



10

पतंजलि योगसूत्र और हठयोग प्रदीपिका

पतंजलि योग सूत्र और हठयोग प्रदीपिका यौगिक ग्रंथ है। महर्षि के योग सूत्र को 'राज योग' भी कहा जाता है। यह छोटा और आसानी से याद हो जाता है। स्वात्माराम रचित हठयोग प्रदीपिका राज योग रचना है जो कि शारीरिक क्रियाओं से शुरू होती है।



उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे :

- पतंजलि योग सूत्रों के कुछ सूत्रों के अर्थ की व्याख्या कर पाने में;
- हठ योग प्रदीपिका के श्लोकों की व्याख्या कर पाने में; और
- इन सूत्रों और श्लोकों के अर्थ को लिख और बता पाने में।

10.1 पतंजलि योगसूत्र - पातञ्जलयोगसूत्राणि ॥

प्रथम अध्याय समाधि-पाद!

प्रथमोऽध्यायः ॥ समाधि-पादः ॥



टिप्पणी

सूत्र-1

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥१ ॥

अर्थ

अब योग की व्याख्या की जा रही है।

महर्षि पतंजलि योग सूत्र का प्रारंभ यह कहकर करते हैं कि योग की अनुशासन की जा रही है।

सूत्र-2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ १ ॥२ ॥

अर्थ

इस सूत्र में महर्षि पतंजलि कहते हैं कि योग से मस्तिष्क में शांति आती है इसके लिए मनः स्थिति का प्रयोग किया जाता है।

सूत्र-5

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः ॥ १ ॥५ ॥

अर्थ

परिवर्तन के 5 चरण होते हैं। इनमें कुछ सुखद होते हैं तथा कुछ असुखद होते हैं। इस सूत्र में महर्षि पतंजलि बताते हैं कि 5 प्रकार की मनः स्थिति होती है। जो सुखद और असुखद होती है।

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ १ ॥६ ॥

यह पांच प्रकार की वृत्ति हैं:

1. सही प्रकार से जानना, प्रमाण
2. गलत जानना (विपरमाय)
3. कल्पना करना (विकल्प)
4. गहरी नींद (निद्रा)
5. याद करना (स्मृति)



टिप्पणी

सूत्र-33

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ १ ॥३३।

अर्थ

सब के साथ मित्रवत् व्यवहार करें, परेशान करने वाले लोगों के प्रति प्रेमवत् व्यवहार करें और विपरीत परिस्थिति हो या नहीं, सदैव प्रसन्न चित्त रहें। यहीं सब गुण आपके मस्तिष्क को शांत रखते हैं।

उपरोक्त सभी विशेषताएँ आपको लगाव और घृणा से बाहर आने में मदद करती है।

द्वितीय अध्याय ।साधनापाद।

द्वितीयोऽध्यायः ॥ साधन-पादः ॥

सूत्र-3

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ २ ॥३ ॥



टिप्पणी

अर्थ

अज्ञान, पसंद, नापसंद और मृत्यु का भय दर्द असुखद होते हैं।

इस सूत्र में अन्होंने दुख के कारणों की व्याख्या की है। इस दुख के कारण हैं-अविद्या (अज्ञान), अस्मिता (अहम), राग (पाखंड), द्वेष (नापसंद) और अभिनिवेश (डर)।

सूत्र-32

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ २ ॥३२ ॥

अर्थ

स्वच्छता, संतोष भाव, तप, स्वाध्याय और भगवान की पूजा नियम हैं।

सूत्र-46

स्थिरसुखम् आसनम् ॥ २ ॥४६ ॥

अर्थ

तत्परता और आराम आसन है।

सूत्र-47

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ २ ॥४७ ॥

अर्थ

थोडा सा प्रयास और अनंत ध्यान से आसन स्थिर और अच्छा हो जाता है।

सूत्र-48

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २ ॥४८ ॥

अर्थ

द्वन्द को आसनों से जीतने के पश्चात् किसी भी प्रकार का डर आपको छू नहीं पाता है।



टिप्पणी

सूत्र-410

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ २ ॥४१० ॥

अर्थ

आसन करने के पश्चात् श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया को नियंत्रित करना आता है।

सूत्र-50

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिवृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ २ ॥५० ॥

अर्थ

प्राणायाम के परिवर्तन आंतरिक या बाहरी होने के साथ-साथ स्थिर भी होते हैं। यह स्थान, समय और संख्या से नियंत्रित होते हैं। लम्बे या छोटे भी हो सकते हैं।

सूत्र-53

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ २ ॥५३ ॥



टिप्पणी

अर्थ

आवरण के हटने के पश्चात् ही हम मस्तिष्क पर पूरा ध्यान दे सकते हैं।

सूत्र-54

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ २ ॥५४ ॥

अर्थ

भावनाओं के साथ सद्भाव (प्रत्याहार) तब प्राप्त होता है। जब इन्द्रियां बाहरी वस्तुओं के साथ इस प्रकार चित्त में जो परिवर्तन होते हैं वो वास्तविक प्रकृति के अनुरूप होते हैं।

तृतीयाअध्यायः॥ विभूति-पाठः॥

तृतीयोऽध्यायः ॥ विभूति-पादः.

सूत्र-1

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ ३ ॥१ ॥

अर्थ

एक बिन्दु पर एकाग्रता ही धारणा है।

सूत्र-2

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ ३ ॥२ ॥

अर्थ

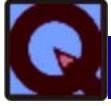
किसी भी अवरोध के बिना एकाग्रता रखना ही ध्यान कहलाता है।

सूत्र-3

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥३ ॥

अर्थ

केवल मात्र किसी भवस्तु का सामने आना ही समाधि का पूर्ण ध्यान कहलाता है।



पाठगत प्रश्न 10.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. अहम्, तिरस्कार, पसंद, नापसंद और दर्द है। 2. को जीतने से आपकी इच्छा शक्ति भंग नहीं होती है।
3. एक बिंदु पर एकाग्रता कहलाता है।
4. बिना किसी व्यवहार के एकाग्रता का चलना कहलाता है।
5. प्राणायाम परिवर्तन या अहम हो सकते हैं।

10.2 हठयोग प्रदीपिका

प्रथम-उपदेश

प्रथमोपदेशः ॥

श्लोक-1

श्री-आदि-नाथाय नमोऽस्तु तस्मै
येनोपदिष्टा हठ-योग-विद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नत-राज-योगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥



टिप्पणी



टिप्पणी

अर्थ

आदिनाथ (शिव को नमस्कार जिन्होंने हठयोग के ज्ञान को समझाया है जो कि योगीजन को सीढ़ी की भांति श्रेष्ठ राज योग की तरफ ले जाता है।

श्लोक-2

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

अर्थ

योगी स्वात्माराम अपने गुरु श्रीनाथ को प्रणाम करते हुए व्याख्या करते हैं कि हठ योग से कैसे राज योग प्राप्त किया जा सकता है।

श्लोक-3

भ्रान्त्या बहुमत-ध्वान्ते राज-योगमजानताम् ।
हठ-प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

अर्थ

विभिन्न मत-मतान्तरों के कारण उत्पन्न अज्ञान से राजयोग का उच्चतम स्तर अज्ञात है। सद्भावना और भगवान ने आशीर्वाद से स्वात्माराम ने हठयोग पर प्रकाश डाला है।

श्लोक-4

हठ-विद्यां हि मत्स्येन्द्र-गोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्-प्रसादतः ॥ ४ ॥

अर्थ

योगी मत्स्येन्द्रनाथ को हठयोग का संपूर्ण ज्ञान था। उन्होंने यह ज्ञान गोरखनाथ और अन्य को दिया तथा उन्हीं की कृपा से लेखक (स्वात्माराम) को इसका ज्ञान हुआ।



टिप्पणी

श्लोक-11

हठ-विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

अर्थ

हठ योग योगियों का सबसे बड़ा रहस्य है जो सिद्धि प्राप्त करना चाहते हैं। इनकी सफलता के लिए इसे छुपाकर करना आवश्यक है। अन्यथा यह शक्तिहीन हो जाता है।

श्लोक-12

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाण-पर्यन्तं शिलाग्नि-जल-वर्जिते ।
एकान्ते मठिका-मध्ये स्थातव्यं हठ-योगिना ॥ १२ ॥

अर्थ

हठ योगी को झोंपड़ी में अकेले रहना चाहिए। उन्हें अभ्यास धनुष बाण के आकार के स्थान (लगभग डेढ़ मीटर) के मध्य करना चाहिए। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि अभ्यास में चट्टानें, आग एवं पानी से कोई बाधा न पहुंचे। यह योग भली-भांति रूप से और उत्तम स्थान (राज्य/शहर) पर किया जाना चाहिए जहां पर भिक्षा आसानी से प्राप्त हो सके।



टिप्पणी

श्लोक-13

अल्प-द्वारमरन्ध्र-गर्त-विवरं नात्युच्च-नीचायतं
सम्यग्-गोमय-सान्द्र-लिप्तममलं निःशेस-जन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डप-वेदि-कूप-रुचिरं प्राकार-संवेष्टितं
प्रोक्तं योग-मठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥

अर्थ

योग में योग की साधना का स्थल बताया गया है। इसको विस्तार देते हुए बताया गया है, कि इससे एक छोटा द्वार होना चाहिए। इस स्थान में कोई खिडकी या छेद नहीं होने चाहिए। यह स्वच्छ होने के साथ-साथ यहाँ गाय के गोबर से लिपाई की जानी चाहिए। इसे जानवरों व कीड़ों से भी दूर रखना चाहिए। इस स्थान के बाहर झोंपड़ी होनी चाहिए जिस पर तिनके की छत हो। साथ ही इस स्थान के चारों ओर दीवार होनी चाहिए। साधु का आचरण व व्यवहान शुद्ध होना चाहिए।

श्लोक-14

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

अर्थ

इस प्रकार वे कूटिया में रहकर, सभी विचारों (मनोभावों) से रहित होकर गुरु के निर्देशन में योग का अभ्यास करना चाहिए।

श्लोक-15

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जन-सङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥



अर्थ

निम्नलिखित छः कारणों से योग नष्ट हो जाता है :

- i) ज्यादा भोजन ग्रहण करना
- ii) अधिक परिश्रम करना
- iii) अधिक मुखर हो जाना
- iv) नियमों का पालन न काना-जैसे सुबह जल्दी उठकर ठण्डे पानी से नहाना, या रात्रि में ज्यादा भोजन खना या केवल फल ही खाना
- v) गलत संगत
- vi) अस्थिरता

श्लोक-16

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व-ज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जन-सङ्ग-परित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्धयति ॥ १६ ॥

अर्थ

योग में विजय प्राप्त करने हेतु भी छः मापदंड मान्य हैं :

- i) उत्साह
- ii) दृढ-संकल्प
- iii) धैर्य
- iv) अडिग विश्वास
- v) गलत संगत से बचना
- vi) साहस



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 10.2

1. हठ योग के ज्ञान की व्याख्या किसने की?
2. हठ योग प्रदीपिका किसने लिखी?
3. गोरखनाथ को हठ योग प्रदीपिका ज्ञान किससे प्राप्त हुआ?
4. योगियों का सबसे बड़ा रहस्य क्या है?



आपने क्या सीखा

प्रस्तुत पाठ में आपने कुछ चयनित सूत्र व श्लोकों के बारे में पढा जो कि पतंजलि योगसूत्र और हठ योग प्रदीपिका से लिए गए हैं। आपने उन चयनित सूत्रों और श्लोकों के बारे में अध्ययन किया है।

- पतंजलि योगसूत्र में से चयनित सूत्रों को लय से पढना।
- हठ योग प्रदीपिका के श्लोकों को लयबद्ध करना।
- इन सूत्रों के इन श्लोकों के अर्थ की व्याख्या करना।



पाठांत प्रश्न

1. योग सूत्र की रचना किसने की?
2. वृत्ति/मनोवृत्ति के पांच प्रकारों का नाम लिखिए।
3. दुःख के कारण क्या होते हैं?
4. हठ योग प्रदीपिका के अनुसार योगी की कुटिया की व्याख्या कीजिए।
5. उन कारणों का नाम लिखिए जो योग को खराब करते हैं?
6. उन कारणों का नाम लिखिए जो योग को सफल बनाते हैं?



10.1

1. मृत्यु का भय
2. आसन
3. धारणा
4. ध्यान
5. बाह्य

10.2

1. आदिनाथ (शिव)
2. स्वात्माराम ने
3. योगी मत्स्येन्द्र नाथ
4. हठ योग

