



ক্রমং রৌক্ষ্যমুৎপাদয়ন্তো রক্ষান্ রসান্ তিস্তকষায়  
কটুকাংশ্চাভিবর্জয়ন্তো নৃণাং দৌর্বল্যমাবহন্তি ॥

আদানকালে সূর্যদেব স্বকীয় তেজোবলে এবং বায়ু ভীত্র ও রক্ষভাবে প্রবাহিত হইয়া জগতের রস আকর্ষণ ও শোষণ করিতে থাকে। এই জন্ম শিশির, বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে যথাক্রমে উত্তরোত্তর রক্ষভাবের আধিক্য; কটু, তিস্ত ও কষায় রসের বৃদ্ধি এবং মানবগণের দেহদৌর্বল্য জন্মিয়া থাকে।

বর্ষাশরদ্ধেমন্তেষু তু দক্ষিণাভিমুখেহর্কে কালমার্গ  
মেঘবাতবর্ষাভিহন্তপ্রভাপে শশিনি চাব্যাহতবলে  
মাহেন্দ্রমলিনপ্রশান্তসস্তাপে জুগত্যরক্ষা রসাঃ  
প্রবর্দ্ধন্তেহম্ললবণমধুরা যথাক্রমং তত্র বলমুপচীয়েন্তে  
নৃণামিতি ॥

বর্ষা, শরৎ ও হেমন্তকালে সূর্য দক্ষিণাভিমুখী হন এবং কাল, মার্গ মেঘ, বাত ও বর্ষাবশতঃ তাঁহার তেজ অভিহত হয়। কিন্তু চন্দ্রের বল অব্যাহত থাকে এবং বর্ষাকালে তখন জগতের সমস্ত সস্তাপ দূর হয়; তখন অরক্ষ রস সকলের অর্থাৎ অম্ল, লবণ ও মধুর রসের যথাক্রমে উত্তরোত্তর বৃদ্ধি হইতে থাকে এবং মানবগণের ক্রমশঃ বলবৃদ্ধি হয়।

ভবন্তি চাত্র ।

আদাবস্তে চ দৌর্বল্যং বিসর্গাদানয়ো নৃণাম্ ।

মধ্যে মধ্যবলস্তে শ্রেষ্ঠমগ্রে চ নির্দিশেৎ ॥

বিসর্গকালের প্রথমে অর্থাৎ বর্ষাকালে এবং আদানকালের অন্তে অর্থাৎ গ্রীষ্মকালে মনুষ্য হীনবল হইয়া থাকে; উভয়কালের মধ্যে অর্থাৎ বিসর্গ ও আদানকালের মধ্য সময়ে ( শরৎ ও বসন্ত ঋতুতে ) মনুষ্যেরা মধ্যবল হয় এবং বিসর্গকালের অন্তে অর্থাৎ হেমন্তে ও আদানকালের প্রথমে অর্থাৎ শিশিরে মনুষ্য শ্রেষ্ঠবল সম্পন্ন হয়।

শীতে শীতানিলস্পর্শ সংক্রমো বলিনাং বলী ।

পক্ষা ভবতি হেমন্তে মাত্রাদ্রব্যগুরুক্ষমঃ ॥

শীতকালে বাহ্য শীতলবায়ু সংস্পর্শে পাচকান্নি শরীরাত্ম্যন্তরে সংক্রম থাকায় প্রবল হইয়া থাকে। একারণ অধিকমাত্রায় গুরুপাকদ্রব্য পরিপাক করিতে পারে।

স যদা নেদনং যুক্তং লভতে দেহজং তদা ।

রসং হিনস্ত্যতো বায়ুঃ শীতঃ শীতে প্রকুপ্যতি ॥

তন্মাত্রায়া সময়ে স্তিম্যাম্ললবণান্ রসান্ ।

ওদকানুপ মাংসানাং মেধ্যানামুপযোজয়েৎ ॥

সেই প্রবল অষ্টরান্নি যদি উপযুক্ত ইন্ধন অর্থাৎ অন্নপানাদি না পায়, তাহা হইলে

দেহজ্বর রস ক্ষয় করিতে থাকে। উপযুক্ত আহারভাবে বায়ু রুদ্ধ ও শৈত্যগুণযুক্ত হইয়া প্রকুপিত হয়। এই কারণে এই তুষার কালে মেধ্য ঔষধমাংস ও আনুপ মাংস (বরাহ ও মহিষ মাংস প্রভৃতি) ঘৃতাদি দ্বারা স্নিগ্ধ এবং অন্ন ও লবণরস সংযুক্ত করিয়া ভক্ষণ করিবে।

বিলেশয়ানাং মাংসানি প্রসহানাং ভূতানি চ।

ভক্ষয়েন্নদিরাং সীধুং মধুং চাম্ব পিবেন্নরঃ।

এই কালে বিলেশয় অর্থাৎ গোধা প্রভৃতি যে সকল প্রাণী ভূগর্ভে বাস করে, তাহাদের মাংস এবং প্রসহ অর্থাৎ গো গর্ভাদির মাংস, শলাকায় বিদ্ধ করিয়া সিদ্ধ করিয়া আহার করিবে। এবং আহারান্তে সীধু বা মধু ও মদিরা পান করিবে।

গৌরসানিক্‌বিক্‌তীর্বসাং তৈলং নবোদনম্।

হেমন্তেভ্যশ্চতশ্চোয়মুষ্ণকায়ুর্ন হীয়তে।

শীতকালে প্রতিদিন দুগ্ধাদি গব্যরস, গুড়, নবান্ন, বসা, তৈল ও উষ্ণজল সেবন করিলে আয়ুক্ষয় হয় না।

অভ্যক্‌ো সাদনং মুর্কি তৈলং জেস্তাকমাতপম্।

ভজেদ্ ভূমিগৃহকোষ্ণমুষ্ণগর্ভগৃহস্তথা।

শীতে স্তসংবৃতং সেব্যং যানং শয়নমাসনম্।

প্রাবারাজিনকোষেয়ং প্রবেণীকুথকাস্তৃতম্।

গুরুষ্ণবাসা দিষ্টাদ্গো গুরুণা ২ গুরুণা সদা।

শয়নে প্রমদাং পীনাং বিশালোপচিতস্তনীম্।

আলিঙ্গ্যাগুরুদিষ্টাদ্গীং স্তপ্যাং সমদমন্নথাম্।

শীতকালে তৈলাভ্যঙ্গ, উৎসাদন অর্থাৎ হরিদ্রাদিভ্রক্ষণ, মস্তকে তৈলমাখা জেস্তাকষেদ, রৌদ্র সেবন, উষ্ণভূমি, উষ্ণ গর্ভগৃহ বা প্রকোষ্ঠে বাস করিতে হয়। এইকালে প্রাবার (গালিচা প্রভৃতি), অজিন (ব্যাত্রাদিচর্ম), কোষেয় (রেশমী কাপড়) প্রবেণী (গোণী) ও কুথক (চিত্রিত কঙ্কল) দ্বারা আবৃত স্তসংবৃত যান, শয্যা ও আসন ব্যবহার করিবে। এই কালে গুরু অথচ উষ্ণবসনে শরীর আবৃত রাখিবে। আর অঙ্গে পুরু করিয়া অগুরুর লেপ দিবে। এবং শয়নকালে পীনা, পীনোন্নত-পয়োধরা, অগুরু দিষ্টাদ্গী, সমদমন্নথাম্ প্রমদাকে আলিঙ্গন করিয়া নিদ্রা যাইবে।

প্রকামক্‌ নিষেবেত মৈথুনং শিশিরাগমে।

বর্জয়েদন্নপানানি লঘুনি বাস্তলানি চ।

প্রবাতং প্রমিথাহারমুদমন্মং হিমাগমে।

শিশিরাগমে বর্জয়েৎ মৈথুনমেবা করিতে পারা যায়। এইকালে লঘু ও বায়ুকারক অন্নপান সমূহ, পূর্ববায়ু অন্নাহার ও উদাহ (জলে গোলা ছাতু) সেবন করিতে নাই।

হেমন্ত-শিশিরে তুল্যে শিশিরেহ্ন বিশেষণম্ ।

রৌক্ষ্যমাদানজং শীতং মেঘমাক্রত বর্ষজম্ ।

হেমন্ত ও শিশির ঋতুতে আহার বিহারাদি তুল্য হইলেও কিছু বিশেষ আছে । বিশেষ এই যে, শিশিরকালে আদানকাল স্থলভ রুক্ষতা অধিক হয় এং মেঘ, বায়ু ও বর্ষাজনিত শৈত্য হেমন্তকাল অপেক্ষা কিছু অধিক হয় ।

তস্মাদ্ভৈমন্তিকঃ সর্কসঃ শিশিরে বিধিরিষ্যতে ।

নিবাতমুক্ষুস্তধিকং শিশিরে গৃহমাশ্রয়েৎ ॥

কটুতিক্ত কষায়ানি বাতলানি লঘুনি চ ।

বর্জ্জয়েদন্নপানানি শিশিরে শীতলানি চ ॥

এই কারণ শিশির ও হেমন্ত উভয়কাল তুল্যধর্মী হইলেও হৈমন্তিক বিধিসকল শিশির ঋতুতে বিশেষ প্রতিপালনীয় ! শিশিরে অধিকতর নির্বাতস্থান ও অধিকতর উষ্ণগৃহে বাস করা কর্তব্য । এইকালে কটু, তিক্ত, কষায়রস এবং বায়ুকারক লঘু ও শীতল অন্নপান পরিহার করিবে ।

হেমন্তে নিচিতঃ শ্লেষ্মা দিনকৃদভারীরিতঃ ।

কায়াগ্নিং বাধতে রোগাংস্ততং প্রকুরুতে বহুন্ ॥

তস্মাদ্ভসন্তে কর্মাণি বমনাদীনি কারয়েৎ ।

গুর্ক্বল্লম্নিঞ্চমধুরং দিবাস্বপ্নঞ্চবর্জ্জয়েৎ ॥

হেমন্তকালের সঞ্চিত শ্লেষ্মা বসন্তকালীন দিনকর কিরণে দ্রবীভূত ও পরিণত হইয়া কায়াগ্নির বাধা জন্মায় । এবং বহুবিধ রোগ উৎপাদন করে । একারণ বসন্তকালে বমনাদি শ্লেষ্মাহর কর্ম সকল করাইবে । এবং গুরু, অন্ন, ম্নিঞ্চ ও মধুর দ্রব্যসকল এবং দিবানিত্রা বর্জন করিবে ।

ব্যায়ামৌর্ধ্বর্তনং ধূমং কবলগ্রহম্ভনম্ ।

সুখাম্বুনা শৌচবিধিং শীলয়েৎ কুসুম্মাগমে ॥

কুসুম্মাগমে অর্থাৎ বসন্তকালে শ্লেষ্মপ্রকোপ নিবারণার্থে ব্যায়াম, উর্ধ্বর্তন ( শরীরে পেষিত আমলকী ও হরিদ্রাদি মর্দন ), ধূমপান, কবলগ্রহণ, অঙ্গনপ্রয়োগ এবং সুখোচ্ছ্বলযোগে শৌচ ক্রিয়া করিবে ।

চন্দনাগুরুদিষ্টাক্ষৌ ষবগোধূমভোজনঃ ।

শারভং শাশমৈশেয়ং মাংসং লাভ-কপিঞ্জলম্ ॥

এইকালে চন্দন ও অগুরুযোগে অঙ্গচর্চিত করিবে । ষব এবং গোধূম ভোজন করিবে এবং শরভ ( মহাশৃঙ্গ হরিণ ) মুগের মাংস, শশমাংস, হরিণ মাংস, লাভ ও চাতক পক্ষীর মাংস ভক্ষণ করিবে ।

ভক্ষয়েন্নগদং সীধুং পিবেন্মাত্মীকমেব বা ।

বসন্তেহুভবেৎ স্ত্রীণাং কাননানাঞ্চ যৌবনম্ ।

বসন্তকালে অগদ বা সীধু বা কেবল মাত্মীক মদিরা পান করিবে । এইকালে যুবতী  
স্ত্রী ও যৌবনাস্থিত অর্থাৎ পত্রপুষ্প স্নশোভিত কানন উপভোগ করিবে ।

ময়ূর্ধৈর্জগতঃ সারং গ্রীষ্মে পেপীয়তে রবিঃ ।

স্বাহ শীতং ত্রবং স্নিগ্ধমন্নপানং তদা হিতম্ ।

গ্রীষ্মকালে সূর্যদেব প্রথমে কিরণজাল বিস্তার করিয়া জগতের সার অর্থাৎ রসপদার্থ  
শোষণ করিতে থাকেন । এ-কারণে এইকালে স্বাহ, শীতল, ত্রব ও স্নিগ্ধ অন্নপান হিতকর  
বলিয়া জানিবে ।

শীতং সশর্করং মম্বং জাম্বলান্ মৃগপক্ষিণঃ ।

ঘৃতং পয়ঃ সশাল্যন্নং ভজন্ গ্রীষ্মে ন সীদতি ।

গ্রীষ্মকালে শর্করা ও শীতল জলযুক্ত মম্ব (জলে গোলা ছাতু), জাম্বল পশুপক্ষীর  
মাংস, ঘৃতদুগ্ধ এবং শালি তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করিলে অবসন্ন হইতে হয় না ।

মদ্যমন্নং ন বা পেয়মথবা স্বেহুদকম্ ।

লবণান্ন কটুষ্ণাণি ব্যায়ামঞ্চাত্ৰ বর্জয়েৎ ।

এইকালে মদ্য অপেয় । অথবা যদি পান করিতে হয়, তবে অন্ন পরিমাণে পান  
করিবে এবং তাহাতে অধিক জল মিশাইয়া পান করিবে । গ্রীষ্মকালে লবণ, অন্ন, কটু  
ও উষ্ণবীৰ্য দ্রব্য সকল এবং ব্যায়াম বর্জন করিবে ।

দিবা শীতগৃহে নিদ্রাং নিশি চন্দ্রাং শীতলম্ ।

ভজেচ্চন্দনদিষ্টান্নং প্রবাত্তে হর্ম্যমস্তকে ॥

ব্যজ্ঞনৈঃ পাণিসংস্পর্শেচ্চন্দনোদকশীতলৈঃ ।

সেব্যমানো ভজেদাস্তাং মুক্তামনি বিভূষিতঃ ॥

কাননানিচ শীতানি জলানি কুসুমনি চ ।

গ্রীষ্মকালে নিষেবত মৈথুনাধিরতো নরঃ ॥

এইকালে দিবাভাগে শীতল গৃহে এবং রাত্ৰিকালে চন্দ্রকিরণস্বশীতল অট্টালিকা শিখরে  
প্রভাতস্থানে চন্দনচর্চিতান্ন হইয়া নিদ্রা যাইবে । স্বশীতল চন্দনজলসিক্ত পানি দ্বারা দাস  
দাসীগণ গায়ে হাত বুলাইতে থাকিবে এবং চন্দনোদক শীতল করসংযোগ সঞ্চালিত ব্যঞ্জন  
সমূহে সেব্যমান হইয়া মনিমুক্তাবিভূষিত কলেবরে অবস্থিতি করিবে । গ্রীষ্মকালে স্বশীতল  
কানন, স্বশীতল জল ও কুসুম সেবন করিবে এবং মৈথুন হইতে বিরত থাকিবে ।

আদানদুর্কলে দেহে পক্তা ভবতি দুর্কলঃ ।

স বর্ষাস্বনিলাদীনাং দুষ্টৈর্কাধ্যতে পুংসঃ ॥

ভূবাস্পাদ্বেষনিস্য দ্বাং পাকাদম্নাজ্জলস্য চ ।

বর্ষাঋত্বিবলে ক্ষীণে কুপ্যন্তি পবনাদয়ঃ ।

তন্ম্যাং সাধারণঃ নরকো বিধিবর্গাস্থ চেচ্ছতে ।

উদমস্বং দিবাস্তপ্রমবস্ত্রাং নদীজলম্ ।

ব্যায়ামমাতপকৈব ব্যায়কাজ বর্জয়েৎ ।

পানভোজন সংস্কারান্ প্রায়ঃক্ষৌদ্রাঘিতান্ ভজেৎ ।

আদান কালের কঠোরতা বশতঃ দেহদুর্বল হওয়াতে ঋতরাগ্নিও দুর্বল হইয়া পড়ে । সেই দুর্বল ঋতরাগ্নি, বর্ষাকালের কুপিত বাতাদি দোষ কতৃক আবার বাধাপ্রাপ্ত হয় । বর্ষাকালে ভূমি হইতে বাষ্প উঠিতে থাকে ; মেঘ হইতে বারিধারা বর্ষণ হইতে থাকে, এবং জল অল্প পাক হয় । তাহার উপর আবার অগ্নিবল ক্ষীণ হওয়াতে ত্রিদোষেরই প্রকোপ বৃদ্ধি পায় । এই কারণ বর্ষাকালে স্বাস্থ্যরক্ষার সমুদয় সাধারণ নিয়মই সেব্য । বর্ষাকালে উদমস্ব ( জলে গোলা ছাতু ) দ্বিবা নিদ্রা, শিশির, নদীর জল, ব্যায়াম, সূর্যাতপ, ও যৈথুন পরিহার করিবে । এবং পান ভোজন ও অন্নান্ত সংস্কার সকল ( ঘৃতাদি দ্বারা সংস্কৃত দ্রব্য সকল ) মধুসহ সেবন করিবে ।

ব্যক্তাঙ্গলবণস্নেহং বাতবর্ষাকুলেহহনি ।

বিশেষ শীতে ভোক্তব্যং বর্ষান্তনিলশাস্ত্রয়ে ।

বর্ষাকালে বায়ু ও বর্ষাকর্তৃক দিবস আকুল হইলে, বিশেষতঃ বর্ষাজনিত শীতের দিনে বর্ষাকালের বায়ুপ্রকোপ উপশম করিবার জন্য প্রচুর অন্ন, লবণ ও স্নেহররবিশিষ্ট দ্রব্য ভোজন করিবে ।

অগ্নিং সংরক্ষণবতা যবগোধূম শালয়ঃ ।

পুরাণা জাতলৈর্মাংসৈর্ভোজ্যা যুষ্মশ্চ সংস্কৃতৈঃ ।

পিবৎ ক্ষৌদ্রাঘিতকাল্লং মাধ্বীকারিষ্টমম্বু বা ।

মাহেস্ত্রং তপ্তশীতস্বা কৌশং সারসমেব বা ॥

প্রঘর্ষোধর্ভনস্নানগন্ধমাল্যপরো ভবেৎ ।

লঘুস্তৃষ্ণাস্বরঃ স্থানং ভজেদক্লেদি বার্ষিকম্ ॥

এই কালে অগ্নি সংরক্ষণ করিতে হইলে ঘৃত ও মস্লাদি-সংস্কৃত আয়ুর্কর জাতলমাংসের যুগ, এবং পুরাতন যব, গোধূম ও শালি তণ্ডুলের অন্ন সেবন করিবে । এইকালে মধুসংযুক্ত ভোজ্য, অন্ন অন্ন মাধ্বীক ও অরিষ্টপান করিবে । বৃষ্টির জল বা কূপের জল বা সরোবরের জল কিম্বা তপ্ত শীতল জল পান করিবে । গাত্র মার্জন, উত্তর্জন, স্নান ও গন্ধমাল্য ব্যবহার করিবে । লঘু ও শুষ্ক বস্ত্র পরিধান করিবে এবং কর্দমাক্ত বা আর্দ্র স্থানে বাস করিবে না ।

বর্ষাশীতোষ্ণাচিহ্নানাম নবসৈন্যকর্মসিদ্ধিঃ ।

তুণ্ডানামাচিত্ত পিত্তং প্রায়ঃ শরদি কৃশ্যতি ॥

বর্ষাকালের দক্ষিণ পিত্ত শরৎকালে প্রকৃষ্ট হয় । বর্ষাকালের শীতোষ্ণাচিহ্নে শরৎকালে মহলাই অর্ধশিখারা মস্তপ্ত হওয়াতে শরৎকালে প্রায়ই পিত্তপ্রয়োগ হয় ।

জ্বরোন্নয়নং মধুরং লঘু শীতল মতিফলকম্ ।

পিত্তপ্রশমনং সেন্যং মাংসং হৃৎপ্রাণসিদ্ধিভেঃ ।

লাবান্ কপিঞ্জলানেশাস্বভান্ শরভান্ শশান্ ।

শালীন্ মববগোধূমান্ দেব্যানাত্ত্বনাভ্যয়ে ॥

তিল্কন্য মপিযঃ পানং বিরেকো বক্তমোক্ষণম্ ।

ধাত্রাধরাত্ত্যয়ে কার্য্যমাতপন্য চ বর্জনম্ ॥

বনাং তৈল-মবশ্যায়রৌদকান্ পমানিবন ।

কীরং দধি দিবাস্তপ্তং প্রাণাত্ত্বকাত্ত্ব বর্জয়েৎ ॥

এই কারণে শরৎকালে, মধুর, লঘু, শীতল, তিক্ত ও পিত্ত প্রশমনকারী অন্নপানাদি ব্যা-  
হাচার কৃষাকালে সেবন করা কর্তব্য । এইকালে লাব, কপিঞ্জল, হৃৎপ্রাণ, বেগ, শরভ ও  
শশকের মাংস এবং শালি, বব, ও গোধূম সেবনীয় । শরৎকালে তিল্কবৃত্তপান, বিরেক, বক্তমোক্ষণ ও আতপ বর্জনীয় । এইকালে বনা, তৈল, হিম, ওদক ও আনুমাংস, কীর, দধি, দিবানিত্রা ও পূর্ববায়ু বর্জন করিবে ।

দিবাস্ত্ব্যাস্তপ্তপ্তং নিশি চক্ষ্রাংস্তশীতলম্ ।

কালেন পকং নির্দোষমগস্ত্যোনাবিবীকৃতম্ ॥

হংসোদকমিতিখ্যাতং শারদং বিমলং শুচি ।

স্নানপানাবগাহেষু শস্ত্রতে তদ্ বথাহমৃতম্ ॥

দিবাভাগে সূর্যাস্ত সস্তপ্ত ও রাত্রিকালে চক্ষ্রাংস্তশীতল হওয়াতে, শরৎকালের জল, অগ্নি বিনা কালপ্রভাবে অস্বংই পক হয় এবং অগস্ত্য কর্তৃক ইহার বিমলোষ নষ্ট হয় । শরৎকালের জল অস্তপ্ত নির্মল ও শুচি । ইহাকে হংসোদক বলে । ( হংস শব্দে চক্ষ্র ও সূর্য উভয়কে বুঝায় ; চক্ষ্র ও সূর্য দ্বারা শোধিতজলকে হংসোদক বলে ) স্নান, পান ও অবগাহনে হংসোদক অমৃতের গ্ৰাহ উপকারী ।

শারদানি চ মান্যানি দান্যানি বিমলানিচ ।

শরৎকালে প্রশস্ত্যন্তে প্রদোষে চেন্দুরশ্ময় ॥

শরৎকালে শারদীয় পুষ্পের মান্যধারণ ; নির্মল বস্ত্র পরিধান এবং সন্ধ্যাকালে চক্ষ্র কিরণ সেবন করা হিতকর ।

ইত্যুক্তমুতুসাত্ম্যং বচেষ্টাহার ব্যাপাশ্রয়ন্ ।

উপশেষ্তে বদৌচিত্যাদোকসাত্ম্যং তদুচ্যতে ॥

দোষাণামায়ানাঞ্চ বিপরীতগুণং গুণৈঃ ।

সাত্ম্যমিচ্ছন্তি সাত্ম্যজ্ঞান্শ্চেষ্টিতং চান্য়মেব চ ॥

এইরূপে যে ঋতুতে বেরূপ চেষ্টা ও আহার করা উচিত, তাহা বলা হইল । ইহাকে ঋতুসাত্ম্য আহার বিহার বলে । আর বেরূপ আহার বিহার কোনো ব্যক্তিবিশেষের প্রকৃতি অনুসারে অভ্যাস বশতঃ সুখজনক হয়, সেইরূপ আহার বিহারকে ওকসাত্ম্য বলে । দোষ ও রোগের বিপরীত গুণবিশিষ্ট আহার বিহারকে সাত্ম্যজ্ঞেয়া সাত্ম্য বলিয়া থাকেন । এবং ওক-সাত্ম্যকেও সাত্ম্য বলা যায় ।

তত্র শ্লোকঃ । ঋতাবৃত্তৌ নৃভিঃ সেব্যমসেব্যং বচ কিঞ্চন ।

তন্ম্যাশিতীয়ে নির্দিষ্টং হেতুয়ং সাত্ম্যমেব চ ॥

ইত্যগ্নিবেশকৃত্তে তন্মে চরকপ্রতিসংস্কৃত্তে শ্লোক স্থানে

তন্ম্যাশিতীয়ে । নাম বষ্টোহধ্যায়ঃ ।

এই তন্ম্যাশিতীয় অধ্যায়ে যে ঋতুতে বাহা সেব্য বা অসেব্য, তাহা হেতুর সহিত নির্দিষ্ট হইয়াছে এবং সাত্ম্যের বিষয়ও বলা হইয়াছে ।

ইতি চরক প্রতি সংস্কৃত্ত অগ্নিবেশকৃত্ত তন্মে তন্ম্যাশিতীয় নামক বষ্ট অধ্যায় ।