



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य, और आध्यात्मिक उन्नति का आधार : प्राणायाम

(श्रीमद्भगवद्गीता के विशेष सन्दर्भ में)

नन्दिनी जाँगिड़¹ प्रो- समणी श्रेयस प्रज्ञा², डॉ.समणी संगीत प्रज्ञा³

¹शोध छात्रा, योग एवं जीवनविज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ

²शोध निर्देशिका, योग एवं जीवनविज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ

³ शोध सहयोगी. प्राकृत एवं संस्कृत विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूँ

शोध सारांश :

वैदिक परंपरा विश्व की प्राचीनतम परंपराओं में से एक है। यह परंपरा केवल धार्मिक और आध्यात्मिक नहीं, बल्कि वैज्ञानिक और दार्शनिक दृष्टिकोण से भी अत्यंत समृद्ध है। वैदिक परंपरा में योग का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। योग, जो कि "युज् धातु+घञ् प्रत्यय" से निष्पन्न है, जिसका अर्थ है जोड़ना या एकीकृत करना शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने का साधन है। वैदिक ग्रंथों में योग की महत्ता को व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में अनेक स्थलों पर प्राणायाम और आसनों के महत्व का उल्लेख मिलता है। ऋग्वेद में ध्यान और प्राणायाम से संबंधित श्लोक पाए जाते हैं, जो आत्मा की शुद्धि और मानसिक स्थिरता पर बल देते हैं। यजुर्वेद में शरीर की शुद्धि और स्वास्थ्य के लिए विभिन्न योगासन और श्वास-प्रश्वास की विधियों का उल्लेख किया गया है। सामवेद में संगीत और ध्यान के माध्यम से मानसिक शांति प्राप्त करने की विधियों का वर्णन है, जबकि अथर्ववेद में विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के निवारण के लिए योग और प्राणायाम की विधियों का उल्लेख मिलता है।

पारिभाषिक शब्दावली— प्राणायाम का महत्व, गीता में प्राणायाम के लाभ—मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक उन्नति, एकाग्रता, निष्कर्ष।

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं है, बल्कि यह आत्मा के शुद्धिकरण और मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी है। पतंजलि के योगसूत्र में योग को 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कहा गया है, जिसका अर्थ है चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। यह मानसिक एकाग्रता और आत्मज्ञान की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है।

वैदिक परंपरा में योग के आठ अंगों का उल्लेख मिलता है, जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है। ये हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन आठों अंगों के माध्यम से व्यक्ति अपने आचरण, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता और आत्मा की शुद्धि को प्राप्त कर सकता है।

1. **यम**— यह अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का पालन करने की शिक्षा देता है।

2. **नियम**— इसमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्राणिधान शामिल है।

3. **आसन**— यह शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

4. **प्राणायाम**— यह श्वास-नियंत्रण के माध्यम से प्राणशक्ति को संचालित करने की विधि है।

5. **प्रत्याहार**— यह इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर अंतर्मुखी बनाने की प्रक्रिया है।

6. **धारणा**— यह ध्यान को एक विषय पर केंद्रित करने की विधि है।

7. **ध्यान**— यह मानसिक शांति और आत्मा के साक्षात्कार का साधन है।

8. **समाधि**— यह आत्मज्ञान और मोक्ष प्राप्ति की अवस्था है।²

योग केवल साधना या आसनों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक जीवनशैली है, जो व्यक्ति को अनुशासित और संतुलित बनाती है। वैदिक ऋषियों ने योग को आत्मा और परमात्मा के मिलन का माध्यम माना है। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति में भी सहायक है।

वर्तमान समय में भी योग का महत्त्व अत्यधिक बढ़ गया है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसे अपनाया जा रहा है और इसकी वैज्ञानिकता को भी मान्यता मिली है। योग के माध्यम से व्यक्ति न केवल रोगों से मुक्त हो सकता है, बल्कि मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति भी प्राप्त कर सकता है।

इस प्रकार भारतीय परंपरा में योग का अत्यंत महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह केवल एक साधना नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित और समृद्ध बनाने का साधन है। योग के अभ्यास से व्यक्ति न केवल अपने शरीर और मन को स्वस्थ रख सकता है, बल्कि आत्मज्ञान और मोक्ष की ओर भी अग्रसर हो सकता है।

