National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(60): 277-280
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः.
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

.

Correspondence:
व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि
अतिथ्यध्यापकः, योगविज्ञानविभागः.
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरुपतिः

संयमाद् रोगविमुक्तिः

व्यापर्ल गोवर्धन रेड्डि

सारांशः
भारतीययोगपरम्परायां संयमस्य विशेषं महत्त्वम् अस्ति। महर्षिपतञ्जलिना योगसूत्रेषु धारणा, ध्यानं, समाधिः इत्येतत् त्रयं एकीकृत्य संयम इति संज्ञा प्रदत्ता। आधुनिकयुगे मानवः विविधैः शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिकसमस्याभिः पीडितः दृश्यते। यद्यपि चिकित्साविज्ञानं रोगनिवारणे निरन्तरं प्रगतिम् अधिगच्छति, तथापि अनेकानां रोगाणां मूलकारणं मानसिकविक्षेपः, तनावः, चिन्ता, भयम्, असन्तोषः च भवति। संयमाभ्यासः मनसः स्थैर्यं जनयति, चित्तस्य शुद्धिं करोति तथा शरीरस्य स्वाभाविकचिकित्साशक्तिं जागरयति। प्रस्तुतलेखे संयमस्य स्वरूपं, रोगोत्पत्तौ तस्य सम्बन्धः, स्वास्थ्यसंरक्षणे उपयोगिता तथा व्यावहारिकप्रासङ्गिकता विस्तरेण विवेच्यते।
मुख्यशब्दाः— संयमः, योगः, आरोग्यम्, रोगनिवारणम्, ध्यानम्, समाधिः।

प्रस्तावना

"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्" इति प्रसिद्धोक्तेः अनुसारं स्वस्थशरीरमेव जीवनस्य सर्वविधसफलतायाः आधारः। शरीरस्य स्वास्थ्यं मनसः शान्तिः च मानवजीवनस्य द्वौ प्रमुखौ स्तम्भौ स्तः। यदि मनः अशान्तं भवति तर्हि शरीरमपि विविधरोगाणां निवासस्थानं भवति। अतः भारतीयदर्शनपरम्परायां स्वास्थ्यस्य चर्चा केवलं शरीरपर्यन्तं न सीमिता, अपितु मनः, बुद्धिः, आत्मा च सम्यग्विचार्यन्ते।

योगशास्त्रं मनुष्यस्य सर्वाङ्गीणविकासाय उपायान् प्रदर्शयति। अष्टाङ्गयोगस्य अन्तिमेषु अङ्गेषु धारणा, ध्यानं, समाधिः च अन्तर्भवन्ति। एतेषां त्रयाणां संयुक्तरूपं संयमः इति कथ्यते। संयमाभ्यासेन साधकः स्वचित्तस्य गूढशक्तीनां विकासं करोति तथा अन्तःकरणस्य शुद्धिं सम्पादयति। एषा चित्तशुद्धिः रोगनिवारणे अत्यन्तं सहायिका भवति।

संयमस्य स्वरूपम्

महर्षिपतञ्जलिना योगदर्शने संयमस्य विशिष्टं महत्त्वं प्रतिपादितम्। योगसूत्रेषु धारणा, ध्यानं, समाधिः इत्येतानि योगस्य अन्तरङ्गसाधनानि निर्दिष्टानि सन्ति। एतेषां त्रयाणां समवायः संयम इति कथ्यते। पतञ्जलिः स्पष्टतया वदति—

त्रयमेकत्र संयमः।[1]

अर्थात् धारणा, ध्यानं, समाधिः एतानि त्रयाणि यदा एकस्मिन् विषये एकत्र प्रवर्तन्ते तदा तस्याः अवस्थायाः नाम संयम इति।धारणा नाम चित्तस्य कस्यचित् विषयस्य वा प्रदेशस्य वा एकाग्रीकरणम् "नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्निज्योतिषि वा चित्तस्य स्थितिः धारणा"। ध्यानं तु तस्मिन् विषये अविच्छिन्नरूपेण चित्तप्रवाहः। समाधिः नाम ध्यानस्य परिपक्वावस्था, यत्र ध्याता, ध्यानं, ध्येयम् इति त्रिपुटीभेदः लयं गच्छति। एतासां त्रयाणां समन्वितरूपमेव संयमः।

