

आधुनिक जीवन में मंत्र योग की उपादेयता

डॉ॰ गजानन्द वानखेड़े

सहायक आचार्य

योग विज्ञान विभाग, स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय, देहरादून, उत्तराखण्ड (भारत)

Email-id :- wankhedegajanand@gmail.com

रघुनन्दन जोशी

शोध छात्र

योग विज्ञान विभाग, स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय, देहरादून, उत्तराखण्ड (भारत)

शोध सार : योग का अर्थ है, ईश्वर के साथ जुड़ना या मिलना। साधना की दृष्टि से योग के भी अलग-अलग प्रकार बताये गये हैं— ज्ञानयोग, ध्यानयोग, भक्तियोग, राजयोग, तंत्रयोग, हठयोग आदि; उसी प्रकार मंत्र योग भी है। मंत्र की साधना द्वारा ईश्वर को प्राप्त करना मंत्र योग कहलाता है। मंत्र योग की साधना में मुख्य रूप से तीन तत्वों का समावेश होना अनिवार्य है— शब्दों का गठन, साधक का व्यक्तित्व एवं तथ्य को अन्तःकरण की गहराई तक पहुँचा देने वाला अविचल विश्वास। मंत्र उच्चारण में इन तीन तत्वों का समावेश हो जाने से मंत्र योग बन जाता है। इस प्रकार मंत्र योग की साधना करने से मंत्र योग सिद्ध हो जाता है। मंत्र विशेषज्ञों, ऋषि मुनियों तथा तपस्वीयों ने अपनी दीर्घकालीन खोजों के परिणामस्वरूप मंत्र योग के सोलह अंग निश्चित किये हैं— भक्ति, शुद्धि, आसन, पंचांग सेवन, आचार, यज्ञ, बलि, धारणा, ध्यान, दिव्य देश सेवन, मुद्रा जप, प्राण प्रक्रिया, तर्पण, याग एवं समाधि। मंत्र के इन सोलह अंगों का श्रद्धापूर्वक अभ्यास करने से मंत्र योग सिद्ध हो जाता है तथा साधक को इसका पूर्णतः लाभ प्राप्त होता है।

मुख्य बिन्दु : —

मंत्र, योग, भक्ति, शुद्धि, आसन, पंचांग सेवन, आचार, धारणा, दिव्य देश सेवन, प्राण प्रक्रिया, मुद्रा, तर्पण, हवन, बलि, जप, ध्यान, याग, समाधि।

1.0 प्रस्तावना

मानव जीवन का उत्थान एवं पतन मन की स्थिति पर निर्भर है। जब मन अपने नियंत्रण में हो जाता है तो इन्द्रियाँ स्वतः मन के अधीन हो जाती हैं और व्यक्ति विचलित नहीं हो पाता। मन बहुत ही शक्तिशाली है। मन को बंधन और मोक्ष का कारण भी माना जाता है। मन की उत्कृष्टता एवं निकृष्टता ही पतन और उत्थान का कारण है। मन ही व्यक्ति को स्वर्ग एवं नरक का बोध कराता है।

ऋषि मुनियों ने मन के उत्थान के लिए मंत्र योग की साधना का उल्लेख किया है। जिस प्रकार जल को ऊपर उठाने के लिए यंत्र की आवश्यकता होती है; उसी प्रकार मन को ऊपर उठाने के लिए मंत्र की

आवश्यकता होती है। मंत्र के माध्यम से मन को साधने (वश में करने) की विधि को मंत्र योग कहते हैं। "मुख से उच्चारित मंत्राक्षर सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करते हैं, उसमें सन्निहित तीन ग्रंथियाँ, षट्चक्रों, षोडश मातृकाओं, चौबीस उपतिकाओं एवं चौरासी नाड़ियों को झंकृत करने में मंत्र के उच्चारण का विशेष महत्व है।"¹ मंत्र योग मानवीय चेतना को मथ डालने वाली संसार की सबसे शक्तिशाली साधना पद्धति है।

2.0 मंत्र की अवधारणा

मंत्र संयुक्त अक्षर या कुछ शब्दों के गुच्छक होते हैं। ध्वनिशास्त्र के आधार पर उनकी संरचना बताती है कि मंत्रों में एक विशिष्ट क्रम, ताल एवं गति से उच्चारण करने से विशिष्ट प्रकार की उर्जा उत्पन्न होती है। प्राचीन ऋषि-मुनियों ने शब्दों की गहराई में जाकर उनकी शक्ति को अनुभव किया है। शब्द में भी ब्रह्म से जुड़ने की शक्ति होती है। अतः शब्द को ब्रह्म की संज्ञा दी गई है।

"भगवान के साथ सम्बन्ध स्थापित करने के लिए भी शब्द की आवश्यकता होती है और यही शब्द मंत्र कहा जाता है।"² मंत्रों में शब्दों के साथ भावनाएँ भी जुड़ी रहती है।

3.0 मंत्र का अर्थ एवं परिभाषा

ऋषि-मुनियों ने मंत्र के अर्थ एवं परिभाषा की अलग-अलग रूपों में व्याख्या की है— वह शब्द समूह जिसका निरन्तर विधिपूर्वक उच्चारण/जप करने से मानसिक एकाग्रता एवं आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है, उसे मंत्र कहा जाता है। "मंत्र वह है, जिसमें मानसिक एकाग्रता एवं निष्ठा का समावेश हो।"³ शब्दों का उच्चारण पूर्ण मनोयोग एवं निष्ठापूर्वक करने से मंत्र की शक्ति बढ़ जाती है। "मन्यते विचार्यते आत्मदेशो ये न स मन्त्रः।"⁴ अर्थात् जिसके द्वारा आत्म-प्रदेश पर विचार किया जाये, वह मंत्र है। मंत्र में निहित शब्दों को श्रद्धापूर्वक अंतःकरण से उच्चारित किया जाता है तो वे मंत्र वांछित फल प्रदान करते हैं। पं० श्रीराम शर्मा आचार्य मंत्र का अर्थ बताते हुए कहते हैं कि – मंत्रा मनात्।"⁵ अर्थात् मन के द्वारा संचालित होने वाली प्रक्रिया को मंत्र कहा जाता है। मानसिक रूप से ईश्वर की भक्ति इसी विधि से की जाती है। "मंत्र गुप्त भाषणे।"⁶ अर्थात् कुछ रहस्यमय सम्भाषण या जीवन मूल्य सम्बन्धी महत्वपूर्ण सूत्रों को भी मंत्र कहा जाता है। ऋषि-मुनियों की परिष्कृत वाणी से उच्चारित शब्द श्रृंखला को भी मंत्र की संज्ञा दी जाती है।

4.0 मंत्र योग की अवधारणा

जो व्यक्ति ज्ञानयोग, ध्यानयोग या हठयोग का अभ्यास करने में असमर्थ हैं, उनके लिए मंत्रयोग की साधना श्रेष्ठ है। निम्न कोटि या मध्यम कोटि के साधकों के लिए मंत्र योग का अभ्यास बहुत उपयोगी है। मंत्र योग अभ्यास की दृष्टि से सरल एवं सुगम है। मानव विकास एवं विशेष सिद्धियों की प्राप्ति हेतु प्राचीन ग्रंथों, वेदों एवं उपनिषदों में अनेक प्रकार के मंत्रों का वर्णन मिलता है। मंत्र योग से मानसिक एकाग्रता एवं सकारात्मक चिन्तक की वृद्धि होती है।

5.0 मंत्र योग का अर्थ

मंत्र योग का सामान्य अर्थ है— मंत्र जप के माध्यम से आत्म साक्षात्कार एवं ब्रह्म का साक्षात्कार करना। “मन्त्र जपान्मनो लयो मंत्रयोगः।”⁷ मंत्र का जप करते-करते साधक का अपने इष्ट में लीन हो जाना ही मंत्र योग है। वैदिक मंत्रों में वर्णित ईश्वर स्तुति, मंत्रों का जप, मनन एवं चिंतन करते हुए साधक का ईश्वर भक्ति में लीन हो जाना भी मंत्र योग है। शिव संहिता में कहा गया है —

मंत्र योगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयक।

चतुर्थो राजयोगः स्यात्सद्विधामाववर्जितः।⁸

शिव संहिता में योग के प्रमुख चार प्रकार भगवान शिव ने बताये हैं— मंत्रयोग, हठयोग, लययोग एवं राजयोग। राजयोग द्वेष भाव से परे है, अतः यह केवल उच्च कोटि के योग साधकों के लिए है; लेकिन मंत्रयोग एवं हठयोग का अभ्यास सभी साधकों के लिए अनुकूल बताया गया है। मंत्र योग की साधना के लिए विशेष गुरु निर्देशों को पालन करना चाहिए।

मंत्रन्यस्ततनुर्धीरः सितभस्मधरः सदा।

मृद्ध सनसोपरि कुशान् समास्तीर्याथवाजिनम्।⁹

वशिष्ट संहिता में मंत्रयोग की साधना के लिए कहा गया है कि मंत्रयोग की साधना के लिए गुरु निर्देश अनुसार शरीर एवं मन को स्वच्छ करके, शुद्ध वस्त्र धारण करके तथा कोमल वस्त्र बिछाकर, ध्यानात्मक आसन में बैठकर मंत्रयोग की साधना का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से मंत्रयोग सहज सिद्ध हो जाता है।

मंत्र योग सहज एवं सरल है, किन्तु फिर भी इसकी साधना विधिपूर्वक ही की जाती है, तब ही मंत्र योग सिद्ध होता है तथा मंत्रयोग का लाभ मिलता है। मंत्रयोग की साधना के सोलह अंग बताये गये हैं जो निम्नानुसार है—

(1) **भक्ति**— भक्ति मंत्र योग का प्रथम अंग है। “मंत्र के प्रति साधक की पूर्ण भक्ति होना प्रथम आवश्यक है।”¹⁰ श्रद्धापूर्वक की गई भक्ति में ईश्वर से जुड़ने की शक्ति होती है।

(2) **शुद्धि** — मंत्र योग में शुद्धि का विशेष महत्व है।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।

य स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यान्तरः शुचिः।¹¹

शुद्धि मुख्य रूप से दो प्रकार की मानी गई है। शरीर की शुद्धि एवं मन की शुद्धि। शारीरिक एवं मानसिक शुद्धि से अंतःकरण निर्मल बनता है। ईश्वर को निर्मलता एवं पवित्रता अति प्रिय है। अतः मंत्रयोग की साधना में शुद्धता एवं पवित्रता का विशेष महत्व है।

(3) **आसन** — मंत्र योग की साधना ध्यानात्मक आसन में बैठकर करना चाहिए। “नासनं सिद्धसदृशं।”¹² हठयोगिक ग्रंथों में ध्यानात्मक आसनों का वर्णन किया गया है। सिद्धासन को सर्वश्रेष्ठ आसन कहा गया

है। सिद्धासन के समान कोई आसन नहीं है।

महर्षि पतंजलि ने आसन का वर्णन करते हुए कहा है— “स्थिर सुखमासनम्”¹³ अर्थात् स्थिरता तथा सुखपूर्वक बैठना ही आसन है। जो व्यक्ति ध्यानात्मक आसनों में न बैठ पाता हो, वह सुखासन में बैठकर मंत्रयोग की साधना का अभ्यास कर सकता है।

(4) पंचांग सेवन – गीता, सहस्रनाम, स्तवन, कवच एवं हृदय पाठ को पंचांग सेवन कहा जाता है।¹⁴ गीता एक धार्मिक ग्रंथ होते हुए भी वह जीवन मूल्यों का व्यवहारिक ग्रंथ है। ईश्वर सर्वव्यापी है, उसी की शक्ति जड़ एवं चेतन जगत में व्याप्त है, इसी भाव से ईश्वर का हर क्षण स्मरण करना चाहिए। अपने ईष्ट के गुणों का गान करना स्तवन कहलाता है।

(5) आचार – मंत्र योग के साधक को अपना सम्पूर्ण आचार और विचार शुद्ध और सात्विक रखना आवश्यक है। “मंत्र योग साधना में सफलता प्राप्त करने के लिए साधक को अपने आचरण और व्यवहार को पवित्र रखना आवश्यक है।¹⁵

(6) धारणा – चित्त की वृत्तियों का एक देश (स्थान) में ठहराने को धारणा कहते हैं।¹⁶ मंत्रयोग के साधक के मन में सकारात्मक धारणा ही होना चाहिए। मन में लेशमात्र भी संशय न रहे। सकारात्मक धारणा योग साधना में सफलता हेतु परम आवश्यक है।

(7) दिव्य देश सेवन – वैदिक साहित्य में ईश्वर की महिमा का गान करते हुए कहा गया है कि ईश्वर सर्वव्यापी है अर्थात् सभी स्थानों पर ईश्वर है, फिर भी विशेष तीर्थ स्थलों में रहकर ही ईश्वर की उपासना करनी चाहिए।

(8) प्राण क्रिया – इसमें मंत्रयोगी प्राण की सहायता से मंत्र जप करता है।¹⁷ हठयोग के ग्रंथों में सहित प्राणायाम एवं केवली प्राणायाम का वर्णन किया गया है। सहित प्राणायाम को बीज मंत्र के साथ किया जाता है। केवली प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास के साथ सोऽहं का जाप किया जाता है। ‘सो’ परब्रह्म का प्रतीक है तथा ‘ऽहं’ जीवात्मा का प्रतीक है। मंत्र योगी मंत्र के साथ प्राणायाम की क्रिया करता है तो प्राणशक्ति का उर्ध्वगमन होता है।

(9) मुद्रा – मंत्रयोग नामक ग्रंथ में डॉ० चमनलाल गौतम कहते हैं कि—

मोदनात्सर्वदेवानां द्रावणात्पापसहेतः।

तस्मान्मुद्रेति सा ख्याता सर्वकामार्थ साधिनी।।¹⁸

जिससे देवता प्रसन्न होते हो, जाने-अनजाने में हुए समस्त पाप नष्ट होते हो तथा सभी कार्य सिद्ध होकर धन की प्राप्ति हो, मुद्रा कहलाती है। मुद्राओं के अभ्यास से जरा और मृत्यु का नाश होता है तथा प्राणशक्ति जाग्रत होती है।

(10) तर्पण – सामान्य दृष्टि से पितृ यज्ञ को तर्पण कहा जाता है। तर्पण से आशय तृप्त होना है। मन में किसी प्रकार की इच्छा शेष न रहे, पूर्णतः तृप्ति होना तर्पण है। “एक भावना को स्थिर रखने के लिए नित्य

तर्पण करना मंत्र साधना का एक अंग माना गया है, जो हर प्रकार से सिद्धि के अनुकूल है।¹⁹

(11) **हवन** – देवताओं को श्रद्धा अर्पित करने के लिए हवन किया जाता है। इसमें मंत्रयोगी अपनी दुष्प्रवृत्तियों – काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि की आहुति देता है।²⁰ काम, क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष भी मानसिक विकार हैं। ये मानसिक विकार मंत्रयोगी के सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करते हैं तथा उसकी योग साधना में बाधा उत्पन्न करते हैं; इसलिए मंत्रयोगी को स्वयं के अन्दर के काम, क्रोध आदि अवगुणों का हवन कर देना चाहिए।

(12) **बलि** – बलि का अर्थ है पाप एवं दुष्प्रवृत्तियों को त्याग देना है। मंत्रयोगी को स्वयं के अन्दर की बुराईयों की बलि दे देना चाहिए। ताकि जीवन सरल एवं सुखी हो सके।

(13) **याग** – याग का सामान्य अर्थ पूजा-अर्चना है। मंत्रयोग की साधना में याग का अभिप्राय मानसिक पूजा अर्चना है। मानसिक पूजा अर्चना में समय और साधन की बचत होती है तथा मानसिक परिष्कार होता है।

(14) **जप** – वशिष्ठ संहिता में जप को परिभाषित करते हुए कहा है—

विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः।

जपश्च त्रिविधः प्रोक्त उच्चैरुपांशु मानसः।²¹

शास्त्रोक्त विधि से मंत्र के बार-बार अभ्यास करने को जप कहा गया है। अभ्यास की दृष्टि से मंत्र तीन प्रकार के कहे गये हैं— उच्च, उपांशु एवं मानस जप। तीनों प्रकार के मंत्र जप में से किसी भी मंत्र जप का चयन करके साधक मंत्रयोग की साधना कर सकता है।

(15) **ध्यान** – ध्यान मंत्रयोग का पंद्रहवा अंग है। इसमें मंत्रयोगी अपने गुरु या ईष्ट का ध्यान करता है। मन को एकाग्र करने का एकमात्र उपाय ध्यान ही है। ध्यान मुक्ति का द्वार है।

(16) **समाधि** – समाधि को मंत्रयोग का आवश्यक अंग स्वीकार किया गया है; क्योंकि मानव विकास की उच्चतम अवस्था तक पहुँचे बिना न मंत्र सिद्धि हो सकता है और न स्थिरता रह सकती है।²² समाधि की अवस्था में चित्त पूर्णतः शुद्ध हो जाता है और अहम्भाव समाप्त हो जाता है। समाधि में आत्मबोध, आत्म-साक्षात्कार हो जाता है तथा जीवात्मा माया के बन्धन से मुक्त होकर परब्रह्म से एकाकार होने के लिए तत्पर हो जाती है।

6.0 मंत्र योग की उपादेयता

मंत्र विद्या के महत्व को यदि ठीक तरह से समझ लिया जाये तो मंत्रयोग के साधक की भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नति सुनिश्चित है। "मंत्रयोग साधना का एक ऐसा शब्द और विज्ञान है कि उसका उच्चारण करते ही किसी चमत्कारिक शक्ति का बोध होता है।"²³ मंत्रयोग की विधिपूर्वक साधना करने से साधक को निम्न लाभ प्राप्त होते हैं—

(1) **मन नियंत्रित होना** – जिस प्रकार जल को ऊपर उठाने के लिए यन्त्र की आवश्यकता होती है, उसी

प्रकार मन को उर्ध्वगामी करने के लिए मंत्रयोग की आवश्यकता होती है। मन्त्र जप से मन नियंत्रित और उर्ध्वगामी होता है।

(2) मंत्र शक्ति से रोग निवारण – आयुर्वेद शास्त्र में औषधियों को प्रभावशाली बनाने के लिए उन्हें अभिमंत्रित किया जाता है। औषधियों को अभिमंत्रित करने से उनकी शक्ति बढ़ जाती है तथा औषधियों का प्रभाव त्वरित होने लगता है। “मंत्र शक्ति भारतवर्ष की एक चिर-परिचित पराशक्ति है और आज भी उसका प्रयोग अनेक रोगों के उपचार और सिद्धि सामर्थ्यों की प्राप्ति के किया जाता है।”²⁴

“विषवैद्य या सँपेरे मंत्र के जानकार होते हैं। वे सांप, बिच्छु आदि से डसे हुए रोगी को मंत्रों के प्रभाव से शीघ्र ही स्वस्थ कर देते हैं।”²⁵

मंत्र शक्ति का प्रयोग करके तंत्र विद्या के विशेषज्ञ सर्प-बिच्छु के विष के प्रभाव को कम कर देते हैं।

(3) भौतिक एवं आध्यात्मिक लाभ – “मंत्रशक्ति से भौतिक तथा आध्यात्मिक सभी तरह के लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं।”²⁶ प्राचीन ऋषि-मुनि मंत्र शक्ति का प्रयोग करके सम्पूर्ण पृथ्वी पर भ्रमण कर लेते थे तथा अपनी इच्छानुसार मौलिक पदार्थों को प्राप्त कर लेते थे। वे मंत्रशक्ति से आत्मशक्ति का जागरण भी करते थे।

(4) सुख प्राप्ति में सहायक – मंत्रशक्ति के प्रभाव का वर्णन करते हुए शिव संहिता में कहा गया है कि

यस्मिन्मन्त्रे वरे ज्ञाते योगसिद्धिर्मवेस खलु।

योगिनः साधकेन्द्रस्य सर्वेश्वर्यसुखप्रदा।²⁷

मंत्र योग के साधक ने जिस उत्कृष्ट मंत्र का चयन किया है, उसे उस मंत्र का ज्ञान हो जाने पर समस्त ऐश्वर्ययुक्त सुख प्राप्त करने वाली सिद्धि स्वतः प्राप्त हो जाती है।

(5) मंत्रयोग मुक्ति का साधन है – शिव संहिता में कहा गया है-

मंत्रयोगं प्रशंसन्ति केचितीर्थानुसेवनम्।

एवं बहूनुपायांस्तु प्रवदन्ति हि मुक्तये।²⁸

मंत्र योग मुक्ति के लिए श्रेष्ठ उपाय है। मन ही बंधन और मुक्ति का कारण है। मंत्रयोग से मन नियंत्रित होता है। एकाक्षर ॐ मंत्र का उच्चारण करते हुए ऋषि मुनि अपनी आत्मा को परमात्मा में मिला लेते थे।

(6) वाणी की सिद्धि – मंत्रों का स्पष्ट एवं शुद्ध उच्चारण करने से वाणी की सिद्धि हो जाती है। “मंत्र साधना वाणी का तप है।”²⁹ मंत्रों के अक्षर शक्ति बीज कहलाते हैं। मंत्रों का शब्द गुन्थन विशेष होता है, इसी कारण मंत्रों में एक विशेष शक्ति होती है। मंत्रोच्चारण शुद्ध होने से वाणी प्रभावशाली होती है।

(7) मंत्र योग ईश्वर स्तुति का साधन है – मंत्रों के माध्यम से ईश्वर स्तुति एवं ईश्वर की प्रार्थना की जाती है। ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सपितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।³⁰ इसे गायत्री मंत्र कहते हैं, इस मंत्र में ईश्वर से सदबुद्धि प्राप्त करने की प्रार्थना की गई है।

7.0 निष्कर्ष

योग साधनाओं में मंत्रयोग की साधना सुगम एवं सरल है। मंत्रयोग की साधना को सफल बनाने के लिए योग्य मार्गदर्शक या गुरु की आवश्यकता होती है। गुरु से मार्गदर्शन प्राप्त करके मंत्र योगी की साधना कोई भी व्यक्ति निर्भयतापूर्वक कर सकता है। सम्पूर्ण संसार में योग साधना करने वालों में अधिकांश मंत्रयोग के अनुगामी हैं। मंत्रयोग में चिंतन की अहम् भूमिका है। अभिष्ट मंत्र का जप करते-करते जब मन ईष्ट देव में लय हो जाता है, वही मंत्र योग की अंतिम अवस्था है। मंत्र योग के द्वारा शुद्धतम आत्मोपलब्धि, मुक्ति एवं लौकिक सिद्धियां भी प्राप्त होती हैं। मंत्रयोग से अभिष्ट फल की प्राप्ति होती है; लेकिन ऋषि मुनियों ने मंत्रयोग की साधना में सिद्धि हेतु भक्ति, शुद्धि, आसन, ध्यान, समाधि आदि सोलह अंग बताये हैं। यदि इन सोलह अंगों को ध्यान में रखकर मंत्रयोग की साधना की जाये तो मंत्रयोग की साधना में त्वरित सफलता मिलती है। मंत्रयोग की साधना में मंत्र का शुद्ध उच्चारण, मंत्र के अर्थ का चिन्तन तथा अंतःकरण की शुद्धि अनिवार्य है।

8.0 संदर्भ सूची : –

1. रावत डॉ० अनुजा (2023), योग और योगी, पृष्ठ – 135
2. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा (2010), "गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि", पृष्ठ – 4.34
3. रावत, डॉ० अनुजा (2023), "योग और योगी", पृष्ठ – 135
4. गुर्वेन्द्र, डॉ० अमृतलाल एवं गुर्वेन्द्र, डॉ० गायत्री, "मंत्र सुमन", पृष्ठ – 03
5. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म", पृष्ठ – 73
6. वही
7. सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द "योग विज्ञान", पृष्ठ – 95
8. स्वामी महेशानन्द, "शिव संहिता" – 5/5
9. स्वामी महेशानन्द, "वशिष्ट संहिता" – 2/59
10. भारद्वाज प्रो० ईश्वर, "मानव चेतना", पृष्ठ – 273
11. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "कर्मकाण्ड भास्कर", पृष्ठ – 35
12. स्वामी दिगम्बर जी एवं ज्ञा डॉ० पीताम्बर, "हठ प्रदीपिका" – 1/43
13. गोयन्दका हरिकृष्णदास, "योग दर्शन" – 2/46
14. गौतम डॉ० चमनलाल, "मंत्रयोग", पृष्ठ – 91
15. भारद्वाज प्रो० ईश्वर, "मानव चेतना", पृष्ठ – 274
16. गोयन्दका हरिकृष्णदास, "योग दर्शन" – 3/01
17. भारद्वाज प्रो० ईश्वर, "मानव चेतना", पृष्ठ – 275
18. गौतम डॉ० चमनलाल, "मंत्रयोग", पृष्ठ – 199

19. गौतम डॉ० चमनलाल, "मंत्रयोग", पृष्ठ – 231
20. भारद्वाज प्रो० ईश्वर, "मानव चेतना", पृष्ठ – 275
21. स्वामी महेशानन्द, "वशिष्ट संहिता" – 1/64
22. गौतम डॉ० चमनलाल, "मंत्रयोग", पृष्ठ – 392
23. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि", पृष्ठ – 4.51
24. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "शब्द ब्रह्म नाद", पृष्ठ – 2.1
25. त्रिपाठी डॉ० ब्रह्मानन्द, "चरक संहिता" द्वितीय भाग : चिकित्सा – कल्प सिद्धिस्थान, पृष्ठ – 628
26. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म", पृष्ठ – 2.26
27. स्वामी महेशानन्द एवं अन्य, "शिव संहिता" – 5/233
28. स्वामी महेशानन्द, "शिव संहिता" – 1/07
29. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि", पृष्ठ – 3.10
30. आचार्य पं० श्रीराम शर्मा, "यजुर्वेद संहिता" – 36/3