eISSN:2581-4885
DEV SANSKRITI
VISHWAVIDYALAYA
PUBLICATION

PERSPECTIVE ARTICLE

कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण तत्त्व

शिल्पी वर्मा [1*], मनोरमा निखरा [2]

[1] शोधार्थी, मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, भारत
[2] सहायक प्रवक्ता, मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, भारत

*CORRESPONDENCE
Address Shilpi Verma, Research Scholar, Department of Yogic Science and Human Consciousness, Dev Sanskriti VIshwavidyalaya, Gayatrikunj, Haridwar
Email
shilpi.verma@dsvv.ac.in

PUBLISHED BY
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya Gayatrikunj-Shantikunj Haridwar, India

OPEN ACCESS
Copyright (c) 2024 Verma and Nikhra
Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

सारांश: उपनिषदों में प्राण को पूरे जीवन का आधार माना गया है। यह ऊर्जा शरीर में केवल श्वसन से संबंधित नहीं है, बल्कि यह चेतना का वह रूप है, जो सभी प्राणियों के अस्तित्व को बनाए रखता है। प्राण को ब्रह्म से जुड़ी चेतना कहा गया है। यह सर्वोच्च सत्य (ब्रह्म) का ही एक रूप है, जो जीव में व्यक्तिगत आत्मा (जीवात्मा) के रूप में प्रकट होता है। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण को सबसे महत्वपूर्ण और केंद्रीय शक्ति के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जो न केवल व्यक्तिगत जीवन का संचालन करता है, बल्कि ब्रह्मांड की संरचना और संचालन का भी आधार है। इसे आत्मा से गहरे रूप से जुड़ा हुआ माना गया है, और प्राण के बिना न तो शरीर जीवित रह सकता है और न ही आत्मा अपने उद्देश्य को पूरा कर सकती है। जब इंद्रियों (जैसे आँख, कान, वाणी) और प्राण के बीच चर्चा होती है कि कौन अधिक महत्वपूर्ण है, तो यह निष्कर्ष निकलता है कि जब प्राण शरीर छोड़ता है, तो शरीर मर जाता है। इससे यह प्रमाणित होता है कि प्राण ही सबसे महत्वपूर्ण और सर्वोच्च शक्ति है। प्राण की साधना और समझ से आत्म–साक्षात्कार और मोक्ष की प्राप्ति संभव होती है। यह शोध पत्र कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण तत्त्व के विविध पहलुओं को समर्पित है और इसे समझने में सहायक है।

कूट शब्द: प्राण, कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद, ब्रह्म

प्रस्तावना

प्राण भारतीय तत्त्वज्ञान का एक केंद्रीय तत्व है, जो जीवन, चेतना और ऊर्जा का प्रतीक है। यह केवल शारीरिक जीवन के लिए आवश्यक नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राण तत्त्व का ज्ञान जीवन की गहराई और व्यापकता को समझने में सहायक है। यह न केवल व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक है, बल्कि समग्र मानवता के लिए भी महत्वपूर्ण है। [1] प्राण तत्त्व को समझकर हम एक स्वस्थ, संतुलित, और अर्थपूर्ण जीवन जी सकते हैं। प्राण की संकल्पना वेदों, उपनिषदों और योग शास्त्रों में व्यापक रूप से की गई है। इसे जीवन शक्ति के रूप में समझा जाता है, जो सभी जीवों में व्याप्त है और उनकी क्रियाकलापों को संचालित करती है। [2] प्राण का अध्ययन न केवल जीवित प्राणियों के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह आत्मा और ब्रह्म के संबंध को भी उजागर करता है। प्राण की साधना, जैसे प्राणायाम, मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायक होती है। [3] इस प्रकार, प्राण एक गहरा, विविधतापूर्ण और समग्र अवधारणा है, जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी उपस्थिति दर्ज कराता है।कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद वेदों का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो प्राचीन भारतीय तत्त्वज्ञान का एक गहन अध्ययन प्रस्तुत करता है। इसमें प्राण तत्त्व का विशेष महत्व है, जो न केवल जीवन शक्ति का प्रतीक है, बल्कि मानव अस्तित्व और ब्रह्म के बीच के संबंध को भी उजागर करता है। [4] इस शोध पत्र का उद्देश्य कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण तत्त्व के विविध पहलुओं का विवेचन करना है।

कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद

कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद एक प्रमुख ऋग्वेदीय उपनिषद है, जो ऋग्वेद के कौषीतकि ब्राह्मण का एक अंश है। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद मुख्य रूप से कौषीतक ऋषि और शिष्य के बीच का संवाद है। इसमें ऋषि अपने शिष्यों को ज्ञान और ब्रह्मविद्या का उपदेश देते हैं। इस उपनिषद में जीवन, प्राण, आत्मा, और ब्रह्म के संबंध में गहन विचार–विमर्श किया गया है। इसमें चार अध्याय हैं, जो जीवन, प्राण, और आध्यात्मिक उन्नति के महत्वपूर्ण विषयों पर केंद्रित हैं। [3] इस उपनिषद में कई महत्वपूर्ण अवधारणाएँ और उपासनाएँ शामिल हैं। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण तत्त्व न केवल जीवन का आधार है, बल्कि यह आत्मज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति का भी साधन है। [5] प्राण का ज्ञान और साधना व्यक्ति को जीवन की गहराइयों में ले जाकर आत्मा की वास्तविकता की ओर मार्गदर्शन करती है। यह एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो भौतिक और आध्यात्मिक जीवन को जोड़ता है। प्रथम अध्याय में गौतम (उद्दालक) एवं चित्र (गर्ग के प्रपौत्र) के मध्य का संवाद है जिसमें अग्निहोत्र, और मरणोपरांतर जीवत्मा की यात्रा का वर्णन है इसी को पर्यंक विद्या कहा गया है। [6] द्वितीय अध्याय में प्राणोपासना, आध्यात्मिक–अग्निहोत्र, विविध उपासनाएँ, दैवीपरिमर में प्राणोपासना, मोक्ष हेतु सर्वश्रेष्ठ प्राणोपासना तथा प्राणोपासक का सम्प्रदान कर्म का वर्णन किया गया है। [7] तृतीय अध्याय में इंद्र–प्रतर्दन संवाद है जिसमें प्रज्ञा रूप प्राण की महिमा वर्णन है। चतुर्थ अध्याय में आजातशत्रु एवं गार्गेय के मध्य का संवाद है जिसमें चैतन्य तत्व के विभिन्न स्वरुप को बताते हुए उसकी उपासना पद्धति का वर्णन किया गया है। साथ ही "आत्मतत्व" के स्वरुप और उसकी उपासना, फलश्रुति का प्रतिपादन किया गया है। [8]

प्राण अर्थ एवं परिभाषा

प्राण शब्द का अर्थ जीवन या ऊर्जा है। यह न केवल शारीरिक अस्तित्व का आधार है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी इसकी भूमिका महत्वपूर्ण है। प्राण को जीवन की धारणा, चेतना और सृष्टि की ऊर्जा के रूप में देखा जाता है। कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद में प्राण का कई अर्थों में प्रयोग हुआ है। [5]

- "प्राणो ब्रह्मेति" – प्राण ही ब्रह्म है (4)
- उक्थ रूप प्राण ही 'श्री', 'यश', 'तेजरूप' है।
- "प्राणोस्मि प्रज्ञात्मा"(3/2) – मैं स्वयं (देवराज इंद्र) प्रज्ञा रूप प्राण हूँ। [7]
- "आयुः प्राणः प्राणो वा आयुः एवमृतमं"(3/2) – आयु ही प्राण है, प्राण आयु है एवं अमृततत्व है। [4]

प्राण का स्वरूप

"प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह कौषीतकिस्तस्य ह वा एतस्य प्राणस्य ब्रह्मणो मनो दूतं वाक्परिवेष्टी चक्षुर्गोप्नु श्रोत्रं संश्रावयितृ तस्मै वा एत्स्मै प्राणाय ब्रह्मण एताः"(2/1) [7]

