Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.shisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2024 SHISRRJ | Volume 7 | Issue 5
ISSN : 2581-6306
doi : https://doi.org/10.32628/SHISRRJ

त्रिदोषसमतायै प्राणायामस्य विशेषयोगदानम्

राहुल शर्मा
अनुसन्धानकर्ता, साङ्ख्ययोगविभागः, राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः तिरुपति।
डी0 ज्योति
मार्गदर्शिका, साङ्ख्ययोगविभागाध्यक्षा, राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः तिरुपति।

Article Info

Accepted : 05 Oct 2024
Published : 30 Oct 2024

Publication Issue :
September-October -2024
Volume 7, Issue 5

Page Number : 31-41

शोध सारांश: आयुर्वेदशास्त्रे उक्ताः इमे त्रयः दोषाः वातपित्तकफश्च एव वस्तुतः अस्माकं शरीरं धारयन्ति अतः उच्यते दोषधातुमलमूलं हि शरीरं तदर्थम् एतेषां दोषाणां विषये अस्माभिः अवश्यं ज्ञातव्यम्। ज्ञात्वा च प्राणायामाभ्यासः कर्तव्यः, येन विकाराः अथवा रोगाः उत्पन्नाः न भवेयुः। येन अस्माभिः स्वस्थानन्दमयजीवनञ्च यापितुं शक्यते। अतः उच्यते स्वस्थस्य रक्षणं कुर्यात्। एवमेव आध्यात्मिकविकासाय अपि योगः महत्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति। योगद्वारा आध्यात्मिकविकासः सुतरां जायते। समाधिपर्यन्तं मूलचक्राणां नियन्त्रणं कुर्माङ्गानीव इन्द्रियनिग्रहः विषयपरिपालनता च जीवने आयाति। आत्मनियन्त्रणम् आत्मानुशासनम् आत्मज्ञानञ्च योगेनैव भवितुं शक्नोति। वस्तुतः योगायुर्वेदे तादृशं विज्ञानमस्ति येन स्वास्थ्यं मनोशान्तिः हृदयाह्लादः आत्मबलं च प्राप्यते इत्याशयः। एवं प्रकारेण योगमाध्यमेन एकत्र रोगाणां निवृत्तिः भवति, अपरत्र जीवने स्फूर्तिरपि जायते। इति योगशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम्।

मुख्यशब्दाः- प्रस्पन्दनम्, उद्वहनम्, पूरणम्, विवेकः, धारणम्, वातदोषाय प्राणायामः, कफदोषाय प्राणायामः, त्रिदोषवर्णनम्।

उपोद्घातः - भारतीयज्ञानपरम्परायां स्वास्थ्यसंरक्षणे योगायुर्वेदयोः स्थानं मूर्ध्नि स्थितम्। स्वास्थ्यसंरक्षणे आयुर्वेदस्य प्राधान्यमभिलक्ष्य आयुर्वेदः ऋग्वेदस्य उपवेदत्वेन प्रथां भजते इति चरकसुश्रुतवाग्भटादिनां प्रमुखायुर्वेदाचार्याणां मतम्। संसारे सर्वेऽपि प्राणिनः सुखं स्वस्थजीवनञ्च वाञ्छन्ति। न कस्यचित् मनसि कामना भवति रोगो मे उत्पन्नः भवेद् अथवा दुःखं मे स्यादिति। अतः मानवानां स्वास्थ्यसंरक्षणाय तेषां

Copyright © 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License (CC BY-NC 4.0)**

व्याधिनाम् उपशमनाय नाशाय च अस्माकं पूर्वाचार्यैः ऋषिभिः आयुर्वेदशास्त्रस्य निर्माणं कृतम्। यथा चरकसंहितायामुच्यते - प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य विकारप्रशमनं च।[1] तद्वदेव त्रिभ्यः दुःखेभ्यः एकान्तिकात्यन्तिकनिवृत्तिरवाप्तये योगदर्शनस्य प्रादुर्भावः अभवत्। तदेव कैवल्यमिति पदेन व्यवह्रियते योगदर्शने।

आयुर्वेदशब्दस्य व्युत्पत्तिः आचार्यैः एवं प्रकटीकृतम् - आयुरस्मिन् विद्यते, अनेन वा आयुर्विन्दति इति आयुर्वेदः अथवा आयुश्च शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगः आयुर्वेदः।[2]

