इत्युचार्य्य स्वहस्तेन परिमार्ज्य तथोदरम्।
अनायासप्रदायीनि कुर्य्यात् कर्म्माण्यतन्द्रित: ॥”
अतन्द्रित: जाग्रत्तिष्ठेन्न तु सुप्यात्। भुक्त-
मात्रस्य तु स्वप्नान्मन्दाग्नि: कुपित: कफ इति
वचनात्।
“जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेधते।
भुक्तमात्रे कफश्चापि क्रमोऽयं भोजनोपरि ॥”
विदग्धे किञ्चित्पक्वे पित्तमेधते किञ्चिदपक्वे कफ: ॥
भुक्तमात्रे संजातकफस्य प्रतीकारमाह।
“धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकै: ॥
पूगकर्पूरकस्तूरी लवङ्गसुमन:फलै:।
फलै: कटुकषायैर्वा मुखवैशद्यकारिभि:।
ताम्बूलपत्रसहितै: सुगन्धैर्वा विचक्षण: ॥”
धूमेन अगुर्व्वादिधूमेन। अपोह्य कफं दूरी-
कृत्य। कषायकटुतिक्तकै: फलै: कर्पूरकस्तूरी-
लवङ्गादिभि:। पूगै: क्रमुकै:। सुमन:फलै:
जातीफलै: ॥ फलै: एलाहरीतक्यादिफलै:।
“रते सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च सङ्गरे।
सभायां विदुषां राज्ञां कुर्य्यात्ताम्बूलभक्षणम् ॥
भुक्त्वा शतपदीं गच्छेच्छनैस्तेन तु जायते।
अन्नसंघातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकटीसुखम् ॥
भुक्त्वोपविशतस्तुन्दं शयानस्य तु पुष्टता।
आयुश्चंक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावत: ॥”
चंक्रममाणस्य पदशतं शनैर्गच्छत: ॥ * ॥
“श्वासानष्टौ समुत्तानस्तान् द्वि: पार्श्वे तु दक्षिणे।
ततस्तद्द्विगुणान् वामे पश्चात् सुप्यात् यथासुखम्।
वामदिशायामनलो नाभेरूर्द्ध्वोऽस्ति जन्तूनाम्।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥
त्रिदोषशमनी खट्टा तूली वातकफापहा।
भूशय्या वृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातुला ॥”
इति भावप्रकाश: ॥ * ॥

अन्यच्च।
“स्नातो यथावत् कृत्वा च देवर्षिपितृतर्पणम्।
प्रशस्तरत्नपाणिस्तु भुञ्जीत प्रयतो गृही ॥
कृते जप्ये हुते वह्नौ शुद्धवस्त्रधरो नृप!।
दत्त्वातिथिभ्यो विप्रेभ्यो गुरुभ्य: संश्रिताय तु ॥
पुण्यगन्धधर: शस्तमाल्यधारी नरेश्वर!।
नैकवस्त्रधरोऽथार्द्रपाणिपादो नरेश्वर! ॥
विशुद्धवदन: प्रीतो भुञ्जीत न विदिङ्मुख:।
प्राङ्प्रखोदङ्मुखो वापि न चैवान्यमना नर: ॥”
“अन्नं प्रशस्तं पथ्यञ्च प्रोक्षितं प्रोक्षणोदकै:।
न कुत्सिताहृतञ्चैव जुगुप्सावदसंस्कृतम् ॥
दत्त्वा तु भक्तं शिष्येभ्य: क्षुधितेभ्यस्तथा गृही।
प्रशस्तशुद्धपात्रेषु भुञ्जीताकुपितो नृप! ॥
नासन्दीसंस्थिते पात्रे नादेशे च नरेश्वर!।
नाकाले नातिसङ्कीर्णे दत्त्वाग्रञ्च नरोऽग्नये ॥
आसन्दी दारुमयत्रिपदी।
“मन्त्राभिमन्त्रितं शस्तं न च पर्य्युषितं नृप!।
अन्यत्र फलमांसेभ्य: शुष्कशाकादिकान्तथा ॥
तद्वद्धरितकेभ्यश्च गुडपक्वेभ्य एव च।
भुञ्जीतोद्धृतसाराणि न कदाचिन्नरेश्वर! ॥”
हरितकेभ्य: अपक्वेक्ष्वादिभ्य: ॥

“नाशेषं पुरुषोऽश्नीयादन्यत्र जगतीपते!।
मध्वम्बुदधिसर्पिभ्य: शक्तुभ्यश्च विवेकवान् ॥
अश्नीयात्तन्मयो भूत्वा पूर्व्वन्तु मधुरं रसम्।
लवणाम्ले तथा मध्ये कटुतिक्तादिकांस्तत: ॥
प्राक् द्रवं पुरुषोऽश्नीयान्मध्ये च कठिनाशनम्।
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलारोग्ये न मुञ्चति।
अनिन्द्यं भक्षयेदित्थं वाग्यतोऽन्नमकुत्सयन्।
पञ्चग्रासं महामौनं प्राणाद्याप्यायनादि तत् ॥
भुक्त्वा सम्यगथाचम्य प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा।
यथावत् पुनराचामेत् पाणी प्रक्षाल्य मूलत: ॥
स्वस्थ: प्रशान्तचित्तश्च कृतासनपरिग्रह:।
अभीष्टदेवतानाञ्च कुर्व्वीत स्मरणं नर: ॥
अग्निराप्याययत्वन्नं पार्थिवं पवनेरित:।
दत्तावकाशं नभसा जरयत्वस्तु मे सुखम् ॥
अन्नं बलाय मे भूमेरपामग्न्यनिलस्य च।
भवत्वेतत्परिणतौ ममास्त्वव्याहतं सुखम् ॥
प्राणापानसमानानामुदानव्यानयोस्तथा।
अन्नं पुष्टिकरञ्चास्तु ममास्त्वव्याहतं सुखम् ॥
अगस्तिरग्निर्वड़वानलश्च
भुक्तं मयान्नं जरयत्वशेषम्।
सुखञ्च मे तत्परिणामसम्भवं
यच्छत्वरोगं मम चास्तु देहे ॥
विष्णु: समस्तेन्द्रियदेहदेहि-
प्रधानभूतो भगवान् यथैक:।
सत्येन तेनान्नमशेषमेत-
दारोग्यदं मे परिणाममेतु ॥
विष्णुरत्ता तथैवान्नं परिणामश्च वै तथा।
सत्येन तेन मे भुक्तं जीर्य्यत्वन्नमिदं तथा ॥
इत्युच्चार्य्य स्वहस्तेन परिमृज्य तथोदरम्।
अनायासप्रदायीनि कुर्य्यात् कर्म्माण्यतन्द्रित: ॥
सच्छास्त्रादिविनोदेन सन्मार्गादविरोधिना।
दिनं नयेत्तत: सन्ध्यामुपतिष्ठेत् समाहित: ॥”
इति विष्णुपुराणे ३ अंशे ११ अध्याय: ॥ * ॥
अपरञ्च।
“भुञ्जीत प्रयतो नित्यं वाग्यतोऽनन्यमानस:।
भैक्षेण वर्त्तयेन्नित्यं नैकान्नादी भवेद्व्रती ॥
भैक्षेण व्रतिनो वृत्तिरुपवाससमा स्मृता।
पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन् ॥
दृष्ट्वा हृष्येत् प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्व्वश:।
अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यञ्चातिभोजनम्।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत् परिवर्जयेत् ॥
प्राङ्मुखोऽन्नानि भुञ्जीत सूर्य्याभिमुख एव वा।
नाद्यादुदङ्मुखो नित्यं विधिरेष सनातन: ॥
प्रक्षाल्य पाणी पादौ च भुञ्जानो द्विरुपस्पृशेत्।
शुचौ देशे समासीनो भुक्त्वा च द्विरुपस्पृशेत् ॥
नाश्नीयाद्भार्य्यया सार्द्धं नैनामीक्षेत मेहतीम्।
न भक्षयेदभक्ष्याणि नापेयं वा पिबेद्द्विज: ॥”
अभक्ष्यान्नन्तु भक्तशब्दे द्रष्टव्यम् ॥ * ॥
“भुञ्जीत बन्धुभि: सार्द्धं वाग्यतोऽन्नमकुत्सयन्।
अकृत्वा तु द्विज: पञ्च महायज्ञान् द्विजोत्तम!।
भुञ्जीत चेत्स मूढ़ात्मा तिर्य्यग्योनिं स गच्छति ॥
वेदाभ्यासोऽन्वहं शक्त्या महायज्ञक्रियाक्षया।

नाशयत्याशु पापानि देवानामर्च्चनन्तथा ॥
यो मोहादथवालस्यादकृत्वा देवतार्च्चनम्।
भुङ्क्ते स याति नरकान् शूकरेष्वभिजायते ॥
तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन कृत्वा कर्म्माणि वै द्विज:।
भुञ्जीत स्वजनै: सार्द्धं स याति परमां गतिम् ॥”
इति कौर्म्मे उपविभागे १७ अध्याय: ॥ * ॥
व्यास उवाच।
“प्राङ्मुखोऽन्नानि भुञ्जीत सूर्य्याभिमुख एव वा।
आसीनस्त्वासने शुद्धे भूम्यां पादौ निधाय तु ॥
आयुष्यं प्राङ्मुखो भुङ्क्ते यशस्यं दक्षिणामुख: ॥
श्रियं प्रत्यङ्मुखो भुङ्क्ते ऋतं भुङ्क्ते उदङ्मुख: ॥
पञ्चार्द्रो भोजनं कुर्य्याद्भूमौ पात्रं निधाय तु।
उपवासेन तत्तुल्यं मनुराह प्रजापति: ॥
उपलिप्ते शुचौ देशे पादौ प्रक्षाल्य वै करौ।
आचम्यार्द्राननोऽक्रोध: पञ्चार्द्रो भोजनञ्चरेत् ॥
महाव्याहृतिकं भिन्नं परिधायोदकेन तु।
अमृतोपस्तरणमसीत्यापोऽशानक्रियाञ्चरेत् ॥
स्वाहाप्रणवसंयुक्तां प्राणायाना हुतिन्तत:।
अपानाय तत: कृत्वा व्यानाय तदनन्तरम् ॥
उदानाय तत: कुर्य्यात् समानायेति पञ्चमीम्।
विज्ञाय तत्त्वमेतेषां जुहुयादात्मनि द्विज: ॥
शेषमन्नं यथोक्तञ्च भुञ्जीत व्यञ्जनैर्युतम्।
ध्यात्वा तन्मनसा देवमात्मानं वै प्रजापतिम् ॥
अमृतापिधानमसीत्युपरिष्टादप: पिबेत्।
आचान्त: पुनराचामेदायं गौरीतिमन्त्रत: ॥
द्रुपदां वा त्रिरावाह्य सर्व्वपापप्रणाशिनीम्।
प्राणानां ग्रन्थिरसीत्यालभेद्धृदयन्तत: ॥
आचम्याङ्गुष्ठमात्रेति पादाङ्गुष्ठेऽथ दक्षिणे।
नि:स्रावयेद्धस्तजलं मूर्द्धहस्त: समाहित: ॥
हुत्वानुमन्त्रणं कुर्य्यात् सन्ध्यायामिति मन्त्रत:।
अथाक्षरेण स्वात्मानं योजयेद्ब्रह्मणोऽति हि ॥
सर्व्वेषामेव योगानामात्मयोग: पर: स्मृत:।
योऽनेन विधिना कुर्य्यात् स याति ब्रह्मण:
क्षयम् ॥
यज्ञोपवीती भुञ्जीत स्रग्गन्धालङ्कृतो नर:।
सायं प्रातर्नान्तरा वै सन्ध्यायान्तु विशेषत: ॥
नाद्यात् सूर्य्यग्रहात् पूर्व्वमह्नि सायं शशिग्रहात्।
ग्रहकाले तु नाश्नीयात् स्नात्वाश्नीयात्तु मुक्तयो:।
मुक्ते शशिनि भुञ्जीत यदि न स्यान्महानिशा ॥
अमुक्तयोरस्तं गतयो: स्नात्वा दृष्ट्वा परेऽहनि।
नाश्नीयात् प्रेक्षमाणानामप्रदायैव दुर्म्मति: ॥
नायज्ञशिष्टादन्यद्वा न क्रुद्धो नान्यमानस: ॥
आत्मार्थं भोजनं यस्य रत्यर्थं यस्य मैथुनम्।
वृत्त्यर्थं यस्य चाधीतं निष्फलं तस्य जीवितम् ॥
यद्भुङ्क्ते वेष्टितशिरा यच्च भुङ्क्ते उदङ्मुख:।
सोपानत्कश्च यद्भुङ्क्ते सर्व्वं विद्यात्तदासुरम् ॥
नार्द्धरात्रे न मध्याह्ने नाजीर्णे नार्द्रवस्त्रधृक्।
न च भिन्नासनगतो न शयान: स्थितोऽपि वा ॥
न भिन्नभाजने चैव न भूम्यां न च पाणिषु।
नोच्छिष्टो घृतमादद्यान्न मूर्द्धानं स्पृशेदपि ॥
न ब्रह्म कीर्त्तयेद्वापि न नि:शेषं न भार्य्यया।
नान्धकारे च नाकाशे न च देवालयादिषु ॥