

आधुनिक युग में हठयोग ग्रन्थ शिव संहिता में प्राणायाम के महत्त्व को स्थापित करना

डॉ. सुनिता पारीक¹, डॉ. चारु मेहन्दीरता²

¹स्नातक, प्राकृतिक चिकित्सा और योग, विज्ञान अपेक्स महाविद्यालय, जयपुर (राज.)

²विभागाध्यक्ष, प्राकृतिक चिकित्सा और योग विज्ञान अपेक्स महाविद्यालय, जयपुर (राज.)

Corresponding Author: डॉ. सुनिता पारीक, प्राकृतिक चिकित्सा और योग विज्ञान अपेक्स महाविद्यालय, जयपुर (राज.)

Type of Publication: Original Research Article

Conflicts of Interest: Nil

Abstract

सार

आधुनिकता का अभिप्राय होता है वर्तमान समय का या समकालीन आधुनिकता की वजह से हमें अपनी संस्कृति सभ्यता व संस्कारों को कभी नहीं भूलना चाहिए आधुनिक समाज में संस्कारों का अभाव कहीं भी देखने को मिल सकता है युवा पीढ़ी में संस्कार, शिष्टाचार, नैतिकता एवं उत्तम स्वास्थ्य बना रहे व्यक्तित्व के निर्माण के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने पौराणिक ग्रन्थों के अनुसार अपनी आधुनिक जीवन शैली को अपनाकर सम्पूर्णता की और स्वंम को और आधुनिक समाज को अग्रसर कर हठयोगिक ग्रन्थ शिव संहिता के अनुसार यौगिक प्राणायाम के महत्त्व को आधुनिक समाज में किस प्रकार स्थापित कर स्वस्थ जीवन जीया जा सके यह उक्त शोधपत्र में दर्शाया गया है।

प्रस्तावना

शिवसंहिता के अनुसार हठयोग का परिचय

हठात् श्रवण विज्ञान सर्वज्ञत्वं प्रजायते

तथाष्टादशभिर्लक्षैर्देहेनानेन साधकः॥

उन्तिष्ठेन्मेदिनी त्यक्त्वा दिण्यदेहस्तु जायते

भ्रमते स्वेच्छया लोके छिद्रा पश्यति मेदनीम्॥(शिव संहिता/पंचम पटल/श्लोक-242-43)

व्याख्या:- हठयोग का अभ्यास करने वाले साधक को श्रवण शक्ति और सर्वज्ञता की उपलब्धि होगी। आशय यह है कि उसे सूक्ष्म श्रवण और सूक्ष्म पदार्थों के ज्ञान की सामर्थ्य प्राप्त हो जाती है उक्त विधान में अठारह लाख की संख्या में जप करने वाले साधक का शरीर दिव्य हो जाता है और वह धरती के छिद्र देखने की सामर्थ्य भी प्राप्त हो जाती है अर्थात् यह पृथिवी में प्रसिद्ध होने के मार्गों को भी देख सकता है।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हठयोग का परिचय

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः।

अशेषयोगयुक्ता नामाधारकमठो हठः॥(हठयोग प्रदीपिका/प्रथम उपदेश/श्लोक- 10)

व्याख्या:- जो व्यक्ति संसार के अनन्त कष्ट रूपी ताप से तप रहे है उनके लिए हठयोग की साधना सुखदायक घर के समान है और जो साधक विविध प्रकार की योग साधनाओं में लगे हुए है उनके लिए हठयोग की साधना उसी प्रकार आधार भूत है जिस प्रकार (पौराणिक कथा) समुद्र मन्थन के समय मन्दराचल रूपी मथनी के लिए कच्छप (कूर्म) आधार बना हुआ था।

पाद टिप्पणी- 1. (शिव संहिता/पंचम पटल/श्लोक-242-43)

2. (हठयोग प्रदीपिका/प्रथम उपदेश/श्लोक- 10)

हठरत्नावली के अनुसार हठयोग की परिभाषा:-

हठ विना राजयोगो राजयोगं विना हठः।

व्याप्तिः स्यादविनाभूता श्रीराज हठयोग्योः।।(हठरत्नावली/श्लोक 19)

व्याख्या:- हठयोग के बिना राजयोग सम्पन्न नहीं हो सकता और राजयोग के बिना हठयोग सम्पन्न नहीं हो सकता इसलिए हठयोग एवं राजयोग एक-दूसरे पर निर्भर है।

हठरत्नावली के अनुसार हठयोग की परिभाषा:-

हकारेणो च्येते सूर्यष्टकारश्चन्द्र सञ्ज्ञकः।।

चन्द्रसूर्ये समीभूते हठश्च परमार्थदः (हठरत्नावली/श्लोक 22)

व्याख्या:- हकार का अर्थ है सूर्य और ठकार का अर्थ है चन्द्र। सूर्य और चन्द्र के संतुलन अर्थात् संयोग से हठयोग की प्राप्ति होती है।

हठयोग स्वरूप एवं साधना के अनुसार हठयोग -

हकार : कीर्तितः सूर्यष्टकारश्चन्द्र उच्चते।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगो निगद्यते ।। (हठयोग स्वरूप एवं साधना पेज न. 25)

व्याख्या - 'ह' कार सूर्य स्वर या नाड़ी का द्योतक है और 'ठ' कार चंद्र स्वर है। सूर्य एवं चंद्र स्वरों के योग से ही 'हठयोग' शब्द निष्पन्न होता है। सूर्य स्वर, जिसे पिंगला नाड़ी भी कहते हैं, पौरुष का प्रतीक है तथा दाहिनी नासीका से प्रवाहित होता है। इसका बीज मंत्र 'ह' है। चंद्र स्वर, जिसे इडा नाड़ी भी कहते हैं, स्त्रीण प्रवृत्ति का प्रतीक है तथा बाँई नासिका से प्रवाहित होता है। इसका बीज मंत्र 'ठ' है।

हठयोग ग्रन्थ संग्रह के अनुसार हठयोग की परिभाषा-

हठयोग दो शब्दो "ह" और "ठ" से मिलकर बना है।

- ह + ठ
- हकार + उकार
- सूर्य + चन्द्र
- पिंगला + इडा
- शिव + शक्ति
- दिन + रात
- पित्त + कफ

हकार से सूर्य तथा उकार से चन्द्र कहा गया है सूर्य और चन्द्र के योग को ही गोरक्षनाथ जी ने हठयोग कहा है।

(हठयोग ग्रन्थ संग्रह/पेज न.2)

पाद टिप्पणी- 1. (हठरत्नावली/श्लोक 19) 2. (हठरत्नावली/श्लोक 22)

3. (हठयोग स्वरूप एवं साधना पेज न. 25)

4. (हठयोग ग्रन्थ संग्रह/पेज न.2)

हठयौगिक ग्रन्थों का परिचय

1. हठयौगिक ग्रन्थ-शिव संहिता

योगशास्त्रमिदं गोप्यमस्माभिः परिभाषितम्।

सुभक्ताय प्रदातव्यं त्रैलोक्ये च महात्मने।।(शिवसंहिता श्लोक-16)

व्याख्या:- शिवजी कहते हैं कि मेरे द्वारा कहा गया यह योगशास्त्र गोपनीय इसलिए इसे तीनों लोकों में से केवल उसी का देना चाहिए जो कि महात्मा और श्रेष्ठ भक्त हो।

2. हठयोग ग्रन्थ (सिद्ध सिद्धान्त पद्धति)

आदिनाथ नमस्कृत्स शक्तियुक्त जगद्वस्म ।

वक्ष्ये गोरक्षनाथोऽहं सिद्धसिद्धान्त पद्धतिम् ॥ 1 ॥ (सिद्धसिद्धान्त पद्धति / प्रथम उपदेश ॥ 1 ॥ श्लोक)

व्याख्या:— जगत्प्रकाशक शक्तिमय (शिव) भगवान आदिनाथ परमेश्वर को प्रणाम कर मैं गोरक्षनाथ (इस) सिद्धि सिद्धान्त पद्धति का प्रवचन (विस्तृत व्याख्यान) आरम्भ कर रहा हूँ।

3. हठयोगिक ग्रन्थ हठयोग प्रदीपिका)

श्री आदिनाथ नमोरस्तु तस्मै यनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।

विभ्रजये प्रोन्नतराजयोग मारो दुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ 1 ॥ (हठयोगप्रदीपिका / प्रथम उपदेश / श्लोक-1)

व्याख्या:— उन आदिनाथ को प्रणाम है जिन्होंने हठयोग विद्या अर्थात् हठयोग की साधना विधिका सर्वप्रथम उपदेश किया है जो राजयोग की साधनाविधि उत्कृष्टतम अर्थात् सभी योग साधना विधियों में सर्वश्रेष्ठ है उस तक पहुँचने के लिए सोपान (सीढ़ी) के समान है।

4. हठयोगिक ग्रन्थ (धेरण्ड संहिता)

आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोग विद्या

विराजते प्रोन्नतराजयोगमारो दुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ (धेरण्ड संहिता / प्रार्थना)

व्याख्या:— मैं उस आदि ईश्वर को प्रणाम करता हूँ जिसके द्वारा उस हठयोग विद्या का उपदेश दिया गया है जो विकसित होकर राजयोग के रूप में शोभायमान हो जाती है उस स्थिति में पहुँचने के इच्छुक व्यक्तियों के लिए हठयोग विद्या सिद्धी का काम करती है।

5. हठयोगिक ग्रन्थ (हठरत्नावली)

श्री आदिनाथ नत्याऽथ श्रीनिवासो महामतिः ।

हठरत्नावली धन्ते योगिनां कण्ठभूषिताम् ॥ (हठरत्नावली / प्रथम उपदेश / श्लोक 1)

व्याख्या:— श्री आदिनाथ (शिव) के सामने नमस्तक होकर विद्वान श्रीनिवास हठरत्नावली ग्रन्थ लिखना शुरू करते हैं जोकि योगिजनों के लिए एक कण्ठहार के समान है।

पाद टिप्पणी— 1. (शिवसंहिता श्लोक-16) 2. (सिद्धसिद्धान्त पद्धति / प्रथम उपदेश श्लोक- 1)

3. (हठयोगप्रदीपिका / प्रथम उपदेश / श्लोक-1) 4. (धेरण्ड संहिता / प्रार्थना)

5. (हठरत्नावली / प्रथम उपदेश / श्लोक 1)

(शिव संहिता)

हठयोगिक ग्रन्थ शिवसंहिता — शिव संहिता योग शास्त्र का प्रसिद्ध ग्रन्थ है जिसका उपदेश भगवान शिव ने प्राणिमात्र के उपकारार्थ किया था इसमें बहमज्ञान और हठयोग के साथ राजयोग क्रियाओं का भी सरल रीति से वर्णन हुआ है। (शिव संहिता)

शिव संहिता में पांच पटल है इनमें कुल 642 श्लोकों का वर्णन प्राप्त होता है।

प्रथम पटल — लय प्रकरण

द्वितीय पटल — तत्त्वज्ञान प्रकरण

तृतीय पटल — योगाभ्यास प्रकरण, नाडी शोधन, आसनो का वर्णन

चतुर्थ पटल — मुद्रा प्रकरण, महामुद्रा वर्णन, महाबन्ध वर्णन, महावेध वर्णन, रवेचरी मुद्रा वर्णन, जालंधर बन्ध वर्णन, मूलबन्ध वर्णन, वजोती मुद्रा वर्णन, विपरीतकरणी वर्णन, उऽयानबन्ध वर्णन, वजोली मुद्रा वर्णन, अमरोली मुद्रा वर्णन, शक्ति चालन मुद्रा वर्णन,

पंचम पटल:— आसनो का वर्णन, चुतुर्विध योग वर्णन, प्रतीकोपासना वर्णन, षट्चक्र वर्णन, राजयोग वर्णन, राजाधिराज वर्णन। (शिवसंहिता पेज न. — 1)

शिवसंहिता के अनुसार योग के भेद

चतुर्विधयोग वर्णन (शिवसंहिता में वर्णित चार प्रकार के योग)

मन्त्र योगो हठश्चैव लययोगस्तृतीयकः

चतुर्थो राजयोगः स्यात्स द्विद्याभाव वर्जितः

चतुर्धा साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकः

अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लघ्नक्षमः।(शिव संहिता/ पंचम पटल/श्लोक -14-15)

व्याख्या:- मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग, और राजयोग के भेद से योग के चार प्रकार हैं इसमें लययोग तीसरी और राजयोग चौथा तथा द्वैत भाव से रहित है तात्पर्य यह कि राजयोग के साधक में द्वैतभाव का अभाव रहता है जिससे वह परमात्मा वह परमात्मा से ऐक्य स्थापित कर लेता है ये चार प्रकार के योग चार प्रकार के साधको द्वारा ही सिद्ध होते हैं अर्थातः इनके साधक भी मृदु, मध्यम, अधिमात्र और अधिमात्रम के भेद से चार प्रकार के होते हैं उन साधको में अधिमात्रम साधक सबसे श्रेष्ठ होता है क्योंकि वह भवसागर से शीघ्र पार जाने में सक्षम होता है।

पाद टिप्पणी- 1. (शिवसंहिता पेज नं.- 1) 2. (शिव संहिता/ पंचम पटल/श्लोक -14-15)

नाडियों का उल्लेख

शिव संहिता के अनुसार नाडियों का उल्लेख

सार्धलक्षत्रय नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम्।

प्रद्यान भूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दश

सुषुम्णोडा विंगला च शान्धारौ हस्तिजिह्वका।

कुहू सरस्वती पूषा शंखिनी च पयस्विनी

वरुणालम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी

एतासु तियो मुख्याः स्युः पिंगलेडा सुषुम्णिका।(शिव संहिता/द्वितीय पटल/श्लोक 13,14,15)

व्याख्या:- मानव शरीर में साठे तीन लाख नाडियाँ प्रधान हैं उनमें चौदह नाडियाँ प्रमुख मानी गयी हैं व यह हैं सुषुम्ना इडा, पिंगला गान्धरी हस्तिजिह्वका कुहू सरस्वती पूषा शंखिनी पयस्विनी वारुणा अलम्बुषा विश्वोदरी और यशस्विनी इन चौदह नाडियों में भी पिंगला इडा और सुषुम्ना ये तीन नाडियाँ प्रमुख हैं।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार नाडियों का उल्लेख-

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी

इडाविंगलयोः मध्ये बालखण्डा च कुण्डली (हठ योग प्रदीपिका/तृतीय उपदेश/श्लोक-110)

व्याख्या:- योग परम्परा में इडानाडी को गंगा और विंगला नाडी को यमुना के रूप में स्वीकार किया जाता है इसके मध्य में सुषुम्ना नाडी है जिससे कुण्डलिनी प्राण शक्ति का प्रवेश जागरण कहलाता है उस कुण्डलिनी प्राणशक्ति को यहाँ बालखण्ड तपस्विनी कहा गया है अतिशय प्रयत्न पूर्वक सिद्ध किये जाने वाले केवल कुम्भक की साधना से सुषुम्ना मुख पर स्थित कफ आदि मल का निवारण होता है फलस्वरूप प्राण शक्ति जिसे प्रायः कुण्डली या कुण्डलिनी कहते हैं का सुषुम्ना में प्रवेश होता है इसे कुण्डलिनी जागरण कहते हैं उसके बाद धारण ध्यान की साधना से क्रमशः तीनों ग्रन्थियों को भेदन मूलाधार आदि चक्रों (प्राण केन्द्रों) का जागरण होकर कुण्डलिनी प्राणशक्ति सहस्रधार पद्य तक पहुँचती है और साधक को ब्रह्मा का पूर्ण साक्षात्कार होता है जिसे परमद की प्राप्ति कहते हैं इसका सांकेतिक विवरण आग्रिम पद्यों में दृष्टव्य है।

हठरत्नावली के अनुसार नाडियों का उल्लेख-

देहे द्वात्रिंशदस्थीनि शस्तं स्यात्पार्श्व योर्द्धयोः

द्वासप्तति सहस्राणि नाड्यश्चरति मारुतः (हठरत्नावली/ चतुर्थ उपदेश/ श्लोक -29)

व्याख्या:- शरीर में (मेरु की) दोनों ओर 32 हड्डियाँ होती हैं 72 हजार नाडियाँ हैं जिनमें से प्राणवायु का संचार होता है।

पाद टिप्पणी-

1. (शिव संहिता/द्वितीय पटल/श्लोक 13,14,15)
2. (हठ योग प्रदीपिका/तृतीय उपदेश/श्लोक-110)
3. (हठरत्नावली/ चतुर्थ उपदेश/ श्लोक -29)

प्राण

शिव संहिता के अनुसार प्राण की परिभाषा—

प्राणस्य व्रतिभेदेन नामानि विधिधानि च ।

वर्तन्ते तानि सर्पाणि कथिन्तु नैव शक्यते ॥3॥ ।

प्राणोअपानः समानश्चोदानो व्यानश्च पप्रचम ।

नागः कुर्मश्च क्रकलो देवदत्तो धनंजयः ॥4॥ ।(शिवसंहिता/तृतीय पटल/श्लोक 3-4)

व्याख्या:— प्राण की वृत्ति के भेद से इस शरीर में विविध नामो वाले जो वायु विद्यमान है उन सभी का वर्णन करने में हम समर्थ नहीं है (अथवा उन सबके कहने का कुछ प्रयोजन भी नहीं है) इसलिए उनमें जो प्रमुख वायु है उनका वर्णन यहां किया जाता है। मुख्य प्राण दस है। — (1)

प्राण (2) आपन (3) समान (4) उदान (5) व्यान (6) नाग (7) कूर्म (8) क्रकला (9) देवदत्त (10) धनंजय

पतंजलि योग दर्शन के अनुसार प्राण की परिभाषा

पतंजलि योग प्रदीप:—

प्रच्छर्दन विधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥34॥ ।

व्याख्या:— बारंबार प्राणवायु को शरीर से बाहर निकालने का तथा यथा शक्ति बाहर रोके रखने का अभ्यास करने से मन में निर्मलता आती है इससे शरीर की नाडियों का मल नष्ट होता है। (पातंजलयोग दर्शन/समाधिपाद/श्लोक 34)

प्राणायाम रहस्य के अनुसार प्राण की परिभाषा:—

प्राण के प्रकार— प्राण साक्षात् ब्रह्म से अथवा प्रकृतिरूपीमाया से उत्पन्न है प्राण गत्यात्मक है इस प्राण की गत्यात्मकता सदागतिक वायु में पायी जाती है अतः गोपी वृत्ति से वायु को प्राण कह देते हैं शरीरगत स्थानभेद से एक ही वायु प्राण अपान आदि नामो से चक्रहत होता है प्राणशक्ति एक इसी प्राण को स्थान व कार्यों के भेद से विविध नामों से जाना जाता है देह में मुख्य रूप से पांच प्राण तथा पांच उप प्राण है।

पंच प्राणों की अवस्थिति तथा कार्य—

(1) प्राण — शरीर में कंठ से लेकर हृदय पर्यंत जो वायु कार्य करता है उसे प्राण कहा जाता है

कार्य: यह प्राण नासिका मार्ग कंठ स्वर तत्र वाक इन्द्रिय अन्न नलिका श्वसन तंत्र फेफड़ों एवं हृदय को क्रियाशीलता तथा शक्ति प्रदान करती है।

(2) अपान — नाभि के नीचे से लेकर पैर के अंगुष्ठ पर्यन्त को प्राण कार्य शील रहता है उसे अपान कहते हैं।

(3) उदान — कंठ के ऊपर से लेकर सिर पर्यन्त देह में अवस्थित प्राण को उदान कहते हैं।

कार्य — कंठ से ऊपर शरीर के समस्त अंगो नेत्र नासिका व संपूर्ण मुख मंडल को ऊर्जा व आभा प्रदान करता है पिच्यूटरी व विनियल ग्रंथि सहित पूरे मस्तिष्क को उदानप्राण क्रियाशीलता प्रदान कार्य है।

समान — हृदय के नीचे से लेकरनाभि पर्यन्त शरीर में क्रियाशील प्राण समान कहते हैं।

कार्य — यकृत आंत्रप्लीहा व अग्नाशय सहित संपूर्ण पाचन तंत्र भी आंतरिक कार्यप्रणाली को नियंत्रित करता है

व्यान — यह जीवनी प्राणशक्ति पूरे शरीर में व्याप्त हैं शरीर की समस्त गतिविधियों को नियमित तथा नियंत्रित करती है सभी अंगों मांसपेशियों तंतुओं संधियों एवं नाडियों को क्रियाशीलता ऊर्जा वे शक्ति व्यान प्राण ही प्रदान करता है इन पांच प्राणों के अतिरिक्त शरीर में देवदत्त नाग क्रकल कूर्म व धनंजय नामक पांच उपप्राण है जो क्रमशःछींकना पलक झपकना जंभाई लेना खुजलाना हिचकी लेना आदि क्रियाओं को संचालित करते हैं।

प्राणों का कार्य प्राणमय कोष की शुद्ध स्वस्थ और निरोग रखने का प्रमुख कार्य करता है इसलिए प्राणायाम का सर्वाधिक महत्व और उपयोग भी है प्राणायाम का अभ्यास शुरू करने से पहले इसकी पृष्ठभूमि का परिज्ञान बहुत आवश्यक है अतः प्राणायाम रूपी प्राण साधना के प्रकरण के आरंभ में प्राणों से संबंधित विवरण दिया गया है।(प्राणायाम रहस्य/स्वामी रामदेव)

पाद टिप्पणी—

1. (शिवसंहिता/तृतीय पटल/श्लोक 3-4)
2. (पातंजलयोग दर्शन/समाधिपाद/श्लोक 34)
3. (प्राणायाम रहस्य/स्वामी रामदेव)

प्राणायाम का स्वरूप

शिवसंहिता के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा-

योगोपदेशं संप्राप्त लब्धवा योगविद गुरुम्
गरुपदिष्टविधिना धिया निश्चित साधयेत्
सुभोभने मठे योगी पदमासन समन्वितः

आसनोपरि संविश्य पवनाभ्यासमाचरेत् (शिव संहिता/ तृतीय पटल/ श्लोक 21-22)

व्याख्या:-योग के ज्ञाता गुरु से योग का उपदेश प्राप्त करके गुरु द्वारा बतायी हुई विधि के अनुसार बुद्धि पूर्वक निश्चय करता हुआ साद्यक साद्यन में तत्पर रहे सुन्दर स्वच्छ मठ में स्थित होकर योगी पुरुष पदमासन लगा कर श्रेष्ठ आसन पर बैठे और प्राणायाम का अभ्यास करे अभिप्राय यह है कि जहाँ बैठकर साद्यन किया जाये वह स्थान एकान्त स्वच्छ और साधन के लिए सब प्रकार से अनुकूल हो मठ का तात्पर्य कुटी या देवालय भी हो सकता है।

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा-

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगस्यो भवेत्।

अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व रोग समुद्भव ॥ 6 ॥ (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-15)

व्याख्या:- समुचित विधि से प्राणायाम आदि का अभ्यास करने से साध्यक के सब रोगों का नाश हो जाता है और विधि विपरीत प्राणायाम के अभ्यास से सभी रोगों की संभावना ही रहती है।

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा-

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचुरककुम्भकेः।

सहित : केवलश्रेष्ठि कुम्भको द्विघोमतः ॥ 7 ॥ (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-71)

व्याख्या:- प्राणायाम में तीन क्रियाएं बताई गयी हैं रेचक पूरक कुंभक जब रेचक पूरक के साथ किया जाता है तब उसे सहित कुंभक कहते हैं रेचक के बिना किया जाने वाले कुम्भक को द्वितीय केवल कुंभक माना जाता है।

हठरत्नावली के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा-

कर्माष्टभिर्गत स्थौल्यं कफ मेदोमलादिकम्।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्धयति ॥ (हठरत्नावली/श्लोक-60)

व्याख्या:- अष्ट कर्मों के अभ्यास द्वारा कफ मल एवं वसा आदि अशुद्धियों को दूर करने के पश्चात् योगी यदि प्राणायाम का अभ्यास करता है तो उसमें सहज ही सफलता प्राप्त होगी।

पाद टिप्पणी-

1. (शिव संहिता/ तृतीय पटल/ श्लोक 21-22)
2. (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-15)
3. (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-71)
4. (हठरत्नावली/श्लोक-60)

प्राणायाम विधि शिव संहिता अनुसार

समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य च गुरुन सुधी।

दक्षे वामे च विध्नेश क्षेत्रपालाम्बिका पुन ॥

ततश्च दक्षांगुष्ठेन निरुद्धय पिंगला सुधी

इऽया पूरयेद्वायुं यथा शक्ति तु कुम्भयेत् ।

ततस्त्यक्त्वा विंगलया शनैरेव न वेगत ।।(शिवसंहिता/तृतीय पटल/श्लोक 23/24)

व्याख्या:- शरीर को समान (सीधा) रख कर हाथों को जोड़ता हुआ गुरु को प्रणाम करे और दाँये, बाँये भाग में विहनो को नष्ट करने वाले गणेश जी को क्षेत्रपाल को और भगवती अम्बिका को प्रणाम करे। तत्पश्चात् दाँये हाथ के अँगूठे से विंगला नाडी (दाये नासारुध्र) को रोक कर इडा नाडी (बाये नासारुध्र) से यथाशक्ति वायु को खींचकर रोके और फिर पिंगला द्वारा घीरे घीरे बाहर निकाल दे अर्थात् बायी नासिका से पूरक (वायु को खीचना) करके कुम्भक द्वारा (वायु को रोक) और फिर दाँयी नासिका से रेचक करे अर्थात् वायु को निकाल दे पूरक कुम्भक और रेचक यह तीनों प्राणायाम के हि अंग है।

नोट:- (शिव संहिता में प्राणायाम प्रति दिन चार बार अभ्यास करने का सुझाव दिया गया है।)

शिवसंहिता के अनुसार नाडी शोधन

प्रातः काले च मध्याहने सूर्यास्ते चार्धरात्रके ।

कुर्या देवं चतुर्वार कालेऽप्येतेषु कुम्भकान् ।। 28 ।।

इत्थ मास द्वयं कुर्यादनालस्यो दिने दिने ।

ततो नाडी विशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम् ।। 29 ।।(शिव संहिता/ तृतीय पटल/ श्लोक 28/29)

व्याख्या:- उपर कही हुई विधि से नित्य प्रति प्रातः काल, मध्यकाल सायंकाल और अर्द्धरात्रि के समय अर्थात् चार बार कुम्भक करना चाहिये। इस प्रकार यदि आलस्य का त्याग करके नित्य नियम पूर्वक दो महीने तक प्राणायाम करता रहे तो नाडी शुद्धि में विलम्ब नहीं होता अर्थात्, निश्चित ही शुद्ध हो जाती है।

कुम्भक प्राणायामों के भेद

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार कुम्भक प्राणायाम के भेद-

सूर्य, भेदन, मुज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा, प्लावनी इति (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-44)

व्याख्या- कुम्भक के आठ प्रकार हैं- सूर्य, भेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और प्लावनी।

पाद टिप्पणी-

1. (शिवसंहिता/तृतीय पटल/श्लोक 23/24)

2. 29 ।। (शिव संहिता/ तृतीय पटल/ श्लोक 28/29)

3. (हठयोग प्रदीपिका/द्वितीय उपदेश/श्लोक-44)

श्वसन क्रिया का अनुपात

शिवसंहिता के अनुसार श्वसन क्रिया का अनुपात-

ततोअभ्यासक्रमेणैव घटिकात्रिय भवेत्

येन स्यात्सकला सिद्धिर्योगिनः स्वेषिता ध्रुवम

वाकसिद्धिः कामचारित्व दुरदृष्टि स्तथैवच

दुरश्रुतिः सूक्ष्मदृष्टि परकाय प्रवेशनम् (शिव संहिता/तृतीय पटल/श्लोक-62-6)

व्याख्या:- उक्त प्रकार से क्रम पूर्वक प्राणायाम का अभ्यास होने पर प्राणवायु के तीन घड़ी तक रोके रखने की शक्ति हो जाय जब योगी अपनी इच्छा के अनुसार सभी सिद्धियों को प्राप्त कर सकता है। यह सत्य है वह वाक सिद्धि में समर्थ हो जाता है यानि जिस विषय को न जानता हो उन पर भी बोल सकता है। अथवा शास्त्र का व्याख्यान या कविता आदि कर सकता है। स्वेच्छाचारिता की सामर्थ्य और दुरदर्शन की शक्ति आ जाती है। दुरश्रुति अर्थात् सुदुर के शब्दों को सुन सकता है। सूक्ष्म दर्शन अर्थात् सूक्ष्म वस्तु को देख सकता है। और दूसरे के शरीर में प्रविष्ट हो सकता है।

महर्षि घेरण्ड के अनुसार श्वसन क्रिया का अनुपात—

महर्षि घेरण्ड के अनुसार विधि बतायी गयी है उसके अनुसार 16 मात्रा तक पूरक 64 मात्रा तक अन्तर्कुम्भक और 32 मात्रा तक रेचक के (1:4:2) पूरक: अन्तर्कुम्भक: रेचक यह गिनती "य" मन्त्र के साथ होनी चाहिए (घेरण्ड संहिता/289)

(हठप्रदीविका व घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में प्राणायाम का महात्म्य/भतेरीदेवी/Sep-2017)

योगी चरणदास के अनुसार श्वसन क्रिया का अनुपात:—

योगी चरणदास ने भी अष्टांग योग के चौथे भाग में प्राणायामों का वर्णन किया है उन्होंने पंचमहाभूत में से वायु प्राणायामों को मुलभूत माना है तथा उसका स्थान हृदय माना है चरणदास के अनुसार प्राण दस प्रकार के है जिसको दो भागों में बांटा है (1)प्राण (2) उपप्राण

प्राण—प्राण, अपान, उदान, व्यान, तथा समान

उपप्राण— नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त तथा धनजय

उन्होंने प्राणायाम से पूर्व दस प्रकार की नाडियों की बात कही है जिनसे ईडा पिंगला व सुषुम्ना को मुख्य नाडियां माना है। इन सबसे प्रमुख नाडी सुषुम्ना नाडी है इन्होंने प्राणायाम के आठभेद बताये है जो सूर्य भेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मुच्छा तथा केवली के नाम से जाने जाते है चरणदास ने प्राणायाम के अभ्यास के मध्य पूरक, कुम्भक, रेचक के अनुपात 1:2:1, 1:2:2, 1:3:2, तथा 1:4:2 के क्रम में माना है प्राणायाम का अभ्यास धीरे, धीरे बढ़ाना चाहिए। जिससे चक्री का भेदन होता है। (हठप्रदीविका व घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में प्राणायाम का महात्म्य/भतेरीदेवी/Sep-2017)

पाद टिप्पणी—

1. (शिव संहिता/तृतीय पटल/श्लोक-62-6)
2. (घेरण्ड संहिता/289)
3. (हठप्रदीविका व घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में प्राणायाम का महात्म्य/भतेरीदेवी/Sep-2017)

प्राणायाम के लाभ

शिवसंहिता के अनुसार प्राणायाम के लाभ—

1. समकाय सुगन्धिश्च सुकान्तिः स्वरसाद्यक

आरम्भ भटकश्चैव यथा परिचयस्तदा

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था भवन्ति ताः (शिव संहिता/तृतीय पटल/श्लोक 31-32)

व्याख्या:— नाडी शुद्ध होने पर योगी का शरीर सम हो जाता है अर्थात तब वह न मोटा रहता है न पतला वरन् सांचे में ढले हुए के समान सर्वांग मे सम होता है शरीर मे सुगन्ध आने लगती है श्रेष्ठ कान्ति अर्थात उज्ज्वल तेज दिखायी देता है स्वर्ग का साधन होकर उसमें माधुर्य आ जाता है इस समय इन आरम्भिक लक्षणों के साथ योग का पूर्ण ज्ञान हो जाता है यही योगावस्था कही जाती है।

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के लाभ—

2. वपूः कृशत्वं वदने प्रसन्नता नाद स्फुटत्व नयने सुनिर्मले

अरोगताबिन्दुजयो अग्नि दीपनं नाडी विशुद्धिः हठयोगलक्षणम्

व्याख्या:— शरीर को हलका हो जाना मुख पर निरन्तर प्रसन्नता का रहना अनाहतनाद स्पष्ट सुनाई पडना नेत्रों का निर्मल होना शरीर का पूर्ण निरोग होना वीर्य पर विजय जठाराग्नि का तीव्र होना और सुषुम्ना नाडी की पूर्ण शुद्धि होना ये सभी हठयोग में सिद्धि के लक्षण है।

(हठयोगप्रदीपिका/ द्वितीय उपदेश /श्लोक - 88)

हठरत्नावली के अनुसार प्राणायाम के लाभ—

विधिवत् प्राणसंयामैः नाडीचक्र विशोधिते

सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः (हठरत्नावली/द्वितीयउपदेश/श्लोक-2)

व्याख्या:— प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से जब नाड़ी समूह की शुद्धि हो जाती है तब प्राण सुषुम्ना के मुख द्वार का भेदन कर इसमें प्रवेश करता है।

हठयोग: स्वरूप एव साधना के अनुसार प्राणायाम के लाभ —

1. प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की ऑक्सीजन लेने की क्षमता बढ़ती है जिससे शरीर के सभी अवयव एवं रक्त संचार आदि के संस्थान सक्रिय व तेज होते हैं। तथा शरीर पुष्ट स्वस्थ एक क्रियाशील बनता है।
2. प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ी शुद्धि होती है ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में मिलने पर रक्त शुद्धि होता है। रक्त शुद्धि से शरीर शोधन स्वतः हो जाता है।
3. प्राणायाम के अभ्यास से श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति को अवरुद्ध कर प्राणपर नियंत्रण हो जाता है।
4. प्राणायाम के अभ्यास से मन की चंचलता पर नियंत्रण स्थापित करके मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाया जा सकता है।
5. प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में स्थित अतःस्रावी ग्रन्थियों के साथ साथ विभिन्न शक्ति केन्द्रों को जागृत कर साधक अपनी आंतरिक प्रतिभा का जागरण कर सकता है।

(हठयोग: स्वरूप एव साधना/पेज न 127)

1. पाद टिप्पणी— 1. (शिव संहिता/तृतीय पटल/श्लोक 31-32)
2. (हठयोगप्रदीपिका/ द्वितीय उपदेश /श्लोक - 88)
3. (हठरत्नावली/द्वितीय उपदेश/श्लोक-2)
4. (हठयोग: स्वरूप एव साधना/पेज न 127)

प्राणायाम में निषेध—

शिवसंहिता के अनुसार प्राणायाम में निषेध—

अथ वर्ज्यं प्रवक्ष्यामि योगविघ्नकरं परम

येन संसारदुःखं वाधितीर्त्वा यास्यन्ति योगिनः

आम्लं रूक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं सार्षपंककटुम्।

(शिव संहिता/ तृतीय पटल /श्लोक-34-35)

