

## हठयोग प्रदीपिका में हठयोग एवं राजयोग

डॉ० सुभाष चन्द्र गुप्ता

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष संस्कृत  
उप अधिष्ठाता, मानविकी संकाय,  
बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय,

सुनीता देवी,

शोध छात्रा संस्कृत विभाग  
बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय,  
रोहतक (हरियाणा)

हठयोग प्रदीपिका के मुद्रक एवं संपादक श्री खेमराज श्रीकृष्ण दास ने ग्रन्थ की प्रस्तावना में स्पष्ट किया है कि हठविद्या इस सारहीन संसार से मोक्ष का साधन है और मनोगत सभी अभीष्टों की सिद्धि प्रदान करने वाली विद्या है, जिसका सर्वप्रथम उपदेश शिव ने पार्वती को दिया था इसी का विस्तृत वर्णन महाकाल-योगशास्त्र है। कहा है कि इसी हठविद्या के द्वारा ब्रह्मा अपने ब्रह्म पद को प्राप्त हुए। श्रीकृष्ण ने इसका उपदेश गीता में अर्जुन को और भागवत् में उद्धव को दिया। नाथ सम्प्रदाय के संस्थापक गुरु-शिष्य मत्स्येन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ दोनों ने शिव से ही हठयोग का श्रवण किया था और गुरु गोरक्षनाथ की कृपा से स्वात्माराम-योगीन्द्र ने मोक्ष की प्राप्ति के लिए उत्सुक योगीजनों के लिए इस ग्रन्थ की रचना की।<sup>1</sup> यह हठयोग को स्पष्ट करने वाला एक मात्र ग्रन्थ है जो चार उपदेशों में विभक्त है। प्रथम उपदेश में जिन विषयों का वर्णन है वो इस प्रकार है – प्रथम तीन श्लोकों में योगी मिहिर चन्द्र ने आदिनाथ को सर्वप्रथम याद किया है जिसमें उन्हें हठयोग विद्या उपदेष्टा बतलाते हुए नमस्कार किया है जिसे आदिनाथ ने पार्वती के लिए जिस योग का उपदेश किया वह हठयोग विद्या हकार-और ठकार के योग से अर्थात् सूर्य और चन्द्र के योग से हठ बना है<sup>2</sup> और इसी से प्राणायाम अर्थात् प्राणायाम ही हठयोग है, यही हठयोग का लक्षण है।

सिद्धसिद्धान्तपद्धति का उदाहरण देते हुए कहा है कि हकार (ह) को सूर्य कहा गया है, और ठकार (ठ) चन्द्रमा कहा जाता है। सूर्य और चन्द्रमा के योग से अथवा मेल से हठयोग कहलाता

<sup>1</sup> हठयोग प्रदीपिका – प्रस्तावना भाग।

<sup>2</sup> येन आदि नाथेन उपदिष्टा गिरिजायै हठयोग विद्या हकारश्च ठकारश्च हठौ सूर्य चन्द्रौ तयोर्योगः हठयोगः। एतेन हठ वाच्योः सूर्य चन्द्राख्ययोः प्राणापानयोरैक्य लक्षणः प्राणायामो हठयोगः इति हठ योगस्य लक्षणं सिद्धम्। हठयोगप्र० 1.1 संस्कृत व्याख्या, पृ० 2

है। इस प्रकार उस हठयोग की प्रतिपादिका विद्या को हठयोग विद्या अथवा हठयोग शास्त्र कहते हैं।<sup>3</sup> कहा है कि पार्वती को दिया गया यह उपदेश 'महाकाल योग शास्त्र' आदि काल से प्रसिद्ध है। मन्त्र योग और हठयोग आदि के नाम से यह अधर भूमि है और उत्तर भूमि राजयोग के नाम से प्रोन्नत हुई है। जिस प्रकार प्रोन्नत विशाल महल बनाने के लिए नींव तैयार की जाती है उसी प्रकार मुमुक्षु जनों के लिए यह हठयोग विद्या अधिरोहिणी और निःश्रेणी के समान है और यह हठयोग प्रदीपिका भी प्रोन्नत राजयोग के लिए अनायास ही राजयोग प्राप्ति का सोपान है। उपमा लंकार से भाष्यकार ने हठयोग और राजयोग के सम्बन्ध को स्पष्ट करते हुए हठयोग को राजयोग की नींव के समान कहा है।<sup>4</sup> अग्रिम श्लोक में भी हठयोग विद्या को राजयोग की साधिका माना है और कहा है कि केवल राजयोग के लिए ही हठयोग विद्या का उपदेश किया जाता है।<sup>5</sup> इस प्रकार योगी स्वात्माराम ने हठयोग विद्या का मुख्य फल केवल राजयोग ही माना है कि – मैं स्वात्माराम योगी अपने श्री गुरुनाथ को भली प्रकार नमस्कार करके केवल राजयोग की प्राप्ति के लिए हठविद्या का उपदेश करता हूँ।

कुछ की मान्यता है कि मन्त्रयोग, सगुण ध्यान और निर्गुण ध्यान मुद्रा आदि से ही राजयोग सिद्ध हो जाएगा यह सही नहीं है। क्योंकि जिनका चित्त चंचल है उनको मन्त्रयोग आदि से बिना हठयोग विद्या का अभ्यास किए राजयोग की प्राप्ति नहीं हो सकती।

हठयोग के प्रथम उपदेष्टा शिव के बाद स्वात्माराम, मत्स्येन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ को हठयोग विद्या का जानकार मानते हैं, और उन्हीं की कृपा से उन्हें भी इस हठयोग विद्या का ज्ञान हुआ है यह माना है।<sup>6</sup> इस प्रकार प्रथम शिव-ब्रह्मा महर्षि याज्ञवल्क्य योग के प्रथम उपदेश हिरण्यगर्भ को

<sup>3</sup> तथा चोक्तं गोरक्षनाथेन सिद्धसिद्धान्त पद्धतौ: – "हकारः कीर्तितः सूर्यः ठकारः चन्द्र उच्यते। सूर्याचन्द्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते।। तत्प्रतिपादिका विद्या हठयोग विद्या हठयोग शास्त्रम्।। ह0यो0प्र0, पृ0 2

<sup>4</sup> वही0, सं0भा0, पृ0 2-3

<sup>5</sup> प्रणमयं श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना।  
केवल राज योगाय हठविद्योपदिश्यते।। वही0, 1.2

<sup>6</sup> हठविद्यां मत्स्येन्द्रंगोरक्षाद्या विजानते।

मानते हैं, हठयोग विद्या की परम्परा में आगे इसे बढ़ाने वाले योगियों और नाथों का वर्णन करते हुए प्रदीपिकाकार कहते हैं कि आदिनाथ शिव-मत्स्येन्द्रनाथ-शाबर नामक सिद्ध-आनन्द भैरव चौरंगीनाथ सिद्ध-मीननाथ,-गोरक्षनाथ, विरूपाक्ष नाथ और विलेशय नाथ ये हठयोग विद्या के सिद्ध हुए हैं।<sup>7</sup> इसी क्रम में - मन्थान, भैरव, सिद्धि, बुद्ध, कन्थडि-कोरन्टक सुरानत्-सिद्ध-पाद-चर्पटी-कानेरी, पूज्यपाद नित्यनाथ, निरंजन-कपालि, बिन्दुनाथ-काक चण्डीश्वर, अल्लाम, प्रभु-देवघोड़ा-चोली टिटिणि-भानुकी, नारदेवखण्ड कापालिक आदि सिद्ध भी हठयोग विद्या को ग्रहण करने वाले हुए हैं जो काल के दण्ड को खण्डित करके-मृत्यु को जीतकर सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में विचरण करने वाले और त्रिलोक में विचरण करने वाले हुए हैं।<sup>8</sup>

हठयोग के लाभों का वर्णन करते हुए योगी कहते हैं कि सम्पूर्ण तापों तपाये हुए लोगों को आश्रम मठ रूप और सभी योगियों का आधार कमठरूप यह हठयोग ही है। कमठ का अर्थ कछुआ और जल से भरा घड़ा होता है। सम्भवतः जलपरिपूर्ण घर इसका अर्थ लिया है अथवा पृथिवी का आधार कच्छप अवतार हो जिसने पृथिवी को पीठ पर धारण किया हुआ है।<sup>9</sup> हठविद्या की श्रेष्ठता बतलाते हुए कहा गया है कि सिद्धी को अभिलाषी योगी हठविद्या को भली प्रकार गुप्त रखें क्योंकि गुप्त रखने से ही यह विद्या वीर्यवती और प्रकाशित करने से वीर्यरहित हो जाती है। सत्पात्र को ही इसका प्रकाश करें।<sup>10</sup> हठयोगी को कहाँ रहकर हठविद्या का अभ्यास करना चाहिए, इसके लिए कहा है कि सुशासित राज्य में, जो धार्मिक हो सुभिक्ष हो, उपद्रव रहित हो, आसन के स्थान के समीप शिला, अग्नि और जल न हो जहाँ एकान्त हो ऐसे देश में छोटा सा मठ बना कर हठयोगी निवास करता हुआ योगाभ्यास करे। मठ कैसा हो - छोटे द्वार वाला, छिद्र बिलों से रहित, अति

