



मानव जीवन में प्राणायाम का महत्व

श्री जयपाल सिंह राजपूत, सुमन कुमारी

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

प्रकृति एवं योग हमारी सभ्यता एवं संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। प्राचीन ग्रंथों में प्रतिपादित योग और प्राणायाम की महता और विश्वसनीयता आज के भौतिक परिप्रेक्ष्य में वैज्ञानिक दृष्टि पर भी खरी उतरती हैं। प्राणायाम हमारे जीवन का सौन्दर्य हैं, सौभाग्य हैं। प्राणायाम प्रकृति की, मानव प्राणि के लिए अमूल्य भेंट हैं। वस्तुतः प्राणायाम एक श्वास क्रिया विज्ञान हैं। मनुष्य को जीवित रहने के लिए सबसे जरूरी जो चीज है वह है, हमारी श्वास। चाहे हम नींद में हो या जाग रहे हो, हमारी श्वासन क्रिया निरन्तर चलती रहती हैं। हमारी प्रत्येक श्वास अमूल्य हैं, जिसे मूल्य देकर न बेचा जा सकता है और न ही खरीदा जा सकता है। ऐसी अमूल्य श्वासन क्रिया हमारे शरीर द्वारा संचालित होती हैं। प्राण एक ऐसी ऊर्जा है, जो सभी स्तरों पर ब्रह्मांड में व्याप्त हैं। प्राण मनुष्य के शरीर आत्मा को जोड़ने वाली कड़ी है, और योग के चक्र धुरी है। प्राणायाम के अभ्यास से अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां दूर की जा सकती है।

प्राणायाम साधना के माध्यम न केवल शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को ही दूर किया जाता हैं। बल्कि इसके अभ्यास से अणिमा आदि ऐश्वर्य भी प्राप्त हो जाते हैं। जिस साधक ने इन्हें प्राप्त कर लिया है, वह योगी प्राणायाम से ही पाप पुण्य रूपी कर्माशप के समूह को नष्ट करके तीनों लोकों में भ्रमण की योग्यता प्राप्त कर लेता है। स्वस्थतापूर्वक आयु को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय प्राणायाम है। जिस प्रकार शरीर की शुद्धि के लिए स्नान करने की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम करने की आवश्यकता होती हैं।

1. प्राण क्या हैं ?

हजारों वर्ष पूर्व हिमालय कंदराओं में रहने वाले योगियों ने सृष्टि की अंतर्भूत विशेषता, गति को समझा और उसे 'प्राण' का नाम दिया। प्राण शब्द में 'जीवन्तता' के लक्षण अन्तर्निहित हैं। कोई भी गति कैसे सम्भव हाती है – आँखों का झपकना, फूलों का खिलना, अणुओं का विघटन या उल्कापात ? आदि।¹

प्राण सृष्टि के हर पक्ष में सदा उपस्थित रहता है, निष्ठापूर्वक पूजे गये एक पत्थर की प्राण ऊर्जा तेंदुए के द्वारा लगाई गई छलांग शक्ति की प्राण ऊर्जा से अधिक सूक्ष्म हो सकती है। वह मूर्त शक्ति प्राण ही है, प्राण के कारण ही हवा बहती है, और नदी प्रवाहित होती है, हवाई जहाज, रेलगाड़ी और मोटरगाड़ियाँ प्राण के कारण ही गतिमान होती है। लेजर किरणें एवं रेडियों तरंगे भी प्राण से ही संचारित होती हैं।² सम्पूर्ण जगत् में जो कुछ भी है, वह प्राण से उत्पन्न होकर स्पंदित होता हैं। शिव स्वरोदय में देवी शिव से पूछती हैं – "इस विश्व में मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र कौन हैं ?" शिव उत्तर देते हैं – प्राण परम मित्र हैं, प्राण परम सख हैं। हे सुमुखी! प्राण से अधिक घनिष्ठ मित्र इस विश्व में कोई नहीं हैं। हर प्राणी प्राण की एक निश्चित मात्रा के साथ उत्पन्न होता है, उसमें ऊर्जा का भण्डार होता है, जिससे उसके सम्पर्क में आने वाला प्रत्येक प्राणि प्राण में ऊर्जित हो जाता है। भौतिक स्तर पर भी मनुष्य वातावरण, भोजन, जल, सूर्य और वायु से प्राण ग्रहण करता है।³

