B.Sc. Yoga, 1st Semester

Paper - II : Introduction of Hatha Yoga and It's Texts

हठयोग का लक्ष्य और उद्देश्य तथा भ्रान्तियाँ

(Aim, Objective and Misconceptions of Hatha Yoga)

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

हठयोग का लक्ष्य
(Aim of Hatha Yoga)

हठयोग का लक्ष्य राजयोग की प्राप्ति है।

1. श्री आदिनाथ नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगम् आरोढुम् इच्छोः अधिरोहिणीव।। (हठप्रदीपिका 1/2)

अर्थात् जिसने हठयोग नाम की विद्या का सबसे पहले उपदेश दिया, उस आदिनाथ को प्रणाम हो। यह हठयोग विद्या राजयोग साधना की ईच्छा रखने वाले साधकों के लिए सीढ़ी के समान सुशोभित हो रही है।

2. केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।। (हठप्रदीपिका 1/2)

अर्थात् केवल राजयोग साधना के लिए हठविद्या का उपदेश किया जा रहा है।

3. सर्वे हठलयोपायाः राजयोगस्य सिद्धये। राजयोगसमारूढ़ः पुरूषः कालवञ्चकः।। (हठप्रदीपिका 4/103)

अर्थात् हठयोग की सभी साधना तथा नादानुसंधान आदि चित्तलय के सभी उपाय राजयोग की प्राप्ति के लिए ही है।

4. राजयोगमजानन्तः केवलं हठकर्मिणाः। एतान् अभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितम्।।

अर्थात् जो लोग हठयोग की क्रियाओं का अभ्यास करते हैं, परन्तु राजयोग को नहीं जानते अथवा राजयोग की प्राप्ति का प्रयत्न नहीं करते हैं, उन लोगों का प्रयत्न पूर्णतः निष्फल है।

हठयोग के उद्देश्य

(Objectives of Hatha Yoga)

1. हठयोग विद्या राजयोग की इच्छा से विविध योग मार्गों में पड़कर भटकने वालों के लिए है।

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् । हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः।।

(हठप्रदीपिका 1/3)

2. अन्नत पीड़ारूपी ताप से पीड़ितों के लिए हठयोग साधना शुभआश्रय रूपी घर है।

3. विविध योग साधनाओं में लगे साधकों के लिए हठयोग विद्याा आधारभूत कक्षप सदृश है।

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः। अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः।।

(हठप्रदीपिका 1/10)

हठयोग के सन्दर्भ में भ्रातियाँ

(Misconceptions of Hatha Yoga)

1. हठयोग का अर्थ बल के साथ होने वाले योग या योग की क्रियाएं नहीं।

2. हठयोग एवं राजयोग परस्पर विरोधी नहीं बल्कि एक दूसरे के पूरक हैं।

हकारेणोच्यते सूर्यष्ठकारश्चन्द्रसञ्ज्ञकः।

चन्द्रसूर्यै समीभूते हठश्च परमार्थदः।। हठरत्नावली 1/22

अर्थात् 'ह' का अर्थ सूर्य और 'ठ' का अर्थ चन्द्र है। जब 'हठ' के अभ्यास से सूर्य और चन्द एक हो जाते हैं, तो यह मोक्ष की ओर अग्रसर होता है।

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर
CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ UNIVERSITY KANPUR
आरोह तमसो ज्योति

धन्यवाद