

हठयोग: आधुनिक संदर्भ में प्रासंगिकता

ज्योति शर्मा

डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, शोध छात्रा, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

प्रो. गणेश शंकर गिरि

डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, प्रोफेसर एवं शोध निर्देशक, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

परम्परानुसार हठयोग साधना के विकास में ऐसी मान्यता चली आ रही है कि समस्त साधनों का मूल योग है, तप, जप, संन्यास, उपनिषद् ज्ञान आदि मोक्ष हेतु अनेक हैं किन्तु सर्वोत्कृष्ट योग मार्ग ही है और योगमार्ग में प्राथमिक योग हठयोग ही है। योग के मुख्य उपदेष्टा भगवान शिव ने पार्वती जी को दिया है।

हठयोग इसके मुख्य आचार्य आदिनाथ (शिवजी) हैं। इन्हीं से नाथ संप्रदाय शुरू हुआ। ऐसी श्रुति है कि एक समय आदिनाथ किसी द्वीप में योगेश्वरी, जगत्जननी, भगवती आदिशक्ति, माँ पार्वती को योग साधना को समझा रहे थे तभी एक मछली ने यह दिव्य ज्ञान एवं दिव्य साधना से दिव्य मनुष्य देह प्राप्त किया एवं मत्स्येन्द्रनाथ के नाम से जाने गये। इन्हीं मत्स्येन्द्रनाथ ने हठयोग साधना का प्रचार प्रसार किया इनके अनुयायियों में शाबरनाथ (जिन्होंने शाबरतंत्र का प्रारंभ किया) इसी श्रृंखला में आनंदभैरव नाथ, चौरंगीनाथ, आदि हुए। मत्स्येन्द्रनाथ से योग पाकर मीननाथ, गोरखनाथ, विरूपाक्ष बिलेशय, मंथानभैरव, सिद्धवृद्ध, कंथड़ी कोरंटक, सुरानंद, सिद्धपाद, चर्पटी, कानेरी, पूज्यवाद, नित्यानंद, निरंजन, कपाली, विंदुनाथ, काकचंडीश्वर, अल्लाम, प्रभुदेव, धोडाचोली, टिटिणी, भानुकी, नारदेव, चण्डकापालिक तारानाथ इत्यादि योगसिद्धि पाकर योगाचार्य हुए हैं।

मूल शब्द: हठयोग, नाथ संप्रदाय, स्वास्थ्य संरक्षण, व्यक्तित्व विकास, आध्यात्मिक उन्नति

प्रस्तावना

योग-साधना के क्षेत्र में हठयोग-साधना नाथ पंथ की एक अनुपम और मौलिक देन है। आदिनाथ भगवान् शिव ने तत्त्व-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 गोरखनाथ को प्रदान किया। हठयोग की साधना मुख्यतः प्राण-साधना है। सिद्ध-सिद्धान्त-पद्धति में महायोगी गुरु गोरक्षनाथ जी ने स्वयं कहा है-

हकारः कीर्तितः सूर्यष्टकारश्चन्द्र उच्चते।

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।

पूर्व आधुनिक काल:- इस काल में स्वामी शिवानंद, स्वामी विवेकानंद, स्वामी कुवल्यानंद आदि योग साधकों ने हठयोग के अंगोपर पर्याप्त बल दिया है। एवं हठयोग साधना पर वैज्ञानिक प्रयोग भी इस समय में किये गये हैं। इस काल हठयोग साधना के क ग्रंथों का प्रणायन हुआ। 21वीं शताब्दी का प्रारम्भ काल:- इस काल में विशेष धार्मिक सामाजिक आंदोलनों के रूप में योग का जो स्वरूप विकसित हो रहा है उसमें सर्वाधिक प्रयोग हठयोग साधना के अंगों का हो रहा है। इस काल में हठयोग साधना के आश्रमों संस्थाओं विद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के स्तर पर भी हठयोग साधना के अभ्यास को महत्व दिया जा रहा है। इस साधना पद्धति पर शोध की संभावनाएं बढ़ी हैं मेडिकल कॉलेजों में हठयोग के शरीर क्रियात्मक प्रभाव पर अनेक शोध परियोजनाएँ संचालित हो रही हैं। शसकीय स्तर पर भी इस साधना पद्धति को समर्थन एवं अनुदान प्राप्त हो रहा है।

हठयोग की वर्तमान में प्रासंगिकता

हठयोग के विषय में स्वात्माराम जी हठयोग प्रदीपिका में कहते हैं - 'केवलं राजयोगाय हठविधोपदिश्यते' अर्थात् केवल राजयोग (समाधि) के लिये ही हठयोग का उपदेश दिया जा रहा है। हठयोग में अन्यत्र भी कहा गया है कि आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ आदि राजयोग की साधना तक पहुँचने के लिये हैं -

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च। सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः॥

यह हठयोग मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिये जिज्ञासु लोगों के लिये है एवं भवताप से त्रस्त लोगों के लिये है-

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः। अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः।¹

इस हठ विद्या का अभ्यास करने के पश्चात् सभी प्रकार के ताप एवं त्रिद्वंद्व समाप्त हो जाते हैं। ताप आदि दैविक, आदि भौतिक एवं आध्यात्मिक ताप है एवं द्वंद्व-सर्दी, गर्मी एवं भूख प्यास आदि द्वंद्व है। ये सभी हठयोग के साधकों को नहीं सताते हैं एवं स्वतः ही इनसे मुक्ति मिल जाती है। हठयोग काया साधन-प्रधान पद्धति है। इसे राजयोग के प्राप्ति के उपाय के रूप में स्वीकार किया गया है-

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि। सर्वे हठलयापाया राजयोगस्य सिद्धये। केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।²

वस्तुतः हठयोग को राजयोग का पूर्वाभ्यास कहा गया है। आचार्य जितेन्द्र कुमार पाठक कृत योग व्यायाम में कहा गया है कि सिद्धाचार्यों ने जिस कायासाधन पर विशेष बल दिया था, उसी को नाथ सम्प्रदाय के योगियों ने और अधिक विकसित करके उसे हठयोग नाम से प्रचारित किया, आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी कृत श्नाथ-सम्प्रदाय के अनुसार हठयोग का प्रयोजन उस अवस्था में उल्लेखनीय है जब किसी अन्य साधन से समाधि प्राप्त न हो रही हो।

“यदा न सिद्ध्यते बोधिहठयोगेन साधयेत्” अर्थात् जिन्हें बोधि प्राप्त न हो रही हो वे हठयोग का साधन करें। उनके लिये बोधि अवस्था प्राप्त करने का साधन हठयोग है। 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। भवेद्दीर्यवरती गुप्ता निवीर्या तु प्रकाशिता।³

इसलिये इस विद्या का अभ्यास एकांत में करना चाहिये जिससे अधिकारी साधन को देखकर अनाधिकारी इसका अभ्यास करने से हानिग्रस्त न हो जाये। जिस काल में हठयोग प्रकाश में आया उस काल में बाह्य आडम्बर चरम पर थे अतएव इस विद्या को भी मात्र आडम्बर न समझ लिया जाये इस हेतु इसे गुप्त रूप से करने के लिये कहा जाता रहा। आज स्थिति बदल गई है, लोग इसका महत्व समझने लगे हैं हठयोग के उद्देश्य के दृष्टिकोण पर विचार करने पर हम देखते हैं कि राजयोग के लिये तो यह आवश्यक है ही साथ ही स्वास्थ्य संरक्षण, रोग से मुक्ति, सुप्त चेतना की जागृति, व्यक्तित्व विकास तथा आध्यात्मिक उन्नति इस विद्या की प्रासंगिकता है।

स्वास्थ्य संरक्षण-शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ एवं सभी संस्थान ठीक प्रकार से कार्य करते रहने से ही आगे बढ़ सकता है। हठयोग में आसनेन भवेत् दृढम्। षट्कर्मणा शोधनम् आदि कहकर आसनों के द्वारा मजबूत शरीर तथा षट्कर्मों के द्वारा सभी दोषों का शमन करने की बात कही गई है। आसनों के माध्यम से शरीर में दबाव व खिंचाव पड़ते हैं शरीर पर +अम व - अम दबाव पड़ने से शरीर की मासपेशिया लचीली व पुष्ट होती हैं। रक्तवय संस्थान ठीक होता है व पूरे शरीर की वीजमवेजें बरकरार रहती 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. Improvement (उन्नति)
2. Maintenance (संरक्षण)

1. Improvement 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 ऐसी क्रियायें हैं जिनसे स्वास्थ्य संरक्षण हो सके। घेरण्ड संहिता में सप्त साधनों का वर्णन इसी पक्ष को लेकर किया है एवं सप्त साधनों में षट्कर्म स्वास्थ्य में उन्नति लाने के दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण कदम है-

धौतिर्विस्ति स्तथा नेति लौलिकी त्राटक तथा। कपालभातिश्चौतानि षट्कर्माणि समाचरित।⁴

2. अर्थात् धौति (सफाई करना), वस्ति (उपस्थ क्षेत्र की सफाई), नेति (आँख, नाक, गले की शुद्धता के लिये), लौलिकी (आंतों की सफाई हेतु) एवं त्राटक और कपालभाति छः कर्म हैं।
3. Maintenance या 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 है। उपनिषदों में जो आसन कहे गये हैं वे ध्यानात्मक आसन हैं चाहे सिद्धासन हो या पद्मासन, भद्रासन या सिंहासन ये आसन उच्चतर अभ्यासों के लिये प्रयुक्त होते हैं। आसन मात्र अंगों का अभ्यास नहीं है वरन् इससे कहीं अधिक है, आसनों के साथ सजगता 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। मन और शरीर को सही रखना व उनसे सामन्जस्य पूर्ण काम लेना स्वास्थ्य संरक्षण का महत्वपूर्ण पहलू है जिसे हठयोग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

