योगिनः क्षीयते विवेकज्ञानावरणीयं यत्तदाचक्षते महामोहमयेन इन्द्रजालेन प्रकाशशीलं सत्त्वमाहत्य तदेवाकार्य्ये नियुङ्क्ते इति तदस्य प्रकाशावरणं कर्म संसारनिबन्धनं प्राणायामाभ्यासात् दुर्बलं भवति प्रतिक्षणं च क्षीयते । तथा चोक्तम् "तपो न परं प्राणायामात्ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्येति" । किञ्च धारणासु च योग्यता मनसः प्राणायामाभ्यासादेव । "प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्येति" वचनात्" भा० ।

"प्राणायामविशेषलक्षणपरं सूत्रमवतारयति मन्त्रिति । इतिशब्दः प्रत्येकं संबध्यते । रेचकमाह यत्र पुनरामेति । पूरकमाह यत्र स्वामेति । कुम्भकमाह तृतीय इति । तदेव स्फुटयति यत्रोभयोः श्वासप्रश्वासयोः सकृदेव विधारकात् प्रयत्नादभावो भवति न पुनः पूर्ववदापूरणप्रयत्नोऽप्रविधारकः प्रयत्नो नापि रेचकप्रयत्नोऽविधारणप्रयत्नोऽपेक्ष्यते किन्तु यथा तप्ते लोहे निहितं जलं परिशुष्यत् सर्वतः सङ्कोचमापद्यते एवमयमपि मारुतो बहनशीलो बलवद्विधारकप्रयत्ननिरुद्धक्रियः शरीर एव सूक्ष्मीभूतोऽवतिष्ठते न तु रेचयति येन रेचक इति । इयानस्य देशो विषयः प्रादेशवितस्तिहस्तादिपरिमितो निवाते प्रदेशे दृष्टिक्षुत्क्षादिक्रियानुमितो बाह्य एवमान्तरोऽप्यापादतलमासस्तकं पिपीलिकास्पर्शसदृशेनानुमितः । स्पर्शननिमेषक्रियावच्छिन्नस्य कालस्य चतुर्थो भागः क्षणस्तेनामियत्तावधारणेनावच्छिन्नः स्वजानुमण्डलं पाणिनः त्रिः परामृशत्र ज्योटिकावच्छिन्ना कालो मात्रा ताभिः षट्त्रिंशन्मात्राभिः परिमितः प्रथम उद्घातो मन्दः । स एव द्विगुणोक्तो द्वितीयो मध्यमः स एव त्रिगुणोक्ततस्तृतीय स्तीव्रस्तमिमं सङ्ख्यापरिष्टं प्राणायामयाह सङ्ख्याभिरिति । स्वस्य हि पुंसः श्वासप्रश्वासक्रियावच्छिन्नेन कालेन यथोक्तज्योटिकाकालः समानः प्रथमोत्पातं कर्मतां नीतः उद्घातो विलितो वशीकृतो निरुद्धीतः क्षणानामियत्ताकालो विवक्षितः श्वासप्रश्वासेयत्ता संख्येति कथञ्चिद्भेदः । स चत्वयं प्रत्येकमध्यस्तो द्विसप्तमात्रादिक्रमेण देशकालप्रचयव्यापितया दीर्घः परमनैपुण्यं स मधिगमनीयः तथा च सूक्ष्मो न तु मन्दतया" विवृतिः । योगाङ्गप्राणायामविधिः दत्तात्रेयसंहितायामुक्तो यथा "तस्मिन् यत्नं समास्तीर्य आसनं विष्टरादिकम् । शनो दक्षिण नेभाशी पद्मकनकसन्निभः । समकायः प्राङ्मुखिरु पश्चम्य चेष्टदेवताम् । ततो दक्षिणहस्तस्याङ्गुष्ठेन तु पिङ्गलाम् । निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः । यथाशक्त्यानिरोधेन ततः कुर्यात् कुम्भकम् । ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः । पुनःपिङ्गलयाऽऽदाय पूरयेदुदरं शनैः । धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः । यथा त्यजेत्तथाऽपूर्य धारयेद्विरोधतः । एवं प्रातः समासीनः कुर्यादुद्विंशतिकुम्भकान् । कुम्भकः सहितो नाम सर्वपापविवर्जितः । मध्याह्नेऽपि तथा कुर्यात् पुनर्विंशतिकुम्भकान् । एवं सायं प्रकुर्वीत पुनर्विंशतिकुम्भकान् । कुर्वीत रेचकपूराभ्यां सहितान् प्रतिवासरम् । कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने । एव मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत्" । पद्मलाभसे त्रयोदशपटले "प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचकुम्भकपूरकैः । सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः । रेचपूरकयुक्तो यः स वै सहितकुम्भकः । यावत् केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् । रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् । प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः । गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् । यावद्वायुः स्थिरो देहे तावज्जीवित मुच्यते । मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निबन्धयेत् । मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः । कथं स्यात् निर्मलीभावः कायशुद्धिः कथं भवेत् । शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् । तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः । प्राणायामं ततः कुर्याच्छिवं सात्त्विकया धिया । तथा हृत्पुण्डरीकाग्रे स्थाः मलाः शोषं प्रयान्ति हि । बहुप्रयासयोगेन प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् । धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत् । प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः । विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् । येन त्यजेत् तेनैव पूरयेद्विरोधतः । रेचयेत् ततोऽन्येन रेचयेन्न वेगतः" चन्द्रेण वामनासया सूर्येण दक्षिणनासया । "प्राणं चेदिडया विशेद्विपरीतं भूयोऽन्यया रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेदन्यया । सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः शुद्धा नाडिगणा भवन्ति मलिना मासत्रयाद्वर्द्धतः । प्रातर्मध्यन्दिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान् । चतुरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् । प्राणायामे महान् धर्मो योगिनो मोक्षदायिनि । प्राणायामे दिवारात्रौ देहजाड्यं मरि-