

पातंजल योगदर्शन में प्राणायाम का स्वरूप



डॉ० उमाकान्त यादव

प्रोफेसर, संस्कृत विभाग,
इलाहाबाद विश्वविद्यालय,
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश।

Article Info

Volume 3, Issue 5
Page Number: 159-163

Publication Issue :
September-October-2020

Article History

Accepted : 10 Sep 2020
Published : 20 Sep 2020

सारांश – प्राणायाम मनोविरोध का अमोघ अस्त्र है जिसके माध्यम से हम मन को नियंत्रित करके अपनी प्राणशक्ति का विकास करने में समर्थ होते हैं। यहाँ ध्यातव्य है कि प्राण और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। दोनों में से एक को भी नियंत्रित कर लिया जाय तो दूसरा स्वयं नियंत्रित हो जाता है। मन के नियंत्रित होने पर ही साधक धारणा, ध्यान एवं समाधि की ओर अग्रसर होता है। प्राणायाम से मस्तिष्क की सूक्ष्म और सुप्त शक्तियाँ जागृत होती हैं जिसके फलस्वरूप मानस रोग यथा तनाव आदि नष्ट होते हैं। वर्तमान काल में प्राणायाम चिकित्सा के माध्यम से असाध्य रोगों का निवारण भी हो रहा है। वस्तुतः प्राणायाम से नाड़ी संस्थान, पाचन संस्थान, श्वसन संस्थान और रक्त संचार सभी सक्रिय हो जाते हैं जिससे उनकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करें और अपनी सामर्थ्य बढ़ायें तथा रोग-मुक्त होकर जीवन का आनन्द लें।

मुख्य शब्द – प्राणायाम, योगदर्शन, पातंजल, मनोविरोध, जीवन-आनन्द, मन, मानव-शरीर।

मानव-शरीर की प्रत्येक चेष्टा एवं गति का आधार प्राण है। प्राण केवल वायु नहीं है अपितु मानव-शरीर की 'जीवनी शक्ति' है। इस जीवनी शक्ति के सम्वर्धन का सशक्त साधन 'प्राणायाम' है। इस जीवनी शक्ति के सम्वर्धन से निरोगता, ओजस्विता, तेजस्विता एवं आत्मिक बल प्राप्त होता है। साथ ही मनोबल, इच्छाशक्ति, स्फूर्ति, जागरुकता, सक्रियता एवं नवजीवन की प्राप्ति होती है। यह शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों के विकास का सर्वोत्तम साधन है।

प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः अर्थात् प्राण का आयाम ही प्राणायाम है। यहाँ 'आयाम' पद आङ् उपसर्ग पूर्वक नियन्त्रणार्थक $\sqrt{यम्}$ धातु से घञ् प्रत्यय संयुज्य होकर बनता है। अतः प्राणवायु को नियंत्रित

करना ही प्राणायाम है। पतंजलि ने योगदर्शन में श्वास और प्रश्वास की गति को रोकने को प्राणायाम कहा है—**तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः।**¹ बाह्य वायु को ग्रहण करना 'श्वास' है तथा उदरस्थ वायु का निकालना 'प्रश्वास' है। व्यास भाष्य में कहा गया है कि श्वास एवं प्रश्वास दोनों का अलग-अलग अथवा दोनों का एक साथ अभाव प्राणायाम है— **तयोगतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः।**²

अष्टांगयोग में 'प्राणायाम' चतुर्थ क्रमांक पर है। तृतीय क्रमांक पर 'आसन' है। अतः योगसूत्र में 'तस्मिन् सति' के द्वारा पतंजलि ने निर्दिष्ट किया है कि 'आसन' सिद्ध हो जाने पर ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। व्यास ने 'तस्मिन् सति' का भाष्य 'सति आसनजये'³ किया है।

पतंजलि ने योगसूत्र के साधनपाद के 50वें सूत्र में बाह्य, आभ्यन्तर एवं स्तम्भवृत्ति इन प्राणायामों का उल्लेख किया है।⁴ इन्हीं को सम्प्रदायविद् क्रमशः रेचक, पूरक एवं कुम्भक कहते हैं। जहाँ पर श्वास छोड़ते हुए (श्वास ग्रहण की) गति का अवरोध होता है, वह बाह्य या रेचक प्राणायाम है— **यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः।**⁵ जहाँ पर श्वास ग्रहण करते हुए (श्वास निःसारण की) गति का अवरोध होता है, वह आभ्यन्तर या 'पूरक' प्राणायाम है— **यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यान्तरः।**⁶ जहाँ पर श्वास और प्रश्वास दोनों की गति का अवरोध पहले ही प्रयास से हो जाता है वह 'स्तम्भवृत्ति' या 'कुम्भक' तीसरा प्राणायाम है— **तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभया भावः सकृत्प्रयत्नाद्भवति।**⁷ इस तरह हम देखते हैं कि रेचन करने से 'रेचक' पूरण करने से 'पूरक' और 'कुम्भन्' अर्थात् प्राणवायु के रोकने या पूर्ण निरोध करने से 'कुम्भक' प्राणायाम होता है।

योगदर्शन के अनुसार ये तीनों प्राणायाम देश, काल और संख्या के द्वारा परीक्षित किये जाते हैं। देश या स्थान पर्यालोचन के द्वारा हम यह आकलन करते हैं कि रेचक, पूरक या कुम्भक का देश या स्थान अभी इतना है। यह पर्यालोचन देश की कमी और अधिकता दोनों के द्वारा प्राणायाम विषयक प्रगति को सूचित करता है। इसी तरह हमने इतने क्षणों⁸ तक प्राणायाम किया और फिर बढ़ते-बढ़ते इतने क्षणों तक हो गया, यह काल पर्यालोचन है। संख्या या गणना के द्वारा भी प्राणायाम परीक्षित होते हैं। योगवार्तिक में कहा गया है कि जहाँ मात्रा, संख्या द्वारा योग का नियमन होता है वहाँ संख्या परिदृष्ट होता है।⁹ साँस लेने और छोड़ने से उपलक्षित समय को 'मात्रा' कहते हैं। 12 मात्राओं से परिमित पूरकादि प्राणायाम का प्रथम उद्घात होता है। इससे अधिक अर्थात् 24 मात्राओं वाले प्राणायाम से दूसरा उद्घात सिद्ध होता है। इसी प्रकार इससे भी अधिक अर्थात् 36 मात्राओं वाले प्राणायाम से तृतीय उद्घात सिद्ध होता है। व्यास-भाष्य में एक उद्घात वाले प्राणायाम को 'मृदु' दो उद्घात वाले प्राणायाम को 'मध्य' एवं तीन उद्घात वाले प्राणायाम को तीव्र कहा गया है।¹⁰

अब प्रश्न उठता है कि उद्घात क्या है? राजमार्तण्डवृत्ति में शरीर के अन्दर प्रेरित 'अपानवायु' का नाभिमूल से ऊपर उठकर शिरोभाग से टकराने को 'उद्घात' कहा गया है— **उद्घातो नाम नाभिमूलात् प्रेरितस्य वायोः (अपानस्य) शिरसि अभिहननम्।¹¹**

पतंजलि ने देश, काल और संख्या परिदृष्टि के उपाय से प्रतिदिन अभ्यस्त पूरक, रेचक और कुम्भक रूपी त्रिविध प्राणायाम को दीर्घ (कालव्यापी) और सूक्ष्म (वायु संचार वाला) कहा है— **बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकाल संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।¹²**

योगवार्तिक में कहा गया है कि प्राणायाम देश, काल और संख्या में से किसी एक के द्वारा भी आलोचित किया जा सकता है। तीनों से या दो से अवधारण करने की आवश्यकता नहीं है—

देशकालसंख्याभिः परिदृष्ट इत्यत्र चेच्छाविकल्प एव न तु समुच्चयः उदाहृतवसिष्ठवाक्यादौ केवलमात्रासंख्यायामपि प्राणायामदर्शनात्।¹³

पतंजलि ने रेचक, पूरक एवं कुम्भक के अतिरिक्त केवल कुम्भक नामक चौथे प्राणायाम का विधान किया है। उनका कथन है कि बाह्य प्रदेश वाले अर्थात् रेचक और आभ्यन्तर प्रदेश वाले अर्थात् पूरक का अतिक्रमण करने वाला चौथा केवल कुम्भक प्राणायाम होता है।¹⁴ यह प्राणायाम बहुत ही प्रयत्न या अभ्यास के बाद ही किया जा सकता है। रेचक और पूरक प्राणायामों के दीर्घ एवं सूक्ष्म रूप में सिद्ध हो जाने के पश्चात् ही भूमिविजय के कारण श्वास एवं प्रश्वास की गति का पूर्ण अभाव चतुर्थ केवल कुम्भक प्राणायाम है।

हठप्रदीपिका में सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी में आठ कुम्भक प्राणायाम वर्णित हैं।¹⁵ घेरण्ड संहिता में सहित, सूर्यभेद उज्जायी, शीतली भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं केवली ये आठ कुम्भक प्राणायाम प्रतिपादित हैं।¹⁶ इन दोनों ग्रन्थों में छः प्राणायाम समान हैं। हठप्रदीपिका में वर्णित सीत्कारी एवं प्लाविनी प्राणायाम घेरण्ड संहिता में नहीं हैं। वहाँ उनके स्थान पर सहित और केवली प्राणायाम हैं। इस तरह कुम्भक प्राणायामों की संख्या दस हो जाती है। स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती ने अपने ग्रन्थ बहिरंग योग में इनके अतिरिक्त 60 प्राणायामों का उल्लेख किया है जिनमें अग्नि, प्रदीप्त, अनुलोम—विलोम, नाडीशोधन, प्रच्छर्दन कपालभाति, सूक्ष्मनाडीशोधन आदि प्रमुख हैं। योगदर्शन में प्राणायाम का महत्त्व दर्शाते हुए कहा गया है कि प्राणायाम से बढ़कर दूसरा तप नहीं है इससे सारे मल नष्ट हो जाते हैं और ज्ञानरूपी ज्योति प्रज्वलित हो जाती है।¹⁷

पतंजलि ने प्राणायाम के लाभ का उल्लेख साधन पाद के बावनवें एवं तिरपनवें सूत्र में किया है। उनका कथन है कि प्राणायाम से प्रकाश पर पड़ा हुआ पर्दा क्षीण हो जाता है— **ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।¹⁸**

तात्पर्य यह है कि जीवात्मा के ऊपर अविद्या रूपी अंधकार का जो आवरण है, उससे आत्म-प्रकाश का भान नहीं हो पाता है। जब प्राणायाम से यह आवरण नष्ट हो जाता है तो आत्मा के प्रकाश का दर्शन होने लगता है। अगले सूत्र में उनका कथन है कि प्राणायाम के अभ्यास से धारणा करने या चित्त को एकाग्र करने में साधक में विशेष योग्यता आ जाती है— **धारणासु च योग्यता मनसः**।¹⁹ तत्त्ववेशारदी में भी कहा गया है कि प्राणायाम मन को स्थिर कर धारणा की योग्यता प्राप्त कराता है—**प्राणायामो हि मनः स्थिरीकुर्वन् धारणासु योग्यं भवति इति**।²⁰ हठयोग प्रदीपिका में भी मन की स्थिरता के लिये प्राणायाम करने का विधान किया गया है। वहाँ कहा गया है कि प्राणवायु के चंचल होने पर मन भी चंचल होता है और प्राणवायु के निश्चल या शान्त होने पर मन भी स्थिर हो जाता है।²¹ मनुस्मृति में कहा गया है कि जिस प्रकार आग में डालने से लोहे आदि धातुओं का मल जल जाता है और वे निर्मल हो जाते हैं उसी प्रकार प्राणायाम करने से शरीर के सारे मल एवं दूषित तत्त्व जलकर नष्ट हो जाते हैं।²²

इस तरह हम देखते हैं कि प्राणायाम मनोविरोध का अमोघ अस्त्र है जिसके माध्यम से हम मन को नियंत्रित करके अपनी प्राणशक्ति का विकास करने में समर्थ होते हैं। यहाँ ध्यातव्य है कि प्राण और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। दोनों में से एक को भी नियंत्रित कर लिया जाय तो दूसरा स्वयं नियंत्रित हो जाता है। मन के नियंत्रित होने पर ही साधक धारणा, ध्यान एवं समाधि की ओर अग्रसर होता है। प्राणायाम से मस्तिष्क की सूक्ष्म और सुप्त शक्तियाँ जागृत होती हैं जिसके फलस्वरूप मानस रोग यथा तनाव आदि नष्ट होते हैं। वर्तमान काल में प्राणायाम चिकित्सा के माध्यम से असाध्य रोगों का निवारण भी हो रहा है। वस्तुतः प्राणायाम से नाड़ी संस्थान, पाचन संस्थान, श्वसन संस्थान और रक्त संचार सभी सक्रिय हो जाते हैं जिससे उनकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करें और अपनी सामर्थ्य बढ़ायें तथा रोग-मुक्त होकर जीवन का आनन्द लें।

सन्दर्भ—

1. यो0सू0 2.49
2. योग सू0 2.49 पर व्यास भाष्य
3. योग सू0 2.49 पर व्यास भाष्य
4. यो0सू0 2.50 बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।
5. वही व्यास-भाष्य
6. वही व्यास-भाष्य
7. वही व्यास-भाष्य
8. निमेषक्रियावच्छिन्नस्य कालस्य चतुर्थो भागः क्षणः। तत्त्ववेशारदी पृ0 271

9. यत्र च मात्रासंख्याभिः प्राणायामनियमः क्रियते स संख्यापरिदृष्टः। योगवार्तिक पृ० 253
10. संख्याभिः परिदृष्टाः— एतवदिभ श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातस्तद्वन्निगृहीतस्यैतावदिभर्द्धितीय उद्घात एवं तृतीयः एवं मृदुरेवं मध्य एवं तीव्र इति संख्यापरिदृष्टः। यो०सू० 2.50 पर व्यास भाष्य
11. राजमार्तण्डवृत्ति पृ० 53
12. यो०सू० 2.50
13. योगवार्तिक, पृ० 272
14. ब्राह्म्याभ्यन्तरविषयाक्षपी चतुर्थः। योगसूत्र 2.51
15. हठप्रदीपिका 2.44
16. घेरण्ड संहिता 5.46
17. तपो न परं प्राणायामात्ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्येति। यो०सू० 2.52 पर व्यास भाष्य।
18. यो०सू० 2.52
19. यो०सू० 2.53
20. त०वै० पृ० 276
21. हठ०प्रदी० 2.2
22. मनुस्मृति 6.71