वेदों में दीर्घ जीवन एवं बल वृद्धि के उदाहरण

डॉ. अजीत तिवारी
एम. डी स्कॉलर
संहिता एवं मौलिक सिद्धांत विभाग
राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान जयपुर

चारों वेदों में दीर्घ आयु प्राप्ति हेतु से संबन्धित सैकड़ों मन्त्र हैं। इन मंत्रों में विभिन्न देवों से दीर्घायु की प्रार्थना की गई है। कुछ मंत्रों में दीर्घायु के उपायों का भी उल्लेख है। अनेक मंत्रों में प्रार्थना की गई है कि हम नीरोग रहते हुए सौ वर्ष या उससे भी अधिक समय तक देखें, सुनें, बोलें, जीवित रहें, प्रबुद्ध हों और उन्नति करते रहें।१

दीर्घायु की कामना को सौ वर्ष तक ही सीमित न रखकर ३०० वर्ष तक की आयु की कामना की गई है और कहा गया है कि जमदग्नि और कश्यप ऋषि ३०० वर्ष जीवित रहे। देवों और ऋषियों की आयु ३०० वर्ष तक की होती है, वह ३०० वर्ष की आयु हमें भी प्राप्त हो।२ अथर्ववेद के एक मंत्र में इससे भी आगे बढ़कर सहस्र वर्ष की आयु की कामना की गई है।३ साथ ही इन मंत्रों में दीर्घायु और सहस्रायु के कुछ उपाय भी बताए गए हैं

(१) **सुकृतः-** सत्कर्मों को करना,

(२) **आवृतो ब्रह्मणा वर्मणा -** ज्ञानरूपी कवच का आश्रय लेना,

(३) **ज्योतिषा वर्चसा च -** जीवन तेजस्वी और वर्चस्वी हो,

(४) **ऋतेन गुप्तः-** सत्य भाषण और सत्य व्यवहार का आश्रय लेना,

(५) **ऋतुभिश्च सर्वैः गुप्तः-** ऋतु के अनुसार जीवनचर्या,

(६) **मा मा प्रापत् पाप्मा मोत मृत्युः-** मृत्यु या अल्पायु के कारण पाप या दुष्कर्म हैं, इनका परित्याग करना।

(७) **अग्निर्मा गोप्ता -** अग्नि रक्षक है। शारीरिक अग्नि को सदा प्रज्वलित रखना, उसे मन्द न होने देना।

(८) **उद्यन् सूर्यो नुदतां मृत्युपाशान् -** उदय होता हुआ सूर्य मृत्यु के कारणों को नष्ट कर देता है, अतः उदय होते हुए सूर्य की किरणों को अपने शरीर पर पड़ने देना।

(९) **व्युच्छन्तीः उषसः-** उषाकाल या ब्राह्म मुहूर्त में उठना, धारणा, ध्यान आदि कार्य करना।

(१०) **पर्वता ध्रुवाः-** पर्वतों का आश्रय लेना, पर्वतों पर जाना और रहना तथा पर्वतों की स्वच्छ वायु का सेवन करना।

(११) **सहस्रं प्राणा मयि आ यतन्ताम् -** उपर्युक्त साधन मनुष्य को सौगुनी या हजारगुनी प्राणशक्ति देकर सहस्रायु बनाते हैं।४

दीर्घायु के उपाय- उपर्युक्त सहस्रायु के साधनों के अतिरिक्त अन्य उपाय भी दीर्घायु के बताए गए हैं। संक्षेप में वे उपाय ये हैं:-

१. **रजोगुण और तमोगुण से बचना -** मंत्र में कहा गया है कि दीर्घायु के लिए रजोगुण और तमोगुण में न फंसें। रजोगुण राग-द्वेषादि-मूलक है, अतः आयु को क्षीण करता है। तमोगुण आलस्य, प्रमाद, अकर्मण्यता और अविवेक का कारण है, अतः वह मनुष्य की जीवनी शक्ति को नष्ट करता है। दीर्घायु के लिए सत्त्वगुणप्रधान जीवन और सात्त्विक वृत्तियाँ आवश्यक हैं।५

२. **सत्य को अपनाना -** सत्यनिष्ठता, सत्य व्यवहार और सात्त्विक जीवन मृत्यु को दूर करने के सर्वोत्तम साधन हैं।६

३. **प्राण और अपान शक्ति का संयम -** अनेक मंत्रों में प्राण और अपान शक्ति के संयम को मृत्यु का नाशक और दीर्घायु का साधन बताया गया है।७

मित्र और वरुण शब्दों से भी प्राण और अपान शक्ति को पुष्ट करना दीर्घायु के लिए आवश्यक बताया गया है।८ प्राण और अपान शक्ति को पुष्ट करने का साधन प्राणायाम है।

४. **चिन्ता का त्याग -** चिन्ता मनुष्य की आधि-व्याधि को बढ़ाती है, अतः उसका परित्याग करें। दुःख आदि की बीती बातों को भुला दें।९

५. सूर्य और वायु से शक्ति प्राप्त करना सूर्य से दर्शन-शक्ति और वायु से प्राण-शक्ति प्राप्त करना दीर्घायु का साधन है।१० सूर्य की किरणों को दीर्घायु का दाता और मृत्यु से रक्षक बताया गया है।११

६. **अग्नि से प्राणशक्ति -** अग्नि प्राणशक्ति का दाता है।१२ शरीर में आग्नेय तत्त्वों को बढ़ाना और जठराग्नि को प्रदीप्त रखना शरीर को नीरोग एवं हृष्ट-पुष्ट बनाता है।

७. **दुर्व्यसनों और दुर्गुणों का परित्याग-** दीर्घायु के लिए दुर्गुणों और दुर्व्यसनों का परित्याग आवश्यक है। मंत्र में 'दुरित' शब्द के द्वारा दुर्गुणों और दुर्व्यसनों का ग्रहण है।१३ ये दोनों मनुष्य की जीवनी शक्ति को नष्ट करके उसे

अल्पायु बनाते हैं।

८. **ओषधि सेवन -** ओषधियों का महत्त्व बताया गया है कि ये मनुष्य को बड़े से बड़े रोगों और मृत्यु से बचाती हैं। १४ औषधियां रोगनाशक और शक्तिवर्धक है,इनमें सहस्रों प्रकार की शक्ति हैं।१५ दीर्घायु प्रदान करती हैं और शरीर को नवीन बना देती हैं१६

९. **सूर्य, चन्द्रमा और ओषधियाँ-** एक मंत्र में सूर्य, चन्द्रमा और ओषधियों को दीर्घायु का साधन बताया गया है। १७ उदय होता हुआ सूर्य सभी रोगों का नाशक है। चन्द्रमा ओषधियों का राजा है। सूर्य आग्नेय तत्त्वों को बढ़ाता है तो चन्द्रमा सोमीय गुणों का वर्धक है। चन्द्रमा शीतलता, सरसता, शान्ति और आह्लादकता प्रदान करता है। सोम्य गुणों से शान्ति, हर्ष और सद्भावों की वृद्धि होती है। ओषधियाँ सूर्य और चन्द्र के गुणों को ग्रहण करके अग्नि और सोम-तत्त्वों को पूर्ण करती हैं।

१०. **अज्ञान का त्याग और ज्योति का मार्ग अपनाना-** अज्ञानवश मनुष्य अपथ्य करता है और रोगग्रस्त होता है, अतः अज्ञान को दूर करके ज्योति का मार्ग अपनाना दीर्घायु का साधन बताया गया है।१८

इसका अभिप्राय यह है कि दीर्घायु के लिए स्वास्थ्य-संबन्धी नियमों का ज्ञान और उनका पालन अनिवार्य है।

११. **इच्छाशक्ति और आत्मिक बल -** इच्छाशक्ति और मनोबल मनुष्य को दीर्घायु बनाते हैं। आत्मिक शक्ति रोगों को नष्ट करके शतायु और पुष्ट बनाती है।१९ असुरों से विद्ध इन्द्र ने मनोबल (स्वधा) का आश्रय लेकर अपनी रक्षा की और मनोबल से आत्मिक शक्ति प्राप्त की। २०

