इत्युच्चार्य्य स्वहस्तेन परिमार्ज्य तथोदरम् ।
अनायासप्रदायीनि कुर्य्यात् कर्म्माण्यतन्द्रितः ॥”
अतन्द्रितः जाग्रत्तिष्ठेन्न तु सुप्यात् । भुक्तमात्रस्य तु स्वप्नान्मन्दाग्निः कुपितः कफ इति वचनात् ।
“जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेधते ।
भुक्तमात्रे कफश्चापि क्रमोऽयं भोजनोपरि ॥”
विदग्धे किञ्चित्पक्वे पित्तमेधते किञ्चिदपक्वे कफः ॥
भुक्तमात्रे संजातकफस्य प्रतीकारमाह ।
“धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ॥
पूगकर्पूरकस्तूरीलवङ्गसुमनःफलैः ।
फलैः कटुकषायैर्वा मुखवैशद्यकारिभिः ।
ताम्बूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ॥”
धूमेन अगुर्व्वादिधूमेन । अपोह्य कफं दूरीकृत्य । कषायकटुतिक्तकैः फलैः कर्पूरकस्तूरीलवङ्गादिभिः । पूगैः क्रमुकैः । सुमनःफलैः जातीफलैः ॥ फलैः एलाहरीतक्यादिफलैः ।
“रते सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च सङ्गरे ।
सभायां विदुषां राज्ञां कुर्य्यात्ताम्बूलभक्षणम् ॥
भुक्त्वा शतपदं गच्छेच्छनैस्तेन तु जायते ।
अन्नसंघातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकटीसुखम् ॥
भुक्त्वोपविशतस्तुन्दं शयानस्य तु पुष्टता ।
आयुश्चंक्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः ॥”
चंक्रममाणस्य पदशतं शनैर्गच्छतः ॥ * ॥
“श्वासानष्टौ समुत्तानस्तान् द्विः पार्श्वे तु दक्षिणे ।
ततस्त्रिगुणान् वामे पश्चात् स्वप्यात् यथासुखम् ।
वामदिशायामनलो नाभेरूर्द्ध्वेऽस्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥
त्रिदोषशमनी खट्वा तूली वातकफापहा ।
भूशय्या बृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातला ॥”
इति भावप्रकाशः ॥ * ॥
अन्यच्च ।
“स्नातो यथावत् कृत्वा च देवर्षिपितृतर्पणम् ।
प्रशस्तरत्नपाणिस्तु भुञ्जीत प्रयतो गृही ॥
कृते जप्ये हुते वह्नौ शुद्धवस्त्रधरो नृप ! ।
दत्त्वातिथिभ्यो विप्रेभ्यो गुरुभ्यः संश्रिताय तु ॥
पुण्यगन्धधरः शस्तमाल्यधारी नरेश्वर ! ।
नैकवस्त्रधरोऽथार्द्रपाणिपादो नरेश्वर ! ॥
विशुद्धवदनः प्रीतो भुञ्जीत न विदिङ्मुखः ।
प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि न चैवान्यमना नरः ॥”
“अन्नं प्रशस्तं पथ्यञ्च प्रोक्षितं प्रोक्षणोदकैः ।
न कुत्सिताहृतञ्चैव जुगुप्सावदसंस्कृतम् ॥
दत्त्वा तु भक्तं शिष्येभ्यः क्षुधितेभ्यस्तथा गृही ।
प्रशस्तशुद्धपात्रेषु भुञ्जीताकुपितो नृप ! ॥
नासन्दीसंस्थिते पात्रे नादेशे च नरेश्वर ! ।
नाकाले नातिसङ्कीर्णे दत्त्वाग्रञ्च नरोऽग्नये ॥
आसन्दी दारुमयत्रिपदी ।
“मन्त्राभिमन्त्रितं शस्तं न च पर्य्युषितं नृप ! ।
अन्यत्र फलमांसेभ्यः शुष्कशाकादिकात्तथा ॥
तद्वद्धारितकेभ्यश्च गुडपक्वेभ्य एव च ।
भुञ्जीतोद्धृतसाराणि न कदाचिन्नरेश्वर ! ॥”
हारितकेभ्यः अपक्वेक्ष्वादिभ्यः ॥

“नाशेषं पुरुषोऽश्नीयादन्यत्र जगतीपते ! ।
मध्वम्बुदधिसर्पिभ्यः शक्तुभ्यश्च विवेकवान् ॥
अश्नीयात्तन्मयो भूत्वा पूर्व्वन्तु मधुरं रसम् ।
लवणाम्ले तथा मध्ये कटुतिक्तादिकांस्ततः ॥
प्राक् द्रवं पुरुषोऽश्नीयान्मध्ये च कठिनाशनम् ।
अन्ते पुनर्द्रवाशी तु बलारोग्ये न मुञ्चति ।
अनिन्द्यं भक्षयेदित्थं वाग्यतोऽन्नमकुत्सयन् ।
पञ्चग्रासं महामौनं प्राणाद्याप्यायनाद्धि तत् ॥
भुक्त्वा सम्यगथाचम्य प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ।
यथावत् पुनराचामेत् पाणी प्रक्षाल्य मूलतः ॥
स्वस्थः प्रशान्तचित्तश्च कृतासनपरिग्रहः ।
अभीष्टदेवतानाञ्च कुर्व्वीत स्मरणं नरः ॥
अग्निराप्याययत्वन्नं पार्थिवं पवनेरितः ।
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 ॥
विष्णुः समस्तेन्द्रियदेहदेहि-
प्रधानभूतो भगवान् यथैकः ।
सत्येन तेनान्नमशेषमेत-
दारोग्यदं मे परिणाममेतु ॥
विष्णुरत्ता तथैवान्नं परिणामश्च वै तथा ।
सत्येन तेन मे भुक्तं जीर्य्यत्वन्नमिदं तथा ॥
इत्युच्चार्य्य स्वहस्तेन परिमृज्य तथोदरम् ।
अनायासप्रदायीनि कुर्य्यात् कर्म्माण्यतन्द्रितः ॥
सच्छास्त्रादिविनोदेन सन्मार्गादविरोधिना ।
दिनं नयेत्ततः सन्ध्यामुपतिष्ठेत् समाहितः ॥”
इति विष्णुपुराणे ३ अंशे ११ अध्यायः ॥ * ॥
अपरञ्च ।
“भुञ्जीत प्रयतो नित्यं वाग्यतोऽनन्यमानसः ।
भैक्षेण वर्त्तयेन्नित्यं नैकान्नादी भवेद्व्रती ॥
भैक्षेण व्रतिनो वृत्तिरुपवाससमा स्मृता ।
पूजयेदशनं नित्यमद्याच्चैतदकुत्सयन् ॥
दृष्ट्वा हृष्येत् प्रसीदेच्च प्रतिनन्देच्च सर्व्वशः ।
अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यञ्चातिभोजनम् ।
अपुण्यं लोकविद्विष्टं तस्मात्तत् परिवर्जयेत् ॥
प्राङ्मुखोऽन्नानि भुञ्जीत सूर्य्याभिमुख एव वा ।
नाद्यादुदङ्मुखो नित्यं विधिरेष सनातनः ॥
प्रक्षाल्य पाणी पादौ च भुञ्जानो द्विरुपस्पृशेत् ।
शुचौ देशे समासीनो भुक्त्वा च द्विरुपस्पृशेत् ॥
नाश्नीयाद्भार्य्यया सार्द्धं नैनामीक्षेत चाश्नतीम् ।
न भक्षयेदभक्ष्याणि नापेयं वा पिबेद्द्विजः ॥”
अभक्ष्यान्नन्तु भक्ष्यशब्दे द्रष्टव्यम् ॥ * ॥
“भुञ्जीत बन्धुभिः सार्द्धं वाग्यतोऽन्नमकुत्सयन् ।
अकृत्वा तु द्विजः पञ्च महायज्ञान् द्विजोत्तम ! ।
भुञ्जीत चेत् स मूढात्मा तिर्य्यग्योनिं स गच्छति ॥
वेदाभ्यासोऽन्वहं शक्त्या महायज्ञक्रियाक्षया ।

नाशयत्याशु पापानि देवानामर्च्चनन्तथा ॥
यो मोहादथवालस्यादकृत्वा देवतार्च्चनम् ।
भुङ्क्ते स याति नरकान् शूकरेष्वभिजायते ॥
तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन कृत्वा कर्म्माणि वै द्विजः ।
भुञ्जीत स्वजनैः सार्द्धं स याति परमां गतिम् ॥”
इति कौर्म्मे उपविभागे १७ अध्यायः ॥ * ॥
व्यास उवाच ।
“प्राङ्मुखोऽन्नानि भुञ्जीत सूर्य्याभिमुख एव वा ।
आसीनस्त्वासने शुद्धे भूम्यां पादौ निधाय तु ॥
आयुष्यं प्राङ्मुखो भुङ्क्ते यशस्यं दक्षिणामुखः ॥
श्रियं प्रत्यङ्मुखो भुङ्क्ते ऋतं भुङ्क्ते उदङ्मुखः ॥
पञ्चार्द्रो भोजनं कुर्य्याद्भूमौ पात्रं निधाय तु ।
उपवासेन तत्तुल्यं मनुराह प्रजापतिः ॥
उपलिप्ते शुचौ देशे पादौ प्रक्षाल्य वै करौ ।
आचम्यार्द्राननोऽक्रोधः पञ्चार्द्रो भोजनञ्चरेत् ॥
महाव्याहृतिकं भिन्नं परिधायोदकेन तु ।
अमृतोपस्तरणमसीत्यापोऽशानक्रियाञ्चरेत् ॥
स्वाहाप्रणवसंयुक्तां प्राणायाद्याहुतिन्ततः ।
अपानाय ततः कृत्वा व्यानाय तदनन्तरम् ॥
उदानाय ततः कुर्य्यात् समानायेति पञ्चमीम् ।
विज्ञाय तत्त्वमेतेषां जुहुयादात्मनि द्विजः ॥
शेषमन्नं यथोक्तञ्च भुञ्जीत व्यञ्जनैर्युतम् ।
ध्यात्वा तन्मनसा देवमात्मानं वै प्रजापतिम् ॥
अमृतापिधानमसीत्युपरिष्टादपः पिबेत् ।
आचान्तः पुनराचामेदायं गौरीतिमन्त्रतः ॥
द्रुपदां वा त्रिरावर्त्त्य सर्व्वपापप्रणाशिनीम् ।
प्राणानां ग्रन्थिरसीत्यालभेद्धृदयन्ततः ॥
आचम्याङ्गुष्ठमात्रेति पादाङ्गुष्ठेऽथ दक्षिणे ।
निःस्रावयेद्धस्तजलं मूर्द्धहस्तः समाहितः ॥
कृत्वानुमन्त्रणं कुर्य्यात् सन्ध्यायामिति मन्त्रतः ।
अथाक्षरेण स्वात्मानं योजयेद्ब्रह्मणेति हि ॥
सर्व्वेषामेव योगानामात्मयोगः परः स्मृतः ।
योऽनेन विधिना कुर्य्यात् स याति ब्रह्मणः क्षयम् ॥
यज्ञोपवीती भुञ्जीत स्रग्गन्धालङ्कृतो नरः ।
सायं प्रातर्नान्तरा वै सन्ध्यायान्तु विशेषतः ॥
नाद्यात् सूर्य्यग्रहात् पूर्व्वमह्नि सायं शशिग्रहात् ।
ग्रहकाले तु नाश्नीयात् स्नात्वाश्नीयात्तु मुक्तयोः ।
मुक्ते शशिनि भुञ्जीत यदि न स्यान्महानिशा ॥
अमुक्तयोरस्तं गतयोः स्नात्वा दृष्ट्वा परेऽहनि ।
नाश्नीयात् प्रेक्षमाणानामप्रदायैव दुर्म्मतिः ॥
नायज्ञशिष्टादन्यद्वा न क्रुद्धो नान्यमानसः ॥
आत्मार्थं भोजनं यस्य रत्यर्थं यस्य मैथुनम् ।
वृत्त्यर्थं यस्य चाधीतं निष्फलं तस्य जीवितम् ॥
यद्भुङ्क्ते वेष्टितशिरा यच्च भुङ्क्ते उदङ्मुखः ।
सोपानत्कश्च यद्भुङ्क्ते सर्व्वं विद्यात्तदासुरम् ॥
नार्द्धरात्रे न मध्याह्ने नाजीर्णे नार्द्रवस्त्रधृक् ।
न च भिन्नासनगतो न शयानः स्थितोऽपि वा ॥
न भिन्नभाजने चैव न भूम्यां न च पाणिषु ।
नोच्छिष्टो घृतमादद्यान्न मूर्द्धानं स्पृशेदपि ॥
न ब्रह्म कीर्त्तयेद्वापि न निःशेषं न भार्य्यया ।
नान्धकारे च नाकाशे न च देवालयादिषु ॥