XVI s. 3

শ্রীশ্রীমন্নারায়ণোজয়তি ।

LITERATURE COMM. LIBRARY + BENGAL
গ্রন্থাগার
১৯৫৯

আয়ুর্ব্বেদ দর্পণঃ ।

তৃতীয় খণ্ডঃ

IMPERIAL LIBRARY.

শ্রীশ্রীনারায়ণ রায়

কর্ত্তৃক

নানাবিধ বৈদ্যকশাস্ত্র হইতেসংগৃহীত হইয়া

কলিকাতা

প্রভাকর যন্ত্রালয়ে মুদ্রাঙ্কিত হইল ॥

১৫ ভাদ্র সন ১২৪৭ সাল

IMPE ... ARY
21, NOV. 13.

নির্ঘণ্ট

প্রকরণ	পত্র
দেশ কথন	১
ত্রিবিধপ্রকার	
আনূপদেশ	১
জাঙ্গলদেশ	২
সাধারণদেশ	২
দিনাদিচর্য্যা	৩
সুস্থলক্ষণ	৩
দিনচর্য্যাব্রাহ্মমুহূর্ত্তাদিকৃত্য	৪
অঞ্জনধারণগুণ	৯
নখকেশচ্ছেদবিধি	৯
কেশবেশকরণগুণ	১০
দর্পণালোকনগুণ	১০
ব্যায়ামগুণ	১০
তৈলাভ্যঙ্গগুণ	১১
স্নানগুণ	১৩
ঋতুবিশেষেবস্ত্রপরিধানগুণ	১৫
কুঙ্কুমচন্দনাদিলেপনগুণ	১৫
পুষ্পধারণগুণ	১৬
রত্নাদিধারণগুণ	১৬
দেবতাগুরুপূজনাদিগুণ	১৭
পাদুকাধারণগুণ	১৭
চতুর্বিধাবাঞ্ছা	১৮
একাদশোল্লাসঃ।	১৮
ভোজনেচ্ছাবিঘাতদোষকথন	১৯
পিপাসাবিঘাতদোষ	১৯
নিদ্রাবিঘাতদোষ	১৯
ক্ষুধাবিঘাতদোষ	১৯

প্রকরণ	পত্র
আহারগুণ	১৯
ভোজনসময়াদিবিধি	২০
ভোজনপাত্রগুণ	২১
জলপাত্রগুণ	২১
লবণাত্রকগুণ	২২
ভোজনসময়েস্মর্ত্তব্যবিধি	২২
ভোজনেরপরকর্ত্তব্যাদি	২৩
স্বাদুরসগুণ	২৪
ত্রিবিধগুরুকথন	২৪
শুষ্কান্নপ্রভৃতিআহারগুণ	২৫
বিষমাশনলক্ষণাদি	২৬
ভোজনতাবৎবিধি	২৭
আচমনাদিবিধি	৩০
তাম্বূলভক্ষণবিধি নিষেধ এবংগুণ	৩১
ভোজনান্তরগমনশয়নাদিবিধি	৩৪
প্রাগবাতাদিগুণ	৩৫
ব্যজনাদিগুণ	৩৬
দিবানিদ্রা বিধি নিষেধ যেসকলকারণেঅজীর্ণহয়	৩৭
তৎকথন	৩৮
অধ্যশনকথন	৩৯
দ্বাদশোল্লাসঃ।	৩৯
কামিনীদিবাগমনদোষ	৪০
শয্যাগুণ	৪০
উষ্ণীশ ধারণগুণ	৪০

চর্ম্মপাদুকাবিহীনগমনদোষ ৪০
ছত্রধারণগুণ ৪০
দণ্ডধারণগুণ ৪১
শিবিকাগুণ ৪১
হস্তীগমনগুণ ৪১
ঘোটকারোহণগুণ ৪১
৪১
.... ৪১
.. ৪১
.... ৪১
সত‍অসতাদির সহিতমিত্রতা ....
কর্ত্তব্যকথন ৪২
দেবব্রাহ্মণাদিসেবাদিকর্ত্তব্য
কথন ৪২
এবং নানাকর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ৪৩
সন্ধ্যাকালে নিষিদ্ধকর্ম্ম ৪৬
ত্রয়োদশোল্লাসঃ
রাত্রিকর্ত্তব্যাদি ৪৭
স্ত্রীগমনবিধিঃ ৫০
জাগরণনিদ্রাগুণকথন ৫৩
নিশিজলপানবিধি ৫৩
নিশিজলপানবিধি ৫৫
ঋতুচর্য্যা ৫৬
উত্তরায়ণদক্ষিণায়নগুণ ৫৭
হেমন্তাদিষটঋতুগুণ ৫৭
বায়ুপিত্তকফেরপ্রকোপ ... ৫৭
প্রশমনঋতুভেদে কথন ৫৭
দোষেরচয়নাদিলক্ষণ ৫৮
বর্ষাঋতুকর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ৫৯
শরৎঋতুকর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ৬১
হেমন্তঋতুবিধি ৬২
শিশিরঋতুবিধি ৬৪
বসন্তঋতুবিধি ৬৪
গ্রীষ্মঋতুকর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ৬৬

অথদেশা হারিতেপি ॥

দেশস্তুত্রিবিধোজ্ঞেয়ো হ্যানূপোজাঙ্গলস্তথা।
সাধারণোবিশেষেণ জ্ঞাতব্যাস্তেমনীষিভিঃ ॥ ১

অনন্তর দেশ কথিতহইতেছে। হারীতোক্তি। দেশত্রিবিধ প্রকারহয় আনুপজাঙ্গল সাধারণ এই পণ্ডিতকর্তৃক বিশেষে জ্ঞাতব্য হইয়াছে॥ ১

বহুতবস্তুভনস্তশ্চারুপানীয়পুষ্টাঃ সরসসরউপেতাঃশাদ্বলা
সারভূমিঃ হরিতকুশজলানাং শালিকেদারবৃন্দা দিনকর
করদীপ্তিংবাঞ্ছতেযত্রলোকঃ ॥ ২ ॥

মনোহরবারিপূরিত শরিৎবর বহুতরসুন্দর যে দেশস্থিত এবং সরসসরোবর সহিত অল্পহরিতবর্ণা উত্তমভূমি এবং হরিতবর্ণ কুশজলসম্বন্ধিনী এবং শালিক্ষেত্র রমণীয়া এবং যেদেশে সকল দিবাকরকিরণদীপ্তি বাঞ্ছা করেন এবম্প্রকারদেশ আনূপ ॥ ২।

গুরুমধুররসাঢ্যোভাতিচেক্ষুঃসদার্দ্রা বিবিধজনিতবর্ণাঃ
শালিগোধূমযূষঃ। মধুররসবিভোজ্যান্মানবানাং প্রকো
পোভবতি কফসমীরস্তৈতদানূপদেশঃ ।৩ ।

যেদেশে ইক্ষু উত্তম হয় এবং বিবিধপ্রকার জনিতবর্ণ দ্রব্যসকলসর্বদাআর্দ্র এবং গুরু মধুররস প্রাধান্যক্ষয় ও ধান্যগোধূম এবং যূষাদিপ্রাধান্য মধুর রস ভোজ্যহেতুক মনুষ্যসকলের বাতশ্লেষ্মা প্রকোপহয় এইআনূপদেশ।৩

সুশ্রুতেপি। নদীপল্বলশৈলাধঃ ফুল্লোৎপলকুলৈর্যুতঃ।
হংসসারসকারণ্ডচক্রবাকাদি সেবিতঃ । ৪
সরোবরাহমহিষো রুরুরোহিকুলাকুলঃ ।
প্রভূতদ্রুমমুখ্যাঢ্যো নালশষ্পফলান্বিতঃ ॥ ৫।
অনেকশালিকেদার কদলীক্ষুবিভূষিতং।
আনূপদেশে জ্ঞাতব্যো বাতশ্লেষ্মামযার্ত্তিষু ৬।

নদী অল্পসরোবর পর্বতের অধতে প্রফুল্ল উৎপলসমূহযুক্ত। হংসসারসজলচর পক্ষি চক্রবাকাদি সেবিত। আনূপদেশ, সরোবর বরাহ মহিষমৃগবিশেষেতে আকুল। প্রচুরবৃক্ষ প্রধানান্বিত নুতনতৃণাদি এবং ফলযুক্ত, অনেক

শালিক্ষেত্র কদলী ইক্ষু এই সকলেতে বিভূষিত এবম্প্রকার আনূপদেশবা তশ্লেষ্মরোগার্ত্ত বিষয়ে জ্ঞাতব্য হইয়াছে ॥ ৬ ॥

জাঙ্গললক্ষণং ॥

খরপরুষবিশালাঃপর্ব্বতাঃকণ্টকীর্ণা দিশিদিশিস্থগহৃষ্ণা ভূরুহাঃ শীর্ণপর্ণাঃ। অতিখবরবিরশ্মিঃ পাংশুরুদ্ধান্তভূমীসরসসরবিহীনঃ কূপকান্তঃপ্রকর্ষঃ ৭ তদনুবিরসতাস্যাদ্বারণো গোমহিষ্যঃ প্রভবতি রসমাংসৈঃ রুক্ষভাবশ্চসম্যক্ পুনরপিহিমবাহং শালিশস্যংনচেক্ষু ভবতিরুধিরপিত্তং কোপমাশুহ্যুপৈতি ॥৮

খর কঠিনবড় পর্ব্বতসকল কণ্টকি বৃক্ষপ্রাপ্ত দিক্ সকল এবং দিকেদিকে স্থগহৃষ্ণা ও শীর্ণপত্র বৃক্ষসকল এবংঅতি প্রখররবিকিরণ ধূলাতেরুদ্ধভূমি উত্তম সরোবরবিহীন কূপেরজল উত্তম। এবম্প্রকার জাঙ্গলদেশ। হস্তিবিরসাস্য অর্থাৎ শুষ্কমুখ ও গোমহিষ বিশুষ্কমুখ হয়েন এবং রসে মাংসেতে রুক্ষভাব তাবৎ শালিশস্য সকল হিমবাহ হইয়া উৎপন্ন হয়েননা ইক্ষুও হয়েননা, রক্তপিত্ত শীঘ্রপ্রকোপপ্রাপ্ত হয়েন, যেদেশে সেই দেশজাঙ্গল হয়েন জানিহ ৮।

সাধারণ দেশ লক্ষণং ॥

উভয়গুণসমেতংনাতিরুক্ষংনস্নিগ্ধং নচখররবহুলংবাচাম্ভবো কণ্টকাদ্যম্। ভবতিজলসঙ্কীর্ণংনাতিশীতংনচোষ্ণং সমপ্রকৃতিসমেতং বিদ্ধিসাধারণঞ্চ ৯।

আনূপদেশ এবং জাঙ্গলদেশ গুণযুক্ত সাধারণদেশ, অতিরুক্ষনহে এবং অতিস্নিগ্ধওনহে খরবহুলওনহে জলজদ্রব্য হয়না কণ্টকাদি হয়না জলব্যাপ্ত অতিশয়নহে জলাভাবওনহে অতিশয় শীতলনহেঅতিশয় উষ্ণওনহে সমান প্রকৃতিযুক্তসাধারণ দেশ জানিহ ॥ ৯ ॥

তন্ত্রান্তরেত্ত। বহূদকনগোনূপঃ কফমারুত কোপবান্ জাঙ্গলোল্পাম্বুরাশীচপিত্তাস্তগু মারুতোত্তরঃ ১০।

বহুজল পর্ব্বত যেদেশে সেই আনূপ কফবায়ুকোপবিশিষ্ট। জাঙ্গলদেশঅল্পজল পিত্তরক্তবায়ু কোপকারি ১০।

সংসৃষ্টোলক্ষণোপেতো দেশঃসাধারণোমতঃ।

সমাঃসাধারণেযস্মাৎ শীতবর্ষোষ্ণমারুতাঃ ॥ ১১ ॥

সমতাতেনদোষাণাং তস্মাৎসাধারণোমতঃ। ১২ ॥

মিলিতলক্ষণ প্রাপ্তদেশসাধারণ। সাধারণদেশে শীতবর্ষাউষ্ণতাওবায়ু যেহেতুক সমান সেইহেতুক দোষেরসমতা সেইকারণ সাধারণ দেশজানিহ। ১২

উচিতোবর্ত্তমানস্য নাস্তিদুর্দ্দেশজংভয়ম্

আহারস্বপ্নচেষ্টাদৌ তদ্দেশস্যাঙ্গতেসতি। ১৩।

যেদেশজাতব্যক্তিঙ্গত সেইদেশের আহার নিদ্রাচেষ্টাদিতে দুর্দ্দেশজভয়নাই অতএব সেইদেশের বাস উচিত ১৩

বৃদ্ধভাগুটেপি। যস্যদেশস্যযোজন্তুস্তজ্জন্তোরৌষধংহিতং।

দেশাদন্যত্রবসততত্তুল্যগুণৌষধং ১৪ ॥

যেদেশের যেজন্তু সেই জন্তুরহিত ঔষধ, তদ্দেশ হইতে অন্যত্র বাসকরিলে তত্তুল্য ঔষধ হিতজানিহ। ১৪।

স্বদেশেনিচিতাদোষা অন্যস্মিনকোপমাগতাঃ।

বলবন্তস্তথানস্যুর্জলজাস্থলজ স্তথা। ১৫

স্বদেশসঞ্চিতদোষ অন্যদেশে কোপ প্রাপ্তহয়েন। এবং জলজজন্তু কি স্থলজজন্তুসকল বলবান হয়েননা স্বদেশ হইতে অন্যদেশে তাদৃশ বলবানহএননা যেমন স্বদেশে বলবান থাকেন ১৫।

অথ দিনাদিচর্য্যা।

দিনচর্য্যাংনিশাচর্য্যাং ঋতুচর্য্যাং যথোদিতাম্

ব্যবহরন্পুরুষঃসুস্থঃসদাতিষ্ঠতিনান্যথা। ১৬

অথ দিনাদির কর্ত্তব্যবিধি।-দিবসের কর্ত্তব্য রাত্রিরকর্ত্তব্য ও ঋতুচর্য্যাযথা বিধি আছেসেই প্রকার ব্যবহার করত সর্ব্বদা পুরুষ সুস্থ থাকেন অন্যথা হয়না ১৬।

তত্রসুস্থস্য লক্ষণমাহ সুশ্রুতে।

সমদোষঃসমাগ্নিশ্চ সমধাতুমলক্রিয়া।

প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ সুস্থমিত্যভিধীয়তে। ১৭ ॥

তাহাতেসুস্থের চিহ্ন করিয়াছেন সুশ্রুতে সমদোষ অর্থাৎ বায়ুপিত্তকফ

প্রকৃতিস্থ যাহার তিনিসুস্থ এবং সমাগ্নি অর্থাৎ অগ্নিবল সমান যার ও সম ধাতু মলক্রিয়া অর্থাৎ রসাদি সপ্তধাতু মলমূত্রাদির সমানকর্ম্ম যার এবং আত্মা ও ইন্দ্রিয় মন প্রসন্নযার তাহাকেই সুস্থকহিয়াছেন ১৭

তত্র দিনচর্য্যামাহ। ব্রাহ্মেমুহূর্ত্তেবুধ্যেত সুস্থরক্ষার্থমায়ুষঃ।
তত্রসর্ব্ববিশান্ত্যর্থং স্মরেচ্চমধুসূদনম্। ১৮।

তাহাতে দিনচর্য্যা কহিতেছেন সুস্থোব্যক্তি আয়ুরক্ষারনিমিত্তব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে নিদ্রাভঙ্গ করিবেক তৎকালে সকল বিশেষ শান্তিনিমিত্ত মধুসূদনকে স্মরণ করিবেক। ১৮।

দধ্যাজ্যাদর্শসিদ্ধার্থবিল্বগোরোচনাস্রজঃ।
দর্শনংস্পর্শনংকার্য্যং প্রবুদ্ধেনশুভাবহম্ ১৯॥

নারায়ণ স্মরণানন্তর দধিঘৃতদর্পণ শ্বেতসর্ষপ বিল্বফল গোরচনামাল্য এই সকলদর্শন ও স্পর্শন করিবেক নিদ্রাভঙ্গেতে এইসকল দর্শন স্পর্শনেশুভ দায়কজানিহ। ১৯

স্বমাত্মানংঘৃতেপশ্যেৎ যদীচ্ছেৎ চিরজীবিতম্।
আয়ুষ্যমুষসিপ্রোক্তংমলাদীনাংবিসর্জ্জনম্ ॥২০॥
তদন্ত্রকূজনাধ্মানোদরগৌরববারণম্। ২১॥

যদি চিরজীবিত ইচ্ছাহয় ঘৃততে স্বকীয় আত্মাকে দর্শনকরিবেক। প্রত্যূষে মলাদিরত্যাগ আয়ুর্বহিত এই উক্তআছে। ২০ প্রত্যূষেমলবিসর্গঅন্ত্রের অব্যক্তশব্দ আধ্মান উদর গৌরব বারণকরেন ২১

আটোপশূলৌ পরিকর্ত্তিকাচ সঙ্গংপুরীষস্য তথোর্দ্ধবাতঃ।
পুরীষমাস্যাদথবানিরেতি পুরীষবেগেভিহতেনরস্য। ২২

মনুষ্যসম্বন্ধে বিষ্ঠাবেগ ধারণ যদিহয় তাহাতে এইসকল উপদ্রব জন্মে। আটোপ অর্থাৎ অন্ত্রেতে গুড়গুড়শব্দ ও বেদনা হয় এবং পরিকর্ত্তিকা অর্থাৎ গুহ্যেতে অস্ত্রদ্বারা ছেদবৎ পীড়াহয় এবং বিষ্ঠারোধ ঊর্দ্ধবাত উদগার বাহুল্য, অথবা মুখহইতে বিষ্ঠা নির্গতহয়। ২২।

বাতমূত্রপুরীষাণাং সঙ্গাধ্মানং ক্লমোরুজা।
জঠরেবাতজাশ্চান্যে রোগাঃস্যুর্বাতনিগ্রহাৎ। ২৩॥

বায়ুবেগ ধারণে এই সকল উপদ্রব হয়। বায়ুমূত্র বিষ্ঠার অপ্রবৃত্তি আধ্মান ক্লান্তচিত্ত বেদনা ও জঠরে ইহার অন্যবাতজ সকল রোগ হয় ॥ ২৩ ॥

বস্তিমেহনয়োঃশূলং মূত্রকৃচ্ছ্রংশিরোরুজা ।
বিনামোবঙ্ক্ষণানাহস্যাল্লিঙ্গং মূত্রনিগ্রহে । ২৪ ।।

মূত্রবেগ ধারণে এই সকল লক্ষণহয় বস্তি ও লিঙ্গের বেদনা হয় কৃচ্ছ্র মূত্রতা হয় মস্তকের বেদনাহয়. শরীরের নম্রতা । বঙ্ক্ষণের আকর্ষণের ন্যায় পীড়া হয় । ২৪ ।।

নবেগীতোহন্যকার্য্যঃ স্যান্নবেগান্ধারয়েদ্বলাৎ ।
কামশোকভয়ক্রোধান্ মনোবেগান্ বিধারয়েৎ ২৫ ।।

বাতমূত্র পুরীষ বেগান্বিত ব্যক্তি অন্যকার্য্য হইবেননা অর্থাৎ বেগপ্রাপ্ত হইলে অন্য কর্ম্ম করা কর্ত্তব্য নহে বলেতে বেগধারণ করিবেনা । কিন্তু কাম শোক ভয় ক্রোধ যে মনেরবেগ এই সকল ধারন করিবেক । ২৫ ।

গুদাদিমলমার্গাণাং শৌচংকান্তি বলপ্রদম্ ।
পাবিত্র্যকরমায়ুষ্য মলক্ষী কলিপাপহৃৎ ।। ২৬

গুহ্যাদি মলপথের শুচিভাব কান্তিবল প্রদাতা । পবিত্র ভাবকারক এবং আয়ুরহিত অলক্ষ্মী কলিপাপ নাশক । ২৬

প্রক্ষালনংমতংপাণ্যোঃ পাদয়োঃ শুদ্ধিকারণম্ ।
মলশ্রমহরংহৃষ্যং চক্ষুষ্যং রাক্ষসাপহম ।। ২৭ ।

হস্তদ্বয়ের পাদদ্বয়ের ধৌতকরণ শুদ্ধিকারণ । মলহর ও শ্রমহর এবং চক্ষুরহিত ও উত্তমদৃষ্টি প্রসাদক এবং রাক্ষস ভয়নাশক ২৭ ।

ভক্ষয়েদ্দন্তপবনং দ্বাদশাঙ্গুলমায়তং ।
কনিষ্ঠিকাগ্রবৎস্থূলমৃদ্বগ্রন্থি তথাব্রণং । ২৮ ।

দ্বাদশাঙ্গুল লম্বমান কনিষ্ঠাঙ্গুলির অগ্রেরন্যায়স্থূল কোমলগ্রন্থি এবং ব্রণ রহিত অর্থাৎ কীটদ্বারা ছিদ্রাভাব এবং দন্ত পবিত্রকারক দন্তকাষ্ঠ ভক্ষণ করিবেন । ২৮ ।

একৈকংঘর্ষয়েদ্দন্তং মৃদুনাকূর্চ্চকেনতু
দন্তশোধনচূর্ণেন দন্তমাংসান্যবাধয়েৎ ২৯ ।

একএক দন্তকে ঘর্ষণকরিবেক কোমল দ্রব্যমার্জ্জন দ্রব্যদ্বারা এবং দন্তশোধন চূর্ণদ্বারা ঘর্ষণ করিবেক দন্তমাংসের অবাধে । ২৯ ।

ক্ষৌদ্রত্রিকটুকাক্তেন তৈলসিন্ধুভবেনবা ।
চূর্ণেনতেজবত্যাশ্চ দন্তাননিত্যং বিশোধয়েৎ ৩০

মধু ত্রিকটু অর্থাৎ শুণ্ঠি পিপ্পলী মরিচ মিশ্রিত তৈলসৈন্ধবদ্বারা চক্রিচূর্ণ দ্বারা নিত্য দন্তশোধন করিবেক ৩০

মধূকোমধুরশ্রেষ্ঠঃ করঞ্জ কটুকেতথা ।
নিম্বস্যাত্তিক্তকশ্রেষ্ঠঃ কষায়ে খদিরস্তথা
সময়ন্তসমালোক্য দোষঞ্চ প্রকৃতং তথা ।
যথোচিতৈ রসৈবীর্য্যৈর্যুক্তং দ্রব্যং প্রয়োজয়েৎ । ৩১ ।

মধূক অর্থাৎ আম্রাতক ময়ূল মধুরশ্রেষ্ঠ কটুতে করঞ্জ । নিম্বতিক্তশ্রেষ্ঠ কষায়ে খদির এইসকল দন্তকাষ্ঠদ্বারা দন্তধাপন করিবেক সময়দৃষ্টকরিয়া এবং দোষদৃষ্ট ও প্রকৃতিদৃষ্ট করিয়া যথা উচিত রসবীর্য্য যুক্ত দ্রব্য প্রয়োগ করিবেক যথা বতিকে মধুরপৈত্তিকে তিক্তকষায় ককজেকটু এবংবাতিক সময় পৈতিকসময় ও শ্লৈষ্মিক সময় অর্থাৎ ঋতুভেদ বর্ষাদি । ৩০

তেনাস্যরসবৈরস্য গন্ধাজিহ্বাস্যজাগদাঃ
রুচিবৈশম্যলঘুতা ন ভবন্তিভবন্তিচ ৩২ ।

দন্তধাবনদ্বারা মুখরসবিরসতা ও মুখদৌর্গন্ধ হয়না এবংজিহ্বামুখজরোগ হয়না রুচির শমতাওলঘুতা হয়না দন্তধাবনের অকরণের এই সকলহয়৩২

অর্কেবীর্য্যংবটেদীপ্তিঃ করঞ্জেবিজয়োভবেৎ
প্লক্ষেচৈবার্থসম্পত্তি র্বদর্য্যাং মধুরোধ্বনিঃ ৩৩ ।।

আকন্দে দন্তধাবন করিলে বীর্য্যহয়েন বটেতেদীপ্তি করঞ্জেবিজয় সর্বত্রজয় পাকুড়ে অর্থসম্পত্তি বদরী অর্থাৎকুলেতে মধুরশব্দ ৩৩ ।।

খদিরেমুখসৌগন্ধ্যং বিল্লেত্তবিপুলংধনং
উডুম্বরেত্তবাকসিদ্ধি আম্রেত্বারোগ্য মেবচ । ৩৪ ।

খদিরকাষ্ঠে মুখেরসৌগন্ধি হয় বিল্লেতে বিপুলধন । জজ্ঞডুম্বরেতে বাকসিদ্ধি আম্রেতে আরোগ্য । ৩৪

কদম্বেচধৃতির্মেধা চম্পকেচদৃঢ়ামতিঃ ।
শিরীষেকীর্ত্তিসৌভাগ্যে আয়ুরারোগ্য মেবচ । ৩৫

কদম্বেতেধৈর্য্য ও ধারনবিশিষ্টাবুদ্ধি চম্পকেতেস্থিরবুদ্ধি. শিরীষেতে কীর্ত্তি ও সৌভাগ্য আয় এবং আরোগ্য ৩৫ ।

অপামার্গে ধৃতির্মেধা প্রাজ্ঞাশক্তিস্তথাধ্বনিঃ।
দাড়িম্ব্যাং সুন্দরাকারঃ ককুভেকুটজেতথা ॥ ৩৬ ॥
আপাঙ্গে ধৈর্য্যও মেধা প্রাজ্ঞতা ও শক্তি ও ধ্বনি দাড়িমে সুন্দরআকার অর্জ্জুনবৃক্ষে এবং কুরচিবৃক্ষে সুন্দরাকার । ৩৬ ।

জাতিতগরমান্দারৈর্দুঃস্বপ্নঞ্চবিনশ্যতি।
নখাদেদ্গলতাল্বোষ্ঠ জিহ্বাদন্তগদেষুচ ॥ ৩৭
জাতিপুষ্প এবং তগরপুষ্প ও পারিজাত ইহাতে দুঃস্বপ্ন বিনাশকরে । গলা তালু ওষ্ঠ জিহ্বা দন্ত এইসকলরোগে দন্তধাবন করিবেক না। ৩৭

মুখস্যপাকেশোষেচ শ্বাসকাসবমীযুচ।
দুর্ব্বলোহজীর্ণভুক্তশ্চ হিক্কামূর্চ্ছামদান্বিতা। ৩৮ ।
শিরোরুজার্ত্তস্তৃষিতঃ শ্রান্তোয়ানক্লমান্বিতঃ
অর্দ্দিতীকর্ণশূলীচ নেত্ররোগীনবজ্বরী ॥ ৩৯ ॥
বর্জ্জয়েৎদন্তকাষ্ঠঞ্চ হৃদাময়যুতেপিচ। ৪০ ।
মুখপাকে.মুখশোষে শ্বাসেকাসে বমীতে দন্তকাষ্ঠ ত্যাগকরিবেক দুর্ব্বল ব্যক্তি এবং অজীর্ণভুক্তব্যক্তি অর্থাৎ পূর্ব্বাহার অজীর্ণেভোজনকৃত ব্যক্তি এবং হিক্কামূর্চ্ছা মদ্যযুক্তব্যক্তি শিরোরোগেতে আর্ত্ত এবং তৃষ্ণাপ্রাপ্ত ও শ্রান্ত ও যানাদিক্লান্তচিত্তযুক্ত এবং অর্দ্দিত বাতব্যাধিবিশিষ্ট ও কর্ণ শূলবিশিষ্ট ও নেত্ররোগবিশিষ্ট নবজ্বর প্রাপ্ত এইসকল ব্যক্তি দন্তকাষ্ঠ ত্যাগকরিবেনএবংহৃদ্রোগযুক্ত ব্যক্তি ॥ ৪০ ॥

জিহ্বানির্লেখনংহৈমং রাজতং তাম্রজং তথা।
পাটিতং মৃদু তৎকাষ্ঠং মৃদুপত্রময়ং তথা ॥ ৪১
জিহ্বালেখনকারক স্বর্ণের অথবা রজতের তথা তাম্রের করিবেক লেখন অর্থাৎ চাঁছা এবং দন্তশোধন যোগ্য কাষ্ঠ বিদারণে লেখন করিবেন কোমলহয় ও কোমলপত্রময় লেখন বা করিবেক ॥ ৪১

দশাঙ্গুলংমৃদুস্নিগ্ধংতেনজিহ্বাং লিখেৎসুখং
তজ্জিহ্বামলবৈরস্য দুর্গন্ধংজড়তাহবং ॥ ৪২ ।
দশাঙ্গুলপরিমিত অথচকোমল স্নিগ্ধ তদ্দ্বারা জিহ্বা ও মুখপরিষ্কারকরিবেক লেখন জিহ্বারমল বিরসত্ব দুর্গন্ধ জড়তানাশক । ৪২

গণ্ডূষমতিকুর্ব্বীতশীতেন পয়সামুহুঃ।
কফতৃষ্ণামলহরং মুখান্তঃশুদ্ধিকারণং । ৪৩ ।

শীতলজলদ্বারা গণ্ডূষ ও কুল্লী অতিশয় করিবেক বারম্বার। কফতৃষ্ণামল নাশক এবং মুখমধ্য শুদ্ধিকারণ ৪৩।

সুখোষ্ণোদকগণ্ডূষঃ কফারুচি মলাপহঃ ।
দন্তজাড্যহরশ্চাপি মুখলাঘবকারকঃ ৪৪ ।

অল্প উষ্ণোদকের কবল কফ অরুচিমল নাশক দন্তেরজড়তাহর এবং মুখের লঘুতাকর । ৪৪

বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং শূলিনাংরক্তপিত্তিনাং
কুপিতাক্ষিমলক্ষীণ রুক্ষাণাংসনশস্যতে। ৪৫ ॥

বিষ মূর্চ্ছা এবং মদার্ত্তদিগের এবং শূলগ্রস্থদিগের সেইসুখোষ্ণোদকগণ্ডূষ প্রশস্তনহে ৪৫ ।

মুখপ্রক্ষালনংশীত পয়সারক্তপিত্তজিৎ।
মুখস্যপিড়কাশোষনীলিকা ব্যঙ্গনাশনং ৪৬ ।

শীতলজলেতে মুখপ্রক্ষালন রক্তপিত্তনাশন। মুখেরপীড়কা অর্থাৎ মুখে ব্রণ ও শোষ ও নীলিকা অর্থাৎ মেছেতা [ও ব্যঙ্গনাশনং] অর্থাৎ মুখে তে ছুলিবত্ত্বায় শ্যামবর্ণ অথবা শ্বেতবর্ণ ॥ ৪৬॥

কুর্য্যাদ্বাপিকদুষ্ণেন পয়সাস্যবিশোধনং।
কফবাতহরংস্নিগ্ধং মুখশোথবিনাশনং ॥ ৪৭ ॥

ইষদুষ্ণজলেরদ্বারা গণ্ডূষকরিবেক মুখ বিশোধনহয় এবং কফবায়ু হরহয় ও স্নিগ্ধ ও মুখশোথ বিনাশহয়। ৪৭

কটুতৈলাদিনস্যার্থে নিত্যাভ্যাসেন যোজয়েৎ
প্রাতঃশ্লেষ্মণিমধ্যাহ্নে পিত্তেসায়ং সমীরণে । ৪৮ ॥

নস্যনিমিত্ত কটুতৈলাদি আদিশব্দে নস্যদ্রব্যাদি নিত্যঅভ্যাসদ্বারা যোজনা করিবেক শ্লেষ্মাতে প্রাতঃকালেপিত্তেতেমধ্যাহ্নেবায়ুতে সায়ংকালে ৪৮

সুগন্ধিবদনাঃস্নিগ্ধনিঃস্বনাবিমলেন্দ্রিয়ঃ।
নির্ব্বলিপলিতব্যঙ্গা ভবেয়ুর্নস্যশীলিনঃ ॥

সুগন্ধবদনহয়েন স্নিগ্ধশব্দ বাক্যহয় ইন্দ্রিয় নির্ম্মল হয় নস্যসেবাতে দুর্ব্বল

বিশিষ্টব্যক্তিও পলিত অর্থাৎ অকালেকেশাদিশুক্লভাব প্রাপ্তব্যক্তি ও ব্য ঙ্গব্যক্তিসকলে নস্যশীল হইবেক ৪৯

সৌবীরমঞ্জনং নিত্যং হিতমক্ষ্ণোস্ততোভবেৎ।
লোচনেভবতো স্তেন মনোজ্ঞেসূক্ষ্মদর্শনে। ৫০।

নিত্যসৌবীরাঞ্জন অর্থাৎ শ্বেতসুরুমচক্ষুরদ্বয়ের হিতহয়েন তাহাতে করে লোচনদ্বয় মনোজ্ঞ এবং সূক্ষ্ম দর্শনহয় সুরুমা দুইপ্রকার শ্বেত কৃষ্ণভেদে পর্বতীয় অঞ্জন প্রশস্তদ্রব্য ৫০

নেত্রেশ্রোতাঞ্জনং শ্রেষ্ঠং বিশুদ্ধং সিন্ধুসম্ভবম্।
স্থূক্ষ্মঃকণ্ডুমলহরং দাহক্লেশরুজাপহম্। ৫১ ॥
অক্ষ্ণোস্তপীবহইশ্চৈব সহতৈমারুতাতপৌ।
নেত্ররোগানজায়ন্তে তস্মাদঞ্জনমাচরেৎ। ৫২।

কৃষ্ণসুরুমার অঞ্জনশ্রেষ্ঠ নেত্রশোধন এবং সিন্ধুপর্বতসম্ভব। ষ্টিরকণ্ডুম লাহর এবং দাহক্লেশ বেদনানাশক। চক্ষুর উত্তমকারক বায়ু আতপচাক্ষু তে সহনশীল এবংনেত্ররোগ জন্মেনা সেইহেতুক অঞ্জনাচরণ করিবেক।৫২

রাত্রৌজাগরিতঃশ্রান্তশ্ছর্দিতো ভুক্তবাংস্তথা।
জ্বরাত্তরঃশিরঃস্নাতো নাক্ষ্ণোমঞ্জনমাচরেৎ। ৫৩।

রাত্রিতে জাগরণযুক্তব্যক্তি এবং শ্রান্ত ও ছর্দিবিশিষ্ট ও ভুক্তবান ও জ্বর রোগযুক্ত এবং মস্তকাবধি স্নানযুক্ত এহার চক্ষুতে অঞ্জনাচরণ করিবেন না জ্বরির অঞ্জন নিষিদ্ধ সাধারণ হইল কিন্তু সন্নিপাত জ্বরাদিতে অঞ্জনাচ রণ প্রশস্ত॥ ৫৩

পঞ্চরাত্রান্নখশ্মশ্রু কেশরোমানিকর্ত্তয়েৎ
কেশশ্মশ্রুনখাদীনাং কর্ত্তনং সংপ্রধাবনম্ ॥ ৫৪।
পৌষ্টিকংধন্যমায়ুষ্যং শৌচকান্তিকরম্পরম্ ॥ ৫৫ ॥

পঞ্চমদিনে নখশ্মশ্রু কেশরোম এই সকল ছেদকরিবেক কেশ দাড়িনখা দির ছেদন শোভাজনক। এবং শরীর পুষ্টিকর আয়ুরহিত উত্তম শুচিকর শান্তিকর শ্রেষ্ঠ॥ ৫৫ ॥

উৎপাটয়েন্তুলোমানি নাসায়াং ন কদাচন
তদুৎপাটনতোহ্যষ্টৌ বক্ত্রং স্বরয়াভবেৎ॥ ৫৫।

নাসিকাতে লোম উৎপাটন কর্ত্তব্য নয় সেই উৎপাটনেতে দৃষ্টির দুর্ব্বলভাব শীঘ্র হয় ৫৫।

কেশপাশং প্রকুর্ব্বীত প্রসাধন্যা প্রসাধনম্
কেশপ্রসাধনং কেশ্যং রজোজন্তুমলাপহম্। ৫৬

চিরুণিদ্বারা কেশবেশ করিবেক। কেশের পরিষ্কার কর্ম্ম কেশেরিহিত ধূলি ও জন্তু যূকুলিক্ষাদি ও মলা এইসকল নাশক। ৫৬ ॥

আদর্শালোকনং প্রোক্তং মাঙ্গল্যং কান্তিকারকম্।
পৌষ্টিকং বল্যমায়ুষ্যং পাপালক্ষ্মী বিনাশকম্ ॥ ৫৭ ॥

দর্পণ আলোকন মঙ্গলদায়ক ও শরীরকান্তিকারক। এবং পুষ্টিকারক ও বলদায়ক আয়ুরহিতকারক এবং পাপ ও অলক্ষ্মী বিনাশক ॥ ৫৭ ॥

লাঘবং কর্ম্মসামর্থ্যং বিভক্তঘনগাত্রতা।
দোষক্ষয়োঽগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামাদুপজায়তে ॥ ৫৮ ॥

ব্যায়ামদ্বারা অর্থাৎ ডনকরণদ্বারা এইসকল গুণহয় শরীরলঘুতা ও কর্ম্মসামর্থভাব শরীরের যেদেশের যেভাগ তাহাবদ্ধঢ়তা ও অগ্নিবৃদ্ধি হয় ॥ ৫৮

ব্যায়ামাদ্দৃঢ়গাত্রস্য ব্যাধির্নাস্তিকদাচন।
বিরুদ্ধম্বাবিদগ্ধম্বা ভুক্তং শীঘ্রং বিপচ্যতে ॥ ৫৯

ব্যায়ামহইতে দৃঢ়গাত্রবিশিষ্টব্যক্তির কদাচ ব্যাধি স্থিতিহয়না। বিরুদ্ধাহার কিম্বা বিদগ্ধাহার শীঘ্র পরিপাক হয় ॥ ৫৯ ॥

ভবন্তিশীঘ্রং নৈতস্য বলীশিথিলতাদয়ঃ।
নচৈনং সহসাক্রম্য জরাসমধিরোহতি ॥ ৬০ ॥

ব্যায়ামকারীর বলীশ্লথাদি শীঘ্র হয়না। এইব্যক্তি কেহটাদাক্রমণ করিয়া জরা আবির্ভব হয়না ॥ ৬০।

নচাস্তিসদৃশং তেন কিঞ্চিৎ স্থৌল্যাপকর্ষণং।
স সদাগুণমাধত্তে বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাং ॥ ৬১

ব্যায়ামসদৃশ অন্য কিঞ্চিৎ ও স্থৌল্যাপকর্ষণ নাই সেই ব্যায়াম বলি অথচ স্নিগ্ধভোজিদিগের সর্ব্বদাই গুণকে ধারণকরেন ৬১।

রমতে শীতসময়ে সুতরাং সহিতোমতঃ।
অন্যদাপিচকর্ত্তব্যো বলার্দ্ধেন যথাবলং ৬২

শীতসময়ে ব্যায়ামরমণীয়সুতরাং সেই কালই হিত । অন্যসময়েও কর্ত্তব্য বলের অর্দ্ধেকে যাহার যাহুশবল । ৬২

হৃদয়স্থোযদাবায়ুর্বক্ত্রুংশীঘ্রংপ্রপদ্যতে ।
মুখঞ্চশোষংলভতে তদ্বলার্দ্ধস্য লক্ষণং ৬৩

হৃদয়স্থিতবায়ু যখন শীঘ্রমুখেতে উপস্থিত হয়েন এবং মুখশোষ প্রাপ্তহয় সেই বলার্দ্ধচিহ্ণ জানিহ ৬৩

কিম্বাললাটনাসায়াং গাত্রস্যসন্ধিকক্ষয়োঃ
যদাসংজায়তেস্বেদো বলার্দ্ধস্তুতদাদিশেৎ ৬৪ ॥

কিম্বা ললাট নাসাতে ও গাত্রের সন্ধিস্থানে কক্ষেতে যখনঘর্ম্ম জন্মে তদ্বলার্দ্ধজানিহ । ৬৪

ভুক্তবান্ কৃতসম্ভোগঃ কাসীশ্বাসীকৃতক্ষয়ী
রক্তপিত্তীক্ষতীশো ষী নতংকুর্য্যাৎ কদাচন ৫৬ ।

ভুক্ত বিশিষ্টব্যক্তি স্ত্রী সম্ভোগকারি ও কাসবিশিষ্ট ও শ্বাসান্বিত ও ক্ষয় বিশিষ্ট এবং রক্তপিত্তযুক্ত ও ক্ষতবিশিষ্ট ও শোষপ্রাপ্ত এইসকল ব্যক্তি সেই ব্যায়ামকে কদাচ করিবেনা ॥ ৬৫

অতিব্যায়ামতঃকাশো জ্বরশ্ছর্দ্দিঃ শ্রমঃক্লমঃ
তৃষ্ণাক্ষয়ঃপ্রথমতো রক্তপিত্তঞ্চজায়তে ৬৬ ।

অতিশয় ব্যায়ামকর্ত্তব্য নয় তাহাতে কাশ ও জ্বর ছর্দ্দি শ্রম ক্লান্তচিত্ত তৃষ্ণা ক্ষয় রক্তপিত্ত প্রথমে জন্মে ॥ ৬৬ ।

অভ্যঙ্গংকারয়েন্নিত্যং সর্ব্বেষ্বঙ্গেষুপুষ্টিদং ।
শিরঃশ্রবণপাদেষুতংবিশেষেণশীলয়েৎ ৭৬

তৈলাভ্যঙ্গকর্ত্তব্যনিত্যই সকলাঙ্গেতে তৈলাভ্যঙ্গ শরীরপুষ্টিদায়ক বিশেষেতে মস্তক কর্ণ পাদেতে সেইঅভ্যঙ্গ বিশেষরূপেতে করিবেক ৬৭

সার্ষপংগন্ধতৈলম্বা যত্তৈল পুষ্পবাসিতং
অন্যদ্রব্যযুতংতৈলং নদুষ্যতি কদাচন । ৬৮

সার্ষপতৈল কিম্বা গন্ধতৈল পুষ্পবাসিততৈল কিঅন্যদ্রব্যযুক্ততৈল কদাচ দুষ্টহয়েননা ॥ ৬৮ ॥

অভ্যঙ্গোবাতকফহৃৎ শ্রমশান্তিবলংসুখং ।
নিদ্রাবর্ণমৃদুত্বায়ুঃকুরুতেদৃঢ়পুষ্টিকৃৎ ॥ ৬৯

তৈলাভ্যঙ্গ বায়ুকফনাশক এবং শ্রমশান্তি ও বলকর ও সুখকর। নিদ্রা ও বর্ণকোমলভাব আয়ু করেন শরীবদৃঢ়ত্ব এবং পুষ্টিকারক । ৬৯

অভ্যঙ্গশীলিতোমূর্দ্ধি সকলেন্দ্রিয়তর্পণঃ
দৃষ্টিপুষ্টিকরোহন্তি শিরোভূত্রিগতানগদান্। ৭০।

মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গকৃত হইলে সকলেন্দ্রিয় তৃপ্তজনক হয়েন এবং দৃষ্টিকর ও দেহপুষ্টিকর মস্তকে উৎপন্ন তৃতীয় স্থান গতরোগ সকলনাশকরেণ অর্থাৎ কর্ণাক্ষি নাসাগতরোগ ।৭০

কেশানাংবহুতাদার্ঢ্যং মৃদুতাংদীর্ঘতাংতথা
কৃষ্ণতাং কুরুতেকুর্য্যাচ্ছিরঃসম্পূর্ণতামপি ৭১

মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গ কেশের বহুত্ব এবং দৃঢ়ভাব করেণ এবং কোমলত্ব ও দীর্ঘত্ব করেণ এবং কৃষ্ণত্বকরেণ এবং মস্তক সম্পূর্ণভাব করেণ ৭১।

নকর্ণরোগানমলংনচমন্যাহনূগ্রহঃ
নোচ্চৈঃশ্রুতির্নবাধির্য্যং স্যান্নিত্যংকর্ণপূরণাৎ ৭২ ।

তৈলদ্বারা কর্ণপূরণ হইলে কর্ণরোগ হয়েননা এবং কর্ণে মল হয়না এবং মন্যাহনূগ্রহরোগ হয়না এবং উচ্চশব্দ শ্রবণ করিতে হয়না এবং বধির হয় না নিত্যকর্ণ পূরণে । ৭২ ।

রসাদ্যৈঃপূরণংকর্ণে ভোজনাৎপ্রাক্‌প্রশস্যতে
তৈলাদ্যৈঃপূরণংকর্ণে ভাস্করেস্তমুপাগতে॥ ৭৩

ভোজনের প্রাককালে রসাদিদ্বারা কর্ণে পূরণপ্রশস্ত এবং তৈলাদিদ্বারা পূরণপ্রশস্ত রবি অস্তগত হইলে ॥৭৩ ।

পাদাভ্যঙ্গস্তুতঃস্থৈর্য্যং নিদ্রাদৃষ্টিপ্রসাদকৃৎ।
পাদসুপ্তিশ্রমস্তম্ভ সংকোচস্ফুটনপ্রণুৎ ৭৪

পাদেতে তৈলাভ্যঙ্গস্থিরভাব নিদ্রাদৃষ্টি প্রসন্ন করেণ পাদের অসাড়শ্রম জাড্যতাসংকোচস্ফুটন নাশকরেণ। ৭৪

ব্যায়ামক্ষুন্নবপুষংপদ্ভ্যাংসমর্দ্দিতং তথা
ব্যাধয়োনোপসর্পন্তি বৈনতেয়মিবোরগাঃ ৭৫

ব্যায়ামদ্বারা ক্ষুন্নদেহকে পদদ্বইতে সংমর্দ্দিত তৈল তাদৃশ হইলে ব্যাধি সকল প্রাপ্তহয়েননা যাদৃশ সর্পসকল গরুড়কে প্রাপ্তহয়েননা। ৭৫।

লোমকূপা শিরাজালধমনীভিঃ কলেবরং ।
তর্পয়েদ্বলমাধত্তে স্নেহযুক্তাবগাহনে । ৭৬॥

লোমকূপ শিরাজাল ধমনীদ্বারা শরীরতৃপ্ত করেন এবং বলধারণ করেন স্নেহযুক্ত অবগাহন করিলে। ৭৬।

অদ্ভিঃসংসিক্তমূলানাং তরূণাংপল্লবাদয়ঃ
বর্দ্ধন্তেহিতথানৄণাং স্নেহসংসিক্তধাতবঃ ॥ ৭৭ ।

জলদ্বারা সেচিতমূলবৃক্ষেরপল্লবাদি যেমন বৃদ্ধহয়েন তেমত মনুষ্যের স্নেহ সিক্তধাতু সকল বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়েন। ৭৭ ।

তরুণজ্বরীহ্যজীর্ণীচ নাভ্যক্তব্যঃকথঞ্চন
তথাবিরিক্তোবান্তশ্চ নিরূঢোযশ্চমানবঃ। ৭৮

নবজ্বরীএবং অজীর্ণবিশিষ্টব্যক্তির স্নেহাভ্যঙ্গযুক্তনহে এবংযেব্যক্তির বিরেচনহইয়াছে এবংবমনও বস্তি অর্থাৎ পিচকিরি লইয়াছে তাহারো স্নেহাভ্যঙ্গ কর্ত্তব্যনহে ॥ ৭৮ ।

পূর্ব্বয়োঃকৃচ্ছ্রতাব্যাধে রসাধ্যত্বমথাপিবা।
শেষাণাংতদিহপ্রোক্তা বহ্নিসাদাদযোগদাঃ ৭৯

নবজ্বরির এবং অজীর্ণপ্রাপ্তব্যক্তির তৈলাভ্যঙ্গতেকৃচ্ছ্রসাধ্যব্যাধিহইতেঅসাধ্যই হয় বিরেচনকৃত এবং বস্তিকৃতদিগের অগ্নিমান্দ্যাদিরোগ হয় ৭৯

উদ্বর্ত্তনংকফহরংমেদোঘ্নং শুক্রদংপরং
বল্যংশোণিতকৃৎকান্তি ত্বকপ্রসাদমৃদুত্বকৃৎ ৮০ ॥

তৈলমর্দন কফনাশক মেদোনাশক শুক্রপ্রদবলদায়ক রক্তকারি দীপ্তিত্বক প্রসন্ন এবং কোমলভাবকারি ॥ ৮০।

মুখলেপাদ্দৃঢ়ংচক্ষুঃপীনোগণ্ডস্তথাননং
কান্তমব্যঙ্গপীড়ত্বংভবেৎ কমলসন্নিভং ৮১

মুখেতেতৈললেপন হইতে দৃঢচক্ষুহয় এবং গণ্ডস্থলস্থৌল্যএবংমুখস্থূলত্ব হয় এবং মনোহর মুখহয়ও মুখব্যঙ্গপীড়া হয়েন এবং মুখপদ্মতুল্যহয় ৮১

দীপনংবৃষ্যমায়ুষ্যং স্নানমোজোবলপ্রদং
কণ্ডূমলশ্রমস্বেদ তন্দ্রাতৃড়দাহপাপনুৎ ৮২

স্নান অগ্নিদীপ্তিকারক ও তেজস্করও আয়ুবর্দ্ধিত এবংওজধাতুওবলপ্রদাতা ও কণ্ডু ও মলাশ্রম ও বেদনা তন্দ্রাতৃষ্ণাদাহ পাপনাশকঃ ৮২

বাহ্যৈশ্চসেকৈঃপীতাদ্যৈ রুষ্মান্তর্যাতিপীড়িতঃ
নবস্যস্নানমাত্রস্য দীপ্যতেতেনপাবকঃ ৮৩

শীতাদি বাহ্যসেকদ্বারা উষ্মাঅন্তর প্রাপ্তহয় পীড়িতমনুষ্যহয়েনস্নানমাত্র মনুষ্যের সেই স্নানকর্ত্তৃক অগ্নি দীপ্তহয়েন ৮৩

শীতেনপয়সাস্নানং রক্তপিত্তপ্রশান্তকৃৎ
তদেবোষ্ণেনতোয়েনবল্যংবাতকফাপহং ।৮৪॥

শীতলজলেতে স্নান রক্তপিত্ত প্রশমনকারক উষ্ণজলদ্বার স্নানবলের হিত এবং বায়ুকফ নাশক ৮৪

শির স্নানমচাক্ষুষ্য মত্যুষ্ণেনাম্বুনাসদা
বাতশ্লেষ্মপ্রকোপেত্তু হিতংতচ্চপ্রকীর্ত্তিতং ৮৫

মস্তক স্নান চক্ষুরহিত নহে অতিশয় উষ্ণজলে সর্ব্বদা মস্তক স্নান বাতশ্লেষ্ম প্রকোপেহিত জানিহ ৮৫

অশীতেনাম্ভসাস্নানং পয়ঃপানংনবাঃস্ত্রিয়
এতদ্বৈমানবঃপথ্যং স্নিগ্ধমল্পঞ্চভোজনং ৮৬ ।
হরিচন্দ্রের এইমত।

অশীতলজলদ্বারাস্নান এবংদুগ্ধপান ও নব্যাস্ত্রী স্নিগ্ধ ও অল্পভোজনকর্ত্তব্য হে মানবসকল এইসকল পথ্য অর্থাৎ হিত ৮৬

যঃসদামলকৈঃস্নানং করোতিসবিনিশ্চিতং।
বলীপলিতনির্মুক্তোজীবেদ্বর্ষশতংনরঃ ৮৭

যেব্যক্তিসর্ব্বদা আমলকীরসেরদ্বারা স্নানকরে সেইব্যক্তিনিশ্চয়বলি পলিত নিঃশেষে মুক্তহয়েন শতবৎসর জীবিতথাকেন ।

স্নানংজ্বরেতিসারেচ নেত্রকর্ণানিলার্ত্তিষু
আধ্মানপীনসাজীর্ণ ভুক্তবৎসুচগর্হিতং ৮৮।

জ্বরে ও অতিসারে এবং নেত্ররোগ কর্ণরোগ বায়ুরোগ এইসকলরোগেতে আধ্মানপীনস নাসারোগ অজীর্ণরোগেতে ও ভুক্তবান এইসকলেতেস্নান কর্ত্তব্যনহে ॥ ৮৮

স্নানস্যানন্তরংসম্যগ্বস্ত্রেণ তনুমার্জ্জনং
কান্তিপ্রদংশরীরস্য কণ্ডূত্বগ্দোষনাশনং ৮৯ ।

স্নানানন্তর বস্ত্রদ্বারা শরীরমার্জ্জনকর্ত্তব্য তাহাতে কান্তিদায়ক শরীরের ক
ণ্ডূত্বকদোষনাশক হয় ৮৯

কৌশেয়ংচিত্রবস্ত্রঞ্চ রক্তবস্ত্রংতথৈবচ
বাতশ্লেষ্মহরংতত্তু শীতেকালেবিধারয়েৎ । ৯০ ।

পট্টবস্ত্র চিত্রিতবস্ত্র রক্তবস্ত্র বাতশ্লেষ্মহর এই সকলবস্ত্র শীতকালেধারণ
করিবেক ৯০

মেধ্যংসুশীতংপিত্তঘ্নং কষায়ংবস্ত্রমুচ্যতে ।
তদ্ধারয়েদুষ্ণকালে তচ্চাপিলঘুগৃহ্যতে ৯১ ।

পবিত্রসুশীতল পিত্তনাশকরঙ্গ প্রাপ্তবস্ত্রপথ্যসেইবস্ত্রধারণ উষ্ণকালেকর্ত্তব্য
সেইবস্ত্র লঘুগ্রাহ্য ৯১

শুক্লন্তুশুভদংবস্ত্রংশীততাপনিবারণং
নচোষ্ণংনচবাশীতং তত্তুবর্ষাসুধারয়েৎ । ৯২

শুক্লবস্ত্র শুভদায়ক শীত এবং সন্তাপ নিবারক উষ্ণনহে শীতল নহে যে বস্ত্র
সেই বস্ত্র বর্ষাতে ধারণ করিবেক । ৯২ । .

যশস্যংকাম্যমায়ুষ্যং শ্রীদমানন্দবর্দ্ধনং
ত্বচ্যংবশীকরং রুচ্যংনবংনির্ম্মলমম্বরং ॥ ৮৩

নূতন নির্ম্মলবস্ত্র যশকারক এবং কামোদ্দীপন কারক আয়ুরহিত ও লক্ষ্মী
প্রদ এবং আনন্দবর্দ্ধক ত্বককে হিত এবং বশীকর ও রুচি কারক ৮৩ ।

কদাপিনজনৈঃসদ্ভি র্ধার্য্যংমলিনমম্বরং
তত্তুকণ্ডূক্রিমিকরং গ্লান্যলক্ষ্মীকরংপরং ৯৪

সাধুজন কর্ত্তৃক মলিন বস্ত্র কদাচ ধারণীয় নহে সেইমলিনবস্ত্রকণ্ডূও ক্রিমি
কারক ও গ্লানি এবং দারিদ্রকর ॥ ৯৪

কুঙ্কুমংচন্দনঞ্চাপি কৃষ্ণাগুরুচমিশ্রিতং
উষ্ণংবাতকফধ্বংসি শীতকালেতদিষ্যতে ৯৫

কুঙ্কুম চন্দনকৃষ্ণাগৌর মিশ্রিত অথচ উষ্ণ কফবায়ুধ্বংসকারক শীতকালে
গাত্রেমৃক্ষণ কর্ত্তব্য ৮৫ ॥

চন্দনংঘনসারেণ বালকেনচমিশ্রিতং
সুগন্ধিপরমংশীতং উষ্ণকালেপ্রশস্যতে । ৯৬

কর্পূরসহিত চন্দন এবং বালারসহিত মিশ্রিত উত্তম সুগন্ধি অথচ শীতল গ্রীষ্মকালে গাত্রেলেপন প্রশস্ত ৯৬

চন্দনং মসৃণোপেতং মৃগনাভিসমাযুতং
নচোষ্ণংনচবাশীতং বর্ষাকালেতদিষ্যতে ৯৭

চন্দন কুঙ্কুম মৃগনাভিযুক্ত উষ্ণনয় শীতলও নহে বর্ষাকালে গাত্রে লেপন যুক্ত ৯৭

অনুলেপস্তৃষামূর্চ্ছা দুর্গন্ধশ্রমদাহজিৎ
সৌভাগ্যতেজস্ত্বগ্বর্ণ প্রীত্যোজোবলবর্দ্ধনং ।৯৮।

সৌগন্ধাদিলেপন তৃষ্ণা মূর্চ্ছা গাত্রদুর্গন্ধ শ্রমদাহ নাশকএবং সৌভাগ্যত্বগ্বর্ণপ্রীতি ও ওজধাতুবলবৃদ্ধি কারক ৯৮

স্নানানর্হকলোকানা মনুলেপোপিনহিতঃ
সুগন্ধিপুষ্পপত্রানাং ধারণংকান্তিকারকং । ৯৯

স্নানের অযোগ্য লোকসকলের গাত্রলেপনহিত নহে তাহানদিগের সুগন্ধি পুষ্পপত্র ধারণ কান্তিকারক ৯৯।

পাপরক্ষোগ্রহহরং কামৌজঃশ্রীবিবর্দ্ধনং ।
ভূষণৈর্ভূষয়েদঙ্গং যথাযোগ্যং বিধানতঃ ১০০।

যথাযোগ্য বিধানেতে ভূষণদ্বারা অঙ্গভূষিত করিবেক তাহাতে পাপ এবং রাক্ষসগ্রহ নাশহয় এবং ওজধাতু লক্ষ্মী বিবর্দ্ধন হয় ১০০

সুখসৌভাগ্যসন্তোষ দায়কং কাঞ্চনং স্মৃতম ।
গ্রহদৃষ্টিহরং পুষ্টিকরং দুঃখপ্রনাশনং ।। ১০১ ।।

কাঞ্চনাভরণ সুখসৌভাগ্য সন্তোষদায়ক গ্রহদৃষ্টিহর এবং পুষ্টিকর এবং দুঃখনাশক ১০১

পাপদৌর্ভাগ্যশমনং রত্নাভরণধারণং । ১০২ ।

পাপ এবং দুর্ভাগ্যশমন রত্নের আভরণ ধারণ ১০২ ।

মাণিক্য তরণেঃসুজাত্যমমলংমুক্তাফলং শীতগোঃমাহে
যস্যচবিক্রমোনিগদিতঃ সৌম্যস্যগারুত্মতং দেবেজ্য
স্যচ পুষ্পরাগমসুরাচার্য্যস্য বজ্রং শনেনীলং নির্ম্মলমস্য
য়োশ্চগদিতেগোমেদবৈদর্য্যকে । ১০।

সূর্য্যসম্বন্ধিমাণিক্য অর্থাৎ সূর্য্যকান্তমণি সুজাতিনির্ম্মলমুক্তাফল চন্দ্রসম্ব

ন্ধি মঙ্গলসম্বন্ধি প্রধানসম্বন্ধি গারুত্মতমণি বৃহস্পতিসম্বন্ধিপুষ্পরাগমণি শুক্রসম্বন্ধিবজ্রনামহিরক শনিসম্বন্ধিনীলকান্তমণিনির্ম্মল অন্যদ্বয়অর্থাৎ রাহুসম্বন্ধিগোমেদমণি কেতুসম্বন্ধিবৈদূর্য্যকমণিঅর্থাৎ পীতপ্রবাল১০৩

বাসঃসুগন্ধরত্নানাং ধারণংপ্রীতিবর্দ্ধনম্ ।
রক্ষোঘ্নমর্থ্যমোজস্যং সৌভাগ্যকরমুত্তমম্ ১০৪ ।

বস্ত্র মাল্য গন্ধ রত্ন এইসকলধারণে রাক্ষসনিবারণ অর্থেরহিতওজধাতুবর্দ্ধক উত্তম সৌভাগ্যকর । ১০৪ ।।

সততং সিদ্ধমন্ত্রস্য মহৌষধ্যাস্তথৈবচ ।
রোচনাসর্ষপাদীনাং মাঙ্গল্যানাঞ্চধারণং । ১০৫
আয়ুর্লক্ষ্মীকরংরক্ষো হরণংমঙ্গলং শুভং
হিংস্রাদিভয়বিধ্বংসি বশীকরণকারণং ।১০৬।।

সর্ব্বদাসিদ্ধমন্ত্রেরধারণ ও মহৌষধিধারণ। গোরোচনাসর্ষপাদি মাঙ্গল্যদ্রব্য ধারণ ইহাতে আয়ু ও লক্ষ্মীকরহয় ও রাক্ষসহর ও শুভমঙ্গল ও হিংস্রাদি ভয়বিধ্বংসন ও বশীকরণ কারণ ১০৬

দেবগোবিপ্রবৃদ্ধানাং গুরুণাঞ্চপ্রপূজনং
ততোভোজনবেলায়াং কুর্য্যান্মঙ্গলদর্শনাৎ ১০৭

দেবতা গো ব্রাহ্মণ বৃদ্ধ গুরু এইসকলের প্রতিষ্ঠরূপে পূজাকর্ত্তব্যাপশ্চাদ্ভোজনবেলাতে মঙ্গলদর্শন করিবেন ১০৭।

তস্যপ্রদক্ষিণং নিত্যমায়ুর্দ্ধর্ম্মবিবর্দ্ধনম্ ।
লোকেস্মিন্মঙ্গলান্যষ্টৌ ব্রাহ্মণোগৌর্হুতাশনঃ । ১০৮
হিরণ্যংসর্পিরাদিত্য আপোরাজাতথাষ্টমঃ ১০৯

পূজ্যব্যক্তির প্রদক্ষিণনিত্য কর্ত্তব্য আয়ুধর্ম্মবিবর্দ্ধন হয় এইলোকে মঙ্গল অষ্ট ব্রাহ্মণ গো অগ্নি স্বর্ণ ঘৃত সূর্য্য জল রাজা এই অষ্ট মঙ্গলদায়ক নিত্য দর্শনকর্ত্তব্য ১ ৯

পাদুকারোহণংকুর্য্যাৎ পূর্ব্বংভোজনতৎপরঃ
পাদরোগহরংবৃষ্যং চাক্ষুষ্যংচায়ুষোহিতং ।। ১১০ ।

পাদুকারোহণ করিবেক অর্থাৎ বিনামাপায়েদেওয়া ভোজনতৎপরহইয় প্রথমপাদুকারোহণকর্ত্তব্য তাহাতেপাদরোগহরণহয়ও বলদায়কচক্ষুরহিত আয়ুরহিত ।১১০

শরীরেজায়তেনিত্যং বাঞ্ছানৃণাংচতুর্ব্বিধা।
বুভুক্ষাচপিপাসাচ সুষুপ্সাসুরতস্পৃহা ১১১।

মনুষ্যদিগেরশরীরেনিত্যচতুর্ব্বিধা বাঞ্ছাজন্মেক্ষুধাতৃষ্ণানিদ্রা মৈথুনস্পৃহা॥১১১

ইত্যায়ুর্ব্বেদ দর্পণে দেশাদিদিনচর্য্যা কথনোনাম একাদশোল্লাসঃ।

ইতি একাদশোল্লাসঃ

। অথ চতুর্ব্বিধ ব্যাখ্যামাহ

ভোজনেচ্ছাবিঘাতাৎস্যাদঙ্গমর্দোহরুচিঃশ্রমঃ ।
তন্দ্রালোচনদৌর্ব্বল্য ধাতুদাহবলক্ষয়ঃ ।১।

ভোজনেচ্ছাবিঘাত হইতেঅঙ্গপীড়নহয় এবং অরুচি ও শ্রম তন্দ্রা ওদৃষ্টি দূর্ব্বলভাব ধাতুসকলেরদাহ বলক্ষয় হয় । ১

বিঘাতেনপিপাসায়াঃ শোষঃকণ্ঠাস্যয়োর্ভবেৎ ।
শ্রবণাস্যাবরোধশ্চ রক্তশোষোহৃদিব্যথা ।২॥

পিপাসারবিঘাতদ্বারা কণ্ঠ এবং মুখেরশোষহয় । কর্ণমুখের রোধহয় রক্ত শোষ ও হৃদয়ের বেদনা ' ২

নিদ্রাবিঘাতেজৃম্ভা শিরোলোচনগৌরবং ।
অঙ্গমর্দস্তথাতন্দ্রাস্যাদন্নাপাক এবচ । ৩ ॥

নিদ্রারবিঘাতেজৃম্ভ অর্থাৎ হাইএবং মস্তকলোচনেরগৌরব অঙ্গপীড়াতন্দ্রা অন্নের অপাক এইসকল হয় ॥ ৩।

বুভুক্ষিতোনয়োহশ্নাতিতস্যাহারেন্ধনক্ষয়াৎ ।
মন্দীভবতিকায়াগ্নি র্যথাচাগ্নির্নিরীন্ধনঃ ॥৪ ।

ক্ষুধিত যেব্যক্তি ভোজননাকরেণ তাহারআহাররূপকাষ্ঠক্ষয়হেতুক কায়ের অগ্নি মন্দভাব হয়েন যেমত অগ্নি কাষ্ঠশূন্য হইলে মন্দীহয়েন ॥ ৪ ॥

আহারংপচতিশিখী দোষানাহারবর্জ্জিতঃপচতি
দোষক্ষয়েপিচধাতূন্ ধাতুক্ষয়েপিচপ্রাণান । ৫

অগ্নিআহার পাককরেণ আহারবর্জ্জিত অগ্নিদোষপাককরেণ দোষক্ষয়েধাতু পাক ধাতুক্ষয়ে প্রাণসকল পাককরেণ প্রাণস্থানে বলজানিহ ॥ ৫ ।

আহারঃপ্রীতিকৃৎসদ্যো বলকৃদ্দেহধারণঃ ।
স্মৃত্যায়ুঃশক্তিবর্ণৌজঃসত্বশোভাবিবর্দ্ধনঃ ৬

আহার প্রীতিকারক তৎক্ষনে এবং বলকারক ও দেহধারক এবং স্মৃতি আয়ু শক্তিবর্ন ওজধাতু মনশোভা বৃদ্ধিকারক ৬ ।

যথোক্তগুণসম্পন্ন মুপসেবেতভোজনং ।
বীর্য্যদোষকলাদীনাং কালয়োরুভয়োরপি । ৭

বীর্য্য এবং দোষ এবং কলা অংশাদির যথাউক্ত গুণসম্পন্ন ভোজন করিবেক উভয়কালে প্রাতঃকাল এবং সায়ংকাল ৭

তথাচ সায়ংপ্রাতর্ম্মনুষ্যাণামশনং শ্রুতিবোধিতং
নান্তরাভোজনংকুর্য্যাদগ্নিহোত্র সমোবিধিঃ । ৮ ॥

সায়ংকাল প্রাতঃকাল মনুষ্যদিগের ভোজন বেদবোধিতইহারপরে ভোজন কর্ত্তব্য নহে অগ্নিহোত্রসমান বিধি জানিহ অর্থাৎ অগ্নিহোত্রের এই বিধি প্রাতঃসায়ং উভয়কালেইআহারবিধি প্রাতঃকালে ভোজন প্রথমপ্রহরের পর দ্বিতীয় প্রহর মধ্যে রাত্রিকাল ও এতাদৃশ জানিহ । ৮

তথাচ যামমধ্যেনভোক্তব্যং যামযুগ্মংনলঙ্ঘয়েৎ ।
যামমধ্যেরসোৎপত্তির্যামযুগ্মাদ্বলক্ষয়ঃ । ১০ ॥

প্রহরের মধ্যে ভোজনকর্ত্তব্যনহে প্রহরযুগের পরেও কর্ত্তব্য নহে যাম মধ্যে আহার রসোৎপত্তি করেণ যামযুগের পর বলক্ষয় করেণ ১০ ॥

অন্যচ্চ ক্ষুৎসম্ভবতিপক্কেষু রসদোষমলেষুচ
কালেবাযদিবাকালে সোহন্নকালউদাহৃতঃ ১১ ।

রসদোষ মলাদির পাকহইলে ক্ষুধাহয় তাহাতে কালে কিম্বা অকালে আহার কাল সেই কথিত হইল । ১১

রসাদীনাংপাকংজ্ঞাতুমাহ

উদ্গারশুদ্ধিরুৎসাহোবেগোৎসর্গোযথোচিতঃ
লঘুতাক্ষুৎপিপাসাচযদাকালঃসভোজনে ১২

যে কালে উদ্গারশুদ্ধিহয় এবং উৎসাহ হয় ও বেগের যথোচিত ত্যাগ শরীরের লঘুত্ব এবং ক্ষুধা ও তৃষ্ণাহয় ভোজনবিষয়ে সেই কাল ১২

স্থানমাহ ।

আহারন্তরহঃকুর্য্যান্নির্হারঞ্চৈব সর্ব্বদা ।
উভাভ্যাংলক্ষ্ম্যুপেতঃস্যাৎপ্রকাশেহীয়তেশ্রিয়া ১৩ ।

নির্জ্জনে আহার করিবেক সর্ব্বদা মলমূত্রেরত্যাগও নির্জ্জনেকরিবেক নিভৃত স্থানে আহার নির্হার অর্থাৎ মলমূত্রোৎসর্গ এইউভয়েরদ্বারা লক্ষ্মীপ্রাপ্তা

IMPERIAL LIBRARY

হয়েন প্রকাশস্থানে আহার নির্হারদ্বারা শ্রীতে হীনহয়েন ।.১৩ ॥

অন্যচ্চ । আহারনির্হারবিহারযোগাঃসদৈবসদ্ভির্বিজনেবিধেয়াঃ। ১৪

আহারএবং নির্হারএবংবিহারযোগসর্ব্বদাইসাধু কর্ত্তৃক নির্জনেবিধেয় ১৪

ভোজন পাত্রমাহ

দোষঘ্নৎপুষ্টিদংপথ্যংহৈমংভোজনভাজনঃ
রৌপ্যংভবতিচাক্ষুষ্যং পিত্তঘ্নৎকফবাতঘ্নৎ । ১৫
কাংস্যংবুদ্ধিপ্রদংরুচ্যং রক্তপিত্তপ্রসাদনং
পিত্তলংবাতহৃদ্রুক্ষমুষ্ণংকৃমিকফপ্রণুৎ । ১৬
আয়সেকান্তপাত্রেচ ভোজনংসিদ্ধিকারকং
শোথপাণ্ডুহরংবল্যং কামলাপহমুত্তমং ॥ ১৭
শৈলজেমৃন্ময়েপাত্রে ভোজনংশ্রীনিবারণং।
দারুজেবেবিশেষেণ রুচিদংশ্লেষ্মকারিচ ॥ ১৮ ॥
পাত্রঃপত্রময়ংরুচ্যংদীপনংবিষপাপনুৎ ॥ ১৯

স্বর্ণেরভোজন পাত্র দোষনাশক পুষ্টিদায়ক এবং পথ্য, রৌপ্যপাত্র চক্ষুর হিতকারি পিত্তনাশক বাতশ্লেষ্ম কারি ১৫॥ কাংস্যপাত্র বুদ্ধিপ্রদরুচি দায়ক রক্তপিত্ত প্রনাশক, পিত্তল পাত্র বায়ুকারক রুক্ষউষ্ণ কৃমিকফ নাশক॥ ১৬॥ লৌহপাত্র ও কান্তলৌহপাত্র সিদ্ধিকারক শোথ পাণ্ডু রোগ হর বলদায়ককামলারোগ নাশক, ১৭। প্রস্তরপাত্র ও মৃত্তিকাপাত্র শ্রীনাশক,কাষ্ঠপাত্র বিশেষ রুচি দায়ক শ্লেষ্মকারি। ১৮ পত্রের পাত্ররুচিদায়ক অগ্নিদীপন এবং বিষ ও পাপনাশক। ১৯

জলপাত্রন্তুতাম্রস্যতদাভাবো মৃদোহিতং।
পবিত্রংশীতলংপাত্রংঘটিতংস্ফাটিকেনযৎ ।
কাচেনরচিতংতদ্বত্তথাবৈদূর্য্যসম্ভবং । ২১ ।

জলপাত্রতাম্রপাত্রেরহর্ষভাব এবংহিত স্ফটিকঘটিতপাত্রপবিত্রশীতল ২০
কাঁচেতে রচিতপাত্রস্ফটিকবৎ এবং প্রবালেতে রচিতও জানিহ ২১ ।

ভোজনাগ্রেসদাপথ্যং লবণার্দ্রকভক্ষণং ।
অগ্নিসংদীপনংরুচ্যং জিহ্বাকণ্ঠবিশোধনং । ২২ ॥

ভোজনপূর্ব্বে সর্ব্বদ লবণার্দ্রক ভক্ষণপথ্য অগ্নির দীপ্তিকারক রুচিদায়ক জিহ্বাকণ্ঠ শোধন কারক। ২২

ননুলবণস্যাপিত্তজনকত্বা দাদ্রকস্য কটুত্বেন পিত্তলত্বাদ্বুভু
ক্ষিতস্যবৃদ্ধপিত্তস্য কথং প্রথমং লবণাদ্রক ভক্ষণমুচিত
মুচ্যতে। ২৩।

লবণেরপিত্তজনকত্বহেতুক আদ্রকের কটুত্বেতেপিত্তবর্দ্ধকহেতুক বুভুক্ষিত ব্যক্তির বৃদ্ধপিত্ত হয় তৎসম্বন্ধে কিপ্রকারে প্রথমলবণাদ্রকভক্ষণ উচিত হয় এইজন্য কথিত হইতেছে ২৩

লবণংসৈন্ধবংজ্ঞেয়ংচন্দনং রক্তচন্দনম্
ইতিবচনাল্লবণমত্রসৈন্ধবম্ ২৪

লবণ সৈন্ধব জানিহ চন্দন রক্তচন্দনএইবচনদ্বারা লবণএস্থানে সৈন্ধব ২৪

যত্তু আহগুণগ্রন্থে।
সৈন্ধবংলবণংস্বাদুদীপনংপাচনংলঘু
স্নিগ্ধং রুচ্যংহিমংবৃষ্যংসূক্ষ্মংনৈত্রংত্রিদোষণুৎ ২৫।

যেহেতু কহিয়াছেন গুণগ্রন্থে। সৈন্ধব লবণ মিষ্ট অগ্নিদীপ্তিজনক পাচক লঘু স্নিগ্ধ রুচিদায়ক হিম বলদায়ক সূক্ষ্মলোচন হিতত্রিদোষনাশক। ২৫

আদ্রকস্তুকথমপিনপিত্তবিরোধিমধুরপাকিত্বাদ্যতআহ।
তত্রৈব আদ্রকাভেদিনীগুর্ব্বীতীক্ষ্ণোষ্ণাদীপনীচসা
কটুকামধুরাপাকেরুক্ষাবাতকফাপহা। ২৬

আদ্রকও কিপ্রকারে পিত্তবিরোধিনয় এই কারণ কহিয়াছেন আদ্রকা ভেদিগুরুতীক্ষ্ণউষ্ণবহ্নিদীপনকটুপাকেতেমধুর রুক্ষবাতশ্লেষ্মনাশক॥ ২৬

অথচান্যদপিলবণাদ্রকঞ্চনাত্র পিত্তবিরোধিসংযোগস্বভাবাৎ
সংযোগ স্বরূপ চৈতাদৃশং। ভোজনস্যপূর্ব্বং লবণাদ্রকং
ভক্ষণবোধকবচনমেবপ্রমাণয়তি ২৭

অনন্তর অন্যও কহিয়াছেন লবণাদ্রক এস্থানে পিত্ত বিরোধি নয় সংযোগ স্বভাবহেতুক। সংযোগস্বরূপ এই ভোজনের পূর্ব্ব লবণাদ্রক ভক্ষণবোধক বচনই প্রমাণ হইয়াছেন। ২৭।

ভোজনাদৌ স্তুষ্টিদোষবিনাশায় ব্রহ্মাদীন্স্মরেৎ।
তদ্যথা। অন্নংব্রহ্মারসোবিষ্ণুর্ভোক্তাদেবোমহেশ্বরঃ
ইতিসঞ্চিন্ত্যভুঞ্জানংস্তুষ্টিদোষোনবাধতে॥ ২৮॥

ভোজনাদিতে দুষ্টিদোষবিনাশনিমিত্ত ব্রহ্মাবিষ্ণুমহেশ্বরকে স্মরণকরিবেক অন্নংব্রহ্মা রসবিষ্ণু ভোক্তাদেব মহাদেব এইসম্বন্ধরূপে চিন্তা করিয়া ভোজন করিবেক দুষ্টিদোষ বাধেননা। ২৮।

অঞ্জনাগর্ভসম্ভূতংকুমারংব্রহ্মচারিণং
দুষ্টিদোষবিনাশায়হনুমন্তংস্মরাম্যহং ২৯।

অঞ্জনাগর্ভ সম্ভবকুমার ব্রহ্মচারি হনুমানকে দুষ্টিদোষ বিনাশনিমিত্ত স্মরণ করি ২৯

অশ্নীযাত্তন্মনাভূত্বাপূর্ব্বন্তুমধুরংরসম্।
মধ্যেম্ললবণৌপশ্চাৎকটুতিক্তকষায়কান্ ৩০

প্রথম তন্মনাহইয়া অর্থাৎ ব্রহ্মাদিমনা মধুররস ভক্ষণ করিবেক মধ্যেতে অম্ললবণরস ভক্ষণ শেষে কটুতিক্তকষাযরস ভক্ষণ ৩০।

ফলান্যাদৌসমশ্নীয়াৎদাড়িমাদীনি বুদ্ধিমান্
বিনামোচাফলংতদ্বদ্বর্জনীয়াচকর্কটী ৩১।

দাড়িমাদি ফলসকল অগ্রে ভোজন করিবেক কদলীফল ব্যতিরেক কদলী ফল এবং কর্কটীফল অন্ত প্রথম ত্যাজ্য ৩১

মৃণালবিষশালুককন্দেক্ষুপ্রভৃতীনপি
পূর্ব্বমেবহিভোজ্যানিনতুভুক্তাকদাচন। ৩২।

পদ্মনাল পদ্মমূল শালুককন্দ ইক্ষুপ্রভৃতি প্রথম ভোজ্য এইসকল ভোজন করিয়া কদাচ নহে। ৩২

গুরুপিষ্টময়ংদ্রব্যংতণ্ডুলান্পৃথুকানপি।
নজাতুভুক্তবান্খাদেন্মাত্রাংখাদেদ্বুভুক্ষিতঃ। ৩৩।

গুরুপিষ্টকদ্রব্যতণ্ডুলচিপিটক কদাচিৎ ভুক্তবানব্যক্তি ভক্ষণ করিবেননা বুভুক্ষিত মাত্রাপূর্ব্বক খাইবেক ৩৩

ঘৃতপূর্ব্বংসমশ্নীয়াৎকঠিনপ্রাক্তংমৃদু।
অন্তেপুনর্দ্রবংশীতংবলারোগ্যেনমুঞ্চতি। ৩৪॥

ঘৃতপূর্ব্বক কঠিনপ্রস্তুত অথচকোমলঅর্থাৎরোটিকাপ্রথমভক্ষণ করিবেকঅন্তেদ্রবএবংশীতলদ্রব্য ভক্ষণকরিলে বলারোগ্যবিষয়ে ত্যাক্তহয়েননা। ৩৪

যদ্যৎস্বাদুতরংতত্তদ্বিদধ্যাদুত্তরোত্তরং।
ভুক্ত্বাযৎপ্রার্থ্যতেভূয়স্তদুক্তংস্বাদুভোজনং ৩৫।

যেযে দ্রব্যস্বাদু উত্তম অর্থাৎ প্রিয়তরআহার সেই উত্তরোত্তরবিধানভে জ নানন্তর যেটী প্রার্থনীয় সেই স্বাদুভোজন উক্ত ৩৫

স্বাদ্বন্নস্যগুণমাহ,

সৌমনস্যংবলংপুষ্টিংউৎসাহংরসনাসুখং।
স্বাদ্সংজনয়ত্যন্নমস্বাদুচবিপর্য্যয়ং ॥ ৩৬ ॥

যেঅন্ন আস্বাদু জন্মান সেই স্বাদুঅন্ন সুমনভাব করেণ এবং বলওপুষ্টি উৎসাহ জিহ্বাসুখ করেণ। ইহার বিপরীত অস্বাদু। ৩৬ ॥

অত্যুষ্ণান্ন বলংহন্তিশীতংশুষ্কঞ্চদুর্জ্জরম্
অতিক্লিন্নংগ্লানিকরংযুক্তিযুক্তংহিভোজনং। ৩৭

অতিশয় উষ্ণ অন্ন বলকে নষ্ট করেণ শীতল এবং শুষ্কঅন্নদুর্জ্জর অতিক্লেদান্বিত অন্ন গ্লানিকর অতএব যুক্তিযুক্তভোজন কর্ত্তব্য ৩৭

অতিদ্রুতাশিতাহারোগুণান্দোষান্নবিন্দতি
ভোজ্যংশীতমহৃদ্যংচস্যাদ্বিলম্বিতমশ্নতঃ ॥ ৩৮ ।

অতিশয় দ্রুত ভুক্ত আহার গুণএবং দোষলাভকরেণনা। বিলম্বেতেআহারকারির ভোজ্য শীতল এবং অহৃদ্যহয়। ৩৮ ॥

গুরুত্রিবিধংতন্নিবারয়মাহ।

মন্দানলোনরোদ্রব্যংমাত্রাগুরুংবিবর্জ্জয়েৎ।
স্বভাবতশ্চগুরুযৎওথাসংস্কারতোগুরু। ৩৯

গুরুত্রিবিধ তাহার নিবারণকরিয়া কহিতেছেন মন্দানলমনুষ্যমাত্রাতেগুরু দ্রব্যত্যাগ করিবেন। এবং স্বভাবেতে গুরুযেদ্রব্য এবং সংস্কারেতেগুরুদ্রব্য ত্যাগ করিবেন ॥ ৩৯ ।

মাত্রাগুরুস্তুমুদ্গাদিমাষাদিপ্রকৃতেগুরু।
সংস্কারগুরুপিষ্টান্নংপ্রোক্তমিত্যুপলক্ষণং ॥ ৪০ ।

মাত্রাগুরুমুদ্গাদিমাষাদি প্রকৃতি হইতে গুরু। সংস্কারগুরুপিষ্টান্নং এই উপলক্ষেবিবিধ আহারকথিতহইতেছে। ৪০

আহারংষড়্‌বিধংচুষ্যংপেয়ংলেহ্যংতথৈবচ
ভোজ্যংভক্ষ্যংতথাচর্ব্ব্যংগুরুবিদ্যাদ্‌যথোত্তরং　৪১ ।

আহার ষট্‌প্রকার জানিহ চুষ্যপেয়লেহ্য ভোজ্য ভক্ষ্য চর্ব্ব্যএই ষট উত্তরোত্তর গুরু জানিহ　৪১　চুষ্য ইক্ষুদাড়িমাদিপেয় পানক শর্করোদকাদি লেহ্যরসালক্বথিতাদিভোজ্যঅন্নব্যঞ্জনাদি ভক্ষ্যলড্ডুকমণ্ডকাদিচর্ব্ব্যচিপিটচনকাদি　৪১

স্বভাবগুরু সংস্কারগুরুণোঃ ।

স্বভাবলঘুনশ্চভক্ষ্যস্যভোজনপরিমাণমাহ ।
গুরুণামর্দ্ধসৌহিত্যংলঘূনাংতৃপ্তিরিষ্যতে । ৪২

স্বভাবগুরু সংস্কারগুরুর এবং স্বভাবলঘুভক্ষ্যরভোজনপরিমাণকহিতেছেন গুরুর অর্দ্ধেক সুহিত লঘুর তৃপ্তিপর্য্যন্ত ভোজন কর্ত্তব্য　৪২

মাষপিষ্টান্নাদিভিরর্দ্ধংসৌহিত্যংকর্ত্তব্যং ।
মুদ্গাদিভিঃস্বাভাবিক্যমাত্রয়াতৃপ্তিঃকর্ত্তব্যেত্যর্থঃ　৪৩

মাষপিষ্টাদির অর্দ্ধেক সুহিত কর্ত্তব্য মুদ্গাদিরস্বাভাবিকমাত্রাদ্বারাতৃপ্তি কর্ত্তব্যা এই অর্থ　৪৩

দ্রবোদ্রবতরশ্চাপিনস্মাত্রাগুরুরিষ্যতে ।। ৪৪

দ্রবদ্রব্যপেয়াদি দ্রবতরতক্রাদিঅধিকঅন্নাদিইহারমাত্রাতেঅধিকগুরু ।৪৪

মাত্রাগুরুর্নমন্তব্যঃপেয়স্যসর্ব্বতোলঘুত্বাৎউক্তঞ্চসুশ্রুতে ।
পেয়লেহ্যাদ্যভক্ষ্যাণাংগুরুবিদ্যাদ্‌যথোত্তরং　৪৫

পেয়পেয়াদিলেহ্যরসালাদিঅন্নব্যঞ্জনাদিভক্ষ্যউত্তরোত্তরগুরুজানিহ　৪৫

মোদকাদিদ্রব্যাদনেপি শুষ্কন্তুসম্যগেবোপপদ্যতে ।
বিশুষ্কমন্নমভ্যস্তংনপাকং সাধুগচ্ছতি　৪৬

মোদকাদিদ্রব্যভক্ষণে শুষ্কসম্যকপাকউপপন্নহয়েন বিশুষ্কঅন্ন সুন্দরপাক হয়েনন । ৪৬

শুষ্কমপিস্রোতোরোধকবমপিদ্রবার্দ্রংসম্যকপাকংযাতি । ৪৭ ।।
শুষ্কান্নস্রোতরোধকরহইয়াওদ্রবেতেআর্দ্র হইলেসম্যকপাকপ্রাপ্তহয়েন ৪৭

কেবলস্য শুষ্কস্যান্নস্য দোষমাহ বিশুষ্কমন্নমিত্যাদি।
অপক্কং তর্দ্ধি ভবতীত্যপেক্ষায়ামাহ। ৪৮।
কেবল বিশুষ্ক অন্নের দোষ কহিতেছেন বিশুষ্ক অন্ন ইত্যাদি বিশুষ্ক অন্ন অপক্ক হয়েন ৪৮ এই অপেক্ষাতে কহিতেছেন

পিণ্ডীকৃতমসংক্লিন্নং বিদাহমুপগচ্ছতি ৪৯।
পিণ্ডীকৃত অর্থাৎ প্রস্তরের ন্যায় কাঠিন সক্তু আর্দ্রাভাব বিদগ্ধ প্রাপ্ত হয়। ৪৯ ॥

শুষ্কাদীনাং বৈগুণমাহ।
শুষ্কং বিরুদ্ধং বিষ্টম্ভি বহ্নিব্যাপাদমাবহেৎ। ৫০ ॥
শুষ্কাদির বিগুণ কহিতেছেন শুষ্ক এবং বিরুদ্ধ বিষ্টম্ভি অগ্নিমান্দ্য করেণ অর্থাৎ চিপিটাদি ক্ষীরমৎস্যাদি চনকমসূরাদি। ৫০

নভুক্ত্বা ন রদৈশ্ছিত্ত্বা ন নিশায়াং নবাবহূন
ন জলান্তরিতানুষ্ণান্ সক্তূন্‌দ্যান্নকেবলান্। ৫১
ভোজন করিয়া ভোজন করিবেক না দন্তদ্বারা ছেদ করিবেক না রাত্রিতে ভোজন করিবেক না বিস্তর ভক্ষণ কর্ত্তব্য নয় ও জলমধ্যস্থিত দ্রব্য ভক্ষণ উচিত নহে উষ্ণদ্রব্য অশন বিধি নহে কেবল সক্তু অর্থাৎ ছাতু কাভক্ষ্য বিধান নহে। ৫১

বিষমাশনস্য লক্ষণমাহ।
বহুস্তোকমকালেবা জ্ঞেয়ং তদ্বিষমাশনং। ৫২ ॥
অনেক অথবা অল্প অকালে ভোজন সেই বিষমাশন জানিহ ৫২

বহুনান্নস্য ভক্ষিতস্য দোষমাহ।
অন্নস্য গৌরবাটোপশব্দাং শ্চকুরুতেধিকং।
দীনমাত্রং তনোস্কাশ্চ্যং করোতি চ বলক্ষয়ং ৫৩।
ভক্ষিতানেক অন্নের দোষ কহিতেছেন অন্নের গৌরব গুড়গুড় শব্দ এই সকল অধিকায় করেণ দীনভাবত্ব এবং শরীরের রুক্ষত্ব এবং বলক্ষয় করেণ ॥ ৫৩ ॥

অকালে ভক্তস্য দোষমাহ।
অপ্রাপ্তকালোভুঞ্জানোহসমর্থতনুর্নরঃ
তাংস্তানাধীনবাপ্নোতি মরণং চাধিগচ্ছতি। ৪৫

অকালে ভুক্তেবদোষ কহিতেছেন মনুষ্য অপ্রাপ্ত সময় হইয়া অর্থাৎ কালাতীত প্রাককালেবা ভুক্তবানহয়েন তবেঅসমর্থ শরীরহয়েন শিরো ব্যথাবিসূচিকা অনলবিকল বিকারপ্রাপ্তহয়েনএই সকলের আধিক্যেমরণ প্রাপ্ত হয়েন । ৫৪

কালেতীতেহশ্নতোজন্তো বায়ুনোপহতেহনলে
কৃছ্রাদ্বিপচ্যতেভুক্তং নস্যাদ্ভোক্তুংপুনঃস্পৃহা ॥ ৫৫ ॥

ভোজনকালাতীতে ভোজনকারিজন্তুরবায়ুকর্ত্তৃকঅগ্নিউপাহতহইলেকৃচ্ছ্রেতে ভুক্তপাকহয় ভোজনকরিতে পুনর্ব্বারস্পৃহাহয়না । ৫৫

কুক্ষভাগদ্বয়ংভোজ্যৈ স্তৃতীয়েবারিপূরয়েৎ
বায়োঃসঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ৫৬

কুক্ষিরভাগদ্বয় ভোজ্যদ্বারা পূরণ করিবেকতৃতীয়ভাগবারিতেপূর্ণ করিবেক বায়ুর গমন নিমিত্ত চতুর্থ ভাগ অবশেষ করিবেক ॥৫৬

নতথাস্বাদুমাপ্নোতিততঃ শেষাম্বুনাবতা
রসেনান্নস্যরসনাপ্রথমেনোপতর্পিতা ৫৭

অন্নের রসেতে জিহ্বা প্রথমে তর্পিতাহয়েননা তাদৃশস্বাদ প্রাপ্ত হয়েননা যেমন শেষজলেতেরতাহইয়া স্বাদুপ্রাপ্তহয়েনপশ্চাৎতর্পিতাহয়েন । ৫৭

অত্যম্বুপানান্নবিপচ্যতেহন্নমনম্বুপানাচ্চতথৈবদোষঃ
তস্মান্নরোবহ্নিবিবর্দ্ধনায় মুহুর্মুহুর্বারি পিবেদভূরি । ৫৮

অতিশয়জলপানেতে অন্ন বিপাক হয়েননা এবং বিনাজলপানেও তাদৃশ দোষ সেই হেতুক মনুষ্য অগ্নি বিবর্দ্ধন নিমিত্ত মুহুর্মুহুর্জলমাত্রাতে জল পান করিবেক ॥ ৫৮

ভুক্তস্যাদৌজলংপীতং কার্শ্যমন্দাগ্নিদোষকৃৎ
মধ্যেগ্নিদীপনংশ্রেষ্ঠমন্তেস্থৌল্যকফপ্রদং ॥ ৫৯ ।

ভোজনেরঅগ্রেতে জলপান কৃশত্বমন্দাগ্নিদোষ করেণ আহারমধ্যে জলপান অগ্নিদীপনশ্রেষ্ঠ করেণ আহারান্তে স্থৌল্য এবং কফ দায়ক । ৫৯ ।

অন্বর্চ্চা সমস্থূলকৃশাভুক্তমধ্যান্তেপ্রথমাম্বুপাঃইতিবাগ্ভটঃ । ৬০
ভোজন মধ্যে অন্তে প্রথমেজলপানকারি সমশরীরস্থূলশরীরকৃশকায়হয়েন এই বাগ্ভট কহেন ৬০

তৃষিতস্তুনচাশ্নীয়াৎক্ষুধিতোনপিবেজ্জলং। মনুশিষ্টাভো
জনান্তেদুগ্ধং পিবন্তি তৎকথমুচিতং। যতস্ত্রিবিভক্তস্য
ভোজনকালস্য প্রথমোভাগোবাযোস্তস্যদ্বিতীয়ঃ পিত্তস্য
তৃতীয়ঃকফস্য ॥ ৬২॥

তৃষিতব্যক্তি ভোজনকরিবেননা ক্ষুধিতব্যক্তিজলপানকরিবেননা শিষ্টব্যক্তি সকল ভোজনান্তে দুগ্ধপান করেণ কিপ্রকারে উচিত হয় যেহেতুকত্রিভাগ ভোজনকালের প্রথমভাগবায়ুর দ্বিতীয়ভাগ পিত্তেরতৃতীয়কফের ॥ ৬২ ॥

অতএবাহ অশ্নীযাত্তন্মনাভুক্ত্বাপূর্ব্বন্তুমধুরংরসং।
মধ্যেম্ললবণৌপশ্চাৎ কটুতিক্তকষায়কান্ ৬৩।

এই অভিপ্রায ভোজনেব প্রথম ভুক্ত মধুর রস বুভুক্ষিতের বায়ুপিত্তের শমন হয়েন ভোজনমধ্যে ভুক্তাম্ললবণরসপিত্তাশয়েবহ্নিবৃদ্ধিকরেণ ভোজনান্ত সময়ে ভুক্ত কটুতিক্ত কষায়রস কফকে শমতাকরেণ।' ৬৩

অতোভোজনাবসানসময়স্য কফকালত্বাৎতত্রকথং শ্লেষ্ম
জনকংদুগ্ধংপাতুমুচিতংভবতি। ৬৪

অতঃকারণ ভোজনাবসান সময়ে কফকালহেতুক তাহাতেশ্লেষ্ম জনকদুগ্ধ পান করিতে কিপ্রকারে উচিত হয় ৬৪,

যতউক্তংদুগ্ধংস্বাদুরসংস্নিগ্ধমোজস্যংধাতুবর্দ্ধনং
বাতপিত্তহরংবৃষ্যংশ্লেষ্মলং গুরুশীতলং ৬৫।

যেহেতু উক্ত আছে দুগ্ধ স্বাদুরস এবং স্নিগ্ধঔৎশীতলোষ্ণাভাবওজধাতু হিত এবং রসাদি সপ্তধাতু হিত.এবং রসাদি সপ্তধাতু বর্দ্ধন বাতপিত্তহর তেজস্কর শ্লেষ্মকারক গুরু এবং শীতল। ৬৫।

বিহিতান্যন্নপানানিযানিভুংক্তেহিমানবঃ।
তদ্বিদাহপ্রশান্ত্যর্থং ভোজনান্তেপয়ঃপিবেৎ॥ ৬৬॥

যেসকল বিহিত অন্নপান মনুষ্য ভোজনকরেণতাহারবিদাহপ্রশমননিমিত্ত ভোজনান্তে দুগ্ধপান করিবেক॥ ৬৬॥

অতএব ব্রহ্মপুরাণে
কুর্য্যাৎক্ষীরান্তমাহারংনদধ্যন্নংকদাচনেতি ৬৭

অতএব ব্রহ্মপুরাণে উক্ত আছে দুগ্ধান্ত আহার করিবেক দধ্যন্নান্ত কদাচনহে ইতি। ৬৭॥

লবণাম্লকদূষ্ণানি বিদাহীন্যতিযানিও
তদ্দোষংহর্ত্তুমাহারংমধুরেণসমাপয়েৎ ৬৮ ॥
লবণ অম্লঅল্পউষ্ণ বিদাহি যেসকল দ্রব্য সেই দোষহননিমিত্ত আহার মধুরদ্বারা সমাপন করিবেক ৬৮

ভোজনাবসানসময়েদুগ্ধাদিমধুর ভোজনেচবাতকফো
লবণাম্লকটুভোজনজনিতাং পিত্তস্যবৃদ্ধিংনাশয়তি। ৬৯।
ভোজনাবসান সময়েদুগ্ধাদিমধুরভোজনেতেবায়ুকফে লবণাম্লকটুরসভোজনেতে জনিত যেপিত্তের বৃদ্ধি তাহাকে নাশকরেণ ৬৯ ॥

পিত্তবৃদ্ধিনাশনেন কফস্যাপিবৃদ্ধিরূপক্ষীণাভবতি ॥
কফবৃদ্ধিরগ্নিমান্দ্যাদীনব্যাধীনুৎপাদয়িতুংনশক্নোতি ॥ ৭০।
পিত্তবৃদ্ধি নাশদ্বারা কফেরও বৃদ্ধিরূপেরক্ষীণাহয় কফবৃদ্ধি অগ্নিমান্দ্যাদি ব্যাধিকে উৎপন্ন করিতে শক্ত হয়েননা ৭০

শত্রোর্নাশনেনশত্রুহন্তুর্বৃদ্ধির্দৃশ্যতেনতুক্ষীণতা।
তৎকথংকফঃক্ষীয়তইতি॥ ৭১
শত্রুর নাশদ্বারা শত্রুহন্তার বৃদ্ধিদৃশ্যহয় ক্ষীণতাহয়না তবে কিপ্রকারের ক্ষীণ হয়েন এইকোটি। ৭১॥

উচ্যতে। বলবচ্ছত্রুবিনাশনেনশত্রুহন্তুঃক্ষীনতাচদৃশ্যতে।
তথাচ। নাশনাৎপ্রত্যনীকস্যস্বয়ঞ্চ ক্ষীয়তেযথা।
বহ্নিসন্তপ্তলোহস্যতপ্ততানাশয়েজ্জলং॥ ৭২
সমাধান কথাহইতেছে বলবিশিষ্টশত্রুবিনাশদ্বারা শত্রুহন্তারক্ষীণতাদৃশ্যও হয় শত্রুরনাশ হইতে স্বয়ংক্ষীণহয়েনযথা অগ্নিসন্তপ্ত লৌহেরতপ্ততা যেমন জলকে নাশ করেণ তাদৃশ ৭২ ॥

ননুভোজনাবসানসময়েভুক্তাঃকটুতিক্তকষায়ারসাঃকফং
শময়িষ্যন্তিবাতস্য বৃদ্ধিংবিধাস্যতি। ইতিচেৎতন্নকফা
দীনাং ক্ষীণশক্তিত্বাৎ। ৭৩
ভোজনের অন্তে কটুতিক্ত কষায় রস কফকে শমতা করেণ এবং বায়ুরবৃদ্ধি বিধান করেণ এই যদি কহ তাহানয় কফাদির ক্ষীণশক্তি হেতুক। ৭৩

তথাচযদেকংনাশয়েদ্দোষংতত্রান্যংবর্দ্ধয়েৎকুতঃ
নাশয়েদেকদোষস্যযতস্তৎক্ষীণশক্তিকমিতি। ৭৪

যে একদোষ নাশকরে তৎবিষয়ে কিহেতু অন্যদোষকেবৃদ্ধিকরে একদোষে রই নাশ করায় যেহেতু সেই দোষের ক্ষীণশক্তি হয় অন্যদোষবৃদ্ধি করণে শক্তিরহিত ৭৪

বস্তুতোয়এবরসঃপ্রাচুর্য্যেণভুক্তস্তস্যৈবসর্ব্বেরসবশংভবন্তি ৭৫

বস্তুত যেরস অতিশয়েতে ভুক্ত হয়েন সেই রসের সকলই রসবশীভুতা হয়েন ॥ ৭৫ ।

যতআহসুশ্রুতঃ ।অর্থাঃসর্ব্বেপিগচ্ছন্তি বলিনোবশ্যতাংরসাঃ
যথাপ্রকুপিতোদোষোবশ্যংযাতিবলীয়সঃ । ইতি ॥ ৭৬ ।

ভক্ষিত সকল রস বলবান রসের বশ্যত্ব প্রাপ্তহয়েন যেমন প্রকুপিতদোষ বলবান দোষের বশ্যহয় ৭৬

এবং ভুক্ত্বাসমাচামেদ্রূক্ষগ্রহণপূর্ব্বকং
ভোজনেদন্তলগ্নানি নির্হৃত্যাচমনঞ্চরেৎ । ৭৭ ॥

এবং প্রকার ভোজন করিয়া রুক্ষদ্রব্যগ্রহণপূর্ব্বক আচমন করিবেক ভোজনেতে দন্তলগ্ন সকল মোচন করিয়া আচমন করিবেক ৭৭

দন্তাদন্তর্গতংচান্নংশোধনে নাহরেচ্ছনৈঃ
কুর্য্যাদনির্গতংতদ্ধিমুখস্যানিষ্টগন্ধতাং ৭৮

দন্তহইতে অন্তর্গত অন্নকে শোধন করণক অল্পে২আহরণকরিবেক সেই দন্তলগ্ন নিশ্চিত অনির্গত হইলে মুখেরঅনিষ্টগন্ধভাবকরিবেক ॥ ৭৮ ।

দন্তলগ্নমনির্হার্য্যংলেপংমন্যেতদন্তবৎ
নতত্রবহুশঃকুর্য্যাদ্যত্নংনির্হরণংপ্রতি ৭৯

দন্তলগ্ন আহরণীয় নাহয় তবে সেই লেপ দন্ততুল্য মান্যজানিহ তাহাতে বহুবার নির্হরণ জন্যযত্ন করিবেকনা ॥ ৭৯ ॥

আচম্যজলমুক্তাভ্যাংপাণিভ্যাংচক্ষুষীস্পৃশেৎ ।
ভুক্তাচসংস্মরেন্নিত্যমগস্ত্যাদীন্‌সুখাবহান্‌ ৮০ ।

আচমন করিয়া জলমুক্তহস্তদ্বয়দ্বারা চক্ষুদ্বয়স্পর্শকরিবেন ভোজনানন্তর নিত্যই অগস্ত্যাদি সুখদায়কাদি সকলকে স্মরণ করিবেন ৮০ ॥

অগস্তিরগ্নির্ব্বড়ব নলশ্চভুক্তংমমান্নংজরয়ন্ত্বশেষং ।
সুখঞ্চমেতৎপরিণামসম্ভবং যচ্ছন্ত্বরোগংমমচারুদেহে ॥ ৮২ ॥

অগস্তি অগ্নিবড়বানল আমারভুক্ত অন্নকেঅশেষকরিয়া জারণ করুণইহার পরিপাক ভবসুখদানকরুণআমারকলেবরসুন্দরঅরোগকেদানকরুণ ।।৮২

অঙ্গারকমগস্তিঞ্চপাবকং সূর্য্যমশ্বিনৌ
যশ্চৈতানসংস্মরেন্নিত্যং ভুক্তং তস্যাশুজীর্য্যতি ৮৩

অঙ্গারক অগস্তি অগ্নি সূর্য্যঅশ্বিনীকুমার যেব্যক্তি এই সকলকেনিত্য সম্যক রূপে স্মরণ করেণ তাঁহার ভুক্ত শীঘ্রজীর্ণ হয়েন। ৮৩।

ইত্যুচ্চার্য্যস্বহস্তেনপরিমার্য্যতথোদরং
অনায়াসপ্রদায়ীনিকুর্য্যাৎকর্ম্মাণ্যতন্দ্রিতঃ।। ৮৪।

এই উচ্চারণ করিয়া স্বহস্তদ্বারা উদর মার্জ্জন করিয়া অনায়াসপ্রদায়কর্ম্ম সকল করিবেক অতন্দ্রিত অর্থাৎ জাগৃত হইয়া নিদ্রাজাইবেকনা। ৮৪।

ভুক্তমাত্রস্যতুস্বপ্নাদ্ধন্ত্যগ্নিং কুপিতঃকফঃ ইতিবচনাৎ ৮৫

ভুক্তমাত্রের নিদ্রাহইতে কুপিত কফ অগ্নিবে নাশকরে এইহেতু ৮৫

জীর্ণেন্নেবর্দ্ধতেবায়ুর্ব্বিদগ্ধেপিত্তমেধতে।
ভুক্তমাত্রেকফশ্চাপি ক্রমোহয়ংভোজনোপরি ।৮৬

অন্নজীর্ণ হইলে বায়ুবৃদ্ধিহয়েন, পাচমানাবস্থাতে অর্থাৎ কিঞ্চিৎপক্ব কিঞ্চিদপক্ব পিত্তবৃদ্ধিহয়েন ভুক্তমাত্রেকফ ভোজনেরপর এইক্রম। ৮৬ ।।

ভুক্তমাত্রেসংজাতকফস্য প্রতিকারমাহ ।

ধূমেনাপোহয়েদ্ধীর্ব্বা কষায়কটুতিক্তকৈঃ
পূগকর্পূরকস্তূরীলবঙ্গসুমনঃফলৈঃ ৮৭ ।।
ফলৈঃকটুকষায়ৈর্ব্বা মুখবৈশদ্যকারকৈঃ
তাম্বূলপত্রসহিতৈঃ সুগন্ধৈর্ব্বাবিচক্ষণঃ।

বিচক্ষণব্যক্তি অগুরুআদিধূম করণক এবং কষায়কটুতিক্ত গুবাককর্পূর নবঙ্গজাতীফলদ্বারা এবং মুখশুদ্ধিকারক কটুকষায়ফলদ্বারা সুগন্ধি তাম্বুল পাত্রসহিত মুখশুদ্ধি করিবেন

রতেসুপ্তোত্থিতেস্নাতেভুক্তেচান্তেচবিগ্রহে
সভায়াংবিদূষাংরাজ্ঞাং কুর্য্যাত্তাম্বূলচর্ব্বণম্। ৮৯ ।

রতিবিষয়ে নিদ্রোত্থিতবিষয়ে স্নানন্তেভোজনান্তে যুদ্ধেতেপণ্ডিতদিগের সভাতে রাজারসভাতে তাম্বুলচর্ব্বণ করিবেক ৮৯

তাম্বূলমুক্তং তীক্ষ্ণোষ্ণং রোচনং তুবরং রসম্।
তিক্তং ক্ষারোষণং কাম রক্তপিত্তকরং লঘু। ৯০।
বশ্যং শ্লেষ্মাস্য দৌর্গন্ধমলবাতশ্রমাপহম্ ৯১ ॥
হনুদন্তমলধ্বংসি জিহ্বেন্দ্রিয়বিশোধনম্
মুখপ্রসেকশমনং গলাময়বিনাশকম্ ॥ ৯২ ॥
নবং তদেব মধুরং কষায়ানুরসং গুরু।
বলাসজনকং প্রায়ঃ পত্রশাকগুণং স্মৃতম্ ॥ ৯২ ॥

তাম্বূল তীক্ষ্ণ উষ্ণ রুচিদায়ক এবং কষায়রস ও তিক্তরস এবং ক্ষারও কটু কাম এবং রক্তপিত্তকারক বশ্য এবং শ্লেষ্মাও মুখদৌর্গন্ধমলাও বায়ু ও শ্রম নাশক হনুদন্ত মলানাশক এবং জিহ্বা ইন্দ্রিয়শোধন মুখস্রাবশমন গল রোগবিনাশক নূতনপর্ণ মধুর কষায়ানুরস গুরু শ্লেষজনক পর্ণ পত্রশাকগুণ জানিহ। ৯৩।

বঙ্গদেশোদ্ভবং পর্ণং পরং কটুরসং সরং
পাচনং পিত্তজনকমুষ্ণং কফহরং মতং। ৯৪ ॥

বঙ্গদেশেতে উদ্ভব পর্ণ রসেতে কটুরস আহারপাচন পিত্তজনক উষ্ণ এবং কফহর ৯৪।

পর্ণং পুরাণমকটুস্ফুলকং নত্তপাণ্ডরং।
বিশেষাদ্গুণবদ্বেদ্য মন্যদ্ধীনতমং গুণং। ৯৫।

পুরাণপর্ণ কটুরস নহেন শ্যামবর্ণ পাণ্ডুরবর্ণ নয় বিশেষেগুণবিশিষ্ট কিন্তু অন্যগুণের হীনতমগুণ। ৯৫

পূগং গুরু হিমং রুক্ষং কষায়ং কফপিত্তনুৎ
মোহনং দীপনং রুচ্যমাস্যবৈরস্যনাশনং। ৯৬

গুবাকগুরু হিম এবং রুক্ষ কষায়রস কফপিত্তনাশক মোহন এবং অগ্নিদীপন রুচিদায়ক মুখবিরসভাবনাশন ॥ ৯৬ ॥

পূগং স্যাদ্দৃঢ়মধ্যং যৎ খিন্নং যাতি ত্রিদোষনুৎ
সরসং গুর্ব্বভিষ্যন্দি তদ্বৃশং বাহ্নিনাশনং ৯৭।

মধ্যস্থানকঠিন এতাদৃশ গুবাক খিন্নপ্রাপ্ত হন অর্থাৎ খোল সেই গুবাক ত্রিদোষনাশক। সরসগুবাক গুরু অভিষ্যন্দি অর্থাৎ স্রোতেরক্লেদজনক সেই গুবাক অতিশয় অগ্নিনাশক ॥ ৯৭ ॥

খদিরঃকফপিত্তঘ্নশ্চূর্ণংবাতবলাসনুৎ
সংযোগতস্ত্রিদোষঘ্নং সৌমনস্যংকরোতিচ। ৯৮ ॥
খদির কফপিত্তনাশক চূর্ণবাতকফনাশক অর্থাৎচুন। সংযোগেতেত্রিদোষ নাশক সুমানসভাবকরেন ॥ ৯৮।

মুখসৌগন্ধবৈশদ্য কান্তিসৌষ্ঠবকারকং ॥ ৯৯।
মুখের সৌগন্ধ উত্তম শোভাসৌষ্ঠবকারক। ৯৯

আয়ুরগ্রেয়শোমূলে লক্ষ্মীর্মধ্যেব্যবস্থিতা
তস্মাদগ্রংতথামূলং মধ্যংপর্ণস্যবর্জ্জয়েৎ ॥ ১০০
পর্ণেরঅগ্রে আয়ুমূলেযশ মধ্যেলক্ষ্মী অবস্থিতাসেইহেতুক পর্ণের অগ্র ও মূল ওমধ্যত্যাগকরিবেক ১০০

পর্ণমূলেভবেদ্ব্যাধিঃপর্ণাগ্রেপাপসম্ভবঃ
চূর্ণপত্রংহরত্যায়ুঃ শিরাবুদ্ধিবিনাশিনী ১০১
পর্ণেরমূলেব্যাধিহয় পর্ণের অগ্রেপাপজন্মে চূর্ণপত্রপর্ণ আয়ুহরেণশিরা বুদ্ধিনাশিকা ১০১

আদ্যংবিষোপমংপাকং দ্বিতীয়ংতচ্চদুর্জ্জরম্।
তৃতীয়াদিস্তুপাতব্যং সুধাতুল্যংরসায়নম্। ১০২
আদ্যবিষতুল্যপাক দ্বিতীয়দুর্জ্জর তৃতীয়াদিপাতব্যঅমৃততুল্যরসায়ন। ১০২

তাম্বুলংনাতিসেবেত নবিরিক্তোবুভুক্ষিতঃ
দেহদৃক্কেশদন্তাগ্নি শ্রোত্রবর্ণবলক্ষয়ঃ। ১০৩
শোষঃপিত্তানিলাসৃং স্যাদতিতাম্বুলভক্ষণাৎ। ১০৪
বিরেচন হইয়াছে যেব্যক্তির সেইব্যক্তি এবং ক্ষুধিতব্যক্তিতাম্বূলঅতিশয় সেবাকরিবেকনা দেহ দৃষ্টি কেশ দন্ত অগ্নি কণ্ঠ বর্ণ বল ক্ষয়হয় অতিশয় তাম্বূল সেবাতে ও শোষ পিত্ত বায়ু রক্তহয় ১০৪

তাম্বুলংনহিতদ্দত্তং দুর্ব্বলেক্ষতেরাগিণাম্।
বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং ক্ষয়িণাংরক্তপিত্তিনাম্। ১০৫
দুর্ব্বলব্যক্তিকে তাম্বূলদিবেকনা ক্ষতরোগবিশিষ্টব্যক্তিদিগের দাতব্যনহে বিষমূর্চ্ছামদ ইহাতে পীড়িতদিগের ও ক্ষয়িদিগের দাতব্যনহে ও রক্তপিত্তিদিগের ১০৫

[library stamp]

ভুক্ত্বাশতপদংগচ্ছেচ্ছনৈস্তেনতুজায়তে
অন্ত্রসন্ধিষুশৈথিল্যংগ্রীবাজানুকটীমুখম্ ১০৬ ।

