Charaka Samhita OCR Output

# OCR Content

CARMARISA TÜ  
क  
पञ्चमोऽध्यायः  
CHAPTER V  
bos toi  
अथातो मात्राशितीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।। १ ।।  
Now (I) shall expound the chapter on quantity of diet etc. [1]  
Inorg. Y  
इति ह स्माह भगवानात्रेयः ।।२।।  
As propounded by Lord ātreya. [2]  
मात्राशी स्यात् । आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी ।।३।। ab need aniliyono 30  
w the One should take food in (proper) quantity. This quantity of food depends on the  
power of digestion. [3]  
ERSTE OF PAPER ad af off  
यावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति ।।४।।  
Whatever quantity of food taken gets digested in time without disturbing the  
normalcy should be regarded as the measure of (proper) quantity. [4]  
तत्र शालिषष्टिकमुद्गलावकपिञ्जलैणशशशर भशम्बरादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिलघून्यपि मात्रापेक्षीणि भवन्ति ।  
तथा पिष्ठेक्षुक्षीरविकृतितिलमाषानूपौदकपिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिगुरूण्यपि मात्रामेवापेक्षन्ते ।।५।।  
Thus the articles of food such as Śali, sastika (rice), mudga (pulse), lāva, kapiñjala,  
ena, śaśa, śarabha, Sambara (meats) etc. even though light by nature depend on quan-  
tity. Similarly, those such as preparations of flour, sugarcane, milk, sesamum, black  
gram, marshy and aquatic meats even though heavy in digestion by nature also depend  
on the quantity itself [5]  
न चैवमुक्ते द्रव्ये गुरुलाघवमकारणं मन्येत, लघूनि हि द्रव्याणि वाय्वग्निगुणबहुलानि भवन्ति;  
पृथ्वीसोमगुणबहुलानीतराणि, तस्मात् स्वगुणादपि लघून्यग्निसन्धुक्षणस्वभावान्यल्पदोषाणि चोच्यन्तेऽपि सौहित्योपयुक्तानि,  
गुरूणि पुनर्नाग्निसन्धुक्षणस्वभा- वान्यसामान्यात्, अतश्चातिमात्रं दोषवन्ति सौहित्योपयुक्तान्यन्यत्र व्यायामाग्निबलात्; सैषा  
भवत्यग्निबलापेक्षिणी मात्रा ।। ६ ।।  
By this, it should not be confused that lightness and heaviness in (food) articles  
are quite inert. In fact, light articles are predominant in properties of vayu and agni  
while others (heavy ones) are the same in those of prthivī and soma (ap ). So by dint  
of their properties, the light articles being slimulant of digestion, even taken upto the  
saturation point, produce little derangement. (On the contrary) the heavy articles  
because of dissimilarity, are not stimulant of digestion by nature and thus cause con-  
siderable derangment if taken upto the saturation point except in case (of persons  
having) physical exercise and (adequate) strength of agni (digestion). Hence, the  
quantity (of food) is related to agnibala (power of digestion). [6]  
  
  
A SŪTRASTHĀNA  
33  
न च नापेक्षते द्रव्यं; द्रव्यापेक्षया च त्रिभागसौहित्यमर्धसौहित्यं वा गुरूणामुपदिश्यते, लघूनामपि च नातिसौहित्यम-  
ग्नेर्युक्त्यर्थम् ।।७।।  
It is not so that the article itself has no importance in this respect. (In fact) con-  
sidering the (property of the) article, the intake of heavy ones is advised as one-  
third or half of the saturation point and not excessive saturation even in case of light  
articles in order to maintain the proper (strength of) agni. [7]  
मात्रावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति ।।८।।  
The food taken in proper quantity provides certainly strength, complexion and  
happy life to the person without disturbing normalcy. [8]  
भवन्ति चात्र-  
गुरु पिष्टमयं तस्मात्तण्डुलान् पृथुकानपि । न जातु भुक्तवान् खादेन्मात्रां खादेद् बुभुक्षितः ।।९।।  
Here are (the verses ) -  
A person, after having taken food, should never eat heavy preprations of  
flour, rice and flattened rice. Even when hungry, one should take them in (proper)  
quantity. [9]  
वल्लूरं शुष्कशाकानि शालूकानि बिसानि च । नाभ्यसेद्गौरवान्मांसं कृशं नैवोपयोजयेत् ।। १० ।।  
कूर्चिमकांश्च किलाटांश्च शौकरं गव्यमाहिषे । मत्स्यान् दधि च माषांश्च यवकांश्च न शीलयेत् ।।११।।  
One should not take constantly dried meat, dried vegetable, lotus tubers and  
stem because of their heaviness. The meat of emaciated (animal) should not be taken.  
Similarly one should not take continuously kūrcikā and kilāta (milk products), pork,  
beaf, buffalo meat, fish, curb, black gram and yāvaka. [10-11]  
षष्टिकाञ्छालिमुद्रांश्च सैन्धवामलके यवान् । आन्तरीक्षं पयः सर्पिर्जाङ्गलं मधु चाभ्यसेत् ।।१२।।  
nalOne should take usually sastika, Śāli (rice), mudga (pulse), saindhava ( rock salt),  
āmalaka (fruits), barely, rain water, milk, ghee and honey. [12]  
Joi viib  
तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते । अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ।।१३।।  
One should take as a daily routine the articles which maintain health and prevent  
unborn disorders. [13]  
अत ऊर्ध्वं शरीरस्य कार्यमक्ष्यञ्जनादिकम् । स्वस्थवृत्तिमभिप्रेत्य गुणतः संप्रवक्ष्यते ।।१४।।  
bne odg  
hagong babbs  
Hereafter the bodily daily routine like collyrium etc. will be described in relation  
to their role in maintaining health. [14]  
सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोः प्रयोजयेत् । पञ्चरात्रेऽष्टरात्रे वा स्त्रावणार्थे रसाञ्जनम् ।।१५।।  
चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषाच्छ्लेष्मतो भयम् । ततः श्लेष्महरं कर्म हितं दृष्टेः प्रसादनम् ।। १६ ।।  
दिवा तन्न प्रयोक्तव्यं नेत्रयोस्तीक्ष्णमञ्जनम् । विरेकदुर्बला दृष्टिरादित्यं प्राप्य सीदति ।।१७।।  
तस्मात् स्त्राव्यं निशायां तु ध्रुवमञ्जनमिष्यते ।  
The usefui sauvīra añjana (collyrium) should be applied to eyes  
daily and rasāñjana once every five or eight days for stimulating  
10 C. S. - I  
  
  
34  
CARAKA-SAMHITĀ  
[CH.  
secretion. The vision is predominant in tejas and as such is specially susceptible to  
kapha. Hence the measures alleviating kapha are beneficial for clarifying the vision.  
A sharp collyrium should not be applied to eyes at day because the vision already  
weak due to evacuation is further depressed in the sun. Hence it is desirable certainly  
that the evacuative collyrium be applied only at night. [15-17]  
bab  
यथा हि कनकादीनां मलिनां विविधात्मनाम् ।।१८।।  
धौतानां निर्मला शुद्धिस्तैलचेलकचादिभिः । एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्योतनादिभिः ।। १९ ।।  
दृष्टिर्निराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत् ।  
bool adT  
As various types of metals like gold etc. when dirty become stainlessly clean  
after washing with oil, cloth, and hair (brush) etc., the vision in eyes of the mortal  
ones brightens undisturbed like moon in the clear sky by (application of) collyrium,  
eye drops etc. [18-19]  
हरेणुकां प्रियङ्गुं च पृथ्वीकां केशरं नखम् ।।२०।।  
ह्रीवेरं चन्दनं पत्रं त्वगेलोशीरपद्मकम् । ध्यामकं मधुकं मांसी गुग्गुल्वगुरुशर्करम् ।। २१ ।।  
न्यग्रोधोदुम्बराश्वत्थप्लक्षलोध्रत्वचः शुभाः । वन्यं सर्जरसं मुस्तं शैलेयं कमलोत्पले ।। २२।।  
श्रीवेष्टकं शल्लकीं च शुकबर्हमथापि च । पिष्ट्वा लिम्पेच्छरेषीकां तां वर्तिं यवसन्निभाम् ।। २३ ।।  
अङ्गुष्ठसंमितां कुर्यादष्टाङ्गुलसमां भिषक् । शुष्कां निगर्भां तां वर्तिं घूमनेत्रार्पितां नरः ।। २४।।  
स्नेहाक्तामग्निसंप्लुष्टां पिबेत् प्रायोगिकीं. सुखाम् ।  
A  
Harenukā, piryangu, prthvākā, keśara, nakha, hrībera, candana, patra, twak, elā,  
uśīra, padmaka, dhyāmaka, madhuka, māmsī, guggulu, aguru, śarkarā, bark of  
nyagrodha, udumbara, aśwattha, plaksa and lodhra, vanya, sarjarasa, musta, śaileya,  
kamala, utpala, śrīveṣṭaka, śallaki and sthauṇeyaka-all these should be ground and  
pasted on a reed so as to make it a stick, barley-shaped, thumb-like and of eight  
fingers in length. The person should take this stick when dried and with free interior,  
put it on the smoking pipe and having added some fat and ignited should smoke as a  
daily routine for happiness. [20-24]  
वसाघृतमधूच्छिष्टैर्युक्तियुक्तैर्वरौषधैः ।। २५।।  
वर्तिं मधुरकैः कृत्वा स्नैहिकीं धूममाचरेत् ।  
osib mode  
One should use unctuous smoking with stick made of useful drugs of sweet group  
added properly with fat, ghee and bee- wax. [25]  
श्वेता ज्योतिष्मती चैव हरितालं मनःशिला ।। २६ ।।  
गन्धाश्चागुरुपत्राद्या धूमं मूर्धविरेचने ।  
For evacuation of head, the smoking made of Śwetā, jyotismatī, orpiment, realgar  
band the aromatic substances (of agurvādya guna-see ci. 3.267) beginning with aguru  
sand patra (leaving kustha and tagara ) should be used. [26]  
गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावभेदकौ ।। २७।।  
कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः । दन्तदौर्बल्यमात्रावः श्रोत्रघ्राणाक्षिदोषजः ।। २८ ।। balib  
1-2301  
  
  
VI  
ĀSŪTRASTHĀNA  
पूतिघ्रणास्यगन्धश्च दन्तशूलमरोचकः । हनुमन्याग्रहः कण्डूः क्रिमयः पाण्डुता मुखे ।। २९ ।।  
श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्यं गलशुण्ड्युपजिह्निका । खालित्यं पिञ्जरत्वं च केशानां पतनं तथा ।। ३० ।।  
क्षवथुश्चातितन्द्रा च बुद्धेर्मोहोऽतिनिद्रता । धूमपानात् प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम् ।। ३१ ।।  
शिरोरुहकपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च । न च वातकफात्मानो बलिनोऽप्यूर्ध्वजत्रुजाः ।। ३२।।  
धूमवक्त्रकपानस्य व्याधयः स्युः शिरोगताः ।  
35  
ni blog:  
Heaviness and pain in head, chronic rhinitis, hemicrania, earache, pain in eyes,  
cough, hiccup, dyspnoea, spasm in throat, weakness of teeth, discharge due to disor-  
ders of ear, nose and eyes, foetid smell from nose and mouth, toothache, anorexia,  
spasm in jaw and back neck, itching, worms, pale-face, excessive salivation, disor-  
ders of voice, tonsillitis, enlarged uvula, alopecia, grey hairs, hair falling, sneezing,  
excessive drowsiness, lack of functioning of intellect, excessive sleep-these disor-  
ders are alleviated by smoking. By this, strength of hairs, skull, sense organs and  
voice increases. Moreover, the person used to oral smoking does not fall prey to dis-  
ease of the parts above jatru (collar bone) having predominance of vāta and kapha,  
however strong they are. [27-32]  
प्रयोगपाने तस्याष्टौ कालाः संपरिकीर्तिताः ।। ३३ ।।  
ane aantiguor  
bagsdon  
Rossila  
- वातश्लेष्मसमुत्क्लेशः कालेष्वेषु हि लक्ष्यते । स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान्निघृष्य च ।। ३४ ।।  
नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत् । तथा वातकफात्मानो न भवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।। ३५ ।।  
रोगास्तस्य तु पेयाः स्युरापानास्त्रिस्त्रयस्त्रयः ।  
Eight times are prescribed for smoking as a daily routine because in these times  
the aggravation of vāta and kapha is noticed. A cautious person should smoke after  
bath, meals, vomiting, sneezing, tooth brushing, snuffing, use of collyrium and sleep.  
Thus diseases of the parts above jatru and predominant in vāta and Kapha do not  
arise. Smoking should be done thrice with three puffs each time. [33-35]do  
परं द्विकालपायी स्यादह्नः कालेषु बुद्धिमान् ।। ३६ ।।  
dgronds time  
प्रयोगे, स्नैहिके त्वेकं, वैरेच्यं त्रिचतुः पिबेत् ।  
Plaintb  
During the times of day the wise should smoke twice as daily routine, once for  
unctuous and three or four times for evacuative effect. [36]  
हृत्कण्ठेन्द्रियसंशुद्धिर्लघुत्वं शिरसः शमः ।। ३७ ।।  
bna यथेरितानां दोषाणां सम्यक्पीतस्य लक्षणम् ।  
Sion ano dguoad! doma bluoda an  
bordon  
from londs.[8] bnimboons  
Well cleaning of heart, throat and sense organs, lightness of head and pacification  
of aforesaid dosas-these are the symptoms of proper smoking. [37]  
बाधिर्यमान्ध्यं मूकत्वं रक्तपित्तं शिरोभ्रमम् ।। ३८।।  
अकाले चातिपीतश्च धूमः कुर्यादुपद्रवान् ।  
Smoking used in excess and untimely causes complication such as deafness, blind-  
ness, dumbness, innate haemorrhage and vertigo. [38]  
तत्रेष्टं सर्पिष्टः पानं नावनाञ्जनतर्पणम् ।।३९।।  
  