यहाँ प्राण को ब्रह्म के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया गया है। इसका अर्थ है कि प्राण ही ब्रह्म है। यह इस तथ्य को स्पष्ट करता है कि प्राण केवल जीवन की शक्ति नहीं है, बल्कि यह सर्वोच्च वास्तविकता (ब्रह्म) का प्रतीक है। कौषीतकि ऋषि प्राण के महत्व को दर्शाते हैं। वे कहते हैं कि प्राण का अस्तित्व ब्रह्म के समान है। प्राण की उपासना से साधक ब्रह्म तक पहुँच सकता है। [7] मन को प्राण का दूत कहा गया है। यह दर्शाता है कि मन प्राण की प्रेरणा से कार्य करता है। प्राण की ऊर्जा मन को सक्रिय करती है। यहाँ वाणी (वाक्), दृष्टि (चक्षु), और श्रवण (श्रोत्र) का उल्लेख किया गया है। यह बताता है कि ये सभी इन्द्रियाँ प्राण के माध्यम से कार्य करती हैं, ये सभी इन्द्रियाँ और मन प्राण के माध्यम से ब्रह्म को जानने की क्षमता रखते हैं। प्राण ही ब्रह्म का अव्यक्त रूप है और यह ज्ञान का स्रोत है। वाक्परिवेष्टी: वाणी प्राण की अभिव्यक्ति है, चक्षुर्गोप्नु: दृष्टि प्राण की सहायता से देखने की शक्ति है, श्रोत्रं संश्रावयितृ: श्रवण प्राण द्वारा सुनने की क्षमता को प्राप्त करता है। यह श्लोक प्राण की महत्ता और उसके ब्रह्म के साथ संबंध को दर्शाता है। प्राण केवल जीवन की शक्ति नहीं है, बल्कि यह मन, वाणी,

दृष्टि, और श्रवण का आधार है। प्राण की उपासना से साधक आत्मज्ञान और ब्रह्म के अनुभव को प्राप्त कर सकता है। यह उपनिषद का संदेश है कि प्राण की समझ और उपासना द्वारा ही हम ब्रह्म को जान सकते हैं। [9]

"प्राणो ह्येष आत्मा यश्च प्राणः स एव आत्मा।" इस श्लोक में कहा गया है कि प्राण ही आत्मा है, और आत्मा और प्राण का संबंध गहरा है।

प्राण प्रज्ञा स्वरुप है। 'प्राणोऽस्मि प्रज्ञात्मा' (3/4) प्रज्ञा द्वारा व्यक्ति शाश्वत सत्य का निश्चय कर पाता है, वह जीवन के द्वंदों से मुक्त हो जाता है। वाक् आदि समस्त इन्द्रियां प्राण के एकाकी भाव को प्राप्त करती हैं। [3] प्रज्ञा द्वारा प्राण, वाणी आदि इन्द्रियों का संचालन करता है। [3] प्रज्ञा मात्रायें प्राण स्थित हैं। यह प्राण ही प्रज्ञात्मा, आनंदस्वरूप, अजर, अमर है। [3, 6]

उक्थ के स्वरुप में प्राण

उक्थ अर्थात प्राण ही ब्रह्म है। उक्थ रुपी प्राण को ऋक मा–नकर बुद्धिपूर्वक उपासना करना चाहिए। जो यह जान लेता है उस ज्ञानी को समस्त प्राणी श्रेष्ठ बनने के लिए प्रार्थना करते हैं। उक्थ रुपी प्राण यजुर्वेद है, जिसमें साधक की साम बुद्धि हो तो उसके सामने समस्त श्रेष्ठ काम्य प्राणी सिर झुकाते हैं। यह उक्थ रुपी प्राण 'श्री', 'यश', 'तेजरूप' है। जो जिस भाव से उक्थ रुपी प्राण की उपासना करेगा, वह उसी भाव को प्राप्त होता है। [2, 5]

