

स्वास्थ्य संवर्धन में हठयोग में वर्णित षट्कर्म का महत्व

डॉ. वीना

प्रवक्ता, योग विज्ञान विभाग

पं. ललित मोहन शर्मा परिसर, ऋषिकेश

श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय

शोध सार:

योग साधना में विशेषतः हठयोग में कायशोधन या शरीर शुद्धि के सन्दर्भ में षट्कर्मों का बड़ा महत्व है। योग की सभी प्रक्रियाएं शरीर के द्वारा ही की जाती हैं। हमारे शरीर में स्थूल घटक हैं—इन्द्रियां और मन। शरीर में वातिक—पैतिक—कफज विकार होते रहते हैं। उनको ठीक करने के लिये शरीर का सम्पूर्ण शुद्धिकरण किया जाता है। शरीर की शुद्धि करनेसे शरीर दृढ हो जाता है। योग में शरीर की शुद्धि के लिये षट्कर्म किये जाते हैं षट्कर्म करने से रोग मिट जाते हैं और इसलिये भी षट्कर्म किये जाते हैं। जिससे कभी रोग उत्पन्न ना हो हठयोग प्रदीपिका में यह भी वर्णित है कि इन षट्कर्मों को गोपनीय रखा जाए ताकि अयोग्य व्यक्ति इसका उपयोग नहीं कर सके।

मुख्य बिन्दु : शरीर शोधन, षट्कर्म।

परिचय :

योग विद्या की विविध परम्पराओं में “हठयोग” का महत्वपूर्ण स्थान है। हठयोग विद्या को तंत्र विद्या के अत्यधिक निकट माना जाता है अर्थात् ऐसा मत है कि तंत्र से ही हठयोग की उत्पत्ति हुई। संभवतः ऐसा मानने के पीछे यह कारण रहा होगा कि भगवान् आदिनाथ (शिव) ही इन दोनों विद्याओं (तंत्र एवं हठविद्या) के आदिप्रणेता थे, उन्हीं से इनका आविर्भाव माना जाता है। एक प्रचलित मान्यता के अनुसार 14वीं—15वीं सदी में भारत में तंत्र विद्या अपने चरम उत्कर्ष पर थी। अत्यधिक प्रचलित होने के कारण लोगों ने अत्यन्त गूढ इस विद्या का दुरुप्रयोग करना प्रारंभ कर दिया। परिणामतः समाज में सुख—समृद्धि के स्थान पर त्राहि—त्राहि मचाई। तब उस समय में नादसम्प्रदाय के आचार्यी मत्स्येन्द्रनाथ एवं गोरक्षनाथ ने इसके (हठविद्या) विकृत स्वरूप को परिकृत कर उसे जनसामान्य के लिए बनाया तथा “हठयोग विद्या” के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया जिसे राजयोग के अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार किया गया है।

हठयोग प्राचीन योग परम्परा में यह काल अध्यात्म की दृष्टि से दुर्लभ था क्योंकि इस समय अनेक बाहरी आक्रमण हुए जिससे सभी के लिए योग सुलभ नहीं था। महाभारत के शान्तिपर्व में भी कहा है कि अध्यात्मज्ञान सिर्फ अपने आज्ञाकारी पुत्र एवं शिष्यों को ही दें। इस कारण समाज से योग्य शिष्यों का मिलना दुर्लभ हो गया और योगविद्या गुफाओं, पहाड़ों, जंगलों तक ही सीमित रह गयी, किन्तु इस काल में भी स्वामी स्वात्माराम, श्री गोरखनाथ ने हठयोग के अनेक ग्रन्थों की रचना की। जिनके सिद्धान्त एवं व्यावहारिक अभ्यास क्रियात्मक योग के रूप में वर्तमान समय में सर्वत्र प्रचलित है। जिसके प्रमुख अंगों में षट्कर्म प्रमुख है।

षट्कर्म अर्थात् कर्म हठयोग में बताया गया छः शोधन क्रियाएँ हैं। हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते हैं— वात पित्त और कफ। शरीर के मलों व विषाक्त तत्वों को दूर करने की क्रिया को शरीर-शोधन या षट्कर्म कहते हैं। शरीर शोधन अथवा शुद्धिकरण हठयोग में छः प्रकार से किया।

हठयोग के अनुसार :

