१. चरकसंहितायाः सूत्रस्थान्तर्गतस्य षष्ठोऽध्यायस्य आदानकालविहितस्य जीवनयापनविषयकः परामर्शः परिस्फुटनीयः।

उ. मानवकल्याणार्थम् ईश्वरस्य महद्दानम् आयुर्वेदः। भारतवर्षस्य सुप्राचीनं चिकित्साविज्ञानम् आयुर्वेदः। आयेुर्वदस्य सुप्राचीनसंहितासु चरकसंहिता अन्यतमा। चरकसंहिता प्राचीनाग्निवेशतन्त्रस्य प्रतिसंस्कृतः ग्रन्थः।

अस्याः चरकसंहितायाः सूत्रस्थानस्य षष्ठोऽध्यायः 'तस्याशितीयः' इति नाम्ना परिचितः। अस्मिन् अध्याये 'ऋतुसात्म्यम्' भगवता चरकेन व्याख्यातम्। ऋतुसात्म्यं नाम ऋत्वनुसारं जीवनयापनम् आहारग्रहणञ्च। सुस्थनीरोगजीवनस्य कृते ऋतुसात्म्यं व्याख्यातम्।

संवत्सरे षट् ऋतवः सन्ति। मनुष्यजीवने ऋतूनां प्रभावः अपरिसीमः। ऋतूनां प्रभावेन मनुष्यजीवनं प्रभावितं भवति। मनुष्याणां शारीरिक-मानसिक-आत्मिकसुस्थताविधानार्थम् ऋत्वनुसारं जीवनयापनम् आहार ग्रहणं च आवश्यकम्।

ऋतुः कालपर्यायशब्दः। सूर्यस्य राश्यन्तरगमनात् कालपरिवर्तनं भवति। सूर्यस्य द्विविधा गतिः—उत्तरायणं दक्षिणायणञ्च। वैद्यकशास्त्रे सूर्यस्य उत्तरायणम् 'आदानकालः', दक्षिणायणञ्च 'विसर्गकालः' इत्यभिहितः भवति। शीत-वसन्त-ग्रीष्मकालः सूर्यस्य आदानकालः। तथा च वर्षा-शरत्-हेमन्तकालः विसर्गकालः।

उत्तरायणे तथा आदानकाले सूर्यः तस्य रश्मिना पार्थिवरसं तथा जलं शोषयति। फलतः अस्मिन्नेव काले यथा सूर्यतेजः तथा वायुमण्डलस्य रुक्षता क्रमेण बर्धते। सूर्यस्य तेजोवलात् वायुमण्डलस्य रुक्षतावशाच्च मनुष्यजीवने स्वाभाविकभावेन दुर्वलता दृश्यते।

क्रमं रौक्षमुत्पादयन्तो रुक्षान् रसान् तिक्तकषाय-
कटुकांश्चाभिबर्धन्तो नृणां दौर्वल्यमावहन्ति।

उत्तरायणस्य तथा आदानकालस्य प्रथमा ऋतुः शिशिरः तथा शीतकालः। शीतकाले शीतलवायुप्रभावात् मनुष्याणां जठराग्निः प्रवलः भवति। तदा गुरुपक्कं खाद्यद्रव्यमपि सहजं परिपाच्यते। परिमितभोजनेन तदा प्रकृतिः

उपहता न भवति। मनुष्याणां बल-वर्ण-सुख-आयुश्च तदा बर्धते। शीतकाले जठराग्नेः प्राबल्यात् मेध्यम् (छागमांसम्), औदकम् (मत्स्यं कूर्मः), आनुपमांसम् (वराहः), विलेशयः (गोधिका) घृतयोगेन पक्त्वा भोजनं हितकरम्। शिशिरे अम्लं लवणं, मधु, सीधु (मदिरा) पानमपि विहितम्।

