

# योग के अंगों की वैश्विक स्तर पर उपयोगिता – एक अनुशीलन

डॉ. सत्यवती<sup>1</sup>, डॉ. सत्यवान आर्य<sup>2</sup>

<sup>1</sup>सह आचार्य संस्कृत, मां जालपा देवी राजकीय महाविद्यालय तारानगर, चूरू

<sup>2</sup>सह आचार्य हिन्दी, राजकीय महाविद्यालय रामगढ़, अलवर

## शोध पत्र सारांश

योग और विज्ञान एक दूसरे के पूरक हैं। योग, अध्यात्म और विज्ञान में समन्वय के बिना पर्यावरण को हानि पहुंचाकर, शारीरिक श्रम की उपेक्षा कर, यंत्रवत् भौतिक सुविधाओं का दास बनकर, भविष्य के परिणामों पर विचार न करते हुए, केवल बौद्धिक बल पर की गई एकांगी उन्नति के कारण कोरोना जैसी महामारी के दंश को समस्त विश्व ने झेला है! जब लाशों के अंबार लग गए तथा व्यक्ति शुद्ध हवा में सांस लेने को तरस गए। लुभावनी भौतिक चकाचौंध ने शास्त्र की उक्ति "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्" अर्थात् किसी भी श्रेष्ठ कार्य को करने का प्रथम साधन शरीर है। यह सर्वमान्य सिद्धांत है कि शरीर की उपेक्षा कर धन अर्जित किया जा सकता है परंतु धन लगाकर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया जा सकता! युज् धातु से निष्पन्न योग शब्द का अर्थ है जुड़ना या मिलना। योग शरीर और मन को स्वस्थ रखने की एक आध्यात्मिक प्रक्रिया तथा जीवन जीने की स्वस्थ पद्धति है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रदत्त योग के आठ अंग समस्त मानव जाति के लिए एक अनमोल उपहार हैं। योग दर्शन के अनुसार "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"<sup>1</sup> अर्थात् चित्त की समस्त वृत्तियों का निरोध ही योग है, दूसरे शब्दों में कहें तो मन एवं इंद्रियों का संयम ही योग है। यम शब्द यद्यपि शास्त्रीय पारिभाषिक शब्द है व्याकरण के अनुसार 'यमु उपरमे' धातु से यह शब्द बनता है जिसका अर्थ है अपनी चित्तवृत्तियों को बाह्य विषयों से रोक कर नियन्त्रित करना। इन आठ अंगों में प्रथम यम तथा नियम जीवन में आत्मसात करने पर सभी प्राणी सुखी तथा अनुशासित हो सकते हैं। "अभ्यास और वैराग्य से ही वृत्तियों पर पूर्ण नियन्त्रण किया जा सकता है"<sup>2</sup>

**keywords:** योगश्चित्तवृत्ति निरोध अभ्यास और वैराग्य अहिंसा सत्याऽस्तेय ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहा यमा

महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पांच हैं – "अहिंसा सत्याऽस्तेय ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहा यमारु"<sup>3</sup> अर्थात् 'अहिंसा' मनसा, वाचा, कर्मणा अकारण किसी भी प्राणी की हिंसा न करना ही अहिंसा कहलाती है, "सर्वथा सब प्रकार से अर्थात् शरीर, वाणी और मन से सर्वदा सब कालों में सब प्राणियों से अनभिद्रोह पीड़ा देने की भावना का परित्याग करना अथवा वैर भावना न रखना अहिंसा है"<sup>4</sup> अर्थात् किसी भी प्राणी के प्रति द्रोह न करना, ईर्ष्या न करना, क्रोध न करना आदि समस्त व्यवहार अहिंसा मूलक ही होते हैं। हिंसक प्राणी को कभी शांति नहीं मिल सकती; जैसा कि मनुस्मृति में महर्षि मनु लिखते हैं "नहि वैरेण वैराणि प्रशाम्यति कदाचन" वैर भावना रखने से वैर कभी शांत नहीं होता क्योंकि वैर भावना मानसिक अशांति का मूल है। कहीं-कहीं तो हिंसा और अशांति की अग्नि ने दावानल का रूप धारण किया हुआ है, जिसमें मनुष्यों की संवेदनाएं जलकर भस्म हो रही हैं। आज मानव कीट पतंगों की भांति प्राणियों की हिंसा करने में तनिक भी संकोच नहीं कर रहा है। केवल शारीरिक हिंसा ही नहीं! मानसिक, वाचिक हिंसा का तांडव भी चारों ओर दृष्टिगोचर हो रहा है। मानव अपने स्वार्थ की पूर्ति के लिए वेद के आदेश का उल्लंघन कर पृथ्वी, जल, वायु सभी की हिंसा कर रहा है। आवश्यकता से अधिक संसाधनों का दोहन कर भूमि की ऊर्वरा शक्ति को कम कर पृथ्वी की हिंसा कर रहा है। फैंक्ट्रियों का कचरा भूमि व जल दोनों की हिंसा कर रहा है। कल कारखाने व सरपट दौड़ते वाहनों का धुआं वायु व पर्यावरण की हिंसा कर रहा है, जबकि वेद कहता है कि इन पंच महाभूतों की हिंसा नहीं! अपितु इनकी सुरक्षा व संतुलन से ही सृष्टि में संतुलन बना रह सकता है। यजुर्वेद में संसार के समस्त पदार्थों में शांति की कामना की गई है "द्युलोक, पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, अंतरिक्ष, औषधि, वनस्पतियों अर्थात् जड़, चेतन समस्त पदार्थों में शांति की प्रार्थना की गई है"<sup>5</sup> यदि 'अहिंसा' रूपी यम की जीवन में प्रतिष्ठा की होती तो हिंसा का तांडव रौद्र रूप नहीं ग्रहण करता तथा मत्स्य न्याय दृष्टिगोचर नहीं होता? हिंसा से समस्त प्राणी जगत् भयभीत है तथा त्राहि त्राहि कर रहा है, वैदिक शिक्षा और योग के अभाव में मनुष्य अपने स्वार्थ की पूर्ति हेतु संपूर्ण प्राणी जगत् के जीवन को खतरे में डाल रहा है जिससे सामाजिक व्यवस्था नष्ट भ्रष्ट हो रही है। हिंसा के कारण भिन्न भिन्न हो सकते हैं परंतु इतना निश्चित है कि इस विकराल होती हुई समस्या ने सारी मानव जाति को ही भयभीत कर रखा है यहां तक कि! विद्यालय महाविद्यालय और विश्वविद्यालय जैसे विद्या के पवित्र

मंदिर भी इन बीभत्स कृत्यों से अछूते नहीं रहे हैं। यौगिक मूल्यों की घोर उपेक्षा के कारण ही नवीं कक्षा का बच्चा भी अपने बैग में पिस्टल छुपा कर ले जाता है और अपने ही मार्गदर्शक शिक्षक की हत्या कर देता है। जीवन में अहिंसा रूपी यम का पालन न होने से आज मानव, मानव के रक्त का प्यासा दिखाई दे रहा है; जिसका प्रत्यक्ष उदाहरण रूस यूक्रेन का युद्ध वर्तमान में ही इजराइल और फिलिस्तीन का युद्ध जिसने संपूर्ण विश्व को ही उद्वेलित कर दिया है। विज्ञान ने आशातीत उन्नति की है परंतु योग और विज्ञान में समन्वय न होने के दुष्परिणाम स्वरूप ही अकल्पनीय परिणाम दृष्टिगोचर हो रहे हैं यदि मन में दूसरे को पीड़ा पहुंचाने की भावना पैदा ही नहीं होती ? तो मानव संहारक परमाणु बम बनाने की क्या आवश्यकता थी ? बुद्धि का सदुपयोग महानतम् अविष्कार के कार्य की ओर अग्रसर होता तथा धन का सदुपयोग मंगलयान, चंद्रयान आदि महानतम् अभियानों में लगा होता ? 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना मूर्त रूप लेती। आज हिंसा की घटनाएं सामान्य हो चुकी हैं, जबकि वेदों में उच्च कोटि की अहिंसा की प्रेरणा मिलती हैं। वेद हिंसा का पूर्णतः निषेध करते हैं; यजुर्वेद के एक मंत्र में वर्णन प्राप्त होता है कि "न केवल मानव जगत् अपितु प्राणी मात्र की भी हिंसा मत कर"6 इतना ही नहीं ! ऋग्वेद का ऋषि आह्वान करता है कि "माता, पिता, पुत्र, पौत्र, छोटे, बड़े किसी भी हिंसा मत कर"7 वेदों की शिक्षा का भाव ही प्रकारांतर से दर्शनों में उपनिषदों में परिलक्षित होता है य योग दर्शन के अनुसार "अहिंसा की प्रतिष्ठा हो जाने पर मन वचन तथा कर्म से हिंसा का परित्याग कर देने पर यौगिक व्यक्ति के पास हिंसावृत्ति के प्राणी भी वैर भावना का त्याग कर देते हैं"8 'कितनी अपार शक्ति है अहिंसा व्रत के पालन में!' अहिंसा व शांति की स्थापना हेतु प्राणी मात्र के लिए कल्याणकारिणी शिक्षा का प्रबंध करना सभी सरकारों की प्राथमिक आवश्यकता है। अहिंसा रूपी यम को अपनाकर ही सभी सुख और शांति से रह सकते हैं। दूसरा यम 'सत्य' दृमन, वचन, कर्म से जीवन में सत्य का पालन करना ही सत्य कहलाता है। जो पदार्थ जैसा हो उसके संबंध में वैसी ही वाणी और वैसा ही मन का होना सत्य कहता है अर्थात् इंद्रियों से जैसा प्रत्यक्ष किया है और जैसा सुना है उसको वैसा ही वाणी से कथन करना सत्य कहता है। योग दर्शन के इस सूत्र की व्याख्या में महर्षि दयानंद जी लिखते हैं कि "सत्य अर्थात् जैसा अपने ज्ञान में हो वैसा ही सत्य बोलें, करें और मानें"9 यदि सत्य रूपी यम का प्राथमिक शिक्षा से ही पालन किया जाता तो आज सर्वत्र अविश्वास का वातावरण नहीं बनता! प्राचीन इतिहास में सत्यवादी हरिश्चंद्र का नाम विश्व प्रसिद्ध है सत्य के पालन से ही युगों युगों तक उनकी प्रतिष्ठा बनी रहेगी। महर्षि पतंजलि योग दर्शन में लिखते हैं कि "जब व्यक्ति के मन, वचन तथा कर्म में सत्य में स्थित हो जाते हैं असत्य की भावना का सर्वथा परित्याग हो जाता है तब उसकी सत्य से अलंकृत वाणी 'अमोघ' व्यर्थ न होने वाली हो जाती है य वह जो कुछ भी कहता है वह सफल होता है।"10 महर्षि दयानंद सरस्वती योग दर्शन के सूत्र की व्याख्या में लिखते हैं कि "सत्याचरण का ठीक-ठीक फल यह है कि जब मनुष्य निश्चय करके केवल सत्य ही मानता, बोलता, और करता है, तब वह जो जो योग्य काम करता और करना चाहता है, वे वे सब सफल हो जाते हैं"11 अथर्ववेद में वर्णन प्राप्त होता है कि "सत्य रूपी अग्नि राक्षसों को नष्ट कर देती है"12 अर्थात् सत्य के प्रभाव से दुष्ट प्रवृत्ति वाले लोग डरने लगते हैं। यही भाव दूसरे मन्त्र में भी प्राप्त होता है अर्थात् "सत्य की शक्तिशाली अग्नि पापियों को जला देती है।"13 ऋग्वेद में वर्णन प्राप्त होता है कि "सत्य के दृढ आधार स्तम्भ हैं"14 इतना ही नहीं! अथर्ववेद में वर्णित किया है कि "सत्य के बल पर भूमि टिकी हुई है अर्थात् स्थिर है"15 तृतीय यम 'अस्तेय' दूसरे के पदार्थ को मन, वचन, कर्म से ग्रहण करने की इच्छा न होना ही अस्तेय कहलाता है। शास्त्रोक्त विधान के विरुद्ध दूसरों के द्रव्य का ग्रहण करना (स्तेय) चोरी है, उसका प्रतिषेध अभाव होना तथा दूसरे के द्रव्य के ग्रहण करने की इच्छा भी नहीं करना ही अस्तेय नामक यम है यदि प्रारंभिक शिक्षा में ही अस्तेय रूपी यम का समावेश किया जाता तो चोरी, डकैती लूटपाट की घटनाएं दिखाई नहीं देती! अस्तेय के संस्कार गर्भकाल से ही तथा प्रथम पाठशाला घर से ही बच्चों में दिए जाने चाहिए, जैसे मिट्टी के कच्चे घड़े को जैसा आकार देना चाहें वैसा आकार दिया जा सकता है; ठीक इसी प्रकार छोटे शिशुओं के मन मस्तिष्क को बनाया जा सकता है। अस्तेय रूपी यम के पालन न होने से ही सर्वत्र चोरों, डकैतों व लूटपाट का भय बना हुआ है। एटीएम उखाड़ने, बैंक लॉकर काटने जैसी घृणित हरकतें अशिक्षित व्यक्ति से संभव नहीं है ? इन कार्यों को प्रायः अपने आप को तथाकथित शिक्षित कहलाने वाले विकृत मानसिकता वाले युवा ही कर रहे हैं। स्तेय (चोरी) की प्रवृत्ति को रोकने हेतु कठोरतम दंड दिए जाने पर ही इस निंदित कुत्सित प्रवृत्ति को रोका जा सकता है। ऋग्वेद 10/87/4 में वर्णन प्राप्त होता है कि "भुजाओं से कुकृत्य किया तो भुजाएं काट दो सिर व गर्दन काट दो" मनुस्मृति में किसी भी प्रकार की चोरी करने वाले के लिए कठोरतम दंड का विधान प्राप्त होता है अर्थात् "चोर जिस प्रकार जिस जिस अंग से मनुष्य में विरुद्ध चेष्टा करता है, उस उस अंग को (प्रत्यादेशाय) सब मनुष्यों को शिक्षा देने के लिए राजा हरण अर्थात् छेदन कर दे।"16 मनुष्य की यह प्रवृत्ति है कि जल्दी से वह किसी भी बुराई को छोड़ना नहीं चाहता जब सरकारों द्वारा कठोर से कठोरतम दंड का विधान तथा क्रियान्वयन किया जाए तो चोरी, लूटपाट की घटनाएं नहीं होंगी। जब व्यक्ति के मन, वचन और कर्म में परपदार्थ ग्रहण करने की भी भावना नहीं होगी तब महर्षि पतंजलि के अनुसार "अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्"17 अर्थात् अस्तेय में प्रतिष्ठित होने पर व्यक्ति के पास समस्त उत्तम पदार्थ प्राप्त हो जाते हैं। शिक्षा में ही इस यम का प्रतिस्थापन करने पर ही चोरी, डकैती को पूर्णतः रोक पाना संभव हो सकता है। 'ब्रह्मचर्य' "गुप्त इंद्रिय अर्थात् उपस्थ जननेंद्रिय का संयम करना ही ब्रह्मचर्य नामक यम है।"18 ब्रह्मचर्य के पालन हेतु कामवासनाओं को उत्तेजित करने वाले खान, पान, दृश्य, श्रव्य आदि से सर्वथा दूर रहते हुए ही वीर्य रक्षा की जा सकती है

