

B.Ed.Part- 1,Paper-VIII B,
Presented by Dr.Pallavi,
Topic- Hatha Yoga .

7.1 प्रस्तावना (Introduction)

भौतिक या आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए शरीर स्वस्थ रहना आवश्यक है। यह शरीर नश्वर है-यह सत्य है। इसके बारे में दो प्रकार की धारणाएँ काम कर रही हैं। पहली धारणा के अनुसार शरीर है, गंदगो का घर है और मोक्ष का बाधक है। दूसरी धारणा के अनुसार शरीर भगवान की दया से चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद अंत में मानव के रूप में मिला है। इसलिए जन्म-मृत्यु के चक्र से निकलने का तथा मोक्ष प्राप्ति का साधन है। मनुष्य शरीर में ऐसा नाड़ी संस्थान है जिससे विशिष्टता प्राप्त की जा सकती है। यह आधुनिक दृष्टिकोण है इसलिए प्राचीन संतों ने शरीर और उसको नाड़ियों को शुद्धि पर बल दिया ताकि शरीर स्वस्थ रहे। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग रहता है। स्वस्थ शरीर एक मंदिर के समान है। इसलिए शरीर रूपी मंदिर में परमात्मा के निवास के लिए शरीर को सफाई की आवश्यकता है। जैसे साफ दर्पण में ही आत्मा व परमात्मा का दर्शन कर मोक्ष पाया जा सकता है।

इस इकाई में हठयोग का अर्थ तथा षट्कर्म के प्रकार की चर्चा की गई है।

7.2 हठयोग (Hatha yoga)

शरीर को स्वस्थ रखने पानि निर्मल बनाने के लिए शरीर से मल को निकालना आवश्यक है। शरीर और उसकी नाड़ियों की शुद्धि और स्वास्थ्य की रक्षा करना हठयोग का मुख्य उद्देश्य होता है। हठयोग का जोर आसन, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, षट्कर्म आदि पर अधिक रहता है। उसे शरीर के निम्न भाग में स्थित मूलाधार चक्र के अंदर सोयी हुई कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर उसे शेष चक्रों के मार्ग से सहास्त्रारचक्र में ले जाने की धुन सवार रती है। यह सहस्रार चक्र सिर के ऊपर ब्रह्मरंध के पास स्थित है। यहाँ कुण्डलिन शक्ति का शिव के साथ योग हो जाता है। तब योगी निर्विकल्प समाधि में स्थित होकर मुक्ति एवं भुक्ति (आध्यात्मिक आमन्द) दोनों प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार हठयोग से स्थूल और सूक्ष्म शरीर को अपने अधीन करता हुआ हठयोगी अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है। यह मार्ग हठयोग कहलाता है।

7.2.1 हठयोग का अर्थ (Meaning of Hatha yoga)

"हकारः कीर्तितः सूर्य अष्टकम रश्चंद्र उच्यते।

सूर्याचंद्रमसोर्योगादध्वयोगे निगद्यते ।"

(हठयोग प्रदीपिका प्रथम उपदेश)

अर्थात् हठयोग विद्या शब्द का यह अर्थ है कि 'ह' (सूर्य) 'ठ' (चंद्रमा) इन दोगों का जो योग (एकता) अर्थात् सूर्य-चंद्रमा रूप जो प्राण अमान हैं उनकी एकता से जो प्राणायाम है वह हठयोग कहलाता है। सिद्धांतपद्धति में गोरक्षनाथ आचार्य ने इस वचन से कहा है कि, हकार से सूर्य और टकार से चंद्रमा कहा अा सूर्य और चंद्रमा के योग से हठयोग कहलाता है। उस हठयोग का जिससे प्रतिपादन ह उस या को हठयोग विद्या कहते हैं अर्थात् हठयोग शास्त्र का नाम हठयोगविद्या है और चा हठयोगविद्या सबसे म राज्योग पर चढ़ने के लिए सीढ़ी के समान है। श्रीआदिनाय (शिकजी) ने पार्वती के प्रति का वह हठयोगविद्या कही है।

बहुतों का यह ख्याल है कि हठयोग कोई और चीज है और राजयोग कोई और चीज है। परन्तु श्रीमद्गवद्गीता, गोरक्ष संहिता, हठयोग प्रदीपिका आदि ग्रंथों में हठयोग को राजयोग की नीव कहा गया है। 'ह' माने सूर्य-पिंगला दाहिनी ओर की वायु (दाहिनी नाक के छेद से अंदर खींची गयी वायु) और 'ठ' माने चंद्र-इडा बायीं ओर की वायु (बायीं नाक के छेद से बाहर छोड़ी गई वायु)। इस प्रकार वायु को अंदर खोचना है और बाहर छोड़ना है ठ। यह जो विद्या है, यह हठयोग के बिना नहीं सिद्ध होती है। कुण्डलिनी जबतक आज्ञाचक्र में नहीं पहुँचती तबतक यह क्रिया हो ही नहीं सकती। राजयोगरूपी उच्च राजप्रासाद (राजमहल) को जाने के लिए हठयोग की सीढ़ी लगी है। हठयोग का सिद्धांत यह है कि स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर एक ही भाव में गुंथे हैं और एक का दूसरे पर पूरा बना रहता है। स्थूल शरीर को अपने अधीन कर सूक्ष्म शरीर को अधीन करते हुए योग को प्राप्ति करने को हठयोग कहते हैं।

7.2.2 हठयोग के अंग (Aspect of Hatha Yoga)

"षट्कर्मसन्मुदाः प्रत्याहारश्च प्राणसंयामः ।

ध्यानसमाधी सप्तैङ्गानि स्युठस्य योगस्य ॥

(हठयोग का प्रथम उपदेश)

अर्थात् षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि - ये हठयोग के सात अंग हैं। ये सात अंग निम्नलिखित हैं-

(1) षट्कर्म-ठमोग को महत्वपूर्ण अंग के रूप में षट्कर्म अर्थात् छः कर्म आते हैं। षट्कर्मों में शुद्धिकरण के छः अभ्यास समूह आते हैं। षट्कर्मसाधन के विषय में योगशास्त्र में इस प्रकार लिखा है-

धौतिवस्तिस्तथा नेतिनौलिकी त्राटक तथा ।

कपालभातिश्चैतानी षट् कर्माणि समाचरेत् ॥

अर्थात् धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाती- ये षट्कर्म हैं ।

(2) आसन - 'आसन' वह स्थिति है जिसमें आप शारीरिक और मानसिक रूप से शान्त, शिथिल, स्थिर एवं सुखपूर्वक रह सके। जिसके अभ्यास से शरीर दृढ़ एवं मन स्थिर हो, उसका नाम आसन है। पतंजलि के योगसूत्र में योगासन की संक्षिप्त परिभाषा इस प्रकार दी गयी है-"स्थिरं सुखं आसनम्"-वह स्थिति जो सुखद और स्थिर हो। राजयोग में आसन का अभिप्राय बैठने की स्थिति में है, जबकि हठयोग में इसका तात्पर्य यह बढ़कर है।

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासर्न स्थैर्यमारोग्यं चांगलापवम् ॥ -हठयोग प्रदीपिका (I : 17)

अर्थात् आसन को हठयोग का प्रथम अंग कहा गया है। आसन करने के बाद शरीर और मन में स्थिरता आती है, रोग से मुक्ति प्राप्त होती है और अंगों में हल्कापन आता है।

हठयोग में आसनों का स्थान सर्वोपरि है। आसन शरीर के चे विशिष्ट अवस्थाएँ हैं, जो नाड़ियों और चक्रों को खोलती हैं। वे उच्च जागरूकता प्राप्त करने के साधन हैं। वे हमारे शरीर, श्वास, मन और उसके परे की शक्तियों को

खोज के लिए सुदृढ़ आधार प्रदान करते हैं। हठयोगियों का अनुभव है कि आसनों के द्वारा शरीर पर नियंत्रण विकसित कर लेने के बाद मन पर भी नियंत्रण प्राप्त कर लिया जाता है।

योग के ग्रंथों में उल्लेख है कि प्रारंभ में चौरासी लाख (84,00,000) आसन थे, जो जीव को चौरासी लाख योनियों के प्रतीक हैं। मोक्ष प्राप्ति से पहले हर जीव को इन सभी योनियों से होकर गुजरना पड़ता है। ये आसन प्राणी की प्रारंभिक अवस्था से मोक्ष की अवस्था तक के प्रगतिशील विकास को की स्कीमों की रज के लिए सहर आधार प्रदान करते हैं। हठयोगिया का अनु व्य शरीर पर नियंत्रण विक्री कर लेने के बाद मन पर भी निर्माण प्राप्त कर लिया जाता है।

योग के ग्रंथों में उल्लेख है कि प्रारंभ में चौरासी लाख (84.00 000) आसन थे, जो जीव को चौरासी लाख योनियों के प्रतीक हैं। ये आसन प्राणी की प्रारंभिक अवस्था से मोक्ष की अवस्था तक के प्रगतिशील विकास को प्रकट करते हैं। युग के अनुरूप ऋषियों एवं योगियों ने आसनों की संख्या को धटाते-घटाते चौरासी लाख से चौरासी तक पहुंचा दिया है। चौरासी आसन में से मृत्युलोक (पृथ्वी) में तैतीस आसन मंगल करने वाले हैं। तैतीस आसने के नाम ये हैं-(1) सिद्धासन, (2) स्वस्तिकासन, (3) पद्मासन, (4) बद्धपद्मासन, (5) भद्रासन (6) मुक्तासन, (7) वज्रासन, (8) सिंहासन, (9) गोमुखासन, (10) वज्रासन, (11) धनुरासन, (12) शवासन, (13) गुप्तासन, (14) मत्स्यासन, (15) मत्स्येन्द्रासन, (16) गोरक्षासन, (17) पश्चिमोत्तानासन, (18) उत्कटासन, (19) संकटासन, (20) मयूरासन, (21) कुक्कुटासन, (22) कूर्मासन, (23) उत्तानुकूर्मासन, (24) उत्तानमण्डूकासन, (25) वृक्षासन, (26) मण्डूकास्त, (27) गरुडासन, (28) वृषासन, (29) शलभासन, (30) चक्रासन, (31) उष्ट्रासन, (32) भुजंगासन और (33) योगासन।

उपयुक्त तैतीस आसनों में भी हठयोगप्रदीपिका में प्रधान आसन चार एवं सर्वश्रेष्ठ सिद्धासन माना है-

सिद्ध पद्मा तथा सिंह मद्रं चेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत् सिद्धासन सदा ॥

(हठयोग प्रदीपिका प्रथमोपदेश, श्लोक 34)

अर्थात् सिद्ध, पद्म, सिंह तथा भद्र-ये चार मुख्य आसन हैं। इनमें भी श्रेष्ठ यह है कि सदा सुखस्वरूप सिद्धासन पर बैठे।

(3) मुद्रा-संस्कृत शब्द मुद्रा का अर्थ होता है, 'भाव भंगिमा 'मुद्रा की व्युत्पत्ति' मुद्र' धातु से हुई है, जिसका अर्थ 'प्रसन्नता' या 'उल्लास' होता है और 'द्र' के कारण रूप 'द्रव्य' का अर्थ होता है 'खीचना'। इसलिए मुद्रा का भाव - भंगिमा होती है जो हमारे अंदर प्रसन्ना या उल्लास को भरती है। ये मुद्राएँ अतिन्द्रिय, भावनात्मक, भक्तिपूर्ण और सौंदर्यबोध हो सकती हैं। योगियों ने मुद्राओं की अनुभूति शक्ति प्रवाह को स्थितियों के रूप में को, जिनका उद्देश्य होता है, व्यक्ति की प्राणशक्ति को ब्रह्माण्डीय प्राणशक्ति के साथ जोड़ना। हठयोग प्रदीपिका एवं अन्य योग-शास्त्रों में मुद्रा को 'योगांग' कहा गया है तथा कुण्डलिनी जागरण के लिए मुद्रा के समुचित अभ्यास की अनिवार्यता बतायी गयी है

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।

ब्रह्मद्वारेमुखे सुप्तां मुद्राभ्यास समाचरेत् ॥

हठयोग प्रदीपिका (3:5)

अर्थात् ब्रह्मद्वार के मुख पर सोती हुई देवी (कुण्डलिनी) को जगाने को लिए, पूर्ण प्रयाप्त के साथ मुद्राओं का अभ्यास करना चाहिए।

योग मुद्राओं को पाँच समूहों में रखा गया है—(1)हस्त मुद्रा, (ii) मन मुद्रा, (iii) काया मुद्रा, (iv) बन्ध मुद्रा तथा (v) आधार मुद्रा। इन पाँचों समूह के अंतर्गत कई मुद्राएँ हैं जिनमें से मुख्य मुद्राओं के नाम इस प्रकार हैं—महामुद्रा, महाभेद मुद्रा, महावेध मुद्रा, ज्ञानमुद्रा, चिन्मुद्रा, योनिमुद्रा, भैरव मुद्रा, हृदय मुद्रा, शाम्भवी, नासिका, खेचरी, काको, भुजगिनी, प्राण, विपरीतकरणी, योगमुद्रा, अश्विनो मुद्रा, सहजोली, पाशिनी, माण्डुकी, ताजगी तथा आकाशी।

(4) प्रत्याहार—प्रत्याहार शब्द का अर्थ है इधर-उधर दौड़ाने वाली सब इन्द्रियों को इन्द्रियग्राह्य विषयों से निवृत्त करना अर्थात् इन्द्रियों के उन्हें अलग करना। जैसे- जीभ (रसना) स्वाद इन्द्रिय को तरह-तरह का स्वाद लेने में हो लगे रहने से अलग करना। इस प्रकार इन्द्रियों को बाहों विषयों से रखना प्रत्याहार है।

(5) प्राणायाम-सामान्य रूप से प्राणायाम को परिभाषा श्वास पर नियंत्रण के रूप में की जाती है। अभ्यास दृष्टि से यह सही है पर संपूर्ण अर्थ को प्रकट नहीं करती है। 'प्राणायाम' शब्द दो पदों-'प्राण' और आयाम से मिलकर बना है। 'प्राण' का अर्थ होता है, शक्ति' या 'प्राण का अर्थ होता है-'विस्तार' या प्रसार। इस प्रकार प्राणायाम शब्द का अर्थ प्राण के आयाम का विस्तार या प्रसार होता है। सारे शरीर में प्राणिक ऊर्जा का फैल जाना ताकि सक्रियता तथा गतिशीलता के लिए शक्ति मिले।

प्राणायाम के अभ्यास में श्वसन के चार महत्वपूर्ण को उपयोग में लाया जाता है। इस प्रकार है --

(i) पूरक या श्वास अंदर लेना,

(ii) चेचक या श्वास बाहर छोड़ना,

(iii) अंतर कुम्भक या अंदर श्वास रोकना था

(iv) बहु कुम्भक या बाहर श्वास रोकना।

(6) ध्यान-एकाग्रचित्त होकर अपने अभीष्ट देवता या ईश्वर के चिन्तन करने का नाम ध्यान है। हठयोग के ध्यान को ज्योतिर्ध्यान कहते हैं क्योंकि इसमें ईश्वर के साकार मूर्ति तथा निराकार ज्योति दोनों ही रूपों का अध्ययन किया जाता है।

(7) समाधि—प्राण के निरोध से होनेवाली हठयोग की समाधि महाबोध समाधि कहलाती है। निरन्तर जीवात्मा और परमात्मा के ऐक्यचिन्तन को समाधि कहते हैं। समाधि का शाब्दिक अर्थ है-ईश्वर या ब्रह्म के चिन्तन में पूर्ण रूप से लीन हो जाना। इस स्थिति में साधक को आत्म साक्षात्कार तथा ईश्वर साक्षात्कार होता है।