शिरःस्नानमहर्त्तमथापि वा। विवर्जितं सदं सर्वं शौचार्थन्तु विधीयते। तिलामलकफलैर्नित्यं श्रीफलैश्च समाचरेत्। प्रक्षालनञ्च शिरसः सदा मृण्मिश्रितैर्जलैः। शिरसोऽभ्यञ्जनं शौच्यं। नैवमेतत् प्रशस्यते। न पादयोर्न मातस्य स्नेहेनेति स्थितिः स्मृता। गोयानमुष्ट्रयानञ्च कथञ्चिदपि नाचरेत्। खरयानञ्च सततं व्रते चाप्युपवासके। नदीजलं प्रस्रवणं शस्तं वै शोभनन्दिनि॥ शुभे तड़ागे वाप्यादौ विस्तीर्णे जलजाकुले। गत्वा स्नानं प्रशस्तन्तु सदैव खलु सर्वथा। अलाभे त्वथवा स्त्री घटस्नानं समाचरेत्। नवैश्च कुम्भैः स्नातव्यं विधिरेष सनातनः। स्नानञ्च कार्य्यं शिरसा तपःफलमवाप्नुयात्"। भविष्यपुराणे "क्षमा सत्यं दया दानं शौचमिन्द्रियनिग्रहः। देवपूजाग्निहवनं सन्तोषः स्तेयवर्जनम्। सर्वव्रतेष्वयं धर्मः सामान्यो दशकः स्मृतः"। अत्र क्षमादीनां स्वतन्त्रतया चतुर्वर्गसाधनत्वेन विहितानां व्रताङ्गतयाऽभिधानं चादिरं वीर्य्यकामस्येत्यादिवत् संयोगपृथक्त्वन्यायादुपपन्नम्। मत्स्यपुराणे "तस्मात् व्रतोपवासेन स्नानमभ्यङ्गपूर्वकम्। वर्जनीयं प्रयत्नेन कल्पं तत्परं नृप!"। यच्च्यवनपुराणे "गन्धाद्यङ्गारवस्त्राणि पुष्पमाल्यानुलेपनम्। उपवासे न दुष्यन्ति दन्तधावनमञ्जनम्" इति यत्तु व्यासोक्तम् "दन्तधावनपुष्पाणि व्रतेऽपि खलु दुष्यति"। तदेतत्तद्भर्त्तृकोपवासविषयम्। भविष्यपुराणे "अञ्जनञ्च सतामूलं सिन्दूरं रक्तवाससी। विधवात्वोपवासापि सर्वमेतत्परम्। विधवा यतिभार्य्या च कुमारी वा यदन्यथा" पद्मपुराणे "गर्भिणी सूतिकादिश्च कुमारी वाथ रोगिणी। यदा शुद्धा तदान्येन कारयेत् प्रयता स्वयम्"। गर्भिण्यादिरुपवासे कर्त्तव्ये नक्तं कुर्य्यात्। सूतकादिभिरशुद्धा अन्येन व्रतं कारयेत्। प्रयता शुद्धा, स्वयं कुर्य्यात्, पुंसोऽप्येष विधिः स्त्रिकृत्याविवक्षितत्वात् तदेवं स्त्रीणां बन्धादशायां पित्रादेराज्ञया, विवाहानां भर्तुराज्ञया, विधवानां पुत्राद्याज्ञयैव व्रताधिकारोनान्यथेति सिद्धम्"। अग्निपुराणे "व्रीहिमद्विवहाद्य यवाद्याः यद्विधं यवः। श्यामाकाद्यैव नीवारा तोयूनाद्या व्रते हिताः। मुद्गाढ्याकादुपाकाद्यैर्नीवारश्च ज्योत्स्नयाश्चलेत्। चर्मेक्षुं मद्गुयवाः शाकन्दधि घृतं मधु"। श्यामाकाः प्राक्तनीवारा शाकं मूलफलादिकम्। "हविष्यव्रतनक्षादावग्निवाद्यादिकं हितम्। मधु मांसं विहायान्यद् व्रते च हितमीरितम्"। ब्रह्मदयादीनामुपवासमुख्यतयातद्भक्तत्वम् एकान्तं दर्शितं यथा व्रते मुख्यानाह गौतमः "दया सर्वभूतेषु क्षान्तिरनसूया शौचमनायासो मङ्गलमकार्पण्यमस्पृहा चेति"। दयादिलक्षणान्याह दक्षस्मृतिः "परे वा बन्धुवर्गे वा मित्रे द्वेष्टरि वा सदा। आत्मवद्वर्त्तितव्यं हि दयैषा प्रकीर्त्तिता"। परे उदासीने। आपत्सु रक्षितव्यान्विति कल्पतरौ पाठः। आत्मवदितिव्यङ्गमाह दक्षः "यथैवात्मा परस्तद्वद्द्रष्टव्यः सुखमिच्छता। सुखदुःखानि तुल्यानि यथात्मनि तथा परे"। दक्षस्मृतिः "बाह्ये चाध्यात्मिके चैव दुःखे चोत्पादिते क्वचित्। न कुप्यति न वा हन्ति सा क्षमा परिकीर्त्तिता। न गुणान् गुणिनो हन्ति स्तौति मन्दगुणानपि। नान्यदोषेषु रमते साऽनसूया प्रकीर्त्तिता। अभक्ष्यपरिहारस्तु संसर्गसाधुनिन्दितैः। स्वधर्मे च व्यवस्थानं शौचमेतत् प्रकीर्त्तितम्। शरीरं पीड्यते येन सुमुखेनापि कर्मणा। अत्यन्तं तत्र कुर्वीत अनायासः स उच्यते। प्रशस्ताचरणं नित्यमप्रशस्तविवर्जनम्। एतद्धि मङ्गलं प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। स्तोकादपि च दातव्यमदीनेनैव चात्मना। अकृत्यकृति यत् किञ्चिदकार्पण्यं हि तत् स्मृतम्। यथोत्पन्नेन सन्तोषः कर्त्तव्योऽप्यल्पवस्तुना। परस्य चिन्तयित्वार्थं साऽस्पृहा परिकीर्त्तिता"। देवीपुराणम्। "तत्स्नानं तज्जपः स्नानं तद्व्रतयात्रवचादिकम्। उपवासस्तथा स्तेते शुद्धा प्रोक्ता मनीषिभिः"।

व्रतत्वाद्विशेषेऽत्र विशेष उक्तो यथा "दीर्घकालानुष्ठानीयतत्तद्दिनिकर्त्तव्यताकलापोपहितनियतसङ्कल्पविषयो व्रतमिति व्रतलक्षणम्। व्रतानां सङ्कल्पसम्भवत्वमाह मनुः "सङ्कल्पमूलः कामो वै यज्ञाः सङ्कल्पसम्भवाः। व्रता(पुंस्त्वमार्षम्)नियमधर्माश्च सर्वे सङ्कल्पजाः स्मृताः"। व्रतारम्भप्रतिष्ठाकालमाह ज्योतिषम् "गुरोर्भं गोरसवाक्ये वार्द्धक्ये सिंहगे गुरौ। गुर्वादित्ये दशाहे तु वह्निजीवाष्टसिंहके। दिने, प्राप्तायुगायातातिचारिगुरुवत्सरे प्राप्ताभिजन्मजीवस्य चातिचारे त्रिपक्षके। कल्पाद्यं द्युत सप्ताहे नीचस्थेऽर्के सदिन्दुके। आनतस्तङ्कितं चापि चये राहुयुते गुरौ। मौढ्यादिकचतुर्मासे चरचाहितवर्जके। हरेर्नाड्या चैकदिने द्वितीयेन दिनत्रये। तृतीयेन तु सप्ताहे नाड्यस्त्रीणि जिजीविषुः। विद्यारम्भं कर्णवेधो चूडोपनयनोद्वाहान्। तीर्थयात्रमनाद्यन्तं तथा