

प्राणायाम की विवेचना

सुधीर शोध छात्रा योग विभाग श्री खुशालदास यूनिवर्सिटी हनुमानगढ़ राजस्थान
डॉ. प्रवीण सहायक आचार्य योग विभाग श्री खुशालदास यूनिवर्सिटी हनुमानगढ़ राजस्थान

शोध सारांश

पंच तत्व (पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु, आकाश) में से वायु तत्व सबसे प्रमुख है जो हमारे शरीर को जीवित रखता है। वात ही हमारे शरीर को गति प्रदान करता है और वात ही सांस के रूप में हमारा प्राण है। शरीर के तीनों दोष वात, पित्त और कफ में से वात यानि वायु ही सबसे बलवान है क्योंकि वह सब धातु, मल आदि का विभाग करने वाला, शरीर के सूक्ष्म छिद्रों में प्रवेश करने वाला, शीतल व चंचल है।

उपनिषदों में प्राण को ब्रह्म कहा गया है। प्राण शरीर के कण-कण में फैला हुआ है। हमारे शरीर में हमारी कर्मेन्द्रियाँ और ज्ञानेन्द्रियाँ तो फिर भी सो जाती हैं, आराम कर लेती हैं लेकिन प्राण न तो सोता है और न ही आराम करता है। यह निरंतर चलता रहता है। प्राण के आश्रय से ही जीवन है। प्राण के कारण ही शरीर कि सत्ता है।

प्राणायाम का अर्थ

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है— प्राण आयाम। प्राण का अर्थ होता है जीवनी शक्ति आयाम का अर्थ है विस्तार करना अर्थात् जीवनी शक्ति का विस्तार करना। दूसरे शब्दों में कहें तो प्राण को लम्बा व गहरा करना। प्राण कि अवस्था के अवरोध का नाम प्राणायाम है।

प्राणायाम की परिभाषा

प्राणायाम को परिभाषित करते हुए पतंजलि जी ने कहा है—

“तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः”

अर्थात् सामान्य श्वास प्रश्वास की गति का विच्छेद हो जाना ही प्राणायाम कहलाता है।

प्राणायाम करने से विवेकज्ञान पर पड़ा हुआ पर्दा हट जाता है। जब योगी प्राणायाम करता है तो उसका विवेकज्ञान जागृत होता है और उसके सारे बुरे कर्म धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं। प्राणायाम को सर्वश्रेष्ठ तप कहा गया है। जिस तरह से सोने को अग्नि में तपाने से सोने की सारी अशुद्धियाँ नष्ट हो जाती हैं ठीक उसी प्रकार प्राणायाम रूपी अग्नि में शरीर को तपाने से योगी साधक के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं। प्राणायाम करने से शारीरिक और मानसिक शुद्धि होती है। अविद्या आदि क्लेशों का नाश हो जाता है।

इस प्रकार प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हमारे ऊपर पड़ा अज्ञानता का आवरण हट जाता है और शुद्ध ज्ञान का प्रकाश उत्पन्न हो जाता है। प्राणायाम करने से मन और आत्मा की शुद्धि होती है। हमारे शरीर पर हमारा नियंत्रण होने लगता है।

वेदों में प्राणायाम

प्राणायाम अष्टांग योग का चतुर्थ अंग है। सिद्ध योगी पुरुषों के अनुसार प्राणायाम को योग की आत्मा कहा है। वेदों में प्राणायाम की विधि, लाभ एवं महता की कई जगह चर्चा व व्यख्या मिलती है। वेदों में प्राणायाम को ओषधयः तथा भेषजं भी कहा है। सामवेद के मंत्र में प्राणायाम के आध्यात्मिक लाभों को अवगत करवाते हुए कहा है—

“अगन्म वृत्रहन्तमं ज्येष्ठमाग्नि मानवंद्य

यः स्म श्रुतर्वन्नाक्षेर बृहदनीक इध्यतेद्यद्य सामवेद 89

अर्थात् जो योगी साधक वेदों का श्रवण—मनन करता है और नियमित रूप से प्राणायाम साधना करता है वह साधक परलोक में भी विशेष रूप से चमकता है।

प्राणायाम के द्वारा अपने प्राण को नियंत्रित करके योगी साधक शरीर रूपी रथ के द्वारा जन्मों का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। प्राणायाम के बिना शरीर में वीर्यरक्षा संभव नहीं है। वीर्य जीवन का सार है। इस जीवनधारा का आधार प्राणायाम है। सभी पापों को दूर करने के लिए साधक को प्राणायाम करना चाहिए।

उपनिषदों में प्राणायाम

प्राणों का व्यायाम ही प्राणायाम है। श्वेताश्वतरोपनिषद् के अनुसार “विद्वान् पुरुष को आहार—विहार आदि सारी क्रियाओं को विधिपूर्वक समाप्त करते हुए प्राणायाम क्रिया करके प्राण के सूक्ष्म हो जाने पर नासिका द्वारा उसको बाहर निकाल देना चाहिए।

उपनिषदों में प्राणायाम को बहुत ही सरल तरीके से स्पष्ट किया गया है। प्राणायाम से नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है। प्राणायाम पाप रूपी ईंधन को जला डालने वाली अग्नि है। यह संसार सागर को पार करने का महासेतु है। ऐसा योगी साधकों के द्वारा कहा जाता है। प्राणायाम से राग आदि दोष नष्ट हो जाते हैं। उपनिषदों में भी प्राणायाम का समय दिन में चार बार बताया है।

उपनिषदों में प्राणायाम की जगह ‘प्राण’ शब्द का प्रयोग अधिक हुआ है। प्राण ही ब्रह्म है। जगत के झूठे स्वरूप को जान लेना ही प्राणसंयम अर्थात् प्राणायाम है।

योगवासिष्ठ में प्राणायाम

योगवासिष्ठ में कहा गया है कि यह प्राण सभी मनुष्यों के हृदय में स्थित रहता है। जबकि अपान वायु का स्थान नाभि में बताया है। प्राणायाम के प्रकारों एवं विधि का वर्णन करते हुए महर्षि वसिष्ठ कहते हैं कि—

प्राणों की स्वाभाविक गति बहिर्मुखी है। उसे योगी साधक रेचक कहते हैं।

बाह्य वायु का नासिका मार्ग से अंदर जाना पूरक है। अपान वायु के शांत होने पर और प्राण वायु का हृदय प्रदेश में लम्बे समय तक रोके रखना कुम्भक कहलाता है और प्राण को बाहर निकालकर बाहर ही रोकना बाह्य कुम्भक कहलाता है।

योगवासिष्ठ में प्राणायाम के लाभों का भी वर्णन किया गया है। उन लाभों का वर्णन करते हुए महर्षि वसिष्ठ कहते हैं कि—

प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से मन स्थिर व शांत हो जाता है। जिससे सभी प्रकार के कष्टों और दुखों से छुटकारा मिल जाता है।

जो साधक प्राण और अपान की सतत उपासना करता है तो वह तीनों तापो से मुक्त होकर मोक्ष का अधिकारी हो जाता है अर्थात् वह सदा-सदा के लिए सभी बंधनों से मुक्त हो जाता है।

हठयोग ग्रंथों में प्राणायाम

हठयोग के आदिप्रवक्ता आदियोगी, आदिनाथ भगवान शिव माने जाते हैं। हठयोग का ज्ञान सबसे पहले भगवान शिव ने माता पार्वती को दिया था। माता पार्वती को हठयोग विद्या की पहली शिष्या माना जाता है। स्वामी स्वात्माराम, महर्षि घेरण्ड, गुरु गौरक्षनाथ आदि सभी हठयोग परंपरा से संबंधित थे।

हठप्रदीपिका

हठप्रदीपिका योग का सबसे प्राचीन ग्रंथ माना जाता है। जिसके रचयिता स्वामी स्वात्माराम जी हैं। ये एक हठयोगी थेद्य जिन्होंने अपनी असीम अनुकम्पा से हमें योग जैसी अद्वितीय विद्या से हमें अवगत करवाया। स्वात्माराम जी ने इस अनुपम ग्रंथ की रचना 14 वीं शताब्दी में की थी। हठप्रदीपिका में चार अध्यायों का वर्णन किया गया है। इसमें अध्यायों को उपदेश कहा गया है। इन चार उपदेशों को 'चतुरंग योग' कहा है। हठप्रदीपिका में प्राणायामों की संख्या आठ बताई है। जिन्हें कुम्भक कहा गया है। हठप्रदीपिका के दूसरे अध्याय का नाम प्राणायाम है। आठ प्रकार के कुम्भकों के नाम इस प्रकार हैं—सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, प्लाविनी।

