

पंचकोश विकास व व्यक्तिमत्व विकासाकरीता मानसिक आरोग्य

डॉ.अनंत पांडुरंगराव जाधव

नारायणराव वाघमारे महाविद्यालय, आखाडा बाळापूर जि. हिंगोली.

प्रस्तावना:-

माणूस हा महत्प्रयासाने मनुष्य योनीत जन्माला येतो . त्यातही माणूस म्हणून जीवन जगणे अत्यंत दुर्लभ आहे. भारतीय संस्कृतिचा वारसा घेवून सांस्कृतिक समृद्ध जीवन जगण्यासाठी व्यक्तिमत्व विकास करणे अत्यंत आवश्यक असते. व्यक्तिमत्व विकासातील विविध घटकांचा भारतीय संस्कृतीस अन्नोन्य संबध आहे.

भारतात वेगवेगळे लोक, धर्म, वातावरण, भाषा, चालीरीती आणि परंपरा यात वैविध्य दिसत असूनही, आढळणारे साम्य हे या देशाचे वैशिष्ट्य आहे. अनेक प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरूंचे व योगशिक्षकांचे आश्रयस्थान आहे यातूनच अनेक महान व्यक्तिमत्व उदयास आलेले आपण पाहिले आहे. भारतीय संस्कृतीला स्वतंत्र अशी वेगळी वैशिष्ट्ये आणि परंपरा लाभलेली आहे. भारतीय संस्कृती ही अतिप्राचीन आहे. त्याचबरोबर संस्कृतिचा वारसा असणाऱ्या भारत देशात जन्म मिळणे भाग्याची संपत्ती म्हटले जाते.

भरत खंडे नरदेह प्राप्ती / ही तव भाग्याची संपत्ती //

व्यक्तिमत्व विकासातील विविध घटकच्या विकासाची प्रक्रिया पुढील प्रमाणे आहे.

१. शारीरिक विकास .(Physical development)
२. मानसिक विकास. (Mentally Development)
३. शैक्षणिक विकास . (Educational Development)
४. बौद्धिक विकास. (Intellectual Development)
५. आध्यात्मिक विकास. (Moral Development)
६. सामाजिक विकास. (Social Development)

व्यक्तिमत्व विकासातील विविध घटकांचा अभ्यास करण्यासाठी भारतीय संस्कृतीचा अन्नोन्य संबध आहे. दृश्यमान असलेल्या प्रत्येक जीवाचे शरीर हे पाच कोशांनी युक्त असते. हे पाच कोश. भारतीय संस्कृती साहित्यामध्ये पंच कोशांचा विचार आलेला आहे.

**अन्ना प्राणोत्क्रमण मनो बुद्धिरानन्दश्चेति पश्चिम ते /
कोशास्तैरावृतः स्वात्मा विस्मृत्या संसृति//३३/१/२१**

१. अन्नमय कोश. (the food sheath)
२. मनोमय कोश. (The sheath of vital)
३. प्राणमय कोश. (The sheath of vital life force energy)
४. विज्ञानमय कोश. (The intellectual sheath)
५. आनंदमय कोश . (The bliss sheath)

अन्नमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश, विज्ञानमय कोश व आनंदमय कोश असे पाच कोश तलवारीच्या म्यान्याप्रमाणे आत्म्याला आच्छादन करणारे कोश आहेत. या कोशाच्या आच्छादनामुळे आत्मा सुखदुःखादि संसाराचा उपभोग घेतो. असे पंचदशीत द. वा. जोग यांनी वर्णन केले आहे. संसारातले सुख हे क्षणीक व अभासी आहेत. आणी दुःख तर अनादिकाळापासून जीवाच्या मागे लागलेले आहेत. याच सुखदुःख व्दंदांच्या बाहेर राहाणे हीच आनंदावस्था असते व मनामुळेच आनंदावस्था येणे शक्य आहे. म्हणून,

मन करारे प्रसन्न / सर्व सिध्दीचे कारण //

स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीरात पंच कोशाचे आच्छादन असते. मनाने पंच कोश निवारण करण्याचा सत्य संकल्प करून व बुद्धिने आत्मा सत्यत्वाचा निश्चय करून पंच कोशाच्या आच्छादनाचा बाध करून आनंदी जीवन जगता येते. म्हणून पंच कोशाच्या विकासाबरोबर मनोविकासाची अत्यंत आवश्यकता आहे.

उद्दीष्ट्ये:- (Objectives)

१. मानवी देहातील विविध कोशांचा अभ्यास करणे.
२. मनोमय कोशाच्या विकासातून मानसीक आरोग्य विकसित करणे.

माहिती संकलन स्रोत:- (Source of Collection Data)

व्दितियक माहिती:- (Secondary Data)

- १ या संकल्पने संबंधी संदर्भ ग्रंथ.
- २ Google Link:-<https://marathivishwakosh.org/29987/>

पंचकोश :

पृथ्वीतलावर दृश्यमान असलेल्या प्रत्येक जीवाचे शरीर हे पाच कोशांनी युक्त असते. हे पाच कोश व त्यातून होणारा पंचकोश विकास खालीलप्रमाणे आहे.

१.अन्नमयकोश(शारीरिक विकास): प्रत्येक जीवाचे दृश्यमान असलेले जे शरीर असते, ते स्थूल शरीर त्या जीवाने ग्रहण केलेल्या सर्व प्रकारच्या अन्नातून उत्पन्न व अन्नामुळे पोषण झालेले असते. यामध्ये आस्थी, मांस, रूधीर, या दृश्यमान कोशाला अन्नमय कोश असे म्हणतात.पंचकोशांची संकल्पना समजून घेताना प्रत्येक जीवाच्या चार देहांची संकल्पना लक्षात घ्यावी लागते. प्रत्येक व्यक्तीला स्थूल देह, सूक्ष्म देह, कारण देह आणि महाकारण देह असे चार देह किंवा शरीरे असतात, असे वेदान्त मानतो. दृश्यमान असलेले असे जीवाचे जे शरीर असते, त्याला स्थूल देह असे म्हणतात. जीवाने ग्रहण केलेल्या अन्नामुळे आणि अन्नातून हा देह उत्पन्न होतो. व्यवहारीक सत्तेतील अन्नमय कोशाचा खालील प्रमाणे विकास साधता येतो. पोषक भोजनाची सवय ,योग्य व्यायामच्या सवयी , मैदानी खेळ व खेळातून विकास , आरोग्यदायी सवयी-शरीरातील विविध संस्थांचे ज्ञान , व्यसनमुक्त व वासनामुक्त जीवन ,६ ते ७ तासाची झोप , भरपूर पाणी पिणे , उत्साहपूर्वक, अन्नकोशाचा पारमार्थिक सत्तेतील आनंदीजीवन हा सर्वात उत्तम उपाय आहे.

२) प्राणमय कोश(प्राणिक विकास):-प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान या पाच वायूंनी युक्त असलेल्या कोशाला प्राणमय कोश असे म्हणतात. हा कोश पाच कर्मेन्द्रिये म्हणजे वाक्, पाणि, पाद, उपायु, आणि उपस्थ यांनीही युक्त असतो. प्राणमय कोश म्हणजे प्राणिक विकास साधने होय जो शरीराला ताजे,उत्साहपूर्ण,हलके-फुलके ठेवण्याचे काम करतो.प्राणिक विकासासाठी ही जीवनशैली बनली पाहिजे.साधनांना सिद्ध करणे योग आहे. स्वाध्याय करणे

योग आहे.आहार-विहारात शिस्त ठेवणे योग आहे.अभ्यास व वैराग्य असणे योग आहे.नकारात्मकते कडून सकारात्मक होणे योग आहे.व्यक्तिमत्त्वाचा समग्र विकास करणे योग आहे. प्राणमय कोषाचा खालील प्रमाणे योग प्रक्रियेतूनविकास साधता येतो. शुद्धी क्रिया , सूक्ष्म क्रिया , आसन :१.पाठीवरचे २.पोटावरचे ३.बसून ४.उभाराहून , विविध मुद्रा , प्राणायाम , ध्यान , प्रार्थना.

३) मनोमय कोश (मानसिक विकास): पाच ज्ञानेंद्रिये (श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण) आणि मन यांचा मिळून मनोमय कोश होतो. मनोमय कोशाच्या ठिकाणी इच्छाशक्ती असते. सूक्ष्म शरीर म्हणजेच लिंग देह होय. यामध्ये पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेन्द्रिये, पाच वायू, बुद्धी (निश्चयात्मक वृत्ती) आणि मन (संकल्प-विकल्पात्मक वृत्ती) यांचा अंतर्भाव होतो. वेदान्तसार या ग्रंथात असा उल्लेख आहे की, व्यक्तीच्या बाबतीत तिचे मूळ अज्ञान हे सुषुप्ती अवस्थेतील आत्म्याची उपाधी आहे. त्यालाच कारण देह असे म्हणतात. त्यामुळे तो साधनरूप मानला जातो.मानसिक विकासासाठी मनोमय कोषाचा खालील प्रमाणे विकास साधता येतो.सकाळी लवकर उठून मोकळ्या हवेत फिरायला जावे.,आपल्या फावल्या वेळेत चांगली पुस्तके वाचावीत, आपल्या दैनंदिन कामाचे चांगले नियोजन करावे ,आपली आर्थिक कुवत पाहून व्यवहार करावेत.,स्वतःच्या भावभावना ओळखून वेळीच त्याचे नियोजन करावे. तणाव येत असेल तर तणाव मुक्तीच्या छोटछोट्या युक्त्या शिकून घ्याव्यात ,अपार कष्ट करण्याची मानसिक तयारी असावी ,आपल्या आजूबाजूला असलेल्या सहकार्यांशी सुसंवाद प्रस्थापीत करावा ,आपले व्यक्तिमत्व विकसित करण्याचे सातत्याने प्रयत्न करावा ,सकारात्मक विचार करावा. फावल्या वेळेचा चांगला उपयोग करावा ,चांगले छंद जोपासावेत, उपासना,साधना,ध्यान,प्रार्थना,सहकार्य,सेवा आदि कामांत स्वताला गुंतवणे.

४) विज्ञानमय कोष (बौद्धिक विकास): पाच ज्ञानेंद्रिये (श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण) आणि बुद्धी यांचा विज्ञानमय कोशात अंतर्भाव होतो. या कोशाचे वैशिष्ट्य असे की, हा 'मी कर्ता आहे, मी भोक्ता आहे' इत्यादी प्रकारची अभिमान-जाणीव बाळगतो. या विज्ञानमय कोशाच्या ठिकाणी ज्ञान-शक्ती असते. त्यामुळे तो 'कर्तृस्वरूपी' मानला जातो.व्यक्तीचा बौद्धिक विकास यात अपेक्षित आहे. विज्ञानमय कोषाचा खालील प्रमाणे विकास साधता येतो.वैज्ञानिक दृष्टीकोन, चिकित्सक विचार ,सर्जनात्मक विचार, समस्या निराकरण क्षमता ,स्व जाणीव,विवेकशीलता, अंतर्मुखता ,अंतःकरण शुद्धी.

५) आनंदमय कोश (अध्यात्मिक विकास): आनंदप्रच्युर किंवा आनंदप्रधान असूनही एखाद्या कोशाप्रमाणे नित्यशुद्ध आनंदाला झाकणारा असल्यामुळे या सर्वात आत असलेल्या कोशाला आनंदमय कोश असे म्हणतात. याचा संबंध कारण आणि महाकारण देहाशी असतो. हे महाकारण देह स्थूल, सूक्ष्म आणि कारण देहांचा जो द्रष्टा असतो आणि जो पंचकोशांपेक्षा वेगळा असतो, त्याला हे ज्ञान होते "मी आत्मा आहेस" ज्याला हे ज्ञान होते, होऊ शकते, तो महाकारण देह असतो.या चारही देहांची पुष्टी व्हावी,ही चारही देह सुंदर रहावीत यासाठी सर्वांनी प्रयत्न केला पाहिजे. निरामय आनंदाची अनुभूती घेता यावी यासाठी या कोशाचा विकास आवश्यक आहे. आनंदमय कोषाचा खालील प्रमाणे विकास साधता येतो.सदव्यवहार, शिस्त प्रियता , व्यवस्था प्रियता , स्वावलंबन, शिष्टाचार,अध्यात्मिकता, प्रेम, सत्यनिष्ठा, कर्तव्यनिष्ठा.

पंचकोष ही संकल्पना आध्यात्मिक दृष्टीने महत्त्वाची आहेच पण त्याचबरोबर मानसशास्त्रीय, जीवशास्त्रीय आणि वैद्यकीय दृष्टीनेदेखील महत्त्वाची आहे.पंचकोश ही मूळ संकल्पना वरीलप्रमाणे आहे हे खरे. तरी शंकराचार्यांनी असे मत मांडले की, आत्म्याचे हे पंचकोश जरी खरे असले, तरी ते कल्पनागम्य असून आपण

विवेकाने या पाच कोशांतील भेद समजून घ्यावेत आणि स्थूल देह, तसेच प्राण, मन, बुद्धी, आनंदकोश यांच्याही पलीकडे, अगदी आत आत्मा आहे हे समजून घ्यावे.

व्यक्तिमत्व विकास घटकांमध्ये शारीरिक विकास , शैक्षणिक विकास व सामाजिक विकास हा भौतिक स्वरूपाचा विकास आहे. बाह्य घटकांच्या विकासाकरीता दृष्य स्वरूपाची प्रक्रीया व फळही दृष्यस्वरूपाचे असते. परंतू मानसिक विकास , बौद्धिक विकास, अध्यात्मिक विकास या घटकांच्या विकासाकरीता अंतःकरण शुध्दी अर्थात मन, बुद्धी, चीत्त व अहंकार या अंतर-अदृष्य घटकांच्या संबंदात प्रक्रीया कराव्या लागतात. व्यक्तिमत्व विकासात मानसिक विकास सुदृढ असणे अत्यंत महत्वाचा आहे. मन हे सर्वच कोशात व्यावृत असते त्यामुळे वरील सर्वच कोशांच्या विकासात मनाचे आरोग्य अत्यंत महत्वाचा आहे.

मनोमय कोश विकास व व्यवहारीक सत्तेतील मानसिक आरोग्य : पाच ज्ञानेंद्रिये (श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण) आणि मन यांचा मिळून मनोमय कोश होतो. मनोमय कोशाच्या ठिकाणी इच्छाशक्ती असते. त्यामुळे तो साधनरूप मानला जातो. मानसिक विकासासाठी खालील क्रिया करणे योग्य आहेत. व्यवहारीक सत्तेतील मानसीक आरोग्याचे उपाय.

१. सकाळी लवकर उठून मोकळ्या हवेत फिरायला जावे.
२. आपल्या फावल्या वेळेत चांगली पुस्तके वाचावीत.
३. आपल्या दैनंदिन कामाचे चांगले नियोजन करावे.
४. आपली आर्थिक कुवत पाहून व्यवहार करावेत.
५. स्वतःच्या भावभावना ओळखून वेळीच त्याचे नियोजन करावे. तणाव येत असेल तर तणाव मुक्तीच्या छोटछोट्या युक्त्या शिकून घ्याव्यात.
६. अपार कष्ट करण्याची मानसिक तयारी असावी.
७. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या सहकार्यांशी सुसंवाद प्रस्थापीत करावा.
८. आपले व्यक्तिमत्व विकसित करण्याचे सातत्याने प्रयत्न करावा.
९. सकारात्मक विचार करावा.
१०. फावल्या वेळेचा चांगला उपयोग करावा.
११. चांगले छंद जोपासावेत.
१२. उपासना, साधना, ध्यान, प्रार्थना, सहकार्य, सेवा आदि कामांत स्वताला गुंतवणे.

सर्वच कोशामध्ये मन हे व्यावृत असल्यामुळे प्रत्येक कोशातील दोषांमुळे मनाला मलिनता येते व मनाची मानसिकता बिघडते. त्यामुळे अध्यात्मिक सत्तेतून मनाचे आरोग्य आबाधित ठेवता येते.

अध्यात्मिक सत्तेतून मनाचे आरोग्य:-

मानवी शरीरातील अंतःकरणातील अपंचिकृत पंचमहाभूताचे कार्याचा महत्वाचा घटक आहे. मानवी जीवनातील सर्व कार्य मनावरच चालतात. मन स्थिर असण हेच मनाच खरं स्वरूप आहे. परंतू मनाचे संकल्प व विकल्प हे दोन विकारी प्रवाह आहेत. मनामध्ये जेव्हा संकल्प निर्माण होतात तेव्हा सकारात्मक व नकारात्मक ही कार्ये होत असते. विकल्प निर्माण होण्यास सुरुवात झाली की सकारात्मक व नकारात्मक कार्याला सुरुवात होते. मनाचे संकल्प विकल्प दोन्ही बंद झाले की मन शांती होते. हेच मनाचे आरोग्य आहे. पण मनाचे आरोग्य फार काळ टिकत नाही. कारण मनाची संकल्प विकल्प वृत्ती जोपर्यंत नष्ट होत नाही तोपर्यंत मनाची शांती, समाधान,

स्थिरता राहूच शकत नाही. मनाची एक प्रवृत्ती खुप चांगली आहे.ती म्हणजेच मनाला ज्या विषयाची ओढ, गोडी लागली की त्याच विषयावर मन घट्ट बांधून राहते.

