठने की विधि नहीं है बल्कि यह तो खुद को समझने और अपने अंतःकरण की समस्त शक्तियों को वैज्ञानिक तरीकों से अनुशासित करने का मार्ग है राजयोग के सामाजिक प्रभाव में सम्मिलित व्याधि और सामाजिक दुराचार की निवृत्ति व्यक्ति के लिए बहुत ही अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है आज की युग में जहां लोग बाहरी चमक के पीछे भाग रहे हैं वही यह बहुत ही बड़ी परेशानी का कारण भी बनता जा रहा है व्यक्ति बीमारियों का घर बनता जा रहा है शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां ग्रस्त एवं नैतिक एवं सामाजिक दुराचार। राजयोग इन दोनों ही स्तरों पर चेतना के शोधन के माध्यम से उपचार करता है राजयोग केवल आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं वरन वह तो एक प्रकार की मैटाफिजिकल हीलिंग प्रक्रिया का रूप है जिसके द्वारा व्यक्ति ब्राह्मंडीय ऊर्जा से जुड़ता है अपनी आभामंडल से संतुलन प्राप्त करता है।

## विविध प्रकार की व्याधियों की निवृत्ति

राजयोग के अभ्यास से मनुष्य स्वयं और समाज के अनेक प्रकार के व्याधियों विसंगतियों कुर्तियों के निवारण में सफल होता है। चाहे मानसिक तनाव हो या अनियंत्रित जीवन शैली हो अथवा अन्य प्रकार के विविध आसनो से भी स्वयं और समाज को निजात दिलाने में राजयोग के साधक सफल होते हैं।

**मानसिक व्याधि** - मानसिक शांति के लिए जो सहायक है राजयोग विविध अंगों के अभ्यास से व्यक्ति के मस्तिष्क में जो अल्पा तरंगे है वह उसके लिए सहायक है तभी अवसाद अनिद्रा चिंता जैसी व्याधियों खत्म हो जाती है।

**जीवन शैली जन्य रोग** - व्यक्ति के जन्म से लेकर मृत्यु तक अनेक प्रकार के शारीरिक बीमारी से ग्रस्त रहता है वह किसी न किसी बीमारी से घिरा रहता है जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग आदि। इन सभी समस्याओं में राज योग का अभ्यास उन्नत साधन के रूप में दिशा निर्देश करता है तथा उसका सकारात्मक प्रभाव भी देखा गया है राजयोग अभ्यास के कारण ही साधक के अंतःकरण में शांति भाव उन्नत होने लगता है तभी अंतःस्त्रावी ग्रंथियों में संतुलित हार्मोन स्रावित करती है जिसके कारण व्यक्ति स्वयं ही स्वस्थ होने लगता है।

**व्यसन मुक्ति** - दुनिया में मादक द्रव्यों का सेवन सभी जगह समस्या का बहुत बड़ा कारण है समाज पर इसका दुष्प्रभाव देखने को मिलता है इसीलिए सामाजिक व्याधियां बढ़ रही हैं योग में राजयोग व्यक्ति की इच्छा शक्ति (विल पावर) को इतना मजबूत बना देता है कि वह स्वयं मादक पदार्थ जैसी हानिकारक द्रव्यों के सेवन से स्वयं एवं समाज को मुक्त कराने में सफल होता है।

**सामाजिक दुराचार** - सामाजिक दुराचार का मुख्य कारण ही समाज में रह रहे लोगों के आंतरिक मूल्य में कमी का होना उनमें काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार का अनियंत्रित एवं सामान्य व्यवहार भी आक्रामक हो जाता है जो समाज के लिए नुकसान है।

**समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार** - व्यक्ति और समाज भेदों को प्रभावित करता है। जिससे विकृत समाज बनता है। जो निश्चित रूप से व्यक्ति को अधो मार्ग में ले जाता है। राजयोग के यम नियमादि अंगों के अनुष्ठान द्वारा व्यक्ति अपने भीतर संतुष्टि को अर्जित करता है और जब व्यक्ति भीतर खुद ही संपन्न अनुभव करता तब वह बाहरी वस्तु वस्तुओं के प्रति उसका लोभ खुद ब खुद समाप्त हो जाता है। तथा समाज को भी दिशा निर्देश करने में समर्थ होता है जिसके फल स्वरूप समाज में अपराध और हिंसा में कमी होती है। हिंसा और अपराध का समाज में बढ़ने का मुख्य कारण ही मानसिक अशांति है। राजयोग मनुष्य में स्थिरता लाता है आत्मिक संयम के द्वारा व्यक्ति को स्थिर करता है उसे दूसरों के दुख दर्द के भाव समझ आते हैं करुणा का उदय होता है। और स्वच्छ एवं संयमित समाज के निर्माण में साधक अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निर्वहन करता है।

## भेदभाव और व्यवहार में संकीर्णता की निवृत्ति

समाज में जातिवाद, सांप्रदायिकता एवं ऊँच-नीच का भेदभाव समत्व योग उच्चते सालों से देखने को मिल रहे हैं यह बहुत ही बड़ा सामाजिक दुराचार है। राजयोग समत्वं योग उच्चते<sup>17</sup> अर्थात् संपूर्ण

विश्व ही हमारा परिवार है एवं आंतरिक शांति के साथ हम ईश्वर की ही संतान है ऐसे वैश्विक सच को पुष्ट कर सभी कुरीतियों को जड़ से खत्म करता है।

**महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन**- बढ़ते यौन अपराध समाज में दुराचार का प्रमुख कारण है गलत दृष्टि का होना। मनुष्य राजयोग के द्वारा आत्म संयम एवं वृत्ति निरोध का अभ्यास सीखता है उसे अपने व्यवहार लाता है जिससे समाज में भाईचारा तो बढ़ता है साथ ही पवित्रता के भी संबंध की पुनर्स्थापना भी होती है।

## उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य लक्ष्य ही राजयोग की वैज्ञानिक पद्धतियों एवं आध्यात्मिक पद्धतियों का समाज के लिए विश्लेषण करना और शोध का मौलिक सिद्धांत है। व्यक्ति समाज की इकाई पर टिका है और व्यक्ति के अंतःकरण रूपांतरण ही सामाजिक क्रांति का मुख्य आधार प्रस्तुत करता है जिसमें मुख्य उद्देश्य के रूप में हम देख पाते हैं राजयोग के उन सभी पहलुओं को जो सूक्ष्म और स्थूल प्रभावों का विश्लेषण करना जो सीधे तरीके से सामाजिक व्यवस्था को प्रभावित करते हैं प्रस्तुत शोध में स्पष्ट देखा गया है कि राजयोग केवल और केवल व्यक्तिगत मुक्ति का मार्ग नहीं है बल्कि यह तो एक वैश्विक परिवर्तन है जो हमें वसुदेव कुटुंबकम की अवधारणा को स्वरूप देने का एक व्यवहारिक मार्गदर्शन है। समाज पर राजयोग के प्रभाव का असर एवं राजयोग की पद्धति मानवीय चेतना को जागृत करती है उसे स्वस्थ रखती है और मनुष्य को उसकी मर्यादा में बांधे रखती है वर्तमान समय में समाज में हमने बहुत जगह पर व्यापक संकटों को देखा है चाहे कह लो वह शारीरिक हो, मानसिक व्याधियों ही क्यों ना हो या यह कह लो गलत दुराचार व्यक्ति हो परंतु वास्तव में तो मानवीय मूल्यों का क्षय एवं आंतरिक मस्तिष्क अशांति का ही बाह्य प्रकटीकरण है। शोध का मुख्य स्पष्टीकरण करना है कि राजयोग सिर्फ स्वयं साधना या धार्मिक अनुष्ठान नहीं है बल्कि यह स्व-परिवर्तन से विश्व- परिवर्तन की ओर बढ़ने वाली एक क्रियात्मक विधि है जिसमें व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन उसके संस्कारों में परिवर्तन लाकर समाज की व्यवस्था को ही स्वाभाविक रूप से ही विकसित कर देती है। जितना हम पुराने दौर से नए दौर की तरफ बढ़ रहे हैं आधुनिक समाज के कहे जा रहे हैं लेकिन उतनी ही ज्यादा मनुष्य को तकलीफों का सामना करना पड़ रहा है तनाव ग्रस्त मानसिक अशांति जीवन शैली से जुड़ी कई प्रकार की बीमारियों के रूप में सामने आ रहे हैं। प्रस्तुत शोध का केवल उद्देश्य यह प्रमाणित करना है कि मनुष्य मस्तिष्क पर राजयोग किस तरह से उसकी कार्य प्रणाली एवं उसकी तंत्रिका तंत्र को संतुलित कर और साथ ही सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए सटीक समाधान प्रस्तुत कर सकता है जिसकी वजह है स्वास्थ्य सेवाओं पर जो असर है वह वैश्विक आर्थिक भार को कम से कम किया जा सके।

## निष्कर्ष

राजयोग केवल एक प्रकार की आध्यात्मिक साधना पद्धति नहीं है बल्कि यह तो आधुनिक समाज की कठिन से कठिन व्याधियों विसंगतियों, कुरीतियों, एवं सामाजिक असंतुलन से लड़ने और नैतिक संकटों का एक वैज्ञानिक एवं सर्वांगीण समाधान है। समाज में कितनी भी परेशानियां हो चाहे तो वह व्यक्तिगत स्वास्थ्य से मिली जुली हो

या फिर सामाजिक दुराचार से ही क्यों ना हो लेकिन उनका मूल केंद्र ही मनुष्य का विखंडित मन ही होता है। और राजयोग उसी विखंडित मन को एकाग्रता और आत्मबोध के द्वारा जोड़कर एवं साथ ही व्यक्ति के मुख्य स्वरूप में जैसे शांति, पवित्रता, प्रेम में स्थिति उत्पन्न करता है। चिकित्सा विज्ञान जब राजयोग जैसी आध्यात्मिक पद्धतियों के साथ मिलकर समन्वय करता है तो कभी ठीक ना होने वाली रोगों से ग्रस्त मनुष्य की मनोदैहिक समस्या भी नियंत्रित होने लगती है समाज को स्वस्थ समाज निर्माण के लिए सिर्फ अस्पतालों की संख्या बढ़ाना यह पर्याप्त नहीं हो सकेगा बल्कि मनुष्य को सर्वांगीण रूप से सशक्त बनाना जरूरी है। जब व्यक्ति राजयोग के द्वारा वह अपनी आत्मिक शक्ति को जान लेता है तब वह नकारात्मक आवेग से स्वयं पर नियंत्रण कर स्वयं को सुरक्षित कर लेता है तथा भ्रष्टाचार मुक्त और सुरक्षित समाज का मार्ग प्रशस्त करने में सहायक होता है राजयोग के द्वारा ही मनुष्य सोई चेतन को जगाने का कार्य करती है लेकिन जब साधक अपनी आत्मिक शक्ति को जानता तभी वह समाज के प्रति जिम्मेदार करुणामयी एवं सहयोगी भी बन जाता है इस शोध पत्र का उद्देश्य ही है साधक राजयोग के यात्रा में स्वयं का परिवर्तन कर विश्व परिवर्तन में पूर्ण सहयोग कर सके।

#### पाद टिप्पणी

- 1 पाणिनीय धातुपाठ-युज्-1177
- 2 व्यासभाष्य- (पातञ्जल योगदर्शन)-व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
- 3 व्यासभाष्य-(पातञ्जल योगदर्शन)-व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
- 4 योगबिन्दुः, हरिभद्रसूरिकृतः, 1/40, पृष्ठ संख्या-13, पब्लिशर-अहमदाबाद, लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर
- 5 श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, समाधिपाद-2
- 6 योगवार्तिक - पृ०- 113
- 7 अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्। योगवार्तिकम्, विज्ञान-भिक्षु-कृत 1-4-10
- 8 कुण्डलिनी योगतत्त्व - दीवान गोकुल चन्द्र कपूर, मोतीलाल बनारसी दास, दिल्ली-1976,पृ-19
- 9 महाभारत - 12/242/96, श्रीमद्भागवत - 5/19/13
- 10 कुलार्णतन्त्र-हिन्दी व्याख्याकारःपं. चित्तरंजन मालवीयः, सम्पादकः डॉ. सुधाकर मालवीयः, कृष्णदास अकादमीके. ३७/११८, गोपाल मन्दिर लेन गोलघर (मैदागिन) के पास पोस्ट बाक्स १११८, वाराणसी , 9/15
- 11 कुलार्णवतन्त्र -- हिन्दी व्याख्याकारःपं. चित्तरंजन मालवीयः, सम्पादकःडॉ.सुधाकर मालवीयः, कृष्णदास अकादमीके. ३७/११८, गोपाल मन्दिर लेन गोलघर (मैदागिन) के पास पोस्ट बाक्स १११८, वाराणसी पृ०-184
- 12 पातञ्जल योगदर्शन - 1/2 श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन
- 13 अमनस्कयोग -2/3

- 14 हठयोग प्रदीपिका- स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 4/8
  - 15 कठोपनिषद-प्रथम अध्याय-1.3.3/1.3.4
  - 16 योग तत्वोपनिषद-129
  - 17 श्रीमद्भगवद्गीता,दूसरा अध्याय (सांख्य योग) का 48वाँ श्लोक
- संदर्भ ग्रंथ**
- 1 पाणिनीय धातुपाठ-युज्-1177
  - 2 व्यासभाष्य- (पातञ्जल योगदर्शन)-व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
  - 3 व्यासभाष्य-(पातञ्जल योगदर्शन)-व्यास देव, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, 1971 ई०, पृष्ठ -1
  - 4 योगबिन्दुः, हरिभद्रसूरिकृतः, 1/40, पृष्ठ संख्या-13, पब्लिशर-अहमदाबाद, लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्या मंदिर
  - 5 श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, समाधिपाद-2
  - 6 योगवार्तिक - पृ०- 113
  - 7 अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्। योगवार्तिकम्, विज्ञान-भिक्षु-कृत 1-4-10
  - 8 कुण्डलिनी योगतत्त्व - दीवान गोकुल चन्द्र कपूर, मोतीलाल बनारसी दास, दिल्ली-1976,पृ-19
  - 9 महाभारत - 12/242/96, श्रीमद्भागवत - 5/19/13
  - 10 कुलार्णतन्त्र-हिन्दी व्याख्याकारःपं. चित्तरंजन मालवीयः, सम्पादकः डॉ. सुधाकर मालवीयः, कृष्णदास अकादमीके. ३७/११८, गोपाल मन्दिर लेन गोलघर (मैदागिन) के पास पोस्ट बाक्स १११८, वाराणसी , 9/15
  - 11 कुलार्णवतन्त्र -- हिन्दी व्याख्याकारःपं. चित्तरंजन मालवीयः, सम्पादकःडॉ.सुधाकर मालवीयः, कृष्णदास अकादमीके. ३७/११८, गोपाल मन्दिर लेन गोलघर (मैदागिन) के पास पोस्ट बाक्स १११८, वाराणसी पृ०-184
  - 12 पातञ्जल योगदर्शन - 1/2 श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (20018) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन
  - 13 अमनस्कयोग -2/3
  - 14 हठयोग प्रदीपिका- स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री (2017), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 4/8
  - 15 कठोपनिषद-प्रथम अध्याय-1.3.3/1.3.4
  - 16 योग तत्वोपनिषद-129
  - 17 श्रीमद्भगवद्गीता,दूसरा अध्याय (सांख्य योग) का 48वाँ श्लोक