

स्नानमौनोपवासेत्यास्वाध्यायोपस्थनिग्रहाः ।

नियमा गुरुश्रुश्रूषाशौचाक्रोधाप्रमादताः ॥३१४॥

गोमूत्रं गोमयं क्षीरं दधि सर्पिः कुशोदकम् ।

जग्ध्वा परे ऽह्न्युपवसेत्कृच्छ्रं सान्तपनं चरन् ॥३१५॥

पृथक्सान्तपनद्रव्यैः षडहः सोपवासकः ।

सप्ताहेन तु कृच्छ्रो ऽयं महासान्तपनः स्मृतः ॥३१६॥

पर्णीडुम्बरराजीवविल्वपत्रकुशोदकैः ।

प्रत्येकं प्रत्यहं पतिः पर्णकृच्छ्र उदाहृतः ॥३१७॥

तप्तक्षीरघृताम्बूनामेकैकं प्रत्यहं पिबेत् ।

एकरात्रोपवासश्च तप्तकृच्छ्र उदाहृतः ॥३१८॥

एकभक्तेन नक्तेन तथैवायाचितेन च ।

उपवासेन चैकेन पादकृच्छ्रः प्रकीर्तितः ॥३१९॥

यथा कथञ्चित्त्रिगुणः प्राज्ञापत्यो ऽयमुच्यते ।

अयमेवातिकृच्छ्रः स्यात्पाणिपूरान्नभोजनः ॥३२०॥

कृच्छ्रातिकृच्छ्रः पयसा दिवसानेकविंशतिम् ।

द्वादशाहोपवासेन पराकः परिकीर्तितः ॥३२१॥

पिण्याकाचामतक्राम्बुसतूनां प्रतिवासरम् ।

एकरात्रोपवासश्च कृच्छ्रः सौम्यो ऽयमुच्यते ॥३२२॥