ভোজনকরিয়া শতপাদগমনকরিবেক অল্পেঅল্পে ভোজনকরণক অন্ত্রএবং সন্ধিতে শৈথিল্যজন্মে ও গ্রীবাজানু কটী মুখ ও শৈথিল্যহয় । ১০৬ ।

ভুক্ত্বাপিবিশতস্তোকংশয়ানস্যতুপুষ্টতা .
আয়ুশ্চংক্রমমাণস্যমৃত্যুর্ধাবতিধাবতঃ ১০৭ ।

ভোজনকরিয়া আসনোপবিষ্টব্যক্তি এবং শযানস্তভব্যক্তিবশরীরপুষ্টতাহয় ভোজনানন্তর শতপাদ অল্পে২ গমনশীলের আয়ু,অত্যন্তগতিবিশিষ্টেরমৃত্যু হয় ॥ ১০৭ ॥

শ্বাসানষ্টৌসমুত্তানস্তানদ্বিঃ পার্শ্বেতুদক্ষিণে
ততশ্চদ্বিগুণাবামেপশ্চাৎস্বপ্যাদ্যথাসুখং । ১০৮ ।

উত্তানদেহ হইয়া অষ্টবার নিশ্বাসত্যাগ করিবেক দক্ষিণ পার্শ্বশায়ী অষ্ট বার নিশ্বাসত্যাগ বামপার্শ্বে ষোড়শবার পশ্চাৎযথেচ্ছানিদ্রাজাইবেক ১০৮

বামদিশায়ামনলোনাভেরূর্দ্ধ্বেহস্তিজন্তুনাং তস্মাত্তুবাম
পার্শ্বেশযীতভুক্তংপাক মপৈতিসন্থক ১০৯ ।

নাভিরঊর্দ্ধ বামদিকেজাঠরানলআছেন এইহেতুবামপ র্শ্বে শয়নকর্ত্তব্যইহাতে আহারসন্থকরূপ পাকপ্রাপ্তহয়েন ১০৯ ।

ত্রিদোষশমনীখট্বাতুলীবাতকফাপহ ।
ভূশয্যাপিত্তশমনীকাষ্ঠপট্টীতুবাতলা ॥ ১০৯ ॥

খট্বাত্রিদোষনাশিনী তূলী অর্থাৎতুলারশয্যাবায়ুকফ নাশকভূমি শয্যাপিত্ত নাশিনী কাষ্ঠপট্টী অর্থাৎ তক্তকোষ বায়ুবৃদ্ধি কারক ১০৯

অন্যঃপুনরাহ ॥

ভূশয্যাবাতলাতীবরুক্ষপিত্তাসৃনাশিনী ।
সুশয্যাশয়নংহৃদ্যংপুষ্টিনিদ্রাধৃতিপ্রদং ॥ ১১০ ॥
শ্রমানিলহরংবৃষ্যংবিপরীতমতোন্যথা ১১১ ॥

অন্যওকহেন । ভূমিশয্য বায়ুকারিকা অতিশয় রুক্ষ, পিত্তএবংরক্তনাশিনী উত্তমশয্যাতে শয়নমনোরম এবং পুষ্টিনিদ্রা ধৈর্য্যদায়ক ॥ ১১০ শ্রমএবং বায়ুহর এবং বলদায়ক ইহার অন্যথা বিপরীতগুণ । ১১১ ॥

সম্বাহনংমাংসরক্তত্বকপ্রসাদকরংপরং
প্রীতিনিদ্রাকরংবৃষ্যংকফবাতশ্রমাপহং ১১২
সম্বাহন অর্থাৎতাকিয়াবালিশ মাংসরক্তত্বকএইসকলের উত্তমকারকএবং প্রীতিনিদ্রা কারক ও বলদায়ক ও কফবাত এবং শ্রমনাশক ১১২।

প্রবাত' রৌক্ষবৈবর্ণং স্তম্ভঞ্চদাহপিত্তনুৎ
স্বেদমূর্চ্ছাপিপাসাঘ্ন মপ্রবাতমতোন্যথা ১১৩
প্রবলবাত রুক্ষতা বিবর্ণতা এবংস্তম্ভ করেণ,দাহওপিত্তনাশকঘর্ম্ম মূর্চ্ছাপিপাসা নাশক ইহার অন্যথাগুণ অপ্রবলবাত ১১৩।

সুখপ্রবাতংসেবেত গ্রীষ্মেশরদিপৈত্তিকে।
নিবাতমায়ুষেসেব্য মারোগ্যায়চসর্ব্বদা ১১৪
সুখদায়ক বাতসেবা কর্ত্তব্য গ্রীষ্মকালে এবং শরতকালে ও পিত্তপ্রধানে আয়ুনিমিত্ত নির্বাতসেব্য এবং আরোগ্য নিমিত্ত ১১৪।

পূর্ব্বোনিলোগুরুঃসোষ্ণঃ স্নিগ্ধঃপিত্তাসৃদূষকঃ
বিদাহীবাতলঃশ্রান্তি কফশোষবতাংহিতঃ ১১৫।
স্বাদুঃপটুরভিষ্যন্দিত্ব গ্দোষার্শোবিষক্রিমীন্
সন্নিপাতজ্বরংশ্বাস মামবাতঞ্চকোপয়েৎ ।১১৬
পূর্ব্বদিগের বায়ুগুরু এবং উষ্ণ,ও স্নিগ্ধএবংপিত্তরক্তদূষকবিদাহজনক, বাত বৃদ্ধিকারক, শ্রমওকফশোষবিশিষ্টব্যক্তিদিগে রহিতঃ ১১৫ এবং মধুর রসও লবণরস ও শ্রোতের ক্লেদকারি,কুষ্ঠদোষঅর্শোবিষক্রমিসন্নিপাতজ্বর শ্বাস আমবাত এইসকলকে কোপযুক্ত করেং মধুররস অর্থাৎ ভক্ষদ্রব্যেতে বাহুল্যেমধুররসজনক ১১৬।

দক্ষিণঃপবনঃস্বাদুঃ পিত্তরক্তহরোলঘুঃ
মেদঃপিত্তকফধ্বংসী প্রভঞ্জনবিবর্দ্ধনঃ ১১৭
দক্ষিণবায়ু উত্তমমধুর পিত্তরক্তহর,লঘু, মেদপিত্তকফনাশক, বায়ুবৃদ্ধি কারক ১১৭

বীর্য্যেণশীতলোবল্যশ্চক্ষুষ্যোনচবাতলঃ
পশ্চিমঃপবনস্তীক্ষ্ণঃশোষণোবলহৃল্লঘুঃ ॥ ১১৮।
পশ্চিমদিগের বায়ু বীর্য্যেতেশীতল, বলদায়ক,চক্ষুরহিত, বায়ুবৃদ্ধিকারক নহেন, তীক্ষ্ণ, শোষকারক, বলনাশক, লঘু ॥ ১১৮

মেদঃপিত্তকফধ্বংসী প্রভঞ্জনবিবর্দ্ধনঃ।
উত্তরোমারুতঃশীতঃস্নিগ্ধোদোষপ্রকোপকৃৎ ॥ ১১৯
ক্লেদনঃপ্রকৃতিস্থানাংবলদোমধুরোমৃদুঃ ॥ ১২০

উত্তরদিগেরবায়ু মেদপিত্তকফনাশক,বায়ুবর্দ্ধক শীতল,স্নিগ্ধ আতুরব্যক্তির দোষ প্রকোপকারক, ক্লেদন, প্রকৃতিস্থব্যক্তি সকলের বলদায়ক, মধুর, মৃদু ।১২০

আগ্নেযোদাহকৃদ্রুক্ষোনৈঋর্তেনবিদাহকৃৎ
বায়ব্যস্তুভবেত্তিক্তঃঐশানঃকটুকঃস্মৃতঃ। ১২১

অগ্নিদিগেরবায়ু দাহকারক, রুক্ষ, নৈঋতদিগের বায়ু বিদাহকারক, বায়ুদিগের বায়ু তিক্ত হয়েন, ঈশানদিগেরবায়ুকটুরস জানিহ ।১২১।

বিষ্বগ্বায়ুরনায়ুষ্যঃপ্রাণিনাংবহুরোগকৃৎ।
অতস্তংনৈবসেবেত সেবিতঃস্যান্নশর্ম্মণে। ১২২।

বক্রগতিবিশিষ্টবায়ু আয়ুরহিতনয়, প্রাণিসকলের বহুরোগকারক এই হেতুক সেইবায়ু সেবাকরিবেকনা সেবিতহইলে মঙ্গলনিমিত্তনহে। ১২২।

ব্যজনস্যানিলোদাহ স্বেদমূর্চ্ছাপ্রমাপহঃ।
তালবৃন্তভবোবাতস্ত্রিদোষশমকোমতঃ ১২৩।

ব্যজনেরবায়ু দাহস্বেদমূর্চ্ছা নাশক,তালপত্রের পাখাভববায়ু ত্রিদোষশমন কারক ॥ ১২৩

বংশব্যজনজস্তূষ্ণোরক্তপিত্তপ্রকোপনঃ। ১২৪।

বংশব্যজনোদ্ভববায়ুউষ্ণ, রক্তপিত্তপ্রকোপন কারক ১২৪।

চামরোবস্ত্রসম্ভূতো মায়ূরোবেত্রজস্তথা
এতেদোষজিতাবাতাঃ স্নিগ্ধাহৃদ্যাঃ সুপূজিতাঃ ১২৫

চামর এবং বস্ত্রসম্ভবওমায়ুর ওবেত্রজবায়ুএইসকলবাত দোষজয়কারক,স্নিগ্ধ হৃদ্য, সুপ্রসস্ত। ১২৫।

দিবাস্বাপংনকুর্ব্বীতযতোসৌস্যাৎকফাবহঃ।
গ্রীষ্মবর্জ্জেষুকালেষু দিবাস্বাপোনিষিধ্যতে। ১২৬॥

দিবা নিদ্রাজাইবেকনা যেহেতু দিবানিদ্রা কফদায়িকা গ্রীষ্মকালেরভিন্ন কালে দিবা স্বপ্নানিষিদ্ধ। ১২৬॥

উচিতোহ্‌িদিবাস্বাপো নিত্যংযেষাংশরীরিণাং ।
বাতাদয়ঃপ্রকুপ্যন্তিতেষামস্বপতাংদিবা ১২৭॥

যেসকল মনুষ্যের নিত্যঅভ্যাসদিবাস্বপ্ন তাহারদিগের দিবাস্বপ্ন উচিত তাহারদিগের দিবা অনিদ্রাতে বাতাদিদোষত্রয়কুপিত হয়েন ।১২৭।

ব্যায়ামপ্রমদাধ্ববাহনরতা ক্লান্তানতীসারিণঃশূলস্বাসবত
স্তৃষাপারগতানহিক্কামরুৎপীড়িতান্ ক্ষীণানক্ষীণকফাঞ্চি
শূনমদহতানবৃদ্ধা নুসাজীর্ণিনোরাত্রৌজাগরিতান্নবান্
নিবশনানকামংদিবাস্বাপয়েৎ ১২৮ ।

ব্যায়ামবত প্রমদাকামিনীরত পথশ্রান্ত বাহনবত, এইসকলেতে সম্যক ক্লান্তব্যক্তিসকল অতীসারবিশিষ্ট, শূল এবং স্বাসপ্রাপ্ত তৃষ্ণাপ্রাপ্ত হিক্কা বায়ুপীড়িত, ক্ষীণ কফক্ষীণ শিশু মদ্যহত বৃদ্ধ, রসাজীর্ণ বিশিষ্ট,রাত্রিতে জাগরিত নিরাহার, এই সকল ব্যক্তিকে অভিলাস করত দিবাস্বপ্ন করাই বেক ১২৮॥

দিবাবায়দিবারাত্রৌ নিদ্রাসাত্মীকৃতার্ত্তযৈঃ
নতেষাংস্বপতাংদোষংজাগ্রতাঞ্চোপজায়তে ১২৯
দিবাতে কিম্বা রাত্রিতে যেসকলমনুষ্য কর্ত্তৃকনিদ্রাসাত্মীকৃতা আছেতাহা দিগকে দিবা নিদ্রাতে রাত্রিজাগরণে দোষজন্মেনা ১২৯ ।

ভোজনান্তবতোনিদ্রা বাতংহরতিপিত্তহৃৎ
কফংকরোতিবপুষঃপুষ্টিংসৌখ্যংতনোতিহি ১৩০ ॥
ভোজনান্তরেতে নিদ্রা বায়ুনাশ করেণ পিত্তও নাশকরেণ, কফকরেণ, শরীরের পুষ্টি এবং সুখভাব বিস্তার করেণ ॥ ১৩০

শয়নংপিত্তনাশায় বাতনাশায়মর্দনং
বমনংকফনাশায়জ্বরনাশায়লঙ্ঘনং । ১৩১ ।
পিত্তনাশার্থ শয়ন, বায়ুনাশার্থ মর্দন, কফনাসনিমিত্তবমন, জ্বরনাশনিমিত্ত লঙ্ঘন, ১৩১

আসীনঘূর্ণিতংযস্তু নাভিস্পন্দনরক্ষণং ।১৩২
বসিয়া থাকিয়াঘূর্ণিত যে সে নাভিস্পন্দনরূপরক্ষণজানিহ ॥ ১৩২ ।

অপরানপ্যুদরেহন্নস্যসংস্থাপনহেতূনাহ

শব্দানস্পর্শাংশ্চরূপাণিরসান্ গন্ধান্মনঃপ্রিয়ান্

ভুক্তবানপিসেবেতত্তেনান্নং সংস্থিতিংব্রজেৎ ॥ ১৩৩ ॥

অপর উদরে অন্নের সংস্থাপনহেতু কহিতেছেন ভুক্তবানব্যক্তি মনেরপ্রিয় এমত শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ, সেবা করিবেন, তাহাতে অন্ন উদরে সুন্দর রূপে স্থিতিকরেণ ১৩৩

অন্নস্যোদরেঽস্থিতিহেতূনাহ।

শব্দস্পর্শস্তথারূপংরসোগন্ধোজুগুপ্সিতঃ।

ভুক্তমপ্রযতংচান্নমতিহাস্যঞ্চবাময়েৎ ॥ ১৩৪ ॥

অন্নের উদরে অস্থিতিহেতু কহিতেছেন নিন্দিতশব্দ স্পর্শরূপ, রস, গন্ধ, এই সকলভুক্তঅপবিত্রান্নকেবমনকরাণ, এবংঅতিশয়হাস্যওবমনকরাণ ১৩৪

অন্যদপি বর্জ্জনীয়মাহ।

শয়নঞ্চাশনঞ্চাতি নভজেনদ্রবাধিকম্

নাগ্ন্যাতপৌনপ্লবনং নয়ানংনাপিবাহনম্ । ১৩৫ ॥

অন্য ও ত্যাজ্যকহিতেছেন। ভুক্তশয়শয়ন, এবং অতিশয়ভোজন, এবংদ্রব দ্রব্যাধিকভক্ষণ করিবেকনা। অগ্নিরউত্তাপ রৌদ্রস্পর্শকরিবেকনা, বাহু দ্বারাজলসন্তরণ করিবেকনা, পথেগমন এবংঅশ্বাদিতেগমনকরিবেননা১৩৫

ব্যায়ামঞ্চব্যবায়ঞ্চ ধাবনংযানমেবচ।

হাস্যংযুদ্ধঞ্চগীতঞ্চ মুহূর্ত্তংভুক্তবাংস্ত্যজেৎ ।১৩৬॥

ব্যায়াম, মৈথুন, দ্রুতগমন, যানাদিতেগমন হাস্য, যুদ্ধ, গীত, এইসকলভুক্ত বানব্যক্তি একমুহূর্ত্তকাল ত্যাগকরিবেন ॥ ১৩৬

পরিবর্জ্জনার্থমজীর্ণস্য হেতুমাহ

অত্যম্বুপানাদ্বিষমাশনাচ্চ সন্ধারণাৎস্বপ্নবিপর্য্যয়াচ্চ।

কালেপিসাত্ম্যংলঘুচাপিভুক্ত মন্নংনপাকংভজতেনরস্য। ১৩৭

পরিত্যাগনিমিত্ত অজীর্ণেরহেতু কহিতেছেন। অতিশয়জলপানেতে, বিষমা শনহইতে, বেগধারণেতে, নিদ্রাবিপর্য্যয়েতে, ভোজনবিহিতকালেতে, সাত্ম্য অথচ লঘুআহারভুক্তহইতে মনুষ্যসম্বন্ধে পাকপ্রাপ্ত হয়েননা ॥ ১৩৭

ঈর্ষাভয়ক্রোধসমন্বিতেন লুব্ধেন শুগ্দৈন্যনিপীড়িতেন
বিদ্বেষযুক্তেন চ সেব্যমান মন্নং ন সম্যক্ পরিপাকমেতি । ১৩৮

হিংসা ভয়, ক্রোধযুক্ত এবং লোভপ্রাপ্ত ও শোক ও দৈন্য পীড়িত এবং বিশেষে অন্যেদ্বেষযুক্ত এইসকলমনুষ্যকর্ত্তৃক সেব্যমানঅন্ন সম্যকরূপেপরিপাক প্রাপ্তহয়েননা । ১৩৮

অধ্যশন লক্ষণমাহ

অজীর্ণে ভুজ্যতেযত্তু তদধ্যশনমুচ্যতে। তন্নিবারয়মাহ । ১৩৯

অধ্যশনলক্ষণকহিতেছেন অজীর্ণেতেযেভোজ্যহয়সেইঅধ্যশনকথিত।১৩৯

প্রাগ্ভুক্তেত্বনন্দেমন্দে দ্বিবন্নোনসমাহ্বেৎ ॥ ১৪০

প্রাতঃকালে ভুক্তঅজীর্ণহইলে তদ্দিবসেপুনর্ব্বার ভোজনকরিবেকনা রাত্রিতে ভুক্তজীর্ণহইলে ভোজনকরিবেক ১৪১

যতআহসুশ্রুতএব প্রাতরাশেত্বজীর্ণেওসায়ম'শোনদুষ্যতীতি
পূর্ব্বভুক্তেবিদগ্ধেহন্নভুঞ্জানোহন্তিপাবকং ১৪১

প্রাতের আহার অজীর্ণে সায়ংকালে আহার দোষহয়না পূর্ব্বাহার বিদগ্ধ হইলেভোজনে অগ্নি নষ্ট হয়েন রাত্রিভুক্তঅন্নবিদগ্ধহইলেঅর্থাৎ কিঞ্চিৎ পক্ব কিঞ্চিৎ অপক্ব প্রাপ্ত হইলে প্রাতর্ভোজনঅগ্নিকে নাশকরেণ ১৪১

যতআহ সায়মাশেত্বজীর্ণেওপ্রাতর্ভুক্তং বিষোপমমিতি ১৪২

সায়ংকালের আহার অজীর্ণেতে প্রাতর্ভোজন বিষতুল্য ১৪২

সায়মাশাজীর্ণে ভোজনোপায়মাহ

ভবেদ্যদিপ্রাতরজীর্ণশঙ্কাতদাময়াম্নাগরসৈন্ধবাভ্যাংবিচূ
র্ণিতা শীতজলেনভুক্ত্বাভুক্তাংশমম্নামিতমেবকালে ১৪৩

প্রাতঃকালে যদি অজীর্ণ আশঙ্কাহয় শুণ্ঠী সৈন্ধবচূর্ণ, শীতলজলের সহিত ভক্ষণ করিয়া সেই অজীর্ণরোগনাশকরিবেক এবং যথাবিহিত আহারকালে অপরিমিতায়যেভোজনের অংশতাহাকেও ঐ চূর্ণসেবনদ্বারা জীর্ণকরিবেক ১৪৩

ইত্যায়ুর্ব্বেদ দর্পণে দিনাচারনিয়মনাম দ্বাদশোল্লাসঃ

আয়ুঃক্ষয়ভয়াদ্বিদ্বান্নাহ্নি সেবেত কামিনীং
অবশো যদি সেবেত তদা গ্রীষ্মবসন্তয়োঃ ১

আয়ুক্ষয়ভয়েতে বিদ্বানব্যক্তি দিবাতে কামিনী সেবা করিবেননা অজিতে ন্দ্রিয়ব্যক্তি যদি সেবা করেণ তবে গ্রীষ্মবসন্তকালে সেবা করিবেন ১।

আস্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্য সুখপ্রদা
অশ্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্যবিনাশনঃ ॥ ২ ॥

শয্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্য অর্থাৎ উত্তমলাবন্যসুখদায়িকা পথও বর্ণকফ স্থূলত্ব সুকুমারতা বিনাশক ২।

যত্তু চংক্রমণংনাতিদেহপীড়াকরংভবেৎ
তদায়ুর্ব্বলমেধাগ্নিপ্রদমিন্দ্রিয়বোধনং ৩

যে পুনঃপুন গমন যাহারদেহের অতি পীড়াকারকহয়েননা তাহার তৎগমন আয়ুবল ধারণাবতী বুদ্ধি অগ্নিদায়ক এবং ইন্দ্রিয় বোধক ৩

উষ্ণীশং কান্তিকৃৎ কেশরজোবাতকফাপহং
লঘুতচ্চস্যতে যস্মাদ্গুরুপিত্তাক্ষিরোগকৃৎ ॥ ৪ ॥

উষ্ণীশ অর্থাৎ পাগড়ি, শোভাকারক, এবং কেশের ধুলি এবং বায়ুকফ নাশক সেই উষ্ণীশলঘুপ্রশস্ত যেহেতুগুরুপিত্তএবং নেত্ররোগ কারক ॥ ৪।

উপানদ্ধারণং নেত্রমায়ুষ্যং পাদরোগহৃৎ।
সুখপ্রচারমোজস্যং বৃষ্যঞ্চপরিকীর্ত্তিতং ৫।

চর্ম্মপাদুকা ধারণ চক্ষুর্হিত, আয়ুহিত, পাদরোগনাশক, সুখদায়ক ও ওজধাতুর হিত শুক্রবৃদ্ধিকারক, । ৫। বৃষ্যত্রিবিধ শুক্রক্ষরণকারক কিঞ্চিৎ, কিঞ্চিৎ ধাতুবিবর্দ্ধক; শ্রুতি এবং বৃদ্ধিকারক এই তিনপ্রকার

পাদাভ্যামনুপানদ্ভ্যাং সদা চংক্রমণংনৃণাং।
অনারোগ্যমনায়ুষ্যমিন্দ্রিয়ঘ্নমদৃষ্টিদং ॥ ৬।

মনুষ্যদিগের চর্ম্মপাদুকা বিহীনপাদদ্বারা পুনঃপুনঃ গমন, আরোগ্যাভাব, আয়ুর্হিতাভাব, ইন্দ্রিয়নাশক, দৃষ্টির প্রসন্নতাভাব। ৬

ছত্রস্যধারণং বর্ষাতপবাতরজোপহং
হিমঘ্নং হিতমক্ষোশ্চমাঙ্গল্যমপিকীর্ত্তিতং। ৭॥

ছত্রের ধারণ, বর্ষা রৌদ্রবায়ুধুলিনাশন, হিমনিবারণ, চক্ষুর হিতকারণ, মঙ্গল হিত জনন ॥ ৭ ॥

সত্বোৎসাহবলস্থৈর্য্যধৈর্য্যবীর্য্যবিবর্দ্ধন।
অবষ্টম্ভকরঞ্চাপিভয়ঘ্নংদণ্ডধারণং ৮

দণ্ডধারণ মনের উৎসাহ এবং বলওস্থিরতা ও ধীরতা ও বার্য্যএই সকল বর্দ্ধন স্তম্ভিত নাশন ভয়নাশন ৮

ঊর্দ্ধাচ্ছাদনসংযুক্তা শিবিকা সর্ব্ববল্লভা।
তস্যামারোহণংনৃণাং ত্রিদোষশমনংমতং ৯।

ঊর্দ্ধেআচ্ছাদনযুক্তা শিবিকা অর্থাৎ মহাপায়া, সকলের প্রিয়া, তাহাতে মনুষ্যের আরোহন ত্রিদোষ শমন। ৯।

বাতশ্লেষ্মগদার্ত্তানামহিতাশ্রমকৃত্তরিঃ
পিত্তানিলকরোহস্তীলক্ষ্যায়ুঃপুষ্টিবর্দ্ধনঃ ১০।

বাতশ্লেষ্মরোগার্ত্তদিগেরনৌকা অহিতা এবং শরীরশ্রম কারিণী অর্থাৎ দেহঘূর্ণ কারিণী, হস্তীগমনপিত্তবায়ুকর, লক্ষ্মী আয়ু পুষ্টিবর্দ্ধক ॥ ১০।

ঘোটকারোহণংবাতপিত্তাগ্নিশ্রমকৃন্মতং।
মেহবর্ণকফঘ্নঞ্চহিতংতদ্বলিনাংপরং ॥ ১১ ॥

অশ্বারোহণ বায়ুপিত্ত অগ্নিশ্রমকারক প্রমেহ এবং বর্ণকফনাশন, বলিদিগের পরংহিত ॥ ১১।

আতপঃস্বেদমূর্চ্ছাসৃক্পিত্ততৃষ্ণাক্লমশ্রমান্
দাহংবিবর্ণতাংকুর্য্যাদেতাংশ্ছায়াব্যপোহতি ॥ ১২ ॥

রৌদ্র ঘর্ম্ম মূর্চ্ছারক্ত পিত্ত, তৃষ্ণাক্লান্তচিত্তশ্রম এইসকলকরেণ এবং দাহও শরীর বিবর্ণতা করেণ। ছায়া, এই সকল নাশ করেণ ॥ ১২

বৃষ্টির্বৃষ্যাহিমাবল্যানিদ্রালস্যবিধায়িনী। ১৩ ॥

বৃষ্টিবীর্য্যদায়িকা হিমা বলেরহিতা নিদ্রাএবং আলস্য কারকা। ১৩

ভয়াবহামোহকরীকুহতিঃকফবাতলা। ১৪

কুহতি অর্থাৎকুঝাটী ভয়দায়িকা, মোহকারিক, কফবায়ুকারিকা ।১৪ ॥

অগ্নির্বাতকফস্তম্ভশীতবেপথুনাশনঃ
আমনিস্পন্দদমনোরক্তপিত্তপ্রকোপনঃ ১৫।

অগ্নি, বায়ুকফ জড়তা শীত, কম্প এই সকল নাশক স্তম্ভিত আম দমনকারক, রক্তপিত্ত প্রকোপকারক, ১৫

সদ্যঃশ্লেষ্মকরোধূমোনেত্রয়োরহিতোভৃশং
শিরোগৌরবকর্চাপিবাতংপিত্তঞ্চকোপয়েৎ। ১৬

ধূম,সদ্যকফকারক, অতিশয়, নেত্রের অহিত মস্তকেরগৌরবকর বায়ুপিত্তের কোপকারক।। ১৬

অথাচার। মৈত্রীসদ্ভিরসদ্ভিশ্চকুর্য্যাৎসৎসুত্তসর্বথা।
সংসর্গংসাধুভিঃকুর্য্যাদসৎসঙ্গংপরিত্যজেৎ ১৭।

সতের সহিৎ এবং অসতের সহিৎ মিত্রতা করিবেক সৎজনেতে মনবাক্য কর্ম্মদ্বারা সর্বক্ষণমিত্রতাকরিবেকসাধুব্যক্তির সহিত সংসর্গকরিবেক,অসৎসঙ্গ পরিত্যাগ করিবেক। ১৭

সেবেতদেবভূদেব বৃদ্ধবৈদ্যনৃপাতিথীন
বিমুখান্নার্থিনঃকুর্য্যান্নাবমন্যেতকানপি ১৮।

দেবতাব্রাহ্মণ বৃদ্ধ ও বৈদ্য এবং নৃপতিও অতিথিএইসকলকে সেবা করিবেক যাচক ব্যক্তিকে বিমুখকরিবেকনা, কাহাকেও অবমান্যকরিবেকনা ১৮

গুরূণাংসন্নিধৌতিষ্ঠেৎসদৈববিনয়ান্বিতঃ
পাদপ্রসারণাদীনিতত্রনৈবসমাচরেৎ ।। ১৯

গুরুতর ব্যক্তির নিকটসর্বদাই বিনয়ান্বিত হইয়াস্থিতি করিবেক সেস্থানে পদচালনাদি ব্যাপার আচরণ করিবেকনা। ।১৯ ।।

