

3. योगाभ्यास के प्रारम्भ में ही अग्नि का सेवन, स्त्री का संग तथा लम्बी यात्रा को छोड़ देने का परमर्ष भी हठप्रदीपिका देती है। (हठप्रदीपिका 1.61)

हठयोग के ग्रन्थों में आसन

(क) हठप्रदीपिका

1. हठप्रदीपिका में 15 आसनों का वर्णन किया गया है, जो इस प्रकार हैं :

- | | | |
|------------------|---------------------|--------------------|
| (1) स्वास्तिकासन | (2) गोमुखासन | (3) वीरासन |
| (4) कूर्मासन | (5) कुक्कुटासन | (6) उत्तानकूर्मासन |
| (7) धनुरासन | (8) मत्स्येन्द्रासन | (9) पश्चिमतानासन |
| (10) मयूर आसन | (11) शवासन | (12) सिद्धासन |
| (13) पद्मासन | (14) सिंहासन | (15) भद्रासन |

उपरोक्त आसनों में अन्तिम चार (सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन) आसनों को स्वात्माराम ने विषष्टि माना है।

2. हठप्रदीपिका के अनुसार आसनों के लाभ : “आसन मानसिक तथा शारीरिक स्थिरता, आरोग्य तथा शरीर में हल्कापन का अनुभव लाता है।” (हठप्रदीपिका 1.17)

3. हठप्रदीपिका में निम्न आसनों के लाभ का विवरण प्राप्त होता है:

पश्चिमतानासन : प्राण का सुषुम्ना में संचार होता है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है, उदर पतला होता है तथा आरोग्य लाभ होती है।

मयूरासन : मयूर आसन षीघ्र ही समस्त रोगों का नाश कर, उदर, गुल्म आदि दोषों को दूर करता है इस आसन का अभ्यास कुपथ्य भोजन को भी अच्छी तरह पचाता है। जठराग्नि को इतना प्रदीप्त करता है कि मानों विष भी भस्म हो जाय।

शवासन : थकान को मिटाकर मानसिक षान्ति प्रदान करता है।

सिद्धासन : मोक्षद्वार का भेदन करने वाला है। स्वात्माराम के अनुसार सिद्धासन के अनुसार सिद्ध आसन के समान दूसरा आसन नहीं, केवल कुम्भक के समान कोई कुम्भक नहीं, खेचरी के समान कोई मुद्रा नहीं तथा नाद के समान कोई लय नहीं।⁴⁰

पद्मासन : सभी रोगों को नष्ट करने वाला है।

भद्रासन : सभी व्याधियों को नाश करने वाला।

4. हठयोग के अभ्यास का क्रम : स्वात्माराम के अनुसार आसन, प्राणायाम, मुद्रा और उसके बाद नादानुसंधान का अभ्यास करना चाहिए।⁴¹

⁴⁰ हठप्रदीपिका 1.42।

5. योगाभ्यास सिद्धि में समय : स्वात्माराम के अनुसार ब्रह्मचारी, मिताहारी, त्यागी तथा योग के प्रति पूर्ण समर्पित साधक का योग एक वर्ष या उससे कुछ अधिक में सिद्ध हो जाता है। इसमें कोई संदेह नहीं है।⁴²

(ख) घेरण्ड संहिता

1. घेरण्ड संहिता में आसनों की संख्या : महर्षि घेरण्ड ने जीव जन्तुओं की संख्या जितनी आसनों की संख्या बताते हुए कहा है कि भगवान् शिव ने 84 लाख आसनों का उपदेश दिया है, उसमें 84 आसन श्रेष्ठ है। उन 84 में भी 32 अतिविषिष्ट और अधिक शुभ है। जिनका विवरण इस प्रकार है :

- | | | |
|----------------------|-----------------------|------------------|
| (1) सिद्धासन | (2) पद्मासन | (3) भद्रासन |
| (4) मुक्तासन | (5) वज्रासन | (6) स्वास्तिकासन |
| (7) सिंहासन | (8) गोमुखासन | (9) वीरासन |
| (10) धनुरासन | (11) मृतासन (षवासन) | (12) गुप्तासन |
| (13) मत्स्यासन | (14) मत्स्येन्द्रासन | (15) गोरक्षासन |
| (16) पश्चिमोत्तनासन | (17) उत्कटासन | (18) संकटासन |
| (19) मयूरासन | (20) कुक्कुटासन | (21) कूर्मासन |
| (22) उत्तान कूर्मासन | (23) उत्तन माण्डूकासन | (24) वृक्षासन |
| (25) माण्डूकासन | (26) गरुड़ासन | (27) वृषासन |
| (28) षलभासन | (29) मकरासन | (30) उष्ट्रासन |
| (31) भुजंगासन | (32) योगासन | |

इस प्रकार घेरण्ड संहिता के कुल 32 आसनों में हठप्रदीपिका के 15 आसन शामिल हैं। तथा उसके अतिरिक्त 17 आसनों का उल्लेख और हैं।

2. घेरण्ड संहिता में आसनों के लाभ : घेरण्ड के अनुसार "आसनों के अभ्यास से शरीर दृढ़ होता है।"⁴³

इस ग्रन्थ में आसनों के लाभ का विवरण इस प्रकार है :

1. सिद्धासन : सिद्ध होने से मोक्ष की प्राप्ति।
2. पद्मासन : सभी रोग दूर करने वाला

⁴¹ पुनष्च 1.56।

⁴² हठप्रदीपिका 1.57।

⁴³ 'आसनेन भवेत् दृढम्' घेरण्ड संहिता 1.10।

3. मुक्तासन : सिद्ध प्रदायक ।
4. सिंहासन : सभी रोग नष्ट करने वाला ।
5. मृतासन (षवासन) : श्रम को दूर कर चित्त को संतोष देने वाला ।
6. मत्स्यासन : रोगों को नष्ट करने वाला ।
7. गोरक्षासन : सिद्धि प्रदान करने वाला ।
8. भुजंगासन : शरीरस्थ अग्नि को बढ़ाकर सब रोगों को नाश करता है। इसके साधन से कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होता है ।

(ग) हठप्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में उल्लेखित आसनों में भेद :

1. **संख्या भेद** : हठप्रदीपिका में 15 जबकि घेरण्ड संहिता में 32 आसनों का उल्लेख किया गया है ।
2. **घेरण्ड संहिता के अनुसार 17 अतिरिक्त आसन इस प्रकार हैं :**

(1) मुक्तासन	(2) वज्रासन	(3) गुप्तासन
(4) मत्स्यासन	(5) गोरक्षासन	(6) उत्कटासन
(7) संकट आसन	(8) मण्डूकासन	(9) उत्तान मण्डूकासन
(10) वृक्षासन	(11) गरुड़ासन	(12) वृषासन
(13) शलभासन	(14) मकरासन	(15) उष्ट्रासन
(16) भुजंगासन	(17) योगासन	

अतः उपरोक्त **17 आसनों का उल्लेख हठप्रदीपिका में नहीं है।**

3. **मत्स्येन्द्रासन** : इस आसन की व्याख्या को लेकर हठप्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में मतभेद है ।
4. **सिद्धासन** : स्वात्माराम ने हठप्रदीपिका में मत्स्येन्द्रनाथ के सिद्धासन का प्रतिपादन किया है। इनका कहना है कि मेरे द्वारा बताये गये 'सिद्धासन' को दूसरे लोग वज्रासन, मुक्तासन और गुप्तासन कहते हैं। परन्तु कैवल्यधाम प्रकाशित 'हठप्रदीपिका' में इस बात को स्पष्ट किया गया है कि दूसरे ग्रन्थों में इन चारों आसनों में भिन्नता है।⁴⁴
5. **भद्रासन** : स्वात्माराम के अनुसार इसी को कुछ योगी गोरक्षासन भी कहते हैं परन्तु घेरण्ड संहिता में भद्रासन और गोरक्षासन दोनों हैं और दोनों स्वात्माराम के भद्रासन से भिन्न हैं।

हठयोग के ग्रन्थों में प्राणायाम

(क) हठप्रदीपिका :

1. **हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के प्रकार :**

⁴⁴ स्वात्माराम कृत— *हठप्रदीपिका*, कैवल्यधाम, श्रीमन्नाथव योग मन्दिर, लोनावाला, (पुणे), 2001, पृ. 19।