व्यासभाष्ये संयमः चित्तस्य परमैकाग्रतारूपः इति वर्णितः। संयमाभ्यासेन चित्तस्य चञ्चलता निवर्तते, अन्तःकरणं निर्मलं भवति, तथा सूक्ष्मवस्तूनां यथार्थज्ञानं प्राप्यते। अतः पतञ्जलिः संयमं प्रज्ञालोकस्य कारणम् इति प्रतिपादयति—

तज्जयात् प्रज्ञालोकः।[2]

अर्थात् संयमसिद्ध्या विवेकजनितं विशुद्धज्ञानं प्रकाशते।योगदृष्ट्या संयमः केवलं ध्यानस्य उच्चावस्था न, अपितु आत्मानुभूतेः, चित्तशुद्धेः, आध्यात्मिकविकासस्य च शक्तिशाली साधनम् अस्ति। शरीरे, प्राणे, मनसि वा संयमस्य प्रयोगेण साधकः तेषां गूढतत्त्वानि ज्ञातुं समर्थः भवति। एतादृशः संयमः मानसिकशान्तिं, भावनात्मकसन्तुलनं, आन्तरिकबलं च प्रददाति।

अतः संयमः योगमार्गस्य परमोच्चसाधनरूपेण मन्यते, यः साधकं सामान्यचिन्तनस्तरात् उन्नीय आत्मबोधस्य दिशि प्रेरयति।

रोगस्य स्वरूपम्

भारतीयदर्शनपरम्परायां स्वास्थ्यं नाम शरीर-मनसोरात्मनश्च सम्यक्सन्तुलनम् इति परिगण्यते। तस्य सन्तुलनस्य भङ्गे सति रोगः उत्पद्यते। "रुज्" धातोः घञ्-प्रत्ययेन निष्पन्नः रोग शब्दः पीडां, दुःखं, विकारं च बोधयति। यः शरीरे मनसि वा वेदनां जनयति स रोगः इति कथ्यते। आयुर्वेदे रोगस्य परिभाषा दोषधातुमलानां वैषम्येन सम्बन्धिता दृश्यते। यदा वात-पित्त-कफाः सम्यगवस्थां त्यजन्ति, धातवः दूष्यन्ते, मलानां विसर्गः सम्यक् न भवति च, तदा रोगः जायते। अत एव आयुर्वेदे स्वास्थ्यस्य लक्षणं निर्दिष्टम्—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥[3]

अर्थात् यस्य दोषाः, अग्निः, धातवः, मलक्रियाश्च सम्यगवस्थायां सन्ति, आत्मा, इन्द्रियाणि, मनश्च प्रसन्नानि सन्ति, स एव स्वस्थः इति कथ्यते।

योगदर्शने रोगः केवलं शारीरिकविकारः न, अपितु चित्तविक्षेपस्यापि परिणामः अस्ति। महर्षिपतञ्जलिः रोगं चित्तविक्षेपान्तरायेषु प्रथमस्थानं दत्तवान्—

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः॥[4]

अत्र "व्याधिः" इति रोगः योगसाधनायाः प्रमुखान्तरायरूपेण वर्णितः।आधुनिकजीवने रोगाणां कारणानि बहूनि सन्ति असन्तुलिताहारः, अनियमितदिनचर्या, मानसिकतनावः, चिन्ता, भयम्, क्रोधः, निद्राभावः, व्यायामाभावः च। एतानि कारणानि शरीरस्य मनसश्च असन्तुलनं कृत्वा विविधरोगान् उत्पादयन्ति।

रोगाः द्विविधाः भवन्ति—

1. **शारीरिकरोगाः** — ज्वरः, मधुमेहः, उच्चरक्तचापः, हृदयरोगः इत्यादयः।
2. **मानसिकरोगाः** — चिन्ता, अवसादः, भयम्, अनिद्रा, मानसिकदबावः इत्यादयः।

योगदृष्ट्या शारीरिकमानसिकरोगौ परस्परं सम्बद्धौ स्तः। मनसः अशान्तिः शरीरं प्रभावितं करोति, शरीरस्य पीडा च मनः विक्षिपति। अतः रोगनिवारणाय शरीरस्य मनसश्च सम्यक् चिकित्सा आवश्यकास्ति।

रोगनिवारणे संयमस्य प्रभावः

वर्तमानकाले मानवजीवनं अत्यन्तं व्यस्तं, स्पर्धात्मकं तनावपूर्णं च जातम् अस्ति। यद्यपि विज्ञानस्य प्रगतिः अभूतपूर्वा वर्तते, तथापि मानसिकतनावः, अवसादः, अनिद्रा, उच्चरक्तचापः, मधुमेहः, हृदयरोगाः इत्यादयः रोगाः निरन्तरं वर्धमानाः सन्ति। एतेषां रोगाणां मूलकारणेषु असन्तुलितजीवनशैली, मानसिकचिन्ता, अनियमिता-हारः, शारीरिकनिष्क्रियता च प्रमुखानि सन्ति। एवं परिस्थितौ संयमः समाजस्य कृते अत्यन्तोपयोगी साधनरूपेण दृश्यते। संयमाभ्यासेन मनुष्यस्य चित्तं स्थिरं भवति, मानसिकतनावः न्यूनो भवति, आत्मनियन्त्रणशक्तिश्च वर्धते। आधुनिकमनोविज्ञानमपि मन्यते यत् मनसः शान्तिः स्वास्थ्यस्य आधारभूता अस्ति। संयमेन मनुष्यः स्वभावे, भावनासु, आचरणे च सन्तुलनं प्राप्नोति। आधुनिकसमाजे बहवः जनाः डिजिटलोपकरणेषु, सामाजिकमाध्यमेषु, कार्यदबावे च निमग्नाः सन्ति। तेन एकाग्रतायाः ह्रासः, मानसिकक्लान्तिः, सामाजिकविरक्तिः च जायते। संयमाभ्यासः मनसः एकाग्रतां वर्धयति, चित्तविक्षेपान् शमयति, जीवने स्पष्टदृष्टिं च प्रददाति। विद्यार्थिनः, अध्यापकाः, कार्यालयकर्मचारिणः, चिकित्सकाः, उद्योगिनः च यदि संयमस्य अभ्यासं कुर्वन्ति तर्हि तेषां कार्यक्षमता, निर्णयशक्तिः, मानसिकस्थैर्यं च वर्धते। समाजे कलहः, हिंसा, क्रोधः, असहिष्णुता च अपि न्यूनाः भवन्ति। अतः आधुनिकसमाजस्य सन्दर्भे संयमः केवलं योगसाधनाविशेषः न, अपितु स्वस्थसमाजनिर्माणस्य, रोगप्रति-बन्धस्य, मानसिककल्याणस्य च प्रभावी उपायः इति वक्तुं शक्यते।

मानसिकशान्तेः संवर्धनम्

मनसः अशान्तिः अनेकानां रोगाणां मूलकारणं भवति। संयमाभ्यासेन मनः क्रमशः स्थिरं भवति। यदा चित्तवृत्तयः शान्ताः भवन्ति तदा चिन्ता, भयम्, क्रोधः, ईर्ष्या इत्यादयः विकाराः न्यूनाः भवन्ति। फलतः मानसिकस्वास्थ्ये उल्लेखनीयः सुधारः दृश्यते।