१२. **शुद्ध जल का उपयोग -** शुद्ध वायु के तुल्य शुद्ध जल सर्वरोगनाशक है। वर्षा के जल को दिव्य जल कहा गया है और उसका गुण बताया गया है कि वह अमृत के तुल्य है और ओषधिरूप है। २१

१३. **मणि और रत्नधारण-** विविध मणियों और रत्नों को धारण करना दीर्घायु का साधन बताया गया है। अथर्ववेद में हिरण्य (सुवर्ण) तथा जंगिड आदि मणियों को सर्वरोगनिवारक एवं दीर्घायु का साधक कहा गया है। २२

दीर्घायु के साधन

अथर्ववेद में अनेक सूक्त हैं, जिनमें दीर्घ आयु की प्रार्थनाएँ की गई हैं। इनमें आयुवृद्धि के कतिपय साधनों का भी उल्लेख है। चारों वेदों में प्राकृतिक चिकित्सा और प्रकृति के सदुपयोग को दीर्घायु का सर्वोत्तम साधना बताया गया है। सूर्य की किरणों का सेवन, शुद्ध वायु में रहना और प्राणायाम आदि द्वारा शुद्ध वायु अपने अन्दर लेना, यज्ञ और अग्नि को अपनाना, शुद्ध जल का उचित मात्रा में प्रयोग आदि से शरीर स्वस्थ रहता है और दीर्घायु प्राप्त होती

है। २३ चिन्ताओं का त्याग दीर्घायु का उत्तम साधन है। बीती बातों को भुला देना चाहिए।२४ मन को पवित्र रखने, सात्त्विक विचारों को अपनाने और सत्त्वगुणों के समावेश से आयु बढ़ती है । राजस और तामस विचार आयु को क्षीण करते हैं२५ सत्य बोलना, सत्यव्यवहार और सत्यनिष्ठा से जीवन की रक्षा होती है। २६ पवित्र एवं सात्त्विक अन्न खाने से दीर्घायु की प्राप्ति होती है। अपवित्र या विषैला अन्न आयु को क्षीण करता है । २७ दीर्घायु के लिए आवश्यक है कि मनुष्य स्वावलम्बी और पुरुषार्थी हो २८ शारीरिक स्वस्थता, नीरोगता, शरीर को हृष्ट-पुष्ट रखना और अपने पुरुषार्थ पर निर्भर रहना मनुष्य को शतायु बनाते हैं|२९ अथर्ववेद का कथन है कि ओषधियों में और जल में दैवी शक्ति है। इनके ठीक सेवन से मनुष्य शतायु होता है|३० ओषधियों में सोमीय तत्त्व है। ये मरणासन्न व्यक्ति को भी मृत्यु से बचाकर दीर्घायु बनाती है। ३१ अथर्ववेद के एक सूक्त में बताया गया है कि दाक्षायण मणि (सुवर्णमणि) के धारण से मनुष्य दीर्घायु, शतायु, तेजस्वी और बलवान् होता है ३२ अथर्ववेद में उग्रौषधि (दर्भ, कुशा,) और दर्भ (कुशा,) मणि के धारण को दीर्घायुष्य का साधन बताया गया है।

वेदों में ओज, तेज, वर्चस् और ज्योति का वर्णन

चारों वेदों में ओज, तेज, वर्चस् और ज्योति का सैकड़ों मंत्रों में वर्णन हुआ है और इनकी प्राप्ति के लिए देवों से प्रार्थना की गई है।

सुश्रुत ने शरीरस्थ सभी धातुओं के उत्कृष्ट सार भाग (तेज) को 'ओज' कहा है। ओज के कारण ही मनुष्य में बल होता है। अतः बल को भी ओज कहते हैं। ओज के कारण मनुष्य में कार्य करने की शक्ति आती है और ज्ञानेन्द्रियाँ अपना काम उत्तम रीति से करती हैं। ओज का स्थान हृदय है, परन्तु वह रक्त के साथ सारे शरीर में व्याप्त होकर रहता है। ओज की स्थिति से शरीर की स्थिति है और ओज के क्षय होने से शरीर का नाश हो जाता है। ओज ही जीवन का आधार है। ३३