- रोग मुक्ति-हठयोग का उद्देश्य शरीर व मन को रोगमुक्त करना है। कहा भी गया है- कुर्यान्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्।⁵ आसन शरीर व मन की स्थिरता लाता है, 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। मन से शरीर का सीधा सम्बन्ध है एवं हठयोग शरीर को साधकर मन को साधने की कला है। उदर विकारों के लिये हठप्रदीपिका कहती है- मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीपिं प्रचंडरूग्माभ्यास-तरूकुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्।⁶ मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र के समान है। इससे कुंडलिनी जाग्रत होती है तथा चन्द्रमंडल स्थिर होता इसी प्रकार षट्कर्मों से रोग निवारण कहा गया है। कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विशतिः। धौतिकमप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः।⁷ धौति से कास, श्वास, प्लीहा सम्बन्धी रोग, कुष्ठ रोग, कफदोष का निवारण होता है। 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 लिये हठयोग से बेहतर साधन नहीं है। सुप्तचेतना की जाग्रतिहठयोग की साधनाएं शरीर से मन पर नियंत्रण 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 बहुत कुछ बदल जाता है। मानव

की चेतना निश्चित रूप से अन्य प्राणियों की अपेक्षा अधिक विकसित है। हठयोग प्राणों का उत्थान कर चेतना के नये आयामों को सामने लाता है व मानव मन को शक्तिशाली व प्रतिभावान बनाता है प्राणायाम, धारणा, ध्यान के अभ्यास से सुप्त चेतना की जाग्रति होती है।

- **व्यक्तिव विकास** – हठयोग के विभिन्न अभ्यासों को सामान्य 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 उद्देश्य आध्यात्मिक उत्थान है। यह शारीरिक, मानसिक रूप से सम्पन्न तो करता ही है परन्तु सर्वोच्च उद्देश्य आध्यात्मिक उन्नति ही है। सम्पूर्ण हठयोग को हं और क्षं (ठ) का सन्तुलन कहा जाता है। यही 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 जबाब है सुख के लिये। सुख ही वह motivation है वह driving factor है जो इन्सान को कुछ करने के लिये 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 का और जगत का पूरा परिपेक्ष्य समझने के लिये योग को साधन चुना, मन को विज्ञानशाला बनाया, उन्होंने स्वयम् पर प्रयोग किये एवं आन्तरिक व बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया। ऋषियों ने जीवन के निष्कर्ष को जानने के लिये जिन विधाओं का प्रयोग किया उनमें योग की वे समस्त धाराएँ हैं जो ज्ञात व अज्ञात हैं। उन धाराओं में एक अति महत्वपूर्ण धारा है हठयोग, हठयोग शरीर को साधकर मन को नियंत्रित 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 है 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 पृष्ठ भूमि तैयार करता है। हठयोग यौगिक चिकित्सा पक्ष के तीनों आयामों को उन्नत करता है।

उपसंहार

हठयोग चिकित्सीय आयाम –

1. उपचारात्मक-रोग से पीडित व्यक्ति यौगिक अभ्यास द्वारा स्वास्थ्य प्रति करता है।
2. निरोधक-यह वह संदेह है कि रोग होने वाला है और खतरे की घंटी से सजग होकर योगाभ्यास प्रारम्भ किया जाता है।
3. स्वास्थ्य वर्धक-कोई बीमारी न होने पर भी योगाभ्यास शारीरिक, मानसिक क्षमताओं को बढ़ाता है, उनमें वृद्धि करता है।

हठयोग तीनों आयामों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कोई भी प्रक्रिया या प्रणाली तब स्वीकार होती है जब साधारण आदमी द्वारा उस प्रक्रिया को अपनाकर दिन-प्रतिदिन के कार्यों में सुविधा देखता है व उन्हें वह उपयोगी समझता है। हठयोग को क्रियाएं मानव चेतना को इस प्रकार से प्रभावित व उन्नत करता है कि वह साधारण व विशिष्ट कार्यों को इनके अभ्यास से आसानी से कर सकता है व उत्कृष्ट कर पाता है। हठयोग की खूबी यह है कि यह मानव की क्षमताओं को ध्यात्मिक के साथ एकतान करता हुआ आगे बढ़ाता है और एक सुनिश्चित आकार गढ़ता है। आध्यात्मिक प्रगति के साथ व्यक्तित्व के समग्र विकास के आयामों का विकास होता है। आयुर्वेद में कहा गया है-

‘धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्य मूलमुत्तमम्’

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिये सर्वतोभावेन शरीर निरोगी होना नितान्त आवश्यक है। रोगी शरीर के द्वारा कोई भी पुरुषार्थ सिद्ध नहीं होता है। 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। शरीर नियन्त्रण से मन का नियंत्रण हठयोग से ही सम्भव है।

सन्दर्भ-सूची

1. हठयोग प्रदीपिका में ब्रह्मानन्द की व्याख्या, पृष्ठ 18
2. हठप्रदीपिका 1/67
3. हठप्रदीपिका 1/10
4. हठयोगप्रदीपिका 1/69
5. हठप्रदीपिका 1/11
6. घेरण्ड संहिता 1/12
7. हठप्रदीपिका 1/17
8. हठप्रदीपिका 1/27
9. हठप्रदीपिका 1/25