International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2024; 10(1): 80-82
© 2024 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 06-10-2023
Accepted: 19-11-2023

रामचरणदाशः
अध्यक्षः रामचरणदाशः
रणपुरसंस्कृतमहाविद्यालयः
रणपुरम्, नयागड, ओडिशा,
भारत

Corresponding Author:
रामचरणदाशः
अध्यक्षः रामचरणदाशः
रणपुरसंस्कृतमहाविद्यालयः
रणपुरम्, नयागड, ओडिशा,
भारत

प्राणायामविवेचनम्

रामचरणदाशः

प्रस्तावना

अस्माकं भारतीयानां कृते योगो भवति परमा सम्पत्तिः । अध्यात्मविद्यानां साररूपेण योगः पर्यवस्थितः । हिरण्यगर्भनामा कश्चित् योगस्यादिवक्ता[1] इति स्मृतिवाक्यात् प्रतीयते । श्रुतिप्रमाणमपि[2] द्रढयति तथ्यम् । यथोक्तम्- "सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते । हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ।। (या स्मृ०-२/३४९/६५) इति। हिरण्यगर्भाद् वसिष्ठः, ततो नारदः, ततो व्यासः योगज्ञानमवाप्तवानिति[3] तत्र सनकादयो योगीन्द्राः शुकादयो जीवन्मुक्ताः वर्णिताः । गोरक्षमार्कण्डयो योगस्य प्रधानानुष्ठातारौ ।[4] भगवान् महेश्वर एव योगस्यादिवक्तेति नाथसंप्रदायाः प्रमाणयन्ति । शिवात् मत्सेन्द्रनाथः मत्सेन्द्रात्गोरक्षनाथ इति योगपरंपरा श्रूयते ।[5]

लिंगपुराणे पाशुपताः शिष्यप्रशिष्यक्रमेण योगस्य वक्तारः स्मृताः ।[6] कूर्मेऽपि भगवान्नारायण एव वक्तास्ति। योऽर्जूनाय इमं योगं प्रोवाच।[7] भगवताऽपि-

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥

---

[1] महा०भा०-१२/५४८/४५

[2]ऋक्- १०/१२१/१

[3] ब्रह्म०पु०-२/४/४५

[4] सांख्यतत्त्ववारिधौ,पृ-२०६

[5] नाथपरंपरा सिद्धसिद्धान्तपद्धत्याः भूमिकायाम्

[6] योगेश्वराणां चत्वारः शिष्याः प्रत्येकमव्ययाः ।
शिष्यास्त्वेते महात्मानः सर्वावर्तेषु योगिनाम् ॥
विमला ब्रह्मभूयिष्ठा ज्ञानयोगपरायणाः ।
एते पाशुपताः सिद्धा भस्मोद्धूलितविग्रहाः ॥
शिष्याः प्रशिष्याश्चैतेषां शतशोऽथ सहस्रशः ।
प्राप्य पाशुपतं योगं रुद्रलोकाय संस्थिताः ॥ लिंगपुराणे-७/३५-३६

[7] नारायणोऽपि भगवान् देवकीतनयो हरिः ।
अर्जुनाय स्वयं साक्षाद् दत्तवानिदमुत्तमम् ॥
यदाहं लब्धवान् रुद्राद् वामदेवाननुत्तमम् ।
विशेषाद् गिरिशो भक्तिस्तस्मादारभ्य मेऽभवन् ॥ कूर्मपुराणे-११/३५/३२-३३

एवं परंपराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।
स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तपः ॥[8]

इत्यत्र विवस्वान् मनवे, मनुरिक्ष्वाकवे च योगं उक्तौ। एवमादित्यमारभ्य योगपरंपरा उक्ता।

विषयोपक्रमः

शास्त्रे चतुर्विधाः योगा उक्ताः। ते मन्त्रयोगः लययोगः हठयोगाश्च त्रयो राजयोगस्य पुष्टिकारकाः सन्ति। यदुक्तं योगरहस्ये-

मन्त्रयोगो लयश्चापि हठयोगस्तथैव च।
राजयोगोऽपि वै तत्र चतुर्द्धा संप्रकीर्तितः ॥[9]

एवं चतुर्विधेषु योगेषु पातञ्जलं भवति राजयोगविशिष्टशास्त्रम्। अस्य अष्टौ एव अंगानि स्वीकृतानि सन्ति। अष्टाङ्गेषु प्राणायामः चतुर्थाङ्गत्वेन स्वीकृतोऽस्ति। प्राणायाम इत्ययं शब्दः प्राण आयाम इत्यनयोः संयोगेन घटितोऽस्ति। प्राणस्य आयाम: प्राणायाम इति षष्ठीतत्पुरुषसमासेन समस्तोऽयं शब्दः। अधुना को नु प्राणः तद्विषये चिन्तनं क्रियते। प्राणविषये अथर्ववेदे ' उक्तमस्ति यत् प्राण एव समस्तसृष्टेराधारोऽस्ति। प्राणोऽयं जीवनदातृत्वेन अपि ज्ञायते। तैत्तिरीयोपनिषदि[10] अपि उक्तमस्ति यत् प्राणो हि भूतानामायुः। ब्रह्मस्वरूपं मत्वा प्राणोपासनाकारिणा पूर्णायुः प्राप्यते। प्राणविषये तस्यामेव उपनिषदि अन्यत्रापि उक्तमस्ति यत् प्राणादेव इमानि भूतानि जायन्ते। प्राणेनैव जातानि भूतानि जीवन्ति तथा अन्तिमावस्थायां प्रयाणं कुर्वन्तः अस्मिन्नेव प्राणे अभिसंविशन्ति। छान्दोग्योपनिषदि अपि उक्तमस्ति यत् सर्वाणि भूतानि प्राणादेव प्रादुर्भवन्ति प्राणे एव लीनाः भवन्ति। प्रश्नोपनिषदि अपि प्राणस्यालोचना विहितास्ति। सर्वेषामेव प्राणीनां जीवनस्य मूलमस्ति प्राणः। प्राणाः सन्ति इति वयं प्राणिनः। भारप्राणवतां सर्वेषां प्राणिनां संसारेऽस्मिन् अधिककालपर्यन्तम् अवस्थानस्य इच्छा भवति। अतः तैः प्राणशक्तेः सबलीकरणम् कर्तव्यम्। प्राणशक्तेः सबलीकरणस्य उपायोऽस्ति प्राणायामः। प्राण अर्थात् प्राणशक्तेः आयामः अर्थात् नियन्त्रणम् अथवा नियमनम् विस्तारश्च प्राणायामः। अर्थात् प्राणस्य नियन्त्रणपूर्वकतया विस्तारकरणमेव प्राणायामः। अर्थात् शरीराभ्यन्तरे सम्यक्तया वायोः विस्तारकरणमेव प्राणायामः। तद् विस्तारं शरीराभ्यन्तरे स्थितस्य वायोः बहिर्निर्गमन-गमननिरोधपूर्वकं क्रियते। प्राणायामस्य लक्षणत्वेन महर्षिपतञ्जलिना उक्तं यत् "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः"। [11] अर्थात् आसनप्रतिष्ठिते सति श्वास-प्रश्वासयोः या स्वाभाविकी गतिर्भवति तस्याः गतेः अभावः एव प्राणायामः।
प्राणस्य स्थिरता प्राणायामः। प्राणायामात्पूर्वं नाडीशुद्धिः विधीयते। पद्मासनस्थो योगी श्वासप्रश्वासयोः गतिविच्छेदपूर्वकः प्राणायामः कुर्यात्। सूक्ष्मार्थेन वायोर्नियन्त्रणं प्राणायामः। बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः। कोष्ठस्य वायोः निःसारणं प्रश्वासः। अनयोः क्रमभंगः प्राणायामः। मुख्यतया पूरक-कुम्भक-रेचकभेदेन त्रिविधः प्राणायामः उक्तः। श्वासपूर्वकं बाह्यवायुपूरणं पूरकः। श्वासप्रश्वासयोः स्तम्भवृत्तिः कुम्भकः। प्रश्वासपूर्वकं वायोः बहिर्निःसारणं रेचकः। त्रिविधप्राणायामस्य मानभेदमपि श्रूयते लिंगपुराणे।[12] तल्लक्षणन्तु गोरक्षपद्धत्याम्-

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥[13] पुनः
दक्षिणे श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः।
कुम्भयित्वा विधानेन पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥[14] इति

प्राणायामेन प्रकाशावरणं क्षीयते[15] चित्तैकाग्र्यश्च सम्भवति। शरीरगतसर्वे मलाः व्याधयश्च नश्यन्ति। अत्र प्राणायामादीनामुपकारकत्वं चोक्तम्-

प्राणायामैर्दहेद्दोषं धारणाभिश्च किल्बिषम्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥[16]

अस्य प्राणायामस्य भेदोपभेदेः बहुवर्णनमुपलभ्यते शास्त्रान्तरे। केवलं कुम्भकस्य अष्टौ भेदा उक्ताः[17]।

प्राणायामस्य प्रयोजनम्

---

[8] गीता-४/१-२

[9] योगरहस्ये-११

[10] तै०उ०-३/२

[11] यो०द०-

[12] प्राणः स्वदेहजो वायुर्यमस्तस्य निरोधनम्।
त्रिधा द्विजैर्यमः प्रोक्तो मन्दो मध्योत्तमस्तथा ॥
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायामः प्रकीर्तितः।
प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्वादशकं स्मृतम् ॥ लिं०पु०-८/७५-७६

[13] गोरक्षपद्धतिः-१/९६

[14] तत्र-१/९८

[15] यो०सू०-२/५२

[16] भाग०-३/२८/११

[17] सहितः सूर्यभेदश्च उअज्जयी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः ॥
सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत्।
सगर्भोबीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥ घे०सं०-४५-४६

प्राणायामप्रयोजनीयताविषये मनुस्मृतौ उक्तमस्ति यत् प्राणायामात् इन्द्रियाणां दोषाः नष्टाः भवन्ति। हठयोगप्रदीपिकायामुक्तमस्ति [18] यत् प्राणायामात् चित्तं निश्चलं भवति । प्राणायामेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। प्राणायामेन जठराग्निः प्रदीप्तो भवति येन भुक्तस्य आहारस्य परिपाकं सुन्दरतया भवति । व्यासभाष्ये अपि उक्तमस्ति यत् प्राणायामात् सर्वेषां मलानां विशुद्धिर्भवति तथा ज्ञानरूपदीपशिखा प्रदीप्ता भवति । श्वेताश्वतरोपनिषदि अपि उक्तमस्ति यत् योगाग्निमयशरीरवतो जनस्य रोगो जरा मृत्युश्च न भवन्ति । तत्रैव अन्यत्र अपि उक्तमस्ति यत् योगिजनस्य शरीरेण लघुत्वम्, आरोग्यत्वम्, अलोलुपत्वम्, शारीरिकवर्णे उज्वलता, स्वरमधुरता, शुभगन्धयुक्तता समवाप्यते तथा योगिजनस्य मूत्रपुरीषयोरल्पता भवति । अनेन योगाङ्गरूपेण स्थितस्य प्राणायामस्य उपादेयता प्रतिपादिता भवति। उपर्युक्तेषु प्राचीनग्रन्थेषु वार्णितैः वचनैरिदं प्रतिपादितं भवति यत् प्राणायामेन इन्द्रियदोषनाशः, चित्तचञ्चलतादूरीकरणम्, सर्वरोगक्षयः, ज्ञानोद्दीपनम्, जरामृत्युदूरीकरणम्, शारीरिकलघुतालाभः, अलोलुपतालाभः, शारीरिकदीप्तिलाभः, स्वरमधुरतालाभः, सर्वेषां मलानां निवृत्तिश्च भवति। कृतास्ति अनेन वक्षमाणरूपेण लाभो जायते ।

1. श्वासप्रक्रियायाः जीवनोपरि प्रभूतं महत्वं विद्यते। ये खलु दीर्घतया श्वसनं कुर्वन्ति ते खलु दीर्घजीविनः भवन्ति । अतः प्राणायामाभ्यासात् यदि वयमपि दीर्घतया श्वसनं कुर्मः तर्हि अस्माकमपि आयुषः वृद्धिः भवति वर्तमानापेक्षया।
2. कपालभातिप्राणायामाभ्यासात् महाप्रचीरापेशी-उपरि-पतितेन भारेण शिरागतरक्तभारं वर्द्धयति तथा हृदये रक्तः बलपूर्वकतया समागच्छति यस्मात् हृदये अभूतपूर्वलाभो भवति।
3. प्राणायामाभ्यासात् आहारपरिपाचकाङ्गोपरि प्रभावो भवति। अन्न-जल- परिपाचने व्यवहृतानाम् आमाशय-पेन्क्रियाज् नामङ्गानां व्यायामो भवति प्राणायामेन। यस्मात् शरीरे अन्न-जलादीनां परिपाचनं सुष्ठुतया भवति।
4. प्राणायामाभ्यासात् अन्तःस्त्राविग्रन्थीनां कार्य सन्तुलितं भवति। प्राणायामेन पीयूषग्रन्थि-पीनियल्यन्धिद्वयोः विकासः कियते तथा एन्डोक्राइन् ग्रन्थिसमूहैरपि प्रथमापेक्षया रक्ताधिक्यं समवाप्यते येन सः समूहोऽपि पूर्वापक्षया स्वस्थो भवति ।
5. प्राणायामाभ्यासात् स्नायुतन्त्रस्य विकारः न जायते। प्राणायामाभ्यासात् स्नायुतन्त्रेषु रक्तप्रवाह अधिकतया भूतत्वादेव तान् अङ्गान् स्वस्थरूपेण रक्षितुं शक्यते । भस्त्रिकाप्राणायामाभ्यासकाले श्वासगतिः शीघ्रतया भूतत्वात् प्रत्येकेषु सूक्ष्मशरीरावयवेषु मर्दनं भवति यस्य स्नायुतन्त्रोपरि शुभप्रभावो भवति ।
6. प्राणायामाभ्यासात् शरीरे उष्णतायाः वृद्धिर्भवति यस्मात् शरीरमारोग्ययुक्तं भवति । सामग्रिकतया कथिते सति इदं वक्तुं शक्यते यत् शरीरस्य स्नायुप्रणाली- ग्रन्थिसमूह परिपाचनप्रणाल्यादि-अनेकासु श्वासोपयोगी अङ्गसमूह-रक्तप्रवाहप्रणाली-प्राणायामस्य गभीरप्रभावो भवति। व्यवस्थासून केवलं शारीरिकस्वास्थ्योपरि अपितु मानसिकस्वास्थ्योपरि अपि प्राणायामस्य प्रभावो विद्यते।

उपसंहार

योगिजनानां मतानुसारं प्राणायामेन शरीरस्थाः सर्वे मलाः प्रशुष्यन्ति। गोरक्षशतकानुसारेण प्राणायामेन पापनिवृत्तिर्भवति। हठयोगप्रदीपिकायाम् उक्तमस्ति प्राणस्य निश्चलावस्थायां चित्तमपि निश्चलं भवति। अनेन चेतसः एकाग्रता संसूच्यते। सिद्धयोगेऽपि उक्तमस्तियत् प्राणायामेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। महर्षिपतञ्जलिना स्वकीयग्रन्थे उक्तमस्ति यत् प्राणायामेन प्रकाशस्य अर्थात् विवेकज्ञानस्य आवरणं नष्टं भवति यस्मात् मनसः धारणाशक्ते वृद्धिर्भवति ।

सन्दर्भग्रन्थकुंजिका

1. पातञ्जल योगदर्शनम् ।
2. अथर्ववेदः ।
3. हठयोगप्रदीपिका ।
4. मनुस्मृति ।
5. तैत्तिरीयोपनिषत् ।
6. शिवसंहिता
7. गोरक्षसंहिता
8. घेरण्डसंहिता
9. शिवस्वरोदयः
10. योगचूडामण्युपनिषत्
11. योगकुण्डलिन्युपनिषत्
12. गर्भोपनिषत्
13. शरभोपनिषत्
14. श्रीमद्भागवतम्
15. श्रीमद्भगवद्गीता

[18] ह०प्र०-२/२