व्याख्या:— अब उन विघ्नों को कहता हूँ जिनका उल्लंघन करने वाला दुःखों के समुद्र रूप संसार सागर से तर जाता है। खट्टे, रूखे, तीखे, नमकीन सरसों के पदार्थ और कटुपदार्थ आदि का भोजन करना बहुत घूमना प्रातःकाल स्नान करना और शरीर में तैल मालिश करना योगी के लिए वर्जित है।

(रक्तचाप में प्राणायाम की उपादेयता: एक दार्शनिक अध्ययन। गोविन्द प्रसाद कतिया। 11Dec 2015) के अनुसार प्राणायाम में निषेध

प्राणायाम करते समय दो बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए —

(1) पूरक करते समय मन को सीने पर लगाकर रखते हैं और अनुभव लेते हैं कि सीना अधिक फैले जब तक सीने पर मन एकाग्र नहीं करते जब तक सीना पूर्ण रूप से नहीं फैला पाता और हमें किसी प्रकार का अनुभव नहीं होता है वैज्ञानिकों के अनुसार पूरक करते समय सीने पर मन को लगाकर रखना चाहिए जिससे पूरक के बारे में अधिक से अधिक जानकारी मिल जाये।

(2) प्राणायाम में जब भी रेचक की क्रिया करते हैं तो उदर पर मन को लगाते हैं क्योंकि रेचक से उपर से दबाव उदर पर किस प्रकार पड़ता है रेचक की क्रिया से एक तो फेफड़ों में दुषित वायु बाहर निकलती है इन्टरनल आर्गन की मसाज होती है जिससे इन्टरनल आर्गन के फंक्शन नियमित होते हैं इस कारण से शरीर में कफ आदि रोग होने की संभावना नहीं होती और रोग दूर हो जाते हैं। (रक्तचाप में प्राणायाम की

उपादेयता: एक दार्शनिक अध्ययन। गोविन्द प्रसाद कतिया। 11Dec 2015)

निष्कर्ष

हठयोगिक ग्रन्थ शिवसंहिता में वर्णित प्राणायाम को अपने दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से आज के आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति प्राण वायु की सिद्धि प्राप्त कर सकता है।

प्राणायामका निरन्तर अभ्यास करने से नाड़ीयां शुद्ध होती हैं, ऑक्सीजन शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिलने से रक्त शुद्ध होता है जिससे शरीर का शोध्यन होता है, मन कि चंचलता शांत होती है, शरीर पुष्ट एवं स्वस्थ होकर क्रियाशील बनता है, शरीर में जठराग्नि की वृद्धि होती है। प्राणायाम के फलानुसार श्रेष्ठ सुख उत्साह एवं बल वृद्धि होती है। अष्टसिद्धियों के साथ-साथ मोक्ष की प्राप्ति होती है। प्राणायाम के द्वारा योगी के सम्पूर्ण शरीर में परिवर्तन होता है। जिसके द्वारा स्वस्थ जीवन आनन्दपूर्वक व्यतीत कर सम्पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं।

पाद टिप्पणी- 1. (शिव संहिता/ तृतीय पटल /श्लोक-34-35)

2. (रक्तचाप मे प्राणायाम की उपादेयता: एक दार्शनिक अध्ययन। गोविन्द प्रसाद कतिया। 11Dec 2015)

सन्दर्भ सूची

1. शिव संहिता (संपादक) श्री सा चन्द्र वासु 2013 देव पब्लिसर्स ISBN9789831406182
2. घेरण्ड संहिता (संपादक) स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती 2011 योगा पब्लिशर ISBN9788186336359
3. हठयोग प्रदीविका (संपादक) परमहंस स्वामी अनन्त भारती 2018 चौखम्भा पब्लिशर्स ISBN978818469528
4. सिद्धसिद्धान्त पद्धति (संपादक) स्वामी द्वारिकादास शास्त्री 2011 चौखम्भ पब्लिशर्स ISBN9789385098161
5. हठरत्नावली (संपादक) श्री सतपाल खीचर, 2020, ओम श्री डिवाइन पब्लिशन ISBN 9781636699783
6. हठयोग स्वरूप एवं साधना (संपादक) श्री महन्त योगी आदिनाथ, 2019, प्रभात प्रकाशक ISBN 9789353224073
7. पांतजली योग प्रदीप (संपादक) श्री स्वामी ओमानन्द तीर्थ, 2017, गीता प्रेस, ISBN 9789393005348
8. हठयोग ग्रंथ संग्रह, (संपादक), कंचन यादव, किताब महल पब्लिशर्स, ISBN 9789387253902
9. प्राणायाम रहस्य (संपादक) स्वामी रामदेव, 2004, दिव्य प्रकाशन, ISBN 81525484-x
10. रक्तचाप में प्राणायाम की उपादेयता: एक दार्शनिक अध्ययन। (संपादक) गोविन्द प्रसाद कतिया। 11 दिसम्बर 2015 ISBN 22307850
11. (हठप्रदीविका व घेरण्ड संहिता आदि ग्रन्थों में प्राणायाम का महात्म्य/भतेरीदेवी/Sep-2017) ISBN 24554197