

भारतीय योग साधना में मंत्रयोग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण

ज्योति साहू

शोधार्थी, स्वामी विवेकानन्द स्मृति तुनात्मक धर्म, दर्शन एवं योग अध्ययनशाला,
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर छ.ग.

डॉ. भगवन्त सिंह

पूर्व प्राध्यापक, स्वामी विवेकानन्द स्मृति तुनात्मक धर्म, दर्शन एवं योग अध्ययनशाला,
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर छ.ग.

शोध सार : मन्त्र विज्ञान का समूचा आधार ही ध्वनि के विभिन्न उपयोगों, उपचारों, निर्धारणों पर ही ठहरा हुआ है। मन्त्रों की सरचना में भाषा विज्ञान और व्याकरण अनुबन्धों का उतना ध्यान नहीं रखा गया है जितना कि अक्षरों के पारस्परिक गुंथन क्रम के आधार पर उत्पन्न होने वाले ध्वनि प्रकार के स्तर एवं प्रभाव का। महाकवि दण्डी ने मन्त्र की महत्ता स्पष्ट करते हुए कहा है कि—

इदमन्धं तमः कृत्स्नं जायेत भुवन त्रयम् ।

यदि शब्दालयं ज्योति रा संसारान् दीप्यते ।।

यदि शब्द रूपी ज्योति सृष्टि के आरम्भ से ही न होती, तो यह तीनों लोक आज तक पूर्ण अंधकार में ही डूबे रहते। मन्त्र की सत्ता अपने आप में सर्वोपरि है। इसका प्रभाव निश्चित और स्थायी है। मन्त्र के माध्यम से एक ओर तो प्राण विद्युत के चक्र में आने वाली बाधाओं का निराकरण होता है, तो दूसरी ओर साधक को ब्रह्माण्डीय ऊर्जा का एक बड़ा अंश मिलता है। जिसके माध्यम से जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता अर्जित की जा सकती है। अतः मनुष्य को जप अर्थात् मन के सुने बगैर जप की अविरामता पर ही केन्द्रित होना चाहिए तो बाकी सब कुछ अनायास ही होता चला जायेगा। यही मन्त्र ध्वनि की सार्वभौमिकता और वैज्ञानिकता है।

मुख्य शब्द : मन्त्रशक्ति, गायत्री मन्त्र, जप, श्वसनतंत्र, प्राणायाम एवं विज्ञान।

प्रस्तावना : मन्त्र शक्ति व्यक्ति के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाहन करता है, क्योंकि यह व्यक्तित्व की निम्नतर परतों से चेतना को उच्च शिखर तक पहुँचाता है। इस क्रम में व्यक्तित्व में जो भी घटना घटित होती है वह विवेक की उत्तरोत्तर अभिवृद्धि है किन्तु यह क्रम मन्त्र साधक पर निर्भर है कि उसे जाना कहाँ है, करना क्या है, पाना क्या है इत्यादि। स्वयं भगवान्, महामानव, सिद्धपुरुष इत्यादि जब इस धरा पर आते हैं तो वह भी अपने उद्देश्य के पूर्ति के लिए किसी न किसी मन्त्र का अवलम्बन करते हैं और उस युग की माँग के अनुसार मन्त्र के रूप में एक प्रेरणा पुंज दे जाते हैं। विश्वामित्र ने गायत्री मन्त्र का अनुसंधान किया और भगवान् राम ने भी असत्य पर सत्य की, अधर्म पर धर्म की विजय के लिए गायत्री मन्त्र की उपासना की। गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण जो सदा अपनी चेतना की पूर्णावस्था में रहते हैं, वह अपनी विभूतियाँ गिनाते हुए कहते हैं कि **“गायत्री छन्दसामहम”** अर्थात् छन्दों में मैं गायत्री छन्द हूँ। मन्त्रों के रूप में परमेश्वर ही प्रस्फुटित होता है, जो की सर्वव्याप्त है।

वर्तमान युग में ही पीड़ित विश्व वसुधा को नई दिशा धारा देने के लिए युग—ऋषि प. श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने गायत्री मन्त्र का ही अनुष्ठान कर जीवन को दैहिक, दैविक एवं भौतिक तापों से मुक्ति के लिए गायत्री मन्त्र का आधार स्तम्भ दिया। मन्त्र के विषय में सत्य ही है— **मन्त्र मूलं गुरोर्वाक्यं ध्यानमूलं गुरोः पदम्।।** मन्त्र—जप गुरु वाक्य है, ध्यान गुरु चरण है। अतः मन्त्र का अवलम्बन लेकर जीवन के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आदि सभी क्षेत्रों में सफलता पायी जा सकती है। मन्त्र शब्द की व्युत्पत्ति

ज्ञानवर्धक 'मन्' धातु में 'ष्टन्' प्रत्यय लगा देने से बना है। जिसका शाब्दिक अर्थ 'ईश्वरी आदेशों को बताने वाला होता है। 'मन्यते ईश्वरादेश अनेन इति मंत्रः।'¹ विचारार्थक मन् धातु से भी मंत्र बनता है। 'मन्यते ईश्वरादेशो येन स मंत्रः।'² अर्थात् मंत्र वह है जिसके द्वारा भगवान् के आदेशों पर सम्यक् विचार, चिंतन एवं मनन किया जाये।

मंत्र वह शब्द या शब्द समूह है, जिससे किसी देवता की सिद्धि या अलौकिक शक्ति की प्राप्ति हो।³ यह एक शब्द या ध्वनि है जो मन को एकाग्र और क्रेन्द्रित करने के लिए किया जाता है।⁴ जिसमें प्रार्थना एवं ध्यान के दौरान बार-बार दोहराया या ध्वनित किया जाता है।⁵ मंत्रों के रूप में परमेश्वर ही स्फुरित होता है— यह कथन सर्वथा संगत है। मनन और त्राण, यह मंत्र के दो धर्म हैं।

जान वुडरफ के अनुसार मंत्र शिव, शक्ति व अणु स्वरूप है, जो अमित सामर्थ्यशाली हैं। शिव-शक्ति और आत्मा के समुचित रूप को ही मंत्र की संज्ञा दी जाती है।⁶ मंत्र और साधक की अव्यय शक्ति का योग होना आवश्यक है, अव्यय शक्ति प्रत्येक मानव की वह निधि है, जो उसे जीवन्तता दिये हुए है, इस अव्यय मंत्र घोष से ही कार्य सिद्धि होती है।

मननात् त्रायते इति मन्त्रः मननत्राणधर्माणो मन्त्रः।'⁷

मन को मननीय शक्ति प्रदान करके जप के द्वारा समस्त भयों का विनाश करके पूर्ण रक्षा करने वाले शब्दों को 'मंत्र' कहा जाता है। मंत्र में मन् और त्र, यह दो शब्द हैं। 'मन्' शब्द से मन को एकाग्र करना, 'त्र' शब्द से त्राण करना। जिसका धर्म और जप से जो अभीष्ट फल प्रदान करें, वह 'मंत्र' है।

मंत्रे तीर्थे द्विजे देवे दैवज्ञे भैशजे गुरौ ।

यादृषी, भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृषी ।।⁸

अर्थात् मंत्र, तीर्थ, ब्राह्मण, देवता, ज्योतिषी, औषधि तथा गुरु में जिसकी जैसी भावना होती है, उसे वैसी ही सिद्धि मिलती है। आचार्य शत्रुघ्न लाल शुक्ला कहते हैं कि मन्त्र वह वर्ण समूह है जिसके विधिवत् निरन्तर उच्चारण से उसके ध्वनि प्रभाव द्वारा आध्यात्मिक शक्ति अर्जित की जाती है।⁹ वास्तव में सृष्टि का आरम्भ और अंत मंत्रों से ही होता है। मंत्र से ही वायु, अग्नि के नाभिकीय विखण्डन संभव होता है तथा परमाणु के केन्द्रक का सूक्ष्मतम विखण्डन कर आज विज्ञान ने अनेक चमत्कार कर दिखाए हैं, जो मंत्र-तत्त्वों की मूल शक्ति है जिसकी शक्ति आवृत्ति के प्रयोग से सिद्ध हो जाती है क्योंकि वर्णों के समूह से मंत्र का निर्माण होता है, और प्रत्येक वर्ण का अपना एक अलग अस्तित्व है तथा अपने आप में असीम शक्ति समेटे हुए है, जिनके वर्णों से मंत्र में कितनी अधिक शक्ति एवं क्षमता होगी, इसकी कल्पना की जा सकती है।

मंत्र का स्वरूप : 'मंत्र' परमात्मा का शब्द-विग्रह है। मंत्र परमात्मा का शब्दावतार है। मंत्र का मूलाधिष्ठान 'नाद' है अर्थात् मंत्र का मूल तत्त्व-नाद है अतः तत्त्वतः 'मंत्र' नादमय है। चूँकि 'नाद' बिन्दु के रूप में परिणत होता है अतः सारे मंत्र-बिन्दुरूप ही है।¹⁰ मंत्र के जप से साधक का मन उन्नत होकर उच्च लक्ष्य पर स्थित होता है। मंत्र द्वारा साधक अपने उपास्य देव का विचार करता है और उसे स्मरण करता है। जिससे धीरे-धीरे साधक मंत्र जपते हुए उसमें लीन हो जाता है।¹¹ क्योंकि मंत्र एक प्रकार की शक्ति है। मानव जीवन की रक्षा, प्रकृति से तादात्म्य और अन्य कई चमत्कारी कार्य मंत्र से ही होते हैं क्योंकि मंत्र एक शब्दात्मक शक्ति है।¹² मंत्र शब्द 'मन्' धातु से बना है जिसमें सोचना अथवा विचार में निर्माण की क्षमता निहित है। विचार मन की क्रिया है और मन की भाँति वह एक शक्ति है। 'मन्' इस शब्द से 'मनुष्य' शब्द की रचना हुई है।¹³ सारी सृष्टि में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसमें 'विचार शक्ति' है, मनन करने की शक्ति केवल मनुष्य में है अतः मनन करके त्राण अथवा साधक की रक्षा जो करे उसे 'मंत्र' कहा जाता है।

गुणानुसार मन्त्रों के प्रकार : गुणों के अनुसार मन्त्र तीन प्रकार के होते हैं—

1. **सात्विक—** साधक की कोई सांसारिक कामना नहीं होती, केवल मोक्ष की इच्छा और मंत्र से वन्दना करता है। उदारणार्थ— सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।
2. **राजसिक—** वेदशास्त्र, पुरान, जैन, बौद्ध, उपनिषद्, तन्त्र ग्रन्थ में कामनाओं की पूर्ति के लिए उनके मंत्रों का प्रयोग किया जाता है। इन ग्रन्थों में विघ्न निवारण, बुद्धि में सुधार, परीक्षा में सफलता, चोरों से रक्षा, न्यायालय में सफलता के लिए इसका प्रयोग किये जाते हैं। जैसे—ॐ स्तुताः मया वरदा, वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम।
3. **तामसिक मन्त्र—** तामसिक या वाममार्गी साधना में ऐसे मन्त्र होते हैं। ऐसे कर्म षट्कर्म के नाम से जाने जाते हैं। जो किसी को हानि पहुँचाने की दृष्टि से किये जाते हैं। उदाहरणार्थ—मारन, मोहन, वशीकरण, उच्चारण, स्तम्भन, आकर्षण, विद्वेषन, जम्भन।

- मारन मन्त्र— किसी की मृत्यु के उद्देश्य से।
- मोहन—किसी की बुद्धि को भ्रमित करने के उद्देश्य से।
- वशीकरण— किसी व्यक्ति को वश में करके अनुचित लाभ उठाने के उद्देश्य से।
- उच्चारण—मानसिक शक्ति व शान्ति कम करने उद्देश्य से।
- स्तम्भन— किसी वस्तु को रोकने के लिए।
- उच्चाटन— मानसिक शक्ति व शान्ति कम कर देना।
- आकर्षण— यंत्र शक्ति द्वारा किसी व्यक्ति व वस्तु का आवाहन।
- विद्वेषन—परस्पर विद्वेष उत्पन्न करना, किसी दो व्यक्तियों में शत्रुता का भाव उत्पन्न करा देना।
- जम्भन— भय उत्पन्न कर किसी भी वस्तु को छीन लेना।

उक्त सभी तामसिक मन्त्र हैं इनको करने वाले का कभी कल्याण नहीं होता ।

मंत्र की सामर्थ्य : वाक्, रूप, रस, गंध, स्पर्श का अनुभव करता है। शब्द रूपी आकाश से ही वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी तत्व का आविर्भाव हुआ है। इसी से वाक् को विश्वरूपिणी, बहूरूपिणी और देव शक्तियों की उसे अधिष्ठात्री कहा जाता है। अग्नि— भू लोक है, वायु— भुवः लोक है और वरुण— स्वः लोक है। बैखरी जब मंत्र साधन द्वारा सूक्ष्म होती चलती है तो तीनों लोकों पर उसका अधिकार होता चला जाता है। लोक लोकान्तर में जो कुछ विद्यमान है उसके सम्बन्धित होती है— जो उसे प्रभावित, नियन्त्रित और संचालन करती है। जिह्वा से उच्चारित बेकार की बातों में प्रयुक्त होती रहने वाली प्रक्रिया जब उलटकर मंत्र साधना में लगती है तब वह शक्ति रूप होती है। शक्ति भी ऐसी जिसकी परिधि में वह सब आ जाता है जिसे अद्भुत एवं महान कह सकते हैं।

मंत्र—योग व अंग : साधना में सफलता तभी मिल सकती है, जब हम उसके मर्म और उसके मूल रहस्य को समझें। साधना का सीधा—सादा मर्म यह है, कि परमात्मा से भाव, भाव से नाम तथा नाम से संसार बना है, अतः विपरीत रूप से चलकर ही अर्थात् विश्व, विश्व से भाव तथा भाव से परमात्मा अर्थात् मंत्र सिद्धि तक पहुँचा जा सकता है।

ऋषि भारद्वाज ने मन्त्र योग संहिता में मंत्र योग के सोलह अंग बताये हैं —

भवन्ति मन्त्र योगस्य शोडशांगानि निश्चितम्।

यथा सुधांशो र्जायन्ते कलाः शोडश शोभनाः॥

भक्ति शुद्धिश्चासनं च पंचागस्यापि सेवनम्।

आचार धारणे दिव्य देश सेवन मित्यपि ।।

प्राण क्रिया तथा मुद्रा तर्पणं हवनं बलिः ।

यागो जपस्तथा ध्यानं समाधिश्चेति शोडशः ।।¹⁴

1. भक्ति, 2. शुद्धि, 3. आसन, 4. पंचांग सेवन, 5. आचार, 6. धारणा, 7. दिव्यदेश सेवन, 8. प्राण क्रिया, 9. मुद्रा, 10. तर्पण, 11. हवन, 12. बलि, 13. याग, 14. जप, 15. ध्यान, तथा 16. समाधि ।

मंत्र विधि : मंत्र का जाप एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसे जानकर करने से फल शीघ्र ही प्राप्त होता है। मंत्र जप से पूर्व मन्त्र विनियोग का पाठ करना चाहिए, इससे मन्त्र के स्वरूप और लक्ष्य के प्रति साधना काल में जागरूकता बनी रहती है और कदम सही दिशा में बढ़ते हैं। मन्त्र विनियोग में 5 तत्व या अंग हैं¹⁵— 1. ऋषि 2. छन्द 3. देवता 4. बीज 5. तत्व ।

इनसे मिलकर मन्त्र शक्ति सर्वांगपूर्ण बनती है। जिस प्रकार स्थूल शरीर पंच तत्वों से बना है, सूक्ष्म शरीर में 5 आवरण हैं, हमारी 5 ज्ञानेन्द्रियाँ, पृथ्वी पर 5 महाद्वीप हैं, उसी प्रकार मन्त्र विनियोग के 5 अंग हैं जिसके आधार पर मन्त्र प्रस्फुटित, प्रदीप्त और प्रयुक्त होती है।

मंत्र जप के प्रकार : जप भक्त को भगवान से जोड़ने वाले पुल के समान है।¹⁶ भगवान् के किसी नाम को या मंत्र को श्रद्धा और आत्मीयता के साथ बार-बार दोहराना जप कहलाता है। मंत्र जप के तीन प्रकार होते हैं—

1. **वाचिक—** जप करते समय मंत्र यदि दूसरा पुरुष सुन सकें तो वह वाचिक जप कहलाता है।
2. **उपांशु—** जप करते समय मंत्र यदि अपने आपको ही सुनाई दें तो वह उपांशु जप कहलाता है।
3. **मानसिक—** जप करते समय यदि जीभ व होठ न हिलें तथा मन ही मन ध्यान करते हुए यदि जप किया जाय, तो वह मानसिक जप कहलाता है।

मंत्र जप में 108 दाने की माला की वैज्ञानिकता : गायत्री मंत्र जप में अन्य मंत्र की भाँति 108 दाने की तुलसी या रुद्राक्ष की माला प्रयुक्त होती है। आचार्य प. श्रीराम शर्मा जी ने माला में 108 दानों की संख्या के संबंध में अंगिरा-समृति के निम्नलिखित श्लोक को उद्धृत किया है —

बिना दमैश्चयत्कृत्यं सच्चदानं विनोदकम् ।

असंख्यया तु यजप्तं तत्सर्वं निष्फलं भवेत् ।।¹⁷

अर्थात् बिना कुशा के अनष्टान, बिना जल संस्पर्श के दान तथा बिना माला की संख्या के जप करना निष्फल होता है। आचार्य श्री के अनुसार “माला की उपयोगिता इसलिए है कि कितना जप किया जा चुका है, इससे यह ज्ञात होता है। ज्योतिष शास्त्र में समस्त ब्रह्माण्ड को बारह-बारह भागों में विभाजित किया गया है। जिन्हें ‘राशि’ संज्ञा दी गई है। प्रमुख रूप से नौ ग्रह माने गये हैं। इस प्रकार $9 \times 12 = 108$ होता है।”¹⁸ इस प्रकार 108 की संख्या सम्पूर्ण विश्व का प्रतिनिधित्व करने वाली सिद्ध होती है। ब्रह्माण्ड में ‘सुमेरु’ की स्थिति सर्वोच्च मानी गई है, अतः माला में भी सुमेरु सर्वोच्च है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से देखने पर भी ज्ञात होता है कि दिन व रात्रि अर्थात् 24 घण्टे में मुनष्य के श्वांशों की संख्या इक्कीस हजार छः सौ (21,600) है।

मंत्र ध्वनि की वैज्ञानिकता : इस दृश्य व अदृश्य जगत् में जो कुछ भी है सभी के पीछे एक विज्ञान कार्य कर रहा है जिसकी सत्य प्रक्रिया को जानते हैं उसे विज्ञान की श्रेणी में लाकर खड़ा कर देते हैं जब यह विज्ञान शरीर के स्तर पर होता है तो जीवविज्ञान, जब यह विज्ञान मन के स्तर पर होता है तो मनोविज्ञान और जब यह विज्ञान आत्मा के तल पर घटता है तो आध्यात्मविज्ञान होता है। किन्तु विज्ञान की इस त्रिवेणी की सूक्ष्मता में जाये तो इनके बीच-बीच में भी ज्ञान विज्ञान की बहुत सी शाखायें हैं किन्तु यह आपस में एक दूसरे से बहुत कुछ घुली-मिली हुई है, उदाहरणार्थ परामनोविज्ञान।

अध्यात्म के विषय में आचार्य पं. श्रीराम शर्मा जी ने कहा है कि अध्यात्म कुछ नहीं एक उच्चस्तरीय मनोविज्ञान है। यह सभी चीजें सत्य है किन्तु सत्य आज का नहीं यह तो तब का है जब से हमारी सृष्टि है किन्तु इसकी खोज सभ्यता के विकास के साथ-साथ हो रही है और क्रमशः विज्ञान की कसौटी पर जाँचा परखा और सही पाया जा रहा है। तंत्र में समस्त सृष्टि को केवल ऊर्जा के रूप में स्वीकारा है अर्थात् प्रत्येक दृश्य व अदृश्य जगत के पीछे ऊर्जा ही कारण है। परमेश्वर ही समस्त सृष्टि और संहार के आडम्बर का प्रदर्शक है, वही स्वतंत्र, प्रकाश और शाश्वत ऊर्जा है।¹⁹

श्वसन तंत्र पर प्रभाव : मंत्र तंत्र की नींव है, जो अक्षर व शब्द से बना है। मंत्र में जो ध्वनि हवा के घर्षण के कारण उत्पन्न होती है, ऐसी ही ध्वनि सामान्य श्वास प्रक्रिया में “सोहम्” व “हंसो” की साधना के रूप में सुनी जाती है। अगर मंत्र को परिभाषित करें तो मंत्र वह विद्या है जो चित्त को विक्षेप देने वाले विकारों से मुक्त करती है। मंत्र ध्वनि में उत्पन्न तरंगों से शरीर के विभिन्न अंग प्रभावित होते हैं और अलग-अलग मंत्रों से भिन्न-भिन्न ध्वनियाँ उत्पन्न होती है। जो ध्वनि हम कानों से सुनते हैं तथा हमारे मस्तिष्क में सुनने की जो क्षमता है, दोनों को बोध क्षमता का एक स्तर कहते हैं। यदि चेतन तल पर ध्वनि की तरंगें उपस्थित होती है, तो यह निश्चित है कि वह सूक्ष्म तल पर भी अवश्य विद्यमान होगी। मनुष्य के कानों की सुनने की क्षमता बड़ी सीमित होती है। यह ज्ञात है कि बिल्ली, डालफिन मछली, चमगादड़ आदि में सुनने की इतनी अपार सूक्ष्म क्षमता होती है कि उस ध्वनि तरंग को जो मनुष्य के कान पकड़ नहीं सकते, उपर्युक्त ध्वनि को पशु-पक्षी बड़ी आसानी से पकड़ लेते हैं। ध्वनि की कम्पन दर जैसे-जैसे बढ़ती है, हमारे कान उसे सुन नहीं सकते। हालाँकि ध्वनि विद्यमान रहती है, परन्तु वह हमें सुनायी नहीं पड़ती।

इसी प्रकार, हालाँकि हम श्वास की सूक्ष्म ध्वनि को सुन नहीं पाते, परन्तु यह सिद्ध है कि श्वास ध्वनि तरंगें उत्पन्न करती है, जो हमारे चेतना के गहन तलों पर विद्यमान रहती है।²⁰ जैसे-जैसे श्वास सूक्ष्म होती है, उसकी ध्वनि तरंगें गहन और सूक्ष्म होती जाती है। इस तरह यह ध्वनि भीतर अवचेतन तल पर सुनी जा सकती है। इसके पश्चात इन्हें अवचेतन तल पर तथा समाधि की अवस्था में भी सुना जा सकता है।²¹ समाधि के तल पर ध्वनि भावातीत अथवा अतिक्रमित होती है, जिसे सामान्यतः हम देख सुन नहीं सकते; क्योंकि हमें मस्तिष्क की इन क्षेत्रों की कोई जानकारी ही नहीं रहती। मस्तिष्क के क्रेन्द्र एकदम निष्क्रिय है, परन्तु जब हम सचेतन व अवचेतन के तलों का अनुभव करते हैं, तो उस तल पर विद्यमान ध्वनि अभिव्यक्त होती तथा सुनी जा सकती है। यही सिद्धान्त अचेतन तल पर विद्यमान तथा अतिक्रमित भावातीत ध्वनियों पर भी लागू होती है।

