प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्यस्तम्भकृद्दाहपक्तिनुत् । स्वेदमूर्च्छापिपासाघ्नमप्रवातमतोऽन्यथा, ॥ सुखं वातं प्रसेवेत ग्रीष्मे शरदि मानवः । निवातं ह्यायुषे सेव्यमारोग्याय च सर्वदा, । आतपः पित्ततृष्णाग्निस्वेदमूर्च्छाभ्रमास्रकृत्, । दाहवैवर्ण्यकारी च छाया चैतानपोहति, । अग्निर्वातकफस्तम्भशीतवेपथुनाशनः । आमाभिष्यन्दजरणो रक्तपित्तप्रदूषणः, । पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् । करोति धातुसाम्यञ्च निद्राकाले निषेविता, ।

तत्रादित एव नीचनखरोम्णा शुचिना शुक्लवाससा लघूष्णीषच्छत्रोपानत्केन दण्डपाणिना काले हितमितमधुरपूर्व्वाभिभाषिणा बन्धुभूतेन भूतानान्तु, गुरुवृद्धानुमतेन सुसहायेनानन्यमनसा खलूपचरितव्यं, तदपि न रात्रौ न केशास्थिकण्टकाशुचितुषभस्मोत्करकपालाङ्गारामेध्यस्थानवलिभूमिषु, न विषमेन्द्रकीलचतुष्पथश्वभ्राणामुपरिष्टात्, । न राजद्विष्टपरुषपैशुन्यानृतानि वदेत् न देवब्राह्मणपितृपरिवादांश्च । न नरेन्द्रद्विष्टोन्मत्तपतितक्षुद्रनीचाचारानुपासीत । वृक्षपर्वतप्रपातविषमवल्मीकदुष्टवाजिकुञ्जराद्यधिरोहणानि परिहरेत् पूर्णनदीसमुद्राविदितपल्वलश्वभ्रकूपावतरणानि, भिन्नशून्यागारश्मशानविजनारण्यवासाग्निसंभ्रमव्यालभुजङ्ग-कीटसेवाग्रामाघातकलहशस्त्रसन्निपाताग्निसंभ्रमव्यालसरीसृपशृङ्गिसन्निकर्षांश्च ॥ नाग्निगोगुरुब्राह्मणप्रेङ्खादम्पत्यन्तरेणाभियायात् । न शवमनुयायात् । देवगोब्राह्मणचैत्यध्वजरोगिपतितपापकारिणाञ्च छायां नाक्रमेत् । नास्तं गच्छन्तमुद्यन्तं वादित्यं वीक्षेत । गान्धयन्तीं परशस्यं वा चरन्तीं परस्मै न कस्मैचिदाचक्षीत, न चोल्कापातेन्द्रधनूंषि । नाग्निं मुखेनोपधमेत् । नापो भूमिं वा पाणिपादेनाभिहन्यात् ॥ न वेगान् धारयेत् । न वहिर्वेगान् ग्रामनगरदेवतायतनश्मशानचतुष्पथसलिलाशयपथिसन्निकृष्टानुत्सृजन्नप्रकाशं न वाय्वग्निसलिलसोमार्कगोगुरुप्रतिमुखम् ॥ न भूमिं विलिखेत् । नासंवृतमुखः सदसि जृम्भोद्गारश्वासक्षवथूनुत्सृजेत् । न पर्य्यस्तिकावष्टम्भपादप्रसारणानि गुरुसन्निधौ कुर्य्यात् । न बालकर्णनासास्रोतोदशनविवराण्यभिकुष्णीयात् । न वीजयेत् केशमुखनखवस्त्रगात्राणि । न गात्रनखवक्त्रवादित्रं कुर्य्यात् । न काष्ठलोष्टतृणादीनभिहन्याच्छिन्द्याद्वा । न प्रतिवातातपं सेवेत । न भुक्तमात्रोऽग्निमुपासीत, नोत्कटुकस्तिष्ठेत् । नाल्पकाष्ठासनमध्यासीत । न ग्रीवां विषमं धारयेत् । न विषमकायः क्रियां भजेत् भुञ्जीत वा । न प्रततमीक्षेत विशेषाज्ज्योतिर्भास्करसूक्ष्मचलभ्रान्तानि । न भारं शिरसा वहेत् । न स्वप्नजागरणशयनासनचङ्क्रमणयानवाहनप्रधानवनलङ्घनप्लवनप्रतरणहास्यभाष्यव्यवायव्यायामादीनुचितानप्यतिसेवेत ॥ उचितादप्यहितात् क्रमशो विरमेत् हितमनुचितमप्यासेवेत क्रमशो न चैकान्ततः पादहीनात् ॥ नावाक्शिराः शयीत । न भिन्नपात्रे नाञ्जलिपुटेनापः पिबेत् । काले हितमितस्निग्धमधुरप्रायमाहारं वैद्यप्रत्यवेक्षितमश्नीयात् । ग्रामगणगणिकापणिकशत्रुशठपतितभोजनानि परिहरेत् शेषाण्यपि चानिष्टरूपरसगन्धस्पर्शशब्दमानसान्यन्यान्येवंगुणान्यपि वा संभूय दत्तानि तान्यपि मक्षिकाबालोपहतानि, । नाप्रक्षालितपाणिपादो भुञ्जीत मूत्रोच्चारपीड़ितो न सन्ध्ययोर्नापाश्रितो नातीतकालं हीनमतिमात्रञ्चेति न भुञ्जीतोद्धृतस्नेहम् ॥ नोदके पश्येदात्मानं, न नग्नः प्रविशेज्जलम् । न नक्तं दधि भुञ्जीत न वाप्यघृतशर्करम् ॥ नामुद्गयूषं नाक्षौद्रं नोष्णैर्नामलकैर्विना । अन्यथा कुष्ठवीसर्पादिं जनयेत् । द्यूतमद्यातिसेवाप्रतिभूसाक्षित्वसमाह्वानगोष्ठीवादित्राणि न सेवेत । स्रजश्छत्रोपानहौ कनकमतीतवासांसि न चान्यैर्धृतानि धारयेत् । ब्राह्मणमग्निं गाञ्च नोच्छिष्टः स्पृशेत् ॥ भवन्ति चात्र ॥

सुखमात्रं समासेन सद्वृत्तस्यैतदीरितम् । आरोग्यमायुरर्थौ वा नासद्भिः प्राप्यते नृभिः ॥ यस्मिन् यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम् । तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता ॥ वर्षासु न पिबेत्तोयं पिबेच्छरदि मात्रया । वर्षासु चतुरो मासान्मात्रावदुदकं पिबेत् ॥ उष्णं हैमे वसन्ते च कामं ग्रीष्मे तु शीतलम् । हेमन्ते च वसन्ते च सीध्वरिष्टौ पिबेन्नरः ॥ शृतशीतं पिबेत् ग्रीष्मे प्रावृट्काले रसं पिबेत् । यूषं वर्षति तस्यान्ते प्रपिबेच्छीतलं जलम् ॥ स्वस्थ एवमतोऽन्यस्तु दोषाहारमतानुगः । स्नेहं सैन्धवचूर्णेन पिप्पलीभिश्च संयुतम् ॥ पिबेदग्निविवृद्ध्यर्थं न च वेगान्विधारयेत् । अग्निदीप्तिकरं नृणां रोगाणां शमनं प्रति ॥ प्रावृट्शरद्वसन्तेषु सम्यक् स्नेहादिमाचरेत् । कफे प्रच्छर्दनं, पित्ते विरेको, वस्तिरीरणे ॥ शस्यते त्रिष्वपि सदा व्यायामो दोषनाशनः । भुक्तं विरुद्धमप्यन्नं व्यायामान्न प्रकुप्यति ॥ उत्सर्गमैथुनाहारशोधने स्यात्तु तन्मनाः । नेच्छेद्रोगभयात्प्राज्ञः पीड़ां वा कायमानसीम् ॥ अतिस्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् । शूलकासज्वरश्वासकार्श्यपाण्ड्वामयक्षयाः ॥ अतिव्यवायाज्जायन्ते रोगाश्चा-