विषयः - लोककल्याणाय स्वास्थ्यरक्षणाय च योगायुर्वेदयोः अत्यन्तमहत्वपूर्णा भूमिका वर्तते। वातपित्तकफदोषाणां वैषम्येण रोगाः उत्पद्यन्ते। आयुर्वेदशास्त्रे प्राकृतिकरूपेण उपचारं कृत्वा रोगाणां शमनं क्रियते, तद्वदेव योगशास्त्रे अपि आसानप्राणामायाभ्यासेन च रोगाणां शमनं कर्तुं शक्यते। त्रयानां दोषानां साम्यतां रक्षयितुं शक्नुमः येन रोगाः न उत्पद्यन्ते।

कः स्वस्थः इति प्रश्ने सति सुश्रुतसंहितायामुच्यते -

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।[3]

दोषादिसाम्यं स्वास्थ्यं तद्दर्शियुतमाह समदोषः।

समः इत्युक्ते सन्तुलितः (In Balance) यस्य त्रयः दोषाः, जठराग्निः, सप्तधातवः, मलक्रिया मनः इन्द्रियाणि च समभावे वर्तन्ते सः स्वस्थः।

विषयप्रवेशः - शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनमिति न्यायेन शरीरस्य सुस्थता एव प्रथमतया काम्यम्। शरीरे विकाराः जायन्ते एव। तेषां विकाराणामुपशमनाय आयुर्वेदे चिकित्सा विधीयते। अथवा यौगिकोपायेन प्राणायामाभ्यासेन च विकाराणामुपशमनम् अस्माभिः कर्तुं शक्यते। आयुर्वेदशास्त्रानुसारं रोगाणां कारणमुच्यते यत् शरीरे वातपित्तकफदोषाणां वैषम्येण रोगाः उत्पद्यन्ते। यथोक्तम् अष्टाङ्गहृदये श्रीमता वाग्भटाचार्येण रोगास्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता[4] इति। त्रयाणां दोषाणां साम्यता एव स्वस्थप्रकृतेः लक्षणं विद्यते। किन्तु तेषां दोषाणाम् असाम्यता विकारं जनयति। रोगानुत्पादयत्यत्यर्थः। अतः व्याध्युपसृष्टानां व्याधिपरिमोक्षः, स्वस्थस्य स्वास्थ्थरक्षणं च आयुर्वेदस्य प्रयोजनम्।

---

1. चरकसंहिता सूत्रस्थानं त्रिंशोऽध्यायः - 30.24
2. सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थानं प्रथमोऽध्यायः - 1.15
3. तत्रैव पञ्चदशोऽध्यायः - 15.41
4. अष्टाङ्गहृदयसंहिता सूत्रस्थानम् आयुष्कामीयः प्रथमोऽध्यायः - 1.19

उभयोः शास्त्रयोः अन्तस्सम्बन्धः - योगशास्त्रेण सह आयुर्वेदशास्त्रस्य अन्तस्सम्बन्धः वयं द्रष्टुं शक्नुमः। यथा आयुर्वेदशास्त्रे रोगः, रोग-हेतुः, आरोग्यम्, (रोगात् मुक्तिः) भैषजम् (औषधि) इति चत्वारः व्यूहाः प्रतिपादिताः तथैव योगशास्त्रे अपि चत्वारः व्यूहाः प्रतिपादिताः।

यथा - संसारः, संसारस्य कारणम्, मोक्षः, मोक्ष-हेतुः। यथा रोगी रोग-बाहुल्यात् विमुक्तः भवितुमिच्छति, तथैव साधकः दुःखबाहुल्यात् (बन्धनात्) मुक्तः भवितुमिच्छति। तदर्थम् एतत् अवश्यं ज्ञात्व्यम्।

1. संसारः - हेयः (हेयं दुःखमनागतम्[5])
2. हेयस्य संसारस्य कारणम् - द्रष्ट्रदृश्ययोः (पुरुष-प्रधानयोः) संयोगः।
3. मोक्षः (हानम्) - पुरुष-प्रधानयोः संयोगस्य आत्यन्तिकी निवृत्तिः एव मोक्षः।
4. मोक्षहेतुः (हानोपायः) - सम्यग् दर्शनम् एव मोक्षहेतुः इति।

त्रिदोषवर्णनम् - कोऽयं दोषः इति प्रश्ने सति उच्यते - दोषः इत्यस्य सामान्यः अर्थः विकारः। किन्तु आयुर्वेदशास्त्रे दोषः वातपित्तकफादीनां कृते प्रयुक्ता संज्ञा वर्तते। यदा एते वातपित्तकफश्च त्रयः दोषाः स्वयं दूषिताः भवन्ति तदा मनश्चशरीरं च दूषयन्ति। अतः शरीरदूषणाद्दोषाः।[6] कथ्यन्ते।

दोषाणाम् अस्माकं शरीरेण सह नित्यसम्बन्धः भवति। सम्बन्धोऽयं स्थायित्वेन भवति। जीविते देहे एते सदैव विद्यमानाः भवन्ति। किन्तु एतेषां स्थितिः सर्वदा परिवर्तिता भवति। दोषाणां स्वरूपद्वयं वर्तते प्राकृत विकृतश्च च। महर्षिचरकेनोपदिष्टमस्ति।

नित्याः प्राणभृतां देहे वातपित्तकफास्त्रयः।
विकृता प्रकृतिस्था वा तान् बुभुत्सेत पण्डितः।।[7]

अर्थात् - वातः पित्तम् एवं श्लेष्मा (कफः) च एते त्रयः प्राकृतवस्थायां स्थित्वैव शरीरं धारयन्ति अन्यथा विकृतावस्थायां शरीरं नाशयन्ति। यदा विकृताः भवन्ति तदा धातुमलादीन् दुषयित्वा देहे रोगान् उत्पादयन्ति। तेनैव कारणेन एते दोषाः कथ्यन्ते।

दोषाणां द्वैविध्यम् - शारीरिकदोषाः मानसदोषाः च।

शरीरं सत्त्वसंज्ञं च व्याधीनां आश्रयो मतः।
तथा सुखानां योगस्तु सुखानां कारणं समः।।[8]

शरीरम् एवं मनः, पृथक्-पृथक् अथवा संयुक्तरूपेण व्याधीनाम् आश्रयः भवति।

शारीरिकदोषाः - वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोषसङ्ग्रहः।[9]

---

5. पाञ्जलयोगसूत्रम् - 2.16
6. शार्ङ्गधर संहितायां पूर्वखण्डः - पञ्चमोऽध्यायः 5.42
7. चरकसंहिता सूत्रस्थानं त्रिशोथीय अष्टादशोऽध्यायः - 18.48
8. तत्रैव दीर्घञ्जीवितीयः प्रथमोऽध्यायः - 1.55

वातः, पित्तम्, कफः च एते त्रयः शारीरदोषाः कथ्यन्ते।

मानसदोषाः - मानसः पुनरुद्दिष्टो रजश्च तम एव च।[10]

यद्यपि रजोदोषः एवं तमोदोषः मानसदोषौ इति वर्णित्तौ स्तः, तथापि शरीरस्य दूषितावस्थायां वातादीनाम् एव प्रधानता भवति यतोहि रोगाः वातादीनाम् एव विकृतयः भवन्ति एवञ्च ते मनः अपि मलिनं कुर्वन्ति। कामशोकभयादी मानसरोगेषु रजस्तमसोः विकृती भवतः। तत्रापि सर्वेषु दोषेषु वातदोषस्य एव प्रधानता वर्तते इति निर्दिष्टमस्ति।

त्रिदोषाणां स्वरूपम् - 1. वायुदोषः - अयं दोषः रजोगुणप्रधानः भवति। शरीरस्य सर्वेषां गतिविधिनां कारणभूतः अयं वायुदोषः।

सर्वा ही चेष्टा वातेन स प्राणः प्राणिनां स्मृतः।

तेनैव रोगा जायन्ते तेन चैवोपरुध्यते।।[11]

अस्य दोषस्य शरीरे विशेषमहत्त्वमस्ति। गतिगन्धोपादानार्थस्य वा धातोः क्त प्रत्यये कृते वातशब्दस्य रूपं सिध्यति। गतिगन्धोपादानार्थस्य वा धातोः क्त प्रत्यये कृते वातशब्दस्य रूपं सिध्यति। वा धातुः गतिसूचकः।

वातदोषस्य कार्याणि - उत्साहोच्छवासनिः श्वासचेष्टा धातुगति समा।

समोमोक्षो गतिमतां वायोः कर्मविकारजम्।।[12]

श्वासोच्छश्वासक्रिया, कार्यं कर्तुमुत्साहः, मानसिकक्रियाशीलता, शारीरिकमानसिकचेष्टाः, वाचनम्, उपवेशनम्, उत्थापनम् इत्यादयः, रसादीनां धातूनां साम्यतारक्षणम्, मलमूत्रादीनां निर्हरणं च वायोः कर्माणि सन्ति।

वातदोषस्य वैशिष्ट्यम् - शरीरस्य गतीनां प्रेरकः वायुः। अनेन दोषेन विना पित्तदोषः, कफदोषः, सप्तधातवः, मलादि सर्वेऽपि पङ्गवः एव भवन्ति। किमपि कार्यं वायोः सहाय्यं विना अशक्यम्। वायोः महत्त्वं ज्ञात्वैव आचार्यैः वायवे शीर्षस्थं स्थानं प्रदत्तं वर्तते। यथा -

पित्तं पङ्गुः कफ पङ्गुः पङ्गवो मलधातवः।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्।।[13]

---

9. तत्रैव - 1.57
10. तत्रैव - 1.57
11. तत्रैव - कियन्तः शिरसीयः सप्तदशोऽध्यायः - 17.116
12. तत्रैव - त्रिशोथीयः अष्टादशोऽध्यायः - 18.49
13. शार्ङ्गधरसंहितायां पूर्वखण्डे - पञ्चमोऽध्यायः 5.43

वायोः प्रकाराः - स्थानकर्मयोः भेदात् वायोः पञ्चप्रकाराः शास्त्रे दर्शिताः सन्ति।

प्राणोदानौ समानश्च व्यानश्चापान एव च।

स्थानस्था मारुताः पञ्च यापयन्ति शरीरिणम्।।[14]

सुश्रुताचार्यः विवृणोति यथा वायोः नामस्थानक्रियाभेदेन पञ्च भेदाः सन्ति। प्राणः, उदानः, समानः, व्यानः, अपानः च। एते स्वस्थाने विचरन् सुयोग्यतया शरीरं धारयन्ति।

शरीरे सर्वदा उत्साहसञ्चारम्, श्वास-निश्वासौ, शारीरिकीचेष्टा, रसादीनां धातूनां सम्यक् गतिः, चक्षरादि इन्द्रियाणां पटुता विषयग्रहणम् इत्यादयः। एवमेव सुश्रुतसंहितायां सुश्रुताचार्येण उच्यते - तत्र प्रस्पन्दोद्वहनपूरणविवेकधारणलक्षणो वायुः पञ्चधा विभक्तः शरीरं धारयति।[15] पञ्चधा प्रविभक्तः इति प्राणोदानसमानव्यानापानभेदेन।

- प्रस्पन्दनम् - शरीरस्य गतयः चलनम्, उत्थानम् उपवेशनमित्यादि इदं व्यानस्य कर्म।
- उद्वहनम् - श्वासः, प्रश्वासः, भाषणमित्यादीनां ज्ञानेन्द्रियानाम् अर्थानां धारणम्। इदम् उदानस्य कर्म।
- पूरणम् - फुफ्फुसयो प्राणवायुपूरणम्, आमाशये आहारपूरणम्। इदं प्राणस्य कर्म।
- विवेकः - पृथक्करणम् अर्थात् रसमूत्रपुरिषाणां विभाजनम्। इदं समानस्य कर्म।
- धारणम् - वीर्यमूत्रपुरीषदीनाम् अवेग अवस्थायां धारणम् एवमेव तद्विपरीतं वेगावस्थायां त्यागः। इदम् अपानस्य कर्म।

वायुदोषस्य स्थानानि - दोषः सर्वव्यापि खलु। अतोक्तं ते दोषाः सर्वव्यापिनः तथापि केषुचित् अवयवेषु वायुदोषस्य आधिक्यं वर्तते इति उल्लेखः अष्टाङ्गहृदयग्रन्थे प्राप्यते।

पक्वाशयकटीसक्थिश्रोत्राऽस्थिस्पर्शनेन्द्रियम्।

स्थानं वातस्य तत्रापि पक्वाधानं विशेषतः।।[16]

अर्थात् पक्वाशये, कट्याम्, सक्थ्याम् (पादयोः), श्रोत्रे (कर्णयोः), अस्थिषु, त्वक्षु च वायोः स्थानानि सन्ति। तेषु पक्वाधाने वायोः विशेषस्थानं परिगण्यते। उपर्युक्तेषु स्थानेषु वातस्य विशेषप्रभावः दृश्यते। आयुर्वेदाचार्याः सामान्यतया वायोः स्थानं नाभितः अधः अस्ति इति प्रतिपादयन्ति।

2. पित्तदोषः - अयं दोषः सत्वगुणप्रधानः भवति। पृथिव्यां स्थितानाम् अन्नजलाद्याहाराणां सेवनानन्तरम् एतान् विजातीयतत्त्वान् शरीरे पाचनक्रियया रूपान्तरयितुं पाचनक्रिया अत्यावश्यकी वर्तते।

---

14. सुश्रुतसंहिता - निदानस्थानं प्रथमोऽध्यायः - 1.12
15. तत्रैव - सूत्रस्थानं पञ्चदशोऽध्यायः - 15.1
16. अष्टाङ्गहृदयसंहिता सूत्रस्थानं दोषभेदीयः द्वादशोऽध्यायः - 12.1

शरीरे पाचनम् अथवा परिणमनं तत् पित्तदोषद्वारा एव भवति। तप सन्तापे[17] पित्तशब्दस्य व्युत्पतिः सुश्रुताचार्येण कृतास्ति। तपः इत्यस्य अर्थः उष्णम् अथवा दहनम् इत्यस्मिन् संदर्भे वर्तते। तापयतीति पित्तम् अर्थात् यत् शरीरे तापम् उत्पादयति तद् पित्तम् इति पदेन व्यवह्रीयते। अतः पित्तस्य पर्यायनामानि वैश्वानरः, वह्निः, अग्निः, पावकः, अनलः चादयः सन्ति। अपि च प्राकृतावस्थया रक्ष्यते विकृतावस्थया नाशयते शरीरम् अनेन इति पित्तम्।

पित्तदोषस्य कार्याणि - दर्शनं पक्तिरूषमा च क्षुत्तृष्णा देहमार्दवम्।
प्रभा प्रसादो मेधा च पित्तकर्माविकारजम्।।[18]

शरीरे पित्ताग्निः सूर्यस्य प्रतिनिधिः वर्तते। पित्तस्य कार्यं पचनम् अथवा परिणमनं भवति। यथा बाह्याग्निः पदार्थान् दाहयति पाचयति, अर्थात् विघटनं विश्लेषणं च कृत्वा अन्यं स्वरूपं प्रददाति, तद्वदेव पित्तमपि खादिताहारं द्वितीयं स्वरूम् ददाति। तेषां पाकं कृत्वा रसादि स्वरूपे परिणमति इत्यर्थः तेन धातुः तदुपयोगं कृत्वा पुष्टः भवति।

पित्तदोषस्य स्थानानि - स्वेदो रसो लसिका रुधिरमामाशयश्चेति पित्तस्थानानि, तत्राप्यामाशयो विशेषेण पित्तस्थानम्।[19] स्वेदः, रसः, लसिका, रुधिरम्, आमाशयः च पित्तस्य स्थानानि सन्ति। तेषु आमाशयः पित्तस्य विशेषस्थानं विद्यते।

3. कफदोषः - अयं दोषः तमोगुणप्रधानः भवति। शीर्यते तत् शरीरम् अनया उक्तया शरीरस्य प्रतिक्षणं क्षरणं जायमानं भवति। तथापि मृत्युपर्यन्तं शरीरं रक्षितं भवति, तस्य कारणं वर्तते क्षरणेन सह शरीरस्य रक्षणस्य कार्यमपि साम्येन चलति। शरीरस्य एतत् व्यवस्थापनं कफदोषद्वारा भवति। केन जलेन फलति इति कफशब्दस्य व्युत्पत्तिः। कफशब्दे क इत्यस्य अर्थः जलम् एवं फ इत्यस्य अर्थः फलम् इति भवति। यस्मिन् पदार्थे पार्थिवानां तत्वानां विशेषतः जलीयतत्वानां च प्रभावेण नैकान् परिणामान् उत्पादयितुं क्षमता भवति सः कफः कथ्यते। कफस्य एव अपरं नाम श्लेष्मा इत्यपि वर्तते।

कफदोषस्य कार्यम् - श्लेष्मा स्थिरत्वस्निग्धत्वसन्धिबन्धक्षमादिभिः।[20]
शरीरे कफः सदैव स्थिरतां, स्निग्धतां सन्धिबंधनम् इत्यादिनि कार्याणि करोति।
सन्धिसंश्लेषणस्नेहनरोपणपूरणबलस्थैर्यकृच्छ्लेष्मा पञ्चधा प्रविभक्तं उदककर्मणामनुऽग्रहं करोति।[21]

---

17. तत्रैव एकविंशोऽध्यायः - 21.5
18. चरकसंहिता - सूत्रस्थानं त्रिशोथीयः अष्टादशोऽध्यायः - 18.50
19. तत्रैव - महारोगः विंशोऽध्यायः - 20.6
20. अष्टाङ्गहृदयसंहिता सूत्रस्थानं दोषादिविज्ञानीयः एकादशोऽध्यायः - 11.3

कफस्य कार्याणि पञ्चधा विभक्तानि। यथा -

- ❖ कफः देहे सन्धिभ्यः स्निग्धतां प्रददाति।
- ❖ आहारशरीरयोः स्नेहनं प्रददाति।।
- ❖ व्रणान् पूरयति।
- ❖ देहस्य रिक्तस्थानानि पूरयति।
- ❖ स्थिरतायाः बलस्य च रक्षणं करोति।

अनया रीत्या पञ्चधा विभक्तः भूत्वा, उदककर्माणि च कृत्वा दोषोऽयं शरीराय (लाभः) अनुग्रहं ददाति।

कफदोषस्य स्थानानि - उरः शिरोग्रीवा पर्वाण्यमाशयो मेदश्च श्लेष्मस्थानानि, तत्राप्युरो विशेषेण श्लेष्मस्थानम्।[22]

उरप्रदेशः, शिर-ग्रीवा-सन्धि-मेदादयः श्लेष्माश्रयाः सन्ति। किन्तु विशेषतः कफस्य स्थानं वक्षस्थलं वर्तते।

प्राणायामः - प्राणः नाम श्वासः। श्वासः यदि बहिः स्यात् वायुः इति उच्यते। अन्तः विद्यते चेत् प्राणः इति कथ्यते। आयामो नाम दैर्घ्यम् इति। प्राणस्य आयामः प्राणायामः इति भवति।

प्राणायामस्य लक्षणम् - तस्मिन् सति श्वासप्रश्चासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः[23]। इति महर्षिपतञ्जलिः। श्वासप्रश्वासयोः गतेः विच्छेदः प्राणायामः। प्राणायामस्य अभ्यासात् पूर्वं प्राणस्य तिस्राः अवस्थाः अवश्यम् अस्माभिः ज्ञेयाः।

1. रेचकः - श्वासस्य बहिर्निष्कासनं रेचकः इति कथ्यते।
2. पूरकः - श्वासस्य अन्तः ग्रहणमथवा पूरणम् पूरकः भवति।
3. कुम्भकः - श्वासस्य स्थगनं (अस्वीकारः) कुम्भकः इति उच्यते

पुनः कुम्भकः द्विविधः -

1. बाह्यकुम्भकः - श्वासः त्यक्तवा श्वासस्य बहिरेव स्थगनं बाह्यकुम्भकः भवति।

2. आभ्यन्तरकुम्भकः श्वासः अन्तः स्वीकृत्वा अन्तः एव श्वासस्य स्थगनं आभ्यन्तरकुम्भकः भवति।

- ❖ नाडीशोधनं भवति प्राणायामस्य मुख्योपयोगः।
- ❖ प्राणायामेन नाड्यः शुध्दाः भवन्ति मनः स्थिरञ्च भवति।

---

21. सुश्रुतसंहिता - सूत्रस्थानं पञ्चदशोऽध्यायः - 15.4
22. चरक संहिता - महारोगः विंशोऽध्यायः - 20.6
23. पातञ्जलयोगसुत्रम् - 2.49

❖ आरोग्यदृष्ट्या त्रिदोषसमतायै प्राणायामस्य महान्तः लाभाः सन्ति।

त्रिदोषसमतायै प्राणायामस्य विशेष योगदानम् -

आयुर्वेदशास्त्रस्य योगशास्त्रस्य च उभयोरपि शास्त्रयोः उगमस्थानं भारतमेव। आयुर्वेदशास्त्रं प्राचीनभारतीयवैद्यपद्धतिं बोधयति। आयुर्वेदे प्राकृतिकरूपेण उपचारं कृत्वा रोगाणां शमनं क्रियते। तद्वदेव योगशास्त्रेऽपि आसनप्राणायामैः षड्क्रियया च शारीरिकमानसिक दोषाणां पूर्णतया ध्वंसः नाशो वा क्रियते।

साम्प्रतिककाले योगस्य महती आवश्यकता दरी दृश्यते। बहवः जनाः रोगैः आक्रान्ताः सन्ति। योगमाध्यमेन एकत्र रोगाणां निवृत्तिः भवति, अपरत्र जीवने स्फूर्तिरपि जायते। इति योगशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम्। अस्माभिः वक्तुं शक्यते यत् शारीरिकशुद्धतायै, रोगाणां परिसमापनाय, शारीरिकसौष्ठवपरिरक्षणाय, शरीरे मृदुता आननाय, मानसिकस्थिरतायै, अध्यात्मविकसाय, योगः आवश्यकः। यथोक्तम् हठयोगप्रदीपिकायाम्

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम्।।[24]

एतादृशाभ्यासेन अस्माकं वदने प्रसन्नता आयाति जठराग्नेः उदीपनं जायते। वस्तुतः अनेकजन्मवासनाभिः अस्माकं चित्तम् अत्यन्तं चञ्चलं भवति, तस्य निरोधार्थं प्राणायामः अभ्यसनियः। यथाविधि प्राणायामाभ्यासेन शारीरिकमानसिक दोषाणां पूर्णतया ध्वंसः कर्तुं शक्यते।

वातदोषाय प्राणायामः -

❖ **सूर्यभेदनं प्राणायामः -** सुखदायकासने उपविश्य बहिस्थवायुं यथाशक्तिः सूर्यस्वरेण पिङ्गलानाड्या दीर्घतया गम्भीरतया वा श्वासं प्रपूर्य चन्द्रस्वरेण इडानाड्या निष्कासितव्यः।

❖ **भस्त्रिका प्राणायामः -** भस्त्रिकाक्रियया जठराग्निः प्रदीप्तो भवति। तथा ज्ञानवाहकनाडीसंस्थानस्य मलानि नष्टानि सम्भूय प्रकाशमन्तो भवन्ति। अतः अस्य प्राणायामस्य नाम भस्त्रिकाप्राणायामः। यथा लोहकारेण वेगेन भस्त्रा चाल्यते तथैव प्राणायामेऽस्मिन् शरीरे वायुः पूर्यते निष्कास्यते च अतः भस्त्रायाः चालनवत् क्रियते इति अस्य प्राणायामस्य नाम भस्त्रिका प्राणायामः। भस्त्रिकाविधिविषये उक्तमस्ति यत् साधकः उभाभ्यां नासापुटाभ्यां वायुं पूरयित्वा उदरे शनैः चालयेत्। अनेन रूपेण विंशतिवारपर्यन्तं कृत्वा कुम्भकेन वायुं धारयेत् तदनन्तरं भस्त्रा इव उदरात् निष्कासयेत्।

24. हठयोगप्रदीपिका - 2.34

- **आभ्यन्तरकुम्भकः बाह्यकुम्भकश्च -** आभ्यन्तरकुम्भकः - श्वासः अन्तः स्वीकृत्वा (पूरकं) अन्तः एव श्वासस्य स्थगनं आभ्यन्तरकुम्भकः भवति। बाह्यकुम्भकः - श्वासः त्यज्य (रेचकं) कृत्वा श्वासस्य बहिरेव स्थगनं बाह्यकुम्भकः भवति।

पित्तदोषाय प्राणायामः -

- **शीतली प्राणायामः -** साधकः जिह्वया वायोराकर्षणं कुर्यात् तदनन्तरं तद्वायुम् उदरे पूरयित्वा कुम्भकं कुर्यात्। जिह्वया आकर्षणसमये जिह्वाकृतिः काकपक्षिणः चञ्चुसदृशी भवेत्। अथवा नालसदृशी भवेत्। वायुग्रहणानन्तरं कण्ठकूपे चिबुकं संयुज्य कुम्भकः कर्तव्यः।
- **सीत्कारी प्राणायामः -** प्राणायामेऽस्मिन् सीत्कारशब्दो अर्थात् सी-सी शब्दो भवतीति अतः अस्य प्राणायामस्य नाम सीत्कारीप्राणायामः प्राणायामेऽस्मिन् सीत्कारं कृत्वा वायुग्रहणानन्तरं नासिकया वायुः परित्यज्यते।
- **भस्त्रिका प्राणायामः -** पूर्ववदेव।
- **नाडीशोधनप्राणायामः -** दक्षिणहस्तेन पिङ्गलां निरोध्य इडया वायुं पूरयित्वा कुम्भकं च कृत्वा पिङ्गलया रेचनं कुर्यात्। तदनन्तरं पुनः पिङ्गलया वायुं पूरयित्वा यथाशक्तिः कुम्भकं कृत्वा अथ इडया रेचनं कुर्यात्। इयं प्रक्रिया अतिवेगेन न कर्तव्या।

कफदोषाय प्राणायामः -

- **कपालभाति प्राणायामः -**

  भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।
  कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी।।[25]

