महस्विनी – विद्वत्समीक्षिता सन्दर्भिता च शोधपत्रिका (ISSN: 2231-0452)
कुसुमम् : जनवरी – डिसेम्बर २०२० **सम्पुटम् :** संयुक्तम् (१,२)

हठयोगाभ्यासानुकूलदेशकालस्थानानि

डा. तपन कुमार घडेइ*

हठयोगशास्त्रमिदं यद्यपि विस्तृतं विद्यते परन्तु अहं केवलं हठयोगस्थविषयत्रये देशकालस्थानानामित्येषां विषये किञ्चिदालोचयामि। हठयोगाभ्यास: कुत्र? कस्मिन् देशे? कस्मिन् काले ? कस्मिन् स्थाने च कर्त्तव्य: तदिदानीं हठयोगदृष्ट्यालोच्यते।

हठयोगप्रदीपिकादृष्ट्या

देश: -

१) यस्मिन् देशे कश्चिदुत्तम:, बुद्धिमान्, सच्चरित्रराज: शासनं कुर्यात्। अस्मादुच्यते - "यथा राजा तथा प्रजा:" इति महद्दुक्ते:, राज्ञ: शोभनत्वात् प्रजानामपि शोभनत्वं सूचितम्।

२) तद्देशस्य प्रजा: धार्मिका: भवेयु:।

३) यत्र कदापि दुर्भिक्षं न भवेत्।

४) यत्र साधक: भिक्षां प्राप्तुं कठिनतां नानुभवेत्।

५) यत्र लुण्ठका:, चौरा:, दुष्टपुरुषा: न भवेयु:। तेन चिरवास: कर्तुं शक्यते।

६) यत्र व्याघ्र-सिहांदय: हिंस्रप्राणिभ्य: भयं न भवेत्। इत्युक्ते उपद्रव: रहित: स्यात्।

७) यत्र साधक: निर्भयेन दीर्घकालं यावत् साधनां कर्तुं प्रभवेत्।

८) यत्र भूमि: कठिना न भवेत्। इत्युक्ते समतला भवेत्।

९) यत्राग्निजलेभ्य: भयं न भवेत्।

---

* सहायकाचार्य:, योगविज्ञानविभाग:, राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय:, तिरुपति:।

१०) यत्र जनसमर्द्दः न भवेत्। तद्द्वारा कलहोऽपि न जायेत। अस्मादुच्यते श्रीमद्भागवते -

वासे बहूनां कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपि।
एक एव चरेत् तस्मात् कुमार्या इव कङ्कणम्[1] ।। इति।

महाभारतशान्तिपर्वणि यथा –

बहूनां कलहो नित्यं द्वयोः संकथनं ध्रुवम् ।
एकाकी विचरिष्यामि कुमारीशङ्खको यथा[2] ।।

बृहत्पराशरस्मृतौ –

यतिभिस्त्रिभिरेकत्र द्वाभ्यां पञ्चभिरेव वा।
न स्थातव्यं कदाचित् स्यात् तिष्ठन्तो नाशमाप्नुयुः।।
बहुत्वं यत्र भिक्षूणां वार्तास्तत्र विचित्रकाः।
स्नेह-पैशुन्यमात्सर्यं भिक्षूणां नृपतेरपि[3] ।।

एतद्देशे हठयोगाभ्यासः सुलभेन साधकेन कर्तुं शक्यः।

स्थानम् -

१) योगाभ्यासाय साधकः कुटीरं निर्मापयेत्।
२) धनुष्प्रमाणपरिमिता नाम चतुःहस्तपरिमिता भूमिः भवेत्।
३) कुटीरं शिला-पर्वतप्रदेशेषु नैव भवेत्।
४) अपि तु समतलाभूमौ भवेत्।

[1] श्रीमद्भागवतपुराणम् - ११/९/१०
[2] महाभारतशान्तिपर्व- १७८/१३
[3] बृहत्पराशरस्मृतिः - १२/१३५-१३६

५) यत्र बंसवृक्षाः अधिकाः सन्ति तत्र कुटीरं नैव निर्मातव्यम्। कुतः इत्युक्ते बंसवृक्षाणां घर्षणेन कदाचिदग्निः ज्वलेत्। अतः अग्निभयकारणात् तत्स्थाने कुटीरं न निर्माणं कुर्यात्।

६) यत्र यस्याः नद्याः कूले वन्याः अधिकाः आयान्ति तत्रापि कुटीरनिर्माणं न कर्त्तव्यम्। कस्मादित्युक्ते वन्यागतायां सत्यां कुटीरं कदाचिन्निमज्जेत्।

७) अतः हठयोगाभ्यासी साधकः कुटीरं निर्जनस्थाने निर्माणं कुर्यात्। नोचेत् अन्यकुत्रापि यदि सः निर्मापयेत् तर्हि जनानां कलकलकारणात् योगाभ्यासे कदाचित् विघ्नाः जायेरन्। तथा भयानि अपि विद्येरन् ।उक्तञ्च तेन प्रदीपिकाकारेण-

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे।
धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जित ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना[१] ।।

एतेषु शुभस्थानेषु अथवा हितप्रदस्थानेषु कुटीरं निर्माणं सर्वदा समुचितं भवेदिति शास्त्रकाराः वदन्ति ।

कुटीरनिर्माणम् -

अधुना हठयोगानुसारेण कुटीरनिर्माणपद्धतिः अत्र आलोच्यते। यत्र साधकः सौलभ्येन हठयोगं कर्त्तुं शक्नुयात् । यथा -

१) कुटीरस्य द्वारं क्षुद्रं भवेत् ।

२) तस्मिन् कुटीरे छिद्राणि, गवाक्षाः, गर्त्तादयः अपि नैव भवेयुः। कुतः इत्युक्ते यदि छिद्राणि, गवाक्षाः, गर्त्तादयः भवन्ति तर्हि मूषिकादयः सुलभेन प्रवेष्टुं पारयन्ति।

[१] हठयोगप्रदीपिका- १/१२

३) तत्कुटीरस्य अन्तर्भाग: बहिर्भागभूमि: उच्चा-नीच्चा अभूत्वा समतला भवेत्। येन साधक: सुलभेन योगाभ्यासं कर्तुं पारयेत्।

४) यस्य कुटीरस्य भित्ति: गोमय-मृत्तिकाद्वारा लिप्ता स्यात्। स्वच्छा भवेत्। कीटादयजन्तव: न भवेयु:।

५) तत्स्थानाद्बहिर्देशे मनोहरमण्डपं, सुन्दरकूपश्च भवेताम्। तच्च मण्डपं कूपश्च तत्कुटीरस्य निकटे भवेताम्।

६) तस्य कुटीरस्य चतु:पार्श्वे प्राकार: अपि आच्छादितो भवेत्। यद्द्वारा बहि:स्थात् जन्तव: अन्त: आगन्तुं न पारयेयु:।

एतादृशं स्थानं योगाभ्यासं कर्तुं योगिन: समुचितमिति आमनन्ति। यदुक्तमात्मारामेण -

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतम्,
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं नि:शेषजन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम्,
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभि:[१] **।।**

अयं विषय: नन्दिकेश्वरपुराणे अपि विमृष्ट:। स च विषय: अत्रापि मितमात्रेण आलोच्यते। तत्र तावत् नन्दिकेश्वर: कुटीरशब्दस्यार्थ: मठ: इति उच्यते। तत्र तावत् मठस्य लक्षणम् इत्थमुक्तवान् । तथाहि -

मन्दिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गन्धवासितम् ।
धूपामोदादिसुरभि कुसुमोत्करमण्डितम् ।।
मुनि-तीर्थ-नदी-वृक्ष-पद्मिनी-शैलशोभितम् ।
चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ।।

---

[१] हठयोगप्रदीपिका- १/१३

कुर्याद् योगगृहं धीमान् सुरम्यं शान्तवर्त्मना।
दृष्ट्वा चित्रगतान् शान्तान् मुनीन् याति गतः शमम्[१] **।।**

घेरण्डसंहितादृशा

अमुष्मिन् विषये घेरण्डसंहिताकारः घेरण्डमुनिः स्थानकालदेशानां विषये स्वाभिमतं प्रकटितवान् । तत्र पञ्चमोपदेशे प्राणायामप्रयोगसन्दर्भे एतं विषयमुपस्थापयत्।

वस्तुतः हठयोगस्य कश्चन क्रमः घेरण्डसंहितायां निश्चितः। तत्र आदौ स्थानं वक्तव्यम्। द्वितीये कालः वक्तव्यः। तृतीये अल्पाहरः कथनीयः। चतुर्थे नाडीशुद्धिः वक्तव्या। अवसाने च प्राणायामः कार्यः। अतः एते चत्वारः क्रमाः यदि हठयोगिसाधकैः समाचर्यन्ते हठयोगाभ्यासः सौलभ्येन सुकरेण कर्त्तुं च शक्येत ।

तदुक्तं घेरण्डेन - **आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।**
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ।। इति।
(घेरण्डसंहिता- ५/२)

स्थानम् -

दूरदेशे, वने, राजधान्यां, जनसङ्गमे योगारम्भं न कुर्वीत। यदि योगारम्भं कुर्यात्, तर्हि सिद्धिं न प्राप्नुयात् । यथा –

दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां जनान्तिके।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत् सिद्धि न भवेत्[२] **।।**

दूरदेशे विश्वासः नैव जायते। अरण्ये सुरक्षायाः अभावः दृश्यते। नगर्य्यां सार्वजनिकं भवेत्। अस्मात् एतानि त्रीणि दूरदेश-अरण्य-नगरस्थानानि सर्वदा योगिभिः

[१] The Hathayogapradipika of Svatmarama, p. 12
[२] घेरण्डसंहिता- ५/३

योगाभ्यासाय त्यक्तव्यानि भवन्ति। यदुक्तम् -

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम्।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत्[१]।। इति।

देशविषये यथा हठयोगप्रदीपिकायां विषयः उक्तः स च समानविषयः घेरण्डसंहितायामपि अभिहितः । यथा-

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे।
कृत्वा कुटीरं तत्रैकं प्राचीरैः परिवेष्टितम्।।
वापीकूपतडागं च प्राचीरं मध्यवर्ति च।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम्।।
सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्रनिर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत्[२]।।

कालः –

घेरण्डसंहितायां हठयोगविषये केचित्कालाः निर्दिष्टाः। तद्यथा – ऋतुः, मासः, वर्षादयः। वस्तुतः यद्यपि षड्ऋतवः सन्ति। तेषु षड्ऋतुषु केषु ऋतुषु, केषु मासेषु अयं हठयोगः अभ्यासः कर्त्तव्यः तद्विषयेऽपि अत्र पुङ्खानुपुङ्खत्वेन विमर्शितोऽस्ति।

हेमन्ते, शिशिरे, ग्रीष्मे, वर्षासु हठयोगाभ्यासः कदापि नैव कर्त्तव्यः। यदि क्रियेत, तर्हि रोगाः भवेयुः। तर्हि वसन्तशरदृतोः हठयोगाभ्यासः करणीयः। अनेन शरीरं सुस्थं निरोगञ्च भवति । तथाहि –

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः।।

---

[१] घेरण्डसंहिता- ५/४
[२] तत्रैव - ५/५-७

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत्।
तथायोगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद् ध्रुवम्[१]।।

चैत्रमासादारभ्य फाल्गुनान्तं यावत् द्वयोः द्वयोः मासयोः ऋतवः भवन्ति। परन्तु चतुर्ष्वेव मासेष्वेकस्येव ऋतोः अनुभवः सञ्जायते।

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके।
द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः।।
वसन्तश्चैत्र वैशाखो ज्येष्ठषाढौ च ग्रीष्मकौ।
वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ[२]।।

मासाः	**ऋतवः**
चैत्रः वैशाखम्	मासद्वये वसन्तऋतोः प्रभावः भवति।
ज्येष्ठः आषाढः	मासद्वये ग्रीष्मऋतोः प्रभावः भवति।
श्रावणः भाद्रपदः	मासद्वये वर्षर्तोः प्रभावः भवति।
आश्विनः कार्तिकः	मासद्वये शरदृतोः प्रभावः भवति।
मार्गशीर्षः	मासद्वये हेमन्तर्तोः प्रभावः भवति।

[१] घेरण्डसंहिता- ५/८-९

[२] तत्रैव - ५/१०-११

पौषः	
माघः	द्वयोः मासयोः शिशिरर्तोः प्रभावः भवति ।
फाल्गुनः	

कथमेकैकस्य ऋतोः अनुभवः चतुर्षु मासेषु जायते विद्वांसः इत्थं मतमुपस्थापयन्ति। यथा -

माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवश्चतुः।।
चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवश्चतुः।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवश्चतुः।।
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदाऽनुभवश्चतुः।
ख्कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवश्चतुः।
मार्गादिचतुरो मासान् शिशिरानुभवश्चतुः[१]।।

मासानाम् ऋतुप्रभावः

१) माघ-फाल्गुन-चैत्र-वैशाखमासेषु वसन्तर्तोरनुभवः जायते।
२) चैत्र-वैशाख-ज्येष्ठ-आषाढमासान्तं यावत् ग्रीष्मर्तोरनुभवः जायते।
३) आषाढ-श्रावण-भाद्रपद-आश्विनमासेषु वर्षर्तोरनुभवः जायते।
४) भाद्रपद-आश्विन-कार्तिक-मार्गशीर्षमासेषु शरदृतोरनुभवः जायते।
५) कार्तिक-मार्गशीर्ष-पौष-माघेमासेषु हेमन्तर्तोरनुभवः जायते।
६) मार्गशीर्ष-पौष-माघ-फाल्गुनेमासेषु शिशिरर्तोरनुभवः जायते।

आचार्यघेरण्डः घेरण्डसंहितायामित्थं विषयमन्तिमे उपस्थापयितुमिच्छति यत्

[१] घेरण्डसंहिता- ५/१२-१४

वसन्ते, शरदि च योगाभ्यासं नितान्तमाचरेत्। यदि एतयो: ऋतो: योगाभ्यासं कारयेत्, तर्हि कष्टाद्विना योगसिद्धिमाप्तुं शक्नुयादिति तस्य आशय:। तदुक्तं -

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत्।
तदा योगो भवेत् सिद्धो विनायासेन कथ्यते[१]।। इति।

हठयोगाभ्यासानुकुलदेशकालस्थानमित्ययं विषय: हठयोगप्रदीपिका-घेरण्डसंहितयो: सुष्ठु आलोचित:। स: च विषय: समत्वेन हठरत्नावल्यामपि श्रीनिवासयोगिना प्रतिपादित: । तथाहि -

सुराष्ट्रे धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
एकान्तमठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ।।
अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तपिठरं नात्युच्चनीचायतम्
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तविमलं नि:शेषबाधोज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितम्
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभि:[२] ।।

हठयोगाभ्यासी साधु: मठं वसेत्। स: च साधु: सर्वाभ्य: मानसिक-शारीरिकचिन्ताभ्य: दूरे तिष्ठेत्। मानसिक-शारीरिकचिन्तां त्यजेत् इत्यर्थ:। तथा सद्गुरूपदिष्टमार्गमनुसरेत्। एवमाचर्य योगाभ्यासं कुर्यात्। उक्तं च -

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जित:।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत्[३] ।।

---

[१] घेरण्डसंहिता- ५/१५
[२] हठरत्नावली- १/६६-६७
[३] हठयोगप्रदीपिका- १/१४

एतादृशी देशे, स्थाने स्थितेषु सत्सु योगिनः सुलभेन योगसाधनद्वारा सिद्धिमाप्तुं प्रभवन्ति नास्त्यत्र कापि विचिकित्सा।

अयं च सन्दर्भः स्कन्दपुराणेऽपि विमृष्टः। तदुच्यते -

आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम्[१] ।। इति ।

यः स्थिरमान् मानवः स एव योगसाधनां कर्त्तुं प्रभवति। स्थिरबुद्ध्या यत् किमपि तेनासाद्यते तत् सुलभः तस्य जायते। यदि एतादृशं स्थिरबुद्धिमान् भवति सुलभेन योगं प्राप्तुं शक्नोति, तर्हि सः संसाररूपबन्धनात् मुक्तिं प्राप्य योगरूपस्थिरकर्मणि प्रवृत्तो भविष्यति।

सहायकग्रन्थसूची

१. हठयोगप्रदीपिका - आत्मारामयोगीन्द्रः, सम्पादकः - स्वामी श्रीद्वारिकादासशास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, २०१३

२. The Hathayogapradipika of Svatmarama – With the commentary Jyotsna of Brahmananda and English Translation, The Adyar Libray and Research Centre, The Theosophical Society, Adyar, Chennai

३. हठरत्नावली- श्रीनिवासभट्टः, Editor – M. Venkata Reddy, Vemana Yoga Research Institute, Market Street, Secunderabad-3, A.P.

४. घेरण्डसंहिता - घेरण्डमुनिः, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, २०११

❑❑❑

[१] The Hathayogapradipika of Svatmarama, p. 13