

योग दर्शन पद्धति और कोरोना महामारी Yoga Philosophy and Corona Epidemic

Paper Submission: 12/08/2020, Date of Acceptance: 26/08/2020, Date of Publication: 27/08/2020

सारांश

वैसे तो कोरोना वायरस वर्ष 2019 के अंतिम माह में चीन में पाया गया¹ और देखते ही देखते दो से तीन माह में समूचे विश्व में अपना अधिपत्य जमा लिया। जिस तरह से कोरोना महामारी से संक्रमित होने वालों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है, इस से विश्व का प्रत्येक देश आतंकित होता जा रहा है। हर कोई इस महामारी से बचने का उपाय ढूँढने लगा है। जिसको जो भी मार्ग दिख रहा है, वह उसी पर अनुसंधान करने का प्रयास करने लगा है। कई बड़े देशों ने इस कोरोना महामारी के लिये चिकित्सा पद्धति पर अधिक विश्वास करते हुए अपने चिकित्सा अनुसंधानों को गति प्रदान की है। जिसमें नित्य नये प्रयोगों पर उन्होंने जोर दिया है।

भारत में भी इस महामारी से निपटने के लिए कई अनुसंधान किए जा रहे हैं। एक तरफ तो भारत में प्रचलित विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ जैसे – आयुर्वेद, यूनानी, सिद्धा, प्राकृतिक, होम्योपैथी और एलोपैथी आदि स्वयं में नित नए अनुसंधान कर रहे हैं तो वहीं भारतीय प्राचीन दर्शन प्रणाली, जिसका की मुख्य उद्देश्य ही मानव जीवन से दुखों को दूर करना है, ने भी स्वयं को खंगालना शुरू कर दिया है। भारतीय दर्शनशास्त्र की योग दर्शन पद्धति इसी समुंद्री मंथन का परिणाम है।

By the way, the corona virus was found in China in the last month of the year 2019, and in two to three months, it acquired its dominance in the whole world. The way the number of people infected with the corona epidemic is increasing rapidly, due to this every country of the world is becoming terrorized. Everyone is looking for ways to avoid this epidemic. Whichever path is seen, he is trying to research on that. Many big countries have given impetus to their medical research by relying more on medical methods for this corona epidemic. In which he has emphasized on new experiments regularly.

In India too, many research is being done to deal with this epidemic. On the one hand, various medical practices prevalent in India like - Ayurveda, Unani, Siddha, Naturopathy, Homeopathy and Allopathy etc. are constantly doing new research in themselves, while the Indian ancient philosophy system, whose main aim is to remove the sufferings from human life. Hai has also started to rinse itself. Yoga philosophy of Indian philosophy is the result of this sea churning.

मुख्य शब्द : कोरोना, महामारी, आंतरिक शक्ति, योग, भारतीय दर्शन, आसन, प्राणायाम, ध्यान
Corona, Pandemic, Inner Strength, Yoga, Indian Philosophy, Asana, Pranayama, Meditation.

प्रस्तावना

दर्शन की उत्पत्ति का मुख्य प्रयोजन है दुःख सामान्य (अशेष दुःख) की निवृत्ति और सुख सामान्य (उत्तम सुख) की प्राप्ति। इसी कारण दर्शनशास्त्र की आवश्यकता है। डॉ.भगवानदास द्वारा दर्शन के प्रयोजन की सार्थकता के विषय में अपनी पुस्तक – 'दर्शन का प्रयोजन' – में लिखा है – "सांसारिक और पारमार्थिक, दुनियावी और इलाही, रुहानी दोनों मार्गों को साधने का मार्ग जो दर्शावे, वही सच्चा दर्शन है।"²

माना जाता है कि किसी बीमार व्यक्ति को ठीक करने के लिये उसके बाहरी दवाइयों का जितना महत्व है, उतना ही महत्व या कहा जाये तो उससे भी कहीं ज्यादा उसकी आंतरिक शक्ति महत्वपूर्ण होती है। उदाहरण के रूप में देखा जाये तो— अगर किसी व्यक्ति को अच्छे से अच्छा उपचार मिले लेकिन मन में किसी प्रकार की पीड़ा या दुःख होने पर उस व्यक्ति पर हो रहे अच्छे से अच्छे उपचार का प्रभाव भी दिखायी नहीं पड़ता। वहीं उसके विपरीत दूसरी तरफ ऐसा देखा गया है कि व्यक्ति कई बार गम्भीर बीमारी से पीड़ित होने पर भी मन की शक्ति द्वारा एवं संयमित और व्यवस्थित जीवन पद्धति द्वारा उस बीमारी पर विजय प्राप्त कर लेता है।



विकास कुमार सरकार

असिस्टेंट प्रोफेसर,
दर्शन शास्त्र विभाग,
सेंट एण्ड्रयूज कॉलेज,
गोरखपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

यदि शरीर रोगी हो तब वह ना तो शक्तिशाली ही रहता है और ना उन्नत ही हो पाता है। उसकी अपनी स्वतंत्र स्थिति नष्ट हो जाती है। वह पराधीनता के यानी औषधियों के बंधन में पड़ जाता है और तब उसका वास्तविक सुख जाता रहता है। जिस प्रकार लोहे जैसे ठोस पदार्थ को मोर्चा खा जाता है, वैसे ही शरीर के शत्रुओं में इसका एक प्रबल शत्रु रोग है। यदि रोग शत्रु के आक्रमण करने पर शरीर के परमाणुओं का पराजय हुआ तो शरीर रोगी और नाश-पथ का पथिक हो जाता है। इसलिए रोग शत्रु से शरीर का पराजय ना हो ऐसा यत्न सदैव करना चाहिए।

.....रोगी हो जाने पर मनुष्य न केवल शरीर को ही बिगड़ता है बल्कि अपने उन्नति मार्ग को ही बंद कर देता है। रोगी से पुरुषार्थ हो नहीं सकता और पुरुषार्थहीन व्यक्ति ना अपना हित कर सकता है, ना अपने समाज का, जाति का या देश का हित कर सकता है। वह तो धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों से पृथक निष्क्रिय हो जाता है। इसलिए मनुष्य को सदैव अपना शरीर बिलकुल आरोग्य और स्वस्थ रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

यह निश्चय है कि हम जब प्रकृति के नियमों के विरुद्ध चलते हैं, वास्तविकता से हटने लगते हैं तभी उसके विकार से शरीर रोगी हो जाता है और हमारी स्वास्थ्यता नष्ट हो जाती है। जब कभी हठात ऐसा हो जाए तो बिना आलस्य किए उसे फौरन उपचार से फिर प्रकृति के अनुकूल और स्वस्थ बना लेना चाहिए।³

अब प्रश्न यह है कि यह संयमित एवं व्यवस्थित जीवन पद्धति का ज्ञान मिलता कहाँ से है। भारतीय दर्शन में इस प्रश्न का उत्तर हमें कई जगहों पर मिलता है। कोरोना महामारी के संदर्भ में जब हम उसके विषय में बरती जाने वाली सावधानियों पर गौर करते हैं तो हम पाते हैं कि कुछ ऐसे बिंदुओं का वर्णन वहाँ पर किया गया है जो कि हमारी भारतीय सभ्यता में हमें हजारों साल पहले हमारे ऋषि मुनियों व ज्ञानियों ने बताया थी।

हमारे जीवन में योग का घनिष्ठ संबंध है। मनुष्य जीवन के उद्देश्य हैं – धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष। ये चार पुरुषार्थ कहे जाते हैं। इनकी प्राप्ति के लिए शरीर और इंद्रियों की एवं चित्त की शुद्धि आवश्यक है। इसके पश्चात चित्त को नियंत्रित व स्थिर करना भी आवश्यक है। इन बातों के लिए योग शास्त्र की शरण लेनी पड़ती है। चित्त वृत्ति के निरोध ही को योग कहते हैं। जब तक शरीर, इंद्रिय तथा मन साधक के वश में नहीं आते, तब तक उद्देश्य की सिद्धि नहीं हो सकती।⁴

किसी भी बीमारी से लड़ने के लिये प्रथम स्तर पर हमारे शरीर के अंदर की प्रतिरोधक क्षमता पहले कार्य करती है। जब यह प्रतिरोधक क्षमता धीरे धीरे क्षीण पड़ने लगती है तब हम चिकित्सीय उपचार को प्रयोग में लाते हैं। भारतीय दर्शन में ध्यान देने पर योग दर्शन एक ऐसे मूलमंत्र की तरह हमारे सामने प्रस्तुत होता है जो कि मनुष्य में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

शरीर को स्वच्छ, सुंदर व स्वस्थ रखने के लिए षट्कर्म (Yogic Purification : Six Ways) से उत्तम और

कोई साधन नहीं है। हमारे शरीर की प्रकृति त्रिगुणात्मक है। वात, पित्त और कफ – ये तीनों यदि समान रूप से रहें, तो शरीर शुद्ध व निरोग रहेगा। वात के कारण के रोग – गैस, बदहजमी, गठिया, जोड़ों का दर्द आदि के लिए बस्ति (अनीमा) और नौलि है। कफ से हुए रोग – खांसी, बलगम, दमा, श्वास रोग, प्लूरिसी, टी.बी. आदि रोगों के लिए नेति और कपालभाति है तथा पित्त के रोग – गर्मी, पीलिया, बवासीर, जिगर (यकृत) की खराबी के लिए धौति है। षट्कर्म इन तीनों में समानता लाने में सहायता करते हैं। यदि ये बिगड़ जाएं तो अनेक रोग हो जाते हैं। षट्कर्म करने से किसी प्रकार का रोग होगा ही नहीं और यदि हो भी जाए तो इन षट्कर्मों से उसे ठीक किया जा सकता है। हमारे आजकल के गलत रहन-सहन और गलत खान-पान से शरीर स्वस्थ नहीं रह पाता। शरीर में विकार जमा हो जाते हैं। शरीर का मल व विकार बाहर करने के लिए यौगिक षट्कर्म कराए जाते हैं, ताकि जो विकार अंदर रुककर रोग पैदा करना चाहते हैं, वह शरीर से बाहर हो जाएं और अंदर के अंग अपने कार्य सुचारू रूप से करने लगे। आसन, प्राणायाम के अभ्यास से पहले इन षट्कर्मों का करना अत्यावश्यक है।⁵

योग दर्शन पर विचार करने पर हम यह पाते हैं कि यही विद्या एक ऐसी विद्या है, जिसमें वाद-विवाद का कोई स्थान नहीं है। योग विद्या मोक्ष के लिए किए गए सभी साधनाओं में श्रेष्ठ व सर्वोच्च स्थान रखता है। परंतु योग मात्र आसन, प्राणायाम व ध्यान का ही समुच्चय नहीं है। इसका क्षेत्र अत्यंत व्यापक है। योग एक ऐसी ब्रह्म विद्या है जिससे मनुष्य शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी प्राप्त करता है।

इस ब्रह्म विद्या की महत्ता इस बात से ही पता चल जाती है कि भारतीय दर्शन के प्राचीनतम ग्रंथों में भी अनेकों स्थान पर योग विद्या का वर्णन मिलता है। इसका वर्णन वेद, पुराण, उपनिषद्, गीता आदि प्राचीन ग्रंथों में देखने को मिलता है।

ऋग्वेद-

यस्माद्दते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन ।
स धीनां योगमिन्वति ॥⁶

अर्थ

व्यापक सब में रहने वाले ईश्वर और व्याप्य जगत का नित्य संबंध है। वही सब संसार को रचकर तथा धारणा करके सब की बुद्धि और कर्मों को अच्छी प्रकार जानकर सब प्राणियों के लिए उनके शुभ अशुभ कर्मों के अनुसार सुख दुःखरूप फल को देता है। कभी ईश्वर को छोड़ के अपने आप स्वभाव मात्र से सिद्ध होने वाला अर्थात् जिसका कोई स्वामी ना हो, ऐसा संसार नहीं हो सकता, क्योंकि जड़ पदार्थों के अचेतन होने से यथायोग्य नियम के साथ उत्पन्न होने की योग्यता कभी नहीं होती।⁷

