प्रवातरौक्ष्यवैवर्ण्यस्तम्भकृद्दाहपित्तनुत्। स्वेदमूर्च्छा-पिपासाघ्नमप्रवातमतोऽन्यथा। सुखं प्रवातं सेवेत ग्रीष्मे शरदि चान्तरा। निर्वातमायुषे सेव्यमारोग्याय च सर्वदा। पूर्वोऽनिलो गुरुः सोष्णः स्निग्धः पित्तास्रदूषकः। विदाही वातलः श्रान्तिकफशोषवतां हितः। स्वादुः पटुरभिष्यन्दी त्वग्दोषार्शोविष-कृमीन्। सन्निपातं ज्वरं श्वासमामवातञ्च कोपयेत्। स्वादुर्भक्ष्यद्रव्येषु बाहुल्येन मधुररसजनकः। दक्षिणः पवनः स्वादुः पित्तरक्तहरो लघुः। वीर्य्येण शीतलो बल्यश्चक्षुष्यो न तु वातलः। पश्चिमः पवनस्तीक्ष्णः शोषणो बलहृल्लघुः। मेदःपित्तकफध्वंसी प्रभञ्जन-विवर्द्धनः। उत्तरो मारुतः शीतः स्निग्धो दोषप्रकोप-कृत्। क्लेदनः प्रकृतिस्थानां बलदो मधुरो मृदुः। दोषप्रकोपकृत् आतुराणाम्। आग्नेयो दाहकृद्रूक्षो नैर्ऋतो न विदाहकृत्। वायव्यस्तु भवेत्तिक्त ऐशानः कटुकः स्मृतः। विष्वग्वायुरनायुष्यः प्राणिनां बहुरोग-कृत्। अतस्तं नैव सेवेत सेवितः स्यान्न शर्मणे। व्यजन-स्यानिलो दाहस्वेदमूर्च्छाश्रमापहः। तालवृन्तभवो वातस्त्रिदोषशमको मतः। वंशव्यजनजस्तूष्णो रक्त-पित्तप्रकोपणः। चामरो वस्त्रसम्भूतो मायूरो वेत्रज-स्तथा। एते दोषजिता वाताः स्निग्धाः हृद्याः सुपू-जिताः। दिवास्वापं न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात् कफा-पहः। ग्रीष्मवर्ज्येषु कालेषु दिवास्वप्नो निषिध्यते। उचितो हि दिवास्वप्नो नित्यं येषां शरीरिणाम्। वातादयः प्रकुप्यन्ति तेषामस्वपतां दिवा। व्यायाम-प्रमदाध्ववाहनरतान् क्लान्तानतीसारिणः शूलश्वास-वतस्तृषापरिगतान् हिक्कामरुत्पीडितान्। क्षीणान् क्षीणकफान् शिशून् मदहतान् वृद्धान् रसाजीर्णिनो रात्रीजागरितान्नरान्निरशनान् कामं दिवा स्वापयेत्। दिवा वा यदि वा रात्रौ निद्रा सात्मीकृता तु यैः। न तेषां स्वपतां दोषो जाग्रतां चोपजायते। स्वपतां दिवा। जाग्रतां रात्रौ। भोजनानन्तरं निद्रा वातं हरति पित्तहृत्। कफं करोति वपुषः पुष्टिसौख्यन्तनोति हि। शयनं पित्तनाशाय वातनाशाय मर्द्दनम्। वमनं कफनाशाय ज्वरनाशाय लङ्घनम्। आसीनं चूर्णितं यत्तु नाभिष्यन्दि न रूक्षणम्। अपरानप्युदरेऽन्नस्य संस्थापनहेतूनाह शब्दान् स्पर्शांश्च रूपाणि रसान् गन्धान् मनःप्रियान्। भुक्तवानपि सेवेत तेनान्नं साधु तिष्ठति। उदरे इति विशेषः। अन्नस्योदरे-ऽस्थितिहेतूनाह शब्दः स्पर्शस्तथा रूपं रसो गन्धो जुगुप्सितः। भुक्तमप्रयतञ्चान्नमतिहास्यञ्च वामयेत्। अप्रयतमपवित्रम्। अन्यदपि वर्ज्जनीयमाह शयनं चासनञ्चाति न भजेन्न द्रवाधिकम्। नाग्न्यातपो न प्लवनं न यानं नापि वाहनम्। प्लवनं बाहुभ्यां जल-प्रतरणं यानं मार्गे चलनं, वाहनमश्वादि। व्यायामञ्च व्यवायञ्च धावनं यानमेव च। युद्धं गीतञ्च पाठञ्च मुहूर्त्तं भुक्तवांस्त्यजेत्। परिवर्जनार्थमजीर्णस्य हेतू-नाह अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाच्च सन्धारणात् स्वप्न-विपर्य्ययाच्च। कालेऽपि सात्म्यं लघु चापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य। ईर्ष्याभयक्रोधसमन्वितेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीडितेन। विद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् पारिपाकमेति। सन्धारणात् अधोवात-मलमूत्रादीनाम्। अध्यशनलक्षणमाह अजीर्णे भुज्यते यत्तु तदध्यशनमुच्यते। तन्निवारयन्नाह प्राग्भुक्ते चानले मन्दे द्विरह्नो न समाचरेत्। अस्याय-मर्थः प्रातर्भुक्तेऽजीर्णे सति अहन्येव पुनर्न भुञ्जीत इत्यर्थः। रात्रौ पुनस्तथापि सति भुञ्जीतैव। यत आह सुश्रुत एव "प्रातराशे त्वजीर्णे तु सायमाशे तु दुष्यति। पूर्वभुक्ते विदग्धेऽन्ने भुञ्जानो हन्ति पावकम्"। अस्य त्वयमर्थः। पूर्वं भुक्ते रात्रिभुक्ते अन्ने विदग्धे किञ्चित् पक्वे प्रातर्भुञ्जानः पावकं हन्ती-त्यर्थः। यत आह "सायमाशे त्वजीर्णे तु प्रातर्भुक्त विषोपममिति"। सायमाशाजीर्णे भोजनोपायमाह भवेद्यदि प्रातरजीर्णशङ्का तदाऽभयां नागरसैन्धवाभ्याम्। विचूर्णितां शीतजलेन युक्तां भुञ्जीत चान्नं मितमन्नकाले। आयुःक्षयभयाद्विद्वान्नाह्नि सेवेत कामिनीम्। अवशो यदि सेवेत तदा ग्रीष्मवसन्तयोः। अवशः अजितेन्द्रियः। आस्था(स्थितिः)वर्णकफस्थौल्यसौकुमार्य्यसुखप्रदा। अ-ध्वा(गतिः)वर्णकफस्थौल्यसौकुमार्य्यविनाशनः। यत्तु चङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत्। तदायुर्बलमेधाग्नि-प्रदमिन्द्रियरोधनम्। उष्णीषं कान्तिकृत् केश्यं रजोवात कफापहम्। लघु तच्छस्यते यस्मादगुरु पित्ताक्षि-रोगकृत्। उपानद्धारणं नेत्र्यमायुष्यं पादरोगहृत्। सुखप्रचारभोजस्यं वृष्यञ्च परिकीर्त्तितम्। पादाभ्या-मनुपानद्भ्यां सदा चङ्क्रमणं नृणाम्। अनारोग्य मनायुष्यमिन्द्रियघ्नमदृष्टिदम्। छत्रस्य धारणं वर्षातप