

# आध्यात्मिक उन्नति हेतु हठयोग ( भाग १ )

( आसन, मुद्रा, कामवासनापर नियंत्रण आदि )

अध्याय १

## आसन, बंध एवं मुद्रा

### अनुक्रमणिका

( कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र ड मुद्दे . ' \* ' चिह्नसे दर्शाए हैं । )

१. आसन	१६
* व्याख्या, आसनसिद्धि, प्रकार, लाभ	१६
* त्रुटियोंके कारण संभावित हानि और उन्हें दूर करने हेतु उपाय	१८
* व्यावहारिक सूचनाएं                      * पसीना शरीरमें सोखना	१९
* योगासन किसे एवं कब नहीं करने चाहिए ?	२४
२. बंध	२४
* व्युत्पत्ति, व्याख्या एवं शास्त्र              * परिणाम एवं महत्त्व	२४
* प्रकार    * बंध कौन न करे ?	२६
३. मुद्रा	२८
३ अ. व्युत्पत्ति एवं अर्थ ३ आ. परिणाम एवं महत्त्व	२८
३ इ. प्रकार	३१
* शरीरशुद्धिमुद्रा, प्राणायामसे संबंधित व ध्यानोपयोगी मुद्रा	३१
* प्रमुखतः सकाम साधनामें उपयुक्त मुद्राएं	३३

अध्याय २  
मौनयोग  
अनुक्रमणिका

१. व्याख्या	३९
२. प्रकार	३९
२ अ. अवस्थानुसार	३९
२ आ. कारणानुसार	४०
२ आ १. प्रासंगिक	४०
२ आ २. नैमित्तिक	४०
२ आ ३. नित्य	४०
२ आ ४. लोगोंके उपद्रवसे बचना	४०
२ आ ५. बाह्यजगतकी ओर साक्षीभावसे देखना	४१
३. लाभ	४१
३ अ. शरीरशास्त्रके दृष्टिकोणसे	४१
३ आ. मानसशास्त्रके दृष्टिकोणसे	४१
३ इ. अध्यात्मशास्त्रके दृष्टिकोणसे	४२
४. व्यावहारिक सूचना	४३
५. वाक्-मौन अपनेआप साध्य होना	४४
६. मुनि, स्थितप्रज्ञ मुनि तथा महामुनि	४४
६ अ. मुनि	४४
६ आ. स्थितप्रज्ञ मुनि	४४
६ इ. महामुनि	४५
७. मर्यादा	४५

## अध्याय ३

# लौकिक अर्थसे हठयोग

## अनुक्रमणिका

१. व्युत्पत्ति एवं अर्थ	४८
२. समानार्थी शब्द : तपश्चर्या	४८
३. तत्त्व : हठयोगके मूलतत्त्व	४९
४. किसके लिए उपयुक्त ?	५०
५. प्रकार	५०
५ अ. शारीरिक प्रकार : षट्कर्मविधि	५०
५ आ. मानसिक प्रकार	५५
६. हठयोगका सैद्धांतिक विवेचन	५६
६ अ. बिंदु	५६
६ आ. दुःख एवं वेदना के लाभ	५६
६ इ. सुखोपभोगसे हानि	५६
६ ई. हठयोगद्वारा चित्तके संस्कार कैसे अल्प होते हैं ?	५७
७. व्यावहारिक सूचना	५७
७ अ. व ७ आ. पंचज्ञानेन्द्रियोंद्वारा दुःखका स्वीकार एवं सुखका त्याग	५७
७ इ. कर्मेन्द्रियोंके प्रयोगको घटाना	५९
८. हठयोग सिद्धिके लक्षण	५९
९. साधनामें प्रगतिके लिए आवश्यक अवधि	५९
१०. हठयोग अपनेआप साध्य होना	५९
११. मर्यादा	५९
१२. हानि	६०

१३. अन्य योगमार्गोंसे तुलना	६०
१३ अ. हठयोग एवं नामसंकीर्तनयोग	६०
१३ आ. हठयोग एवं राजयोग	६०

## भूमिका

अध्यात्ममें कुछ ऐसे शब्द हैं जो लघु अथवा व्यापक अर्थसे प्रयुक्त होते हैं, उदा. लघु अर्थसे 'प्राण' शब्दका प्रयोग उस शक्तिके लिए किया जाता है जो श्वास भीतर लेनेकी क्रिया करती है; व्यापक अर्थसे पंचप्राणके स्थानपर भी उसका प्रयोग होता है। 'हठयोग' शब्दके संदर्भमें भी वैसा ही है। लघु अर्थसे हठयोग शब्दके विषयमें ज्ञान इस ग्रंथमालाके 'अध्याय ३ : लौकिक अर्थसे हठयोग' इस प्रकरणमें दिया गया है। व्यापक अर्थसे हठयोगमें आसन, बंध, मुद्रा, मौनयोग, त्राटक, प्राणायाम इत्यादि सर्व समाविष्ट होते हैं। इनका विवेचन (जानकारी) इस ग्रंथमालाके विभिन्न अध्यायोंमें दिया गया है।

इस ग्रंथमालामें प्रस्तुत विषयोंके बारेमें बाह्यतः प्रतीत होता है कि ये केवल शरीर से संबंधित हैं; परंतु मानसिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिसे भी उनसे कैसे लाभ होता है, यह संबंधित अध्यायोंमें स्पष्ट किया गया है। मन अथवा बुद्धिसे साधना न कर सकनेवालोंके लिए, हठयोगसे साधना आरंभ करना सुलभ होता है।

'मनःस्वास्थ्यका प्रभावी साधन : प्राणायाम' नामक पुस्तकके लेखक श्री. सदाशिव निंबाळकर कहते हैं, 'हिंदू धर्मकी सर्व धार्मिक क्रियाओंमें योगकी कुछ मूलभूत क्रियाओंका अंतर्भाव किया गया है। उनमें प्राणायाम महत्त्वपूर्ण है। किसी भी पूजामें प्रथमतः ही योगेश्वर श्रीकृष्णका नाम और उसके उपरांत प्राणायाम अविभाज्य भाग निश्चित किया गया है। दुर्भाग्यसे आज इन क्रियाओंके मूल अर्थ व स्वरूप का विस्मरण हो जानेके कारण प्राणायामका बाह्यतः स्वरूप 'नाक दबाए रखना' रह गया है। इस बातका विस्मरण हो चुका है कि प्राणायाम पूजासे पूर्व आत्मशक्ति जागृत करनेकी एक प्रक्रिया है। विनम्रता एवं भक्तिभावकी सहज दैहिक क्रियाएं अर्थात् हाथ जोडना, गर्दन झुकाना, कटिसे (कमरसे) झुकना, घुटने टेककर बैठना, आंखें मूंदना इत्यादि सहज होनेवाली और वह भाव व्यक्त करनेवाली क्रियाएं हैं तथा सर्व पंथोंमें वह स्वाभाविक रूपसे प्रकट होती हैं। देहकी निश्चित स्थितिमें निश्चित भाव अथवा शक्ति जागृत होती है अथवा आत्मसात होती है। इसी तत्त्वपर आसन, प्राणायाम इत्यादिकी रचना हुई है; परंतु उस आंतरिक मनकी अवस्था एवं बोध का, विभिन्न आसनों एवं योगक्रियाओं से अलगाव हो जानेके कारण अथवा उसके स्मरणका प्रयास न होनेके कारण,

आसन एवं प्राणायाम ईश्वरप्राप्तिके साधन नहीं रहे । उसके स्थानपर उनका स्वरूप 'शरीरको सुदृढ एवं निरोगी रखने हेतु व्यायाम मात्र' प्रचलित हो गया है ।' (१ ५)

गुरुचरणोंमें प्रार्थना है, साधना हेतु शरीर स्वस्थ रखने हेतु प्रत्येक साधक ग्रंथमें दी कुछ न्यूनतम पद्धतियोंका तो उपयोग करें ! - संकलनकर्ता