॥ ब्राह्मण उवाच ॥ पार्थिवं धातुमासाद्य शारीरोऽग्निः कथं भवेत् । अवकाशविशेषेण कथं वर्त्तयतेऽनिलः ।
॥ मार्कण्डेय उवाच ॥ प्रश्नमेतं समुद्दिष्टं ब्राह्मणेन युधिष्ठिर । व्याधस्तु कथयामास ब्राह्मणाय महात्मने । ११९९०
॥ व्याध उवाच ॥ मूर्द्धानमाश्रितो वह्निः शरीरं परिपालयन् । प्राणो मूर्द्धनि चाग्नौ च वर्त्तमानो विचेष्टते ।
भूतं भव्यं भविष्यच्च सर्व्वं प्राणे प्रतिष्ठितं । श्रेष्ठं तदेव भूतानां ब्रह्मयोनिमुपास्महे ।
स जन्तुः सर्व्वभूतात्मा पुरुषः स सनातनः । महान् बुद्धिरहङ्कारो भूतानां विषयश्च सः ।
एवन्त्विह स सर्व्वत्र प्राणेन परिपाल्यते । पृष्ठतस्तु समानेन स्वां स्वां गतिमपाश्रितः ।
वस्तिमूले गुदे चैव पावकं समुपाश्रितः । वहन्मूत्रं पुरीषं वाऽप्यपानः परिवर्त्तते । ११९९५
प्रयत्ने कर्म्मणि बले स एकस्त्विषु वर्त्तते । उदानमिति तं प्राहुरध्यात्मविदुषो जनाः ।
सन्धौ सन्धौ सन्निविष्टः सर्व्वेष्वपि तथाऽनिलः । शरीरेषु मनुष्याणां व्यान इत्युपदिश्यते ।
धातुष्वग्निस्तु वितत: स तु वायुसमीरितः । रसान् धातूंश्च दोषांश्च वर्त्तयन् परिधावति ।
प्राणानां सन्निपातात्तु सन्निपातः प्रजायते । उष्मा चाग्निरिति ज्ञेयो योऽन्नं पचति देहिनां ।
समानोदानयोर्मध्ये प्राणापानौ समाहितौ । समन्वितस्त्वधिष्ठानं सम्यक् पचति पावकः । ११९००
तस्यापि पायुपर्य्यन्तस्तथा स्याद्गुदसंज्ञितः । स्रोतांसि तस्माज्जायन्ते सर्व्वप्राणेषु देहिनां ।
अग्निर्विगवहः प्राणो गुदान्ते प्रतिहन्यते । स ऊर्द्ध्वमागम्य पुनः समुत्क्षिपति पावकं ।
पक्वाशयस्त्वधो नाभ्यामूर्द्ध्वमामाशयः स्थितः । नाभिमध्ये शरीरस्य प्राणाः सर्व्वे प्रतिष्ठिताः ।
प्रवृत्ता हृदयात् सर्व्वे तिर्य्यगूर्द्ध्वमधस्तथा । वहन्त्यन्नरसान्नाड्यो दशप्राणप्रचोदिताः ।
योगिनामेष मार्गस्तु येन गच्छन्ति तत्परं । जितक्लमाः समा धीरा मूर्द्ध्न्यात्मानमादधुः । ११९०५
एवं सर्व्वेषु वितता प्राणापानौ हि देहिषु । एकादशविकारात्मा कलासम्भारसम्भृतः ।
मूर्त्तिमन्तं हि तं विद्धि नित्यं कर्म्मजितात्मकं । तस्मिन् यः संस्थितो ह्यग्निर्नित्यं स्याद्व्यामिवाहितः ।
आत्मानं हि विजानीहि नित्यं योगिजितात्मकं । देवो यः संस्थितस्तस्मिन्नब्बिन्दुरिव पुष्करे ।
क्षेत्रज्ञं तं विजानीहि नित्यं योगजितात्मकं । जीवात्मकानि जानीहि रजः सत्त्वं तमस्तथा ।
जीवमात्मगुणं विद्धि तथात्मानं परात्मकं । ११९१०
अचेतनं जीवगुणं वदन्ति स चेष्टते चेष्टयते च सर्व्वं । ततः परं क्षेत्रविदो वदन्ति प्रावर्त्तयद्यो भुवनानि सप्त ।
एवं भूतेषु सर्व्वेषु भूतात्मा संप्रकाशते । दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया ज्ञानवेदिभिः ।
चित्तस्य हि प्रसादेन हन्ति कर्म्म शुभाशुभं । प्रसन्नात्मात्मनि स्थित्वा सुखमानन्त्यमश्नुते ।
लक्षणन्तु प्रसादस्य यथा तृप्तः सुखं स्वपेत् । निवाते वा यथादीपो दीप्येत् कुशलदीपितः ।
पूर्व्वरात्रे परे चैव युञ्जानः सततं मनः । लघ्वाहारो विशुद्धात्मा पश्यन्नात्मानमात्मनि । ११९१५
प्रदीप्तेनेव दीपेन मनोदीपेन पश्यति । दृष्ट्वात्मानं निरात्मानं स तदा विप्र मुच्यते ।
सर्व्वोपायैस्तु लोभस्य क्रोधस्य च विनिग्रहः । एतत् पवित्रं लोकानां तपो वै संक्रमो मतः ।
नित्यं क्रोधात्तपो रक्षेत् धर्म्मं रक्षेच्च मत्सरात् । विद्यां मानापमानाभ्यामात्मानन्तु प्रमादतः ।