वर्षम्-०४ अङ्कः-०४ शोधज्योतिः
जनवरी-दिसम्बर, २०२२ ISSN-2350-0700

ब्रह्मवैवर्तपुराणानुसारम् – ऋतुचर्या स्वास्थ्यलाभाः च

शियाणी जयेशः गोरधनभाई[१]

शोधसारांशः

अस्मिन् शोधपत्रे मया विविधशास्त्रानुगुणं शरीरस्य महत्तां प्रतिपाद्य ब्रह्मवैवर्तपुराणानुसारं वर्णितायाः ऋतुचर्यायाः विमर्शं प्रतिपाद्य स्वास्थ्यलाभाश्च प्रकटिताः। ऋतुचर्यया शरीरस्य संरक्षणं कथं भवेत् इत्यपि निरूपितम्।

प्रस्तावना -

अस्माकं भारतीयसंस्कृतसाहित्यशास्त्रेषु चतुर्विधपुरुषार्थानां धर्मार्थकाममोक्षाणां सिद्धये आद्यं साधनं शरीरमेवास्ति।[२] यथा कस्यचिदपि कार्यस्य सिद्धिः कारणेनैव भवति तथैव कस्यचिदपि साध्यस्य सिद्धिः साधनेनैव भवति। तथैवात्रापि पुरुषार्थचतुष्टयरूपसाध्यस्य सिद्धये साधनत्वेन शरीरमात्रस्य विवक्षाऽस्ति। पुनश्चात्र त्रिषु कारणेषु[३] शरीरमिदं समवायिकारणत्वेन परिगण्यते। यतो हि पुरुषार्थचतुष्टयसिद्धये शरीरस्यानिवार्यत्वमस्ति। अथ च धर्मार्थकाममोक्षेषु आदिकीर्तनं धर्मस्यास्ति। स च धर्मः इह लोके नरदेहत्वेनैव सिद्धयति। तस्मादेतस्य शरीरस्य संरक्षणं येन केन प्रकारेण कार्यम्।[४] अस्माकं शास्त्रेषु शरीरसंरक्षणोपायाः बहवः सन्ति।[५] तेषूपायेषु ब्रह्मवैवर्तपुराणानुसारम् ऋतुचर्याऽपि स्वीक्रियते। सा ऋतुचर्या ब्रह्मवैवर्तपुराणस्य ब्रह्मखण्डे षोडशेऽध्याये वैद्यकसंहितायां विवर्णिताऽस्ति।

षड्तवः –

---

[१] *शोधच्छात्रः, श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयः, वेरावलम्*

[२] *शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् । कुमारसम्भवम् – ०५/३३ पण्डितशेषराजशर्मा रेग्मी, चोखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, २०११ पृ.१४९*

[३] *कारणं त्रिविधम् – समवायि-असमवायि-निमित्तभेदात् । तर्कसंग्रहः – पं. रामचन्द्रझा, पं. राजनारायणशास्त्री, चौखम्बा संस्कृत सीरिज आफिस, वारणसी,२००८ पृ.२८*

[४] *आत्मानं सततं रक्षेत् .. । महाभारतम् – आदिपर्व – १७२/३५*

[५] *त्यागः प्रज्ञापराधानामिन्द्रियोपशमः स्मृतिः। देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम्॥ श्लोक - ३२*
अथर्वविहिता शान्तिः प्रतिकूलग्रहार्चनम्। भूताद्यस्पर्शनोपायो निर्दिष्टश्च पृथक् पृथक्॥ श्लोक - ३३
अष्टाङ्गहृदयम् – सूत्रस्थानम् – रोगानुत्पादनीयाध्यायः – ३२,३३, डॉ.ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठानम्, दिल्ली, २०१९ पृ.६१

"ऋतुर्नाम इयर्त्ति गच्छति अशोक-पुष्पविकासान्-साधारणलिङ्गमिति वसन्तादिकालविशेषः"[६] वा **"द्वौ द्वौ मार्गादिमासौ स्यादृतुः"**[७] एवमत्र आहत्य वर्षे षड्तवः भवन्ति। एतेषु ऋतुषु मनुष्याणां कृते नैकेभ्यः स्वास्थ्यलाभेभ्यः पथ्यापथ्यविधिः प्रदर्शितोऽस्ति। ऋतूनामेतेषां निर्धारणं मासराशिस्वरूपाख्यैः लक्षणैः कृतमाचार्यवाग्भट्टेनेति।[८] तदत्र यथाक्रमं निरूप्यते –

क्रमः	ऋतुनाम	मासलक्षणम्	राशिलक्षणम्
०१	हेमन्तः	मार्गशीर्ष-पौषमासौ	धनु-मकरराशी
०२	शिशिरः	माघ-फाल्गुनमासौ	कुम्भ-मीनराशी
०३	वसन्तः	चौत्र-वैशाखमासौ	मेष-वृषभराशी
०४	ग्रीष्मः	ज्येष्ठ-आषाढमासौ	मिथुन-कर्कराशी
०५	वर्षा	श्रावण-भाद्रपदमासौ	सिंह-कन्याराशी
०६	शरद्	आश्विन-कार्तिकमासौ	तुला-वृश्चिकराशी

ब्रह्मवैवर्तपुराणानुसारम्-ऋतुचर्याविमर्शः –

१) **वसन्त-ऋतुचर्या –** वसन्ततौं दक्षिणो वायुः प्रवहति, सूर्यरश्मयः रक्ताः भवन्ति, वृक्षेषु नूतना त्वक्, नूतनानि कुसुमानि, नूतनानि पत्राणि च प्रादुर्भवन्ति, दिशश्च निर्मलाः भवन्ति, पलाशादिभिश्च वनपङ्क्तयः सुशोभिताः भवन्ति, कोकिलालिपक्षिणां मनोहरः शब्दश्च दिक्षु व्याप्नोति। कालेऽस्मिन् मनुष्येण पथ्यमिदं सेवनीयम् –

वसन्ते भ्रमणं वह्निसेवां स्वल्पां करोति यः।
बालां च सेवते काले जरा तं नोपगच्छति॥[९]

भ्रमणन्नाम विहारकर्म। अस्मिन्नृतौ स्वरूपलक्षणत्वात् विहारः सेवनीयो भवति। यत्रोत्तमानि उद्यानानि, शुद्धं वातावरणम्, सूर्यस्य ताम्रकिरणानि च भवेयुः तत्र मनुष्यः अटनं कुर्यात्। वह्निसेवानाम निर्दिष्टायुर्वेदशास्त्रानुगुणं विभिन्नानामौषधीनां धूम्रपानं कार्यम्। परन्तु तच्च धूम्रपानं मात्रायां तथा च स्वल्पमेव ग्राह्यम्। अथ चात्र नवोढायाः पत्न्याः सेवनं कीर्तितम्। तन्नाम स्वप्रियार्पितानां रसानां सेवनमिति।

---

[६] *वाचस्पत्यम् – ऋवर्णे ऋतुशब्दः, श्रीतारानाथ-तर्कवाचस्पति-भट्टाचार्य-सङ्कलितम्-बृहत्-संस्कृताभिधानकोशः ।*

[७] *नामलिङ्गानुशासनम् (अमरकोशः) – ०१/०४/१३, श्रीगुरुप्रसादशास्त्री, श्रीरघुनन्दनप्रसादशास्त्री, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशनम्, वाराणसी, २०१२ – पृ - ४६*

[८] *मासाराशिस्वरूपाख्यमृतोयल्लक्षणत्रयम् । श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०५/३३, कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ. ४४*

[९] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/३७, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग,२००१, पृ. ९५*

अत्र प्रिया पूर्वं स्वास्यसुरभितं पक्वाम्ररसं पीत्वा स्नेहेन प्रियं प्रत्यर्पयति, तेन सह मध्याह्नचर्यां च सेवते। मध्याह्नचर्यानाम वसन्तर्तोः मध्याह्नकालस्य कर्तव्यानि कर्माणीति। यथोक्तं श्रीमद्वाग्भटाचार्येणाष्टाङ्गसंग्रहे –

अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकान्तिषु।
परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मान्तभूमिषु॥
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु।
गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी॥[१०]

पद्योद्दिष्टानां कर्मणामत्र ब्रह्मवैवर्तपुराणस्य ऋतुचर्यायां **"बालां च सेवते काले"** इति संक्षिप्तं पदं प्रयुज्य समासो विधत्तः।

२) ग्रीष्म-ऋतुचर्या –

ग्रीष्मर्तौ अतसीपुष्पवनाग्निवत् भास्करः उष्णं जनयति, दिशो भूमिश्च ज्वलन्ति, दक्षिण-पश्चिमो वायुः सुखप्रदः भवति, उष्णपवनातपसंस्वेदैः मनुष्याः ज्वरादिवत् तपन्ति, उष्णसूर्यकिरणैः नदीनां जलं न्यूनं जायते, पादपाश्च शुष्काः भवन्ति। एतादृशस्य कालस्य कारणं तदस्ति यदस्मिन्नृतौ आदित्यः जगतः तेजः विशेषरूपेण आदत्ते। तस्मात् समयेऽस्मिन् मनुष्यः पथ्यमिदं सेवेत –

प्रातःशीतोदकस्नायी सेवते चन्दनद्रवम्।
नोपयाति जरा तं च निदाघेऽनिलसेवकम्॥[११]

अत्र महर्षिवेदव्यासेन सामासिकभाषया त्रिविधं पथ्यं प्रदत्तम्। तत्र प्रथमाय पथ्याय पदं प्रयुक्तं **"प्रातःशीतोदकस्नायी"** इति। अस्मिन्नृतौ शीतलस्य जलस्य सेवनं कार्यम्। तच्च जलं नदनदीवापीनां स्यात्। अथ च यत्र यन्त्रेण पततिजलानां धारा भवति तादृशानां धारागृहाणां सेवनं सेवनीयमिति। **"चन्दनद्रवम्"** इति पदेन द्वितीयं पथ्यं कथितम्। अनेन उष्णातपस्य शमनाय देहे चन्दनस्य लेपः लिप्यते अथवा अन्यत्र[१२] चन्दनलेपितायाः प्रियायाः कान्तायाः उपभोगो निगूहितोऽस्ति। तृतीयं च पथ्यम् **"अनिलसेवकम्"** पदेनानेन शब्दितमिति। एनेन पदेन वायोः सेवनं कथ्यते परं तद्वायुः शीतलः स्यात्। अर्थात् यत्र

---

[१०] *श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०३/२४,२५ कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ. ४५*

[११] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/३८, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग,२००१, पृ. ९५*

[१२] *कान्ताश्चचन्दनरूषिताः । श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०४/३६ कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ. ४२*

नदनद्यादीनां, हिमानां, काननानां वा तालवृक्षैः निर्मितव्यजनस्य वायुः, स सेव्यः। एवमत्र ग्रीष्मर्तोः पथ्यसेवने **"शीत"** इति यत् पदं प्रयुक्तं तत्पदं सर्वत्र विशेषणत्वं याति। यतो हि पथ्यत्रये शीतलं जलम्, शीतलं चन्दनम्, शीतलो वायुश्च गृहीतः। तेनात्र स्पष्टं यद्ग्रीष्मर्तौ निर्दिष्टशीततत्त्वानां सेवनं श्रेयस्करमिति।

३) वर्षा-ऋतुचर्या –

प्रावृषि सारस्वद्वायुः प्रवहति येन सर्वेषां सस्यानामुद्गमः भवति, आकाशः नीलघनैः आच्छादितः भवति, नदनद्यादिषु सर्वत्र वर्षाजलेन तटोल्लङ्घनं दृश्यते, घनाम्बुभिः नद्यः समुद्रवत् दीर्घा, गम्भीरा च भवन्ति, पृथ्वीतलं जलाच्छादनत्वं याति, मेघमयूरदर्दुराणां मधुरं शब्दं दिक्षु व्याप्नोति, विद्युदिन्द्रधनुर्भ्यां दिशः द्योतन्ते, वसुन्धरां परितः हरिततृणानि, शिलीन्ध्रकुसुमानि च शोभन्ते। अस्मिन्ननेहसि व्यासः पथ्यापथ्यमिदं ब्रूते –

प्रावृष्युष्णोदकस्नायी घनतोयं न सेवते।
समये च समाहारी जरा तं नोपगच्छति॥[१३]

पद्यादौ प्रोक्तम् **"उष्णोदकस्नायी"** इति। अर्थात् उष्णोदकस्य सेवनम्, उष्णोदकेन स्नानं वा। अत्र उष्णोदकेन स्नानं तु स्पष्टमेव परं तेन सह उष्णद्रव्यानां पथ्यं प्रदर्शितमस्ति। तद्यथा –

दिव्यं क्वथितकूपोत्थं चौण्ड्यं सारसमेव च।
वृष्टिवाताकुले त्वह्नि भोजनं क्लेदवातजित्॥
परिशुष्कं लघु स्निग्धमुष्णाम्ललवणं भजेत्।
प्रायोन्नपानं सक्षौद्रं संस्कृतं च घनोदये॥
असरीसृपभूबाष्पशीतमारुतशीकरम्।
साग्नियानं च भवनं निर्देशमशकोन्दुरम्॥[१४]

अस्यार्थस्तत्र टीकायां स्पष्टोऽस्ति। ततश्च द्वितीयं पथ्यं **"समये च समाहारी"** इत्यनेन पदेन व्याहरति महर्षिव्यासः। अत्र समाहारी नाम मिताहारी इत्यस्ति। कारणं दिष्टेऽस्मिन् जठराग्निः मन्दत्वं याति तस्मात् शास्त्रे प्रोक्तानां द्रव्यानां सेवनं स्वल्पमात्रायामेव भवेदिति तथा चात्र **"घनतोयं न सेवते"** इत्यनेन वर्षा-ऋतोः यज्जलं विद्यते तस्य साक्षात् पानस्य निषेधः कृतः। अस्मिन्नृतौ यस्य कस्यापि सरित्समुद्रादिजलानामुपयोगः क्रियते तर्हि तदुष्णं कृत्वैव सेव्यमिति भावः।

---

[१३] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/३९, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग,२००१, पृ.९५*

[१४] *श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०४/४५,४६,४७ कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ.४३*

४) शरत्-ऋतुचर्या –

शरदृतौ आकाशः शुक्लाभ्रैः व्याप्नोति, भूमिः पङ्कान्विता भवति, प्रफुल्लितकाश-सप्ताह्व-कुमदशालिभिः पृथ्वी शोभते, मेघपङ्क्तिं विदार्य सूर्यो तिग्मकिरणानि विस्तरति, दिशः पिङ्गलाः, अतिनिर्मलाः क्रोञ्चपक्षिसमन्विताश्च भवन्ति, सरोवरस्य जले पद्मानां समूहे मीनहंसयोः सघटनैः तरङ्गाः समुद्भवन्ति। अस्मिन्नृतौ पथ्यापथ्यमिदं श्रेयसे कल्प्यते –

शरद्रौद्रं न गृह्णाति भ्रमणं तत्र वर्जयेत्।
प्रातःस्नायी च हेमन्ते काले वह्निं च सेवते॥[१५]

अत्र पथ्यत्वेन **"समाहारी"** इति यत्पदं तत्तु पूर्वं स्पष्टमेव। **अपथ्यं नाम असेवनीयम्-अनाचरणीयमिति**[१६]। अत्रापथ्यत्वेन भ्रमणमिति पदं विद्यते तस्याऽपि वसन्ततौं चर्चा विहिताऽस्ति। परं तत्र भ्रमणं पथ्यायोदीरितः अपथ्याय चात्र संगृह्य विहारकर्मणि वर्ज्यमिति। **"रौद्रम्"** इति पदं यदस्ति तेन धूपसेवनस्य निषेधः कृतः। एवं पद्योक्तपथ्यानि स्पष्टानि भवेयुः परन्तु समाहारी पदेन अस्मिन्नृतौ यानि सेव्यानि द्रव्याणि सन्ति तेषामेव काले मात्रायां च सेवनं करणीयमिति। तानि द्रव्याणि यथा सन्ति –

शस्तं तिक्तहविःपानं विरेकोऽस्रस्त्रुतिः सदा।
शीतं लघ्वन्नपानं च कषायस्वादुतिक्तकम्॥
शालिषष्टिकगोधूमयवमुद्गसितामधु।
पटोलामलकं द्राक्षा जाङ्गलं क्षुद्वतां भृशम्॥[१७]

इत्थमत्र शरदि समासतो विमृष्टं पदत्रयमिति।

५) हेमन्त-ऋतुचर्या –

हेमन्ततौं दिशः सूर्यवाय्वोः धूमेन मलिनाः तुषारेण चाक्रान्तमण्डलाः भवन्ति, शैत्यात् उत्तरदिशः वायुः रोमाञ्चं जनयति, अस्मिन् काले प्रियुङ्गु-लोध्र-पुन्नाग-लवल्यादीनां कुसुमानि विकसन्ति, गजाजमहिषवाजिवायससूकराणां मदः वर्धते, नदीभ्यः वाष्पं समुद्भवति तथा च कूपापश्च सोष्माणः भवन्ति। दिष्टेऽस्मिन् पथ्यमिदं सेव्यमित्यादिशद्भगवान् वेदव्यासः –

---

[१५] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/३८, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग, २००१, पृ. ९५*

[१६] *वाचस्पत्यम् – अपथ्यशब्दे, श्रीतारानाथ-तर्कवाचस्पति-भट्टाचार्य-सङ्कलितम्-बृहत्-संस्कृताभिधानकोशः ।*

[१७] *श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०४/५४, ५५, कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ. ४४*

प्रातःस्नायी च हेमन्ते काले वह्निं च सेवते।
भुङ्क्ते नवान्नमुष्णं च जरा तं नोपगच्छति॥[१८]

अत्र प्रातः स्नानम्, काले नाम प्राप्ते समये यदा योग्यः कालः भवति तदा यथायुर्वेदोक्तशास्त्रविधिमुपसृत्य वह्निकर्म निगदितं तद्वदत्रापि वह्निं सेवेत। अथ च कालेऽस्मिन् सर्वदा नवान्नमुष्णमेव सेव्यमिति। अत्र **"नवान्नमुष्णमि**ति पदेन अस्मिन् ऋतौ यानि सस्यानि जायन्ते यथा **"माषेक्षुक्षीरादि.."**[१९] तेषां पद्योक्तद्रव्याणां सेवनं निर्दिष्टमस्ति तथा च **"नवान्नमुष्णं च"** इति पदे यदुष्णं चेति पदं स्वीकृत्य उष्णवस्त्रादीनामपि सेवनं प्रकटीतमिति। अत्रापि उष्णेति पदं विशेषणत्वेन स्वीक्रियते चेन्न दोषाय। यतो हि शिशिरहेमन्तर्त्वोः पथ्यापथ्यचर्या समाना एव दृश्यते । यथा हेमन्ते तथैव शिशिरेऽपि पथ्यविधिः। तद्यथा –

शिशिरेंऽशुकवह्निं च कवोष्णान्नं च सेवते।
यः कवोष्णोदकस्नायी जरा तं नोपगच्छति॥[२०]

इत्यत्रापि कवोष्णेन जलेन स्नानम्, उष्णवस्त्रधारणम्, काले वह्निसेवनमिति सर्वं समानत्वं गच्छति। तस्मादत्र शिशिरहेमन्तविधिः समाना एव सेवनीया। ऋतुचर्येमां महर्षिवेदव्यासः पुराणेऽस्मिन् संक्षेपेण प्रत्यपादि। परमायुर्वेदसंहितासु अस्याः विस्तरेणव्याख्यानं दृश्यत इति।

ऋतुचर्यया स्वास्थ्यलाभः –

ब्रह्मवैवर्तपुराणस्य वैद्यकसंहितायां समासेन या ऋतुचर्या निरूपिता तस्याः यदि कश्चित् मनुष्यः सेवनं करोति तर्हि तस्य शरीरोत्पन्नानां रोगाणां नाशः, आगन्तृणां रोगाणां शमनं च जायते। दृष्टेषु ऋतुचर्यापद्येषु ध्रुवपङ्क्तिरूपेण सर्वत्र महर्षिवेदव्यासेन एकमेव पदं प्रयुक्तं यत् **"जरा तं नोपगच्छति"** इति। अर्थात् यः जनः एतामृतुचर्यां यथाशास्त्रं सेवते सः जराग्रस्तो न भवति। यदा वृद्धत्वमाप्यते तदा शरीरे नैकेषां रोगाणामुद्भवः भवति। परं केवलं यदि उक्तायाः ऋतुचर्यायाः जीवने आचरणं क्रियते तर्हि सः मनुष्यः **स्वस्थः**[२१] भवति। ततः क्रमेण संक्षेपेणात्र ऋतूनां फलं प्रस्तौमि – **वसन्ते कफजन्यानां रोगाणां**

---

[१८] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/४०, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग, २००१, पृ. ९५*

[१९] *माषेक्षुक्षीरविकृतिवसातैलनवोदनान् । व्यायामोद्वर्तनाभ्यङ्गस्वेदधूमाञ्जनातपान्॥ श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः – सूत्रस्थानम् – ०४/१७ कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९, पृ. ४१*

[२०] *महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः – १६/४१, तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग,२००१, पृ. ९५*

[२१] *समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः । प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥ महर्षिसुश्रुतविरचितः सुश्रुतसंहिता – सूत्रस्थानम् – १५/४१, ऋषिराज डॉ. अम्बिकादत्तशास्त्री, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशनम्, वाराणसी, २०१५*

शान्तये वसन्तचर्या, ग्रीष्मे शोष-शैथिल्य-दाहादीनां शमनाय ग्रीष्मचर्या, वर्षाकाले- वायुप्रकोपशान्तये वर्षाचर्या, शरदि पित्तप्रकोपो जायते तच्छान्तये शरच्चर्या, हेमन्ते धातूनां पुष्ट्यै वायोः शान्त्यै च हेमन्तचर्या, शिशिरेऽपि हेमन्तवदेव देहोऽयं दोषैः आक्रान्तो भवति तस्मादत्र हेमन्तविधिरेव गृह्यते। एवञ्चेयमृतुचर्या स्वास्थ्यलाभाय प्रकल्पिता महर्षिवेदव्यासेनेति भावः। यद्यस्याः विपरीतावस्था सम्भवति चेदन्ये नैके विधयः शास्त्रेषु संशोधितास्सन्तीति।

॥ सन्दर्भग्रन्थाः ॥

१. कुमारसम्भवम् – पण्डितशेषराजशर्मा रेग्मी, चोखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, २०११
२. तर्कसंग्रहः – पं. रामचन्द्रझा, पं. राजनारायणशास्त्री, चौखम्बा संस्कृत सीरिज आफिस, वारणसी, २००८
३. महर्षिवेदव्यासविरचितं - महाभारतम् – गीताप्रेसगोरखपुरम्।
४. अष्टाङ्गहृदयम् –डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठानम्, दिल्ली, २०१९
५. वाचस्पत्यम् – श्रीतारानाथ-तर्कवाचस्पति-भट्टाचार्य-सङ्कलितम्-बृहत्-संस्कृताभिधानकोशः।
६. नामलिङ्गानुशासनम् (अमरकोशः) – श्रीगुरुप्रसादशास्त्री, श्रीरघुनन्दनप्रसादशास्त्री, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशनम्, वाराणसी, २०१२
७. श्रीमद्वाग्भटविरचितः – अष्टाङ्गसंग्रहः, कविराज अत्रिदेव गुप्तः, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वारणसी, २०१९,
८. महर्षिवेदव्यासविरचितम् – ब्रह्मवैवर्तपुराणम् – पूर्वभागः - ब्रह्मखण्डः तारणीश झा, बाबूराम उपाध्यायः, हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग,२००१
९. महर्षिसुश्रुतविरचितः सुश्रुतसंहिता, ऋषिराज डॉ. अम्बिकादत्तशास्त्री, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशनम्, वाराणसी, २०१५

~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~