ध्यान द्वारा जिन प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मस्तिष्क के गहन तलों से सम्पर्क साधने एवं सूक्ष्म ध्वनि तरंगों को सुनने में सफलता प्राप्त की थी। वह भावातीत अवस्था में प्रविष्ट होने के पूर्व में अपने श्वास प्रश्वास में हंसों-हंसों की ध्वनि सुनते थे।²² मंत्र में श्वास की ध्वनि का भी बड़ा वैज्ञानिक महत्व है क्योंकि मंत्र जप से स्वाभाविक प्राणायाम की क्रिया संपन्न होती है, मंत्रयोग में स्वभाविक कुम्भक लगता है। प्राण के कारण ही मनुष्य प्राणी कहलाया है। जहाँ पर प्राण है जीवन भी वही पर है और जहाँ पर प्राण का अभाव है वहाँ पर पदार्थ तो होगा किन्तु जीवन का वहाँ अभाव होगा। प्राण देह में और देह प्राण व मन में, इसी प्रकार से प्राण मन में और मन प्राण में घुला है। प्राण की डोर से शरीर व मन बँधे हुए हैं, यदि प्राण की डोर कमजोर होती है तो शरीर व मन दोनों ही बीमार हो जाते हैं। प्राण की न्यूनता ही बीमारी है। प्राणायाम प्राण अर्जन की चाभी है इससे प्राणि का सम्पर्क अन्तरिक्ष में व्याप्त ऊर्जा से होता है। यदि प्राण की डोर मजबूत हो जाये तो मनुष्य के सभी अंग-प्रत्यंग, मनः संस्थान सभी स्वस्थ हो जायेंगे। हठयोग में 72000 नाड़ियों की बात कही गयी है, इन नाड़ियों में शरीर की सूक्ष्म नाड़ी संस्थान भी आते हैं। आयुर्वेद में इन्हें प्राणवाहिनी नाड़ियाँ और मनोवाही नाड़ियाँ कहा गया है। प्राण में मन तो वैसे ही बहता है जैसे विद्युत के तार में विद्युत। मन के विषय में अर्जुन भगवान श्रीकृष्ण से गीता में कहते हैं—

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रह मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।²³

अर्थात् हे श्रीकृष्ण! यह मन बड़ा चंचल, प्रमथन स्वभाव वाला, बड़ा दृढ़ और बलवान है। इसलिए उसका वश में करना वायु को रोकने की भाँति अत्यन्त दुष्कर मानता हूँ। प्राणवाहि नाड़ियों में मन घुला है बीमारी की अवस्था में प्राणवाहि नाड़ियों में बहने वाले प्राण के खो जाने से मन भी विक्षिप्त होने लगता है, पक्षाघात की अवस्था में तो प्राण का परिपथ ही अवरुद्ध हो जाता है। चित्त शुद्ध व मन की शुद्धि के उपाय के लिए महर्षि पतंजलि कहते हैं कि—

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।।²⁴

अर्थात् प्राणवायु को बारम्बार बाहर निकालने तथा यथाशक्ति बाहर रोके रखने का अभ्यास करने से मन में निर्मलता आती है और शरीर की नाड़ियों का मल भी नष्ट हो जाता है। प्राणायाम के सामान्य लक्षण के विषय में महर्षि कहते हैं कि—

तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।।²⁵

अर्थात् प्राणायाम का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकल जाना प्रश्वास है इन दोनों की गति का रूक जाना प्राणायाम का सामान्य लक्षण है। प्राणायाम के परिणाम के रूप में महर्षि पतंजलि कहते हैं—

ततः क्षीयते प्रकाशवरणम् ।।²⁶

अर्थात् प्राणायाम करने से संचित कर्म संस्कार एवं अविद्यादि क्लेशों का चित्त से हट जाता है अर्थात् प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है। इसके साथ ही प्राणायाम से सम्भव होता है—

धारणासु च योग्यता मनसाः ।।²⁷

अर्थात् प्राणायाम से मन में धारणा की योग्यता आती है, जिससे उसे जहाँ चाहे वहाँ स्थिर किया जा सकता है। बुद्ध का विपश्यना ध्यान श्वास-प्रश्वास के साथ होश में लाने की क्रिया है। विज्ञान भैरव तंत्र में प्रत्येक आती जाती श्वास के मध्य जो विच्छेद है उस पर ध्यान लगाने की बात कही गयी है। गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि—

यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भव ।।²⁸

वृष्टि यज्ञ से होती है और यज्ञ विहित कर्मों से उत्पन्न होने वाला है। वह आगे कहते हैं कि

तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ।।²⁹

सर्वव्यापी परम अक्षर परमात्मा सदा ही यज्ञ में प्रतिष्ठित है। परिजन्य प्राण है यज्ञ के द्वारा व्यष्टि के साथ समष्टि का भी शोधन होता है और मेघों के साथ यह परिजन्य बरसता है। यह परिजन्य जीवनदायिनी तत्व है, यह देवलोक की ऊर्जा है यदि देव लोक संतृप्त है तो धरती पर भी शान्ति होगी। प्राणायाम में आक्सीजन के साथ परिजन्य भी ग्रहण करते हैं। आचार्य श्रीराम मंत्र के विषय में कहते हैं कि “मंत्र की शक्ति महान् है यज्ञ की सत्ता मंत्र में है और मंत्र यज्ञ की आत्मा है।”³⁰

मंत्र जप के समय मन और चेतना श्वास की गति और ध्वनि पर एकाग्र होते हैं, तो वही श्वास मन की सीमाओं के अतिक्रमण में वाहन का कार्य करता है³¹ “मंत्र तंत्र की नींव है, जो अक्षरों व शब्दों से बनते हैं। मंत्र में जो ध्वनि हवा के घर्षण के कारण उत्पन्न होती है ऐसी ही ध्वनि सामान्य श्वास प्रक्रिया में “सोहम्” व “हंसो” की साधना के रूप में सुनी जाती है। अगर मंत्र को परिभाषित करें तो मंत्र वह विद्या है जो चित्त को विक्षेप देने वाले विकारों से मुक्त करती है। मंत्र ध्वनि में उत्पन्न तरंगों से शरीर के विभिन्न अंग प्रभावित होते हैं और अलग-अलग मंत्रों की ध्वनि निकलती है। जो विविध अंगों को प्रभावित करते हैं। साथ ही प्राण के प्रवाह को उर्ध्वगामी बनाते हैं। मंत्र के अर्थ और उपयोगिता को समझकर मंत्र-जप करने से हम अपने शारीरिक व मानसिक रोगों में सकारात्मक परिवर्तन करने के साथ-साथ ब्रह्माण्ड से जुड़ सकते हैं।” योग और तंत्र में कथन है कि श्वास के कंपन के मूल में प्राण-ऊर्जा होती है। प्रत्येक कंपन से ध्वनि की तरंगें उठती हैं। इसीलिए श्वास की भी एक ध्वनि होती है, जिसे चेतना के एक निश्चित तल से सुना जा सकता है। योग चूड़ामणि उपनिषद् में इसका वर्णन इस प्रकार है कि

ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ।

हकारेण बहियर्याति सकारेण विषेत् पुनः ।।

हंसहंसेत्यमुं मंत्रं जीवो जपति सर्वदा ।

शट्षतानि दिवा रात्रौ सहस्राण्येकविंशति ।।³²

जब श्वास बाहर निकलती है तो उससे 'हं' की ध्वनि निकलती है और जब वह नासिका के भीतर जाती है, तो उससे 'सो' की ध्वनि उत्पन्न होती है। इसप्रकार चौबीस घंटों में जीवात्मा इक्कीस हजार छः सौ बार 'हंसो' मंत्र को दुहराता है। मंत्र की इस सतत् आवृत्ति की प्रक्रिया को अजपाजप कहते हैं। उपनिषद् में कथन है कि श्वास-प्रश्वास के साथ 'सोहं' मंत्र के सचेतन जप द्वारा भीतर में मंत्र की स्पष्ट ध्वनि सुनाई पड़ती है।³³

मंत्र जप करते रहने पर श्वास की संख्या नियन्त्रित होकर स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। यह एक मिनट में 15 के स्थान पर 7 रह जाती है प्रायः प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति 24 घण्टे में 21600 बार श्वास लेता है अर्थात् एक मिनट में 15 बार। प्राणायाम परक यौगिक क्रियाओं से श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण साधा और उसकी गति को कम किया जा सकता है। जप द्वारा भी यही प्रक्रिया सम्पन्न होती है। इस तरह से यदि कोई व्यक्ति एक घण्टा प्रतिदिन जप करता है तो समझा जाना चाहिए कि उसकी आयु में 500 श्वासों की आयु-वृद्धि हो गई। इस तरह से यदि वह इस प्रक्रिया को निरंतर जारी रखता है तो जीवन में कई वर्षों की वृद्धि हो सकती है। वैज्ञानिक प्रयोग परीक्षणों से इस तथ्य की पुष्टि हो गई है कि गायत्री महामंत्र का जप करने से मनुष्य की जीवनी शक्ति में असाधारण रूप से अभिवृद्धि होती है। चिकित्सा विज्ञान की भाषा में जिसे 'इम्यूनटी' अर्थात् रोग प्रतिरोधी क्षमता कहते हैं। वह और कुछ नहीं प्राणशक्ति की अधिकता ही है। इसके क्षीण होने पर मनुष्य रोगी बनता है। मंत्र का जप करते रहने पर समूची काया धीरे-धीरे प्राण प्रखरता से भरती जाती है और भीतरी एवं बाहरी रोगाणुओं से शरीर की रक्षा करने के साथ-साथ दीर्घायु प्रदान करती है।

उपसंहार : सारांशतः कहा जा सकता है कि आज के दौर में वैज्ञानिक चिकित्सा के सभी आयामों की अनेकों असफलताएँ व भारी दुष्प्रभाव देखे जा रहे हैं। इस सच को सभी जानते हैं कि सभी ने प्रायः बीसवीं सदी साइड इफेक्ट से लड़ते-झगड़ते व पटकनी खाते गुजारी है इस साइड इफेक्ट की वजह से न जाने कितने मासूम मौत की नींद सोये हैं। एक बीमारी ठीक करने के चक्कर में कितनी ही नई बीमारियाँ उपहार में मिली है। दुनियाँ भर के कर्णधारों ने इस पर चर्चा भी की, चिन्ता भी जतायी परन्तु समाधान न खोज सके किन्तु जब सभी ने हार-थककर वैकल्पिक चिकित्सा की ओर कदम बढ़ाया तो इससे जो नतीजे मिले, उससे सभी को भारी आश्चर्य हुआ। क्योंकि इनमें आशातीत सफलता मिली थी। इनसे मिलने वाली विश्रुति, घटने वाले तनाव, जीवनी शक्ति में भारी अभिवृद्धि आदि कुछ ऐसे परिणाम हैं, जिन्होंने सभी के दृष्टिकोणों को परिवर्तित किया है और इसे अवैज्ञानिक कहने वाले वैज्ञानिक इसकी वैज्ञानिकता को स्वीकारने पर विवश हुए हैं क्योंकि आध्यात्मिक सिद्धांतों व साधना से ही संपूर्ण जीवन बोध संभव है। चिकित्सा के संबंध में जब भी वैज्ञानिक असफलताओं की बात हुई है तो इसका कारण एकांगीपन ही होता है। विज्ञान कहता है कि इन्सान केवल देह मात्र है, जो सच नहीं है। हमारा जीवन देह, प्राण, मन व आत्मा का संयोग है और ये सम्पूर्ण आयाम सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन दृष्टि के नहीं जाने जा सकते।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

- [1]. गैरोला, वाचस्पति- संस्कृत साहित्य का इतिहास, पृ. 59
- [2]. वही
- [3]. शर्मा, द्वारका प्रसाद, संस्कृत-शब्दार्थ-कौस्तुभ, पृ. 892

- [4]. Allen, R. -The New Penguin English Dictionary, p. 848
- [5]. Wehmeier, S.- Oxford Advanced Learner's Dictionary Of Current English, p. 936
- [6]. श्रीमाली, मंदाकिनी— प्रज्ञा पुरुष का समग्र दर्शन, पृ. 7.18
- [7]. मालवीय, सुधाकर— मंत्रमहोदधि, पृ. 11
- [8]. श्रीमाली, नारायण दत्त— मंत्र रहस्य, पृ. 189
- [9]. भारतीय तन्त्र विद्या—45
- [10]. श्यामाकान्त द्विवेदी— वरिवस्यारहस्यम्, पृ. 39
- [11]. यशपाल, योगीराज— मंत्र रहस्य, पृ.17
- [12]. वही, पृ. 18
- [13]. वही, पृ. 18
- [14]. श्रीमाली, नारायण दत्त— मंत्र रहस्य, पृ. 21
- [15]. शर्मा, भगवती देवी— अखण्ड ज्योति, वर्ष 54, अंक 12, पृ. 26
- [16]. ब्रह्मवर्चस— उपासना—साधना, पृ.17
- [17]. आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा—ब्रह्मवर्चस की पंचाग्नि विद्या, पृ. 121
- [18]. खण्डेलवाल, उषा— आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन, पृ. 252
- [19]. मिश्र, परमहंस— तंत्रसार नीर क्षीर विवेक, पृ. 22
- [20]. सत्यानन्द, स्वामी— स्वर योग, पृ. 24
- [21]. वही
- [22]. वही पृ. 25
- [23]. श्रीमद्भगवतगीता 6 / 34
- [24]. पातंजल योग सूत्र 1 / 34
- [25]. वही 2 / 49
- [26]. वही 2 / 52
- [27]. वही 2 / 53
- [28]. श्रीमद्भगवतगीता 3 / 14
- [29]. श्रीमद्भगवतगीता 3 / 15
- [30]. ब्रह्मवर्चस, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय—26 यज्ञ एक समग्र उपचार, पृ. 11.14
- [31]. Jha. P.- Reetambhara, Vol. 2, No. 4
- [32]. योग चूडामणि उपनिषद् 31—32
- [33]. सरस्वती, सत्यानन्द— स्वर योग, पृ. 24