



डॉ० कृष्ण चन्द्र चौरसिया

संस्कृत साहित्य में हठयोग की अवधारणा

एसो0 प्रो0-संस्कृत विभाग, श्री भगवान महावीर पी0जी0 कालेज, पावानगर,
फाजिलनगर, कुशीनगर (उ0प्र0), भारत

Received- 02.12. 2021, Revised- 07.12. 2021, Accepted - 11.12.2021 E-mail: kusumy845@gmail.com

सारांश: वेद, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद्, स्मृति, रामायण, महाभारत, पुराणादि में पारलौकिक अभ्युदय की परिकल्पना निहित है, जिसे भारतीयदर्शन की भाषा में मुक्ति की प्राप्ति कहा जाता है। योगदर्शन, बौद्धदर्शन तथा जैनदर्शन में क्रमशः कैवल्य, निर्वाण एवं मोक्ष शब्द का प्रयोग हुआ है। यहाँ अर्थ की दृष्टि से तीनों शब्दों में समानता है, क्योंकि दर्शनों के विभिन्न मार्ग होने पर भी फलितार्थ सभी का एक ही है। यहाँ ध्यातव्य है वित्तवृत्तियों के निरोध के बिना न मोक्षमार्ग उपलब्ध होता है और न ही आत्मलीनता। अतः चंचल मनः प्रवृत्तियों को रोकना व नियन्त्रण करना सभी दर्शनों का मुख्य उद्देश्य रहा है। भारतीय दर्शन योगदर्शन भाष्य में 'योगः समाधिः' कहकर समाधि द्वारा सच्चिदानन्द का साक्षात्कार बतलाया गया है।¹ बौद्ध विचारकों ने भी योग का अर्थ समाधि किया है तथा तत्त्वज्ञान के लिए योग का प्रयोजन बतलाया है। जैन दर्शन के अनुसार शरीर, वाणी तथा मन के कर्म का निरोध संवर है और यही योग है।

कुंजीशब्द— आरण्यक, उपनिषद्, पारलौकिक अभ्युदय, परिकल्पना निहित, योगदर्शन, जैनदर्शन, निर्वाण एवं मोक्ष।

योग शब्द भारतीय संस्कृति तथा दर्शन की बहुमूल्य सम्पत्ति है। योग विद्या ही एक ऐसी विद्या है जो प्रायः सभी धर्मों तथा दर्शनों में स्वीकृत है। यह एक ऐसी आध्यात्मिक साधन है, जिसे कोई भी बिना किसी वर्ण, जाति, वर्ग या धर्म विशेष की अपेक्षा के अपना सकता है। भगवान शिव को आदिदेव या आदिनाथ कहा जाता है। नाथ सम्प्रदाय एवं शैव सम्प्रदाय के आदि देव शिव ही है, जिसे वेद रूद्र तथा पुराण शंकर या महेश कहता है। 'विज्ञान भैरव तन्त्र' एक ऐसा ग्रन्थ है, जिसमें भगवान शिव द्वारा पार्वती को उपदेशित 112 सूत्रों का संकलन है। भगवान शिव जी के योग को तंत्र कहते हैं, जिसकी एक शाखा हठयोग है— 'वामो मार्गः परम गहनो योगिनामप्यगम्यः'² अर्थात् वाममार्ग (तन्त्रयोग) अत्यन्त गहन है और योगियों के लिए भी अगम्य है क्योंकि इसमें योगांग धारणा, ध्यान और समाधि का ही अधिक प्रचलन रहा है। देशबन्धचित्तस्य धारणा³ अर्थात् किसी स्थान विशेष पर चित्त को स्थिर करने का नाम धारणा है। ध्यान से कुण्डलिनी शक्ति को जागृत किया जा सकता है जिससे साधक को कई प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। ध्यान का अर्थ किसी भी एक विषय की धारणा करके उसमें मन को एकाग्र करना होता है। अस्तु ध्यान का अभ्यास करने से मन शान्त हो जाता है, जिसको योग की भाषा में चित्त शुद्धि कहते हैं। ध्यान में साधक को अपना शरीर, वातावरण तथा समय-भान भी नहीं रहता है। एतदनन्तर समाधि की दशा की प्राप्ति होती है। ध्यान करने के लिए आसन अत्यावश्यक है। ध्यान के साथ मन को एकाग्र करने के लिए प्राणायाम, जप एवं त्राटक भगवान शिवजी के योग को तंत्र कहते हैं, जिसकी एक शाखा हठयोग है—

इससे कुण्डलिनीशक्ति को जागृत किया जा सकता है। समाधि ध्यान की उच्च अवस्था है। इस समय साधक ध्येय वस्तु के ध्यान में पूरी तरह से डूब जाता है और अपने अस्तित्व का ज्ञान नहीं रहता है। अस्तु हठयोग वित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है, जिसमें प्रसुप्त कुण्डलिनी को जाग्रत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रारचक्र ले जाता है। सहस्रारचक्र को ईश्वर का द्वार या ब्रह्मरन्ध्र (हजार पंखुडियों वाले कमल) भी कहा जाता है। योग के कई प्रकारों में से एक हठ योग है। विभिन्न योग गन्थों में भिन्न-भिन्न प्रकार की योग साधनाओं का वर्णन मिलता है। साधन भेद से योग के विभिन्न प्रकारों में किया जा सकता है यथा—ज्ञानयोग, कुण्डलिनीयोग, अष्टांगयोग, भक्तियोग, मंत्रयोग, नादयोग, राजयोग, कर्मयोग, हठयोग आदि। ज्ञानयोग विशुद्ध ज्ञान के माध्यम से परमतत्त्व तक पहुँचने का मार्ग है। मूलाधार में सुप्त (सोई) हुई कुण्डलिनी को जगाने का मार्गकुण्डलिनी योग है। कुण्डलिनीयोग में शक्ति का शिव से मिलन ही योग कहा गया है। अष्टांगयोग³ (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) के मार्ग पर चलकर परमात्मतत्त्व को जानने का मार्ग है। भक्तियोग भक्ति के द्वारा ईश्वर तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त कराता है। मंत्र के द्वारा आत्मतत्त्व तक मंत्र योग पहुँचाता है। नादब्रह्म के सिद्धान्त पर कार्य करने वाली योग की यह विद्या स्वर और नाद के द्वारा योग की प्राप्ति कराती है। राजयोग मन का विज्ञान है। ध्यान तथा समाधि के द्वारा आत्मसाक्षात्कार राजयोग से ही सम्भव है। बिना फल की इच्छा के कर्तव्य पालन करना ही कर्मयोग है। हठयोग प्राणों का विज्ञान है। प्राणों पर नियन्त्रण प्राप्त करना ही हठयोग है, जिसकी मुख्य धारा शैव रही है। नाथ सम्प्रदाय भारत में एक शैव धार्मिक पंथ है। यहाँ ध्यातव्य है कि नाथ सम्प्रदाय के उद्भव के पूर्व बौद्ध सम्प्रदाय का प्रचार-प्रसार चीन, जापान, श्रीलंका, इत्यादि देशों में था। अन्तिम गुप्त राजाओं के समय (750 ई0 के आस-पास)



बिहार में पाल वंशीय राजाओं का शासनकाल था। पाल राजा बौद्ध राजा थे और इसी समय बौद्ध विश्वविद्यालय विक्रमशिला की स्थापना किया गया। इसमें तन्त्र सम्बन्धी ग्रन्थों का अध्ययन-अध्यापन होता था। तंत्र के ग्रन्थों में यह बहुत स्पष्ट शब्दों में मिलती है कि वाममार्ग में आने से पूर्व योगमार्ग का अनुसरण कर निम्नवृत्तियों पर नियन्त्रण स्थापित करना एक अनिवार्य शर्त है परन्तु बौद्धधर्म के इतिहास पर दृष्टिपात करने से यह पता चलता है कि इस शर्त पर किसी का ध्यान नहीं गया। परिणामतः भगवान बुद्ध के शरीर व्यागने के पश्चात् यह उच्चकोटि का दर्शन कई छोटे-छोटे समूहों में बंट गया और उनकी धारणाएं भी उसी अनुरूप अलग-अलग हो गयी। इतिहास गवाह है कि कोई धर्म तब नष्ट हो जाता है तब वह कई शाखाओं में बंटकर अपने-अपने अनुसार व्याख्या करने लगता है।

नाथ सम्प्रदाय के उद्भव के सम्बन्ध में डॉ० कल्याणी मलिक की यह बात ध्यान देने योग्य है कि 'नाथ सम्प्रदाय की उत्पत्ति उस समय हुई, जिस समय बौद्धधर्म का पतन तथा शैव धर्म का उत्कर्ष पर था। यह काल लगभग 7वीं शताब्दी माना जाता है। आगे चलकर इसी शैव सम्प्रदाय की पांच शाखाएं—कारुणिक, कापालिक, पाशुपत, माहेश्वर एवं लकुलीश। इस सभी शाखाओं में शिव को आदि संस्थापक माना गया है तथा सभी शाखाओं के योगियों को सिद्धि कहा गया है। इन्हीं सिद्धों की परम्परा में नाथ सम्प्रदाय का उद्भव हुआ, जिसमें 84 सिद्धों की नामावली है— मीननाथ, गोरक्षनाथ, चौरंगीनाथ, चामरीनाथ, तंतिपा, हालिया, केदारिया, दारिपा, विरूपा, कपाली, कमारी, कान्ह, कनखल, मेखल, उन्नम, काण्डलि, घोबी, जालंधर, तोंगी, मवह, नागर्जुन, दौली, मिषाल, अचिति, चम्पक, डेण्डस, भुम्बरी, बाकलि, तुजी, चर्पटी, भादे, चांदन, कामरी, करवत, धर्मपापतंग, भद्र, पातलिभद्र, पलिहिह, भानु, मीन, निर्दय, सवर, सांति, भर्तृहरि, भीषण, भटी, गगनपा, गमार, मेनुरा, कुमारी, जीवन, अधोसाधव, गिरिवर, सियारी, नागवालि, विभवत, सारंग, विविकिधज, मगरधज, अचित, विचित, नेचक, चाटल, नाचन, भीलों, पाहिल, पासल, कमल—कंगारि, चिपिल, गोविंद, भीम, भैरव, भद्र, भमरी, मुयकुटी, दारिकपा, पुतुलिपा, पनहपा, कोकलिया, अनंगय, लक्ष्मीकरा, समुदया, भलिया।

नाथ सम्प्रदाय भारत में एक शैव धार्मिक पंथ है, जिसका सम्बन्ध हठयोग पद्धतियों का अनुसरण करने वाले समुदायों से है। इसका आरम्भ आदिनाथ शंकर से माना जाता है। नाथपंथ के सबसे प्रसिद्ध संत गोरखनाथ हुए, जिनकी रचना 'गोरखवाणी' नाम से प्रकाशित है। स्वात्माराम 15वीं-16वीं शताब्दी के एक योगी थे, जिन्होंने 'हठयोग-प्रदीपिका' नामक ग्रन्थ का संकलन किया। 'हठयोग-प्रदीपिका' हठयोग का प्रसिद्ध ग्रन्थ है। हठयोग के दो अन्य प्रसिद्ध ग्रन्थ हैं— घेरण्डसंहिता तथा शिवसंहिता।

हठयोग के प्रमुख ग्रन्थ—

(क) मूलग्रन्थ— 1. शिवसंहिता 2. गोरक्षसंहिता 3. विवेकमार्तण्ड 4. योगबीज 5. सिद्धसिद्धान्तपद्धति

6. घेरण्डसंहिता

(ख) उपनिषद्— 1. अद्वयतारकोपनिषद् 2. अमृतनादोपनिषद् 3. अमृतबिन्दूपनिषद् 4. मुक्तिकोपनिषद् 5. तेजोपबिन्दूपनिषद् 6. त्रिशिखि ब्रह्मणोपनिषद् 7. दर्शनोपनिषद् 8. ध्यान बिन्दूपनिषद् 9. नादबिन्दूपनिषद् 10. पाशुपत ब्रह्मोपनिषद् 11. मण्डल ब्रह्मणोपनिषद् 12. ब्रह्मविद्योपनिषद् 13. महावाक्योपनिषद्

14. योगकुण्डल्योपनिषद् 15. योगे चूडाण्युपनिषद् 16. योग तत्त्वोपनिषद् 17. योग शिखोपनिषद् 18. वाराहोपनिषद् 19. शाण्डिल्योपनिषद् 20. हंसोपनिषद् 21. योगराजोपनिषद्

(ग) परवर्ती ग्रन्थ— 1. हठयोग-प्रदीपिका 2. योग चिन्तामणि 3. हठरत्नावली 4. हठसंकेतचन्द्रिका 5. हठतत्त्वकौमुदी

हठयोग में जब इडा और पिंगलनाड़ी अर्थात् वाम और दक्षिण स्वर जब एक समान चलने लगे तो सुषुम्ना का जागरण होता है। जब सुषुम्ना निरन्तर चलने लगती है तो शरीर में सूक्ष्म रूप में विद्यमान कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है। जब कुण्डलिनी छरूचक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में जाकर परमशिव से मिलती है तो आध्यात्मिक अर्थों में यही हठयोग है।

हकारः कीर्तितः सूर्यस्वरश्चन्द्र उच्चते। सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगो निगद्यते।⁵

अर्थात् 'ह' से तात्पर्य हकार (सूर्यस्वर) तथा 'ठ' से तात्पर्य ठकार (चन्द्रस्वर) है। सूर्यस्वर एवं चन्द्रस्वर का एकीकरण (संयोग) हठयोग है। इन दो दिव्य विग्रहों के लिए संस्कृत में कई नाम हैं—

हठ	=	ह	+	ठ
सूर्यस्वर				चन्द्रस्वर
पिंगला नाड़ी				इडा नाड़ी
ग्रीष्म				शीत
पित्त				कफ



दिन	रात्रि
शिव	शक्ति
ब्रह्म	जीव
दक्षिण	वाम

योग ग्रन्थों में पांच ग्रन्थों का उल्लेख है— उदान, प्राण, समान, अपान और व्यान। ये सभी शरीर में अलग-अलग स्थानों के कार्यों एवं उर्जाओं का नियन्त्रण करते हैं। उदान मुख में, प्राण हृदय में, समान नाभि में, अपान गुह्य प्रदेश तथा व्यान सम्पूर्ण शरीर की क्रिया कलापों का नियमन करता है। हठयोग में इसी प्राण को प्राणायाम के माध्यम से मिलाकर मन को नियन्त्रित किया जाता है। जैसा कि श्रीमद्भगवद्गीता⁶ तथा शिवसंहिता⁷ भी कहती है कि प्राण और अपान, नाद और बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा वायु को प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा मिलाकर सम कर लेना हठयोग है। 'नाद' ब्रह्माण्ड में व्याप्त और विलग ब्रह्म का ही रूप है। कहा भी गया है —'नाद' ब्रह्म सृष्टि का आरम्भ नाद से ही माना जाता है। नाद वह ऊर्जा है जो सभी तत्वों को उत्पन्न करने वाली है। उर्जा न कभी जन्म लेती है और न नष्ट होती है। इसी नाद का ज्ञान हो जाना ही हठयोग की साधना है।

जीवात्मा और परमात्मा के एक होने की प्रक्रिया को भी हठयोग कहा जाता है। वस्तुतः जीवात्मा और परमात्मा एक ही है परन्तु अविद्या, अज्ञान के कारण वह अलग-अलग दिखाई पड़ते हैं। अज्ञानवश जीवात्मा शरीर, इन्द्रियों को अपना स्वरूप समझ लेता है एवं दुःख भोगता है। हठयोग के माध्यम से जब अज्ञान हटता है तो उनके एक होने का अभास हो जाता है। आत्म तत्व के बाहर अनेकों परतों में शरीर, पंचकोश, पंचभौतिक शरीर विद्यमान रहता है। त्रिशरीर में स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर होते हैं। पंचकोशों में अन्नमय शरीर अन्न, जल आदि से बना है। प्राणमयकोश प्राण तत्व से बना है। मनोमयकोश मन एवं विचारों से बना है। विज्ञानमयकोश संकल्प एवं विचारों से बना है। सबसे भीतर आत्मा के सबसे नजदीक का कोष आनन्दमयकोश है यह भावों से बना है।⁸ संस्कार यहीं से निर्मित होते हैं। इस सभी कोशों के कारण (शरीर के कारण) आत्म तत्व स्वयं को भुलाये रखता है। हठयोग में जीवात्मा और परमात्मा के बीच के सारे बन्धन व उनके कारण हट जाते हैं अतः स्थूल शरीर के माध्यम से सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करके चित्तवृत्तियों का निरोध करना ही हठयोग है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. योगसूत्र 1/46.
2. हठप्रदीपिका 1/11.
3. योगसूत्र 3/1.
4. क. योगसूत्र 2/29.
ख. हठयोग-प्रदीपिका 1/17-18.
5. सर्वाण्यपि छठभ्यासे राजयोगफलावधि।
सर्वे छठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये।।
केवल राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।।
हठयोग-प्रदीपिका 1/69.
6. हठयोग प्रदीपिका गोरखनाथ मन्दिर, गोरखनाथ, पृ0सं0-15.
7. अपाने जुहति प्राणं अपानं तथा परे।
प्राणपानगती रूद्धवा प्राणायामपरायणाः।।
श्रीमद्भगवद्गीता 4/29.
8. प्राणपानौ नाद विन्दु जीवात्मा परमात्मनौ।
मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद् वै घट उच्यते।।
शिवसंहिता 3/63.
