

## হঠযোগপ্রদীপিকা মতে প্রাণায়ামের গুরুত্ব

*Dr. Apurba Gorai, Assistant Professor  
Dept. of Sanskrit, Mahatma Gandhi College, Lalpur  
Email- [apurba.723101@gmail.com](mailto:apurba.723101@gmail.com)*

হঠযোগপ্রদীপিকা প্রাচীন ভারতের সংস্কৃত ভাষায় রচিত এক অন্যতম গ্রন্থ। গুরু গোরক্ষনাথের শিষ্য স্বামী সাত্ভারাম পঞ্চদশ শতাব্দীতে পূর্ববর্তী হঠযোগ বিষয়ক গ্রন্থ গুলিকে একত্রিত করে একটি সংকলন গ্রন্থ রূপে এই গ্রন্থটি রচনা করেন।, যা যোগ সাধনার বিভিন্ন দিক সম্পর্কে বিশদ বর্ণনা প্রদান করে। এই গ্রন্থে হঠযোগের বিভিন্ন আঙ্গিক, যেমন আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রা ও ধ্যান, বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে। এই গ্রন্থটিতে চারটি অধ্যায় রয়েছে, যার মধ্যে আসন, প্রাণায়াম, চক্র, কুন্ডলিনী, বন্ধ, ক্রিয়া, নাড়ী, শক্তি, মুদ্রা ইত্যাদি বিষয়ে আর বিস্তৃত বর্ণনা পাওয়া যায়। প্রথম অধ্যায়ে আসন, দ্বিতীয় অধ্যায়ে প্রাণায়াম ও ষষ্ঠকর্ম, তৃতীয় অধ্যায়ে কুন্ডলিনী, মুদ্রা, বন্ধ ও ক্রিয়া এবং চতুর্থ অধ্যায়ে চক্র, নাড়ী, শক্তি ও সমাধি বর্ণিত হয়েছে। এর মধ্যে প্রাণায়াম একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ স্থান অধিকার করে আছে।

প্রাণায়াম শব্দ সংস্কৃত "প্রাণ" এবং "আয়াম" থেকে উদ্ভূত হয়েছে। "প্রাণ" অর্থ জীবনশক্তি এবং "আয়াম" অর্থ নিয়ন্ত্রণ। সুতরাং প্রাণায়ামের অর্থ হলো জীবনের শক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করা। মহর্ষি পতঞ্জলি তাহার যোগসূত্রে অষ্টাঙ্গ যোগের মধ্যে প্রাণায়ামকে গুরুত্বপূর্ণ যোগাঙ্গ রূপে বর্ণনা করেছেন। প্রাণায়াম প্রসঙ্গে পতঞ্জলি বলেছেন-

**তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োগ্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।<sup>1</sup>**

অর্থাৎ আসনে সমর্থ হলে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতিবিচ্ছেদকে প্রাণায়াম বলে। স্বাভাবিক শ্বাসগ্রহণ বা প্রশ্বাস ছাড়ার গতিতে পরিবর্তনই হল গতি বিচ্ছেদ। হঠযোগপ্রদীপিকাতেও আসনের স্থিরতার পর যথাযথ গুরুর উপদেশানুসারে প্রাণায়ামের অভ্যাসের কথা বলা হয়েছে।

**গুরুপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যসেৎ।<sup>2</sup>**

প্রাণায়াম মূলত ত্রিবিধ বাহ্যবৃত্তি, আভ্যন্তরবৃত্তি এবং স্তম্ভবৃত্তি। হঠযোগে আবার এদেরকে রেচক, পূরক ও কুস্তক রূপে বর্ণনা করা হয়েছে। এই হঠযোগপ্রদীপিকায় প্রাণায়ামকে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যোগ অভ্যাস হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে, যা শুধুমাত্র শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে না, বরং মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতিও সাধন করে। প্রাণায়ামের মাধ্যমে শরীর ও মনের সামঞ্জস্য বজায় রেখে যোগী নিজের আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন করতে পারে। শরীরের মধ্যে প্রানবায়ুকে নিয়ন্ত্রণ ও গতিপ্রকৃতি নির্ধারণ প্রাণায়ামের মাধ্যমেই হয়ে থাকে। যেমন-

**যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।**

**মরণং তস্ম্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ।।<sup>3</sup>**

অর্থাৎ, দেহের মধ্যে যতক্ষণ প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাকেই জীবন বলে। দেহ থেকে প্রাণবায়ুর বিয়োগ কে মৃত্যু বলে। এজন্য অবশ্যই প্রাণধারণ আবশ্যিক। অতএব প্রাণায়াম গুরুত্বপূর্ণ। হঠযোগপ্রদীপিকায় মোট চারটি অধ্যায় রয়েছে, যার মধ্যে দ্বিতীয় অধ্যায়ে প্রাণায়াম নিয়ে বিশদ আলোচনা

করা হয়েছে। এখানে বিভিন্ন ধরনের প্রাণায়াম, তাদের উপকারিতা ও তাদের অভ্যাসের নিয়মাবলী বর্ণনা করা হয়েছে।

প্রাণায়াম দেহান্তর্গত মলদূরীকরণে সাধক রূপেও গ্রন্থে বর্ণিত রয়েছে। মল শোধন হয়ে গেলে প্রাণায়াম দৃঢ় হয়। প্রাণায়াম করলে সুষুমা নাড়ীর মধ্যগত মল দূরীভূত হয়ে শুদ্ধ হয়। মল শোধক প্রাণায়াম প্রসঙ্গে গ্রন্থে বলেছে -

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েত্ ।

ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ রেচয়েৎ ॥

প্রাণং সূর্যেণ চাক্ষুষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।

বিধিবত্ কুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥<sup>4</sup>

প্রাণায়ামে তিনটি প্রক্রিয়া প্রাপ্ত হয়। পূরক, কুম্ভক ও রেচক। প্রাণায়ামে প্রথম পর্যায়ে হল পূরক। আসন সিদ্ধ হয়ে যত্ন বিশেষ দ্বারা প্রাণবায়ুকে গ্রহণ করাকেই পূরক বলে।-

বাহ্যবায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদুপাদাং পূরকঃ ॥<sup>5</sup>

অর্থাৎ পূরক হল নিয়ম অনুসারে শ্বাস গ্রহণ করা। ধীরে ধীরে গভীরভাবে প্রাণ বায়ু গ্রহণ করা হয় যার ফলে ফুসফুসে যথাযথভাবে প্রাণ বায়ু প্রবেশ করে এবং প্রাণের সঞ্চয় হয়।

দ্বিতীয় পর্যায়ে হলো কুম্ভক। কুম্ভক প্রাণায়াম হল প্রাণায়ামের এক গুরুত্বপূর্ণ আঙ্গিক, যা শ্বাস গ্রহণ, ধারণ এবং নির্গমনের প্রক্রিয়া। কুম্ভকের লক্ষণ প্রাপ্ত হয়-

জালঙ্করাদিবন্ধপূর্বকং প্রাণনিরোধঃ কুম্ভকঃ ॥<sup>6</sup>

অর্থাৎ জালঙ্করাদিবন্ধ অবলম্বন করে পূর্বে গৃহীত পূরিত বায়ুর নিরোধ বা ধরে রাখা কেই কুম্ভক বলে। এটি দুই ধরনের হতে পারে: বহ্য কুম্ভক এবং অন্তঃ কুম্ভক। বহ্য কুম্ভক হল শ্বাস ত্যাগের পর শ্বাস ধারণ এবং অন্তঃ কুম্ভক হল শ্বাস গ্রহণের পর শ্বাস ধারণ।

বাহ্যকুম্ভক হলো শ্বাসের বাহিরে ধারণ করার প্রক্রিয়া। এখানে শ্বাস পুরোপুরি বাইরে ফেলে দিয়ে কিছু সময়ের জন্য শ্বাস না নেওয়ার অবস্থা বজায় রাখা হয়। এটি সাধারণত অভ্যাসে আস্তে আস্তে বৃদ্ধি করা হয়। বাহ্যকুম্ভক শ্বাসযন্ত্রের ক্ষমতা বাড়াতে এবং মনোযোগ বাড়াতে সহায়ক।

ইচ্ছকান্তি বহিঃ কুম্ভঃ পূরকেঽন্তে তু আশ্ব্যন্তরঃ ॥<sup>7</sup>

অর্থাৎ, শ্বাস ত্যাগের পর বহিরঙ্গে কুম্ভক এবং শ্বাস গ্রহণের পর অন্তঃকুম্ভক করা উচিত। অভ্যন্তর কুম্ভক হলো শ্বাসের ভিতরে ধারণ করার প্রক্রিয়া। এখানে শ্বাস পুরোপুরি নিয়ে কিছু সময়ের জন্য তা ধরে রাখা হয়। এটি ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়াতে এবং শরীরের ভিতরে অক্সিজেনের পরিমাণ বাড়াতে সহায়ক।

পূরকান্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালন্ধরোঽনিলঃ ॥<sup>8</sup>

অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণের পর জালঙ্কর বন্ধ করা উচিত। অন্তিম পর্যায়ে হলো রেচক। প্রযত্নবিশেষ দ্বারা নিরুদ্ধ বায়ুকে নির্গত করাকেই রেচক বলে।-

কুম্ভিতস্য বায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদাগমনং রেচকঃ ॥<sup>9</sup>

পূরকের ন্যায় ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করাকেই রেচক বলে। এর ফলে শরীর থেকে দূষিত বায়ু ও নাড়ীর মল নির্গত হয়। এই তিনটি প্রক্রিয়াকে যথাযথভাবে না করলে প্রাণায়ামের ফল ক্ষতিকারক হয়।

প্রাণায়াম কখন এবং কত পরিমাণে করতে হবে তার বর্ণনাও গ্রন্থে স্পষ্ট ভাবে বর্ণিত হয়েছে।-

**প্রাতঃস্মৃতিদিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুম্ভকান্।**

**শনৈরশীতিপর্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যসেৎ।<sup>10</sup>**

অকালে অর্থাৎ সূর্যোদয়ের তিন ঘন্টা পর্যন্ত, দুপুরে অর্থাৎ দিনের মধ্যভাগে তিন ঘন্টা, সন্ধ্যাবেলায় তিন ঘন্টা এবং মধ্যরাত্রে তিন ঘন্টা অর্থাৎ দিনে চারবার প্রাণায়াম করার নির্দেশ প্রাপ্ত হয়। যদি রাত্রে প্রাণায়াম করা সম্ভব না হয়। তাহলে সকাল দুপুর ও সন্ধ্যা বেলা প্রাণায়াম করতে হবে, প্রত্যেক সময় আসিবার করে প্রাণায়াম করা যেতে পারে।

ফলক প্রাপ্তির অনুসারে প্রাণায়ামকে তিন ভাগে ভাগ করা হয়েছে, কনিষ্ঠ, মধ্য ও উত্তম ভেদে।-

**কনীয়সি ভবেৎ শ্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে।**

**উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো নায়ুং নিবন্ধয়েৎ।<sup>11</sup>**

অর্থাৎ কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে শরীরে ঘাম, মধ্যম প্রাণায়ামে শরীরে কম্প এবং উত্তম প্রাণায়ামে ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্ত হয়। লিঙ্গ পুরাণাদিতেও এই ভেদ গুলির লক্ষণ প্রাপ্ত হয়। উত্তম প্রাণায়ামের ফলে আনন্দ উৎপন্ন হয় নিদ্রা ও তন্দ্রা হ্রাস পায়। অর্থাৎ যে প্রাণায়ামের ফলে চিত্তে আনন্দ, নিদ্রাদি হ্রাস, রোমাঞ্চ, অঙ্গ সংকোচ ও কম্প উৎপন্ন হয় ও উত্তম জ্ঞান হয়। তাকে উত্তম প্রাণায়াম বলে। নিয়ম পূর্বক প্রাণায়াম করলে সাধকের সকল প্রকার রোগের ক্ষয় হয়। যথা-

**প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ।<sup>12</sup>**

ব্রহ্মাদি দেবগন প্রাণায়াম অভ্যাসের দ্বারা শমনভয় থেকে পরিত্রাণ পেয়েছেন। শাস্ত্রে রয়েছে-

**ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিংশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ।**

**অভূবনশুকভয়াস্তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ।।**

অর্থাৎ সকলেরই প্রাণায়াম করা আবশ্যিক। যে সাধক যথাযথভাবে প্রাণায়াম করে সেই যোগীকে কালো বাধিত করতে পারে না। অর্থাৎ তিনি স্বাধীন হয়ে থাকেন। ভাগবতেও বর্ণিত রয়েছে যে, অন্যান্য সাধন থেকে যত প্রকার সিদ্ধি লাভ হয় তা যোগসাধনের মাধ্যমেই হতে পারে।

প্রাণায়ামের অন্যান্য উপকারিতাও রয়েছে, যা হঠযোগপ্রদীপিকায় বিস্তৃতভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

প্রাণায়াম শারীরিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে, যেমন, শ্বাস প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া উন্নত করে, হৃদযন্ত্রের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

হঠযোগপ্রদীপিকা মতে প্রাণায়ামের গুরুত্ব অপরিসীম। এটি শরীর, মন ও আত্মার সামঞ্জস্য বজায় রেখে যোগীকে আধ্যাত্মিক উন্নতির দিকে নিয়ে যায়। সঠিক নিয়মাবলী ও অভ্যাসের মাধ্যমে প্রাণায়াম জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে অভূতপূর্ব পরিবর্তন আনতে সক্ষম। সুতরাং, যোগ সাধনার অনুশীলনে প্রাণায়ামকে অন্তর্ভুক্ত করা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। আসনের পর প্রাণায়ামে সিদ্ধি না পেলে সাধক সিদ্ধিলাভ করতে পারবে না।

**তথ্যসূত্র-**

1. যোগসূত্র 2/49
2. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/1
3. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/3
4. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/7,8
5. হঠযোগপ্রদীপিকা ব্রহ্মানন্দটীকা 2/7
6. হঠযোগপ্রদীপিকা ব্রহ্মানন্দটীকা 2/7
7. যোগসূত্র 2/50
8. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/45
9. হঠযোগপ্রদীপিকা ব্রহ্মানন্দটীকা 2/7
10. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/11
11. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/12
12. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/16
13. হঠযোগপ্রদীপিকা 2/39

**সহায়ক গ্রন্থ-পঞ্জী**

1. অরণ্য, হরিহরানন্দ-পাতঞ্জল যোগদর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, 2015/এ ।
2. মুনি, ব্রহ্মলীন-পাতঞ্জল যোগদর্শন, চৌখম্বা প্রকাশন, বারাণসী, 2010 ।
3. মিশ্র, জগদীশচন্দ্র- ভারতীয় দর্শন, চৌখম্বা সুরভারতী প্রকাশন, বারাণসী, 2008 ।
4. ভারত, স্বামী অনন্ত-হঠযোগ প্রদীপিকা, চৌখম্বা ওরিয়েন্টালিয়া, দিল্লী, 2010 ।
5. পাল, মহেশচন্দ্র-হঠযোগ প্রদীপিকা, নব-সারস্বত, কলকাতা, 1888 ।