ऋग्वेद में अक्षय ओज की प्रार्थना की गई है।३४ ओज से मनुष्य उन्नति करता है ३५ सर्वश्रेष्ठ ओज और शक्ति हमें प्राप्त हो । ३६ प्रजा जनों में ओज और तेज हो ३७ तेज के कारण ही सूर्य-चन्द्रादि प्रकाशमान हैं। ३८ हम वर्चस्वी हों ३९ हमें तेज और महान् शक्ति प्राप्त हों । ४० मैं अमर ज्योति प्राप्त करूँ । ४१ विद्वान् अन्धकार को हटाकर ज्योति प्राप्त करता है । ४२ अश्विनी देवों ने मानव मात्र को ज्योति दी है। ४३

यजुर्वेद में अनेक मंत्रों में ओज, तेज आदि की प्रार्थना की गई है। इन्द्र ओज के कारण उन्नतिशील है। इन्द्र देवों में सबसे अधिक ओजस्वी है, मैं मनुष्यों में सबसे अधिक ओजस्वी होऊँ। ४४ अग्नि देवों में सबसे अधिक वर्चस्वी है, मैं मनुष्यों में सबसे अधिक वर्चस्वी होऊँ । ४५ सूर्य सबसे अधिक ज्योतिर्मय है, मैं मनुष्यों में सबसे अधिक ज्योतिर्मय होऊँ। ४६ हे ईश ! तुम ब्राह्मणों, क्षत्रियों, वैश्यों और शूद्रों को तेजस्वी बनाओ । ४७ वर्चस्विता से मनुष्य

में कर्मठता और दक्षता आती है ४८ तेजस्विता मनुष्य की इन्द्रियों को पवित्र करती है। ४९ वर्चस् से आत्मिक शक्ति, ओज और दीर्घायु प्राप्त होती हैं। ५० वर्चस् से प्राण आदि शक्तियाँ, वाक्शक्ति, दर्शनशक्ति, श्रवणशक्ति, कर्मठता आदि प्राप्त होती हैं। ५१

सामवेद में अनेक मंत्रों में ओज और तेज की प्रार्थना है। अग्नि हमें वर्चस् और महान् शक्ति दे। ५२ इन्द्र हमें ज्ञान, तेज और स्थायी शक्ति दे। ५३ सोम हमें वर्चस्विता के लिए शक्ति, वेग और सौन्दर्य दे।५४ परमात्मा का श्रेष्ठ तेज हम हृदय में धारण करते हैं ५५ ओज की प्राप्त के लिए हम अग्नि को नमस्कार करते हैं। ५६ तेज से मनुष्य देव लोक तक पहुँच जाता है। ५७ परमात्मा हमें तेज और यश दे। ५८ उदार परमात्मा ज्योति देकर हमारी रक्षा करता है। ५९ परमात्मा हमें सदा ज्योति और आनन्द दे।६०

अथर्ववेद में भी अनेक मंत्रों में तेज और वर्चस् की प्रार्थना की गई है। मैं ब्रह्मवर्चस् से वर्चस्वी होऊँ। ६१ दिव्य जल हमें वर्चस् प्रदान करे। ६२ मैं तेज से तेजस्वी होऊँ ६३ अश्विनी देव मुझे वर्चस्, तेज, बल और ओज दें। ६४ सूर्य में जितना तेज है, उतना तेज मुझे प्राप्त हो। ६५ देवता ज्योति के कारण देवलोक को प्राप्त हुए ६६ पृथिवी हमें तेजस्वी और तीक्ष्ण शक्ति से युक्त करे। ६७ सूर्य, अग्नि और ब्राह्मण में जो तेज है, वह हमें प्राप्त हो। ६८ परमात्मा ओजरूप है, वह हमें ओज दे ६९ परमात्मा तेजरूप है, वह हमें तेज दे ७० हमें तेज, ज्ञान और दिव्य प्रकाश प्राप्त हो। ७१ तेज और कान्ति हमें कभी न छोड़े। ७२ अग्नि मेरे शरीर में ओज, वर्चस्, शक्ति और बल दे। ७३ तुम दिव्य ज्योति से प्रकाशित होओ ७४ हाथी के तेज के तुल्य हमारा महान् यश सर्वत्र फैले। ७५

वेदों में बल और शक्ति वृद्धि का वर्णन

चारों वेदों में अनेक मंत्रों में शारीरिक शक्ति की प्रार्थना की गई है और उसके साधनों का भी वर्णन है।

चरक ने शक्तिवर्धक तत्त्वों को रसायन कहा है। चरक का कथन है कि ब्रह्मचर्य या संयम सर्वोत्तम रसायन है। ७६ यह धर्म, यश, दीर्घायु और दोनों लोकों में हितकारी रसायन है। ७७ अष्टांगहृदय में बल और शक्ति के लिए इन गुणों को अपूर्व रसायन बताया है : सत्यभाषण, अक्रोध, आत्मचिन्तन, शान्तचित्तता और सदाचार। ७८

सुश्रुत ने जीवन बल, वर्ण और ओज का मूल कारण आहार माना है। आहार से ही शरीर की वृद्धि, बल, आरोग्य, वर्ण और इन्द्रियों की प्रसन्नता होती है। आहार की विषमता से अस्वास्थ्य एवं रोग होते हैं। ७९ भोजन के विषय में सुश्रुत ने कुछ उपयोगी नियम बताए हैं:- १. भूख होने पर ही भोजन करें, २. ठीकमात्रा में भोजन करें, ३. खूब चबाकर भोजन करें, ४. निश्चित समय पर भोजन करें, ५. हल्का, पौष्टिक, सरस एवं गर्म भोजन करें।८०

ऋग्वेद में बल और शक्ति की प्रार्थना के साथ ही उसके साधनों का भी उल्लेख है। यथा-

१. प्रातःकाल उठना- उषाकाल हमें बल और वीर्य दे। ८१

२. प्राण और अपानशक्ति को बढ़ाना अश्विनी हमें बल दे।८२ प्राण और अपानशक्ति का नाम अश्विनी है।

३. घृत का सेवन- घृत से अपनी शक्ति को बढ़ावें।८३

४. तेजस्विता के लिए शक्तिवृद्धि- हमें तेजोमय और सुखवर्धक शक्ति प्राप्त हो।८४

५. जल और दूध का सेवन- जल और दूध से शक्ति प्राप्त हो।८५

यजुर्वेद में अनेक मंत्रों में शक्ति की प्रार्थना है और कुछ उपायों का भी वर्णन है।

१. शुद्ध अन्न से शक्ति -गव्य पदार्थ अन्नरूप हैं, उनका भक्षण करें।८६

२. गोदुग्धादि से ऊर्जा-गव्य पदार्थ ऊर्जारूप हैं, उनके सेवन से ऊर्जा प्राप्त करें।८७

३. घृत-सेवन-धी से शरीर पुष्ट करें।८८

४. संयम और वीर्यरक्षा वीर्य अमृत है। वीर्यरक्षा से शक्ति बढ़ावें।८९

५. ज्ञानपूर्वक कर्म करना- वाग्देवी प्राणशक्ति के द्वारा शक्ति देती है।९०

सामवेद में कुछ मन्त्रों में बल और शक्ति की प्रार्थना है। इनमें कुछ साधन ये बताए हैं:-

१. आस्तिकता और उपासना-स्तुतिकर्ता को उत्तम शक्ति प्राप्त होती है।९१

२. अग्नि (जाठराग्नि) को प्रदीप्त करना -अग्नि प्रजा को शक्ति देता है।९२

३. प्राण और अपान से शक्ति-अश्विनी अर्थात् प्राण और अपानशक्ति मनुष्य को बल देती है।९३

४. सोमपान सोम हमें तेजोमय शक्ति दे।९४

५. उत्तम पुरुषार्थ- उत्तम पुरुषार्थी ही शक्ति प्राप्त करता है।९५

अथर्ववेद में अनेक मंत्रों में बल और शक्ति की प्रार्थना की गई है। कुछ उपाय ये बताए गए हैं:-

१. सूर्य किरणों से शक्ति-सूर्य देव हमें शक्ति दे।९६

२. प्राणायाम से शक्ति वायु हमें प्राण और अपान शक्ति दे।९७

३. सूर्य से नेत्रशक्ति सूर्य से नेत्रशक्ति और आकाश से श्रवणशक्ति प्राप्त करें।८

४. ईश-प्रार्थना हे ईश ! तुम बलरूप हो, हमें बल दो।९९

५. अग्नि से दिव्यशक्ति अग्नि में ३३ देवों का निवास है। अग्नि हमें सभी ३३ देवों की शक्ति दे ।१००

६. यज्ञोपवीत से त्रिविध शक्ति- यज्ञोपवीत के तीन धागों से आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक तीनों प्रकार की शक्ति हमें प्राप्त हो ।१०१

७. ज्ञान से वाक्शक्ति- सरस्वती से हमें वाक्शक्ति प्राप्त हो ।१०२

८. श्रम से बल-हमें शारीरिक बल प्राप्त हो ।१०३

९. पुरुषार्थ- पुरुषार्थ से हम सर्वथा नीरोग और पराक्रमी हों ।१०४

१०. मृत्यु के कारणों से बचना- हम मृत्यु के कारणों को दूर भगावें ।१०५

संदर्भ सूची –मुख्य ग्रंथ –

- वेदों मे आयुर्वेद-कपिल देव द्विवेदी
- समग्र विश्व को भारत का अनुदान –पं श्री राम शर्मा आचार्य
- स्मृति समुच्चय – पं श्री राम शर्मा आचार्य

१ . अथर्व० १. ६७. १ से ८, यजु० ३६.१६,२४

२ . त्र्यायुषं जमदनेः कश्यपस्य त्र्यायुषम् । यद् देवेषु त्र्यायुषं तन्नो अस्तु त्र्यायुषम् ॥ यजु० ३.६२

३ . सहस्रायुः सुकृतश्चरेयम् । अथर्व० १७.१.२७

४ . अथर्व० १७.१. २७ से ३०

५. रजस्तनो मोप गाः । अ० ८.२.१

६. सत्यस्य हस्ताभ्याम् उदमुञ्चद् बृहस्पतिः । अ० ३.११.८

७. कृणोमि ते प्राणापानौ... दीर्घमायुः । अ० ८.२.११, २.२८.४, ३.११.५

८. अथर्व० २.२८.२

९. मा गतानामा दीधीथाः ० । अ० ८.१.८

१०. वातात् ते प्राणमविदं सूर्यात् चक्षुरहं तव । अ० ८.२.३, १४

११. सूर्यस्त्वा... मृत्योरुदायच्छतु रश्मिभिः । अ० ५.३०.१५

१२. अग्नेष्टे प्राणम् अमृताद् आयुष्मतो वन्वे० । अ० ८.२.१३

१३. अपसिध्य दुरितं धत्तमायुः। अ० ८.२.७

१४. मृत्योरोषधयः सोमराज्ञीरपीपरन्। अ० ८.१.१७

१५. अ० ८.१.१८

१६. अ० ८.१.२०

१७. शिवास्ते सन्त्वोषधयः ०। ... रक्षतां सूर्याचन्द्रमसावुभौ। अ० ८.२.१५

१८. आरोह तमसो ज्योतिः। अ० ८.१.८

१९. अरिष्टः .... शतहायन आत्मना भुजमश्नुताम्। अ० ८.२.८

२०. इन्द्रः .... विद्धो अग्र ऊर्जा स्वधामजराम्०। अ० २.२६.७

२१. अप्सु अन्तरमृतम् अप्सु भेषजम्। अ० १.४.४

२२ दाक्षायणा हिरण्यं.... दीर्घायुत्वाय शतशारदाय। अ० १.३५.१ दीर्घायुत्वाय... मणि... जंगिडं बिभृमो वयम्। अ० २.४.१

२३. अथर्व० ८.१.५। ८.२. १३ और १४।

२४. अ० ८.१.८

२५. अ० ८.२.१। २.२६.६

२६. तं ते सत्यस्य हस्ताभ्याम् उदमुञ्चद् बृहस्पतिः। अ० ३.११.८

२७. अ० ८.२. १८ और १६

२८. अ० २.२९.७

२९. अ० ६.४१.३। ८.२.८

३०. अ० १.३०.३

३१. अ० ८.१.१७। ८.२.५

३२. अ० १.३५. १ से ४

३३. तत्र रसादीनां शुक्रान्तानां धातूनां यत् परं तेजस्तत् खल्वोजः तदेव बलमित्युच्यते।
सुश्रुत, सूत्र० १५. २४ से ३०।

३४. ऋग्० ३.६२.५,

३५. ऋग्० ८.७६.१०

३६ . ऋग्० ६.१९ .६

३७. ऋग्० ६.४६.७

३८. ऋग्० १.६.१

३९. ऋग्० १.२३.२३

४०. ऋग्० ९.६६.२१

४१. ऋग्० २.२७.११,

४२. ऋग्० ३.३९.७

४३. ऋग्० १.९२.१७

४४. यजु० ८.३९

४५. यजु० ८.३८

४६. यजु० ८.४०

४७. यजु० १८.४८

४८. यजु० ७.२७

४९. यजु० १९.५
५०. यजु० ७.२८
५१. यजु० ७.२७
५२. साम० १५२०
५३. साम० ६२५
५४. साम० ८३४
५५. साम० १४६२
५६. साम० ११
५७. साम० ८७५
५८. साम० ६०२
५९. साम० १३५९
६०. साम० १०४८
६१. अथर्व० १७.१.२१
६२. अ० १०.५.७
६३. अ० १७.१.२०
६४. अ० ९.१.१७
६५. अ० ३.२२.४
६६. अ० ११.१.३७
६७. अ० १२.१.२१
६८. अ० ६.३८.१
६९. अ० २.१७.१
७०. अ० ७.८९.४
७१. अ० १६.८.१
७२. अ० १६.३.२
७३. अ० १९.३७.२.
७४. अ० २.६.१
७५. अ० ३.२२.१
७६. ब्रह्मचर्यम् आयुष्कराणां श्रेष्ठतमम् । चरक
७७. धर्म्य यशस्यमायुष्यं लोकद्वयरसायनम् ।अनुमोदामहे ब्रह्मचर्यमेकान्तनिर्मलम् ।। अ०ह् उ०४०.४
७८. सत्यवादिनमक्रोधम् अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।शान्तं सद्वृत्तनिरतं विद्याद् नित्यरसायनम् । अ०ह् उ० ३६.१७६
७९. प्राणिनां पुनर्मूलमाहारों बलवर्णौजसां च० । सुश्रुत, सूत्र० ४६.३
८०. काले सात्म्यं लघु त्रिग्धं, क्षिप्रमुष्णं द्रवोत्तरम् ।बभुक्षितोऽन्नमश्नीयाद् मात्रावद् विदितागमः ।। सुश्रुत, सूत्र० ४६.४७१
८१. ऋग्० १.४८.१२
८२. ऋग्० ८.३५.१०
८३. ऋग्० १०५९.५
८४. ऋग्० ६.१०६.४
८५. ऋग्० १.६१.१८
८६. यजु० ३.२०
८७. यजु० ३.२०
८८. यजु० १२.४४
८९. यजु० १६.७६, २१.५५
९०. यजु० २०,८०
९१. साम० १३१२
९२. साम० १७३८
९३. साम० १७३६
९४. साम० १३२५
९५. साम० २३८
९६. अथर्व० ६.६१.१
९७. अथर्व० ५.१०.८.
९८. अधर्व० ५.१०.८
९९. अ० २.१७३
१०० अ० १६.३७.१
१०१. अ० ५.२८.३
१०२. अ० ५.१०.८
१०३. अ० ६.४.२०
१०४. अ० ५.३.५
१०५. अ० १२.२.३०