श्रीमद्भगवद्गीता, जो भारतीय दर्शन का अत्यधिक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ है, इसमें योग एवं प्राणायाम के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई है और यह बताया गया है कि योग साधक को आत्मा और शरीर के बीच संतुलन बनाने में सहायता करता है। योग का मुख्य उद्देश्य आत्म-ज्ञान की प्राप्ति और ईश्वर से एकत्व की स्थिति तक पहुंचना है। प्राणायाम को गीता में योग का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा माना गया है, जो साधक को मानसिक शांति, आत्म-संयम और आध्यात्मिक उन्नति की ओर मार्गदर्शन करता है। श्रीभगवद्गीता में प्राणायाम और ध्यान का वर्णन करते हुए श्रीकृष्ण कहते हैं— **यतिः सर्वात्मानम् आत्मनं नित्यं युक्तः प्राणायामं कुर्वीत।** जो साधक आत्मा को सर्वव्यापक समझते हुए प्राणायाम करते हैं, वे अपने मन को नियंत्रित करने में सफल होते हैं। यहां प्राणायाम के अभ्यास को मन की एकाग्रता के साथ जोड़ा गया है। श्वास पर नियंत्रण करके साधक अपने भीतर की ऊर्जा को सही दिशा में केंद्रित करता है। जिससे मानसिक शांति और आत्मिक शुद्धि की प्राप्ति होती है। यहां प्राणायाम को न केवल शारीरिक उन्नति के साधन के रूप में, बल्कि मानसिक और आत्मिक उन्नति के लिए एक आवश्यक तत्त्व के रूप में प्रस्तुत किया गया है। गीता में प्राणायाम का संबंध श्वास के नियंत्रण और ध्यान के अभ्यास से है। जो साधक को मानसिक शांति, आत्म-ज्ञान और परमात्मा के मिलन की ओर मार्गदर्शन करता है। भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने प्राणायाम और अन्य योग विधियों के अभ्यास को एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण विषय के रूप में प्रस्तुत किया है। **जप्यं प्राणायामं प्राप्य तन्मायाः शान्तिः कारणम्।** गीता के इस श्लोक में श्वास नियंत्रण के माध्यम से साधक की उन्नति का वर्णन है। इस श्लोक में प्राणायाम को साधक की मानसिक शांति और आत्म-निर्माण का मार्ग माना गया है। प्राणायाम के अभ्यास से मन को एकाग्र और शांत किया जा सकता है, जो ध्यान की ओर मार्गदर्शन करता है।³

प्राणायाम का महत्त्व— प्राणायाम का अर्थ है — 'प्राण' (जीवन शक्ति) और 'आयाम' (विस्तार या नियंत्रण)। ऋग्वेद में प्राणायाम के महत्त्व का उल्लेख मिलता है— **'यत्प्राणेन न पुनाति तस्य ब्रह्म न विन्दते।'**⁴ अर्थात्— जो व्यक्ति प्राण के माध्यम से आत्मा को शुद्ध नहीं करता, उसे ब्रह्म की प्राप्ति नहीं होती। योगसूत्र में प्राणायाम को

चित्तवृत्तियों का निरोध करने का महत्त्वपूर्ण साधन बताया गया है— 'तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।'⁵

प्राणायाम शारीरिक श्वास प्रणालियों के माध्यम से शरीर में जीवन की ऊर्जा का प्रवाह नियंत्रित करने की एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है। प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम को मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और आत्मिक उन्नति के लिए एक महत्त्वपूर्ण उपकरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह न केवल श्वसन तंत्र को सशक्त बनाता है, बल्कि आत्म-ज्ञान, आत्म-नियंत्रण और ध्यान साधना की ओर मार्गदर्शन करता है।

प्राणायाम का उल्लेख प्राचीन भारतीय ग्रंथों तथा विशेष रूप से वेदों, उपनिषदों और योगसूत्रों में मिलता है। ये ग्रंथ प्राचीन भारतीय दर्शन और योग की नींव के रूप में माने जाते हैं और उनमें प्राणायाम के अभ्यास के वैज्ञानिक और आध्यात्मिक पहलुओं का विस्तार से वर्णन किया गया है। प्राचीन वैदिक साहित्य में प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। जहां इसे जीवन शक्ति (प्राण) के प्रवाह को नियंत्रित करने की प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत किया गया है। ऋग्वेद और यजुर्वेद में प्राणायाम के सिद्धांतों और उनके प्रभाव पर चर्चा की गई है। उपनिषदों में प्राण और प्राणायाम के महत्त्व को स्पष्ट रूप से बताया गया है। विशेष रूप से कठोपनिषद् और तैत्तिरीयोपनिषद् में श्वास के माध्यम से जीवन शक्ति के प्रवाह को नियंत्रित करने की विधियों पर प्रकाश डाला गया है। महर्षि पतंजलि कृत योगसूत्र में प्राणायाम को आठ अंगों के योग (अष्टांग योग) में एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व माना गया है। आयुर्वेद, जो कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्राचीन विज्ञान है, इसमें भी प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार, श्वास नियंत्रण से शारीरिक तंत्र में संतुलन आता है और रोगों से मुक्ति मिलती है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में प्राणायाम का महत्त्व अत्यधिक था और इन ग्रंथों में इसे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति के एक आवश्यक साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह भारतीय योग परंपरा का अभिन्न हिस्सा रहा है, जिसमें श्वास के नियंत्रण के माध्यम से जीवन शक्ति और मानसिक शांति की प्राप्ति की जाती है।

भगवद्गीता में प्राणायाम का उल्लेख करते हुए श्रीकृष्ण ने प्राणायाम को मानसिक शांति और आत्म-ज्ञान के साधन के रूप में प्रस्तुत किया है— **प्राणायामं सम्यक् कृत्वा शुद्धात्मा जीवनं कुरु।** प्राणायाम का अभ्यास शुद्धात्मा की स्थिति में जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति का मार्ग है। यह श्लोक यह बताता है कि प्राणायाम से आत्मा शुद्ध होती है और साधक को जीवन के उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी आवश्यक है। भगवद्गीता में योग की महत्ता बतलाते हुए कहा गया है कि— **एवं योगेन युक्तात्मा, विशुद्धिः पद्धतिं व्रजेत्।** इस श्लोक में श्रीकृष्ण ने योग के महत्त्व पर चर्चा की है और बताया है कि प्राणायाम के माध्यम से मानसिक नियंत्रण और आत्म-बोध संभव है। ध्यान के साथ प्राणायाम का अभ्यास करने से मन शांत और नियंत्रित होता है। यह ध्यान और प्राणायाम का संयोजन साधक को आत्म-ज्ञान की ओर मार्गदर्शन करता है।⁶

प्राणायाम से श्वास की गति नियंत्रित होती है। जिससे शरीर और मन में संतुलन स्थापित होता है। यह साधक की चेतना को उच्चतम स्तर तक ले जाने में मदद करता है। प्राणायाम का आध्यात्मिक दृष्टिकोण यह है कि यह साधक को आत्मा के साथ एकता का अनुभव कराता है। प्राणायाम के माध्यम से जीवन शक्ति के प्रवाह को नियंत्रित करके साधक ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश करता है और उसके भीतर की चेतना जागृत होती है। कपालभाति, भ्रामरी और अनुलोम-विलोम जैसे प्राणायाम विशेष रूप से ध्यान की स्थिति में सहायक होते हैं।

गीता में प्राणायाम के लाभ— गीता में प्राणायाम के अभ्यास के अनेक लाभ बताए गए हैं, जो मानसिक और शारीरिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करते हैं। प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से शरीर और मन पर अद्वितीय प्रभाव पड़ता है। इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, मानसिक शांति और आध्यात्मिक जागृति संभव होती है। प्राणायाम के कुछ महत्त्वपूर्ण लाभ निम्नलिखित हैं—

1. मानसिक शांति— प्राणायाम के अभ्यास से मन की वृत्तियाँ नियंत्रित होती हैं और मानसिक शांति की प्राप्ति होती है। प्राणायाम मानसिक स्थिति को संतुलित करता है। यह मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को कम

करता है। श्वास पर नियंत्रण से मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है, जिससे व्यक्ति अधिक शांत और केंद्रित रहता है।

प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम को मानसिक शांति और तनाव से मुक्ति का उपाय बताया गया है। आधुनिक मनोविज्ञान और न्यूरोसाइंस के अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि प्राणायाम मानसिक शांति और एकाग्रता के लिए अत्यधिक लाभकारी है।

1. **तनाव और चिंता में कमी**— प्राणायाम से मानसिक तनाव में कमी आती है। श्वास के नियंत्रित प्रवाह से शरीर में विश्राम की अवस्था आती है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह दिमाग के उस हिस्से को सक्रिय करता है जो विश्राम और मानसिक शांति से संबंधित है, जैसे कि पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र।

2. **मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में सुधार**— प्राणायाम मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों को सक्रिय करता है, जिससे मानसिक स्पष्टता बढ़ती है। यह मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर के संतुलन को सुधारता है, जिससे मनोविज्ञान की दृष्टि से बेहतर मूड और मानसिक स्थिति उत्पन्न होती है। यह ध्यान और एकाग्रता को भी बढ़ावा देता है।

3. **नींद में सुधार**— प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम को अच्छी नींद के लिए भी लाभकारी माना गया है। विज्ञान के अनुसार, प्राणायाम से शरीर में विश्राम की स्थिति उत्पन्न होती है। जिससे नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और अनिद्रा की समस्या कम होती है।⁷

2. **शारीरिक स्वास्थ्य**— श्वास के नियंत्रित प्रवाह से शरीर के अंगों को आवश्यक ऊर्जा मिलती है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम को शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक अद्भुत साधन माना गया है। श्वास की गहरी और नियंत्रित प्रक्रिया शरीर में ऊर्जा का सही संतुलन स्थापित करती है। जिससे शरीर की विभिन्न प्रणालियाँ सुचारु रूप से कार्य करती हैं।

1. **रक्त संचार में सुधार**— प्राणायाम का अभ्यास रक्त संचार को उत्तेजित करता है और श्वसन प्रणाली को मजबूत बनाता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, प्राणायाम से रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और अंगों को अधिक पोषण मिलता है।

2. **हृदय स्वास्थ्य**— प्राचीन ग्रंथों में प्राणायाम को हृदय के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी बताया गया है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार, प्राणायाम से हृदय गति नियंत्रित होती है। रक्तचाप में सुधार होता है और यह हृदय रोगों के खतरे को कम करने में मदद करता है।

3. **पाचन तंत्र में सुधार**— प्राणायाम पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। श्वास की नियंत्रित प्रक्रिया से पेट के अंगों में अधिक रक्त का प्रवाह होता है। जिससे पाचन क्रिया सुचारु रूप से चलती है। इसके अलावा प्राचीन ग्रंथों में इसे गैस, कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं को दूर करने का एक प्रभावी उपाय माना गया है।⁸

3. **आध्यात्मिक उन्नति**— प्राणायाम के माध्यम से साधक अपनी आत्मा के साथ संबंध स्थापित करता है और आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में प्रगति करता है। प्राणायाम का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं है, बल्कि इसका उद्देश्य आत्मिक उन्नति और परमात्मा से मिलन है। यह साधक को आत्म-ज्ञान और ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश करने के लिए सक्षम बनाता है। योग और प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य आत्मा और परमात्मा के बीच की दूरी को मिटाना है और इसे प्राप्त करने के लिए कई तरह की साधनाएँ प्रचलित हैं, इनमें से प्राणायाम एक महत्वपूर्ण साधना है। जो श्वास की गति और नियंत्रण के माध्यम से जीवन की ऊर्जा (प्राण) को सशक्त करता है।

4. **एकाग्रता**— प्राणायाम के अभ्यास से मन को एकाग्रित करने में मदद मिलती है, जिससे ध्यान की स्थिति प्राप्त की जाती है। प्राणायाम को मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता के साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, जिससे ध्यान और मानसिक स्पष्टता की अवस्था प्राप्त होती है।

निष्कर्ष :

गीता में योग और प्राणायाम के महत्त्व को स्पष्ट रूप से बताया गया है। गीता के अनुसार प्राणायाम एक अत्यंत प्रभावी साधन है, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ-साथ आत्मिक उन्नति की ओर मार्गदर्शन करता है। श्रीकृष्ण ने यह भी बताया है कि प्राणायाम का अभ्यास साधक को मानसिक शांति, आत्म-ज्ञान और अंततः परमात्मा के साथ एकत्व की स्थिति में पहुंचाता है। प्राणायाम के माध्यम से जीवन की ऊर्जा को सही दिशा में प्रवाहित करना, मन की शांति प्राप्त करना और आत्म-ज्ञान की ओर अग्रसर होना गीता के योग के सिद्धांतों का अभिन्न हिस्सा है। इस प्रकार गीता का संदेश यह है कि योग और प्राणायाम का नियमित अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक और आत्मिक उन्नति के लिए भी अत्यधिक लाभकारी है। उपर्युक्त वर्णन से यह स्पष्ट है कि श्रीमद्भगवद्गीता में प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से आत्मा के साथ एकता स्थापित की जा सकती है और यह योग का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

