योगी प्राणायामपरो भवेत्" इति योगचन्द्रिकायाम् । "प्राणायामान्नरः षष्टिं कुर्य्यादेवमहर्म्मुखे । चत्वारिंशच्च मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत् । अर्द्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रहः" इति । "इड़या वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् । शनैः षोड़शमात्राभिरकारं तत्र संस्मरेत् । पूरितं धारयेत् पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया । उकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरन् प्रणवं जपेत् । यावद्वा शक्यते तावद्धारयन् जपसंस्थितः । पूरितं रेचयेत् पश्चात् मकारेणानिलं बुधः । शनैः पिङ्गलया विप्र ! द्वात्रिंशत् मात्रया पुनः । प्राणायामो भवेदेष ततश्चैनं समभ्यसेत् । प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः । कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं तथा । पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः । उत्तमे तु सुनिष्पन्ने प्राणायामे सुखी भवेत् । प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः । देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहः" । योगसारावल्याम् । "सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्व्वासु नाड़ीषु विशोधितासु । अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तः प्रवर्त्तेत सदा निनादः" इति । "अस्मिन्ननाहते प्राणनादे कृत्वा मनः स्थिरम् । निर्भयं साधकः कुम्भगृह्याभ्यसनमाश्रयेत् । ध्यायेन्मूले कर्णिकान्तः कुण्डलीरूपमीश्वरम् । नादासंक्रमणं शान्तं शिवध्याने क्रमक्रमात् । मूर्त्तिध्यानानन्दपीने नादानन्दे प्रलीयते । यथा यथा मनः शुद्धं लीयते ध्याननादयोः । तथा तथा वायुजयसिद्धिकृत् कुम्भ एधते । अघोराक्रमिति ध्यायन्नादासक्तमतिर्म्मुनिः । दृढ़भ्यासपरः शीघ्रं योगसिद्धिमवाप्नुयात् । यावन्न श्रूयते नादस्तावच्चित्तमिदं चलम् । नादे लीनं मनो ध्याने विना यत्नं हि युज्यते । स्वेदनिद्राङ्गमोटाद्याः क्षयं संयान्ति साधके । सपादघटिकोर्द्ध्वं स्यात् कम्पो जल्पनमेव च । आनन्दः स्यात् सदाभ्यासादारम्भे कुम्भकाग्निना । शुष्के नाड़ीमले दग्धे हृद्विकारे जयाग्निना । मूलस्थितिपदोर्भेदे पृथ्व्यम्बुविलयोद्गमे । अपाने ऊर्द्ध्वं क्रमशः प्राणेनाकर्षिते यदा । मूलाधारपृथिवीभेदेऽपाने जाड्यतमोबलम् । क्षणं ततोर्द्ध्वमाकृष्टावपानस्याधराङ्कुरम् । उत्तिष्ठन्ति निरालम्बं लघुतूलवदम्बरे । तदासनोत्थानसक्तं वायोर्विजयलक्षणम् । एतत् लक्षणसिद्धाद्यः स्थितिचक्रविभेदने । वक्ष्यमाणाभ्यासमतिं कुर्य्यात् योऽपानमारुतम् । उद्गत्युन्मुखमस्तुषत्पृष्ठगाहविभिद्यथा । पृष्ठवंशान्तरगतसुषुम्णार्द्धस्थले पदम् । त्रिकोणं दहनस्यान्तं तदधः स्थितिरित्यसौ । अभ्यासेन जितापानं प्राणेनोर्द्ध्वमुखीकृते । पूर्ववाहं निराकर्त्तुं प्रतीचीपथमुत्तमम् । समवाहेन सुमतिर्नेतुं स्थितिसुखान्तरे । स्थित्याधारभेदभ्यसनं कुर्य्यात् सद्गुरुचोदितम् । विधिपञ्चप्रभेदेन सर्व्वा आरम्भसिद्धयः । तावत्कालं साधकस्य योगोक्तनियमग्रहः । स्वाधिष्ठानं विभिद्योर्द्ध्वमपानः प्रगतः स्वयम् । तिर्य्यग्गतेन प्राणेन निरावरण ऊर्द्ध्वगः । अधः स्थितः सन्धमति त्रिकोणं वह्निमण्डलम् । ध्मातो भस्त्रेव दहनो दृढ़ाभ्यासो मुनेर्हि सः । क्रमेण दीप्तो भवति सुषुम्णास्यमलं स्थितः । कुण्डलीं तापयत्येष चालितां प्राणवायुना । उत्कर्षप्राणायामेन शक्तिचालेन चाल्यताम् । ततः परिचयावस्थाशक्तिबोधकरी भवेत् । दीप्तोऽनलोऽपानजाड्यं शिष्टं दहति वैकृतम् । प्रकाशावरणे जाड्ये दग्धेऽङ्के कफजो मलः । ज्ञानाग्निः स तदा सत्वप्रकाशक उपाधिहा । तथा योगाग्निना दग्धो देहो योगिवरस्य हि । न दृश्यते योगिदेहो देवैरपि महाबलः । इच्छारूपस्तदा योगिदेहः स्यादजरामरः । सुषुम्णाचक्रानिलया प्राणापानौ ग्रसेद्यदा । तदा केवलकुम्भः स्यान्मुनेस्त्रैलोक्यसिद्धिकृत् । जलूका रुधिरं यद्वज्जलादाकर्षयेद् ध्रुवम् । ब्रह्मनाड़ी तथा धातून् सतताभ्यासयोगतः । तदा नद्यः पुष्करादयानदाः शुष्यन्ति पुष्कले । क्व दोषाः क्षुत्पिपासाद्याः सर्व्वे नश्यन्ति योगिनः" । हठस० ।

प्राणायामकालमानम् "अथ प्रमाणमेतेषां रहस्यमपि कथ्यते चतुरष्टद्वादशभिः क्रमादाद्याः पलैस्त्रयः । ततः पञ्चदशोन्मानपलैरष्टादशोन्मितः । परस्ततश्चतुर्विंशत्तीव्रहेतुरिहेरितः । निसर्गाद्द्वादशगुणाः प्रत्याहारस्ततः परम्" हठस० ।

निसर्गप्राणायामकालः कुम्भकपद्धतौ "पञ्चगुर्व्वक्षरैर्युक्तः कालः पलमितो हि यः । निसर्गतः कुम्भकोऽयमतोऽर्द्धं रेचकः स्मृतः । अर्द्धः पूरक इत्युक्तो मात्राकुम्भविशारदैः । पञ्चविंशतिभिः प्रोक्तः पलैर्द्वादशमात्रिकः" । अयमेव नाडीशोधनेऽभ्यासप्राणायामः । "पञ्चाशद्भिर्द्वितीयस्तु सपादोदयाधिकोन्मितः । तृतीय इति निर्द्दिष्टो दत्तात्रेयमतं यथा" । तदयं संक्षेपः "कनिष्ठे प्राणायामे एकस्मिन् कालमानं चत्वारि पलानि भवन्ति तदा द्वादशप्राणायामे सर्व्वकालमानं ४८ पलानि असौ प्रथम उद्घातः स्वेद-