विज्ञाय तस्य ये दोषा जायन्ते तान्निबोध मे ॥
बाधिर्य्यं जड़तालोपः स्मृतेर्न्नैकत्वमन्धता ।
ज्वरश्च जायते सद्यस्तद्दृष्टानयोगिनः ॥
प्रमादाद्योगिनो दोषा यथैते सुचिकित्सितम् ।
तेषां नाशाय कर्त्तव्यं योगिनां तं निबोध मे ॥
स्निग्धां यवागूमलुणां सुक्ता तत्रैव धारयेत् ।
वातगुल्मप्रशान्त्यर्थं गुदावर्त्ते ततो दधि ॥
यवागूर्वापि पवने वायुग्रन्थौ परिक्षिपेत् ।
तद्वत् कम्पे महाशैलं स्थिरं मनसि धारयेत् ॥
विघाते वचसो वापि बाधिर्य्ये श्रवणेन्द्रिये ।
तथैवान्यतमं ध्यायेत्तृष्णार्त्तो रसनेन्द्रिये ॥
यस्मिन् यस्मिन् रुजा देहे तस्मिंस्तदुपकारिणीम् ।
धारयेद्धारणासुखे प्रीतां प्रीते विदाहिनीम् ॥
कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठं काष्ठेन ताड़येत् ।
सुप्रस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥
खावाप्थिवौ वायुवौ वापिनावनुधारयेत् ।
अमाशुवात् वत्सजातादाधास्यितिचिकित्सितम् ॥
अमाशुवं वत्सजन्तर्योगिनं प्रविशेत् यदि ।
वायुग्निधारणा चैवं देहसंस्थं विनिर्द्दिशेत् ॥
एवं सर्व्वालना कार्य्या रक्षा योगविदा नृप ! ।
धर्म्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥
प्रवृत्तिलक्षणा ख्याता योगिनो विस्मयात्तथा ।
विज्ञानं विजयं याहि तस्माद्गोप्याः प्रवृत्तयः ॥
अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च
योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥
अनुरागं जनो याति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न बिभर्त्ति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥
शीतोष्णादिभिरल्पैर्यस्य बाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥"
इति मार्कण्डेयपुराणे योगचिकित्सानाम ३६ अध्यायः ॥ (तथा च ।

ईश्वर उवाच ।

"मय्येकचित्तता योग इति पूर्व्वं निरूपितम् ।
साधनान्यथा तस्य प्रवक्ष्यान्यधुना शृणु ॥
यमाश्च नियमास्तावदासनान्यपि षण्मुख ! ।
प्राणायामस्ततः प्रोक्तः प्रत्याहारश्च धारणा ॥
ध्यानं तथा समाधिश्च योगाङ्गानि प्रचक्षते ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यापरिग्रहौ ॥
यमाः संक्षेपतः प्रोक्ता नियमाः शृणु पुत्रक ! ।
तपः स्वाध्यायसन्तोषः शौचमीश्वरपूजनम् ॥
नियमाः कथिता तत्र ! योगसिद्धिप्रदायिनः ।
सर्व्वेषामेव भूतानामक्लेशजननं हि यत् ॥
अहिंसा कथिता सद्भिर्योगसिद्धिप्रदायिनी ।
यथार्थकथनं सत्यमस्तेयमधुना शृणु ॥
चौर्य्येण वा बलेनापि परस्वहरणं च यत् ।
स्तेयमित्युच्यते सद्भिरस्तेयं तस्य वर्ज्जनम् ॥
सर्व्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्य्यमिहोच्यते ।
द्रव्याणामप्यनादानमापद्यपि यथेच्छया ॥
अपरिग्रह इत्युक्तो योगसिद्धेस्तु साधनम् ।
चान्द्रायणादिना यत्तु शरीरस्य च शोषणम् ॥
तत्तपः कथितं पुत्र ! साध्यायमधुना शृणु ।
प्रणवः शतरुद्रीयं तथाथर्व्वशिरःशिखा ॥
एतेषां यो जपः पुत्र ! स्वाध्याय इति कीर्त्तितः ।
यदृच्छालाभसन्तुष्टः सन्तोष इति मन्यते ॥
बाह्ये चाभ्यन्तरे चापि शुद्धिः शौचं विधीयते ।
स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनः कायकर्म्मभिः ॥
मयि भक्तिर्दृढा पुत्र एतदीश्वरपूजनम् ।
यमाश्च नियमाः प्रोक्ताः संक्षेपान्न तु विस्तरात् ॥
यमैश्च नियमैर्युक्तो योगी मोक्षाय संस्तुतः ।
स्थिरबुद्धिरसंमूढः पूर्व्वमासनमभ्यसेत् ॥
पद्मकं स्वस्तिकं पीठं सैंहं कौकुटकौञ्चरम् ।
कौर्म्मं वज्रासनं चैव वैयाघ्रं चार्द्धचन्द्रकम् ॥
दण्डं तार्क्ष्यासनं मूलं खड्गं सुहरमेव च ।
मकरं त्रिपथं काष्ठं स्वास्तिकं हस्तिकर्णिकम् ॥
भीमं वीरासनं चापि वाराहं नन्दवैणिकम् ।
क्रौञ्चं चानालिकं चापि सर्व्वतोभद्रमेव च ॥
इत्येतान्यासनान्यत्र सप्तविंशतिसंख्या ॥
योगसंसिद्धिहेतोस्तु कथितानि तवानघ ! ॥
एषामेकतरं बद्धा गुरुभक्तिपरायणः ।
इन्द्रातीतो जयेत्प्राणानभ्यासक्रमयोगतः ॥
अन्तश्चराणां वायूनां बाह्याभ्यन्तरोधनम् ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो द्विविधः स च कथ्यते ॥
अगर्भश्च सगर्भश्च तयोराद्योऽजयः स्मृतः ।
द्वितीयः सजयः प्रोक्तो ध्रुवं चाष्टतिमात्रभिः ॥
रेचकः शून्यकश्चैव पूरकः कुम्भकस्तथा ।
एवं चतुर्व्विधो भेदः प्राणायामेऽत्र सूरिभिः ॥
अस्तुर्ना नाड़यः प्रोक्ता गमागमनवायवाः ।
रेचनाद्रेचकः प्रोक्तः शून्यकस्तु यथास्थितः ॥
पूरकः पूरणाद्वायोस्तन्निरोधाच्च कुम्भकः ।
देहिनो दक्षिणे भागे पिङ्गला नाड़िका स्मृता ॥
पितृयोनिरिति ख्याता भानुस्तत्राधिदेवतम् ।
दक्षिणेतरगा या च इड़ा या नाड़िका स्मृता ।
देवयोनिरिति ख्याता चन्द्रस्तत्राधिदेवतम् ॥
एतयोरुभयोर्म्मध्ये सुषुम्ना नाम विश्रुता ॥
पद्मसूत्रनिभा नाड़ी कार्य्याख्या ब्रह्मदेवतम् ।
ततः शून्यं निरालम्बं मध्ये स्वात्मनि योजयेत् ।
बाह्यस्याबोधनाद्वायोः शून्यकत्वं विनिर्द्दिशेत् ।
चन्द्रदेवतया भूयः पिबेदन्ततसुत्तमम् ॥
आप्यायनं भवेत्तेन प्लावनं कलायस्य तु ।
आपूर्य्योदरसंस्थं तु उर्द्धवायुं निरोधयेत् ॥
कुम्भकः कुम्भवत्स्वाद्रेचको वर्णितस्य च ।
उत्तिष्ठ्य प्रयतो वायुमजदेवत्यमानयेत् ॥
अङ्गुष्ठायान्तमारभ्य ब्रह्मरन्ध्रेण मोचयेत् ।
सङ्कोच्य कुञ्चिकाचक्रमूर्द्ध्नौ नीत्वा रसाञ्चयम् ॥
संक्षोभ्य ग्रन्थिनीं सम्यक्ततो ब्रह्मगुहां नयेत् ।
अनेन शोधयेन्मार्गमैश्वरं विमलं मुनिः ॥
क्रमेणाभ्यासयोगेन योगसंसिद्धिभाग्भवेत् ।
सुसूक्ष्मां सदा वत्स ! योगाङ्गं योगसिद्धये ॥
विहाय वह्निमार्गं तु अङ्गुल्यास्तु शनैः शनैः ।