2. वायु का प्राणिक महत्व :-

प्रायः यह देखने में आया है, कि अधिकांश व्यक्ति गहरा श्वास लेने के अभ्यस्त नहीं होते, जिससे फेफड़ों का एक चौथाई भाग तो निष्क्रिय पड़ा रहता है। मधुमक्खी के छत्ते की तरह फेफड़ों में प्रायः सात करोड़ तीस लाख 'स्पंज' जैसे कोष्ठक होते हैं, साधारण हल्का श्वास लेने पर उनमें से लगभग दो करोड़ छिद्रों में ही प्राण वायु का संचार हो पाता है, शेष पांच करोड़ तीस लाख छिद्रों में प्राण वायु न पहुंचने से ही निष्क्रिय रहते हैं। परिणामतः इनमें विजातीय दृव्य जमने लगते हैं। जिससे फेफड़े, हृदय, मस्तिष्क आदि भयंकर रोगों से ग्रहस्त होने लगते हैं।⁴ संसार का प्रत्येक प्राणी श्वास लेता है और श्वास के माध्यम से ही शरीर में प्राण तथा जीवनी का संचार होता है। यह ऊर्जा सभी प्राणियों में गुप्त या सशक्त रूप में विद्यमान होती है। श्वास क्रिया बच्चे को माता के गर्भ से बाहर आने के साथ ही आरम्भ हो जाता है और जीवन समाप्त होने के साथ ही इसका अन्त हो जाता है। जब शिशु गर्भ में होता है, तो ऑक्सीजन माँ के रक्त से मिलती है, और जब वह जन्म लेता है तो जीवन का पहला श्वास मस्तिष्क के आदेश से आरम्भ होता है। इसलिए प्राण संसार के सभी जीवों में जीवन शक्ति हैं।⁵

ISSN 2454-308X



9 770024 543081



3. प्राण की क्रियाशीलता :-

वायु के चलापमान होने पर चित भी चंचल होता है, और वायु के निश्चल हो जाने पर चित भी स्थिर हो जाता है, जब तक शरीर में वायु विद्यमान है, तब तक ही जीवन कहलाता है, उसका शरीर से निकल जाना ही मरण है। अतः प्राण का प्रयोग उस हवा के लिए किया गया है जो श्वास के रूप में शरीर के भीतर आती जाती है। इस प्रकट जीवन क्रिया के पीछे एक महत्वपूर्ण परोक्षजीवन क्रिया है। इसी कारण श्वास-प्रश्वास का नियन्त्रण करने से तथा पर्याप्त समय तक उसको रोक कर रखने से आयु बढ़ती है।⁶ योग शास्त्र में श्वास की गति को नियन्त्रित करना प्राणायाम कहलाता है। श्वास को खींचते हुए फेफड़ों में हवा को भरने की क्रिया को पूरक क्रिया और फेफड़ों में भरी हुई हवा को यथा शक्ति रोके रहने को आंतरिक कुम्भक क्रिया कहते हैं। उसी प्रकार फेफड़ों से हवा को धीरे-धीरे बाहर निकालने को रेचक क्रिया और यथा शक्ति फेफड़ों को हवा से खाली करने की क्रिया को बाह्य कुम्भक क्रिया कहते हैं। यह एक ऐसी क्रिया है जो देखने में तो बड़ी आसान लगती है, किन्तु बड़ी गूढ़ व रहस्य भरी है। इसे सीखकर अपनी शारीरिक व आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है।⁷

4. प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों पर प्रभाव :-

प्राचीन ऋषियों ने शरीर के अन्दर अतिन्द्रिय मार्गों से प्रवाहित होने वाली ऊर्जा एवं चेतना रूप में देखा, जिन्हें नाड़ियों का नाम दिया गया। नाड़ियाँ प्राणिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक धाराओं की पथिकाएँ हैं,⁸ जैसे तो मनुष्य के शरीर में असंख्य नाड़ियाँ होती हैं, जिन्हें प्राण वाहक नाड़ियाँ कहते हैं। इनमें से तीन नाड़ियाँ प्रमुख हैं।

- प. सुषुम्ना नाड़ी – यह नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित होती है, यही से कुण्डलिनी जागृत होती है। इस नाड़ी से अनेक नाड़ियाँ निकलती हैं जो शरीर के हर भाग में जाकर पूरे शरीर पर नियन्त्रण रखती हैं।
- पप. इडा या चन्द्र नाड़ी :- चन्द्र नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी के बाएं भाग से निकलती है, तथा विचारों का नियंत्रण भी करती है। यह तमोगुण प्रधान नाड़ी है और यह शरीर में ठंड पैदा करती है।
- पपप. पिंगला या सूर्य नाड़ी :- यह नाड़ी शरीर के दाहिने भाग का नियंत्रण एवं संचालन करती है, जिससे शरीर को गर्मी प्रदान होती है। यह रजोगुण प्रधान है।

प्राणायाम के द्वारा ही इडा, पिंगला नाड़ियों से ठीक संतुलन करके सुषुम्ना के द्वारा प्रकाश तथा ज्ञान प्राप्त कराकर आध्यात्मिकता, आरोग्य, बल, शांति तथा लंबी आयु प्रदान करता है।⁹ यौगिक क्रियाओं में प्राणायाम के पूर्व अभ्यास अपने शरीर के भीतर प्राण को चलाने की क्रिया है, लेकिन प्राण को जागृति और प्राणों का स्वतन्त्र प्रभाव तभी सम्भव है जब हमारे शरीर के भीतर की नाड़ियाँ अवरोध रहित बन जायें,¹⁰ जिस प्रकार हार में फूल गुंथे रहते हैं, उसी प्रकार ये नाड़ियाँ आपस में गुंथी हुई हैं, उलझी हुई हैं। “नाड़ी शुद्धि” से नाड़ियों के अवरोध दूर होने से रक्त प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता एवं मस्तिष्क को उचित मात्रा में रक्त पहुंचता है जिससे मानसिक तनाव दूर होते हैं।¹¹ मलों से व्याप्त सभी नाड़ियाँ जब निर्मल हो जाती हैं, तभी साधक समुचित रूप से प्राण को नियन्त्रित करने में समर्थ हो जाता है। जिससे सुषुम्ना नाड़ी कुंडली सर्प के समान टेढ़ी-मेढ़ी आकार वाली बतायी गयी है। उस कुण्डली शक्ति को जिसने जागृत कर लिया वह मुक्त है, उस सोती हुई सर्पिणी को पूँछ पकड़कर जगाना चाहिए। इससे वह शक्ति निद्रा छोड़कर एकाएक ऊपर की ओर उठती है, ये सब प्राणायाम के द्वारा ही सम्भव हैं।¹²

5. प्राणायाम में मंत्र का उपयोग :-

सम्पूर्ण सृष्टि में ध्वनि एवं प्राण के बीच एक अन्तनिर्हित सम्बन्ध है। सृष्टि के प्रारम्भ में जब प्रसुप्त चेतना के क्षेत्र में पहली हलचल हुई तब ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की प्रथम गति के साथ ही प्रथम ध्वनि, ॐ की उत्पत्ति हुई। इसे नाद भी कहते हैं। ध्वनि ऊर्जा का एक रूप है जिसकी आकृति, तारता, प्रबलता और स्वरशैली होती है।¹³ पूरक, कुम्भक तथा रेचक को लयबद्ध करने के लिए प्राणायाम के साथ विशेष यंत्रों का उपयोग किया जाता है और मानसिक उच्चारण की सहायता से गिनती और अनुपात को कायम रखा जाता है। इस प्रयोजन के लिए गुरु मंत्र या सार्वभौमिक मंत्र सोऽहं या ॐ का उपयोग किया जाता है। यह प्राणायाम में होने वाले श्वसन के तदनुरूप होता है।¹⁴ योगियों ने चेतना की विशिष्ट अवस्था में पाया कि एक विशेष ध्वनि के उच्चारण से प्रत्येक मंत्र के दो विशिष्ट गुण होते हैं, ‘संहित-कुम्भक’ सगर्भ और निर्गर्भ उसका आचरण करें। सगर्भ बीज मन्त्र के उच्चारण के साथ किया जाता है और निर्गर्भ बीजमन्त्र को छोड़कर किया जाता है। पूरक बीजमन्त्र ‘अ’ है कुम्भक का ‘ॐ’ और रेचक का ‘म’ है। इससे ‘प्रणव’ की उपासना की भावना करते हुए तीनों में “ओ३म्” की निश्चित मात्रा में जाप करना सबीज अथवा सगर्भ प्राणायाम है। ये मन्त्र अत्यंत शक्तिशाली होते हैं, ये मानसिक प्रक्रियाओं के साथ शीघ्र ही एकात्मक हो जाते हैं, तब साधक सहज ही ध्यान की स्थिति में आने लगता है।¹⁵

6. प्राणायाम के लिए स्थान निर्णय :-

आदौस्नायु प्राणायाम के अभ्यास केलिए सर्वप्रथम स्थान का चुनाव होना चाहिए। स्थान ऐसा चुनना चाहिए जो शान्त, शुद्ध व एकान्त हो। स्थान भीड़-भाड़ न हो साथ ही शोर-गुल भी न हो। शोर-गुल होने से मन की एकाग्रता भंग होती है। भय,



असुरक्षा की भावना और शोर-गुल साधना के परम शत्रु हैं।¹⁶ प्राणायाम के अभ्यास के लिए ब्रह्ममुहूर्त सबसे उपयुक्त समय है। ब्रह्ममुहूर्त का समय प्रातः चार से छः बजे के बीच होता है। उस समय की हवा मन्द, ठण्डी एवं शीतल और दवा का कार्य करती है। उस समय प्राणायाम करने से विद्युत शक्ति से परिपूर्ण आयन शरीर में प्रवेश करके शरीर को शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करते हैं।¹⁷

7. प्राणायाम में उचित आहार :-

प्राणायाम के अभ्यास के समय साधक को आहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए। प्राणायाम खाली पेट करें। जो साधक प्राणायाम काल में मिताहार नहीं करता वह शरीर रोगी बन जाता है और उसका प्राणायाम फलित नहीं होता प्राणायाम के अभ्यासियों के लिए भोजन करने का नियम है, अमाशय के 50 प्रतिशत अर्थात आधे भाग को अन्न से भरना उसके बाद 25 प्रतिशत भाग को जल से भरना और शेष 25 प्रतिशत एक चौथाई भाग को वायु संचालन के लिए खाली रखना उपयुक्त होता है। इससे पेट में कोई समस्या उत्पन्न नहीं होती, जिससे शरीर हल्का, स्फूर्तिवान, निरोगी बना रहता है एवं वायु की वृद्धि होती है।¹⁸

8. शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं :-

प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य शरीर के अन्दर उपस्थित प्राण शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित और संतुलित करना है। जिससे हमारा शरीर एवं मन दोनों नियंत्रण में आ जाएं। अगर हम आस-पास नजर डालें तो देखेंगे कि सभी अपने उद्देश्य की पूर्ति में लगे हैं। सभी के उद्देश्य भिन्न होते हैं, परन्तु सभी अंत में क्या चाहते हैं – सिर्फ खुशी, खुशी को हासिल करने के लिए स्वस्थ मन व स्वस्थ शरीर का होना जरूरी है। चाहे हमारे पास कितनी ही दौलत, शोहरत, रूतबा ही क्यों न हो। लेकिन सेहत के राज को नकारा नहीं जा सकता।¹⁹ प्राणायाम योगियों की चिकित्सा पद्धति का आहार रहा है, इसके अभ्यास से अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियां समाप्त हो जाती हैं। प्राणायाम की साधना मात्र से मनुष्य का शरीर देवता तुल्य हो जाता है।²⁰

9. प्राणायाम साधना से कैवल्य की प्राप्ति :-

प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास करते रहने पर योगी की रेचक और पूरक क्रिया समाप्त हो गयी हो, पाप समूह को भस्म कर लें। उसके बाद पुण्य कार्यों के संस्कारों को भी नष्ट करें, जिससे पुनः जन्म की सम्भावना ही न रहे मोक्ष हो जाएं, वह योगी इच्छानुसार तीन लोको में भ्रमण करने का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। उसे अलौकिक सिद्धियां मिल जाती हैं। वह सिद्ध महात्मा बन जाता है।²¹ शिव संहिता में प्राणायाम का महत्व बताते हुए कहा है, प्राण और अपान, नाद और बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा मिलकर एक हो जाते हैं, इसलिए इस अवस्था को घट अवस्था कहते हैं, निश्चिन्त ही वह उसकी परियपावस्था के बाद की अवस्था है। साधक निष्पत्ति नामक अवस्था को प्राप्त कर लेता है, उसका कर्माशय नष्ट हो जाता है, पुनः उसका जन्म, मृत्यु का क्रम नहीं होता वह अमर हो जाता है। अतः प्राणायाम एक उच्च साधना है।²²

उपसंहार :-

यदि हम वर्तमान समय में "ब्रह्माण्डव्यापी प्राण" की अनुभूति करना चाहते हैं, तो सबसे पहले 'प्रकृति' को बचाना होगा, इस ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को समझना होगा, स्वस्थ रखना होगा। क्योंकि व्यक्ति वाणि के बिना रह सकता है, क्योंकि हम गूंगों को देखते हैं। वह दृष्टि के बिना जीवित रह सकता है, क्योंकि हम अंधों को देखते हैं, वह बिना सुने रह सकता है, क्योंकि हम बहरों को देखते हैं।

व्यक्ति मन के निक्षिप्त होने पर भी रह सकता है, क्योंकि हम मूर्खों को जीवित देखते हैं, लेकिन यह श्वास खींचने वाला ही आत्मा है, जो चेतन और इस शरीर को नियन्त्रण में रखती है तथा इसे ऊंचा उठाती है, इसी प्राण आत्मा में सभी निहित है, अगर इस प्राण तत्व को समझ लिया जाए तो यह अमर तत्व की ओर ले जाती है। अगर इसका ख्याल न रखे तो इसका विखण्डन होने लगता है। जिससे अनेक रोग पैदा हो जाने पर शरीर को क्षीण कर देती है। प्राणायाम अभ्यास के द्वारा महित एक की क्षमता बढ़ाकर कुशाग्र बुद्धि का विकास, सूझबूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म, निरीक्षण, प्रज्ञा, धारणा, मेधा शक्ति को भी बढ़ाया जा सकता है। प्राणायाम करने से शारीरिक एवं मानसिक स्फूर्ति मिलती है। स्मरण शक्ति बढ़ने लगती है, शरीर की कांति बढ़ जाती है। वस्तुतः प्राणायाम द्वारा दीर्घजीवी बनकर जीवन की सफलताओं को ग्रहण किया जा सकता है। जीवन सुख निः शुल्क ग्रहण कर सकता है। अतः प्राणायाम के अभ्यास से प्राणी मोक्ष तत्व को भी प्राप्त कर लेता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. प्राण एवं प्राणायाम (स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती) पृ0 संख्या 9, 10
2. प्राण एवं प्राणायाम (स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती) पृ0 संख्या 11, 13



3. स्वास्थ्य की और (डॉ० यशपाल आर्य) पृ० संख्या 56, 57
4. स्वास्थ्य की और (डॉ० यशपाल आर्य) पृ० संख्या 97
5. प्राणायाम एवं यौगिक व्यायाम (डॉ० उषा गोयल) पृ० संख्या 2, 3
6. हठ प्रदीपिका पृ० संख्या 35
7. प्राणायाम एवं यौगिक व्यायाम पृ० संख्या 4, 5
8. प्राण एवं प्राणायाम पृ० संख्या 32
9. प्राण एवं प्राणायाम पृ० संख्या 201, 203
10. घेरण्ड संहिता (महर्षि घेरण्ड) पृ० संख्या 298, 299
11. घेरण्ड संहिता (महर्षि घेरण्ड) पृ० संख्या 201, 203
12. हठ प्रदीपिका पृ० संख्या 35
13. प्राण एवं प्राणायाम पृ० संख्या 64, 65
14. प्राण एवं प्राणायाम पृ० संख्या 69
15. पांतजल योग प्रदीपिका (महर्षि पंतजलि) पृ० संख्या 501
16. प्राणायाम एवं यौगिक व्यायाम पृ० संख्या 6
17. घेरण्ड संहिता पृ० 288
18. हठ प्रदीपिका पृ० संख्या 292
19. प्राणायाम एवं यौगिक व्यायाम पृ० संख्या 8
20. घेरण्ड संहिता पृ० संख्या 285, 286
21. शिव संहिता (शिव पार्वती संवाद) पृ० संख्या 60–65
22. शिव संहिता (शिव पार्वती संवाद) पृ० संख्या 66–72