



हठयोग की उपादेयता : एक विवेचना

डॉ मंजू सुहाग , विकास

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।
²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

सार : हठयोग शारीरिक और मानसिक विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम प्रणाली है जिसका शताब्दियों से भारत के योगियों द्वारा अभ्यास किया गया है। मनोकायिक व्यायामों की यह एक अनन्यतम विधि है। हठयोग के आसन मानसिक प्रशांति, शारीरिक संतुलन और दिव्य प्रभाव के साथ प्रतिपादित होते हैं। इससे मेरुदंड लचीला बनता तथा स्नायु संस्थान के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। योगासनों से स्नायुओं के मूल का आंतरिक प्राणों द्वारा पोषण होता है। अतएव योगासन अन्य व्यायामों से पृथक है। हठयोग के नियमित अभ्यास से आप अपना खोया हुआ स्वास्थ्य और मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। आत्मा की गुप्त शक्तियों को उद्घाटित कर अपनी संकल्पशक्ति में वृद्धि कर सकते हैं और जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर आत्मसाक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकते हैं। झ झ हठयोग के आसन मन एवं शरीर के सूक्ष्म संबंध के पूर्ण ज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनोशारीरिक व्यायाम प्रणाली है। अन्य सभी उच्च योग जैसे— कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग की सिद्धि के लिए हठयोग एक साधन है। मन और शरीर ही सारे मानवीय प्रयत्नों (आध्यात्मिक तथा भौतिक) का आधार है।

ISSN 2454-308X



हठ शब्द की रचना ह और ठ दो रहस्यमय एवं प्रतीकात्मक अक्षरों से हुई है। ह का अर्थ सूर्य और ठ का अर्थ चंद्र है। योग का अर्थ इन दोनों का संयोजन या एकीकरण है।

सूर्य तथा चंद्र के एकीकरण या संयोजन का माध्यम हठयोग है। प्राण— (प्रमुख जीवनी शक्ति) ही सूर्य है। हृदय के माध्यम से यह क्रियाशील होकर श्वसन तथा रक्त संचार का कार्य संपादित करता है। अपान— ही चंद्र है जो शरीर से अशुद्धियों के उत्सर्जन और निष्कासन का कार्य संपादित करने वाली सूक्ष्म जीवनी शक्ति है।

सूर्य तथा चंद्र (ह एवं ठ) मानव शरीर के दो ध्रुवों के प्रतीक हैं। जीवन की सारी क्रियाओं और गतिविधियों को बनाए रखने में इन दो जीवनी शक्तियों का पारस्परिक सामंजस्य आवश्यक है। ये मानव शरीर के माध्यम से कार्यरत सार्वभौमिक शक्ति का प्रतिनिधित्व करती हैं।

मानव हृदय में स्थित प्राण (जीवनी शक्ति) ही ग्रह, नक्षत्र, सूर्य—चंद्र की गति को नियंत्रित करता है तथा वायु, विद्युत, चुम्बकत्व, प्रकाश, उष्मा, रेडियो—तरंग इत्यादि शक्तियों में अभिव्यक्त होता है।

हठयोग की कुँजी से प्राण की अनंत निधि का द्वार खोल कर अपने जीव को शक्ति, साहस, शांति, ऐश्वर्य और पूर्णता से परिपूर्ण कीजिए। इस जगत में कुछ भी असंभव नहीं है। नवजीवन तथा शक्ति को अपने स्नायुओं और रक्त वाहिकाओं में स्पंदित होने दीजिए। सार्वभौमिक शांति तथा विश्व प्रेम को स्थापित करने का हठयोग एक सुंदर साधन है। क्योंकि विश्व शांति वैयक्तिक शांति पर ही निर्भर है। जब तक काम और अपरिमित इच्छाओं के काले बादल को हटाकर व्यक्तिगत शांति स्थापित करने के सभी प्रयास निष्फल सिद्ध होंगे।



हठयोग का अभ्यास आज से ही आरंभ करने का दृढ़ संकल्प कर इसके विभिन्न लाभों को स्वयं अनुभव कीजिए। तेजस्वी स्वास्थ्य, सफलता, शांति, समृद्धि तथा अमरत्व के लिए ईश्वरीय आशीर्वाद आप सबों को प्राप्त हो!

