



International Journal of Research in Academic World



Received: 25/April/2023

IJRAW: 2023; 2(5):144-146

Accepted: 27/May/2023

भारतीय जीवन मूल्यों में योग की भूमिका

*रूचि पाटीदार और २डॉ मंजू शर्मा

*1, 2Ph.D. Scholar, Department of Yog, Sam Global University, Madhya Pradesh, India.

सारांश

भारतीय जीवन मूल्य यानी आध्यात्मिक जीवन जीने की पद्धति, पूरे विश्व में यही भारतीय संस्कृति की पहचान है। अध्यात्म रूपी सभ्यताएं एवं परंपरा ही भारतीय होने की पहचान है। भारतीय संस्कृति योगिक परंपराओं एवं अध्यात्म मार्ग पर चलने वाली उत्कृष्ट जीवनशैली है। भारतीय दर्शनों में योग सभी षट्दर्शनों का आधार है। षट्दर्शनों में भारतीय योग दर्शन को पूरे विश्व में ख्याति प्राप्त है। योग के व्यावहारिक ज्ञान का यह दर्शन पूरे विश्व के जीवन मूल्य का प्रतिनिधित्व करता है अर्थात् सार्वभौमिक जीवन मूल्य जोकि मनुष्यता के लिए आवश्यक है, उनकी व्याख्या करता है। योग दर्शन का अष्टांगिक मार्ग भारतीय जीवन मूल्यों की रूपरेखा निर्धारित करते हैं विशेषकर अष्टांग योग के दो प्रमुख अंग यम एवं नियम सभी योगिक मार्गों का या अंगों का आधार प्रस्तुत करते हैं। यम जिसका पालन मनुष्य समाज के लिए आचार संहिता को कायम रखने हेतु करता है। यम के 5 अंगों के पालन करने से समाज में शांति, प्रेम, सद्भावना, कर्तव्य भावना, इमानदारी जैसे महत्वपूर्ण गुणों का विकास होता है।

वही अष्टांग योग के दूसरे मार्ग नियम के 5 अंगों का पालन मनुष्य स्वयं के व्यक्तित्व का विकास और संवर्धन करने के लिए करता है। नियम के अंगों का पालन व्यक्ति को गुणों से युक्त होकर उद्देश्य पूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं जिसमें व्यक्ति के अंदर संयम, अनुशासन, साहस, जागरूकता और बुद्धिमता का अच्छा विकास होता है। अतः योग भारतीय जीवन शैली की वैज्ञानिक पद्धति है जिससे कई हजारों वर्ष के अथक परिश्रम और अनुसंधान करके प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों ने विकसित किया है।

हमारे भारतीय जीवन की आध्यात्मिक प्रणाली मनुष्य को सिर्फ एक शरीर या ढांचे के रूप में नहीं देखती वरन उसे एक दिव्य आत्मा, प्राणशक्ति या परमात्मा स्वरूप ही मानती है। भारतीय जीवन प्रणाली सिर्फ यह नहीं देखती कि जीवन का निर्वाह कैसे हो, बल्कि यह उपाय और विचार भी किया जाता है कि मनुष्य जीवन कैसे सार्थक हो।

भारतीय जीवन के योग रूपी आध्यात्मिक मूल्य संपूर्ण विश्व का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं, वह संपूर्ण मानव जाति को नई दिशा देकर मानव जाति के उच्चतम लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

मूल शब्द: जीवन मूल्य, अष्टांग योग, योग दर्शन, संवर्धन, अध्यात्म

प्रस्तावना

जहां भारतीय जीवन मूल्यों की बात आती है तो हम कह सकते हैं कि हम आध्यात्मिक प्रधान सभ्यता एवं संस्कृति की बात करने जा रहे हैं, क्योंकि भारतीयता का अर्थ ही अध्यात्म प्रधान संस्कृति है। पूरे विश्व में हमारी यही पहचान है और यही भारत भूमि की विशिष्टता भी है। हमारी पुरातन भारतीय संस्कृति योग पद्धतियों एवं परंपराओं पर आधारित जीवन मूल्यों की संस्कृति है। जहां षट्दर्शन भारतीय जीवन मूल्यों की व्याख्या करते हैं। वही योग सभी षट्दर्शनों का आधार है। सभी षट्दर्शनों में योगांगों का उल्लेख मनुष्य के कल्याण के लिए प्रस्तुत किया गया है। सभी षट्दर्शनों में योग दर्शन प्रमुख दर्शन है, जो भारतीय जीवन मूल्यों को दर्शाता है। योग दर्शन में हमें संपूर्ण भारतीयता के दर्शन होते हैं, जिसमें भारतीय जीवन मूल्यों के नैतिक एवं आध्यात्मिक पक्षों की विवेकपूर्ण एवं व्यावहारिक तरीके से रचना की गई है। योग दर्शन में भारतीय जीवन मूल्यों का व्यावहारिक एवं ज्ञान पूर्वक व्यापक प्रस्तुतीकरण मानव जाति के कल्याण के लिए एवं उत्थान के लिए हुआ है। योग दर्शन में जीवन मूल्यों को दर्शाने वाला यहां अद्भुत प्रस्तुतीकरण अष्टांग योग के नाम से

