आयुर्वेदसूत्रम् हया ग्रंथातील आहारविषयक विचारांचे अध्ययन

विद्या लांजेवार

आयुर्वेदसूत्रम् (योगानन्दनाथभाष्यसमेतम्) हया ग्रंथाचे १९५७ मध्ये डॉ. शामा शास्त्री हयांनी समीक्षणात्मक संपादन केले. प्रसिद्ध भाष्यकार योगानंदनाथ हयांनी हा ग्रंथ अंदाजे १५ व्या श्शतकात लिहीला असावा, असे डॉ. शामा शास्त्री हयांचे मत आहे. आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात एकूण १६ प्रश्नाध्याय आहेत. त्यापैकी पहिले पाच प्रश्नाध्याय भाष्यासहित आहेत तर उर्वरित ११ प्रश्नाध्याय भाष्यविरहित आहेत. आयुर्वेदसूत्रम् हा एक आयुर्वेदावरील ग्रंथ असून हयात आयुर्वेद, योग व ज्योतीष शास्त्रा विषयीची माहिती आहे. या ग्रंथात आयुर्वेद व योग या दोनही शास्त्राच्या सिद्धान्तावर विवेचन आढळते. योग्य आहाराशिवाय योगिक स्थिरता प्राप्तच होऊ शकत नाही. तसेच रोगाचे मूळ अजीर्ण, अपचन, आम असे सांगितले. आहाररसाचे शरीरावर होणारे परीणाम व त्यातून योगिक अभ्यास कसा साध्य करता येतो, हयांचे वर्णन हयात आलेले आहे. तर आता आपण आयुर्वेदसूत्रम् हया ग्रंथातील आहारविषयक विचार विस्तृतपणे बघणार आहोत. त्यानंतर आपण आयुर्वेद व योगा नुसार आहाराचे विस्तृतपणे वर्णन बघणार आहोत.

आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथानुसार आहार वर्णन –

अष्टाङ्गी शरीरी ।।[१]

समतोल आहाराने शरीराचे अष्टांग तयार होते. शरीरात उत्पन्न होणारे उपद्रव हे व्याधीला कारणीभूत असतात. त्यातले वात,पित्त, कफ हे हेतु धातुची पुष्टी करीत नाही आणि त्यामुळेच अष्टरोग होतात.[२]

अथातो धातुस्थदोषगत्यविकारहेतुभूतार्थ वार्धक्यद्रव्याण्यद्यात् ।।[३]

यास्तव धातू व दोषाच्या गतीचे विकारत्व दूर करण्यासाठी तश्या प्रकारच्या वृध्दीकर द्रव्याची योजना करावी, असे भाष्यकार योगानंदनाथ सांगतात. दोष हे धातूमध्ये विचरण करतात.

रसासृङ्मांसमेदोस्थिमज्जा शुक्रानि धातवः ।[४]

वायुः, पित्त कफश्चेति त्रयो दोषास्समासतः ।[५]

वायुः, पित्त कफश्चेति त्रयो दोषास्समासतः ।[५]

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा,शुक्र, असे सात धातू आहेत. वात, पित्त, कफ, हे तीन दोष आहेत. धर्म, अर्थ काम, मोक्ष हे चार पुरुषार्थ मिळविणे हे योगाचे व आयुर्वेदाचे प्रयोजन आहे. हे चार पुरुषार्थ ज्यांना आत्मसात करुन घ्यायचे आहे, त्यांना दीर्घ आयुष्य असणे आवश्यक आहे व त्यासाठी वैद्यकशास्त्रात प्रतिपादित गोष्टींची जाण असणे आवश्यक आहे।[६]

दीर्घ आयुष्य हे तेव्हाच प्राप्त होईल जेव्हा रोगांचा अभाव राहील. त्यासाठी रोग उत्पन्न कारक कारणाचा अभाव असणे गरजेचे आहे. शरीर निरोगी राहण्यासाठी नेहमी शरीराचे निरीक्षण करावे. त्यासोबतच पथ्याचे पालन करावे. जीर्ण व अजीर्ण हे जीभेच्या विवेकावर अवलंबून आहे. हयांच कारणांनी विकार उत्पन्न होतात.।[७]

हीनातिमात्रान्नादनं विकारहेतूकम् ।[८]

हीन व अतिमात्रेत आहार सेवन हे देखिल विकार उत्पत्तीचे कारण आहेत.

नेन्द्रियातिलालनातिपीडनौ ।।[९]

म्हणून इन्द्रियांचे अतिलाड किंवा अतिव्देष/अतिपीडन करु नये. कारण हयाच्यामुळेच अति वा हीन मात्रेत आहार सेवन होते. व मुख्य करुन हेच विकाराचे कारण होते. अतिमात्रेत घेतलेला आहार हा त्वरीत सर्व दोषांचा प्रकोप करतो तर हीन मात्रेत घेतलेला आहार हा तेज,बल, व शरीर पुष्टि करीत नाही ।[१०]

दोषवृध्दिक्षयोपपादकौ ।[११]

हयाचाच अर्थ हीन वा अतिमात्रेतील आहार हे दोषाचे क्षय व वृध्दी उत्पन्न करणारे हेतु होय. हयास्तव इन्द्रियांचे अतिलाड किंवा अतिपीडन करु नये.

रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यरोगता ।[१२]

दोषाची समस्थिती आरोग्य प्रदान करते तर दोषांची विषमस्थिती रोग उत्पन्न करते. दोषांची विषमस्थिती ही विरुध्दाहार करण्याने उत्पन्न होते. त्यामुळे अजीर्ण व त्यामुळे आम उत्पन्न होते. हयाची लक्षणे विषासारखी असतात. हयावर चिकित्सा करु नये कारण आमासाठी उष्ण उपचार तर विषासाठी शीत उपचार केले पाहिजेत व हे दोनही उपचार परस्पर विरोधी आहे. हयास्तव आमपालन करु नये ।[१३]

अनामपालनं कुर्यात् ।।[१४]

आम निर्माण करणाऱ्या कारणांचा त्याग करावा. त्यासाठी सर्वदा मिताहारी असावे. मिताहार अग्नी प्रदिप्त करतो. अन्न जड असो किंवा हलके असो, ते मित प्रमाणातच घेतले पाहिजे.[१५]

आम हि सर्वरोगाणाम् ।[१६]

तन्निवृत्तिरनामयम् ।[१७]

आम हे रोगाचे कारण आहे. आम निवृत्ती झाल्यावर शरीराला निरोगी अवस्था प्राप्त होते. निरोगी व्यक्ती हा पुरुषार्थ करु शकतो. जर कोणत्याही कारणाने दोष वाढले असतील तर लंघन, पाचन हया शोधन क्रियेव्दारे त्याचे शमन करता येते. निरोगत्व प्राप्त झालेल्या व्यक्तीचा आत्मविश्वास हा दांडगा होतो. आणि त्याला कळते की, शोषक,पोषक द्रव्याचे विशेष ज्ञान झाल्यावर त्याचे सेवन केल्याने आपण निरोगी राहु शकतो.

अनामयी अत्मानं सम्मन्यते ।[१८]

असा हा निरोगी व्यक्ती आत्ममनन व निदिध्यासन योग करण्यायोग्य होतो असा हा मनुष्य परमसुख अनुभवतो. अश्याप्रकोर आयुर्वेदसूत्रम् **ग्रंथात** आहारविषयीचे वर्णन आलेले आहे.

आता आपण आयुर्वेद व योगीक ग्रंथानुसार आहारविषयीचे वर्णन बघूया.

आयुर्वेदानुसार आहाराचे वर्णन :—

आहार्य ते मलादधोनियते इत्याहार ।
आव्हीयन्ते शरीर धातवः अनेन इत्याहारः।[१९]

जे द्रव्य गिळंकृत केल्या जाते त्याला आहार असे म्हणतात. तसेच ज्याने शरीरातील धातु पुष्ट होतात त्याला आहार म्हणतात. हा आहार शब्दाचा सर्वसामान्य अर्थ आहे. आयुर्वेदामध्ये वर्णित त्रयोपस्तंभापैकी एक स्तंभ आहार आहे.

आहार शयना ऽ ब्रम्हचर्येयुक्त्या प्रयोजितः।
शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः।।[२०]

हयामध्ये आहाराला विशेष प्राधान्य दिलेले आहे. व्याधिच्या चिकित्सेमध्ये प्राकृतिक तसेच संतुलित आहाराचे विशेष महत्व आहे. आहारामध्ये निसर्गोपचाराच्या मुलभूत सिद्धान्ताचे गुढ लपलेले आहे. आरोग्याचे श्रेष्ठत्व हे आहाराच्या प्राकृतिक गुणावर अवलंबून असते. आहाराचे प्रमाण, आहार विधी, पाचन इत्यादि घटकावर आहाराचा शरीरावर होणारा परिणाम, त्यातुन घडणारे शरीरस्वास्थ्य व व्याधीक्षमत्व हे अवलंबून असते. आहारावरच व्यक्तिचे आरोग्य, अनारोग्य, व्याधि चिकित्सा व व्याधिचे साध्यासाध्यत्व अवलंबून असते.
आहार संभवं वस्तु रोगाश्चाहार संभवाः।[२१]
मानव शरीर व व्याधि हे दोन्ही आहारसंभव आहे म्हणजेच आहारापासून मानवी शरीर तयार होते त्याचप्रमाणे व्याधिची निर्मिती सुद्धा ही आहारापासूनच होत असते.

आहार प्रशस्ति :—

प्राणा: प्राणभृतामन्नमन्न लोकोऽभिधावति।
वर्ण: प्रसाद: सौस्वर्य जीवितं प्रतिभा सुखम्।
तुष्टि: पुष्टिर्बलं मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्ठितम्। ।[२२]

सृष्टितील सर्व प्राणीमात्राचा (प्राणधारकांचा) प्राण म्हणजे आहार होय आणि त्यामुळेच सर्व प्राणीमात्रांची आहाराकडे प्रवृत्ति असते. वर्ण, प्रसन्नता, उत्तम स्वर, जीवन, प्रतिभा, सुख, संतोष, शरीरपुष्ठि, बल, मेधा (धारणाशक्ति) हे सर्व घटक आहारावरच अवलंबून असतात.

यदन्न देहधात्योजोबलवर्णादि पोषकम् । [२३]

असाच आशय आचार्य चरकांनी चिकित्सा स्थानामधे सुद्धा वर्णिलेला आहे.

आहार: प्रीणन: सद्यो बलकृद् देहधारक:
आयुस्तेज: समुत्साह स्मृत्योजो ऽ ग्नि विवर्धन:। [२४]

सुश्रुतानुसार आहार हा प्रीणन करणारा, बल देणारा, देहाचे धारण करणारा, आयु, तेज, उत्साह, अग्नि यांचे वर्धन करणारा आहे.

तच्च नित्यं प्रयुञ्जीतं स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ।
अजातानां विकाराणां अनुत्पत्तिकरं च यत्।। [२५]

ज्या आहारामुळे शरीराचे आरोग्य टिकुन राहील व भविष्यामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या व्याधिचा सुद्धा परिहार होईल अश्याच प्रकारच्या आहाराचे सेवन करावे असे आचार्य चरकांनी सांगितलेले आहे.

हिताशी स्यात् मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रिय:।
पश्यन् रोगान् बहून् कष्टान् बुद्धिमान् विषयमाशनात्।।
हिताहारोपयोग: एक एव पुरुषस्य अभिवृद्धिकरो भवति,
अहित आहार उपयोग पुन: व्याधिनाम् इति।[२६]

प्रत्येक व्यक्तिने दररोज हितकर आहाराचे योग्य मात्रेत सेवन केले पाहिजे. इंद्रियावर नियंत्रण ठेऊन जी व्यक्ति हितकर आहाराचे योग्य वेळी सेवन करते त्याला कोणत्याही व्याधि होत नाही. हयाविपरित त्याने आहाराचे बाबतीत नियंत्रण ठेवले नाही तर ती व्यक्ति अनेक व्याधिना बळी पडते. हितकर आहारामुळे सर्व धातू हे प्राकृत उत्पन्न होऊन आरोग्य अबाधित राहते.

आहार प्रकार :— चरकानी उपयोग भेदानी चार प्रकारचा आहार वर्णन केलेला आहे.[२७]
१) पान (पेय पदार्थ—पीत) २) अशन (अशित, चावून खाण्याचे पदार्थ, भात वगैरे)

३) भक्ष्य (खादित) ४) लेहय (लीढ, मधासारखे पदार्थ)

हया व्यतिरिक्त योनिभेदाने दोन प्रकारचा आहार १) स्थावर २) जंगम.

प्रभाव भेदाने २ प्रकार १) हितकर आहार २) अहितकर आहार आणि स्वाद भेदाने सहा प्रकारचा आहार सुश्रृतांनी वर्णन केलेला आहे.

१) मधुर २) अम्ल ३) लवण ४) कटू ५) तिक्त ६) कषाय

भावप्रकाश—कारांनी ६ प्रकारचा आहार वर्णन केला आहे.

आहार षड्विधं चूष्यं पेयं लेहय तथैव च।
भोज्यं भक्ष्यं तथा चयं गुरुविद्याद्यथोत्तरम्।।[२८]

१) चूष्य — चोखून खाणे—उस, संत्री इ.

२) पेय — दूध, जल इ.

३) लेहय — चाटून खाण्याचे पदार्थ जसे मध, अवलेह.

४) भोज्य — भात, खिचडी.

५) भक्ष्य — लाडू

६) चव्य — बराच वेळ तोंडात ठेवून खाण्याचे पदार्थ उदा. चणे.

आहार घटक :— चरक सुश्रुत आणि वाग्भट हया ग्रंथामध्ये आहार घटकाचे वर्गीकरण खालीलप्रमाणे दिलेले आहे.

चरक : आचार्य चरकानी आहार द्रव्याचे १२ घटकामध्ये वर्गीकरण केलेले आहे.[२९] १) शुकधान्यवर्ग २) शमीधान्य वर्ग ३) मांसवर्ग ४) शाकवर्ग ५) फलवर्ग ६) हरितवर्ग ७) मद्यवर्ग ८) जलवर्ग ९) दुग्धवर्ग १०) इक्षुवर्ग ११) कृतान्न वर्ग १२) आहारोपयोगी वर्ग.

सुश्रुत — आचार्य सुश्रुतानी आहार द्रव्याचे पूढीलप्रमाणे वर्गीकरण केलेले आहे.[३०]

अ) द्रवद्रव्ये विज्ञानीय :

हयात १) पानीय (जल) २) क्षीर ३) दधि ४) तक्र ५) घृत ६) तैल ७) मधु ८) इक्षु ९) मद्य हयांचा अंतर्भाव केलेला आहे.

ब) अन्नपान वर्ग :

हयामध्ये १) धान्य वर्ग २) मांसवर्ग ३) फलवर्ग ४) शाकवर्ग ५) लवणवर्ग ६) कृतान्नवर्ग ७) अनुपान वर्ग हयांचा समावेश आहे.

ब) अन्नस्वरुप विज्ञानीय : हयात सप्त म्हणजे सात वर्गामध्ये अन्नाचे वर्गीकरण केलेले आहे. १) शूकधान्य २) शिंबीधान्य ३) कृतान्नवर्ग ४) मांसवर्ग ५) शाकवर्ग ६) फलवर्ग ७) औषधी द्रव्ये व वनस्पती.

आयुर्वेदामध्ये आहारद्रव्याचे वरीलप्रमाणे वर्गीकरण केलेले असून त्यातील प्रत्येक वर्गामधे येणाऱ्या अनेक द्रव्यांचे गुण, कर्म, दोषघ्नता, इत्यादिचे वर्णन हयात समाविष्ट आहे.

भोजन विधि :–

उष्णं, स्निग्धं, मात्रावत् जीर्णेवीर्यविरुद्धम् इष्टे देशे, इष्टसर्वोपकरणम् नातिद्रुतं, नातिविलम्बितम्, अजल्पन्, अहसन, तन्मना भुञ्जीत, आत्मामभि समीक्ष्य सम्यक्।। [३१]

भोजन कशाप्रकारे करावे हयासंबंधीचे विवेचन चरक विमान स्थानामध्ये आलेले आहे. हयात खालील बाबींचा विचार केलेला आहे.

१) उष्ण	२) स्निग्ध	३) मात्रापूर्वक
४) पूर्वीचे भोजन पचल्यानंतर	५) वीर्यविरुद्ध	६) इष्टदेशे
७) मनोनुकूल भोजनसामग्री युक्त	८) नातिद्रुत	९) नातिविलम्बित
१०) अजल्पन (मौन राहुन)	११) अहसन	१२) आत्मानमभि समीक्ष्य

अशाप्रकारे आयुर्वेद ग्रंथात आहाराचे वर्णन आलेल आहे.

योगिक ग्रंथानुसार आहार :–

युक्ताहार विहारश्च युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा।। [३२]

भगवद्गीतेमधे योग्य आहार, विहार, निद्रा आणि योग्य वेळी जागे होणे हयांना योगाभ्यासाकरिता अनुकूल मानलेले आहे.

ब्रम्हचारी मिताहारी त्यागी योगपरायण: । [३३]

साधकाने ब्रम्हचर्याचे पालन करुन मिताहार सेवन करावा. त्याने षड्रिपूंचा त्याग करावयास पाहिजे. हयाप्रकारे आचरण केल्यास योगसिद्धी प्राप्त होते, असे हठयोग प्रदिपिकाकारांनी वर्णन केलेले आहे.

सुस्निग्धमधुराहारश्चचतुर्थांशविवर्जित:।
भुज्यते शिवसंप्रीत्ये मिताहार: स: उच्यते।। [३४]

उदराचा १/४ भाग रिकामा ठेवून सहजगत्या पचणारा स्निग्ध व मधुर आहार म्हणजे मिताहार होय.

योगी व्यक्तिकरिता पथ्याहार –

आयु: सत्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धना:।
रस्या: स्निग्ध: स्थिरा हृद्या आहारा सात्विक प्रिया:।। [३५]

भगवद्गीतेनुसार आयु, बुद्धि, बल, सुख आरोग्य व प्रीतिवर्धक तसेच स्निग्ध, रसयुक्त, स्थिर, हृद्य आहार सात्विक पुरुषाला आवडतो.

गोधूमशालियव षष्टिकशोभन्नान: क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि।
शुंठीपटोलक फलादिक पंचशाक: मुद्गादि दिव्यमुदकंच यमींद्रपथ्यम।। [३६]

गहु, शाली, यव हे धान्य तसेच दूध, घृत, नवनीत, खडीसाखर, सैंधव, सुरण, रताळी, कंद, फणस, मधु, सुंठ, पटोल, मुग, तुर आणि शुद्ध जलाचे योगाभ्यास काळात सेवन करावे.

आहार हा शरीर पोषणाची निकड भागविणारा व मनाला आल्हादकारक वाटणारा असावा. आहारामधे मधुर, स्निग्ध व उचित मात्रेतील आहाराला महत्व आहे. रजतम दोष कमी करणारा व सात्विक गुण वर्धन करणारा आहार असावा.

अति अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, तीक्ष्ण व उष्ण आहार तेलकट, दही, तीळ, मोहरी, शिळे अन्न, पुन:गरम केलेले अन्न, उत्तेजक खाद्यपेय अश्या राजस आहाराचे सेवन करु नये. तसेच कांदे, लसुन, मुळा, हुलगे, हिंग, उडीद हे पदार्थ वर्ण्य करावे. मांसाहार करु नये. तंबाखु, मद्य, गांजा, अफीम, चरस इत्यादि सवयीपासुन अलिप्त राहावे. अति भोजन, अतिनिद्रा, अति बोलणे, भूक न लागता खाणे, चंचलता, अति व्यायाम, अति मैथुन अति मार्गक्रमण, दुर्जनसंगति इत्यादि बाबी साधकाने कटाक्षाने टाळाव्यात.

योग प्रतिबंधक विघ्ने – हठयोग प्रदिपिकाकारांनी खालील बाबी योग प्रतिबंधक म्हणजेच योग साधने मधे बाधा आणणाऱ्या म्हणून वर्णन केलेल्या आहेत.

अत्याहार: प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रह:।
जनसङ्श्च लौल्यं च षडभिर्योगो विनश्यति।। [३७]

अति प्रमाणात भोजन, कुठल्याही कामाकरिता खूप प्रयत्न करावे लागणे, अति प्रमाणात बोलणे, नियमामधे जखडून राहणे. जनसङ आणि चंचलता हया ६ बाबी योगामधे विघ्न निर्माण करणाऱ्या आहेत.

अति आहारामुळे गौरव (आळस) निर्माण होऊन आहाराचे निट पाचन होत नाही. त्याकरिता मिताहाराला महत्व दिलेले आहे. भाष्यकार योगानंदनाथ हयांच्या मते, रोगाचा समुळ नाश करण्याकरीता किंवा स्वथ्यता टिकविण्यासाठी योग्य रसयुक्त आहार व योगानुशासन हाच उपाय आहे.

निष्कर्ष :–

आयुर्वेदसूत्रम् हया ग्रंथातील आहारविषयक विचार तसेच आयुर्वेद एवं योगिक ग्रंथातील आहारविषयक विचारांचे अध्ययन केल्यावर हे लक्षात आले की आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले आहाराविषयक विचारांचे योगिक आहारात काय योगदान आहे हे आपण

खालीलप्रमाणे पाहू.

वरील विवेचनातून हे लक्षात आले की, आयुर्वेद शास्त्रत आहाराचे सखोल अध्ययन झालेले आहे पण हे अध्ययन किंवा आहाराविषयक विचार हे शरीर सुदृढ व स्वस्थ ठेवण्याकरिता आले आहे. योगिक ग्रंथात जे आहाराविषक विचार आलेले आहेत ते योगसाधना योग्य होण्याच्या दृष्टीने आलेले आहेत तर आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले आहारविषक विचार हे फकत शरीर सुदृढता व स्वस्थ्यतेकरीता नाही तर शरीर, मन, एवं आत्मा स्वस्थ राहावा असा सुक्ष्म व समग्र विचार प्रस्तापित केलेले आहे. मनुष्याला परमसुख कसे अनुभवता येईल हयाचा विचार करुन आहार वर्णन आलेले आहे.

योग सिध्दी प्राप्त करण्यासाठी शरीर स्वस्थ असणे, दीर्घायुषी असणे आवश्यक आहे. त्यासोबतच शरीर रोग मुक्त असणे आवश्यक आहे. हयास्तव रोग उत्पन्न करणारे कारण जसे – आम, अजीर्ण, विरूद्धाहार व त्या कारणाचा नाश करणे किंवा त्या कारणापासून दूर राहून योग्य आहार– विहार जसे – मिताहार, त्रिदोष समस्थितीत ठेवणे हे समग्र ज्ञान आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात प्रतिपादित केलेले आहेत. लंघन, पाचन, सारख्या शोधन क्रिया करुन दोषांचे शमन करुन निरोगत्व प्राप्त होते. असे हे आयुर्वेदसूत्रम् ग्रंथात आलेले आहाराविषयक विचार हे योगिक आहारात मोलाचे योगदान करतील हे निश्चित आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची

१. आ. सू. १/२८
२. आ. सू. पान नं १२
३. आ. सू. १/१
४. आ. सू. पान नं १
५. आ. सू. पान नं २
६. कित्ता
७. आ. सू. पान नं ३
८. कित्ता
९. आ. सू. १/४
१०. आ. सू. पान नं २
११. आ. सू. १/५
१२. आ. सू. पान नं ४
१३. आ. सू. पान नं ५
१४. आ. सू. १/८
१५. आ. सू. पान नं ५
१६. आ. सू. १/९
१७. आ. सू. १/११
१८. आ. सू. १/१२
१९. सं. स. पान नं ११०
२०. अ. हृ. सू. ७/५२
२१. च.सू. २८/४५
२२. च.सू. २७/३४
२३. च. चि. १५/५
२४. सु. चि. २४/६८
२५. च. सू. ५/१३
२६. सु. सू. ४६/३१
२७. सं. स. पान नं १२५
२८. भा. प्र. यो.
२९. च. सू. २७/६–७
३०. सु. सू. ४६/४२
३१. च. वि. १/२४
३२. भ. गी. ६/१७
३३. ह. प्र. २/५९
३४. ह. प्र. २/६०
३५. भ. गी. ६/१८
३६. ह. प्र. २/६४
३७. ह. प्र. १/१