



SEASONAL REGIMEN: DIET AND LIFESTYLE  
(YOGASHASTRA AND AYURVEDA): AN ANALYSIS

ORCID  
Connecting Research  
and Researchers

<https://orcid.org/0009-0003-3053-4978>

<https://orcid.org/0009-0006-4610-6486>

<https://orcid.org/0009-0006-0801-8784>

**SHEETAL VISHWASRAO SAKHARE**

Research Scholar M.A. (Yogashashtra)  
Department of Yogashashtra, Degree College of Physical Education,  
Amravati. [shituys25@gmail.com](mailto:shituys25@gmail.com)

**PRATIK SUNILRAO PATHARE**

Research Scholar, Department of Yogashashtra,  
Degree College of Physical Education, Amravati.  
[pratikpathare1994@gmail.com](mailto:pratikpathare1994@gmail.com)

**SANDEEP PURUSHOTTAMRAO MANDALE**

Research Scholar, Department of Yogashashtra, Degree College of  
Physical Education, Amravati,  
[sandipsemilo@gmail.com](mailto:sandipsemilo@gmail.com)

Received: 29.08.2024

Reviewed :30.08.2024

Accepted: 01.09.2024

**ABSTRACT**

*Each season has an impact on our body. If we align our diet and lifestyle with the seasons, the positive effects of the seasons enhance our strength and vitality. The body becomes capable of performing yoga practice effectively. However, if we fail to adapt our diet, lifestyle, and daily routine to the seasons, the negative effects of the seasons gradually diminish our strength, vitality, and radiance. It also hinders yoga practice, and the body loses its resilience. Therefore, following a seasonally appropriate diet and lifestyle, known as Ritucharya, is beneficial. In the present study, an analysis of the seasonal diet and lifestyle described in Yogashashtra and Ayurveda has been conducted. Both these texts form the foundation of a healthy life. Thus, the primary objective of this research is to study and understand the discussions on seasonal diet and lifestyle presented in these texts.*

**KEY WORDS:** Health, Yoga Philosophy, Sushruta Samhita, Charaka Samhita

**ऋतुचर्या आहार आणि विहार (योगशास्त्र आणि आयुर्वेद)**

**: एक मीमांसा**

**सारांश :-**

प्रत्येक ऋतुचा आपल्या शरीरावर परिणाम होत असतो. जर आपण ऋतुनुसार आपला आहार-विहार ठेवला तर ऋतुचा आपल्यावर सकारात्मक परिणाम होवून आपली बल कांती वाढते. योगाभ्यास चांगला करण्यास शरीर समर्थ होते. जर आपण ऋतुनुसार आहार-विहार आणि दिनचर्या पालन केले नाही तर ऋतुचा नकारात्मक

परिणाम होवून आपले दिवसेंदिवस बल कांती ओज कमी होत जाते. योगाभ्यासातही विघ्न येतात. शरीर सामर्थ्य टिकत नाही. म्हणून ऋतुनुसार आहार-विहार ठेवणे म्हणजे ऋतुचर्याचे पालन करणे हितावह आहे. प्रस्तुत अध्ययनात योगशास्त्र आणि आयुर्वेद यामध्ये वर्णित ऋतुचर्या आहार आणि विहार यांची मीमांसा केली आहे. दोन्ही ग्रंथ मनुष्याच्या स्वास्थ जीवनाचा पाया आहे त्यामुळे या ग्रंथात ऋतुचर्या आहार आणि विहार यावर काय चर्चा केली आहे ते अभ्यासने या संशोधनाचा मुख्य

उद्देश आहे

**बीज वाक्य:** स्वास्थ्य, योगदर्शन, सुश्रुत संहिता, चरक संहिता

**प्रस्तावना:** मानवी स्वास्थ्य यावर परिणाम करणारे महत्वाचे घटक म्हणजे ऋतू, आहार आणि विहार. विविध ऋतू मानवी स्वास्थ्यावर परिणाम करत असतो योग्य ऋतूमध्ये योग्य आहार विहार नसेल तर शरीर रोगी बनते, त्रिदोषाची असमानता वाढते त्यामुळे साधनेत विविध बाधा उत्पन्न होतात. असे प्रतिपादन आयुर्वेद आणि योगशास्त्र अश्या दोनही ग्रंथात केले आहेत. योगशास्त्रात मिताहाराची संकल्पनेचे वर्णन पाहायला मिळते तर आयुर्वेदात सात्विक आहार पण ऋतूनुसार कुठला आहार विहार घ्यावा याचे सुद्धा महत्वपूर्ण वर्णन या दोनही ग्रंथात पाहायला मिळते.

कोणत्या ऋतूमध्ये कोणता आहार विहार सत्त्व्य (मानवणारा) आहे. कोणत्या ऋतूमध्ये कोणत्या चेष्टा (व्यायाम अभ्यंग इत्यादी) हितकर आहे. त्याचप्रमाणे ऋतूनुसार कोणता आहार - बल क्रांती वाढवणार आहे याचे वर्णन ऋतुचर्या विभागात महर्षी चरक यांनी सांगितले आहे.

योगशास्त्रामध्ये महर्षी घेरण्ड यांनी ऋतूचे वर्णन करून योगाभ्यास कोणत्या ऋतू मध्ये सुरू करावा सांगितले आहे.

“चैत्रादीफाल्गुनात्ने च माघादिफाल्गुनान्तीकेद ।

द्वै। द्वै। मासवतुभगावनुभवश्च तुश्चतुः ॥10॥

वसन्तश्चैत्र वैशाखौ जेष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।

वर्षा श्रावणभाद्राम्यां शरदाश्विनी कर्तिकौ ।

मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशरो माघफाल्गुनौ”

॥11॥<sup>1</sup>

चैत्र पासून फाल्गुन पर्यंत वर्षाचे 12 महिने

असतात. यात 2-2 महिन्याचा एक ऋतू असे 6 ऋतू आहे.

- 1) चैत्र वैशाख या 2 महिन्यात वसंत ऋतू असतो.
- 2) ज्येष्ठ आषाढ यामध्ये ग्रीष्म ऋतू असतो.
- 3) श्रावण भाद्रपद यामध्ये वर्षा ऋतू असतो.
- 4) अश्विन कार्तिक यामध्ये शरद ऋतू असतो.
- 5) मार्गशीर्ष पौष यामध्ये हेमंत ऋतू असतो.
- 6) माघ फाल्गुन यामध्ये शिशिर ऋतू असतो.

ऋतूचे याच प्रकारचे वर्णन चरक संहिता मध्ये आढळते त्यामध्ये महर्षी चरक यांनी या 6 ऋतूला परत 2 काळात विभागले.

1. एक आदान काळ -उत्तरायण

2. विसर्ग काळ दक्षिणायन

“मासैव्दिऽसख्यैर्माधाद्यैः कृमात् षड्ऋतवः स्मृताः ।

शिशिरोऽथ वसन्तश्च ग्रीष्मवर्षाशरद्धिमाः ॥”<sup>2</sup>

माघ पासून पौष पर्यंत 2-2 महिन्याचे सहा ऋतू आहे. अनुक्रमे

1. शिशिर - माघ फाल्गुन
2. वसंत -चैत्र वैशाख
3. ग्रीष्म -जेष्ठ आषाढ  
या तीन ऋतूमध्ये आदान काळ (उत्तरायन)
4. वर्षा - श्रावण भाद्रपद
5. शरद - अश्विन कार्तिक
6. हेमंत - मार्गशीर्ष पौष  
या तीन ऋतूमध्ये विसर्ग काळ (दक्षिणायन)

1) आदान काळ - सूर्य आणि वायू अत्यंत तिष्ठण उष्ण

1. <sup>1</sup>स्वामी निराजानंद सरस्वती (२०११) "घेरण्ड संहिता", योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार अध्याय ५. सूत्र क्र १०-११

<sup>2</sup> गर्द गणेश कृष्ण (२००८) "वाग्भट संहिता", अनमोल प्रकाशन, पुणे. सूत्र क्र . ३

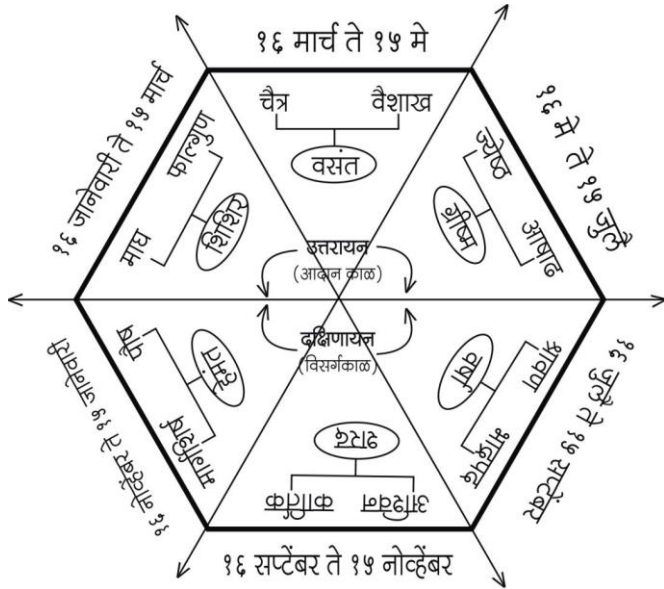
वृक्ष असतो. पृथ्वीचा सौम्य गुणाचा ज्ञास होतो, त्यामुळे मनुष्याचे बळ प्रतिदिवशी उत्तरोत्तर कमी होते.

- 2) विसर्ग काळ :- या काळात चंद्राचे अधिपत्य असते. चंद्र बलवान असते गार वारा व पाऊस यांच्या योगाने पृथ्वीवरील उष्णता कमी होते. त्यामुळे प्रतिदिवशी उत्तरोत्तर मनुष्याला बळ वाढत जाते.

**“आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गादानयोर्नृणाम्**

**मध्ये मध्यबलं त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे विनिदिशित ।<sup>3</sup>**

- 1) आदान काळाच्या शेवटच्या काळात ग्रीष्म ऋतू आणि विसर्ग काळाच्या पहिल्या ऋतू वर्षा ऋतूमध्ये मनुष्याची शक्ती क्षीण असते.
- 2) आदान आणि विसर्ग यांच्या मध्य ऋतूमध्ये म्हणजे वसंत आणि शरद ऋतूमध्ये मनुष्याची शक्ती मध्यम असते.
- 3) आदानाच्या पहिल्या ऋतूत म्हणजे शिशिर ऋतूमध्ये आणि विसर्गाच्या शेवटच्या हेमंत ऋतूमध्ये मनुष्याची शक्ती उत्तम अधिक असते.



### 1. हेमंत ऋतुचर्या:- (मार्गशीर्ष, पौष)

**“शीते शीतानिलस्पर्शसंरूढो बलीनां बली**

**पक्वा भवति हेमन्ते मात्राद्रव्यगुरुक्षमः ॥7॥**

**य यदा नेन्हानं युक्तं लभते देहज तदा ।**

**रसं हिनस्त्यतो वायुः शीतः शीते प्रकुप्यति” ॥8॥<sup>4</sup>**

मनुष्याचा जठराग्नी हेमंत ऋतुच्या थंड वाऱ्याच्या स्पर्शाने शरीरातच कोंडून असल्यामुळे जठराग्नी प्रदीप्त होतो त्यामुळे अधिक भूक लागते. प्रमाणाबाहेर अन्नावर ताव दिला तरी जठराग्नी ते पचण्यास समर्थ असते उलट जेव्हा जठराग्नी स पुरते जळण शरीरात मिळत नाही म्हणजे पुरेसे अन्न तेव्हा जठराग्नी शरीरातील रसादि धातूचे पाचन करतो त्यामुळे शीत वायूचा प्रकोप होतो. म्हणून जठराग्नीला शांत करण्यासाठी हिवाळ्यात मधुर आम्ल, लवण रसयुक्त पदार्थांचे भरपूर (पोटभर) जेवण करावे. या ऋतूमध्ये रात्र मोठी असल्यामुळे उठताच भूक लागते म्हणून शौचमुखमार्जनानंतर पहिल्याने क्षुधेची तृप्ती करून वातघ्न तेलाचा अभ्यंग करावा व स्नान करावे. पुष्कळ चरबी असलेले दुध, दुधाचे पक्वाने, ताजे अन्न, तेल-तुप, नवे तांदूळ यांचे सेवन करावे.

**“अभ्यंगोत्सादनं मूर्ध्नि तैल जेन्ताकमातपम् ।**

**भजेद्भूमिगृहं चोष्णमुष्णं गर्भगृहं तथा” ॥12॥<sup>5</sup>**

हेमंतामध्ये पूर्ण शरीरात तेल चोळावे, डोक्यासही पुष्कळ तेल चोळावे जेन्ताक नावाचे आतप (अग्नीचा शेक) मध्यघर, तळघर अग्नीने तापवून त्यात राहावे. हातपाय धुण्यास गरम पाणी घ्यावे (ऊन पाणी) पांघरण्यास हलकी व उबदार वस्त्रे पांघरून घेवून शयन करावे. नेहमी पायमोजे घालावे.

<sup>3</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ६.

<sup>4</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ७-८.

<sup>5</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १२

2) शिशिर ऋतुचर्या :- (माघ, फाल्गुन)

“हेमन्तशिशिरे तुल्ये शिशिरेऽल्पं विशेषणम् ।

निवातमुष्णं त्वधिकं शिशिरे गृहमाश्रयेत्” ||18||<sup>6</sup>

शिशिरमध्ये उत्तरायन सुरू झाल्यामुळे सर्वत्र रक्षता दग, वारा, यापासून उत्पन्न होणारी थंडी असते. म्हणून हेमन्तऋतूत सांगितलेले सर्व शिशिरमध्ये उपयोगात आणावेच. हेमतापेक्षा शिशिरमध्ये (निजण्या बसण्याच्या) खोल्या/ गृह वाऱ्यापासून सुरक्षित व अधिक उबदार असाव्या.

हेमन्ताप्रमाणे आहार विहार विशेष करून लागू करावा. मधुर आम्ल लवण रसाचे अधिक सेवन करावे.

“कडतिक्तकषाय वातुलाणि लघूनिच  
वर्जयेदन्न पानानि शिशिरे शीतलानि च” ||19||<sup>7</sup>

शिशिर ऋतू मध्ये कडू, तिखट, तुरट, वातुळ हलके व थंड अन्न आणि पान वर्ज्य करावे. (खावू नये)

3) वसंत ऋतुचर्या (चैत्र, वैशाख) :-

“वसंते निचितः श्लेष्मा दिनक्रमदाभिरीरितः

कायाग्नि व घते रोगास्ततः प्रकुरुते बहून् ||20||

तस्माद्वसंते कर्माणि वमनादीनि कारयेत्

गुर्वम्लरिनग्धमधूरं दिवास्वाप च वर्जयेत्” ||21||<sup>8</sup>

हेमन्त शिशिर मध्ये साठवलेला कफ वसंत ऋतूमध्ये सुर्याच्या किरणानी प्रकोप पावून, जठराग्नि ला बाधक ठरू शकतो व रोगाला उत्पन्न करतो. म्हणून वसंत ऋतूत वमन विरेचन इत्यादी पंचकर्म, षट्कर्म (शुद्धीक्रिया) योग्य योजनापूर्वक करावीत. जड, आंबट, स्निग्ध, मधुन अन्न व दिवसाची झोप यांचे सेवन करू

नये.

व्यायाम, उटणे, अंजन हि कर्म करावीत.

4) ग्रीष्म ऋतुचर्या :- (ज्येष्ठ, आषाढ)

“मयूखैर्जगतः रनेहं ग्रीष्मे पेपीयते रवि।

श्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम्” ||28||<sup>9</sup>

ग्रीष्म ऋतूत सूर्य आपल्या प्रखर तेजाने पृथ्वीची सर्व आद्रता शोषून घेतो. त्यावेळी गोड, थंड, पातळ व स्निग्ध अन्न व पान सुखदायक होते.

ग्रीष्म ऋतूत खारट, आंबट, कडू, तिखट अन्न व व्यायाम वर्ज्य करावे.

“दिवा शीतगृहे निद्रा निशि शीतांशुशीतले।

भजेचंदन विग्धांगः प्रवाने हर्म्यमस्तके” ||25||<sup>10</sup>

अंगास चंदनाची उटी लावून, दिवसा थंड खोलित निजावे व रात्री चंद्रकिरणांनी थंड केलेल्या खोलित वा गच्चीवर वाऱ्याशी निजावे.

जेवणात जव, गहु, गोड, थंड, पातळ, स्निग्ध पदार्थ सेवन करावे.

5) वर्षा ऋतुचर्या (श्रावण, भाद्रपद)

“आदानदुर्बलं देहे पक्ता भवति दुर्बलः

स वर्षास्थनिलादीना दुष्णैर्बाध्यते पुनः” ||31||<sup>11</sup>

आदानामुळे देह दुर्बल होतो. त्यामुळे जठराग्निही निसत्व होतो. तो पुढे वर्षाऋतूत वातादि दोष प्रकोपित झाल्याने अधिक निसत्व होतो.

पावसाळ्यात जमिनीतून उष्ण वाफा निघाल्यामुळे, पाऊस पडल्यामुळे, पाण्याच्या अंगी

<sup>6</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १८.

<sup>7</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १९.

<sup>8</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २०-२१.

<sup>9</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २८.

<sup>10</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २५.

<sup>11</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ३१

आंबटपणा आल्यामुळे जठराग्नि क्षीण झाल्यामुळे वातादि त्रिदोष क्षोभतात (वाढतात) म्हणून या काळी साधारण सर्व प्रकार जे प्रकृती नीट राखण्यास उपयोगी असे सांगितले ते उपचारात आणावे.

या ऋतुत दिवसा निजणे, व्यायाम वर्ज करणे भोजनात जुने गहू, तांदुळ पदार्थ खावे. पावसाळ्यात अंगास उटणे चोळून स्नान करावे.

6) शरद ऋतुचर्य :- (अश्विन कार्तिक)

"तत्रअन्नपानं मधुरं लघु शीत सतिक्तकम् ।

पित्तप्रशमनं सेव्यं मात्रया सुद्रकाक्षितैः ॥"<sup>12</sup>

शरद ऋतुत प्रमाणानेच गोड, हलके, कडवट व पित्त शामक असे अन्न पान यांचे सेवन करावे.

वर्षाऋतुत पित्ताचा संचय झाला असतो. (परंतु पित्त बाहेरील गारव्यामुळे विकार उत्पन्न करत नाही) पुढे शरद ऋतुत पित्त प्रकोप होतो. त्याचा उपशय करण्याकरिता कडु औषधाने सिध्द केलेल घृत प्यावे. विरेचन करावे, भुक लागल्यास तांदुळ, मुग, पडवळ, आवळाकाठी इत्यादी मधुर, कडु, तुरट, लघु पदार्थांचा आहार घ्यावा.

खाण्यामध्ये नित्य सर्वप्रकारचे (षडरस युक्त आहार) रस घ्यावेत. इतकेच की त्या त्या ऋतुला उचित जे रास असतील त्याचे अधिक सेवन करावे.

"एका ऋतुचा शेवटचा आठवडा व पुढे येणाऱ्या ऋतुचा पहिला आठवडा याला ऋतुसंधी म्हणतात. या समयास पुर्वीच्या विधीचा हळुहळु त्याग व नवीन ऋतुच्या विधीचा प्रारंभ क्रमाणे करावा. त्यामुळे रोग उदभवणार नाही."

"हेमंत शिशिर ग्रीष्म वर्षायांच ऋतौ तथा ।

योगारभ्य न कुर्वीत कृते योगे हि रोगदः ॥8॥

वसन्ते शरदि प्रोक्ता योगारंभ समाचरेत

तदा योगी भवेत्सिध्दो रोगान्मुक्तो भवेद्धुद्रमः॥9॥"<sup>13</sup>

महर्षि घेरण्ड म्हणतात -

- 1) हेमंत 2) शिशिर 3) वर्षा  
4) ग्रीष्म

या 4 ऋतुत योगाभ्यास सुरू करू नये. या ऋतुत योगाभ्यास सुरू केल्यास तो रोगप्रदायक ठरतो.

- 1) वसंत 2) शरद

या दोन ऋतुत योगाभ्यास सुरू करणे उचित आहे. या ऋतुत योगाभ्यास सुरू केल्यास रोगापासून निरुक्ती मिळते व योगाभ्यासात सिध्दी प्राप्त होते.

जर आपण ऋतु च्या अनुकूल अभ्यास केला नाही तर गरमी उत्पन्न होवून त्यामुळे फोडे, फुन्सी, ज्वर, सर्दी, खोकला ची शिकायत होवू शकते.

वसंत आणि शरद हे ऋतु आदान आणि विसर्ग काळाच्या मध्य येणारे ऋतु आहे. यात मनुष्याचे बळ मध्यम असते व या दोन्ही ऋतुत ना अधिक गरमी असते, ना अधिक थंडी असते. शरीरासाठी हे आवश्यक आहे की, योगाभ्यास व्दारा शरीरामध्ये जे परिवर्तन होतात त्यासोबत शरीराने समजस्य स्थापित करावे. जोपर्यंत योगाव्दारे उत्पन्न प्रभाव सोबत शरीर सामजस्य स्थापित करीत नाही.

तोपर्यंत शरीराला विविध रोग व्याधीचा सामना करावा लागेल म्हणून अनुकूल ऋतूमध्ये योगाभ्यास आरंभ केल्यास सोबत आपले शरीर आणि वातावरण योगाभ्यासासाठी अनुकूल असेल तर योग व्दारा झालेले परिवर्तन आपण सहन करण्यास समर्थ बनतो व त्या परिवर्तनाचा शरीरावर सकारात्मक परिणाम पडून योग सिध्द होऊ लागतो.

<sup>12</sup> पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ४०.

<sup>13</sup> स्वामी निराजानंद सरस्वती (२०११) "घेरण्ड संहिता", योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार अध्याय ५. सूत्र क्र ८-९



वसंत ऋतुच्या सुरुवातीला थंडी कमी होऊन उन्हाला सुरुवात होते. त्यामुळे सूर्यकिरण जास्त तिष्ठण नसतात. मनुष्याचे बलही मध्यम असते. म्हणून योगाभ्यासाने होणारे परिवर्तन शरीराला सात्म्य होते व त्याचे सकारात्मक परिणाम दिसतात. शिवाय षट्कर्माने - कफ दूर होतो व कफप्रकोप होत नाही.

शरद ऋतू मध्ये वर्षा ऋतू शेवट असतो जास्त थंडी नसते (थंडी पडण्यास सुरुवात होते) पित्ताचा प्रकोप होऊ नये म्हणून महर्षिंनी आधिच योगाभ्यासाच्या सुरुवातीला दूध व दुधाचे पदार्थ घेत साखर थोडे थोडे खाण्यास सांगितले आहे. त्यामुळे पित्त प्रकोप होत नाही.

#### निष्कर्ष :-

आयुर्वेद व योगशास्त्रात सांगितलेल्या ऋतुचर्ये प्रमाणे नियमित ऋतूनुसार योगाभ्यास व आहार विहार षट्कर्मे करणे यांचे पालन केल्यास कोणत्याही प्रकारचे व्याधी/रोग होणार नाही. झाल्यास लवकर त्याचे निवारण (दूर) करता येते. कारण ज्या ज्या ऋतूमध्ये ज्या ज्या दोषांचा प्रकोप होतो, त्यानुसार दोष शमन शोधनाचे उपाय त्या त्या ऋतुचर्येमध्ये दिले आहे. त्यामुळे रोग उद्भवत नाही. उद्भवल्यास त्याचे लवकरच निवारण (दूर) होतील.

शरीर स्वस्थ व निरोगी राहल्यामुळे योगाभ्यास चांगल्या प्रकारे करता येतो. कारण स्वस्थ व निरोगी शरीर योगाभ्यास सिद्ध करण्यात समर्थ आहे.

(आजच्या युगात मधुमेह व उच्चरक्तदाब हे रोग Life Style disorder चा परिणाम म्हणून होतात असे म्हणतात. त्यामुळे ऋतुचर्येचे पालन केल्यास Life Style मध्ये सुधारण होईल व मधुमेह उच्चरक्तदाब सारख्या आजारावर मात करता येईल.)

#### संदर्भ:

1. स्वामी निराजानंद सरस्वती (२०११) "घेरण्ड संहिता", योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार अध्याय ५. सूत्र क्र १०-११

2. गर्दे गणेश कृष्ण (२००८) "वाग्भट संहिता", अनमोल प्रकाशन, पुणे. सूत्र क्र . ३
3. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ६.
4. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ७-८.
5. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १२.
6. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १८.
7. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र १९.
8. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २०-२१.
9. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २८.
10. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र २५.
11. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ३१.
12. पदे शंकर दाजीशास्त्री " श्री सार्थचरक संहिता" राजेश प्रकाशन, पुणे. अध्याय ६, सूत्र ४०.
13. स्वामी निराजानंद सरस्वती (२०११) "घेरण्ड संहिता", योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार अध्याय ५. सूत्र क्र ८-९