

प्राणायाम का अधिकारी कौन ?

विशेष लेख :- योगीराज अनन्त श्री चन्द्रमोहन जी महाराज



हमने इससे पहले अपने लेख में प्राणायाम की परिभाषा बतलाने का पूर्ण प्रयत्न किया है और प्राणायाम की परिभाषा समझाने के साथ-साथ उसके करने की क्या विधि है, यह भी समझाने का पूरा-पूरा प्रयत्न किया गया है। प्राणायाम में लगाये जाने वाले तीनों बंधों का वर्णन भली प्रकार से कर दिया गया है। प्राणायाम के अभ्यासी साधकों को चाहिए कि यदि वह प्राणायाम जैसी कठिन क्रिया को प्रारम्भ करते हैं तो अपनी योग्यता की जाँच भली प्रकार से कर लें। शिव-संहिता में भगवान शिव ने योगोपासक साधकों के विविध प्रकार के साधन लिखे हैं, उनमें कौन साधक किस योग का अधिकारी है भिन्न-भिन्न प्रकार से समझाया है। उनमें से सर्व साधारण के हित के लिए सभी प्रकार के साधकों के लक्षण हम यहाँ लिख देना उचित समझते हैं। अधिकारी के विभागानुसार ही साधक अपनी उन्नति एवं विकास कर सकता है। जो साधक जिस विषय का अधिकारी नहीं है, यदि वह उस विषय की ओर अपना कदम बढ़ाता है तो वह उसकी अनाधिकार चेष्टा है। परिणाम में कभी भी इष्ट सफलता को नहीं पा सकता। अतः साधक को चाहिए कि शास्त्रोक्त अधिकारानुसार ही स्वायत्त चेष्टावान होकर ही अपने आप को उन्नति के पथ पर बढ़ाये।

तीन प्रकार के योगाधिकारी

जिनमें से प्रथम मृदु साधक के लक्षण निम्नांकित पंक्तियों में लिखे जा रहे हैं :-

मन्दोत्साही सुसंमूढो,

व्याधिस्थो गुरुदूषकः।

लोभी पापमतिश्चैव

वह्वाशी वनिताश्रयः॥

चपलः कातरो रोगी

पराधीनोऽति निष्ठुरः।

मंदाचारो मंदवीर्यो

ज्ञानव्यो मृदुमानवः॥

द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धि-

रेतस्य यत्नतः परम्।

मन्त्र योगाधिकारी स

ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम्॥

अर्थात् मंदोत्साही तमसावृत्त मूढचित्त वाला, आधिव्याधियों से ग्रसित, गुरु निन्दक, लोभी, जिसके मन बुद्धि में हर समय पाप-वासनायें रहती हों, बहुत अधिक भोजन करने वाला, स्त्री का वंशानुवर्ती, कठोर बोलने वाला, मंद कर्मी वाला, मंद वीर्य वाला, इस प्रकार का जो साधक है वह मंदाधिकारी है। ऐसा साधक जो मन्त्र योग का अधिकारी हो जिसमें ये लक्षण मिलते हों, उसको चाहिए कि वह साधक स्वाध्याय परायण हो जाये स्वाध्यायशील होकर ही समाधि प्राप्त करने का प्रयत्न करे। स्वाध्याय से ही उसको सफलता मिल सकती है। स्वाध्यायशील व्यक्ति स्वाध्याय परायण होकर अवश्य ही समाधि को पा सकता है। क्योंकि इस विषय में शास्त्र की आज्ञा है कि :-

स्वाध्यायाद्योगमासीत,

योगास्तूस्वाध्याय मामनेत्।

स्वाध्याय योग संपत्त्या

परमात्मा प्रकाशते॥

ऐसे साधक को मन्त्र योग प्राप्त करके उसके जप में लग जाना चाहिए। जब जप करता-करता थक जाये तब

ध्यानाभ्यास में लग जाये। इस प्रकार जप और ध्यान परायण हुआ व्यक्ति समाधि के द्वार तक पहुँच जाया करता है। ऐसा साधक मन्द योग का ही अधिकारी हो सकता है।

हठ योग का अधिकारी

स्थिर बुद्धिर्लये युक्तः

स्वाधीनो वीर्यवानपि।

महाशयो दयायुक्तः

क्षमावान् सत्यवानपि॥

शूरो वयस्थः श्रद्धावान्

गुरुपादाब्जपूजकः।

योगाभ्यासरतश्चैव

ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः॥

एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे—

र्भवेदभ्यास योगतः।

एतम्मै दीयतो धीरो

हठ योगश्च सांगतः॥

अर्थात् स्थिर बुद्धि वाला, जिसके निश्चय बार-बार बदलते न रहते हों, लय योग के साधनों में सामर्थ्य रखता हो, सब प्रकार से स्वतन्त्र हो, किसी भी प्रकार की किसी की आधीनता न हो, वीर्यवान् हो, और जिसके विचार ऊँचे हों, प्राणिमात्र पर दया की भावना मन में जगती हो, क्षमाशील हो, समाधि योग में प्रवृत्ति हो सत्य जिसके मन में वास करता हो, श्री गुरुदेव के चरणारविन्द का पुजारी हो, शूर हो, योगाभ्यास में पूरी-पूरी लग्न हो, इस साधक को अधिमात्र साधक कहते हैं। ऐसा साधक हठ योग का अधिकारी है। हठाभ्यासरत यह साधक जल्दी से जल्दी उन्नति को प्राप्त कर सकता है इसके अतिरिक्त आगे जो लक्षण बतलाये जा रहे हैं। वह उत्तम अधिकारी के लक्षण हैं।

सब प्रकार से पूर्ण योगाधिकारी

महावीर्यान्वितोत्साही

मनोज्ञः शौर्यवानपि।

शास्त्रज्ञोऽभ्यास शीलश्च

निर्मोहश्च निराकुलः॥

नवयौवन संपन्नो मितहारी

जितेन्द्रियः।

निर्भयश्च शुचिर्दक्षो

दाता सर्वजनाश्रयः॥

अधिकारी स्थिरो धीमान्

यथेच्छावस्थितः क्षमी।

सुशीलो धर्मचारी च

गुप्तचेष्टः प्रियं वदः॥

शास्त्र विश्वास सम्पन्नो

देवता गुरु पूजकः।

जन संग विरक्तश्च

महाव्याधि विवर्जितः॥

अधिमात्र तरो क्षेयः

सर्व योगस्य साधकः।

त्रिमिस्संवत्सरै सिद्धि

रेतस्य नाम संशयः॥

सर्व योगाधिकारी स

नाम कार्य विचारणां॥

अर्थात् महावीर्यवान्, उत्साहयुक्त, स्वरूपवान्, सूरता सम्पन्न, शास्त्रज्ञ, अभ्यासशील, मोह से रहित, आकुलता रहित अर्थात् सावधान, नव यौवन सम्पन्न, मिताहारी, इन्द्रियों को वश में रखने वाला, निर्भय, पवित्र आचार वाला, चतुर दानशील, शरणागत पालक, स्थिर चित्त बुद्धिमान, सन्तोषयुक्त क्षमावान्, शीलवान्, धार्मिक कर्मों को गोप्य रखने वाला, प्रिय सत्यवादी शास्त्र में विश्वास, देवता और गुरुपूजक, जन संग रहित, महाव्याधि रहित, ऐसे गुण जिसमें हों वह सर्वयोग का साधक है। ऐसे साधक को तीन वर्ष में ही सिद्धि प्राप्त हो जाती है इसमें बिल्कुल भी संशय नहीं है। यह साधक सर्व योग का अधिकारी है ऐसे साधक को श्री गुरुदेव जी समस्त योग का उपदेश कर देते हैं। इसमें विचार करने की आवश्यकता नहीं रहती है। इस प्रकार से योग के विभिन्न

अधिकारी साधकों का वर्णन शिव संहिता में भगवान् शिव ने किया। योग दर्शन में भी अधिकार भेद भली प्रकार समझाया गया है। भगवान् पतंजलि देव ने इस प्रकार के अधिकारियों को समझाने के लिए तीन सूत्रों का उल्लेख किया उनके विशेष व्याख्यान की इस लेख में आवश्यकता नहीं है; किन्तु फिर भी संकेत मात्र में मैं यहाँ लिखा देना उचित समझता हूँ।

श्रद्धावीर्यस्मृति समाधि प्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्।

अर्थात् जो व्यक्ति श्रद्धा वीर्य के द्वारा स्मृति समाधि को पैदा करके प्रज्ञा पूर्वक आगे बढ़ता है उसका रास्ता अन्तराय रहित हो जाता है ऐसे व्यक्ति के भी तीन-तीन भेद हो जाते हैं। मृदु संवेग, मध्य संवेग, तीव्र संवेग। जिनके लिए भगवान् पतंजलि देव ने—

तीव्र संवेगानासन्नः— कह करके तीव्र अधिकारियों के लिए जल्दी समाधि लाभ का फल लिखा है। हमारे पहले लेखों में प्राणायाम की परिभाषा और उसकी विधि का भली प्रकार वर्णन किया जा चुका है। किन्तु यह सब कुछ होने पर भी मनुष्य को अधिकार-भेद समझकर पग बढ़ाना बहुत ही आवश्यक है। कम से कम हठयोग का अधिकारी ही प्राणायाम में प्रवृत्त हो सकता है। यदि साधक अधिक मात्र तम योग का अधिकारी हो तो सर्वोत्कृष्ट है ही अन्यथा इस लेख में ऊपर हठयोग के अधिकारी के लक्षण बतलाये गये हैं उतना तो आवश्यक है ही। अतः प्राणायाम के साधक को अपने अधिकार को शास्त्रोक्त निश्चय करके उसमें प्रवृत्त होना चाहिए। अन्यथा मंत्र योग, राजयोग आदि का अभ्यास करना चाहिए जिससे पतन न हो।