द्यौर्तिवर्तस्तिस्तुभानेतिनौलिकिस्त्राटकस्तथा।

कपालभातिष्वैताति षट्कर्माणि समाचरेत।।

अर्थात् योग के लिये धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति इन षट्कर्मों का अभ्यास करना चाहिये। षट्कर्मों की उपयोगिता केवल शरीर शोधन में ही नहीं अपितु शोषित शरीर से किये गये योगाभ्यास से कुण्डलिनी जागरण तथा षट्चक्र भेदन पूर्वक शिव शक्ति के समरसीकरण की अभिष्टसिद्धि में भी है।

षट्कर्म की छः क्रियाएं निम्नलिखित हैं:-

1. धौति :

धौति शब्द का अर्थ है:- धोना या साफ करना। योग शास्त्र में षट्कर्म के अन्तर्गत मुंह से लेकर गुदा द्वार तक आन्तरिक सफाई करना धौति क्रिया कहलाती है मुख्य रूप से धौति कर्म चार प्रकार के हैं:-

अन्तर्धौतिर्विदन्त धौतिर्विहृदधौतिर्मूलशोधनम्।

धौतिश्चतुर्विधाकृत्वाघटंकुर्वन्ति निर्मलम्।।

- अन्तर्धौति
- दन्तधौति
- हृदयधौति
- मूल शोधन

2. बस्ति :

बस्ति शरीर के मूलाधार के समीप नाभि के नीचेवाले (पेडू) भाग को कहते हैं। जहां इस बस्ति प्रदेश की सफाई जिस क्रिया से होती है। उसके स्थान के कारण इसे बस्तिक्रिया कहते हैं।

जलबस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्याद द्विविधास्मृता।

जलवस्तिर्जलेकुर्यात् शुष्कवस्तिः सदा क्षितौ।।

बस्ति दो प्रकार की होती है:-

1. जलबस्ति जल में
2. शुष्कबस्ति भूमि पर की जाती है।

लाभ :

- कब्ज दूर होता है।
- जठराग्नि प्रदीप्त होती है।
- गठिया जैसे रोग दूर होते हैं।

सावधानियां:—नौलिक्रिया तथा स्थलबस्ति के ठीक अभ्यास होने के बाद ही जलबस्ति का अभ्यास करें। जलबस्ति के लिये साफ—सुथरे जल का ही का उपयोग करें। राज्यक्ष्मा, भगन्दर, मलाशय, गुदा में सुजन सग्रहणी आदि रोगों में बस्ति क्रिया का अभ्यास नहीं करना चाहिये।

3. नेति :

विभिन्न द्रव पदार्थों द्वारा नासिका मार्ग को सफाई करने की क्रिया को नेति कहते हैं। नेति द्वारा नाक, कान, कण्ठ, मस्तिष्क से सम्बन्धित रोगों में लाभदायक है। जलनेति, सुत्रनेति, दुग्धनेति या घृतनेति आदि भेद से अनेक प्रकार की होती है।

वितस्ति सुस्निग्धनासानाले प्रवेशयेत् ।

मुखान्निर्गमये च्चैषानेतिः सिद्धेर्निगध्यते ॥

जलनेति :

गुणगुणे जल में आवश्यकतानुसार नमक मिलाकर टोटीनुमा लोटे से जल भरकर सिर को थोड़ा झुकाकर उपरवाली नासिका में जल डालते हैं। जल दूसरी नासिका से अपने आप बाहर आ जायेगा। इस क्रिया में यह ध्यान रखना कि मुंह खोलकर रखें ताकि श्वास आवश्यकतानुसार अन्दर बाहर हो सके।

लाभ :

- आंख, कान, नाक, गला, मस्तिष्क से सम्बन्धित रोगों में लाभकारी।
- चर्म रोगों में लाभदायक।
- मानसिक तनाव दूर करता है।
- सर्दी, जुकाम खांसी में लाभदायक।
- सुषुम्ना नाडी को जाग्रत करता है।

4. नौलिक्रिया :

हठयोग की यह उत्तम क्रिया है। यह क्रिया उदररोगों को दूर करने में प्रभावशाली है। सही तरीके से करने के लिये छः भागों में बांटा है। सर्वप्रथम सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के बीच डेढ़—दो फुट का अन्तर रखें। धड़ को थोड़ा ऊपर झुकाकर दोनों हाथों को घुटने से ऊपर बांध कर रखना चाहिये।

1. **मध्य नौलि :** उड़्डीयान बन्ध के अभ्यास के बाद पेट के मध्य मांसपेशी की नाल जैसी शक्ल उभरती है। इसे मध्य नौलि कहते हैं।
2. **दक्षिण—नौलि :** इसी नौलि को बांये हाथ के दबाव को कम करके पेट के दाहिनी ओर निकालना दक्षिण—नौलि कहलाती है।
3. **वाम—नौलि :** मध्य नौलि को दाहिने हाथ के दबाव को कम करके बांयी ओर निकालने की क्रिया को वाम—नौलि कहते हैं।
4. **भ्रमरनौलि :** नौलि को बांये से दांये और दांये से बांये वर्तुलाकार घुमाने की क्रिया को भ्रमरनौलि कहते हैं।

लाभ:-

1. उदर सम्बन्धी वात, तिल्ली, मंद्राग्नि, आमवात, पेट का कडापन, कब्ज आदि रोग दूर होते हैं।
2. आंतो को सक्रिय स्वस्थ व मजबूत बनाती है।

5. त्राटक : किसी विशेष लक्ष्य को एकाग्रता के साथ एकटक देखने की क्रिया को त्राटक है यथा-

निरीक्षेन्निश्चलदृशासूक्ष्मः लक्ष्यं समाहितः।

अश्रुसम्पात-पर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम्।।5

त्राटक क्रिया तीन प्रकार की होती है।

- अन्तः त्राटक
- मध्य त्राटक
- बाह्य त्राटक

लाभ :

- सम्मोहन शक्ति पैदा होती है।
- दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है।
- स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- मन शान्त व स्थिर हो जाता है।
- शाम्भवी मुद्रा सीधी में त्राटक सहायता प्रदान करता है।

सावधानियाँ-पिताशय, विकृति, विषमज्वर, अम्लपित्त, इत्यादि रोगों में त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिये।

6. कपालभाति :

इस क्रिया के द्वारा मस्तिष्क के समस्त विकारों का नाश होता है तथा प्राणशक्ति के द्वारा कपाल शोधन होता है।

वातक्रमेणव्युत्क्रमेण शीतक्रमेणविशेषतः।

कपालभातिस्त्रिधाकुर्यात् कफदोषं निवारयेत्।।6

कपालभाति तीन प्रकार की होती है:-

- वातक्रम कपालभाति
- व्युत्क्रम कपालभाति
- शीतक्रम कपालभाति

लाभ:-यह कण्ठ, मुख और नासाछिद्रों को शुद्ध करने तथा मस्तिष्क के समस्त रोगों में लाभकारी है।

निष्कर्ष :

प्रस्तुत शोधपत्र के अध्ययन से यह प्रमाणित होता है कि षट्कर्म द्वारा शारीरिक कार्यशीलता पर अच्छा सुधार पडता है तथा मनोवैज्ञानिक स्थिति में भी सुधार पडता है। षट्कर्म द्वारा शरीर की सम्पूर्ण तरीके से शुद्धि हो जाता है। शरीर में विद्यमान रोग उत्पन्न करने वाले तत्व बाहर निकल जाते हैं। शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से काम करने लगते हैं। शारीरिक शुद्धि से मानसिक स्थिति भी ठीक होती है। भारीपन कम होने लगता है। शरीर हल्का महसूस करने लगता है तथा रोगमुक्त हो जाता है क्योंकि अधिकतर रोगों का कारण शरीर में विद्यमान विजातीय तत्व ही होते हैं।

संदर्भग्रन्थ सूची-

1. सिंह, रामहर्ष (1999), योग एवं योगिक चिकित्सा, चौखंभा सूरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
2. सूरी, स्वात्माराम (2001), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला-410403 पुणे, महाराष्ट्र।
3. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश-249192
4. वशिष्ठ संहिता, (1984), कैवल्यधाम, श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला (पुणे), महाराष्ट्र।
5. व्योतिर्मचानंद, (1999), व्यावहारिक योग, इंटरनेशनल योग सोसाइटी, लालबाग, लोनी, 201102, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश।
6. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (2004), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशनट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।
7. दिगम्बर स्वामी, झा डा0 पीताम्बर, (2008) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे।
8. रामदेव स्वामी (2011), योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, साई सिक्यूरिटी प्रिंटेर्स प्रा- लिमिटेड फरीदाबाद।
9. सरस्वती, निरंजनानंद (1997), घेरंड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
10. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान, योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश - 249192
11. सिंह, रामहर्ष (2007), स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।