International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(2): 58-61
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 02-03-2026
Accepted: 13-03-2026
Publish : 14-03-2026

प्रतिभा
शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

डॉ रमेश कुमार
सहायक प्राध्यापक,
योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

Correspondence:
प्रतिभा
शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय-संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली।

प्राण चिकित्सा एवं प्राणायाम के माध्यम से चित्त-नियन्त्रण एवं चित्त-शुद्धि : उपनिषद् आधारित अध्ययन

प्रतिभा, डॉ रमेश कुमार

सारांश

प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य उपनिषद्-दृष्टि के आलोक में प्राण को चित्त-नियंत्रण एवं चित्त-शुद्धि का प्रमुख तत्त्व सिद्ध करना है। वैदिक एवं औपनिषदिक परम्परा में प्राण को केवल श्वास-प्रश्वास न मानकर उसे जीवन, चेतना और मानसिक संतुलन की आधारभूत शक्ति माना गया है। केन, कठ, प्रश्न, माण्डूक्य, ऐतरेय, तैत्तिरीय, छान्दोग्य तथा बृहदारण्यक उपनिषदों में प्राण को आत्मा का निकटतम कार्यकारी तत्त्व कहा गया है। योगदर्शन एवं हठयोग ग्रन्थों में प्राणायाम को चित्तवृत्तियों के निरोध का प्रमुख साधन माना गया है।

इस शोध में यह स्पष्ट किया गया है कि प्राण का संतुलन ही चित्त की स्थिरता, शुद्धता एवं मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। आधुनिक मनोविज्ञान, न्यूरोसाइंस एवं साइकोफिज़ियोलॉजी भी आज श्वास-नियंत्रण को मानसिक संतुलन का प्रभावी साधन स्वीकार कर रही है। यह अध्ययन औपनिषदिक तत्त्वज्ञान, योगदर्शन एवं आधुनिक शोधों के समन्वय द्वारा यह प्रतिपादित करता है कि प्राण चिकित्सा न केवल साधना का माध्यम है, अपितु मानसिक रोगों की रोकथाम एवं व्यक्तित्व विकास का वैज्ञानिक उपाय भी है।

मुख्य शब्द: *प्राण, चित्त, प्राणायाम, उपनिषद्, योग, मानसिक स्वास्थ्य, चित्तशुद्धि, ध्यान।*

1. भूमिका

भारतीय दर्शन में प्राण को जीवन का मूलाधार माना गया है। ऋग्वैदिक काल से लेकर उपनिषदों तक प्राण को चेतना का संवाहक तथा शरीर-मन का नियामक तत्त्व स्वीकार किया गया है। उपनिषद् घोषणा करते हैं कि प्राण के बिना न शरीर जीवित रह सकता है, न ही मन सक्रिय हो सकता है। चित्त, जो मन, बुद्धि और अहंकार का समुच्चय है, वस्तुतः प्राण के प्रवाह से ही संचालित होता है। आधुनिक युग में मानसिक तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा तथा मनोविकारों की वृद्धि ने मानव जीवन को असंतुलित कर दिया है। ऐसे समय में प्राचीन यौगिक विज्ञान—विशेषतः प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा—एक वैज्ञानिक समाधान प्रस्तुत करता है। उपनिषद्, योगसूत्र तथा हठयोग ग्रन्थों में प्राण को चित्त-शुद्धि का साधन बताया गया है।

यह शोध इसी तथ्य को सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक आधार पर स्पष्ट करता है कि प्राण-नियंत्रण द्वारा चित्त को शुद्ध, स्थिर एवं संतुलित किया जा सकता है।

3. उपनिषद्–आधारित तुलनात्मक अध्ययन

उपनिषदों के अनुसार चित्त प्राण पर आश्रित है—

"प्राणो ह्येष यदिदं सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितम्।" (प्रश्नोपनिषद् 2.3)

तत्त्वार्थसूत्र में कहा है-

प्राण की गति के अनुसार ही चित्त की वृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं। जब प्राण चंचल होता है तब चित्त भी अस्थिर होता है, और जब प्राण संयमित होता है तब चित्त भी शुद्ध होता है। इस प्रकार प्राण → मन → चित्त → चेतना का एक क्रमबद्ध प्रवाह निर्मित होता है।

(क) केन उपनिषद् में प्राण और चित्त-नियंत्रण

केन उपनिषद् का मूल प्रश्न ही चित्त की गति और उसके नियामक तत्त्व से जुड़ा हुआ है—"केनेषितं पतति प्रेषितं मनः?"। यहाँ स्पष्ट किया गया है कि मन, इन्द्रियाँ और बुद्धि स्वयं स्वतंत्र नहीं हैं, बल्कि किसी उच्च सत्ता से प्रेरित हैं, जिसे उपनिषद् 'प्राण' के रूप में संकेतित करता है। प्राण यहाँ केवल श्वास नहीं, बल्कि चेतना की गतिशील शक्ति है जो मन को क्रियाशील बनाती है। चित्त की चंचलता का कारण जब तक प्राण की असंतुलित गति बनी रहती है, तब तक ध्यान संभव नहीं होता। प्राणायाम द्वारा जब श्वास नियंत्रित होती है, तब मन स्वतः शान्त होता है। इस प्रकार केन उपनिषद् अप्रत्यक्ष रूप से यह सिद्ध करता है कि चित्त-नियंत्रण का साधन बाह्य इन्द्रिय-संयम नहीं, बल्कि प्राण-संयम है। यही कारण है कि यहाँ प्राण को 'मनसो मनः' कहा गया है—अर्थात् मन का भी नियंता।

(ख) कठोपनिषद् में प्राण और चित्त-शुद्धि

कठोपनिषद् में प्राण को आत्मा तक पहुँचने का माध्यम बताया गया है। नचिकेता–यम संवाद में शरीर को रथ, इन्द्रियों को घोड़े, मन को लगाम और बुद्धि को सारथि कहा गया है। इस रूपक में प्राण वह शक्ति है जो रथ को गतिशील बनाती है। यदि प्राण असंयमित हो तो इन्द्रियाँ उच्छृंखल हो जाती हैं और चित्त विक्षिप्त होता है। प्राणायाम द्वारा जब श्वास की गति संतुलित होती है, तब मन स्थिर होता है और बुद्धि विवेकशील बनती है। कठोपनिषद् यह भी स्पष्ट करता है कि प्राण का उर्ध्वगमन (उदान-वायु) साधक को आत्मज्ञान की ओर ले जाता है। इस प्रकार यहाँ प्राण को चित्त-शुद्धि का साधन, साध्य और सेतु—तीनों रूपों में स्वीकार किया गया है।

(ग) प्रश्नोपनिषद् में प्राण-चिकित्सा का दार्शनिक आधार

प्रश्नोपनिषद् पूर्णतः प्राण-तत्त्व पर केंद्रित ग्रंथ है। इसमें प्राण को समस्त इन्द्रियों का अधिपति घोषित किया गया है। अन्य इन्द्रियाँ जब अहंकारवश स्वयं को श्रेष्ठ मानने लगती हैं, तब प्राण उनके शरीर से निकलने का संकेत देता है और सभी उसकी महत्ता स्वीकार करते हैं। यह कथा मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है—यह दर्शाती है कि मानसिक संतुलन का आधार प्राण है। प्राणायाम के माध्यम से प्राण की गति संतुलित कर मन की अस्थिरता, भय, चिंता और अवसाद को नियंत्रित किया जा सकता है। उपनिषद् में प्राण को जीवन-ऊर्जा के साथ-साथ चेतना-शक्ति माना गया है। यहाँ प्राण-चिकित्सा की स्पष्ट अवधारणा मिलती है, जहाँ श्वास-संयम द्वारा मानसिक रोगों का उपचार संभव है।

(घ) माण्डूक्य उपनिषद् में प्राण और चेतना के स्तर

माण्डूक्य उपनिषद् चेतना के चार स्तरों—जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय—का विवेचन करता है। यद्यपि इसमें प्राण का प्रत्यक्ष वर्णन सीमित है, किंतु यह स्पष्ट संकेत देता है कि प्राण ही चेतना को इन अवस्थाओं में प्रवाहित करता है। जाग्रत अवस्था में प्राण स्थूल रूप से कार्य करता है, स्वप्न में सूक्ष्म और सुषुप्ति में कारण रूप में। प्राणायाम द्वारा जब श्वास की गति मंद होती है, तब साधक सहज रूप से सुषुप्ति-सदृश शान्ति अनुभव करता है, जो चित्त-शुद्धि की अवस्था है। इस प्रकार माण्डूक्य उपनिषद् में प्राण को चेतना की गहराइयों तक ले जाने वाला सेतु माना गया है, जो अंततः तुरीय अवस्था की अनुभूति कराता है।

