



योगशास्त्र और स्वास्थ्य का अंतःसम्बन्ध

डॉ. जितेन्द्र शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर

दर्शनशास्त्र

महात्मा गाँधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय

चित्रकूट, जिला सतना, मध्यप्रदेश, भारत

शोध संक्षेप

'अपने स्वास्थ्य की ओर देखो। यदि वह आपके पास है तो ईश्वर को धन्यवाद दो और बड़े विश्वास के साथ उसी को महत्व दो, क्योंकि उत्तम स्वास्थ्य एक वरदान है जो हम नाशवान जीवों के लिये एक ऐसी सौगात है जिसे धन से खरीदा नहीं जा सकता'- इजाक बाल्टन। योग भारतीय संस्कृति की प्राचीन विधा है। योग एक मोक्ष प्राप्ति का सरल मार्ग है। योग के मार्ग पर चलने के लिये प्राचीन ग्रंथों में कई प्रकार की विधियों का वर्णन प्राप्त होता है। जैसे- राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, अष्टांग योग और आज के युग में योग चिकित्सा का भी प्रचार-प्रसार हो रहा है। योग व प्रकृति परस्पर आत्मा व प्राण जैसा सम्बन्ध रखते हैं। एक को दूसरे से भिन्न करने पर दोनों निस्तेज व निष्प्राण हो जाते हैं। चिकित्सा की दृष्टि से इन दोनों का मिश्रित प्रयोग ही रोगों से पूर्ण रूप से मुक्ति दिलाने में सहयोगी है। मूल में देखा जाये तो योग द्वारा व्यक्ति में स्वास्थ्य के साथ-साथ व्यावहारिकता भी उत्पन्न होती है। योग व प्रकृति दोनों मिलकर व्यक्ति को एक सादा जीवन उच्च विचार की जीवन शैली प्रदान करने में पूर्ण सक्षम है।

सूचक शब्दावली - योगचिकित्सा, प्रकृति, वेद, पंचभूत।

भूमिका

सभी योग मार्गों में हठयोग आधुनिक काल की दृष्टि से एक प्रचलित पद्धति है। वर्तमान समय में इसी का सर्वाधिक प्रचार-प्रसार हो रहा है। जनसामान्य योग के नाम पर योग के कुछ ही अंगों से परिचित है। सत्यता में जितनी भी योग की पद्धतियाँ प्रचलित हैं। उनका वास्तविक उद्देश्य मोक्ष ही है। योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है। प्राचीन साहित्य में योग का प्रारम्भ किसने किया, इसके सम्बन्ध में उल्लेख मिलते हैं। जैसे- गीता में श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा है कि- इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।

विवस्वानमनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्॥ गीता-4/1

अर्थात् योग का उपदेश ऋषि के आरम्भ में सूर्य देवता को दिया गया। और सूर्य देव ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु को वह योग सिखाया। मनु ने इक्ष्वाकु को सिखाया, फिर भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि :

स एवायं मया तेऽद्य योगः प्राक्त पुरातनः॥

गीता:4/3

अर्थात् स्वयं भगवान ने ऋषि के प्रारम्भ में ही योग की परम्परा को प्रारम्भ किया था।

स्वामी स्वआत्माराम ने इस सम्बन्ध में कहा है कि :

