प्राणायामविभाग:

योगदर्शनानुसारेण प्राणायामा: चतुष्प्रकारका:। ते यथा – (१.) बाह्यवृत्तिप्राणायाम; (२.) आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायाम: (३.) स्तम्भवृत्तिप्राणायाम: (४.) बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपीप्राणायाम:। अन्यत्र तु उत्तम-मध्यम-अधमभेदेन प्राणायामस्य भेदत्रयं स्वीकृतमस्ति। पुनश्च सोऽयं प्राणायाम: सगर्भ-निगर्भत्वेन द्विधाविभक्त:। अनेन प्रकारेण प्राणायाम: षट्प्रकारक इति गृह्यते।

(१.) आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायाम: – यद्यपि योगदर्शने प्रथमं बाह्यवृत्तिप्राणायामस्यैव उल्लेख: कृतोऽस्ति। तथापि सर्वप्राथम्येन आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायामस्यैव अभ्यास: भवतीत्येतस्मात् कारणात् आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायामस्यैव प्रथमतया वर्णनं क्रियते। आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायाम: पूरकप्राणायाम इत्युच्यते। प्राणायामेऽस्मिन् प्राणवायु: शरीरान्तर्भागे नीत्वा एतत् द्रष्टव्यं भवति यत् प्राणवायु: कस्मिन् आभ्यन्तरदेशे कतिकालपर्यन्तं कति-स्वाभाविकश्वाससंख्यापर्यन्तं सुखपूर्वकतया स्थास्यति। एष: प्राणायाम: आभ्यन्तरवृत्तिप्राणायाम:। अभ्यासेन एष: प्राणायाम: दीर्घ: तथा सूक्ष्मो भवति।

(२.) बाह्यवृत्तिप्राणायामो रेचकप्राणायाम इत्युच्यते। श्वासं बहि: निष्कास्य तस्य स्वाभाविकगतेरभावकरणमेव रेचकप्राणायाम:। प्राणवायो: स्वाभाविकगतेरभाव: सुखपूर्वकतया कर्त्तव्य:। तेन सहैव एतदपि द्रष्टव्यं भवति यत् स: श्वास: बहिरागत्य कुत्र अवस्थितोऽस्ति। कतिकालपर्यन्तमवस्थितोऽस्ति तथा कति स्वाभाविकश्वाससंख्यापर्यन्तम् अवस्थितोऽस्ति इति।

(३.) स्तम्भवृत्तिप्राणायामः – स्तम्भवृत्तिप्राणायामः कुम्भक-प्राणायामोऽप्युच्यते। श्वास-प्रश्वासादिगतिद्वय-स्यैव अभावेन प्राणो यत्र आसीत् तत्रैव स्तम्भनेन स्तम्भवृत्तिप्राणायामः। तस्मिन् समये एतत् निरीक्षणं कर्त्तव्यम् भवति यत् प्राणवायुः कस्मिन् देशे अवस्थितोऽस्ति, सुखपूर्वकतया कतिकालपर्यन्तमवस्थितोऽस्ति तथा तस्मिन् समये प्राणस्य स्वाभाविकी गतिः कतिसंख्यका अस्ति इति। अभ्यासानुसारम् एषः प्राणायामोऽपि दीर्घः सूक्ष्मश्च भवति।

(४.) बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थप्राणायामः – इन्द्रियाणां विषयभूतानां शब्दस्पर्शादीनां तथा अन्तःकरणस्य विषयभूतानां संकल्प-विकल्पादीनां त्यागपूर्वकम् अर्थात् प्राणस्य गमनागमनज्ञानत्यागपूर्वकं मन इष्टदेवे संयोजन-पूर्वकं देश-काल-संख्याज्ञानरहितया स्वाभाविकतया प्राणगतेः यस्मिन् कस्मिन् अपि स्थाने अवस्थानभवनमेव विषयाक्षेपी प्राणायामः।

केनचित् मन्त्रजपेन अयं प्राणायामः सारल्येन एव प्रत्यक्षो भवति। प्राणायामोऽयं राजयोगस्य प्राणायामोऽस्ति येन मनसि शान्तिः प्रजायते।

योगदर्शने एतेषां चतुर्णामेव प्राणायामानाम् उल्लेखे प्राप्ते सत्यपि परवर्तिकाले अनेकैः योगाचार्यैः स्वग्रन्थेषु अनेकेषां प्राणायामानाम् उल्लेखः कृतः।