  
36  
CARAKA-SAMHITĀ  
स्नैहिकं धूमजे दोषे वायुः पित्तानुगो यदि । शीतं तु रक्तपित्ते स्याच्छ्लेष्मपित्ते विरूक्षणम् ।।४०।  
[CH.  
In such case, intake of ghee, snuff, collyrium and saturating diet is desirable. In  
case of complications due to smoking, these should be unctous if vāyu follows pitta,  
cold in raktapitta and roughening in kapha-pitta. [39]  
परं त्वतः प्रवक्ष्यामि धूमो येषां विगर्हितः । न विरिक्तः पिबेद्धूमं न कृते बस्तिकर्मणि ।। ४१ ।।  
न रक्ती न विषेणार्तो न शोचन्न च गर्भिणी । न श्रमे न मदे नामे न पित्ते न प्रजागरे ।। ४२ ।।  
न मूर्च्छाभ्रमतृष्णासु न क्षीणे नापि च क्षते । न मद्यदुग्धे पीत्वा च न स्नेहं न च माक्षिकम् ।।४३।। daun  
धूमं न भुक्त्वा दध्ना च न रूक्षः क्रुद्ध एव च । न तालुशोषे तिमिरे शिरस्यभिहिते न च ।। ४४ ।। 10 sh  
न शङ्खके न रोहिण्यां न मेहे न मदात्यये । एषु धूममकालेषु मोहात् पिबति यो नरः ।। ४५ ।।  
रोगास्तस्य प्रवर्धन्ते दारुणा धूमविभ्रमात् ।  
Now I shall say about those for whom smoking is contra-indicated. One should  
not smoke after purgation, enema and bleeding, when afflicted with poison, anxiety,  
pregnant, in case of fatigue, narcosis, āma, pitta, vigil, fainting giddiness, thirst,  
emaciation, injury; after taking wine, milk, fatty substances and honey, food with  
curd; in conditions of roughness, anger, dryness of palate, defects of vision, head  
injury, śankhaka, rohinī, prameha and alcoholism. One who smoke in these condi-  
tions and untimely due to carelessness, the disorders aggravate severly due to com-  
plication of smoking. [41-45]  
धूमयोग्यः पिबेद्दोषे शिरोघ्राणाक्षिसंश्रये ।। ४६ ।।  
घ्राणेनास्येन कण्ठस्थे मुखेन घ्राणपो वमेत् । आस्येन धूमकवलान् पिबन् घ्राणेन नोद्वमेत् ।।४७।।  
प्रतिलोमं गतो ह्याशु धूमो हिंस्याद्धि चक्षुषी ।  
One fit for smoking should smoke through nortrils in disorders located in head,  
nose and eyes, and through mouth in those of throat. While smoking through nostrils,  
one should emit through mouth but while smoking through mouth, one should not  
emit through nostrils because the smoke traversing reversely damages the eyes imme-  
diately. [46-47]  
ऋज्वङ्गचक्षुस्तच्चेताः सूपविष्टस्त्रिपर्ययम् ।।४८ ।।  
vablo amit  
पिबेच्छिद्रं पिधायैकं नासया धूममात्मवान् । overshot aami load bnaoulone  
One should smoke through one nostril closing the other one three rounds, thrice  
in each round, cautiously while sitting comfortably with straight body and eyes and  
concentrated mind. [48]  
ansa bas iron head to gaines  
equity to amotomiya odpad-saob bisaazis to  
चतुर्विंशतिकं नेत्रं स्वाङ्गुलीभिर्विरेचने ।। ४९ ।।  
द्वात्रिंशदङ्गुलं स्नेहे प्रयोगेऽध्यर्धमिष्यते ।  
The smoking pipe should be, by own fingers, of twenty four fingers length  
in evacuation, of thirty two fingers in unction and of thirty six fingers in routine  
smoking. [49]  
Eins 2245x ni boar gnilamt  
ऋजु त्रिकोषाफलितं कोलास्थ्यग्रप्रमाणितम् ।। ५० ।।  
बस्तिनेत्रसमद्रव्यं घूमनेत्रं प्रशस्यते ।  
egedn  
  
  
V]  
SŪTRASTHĀNA  
37  
Smoking pipe which is straight, having three pouches and nozzle of the  
measure of jujube seed, made of material simillar to that for enema pipe is recom-  
mended. [50]  
दूराद्विनिर्गतः पर्वच्छिन्नो नाडीतनूकृतः ।। ५१ ।।  
नेन्द्रियं बाधते धूमो मात्राकालनिषेवितः ।  
श  
Smoke coming out from distance, intervened by nodes and diluted by pipe chan-  
nel and used in proper dose and time does not damage the sense organs. [51]  
यदा चोरश्च कण्ठश्च शिरश्च लघुतां व्रजेत् ।  
कफश्च तनुतां प्राप्तः सुपीतं धूममादिशेत् । अविशुद्धः स्वरो यस्य कण्ठश्च सकफो भवेत् ।। ५३ ।।  
स्तिमितो मस्तकश्चैवमपीतं धूममादिशेत् । तालु मूर्धा च कण्ठश्च शुष्यते परितप्यते ।। ५४ ।।  
तृष्यते मुह्यते जन्तू रक्तं च स्त्रवतेऽधिकम् । शिरश्च भ्रमतेऽत्यर्थं मूर्च्छा चास्योपजायते ।। ५५ ।।  
इन्द्रियाण्युपतप्यन्ते धूमेऽत्यर्थं निषेविते ।  
Smoking is said as well-used when chest, throat and head attain lightness and  
kapha is diluted.  
The same is said as ill-used if voice is not clear, throat is full of kapha and head  
is cold heavy.  
In case of excessive smoking, palate, head and throat dry up with heat sensation,  
the person gets thirsty and fainted, bleeding is increased, there is excessive giddiness  
and fainting and dysfunctioning of sense organs. [52-55]  
bluor  
वर्षे वर्षेऽणुतैलं च कालेषु त्रिषु न चरेत् ।। ५६ ।।  
प्रावृट्शरद्वसन्तेषु गतमेघे नभस्तले । नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।। ५७ ।।  
(OS) sing  
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते । न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।। ५८ ।।  
न च केशाः प्रमुच्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः । मन्यास्तम्भः शिरः शूलमर्दितं हनुसंग्रहः ।। ५९ ।।  
पीनसार्धावभेदौ च शिरःकम्पश्च शाम्यति । सिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।। ६० ।।  
नावनप्रीणिताश्चास्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् । मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।। ६१ ।।  
सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् । न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।।६२।।  
जीर्यतश्चोत्तमाङ्गेषु जरा न लभते बलम् ।  
diw  
Every year one should use aṇutaila (through snuff) thrice a day in early rains,  
autumn and spring when the sky is free from clouds.  
One who practises snuffing as prescribed and in time, his vision, smell and  
hearing are not affected, his hairs, or beard and mustache do not become white or  
grey, hairs do not fall rather they grow abundantly. Stiffness in side neck, headache,  
facial paralysis, lockjaw, chronic rhinitis, migraine and head tremors are alleviated.  
Veins, joints, ligaments and tendons of skull attain greater strength on saturation  
through snuffing. Face becomes cheerful and well-developed, voice melodius,  
stable and grave. Freedom from defects and increased strength are bestowed upon  
all sense-organs. He is not attacked suddenly by disorders of parts above jatru and  
  
  
38  
CARAKA-SAMHITĀ  
[CH.  
even in advanced years, old age does not find strength in his best organ  
(head). [56-62]  
चन्दनागुरुणी पत्रं दार्वीत्वङ्मधुकं बलाम् ।।६३।।  
प्रपौण्डरीकं सूक्ष्मैलां विडङ्ग बिल्वमुत्पलम् । ह्रीबेरमभयं वन्यं त्वङ्मुस्तं सारिवां स्थिराम् ।। ६४ ।।  
जीवन्तीं पृश्निपर्णी च सुरदारु शतावरीम् । हरेणुं बृहतीं व्याघ्रीं सुरभीं पद्मकेशरम् ।।६५।।  
विपाचयेच्छतगुणे माहेन्द्रे विमलेऽम्भसि । तैलाद्दशगुणं शेषं कषायमवतारयेत् ।। ६६ ।।  
तेन तैलं कषायेण दशकृत्वो विपाचयेत् । अथास्य दशमे पाके समांशं छागलं पयः ।। ६७।।  
दद्यादेषोऽणुतैलस्य नावनीयस्य संविधिः । अस्य मात्रां प्रयुञ्जीत तैलस्यार्धपलोन्मिताम् ।। ६८ ।।  
स्निग्धस्विन्नोत्तमाङ्गस्य पिचुना नावनैस्त्रिभिः । त्र्यहात्त्र्यहाच्च सप्ताहमेतत् कर्म समाचरेत् ।। ६९ ।।  
निवातोष्णसमाचारी हिताशी नियतेन्द्रियः । तैलमेतत्त्रिदोषघ्नमिन्द्रियाणां बलप्रदम् ।।७० ।।  
प्रयुञ्जानो यथाकालं यथोक्तानश्रुते गुणान् ।  
all bna Jatt  
Candana, aguru, patra, dāruharidrā (bark), madhuka, bala, prapaundarīka, sūksma  
elā, vidanga, bilwa, utpala, hrībera, uśīra, kaivarta musta, sārivā, śālaparnī, jīvantī,  
prśniparnī, devadāru, śatāvarī, harenu, brhatī, kantakārī, rāsnā, padmakeśara—these  
drugs should be boiled in hundred times pure rain water and the remaining decoction  
which is ten times of oil should be taken. With this decoction the oil should be cooked  
ten times adding equal quantity of goat's milk in the tenth cooking. This is the method  
(of preparation) of aṇutaila to be used as snuff. This oil should be used in dose of half  
pala (20 ml.). After oleating and fomenting head parts, the snuff should be taken thrice  
with a cotton swab on every third day for a week. During this period, the person should  
keep himself in wind-free and warm place, should take whole-some food and having  
control on sense organs. Thus using this oil, destroyer of tridosa and strength-giving  
to sense organs, in proper time one attains the aforesaid benefits. [63-70]  
bus  
आपोथिताग्रं द्वौ कालौ कषायकटुतिक्तकम् ।।७१।।  
ि  
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् । निहन्ति गन्धं वैरस्यं जिह्वादन्तास्यजं मलम् ।।७२।।  
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् । करञ्जकरवीरार्कमालतीककुभासनाः ।। ६३ ।।  
शस्यन्ते दन्तपवने ये चाप्येवंविधा द्रुमाः । सुवर्णरूप्यताम्राणि त्रपुरीतिमयानि च ।। ७४ ।।  
जिह्वानिर्लेखनानि स्युरतीक्ष्णान्यनृजूनि च । जिह्वामूलगतं तच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।। ७५ ।।  
दौर्गन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ।  
a  
inds thrice  
XX and  
bag fimujus  
basng agnitunding ordwano  
10 One should use astringent, pungent and bitter teeth-cleaning (twigs having made  
it into a brush) by crushing its top end, twice a day without injuring the gums. Teeth-  
cleaning removes (foul) smell, tastelessness and taking out dirt coated on tongue,  
teeth and mouth brings relish immediately. To babas ainmeilthio ante  
bovbqolovabllow bulisada smopad gailuna dyuondi  
nod Karañja, karavīra, arka, jātī, arjuna, asana and similar plants are recommended  
for tooth brush.barb yd vinobbua bedoelis You ai Hangio-sansa la  
boostis fort  
vanibolon  
  
  
vp  
A SŪTRASTHĀNA  
39  
Jio Tongue-scrapers should be made of gold, silver, copper, tin and brass and should  
be non-sharp and curved words ponashila 2016ja laned j20mohaaghaasm  
The dirt which is collected at the root of the tongue and which creates obstruc-  
tion in respiration produces foul smell, hence one should scrape tongue. [71-75]  
धार्याण्यास्येन वैशद्यरुचिसौगन्ध्यमिच्छता ।।७६।।  
जातीकटुकपूगानां लवङ्गस्य फलानि च ।  
and  
instabios of botoside nora  
२३. कक्कोलस्य फलं पत्रं ताम्बूलस्य शुभं तथा । तथा कर्पूरनिर्यासः सूक्ष्मैलायाः फलानि  
८७७  
fenol bus gained  
One desiring clarity, relish and fragrance should keep in mouth the fruits of Jātī,  
katuka, pūga and lavanga; kakkola (fruit), auspicious leaves of betel, exudate of cam-  
phor and fruits of smaller cardamom. [76-77]  
bnd  
हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः । स्यात् परं च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा ।।७८ ।।  
न चास्य कण्ठशोषः स्यान्नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् । न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ।। ७९।।  
न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च । परानपि खरान् भक्ष्यांस्तैलगण्डूषधारणात् ।। ८० ।।  
10   
al 1991  
bo Use of oil gargle provides strength in jaws and voice, development of face,  
maximum taste and relish in food. The person (practising this) does not suffer from  
dryness of throat, there is no fear of lip-cracking, teeth are not affected with caries  
rather they become firm-rooted. They (teeth) are not painful nor are they oversensi-  
tive on sour-taking, they become able to chew even the hardest food items. [78-80]  
नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते । न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ।। ८१ । ।  
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते । दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च ।। ८२ ।।  
इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् । निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ।। ८३ ।  
bas  
One who smears his head with unctuous substance daily does not suffer from  
headache, alopecia, greying of hair, nor do his hairs fall. By applying oil on head  
regularly, strength of skull-parts increases particularly, hairs become firm-rooted, long  
and black, sense organs become cheerful and the face with pleasant glow alongwith  
sound sleep and happiness. [81-83]  
न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसंग्रहः । नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात् ।।८४ ।।  
By saturating ears with oil daily, ear diseases due to vāta, stiffness of backneck  
and jaws, hard hearing and deafness do no occur. [84]  
स्नेहाभ्यङ्गाद्यथा कुम्भश्चर्म स्नेहविमर्दनात् । भवत्युपाङ्गादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा ।। ८५ ।।  
तथा शरीरमभ्यङ्गादृढं सुत्वक् च जायते । प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंसहम् ।। ८६ ।।  
W  
Hingang  
As a pitcher by moistening with oil, skin by pressing with oil and axis (of a cart)  
with lubrication become strong and jerk-resistant, so by oil massage the body  
becomes firm, smooth-skinned, free from disturbances of vāta and tolerant of exer-  
tions and exercise. [85-86]  
स्पर्शनेऽभ्यधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रितम् । त्वच्यश्च परमभ्यङ्गस्तस्मात्तं शीलयेन्नरः ।।८७।।  
nol  
  
  
40  
CARAKA-SAMHITĀ  
[CH.  
bluo Vayu is predominant in tactile sense organ which again is located in skin, oil  
massage is the most beneficial for skin, hence one should use it regularly. [87]  
न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः । विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित् ।। ८८  
सुस्पर्शोपचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः । भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पजर एव च ।।८९।।  
almon  
The body of one who uses oil massage regularly does not become affected much  
even if subjected to accidental injuries, or strenuous work. By using oil massage daily,  
a person is endowed with pleasant touch, trimmed body parts and becomes strong,  
charming and least affected by old age. [88-89]  
खरत्वं स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः । सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ।। ९० ।।  
जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः । दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ।। ९१ ।।  
न च स्याद् गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च । न सिरास्नायुसंकोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः । । ९२।।  
By massaging of oil in feet, coarseness, stiffness, roughness, fatigue and  
numbness of feet are alleviated in no time. Further, delicacy, strength and firmness in  
feet, clarity of vision are attained and vāta is pacified. By massage of oil in feet, there  
is no occurence of sciatica, craking of sole and constriction of blood vessels and  
ligaments. [90-92]  
दौर्गन्ध्यं गौरवं तन्द्रं कण्डूं मलमरोचकम् । स्वेदबीभत्सतां हन्ति शरीरपरिमार्जनम् ।। ९३ ।।  
Rubbing over the body alleviates foul smell, heaviness, drowsiness, itching, dirt,  
anorexia and vulgar appearance of sweat. [93]  
पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् । शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम् ।। ९४ ।।  
Bathing is purifying, aphrodisiac, life-promoting, destroyer of fatigue, sweat and  
dirt, resuscitative and a good promoter of ojas. [94]  
keen  
काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम् । श्रीमत् पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बरधारणम् ।। ९५ ।।  
Wearing clean clothes enhances charm, fame, life span; removes inaus-  
piciousness, produces pleasure, auspciousness and eligibility for a congregation. [95]  
वृष्यं सौगन्ध्यमायुष्यं काम्यं पुष्टिदलप्रदम् । सौमनस्यमलक्ष्मीघ्नं गन्धमाल्यनिषेवणम् ।। ९६ ।। boo  
Use of fragrance and garlands is aphrodisiac, produces good smell, longevity,  
charm, nourishment and strength, pleasing manners and destroys inauspicious-  
ness. [96]  
ad bied  
bne  
धन्य मङ्गल्यमायुष्यं श्रीमद्व्यसनसूदनम् । हर्षणं काम्यमोजस्यं रत्नाभरणधारणम् ।। ९७ ।।  
Wearing of jems and ornaments promotes, wealth, auspiciousness, longevity,  
prosperity; destroys calamity, produces happiness, charms and ojas. [97]  
मध्यं पवित्रमायुष्य लक्ष्मीकलिनाशनम् । पादयोर्मलमार्गाणां शौचाधानमभीक्ष्णशः ।। ९८।।  
Cleaning of feet and excretory orifices frequently promots intelligence, purity,  
longevity, and destroys inauspiciousness and dirt. [98] [88-28] .  
पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचि रुपविराजनम् । केशश्मश्रुनखादीनां कल्पनं संप्रसाधनम् ।। ९९ ।।  
bis mois  
  
  
V]  
SŪTRASTHĀNA  
am  
41  
lio  
and Cutting of hair, beard, moustaches, nail etc. and hair-dressing is nutritive, aph-  
rodisiac, life-promoter, and provides cleanliness and beautification. [99]  
चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोर्व्यसनापहम् । बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम् ।। १०० ।।  
road av  
Use of foot wears is beneficial for eye-sight and tactile sense-organ, is destro-  
yer of calamity to feet and promotes strength, ease in display of energy and  
libido. [100]  
sup  
ईतेः प्रशमनं बल्यं गुप्त्यावरणशङ्करम् । धर्मानिलरजोम्बुघ्नं छत्रधारणमुच्यते ।। १०१ ।।  
Tatu baving  
Use of umbrella alleviates natural calamities, provides strength, protection, cov-  
ering and well being and guards against the sun, wind, dust and rains. [101]  
स्खलतः संप्रतिष्ठानं शत्रूणां च निषूदनम् । अवष्टम्भनमायुष्यं भयघ्नं दण्डधारणम् ।। १०२ ।।  
Use of stick supports a slipping person, averts enemies, gives strength and lon-  
gevity and destroys fears. [102]  
नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा । स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ।। १०३ ।।  
As a civic is cautious in the duties of the city and a charioteer in those of the  
chariot, a wise person should be cautious in duties relating to his own body. [103]  
[I] als 'asib and no lquito of bauaqxs Hinde (1) woh  
वृत्त्युपायान्निषेवेत ये स्युर्धर्माविरोधिनः । शममध्ययनं चैव सुखमेवं समश्नुते ।। १०४ ।।  
भवति चात्र-  
Here is said-  
[S] you bio vd babnuoqong 2  
One should take up those means of livelihood which are not contradictory to  
life of and  
dharma (social and religious ethics). Likewise, he should pursue pac  
study. Thus he enjoys happiness. [104]  
Jago  
(gniv  
तत्र श्लोकाः-  
lodw odi awon ad li vino  
[E] Jib bos ieded  
H  
मात्रा द्रव्याणि मात्रां च संश्रित्य गुरुलाघवम् । द्रव्याणां गर्हितोऽभ्यासो येषां येषां च शस्यते ।। १०५ ।।  
अञ्जनं धूमवर्तिश्च त्रिविधा वर्तिकल्पना । धूमपानगुणाः कालाः पानमानं च यस्य यत् ।। १०६ ।।  
व्यापत्तिचिह्नं भैषज्यं धूमो येषां विगर्हितः । पेयो यथा यन्मयं च नेत्रं यस्य च यद्विधम् ।। १०७।।  
नस्यकर्मगुणा नस्तः कार्यं यच्च यथा यदा । भक्षयेद्दन्तपवनं यथा यद्यद्गुणं च यत् ।। १०८।।  
यदर्थं यानि चास्येन धार्याणि कवलग्रहे । तैलस्य ये गुणा दिष्टाः शिरस्तैलगुणाश्च ये ।। १०९।।  
कर्णतैले तथाऽभ्यङ्गे पादाभ्यङ्गेऽङ्गमार्जने । स्नाने वाससि शुद्धे च सौगन्ध्ये रत्नधारणे ।। ११० ।।  
शौचे संहरणे लोम्नां पादत्रच्छ्त्रधारणे । गुणा मात्राशितीयेऽस्मिंस्तथोक्ता दण्डधारणे ।। १११ ।।  
Now the summing up verses:-  
orom orlt mont  
Bruna oill now.  
arunsmed or  
Quantity, substances, heaviness and lightness in relation to quantity, substances  
the practice of which is undesirable and recommended, collyrium, smoking stick, three  
types of smoking stick, properties of smoking, its timings and measures, signs and  
symptoms of adverse use, treatment, the persons for whom smoking is contra-indi-  
cated, the method of smoking, materials and types of smoking pipe, properties of  
snuffing, mode and times of snuffing, the method of tooth-brush and its properties,  
11 C.S. - I

# Sanskrit Verses

Verse 1: क पञ्चमोऽध्यायः अथातो मात्राशितीयमध्यायं व्याख्यास्यामः

Verse 2: इति ह स्माह भगवानात्रेयः

Verse 3: मात्राशी स्यात् । आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी

Verse 4: यावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं यथाकालं जरां गच्छति तावदस्य मात्राप्रमाणं वेदितव्यं भवति

Verse 5: तत्र शालिषष्टिकमुद्गलावकपिञ्जलैणशशशर भशम्बरादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिलघून्यपि मात्रापेक्षीणि भवन्ति । तथा पिष्ठेक्षुक्षीरविकृतितिलमाषानूपौदकपिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृतिगुरूण्यपि मात्रामेवापेक्षन्ते

Verse 6: न चैवमुक्ते द्रव्ये गुरुलाघवमकारणं मन्येत लघूनि हि द्रव्याणि वाय्वग्निगुणबहुलानि भवन्ति पृथ्वीसोमगुणबहुलानीतराणि तस्मात् स्वगुणादपि लघून्यग्निसन्धुक्षणस्वभावान्यल्पदोषाणि चोच्यन्तेऽपि सौहित्योपयुक्तानि गुरूणि पुनर्नाग्निसन्धुक्षणस्वभा वान्यसामान्यात् अतश्चातिमात्रं दोषवन्ति सौहित्योपयुक्तान्यन्यत्र व्यायामाग्निबलात् सैषा भवत्यग्निबलापेक्षिणी मात्रा

Verse 7: न च नापेक्षते द्रव्यं द्रव्यापेक्षया च त्रिभागसौहित्यमर्धसौहित्यं वा गुरूणामुपदिश्यते लघूनामपि च नातिसौहित्यम ग्नेर्युक्त्यर्थम्

Verse 8: मात्रावद्ध्यशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बलवर्णसुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति

Verse 9: भवन्ति चात्र गुरु पिष्टमयं तस्मात्तण्डुलान् पृथुकानपि । न जातु भुक्तवान् खादेन्मात्रां खादेद् बुभुक्षितः

Verse 10: वल्लूरं शुष्कशाकानि शालूकानि बिसानि च । नाभ्यसेद्गौरवान्मांसं कृशं नैवोपयोजयेत्

Verse 11: कूर्चिमकांश्च किलाटांश्च शौकरं गव्यमाहिषे । मत्स्यान् दधि च माषांश्च यवकांश्च न शीलयेत्

Verse 12: षष्टिकाञ्छालिमुद्रांश्च सैन्धवामलके यवान् । आन्तरीक्षं पयः सर्पिर्जाङ्गलं मधु चाभ्यसेत्

Verse 13: तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते । अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत्

Verse 14: अत ऊर्ध्वं शरीरस्य कार्यमक्ष्यञ्जनादिकम् । स्वस्थवृत्तिमभिप्रेत्य गुणतः संप्रवक्ष्यते

Verse 15: सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोः प्रयोजयेत् । पञ्चरात्रेऽष्टरात्रे वा स्त्रावणार्थे रसाञ्जनम्

Verse 16: चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषाच्छ्लेष्मतो भयम् । ततः श्लेष्महरं कर्म हितं दृष्टेः प्रसादनम्

Verse 17: दिवा तन्न प्रयोक्तव्यं नेत्रयोस्तीक्ष्णमञ्जनम् । विरेकदुर्बला दृष्टिरादित्यं प्राप्य सीदति

Verse 18: तस्मात् स्त्राव्यं निशायां तु ध्रुवमञ्जनमिष्यते । यथा हि कनकादीनां मलिनां विविधात्मनाम्

Verse 19: धौतानां निर्मला शुद्धिस्तैलचेलकचादिभिः । एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्योतनादिभिः

Verse 20: दृष्टिर्निराकुला भाति निर्मले नभसीन्दुवत् । हरेणुकां प्रियङ्गुं च पृथ्वीकां केशरं नखम्

Verse 21: ह्रीवेरं चन्दनं पत्रं त्वगेलोशीरपद्मकम् । ध्यामकं मधुकं मांसी गुग्गुल्वगुरुशर्करम्

Verse 22: न्यग्रोधोदुम्बराश्वत्थप्लक्षलोध्रत्वचः शुभाः । वन्यं सर्जरसं मुस्तं शैलेयं कमलोत्पले

Verse 23: श्रीवेष्टकं शल्लकीं च शुकबर्हमथापि च । पिष्ट्वा लिम्पेच्छरेषीकां तां वर्तिं यवसन्निभाम्

Verse 24: अङ्गुष्ठसंमितां कुर्यादष्टाङ्गुलसमां भिषक् । शुष्कां निगर्भां तां वर्तिं घूमनेत्रार्पितां नरः

Verse 25: स्नेहाक्तामग्निसंप्लुष्टां पिबेत् प्रायोगिकीं सुखाम् । वसाघृतमधूच्छिष्टैर्युक्तियुक्तैर्वरौषधैः

Verse 26: वर्तिं मधुरकैः कृत्वा स्नैहिकीं धूममाचरेत् । श्वेता ज्योतिष्मती चैव हरितालं मनःशिला

Verse 27: गन्धाश्चागुरुपत्राद्या धूमं मूर्धविरेचने । गौरवं शिरसः शूलं पीनसार्धावभेदकौ

Verse 28: कर्णाक्षिशूलं कासश्च हिक्काश्वासौ गलग्रहः । दन्तदौर्बल्यमात्रावः श्रोत्रघ्राणाक्षिदोषजः

Verse 29: पूतिघ्रणास्यगन्धश्च दन्तशूलमरोचकः । हनुमन्याग्रहः कण्डूः क्रिमयः पाण्डुता मुखे

Verse 30: श्लेष्मप्रसेको वैस्वर्यं गलशुण्ड्युपजिह्निका । खालित्यं पिञ्जरत्वं च केशानां पतनं तथा

Verse 31: क्षवथुश्चातितन्द्रा च बुद्धेर्मोहोऽतिनिद्रता । धूमपानात् प्रशाम्यन्ति बलं भवति चाधिकम्

Verse 32: शिरोरुहकपालानामिन्द्रियाणां स्वरस्य च । न च वातकफात्मानो बलिनोऽप्यूर्ध्वजत्रुजाः

Verse 33: धूमवक्त्रकपानस्य व्याधयः स्युः शिरोगताः । प्रयोगपाने तस्याष्टौ कालाः संपरिकीर्तिताः

Verse 34: वातश्लेष्मसमुत्क्लेशः कालेष्वेषु हि लक्ष्यते । स्नात्वा भुक्त्वा समुल्लिख्य क्षुत्वा दन्तान्निघृष्य च

Verse 35: नावनाञ्जननिद्रान्ते चात्मवान् धूमपो भवेत् । तथा वातकफात्मानो न भवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः

Verse 36: रोगास्तस्य तु पेयाः स्युरापानास्त्रिस्त्रयस्त्रयः । परं द्विकालपायी स्यादह्नः कालेषु बुद्धिमान्

Verse 37: प्रयोगे स्नैहिके त्वेकं वैरेच्यं त्रिचतुः पिबेत् । हृत्कण्ठेन्द्रियसंशुद्धिर्लघुत्वं शिरसः शमः

Verse 38: यथेरितानां दोषाणां सम्यक्पीतस्य लक्षणम् । बाधिर्यमान्ध्यं मूकत्वं रक्तपित्तं शिरोभ्रमम्

Verse 39: अकाले चातिपीतश्च धूमः कुर्यादुपद्रवान् । तत्रेष्टं सर्पिष्टः पानं नावनाञ्जनतर्पणम्

Verse 41: स्नैहिकं धूमजे दोषे वायुः पित्तानुगो यदि । शीतं तु रक्तपित्ते स्याच्छ्लेष्मपित्ते विरूक्षणम् ।।४०। परं त्वतः प्रवक्ष्यामि धूमो येषां विगर्हितः । न विरिक्तः पिबेद्धूमं न कृते बस्तिकर्मणि

Verse 42: न रक्ती न विषेणार्तो न शोचन्न च गर्भिणी । न श्रमे न मदे नामे न पित्ते न प्रजागरे

Verse 43: न मूर्च्छाभ्रमतृष्णासु न क्षीणे नापि च क्षते । न मद्यदुग्धे पीत्वा च न स्नेहं न च माक्षिकम्

Verse 44: धूमं न भुक्त्वा दध्ना च न रूक्षः क्रुद्ध एव च । न तालुशोषे तिमिरे शिरस्यभिहिते न च

Verse 45: न शङ्खके न रोहिण्यां न मेहे न मदात्यये । एषु धूममकालेषु मोहात् पिबति यो नरः

Verse 46: रोगास्तस्य प्रवर्धन्ते दारुणा धूमविभ्रमात् । धूमयोग्यः पिबेद्दोषे शिरोघ्राणाक्षिसंश्रये

Verse 47: घ्राणेनास्येन कण्ठस्थे मुखेन घ्राणपो वमेत् । आस्येन धूमकवलान् पिबन् घ्राणेन नोद्वमेत्

Verse 48: प्रतिलोमं गतो ह्याशु धूमो हिंस्याद्धि चक्षुषी । ऋज्वङ्गचक्षुस्तच्चेताः सूपविष्टस्त्रिपर्ययम्

Verse 49: पिबेच्छिद्रं पिधायैकं नासया धूममात्मवान् । चतुर्विंशतिकं नेत्रं स्वाङ्गुलीभिर्विरेचने

Verse 50: द्वात्रिंशदङ्गुलं स्नेहे प्रयोगेऽध्यर्धमिष्यते । ऋजु त्रिकोषाफलितं कोलास्थ्यग्रप्रमाणितम्

Verse 51: बस्तिनेत्रसमद्रव्यं घूमनेत्रं प्रशस्यते । दूराद्विनिर्गतः पर्वच्छिन्नो नाडीतनूकृतः

Verse 53: नेन्द्रियं बाधते धूमो मात्राकालनिषेवितः । श यदा चोरश्च कण्ठश्च शिरश्च लघुतां व्रजेत् । कफश्च तनुतां प्राप्तः सुपीतं धूममादिशेत् । अविशुद्धः स्वरो यस्य कण्ठश्च सकफो भवेत्

Verse 54: स्तिमितो मस्तकश्चैवमपीतं धूममादिशेत् । तालु मूर्धा च कण्ठश्च शुष्यते परितप्यते

Verse 55: तृष्यते मुह्यते जन्तू रक्तं च स्त्रवतेऽधिकम् । शिरश्च भ्रमतेऽत्यर्थं मूर्च्छा चास्योपजायते

Verse 56: इन्द्रियाण्युपतप्यन्ते धूमेऽत्यर्थं निषेविते । वर्षे वर्षेऽणुतैलं च कालेषु त्रिषु न चरेत्

Verse 57: प्रावृट्शरद्वसन्तेषु गतमेघे नभस्तले । नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते

Verse 58: न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते । न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः

Verse 59: न च केशाः प्रमुच्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः । मन्यास्तम्भः शिरः शूलमर्दितं हनुसंग्रहः

Verse 60: पीनसार्धावभेदौ च शिरःकम्पश्च शाम्यति । सिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः

Verse 61: नावनप्रीणिताश्चास्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् । मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान्

Verse 62: सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् । न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः

Verse 63: जीर्यतश्चोत्तमाङ्गेषु जरा न लभते बलम् । चन्दनागुरुणी पत्रं दार्वीत्वङ्मधुकं बलाम्

Verse 64: प्रपौण्डरीकं सूक्ष्मैलां विडङ्ग बिल्वमुत्पलम् । ह्रीबेरमभयं वन्यं त्वङ्मुस्तं सारिवां स्थिराम्

Verse 65: जीवन्तीं पृश्निपर्णी च सुरदारु शतावरीम् । हरेणुं बृहतीं व्याघ्रीं सुरभीं पद्मकेशरम्

Verse 66: विपाचयेच्छतगुणे माहेन्द्रे विमलेऽम्भसि । तैलाद्दशगुणं शेषं कषायमवतारयेत्

Verse 67: तेन तैलं कषायेण दशकृत्वो विपाचयेत् । अथास्य दशमे पाके समांशं छागलं पयः

Verse 68: दद्यादेषोऽणुतैलस्य नावनीयस्य संविधिः । अस्य मात्रां प्रयुञ्जीत तैलस्यार्धपलोन्मिताम्

Verse 69: स्निग्धस्विन्नोत्तमाङ्गस्य पिचुना नावनैस्त्रिभिः । त्र्यहात्त्र्यहाच्च सप्ताहमेतत् कर्म समाचरेत्

Verse 70: निवातोष्णसमाचारी हिताशी नियतेन्द्रियः । तैलमेतत्त्रिदोषघ्नमिन्द्रियाणां बलप्रदम्

Verse 71: प्रयुञ्जानो यथाकालं यथोक्तानश्रुते गुणान् । आपोथिताग्रं द्वौ कालौ कषायकटुतिक्तकम्

Verse 72: ि भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् । निहन्ति गन्धं वैरस्यं जिह्वादन्तास्यजं मलम्

Verse 63: निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् । करञ्जकरवीरार्कमालतीककुभासनाः

Verse 74: शस्यन्ते दन्तपवने ये चाप्येवंविधा द्रुमाः । सुवर्णरूप्यताम्राणि त्रपुरीतिमयानि च

Verse 75: जिह्वानिर्लेखनानि स्युरतीक्ष्णान्यनृजूनि च । जिह्वामूलगतं तच्च मलमुच्छ्वासरोधि च

Verse 76: दौर्गन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् । धार्याण्यास्येन वैशद्यरुचिसौगन्ध्यमिच्छता

Verse 78: जातीकटुकपूगानां लवङ्गस्य फलानि च । २३ कक्कोलस्य फलं पत्रं ताम्बूलस्य शुभं तथा । तथा कर्पूरनिर्यासः सूक्ष्मैलायाः फलानि ८७७ हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः । स्यात् परं च रसज्ञानमन्ने च रुचिरुत्तमा

Verse 79: न चास्य कण्ठशोषः स्यान्नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् । न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च

Verse 80: न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च । परानपि खरान् भक्ष्यांस्तैलगण्डूषधारणात्

Verse 82: नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते । न खालित्यं न पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ।। ८१ । । बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्धते । दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च

Verse 84: इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् । निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ।। ८३ । न कर्णरोगा वातोत्था न मन्याहनुसंग्रहः । नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नित्यं कर्णतर्पणात्

Verse 85: स्नेहाभ्यङ्गाद्यथा कुम्भश्चर्म स्नेहविमर्दनात् । भवत्युपाङ्गादक्षश्च दृढः क्लेशसहो यथा

Verse 86: तथा शरीरमभ्यङ्गादृढं सुत्वक् च जायते । प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंसहम्

Verse 87: स्पर्शनेऽभ्यधिको वायुः स्पर्शनं च त्वगाश्रितम् । त्वच्यश्च परमभ्यङ्गस्तस्मात्तं शीलयेन्नरः

Verse 89: न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः । विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित् ।। ८८ सुस्पर्शोपचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः । भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पजर एव च

Verse 90: खरत्वं स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः । सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात्

Verse 91: जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः । दृष्टिः प्रसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति

Verse 93: न च स्याद् गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च । न सिरास्नायुसंकोचः पादाभ्यङ्गेन पादयोः । । ९२।। दौर्गन्ध्यं गौरवं तन्द्रं कण्डूं मलमरोचकम् । स्वेदबीभत्सतां हन्ति शरीरपरिमार्जनम्

Verse 94: पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् । शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम्

Verse 95: काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम् । श्रीमत् पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बरधारणम्

Verse 96: वृष्यं सौगन्ध्यमायुष्यं काम्यं पुष्टिदलप्रदम् । सौमनस्यमलक्ष्मीघ्नं गन्धमाल्यनिषेवणम्

Verse 97: धन्य मङ्गल्यमायुष्यं श्रीमद्व्यसनसूदनम् । हर्षणं काम्यमोजस्यं रत्नाभरणधारणम्

Verse 98: मध्यं पवित्रमायुष्य लक्ष्मीकलिनाशनम् । पादयोर्मलमार्गाणां शौचाधानमभीक्ष्णशः

Verse 99: पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचि रुपविराजनम् । केशश्मश्रुनखादीनां कल्पनं संप्रसाधनम्

Verse 100: चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोर्व्यसनापहम् । बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम्

Verse 101: ईतेः प्रशमनं बल्यं गुप्त्यावरणशङ्करम् । धर्मानिलरजोम्बुघ्नं छत्रधारणमुच्यते

Verse 102: स्खलतः संप्रतिष्ठानं शत्रूणां च निषूदनम् । अवष्टम्भनमायुष्यं भयघ्नं दण्डधारणम्

Verse 103: नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा । स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत्

Verse 104: वृत्त्युपायान्निषेवेत ये स्युर्धर्माविरोधिनः । शममध्ययनं चैव सुखमेवं समश्नुते

Verse 105: भवति चात्र तत्र श्लोकाः मात्रा द्रव्याणि मात्रां च संश्रित्य गुरुलाघवम् । द्रव्याणां गर्हितोऽभ्यासो येषां येषां च शस्यते

Verse 106: अञ्जनं धूमवर्तिश्च त्रिविधा वर्तिकल्पना । धूमपानगुणाः कालाः पानमानं च यस्य यत्

Verse 107: व्यापत्तिचिह्नं भैषज्यं धूमो येषां विगर्हितः । पेयो यथा यन्मयं च नेत्रं यस्य च यद्विधम्

Verse 108: नस्यकर्मगुणा नस्तः कार्यं यच्च यथा यदा । भक्षयेद्दन्तपवनं यथा यद्यद्गुणं च यत्

Verse 109: यदर्थं यानि चास्येन धार्याणि कवलग्रहे । तैलस्य ये गुणा दिष्टाः शिरस्तैलगुणाश्च ये

Verse 110: कर्णतैले तथाऽभ्यङ्गे पादाभ्यङ्गेऽङ्गमार्जने । स्नाने वाससि शुद्धे च सौगन्ध्ये रत्नधारणे

Verse 111: शौचे संहरणे लोम्नां पादत्रच्छ्त्रधारणे । गुणा मात्राशितीयेऽस्मिंस्तथोक्ता दण्डधारणे

# Verse Groups

Verse Group: 1

Verse Group: 2

Verse Group: 3

Verse Group: 4

Verse Group: 5

Verse Group: 6

Verse Group: 7

Verse Group: 8

Verse Group: 9

Verse Group: 10-11

Verse Group: 12

Verse Group: 13

Verse Group: 14

Verse Group: 15-17

Verse Group: 18-19

Verse Group: 20-24

Verse Group: 25

Verse Group: 26

Verse Group: 27-32

Verse Group: 33-35

Verse Group: 36

Verse Group: 8

Verse Group: 37

Verse Group: 38

Verse Group: 39

Verse Group: 41-45

Verse Group: 46-47

Verse Group: 48

Verse Group: 49

Verse Group: 50

Verse Group: 51

Verse Group: 52-55

Verse Group: 56-62

Verse Group: 63-70

Verse Group: 71-75

Verse Group: 76-77

Verse Group: 78-80

Verse Group: 81-83

Verse Group: 84

Verse Group: 85-86

Verse Group: 87

Verse Group: 88-89

Verse Group: 90-92

Verse Group: 93

Verse Group: 94

Verse Group: 95

Verse Group: 96

Verse Group: 97

Verse Group: 98

Verse Group: 99

Verse Group: 100

Verse Group: 101

Verse Group: 102

Verse Group: 103

Verse Group: 104