National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2019; 1(23): 01-04
© 2019 NJHSR
www.sanskritarticle.com

डॉ.मोना बाला
सहायक प्राध्यापक (गेस्ट फैकल्टी),
पटना विश्वविद्यालय, पटना

Correspondence:
डॉ.मोना बाला
सहायक प्राध्यापक (गेस्ट फैकल्टी),
पटना विश्वविद्यालय, पटना

महाभारत के वनपर्व में वर्णित वनस्पतियाँ एवं उसके गुण

डॉ.मोना बाला

महाभारत के वनपर्व में पाण्डवों के वनवास काल का वर्णन है तथा अन्नतर कथाओं में वनों का वर्णन उपलब्ध है। इस पर्व के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के पुष्प, वृक्ष एवं वनस्पतियों का वर्णन प्राप्त है। इन वनस्पतियों से औषधीय गुण की प्राप्ति होती है, जिसकी चर्चा आगे की जा रही है।

महाभारत के वनपर्व में ऋष्यशृङ्ग की कथा आती है, जिसमें अंग की राजकुमारी शांता द्वारा अपने राज्य को अकाल के कोप से बचाने के लिए ऋष्यशृङ्ग को आकर्षित किया गया है। इसी क्रम में ऋषि के द्वारा शांता को कुछ महत्त्वपूर्ण वनस्पतियों का उपहार दिया गया है।

फलामि पक्वानि ददानि तेऽहं भल्लातकान्यामलकानि चैब।
करूषकाणींगुदधन्वनानि पिप्पलानां कामकारं कुरूष्व।।[1]

ये उपहार भिलावा, आँवले, करूषक (फालसा), इंगुद (हिंगोट), धन्वन (धमिन) और पीपल है। इन उपहारों को शांता ने अस्वीकार किया है। ऋषि ऋष्यशृङ्ग जिस वन में रहते थे, उस वन में शाल, अशोक और तिलक के बहुत से वृक्ष थे, ऐसा वर्णन प्राप्त होता है।[2] इन वनस्पतियों एवं वृक्ष में औषधीय गुण पाये जाते हैं। भिलावा का वानस्पतिक नाम सेमेकारचस एनाकार्डियम (Semecarpus Anacardium) है, इसे व्यवसायिक रूप में मारकिंग नट (Marking Nut) के नाम से जाना जाता है, इसके फल का उपयोग विशेष रूप से किया जाता है। यह पेट से संबंधित रोगों में लाभप्रद होता है, खास कर बवासीर, गोल कृमि (Ring Worm) में यह अचूक कार्य करता है। दूसरी औषधि आँवला, जिसका वैज्ञानिक नाम फलान्टस एमाविलीका (Phyllanthus Emblica) है।[3] इसे बड़ा उपयोगी माना गया है। इसके उपयोग से पाचन तंत्र तो ठीक रहता ही है साथ ही स्मरण शक्ति भी ठीक रहती है। इसे अनेक स्थलों पर अपने गुण के कारण ही अमृत फल कहा गया है। आँवला में विटामीन सी की प्रचुर मात्रा पायी जाती है। आँवले का प्रयोग कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, नेत्र रोग एवं अपच में विशेष होता है। महषि चरक का कथन है कि संसार के अन्दर अवस्था-स्थापक जितने द्रव्य हैं, उसमें आंवला सबसे प्रधान है और रोग निवारक जितने भी द्रव्य हैं उसमें हरितकी (हरड़) सबसे प्रधान है।[4] तीसरी औषधि करूषक (फालसा) का वानस्पतिक नाम ग्रेविया एसीटीका (Grewia Asiatica) है। करूषक का फारसी नाम फालसा है। करूषक वत्र्तमान समय में दक्षिण एशिया, पाकिस्तान एवं कम्बोडिया के पूर्व प्रदेशों में उपलब्ध है। यह गर्मी के मौसम में मिलने वाला फल है। इसका उपयोग पाचन संबंधी रोगों के निवारण हेतु होता है। चैथी औषधि इंगुद का वानस्पतिक नाम Balanites Roxburghii है। इंगुद का उपयोग आयुर्वेद में सिद्ध रूप में उपलब्ध है। चरक संहिता एवं सुश्रुत संहिता के अनुसार यह तैल वर्ग का मान्य फल है।[5] पांचवी औषधि धन्वन (धामिन) का वानस्पतिकनाम सारकोस्टीगमा कलेइनी (Sarcostigma Klein) है इस की पत्तियाँ, फल एवं बीज का उपयोग किया जाता है। इसका प्रयोग ठण्ड लगने पर, जलन आदि में किया जाता है। यह बैक्टेरिया रोधक (Anti Bacterial) एवं दर्द निवारक के रूप में भी प्रयुक्त किया जाता है। वर्त्तमान में यह जोडेन (Joden) में अधिक मात्रा में पाया जाता है।

छठी औषधि पीपल का वानस्पतिक नाम फिकस रेलिजीओसा (Ficus Religiosa) है, पीपल का वृक्ष 30 मीटर लम्बा हो सकता है। यह एक विशालकाय वृक्ष है। पीपल का प्रयोग आयुर्वेद में प्रचुर मात्रा में होता है, इसका उपयोग अस्थमा, मधुमेह, दस्त एवं गैस्टीक जैसे रोगों में किया जाता है। पीलिया में मूत्र की मात्रा के लिए यह उपयोग में लाया जाता है। इसके फल का उपयोग अस्थमा के रोग में विशेष उपयुक्त होता है।

यक्षयुद्ध पर्व के अन्तर्गत हिमालय क्षेत्र में उपस्थित वृक्षों की एक बड़ी सूची प्राप्त होती है। यहाँ आम, अमड़ा, भव्य नारियल, तेन्दू, मुञ्जातक, लकुच (बड़हर), मोच (केला), खजूर, अम्बवेल, पारावत, क्षौद्र, सुन्दर कदम्ब बेल, कैथ, जामुन, गाम्भारी, बेर, पाकड़, गूलर, बरगद, पीपल, पिंड-खजूर, भिलावा, आँवला, हर्रे, बहेड़ा, इंगुद, करौंदा तथा तिंदुक के वृक्ष लहलहा रहे थे।[6] इन सभी का औषधीय रूप में प्रयोग सर्वव्यापक है। यहाँ के वन में चम्पा, अशोक, केतकी, बकुल (मौलशिरी), पुन्नाग (सुल्ताना चम्पा), सप्तपर्ण (छितवन), कनेर, केवड़ा, पाटल (गुलाब), कुटज, सुन्दर मन्दार, इन्दीवर (नीलकमल), परिजात, कोविदार, देवदारू, शाल, ताल, तमाल, पिप्पल, हिंगुद (हिंग का वृक्ष), सेमल, पलाश, शीशम एवं सरल आदि के वृक्ष थे, जो यहाँ के दृश्य को विहंगम सुन्दरता प्रदान करते थे। इसमें आए औषधीय वृक्षों के क्रम से वर्णन है। 'आम' का वानस्पतिक नाम Mangifera है। इसकी पतियों, गुठली एवं गुदे का उपयोग होता है। इसका मुख्य उपयोग पाचनतंत्र के लिए किया जाता है। आम का फल अति स्वादिष्ट होने के कारण लोक में प्रसिद्ध है। 'अमड़ा' का वानस्पतिक नाम Spondusrrrombin है। इसके फल एवं रस को Antipyretic के रूप में उपयोग में लाया जाता है इसका उपयोग बुखार एवं दर्द निवारक के रूप में होता है। इसकी पत्तियों का प्रयोग भी कई आयुर्वेदिक एवं एलोपैथिक दवाओं में किया जाता है। नेत्र रोग में इसकी पत्तियाँ उपयोग में लायी जाती है। वैसे भारतीय परम्परागत भोजन शैली में भी इसका उपयोग किया जाता है। 'अञ्जीर' का वानस्पतिक नाम Ficus Carica है। इसके पत्ते और फलों पर रोएँ उगे रहते हैं। कच्चे में इसके फल हरे एवं पकने पर लाल आसमानी रंग के होते हैं। इसके फल की सब्जी बनती है तथा बीजों से तेल निकाला जाता है। यह फल वर्त्तमान में अफगानिस्तान काबुल में अधिक प्राप्य है। इसका सेवन यकृत (Liver) एवं प्लीहा (तिल्ली) के लिए लाभकारी है। इससे कमजोरी एवं खांसी का नाश होता है। 'तेंदु' का वानस्पतिक नाम Diospyros Melanoxyfon है। इसके फल गुदेदार एवं मीठे होते हैं, इनके पत्ते का उपयोग बीड़ी लपेटने में सर्वाधिक होता है। 'नींबू' का वानस्पतिक नाम Citrus Limon है। यह विटामिन सी का अच्छा स्त्रोत है। नींबू का प्रयोग कई प्रकार के रोगों में होता है लेकिन पाचन तंत्र को अच्छा करने में यह अचूक है। भोजन में नीबू सदा से प्रयुक्त होती रही है, कभी चटनी के साथ, कभी पानी के साथ तथा कभी अचार के रूप में। सेंधा नमक के साथ के साथ इसके रस को मिलाकर पीने से अपच की समस्या दूर होती है।