होलाकस्वेद इत्येष सुखप्रोक्तो महर्षिणा ॥१३॥
इति त्रयोदशविधः स्वेदोऽग्निगुणसंश्रयः ॥*॥
व्यायाम उष्णसदनं गुरुप्रावरणं क्षुधा।
बहुपानं भयक्रोधावुपनाहाहवातपाः।
स्वेदयन्ति दशैतानि नरमग्निगुणादृते ॥
इत्युक्तो द्विविधः स्वेदः संयुक्तोऽग्निगुणैर्न च।
एकाङ्गसर्व्वाङ्गगतः स्निग्धो रूक्षस्तथैव च ॥
इत्येतत् द्विविधं द्वन्द्वं स्वेदमुद्दिश्य कीर्त्तितम्।
स्निग्धस्वेदैरुपक्रम्य स्विन्नः पथ्याशनो भवेत्।
तदहः स्विन्नमात्रस्तु व्यायामं वर्जयेन्नरः ॥”
इति ॥*॥

तत्र श्लोकाः।
“स्वेदो यथा कार्य्यकरो हितो येभ्यश्च यद्विधः।
यत्र देशे यथायोग्यो देशो रक्ष्यश्च यो यथा ॥
स्विन्नातिस्विन्नरूपाणि तथातिस्विन्नभेषजम्।
अस्वेद्याः स्वेदयोग्याश्च स्वेदद्रव्याणि कल्पना ॥
त्रयोदशविधः स्वेदो विना दशविधोऽग्निना।
संग्रहेण च षट् स्वेदाः स्वेदाध्याये निदर्शिताः॥
स्वेदाधिकारे तद्वाच्यमुक्तमेतन्महर्षिणा।
शिष्यैस्तु प्रतिपत्तव्यमुपदेष्टा पुनर्व्वसुः ॥”
इति चरकीयस्वेदाध्यायः समाप्तः ॥*॥

अथ स्वेदविधिः।
“स्वेदश्चतुर्व्विधः प्रोक्तस्तापोष्मस्वेदसंज्ञितः।
उपनाहो द्रवस्वेदः सर्व्वे वातार्त्तिहारिणः ॥”
तापस्वेदः उष्मस्वेदश्च ताभ्यां संज्ञितः। उपनाहः उपनाहस्वेदः।
“स्वेदौ तापोष्मजौ प्रायः श्लेष्मघ्नौ समुदीरितौ।
उपनाहस्तु वातघ्नः पित्तरोगे द्रवो हितः ॥”
द्रवो द्रवस्वेदः।
“महाबले महाव्याधौ शीते स्वेदो महान् स्मृतः।
दुर्ब्बले दुर्ब्बलस्वेदो मध्यमे मध्यमो मतः ॥
वलासे रूक्षणः स्वेदो रूक्षः स्निग्धः कफानिले ॥”
रूक्षणः रूक्षयतीति रूक्षणः नन्द्यादित्वात् अनप्रत्ययः।
“कफमेदोवृते वाते कोष्णगेहं रवेः करात्।
नियुद्धं मार्गगमनं गुरुप्रावरणं भुवम् ॥
चिन्ताव्यायामभारांश्च सेवेतामयमुक्तये।
येषां नस्यं प्रदातव्यं वस्तिश्चापि हि देहिनाम्।
शोधनीयाश्च ये केचित् पूर्व्वस्वेद्याश्च ते मताः।
स्वेद्याः ऊर्द्ध्वं त्रयोऽपीह भगन्दर्य्यर्शसस्तथा।
अश्मर्य्या चातुरो जन्तुः शमयेच्छस्त्रकर्म्मणः ॥”
शस्त्रकर्म्मण ऊर्द्ध्वं पश्चाच्चेति सुश्रुते।
“पश्चात् स्वेद्या हृते शल्ये मूढगर्भगदे तथा।
काले प्रजातेऽकाले वा पश्चात् स्वेद्या नितम्बिनी।
सर्व्वान् स्वेदान्निवाते च जीर्णेऽन्ने वा विचारयेत् ॥
स्वेदाद्धातुस्थिता दोषा स्नेहक्लिन्नस्य देहिनः।
द्रवत्वं प्राप्य कोष्ठान्तर्गत्वा यान्ति विरेकिताम् ॥
स्नेहाभ्यक्तशरीरस्य शीतैराच्छाद्य चक्षुषी।
स्वेद्यमानस्य च मुहुर्हृदयं शीतलैः स्पृशेत् ॥
शीतैरार्द्रवस्त्रादिभिः ॥
“अजीर्णी दुर्ब्बलो मेही क्षतक्षीणः पिपासितः।
अतीसारी रक्तपित्ती पाण्डुरोगी तथोदरी।
मेदस्वी गर्भिणी चैव न हि स्वेद्या विजानता ॥
स्वेदादेषां यान्ति देहा विनाशं
नो साध्यत्वं यान्ति चैषां विकाराः ॥
एतानपि मृदुस्वेदैः स्वेदसाध्यानुपाचरेत्।
मृदुस्वेदं प्रयुञ्जीत तथा हृन्मुष्कदृष्टिषु ॥
अतिस्वेदात् सन्धिपीडा दाहस्तृष्णा क्लमो भ्रमः।
पित्तासृक्पिडकाकोपस्तत्र शीतैरुपाचरेत् ॥”
तत्र तापस्वेदमाह।
“तेषु तापाभिधः स्वेदो बालुकावस्त्रपाणिभिः।
प्रतप्तैरङ्गमिष्टैश्च कायेऽलक्तकवेष्टिते ॥”*॥
उष्मस्वेदमाह।
“अथवा वातनिर्णाशद्रव्यक्वाथरसादिभिः।
उष्णैर्घटं पूरयित्वा पार्श्वे च्छिद्रं विधाय च ॥
विमुद्यास्यं त्रिखण्डश्च धातुजां काष्ठजामुत।
षड़ङ्गुलास्यां गोपुच्छां नाड़ीं युञ्ज्यात् द्विहस्तिकाम् ॥
सुखोपविष्टं स्वभ्यक्तं गुरुप्रावरणावृतम्।
हस्तिशुण्डिकया नाड्या स्वेदयेद्वातरोगिणम् ॥”
त्रिखण्डमिति स्वेदसौकर्य्यार्थम्। षड़ङ्गुलास्यामिति मूले षड़ङ्गुलविशालमुखाम्। गोपुच्छमिव क्रमकृशां तेनाग्रे गोपुच्छाग्रपरिमाणेन कृशां नाड़ीं अन्तः सरन्ध्राम्। द्विहस्तिकां हस्तद्वयपरिमाणाम्। हस्तिशुण्डिकयेति हस्तिशुण्डवत् क्रमकृशत्वात् नाड्या इयं संज्ञा।
“पुरुषायाममात्रान्तु भूमिं संमार्ज्ज्य खादिरः।
काष्ठैर्दग्ध्वा तथाभ्युक्ष्य क्षीरधान्याम्लवारिभिः ॥
वातघ्नपत्रैराच्छाद्य शयानं स्वेदयेन्नरम्।
एवं माषादिभिः स्विन्नैः शयानः स्वेदमाचरेत् ॥”
उपनाहस्वेदः।
“तथोपनाहस्वेदञ्च कुर्य्याद्वातहरौषधैः।
प्रदिह्य देहं वातार्त्तं क्षीरमांसरसादिभिः ॥
अम्लपिष्टैः सलवणैः सुखोष्णैः स्नेहसंयुतैः।
ततो ग्राम्यानूपमांसैर्जीवनीयगणेन च ॥
दधिसौवीरकक्षीरैर्वीरतर्व्वादिना तथा।
कुलत्थमाषगोधूमैरतसीतिलसर्षपैः ॥
शतपुष्पादेवदारुशेफालीस्थूलजीरकैः।
एरण्डमूलबीजैश्च रास्नामूलकशिग्रुभिः ॥
मिसिकृष्णाकुठेरैश्च लवणैरम्लसंयुतैः।
प्रसारण्यश्वगन्धाभ्यां बलाभिर्दशमूलकैः ॥
गुडूच्या वानरीबीजैर्यथालाभं समाहृतैः।
चूर्णैः स्विन्नैश्च वस्त्रेण बद्धैः संस्वेदयेन्नरम् ॥
महाशाल्वनसंज्ञोऽयं योगः सर्व्वानिलार्त्तिहृत् ॥”
अस्यायमर्थः। उपनाहस्वेदञ्च कुर्य्यात्। केन प्रकारेण इत्याकाङ्क्षायां तत्प्रकारमाह वातहरौषधैः। कथंभूतैः। अम्लपिष्टैः अम्लेन काञ्जिकतक्रादिना पिष्टैः सलवणैः स्नेहयुक्तैः क्षीरमांसरसान्वितैः। सुखोष्णैः। वातार्त्तदेहे प्रदिह्य प्रलिप्य स्वेदयेदित्यर्थः। अथवाम्लेन संपिष्टैः कोष्णैः सूक्ष्मपटस्थितैः। भेषजैः स्वेदयेत्। किंवा स्विन्नैः कोष्णैः पटस्थितैः ॥*॥ द्रवस्वेदमाह।
“द्रवस्वेदस्तु वातघ्नद्रव्यक्वाथेन पूरिते।
कटाहे कोष्ठके वापि सूपविष्टोऽवगाहयेत् ॥
सौवर्णं राजतं वापि ताम्रं लौहञ्च दारुजम्।
कोष्ठकं तत्र कुर्व्वीतोच्छ्राये षड़्विंशदङ्गुलम्।
आयामे तावदेव स्याच्चतुष्कोणस्तु चिक्कणम् ॥”
पक्षान्तरमाह।
“नाभेः षड़ङ्गुलं यावन्मग्नः क्वाथस्य धारया।
कोष्णया स्कन्धयोः सिक्तस्तिष्ठेत् स्निग्धतनुर्नरः ॥”
अयमर्थः। प्रथमतो वातघ्नद्रव्यक्वाथेन कटाहे पूरिते कोष्ठके कटाहे वा सूपविष्टस्तिष्ठेत् अथवा नाभेः षड़ङ्गुलमूर्द्ध्वं यावत् क्वाथे मग्न उपविष्टः। पश्चात् क्वाथस्य धारया स्कन्धयोः सिच्यमानस्तिष्ठेत्। तथा च कोष्ठकं परिपूर्णं भवतीत्यर्थः। क्वाथपक्षे प्रथमतः स्नेहाभ्यक्ततनुरुपविशेत्।
“मुहूर्त्तकं समारभ्य यावत् स्यात्तच्चतुष्टयम्।
तावत्तदवगाहेत यावदारोग्यनिश्चयम् ॥
एवं तैलेन दुग्धेन सर्पिषा स्वेदयेन्नरम्।
एकान्तरो द्व्यन्तरो वा युक्तः स्नेहोऽवगाहने ॥
एतावता क्वाथो दुग्धञ्च नित्यमेव युज्यते ॥”
स्नेहस्तु दिनमेकं द्वे वा दिने गमयित्वा युक्तः। अग्निमान्द्यशङ्कयेति भावः।
“सिरामुखैर्लोमकूपैर्धमनीभिश्च तर्पयन्।
शरीरे बलमाधत्ते युक्तः स्नेहोऽवगाहने ॥
जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरादयः।
तथैव धातुवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥
नातः परतरः कश्चिदुपायो वातनाशनः।
शीतशूलव्युपरमे स्तम्भगौरवनिग्रहे।
दीप्तेऽग्नौ मार्द्दवे जाते स्वेदनाद्विरतिर्मता ॥”
इति भावप्रकाशः ॥

स्वेदचूषकः, पुं, (स्वेदं चूषति पिबतीति। चूष + ण्वुल्।) शीतलवायुः। इति केचित् ॥

स्वेदजः, त्रि, (स्वेदात् जायते इति। जन + डः।) स्वेदाज्जातजन्तुः। कृमिदंशादिः। इत्यमरः। २। १। ५१ ॥ तद्गणा यथा,—
“संस्वेदजविकाराश्च यथा येभ्यो भवन्ति च।
मानुषस्वेदमलजा मक्षिकाद्या भवन्ति च ॥
नवमेघप्रसिक्तायां पिपीलिकगणादयः।
संस्वेदजापि विज्ञेया इन्द्रगोपशुजन्तवः ॥
समिद्धा माषमुद्गेभ्यः फलेभ्यश्चैव जन्तवः।
जायन्ते क्रिमयो विप्राः काष्ठेभ्यो घुणकादयः ॥
तथा शुक्रविकारेभ्यः पूतिकाः प्रभवन्ति च।
संस्वेदजाश्च जायन्ते वृश्चिकाः शुष्कगोमयात् ॥
गोभ्यो हि महिषेभ्यश्च मानुषेभ्यश्च जन्तवः।
मत्स्यादिभ्यश्च विविधा अन्तःकुक्षौ विशेषतः ॥
अथान्यानि च सूक्ष्माणि सूक्ष्मयूकास्तथैव च।
गोभ्योऽश्वेभ्यस्तथा चैव अष्टापदकिलीनकाः ॥
मक्षिकाणां विकाराश्च उत्कृष्टोदककर्दमैः।