- **उज्जायी प्राणायामः -** नासाभ्यां वायुमाकृष्य पुनः तद्वायुं मुखे धारयेत् तदनन्तरं हृदयात् कण्ठदेशात् वा वायुं समाकृष्य मुखमध्ये कुम्भकद्वारा धारयेत् तदनन्तरं जालन्धरबन्धं विधाय निर्विघ्नतया वायुं धारयेत् तदनन्तरं वामनासापुटेन वायुं विरेचयेत्।
- **भस्त्रिका प्राणायामः -** पूर्ववदेव।

उपसंहारः - आयुर्वेदशास्त्रे उक्ताः इमे त्रयः दोषाः वातपित्तकफश्च एव वस्तुतः अस्माकं शरीरं धारयन्ति अतः उच्यते दोषधातुमलमूलं हि शरीरं तदर्थम् एतेषां दोषाणां विषये अस्माभिः अवश्यं ज्ञातव्यम्। ज्ञात्वा च प्राणायामाभ्यासः कर्तव्यः, येन विकाराः अथवा रोगाः उत्पन्नाः न भवेयुः। येन अस्माभिः स्वस्थानन्दमयजीवनञ्च यापितुं शक्यते। अतः उच्यते स्वस्थस्य रक्षणं कुर्यात्। एवमेव

25. हठयोगप्रदीपिका 2.34

आध्यात्मिकविकासाय अपि योगः महत्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति। योगद्वारा आध्यात्मिकविकासः सुतरां जायते। समाधिपर्यन्तं मूलचक्राणां नियन्त्रणं कुर्माङ्गानीव इन्द्रियनिग्रहः विषयपरिपालनता च जीवने आयाति। आत्मनियन्त्रणम् आत्मानुशासनम् आत्मज्ञानञ्च योगेनैव भवितुं शक्नोति। वस्तुतः योगायुर्वेदे तादृशं विज्ञानमस्ति येन स्वास्थ्यं मनोशान्तिः हृदयाह्लादः आत्मबलं च प्राप्यते इत्याशयः। एवं प्रकारेण योगमाध्यमेन एकत्र रोगाणां निवृत्तिः भवति, अपरत्र जीवने स्फूर्तिरपि जायते। इति योगशास्त्रस्य वैशिष्ट्यम्।

सन्दर्भग्रन्थसूची -

1. पातञ्जलयोगसूत्रम् - भावप्रकाशिका - हिन्दी व्याख्यासमेतम्। विस्तृत भूमिका एवं भाषानुवादक डा. महाप्रभुलाल गोस्वामी। प्रकाशकः चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।
2. हठयोगप्रदीपिका - प्रकाशकः खेमराज श्रीकृष्णदास, अध्यक्ष: श्रीवेङ्कटेश्वर प्रेस, खेमराज श्रीकृष्णदास मार्ग, मुंबई।
3. अष्टाङ्गहृदयसंहिता - इन्दुविरचितया शशिलेखाख्या व्याख्यया समुल्लसिता। प्रकाशकः - चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी। चौखम्बा प्रेस, वाराणसी।
4. सुश्रुतसंहिता - श्री डल्हणाचार्यविरचितया निबन्धसङ्ग्रहाख्यव्याख्या आचार्योपाह्वेन त्रिविक्रमात्मजेन यादवशर्मणा, नारायण राम आचार्य काव्यतीर्थश्च इत्याभ्यां संशोधिता। चौखम्बा संस्कृत संस्थान वाराणसी।
5. चरकसंहिता - श्रीमदग्निवेशेन प्रणिता चक्रदृढबलाभ्यां प्रतिसंस्कृता चरकसंहिता श्रीचक्रपाणिदत्तविरचिता 'आयुर्वेददीपिका' व्याख्यासंवलिता - 'विद्योतिनी' - हिंदीव्याख्याविभूषिता - चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी। ग्रन्थसम्पादकः - डा. गङ्गासहाय पाण्डेय।
6. श्रीमद् भगवद्गीता - गीताप्रेस गोरखपुर।
7. शार्ङ्गधरसंहिताः - पण्डितशार्ङ्गधरसंहिता दीपिका हिंदीव्याख्या विशेषवक्तव्यसमन्विता, महर्षि अग्निवेशकृत अञ्जननिदानसहिता - चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन।
8. अष्टाङ्गसङ्ग्रहः - सूत्रस्थानं - सरोज हिन्दीव्याख्यया सहितः - प्रो० रविदत्त त्रिपाठि - चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठानम् दिल्ली।