International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

हठयौगिक ग्रन्थों में ध्यान का स्वरूप

सुनीता शर्मा, शोधकर्त्री

डॉ॰ अर्पिता नेगी, सहायक आचार्या, योग अध्ययन विभाग

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय–171005

ध्यान प्राचीन काल से लेकर आधुनिक सन्दर्भ तक जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग रहा है। ध्यान किसी भी भौतिक वस्तु का किया जा सकता है, इसका कोई अन्त नहीं है। ध्यान के नियमित अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक व मानसिक एकाग्रता को प्राप्त करके आध्यात्मिक मार्ग में उन्नति को प्राप्त कर सकता है।

ध्यान के अभ्यास से मनुष्य बहिर्मुखी इन्द्रियों को विषय वासनाओं से हटाकर अंतमखी कर आत्मकल्याण के मार्ग को प्रशस्त कर सकता है। वेदों, उपनिषदों, पुराणों, स्मृतियों, दर्शनों, हठयौगिक ग्रन्थों आदि में ध्यान के विभिन्न प्रकारों का उल्लेख करने के उपरांत, अन्त में प्रत्येक का ध्येय ध्यान के माध्यम से आत्मकल्याण के मार्ग को प्रशस्त कर माक्ष की प्राप्ति करना है।

ध्यान की परिभाषाएं

अग्नि पुराण के अनुसार

सभी प्रकार की उपाधियों से रहित, मन के सहित आत्मा का निरन्तर ब्रह्म के विचार में परायण (अभिमुख) होना ही ध्यान कहलाता है।[1]

शिव पुराण के अनुसार

एकाकार होकर चित्त की वृत्ति से सदैव ध्यान करना चाहिये। किसी ध्येय में दृढ़तापूर्वक मन को लगाना ही ध्यान है।[2]

---

1 आत्मनः समनस्कस्य मुक्ताषेषोपधस्य च।
ब्रह्मचिन्तासमासक्तिर्ध्यानं नाम तदुच्यते।। अग्नि पुराण 374/2

2 अव्याक्षिप्तेन मनसा ध्यानं नाम तदुच्यते।
ध्येयावस्थितचित्तस्य सदृषः प्रत्ययष्च यः।। षिव पुराण 37/52

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

तेजोबिन्दूपनिषद् के अनुसार

जगत् में तथा स्वयं के हृदय में अवस्थित तेजोबिन्दू का ध्यान ही सर्वोत्तम ध्यान माना गया है, क्योंकि वही (तेजोबिन्दूध्यान) परमात्मा का सूक्ष्मत्तम स्वरूप है, वही शान्त, स्थूल, सूक्ष्म तथा स्थूल–सूक्ष्म दोनों से परे भी वह तत्त्व है।[3]

पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार

जिस किसी ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाए, उसी ध्येय वस्तु में चित्त का एकाग्र हो जाना ध्यान है।[4]

हठयोग का अर्थ

हठयोग शब्द का सामान्यतः अर्थ है प्रयत्नपूर्वक योग कार्य की सिद्धि को करना। हठयोग में हठ शब्द, दो शब्दों ह+ठ से मिलकर बना है। हठ शब्द का उल्लेख करते हुए योगशिखापनिषद् में कहा गया है कि 'ह' कार सूर्य स्वर व 'ठ' कार चन्द्र स्वर है। इन दोनों हकार–ठकार के संयोग को ही हठयोग कहा गया है।[5]

हठयोग की साधना का अभ्यास करते हुए व्यवहारिक क्रिया–कलापों को महत्त्वपूर्ण माना है। हठयोग के अभ्यास को व्यवहारिक रूप से न करने पर योगाभ्यास में सिद्धि को प्राप्त नहीं किया जा सकता। जो साधक योग की क्रियाओं को नियमित करता है, केवल मात्र उस साधक को ही सिद्धि मिलती है। बिना योग की क्रियाओं को किए बिना सिद्धि नहीं मिलती। शास्त्रों के पठन–पाठन से योग के मार्ग में सिद्धि प्राप्त नहीं होती, केवल मात्र निरन्तर अभ्यास द्वारा ही योग मार्ग में सिद्धि प्राप्त की जा सकती है।[6]

---

3 ऊँ तेजोबिन्दुः परं ध्यानं विष्वात्मह्रदि संस्थितम्।
आणवं शाम्भवं शान्तं स्थूलं सूक्ष्मं परमं च यत्।। तेजोबिन्दूपनिषद् 1/1

4 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।। पातञ्जलयोग दर्शन 3/2

5 हकारेण तुः सूर्यः स्यात् सकारेणेन्दुरूच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधियते।। योगशिखोपनिषद् 1/133

6 क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते।। हठयोगप्रदीपिका 1/67

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

गोरक्षशतकम् में ध्यान का स्वरूप

योग के अभ्यास में तल्लीन रहते हुए भी साधक के हृदय में अनेक प्रकार के विचार रहते है, परन्तु जब साधक का मन अनेकानेक प्रकार के विचारों से हटकर किसी एक तत्त्व पर ही एकाग्र हो जाये, तो उस एकाग्र अवस्था को ही ध्यान कहा जाता है।

सगुण ध्यान–सगुण ध्यान में भौतिक जगत् मे विद्यमान किसी रग जैसे काला, पीला, नीला इत्यादि, किसी रूप जैसे प्रतिमा, सूर्य, चन्द्रमा इत्यादि, किसी आकार जैसे गोलाकार, अर्द्धगोलाकार, सर्पिलाकार इत्यादि जैसे किसी भेद की प्रतीति को कराने वाले तत्त्वों के आधार पर किये जाने वाले ध्यान को सगुण ध्यान कहा गया है।

निर्गुण ध्यान–निर्गुण ध्यान में रंग, रूप, आकार जैसे किसी भी प्रकार के भेद कराने वाले तत्त्वों से रहित 'केवल' ध्यान होता है।[7]

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः में ध्यान का स्वरूप

नाम व रूप से परे अद्वैतस्वरूप, निराकार, निरन्जन, परमशून्य परमात्मा ही आत्मा है अथवा जो भी दृश्य या अदृश्य जगत् में वस्तु प्रतीत हो उसमें स्वयं के स्वरूप की ही भावना करनी चाहिए। सभी जीवों में समान दृष्टि अथवा आत्मस्वरूप से सभी प्राणियों में एकमात्र परमात्मा को ही देखना ध्यान है।

[7] सर्वं चिन्तासमावर्ति योगिनो हृदि वर्तते।
यत्तत्त्वे निष्चितं चेतस्तत्तु ध्यानं प्रचक्षते।।
द्विधा भवति तद् ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा।
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं विदुः।। गोरक्षषतकम् श्लोक 76,77

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

व्योम पञ्चक– आकाश, पराकाश, महाकाश, तत्त्वाकाश, सूर्याकाश इन पाँच प्रकार के आकाशों का सम्मिलित रूप व्योम पञ्चक कहा जाता है। व्योम पञ्चक ध्यान का निरूपण करते हुए कहा गया है कि–

आकाश– साधक को शरीर के बाह्य व आन्तरिक भाग में अत्यधिक निर्मल, शुद्ध एवं आकार से रहित आकाश का सदैव ध्यान करना चाहिए।

पराकाश– साधक को शरीर के बाहर विद्यमान एवं आंतरिक भाग में अत्यधिक अन्धकार से युक्त पराकाश में ध्यान करने को कहा गया है।

महाकाश– साधक को शरीर के बाह्य एवं आन्तरिक भाग में प्रलय रूपी अग्नि की ज्वाला के समान महाकाश में ध्यान करना चाहिए।

तत्त्वाकाश– साधक को शरीर के बाह्य व अन्तः प्रदेश में सच्चिदानन्दस्वरूप तत्त्वाकाश का ध्यान करना चाहिए।

सूर्याकाश– साधक को शरीर के बाह्य व आन्तरिक प्रदेश में व्यापक करोड़ों सूर्यों के समान अत्यन्त प्रकाशवान सूर्याकाश का निरन्तर ध्यान करना चाहिए।

अन्तर्लक्ष्य में ध्यान–लिंङ्ग के ऊपर तथा नाभि से नीचे पक्षी के अण्डे के समान, बहत्तर हजार नाड़ियों के उत्पत्ति स्थान से सहस्त्रार तक पाई जाने वाली शुक्लवर्णा, सहस्त्रार में ब्रह्मरन्ध्र तक पहुंची हुईपद्म के तन्तुओं के समान अत्यन्त सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूप में करोड़ो बिजलियों की चमक के समान अत्याधिक प्रकाश से युक्त व ऊपर की ओर गमन करने वाली कुण्डलिनी शक्ति का मन में ध्यान करना चाहिए।चक्षुओं के मध्यभाग में नीली ज्योति रूप वाली पुतली के आकार का ध्यान करना चाहिए।

बहिर्लक्ष्य में ध्यान–नासिकाग्र से दो अंगुल बाहर रक्त वर्ण के समान अग्नि के आकार का ध्यान करना चाहिए।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

नासिकाग्र से दस अंगुल आगे, समुद्र में निरन्तर चलती तरंगों के समान जलतत्त्व का ध्यान करना चाहिए। नासिकाग्र से बारह अंगुल आगे, पीतवर्ण युक्त पृथ्वी तत्त्व का ध्यान करना चाहिए। योग अभ्यासक साधक को आकाश की ओर दृष्टि को रखकर, उसके उपरान्त आकाश के स्वरूप को देखना चाहिए। इसमें ध्यान करने से साधक आकाश के समान किरणरहित, विशुद्ध, निर्मल व व्यापक स्वरूप वाला हो जाता है।

मध्यम लक्ष्य में ध्यान—इसमें साधक को किसी भौतिक पदार्थ स्थान विशेष या किसी विशेष लक्ष्य पर ध्यान को केन्द्रित नहीं करना होता अपितु साधक को किसी रक्तवर्ण, शुक्लवर्ण, कृष्णवर्ण, अग्नि की शिखा का, विद्युत के समान किसी कान्ति का, सूर्यमण्डल का, अर्द्धचन्द्राकार का अथवा स्वयं के शरीर में ही किसी भी अंग का, स्वयं के मन में उस ध्यान वर्ण अथवा शरीर के अंङ्ग को चिन्हित कर उस पर ध्यान को केन्द्रित करने का प्रयास किया जाता है।[8]

घेरण्ड संहिता में ध्यान का स्वरूप

ध्यान के निरन्तर अभ्यास में स्थित हुए साधक को जबप्रत्यक्ष की अनुभूति का आभास होने लग जाता है, तब उस प्रत्यक्ष की अनुभूति की अवस्था को ही वास्तविक ध्यान

---

[8] 'कष्चन परमाद्वैतस्य भावः स एव आत्मा' इति, 'यथा यद् यत् स्फुरति तत्तत्स्वरूपमेव'— इति भावयेत्। सर्वभूतेषु समदृष्टिष्च— इति ध्यानलक्षणम्।। सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः 2/38
बाह्याभ्यन्तरेऽत्यन्तं निर्मलं निराकारम् आकाषं लक्षयेत्।। बाह्याभ्यन्तरेऽत्यन्तान्धकारनिभं पराकाषं अवलोकयेत्। बाह्याभ्यन्तरकालानलसङ्काषं महाकाषमवलोकयेत्।। बाह्याभ्यन्तरे निजतत्त्वस्वरूपं तत्त्वाकाषमवलोकयेत्।। बाह्याभ्यन्तरे सूर्यकोटिनिभं सूर्याकाषमवलोकयेत।। सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः पृष्ठ 40
मूलकन्दाद् दण्डलग्नां ब्रह्मनाडीं श्वेतवर्णां ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तगतां संस्मरेत्। तन्मध्ये कमलतन्तुनिभां विदयुत्कोटिप्रभाम् ऊर्ध्वगामिनीं तां मूर्तिं मनसा ध्यायेत्।। चक्षुर्मध्ये नीलज्योतिरूपं पुतल्याकारं लक्षयेत्।। सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः 2/26,27
नासाग्राद् बहिरङगुलद्वयम् आरक्तं तेजस्तत्त्वं लक्षयेत्।। दषांगुले कल्लोलवद् अप्तत्त्वं लक्षयेत्।। नासाग्राद् वा द्वाद्वषाङगुले पीतवर्णं पार्थिवतत्त्वं लक्षयेत्।। आकाषमुखं दृष्ट्वा अवलोकयेत। किरणानाकुलितं पश्यति सर्वं निर्मलीकरणम्।। सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः पृष्ठ 38
श्वेतवर्णं वा, रक्तवर्णं वा, कृष्णवर्णं वा, अग्निषिखाकारं वा, ज्योतिरूपं वा, विद्युदाकारं वा, सूर्यमण्डलाकारं वा, अर्धचन्द्राकारं वा यथेष्टं स्वपिण्डमात्रं स्थानवर्जितं मनसा लक्षयेत्।।
सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः 2/29

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

कहा जाता है। महर्षि घेरण्ड ने वास्तविक अनुभूतियों को ध्यान का आलम्बन बताते हुए ध्यान के तीन प्रकार–**स्थूल ध्यान, ज्योति ध्यान, सूक्ष्म ध्यान** कहे है।

स्थूल ध्यान में किसी भी इष्टदेव की मूर्ति के स्वरूपका ध्यान किया जाता है, ज्योति ध्यान में तेजोमय ज्योतिरूपपरब्रह्म का ध्यान तथा सूक्ष्म ध्यान में बिन्दुमय ब्रह्म का कुण्डलिनी रूप में ध्यान किया जाता है।

स्थूल ध्यान की दो विधियों का उल्लेख महर्षि घेरण्ड ने किया है। प्रथम विधि में हृदय स्थान में स्थूल देवता का ध्यान। द्वितीय विधि में सहस्त्रार चक्र पर ध्यान करने को कहा गया है।[9]

स्थूल ध्यान–स्थूल ध्यान के अभ्यास के लिए सर्वप्रथम साधक स्वयं के हृदय में ध्यान लगाए। तत्पश्चात् साधक स्वयं के हृदय में अमृत की कल्पना करें। हृदय में स्थित अमृत सागर के मध्य में रत्नों से भरा हुआ बालू है। उसरत्नमय बालू वाले, रत्न द्वीप का ध्यान करें। वह बालूमय रत्नद्वीप चारों और से नीम के वृक्षों से युक्त है, जो बहुत से फूलों से लदे हुए हैं, नीम के वृक्षों के उद्यान के चारों ओर फूल, द्वीप की खाइयों के समान प्रतीत होते है। उस द्वीप में फलों से लदे हुए वृक्ष है और मालती, मल्लिका, मोगरा, जाफर, चम्पा, हरसिन्गार, स्थल पद्म के पुष्प सुगन्ध को बिखेरे हुए दिशाओं को सुगन्धित कर रहे है। द्वीप के मध्य में अनेक प्रकार की शाखाओं से युक्त हुआ कल्पवृक्ष है। चार शाखायें, चार वेदों की प्रतीक है, जो अत्यन्त मनोहर फूलों से युक्त है। उस द्वीप में कोयल मधुर गान कर रही है तथा मुधकर गुन्जन कर रहे है। इस द्वीप चित्त को स्थिर करके माणिक्य व मणियों से जड़े हुए मण्डप का ध्यान करे।

---

9 स्थूलं ज्योतिः तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा।
सूक्ष्मंविन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता।।
घेरण्ड संहिता 6/1

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

उस द्वीप के मध्य भाग में एक चबूतरा स्थित है, उस चबूतरे के बीच में एक पलङ्ग है। वह पलङ्ग हीरे, नीलम आदि रत्नों से सजा हुआ है। साधक उस पलंङ्ग के बीच में ध्यान कर, वहाँ पर जिस ईष्टदेव का ध्यान गुरू ने बताया है, उनका ध्यान करे। ईष्टदेव ने जो आभूषण धारण किए हुए है, और जो उनकी सवारी है, उसके साथ उनके पूर्ण स्वरूप का ध्यान करना ही स्थूल ध्यान कहा गया है।

सहस्त्रार पद्म में एक हजार दल वाला कमल है, एक हजार दल वाले कमल के मध्य में बारह पंखुड़ियों वाला कमल है। जिसकी पंखुड़ियों पर ह, स, क्ष, म, ल, व, र, यूं, ह, स, ख, फ्र बीजाक्षर है जो कि शुक्ल और तेज वर्ण से युक्त है। कमल के केन्द्रिय भाग मेंअ, क, थ वर्ण मिलकर त्रिशुल बनाते है। ह, स, क्ष वर्ण मिलकर त्रिभुज की रचना करते है, जिसके मध्य में ओंकार है उसका निरन्तर ध्यान करें। वहाँ पर नाद–बिन्दू मनोहर पीठ है, ध्वनि व प्रकाश के रूप में हंसों का एक जोड़ा बैठा हुआ है, जो कि गुरू की पादुकाओं का प्रतीक है, उस गुरू की दो भुजाएं व त्रिनेत्र है। वह गुरू श्वेत वस्त्रों को धारण किए हुए व शुभ सुगन्धित लेप को लगाए हुए है। इस प्रकार से ध्यान करने को स्थूल ध्यान कहा है।

ज्योति ध्यान–ज्योति ध्यान के अभ्यास से योग में सिद्धि प्राप्त हो जाती है और साधक का आत्मा से प्रत्यक्ष हो जाता है। मूलाधार पद्म में सर्पिणी रूप में कुण्डलिनी है, वहाँ दीपक की लौ के रूप में जीवात्मा अवस्थित है। वहाँ पर तेज से युक्त प्रकाश के स्वरूप वाले ब्रह्म का ध्यान करें।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सूक्ष्म ध्यान—योग का साधक शाम्भवी मुद्रा के अभ्यास को करते हुए कुण्डलिनी का ध्यान करे। जिस साधक की कुण्डलिनी बहुत भाग्य से जागृत हो जाती है, वह आत्मा के सहयोग से, नेत्र के मार्ग से बाहर जाकर राजमार्ग में विचरण करती है। सूक्ष्म ध्यान देवों के लिए भी अत्यन्त दुर्लभ है। सूक्ष्म ध्यान अत्यंत गोपनीय कहा गया है।[10]

निष्कर्ष

प्रस्तुत विवेचन के आधार पर सिद्ध होता है कि हठयौगिक ग्रन्थों में स्वयं के अन्तःकरण को ध्यान के द्वारा स्वच्छ करके स्वयं के शुद्ध स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करने के उपरान्त जन्म मरण के चक्र से छूट जाना ध्यान के द्वारा ही संभव है। ध्यान की अनेकानेक स्थूल व सूक्ष्म पद्धतियाँ प्रचलित है, किन्तु इन सभी ध्यान की पद्धतियो के मूल में यह भाव अन्तर्निहित है कि किसी भी ध्यान के मार्ग का अनुकरण करके आत्म कल्याण करना परम लक्ष्य होना चाहिए। विभिन्न विद्वानों ने प्रचलित मत—मतान्तरों में ध्यान की अलग—अलग विधियों का चयन किया है, जिसमें मुख्यतः सगुण—निर्गुण ध्यान, सभी जीवों में सम दृष्टि इत्यादि ध्यान के स्थूल व सूक्ष्म स्वरूप का विवेचन कर इन सबका केवल एक मात्र उद्देश्य मोक्ष की प्राप्ति ही कहा गया है।

ध्यान साधना प्राचीन काल में अत्यन्त गुह्य, परम गोप्य कही जाती थी, वही वर्तमान में प्रचलित हो रही है। अनेक विधियों के कारण जो ध्यान की पद्धति सरल प्रतीत हो, वही अपनाकर अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेना चाहिए। हठयौगिक ग्रन्थों में अनेक ध्यान की साधना प्रणलियों का समावेश किया गया है।

[10] घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 138—144

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 05 May- 2023
ISSN: 2249-7382 | Impact Factor: 8.018|
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. द्विवेदी आचार्य शिवप्रसाद। अग्नि पुराण, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 374/2
2. त्रिपाठी डॉ॰ ब्रह्मानन्द। शिव पुराण, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान 38 यू॰ए॰ जवाहर नगर बंगलो रोड, दिल्ली 37/52
3. वि॰ शास्त्री आचार्य केशवलाल (2015)। उपनिषत्सञ्चयनम् (द्वितीय खण्ड), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली पृष्ठ 265, मंत्र 1/1
4. गोयन्दका हरिकृष्णदास। पातञ्जलयोगदर्शन, गीताप्रस, गोरखपुर, पृष्ठ 79 सूत्र 3/2
5. वि॰ शास्त्री आचार्य केशवलाल (2015)। उपनिषत्सञ्चयनम् (तृतीय खण्ड), चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली पृष्ठ 128, मंत्र 1/133
6. अनन्त भारती परमहंस स्वामो (2013)। हठयोगप्रदीपिका, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली पृष्ठ 35, श्लोक 1/67
7. गोरक्षशतकम् (23 जून 2013)। कैवल्यधाम, स्वामी कुवलयानन्द माग लोनावला पृष्ठ 63, श्लोक 76,77
8. द्वारिकादासशास्त्री स्वामी (2010)। सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः, चौखम्बा विद्याभवन वाराणसी पृष्ठ 42,40, 37–39, उपदेश 2/38, 26–29
9. अनन्त भारती परमहंस स्वामो (2013)। घेरण्ड संहिता, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली पृष्ठ 138 उपदेश 6/1
10. अनन्त भारती परमहंस स्वामो (2013)। घेरण्ड संहिता, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली पृष्ठ 138–144 उपदेश 6/2–13, 15–16, 18–20