पूर्व्वयोः कृच्छ्रता व्याध्योरसाध्यत्वमथापिवा । शेषाणां तद्वहः प्रोक्ता अग्निमान्द्यादयोगदाः ॥ सन्तर्पणसमुत्थानां रोगाणां नैव कारयेत्, । शरीरायासजननं कर्म्म व्यायामसंज्ञितम् ॥ तत् कृत्वा तु सुखं देहं विमर्द्दयीयात् समन्ततः । शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ॥ दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा । श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ॥ आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते । न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम् ॥ न च व्यायामिनं मर्त्यमर्द्दयन्त्यरयो भयात् । नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ॥ स्थिरीभवति मांसञ्च व्यायामाभिरतस्य च । व्यायामक्षुण्णगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्त्तितस्य च ॥ व्याधयो नोपसर्पन्ति सिंहं क्षुद्रमृगा इव । वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्य्यात् सुदर्शनम् ॥ व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् । विदग्धमविदग्धं वा निर्द्दोषं परिपच्यते ॥ व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् । स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥ सर्व्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः । बलस्यार्द्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा ॥ हृदि स्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते । व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद्बलार्द्धस्य लक्षणम् ॥ वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च । समीक्ष्य कुर्य्यात् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात् ॥ क्षयस्तृष्णारुचिच्छर्द्दिरक्तपित्तभ्रमक्लमाः । कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायामसम्भवाः ॥ रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः । भुक्तवान् स्त्रीषु च क्षीणो भ्रमार्त्तश्च विवर्जयेत्” ॥ उद्वर्त्तनं वातहरं कफमेदोविलापनम् । स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥ शिरामुखविविक्तत्वं त्वक्स्थस्याग्नेश्च तेजनम् । उद्घर्षणोत्सादनाभ्यां जायेयातामसंशयम्, ॥ उत्सादनाद्भवेत् स्त्रीणां विशेषात् कान्तिमद्वपुः । प्रहर्षसौभाग्यमृजालाघवादिगुणान्वितम्, ॥ उद्घर्षणन्तु विज्ञेयं कण्डूकोठानिलापहम् । ऊर्व्वोः सञ्जनयत्याशु फेनकः स्थैर्य्यलाघवे कण्डूकोठानिलस्तम्भमलरोगापहश्च सः । तेजनं त्वग्गतस्याग्नेः शिरामुखविरेचनम् ॥ उद्घर्षणन्त्विष्टिकया कण्डूकोठविनाशनम् । निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ॥ हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्व्वेन्द्रियविशोधनम् । तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्द्धनम्, ॥ रक्तप्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्च दीपनम् । उष्णेन शिरसः स्नानमहितञ्चक्षुषः सदा ॥ शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्द्दिशेत् । श्लेष्ममारुतकोपे तु ज्ञात्वा व्याधिबलाबलम् ॥ काममुष्णं शिरःस्नानं भैषज्यार्थं समाचरेत् । अतिशीताम्बु शीते च श्लेष्ममारुतकोपनम् ॥ अत्युष्णमुष्णकाले च पित्तशोणितवर्द्धनम् । तच्चातिसारज्वरितकर्णशूलानिलार्त्तिषु ॥ आध्मानारोचकाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम्, । सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम् ॥ स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् । स्नानं येषां निषिद्धन्तु तेषामप्यनुलेपनम् । रजोघ्नमथ चौजस्यं सौभाग्यकरमुत्तमम्, । सुमनोऽम्बररत्नानां धारणं प्रीतिवर्द्धनम् ॥ मुखालेपादृढं चक्षुःपीनगण्डं तथाननम् । अव्यङ्गपिडकं कान्तं भवत्यम्बुजसन्निभम्, ॥ पक्ष्मलं विशदं कान्तममलोज्ज्वलमण्डलम् । नेत्रमञ्जनसंयोगाद्भवेच्चामलतारकम्, । यशस्यं स्वर्ग्यमायुष्यं धनधान्यविवर्द्धनम् । देवतातिथिविप्राणां पूजनं गोत्रवर्द्धनम्, ॥ आहारः प्रीणनः सद्योबलकृद्देहधारकः । आयुस्तेजःसमुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्द्धनः, ॥ पादप्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम् । चक्षुःप्रसादनं वृष्यं रजोघ्नं प्रीतिवर्द्धनम् ॥ निद्राकरो देहसुखश्चक्षुष्यः श्रमसुप्तिनुत्, । पादत्वङ्मृदुकारी च पादाभ्यङ्गः सदा हितः ॥ पादरोगहरं वृष्यं रजोघ्नं प्रीतिवर्द्धनम्, । सुखप्रचारमौजस्यं सदा पादत्रधारणम् ॥ अनारोग्यमनायुष्यं चक्षुषोरुपघातकृत् । पादाभ्यामनुपानद्भ्यां सदा चंक्रमणं नृणाम्, ॥ पापोपशमनं केशनखरोमापमार्जनम् । हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम् ॥ वाणवारं मृजावर्णतेजोबलविवर्द्धनम्, । पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोऽपहम् ॥ वर्षानिलरजोघर्म्महिमादीनां निवारणम् ॥ वर्ण्यं चक्षुष्यमौजस्यं शङ्करं छत्रधारणम् ॥ शुनः सरीसृपव्यालविषाणिभ्यो भयापहम्, । श्रमस्खलनदोषघ्नं स्थविरे च प्रशस्यते ॥ सत्त्वोत्साहबलस्थैर्य्यधैर्य्यवीर्य्यविवर्द्धनम् । अवष्टम्भकरञ्चापि भयघ्नं दण्डधारणम्, ॥ आस्या वर्णकफस्थौल्यसौकुमार्य्यकरी सुखा, । अध्वा वर्णकफस्थौल्यसौकुमार्य्यविनाशनः, । अत्यध्वा विपरीतोऽस्माज्जरादौर्बल्यकृच्च सः ॥ यत्तु चंक्रमणं नातिदेहपीड़ाकरं भवेत्, । तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥ श्रमानिलहरं वृष्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम् । सुखं शय्यासनं दुःखं विपरीतगुणं मतम्, ॥ व्यालव्यजनमौजस्यं मक्षिकादीनपोहति । शोषदाहश्रमस्वेदमूर्च्छाघ्नो व्यजनानिलः, ॥ प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् । संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं सुखम्, ।