11075CH04

तृतीयः पाठः

ऋतुचर्या

यह पाठ महर्षि अग्निवेश द्वारा मूल रूप में लिखित तथा महर्षि चरक द्वारा प्रति–संस्कृत **चरकसंहिता** नामक आयुर्वेद के ग्रन्थ से संकलित किया गया है। इस ग्रन्थ के छठे अध्याय में विभिन्न ऋतुओं में आहार से संबंधित नियम बताए गए हैं। अपनी दिनचर्या में किंचित् परिवर्तन करके व्यक्ति दीर्घ आयु तथा स्वस्थ जीवन को प्राप्त करता है। संकलित पद्यों में हेमन्त, शिशिर, वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा और शरद् इन छः ऋतुओं में मनुष्य को अपनी भोजनचर्या किस प्रकार की रखनी चाहिए, इसका विवेचन किया गया है।

हेमन्तः

गोरसानिक्षुविकृतीर्वसां तैलं नवौदनम्।
हेमन्तेऽभ्यस्यतस्तोयमुष्णं चायुर्न हीयते॥1॥

वर्जयेदन्नपानानि वातलानि लघूनि च।
प्रवातं प्रमिताहारमुदमन्थं हिमागमे॥2॥

शिशिरः

हेमन्तशिशिरौ तुल्यौ शिशिरेऽल्पं विशेषणम्।
रौक्ष्यमादानजं शीतं मेघमारुतवर्षजम्॥3॥

तस्माद्धैमन्तिकः सर्वः शिशिरे विधिरिष्यते।
निवातमुष्णं त्वधिकं शिशिरे गृहमाश्रयेत्॥4॥

कटुतिक्तकषायाणि वातलानि लघूनि च।
वर्जयेदन्नपानानि शिशिरे शीतलानि च॥5॥

© NCERT not to be republished

वसन्तः

वसन्ते निचितः श्लेष्मा दिनकृद्भाभिरीरितः।
कायाग्निं बाधते रोगांस्ततः प्रकुरुते बहून्॥6॥

तस्माद्वसन्ते कर्माणि वमनादीनि कारयेत्।
गुर्वम्लस्निग्धमधुरं दिवास्वप्नं च वर्जयेत्॥7॥

ग्रीष्मः

मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः।
स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम्॥8॥

घृतं पयः सशाल्यन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति।
लवणाम्लकटूष्णानि व्यायामं च विवर्जयेत्॥9॥

वर्षा

भूवाष्पान्मेघनिस्यन्दात् पाकादम्लाज्जलस्य च।
वर्षास्वग्निबले क्षीणे कुप्यन्ति पवनादयः॥10॥

व्यक्ताम्ललवणस्नेहं वातवर्षाकुलेऽहनि।
विशेषशीते भोक्तव्यं वर्षास्वनिलशान्तये॥11॥

शरद्

वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्करश्मिभिः।
तप्तानामाचितं पित्तं प्रायः शरदि कुप्यति॥12॥

तथान्नपानं मधुरं लघु शीतं सतिक्तकम्।
पित्तप्रशमनं सेव्यं मात्रया सुप्रकाङ्क्षितैः॥13॥

शारदानि च माल्यानि वासांसि विमलानि च।
शरत्काले प्रशस्यन्ते प्रदोषे चेन्दुरश्मयः॥14॥

© NCERT not to be republished

शब्दार्थाः टिप्पण्यश्च

गोरसान्	–	गाय का दूध, दही एवं छाछ।
नवौदनम्	–	नये चावल।
वसाम्	–	कोई तेल अथवा घी।
वातलानि	–	वातकारक वातं लान्ति यानि तानि उपपद तत्पुरुष।
प्रवातम्	–	ताजी हवा, हवादार।
रौक्ष्यम्	–	रुक्षस्य भावः, रूक्ष + ष्यञ्, रूखा।
निचितः	–	नि + चि + क्त, बढ़ा हुआ।
श्लेष्मा	–	कफ।
उदमन्थम्	–	जौ के पानी से निर्मित पदार्थ।
वमनादीनि	–	वमनम् आदिः येषां तानि (ब० स०) उल्टी आदि।
दिवास्वप्नम्	–	दिन में सोना।
मयूखैः	–	किरणों के द्वारा।
निवातम्	–	वायुरहित।
पेपीयते	–	पा + यङ्, लट्, प्र० पु० ए० व०, बार-बार अथवा अत्यधिक पीता है।
मात्रया	–	मात्रा के अनुसार।
सशाल्यन्नम्	–	शालिभिः सहितं, सशालि च तत् अन्नम्, धान सहित अन्न।
अनिलशान्तये	–	अनिलस्य शान्तये, वायु की शांति के लिए।
अर्करश्मिभिः	–	अर्कस्य रश्मिभिः, सूर्य की किरणों के द्वारा।
प्रदोषे	–	रात्रि में।
आदानजम्	–	आदानात् जायते, लेने (खाने-पीने) से होने वाला।
सुप्रकाङ्क्षितैः	–	सु + प्र + कांक्ष् + क्त, तृ० ब० व०, चाहे हुए।

सन्धिविच्छेदः

नवौदनम्	=	नव + ओदनम्
चायुर्न	=	च + आयुः + न
शिशिरेऽल्पम्	=	शिशिरे + अल्पम्
विधिरिष्यते	=	विधिः + इष्यते
भाभिरीरितः	=	भाभिः + ईरितः
सशाल्यन्नम्	=	सशालि + अन्नम्
तस्माद्धैमन्तिके	=	तस्मात् + हैमन्तिके

© NCERT not to be republished

रोगांस्ततः	=	रोगान् + ततः
वर्षास्वग्निबले	=	वर्षासु + अग्निबले
सहसैवार्करश्मिभिः	=	सहसा + एव + अर्करश्मिभिः
चेन्दुरश्मयः	=	च + इन्दुरश्मयः

अभ्यासः

1. संस्कृतेन उत्तराणि देयानि

(क) अयं पाठः कस्माद् ग्रन्थात् सङ्कलितः कश्च तस्य प्रणेता?
(ख) कति ऋतवः भवन्ति? कानि च तेषां नामानि?
(ग) शिशिरे किं किं वर्जनीयम्?
(घ) वसन्ते कायाग्निं कः बाधते?
(ङ) ग्रीष्मे कीदृशम् अन्नपानं हितं भवति?
(च) कस्मिन् ऋतौ पवनादयः कुप्यन्ति?
(छ) शरदृतौ पित्तप्रशमनाय किं किं सेव्यम् अस्ति?
(ज) हिमागमे कीदृशानि अन्नपानानि वर्जयेत्?
(झ) शिशिरे कीदृशम् गृहमाश्रयेत्?
(ञ) वसन्ते कानि कर्माणि कारयेत्?
(ट) व्यायामं कदा वर्जयेत्?
(ठ) इन्दुरश्मयः कदा प्रशस्यन्ते?

2. रिक्तस्थानपूर्तिः क्रियताम्

(क) हिमागमे .... लघूनि च अन्नपानानि वर्जयेत्।
(ख) शिशिरे निवातम् .... च गृहम् आश्रयेत्।
(ग) .... दिवास्वप्नं वर्जयेत्।
(घ) ग्रीष्मे घृतं पयः .... भजन् नरः न सीदति।
(ङ) .... विमलानि वासांसि प्रशस्यन्ते।

3. मातृभाषया व्याख्यायन्ताम्

(क) हेमन्तशिशिरौ तुल्यौ शिशिरेऽल्पं विशेषणम्।
(ख) मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः।
(ग) शरत्काले प्रशस्यन्ते प्रदोषे चेन्दुरश्मयः।

4. ऋतुचर्यापाठम् अधिकृत्य प्रत्येकम् ऋतौ किं किं करणीयम् किं किं च न करणीयम् इति मातृभाषया सुस्पष्टयत

© NCERT not to be republished

5. **अधोलिखितानि विग्रहपदानि आधृत्य समस्तपदानि रचयत**

यथा – नवम् ओदनम् नवौदनम् कर्मधारय समासः

विग्रहपदानि	**समस्तपदानि**	**समास नाम**
(क) अन्नानि च पानानि च	....	द्वन्द्वः
(ख) हेमन्तः च शिशिरः च	....	द्वन्द्वः
(ग) हिमस्य आगमे	....	ष० तत्पुरुषः
(घ) कायस्य अग्निम्	....	ष० तत्पुरुषः
(ङ) अर्कस्य रश्मिभिः	....	ष० तत्पुरुषः

6. **अधोलिखितपदानामर्थमेलनं क्रियताम्**

पदानि	**अर्थाः**
(क) श्लेष्मा	हवारहित
(ख) रौक्ष्यम्	बढ़ा हुआ (जमा हुआ)
(ग) निवातम्	वात
(घ) निचितः	भारी
(ङ) पवनः	हल्का
(च) गुरुः	वस्त्र
(छ) लघु	रूखापन
(ज) वासांसि	कफ

7. **अधोलिखितपदानाम् विपरीतार्थकपदैः सह मेलनं क्रियताम्**

पदानि	**विपरीतार्थकपदानि**
उष्णम्	अधिकम्
सीदति	शीतानाम्
तप्तानाम्	प्रसीदति
गुरु	शीतम्
अल्पम्	लघु

8. **प्रकृतिं प्रत्ययं च योजयित्वा पदनिर्माणं कुरुत**

हेमन्त + ठक्, स्निह् + क्त, भुज् + तव्यत्, सेव् + यत्, शरद् + अण्।

© NCERT not to be republished

योग्यताविस्तारः

(क) चरकसंहिता

चरकसंहिता आयुर्वेदशास्त्रस्य प्रसिद्धः ग्रन्थो विद्यते। ग्रन्थेऽस्मिन् अष्टस्थानानि सन्ति - सूत्रस्थानम्, निदानस्थानम्, विमानस्थानम्, शरीरस्थानम्, इन्द्रियस्थानम्, चिकित्सास्थानम्, कल्पस्थानम्, सिद्धिस्थानं चेति।

(ख) भावविस्तारः

(1) युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।
आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।।

(*श्रीमद्भगवद्गीता 17-15,8*)

(2) आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।

(*छान्दोग्योपनिषद् 7/26/2*)

(3) अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यं चातिभोजनम्।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत्परिवर्जयेत्।।

(*मनुस्मृतिः 2/57*)

(4) भोजनं प्राणरक्षार्थं विद्यते नात्र संशयः।
अधिकं हानये तस्मात् युक्ताहारपरो भवेत्।।

(*चरकसंहिता व्याख्या*)

(5) मिताहारो नरः सोढुं शक्तः कष्टशतं सुखम्।
अनभ्यस्तो हि कष्टानामध्यशनो विपद्यते।।

(*सुमनोवाटिका*)

(6) तस्याशिताद्यादाहारात् बलवर्णञ्च वर्धते।
तस्यर्तुसाम्यं विदितं चेष्टाहारव्यपाश्रयम्।।

(*सूत्रस्थान 6/3*)

(7) प्रातः काले व्यायामः नित्यं दन्तविशोधनम्।

© NCERT not to be republished