

हठरत्नावली एवं हठप्रदीपिका नामक ग्रन्थों की वर्तमान के सापेक्ष में सार्थकता

नवज्योति सिद्ध¹

आत्म निर्भर बनने की क्षमता वास्तव में हर व्यक्ति में होती है। परन्तु बहुत कम लोग ऐसे हैं जो अपनी शक्तियों पर विश्वास कर पाते हैं। दूसरों का सहारा ढूँढना उनकी आदत बन जाती है। यह बात हमें कभी नहीं भूलनी चाहिए कि दूसरों के सहारे चलना तो बड़ा आसान होता है किन्तु इससे हमारी रही-सही शक्ति भी क्षीण हो जाती है। मस्तिष्क और योग्यता का जिनता उपयोग किया जाएगा, ये उतने ही बढ़ेंगे।² हमारी मानसिक योग्यता व अन्य सभी योग्यताओं को बढ़ाने में 'योग विद्या' ही सर्वश्रेष्ठ विद्या है जो हमारी सहायता करेगी। हमारी इस पावन धरा पर अनुपम विद्याओं के अनन्त भण्डार विद्यमान हैं। इस असीम भण्डार में नाना प्रकार का ज्ञान छिपा है, जिसमें योग विद्या अनादि-आदि काल से उपलब्ध है।³

योग की साधना आध्यात्मिक ज्ञान की साधना है। मनुष्य का शरीर ईश्वर की आध्यात्मिक शक्तियों की संरचना है। योग संकल्प की साधना है और आत्मा में स्थित होने का विज्ञान है।⁴ योग समाधि है⁵ योग जीवन दर्शन है। योग जीवन प्रबन्धन है। योग मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं अपितु सम्पूर्ण जीवन शैली है। योग सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है। योग व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व की सम्पूर्ण समस्याओं का समाधान है।⁶ योग आत्मानुशासन है।⁷

योग विद्या सभी संस्कृतियों में आध्यात्म जगत का एक ऐसा विज्ञान है। जिसे हर मानव 'सुखी व निरोगी काया' तथा जीवन के पुरुषार्थ चातुष्टय हेतु अपना सकता है। पुष्ट शरीर के माध्यम से ही जीवन के उच्चतम स्तर तक पहुँचा जा सकता है, किन्तु भौतिकता की अंधी दौड़ में मानव ने अपने जीवन को अनेक कष्ट तथा तनाव से घेर लिया है। आधुनिक जीवन पद्धति की जटिलताओं के कारण तथा अर्थवाद और भौतिकवाद की वृद्धि के कारण अधिकांश मनुष्य रोग ग्रस्त हैं तथा पंचभूत व विकृत भौतिक विषय वासनाओं, लोभ, मोह, क्रोध, राग-द्वेष आदि व तरह-तरह के प्रदूषणों से पंचकोश शरीर अधि-व्याधि से ग्रस्त हो गया है। जीवन के बड़े उद्देश्य एवं आत्मोन्नति के लक्ष्य विलुप्त प्रायः हो गये हैं। जिसके परिणामस्वरूप शरीर की क्रियाएं और प्राणों का सर्व-व्यापार मंद और अशक्त हो गये हैं। सभी विविध दुःख

¹ नवज्योति सिद्ध: शोध छात्रा, गुरुकुल कॉगडी विश्वविद्यालय (हरिद्वार)

² मार्डेन स्वेट: आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ 2013 मनोज पब्लिकेशन्स, बुराडी (दिल्ली) पृ0-5

³ रामदेव स्वामी: प्राणायाम रहस्य 2009 दिव्य प्रकाशन पंतजलि योगपीठ (हरिद्वारा) प्रस्तावना

⁴ दशोरा नन्दलाल: पातजल योग सूत्र योग दर्शन, रणधीर प्रकाशन रेलवे रोड (हरिद्वार)

⁵ योग: समाधि: विशिष्ट संहिता

⁶ रामदेव स्वामी: जीवन दर्शन 2009, दिव्य प्रकाशन पंतजलि योगपीठ (हरिद्वार) पृ0-63

⁷ 'अथ योगानुशासनमः' योगसूत्र 1/2

निवारण (दैहिक, दैविक व आध्यात्मिक) का प्राचीन काल से जो एक मार्ग ऋषियों द्वारा बताया गया है, वह योग मार्ग ही हैं।⁸

‘योग’ मनुष्य के अन्दर सुप्त प्रायः पड़ी अंतदृष्टि को प्रबोधित और आंदोलित करता है। अंतदृष्टि से रहित व्यक्ति विकास से विश्राम तक का प्रकाशमान राजपथ पकड़ने की अपेक्षा विलास से विनाश तक जाने वाला लोभनीय लेकिन कंटकाकीर्ण मार्ग पकड़ लेता है। वह न इहलौकिक को साध पाता है न पारलौकिक को। ‘योग’ दुराग्रह, सनक, मिथ्याचार, अहंभाव से ग्रसित बुद्धि को समाहित कर दिव्यता से संपूरित कर देता है। ‘योग’ का संस्पर्श बृद्धि को पर्वत से भी दृढ़ और समुद्र से भी गंभीर बना देता है। अवसाद के क्षणों में ‘योग’ का साहचर्य सघन विश्रान्ति देने वाला है।⁹

योग की महिमा असीम है तथा उसके अनेक प्रकार हैं जिनमें कुछ प्रमुख हैं जैसे— हठयोग, लययोग, राजयोग, मंत्रयोग आदि हठयोग साधना योग का अभिन्न अंग है, जिस पर चलकर साधक सभी द्वन्द्वों को सहने योग्य बना जाता है तथा योग के अन्तिम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग प्रस्त करता है। हठयोग के अनेकों ग्रन्थ हैं जिसमें इस साधना पद्धति का विशेष व विस्तृत रूप से वर्णन है उन्हीं ग्रन्थों की लम्बी श्रंखला में दो प्रमुख ग्रन्थ हैं— स्वामी स्वात्मारामकृत हठप्रदीपिका व श्री निवास योगी कृत हठरत्नावली ‘हठदीपिका’ एवं ‘हठरत्नावली’ दोनों ग्रन्थ अन्य सभी हठयोगिक ग्रन्थों में अपना विशिष्ट स्थान रखते हैं। दोनों ग्रन्थों के महान ग्रन्थकारों ने अपने ग्रन्थों में योग विद्या के अत्यन्त गूढ रहस्य को सामान्य शब्दों में वर्णन कर साधारण जन मानस हेतु भी प्रस्तुत कर अदम्य कार्य किया है, जो अवर्णीय है।

लययोग में जिस किसी आलम्बन में मन को एकाग्र करने का प्रयत्न किया जाता है। मन्त्रयोग में आराध्य के नामों के स्मरण के द्वारा आराध्य के असंख्य कल्याण गुणों का स्मरण किया जाता है इसी का कालान्तर में नवद्या भक्ति के रूप में विस्तार हुआ है। हठयोग में प्राणायाम की प्रधानता है, किन्तु प्राणायाम की सफलता के लिए आसनों की दृढता, मुद्राओं का अभ्यास तथा नादानुसंधान आवश्यक है¹⁰। आधुनिक समय में मानव जीवन की अन्धी दौड़ में शामिल हो स्वयं को भूलकर प्रकृति के दोहन में लगा है, जिसके भयंकर दुष्परिणाम हमारे सामने आने वाले हैं तथा कुछ आ रहे हैं, केवल और केवल योग विद्या ही वह मार्ग है, जो हमें इन समस्त कष्टों से बचा सकता है।¹¹ उसके लिए हठप्रदीपिका व हठरत्नावली नामक हठयोगिक ग्रन्थों में वर्णित योग मार्ग को अपनाना तथा इस पर चलना अति आवश्यक है।

हठप्रदीपिका के रचयिता स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं – मत्स्येन्द्रनाथ, गौरक्षनाथ आदि योगी हठविद्या के मर्मज्ञ थे उन्हीं की कृपा से यह ज्ञान मुझे प्राप्त हुआ है और मैंने हठप्रदीपिका नामक ग्रन्थ को लिपिबद्ध किया है। हठप्रदीपिका नामक ग्रन्थ में मुख्यतः चार उपदेशों में ही वर्णन है लेकिन कैवल्यधाम द्वारा प्रकाशित हठप्रदीपिका में पाँच उपदेश हैं, जो पंचम उपदेश है उसमें हठाभ्यास करते समय भूल से गलत प्रक्रिया अपना लेने पर सम्भावित—व्याधियों के निवारणार्थ यौगिक चिकित्सा का वर्णन किया गया है। इसी प्रसंग में शरीरस्थ वात, पित्त और कफ स्थान का निरूपण कर, कफ की अधिकता के कारण, हृदयशूल पार्श्वशूल, हिक्का, श्वास, कम्पन आदि रोगों की सम्भावनायें, एवं उनकी

⁸ बालकृष्ण आचार्य: विज्ञान की कसौटी पर योग 2007, दिव्य योग मन्दिर तूस्त पंतजलि (पु0-34)

⁹ बालकृष्ण आचार्य: विज्ञान की कसौटी पर योग 2007, दिव्य योग मन्दिर तूस्त पंतजलि (पु0-15)

¹⁰ भारती परमहंस स्वामी अनन्त: हठयोग प्रदीपिका, (2018) चौरवम्भा ओरियन्टलिया (पृ0सं0-6)

¹¹ बालकृष्ण आचार्य: विचार क्रान्ति दिव्य योग प्रकाशन कनखल

उपचार विधि बताई है,¹² जो आधुनिक समय में अत्यन्त अपेक्षित व सार्थक है क्योंकि आज मानव के दुषित रहन-सहन, खान-पान से अनेकों नित नयी व्याधियां जन्म ले रही है। इन समस्त व्याधियों से बचाव हेतु हमें अपना आचार-विचार तथा व्यवहार को संयमित कर योगा भ्यासों का सहारा लेने होगा, दोनों हठयोगिक ग्रन्थों में क्रमशः योग मार्ग पर बढ़ने का मार्ग बताया है तथा बीच में आने वाली बाधाओं के निवारण का भी विस्तार से वर्णन किया गया है सर्वप्रथम आदिनाथ भगवान को नमस्कार कर आगे विस्तार किया है-

“श्री आदिनाथय नमोऽस्तु तस्मै योपदिष्टा हठयोग विद्या।”¹³

दोनों ग्रन्थों में आसन प्राणायाम, मुद्रा, षट्कर्म की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन किया गया है जिसे अपनाकर जन सामान्य भी (किसी कुशल निर्देशक के निर्देशन में) अपनी व्याधियों का निवारण कर सकता है जैसे :-

मत्स्येन्द्र पीठं जठर प्रदीप्तिं प्रचण्डरुग्मण्डल खण्ड नास्त्रम्।
अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुसांम्।¹⁴ 1/27।।ह0प्र0

मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र के समान है, इससे कुण्डलिनी जागृत होती है तथा चन्द्रमण्डल स्थिर होता है।¹⁵

असहनीय रोगों को छेदन करने में अस्त्र के समान इस मत्स्येन्द्र आसन के प्रतिदिन लगातार अभ्यास करने से साधक के जठराग्नि की तीव्र रूप से वृद्धि होती है। कुण्डलिनी अर्थात् आधार शक्ति की निद्रा भंग होती है तथा चन्द्र अर्थात् तालु के ऊपरी भाग में स्थित चन्द्र से स्रावित होने वाले का स्राव रुक जाता है।¹⁶

दोनों ग्रन्थों में आसनों का विस्तार से वर्णन कर प्राणायाम को बताया गया है जैसे:

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः।
तथा लगतिकष्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम्।।52।। हठयोग प्रदीपिका¹⁷

अर्थात् मुख की बन्द करके जिस प्रकार कण्ठ से हृदय पर्यन्त स्पर्श करें इस प्रकार इडा-पिंगला, (दाहिनी व बायी नाथुने से) एक साथ प्राण वायु को धीरे-धीरे अन्दर लेकर कुम्भक करे।¹⁸

यह उज्जायी नामक प्राणायाम (कुम्भक) नाडी, जलोदर तथा धातु सम्बन्धी दोषों को नष्ट करने वाला है। इसका अभ्यास उठते-बैठते सदा-सर्वदा करना चाहिए।¹⁹

Note:- The term ‘gacchata tisthata’ is not to be understood literally as ‘whilewalking and standing; but to be taken to mean ‘all the time.’²⁰

¹² दिगम्बर जी स्वामी-झा डां पीतम्बरः हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग-मन्दिर समिति-पुणे (2001) पृ-20

¹³ हठप्रदीपिका 1/1 कैवल्यधाम लोना वाला, पुणे (2001) पृ0-1

¹⁴ हठप्रदीपिका 1/1 कैवल्यधाम लोना वाला, पुणे (2001) पृ0-14

¹⁵ हठप्रदीपिका 1/1 कैवल्यधाम लोना वाला, पुणे (2001) पृ0-1

¹⁶ ब्रह्मानन्दकृता, हठप्रदीपिका ज्योत्सना (2002) कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग मन्दिर पूणे पृ0सं0-38

¹⁷ भारती परमहंस स्वामी अनन्तः हठयोग प्रदीपिका (2018) चौरवम्भा ओरियन्तालिया, दिल्ली पृ0-54

¹⁸ भारती परमहंस स्वामी अनन्तः हठयोग प्रदीपिका (2018) चौरवम्भा ओरियन्तालिया, दिल्ली पृ0-54

¹⁹ दिगम्बर जी स्वामी झा डा. पीतम्बरः हठप्रदीपिका 2008, कैवल्यधाम योग मन्दिर समिति पृ0-58

दोनों ग्रन्थों में आधुनिक जीवन में व्याप्त समस्त व्याधियों के निवारण हेतु वर्णन किया गया है, जैसे आज मुख्यतः बाल समय से पहले सफेद होने की गम्भीर समस्या है। इस समस्या के निराकरण हेतु इन ग्रन्थों में आसनों के साथ मुद्राओं में विपरीतकरणी मुद्रा का वर्णन है।

ऊर्ध्वनाभिर धस्तालुरुर्ध्व भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते । 3/68 ॥ हठप्रदीपिका²¹

नाभि को ऊपर और तालु को नीचे करने से सूर्यमण्डल ऊपर और सोमण्डल नीचे हो जाता है। इसे ही विपरीतकरणी कहते हैं, जिसे गुरु से ही सीखना चाहिए।²²

इस मुद्रा के अभ्यास करने से जठराग्नि बढ़ती है जिससे हमारा भोजन पचता है, इसके अभ्यासी को पर्याप्त भोजन करना चाहिये। यदि कम भोजन किया जाय तो उसी समय अग्नि (शरीर को) जलाने लगती है। इसके लगातार अभ्यास से छः महीने के बाद ही झुर्री तथा सफेद बाल नहीं दिखाई पड़ते। जो प्रतिदिन तीन घण्टे तक (विपरीतकरणी) का अभ्यास करता है, वह मृत्यु को जीत लेता है।²³

दोनों ग्रन्थों में इसका वर्णन भी किया गया है कि जब साधक से कोई भी क्रिया गलत ढंग से हो जाती है तो उससे कौन सी व्याधि उत्पन्न होती है उसे कैसे सुधारा जाये जैसे—जब वायु प्रकृपित हो जाती है तथा गलत मार्ग से प्रवाहित होने लगे व जब वह पित्त—प्रदेश में जमा हो जाती है तब छाती में दर्द, बगल में दर्द तथा पीठ में दर्द होता है।²⁴

जब वायु कफ प्रदेश में जमा होकर गाँठ बन कर रहता है तब धातु में विषमता हो जाने से हृदयरोग, खॉसी, हिचकी, दमा तथा सिर में दर्द आदि रोग होते हैं।²⁵

इनके निवारण हेतु शरीर के अंगों की मालिश करना और गरमपानी से स्नान करना, और पथ्य में घी के साथ खीर खाकर तथा अच्छी तरह पच जाने पर योगाभ्यास करना चाहिए।²⁶

अन्य व्याधियों के बारे में भी वर्णन किया गया है तथा उनसे बचाव के उपाय भी बताये गये हैं। हठप्रदीपिका व हठरत्नावली सामान्य जन के लिए भी उपलब्ध है जिनसे सभी लाभ अर्जित कर सकते हैं। जो साधना के मार्ग पर अग्रसर है, उनके लिए साधना का मार्ग व कुण्डलनी जागरण का उपाय बताया गया है जो आधुनिक समय में भी कारगर है।

²⁰ Yogi Srinivasa: Hatharatnavali, The Ionavla Yoga Institute India, Page-46

²¹ स्वात्मारामकृतः हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति पुणे पृ0-107

²² स्वात्मारामकृतः हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति पुणे पृ0-107

²³ वलित पलितं चैवषण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।

²⁴ उन्मार्ग प्रस्थितों वायुः पित्तकोष्ठे यदा स्थित ।

छच्छूल पार्श्वशूल च पृष्ठशूल व जायते ।।05/7 हठप्रदीपिका

²⁵ कफकोष्ठ यदा वायुग्रन्थी भूत्वावतिष्ठते । हत्कासहिक्काश्वासाशिरः शूलादयों रुजाः

जायन्ते धातु वैषम्यालदा कुयति प्रतिक्रियाम् ।।5/13 ॥ हठप्रदीपिका पृ0-181

²⁶ तैलाभ्यङ्ग तदा पश्यं स्नानं चोष्णेन वारिणा ।

सघृत पायस भुक्त्वा जीर्णोडन्ने योगमभ्यसेत ।।518 ॥ हठप्रदीपिका पृ0-182

उपसंहार

हठप्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं कि:— मत्स्येन्द्रनाथ, गौरक्षनाथ आदि योगी हठविद्या के मर्मज्ञ थे और उन्हीं की कृपा से यह ज्ञान मुझे प्राप्त हुआ व मैंने हठप्रदीपिका नामक ग्रन्थ लिपिबद्ध किया जिसमें उन्होंने योग की सरल तथा स्पष्ट शब्दों में वर्णन कर मानव जीवन में ढालने का प्रयास किया। जिसके अभ्यास से प्राणी मात्र की समस्त शारीरिक—मानसिक तथा आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान हो सके व जीवन को नयी दिशा मिले व पूर्ण आरोग्य को व्यक्ति धारण कर स्वयं तथा समाजोपयोगी बन सकें।

हठरत्नावली में श्री निवासयोगी ने षट्कर्म, आसन, प्राणायाम व मुद्राबन्ध का विस्तारपूर्वक वर्णन कर उनके द्वारा पूर्ण आरोग्य प्राप्ति बताई है तथा केवल चार उपदेशों में अपनी बात को स्पष्ट किया है। वर्तमान में मानव उनके द्वारा वर्णित केवल कुछ ही क्रियाएँ कर स्वस्थ रह सकता है, उन्होंने षट्क्रियाओं को सभी के लिए अनिवार्य किया है।

वर्तमान समय में जहाँ संसार हथियारों की प्रतिस्पर्धा, हिंसक मानसिकता, नैतिक तथा चारित्रिक पतन, वैश्विक उष्णियता आदि चुनौतियों को झेल रहा है। इन सब का समाधान केवल योग विद्या ही है। इस बात को आज जनमानस भी मान चुका है, इसका उदाहरण है इतनी बड़ी संख्या में मिलकर एक साथ 21 जून को 'योग दिवस' मनाना है, अतः दोनों ग्रन्थों में योग के सम्पूर्ण पहलुओं को जनमानस तक पहुँचाने का सफल व सार्थक प्रयास है जो अपने में सम्पूर्ण योग साहित्य में विशिष्ट स्थान रखता है तथा वर्तमान जीवन के प्रत्येक पहलु में सार्थक है।