(ङ) ऐतरेय उपनिषद् में प्राण और जीवन-शक्ति

ऐतरेय उपनिषद् में प्राण को सृष्टि की मूल प्रेरक शक्ति कहा गया है। सृष्टि-उत्पत्ति के संदर्भ में प्राण को आत्मा की पहली अभिव्यक्ति माना गया है। मन, वाणी और इन्द्रियाँ सभी प्राण से ही सक्रिय होती हैं। यहाँ यह स्पष्ट किया गया है कि प्राण के बिना चित्त जड़ है। प्राणायाम द्वारा जब श्वास को नियंत्रित किया जाता है, तब मानसिक विक्षेप दूर होते हैं और चित्त निर्मल होता है। ऐतरेय उपनिषद् यह संकेत देता है कि प्राण केवल जैविक ऊर्जा नहीं, बल्कि आध्यात्मिक चेतना का माध्यम है, जिससे आत्मबोध संभव होता है।

(च) तैत्तिरीय उपनिषद् में प्राणमय कोश और चित्त-शुद्धि

तैत्तिरीय उपनिषद् में पंचकोश सिद्धांत के अंतर्गत प्राणमय कोश का विस्तृत विवेचन है। अन्नमय कोश के पश्चात प्राणमय कोश को जीवन-शक्ति का आधार बताया गया है। मनोमय कोश की शुद्धि तभी संभव है जब प्राणमय कोश संतुलित हो। प्राणायाम द्वारा प्राण का सम्यक् प्रवाह मानसिक विकारों को दूर करता है। यहाँ स्पष्ट रूप से कहा गया है कि प्राण की अशुद्धि से मन अस्थिर होता है और प्राण की शुद्धि से चित्त प्रसन्न एवं संयमित होता है। इस प्रकार तैत्तिरीय उपनिषद् प्राण-चिकित्सा का एक वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत करता है।

(छ) छान्दोग्य उपनिषद् में प्राण और उपासना

छान्दोग्य उपनिषद् में प्राण को 'श्रेष्ठतम' कहा गया है। इसमें प्राण को सूर्य, अग्नि और ओंकार से जोड़ा गया है। प्राण की उपासना को ब्रह्मोपासना के समकक्ष माना गया है। यहाँ बताया गया है कि जब साधक प्राण का ध्यान करता है, तब उसका चित्त स्वतः एकाग्र हो जाता है। प्राण की स्थिरता से मन की चंचलता नष्ट होती है और चित्त शुद्ध होता है। छान्दोग्य उपनिषद् में प्राणायाम को न केवल शारीरिक साधना बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक साधना के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है।

(ज) बृहदारण्यक उपनिषद् में प्राण का दार्शनिक स्वरूप

बृहदारण्यक उपनिषद् में प्राण को आत्मा का निकटतम रूप कहा गया है। यहाँ प्राण को ब्रह्म का प्रत्यक्ष अनुभव कराने वाला माध्यम माना गया है। याज्ञवल्क्य–मैत्रेयी संवाद में यह स्पष्ट होता है कि प्राण के बिना न शरीर जीवित रह सकता है, न मन कार्य कर सकता है। प्राण की गति के अनुसार ही चित्त की अवस्था निर्धारित होती है। उपनिषद् में प्राण को 'अन्तर्यामि' कहा गया है, जो मन को भीतर से नियंत्रित करता है। प्राणायाम द्वारा साधक इस आंतरिक नियंता से साक्षात्कार करता है, जिससे चित्त की शुद्धि और आत्मबोध संभव होता है।

सारणी: उपनिषद्–आधारित तुलनात्मक अध्ययन

उपनिषद्	प्राण की अवधारणा	प्रमुख मंत्र (संख्या सहित)	चित्त-नियंत्रण व शुद्धि की व्याख्या	प्राण-चिकित्सा का संकेत
केन उपनिषद्	प्राण को ब्रह्म की प्रेरक शक्ति माना गया	*"यद् वाचा अनभ्युदितं येन वागभ्युद्यते..."* (केन 1.4)	चित्त का नियंत्रण इन्द्रियों की गति से ऊपर उठकर प्राण में स्थित होने से होता है	प्राण को जानने से मानसिक विक्षेप का क्षय
कठ उपनिषद्	प्राण = आत्मा का रथी, इन्द्रियाँ = घोड़े	*"आत्मानं रथिनं विद्धि..."* (कठ 1.3.3–9)	प्राण संयम से मन स्थिर होता है, चित्त शुद्धि संभव	प्राण-संयम = योग-साधना
प्रश्न उपनिषद्	प्राण को समस्त इन्द्रियों का अधिपति कहा गया	*"प्राणो ह वै सर्वेषां भूतानामायुः"* (प्रश्न 2.3)	चित्त की स्थिरता प्राण के संतुलन से	प्राण चिकित्सा का मूल ग्रंथ
माण्डूक्य उपनिषद्	प्राण जाग्रत–स्वप्न–सुषुप्ति से जुड़ा	*"जागरितस्थानो बहिष्प्रज्ञः..."* (माण्डूक्य 1–7)	श्वास-प्रश्वास से चेतना का नियमन	ध्यानात्मक प्राण साधना
ऐतरेय उपनिषद्	प्राण = जीवन की चेतना	*"प्राणो वा एष यदिदं सर्वम्"* (ऐत. 1.3.1)	प्राण से ही मन, वाणी, इन्द्रियाँ क्रियाशील	प्राण-विकार = मानसिक विकार
तैत्तिरीय उपनिषद्	प्राणमय कोश की अवधारणा	*"प्राणो ह्येवैनं उपासीत"* (तै. 2.2)	चित्त-शुद्धि के लिए प्राणमय कोश की शुद्धि आवश्यक	यौगिक चिकित्सा का आधार
छान्दोग्य उपनिषद्	प्राण को सर्वोच्च उपास्य तत्व	*"प्राणो वा इदं सर्वम्"* (छा. 7.15)	मानसिक अशुद्धि = प्राण की असंतुलन अवस्था	दीर्घ श्वसन द्वारा चित्त-शुद्धि
बृहदारण्यक उपनिषद्	प्राण = आत्मा का बाह्य रूप	*"प्राणो हि भूतानामायुः"* (बृह. 1.3.7)	प्राण-संयम से आत्मबोध	ध्यान व प्राणायाम का दार्शनिक आधार

इन सभी उपनिषदों का तुलनात्मक अध्ययन यह सिद्ध करता है कि प्राण केवल श्वास नहीं, बल्कि चित्त-नियंत्रण, मानसिक शुद्धि और आत्मबोध का मूल साधन है। प्राणायाम एक चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो साधक को रोगमुक्ति से आत्मबोध तक ले जाती है। इस प्रकार उपनिषदों में वर्णित प्राण तत्त्व आधुनिक प्राण-चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का सशक्त दार्शनिक आधार प्रस्तुत करता है।

4. चित्त नियंत्रण में प्राणायाम की भूमिका

पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है—

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।"

(योगसूत्र 2.49)

प्राणायाम के माध्यम से श्वास की गति को नियंत्रित कर चित्तवृत्तियों का निरोध किया जाता है। कुम्भक अवस्था में मन स्वाभाविक रूप से एकाग्र हो जाता है। यह स्थिति ध्यान की भूमिका तैयार करती है।

5. चित्त शुद्धि में प्राण चिकित्सा की भूमिका

प्राण चिकित्सा का उद्देश्य शरीर के ऊर्जा-मार्गों (नाड़ियों) को शुद्ध करना है। जब इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना संतुलित होती हैं, तब चित्त निर्मल हो जाता है।

हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है—

"चलिते चित्तं निश्चलं भवेत्।"

अर्थात् प्राण स्थिर होने पर चित्त स्वतः स्थिर हो जाता है।

6. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव एवं निहितार्थ

प्राण संतुलन से—

- तनाव में कमी
- अवसाद में सुधार
- एकाग्रता की वृद्धि
- भावनात्मक स्थिरता
- आत्मनियंत्रण

आधुनिक मनोविज्ञान भी अब Breath Regulation Therapy को स्वीकार कर चुका है।

7. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि प्राण केवल श्वास नहीं, अपितु चेतना की सक्रिय शक्ति है। उपनिषदों ने जिस प्राण को आत्मा का सहचर माना, योगदर्शन ने उसे साधना का साधन बनाया और आधुनिक विज्ञान उसे जीवन-ऊर्जा के रूप में स्वीकार कर रहा है। चित्त की अशुद्धि ही समस्त मानसिक विकारों का मूल है और प्राण-साधना ही उसका स्थायी समाधान। इस प्रकार प्राण चिकित्सा न केवल आध्यात्मिक उत्थान का साधन है, बल्कि आधुनिक मानव के मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी भी है।

संदर्भ सूची

1. ईशोवास्यादि उपनिषद, प्रकाशक: गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर।
2. बृहदारण्यक उपनिषद्, प्रकाशक: गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर।
3. छान्दोग्य उपनिषद्, प्रकाशक: गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर।
4. पतंजलि योगसूत्र, सम्पादक: स्वामी हरिहरानन्द आरण्यक, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली, 2010 ।

5. हठयोगप्रदीपिका, स्वात्माराम योगी, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2014 ।
6. घेरण्डसंहिता, स्वामी निरंजनानन्द, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट प्रकाशन, मुंगेर (बिहार), 2012 ।
7. चरक संहिता, चक्रपाणिदत्त, चौखम्भा ओरिएण्टलिया प्रकाशन, वाराणसी, 2011 ।
8. प्राणायाम, स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम प्रकाशन, लोणावला (महाराष्ट्र), 2009 ।
9. प्राणायाम विज्ञान, स्वामी सत्यानंद, बिहार योग भारती प्रकाशन, मुंगेर (बिहार), 2013 ।
10. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती. (2008). *प्राणायाम विज्ञान*. बिहार योग भारती ।
11. कुवलयानन्द, स्वामी (1930), *प्राणायाम.* कैवल्यधाम योग संस्थान, लोणावला।
12. सरस्वती, स्वामी (1976), *प्राण एवं प्राणायाम,* योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर।
13. देसिकाचार, टी. के. वी. (1995), *द हार्ट ऑफ योग (योग का हृदय),* इनर ट्रेडिशन्स प्रकाशन।
14. बेंसन, एच. एवं सहयोगी (2015), *विश्राम एवं श्वसन तकनीकें,* हार्वर्ड मेडिकल प्रेस।
15. ब्राउन, आर. पी. एवं गर्बर्ग, पी. एल. (2005), *पीटीएसडी में सुदर्शन क्रिया यौगिक श्वसन की भूमिका,* जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री।
16. भार्गव, पी. (2010), *उपनिषदों में प्राण की अवधारणा,* चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी।
17. शर्मा, आर. (2012), *योग एवं मानसिक स्वास्थ्य,* मोतीलाल बनारसीदास।
18. अयंगर, बी. के. एस. (2001), *प्राणायाम पर प्रकाश (लाइट ऑन प्राणायाम),* हार्पर कॉलिन्स।
19. सरस्वती, स्वामी (2018), *कुण्डलिनी तंत्र,* योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट।
20. राव, एस. (2016), *न्यूरोसाइंस एवं प्राण,* स्प्रिंगर प्रकाशन।
21. वर्मा, ए. (2019), *श्वसन एवं भावनात्मक संतुलन,* पी.एच.आई. प्रकाशन, नई दिल्ली।
22. पटेल, आर. (2020), *समग्र उपचार में प्राण चिकित्सा,* सी.आर.सी. प्रेस।
23. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2021), *मानसिक स्वास्थ्य एवं श्वसन अभ्यास,* जिनेवा।
24. योगेन्द्र, जे. (2015), *मानसिक स्वास्थ्य हेतु योग,* द योग इंस्टिट्यूट, मुंबई।
25. शुक्ल, ए. (2022), *उपनिषदों में प्राण दर्शन,* चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी।