

हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में प्राणायाम का महात्म्य

भतेरी देवी

रोल नं. 1730, एम.ए. योगा (शारीरिक शिक्षा), सी.आर.एस.यू., जीन्द, हरियाणा, भारत।

सारांश

योग का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। योग करने से हमारी मानसिक तथा शारीरिक सभी प्रकार की बीमारियाँ ठीक होती है। योग का अर्थ है जोड़ना। जीवात्मा का परमात्मा से मिलन योग है। योग को करने के बहुत लाभ होते हैं। महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के आठ अंगों का वर्णन किया है। जब यम, नियम की साधना सफल हो जाती है तब आसन को करना चाहिए। आसन करने से शरीर में दृढ़ता आती है। इसके बाद प्राणायाम आता है। प्राणायाम से जीवनी शक्ति का विस्तार होता है।

मूल शब्द : योग, मानसिक, शारीरिक, हठप्रदीपिका, हठप्रदीपिका।

प्रस्तावना

‘प्राणायाम’ शब्द दो शब्दों के योग से बना है – प्राण + आयाम। ‘प्राण’ का अर्थ होता है जीवनी शक्ति ‘आयाम’ का अर्थ है – विस्तार करना। अर्थात् प्राणायाम का अर्थ है जीवनी शक्ति का विस्तार करना।¹ प्रत्येक प्राणी श्वास लेता है और श्वास के सहारे ही वह जीवित रहता है। अगर श्वास लेना बन्द कर दें, तो थोड़ी देर में प्राण निकल जायेंगे। इसीलिए जीवन जीने के लिए हमारे श्वास की प्रक्रिया का सुचारु रूप से चलना आवश्यक है। आज के युग में वायु प्रदूषण अधिक हो गया है जिससे श्वास लेने में परेशानी तथा श्वसन तन्त्र के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्राणायाम करने से वायु प्रदूषित समाज में भी हम आसानी से जीवन जी सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से हम जीवनी शक्ति को बढ़ा सकते हैं। महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि प्राणायाम के अभ्यास मात्र से मनुष्य देवता के समान हो जाता है।²

आज का युवा अनेक मानसिक रोगों जैसे – चिंता, तनाव, अवसाद आदि से पीड़ित है, वह इन्हीं रोगों के कारण समाज में व्याप्त बुराइयों से घिरा रहता है तथा अधिक चिंता में रहता है, युवाओं को चिंता मुक्त करने के लिए प्राणायाम सबसे अच्छा माध्यम है। प्राणायाम द्वारा मन की शक्ति तथा चित्त की एकाग्रता को बढ़ाया जाता है। चित्त बाह्य विषयों से सम्पर्क तोड़कर अर्न्तमुखी हो जाता है। इसलिए आज की युवा पीढ़ी और सभी को भी प्राणायाम का अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए।

‘हठयोग प्रदीपिका’ में महर्षि स्वात्माराम कहते हैं कि वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के

निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करें।³

घेरण्ड संहिता में ‘महर्षि घेरण्ड’ प्राणायाम के विषय में कहते हैं कि प्राणायाम का अभ्यास अपने शरीर के भीतर प्राण को चलाने की प्रक्रिया है, प्राण को जागृत करने की प्रक्रिया है, लेकिन प्राण की जागृति और प्राणों का स्वतन्त्र प्रवाह तभी सम्भव है जब हमारे भीतर की सभी नाड़ियाँ अवरोध रहित बन जायें और इसके लिए नाड़ी शुद्धि का अभ्यास बतलाते हैं।⁴

‘पातंजल योग सूत्र’ में महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के विषय में कहा है कि श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया में सामान्य गति में विच्छेद लाना प्राणायाम कहलाता है।⁵

शास्त्रों में बताया गया है कि हमारे शरीर में पांच प्राण होते हैं प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान। इन पांचों प्राणों के भी उपप्राण बताये गये हैं उप-पंचप्राण – नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, घनंजजय। नाग प्राण डकार के लिए, कूर्म पलकों का झपकना, कृकल – छिकना देवदत्त – जमाई, मृत्यु के बाद भी शरीर का निश्चित तापमान के लिए धन्जजय प्राण होता है।

जीवनी शक्ति का विकास प्राणायाम करने से वास्तव में ही संभव है। पंचप्राणों में प्राण का स्थान हृदय में, उदान का स्थान मुख में, समान का स्थान नाभि में, अपान का स्थान गुहप्रदेश में तथा व्यान का स्थान सम्पूर्ण शरीर में होता है।⁶

श्वास शरीर की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है मनुष्य प्रति मिनट 15 बार और प्रतिदिन में 21,600 बार श्वास लेता है। प्राणायाम वह साधन है जिसके द्वारा मनुष्य अपने छोटे से शरीर में ब्रह्माण्ड के जीवन का अनुभव कर लेता है और सृष्टि की

शक्तियों को प्राप्त करके आत्मिक पूर्णता को उपलब्ध करना चाहता है।

छान्दोपनिषद् में कहा गया है कि प्रलयाकाल में सभी चल एवं अचल, चेतन एवं जड़ प्राण में विलीन हो जाते हैं और सृजन काल में उत्पन्न होते हैं।⁷ कठोपनिषद् में कहा गया है कि सम्पूर्ण जगत् में जो कुछ भी है, वह प्राण से उत्पन्न होकर स्पंदित होता है।⁸

शिव संहिता में भी दस प्राणों का वर्णन किया है। पांच मुख्य प्राणों में प्राण, अपान, समान, उदान तथा व्यान है। उप-प्राणों में नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनज्जय है।⁹

विभिन्न ग्रन्थों में प्राणायाम की तीन अवस्थाएं बताई गई हैं पूरक रेचक तथा कुम्भक। पूरक धीरे-धीरे श्वास को अन्दर लेने की प्रक्रिया है। रेचक धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़ने की प्रक्रिया है। कुम्भक दो प्रकार का है अंतः कुम्भक तथा बाह्य कुम्भक श्वास को पूरक करके अन्दर रोके रखना अन्तःकुम्भक कहलाता है। श्वास का रेचन करके कुम्भक लगाना बाह्य कुम्भक कहलाता है।¹⁰

पूरक, रेचक तथा कुम्भक के मध्य कितना अनुपात होना चाहिए। 'हठयोग प्रदीपिका' में स्वामी स्वात्माराम ने प्राणायाम का अनुपात 1:4:2 बताया है। निम्न स्तर का अनुपात 12:48:24 होता है, मध्यम स्तर का 16:64:32 होता है तथा उत्तम स्तर का 20:80:40 होता है।¹¹

प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति का दीर्घ और गहरा बनाने से अभिष्ट लक्षण प्राप्त होते हैं। धेरण्ड संहिता में इसी बात को प्राणायाम लाघव कहते हुए बताया है कि इसके अभ्यास से हल्कापन आता है अर्थात् शरीर में तमोगुण या रजोगुण के कारण चंचलता रहती है वह दूर होकर साधक का शरीर हल्का हो जाता है।

प्राणायाम के प्रकार

योग के ग्रन्थों में प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का वर्णन किया है, लेकिन सभी ग्रन्थों में अलग-2 प्रकार के प्राणायामों का वर्णन है। योग के ग्रन्थों में विभिन्न शास्त्रियों ने अलग-2 नाम से ही नहीं बल्कि इनकी संख्या के विषय में भी भिन्नता पाई गई है। उदाहरण महर्षि पतंजलि ने केवल चार प्राणायामों की बात कही है, जिसमें चौथा प्राणायाम तो पहले तीन प्राणायामों के अभ्यास का ही परिणाम कहा जाता है।

'हठयोग प्रदीपिका' में स्वामी स्वात्माराम ने, 'भक्ति सागर' में चरणदास ने तथा 'धेरण्ड संहिता' में महर्षि धेरण्ड ने आठ प्रकार के प्राणायामों की बात कही है। इसमें भी प्राणायाम के कुछ नामों में अन्तर देखने को मिलता है। जैसे :- ऋषि धेरण्ड ने सहित कुम्भक की बात कही है, जबकि महर्षि पतंजलि ने बाह्य तथा अभ्यान्तर कुम्भक के समान ही है तथा स्वामी स्वात्माराम जी ने प्लावनि शब्द का प्रयोग किया है, और

'चरणदास' ने उसे केवल कुम्भक तथा ऋषि धेरण्ड ने उसे केवली के नाम से संबोधित किया है तथा 'धेरण्ड ऋषि' ने तो सीत्कारी प्राणायाम जैसे शब्द का प्रयोग अपने अष्टकुम्भकों में नहीं किया।

महर्षि धेरण्ड के अनुसार

महर्षि धेरण्ड ने धेरण्ड संहिता के पाँचवें अध्याय में प्राणायाम का वर्णन किया है, क्योंकि वे नाड़ी शुद्धि को अनिवार्य मानते थे। उनके अनुसार कुम्भक आठ प्रकार के होते हैं :-

1. सहित कुम्भक
2. सूर्यभेदन
3. उज्जायी
4. शीतली
5. भस्त्रिका
6. भ्रामरी
7. मूर्च्छा
8. केवल।¹²

इसके बाद उन्होंने सहित कुम्भक के दो भेद बताये हैं :-

- (क) समर्थ कुम्भक
- (ख) निगर्भ कुम्भक।

इन दोनों को यदि जोड़ लिया जाए तो इनके प्राणायाम में जो देखने को मिलता है वह यह है कि उन्होंने सूर्य भेदन कुम्भक से कुंडलिनी जागरण होना बताया गया है और भ्रामरी कुम्भक से अनाहत नादों का श्रवण होना एवं अंतर्गत ज्योति में मन को लीन होकर समाही की स्थिति में पहुंचने की बात की है।

स्वात्माराम के अनुसार

स्वात्माराम ने 'हठयोग प्रदीपिका' के दूसरे अध्याय में प्राणायाम का वर्णन किया है। दूसरे अध्याय के प्रथम श्लोक में स्वामी जी ने कहा है कि "आसनों का अभ्यास हो जाने पर इन्द्रियों को नियंत्रण में रखकर उपयुक्त तथा परिवर्तित आहार लेते हुए साधक गुरु द्वारा निर्देशित मार्ग से प्राणायाम का अभ्यास करें।"¹³

स्वात्माराम जी ने यह भी माना है कि जब तक श्वास-प्रश्वास अनियंत्रित तरीके से चलता रहता है, तब तक चित्त को एकाग्र नहीं किया जा सकता, जैसाकि दूसरे अध्याय के दूसरे श्लोक में कहा जैसाकि दूसरे अध्याय के दूसरे श्लोक में कहा जाता है कि वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के निश्चल होने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त होता है तथा वह तब प्राणायाम का अभ्यास कर सकता है।

स्वात्माराम ने आठ कुम्भकों का वर्णन किया है –

1. सूयभेदन
2. उज्जायी
3. सीत्कारी,
4. शीतली,
5. भस्त्रिका,
6. भ्रामरी,
7. मूर्च्छा तथा
8. प्लाविनी।¹⁵

उनका यह भी मानना था कि यदि नाड़ियां मल से भरी हों तो प्राणवायु का प्रवाह सुषुम्ना नाड़ी में नहीं हो सकता और ऐसी स्थिति में कार्य सिद्धि भी नहीं होती, इसलिए उन्होंने नाड़ियों की शुद्धि पर भी विशेष बल दिया है। वे कहते हैं कि यदि लगातार तीन महीने तक नाड़ी-शोधन प्राणायाम का अभ्यास किया जाए तो नाड़ियां शुद्ध व निर्मल हो जाती हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र के दूसरे अध्याय के 49वें से 53वें श्लोक तक प्राणायाम की परिभाषा व उसके प्रकारों का वर्णन किया है।

उन्होंने 49वें श्लोक के अनुसार उस आसन में रहते हुए श्वास प्रश्वास की गति में विच्छेद होना ही प्राणायाम है। महर्षि पतंजलि का मानना है कि जब साधक आसन के अन्दर पूर्णता प्राप्त कर लें अर्थात् स्थिरता के साथ सुख का अनुभव करते हुए लम्बे समय तक बैठ पाने की स्थिति में आ जाए, तब उसे प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। उन्होंने 49वें श्लोक में कहा है कि – श्वास-प्रश्वास की गति में विच्छेद होना ही प्राणायाम है।¹⁶

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में बाह्य अभ्यान्तर तथा स्तम्भवर्ती तीन प्रकार के प्राणायामों की बात कही है।¹⁷ इन प्राणायामों को देश, काल व संख्या की सहायता से दीर्घ व सूक्ष्म रूप से नापा जा सकता है। यहाँ 'देश' से अभिप्राय श्वास की सीमा से है, और 'काल' का अभिप्राय – उसकी समय अवधि से है तथा 'संख्या' का अभिप्राय – प्राणायाम के अभ्यास के समय श्वास की गिनती से है तथा प्राणायाम के अभ्यास से श्वास की गति कम और भय हो जाती है। 51वें श्लोक में वे कहते हैं कि जिस प्राणायाम में बाहरी तथा आन्तरिक श्वास का संबंध न ही वह चतुर्थ प्राणायाम कहलाता है।¹⁸

अर्थात् इसमें न पूरक होता है और न ही रेचक तथा यह भी पता नहीं चलता कि श्वास कब अपने आप बीच में रुक गया।

योगी चरणदास के अनुसार

योगी चरणदास ने भी 'अष्टांगयोग' के चौथे भाग में प्राणायामों का वर्णन किया है उन्होंने पंचमहाभूत में से वायु को मूलभूत माना है तथा उसका स्थान हृदय माना है। चरणदास के

अनुसार प्राण दस प्रकार के है जिनको दो भागों में बांटा है :-

- (1) प्राण,
- (2) अप्राण।

प्राण – प्राण, अपान, उदान, व्यान तथा समान।

उपप्राण – नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त तथा धनंजय।

इन्होंने प्राणायाम से पूर्व दस प्रकार की नाड़ियों की बात कही है जिसमें ईडा, पिंगला व सुषुम्ना को मुख्य नाड़ियां माना है, इन सबसे प्रमुख नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी है। इन्होंने प्राणायाम के आठ भेद बताये है जो सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा केवली के नाम से जाने जाते हैं।¹⁹

चरणदास ने प्राणायाम के अभ्यास के मध्य पूरक, कुम्भक तथा रेचक के अनुपात को 1:2:1, 1:2:2, 1:3:2 तथा 1:4:2 के क्रय में माना है। प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। जिससे चक्री का भेदन होता है।

निष्कर्ष

अतः हम कह सकते हैं कि 'प्राणायाम' द्वारा हम एक अमूल्य जीवन जी सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से हम विश्व में विशेष सिद्धि को प्राप्त कर सकते हैं। अधिकांश योग संबंधित मूल ग्रन्थों की चर्चा करने पर यह निष्कर्ष निकलकर सामने आता है कि सभी योगियों ने प्राणशक्ति को ही अपने योग ग्रन्थों में विशेष महत्त्व दिया है तथा उसकी रक्षा के लिए कुम्भक जैसी साधना के प्रयोग की बात पर बल दिया है, जिससे दिन-प्रतिदिन व्यर्थ हो रही प्राण शक्ति को क्षीण होने से बचाया जा सके तथा उसकी सहायता से कुंडलिनी शक्ति जैसी अलौकिक एवम् दिव्य शक्ति को जाग्रत करके धारणा ध्यान व समाधि जैसी स्थितियों में पहुँचा जा सके। इसलिए प्रतिदिन हमें प्राणायाम का अभ्यास खुद भी करना चाहिए तथा दूसरों को भी करवाना चाहिए।

सन्दर्भ-सूची

1. 'धेरण्ड संहिता' महर्षि धेरण्ड द्वारा विरचित पृष्ठ संख्या 287 ।
2. "अथात् संप्रक्षामि-----भवेन्नरः।।" (धेरण्ड संहिता पृष्ठ संख्या (287) श्लोक(1/1))
3. "चले वत्ति चलं चितं निश्चले निश्चले भवेत्। योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।।"(2) 'हठप्रदीपिका' श्लोक (2) स्वात्माराम द्वारा रचित
4. 'धेरण्ड संहिता' (महर्षि धेरण्ड द्वारा विरचित) (2/49)
5. 'महर्षि पतंजलि' कृत (योग दर्शन) श्लोक सं0 (2/49)
6. 'धेरण्ड संहिता', शिवं संहिता।
7. 'प्राण एवं प्राणायाम' 'स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती कृत सर्वाणि वा इमानि भूतानि। प्राणमेवाभिसंविशन्ति प्राणमभ्युज्जिहते।। (पृष्ठ संख्या (3)) (छान्दोपनिषद

(1:11:5)

8. कठोपनिषद् (2:3:2) "यदिदं किं च जगत्सर्वं प्राण एजति निःसृतम् ।" कठोपनिषद् (2:3:2)
9. "छदि प्राणो गुदेज्यानः समानो नाभिमण्डले । उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्पशरीरगः ॥" ('शिव संहिता' तृतीय पटल के 8, 7वां श्लोक)
10. शिवं संहिता
11. हठप्रदीपिका
12. "सहितः सूर्यभेदनश्चं उज्जायी शीतली तथा भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥" 46 धेरण्ड संहिता (श्लोक सं. 46 अध्याय 5)
13. अथासने हठे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरुपदिष्टमर्गिण प्राणयामान् समभ्यसेत् ॥ (हठप्रदीपिका के दूसरे अध्याय (2/1))
14. "चले वाते चलं चितं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्वाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोध्येत् ॥"
(हठप्रदीपिका)(2/2)
15. "सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः" (हठप्रदीपिका 2/44)
16. तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगर्ति विच्छेदः प्राणायामाः ।
(यो. द. 2/44)
17. बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्ति र्देशकाल संख्याभिः परिदष्टी दीर्घसूक्ष्मः । (यो. द. 2/50)
18. बह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः (यो. द. 2/51)
19. 'भक्ति सागर' योगी चरणदास कृत ।