



# International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2017; 3(2): 84-86

© 2017 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 12-02-2017

Accepted: 15-03-2017

राजेश कुमार

शोधच्छात्र एम.फिल (संस्कृत)  
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत.

अंगिरस

शोधच्छात्र एम.फिल (संस्कृत)  
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत.

## प्राणायाम द्वारा दीर्घायु प्राप्ति : एक अनुशीलन

राजेश कुमार, अंगिरस

### प्रस्तावना

यज्ञ प्राणायाम शब्द दो पदों के योग से बना है- प्राण और आयाम। इन दोनों पदों में दीर्घ सन्धि करने पर प्राणायाम शब्द की निष्पत्ति होती है। यहाँ प्राण शब्द का अर्थ है- अपने शरीर से उत्पन्न वायु और आयाम का अर्थ है - निरोध (रोकना अर्थात् प्राणवायु को रोकना) अर्थात् प्राणवायु का निरोध करना ही प्राणायाम है। योगदर्शन में भी कहा गया है-

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः<sup>1</sup>

वेदों में प्राणायाम की महिमा - वैदिक वाङ्मय में सर्वप्रथम अथर्ववेद के प्राणसूक्त (11.4) में प्राण को सर्वोच्च परम तत्त्व के रूप में वर्णित किया गया है, तथा शतपथब्राह्मण में प्राण को अमृत और अनेक बार प्रजापति बताकर उसकी सर्वोच्च सत्ता स्वीकार की गई है<sup>2</sup> बृहदारण्यकोपनिषद् में भी प्राण को एक अद्वितीय देव बताकर उसे ब्रह्म अर्थात् परम तत्त्व के रूप में वर्णित किया गया है<sup>3</sup> इसी प्रकार कौषीतकि उपनिषद् में भी प्राण का ब्रह्म के रूप में उल्लेख है।<sup>4</sup>

ऋग्वेद में तीन मन्त्र एक ही क्रम में हैं जहाँ प्राण को दीर्घ जीवन प्रदाता कहा गया है। मन्त्र इस प्रकार हैं-

वात आवातु भेषज शंभु मयोभु नो हृदे।

प्राण आयूषि तारिषत्।<sup>5</sup>

अर्थात् हे औषधि स्वरूप प्राण! तुम हमारे हृदय के लिए सुख तथा कल्याणकारक हो। तुम हमारी आयु को लम्बी करो।

उत वात पितासि न उत भ्रातोत नः सखा।

स नो जीवातवे कृधि।<sup>6</sup>

अर्थात् हे प्राण! तुम पिता के समान हमारा पालन करने वाले हो, तथा बन्धु के समान सुखदायक हों। तुम हमें दीर्घायु को प्राप्त कराओ।

यददो वात ते गृहेऽमृतस्य निधिर्हिता।

स नो जीवातवे कृधि।<sup>7</sup>

अर्थात् हे प्राण! तुम्हारे अन्दर अमृत की निधि है। आप उस अमृत को मुझे दीर्घ जीवन के लिए प्रदान कीजिए।

### Correspondence

राजेश कुमार

शोधच्छात्र एम.फिल (संस्कृत)  
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत.

इस प्रकार प्राण से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रार्थना की गई है-

या ते प्राण प्रिया तनूयति प्राण प्रेयसी।  
अथो यद्भेषजं तव तस्य नो धेहि जीवसे।<sup>8</sup>

अर्थात् यह शरीर उस प्राण का प्रिय है और प्रियतर है क्योंकि जब तक प्राण है, तभी तक शरीर की क्रियायें चलती हैं। एक प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह औषध है। इसीलिए प्राण से प्रार्थना की गई है कि हमारे जीवन के लिए अपना औषध प्रदान करो। अथर्ववेद में प्राण को रोग निवारक भी कहा है-

आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहि यद् रपः।  
त्वं हि विश्व भेषज देवानां दूत ईयसे।<sup>9</sup>

अर्थात् हे प्राण! तुम हमारे अन्दर भेषज अर्थात् औषध स्वरूप शक्ति को ले आओ तथा हे अपान! तुम शरीर के रोगों को दूर करो। इस प्रकार प्राण तथा अपान को आयुवर्धक, दक्षताजनक तथा रोगनिवारक माना गया है। यदि हम इन मन्त्रों के मननपूर्वक क्रियात्मक रूप में भी नियमित रूप में प्राणायाम का अभ्यास करें तो उक्त लाभ अवश्य ही प्राप्त होंगे।

प्राणायाम द्वारा स्वास्थ्य रक्षा - मनुष्य को आरोग्य प्राप्ति के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने अनेक उपाय शास्त्रों में निर्दिष्ट किये हैं। उनमें प्राणायाम की साधना भी एक महत्त्वपूर्ण उपाय बताया है। यह केवल धार्मिक अनुष्ठानों के लिये ही नहीं, अपितु शरीर की शुद्धि तथा आरोग्य-लाभपूर्वक दीर्घायु की प्राप्ति के लिए भी है।

प्राणायाम से शरीर की शुद्धि तथा आरोग्यपूर्वक दीर्घ जीवन की प्राप्ति होती है। शरीर में प्राण और अपान वेग से संवार करे और शरीर में अपने खजाने (दीर्घायुष्य) को वृद्धि करे। इस शरीर में प्राण और अपान ही दो जीव के सहचारी मित्र हैं।<sup>10</sup> इनके सम्यक् प्रकार से शरीर में प्रसारित होने से शरीर स्वस्थ रहता है और ये प्राण, अपान शरीर को शीघ्र नहीं छोड़ते। इन प्राणों के आयाम से जीवन दीर्घायु बनता है।

मनुष्य प्राण से ही उत्पन्न होते हैं और प्राण से ही जीवित रहते हैं। यह प्राण ही शरीर के अङ्गों का रस है।<sup>11</sup>

प्राणायाम करने से शरीर के मल दूर होते हैं और विवेक ख्याति पर्यन्त ज्ञान का प्रकाश होता है।<sup>12</sup> जैसे अग्नि में तपाने से सुवर्णादि धातुओं का मल नष्ट होकर शुद्ध होते हैं, वैसे प्राणायाम करने से मन आदि इन्द्रियों के दोष क्षीण होकर निर्मल हो जाते हैं।<sup>13</sup> हठप्रदीपिका में उल्लिखित है कि-

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।  
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्।<sup>14</sup>

अर्थात् जब तक शरीर में प्राणादि वायु स्थित हैं, तभी तक जीव का जीवन है। प्राणवायु के निकल जाने पर मरण सुनिश्चित है, अतः वायु का निरोध करना चाहिए। इस सम्बन्ध में योगशास्त्र का उद्धरण देते

हुए धर्म विज्ञान में कहा गया है कि प्राणादि वायु शरीर की प्रधान शक्तियाँ होती हैं, वे ही संसार की रक्षक हैं, उन्हें वश में करने पर अन्य सब दोष स्वतः ही जीर्ण हो जाते हैं। ऐसे प्राण स्थूल और सूक्ष्म भेद से दो प्रकार के होते हैं। इन प्राणों के ऊपर विजय प्राप्त करना ही प्राणायाम है।<sup>15</sup>

प्राणायाम की उपयोगिता तथा स्वास्थ्य लाभ - जिस प्रकार शरीर की रक्षा के लिए अन्न की उपयोगिता है, उसी प्रकार शरीर में स्थित रोगों के नाश के लिए औषधियाँ अत्यन्त आवश्यक हैं और शरीरस्थ बाहरी और भीतरी रोगों के नाश के लिए प्राणायाम आवश्यक है।

समुचित प्राणायाम द्वारा सभी रोगों का नाश हो जाता है और अविधिपूर्वक प्राणायाम के अभ्यास से सब रोग उत्पन्न हो सकते हैं। उनमें विशेष रूप से खांसी, सांस का फूलना, सिर, कान एवं नेत्र में वेदना आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। अतः प्राणायाम करने में प्राचीन परम्परा का पालन आवश्यक है। प्राचीन परम्परा के पालन में स्थान और काल आदि का ध्यान रखना आवश्यक है। प्राणायाम करने के लिए उपयुक्त स्थान, काल परिमित आहार और नाड़ी शुद्धि आवश्यक है। प्राणायाम करने से सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं। शक्ति बढ़ती है, मानसिक सन्तुलन ठीक रहता है, चित्त में आनन्द की प्राप्ति होती है। प्राणायाम करने से व्यक्ति सब प्रकार से निरोग रहते हुए सुखी रहता है। इतना ही नहीं प्राणायाम से शरीर में फेफड़े की शक्ति बढ़ती है जिससे रुधिर की शुद्धि भी होती है।

प्राणायाम एक ऐसी औषधि है कि जो मनुष्य जीवन के लिए अमृत का काम करती है। इसके सेवन से मृत्यु कोसों दूर भागती है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने प्राणायाम के बल पर ही अनेक यौगिक सिद्धियाँ प्राप्त की थीं। प्राणायाम यह एक ऐसा तप है जिससे शरीर के भीतर के सब मल नष्ट हो जाते हैं और आत्मा में ज्ञान का प्रकाश होता है तथा ज्ञान तन्तुओं से रागद्वेषादि मिट जाते हैं।

प्राणायाम के अभ्यास से स्वस्थ एवं निरोग रहकर पुरुषार्थ चतुष्टय धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को प्राप्त कर मानव जीवन को सफल बनाया जा सकता है। यह शरीर उस प्राण का प्रिय है और प्रियतर है क्योंकि जब तक प्राण है, तभी तक शरीर की क्रियाएँ चलती हैं। एक प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह औषध है। इसीलिए प्राण से प्रार्थना की गई है कि हमारे जीवन के लिए अपनी औषध प्रदान करो।<sup>16</sup>

प्राणायाम से दीर्घायु-प्राप्ति - प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से मनुष्य स्वस्थ और आनन्दमय दीर्घ-जीवन को प्राप्त कर सकता है। प्राणायाम से दीर्घ-जीवन को प्राप्त कर सकता है। प्राणायाम से दीर्घ-श्वास का अभ्यास स्वतः ही हो जाता है। ईश्वर से मनुष्य को जो जीवन प्राप्त हुआ है यह जीवन निश्चित समय के लिए है। जिसके कर्म जैसे होते हैं तदनुसार ही वह नवीन जीवन प्राप्त करता है। पुण्य व अपुण्य कर्मों के अनुसार मनुष्य पशु, कीटादि योनियों में जन्म आयु और भोग प्राप्त करता है। प्राणायाम करने वाला व्यक्ति अपनी श्वासों का अल्प रूप से प्रयोग करता है। अतः वह दीर्घायु होता है।

जो मनुष्य जिस गति से श्वास लेता है, उसी के अनुसार उसकी आयु भी होती है। ऐसा प्रत्यक्ष ही देखा जा सकता है। यथा एक कच्छुआ

एक मिनट में चार या पाँच बार श्वास लेता है उसकी आयु दो सौ से चार सौ साल तक होती है। एक मनुष्य एक मिनट में प्रायः सोलह बार श्वास लेता है। प्राण के साथ मैत्री प्राणायाम साधन से होती है। अथर्ववेद में कहा गया है-

स य एवं विदुष उपद्रष्टा भवति प्राणं रुणद्धि।  
न च प्राणं रुणद्धि सर्वज्यानिं जीयते।  
न च सर्वज्यानिं जीयते पुरैनं जरसः प्राणो जहाति॥<sup>17</sup>

जो प्राणायाम नहीं करता उसकी आयु क्षीण होती है। वृद्धावस्था से पूर्व ही प्राण शरीर को छोड़ देता है। प्राणायाम दीर्घ जीवन का आधार है। प्राणायाम से उद्वेग, चिन्ता, क्रोध, निराशा, भय कामुकता आदि मनोविकार दूर होते हैं। हम प्राणायाम से शारीरिक मानसिक आदि विविध रोगों को दूर कर सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से हृदय गति निरन्तर सुचारु रूप से चलती है। हृदय स्वस्थ होता है। इस प्रकार विधिपूर्वक प्राणायाम को करते हुए मनुष्य आनन्दमय रहते हुए दीर्घायु जीवन प्राप्त कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थाः

1. योगदर्शन, साधनपाद 49वाँ सूत्र
2. अमृतममुं वै प्राणाः। श. ब्रा. 9.1.2.32, प्राणो हि प्रजापतिः। श. ब्रा. 4.5.5.13
3. कतम एको देव इति? प्राण इति। स ब्रह्म तदित्याचक्षते। बृ. उ. 3. 9.9
4. प्राणो ब्रह्म इति ह स्माह कौषीतकिः। कौ. उप. 2.1
5. ऋ. 10.186.1
6. वही, 10.186.2
7. वही, 10.186.3
8. वही, 11.4.9
9. अथर्व. 4.13.3
10. प्राणापानौ ते सयुजाविह स्ताम्। अथर्व. 7.53.2
11. प्राणो वा अङ्गानां रसः। बृ. उ. 1.3.19
12. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरविवेकख्यातेः। योग. द. 2.28
13. दहन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।  
तथेन्द्रियाणां दहन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥ मनु. 6.71
14. हठ प्र. उप. 2.3
15. ध. वि., पृ. 462
16. या ते प्राण प्रिया तनूर्यो ते प्राण प्रेयसी।  
अथो यद् भेषजं तव तस्य नो धेहि जीवसे॥ अथर्व. 11.4.9
17. अथर्व. 11.3.54-56