तनावस्य न्यूनीकरणम्

आधुनिकवैज्ञानिकानामपि मतानुसारं ध्यानाभ्यासः तनावहार्मोनानां स्तरं न्यूनीकरोति। संयमः ध्यानस्य उन्नतावस्था अस्ति। अतः संयमाभ्यासेन शरीरस्य तनावप्रतिक्रिया नियन्त्रिता भवति तथा मनुष्यः अधिकं शान्तिं अनुभवति।

प्रतिरक्षाशक्तेः वृद्धिः

यदा मनः प्रसन्नं भवति तदा शरीरमपि सुदृढं भवति। सकारात्मकभावनाः शरीरस्य स्वाभाविकरक्षणतन्त्रं समर्थयन्ति।

संयमेन उत्पन्ना मानसिकसन्तुलनावस्था प्रतिरक्षाशक्तिवर्धने सहायकत्वेन कार्यं करोति।

निद्रायाः गुणवृद्धिः

अनेकाः जनाः अनिद्रारोगेण पीड्यन्ते। अनिद्रा प्रायः मानसिकचिन्तया सम्बद्धा भवति। संयमाभ्यासेन मनः विश्रान्तिं प्राप्नोति। फलतः गाढा, शान्ता, स्वास्थ्यप्रदा निद्रा लभ्यते।

आत्मविश्वासस्य विकासः

रोगपीडितः मनुष्यः कदाचित् निराशां प्राप्नोति। संयमाभ्यासेन आत्मबलं वर्धते। साधकः स्वशक्तिषु विश्वासं प्राप्नोति तथा रोगस्य सामना धैर्येण करोति।

योगशास्त्रे स्वास्थ्यदर्शनम्

योगदर्शनस्य लक्ष्यं केवलं रोगनिवारणं नास्ति। तस्य परमलक्ष्यं चित्तशुद्धिः तथा कैवल्यप्राप्तिः अस्ति। तथापि योगाभ्यासस्य फलस्वरूपं स्वास्थ्यलाभः स्वाभाविकरूपेण भवति।

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"।[5]

चित्तवृत्तीनां निरोधेन अन्तःकरणं निर्मलं भवति। निर्मलचित्तस्य प्रभावः सम्पूर्णशरीरे दृश्यते। मनः शान्तं चेत् शरीरमपि स्वाभाविकसन्तुलनं प्राप्नोति। अतः योगः तथा संयमः आरोग्यस्य महत्त्वपूर्णौ आधारौ स्तः।

संयमसाधनायाः उपायाः

संयमः योगसाधनायाः उच्चतमावस्था अस्ति। धारणा, ध्यानं, समाधिः इत्येतासां त्रयाणां समन्वयेन संयमः सिद्ध्यति। अस्य सिद्धिः अकस्मात् न भवति, अपितु दीर्घकालीनाभ्यासेन, अनुशासनेन, चित्तशुद्ध्या च सम्भवति। अतः संयमसाधनायाः कृते कतिपये आवश्यकोपायाः योगशास्त्रे निर्दिष्टाः सन्ति।

१. यम-नियमपालनम्

अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमद्वयम् यमः नियमश्च संयमसाधनायाः दृढाधार-रूपौ स्तः। अहिंसा, सत्यं, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः इत्येते यमाः; शौचम्, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानम् इत्येते नियमाः। एतेषां पालनात् चित्तस्य शुद्धिः भवति तथा मनसः स्थैर्यं वर्धते।

अहिंसासत्यस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥[6]

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥[7]

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥[8]

२. सात्त्विकाहारसेवनम्

आहारस्य मनसि प्रत्यक्षः प्रभावः भवति। सात्त्विकः, शुद्धः, मितः, हितकरः च आहारः चित्तस्य प्रसन्नतां जनयति। भगवद्गीतायामपि सात्त्विकाहारस्य महत्त्वं प्रतिपादितम्। अतः संयमसाधकः तामसिकराजसिकाहारं परित्यज्य सात्त्विकाहारं सेवेत।

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥[9]

स्थिरं स्वस्थं च शरीरं ध्यानस्य आधारः अस्ति। अतः नियमितः आसनाभ्यासः आवश्यकः। पतञ्जलिः वदति—

स्थिरसुखमासनम्।[10]

आसनाभ्यासेन शरीरं सुदृढं भवति, नाडीसंस्थानं सन्तुलितं भवति, ध्यानाय अनुकूलता च जायते।

४. प्राणायामाभ्यासः

प्राणायामः मनः-प्राणयोः सन्तुलनस्य साधनम् अस्ति। प्राणस्य स्थैर्ये मनः अपि स्थिरं भवति। प्राणायामेन चित्तस्य चञ्चलता क्षीयते तथा धारणायाः योग्यावस्था उत्पद्यते।

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥[11]

५. प्रत्याहारः

इन्द्रियाणां विषयेषु प्रवृत्तिः चित्तविक्षेपस्य कारणं भवति। प्रत्याहारेण इन्द्रियाणि विषयभ्यः निवर्त्य अन्तर्मुखानि क्रियन्ते। एषा अवस्था धारणायाः पूर्वपीठिका अस्ति।

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥[12]

६. धारणाभ्यासः

संयमस्य प्रथमाङ्गं धारणा अस्ति। साधकः नाभिचक्रे, हृदयप्रदेशे, भ्रूमध्ये, मन्त्रे, देवतारूपे वा चित्तं स्थिरयति। निरन्तराभ्यासेन एकाग्रता विकसिताभवति।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥[13]

७. ध्यानाभ्यासः

धारणायाः परिपक्वतया ध्यानम् उदेति। ध्याने चित्तस्य प्रवाहः अविच्छिन्नरूपेण ध्येयविषये प्रवर्तते। नियमितध्यानाभ्यासः संयमसिद्धेः अत्यन्तं महत्त्वपूर्णः उपायः अस्ति।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥[14]

८. गुरुसेवा तथा मार्गदर्शनम्

योगमार्गः सूक्ष्मः तथा गम्भीरः अस्ति। अतः योग्यगुरोः निर्देशनम् आवश्यकम्। गुरोः उपदेशेन साधकः स्वदोषान् ज्ञात्वा साधनायां प्रगतिं करोति।

परा भक्तिर्गुरौ नित्यं यदि स्यात् तस्य योगिनः।

योगविद्यारहस्यन्तु सदा भाति हृदि स्थिरम् ।।[15]

९. स्वाध्यायः

योगग्रन्थानां, उपनिषदां, भगवद्गीतायाः, योगसूत्राणां च अध्ययनं साधकस्य बुद्धिं निर्मलीकरोति। स्वाध्यायेन साधनायाः प्रति श्रद्धा दृढा भवति।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥[16]

१०. निरन्तराभ्यासः तथा धैर्यम्

संयमसिद्धिः क्षणेन न भवति। पतञ्जलिः अभ्यासस्य महत्त्वं प्रतिपादयति—

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः।[17]

अर्थात् दीर्घकालपर्यन्तं श्रद्धया निरन्तरं कृतः अभ्यासः एव सिद्धेः कारणं भवति। एतेषाम् उपायानाम् अनुसरणेन साधकस्य चित्तं क्रमशः शुद्धं, स्थिरं, एकाग्रं च भवति। तदा धारणा, ध्यानं, समाधिः च सहजतया विकसितेते, अन्ते संयमसिद्धिः भवति। अतः यम-नियमादारभ्य ध्यानपर्यन्तः सम्पूर्णयोगमार्गः संयमसाधनायाः आधारभूतः इति निश्चितम्।

आधुनिकसमाजे संयमस्य प्रासङ्गिकता

वर्तमानकाले यदा मानवः यन्त्रवत् जीवनं यापयति, तदा मानसिकरोगाणां संख्या निरन्तरं वर्धते। सामाजिकमाध्यमानि, व्यावसायिकस्पर्धा, भौतिकतावादः च मनसि अशान्तिं जनयन्ति। एवं परिस्थितौ संयमः केवलं योगशास्त्रीयसिद्धान्तः न, अपितु जीवनोपयोगी साधना अस्ति। एषः व्यक्तिं आत्मनि केन्द्रितं करोति, मनः शान्तं करोति, जीवने सन्तुलनं च स्थापयति।

उपसंहारः

संयमः योगदर्शने वर्णितानां श्रेष्ठतमसाधनानाम् एकः अस्ति। धारणा, ध्यानं, समाधिः इत्येतासां त्रयाणां समन्वितरूपेण संयमः साधकस्य अन्तःकरणं विशुद्धं करोति। मानसिकविक्षेपाणां शमनं, तनावनि-यन्त्रणम्, आत्मबलवृद्धिः, निद्रासुधारः तथा प्रतिरक्षाशक्तिवर्धनम् इत्यादयः तस्य महत्त्वपूर्णाः लाभाः सन्ति।

यद्यपि संयमः सर्वरोगाणां प्रत्यक्षौषधं नास्ति, तथापि आरोग्यसंरक्षणे, रोगप्रतिरोधे, मानसिकस्वास्थ्यवर्धने च अस्य स्थानं अत्यन्तं महत्त्वपूर्णम् अस्ति। अतः प्रत्येकेन मानवेन स्वजीवने संयमसाधनां स्वीक्रिय आरोग्यपूर्णं, सन्तुलितं, आनन्दमयं जीवनं निर्मातव्यम्।

सन्दर्भसूची

- योगसूत्र। पतञ्जलि। पतञ्जलियोगसूत्रम्। सम्पा. काशीनाथ शास्त्री अभ्यंकर। पुणे: भाण्डारकर ओरिएण्टल रिसर्च इन्स्टीट्यूट, 1971।
- योगसूत्रभाष्य। व्यास। योगसूत्रव्यासभाष्यम्। सम्पा. काशीनाथ शास्त्री अभ्यंकर। पुणे: भाण्डारकर ओरिएण्टल रिसर्च इन्स्टीट्यूट, 1971।
- हठयोगप्रदीपिका। स्वात्माराम। सम्पा. स्वामी दिगम्बर तथा एम. एल. घरोटे। Hatha Yoga Pradipika (Critical Edition). द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 1998।
- चरकसंहिता। अग्निवेश, चरक तथा दृढबल। चरकसंहिता (आयुर्वेददीपिका सहित)। टीकाकारः चक्रपाणिदत्त। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान, नवीनतम संस्करण।
- भगवद्गीता। वेदव्यास। श्रीमद्भगवद्गीता। गोरखपुर: गीता प्रेस, नवीनतम संस्करण।
- स्वामी विवेकानन्द। राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग तथा ज्ञानयोग। अद्वैत आश्रम, विभिन्न संस्करण।
- घेरण्डसंहिता। सम्पा. स्वामी दिगम्बर एवं एम. एल. घरोटे। Gheranda Samhita. द लोनावला योग इन्स्टीट्यूट, 2006।

पाद टिप्पणी

[1] योगसूत्रम्-3.4
[2] योगसूत्रम्-3.5
[3] सुश्रृतसंता सूत्रस्थानम्-15.41
[4] योगसूत्रम्-1.30
[5] योगसूत्रम्-1.2
[6] योगसूत्रम्-2.30
[7] योगसूत्रम्-2.31
[8] योगसूत्रम्-2.32
[9] भगवद्गीता-17.8
[10] योगसूत्रम्-2.46
[11] हठयोगप्रदीपिका-2.16
[12] योगयाज्ञवल्क्यसंहिता-7.2
[13] योगसूत्रम्-3.1
[14] योगसूत्रम्-3.2
[15] योगरहस्यम्-3.29
[16] योगसूत्रम्-2.44
[17] योगसूत्रम्-1.14