*International Journal of Information Movement* **Vol. 8 Issue VIII (December, 2023)**
**Website: www.ijim.in ISSN: 2456-0553 (online) Pages 25-29**

# अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व विकास

**डॉ0 दीपक कुमार**
असिस्टेंट प्रोफेसर,
योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढवाल विश्वविद्यालय,
पोखरा, पौडी गढवाल, उत्तराखण्ड

**सार :**व्यक्तित्व का अर्थ है शरीर, मन और आत्मा। व्यक्ति के विकास की प्रक्रिया जन्म से मृत्यु तक चलती रहती है। मानव शरीर में जन्म से ही कुछ संस्कार होते हैं। इन्हीं संस्कारों से मनुष्य समाज के बीच में रहता है। इस प्रकार व्यक्ति का व्यक्तित्व जन्म से ही उसके संस्कारों और सामाजिक प्रभावों के कारण अद्वितीय होता है। प्रत्येक व्यक्ति की समानता और विशिष्टता पर मनोवैज्ञानिकों के बीच दो प्रकार के विचार हैं– आनुवंशिक और पर्यावरण। शरीर के अलावा, व्यक्तित्व का हिस्सा आत्मा है। आत्मा तक पहुंचने के लिए व्यक्ति को मन के माध्यम से अपनी आंतरिक यात्रा करनी पड़ती है अर्थात अष्टांग योग के द्वारा व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा पर विजय प्राप्त की जाती है, जिससे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से समग्र व्यक्तित्व का विकास होता है।
सामान्यतः व्यक्तित्व से अभिप्राय व्यक्ति के रंग–रूप, कद, शारीरिक संरचना तथा व्यवहार आदि से होता है। आज के समय में प्रत्येक व्यक्ति अपने कार्य क्षेत्र के साथ साथ अपना व्यक्तित्व भी अच्छा रखें। क्योंकि व्यक्ति अपने कार्य क्षेत्र में सफलता से व्यक्तित्व को भूल जाता है जिससे वह उचित व अनुचित की परिभाषा भूल जाता है। अधिकांशतः व्यक्ति जीवन में सफलता के बाद अहंकार को ग्रहण कर लेता है। इस अहंकार को दूर करने के लिए और व्यक्तित्व को अच्छा करने के लिए अष्टांग योग सर्वोत्तम है।

**मुख्य शब्द–** व्यक्ति, व्यक्तित्व विकास और अष्टांग योग।

## 1.0 व्यक्तित्व शब्द की व्युत्पत्ति एवं अर्थ

व्यक्तित्व को अंग्रेजी में Personality कहते है जो कि लैटिन भाषा के Persona से लिया गया है जिसका अर्थ– मुखौटा (Mask) है। जिसका प्रयोग ग्रीक या रोमन कलाकार भेश बदलकर अभिनय करने के लिए किया करते थे। अनेक विद्वानों तथा मनोवैज्ञानिकों के द्वारा व्यक्तित्व की अलग– अलग परिभाषाएं बताई है–

**व्यक्तित्व की परिभाषाएं–**

1. **गिल्फॉर्ड**– व्यक्तित्व शील गुणों का एक समन्वित पैटर्न है।
2. **अल्पोर्ट**– व्यक्तित्व व्यक्ति के भीतर उन मनोशारीरिक तत्वों का गतिशील संगठन है जो वातावरण में उसके अपूर्व समायोजन को निर्धारित करता है।
3. **बुडबर्थ एवं मार्कविश**– व्यक्ति का सम्पूर्ण व्यवहार ही व्यक्तित्व कहलाता है।
4. **डेशियल**– व्यक्तित्व व्यक्ति के संगठित व्यवहार विशेषतः जैसा उसके साथियों द्वारा संगत रूप से बताया जाता है कि एक सम्पूर्ण तस्वीर होता है।
5. **बिग व हन्ट**– व्यक्तित्व एक व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यवहार, प्रतिमान और इसकी विशेषताओं के योग का उल्लेख करता है।

## 2.0 व्यक्तित्व विकास का आवश्यकता

मानवीय अस्तित्व अनेक संभावनाओं से भरा हुआ है, परन्तु उसका उदय जीवन में व्यक्तित्व के विकास के अनुसार ही होता है। व्यक्ति की जीवन शैली व्यक्तित्व के बिना अधूरी होती है। व्यक्ति में संयम एवं त्याग के प्रति निष्ठा जगाने और संकल्प बल मजबूत होने पर ही सही मायने में व्यक्ति के व्यक्तित्व का समावेश होता हैं। आज आधुनिक युग में व्यक्ति तो बहुत मिल जायेंगे लेकिन अच्छे व्यक्तित्व का अभाव स्पष्ट देखा जा सकता हैं। अच्छे व्यक्ति का व्यक्तित्व उसके हर कार्य क्षेत्र में सफलता प्रदान करता है। जिसका जीवन संयमी सच्चरित्रता से परिपूर्ण है।उसका जीवन इतिहास के पन्नों में हमेशा के लिए अंकित हो जाता है। व्यक्तित्व का निर्माण चरित्र से ही होता है। बह्या रूप से व्यक्ति सुन्दर हो, निपुण हो, बड़े से बड़े कार्य क्षेत् में चमक दमक अर्थात फैशन हो परन्तु उसमें अच्छे व्यक्तित्व का अभाव हो तो एक सभ्य समाज में उचित स्थान नहीं मिल

सकता हैं अर्थात् समाज में सम्मानित स्थान नहीं मिल सकता है। व्यक्तित्व विकास में व्यक्तित्व के सम्पूर्ण रूप की संकल्पना एक महत्वपूर्ण कारक हैं। व्यक्तित्व विकास पर वातावरण, शारीरिक तथा मनों शारीरिक तत्त्वों का बहुत प्रभाव पड़ता हैं।
आज के आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति में एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ सी लगी रहती है, जिसमें व्यक्ति का व्यक्तित्व बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक प्रभावशाली व्यक्तित्व ही व्यक्ति को उसके जीवन में सफलता प्रदान करके उसकी एक अलग ही पहचान बना सकता है जबकि अविकसित व्यक्तित्व अपना अस्तित्व ही खो देता है। अतः आज के प्रतिस्पर्धा भरे जीवन में व्यक्तित्व के विकास की बहुत आवश्यकता है।

## 3.0 अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व विकास

यह निर्विवाद सत्य है कि अष्टांग योग व्यक्तित्व विकास के लिए व्यक्ति के समक्ष एक दिव्य औषधि के समान है। मानवीय व्यक्तित्व की पूर्णता सदा आत्मा की अभिव्यक्ति में निहित है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में कहा है कि यह चित्तवृत्तियां का निरोध करते हुए अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होने की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि ने व्यक्तित्व विकास का सुव्यवस्थित मार्ग अष्टांग योग बताया है। इसके आठ अंग है– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। इस सूत्र से पूर्व महर्षि ने यह बताया है कि योग के इस आठ अंगों से विवेकख्याति तक ज्ञान की दीप्ति होती है इन आठ अंगों में प्रथम पांच अंग बहिरंग साधन तथा अन्तिम तीन अंग अंतरंग साधन कहलाते है। बहिरंग साधन मानव के शरीर, मन, बुद्धि और प्राण को संयमित करते है। अशुद्धियों का निवारण करते है। शरीर और मन में उठने वाली विषय वासनाओं और अन्तरायों को क्षदीण करता है, उन्हें शरीर और मन से निष्कासित करने का कार्य करते हैं।

## 4.0 शारीरिक आयाम के विकास हेतु योगाभ्यास–

एक सुगठित शरीर, चोड़ा, मजबूत भुजाएं तथा पुष्ट मांसपेशियां वाला व्यक्ति अच्छे शारीरिक व्यक्तित्व वाला माना जाता है। जबकि इसके विपरीत व्यक्तित्व वाला पुरुष व्यक्तित्व का धनी नहीं माना जाता है। हमारा शारीरिक आयाम से अभिप्राय व्यक्ति के बाह्य संरचना से है जिसमें व्यक्ति की शारीरिक रचना और चाल– ढाल आदि स्पष्ट होती है। मनुष्य के व्यक्तित्व के शारीरिक आयाम को अत्यधिक प्रभावशाली बनाने के लिए षटकर्मा, आसन तथा प्राणायाम विशेष रूप से लाभकारी है।

व्यक्तित्व के शारीरिक विकास में आसन तथा प्राणायाम का विशेष स्थान है। आसनों से हम अपने शरीर का आलस्य और भारीपन दूर करके मजबूत बनाते है। आसनों से शरीर के समस्त रोगों को दूर किया जा सकता है जैसे– पेट का मोटा होना, हाथ–पैरों में कम्पन तथा कमर में दर्द आदि। गीता में कहा गया है कि आसन से स्नायुमंडल को शक्ति मिलती हैं। परिणाम स्वरूप शरीर की संकल्प शक्ति को विकसित किया जा सकता है। प्राणायाम से हम असाध्य रोगों को दूर कर सकते है जैसे– मधुमेह, उच्च रक्तचाप व निम्न रक्तचाप, ह्रदय रोग तथा श्वास रोग आदि को समाप्त करता है जिससे व्यक्तित्व विकास को बनाने में समर्थ बन पाते है। महर्षि घेरंड प्राणायाम की सिद्धि के विषय में बताते है कि इसके द्रद अभ्यास हेतु मनुष्य देव तुल्य हो जाता है। परिणाम स्वरूप मनुष्य के व्यक्तित्व में विकास होता है।

## 5.0 मानसिक आयाम के विकास हेतु योगाभ्यास–

मानसिक स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध मन से होता है। अतः मन को समझना भी आवश्यक है। सामान्यता जो मनन करता है, उसे मन कहते है। दूसरों शब्दों में मस्तिष्क क्रियाओं का संपादन करने वाला तत्त्व मन है। मन के कार्य स्मृति, कल्पना और चिंतन है। जब तक मानसिक क्रियाएं संगठित व्यवस्थित और संतुलित रहती हैं तब मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को बाह्य आकृति, चाल– ढाल से नहीं माप सकते है। अतः व्यक्ति का व्यक्तित्व मन के अध्ययन से जाना जा सकता है। अतः मन पर नियत्रण करना अति आवश्यक है। मन को नियंत्रित करने का एकमात्र उपाय है यौगिक क्रियाएं जैसे– यम– नियम, प्रत्याहार आदि हैं। हम अपने जीवन में पतंजलि प्रणीत यम– अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह। नियम– शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान का उपयोग करके अपने व्यक्तित्व को उत्तम बना सकते है शौच के विषय में मनुस्मृति कहते है कि जल से देह का शुद्धिकरण, सत्याचरण से मन का शुद्धिकरण, तप से आत्मशुद्धिकरण तथा ज्ञान से बुद्धि का शुद्धिकरण होता है। इस प्रकार शरीर, मन, आत्मा, बुद्धि के शुद्धिकरण के उपरान्त मानसिक व्यक्तित्व विकसित होता है। महर्षि पतंजलि कहते है कि जब इन्द्रियों का अपने– अपने विषयों में सम्बंध न रहने पर वे चित्त का अनुकरण करती है जब– जब चित्त निरुद्ध हो जाता है, इन्द्रियां भी रुक जाती है यहीं प्रत्याहार है। प्रत्याहार के द्वारा व्यक्ति अपनी इन्द्रियों विचारों तथा भावों पर नियंत्रण पाकर मानसिक स्थिरता को प्राप्त करता है। योगाभ्यास वेद व्यास जी ईश्वर प्राणिधान के विषय में कहते है कि सम्पूर्ण कर्मों को परमपिता परमेश्वर के चरणों में अर्पित करना ही ईश्वर

प्राणिधान है। इन सभी यौगिक क्रियाओं को करने से व्यक्ति के अन्दर कुछ विशेष गुण आ जाते है जैसे– प्रसन्नता, धैर्य, सहास, परोपकार, मैत्री भावना तथा व्यवहार कुशलता आदि।

### 6.0 बौद्धिक आयाम के विकास हेतु योगाभ्यास–

मनुष्य बुद्धिजीवी प्राणी होता है तथा वह अपनी उत्तम बुद्धि के सामर्थ से ही समाजिक रूप से एक सभ्य मनुष्य बन पाता है। बुद्धि की क्रियाशील ता को बढ़ाने हेतु आसन और प्राणायाम का विशेष स्थान है। ऋग्वेद में कहा गया है कि शारीरिक, आत्मिक, सामाजिक बल और प्रतिष्ठा को प्राप्त करने हेतु प्राणायाम सर्वोत्तम है तथा दुःख एवं शत्रु पर विजय पाकर उत्तम बुद्धि, धन, कीर्ति आदि से युक्त होकर अन्य प्राणियों को सुख प्रदान कर सकता है। व्यक्ति का समायोजन सीधे बौद्धिक क्षमता से प्रभावित होता है। व्यक्ति के व्यक्तित्व का मूल्यांकन उसके बौद्धिक क्षमता के आधार पर ही किया जाता है। स्वामी देवव्रत कहते है कि यौगिक अभ्यास और प्राणायाम से बुद्धि पर अज्ञान रूपी अंधकार दूर होकर ज्ञान का उदय होता है। स्वामी दयानंद ने सत्यार्थ प्रकाश में कहा है कि व्यक्ति प्राणायाम के अभ्यास से कठिन से कठिन और सूक्ष्म विषयों को शीघ्र ही ग्रहण कर लेता है। अतः तीव्र बुद्धि वाले व्यक्ति समाज और परिवार का दायित्व अच्छे से निर्वहन करते हैं।

### 7.0 सामाजिक आयाम के विकास हेतु योगाभ्यास–

जब व्यक्ति इस समाज में जन्म लेता है तो ऊपर बहुत से दायित्व हो जाते है जैसे– घर परिवार, समाज देश के हित में सोचते हुए अच्छे कार्यों को करना। हम अपने इन सभी दायित्वों को सही ढंग से करना चाहिए। हम अपने सामाजिक व्यक्तित्व को उन्नत करने के लिए कुछ यौगिक क्रियाएं कर सकते है।हम महर्षि पतंजलि कृत यम– नियम का पालन करके अपना सामाजिक व्यक्तित्व उन्नत कर सकते है। यमों का पालन करके हम समाज के लिए एक सभ्य तथा सुसंस्कारी व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते है। महर्षि पतंजलि ने यमों की संख्या पांच बताई है – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। हिंसा न करना अहिंसा है। शांडिल्योपनिषड में किसी भी प्राणी को मन, वचन, शरीर एवं अपने कर्म से दुख न पहुचाना अहिंसा है। प्राणियों के हित के लिए न्याय के अनुसार जो प्रिय तथा यथार्थ बोला जाता है, उसे सत्य कहते है। मन, वचन, शरीर एवं कर्म से जो हितकारी हो,वहीं सत्य है। बिना पूछे किसी दूसरे की वस्तु को लेने कि इच्छा का परित्याग करना ही अस्तेय है। स्तेय के अभाव को अस्तेय कहते है। मन, वचन, शरीर एवं कर्म के द्वारा किसी अन्य के धन– साधनों के प्रति निःस्पृह हो जाना अस्तेय है।

मन, वचन एवं शरीर के द्वारा स्त्रियों के सहवास का त्याग और ऋतुकाल में मात्र अपनी ही पत्नी से सम्बंध रखना ब्रह्मचर्य कहा है। देहरक्षा के अतिरिक्त अन्य भोग्य सामग्री का परित्याग करना अपरिग्रह कहलाता है। यदि व्यक्ति इन यमों का पालन करता है तो वह अपने व्यक्तित्व में नई उमंग, उत्साह व सहानुभूति का दीपक जला सकता है।

हम शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान द्वारा भी सामाजिक व्यक्तित्व का विकास कर सकते है। शौच का तात्पर्य है बाह्य एवं अंतः दोनों प्रकार की शुद्धि करना। मिट्टी तथा जल के द्वारा बाहर की शुद्धि होती है तथा मन की शुद्धि आंतरिक है जो आध्यात्म विद्या से होती है। कठोपनिषद में कहा है कि जो व्यक्ति सदैव पवित्र रहता है, वहीं ब्रह्म पद को प्राप्त होता है। देव की इच्छा से जो कुछ भी प्राप्त होता है, उसे संतोष कहते हैं। संतोष मनुष्य के समग्र तथा संगठित व्यक्तित्व की महानता एवं दिव्यता को प्रकाशित करने वाला गुण है, उससे आनंदमय कोश विकसित होता है। जिससे व्यक्ति के सामाजिक व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। सर्दी– गर्मी, भूख– प्यास, सुख– दुःख आदि द्व नद्वों में समान भाव से रहने की स्तिथि को तप कहा गया है। वेदाभ्यास को भी तप कहा गया है। उपनिषद्, गीता, ब्रह्मसूत्र आदि मोक्षोपयोगी शास्त्रों के अध्ययन से आत्मा को ज्ञान हो उन्ही शास्त्रों का अध्ययन स्वाध्याय है। यदि व्यक्ति स्वाध्याय का पालन करता है तो वह व्यक्तित्व को शुद्ध व स्वच्छ बना सकता है। परम गुरु परमेश्वर में सर्व क्रियाओं को अर्पित कर देना ईश्वर प्राणिधान है। अतः व्यक्ति यम नियम का पालन करके समाज में एक सभ्य प्राणी बन सकता है।

### 8.0 आध्यात्मिक आयाम के विकास हेतु योगाभ्यास–

आध्यात्मिक विकास के लिए व्यक्ति अंतरंग साधन अर्थात् धारणा, ध्यान व समाधि का उपयोग कर अपने व्यक्तित्व को चमका सकते है। चित्त को वृत्ति निरोध मात्र से किसी स्थान विशेष में बांधना या प्रयत्न पूर्वक रोकना धारणा है। चित्त को किसी देश या स्थान विशेष में बांधने का आशय है– चित्त उस देश के अतिरिक्त अन्य सभी स्थलों से निरूद्ध कर, उसी देश में स्थिर करना धारणा है।

धारणा के द्वारा मन की चंचलता दूर होकर निर्मल हो जाता है जिससे धारणा व्यक्तित्व के आध्यात्मिक पक्ष को मजबूत करती है। जिस स्थान विशेष पर धारणा की जाती है उस स्थान वृत्ति के समान स्वरूप से निरंतर बने रहने को ध्यान कहते है। इनके पालन से व्यक्ति का अन्तःकरण शुद्ध हो जाता है और व्यक्तिव का आध्यात्मिक विकास होता है। प्रत्याहार से भी व्यक्ति का व्यक्तित्व विकसित होता है। महर्षि पतंजलि कहते है कि इन्द्रियों को बाह्य वृत्ति से हटाकर चित्त में लगाने के अभ्यास को प्रत्याहार कहते है। इस प्रकार जीवन के अवांछनीय प्रवाह से स्वयं को समेटकर आत्मोंमुख किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति का मन आध्यात्म की ओर प्रवत्त होकर व्यक्तित्व का आध्यात्मिक विकास हो जाता है।

## 9.0 निष्कर्ष–

इस प्रकार हम कह सकते है कि अष्टांग योग द्वारा व्यक्ति का समग्र व्यक्तित्व विकसित होता है। इसमें निरंतर अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक और आध्यात्मिक दृष्टि से व्यक्तित्व को विकसित करके सभ्य समाज में अपनी कभी ना समाप्त होने वाली छाप छोड़कर मोक्ष के आनंद की उपलब्धता को प्राप्त करने में समर्थ हो जाते है।

## 10.0 सन्दर्भ ग्रन्थ सूचि

1. गिलफोर्ड–सामान्य मनोविज्ञान
2. आलपोर्ट–Presonality,A Psychological interpretation 1938, Page-48
3. वुडवर्थ एवं मारक्विस : मनोविज्ञान, 1947
4. डेशियल : Fundamentals of General Psychology
5. बिग व हण्ट– डॉ0डी0पी0 (पारूक शिक्षा मनोविज्ञान)
6. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।। (योग सूत्र–1/2)
7. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।। (योगसूत्र–2/29)
8. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।। (योगसूत्र–2/28)
9. (क) व्याधिस्त्यान........................................चित्तविक्षेयास्तेऽन्तरायाः (योगसूत्र–1/30)
   (ख) दुःख.........................विक्षेयसहभवः (योग सूत्र–1/31)

10 अभ्यासवैराग्याभ्यांतन्निरोधः (योगसूत्र–1/12)

11 मैत्रीकरूणामुदितोयेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्।।(योगसूत्र–1/33)

12 प्रच्छर्दनविद्यारणाभ्यां वा प्राणस्य ।। (योगसूत्र–1/34)

13 मुञ्जन्नैवः सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्ति निवार्णपरमां मत्सस्थामाधिगच्छति ।। (गीता–6/15)

14 अयातः संप्रवक्ष्यामि प्राणामायस्य मद्धिधिम्।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यों भवेन्नर :।। (घे0सहिंता–5/1)

15 स्वामी विवेकानन्द–व्यक्तित्व का विकास

16 अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रह यमाः ।। (योगसूत्र–2/30)

17 शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।। (योगसूत्र–2/32)

18 मनुस्मृति–5/109

19 स्वपिषमासप्रयोगेचित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार :।। (योगसूत्र–2/54)

20 ईश्वरप्रणिधानं तस्मिन् परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम् ।। (योगसूत्र–2/32)

21 प्र0नू0स0मर्त्तः शवसा जनां अतितस्यौ व ऊत्ती मरूतौ यमावत्।
अर्वद्भिर्वाजं भरते धना नृभिरापृच्छयंक्रतुमा क्षेति पुण्यति।। (ऋग्वेद–1/64/13)

22 अष्टांग योग–वैज्ञानिक विवेचन एवं चिकित्सा

23 सत्यार्थ–प्रकाश–पृष्ठ 28

24 अहिंसा सत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।। (योगसूत्र–2/30)

25 तत्राहिसां नाम मनोवाक्कायकर्मभिःसर्वभूतेषु सर्वदाऽक्लेशजननम् ।। (शाण्डि–1/1/1)

26 सत्यं भूतहितम् प्रोक्तं यथान्यामाभिभाषणम्

प्रियं च सत्यमित्युक्तं सत्यमेतद् ब्रवामिते।। (वशिष्ट सं0 1/41)
27 सत्यं नाम मनोवाक्कायमकर्मभिर्भूतहितयार्थाभिभाषाणाम् ।। (शाण्डि–1/1/1)
28 परद्रव्याहरण त्यागोऽस्तेयम् ।। (योग सूत्र–2/36)
29 अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्मेषु निःस्यृहता।। (शााण्डि–1/1/1)
30 कामेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम्।
तौ भार्या तदा स्वरूप ब्रह्मचर्यं तदुच्यते।। (जावाल0–1/13)
31 अपरिग्रहोभोगसाधनानामनंगीकारः ।। (भोजवृत्ति योगसत्र–2/30)
32 योगसूत्र–2/32
33 शौचं नाम द्विविधं ब्राह्ममान्तरं चेति तत्रामृज्जलाभ्यां बाह्ममा।
मनः शुद्धिरान्तरम्। तदध्यात्मविद्ययालभ्यम् ।। (शाण्डि–1/1/1)
34 कठोपनिषद्–3/8
35 संतोषो नाम यदृच्छालाभसंतुष्टि ।। शण्डि–1/1/1
36 यदृच्छालाभतो नियं मनः पुंसो भवेदिति
या धीस्तागृषयो प्राहुः संतोषं सुखलक्षम।। (यो0वि0पृ–54)
37 वेदमेव सदाभ्यस्येत्रपस्तस्यद्विजोत्तम् :।
वेदाभ्यासो हि विप्रस्य तपः परमिहोच्यते।। (मुन0स्मृति–2/141)
38 स्वाध्यायो मोक्षशास्त्रामध्यमनं प्रणवजयो वा ।। (योगसूत्र व्यासभाष्य–2/32)
39 तस्मिन परम गुरौ सर्वकर्मार्पणम्।। (योगसूत्र व्यासभाष्य –2/32)
40 योग सूत्र–3/1
41 देशे नाभिचक्रनासाग्रादौ चित्तस्य बंधों विषयान्तरपरिहारेण यत्स्यिरीकरणं सा चित्तस्य धारणोच्यते।। (भोजवृति–3/1)
42 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।। (योगसूत्र–3/2)
43 स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहार :।। (योगसूत्र–2/54)