

## वसिष्ठ संहिता और घेरण्ड संहिता के अनुसार दश प्राणों का विश्लेषणात्मक अध्ययन

पटेल धरती जयन्तीभाई<sup>1</sup>

सारांश

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥२॥ (ह.प्र. २.२)

अनुवाद :- अगर वायु ( वात ) स्थिर नहीं, तो चित्त भी स्थिर नहीं होता । जब वात स्थिर होता है, केवल तभी हठयोग में सफलता मिलती है । वायु को धारण करने से योगी पूरी तरह से निस्तब्ध ( गतिहीन ) हो जाता है ।

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ (ह.प्र. २.३)

अनुवाद :- जब तक शरीर में वायु ( प्राण ) है, तब तक जीवन चलता रहता है । वायु अगर समाप्त हो जाये तो यह मृत्यु है । इसलिये श्वास को नियंत्रित रखना चाहिये ।

उक्त श्लोकों से प्राण का मानव जीवन के साथ कितना गहन सम्बन्ध है ये समझा जा सकता है। विज्ञान के अन्तर्गत यह माना जाता है कि हमारे शरीर के भीतर पाँच वायु हैं, जिन्हें हम पञ्च प्राण के नाम से जानते हैं - प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान । शरीर का पैदा होना, बने रहना, फिर विनाश होना, सब काम वात से होता है। इस क्रिया को समझने के लिए हमें संक्षेप में पञ्च प्राणों को समझना पड़ेगा, क्योंकि यौगिक चिकित्सा का आधार भी पञ्च प्राण ही हैं । एक है महाप्राण और उसके पाँच उप प्राण या उप वायु हैं । जो हमारे शरीर के विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न अंगों को नियंत्रित एवं संचालित करते हैं । वशिष्ठसंहिता दस वायु दिखाये गये है

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।

नागः कूर्मः कुकरको देवदत्तो धनंजयः॥४२॥

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकरक, देवदत्त और धनंजय।

एते नाडिषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।

एतेषु वायवः पञ्चमुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥४३॥

ये दस वायु सभी नाडियों में संचरण करते रहते हैं । इनमें प्राण आदि पाँच मुख्य कहे गए है ।

१) प्राण वायु :

घेरण्ड संहिता के अनुसार पहला प्राण है प्राण वायु, जिसका क्षेत्र छाती प्रदेश या हृदय प्रदेश है । कण्ठ नली तथा तन्तुपट के मध्य इसकी स्थिति है । योग शास्त्र के अनुसार प्राण वायु के माध्यम से फेफड़े, हृदय और रक्त संचार पर नियन्त्रण होता है, रक्त की शुद्धि होती है । अगर प्राण वायु में किसी प्रकार की कमी आ जाये या किसी प्रकार के दोष उत्पन्न हो जायें, तो फेफड़ों पर इसका प्रभाव पड़ेगा । फेफड़ों की बीमारी उत्पन्न हो सकती है, दिल की बीमारी उत्पन्न हो सकती है, रक्त की बीमारी उत्पन्न हो सकती है, इत्यादि ।

वशिष्ठसंहिता के अनुसार -

तेषु मुख्यतमः प्राणः कन्दस्याधः प्रतिष्ठितः १ २ ।

चरत्यास्ये नासिकयोर्हृदये नाभिमण्डले " ।

पादाङ्गुष्ठेऽपि स स प्राण एतेष्वपि च तिष्ठति ॥४४ ॥

उनमें भी कन्द के नीचे भाग में विद्यमान रहते हुए मुख्यतम प्राण, मुख, नासिका, हृदय और नाभिमंडल तक संचरण करता रहता है । वह प्राण उपर्युक्त सभी स्थानों में और पाँव के अंगुठे तक भी रहता है ।

सारः हम सब प्राण पे जीते हे, वायु ओर जल महाभूत का मिश्रण है, ये प्राण वायु, छोटे से सेल को रेग्यूलेट करता हे प्राण वायु, हृदय और अमाशय प्राण वायु का स्थान हे, कोई भी चीज को अन्दर लेना जैसे निवाला लेना पानी लेना साँस लेना वगैरे का काम प्राण वायु की वजह से होता हे। (Respiratory System and Cardio Vascular System, sensory input) मानसिक और शारीरिक स्थिरता बैलेंसड प्राण वायु से मिलती हे, चरक और वाग्भट ऋषि के अनुसार रुक्षता के कारन प्राण वायु बिगडती हे, जैसेके सीधा तेज हवा के सम्पर्क, घी तेल को बिल्कल ही न लेना, वेगो को धारण करना या रोकना, बिना प्यास पानी पीना, अतिअहार करना, अति उपवास करना इत्यादि प्राण वायु ठीक करने के लिए नाडीशोधन, कपालभाती, डीप ब्रिथिंग करनेसे प्राण वायु मजबूत होती है।

2) समान वायु

घेरण्ड संहिता के अनुसार दूसरी वायु का क्षेत्र है पसलियों से नाभि के बीच । जिसको हम कहते हैं समान वायु । योग शास्त्र मानता है कि प्राण वायु उर्ध्व दिशा में बहने वाली वायु है । यह ऊपर की ओर बहती है, समान वायु अगल - बगल में बहती है । इसका कार्य है पाचन क्रिया को नियन्त्रण में रखना । इसका ' समान ' नाम भी पाचन प्रक्रिया के कारण पड़ा है । इसका अर्थ है शक्ति को समरूप से शरीर में भेजना । अगर समान वायु में किसी प्रकार की गड़बड़ी उत्पन्न हो जाये, तो अपच होता और आमाशय के रोग उत्पन्न होते हैं ।

<sup>1</sup> एम.एस.सी. इन योग (2021-23), लकुलीश योग विश्वविद्यालय, अहमदाबाद - 60

वशिष्टसंहिता के अनुसार

**समानः सर्वदा देहे सर्व व्याप्य व्यवस्थितः ।**

**भुक्तं सर्वसं गात्रे व्यापयेद्वहिनना सह ॥४८८॥**

समानवायु सदा देह में व्यवस्थित रूप से व्याप्त रहा करता है और जठराग्नि के साथ खाए गए सभी अन्नरस को अंगों में व्याप्त अर्थात् पहुँचाने का काम करता रहता है ।

**द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरन् ।**

**समानवायुरेवैको देहं व्याप्य व्यवस्थितः ॥ ४९॥**

बहतर हजार नाडी मार्गों में सञ्चरण करता हुआ यह एकमात्र समान वायु ही पूर्ण शरीर को व्याप्त करके स्थित है ।

**सारः** जैसे बिना हवा के आग नहीं हो सकती, वैसे ही समान वायु के बिना खाना पच नहीं सकता। चरक ऋषि और शूश्रूत ऋषि ने इस वायु को अचिंत्य (hidden गुण वाला) कहा है, “स” मतलब बैलेंस, पूर्वीय फिलोसोफी में स पे ज्यादा भार दिया गया है जीवन में बैलेंस जरूरी है चाहे वो खाने की बात हो व्यायाम की बात हो, वर्तन की बात हो, समान वायु का काम हर चीज को शरीर में बैलेंस करना है, वाग्भटजी ने बोला है अग्नि को रेग्यूलेट करता है समान वायु, समान वायु का स्थान पेट का एरिया कहा गया है, जहाँ जहाँ अग्नि है वहाँ उसका स्थान है, वात कितना बनेगा, पित्त कितना बनेगा, कफ कितना बनेगा वो समान वायु का काम है, नाभि खिसक ने की समस्या भी समान वायु के खराब होनेसे होती है। समान वायु को ठीक करने के लिये मुद्रा भी कर सकते हैं, मत्स्यासन, वक्रासन, अर्ध कटी चक्रासन, सूर्यनमस्कार इत्यादि असनो से समान वायु ठीक करने में मदद मिलती है।

### ३) अपान वायु

घेरण्ड संहिता के अनुसार तीसरी वायु है अपान वायु, जो अधोगामी है, अर्थात् नीचे की ओर बहती है । यह नाभि प्रदेश के नीचे स्थित है । यह आँतों और गुदों को नियन्त्रण में रखती है । इसका कार्य है निष्कासन। शरीर की जितनी भी निष्कासन प्रक्रियाएँ होती हैं, चाहे वह पसीना हो, मूत्र हो, मल हो, विषाक्त तत्वों को शरीर से बाहर निकालना हो, या खून को शुद्ध करना हो, सभी पर अपान वायु का नियन्त्रण होता है । इस प्रकार गुर्दा, यकृत, अम्नाशय और आँतें - सभी अपान वायु द्वारा नियन्त्रित होते हैं । यदि इसके प्रवाह में दोष उत्पन्न हो जाये तो आँतों, गुदों और निष्कासन प्रणाली से सम्बन्धित रोग उत्पन्न होते हैं, जिसमें कब्ज भी शामिल है । अपान वायु जब क्रूर हो जाती है, अर्थात् जब इसमें दोष उत्पन्न होते हैं, जैसा कि इस मन्त्र में कहा गया है, 'अपान क्रूरता', तब शौच ठीक से नहीं होता, बवासीर जैसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं, शरीर से विषाक्त तत्व बाहर नहीं निकल पाते । यदि आँतों से सम्बन्धित बीमारी हो, या बवासीर हो, या निष्कासन सम्बन्धी बीमारी हो, तो समझना चाहिए कि अब हमें अपान वायु को ठीक करना है । अपान वायु को मूल शोधन के द्वारा ठीक किया जाता है । कब्ज की शिकायत दूर होने से कई अन्य रोग भी दूर हो जाते हैं । गुदा मार्ग के अवरोध से शरीर की सभी प्रणालियाँ (system) प्रभावित होती हैं।

वशिष्टसंहिता के अनुसार

**तेषु मुख्यतमः प्राणः कन्दस्याधः प्रतिष्ठितः ९२ ।**

**चरत्यास्ये नासिकयोर्हृदये नाभिमण्डले ॥**

**पादाङ्गुष्ठेऽपि स स प्राण एतेष्वपि च तिष्ठति ॥४४॥**

उनमें भी कन्द के नीचे भाग में विद्यमान रहते हुए मुख्यतम प्राण, मुख, नासिका, हृदय और नाभिमण्डल तक संचरण करता रहता है । वह प्राण उपर्युक्त सभी स्थानों में और पाँव के अंगूठे तक भी रहता है ।

**अपानो मेढ्रपायोश्च ऊरुवृषणजानुषु ।**

**जङ्गोदरे च कट्यां च नाभिमूले च तिष्ठति ॥४५॥**

अपानवायु लिङ्ग, गुदा, ऊरु, अंडकोष, जानु, जंघा, पेट, कटि और नाभिमूल में रहता है ।

हठ योग प्रदीपिका के अनुसार

**अपान वृत्तिमाकृष्य प्राणो गच्छति मध्यमे ।**

**राजते गगनाम्भोजे राजयोगवस्तु तेन वै ॥**

अनुवाद : - अपान की गति को नियंत्रित करने से प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश होता है । जब यह प्राण ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचता है, तो राजयोग की प्राप्ति होती है ।

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः स्यात् षोडशो वयसा भवेत् ॥

अनुवाद : - साधक को चाहिये की वह अपान वायु को ऊपर खींचे और प्राण वायु को गले से नीचे खींचे । इस प्रकार साधक को बुढ़ापे से छुटकारा मिलता है और वह 16 वर्ष की आयु के लड़के के समान हो जाता है ।

**अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।**

**आकुञ्जेन तं प्राहुर्मूलबन्धं हि योगिनः ॥**

अनुवाद : - अपान की साधारण गति नीचे की ओर होती है, इसको बलपूर्वक संकुचन द्वारा ऊपर की ओर उठाया जाता है । योगियों ने इसे मूलबन्ध कहा है ।

गुदं पार्यां च सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ।  
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥  
अनुवाद : - एड़ी से गुदाद्वार को दबायें और बलपूर्वक बार - बार अपना वायु को ऊपर की ओर उठावें ।  
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।  
गतौ तदा योगसिद्धिं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥

अनुवाद : - मूलबन्ध के अभ्यास से प्राण एवं अपान, नाद एवं बिन्दु एक हो जाते हैं, तब निश्चय ही साधक को योग में सफलता प्राप्त होती है, इसमें कोई संशय नहीं ।  
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।  
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥

अनुवाद : - निरन्तर प्रतिदिन मूलबन्ध का अभ्यास करने से अपान एवं प्राण की एकता होती है । शरीर में मल - मूत्र की कमी आती है, और बूढ़ा व्यक्ति भी जवान हो जाता है ।

अपाने चोर्ध्वं गे जाते प्रयाते वह्निमण्डले ।  
तथानलशिखादीप्तिं वायुना प्रेरिता यथा ॥  
यातायातौ वन्यपानी मूलरूपस्वरूपकौ ।  
तेनाभ्यन्तः प्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥

अनुवाद : - जब अपान वायु ऊपर उठकर नाभि क्षेत्र में पहुँचती है तो वायु के प्रभाव से जठराग्नि की लौ ओर अधिक दहकने लगती है । तब अपान और अग्नि अपना मूलस्वरूप धारण करती है, जिससे शरीर की अग्नि प्रचण्ड हो जाती है ।

**सारः**

वायु और पृथ्वी तत्त्व से आपन वायु से बनती है, नाभि के निचे का स्थान अपान वायु का है, यूरिन, गैस, मल, गर्भ, पिरीअड, शुक्र, वेरीकोस वेन, गूटनो का दर्द, प्लातर फेसैटिस, pcod, यूट्रस में गांठ, पैरो में सूजन, जकडन, पाईल्स या फिश्यूला, कब्जी वगैरे रोग अपान वायु के बिगड़ने से होती है, सभी वायु का base अपान वायु हे योग बस्ती काल बस्ती मात्रा बस्ती वगैरे चिकित्सा शूत्र ऋषि ने अष्टांग रदय में बताया है, हरीतकी और एरंड का तेल सबसे ऊतम बताया हे अपान वायु को ठीक (अनूलोमन) करने में बताई हे, मूलबध की प्रकृति लाम दई हे, सेतुबंशासन, मंडूकासन, पवंमूक्तासन वगैरे फायदा करता हे, रजस्वला परिचर्या का पालन करना महिलाओ में, साल में एक बार बस्ती चिकित्सा सलाह ही गई हे

**४) उदान वायु**

घेरण्ड संहिता के अनुसार चौथी वायु है उदान वायु । यह सिर, दोनों भुजाओं और दोनों पैरों में क्रियाशील है । उदान वायु इनकी गतिविधियों को संचालित करती है । अगर उदान वायु में गड़बड़ी हो तो लकवा जैसी बीमारी हो जाती है, हाथ - पैर नहीं चलते । वशिष्ठसंहिता के अनुसार

**उदान : सर्वसंधिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥४७॥**

उदानवायु सभी सन्धिस्थानों ( जोड़ों ) में पांवाँ में और हाथों में भी रहता है ।

**सारः** जो वायु हवा नाक से नाभि अम्ब्लिकल कोड तक जो अतिवित्ती होती हे वो उदान

बोलना, गाना, भाषण देना इत्यादि कार्य करता है। जीतनी भी उदान वायु मजबूत हे उतनी आपकी आवाज स्ट्रोंग होती हे, जिनकी आवाज सही नहीं, उनका उदान बिगाड़ा माना जाता है। कोईभी कार्य करने में दिमागी ताकत मनोबल लगता है, प्रयत्न लगता है, वो इस वायु के कार्य में आता हे, शरीर में बल देनेका कार्य करता है। दिमाग से ठान लेना, कुछ भी हो जाये में इसको करके ही रहूँगा, जो मनोबल है वो सब उदान वायु का कार्य है, कोई भी कार्य जैसे भारी समान उठाना है, जैसे जिम में डम्बल उठाना इत्यादि छाती में साँस भर के उठाए तो तो बहेतर तरीकेसे उठा पाएंगे, वो काम उदान वायु का हे। उदान वायु में अग्नि महाभूत है, जो शरीर का वर्ण निश्चित करता हे। कोईभी चीज को याद रखना वो, जैसे के परीक्षा में निबंध याद करना, वईवा में उत्तर याद आना, चश्मा कहा रक्खा हे इत्यादि उदान वायु का काम है, जो समय आने पर स्मरण आना हो, वो उदान वायु का कार्य है। उदान वायु चीजों को ऊपर के तरफ से निकाल ने का कार्य करती हे जैसेके जुखाम में नाक से पतला पानी निकालना, डकार आना, बलगम निकलना, वोमिट आना, नींद आना वगैरे उदान वायु लाता है। उनको रोकने से उदान बिगडता है। बहुत ज्यादा हसने से जरूरत से ज्यादा हसने से या रोने से उदान वायु बिगडता है। शोक करने से वात का प्रकोप बढ़ सकता है, मानसिक रोग, वोमिटिंग जैसी फिलिंग आना, जोर जोर से डकार आना, कान में आवाज आना, खाने का मन नहीं करना इत्यादि। गले के आस पास होने वाली बीमारिया जैसे के थायरोइड वगैरे उदान वायु खराब होने के कारण होती हे। कपालभाती और अनुलोम विमोम, उँ कार, ध्रामरी प्राणायाम करनेसे उदान वायु बैलेंस करता है।

**५) व्यान वायु**

घेरण्ड संहिता के अनुसार पाँचवी वायु है व्यान । व्यान भविष्य के लिए सुरक्षित शक्ति है, जो पूरे शरीर की नाड़ियों में प्रवाहित होती रहती है और अगर किसी प्राण वायु में किसी प्रकार की कमी उत्पन्न हो जाए, तो व्यान वायु वहाँ पहुँच कर उसे सहायता प्रदान करती है । व्यान शब्द, व्यास शब्द से निकला है । व्यान, अर्थात् जो पूरे शरीर में व्याप्त हो, पूरे शरीर में समाहित हो, शरीर की प्रत्येक नाड़ी में जिसका प्रवाह हो ।

वशिष्ठसंहिता के अनुसार

**व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये तु कृकाट्यां गुल्फयोरपि ।**

प्राणो गलेऽक्षिदेशे च स्थानेष्वेतेषु तिष्ठति ॥४६॥

व्यानवायु कान और आंख के मध्य में, ग्रीवास्थि में, दोनों टखनों में, नाक में, गर्दन में तथा आँख में, इतने स्थानों पर रहता है।

**सार:** खाना पचाने का काम तो समान वायु ने कर लिया लेकिन उसके बाद पोषण तत्त्व को सारे शरीर में फैलाना व्यान वायु काम करता है। हर वक्त काम करते रहेता है। आकाश और वायु तत्त्व को मिलके व्यान वायु बनती है, उसका स्थान हृदय को कहा गया है। लेकिन उसका काम पूरे शरीर में घमते रहेना है।

अष्टांग संग्रह संहिता में वाग्भट जी ने बताया है कि गति में घूमने का काम व्यान वायु का है, प्रसारण (फैलना) और आकुञ्चन (सिकुड़ना) का कार्य शरीर में व्यान वायु करता है, शरीर में जितने भी वाल्व हैं, उनको खोलना और बंध करने का काम व्यान वायु करता है, हर एक सेल को ऑक्सीजन सप्लाय करना, नारिशमेंट पहुंचाना इत्यादि काम काम व्यान के हैं। ऊपर ले जाना नीचे ले जाना, ये काम व्यान वायु का काम है, गमन का कार्य मोवमेंट को कंट्रोल करनेका कार्य व्यान वायु का है। उन्मेष निमेष का कार्य (आंखे की पलखे जपकाना, उबासी खाना (मूह खोलना बंध करना ) वगैरे कार्य व्यान वायु का है, खाना जीभ के रखने के बाद उसके टेस्ट को दिमाग तक लेके जानेका कार्य व्यान वायु करता है, शरीर के चेनल (७२००० नदिया ) का ब्लोकैज को निकालना, शरीर का पसीना निकालना, (पसीना बनानेका काम समान वायु का है ), खून को पूरे शरीर में पहुंचाना, जब हम सोचते है तब दिमाग में खून पहुंचाने का काम व्यान वायु करता है। ७ धैतु को बनाना और उसका व्यवस्थापन करना फाइबर को रिपेर करना इत्यादि कार्य व्यान वायु का है, अतिगमन बहुत ज्यादा व्यायाम करने से व्यान वायु की समस्या होती है। बहुत अधिक सोचने से (कंटीन्यू दिमाग से काम लेना ) व्यान वायु एक्स्ट्रा लोड से खराब होती है, बहुत ठण्डे में से अचानक गर्मी में जाना, ठंडा और गरम साथ में खाना वगैरे आदतों से व्यान वायु बिगड़ता है। बहुत हर्ष और भारी विषाद से व्यान वायु बिगड़ता है। अगर व्यान वायु बिगड़ता है, तो ज्वर, एनीमिया, चर्मरोग, डायबिटीस, पूरे शरीर की सूजन, एनर्जी की कमी इत्यादि रोग हो सकते हैं। अभ्यंग, योगनिद्रा, घी का सेवन, एरंड और सृंठ का सेवन, सूर्यनमस्कार (६), लम्बा वोक करना (cardio), उपवास करना (हप्ते में एक बार ), पान का सेवन करना (प्लेन या एलैची सोफ के साथ to open चेन्नल ), व्यान वायु की मुद्रा वगैरे करने से व्यान वायु ठीक कर सकते हैं।

सारांश

दश वायु ही जीवन को चलाते हैं। परन्तु उसमें असमानता जीवन को कठिन और रोगिष्ठ बना देता है। अतः घेरण्ड संहिता तथा वसिष्ठ संहिता में वर्णित वायु के कार्यों का विश्लेषण करके तथा योग थेरापी के विषय को ध्यान में रखते तो वायु के सन्दर्भ में अद्वितीय मार्गदर्शन प्राप्त होता है। घेरण्ड संहिता और वसिष्ठ संहिता में वायु को नियन्त्रित करने के लिये पथ्यापथ्य, प्राणायाम और आसनो को भी करने का परामर्श दिया गया है। दोनों ग्रन्थ अपने आप में अद्वितीय हैं, जो प्राण के सन्दर्भ में गूढ ज्ञान को प्रदर्शित करते हैं।

#### सन्दर्भग्रन्थसूची

- [1] घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट - ISBN - 978-81-86336-35-9, संस्करण - 2011
- [2] वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड), दार्शनिक साहित्यानुसन्धान विभाग, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति
- [3] अष्टाङ्गहृदयम्, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठानम्, ISBN - 9788170841258, संस्करणम् - 2022
- [4] चरकसंहिता, डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, ISBN: VOL:1- 9789381484753 VOL:2- 9789381484760 संस्करणम् - 2022
- [5] प्राकृतिक उपचार एवं आहार चिकित्सा, कुलजीत सहाय, विश्वभारती पब्लिकेशन दिल्ली, ISBN: 9789381906460, संस्करण - 2014
- [6] मेडिकल आयुर्वेद शब्दकोश, डॉ. रमेश कुमार भूत्या, ISBN: 9788172338398, संस्करणम् - 2013
- [7] एलोपैथिक गाइड, सुनिल तुली, साधना पोकेट बुक्स - न्यू दिल्ली, ISBN: 9788183932523, संस्करणम् - 2019
- [8] घुटनो और जोड़ो के दर्द की चिकित्सा, डॉ गणेश नारायण चौहान, पोप्युलर बुक डिपो, ISBN: 9788192219127, संस्करणम् - 2013
- [9] Hathapradeepika Jyotsna, Editor - Swami Maheshanand, Publisher - Kaivalyadham, ISBN - 978-818948485139, Version - 2004
- [10] Apte, V. S. (1988). The student's Sanskrit-English dictionary: Containing appendices on Sanskrit prosody and important literary and geographical names in the ancient history of India. Motilal Banarsidass Publ.