खिलकमलतश्च्युतं तदम्बिनं पिबति पाति बन्धमेव धत्ते” विपरीतकरणीद “यत्किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपि च। तत्सर्व्वं ग्रसते सूर्य्यस्तेन पिण्डो विनश्यति। तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्य्यस्य मुखबन्धनम्। गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः। ऊर्द्ध्वपादोऽन्वधो मस्तकः स्यात् क्षणं वासरेऽस्यादिमेऽभ्यासवृद्ध्यै धयेत्। एवमभ्यासतो याममात्रं सदा मृत्युजित् स्याज्जराजिच्च षण्मासतः। आरोप्य भूमाविति मस्तकं यो यामत्रयं तिष्ठति चोर्द्ध्वपादः। विध्युक्तसंरुद्धसमीरवेगो मासत्रयात् स्यादिह तदाऽमरः सः। ऊर्द्ध्वं सोमकलाजलं सुविमलं कण्ठस्थलादूर्द्ध्वतो नासान्ते सुषिरे नयेच्च गगनद्वारं ततः सर्व्वतः। ऊर्द्ध्वास्यो भुवि सन्निपत्य नितरामुत्तानपादः पिबेदेवं यः कुरुते जितेन्द्रियचयो नैवास्ति तस्य क्षयः। नित्याभ्यासादस्य हि जठराग्निर्वृद्धिमायाति। आहारोऽतस्तस्मै सम्पाद्यः साधकाय भूरिर्द्धीः। जितेन्द्रियो यश्चलचित्तवृत्त्या प्राणावरोधेन कृतेष्टचिन्तनः विनिश्चलोऽर्द्धाङ्घ्रियुगस्तु तूष्णीं योगं भजन्नेव तदाऽमरो भवेत्। वलितं पलितं चास्य षण्मासान्नैव दृश्यते। याममात्राभ्यासतोऽयं कालजित् स्यादिति क्रमः” हठच०।

लम्बिका हठसङ्केते प्रसङ्गादत्रैव लम्बिकादिविधिर्दर्शितः तत्रादौ जिह्वालम्बनाय विधिर्यथा
“तालुमूलगतां यत्नात् जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम्। ऊर्द्ध्वरन्ध्रगते वायौ प्राणस्पन्दो निरुध्यते” तत्करणप्रकारादि “समुद्घर्षयेत्तालुमूलं रसज्ञाशिरामूलमुच्चैस्समाहसेतैः। शिरासिन्धुतीक्ष्णैः सहैयङ्गवीनैर्मलं सर्व्वमाशोधयेत् तत्समुत्थम्” हठस०।

छेदनम् “सकण्टकञ्जी लघुच्छदपत्रनिभं सुशस्त्रं त्वग्रतीक्ष्णधारम्। अङ्गुष्ठपर्वार्द्धसुविस्तृतं तदर्द्धेन्दुतुल्यं विमलं सुलक्षणम्। दण्डस्तु कार्य्योऽस्य षडङ्गुलोऽपि समुच्छ्रितेन च रोमनालम्। छन्नैर्गतोत्संप्रतिबन्धहेतोर्ध्यग्भागसंस्थस्य कुरुष्वणोऽस्याः। अधोर्द्ध्वतन्तूप्रसरत्प्रभासो बन्धः कलाया असिताभनाड्याः। मध्ये गतस्योर्द्ध्व पीठतोऽस्य छिदेत् यवार्द्धोपरि नित्यमेव। संछेदनात् प्रागनुचोक्तचूर्णैर्नाघर्षयेज्ज्ञो रसनातलव्रणम्। घटीद्वयं गाढमिति त्रिवारं संछेदनादूर्द्ध्वमतन्द्र आचरेत्। संछेदकर्म्मान्तरमस्ततन्द्रः सञ्चालनं दोहनमाविदध्यात्। अहर्निशं तद्गतचित्तवृत्तिः कार्य्याः पटीतोककणास्तु भेदे। दीर्घं वितस्तिप्रमितं च विस्तृतं वेदाङ्गुलं स्यान्मृदुलं सितञ्च। सूक्ष्मं कलावेष्टनवस्त्रलक्षणं प्रोक्तं पुराणै रसनाभिचालने। आर्द्रेण चानेन कलां सुयुक्त्या संवेष्ट्य चाङ्गुष्ठकतर्जनीभ्याम्। दोष्णोः सदाकर्षणचालने स्वमभ्यासमाकृष्य बहिर्विदध्यात्। एवं दृढाभ्यासत एव जिह्वा लम्बा भवेद्वै मृदुला सुपत्तला। आकर्षणेनैव वदेत किञ्चित् सुसाधकः सुस्थिर एकमानसः” हठस०। “जिह्वां समालिप्य मधूग्रगन्धचोदेन सञ्चालनदोहने सदा। कार्य्या रसज्ञा विधिनेति शीघ्रं स्यात् खेचरी साधकपुङ्गवस्य। संछेदसंचालनदोहनानां षण्मासमभ्यासयुतः सदैव। नश्येत् कलामूलसिराप्रबन्धो नासाङ्गमुच्चै रसना स्पृशेत् स्वम्। छिन्नं कलामूलमलं यदाखिलं छिन्द्यात् क्रमेणानु शनैस्तदान्तिके। सिद्धे विलीनारुणवर्णके द्वे युक्त्या सदा छेदनयुक्तितो बुधः। यदा लम्बिका कर्म्मणि स्वं रसज्ञा स्पृशेत् नासिकाग्रं तदा साधकस्य। अलं लम्बिकाकर्म्मणाऽनुक्रमेषा कला प्रत्यहं छिन्नमूलेति दैर्घ्यम्” हठस०। “छेदनचालनदोहैः क्रमशः कलां वर्द्धयेत्तावत्। सा यावद्भ्रूमध्यं विशति तदा खेचरी सिद्धिः। एवं कृतेऽथ रसना प्रयात्यनुभ्रूलतान्तविलम्। तिर्य्यक् कर्णावधि हि चिबुकावधि सा स्वयं याति। अभ्यास इति वष त्रयमत्र कृतस्तदा रसज्ञेयम्। ब्रह्मद्वारं प्रविशति भित्त्वा भ्रूमध्यमूर्द्ध्वं गता” हठस०।

बज्रोली ६ “प्राणापानध्वनोर्द्ध्वं समाकुञ्चनं सुन्दरं सुन्दरीं वाभ्यसेत् पूरुषः। याति वज्रोलिकासिद्धिमल्पं सा कायसिद्धेः प्रसूः बिन्दुसिद्धिर्यथा। शलाकया धातुगणान्तरोत्थया कनीनिकान्तः परिवृत्तमयात्मकम्। रन्ध्रे स्वलिङ्गस्य शनैः प्रवेशनाभ्यासक्रमाद्वायुगतिञ्च सञ्चरेत्”। अस्यार्थः आदौ मूत्ररेचौषधेन दुष्टपूतिकथितौष्ण्य मेहदोषोज्झितं विशुद्धसाधनं विधाय ततस्तदल्पविलमध्याभ्यान्तरं द्वादशाङ्गुलां कनीनिकाग्रसमां सरलां विशुद्धसीसकस्य पक्वां शलाकां शनैर्लघुहस्तेन लिङ्गद्वारे क्रमेण समाहितः सततं विधाय तया तद्द्वारं वायुगतागतक्षमं गुदापान इव कृत्वा प्रथमाभ्यासे पात्रनिहितक्षीरादिसूक्ष्मनिलाकर्षणविधिना स्तोकं स्तोकं मन्दमूर्द्ध्वमाचरेत्” हठस०।
“इति क्रमाभ्यासयुक्त्या क्षीरपाने शनाभ्यतः। दृढे तु कामिनीयोनिपुष्पाकर्षणमभ्यसेत्। स्थानात् संचलितं बिन्दुमूर्द्ध्वमाकर्षयेदिति। अभ्यसेत् साधकः सम्यक् या-