

हठयोग ग्रन्थों में शुद्धिकर्मों का विवेचन : एक संक्षिप्त वर्णन

आरती शर्मा

फैकल्टी ऑफ नैचुरोपैथी एण्ड यौगिक साइंस,
स. जी. टी. युनिवर्सिटी, गुरुग्राम, हरियाणा

शोध सारांश :

योग साधना में विशेषतः हठयोग में कायशोधन या शरीर शुद्धि के सन्दर्भ में षट्कर्मों का बड़ा महत्व है। योग की सभी प्रक्रियाएँ शरीर के द्वारा ही की जाती हैं। हमारे शरीर में स्थूल घटक है—इन्द्रियाँ 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 दृढ़ 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— धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति।

संक्षिप्त 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। 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 बतायी गयी छः शोधन क्रियाएँ हैं। हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते हैं— वात पित्त और कफ। योग में कई ऐसी शोधन क्रियाएँ हैं जिनके नियमित अभ्यास से हमें इन दोषों में किसी की अधिकता या दोष विकृति से होने वाली व्याधियों से रोग मुक्ति मिल जाती है। षट्कर्म क्रिया के अंतर्गत नेति, कपालभाति, धौति, नौलि, वस्ति और त्राटक क्रिया आती हैं। जिन्हे शोधन क्रियाएँ कहते हैं, यह क्रियाएँ बहुत जटिल होती हैं इसलिए इनका अभ्यास प्रशिक्षित—अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में ही करना चाहिए।

षट्कर्म के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए स्वामी स्वात्माराम योगी हठप्रदीपिका में लिखते हैं—

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत्।

अन्यस्तु नाचरेतानि दोषाणां समभावतः।।

अर्थात् जिसके शरीर में मेद एवं श्लेष्मा की अधिकता हो उसे पहले षट्कर्म के द्वारा शरीर का शोधन करना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि शरीर के मेद एवं श्लेष्मा की अधिकता को दूर करना एवं शरीर का शोधन करना ही षट्कर्मों का मुख्य उद्देश्य है। मेद की अधिकता शरीर में भारीपन व जडता उत्पन्न करती है जबकि इस मेद की सन्तुलित अवस्था शरीर में

हल्कापन एवं निरोगिता उत्पन्न करने के साथ-साथ "शरीर को बलवान बनाती है। "शरीर में "श्लेष्मा की अधिकता कफ दोष को असन्तुलित करती है तथा कफ विकार उत्पन्न करती है। षट्कर्मों का उद्देश्य शरीरस्थ मेद एवं श्लेष्मा की अधिकता को दूर कर "शरीर को शुद्ध स्वच्छ एवं समदोष युक्त बनाना होता है।

हठयोग के अनुसार :

द्यौर्तिवर्तस्तिस्तुभानेतिनौलिकिस्त्राटकस्तथा ।

कपालभातिष्वैताति षट्कर्माणि समाचरेत ।।

अर्थात् योग के लिय धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति इन षट्कर्मों का अभ्यास करना चाहिये।

धौति :

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

अन्तधौतिविदन्त धौतिविहृदधौतिमूलशोधनम् ।

धौतिश्चतुर्विधाकृत्वाघटंकुर्वन्ति निर्मलम् ।।

- अर्न्तधौति
- दन्तधौति
- हृदयधौति
- मूल शोधन

चतुरंगुलविस्तारंहस्तपंचदशायतम ।

गुरु पदिष्टमार्गणसिक्तं वस्त्रं शनैर्गसेत ।।

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्मतत ।

षट्कर्म की छह क्रियाओं का मुख्य उद्देश्य है-

षट्कर्म की विधि एवं महत्व- षट्कर्म द्वारा संपूर्ण शरीर की शुद्धि तथा देह निरोग रहता है। नेति, धौति, बस्ति, नौली, त्राटक और कपाल भाति ये षट्कर्म कहलाते हैं। जिनकी क्रियाविधि निम्नवत है-

धौति अर्थात् धोना इसके सभी भागों को मिलाकर यह बारह प्रकार की होती है जो निम्नवत है-

1. वातसार धौती
2. वारिसार धौती
3. बहिष्सार धौती
4. बहिष्कृत धौती
5. दंत मूल धौती
6. जिह्वामूलधौती
7. कर्णरन्ध्र धौती
8. कपाल रन्ध्र धौती
9. दंड धौती
10. वमन धौती
11. वस्त्र धौती
12. मूलशोधन धौती

मूलशोधन धौतिकर्म-

इस क्रिया में मुंह को चोंच की तरह बनाकर अंदर हवा ली जाती है। यानी जिस तरह पानी पिया जाता है वैसे ही इस क्रिया में हवा पी जाती है। हवा पेट में लेने के बाद पेट को गोल-गोल चारों ओर हिलाया जाता है। इससे हमारी आंतें मजबूत बनती हैं और पेट के रोग दूर होते हैं।

बस्ति कर्म—

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।

जलबस्ति: शुष्कवस्तिवस्ति: स्याद द्विविधास्मृता।

जलवस्तिर्जलेकुर्यात् शुष्कवस्ति: सदा क्षितौ।।

यह क्रिया दो प्रकार की होती है—जल बस्ति और स्थल बस्ति। जल बस्ति में गुदा के अंदर जल का आकुंचन किया जाता है। इस क्रिया में बड़ी आंत में मौजूद मल को पानी की मदद से बाहर निकाला जाता है। जबकि स्थल बस्ति में अश्विनी मुद्रा में गुदामार्ग का आकुंचन किया जाता है। इस क्रिया में गुदा मार्ग से वायु अंदर लेकर उसे बाहर निकाला जाता है, इसे पवन बस्ति भी कहते हैं। इस क्रिया से पाचन क्रिया रोग मुक्त होती है और भूख बढ़ती है।

यह गुदा की सफाई के लिए प्रयुक्त किया जाता है। साधक तेल लगी हुई एक नलिका अपनी गुदा में डालकर घुटने तक भरे किसी साफ पानी के बड़े बर्तन में बैठकर उड्डियानबंध लगाता है। जब वह उड्डियानबंध खोलता है तो पानी उसकी गुदा की ओर बड़ी आंत में धीरे-धीरे भरने लगता है। इसके बाद जब वह पुन उड्डियानबंध लगाता है तो उसके मल द्वार से पानी धीरे-धीरे बाहर निकलने लगता है। इससे बड़ी आंत और गुदा की सफाई हो जाती है तथा इनसे संबंधित रोग दूर होते हैं। एनिमा लेने से भी यह लाभ प्राप्त होता है।

एक दूसरे प्रकार की बस्ती भी है जिसे शुष्क बस्ती अथवा पवन बस्ती कहते हैं। बहनीसार धौती में जैसे बताया गया है उसी प्रकार लेट जाएँ। मल द्वार को अनेक बार संकुचित कर ढीला छोड़े। इससे शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है तथा शरीर मजबूत बनता है।

नेति कर्म—

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।

मुखान्निर्गमयेच्चैषानेति: सिद्धैर्निगध्यते।।

नेति के तीन प्रकार होते हैं श्वसन संस्थान के अवयवों की सफाई के लिए इसे प्रयुक्त किया जाता है। इसे करने की दो प्रमुख विधियाँ हैं—

क. सूत्र नेती—

सूत्र नेती में एक मोटा और कोमल धागा जो नासिका छिद्र में जा सके लीजिए। इसे पानी में भिगोकर इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालें। इससे नाक और गले की आंतरिक सफाई होती है। आँख, दाँत और कान स्वस्थ बनते हैं। इसका अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

अर्थात् इस क्रिया के द्वारा मस्तिष्क से जुड़े सभी विकारों को ठीक किया जा सकता है। कपाल नेती मुँह से पानी पी कर नाक से निकालें। एक मोटा और कोमल धागा जो नासिका छिद्र में जा सके लीजिए। इसे पानी में भिगो लें और इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालें। इससे नाक और गले की आंतरिक सफाई होती है। आँख दाँत और कान स्वस्थ बनते हैं।

ख. जल नेती—

इसमें क्रमशः दोनों नासिका से नेती पाट में पानी भर लें तथा झुक कर नाक को पानी में डुबाएँ और धीरे-धीरे पानी अंदर जाने दें। नाक से पानी को खींचना नहीं है। ऐसा करने से आपको कुछ परेशानी का अनुभव होगा। गले की सफाई हो जाने के बाद आप नाक से पानी पी सकते हैं। ऊपर बताए सभी लाभ इससे प्राप्त होते हैं।

अर्थात् यह क्रिया प्रातःकाल की जाती है। इसे करने के लिए सबसे पहले एक टोंटी वाला यानी केतलीनुमा लोटे में गुनगुना पानी लें। अब पैरों के बल कागासन में नीचे बैठें। इसके बाद नाक के एक छेद यानी नासारंध्र में लोटे की टोंटी का मुंह लागकर पानी अंदर डालें। ऐसा करते हुए गर्दन को थोड़ा नीचे की ओर झुकाएं। साथ ही सांस भी लेते रहें। इस क्रिया में एक नासारंध्र से पानी अंदर डाला जाता है और दूसरे से उसे बाहर निकाला जाता है। एक नासारंध्र से ऐसा करने के बाद दूसरे नासारंध्र से भी इसी प्रकार पानी लेकर दूसरी ओर से निकाला जाता है। ऐसा करने से सांस की नली साफ होती है। इसका अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

नौली कर्म—

यह क्रियाओं में सर्वश्रेष्ठ है। जिसका हठयोग ग्रन्थों में तीन प्रकार का वर्णन प्राप्त होता है— वामनौली, दक्षिण नौली, मध्यमा नौली। इसका अभ्यास उड्डियान बंध के साथ करना चाहिए। यह पेट के लिए महत्वपूर्ण व्यायाम है। इससे भूख बढ़ती है। यकृत, तिल्ली और पेट से संबंधित अनेक बीमारियों से मुक्ति मिलती है। इसके अभ्यास से प्रखर स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

- उड्डियान बंध— मुँह से बल पूर्वक हवा निकालकर नाभी को अंदर खींचें यह उड्डियानबंध है।
- **वामनौली**— जब उड्डियानबंध पूरी तरह लग जाय तो माँसपेशियों को पेट के बीच में छोड़े। पेट की माँसपेशियाँ एक लम्बी नली की तरह दिखाई पड़ेगी। इन्हें बाएँ ले जाएँ।
- **दक्षिण नौली**— इसके पश्चात इसे दाहिनी ओर ले जाएँ।
- **मध्यमा नौली**— इसे मध्य में रखें और तेजी से दाहिने से बाएँ और बाएँ से दाहिनी ओर ले जाकर माँसपेशियों का मंथन करें।

उपरोक्त तीन के अतिरिक्त उड्डियान बंध के पश्चात जब पेट को गोल-गोल घुमाते हैं, तब उसे **भँवर नौली** कहते हैं।

त्राटक कर्म—

किसी विशेष लक्ष्य को एकाग्रता के साथ एकटक देखने की क्रिया को त्राटक हैं यथा—

निरीक्षेन्निश्चलदृशासूक्ष्मः लक्ष्यं समाहितः।

अश्रुसम्पात—पर्यन्तमाचायैस्त्राटकं स्मृतम्।।

जितनी देर तक आप बिना पलक गिराए एक बिंदु पर देख सकें देखते रहिए। इसके बाद आँखें बंद कर लें। कुछ समय तक इसका अभ्यास करें। इससे एकाग्रता बढ़ती है। त्राटक के अभ्यास से आँखों और मस्तिष्क में गरमी बढ़ती है, इसलिए इस अभ्यास के तुरंत बाद नेती क्रिया का अभ्यास करना चाहिए।

त्राटक के अभ्यास से अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। सम्मोहन और स्तंभन क्रियां त्राटक की महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं। स्थिर आँखें स्थिर चित का परिचायक है। आँख मन का दर्पण है। इस का नियमित अभ्यास कर मानसिक शांति और निरभ्रता का आनंद लें।

कपालभौति कर्म—

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

वातकमेणव्युत्क्रमेण शीतकमेणविशेषतः।

कपालभातिस्त्रिधाकुर्यात् कफदोषं निवारयेत्।।

इसके अभ्यास के पूर्व सिद्धासन या पद्मासन में सीधे बैठकर हाथ को घुटनों में रखकर प्राणायाम मुद्रा बनाई जाती है। इसके बाद सांस लेकर जोर से झटके के साथ बाहर निकाला जाता है। ऐसा करते हुए पेट पहले बाहर की ओर जाता है और फिर उसे भीतर की ओर खींचकर रीढ़ की हड्डी की ओर लगाया जाता है। यह क्रिया कई बार दोहराई जाती है। इससे शरीर में मौजूद बड़ी हुई कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बाहर निकलती है और शरीर के अंदरूनी अंगों तक ऑक्सीजन की सप्लाई होती है। इस क्रिया को बार-बार बलपूर्वक करना वातकर्म कपालभाति कहलाता है। इसके अभ्यास से कफ संबंधी दोष भी दूर होते हैं। इन सभी योगिक क्रियाओं को किसी अनुभवी और प्रशिक्षित योगाचार्य से सीखकर या उनके निर्देशन में करना ही सही रहता है। ऐसा न करने पर नुकसान भी हो सकता है।

निष्कर्ष—

प्रस्तुत शोधपत्र के अध्ययन में हठयोग में षट्कर्मों का विकास हुआ है। इन क्रियाओं का प्रयोग देह की आन्तरिक शुद्धि के लिये किया जाता है। योग साधना और विशेष रूप से प्राणायाम के अभ्यास के लिये शरीर का आन्तरिक रूप से शुद्ध होना प्रमुख रूप से नाडी संस्थान की शुद्धि अत्यावश्यक है। ऐसा माना जाता है कि षट्कर्म शरीर शोधक, उत्थापक और विचित्र गुण संस्थापक है। अतः इनमें शुद्धि क्रियाओं के साथ-साथ उपर्युक्त यंत्रों एवं औषधियों का भी प्रयोग किया जाता है, किन्तु हठयोग के षट्कर्म साधना के रूप में हैं। जो प्रधानतः स्वस्थ साधकों के लिये हैं इसलिये इनमें बहुत अधिक यंत्रों एवं औषधियों के प्रयोग पर बल नहीं दिया गया है। जैसा कि ऊपर पहले ही स्पष्ट किया जा चुका है कि षट्कर्मों का मुख्य उद्देश्य काया शोधन है। अतः हठयोग प्रदीपिकाकार योगीन्द्र स्वात्मारामसूरी के अनुसार—

भेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्मोणिसमाचरेत्।

अन्यस्तु नाचरेप्तानि, दोषाणां समभावतः।।

संदर्भग्रन्थ सूची—

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

[10]. सिंह, रामहर्ष (1999), योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखंभा सूरभारती प्रकाशन, वाराणसी।

[11]. सूरी, स्वात्माराम (2001), हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावला-410403 पुणे, महाराष्ट्र।