



महर्षि पतंजलि का योग दर्शन: एक अवलोकन

आदित्य कुमार

शोध छात्र

शारीरिक शिक्षा विभाग

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords:

पतंजलि, योग दर्शन चित्त,
भारतीय, परम्परा, दर्शन,
महत्त्व, ऐतिहासिक, दार्शनिक,
विचारधारा

ABSTRACT

योग विषय पर आजकल बहुत से विचार प्रस्तुत किए जा रहे हैं। इस विषय पर पढ़ने के लिए प्रचुर मात्रा में आसानी से पाठ्य सामग्री भी उपलब्ध हो जाती है। आज यदि आवश्यकता है, तो वो इसके व्यवस्थित स्वरूप को जानने की है। इसके अतिरिक्त विभिन्न मतों में योग की परिभाषा के साथ योगसूत्र में योग की परिभाषा के महत्वपूर्ण बिन्दु पर विस्तार से विचार किया गया है। जिससे योगसूत्र में योग की परिभाषा को तुलनात्मक दृष्टि से समझा जा सकता है। इस प्रकार संक्षिप्त रूप में योगसूत्र की विषय वस्तु के साथ – साथ योग की परिभाषा को बहुत अच्छे ढंग से प्रस्तुत करना है। प्रस्तुत शोध पत्र के द्वारा योग के महत्त्व और भारतीय दर्शन में पातंजलि योग सूत्र के स्थान को भी ठीक-ठीक समझने का प्रयास किया जा रहा है।

योगदर्शन छह भारतीय आस्तिक दर्शनों में से एक शास्त्र है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के 'युज' धातु से हुई है, जिसका अभिप्राय है—मिलन। यानि योग का शाब्दिक अर्थ है आत्मा का परमात्मा में लीन होना। योग का अंतिम लक्ष्य होता है परम पद यानि मोक्ष की प्राप्ति।

योग के संदर्भ में महर्षि पतंजलि ने कहा था— "सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति। उपरोक्त श्लोक महर्षि पतंजलि की महान् रचना 'योगसूत्र' का अंश है जिसका आशय है कि चित्त और आत्मा की समान



शुद्धि होनेपर कैवल्य प्राप्त होता है। आज हमारा जीवन भौतिक सुखों और ज्ञान विज्ञान की दृष्टि में एक नए आयाम पर है, लेकिन साथ ही हमारी जीवन शैली इनके दुष्परिणामों से भी अछूती नहीं है। जब हम इतिहास की बात करते हैं तो हमारे सामने यह तथ्य उभरकर आता है कि कभी भारत जगद्गुरु के स्थान पर विराजमान था, वह समय था जब भारत की भूमि ऋषियों, तपस्वी, योगियों की भूमि हुआ करती थी, वह समय था जब भारत की भूमि पर नालंदा और तक्षशिला जैसे महान् विश्वविद्यालय थे जब भारत की संस्कृति भारतत्व की पहचान हुआ करती थी। लेकिन आज का दौर बदल चुका है। आज हमारी संस्कृति, हमारी सभ्यता, हमारे रिवाज और हमारे विचार हास की ओर है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि महर्षि पतंजलि के योगदर्शन का अंतिम उद्देश्य मोक्ष प्राप्ति है और उन्होंने आत्मा के परमात्मा से मिलन को योग की संज्ञा दी है। लेकिन उनका यह दर्शन महात्मा बुद्ध के योग दर्शन से भिन्न है, बुद्ध ने आत्मा को नहीं माना है और उनके अनुसार आत्मा मिथ्य है और कहा है कि कोई भी व्यक्ति आत्मा के मिथक से छुटकारा पाए बिना, मोक्ष के मार्ग में कदम नहीं रख सकता।

यह तथ्य शत-प्रतिशत सत्य है कि आज योग को समूचे विश्व में सम्मानीय दृष्टि से देखा जाता है और सराहा जाता है। हालांकि अजा भी कुछ कट्टरपंथी ईसाई और मुस्लिम इसे सनातन हिन्दू धर्म को परोक्ष रूप से बढ़ावा देने का प्रयास बताते हैं। जब संसार में अनेकों कट्टरपंथी व्यक्ति और समूह योग की इस प्रकार की आलोचना में रत हैं तो हिन्दुओं का भी यह परम दायित्व है कि सिर्फ योग अभ्यास तक सीमित न रहे और संपूर्ण योग दर्शन को जानने का प्रयास करें। यह समझने और ध्यान देने योग्य बात है कि जब योग का व्यायाम इतना स्फूर्तिदायक है तो वह योग ज्ञान कितना प्रबल होगा जिसने योगसूत्र जैसी कालजयी ग्रंथ को जन्म दिया है, जो योग साधना, योग ज्ञान और योग अभ्यास की जननी है।

और जब हम योग ज्ञान, योग दर्शन की बात करते हैं तो हमें हिन्दू सनातन धर्मा, महर्षि पतंजलि का दर्शन और बौद्ध धर्म को जानना भी उतना ही आवश्यक है।

महर्षि पतंजलि के योगदर्शन का सामान्य परिचय और बुद्ध का योगदर्शन

पतंजलि के अनुसार, “योग” शब्द की उत्पत्ति संस्कृति की ‘युज’ शब्द से हुई है, जिसका तात्पर्य होता है मिलन या योग। पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा है और बताया है कि योग के मुख्यतः आठ अंग हैं जो इस प्रकार हैं— यम, नियम, आसान, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। इन अंगों के बिना योग की पूर्णता की परिकल्पना करना अतिशयोक्ति है।



महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में आत्मा के रूप में एक निर्विकार तत्त्व की परिकल्पना की गई है और यह वह परम तत्त्व है जो समस्त मानवीय चित्त की समस्त मानवीय क्रियाओं के विषय में सदैव से ही साक्षी बना रहता है। आत्मा के विषय में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को गीता उपदेश देते हुए कहा है कि

“नैनं छिन्दन्ति शास्त्राणि नैनं दहति पावका

न चैनं क्लेदतयार्पो न शोषयति मारुतः।।”

अर्थात् आत्मा वह परम तत्त्व है जो अजर—अमर है, आत्मा वह है जिसे न कोई शस्त्र काट सकता है और न ही अग्नि जला सकती है। आत्मा वह है जिसे न जल गला सकता है और न ही वायु सुखा सकती है।

उस परम तत्त्व की व्याख्या महर्षि पतंजलि ने योग के संदर्भ में विशेष रूप से की है। पतंजलि का योग दर्शन मुख्य रूप से एक जीवन दृष्टि है। वह जीवन दृष्टि जो मनुष्य को अपने उत्थान की ओर निरंतर अग्रसर करती है, जीवन की सार्थकता के साथ। और आत्मा का मिलन जब परमात्मा से हो, उसे योग कहते हैं।

जबकि बुद्ध ने आत्मा को नहीं माना है और वे कहते हैं कि मानव शरीर चित्त से अनुप्राणित होता है।

पतंजलि ने योग ध्यान के लिए किसी एक तत्त्व को केन्द्र बिन्दु नहीं माना है उनके द्वारा अनुप्राणित योग पद्धति में ध्यान केन्द्रित करने के लिए कोई भी तत्त्व केन्द्र बिन्दु हो सकता है और इस संदर्भ में महर्षि पतंजलि ने ईश्वर का भी एक विकल्प प्रदान किया है। जबकि बुद्ध की मान्यता के अनुसार, ईश्वर की अवधारणा मनुष्य को अकर्मण्यता की ओर ले जाती है। ठीक उसी प्रकार यह मान्यता कि जीवन में सुख और दुख, भलाई—बुराई जो कुछ भी घटित होता है वह पूर्वजन्मों के कृत्यों का फल है। यह मान्यता मनुष्य की कर्म स्वतंत्रता को प्रभावित करती है और अंततः उसे अकर्मण्यता की ओर ले जाती है।

महात्मा बुद्ध पतंजलि की ईश्वरीय अवधारणा का खंडन करते हुए कहते हैं कि यदि वास्तव में ईश्वर का अस्तित्व होता इस समूचे संसार में कोई भी दीन—दुखी न होता। सही—गलत कुछ भी न होता क्योंकि सभी पंक्ति—अपंक्ति वस्तुओं की जड़ तो केवल वही है।

बौद्ध धर्म के परिप्रेक्ष्य में महर्षि पतंजलि के योगदर्शन का मूल्यांकन करने से यह सिद्ध होता है कि महर्षि पतंजलि का योगदर्शन महात्मा बुद्ध के विचारों से बहुत अधिक प्रभावित है। योग दर्शन छः भारतीय आस्तिक दर्शनों में से एक शास्त्र है। योगसूत्र वह ग्रंथ है जिसमें चित्त को एकाग्रता प्रदान कर ईश्वर में लीन हो जाने के विधान की अनुभूति है और मन अथवा चित्ता को एकाग्रता में लीन रख, आत्मा तत्व और ईश्वर में स्थिर रखना ही योग है।

भारत के आस्तिक दर्शनों में योगदर्शन का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। कालांतर में योग की अनेकों शाखाएं उभरकर आईं, जिन्होंने भारतीय परंपराओं को, साधनाओं को प्रभावित किया और वे हमारे जीवन का अंश बन गए।

योगसूत्र व्यक्ति को हृदय की एकाग्रता के माध्यम से ईश्वर से जुड़ने में सक्षम बनाता है। पतंजलि के अनुसार, योग का उद्देश्य मन के अनावश्यक भटकाव को रोकना और उसे स्थिर रखना है।

योग दर्शन शास्त्री पतंजलि ने आत्म और मनोवृत्ति के संबंध में सांख्य दर्शन की व्याख्या और समर्थन किया है।

पतंजलि के योगदर्शन में चार अध्याय हैं जिनमें समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य शामिल है। समाधि में जहां योग के उद्देश्यों और उसे प्राप्त करने में सहायक साधनों का वर्णन है वहीं साधना में मानव के पूर्व और वर्तमान कर्मों को परिभाषित किया गया है। विभूति में योग के परिणाम, उसके अंश और सिद्धियों को साधनों को प्राप्त करने के विषय में बताया गया है। कैवल्य अध्याय में मोक्ष और परम पद की व्याख्या की गई है।

साधारण शब्दों में कहे तो योग दर्शन का स्पष्ट मत है कि मनुष्य का जीवन पांच प्रकार के कष्टों अथवा दुखों की परिक्रमा में रत है और वे दुख हैं, अविद्या, दंभ, द्वेष, अभिनिवेश और राम। पतंजलि कहते हैं कि मनुष्य अपने पूर्व जन्मों के कर्मों के अनुसार जन्म लेता है और अपना जीवन यापन करता है। पतंजलि योग को जन्म मृत्यु के चक्कर से बचकर सिद्धि प्राप्त करने का साधन मानते हैं।

योग दर्शन के अनुसार यह समस्त संसार दुखों और कष्टों से परिपूर्ण है और जीवन के उद्धार के लिए योग एकमात्र साधन है।

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि जो लोग योगाभ्यास करते हैं उनमें विलक्षण शक्तियां विद्यमान होती हैं, जिन्हें विभूति कहा जाता है, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, ये सभी



योग के अंग कहे जाते हैं और योग की पूर्णता के लिए इन सभी आठ अंगों का अभ्यास करना नितांत आवश्यक है।

प्रत्येक अंग अपने अंतर्गत कई चीजों को समायोजित करता है जो व्यक्ति इन सभी आठ अंगों को पूर्ण रूप से प्राप्त कर लेता है, वह सभी शोकोंसे मुक्त हो जाता है और उसे अनेक प्रकार की शक्तियां प्राप्त होती है तथा अंत में उसे परम आनंद की स्थिति प्राप्त होती है।

आज हम सभी के लिए प्रयोग का ज्ञान यदि सहजता और सुलभता से उपलब्ध है तो यह सिर्फ महर्षि पतंजलि के प्रयासों से ही संभव हो पाया है। योग के बिखरे हुए सूत्रों को समेटने और एकीकृत करते हुए महर्षि पतंजलि ने 195 योग सूत्रों को प्रतिपादित किया। कालांतर में पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग सूत्र जिनकी संख्या 195 थी, योग दर्शन के मूल स्तंभ माने गए। महर्षि पतंजलि वह महान् मनीषी थे जिन्होंने योग को आस्था, अंधविश्वास और धर्म से बाहर निकलकर एक सुव्यवस्थित रूप दिया था। वास्तव में योग सनातन हिन्दू धर्म के छह दशनों में से एक है परंतु फिर भी योग धार्मिक क्रियाकलापों से भिन्न है।

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की महिमा का वर्णन किया, जो स्वस्थ जीवन के लिए अत्याधिक महत्वपूर्ण है।

योग में पतंजलि की भूमिका और योगदान

1. योग का व्यस्थिकरण

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग सूत्रों ने योग क्षेत्र के अध्ययन और अभ्यास के लिए एक सुव्यवस्थित और व्यापक रूपरेखा प्रस्तुत की महर्षि पतंजलि ने योग की विचिध प्रथाओं एवं शिक्षाओं को एक संरचित प्रणाली में व्यवस्थित किया, जिसे अष्टांग योग कहा जाता है।

पतंजलि ने योगसूत्र में अष्टांग योग की व्याख्या की है, जिसमें निम्नलिखित शामिल है—

(क) यम और नियम— नैतिक सिद्धांत

(ख) आसन— शारीरिक मुद्राएँ

(ग) प्राणायाम — श्वास नियंत्रण

(घ) ध्यान — ध्यान



ये सभी अंग योग के अभ्यास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करते हैं, जो न केवल भौतिक शरीर बल्कि मन और आत्मा को भी संबोधित करता है।

2. मन की खोज

पतंजलि ने मन की प्रकृति और उसके कामकाज पर गहराई से विचार किया। उन्होंने वृत्तियों की अवधारणा पेश की, जो मन के उतार-चढ़ाव या परिवर्तन हैं और अध्यात्मिक प्राप्ति के साधन के रूप में शांत और केन्द्रित मन की खेती के महत्व पर प्रकाश डाला।

3. समाधि पर जोर

पतंजलि ने समाधि की अवधारणा को स्पष्ट किया, जो ईश्वर के साथ संयोग की अवस्था है। उन्होंने समाधि को विभिन्न रूपों में परिभाषित किया है और इस अवस्था को प्राप्त करने लिए अभ्यासों की भूमिका तैयार की। पतंजलि के अनुसार समाधि योग का उच्चतम बिन्दु है।

4. नैतिक-दिशा निर्देश

पतंजलि ने यम और नियम नाम के नैतिक सिद्धांतों का प्रतिपादन किया, जो योग के अभ्यार्थियों के लिए दिशा-निर्देश के लिए नैतिक और मौलिक तत्व हैं। इन तत्वों में अहिंसा, सत्य, संतोष, अनुशासन, पवित्रता और उच्च शक्ति के प्रति समर्पण शामिल है। वे अध्यात्मिक विकास की चाह रखने वाले और परिवर्तनशील व्यक्तियों के लिए नैतिक आधार प्रदान करते हैं।

(क) पतंजलि द्वारा अष्टांग योग की अवधारणा

पतंजलि के द्वारा उनके योग सूत्र में स्पष्ट किए गए अष्टांग योग की अवधारणा, योग के आठ अंगों को संदर्भित करती है। अष्टांग का शाब्दिक अर्थ आठ अंग होता है और योग के अभ्यास के लिए विस्तृत रूपरेखा प्रदान करता है। ये आठ अंग योग के मार्ग में आने वाले विभिन्न चरणों को संदर्भित करते हैं।

यम अर्थात् संयम यह वह नैतिक सिद्धांत है, जिसमें व्यक्ति के संबंध और व्यवहारों से संबंधित निर्देश दिए गए हैं। यम नैतिक सिद्धांतों में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आदि शामिल हैं। इन संयमों का अभ्यास करने से जीवन के प्रति सामंजस्यपूर्ण और नैतिक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद मिलती है।

(ख) नियम

नियम व्यक्तिगत अनुशासन से संबंधित है, जो आत्म अनुशासन के साथ-साथ व्यक्तिगत व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इनमें स्वच्छता, संतोष, स्वाध्याय, आत्म-अनुशासन और उच्च शक्ति के प्रति समर्पण शामिल है।

(ग) शारीरिक मुद्राएँ

योग में अपनाई जाने वाली शारीरिक मुद्राएँ को आसन कहा जाता है, मुनिवर पतंजलि के द्वारा आरामदायक तथा स्थिर मुद्रा विकसित करने के महत्व पर जोर दिया गया है। ये आसन शरीर को ध्यान के लिए तैयार करने में मदद करते हैं और शारीरिक संतुलन को बढ़ावा देने का कार्य करते हैं।

(घ) श्वास नियंत्रण

श्वास नियंत्रण को प्राणायाम कहा जाता है और इसमें श्वास को नियंत्रित करना शामिल है। पतंजलि ने देह और चित्त के मध्य संबंध स्थापित करने की दृष्टि से प्राणायाम को महत्वपूर्ण माना है।

(ङ) प्रत्याहार

प्रत्याहार को ब्रह्मचर्य भी कहा जाता है, इसके अन्तर्गत इन्द्रियों को विकर्षण और उत्तेजनाओं से दूर रखना प्रमुख है। यह मन को नियंत्रित करने और आंतरिक जागरूकता को विकसित करने के उद्देश्य से अत्यंत महत्वपूर्ण है।

(च) धारणा

धारणा यानि एकाग्रता, वह अभ्यास जिसमें मन को एकाग्र करके किसी एक बिन्दु पर केंद्रित किया जाता है। यह अटूट ध्यान मानसिक स्थिरता विकसित करने के लिए उपयोगी है।

(छ) ध्यान

ध्यान वह अवस्था है, जिसमें अभ्यर्थी का मन निरंतर और निर्बाध चिंतन की अवस्था में लीन रहता है। इस अवस्था में मन किसी भी प्रकार के बाहरी-उतार चढ़ाव से प्रभावित नहीं होता।

(ज) समाधि

समाधि की उच्चतम अवस्था है। जहां अभ्यर्थी सार्वभौमिक चेतना के साथ विलीन हो जाता है और आत्मा के परमात्मा से भिन्न की अनुभूति होती है।

ऋषि पतंजलि के दर्शन की प्रासंगिकता

1. **दार्शनिक आधार**— वे योग सूत्र जिनका प्रतिपादन महर्षि पतंजलि द्वारा किया गया है, वे सभी योग के लक्ष्यों और सिद्धांतों को समझने के लिए एक ठोस दार्शनिक आधार प्रदान करते हैं।

2. **मागदर्शन**— पतंजलि के योगसूत्र विभिन्न पहलुओं पर व्यवहारिक मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जिनमें नैतिक आचरण शारीरिक आसन, श्वास नियंत्रण, ध्यान और अध्यात्मिक विकास शामिल है।

3. मनोवैज्ञानिक समझ

पतंजलि के सूत्रों में मन और चेतना के उतार-चढ़ाव की खोज से मूल्यवान मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि मिलती है। ये अंतर्दृष्टि समकालीन शिक्षा में प्रासंगिक है। ये सूत्र मन की चुनौतियों से निपटने, तनाव को प्रबंधित करने और मानसिक स्पष्टता विकसित करने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं।

4. मन, शरीर और आत्मा का एकीकरण

योग सूत्र योगिक पथ में मन शरीर और आत्मा के एकीकरण पर जोर देते हैं। समकालीन योग शिक्षा में यह समग्र दृष्टिकोण अभ्यासियों को उनके अस्तित्व के विभिन्न पहलुओं के परस्पर संबंध को पहचानने में मदद करता है।

निष्कर्ष

योग दर्शन भारत के छह अस्तित्व दर्शनों में से एक है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज' धातु से हुई है, जिसका तात्पर्य होता है मिलन। योग को समूचे विश्व में अध्ययन और अभ्यास की दृष्टि से सम्मानीय बनाने में और योगसूत्रों की रचना में महर्षि पतंजलि का अग्रणी स्थान है।

महर्षि पतंजलि के योगदर्शन का अंतिम उद्देश्य मोक्ष प्राप्ति है और उन्होंने आत्मा के परमात्मा से मिलन को योग की संज्ञा दी है। ऋषि पतंजलि के योगसूत्र में आत्मा के रूप में एक विविक्त तत्व की परिकल्पना की गई है, जो समस्त मानवीय क्रियाकलापों का सदैव ही साक्षी बना रहता है। पतंजलि का योग दर्शन मुख्य रूप से एक जीवन दृष्टि है, वह जीवन दृष्टि जो मनुष्य को अपने उत्थान की ओर निरंतर अग्रसर करती है। गौतम बुद्ध का योग दर्शन पतंजलि के योग दर्शन से मेल नहीं खाता, क्योंकि बुद्ध ने



आत्मा के सिद्धांत को मिथ्या माना है। पतंजलि के अनुसार योग क उद्देश्य मन के अनावश्यक भटकाव को रोकना और उसे स्थिर रखना है। योग दर्शन शास्त्री पतंजलि ने आत्मा और मन के संबंध में सांख्य दर्शन की व्याख्या और समर्थन किया है। पतंजलि का योग दर्शन चार अध्यायों में विभक्त है, जिसमें समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य शामिल है।

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग दर्शन के अनुसार यह समस्त संसार दुखों और कष्टों से परिपूर्ण है और जीवन के उद्धार के लिए योग एकमात्र साधन है।

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि जो लोग योगाभ्यास करते हैं, उनमें विलक्षण शक्तियां विद्यमान होती हैं और उन्हें विभूति कहा जाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, और समाधि ये सभी योग के अंग कहे जाते हैं और योग की पूर्णता के लिए इन सभी आठों अंगों का अभ्यास नितांत आवश्यक है।

हम सभी के लिए यदि योग का ज्ञान यदि सहजता और सुलभता से उपलब्ध है तो यह सिर्फ महर्षि पतंजलि के प्रयासों से ही संभव हो पाया है। पतंजलि वह महान मनीषी थे, जिन्होंने बिखरे योग सूत्रों को एकीकृत करने और योग को आस्था, अंधविश्वास और धर्म से बाहर निकालकर एक सुव्यवस्थित रूप दिया था।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग सूत्र ने योग के अध्ययन और अभ्यास के लिए एक सुव्यवस्थित और व्यापक रूपरेखा प्रस्तुत की। महर्षि पतंजलि ने योग की विविध प्रथाओं एवं शिक्षाओं को एक संरचित प्रणाली में व्यवस्थित किया, जिसे अष्टांग योग कहा जाता है। और पतंजलि के योग सूत्र, योग के अध्ययन और अभ्यास के लिए आज भी प्रासंगिक है जो विभिन्न पहलुओं पर व्यवहारिक मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

संदर्भ सूची

1. बौद्ध धर्म के परिप्रेक्ष्य में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन : एक समीक्षात्मक अध्ययन—बालाजी पोटभरे, नागालैण्ड यूनिवर्सिटी
2. श्री वास्तव, डॉ. सुरेशचन्द्र, (2008) पातंजलयोग दर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
3. मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, (2008) भारतीय दर्शन, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
4. दासगुप्त, सुरेन्द्रनाथ (2008) भारतीय दर्शन का इतिहास भाग-1 अनु. कलानाथ शास्त्री व सुधीर कुमार, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।
5. तीर्थ, स्वामी ओमानंद, (सम्बत्-2054), पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस, गोरखपुर
6. योगदर्शन, लेखक— परमहंस निरंजनानंद, प्रकाशक— श्री पंचदशनाम परमहंस अलखबाड़ा, बिहार
7. कल्याण का योगांक, प्रकाशक— गीताप्रेस गोरखपुर
8. विवेकानंद साहित्य, भाग 3 व 4 प्रकाशक— अद्वैत आश्रम, कोलकत्ता
9. योग मीमांसा, त्रैमासिक शोध पत्रिका, प्रकाशक— कैवल्य धाम लोनावला, महाराष्ट्र
10. aajkat.com
11. helloyoga.co
12. wikipedia
13. <http://hinduebooks.blogspot.com>
14. <http://www.hindudharmaforums.com>
15. <http://sanskritdocuments.org>
16. <http://archive.org>