অপকারপরেপিস্যাদুপকারপরঃসুধীমান্।
আত্মবৎসকলান্পশ্যেৎবৈরিণোদূরতোবসেৎ ।। ২০।

অপকার অত্যন্ত কারকেও পুরুষ অত্যন্তউপকারকহইবেকআত্মসদৃশসকলকেই দৃষ্টি করিবেন, বিপক্ষের দূরেতে বাস করিবেক ২০

নকিঞ্চিদাত্মনঃশত্রু নাত্মানংকশ্চিদ্রিপুং
প্রকাশয়েন্নাপমানংনচনিঃস্নেহতাংপ্রভোঃ ২১।

আত্মার শত্রু কেহনাইকাহারওরিপু আত্মানহেনঅতএবআত্মাপমানপ্রকাশ কর্ত্তব্যনহে, প্রভুর স্নেহশূন্যতাপ্রকাশ কর্ত্তব্য নহে ২১।

নাত্মানমুদকেপশ্যেন্নগ্নঃপ্রবিশেজ্জলং
তথানাজ্ঞাতগাম্ভীর্য্যংনাহিংস্রপ্রাণিসেবিতং ২২।

জলেতে আত্মাকে দর্শন করিবেকনা, এবং নগ্নহইয়া অর্থাৎউলঙ্গ হইয়া

জলে প্রবেশ করিবেকনা জ্ঞাত নাহইয়া গাম্ভীর্য্যকরিবেকনা, হিংসুপ্রাণি সেবা করিবেকনা ২২

কালেহিতমিতং স্নিগ্ধংসম্বাদিমধুরংবদেৎ।
ভুঞ্জীতমধুরংপ্রায়ঃস্নিগ্ধংকালেহিতংমিতং ২৩

যথাবিহিতকালে হিত পরিমিত অথচ স্নিগ্ধ সম্বাদবিশিষ্টমধুরবাক্যকহিবেক এবং প্রায়ই কালেতে হিত এবং পরিমিত মধুর এবং স্নিগ্ধভোজন করিবেক ২৩

নরাত্রৌদধিভুঞ্জীতনচনির্ল্লবণংতথা
নামুদ্গসূপংনক্ষৌদ্রংনচাপ্যঘৃতশর্করং। ২৪

রাত্রিতে দধিভোজন করিবেক না এবং লবণব্যতিতদধিভোজননহে এবং মুদ্গ ব্যঞ্জন এবং মধু ও ঘৃতভিন্ন ও চিনি ব্যতিত দধিভক্ষণকর্ত্তব্য নহে ২৪

জনস্যাশয়মালক্ষ্যযোযথাপরিতুষ্যতি
তংতথৈবানুবর্ত্তেতপরারাধনপণ্ডিতঃ ২৫

লোকের আশয় লক্ষ করিয়া যাহাতে যার যেমন পরিতোষহয়, তাহাতেই তাদৃশ অনুগত হইবেক, পরের আরাধনাতে পণ্ডিত যে ব্যক্তি। ২৫

নৈকঃসুখীনসর্ব্বত্রবিশ্বস্তোনচসঙ্কিতঃ
নোদ্যমাদ্বিরমেৎক্বাপিহেতাবীক্ষেৎফলেনতু ২৬।

কেবল সুখীনাই সর্ব্বত্রবিশ্বস্তলোকওনাই সঙ্কাপ্রাপ্তও নাই কর্ম্মারম্ভ হইতে বিরাম হইবেকনা অর্থাৎ ফলে এবং ধনাদিতে বিরতহইবেকনা কোন কর্ম্ম হেতুতে ফলেরদ্বারা দর্শনকরিবেক ২৬

বেগংনধারয়েৎকঞ্চিন্মনোবেগানবিধ রয়েৎ।
নপীডয়েদিন্দ্রিয়াণিনবৈতান্যতিলালয়েৎ ২৭।

কোন বেগধারণ করিবেকনা মনোবেগঅর্থাৎক্রোধাদিরবেগ বিশেষে ধারণ করিবেক ইন্দ্রিয় সকলে পীড়াদিবেকনা, এবংইন্দ্রিয়কেঅতি লালন করিবেকনা ২৭।

বর্ষাতপাদিষুছত্রীদণ্ডীরাত্র্যবটীষুচ
সোপানৎকস্তনুংরক্ষন্‌বিচরেদ্যুগমাত্রদৃক ২৮

বর্ষারৌদ্রাদিতে ছত্রধারী হইবেক, রাত্রিতে এবং গর্ত্তাদিতে দণ্ডধারী হই

বেক, চর্ম্মপাদুকা বিশিষ্ট হইয়া শরীররক্ষণ করিয়া, অগ্রেতে চতুর্হস্ত পরিমিতভূমি দর্শন করিয়া গমন করিবেক । ২৮ ।

নদীংতরেন্নবাহুভ্যাং নাগ্নিস্কন্ধমপিব্রজেৎ
সন্দিগ্ধনাবংবৃক্ষঞ্চনারোহেদ্দুষ্টয়ানবৎ ।। ২৯ ।।

বাহুদ্বারা নদীসংতরণ করিবেকনা অগ্নিস্কন্ধব্যক্তির নিকটস্থ হইবেকনা ভগ্ন নৌকাতে এবং ভগ্ন বৃক্ষেতে আরোহণ করিবেকনা, দুষ্টগজ ঘোটকেরন্যায় ত্যাজ্য। ২৯

নাসম্বৃতমুখংকুর্য্যাৎসভায়াংসুবিচক্ষনঃ
কাশংহাসংতথোদ্গারং টক্ষুণংক্ষবথুংতথা ।। ৩০ ।।

সভাতে সুবিচক্ষণব্যক্তি অসম্বৃত মুখ করিবেকনা অর্থাৎ কটুবাদিহইবেকনা কাস এবং হাস্য ও উদ্গার হায়ু ও হাঁচি করিবেকনা ।। ৩০ ।

নাসিকাংনবিকুষ্ণীয়ান্নাসীতোৎকটকঃক্কচিৎ ।
নোর্দ্ধংজানুশ্চিরংতিষ্ঠেন্নখৈর্ব্বিলিখেদ্ভুবং ৩১

নাসিকাকে অতিকর্ষণকরিবেকনা অর্থাৎনাসিকার লোমএবং মলাদি সর্ব্বদা আকৃষ্টনয় উৎকট হইয়া কদাচ বসিবেকনা উর্দ্ধজানু হইয়া অধিককাল বসিবেকনা নখদ্বারা ভূমিকা লিখন করিবেকনা ।। ৩১ ।।

সম্মর্জ্জনীরজোনৈবদেহেদ্দধ্যাৎকদাচন ।
ননখেনতৃণংছিন্দ্যাৎনোৎসৃষ্টোব্রাহ্মণংস্পৃশেৎ ।। ৩২ ।।

সংমার্জ্জনীধূলি অর্থাৎ ঝেঁটারধূলা দেহে কদাচ ধারণ করিবেকনা নখদ্বারা তৃণছেদ করিবেকনা উৎসৃষ্টস্পর্শী ব্রাহ্মণ স্পর্শকরিবেকনা। ৩২ ।

নোপরক্তংনচোদ্যন্তংন স্তংযান্ত দিবাকরং ।
সর্ব্বথানসমীক্ষেতনজলেপ্রতিবিম্বিতং । ৩৩

প্রয়োজন ব্যতিতরাহুগ্রস্তদিবাকরদর্শন করিবেকনা, এবং উদিতরবিকে, অস্তপ্রাপ্ত সূর্য্যকে এবং সর্ব্বদা আদিত্যদর্শনকর্ত্তব্যনহে এবংজলেতে প্রতিবিম্বপ্রাপ্ত ভাস্করওদ্রষ্টব্যনহে ৩৩

নেক্ষেতসততংসূক্ষ্মদীপ্তামেধ্যাপ্রিয়াণিচ ।
পৌরংদবংবনংনৈবদর্শয়েৎকমপিক্কচিৎ ৩৪

সূক্ষ্মবস্তু এবং দীপ্তও অপবিত্র ও অপ্রিয় এই সকল সতত দর্শন করিবেকনা পুরসম্বন্ধিভয়ানক এবং ভয়দর্শকবন এবং কোন স্থানে কোন ভয়ানক দর্শন করিবেকনা ৩৪

নেচ্ছেদ্বলবতাযুদ্ধং নভারংশিরসাবহেৎ।
গাত্রাস্ফোটনংনকুর্বীতকেশানহস্তেনংধুনুয়াস্নচ ৩৫।
বলবানের সহিত যুদ্ধইচ্ছা করিবেকনা মস্তকেভারবহনকরিবেকনা। গাত্রকে শব্দকরিবেকনা, হস্তেতে কেশকে ধুনিবেকনা। ৩৫।

নগচ্ছেৎপূজ্যয়োর্মধ্যেদম্পত্যোরন্তরেপিচ।
রিপোরন্নংনভুঞ্জীতগণিকান্নংপিক্কচিৎ ৩৬
পূজ্যদ্বয়ের মধ্যে গমন করিবেকনা স্ত্রীপুরুষমধ্যেতেও শত্রুর অন্ন এবং বেশ্যার অন্ন ভোজন কখন করিবেকনা। ৩৬

প্রতিভূর্নভবেৎক্কাপিনচসাক্ষীবৃথাভবেৎ।
স্ত্রগীর্নধারয়েৎজাত্তুদূতংদূরাৎপরিত্যজেৎ। ৩৭।
কোনস্থানে জামিনহইবেকনা, বৃথাসাক্ষী হইবেকনা কদাচ স্ত্রীলোকদিগের ধরিবেকনা দূরেহইতে দূত পরিত্যাগ করিবেক। ৩৭।

বিশ্বাসংনাচরেৎস্ত্রীণাংস্বতন্ত্রাশ্চনচাচরেৎ
রক্ষনীয়াঃসদাযত্নাদ্যৌবনেওবিশেষতঃ।। ৩৮।।
স্ত্রীলোকদিগের বিশ্বাসকে আচরণ করিবেকনা স্বতন্ত্র অর্থাৎ স্বয়ংপ্রধানা স্ত্রীদিগকেআচরণ করিবেকনা এবং স্ত্রীসকল যত্নেতে রক্ষণীয়া বিশেষে যৌবনাবস্থাতে ৩৮।

নভিন্নেশয়নেস্বপ্যান্নানেকবিবরেপিচ।
নৈকোদেবালয়েনৈবরাত্রৌতরুতলেপিচ।। ৩৯
স্ত্রীরসহিত ভিন্নশয়নে স্বপ্নযাইবেকনা, এবং অনেক গর্ত্ত স্থানে নিদ্রাযাইবেকনা দেবালয়ে একাকী নিদ্রা, রাত্রিতে বৃক্ষতলে নিদ্রা, । ৩৯

এবংদিনানিগময়েৎসদাচারপরঃসদা
ততোরাত্রিপ্রযুক্তানিকুর্য্যাৎকর্ম্মানিমানবঃ ৪০।
সর্ব্বদা আচার পর হইয়া এবং প্রকারে দিবসকেগমনকরাইবেক তৎপশ্চাৎ রাত্রি প্রযুক্ত কর্ম্ম মনুষ্য করিবেন ৪০।

ইত্যাচারংসমাসেনভাষিতংযঃসমাচরেৎ
সবিন্দত্যায়ুরারোগ্যংপ্রীতিংধর্ম্মংধনংযশঃ ৪১

এই আচার সংক্ষেপেতে কথিত যে মানব সম্যকরূপে আচরণ করেন তিনি আয়ু এবং আরোগ্য, প্রীতি ধর্ম্ম, ধন, যশ, এই সকল ফল ভোগ করেন ৪১

অথ সন্ধ্যায়াং নিষিদ্ধানি কর্ম্মাণি

এতানিপঞ্চকর্ম্মাণিসন্ধ্যায়াংবর্জ্জয়েদ্বুধঃ ।
আহারংমৈথুনংনিদ্রাংসংপাঠংগতিমধ্বনি । ৪২ ।

এই পঞ্চকর্ম্ম সন্ধ্যাকালেতে পণ্ডিত ত্যাগকরিবেন আহার মৈথুন, নিদ্রা, পাঠ, পথে গমন, । ৪২ ।

ভোজনাজ্জায়তেব্যাধির্মৈথুনাদ্গর্ভবৈকৃতং ।
নিদ্রায়াংনিস্বতাপাঠাদায়ুর্হানির্গতের্ভয়ং ।। ৩৪ ।।

ভোজনেতে ব্যাধি জন্মে, মৈথুনে বৈকৃতগর্ভ, নিদ্রাতে নির্ধন, পাঠে আয়ু হানি, গমনে ভয়, ।। ৪৩ ।

ইত্যায়ুর্ব্বেদদর্পণেআচারনির্ণয়স্ত্রয়োদশোল্লাসঃ ।।

ইতি ত্রয়োদশোল্লাসঃ

অথরাত্রিচর্য্যা

জ্যোৎস্নাশীতাস্মরানন্দপ্রদাতৃড়দাহপিত্তহৃৎ।
ততোহীনগুণঃকুর্য্যাদবশ্যায়োঽনিলংকফং ১।

অনন্তর রাত্রিচর্য্যা। জ্যোৎস্নাশীতলা ক মানন্দপ্রদায়িকা তৃষ্ণাদাহপিত্ত নাশনা তাহাহইতে হীনগুণহিম বায়ু এবং কফকে করেণ।১

তমোভয়াবহ' মোহদিঙমোহজনকংভবেৎ
পিত্তিহৃৎকফকৃৎকাসবর্দ্ধনংক্লমকৃচ্চতৎ। ২

অন্ধকার ভয়দায়ক, মোহ এবং দিকমোহজনকপিত্তনাশককফকারক কাস বর্দ্ধক ক্লান্তচিত্ত কারক। ২

রাত্রৌচভোজনংকুর্য্যাৎপ্রথমপ্রহরান্তরে।
কিঞ্চিদূনংসমশ্নীয়াৎদুর্জ্জরংতত্রবর্জ্জয়েৎ॥ ৩

রাত্রিতেও ভোজন করিবেক এক প্রহরের মধ্যে দিবাপেক্ষায় কিঞ্চিৎ অল্প ভোজন করিবেক এবং দুর্জ্জর আহার পরিত্যাগ করিবেকলঘুপাক আহার করিবেক॥ ৩॥

শরীরেজায়তেনিত্যংদেহিনাংসুরতস্পৃহা
অব্যবায়ান্মেহমেদোবৃদ্ধিঃশিথিলতাতনোঃ॥ ৪।

শরীরিদিগের নিত্যমৈথুনস্পৃহাজন্মে অমৈথুনকরণহইতে মেহ এবং দেহ বৃদ্ধিহয় এবং শরীরের শৈথিল্যহয়॥ ৪॥

বালেতিগীয়তেনারীযাবদ্বর্ষানিষোড়শ
ততস্তুতরুণীজ্ঞেয়াদ্বাত্রিংশদ্বৎসরাবধিঃ॥ ৫॥

যাবৎপর্য্যন্তষোড়শবৎসর নারীবালাএই কথিতাহয়, তৎপরে ৩২ দ্বাত্রিংশদ্বৎসর পর্য্যন্ত তরুণীসংজ্ঞা ৫

তদূর্দ্ধমধিরূঢ়াস্যাৎপঞ্চাশদ্বৎসরাবধিঃ।
বৃদ্ধাতৎপরতোজ্ঞেয়াসুরতোৎসববর্জ্জিতা ৬

তৎপরে ৫০ পঞ্চাশদ্বর্ষপর্য্যন্ত অধিরূঢ়া হায়নঅর্থাৎপ্রৌঢ়াতৎপরে বৃদ্ধা রতিরউৎসব বর্জ্জিতা ৬।

নিদাঘশরদোর্বালা হিতাবিষয়িণেমতা
তরুণীশীতসময়েপ্রৌঢ়াবর্ষাবসন্তয়োঃ ৭
গ্রীষ্ম এবং শরৎঋতুতে বালাস্ত্রীহিতা, বিষয়বিশিষ্টতে মতা শীতকালে তরুণী রমণীয়া, বর্ষাবসন্তে প্রৌঢ়াবিহিত ৭

নিত্যং বালাসেব্যমানা নিত্যংবর্দ্ধয়তেবলং
তরুণীহ্রাসয়েচ্ছক্তিংপ্রৌঢ়োত্থাপয়তেজরাং ॥ ৮ ॥
নিত্যবালাকামিনীসেব্যমানানিত্যবলবর্দ্ধনকরাণতরুণীনিত্যসেব্যমানা শক্তি হ্রাস করেন প্রৌঢ়ানিত্যসেব্যমানাজরাউৎপন্ন করাণ ৮

সদ্যোমাংসংনবংচান্নংবালাস্ত্রীক্ষীরভোজনং ।
ঘৃতমুষ্ণোদকস্নানংসদ্যঃপ্রাণকরাণিষট্ ৯ ॥
সদ্যমাংসনতূনতণ্ডুল ম এবং বালাস্ত্রী দুগ্ধভোজন, ঘৃতপান, উষ্ণজলেস্নান এই সকল ষটসদ্য বলকর হয়েন ॥ ৯ ॥

পূতিমাংসংস্ত্রিয়োবৃদ্ধাবালার্কস্তরুণংদধি ।
প্রভাতে মৈথুনংনিদ্রাসদ্যঃপ্রাণহরাণিষট্ । ১০
ব্যষিতদুর্গন্ধমাংস বৃদ্ধাস্ত্রী,আশ্বিনের রবি ব্যুষিতদধিপ্রভাতে মৈথুন এবং নিদ্রা এই ষট্ ৬ সদ্যবল হর হয়েন ১০

বৃদ্ধোপিতরুণীংগত্বাতরুণত্বমবাপ্নুয়াৎ
বয়োধিকাংস্ত্রিয়ংগত্বাতরুণঃস্থবিরায়তে ॥ ১১ ।
বৃদ্ধযদি তরুণীস্ত্রীকে গমন করিয়া যৌবনত্বপ্রাপ্ত হয়েন বয়োধিকাস্ত্রীকে গমন করিয়া যুবাও স্থবির প্রাপ্তহয়েন । ১১

আয়ুষ্মন্তোমন্দজরাবপুর্বর্ণবলান্বিতাঃ।
স্থিরোপচিতমাংসাশ্চভবন্তিস্ত্রীষুসংযুতা ১২ ॥
স্ত্রীতেসংযুক্তমনুষ্য,আয়ুবিদ্যমানহয়েন,জরাভাব মন্দ,শরীরবর্ণবলযুক্তস্থির এবং সংচিতমাংসযুক্ত হয়েন ॥ ১২ ॥

সেবেতকামতঃকামংবলাদ্বাজীক্বতোহিমে
প্রকামন্তুনিসেবেতমৈথুনংশিশিরাগমে ১৩
হিমাগমে বলহইতে অশ্বের ন্যায় কামেতে অভিলাসপূর্ব্বক মৈথুন সেবা করিবেক শিশিরাগমেপ্রকৃষ্ট অভিলাস যেরূপে হয়তদনুরূপ মৈথুনসেবা করিবেক ॥ ১৩ ॥

ত্র্যহাদ্বসন্তশরদোঃপক্ষাদ্বৃষ্টিনিদাঘয়োঃ ॥ ১৪ ॥
ত্রিদিনান্তর বসন্ত শরদে মৈথুন করিবেক, পক্ষান্তর বর্ষ গ্রীষ্মে ॥ ১৪ ।

সুশ্রুতস্তু । ত্রিভিস্ত্রিভিরহোভির্হিসমীয়াৎপ্রমদাংনরঃ ।
সর্ব্বেষ্বৃতুষুঘর্ম্মেষুপক্ষাৎপক্ষাদ্ব্রজেদ্বুধঃ ॥ ১৫ ॥
ত্রিদিনান্তর প্রমদাস্ত্রীকে গমন করিবেক সকল ঋতুতে এই বিধি, গ্রীষ্ম ঋতুতে পক্ষান্তর গমন করিবেক । ১৫ ।

শীতেরাত্রৌদিবাগ্রীষ্মেবসন্তেতুদিবানিশি ।
বর্ষাসুবারিদধ্বানেশরৎসুসরসঃস্মরঃ ১৬
শীতেরাত্রিতে স্ত্রীগমন, দিবাতে গ্রীষ্মকালে;বসন্তেদিবানিশি, বর্ষাতেমেঘ শব্দে, শরৎকালে উত্তমকামোদ্ভব হইলে স্ত্রীতে গমন কর্ত্তব্য । ১৬ ।

নোপেয়াৎপুরুষোনারীংসন্ধ্যয়োর্নৈবপর্ব্বসু ।
গোসর্গেচার্দ্ধরাত্রেচতথামধ্যংদিনেপিচ ১৭
পুরুষনারীতে অভিগমন উভয় সন্ধিকালে করিবেকনা প্র্বাত্রেকর্ত্তব্য নহে, পর্ব্ব অর্থাৎ চতুর্দ্দশী অষ্টমী অমাবস্যাপূর্ণিমা রবিসংক্রান্তি প্রত্যূষকালে, অর্দ্ধরাত্রে, মধ্যদিনে স্ত্রীগমন কর্ত্তব্য নহে ১৭ ।

বিহারংভার্য্যযাকুর্য্যাৎদেশেঽতিশয়সংবৃতে
রম্যেশ্রাব্যেঽঙ্গনাগানেসুগন্ধেসুখমারুতে । ১৮
অতিশয়সম্বৃতদেশেভার্য্যারসহিত বিহারকরিবেক সুশ্রাবণীয় স্ত্রীগানেতে সুগন্ধসুখবায়ুগতিতেবিহারকর্ত্তব্য ১৮ ।

দেশেগুরুজনাসন্নেবিবৃতেঽতিত্রপাকরে ।
আয়মানব্যথাহেতুরচনেনরমেতন । ১৯ ॥
গুরুজননিকট স্থানে অতি লজ্জাকরদেশে আবৃতস্থানে শ্রবণমাত্রে বেদনা হেতুবাক্যে রমণ কর্ত্তব্য নহে । ১৮

স্নাতশ্চন্দনলিপ্তাঙ্গঃসুগন্ধসুমনোন্বিতঃ ।
ভুক্তবৃষ্যঃসুবসনঃসুবেশঃসমলঙ্কৃতঃ । ১৯
তাম্বূলবদনঃপত্ন্যামনুরক্তোঽধিকস্মরঃ ।
পুত্রার্থীপুরুষোনারীমুপেয়াচ্ছয়নেশুভে । ২০ ॥
কৃতস্নাত, চন্দনমুক্ষিতাঙ্গ, সুগন্ধ পুষ্পযুক্ত, শুক্রবর্দ্ধ দ্রব্যকৃত ভোজন,

উত্তমবস্ত্র পরিধান, সুবেশ সুন্দর অলঙ্কারযুক্ত ॥ ১৯ । তাম্বুলমুখ অধিক কামাসক্ত হইয়া পত্নীতে অনুরক্ত হইবেক, পুত্রার্থী পুরুষ সুন্দরশয়নেনারী গমন করিবেক ২০

অত্যাশিতোঽধৃতিঃক্ষুত্বান্‌সব্যথাঙ্গঃপিপাসিতঃ
বালোবৃদ্ধোঽন্যরোগার্ত্তস্ত্যজেদ্রোগীচমৈথুনং ২১

অতিশয় ভুক্ত, অধৈর্য্য, ক্ষুধাপ্রাপ্ত সবেদনাঙ্গ, পিপাসিত, বালক, বৃদ্ধ, অন্য রোগপীড়িত, মৈথুন সম্বন্ধিরোগযুক্ত এইসকলরোগযুক্ত ব্যক্তি মৈথুনকে ত্যাগ করিবেক ২১।

ভার্য্যাংরূপগুণোপেতাংতুল্যশীলাংকুলোদ্ভবাং
অভিকামোঽভিকামান্তু হৃষ্টোহৃষ্টামলঙ্কৃতাং । ২২ ।
সেবেতপ্রমদাংযুক্ত্যাবাজীকরণবৃংহিতঃ ২৩

ভার্য্যারূপগুণযুক্তা এবং আত্মসদৃশশীলযুক্তা এবং সৎকুলোদ্ভবা ও অভিকামা, হৃষ্টাঅলঙ্কার বিশিষ্টা, প্রমদাকে, অভিকাম পুরুষ বাজীকরণদ্রব্য দ্বারা বলপ্রাপ্তহৃষ্টহইয়া যুক্তি পূর্ব্বক সেবাকরিবেন ২৩

স্ত্রীগমনবিধি ।

রজস্বলামকামাঞ্চমলিনামপ্রিয়াস্তথা ।
বর্ণবৃদ্ধাংবয়োবৃদ্ধাংতথাব্যাধিপ্রপীড়িতাং
হীনাঙ্গীংগর্ভিনীংদ্বেষ্যাংযোনিরোগসমুদ্ভবাং
সগোত্রাংগুরুপত্নীঞ্চতথাপ্রব্রজিতামপি ।
নাভিগচ্ছেৎপুমান্নারীংভূরিবৈগুণ্যশঙ্কয় ।২৬

পুরুষ প্রচুরবৈগুণ্যশঙ্কাতে এই সকলস্ত্রীকে অভিগমন করিবেকনা রজস্বলা, অকামা, মলিনা অপ্রিয়া বর্ণবৃদ্ধা, অর্থাৎ ক্ষত্রিয়বর্ণ পুরুষ, বিপ্রবর্ণাস্ত্রী বয়োধিকা, রোগপীড়িতা, অঙ্গহীনা, গর্ভবিশিষ্টা, দ্বেষ্যা, যোনিরোগযুক্তা সগোত্রা, গুরুপত্নী, তপস্বিনী । ২৬ ।

রজস্বলাংগতবতোনরস্যাসংযতাত্মনঃ ।
দৃষ্ট্যায়ুস্তেজসাংহানিরধর্ম্মশ্চততোভবেৎ ।২৭

অজিতেন্দ্রিয় মনুষ্য রজস্বলাগমনকারিরদৃষ্টিআয়ুস্তেজের হানি হয় এবং অধর্ম্ম হয় ॥ ২৭ ॥

লিঙ্গিনীং গুরুপত্নীঞ্চ সগোত্রামথপর্ব্বসু।
বৃদ্ধাঞ্চসন্ধয়োশ্চাপিগচ্ছতোজীবনক্ষয়ঃ ॥ ২৮।

তপস্বিনী এবং গুরুপত্নীও স্বগোত্রা ইহাতে গমন করিলে জীবনক্ষয় এবং পর্ব্বতে এবং বৃদ্ধাস্ত্রীতে এবং উভয়সন্ধিকালে ২৮।

গর্ভিণ্যাগর্ভপীডাস্যাদ্‌ব্যাধিতায়াং বলক্ষয়ঃ।
হীনাঙ্গীং মলিনাংদ্বেষ্যাং ক্ষামাংবন্ধ্যামসম্বৃতে।
দেশেভিগচ্ছতোরেতঃক্ষীণং গ্লানং মনোভবেৎ। ৩০।

গর্ভিণীকে গমন করিলে গর্ভপীড়াহয় পীডিতাতেবলক্ষয় হীনাঙ্গী, মলিনা, দ্বেষ্যা ক্ষীণা, বন্ধ্যা এই সকলেও অসংবৃত স্থানে গমনকারির শুক্রক্ষীণ এবং গ্লানিযুক্ত মনহয়। ৩০॥

গর্ভিণীংগর্ভবাসদিবসাদ্দ্বিতীয়েমাসিগর্ভস্থিতেরনিশ্চ
য়েযথোক্তনক্ষত্রাদি লাভাভাবেবাস্তৃতীয়েপিমাসেপুং
সবনেকৃতেনাভিগচ্ছেৎ ॥ ৩১।

গর্ভারম্ভ দিবসাবধি দ্বিতীয়মাসে গর্ভেরনিশ্চয়াভাবে গর্ভিণীকে গমন করিলেও গর্ভপীডা এবং যথাবিহিত নক্ষত্রাদির অলাভে স্ত্রীগমনেও গর্ভপীড়া তৃতীয়মাসে পুংসবনকৃত হইলে গমন করিবেকনা। ৩১।

যতঃপুংসবনানন্তর মাহব্যাসঃ।
ততস্ত্যজেন্নদীতীরং দেবখাতোদকং তথা
ভর্ত্তুঃশয্যাং মৃতাপত্যাং তথৈবামিষভোজনং। ৩২

যেহেতুক পুংসবনানন্তর ব্যাসকহিয়াছেন পুংসবনানন্তর গর্ভিণীনদীতীর ত্যাগ করিবেন দেবখাতেরজলত্যাগকরিবেকভর্ত্তারশয্যাএবং মৃতবৎসাস্ত্রী এবং আমিষ ভোজন ত্যাগকরিবেক। ৩২॥

অন্যচ্চ। আমিষস্যাশনং যত্নাৎপ্রমদাপরিবর্জ্জয়েৎ।
দেবারামনদীযানং প্রযোগং পুরুষস্যচ ॥ ৩৩॥

অন্যেও কহেন। আমিষভোজন যত্নেতে স্ত্রীপরিত্যাগকরিবেক দেবতাস্থান পবন এবং নদীওযানগমনএবং পুরুষেরসম্ভোগ পরিত্যাগ করিবেক। ৩৩

ক্ষুধিতঃক্ষুণ্ণচিত্তশ্চমধ্যাহ্নেতৃষিতোবলঃ।
স্থিতস্যহানিঃশুক্রস্যবায়োঃকোপঞ্চবিন্দতি ৩৪।

ক্ষুধিতব্যক্তি, ক্ষুণ্ণান্তঃকরণ, তৃষ্ণাযুক্ত, বলহীন, ইহারাস্ত্রীগমন করিলে স্থিতশুক্রের হানি প্রাপ্ত হয়েন এবং বায়ুরকোপ প্রাপ্তহয়েনএবংমধ্যাহ্ন সময়ে গমন। ৩৪

ব্যাধিতস্যরুজাপ্লীহামূর্চ্ছামৃত্যুশ্চজায়তে।
প্রত্যূষশ্চার্দ্ধরাত্রশ্চবাতপিত্তেপ্রকুপ্যতঃ। ৩৫।

ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির স্ত্রীগমন পীড়া এবং প্লীহাও মূর্চ্ছা, মৃত্যুহয়প্রত্যূষকাল এবং অর্দ্ধরাত্র এই সময়ে গমন বাতপিত্ত প্রকোপ হয় ৩৫॥

তির্য্যগ্যোনাবযোনৌবাদুষ্টযোনৌতথৈবচ।
উপদংশস্তথাবায়োঃকোপঃশুক্রসুখক্ষয়ঃ ৩৬

তির্য্যকযোনিতে এবং অযোনিতেএবংদুষ্টযোনিতে গমন করিলে উপদংশ রোগ হয় এবং বায়ুকোপ ও শুক্র এবং সুখক্ষয় হয়॥ ৩৬॥

উচ্চারিতেমূত্রিতেচরেতসশ্চবিধারণে
উত্তানেচভবেচ্ছীঘ্রংশুক্রাশ্মর্য্যাস্তুসম্ভবঃ ৩৭।

উত্তানদেহে মলত্যাগে এবং মূত্রত্যাগে ও শুক্রের বেগ ধারণে শুক্রাশ্মরী শীঘ্র হয়॥ ৩৭।

সর্ব্বমেতত্ত্যজেত্তস্মাদ্যতোলোকদ্বয়াহিতং।
শুক্রমুপস্থিতংমোহান্নসন্ধার্য্যংকদাচন॥ ৩৮॥

এই সকলদোষহেতুক এই সকল অহিত ত্যাগ করিবেক যেহেতু ইহলোক পরলোকেরঅহিতজানিহ উপস্থিত শুক্রকে মোহতেধারণকদাচনহে৩৮।

স্নানংসশর্করংক্ষীরং ভক্ষ্যমৈক্ষবসংস্কৃতং
বাতোমাংসরসস্বপ্নোব্যবায়ান্তেহিতাঅমী ৩৯।

মৈথুনান্তে এইসকল হিত জানিহ স্নান, সশর্করদুগ্ধপান, ইক্ষুভবসংস্কৃত, অর্থাৎ মিছিরি প্রভৃতি, বায়ু, মাংসরস নিদ্রা ৩৯

শূলকাশজ্বরশ্বাসকার্শ্যপাণ্ড্বাময়ক্ষয়াঃ।
অতিব্যবায়াজ্জায়ন্তেরোগাশ্চাক্ষেপকাদয়ঃ ৪০।

অতিশয় স্ত্রীসংসর্গে এইসকল হয় শূল, কাশ, শ্বাস, জ্বর কৃশভাব, পাণ্ডু রোগ, ক্ষয় আক্ষেপকাদিরোগ, বাতব্যাধি। ৪০॥

জাগরণনিদ্রাগুণকথনং ।

রাত্রৌজাগরণংরুক্ষংকফদোষবিষার্ত্তিজিত্‌ ৪১

রাত্রিতে জাগরণরুক্ষ এবং কফদোষ বিষপীড়াজয় করেণ ॥ ৪১ ॥

নিদ্রাত্তুসেবিতাকালেধাত্তুসাম্যগতন্ত্রিতং

পুষ্টিবর্ণবলোৎসাহবহ্নিদীপ্তিকরোতিহি ।৪২ ॥

বিহিতকালে নিদ্রা সেবিতা হইলে ধাত্তুসাম্যহয় এবং শরীর পুষ্টি বর্ণবল উৎসাহ, অগ্নিদীপ্তি করে ॥ ৪২ ।

যোলেঢিশয়নসময়েমধুমিশ্রংবীজপূরকলবণং ।

সব্রীড়াকরবাতপ্রসরনিরোধাৎসুখংস্বপিতি ॥ ৪৩ ॥

শয়ন সময়ে যেব্যক্তি মধুমিশ্রিতছোলঙ্গনেবুলবণলেহপান করেণবায়ুগতি নিরোধ হইতে সুখেতেনিদ্রাজান । ৪৩ ।

মিশিজলপানবিধিঃ ।

সবিত্তরুদয়কালেপ্রসূতীঃসলিলস্যপিবেদষ্টৌ

রোগজরাপরিমুক্তোজীবেৎসশরচ্ছতং সাগ্রং ।৪৪ ।

সূর্য্যেরউদয়কালে জলের বিশরাবপান করিবেক তাহাতেরোগজরাহইতে পরিমুক্ত হইয়া শতবৎসরের পর জীবিত থাকে ৪৪

অস্যজলপানস্যোপক্রম কালেরাত্রেশ্চতুর্থপ্রহরঃপ্রবেশঃ ।

তথাচভোজঃ ॥ ৪৫ ॥

এই জলপানের আরম্ভকালেরাত্রিরচত্তুর্থপ্রহরপ্রবেশ সেই প্রকার ভোজ কহিয়াছেন ॥ ৪৫ ॥

পিবতিপর্য্যুষিতংজলমম্বহংতিমিরিণীচরমপ্রহরেষদীতি

এতজ্জলপানকালমর্য্যাদাসূর্য্যোদয়াতিসন্নিহিতপ্রাক্কালঃ ৪৬

রাত্রিরশেষপ্রহরে যদি প্রতিদিন ব্যুষিতজল পানকরে এইজলপানকালে মর্য্যাদা সূর্য্যোদয়েব অতিসান্নিধ্যপূর্ব্বকাল ৪৬ ॥

তথাচতন্ত্রান্তরে।

অম্ভসঃপ্রসৃতীরষ্টৌরবেরনুদিতেপিবেৎ।
সলিলস্যপর্য্যুষিতস্যগ্রহণংভোজবচনাদনুরোধাৎ ৪৭।
তন্ত্রান্তরেও জলের দুইশের রবির অনুদয়ে পানকরিবেকপর্য্যুষিতজলের গ্রহণ ভোজবচন অনুরোধহেতুক।৪৭॥

অর্শঃশোথগ্রহণ্যোজ্বরজঠরজরাকুষ্ঠ মেদোবিকারামুত্রা
ঘাতাসৃপিত্তশ্রবণগলশিরঃশ্রোণীশূলাক্ষিরোগাঃ
যেচান্যেবাতপিত্তক্ষতজকফজতাব্যাধয়ঃসন্তিজন্তোস্তাং
স্তানভ্যাসযোগাদপহরতিপয়ঃপীতমন্তেনিশায়াঃ ॥ ৪৮।
রাত্রিবশেষে জলপান অভ্যাসযোগ হইতে এই সকল রোগ বিনাশকরে অর্শশোথগ্রহণী,জ্বরজঠররোগ জরাকুষ্ঠমেদরোগমূত্রাঘাতরক্তপিত্তকর্ণরোগ গলরোগ শিরোরোগ কটিশূল চক্ষুরোগ এবং যে অন্যবায়ুপিত্ত জনিতও ক্ষতজকফজব্যাধি সকলজন্তুরহয় সেই সকল রোগ।৪৮॥

বিগতঘননিশীথেপ্রাতরুত্থায়নিত্যংপিবতিখলুনরোয়ো
ঘ্রাণরন্ধ্রেণবারি। সভবতিমতিপূর্ণশ্চক্ষুষাতার্ক্ষ্যতুল্যো
বলিপলিতবিহীনঃসর্ব্বরোগৈর্বিমুক্তঃ।৪৯।
বিগত মেঘ এমন রাত্রিতে প্রাতঃসময়ে উত্থান করিয়া নিত্য যিনি নাসা রন্ধ্রেতে জলপান করেণ সেইজন বুদ্ধিপরিপূর্ণবিধি হয়েন গরুড়েরতুল্য চক্ষু যুক্ত হয় বলি এবং অকাল কেশাদি শুক্লত্ব এবং জ্বরাভাববিহীনহয় এবং সকলরোগেতে মুক্ত হয়েন বিগত মেঘ নিশীথগ্রাহ্য হইল অন্ধকারবিশিষ্ট রাত্রওগ্রাহ্য।৪৯

পাতব্যংনাসয়ানীরংপ্রসৃতিত্রয়মাত্রয়া।
ব্যঙ্গবলিপলিতঘ্নংপীনসবৈস্বর্য্যকাশশোথহরং।৫০॥
নাসাদ্বারাপ্রসৃতিত্রয়মাত্রাবিশিষ্ট, অর্থাৎতিনপোয়া পানীয়হইলে বিগত অঙ্গ এব, বলি অকালকেশশুক্ল ও জ্বরানাশকহয়েন,পীনস নাসারোগস্বর ভঙ্গপ্রাপ্তকাশ এব শোথহর হয়॥৫০।

নিশিজলপানবিধিঃ

রজনীক্ষয়েঽম্বুপানংনস্তং রসায়নংদৃষ্টিসংজননংস্নেহে
পীতেক্ষতেশুদ্ধবাধ্মানেস্তিমিতোদরে। হিক্কায়াংকফবা
তোত্থে ব্যাধৌতদ্বাবিবারয়েৎ তদ্বারিনাসাপেয়ং ।৫১॥

রজনী অবসানে জলনস্য রস য়ণ অর্থাৎ জরাব্যাধিবিধ্বংসি এবং উত্তমদৃষ্টি জনক, স্নেহপানহতে এবং ক্ষতাদিতে, বিরেচনাদিদ্বারা সংশোধিতে, আধ্মানে বদ্ধোদরে,হিক্কাতে বাতকফোদ্ভবব্যাধিতেনাসাদ্বারা পীতবারি এই সাকল্য নিবারণ করেন। ৫১

ইত্যায়ুর্ব্বেদদর্পণেনিশাচারনির্ণয়োনামচতুর্দ্দশোল্লাসঃ॥

ইতি চতুর্দ্দশোল্লাসঃ

ঋতুচর্য্যা।

চয়কোপশমাযস্মিনদোষাণাংসম্ভবন্তিহি।
ঋতুষটকংতদাখ্যাতংরবেরাশিষুসংক্রমাৎ॥ ১

যেঋতুতেবায়ুপিত্ত কফের সঞ্চয় প্রকোপ প্রশমনহয় সেই ষটঋতু রবির রাশিতে সংক্রমণহেতুক কথিত হইয়াছে ১।

গ্রীষ্মোমেষবৃষৌপ্রোক্তঃপ্রাবৃডমিথুনকর্কটৌ।
সিংহকন্যেস্মৃতাবর্ষাতুলাবৃশ্চিকয়োঃশরৎ ২।
ধনুর্গ্রাহৌচহেমন্তোবসন্তঃকুম্ভমীনয়োঃ ৩

মেষ বৃষ রাশিতে সংক্রান্ত রবিতে গ্রীষ্মকাল, মিথুন কর্কট প্রাবৃট, সিংহ কন্যা বর্ষা, তুলা বৃশ্চিক শরৎ, ধনু মকর হেমন্ত, কুম্ভ মীন বসন্ত॥ ৩॥

অন্যেতুশিশিরঃপুষ্পসময়োগ্রীষ্মোবর্ষাশরদ্ধিমাঃ॥
মাঘাদিমাসযুগৈস্তুঋতবঃষটক্রমাদমী। ৪

অন্যেকহেন শিশির; বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ, হিম, এই ষটঋতুমাঘাদি মাসযুগদ্বারা ক্রমেতে হয়, যথা মাঘফাল্গুণ শিশির, চৈত্রবৈশাখ, বসন্ত জৈষ্ঠ আসাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণভাদ্রবর্ষা,আশ্বিনকার্ত্তিকশরৎ, অগ্রহায়ণ পৌষ হেমন্ত। ৪

গঙ্গায়াদক্ষিণেদেশেবৃষ্টির্বহুলভাবতঃ
উভৌমুনিভিরাখ্যাতৌপ্রাবৃড়্বর্ষাভিধাবৃতু॥ ৫॥

গঙ্গাদেবীর দক্ষিণদেশে বৃষ্টিরবহুভাবেতে এই দুই ঋতু হয়যথাপ্রাবৃটবর্ষা নাম॥ ৫॥

তস্যাএবোত্তরেদেশেহিমপ্রচুরভাবতঃ।
এতাবুভৌসমাখ্যাতৌহেমন্তশিশিরাবৃতু।৬॥

গঙ্গাদেবীর উত্তরদেশে হিমাতিশয় ভাবেতে এই দুই ঋতু খ্যাত হয় যথা হেমন্ত শিশির॥ ৬।

উত্তরায়ণমাদ্যৈস্তৈঃপরৈঃস্যাদ্দক্ষিণায়নং॥ ৭॥

আদ্যত্রিঋতুতে উত্তরায়ণ যথা শিশির বসন্তগ্রীষ্ম পরঋতুত্রয়েতেদক্ষিণা য়ন॥ ৭

অ ছাম্ যুষ্ণং বলহরং ততোহস্থবলদং হিমং
হেমন্তঃশীতলঃস্নিগ্ধঃস্বাদুর্জঠরবহ্নিকৃৎ ৮

অ ছ অয়ন উষ্ণবলহর শেষ অয়ন হিমবলদ আছ উত্তরায়ণ শেষ দক্ষিণায়ন হেমন্তঋতু শীতল, স্নিগ্ধ মধুর, জঠরবহ্নি কারক প্রায়দ্রব্যেতে মধুররস জনক। ৮।

শিশিরঃশীতলোতীবরুক্ষোবাতাগ্নিবর্দ্ধনঃ।
বসন্তোমধুরঃস্নিগ্ধঃশ্লেষ্মবৃদ্ধিকরশ্চসঃ। ৯

শিশিরঋতু শীতল, অতিশয়রুক্ষ, বায়ু এবং অগ্নিবর্দ্ধক, বসন্তঋতু মধুর এবং স্নিগ্ধ শ্লেষ্মবৃদ্ধি কর ৯।

গ্রীষ্মোরুক্ষোতিকটুকঃপিত্তকৃৎকফনাশনঃ।
বর্ষাঃশীতাবিদাহিন্যোবহ্নিমান্দ্যানিলপ্রদাঃ। ১০

গ্রীষ্মঋতুরুক্ষ অতিকটু, পিত্তকারক কফনাশক, বর্ষাঋতু শীতল বিশেষ, দাহবিশিষ্টা, অগ্নিমান্দ্য এবং বায়ুপ্রদাতা ১০।

শরদুষ্ণাপিত্তকর্ত্রীনৃণাংমধ্যবলাবহা ॥ ১১।

শরৎঋতু উষ্ণপিত্তকারক মনুষ্যেরদিগের মধ্যবলদায়ক ১১

চয়প্রকোপোপশমাবায়োগ্রীষ্মাদিষুত্রিষু।
বর্ষাদিষুচপিত্তস্যশ্লেষ্মণঃশিশিরাদিষু। ১২।

গ্রীষ্মাদি ঋতুত্রয়ে বায়ুর সঞ্চয় প্রকোপ প্রশমহয় যথা গ্রীষ্মে সঞ্চয় বর্ষাতে প্রকোপ শরৎকালে উপশম, এবং বর্ষাদিঋতুত্রয়ে পিত্তের এবং শিশিরাদি ঋতুত্রয় কফের জানিহ ॥ ১২ ॥

ঋতুচর্য্যা।

চীয়তেলঘুরুক্ষাভিরোষধীভিঃসমীরণঃ।
তদ্বিধস্তদ্বিধেদেহেকালস্যোষ্ণঃপ্রকুপ্যতি ১৩ ॥

লঘুরুক্ষ ওষধিদ্বারা গ্রীষ্মঋতুতে বায়ু সঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন লঘুরুক্ষ রুক্ষলঘু যুক্ত দেহেতে কালের উষ্ণ প্রকোপ হয় ১৩

অম্লবন্নবিপাকাভিরোষধীভিশ্চতাদৃশং।
পিত্তং যাতিচয়ং কোপং নতুকালস্যশৈত্যতঃ ১৪।

অম্লপাকবিশিষ্টজলওষধিওতাদৃশ তদ্বারা বর্ষাঋতুতে পিত্ত সঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন, কালের শৈত্যপ্রযুক্ত প্রকোপ হয়না। ১৪॥

চীয়তেস্নিগ্ধশীতাভির দকৌষধিভিঃকফঃ।
তুল্যেপিকালেদেহেচস্কন্দত্বান্নপ্রকুপ্যতি ১৫

জলঔষধি স্নিগ্ধশীতলপ্রযুক্ত শিশির ঋতুতে কফসঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন তুল্য কাল স্নিগ্ধশীতল দেহেতেও শুষ্কত্বপ্রযুক্ত প্রকোপ হয়না। ১৫

হিমেয়াতিশমংপিত্তংবায়ুঃশ্লেষ্মাচচীয়তে।
সবায়ুঃশিশিরেকোপংযাত্যেবোপহতঃকফঃ ১৬

হিমঋতুতে পিত্তশমতা প্রাপ্তহয়েন বায়ু এবং শ্লেষ্মা সঞ্চয়হয়েন সেই বায়ু শিশিরে কোপপ্রাপ্ত হয়েন কফউপহত হয়েন ১৬

হেমন্তেসঞ্চিতঃশ্লেষ্মাশিশিরেত্বতিচীয়তে
শীতস্নিগ্ধগুরুদ্রব্যৈঃশৈত্যাৎস্কন্নোনকুপ্যতি ১৭

হেমন্তেশ্লেষ্মাসঞ্চিত হইয়া শিশিরে অতিসঞ্চিত হয়েন শীতল এবং স্নিগ্ধ গুরুদ্রব্যেতে শৈত্যহেতুক কঠিনহয়েন প্রকোপপ্রাপ্ত হয়েনন ১৭।

ইতিকালস্বভাবোয়মাহারাদিবশাৎপুনঃ।
চয়াদীন্যাতিসদ্যোপিদোষঃকালেবিশেষতঃ ১৮।

এই কালস্বভাব আহারাদিবশ হইতে পুনর্ব্বার সঞ্চয়াদিতে বায়ুপিত্ত কফ সত্ত্বপ্রাপ্ত হয়েন বিশেষত কালেতে ১৮

চয়কোপশমাদোষাবিহারাহারসেবনৈঃ।
সমানৈর্যান্তিকালেপিবিপরীতৈর্বিপর্য্যয় ১৯

তুল্য আহার বিহার সেবনদ্বারা বায়ুপিত্তকফদোষ সঞ্চয় প্রকোপ উপশম প্রাপ্ত হয়েন এবং কালেতেও বিপরীতআহার বিহারদ্বারা বিপরীত হয়যথা বায়ুপ্রকোপ কারণ তুল্য আহার বিহারদ্বারা প্রকোপ সঞ্চয় কারণতুল্য বিহারাদিতে সঞ্চয় প্রশমকারণ স্নিগ্ধাদিতে উপশম এবং বিহিতক লে এবং সঞ্চয় বিপরীতগুণবিহারাদিতেসঞ্চয়নাশপ্রকোপবিপরীতগুণ বিহারাদিতে প্রকোপনাশ উপশমবিপরীতগুণ বিহারাদিতে উপশমাভাব এবং পিত্তের এবং কফের এবংকালেরবিপরীতেসঞ্চয়াদি বিপরীতজানিহ। ১৯

চয়লক্ষণমাহ। সুশ্রুতঃ

স্বস্থানস্থস্যদোষস্যবৃদ্ধিঃস্যাৎতচ্চকোষ্ঠতা।
পীতাবভাষতাবহ্নিমন্দতাচাঙ্গগৌরবং ২০।

সঞ্চয় লক্ষণকহিতেছেন সশ্রুত। স্বকীয়স্থান স্থিত দোষের বৃদ্ধি হয় সেই সঞ্চয়ভাব তাহাতে পীতবর্ণ আভাহয় অগ্নিমন্দ, অঙ্গগৌরব ২০

আলস্যংচয়হেতৌতুদ্বেধাচচয়লক্ষণং ২১
আলস্য চয়হেতুতেহয়, চয়লক্ষণ দুইপ্রকার ২১।

সঞ্চয়েমৃদুতাংদোষাঃভজন্তেনোত্তরাগতীঃ
হেতুত্তরাপ্যগতিষুভবন্তিবলবত্তরাঃ ।২২।

সঞ্চয়েতে দোষেরহ্রাস হইলে পরগতি অর্থাৎ প্রকোপলাভহয়না সেই দোষ চয়হইতে প্রকোপ প্রাপ্ত হইলে অতিবলবান হয়েন।২২।

বর্ষাসুপ্রবলোবায়ুস্তস্মান্মিষ্টাদয়স্ত্রয়ঃ।
রসাঃসেব্যাবিশেষেণপবনস্যোপশান্তয়ে ॥ ২৩॥

বর্ষাতে বায়ুপ্রবল হয়েন সেইহেতুক মধুর অম্ললবণ বিশেষেতে সেব্য বায়ু উপশম নিমিত্ত ॥ ২৩

ঋতুচর্য্যাবর্ষাকর্ত্তব্য

ভবেদ্বর্ষাসুবপুষঃক্লিন্নত্বংযদ্বিশেষতঃ
তৎক্লেশশান্তয়েসেব্যাঅপিকট্বাদয়স্ত্রয় ২৪॥

বর্ষাঋতুতে শরীরের ক্লেদত্ব বিশেষেযেহেতুহয় সেইহেতু ক্লেশশান্তি নিমিত্ত কটুতিক্ত কষায় রসসেব্য। ২৪।

স্বেদনংমর্দনংসেব্যংদধ্যুষ্ণংজাঙ্গলামিষং।
গোধূমাঃশালয়োমাষাজলংকৌপংজলচ্যুতং। ২৫।

স্বেদ মর্দন কর্ত্তব্য, দধিএবংউষ্ণদ্রব্য, জাঙ্গলজন্তুমাংস অর্থাৎহরিণপ্রভৃতি সেব্য গোধূমধান্যতণ্ডুলমাষকলাইকূপেরজলএবংস্রাববিশিষ্টজলসেব্য ২৫

অন্যচ্চ পেয়ং কূপজ সংসসৈন্ধবযুতা ভক্ষ্যা ভয়াপ্রাবৃ
সিদ্ধং সৌধতলে সুখোষ্ণসলিলৈঃ স্নানং হিতং মর্দ্দনং ।
স্নেহৈর্ন্না ভিবিধীয়তে নিধুবনং ভোজ্যঞ্চ যোজ্যং জনৈঃ সা
জ্যং সামিষদগ্ধমীনমুচিতং সাম্লং সদধ্যাদিকং ২৬

বর্ষাকালে এই সকল সেব্য কূপের জল সৈন্ধবযুক্ত হরীতকী, অট্টালিকাতে স্থিতি সুখোষ্ণ জলে স্নান স্নেহমর্দ্দন, মৈথুনাল্পাদগ্ধ মৎস্য সঘৃত জনকর্ত্তৃক ভোজ্য অম্লদধি প্রভৃতি ।২৬।

রামাসংকুলসংগতিঃ কবি গিরো মাল্যং মৃদঙ্গধ্বনী রাত্রৌ দর্দ্দুর
নিস্বনোদ্ভবসুখং সংগীতনৃত্যাদিভিঃ । সিন্ধুখং পললং ত্বষার
বিজ্ঞতং খট্টান্বিতং মন্দিরং দিব্যং বারিধরাগমে সুজ্ঞতিভিঃ
সংসেব্যতে গুগ্গুলুং । ২৭॥

কামিনীসংকুলে স্থিতি, কবিবাক্য শ্রবণ, পুষ্পমাল্য ধারণ, মৃদঙ্গধ্বনি শ্রবণ রাত্রিতে ভেকধ্বনিভবসুখ গীতনৃত্যাদি বিশিষ্ট হওয়া সৈন্ধব; মাংস বরণ সেব্য, খট্টাযুক্ত মন্দির উত্তম, মেঘাগমে পণ্ডিতকর্ত্তৃক এই সকল সেব্য এবং গুগ্গুল ॥ ২৭ ॥

অপিচ পূর্ব্বং সংশুদ্ধিরাস্থাপনমপি প্রতনা শালযোধন্ব
মাংসং জীর্ণং গোধূমধান্যং পললভবরসা মধ্বরিষ্টং পুরাণং ।
যূষং সংদীপনানি দ্রবপরিরহিতং দেশ সাধারণঞ্চ স্নিগ্ধোষ্ণং
ক্ষৌদ্রমিশ্রং লঘুতরমশনং মস্তুসৌবর্চ্চলাঢ্যং ২৮
দিব্যাম্ভঃ সারসাম্ভঃ ক্বথিত হিমজলং কৌপনীরং পটূনি স্বাদূ
ম্লানি বস্ত্রং তনুতরমমলং ধূপিতং গন্ধমাল্যং হর্ম্ম্যং চা
ক্লেদিভূমিনভসিচশয়নং শীতলোষ্ণপ্রহীনে পাদ ব্যোম
প্রায়ানং জলধরসময়ে পথ্যমেতন্নৃণাং স্যাৎ । ২৯

প্রথম সংশোধন অর্থাৎ বমনবিরেচন, প্রশস্তশালি মরুদেশচরপক্ষিমাংস পক্কগোধুম অর্থাৎ রুটী পুরী, এবং পক্কধান্য অর্থাৎ অন্ন, মাংসের রস, মধু অরিষ্ট, অর্থাৎ দ্রব্যসহিত গুড়, স্থাপিত করিলে পঞ্চদশাহ অথবা মাসেতে অরিষ্ট হয় বকযন্ত্রে নিঃসৃত হইলে আসব হয়, অপক্ক অরিষ্ট পক্ক আসব অর্থাৎ মদিরা বিশেষ; অরিষ্ট আসব পুস্তকান্তরে কথিত হইবেক পুরাণ অরিষ্ট সেব্য, অগ্নিদীপন যূষ, সাধারণ দেশ, দ্রবহীন স্নিগ্ধোষ্ণ দ্রব্য মধুমিশ্র,

লঘুদ্রব্য ভোজন, দধি মস্তু সচর্চ্চলবণান্বিত উত্তম জল এবংসরোবরের জল, সিদ্ধ অথচ হিমজল, কূপেরজল, লবণ অম্ল, মধুর এই তিনরস সূক্ষ্মবস্ত্র, অগ্নি ধূপ গন্ধমাল্য, অট্টালিক, ক্লেদরহিতভূমি, খট্টাশয়ন শীতল এবং উষ্ণ বিহীনে স্থানে শয়ন, পাদদ্বারা আকাশে গমন অর্থাৎ যানাদিতে গমন বর্ষাকালে মনুষ্যদিগের এই সকল পথ্যসেবা ॥ ২৯ ॥

আয়াসংসূর্য্যকিরণমুদমস্থংনদীজলং ।
অবস্যায়ংদিবানিদ্রাংব্যবায়ংশীতমারুতং । ৩০ ।
শীতাপহিতরুক্ষাদীংস্তীক্ষ্ণাদীনশীতসংহিতান্ ।
নরোযত্নেনবর্ষাসুসর্ব্বানেতান্বিবর্জ্জয়েৎ । ৩১

পরিশ্রম সূর্য্যকিরণ জলক্রীড়া নদীরজল হিম, দিবানিদ্রা মৈথুন, শীতল বায়ু, শীতলের অপহিত রুক্ষাদিদ্রব্য তীক্ষ্ণাদিদ্রব্য অতিশয় শীতল, এই সকল মনুষ্য যত্নেতে বর্ষাতে পরিত্যাগ করিবেক ॥ ৩১ ।

শরৎকর্ত্তব্য

সর্পিঃস্বাদুকষায়তিক্তকরসাযচ্ছীতলংযল্লঘুক্ষীরংস্বাদুসি
তেক্ষবঃপটুরসঃস্বলসংপলংজাঙ্গলং গোধূমাযবমুদ্গা
শালিসহিতানাদ্যেয়মংশূদকংচন্দ্রশ্চন্দনমিন্দুরাদিরজনী
মাল্যংপটোনির্ম্মলঃ ।৩২ বিশ্রামঃসুহৃদাংগণেষুমধুরা
বাচঃসরঃক্রীড়নংপিত্তানাংবিরেচনংবলবতোযুক্তংশিরা
মোক্ষণং এতান্যভ্রঘনাবসানসময়েপথ্যানিযুক্তোদধিব্যা
য় মাম্লকটূষ্ণতীক্ষ্ণদিবসস্বপ্নংহিমস্বাতপং । ৩৩

শরৎকালে এইসকল আহারবিহার হিত সেবা ঘৃত স্বাদুকষায়তিক্তরস, যেশীতলদ্রব্য, যে লঘুদ্রব্য, দুগ্ধ নির্ম্মল সিতশর্করা ইক্ষুলবণরস, জাঙ্গল মাংস অল্প গোধূম অর্থাৎ গম, মুদ্গ হৈমন্তিকধান্যতণ্ডুল, নদেরজল, সূর্য্যচন্দ্রকিরণ পাপ্তজল কর্পূর, চন্দন; প্রথম রজনী, পুষ্পমাল্য, নির্ম্মল বস্ত্র, সুহৃদগণের মধ্যে বিশ্রাম মধুরবাক্য, সরোবর ক্রীড়া, পিত্তেরবিরেচন বলবান ব্যক্তির রক্তমোক্ষণ এই সকল পথ্য, দধিব্যায়াম অম্লকটু উষ্ণতীক্ষ্ণদিবানিদ্রা হিম রৌদ্র এই সকল ত্যাজ্য । ৩৩ ।

অংশূদকলক্ষণমাহ

দিবাকরকরৈর্যুক্তং নিশিশীতকরৈরপি।
তদেবাংশূদকং নামস্নিগ্ধং দোষত্রয়াপহং ।৩৪

অংশূদক লক্ষণকথিত হইতেছে দিবা অর্থাৎ সমস্তদিবস দিবাকরকিরণ যুক্ত, রাত্রে চন্দ্রকিরণযুক্তজলঅংশূদকনাম স্নিগ্ধএবং ত্রিদোষনাশক ৩৪

ইক্ষবঃশালয়োমুদ্গাসরোম্বুঃক্বথিতংপয়ঃ
শরদ্যেতানিপথ্যানিপ্রদোষেচেন্দুরশ্ময়ঃ ৩৫

ইক্ষুহৈমন্তিকধান্য মুগ, সরোবরেরজল স্নিগ্ধজল শরৎকালে এই সকল পথ্য প্রদোষে অর্থাৎ রজনীর চতুর্থ দণ্ডমধ্যে চন্দ্রকিরণ, ৩৫।

হেমন্তকর্ত্তব্য

প্রাতর্ভোজনমম্লমিষ্টলবণাম্ভ্যঙ্গঘর্ম্মশ্রমানাগোধূমৈক্ষব
শালিমাষপিশিতং পিষ্টংনবান্নংতৈলান্ কস্তূরীরকুঙ্কুমা
গুরুযুতাম্বুযস্মুশৌচেনঅগ্নিস্নিগ্ধংস্ত্রীস্বসুখংগুরুঃকবসনং
সেবেতহেমন্তকে ৩৬

প্রাতঃকালে ভোজন, অম্লরস; মধুররস, লবণরস তৈলাভ্যঙ্গ, রৌদ্র শ্রম, গোধূম, ইক্ষুভবশর্করা, হৈমন্তিকধান্য, মাষকলাই মাংস পিষ্টক, নূতনান্ন তিল মৃগনাভি কুঙ্কুম, অগৌর, মুখপ্রক্ষালনাদিতে উষ্ণোদক, অগ্নি স্নিগ্ধ দ্রব্য, স্ত্রীসহিত আত্মসুখ গুরু অথচ উষ্ণবস্ত্র, হেমন্তঋতুতে এই সকল আহার বিহার সেব্য ।৩৬।

অপিচ হেমন্তেঘৃতভোজনংগুরুতরংবস্ত্রংসূতপ্তংজলংমায়ূরং
পিশিতংনিগূঢভবনংব্যায়ামমুষ্ণীষকং। শুক্তংমাক্ষিক
সৈন্ধবংবনিতয়াসার্দ্ধংসুখংসন্ততঃকর্ত্তব্যং দিনকৃন্ময়ূখ
মনলংপাদাগ্রকংযত্নতঃ ।৩৭।

হেমন্তে ঘৃতভোজন, গুরুতরবস্ত্রধারণ সুতপ্তজলপান ময়ূরমাংস ভোজন, অব্যক্ত ভবন, ব্যায়ামকর্ম্মকরণ উষ্ণীষকধারণ অর্থাৎমস্তকেবস্ত্রবন্ধন, শুক্ত পান, অর্থাৎ গুড়মধুকাঞ্জিক একত্র মিশ্রিতপান মধুপান, সৈন্ধবাশন বনিতারসহিত সুখাভিরমন, দিনকরকিরণসেবন, অগ্নিসেবন পাদের অগ্রযত্ন, এই সকল যতেতে কর্ত্তব্য ।৩৭

অপিচ ॥ পথ্যায়াঃশুষ্কচূর্ণং সমগুড়স্তুলিতংনাগরৈরক্ত
ভক্ষ্যংশাল্যন্নংচাত্রচোষ্ণং রতিবহুলবিধংমাংসমস্লাদি
যোগৈঃ । সর্পির্মাংসমাংসংদধিলবণযুতংদুগ্ধমুষ্ণঞ্চ
পথ্যংবাতশ্লেষ্মানুসারং হিমবতিসময়ে সেবয়েস্তানু
মন্তং ৩৮

হরীতকীচূর্ণ সমানগুড়শুণ্ঠীচূর্ণস্তস্থসেব্য, উষ্ণান্ন, বহুবিধরমণ, মাংস অম্লাদি যোগদ্বারাঘৃতমৎস্যমাংস,দধিলবণযুক্ত,উষ্ণদুগ্ধপথ্য, বাতশ্লেষ্মা নুসার পথ্য হেমন্তসময়ে অস্তগত সূর্য্যসেব্য ॥ ৩৮ ।

অন্যচ্চ । মন্দংমন্দংদিনান্তেজ্জলতিহুতবহঃপৃষ্ঠতঃপার্শ্ব
তোবাধন্যোলোকস্তরুণ্যাঃস্তনজঘনপরীরম্ভসম্ভোগসঙ্গঃ ।
উচ্চৈস্তূলীবিলাসং সুললিতশয়নং প্রাণিনামাভিরামং
প্রোষস্যাশ্চূর্ণমিষ্টংচিরজনগধজায়ুষ্টমুষ্ণাম্বু পানং । ৩৯

হেমন্তে এবংপ্রকার মনুষ্যধন্য, দিনান্তে মন্দমন্দজ্বলিত অগ্নিপৃষ্ঠেতেপার্শ্বদেশেবা, যুবতিস্ত্রীর স্তননিতম্ব আলিঙ্গন সম্ভোগ সঙ্গবিশিষ্ট যেলোক উচ্চ তূলবিলসিত সুকোমল শয্যাশয়ন প্রাণিদিগের মনোরম হইয়াছে হেমন্তে পিপ্পলীচূর্ণহিত, পুরাতনপিপ্পলীযুক্ত উষ্ণজলপান কর্ত্তব্য ॥ ৩৯ ।

অন্যচ্চ । তাম্বূলংকটুতৈলমুষ্ণভবনং তূলীপটীতূলিনী
শোচিষ্কেণ নিষেবনংতরুণিকাক্রোড়ংসুতপ্তংজলং । সো
ষ্মান্নংকফনাশনংবহুবিধং বাতাপহাঃ শীতহাঃকম্পঘ্নং
সুখদংবপুর্বলকরং শীতেষুসংসেব্যতাং ৪০ ।

হেমন্তে এইসকল হিত তাম্বূল, সার্ষপ তৈল, উষ্ণগৃহ, তূলবিশিষ্ট তূলীপটী অর্থাৎ তূলসহিত বস্ত্রেরজামা রৌদ্রেবসহিত যুবতিক্রোড়সেবনসুতপ্তজল কফনাশন আহার বিহার উষ্ণ নানাপ্রকার বায়ুনাশক এবং শীতনিবারক, কম্প নিবারক, সুখজনক, শরীরবল কারক শীতেতে সেব্য হইয়াছে । ৪০

তুষারমুদগমুষ্ণপ্রবাতংপ্রগিতাশনং ।
কষায়কটুতিক্তানিলঘুমংবাতলানিচ ।
ক্রকাদীন্শীতসংযুক্তান্প্রার্থযেন্নাত্মনোহিতং
হেমন্তেশিশিরেচাপিনভোজতসদানরঃ ॥ ৪২ ॥

হিম এবং জলমন্থন, অতিশয়বাত পরিমিতভোজন. কষায়কটুতিক্তরস,
লঘুঅন্ন বায়ুবৃদ্ধিকারকদ্রব্য রুক্ষাদিদ্রব্য শীতলযুক্ত সকলঅভিলাসেতে
আত্মার অহিত, হেমন্তে এবং শিশিরেসর্ব্বদামনুষ্যেরএইসকল সেব্য নহে৪২

শিশিরবিধিঃ

শিশিরেশীতমধিকং রৌক্ষ্যং চাদানকালজং
বিশেষতস্ততস্তত্রহেমন্তস্যমতোবিধিঃ ।৪৩।

শিশিরে অধিক শীতহয়আদানকালজারৌক্ষ্যহয় সেইহেতু বিশেষেতাহাতে
হেমন্তের বিধিমত হইল ।৪৩

শিশিরবিধিঃ

হেমন্তেযদযুক্তহিতমিতিভিষজাবাসরেশৈশিরে হস্মিন্।
তাম্বূলং তপ্ততোয়ং তরুণিবিরহিতং শৈশিরেপথ্যমেতৎ ।। ৪৪

হেমন্তে যেযুক্ত এই বৈদ্যকর্ত্তৃকহিত শিশিরদিবসে তাম্বূল, তপ্তজলযুবতী
ভিন্ন এইসকল শিশিরেপথ্য। ৪৪ ।

বসন্তবিধিঃ।

ক্ষৌদ্রেণাদ্রং বিধায়প্রক্ষতমভয়জং চূর্ণমস্তার্ণসিদ্ধিঃপ্রাশ্নী
যাদুষ্ণমন্নং প্রতপনসহনং পঞ্চকর্ম্মোপকর্ম্মঃ। কুর্য্যাদা
র্য্যোবিচর্য্যঃভ্রমণমনুদিনং তোয়পানং স্রোতিন্যাঃশাল্যন্নং
রুক্ষমুষ্ণং কফবলহরণং পথ্যমেতদ্বসন্তে ।। ৪৫

বসন্তঋতুসময়ে এই সকলপথ্য মধু আদ্রক সহিতহরীতকীচূর্ণভক্ষণকরিলে
শরীরের সুস্থাসুস্থে নিকটস্থসিদ্ধিঃ তপ্ত অন্নভোজন করিবেক, প্রকৃষ্টরূপে
সূর্য্যসহিষ্ণুতা পঞ্চকর্ম্মোপযুক্ত, অর্থাৎ বমন বিরেচন অনুবাসন নিরূহ
নস্য অনুবাসন স্নিগ্ধদ্রব্যদ্বারা বস্তিকর্ম্ম অর্থাৎ পিচকারি নিরূহ অর্থাৎ
রুক্ষদ্রব্যদ্বারা বস্তিকর্ম্ম, শ্রেষ্ঠব্যক্তি বিচার করিয়া প্রতিদিন ভ্রমণ করি
বেক, ক্ষুদ্রনদীরজল, হৈমন্তিকধান্যতণ্ডুলান্ন, এবং রুক্ষদ্রব্য, উষ্ণদ্রব্য
কফের বলহারিদ্রব্য। ৪৫ ।

অপিচ ।। পথ্যং তিক্তমহৌষধং বহুবিধং ব্যোষাদিকং জাঙ্গলং
ব্যায়ামোবনসেবনং মৃগমদশামুক্তকুঙ্কুমসান্দ্রস্তনৌ শ্রীশাখ্যাত

ক্ষৌমাক্তিকং প্রধমনং সংমর্দনং কুঙ্কুমং তাম্বূলং সঘৃতং বসন্ত
সময়েচার্দ্ধাবিশেষংজলং । ৪৬

বসন্তকালে এই সকল পথ্য। তিক্তদ্রব্যমহৌষধনানাবিধ, শুণ্ঠীপিপপলী মরিচাদি, জঙ্গলজন্তুমাংস ব্যায়াম অর্থাৎ ডনফেল, বনসেবা, মৃগনয়নী কামিনী সকলের উচ্চ নিবীড়স্তনসেব্য, উত্তমশোভান্বিত শাখাবিশিষ্টবৃক্ষ সেবা, মধু নস্যকর্ম্ম সম্যক প্রকারে গাত্রমর্দ্দন, কুঙ্কুম, সঘৃত তাম্বূল অর্দ্ধ বিশেষ জল ।। ৪৬ ।।

অন্যদপি। ছর্দ্দির্লঙ্ঘনমঞ্জনং প্রতিসরং ব্যায়ামমুদ্বর্ত্তনং
গণ্ডূষং প্রতিসারণঞ্চকবড়োহস্ত্যশ্বয়ানং শ্রমঃ পাদাঘাত
ইতিক্রমেণবিজিতঃশ্লেষ্মপ্রকোপস্যওস্নানং চন্দনকুঙ্কুমা
গুরুমপিপ্রালেপনঞ্চস্ত্রিয়ঃ   ৪৭

বমন, লঙ্ঘন, অঞ্জন, বিরেচন, ব্যায়াম, শরীরঘর্ষণ, গণ্ডূষ ধারণ, অবলেহ হস্তিঅশ্বযান শ্রমকর্ম্ম, পাদের আঘাত, এই সকলক্রমেতে শ্লেষ্মা প্রকোপের, বিশেষে জয় কারক, স্নান, চন্দন, কুঙ্কুম অগৌর লেপন, এবং স্ত্রী সংসর্গ। ৪৭ ।

অন্যচ্চ   গোধূমাযবশালয়শ্চিরভবাঃপ্রত্নং হবির্জাঙ্গলং
সারাম্ভোজলদাম্বুব্যমধুজলং বাশৃঙ্গবেরাম্বু বা। ক্ষৌদ্রং
তপ্তজলানিচাপিকটুকস্তিক্তঃ কষায়োরসোরূক্ষোষ্ণোবি
ধিয়ঃ প্রিয়াভিরথবাসার্দ্ধং বয়স্যৈর্জনৈঃ ।। ৪৮ ।।
মাধ্বীকাসবসীধু পানমনিশ ক্রীড়াবিলাসোৎসবঃপ্রোচ্ছৎ
পল্লবলোহি তেষুবিকসৎপুষ্পেষুরম্যেষুচ। প্রৌঢ়ামোদ
মনোহরেষু মধুনামত্তোদ্বিরেফেষুচ প্রেক্ষৎপঞ্চম কোকি
লেষুমদনব্যাপারবর্গেষুচ   ৪৯ । মধ্যাহ্নেবিপিনেষু
চিত্র ব্যজনৈর্মিত্রৈশ্চসার্দ্ধং কথাপানাহারবিহারভেষজ
মিদংনৃণাং বসন্তেহিতং ।। ৫০ ।

অন্যে এই সকল সেবন বসন্তে কহেন গোধূম, যব, শালি, এই তিন পুরাতন পুরাতন ঘৃত, জাঙ্গলমাংস, সরোবরের জল, গগণাম্বু, মধুরপানা, আদ্রকরস মধু, তপ্তজল, কটুরস তিক্তরস, কষায়রস, রূক্ষদ্রব্য, উষ্ণদ্রব্য প্রিয়ার সহিত আমোদ, সখ্যজনের সহিত প্রমোদ, এই সকলবিধি ।৪৮।।

মধু মাধ্বীকাসব, অর্থাৎ পৌষ্পী মদিরা, শীধুমদিরাপান, অর্থাৎ পক্ক মধুর রস সাধন, নিরন্তরকেলীবিলাসোৎসব প্রকাশীকৃত পল্লব তাহাতেই প্র ুটিত রমণীয় পুষ্পেতে ভ্রমর স্ত্রীতে আমোদেমনোরম এতাদৃশ ভ্রমর সকলে, প্রকৃষ্টদর্শনকৃতসুনিনাদযুক্ত কোকিলসকলে মদনব াপার সাকল্যে মধ্যাহ্ন সময়ে বিপিনে, মনোরম জন সহিত এবং মিত্র সহিত, কথ , পান আহার বিহার ঔষধ এইসকল মনুষ্যদিগের হিত। ৪৯। ৫০

স্বাদ্বম্লং লবণং স্নিগ্ধং শীতং গুরুচভোজনং।
দিবানিদ্রাংনসেবেতবসন্তেমতিমান্নরঃ ৫১।

মিষ্টরস, অম্লরস; লবণরস স্নিগ্ধদ্রব্য শীতলদ্রব্য, গুরুভোজন, দিবানিদ্রা এই সকল আহার বিহার বুদ্ধিমানমনুষ্যবসন্তেসেবা করিবেনন। ৫১॥

গ্রীষ্মাচারঃ

গ্রীষ্মে গভস্ত্যমযূখৈরখিলরসনয়ং চণ্ডধামানিকায় নিত্যং
দাহোপশান্ত্যৈপ্রভবতিবিবিধশ্চিত্তজন্মৈকজন্মা। দম্পা
ত্যোশ্চন্দনাদ্যৈরুপচিত বপুষাশীত কল্পেসূতল্পেকর্পূ
রাম্ভঃসংসিক্তোব্যজনপরিচরদ্বায়ুরায়ুস্বরূপঃ ৫২

গ্রীষ্মসময়ে সকল রস গ্রহণ করিতেছেন যে রবি কিরণ তদ্দ্বারা প্রচণ্ড অর্থাৎ উত্তপ্তসমূহস্থান হয়েন প্রতিদিন দাহশান্তিনিমিত্তবিবিধপ্রকার মানসে জনিত হয় এবং স্ত্রীপুরুষেরচন্দনাদিদ্বারালিপ্তশরীরকরণকশীতল কল্প যে সুতল্প অর্থাৎ শয্যা তাহাতে কর্পূরোদকসংসিক্ত যে ব্যজনগতি বায়ু সেই আয়ুস্বরূপ হয়॥ ৫২॥

হারশ্চন্দনচর্চ্চিতোমনিগণং চন্দ্রাংশুস্তারামকং ছত্রংশীত
লবারিযন্ত্রভবনং শীতংসুপক্কংজলং, শাল্যন্নংকুসুমানি
সুক্ষ্মবসনংদাক্ষিণ্যবায়ুং সিতাংকর্পূর ব্যজনোদ্ভবাদি
লমবাগ্রীষ্মেষুসংসেব্যতাং॥ ৫৩

চন্দনলিপ্তহার এব , মনিসমূহধারণ চন্দ্রকিরণ; পম্পো দ্দান, ছত্র শীতল জল যন্ত্রান্বিত ভবন, সুপক্কশীতলজল, হৈমন্তিকধান্যান্ন পুষ্পপুঞ্জ সুক্ষ্ম বস্ত্র, দক্ষিণদিগ্‌ভব বায়ু চিনি, কর্পূর ব্যজনোদ্ভব ব ুযব গ্রীষ্ম সময়ে এইসকল সেবা হইয়াছে। ৫৩

অন্যচ্চ কুন্দেন্দুতিলশালিধান্যমসিতামুদ্গাঃপুরাণাযবা
গোধূমাঅপিজাঙ্গলাঃখগমৃগায়ূষারসালাপিচ স্বচ্ছাপা
নকরাগষাড়বরসাঃ সক্তুঃ সিতাম্ভোযুতা ভক্ষ্যাশ্চন্দ্ররুচঃ
শশাঙ্ককিরণাগোক্ষীরনির্বর্ত্তিতাঃ ॥ ৫৪ ॥

কুন্দপুষ্প চন্দ্র তিল হৈমন্তিকধান্য কৃষ্ণমুগ পুরাতনযব এবং গোধূম, জঙ্গলভব পক্ষিমৃগ ইহাবদিগের মাংসযূষ, রসালাদধি সংযোগ বিশেষঃ যথ গুড়ত্বক এলাইচ তেজপত্র নাগেশ্বর ক্ষীরাগুড় আদাগুঠী এইসকলদ্রব্য সহিত সুঘৃষ্ট উত্তমদধি তাহার নাম রসালানির্ম্মলপানক এবং রাগষাড়ব রস অর্থাৎ দ্রাক্ষাখর্জ্জুরকুল ফলসাফল মধু ইক্ষুরস এইসকল পানক হয় ইহার প্রত্যেকের স্বরস অথবা মিলিত পানক ইহারদিগের কটু অম্লস যোগে পৃথকং পানকহয় রাগষাড়ব অর্থাৎ চিনি ছোলঙ্গনের সৈন্ধবতিন্তীড়িফল ফলসাফল জম্বূফল ইহারদিগের রসদ্বারাযুক্ত এবং শ্বেতসার্ষপদ্বারারাগ কৃত রাগষাড়বহয় পুনর্বার লবণ অম্লমিষ্ট সুগন্ধিদ্রব্যজাত নানাপ্রকার হয় যবেরছাতু চিনিরপানাযুক্ত চন্দ্রেরদীপ্তিরন্যায় দ্রব্যভক্ষ্য চন্দ্রকিরণ সেব্য আবর্ত্তিতদুগ্ধ এইসকল গ্রীষ্মে হিত ॥ ৫৪ ॥

অপিচ গব্যংমাহিষমেবরাপিসলিলং দুগ্ধংহবিঃশর্করা
মদ্যংবারিযুতংতথাল্পমপিবাপক্বামরম্ভাফলং মদ্বীকাপ
নসংরসালমপিচম্বাম্লমিচদ্বার্য্যম্লম্বংস্বাদু লঘুদ্রবংসুশি
শিরংস্নিগ্ধংসমস্তংক্ষয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

গব্যদুগ্ধঘৃত এবং মাহিষঘৃতদুগ্ধ দীর্ঘিকাজল,-শর্করা অর্থাৎ চিনি স্নিগ্ধ মদ্য জলযুক্ত, অথবা অল্প পাকরম্ভাফল দ্রাক্ষা কণ্টকিফল আম্রফল এই চারিমিষ্ট অম্ল, স্বাদু অথচ লঘু এবংদ্রব শিশির, সমস্তমেস্নিগ্ধ এই সকল গ্রীষ্মেহিত

অন্যদপি পাথঃপুষ্পনিবাসিতং লঘুতরংস্বচ্ছংহিমংবা
রিবাব্যোমব্যাপি মহীরুহেষু বিকসৎপত্রপ্রসূনেপিচ
প্রৌঢ়ামোদমনোহরেষুপরিতঃসংরুদ্ধসূর্য্যাংশুসুক্রুরপ্র
নিবিবর্জ্জিতেযুমধূপধামাদিরম্যেষুচ ৫৬
দাহোন্মাথিযুকাননেষুতটিনীতীরৈস্করং সৈকতেশীতে
বেশ্মনিসেব্যচন্দনজলৈঃ সিক্তেসচন্দ্রাতপে কহ্লারোৎ
পলপদ্মপল্লবকৃতেতল্পেপ্রসূনাঞ্চিতেমধ্যাহ্নেশয়নংস্থল
জ্জলবেধারাগৃহেবাস্থিতিঃ

পুষ্পবাসিতজল অতিশয়লঘু নির্ম্মলহিম বারিবা;সেব্য আকাশব্যাপি বৃক্ষতে প্রকাশীভূতপত্র পুষ্পেতে রুদ্ধসূর্য্যকিরণেতে ভ্রমরস্ত্রীতে আমোদে মনোহর যে ভৃঙ্গধ্বনি সে রমনীয় এবংক্রূরপ্রাণিবর্জ্জিতএবংদাহের বিনাশ কারি যে কানন তাহাতেনদীতীরেস্ফূর্ত্তি বিশিষ্টবালুকাযাহাতেতৎস্থানে শীতলগৃহে সেবনীয় চন্দনজলেতে সিক্ত এতাদৃশ চন্দ্রাতপে রক্তহেলা এবং কুমুদও পদ্মপত্রকৃত শয্যাতেপুষ্প প্রাপ্ত তাহাতে মধ্যাহ্নসময়েএব স্খলিত জলকণাবিশিষ্টে গ্রীষ্মেস্থিতিকরিবেক অথবাজলধারাবিশিষ্টগৃহে বাসকরিবেক ৫৭।

অপিচ। ক্রীড়াবারিষুকামিনীভিরথবাসার্দ্ধং বয়স্যৈস্ত
তোরাত্রৌগ কৃতচন্দ্রিকাভিলসিতেসুপ্তিশ্চসৌধাঙ্গনে
বাসঃসূক্ষ্মতরংমৃণালবলয়ংকর্পূরবচ্চন্দনালেপোরত্নবিভূ
ষণংব্যজনজোবাতোজলার্দ্রানিলঃ ৫৮।

ক্রীড়াবারিতে কামিনীসহিত অথবা তুল্যবয়স্কসহিতরাত্রিতেবায়ুজ্যোৎস্নাদ্বারা অভিলসিত যে অট্টালিকাগৃহ তাহাতে নিদ্রা। সূক্ষ্মাতিশয়বস্ত্র পরিধান পদ্মমৃণালের বলয়ধারণ, কর্পূরযুক্ত চন্দনালেপন,রত্নবিভূষণ, ব্যজনজনিতবায়ু জলেতেআর্দ্র বায়ুস্পর্শন ৫৮

গ্রীষ্মাচার।

কর্পূরাভরণংপ্রনীরসলিলং মুক্তাস্রজোমল্লিকামালাপ
ক্বতএবমৈথুনবিধিঃস্নানঞ্চনিদ্রাদিবা গীতংমঞ্জুকলস্ব
নাশ্চশিশরোভৃঙ্গাঃশুকাঃ সারিকাঃপানাহারবিহারভেষ
জমিদংগ্রীষ্মেহিতংস্যান্নৃণাং ॥ ৫৯ ॥

নীর পূরিত জলাশয়ের জলকর্পূরান্বিত, মুক্তামালা, মল্লিকা পুষ্পমালা পক্ষান্তর মৈথুন বিধান, স্নান, দিবানিদ্রা, গীত, মনোহর মধুরস্ফুটধ্বনি এমন শিশুসকলের, এতাদৃশ ভৃঙ্গ এবং শুকপক্ষি এবংসারি ইহারদিগের গীতশ্রবণ এইসকল পানাহার বিহার ঔষধ মনুষ্যদিগের হিত॥ ৫৯ ॥

ব্যায়ামংসূর্য্যকিরণংকটুম্ললবণংস্ত্রিয়ং।
উষ্ণোপযুক্তানরুক্ষাদীন গ্রীষ্মেনিত্যংবিবর্জ্জয়েৎ ৬০ ॥

ব্যায়াম, সূর্য্যকিরণ কটুঅম্ললবণরস, স্ত্রীসংসর্গ, উষ্ণোপযুক্তরুক্ষাদি দ্রব্য গ্রীষ্মে নিত্য পরিত্যাগ করিবেন ।৬০ ।

ইত্যায়ুর্ব্বেদ দর্পণে ঋতুচর্য্যাপ্রকরণনাম পঞ্চদশোল্লাসঃ।

IMPERIAL