हृदयस्थो यदा वायुर्वङ्क्षं शीघ्रं प्रपद्यते। सुखञ्च शोषं लभते तद् वक्षोऽस्य लक्षणम्। किं वा ललाटे नासायां गात्रसन्धिषु कक्षयोः। यदा सञ्जायते स्वेदो वक्षोऽन्तु तदादिशेत्। भुक्तवान् जलसम्भोगः कासी श्वासी क्षयः-क्षयी। रक्तपित्ती क्षती शोषी न तं कुर्यात् कदाचन। अतिव्यायामतः कासो ज्वरः कर्द्दिः भ्रमः क्लमः। तृष्णा-क्षयः प्रतमको रक्तपित्तञ्च जायते। अभ्यङ्गं कारये-न्नित्यं सर्वेष्वङ्गेषु पुष्टिदम्। शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत्। सार्षपं गन्धतैलञ्च यत्तैलं पुष्प-वासितम्। अन्यद्द्रव्ययुतं तैलं न दुष्यति कदाचन। गन्धतैलम् गन्धद्रव्याणामगुर्वादीनामग्नियोगेन निष्का-शितः स्नेहः। अभ्यङ्गो वातकफकृच्छ्रमशान्तिकरं सुखम्। निद्रावर्णमृदुत्वायुः कुरुते देहपुष्टिकृत्। अभ्यङ्गः शीलितो मूर्ध्नि सकलेन्द्रियतर्पकः। दृष्टिपुष्टि-करो हन्ति शिरोभूमिगतान् गदान्। केशानां बहुतां दार्ढ्यं मृदुतां दीर्घतां तथा। कृष्णतां कुरुते कुर्याच्छिरसः पूर्णतामपि। न कर्णरोगाश्च मलं न च मन्या-हनुग्रहः। नोग्रैःश्रुतिर्न व्याधिर्यं खालित्यं कर्ण-पूरणात्। रसाद्यैः पूरणं कर्णे भोजनात् प्राक् प्रशस्यते। तैलाद्यैः पूरणं कर्णे भास्करेऽस्तमुपागते। पादाभ्यङ्गश्च तत्स्थैर्य्यं निद्राहृष्टिप्रसादकृत्। पादसुप्ति श्रमस्तम्भसङ्कोचस्फुटनप्रणुत्। व्यायामक्लमसम्पुष्टं पङ्गुत्वं समर्दितं तथा। व्याधयोनोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः। लोमकूपं शिराजालं धमनीभिः कलेवरैः। तर्पयेद्बल-माधत्ते स्नेहयुक्तावगाहने। अद्भिः संसिक्तमूलानां तरूणामम्लवादयः। वर्द्धन्ते हि तथा नृणां स्नेह-संसिक्तधातवः। नवज्वरी अजीर्णी च नाभ्यङ्गेत कथ-ञ्चन। तथा विरिक्तो वान्तश्च निरूढो यश्च मानवः। निरूढः दत्तो निरूहयस्तिः यस्य सः। पूर्वयोः लक्षणता व्याधेरसाध्यत्वमथापि वा। शोषाणां नत्विह प्रोक्ता वह्निवादादयो गदाः। पूर्वयोः तरुणज्वरिणोऽजीर्णि-नश्च। उद्वर्त्तनकृत्फकरं मेदोघ्नं शुक्रदम्परम्। बल्यं शोणितलञ्चापि त्वक्प्रसादमृदुत्वकृत्। सुखदेपात् दृढं चक्षुः पीनोरुगण्डस्तथानमम्। कान्तमव्यङ्गपिडकं भवे-त्कमलसन्निभम्। दीपनं दृष्टिमायुष्यं स्नानमोजो बलप्रदम्। कण्डूमलश्रमखेदतन्द्राजड्दाहपाकनुत्। बाह्यैश्च सेकैः शीताद्यैरुष्णान्नयाति पीडितः। नरस्य स्नातमात्रस्य दीयते तेन पावकः। शीतेन पयसा स्नानं रक्तपित्तप्रशान्तिकृत्। तदेवोष्णेन तोयेन बल्यं वात-कफापहम्। शिरःस्नानमचक्षुष्यमत्युष्णेनाम्बुना सदा। वातश्लेष्मकोपे तु हितन्तच्च प्रकीर्त्तितम्। "अशीतेनाम्भसा स्नानं पयःपानञ्चकाः स्त्रियः। एतद्दो मानवा! पथ्यं स्निग्धमल्पञ्च भोजनम्।" हरिचन्द्र-स्यैतत्। यः सदामलकैः स्नानं करोति स विनिश्चितम्। बलीपलितनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतत्रयम्। स्नानं ज्वरेऽ-तिसारे च नेत्रकर्णाक्षिवार्त्तिषु। आध्मानपीनसाजीर्ण-मुक्तवत्सु च गर्हितम्। स्नानस्यानन्तरं सम्यग्वस्त्रेणा-ङ्गस्य मार्जनम्। कान्तिप्रदं शरीरस्य कण्डूत्वगदोष-नाशनम्। कौशेयौर्णिकवस्त्रञ्च रक्तवस्त्रन्तथैव च। वातश्लेष्महरन्तत्तु शीतकाले विधारयेत्। कौशेयं पट्टाम्बरम् तसरवस्त्रञ्च। मेध्यं सुशीतस्थितन्तं कषायं वस्त्रमुच्यते। तद्वारयेदुष्णकाले तत्रापि लघु शस्यते। कषायं (कोसुकी) इति लोके कषायरागरक्तं वा। शुक्लन्तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम्। नचोष्णञ्च न वा शीतन्तत्तु वर्षासु धारयेत्। यशस्यञ्चाप्यमायुष्यं श्रीम-दानन्दवर्द्धनम्। त्वच्यं वशीकरं रुच्यं नवं निर्मल-मम्बरम्। काम्यं कामोद्दीपकम्। कदापि न जनैः वस्त्रधार्य्यं मलिनमम्बरम्। तत्तु कण्डूत्वमिकरं ग्लान्य-लक्ष्मीकरम्परम्। अलक्ष्मीः अशोभा हारिद्रञ्च। कुङ्कुमञ्चन्दनञ्चापि कृष्णागुरु च मिश्रितम्। उष्ण वातकफध्वंसि शीतकाले तदिष्यते। चन्दनं घनसारेण वालकेन च मिश्रितम्। सुगन्धि परमं शीतमुष्णकाले प्रशस्यते। घनसारः कर्पूरः वालकं ह्रीवेरम्। चन्दनं घुसृणोपेतं मृगनाभिसमायुतम्। न चोष्णं नच वा शीतं वर्षाकाले तदिष्यते। घुसृणं कुङ्कुमम्। मृग-नाभिः कस्तूरी। अनुलेपस्तृषामूर्च्छादुर्गन्धस्वेद-दाहजित्। सौभाग्यतेजस्त्वग्वर्णप्रीत्योजोबलवर्द्धनः। स स्नानानर्हलोकानामनुलेपोऽपि नो हितः। सुगन्धि-पुष्पपत्राणां धारणङ्कान्तिकारकम्। पापरोगहरं कामदं श्रीविवर्द्धनम्। भूषणैर्भूषयेदङ्गं यथायोग्यं विधानतः। शुचिसौभाग्यसन्तोषदायकं काञ्चनं कृतम्। अहरिद्रिहरं पुष्टिकरं दुःस्वप्ननाशनम्। पापदौर्भाग्य-शमनं रत्नाभरणधारणम्। माणिक्यान्तरणैः सुजात्य-ममलं सुखाफलम् शीतगोर्मार्हेयस्य च विद्रुमो निगदितः सौम्यस्य गारुत्मतम्। देवेज्यस्य च पुष्पराग मसुरा-चार्य्यस्य वज्रं, शनेः नीलशिर्मसमन्वयोश्च गदिते गोमेद-