प्रसिद्ध है। अष्टांग योग में भी प्रमुख रूप से सामाजिक पक्षों का एवं मानव के व्यक्तित्व का परिमार्जन करने वाले दो प्रमुख अंग यम एवं नियम है।

यम व नियम वह आचार संहिता है या नियम कायदे हैं, जो भारतीय जीवन की रूपरेखा को निर्धारित करते हैं। यह भारतीय जीवन के शाश्वत जीवन मूल्य है। इन जीवन मूल्यों की अमिट छाप भारतीय संस्कृति में सदा से ही दृष्टिगोचर होती है। षट् दर्शनों में बौद्ध एवं जैन दर्शनों में यम एवं नियम के अंगों का महत्व पूर्ण उल्लेख प्राप्त होता है, जो कि मनुष्य जीवन की दिव्यता को धारण करने और समाज में नैतिक सद्भाव बढ़ाने को प्रेरित करता है।

जहां जैन धर्म में यम को पंच महाव्रत के नाम से बताया गया है एवं कहा है कि इन पंच महाव्रतों को मानव जीवन में धारण करने से मनुष्य जीवन की शुद्धि होती है। वही बौद्ध धर्म में इन अंगों को पंचशील नियम, सिद्धांत एवं उपदेश के नाम से कहा गया है। वही योग दर्शन में महर्षि पतंजलि ने यम एवं नियम को सभी योगांगों की नींव एवं मनुष्य जीवन का आधार बताया है। ये यम एवं नियम मनुष्य जाति का उच्च चारित्रिक निर्माण करते हैं। यम एवं नियम के पांच-

पांच अंग है-यह अध्यात्म रूपी जीवन मूल्य मनुष्य के अंदर सकारात्मक उर्जा को बढ़ाते हैं इन का संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है-

यम: यम अर्थात् जिसका पालन कर मनुष्य समाज में व्यवस्था कायम करता है। मानव जीवन में यम के 5 अंगों का पालन करने से स्वस्थ सामाजिक मूल्यों को बढ़ावा मिलता है, जिससे समाज में सद्भावना एवं नैतिक गुणों का विकास होता है। यम के इन अंगों को धारण करने से सामाजिक व्यवस्था सुचारू ढंग से संचालित होती है। यह पांच अंग है-सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय और अपरिग्रह।

- i). **सत्य:** जो जैसा है उसे वैसा ही व्यक्त करना उसके लिए झूठ का सहारा नहीं लेना सत्य है।
- ii). **अहिंसा:** किसी भी प्राणी को दुख नहीं पहुंचाना अहिंसा है।
- iii). **ब्रह्मचर्य:** गलत कार्यों में प्रवृत्त ना होकर अपनी उर्जा का सकारात्मक इस्तेमाल करना।
- iv). **अस्तेय:** ईमानदारी रखना, जो वस्तु अपनी नहीं है उसे अपना नहीं कहना अर्थात् लोभ प्रवृत्ति का अभाव।
- v). **अपरिग्रह:** अपरिग्रह में संतोष की भावना आती है, अनावश्यक वस्तुओं की इच्छा ना रखना और मन में संतुष्टि रखना।
- vi). **नियम:** नियम 5 है यह मनुष्य जीवन में अनुशासन को बढ़ाने और श्रेष्ठतम स्तर पर प्रतिभाओं का विकास करते हैं।
- vii). **शोच:** अपने शरीर को और आसपास के वातावरण को साफ सुथरा रखना।
- viii). **संतोष:** हमारे पास जो भी है उस में खुश रहना संतोष की भावना है।
- ix). **तप:** जीवन की सभी परिस्थितियों में सहज रहना और उनको स्वीकारना अर्थात् तटस्थ रहकर जीवन की चुनौतियों का सामना करना तप है।
- x). **स्वाध्याय:** समय-समय पर अपने जीवन का आकलन करना और अपने में सुधार करते रहना अर्थात् गुणवान बनने के लिए तत्पर रहना स्वाध्याय है।
- xi). **ईश्वर प्राणीधान:** जीवन की सभी समस्याओं, अच्छाइयों, बुराइयों को ईश्वर के चरणों में छोड़कर सदैव उपयुक्त कर्म करते रहना ईश्वर प्राणीधान है।

इस प्रकार उपर्युक्त योगिक जीवन मूल्य भारतीय जीवन मूल्यों के शाश्वत अंग है इन्हीं जीवन मूल्यों में भारतीय जीवन दृष्टि का सार समाहित है।

इसी प्रकार अब हम बात करते हैं। भारतीय जीवन मूल्यों के उत्कृष्ट शास्त्र श्रीमद्भगवद्गीता ज्ञान की जिससे संपूर्ण विश्व में प्रसिद्धि प्राप्त है। इस अद्भुत अतुलनीय भगवत ज्ञान का सार गीता में प्रमुख रूप से तीन योग मार्गों या तीन जो परंपराओं के रूप में प्राप्त होता है। यह तीन मार्ग ज्ञान योग भक्ति योग एवं कर्म योग है, जिसे मानव जीवन का चतुर्विध पुरुषार्थ प्राप्त करने का परिपूर्ण साधन माना है। गीता ज्ञान मनुष्य जीवन के सभी पक्षों एवं आयामों का ज्ञान समेटे हुए हैं। जीवन की विषम एवं दुष्कर परिस्थितियों में निर्णय लेने की क्षमता एवं मार्गदर्शन भगवत गीता प्रस्तुत करती है। गीता के प्रत्येक अध्याय को योग का नाम दिया गया है जिसमें तीन प्रमुख योग परंपराएं ज्ञान योग भक्ति योग एवं कर्म योग है। इन तीनों योग परंपराओं में प्रमुख रूप से कर्म योग की महिमा का विशेष वर्णन प्राप्त होता है। चूंकि मनुष्य का संपूर्ण जीवन कर्मों पर ही आधारित होता है। कर्म ही मनुष्य की सद्गति और अधोगति का कारण होते हैं। श्रीमद् भगवत गीता में श्री कृष्ण अर्जुन के मन के सभी संशयो का नाश करते हुए ऐसे योग रूपी कर्मों को करने की प्रेरणा देते हैं, जिसमें मनुष्य का कल्याण निहित है।

भगवत गीता का जीवन दर्शन अतुलनीय है। भगवत गीता में सुझाए गए जीवन दर्शन को पूरे विश्व में प्रतिष्ठा प्राप्त है। गीता में मानव जीवन के लगभग सभी पक्षों की समस्याओं और चुनौतियों का

समाधान एवं मार्गदर्शन प्रस्तुत किया गया है, साथ ही भगवत गीता का अध्ययन मानव जीवन को सत्य के दर्शन, समय और परिस्थितियों के आंकलन का विस्तृत विवेकपूर्ण दृष्टिकोण प्राप्त कराता है, जिन्हें अपनाकर मनुष्य जीवन के उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

गीता के दूसरे अध्याय का यह श्लोक-योगस्थः कुरु कर्माणि संगम त्यक्त्वा धनंजया।

सिद्धय सिद्धयोः समो भूत्वा समत्वम योग उच्यते।। २/४८

अर्थात् श्री कृष्ण अर्जुन को योग रूपी कर्मों का पाठ पढ़ाते हुए कहते हैं-

“हे धनंजय तू योग मार्ग में स्थिर होकर निष्काम भावना से और समता के भाव से कर्म कर क्योंकि इस तरह कर्म करने से तू किसी बंधन में नहीं बंधेगा और तुझे ईश्वर की प्राप्ति होगी।”

सरल भाषा में कृष्ण भगवान अर्जुन को समझाते हुए कहते हैं कि जीवन की सभी परिस्थितियों सुख-दुख, जय-पराजय, लाभ-हानि, मान-अपमान में समान बने रहना चाहिए। अपने सभी कर्मों को ईश्वर के निमित्त अर्पण करके श्रेष्ठ कर्म को करना चाहिए। इस तरह योग रूपी कर्मों को करने से तुझे कोई दुख, पीड़ा नहीं सताएगी और तेरा मन भी स्थिर बना रहेगा।

इसी प्रकार गीता का छठा अध्याय-“आत्म संयमन योग” बड़ा ही अद्भुत एवं मनुष्य के कर्म मार्गों को दर्शाता हुआ अध्याय है। इस अध्याय में श्री कृष्ण अर्जुन के कर्म रूपी मार्ग को स्पष्ट करते हुए उसे निमित्त एवं निष्काम कर्म मार्ग की प्रेरणा प्रदान करते हैं। साथ ही मनुष्य जीवन में योगी जीवन के महत्व को भी प्रतिपादित करते हैं। इस संदर्भ में गीता के छठे अध्याय का यह महत्वपूर्ण श्लोक है- युक्ताहारविहारस्या युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगा भवति दुःखहा॥१७॥

भावार्थ नियमित भोजन करने वाला, नियमित चलने वाला, नियमित जीवन निर्वाह के लिए कार्य करने वाला और नियमित सोने वाला योग में स्थित मनुष्य सभी सांसारिक कष्टों से मुक्त हो जाता है। यानी नियमित जीवन चर्या, खानपान, निद्रा, आहार-विहार में उचित तालमेल बिठाने वाले मनुष्य का योग अच्छी तरह फलित होता है। भारतीय जीवन मूल्यों की पद्धति सदैव से ही अध्यात्म रूपी मार्ग से प्रेरित रही है। पुरातन समय से ही भारत भूमि पर ऋषि-मुनियों और धर्मगुरुओं ने विभिन्न आध्यात्मिक मार्गों की खोज करके भारतीय जीवन को समृद्ध किया है।

योग वस्तुतः भारतीय जीवन शैली की वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जो मनुष्य जीवन के सभी पक्षों का ज्ञान समेटे हुए हैं। भौतिक इच्छाएं कभी मनुष्य को संतुष्ट नहीं कर सकती, क्योंकि यह अनंत है। भारतीय जीवन मूल्यों में कई आध्यात्मिक पद्धतियां और प्रक्रियाएं विकसित की गई हैं, जो मनुष्य को स्वयं को जानने और आत्मिक संतुष्टि का आधार है। इसे हमारे पुरातन महान विभिन्न विभूतियों, ऋषि-मुनियों और ईश्वरीय व्यक्तित्वों ने वर्षों के तप और अनुसंधान से विकसित किया है, जिसमें जब तक यज्ञ विधान धार्मिक अनुष्ठान, उपवास नैतिक संस्कार जैसी विधाएं विकसित की गई हैं। साथ ही जीवन जीने के लिए परोपकार, सोहाद्र, संयम, जीवो पर दया और जीवन का अनुशासन जैसे बहुमूल्य जीवन तत्व शामिल है, जो पुरातन समय से ही भारतीय जीवन मूल्यों की नींव रहे हैं। यह आध्यात्मिक तत्व या मूल्य ही भारतीय दर्शन के सूत्र एवं मानवीय कल्याण को दर्शाते हैं। भारतीय दर्शन की वैदिक प्रार्थना में कहा भी गया है कि-

“सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया सर्वे भद्राणि पश्यंतु मां कश्चित् दुःख भाग भवेत्”

अर्थात् सभी प्राणी एवं जी सुखी हो निरोगी हो किसी को दुख ना भोगना पड़े सभी का कल्याण हो जैसी भावनाएं शामिल है।

उद्देश्य

- प्रस्तुत आर्टिकल द्वारा हम यह समझ सकते हैं कि भारतीय भूमि की धरातल पर ही अध्यात्म रूपी विद्या का प्राकट्य हुआ है। इस अध्यात्म रूपी ज्ञान को ही हम योगविद्या कहते हैं।
- अध्यात्म रूपी ज्ञान ने ही भारतीय जीवन मूल्यों की जड़ों को सिंचा है।
- योग विद्या भारतीय जीवन मूल्यों में प्राण फूंकने के समान है, जो संपूर्ण विश्व का प्रतिनिधित्व कर सकती है।

शोध विधि

शोध विधि वह है जो हमारे शोध आर्टिकल या शोध लेख के लिए महत्वपूर्ण सामग्री जुटाने का कार्य करती है। शोध विधि के द्वारा हम अपने अध्ययन की सामग्री को एकत्र करते हैं, साथ ही महत्वपूर्ण तथ्यों एवं आंकड़ों का विवेचन और विश्लेषण करते हैं। प्रस्तुत शोध आर्टिकल के लिए अपने शोध विषय से सम्बंधित विभिन्न शोध लेख और पत्र-पत्रिकाओं का अध्ययन किया व अध्ययन सामग्री एकत्रित की। | भारतीय जीवन शैली एवं योग से सम्बंधित तथ्यों का अध्ययन एवं विश्लेषण किया। आम जन जीवन में हमारी योग पद्धति के प्रभाव के अध्ययन के लिए विभिन्न लोगों से चर्चा की। शोध विषय से सम्बंधित कुछ कार्यशालाएं, सेमिनार में हिस्सा लिया एवं विषय वस्तु का विवेचन, संकलन किया।

लिटरेचर रिव्यू

- mpgkpdf.com admin June 1, 2022 शीर्षक भारतीय जीवन मूल्य इस लेख में भारतीय जीवन मूल्यों का स्वरूप बताते हुए उन जीवन मूल्यों की सार्वभौमिक आवश्यकता को इंगित किया है, साथ ही वर्तमान में मूल्यों की स्थिति और उनमें सुधार की अनिवार्यता को बताया है एवं वर्तमान शिक्षा नीति में मूल्यों को विशेष स्थान प्राप्त हो ऐसा सुझाव दिया गया है जो कि वर्तमान स्थिति को देखते हुए आवश्यक है।
- हिंदी कुंज. काम (हिंदी लेख) भारतीय जीवन मूल्य इस आर्टिकल में यहां बताया है कि भारतीय जीवन मूल्यों की जड़े यहां के नैतिक, धार्मिक मूल्यों में समाहित है नैतिक मूल्य ही सभ्यता वाह संस्कृतियों का पोषण करते हैं। इससे तथ्य को स्पष्ट किया गया है इस तरह इस आर्टिकल में यह बताने का प्रयास है कि मनुष्य जीवन की सफलता नैतिक मूल्यों में ही सार्थक है।
- लेखक डॉ सुरेंद्र वर्मा सन 1996 शीर्षक: भारतीय जीवन मूल्य (ग्रंथ माला: 89) इस शोध में मूल्यों की गहन विवेचना की गई है। लेखक ने जीवन मूल्यों के विस्तृत दायरे और बहुआयामी पक्षों को समेटे हुए मूल्यों को समझाने का प्रयत्न किया है। लेखक ने भारतीय ज्ञान वादी शाखा के उच्च आध्यात्मिक जीवन मूल्य रोक सको सामान्य जनों के लिए कठिन मार्ग कहा है साथ ही भारतीय दर्शनों के पंच व्रत रूपी मूल्यों पर प्रकाश डाला है और भारतीय जीवन मूल्यों के संदर्भ में उन्हें स्पष्ट करने का प्रयत्न किया है। इस प्रकार इस शोध लेख में इन्होंने जीवन मूल्यों के संपूर्ण ढांचे को स्पष्टता देने का प्रयत्न किया है।
- डॉ सुशील कुमार शर्मा 1 जुलाई 2020 शीर्षक: भारतीय जीवन मूल्य, साहित्य कुंज (अंक: 159, प्रथम 2020 में प्रकाशित) इस शोध लेख में लेखक ने भारतीय जीवन मूल्यों की नींव नैतिक शास्त्र को माना है और कहा है कि नैतिक शास्त्र ही भारतीय जीवन मूल्यों का प्रतिनिधित्व करते हैं। लेखक ने बहुत अच्छे तरीके से नैतिक मानदंडों को समझाया है और मनुष्य जीवन में उसके महत्व को भी स्पष्ट करने का अच्छा प्रयास किया है।
- शोधार्थी अतुल कुमार मिश्र शीर्षक वर्तमान शैक्षिक परिवेश में मानव मूल्यों की प्रासंगिकता-एक अध्ययन" (पीएचडी उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध) प्रस्तुत शोध वर्तमान समय की शिक्षा प्रणाली

के संदर्भ में है। इस शोध में यह विचारणीय है कि बालकों का संपूर्ण व्यक्तित्व विकास कैसे हो विद्यार्थी जीवन आर्थिक तौर तरीकों के साथ-साथ नैतिक जीवन मूल्यों को कैसे आत्मसात करें और उनकी महत्ता को समझे शोधकर्ता ने इस शोध में यह बताने का प्रयास किया है कि मानव मूल्यों के बिना मनुष्य का जीवन एवं शिक्षा प्रणाली नीरस है या प्राण विहीन है।

निष्कर्ष

हालांकि जीवन मूल्य समय और परिस्थितियों के अनुरूप बदलते रहे हैं, परंतु भारत भूमि के कुछ शाश्वत जीवन मूल्य हैं, जो संपूर्ण मानव जाति की और मानवीयता की रक्षा के लिए सदा से ही भारतीय समाज का अटूट अंग बन कर रहे हैं।

जहां भौतिक मूल्य मनुष्य को सिर्फ भौतिक वस्तुओं की पूर्ति करना सिखाते हैं। वहीं आध्यात्मिक एवं योग रूपी जीवन मूल्य मनुष्य का श्रेष्ठतम व्यक्तित्व विकास करते हैं। जीवन क्या है? स्वयं का अस्तित्व तलाशने एवं उच्च जीवन लक्ष्य की ओर उन्मुख करते हैं।

नैतिक मूल्य एवं आध्यात्मिक मूल्य मानव जीवन में अनुशासन जागरूकता, मानसिक स्वास्थ्य, परोपकार, परस्पर सहयोग, सौहार्द, प्रेम, करुणा, संयम उत्साह और साहस जैसे जीवन मूल्यों का विकास करते हैं।

योग भारतीय संस्कृति की प्राचीन परंपरा का एक अटूट हिस्सा है। योग रूपी धर्म भारतीय जीवन मूल्यों को सुदृढ़ भूमि प्रदान करता है। हालांकि जीवन मूल्यों का स्वरूप सदा एक सा नहीं रहता। यह निरंतर ही युग परिवर्तन के साथ और समाज में व्याप्त वर्तमान रूढ़ियों परंपराओं और सुविधाओं के अनुसार बदलता रहता है, लेकिन भारतीय जीवन दर्शन के जो शाश्वत जीवन मूल्य हैं वह सदा एक से हैं क्योंकि इनकी उपयोगिता मानव जाति की भलाई और समाज में सुव्यवस्था कायम करने हेतु आवश्यक है। इन शाश्वत मूल्यों के बिना मानव जीवन अधोगति को प्राप्त होता है और जीर-क्षीण जीवन मूल्य मानव को पतन की ओर ले जाते हैं।

योग एक जीवन शैली है, एक वैज्ञानिक जीवन शैली जिसमें मनुष्य अपने जीवन को उत्कृष्ट बनाता है। योग विषय सही मायनों में मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व का बहुआयामी विकास करता है।

संदर्भ ग्रंथ

- हिंदीकुंज, काम (हिंदी लेख) शीर्षक: भारतीय जीवन मूल्य
- mpgk pdf.com (एडमिन)जून१,२०२२ शीर्षक: भारतीय जीवन मूल्य
- डॉ सुरेंद्र वर्मा सन 1996 शीर्षक भारतीय जीवन मूल्य (ग्रंथ माला:89)
- डॉ सुशील कुमार शर्मा 1 जुलाई 2020, शीर्षक: भारतीय जीवन मूल्य, साहित्य कुंज (अंक 159, प्रथम 2020 में प्रकाशित)
- शोधार्थी अतुल कुमार मिश्र, शीर्षक: वर्तमान शैक्षिक परिवेश में मानव मूल्यों की प्रासंगिकता एक अध्ययन (पीएचडी उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध)
- डॉ रजनी बिष्ट जून 2019, volume ६, issue ६ शीर्षक: जीवन मूल्य स्वरूप एवं महत्व, स्वामी विवेकानंद कॉलेज आफ एजुकेशन रुड़की, www.jetir.org(issn२३४९ ५१६२)
- डॉ रविंद्र नाथ तिवारी, नवीनतम राष्ट्रीय शिक्षा नीति मई 27, 2021, शीर्षक: भारतीय ज्ञान परंपरा और राष्ट्रीय शिक्षा नीति
- विकीपीडिया, योग दर्शन
- BharatVidya.org योगा & volume २, योग एक वैश्विक मूल्य (yoga as a global value)
- मिश्र, डॉ जगदीश चंद्र, भारतीय दर्शन, चौखंबा, सुरभारती प्रकाशन, 2008
- सिन्हा, डॉ हरेंद्र प्रसाद भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली