Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
© 2020 GISRRJ | Volume 3 | Issue 3 | ISSN : 2582-0095

योगासनानां सामान्यनिदर्शनपूर्वकं दिव्यदेहात्मकमहल्लक्ष्यनिरूपणम्

मणिकान्ततिवारी

शोधच्छात्रः,

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः,

मुख्यपरिसरः,

नई दिल्ली, भारतम्।

Article Info

Volume 3 Issue 5

Page Number: 25-35

Publication Issue :

September-October-2020

Article History

Accepted : 20 Sep 2020

Published : 30 Sep 2020

शोधसारांशः –प्रस्तुतशोधपत्रे प्रयोगप्रधानयोगपक्षस्याङ्गभूतासनानां मानवशरीरे भव्यमानप्रभावस्य विस्तृतवर्णनमुपस्थापितम्। विभिन्नयौगिकग्रन्थे वर्णितासनविषयकविभिन्नतथ्यानत्र सारल्येन प्रदर्श्य मानवसभ्यतायाः परमोत्कृष्टलक्ष्यस्य दिव्यदेहस्य साङ्गोपाङ्गोद्देश्यवर्णनपूर्वकमत्र मया विभिन्नशास्त्रेषु प्राप्तदिव्यदेहस्य सैद्धान्तिकपक्षमपि व्याचक्षितम् । योगसाधकानां कृते अत्र लक्ष्यविषयकस्पष्टतामुद्दिश्य नैकानि संकेतसूत्राणि प्रस्तुतानि। मन्ये ते लाभवन्तो भवेयुरित्यलम् ।

मुख्यशब्दः – योग, योगशास्त्र, दिव्यदेह, आसन, अकालकाया,परमलक्ष्य।

स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनः निवसति । शरीरस्वास्थ्येनैव पुरुषार्थचतुष्टयेषु मनुष्याः प्रवर्त्तन्ते । स्वस्थशरीरमाध्यमेनैव ईश्वराराधना भौतिककर्म्मसम्पादनञ्च भवति । स्वस्थशरीरस्य परिचायकाः – शरीरपुष्टिः, अवयवदार्ढ्यम्, जठराग्निप्रदीप्तता, मनसः इन्द्रियाणाञ्च प्रसन्नता च सन्ति । भगवत्पतञ्जलिना तृतीययोगाङ्गत्वेन आसनानि गृह्यन्ते । किन्तु अन्यैः आचार्य्यैः आसनं प्रथमाङ्गमिति स्वीक्रियते, उच्यते च –

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट्[1] ॥

हठयोगेऽप्यासनं प्रथमाङ्गत्वेन प्रकीर्त्तितम् –

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्य्यात्तदासनं स्थैर्य्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्[2] ॥

---

[1] गो॰सं॰ 6

Copyright : © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

एवञ्च हठयोगाभ्यासक्रमेऽप्यासनं प्रथमतया गण्यते –

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यकरणं तथा।

अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे[3] ॥

अर्थात् हठयोगे आसनानि, कुम्भकाः, मुद्राः, नादानुसन्धानञ्च क्रमेणाभ्यस्तव्याः । उपनिषत्सु पञ्चदशाङ्गयोगे आसनं सप्तमं स्थानं लभते, अष्टाङ्गयोगे तु तृतीयम् । एतैः प्रमाणैः आसनानामुपयोगिता तत्माहात्यञ्च स्पष्टीभवति । हठयोगे आसनानां आदौ ग्रहणात् योगसाधनार्थमेतेषामभ्यासः अतीवावश्यकः इति सिद्ध्यति। तत्र तावत् आसनं नाम उपवेशनम्। लोके गोलाकारवस्त्रम्, चतुर्भुजाकारवस्त्रञ्चापि आसनमिति व्यवह्रयते। तथा च आसन्दिकामपि आसनमिति कथ्यते लौकिकैः। तस्माल्लोके उपवेशनाधारसाधनस्य आसनमिति सञ्ज्ञाऽस्ति। शास्त्रे तु शरीरतदवयवविशेषस्थितिः आसनमित्यभिधीयते। श्वेताश्वतरोपनिषदि '--------न्नतं स्थाप्य समं शरीरम्'[4] इत्यादिषु योगासनोल्लेखः उपलभ्यते। मण्डलब्राह्मणोपनिषदि आसनानि निरूप्यन्ते –

'सुखासनवृत्तिश्चिरवासश्चैवमासननियमो भवति'[5] ॥ इति ॥

तथा च सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम्।

आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशनम्॥

तस्मात् सुखपूर्वकं परब्रह्मणः ध्याने नैरन्तर्य्येणोपवेशनमेव आसनमिति निष्क्रियते। तदेवोच्यते योगसूत्रेऽपि – 'स्थिरसुखमासनम्'[6] इति।

(ग) आसनप्रकाराः –

आसनानां सङ्ख्या तद्भेदानां विषये उपनिषत्सु मतभैन्यं दरीदृश्यते। तेषां नामोल्लेखपुरस्सरमधो निर्दिश्यते –

- योगचूडामण्युपनिषदि[7] – सिद्धासनम्, कमलासनञ्च।
- योगकुण्डल्युपनिषदि[8] – पद्मासनम्, वज्रासनञ्च।
- अमृतनादोपनिषदि[9] – पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रकासनञ्च।
- ध्यानबिन्दूपनिषदि[10], योगतत्त्वोपनिषदि[11] – सिद्धासनम्, पद्मासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनञ्च।

---

[2] ह०प्र०1/19
[3] ह०प्र०1/58
[4] श्वे०उ० 2/8
[5] म०ब्रा०उ० 1/1/5
[6] यो०सू० 2/46
[7] यो०चू०उ० 3
[8] यो०कु०उ० 1/4
[9] अ०ना०उ० 18
[10] ध्या०बि०उ० 43
[11] यो०त०उ० 29

- शाण्डिल्योपनिषदि[12] – स्वस्तिकासनम्, गोमुखासनम्, पद्मासनम्, वीरासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मुक्तासनम्, मयूरासनञ्च । तस्मिन् उपनिषदि[13] अग्रे नवमासनमप्युल्लिख्यते – सिद्धासनमिति ।

- दर्शनोपनिषदि[14] – स्वस्तिकासनम्, गोमुखासनम्, पद्मासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मुक्तासनम्, सुखासनञ्च ।

- वराहोपनिषदि[15] – चक्रासनम्, पद्मासनम्, कूर्मासनम्, मयूरासनम्, कुक्कुटासनम्, वीरासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रासनम्, सिंहासनम्, मुक्तासनम्, गोमुखासनञ्च ।

- त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषदि[16] - चक्रासनम्, पद्मासनम्, कूर्मासनम्, मयूरासनम्, कुक्कुटासनम्, वीरासनम्, स्वस्तिकासनम्, भद्रासनम्, सिंहासनम्, मुक्तासनम्, गोमुखासनम्, योगासनम्, बद्धपद्मासनम्, उत्तानकूर्मासनम्, मयूरासनम्, धनुरासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च ।

शास्त्रेषु उपलब्धप्रमुखाणां चतुरशीतिसङ्ख्यात्मकानाम् (84) आसनानां नामानि लिख्यते, तानि यथा –

1. पद्मासनम्	2. सिद्धासनम्	3. स्वस्तिकासनम्
4. सुखासनम्	5. वीरासनम्	6. भद्रासनम्
7. वज्रासनम्	8. नौकासनम्	9. शवासनम्
10. अद्धासनम्	11. ज्येष्टिकासनम्	12. मकरासनम्
13. सिद्धायोन्यासनम्	14. उत्कटासनम्	15. शशाङ्कासनम्
16. मार्जार्यासनम्	17. मृगासनम्	18. प्रणामासनम्
19. सूर्य्यनमस्कारासनम्	20. उष्ट्रासनम्	21. सुमेर्वासनम्
22. व्याघ्रासनम्	23. नाभ्यासनम्	24. कटिचक्रासनम्
25. ताड़ासनम्	26. लोलासनम्	27. मेरुपृष्ठासनम्
28. उत्तानासनम्	29. कोणासनम्	30. दोलासनम्
31. मत्स्यासनम्	32. पवनमुक्तासनम्	33. हृदयस्तम्भासनम्
34. कुक्कुटासनम्	35. तोलाङ्गुलासनम्	36. भुजङ्गासनम्
37. शलभासनम्	38. धनुरासनम्	39. ग्रीवासनम्
40. कन्धरासनम्	41. सेत्वासनम्	42. शीर्षपादासनम्

[12] शाण्डि०उ० 1/1/3

[13] शाण्डि०उ० 1/3-13

[14] द०उ० तृतीयखण्डारम्भे

[15] व०उ० 5/15-17

[16] त्रि०ब्रा०उ० 2/34-52

43. अर्धचन्द्रासनम्	44. पृष्ठासनम्	45. गोमुखासनम्
46. मेरुवक्रासनम्	47. शीर्षासनम्	48. कपाल्यासनम्
49. सर्वाङ्गासनम्	50. गरुड़ासनम्	51. वकासनम्
52. पर्वतासनम्	53. मेरुदण्डासनम्	54. वशिष्ठासनम्
55. नटवरासनम्	56. नटराजासनम्	57. पूर्णमत्स्येन्द्रासनम्
58. कूर्मासनम्	59. धनुराकर्षणासनम्	60. वृश्चिकासनम्
61. मयूरासनम्	62. हनुमानासनम्	63. ब्रह्मचर्य्यासनम्
64. मूलबन्धासनम्	65. गोरक्षासनम्	66. अष्टवक्रासनम्
67. हलासनम्	68. योगमुद्रासनम्	69. खगासनम्
70. ध्रुवासनम्	71. तुलासनम्	72. मण्डूकासनम्
73. शुतुरमुर्गासनम्	74. हंसासनम्	75. हस्तपादगुप्तासनम्
76. जानुशिरासनम्	77. पादतलसंयुक्तमूर्द्धस्पर्शासनम्	78. योगासनम्
79. लतासनम्	80. कन्दपीड़ासनम्	81. नाभिपीड़ासनम्
82. समकोणासनम्	83. द्विकोणासनम्	84. त्रिकोणासनम्

उपर्य्युक्तासनानां संस्थानावयवग्रन्थीनाञ्च सम्बन्धवशादपि गणः क्रियते। यथा –

(घ) संस्थानसम्बद्धासनानि –

1. श्वसनसंस्थानम् – एकनासिकाघर्षणम्, कपालभातिप्राणायामः, पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, सिद्धासनम्, मत्स्यासनम्, भुङ्गासनञ्च।

2. रुधिराभिसरणसंस्थानम् – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, उत्तानपादासनञ्च।

3. पाचनसंस्थानम् – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, शीर्षासनञ्च।

4. मांससंस्थानम् – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, कर्णपीडनासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, योगमुद्रासनम्, भुङ्गासनम्, प्राणायामश्च।

5. स्नायुसंस्थानम् – सूर्य्यनमस्कारासनम्, उत्तानपादासनम्, वज्रासनम्, लोलासनम्, शक्त्यासनम्, कुक्कुटासनम्, धनुरासनञ्च।

(ङ) अन्तःस्राविग्रन्थिसम्बद्धासनानि –

1. पीनियलग्रन्थी – शीर्षासनम्।

2. पिट्युटरीग्रन्थी – शीर्षासनम्।

3. थायराइडग्रन्थी – सर्वाङ्गासनम्, हलासनञ्च ।

4. यकृत्ग्रन्थी – मत्स्येन्द्रासनम् (दक्षिणभागं प्रति) ।

5. प्लीहाग्रन्थीग्रन्थी – उड्डियानबन्धः, नौलिक्रिया च ।

6. क्लोमग्रन्थी – मत्स्येन्दासनम् (वामभागं प्रति) ।

7. एड्रीनालग्रन्थी – मयूरासनम् ।

8. वृक्कग्रन्थी – भुजङ्गासनम् ।

9. अण्डकोषग्रन्थी – सिद्धासनम्, पद्मासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, शीर्षासनञ्च ।

(च) अवयवसम्बद्धासनानि –

1. उदरजठरयकृतप्लीहामाशयाः - उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, शीर्षासनञ्च ।

2. हृदयः – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, शवासनम्, प्राणायामश्च ।

3. फुफ्फुस - एकनासिकाघर्षणम्, कपालभातिप्राणायामः, पद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, सिद्धासनम्, मत्स्यासनम्, भुङ्गासनञ्च ।

4. मस्तिष्कम् – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, पद्मासनम्, योगमुद्रासनम्, प्राणायामश्च ।

5. चक्षुः – शीर्षासनम्, मत्स्यासनम्, सूत्रनेतिः, जलनेतिः, त्राटककर्म्म च ।

6. दन्तकर्णनासिकाः – नेतिः, मत्स्यासनम्, श्वसनक्रिया, सिंहासनञ्च ।

(छ) विभिन्नरोगोपयुक्तासनानि –

1. मन्दाग्निः – उत्तानापादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, शीर्षासनम्, धनुरासनञ्च ।

2. विबन्धः – उत्तानापादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, भुजङ्गासनम्, धनुरासनम्, मयूरासनम्, शीर्षासनञ्च ।

3. अजीर्णम् – उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, धनुरासनम्, सुप्तवज्रासनम्, शीर्षासनञ्च

4. जठराग्निः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, मयूरासनम्, मत्स्येन्द्रासनञ्च ।

5. उदरसम्बद्धरोगाः – उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, वज्रासनम्, योगमुद्रासनम्, भुङ्गासनम्, मत्स्यासनञ्च ।

6. वातविकृतिः – पवनमुक्तासनम्, जानुशिरासनम्, खगासनम्, योगमुद्रासनम्, वज्रासनञ्च ।

7. अर्शः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मयूरासनम्, शीर्षासनम्, यानासनञ्च ।

8. स्वप्नदोषः – पादाङ्गुष्ठासनम्, गोरक्षासनम्, लोलासनम्, कन्दपीड़ासनम्, शीर्षासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, सर्वाङ्गासनञ्च ।

9. आन्त्रपुच्छशोथः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनञ्च ।

10. श्लेष्मविकारः – मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, हलासनम्, कपालभातिप्राणायामः, उड्डियानबन्धः, गजकरणीक्रिया च ।

11. फुफ्फुसविकृतिः – वज्रासनम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनञ्च ।

12. श्वासरोगः (दमा) – एकनासिकाघर्षणम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, सुप्तवज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, शीर्षासनम्, उड्डियानबन्धः, गजकरणीक्रिया, धौतिश्च ।

13. कुष्ठरोगः – धौतिः, गजकरणी, शीर्षासनम्, महामुद्रा च ।

14. आन्त्रच्युतिः – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, कपालभातिप्राणायामश्च ।

15. रक्तविकारः, त्वग्रोगश्च – गजकरणीक्रिया, सर्वाङ्गासनम्, कपालभातिप्राणायामश्च ।

16. आमवातविकारः – सर्वाङ्गासनम्, पवनमुक्तासनम्, पद्मासनम्, मत्स्यासनम्, उष्ट्रासनम्, वज्रासनम्, गुप्तवज्रासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च ।

17. रजोविकृतिः – भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, मत्स्यासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च (गर्भावस्थायाम्, ऋतुकाले च आसनाभ्यासः वर्जितः) ।

