तृतीयोऽध्यायः

अथात ऋतुचर्याध्यायं व्याख्यास्यामः
इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः
मासैर्द्विसंख्यैर्माघाद्यैः क्रमात् षडृतवः स्मृताः
शिशिरोऽथ वसन्तश्च ग्रीष्मो वर्षाशरद्धिमाः १
शिशिराद्यास्त्रिभिस्तैस्तु विद्यादयनमुत्तरम्
आदानं च तदादत्ते नृणां प्रतिदिनं बलम् २
तस्मिन् ह्यत्यर्थतीक्ष्णोष्णरूक्षा मार्गस्वभावतः
आदित्यपवनाः सौम्यान् क्षपयन्ति गुणान् भुवः ३
तिक्तः कषायः कटुको बलिनोऽत्र रसाः क्रमात्
तस्मादादानमाग्नेयम् ऋतवो दक्षिणायनम् ४
वर्षादयोविसर्गश्च यद्बलं विसृजत्ययम्
सौम्यत्वादत्र सोमो हि बलवान् हीयते रविः ५
मेघवृष्ट्यनिलैः शीतैः शान्ततापे महीतले
स्निग्धाश्चेहाम्ललवणमधुरा बलिनो रसाः ६
शीतेऽग्र्य वृष्टिघर्मेऽल्प बलं मध्यं तु शेषयोः
बलिनः शीतसंरोधाद्धेमन्ते प्रबलोऽनलः ७
भवत्यल्पेन्धनो धातून् स पचेद्वायुनेरितः
अतो हिमेऽस्मिन्सेवेत स्वाद्वम्ललवणान्रसान् ८
दैर्घ्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः
अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु ९
वातघ्नतैलैरभ्यङ्गं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम्
नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः १०
कषायापहृतस्नेहस्ततः स्नातो यथाविधि
कुङ्कुमेन सदर्पेण प्रदिग्धोऽगुरुधूपितः ११
रसान् स्निग्धान् पलं पुष्टं गौडमच्छसुरां सुराम्
गोधूमपिष्टमाषेक्षुक्षीरोत्थविकृतीः शुभाः १२
नवमन्नं वसां तैलं शौचकार्ये सुखोदकम्
प्रावाराजिनकौशेयप्रवेणीकौचवास्तृतम् १३
उष्णस्वभावैर्लघुभिः प्रावृतः शयनं भजेत्

युक्त्याऽर्ककिरणान् स्वेदं पादत्राणं च सर्वदा १४
पीवरोरुस्तनश्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः
हरन्ति शीतमुष्णाङ्ग्यो धूपकुङ्कुमयौवनैः १५
अङ्गारतापसन्तप्तगर्भभूवेश्म चारिणः
शीतपारुष्यजनितो न दोषो जातु जायते १६
अयमेव विधिः कार्यः शिशिरेऽपि विशेषतः
तदा हि शीतमधिकं रौक्ष्यं चादानकालजम् १७
कफश्चितो हि शिशिरे वसन्तेऽर्काशुतापितः
हत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तं त्वरया जयेत् १८
तीक्ष्णैर्वमननस्याद्यैर्लघुरूक्षैश्च भोजनैः
व्यायामोद्वर्तनाघातैर्जित्वा श्लेष्माणमुल्बणम् १९
स्नातोऽनुलिप्तः कर्पूरचन्दनागुरुकुङ्कुमैः
पुराणयवगोधूमक्षौद्रजाङ्गलशूल्यभुक् २०
सहकाररसोन्मिश्रानास्वाद्य प्रिययाऽर्पितान्
प्रियास्यसङ्गसुरभीन् प्रियानेत्रोत्पलाङ्कितान् २१
सौमनस्यकृतो हृद्यान्वयस्यैः सहितः पिबेत्
निर्गदानासवारिष्टसीधुमार्द्वीकमाधवान् २२
शृङ्गबेराम्बु साराम्बु मध्वम्बु जलदाम्बु च
दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु २३
अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकान्तिषु
परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मान्तभूमिषु २४
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु
गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी २५
गुरुशीतदिवास्वप्नस्निग्धाम्ल मधुरांस्त्यजेत्
तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मे संक्षिपतीव यत् २६
प्रत्यहं क्षीयते श्लेष्मा तेन वायुश्च वर्धते
अतोऽस्मिन्पटुकट्वम्लव्यायामार्ककरांस्त्यजेत् २७
भजेन्मधुरमेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम्
सुशीततोयसिक्ताङ्गो लिह्यात्सक्तून् सशर्करान् २८
मद्यं न पेयं पेयं वा स्वल्पं सुबहुवारि वा

अन्यथा शोषशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत् २९
कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयाज्जाङ्गलैः पलैः
पिबेद्रसं नातिघनं रसालां रागखाण्डवौ ३०
पानकं पञ्चसारं वा नवमृद्भाजने स्थितम्
मोचचोचदलैर्युक्तं साम्लं मृन्मयशुक्तिभिः ३१
पाटलावासितं चाम्भः सकर्पूरं सुशीतलम्
शशाङ्ककिरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत् ३२
ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम्
अभ्रङ्कषमहाशाल तालरुद्धोष्णरश्मिषु ३३
वनेषु माधवीश्लिष्टद्राक्षास्तबकशालिषु
सुगन्धिहिमपानीयसिच्यमान पटालिके ३४
कायमाने चिते चूतप्रवालफललुम्बिभिः
कदलीदलकह्लारमृणाल कमलोत्पलैः ३५
कोमलैः कल्पिते तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे
मध्यंदिनेऽकतापार्तः स्वप्याद्धारागृहेऽथवा ३६
पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्य प्रवृत्तोशीरवारिणि
निशाकरकराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च ३७
आसना स्वस्थचित्तस्य चन्दनार्द्रस्य मालिनः
निवृत्तकामतन्त्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः ३८
जलार्द्रतालवृन्तानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः
उत्क्षेपाश्च मृदूत्क्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः ३९
कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचन्दनाः
मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः ४०
मृणालवलयाः कान्ताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः
जङ्गमा इव पद्मिन्यो हरन्ति दयिताः क्लमम् ४१
आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति
वर्षासु दोषैर्दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेऽम्बरे ४२
सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च
भूवाष्पेणाम्लपाकेन मलिनेन च वारिणा ४३
वह्निनैव च मन्देन तेष्वित्यन्योन्यदूषिषु

भजेत्साधारणं सर्वमूष्मणस्तेजनं च यत् ४४
आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णं धान्यं रसान् कृतान्
जाङ्गलं पिशितं यूषान् मध्वरिष्टं चिरन्तनम् ४५
मस्तु सौवर्चलाढ्यं वा पञ्चकोलावचूर्णितम्
दिव्यं कौपं शृतं चाम्भो भोजनं त्वतिदुर्दिने ४६
व्यक्ताम्ललवणस्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवल्लघु
अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः ४७
हर्म्यपृष्ठे वसेद्बाष्पशीतशीकरवर्जिते
नदीजलोदमन्थाहः स्वप्नायासातपांस्त्यजेत् ४८
वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्करश्मिभिः
तप्तानां सञ्चितं वृष्टौ पित्तं शरदि कुप्यति ४९
तज्जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम्
तिक्तं स्वादु कषायं च क्षुधितोऽन्नं भजेल्लघु ५०
शालिमुद्गसिताधात्रीपटोलमधु जाङ्गलम्
तप्तं तप्तांशुकिरणैः शीतं शीतांशुरश्मिभिः ५१
समन्तादप्यहोरात्रमगस्त्योदय निर्विषम्
शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजिज्जलम् ५२
नाभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिष्वमृतोपमम्
चन्दनोशीरकर्पूरमुक्ता स्रग्वसनोज्ज्वलः ५३
सौधेषु सौधधवलां चन्द्रिकां रजनीमुखे
तुषारक्षारसौहित्य दधितैलवसातपान् ५४
तीक्ष्णमद्यदिवास्वप्नपुरोवातान् परित्यजेत्
शीते वर्षासु चाद्यांस्त्रीन् वसन्तेऽन्त्यान् रसान्भजेत् ५५
स्वादुं निदाघे शरदि स्वादुतिक्तकषायकान्
शरद्वसन्तयो रूक्षं शीतं घर्मघनान्तयोः ५६
अन्नपानं समासेन विपरीतमतोऽन्यदा
नित्यं सर्वरसाभ्यासः स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ५७
ऋत्वोरन्त्यादिसप्ताहावृतुसन्धिरिति स्मृतः
तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ५८
असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ५८॥१२