सौम्यनाकर्षयेद्वायुं नाभावाकाशे धारयेत् ॥
धारयन्नियतप्राणो योगैश्वर्य्यसमन्वितः ।
जायते वत्सराद्योगी जरामरणवर्ज्जितः ॥
वायुमाकर्षयेद्वाह्यं वामया चोदरं भवेत् ।
नाभिनाड्यान्तराध्यायं स्त्रिः प्राणांश्च जयेद्ध्रुवम् ॥
मनःस्थैर्य्यं भवेद्वत्स ! त्रिषु स्थानेषु धारणात् ।
अङ्गुष्ठनाभिनासाग्रे वायुं योगी जितासनः ॥
अयानं कटिदेशे तु पृष्ठतो वै विनिर्द्दिशेत् ।
सदा तत्रैव सन्धेय एष वायुजयक्रमः ॥
रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकश्च न विद्यते ।
निरालम्बे मनः कृत्वा चक्षात्प्राणजितो भवेत् ॥
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
निग्रहः प्रोच्यते यस्तु प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यद्यत् पश्यति तत्सर्व्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।
प्रत्याहारः स वै प्रोक्तो योगसाधनमुत्तमम् ॥
कर्म्मेन्द्रियाणां पञ्चानां पञ्चमाद्येतरे जने ।
यदि तत्र स्थिरो लोको मनो याति तदालयम् ॥
उद्धातान् दश पञ्चैव कारयेद्धारणां बुधः ।
प्राणवायुं निवार्य्यैव मनः सूर्य्येऽन्तरे क्षिपेत् ॥
देवांश्च सिद्धान् गन्धर्व्वांश्चारणान् खेचरान् गणान् ।
यस्मात्साभ्यासयोगेन सूक्ष्मज्योतिः प्रपश्यति ॥
दृष्टे न स्याज्जरा मृत्युः सर्व्वज्ञश्च प्रजायते ।
स्फोटाख्या नाड़िका प्रोक्ता कूर्म्मलोकस्तदान्तरे ॥
उत्थाप्य बिन्दुतत्त्वं तु तस्यान्ते गुणवत् स्मरेत् ।
भूतं भवं भविष्यच्च वर्त्तमानञ्च दूरतः ॥
ज्ञानं वस्तुवेद्यूनं स्फोटाख्ये ज्ञानमभ्यसेत् ।
ललाटे मूर्द्धिहृदये सदाशिवमनुस्मरेत् ॥
शुद्धस्फटिकसङ्काशं जटाजूटेन्दुशेखरम् ।
पञ्चवक्त्रं दशभुजं सर्पयज्ञोपवीतिनम् ॥
ध्यात्वेवमात्मनि विभुं ध्यानं ततः स्मरयो विदुः ।
ततोऽनन्तं भवति न ज्वलति न पश्यति ॥
न जिघ्रति न स्पृशति न किञ्चिदा समीक्षते ।
गुह्योदरादिस्थानेषु वायुं नाभौ विचिन्तयेत् ॥
ईशोऽहमिति योगीन्द्रः परानन्दैकविग्रहः ।
जरामरणनिर्म्मुक्तः शिव एव भवेन्मुनिः ॥
गमनागमनाभ्यां यो हीनो वै विषयोज्झितः ।
एकान्तरोन्मनीभावः समाधिरभिधीयते ॥
न दृष्टश्रुतचिन्ता न सूक्ष्मस्यापि चिन्तनम् ।
न बहिर्नान्तरं पुत्र ! ब्रह्मग्रन्थिविभेदनम् ॥
न स्थूलं न ह्रस्वं वापि न दृश्यं नापि लोपितम् ।
न शुक्लं नापि वा पीतं न कृष्णं नापि कर्व्वरम् ॥
कृत्वा ऋतुपद्मनिलये विश्वाख्यं विश्वसम्भवम् ।
आत्मानं सर्व्वभूतानां परस्तात्तमसं स्थितम् ॥
सर्व्वस्याधारमव्यक्तमानन्दं ज्योतिरव्ययम् ।
प्रधानपुरुषातीतमाकाशं दहरं शिवम् ॥
तदन्तः सर्व्वभूतानामीश्वरं ब्रह्मरूपिणम् ।
ध्यायेदनादिमध्यान्तमानन्दादिगुणालयम् ॥
महान्तं पुरुषं ब्रह्म ब्रह्माणं ब्रह्म चाव्ययम् ।