प्राण का नियंत्रण प्राणायाम के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। जब साधक अपनी श्वास को नियंत्रित करता है, तब वह प्राण के प्रवाह को भी नियंत्रित कर सकता है। यह प्राण का नियंत्रण शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक प्रगति के लिए महत्त्वपूर्ण है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य मन और शरीर के ऊर्जा प्रवाह को संतुलित करना है। जैसे-जैसे प्राण का प्रवाह नियंत्रित होता है, साधक का मानसिक ध्यान भी स्थिर हो जाता है और वह ध्यान की गहरी अवस्था में प्रवेश कर सकता है।

वर्तमान समय में जब जीवन शैली में बदलाव और तनाव बढ़ते जा रहे हैं, ऐसे समय प्राचीन भारतीय परंपराओं में प्राणायाम के अभ्यास की महत्ता और भी बढ़ गई है। आधुनिक जीवनशैली में लोग मानसिक तनाव, शारीरिक असंतुलन और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। ऐसे में प्राणायाम एक प्रभावी साधना के रूप में उभरा है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक सरल, सुलभ और प्रभावी उपाय है। प्राणायाम के अभ्यास से श्वसन तंत्र को सशक्त बनाया जाता है, रक्त परिसंचरण सुधरता है और आत्मिक शांति की प्राप्ति होती है।

सन्दर्भ-सूची

1. संस्कृत हिन्दी कोश, वामन शिवराम आप्टे पृष्ठ-839
2. पातञ्जल योगदर्शनम् 2.29
3. श्रीमद्भगवद्गीता 4.29
4. ऋग्वेद 10.136
5. योगसूत्र 2.49
6. श्रीमद्भगवद्गीता 6.11-12
7. प्राचीन भारतीय चिकित्सा शास्त्र और प्राणायाम, -डॉ. सुशील कुमार, पृष्ठ संख्या- 110-140
8. प्राणायाम और तंत्रिका तंत्र, -डॉ. संजीव शर्मा, पृष्ठ संख्या- 50-72
9. श्रीमद्भगवद्गीता, संपादक- स्वामी विवेकानंद अध्याय-4, श्लोक-29, 6.11-12

सन्दर्भ-ग्रन्थ-सूची

1. आचार्य महाप्रज्ञ, भीतर का रोग भीतर का इलाज, वर्धमान प्रेस दिल्ली, 2007
2. आचार्य महाप्रज्ञ, अपना दर्पण, अपना बिम्ब, कला भारती, नवीन शाहदरा, दिल्ली, 2013
3. आचार्य महाप्रज्ञ, महावीर का स्वास्थ्य शास्त्र, आदर्श साहित्य संघ, चूरू, 2006
4. आचार्य, पं. श्री राम शर्मा, योग दर्शन, संस्कृत देवनगर, बरेली, 2005
5. आचार्य सायण, ऋग्वेद-संहिता, वैदिक संशोधन मण्डल, पूना, 1941
6. कामख्या, कुमार, डॉ. योग रहस्य, स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स इंडिया, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण, 2009
7. कौल, पं. शम्भुनाथ, डॉ. अष्टांगयोग-दर्पण, हेल्थ हारमोनी, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण, 1998
8. द्विवेदी, कपिलदेव, डॉ., वैदिक साहित्य एवं संस्कृति, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, प्रथम संस्करण, 2000
9. पाण्डेय, श्रीजनार्दन, गोरक्षसंहिता, सम्पूर्णानन्द-संस्कृत- विश्वविद्यालय, वाराणसी, प्रथम संस्करण, 1976
10. स्वामी रामसुखदास, संपादक, श्रीमद्भगवद्गीता, साधक-संजीवनी हिन्दी-टीका, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण अठ्ठाईसवां, 1997
11. स्वामी विवेकानन्द, ज्ञानयोग, श्रीरामकृष्ण आश्रम, नागपुर, मध्यप्रदेश, 1950
12. आप्टे, वामन शिवराम, संस्कृत-हिन्दी कोश, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स, दिल्ली, द्वितीय संस्करण, 1969
13. दशोरा, श्रीनन्दलाल, पातंजल योगसूत्र-योग दर्शन, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार, तृतीय संस्करण, 1997

