एककार्यकरत्वम्। "हठं विना सिध्यति राजयोगो नर्ते हठाद्वापि न राजयोगः। तदाभ्यसेत् पूर्वमतः सुनिश्चयत्नं हठं सद्गुरुतोऽभिलब्धम्। अभ्यासेन विना दृढेन सुचिरं साङ्गस्य योगस्य वा योगी याति न राजयोगपदवीं मध्येऽन्तरालैर्युताम्। दृढो वा तरुणः सरुक् च यतकेर्योगेऽस्ततन्त्रः क्रियायुक्तः सिद्धिमुपैति शास्त्रपठनाद्वा योगसिद्धिर्भवेत्। यो नास्तिकोऽभ्यासविहीन अपश्चयुक्तप्रियो वै बहुभाषितो यः। अपथ्यभोजोऽमितभुग्गुरुद्रिष्टो न योगसिद्धिं लभते कदाचित्। योगस्य बीजं परमं क्रियैव क्रियैव योगस्य फलप्रदात्री। सङ्केतविद्योगगुरोः प्रलब्धा सुधीरतो योगपरस्य नान्यत्। स्यात् सङ्गः सिद्धतीर्थैर्यदि सुकृतवशात् प्राग्भवाभ्यासजोऽयं यद्द्वारा परिमेन त्वरितमिह फलं दृश्यते क्वापि लोके। तत्सर्वं नान्यथा शिरसि परिगतेनानिलेनेष्यतेऽदस्तस्मादभ्यास एव त्वरितलघुभिदायोगतत्त्वोपलब्ध्यै। अङ्गस्वस्थात्मनि शान्तवाङ्मनस्यादनार्थं मनसः प्रयत्नः। अभ्यास एवं चिरकालः सेवितः सत्कारवान् स्यादु दृढभूमिरेव। जितो भवति मारुतोऽभ्यसनभूरिदार्ढ्यान्ततः क्रमात्तुरभिवर्द्धते सततकुम्भकाभ्यासतः। गते कुतभुलीढतामपनमेति पाकं सुखं रसादिकसुधातवः स्फुरतु याति देहो बलम्। महाभ्यासवशो बलात् सहसा तदा जारणं स्यात्तु दोषा अशेषाः। विशुष्यन्ति विण्मूत्ररोगादयो वै नृणां कोटिजन्मार्जितव्याधयश्च। नाड्याविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्ष्यं विना स्यापायां चिरकुम्भसंहतिः। गुरूक्तितो युक्तिविशेषतो हृतेऽनिले कुम्भमथा कृतेऽग्निदीपनम्। प्रत्याहारात् प्राग्जिताऽखोचरत्वियोगीन्द्राऽयो चालयेत् कण्ठकूपौ स्वाम्। सिद्धपाण्याभ्यासतश्चालिताऽखावस्युद्दैर्द्रांक् ब्रह्मरन्ध्रान्तरे स्यात्" हठप्र०।

योगदेशनेदानीमेव "सुविभये सुभधार्मिकभूपतेर्बहुसुभिक्षवतीतभये सुखे। सुकृतशालिनि सार्द्धिनि वैभवैर्मनसि योगविधौ मतिमाश्रयेत्। अतिनिगूढपदं मयकोज्झितं तुहिनतापविवर्जितमन्दिरा। उपरकण्टकशुन्यदवोज्झितं विगतनीलचमोऽस्तु मठम्। बहुलीकवसुवचतुष्पथवर्जनमन्त्रा भ्यासोज्झितं विगतवर्त्मभयं विजन्तु। बालाभिजातरचितं मतभूतरक्षा योगार्थमेवमवकाश्य मठा विधेयः। बहुःशाचप्रसुन त्रिनालिमवर्ज्यते। एकान्तमाठका पथे स्थाप्यं हठयोगिना" हठप्रदीपः। "तत्प्रकारमरन्ध्रगर्तविटपं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयचान्द्रलिप्तमयनं निःशेषजन्तूज्झितम्। वह्नेः मण्डपकूपवेदिरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः" हठप्रदीपिका। "द्वारं स्यात् योगमठस्य हस्तं व्यायामतस्तत्तुरस्यमार्थम्। विस्तारतश्चापि रवीन्द्रभूपाकुलं सुरम्यं रमणीयमध्यम्। निर्वातभूमन्दिरसूक्ष्मात्मदोषापहं मारुतदोषशोषि। विशोध्य नाड्यामलसङ्कुमलदृष्टे विकाशं हृदि सुस्थिरे च" हठप्र०।

तत्रोचितकालः "एकाहे वाऽथ द्विकालं त्रिकाल प्राग्यामं मध्यरात्रे भजेत। यामे रात्रेः पश्चिमे पूर्व एव पूर्वाह्णे वाऽथ मध्ये प्रदोषे" हठप्र०।

निषिद्धावस्थाः "न शीते नात्युष्णे श्रमविकलदेहे न हि तथा क्षुधायामाध्माने विकलवपुषाऽचेतसि सा। अजीर्णेऽम्लोद्गारे न च विहितवान्नावतिसुते प्रभुक्तौ व्याकुलाकुलहृदि न युक्ताऽनिलधृतिः। चिन्ताकुलो मूलफलप्रदूषितोऽभ्यासं न योगस्य कदापि कुर्यात्। कार्यातिसक्तो रतिकार्यतत्परो नानेकरोगाधियुतो जनालये। रथ्यान्तरे सिन्धुसरित्तटान्तरे चिरन्तने देवगृहे चैत्यटेशे। योगं विदध्यान्न कदापि साधकः सुदीर्घसेवाऽपि भवेत् कृतेऽस्य। अनादृत्य यः साधको देशकालौ प्रयुङ्क्ते योगं हि दाधास्तु तस्य। प्रकुप्यन्ति देहेऽन्तराया दवोद्भैर्जड़त्वं त्वमूकत्वबाधिर्यसुप्ताः। अतिक्षया जड़ता च विमूकता बधिरताऽन्धमहादहनज्वराः। कुविभक्तसमये परियुञ्जतो बहुषु योगगमी नव दोषकाः" हठप्र०।

वर्ज्यमानदोषाः "कामोभय स्वप्नमतीव लोभः प्राग् योगदोषानतिकोपयुक्तान्। विहाय युक्तः सुखमाहितात्मा युञ्जीत योगं मनसा स्थिरेण" हठप्र०।

तद्दोषजयोपायाः "निद्रां सत्त्वनिषेवणेन दलयेद्धत्वा च निम्नोदरे रक्षेद् दोषरथो दया स्मृतिदयौ चित्तेन चेतो गिरौ। रक्षेत् सद्विधिना प्रमादत इतस्तासं तदंतं धिया बहुत्वस्य जयेन कामभिति वै स्त्री योगदोषान् जयेत्" हठप्र०।

वर्ज्यविधे "अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः। जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति। "अत्याहारात्तथायासात् प्रजल्पादाग्रहाद्यथा। जनसङ्गात्तथा लौल्यात् षड्भिर्योगो विनश्यति। आहारो यत्तमेवेयं ब्रह्मचर्यं तथा धृतिः। दयार्जवमिताहाराः शौचं चैव तथा दश। तपःस्वाध्याय आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजन-