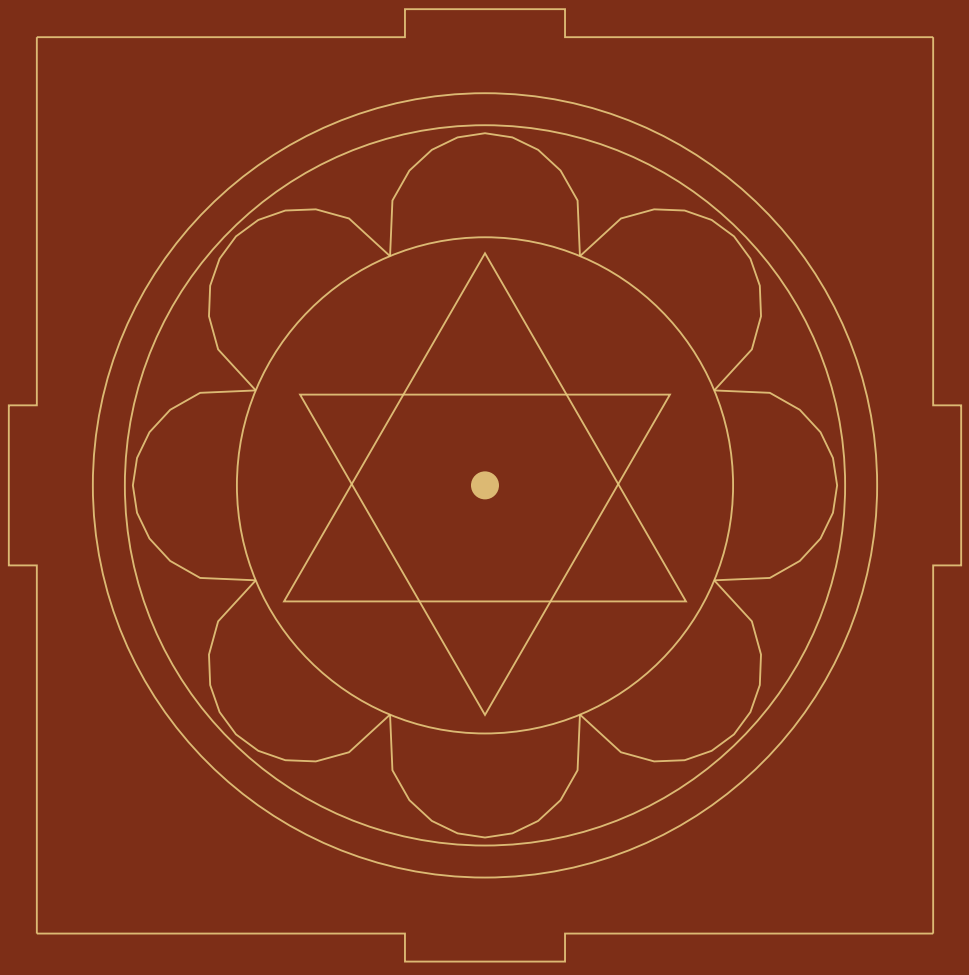
पवित्र ग्रंथ

घेरंड संहिता की व्याख्या

घटस्थ योग के सात उपदेश: छह शुद्धि-कर्म, बत्तीस आसन, पच्चीस मुद्राएँ, आठ कुम्भक, तीन प्रकार का ध्यान, संस्कृत में मुख्य श्लोक और हमारा अपना अनुवाद



घेरण्ड

gheraṇḍa

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
ग्रंथ की संख्या कैसे दी गई है 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 4
अध्याय I. घट का योग: ग्रंथ और उसके सात साधन 5
एक संवाद 5
तिथि और रचयिता 5
वह घड़ा जिसे पकाना है 5
सात साधन 6

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

लगभग 1700 के आसपास, एक छोटे संस्कृत ग्रंथ में, घेरंड नाम के एक आचार्य अपने शिष्य चंडकापालि को उत्तर देते हैं, जो उनकी कुटिया में «घट का योग» माँगने आया है। उत्तर सात उपदेशों में फैला है: छह शुद्धि-कर्म, बत्तीस आसन, पच्चीस मुद्राएँ, इंद्रियों का प्रत्याहार, अपने आठ कुम्भकों के साथ प्राणायाम, तीन प्रकार का ध्यान और छह प्रकार की समाधि। यह शास्त्रीय हठ ग्रंथों में सबसे व्यवस्थित है, आसनों की सबसे बड़ी सूची देने वाला, और वह जो योग को सबसे स्पष्ट रूप से साधनों के एक क्रम के रूप में रखता है, हर साधन अपने फल के साथ।

घेरंड संहिता (घेरण्डसंहिता) हठयोगप्रदीपिका से कम प्रसिद्ध है, पर कुछ बातों में वह आज योग सिखाने के ढंग के अधिक निकट है: वह शरीर से शुरू करती है, आसन गिनती है, मुद्राओं और श्वास का सटीक वर्णन करती है, और इष्टदेवता और प्रकाश पर ध्यान के साथ समाप्त होती है। यह पुस्तक उसे उपदेश-दर-उपदेश पढ़ती है।

यह चार काम करती है।

पहला, यह ग्रंथ को उसके संदर्भ में रखती है: उसकी तिथि, उसका रूप, प्रदीपिका से उसका ऋण, और वे सात साधन जो उसे व्यवस्थित करते हैं।

दूसरा, यह सातों उपदेशों को पढ़ती है, मुख्य श्लोक संस्कृत में और हमारे अपने अनुवाद के साथ, हर सूची के लिए एक तालिका (शुद्धि-कर्म, 32 आसन, 25 मुद्राएँ, 8 कुम्भक), और एक ईमानदार टिप्पणी: ग्रंथ क्या कहता है, क्या दावा करता है, और आज उसका अभ्यास कैसे किया जा सकता है।

तीसरा, यह साफ अलग करती है कि किसी पुस्तक से क्या अभ्यास किया जा सकता है और क्या नहीं। ग्रंथ ऐसी शुद्धि-विधियों (कपड़ा निगलना, बड़ी आँत धोना, नाक से पानी खींचकर मुँह से निकालना) और मुद्राओं (जैसे जीभ को लंबा करना) का वर्णन करता है जिनके बारे में वह स्वयं कहता है कि उन्हें गुप्त रखा जाए और गुरु से सीखा जाए। हम ग्रंथ को समझने के लिए उनका वर्णन उसके शब्दों में करते हैं, और उनमें से कुछ भी नहीं सिखाते।

चौथा, यह सात साधनों की एक घरेलू साधना देती है, सुरक्षित और पूरी, पैंतालीस मिनट में।

> **अनुवादों के बारे में।**
>
> इस पुस्तक में संस्कृत श्लोकों के सभी अनुवाद Yogide के लिए संस्कृत पाठ से लिखे गए हैं। वे किसी आधुनिक प्रकाशित अनुवाद से नकल या रूपांतरित नहीं हैं। श्रीश चंद्र वसु का अनुवाद (1914-1915) सार्वजनिक डोमेन में है और केवल संख्याओं की तुलना के लिए उद्धृत है।

> **स्वास्थ्य पहले।**
>
> घेरंड संहिता में ऐसी साधनाएँ हैं जो गुरु के बिना खतरनाक हैं: कपड़ा निगलना, पेट या बड़ी आँत धोना, नाक से पानी खींचना, लंबे कुम्भक, उलटे आसन, जीभ को खींचना। इनका अभ्यास इस या किसी भी पुस्तक से न करें। अध्याय 10 की घरेलू साधना में इनमें से कुछ भी नहीं है। यदि आप गर्भवती हैं, आपको हृदय रोग, उच्च या निम्न रक्तचाप, ग्लूकोमा, मिर्गी, हर्निया है, हाल में ऑपरेशन हुआ है या कोई मानसिक रोग है, तो किसी भी योग साधना से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। भारत में आपातकालीन नंबर: 112।

ग्रंथ की संख्या कैसे दी गई है

हम GRETIL (गॉटिंगेन रजिस्टर ऑफ इलेक्ट्रॉनिक टेक्स्ट्स इन इंडियन लैंग्वेजेज) का संस्कृत पाठ अपनाते हैं, जिसे पीटर थोमी ने अपने संस्करण (विख्राख, इंस्टीट्यूट फ्यूर इंडोलॉजी, 1993) से दर्ज किया, 31 जुलाई 2020 का संस्करण। इस फाइल में नमस्कार का आरंभिक

श्लोक 1.0 गिना गया है, और उपदेशों में 60, 45, 100, 18, 99, 23 और 23 श्लोक हैं। श्रीश चंद्र वसु का सार्वजनिक-डोमेन अनुवाद (Sacred Books of the Hindus, 1914-1915) अक्सर दो श्लोकों को एक संख्या में रखता है; जहाँ यह मायने रखता है, हम बताते हैं। जहाँ GRETIL फाइल में स्पष्ट टंकण-त्रुटि है, वहाँ हम उद्धृत श्लोक में उसे सुधारते हैं और यह बताते हैं।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

पहले अध्याय 1 पढ़ें; फिर रोज एक उपदेश। पहले सप्ताह से अध्याय 10 का घरेलू सत्र करें; उसके तत्व रास्ते में परिचित कराए जाते हैं। हमारी पुस्तक Hatha Yoga: The Complete Traditional Practice घेरंड को प्रदीपिका के साथ रखती है और तीन पूरे हठ सत्र देती है; Hatha Yoga Pradipika Explained दूसरे महान ग्रंथ को श्लोक-दर-श्लोक पढ़ती है (दोनों अंग्रेजी में)।

अध्याय I. घट का योग: ग्रंथ और उसके सात साधन

एक संवाद

ग्रंथ प्रदीपिका वाली ही छवि से खुलता है: हठ योग राजयोग तक की सीढ़ी है (घे.सं. 1.0 हठ.प्र. 1.1 को लगभग शब्दशः लेता है)। फिर दृश्य: चंडकापालि घेरंड की कुटिया में जाता है, विनय और भक्ति से प्रणाम करता है, और घट का योग (घटस्थ-योग) माँगता है, जो तत्वज्ञान का कारण है (घे.सं. 1.1-2)। घेरंड एक ऐसी शिक्षा से उत्तर देते हैं जिसे योग का हर विद्यार्थी साथ रख सकता है:

घे.सं. 1.4

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् । न हि ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥

nāsti māyāsamaḥ pāśo nāsti yogāt paraṃ balam / na hi jñānāt paro bandhur nāhaṃkārāt paro ripuḥ

अनुवाद। माया जैसा कोई बंधन नहीं, योग से बड़ा कोई बल नहीं, ज्ञान से बड़ा कोई मित्र नहीं, अहंकार से बड़ा कोई शत्रु नहीं। (हमारा अनुवाद; वसु में भी यही संख्या।)

घे.सं. 1.5

अभ्यासात्कादिवर्णादिर्यथा शास्त्राणि बोधयेत् । तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥

abhyāsāt kādivarṇāder yathā śāstrāṇi bodhayet / tathā yogaṃ samāsādya tattvajñānaṃ ca labhyate

अनुवाद। जैसे «क» से शुरू होने वाले अक्षरों के अभ्यास से मनुष्य शास्त्रों को समझने लगता है, वैसे ही योग को अपनाकर तत्वज्ञान प्राप्त होता है। (हमारा अनुवाद।)

तुलना सटीक और विनम्र है: समझ देने से पहले योग पढ़ना सीखने की तरह, अक्षर-दर-अक्षर, सीखा जाता है।

तिथि और रचयिता

ग्रंथ के बाहर घेरंड या चंडकापालि के बारे में कुछ ज्ञात नहीं। विद्वान आम तौर पर घेरंड संहिता को सत्रहवीं सदी के अंत या अठारहवीं सदी के आरंभ का मानते हैं, प्रदीपिका (पंद्रहवीं सदी) के बाद का, जिससे यह श्लोक और विचार लेती है। उन्नीसवीं सदी के अंत और बीसवीं सदी के आरंभ में यह छपी और अनूदित हुई; श्रीश चंद्र वसु के अंग्रेजी अनुवाद (1914-1915) ने इसे व्यापक रूप से प्रसिद्ध किया।

वह घड़ा जिसे पकाना है

घे.सं. 1.8

आमकुम्भ इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः सदा घटः । योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥

āmakumbha ivāmbhaḥstho jīryamāṇaḥ sadā ghaṭaḥ / yogānalena saṃdahya ghaṭaśuddhiṃ samācaret

अनुवाद। पानी में रखे कच्चे मिट्टी के घड़े की तरह शरीर सदा गलता रहता है। योग की अग्नि में उसे पकाकर घट की शुद्धि करनी चाहिए। (हमारा अनुवाद; वसु में भी यही संख्या।)

शरीर एक घड़ा (घट) है: यह अच्छे और बुरे कर्मों से बनता है, और उनके साथ बैलों से चलने वाले रहट की तरह घूमता है, जन्म और मृत्यु से होकर ऊपर-नीचे (घे.सं. 1.6-7)। बिना पके वह घुल जाता है; साधना से पककर वह मजबूत होता है। ग्रंथ का पूरा कार्यक्रम यही है।

सात साधन

घे.सं. 1.9

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् । प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनम् ॥

śodhanaṃ dṛḍhatā caiva sthairyaṃ dhairyaṃ ca lāghavam / pratyakṣaṃ ca nirliptaṃ ca ghaṭasthaṃ saptasādhanam

अनुवाद। शोधन, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता: ये घट के योग के सात साधन हैं। (हमारा अनुवाद। GRETIL फाइल में ghatasthaṃ है, जो ghaṭasthaṃ की टंकण-त्रुटि है।)

घे.सं. 1.10

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् । मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धैर्यता ॥

ṣaṭkarmaṇā śodhanaṃ ca āsanena bhaved dṛḍham / mudrayā sthiratā caiva pratyāhāreṇa dhairyatā

अनुवाद। षट्कर्म से शोधन होता है; आसन से दृढ़ता; मुद्रा से स्थिरता; प्रत्याहार से धैर्य; (हमारा अनुवाद।)

घे.सं. 1.11

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि । समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

prāṇāyāmāl lāghavaṃ ca dhyānāt pratyakṣam ātmani / samādhinā nirliptaṃ ca muktir eva na saṃśayaḥ

अनुवाद। प्राणायाम से लाघव; ध्यान से आत्मा का प्रत्यक्ष; और समाधि से निर्लिप्तता, जो स्वयं मुक्ति है, इसमें संशय नहीं। (हमारा अनुवाद; वसु 1.10 और 1.11 को एक साथ गिनते हैं।)

उपदेश	साधन	संस्कृत	फल (घे.सं. 1.10-11)
1	छह शुद्धि-कर्म	ṣaṭkarma (षट्कर्म)	शोधन, śodhana
2	आसन	āsana (आसन)	दृढ़ता, dṛḍhatā
3	मुद्राएँ	mudrā (मुद्रा)	स्थिरता, sthiratā
4	इंद्रियों का प्रत्याहार	pratyāhāra (प्रत्याहार)	धैर्य, dhairya
5	प्राणायाम	prāṇāyāma (प्राणायाम)	लाघव, lāghava
6	ध्यान	dhyāna (ध्यान)	प्रत्यक्ष, pratyakṣa
7	समाधि	samādhi (समाधि)	निर्लिप्तता, nirlipta

पतंजलि के आठ अंगों (योगसूत्र 2.29) की तुलना में घेरंड यम और नियम को अलग अंगों के रूप में छोड़ देती है, शुद्धि और मुद्राएँ जोड़ती है, और प्रत्याहार को प्राणायाम से पहले रखती है।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 25 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/gherand-samhita-ki-vyakhya/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।