

विभिन्न ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम के स्वरूप एवं प्रभाव पर विमर्श

Bagish Ojha

Research Scholar, Dept. Vaidic Darshan SVDV
Banaras Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh, India
Email: Acharyavageeshji@gmail.com

Abstract: प्राणायाम भारतीय योगपरम्परा की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण साधना है, जिसे प्राण-शक्ति के नियमन एवं संवर्धन का माध्यम माना गया है। प्रस्तुत शोधपत्र में वेद, उपनिषद्, योगदर्शन, हठयोगप्रदीपिका, मनुस्मृति, आयुर्वेदिक ग्रन्थों तथा महाकाव्यों में वर्णित प्राणायाम के स्वरूप, तात्त्विक आधार एवं उसके बहुआयामी प्रभावों का समालोचनात्मक अध्ययन किया गया है। ग्रन्थों के आधार पर यह स्पष्ट किया गया है कि प्राण केवल श्वसन-क्रिया तक सीमित न होकर समस्त शारीरिक, मानसिक एवं चेतनात्मक क्रियाओं का मूल तत्त्व है।

अध्ययन में यह प्रतिपादित किया गया है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से श्वास-प्रश्वास की गति नियंत्रित होकर चित्त की चंचलता का क्षय होता है, जिससे धारणा, ध्यान एवं समाधि की योगिक अवस्थाओं की प्राप्ति सहज हो जाती है। शास्त्रों में प्राणायाम को पाप-नाशक, इन्द्रिय-निग्रहक, चित्त-शोधक एवं दीर्घायु प्रदान करने वाला श्रेष्ठ तप कहा गया है। आयुर्वेदिक दृष्टि से प्राणवायु को जीवन, बल एवं आयु का आधार मानते हुए उसे समस्त शारीरिक तंत्रों का प्रेरक स्वीकार किया गया है।

निष्कर्षतः यह शोध-पत्र प्रतिपादित करता है कि प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन तथा आध्यात्मिक उन्नति का समन्वित साधन है, जो आधुनिक जीवन की तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी मानव को स्वस्थ, दीर्घायु एवं संतुलित जीवन की दिशा प्रदान करता है।

Keywords: प्राणायाम, श्वास-प्रश्वास, योगदर्शन, हठयोग, चित्तशुद्धि, मन-प्राण सम्बन्ध, स्वास्थ्य एवं आरोग्य, आध्यात्मिक साधना।

प्राण का आयाम (नियन्त्रण) ही प्राणायाम है। हमारे शरीर में जितनी भी चेष्टाएँ होती हैं, सभी का प्राण से प्रत्यक्ष या परोक्ष सम्बन्ध है। 'प्राण' का अर्थ वह 'जीवनी-शक्ति' है जो शरीर के विभिन्न केन्द्रों द्वारा अपने को अभिव्यक्त करती है। प्राणायाम का अर्थ है 'प्राण पर नियन्त्रण'। इस अभ्यास में तीन क्रियाएँ निहित हैं- श्वास लेना, श्वास रोकना, श्वास छोड़ना। योगदर्शन में महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को परिभाषित करते हुए कहा है कि- "श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः"¹ अर्थात् बाह्य वायु को भीतर लेना 'श्वास' तथा कोष्ठगत वायु को बाहर निकालना प्रश्वास है। श्वास और प्रश्वास की गति को यथाशक्ति रोक देना ही प्राणायाम है।

श्वास ही जीवन है। कोई व्यक्ति कुछ समय बिना भोजन के जीवित रह सकता है, परन्तु श्वास के बिना नहीं रह सकता। जब हम श्वास लेते हैं तब वायु शरीर में प्रवेश करती है। वायु में ऑक्सीजन रहती है, जो प्राणदायक होने के कारण आवश्यक है। समस्त प्राणी-जगत् का जीवन वायु में पायी जाने वाली ऑक्सीजन पर निर्भर रहता है। यदि वायु में ऑक्सीजन न हो तो प्राणी-वर्ग जीवन रहित हो जायेगा। ऑक्सीजन ज्वलन क्रिया का सहायक तत्त्व है। परिणामतः अनवरत रूप से हमारे शरीर में ज्वलन क्रिया होती रहती है तथा बहुत संख्या में कोशिकाएँ जलती और नष्ट होती रहती हैं, जिससे शरीर में ताप उत्पन्न होता है और हमारे जीवन के लिए आवश्यक तापमान शरीर में बना रहता है। हमारे वेद, शास्त्र, उपनिषदादि में प्राण की अनन्त महिमा बतायी गयी है। अथर्ववेद में कहा है— 'प्राणापानौ मृत्योर्मा पातं

स्वाहा।² अर्थात् प्राण और अपान! तुम दोनों मृत्यु से मुझे बचाओ। इस मन्त्र में प्राण को धारण करने वाले प्राणी प्राण से प्रार्थना कर रहे हैं। मनु महाराज प्राणायाम के विषय में कहते हैं—

“दहन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।।”³

अर्थात् जैसे अग्नि आदि में तपाने से सुवर्ण आदि धातुओं के मल, विकार नष्ट हो जाते हैं, वैसे ही प्राणायाम से मन एवं इन्द्रियों के दोष दूर होते हैं। प्राणायाम के अभ्यास के समय मन स्थिर हो जाता है और विचार-प्रवाह अवरूद्ध हो जाता है। इसलिए प्राणायाम मन को ध्यान के लिए तैयार करने का एक उत्तम अभ्यास माना जाता है। ‘हठयोगप्रदीपिका’ में कहा है—

“प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।

आचार्याणान्तु केषांचिदन्यत्कर्म न सम्मतम्।।”⁴

मन विक्षेप आवरण को दूर करने के लिए प्राणायाम के अतिरिक्त अन्य कोई भी कर्म मान्य नहीं है। विभिन्न प्राणायामों के करने से शरीर, मन व इन्द्रियों के सभी मल सूख जाते हैं। प्राणायाम का प्रभाव बताते हुए योगचूडामण्युपनिषद् में कहा है कि—

“आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम्।

विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति।।”⁵

आसन से योगी रजोगुण (मनश्चंचलता) को, प्राणायाम से पापवृत्ति को और प्रत्याहार से मानसिक विकार को दूर करता है। हठयोगप्रदीपिका में प्राणवायु के विषय में कहते हैं कि—

“चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।।”⁶

अर्थात् प्राणवायु के चंचल होने से हमारा चित्त भी चंचल हो जाता है और प्राणवायु के स्थिर होने से हमारा चित्त भी स्थिर हो जाता है तथा प्राण एवं मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राण के रूकने से मन स्वतः एकाग्र हो जाता है। महर्षि पतंजलि ने भी योगदर्शन में कहा है कि—

“ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्, धारणासु च योग्यता मनसः।।”⁷

अर्थात् प्राणायाम करने से मन पर पड़ा हुआ असत्, अविद्या एवं क्लेश-रूपी तमस् का आवरण तथा सभी प्रकार से अशुद्धियों का क्षीण हो जाता है। परिशुद्ध हुए मन में धारणा (एकाग्रता) स्वतः होने लगती है तथा धारणा से योग की उन्नत स्थितियों— ध्यान एवं समाधि की ओर बढ़ा जाता है। स्थूल रूप से प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के व्यायाम की एक पद्धति है, जिससे फेफड़े बलिष्ठ होते हैं, रक्त-संचार की व्यवस्था सुधरने से समग्र आरोग्य एवं दीर्घ आयु का लाभ मिलता है। प्राणायाम केवल श्वसन-तंत्र के लिए उपयोगी नहीं, बल्कि सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने और शारीरिक संस्थानों के पुष्टिकरण के लिए भी आवश्यक है।

प्राणवायु के विज्ञान की जानकारी से मानव स्वयं तथा दूसरों के स्वास्थ्य को सुव्यवस्थित करके सुखी एवं आनन्दपूर्ण जीवन का लाभ लेता हुआ अपनी आयु को बढ़ा सकता है। यही कारण है कि सनातन धर्म के शुभ कार्य में तथा सन्ध्योपासना के नित्य-कर्म में ‘प्राणायाम’ को एक आवश्यक धर्म-कृत्य के रूप में सम्मिलित किया गया है। प्राणायाम करने से दीर्घ श्वसन का अभ्यास भी स्वतः होने लगता है। भगवान् की ओर से हमें जो जीवन मिला है, उसमें प्राण या श्वास गिनकर मिलते हैं। जिसके जैसे कर्म होते हैं, उसी के अनुसार उसको अगला जन्म मिलता है। योगदर्शन में भी कहा गया है कि—

“सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः।”⁸

अर्थात् पुण्य या अपुण्य कर्म के फलस्वरूप ही व्यक्ति को मनुष्य, पशु, कीटादि योनियों में जन्म, आयु और भोग प्राप्त होता है। प्राणायाम करने वाला अपने श्वासों का कम प्रयोग करता है; इसलिए वह दीर्घायु भी होता है। ऋषियों के दीर्घजीवी होने का यही रहस्य है। जैसा कि मनुस्मृति में कहा है—

“ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वाद् दीर्घमायुरवाप्नुयुः।

प्रज्ञां यशश्च कीर्तिं च ब्रह्मवर्चसमेव च।।”⁹

अर्थात् ऋषि प्रतिदिन दीर्घकाल तक सन्ध्या (सम्यक् ध्यान) करने से लम्बी आयु पाते हैं। इसके साथ ही वे प्रज्ञा, यश, कीर्ति और ब्रह्म तेज को भी पाते हैं।

प्राण की महिमा बताते हुए चरक संहिता में कहा है —

“वायुस्तन्त्रयन्त्रधरः, प्रवर्तकश्चेष्टानामुच्चावचानां,

नियन्ता प्रणेता च मनसः, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः,

सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतः।।”¹⁰

वायु देहरूपी यंत्र का धारण करने वाला है, इसकी सब चेष्टाओं का प्रवर्तक है। अवांछित विषयों की ओर जाने वाले मन का नियंत्रक है तथा वांछित विषयों में मन का प्रेरक है। सब इन्द्रियों का भी प्रेरक है। सब इन्द्रियार्थों को मन की ओर ले जाने वाला और आयु की निरन्तरता का साक्षी बना हुआ है।

“वायुरायुर्वलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।

वायुर्विश्वमिदं सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तितः।।”¹¹

वायु जीवन है, वायु बल है, वायु जीवों का धारक है, वायु ही इस विश्व का कारण है और वायु ही सबका प्रभु कहा गया है। इसीलिए वायु को आयु कहा गया है।

श्रीमद्वाल्मीकि रामायण में प्राणवायु की महिमा का वर्णन करते हुए बता रहे हैं—

“शरीरं हि विना वायुं समता याति दारुभिः।

वायुः प्राणः सुखं वायुर्वायुः सर्वमिदं जगत्।।”¹²

वायु के बिना देह लकड़ियों के तुल्य (चेतनारहित) हो जाता है। इसलिए वायु ही शरीर का प्राण अर्थात् जीवन है, संक्षेप में सब कुछ है।

तैत्तिरीय उपनिषद् में अनेकों स्थान पर प्राण की महिमा का वर्णन कर रहे हैं—

“प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात्।

प्राणाद्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते,

प्राणेन जातानि जीवन्ति।

प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति।।”¹³

अर्थात् प्राण से ही समस्त जीव उत्पन्न होते हैं, उत्पन्न होने पर प्राण से ही जीवित रहते हैं और अन्त काल में प्राण में ही विलीन हो जाते हैं।

“प्राणं देवा अनुप्राणन्ति, मनुष्याः पशवश्च ये।

प्राणो हि भूतानामायुस्तस्मात्सर्वायुषमुच्यते।।”¹⁴

देवता, मनुष्य तथा पशु-पक्षी प्राण के अनुगामी होकर प्राण के ही सहारे जीवन-यापन किया करते

हैं। प्राण ही शरीरधारी प्राणियों की आयु है। इसलिए वह प्राण 'सर्वायुष' (सबका जीवन) कहलाता है।

अथर्ववेद में प्राण को सभी प्रकार की औषधियों का सहायक बता रहे हैं—

“आथर्वणीराङ्गिरसीदैवी मनुष्यजा उत।

ओषधयः प्रजायन्ते यदा त्वं प्राण जिन्वसि।।”¹⁵

हे प्राण! जब तक तुम प्रेरणा करते हुए शरीर में रहते हो तब तक ही आथर्वणी, आङ्गिरसी, दैवी और मनुष्यकृत औषधियाँ सफल होती हैं।

ऋग्वेद में प्राण के विषय में कहा है—

“प्र नू स मर्तः शवसा जनाँ अति तस्थौ व ऊती मरुतो यमावत।।”¹⁶

अर्थात् हे प्राणो! सचमुच वह मनुष्य बल के कारण जनसाधारण से बढ़कर रहता है जिसकी तुम अपनी प्रीति से रक्षा करते हो। प्राण में बड़ा बल है। नीचे से भार आदि उठाते समय भी प्राण अगत्या रोकने पड़ते हैं, यदि उस समय प्राण बाहर निकल जाये तो भार हाथों से गिर पड़ता है। इससे प्रतीत होता है, प्राण-निरोध में बड़ा बल है। अतः बल की इच्छा करने वाले को प्राणायाम का अनुष्ठान करना चाहिए। इसी कारण मनु जी ने कहा है— ‘प्राणायामः परं तपः’¹⁷ अर्थात् ‘प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है’ तथा ‘प्राणायामैर्दहेद् दोषान्’¹⁸ अर्थात् प्राणायाम के द्वारा शारीरिक और मानसिक दोष दूर करने चाहिए। प्राण का साधन करने से मृत्यु का क्लेश भी नहीं हो सकता। मरना तो अवश्यभावी है। श्रीमद्भगवद्गीता— “जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः।”¹⁹ जन्मे हुए की मृत्यु निश्चित है, किन्तु मरणसमय में प्राण निकलने से मुमूर्षु को जो पीड़ा होती है, प्राणायामासी उससे बच जाता है। मृत्यु सन्निहित देखकर भी वह तत्काल आयास के बिना प्राण को बाहर निकाल देता है।

सांसारिक जीवन में मनुष्य जाने-अनजाने में अनेकों बार पाप कर्मों में लिप्त हो जाता है, जिसके लिए शास्त्रों में प्रायश्चित्त कर्म का विधान है। शास्त्रों में अनेकों स्थानों पर अज्ञानतावश जीवन में हुए पापों से अपनी रक्षा करने के लिए पापविमोचन के उपायों में प्राणायाम का वर्णन मिलता है।

“प्राणायामं द्विजः कुर्यात् सर्वपापपनुत्तये।

दहन्ते सर्वपापानि प्राणायामैर्द्विजस्य तु।।”²⁰

सभी पापों को दूर करने के लिये द्विज को प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायाम करने से सब पाप जल जाते हैं, नष्ट हो जाते हैं। द्विजों के लिये प्राणायाम सब दोषों का नाशक बताया है। इससे बढ़कर पापों को नष्ट करने वाला कोई कारण नहीं है।

“प्राणायामा ब्राह्मणस्य त्रयोऽपि विधिवत्कृताः।

व्याहृतिप्रणवैर्युक्ता विज्ञेयं परमं तपः।।”²¹

“ओं भूर्भुवः स्वः” इस प्रकार ओंकार व तीन महाव्याहृतियों के मानसिक उच्चारण के साथ व्यक्ति यदि विधिवत् तीन प्राणायाम भी कर लेता है तो यह उसके लिए परम तप है। न्यूनतम संख्या तीन बतायी है। अभ्यास व सामर्थ्य के अनुसार अधिक करें तो अधिक लाभ होता है।

“प्राणायामो भवेदेवं पातकेन्धनपावकः।

भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा।।”²²

प्राणायाम पाप रूपी ईधन को जला डालने वाली अग्नि है। यह संसार सागर को पार करने का महासेतु है, ऐसा योगी लोगों के द्वारा कहा जाता है।

उपसंहार— योगशास्त्रों में विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का वर्णन किया गया है। प्रतिदिन सभी प्राणायामों का अभ्यास करना आवश्यक नहीं है। इनका अभ्यास धीरे-धीरे दिन-प्रतिदिन बढ़ाना चाहिये। अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये प्रतिदिन १० मिनट का अभ्यास पर्याप्त है। साधक को अपने योग्यतानुसार निश्चित करना चाहिये कि कौन-कौन से प्राणायामों का अभ्यास उसके लिये आवश्यक है जिसका अभ्यास उसे नियमित करना चाहिए। जैसा कि योगशास्त्र श्रीमद्भगवद्गीता के माहात्म्य में प्राणायाम के विषय में बताते हुए कहते हैं —

“गीताध्ययनशीलस्य प्राणायामपरस्य च।

नैव सन्ति हि पापानि पूर्वजन्मकृतानि च।।”²³

पवित्र ग्रन्थ गीता के स्वाध्याय व प्राणायाम के नियमित अभ्यास से चित्त में संचित पूर्वजन्म की अशुभ वृत्तियों (पापों) का नाश हो जाता है। योगासनों से हम स्थूल शरीर की विकृतियों को दूर करते हैं। सूक्ष्म शरीर पर योगासनों की अपेक्षा प्राणायाम का विशेष प्रभाव होता है, प्राणायाम से सूक्ष्म शरीर ही नहीं, स्थूल शरीर पर भी विशेष प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से होता है।

Endnotes

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. योगदर्शन 2.49 | 13. तैत्तिरीयोपनिषद् 3.3 |
| 2. अथर्ववेद 2.16.1 | 14. तैत्तिरीयोपनिषद् 2.3 |
| 3. मनुस्मृति 6.71 | 15. अथर्ववेद 11.4.16 |
| 4. हठयोगप्रदीपिका 2.37 | 16. ऋग्वेद 1.64.13 |
| 5. योगचूडामण्युपनिषद् 109 | 17. मनुस्मृति 2.83 |
| 6. हठयोगप्रदीपिका 2.2 | 18. मनुस्मृति 6.72 |
| 7. योगदर्शन 2.52-53 | 19. श्रीमद्भगवद्गीता 2.17 |
| 8. योगदर्शन 2.13 | 20. विष्णुस्मृति 6.72 |
| 9. मनुस्मृति 4.94 | 21. मनुस्मृति 6.70 |
| 10. चरकसंहिता, सूत्रस्थान 12.8 | 22. योगचूडामण्युपनिषद् 108 |
| 11. चरकसंहिता, चिकित्सास्थान 28.3 | 23. श्रीमद्भगवद्गीतामाहात्म्यम् |
| 12. रामायण, उत्तरकाण्ड 35.61 | |

Bibliography

- *Athevaveda Samhita*. Edited by S.D. Satwalekar, Swadhyaya Mandal, 1985.
- *Charaka Samhita*. Translated and Edited by R.K. Sharma and Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Series Office, 2014.
- *Hatha Yoga Pradipika of Svatmarama*. Translated by Swami Muktibodhananda, Yoga Publication Trust, Munger, 1998.
- *Manusmriti: The Laws of Manu*. Translated by Wendy Doniger and Brian K. Smith, Penguin Classics, 1991.
- *Patanjali's Yoga Sutrās*. Translated by Swami Satchidananda, Integral Yoga Publications, 2012.
- *Rigveda Samhita*. Edited by Max Müller, Oxford University Press, 1890.
- *The Bhagavad Gita*. Translated by Winthrop Sargeant, State University of

New York Press, 2009.

- *The Taittiriya Upanishad*. Translated by Swami Lokeswarananda, Ramakrishna Mission Institute of Culture, 1994.
 - *Valmiki Ramayana*. Translated by M.N. Dutt, Eastern Book Linkers, 2004.
 - *Vishnu Smriti*. Translated by Julius Jolly, Sacred Books of the East, Vol. 7, 1880.
 - Frawley, David. *Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization*. Lotus Press, 1999.
 - Iyengar, B.K.S. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. HarperCollins, 2013.
 - Niranjanananda Saraswati, Swami. *Prana and Pranayama*. Yoga Publication Trust, Munger, 2009.
 - Saraswati, Swami Satyananda. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga Publication Trust, Munger, 2008.
-