

वर्तमान समय में हठयोग की उपादेयता

अमिता वर्मा

शोधच्छात्रा, संस्कृत एवं प्राकृत भाषा विभाग
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ 226007

शोधसार - परम्परानुसार हठयोग साधना के विकास में ऐसी मान्यता चली आ रही है कि समस्त साधनों का मूल योग है। तप, जप, सन्यास, उपनिषद्, ज्ञानदि मोक्ष हेतु अनेक साधन हैं किन्तु सर्वोत्कृष्ट मार्ग योग ही है। हठयोग के आदि आचार्य भगवान शिवजी हैं, इन्हीं से नाथ सम्प्रदाय की शुरुआत हुई। ऐसी श्रुति है कि एक बार आदिनाथ किसी द्वीप में योगेश्वरी, जगत्जननी, भगवती, आदिशक्ति, माँ पार्वती को योगसाधना समझा रहे थे तभी एक मछली ने इस दिव्य ज्ञान एवं दिव्य साधना से दिव्य मनुष्य देह प्राप्त किया एवं मत्स्येन्द्रनाथ के नाम से जाने गए। इन्हीं मत्स्येन्द्रनाथ ने हठयोग साधना का प्रचार-प्रसार किया। इनके अनुयायियों में शाबरनाथ (जिन्होंने शाबरतन्त्र का प्रादुर्भाव किया) हुए। इसी श्रृंखला में आनन्दभैरवनाथ, चैरङ्गीनाथ, आदि हुए। मत्स्येन्द्रनाथ से योग शिक्षा पाकर मीननाथ, गोरखनाथ, विरूपाक्ष, बिलेशय, मन्थान भैरव, सिद्ध वृद्ध, कन्थड़ी, कोरण्टक, सुरानन्द, सिद्धपाद, चर्पटी, कानेरी, पूज्यवाद, नित्यानन्द, निरन्जन, कपाली, बिन्दुनाथ, काकचण्डीश्वर, आल्लाम, प्रभुदेव, घोड़ाचोली, टिटिड़ी, भानुकी, नारदेव, चण्डकापालिक, तारानाथ इत्यादि योग सिद्धि पाकर आचार्य हुए। इस शोध-पत्र के माध्यम से हठयोगविद्या की आधुनिक समय में उपादेयता का संक्षिप्त विवेचन प्रस्तुत किया गया है।

मुख्य शब्द:- हठयोग, नाथसम्प्रदाय, प्राण, अपान, आध्यात्मिक उन्नति।

प्रस्तावना - योगसाधना के क्षेत्र में हठयोग साधना नाथपन्थ की एक अनुपम एवं मौलिक देन है। आदिनाथ भगवान शिव ने तत्व जिज्ञासु भगवती पार्वती के प्रश्नों का उत्तर देते हुए सर्वप्रथम योग विषयक जो गुप्त ज्ञान प्रकाशित किया था, उसे दैवयोग से मछली के पेट में स्थित महायोगी मत्स्येन्द्रनाथ जी ने ग्रहण कर अपने शिष्य महायोगी गोरक्षनाथ को प्रदान किया। हठयोग साधना मुख्यतः प्राण साधना है। संस्कृत वाङ्मय में योग शब्द विविध प्रकार के अर्थों में प्रयुक्त हुआ है, यथा - राजयोग, मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग आदि। सामान्यतया 'हठ' शब्द 'बलात्' अर्थ में ग्रहण किया जाता है। न्यायकोश के अनुसार - **अत्र विग्रहः हठेन बलात्कारेण योगः चित्तवृत्तिनिरोधः।** सिद्धसिद्धान्त पद्धति में महायोगी गुरु गोरक्षनाथ जी ने स्वयं कहा है - **हकारः कीर्तितः सूर्यष्टकारश्चन्द्र उच्यते। सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगो निगद्यते।** अर्थात् सूर्य (प्राण) को 'ह' कहा जाता

है और चन्द्र (अपान) को 'ठ' कहते हैं। इन्हीं 'ह' और 'ठ' (प्राण तथा अपान) के योग को 'हठयोग' कहा जाता है।

पूर्वाधुनिक काल में स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुवलयानन्द आदि योग साधकों ने हठयोग के अङ्गों पर पर्याप्त बल दिया एवं हठयोग साधना पर वैज्ञानिक प्रयोग भी इस समय में किए गए हैं। इस काल में हठयोग साधना के ग्रन्थों का प्रणयन हुआ। तृतीय शताब्दी के प्रारम्भ काल में विशेष धार्मिक, सामाजिक, आन्दोलनों के रूप में योग का जो स्वरूप विकसित हो रहा है उसमें सर्वाधिक प्रयोग हठयोग साधना के अङ्गों का हो रहा है। इस काल में आश्रमों, संस्थाओं एवं विश्वविद्यालयों के स्तर पर भी हठयोग साधना के अभ्यास को महत्त्व दिया जा रहा है। इस साधना पद्धति पर शोध की सम्भावनाएँ भी बढ़ी हैं। मेडिकल कॉलेजों में हठयोगसाधना के शारीरिक क्रियात्मक

प्रभाव पर अनेक शोध परियोजनाएँ संचालित हो रही हैं। शासकीय स्तर पर भी इस साधना पद्धति को पर्याप्त समर्थन एवं अनुदान प्राप्त हो रहा है।

उपादेयता - हठयोग के विषय में स्वात्मारामजी हठयोगप्रदीपिका में उद्धृत करते हैं कि **केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते**ⁱⁱⁱ अर्थात् केवल राजयोग समाधि के लिए 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 लिए हैं - **पीठानि कम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च। सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः।**^{iv} यह हठयोग मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए तथा जिज्ञासु एवं भवताप से त्रस्त लोगों के लिए है। **अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः। अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः।**^v

इस हठविद्या का अभ्यास करने के पश्चात् सभी प्रकार के ताप एवं त्रिद्वंद्व समाप्त हो जाते हैं। ताप आधिदैविक, आधिभौतिक एवं आध्यात्मिक है और स्वतः ही इनसे मुक्ति मिल जाती है। हठयोग की यह साधना प्रधान पद्धति है इसे राजयोग के प्राप्ति के उपाय के रूप में स्वीकार किया गया है - **सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः। सर्वेहठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये। केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।**^{vi}

वस्तुतः हठयोग को राजयोग का पूर्वाभ्यास कहा गया है। आचार्य जितेन्द्र कुमार पाठक विरचित 'योगव्यायाम' में कहा गया है कि सिद्धाचार्यों ने जिस कायासाध पर विशेष बल दिया था, उसी को नाथ सम्प्रदाय के योगियों ने और अधिक विकसित करके उसे हठयोग नाम से प्रचारित किया। 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। भवेद्वीर्यवर्ती गुप्ता निवीर्या तु प्रकाशिता।**^{vii} इसलिए इस विद्या का अभ्यास एकान्त में करना चाहिए, जिससे अधिकारी साधन को देखकर अनाधिकारी इसका अभ्यास करने से हानि ग्रस्त न हो जाएं। जिस काल से

हठयोग प्रकाश में आया उस काल में बाह्याडम्बर चरम पर थे अतएव इस विद्या को भी मात्र आडम्बर न समझ लिया जाए इस हेतु इसे गुप्त रूप से करने के लिए कहा जाता रहा। आज स्थिति बदल गई है, लोग इसका महत्त्व समझने लगे हैं। हठयोग के उद्देश्यों के दृष्टिकोण पर विचार करने से ज्ञात होता है कि राजयोग के लिए तो यह आवश्यक ही है साथ ही स्वास्थ्य संरक्षण, रोग से मुक्ति, सुप्तचेतना की जागृति, व्यक्तित्व विकास तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी इस विद्या की प्रासङ्गिकता है।

स्वास्थ्य संरक्षण - शरीर पूर्णरूप से स्वस्थ एवं सभी संस्थान ठीक प्रकार से कार्य करते रहने से ही आगे बढ़ सकता है। हठयोग में कहा गया है कि आसनों के द्वारा मजबूत शरीर तथा षट्कर्मों के द्वारा सभी दोषों का शमन होता है। आसनों के माध्यम से शरीर में दबाव व खिंचाव पड़ते हैं। शरीर पर दबाव पड़ने से शरीर की मांसपेशियां लचीली व पुष्ट होती हैं। रूधिर का संचार उचित प्रकार से होता 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। स्वास्थ्य संरक्षण के दृष्टिकोण से हठयोग दो प्रकार से कार्य करता है -

1. उन्नति (Improvement)
 2. संरक्षण (Maintenance)
1. **उन्नति** के दृष्टिकोण से शारीरिक शुद्धि के उपाय के विषय में जाना जाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से इस पक्ष पर विचार किया जाता है कि हठयोग में कौन-कौन सी क्रियाएँ हैं, जिनसे स्वास्थ्य संरक्षण हो सके। घेरण्डसंहिता में सप्त साधनों का वर्णन इसी पक्ष को लेकर किया गया है एवं सप्त साधनों में षट्कर्म, स्वास्थ्य में उन्नति लाने के दृष्टिकोण से बहुत महत्त्वपूर्ण कदम है - **धौतिर्विस्तिस्तथा नेतिः लौलिकी त्राटकं तथा। कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत्।**^{viii} अर्थात् धौति (सफाई

करना), वस्ति (उपस्थ क्षेत्र की सफाई), नेति (आंख, नाक, गले की शुद्धता के लिए), लौलिकी (आंतों की सफाई हेतु), त्राटक और कपालभाति छह कर्म हैं।

2. **संरक्षण** प्राणायाम एवं आसनों के माध्यम से किया जा सकता है प्राणिक ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का विकास हठयोगिक क्रियाओं (आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि) से होता है। आसनों से शरीर में दृढ़ता होती है। उपनिषदों में ध्यानात्मक आसन कहे गये हैं। सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन या सिंहासन ये सभी आसन उच्चतर अभ्यास के लिए प्रयुक्त होते हैं। आसन मात्र अङ्गों का अभ्यास नहीं है वरन् इससे कहीं अधिक है। आसन शारीरिक सजगता के साथ मनुष्य जीवन के लिए एक अनिवार्य पहलू है। स्वास्थ्य संरक्षण हठयोग के माध्यम से आज के युग की मांग बनती जा रही है। आपा-धापी से भरा जीवन शारीरिक व मानसिक रूप से थका देने वाला है। मन और शरीर को सही रखना व उनसे सामञ्जस्यपूर्ण काम लेना स्वास्थ्य संरक्षण का महत्त्वपूर्ण अङ्ग है, जिसे हठयोग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

रोगमुक्ति – हठविद्या का उद्देश्य शरीर व मन को रोग मुक्त करना है, कहा भी गया है - **कुर्यान्तदासनं स्वैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्**।^{ix} आसन शरीर व मन की स्थिरता, आरोग्यता व हल्कापन लाता है। विभिन्न हठयोगिक अभ्यासों का शरीर व मन दोनों पर प्रभाव पड़ता है। मनोकायिक रोगों में हठयोग मुख्य भूमिका निभाता है। जिस प्रकार मन से शरीर का सीधा सम्बन्ध है ठीक उसी प्रकार हठयोग शरीर को साधकर मन को साधने की कला है। उदरविकारों के लिए हठप्रदीपिका कहती है - **मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरूमाभ्यास - तरुकुण्डलिनी प्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्**।^x मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र के समान है, इससे कुण्डलिनी जाग्रत होती है तथा चन्द्रमण्डल स्थिर होता है। इसी प्रकार षट्कर्मों से रोग निवारण कहा गया है।

धौति से कास, श्वास, प्लीहा सम्बन्धी रोग, कुष्ठ रोग, कफ दोष का निवारण होता है।^{xi} आधुनिक वैज्ञानिक युग में जैसे-जैसे विज्ञान उन्नत हो रहा है, रोग भी जटिल होते जा रहे हैं। ये मानसिक समस्याओं से ग्रस्त युग है इस युग के लिए हठ योग से बेहतर साधन कोई नहीं है। सुप्तचेतना की जागृति हठयोग की साधनाएँ शरीर से मन पर नियन्त्रण स्थापित करने की विधा है। संसार में व्याप्त प्रत्येक वस्तु की अपनी चेतना है परन्तु चेतना का स्तर अलग-अलग होने से क्रिया-कलाप एवं आमूल-चूल परिवर्तन होते हैं। मानव की चेतना निश्चित रूप से अन्य प्राणियों की अपेक्षा अधिक विकसित है। हठयोग प्राणों का उत्थान कर चेतना के नए आयामों को सामने लाता है। वह मानव मन को शक्तिशाली व प्रतिभावान् बनाता है। प्राणायाम, धारणा, ध्यान के अभ्यास से सुप्त चेतना की जागृति होती है।

हठयोग के सात चक्रों की कल्पना सम्भवतः इन्हीं क्षेत्रों से सम्बन्धित है –

Pineal Gland	सहस्रार चक्र
Pituitary Gland	आज्ञा चक्र
Cervical Regio	विशुद्ध चक्र
Dorsal Regio	अनाहत चक्र
Lumber Regio	मणिपुर चक्र
Sacral Regio	स्वाधिष्ठान चक्र
Coccygeal Regio	मूलाधार चक्र

यहाँ सुषुम्ना नाड़ी को शून्य भी कहा गया है – **इड़ापिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत्**।^{xiii}

व्यक्तित्व विकास - हठयोग के विभिन्न अभ्यासों को समान जीवन में अपनाकर व्यक्तित्व का बहुआयामी विकास किया जाना ही हठयोग का उद्देश्य है। व्यक्तित्व विकास के अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक और आध्यात्मिक उन्नति सम्मिलित है। मानवीय गुणों का विकास व्यक्तित्व विकास का ही द्योतक है।

आध्यात्मिक उन्नति - किसी मनुष्य के पास ताकतवर शरीर, आश्चर्यजनक सृजनशक्ति, प्रखर बुद्धि और अत्यन्त संवेदनशील भावनात्मक पकड़ हो सकती है फिर भी यह हो सकता है कि उसमें आध्यात्मिकता का लेशमात्र भी न हो। हठयोग का परम उद्देश्य तो आध्यात्मिक उत्थान है परन्तु इसके साथ-साथ यह शारीरिक और मानसिक रूप से भी सम्पन्न करता है। सम्पूर्ण हठयोग को हठ का सन्तुलन रूप कहा जाता है। यह सन्तुलन आध्यात्मिक विकास की सीढ़ी है हम सभी इस बात से सहमत हैं कि हमेशा से मानव सुख की खोज करता आया है। वह पढ़ता है, नौकरी करता है, परिवार बनाता है, क्यों?... इसका जवाब है सुख के लिए। सुख ही वह Motivation है, वह Driving factor है जो इन्सान को कुछ करने के लिए प्रेरित करता 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 और जगत् का सम्पूर्ण परिप्रेक्ष्य समझने के लिए योग को साधन चुना, मन को विज्ञानशाला बनाया, उन्होंने स्वयं पर प्रयोग किए एवं आन्तरिक व बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया। ऋषियों ने जीवन के निष्कर्ष को जानने के लिए जिन विधाओं का प्रयोग किया उनमें योग की वे समस्त धाराएँ हैं जो ज्ञात व अज्ञात हैं। उन धाराओं में एक अति महत्त्वपूर्ण धारा है हठयोग। हठयोग शरीर को साधकर मन को नियन्त्रित 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 हैं, 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 पृष्ठभूमि तैयार करता है। हठयोग यौगिक चिकित्सा पक्ष के तीन आयामों को उन्नत करता है।

हठयोग चिकित्सकीय आयाम मुख्यतः तीन प्रकार के हैं -

1. **उपचारात्मक** - रोग से पीड़ित व्यक्ति यौगिक अभ्यास द्वारा स्वास्थ्य प्रतिरक्षण करता है।
2. **निरोधक** - यह वह सन्देह है कि रोग होने वाला है और खतरे की घण्टी से सजग होकर योगाभ्यास प्रारम्भ किया जाता है।
3. **स्वास्थ्यवर्धक** - कोई बीमारी ना होने पर भी योगाभ्यास शारीरिक और मानसिक क्षमताओं की वृद्धि करता है।

उपसंहार - हठयोग तीनों आयामों में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कोई भी प्रक्रिया या प्रणाली तब स्वीकार होती है जब साधारण मनुष्य उस प्रक्रिया को अपनाकर दिन-प्रतिदिन के कार्यों में सुविधा देखता है और उन्हें उपयोगी समझता है। हठयोग की क्रियाएं मानव-चेतना को इस प्रकार से प्रभावित व उन्नत करती हैं कि वह साधारण व विशिष्ट कार्यों को इनके अभ्यास से आसानी से कर सकता है व उत्कृष्ट कर पाता है। हठयोग की खूबी है कि यह मानव की क्षमताओं को ध्यात्मिक के साथ एकतान करता हुआ आगे बढ़ता है और यह सुनिश्चित आकार गढ़ता है। आध्यात्मिक प्रगति के साथ व्यक्तित्व के समग्र उत्थान के आयामों का विकास होता है। **आयुर्वेद** में कहा गया है - **धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।^{xiii}** अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए सर्वतोभावेन शरीर निरोगी होना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी शरीर के द्वारा कोई भी पुरुषार्थ सिद्ध नहीं होता है।

निष्कर्षतः स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है और एक स्वस्थ मानव ही स्वस्थ परिवार, समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकने में सक्षम हो सकता है। अतः हम कह सकते हैं कि शरीर नियन्त्रण से मन का नियन्त्रण हठयोग से ही सम्भव होता है।

सन्दर्भग्रन्थ – सूची

-
- i Nyayakosa, Mahamahopadhyaya Bhimacharya Jhalakikar, The Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1828, P. 1064.
- ii सिद्धसिद्धान्तपद्धति (1/69), योगेश्वर श्री गोरक्षनाथप्रणीत, गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर, सं. 2038, पृ. 28.
- iii हठयोगप्रदीपिका (1/2), स्वात्मारामयोगीन्द्र (ब्रह्मानन्द की व्याख्या), श्री वेंङ्कटेश्वर मुद्रण यन्त्रालय, मुम्बई, सं. 2009, पृ. 3.
- iv वही, 1/67, पृ. 44.
- v वही, 1/10, पृ. 11.
- vi वही, 1/69, पृ. 45.
- vii वही, 1/11, पृ. 12.
- viii घेरण्डसंहिता (1/12), स्वामी निरजानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, 2011, पृ. 23.
- ix हठयोगप्रदीपिका (1/17), स्वात्मारामयोगीन्द्र (ब्रह्मानन्द की व्याख्या), श्री वेंङ्कटेश्वर मुद्रण यन्त्रालय, मुम्बई, सं. 2009, पृ. 19.
- x वही, (1/27), पृ. 24.
- xi वही, (2/25), पृ. 59.
- xii वही, (4/44), पृ. 187.
- xiii चरक संहिता, (प्रथम खण्ड) (सूत्रस्थान 1/15-16), महर्षि अग्निवेश, भार्गव पुस्तकालय, गयाघाट, बनारस, द्वितीय संस्करण, पृ. 3.

Corresponding Author: Amit Verma

E-mail: amitaverma1123@gmail.com

Received: 11 December, 2024; Accepted: 20 December, 2024. Available online: 30 December, 2024

Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International

License

