

# भारतीय योगदर्शन अनुसार अष्टांगयोग साधना ये ञ प्राणोपासना : अेक विश्लेषण

मांडलीया नेहा देवांग<sup>1</sup>, डॉ. नेहल देवे<sup>2</sup>

## सारांश

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रचारित योग दर्शन भारतीय षड्दर्शन मांडी अेक अे. तेमां यार प्रकरण (समाधि पाए, साधन पाए, विभूति पाए अने कैवल्य पाए)मां योगनां समग्र वैज्ञानिक अने आध्यात्मिक पासाओनो उल्लेख अे. ते समग्र विधमां योग परनो अधिकृत ग्रंथ अे. महर्षि पतंजलिअे योगना आठ अंगो- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिअो अख्यास सूचव्यो अे. जेमां यम, नियम, आसन, प्राणायाम अने प्रत्याहार आ पांय बहिरंग, हठयोग के क्रियायोग कहेवाय अे अने धारणा, ध्यान तथा समाधि आ त्रण अंतरंग, राजयोग कहेवाय अे. हठयोग शारीरिक शुद्धि अने अेना नियंत्रण माटे अे. हठयोगनो अख्यास स्वैच्छिक अे अने कोअ पण व्यक्ति करी शके अे. योगी स्वात्मारामञ्च हठयोग प्रदीपिकामां कहे अे;

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥<sup>3</sup>

अर्थात् 'साधक युवान, वृद्ध के अति वृद्ध होय अथवा रोगशी अति दुर्बल होय तो पण योगाभ्यास द्वारा सिद्धि प्राप्त करी शके अे.' आम, हठयोगनी सिद्धि माटे नियमित अख्यासनी आवश्यकता अे.

राजयोग मानसिक शुद्धि अने मानसिक नियंत्रण साथे संबंधित अे. परमात्मानो साक्षात्कार सीधो ज थअ शकतो नथी. ते पूर्वे आत्मसाक्षात्कार करवो जरूरी अे. वणी आत्मसाक्षात्कार पण सीधो ज थअ शकतो नथी. ते पूर्वे प्राणनी अनुभूति युक्त ओणम मेणववी आवश्यक अे, कारण के प्राण अे ब्रह्मनुं प्रतिरूप अे. प्राचीन काणमां ऋषि मुनि प्राणोपासना ज करतां हता. तेना अगाणित नाम अे- ब्रह्मविद्या, पराविद्या, आध्यात्मविद्या, इंद्रिययोग अत्यादि. प्रश्नोपनिषदमां लभेलुं अे के;

एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एव पर्जन्यो मद्यवानेष वायुः ।

एष पृथिवी रयिर्देवः सदसत्त्वामृतं च यत् ॥<sup>4</sup>

अर्थात् "आ प्राण अग्नि रुपे तपे अे, आ ज सूर्य अे, आ ज मेघ अने इंद्र पण अे. प्राण रुप देव ज पृथ्वी, रयि, सत् असत् तथा अमृत अे." प्राण ज प्रजापति अे. आ प्राण शरीर रुपी पूरीमां निवास करे अे, आशी तेने 'पुरुष' कहे अे. तेनाशी ज शक्ति संचारनो अनुभव थाय अे. संक्षेपमां, प्राण ज परात्पर, जयेष्ठ, श्रेष्ठ अने वरिष्ठ अे. प्राणोपासना ज सर्वश्रेष्ठ उपासना अे.

मुख्य शब्दो: अष्टांग योग, प्राण, प्राणोपासना

शोध उद्देश्य: अष्टांगयोगना अंगोनो प्राण साथे संबंध अने अष्टांगयोगनी विविध भूमिकाना प्राण पर प्रभावनुं अध्वयन.

<sup>1</sup> पी.अेच.डी. छात्रा, लडुलीश योग विश्वविद्यालय - अमदावाए - 380060

<sup>2</sup> अेसोसीअेट प्रो. लडुलीश योग विश्वविद्यालय - <https://vidwan.inflibnet.ac.in/profile/340490>

<sup>3</sup> हठयोग प्रदीपिका (१,५४)

<sup>4</sup> प्रश्नोपनिषद (२,५)

## प्रस्तावना

योग साधके प्राणोपासनानी प्रक्रियाने वैज्ञानिक रीते समजवी जોईये. योग એ એક અભ્યાસ છે જેનું લક્ષ્ય પ્રાણ પર નિપુણતા મેળવવાનું છે. 'પ્રાણ' એ મૂળભૂત, આંતરિક, સહજ જીવનશક્તિ છે. વાસ્તવિક 'સ્વ'ને જાણવા માટે પ્રાણની ગતિશીલ શક્તિને સમજવી અને તેનો અનુભવ કરવો અનિવાર્ય છે. જેમ એક કોષ શરીરનો એક નાનો ઘટક છે, તેમ તારાઓ અને ગ્રહો પણ 'બ્રહ્માંડ' નામના વિશાળ વૈશ્વિક શરીરના કોષો છે. આપણા શરીરની જેમ આખું વિશ્વ પણ 'વૈશ્વિક પ્રાણ' નામની પ્રાથમિક ઊર્જાથી ભરેલું છે. ભારતીય ઋષિમુનિઓએ બ્રહ્માંડને પરમેશ્વરના વૈશ્વિક સ્વરૂપ તરીકે સ્વીકાર્યું. તેથી પરમેશ્વરની અનુભૂતિ કરવા માટે માટે બ્રહ્માંડની પ્રાથમિક ઊર્જાને સમજવી અને અનુભવવી જરૂરી બની જાય છે. પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ, મહાન યોગીઓ અને ભારતના આધ્યાત્મિક ગ્રંથો સર્વાનુમતિથી સ્વીકારે છે કે, વૈશ્વિક પ્રાણ નામની આદિમ ઊર્જા છે જે જીવનની તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે જવાબદાર છે. પ્રાણને 'જીવન-શક્તિ' તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. 'પ્રાણ' શબ્દ 'આત્મા' શબ્દના સમાનાર્થી તરીકે પણ પ્રયોજાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે કહેવાય છે કે 'પ્રાણ શરીર છોડી ગયા'. ટૂંકમાં પ્રાણ વિના જીવનની કોઈ શક્યતા નથી. આમ, વૈશ્વિક પ્રાણ નિરાકાર અને અદૃશ્ય હોવા છતાં સમગ્ર સૃષ્ટિની કાર્યકારી અને ગતિશીલ ઊર્જા છે. આથી સ્પષ્ટ છે કે, એક યોગમુમુક્ષુની સાધના મુખ્યત્વે પ્રાણ સાથે સંબંધિત હોવી જોઈએ. તેણે પ્રાણના સૂક્ષ્મ અસ્તિત્વને પ્રયત્નપૂર્વક સમજવું જોઈએ જેથી તે પ્રથમ વ્યક્તિના મુખ્ય સ્ત્રોત- વ્યક્તિગત 'સ્વ' તરફ અને પછી સાર્વત્રિક પ્રાણની તરફ જઈ શકે. સાધક આત્મ-સાક્ષાત્કાર કર્યા પછી જ પરમેશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

## મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા સંકલિત અષ્ટાંગયોગ

મહર્ષિ પતંજલિએ મોક્ષની પ્રાપ્તિ અર્થે યોગના ૮ અંગોનો અભ્યાસ કરવાનું સૂચવ્યું છે;

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાનસમાધયોઽષ્ટાવાંગાનિ ॥<sup>5</sup>

અર્થાત્ 'યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ યોગનાં આઠ અંગો છે.' યોગનાં અંગો અનેક હોવા છતાં યોગ તો એક જ છે, જેમ હાથ-પગ કે કોઈ એકાદ અવયવ વિનાનો માણસ અધૂરો ગણાય છે તેમ અષ્ટાંગ સંપન્ન યોગ માંથી પણ એકાદ અંગ ઓછું હોય તો તે યોગ અપૂર્ણ જ ગણાય.

### પ્રથમ અંગ: યમ

યમનો અર્થ 'આત્મસંયમ' થાય છે. જો દરેક વ્યક્તિ સમાજમાં મનસ્વી રીતે આચરણ કરે તો સામાજિક અવ્યવસ્થા સર્જાય અને જનજીવન દુષ્કર બની જાય. જનજીવન સરળ અને આનંદદાયી બને તે માટે વ્યવહારમાં આચરવાના નૈતિક કાયદાઓ: યૌગિક યમનું વિધાન કરેલું છે. તેના આચરણ દ્વારા જ સમાજમાં નૈતિકમૂલ્યો પ્રસ્થાપિત કરી શકાય છે. તે 'સાર્વભૌમ મહાવ્રતો' છે, એટલે કે, પ્રત્યેક વ્યક્તિએ કોઈ પણ સ્થળ, કાળ અને સ્થિતિમાં તેનું આચરણ કરવું જોઈએ. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ આ પાંચ યમ છે.

### બીજું અંગ: નિયમ

નિયમનો અર્થ 'અનુશાસન' કે 'કાયદો' થાય છે. શરીર અને મનના નિયંત્રણ માટે નિયમ સૂચવવામાં આવ્યા છે. નિયમોના આચરણ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરિણામે શારીરિક સ્વસ્થતા અને એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. નિયમના શિસ્તબદ્ધ આચરણ વિના સાધનામાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન આ પાંચ નિયમ છે. યમ અને નિયમ એકબીજાના પૂરક છે.

<sup>5</sup> યોગદર્શન (૨.૨૯)

**त्रीश्रुं अंगः आसन**

मोक्ष प्राप्ति माटे लांबा योगसाधना पथ पर साधक माटे मानव शरीर अमूल्य अने ऐक मात्र साधन छे. ऐटले साधके सौ प्रथम तो पोताना शरीरनो दुरुपयोग बंध करी तेने आध्यात्मिक विकास माटे सुयोग्य बनाववुं जोईये. योगासनोना नियमित अभ्यास द्वारा नीरोगी, शक्तिसंपन्न, यपण अने हणवुं ऐवुं योगानुसूत शरीर बनावी शकाय छे. महर्षि पतंजलि आसननी व्याख्या लभे छे: स्थिरसुखम् आसनम्<sup>6</sup>

अर्थात् 'कष्ट रहित बांधेली स्थिर बेठक ऐटले आसन'. शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक ऐकाग्रता अने आध्यात्मिक उन्नति माटे बांधवामां आवेली स्थिर बेठक ऐटले योगासन. प्रयत्न रहित अने कष्ट वगर आपमेणे ज लांबो समय स्थिर बेसी शकाय त्यारे ज साया अर्थमां आसन थयुं गणाय. ऐवी स्थिति तात्कालिक प्राप्त थती नथी. तेना माटे यम-नियमना पालन सहित विविध आसनोना दीर्घकाण पर्यंत अभ्यास करवो जोईये.

**योश्रुं अंगः प्राणायाम**

प्राणायाम योगनुं अति महत्वपूर्ण अंग छे. 'प्राणायाम' = 'प्राण' + 'आयाम'. 'प्राण' ऐटले 'जिवनशक्ति' अने 'आयाम' ऐटले 'नियंत्रण के नियमन'. प्राणायामनो अर्थ 'प्राण पर नियंत्रण स्थापवुं' ऐवो थाय छे. महर्षि पतंजलि प्राणायामनी व्याख्या लभे छे;

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिर्विच्छेदः प्राणायामः।<sup>7</sup>

अर्थात् 'सतत यालती श्वासोच्छ्वासनी गतिने तोडीने रोकवानी क्रिया प्राणायाम छे.' प्राणायामनो अभ्यास आम तो श्रमसाध्य छे, छतां मननी स्थिरता माटे ते अनिवार्य साधन छे. हठयोगनुं मुख्य साधन प्राणायाम ज छे. तेना अभ्यास द्वारा ज योगनी उच्च लूमिकाओमां प्रवेश मेणवी शकाय छे. प्राणायामनो अभ्यास मात्र योगसाधकने उपयोगी छे ऐवुं नथी, ऐना नियमित अभ्यास द्वारा सामान्य मनुष्योने પણ शारीरिक-मानसिक लाभो प्राप्त थाय छे. परंतु इक्त लाभ जोई तेनो आडेघड अभ्यास शरु करी देवो हितावह नथी. योगी स्वात्मारामजु कहे छे;

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोग क्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥<sup>8</sup>

अर्थात् 'जेम सिंह, हाथी अने वाघने धीमे धीमे नियंत्रित करवामां आवे छे, तेवी ज रीते श्वासने પણ धीमी गति द्वारा नियंत्रित करवो जोईये, अन्यथा (ऐटले के, उतावण करवाथी अथवा वधु बणनो प्रयोग करवाथी) ते साधकने मारी नाभे छे. ज्यारे प्राणायाम योग्य रीते करवामां आवे छे, त्यारे ते तमाम रोगोने नाबूद करे छे. परंतु अयोग्य अभ्यास रोगो पेदा करे छे.' आम, जो प्राणायाम अयोग्य रीते करवामां आवे तो लाभना बढले हानि थवानो संभव रहे छे, तेथी तेनो अभ्यास शरु करतां पूर्वे तेनी विधि कोई निपुण योगाचार्य पासेथी समजु लेवी जोईये

**पांचमुं अंगः प्रत्याहार**

प्रत्याहार बहिर्मुख मनने अंतर्मुख बनाववानुं साधन छे. प्रत्याहारनी व्याख्या आपतां महर्षि पतंजलि कहे छे के,

स्वविषय-असम्प्रयोगे, चित्तस्य-स्वरूपानुकार-इव-इन्द्रियाणाम् प्रत्याहारः।<sup>9</sup>

अर्थात् 'पोताना विषयोमां रमती छन्द्रियो विषयोमांथी पाछी इरीने चित्तरूप बनी जाय तेने प्रत्याहार कहेवामां आवे छे.' स्वभावे छन्द्रियो बहिर्मुखी होय छे, तेओ पोतपोताना विषयो तरइ आकर्षित रहे छे अने आ बहिर्मुખता योगमां

<sup>6</sup> योगदर्शन (२.४५)

<sup>7</sup> योगदर्शन (२.४६)

<sup>8</sup> हठयोग प्रदीपिका (२.१५ अने २.१६)

<sup>9</sup> योगदर्शन (२.५४)

अवरोधक છે. ધારણા અને ધ્યાન માટે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી હોવી અત્યંત જરૂરી છે. એટલે કે ઇન્દ્રિયોનો પોતાના વિષયોથી ત્યાગ એ પ્રત્યાહાર છે.

પ્રત્યાહારના અભ્યાસ દ્વારા મન અને ઇન્દ્રિયોને વશ કર્યા પછી જ સાધકનો અંતરંગ ધારણામાં પ્રવેશ થાય છે. આમ હઠયોગ પૂર્ણ થાય પછી જ રાજયોગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

#### છઠ્ઠું અંગ: ધારણા

રાજયોગની શરૂઆત ધારણાથી થાય છે. પ્રત્યાહારના અભ્યાસ દ્વારા અંતર્મુખ બનેલું મન વિશેષતઃ ચિત્તરૂપ બને છે. અહીંથી યોગસાધક ચિત્તના નિરોધની સાધનાના તબક્કામાં પ્રવેશે છે. ચિત્તનો નિરોધ કરતાં પૂર્વે તેને સ્થિર અને એકાગ્ર કરવું પડે છે. મહર્ષિ પતંજલિ ધારણાની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરે છે;

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।<sup>10</sup>

અર્થાત્ ‘શરીરના કોઈ એક પ્રદેશમાં ચિત્તને પ્રાણ સહિત સ્થિર કરવું તે ધારણા છે.’ પ્રત્યાહાર પછી પ્રાણ મનને નિયંત્રણમાં રાખે છે. આથી પ્રાણ જ્યાં ગતિ કરે છે ત્યાં મન પણ ઇન્દ્રિયો સહિત ગતિ કરે છે. તેથી ચિત્તને શરીરના કોઈ નિર્ધારિત સ્થાનમાં બાંધી રાખવું પડે છે. ધારણાના અભ્યાસ દ્વારા ચિત્ત ધીમે ધીમે વિકેન્દ્રિતતા છોડી એક કેન્દ્રીય થતું જાય છે. જેમ જેમ ધારણામાં પ્રગતિ થતી જાય તેમ સાધકનું મન પ્રશાંત થવા લાગે છે. એ રીતે એક કેન્દ્રીય બનેલું ચિત્ત ધ્યાનની ભૂમિકામાં પ્રવેશે છે.

#### સાતમું અંગ-ધ્યાન

ધ્યાનના અભ્યાસમાં પ્રથમ તો ધારણા દ્વારા કોઈ નિર્ધારિત પ્રદેશની મર્યાદામાં સ્થિર કરેલા ચિત્તની પ્રવૃત્તિને સતત એક જ દિશામાં લાંબા સમય સુધી પ્રવાહિત કરવી જરૂરી છે. આવા પ્રવાહમાં વહેતી તમામ ચિત્તવૃત્તિઓ સમાનધર્મી કે સમાન ગુણોવાળી હોય છે. મહર્ષિ પતંજલિ ધારણાની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે કરે છે;

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।<sup>11</sup>

અર્થાત્ ‘જ્યાં પણ ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હોય ત્યાં ચિત્તની વૃત્તિની એકરૂપતા કે સુસંગતતાને ધ્યાન કહેવાય છે.’ ધ્યાનની શ્રેષ્ઠ ભૂમિકામાં ચિત્ત અતિશય સ્થિર અને એકાગ્ર બને છે. ધ્યાનનો હેતુ અતિશય ચંચલ અને અસ્વસ્થ રહેતાં મનને સ્થિર અને સ્વસ્થ બનાવવાનો છે. ધ્યાનનો હેતુ પરમાત્મા સાથે ઐક્ય પ્રસ્થાપિત કરવાનો છે. ધ્યાન દરમ્યાન એકાગ્ર બનેલું ચિત્ત જો કે વારંવાર વિકેન્દ્રિત બનતું નથી છતાં પણ ક્યારેક જો એકાગ્રતા ખંડિત થાય છે, તો ચિત્ત પાછું ધારણાની ભૂમિકામાં સરકી જાય છે. જ્યારે દીર્ઘકાળ સુધી ચિત્તની એકાગ્રતા ટકી રહે અને ધ્યાન ખંડિત ન થાય ત્યારે યોગની સર્વોચ્ચ ભૂમિકા એટલે કે સમાધિમાં પ્રવેશ થાય છે.

#### આઠમું અંગ - સમાધિ

અષ્ટાંગયોગની સર્વોચ્ચ ભૂમિકા સમાધિ છે. ‘સમાધિ’ એટલે ચિત્તવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ. આવું ચિત્ત જ સમતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે. મહર્ષિ પતંજલિ ધારણાની વ્યાખ્યા આપે છે;

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।<sup>12</sup>

અર્થાત્ ‘જ્યારે યોગી પોતાને ભૂલી જાય છે અને માત્ર ધ્યેયમાં (તે જેનું ધ્યાન કરે છે તેમાં) જ લીન થઈ જાય, ત્યારે યોગસ્થ સાધકની તે વિશેષ સ્થિતિને સમાધિ કહેવાય છે.’ આ સ્થિતિમાં ધ્યેય, ધ્યાતા અને ધ્યાન એકરૂપ બની જાય છે. આ સર્વોચ્ચ સભાનતાની ભૂમિકા છે. યોગી પોતાને માત્ર ચૈતન્ય સ્વરૂપે અનુભવે છે, જે આત્માનું શુદ્ધ અને સાચું સ્વરૂપ છે. અંતે આત્માનો પરમાત્મા સાથેનો અદ્વૈત ભાવ પ્રગટે છે.

<sup>10</sup> યોગદર્શન (૩.૧)

<sup>11</sup> યોગદર્શન (૩.૨)

<sup>12</sup> યોગદર્શન (૩.૩)

## प्राणनो परियय

प्राण परमात्मानि भे प्रकारनी शक्तिरूपे छे: अेक वैश्विक प्राण शक्तिरूपे अने बीजु जैविक प्राणशक्ति स्वरूपे. वैश्विक प्राण सर्जनात्मक शक्ति छे. तेनी उत्पत्ति परमात्मा मांथी थई छे. आ सृष्टिना सर्जन पूर्वे अने महाप्रलय बाद, अे ज ब्रह्म कहेवाय छे. महाप्रलय बाद, सृष्टिना सर्जन समये तेमां स्वैच्छिक आंदोलनो ठाठे छे त्यारे तेमांथी ब्रह्मांडनु सर्जन थाय छे. जेवी रीते ब्रह्म मांथी ब्रह्मांड उत्पन्न थाय छे, तेवी रीते ब्रह्मना ज अेक अंश ज्वात्मा मांथी जैविक प्राणशक्तिनुं प्राकटय थाय छे. प्रश्नोपनिषदमां लभ्युं छे के;

आत्मन एष प्राणो जायते।

यथैषा पुरुषे छायेतस्मिन्नेतदाताते मनोकृतेनायात्यस्मिन्शरीरे ॥<sup>13</sup>

अर्थात् 'आ प्राण आत्मांथी उद्भवे छे अने जेवी रीते पुत्रुषनी छाया अे भरेभर अेनाथी पृथक नथी, तेवी रीते प्राण पण आत्माथी पृथक नथी अने ते मनोकृत संकल्प आदिथी आ शरीरमां आवे छे.' आ प्राणशक्ति लौतिक शरीरमां शारीरिक क्रियाओरूपे अने सूक्ष्मशरीरमां मानसिक क्रियाओरूपे अभिव्यक्त थाय छे. प्रकृतिनां तमाम स्वरूपोनी अभिव्यक्ति तथा तेमने क्रियान्वित राभव माटे प्राण ज कारणभूत छे.

आपणे श्वास दरभ्यान जे हवा लईअे छीअे अेमा ओक्सीजन वायुथी अतिरिक्त अेवुं पण कशुक ग्रहण करीअे छीअे जेनाथी आधुनिक विज्ञान अजाण छे. भारतीय योगीओ तेने 'प्राणवायु' कहे छे. प्राण सूक्ष्मतम अने अपार्श्विक होवाने कारणे विज्ञान द्वारा समजवुं संभव नथी. योगमां श्वसनक्रियानुं विशेष महत्व छे. ते इक्त प्राणवायु द्वारा रक्तशुद्धि करवा पूरतुं मर्यादित नथी. योगीओ प्राणायाम द्वारा श्वसनक्रियानुं नियमन करी, प्राणने प्रबल बनावे छे अने सुषुप्त प्राणशक्तिने जाग्रत करे छे. ज्वंत प्राणीओनी तमाम क्रियाओ विविध शारीरिकतंत्रो (श्वसनतंत्र, रुधिराभिसरणतंत्र, पाचनतंत्र, प्रजननतंत्र, उत्सर्जन तंत्र, ज्ञानतंत्र) द्वारा थाय छे. अनिच्छावर्ति विभिन्नतंत्रोमां कार्य करती वषते प्राणवायु विभिन्न नामो धारण करे छे.

ज्यारे ते श्वसनतंत्रमां कार्यान्वित होय छे त्यारे 'प्राण' तरीके ओणभाय छे. तेनुं स्थान वक्षमां छे. ते प्रकाशित लाल मणि जेवो होय छे. तेनुं कार्यक्षेत्र नासिकाथी वक्ष सुधी छे. ज्यारे आ प्राणनुं कार्य बंध थाय छे त्यारे ज्वन पण समाप्त थई जाय छे. पाचनतंत्रमां आ ज प्राण 'समान' ना नामे ओणभाय छे. तेनुं स्थान जठरमां छे. कार्यक्षेत्र जठरथी उदर सुधी छे. ते शरीरमां रहेली उष्णता साथे मणीने अन्ननुं पाचन करे छे. समानवायु गायना दूध जेवो श्वेत अने प्रकाशित होय छे. प्रजनन अने उत्सर्जनतंत्रमां प्राणने 'अपान' ना नामे ओणभाय छे. तेनुं स्थान गुदामां छे. अेनुं कार्यक्षेत्र पेडुथी पगनां तणियां सुधी छे. ते मण, मूत्र, वीर्य अने गर्भनुं निष्कासन करे छे. अपानवायुनो वर्ण 'धुन्धुगोप' नामना लाल ज्वडा जेवो होय छे. ज्ञानतंत्रमां आ प्राण 'उदान' ना नामे ओणभाय छे. तेनुं स्थान कंठमां छे. कार्यक्षेत्र कंठथी उपर मस्तकना मध्यभाग सुधी छे. अे सामान्य रीते वाणी, श्रवण अने गायन क्रियाओ साथे संबंधित छे. तेनुं विशेष कार्य 'उन्नयन' अेटले के गुडुत्वाकर्षणथी विदुद्ध उपर उठाववानुं छे. शरीरने सीधुं अने टट्टर राभवामां मददरूपे बने छे. उदानवायुनो वर्ण शंभ जेवो श्वेत अने प्रकाशित होय छे. आपा शरीरमां व्याप्त कार्यान्वित प्राणने 'व्यान' ना नामे ओणभाय छे. तेनुं कोई निश्चित स्थान नथी. ते आपा शरीरमां परिभ्रमण करी, अन्य वायुओनां कार्यांमां मदद करे छे. व्याननो वर्ण उषा जेवो अथवा अग्निनी ज्योत जेवो तेजस्वी होय छे. आ उपरांत पांच गौणवायुओ पण छे, जेमने 'उपप्राण' कहे छे. 'नागवायु' ओडकारने नियंत्रित करे छे. 'इर्मवायु' निमेष उन्मेषने नियंत्रित राभे छे. 'कुकलवायु' छीक पर नियंत्रण धरावे छे. 'देवदत्तवायु' बगासां तथा निद्रा पर नियंत्रण धरावे छे. 'धनंजयवायु' मृत्यु पछी शरीरमां सडो उत्पन्न करी तेनुं विघटन करे छे.

योगसूत्रो परना भाष्यमां प्राणने समस्तेन्द्रियवृत्ति : "तमाम छन्द्रियो (ज्ञानेन्द्रियो अने कर्मेन्द्रियो)ने शक्ति आपनार अने मार्गदर्शन करनार" अने सामान्यकरण वृत्ति : "आंतरिक प्रवृत्तिने संतुलित करनार" तरीके वर्णवायो छे. साधक ज्यं सुधी वायुओ पर नियंत्रण प्राप्त न करी ले. त्यां सुधी अेने साया अर्थमां योगी न कही शकय.

<sup>13</sup> प्रश्नोपनिषद (3.3)

## अष्टांग योगनां सोपानोमा प्राणनी भूमिकानुं अध्ययन

प्राणोपासनानो शाब्दिक अर्थ थाय छे प्राणनी उपासनानां व्यस्त रहेवुं. तेथी, प्राणोपासनानी प्रक्रियाने समजवा माटे, समग्र आध्यात्मिक अस्थास (साधना) दरमियान विविध स्तरे प्राणना कार्यने समजवुं जरूरी छे. प्राणोपासनाना विविध स्तरो पर काम करती प्राणनी समग्र गतिशीलताने ट्रंकमां समजववा माटे नीचेना क्रमिक पगलांओ समजवा जरूरी छे.

(१) प्राणदुर्बल्य (निर्बल्य अने धीमे धीमे समय साथे वेडझाता प्राण): बाणक गर्भमां होय त्यारथी प्राण शरीरमां टाभल थाय छे. जन्म समये मन-बुद्धि विशेष कार्यरत न होय परंतु प्राण सारी रीते कार्यरत होय. ताजुं जन्मेनुं बाणक बाह्य दुनिया विशे कंठ जाणतुं होतुं नथी परंतु प्राणशक्ति द्वारा तेना हाथ-पगनुं हलन-यलन अनिच्छाये पण थया करे छे. बाणक मोट्टे थया पछी ये बाह्य दुनियाने समजवानी कोशिश करे छे अने तेमां ते मन-बुद्धिनो सहारो ले छे. बाणक प्राण द्वारा शरीरमां उद्ववती स्वाभाविक क्रियाने अवरोधी तेना पर मन-बुद्धिनो काबू लगावी छे. समय जतां ये प्राणनी क्रियाने वीसरि जाय छे. पछी ये छन्दियोने गुलाम अवेो बहिर्भुष दुन्यवी मनुष्य बनी जाय छे. बाणक ईश्वरनी वधु नञुक होय छे कारण के ते निभालस अने प्रपंचोथी अजाण होय छे. जेम जेम ते दुन्यवी प्रपंचो शीभतो जाय छे तेम तेम ते ईश्वरथी दूर थतो जाय छे. सरेश मनुष्यमां प्राणदुर्बल्य अे ज प्राणनी परिस्थिति होय छे. सामान्य व्यक्तिसमां, प्राणनी ज्वन-प्रवृत्तियो मन द्वारा निर्देशित थाय छे. आवी प्रवृत्तियो दरमियान प्राण विभरायेलो अने निर्बल्य रहे छे अने तेथी ते मनना विचारो अने धूनने वश थई जाय छे. अने दुन्यवी पदार्थो प्रत्ये आकर्षाय छे.

(२) प्राणसंवर्धन (प्राणनुं पोषण): आध्यात्मिक साधक निर्धारित यम नियमनुं योग्य रीते पालन करीने प्राण संवर्धन करी शके छे, यौगिक यम नियमना अस्थासथी प्राणनुं पोषण थाय छे.

(३) प्राणप्रबल्य (प्राणने प्रबल्य बनाववा): नबला प्राण सामान्य ज्वन-प्रवृत्तियो करवामां ज मडड करी शके छे. आध्यात्मिक प्रगति माटे तेने विशेष योगास्थास जेम के आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, बंध वगैरेनो अस्थास करवो जरूरी छे.

(४) प्राणस्फुरण (प्राणनुं मुक्त रीते वहन): ज्यारे प्राणनी तीव्रतामां वधारो थाय छे त्यारे जो साधक तेना स्पंदनोने ओणभवामां सक्षम होय तो ते आपोआप जागृत थाय छे. जो साधक आवी जागृतिने ओणभी शकतो नथी, तो शक्तिपात दीक्षानी वैकल्पिक पद्धति अपनाववी जोईये. योगीगुरु ज पोताना प्राणनी आध्यात्मिक उर्जनो अेक नानो तणामो साधकना शरीरमां प्रसारित करीने शक्तिपात दीक्षा आपी शके छे अने प्राणनी निष्क्रियताने प्रज्वलित करी शके छे.

(५) प्राणोत्थान (प्राणनो उदय, उन्नति): प्रबल्य प्राणना स्पंदनो सुषुप्त कुंडलिनीने जागृत करे छे. सुषुप्ता नाडीना मार्ग द्वारा कुंडलिनी साथे प्राणनो उदय अे भूष ज महत्वपूर्ण घटना छे. प्राणोत्थान कुंडलिनीने सुषुप्ता नाडीमां स्थित यकोमां अेक पछी अेक क्रममां आगण प्रवेशवानी प्रक्रियामां मडड करे छे. राजयोग अंतर्गत धारणानी स्थितिमां प्राणोत्थान थाय छे.

(६) प्राणधारण (लांबा समय माटे प्राणने स्थिर राखवा): आ तबक्का दरमियान अमुक योक्कस समयगाला माटे श्वास स्वयंभू बंध थई शके छे. आ क्रिया अैच्छिक नियंत्रित नथी, परंतु ते अनैच्छिक अने कुदरती छे. आ तबक्के साधकनी आध्यात्मिक क्षमता पर्याप्त रीते विकसित होवाथी, तेने आ प्रकार श्वास स्वयंभू स्थगित थवानुं जोषमकारक लागतुं नथी. आ समये साधकनुं सूक्ष्म शरीर तेनी चेतना साथे गाढ अने घनिष्ठ संपर्कमां आवे छे. ते स्वयंना आंतरिक तेजस्वी शरीर विशे जागृत बने छे. केवल कुंडलक अवधि दरमियान सूक्ष्म शरीरनुं आवुं प्रत्यक्ष दर्शन शक्य बने छे. योक्कस समयगाला माटे स्थगित थयेला श्वास आपोआप इरीथी यालु थई जाय छे.

(७) प्राणस्तंभन (प्राणनुं स्थिरीकरण): प्राणनो प्रवाह ब्रह्मरंध्र सुधी पहोये छे अने त्यां स्थिर थई जाय छे. जेम जेम प्राण स्थिर रहे छे, तेम तेम मन पण ते स्थान पर स्थिर थाय छे. आम, मन साधकना संपूर्ण नियंत्रणमां आवे छे. पछी साधक मननी अेकाग्रता लांबा समय सुधी टकावी राखवानी क्षमता प्राप्त करे छे. संपूर्ण निरंतरता साथे व्यवस्थित चिंतन थाय छे, जेनाथी चिंतनना पदार्थनुं सायुं स्वरूप प्रगट थाय छे. आ ज वास्तविक ध्यान छे.

(८) प्राणजय (प्राण पर संपूर्ण प्रभुत्व): आ तबक्कां प्राण मात्र शरीर, मन अने बुद्धि पर ज नहीं परंतु अहंकार उपर प्राण संपूर्ण नियंत्रण मेणवे छे. आ नियंत्रण उपरछल्लुं के क्षणिक नहीं, ते वास्तविक अने कायमी छे. ते सत्यथी पूर्ण प्रत्यक्ष ज्ञान आपता अधिक सभान अनुभवो उत्पन्न करे छे. ते समाधिनी स्थिति छे. आत्मानी शुद्ध येतना सिवाय बीजुं कशुं ज रहेतुं नहीं. आ अविरत आनंद साथे सर्वोच्च ज्ञाननी स्थिति छे. आ स्थितिने ज 'कैवल्य', 'भोक्ष' अथवा अंतिम मुक्ति कहे छे. द्रुंकां, आ ज प्राणोपासना छे.

## निष्कर्ष

प्रारंभिक अभ्यास दरम्यान साधक प्राणने ध्यासरूपे ओणजे छे अने ऐनी अनुभूतिओ प्राण लौकिक कक्षानी होय छे. साधनानी मध्यम भूमिकांमे ऐ प्राणने 'शुवनवायु' तरीके जाणे छे, जेना प्रवाहने सूक्ष्मशरीरनी नाडीओमां वहेतो अनुभव छे. उच्च अभ्यासमां साधक तेनो आध्यात्मिक शक्तिना रूपमां अनुभव करवा लागे छे. ऐना द्वारा मन अने बुद्धि शुद्ध थाय छे तथा अंतिम भूमिकांमे ऐकरूप बनी जाय छे. प्राणोपासनानो हेतु शरीरस्थ निर्बल अने विकेंद्रित प्राणने प्रबल बनाववानो छे अने तयारबाद तेना मूल स्रोतः मानव आत्मा अने परमात्मा तरङ्ग तेना संपात माटे स्वतंत्र रीते कार्य करवा माटे तेने मुक्त करवानो छे.

## संदर्भग्रंथ सूचि

- [1] Classical Hatha Yoga, Swami Rajarshimuni, LifeMission, ISBN:8188244010, 2011
- [2] Hatha Yoga Pradipika, Swami Muktibodhananda Yoga Publications Trust, ISBN:8185787387, 1998
- [3] Yoga of spontaneous meditation (Pranopasana), Swami Rajarshimuni, LifeMission, ISBN: 9789384179922, 2023
- [4] Handbook of Yoga Therapy, Dr. Vijay Kumar P.S., Lakulish Yoga University, ISBN: 9788195739813, 2022
- [5] Yognosis (Core of Lore), Acharya Birju Maharaj, BookPub, Ahmedabad, ISBN:1983813591, 2018
- [6] अष्टांगयोगदर्शिका प्रथम, स्वामी राजर्षिमुनि, लाईडमीशन ट्रस्ट, जामपुर, ISBN:9788188243822, २०१३
- [7] कर्म ज्ञान भक्ति योग परिचय द्वितीय, संन्यासिनी योगिनी मैया, लाईडमीशन ट्रस्ट, जामपुर, ISBN:9788188243648, २०१२
- [8] साधना, स्वामी शिवानंद, श्री स्वामी शिवानंद ज्ञानयज्ञनिधि, अमदावाद, ISBN: 81705200378, २०१५
- [9] प्रश्नोपनिषद्, शांकरभाष्य, गीताप्रेस गोरखपुर, २०२१
- [10] साधनाके आयाम, ओशो, ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन, पूना, ISBN: 8128810901, १९९२
- [11] पातञ्जलयोगशास्त्र- एक अध्ययन, अनंत भारती, चौखम्बा ओरिएंटलिया, २०२२