। तकनीक के दौर में विज्ञान ने जितना विकास किया विनाश भी समानांतर दिखाई दे रहा है; आज छोटे-छोटे बच्चों के हाथ में मोबाइल हैं, सोशल मीडिया में दिखाई जाने वाली सामग्री अशोभनीय, नंगे अश्लील दृश्यों व श्रव्य सामग्री ने किशोरावस्था के प्रारंभ से ही युवावस्था में पहुंचने के पूर्व ही युवकों के मन मस्तिष्क में इतना कचरा भर दिया कि जिसकी अमिट छाप जीवन पर्यंत भी मिटाना संभव नहीं है ? आज विडंबना यह है कि विश्व की कोई भी सरकार सोशल मीडिया पर चल रहे इन गन्दे एप्स पर प्रतिबंध लगाने के लिए कटिबंध दिखाई नहीं दे रही है ! जबकि सरकारों का यह कर्तव्य है कि वह राष्ट्र के युवकों का चरित्र महान और उत्तम बनाने में प्रतिबद्ध हों। कठोर प्रतिबंध के बिना जन सामान्य का सहयोग भी बौना रह जायेगा। ब्रह्मचर्य पालन की शिक्षा प्रारंभिक स्तर से ही दी जाती तो निर्भया जैसी घिनौनी, दिल दहलाने वाली, मानवता को तार-तार कर कलंकित करने वाली घटनाएं कभी भी घटित नहीं होती? अत्यंत दुःख है कि वर्तमान समय में तो बलात्कार की घटनाएं सामान्य बात हो गई! यहां तक की अबोध बच्चियों को भी विकृत मानसिकता वाले नहीं छोड़ना चाहते। यह निंदित कार्य मानव को छोड़कर अन्य पशु पक्षी नहीं करते ? वे केवल मात्र प्रकृति के अनुसार ही चलते हैं। अथर्ववेद में वर्णन प्राप्त होता है कि "पशु पक्षी भी ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं।" 19 योग दर्शन के अनुसार "ब्रह्मचर्य के जीवन में प्रतिष्ठित होने पर शरीर की सबसे उत्तम धातु वीर्य की रक्षा होती है" 20 अथर्ववेद का ऋषि कहता है कि "ब्रह्मचर्य के पूर्ण पालन से व्यक्ति मृत्यु पर भी विजय प्राप्त कर लेता है" 21 यदि ब्रह्मचर्य रूपी यम का पालन भी प्राथमिक शिक्षा में समावेशित किया जाता तो आए दिन होने वाली बलात्कार जैसी निंदनीय घटनाएं कभी घटित नहीं होती ! इन घटनाओं को रोकने के लिए कानून तो बने हुए हैं परंतु उचित समय पर क्रियान्विति न होने से तथा साक्ष्य प्रस्तुत करने वालों के लिए सुरक्षा की उचित व्यवस्था न होने से बलात्कार जैसी घटनाओं में वृद्धि हो रही है य जबकि चरित्र को दूषित करने वालों के लिए कठोर से कठोरतम दंड का क्रियान्वयन शीघ्र से शीघ्र किया जाना चाहिए यजिससे ऐसे अपराधिक कार्य करने की भावना स्वप्न में भी जागृत ना हो सके तथा दूसरे मनुष्य भी कठोर दंड के भय से अनुचित कार्य करने से पहले अनेकों बार सोचने के लिए मजबूर हों। मनुस्मृति में कठोर से कठोरतम दंड देने का वर्णन किया गया है, मनुस्मृति के आठवें अध्याय में वर्णन प्राप्त होता है कि "बलात्कार, परस्त्रियों से व्यभिचार करने में संलग्न पुरुषों को राजा व्याकुलता पैदा करने वाले अर्थात् (नाक, कान, हाथ आदि का काटना, दागना आदि) दण्डों से अंग भंग करके देश से निकाल दे।" 22 पांचवां यम 'अपरिग्रह' अपनी आवश्यकता से अधिक भौतिक वस्तुओं का संग्रह नहीं करना ही अपरिग्रह कहलाता है यदि इस यम का भी जीवन में पालन किया जाता तो बेईमानी, भ्रष्टाचार का बोलबाला नहीं होता! अपरिग्रह की पालना नहीं होने से ही भ्रष्टाचार की समस्या सुरसा की तरह मुंह फैलाए नहीं रहती ? आज हम भ्रष्टाचार को ही शिष्टाचार का अमली जामा पहनाकर भ्रष्टाचार का दर्शन बना बैठे। हमारी बढ़ती धन की लालसा व भौतिक चकाचौंध ने योग से प्राप्त होने वाले लाभों व परिलाभों से वंचित कर दिया। अपरिग्रह का जीवन में पालन होने पर महर्षि पतंजलि लिखते हैं कि "अपरिग्रह नामक यम की स्थिरता होने पर योगी पुरुष को जन्म और जन्म के कारण का बोध हो जाता है।" 