

## हठयोगप्रदीपिकायां वर्णितं प्राणायामस्य स्वरूपम्

<sup>1</sup>डॉ. दर्शना दि. वरगंटीवार सहा. <sup>2</sup>प्रा. संस्कृत संहिता सिद्धान्त विभाग, <sup>3</sup>डा. मा.म. आयुर्वेद महा. यवतमाळ.  
<sup>4</sup>प्रा. दिनेश वरगंटीवार,

सहा. प्रा. वाधवाणी फार्मसी महाविद्यालय, यवतमाळ

### प्रस्तावना

या आधुनिक युगामध्ये बदललेल्या जीवनशैलीमुळे, व्यक्ती विविध प्रकारच्या व्याधींना बळी पडतो आहे. त्या अनुषंगाने जीवनात योग आणि प्राणायामाचा महत्त्व वृद्धिंगत झाला आहे. धर्मार्थ काममोक्षाणां आरोग्यं मुलमुत्तम्। चतुर्विध पुरुषार्थ प्राप्तीसाठी आरोग्य हे महत्वाचे साधन आहे.

आयुष्यामध्ये प्रत्येक प्रकारच्या सौख्यप्राप्ती साठी मुळात उत्तमारोग्याची जोड असणं अत्यंत गरजेचे आहे. वातावरण बदलामुळे विविध व्याधींचा प्रकोप प्रसार बळावला आहे. ह्या जीवनशैलीमुळे उत्पन्न होणाऱ्या व्याधींवर योग, प्राणायामाचा जीवनात अवलंब करणे आता काळाची गरज झाली आहे. कारण मधुमेह, हृद्रोग, फुफ्फुसाशी संबंधित विकार याचे प्रमाण सध्या वाढलेले आहे. विविध प्रकारच्या संशोधना अन्ती हे सिद्ध झाले आहे की, या व्याधींवर नियंत्रणासाठी औषधांसह योग प्राणायामाचा नियमित सराव केला तर जास्त लाभप्रद होईल. त्यास्तव प्रस्तूत शोधनिबंधासाठी

हठग्रंथांपैकी स्वामी स्वाकारामकृत हठयोगप्रदीपिका ग्रंथातील प्राणायामाचे स्वरूप हा विषय निवडला आहे. जेणे करून प्राणायामाची सविस्तर माहिती वाचकाला होऊ शकेल 15 व्या शतकामध्ये कदाचित् अशी स्थिती असेल की केवळ आहार विहार नियंत्रणाने देखिल स्वास्थ्याची प्राप्ती होत असेल. पण आजच्या बदललेल्या जीवन शैलीचा प्रभाव निश्चितच व्यक्तीच्या प्रकृती स्वास्थ्यावर पडलेला आहे, या शोधनिबंधातील काही बाबींवर प्रकाश टाकल्यास आपल्याला जीवनात स्वास्थ्याच्या दृष्टीने निश्चितच त्याचा लाभ होईल.

**बीज शब्द** - हठयोगप्रदीपिका, प्राणायाम.

**संशोधन पद्धती**- प्रस्तूत शोध निबंधासाठी विवेचनात्मक पद्धतीचा स्वीकार केला आहे.

### व्याप्ती

हठयोगाची व्याप्ती प्रचंड आहे. ग्रंथांची व्याप्ती देखिल बरीच आहे. यात यम, नियम, आसन, योग्यांचा आहार, मिताहार, प्राणायाम, प्रकार, मुद्रा, कुंडलिनी जागृती अर्थ मुद्रा, समाधी क्रम, राजयोग, प्राण, मन, लय आदिंचे विविध प्रकारे विवेचन आले आहे.

शोधनिबंधाच्या दृष्टीने व्याप्ती ही प्राणायामाचे स्वरूप इतकी आहे.

### मर्यादा

प्रस्तूत हठयोगप्रदीपिका ग्रंथात यम, नियम, योग, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, समाधी आदि विषयांची सविस्तर चर्चा केली आहे परंतु विस्तार भयास्तव उपरोक्त विषयांपैकी केवळ प्राणायामाच्या स्वरूपाचा विचार या शोधनिबंधासाठी केला आहे.

### ग्रंथपरिचय

स्वामी स्वात्माराम यांचा 15 व्या शतकातील हठयोगप्रदीपिका हा ग्रंथ आहे. या संसारातील दुःखांपासून निवृत्ती आणि अभिष्ट सिद्धयर्थ स्वामी स्वात्मारामांनी लिहिलेला हा हठयोगप्रदीपिका ग्रंथ हठयोगातील एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण ग्रंथ मानल्या जातो. नवनाथांपैकी मत्स्येंद्र नाथ आणि गोरखनाथांनी सर्वप्रथम हठयोग शिवाकडून ग्रहण केला. याच गोरखनाथांच्या कृपेने स्वामी स्वात्मारामांनी समस्त मुमुक्षु साधकांना मोक्षप्राप्त्यर्थ हठयोगप्रदीपिका नावाच्या ग्रंथाची

रचना केली.यात चार प्रकरण असून त्यांना उपदेश असे नांव आहे. प्रथमप्रकरणात यम, नियम,आसन याचे वर्णन आहे.द्वितीय प्रकरणात प्राणायामाचे सविस्तर वर्णन आले आहे. तृतीयमध्ये मुद्रा तर चतुर्थ प्रकरणात प्रत्याहारादि समाधी क्रम वर्णित आहे.

### प्राणायामाचे स्वरूप

प्राणायामाचे स्वरूप कथन करित असतांना सर्वप्रथम स्वामी स्वात्माराम त्याचे प्रयोजन सांगतात.

### प्रयोजन

द्वितीयाध्यायाच्या प्रारंभी प्राणायामाचा हेतु स्वात्माराम कथन करतात चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ 1 प्रयोजनाशिवाय मंद देखिल प्रवृत्त होत नाही तसेच प्रयोजनाशिवाय योगीची देखिल प्राणायामात प्रवृत्ती होणार नाही. त्यासाठी उपरोक्त श्लोकात म्हटले आहे.प्राणवायु चलायमान झाला की चित्त देखिल चलायमान होते. प्राणवायु निश्चल झाला की चित्त पण निश्चल होते. प्राणवायु आणि मन निश्चल झाले की योगी दीर्घकाल पर्यंत निरामय रित्या जीवित राहतो.

अतः प्राणायाम करावा. तसेच जोपर्यंत या शरीरात प्राणवायु स्थित आहे तोपर्यंत जीवन आहे असे म्हणू शकतो. त्याच्या निघून जाण्याने शरीर मृत होते म्हणून प्राणायाम करावा. शरीरान्तर्गत नाड्या ह्या मलांनी व्याप्त असतात तोपर्यंत प्राण सुषुम्नामध्ये प्रवेशित होऊ शकत नाही. ही नाड्यांची मलशुद्धि प्राणायामाच्या सरावाने होते म्हणून प्राणायाम करावा. हे प्राणायामाचे प्रयोजन स्वात्मारामांनी कथन केले.

### आसन

प्राणायामासाठी पद्मासनात बसून प्राणायाम करावा असे सांगितले आहे. प्राणायामाची पद्धत- उजवी नाकपुडी बंद करून चंद्र नाडीने अर्थात डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्यावा. याला पूरक म्हणतात मग श्वासाला कुंभक करावा म्हणजे रोखून धरावा. नंतर रेचक करावा- म्हणजे श्वास सोडावा.डावी नाकपुडी बंद करून उजवी नाकपुडीने म्हणजे सूर्यनाडीने श्वास सोडून द्यावा या पद्धतीने तीन महिने पर्यंत योग्याने प्राणायाम करावा. नंतर मलयुक्त समस्त शरीरगत नाड्या शुद्ध होतील. अशी प्राणायामाची पद्धत कथन केली आहे.

### प्राणायाम मात्रा

सकाळ, मध्याह्न, सांयकाल आणि मध्यरात्र या प्रमाणे दिवसभरात चार वेळा मंद मंद गतीने प्राणायाम करावा. असा प्राणायाम प्रत्येक वेळी 80 मात्रेत करावा. (80 वेळा पूरक, कुंभक, रेचक क्रमाने) दिवसभरात ४ वेळा म्हणजे एकूण 320 वेळा प्राणायाम करावा.

### प्राणायाम लक्षण

कनिष्ठ प्राणायामात शरीराला स्वेद येतो. मध्यम प्राणायामात शरीरामध्ये कंप निर्माण होतो आणि जेव्हा ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत प्राणवायु पोहचतो तो उत्तमप्रतिष्ठा प्राणायाम जाणावा.

जलेन श्रम जातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ 2

प्राणायामाने उत्पन्न स्वेदाने शरीराची मसाज करावी जेणे करून शरीराची दृढता होईल शरीर लघु होईल असे यात कथन केले आहे.

### आहार

प्रारंभीच्या प्राणायाम अभ्यासकालात दुध आणि तूप युक्त भोजन श्रेष्ठ मानले आहे. नंतर अभ्यास दृढ झाल्यावर अर्थात प्राणायाम सिद्ध झाल्यावर उपरोक्त नियमात शिथिलता आली तरी चालेल.

### प्राणायाम कसा करावा

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः।तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ 3

प्राणायाम हा सावकाश क्रमाक्रमाने करावा शीघ्रता करू नये. हत्ती सिंहादि प्राणी जसे हळूहळू आपल्या काबूत येतात तसेच प्राणायाम हा हळूहळू सावकाश करावा. घाई करू नये. घाई केल्यास सिंहादि प्राणी जसे शिकविणा-याचाच घात करू शकतात तसेच प्राणायाम शीघ्रतेने केल्यास आपला घात होऊ शकतो. म्हणून प्राणायाम हा फार काळजीपूर्वक सावकाश केला गेला पाहिजे.

### प्राणायाम फल

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः॥४ योग्य प्रमाणबद्ध आहार आणि बंधयुक्त होऊन जो योग्यप्रमाणात पूर्वोक्त पद्धतीने प्राणायाम केल्यास संपूर्ण रोगांचा नाश होतो परंतु तोच ज़र अयोग्यरित्या केल्या गेल्यास संपूर्ण रोगोत्पत्तिचा संभव असतो. अशा अयोग्य प्रकारे केलेल्या प्राणायामाने उचकी, श्वास, कास शिर, नेत्र, कर्ण आदिमध्ये वेदना निर्माण होऊ शकते. ज्वरादिची उत्पत्ति होऊन विविध व्याधी निर्माण होऊ शकतात.

अन्ती स्वामी स्वात्माराम प्राणायामाचाचे स्वरूप कथन करतांना, सांगतात की प्राणायाम हा अत्यंत सावकाश मंद मंद गतीने करावा त्यात कोणत्याही प्रकारची शीघ्रता नसावी. तसेच खूप जास्त प्रमाणात पण नको आणि अत्यल्प प्रमाणात देखिल प्राणायाम करू नये . असे नियमित केल्याने अन्ती हठयोगाची सिद्धी साधकाला होते.

### प्राणायाम सिद्धीलक्षण

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम्॥५ योग्य पद्धतीने केलेल्या प्राणायामाचे लक्षण उपरोक्त श्लोकात आले आहे. संपूर्ण शरीरगत नाड्यांची शुद्धी होते. शरीर कृश होते. शरीरावर कान्ती, तेज, आभा निर्माण होते. अशाप्रकारच्या युक्त प्राणायामाने जठराग्नी प्रदीप्त होतो. नाड्या मलरहित होतात. व्याधींचा संपूर्ण अभाव घेऊन शरीर दृढ, स्वस्थ,निरामय, मलरहित होते.तसेच संपूर्ण शरीरावर कान्ती येते.

### निष्कर्ष

स्वामी स्वात्मारामकृत हठयोगप्रदीपिकेमध्ये प्राणायामाच सविस्तर वर्णन दुसर्या उपदेशात आले आहे.

प्राणायाम कसा करावा त्याची शास्त्रशुद्ध पद्धत काय आहे, प्राणायामाची मात्रा, प्रकार, लक्षण, फल आदिंच सविस्तर विवेचन द्वितीय अध्यायात (उपदेश) आले आहे. आता प्राणायाम युक्ताभ्यास या प्राणायामाला युक्त प्राणायाम असे म्हटले आहे हे करून साधक स्वशरीर निरोगी बनवून तो दीर्घायु प्राप्त करतो. व्याधींपासून तो दूर जातो. अशी प्राणायामाची महत्ता वर्णन केली आहे. आधुनिक जीवनशैलीमुळे निर्माण होणार्या व्याधींवर शास्त्रशुद्ध पद्धतीने प्राणायामाचा सराव केल्यास उत्तम आरोग्य प्राप्त होण्यास निश्चित सहाय होईल.

### संदर्भ सूची

- 1) हठयोग प्रदीपिका अ. 2 श्लोक 2
- 2) हठयोगप्रदीपिका अ.2 श्लोक 13
- 3) हठयोगप्रदीपिका अ. 2 श्लोक 15
- 4) हठयोगप्रदीपिका अ.2 श्लोक 16
- 5) हठहयोगप्रदीपिका अ .2 श्लोक 19

### संदर्भग्रंथ

#### हठयोगप्रदीपिका-

श्रीयुतब्रह्मानंदविरचित, श्री व्यंकटेश्वर मुद्रणालय, मुंबई