

षट्कर्मों से पाचन रोगों का निदान

Sandeep Kumar^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar

² HOD of Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार – 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 गूढ़ इस विद्या का दुरुपयोग करना प्रारंभ कर दिया। परिणामतः समाज में सुख-समृद्धि के स्थान पर त्राहि-त्राहि मचाई। तब उस समय में नादसम्प्रदाय के आचार्यी मवचेन्द्रनाथ, एवं गोरक्षनाथ ने इसके (हठविद्या) विकृत स्वरूप को परिकृत कर उसे जनसामान्य के लिए, सुलभ सुलभ “हठयोग विद्या” के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया जिसे राजयोग के अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार किया गया है। आचार्य जितेन्द्र कुमार पाठक कृत यो व्यायाम के अनुसार – “सिध्दाचार्यी ने जिस काय साधन पर बल दिया था उसी को नाथ सम्प्रदाय के योगियों ने और अधिक विकसित करके उसे चरम विकास तक पहुँचाया। यही काय साधन-प्रधान योग पद्धति हठयोग के नाम से प्रसिध्द हुई।” आचार्य हजारी प्रसाद दुवेदी कृत नाथ सम्प्रदाय के अनुसार - “हठयोग का सबसे प्राचीन उल्लेख गुह्य समाज में आता है, वहाँ बोधि प्राप्ति की विधि बता देने के बाद आचार्य ने कहा कि यदि ऐसा करने पर भी बोधि प्राप्त न हो आचार्यः ज्ञान न हो तो हठयोग का आश्रय लेना चाहि।” अतः यह स्पष्ट है कि हठयोग के आदि प्रेणता भगवान् शिव है। यह विद्या शिव-पार्वती संवाद के रूप में है। जिसे बाद में नाथ सम्प्रदाय के आचार्यी में जनसामान्य में प्रचलित किया।¹

परिचय

षट्कर्म

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, कपालभांति धौति नौलि बस्त और त्राटक क्रिया आती हैं। जानिए कैसे की जाती हैं ये शोधन क्रियाएँ और क्या हैं इनके फायदे। लेकिन ये क्रियाएँ बहुत जटिल होती हैं इसलिए इनका अभ्यास प्रशिक्षित-अनुभवी योगाचार्य के निर्देशन में ही करें।

षट्कर्म द्वारा संपूर्ण शरीर की शुद्धि होती है देह निरोग रहता है। नेति धौति बस्ति नौली त्राटक और कपाल भाति ये षट्कर्म कहलाते हैं।

नेति

नेति के तीन प्रकार के होते हैं श्वसन संस्थान के अवयवों की सफाई के लिए इसे प्रयुक्त किया जाता है। इसे करने की तीन विधियाँ हैं सूत्र नेती 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। इसका अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

¹ 1. हठप्रदीपिका-स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बर झा, कैवल्यधाम लोनावाला।

2. धरड सहिता-स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।

जल नेती

दोनों नासिका से पानी पीएँ। एक ग्लास पानी भर लें। 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।

यह क्रिया प्रातःकाल की जाती है। इसे करने के लिए सबसे पहले एक टॉटी 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 टॉटी का मुँह 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।²

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।

इसका अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

धौति

धौति (धोना बारह प्रकार की होती है)

1. वातसार धौती
2. वारिसार धौती
3. बहिच्सार धौती
4. बहिष्कृत धौती
5. दंत मूल धौती
6. जिव्हामूलधौती

² 3. स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो- रामहर्ष सिंह चैखम्बा, संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।

4. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (2004)? धेरड संहिता, योग पब्लिकेशनट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।

7. कर्णरन्ध्र धौती
8. कपाल रन्ध्र धौती
9. दंड धौती
10. वमन धौती
11. वस्त्र धौती

मूल शोधन धौती षट्कर्म क्रिया

इस क्रिया में मुँह 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 आँतें मजबूत बनती हैं और पेट के रोग दूर होते हैं।

बस्ति

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 उड़डीयानबंध लगाता है। जब वह उड़डीयानबंध खोलता है तो पानी उसकी गुदा की ओर बड़ी आँत में धीरे-धीरे भरने लगता है।

इसके बाद जब वह पुन उड़डीयानबंध लगाता है तो उसके मल द्वार से पानी धीरे-धीरे बाहर निकलने लगता है। इससे बड़ी आँत 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 छोड़ें। इससे शरीर की पाचन शक्ति बढ़ती है तथा शरीर मजबूत बनता है।

नौली

यह क्रियाओं में सर्वश्रेष्ठ है। 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।
- वामननौली जब उड्डियानबंध पूरी तरह लग जाय तो माँसपेशियों को पेट के बीच में छोड़े। पेट की य 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।

त्राटक

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। आप की एकाग्रता बढ़ेगी।

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 है। सम्मोहन और स्तंभन क्रियां त्राटक की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। स्थिर आँखें स्थिर चित्त का परिचायक है। आँख मन का दर्पण है। इस का नियमित अभ्यास कर मानसिक शांति और निरभ्रता का आनंद लें।

कपालभाति

इसमें सिद्धासन या पद्मासन में सीधे बैठकर हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनाई जाती है। इसके बाद सांस लेकर जोर से झटके के साथ बाह्य 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 बढ़ी 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 यौगिक 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।³

उद्देश्य

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

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत्।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि 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 षट्कर्मा 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।⁴ षट्कर्मा का उद्देश्य शरीरस्थ मेद , एवं श्लेष्मा की अधिकता को दूर कर “शरीर को शुद्ध स्वच्छ, एवं समदोष युक्त” बनाना होता है। षट्कर्म की छह क्रिया, निम्न उद्देश्यों के लिए, की जाती है-

निष्कर्ष

जस प्रकार आयुर्वेद में पंचकर्म विज्ञान है, उसी प्रकार हठयोग में षट्कर्मा का विकास हुआ है। इन क्रियाओं का प्रयोगदेह 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 नाड़ी संस्थान की शुद्धि अत्यावश्यक है। ऐसा माना जाता है कि षट्कर्म शरीर शोधक, उत्थापक और विचित्र गुण संस्थापक है। वस्तुतः आयुर्वेदीय पंचकर्म से प्रेरित होकर ही हठयोगिक षट्कर्मा का विकास हुआ है। आयुर्वेदीय पंचकर्मों को प्रमुखतः रूग्णावस्था में प्रयुक्त किया जाता है। अतः इनमें शुद्धि क्रियाओं के साथ-साथ उपयुक्त यंत्रों, एवं औषधियों का भी प्रयोग किया जाता है,

³ 5. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान। योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश - 249192

⁴ 6. सिंह रामहर्ष (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान। चैखंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।

किन्तु हठयोग के षट्कर्म प्रधानतः स्वस्थ साधकों के लिये हैं, तथा साधना के रूप में 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 प्रदीपिका कार योगीन्द्र स्वात्मारामसूरी के अनुसार-

भेदः श्लेस्माधिकः पूर्वं षट्कर्मोणिसमाचरेत्।

अन्यस्तु नाचरेप्तानि, दोषाणां समभावतः॥”

संदर्भ ग्रन्थ

1. हठप्रदीपिका-स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बर झा, कैवल्यधाम लोनावाला।
2. धेरड संहिता-स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
3. स्वस्थवृत्त विज्ञान-प्रो- रामहर्ष सिंह चैखम्बा, संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।
4. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द (2004)? धेरड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।
5. दिगम्बर स्वामी, झा डॉ. पीताम्बर, (2008) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावाला, पुणे।
6. रामदेव स्वामी (2011) योग साधना, एवं योग चिकित्सा रहस्य, साई सिक्यूरिटी प्रिंटर्स प्रा- लिमिटेड फरीदाबाद।
7. सरस्वती, निरंजनानंद (1997), धेरड संहिता। योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
8. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान। योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश - 249192
9. वशिष्ठ संहिता (1984) कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावाला (पुणे), महाराष्ट्र।
10. व्योतिर्मचानंद (1999) व्यावहारिक योग। इंटरनेशनल योग सोसाइटी, लालबाग, लोनी, 201102, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश।
11. सिंह रामहर्ष (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान। चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।

12. सिंह रामहर्ष (1999) योग, एवं यौगिक चिकित्सा। चैखम्बा सूरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
13. सूरी, स्वात्माराम (2001), हठप्रदीपिका। कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति, लोनावाला-410403 पुणे, महाराष्ट्र।
14. सरस्वती, निरंजनानंद (1997), धेरड संहिता। योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
15. सरस्वती, विज्ञानानंद (2007), योग विज्ञान। योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश-249192

Corresponding Author

Sandeep Kumar*

Research Scholar

sandeeepkumar05@gmail.com