इस मंत्र में से वेदों में योग की महत्ता वर्णित होती है। वेदों में हमें हठयोग तथा उसके अंगों का वर्णन भी मिलता है।

उपनिषद्

योग विद्या का बहुत अधिक वर्णन उपनिषदों में भी मिलता है।

**यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमान् गतिम् ॥⁸**

अर्थ

योगाभ्यास करके करते जब मनके सहित पाँचों इंद्रियां भली भांति स्थिर हो जाती हैं और बुद्धि भी एक परमात्मा के स्वरूप में इस प्रकार स्थित हो जाती है? जिससे उसको परमात्मा के अतिरिक्त अन्य किसी भी वस्तु का तनिक भी ज्ञान नहीं रहता? उससे कोई भी चेष्टा नहीं बनती? उस स्थिति को योगीगण परमगति — योग की सर्वोत्तम स्थिति बताते हैं।⁹

पुराण

पुराणों में भी योग का वर्णन मिलता है। पुराणों की रचना महर्षि वेदव्यास द्वारा की गई है। यह संख्या में 18 बताए जाते हैं। शिव पुराण में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है

**निरुद्ध वृत्पतरस्य शिवे चित्तस्य निश्चला ।
या वृत्तिः सा समासेन योगः स खलु पंचधा ॥**

अर्थ

शिव में अपने अंतःकरण की समस्त वृत्तियों को निश्चित रूप से लगा देने का नाम ही योग है।¹⁰

इसी प्रकार योग की महत्ता सभी भारतीय दर्शनों एवं ग्रंथों में समान रूप से स्वीकारी गई है।¹¹

बात अगर आज के आधुनिक युग की करें तो योग का महत्व आज भी है। शायद इसीलिए 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू. एन. जी. ए.) ने 193 सदस्यों की सहमति से '21 जून' को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित किया था।¹² आयुष मंत्रालय द्वारा भी आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए जो उपाय बताए गए हैं उनमें योगासन, प्राणायाम और ध्यान ¹³ जैसे बिंदुओं पर भी जोर दिया गया है। ज्ञात हो यह सारी बातें योग दर्शन के अष्टांग मार्ग (8 मार्ग) में बताई गई है।¹⁴

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

योग दर्शन जीवन के सैद्धांतिक और व्यावहारिक पक्षों पर अत्यधिक जोर देता है। योग दर्शन का व्यवहारिक पक्ष ही मनुष्य में आंतरिक प्रतिरोधक क्षमता एवं आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक होता है।

योग दर्शन के अष्टांग मार्ग के प्रथम के दो अंग — यम और नियम — नैतिक साधना पर बल देते हैं। आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार का उद्देश्य — चित्त को बाह्य विषयों से हटाना है। धारणा, ध्यान और समाधि एकाग्रता के विभिन्न रूप हैं और इनका लक्ष्य चित्त का निरोध करना है।¹⁵ वैसे तो सभी अंगों का अपना महत्व

है लेकिन आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का अपना अलग महत्व है।

आसन

यह अष्टांग मार्ग की तीसरी कड़ी है, जिसमें शरीर को विशेष मुद्रा में रखना होता है।

"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।"

स्वस्थ मनुष्य ही चारों पुरुषार्थों में तीन की पूर्ति कर मोक्ष की कामना कर सकता है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष — इन चारों पुरुषार्थों के मूल में आरोग्य है। आरोग्य के द्वारा ही मनुष्य अपने लौकिक कर्मों का संपादन करता है तथा स्वस्थ शरीर के द्वारा ही ईश्वर की आराधना में प्रवृत्त हो सकता है। इस शरीर को स्वस्थ रखकर ईश्वर के साथ तादात्म्य भाव स्थापित करने के लिए महर्षि पतंजलि ने योगांगों के अंतर्गत आसन का वर्णन किया था।

वैसे तो महर्षि पतंजलि ने आसन को अष्टांग मार्ग के तीसरे अंग के रूप में लिया था। किंतु हठयोग के ग्रंथों में आसन को प्रथम स्थान दिया गया है।

**हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥¹⁶**

अर्थ

हठयोग का प्रथम अंग होने से आसन को प्रथम कहते हैं। आसन शरीर व मन को स्थिरता व शरीर के विभिन्न अंगों में लपट उत्पन्न करते हैं तथा आरोग्य प्रदान करते हैं।

Asanas are described first because they are the first step of Hatha- They give steadiness] health and lightness of body-¹⁷

योग शास्त्रों में आसन का स्थान महत्वपूर्ण है। भारतीय संस्कृति में भी योगशास्त्रों की तरह ही योगासनों का विशेष महत्व है। वेदों में योगासनों का विशेष उल्लेख मिलता है। उपनिषदों में मंडलब्राह्मणोंपनिषद तथा श्वेताश्वतर उपनिषद, तेजोबिंदु उपनिषद तथा अमृतनाद उपनिषद में भी योगासनों का वर्णन किया गया है। आसनों की उपयोगिता बताते हुए इसमें कहा गया है — आसनों का अभ्यास किए बिना योग में सिद्धि प्राप्त नहीं की जा सकती है। आसन के द्वारा ही ब्रह्म का साक्षात्कार किया जा सकता है।

आसन का सामान्य अर्थ है — बैठना। आम बोलचाल में जिस वस्त्र आदि पर बैठा जाता है, उसे आसन कहते हैं। आसन शब्द संस्कृत के 'अस' धातु से बना है जिसके दो अर्थ हैं। पहला है— बैठने का स्थान तथा दूसरा है— शारीरिक अवस्था। बैठने के स्थान का अर्थ है कि जिस पर बैठा जाता है वह आसन है। जैसे— मृगछाल, कुष, कंबल, वस्त्रखंड, चटाई, दरी आदि। आसन के दूसरे अर्थ शारीरिक अवस्था से तात्पर्य है शरीर, मन तथा आत्मा की संयुक्त अवस्था। अर्थात् जब शरीर, मन तथा आत्मा एक साथ व स्थिर हो जाती है और उस स्थिति में जो सुख की अनुभूति होती है, वही स्थिति 'आसन' है।

महर्षि पतंजलि ने आसन की परिभाषा इस प्रकार दी है—

स्थिरसुखमासनम्

अर्थ

निश्चल (हलन चलन से रहित) सुखपूर्वक बैठने का नाम 'आसन' है।¹⁸

Steady and comfortable is posture-¹⁹

महर्षि पतंजलि के अनुसार ये आसन है – पद्मासन, स्वास्तिक आसन, भद्रासन, गरुड़ासन, मयूरासन²⁰ आदि आसन स्थिरता व सुख देने वाले हैं। योग के अभ्यासी को किसी ऐसे आसन का अभ्यास करना चाहिए, जिसमें वह घंटों सुखपूर्वक बैठ सकें। क्योंकि चित्त वृत्तियों के निरोध के लिए तप, उपासना, साधना आदि के लिये आसन का स्थिर होना आवश्यक है।

चित्त की एकाग्रता के लिए शरीर को भी उतना ही अनुशासित रहना है जितना कि मन को। इस अवस्था में शरीर का हिलना और मन की चंचलता इत्यादि का अभाव हो जाता है। यौगिक साधना के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। आसन शरीर को स्वस्थ रखता है। ध्यान की अवस्था में यदि शरीर को कष्ट की अनुभूति होती रहे, तो ध्यान में बाधा उत्पन्न हो सकती है इसलिए आसन पर जोर दिया गया है। आसन के द्वारा शरीर स्वस्थ हो जाता है और साधक का अपने शरीर पर अधिकार हो जाता है।

विज्ञानभिक्षु के अनुसार— 'जितनी भी जीव जातियां हैं, उनके बैठने के जो आकार विशेष हैं, वे सब आसन कहलाते हैं।'²¹ हमारे पूजनीय पूर्वजों ने प्रकृति के सूक्ष्म नियमों का बारीकी के साथ निरीक्षण करके आसनों की रचना की है। अनेक पशु-पक्षी प्रकृति की प्रेरणा से अपनी चैतन्यता को बढ़ाने के लिए एक विशेष प्रकार से अंग-प्रत्यंगों को ऎँठते-मरोड़ते या तानते हैं। कुत्ता जब सोकर उठता है, तो पावों को जमाकर धड़ को पीछे की ओर तानता है और फिर आगे की ओर हो जाता है। बिल्ली चारों पाँवों को इकट्ठा करके धड़ को ऊपर उठाती है। पशु-पक्षियों की इन विभिन्न व्यायाम क्रियाओं का निरीक्षण करके उन्हीं के नाम पर आसनों के नाम रखे गए हैं। जैसे— मयूरासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, शलभासन, उष्ट्रासन, विडालासन, सर्पासन आदि। ये प्राणी प्रकृति माता का आदेश सुनते हैं और उनके अनुसार आचरण करते हैं। प्रकृति ने जीवन-रक्षा और निरोगिता की शिक्षा हर एक प्राणी को दे रखी है। आसनों से स्नायुओं का खिंचाव होता है, जिससे उनका विकास होता है, उनमें दृढ़ता आती है और रक्त-प्रवाह शुद्ध हो जाता है। इससे शरीर की सुस्ती दूर हो जाती है, चैतन्यता आकर किसी भी कार्य में उत्साह होता है।²²

आसन के महत्व पर प्रकाश डालते हुए श्री राम नरेश त्रिपाठी ने अपनी पुस्तक में लिखा है— 'एक पश्चिमोत्तान आसन से मुझे 'डायबिटीज' जैसे भयंकर रोग से मुक्ति मिली है, इससे मुझमें आसनों के प्रति श्रद्धा है और आसनों के अभ्यासी व्यक्तियों से मिलने और उनसे उनके अनुभवों को जानने की सुरुचि है।'²³

इस प्रकार हम देखते हैं कि शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टि से आसनों की उपयोगिता निर्विवाद है। आसनों का नियमित अभ्यास करने से शरीर में विकार एवं रोगों की संभावनाएं कम हो जाती हैं।

प्राणायाम

'प्राण' एक स्वतंत्र तत्व है, जिसे जीवनी शक्ति भी कह सकते हैं। कहने को तो पंचमहाभूतों के कारण ही इस निर्जीव दुनिया में हलचल, गति, चेतना, विकास आदि दिखाई पड़ते हैं। किंतु किसी जीव की मृत्यु हो जाने पर कहा जाता है कि 'इसका प्राण निकल गया'। यह 'प्राण' जड़ पंचतत्वों में से किसी एक में भी नहीं है, किंतु मृत शरीर में ये पांचों तत्व ही मौजूद हैं। शरीर को आत्मा के रहने योग्य बनाए रखने की क्षमता एक स्वतंत्र तत्व में है और उसी का नाम है— 'प्राण'।

भारतीय अध्यात्म विज्ञानवेत्ताओं ने बड़े प्रयत्न, अन्वेषण और अनुभव के उपरांत उस मार्ग को ढूँढ़ निकाला है, जिसके द्वारा इस विश्वव्यापी और जीवनदात्री 'प्राणशक्ति' को हम अपने अंदर प्रचुर मात्रा में भर सकते हैं और उसके प्रभाव से उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन, चैतन्यता, स्फूर्ति, क्रियाशीलता, सहन करने की क्षमता, मानसिक तीक्ष्णता आदि नाना प्रकार की शक्तियां प्राप्त कर सकते हैं। इस मार्ग का नाम है— 'प्राणायाम'। प्राणायाम सांस को खींचकर उसे अंदर रोके रहने और बाहर निकालने की एक विशेष क्रिया पद्धति है। इस विधान के अनुसार प्राण को उसी प्रकार अंदर भरा जाता है जैसे साइकिल की पंप से ट्यूब में हवा भरी जाती है। यह पंप इस प्रकार का बना होता है कि हवा को भरता तो है, पर वापस नहीं खींचता। प्राणायाम की व्यवस्था भी इसी प्रकार की है। साधारण श्वास-प्रश्वास क्रिया में वायु के साथ वह प्राण इसी प्रकार आता जाता रहता है जैसे सड़क पर मुसाफिर चलते रहते हैं। किंतु प्राणायाम विधि के अनुसार जब श्वास-प्रश्वास क्रिया होती है, तो वायु में से प्राण को खींचकर खासतौर से उसे शरीर में स्थापित किया जाता है, जैसे की धर्मशाला में यात्री को व्यवस्थापूर्वक टिकाया जाता है।²⁴ प्राण के बारे में विस्तार से व्याख्या अथर्ववेद के "अथैकादशं काण्डम्" (11 वाँ मण्डल) के सूक्त 6— "प्राण सूक्त" के कुल 26 मंत्रों में की गई है।²⁵

इस प्रकार हम देखते हैं की प्राण एक ऐसी दिव्य शक्ति है जिसके कारण इस ब्रह्मांड के जड़ व चेतन अपने स्वरूप में दिखाई देते हैं। यह ऊर्जा संपूर्ण ब्रह्मांड में व्याप्त है। और यही जीवन, संरक्षण व विनाश भी करती है।

प्राणायाम अष्टांग मार्ग का चौथा स्तंभ है। श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करके उसमें एक क्रम लाना यही प्राणायाम कहलाता है। योग की स्थिति प्राप्त करने के लिए प्राणायाम अनिवार्य माना गया है। जब तक व्यक्ति की सांसे चलती रहती हैं, तब तक उसका मन चंचल रहता है। श्वास वायु के स्थगित होने से चित्त में स्थिरता का उदय होता है²⁶ और इस प्रकार से प्राणायाम समाधि में पूर्णता सहायक होता है।

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है— प्राण, आयाम। प्राण अर्थात् जीवनी शक्ति और आयाम से तात्पर्य है विस्तार, नियमन या नियंत्रण। इस प्रकार प्राणायाम वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्राण पर नियंत्रण कर उसका विस्तार किया जा सकता है।

महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम व इसके भेदों का स्पष्ट वर्णन इस प्रकार दिया है—

बाह्यम्यान्तरस्तम्भवृत्तिर्देषकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।

अर्थ – '(उक्त प्राणायाम) बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति और स्तम्भवृत्ति (ऐसे तीन प्रकार का) होता है। (तथा वह) देश, काल और संख्या द्वारा देखा जाता हुआ लंबा और हल्का (होता जाता है)।²⁷

The eternal, internal and suspension fluctuations are seen to be long and subtle through place] time and number-²⁸

प्राणायाम के तीन भेद इस प्रकार हैं—

बाह्यवृत्ति

प्राणवायु को शरीर से बाहर निकालकर बाहर ही जितने समय तक आराम से रुक सके, रोके रखना और साथ ही यह भी ध्यान देते रहना कि वह बाहर आकर कहां ठहरा है, कितनी अवधि तक ठहरा है और उतने समय में प्राण की स्वाभाविक गति की कितनी संख्या होती है। इसे ही 'बाह्यवृत्ति प्राणायाम या रेचक प्राणायाम' भी कहते हैं।

आभ्यन्तरवृत्ति

प्राणवायु को भीतर ले जाकर भीतर ही जितने समय तक आराम से रुक सके, रोके रखना और साथ ही यह भी ध्यान देते रहना की आभ्यन्तर देश में कहां तक जाकर प्राण रुकता है, कितनी अवधि तक वहां आराम से ठहरता है और उतने समय में प्राण की स्वाभाविक गति की कितनी संख्या होती है। इसे ही 'आभ्यन्तर प्राणायाम' या 'पूरक प्राणायाम' भी कहते हैं।

स्तम्भवृत्ति

इसके अंतर्गत प्राणवायु को जहां है वही रोक देने का अभ्यास किया जाता है। शरीर के भीतर जाने और बाहर निकलने वाली जो प्राणों की स्वाभाविक गति है, उसे प्रयत्नपूर्वक बाहर या भीतर लाने या ले जाने का अभ्यास ना करके प्राणवायु स्वभाव से बाहर निकला हो या भीतर गया हो, जहां हो, वहीं उसकी गति को स्तम्भित कर देना (रोक देना) और यह देखते रहना की प्राण कहां रुके हैं, कितने अवधि तक रुके हैं और उतने समय में प्राण की स्वाभाविक गति की कितनी संख्या होती है। इसे ही 'स्तम्भवृत्ति प्राणायाम' या 'कुंभक प्राणायाम' भी कहते हैं।

प्राणायाम विज्ञान का सबसे पहला और महत्वपूर्ण पाठ है – हमें पूरी और गहरी सांस लेनी चाहिए। धीरे-धीरे इस प्रकार पूरी सांस लेनी चाहिए कि छाती भरपूर चौड़ी हो जाए और तदोपरांत उसी क्रम से धीरे-धीरे वायु को बाहर निकाल देना चाहिए। इस प्रक्रिया से फेफड़े स्वस्थ, रक्त शुद्ध, शरीर के अंग-प्रत्यंग चैतन्य तथा पाचन शक्ति ठीक रहती है। इसीलिए प्राणायाम करने वाला व्यक्ति आरोग्य और दीर्घ जीवन को प्राप्त करता है।

जापान के प्रसिद्ध डॉक्टर शोजाबुरो ओटेव(Shozaburo Otabe) ने अपनी "The Science And Art Of Deep Breathing As A Prophylactic And Therapeutic Agent In Consumption" नामक पुस्तक में असंख्य प्रमाणों के साथ यह सिद्ध किया है कि तपेदिक जैसी बीमारी का प्रधान कारण फेफड़ों का कमजोर होना है। उनके द्वारा एकत्रित प्रमाणिक अनुभवों से यह भली प्रकार सिद्ध होता है कि अधूरी सांस लेने से जिन

व्यक्तियों ने अपनी छाती को निर्बल बना लिया है, वे संक्रामक रोगों के शिकार होकर अकसर अकाल मृत्यु के ग्रास बनते हैं और जिन्हें गहरी एवं पूरी सांस लेने की आदत है, वे अन्य कठिनाइयों के होते हुए भी इतनी शक्ति रखते हैं की कठिन रोगों से बहुत समय तक युद्ध करते रहें एवं उन पर विजय प्राप्त कर सकें।²⁹

अपने प्राणायाम संबंधी अनुभव को बताते हुए डॉक्टर शोजाबुरो ओटेव कहते हैं— 'जब मैं पांच साल का था तभी से मुझे बीमारियों ने घेर लिया था। आरंभ में मेरी बाँईं जांघ में अस्थि-शोथ हुआ, अस्पताल में चीर-फाड़ हुई जिसमें बेकाम हड्डी के तीन टुकड़े निकाले गए। इसके बाद मैं बहुत ही दुर्बल, पीला और रक्तहीन हो गया। डॉक्टरों ने मेरी कम चौड़ी और सिकुड़ी हुई छाती को देखकर संदेह प्रकट किया कि कहीं तपेदिक का शिकार ना हो जाऊं। वैसे मैं इतना दुर्बल और रूग्ण आकृति का हो गया था कि हर कोई मुझे तपेदिक का रोगी समझता था।

अनेक उपचारों के बाद भी जब किसी प्रकार मेरे स्वास्थ्य में कोई उन्नति ना हुई, तो निराश होकर मैं अपनी मृत्यु की घड़ियां गिनने लगा। इन्हीं दिनों मैंने एक व्याख्यान में सुना कि प्राणायाम द्वारा अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करके फेफड़ों को मजबूत और स्वास्थ्य को उन्नत बनाया जा सकता है। उसी दिन से मैंने प्राणायाम करना आरंभ कर दिया। सोते-जागते सदा मुझे प्राणायाम की ही धुन लगी रहती। इससे मेरे शरीर की खूब उन्नति हुई। एक वर्ष के भीतर ही छाती का घेरा 4 इंच अधिक बढ़ गया और ऊंचाई भी करीब-करीब 4 इंच ही बढ़ी। इसी से अंदाजा लगाया जा सकता है कि मेरा स्वास्थ्य किस तेजी से आगे बढ़ा। डॉक्टरों से जांच कराई तो उन्होंने बताया कि अब फेफड़े इतने मजबूत हो गए हैं कि तपेदिक होने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। 2 अगस्त 1905 ई. से लेकर 18 जुलाई 1907 ई. तक के दो वर्षों के भीतर मेरा वजन करीब 22 पौंड बढ़ गया। तब से मैं नित्य प्राणायाम करता हूँ और सदा स्वस्थ रहता हूँ।³⁰

अमेरिका के योगी रामाचरक ने "साइंस ऑफ ब्रीथ" नामक पुस्तक लिखकर अपने देश की जनता को प्राणायाम की उपयोगिता भली प्रकार समझाई है।

प्राणायाम विज्ञान की दूसरी शिक्षा नाक से सांस लेना है। यद्यपि मुंह से भी सांस ली जा सकती है, पर यह उतनी उपयोगी कभी नहीं हो सकता जितना कि नाक से सांस लेने पर होता है। जुकाम और सर्दी के रोगियों के बारे में भी डॉक्टरी जांच का यही निष्कर्ष है कि जिन लोगों में मुंह खोलकर सांस लेने की आदत होती है, उनमें इन बीमारियों का प्रकोप अधिक देखा गया है। अन्य छोटे-बड़े रोग भी इसी बुरी आदत की वजह से होते देखे गए हैं।

प्राणायाम की उपयोगिता पर विचार करने पर हम पाते हैं कि योग-शास्त्रों में प्राण संचय पर बहुत अधिक बल दिया गया है तथा आध्यात्म-शास्त्र में भी प्राणायाम की बहुत महत्ता बताई गई है। हठ प्रदीपिका में कहा गया है—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः।।³¹

अर्थ

उचित रीति से प्राणायाम करने से सभी रोगों का नाश होता है। परंतु गलत ढंग से किया गया अभ्यास रोगों को जन्म देता है।

When Pranayam, etc are performed properly they eradicate all diseases; but an improper practice generates diseases³²

प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर व मन पर हमेशा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम से ना केवल मानसिक, आध्यात्मिक व शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहता है बल्कि व्यावहारिक जीवन में भी अत्यंत उपयोगी है।

प्राणायाम स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु अति उत्तम माना गया है। इसका उल्लेख हमें अथर्ववेद के प्राणसूक्त में विस्तृत रूप से मिलता है। स्वस्थ रहने के लिए रक्त की शुद्धि आवश्यक है। प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों में प्रवाहित होने वाले रक्त को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलता है। इस अभ्यास के द्वारा रक्त को जितनी अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलता है, उतना किसी अन्य अभ्यास से नहीं मिलता। आयुर्वेद के अनुसार अनेक शारीरिक रोग जैसे— मधुमेह, प्रमेह, कैंसर तथा रक्त विकार के रोगों में प्राणायाम विशेष रूप से लाभकारी है। प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। इससे मस्तिष्क की कार्यक्षमता व स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। व्यावहारिक जीवन में भी प्राणायाम खासा प्रभाव डालता है। शरीर और मन की उत्तेजनाओं को जो मनुष्य के व्यवहार को विकृत करती है, प्राणायाम उन्हें सुधार कर संतुलित करता है। प्राणायाम मानसिक अवगुण जैसे— चिंता, भय, अशांति, असंतोष, ईर्ष्या, उद्वेग को दूर करता है तथा मानसिक गुणों जैसे— धैर्य, साहस, उत्साह, निष्ठा, श्रद्धा, आत्म मनोबल, आदि गुणों का विकास करता है तथा मनुष्य व्यवहार कुशल होने लगता है।

ध्यान

ध्यान अष्टांग मार्ग का सातवां आयाम है। ध्यान योग द्वारा मनुष्य इस सांसारिक चक्र के मोह माया का सर्वथा निवारण करके परमेश्वर के प्रति प्रीति करता है। तभी मोक्ष की प्राप्ति होती है। ध्यान का लक्षण एकाग्रता है। ध्यान में एक समय में एक ही ज्ञान का प्रवाह होता है और अन्य किसी भी प्रकार के ज्ञान से मिश्रित नहीं होता है। जब ध्यान अभ्यांतर या बाह्य विषयों की ओर प्रेरित होता है, तब असाधारण शक्तियाँ या सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। ध्यान में बिना किसी रुकावट के किसी वस्तु पर चित्त को एकाग्र किया जाता है। ध्यान से विषय का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है।³³

महर्षि पतंजलि ने ध्यान को परिभाषित करते हुए कहा है—

तत्रप्रत्ययैकतानता ध्यानम।

अर्थ

‘(जहां चित्त को लगाया जाए,) उसी में वृत्ति का एकतार चलना ‘ध्यान’ है।³⁴

There the continuity of psychic activity is meditation.³⁵

ऋग्वेद के अनुसार—

**आ त्वा विशत्तिवन्दवः समुन्द्रमिव सिन्धवः।
न त्वामिन्द्रातिरिच्यते।।³⁶**

अर्थ

अनेकों नदियां जिस प्रकार समुद्र में समा जाती है वैसे ही परमेश्वर में ध्यान करने वाले अपनी इंद्रियों को समेट कर परमात्मा के आनंद में निमग्न हो जाते हैं।

मन ही मनुष्य के बंधन व मोक्ष का कारण है। मन में तरह-तरह के संस्कार और विकार भरे पड़े हैं। बचपन से मन पर जिन भी विषयों का प्रभाव पड़ा, वह सब मन के असंख्य जगहों पर अपनी छाप छोड़ गए। जब भी उसे काम, क्रोध, डर, ईर्ष्या, लोभ, अहंकार, राग-द्वेष आदि का जोर आता है, तभी इन सब का प्रभाव शरीर पर, श्वास पर और मन पर पड़ता है। शरीर व श्वास पर पड़े प्रभाव तो दिखाई पड़ते हैं, परंतु मन पर जो प्रभाव पड़ा वह दिखाई नहीं पड़ता। और यही प्रभाव संस्कारों के रूप में मन के किसी भाग में दबे पड़े रहते हैं। यही संस्कार ही मन के विकार हैं।

मन इच्छाओं की उत्पत्ति प्रत्येक समय करता रहता है। इच्छाएं अनंत हैं और उनकी पूर्ति होना नामुमकिन है। इच्छाओं की पूर्ति ना होना या उनका दबाया जाना ही तरह-तरह के क्लेशों व दुःखों का कारण बनता है। इन सब अनुभवों से बचने के लिए मन का एकाग्र होना अत्यावश्यक है और मन को साधने के लिए ध्यान सर्वश्रेष्ठ साधन है। जितना ध्यान परिपक्व होता जाता है, उतना ही मन की सफाई होती जाती है। मन की परतें खुलती जाती हैं और मन के संस्कार धुलते जाते हैं और मन निर्मल बनता है। ध्यान मन की शक्तियों को बर्बाद होने से बचाता है। परेशान व अशांत मन को शांत करता है। ध्यान मन व बुद्धि की सोई हुई शक्तियों को जगाता है। ध्यान रोगियों के साथ ही स्वस्थ लोगों के लिए भी जरूरी है। और साथ ही प्रतिदिन 10-15 मिनट तो जरूर करना चाहिए।

ध्यान से प्रत्येक व्यक्ति को लाभ निश्चित है। जिनको चिंता की आदत हो, नींद ना आती हो, आत्मविश्वास की कमी हो या मन अशांत रहता हो, ऐसे लोगों के लिए ध्यान अत्यधिक उपयोगी है।

अध्ययन का उद्देश्य

यह एक आश्चर्य का विषय है की जिस कोरोना महामारी ने अपने शुरुआती दिनों में विश्व के शक्तिशाली से शक्तिशाली देश में मौत का तांडव मचा दिया, उसी कोरोना के खिलाफ भारत जैसा घनी आबादी एवं अत्याधुनिक चिकित्सा पद्धति में काफी पीछे रहने वाला देश मजबूती से खड़ा हुआ है। भारत में जिस तरह से योग के प्रति रुझान है और जिस तरह से कई भारतीय परिवारों में योग उनकी दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा है, यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि योग विद्या उनको इस महामारी से बचाने में कुछ तो योगदान दिया ही होगा। और अगर ऐसा है तो यह हमारे पूर्वजों द्वारा हजारों साल पहले दिए गए ज्ञान का ही नतीजा है कि यह महामारी भारत में उस रूप में असर नहीं दिखाई जितना कि बाकी महाशक्तिशाली देशों के साथ हुआ। यहां

हम कह सकते हैं कि योगविद्या किसी महामारी का पूर्णरूपेण हल नहीं है लेकिन इस विद्या में बताए गए उपाय और शिक्षाओं को भी नजर अंदाज नहीं किया जा सकता।

महत्व और निष्कर्ष

जैसा कि उपरोक्त अध्ययन में हम देखते हैं की हमारे शरीर की प्रकृति त्रिगुणात्मक है। जब तक शरीर में वात, पित्त और कफ समान रूप से रहेगा, तब तक शरीर शुद्ध और निरोग रहेगा। और योग दर्शन में बताए गए षट्कर्म के निरंतर अभ्यास से इन तीनों में समानता लाई जा सकती है। कहा गया है कि षट्कर्म करने से किसी प्रकार का रोग होगा ही नहीं और यदि हो भी जाए तो इन षट्कर्म से उसे ठीक किया जा सकता है।

योग दर्शन के गहन अध्ययन करने पर हम पाते हैं कि योग एक ऐसी ब्रह्म विद्या है जिससे मनुष्य शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य भी प्राप्त करता है। व्यक्ति यदि मानसिक रूप से कमजोर है तो छोटी से छोटी बीमारी भी उस पर बहुत अधिक प्रभाव डालती है। वहीं यदि व्यक्ति मानसिक रूप से मजबूत है या कहा जाए कि मजबूत इच्छाशक्ति वाला है तब वो गंभीर से गंभीर बीमारी को भी मात दे सकता है। कोविड-19 के कुछ ऐसे मरीज भी थे जो कि अधिक आयु के और कमजोर शरीर के होने के बावजूद भी उन्होंने इस बीमारी को हराया। कैंसर जैसे रोगों में भी ऐसा हमें देखने को मिलता है। कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है और यहां योग के अंतर्गत बताए गए आसन, प्राणायाम और ध्यान शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में पूर्णरूप से सहायक है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योगदर्शन हमें आंतरिक रूप से वह मजबूती प्रदान करता है जो कि हमें कोविड-19 जैसे महामारियों से लड़ने का साहस प्रदान करता है। कोई भी बीमारी पहले हमारे शरीर को क्षति पहुंचाती है लेकिन धीरे-धीरे जब हमारा शरीर उसके सामने क्षीण होने लगता है तब वह बीमारी हमारे मन, आत्मविश्वास, साहस को कमजोर करने लगती है। योगदर्शन में बताए गए विभिन्न मार्ग कोविड-19 के विरुद्ध कोई विश्वसनीय औषधि के रूप में साबित नहीं होते किंतु इतना तो निश्चित है कि यह हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्रदान कर हमारे मनोबल को बढ़ाने में बहुत सहायक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
2. पातंजल योगसूत्र, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, इकाई-15, चतुर्वेदवाद-हेय, हेयहेतु, हान एवं हानोपाय, पृष्ठ- 163
3. स्वास्थ्य और योगासन, विद्याभास्कर सुकुल, अध्याय-2, स्वास्थ्य, पृष्ठ- 25-26
4. योग और शिक्षा, कर्मयोगी राजेश, मयंक प्रकाशन, अध्याय-11, योग का महत्व, पृष्ठ- 121
5. योग-आसन एवं साधना, डॉ.सत्यपाल एवं श्री ढोलनदास अग्रवाल, भारतीय योग संस्थान, पुस्तक महल, दिल्ली, अध्याय-2, यौगिक षट्कर्म, पृष्ठ- 13
6. ऋग्वेद 1/18/7
7. <http://वेद.com/en/rigveda/1/18/7>
8. कठोपनिषद 2/3/10
9. https://www.upanishads.iitk.ac.in/katha?language=d&field_chap_value=2&field_sec_value=3&field_ma

[ntra_no_value=10&htgp=1&hchg=1&shtgp=1&choo se=1](https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19)

10. पातंजल योगसूत्र, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, इकाई-1, योग का अर्थ एवं परिभाषा, पृष्ठ- 5
11. पातंजल योगसूत्र, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, इकाई-1, योग का अर्थ एवं परिभाषा, पृष्ठ- 6
12. योग-स्वस्थ जीवन जीने का तरीका, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद(N.C.E.R.T.), ISBN-978-93-5007-766-5, इकाई-1, परिचय, पृष्ठ- 3
13. आयुष मंत्रालयचिकित्सा पद्धतियों के बारे में /योग (Ministry of Aayush, Official Website)
14. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार धारणाध्यानसमाधयो अष्टावङ्गिन - 29 | योगसूत्र
15. भारतीय दर्शन की समीक्षात्मक रूपरेखा, राममूर्ति पाठक, अभिमन्यु प्रकाशन, अध्याय-10, पृष्ठ- 40
16. हठयोग प्रदीपिका 1.17
17. The Hatha Yoga Pradipika, Brian Dana Akers, yogavidya.com, U.S.A., Chapter-1, Pg- 8
18. पातंजलयोगदर्शन, टीकाकार- हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीता प्रेस, गोरखपुर, अध्याय-2, साधनपाद, सूत्र-46, पृष्ठ- 76
19. <https://yogastudies.org/sutra/yoga-sutra-chapter-2-verse-46/>
20. भारतीय दर्शन की समीक्षात्मक रूपरेखा, राममूर्ति पाठक, अभिमन्यु प्रकाशन, अध्याय-10, पृष्ठ- 41
21. <https://www.scotbuzz.org/2018/04/aasan.html?m=1>
22. आसन और प्राणायाम, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना, मथुरा, पृष्ठ- 6
23. योग के आसन, राम नरेश त्रिपाठी, The Hindi-Mandir Press, Allahabad भूमिका, पृष्ठ- 4
24. आसन और प्राणायाम, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना, मथुरा, पृष्ठ- 18-19
25. अथर्ववेद संहिता (भाग-2), पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, ब्रह्मवर्चसु प्रकाशन, पृष्ठ- 20
26. भारतीय दर्शन की रूप-रेखा, प्रो. हरेंद्र प्रसाद सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास, तेरहवां अध्याय, पृष्ठ- 274
27. पातंजलयोगदर्शन, टीकाकार- हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीता प्रेस, गोरखपुर, अध्याय-2, साधनपाद, सूत्र-50, पृष्ठ- 78
28. <https://yogastudies.org/sutra/yoga-sutra-chapter-2-verse-50/>
29. आसन और प्राणायाम, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना, मथुरा, पृष्ठ- 29-30
30. आसन और प्राणायाम, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना, मथुरा, पृष्ठ- 02
31. हठयोग प्रदीपिका 2.16
32. <https://www.sacred-texts.com/hin/hyp/hyp04.htm>
33. भारतीय दर्शन, डॉ.हृदय नारायण मिश्र, शेखर प्रकाशन, पाठ-11, पृष्ठ- 404
34. पातंजलयोगदर्शन, टीकाकार- हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीता प्रेस, गोरखपुर, अध्याय-3, विभूतिपाद, सूत्र-2, पृष्ठ- 83-84
35. <https://yogastudies.org/sutra/yoga-sutra-chapter-3-verse-2/>
36. ऋग्वेद8/92/22