नम्। सिद्धान्तश्रवणञ्चैव ह्रीर्मतिश्च तपो हुतम्” हठप्र०।

आहारः “आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिरिति श्रुतेः मिताहारस्य योगाङ्गत्वाच्च योगाङ्गाहारो यथा “न जीवनं देहधृतिश्च जन्मिनामृतेऽन्नपानं न मलैर्विना बलम्। योगे तदर्थं मलजिद्बलप्रदं भक्ताज्यदुग्धं मितमत्र सेवयेत्। न कन्दमूलानि गुरूणि शीतोष्णान्यत्र पानानि बलप्रदानि। सत्त्वप्रदायुर्बलवह्निदानि पूतानि च त्रीणि हितानि योगे। हठप्रदीपिकादिभिः सुपथ्यवर्ग ईरितः। सुनाडिशोधनादनु भजेन्नतं पुरा शुभम्” हठस०। स च वर्गो यथा “गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि। शुण्ठीपटोलफलकानि च पञ्चशाकं मुद्गादि चाल्पमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम्। क्षीरपर्णी च जैवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा। मेघनादो च पञ्चैते शाकवर्गः प्रकीर्त्तितः। मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं पथ्यं धातुप्रपोषणम्। मनोऽभिलषितं योग्यं योगीभोजनमाचरेत्” मुख्यं घृतं क्षीरमिति द्वयं स्यात् नाडीविशुद्धावथ मूलबन्धे। ओजो बलं वह्निमतीव धत्ते सत्त्वाद्यतोऽन्तःस्थितनाडिशुद्धिः” हठस०। “कन्दं च शाकादिकमूलभव्यं विहाय दध्यम्लकषायतिक्तम्। घृतौदनक्षीरसपूरितोदरं यमी च गोधूमविकारमाश्रयेत्” हठच०। अन्यान्तरे “पीत्वा क्षीरं पयोमिश्रं योगी बलमवाप्नुयात्। सितांशयुक् च पक्वं च हितं क्षीरं न केवलम्। गोघृते च हविष्यान्नं भुक्त्वाभ्यासं समाचरेत्। एवं वाढं भजेदत्राष्टमेऽह्नि मलशोधनम्।

निकृष्टभक्ष्यवर्गः “सन्नेह ईषत्तुवरीजयूषः क्वाथो भृशं सुक्वथिता ह्यनम्ला। जीरोषधाद्याऽलवणा हिताल्पा हविष्यभुक्तं यतिनिस्वपथ्यम्। आवश्यके सैन्धवमल्पमुक्तं सदार्द्रकं कोऽपि वदन्ति भक्ते। श्यामाकजसक्तुः ससिताज्यदुग्धं पयोऽथ वा केवलमग्निपक्वम्” हठस०।

वर्ज्याहारः “स्निग्धं भृशं वाऽभृशमेव रूक्षं क्षीरप्रभूतान्नमिहोत्सृजेद्यः। दध्ना च तक्रेण रुजाकदन्नमन्नं च भृशाज्यमपथ्यमुक्तम्।। पुंस्त्वापहाः सुश्रुणका अपथ्या माषाश्च वल्या कफपित्तदोषाः। सितानियोगः क्रमिकृत्तु नेष्टो गुडो विकारी सह फाणितेन। अत्यल्पमिष्टाशनतो न योगः स्यात् साधकस्याल्पबलस्य नूनम्। योगानुगुण्येन ततोऽन्नजग्धिर्मितोदितानाल्पतरा न भूरिः” हठस०। “कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरित्र शाकं सौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम्। आजाविमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः। भोजनमहितं विद्यात् पुनरुष्णीकृतं तथा रूक्षम्। अतिलवणादिकयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्” हठप्र०।

वर्ज्यानि “वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनम्। प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं तथा” हठप्र०। “मद्यं शमांसपानं सुतनुरतिघटाहारामपारिखल्यवेदशास्त्रालोकः सुगीतं सततमतिकलं हेमरूप्याम्बराणि। नृत्यं राज्ये च सङ्गः कुसुममलयजे सम्पदः स्फीतिशौर्यें ताम्बूलं चेति सर्वं विषयसुखमयासंग्रहं यत्त्यजेत्तत्। नित्यस्नानाग्नी व्रतं शौचसक्तिध्यानं ध्येयं मन्त्रजाप्यं च दानम्। गेहारामाद्यास्तथा कल्पना वै धर्मा एते योगविघ्नः प्रदिष्टाः” हठस०।

आहारमानम् “शाल्याज्यमुद्गादिकमुष्टिकद्वयं प्राक् प्राणपूर्णोदरकेऽशनस्य। ह्रासो विधेयो ह्यनु साधकेन दुग्धाद्यभावे क्रमकुम्भवृद्ध्या” हठस०। अत्र ह्रासक्रमेण स्वल्पाहारः प्राणायामे विधेयः। यथोक्तं सनातनसिद्धान्ते “अभावे शालिमुद्गादिभोजनं मुष्टिकद्वयम्। ततो ह्रासः शनैः कुर्यात् प्राणे पूर्णे तथोदरे” अस्यार्थः अभावे घृतदुग्धयोरभावे मितभोजने कुम्भकवृद्धिक्रमानुरूपः मन्दमन्दमशनह्रास उचितः। न हि प्रथममभ्यासे यथा यथा कुम्भकवृद्धिर्भवति तथा तथा कुम्भकपूर्णोदरत्वात् कुम्भजाग्निना क्रमजितवायुवेगतया जिताग्निर्भवति तथा तथाऽशनह्रासः। साधकस्य योगानुसारेणातकून: आरोग्यबीजसुतसाहबलौजःप्रभृतिकरश्च भवति न प्रथमम्” हठस०। ग्रन्थान्तरे “आहारं क्षपयेद्योगी कृष्णपक्षे कलाक्रमात्। शुक्लपक्षे यथा चन्द्रस्तथा कुम्भोऽस्य वर्द्धते”। योगसारसमुच्चये। “तनौ येन केनाप्युपायेन पित्तं सदाभ्यासिना पालनीयं प्रयत्नात्। विशुद्धो हि यस्मिन्संद्योत एषः शुभो ज्ञानवह्निस्वरूपः प्रकाशी। सूर्यप्रवेशे पवनेऽशनं सच्चन्द्रप्रवेशे शयनाम्बुपानम्। इत्यादि चान्यत् स्वधिया विचार्य पथ्यानि योगाभ्यसने हितानि”।

योगनिषेधावस्थादि “मलाः सद्रवाः पूतिगन्धाश्च किञ्चित् सकृच्चोदरे गौरवं चालसत्वम्। यदैतद्भवेद्द्विप्रहे साधकेन तदा प्राणरोधोऽह्नि तस्मिन्न कार्यः” हठस०।

योगारम्भकालः “अन्तर्हिताः सान्द्रतमा विशुष्का अपद्रवाः पङ्कमलादयोऽपि। अभ्यासिनां प्राणनिरोध एष तदा विधेयः शुभयोगसिद्धिदः” हठस०।