सूपकञ्च कुर्य्याद्वै लघुभोजनम् । नेन्द्रियाणां यथावृद्धिस्तथा भुञ्जीत साधकः” । कुलार्णवेऽपि “यस्यान्नपानपुष्टाङ्गः कुरुते धर्म्मसञ्चयम् । अन्नदातुः फलस्यार्द्धं कर्त्तुश्चार्द्धं न संशयः । तस्मात् सर्व्वप्रयत्नेन परान्नं वर्ज्जयेत् सुधीः । पुरश्चरणकाले तु सर्व्वकर्म्मसु शाम्भवि ! । जिह्वा दग्धा परान्नेन करौ दग्धौ प्रतिग्रहात् । मनोदग्धं परस्त्रीभिः कथं सिद्धिर्व्वरानने !” परान्नं भिक्षेतरविषयम् । भिक्षायां तस्य सत्त्वोत्पादात् तथा च “वैदिकाचारयुक्तानां शुचीनां श्रीमतां सताम् । सत्कुलस्थानजातानां भिक्षा स्यादग्रजन्मनाम्” योगिनीहृदये “विहाय वह्निं न हि वस्तु किञ्चित् ग्राह्यं परेभ्यः सति सम्भवे च । असम्भवे तीर्थबहिर्विशुद्धात् यवातिरिक्तं प्रतिगृह्य जप्यात् । तत्रासमर्थोऽनुदिनं विशुद्धाद्याचेत यावद्दिनमात्रभक्ष्यम् । स्वल्पाति रागादधिकं न सिद्धिः प्रजायते कल्पशतैरलभ्य” । सकृदुच्चरिते शब्दे प्रणवं समुदीरयेत् । प्रोक्ते पारशवे शब्दे प्राणायामं समाचरेत् । बहुप्रलापी आचम्य न्यस्याङ्गानि ततो जपेत् । क्षुतेऽप्येवं तथाऽस्पृश्यस्थानानां स्पर्शनेन च । एवमादींश्च नियमान् पुरश्चरणकृच्चरेत् । विण्मूत्रोत्सर्गशङ्कादियुक्तः कर्म करोति यः । जपार्च्चनादिकं सर्व्वमपवित्रं भवेत् प्रिये ! । मलिनाम्बरकेशादिमुखदौर्गन्ध्यसंयुतः । यो जपेत्तं दहत्याशु देवता गुप्तिसंस्थिता । आलस्यं जृम्भणं निद्रां क्षुतं निष्ठीवनं भयम् । नीचाङ्गस्पर्शनं कोपं जपकाले विवर्ज्जयेत् । एवमुक्तविधानेन विलम्बं त्वरितं विना । उक्तसङ्ख्यं जपं कुर्य्यात् पुरश्चरणसिद्धये । देवतागुरुमन्त्राणामैक्यं सम्भावयन् धिया । जपेदेकमनाः प्रातःकालान्माध्यन्दिनावधि । यत्सङ्ख्यया समारब्धं तत्कर्त्तव्यमहर्निशम् । यदि न्यूनाधिकं कुर्य्यात् व्रतभ्रष्टो भवेन्नरः” । मुण्डमालायाम् “यत्सङ्ख्यया समारब्धं तज्जप्तव्यं दिने दिने । न्यूनाधिकं न कर्त्तव्यमासमाप्तं सदा जपेत् । प्रजपेदुक्तसंख्यायाश्चतुर्गुणजपं कलौ” । अन्यत्रापि “कृते जपस्तु कल्पोक्तः त्रेतायां द्विगुणो जपः । द्वापरे त्रिगुणः प्रोक्तश्चतुर्गुणजपः कलौ” । कुलार्णवेऽपि “न्यूनातिरिक्तकर्म्माणि न फलन्ति कदाचन । यथाविधि कृतान्येव तत्कर्म्माणि फलन्ति हि । भूशय्या ब्रह्मचारित्वं मौनमाचार्य्यसेविता । नित्यं त्रिषवणं स्नानं क्षुद्रकर्म्मविवर्ज्जनम् । नित्यपूजा नित्यदानं देवतास्तुतिकीर्त्तनम् । नैमित्तिकार्च्चनञ्चैव विश्वासो गुरुदेवयोः । जपनिष्ठा द्वादशैते धर्माः स्युर्मन्त्रसिद्धिदाः । स्त्रीशूद्रपतितव्रात्यनास्तिकोच्छिष्टभाषणम् । असत्यभाषणं जिह्मभाषणं परिवर्ज्जयेत् । सत्येनापि न भाषेत जपहोमार्च्चनादिषु । अन्यथानुष्ठितं सर्व्वं भवत्येव निरर्थकम्” । तन्त्रे “ऋतुकालं विना मन्त्री स्वस्त्रियं नापि संस्पृशेत् । मैथुनं तत्कथालापं तद्गोष्ठीः परिवर्ज्जयेत् । पुरश्चरणकाले तु यदि स्यान्मृतसूतकम् । तथापि कृतसंकल्पो व्रतं नैव परित्यजेत्” योगिनीहृदये “शयीत कुशशय्यायां शुचिवस्त्रधरः सदा । प्रत्यहं क्षालयेत् शय्यामेकाकी निर्भयः स्वपेत् । असत्यभाषणं वाचं कुटिलां परिवर्ज्जयेत् । वर्ज्जयेद्गीतवाद्यादिश्रवणं नृत्यदर्शनम् । अभ्यङ्गं गन्धलेपञ्च पुष्पधारणमेव च । त्यजेदुष्णोदकस्नानमन्यदेवप्रपूजनम्” । तत्रैव “नैकवासा जपेन्मन्त्रं बहुवासाकुलोऽपि वा” । वैशम्पायनसंहितायाम् “विपर्य्यासं न कुर्य्याच्च कदाचिदपि मोहतः । उपर्य्यधो बहिर्वस्त्रे पुरश्चरणकृन्नरः । विनियोगविधाने तु भवेन्नियमः क्वचित् । पतितानामन्त्यजानां दर्शने भाषणे श्रुते । क्षुतेऽधोवायुगमने जृम्भणे जपमुत्सृजेत् । तथा तस्य च तत्प्राप्तौ प्राणायामं षडङ्गकम् । कृत्वा सम्यग् जपेच्छेषं यद्वा सूर्य्यादिदर्शनम्” । आदिशब्दाद्वह्निब्राह्मणौ । तन्त्रान्तरे “मनःसंहरणं शौचं मौनं मन्त्रार्थचिन्तनम् । अव्यग्रत्वमनिर्व्वेदो जपसम्पत्तिहेतवः । उष्णीषी कञ्चुकी नग्नो मुक्तकेशो गलावृतः । अपवित्रकरोऽशुद्धः प्रलपन्न जपेत् क्वचित् । अनासीनः शयानो वा गच्छन् भुञ्जान एव वा । अप्रावृतौ करौ कृत्वा शिरसि प्रावृतोऽपि वा । चिन्ताव्याकुलचित्तो वा क्रुद्धो भ्रान्तः क्षुधान्वितः । रथ्यायामशिवे स्थाने न जपेत्तिमिरान्तरे । उपानद्गूढपादो वा यानशय्यागतस्तथा । प्रसार्य्य न जपेत् पादावुत्कटासन एव वा । न यज्ञकाष्ठे पाषाणे न भूमौ नासने स्थितः । मार्ज्जारं कुक्कुटं क्रौञ्चं श्वानं शूद्रं कपिं खरम् । दृष्ट्वाचम्य जपेच्छेषं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते” । “एवं जपं पुरा कृत्वा तेजोरूपं समर्पयेत् । देवस्य दक्षिणे हस्ते कुशपुष्पार्घ्यवारिभिः । सफलं तद्विभाव्यैव प्राणायामं समाचरेत् । जपस्यादौ जपान्ते च त्रितयं त्रितयञ्चरेत्” । शक्तिविषये देव्या वामहस्ते तथा च “एवं जपं पुरा कृत्वा गन्धाक्षतकुशोदकैः । जपं समर्पयेद्देव्या वामहस्ते विचक्षणः” । “जपान्ते प्रत्यहं मन्त्री होमयेत्तद्दशांशतः । तर्पणञ्चाभिषेकञ्च तत्तद्दशांशतो मुने ! ।