[7] इसका अचार और शरबत अपनी प्रसिद्धी प्राप्त कर चुका है। 'कटहल' का वानस्पतिक नाम Artocarpus Heferophyllus है। कटहल का उपयोग अनेक प्रकार के रोगों में किया जाता है। इसके कलियों को कूटकर गोली बनाकर चुसने से स्वभंग एवं गले रोग में लाभ होता है, कटहल के बीज को मुँह फटा रोकने के लिए उपयोग किया जाता है। यह सर्दी जुकाम, अजीर्ण, गुल्म, दमा आदि में लाभकारी है।[8] 'खजूर' का वानस्पतिक नाम Phoenix Dactylifera है।[9] खजूर एक पौष्टिक फल है, यह गठिया रोग में उपयोगी है। 'कदम्ब' का वानस्पतिक नाम Anthocephalus Cadamba है। इसके पेड़ स्वाभाविक रूप से जल्दी बढ़ते हैं। इसके फल विटामीन सी के अच्छे स्त्रोत हैं। 'कैथ' का वृक्ष बड़ा एवं कांटेदार होता है। कैथ के फल का सुपाच्य, शीतकर, उत्तेजक और विषरोधी के रूप में उपयोगी होता है। कैथ खट्टा स्वाद का होता है। राजस्थान में इसकी चटनी लोकप्रिय है। 'जामुन' का वानस्पतिक नाम Syzygium Cumine है। जामुन अपने गुणों के कारण विशेष है। जामुन का रस शारीरिक दुर्बलता में, हैजे में एवं कब्ज में उपयोगी है, जामुन के पत्ते विष वाले जन्तु के काटने पर उपयोगी है, जामुन की छाल अपच और गठिया में लाभकारी है।[10] जामुन की गुठली मधुमेह एवं पथरी में लाभ पहुँचाती है। जामुन का फल यकृत को सुदृढ़ता प्रदान करता है। 'गम्भारी' का वानस्पतिक नाम Gmelina Arborea है। स्त्री रोगों में, अर्थराइटिस में लाभकारी है, इसके फल से सूखे गले, एसिडिटी में लाभ मिलता है। बुखार एवं त्वचा रोग (Leprosy) में लाभकारी है। 'बेर' का वानस्पतिक नाम Ziryphus Mauritiana है। बेर में विटामीन ए एवं विटामीन सी का प्रचुर मात्रा पायी जाती है। बेर कैल्सीयम से भरपूर होता है।[11] 'पाकड़' का वानस्पतिक नाम Ficus Virens है। इसे शीतल, पाण्डुरोग, रक्तविकार में उपयोग किया जाता है। 'गूलर' का वानस्पतिक नाम Ficus Racemosa है। खूनी बवासीर में गूलर के पत्ते लाभकारी है।[12] हाथ, पैर फटने पर इसका दूध लाभ पहुँचाता है। मुँह के छाले, मसूढ़ों से खून निकलने पर गूलर का छाल उपयोगी है। गूलर की जड़ मधुमेह में उपयोगी है। 'बहेड़ा' का वानस्पतिक नाम Termin alia Bellirica है। इसके बीज के तेल एवं फल का प्रयोग दर्द निवारक में उपयोगी है। इसके तेल का उपयोग त्वचा रोग में भी लाभ देता है, यह ठंढ से बचाने का कार्य भी करता है।[13] 'करौंदा' का वानस्पतिक नाम Carissa Carandas है। यह लौह तत्व का मुख्य स्त्रोत है। इसके उपयोग से एनीमिया रोग नहीं होता है। Antiscorbutic का भी कार्य करता है। यह वृक्ष झाड़ीनुमा होता है। 'तिंदुक' का वानस्पतिक नाम Diospyros Peregcina है। 'चम्पा' का वानस्पतिक नाम Artabotrys Oderasatissimus है, इसके पुष्प बड़े प्रसिद्ध हैं, यह स्त्री रोग में लाभकारी है। 'अशोक' का वानस्पतिक नाम Saraca Asoca है, इसका कुल Leguninosac (शिम्बी कुल) है। इसके गुण के बारे में कहा गया है-

अशोकः शीतलस्तिक्तो ग्राही वर्ण्यः कषायवः ।
दोषापची तृषा दाहकृमि शोष विषास्त्राजित् ।।[14]

अशोक के पत्ते, पुष्प एवं छाल सभी स्त्री रोगों के लिए बहुत लाभकारी होते हैं। सुश्रुत के मतानुसार इसके छाल, पुष्प एवं फल साँप-बिच्छू के जहर उतारने में काम आता है लेकिन कई विद्वान् इससे सहमती नहीं रखते हैं।[15] 'केतकी' एक सुवासित झाड़ है इसके दो प्रकार होते हैं -1.सफेद एवं 2. पीला । सफेद को प्रायः केवड़ा नाम से जाना जाता है। पीला को सुवर्ण केतकी कहा जाता है। यह कफ नाशक होता है तथा स्वासतंत्र के लिए लाभदायक है। 'कुटज' का वानस्पतिक नाम Holarrhena Antidysenterica है। इसका उपयोग मल के साथ रक्त आने पर, पाईल्स, त्वचा रोग, Biliousness में लाभ पहुँचाता है।

कुटजः कटुको रूक्षो दीपनस्तुवरो हिमः ।
अर्शोऽतिसार पित्तास्रकफतृष्णाऽऽमकुष्ठनुत् ।।[16]

'शीशम' का वानस्पतिक नाम Dabergia Sisso है। शीशम के रस से किसी भी प्रकार के त्वचा दाग छुट जाते हैं। नेत्र रोग, स्त्री रोग तथा स्मचतवेल के रोग में लाभदायक है।

यक्षयुद्ध पर्व में पर्वतों के शिखरों पर सुनहरे पुष्प शेफालिका के पौधे सुशोभित कर रहे थे। कनेर के खिले फूल कर्णपूर की भाँति दिखाई दे रहे थे।[17] वनों और सरोवरों को उत्पल और कमल के पुष्प शोभा प्रदान कर रहे थे। वहाँ पर हरे एवं लाल रंग के घास भी मिलते थे, गन्धमादन में पाण्डवों ने जो वृक्ष देखें उनकी पत्तियाँ सघन एवं चिकनी थी। जो दृश्य को मनोरम बनाती थी, वत्र्तमान में भी इस प्रकृति के वृक्ष उपलब्ध होते हैं।

हिमालय को सुगन्धित वृक्षों एवं मेघ-समूहों से व्याप्त बताया गया है, यहाँ दिन-रात सदा प्रकाश व्याप्त रहता है जिससे कि रात-दिन का विभाग नहीं किया जा सकता है। इस प्रकार की बात कालिदास ने भी अपने प्रकृति वर्णन में कही है।

पाण्डव जब द्वैतवन पहुँचे तब इस वन में उन्हें तमाल, ताल, आम, महुआ, नीम, कदम्ब, साल, अर्जुन और कनेर के वृक्ष मिले, जो यहाँ के वातावरण को मनोरम बनाते थे।[18] यहाँ विशालकाय वृक्षों में पक्षियों को आश्रय मिलता था। द्वैतवन को सरस्वती नदी के समीप बताया गया है, यहाँ नदी तट पर कई प्रकार के वृक्ष लगे थे, इसका वर्णन प्राप्त है ये वृक्ष पाकड़, बहेड़ा, रोहितक, बेंत, बेर, खैर, सिरस, बेल, इंगुदी, पीलु, शमी और करीर के थे।[19]

यहाँ उपर्युक्त वनस्पतियों में भी कुछ औषधि के रूप में महत्त्वपूर्ण है, जिसका वर्णन किया जा रहा है। 'तमाल' (तेजपात) का वनस्पतिक नाम Cinnamomum Tamal है, यह कर्पूर कुल (Lauraceae) का वृक्ष है। यह 25 फीट ऊँचा तक हो सकता है। इसके विषय में कहा गया है-

पत्रकं मधुरं किञ्चित्तीश्णोष्णं पिच्छिलं लघु ।
निदन्ति कफवातार्शो हल्लासारूचिपीनसान् ।।[20]

अर्जुन का वानस्पतिक नाम Terminalia Arjuna है। इसका सामान्य नाम कहुआ है, आयुर्वेद के अनुसार यह हरीतकी कुल का है। इसके गुण के बारे में कहा गया है-

ककुभः शीतलो हृयः क्षतक्षयविषा स्त्रजित् ।
मेदोमेहव्रणान् हन्ति तुवरः कफपित्त हृत् ।।[21]

सुश्रुत के मतानुसार इस पौधे की राख सर्प दंश के काम में ली जाती है। बाग्भट के मतानुसार बिच्छू के डंक में इसका छाल उपयोग में लाया जाता है। महर्षि चरक इसे संकोचक एवं मूत्र को साफ करने वाला बताते हैं। सर्वप्रथम बाग्भट ने इसे हृदय रोग में उपयोगी बताया।[22]

'महुआ' का वानस्पतिक नाम मधुका लौगीफोलिया (N4adhuca Longifolia) है, यह एक अच्छा पेय है। महुआ स्वास तंत्र के लिए उपयोगी है। 'बेल' जिसे संस्कृत में बिल्व कहा जाता है, जिसका वानस्पतिक नाम एग्लक मारमेलोस (Aeglc Marmelos) है। इसका कुल जम्बीर (R.utaca) है। बेल का तेल बैक्ट्रेरिया रोधक है। कब्ज एवं गैसटिक के लिए यह अचूक औषधि है। इसके पत्ते का उपयोग मधुमेह के लिए किया जाता है, कैस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में भी इसकी पत्तियाँ उपयोगी है। इसके गुण के विषय में कहा गया है-

श्रीफलस्तुवरास्थितो ग्राही रूछोऽग्नि पित्तकृत् ।
वातश्लेष्महरो बल्यो लघुरूष्णश्च पाचनः ।।[23]

'पीलु' का वानस्पतिक नाम स्लवाडोरा ओलियोडेस (Salvadora Oleiode) है, इसका प्रयोग प्राकृतिक दन्तधावक के रूप में किया जाता है, यह दाँतों की सुदृढ़ता के लिए अनिवार्य है। 'शमी' का वनस्पतिक नाम प्रोशोपिया सीनेरारिया (Prosopia cineraria) है। इसका प्रमुखता से प्रयोग पाचन तंत्र एवं अस्थमा के लिए होता है। राजस्थान में इसे साग रूप में पका कर खाया जाता है।

महाभारत के आजगर पर्व में भीम को खोजते हुए युधिष्ठिर जब पर्वत के कन्दरा में पहुँचे हैं। उस गुफा के समीप वृक्षों में नाममात्र के पत्ते भी नहीं थे।[24] यहाँ पर उसर, काँटेदार वृक्ष थे, यहाँ पर ठूढ एवं छोटे वृक्ष उपस्थित थे।

द्वैतवन में पाण्डवों ने नदियों में कुमुद तथा कमल पुष्प देखे हैं। सरस्वती नदी के तट पर दोनों ओर बेंत की लहलहा रहे थे। घोषयात्रा पर्व में दुर्योधन जब अपनी सेना को लेकर द्वैतवन पहुँचा है तो उसे सप्तच्छद (छितवन) के वृक्ष दिखे हैं तथा सरोवरों के तट की शोभा मौलसिरी और नागकेसर से थी। छितवन का वानस्पतिक नाम एसटोनीया स्कोलारीस (Alstonia Scholaris) है।[25]

नलोपख्यान में दमयन्ती अपने सतीत्व से व्याध का विनाश करती है, भयंकर वन में उसे शाल, वेणु, धव, पीपल, तिन्दुक, इंगुद, पलाश, अर्जुन, अरिष्ट, स्यन्दन (तिनिश), सेमल, जामुन, आम, लोध, खैर, साखू, बेंत, धमक, आँवला, पाकर, कदम्ब, गूलर, बेर, बेल, बरगद, प्रियाल, ताल, खजूर, हर्रे तथा बहेड़े के विशाल वृक्ष थे।[26] इन वृक्षों की सघनता से वन भयंकर दिख रहा था।

किंशुकाशोकबकुलपुन्नागैरूप्शोभितम् ।
कर्णिकारध्वप्लक्षैः सुपुष्पैरूप्शोभितम् ।।[27]

इसी वन में आगे के मार्ग में दमयन्ती को पलाश, अशोक, बकुल, पुन्नाग, कनेल, धूव तथा प्लक्ष के पुष्प दिखाई दिए।

रामोपाख्यान में इन वृक्षों का अलग ही महत्त्व वर्णित है, इन

वृक्षों से आयुध बनते थे। वानरों एवं रीछों के साल (साखू) और ताल (ताड़) के वृक्ष तथा पत्थरों के आयुध होते थे।[28] रामोपाख्यान में कल्पवृक्ष को आह्नाद का वृक्ष तथा चैत्यवृक्ष को श्मशान भूमि का वृक्ष बताया गया है।

महाभारत के वनपर्व में आए ये वृक्ष एवं औषधीय गुणों की चर्चा यहाँ पर पर्याप्त की गई है। आये इन वर्णनों से वृक्षों का महत्त्व प्रकाशित होता है। साथ ही महाभारतकालीन शस्यशामला धरती का साकार रूप उपस्थित होता है।

संदर्भ पुस्तक –

1.महाभारत (मूल ग्रन्थ), द्वितीय खण्ड, गीता प्रेस, गोरखपुर

2.महाभारत -चक्रवर्ती राजगोपालाचारि, सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, 2006 ई.

3.वनौषधि-चन्द्रोदय, भाग-1, श्री चन्द्रराज भंडारी, ज्ञान मन्दिर, इन्दौर स्टेट, 1938ई.

4.वनौषधि एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका-ब्रह्मवर्चस, शांति कुँज हरिद्वार, द्वितीय संस्करण, 2003ई.

5.आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य-आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, 2005 ई.

6.नींबू-वैद्यराज मूलचन्द, साधना पब्लिकेशन्स, 2004 ई.

7.कल्याण आरोग्य-अङ्क, गीता प्रेस,गोरखपुर

वेबसाईड-

1-www.organicfacts.net/health-benifits/fruit/indian-gooseberry-amla.html

2-www.Ayudrugs.blogspot.com

3-www.en.wikipedia.org/wiki/date_palm

4-www.gyanunlimited.com/health/amazing-health-benefits-and-uses--jamun

5-www.en.wikipedia.org/wiki/ficus_racemosa

6-www.hindi.speakingtree.in>blog (Pankaj Gupta)

7-www.jkhealthworld.com/hindi/ayurdevic aushidhi

संदर्भ ग्रन्थ : -

1. महाभारत वनपर्व -111/13
2. तथैव -111/17
3. www.organicfacts.net/health-benifits/fruit/indian-gooseberry-amla.html
4. वनौषधि-चन्द्रोदय, भाग-1, पृ.सं.-213
5. Ayudrugs.blogspot.com
6. महाभारत वनपर्व -158/45
7. नींबू, पृ. -12
8. राँची एक्सप्रेस, दिनांक -29-12-2010, पृ.सं. -20
9. www.en.wikipedia.org/wiki/date_palm
10. www.gyanunlimited.com/health/amazing-health-benefits-and-uses--jamun
11. आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य
12. www.en.wikipedia.org/wiki/ficus_racemosa
13. www.hindi.speakingtree.in>blog (Pankaj Gupta)
14. वनौषधि संक्षिप्त मार्गदर्शिका, पृ.सं. -3-4
15. वनौषधि-चन्द्रोदय, भाग-1, पृ.सं.-155
16. वनौषधि संक्षिप्त मार्गदर्शिका, पृ.सं. -15
17. महाभारत, वनपर्व -158/65
18. महाभारत वनपर्व -24/18
19. तथैव -177/23
20. वनौषधि संक्षिप्त मार्गदर्शिका, पृ.सं. -31
21. तथैव, पृ. सं. -1
22. वनौषधि-चन्द्रोदय, भाग-1, पृ.सं.-144
23. वनौषधि संक्षिप्त मार्गदर्शिका, पृ.सं. -37
24. महाभारत, वनपर्व -179/51
25. www.jkhealthworld.com/hindi/ayurdevic aushidhi
26. महाभारत वनपर्व -64/3-5
27. तथैव -64/40
28. महाभारत वनपर्व -280/12