किन्तु लघुवातकारकम् अन्नपानं, अल्पाहारः उदमन्थं मैथुनं च वर्जनीयम्।

आदानकालस्य द्वितीया ऋतुः वसन्तकालः। शीतकाले मानवशरीरे सञ्चितानां श्लेष्मानां द्रवीभवनं भवति वसन्तकाले। फलतः जठराग्निः तदा मन्दीभूतः भवति। तेन च वसन्तकाले विविधानां रोगव्याधीनां प्रकोपः बर्धते। तस्मिन् समये शारीरिकसुस्थताविधानार्थं पञ्चकर्मसाधनम् आयुर्वेदे उपदिष्टम्। तत् पञ्चकर्म यथा—वमनं रेचनं नस्यं निरूहश्चानुवसनमिति पञ्च कर्म।

वसन्तकाले शरीरस्य स्निग्घता साधनार्थं चन्दनागरूणां प्रलेपः विधेयम्। आदानकालस्य अस्मिन् समये यव-गोधूम-शरभ (महाशृङ्गहरिणः) मृगमांस-शशकमांस-लावककपिञ्जलपक्षीणां मांसमपि भोज्यरूपेण स्वीकृतम्। वसन्तकाले यौवनोपभोगः मैथुनं च विधेयम्। निर्गद-सीधु-माध्विकमदिराणां पानमपि तदा स्वास्थकरम्। वसन्तकालस्य अपराह्णेषु प्रमोदकाननेषु वनाञ्चल प्रभृतिषु प्राकृतिकस्थानेषु भ्रमणं स्वास्थ्यकरम्।

आदानकालस्य अन्तिमा ऋतुः ग्रीष्मकालः। तस्मिन् समये सूर्यतापः सम्मधिकः प्रखरः भवति। ग्रीष्मकाले सूर्यरश्मिना पार्थिवरसः सर्वाधिकपरिमाणतः शोष्यते। फलतः सुस्थताविधानार्थं मनुष्यैः अस्मिन्काले सुस्वादु, सुशीतलं, स्निग्धम् भोज्यं पानीयं च ग्रहणीयम्। ग्रीष्मकाले शर्करायुक्तं सुशीतलं पानीयं, मन्थं, दधि, घृतसंयोगेन जाङ्गलपशुपक्षीणां मांसं, शालितण्डुलाम् अन्नग्रहणमपि हितकरम्।

शीतं सशर्करं मन्थं जाङ्गलान् मृगपक्षिणः।
घृतं पयः सशाल्यान्नं भजन् ग्रीष्मे च न सीदति।।

ग्रीष्मकाले वायुमण्डलस्य रुक्षतावशात् शरीरं स्वभावतः तप्तं भवति। अथ तदा अल्पमपि मद्यपानम् अनुचितम्। मद्यपानात् शरीरस्य उष्णता बर्धते। फलतः प्रखरे ग्रीष्मे मद्यपानं सर्वथा वर्जनीयम्। एवञ्च तदा अम्ल-

कटु-उष्णवीर्य द्रव्याणामपि वर्जनं, व्यायाम-मैथुनादीनां परिहारं च कर्त्तव्यम्।

ग्रीष्मकाले शरीरस्य उष्णतानिरोधार्थं दिवसे शीतलगृहे, रात्रौ च चन्द्रकिरणसुशीतले अट्टालिका शिखरे अवस्थानं निद्रागमनञ्च विधेयम्। तप्तशरीरस्य शीतलताविधानार्थं चन्दनजलसिक्तेन हस्तेन गात्रधावणं, चन्दनशीतलव्यजनं लघुपोषाकपरिधानञ्च कर्त्तव्यम्।

सुस्थदीर्घनीरोगजीवनं सर्वेषां काम्यम्। ऋत्वनुसारम् आहार-विहार-जीवनयापनेन केवलं स्वास्थ्यरक्षणं सम्भवम्। अथ श्रीमता चरकाचार्येन उपदिष्टम्—

ऋतावृतौ नृभिः सेव्यमसेव्यं यच्च किञ्चन।
तस्याशितीये निर्दिष्टं हेतुमत् सात्म्यमेव च।।

२. चरकसंहितायाः सूत्रस्थान्तर्गतस्य षष्ठोऽध्यायस्य विसर्गकालविहितस्य जीवनयापनविषयकः परामर्शः परिस्फुटनीयः।

३. मानवकल्याणार्थम् ईश्वरस्य महद्दानम् आयुर्वेदः। भारतवर्षस्य सुप्राचीनं चिकित्साविज्ञानम् आयुर्वेदः। आयेुर्वदस्य सुप्राचीनसंहितासु चरकसंहिता अन्यतमा। चरकसंहिता प्राचीनाग्निवेशतन्त्रस्य प्रतिसंस्कृतः ग्रन्थः।

अस्याः चरकसंहितायाः सूत्रस्थानस्य षष्ठोऽध्यायः 'तस्याशितीयः' इति नाम्ना परिचितः। अस्मिन् अध्याये 'ऋतुसात्म्यम्' भगवता चरकेन व्याख्यातम्। ऋतुसात्म्यं नाम ऋत्वनुसारं जीवनयापनम् आहारग्रहणञ्च। सुस्थनीरोगजीवनस्य कृते ऋतुसात्म्यं व्याख्यातम्।

संवत्सरे षट् ऋतवः सन्ति। मनुष्यजीवने ऋतूनां प्रभावः अपरिसीमः। ऋतूनां प्रभावेन मनुष्यजीवनं प्रभावितं भवति। मनुष्याणां शारीरिक-मानसिक-आत्मिकसुस्थताविधानार्थम् ऋत्वनुसारं जीवनयापनम् आहार ग्रहणं च आवश्यकम्।

ऋतुः कालपर्यायशब्दः। सूर्यस्य राश्यन्तरगमनात् कालपरिवर्तनं भवति। सूर्यस्य द्विविधा गतिः—उत्तरायणं दक्षिणायणञ्च। वैद्यकशास्त्रे सूर्यस्य उत्तरायणम् 'आदानकालः', दक्षिणायणञ्च 'विसर्गकालः' इत्यभिहितः भवति। शीत-वसन्त-ग्रीष्मकालः सूर्यस्य आदानकालः। तथा च वर्षा-शरत्-हेमन्तकालः विसर्गकालः।

सूर्यस्य दक्षिणायणं विसर्गकालः। वर्षाशरत्-हेमन्तरिति ऋतुत्रयः विसर्गकालः। विसर्गकाले आदानकालस्य प्रभावे दुर्वलेऽपि मनुष्यशरीरे तस्य प्रभावः दीर्घस्थायी भवति। जठराग्नेः दुर्वलता समभावेन विद्यते। परन्तु वर्षाकालस्य वारिधारया ग्रीष्मतप्तायाः मृत्तिकायाः उष्णवाष्पम् उत्थितं भवति। तेन च जठराग्नेः दुर्वलतायां मनपथ्येषु वातपित्तकफानां प्रकोपः बर्धते। फलतः स्वास्थ्यरक्षायाः साधारणः विधिनियमः तदा पालनीयः।

वर्षाकाले जठराग्नेः शक्तिबृद्ध्यर्थं घृतसंयुक्तं खाद्यं आरण्यक पशुपक्षीणां मांसं, पुरातनयवगोधूमशालितण्डुलानाम् अन्नग्रहणं स्वास्थ्यकरम्। अस्मिन् समये खाद्यपानीयैः सह मधुसेवनं माध्वीकम् अरिष्टसेवनमपि विहितम्। वायुप्रकोपप्रशमनाय अम्ल-लवण-स्नेहरसविशिष्टं भोज्यद्रव्यग्रहणमुचितम्।

