



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2023; 8(2): 20-23

© 2023 Yoga

[www.theyogicjournal.com](http://www.theyogicjournal.com)

Received: 18-05-2023

Accepted: 21-06-2023

**विशाल महिन्द्र**

शोधार्थी, योग विभाग महाराजा  
अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल  
विश्वविद्यालय, पोखरा, उत्तराखण्ड,  
भारत

**डा0 ठा0 गौरव वत्स**

रिसर्च गाइड, योग विभाग महाराजा  
अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल  
विश्वविद्यालय, पोखरा, उत्तराखण्ड,  
भारत

## हठयोग : एक भारतीय प्राचीन सांस्कृतिक विद्या की उत्पत्ति एवं स्वरूप पर व्याख्यात्मक अध्ययन

विशाल महिन्द्र एवं डा0 ठा0 गौरव वत्स

**सारांश**

योग भारतीय सभ्यता का सबसे प्राचीन ज्ञान है जिस की चर्चा सभी भारतीय ग्रन्थों में की गई है। योग के विभिन्न रूपों की चर्चा की गई है उस सभी रूपों में हठयोग सबसे कठिन साधना माना जाता है। चित्त के विभिन्न विकारों को “ शान्त करने का प्राचीन भारतीय साधना पद्धति हठयोग को माना जाता है। दूसरे शब्दों में हम हठयोग को योग की शाखा भी कह सकते हैं। हठयोग दो शब्द से मिलकर बना है। हठ - योग – आत्मा का परात्मा से मिलना वह हठ संस्कृत भाषा का शब्द है जिसका अर्थ बलपूर्वक है, योग के द्वारा मनुष्य विभिन्न योग के अंग अपना कर स्वयं व समाज दोनों को स्वस्थ रख सकता है।

योग ग्रंथों के अनुसार, हठयोग प्राचीन से भी प्राचीन विधि है। शिवपुराण में इस का स्पष्ट रूप से वर्णन मिलता है। भारतीय इतिहास के अनुसार हठयोग का प्रसार तेरहवीं शताब्दी के लगभग हुआ था। हठयोग अपने नाम के अनुरूप है जिस में साधक हठ कर योग साधना करता है। विभिन्न ग्रंथों ने इसे अपने शब्दों में व्यक्त किया है।

**मुख्य शब्द:** हठयोग, प्राचीन, शताब्दी, साधना

**प्रस्तावना**

योग के विभिन्न रूपों की चर्चा भारतीय ग्रंथों में मिलती है। जिसमें योग के मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, हठयोग व अन्य कई स्वरूपों को चर्चा करते हैं इसके साथ अष्टांग योग का वर्णन भी किया जाता है। नाथ सम्प्रदाय के प्रसार के समय, शारीरिक क्रियाओं के द्वारा मन को वश में करना उस समय की खास विशेषता थी। हठयोग के ग्रंथ जैसे शिवसंहिता, गोरक्षशतक, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्ड काल तथा तंत्र आदि ग्रंथों की रचना इस समय पर हुई। ऊपर को गई चर्चा में हठयोग की विवेचना विभिन्न भारतीय ग्रंथों में मिलती है। उन सब के आधार पर कहा जा सकता है कि सूर्य व चन्द्र की एकरूपता के द्वारा सर्वदोष उत्पन्न जड़ता नष्ट होती है।

**उद्देश्य**

- समाज में फैली हठयोग की भ्रांतियों को दूर करना।
- हठयोग के महत्वस्पष्ट करना।

**अवधारणा:**

- हठयोग की उत्पत्ति एवं स्वरूप पर मुख्य बिन्दु स्पष्ट होंगे।

**आवश्यकता एवं महत्व:**

- भारतीय समाज में फैली हठयोग की भ्रांतियों हठयोग का महत्व स्पष्ट होगा।
- इस अध्ययन से भावी योग शोधकर्त्ता को शोध में मदद मिलेगी।

**शिवसंहिता के अनुसार**

शिवसंहिता के अनुसार हठयोग जीवन जीने की कला है, जिस के द्वारा योगी स्वयं को स्वस्थ रखता है।<sup>1</sup>

**गीता के अनुसार**

श्रीमद् भागवत गीता में भी हठयोग की चर्चा की गई है इसमें हठयोग को प्राणों में संचालित वायु के

**Corresponding Author:**

**विशाल महिन्द्र**

शोधार्थी, योग विभाग महाराजा  
अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल  
विश्वविद्यालय, पोखरा, उत्तराखण्ड,  
भारत

रूप में स्पष्ट किया गया है। योग के अनुसार श्वास में वायु का आयाम या प्रसार प्राणायाम कहलाता है।<sup>2</sup>

### सिद्ध सिद्धांत पद्धति

हठयोग में चित्त को नियंत्रण करने के लिए श्वांसो को नियंत्रण करने के लिए कहा गया है।<sup>3</sup>

### हठयोग प्रदीपिका

हठयोग के बारे में स्वात्माराम ने सहयोग परम्परा को आगे बढ़ाते हुए इसके चार अंगों का विस्तार वर्णन किया है:

### आसनप्राणायाममुद्रानादानुसंधान

शरीर को या शरीर के किसी अंग विशेष को स्वस्थ बनाने, उसे बल प्रदान करने के उद्देश्य से शारीरिक अंगों फैलाकर, खींचकर, मोड़कर या दबाव डालकर शरीर को प्रदान की जाने वाली विशेष स्थिति को आसन कहते हैं। आसन तीन प्रकार के होते हैं।<sup>4</sup>

1. ध्यानात्मक आसन
2. संबर्धनात्मक आसन
3. विश्रामात्मक आसन।

सरल एव का साधारण शब्दों में चित्त में उठ रही इच्छाओं का दमन हठयोग के द्वारा ही सम्भव है। हठयोग के द्वारा योगी स्वयं पर नियंत्रण कर पाता है। हठयोग उस के नियमित एवं स्वस्थ जीवन की राह दिखता है। भारतीय ग्रन्थों के अनुसार एक समय में माता पार्वती के मन में तत्व ज्ञान को जानने की इच्छा उत्पन्न हुई थी। आदिनाथ भगवान शिव ने उस समय माता पार्वती को सर्वप्रथम योग विषयक के गुप्त-ज्ञान को प्रकाशित किया था। संयोग के कारण वह ज्ञान महायोगी मत्स्येन्द्रनाथ जी ने ग्रहण कर अपने प्रिय शिष्य महायोगी गोरक्षनाथ को प्रदान किया था।

विभिन्न भारतीय ग्रन्थों में हठयोग की व्याख्या और इसके इतिहास-भारत के प्राचीन ग्रन्थों में योग की चर्चा मिलती, गीता एवं रामायण जैसे ग्रन्थों में भी योग महत्व को स्वीकार किया है भारतीय साहित्य के ग्रन्थ एवं पुराणों में योग के महत्व के पर अध्ययन किया है। हठयोग की चर्चा हिंदू संस्कृत ग्रन्थों में मिलती है, हठयोग का वर्णन करने वाला सबसे पुराना काव्य, 11 वी शताब्दी का अमृतसिद्धि है।

### योग शिखोपनिषद् के अनुसार

योग शिखोपनिषद् में सूर्य चन्द्र की एकरूपता को हठ माना है साथ ही सर्व दोष उत्पन्न जड़ता करना हठयोग का कार्य माना है। वही ज्योत्स्ना टीका में क्षेत्रज्ञ व परमेश्वर की एकता की विवेचना हठयोग के रूप में की गई है।<sup>5</sup>

### गुहासमाज तंत्र:

गुहासमाज तंत्र ने हठयोग योग को समाज में ज्ञान प्राप्त करने का साधना माना है। जबकि कुछ ग्रन्थों में हठयोग को चित्त पर नियंत्रण करने की विधि मानी है संदर्भ कुछ बौद्ध तंत्रों में पाए गया है, विशेष रूप से गुह्यसमाजतंत्र और कालचक्रतंत्र, जो क्रमशः आठवीं और ग्यारहवीं शताब्दी के हैं, और इसे अंतिम उपाय के रूप में उल्लेख करते हैं जब इन परंपराओं की प्राथमिक तकनीकों में विफल कालचक्रतंत्र पर एक ग्यारहवीं शताब्दी की टिप्पणी, जिसे विमलप्रभा कहा जाता है,<sup>5</sup>

हठयोग शब्द को योग के एक प्रकार के नाम के रूप में समझाती है जो प्राण ('जीवन शक्ति') को नाद ('आंतरिक अनुनाद') और प्रतिधारण से जुड़े अभ्यास के माध्यम से केंद्रीय चैनल में बल देता है।

हठयोग सिखाने के लिए सबसे पहला ज्ञात शैव कार्य लगभग बारहवीं शताब्दी का अमराउघप्रबोध है। इसका हठयोग कुछ हद तक कालचक्र परंपरा के अनुरूप है क्योंकि दोनों सहायक प्रथाएं हैं जो नाद को प्रेरित करती हैं। फिर भी, अमराउघप्रबोध के हठयोग

का एक बहुत निकट प्रतिरूप ग्यारहवीं शताब्दी के वज्रयान कार्य में मौजूद है जिसे अमृतसिद्धि कहा जाता है। दोनों में तीन जटिल मुद्राओं और ध्वनियों की एक प्रणाली (नाद), आनंद और शून्य (शून्य) के समान खाते हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अमृतसिद्धि के लेखक इसके योग की पहचान हठयोग के रूप में नहीं करते हैं। इसका कारण पाठ में नहीं बताया गया है, लेकिन ऐसा प्रतीत होता है कि हठयोग कुछ बौद्ध विद्वानों के बीच एक विवादास्पद अभ्यास रहा है, और यह भी संभव है कि हठयोग, या कम से कम उस समय की इसकी कुछ तकनीकों के पुराने संबंध थे अन्य धार्मिक परंपराओं के साथ। पहले के बौद्ध कार्यों के विपरीत, अमराउघप्रबोध में हठयोग चार गुना पदानुक्रम में अंतर्निहित है जिसमें राजयोग प्रमुख योग है। राजयोग को मानसिक गतिविधि की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है,<sup>6</sup> एक ध्यानपूर्ण अवस्था जिसे उसी युग के अन्य शैव योग ग्रंथों में इस नाम से जाना जाता था।<sup>7</sup> इस पदानुक्रम में, हठयोग राजयोग का एकमात्र साधन नहीं था, क्योंकि उत्तरार्द्ध भी हो सकता था मंत्र- और लययोग द्वारा प्राप्त किया गया। शिवसंहिता (5.13-28) जैसे बाद के कार्यों को देखते हुए, जो इस पदानुक्रम के पीछे तर्क की व्याख्या करते हैं, ऐसा प्रतीत होता है कि छात्र की विशेषताएं यह निर्धारित करने का आधार थीं कि किसी व्यक्ति को कौन सा योग सिखाया गया था, और ऐसा लगता है कि मंत्र -, लय- और हठयोग असाधारण क्षमता वाले छात्रों के लिए अनावश्यक थे जो सहायक अभ्यास के बिना राजयोग प्राप्त कर सकते थे।<sup>9</sup> अमृतसिद्धि के योग और अमराउघप्रबोध के हठ योग दोनों के लिए सामान्य अभ्यास तीन तकनीकें हैं जिन्हें महामुद्रा, महाबंध और महावेध कहा जाता है। इस अल्पविकसित से बड़ा एक प्रदर्शनों की सूची हठयोग की सभी प्रणालियों में प्रकट होती है, जैसे कि दत्तात्रेययोगशास्त्र (लगभग 13वीं शताब्दी), एक वैष्णव कार्य जिसमें दस मुद्राओं का एक संग्रह, जिसे कपिला का हठयोग कहा जाता है, को एकीकृत किया गया था।<sup>10</sup> अष्टांगयोग के एक वैष्णव रूप के साथ याज्ञवल्क्य को जिम्मेदार ठहराया।

हठप्रदीपिका के लगभग एक सदी बाद, योग पर कई लंबे सार-संग्रहों की रचना की गई। इनमें से अधिकांश सार-संग्रह किसी विशेष प्रकार के योग पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं, लेकिन हठयोग पर ग्रंथों सहित कई स्रोतों को मिलाकर विषय को अधिक सामान्य रूप से प्रस्तुत करते हैं। सामान्यतया, ये संग्रह साहित्य के विद्वतापूर्ण कार्य हैं, जो पहले के ग्रंथों, जैसे हठप्रदीपिका की तुलना में अधिक महत्वाकांक्षी पैमाने पर दर्शन और तत्त्वमीमांसा को शामिल करते हैं। एक अर्थ में, उनके लेखकों ने हठ- और राजयोग की शिक्षाओं को पतंजलयोगशास्त्र और भगवद्गीता, महाभारत, प्रारंभिक उपनिषदों, पुराणों और धर्मशास्त्रों सहित विभिन्न ब्राह्मण ग्रंथों के साथ जोड़कर योग पर एक नया प्रवचन दिया। बीसवीं शताब्दी की शुरुआत में, कृष्णाचार्य, स्वामी शिवानंद और स्वामी कुवलयानंद जैसे ब्राह्मण गुरुओं द्वारा समान शैलियों के संश्लेषण का समर्थन किया गया था, जिन्होंने पतंजलयोग और अद्वैतवेदांत की अवधारणाओं के साथ-साथ तांत्रिक परंपराओं से तत्त्वमीमांसा के साथ शारीरिक योग तकनीकों को जोड़ा। अंतरराष्ट्रीय दर्शकों के लिए योग।

हठयोग की अवधारणा और इसके इतिहास में एक महत्वपूर्ण मोड़ का प्रतिनिधित्व करती है। इस कार्य के लेखक स्वात्माराम ने पहले के कार्यों की तुलना में तकनीकों का एक बड़ा प्रदर्शन शामिल किया और विभिन्न योग परंपराओं की विविध शिक्षाओं को एक सामंजस्यपूर्ण प्रणाली में संश्लेषित किया, जिसे उन्होंने हठयोग कहा। स्वात्माराम के प्रयासों से पहले, हठयोग को योग के पदानुक्रमित मॉडल में कई सहायक के रूप में माना गया था। हठप्रदीपिका में, हठयोग राजयोग का एकमात्र साधन है और एक पूर्ण सोटेरिओलॉजिकल प्रणाली है। स्वात्माराम की व्याख्या की सफलता इस तथ्य से प्रमाणित होती है कि बाद के लेखकों ने हठयोग पर अधिक व्यापक कार्य बनाने के लिए हठप्रदीपिका की

संरचना और सामग्री का बहुत कुछ उधार लिया। इसके अलावा, हठप्रदीपिका को व्यापक रूप से अपने विषय पर एक प्राधिकरण के रूप में उद्धृत किया गया था, विशेष रूप से पंद्रहवीं शताब्दी के बाद रचित योग पर संग्रह के विद्वानों के लेखकों द्वारा, और ऐसा लगता है कि यह पूरे भारत में फैल गया है। हाल ही में प्रकाशित कैटलॉग से पता चलता है कि हठप्रदीपिका की लगभग दो सौ पांडुलिपियाँ पूरे भारत के पुस्तकालयों में, कश्मीर से लेकर तमिलनाडु और गुजरात से लेकर पश्चिम बंगाल तक विभिन्न लिपियों में, साथ ही कुछ स्थानीय टिप्पणियों में हैं।

जिन संग्रहों का मुख्य रूप से जिक्र कर रहा हूँ वे हैं:

- गोदावरमिश्र की योगचिंतामणि (16वीं शताब्दी)
- योगपंचासिका (प्रारंभिक 16वीं शताब्दी)
- उपासनासारसंग्रह (16वीं शताब्दी)
- शिवानंदसरस्वती की योगचिंतामणि (17वीं शताब्दी)
- युक्तभावदेव (17वीं शताब्दी)
- रामचन्द्र का तत्त्वबिन्दुयोग (17-18वीं शताब्दी)
- हठसंकेतचन्द्रिका (18वीं शताब्दी)
- हठतत्वकौमुदी (18वीं शताब्दी)
- योगसारसंग्रह (18वीं शताब्दी)
- योग उपनिषद (18वीं शताब्दी)
- राजतरला (18वीं-19वीं सदी के उत्तरार्ध में)
- योगसंध्या (प्रारंभिक 19वीं शताब्दी)
- गोरक्षसिद्धांतसंग्रह (19वीं शताब्दी)

### उपसंहार

अतः सभी प्रकार से विश्लेषण कर इस शोध पत्र के निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि सोलहवीं से अठारहवीं शताब्दी तक उत्तर और दक्षिण भारत दोनों में हठयोग पर साहित्य का उत्कर्ष, विभिन्न धर्मों और दर्शनों के संस्कृत साहित्य में हठयोग के संदर्भों की बढ़ती व्यापकता के साथ सहवर्ती था। इस पत्र के निष्कर्ष से सुझाव देते हैं इस अवधि के दौरान रचित साहित्य में हठयोग अधिक प्रचलित हो गया और हठप्रदीपिका इस प्रकार के योग के लिए तकनीकों और अभ्यास की संरचना को परिभाषित करने में सहायक थी। इसके अलावा, विशिष्ट भौतिक तकनीकें जो हठयोग से निकटता से जुड़ी हुई थीं, जैसे बिना बैठे आसन और मुद्राएं, उपनिवेशवाद की पूर्व संध्या पर योग की व्यापक अवधारणाओं का अभिन्न अंग बन गई थीं।

हठप्रदीपिका के बाद की अवधि में, यह समझना संभव है कि हठयोग के अभ्यास और सिद्धांत अलग-अलग तरीकों से विकसित हुए क्योंकि यह अधिक व्यापक रूप से प्रसारित हो गया। पूर्वोत्तर भारत के विद्वानों के हलकों में, इसके संहिताकरण ने दार्शनिक योगों की कुछ विशेषताओं को ग्रहण किया, क्योंकि यह पातंजलयोगशास्त्र और ब्राह्मणवादी स्रोतों के साथ एकीकृत था। इस विकास के परिणामस्वरूप भौतिक तकनीकों के आसपास एक अधिक समकालिक और परिष्कृत प्रवचन हुआ। इन संग्रहों के लेखकों की सामाजिक पृष्ठभूमि विविध थी। कुछ संन्यासी थे, जैसे कि शिवानंदसरस्वती और श्रीसदाशिवनारायणब्रह्मचारी, जबकि अन्य ने खुद को अपने व्यवसायों के अनुसार पहचाना, जिसमें चिकित्सा, राजनीति और खगोल विज्ञान शामिल थे (यानी, सुंदरदेव, गोदावरामिश्र और श्रीनिवास)। पूर्वोत्तर के विद्वानों के सार-संग्रह के विपरीत, भारत के उत्तर-पश्चिम में उठे हठयोग पर विस्तारित कार्यों ने हठप्रदीपिका के अधिक अभ्यास-उन्मुख ध्यान को बनाए रखा, जिसे उन्होंने अधिक तकनीकों और अन्य सहायक, जैसे यम और नियम को जोड़कर बढ़ाया।

### सन्दर्भ सूची

1. योगी आदित्यनाथ (2007) " हठयोग स्वरूप एवम साधना " श्री गोरक्षनाथ मन्दिर, गोरखपुर,

2. डॉ काशीनाथ (2015) 'स्वस्थवृत्त सुधा आयुर्वेद संस्कृत हिन्दी पुस्तक भण्डार जयपुर
3. दिगम्बर जी, स्वामी एवं झा, पीताम्बर (1980) हठप्रदीपिका (स्वात्माराम-कृत) कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोनावला (पुणे)
4. शर्मा, सुरेन्द्र कुमार (1985) हठयोग-एक ऐतिहासिक परिपेक्ष्य एव हठयोग प्रदीपिका, ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली।
5. द्वारिकादास शास्त्री, स्वामी (2009) हठयोग प्रदीपिका, चौखम्बा विद्याभवन, वराणसी।
6. सरस्वती, निरंजानन्द (1997) घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर (बिहार)
7. शिवानन्द, स्वामी (2007) हठयोग, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, टिहरी गढ़वाल।
8. तिवारी, ओमप्रकाश (1983) अष्टांगयोग (संतचरणदास कृत), कैवल्यधाम, लोनावला (पुणे)।
9. सरस्वती, सत्यानन्द (2006) आसन प्राणायाम मुद्राबंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर (बिहार)
10. सरस्वती, विज्ञानानन्द (2007) योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती (ऋषिकेश)
11. कुवलयानन्द, स्वामी (2005) प्राणायाम, श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावला (पुणे)।
12. सिंह, रामहर्ष (2011) योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।
13. द्विवेदी, श्यामाकान्त (2011) मुद्रा विज्ञान एवं साधना, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
14. शिव संहिता परमहंस स्वामी अनन्त भारती तथा श्रीवत्स
15. भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो० हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
16. हठ रत्नावली श्रीनिवास
17. याज्ञवल्क्य संहिता
18. याज्ञवल्क्यस्मृति: डॉ० उमेश चन्द्र पंडित
19. दत्तात्रेय-योगशास्त्र परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्बा ओरिएण्टल
20. Aparokṣānubhūti Kamla Devi, ed. Aparokṣānubhūtiḥ— Vidyāraṇyākr̥tāyā Aparokṣādīpikākhyāṭīkāyā Saṃvalitā. Allahabad: Akshayaṇya Prakāśana; c1988.
21. Amanaska. See Birch; c2013.
22. Amaraughaprabodha. See Mallik; c1954.
23. Amṛtasiddhi. Unpublished working edition by James Mallinson and Péter-Dániel Szántó for the Haṭha Yoga Project; c2019.
24. Bühnemann Gudrun. Eighty-four Asanas in Yoga: A Survey of Traditions (with Illustrations). New Delhi: D.K. Printworld; c2007.
25. De Michelis, Elizabeth. A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism. London: Continuum; c2004.
26. Gharote ML. See Jogapradīpyakā; c1999.
27. Gharote ML, Jha VK. Yuktabhavadeva of Bhavadeva Miśra. Lonavla: Lonavla Yoga Institute; c2002.
28. Gharote ML, Devnath P. Haṭhapradīpikā (with 10 Chapters) of Svātmārāma: with Yogaprakāśikā, a Commentary by Bālakṛṣṇa. Lonavla: Lonavla Yoga Institute; c2006.
29. Gharote ML, Devnath P, Jha VK. Haṭharatnāvalī of Śrīnīvāsayogī. Lonavla: Lonavla Yoga Institute; c2002a.
30. Gharote ML. Haṭhatattvakaumudī: A Treatise on Haṭhayoga by Sundaradeva. Lonavla: Lonavla Yoga Institute; c2007.
31. Gharote ML, Jha VK, Devnath P, Sakhalkar SB. Encyclopaedia of Traditional Asanas. Lonavla: Lonavla Yoga Institute; c2006a.
32. Haṭhatattvakaumudī. See Gharote *et al*; c2007.

33. Haṭhapradīpikā Swami Digambarajī, Raghunatha Shastri Kokaje Pt. eds. Haṭhapradīpikā of Svātmārāma. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti; c1998.
34. Haṭhapradīpikā K, Kunjunni Raja. ed. Haṭhapradīpikā of Svātmārāma with the Commentary Jyotsnā Brahmānanda. Madras: Adyar Library and Research Centre; c1972. 75
35. Haṭhapradīpikā (with 10 chapters). See Gharote *et al.*; c2006.
36. Haṭhayogamañjarī Hatha Yoga Manjari. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti; c2006.
37. Haṭharatnāvalī. See Gharote *et al.*; c2002.
38. Haṭhasaṅketacandrikā Ms. No. B220, Oriental Research Institute, University of Mysore.
39. Haṭhasaṅketacandrikā Ms. No. 2244, Man Singh Pustak Prakash Library, Jodhpur.
40. Haṭhasaṁhitā Paṁ. Nārāyaṇarādha Agnihotrī. ed. Haṭhayoga Saṁhitā, Bhāṣānuvāda sahita. Varanasi: Śrībhāratadharma Press; c1921.
41. Harshe RG. Satkarmasaṅgrahaḥ. R.G. Lonavla: Yoga-Mīmāṁsā Prakāśana; c1970.
42. Śāradaīlakantra. Arthur Avalon, ed. Śārada-Tilaka-Tantra. Delhi: Motilal Banarsidass; c1996.
43. Śivasamhitā. James Mallinson, ed. The Śiva Saṁhitā: A Critical Edition and an English Translation. Woodstock: YogaVidya.com; c2007.
44. Śivasvarodaya Swami Maheshananda, *et al.*, eds. Śivasvarodayaḥ: A Critical Edition—English Version. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti; c2015.
45. Śrītattvanidhi. The folios on āsana of a manuscript of this work at the Mysore Palace were photographed and published in Sjomani; c1996.
46. Sacitra Vyāvahārika Yoga athavā Samādhi-Mārga. Pāṇḍuraṅga Gopālabāla Mahājana, ed. Sacitra Vyāvahārika Yoga athavā Samādhi-Mārga. Pune, Mumbai: Pustake Milanyāce Ṭhikāṇa (undated).
47. Satkarmasaṅgraha. See Harshe; c1970.
48. Sāṅkhyasāra. Badarī Nārāyaṇa Pañcolī, ed. Sāṅkhyasāra: Hindi anuvāda sahita. Delhi: Pañcolī Pustakamālā Prakāśana Samiti; c1986.
49. Siddhāntamuktāvalī. Catalogued under the title Haṭhayogapradīpikā. Ms. no. 6756, Rajasthan Oriental Research Institute, Jodhpur.

<sup>1</sup>प्राणमानौ नादबिंदु जीवात्मा परमात्मनौ मिलत्वा घटते यस्मात्तस्माद् वै घट उच्यते – (शिव संहिता 3/ 63)

<sup>2</sup>अपाने जुह्वति प्राण प्राणाणाज तथा परे प्राणापानगती सद्वा प्राणायामपरायण (गीता 1/5)

<sup>3</sup>हकारसकस्थितरुसूर्यठकारचन्द्र उच्चत सूर्य चन्द्रमासर्पछगार्यास निगद्यते सिद्ध सिद्धांत पद्धति –

<sup>4</sup>हरच ठरच छौ-सूर्यचन्द्रौ तयो योगः हठयोग एलेन ठशब्दवाच्यो प्राणापानयोरैक्यल प्राणी प्राणायमोच्छयोगः

<sup>5</sup>हकारेण तु सूर्यरु स्यात् ठकारेणोन्दुरुच्यते सूर्य चंद्रसौरैक्यं छ इत्यभिधीयते द्यद्य – (योग शिखोपनिषद्)

<sup>6</sup>दर्शने तु कहते हैंऽप्येव साधकस्य न जायते यदा न सिद्धते बोधि हठयोगेन साधयेत् (18/162)

<sup>7</sup>अमराउघप्रबोध (यश चित्तवृत्तिरहितः स तु राजयोगः)।

<sup>8</sup>राजयोग को नाम से पढ़ाने का सबसे पहला काम अमानस्का है, जिसे ग्यारहवीं या बारहवीं शताब्दी के शुरुआती दिनों (बिर्च 2014, 406–409) के लिए दिनांकित किया जा सकता है। हठयोग की शिक्षा देने वाले लगभग सभी ग्रंथों में, राजयोग का हठयोग के लक्ष्य के रूप में उल्लेख किया गया है।

१दत्तात्रेययोगशास्त्र (14) में कहा गया है कि मन्त्रयोग निम्नतम प्रकार के अभ्यासी के लिए है, जिसकी बुद्धि कमजोर है। यही कारण है कि यह पदानुक्रम का निम्नतम योग है (अल्पबुद्धिर इमं योगं सेवते साधकधामः द्य मन्त्रयोगो ह्यं प्रोक्तो योगनाम अधम स्मृतः द्यद्य)। अमरौघप्रबोध (17सीडी–24) के लंबे पाठ में एक मार्ग, जो हठप्रदीपिका के बाद का हो सकता है, स्पष्ट रूप से चार प्रकार के प्रत्येक छात्र को इन चार योगों में से एक से जोड़ता है। यह दोनों मार्ग और शिवसंहिता में समान एक, जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है, योग के चार चरणों के संबंध में अमृतसिद्धि के प्रवचन (अध्याय 15–18) से प्रेरित प्रतीत होता है।

<sup>10</sup>अष्टांग योग का यह वैष्णव रूप वशिष्ठसंहिता और योगयाज्ञवल्क्य में सिखाया जाता है (हठयोगिक मुद्राओं के बिना), जो संभवतः क्रमशः बारहवीं और चौदहवीं शताब्दी में रचे गए थे।