Jai Maa Saraswati Gyandayini
An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed)
Journal home page: www.jmsjournals.in, **ISSN:** 2454-8367
Vol. 10, Issue-II, Oct. 2024

महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग एवं स्वामी चरणदास के अष्टांग योग का तुलनात्मक अध्ययन

(A Comparative Study of Maharishi Gheranda's Ghatastha Yoga and Swami Charandas' Ashtanga Yoga)

Dr. Arvind Vedwan[a,*], **Gunja Bhargava**[b,**]
[a]*Assistant professor, Department of Yogic Science, Sparsh Himalaya University, Dehradun, UK (India) (India).*
[b]*Research Scholar, Department of Yogic Science, Sparsh Himalaya University, Dehradun, UK (India).*

KEYWORDS
षट्कर्म, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मुद्रा, बन्ध, स्थूल ध्यान, ज्योति ध्यान, सूक्ष्म ध्यान।

ABSTRACT
महर्षि घेरण्ड रचित घटस्थ योग तथा स्वामी चरणदास द्वारा रचित अष्टांग योग दोनों ही उत्तम कोटि की यौगिक साधना पद्धति है। घटस्थ योग एवं अष्टाँग योग दोनों में अधिकांश समानताऐं हैं, कुछ स्थानों पर असमानताऐं भी मिलती हैं। लेकिन ये दोनों ही योग साधनाऐं मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आत्मिक कल्याण में सहायक है। स्वामी चरणदास रचित अष्टाँग योग में योग के आठ अंगों का वर्णन किया गया है। महर्षि घेरण्ड रचित घटस्थ योग में येाग के सात अंगों का वर्णन किया गया है, इसलिए इसे सप्तांग योग के नाम से भी जाना जाता है। स्वामी चरणदास के अष्टांग योग की शुरुआत यम–नियम से होती है। उन्होंने यम–नियम को योग साधना का आधार माना है। इनके अभ्यास के बिना योग साधना में सफलता प्राप्त करना कठिन है। परन्तु महर्षि घेरण्ड रचित घटस्थ योग में यम–नियम का अभाव है। महर्षि घेरण्ड ने घटस्थ योग का प्रारम्भ शोधन क्रियाओं से किया है। उनके अनुसार शरीर शुद्धि किये बिना योग साधना में सफलता पाना असंभव है। स्वामी चरणदास ने शोधन क्रियाओं का वर्णन भक्ति सागर नामक ग्रंथ में किया है; लेकिन उन्होंने अष्टांग योग में शोधन क्रियाओं को शामिल नहीं किया। घटस्थ योग में बत्तीस आसन बताये गये हैं; लेकिन चरणदास के अष्टांग योग में दो मुख्य आसन– सिद्धासन एवं पद्मासन को विशेष माना है। घटस्थ योग में आठ प्रकार के प्राणायाम का वर्णन है– सहित प्राणायाम, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं केवली प्राणायाम। स्वामी चरणदास कृत अष्टांग योग में भी आठ प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया गया है। लेकिन इसमें सहित प्राणायाम के स्थान पर शीतकारी प्राणायाम का वर्णन किया गया है, शेष सभी प्राणायाम समान है। घटस्थ योग एवं अष्टांग योग दोनों में प्रत्याहार का वर्णन इन्द्रियों और मन को अन्तर्मुखी करने हेतु किया गया है। स्वामी चरणदास ने अष्टांग योग में छटे अंग के रूप में धारणा का वर्णन किया है। इन्होंने पंच तत्वों की धारणा का वर्णन किया है; लेकिन घटस्थ योग में महर्षि घेरण्ड ने पच्चीस मुद्राओं का वर्णन किया है। उन्हीं पच्चसी मुद्राओं में पाँच ऐसी मुद्राऐं हैं, जो पंच तत्वों की धारणा का प्रतिनिधित्व करती हैं– "पार्थिवी धारणा, आम्भसी धारणा, आग्नेयी धारणा, वायवीय धारणा, आकाशी धारणा।"

Corresponding author
***E-mail:** vedwanindiayoga@gmail.com (Dr. Arvind Vedwan) https://orcid.org/0009-0002-8603-094X
DOI: https://doi.org/10.53724/jmsg/v10n2.04
Received 10th August 2024; Accepted 20th Sep. 2024
Available online 30th Oct. 2024
2454-8367 /©2024 The Journal. Published by Research Inspiration (Publisher: Welfare Universe). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

प्रस्तावना

महर्षि घेरण्ड और स्वामी चरणदास दोनों ही उच्च कोटि के योग साधक रहे हैं। महर्षि घेरण्ड ने जो योग साधना की है, उसे घटस्थ योग एवं सप्तांग योग के नाम से जाना जाता है। घटस्थ योग लिए कहा जाता है कि उन्होंने शरीर को घट (घड़ा) की संज्ञा दी है। जिस प्रकार मिट्टी, राख या रेत से घड़े की नियमित सफाई करने से घड़ा शुद्ध व साफ रहता है; उसी प्रकार शरीर को भी योग साधना के द्वारा शुद्ध किया जा सकता है। महर्षि घेरण्ड ने शरीर को शुद्ध करने के लिए योग के प्रमुख सात साधनों का प्रयोग किया है, इसलिए महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग को सप्तांग योग के नाम से भी जाना जाता है–

'शोधनं दृढता चैव स्थैर्य धैर्य च लाघवम्।
प्रत्यक्ष च निर्लिप्तं च घटस्थ सात साधनम्।।'[1]

महर्षि घेरण्ड ने शरीर को शुद्ध करने हेतु शोधन अर्थात् शुद्धि–क्रिया, आसन, मुद्रा प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान एवं समाधि; ये सात साधन बताये हैं।

स्वामी चरणदास जी को उनके गुरू श्री सुखदेव जी ने जो योग विद्या बताई, उसे अष्टांग योग की साधना कहते हैं; क्योंकि इस योग साधना में योग के प्रमुख आठ अंगों का वर्णन किया गया है– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। यह अष्टांग योग भौतिक जीवन एवं आध्यात्मिक जीवन दोनों के लिए महत्वपूर्ण हैं।

महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग एवं स्वामी चरणदास के अष्टांग योग की तुलना

महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग एवं स्वामी चरणदास के अष्टांग योग में अधिकांश समानता है तो कुछ भिन्नता भी है। स्वामी चरणदास रचित साहित्य एवं महर्षि घेरण्ड रचित साहित्य के आधार पर घटस्थ योग एवं अष्टांग योग की तुलना इस प्रकार है–

षट्कर्म– महर्षि घेरण्ड ने घटस्थ योग की साधना में शरीर शुद्धि हेतु षट्कर्म का वर्णन किया है– "षट्कर्मणा शोधनं च"।[2] शरीर को शुद्ध करने के लिए छः प्रकार की शुद्धि क्रियाओं का वर्णन किया गया है–

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिः लौलिकी त्राटकं तथा।
कपाल भाति श्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत।।"[3]

ये छः प्रकार की शोधन क्रियाऐं वात, पित्त एवं कफ तीनों दोषों को साम्य अवस्था में लाने में सहायक है।

स्वामी चरणदास ने भी शुद्धि क्रियाओं का अभ्यास बताया है; लेकिन उन्होंने अपने अष्टांग योग की साधना में शुद्धि क्रियाओं का वर्णन नहीं किया है। अष्टांग योग की साधना से अलग शुद्धि क्रियाओं का वर्णन किया है–

"अरू साधै षटकर्म बताऊं। तिनके तोको नाम सुनाऊं।
नेती धौती बसती करिये। कुंजर करम रोग सब हरिये।।
न्योली किये भजै तन बाधा। देखि देखि जिन गुरु सौ साधा।।
त्राटक कर्म दृष्टि ठीरावै। पलक पलक सो लगन न पावै।।"[4]

स्वामी चरणदास ने नेति, धौति, वस्ति, त्राटक, नौलि, कुंजल; इन छः शोधन क्रियाओं का वर्णन करते हुए कहा है कि इनके नियमित अभ्यास से बुद्धि तीव्र होती है तथा शरीर के रोगों का नाश भी होता है अर्थात् शरीर स्वस्थ हो जाता है।

यम–नियम

घटस्थ योग में महर्षि घेरण्ड ने यम–नियम का वर्णन नहीं किया है, लेकिन स्वामी चरणदास ने अष्टांग योग में यम–नियम का वर्णन किया है। यम–नियम योग साधना के आधार स्तम्भ है। इनका अभ्यास किये बिना योग साधना में सफलता प्राप्त करना कठिन है। स्वामी चरणदास ने यम–नियम दस–दस बताये हैं– **"प्रथम कहँ**

यम के दश अंगा। समझै योग न होवै भंगा।।"[5] स्वामी चरणदास के अनुसार यम के दस अंग निम्नानुसार हैं– अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धीरज (धैर्य), दया, आर्जव, मिताहार एवं शौच (पवित्रता); ये दस नियम हैं, इनके पालन से व्यक्ति में श्रद्धा एवं आस्था का विकास होता है। श्रद्धा से ही अन्तःकरण में ज्ञान प्राप्त होता है।

नियम भी दस हैं– **"दुजा अंग नियम गाऊँ। भिन्न–भिन्न सब अंग सुनाऊं।।"**[6] स्वामी चरणदास के अष्टांग योग में वर्णित नियम दस हैं– तप, संतोष, आस्तिक, दान, ईश्वर पूजन, सिद्धांत–श्रवण, लज्जा, दृढ़मति (दृढ़ विश्वास), जप, हवन।

यम दस है तथा नियम भी दस है। योग साधना प्रारम्भ करने के पूर्व इनका अभ्यास भली–भाँति कर लेना चाहिए। यम–नियम का पालन करने से संसार के प्रति आसक्ति का अभाव हो जाता है तथा योगाभ्यासी अन्तर्मुखी होकर योग साधना में सफलता प्राप्त करता है।

आसन

आसन का अर्थ है– शरीर की वह स्थिति जिसमें साधक लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठ सके। महर्षि घेरण्ड ने घटस्थ योग के दूसरे अंग का वर्णन आसन के रूप में किया है। इन्होंने 32 प्रकार के आसन बताये हैं। इन 32 आसनों के निरन्तर अभ्यास से शरीर दृढ़ एवं मजबूत हो जाता है– आसनेन भवेद्दृढ़म्।"[7] आसनों के अभ्यास करने से शारीरिक मांसपेशियाँ मजबूत होती है तथा शरीर निरोगी होता है।

स्वामी चरणदास ने भी अष्टांग योग की साधना में आसनों का वर्णन किया है। लेकिन अष्टांग योग में 84 आसनों की बात कही है; लेकिन उन्होंने मुख्यतः दो आसनों को विशेष महत्व दिया है, वे हैं **सिद्धासन एवं पद्मासन।"**[8] ये दोनों आसन ध्यानात्मक आसन की श्रेणी में आते हैं तथा ध्यान–समाधि में जाने के लिए ये आसन उत्तम है। इनसे शरीर भी निरोग होता है।

प्राणायाम

जीवनी शक्ति के विस्तार को प्राणायाम कहते हैं। महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग एवं स्वामी चरण्दास के अष्टांग योग, दोनों में ही प्राणायाम का वर्णन किया गया है तथा दोनों ने ही आठ–आठ प्राणायाम बतायें हैं। घटस्थ योग में वर्णित प्राणायाम–

"सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः।।"[9]

सहित, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली; इन आठ प्राणायामों को अष्ट कुम्भक के नाम से जाना जाता है। महर्षि घेरण्ड ने प्राणायाम के अभ्यास हेतु स्थान, समय एवं मिताहार पर विशेष बल दिया है। प्राणायाम के लिए समतल भूमि हो तथा वसंत ऋतु का समय उत्तम है– **"वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत।"**[10] वसन्त ऋतु एवं शरद ऋतु में प्राणायाम का अभ्यास करने से लाभ अधिक मिलता है।

स्वामी चरणदास जी ने भी भक्ति सागर नामक ग्रंथ में आठ प्राणायामों का वर्णन किया है– "सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं केवली प्राणायाम।"[11]

स्वामी चरणदास ने सहित प्राणायाम के स्थान पर शीतकारी प्राणायाम का वर्णन किया है, साथ ही स्वामी चरणदास ने पंच प्राणों का भी वर्णन किया है, जो प्राणायाम के अभ्यास द्वारा सक्रिय हो जाते हैं।

प्रत्याहार

इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करके मन को नियंत्रित करना प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार की महत्ता बताते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि– **"प्रत्याहारेण धीरता।"**[12] प्रत्याहार की साधना से धैर्य की प्राप्ति होती है तथा इसके अभ्यास से व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति

होती है।

स्वामी चरणदास ने भी अष्टांग योग की साधना में प्रत्याहार का वर्णन किया है– **"इन्द्रियों को उनके विषयों से हटाकर बार–बार उन्हें आत्मा की तरफ ले जाना चाहिए।"**[13] इन्द्रियों को वश में करने से मन को सरलता से वश में किया जा सकता है।

धारणा

धारणा मन को एकाग्र करने का एक माध्यम है। महर्षि घेरण्ड ने सप्तांग योग में अलग से धारणा का वर्णन नहीं किया है; लेकिन जहाँ मुद्राओं का वर्णन किया है, वहीं उन्हीं पच्चीस मुद्राओं में से पाँच ऐसी मुद्राएँ हैं, जो पंच धारणाओं का प्रतिनिधित्व करती है। वे निम्नानुसार है– पार्थिव मुद्रा (पृथ्वी धारणा), आम्भसी मुद्रा (जल धारणा), अग्नेयी मुद्रा (अग्नि धारणा), वायवीय मुद्रा (वायु धारणा), आकाशी मुद्रा (आकाश धारणा); ये पाँच मुद्राऐं ही पंच धारणाऐं हैं। एक धारणा की सिद्धि होने से योग साधक को एक सिद्धि प्राप्त होती है।

स्वामी चरणदास ने अष्टांग योग की साधना में छठवें अंग के रूप में धारणा का वर्णन किया है। धारणा का महत्व बताते हुए चरणदास कहते हैं कि–

"तत्त्वनकी कहुँ धारणा, तिनमें करै प्रवेश।
शनई: शनई: साधि करि, पहुँचे निर्भयदेश।।"[14]

चरणदास जी ने पंच तत्वों की धारणा की सिद्धि का महत्व बताते हुए कहा कि जब पंच तत्वों– पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश तत्त्वों की धारणा सिद्ध हो जाती है तो साधक निडर हो जाता है।

ध्यान

मन को पूर्णतः एकाग्र कर लेना ध्यान कहलाता है। "ध्यान एक ऐसा सूक्ष्म विज्ञान है, जिसके द्वारा मन की बिखरी हुई बहुर्मुखी शक्तियाँ एक स्थान पर एकत्रित होकर एक कार्य में लगती है।"[15]

महर्षि घेरण्ड एवं स्वामी चरणदास दोनों ने ही ध्यान का उल्लेख किया गया है। महर्षि घेरण्ड ने ध्यान के तीन प्रकार बताये हैं– **'स्थुलं ज्योति स्थासुक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधि विदु:।"**[16] अर्थात स्थूल ध्यान, ज्योति ध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान। सूक्ष्म ध्यान में अपने ईष्ट या गुरु के स्थूल रूप एवं उनके वस्त्र, माला आदि का मन ही मन ध्यान किया जाता है। ज्योति ध्यान **"भौहों के मध्य और मन के उर्ध्व भाग में जो प्रवात्मक ज्योति है, उस ज्वालावली युक्त ज्योति का ध्यान ही ज्योतिर्ध्यान कहलाता है।"**[17] ज्योति से तात्पर्य आत्म ज्योति से है। महर्षि घेरण्ड ने आत्म ज्योति का स्थान मूलाधार एवं आज्ञा चक्र दोनों स्थानों पर माना है।

सूक्ष्म ध्यान का वर्णन करते हुए महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि **"शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास करता हुआ योगी कुण्डलिनी का ध्यान करे, यही सूक्ष्म ध्यान कहलाता है।"**[18] कुण्डलिनी शक्ति का जागरण होने पर आत्म सत्ता की अनुभूति होने लगती है। स्थूल ध्यान से ज्योति ध्यान श्रेष्ठ है और ज्योति ध्यान से सूक्ष्म ध्यान श्रेष्ठ है।

स्वामी चरणदास जी ने अष्टांग योग के सांतवे अंग के रूप में ध्यान का वर्णन किया है। चरणदास के अनुसार चार प्रकार के ध्यान बताये गये हैं– पदस्थ ध्यान, पिंडस्थ ध्यान, रूपस्थ ध्यान एवं रूपातीत ध्यान।

पदस्थ ध्यान – अपने हृदय में ईश्वर का ध्यान पदस्थ ध्यान है।

पिंडस्थ ध्यान – यह शरीर एक पिंड है और इस शरीर रूपी पिण्ड में ईश्वर आत्मा के रूप में निवास करता है, यह ध्यान करे।

रूपस्थ ध्यान – दोनों भौंहों के मध्य मन को स्थिर करके वहाँ प्रकाश को महसूस करना रूपस्थ ध्यान है। "इसी को प्रत्यक्ष ध्यान कहते हैं।"[19]

रूपातीत ध्यान – अपने भूमध्य में शून्य का ध्यान करना।

शून्य को ब्रह्मा का स्वरूप मानकर दोनों भौंहों के बीच महसूस करना।

समाधि

समाधि का अर्थ है अपने आप में स्थित होना। घटस्थ योग एवं अष्टांग योग दोनों में ही समाधि का वर्णन किया गया **है। महर्षि घेरण्ड के घटस्थ योग में छः प्रकार की समाधि का वर्णन किया है– "ध्यान योग, नादयोग, रसानन्द, लयसिद्धि योग, भक्ति योग एवं मनोमूर्च्छा।"**[20] समाधि की अवस्था में ही आत्म ज्ञान या आत्म साक्षात्कार होता है।

स्वामी चरणदास ने अष्टांग योग की साधना में मुख्यतः तीन प्रकार की समाधि का वर्णन किया है– **"भक्ति योग अरू ज्ञान की त्रैविधि कहूँ समाधि।"**[21] भक्ति समाधि, योग समाधि एवं ज्ञान समाधि; इन तीन प्रकार की समाधियों का वर्णन करते हुए सवामी चरणदास जी कहते हैं कि इनका अभ्यास योग्य गुरू के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।

समाधि योग की उच्चतम अवस्था है, इस अवस्था में मन इतना सध जाता है कि वह सांसारिक विषय छोड़कर आत्मिक लाभ की ओर कार्य करता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त तथ्यों के आधार पर स्पष्ट हो जाता है कि स्वामी चरणदास रचित अष्टांग योग एवं महर्षि घेरण्ड रचित घटस्थ योग दोनों के नाम भिन्न है; लेकिन दोनों की योग साधना पद्धति में अधिकांश समानताऐं हैं। हालांकि इनमें कुछ असमानताऐं भी देखने को मिलती हैं। लेकिन दोनों की योग साधना पद्धति में पर्याप्त समानताऐं भी हैं। अतः जो भी योग मार्ग के पथिक जिस भी योग साधना मार्ग का चयन करके उसका विधिपूर्वक अभ्यास करेंगे तो निश्चित रूप से उन्हें उनकी योग साधना में सफलता मिलेगी।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूचीः

1 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2011), घेरण्ड संहिता – 1/09

2 घेरण्ड संहिता – 1/10

3 घेरण्ड संहिता – 1/12

4 गौड़, पं० शिव दयालु (2013); श्री भक्ति सागर ग्रंथ – पृष्ठ 116

5 तिवारी, ओम प्रकाश (2010); अष्टांग योग – पृष्ठ 16

6 तिवारी, ओम प्रकाश (2010); अष्टांग योग – पृष्ठ 19

7 नौटियाल, डॉ० रजनी (2021); घेरण्ड संहिता – 1/10

8 तिवारी, ओम प्रकाश (2010); अष्टांग योग – पृष्ठ 76

9 सहाय, ज्ञानशंकर (2023); घेरण्ड संहिता – 5/46

10 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2011); घेरण्ड संहिता – 5/15

11 तिवारी, ओम प्रकाश (2010); अष्टांग योग, पृष्ठ 89

12 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2010); घेरण्ड संहिता – 1/10

13 तिवारी, ओम प्रकाश (2010); अष्टांग योग, पृष्ठ 97

14 गौड़, पं० शिवदयालु (2013); भक्ति सागर ग्रंथ, पृष्ठ 107

15 आचार्य, पं० श्रीराम शर्मा (2018); पं० श्रीराम आचार्य सूक्तिकोश, पृष्ठ 312

16 स्वामी, दिगम्बर जी एवं घरोटे डॉ० डी० एम० (2020), घेरण्ड संहिता – 5/01

17 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2011); घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 355

18 सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द (2011); घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 357

19 तिवारी, ओमप्रकाश (2010); अष्टाँग योग, पृष्ठ 103

20 भारती, परमहंस स्वामी (2013); घेण्ड संहिता – 7/5,6

21 गौड़, पं० शिवदयाल (2013); श्री भक्ति सागर ग्रंथ, पृष्ठ 114