व्यक्ताम्ललवणस्नेहं वातवर्षाकुलेऽहहनि।
विशेषशीते भोक्तव्यं वर्षास्वनिलशान्तये।।

वर्षाकाले उदमन्थपानं, दिवानिद्रा, शीतलपानीयं, नदीजलं, व्यायामं, रौद्रकिरणं, मैथुनञ्च वर्जनीयम्। वर्षासु नदीजलं, कूपजलं, सरोवरजलञ्च अग्निस्फुटनेन पेयम्।

विसर्गकालस्य द्वितीया ऋतुः शरत्कालः। शरदि वर्षासु सञ्चितं पित्तरसं प्रकुपितं भवति। वर्षाकाले जलार्द्रदेहं शरदि सूर्यरश्मिना सन्तप्तं सत् पित्तप्रकोपं जनयति।

अथ शरत्काले मधुर-लघु-तिक्तपित्तप्रशमनकरमं भोज्यग्रहणं कर्त्तव्यम्। तदा लावक-कपिञ्जल-मृग-मेष-शरभ-शशकानां मांसम् मनुष्याणां कृते उपकारकम्। शाल्यन्न-यव-गोधूमञ्च खाद्यरूपेण ग्रहणीयम्।

शरत्कालस्य जलं यथा सुस्वादु तथा सुपाच्यम्। शारदीयं जलं वैद्यकशास्त्रे 'हंसोदकम्' इति नाम्ना परिचितम्। शरदः जलं दिवाभागे सौररश्मिना यथा तप्तं भवति रात्रौ तथा चन्द्रकिरणेन शीतलं भवति। सूर्यचन्द्राभ्यां संस्कृतकारणात् शरदः जलं वैद्यकशास्त्रे 'हंसदोकम्' नाम्ना परिचितम्। हंसोदकं यथा स्नानाय तथा पानाय उपकारकं स्वास्थ्यप्रदञ्च। तत् जलम् अमृततुल्यमिति आयुर्वेदस्य मतम्।

शरदि पित्तप्रकोपः बर्धते। फलतः अस्मिन् समये तिक्तघृतपानं विरेचनं, रक्तमोक्षणं, सूर्यतापं च वर्जनीयम्। तथा च वसां तैलं हिमम्, आनुपमांसं, गुरुपक्वं खाद्यद्रव्यं दिवानिद्रां च वर्जयेत्।

तिक्तस्य सर्पिषः पानं विरेको रक्तमोक्षणम्।
धाराधरात्यये कार्यमातपस्य च वर्जनम्।।
वसां तैलमवश्यादयमौदकानूपमामिषम्।
क्षीरं दधि दिवास्वप्नं प्राग्वातञ्चात्र वर्जयेत्।

विसर्गकालस्य तृतीया ऋतु हेमन्तकालः। शरत्कालस्य स्निग्धप्रभावात्

हेमन्तेऽपि मनुष्यशरीरं स्निग्धं स्वाभाविकं तिष्ठति। जठराग्निः तदा प्रवलः भवति। फलतः यत् किञ्चिदपि खाद्यं तदा सुपाच्यं भवति।

चरकमतानुसारं हेमन्तः शिशिरधर्मी। अथ शीतकालस्य स्वास्थ्यविधिः हेमन्तकालेऽपि पालनीयः। उक्तञ्च चरकाचार्येण—

हेमन्ते-शिशिरे तुल्ये शिशिरेऽल्प विशेषणम्।
रौक्ष्यमादानजं शीतं मेघमारुत वर्षजम्।।

सुस्थदीर्घनीरोगजीवनं सर्वेषां काम्यम्। ऋत्वनुसारम् आहार-विहार-जीवनयापनेन केवलं स्वास्थ्यरक्षणं सम्भवम्। अथ श्रीमता चरकाचार्येन उपदिष्टम्—

ऋतावृतौ नृभिः सेव्यमसेव्यं यच्च किञ्चन।
तस्याशितीये निर्दिष्टं हेतुमत् सात्म्यमेव च।।