वैदूर्य्यके। वासःशृङ्गाररत्नानां धारणं प्रीतिवर्द्धनम्। रक्षोघ्नमर्घ्यमौजस्यं सौभाग्यकरमुत्तमम्। सततं सिद्धमन्त्रस्य महौषध्यास्तथैव च। रोचनासर्षपादीनां माङ्गल्यानाञ्च धारणम्। आयुर्लक्ष्मीकरं रक्षोहरं मङ्गलदं शुभम्! हिंस्रादिभयविध्वंसि वशीकरणकारणम्। ततो भोजनवेलायां कुर्य्यान्माङ्गल्यदर्शनम्। तस्य प्रदर्शनन्नित्यमायुर्धर्मविवर्द्धनम्। लोकेऽस्मिन्मङ्गलान्यष्टौ ब्राह्मणो गौर्हुताशनः। पुष्पस्रक्सर्पिरादित्य आपो राजा तथाष्टमः। पादुकारोहणङ्कुर्य्यात् पूर्वं भोजनतः परम्। पादरोगहरं वृष्यं चक्षुष्यञ्चायुषो हितम्। शरीरे जायते नित्यं वाञ्छा नृणाञ्चतुर्व्विधा। बुभुक्षा च पिपासा च सुषुप्सा च रतिस्पृहा। भोजनेच्छाविघातात् स्यादङ्गमर्दोऽरुचिः श्रमः। तन्द्रालोचनदौर्बल्यं धातुदाहो बलक्षयः। विघातेन पिपासायाः शोषः कण्ठास्ययोर्भवेत्। श्रवणस्यावरोधश्च रक्तशोषो हृदि व्यथा। निद्राविघाततो जृम्भा शिरोलोचनगौरवम्। अङ्गमर्दस्तथा तन्द्रा स्यादन्नापाक एव च। बुभुक्षितो न योऽश्नाति तस्याहारेन्धनक्षयात्। मन्दीभवति कायाग्निर्यथा चाग्निर्निरिन्धनः। आहारं पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः। पचति दोषक्षये च धातून् धातुक्षये च प्राणान्। आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारणः। मृत्यायुःशक्तिवर्णौजःसत्वशोभाविवर्द्धनः। यथोक्तगुणसम्पन्नं नरः सेवेत भोजनम्। विचार्य्य दोषकालादीन् कालयोरुभयोरपि। उभयोः कालयोः प्रातःसायञ्च। तथा च। सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिबोधितम्। नान्तरा भोजनङ्कुर्य्यादग्निहोत्रसमोविधिः। प्रातः प्रथमयामादुपरि द्वितीययामादर्वाक्। तथा च। "याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लङ्घयेत्। याममध्ये रसोत्पत्तिर्य्यामयुग्माद् बलक्षयः"। अन्यच्च। "क्षुत् सम्भवति पक्वेषु रसदोषमलेषु च। काले वा यदि वाऽकाले सोऽन्नकाल उदाहृतः"। रसादीनां पाकज्ञानमाह उद्गारशुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः। लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम्। स्थानमाह आहारन्तु नरः कुर्य्यान्निर्हारमपि सर्वदा। उभाभ्यां लक्ष्म्युपेतः स्यात् प्रकाशे हीयते श्रियाः। निर्हारो मलमूत्रोत्सर्गः। आहारनिर्हारविहारयोगाः स देव सद्भिर्विजने विधेयाः"। अतः परम् आहारविधिः स च आहारशब्दे सुश्रुतोक्तः उक्तप्रायः।

आहारानन्तरं कृत्यजातञ्च भावप्रकाशे दर्शितं यथा "एवं भुक्त्वा समाचामेद्रूक्षग्रहणपूर्वकम्। भोजने दन्तलग्नानि निर्हृत्याचमनं चरेत्। दन्तान्तरगतं चान्नं शोधनेनाहरेत् शनैः। कुर्य्यादनिर्हृतं तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम्। दन्तलग्नमनिर्हार्य्यं लेपं मन्येत दन्तवत्। न तत्र बहुशः कुर्य्यात् यत्नं निर्हरणं प्रति। आचम्य जलयुक्ताभ्यां पाणिभ्यां चक्षुषी स्पृशेत्। भुक्त्वा च संस्मरेन्नित्यमगस्त्यादीन् सुखावहान्। विष्णुरात्मा तथैवान्नं परिणामश्च वै यथा। सत्येन तेन मद्भुक्तं जीर्य्यत्वन्नमिदन्तथा। अगस्तिरग्निर्वडवानलश्च भुक्तं ममान्नं ज्वरयत्वशेषम्। सुखञ्च मे तत्परिणामसम्भवं यच्छन्त्वरोगं मम चास्तु देहम्। अङ्गारकमगस्तिञ्च पावकं सूर्य्यमश्विनौ। पञ्चैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्य्यति। इत्युच्चार्य्य स्वहस्तेन परिमार्ज्य तथोदरम्। अनायासप्रदायीनि कुर्य्यात् कर्म्माण्यतन्द्रितः। अतन्द्रितः निरन्तरं जाग्रत् तिष्ठेन्नतु स्वप्यात्। "भुक्तमात्रस्य तु स्वप्नाद्धन्त्यग्निं कुपितः कफः" इति वचनात्। जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेधते। भुक्तमात्रे कफश्चापि क्रमोऽयं भोजनोपरि। विदग्धं किञ्चित् पक्वं किञ्चिदपक्वम्। ततः परं भुक्तमात्रे सञ्जातस्य कफस्य प्रतीकारोपायः ताम्बूलादिभक्षणम् तत्रोक्तं तच्च ताम्बूलशब्दे ३२०७ पृ० उक्तम्। खदिरगुणादि च तत्रोक्तं खदिरशब्दे २४६४ पृ० उक्तम्। ततः कृत्यशेषास्तत्रोक्ता यथा

"भुक्त्वा शतपदं गच्छेच्छनैस्तेन तु जायते। अङ्गसङ्घातशैथिल्यं ग्रीवाजानुकटीमुखम्। भुक्तोपविशतस्तन्द्रा शयानस्य तु पुष्टता। आयुश्चङ्क्रममाणस्य मृत्युर्धावति धावतः। चङ्क्रममाणस्य पदशतं शनैर्गच्छतः। श्वासानष्टौ समुत्तानस्तान् द्विः पार्श्वे तु दक्षिणे। ततस्तद्द्विगुणान् वामे पश्चात् स्वप्याद् यथासुखम्। वामदिशायामनलो नाभेरूर्द्ध्वेऽस्ति जन्तूनाम्। तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तः प्रपाकार्थम्। त्रिदोषशमनी खट्वा तूली वातकफापहा। भूशय्या बृंहणी वृष्या काष्ठपट्टी तु वातला। अन्यः पुनराह "भूशय्या वातलातीव रूक्षा पित्तास्रनाशिनी। सुशय्या शयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्। श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोन्यथा"। संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं परम्। प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम्।