मनाचे एक निके/ जे बैसलिया ठाया सोके/ अनुभव सुखची कौतूके दावीत जायी जे //

याच मनाच्या भूमिकेचा विचार करून मनाला सकारात्मक संकल्पनेवर दृढ करणे व विकल्पाच्या उतरंडी उतरायला लावणे. हाच एक उपाय मनाचे आरोग्य आबाधित ठेवण्यासाठी आहे. मनाशिवाय माणसाच्या स्थूलदेह, सूक्ष्मदेह व कारणदेहाचे काम चालत नाहीत. स्थूलदेहाचा विकास हा अन्नमय कोशावर अवलंबून आहे. मनाच्या संकल्प विकल्प नुसार स्थूलदेहाचा विकास होत असतो. मनाच्या संकल्पानुसार पोषक आहार, व्यायाम, मैदानी खेळ, व्यसनमुक्त जीवन, युक्त झोप यामुळे स्थूलदेहाचा अर्थात पर्यायाने अन्नमय कोषाचा विकास होतो. सूक्ष्मदेहात प्राणमय कोष, मनोमय कोष व विज्ञानमय कोषाचा समावेश होतो. मनाच्या सकारात्मक संकल्पानुसार आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा या योगीक क्रीया तसेच वैज्ञानिक दृष्टिकोन, सारासार विवेक जागृती, अंतर्मुख वृत्ती, या मनाच्या संवादीभ्रम क्रियेत प्राणमय, मनोमय व विज्ञानमय कोषाचा विकास अर्थात सूक्ष्मदेहाचे कार्य सकारात्मक होते. पर्यायाने मनाचे विकल्प कमी झाल्यामुळे मनाचे आरोग्य वाढते. आनंदमय कोष म्हणजेच कारणदेह होय. नित्य आनंदाला झाकणारा हा कोष आहे. आनंदाची वृत्ती ही तीन प्रकारची असते. प्रीती, मोद व प्रमोद. एखादया पदार्थाला पहाताक्षणी निर्माण होणाऱ्या आवडीतून जो आनंद असतो तो प्रीतीचा आनंद असतो. एखादा पदार्थ आवडला व तो विकत घेतला यामध्ये जो आनंद होतो तो मोद असतो. पदार्थ ताब्यात घेवून त्याचा उपभोग घेतला जातो त्याला प्रमोद असे म्हणतात. आनंदमय कोषाचा विकास म्हणजेच मनाच्या सकारात्मक संकल्पानुसार सत्संगती, सद्दिचार, सदसद्विवेक, शिस्तबद्धता, शिष्टाचार, स्वावलंबन, कर्तव्यदक्षता, कर्तव्यनिष्ठा, प्रेम इत्यादीं संकल्पानुसार निरामय आनंदाचा उपभोग घेऊन मन आनंदमय करता येते हेच मनाचे आरोग्य आहे. मनाचे संकल्प विकल्प बंद होऊन सर्वच पंचकोषांचा निरास करून मनाला निरोगी ठेवता येते.

मन हे राम झाले मन हे राम झाले /प्रवृत्ती ग्रासुनि कैसे निवृत्तीसी आले.//

मनाचे संकल्प विकल्प हे जसे विकारी आहेत तसे मन मलदोष विक्षेपदोष व आवरणदोष या मलाने मलीन झालेले आहे. मलदोष म्हणजे पापवृत्ती कोणत्याही कार्यात वाईट कृत्य करण्यास प्रवृत्त करण्याची वृत्ती. तुकोबाराय या दोषापासून दूर जाण्यासाठी विनंती करतात, काय काय करितो या मना / परि नाईके नारायणा / करू नये त्याची करी विटंबना/ पतना आदरे नेऊ पाहे.// या दोषांमुळेच चोरी, लब्बाड, भ्रष्टाचार, व्यभिचार, मन स्वतःच्याच मानगुटीवर लावून घेतो. त्यामुळे मन मलीन होते. यावर उपाय म्हणून मनाने सत्चित्तन केले पाहिजेत. हळू हळू पापवृत्ती कमी कमी होऊन मन शुध्दीकरण होईल. विक्षेपदोष म्हणजे देहाभिमान व त्यापासून होणारे दुःख हा बंधनात घालणारा दोष आहे. देहाभिमान घालवणे हाच एक उपाय आहे. आवरणदोष म्हणजे आनंदघन आत्म्याचे भान होऊ न देणे. यावर उपाय म्हणून सत्पुरुषाची निष्काम सेवा. ह्या दुर्धर तीन मलदोष विक्षेपदोष व आवरणदोष निवर्त करून मनाला सकारात्मक संकल्प करून मनाला शांती प्राप्त करून, मनारोग्य साधता येईल.

मन अंतःकरणाचा एक घटक आहे. वास्तविक सर्व व्यवहार हे मनाच्या कल्पनेतूनच होताना दिसतात. ज्ञानोबाराय म्हणतात, वाया मन हे नाव / एहवी कल्पनाचि सावयव/ जयाचेनि संगे जीव / दशा वस्तू // परिणाम एकनाथ महाराज म्हणतात, कल्पनेपासून कल्पिला जो ठेवा/ तेणे पडे गोवा नेणे हरि// मनाच्या या कल्पनिकतेतून अनादिकाळापासून कल्पित गोवा पडलेला आहे. त्यामुळे मन रोगी झालेले आहे.

सारांश:- (Conclusion)

आधुनिक योगोपचार पद्धतीतीत आजाराचे रूप ठरवताना तो आजार नेमक्या कोणत्या कोशात झालेल्या बिघाडामुळे झाला आहे याचा विचार करून अन्नमय कोशासाठी, सकस आहार, व्यायाम, आसने, प्राणमय कोशासाठी

दीर्घ श्वसन, प्राणायाम, मनोमय कोशासाठी चांगल्या पुस्तकांचे वाचन, मनमोकळ्या गप्पा, विज्ञानमय कोशासाठी ध्यानधारणा, चिकित्सक, सर्जन विचार, आनंदमय कोशासाठी अध्यात्मिकता, प्रेम अशा प्रकारच्या उपाययोजना सुचविल्या जातात. पंचकोश ही संकल्पना व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त असून तिचा जागतिक शिक्षण क्षेत्रात व्यक्तिमत्त्व विकासाची भारतीय पद्धती म्हणून अवलंब केला जातो. सर्वच कोशात व्यावृत्त असणाऱ्या मनाची शांती झाली की, मनाची सर्व धाव संपत असते त्यामुळे मनाच्या सर्व प्रवृत्ती ठायीच मुरून जातत. कोशाचा विचाराने बाध होवून मनासगट कोशाचेही आस्तीत्व संपून जाते. मनाला उत्तम आरोग्य प्राप्त होते.

मन हे राम झाले मन हे राम झाले / प्रवृत्ती ग्रासूनि कैसे निवृत्तीसी आले.//

आठव नाठव गेले भावाभाव / झाला स्वयंमेव पांडुरंग //

संदर्भ :

१. शैक्षणिक मानसशास्त्र, डॉ. सुरेश करंदीकर, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.-२००६
२. अनंत जाधव व्यक्तिमत्त्व विकास- प्राचीन व आधुनिक संकल्पना, ,हर्षवर्धन प्रकाशन, बीड.-२०२१
३. <https://marathivishwakosh.org/29987/>
४. फडके, पुरुषोत्तमशास्त्री; दुनाखे, अंशुमती, सार्थ छांदोग्य, ऐतरेय, तैत्तिरीय व श्वेताश्वतर उपनिषद, पुणे, २०१४.
५. रानडे, रा. द.; अनु. गजेंद्रगडकर, कृ. वें. उपनिषद्ग्रहस्य, निंबाळ, २००३.
६. साने, जनार्दन भालचंद्र, वेदांतसार आणि त्याचा मराठी अनुवाद, वाशिम, १८६९.
७. किसन महाराज साखरे, विचार सागर रहस्य,, साधक आश्रम, आळंदी देवाची.- २००८
८. द.वा.जोग, सार्थ पंचदशी, वास्तु भवानी प्रसाद ,डोंबवली (प. मुंबई)- २००८,