हठ योग साधना शरीर, इन्द्रियों, मन व प्राण को स्वस्थ बनाए रखने की एक वैज्ञानिक पद्धति है। इसके निरंतर अभ्यास से शरीर की प्राण ऊर्जा का विकास होता है, जिससे साधक बीमारियों से बचा रहता है। वैसे तो हठयोग साधना का वर्णन अनेक ग्रंथों में किया गया है, लेकिन इसका सबसे विस्तृत वर्णन हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में मिलता है। घेरण्ड संहिता में हठयोग की साधना के सात अंगों का वर्णन किया गया है। इन्हें हठ योग के सप्तांग भी कहा जाता है, जो इस प्रकार हैं— षट्कर्म, आसन, मुदा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि।

हठयोग शारीरिक और मानसिक विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम प्रणाली है जिसका शताब्दियों से भारत के योगियों द्वारा अभ्यास किया गया है। मनोकायिक व्यायामों की यह एक अनन्यतम विधि है। हठयोग के आसन मानसिक प्रशांति, शारीरिक संतुलन और दिव्य प्रभाव के साथ प्रतिपादित होते हैं। इससे मेरुदंड लचीला बनता तथा स्नायु संस्थान के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। योगासनों से स्नायुओं के मूल का आंतरिक प्राणों द्वारा पोषण होता है। अतएव योगासन अन्य व्यायामों से पृथक है। हठयोग के नियमित अभ्यास से आप अपना खोया हुआ स्वास्थ्य और मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। आत्मा की गुप्त शक्तियों को उद्घाटित कर अपनी संकल्पशक्ति में वृद्धि कर सकते हैं और जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर आत्मसाक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकते हैं। हठयोग के आसन मन एवं शरीर के सूक्ष्म संबंध के पूर्ण ज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनोशारीरिक व्यायाम प्रणाली है। अन्य सभी उच्च योग जैसे— कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग की सिद्धि के लिए हठयोग एक साधन है। मन और शरीर ही सारे मानवीय प्रयत्नों (आध्यात्मिक तथा भौतिक) का आधार है।

योग ग्रंथों में पाँच प्राणों की चर्चा है उदान, प्राण, समान, अपान, और व्यान पाँच प्राण हैं एवं ये शरीर में अलग-अलग स्थानों के कार्य एवं ऊर्जाओं का नियन्त्रण व नियमन करते हैं। उदान मुख में, प्राण हृदय में, समान नाभि, अपान गुह्य प्रदेश एवं व्यान सम्पूर्ण शरीर के क्रिया कलापों व ऊर्जा का नियन्त्रण नियमन करता है। हठयोग में इसी प्राण को प्राणायाम के माध्यम से मिलाकर मन को नियन्त्रित किया जाता है।

शरीर में विद्यमान पाँच प्राण प्राव, अपान, व्यान, समान, उदान, है। प्राण हृदय में, तथा गुह्य प्रदेश में निवास करती है। प्राण तथा अपान का समान में मिल जाना ही हठयोग है।

परिभाषायें—

*सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के अनुसार,
हकाररुकथितरूसूर्य ठकारचन्द्र उच्यते।
सूर्य चन्द्रमसोर्योगात् हठयोग निगधते।।*

अर्थात् हकार सूर्य स्वर और ठकार से चन्द्र स्वर चलते हैं। इन सूर्य और चन्द्र स्वरों को प्राणायाम आदि के विशेष अभ्यास से प्राण की गति को सुषुम्ना में प्रवाहित करना ही हठयोग है।

