महातपा उवाच ।
"तस्यां त्वाष्ट्रामश्वरूप्यां मार्त्तण्डस्तीव्रतेजसा।
बीजं निर्व्वापयामास तच्छलं तद्विधापतत् ॥
तत्र प्राणस्वपानश्च योनौ चात्मजितौ पुरा।
वरदानेन च पुनर्म्मूर्त्तिमन्तौ बभूवतुः ॥
तौ त्वाष्ट्रामश्वरूपिण्यां जातौ येन नरोत्तमौ।
ततस्तावश्विनौ देवौ कीर्त्त्यते रविनन्दनौ ॥"
इति वाराहे अश्विनोत्पत्तिनामाध्यायः ॥
प्राणायामः, पुं, (प्राणस्य वायुविशेषस्य आयामो रोधः। यद्वा, प्राण आयम्यतेऽनेनेति। आ+यम्+करणे घञ्।) योगाङ्गविशेषः। (यथा, भागवते। ३। २८। ११।
"प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषान्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥")
तत्राङ्गुलिनियमो ज्ञानार्णवे।
"कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम्।
प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्जनीमध्यमे विना ॥"
स द्विविधः। सगर्भो निर्गर्भश्च। तथा च।
सगर्भो मन्त्रजापेन निर्गर्भो मात्रया भवेदिति।
मात्रा च।
"वामजानुनि तद्वस्तभ्रामणं यावता भवेत्।
कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्व्वेदपारगैः ॥"
अथ प्राणायामः। मूलमन्त्रस्य बीजस्य प्रणवस्य वा षोड़शवारजपेन वामनासापुटे वायुं पूरयेत्। तस्य चतुःषष्टिवारजपेन वायुं कुम्भयेत्। तस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन वायुं रेचयेत्। पुनर्दक्षिणेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा वामेन रेचयेत्। पुनर्वामेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा दक्षिणेन रेचयेत्। तथा च कालीहृदये।
"प्राणायामत्रयं कुर्य्यान्मूलेन प्रणवेन वा।
अथवा मन्त्रबीजेन यथोक्तविधिना सुधीरिति ॥"
सारसमुच्चयेऽपि।
"विपरीतमतो विद्धीत बुधः
पुनरेव तु तद्विपरीतकमिति ॥"
यौगिके पुनर्मात्रानियमः। तथा च गौतमीये।
"मन्त्रः प्राणायामः प्रोक्तो यौगिकं कथयामि ते।
पूरयेदामया विद्वान् मात्राषोड़शसंख्ययेति ॥"
यद्वा, चतुःषोड़शाष्टवारजपेन पूरकादिकं कुर्य्यात्। अथवा एकचतुर्द्विवारेण। तथा च तन्त्रान्तरे।
"पूरयेत् षोड़शभिर्व्वायुं धारयेत्तच्चतुर्गुणैः।
रेचयेत् कुम्भकार्द्धेन अशक्त्या तत्तुरीयकैः ॥"
तदशक्तौ तच्चतुर्थमेव प्राणस्य संयमः। अस्य नित्यत्वमाह तत्रैव।
"प्राणायामं विना मन्त्रपूजने नहि योग्यता ॥"
गोपाले तु विशेषो यथा,—
कामबीजस्यैकवारजपेन दक्षिणनासया वायुं रेचयेत्। पुनः सप्तवारजपेन वामनासया वायुं पूरयेत्। नासापुटौ धृत्वा विंशतिवारजपेन वायुं कुम्भयेत्। पुनर्वामेन रेचयेत्। दक्षिणेन पूरयेत्। उभाभ्यां कुम्भयेत्। पुनर्दक्षिणेन रेचयेत्। वामेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयेत्। तथा च।
"एकेन रेचयेत् कामबीजेनैव पृथक् पृथक्।
पूरयेत् सप्तजप्तेन विंशत्या तेन धारयेत् ॥
सर्व्वेषु कृष्णमन्त्रेषु बीजेनानेन रेचयेत् ॥"
यद्वा मूलमन्त्रेणैव प्राणायामः। तथा च।
"पवनसंयमनन्त्वसुनाचरेत्
यमिह जप्तुमसौ मनुमिच्छति।"
यदि दशाक्षरं जपति तदा दशाक्षरेण चेत्तत्र चाष्टाविंशतिवारं रेचयेत्।
"पूरयेद्वामया तद्वद्वारयेत्तत्प्रमाणतः।
प्राणायामो भवेदेको रेचपूरककुम्भकैः ॥
अष्टादशाक्षरेण चेत् द्वादशैवं समाचरेत् ॥"
अन्यमनुभिर्वर्णानुरूपमित्युक्तत्वात्।
तत्तन्मन्त्रवर्णसंख्याके रेचकादित्रयं कुर्य्यात्।
क्रमदीपिकायाम्। रेचयेन्मारुतं दक्षया दक्षिणः। पूरयेद्वामया मध्यनाड्या पुनर्धारयेदित्यादि। एतत्तु श्रीकृष्णमन्त्रविषयं नान्यत्र।
इति तन्त्रसारः ॥ * ॥ अपि च।
"आसनं पद्मकाद्युक्तं प्राणायामो मरुज्जयः।
मन्त्रध्यानयुतो गर्भो विपरीतो ह्यगर्भकः ॥
अगर्भात्तु सगर्भस्थः प्राणायामस्ततोऽधिकः।
एवं द्विधा त्रिधापुक्तः पूरणात् पूरकः स च ॥
कुम्भको निश्चलत्वात् स रेचनाद्रेचकस्त्रिधा।
लघुर्द्वादशमात्रः स्याच्चतुर्व्विंशतिकः परः ॥
षट्त्रिंशन्मात्रिकः श्रेष्ठः प्रत्याहारश्च रोधनम् ॥"
इति गारुड़े ४६ अध्यायः ॥ * ॥
तस्य फलं यथा,—
"प्रथमे जनयेत् स्वेदं मध्यमेन च वेपथुम्।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥"
इति तत्रैव २३० अध्यायः ॥ * ॥
अन्यच्च।
"यथा पर्व्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलम्।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥
प्रथमं साधनं कुर्य्यात् प्राणायामस्य योगवित्।
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥
लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदर्थकं ! शृणुष्व मे ॥
लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः।
त्रिगुणाभिश्च मात्राभिरुत्तरीय उदाहृतः ॥
निमेषोन्मेषणी मात्रा तालो लघ्वक्षरो मतः।
प्राणायामस्य संख्यार्थं स्मृतो द्वादशमात्रकः ॥
प्रथमे जनयेत् स्वेदं मध्यमेन तु वेपथुम्।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥
मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः॥
वश्यं सन्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः।
तथैव योगी कुम्भेन प्राणं नयति साधितम् ॥
यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानुषान्।
तद्वन्निगृहीतः पवनः किल्बिषं न तृणां तनुम् ॥
तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत्।
श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥
ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा सम्वित्प्रसादश्च महीपते !।
स्वरूपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥
कर्म्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंचयः।
चेतसो विकषायत्वं यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥"
इष्टदुष्टानां पुण्यपापानाम्।
"ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकांश्च यान्।
निरुध्यास्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सार्व्वकामिकी ॥
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान्।
विज्ञानन्तीन्द्रियैर्यैस्तैर्यद्वाणां ज्ञानसम्पदा ॥
तुल्यप्रभावस्तु यदा योगी प्राप्नोति सम्विदम्।
तदा सम्विदिति ख्याता प्राणायामस्य सा स्थितिः ॥
यान्ति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥
शृणुष्व च महीपाल ! प्राणायामस्य लक्षणम्।
युञ्जतश्च यथायोगं यादृग्विहितमानसम् ॥"
इति मार्कण्डेयपुराणे योगिचिकित्सानामाध्यायः ॥ * ॥ अन्यच्च।
"प्राणाख्यमनिलं वश्यमभ्यासात् कुरुते तु यत्।
प्राणायामः स विज्ञेयः सबीजोऽबीज एव च ॥
परस्परेणाभिभवं प्राणापानौ यदानिलौ।
कुरुतः सद्विधानेन तृतीयः संयमात् तयोः ॥
तस्य चालम्बनवतः स्थूलरूपं द्विजोत्तम !।
आलम्बनमनन्तस्य योगिनोऽभ्यसतः स्मृतम् ॥"
एतेषां टीका। प्राणायाममाह प्राणाख्यमिति। सबीजः सालम्बनो भगवन्मूर्त्तिध्यानमन्त्रजपसहितः। द्विविधस्यापि तस्य पुनस्त्रैविध्यमाह परस्परेणेति। उच्छ्वासेन मुखनासिकाभ्यां बहिर्निर्गच्छति वायुः स प्राणः। निश्वासेनान्तः प्रविशति यः सोऽपानः। तत्र प्राणवृत्त्यापानवृत्तेरभिभवो निरोधो रेचकाख्यः प्राणायामः। एवमपानवृत्त्या प्राणवृत्तेरभिभवः पूरकाख्यः। एवमनेन परस्पराभिभवप्रकारद्वयेन स प्राणायामो द्विधा। तयोर्युगपत्संयमात् कुम्भकाख्यस्तृतीयः प्राणायामः। यद्वा। सद्विधानेनैकमेव पदम्। तत्र चायमर्थः। सद्विधानेन सद्गुरूपदिष्टमार्गेण रेचकपूरकाभ्यां यत् परस्पराभिभूतं द्वयं यच्च कुम्भकेनोभयोः सहाभिभवः। एवमभिभवत्रयेणैव प्राणायाम इति। सबीजस्यालम्बनमाह। तस्य चेति। स्थूलं वक्ष्यमाणं हिरण्यगर्भादिरूपम्।" इति विष्णुपुराणे ६ अंशे ७ अध्यायः ॥ * ॥ गायत्रीप्राणायामो यथा,—
"सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह।
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥
प्राणायामत्रयं कृत्वा प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः।
अहोरात्रकृतात् पापान्मुच्यते नात्र संशयः ॥
सर्व्वपापहरं प्रोक्तं प्राणायामं द्विजन्मनाम्।