



## “समसामयिक समस्याएँ और प्राणायाम”

डा० विरेन्द्र कुमार , गरिमा

<sup>1</sup>सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

<sup>2</sup>एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

### सार—लेखः—

प्राण हमारी जीवनी शक्ति है। इसका विस्तार एवं नियमन करना ही प्राणायाम है। मनुष्य को प्रत्येक कार्य करने के लिए शक्ति की आवश्यकता है। आधुनिक युग में अधिकतर मनुष्य के पास शक्ति की कमी है। वह लगातार बहुत घण्टों तक मानसिक व शारीरिक कार्य करता है। यदि वह प्राणायाम करें तो इससे उसके शरीर के अन्दर अपार शक्ति एवं सामर्थ्य आ जाता है। प्राणायाम के अभ्यास से हमारा शरीर ऊर्जावान रहता है और चित्त निर्मल रहता है। यदि मनुष्य नियमित दिनचर्या बनाए तो उसके पास नकारात्मक बातें सोचने के लिए समय ही नहीं रहेगा। तलाक, आत्महत्या, बलात्कार, यौन-शोषण आदि समस्याएँ दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है जो कि सभ्य समाज के लिए एक कलंक है। इन समस्याओं के निराकरण के लिए हमें महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग के चौथे आयाम-प्राणायाम को जीवन में अपनाते हैं तो आधुनिक सामाजिक समस्याओं को पूर्णतः समाप्त किया जा सकता है और वैदिक सारवाणी “ सर्वभवन्तु सुखिनः सर्वसन्तुनिरामयाः” अर्थात् सभी जन सुखी व निरोग हो को सार्थक सिद्ध किया जा सकता है।

ISSN 2454-308X



9 770024 543081

### भूमिकाः—

प्राणायाम श्वास विज्ञान है। यह धुरी है जिसके चारों ओर जीवन चक्र घूमता है। प्राणायाम से ही शरीर को ऊर्जा मिलता है और प्राणों (श्वासो) का संचार होता है। प्राणायाम गति का नाम है। प्राणायाम दिव्य जीवनी शक्ति को जागृत करने की प्रक्रिया है। जो प्राणी जिस गति से श्वास लेता है। उसी के अनुसार उसकी आयु होती है। श्वास से ही शरीर एवं चेतना आपस में जुड़ी हुई है। श्री कृष्ण ने गीता में “स्थितप्रज्ञ की तुलना कछुए से की है। कछुए की श्वास गति कम होने से उसकी इन्द्रियाँ वश में रहती हैं। उसके शरीर पर ढाल होता है जो हर प्रकार के प्रहार व संहार को सहन कर लेता है”।<sup>1</sup> अतः प्राणायाम द्वारा श्वास की गति को नियंत्रित एवं नियमित कर लेने से मनुष्य भी समस्त इन्द्रियों का स्वामी बन जाता है। प्राणो पर नियंत्रण होते ही मानो पूरे ब्राह्मण्ड को जीत लिया हो, क्योंकि जो कुछ इस ब्राह्मण्ड में है। वह सब इस छोटे से शरीर में समाहित है। जिसका प्राणों पर नियंत्रण जाता है। उसके सामने तो यमराज भी नतमस्तक हो जाते हैं। फिर मन, इन्द्रियों की क्या चेष्टा कि वे विषयों की ओर भागे। विषय-विकार तो तुच्छ वस्तु बनकर रह जाते हैं, स्वतः नष्ट हो जाते हैं। फिर तो ये मन रूपी घोड़ा आध्यात्मिकता की ओर दौड़ता है। भ्रम के आवरण को चीरता हुआ मनुष्य को चरित्रवान बनाता है। पापवृत्ति को भस्म कर देता है।

प्राणायाम शब्द संस्कृत व्याकरण के दो शब्दों से मिलकर बना है ‘प्राण+आयाम’ अर्थात् प्राणों का आयाम। प्राणों का नियंत्रण ही प्रणायाम है। प्राण का अर्थ है-जीवनी शक्ति और आयाम का अर्थ है-विस्तार, नियमन, नियंत्रण। प्राणायाम वह प्रक्रिया है जिसमें प्राण पर नियंत्रण और उसका विस्तार किया जाता है। प्राण शब्द शरीरस्थ जीवनी शक्ति को बोधक है। हमारे शरीर में जितनी भी चेष्टाएँ होती हैं। सभी का प्राण से प्रत्यक्ष या परोक्ष सम्बन्ध है। मानव जीवन में प्राणवायु का बड़ा महत्व है। क्योंकि अन्न व जलादि के बिना तो कुछ समय तक जीवित रहा जा सकता है। लेकिन वायु के बिना कुछ समय का जीवन भी असम्भव है। इसलिए बताया गया है “हृदय में प्राण-वायु, गुह्यदेश में अपान, नाभि-मण्डल में समान, कण्ठ में उदान और सारे शरीर में व्यान व्याप्त है।<sup>2</sup> अर्थात् एक एक प्राणवायु ही सबसे मुख्य है जो जीव को धारण किये हुए रहता है। “प्राणों को अपने अधिकार में चलाने वाले मनुष्य का अधिकार उसके शरीर,