घेरण्ड संहिता

घेरण्ड संहिता के रचयिता महर्षि घेरण्ड हैं। यह एक संवादात्मक ग्रंथ है। इसमें महर्षि घेरण्ड और राजा चण्डकपालि के बीच संवाद है। महर्षि घेरण्ड राजा चण्डकपालि को तत्वज्ञान की विद्या का उपदेश देते हैं। इसमें सात अध्याय हैं इसलिए इसे 'सप्तांगयोग' कहा गया है। घेरण्ड संहिता का काल 17वीं शताब्दी का माना जाता है। यह हठयोग का ही एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है।

प्राणायाम को घेरण्ड संहिता में कुम्भक कहा गया है। घेरण्ड संहिता में भी प्राणायामों की संख्या आठ बताई गई है। जो इस प्रकार हैं—

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, केवली।

केवली प्राणायाम सिद्ध हो जाने के बाद ऐसी कोई सिद्धि नहीं है जो योगी साधक को प्राप्त न हो। इसलिए केवल कुम्भक को श्रेष्ठ कुम्भक कहा गया है।

सहित कुम्भक के भी दो प्रकार बताए हैं।

1. सगर्भ प्राणायाम
2. निगर्भ प्राणायाम

सगर्भ प्राणायाम का अभ्यास बीज मंत्रों के साथ किया जाता है। जबकि निगर्भ प्राणायाम का अभ्यास बिना बीज मंत्रों के ही किया जाता है।

हठरत्नावली

हठरत्नावली हठयोग का ही एक अद्वितीय ग्रंथ है। जिसकी रचना 19वीं सदी में श्रीनिवासभट्ट ने की थी। इसे हठयोगरत्नसारणी भी कहते हैं। इस ग्रंथ को हठप्रदीपिका का ही दूसरा रूप माना जाता है। परंतु जब हम सूक्ष्म रूप से इसका अध्ययन करते हैं तो हमें ज्ञात होता है कि बहुत कुछ भिन्न है। हठरत्नावली में चार अध्यायों का वर्णन किया गया है। जिन्हे उपदेश कहा गया है। अब बात करते हैं प्राणायाम की दृष्टि हठरत्नावली में नौ प्राणायामों का वर्णन है। जिन्हे कुम्भक कहा गया है। जो इस प्रकार हैं—

सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, प्लाविनि, भुजंगिकरणी।

हठरत्नावली में प्राणायाम का वर्णन दूसरे अध्याय में किया गया है। श्रीनिवास भट्ट जी कहते हैं कि प्राणायाम करने से हमारे शरीर की सभी नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है और शरीर अनेक प्रकार के रोगों से मुक्त हो जाता है।

सिद्धसिद्धांत पद्धति

सिद्धसिद्धांत पद्धति गुरु गौरक्षनाथ जी की रचना है। सिद्धसिद्धांत पद्धति में छह अध्याय हैं। जिन्हें 'पिण्ड' कहा गया है। सभी अध्यायों को शरीर से जोड़कर व्यख्या की गई है। सिद्धसिद्धांत पद्धति के चतुर्थ अध्याय में प्राणायाम का वर्णन किया गया है। नाड़ियों में प्राण के प्रवाह को स्थिर करना ही प्राणायाम है। प्राणायाम के चार प्रकार बताए हैं।

पूरक, रेचक, कुम्भक, संगठन। सिद्धसिद्धांत पद्धति में अष्टांग योग का वर्णन किया गया है।

सिद्ध— अर्थात् योगी महान पुरुष **सिद्धांत**— अर्थात् निश्चित मत **पद्धति**— अर्थात् मार्ग। अर्थात् सिद्ध योगियों के निश्चित मार्ग पर चलना।

सिद्धसिद्धांत पद्धति हठयोग का एक अद्भुत ग्रंथ है। जिसमें गुरु गौरक्षनाथ ने हठयोग विद्या के माध्यम से हमें जीवन के रहस्य को समझाया है। गुरु गौरक्षनाथ आदि योगी और नाथ परंपरा के अनुयायी थे। उन्होंने इस ग्रंथ की रचना कर हमें भौतिक शरीर से सूक्ष्म शरीर का मार्ग कैसे प्रशस्त होता है यह समझाया है।

शिव संहिता

शिव संहिता हठयोग से संबंधित ग्रंथ है। शिव संहिता के रचयिता का कहीं नाम नहीं मिलता। इसलिए मन जाता है कि भगवान शिव ने स्वयं ही इस ग्रंथ की रचना की है। इस ग्रंथ को संवादात्मक ग्रंथ कहा जाता है। भगवान शिव ने योग का ज्ञान माता पार्वती को दिया था। इस ग्रंथ को हठयोग का प्रमुख ग्रंथ माना जाता है। शिव संहिता में पाँच अध्याय हैं। पहले अध्याय में ज्ञान कि चर्चा कि गई है। भगवान शिव दूसरे अध्याय में नाड़ियों का वर्णन करते हैं। इस ग्रंथ में साढ़े तीन लाख नाड़ियों का वर्णन किया गया है। तीसरे अध्याय में पाँच प्राण और उपप्राण कि चर्चा कि है। अब बात आती है प्राणायाम कि तो शिव संहिता के चौथे अध्याय में प्राणायाम के बारे में बताया है। शिव संहिता के अनुसार प्राणायाम के तीन प्रकार हैं जो इस निम्न हैं—
पूरक, रेचक, कुम्भक।

वसिष्ठ संहिता

वसिष्ठ संहिता योग का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है। वसिष्ठ संहिता के रचयिता महर्षि वसिष्ठ हैं। इसे संवादात्मक ग्रंथ माना जाता है। महर्षि वसिष्ठ और उनके पुत्र शक्ति के बीच में संवाद है। वसिष्ठ संहिता में छह अध्याय हैं। जिसके तीसरे अध्याय में प्राणायाम का वर्णन मिलता है। महर्षि वसिष्ठ प्राणायाम को बीज मंत्रों के साथ करने को कहते हैं। महर्षि वसिष्ठ ने प्राण और अपान के संयोग को प्राणायाम कहा है। प्राणायाम कि तीन क्रियाएं होती हैं— पूरक, रेचक, कुम्भक।

मुनि वसिष्ठ ने प्राणायाम कि तीन अवस्थाएँ बताई हैं—

अधम—यह प्राणायाम कि पहली अवस्था है। जिसमें पसीना निकलता है।

मध्यम— इस अवस्था में साधक के शरीर में कंपन होता है।

उत्तम—यह अंतिम अवस्था है। इसमें साधक ऊपर उठने जैसा अनुभव करता है।

प्राणायाम के प्रकार

केवल कुम्भक— रेचक और पूरक किए बिना ही सुखपूर्वक वायु का धारण करना ही केवल कुम्भक है।

सहित कुम्भक— रेचक और पूरक के साथ जो कुम्भक किया जाता है उसे सहित कुम्भक कहते हैं।

गौरक्ष संहिता

गौरक्ष संहिता हठयोग का प्राचीन ग्रंथ है। इसका काल 10वीं सदी माना जाता है। गौरक्ष संहिता में अध्यायों को शतक कहा गया है। गौरक्ष संहिता में षडंग योग का वर्णन मिलता है। प्राण वायु के चंचल होने से बिन्दु भी चंचल हो जाता है। जब प्राण वायु स्थिर होती है तो बिन्दु भी स्थिर हो जाता है। काल के भय से बचने के लिए ब्रह्म भी प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। वायु को ही प्राण कहा जाता है। गौरक्ष संहिता में भी प्राणायाम से पहले नाडीशोधन प्राणायाम करने का विधान बताया है।

गौरक्ष संहिता के दूसरे शतक में प्राणायाम के स्वरूप ओ स्पष्ट किया गया है। प्राणायाम कि तीन अवस्थाएँ पूरक, रेचक, कुम्भक प्रणवात्मक बताई गई है। प्राण अपान को इकट्ठा करके प्रणव कि बारह मात्राओं से पूरक करना चाहिए। कुम्भक में सोलह और रेचक में दस मात्राएं होती हैं। यह अधम प्राणायाम है। मध्यम प्राणायाम में इससे दुगुनी मात्राएं और उत्तम में तिगुनी मात्राएं होती हैं। अधम प्राणायाम में पसीना, मध्यम में कंपन और उत्तम प्राणायाम में योगी का शरीर हल्का होकर ऊपर उठने लगता है।

योगबीज

योगबीज हठयोग का ही एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है। जिसका रचनाकार भगवान शिव को माना जाता है। इस ग्रंथ में भगवान शिव और माता पार्वती के बीच संवाद है इसलिए इसे संवादात्मक ग्रंथ भी कहा जाता है। माता पार्वती भगवान शिव से बारह प्रश्न पूछती हैं। योगबीज में कोई अध्याय नहीं है। माता पार्वती को योगबीज में सुरेश्वरी भी कहा गया है। योगबीज में कहा गया है कि योग सभी द्वंदों को जोड़ता है।

अपान और प्राण का, रज और वीर्य का, सूर्य और चंद्रमा का, जीवात्मा और परमात्मा का और इसी प्रकार सभी द्रवों के मिलन को योग कहा है।

अब हम बात करते हैं योगबीज में प्राणायाम के स्वरूप कि केवल कुम्भक में चार प्रकार के प्राणायाम बताए गए हैं— सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रीका । योगबीज में चार प्रकार के प्राणायाम में तीन बंध लगाने की बात कही गई है। सूर्यभेदी प्राणायाम से पेट, वात एवं गले के रोग समाप्त हो जाते हैं। उज्जायी प्राणायाम से गले, जठराग्नि एवं सिर से संबंधित रोग ठीक होते हैं।

संदर्भ सूची

- पाण्डेय राजकुमारी (1993) भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली
- सिन्हा हरेन्द्र प्रसाद (1994) भारतीय दर्शन कि रूप रेखा, मोतीलाल बनरसीदास बंगलो रोड
- राधाकृष्णन सर्वपल्ली (1989) भारतीय दर्शन ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी, दिल्ली
- घेरण्ड महर्षि (1997) घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती गंगादर्शन, मुंगेर बिहार
- सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (1997) घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
- पतंजलि महर्षि पातंजल योगसूत्र, गीता प्रेस गोरखपुर
- नगेन्द्र डा० एच आर (2006) प्राणायाम कला और विज्ञान, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन बंगलूर
- सरस्वती स्वामी कर्मानन्द (1998) रोग और योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत
- श्रीमन्माधव (1999) शिवसंहिता, कैवल्यधाम, योग मंदिर समिति, लोनावला, पुणे
- पुरुषार्थी डा० योगेन्द्र (1999) वेदों में योग विद्या, यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार
- स्वामी परमहंस अनन्त भारती (2015) योग उपांशेद संग्रह, चौखम्भा ओरिएंटलिया, दिल्ली
- सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द (2007) योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेति, ऋषिकेश
- सरस्वती स्वामी कुवल्यानन्द एवं विणेकर डा० स. ल. (1971) योग चिकित्सा, कैवल्यधाम लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र
- गोरक्षनाथ सिद्धगुरु (2020) योग बीज, इन्दु प्रकाशन, दिल्ली
- आचार्य डा० कपिलदेव द्विवेदी (2012) योग और आरोग्य, विश्वविध्यालय प्रकाशन, वाराणसी
- आत्मानन्द स्वामी अक्षय योगासन और प्राणायाम, प्रतिभा प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
- सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द (1998) योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेति, ऋषिकेश
- गोरक्षनाथ सिद्धयोग (2019) गोरक्ष संहिता, संस्कृति संस्थान, बरेली, उत्तर प्रदेश

- वर्णवाल डा० सुरेश योग और मानसिक स्वास्थ्य (2010) न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली
- तेजोमयानन्द स्वामी (2016) योगवासिष्ठसारसंग्रह सेंट्रल चिन्मय मिशन
- घेरण्ड महर्षि (1992) घेरण्ड संहिता, संस्कृति संस्थान, बरेली, उत्तर प्रदेश
- गुर्वेन्द्र डा०अमृत लाल और गुर्वेन्द्र डा० गायत्री (2022) योगाअमृत, किताब महल पब्लिशर्स, नई दिल्ली
- आएंगार बी के एस (2017) प्राणायाम, ओरिएंट ब्लैकस्वॉन प्राइवेट लिमिटेड
- रामदेव स्वामी (2022) प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार
- आर्य डा० सोमवीर (2020) योगदर्शन, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली
- यादव डा० धर्मवीर और आर्य डा०सोमवीर (2022) योगसार, किताब महल, दिल्ली
- सरस्वती स्वामी निरंजानन्द प्राण और प्राणायाम, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- सरस्वती स्वामी सत्यानन्द और सरस्वती स्वामी निरंजानन्द प्राण विद्या, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- कुमार वृजेश प्राणायाम प्रकाश, शिवयोग प्राणायाम प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान, आजमगढ़, उत्तर प्रदेश
- आत्मानन्द स्वामी अक्षय योगासन और प्राणायाम, प्रतिभा प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
- नेवटिया राधाकृष्ण योग-प्राणायाम, सर्व सेवा संघ-प्रकाशन राजघाट, वाराणसी
- कुवल्यानंद स्वामी प्राणायाम, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला, पुणे
- अयंगार बी के एस (2006) लाइट ऑन प्राणायाम, थोरसॉनस प्रकाशक