---

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ह०यो०प्र०, 1-4

<sup>7</sup> मन्थानो भैरवो योगी.....ब्रह्माण्डे विचारन्ति। वही०, 1.6-9

<sup>8</sup> श्री आदिनाथ मत्स्येन्द्र शाबरानन्द भैरवाः चौरंगी.....विलेशया। वही०, 1.5

<sup>9</sup> अशेष तापतप्तानां समाश्रयो मठो हठः।  
अशेष योगयुक्तानां आधार कमठो हठः ॥ वही०, 1.10

<sup>10</sup> सुराज्यं धार्मिके देशे सुभिक्षे.....स्थातव्यं हठयोगिना। वही०, 1.12

विस्तृत और ऊँचा न हो, गोबर से लिपा हुआ हो, जीवों से रहित, स्वच्छ वातावरण वाला, पीने को पानी के लिए कूप तथा चारदिवारी वाले मठ में योगी योग का अभ्यास करे।<sup>11</sup>

योग की बाधाओं का वर्णन करते हुए कहा है कि अधिक आहार का प्रयास, कठिन श्रम, अत्याधिक बोलना, प्रातः-सायं स्नान, रात्रि में भोजन, मनुष्यों का संग, चंचलता आदि छः योग को नष्ट करने वाले तत्व हैं।<sup>12</sup> इन छः से योग सिद्ध होता है – उत्साह, आत्मसाहस, धैर्य, तत्वज्ञान, निश्चय और जनों के संग का त्याग। ये छः योग को सिद्ध करने में सहायक है।<sup>13</sup>

इसके पश्चात् यम और नियमों का वर्णन किया गया है – हठयोग प्रदीपिका में 10 यम माने हैं जबकि योगसूत्र में पाँच हैं – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धैर्य, दया, नम्रता, मिताहार और शौच ये दश यम होते हैं।<sup>14</sup> प्रथम चार तो पातंजल योग और हठयोग प्रदीपिका में समान हैं और शौच जिसे पातंजलि ने नियमों में रखा है स्वात्माराम ने इसे यमों के अन्तर्गत माना है। इसके अतिरिक्त क्षमा जो अहिंसा के अन्तर्गत ही आ जाता है और दया भी, आजर्ब सरलता और मिताहार को भी यमों में स्थान दिया गया है, जो सामान्य प्रतीत होते हैं लेकिन क्षुधा पर नियन्त्रण और क्रोध पर नियन्त्रण भी यमों में है।<sup>15</sup>

यम के बाद दश ही नियम प्रदीपिका में कहे हैं – तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धान्तवाक्यों का श्रवण, लज्जा, बुद्धि, तप और होम ये दश नियम योगशास्त्र विशारदों ने माने हैं।<sup>16</sup> जबकि योगसूत्र में शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान ये 5 नियम हैं।<sup>17</sup>

<sup>11</sup> अल्पद्वारमरंघर्गत विवरं.....सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ।। वही0, 1.13

<sup>12</sup> अत्याहमः प्रयासश्च.....षडभिर्योगो विनश्यति ।। 1.15

<sup>13</sup> उत्साहात् साहसात्.....षडभिर्योगो प्रसिद्धयति ।। 1.16

<sup>14</sup> अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमाघृतिः दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ।। वही0, 1.17

<sup>15</sup> अहिंसा सत्य मस्तेयं ब्रह्मचर्य अपरिग्रहाः यमाः । पत0यो0सू0, 2.27

<sup>16</sup> तपः सन्तोष आस्तिक्यं, दान मीश्वर पूजन् ।

सिद्धान्त वाक्यश्रवणं द्वीमती च तपो हुतम्, नियमा दश.....विशारदैः । वही0, 2.2

<sup>17</sup> शौच सन्तोष तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि नियमानि । यो0सू0, 2.28

भाष्यकार ने इन यम नियम बतलाने वाले 2½ श्लोकों को प्रक्षिप्त माना है और संस्कृत टीका भी इन पर उपलब्ध नहीं है, लेकिन उन्हीं 5 नियमों और यमों में बाकी समाहित होते हैं और कोई इनमें विरोधाभास भी नहीं है, फिर इन्हें प्रक्षिप्त बताना युक्तिसंगत प्रतीत नहीं होता। लेकिन अग्रिम श्लोक में हठ के प्रथम अंग के रूप में आसन को माना है कहा है कि इसीलिए आसन की व्याख्या पहले करेंगे। हठयोग का प्रथम अंग होने के कारण आसन को प्रथम कहेंगे। आसन ऐसा करे जिससे स्थिरता आरोग्य और अंगलाधव प्राप्त हो। भाव यह है कि हठयोग के अभ्यास में दो चीजें हैं – एक तो शरीर को सुचारुरूप से कार्य करने की क्षमता लाने और योगाभ्यास में आसन में बैठने के लिए जिस आसन में बैठें वह अधिक समय तक स्थिर रहे, और उससे अंगलाधव प्राप्त हो जिससे अभ्यास में व्यवधान न हो।<sup>18</sup>

मुनि वसिष्ठ आदि मुनियों सहित तथा मत्स्येन्द्रनाथ आदि योगियों के द्वारा जो 2 आसन अंगीकृत किए गये हैं उनमें से कुछ प्रमुख आसनों का वर्णन किया है –

1. **स्वस्तिकासन** – स्वस्तिक आसन में दोनों घुटनों और जंघावों के बीच में पैर के तलवे रख कर सावधानीपूर्वक बैठने को स्वस्तिक आसन कहते हैं।<sup>19</sup>
2. **गोमुखासन** – कटिप्रदेश (कमर) के बाएं भाग में दाहिने पैर का टखना और दाहिने भाग में बाएं टखने को लगाकर गौ के मुख के समान आकार बनाना गोमुखासन कहलाता है।<sup>20</sup>
3. **वीरासन** – एक पैर को बाएं जंघा पर और दूसरे को दक्षिण जंघा पर रख कर वीरासन होता है।<sup>21</sup>

<sup>18</sup> हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते।  
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाधवम्।। वही0, 1.17

<sup>19</sup> वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिः.....कथ्यन्ते कानि चिन्मया। वही0, 1.18

<sup>20</sup> स्वस्ति का सन, 1.19; गोमुखासन, 1.20

<sup>21</sup> एकं पादं.....वीरासनमी विरितम्। 1.21

4. **कूर्मासन** – दोनों टखनों और एडियों से गुदा को विपरीत क्रम से रोक कर सावधानी पूर्वक बैठना कूर्मासन है।<sup>22</sup>
5. **कुक्कुटासन** – पद्मासन लगाकर दोनो हाथों को जंघाओं के बीच से निकालकर भूमि से ऊपर उठकर ऊपर पद्मासन लगाना कुक्कुटासन कहलाता है। इसी प्रकार कूर्मासन लगाए हुए दोनो भुजाओं को गर्दन पर लगाना उत्तान कूर्मासन कहलाता है।<sup>23</sup>
6. **धनुरासन** – दोनों पैरों के अंगूठों को हाथों में पकड़कर कान तक धनुष की आकृति के समान खींचना धनुरासन कहलाता है।

इसी प्रकार मत्स्येन्द्रासन जो स्वयं योगीराज मत्स्येन्द्रनाथ द्वारा वर्णित है उसका वर्णन करते हुए योगी स्वात्माराम कहते हैं कि इस आसन द्वारा हठयोग का अभ्यास करें। इस आसन का फल इस प्रकार बतलाया है – यह आसन जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। प्रचण्ड रोगों के समूह का नष्ट करता है और आधार शक्ति कुण्डलिनी को प्रबोध करने वाला तथा तालु के उपरी भाग में स्थित नित्य भरने वाले चन्द्र को स्थिर भाव देता है।<sup>24</sup> तत्पश्चात् पश्चिमोत्तान आसन की विधि एवं फल का वर्णन किया है जो प्राण को पश्चिमवाही करने वाला तथा प्राण को सुषुम्ना में प्राण का प्रवाह करने वाला, कृशता को दूर कर शरीर नाड़ियों में समता लाता है। मयूरासन की विधि और फल बतलाकर इसे गुल्म और जलोदर विकार-नाशक, त्रिदोष-विनाशक और विष-नाशक माना है।<sup>25</sup> आगे शवासन चित्तविश्रान्ति कारक माना है।

तत्पश्चात् शिव द्वारा कथित चौरासी (84) आसनों में से चार आसनों की श्रेष्ठता इस प्रकार बतलाई है – सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और भद्रासन। यह आसन-चतुष्टय है और उन चारों

<sup>22</sup> कूर्मासन.....कुक्कुटासन तथा उत्तान-कूर्मासन। वही0, 1.22-24

<sup>23</sup> पादांगुष्ठी तु पाणीम्यां.....धनुरानमुच्यते। वही0, 1.25

<sup>24</sup> मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुग्मंडल खण्डनास्त्रम्।  
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च दाति पुसांम्।। ह0यो0प्र0, 1.27

<sup>25</sup> वही0; पश्चिमतान, 1.28-29; मयूरासन, 1.30-31; जाटयेत्कालकूटम्।।

में भी सिद्धासन को सर्वश्रेष्ठ कहा है जो सुखपूर्वक बैठने में सहायक है। विधि – गुदाप्रदेश और जननेन्द्रिय के मध्य भाग में जो योगिस्थान है, उससे बाएं पैर की एड़ी को मिलाकर; दाहिने पैर को जननेन्द्रिय लिंग स्थान के ऊपर रखे और हृदय के समीप हनु अर्थात् ठोड़ी को अच्छी प्रकार स्थिर करके जिससे ठोड़ी और हृदय का चार अंगुल अन्तर रहे। सिद्धासन में बैठकर योगी इन्द्रियों को अच्छी प्रकार विषयों से हटाकर निश्चल होकर, दृष्टि को भृकुटी अर्थात् दोनो भोहों के बीच के स्थान पर देखता हुआ ध्यान करे। इस प्रकार अभ्यास करने से मोक्ष के कपाट का भेदन कर सकता है और मोक्ष के द्वार को खोल सकता है, सिद्ध योगी इसी आसन में बैठते हैं इसीलिए इसे सिद्धासन कहा जाता है।<sup>26</sup>

मत्स्येन्द्र द्वारा वर्णित सिद्धासन के साथ 2 अन्य योगियों द्वारा निर्दिष्ट सिद्धासन का भी वर्णन किया है जो लगभग समान ही है। इसे कुछ आचार्य सिद्धासन, कुछ वज्रासन, कुछ मुक्तासन तथा कुछ गुप्तासन भी कहते हैं।<sup>27</sup> तत्पश्चात् सात श्लोकों में सिद्धासन के महत्व को वर्णित किया है जिसमें—यमों में मिताहार, नियमों में अहिंसा है, उसी प्रकार सभी आसनों में सिद्धासन को मुख्य माना है।<sup>28</sup> सिद्धासन को बहत्तर हजार (72000) नाड़ियों का शोधक माना है। यदि बारह वर्ष तक मिताहारी और आत्मा का ध्यान करता हुआ सिद्धासन का अभ्यास करता है तो वह इस आसन से ही सभी सिद्धियों को पा लेता है। सिद्धासन से ही सिद्ध में बिना परिश्रम उन्नमी कला उत्पन्न हो जाती है। तीनों बन्ध स्वतः ही लग जाते हैं। इस आसन के समान अन्य कोई आसन नहीं, कुम्भक के समान क्रिया नहीं और खेचरी मुद्रा के समान अन्य मुद्रा नहीं।<sup>29</sup>

<sup>26</sup> सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम्। श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्—सिद्धासने सदा।। योनिस्थानकमं..... एतन्मोक्ष कपाट भेदक जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते।। वही0, 1. 34—35

<sup>27</sup> एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः।  
मुक्तासनं वदन्त्ये के प्राहुर्गुप्तासनं परे।। वही0, 1—37

<sup>28</sup> यमेष्विव मिताहभूमहिंसा नियमेष्विव।  
मुख्यं सर्वासनमेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः।। वही0, 1.38

<sup>29</sup> वही0, 1.39—43

पद्मासन की विधि बतलाकर इसे सभी व्याधियों का नाशक माना है। मत्स्येन्द्र वर्णित पद्मासन में दोनो हाथों से पीठ के पीछे से हाथ लाकर अंगूठे पकड़ने की बजाए दोनों हाथों की हथेलियों को एड़ियों के मध्य में रखने का विधान माना है।<sup>30</sup> अग्रिम श्लोक में पद्मासन लगाकर मूलबन्ध लगाने का वर्णन किया है और पद्मासन को सर्वव्याधि-विनाश कहा है। पद्मासन में ही जालन्धर बन्ध लगाकर इष्टदेव ब्रह्म का ध्यान लगाने का विधान बतलाया है जिसमें अपान वायु को ऊपर लाकर मूलबन्ध से प्राण को ऊपर चढ़ाने की विधि कही गई है जिससे कुण्डलिनी बोध होता है और आत्म साक्षात्कार संभव होता है। तब योगी मुक्त होता है जिससे प्राण वायु सुषुम्ना को पूर्ण करता है।<sup>31</sup>

तत्पश्चात् सिंहासन, भद्रासन, गोरक्षासन की विधि एवं इनका फल बतलाया गया है और योगी को नाड़ी-शुद्धि, मुद्राओं का अभ्यास और प्राणायाम का अभ्यास करते रहना चाहिए। यह हठयोग के अभ्यास का क्रम है –

**आसन** – अनेक प्रकार से प्राणायाम, और मुद्राओं का क्रमशः अभ्यास करें। तदनन्तर नाद का चिन्तन करें और अनाहत नाद का श्रवण करें। इस प्रकार हठयोगी एक वर्ष में सिद्ध हो जाता है। ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ, अल्पाहार विषयों से रहित होकर लगातार अभ्यास करता रहे।<sup>32</sup> मिताहार का वर्णन करते हुए कहा है कि – जो भली प्रकार चिकना, मधुर भोजन चार में से एक अंश पेट को खाली रखकर सामान्य खुराक का एक तिहाई भोजन करे, यही मिताहार है।<sup>33</sup>

<sup>30</sup> वामोरूपरि दक्षिणं.....पद्मासनं प्रोच्यते ॥  
उत्तानौ चरणौ..... पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ वही0, 1.44-45

<sup>31</sup> नासाग्रे.....पवनं शनैः ॥ इदं पद्मासनं.....लम्ब्यते भुवि ॥ कृत्वा संपुटितौ..... शक्ति प्रभावान्तरः ॥  
पद्मासने स्थितो.....नात्र संशयः ॥ वही0, 1.46-49

<sup>32</sup> वही0, 1.50-50

<sup>33</sup> सुस्निग्धमधुराहारचूर्थाशविवर्जितः । वही0, 1.58



अपथ्य का वर्णन इस प्रकार किया है – कटु-अम्लीय इमली आदि खट्टी वस्तुएं, मिर्च, तेज नमक, गुड़, हरे पत्ते का शाक, कांजी, तेल, मदिरा, मछली, बकरी, दही, बेर, खल, हींग, लहसुन, शलगम, गाजर, उड़द ये सब अपथ्य अर्थात् न खाने वाले पदार्थ बतलाए हैं।<sup>34</sup>

**वर्जित भोजन में** – दोबारा गर्म किया हुआ, घृत से रहित दाल चावल आदि, अधिक नमकीन, आदि भोजन वर्जित है। इसी प्रकार अग्नि की सेवा, स्त्री के साथ तीर्थ यात्रा पर जाना, आदि अभ्यास के समय वर्जित है। दुर्जन व्यक्ति के साथ निवास, अग्नि, स्त्री और सहयात्रा आदि, प्रातः काल स्नान और उपवास, कायाक्लेश अधिक सूर्यनमस्कार और अधिक भार वहन न करें।<sup>35</sup> इसी प्रकार मिसरी, शहद, सूँठ, परवल आदि पांच शाक मूंग और दिव्यजल ये योगियों के लिए खाने योग्य हैं (पथ्य)। इसी प्रकार बथुआ और पाँच शाक, मेघनाथ और पुनर्नवा आदि पथ्य हैं। योगियों का भोजन पोषक अन्न चावल, घृत, दुग्ध गव्य और धातु पोषक लड्डू, पूआ आदि सुपाच्य भोजन योगी के लिए माना है सत्तू आदि सूखे अन्न नहीं।<sup>36</sup>

हठयोगी की अवस्था कोई भी हो – दुर्बल आरोग्य की अपेक्षा नहीं है, युवा हो, वृद्ध हो या अति वृद्ध हो, ये सब अभ्यास से और आसन आदि से समाधि और योगफल को प्राप्त कर सकते हैं।<sup>37</sup> योगसिद्धि में काषाय वस्त्र आदि आवश्यक नहीं, केवल योगक्रिया ही केवल सिद्धि का कारण है अन्य कुछ नहीं। पूर्वोक्त आसन और क्रियाएँ मुद्राएँ आदि हठयोग और राजयोग प्राप्ति तक उपकारक हैं।<sup>38</sup>

आसन का अभ्यास होने पर योगी गुरु द्वारा उपदिष्ट प्राणायाम का अभ्यास करे। प्राणायामों का प्रयोजन बतलाते हुए कहा गया है कि प्राणवायु के अनुसारचित्त की स्थिति होती है चलायमान

<sup>34</sup> कटु अम्लीय तीक्ष्ण लवण.....लशुनाद्यमपथ्यमाहु। वही0, 1.59

<sup>35</sup> भोजनमहितं.....वर्ज्यम्।। वान्हि स्त्री यथि-कायक्लेश विधिं तक्षा।। वही0, 1.60-61

<sup>36</sup> गोधूम शालिम.....यमीद्रंपथ्यम्।। पुष्टं सुमधुरं.....भोजनमाचरेत्। वही0, 1.62.63

<sup>37</sup> युवा वृद्धोऽति वृद्धोवा.....सर्व योगेष्वतं द्रितः।। 1.64

<sup>38</sup> न वेषधारणं सिद्धे.....न संशयः।।

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा.....राजयोग फलावाधि।। 1.66-67

प्राण से चंचल और स्थिर प्राण से मन स्थिर रहता है। देह और प्राण का संयोग ही जीवन है। प्राण निकल जाने पर जीवन नहीं रहता। जब तक नाड़ीयों का शोधन नहीं होता तब तक उन्मनी भाव से कार्य सिद्धि नहीं होती और जब नाड़ियाँ मल रहित होकर शुद्ध हो जाती हैं तब ही योगी प्राण संग्रह में समर्थ होता है। इसलिए सात्विक बुद्धि से नित्य प्राणायाम करें, तब सुषुम्ना नाड़ी में व्याप्त मल की शुद्धि होती है।<sup>39</sup>

मल शुद्धि के प्राणायाम हैं – 1. अनुलोम-विलोम – पद्मासन में बैठकर चन्द्रनाड़ी से अर्थात् बाएं रन्ध्र से वायु पूर्ति करे और यथाशक्ति धारण करके सूर्य नाड़ी अर्थात् दाएं भाग से बाहर छोड़ें।<sup>40</sup> तत्पश्चात् सूर्य नाड़ी पिंगला से उदर में धीरे-धीरे वायु भरें और यथाशक्ति उसे रोककर चन्द्रनाड़ी 'इड़ा' से बाहर निसृत करें।<sup>41</sup> तत्पश्चात् जिस नाड़ी से वायु बाहर निकाला है उसी नाड़ी से श्वास अन्दर भर कर बलपूर्वक उसे रोकें और दूसरी नाड़ी से उसे बाहर निकाले, धीरे-धीरे। इस विधि से सूर्य और चन्द्रनाड़ी से अभ्यास बढ़ा कर लगभग तीन मास में नाड़ीशोधन हो जाता है। प्राणायाम (रेचक-कुम्भक) की प्रक्रिया प्रातः सूर्योदय के समय, मध्याह्न में सांयकाल और अर्धरात्री में कुम्भक का अभ्यास धीरे-धीरे 80 बार करता हुआ चार समय अभ्यास करे। इस अभ्यास में जब पसीना आ जाए तो कनिष्ठ, और शरीर में कम्पन हो तो मध्यम होता है और जब प्राण ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करे तो वह उत्तम प्राणायाम होता है।<sup>42</sup>

प्राणायाम के श्रम से उत्पन्न पसीने से शरीर की मालिश करें इससे शरीर में लघुता आती है और शरीर दृढ़ होता है। इस प्राणायाम के अभ्यास में दुध और घी का भोजन करें जब तक शरीर दृढ़ नहीं हो जाता। प्राणायाम के अभ्यास से सभी रोग दूर हो जाते हैं और जो प्राणायाम नहीं करता वह सब रोगों से ग्रस्त हो जाता है।<sup>43</sup> जो व्यक्ति अयुक्त प्राणायाम अर्थात् जो शास्त्र विहित

<sup>39</sup> हठयोग प्रदीपिका, 2.1-6

<sup>40</sup> बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेणपूरयेत्। धारयित्वा यथाशक्तिः भूयः सूर्येणरेचयेत्।। 2.7

<sup>41</sup> प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। विधिवत्स्तम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्।। वही 2.8

<sup>42</sup> प्रातर्मध्यदिने सायमर्ध रात्रे च कुम्भकान्.....कनीयसी.....निबन्धयेत्।। वही 2.9-12

<sup>43</sup> वही 2.13-16

नहीं है ऐसा प्राणायाम करता है वह हिचकी, श्वास, खांसी, शिर और कानों के विकार आदि रोगों से ग्रस्त हो जाता है। इसलिए धीरे-धीरे प्राण वायु को बाहर और भीतर ग्रहण करें और धीरे-धीरे अभ्यास करता हुआ कुम्भक आदि प्राणायाम करे। जब प्राणायाम से नाड़ी शुद्धि हो जाती है तो उसका प्रभाव शरीर पर दिखाई देता है, निश्चय से शरीर कृश हो जाता है और चेहरे पर कान्ति आ जाती है।<sup>44</sup> प्राणायाम द्वारा वायु को धारण करता हुआ योगी जठराग्नि को प्रदीप्त करता है और नाड़ीशोधन से नाद की अभिव्यक्ति और आरोग्य प्राप्त होता है। अधिक चर्बी और श्लेष्मा वाला व्यक्ति नाड़ी शोधन से पूर्व व्यक्ति षड्कर्म के द्वारा शरीर को स्वस्थ करे। ये षड्कर्म है – धौती, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली और कपालभाति।<sup>45</sup> ये षड्कर्म गोप्य और शरीर शोधक है, अपने विचित्र गुणों के कारण योगियों द्वारा पूज्य कहे गये हैं। चार अंगुल चौड़े और 15 हाथ लम्बे सुती महीन कपड़े से बनी धौती पानी के साथ शिक्षक के सानिध्य में अभ्यास करें। इससे कास, श्वास, प्लीहा, कुष्ठ और बीस प्रकार के कफ रोग दूर हो जाते हैं।<sup>46</sup>

तत्पश्चात् बस्ति अर्थात् जल में बैठकर गुदा से जल ग्रहण करना, कर्म को करें। पूर्ववर्णित सभी रोग दूर होते हैं। जलवस्ति कर्म से सभी धातु-रस, रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि, शुक्र और वाक, पाणिपाद, वायु और उपस्थे ये कर्मेन्द्रियाँ और पाँचवी ज्ञानेन्द्रियाँ मन, बुद्धि और अहंकार रूप अन्तकरण को स्वस्थ और प्रसन्न करता है।<sup>47</sup> नेति को कपाल शोधिनी और दिव्य दृष्टि प्रदान करने वाली माना है। त्राटक कर्म सूक्ष्म निश्चल लक्ष्य को एकटक देख कर फिर आँख बन्द कर उसे देखना त्राटक कहलाता है। इस त्राटक से नेत्ररोग और आलस्य दूर करने वाला माना है।<sup>48</sup> नौली की विधि बतलाकर इसे मन्दाग्नि दीपनी, पाचन कर्म को बढ़ाने वाली और सभी दोषों को

<sup>44</sup> यदा तु नाड़ी शुद्धिस्यात् या चिन्हानि बाह्यतः। कामस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चितम्।। वही0, 2.19

<sup>45</sup> नेति धौतिर्तथा बस्ति त्राटिकं नौलिकं तथा।  
कपाल भातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते।। वही0, 2.22

<sup>46</sup> चतुरंगुल.....कर्मतत्।। कासश्वास.....न संशयः।। वही0, 2.23-25

<sup>47</sup> वही0 2 26-28

<sup>48</sup> वही0 2.28 -32

दूर करने वाली कहा है।<sup>49</sup> भस्त्रिका के समान लोहकारी और तीव्रता से रेचक पूरक प्राणायाम करना और कफदोष का नास करने वाला प्राणायाम कपालभाति कहलाता है।<sup>50</sup>

इस प्रकार इन छः कर्मों के प्राणायाम का उपकारक माना जाता है – ये छः कर्म स्थूलता को दूर करने वाले, बीस प्रकार के कफ दोषों को दूर करने वाले हैं और शरीर से विकार दूर हो जाने पर प्राणायाम अनायास से ही सिद्ध हो जाती हैं। इसलिए षट्कर्म – धोति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली और कपालभाति ये छः कर्म शरीर को हल्का फुल्का, दोष रहित, विकार रहित और आरोग्य से युक्त करते हैं।

इस प्रकार यम, नियम, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म बन्ध और यौगिक क्रिया में जो शरीर को दोषमुक्त करके ध्यान आदि के लिए उपयोगी बनाती है वे हठयोग के अन्तर्गत आती हैं। इनसे अणिमा महिमा आदि आठों सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं, लेकिन धारणा, ध्यान और समाधि राजयोग के अन्तर्गत आते हैं जिनसे मोक्ष प्राप्ति होती है।

<sup>49</sup> अमदावर्तवेगेन..... प्रचक्षते । मन्दाग्निसंदीपन.....मौलिशियंच मौलिः ॥ 2.33–34

<sup>50</sup> भस्त्रावत् लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ । कपालभातिर्विख्याता कफदोष विशेषणी ॥

वही0 2.35