नम्। सिद्धालम्बरणश्चैव स्त्रीभिश्च तपोद्भुतम् हठप्र०।

आहारः "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिरिति श्रुतेः मिताहारस्य योगाङ्गत्वाच्च योगाङ्गाहारो यथा "न जीवनं देहधृतिश्च जन्मिनामन्नेऽस्त्रपानं न मलैर्विना वनम्। योगे तदर्थं मलजिद्बलप्रदं भक्ष्याद्यदुग्धं मितमत्र सेवयेत्। न कन्दमूलानि गुरूणि शीतोष्णान्यत्र पानानि बलप्रदानि। मन्त्रप्रदायुर्बलवह्निदानि पूतानि च त्रीणि हितानि योगे। हठप्रदीपकादिभिः सुपथ्यवर्गैरितः। सुगाढ़शोधनादत्र भजेत्तं पुरा शुभम्" हठप्र०। स च वर्गो यथा "गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि। शुण्ठीपटोलफलकानि च पञ्चशाकं मुद्गादि चाल्पसुदृढं च सुनीन्द्रपथ्यम्। क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा। मेघनादी च पञ्चैते शाकवर्गः प्रकीर्त्तितः। मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं पथ्यं धातुप्रपोषणम्। मनोऽभिमतं योग्यं योगीभोजनमाचरेत्" सुखं हृतं क्षीरमिति हृदयं स्यात् नाड़ीविशुद्धावथ मूलबन्धे। योगी बलं हृन्मितीव धत्ते मन्त्र स्तनोऽन्तःस्थितनाड़िशुद्धिः" हठप्र०। "कन्दं च शाकादिकमूलभक्ष्यं विहाय दध्यन्नगवादितक्रम्। हतौ दनक्षीरमपूरितोदरं यमी च गोधूमविकारमाश्रयेत्" हठप्र०। अन्यान्तरे "पीत्वा क्षीरं पयोमिश्रं योगी बलमवाप्नुयात्। सितांशयुक्तं च एकं च हितं क्षीरं न केवलम्। गोघृतं च हविष्यान्नं भुक्त्वा भ्यासं समाचरेत्। एवं वाटं भजेदत्राटमेऽङ्गि मलशोधनम्।

हठभक्ष्यवर्गः "मन्त्रे च दैवतुवरीलमूषः क्षाची भृगं सुकथिता शान्ता। क्षीरोषधाद्याऽलवणा हितान्या हविष्यभुक्तं यतिनिस्त्रपथ्यम्। आवश्यके सैन्धवमल्पसक्तं मटार्द्रकं केऽपि वदन्ति भक्ते। व्याल्लाजसक्तुः सशिताज्यदुग्धं पयोऽथ वा केवलमग्निपक्वम्" हठप्र०।

कुपथ्याहारः "स्निग्धं भृगं वाऽम्लगमेव रूक्षं क्षीरप्रभूतान्नमिहोदरं त्यजेत्। दध्ना च तक्रेण रुजाकटत्वमन्नं च भूयोऽप्यमपथ्यसक्तम्। पुंस्त्वापहाः स्युर्यवका अपथ्या माषाश्च बल्ला कफपित्तदोषाः। मिताशियोगः क्रमिकृत्तु नेत्रो गुड़ विकारोऽपि च फाणितेन। अत्यल्पमिष्टाशनतो न योगः स्यात् साधकस्याल्पबलस्य नूनम्। योगानुयुग्येन ततोऽत्रकश्चिद्धर्मोदितामाल्पतरा न भूरिः" हठप्र०। "कटुम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरिच्च शाकं सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमद्यम्। आजाविसांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः। भोजनमहितं विद्यात् पुनरुष्णीकृतं तथा रूक्षम्। अतिलवणादिकयुक्तं कटशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्" हठप्र०।

वर्ज्यानि "वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं यद्भिस्त्रीपथसेवनम्। प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं तथा" हठप्र०।

"मद्यं गभीरपानं सुतरुरतिरिष्टदारामपाणिलयवेदशास्त्रालोकः सुगीतं सततमतिकलं हेमरूप्याम्बराणि। नृत्यं राज्ये च सङ्गः कुसुममलयजे सम्पदः स्फीतिशोर्यं ताम्बूलं चेति सर्वं विषयसुखमथासंयमं यत्त्यजेत्तत्। नित्यस्नानाशी व्रतं शौचसत्क्रियाध्यानं ध्येयं मन्त्रजाप्यं च दानम्। गेहारामाद्यास्तथा कल्पना वै धर्मा एते योगविघ्नः प्रदिष्टाः" हठप्र०।

आहारमानम् "स्वाच्छालिसुद्गादिकसुष्टिकहयं प्राक् प्राणपूर्णोदरकेऽशनस्य। ह्रासो विधेयो ह्रस्तु साधकेन दुग्धाद्यभावे क्रमकृत्प्रवृद्ध्या" हठप्र०। अत्र ह्रासक्रमेण स्वल्पाहारः प्राणायामे विधेयः। यथोक्तं सनातनसिद्धान्ते "अभावे शालिमुद्गादिभोजनं सुष्टिकहयम्। ततो ह्रासः शनैः कुर्यात् प्राणे पूर्णे तथोदरे" अस्यार्थः अभावे हतदुग्धयोरभावे मितभोजने कुम्भकवृद्धिक्रमानुरूपः मन्दमन्दमशनह्रास उचितः। न हि प्रथमाभ्यासे यथा यथा कुम्भकवृद्धिर्भवति तथा तथा कुम्भकपूर्णोदरत्वात् कुम्भजाग्निना क्रमवर्धितवायुवेगतया जिताग्निर्भवति तथा तथाऽशनह्रासः। साधकस्य योगानुसारेणाहुनः आरोग्यबीजसुतसाहसबलौजःप्रभृतिकरश्च भवति न प्रथमम्" हठप्र०। अन्यत्र "आहारं चयेद्योगी कृष्णपक्षे कलाक्रमात्। शुक्लपक्षे यथा चन्द्रस्तथा कुम्भोऽस्य वर्द्धते"। योगसारसङ्ग्रहे। "ततो येन केनाप्युपायेन पित्तं सदाभ्यासिना प्रावनीयं प्रयत्नात्। विशुद्धो हि यश्चित्तमेदीत एषः शुभो ज्ञानवह्निस्वरूपः प्रकाशी। सूर्यप्रवेशे पवनेऽशनं सचन्द्रप्रवेशे शयनाम्बुपानम्। इत्यादि चान्यत् स्वधिया विचार्य्य पथ्यानि योगाभ्यसने हितानि"।

योगनिषेधावस्थादि "मलाः सङ्ग्राः पूतिगन्धाश्च किञ्चित् सरुक् चोदरे गौरवं चालसत्वम्। यदैतद्भवेद् विग्रहे साधकेन तदा प्राणरोधोऽङ्गि तस्मिन्न कार्य्यः" हठप्र०।

योगारम्भकालः "अनर्हुताः सान्द्रतमा विशुष्का अपङ्कवाः एकमलाटयोऽपि। अभ्यासिनां प्राणनिरोध एव तदा विधेयः शुभयोगसिद्धिः" हठप्र०।