ष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्नासापुटधारणम् । प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्जनीमध्यमे विना'। प्राणायामो द्विविधः सगर्भो निगर्भश्च । तथा च "सगर्भो मन्त्रजापेन निर्गर्भो मात्रया भवेत्" । मात्रा च "वामजानुनि तद्वत्सम्भ्रामणं यावता भवेत् । कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्वेदपारगैः" । तत्र च मूलमन्त्रस्य बीजस्य प्रणवस्य वा षोडशवारादिजपेन वामनासापुटादिना वायुपूरकादिकं कुर्यात् । तथा च वाजीहृदये "प्राणायामत्रयं कुर्यात् मूलेन प्रणवेन वा । अथ वा मन्त्रबीजेन यथोक्तविधिना सुधीः" । यथा तस्य षोडशवारजपेन वायुं रेचयेत् । तस्य चतुःषष्टिवारजपेन वायुं कुम्भयेत् । तस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन वायुं रेचयेत् । पुनर्दक्षिणेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा वामेन रेचयेत् । पुनर्वामेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा दक्षिणेन रेचयेत् । त्रिपुरासार समुच्चये "विपरीतमतो विदधीत बुधः पुनरेव वा तद्विपरीतमिति"। यौगिके पुनर्मात्रानियमः । तथा च गौतमीये "मन्त्रप्राणायामः प्रोक्तो यौगिकं कथयामि ते । पूरकेद्वादशया विद्वान् मात्राषोडशसंख्यया" इत्यादि । यदा चतुःषोडशवारजपेन पूरकादिकं कुर्यात् । तथा च तन्त्रान्तरे "पूरयेत् षोडशभिर्वायुं धारयेत्तु चतुर्गुणैः । रेचयेत् कुम्भकार्द्धेन अशक्त्या तत्तुरीयकम् । तदशक्तौ तत्तुर्यमेवं प्राणस्य संयमः । अस्य नित्यता माह "प्राणायामं विना मन्त्रपूजने न हि योग्यता" इत्याद्युक्तप्राणायामस्वरूपफलादिकं ब्राह्मणसर्वस्वे दर्शितं यथा तत्राग्निपुराणे "गायत्रीं प्रति ब्रह्मवाक्यम् "कुर्वन्नोऽपीह पापानि ये त्वां ध्यायन्ति पावनि ! । अभे बन्धे न तेषां हि विद्यते स विपातकम् । त्रिः षष्ठेदायतप्राणः प्राणायामेन यो द्विजः । वर्त्तते न स लिप्येत पातकैरुपपातकैः" । हरहिण्यु. "प्राणायामान् द्विजः कुर्यात् सर्वपापापहत्तये । दहन्ते सर्वपापानि प्राणायामैर्द्विजस्य तु" । विष्णुधर्मोत्तराग्निपुराणयोः "सर्वदोषहरः प्रोक्तः प्राणायामो द्विजन्मनाम् । ततस्तमभिधिं नास्ति पापप्रशमकारणम्" । अत्रिः "कर्मणा मनसा वाचा यच्च्छा वापि कृतं कृतम् । आशीनः पश्चिमां सन्ध्यां प्राणायामैर्व्यपोहति" । अत्रिपु० "प्राणायामत्रयं कृत्वा प्राणायामैस्त्रिभिर्निशि । अहोरात्रकृतात् पापान्मुच्यते नात्र संशयः" । वशिष्ठः "प्राणायामान् धारयेत् त्रीन् यथाविधि कृतस्थितः । अहोरात्रकृतं पापं तत्क्षणादेव नश्यति" । हरायस्तम्भः "पूर्वसन्ध्यासु चैतेषु तथान्येष्वपि सर्वशः । प्राणायामास्तयोर्मध्यास्तूर्यसोदयनं प्रति । जायन्ते तद्विनाशाय तमसामिव भास्करः । सूर्यस्योदयनं प्राप्य निर्मला धूतकल्मषाः । भवन्ति भास्करोदारा विधूमा इव पावकाः" । योगियाज्ञवल्क्यः "यदह्ना कुरुते पापं कर्मणा मनसापि वा । त्रिकालसन्ध्याचरणात् प्राणायामैर्व्यपोहति" । हरस्मृतिः "प्राणायामैर्दहेद् दोषान् मनोवाग्देहसम्भवान्" । प्राणायामानुष्ठानं बौधायनः "एतदाद्यं तपः श्रेष्ठमेतद्धर्मस्य साधनम् । सर्वदोषोपघातार्थमेतदेव विधिर्यतः" । अत्रिवशिष्ठौ "आवर्त्तयेत् सदा युक्तः प्राणायामान् पुनःपुनः । आकेशाग्रान्नखाग्राच्च तपस्तप्यन्न सन्नमम्" । विष्णुधर्मोत्तराग्निपुराणयोः "आकेशाग्रान्नखाग्राच्च तपस्तप्येत् सुदारुणम् । आत्मानं शोधयत्येव प्राणायामः पुनःपुनः । दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः । तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् । प्राणायामैर्दहेद्दोषान् प्राणायामः परं तपः" । हरहृदयम् "यथा हि श्वेतधातूनां धमतां धम्यते रजः । इन्द्रियाणां तथा दोषान् प्राणायामैश्च निर्दहेत्" । हरस्मृतिः "धम्यमानं यथा श्वेतधातूनां संस्कृतं मलम् । तथेन्द्रियकृतो दोषः प्राणायामेन दह्यते" । योगियाज्ञवल्क्यः "यथा श्वेतधातूनां दोषान् दहति पावकः । एवमन्तर्गतश्चैनः प्राणायामेन दह्यते" । अत्रिवशिष्ठौ "निरोधाज्जायते वायुर्वायोरग्निः प्रजायते । अग्नेरापो व्यजायन्त तेरन्नः शुध्यते त्रिभिः" । विष्णुधर्मोत्तराग्निपुराणयोः "निरोधाज्जायते वायुस्तस्मादग्निस्ततो जलम् । त्रिभिः शरीरं सकलं प्राणायामैर्विशुध्यति" । योगियाज्ञवल्क्यः "तथा निरोधसंयोगात् देवतात्मवचिन्तनात् । अग्नेर्वायोरपां योगादात्मा शुध्यति वै त्रिभिः" । मनुः "प्राणायामा ब्राह्मणस्य त्रयोऽपि विधिवत् कृताः । व्याहृतिप्रणवैर्युक्ता विज्ञेयं परमं तपः" विष्णुधर्मोत्तरमग्निपुराणञ्च "प्राणसंधारणं नाम कुर्याद्यच्छुचिबिन्दुना । यः कुर्यादन्यथा राजन् ! प्राणायामस्य तत्फलम्" । हरहिण्यु: "व्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह । त्रिः षष्ठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते । गायत्रीं शिरसा सार्द्धं जपेद्व्याहृतिपूर्विकाम् । प्रतिप्रणवसंयुक्तां त्रिरयं प्राणसंयमः" । योगियाज्ञवल्क्यः "मूर्धा ललाटं कर्णहृदयनासाक्षिसन्धयः तथैव च । प्रणवोङ्कारसंयुक्तं दत्तयाविद्यैर्वेदैस्तथा ।