आयुर्वेदे ऋतुजन्यरोगाणाम् उपचारः।

वैद्यः काशीकरेत्युपाह्वः अनन्ताचार्यात्मजः विद्याधीशः।

वैद्यवर्याः असितकुमार-पांजा-महोदयाः।

राष्ट्रियायुर्वेदसंस्थानम्, जयपुरम्, राजस्थानराज्यम्।

प्रास्ताविकम् –

शरीरस्य आद्यधर्मसाधनत्वेन आरोग्यमेव निःश्रेयसप्राप्त्यर्थं परमावश्यकं विद्यते।तच्च निःश्रेयसं द्रव्यगुणकर्मसामान्यविशेषसमवायानां साधर्म्यवैधर्म्याभ्यां तत्त्वज्ञानाल्लभत इति वैशेषिकाः।तेष्वपि चाद्ये खवाय्वग्न्यब्धरात्ममनःकालदिगादिनवात्मके द्रव्ये कालज्ञानमनुसृत्य किञ्चिदनुसन्धानमत्र प्रस्तूयते।

'कालो हि नाम भगवान् स्वयम्भुरनादिमध्यनिधनः, अत्र च रसव्यापत्सम्पत्ती जीवितमरणे च मनुष्याणामायत्ते।' [1] अतः प्रयोजनसाधनाय चायुर्वेदस्य; स्वास्थ्यरक्षणस्य कृते स्वस्थाय, व्याधिपरिमोक्षणस्य च कृते भिषजे कालज्ञानं परमावश्यकं विद्यते।स च कालः पुनः शीतोष्णवर्षलक्षणः संवत्सरात्मकः षड्ऋतुषु प्रविभज्य प्रतिपादितः।

ऋतुचर्या नाम्नि शीर्षके आयुर्वेदीयैः विद्वद्भिः एष विषयः व्यासेन कथितः विद्यते। चर्-धातोः गतिभक्षणार्थत्वात् ऋतुषु कर्तव्यविहारः भोक्तव्याहारश्च ऋतुचर्याख्येऽध्याये प्रतिपादनीयः विषयोऽस्ति। ऋतूनामपि षण्णां द्विधा प्रविचारः कृतः दृश्यते। एकश्च दोषाणां वातादीनां संशोधनवैषयिकः, अपरश्च मधुरादिरसान् बलं चाधिकृत्य कृतः प्रविचारः। तत्रापि रसबलमधिकृत्य शिशिरवसन्तग्रीष्मवर्षाशरद्धेमन्ताः षड्ऋतवो भवन्ति, संशोधनमधिकृत्य च वर्षाशरद्धेमन्तवसन्तग्रीष्मप्रावृषः षड् भवन्ति।एकर्तौ द्वौ मासावुपनिपततः। द्विविधे चोपर्युक्ते प्रविचारे एकैकर्तुगणनायां मासैकस्यान्तरं प्राप्यते। यथा रसबलमधिकृत्य माघफाल्गुनात्मकः शिशिरः, चैत्रवैशाखात्मकः वसन्तः, ज्येष्ठाषाढात्मकः ग्रीष्मः, श्रावणभाद्रपदात्मकी वर्षा, आश्विनकार्तिकात्मकी शरद्, मार्गशीर्षपौषात्मकः हेमन्तश्च भवति। संशोधनमधिकृत्य भाद्रपदाश्विनात्मकी वर्षा, कार्तिकमार्गशीर्षात्मकी शरद्, पौषमाघात्मकः हेमन्तः, फाल्गुनचैत्रात्मकः वसन्तः, वैशाखज्येष्ठात्मकः ग्रीष्मः, आषाढश्रावणात्मकी च प्रावृडिति।केचन काश्यपाधारेण भणन्ति यद्- 'गङ्गाया दक्षिणकूले वर्षा बहु भवति तेन तत्र प्रावृडादिक्रमः, गङ्गोत्तरकूले शीतं बहु भवति तेन तत्र हेमन्तशिशिरौ भवत' इति।तर्हि कथम् अवधारयामः कदा को ऋतु इति? चर्या च का

कदाऽनुचरितव्या इति चेदुच्यते – मासराशिस्वरूपाख्यः त्रिविधलक्षणात्मकः ऋतुः विद्यते। अस्मिंश्च स्वरूपाख्य एव ऋतुः प्रत्यक्षसिद्धत्वात् प्रधानः व्यवहारार्थमुपकारी चेति मन्यामहे। ऋतुनिर्धारणार्थं तत्तदृतुषु लक्षणीयानि लक्षणानि आर्षग्रन्थकर्तृभिः कथितानि ऋतुचर्याप्रकरणे, तानि आधारीकृत्य प्रकृते समये लक्ष्यमाणः ऋतुः अवधार्य तदनुवर्तिनी चर्या चाचरितव्या।अतः आयुर्वेदप्रयोजनयुगलसम्पादनार्थमधुना षड्तुषु प्रविभज्य स्वरूपकथनपूर्वकं तत्तदृतुचर्यां तत्तदृतुजन्यरोगोपचारैः सह प्रस्तुमः।

हेमन्तचर्या

हेमन्तः तुषारसमयः हिमसाह्वयः शीतापरपर्यायः विसर्गकालस्य अन्तिमः कालभागः विद्यते। अस्मिनृतौ उत्तरः शीतः वायुः वाति, दिशश्च रजोधूमव्याप्ताः दृश्यन्ते, सूर्यश्च तुषारपातछन्न इव प्रतिभाति। सर्वे च जलाशयाः शीतोल्बणतया हिमावृताः दृश्यन्ते। काकमहिषमेषकुञ्जरादयः सत्वाः हर्षिताः भवन्त्यस्मिन्काले। रोध्रप्रियङ्गुनागकेशरादयश्च वृक्षाः पुष्पिताः दृश्यन्ते। रोगहर्षकृच्छीतवायुसंस्पर्शरुद्धः अग्निः प्रदीप्ततरः भवति। अतः मात्रागुरुभोजनमपि लीलया पच्यते अस्मिनृतौ। आहाराभावात् धातून् पचन् स जाठरः वातप्रकोपम् आवहति। अतः यदा बुभुक्षा बाधेत तदा मात्राभोजनं भोक्तव्यमवश्यतया। वातप्रकोपं न भवेदित्यतोऽस्मिन्काले स्निग्धाम्ललवणान् रसान् आहारेषूपयोजयेत्। औदकानूपबिलेशयप्रसहमांसानामपि आहारे योजना कर्तव्या। पानेषु मदिराशीधुमध्वादीनाम् उपयोगः गोरसेक्षुविकृतीनां च कर्तव्यः। धान्येषु नवौदनं भोक्तव्यम्। स्नानपानादीनां कृते उष्णजलव्यवहारः आयुषः रक्षणार्थम् आवश्यकः विद्यते। विहारेषु अभ्यङ्गः, उद्वर्तनं, मूर्ध्नि तैलं, जेन्तकस्वेदः, भूमिगृहम् इत्यादीनि उपयोक्तव्यानि। शयनेषु च प्रावारः(कम्बलं), अजिनं(चर्म), कौषेयं, प्रवेणी(गोणी), कुथकादीनां सहाय्येन औष्ण्यं जनयेत्।वस्त्राण्यपि गुरूणि उष्णानि च स्युः। अगुरुणा गाढलेपोऽप्युपकारः शीतनिवारणार्थम्।वाजीकरणानि उपसेव्यमानः पुरुषः मैथुनमपि प्रकामं सेवेत। हेमन्ते वातलानि लघूनि चान्नपानानि, प्रवातं, प्रवातं, प्रमिताहारम्, उदमन्थं च वर्जयेत्।

यथाऽग्निबलं महद्विद्यतेऽस्मिनृतौ तथैव देहबलमप्यधिकं विद्यते। तस्मादग्नियापनार्थं गुरुद्रव्याणां योजना कृता, बलयापनार्थं च मैथुनस्य। सामान्यतया आरोग्यप्रद एव एष कालः विद्यते, यतः ‘रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ।’ अस्मिंस्तु अग्निः प्रबलः । देहबलाधिक्यात् व्याधिक्षमत्वमपि सुचारु विद्यते, अतोऽपि रोगाल्पता दृश्यते।

शिशिरचर्या

शिशिरश्च आदानकालस्य प्रथमः ऋतुः, अतः शीतेन सह आदानजं रौक्ष्यं हेमन्तादधिकं विद्यते। अतः तुल्यस्वभावतया हैमन्तिकी एव चर्या अस्मन्नपि शिशिराख्ये ऋतौ आचरितव्या। शीताधिक्यात् अधिकम् उष्णगृहं भजेत्। वायोः अपि रूक्षशीतसमानतया आधिक्यं भवेदिति कृत्वा तत्प्रकोपभयात् कटुतिक्तकषायाणि शीतलानि लघूनि चान्नपानानि वर्जयेत्। वायोः प्रशमकारीणि मधुराम्ललवणानि स्निग्धानि गुरूणि उष्णानि चान्नपानानि सेवेत। शिशिरे सर्वाः दिशः वातवृष्ट्याकुलाः विद्यन्त, अतः निवातं गृहम् अस्मिन् सेव्यम्।अस्मिन्नपि आदानप्रारब्धत्वात् शरीरबलं व्याधिबलं चाधिकं भवति अतः सामान्यतया आरोग्यद एव काल एष दृश्यते।