श्री आदिनाथाय नमोअस्तु तस्मै येनोपदिष्टा
हठयोगविद्या। हठप्रदीपिका 1/1
अर्थात् उन सर्वशक्ति मान को आदिनाथ को
नमस्कार है जिन्होंने हठयोग की शिक्षा दी। अतः
आदिनाथ भगवान शिव को हठयोग का उपदेष्टा
स्वीकार किया है। अतः योग की परम्परा आदि
स्रष्टि से ही विराजमान है। उधर दूसरी ओर
प्रकृति विज्ञान या इसके आधार षटतत्व-महतत्व,
आकाश तत्व, वायु तत्व, अग्नि तत्व, जल तत्व
तथा पृथ्वी तत्व।
यदि योग की बात की जाये तो महर्षि पतंजलि
को योग का जनक कहा जाता है और उनके
विषय में कहा गया है कि - योगस्य चित्तस्य
पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योअपाकरोतं प्रवरं मुनिनां पतंजलि
प्रांजलिरानतोअस्मि।- योगवार्तिक
अर्थात् महर्षि पतंजलि ने चित्त की शुद्धि के लिये
योग सूत्र, वाणी की शुद्धि के लिये व्याकरण
शास्त्र तथा शरीर शुद्धि के लिये चरक संहिता का
निर्माण किया।
जनसामान्य योग के नाम पर हठयोग के कुछ
अंगों से ही परिचित है। योग शब्द आते ही
आसन, प्राणायाम आदि की कल्पना मन में
उत्पन्न होती है। सत्यता में जितनी भी योग की
पद्धतियाँ हैं, उनका वास्तविक उददेश्य मोक्ष
प्राप्ति ही है। महर्षि पतंजलि ने योग ग्रन्थ
पतंजलि योगसूत्र की रचना की और उसमें योग
की परिभाषा देते हुए कहा है
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। योगसूत्र 1/2
अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
चित्त की शुद्धि ही योग है।
हठयोग के द्वारा मोक्ष प्राप्ति का महा नतम
लक्ष्य तो प्राप्त होता है, परन्तु इसके अन्य लाभों
को देखते हुए वर्तमान में इसे शारीरिक लाभ तथा

स्वास्थ्य संवर्धन से जोड़ दिया गया है। जिससे
एक नई खोज योग चिकित्सा पद्धति का प्रारम्भ
हुआ है।
अध्ययन का लक्ष्य एवं प्रयोजन - प्रकृति व शरीर
के सम्बन्ध का स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्व,
इसकी सत्यता से अवगत कराना।
विश्लेषण के विभिन्न चरण एवं आयाम - योग
के पंचकोष व प्रकृति का सम्बन्ध
पञ्चकोष
योग साधना में जीवन का प्रथम आधार शरीर,
पंचकोशों में विभाजित है। ये कोष हैं - अन्नमय,
प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय। मनुष्य
का शरीर पंच तत्व-मिट्टी, जल, अग्नि, वायु,
आकाश से मिलकर बना है। ये तत्व पंचकोशों से
बहुत ही गहनता से सम्बन्ध रखते हैं। अतः
प्रकृति योग के पंच कोशों की शुद्धता के लिये
मुख्य आधार है। महात्मा गांधी कहा है "जिस
चीज से मनुष्य का पुतला बना है उसी से वह
इलाज ढूँढ़े। पुतला पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और
वायु का बना है। इन पांच तत्वों से जो मिल
सके ले लो। उसके साथ-साथ राम नाम तो
चलता ही रहे।
अन्नमय कोष - योग चिकित्सा में अन्नमय कोष
अर्थात् उदर प्रदेश व पाचन संस्थान की शुद्धता
के लिये विशेष बल दिया गया है। ऐसा कहा
जाता है कि रोगों की उत्पत्ति का मूल कारण
उदर ही है। जैसा हम आहार ग्रहण करते हैं उसी
तरह का प्रभाव हमारे मन पर पड़ता है। सात्विक
आहार से शरीर व मन शुद्ध रहते हैं। अतः
प्राकृतिक चिकित्सा में आहारिय चिकित्सा के
द्वारा अन्नमय कोष को शुद्ध किया जाता है और
योग आहार शुद्धि के लिये मिताहारी होने की बात
करता हुआ कहता कि



सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थाशविवर्जितः। भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारःस उच्यते।। हठप्रदीपिका अर्थात् जब सुस्निग्ध तथा मधुर भोजन परमात्मा को अर्पित करके अपने भोजन का चतुर्थाश यानि आहार का चौथा भाग खाया जाये तो उसे मिताहार कहते हैं।

प्राणमय कोष - इसी प्रकार हमारे शरीर का दूसरा कोष प्राणमय कोष जो हमारे शरीर को उर्जा प्रदान करता है। यह ऊर्जा हमें सूर्य से तथा वायु से मिलती है। इसे मदमतहल इवकल भी कहा गया है। इसी के कारण गति एवं विकास होता है। प्रकृति से हमें शुद्ध वायु मिलती है व योग विज्ञान शुद्ध वायु पर विशेष बल देते हैं। योग चिकित्सा प्राणमय कोष की शुद्धि के लिये प्रातःकाल टहलने पर जोर देती है और योग प्राणायाम की भी बात करता है।

मनोमय कोष - इस कोष का सम्बन्ध हमारे मन से है। मन को विचारों का द्वार कहा जाता है। अतःयह कोष हमारे विचारों से सम्बन्ध रखता है। विचारों की शुद्धता से हमारा मनोमय कोष शुद्ध होता है। विचार शुद्ध होने से शरीर, मन, आत्मा शुद्ध तथा प्रसन्न होते हैं। इस कोष की शुद्धता के लिये यम-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व स्वाध्याय अपनाने को कहा गया है। इस विषय में कहा गया है कि-जैसा अन्न वैसा मन। अर्थात् मनुष्य जैसा आहार करता है वैसा ही उसका मन व अन्तःकरण होता है। अतः अपने आहार को औषधि और औषधि को आहार बनाओ - हिपोक्रेटीज

विज्ञानमय कोष - शरीर का चौथा कोष विज्ञानमय कोष है। जिसका सम्बन्ध मनुष्य की चेतना से है। चेतना और जीवन एक ही सिक्के के दो पहलू की तरह हैं। बिना चेतना के जीवन का अस्तित्व ही नहीं है। और बिना जीवन के

चेतना संभव नहीं है। अतःजीवन की सक्रियता एवं चैतन्यता के लिये विज्ञानमय कोष का शुद्ध होना परम आवश्यक है। इसकी शुद्धता योग से की जा सकती है और राम-नाम के ध्यान को विज्ञानमय कोष की शुद्धि का उपाय बताया गया है।

पूज्य बापू तो राम-नाम या ईश प्रार्थना द्वारा रोग निवारण करने के विशेषज्ञ ही थे। वह राम-नाम को शारीरिक, मानसिक, नैतिक सभी व्याधियों की रामबाण दवा मानते थे और तदनुसार उनका प्रयोग भी करते थे।

ये मनोमय, विज्ञानमय, प्राणमय कोष मिलकर सूक्ष्म शरीर का निर्माण करते हैं।

आनन्दमय कोष : हमारे शरीर का पांचवा कोष आनन्दमय कोष है। इसे कारण शरीर भी कहा जाता है। यह आनन्दमय कोष चार कोषों की शुद्धता के बाद ही शुद्ध होता है। इसके अन्तर्गत ही आनन्द की प्राप्ति हाती है। इसके शुद्ध हाने पर व्यक्ति सुख-दुख से ऊपर उठ जाता है।

अन्नमय कोष से लेकर आनन्दमय कोष तक यात्रा में अन्न का विशेष महत्व है। क्योंकि अन्नमय कोष के शुद्ध होने पर ही बाकी के चार कोष शुद्ध होते हैं। और अन्नमय कोष को शुद्ध करने में अन्न का विशेष महत्व रहता है। इस विषय में छान्दोग्य उपनिषद् में कहा गया है -

आहार शुद्धौः सत्वशुद्धिः सत्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः। स्मृति लाभे सर्व ग्रन्थीनां विप्रमोक्षः।।छा . उप . - 7/26/2

अर्थात् आहार शुद्धि से अन्तःकरण शुद्ध होता है। अन्तःकरण की शुद्धि हाने पर स्मृति निश्चल हो जाती है। तथा स्मृति के निश्चल होने पर सम्पूर्ण ग्रंथियों की निवृत्ति हो जाती है और मोक्ष के समान लाभ मिलते हैं। योग में समाधि की प्राप्ति पर आनन्दमय कोष शुद्ध होकर आनन्द



की प्राप्ति होती है। अतः प्रकृति के पंच तत्व योग में सहायक सिद्ध होती है। पंच कोश व पंच महाभूतों का सम्बन्ध -

पंच महाभूत	पंच कोश
1-पृथ्वि तत्व	1-अन्नमय कोश
2-वायु तत्व	2-प्राणमय कोश
3-अग्नि तत्व	3-मनोमय कोश
4-जल तत्व	4-विज्ञानमय कोश
5-आकाश तत्व	5-आनन्दमय कोश

योग व प्रकृति के पंच महाभूतों में चिकित्सीय संबंध :

योग की क्रियाएं : योग की क्रियाओं के मुख्य रूप से 8 अंग हैं, जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। पर आजकल हठयोग का प्रचार-प्रसार अधिक है। जैसे-आसन व प्राणायाम। हठयोग के मुख्य दो प्राचीन ग्रन्थ हैं। द्येरण्ड संहिता व हठप्रदीपिका। द्येरण्ड संहिता में जिस योग की शिक्षा दी गयी है उसे सप्तांग योग के नाम से जाना जाता है। हठयोग विद्या के जनक महर्षि द्येरण्ड द्वारा रचित ग्रन्थ द्येरण्ड संहिता व आधुनिक काल के ऋषि स्वआत्माराम स्वामी द्वारा रचित हठयोग प्रदीपिका में 7 अंग हैं। षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि। परन्तु योग के मुख्य ग्रन्थ योगसूत्र में महर्षि पतंजलि अष्टांग योग के 8 अंगों के बारे में बताते हुए कहते हैं :

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावडानि। योगसूत्र-2/29

अर्थात् योग के 8 अंग हैं-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

स्वास्थ्य सर्वधन के लिये इन अंगों का ही संयुक्त प्रयोग किया जाता है।

1-यम की संख्या 5 है - 1-अहिंसा 2-सत्य 3-अस्तेय 4-ब्रह्मचर्य 5-अपरिग्रह

2-नियम की संख्या भी 5 है। 1-शौच 2-संतोष 3-तप 4-स्वाध्याय 5-ईश्वर प्रणिधान। यम-नियम के पालन द्वारा हम अपने जीवन में अनुशासन तथा नियमित दिनचर्या लागू कर सकते हैं। जिससे ठीक मनोवैज्ञानिक विकास होकर स्वास्थ्य लाभ मिलेगा।

3-आसन के विषय में पतंजलि ने कहा है 'स्थिरसुखमासनम्'। योगसूत्र-2/46 अर्थात् सुख पूर्वक बैठने का नाम आसन है। आसन करने से हमारे शरीर को दृढता या स्थिरता प्राप्त होती है। इस विषय में कहा गया है कि ततो द्वन्द्वानभिघातः। योगसूत्र-2/48

आसनों से शरीर में द्वन्द्वों से लड़ने की शक्ति प्राप्त होती है।

4-प्राणायाम - प्राण वायु जीवन का मुख्य आधार है। प्राणायाम के द्वारा जब प्राण वायु को अन्दर ठहराया जाता है तो वह शरीर के समस्त अंगों में विस्तारित होता है। प्राण वायु के समस्त अंगों में पहुंचने के कारण नाड़ियों के विकार दूर होकर नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। जिससे शरीर के विजातीय तत्व दूर होते हैं। इस विषय में कहा गया है - प्राणायामं ततःकुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया। यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाःशुद्धिं प्रयान्ति च॥

हठप्रदीपिका-1/6

अर्थात् प्रतिदिन सात्त्विक बुद्धि से प्राणायाम करना चाहिये जिससे सुषुम्ना नाडी में विद्यमान मल दूर हो जाते हैं।

5-प्रत्याहार - इन्द्रियों को वश में करना ही प्रत्याहार है। इन्द्रियों पर नियन्त्रण होने मन व शरीर में संयम आता है। जिससे उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

6-धारणा : किसी विषय वस्तु में चित्त को लगाना ही धारणा है, जिससे चित्त में एकाग्रता



उत्पन्न होती है तथा ध्यान लगाने में सहायता मिलती है।

7-ध्यान - ध्यान के द्वारा हम मानसिक रोगों तथा अन्य शरीरजन्य व्याधियों को दूर करने में सहायता मिलती है।

8- समाधि- समाधि के द्वारा मनुष्य सभी प्रकार के दुखों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

षटकर्म - षटकर्म के द्वारा शरीर के आन्तरिक अंगों की शुद्धि होती है। मुख्यतः प्रयोग में लाये जाने वाले षटकर्म निम्न हैं :

1 जलनेति तथा सूत्रनेति - इससे नासिका के कफ को साफ किया जाता है।

2 वस्त्रधौति तथा दण्डधौति - इसके द्वारा आमाशय तथा फेफड़ों के कफ को बाहर निकाल कर शुद्धि की जाती है।

3 कुंजल - कुंजल के द्वारा आमाशय की गंदगी व कफ को बाहर निकाला जाता है।

4 कपालभाति - इससे कपाट तथा ललाट की अशुद्धि श्वास के द्वारा बाहर निकाली जाती है।

5 बस्ति - इससे गुदा की शुद्धि तथा बड़ी आंत की सफाई की जाती है।

6 त्राटक - त्राटक से मस्तिष्क में प्रखरता आती है तथा नेत्र रोग दूर होते हैं।

7 लौलिकी या नौली - इससे आंते लचीली होती हैं तथा आँतों की मालिश होती है। जिससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

8 उपवास - योग चिकित्सा में समय-समय पर उपवास का भी प्रवधान है।

पंच महाभूतों के सम्बंध में योग में प्रयोग होने वाली विधियां :

पंच महाभूत योग चिकित्सा की विधियां

1-पृथ्वी तत्व आसन , कुंजल, कपालभाति, पृथ्वी मुद्रा, पार्थिवी धारणा

2-जल तत्व नेति , कुंजल, शंख प्रक्षालन , वरुण मुद्रा, आम्भासी मुद्रा

3-अग्नि तत्व सूर्य नमस्कार , अग्निसार, सूर्य भेदी प्राणायाम, आग्नेयी धारणा, सूर्य मुद्रा

4-वायु तत्व प्राणायाम , बस्ति, आसन, अपान मुद्रा, प्राण मुद्रा, वायवीय धारणा, वायु मुद्रा

5-आकाश तत्व षटकर्म , आकाशी धारणा , आसन, जान मुद्रा

निष्कर्ष

अतः निष्कर्ष यह निकलता है कि प्रकृति एवं योग चिकित्सा विज्ञान काफी गहरायी तक तथा लम्बी सीमा में एक-दूसरे से संबन्ध रखते हैं। इनको अलग कर पाना कठिन है। योग साधना के लिये स्वास्थ्य आवश्यक है। योग चिकित्सा पद्धति स्वयं में स्वास्थ्य प्रदान करती है। महात्मा गांधी ने कहा है "मेरा विश्वास है कि मनुष्य को दवाइयां लेने की कोई विशेष आवश्यकता नहीं पडनी चाहिये। हजार में से नौ सौ निन्यानवे मामले सुनियमित आहार , पानी तथा मिटटी के उपचार और इसी तरह के घरेलू उपायों से ठीक किये जा सकते हैं। मेरी धारणा है कि जहां स्वच्छता के निजी , घरेलू और आहार तथा व्यायामों के सम्बन्ध में उचित सावधानी बरती जाती है , वहां बीमारी का कोई भय नहीं होना चाहिये। जहां पूर्ण आन्तरिक और बाह्य शुचिता है, वहां बीमारी पास नहीं फटक सकती। अतः कहा जा सकता है कि इस भागदौड भरे प्रतिस्पर्धात्मक वर्तमान समय में योग चिकित्सा पद्धति ही ऐसी है जो मनुष्य को शारीरिक , मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्रदान कर सकती है। योग , ध्यान में पंच महा भूतों की कल्पना करते हुये इन पर विजय व अधिकार पाने की बात करता है। और योग 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' के रूप में पंच तत्वों को स्वीकार



करता है। अर्थात् जो पिण्ड यानी शरीर में है वही ब्रह्माण्ड में भी मौजूद है। शरीर में उत्पन्न सभी रोगों की चिकित्सा संभव है। कहा गया है कि "सभी रोग ज्ञात हैं, उनके कारण भी ज्ञात हैं। और उनकी चिकित्सा भी ज्ञात है। और जगत का बंधन भी इन्हीं तत्वों से होने की बात की गयी है।-पवन, पानी, पृथ्वी, प्रकाश और आकाश। पंच भूत के खेल से बना जगत का पाश।।

संदर्भ ग्रन्थ

- 1-डा. राकेश जिन्दल , प्राकृतिक आयुर्विज्ञान आरोग्य सेवा सदन पंचवटी, मोदी नगर, उ.प्र., पृष्ठ 63
- 2 डा.राकेश गिरी, योग के आधारभूत तत्व , दूरस्थ शिक्षा संकाय, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार वर्ष-2005, पृष्ठ संख्या-5
- 3 स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती , योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश, वर्ष-2007, पृष्ठ 17
- 4 स्वामी दिगम्बर जी व पिताम्बर जी , हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम मन्माधव योगमन्दिर समिति लोनावला पुणे, वर्ष-2001, पृष्ठ 1, प्रथम उपदेश
- 5-प्रो.रामहर्ष सिंह स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, वर्ष-2007, पृष्ठ 300
- 6 स्वामी ओमानन्द तीर्थ , पातञ्जलयोगप्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर इववा बवकम-47, पृष्ठ 146
- 7 डा.ओंकारनाथ, प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य ज्ञान, सर्व सेवा संघ, वाराणसी, वर्ष-2004, पृष्ठ 45
- 8 स्वामी दिगम्बर जी व पिताम्बर जी , हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम मन्माधव योगमन्दिर समिति लोनावला पुणे, वर्ष-2001, पृष्ठ 29
- 9 डा.ओंकारनाथ, प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य ज्ञान सर्व सेवा संघ वाराणसी, वर्ष-2004, पृष्ठ 151
- 10 डा. राकेश जिन्दल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान आरोग्य सेवा सदन पंचवटी, मोदी नगर, उ.प्र., पृष्ठ 98
- 11 डा.राकेश गिरी, योग के आधारभूत तत्व , दूरस्थ शिक्षा संकाय , गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार, वर्ष- 2005, ईकाइ तीन पृष्ठ 10
- 12- स्वामी ओमानन्द तीर्थ , पातञ्जलयोगप्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर इववा बवकम-47, पृष्ठ 355

- 13 स्वामी ओमानन्द तीर्थ , पातञ्जलयोगप्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर इववा बवकम-47, पृष्ठ 420
- 14 स्वामी ओमानन्द तीर्थ , पातञ्जलयोगप्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर इववा बवकम-47, पृष्ठ 440
- 15 स्वामी दिगम्बर जी व पिताम्बर जी , हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम मन्माधव योगमन्दिर समिति लोनावला पुणे, वर्ष-2001, पृष्ठ 38
- 16 गांधी जी प्रवचन, उरलीकांचन 12 मार्च 1946
- 17 डा. राकेश जिन्दल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान आरोग्य सेवा सदन पंचवटी मोदी नगर उ.प्र., पृष्ठ 100
- 18 डा. पीताम्बर , स्वास्थ्य चिरयौवन व दारिद्र्य जीवन, किरण प्रिंटिंग प्रेस हरिद्वार , वर्ष-2006, पृष्ठ 18
- 19 डा. राकेश जिन्दल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान आरोग्य सेवा सदन पंचवटी, मोदी नगर, उ.प्र., पृष्ठ 100