18. अनिद्रा, अपस्मारश्च – शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, उत्तानपादासनम्, पवनमुक्तासनम्, हलासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, मयूरासनञ्च ।

19. मधुमेहः – सर्वाङ्गासनम्, मयूरासनम्, नौकासनम्, वज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, हलासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, शीर्षासनम्, उड्डियानबन्धश्च ।

20. वीर्य्यदोषः – सर्वाङ्गासनम्, वज्रासनम्, योगमुद्रा च ।

21. मस्तिष्कसम्बद्धरोगाः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, चन्द्रासनञ्च ।

22. कण्ठसम्बद्धरोगाः – गुप्तवज्रासनम्, भुजङ्गासनम्, चन्द्रासनञ्च ।

23. चक्षुःसम्बद्धरोगाः – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनञ्च ।

24. नाभिविकृतिः – धनुरासनम्, नाभ्यासनम्, भुजङ्गासनञ्च ।

25. गर्भाशयविकृतिः – उत्तानपादासनम्, भुजङ्गासनम्, सर्वाङ्गासनम्, ताड़ासनम्, चन्द्रनमस्कारासनञ्च ।

26. कटिशूलः – हलासनम्, चक्रासनम्, धनुरासनम्, भुजङ्गासनञ्च ।

27. यकृद्विकृतिः – लतासनम्, सर्वाङ्गासनम्, जानुशिरासनम्, यानासनम्, नमस्कारासनञ्च ।

28. भगन्दरादिविकाराः – उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, जानुशिरासनम्, यानासनम्, नमस्कारासनञ्च ।

29. रोगसामान्योपकारकासनानि – पद्मासनम्, शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्तानासनञ्च ।

30. स्वास्थ्यवर्धकासनानि – पद्मासनम्, शीर्षासनम्, सर्वाङ्गासनम्, पश्चिमोत्तासनञ्च ।

31. यौवनरक्षकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, पश्चिमोत्तासनम्, मत्स्यासनञ्च।

32. मेधाशक्तिवर्धकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, मत्स्यासनम्, पद्मासनम्, प्राणायामः, ध्यानञ्च ।

33. ज्ञानतन्तुवर्धकासनानि – सर्वाङ्गासनम्, शीर्षासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, धनुरासनञ्च।

34. शिथिलीकरणासनम् – शवासनम् ।

(ज) त्रिदोषसम्बद्धासनानि –

योगशास्त्रानुसारं शरीरे त्रिदोषाणां वातपित्तकफानां महत्त्वपूर्णस्थानं वरीवर्त्ति । त्रिदोषाः एव सम्पूर्णशरीरस्य हेतवः, शरीरे जायमानक्रियाणामाधाराश्च सन्ति । यदा एते दोषाः समवस्थां प्राप्नुवन्ति तदा स्वस्थो मनुष्यो भवति । एवञ्च एतेषां वैषम्ये व्याधियुक्तो भवति । योगासनैः त्रिदोषाः अपि प्रभाविताः भवन्ति । तत्तद्दोषप्रकृतिकाय उपकारकाणि आसनान्युल्लिख्यन्ते –

1. वातप्रकृतिकः – पवनमुक्तासनम्, वीरासनम्, वज्रासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, पूर्णमत्स्येन्द्रासनम्, धनुरासनम्, वस्तिक्रिया, उड्डियानबन्धः, नौलीक्रिया च ।

2. पित्तप्रकृतिकः – भुजङ्गासनम्, अर्धशलभासनम्, शलभासनम्, उड्डियानबन्धश्च ।

3. कफप्रकृतिकः – कपालभातिप्राणायामः, उड्डियानबन्धः, उत्तानपादासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, शीर्षासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, गजकरणीक्रिया च । सम्प्रति दिव्यदेहात्मकमहल्लक्ष्यं निरूप्यते-

दिव्यदेहनिरूपणम्- योगतन्त्रपरम्परायां सशरीरमुक्तिः प्रमुखं वर्त्तते। 'यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे' इत्यात्मकप्रसिद्धसिद्धान्ते सम्पूर्णयोगसाधनायाः सङ्केतानि निहितानि सन्ति। यत्किमपि अस्माभिः विषयेण सह संयोज्याऽनुभूयते तत्सर्वमन्तःकरणीयावधारणानां फलं वर्त्तते। अर्थात् वयं सर्वे स्वकीयान्तःकरणप्रवृत्तिदृष्ट्या एव विषयस्यार्थं गृह्णामहे। इदमेव कारणं वर्त्तते निश्चितविषयं प्रति उचितानुचितभावानामुत्पत्तौ। योगतन्त्रयोः मोक्षस्व-रूपमेव स्वात्मविस्तारो वर्त्तते। वस्तुतः इदं लक्ष्यमद्वैतसिद्धान्ताभिप्रेरितम्। यतो हि यत्किमपि अस्माभिर्ज्ञायते तत्सर्वं तस्य चैतन्यस्य एव विस्तारः। अस्तु, रसेश्वरदर्शने पिण्डस्थैर्यं प्रति वर्णनं प्राप्यते। यथा प्रारम्भे एव – 'माहेश्वराः परमेश्वरतादात्म्य-वादिनोऽपि पिण्डस्थैर्य्ये सर्वाभिमता जीवन्मुक्तिः'[17]। तथैव देहविद्यमाने सति मुक्तिविषयकपिण्डस्थिरतायाः किं हेतुः? इति प्रश्ने –

षड्दर्शने मुक्तिस्तु दर्शिता पिण्डपातने।
करामलकवत्सापि प्रत्यक्षा नोपलभ्यते।
तस्मात्तं रक्षयेत्पिण्डं रसश्चैव रसायनैरिति।।[18]

पूर्वोक्तसम्पूर्णप्रमाणैः देहविद्यमाने सति मुक्तिःकथं सम्भविष्यति इति सङ्केतरीत्या विदितम्। पिण्डस्थैर्यं किं वर्त्तते? पिण्डस्थैर्येण पञ्चतत्त्वविशिष्ट-देहस्य शुद्धिपूर्वकं मृत्युमतिक्रम्य स्थैर्यं ज्ञेयम्। इदं योगतन्त्रयोः चरमोत्कर्षः। अत्र एका जिज्ञासा भवति, यदा सम्पूर्णविश्वमेव नश्वरं तर्हि कथमिदं शरीरं स्थैर्यं भवितुं शक्यते? एतस्य नश्वरदेहस्य स्थिरताविषये किमर्थं प्रयतनीयम्? अस्याः जिज्ञासायाः माध्वचार्यैः स्वयमेवोत्तरं प्रदीयते – ननु विनश्वरतया दृश्यमानस्य देहस्य कथं नित्यत्वमनुमीयते इति चैन्मैवं मंस्थाः षाट्कौशिकस्य शरीरस्यानित्यत्वे रसाभ्रमकपदाभिलप्यहरगौरीसृष्टिजातस्य नित्यत्वोपपत्तेः। तथा च रसहृदये –

---

[17] स०द०सं, र०द० - 1

[18] तत्रैव, 4

ये चात्यक्तशरीरा हरगौरीसृष्टिजान्तरं प्राप्ताः।

वन्द्यास्ते रससिद्धा मन्त्रगणः किङ्करो येषामिति॥

तस्माज्जीवनमुक्तिं समीहमानेन योगिना प्रथमं दिव्यतनुर्विधेया।[19]

सर्वमनित्यमभिज्ञेय मुक्तये यतनीयम्। मुक्तिः ज्ञानाद् भवति, ज्ञानमभ्यासेन सम्पद्यते एवञ्च देहस्थिरभावेन अभ्याससङ्ग्रहोभिजायते। अतः देहस्थैर्यं प्रति यतनीयम्।वस्तुतः भारतीयपरम्परायां 'दिव्यदेहम्', अकालपुरुषः, मृत्युञ्जयशरीरादिशब्दानां प्रायः सर्वत्रैव गौणरीत्या क्वचित् योगतन्त्रयोः स्पष्टरीत्या वर्णनं प्राप्यते। वैदिकपरम्परायां विभिन्नोपनिषदि योगाग्निमयं शरीरमित्यात्मकं वर्णनं दृश्यते।

यथा श्वेताश्वेतोपनिषदि –

न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।

अर्थात् यो योगाग्निमयं शरीरं प्राप्यते स न रुजति, न वार्द्धते न म्रियते। एभ्यरुपरि भूत्वा ब्रह्मज्योतितोऽवतरितप्रकाशधारायाम् अस्तित्वपूर्वकं विचरति। आधुनिकयुगे इयं वार्त्ताऽसम्भवानुभूयते यत् कस्मिन् देहे रोगवार्द्धक्ययोः प्रभावो न भवेत्। पुराणादिषु नैकानि प्रसङ्गानि प्राप्यन्ते यस्मिन् सिद्धदेहवन्तो नैका महापुरुषाः अभवन्। परञ्च कलियुगे यदा पृथ्वीमण्डले शरीरे जडतत्त्वयोः पृथ्वीजलयोः प्रधानता दरीदृश्यते तर्हि रोगवार्द्धक्यमृत्योः क्वचिद् प्रभावो न भवेत् इत्थं न सम्भाव्यते। यथा गङ्गायाम् अशुद्धजलप्रपातेन गङ्गापि प्रदूषयति। तद्वदेव सहस्रारतः मूलाधारपर्यन्तं सुषुम्नायाम् अत्यधिकप्राणविस्तारेऽपि कलियुगीवायुमण्डलीयप्रभावात् शरीरे जडतत्त्वानामावरणं न विनश्यति। एतस्मात् कारणात् महायोगिनः शरीरमपि सामान्यदर्शने वृद्धोऽनुभविष्यति।

दिव्यदेहे अग्निवायुतत्त्वयोः प्रधानता – दिव्यदेहे सामान्यदर्शने सर्वेषां जनानां तुल्या स्थूलाकृतिः क्वचिद् भूत्वापि तस्मिन् शरीरे स्थूलत्वं नैव सम्पद्यते। तस्मिन् शरीरे पृथ्वीजलतत्त्वयोः स्थाने अग्निवायुतत्त्वयोः प्रधानत्वं भवति। युगप्रभावात् दिव्यदेहेऽपि यथा सर्पे केचुली सञ्जायते तद्वदेव स्थूलतत्त्वयोः आवरणं सम्पद्यते। सर्पवत् एव मृत्योः अवसरे आवरणात्मकस्थूलशरीरं त्यक्त्वा स्वकीयनित्यामराजरदेहे स्थिरो भवति। भारतदेशे बहूनि उदाहरणानि सन्ति यानि प्रमाणयन्ति यत् देहे त्यागेऽपि पुनरागत्य स्वकीयशिष्यानुपक्रियन्ते[20]।

अस्तित्वबोधे जागृताय कस्यचिदाकारस्यावश्यकता – वेदान्ताध्येतारः मन्यन्ते यत् अस्य नश्वरदेहस्य स्थितायाः काऽवश्यकता? प्रारब्धकर्म भोगाय देहस्य यदावश्यकता वर्त्तते तद् कालक्रमेण स्वयमेव सम्पद्यते। आधुनिकशरीरस्य पूर्णरूपेण रूपान्तरणमुत जरामृत्योः अतिक्रमणं न सम्भाव्यते।

उत्कृष्टमहापुरुषाणां कृतेऽपि मृत्युजरयोः विभेदनं पूर्णतया सम्भवं नास्ति। शङ्काचार्यादिमहापुरुषाणां कृतेऽपि मृत्युजरयोः आत्यान्तिकनिवृत्तिः नाभवत्। स्थूलशरीरस्य नाशः भवति स्म। अन्तोगत्वा दिव्यदेहमपि महाप्रलये विलीयते। परञ्च शुद्धचैतन्यतत्त्वे विकारो नैव सम्भाव्यते। वस्तुतः परब्रह्मणः एव नित्यमेकरसता वर्त्तते तर्हि केवलं तस्मिन् परब्रह्मणि स्थितये किमर्थं न यतनीयम्। अत्यन्तकठिनदुर्लभदिव्यदेहाय प्रयत्नस्य किमौचित्यम्?

---

[19] तत्रैव, र०द० - 6

[20] चिंगार तो ब्रह्मज्योति, पृ०स० - 852

दुर्लभदिव्यदेहस्यौचित्त्यम् - एतस्योत्तरपक्षे योगाचार्यैः मन्यन्ते यत् स्वकीयास्तित्वे बोधपूर्वकविद्यमानाय एकं विशिष्टं देहम् अत्यन्तमावश्यकं वर्त्तते। उदाहरणे स्पष्टीक्रियते – यथा एकबिन्दोः सागरे लये सति तस्य बिन्दोः अस्तित्वं लीयते। परञ्च सागरः पूर्ववदेव वर्त्तते। तस्यां स्थितौ किमपि परिवर्त्तनं न भवति। अस्मिन् क्रमे नैवास्ति वैशिष्ट्यम्। वैशिष्ट्यं तदेव सम्भविष्यति यदा बिन्दौ स्वकीयास्तित्वबोधपूर्वकसागरे वसेत्। तस्य बिन्द्वहम् इत्यात्मको बोधः विनश्येत् परञ्च सम्प्रति अहं सारगोऽस्मि इति बोधः पूर्णरूपेण भवेत्। यथा कबीरवाण्यामपि इदमुदाहरणं प्राप्यते –

बूंद समाई समुद्र में जानत है सब कोई,
समुद्र समावे बून्द में बूझे विरला कोई॥

वस्तुतः यदि बिन्दोः अस्तित्वमेव न भविष्यति तर्हि कथं बिन्दुः कथयिष्यति यत् अहं समुद्रोऽस्मि। यतो हि बिन्दुलये एवञ्च लयस्य पूर्वेऽपि समुद्रस्तु पूर्ववत् एव भवति, वैशिष्ट्यन्तु तदेव वर्त्तते यदा बिन्दुः अनुभवेत् यदहं समुद्रोऽस्मि। इदमेव साधनारहस्यो यत् एकस्मिन् बिन्दौ अपि सम्पूर्णसमुद्रो विलीयते।अयमात्मा ब्रह्म, अहं ब्रह्मास्मि, सर्वं खल्विदं ब्रह्म इत्यादिवेदवचनैः अनुभूतिविषयप्राधान्यं परिदृश्यते। अर्थात् यथा किमपि अनुभवप्राप्तये देहविशिष्टान्तःकरणस्यावश्यकता भवति, विना शरीरं कोऽपि साधकः अनुष्ठानादिकार्यं नैव कर्त्तुं शक्यते। तद्वदेव विना देहाश्रयं गृहीत्वा कथं कोऽपि स्वकीयास्तित्वबोधेऽवस्थितुं शक्यते? अतः साधनासम्पादनायाथवा अनुभवप्राप्तये स्थूलसूक्ष्मो वा कस्यापि देहस्यावश्यकताऽस्त्येवेति सिद्धम्।

एतद्वदेव अहं सर्वव्यापी ब्रह्मास्मि इति बोधप्राप्तये तस्य कृते स्वकीयास्तित्वबोधेऽपि जागृतिः अपेक्षितमेव मन्ये। एतदर्थं क्विचित्प्रकारस्याधारस्यावश्यकता भवति। स्थूलसूक्ष्मकारणशरीरत्रये पूर्णरूपेणेदं कार्यं नास्ति सम्भवम्, किञ्चिदज्ञानावरणत्वात्। अत एव इत्यात्मकं देहमभिलषितं यत् नश्वरदेहाद्भिन्नमेवञ्च ब्रह्मज्योतिना सह सम्बद्धमपि भवेत्। अस्यैव अस्तित्वबोधपरकसम्पूर्णकार्यसम्पादनविधानाय गुरुनानकैः अकालशरीरं (अकालकाया) शक्तिशरीरमभिधानितम्।

ब्रह्मज्योतिस्वरूपस्याकारः – इयमेका अखण्डालौकिकचैतन्यगतिशीलप्रकाशपुञ्जाधारा वर्त्तते। इदमखण्डालौकिकचैतन्यपुञ्जधारास्वकीयान्तर्गते ईदृशी गतिशीला वर्त्तते, यया शक्तिशाल्यनन्तचेतनायाः अस्तित्वं समुत्पद्यते। अस्याम् अस्तित्वचेतनाधारायाम् ईदृशमनुभवति यत् इयममृतेन परिपूर्णा वर्त्तते। इयमेव ब्रह्मज्योतिः। इत्यात्मकं वर्णनं चिङ्गारतो ब्रह्मज्योतिः ग्रन्थे प्राप्यते। अस्याः परमचेतनायाः अत्यन्तव्यापकस्वरूपमेव सर्वेषु वैश्विकतत्त्वेषु परिदृश्यते। एतस्याः अभिकथनं वचसा नैव भवितुं शक्यते। वाणी केवलं सङ्केतरीत्या एव इमं प्रति प्रेरयति। अत्यन्तावधानेनेदमपि बोध्यते यत् इयमेव शक्तिधारा नैककारणसूक्ष्मकेन्द्राणां भिद्यत्वे सति सर्वाधः पृथ्वीमण्डले समायाति। एवञ्चानया शक्तिधारया येनकेन प्रकारेण सर्वे जीवाः अभिसम्बद्धा सन्ति। परञ्च विभिन्नमण्डलादधस्समागमनत्वेनेयं धारात्यन्त मन्दायते, क्वचित् तु एतस्याः मन्दता इयती प्रमन्दायते यत् स्वयमेव अन्धकारे परिवर्त्तते। क्वचिद् तु केवलमन्धकारदर्शनयोग्यमेव प्रकाशोऽवशिष्यते। पाषणपशुपक्षिविपुलतमोगुणविशिष्टयोनयः एतस्याः उदाहरणानि सन्ति।

दिव्यशक्त्या सह सम्बन्धस्थापनाय जीवन्मुक्तमहापुरुषाणामवश्यकता पृथ्वीमण्डलेऽपि क्विचित्स्थले ब्रह्मज्योतेः अद्यावतरितप्रकाशधारा एकं शरीरमधिकृत्य सम्पूर्णपृथ्वीमण्डलमभिप्रकाशयति। शक्तिकेन्द्रतोऽवतरितः ब्रह्मज्योतिः नैकेषु मण्डलेषु परिगम्य पृथ्वीमण्डलं सर्वत्र एकरूपेणैव प्रकाशयति। वस्तुतः एतस्याः प्रकाशधारायाः आदिकेन्द्रः अत्यन्तमूर्ध्वं वर्त्तते तदापि केचन शक्तिकेन्द्राः पृथ्वीमण्डलेऽपि सन्ति यैः सह ब्रह्मज्योतिः

सम्बद्ध्यते। एते एव जीवन्मुक्तपुरुषाः सन्ति। ईश्वरीशक्तिः स्वयमेवावतरिता भूत्वा साधकैः सह नैव सम्बद्ध्यते, अपितु स्वयमेव साधकाः स्तरोत्थानरीत्या तया सह सम्बद्ध्यन्ते। परञ्च जीवन्मुक्तमहापुरुषस्य शरीरेण कोऽपि साधकः अवतरितशक्तिना सह स्थूलदेहेऽहि विद्यमाने सति मार्गं प्राप्तुं शक्यते। इत्येवमस्ति महापुरुषाणां दिव्यदेहसाधनायां प्राधान्यम्।

अकालकाया – ब्रह्मज्योतिः येन केन्द्रबिन्दुद्वारा जीवन्मुक्तपुरुषाणां पार्थिवशरीराणि अभिसम्बद्ध्यन्ते सा एवाकालकाया। अस्यामकालकायां स्थितौ भूत्वा योगी अहं ब्रह्मास्मि इति अनुभूयते। ब्रह्माविष्णुमहेशानां शरीराणि अपि ईदृशानि सन्ति यानि ब्रह्मज्योतिः केन्द्रबिन्दवो भूत्वा ब्राह्मणः एकरसत्वं व्यवहरन्ति। परञ्च पृथ्वीमण्डले ब्रह्मधारां प्रवाहिताय जीवन्मुक्ताः परमावश्यकाः सन्ति। जीवन्मुक्ताः एव गुरवः भवन्ति। यावच्छुद्धदेहवन्तः महात्मनः भविष्यन्ति तावदधिकं ब्रह्मज्योतेः प्रकाशः प्रसरति। यावदधिकं प्रकाशः प्रसरति तावदधिकम् अहं ब्रह्मास्मि इति अनुभूत्यात्मकसिद्धान्तोऽपि व्याप्यते।

यद्यपि स दिव्ययोगी स्थूलशरीरं परित्यजेत् उत मुक्तिशिखरे स्थितौ भूत्वा स्थूलशरीरमपि अकालकायायां विलीयेत्, अन्तकाले किमपि नावशिष्येत्, तदपि तस्याकालकायायां ब्रह्मलोकतः पृथ्वीलोकपर्यन्तं सर्वेषु स्तरेषु मण्डलेषु वा अहमेव सर्वमस्मि इत्यात्मकपरिव्यापकानुभूतिरूपीचेतनाऽवशिष्यते इति निश्चितम्। इयं विशेषता देवशरीरेषु न सम्भाव्यते यतो हि तेषां देवानामस्तित्वकेन्द्रः केवलमुपरिलोके एव वर्त्तते अधो नास्ति। ब्रह्मज्योतेः विस्तारस्तु ऊर्ध्वादूर्ध्वमधादधः सर्वत्रैव वर्त्तते। परञ्च इदं विस्तारः ऊर्ध्वे अनावर्णितो वर्त्तते एवञ्चाधः क्रमशः विभिन्नाज्ञानवरणैः युक्तो दृश्यते। महापुरुषेषु स्तरानुसारम् ऊर्ध्वादधः पर्यन्तम् इदमज्ञानवरणं न्यूनातिन्यूनं परिदृश्यते। इत्यात्मकव्यापकानुभूतिप्राप्तये दिव्यदेहस्य परमावश्यकता वर्त्तते। दिव्यदेहयुक्तः एव जीवनमुक्तः, यथा-

न प्रत्यग्ब्रह्मणोर्भेदं कदापि ब्रह्मसर्गयोः।
प्रज्ञया यो विजानाति स जीवन्मुक्त इष्यते॥[21]

अर्थात् जीवब्रह्मणोः एवञ्च ब्रह्मसृष्ट्योः भेदः यस्मिन् प्रज्ञया न समायाति सः जीवन्मुक्तः। सम्पूर्णसंसारमेव मे स्वरूपम्, इत्यात्मकानुभूतौ यस्य स्थितिः वर्त्तते, सः सम्पूर्णसंसारमीश्वरस्य क्रीडास्थलं मन्यते। सदैव ईश्वरेण पूर्णयुक्तो भवति। इत्यात्मको महापुरुषो जीवन्मुक्तो वर्त्तते। पूर्वोक्तसम्पूर्णवर्णनं चिंगार तो ब्रह्मज्योति ग्रन्थतोभिप्रेरितं वर्त्तते। एतस्य ग्रन्थस्य रचयिता महायोगी स्वामिबुद्धपुरिवर्याः सन्ति। अयं दिव्ययोगी सम्प्रति अपि पाण्डुकेश्वरस्थले सशरीरं निवसति। विशेषजिज्ञासूनां कृते सदैव प्रस्तुतोऽयं महायोगी। तां प्रणतिपूर्वकं विरम्यते।

[21] आध्यात्मोपनिषद्

सहायकग्रन्थसूची

1. पातञ्जलयोगदर्शन – पतञ्जलिः- चौ.सं. प्रकाशन वा. - वि.स. 2067
2. हठयोग प्रदीपिका - स्वात्मारामः - गोरक्षनाथमन्दिरः गोरखपुर - वि.सं. 2058
3. गोरक्षसंहिता - श्रीगोरक्षनाथः – गोरक्षनाथमन्दिरः, गो. - वि.सं. 2058
4. घेरण्डसंहिता(हि.व्याख्या) - श्री घेरण्डः, डाँ.राघवेन्द्र शर्मा राघवः- चौ.सं.प्रतिष्ठान दिल्ली - 2009 .
5. पातञ्जलयोगदर्शनम् – पतञ्जलिः- चौ.सं. प्रकाशन वा. - वि.स. 2067
6. योगरसायनम् - स्वामिब्रह्मानन्द - पांडुरंग जाव प्रेस मुम्बई - टंकितो न
7. शिवसंहिता(हि.व्याख्या) - डाँ.राघवेन्द्र शर्मा राघवः - चौ.सं.प्रतिष्ठान दिल्ली - 2011
8. शैवोपनिषदः - महादेव शास्त्री - ओरियन्टल बुक सेन्टर दि. - 2008 ई.
9. सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः- श्रीगोरक्षनाथः, स्वामीद्वारिकादासशास्त्री - चौखम्बा विद्याभवन वा.- 2006 ई.
10. 108 उपनिषद् साधना खण्ड, रामशर्मा आचार्य , शांति कुंज हरिद्वार, 2005 ई.
11. Anatomy of Hathyoga - Coulter H.David - MLBD NewDelhi -2007.
12. Light on Yoga - Iyengar B.K.S - Harper Collins Publisher London - 1996.
13. चिंगार तो ब्रह्मज्योति- स्वामिबुद्धपुरिमहाराजः, शब्दसूरतिसंगम आश्रम, मोगा, पंजाब, -2001