गीता के अनुसार,

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेअपानं तथा परे।



प्राणपानगती रूद्धवा प्राणायामपरायणाः ॥

(श्रीमद्भगवद्गीता 4/29)

अर्थात् प्राण और अपान वायु को प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मिलाकर सम कर लेना (हठयोग है)।

शिवसंहिता के अनुसार,

प्राणपानौ नाद बिन्दु जीवात्मा, परमात्मनौ ।

मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद् वै घट उच्यते ॥ (शिव संहिता 3/63)

अर्थात् जिसमें प्राण और अपान, नाद और बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा एक हो जाता है। उसी को घट अवस्था या हठयोग कहते हैं। जब प्राणायाम और बंध का अभ्यास कर अपान को ऊपर खींचकर प्राण में मिलाया जाता है तो यह हठयोग साधना कहलाती है।

हठयोग का उद्देश्य –

हठयोग के विषय में स्वात्माराम जी 'हठयोग प्रदीपिका' में कहते हैं –

“केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते” अर्थात् केवल राजयोग (समाधि) के लिये ही हठयोग का उपदेश दिया जा रहा है। हठयोग में अन्यत्र भी कहा गया है कि आसन, प्राणायाम, मुद्रायें आदि राजयोग की साधना तक पहुंचने के लिये हैं–

*पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः*

हठप्रदीपिका 1/67

यह हठयोग मानसिक एवं आध्यत्मिक विकास के लिये जिज्ञासु लोगों के लिये है एवं भवताप से त्रस्त लोगों के लिये है–

*अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥*

हठप्रदीपिका 1/10

इस हठ विद्या का अभ्यास करने के पश्चात् सभी प्रकार के ताप एवं त्रिद्वंद समाप्त हो जाते हैं ताप आदि दैविक, आदि भौतिक एवं आध्यात्मिक ताप है एवं द्वंद–सर्दी, गर्मी एवं भूख प्यास आदि द्वंद है। ये सभी हठयोग के साधकों को नहीं सताते हैं एवं स्वतः ही इनसे मुक्ति मिल जाती है। हठयोग काया साधन–प्रधान पद्धति है। इसे राजयोग के प्राप्ति के उपाय के रूप में स्वीकार किया गया है–

*सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ।
सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ।*

(हठयोगप्रदीपिका 1/69)

वस्तुतः हठयोग को राजयोग का पूर्वाभ्यास कहा गया है। आचार्य जितेन्द्र कुमार पाठक कृत 'योगव्यायाम' में कहा गया है कि सिद्धाचार्यों ने जिस कायासाधन पर विशेष बल दिया था, उसी को नाथ सम्प्रदाय के योगियों ने और अधिक विकसित करके उसे हठयोग नाम से प्रचारित किया, आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी कृत 'नाथ–सम्प्रदाय' के अनुसार हठयोग का प्रयोजन उस अवस्था में उल्लेखनीय है जब किसी अन्य साधन से समाधि प्राप्त न हो रही हो।

'यदा न सिद्धयते बोधिहठयोगेन साधयेत्' अर्थात् जिन्हें बोधि प्राप्त न हो रही हो वे हठयोग का साधन करें। उनके लिये बोधि अवस्था प्राप्त करने का साधन हठयोग है।

हठविद्या को अत्यन्त गोपनीय विद्या भी कहा गया है क्योंकि इसका अभ्यास करने से सहज ही प्राणों का उत्थान होने लगता है।



हठविद्या परं गोप्यं योगिनां सिद्धिमिच्छता।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निवीर्या तु प्रकाशिता।।

(हठप्रदीपिका 1/11)

इसलिये इस विद्या का अभ्यास एकांत में करना चाहिये जिससे अधिकारी साधन को देखकर अनाधिकारी इसका अभ्यास करने से हानिग्रस्त न हो जाये। जिस काल में 'हठयोग' प्रकाश में आया उस काल में बाह्य आडम्बर चरम पर थे अतरू इस विद्या को भी मात्र आडम्बर न समझ लिया जाये इस हेतु इसे गुप्त रूप से करने के लिये कहा जाता रहा। आज स्थिति बदल गई है, लोग इसका महत्व समझने लगे हैं। हठयोग के उद्देश्य के दृष्टिकोण पर विचार करने पर हम देखते हैं कि राजयोग के लिये तो यह आवश्यक है ही साथ ही स्वास्थ्य संरक्षण, रोग से मुक्ति, सुप्त चेतना की जागृति, व्यक्तित्व विकास तथा आध्यात्मिक उन्नति इस विद्या के उद्देश्य हैं।

स्वास्थ्य संरक्षण—

शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ एवं सभी संस्थान ठीक प्रकार से कार्य करते रहने से ही आगे बढ़ सकता है। हठयोग में 'आसनेन भवेत् दृढम्', 'षट्कर्मणा शोधनम्' आदि कहकर आसनों के द्वारा मजबूत शरीर तथा षट्कर्मों के द्वारा सभी दोषों का शमन करने की बात कही गई है। आसनों के माध्यम से शरीर में दबाव व खिंचाव पड़ते हैं शरीर पर +अम व – अम दबाव पड़ने से शरीर की मांसपेशिया लचीली व पुष्ट होती हैं। रक्तवय संस्थान ठीक

होता है व पूरे शरीर की विउमवेजेंपे बरकरार रहती है। आज के युग में हठयोग की विधाओं द्वारा शरीर पर हो रहे प्रभावों को विभिन्न शोधों के अध्ययन से जाना जा सकता है एवं इसका अभ्यास करके शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। हर व्यक्ति जन्मता तो साधारण मनुष्य के नाते है परन्तु कालान्तर में उसकी जीवन शैली ही उसे समाज में स्थान दिलाती है।

आधुनिक युग में, चारों ओर हमने जो विश्व के ज्ञान और विश्लेषण का विषय बनाया है, वही विज्ञान है। भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मनुष्य का और जगत का पूरा परिपेक्ष्य समझने के लिये योग को साधन चुना, मन को विज्ञानशाला बनाया, उन्होंने स्वयम् पर प्रयोग किये एवं आन्तरिक व बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया। ऋषियों ने जीवन के निष्कर्ष को जानने के लिये जिन विधाओं का प्रयोग किया उनमें योग की वे समस्त धाराएँ हैं जो ज्ञात व अज्ञात हैं। उन धाराओं में एक अति महत्वपूर्ण धारा है 'हठयोग'। हठयोग शरीर को साधकर मन को नियंत्रित करने की कला सिखाता है। यह प्राणों के माध्यम से शरीर व मन अर्थात् स्थूल व सूक्ष्म दोनों से जुड़ा है। प्राण दोनों के बीच की कड़ी है जिसको हठयोग के माध्यम से साधा जा सकता है। हठयोग शारीरिक, मानसिक और प्राणिक शक्तियों को परस्पर सन्तुलित करना सिखाता है। हठयोग अन्य योग साधनाओं की पृष्ठ भूमि तैयार करता है। हठयोग यौगिक चिकित्सा पक्ष के तीनों आयामों को उन्नत करता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. हठ प्रदीपिका— स्वात्माराम कृत कैवल्यधाम, लोनावला
2. घेरण्ड संहिता— स्वामी निरंजनानंद बिहार योग भारती, मुंगेर, बिहार
3. योग विज्ञान—स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती, योग निकेतन टस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेश
4. योग का आधार और उसने प्रयोग— डॉ०एच०आर० नागेन्द्र, कैवल्यधाम, लोनावला
5. हठयोग प्रदीपिका— स्वामी स्वात्माराम—कृत, संस्करण कर्ता— स्वामी दिगम्बर जी, प्रकाशक कैवल्यधाम।
6. आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती।