इ). ऋतुचर्या

भारते संवत्सरः षड्ऋतुभ्यः विभाजितः हेमन्तशिशिरवसन्तग्रीष्मवर्षाशरदादिवशात्। कालः सूर्यस्य गमनानुसारं विभक्तः। आयुर्वेदे सूर्यस्य द्विप्रकारकं गमनं दर्शितम् उत्तरायणं (उदगयनं) दक्षिणायनमिति (विसर्गः)।[७२] उत्तरायणपक्षे शिशिरवसन्तग्रीष्मर्तवः च दक्षिणायनपक्षे वर्षाशरद्धेमन्तर्तवश्च आयान्ति। वर्षे द्वादशमासाः सन्ति; माघफाल्गुणचैत्रवैशाखज्येष्ठाषाढश्रावणभाद्रपदाश्विनकार्तिकमार्गशीर्षपौषमिति।

Scanned with CamScanner

माघ–फाल्गुनमासौ शिशिरकालः, चैत्र–वैशाखमासौ वसन्तकालः, ज्येष्ठ–आषाढमासौ ग्रीष्मकालः, श्रावण–भाद्रपदौ वर्षाकालः, अश्विन–कार्तिकौ शरत्कालः, मार्गशिर–पौषौ हेमन्तकालश्च भवन्ति। हेमन्तान्तात् ग्रीष्मान्तम् उत्तरायणं च वर्षारम्भात् हेमन्तारम्भं दक्षिणायणं च भवतः। स्वभावतः उत्तरायणपक्षे उष्णाधिक्यं भवति। विसर्गः सौम्यः भवति। उत्तरायणे सत्वानां शक्तिश्च बलं च दौर्बल्यं याति। दक्षिणायने बलमुपचीयते।

आदानस्य च विसर्गस्य च आदौ (वर्षासु) आदानस्यान्ते (ग्रीष्मे) दौर्बल्यं प्रकर्षम्। विसर्गस्य आदानस्य च मध्ये (शरदि–वसन्ते) मध्यबलं (नातिक्षीणं–नातिवृद्धं) च अस्ति। विसर्गस्यान्ते (हेमन्ते) आदानस्याग्रे (शिशिरे) श्रेष्टं बलमस्ति।[७३] चरकसंहितायां आगतैतत्कालविभाजनं एवं कोष्टके (३.१ कोष्ठकं) दर्शयितुं शक्यते।

ऋतूनां परिवर्तनं रोगाणां कारणम्। एतत् ऋतुपरिवर्तनं समाजस्य च व्यक्तेश्च कृते बलकारि अस्ति। यदि जनाः एतद्विपर्ययानुसारं स्वाहारविहारादिं न कुर्वन्ति, तेषां स्वास्थ्यं परिह्रियते। आयुर्वेदेन सर्वेषु ऋतूषु शक्तिहीनत्वनिवारणाय, पोषणवर्धनाय, जनानां कायिकमानसिकतुलनाप्रवर्तनाय च एषः विधिः उपदिष्टः अस्ति।

१. हेमन्तर्तुचर्या

हेमन्ते नराणां बलं वर्धते। शीतानिलस्पर्शकारणात् जन्तूनां गुरुतरः आहारोऽपि पक्तो भवति। यदि यः युक्तम् आहारं न लभते तदा तस्य वातः प्रकुप्यति। तस्मात् जनैः शीते स्निग्धाम्ललवणाः रसयुक्तमांसाः उपयोक्तव्याः। एवं मदिरां मधु च पिबेत्। यदि कोऽपि गोरसानिक्षुविकृतीर्वसां तैलं नवौदनम् अभ्यसति तस्य उष्णम् आयुश्च न हीयते।

हेमन्ते अभ्यङ्गः उत्सादनं मूर्ध्नि तैलं च कर्तव्यम्। वासः भूमिगृहेषु, अन्तर्गृहेषु, उष्णप्रकोष्ठेषु च कर्तव्यम्। शीते शयनासनादीन् प्रवराजिनकौषेयप्रवेणीकुथकादिभिः संवृतं यानं शयनासनं च सेव्यम्। गुरूष्णवासांसि धारणीयानि। शयने पीना विशालोपचितस्तनी प्रमदा सेव्या। जनैः शीते मैथुनं सेव्यम्। वातकारकाः लघवः आहाराः त्याज्याः। प्रवातः निवारणीयः।[७४]

Scanned with CamScanner

२. शिशिरर्तुचर्या

शिशिरहेमन्तर्तू समानौ। तयोः अन्तरः हि शिशिरे आदानहेतोः किञ्चित् रौद्रक्ष्यं, मेघमारुतवर्षजं शीतं च। तस्मात् हेमन्तर्तुचर्याः एव अत्राऽपि अनुसरणीयाः। जनैः प्रवातविहीनोष्णगृहेषु वासः कर्तव्यः। कटुतिक्तकषायाणि, वातलानि, लघूनि, अन्नपानानि वा वातकारकाणि शीतलानि च वर्जनीयानि।[७५]

Scanned with CamScanner

३. वसन्तर्तुचर्या

शिशिरहेमन्तयोः संचितः कफः वसन्ते सूर्यप्रतापेन ईरितः भवति। तस्मात् कायाग्निः बाधते। तत् बहूनां रोगाणां कारणं भवति। तस्मात् वसन्ते वमनादीन् कारयेत्। एवं गुर्वम्लस्निग्धमधुरं, दिवास्वप्नं च वर्जयेत्। वसन्ते व्यायामः उद्वर्तनं च कर्तव्यम्। कवलग्रहमञ्जनं च शीलयेत्। सुखाम्बुना शौचविधिं कारयेत्। चन्दनागुर्वादयः शरीरे आलेपितव्याः। आहारे यवगोधूमादीन्, शारभशशमैणेयादिमांसवर्गान् च गृह्णीयात्। निर्गदं सीधुं भक्षयेत्। माध्वीकं च पिबेत्। वसन्ते स्त्रीसेवनं च उद्यानसौन्दर्यादिविन्दनं च कर्तव्यम्।[७६]

४. ग्रीष्मर्तुचर्या

ग्रीष्मे सूर्यतापात् भूमौ जलं शुष्कं याति। अस्मिन् ऋतौ मधुरं, शीतं, द्रवम्, अनिग्धान्नपानं हितम्। यदि कोऽपि ग्रीष्मे शीतं सशर्करं मन्थं,[७७] जाङ्गलान्मृगपक्षिणः, घृतं, पयः सशाल्यन्नं भजति, तस्यारोग्यं रक्ष्यते। ग्रीष्मे मद्यं न पेयम्। यदि पिबति चेत् तस्मिन् बहुतरं पानीयं प्रक्षिप्य पातव्यम्। लवणाम्लकटूष्णानि व्यायामं च विवर्जयेत्। दिवाकाले शीतगृहे च निशि चन्दनदिग्धाङ्गः प्रवाते हर्म्यमस्तके चन्द्रांशुशीतले च निद्रां कुर्यात्। मुक्तामणिविभूषितः पाणिसंस्पर्शैश्चन्दनोदकशीतलैः व्यजनैः सेव्यमानः आस्यां भजेत्। काननानि, शीतानि, फलानि, कुसुमानि च निषेवेत। ग्रीष्मे मैथुनात् विरामः उपदिष्टः।[७८]

Scanned with CamScanner

५. वर्षार्तुचर्या

आदाने शरीरं दौर्बल्यं याति। तस्मादेव पक्ताऽपि दुर्बला भवति। सा ततोऽपि दुर्बला भवति वर्षायां वातदोषैः। भूवाष्पात्, मेघनिष्यन्दात्, जलस्याम्लात्, अग्निबलं

Scanned with CamScanner

क्षीणं भवति। ततः वातदोषाः कुप्यन्ति। तस्मात् वर्षासु मन्थं, दिवास्वप्नं, शीतं, नदीजलं, व्यायामः, आतापः, मैथुनं च वर्जयेत्। क्षौद्रान्वितान् पानभोजनं भजेत्। वर्षासु मेघकारणात् अहनि शीतमस्ति। तस्मात् अम्ललवणस्नेहं भोजनं भक्षयेत्। तेन वातदोषाः शाम्यन्ति। जठराग्निसंरक्षणाय पुराणयवगोधूमशालयः यूषैः संस्कृतैः जाङ्गलमांसैः सह ग्राह्याः। एवं क्षौद्रान्वितं माध्वीकारिष्टमम्बुः, वर्षाजलं, कौपं, सारसं वा पिबेत्। जले अल्पं मधु मिश्रीकृत्य पिबेत्। प्रघर्षोद्वर्तनस्नानगन्धमाल्यधारो भवेत्। लघुशुद्धाम्बरः भवेत्। अक्लेदिस्थानं भजेत्।[११]

६. शरदर्तुचर्या

सूर्यरश्मिभिः तप्तानां वर्षाशीतोपचिताङ्गानाम् अर्चितं पित्तं शरदि प्रकुप्यति। शरदि मधुरलघुशीतसतिक्तकं पित्तप्रशमनम् अन्नपानं मात्रया सुप्रकाङ्क्षितैः सेव्यम्। लावाः, कपिञ्जल–एण–उरभ–शरभाः, शशाः, शालयः, यवगोधूमाः सेव्याः। तिक्तस्य सर्पिषः पानं, विरेकः रक्तमोक्षणं च शरदि उपदिष्टम् आयुर्वेदेन। क्षारः, दधि, प्राग्वातः, दिवास्वप्नम्, आतपसेवनं च वर्ज्यानि। स्नानपानावगारेषु हंसोदकं[८०] सेव्यम्। शारदानि माल्यानि, विमलानि वासांसि च धारयेत्। शरदि प्रदोषे चन्द्ररश्मयः च प्रशस्यन्तो।[८१]

Scanned with CamScanner

आदान काल एवं विसर्ग काल में भेद

प्राकृतिक भाव	आदान काल	विसर्ग काल
सूर्य	उत्तरायण	दक्षिणायन
वायु	तीव्र रूक्ष	अरूक्ष
स्नेहांश	शोषण एवं ह्रास	वृद्धि एवं पोषण
स्वभाव	आग्नेय	सौम्य
ऋतुएँ	शिशिर-वसन्त-ग्रीष्म	वर्षा-शरद्-हेमन्त
रस	तिक्त-कषाय-कटु रस की वृद्धि	अम्ल-लवण-मधुर रस की वृद्धि

Scanned with CamScanner

ऋतुओं के अनुसार प्राकृतिक स्थिति

ऋतुएँ	भारतीय मास	अंग्रेजी मास	सूर्यबल	चन्द्रबल	भूमण्डल का स्वभाव	द्रव्यों में रस की अभिवृद्धि	प्राणियों का बल	दोष		
								सञ्चय	प्रकोप	शमन
1. शिशिर (Late winter)	माघ फाल्गुन	जनवरी-फरवरी फरवरी-मार्च	पूर्ण	क्षीण	रूक्ष	तिक्त	श्रेष्ठ बल	कफ		
2. वसन्त (Spring)	चैत्र वैशाख	मार्च-अप्रैल अप्रैल-मई	पूर्णतर	क्षीणतर	रूक्षतर	कषाय	मध्यम बल		कफ	
3. ग्रीष्म (Summer)	ज्येष्ठ अषाढ़	मई-जून जून-जुलाई	पूर्णतम	क्षीणतम	रूक्षतम	कटु	अल्प बल	वात		कफ
4. वर्षा (Rains)	श्रावण भाद्रपद	जुलाई-अगस्त अगस्त-सितम्बर	क्षीण	पूर्ण	स्निग्ध	अम्ल	अल्प बल	पित्त	वात	
5. शरद् (Autumn)	आश्विन कार्तिक	सितम्बर-अक्टूबर अक्टूबर-नवम्बर	क्षीणतर	पूर्णतर	स्निग्धतर	लवण	मध्यम बल		पित्त	वात
6. हेमन्त (Early winter)	मार्गशीर्ष पौष	नवम्बर-दिसम्बर दिसम्बर-जनवरी	क्षीणतम	पूर्णतम	स्निग्धतम	मधुर	श्रेष्ठ बल			पित्त

ऋतुसन्धि

* ऋत्वोरन्त्यादिसप्ताहावृतुसन्धिरिति स्मृतः । तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ॥
असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।

अंशुदक - प्रा

हंसोदक

* तप्तं तप्तांशुकिरणैः शीतं शीतांशुरश्मिभिः ॥51॥

समन्तादप्यहोरात्रमगस्त्योदयनिर्विषम् । शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजिज्जलम् ॥52

नाभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिष्वमृतोपमम् ।

Scanned with CamScanner