B.Sc. Yoga, 1st Semester

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

हठयोग और राजयोग का अन्तर सम्बन्ध

(Inter-relation of Hathayoga and Rajyoga)

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

हठयोग

(Hatha Yoga)

'ह' + 'ठ' = हठयोग

'ह' = हकार अर्थात् सूर्य नाड़ी या दाहिना श्वर।

'ठ' = ठकार अर्थात् चन्द्र नाड़ी या बायां श्वर।

अतः हकार और ठकार का मिलन ही हठयोग है।

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।

राजयोग

(Rajyoga)

न दृष्टि लक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः।
न धारणा ध्यान परिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे।।

हठरत्नावली 1.13

''जहां चक्षु का कोई लक्ष्य न हो, चित्त समय और काल से प्रतिबन्धित न हो, श्वास का अपरोध न हो और धारणा–ध्यान के लिए कोई श्रम न हो'' वह अवस्था राजयोग कहलाती है।

हठयोग और राजयोग का अन्तर सम्बन्ध

(Inter-relation of Hathayoga and Rajoga)

हठयोग साधन है और राजयोग साध्य है।

हठयोग साधन और राजयोग साध्य 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।