International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(5): 131-134
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 24-09-2026
Accepted: 16-10-2026
Publish : 19-10-2026

नितिश कुमार मिश्र
शोधच्छात्रः, (सांख्ययोगविभागः),
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः

Correspondence:
नितिश कुमार मिश्र
शोधच्छात्रः, (सांख्ययोगविभागः),
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः

हठग्रन्थों में योगसाधना के विघ्न और उनके निवारण

नितिश कुमार मिश्र

प्रस्तावना

हठयोग भारतीय योगपरम्परा की महत्त्वपूर्ण साधना पद्धति है। "हठयोग' शब्द 'हठ' तथा 'योग' के संयोग से बना है। जिसमें 'ह' को 'सूर्य' तथा 'ठ' को 'चन्द्र का प्रतीक माना गया है। हठयोग के विभिन्न ग्रन्थों में योगाभ्यास के समय उत्पन्न होने वाली बाधाओं, उनके कारणों तथा उनके निवारणों के उपायों का वर्णन प्राप्त होता है। हठयोग के प्रमुख ग्रन्थों में हठयोगप्रदीपिका, हठरत्नावली दत्तात्रेययोगशास्त्र, शिवसंहिता, घेरण्ड संहिता विशेष रूप से उल्लेखनीय है। हठयोग का अध्ययन आसन और प्राणायाम तक ही नहीं सीमित है, इसमें साधक के आचरण, संयम, विघ्नों तथा उनके निवारण का भी महत्त्व है।

कूट शब्द- हठयोग , अधिकारी,साधक, विघ्न ।

हठयोग के अधिकारी - हठयोग का ज्ञान उपयुक्त जिज्ञासु को करना चाहिये जो शान्तचित्त, जितेन्द्रिय, संसार से मुक्त होने के लिये इच्छुक, निरासक्त तथा निर्विकार हो।

योगाभ्यास के अनुकूल स्थान और देश-

हठयोग का अभ्यास करने के लिये साधक को वही स्थान एवं देश उत्तम है, जहाँ पर योगाभ्यास करने में विघ्न की उपस्थिति न हो।

स्थान - साधक को योग का अभ्यास करने के लिए कुटिया-

1. चार हाथ लम्बी एवं चौड़ी होनी चाहिये। कुटिया के अन्दर और बाहर की समस्त भूमि समतल होनी चाहिए। समतल नहीं होने पर विस्तृत रूप में कुटिया से दूर तक दिखायी देने से मन में चञ्चलता आयेगी।

2. - कुटिया शिला या पर्वत प्रदेश में न हो कि वहाँ साधक को बार-बार चढ़ने, उतरने में कठिनाई होने लगे ।

3- बाँस वृक्षबहुल स्थान में कुटिया नहीं बनानी चाहिए, क्योंकि वृक्षों के शाखाओं को परस्पर संघर्ष से कभी भी अग्नि लगने का भय रहता है।

4- बाढ़ लाने वाली नदियों के तट पर कुटिया का निर्माण न करें । अन्यथा कुटिया नदियों के जल में डूबने का संकट उत्पन्न हो जायेगा।

5- कुटिया कोलाहल युक्त स्थान से दूर अर्थात् एकान्त स्थान में निर्माण करें।

देश - विद्वानगण हठयोगाभ्यास के लिये वहीं देश अनुकूल बताते हैं-

1. जिस देश में उत्तम, बुद्धिमान राजा का शासन हो ।
2. उस देश की प्रजा धार्मिक हो।
3. जिस देश में दुर्भिक्ष / अकाल न पड़े।
4. जिस देश में सिंह, व्याघ्र, चोर, डाकू, दुष्ट पुरुषों आदि हिंसक प्राणियों का भय न हो ।

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ।।[1]

कुटीर में योगी का कर्तव्य - साधक योगाभ्यास करने के लिए उत्तम देश और स्थान में कुटिया निर्माण करने के बाद कुटिया में वास करें। योग का अभ्यास सभी प्रकार की मानसिक शारीरिक चिन्ताओं को त्याग कर, गुरुओं के द्वारा बताए गए मार्गानुसरण करते हुए करना चाहिये।

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविर्जितः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ।।[2]

हठयोग का अभ्यास करते हुए साधक को कुछ विघ्न, बाधाएं समक्ष आते हैं।

हठयोगप्रदीपिका में वर्णित विघ्न - हठयोगप्रदीपिका में बताया गया है कि योग का अभ्यास करते समय योगी के सामने बाधाएं आती है। उन बाधाओं के नाम निम्नवत् है -

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षडर्भियोंगो विनश्यति ।।[3]

1. अत्याहार:
2. प्रयासः
3. प्रजल्पः
4. नियमग्रहः
5. जनसङ्ग
6. लौल्यम्

अत्याहारः- मात्रा से अधिक भोजन करना ।

प्रयासः - आवश्यकता से अधिक श्रम करना ।

प्रजल्पः- प्रजल्प का अर्थ है बहुभाषण । अर्थात मात्रा से अधिक भाषण, अधिक सम्वाद करने पर प्रजल्प शब्द से ग्रहण किया गया।

नियमग्रहः - नियमग्रह का अर्थ है नियमों का प्रबलता से पालन करना। शीतल जल से स्नान, रात्रि में ही भोजन, फलाहार आदि नियम । यह नियमग्रह योगसाधना में बाधक होता है।

जनसङ्गः- जनता के बीच में अधिक रहना हठयोगी के लिए बाधक होता है। जनसङ्ग करने पर योगी के चित्त पर काम, क्रोध, राग, द्वेष, लोभ, मोह, अहंकार आदि विकार उत्पन्न होते है।

लौल्यम् - लौल्यम् अर्थात इन्द्रियों की चञ्चलता। इन्द्रिय का अर्थ पञ्च ज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय से ग्रहण किया गया है। ज्ञानेन्द्रिय में चक्षु, कर्ण, जिह्वा, त्वक्, घ्राण समाहित है। कर्मेन्द्रिय में वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ आते है। इन दसो इन्द्रियों के चञ्चलता से योगी के बुद्धि, मन में स्थिरता नहीं आती हैं। स्थिरता का नाश होने पर योगी के योगसाधना में बाधा उत्पन्न होती है।

अतः साधक योगसाधना में प्रतिबन्धक तत्त्व के इन छह कृत्यों को सर्वथा त्याग कर दें।

ग्रन्थकार ने जो छह प्रतिबन्धक तत्त्व बताएं है उन प्रतिबन्धक तत्त्वों के उपाय को लेकर छह साधक तत्त्व भी बताएं है जिसका पालन करना सभी योगी के लिये बहुत ही आवश्यक है।

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित विघ्न का साधक तत्त्व - योगासिद्धि में प्रबल सहायक छह तत्त्वों का परिगणन किया है।

उत्साहात् साहसाद् धैर्यात् तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयान्।
जनसंसर्गपरित्यागात् षड्भिर्योग: प्रसिद्धयति ।।[4]

1.उत्साह
2.साहस
3.धैर्य
4.तत्त्वज्ञान
5.निश्चय
6.जनसङ्ग का परित्याग

उत्साह - उत्साहपद से उद्यम का ग्रहण होता है। मैं अपने चित्त को विषयों की ओर दोड़ते हुए रोकना का ही संकल्प करना अथवा उद्यम करना ही उत्साह कहलाता है।

साहस - किसी कार्य के विषय में उस की साध्यता एवं असाध्यता पर विचार कर उस की साध्यता जान कर उसमें सहसा साधक की प्रवृत्ति 'साहस' कहलाती है।

धैर्य - 'जीवन में कभी न कभी तो यह कार्य पूर्ण होगा ही' इस प्रकार का स्थिर विश्वास ही 'धैर्य' कहलाता है।

तत्त्वज्ञान - तत्त्वज्ञान शब्द का अर्थ है- वास्तविक ज्ञान, बह्मज्ञान, सत्यज्ञान। समस्त सांसारिक विषयभोग मिथ्या है तथा एकमात्र ब्रह्म ही सत्य है " साधक का ऐसा ज्ञान ही वास्तविक ज्ञान है।

निश्चय - शास्त्र और गुरुपदेश में श्रद्धा एवं विश्वास रखते हुए कार्य का प्रारम्भ करना 'निश्चय' कहलाता है।

जनसङ्ग का परित्याग - योगशास्त्र में प्रतिपादित सिद्धान्त के विरुद्ध विचार रखने वाले विचारक एवं अनाचारी दुष्टजनों के सङ्ग का परित्याग करना ही 'जनसङ्गपरित्याग' कहलाता है।

इन छह तत्त्वों के माध्यम से योगसाधना में आये हुए विघ्नों को दूर किया जाता है।

हठरत्नावली -

हठरत्नावली ग्रन्थ के लेखक श्रीनिवासयोगी है। विघ्नों के विषय में जो हठयोगप्रदीपिका में आलोचना की गई है वैसी ही आलोचना हठरत्नावली में समानविषय के रूप में की गई है। साधक के लिए जो छह प्रतिबन्धक तत्त्व हठयोगप्रदीपिका ग्रन्थ में विद्यमान है वही विघ्न हठरत्नावली में में भी प्राप्त होता है।

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः।
जनसङ्गं च लौल्यं च षडर्भिर्योगो विनश्यति।।[5]

यदि योग का अभ्यास समग्रपूर्वक नहीं किया गया तो कफ सम्बद्ध रोग हो जाते है। अर्थात् योगाभ्यास करने से कफ सम्बन्धित रोग दूर हो जाते है।

अभ्यासकाले प्रथमे निषिश्चन्ति कफादयः ।
अकार्य कर्मभावेन भविष्यन्त्यखिलामयाः ।।[6]

दत्तात्रेययोगशास्त्रम्- भारतीय योगपरम्परा में महर्षि दत्तात्रेय का योगोपदेश में महत्वपूर्ण स्थान है। दत्तात्रेययोगशास्त्र में योगसाधना के विघ्न विषय में कुछ बिन्दु बताया गया है। यह विघ्न साधक के एकाग्रता, अभ्यास, स्थिरता में बाधा उत्पन्न करते है।

आलस्यं प्रथमो विघ्नः द्वितीयस्तु प्रकत्थनम् ।
पूर्वोक्तधूर्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम् ।।
चतुर्थी धातुवादः स्यात् पञ्चमः खाद्यवादकम् ।
एवं च बहवो दृष्टाः मृगतृष्णा समाः मुनेः ।[7]

1.आलस्यम्
2.धूर्तगोष्ठी
3.मन्त्रसाधनम्
4.धातुविद्या
5.खाद्यवादकम्

आलस्य- योगाभ्यास की प्रत्यक्ष प्रथम विघ्न है। आलस्य से साधक में उत्साह की कमी, अभ्यास करने में अनियमितता और साधना करने में शिथिल होना । प्रकत्थन का अर्थ है अपनी योग-सिद्धियों, उपलब्धियों, ज्ञान का बढ़ा-चढ़ाकर वर्णन करना।

धूर्तगोष्ठी - दुष्ट जनों का सङ्ग। दुष्टजनों की संगति करने से साधक का समय नष्ट होता है। जिससे उसकी साधना में बाधा उत्पन्न होता है।

मन्त्रसाधनम्- सभी प्रकार की मन्त्रसाधना का निषेध नहीं है। यहाँ विघ्न के रूप में उसका उल्लेख योगाभ्यास से चित्त के विचलित होने के सन्दर्भ में है।

धातुविद्या- धातुओं के रूपान्तरण तथा रसायन-संबंधी प्रयोगों से है।

खाद्यवादकम्- जितना खाद्य आवश्यक है उतना ही ग्रहण करें। अपेक्षा से अधिक भोजन ग्रहण करना साधक के लिए बाधक है।

इन सभी विघ्नों से साधक सदा दूर रहे। जिससे योगसाधना में विघ्न आने की सम्भावना न रहें।

शिवसंहिता -

शिवसंहिता हठयोग परम्परा में प्रमुख स्थान रखता है। साधक को सांसारिक आकर्षणों, भोगरूपी विघ्न, धर्मरूपविघ्न, ज्ञानरुपविघ्न से सावधान किया गया है। इस ग्रन्थ के पांचवें पटल में योगमार्ग में आने वाले बाधाओं का वर्णन किया गया है।

बाधाओं को दूर करने के लिए संत्संगति, दूर्जनों से दूरी, निर्गम में प्रवेश, कुम्भक प्राणायाम के समय गुरु और लघु संख्या का विचार करें।

सङ्गमं गच्छ साधूनां सङ्कोचं भज दुर्जनात् ।
प्रवेशनिर्गमे वायोर्गुरुलक्षं विलोकयेत् ॥[8]

घेरण्ड संहिता -

घेरण्डसंहिता में योग का आरम्भ दूरदेश में, वन में, राजधानी, जनस्थान में योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भः न कुर्वीत कृतश्चेत सिद्धि न भवेत् ।।[9]

योगसाधना के मार्ग में साधक को अनेक प्रकार की बाधाओं को सामना करना पड़ता है। जैसे - शारीरिक, मानसिक, इन्द्रियसम्बद्ध आदि। घेरण्ड संहिता में योगविघ्नों का कोई एक स्वतंत्र , क्रमबद्ध वर्गीकरण नहीं किया गया है। लेकिन घेरण्ड संहिता के प्रथमोपदेश में योग साधना के सात साधनों का वर्गीकरण किया गया है ।

शोधनं दृढ़ता चैव स्थैर्य धैर्यं च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थ सप्तसाधनम् ।।[10]

शोधन में शारीरिक शुद्धता के लिये छह शुद्धिकर्मो को बताया गया । धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक, कपालभाति। इसके माध्यम से शरीर को योगाभ्यास के लिए अनुकूल बनाना है। आसन के द्वारा शरीर में स्थिरता आती है। प्राणायाम के अभ्यास करने से श्वास नियंत्रण, मन की स्थिरता होती है। प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियों को विषयों से हटाकर साधना के अनुकूल बनाना है। ध्यान द्वारा चित्त की एकाग्रता। समाधि के द्वारा साधना की परिपूर्णता होती है।

योग करने के लिये ऋतु का भी महत्व होता है। साधक हेमन्त, शिशिर, गीष्म, वर्षा ऋतु में योगारम्भ कभी भी नहीं करें। यदि साधक इन ऋतुओं में योगाभ्यास करता है तो यह रोगदायक होता है ।

इसलिए इसका त्याग अत्यन्त आवश्यक है।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥[11]

इसके साथ ही साथ बिना मिताहार किए हुए योग आरंभ करने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। जिसके कारण कोई भी योग सिद्ध नहीं हो पाता है।

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥[12]

उपसंहारः

साधना-पथ पर साधक को अनेक प्रकार के विघ्नों एवं बाधाओं का सामना करना पड़ता है। इन विघ्नों का विवेचन हठयोगप्रदीपिका,

हठरत्नावली, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता तथा दत्तात्रेययोगशास्त्र आदि हठयोगसम्बद्ध ग्रन्थों में विविध रूपों में प्राप्त होता है। इसका उपाय है- नियमित एवं क्रमबद्ध अभ्यास, मिताहार, आहार-विहार में संयम, इन्द्रियनिग्रह, धैर्य, उत्साह, दृढ़सङ्कल्प तथा योग्य गुरु का मार्गदर्शन। साधना में उत्पन्न होने वाली बाधाओं के प्रति निराश होने के स्थान पर उनके कारणों को समझकर उपयुक्त उपायों का आश्रय लेना चाहिए। हठयोगग्रन्थों में विघ्नों का विवेचन साधक को भयभीत करने के लिए नहीं, अपितु उसे साधनामार्ग के प्रति सावधान, दृढ़ और अनुशासित बनाने के लिए किया गया है। विघ्नों पर विजय प्राप्त करके ही साधक को साधना में परिपक्वता, चित्त की स्थिरता तथा योग के परम लक्ष्य की ओर अग्रसर होता है।

सहायकग्रन्थसूची-

1. **हठयोगप्रदीपिका** -आत्मारामयोगीन्द्रः, सम्पादक-स्वामी द्वारिकादासशास्त्री चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी,2013 ।
2. **हठरत्नावली** -श्रीनिवासभट्टः, सम्पादक- एम.वेंकट रेड्डी ।
3. दत्तात्रेययोगशास्त्रम् - दत्तात्रेयमुनिः ।
4. **शिवसंहिता** - पं. हरिहरप्रसाद त्रिपाठी, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी , वाराणसी।
5. **घेरण्ड संहिता** - घेरण्डमुनिः, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठानम्, दिल्ली,2011 ।

सन्दर्भ

1. हठयोगप्रदीपिका प्रथम उपदेश,12 श्लोक
2. हठयोगप्रदीपिका प्रथम उपदेश,14 श्लोक
3. हठयोगप्रदीपिका प्रथम उपदेश,15 श्लोक
4. हठयोगप्रदीपिका प्रथम उपदेश,16 श्लोक
5. हठरत्नावली श्लोक 1/77
6. हठरत्नावली श्लोक 1/25
7. दत्तात्रेययोगशास्त्रम् 100-102
8. शिवसंहिता 5/12
9. घेरण्ड संहिता 5/3
10. घेरण्ड संहिता 1/9
11. घेरण्ड संहिता 5/8
12. घेरण्ड संहिता 5/16