एककार्य्यकरत्वम्। “हठं विना सिध्यति राजयोगो नर्त्ते हठाच्चापि न राजयोगः। तदाभ्यसेत् पूर्व्वमतः सुनिष्पत्त्यन्तं हठं सद्गुरुतोऽभिलब्धम्। अभ्यासेन विना दृढ़ेन सुचिरं साङ्गस्य योगस्य वा योगी याति न राजयोगपदवीं मध्येऽन्तरालैर्युताम्। वृद्धो वा तरुणः सरुक् च शनकैर्योगेऽस्ततन्द्रः क्रियायुक्तः सिद्धिमुपैति शास्त्रपठनान्नो योगसिद्धिर्भवेत्। यो नास्तिकोऽभ्यासविहीन उग्रस्वभावप्रियो वै बहुभाषितो यः। अपथ्यशीलोऽमितभुग्दरिद्रो न योगसिद्धिं लभते कदाचित्। योगस्य वीजं परमं क्रियैव क्रियैव योगस्य फलप्रदात्री। सङ्केतविद्योगगुरोः प्रलब्धा सुधीरतो योगपरस्य नान्यत्। स्यात् सङ्गः सिद्धतीर्थैर्यदि सुकृतवशात् प्राग्भवाभ्यासजोऽयं यद्द्वारा पश्चिमेन त्वरितमिह फलं दृश्यते क्वापि लोके। तत्सर्व्वं नान्यनाड्याः शिरसि परिगतेनानिलेनेष्यतेऽदस्तस्मादभ्यास एव त्वरितलघुभिदा योगतस्तीर्थलब्धात्। अह्नां त्रिकस्यात्मनि शान्तवाहस्याद्नार्थं मनसः प्रयत्नः। अभ्यास एवं चिरकालः सेवितः सत्कारवान् स्याद् दृढ़भूमिरेष। जितो भवति मारुतोऽभ्यसनभूरिदार्ढ्यात्ततः क्रमानुरभिवर्द्धते सततकुम्भकाभ्यासतः। गते हुतभुजोद्धतामशनमेति पाकं सुखं रसादिकसुधातवः स्युरनु याति देहो बलम्। महाभ्यासवन्तो बलात् सद्रसस्य तदा जारणं स्याच्च दोषा अशेषाः। विशुध्यन्ति विण्मूत्ररोगादयो वै नृणां कोटिजन्मार्जितव्याधयश्च। नाड़ीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणं विना प्राणायामं चिरकुम्भसंभृतिः। गुरूक्तितो युक्तिविशेषतो धृतेऽनिले सुषुम्णा कुरुतेऽग्निदीपनम्। प्रत्याहारात् प्रागर्जिताऽक्षौघहर्त्तुर्योगीन्द्रोऽधो चालयेत् कुण्डलीं स्वाम्। सिद्धप्राणाभ्यासतश्चालिताऽसावध्युच्चैर्दृक् ब्रह्मरन्ध्रान्तरे स्यात्” हठस०।

योगदेशभेदास्तत्रैव “सुविषये शुभधार्म्मिकभूपतेर्बहुसुभिक्षवतीतमये शुचौ। सुकृतशालिनि मालिनि वैभवैर्मनसि योगविधौ मतिमाश्रयेत्। अतिनिगूढ़पदं मशकोज्झितं तुहिनतापविवर्जितमन्तरा। उपरकण्टकशुष्कदलोज्झितं विगतमोगमागोवस्थते मलम्। वल्मीकसङ्घयचतुष्पथवर्जमग्न्याभ्यासोज्झितं विगतसर्व्वभयं विजन्तु। वात्याभिघातरहित गतभूतरक्षो योगार्थमेवमवलोक्य मठो विधेयः। धनुःप्रमाणप्रस्थिते शिलाग्निजलवर्जिते। एकान्तमठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना” हठसङ्केतः। “अल्पद्वारमरन्ध्रगर्त्तविटपं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तमयमं निःशेषजन्तूज्झितम्। वह्ये मण्डपकूपवेदिरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः” हठप्रदीपिका। “द्वारं स्मृत योगमठस्य हस्तं व्यायामतस्तच्चतुरस्रमार्य्यम्। विस्तारतश्चापि रवीन्द्रभूपाङ्गुलं सुरम्यं रमणीयमध्यम्। निर्वातमून्दिरमुच्चमालमदोषापहं मारुतदोषशोषि। विशोध्य नाड़ीमलसङ्घमन्तर्दत्ते विकाशं हृदि सुस्थिरे च” हठसं०।

तत्रोचितकालः “एकाहे वाऽथ द्विकालं त्रिकालं प्राणायामं मध्यरात्रे भजेत। यामे रात्रेः पश्चिमे पूर्व्व एव पूर्व्वाह्णे वाह्नश्च मध्ये प्रदोषे” हठस०।

निषिद्धावस्थादि “न शीते नात्युष्णे श्रमविकलदेहे न हि तथा क्षुधायामाध्माने विकलवपुषाऽचेतमनसा। अजीर्णेऽप्युद्गारे न च विहितवान्तावतिसृते प्रभुक्तौ व्यासङ्गाकुलहृदि न युक्ताऽनिलधृतिः। चिन्ताकुलो मूलफलप्रदूषितोऽभ्यासं न योगस्य कदापि कुर्य्यात्। कार्य्यातिसक्तौ रतिकार्य्यतत्परो नानेकरोगाधियुतो जनान्ते। रथ्यान्तरे सिन्धुपरिस्फटान्तरे चिरन्तने वेश्मनि चैत्यदेशे। योगं विदध्यान्न कदापि साधकः सुदोषसंस्थादि भवेत् कृतेऽत्र। अनादृत्य यः साधको देशकालौ प्रयुञ्जीत योगं हि दोषास्तु तस्य। प्रकुप्यन्ति देहेऽन्तराया इवोच्चैर्जड़त्व स्वमूकत्वबाधिर्य्यमुख्याः। स्मृतिलयो जड़ता च विमूकता बधिरतान्धमहादहनज्वराः। कुविषयेऽसमये परियुञ्जतो वपुषि योगमणी नव दोषकाः” हठस०।

वर्ज्य मानसदोषाः “कामोभयं स्वप्नमतीव लोभः प्राग् योगदोषानतिकोपयुक्तान्। विहाय युक्तः सुसमाहितात्मा युञ्जीत योगं मनसा स्थिरेण” हठस०।

तद्दोषजयोपायाः “निद्रां सत्त्वनिषेवणेन दलयेद्धृत्या च शिश्नोदरे रक्षेद् दोमरणौ दया स्मृतिदृशौ चित्तेन चेतो गिरौ। रक्षेत् सद्विधिना प्रमादत इतस्त्रासं तुदंस्तं धिया सङ्कल्पस्य जयेन काममिति वै स्रो योगदोषान् जयेत्” हठसं०।

वर्ज्यसेव्ये “अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः। जनसङ्गश्च लौल्यञ्च षड्भिर्योगो विनश्यति। “उत्साहात् साहसाद्धैर्य्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चलात्। जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगश्च सिध्यति। अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं क्षमा धृतिः। दयार्जवमिताहाराः शौचं चैव यमा दश। तपःसन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूज-