

योगतत्व उपनिषद् में हठयोग की अवधारणा

(Concept of Hatha Yoga in Yogatattva Upnishad)

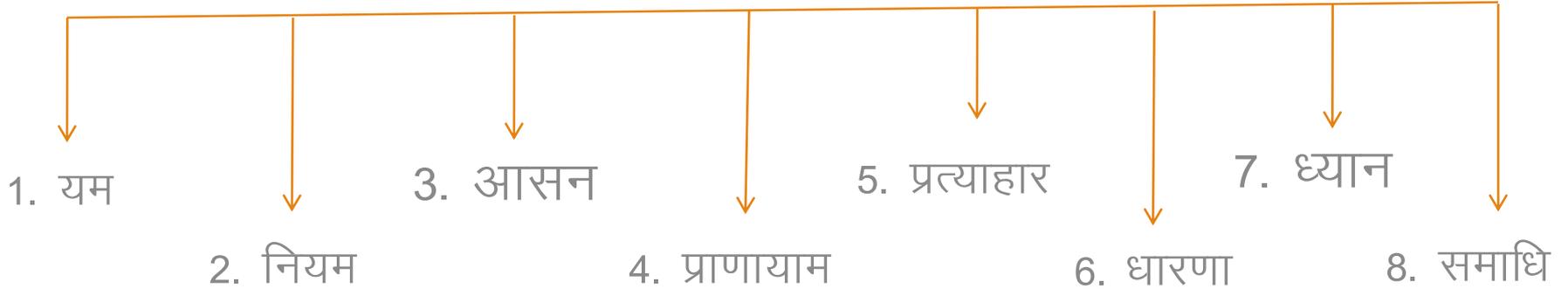
Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

हठयोग

हठयोग : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को अष्टांगयोग कहते हैं। यहां अष्टांगयोग की चर्चा हठयोग के अन्तर्गत करने से स्पष्ट होता है कि यह उपनिषद् हठयोग के आठ अंग मानती है।

हठयोग के अंग



हठयोग : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को अष्टांगयोग कहते हैं। यहां अष्टांगयोग की चर्चा हठयोग के अन्तर्गत करने से स्पष्ट होता है कि यह उपनिषद् हठयोग के आठ अंग मानती है।

हठयोग के अंग

1. यम :

इस उपनिषद् में यमों में 'सूक्ष्म आहार' को प्रमुख माना गया है।

2. नियम :

अहिंसा' प्रधान नियम है।

3. आसन :

सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन और भद्रासन ये चार आसन ही प्रमुख आसन हैं।

योग मार्ग के प्रारम्भिक विघ्न :

अलस्य, अपनी बड़ाई, धूर्तपन की बातें, मन्त्रादि का साधन, धातु (धन), स्त्री, चंचलता आदि योग साधना की प्रारम्भिक बाधाएं हैं।

4. प्राणायाम : इस उपनिषद् में साधक को पद्मासन में प्राणायाम करने का परामर्श दिया गया है। इसके अभ्यास हेतु साधक को एक छोटी सी कुटिया बनाकर, जो छोटे द्वार से युक्त तथा बिना छिद्र वाली विनिर्मित कर लेनी चाहिए। इसके बाद उसे गाय के गोबर से लीप कर खटमल, मच्छर, मकड़ी आदि जीवों से रहित कर स्वच्छ और सुन्दर कर लेना चाहिए।

इष्ट देवता को प्रणाम कर दायें हाथ के अँगूठे से पिंगला (दायीं नासिका) नाड़ी को बन्द बायीं नासिका से धीरे-धीरे वायु को खींचे तथा उसे सामर्थ्य अनुसार रोककर कुम्भक करें। तदोपरान्त पिंगला नाड़ी से उस वायु को सामान्य गति से निष्कासित कर पुनः पिंगला से पूरक करें। शक्ति अनुसार कुम्भक करके पुनः दूसरी नासिका से रेचक करें।

इस प्रकार जिस नासिका से रेचक करें पुनः उसी नासिका से पूरक कर कुम्भक करें तथा दूसरी नासिका से निष्कासित कर दें।

सामान्यतः मात्रा की गणना से पूरक, कुम्भक और रेचक की अवधि का उल्लेख योग के ग्रन्थों में मिलता है। इस उपनिषद् में मात्रा का परिमाण बताते हुए कहा गया है कि :

**जानु प्रदाक्षणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् अंगुलिस्फोटनं कुर्यात्सा
मात्रा परिगीयते। योगतत्वोपनिषद् 40**

अर्थात् सहज सामान्य गति से जानु की प्रदक्षिणा करके एक चुटकी बजाए, इतने समय को एक मात्रा कहा जाता है।

इडया वायुमारोप्य शनैः षोडशमात्रया । कुम्भयत्पूरितं पश्चाच्चतुष्टया तु मात्रया ।
रेचयत्पिंगलानाडया द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः । पुनः पिंगलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः ॥

योगतत्वोपनिषद् 41–42

अर्थात् 'सर्व प्रथम इडा नाडी से 16 मात्रा तक वायु को धारण करे, तदोपरान्त चौसठ मात्रा तक कुम्भक करें उसके बाद 32 मात्रा तक पिंगला से रेचक करें। पुनः पिंगला से ही पूरक करके पूर्व की भाँति सभी क्रम सम्पन्न करें।

इस उपनिषद् में प्रातः, मध्यान्ह, सांय और अर्धरात्रि अर्थात् चार बार प्राणायाम के अभ्यास का परामर्श दिया गया है, जिसमें क्रमशः 80 मात्रा की संख्या तक कुम्भक को ले जाने का परामर्श है। इस प्रकार से अभ्यास करने से 3 माह में नाड़ियों के शुद्ध होने की बात बतायी गयी है।

नाडी शुद्धि के लक्षण :

1. शरीर में हल्कापन का महसूस होना
2. जठराग्नि की तीव्र।
3. शरीर का कृश हो जाना नाडी शुद्धि के लक्षण हैं।

घटावस्था :

ततो भवेद्धटावस्था पवनाभ्यासतत्परा ।

प्राणोऽपानो मनोबुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनोः ।

अन्योन्यस्याविरोधेन एकता घटते यदा ।

घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि ब्रवीम्यहम् ॥

योगतत्वोपनिषद् 65—66

अर्थात् वायु धारण अभ्यास के द्वारा घटा अवस्था की प्राप्ति सहज रूप से हो जाती है। जिस अभ्यास के द्वारा प्राण, अपान, मन, बुद्धि, जीव तथा परमात्मा में जो पारस्परिक निर्विरोध एकता स्थापित हो, उसे घटा अवस्था कहते हैं।

घटावस्था प्राप्ति के बाद योगी को पूर्व अभ्यास अर्थात् पहले जितना अभ्यास करता था उसका चतुर्थ भाग ही करना चाहिए। दिन अथवा रात्रि में मात्र एक पहर ही केवल कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए। अब उतनी मात्रा में अभ्यास की आवश्यकता नहीं रह जाती है।

5. प्रत्याहार : प्रत्याहार को परिभाषित करते हुए कहा गया है:

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम्। योगतत्वोपनिषद् 65—66

अर्थात् कुंभक में स्थिर होकर इंद्रियों को उनके विषय से खींच कर लाना ही प्रत्याहार है। उस समय योगी जो कुछ चक्षुओं से दृश्यवत करें उन चीजों को आत्मवत समझें।

अर्थात् प्रत्याहार के अभ्यास में इंद्रिय जनित समस्त ज्ञान को आत्मसात समझने का प्रयत्न करें। इस अभ्यास से धीरे-धीरे योगी की चित्त शक्ति बढ़ती जाती है। जैसे-जैसे चित्त शक्ति बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे उसे दूर श्रवण, दूरदर्शन, क्षणभर में सुदूर क्षेत्र में आ जाना, वाणी सिद्धि, मनचाहा रूप धारण कर लेना, अदृश्य हो जाना, मल-मूत्र के स्पर्श से लोहे का स्वर्ण बन जाना, आकाश मार्ग में गमन की शक्ति आदि।

उपरोक्त सिद्धियां योग मार्ग के विघ्न हैं। साधक को इन सिद्धियों से बचना चाहिए। सिद्धियों को कभी भी किसी के सामने प्रकट नहीं करना चाहिए। बल्कि योगी को जन सामान्य की समझ में अज्ञानी, मूर्ख एवं बाधिर की भांति रहकर अपनी सामर्थ्य को छुपा कर रखना चाहिए।

6. धारणा और परिचयावस्था :

एवं भवेद्धटावस्था संतताभ्यासयोगतः ।

अनभ्यासवतश्चैव वृथागोष्ठया न सिद्धयति ॥

तस्मयत्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ।

ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः ॥

वायुः परिचितो यत्नादग्नि सह कुण्डलीम् ।

भारवायत्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥

योगतत्त्वोपनिषद् 65—66

अर्थात् इस प्रकार नियमित योगाभ्यास से घटावस्था की प्राप्ति होती है, परन्तु इस प्रकार की सिद्धि अभ्यास से ही सम्भव है, मात्र बातों से नहीं। घटावस्था के आगे निरंतर अभ्यास से परिचय अवस्था की प्राप्ति होती है। परिचय अवस्था के लिए योगी को प्रयत्न पूर्वक वायु से प्रदीप्त अग्नि सहित कुंडलिनी की साधना के द्वारा जागृत करके भावना पूर्वक सुषुम्ना में अवरोध रहित प्रवेश कराना चाहिए। योगी का चित्त वायु रहित सुषुम्ना में प्रवेश हो जाने से उसकी पृथ्वी आदि पंचमहाभूत रूपी देवों में पांच प्रकार की धारणा हो जाती है।

7. ध्यान

सगुणं ध्यानमेतत्स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।

निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥

योगतत्वोपनिषद् 105 ।

अर्थात् योगतत्वोपनिषद् में ध्यान के दो भेद सगुण और निर्गुण माने गये हैं। इस उपनिषद् के अनुसार सगुण ध्यान का फल अणिमादि सिद्धियाँ और निर्गुण ध्यान से समाधि की प्राप्ति होती है।

8. समाधि

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।

यदि स्वदेहमुत्त्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ॥

योगतत्वोपनिषद् 105 ।

अर्थात् जिस अवस्था में जीवात्मा और परमात्मा की अवस्था समान हो जाती है, उसे समाधि कहते हैं। इस अवस्था अर्थात् समाधि में योगी यदि अपने शरीर का परित्याग करना चाहे, तो वह अपने शरीर को परित्याग भी कर सकता है।

इस प्रकार योगी अपने आपको परब्रह्म में विलीन कर लेने के उपरान्त उसे फिर से जन्म नहीं लेना पड़ता है। यदि किसी योगी को अपना शरीर प्रिय लगता है, तो वह अपने शरीर में रहते हुए अणिमादि सिद्धियों को प्राप्त कर सभी लोकों में गमन करता है। वह चाहे तो देवता होकर स्वर्ग में भी रह सकता है। योगी अपनी ईच्छानुसार मनुष्य या यक्ष आदि का भी रूप क्षणभर में धारण कर सकता है। वह सिंह, हाथी, घोड़ा आदि अनेक रूपों को भी अपनी ईच्छा से धारण कर सकता है।

निषेधः

नमक, तेल, खटाई, गर्म, रूखा, तीक्ष्ण भोजन, हरे साग, हींग आदि मसाले, आग से तापना, स्त्री प्रसंग, अधिक चलना, प्रातः काल का स्नान उपवास तथा शरीर को कष्ट पहुंचाने वाले कार्यों का परित्याग कर देना चाहिए।

आहारः

अभ्यास के प्रारंभिक काल में दुग्ध, घृत आदि सर्वश्रेष्ठ भोजन है। गेहूं, चावल, मूंग का आहार योग में सहायता प्रदान करने वाला है।

योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण:

1. भूमि से ऊपर उठना
2. मल और मूत्र का अति अल्प हो जाना
3. निद्रा का घट जाना
4. कीचड़ नाक, थूक, पसीना, मुख की दुर्गंध

आदि योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण है। अभ्यास की उत्तरोत्तर वृद्धि से निम्न लक्षण प्रकट होने लगते हैं:

5. शक्ति का आ जाना
6. भूचर सिद्ध हो जाने से भूचरों पर विजय प्राप्त हो जाना
7. व्याघ्र, हाथी, नीलगाय, सिंह आदि को योगी हाथ से मार कर उन्हें मृत्यु को प्रदान करने की समर्थ्य आ जाना
8. योगी का स्वरूप कामदेव के सदृश्य सुंदर हो जाता है।
9. ऐसे योगी को देखकर अनेकों स्त्रियां उससे भोग कराने की इच्छा को प्रकट करना।

सावधानियाः

योगतत्वोपनिषद् योगसाधकों को निम्न सावधानियों का परामर्श दिया गया है :

1. अभ्यास के प्रारम्भिक काल में आलस्य, अपनी बड़ाई, धूर्तपने की बातें आदि विघ्न उपस्थित होते हैं। साधक को इन विघ्नों से सावधान रहना चाहिए।
2. श्रेष्ठ और बुद्धिमान साधक को धात (धन), स्त्री, लौल्यता (चंचलता), आदि को मृगतृष्णा और विघ्न रूप मानकर इनका परित्याग कर देना चाहिए।
3. योग सिद्धि के लक्षण आने पर उनका प्रदर्शन नहीं करना चाहिए, बल्कि स्वयं ही देखकर अपना खुद उत्साह वर्धन करना चाहिए।

सावधानियां:

4. योग सिद्धि के परिणाम स्वरूप योगी कामदेव के समान सुन्दर हो जाता है। ऐसे योगी को अवलोकित करने के पश्चात अनेकों स्त्रियाँ उसकी ओर आकृष्ट होकर उससे भोग की ईच्छा करने लगती है। ऐसे में योगी को उनकी ईच्छी की पूर्ति कदापि नहीं करनी चाहिए वरन् स्त्रियों का चिन्तन न करते हुए दृढ़ निश्चयी होकर निरंतर अभ्यासरत् रहना चाहिए।

5. विपरीतकरणी मुद्रा के अभ्यास से साधक की जठराग्नि बढ़ जाती है, जिसके कारण योगी में अधिक भोजन पचा सकने की सामर्थ्य हो जाती है। ऐसी अवस्था में योगी को कम आहार नहीं ग्रहण करना चाहिए अन्यथा उसकी जठराग्नि से उसका शरीर नष्ट होने लगेगा।



धन्यवाद

Thanks