23 यह ऋषियों की कितनी महान उपलब्धि है! परंतु विडंबना यह रही कि हमने ऋषियों की अनुभूत विद्या के महत्व को भुला दिया। योग दर्शनकार के अनुसार जीवन में यमों की पूर्ण प्रतिष्ठा होने पर ही व्यक्ति नियमों का पूर्ण पालन कर सकता है। यम और नियम दोनों एक दूसरे के पूरक और सहयोगी हैं। महर्षि मनु ने यम सेवन की प्रधानता बताते हुए वर्णित किया है कि "व्यक्ति यमों का सेवन नित्य करे केवल नियमों का नहीं ? क्योंकि यमों को न करता हुआ केवल नियमों का सेवन करता हुआ भी अपने कर्तव्य से पतित हो जाता है" 24 क्योंकि यम मुख्य रूप आत्मा से संबंधित आंतरिक आचरण है जबकि नियम मुख्यतः बाह्य आचरण है। योग दर्शन के अनुसार नियम भी पांच "शौचसंतोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमारू" 25 'शौच' शौच इस शब्द का अर्थ शुद्ध अर्थात् पवित्रता है। मनुष्य को बाह्य और आंतरिक दोनों प्रकार से अपनी पवित्रता रखनी चाहिए। दूसरा नियम है 'संतोष' लोभ वृत्ति का न होना ही संतोष है अर्थात् अपने पूर्ण पुरुषार्थ से प्राप्त वस्तुओं के उपरांत अन्य किसी के पदार्थ की ग्रहण करने की इच्छा न होना ही संतोष कहलाता है। तृतीय नियम 'तप' तप से अभिप्राय है द्वन्द्वों को सहन करना अर्थात् सुख-दुख, लाभ हानि, मान अपमान, भूख प्यास, सर्दी गर्मी आदि का सहन करना ही तप है। जीवन में इस नियम के पालन से किसी प्रकार के कष्ट की अनुभूति नहीं होती। 'स्वाध्याय' उत्तम ग्रन्थों का अध्ययन ही स्वाध्याय कहलाता है। स्वाध्याय आत्मा का अमृत कहलाता है। 'ईश्वरप्रणिधान' जिस ईश्वर ने इस संसार की रचना, पालना की है और संहार करता है, सब कर्मों को उसमें अर्पण कर देना ही 'ईश्वरप्रणिधान' कहलाता है। इस प्रकार योग के अंगों का पालन वैश्विक स्तर पर नितांत उपयोगी है। योग केवल मात्र भारतीयों के लिए ही नहीं! अपितु इसका ज्ञान व प्रयोग मनुष्य मात्र के लिए अत्यन्त उपयुक्त है। वर्तमान समय में संपूर्ण विश्व ही योग के नाम व महत्व से परिचित है, विशेष रूप से कोविड-19 महामारी ने योग के महत्व को और अधिक बढ़ा दिया। योग में वह शक्ति है जिसने दम तोड़ते हुए प्राणियों में आशा की किरण जगा कर पुनर्जीवित कर दिया। योग दर्शन में वर्णित यम और नियम सार्वभौमिक सार्वकालिक तथा सार्वजनिक हैं। महर्षि पतंजलि ने इन यमों को सार्वभौम महाव्रत कहा है । "( ये यम) जाति, देश, काल और समय से न कटने वाले सार्वभौम महाव्रत हैं " 26 यम और नियम दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। अंत में निष्कर्ष रूप में यही कह सकते हैं कि इन यौगिक क्रियाओं (अंगों) का पालन किए बिना विश्व का कोई भी देश सर्वांगीण प्रगति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता। अपने-अपने राष्ट्र को स्वस्थ व समृद्ध बनाने में योग के अंगों की उपादेयता उतनी ही है जितनी पूर्व में थी। मात्र योग दिवस के आयोजन से शरीर

स्वस्थ नहीं हो सकता! प्रतिदिन योग के करने से ही शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य ठीक रह सकता है। मन और इंद्रियों को नियंत्रण में किए बिना बड़े से बड़े आविष्कार तथा अनुसंधान जो बुद्धि से संपादित किए जाने वाले हैं पूर्णतः असंभव हैं।

## संदर्भ सूची

- 1 योगदर्शन समाधिपाद- 1/2
- 2 योगदर्शन समाधिपाद- 1/12
- 3 योगदर्शन साधनपाद -2/30
- 4 योग दर्शन साधनपाद पृष्ठ संख्या 142
- 5 द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं ——— शान्ति। यजुर्वेद 36/17
- 6 मा हिंसी पुरुषं जगत्। यजुर्वेद 16/3
- 7 ऋग्वेद 1/114/7
- 8 अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः योग दर्शन साधनपाद 2/35
- 9 ऋग्वेदादि भाष्यभूमिका उपासना विषय पृष्ठ संख्या 426
- 10 सतयप्रतिष्ठायां क्रियाफला ऽऽश्रयत्वम्आश्रितम् । योग दर्शन साधनपाद 2/36
- 11 ऋग्वेदादि भाष्यभूमिका उपासना विषय। पृष्ठ संख्या 428
- 12 अथर्ववेद 4/36/6
- 13 अथर्ववेद 4/36/1
- 14 ऋतस्य दृढा धरुणानि सन्ति । ऋग्वेद 4/23/9
- 15 सत्येनोत्तमिता भूमिः। अथर्ववेद 14/1/1 ऋग्वेद 10/85/1
- 16 मनुस्मृति 8/334
- 17 योग दर्शन साधनपाद 2/37
- 18 योग दर्शन भाष्यम् पृष्ठ संख्या 143
- 19 अपक्षाः पक्षिणश्च ये ते जाता ब्रह्मचारिणः अथर्ववेद 11/5/21
- 20 ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः योग दर्शन साधनपाद 2/38
- 21 ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नतः अथर्ववेद 11/5/19
- 22 अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः । योग दर्शन साधन पाद 2/39
- 23 मनुस्मृति 4/204
- 24 योग दर्शन दर्शन साधनपाद 2/32
- 25 जाति देश काल समयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्। योगदर्शन साधनपाद 2/31

## संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1 पातंजल योग दर्शन भाष्यम् भाष्यकार – आचार्य राजवीर शास्त्री प्रकाशक– आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट 455 खारी बावली दिल्ली
- 2 योग रहस्य – लेखक महात्मा नारायण स्वामी प्रकाशक – सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा महर्षि दयानंद भवन, नई दिल्ली 2
- 3 दयानंद –ग्रंथमाला द्वितीय खंड ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका प्रकाशक – श्रीमती परोपकारिणी सभा, दयानंद आश्रम केसरगंज, अजमेर
- 4 यजुर्वेदभाष्य स्वामी दयानंद सरस्वती प्रकाशक – परोपकारिणी सभा, अजमेर
- 5 ऋग्वेदभाष्य स्वामी दयानंद सरस्वती प्रकाशक – परोपकारिणी सभा, अजमेर
- 6 अथर्ववेद भाष्य – भाष्यकार क्षेमकरण दास प्रकाशक – आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली
- 7 विशुद्ध मनुस्मृति दृभाष्यकार, अनुसंधानकर्ता एवं समीक्षक प्रो. (डॉ) सुरेंद्र कुमार प्रकाशक – आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट, 455 खारी बावली, दिल्ली 6