प्राण, प्रज्ञा और इन्द्रियों का संबंध

कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद में देवराज इन्द्र ने प्रतर्दन को बताया है कि जो व्यक्ति प्राण को पहचानता है, वह पापमुक्त होता है। प्राण को आयु और अमृत माना गया है; जब तक प्राण है, तब तक जीवन है। प्राण ही क्रियाशीलता का स्रोत है और प्रज्ञा का स्वरूप है। [5]

प्राण के प्रकार

कौषीतकि ब्राह्मण में प्राण को विभिन्न प्रकारों में विभाजित किया गया है।

- उच्च प्राण – जो चेतना और बुद्धि से संबंधित है।
- पाचक प्राण – जो भोजन के पाचन में मदद करता है।
- अपान प्राण – जो शरीर से अपशिष्ट को बाहर निकालता है।

1. प्राण – यह जीवन का मूल आधार है, जो शरीर के सभी क्रियाकलापों को संचालित करता है।
2. अपान – यह शारीरिक अपशिष्टों को बाहर निकालने का कार्य करता है।
3. उदान– यह ऊर्जा को ऊपर की ओर खींचता है, जैसे सांस लेना।
4. समान– यह सभी प्राणों को संतुलित करता है और जीवन में सामंजस्य स्थापित करता है।
5. व्यान – यह संपूर्ण शरीर में प्राण का संचार करता है। [6]

प्राणोपासक के गुण

उस प्राणोपासक के लिए यह गूढ़ व्रत है कि किसी से कुछ भी न माँगे, ठीक उसी तरह जैसे कोई भिक्षु गाँव में भीख माँगने पर भी जब कुछ नहीं पाता तो हताश होकर बैठ रहता और कुपित होकर यह प्रतिज्ञा करता है कि अब से इस गाँव में देने पर भी यहाँ का अन्न नहीं खाऊँगा। तात्पर्य यह है कि भिक्षु जिस दृढ़ता से अपनी बात पर डटा रहता है, उसी प्रकार प्राण उपासक को भी अपने व्रत पर अडिग रहना चाहिए और याचना तथा दैन्य–प्रदर्शन से दूर रहना चाहिए। प्राण का अस्तित्व ब्रह्म के समान है। [2] प्राण की उपासना से साधक ब्रह्म तक पहुँच सकता है। मन को प्राण का दूत कहा गया है। यह दर्शाता है कि मन प्राण की प्रेरणा से कार्य करता है। प्राण की ऊर्जा मन को सक्रिय करती है। यहाँ वाणी (वाक्), दृष्टि (चक्षु), और श्रवण (श्रोत्र) का उल्लेख किया गया है। यह बताता है कि ये सभी इन्द्रियाँ प्राण के माध्यम से कार्य करती हैं और ये सभी इन्द्रियाँ तथा मन प्राण के माध्यम से ब्रह्म को जानने की क्षमता रखते हैं। प्राण ही ब्रह्म का अव्यक्त रूप है और यह ज्ञान का स्रोत है। उस प्राणमय ब्रह्म को ये सम्पूर्ण देवता उसके न माँगने पर भी उपहार समर्पित करते हैं। उसका यह गूढ व्रत है कि किसी से याचना न करें। [3]

प्राणोपासना विधि

सूर्योपासना

कौषीतकि ऋषि ने सूर्योपासना के विभिन्न समय (प्रातः, मध्याह्न, और सांय) की विधि का वर्णन किया है। सूर्य को अर्घ्य देकर और विशेष मंत्रों का उच्चारण करके मनुष्य अपने पापों का शमन कर सकता है और पवित्रता प्राप्त कर सकता है। [4]

चन्द्रोपासना – प्राण, पुत्र, पशुओं की कुशलता

अमावस्या के दिन चन्द्रमा की उपासना विशेष रूप से पुत्र प्राप्ति और शोक से मुक्ति के लिए की जाती है। विशेष मंत्रों का उच्चारण करके और दूर्वा के अंकुर रखकर चन्द्रमा को अर्घ्य दिया जाता है। [5]

सोमोपासना–स्वास्थ्य की प्राप्ति

सोम की उपासना स्वस्थ शरीर और सौम्य गुणों की प्राप्ति के लिए की जाती है। ऋषि ने सोम को पांच मुख वाला प्रजापति कहा है और उसकी शक्ति का वर्णन किया है, जो स्वास्थ्य और पोषण में सहायक है। [7]

मोक्ष हेतु प्राणोपासना

मोक्ष के लिए प्राण की उपासना को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। उपनिषद में एक रूपक के माध्यम से प्राण के महत्व को दर्शाया गया है, जिसमें सभी इन्द्रियाँ प्राण के बिना कार्य करने में असमर्थ होती हैं। प्राण के द्वारा ही चेतना जागृत होती है और मोक्ष की प्राप्ति संभव होती है। [5]

प्राण शक्ति द्वारा विचार सम्प्रेषण

तृतीय अध्याय में राजा दिवोदास पुत्र प्रतदर्न को देवराज इंद्र ने प्राणतत्व का उपदेश दिया है। उन्होंने कहा प्राण ही ब्रह्म है। साधनाओं द्वारा योगी, ऋषि–मुनि अपनी आत्मा में प्राण धारण करते हैं और उससे विश्व का कल्याण करते हैं। [8]

प्राण प्रत्यारोपण

जब पिता अथवा गुरु को अपने अंतकाल का निश्चय हो जाए तो अपनी प्राणशक्ति को अपने पुत्र अथवा शिष्य में प्रतिष्ठित कर दे। वह वाक्, प्राण, घ्राण, चक्षु, श्रोत्र, गतिशक्ति, बुद्धि आदि प्रदान करे और ग्रहता उसे ग्रहण करे इसके बाद पिता या गुरु संन्यासी होकर चला जाये। और पुत्र या शिष्य उसका उत्तराधिकारी हो जाये। अर्थात परमार्थ परम्परा रुके नहीं अक्षुण बनी रहे। [5]

दैवी परिमार के रूप में प्राणोपासना

जब मन विचार करता है तब अन्य सभी प्राण उसके सहयोगी होकर विचार मान हो जाते हैं। ऐसे ही नेत्र, वाणी आदि के कार्य में अन्य प्राण उसका सहयोग करते हैं। [4] जो मन सहित सभी इन्द्रियों को निष्क्रिय करके आत्मशक्ति को प्राणों में मिला देता है ऐसे पुरुष दैवी परिमार के ज्ञाता हो जाते हैं। वे अपनी प्राण शक्ति से किसी को भी प्रभावित और प्रेरित कर सकते हैं। उनकी आज्ञा को पर्वत भी अमान्य नहीं कर सकते। उनसे द्वेष रखने वाले सर्वथा नष्ट हो जाते हैं। [9]

प्राण और ब्रह्म

इस उपनिषद में प्राण को ब्रह्म का रूप माना गया है। प्राण को राजा के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जबकि मन, वाणी, चक्षु, और कर्णेन्द्रिय उसके सेवक और सहायक हैं। प्राण की उपासना से व्यक्ति को श्रेष्ठता, सुख, यश, और ज्ञान की प्राप्ति होती है। [6]

प्राणायाम और साधना

कौषीतकि ब्राह्मण में प्राण का नियंत्रण और साधना की विधियों का वर्णन किया गया है। प्राणायाम एक प्रमुख तकनीक है, जिसके माध्यम से प्राण को नियंत्रित किया जाता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक शांति के लिए भी महत्वपूर्ण है। [6]

चर्चा एवं निष्कर्ष

कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद में प्राणतत्त्व की उपासना का उद्देश्य न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है, बल्कि आत्मिक उन्नति और मोक्ष की प्राप्ति के लिए भी है। [10] प्राण, सूर्य, चन्द्रमा, और सोम की उपासना के माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन, स्वास्थ्य, और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त कर सकता है। यह उपनिषद हमें प्राचीन भारतीय तत्त्व–ज्ञान के गहरे रहस्यों को समझने का एक महत्वपूर्ण मार्ग प्रदान करता है।

प्राण के रहते शरीर का कोई अंग नष्ट हो सकता है, लेकिन प्राण के बिना शरीर का अस्तित्व असंभव है। प्रज्ञा और प्राण एक साथ निवास करते हैं और आत्मा के साथ मिलकर शरीर को छोड़ते हैं। सुषुप्त अवस्था में इन्द्रियाँ प्राण में समाहित हो जाती हैं। [11] जागने पर प्राण इन्द्रियों को सक्रिय करता है। मरणासन्न व्यक्ति की चेतना प्राण में समाहित हो जाती है, लेकिन स्वस्थ होने पर इन्द्रियाँ पुनः सजग हो जाती हैं।

प्राण और प्रज्ञा का ज्ञान व्यक्ति को ब्रह्म के साक्षात्कार की ओर ले जाता है। प्राण ही आत्मा है, और इसे समझकर परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव किया जा सकता है। प्राण को सर्वव्यापी ऊर्जा के रूप में मान्यता दी गई है। यह सभी जीवों में विद्यमान है। और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। प्राण का संतुलन जीवन में शांति और स्थिरता लाता है। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण को आत्मा और ब्रह्म के साथ जोड़ा गया है। [12] प्राण के माध्यम से आत्मा की वास्तविकता का अनुभव किया जा सकता है। यह आत्मा के अद्वितीयता और ब्रह्म के साथ एकता की ओर ले जाता है।

प्राण को सृष्टि का आधार माना गया है। यह सृष्टि के सभी जीवों में विद्यमान है और यह ब्रह्मांड की ऊर्जा का प्रतीक है। प्राण का ज्ञान सृष्टि के गहरे रहस्यों को उजागर करता है। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद में प्राण तत्त्व न केवल जीवन का आधार है, बल्कि यह आत्मज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति का साधन भी है। प्राण का अध्ययन जीवन के भौतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को जोड़ता है, और यह हमें आत्मा की वास्तविकता की ओर मार्गदर्शन करता है। इस प्रकार, प्राण तत्त्व की गहराई और इसके महत्व को समझना मानवता के विकास के लिए आवश्यक है।

Compliance with ethical standards Not required.
Conflict of interest The authors declare that they have no conflict of interest.

doi.org/10.36018/dsiij.25.356

सन्दर्भ

[1] शर्मा प. श्रीराम। वेदों का लोकव्यापीकरण: ब्रह्मविद्या और प्राण विद्या। 1999

[2] राधाकृष्णन एस, अनुवादक। द प्रिंसिपल उपनिषद्स। हार्पर कॉलिन्स; 1953

[3] शिवानंद एस, अनुवादक। द प्रिंसिपल उपनिषद्स। डि–वाइन लाइफ सोसाइटी; 1987

[4] कौषीतककब्राह्मणोपकनषत्। श्री हिन्दू धर्म वै–दिक एजुकेशन फाउंडेशन; 2020। उपलब्ध: www.shdvef.com

[5] शर्मा श्रीराम। १०८ उपनिषद, ब्रह्मविद्या खंड। युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा; 2010

[6] शर्मा श्रीराम। प्राण शक्ति एक दिव्या विभूति (दूसरा सं–स्करण)। अखंडज्योति संस्थान मथुरा; 2015

[7] आनंद एम, अनुवादक। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद। गीता प्रेस; 2015

[8] स्वामी महेशनंद गिरी। कौषीतकि ब्राह्मण उपनिषद्। श्री हिन्दू धर्म वैदिक एजुकेशन फाउंडेशन; 2020 उपलब्ध: archive.org

[9] दासगुप्ता एस। भारतीय दर्शन का इतिहास, खंड 1। कै–म्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस; 1922

[10] विल्सन एच एच, अनुवादक। ऋग्वेद ब्राह्मण: ऐतरेय और कौषीतकि ब्राह्मण। ट्रुबनर एंड कंपनी; 1866

[11] ईश्वरन ई, अनुवादक। उपनिषद्स (दूसरा संस्करण)। नीलगिरि प्रेस; 2007

[12] निखिलानंद एस, अनुवादक। उपनिषद: एक नया अनु–वाद। रामकृष्ण–विवेकानंद केंद्र; 1949