संहितासु नैकस्थलेषु हेमन्तशिशिरयोः एकत्रव्यवहारः कृतः दृश्यते।तयोः ‘शीतकालः’ एवं प्रयोगेण ग्रहणं कृतं टीकाकृद्भिः। यथा बस्तिप्रदानकालनियमार्थं चरकवचनं – ‘शीते वसन्ते च दिवाऽनुवास्यो।[2]’ अत्र चक्रपाणिदत्तः विलिखति – ‘शीतशब्देन शिशिरहेमन्तयोरपि ग्रहणम्।’ तथैव उष्णकालेन ग्रीष्मवसन्तशरदाम् ग्रहणं भवति। यथा उष्णकाले दधिसेवननिषेधार्थं प्रोक्तं ’शरद्ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशो दधि गर्हितम्।[3]’ एवमेव वर्षकालेन वर्षाप्रावृषोर्ग्रहणं भवति। अतः संक्षेपेण शीतोष्णवर्षलक्षणः काल इति प्रोक्तम्।

वसन्तचर्या

वसन्तः कुसुमागमापरपर्यायः आदानमध्यकालः लोके ऋतुराज इत्युपाधिप्राप्तः जनप्रियः ऋतुः। अस्मिंश्च दक्षिणो वायुः मलपर्वतस्थितचन्दनसुरभिं वाति।वसन्ते सर्वाः दिशः विमलाः भवन्ति रजोधूमहीन्त्वेन। किंशुकपद्मबकुलाम्राशोकादयः पुष्पितत्वाच्छोभन्ते। कोकिलाभृङ्गादयः स्वमधुरध्वनिना मनो हर्षयन्ति।अनेकवृक्षाणां पल्लवपातोऽप्यस्मिन्नेवर्तौ दृश्यते। पश्चाच्च उद्भूतनवप्रवालत्वक्पत्राः पादपाः वसन्तसमयं सूचयन्ति।

लक्षणैश्चेतैः वसन्तकालमागतं ज्ञात्वा तद्धितकारिणी चर्या पालयितव्या श्लेष्मकोपसमुद्भूतोपद्रवनि-निराकरणार्थम्। यतः पूर्वर्तौ शिशिराख्ये कफस्य सञ्चयः सम्प्राप्तः विद्यते; स च सञ्चितः कफः वसन्तोष्मणा विलायितः चेज्जठराग्निं मन्दीकुरुते, अग्नौ च मन्दे सति बहुरोगप्रादुर्भावः भवितुमर्हति। अतः तन्निराकरणार्थं वमनं प्राधान्येन अत्र कर्तव्यम्। वासन्तिकं वमनं श्लेष्मप्रधानश्वासादिविकाराणां कृते तु परमावश्यकतया प्रतिवसन्ते करणीयं, समूलश्लेष्मविकारनाशनार्थम् अपुनर्भवकामेन पुरुषेण। न केवलं श्लेष्मविकारिभिः अपि तु सर्वैः स्वस्थैरपि स्वभावजातश्लेष्मजयार्थं तदुपद्रवरोधनार्थम् अग्निरक्षणार्थं च वासन्तिकं वमनं सवैद्यतः कारयितव्यमेव।

वसन्तस्य आदानमध्यत्वेन वातपित्तेऽपि कुपितुमर्हतः, यदुक्तं ज्वरचिकित्सायां – ‘आदानमध्ये तस्यापि वातपित्तं भवेदनु।’ तथा हि सति वमनापेक्षया विरेचनास्थापनानुवासनान्येव प्रयोक्तव्यानि। शेषं

शिरोविरेचनं तु कफं जयत्येव। अतः 'तस्माद् वसन्ते कर्माणि वमनादीनि कारयेत् ।' इत्येवं बहुवचनं कृतम्। 'कारयेत्' इति णिजन्तप्रयोगात् स्वयंप्रवृत्तिं निषिध्य तद्विद्यभिषङ्निरीक्षण एव वमनादीनि पञ्च कर्माणि सर्वदा करणीयानीति प्रतिपादितम्। व्यायामोद्वर्तनधूमकवलग्रहाञ्जनान्यपि श्लेष्मजयार्थम् उपसेवेत। शौचविधिमपि सुखाम्बुना शीलयेदस्मिनृतौ। चन्दनागुरुभ्यां देहं प्रदिहेत्। भोजने च यवगोधूमप्रधानः स्यात्। शरभशशैणलावकपिञ्जलानि भक्षयेयुः मांसादपुरुषाः। पाने च निगदं सीधुं माध्वीकं च मद्यं प्रयोजयेत्। सहकाररसोन्मिश्रान् आसवारिष्टान् पिबेत्। शृङ्गवेराम्बु असनादिसाराम्बु मध्वम्बु मुस्ताम्बु च पिबेत्। श्लेष्मक्षयार्थं स्तोकमैथुनमनुभवेत्। विहारे च दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु अदृष्टनष्टसूर्येषु कोकिलैर्नादितेषु कामकर्मान्तभूमिषु विचित्रपुष्पवृक्षेषु सुगन्धिषु काननेषु मध्याह्नं सुखेन गमयेत्।

गुर्वम्लस्निग्धमधुराणि अन्नपानानि दिवास्वप्नं च विशेषेण वर्जयेत्। सर्वं च अद्रवं कोष्णं तीक्ष्णरूक्ष-कटुक्षारकषायात्मकं भोजयेद्वसन्तसमयेऽस्मिन्।

ग्रीष्मचर्या

ग्रीष्मः घर्म च निदाघापरपर्यायः आदानस्य अन्तिमः द्विमासात्मकः कालः विद्यते। अस्मिंश्च आदित्यदीधितयः अतितीक्ष्णाः सन्तो जगतः स्नेहं पेपीयन्ते। नैरृतः पवनः वाति दुःखोत्पादकः। धरा चातीव तपति, सरितः तन्व्यो भवन्ति सर्वाः दिशश्च प्रज्वलिता इव भान्ति। जलाशयान्वेषणार्थं पयःपानाकुलाः मृगाः यत्र तत्र भ्रमन्ति। अतीवोष्णत्वाद्वीरुत्तृणलताः जलाभावेन च शुष्यन्ति। पादपाश्चान्ये विगतपर्णाः भवन्ति ग्रीष्मोपतप्तत्वात्।

अयं च वायुसञ्चयकालः, श्लेष्मणश्च प्रशमकालः। अतोऽस्मिन् स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धं अन्नपानं हितकृद्भवति। पाने च ना शीतं मद्यं शर्करयान्वितं पिबेत्; मद्यसात्म्योऽपि मद्यं न पिबेत्, अशक्यश्चेदल्पं सबहुवारि मद्यं पिबेत्। यतः प्रभूतमद्यपानं शोफशैथिल्यदाहमोहान् कुर्यात्। औष्ण्याद् देहस्य निःसारत्वाच्च लवणाम्लकटूष्णानि अन्नपानानि व्यायामादि कर्म च वर्जयेयुः।

अभ्रङ्कषमहाशालतालरुद्धोष्णरश्मिषु माधवीश्लिष्टद्राक्षास्तबकशालिषु वनेषु सुगन्धिहिमपानीय-सिच्यमानपटालिके चूतप्रवालफललुम्बिभिः चिते गृहविशेषे कोमलैः कदलीदलकह्लारमृणालकमलोत्पलैः कल्पिते तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्यप्रवृत्तोशीरवारिणि धारागृहे वा मध्यंदिने अर्कतापार्तः चन्दनदिग्धाङ्गः नरः स्वप्यात्। तथा च रात्रौ चन्द्रांशुशीते प्रवाते हर्म्यमस्तके निद्राधीनः भवेत्। पाणिसंस्पर्शैः चन्दनोदकशीतीकृतैश्च व्यजनैः वातं सेव्यमानः दिवा आस्यामपि तथैव भजेत्। आहारे सशर्करान् सक्तून् लिह्यात्। शालींश्च धवलान् जाङ्गलमांसरसैः साकमश्नीयात्। रसालां, रागखाडवौ, नवमृद्भाजने स्थितं मोचचोचदलैर्युक्तं साम्लं पञ्चसारपानकं मृन्मयशुक्तिभिः पिबेत्। पाटलया सुरभीकृतं सकर्पूरं सुशीतलं जलं पिबेत्। रात्रौ च चन्द्रनक्षत्रशीतलं ससितं माहिषं क्षीरं पिबेत्।

आदानकालस्य प्रवरांशत्वादस्मिन् काले अतीव रूक्षं तीक्ष्णम् उष्णं च पर्यावरणं भवति; तस्माद् वातपित्तजन्याः विकाराः भवितुमर्हन्ति। अस्मिनृतौ सेव्यमानः मधुररसः उभयोः प्रशमकृद्भवति। घृतमपि सेवितं वातपित्तशान्तिमापादयति। अतः निर्दिष्टर्तुचर्यासेवनादृतुजन्याः विकाराः न भवन्ति भूताश्च प्रशमन्ति। यदुक्तं – 'ऋतावृतौ य एतेन विधिना वर्तते नरः। घोरानृतुकृतान् रोगान्नाप्नोति स कदाचन॥'[4] अपरं च बृंहणं शमनं त्वेव वायोः पित्तानिलस्य चेति वाग्भटवचनादयं कालः सर्वथा वातपित्तशमनयोग्यत्वात् बृंहयोग्योऽप्यस्त्येव। अत एव प्रोक्तम् – ग्रीष्मे स्वस्थानपि बृंहयेत्।[5] आदानजनितरौक्ष्याभिभवाय, रात्रीणाम् अतिसङ्क्षेपात् अल्पनिद्रापूरणाय, वर्धमानवायोः नियन्त्रणाय च इतरकाले सर्वथा निषिधे सत्यपि ग्रीष्मे ना दिवास्पप्नम् अवश्यं भजेत्। अन्यकालेषु यथा दिवास्वप्नात् श्लेष्मपित्तप्रकोपजन्याः उपद्रवाः सम्भवेयुः न तथा ग्रैष्मिकदिवास्वापस्य सेवनात्। अतः विधानस्य अपवर्गोऽयं खलु। वायोः सञ्चयकालत्वात् तदुपद्रवरोधनार्थं रात्रौ अनुवासनम् अवस्थां बुद्ध्वा प्रदापयेत्। अन्यान् बृंहणबस्तींश्चापि निरूहादिकान् योजयेत्।

प्रावडृतुचर्या

संशोधनमधिकृत्य कृतायां ऋतुगणनायां प्रावृड् ग्रीष्मानन्तरमायाति। प्रावृषि च पश्चिमः वायुर्वाति। तेन पश्चिमेन वायुना कर्षितैः अम्बुदैः अम्बरम् आच्छादितं भवति। ते चाम्बुदाः प्रचण्डगर्जनां कुर्वन्तः विद्युदुद्योतेन सहोदकं प्रस्रवन्ति। धरित्री चेयं कोमलश्यामशष्पाढ्या बहु शोभते। आकाशे च शक्रगोपः परिदृश्यते; कदम्बनीपकुटजसर्जकेतक्यादयः वृक्षाः प्रावृषि विराजन्ते। तापात्ययेऽस्मिन् मधुराम्ललवणाः रसाः हिताः। पयः, मांसरसाः, तैलानि, घृतानि, बृंहणम्, अभिष्यदि चापि सर्वं निदाघोपचितं प्रकुप्यन्तं समीरणं जेतुं निषेवेत।

नदीजलं, रूक्षं, उष्णं, उदमन्थं, आतपं, व्यायामं, दिवास्वप्नं, व्यवायं, नवान्नं, शीताम्बु, सक्तून् चास्मिन् सर्वथा वर्जयेत्। विपरीतं सर्वं नाम अनवान् शालीन् यवषष्टिकगोधूमान् भजेत्। हर्म्यमध्ये निवाते मृदूत्तरां शय्यां भजेत्।

प्रावृषेण्यं आन्तरीक्षं च तोयं सविषप्राणिविण्मूत्रलालादिष्ठीवनादिभिः आप्लुतत्वात् विषोपमं भवति अतः तदपि विवर्जयेत्। जीर्णान् आसवारिष्टमैरेयान् सोपदंशान् युक्तितः पिबेत्; किन्तु रात्रौ एतान् अपि वर्जयेदेव। अस्मिनृतौ कुपितं वायुं निरूहबस्तिभिः तथा अन्यमारुतापहैः शमयेत्, तुल्यत्वाच्च वार्षिकं विधिम् अत्राप्याचरेत्।

वर्षाचर्या

वर्षर्तुश्च घनापरपर्यायः विसर्गकालस्य आदिमः द्विमासात्मकः कालः। वर्षासु सर्वाः नद्यः पानीयपूर्णत्वाद् उत्खाततटद्रुमाः भवन्ति। वाप्यः प्रोत्फुल्लकुमुदनीलोत्पलैः विराजन्ते। सर्वत्र जलवृष्ट्या भूश्च अदृश्यस्थलगर्ता भवति; बहुशस्यैश्चोपशोभते। नभश्च नातिगर्जत्स्रवन्मेघयुक्तं बहुमेघावृतत्वाच्च निरुद्धार्कग्रहं दृश्यते। पूर्व-आदानप्रवरकालप्रभावाद्देहे दुर्बले सति अग्निरपि वर्षासु दुर्बलो भवति। अस्मिन् च भूबाष्पात् मेघनिस्यन्दात् जलस्याम्लपाकात् अग्निबले क्षीणे वातपित्तकफाः कुप्यन्ति। अत्र अग्निमान्द्यं अपाकेन कफकृत्, विदाहेन पित्तकृत्, धातुपोषकरसानुत्पादाच्च धातुक्षयेण वातकृद्भवति।[6] एवं वर्षासु वह्निमान्द्येन वातादिकोपः, वातादिकोपेन च पुनर्वह्निमान्द्यं एतादृशं दुष्टचक्रं प्रारभ्यते। वस्तुतस्त्वेष पित्तसञ्चयवातप्रकोपकालः। तस्माद्दोषरक्षार्थम् अग्निरक्षार्थं च साधारणः सर्वो विधिः वर्षासु शस्यते।

वर्षासूदमन्थं, दिवास्वप्नम्, अवश्यायं, नदीजलं, व्यायामम्, आतपं, व्यवायं च वर्जयेत्। आहारश्च व्यक्ताम्ललवणस्नेहः क्षौद्रप्रायश्च भजेत्। आहारे पुराणान् यवगोधूमशालीन् जाङ्गलं च मांसं, संस्कृतयूषम् उपयोजयेत्। पाने क्षौद्रान्वितं चाल्पं माध्वीकारिष्टं, पञ्चकोलावचूर्णितं मस्तु तथा च माहेन्द्रं तप्तशीतं कौपं वा सारसं वा जलं पिबेत्। विहारे प्रघर्षः, उद्वर्तनं, स्नानं, गन्धमालाः, लघुशुद्धाम्बरं, बाष्पशीतशीकरवर्जितम् अक्लेदि स्थानं चोपयोक्तव्यम्। वातप्रकोपशान्त्यर्थं निरूहं दद्यात्।

शरच्चर्या

शरदृतुः घनान्तापरपर्यायः धाराधरात्ययः विसर्गस्य मध्यकालः। शरदि अर्कः बभ्रुवर्णीयः उष्णः, नभः श्वेताभ्रं विमलं च विद्यते। सरांसि हंसांसघट्टितैः कमलैः भान्ति। भूश्च पङ्कशुष्कद्रुमैराकीर्णा बाणसप्ताह्व-बन्धूककाशासनैर्विराजिता च भवति। दिवा सूर्यांशुसन्तप्तं निशि च चन्द्रांशुशीतलं एवं कालेन पक्वम् अगस्त्येन अविषीकृतं शारदं निर्दोषं जलं हंसोदकमिति नाम्ना प्रसिद्धं विद्यते, तच्च स्नानपानादिषु अमृतमिव हितत्वात् प्रयोज्यम्। शरदि प्रदोषकाले इन्दुरश्मयः सेव्याः। अतः 'को-जागर्ति' पौर्णिमायां इन्दुरश्मिभिः संस्कारितं दुग्धं सेव्यन्ते। वस्तुतस्तु पित्तचिकित्सा एव एषा यतः वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसा अर्करश्मिभिः तप्तानां वर्षास्वेवाचितं पित्तं शरदि प्रकुप्यति। तस्माद् अखिलपित्तहन्त्री चिकित्सा शरदि चर्यारूपेण कथिता। चन्द्रांशुसंस्कारितं दुग्धं शीतत्वात् कालप्रभावाच्च पित्तहन्तृ विद्यते। कालप्रभावदर्शनार्थम् अत्र प्रदोषकाले एव इन्दुरश्मिसेवा कथिता नोपरि, मध्यरात्रौ स्वभावत एव पित्ताधिक्यत्वात्। तस्माच्छरदि मधुरं लघु शीतं तिक्तं पित्तप्रशमनम् अन्नपानं सेव्यम्। मांसाहारे लावकपिञ्जलैणोरभ्रशरभशशान्, शाकाहारे शालियवगोधूममुद्गसिताधात्रीपटोलमधूनि भक्षयेत्। तिक्तसर्पिषः पानं, विरेचनं, रक्तमोक्षणं चापि

पित्तशोधनार्थं कर्तव्यम्। आतपं, वसां, तैलम्, अवश्यायम्, औदकानूपमामिषं, क्षारं, दधि, दिवास्वप्नं, प्राग्वातं च शरदि वर्जयेत्।

समालोचनम्

पूर्वर्तोः अन्त्यसप्ताहः परर्तोश्चादिसप्ताहः एवं पञ्चदश दिनानि ऋतुसन्धिरिति नाम्ना स्मृतानि। अस्मिनृतुसन्धिकाले पूर्वर्तुविधिः क्रमेण त्यक्तव्यः परर्तुविधिश्च क्रमेण सेव्यः विद्यते। सहसा पूर्वविधित्यागात् परविधिसेवनाच्च असात्म्यजरोगाणां सम्भवेन क्रमत्यागशीलनमेव कर्तव्यम्। यथा च यमदंष्ट्राकालः ; अस्य विषये प्रोक्तं – कार्तिकस्य दिनान्यष्टावष्टावाग्रयणस्य च। यमदंष्ट्रा समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति॥ [7] अतः यमदंष्ट्रा तु शरद्धेमन्तयोः ऋतुसन्धिकालः। ऋतुसन्धिकालेऽपि जनाः बहु भुञ्जन्ति व्याधिग्रस्तान् भूत्वा वैद्यार्थजननं कुर्वन्ति। अत एवोच्यते लोके – वैद्यानां शारदी माता, पिता च कुसुमाकरः। यमदंष्ट्रा स्वसा प्रोक्ता हितभुञ्जितभुङ् रिपुः॥

एकस्मिन् दिनेऽपि ऋतुचर्या आरोपिता ग्रन्थकर्तृभिः। यथा – 'पूर्वाह्णे वसन्तस्य लिङ्गं, मध्याह्ने ग्रीष्मस्य, अपराह्णे प्रावृषः, प्रदोषे वार्षिकं, शारदम् अर्धरात्रे, प्रत्यूषसि हैमन्तम् उपलक्षयेत्; एवम् अहोरात्रमपि वर्षमिव शीतोष्णवर्षलक्षणं दोषोपचयप्रकोपोपशमैः जानीयात्।' [8] तथा च द्विदोषसंसर्गचिकित्सायामपि ऋतुचर्या आरोपिता, यथा – 'ग्रैष्मः प्रायो मरुत्पित्ते वासन्तः कफमारुते। मरुतो योगवाहित्वात् कफपित्ते तु शारदः।'[9]

वस्तुतः ऋतुचर्याविचारः दोषोपचयप्रकोपप्रशमार्थम् अतीवावश्यकः विद्यते। यतः दोषा एव सर्वेषां रोगाणां एककारणं विद्यन्ते, दोषोपशमादेव सर्वविकारप्रशमः भवति। तस्मात् 'आयुर्वेदे ऋतुजन्यरोगाणाम् उपचारः' इत्यस्मिन् शीर्षके प्रस्तुते प्रकृते शोधनिबन्धे तत्तदृतुषु दृश्यमानानां रोगाणां सूचिः न प्रदत्ता, अपि दोषविचारः एव कृतः दोषोपचारः एव कथितः ऋतावृतौ, बुधबुद्धिस्तु अलमेव अनुक्तार्थस्य ऊहनार्थमिति कृत्वा। कथम् एष दोषाणां चयप्रकोपप्रशमगतिः स्वभावत एव जायते ? उच्यते। तुल्यगुणविरुद्धवीर्ययोः योगात् वातपित्तयोः सञ्चयः भवति। तुल्यगुणवीर्ययोगात् एतयोः कोपः, विरुद्धगुणवीर्ययोगाच्च शमः भवति। यथा यदा तीक्ष्णाद्याः पित्तगुणाः शीतेन युक्ताः भवन्ति तदा पित्तस्य चयं कुर्वन्ति, यथा वर्षासु जलस्य अम्लविपाकः कालस्य शैत्येन यदा युक्तः भवति तदा पित्तं सञ्चितं भवति। एवं यदा रूक्षाद्या वातगुणाः उष्णेन युक्ता भवन्ति तदा वायोः सञ्चयमापादयन्ति, यथा ग्रीष्मे कालस्य उष्णेन यदा लघुरूक्षादयः ओषधयः(फलपाकान्ताः गोधूमादयः) युक्ता भवन्ति तदा तद्भक्षणात् देहे वायोः सञ्चयः प्रारभ्यते। यदा रूक्षाद्याः गुणाः शीतेन युक्ता भवन्ति तदा तुल्यगुणवीर्ययोगात् वायुः प्रकुप्यति, यथा

वर्षासु। एवमेव यदा तीक्ष्णाद्याः पित्तगुणाः उष्णेन सह युज्यन्ते तदा पित्तं प्रकुप्यति, यथा शरदि। ग्रीष्मे तुल्यगणत्वे सत्यपि विरुद्धवीर्यत्वात् वायोः प्रकोपः भवितुं नार्हति। वर्षास्वपि तुल्याम्लत्वे सत्यपि तुल्यवीर्याभावात् पित्तं प्रकुपितुं न शक्नोति। शरदि स्निग्धगुण-उष्णवीर्ययोः नाम विरुद्धगुणवीर्ययोः योगात् वायोः प्रशमः भवति। हेमन्ते च रूक्षशीतयोगात् पित्तशमः भवति। श्लेष्मणस्तु भिन्ना व्यवस्था विद्यते। श्लेष्मचयः तुल्यगुणवीर्ययोगाद्भवति, श्लेष्मकोपः तुल्यगुणविरुद्धवीर्ययोगात्, शमश्च विरुद्धगुणवीर्ययोगात्। यथा स्निग्धशीतादिभिः उदकौषधिभिः शिशिरे श्लेष्मचयः भवति, वसन्ते तैरेव उष्णयोगात् श्लेष्मकोपः, ग्रीष्मे च रूक्षोष्णत्वयोगात् प्रशमः। अतः ऋतौ ऋतौ दोषान् एव सहस्रशः अवेक्ष्यावेक्ष्य दोषनिर्मूलिनी चिकित्सा कर्तव्या। यथोक्तं – 'शीतोद्भवं दोषचयं वसन्ते विशोधयन् ग्रीष्मजमभ्रकाले घनात्यये वार्षिकमाशु सम्यक् प्राप्नोति रोगानृतुजान्न जातु।'[10] तथा चोक्तं –'श्रावणे कार्तिके चैत्रे मासि साधारणे क्रमात्। ग्रीष्मवर्षाहिमचितान् वाय्वादीनाशु निर्हरेत्।'[11] क्रियाकाल एव एष विद्यते, कालः दुर्लक्षितः चेत् व्याधिः चयात् कोपं कोपात् असाध्यतां प्रति गच्छति, अत एवोक्तं – कृत्वा शीतोष्णवृष्टीनां प्रतीकारं यथायथम् । प्रयोजयेत् क्रियां प्राप्तां क्रियाकालं न हापयेत्।[12]

एवं भगवतः कालस्य माहात्म्यं बुध्वा स्वास्थ्यपरिरक्षणाय व्याधिपरिमोक्षणाय च ऋतुचर्या अवश्यमेव पालयितव्या। कालाय तस्मै नमः। इति शम्।

सन्दर्भाः

---

[1] सु.सू.6/3

[2] च.सि.1/22

[3] च.सू.27/227

[4] सु.उ.64/55

[5] अ.हृ.सू.14/8 हेमाद्रिः।

[6] च.सू.6/34 चक्रपाणिदत्तः।

[7] शार्ङ्ग.पूर्व.2/29

[8] सु.सू.6/14

[9] अ.हृ.सू.13/14

[10] अ.हृ.सू.4/35

[11] अ.हृ.सू.13/33

[12] अ.हृ.सू.13/36

सन्दर्भग्रन्थाः

1. अग्निवेशः : चरकसंहिता, महर्षिणा पुनर्वसुनोपदिष्टा तच्छिष्येणाग्निवेशेन प्रणीता चरकदृढबलाभ्यां प्रतिसंस्कृता, श्रीचक्रपाणिदत्तविरचितया आयुर्वेददीपिकाव्याख्यया संवलिता, आचार्योपाह्वेन त्रिविक्रमात्मजेन यादवशर्मणा संशोधिता, चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, पञ्चमं संस्करणं, संवत् 2067, सन् 2001
2. सुश्रुतः : सुश्रुतसंहिता, श्रीडह्लणाचार्यविरचितया निबन्धसंग्रहाख्यव्याख्यया, निदानस्थानस्य श्रीगयदासाचार्यविरचितया न्यायचन्द्रिकाख्यपञ्जिकाव्याख्यया च समुल्लसिता, आरम्भतश्चिकित्सास्थानस्य नवमाध्यायपर्यन्ता आचार्योपाह्वेन त्रिविक्रमात्मजेन यादवशर्मणा शेषा च नारायण राम आचार्य 'काव्यतीर्थ' इत्यनेन संशोधिता, चौखम्भा ओरियन्टालिया, वाराणसी, अष्टमं संस्करणं, 2005
3. वाग्भटः : अष्टाङ्गहृदयम्, श्रीमदरुणदत्तविरचितया सर्वाङ्गसुन्दराख्यया व्याख्यया, हेमाद्रिप्रणीतया आयुर्वेदरसायनाह्वया टीकया च समुल्लसितम्, पराडकरोपाह्वेन सदाशिवसूनुना हरिशास्त्रिणा भिषगाचार्येण संशोधितं, चौखम्भा ओरियन्टालिया, नवमं संस्करणं, 2002
4. शार्ङ्गधरः : शार्ङ्गधरसंहिता, भिषग्वराढमल्लविरचितदीपिकापण्डितकाशिरामवैद्यविरचित-गूढार्थदीपिकाभ्यां टीकाभ्यां संवलिता, पं.परशुरामशास्त्रिणा संशोधिता, चौखम्भा ओरियण्टालिया, वाराणसी, पञ्चमं संस्करणं, सन् 2002