इन्द्रियों तथा मन पर हो जाता है। प्राणों को वश में करना ही प्राणायाम है। 3 कई योगी अपान वायु में प्राणवायु को हवन (पूरक) करते हैं। वैसे ही अन्य योगीजन प्राणवायु में अपानवायु को हवन (रेचक) करते हैं तथा कई योगीजन प्राण तथा अपान की गति को रोककर (कुम्भक करके) प्राणायाम के परायण होते हैं। 4 अतः प्राणायाम से मनुष्य स्वस्थ एवं निरोग रहकर दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है। मन व इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर सकता है। मन का प्राण से गहरा सम्बन्ध है। मन को रोकना इतना आसान कार्य नहीं है। लेकिन प्राण के नियंत्रण तथा वशीकार से ऐसा सुगम हो जाता है।

स्वामी ओमानन्द तीर्थ के अनुसार प्राणवायु का स्थान हृदय है। संत चरणदास के अनुसार भी "प्राण का निवास हृदय स्थान में रहता है, यदि उसका स्पन्दन रुक जाता है तो सभी कुछ रुक जाता है। वह वायुओं में सर्वप्रमुख है।" 5 अतः प्राण का मूल स्थान हृदय ही है। वहाँ से ही प्राणों का विस्तार होता है और चित्त निर्मल होता है। निर्मल चित्त वाले लोग समाज में रहते हुए पाप कर्मों की ओर प्रवृत्त नहीं होते और न ही वे दूसरों को प्रवृत्त होते देख सकते हैं। प्राणायाम चित्त शुद्धि करता है और विचारों में शुद्धता लाता है। दुषित विषयों से मन को हटाकर रचनात्मकता की ओर लगाता है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार "उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति का स्थिर हो जाना प्राणायाम कहलाता है। प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रुक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमनागमन क्रिया का बन्द हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है।" 6 स्वामी ओमानन्दतीर्थ "श्वास-प्रश्वास की गतियों का प्रवाह रेचक, पूरक और कुम्भक द्वारा बाह्याभ्यन्तर दोनों स्थानों में रोकना प्राणायाम कहलाता है।" 7 श्री योगेश्वरानन्द परमहंस "आसन की स्थिरता होने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का नियमन करना-रोककर सम कर देना प्राणायाम है।" 8 आचार्य उदयवीर शास्त्री "उसके (आसन के) सिद्धि हो जाने पर श्वास-प्रश्वास में साँस के लेने छोड़ने में गति का रुक जाना या रोक देना अथवा अन्तर डाल देना प्राणायाम कहलाता है। अर्थात् श्वास-प्रश्वास की गति की प्रक्रिया का नाम प्राणायाम है।" 9 अतः प्राणायाम का लक्षण है, श्वास-प्रश्वास का एक क्रम में चलना तथा स्वाभाविक गति में आना-जाना। प्राणायाम के लिए आसन का सिद्ध होना भी आवश्यक बताया गया है। महर्षि पतंजलि द्वारा स्वीकार किया गया है कि आसन की सिद्धि के बिना प्राणायाम सुविधापूर्वक नहीं किया जा सकता। वैसे तो श्वास-प्रश्वास नियमित रूप से बिना व्यवधान के चलता रहता है लेकिन ये प्राणायाम का लक्षण नहीं है। प्राणायाम तो तभी होता है जब श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति में विच्छेद होता है, अन्तर आता है।

### प्राणायाम के परिणामस्वरूप जो फल प्राप्त होता है। वह इस प्रकार है:-

महर्षि पतंजलि के अनुसार "उस (प्राणायाम के अभ्यास) से प्रकाश (ज्ञान) का आवरण क्षीण हो जाता है।" 10 भगवान श्री कृष्णानुसार "जिनका वह अज्ञान परमात्मा के तत्त्वज्ञान द्वारा नष्ट कर दिया गया है, उनका वह ज्ञान सूर्य के सदृश उस सच्चिदानन्दघन परमात्मा को प्रकाशित कर देता है। अर्थात् जब बुद्धि पर छाया हुआ अज्ञान रूपी पर्दा क्षीण हो जाता है। तब साधक का ज्ञान सूर्य की भाँति प्रकाशवान हो जाता है।" 11 आचार्य उदयवीर शास्त्री "प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास करते हुए योगी के लिए धीरे-धीरे अभ्यास के अनुसार वे स्थितियाँ व कर्म क्षीण होते जाते हैं, जिन्होंने अभी तक विवेकज्ञान के ऊपर पर्दा डाला हुआ था।" 12 श्री योगेश्वरानन्द परमहंस "प्राणायाम के अभ्यास से प्रकाश पर पड़ा आवरण दूर हो जाता है, विवेक ज्ञान पर आ पड़ा अज्ञान-रूपी पर्दा दूर हो जाता है।" 13 स्वामी ओमानन्द तीर्थ "विवेकज्ञानरूपी प्रकाश (तम) तथा रजोगुण के कारण अविद्यादि क्लेशों के मलों से ढका हुआ है। प्राणायाम के अभ्यास से जब यह आवरण क्षीण हो जाता है, तब वह प्रकाश प्रकट होने लगता है।" 14 अतः स्पष्ट है कि हमारी बुद्धि शुद्ध है, उसके ऊपर मोह-माया, छल-कपट, राग-द्वेष, अहंकार रूपी आवरण छाए रहते हैं। इन्हीं के वशीभूत होकर हम शुद्ध बुद्धि का लाभ नहीं उठा पाते हैं और संसार में दुखी जीवन व्यतीत करते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से यह सभी आवरण नष्ट होकर बुद्धि शुद्ध हो जाती है। नैतिक व सभ्य विचारों की उत्पत्ति होती है।



### दूसरा फल:-

महर्षि पतंजलि "और समस्त धारणाओं में मन की योग्यता होती है।" 15 स्वामी ओमानन्द तीर्थ "प्राणायाम से मन स्थिर होता है।" 16 आचार्य उदयवीर शास्त्री "प्राणायाम के अनुष्ठान से मलों के दूर हो जाने पर निर्दोष शुद्ध चित्त धारणा आदि अंगों के अनुष्ठान में निर्बाध होकर लगने लगता है। मन-चित्त की यह योग्यता-क्षमता प्राणायाम से उभरती है।" 17 श्री योगेश्वरानन्द परमहंस "अपनी रुचि के अनुसार मन को जहाँ-तहाँ, अन्दर-बाहर, किसी भी स्थान विशेष पर ठहरने की शक्ति आ जाती है।" 18 अतः प्राणायाम के अभ्यास से मन में धारणा की क्षमता आ जाती है। अर्थात् मन को चाहे जिस जगह पर, वस्तु पर, ईष्ट देव पर, या मूर्ति पर, बिन्दु पर या शरीर के भीतर किसी चक्र आदि पर जहाँ पर भी स्थिर करें वहीं स्थिर होने लगता है। स्मृतियों में भी प्राणायाम की महिमा बताई गई है कि जैसे अग्नि में स्वर्ण आदि धातुओं को तपाने से उनके मल नष्ट हो जाते हैं। वैसे ही प्राणायाम के अनुष्ठान से इन्द्रियों के दोष, विकार आदि मल नष्ट हो जाते हैं। शून्यता की ओर वृत्तियों का प्रवाह होने लगता है। साधक का मन पर नियंत्रण स्वतः हो जाता है और संसार रूपी सागर से वैराग्य भाव की स्थिति आ जाती है।

प्राणायाम को नियमित दिनचर्या के रूप में अपनाने से मनुष्य के चित्त पर व अन्तरआत्मा पर विशेष प्रभाव पड़ता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार "प्राणवायु को बार-बार बाहर निकालने तथा रोकने के अभ्यास से भी चित्त (मन) निर्मल होता है।" 19 स्वामी स्वात्माराम जी के अनुसार-"वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है और तब योगी स्थिरता को प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करें।" 20 संत चरणदास कृत "प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है और न ही कोई बल है। इससे प्राणवायु वश में होती है तथा मन की चंचलता समाप्त होकर शान्त होती है। इससे मनुष्य दीर्घायु होता है तथा शरीर के रोग नष्ट हो जाते हैं। इससे ज्ञान का प्रकाश होता है तथा अज्ञान का नाश होता है। पापवृत्ति भस्म होती है तथा मन निर्मल होता है। यह योग साधना की जड़ है। इसे आधार बनाकर योग मार्ग में आगे बढ़ना चाहिए।" 21 अतः योगीजन प्राणायाम के नित्य अभ्यास को पाप रूपी ईधन को भस्म करने वाली अग्नि के समान तथा संसार-सागर से पार उतारने वाले महासेतु के समान बताते हैं।

### निष्कर्ष:-

अतः स्पष्ट है कि प्राणायाम कितना शक्तिशाली है। सभी बुराईयों का स्वाहा करता हुआ उत्तम चरित्र निर्माण का द्योतक भी है। अतः प्राणायाम केवल साधु-सन्यासियों के लिए ही नहीं है बल्कि आम मनुष्य के लिए भी आवश्यक है। आधुनिक सामाजिक स्थिति को देखते हुए प्राणायाम की साधना सभी आयुवर्ग के लिए आवश्यक है। बच्चे-बूढ़ों से लेकर व्यावसायिक, कर्मचारियों तक, विशेषकर युवा वर्ग के लिए अत्यधिक आवश्यक है। प्राणायाम नकारात्मक चक्र को भंग करता है। नकारात्मक विचारधाराओं तथा मानसिकता पर प्रतिबन्ध लगाता है। मन की चंचल प्रवृत्ति को विषयों से हटाकर एक सिपाही की भूमिका निभाता है प्राणायाम। दिमाग से नकारात्मक विचारों को साफ करने का आसान व सुलभ साधन प्राणायाम की साधना है। प्राणायाम के अभ्यास द्वारा विक्षिप्त, अचेतन मन में अवरुद्ध ऊर्जा को रचनात्मक व आनन्ददायक कार्यों में लगाया जा सकता है। प्राणायाम से तम व रज का मल दग्ध हो जाता है और केवल सत्व गुण प्रधान रह जाता है। जो कि शुद्धता, आत्मियता तथा आध्यात्मिकता का बोधक है। इसलिए कहा गया है कि "आसन में निपुण होकर और शरीर पर नियन्त्रण प्राप्त कर, हितकर संतुलित आहार लेते हुए, गुरु के उपदेशों के अनुसार प्राणायाम अभ्यास करना चाहिए।" 22



अन्त में कह सकते हैं कि प्राणायाम की साधना रूपी अग्नि में ही इस गिरती हुई मनोदशा, पशुता, दुष्प्रवृत्तियों को भस्म किया जा सकता है और मानव जीवन के अन्तिम उद्देश्य कैवल्य की प्राप्ति की जा सकती है। यही एकमात्र उपाय है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ एवं पुस्तक

1. यदा संहारते चायं कुर्मोडङ्गानीव सर्वशः।  
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।  
श्रीमद्भगवद्गीता 2/58
2. हृदि प्राणो वसेत्रित्यमानो गुदमण्डले।  
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यतः।।  
व्यानो व्यापीशरीरेषु प्रधानाः पञ्चवायवः  
गोरक्ष संहिता, डॉ० चमनलाल गौतम, श्लो 34, पृ० 36
3. पातंजलयोगप्रदीप, स्वामी ओमानन्दतीर्थ, पृ० 266
4. अपाने जुहति प्राणं प्राणेडयानं तथापरे।  
प्राणापानगति रुद्ध्वा प्राणायाम परायणाः।।  
श्रीमद्भगवद्गीता 4/29
5. हिरदै में अस्थान है, प्राणवायु का जान।  
वाके रोंके सतरुकै, वायुन में परधानः।।  
अष्टांग योग, संत चरणदासकृत, श्लोक 52, पृ० 23
6. तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः।  
पातञ्जलयोगसूत्र, महर्षि पतंजलि 2/49
7. पातंजल योग प्रदीप, स्वामी ओमानन्दतीर्थ, पृ० 505
8. बहिरडङ्गयोग, श्री योगेश्वरानन्द परमहंस, पृ० 399
9. योगदर्शनम्, आचार्य उदयवीर शास्त्री, पृ० 219
10. ततः क्षीयते प्राकाशावरणम्।  
पतंजल योगसूत्र, महर्षि पतंजलि, 2/52
11. ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः।  
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम्।।  
श्रीमद्भगवद्गीता, 4/16
12. योगदर्शनम्, आचार्य उदयवीर शास्त्री, पृ० 224
13. बहिरडङ्ग-योग, श्री योगेश्वरानन्द परमहंस, पृ० 401
14. पातञ्जलयोगप्रदीप, स्वामी ओमानन्दतीर्थ, पृ० 520
15. धारणासु च योग्यता मनसः।  
पतंजल योगसूत्र, महर्षि पतंजलि, 2/53
16. पाञ्जलयोगप्रदीप, स्वामी ओमानन्दतीर्थ, पृ० 52
17. योगदर्शनम्, आचार्य उदयवीर शास्त्री, पृ० 226
18. बहिरडङ्ग- योग, श्री योगेश्वरानन्द परमहंस, पृ० 402
19. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य।  
पातंजलयोगसूत्र, महर्षि पतंजलि, 1/34
20. चले वाते चलं चितं निश्चले निश्चलं भवेत्।  
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।।



हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्मारामजी, 2/24

21. प्राणायाम बड़ा तपसोई ।  
प्राणायाम सों बल नहीं कोई ।।  
प्राणवायु को यह वश लावै ।  
मन को निश्चल करि ठहरावै ।।

अष्टांग योग, संतचरणदास, पृ0 40

22. अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।  
गुरुपदिष्ट मार्गेण प्राणायामन्समभ्यसेत् ।।

हठप्रदीपिका, स्वामी स्वात्माराम, 2/1

