

हठयोग साधना में प्रयुक्त षट्कर्म की वर्तमान प्रासंगिकता

सीमा सिंह¹, प्रतिभा सिंह²

¹ हिन्दी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत

² हिन्दी तथा आधुनिक भारतीय भाषा, महात्मा गान्धी काशी विद्यापीठ, वाराणसी, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

हठयोग साधना में छः शुद्धिकरण अभ्यासों का वर्णन किया गया है, जिसे षट्कर्म कहते हैं, यह एक बहुत ही सटीक और व्यवस्थित विज्ञान है। षट्कर्म का अर्थ है— 'छह' और कर्म का अर्थ है— 'कार्य' षट्कर्म में शुद्धिकरण अभ्यासों के छह समूह शामिल हैं। हठयोग परम्परा में चार प्रमुख ग्रन्थ घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, हठयोग प्रदीपिका और हठरत्नावली है। हठयोग में सर्वप्रथम षट्कर्म के अभ्यास की चर्चा की गयी है। हठयोग में षट्कर्म का उद्देश्य दो प्रमुख प्राणिक प्रवाह इडा और पिंगला अर्थात् सूर्य और चन्द्र नाडी का शोधन कर उनके बीच सामंजस्य स्थापित करना है, जिससे शारीरिक और मानसिक शुद्धि और सन्तुलन प्राप्त होता है। षट्कर्म में धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति सम्मिलित हैं। यह शरीर के त्रिदोष वात, पित्त, कफ का शोधन कर उनको सन्तुलित करता है जिससे शरीर निरोगी, मन शान्त, हृदय शुद्ध हो जाता है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में षट्कर्म मानव जीवन के लिए अतिमहत्वपूर्ण है।

मूल शब्द: हठयोग, शुद्धिकरण, षट्कर्म, शोधन, कर्म, घेरण्ड संहिता, शिवसंहिता, हठयोग प्रदीपिका, इडा पिंगला, प्राणिक, प्रवाह, सूर्य, चन्द्र, नाडी, धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति, त्रिदोष, वात, पित्त, कफ, शरीर, निरोगी, हृदय, परिप्रेक्ष्य आदि।

हठयोग में शाक्त तान्त्रों की तरह बाह्य विधानों की अपेक्षा काया साधना पर अधिक बल दिया गया है। योगी का मानना है कि जो कुछ ब्रह्माण्ड में है वह सब सूक्ष्म रूप से पिण्ड में विद्यमान है, शिव-शक्ति सभी। इस शरीर की साधना से मूलाधार कुण्डलिनी को उद्बुद्ध करके सहस्रार में पहुँचा जा सकता है और इस प्रकार शिव-शक्ति का समरस्य स्थापित कर परमानन्द को प्राप्त किया जा सकता है। हठयोग में सात क्रियाएँ आवश्यक मानी गयी हैं— शोधन दृढता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता। ये सिद्धि की ओर अग्रसर होने के क्रमिक सोपान हैं, शोधन इनमें प्राथमिक और प्रमुख क्रिया है और शोधन के लिए षट्कर्म आचरण अनिवार्य है।

योगशास्त्र के अनुसार वात, पित्त, कफ विकारों से त्रस्त साधक इन षट्कर्मों से शरीर शोधन करता है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता में षट्कर्मों के भेद-प्रभेद, आचरण, विधियों और उनसे प्राप्त फल आदि का विस्तृत वर्णन किया गया है। यद्यपि सन्त कवियों ने षट्कर्म को कभी स्वीकार नहीं किया है। सन्त कबीर, रज्जब, गुरु रामदास आदि सन्तों ने उपहास उड़ाया। रज्जब ने 'खोटा' कहा, रामदास ने षट्कर्म को 'दुर्गति' बताया है। सन्त कवि हठयोग से प्रभावित अवश्य थे किन्तु हठयोग में स्वीकृत षट्कर्म को कोई मान नहीं दिया। सन्त कबीर आदि सन्त सहज समाधि के पक्षधर थे। सन्तों ने भले ही षट्कर्म के फल को नहीं चखना चाहा किन्तु वर्तमान भौतिक और पाश्चात्यवादी प्रभाव से जहाँ मनुष्य राजसी और तामसी खाद्य पदार्थों की ओर आकृष्ट हुआ है, जिससे कर्मेन्द्रियों की उत्तेजना तमोगुणी विचारों के कारण संयमित नहीं रह पाती। उसमें इन्द्रिय भोगों में भटकने की गति बढ़ जाती है, उसका मन कुमार्ग, व्यभिचार, वासना में दौड़ता रहता है। ब्रह्मचर्य के प्रति श्रद्धा घटती जाती है। स्वार्थ, भोग, लोभ, अहंकार, अनुदारता, असम्भव आशाएँ, तृष्णा, काल्पनिक संसार में विचरण, आत्मिक अशान्ति, बौद्धिक निर्बलता हो तो सत्संग प्रेम, भक्ति आदि आत्मानन्द दुर्लभ हैं। कुछ कार्य ऐसे होते हैं जिनका नित्य करना मानव के लिए आवश्यक है। ऐसे कार्यों का उद्देश्य है— 1. आवश्यक तत्वों का संचय, 2. अनावश्यक तत्वों का त्याग। शरीर को गतिशील रखने के लिए

आहार की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार प्रत्येक गतिशील पदार्थ में प्रतिक्षण मल बनता रहता है और वह गुदा, लिंग, नाक, मुख, कान, आँख, त्वचा आदि छिद्रों द्वारा निकलता रहता है। यदि मल का शोधन न हो तो इतना विष एकत्रित हो जायेगा कि कुछ ही दिनों में जीवन संकटमय हो जायेगा। हठयोग साधना में आहार प्राप्ति और मल विसर्जन दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

शोधन नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः।

कर्मेन्द्रियाँ और स्वादेन्द्रियाँ दो प्रधान इन्द्रियाँ हैं, इनका संयमन शरीर वृद्धि का प्रधान हेतु है। शरीर शोधन के लिए हठयोग साधना में षट्कर्म विधान है। यह प्रथम और महत्वपूर्ण क्रिया है। षट्कर्म द्वारा शरीर के विशिष्ट अंगों का शोधन होता है, जिससे काया निरोग होकर हठयोग सिद्धि मार्ग की ओर अग्रसर हो सके।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिलौलिकी त्राटक तथा।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत्।²

अर्थात् धौति, वस्ति, नेति, लौलिकी/नौलि, त्राटक और कपालभाति/घेरण्ड संहिता में कहा गया है—

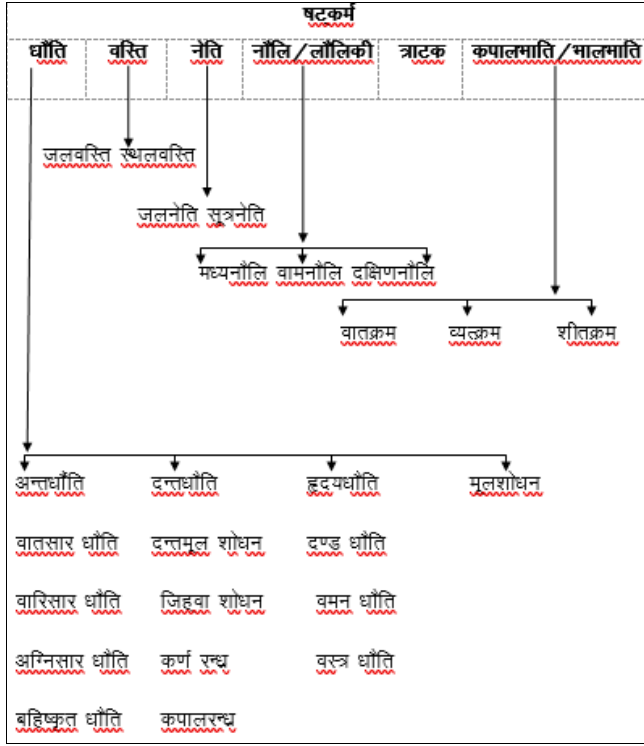
षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद् दृढम्।

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता।।

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानाप्रत्यक्षमात्मानि।

समाधिना च निलिप्तं मुक्तिरेव न संशयः।।

अर्थात् शरीर के शोधन के लिए षट्कर्म, दृढता के लिए आसन का अभ्यास, स्थिरता के लिए मुद्राएँ, धैर्य के लिए प्रत्याहार, लाघव के लिए प्राणायाम, ध्येय और निर्लिप्तता के लिए समाधि आवश्यक है। षट्कर्म शोधन के पश्चात् अन्य क्रियाओं की सिद्धि हो सकती है। घेरण्ड संहिता में षट्कर्म के भेद-प्रभेद इस प्रकार हैं—



1. धौति

धौति का शाब्दिक अर्थ है 'आन्तरिक शुद्धि'। घेरण्ड संहिता में धौति क्रिया के चार प्रमुख रूप बताए गए हैं, अर्थात् आन्तरिक, दन्त, हृदय, मूलशोधन (गुदा की शुद्धि)। धौति के सबसे लोकप्रिय रूपों में 'वमन धौति' धामिल है, जिसे कुंजल क्रिया, वस्त्र धौति और शंख प्रक्षालन के रूप में भी जाना जाता है।¹⁴ कुंजल क्रिया में गर्म नमकीन पानी पीना और पेट की सामग्री को साफ करने के लिए स्वेच्छा से उल्टी को प्रेरित करना शामिल है। वस्त्र धौति में अभ्यासी लगभग 2 मीटर लम्बाई और 4 सेंमी0 चौड़ाई का मुलायम सूती कपड़ा निगलता है और उसे बाहर निकालता है। शंख प्रक्षालन के अभ्यास में गर्म नमकीन पानी पीना और कुछ मुद्गाओं के माध्यम से क्रमाकुंचन को प्रेरित करके इसे आंतों में पहुँचाना शामिल है। यह पाचनतन्त्री बीमारियों जैसे— कब्ज, पित्त, अपच, जीर्ण गैस्ट्रिटिस को कम करने में सहायता करता है। यह पाचनतन्त्र के सहायक अंग जैसे सुस्त यकृत, सुस्त अग्नाशन, मूत्र उत्सर्जन, गुर्दे की शिकायतों तथा अप्रत्यक्ष रूप से खांसी, अस्थमा, दांत की समस्याओं, हृदय व श्वसन तन्त्र को मजबूत करता है। यह गठिया, मधुमेह, वजन कम करने में लाभकारी है।¹⁵

2. वस्ति

हठयोग में वस्ति के दो रूप बताए गए हैं— जल (पानी) और स्थल (सूखा)। दोनों ही वस्ति अभ्यासों में वृहदान्त्र का शोधन सम्मिलित है। स्वामी आत्माराम वस्ति के अभ्यास को त्रिदोष और धातुओं को सन्तुलित करने, मन और इन्द्रियों को नियमन करने के लिए उपयोगी मानते हैं। घेरण्ड ऋषि के अनुसार वस्ति वात के विकारों को कम करती है, मूत्र और पाचन समस्याओं में लाभकारी है, इसे पाचन क्रिया में सुधार करने के लिए जाना जाता है।

3. नेति (नाक का शोधन)

हठयोग में नाक की नली को शोधन करने के लिए नेति का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। हठयोग प्रदीपिका के शास्त्रीय सन्दर्भ में केवल सूत्रनेति की व्याख्या की गयी है। यद्यपि सामान्य रूप से नेति के चार रूप प्रचलित हैं, जिसमें जल (पानी), सूत्र (धागा), दुग्ध (दूध) और घृत (घी) शामिल है। नेति

अभ्यास के सबसे लोकप्रिय रूप जल और सूत्रनेति हैं। जल नेति में खारे गर्म पानी को विशेष रूप से डिजाइन किए गए बर्तन का उपयोग करके एक नथुने से दूसरे नाक में पारित किया जाता है। सूत्रनेति के शास्त्रीय अभ्यास में नाक में एक धागा डालना और इसे मुँह से निकालना सम्मिलित है। नेति नाक, साइनस से बलगम को निकालता है जो बिना किसी रुकावट के हवा को आसानी से जाने में मदद करता है।

4. नौलि/लौलिकी (पेट का मर्दन)

नौलि सीधी एल्डोमिनिस मांसपेशी को सिकोड़ने और अलग करने तथा पेट का मांसपेशी को दोनों ओर से हिलाने की एक क्रिया है। मांसपेशी के अलगव की स्थिति के आधार पर तीन भिन्नताएँ हैं अर्थात् दक्षिण नौलि (दाएँ), वाम नौलि (बाएँ), मध्यमा नौलि (मध्य)। यह अभ्यास अग्नाशय के अन्तःस्रावी और बहिःस्रावी कार्यों सहित गैस्ट्रिक रस के स्राव को मजबूत करता है। चूंकि वस्ति और नौलि की प्रथाओं को एक उन्नत प्रथा माना जाता है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि—

अनन्तवेमेनुन्दञ्च भ्रामयेदुमपार्श्वयोः।
सर्वरोगान्निहन्तीहदेहानल विवर्द्धनम्॥

अर्थात् प्रबल वेग से पेट के दोनों बगल घुमाने, इसी का नाम लौलिकी योग है। यह योग सब प्रकार के रोगों को नष्ट करता है और शरीर की अग्नि को बढ़ाता है।¹⁷

5. त्राटक (योगिक दृश्य एकाग्रता)

त्राटक शब्द संस्कृत का शब्द है, जिसका अर्थ है 'स्थिर रूप से देखना' या 'टकटकी लगाकर देखना'। किसी स्थिर बिन्दु या वस्तु पर टकटकी लगाकर देखना शामिल है, जो मोमबत्ती या दीवार पर कोई बिन्दु हो सकता है।¹⁸ इसका उद्देश्य एकाग्रता और ध्यान को उन्नत बनाना है। त्राटक के अभ्यास के लिए पद्मासन या सुखासन में बैठें और अपने नेत्र को किसी खास बिन्दु या वस्तु पर टिकाएँ, एक लौ, प्रतीक या दीवार पर एक बिन्दु। एक निश्चित समय के लिए बिना पलक झपकाए या आँखों की पुतलियों को बिना हिलाए एकटक देखते रहें। अभ्यास के प्रारम्भ में आँखों में पानी आ सकता है या किसी तरह का तनाव महसूस हो सकता है। त्राटक अभ्यास आँखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और निकट दृष्टि दोष, दूर दृष्टि दोष या दृष्टिवैषम्य जैसी समस्याओं से मुक्त होने में सहायता करता है। यह ध्यान केन्द्रित करने, स्मरण क्षमता बढ़ाने और मन को शान्त करने में तथा आज्ञाचक्र जाग्रत करने में सहायक होता है।

6. कपालभाति (योगिक ललाट शोधन)

कपालभाति दो शब्दों से मिलकर बना है। कपाल का अर्थ है माथा या मस्तक और भाति का अर्थ है चमकना। कपालभाति के अभ्यास से व्यक्ति तीव्र गति से सांस लेता है तथा पेट की मांसपेशियों को अन्दर खींचकर और सहजता से मुक्त करके फेफड़ों को तीव्र गति से भरता और बाहर करता है। इसे प्रायः ललाट को चमकाने वाली सांस कहा जाता है। घेरण्ड संहिता में कपालभाति का वर्णन इस प्रकार किया गया है—

वातक्रमेणव्युत्क्रमेण शीतक्रमेणविशेषतः।
भालभातित्रिधांकुर्यात् कफदोषनिवारयेत्॥

कपालभाति योग तीन प्रकार है— वातक्रम, व्युत्क्रम तथा शीतक्रम इसके साधन से कफ के सम्पूर्ण दोष नष्ट होते हैं। वातक्रम में इड़ा और पिंगला अर्थात् नाक के बाएँ छेद के द्वारा वायु को खींचकर भरें और पिंगला अर्थात् दाहिने छेद से निकालें। इसी

प्रकार दाहिने छेद से वायु पूरण करें और फिर बाँए छेद से निकालें। व्युत्क्रम कपालभाति में दोनों नाक के छेदों से जल को खींचकर फिर मुख के मार्ग से गिराया जाए और मुख के मार्ग से जल पीकर नाक के मार्ग से गिराये, इसी को व्युत्क्रम कपालभाति कहते हैं।⁹ यह कफ के समस्त दोषों को नष्ट करती है। शीतक्रम में मुख से शीत्कार कर (सुरक कर) पानी पीवै और उसे नाक के छेदों से गिराये इसी को शीतक्रम कपालभाति कहते हैं। शास्त्रीय ग्रन्थों में श्वसन सम्बन्धी विकारों में कपालभाति की लाभकारी भूमिका का संकेत मिलता है। अभ्यास की प्रकृति के कारण इसे उच्च आवृत्ति योग श्वास के रूप में भी जाना जाता है। सामान्यतः कपालभाति का अभ्यास प्राणायाम के अभ्यास से पहले किया जाता है।

निष्कर्ष

हठयोग साधना परम्परा में षट्क्रिया या षट्कर्म के अभ्यास की संस्तुति की जाती है। यह व्यक्ति के संविधान को सन्तुलित करने के लिए जाने जाते हैं। यह विभिन्न प्रकार के रोगों से बचने व उसके निराकरण का उत्तम व स्थायी समाधान है क्योंकि योग विज्ञान का मानना है कि रोग का कारण कीटाणु नहीं अपितु विजातीय तन्त्र है जिसके कारण कीटाणु पैदा होते हैं अर्थात् षड्कर्म रोगों के मूल पर कार्य करती है। योगसिद्धि के लिए निरोगी होना अति आवश्यक है। हठयोग क्रिया में षट्कर्म में धौति मानव शरीर के श्वसन की मांसपेशियों की सहनशक्ति में सम्भावित वृद्धि, वायु मार्ग प्रतिरोध में कमी, लघु शंघ प्रक्षालन अभ्यास दर्द, विकलांगता चिन्ता कम करने में सहायक। वस्ति क्रिया से वृहदान्त का शोधन, पाचन समस्याओं में लाभकारी। नेति क्रिया से बच्चों व वयस्कों विशेष में राइनो, साइनराइटिस, नाशोफेरीजल कार्सिनोमा रोगों के सुधार में सहायक। नौलि क्रिया से पेट सम्बन्धी बीमारियों व अग्नाशय के कार्यों को दृढ़ता प्रदान करता है। त्राटक क्रिया में नेत्र विकार को दूर करना, हृदय गति व श्वासदर में कमी लाना आदि तथा कपालभाति से चयापचय क्रिया को सन्तुलित तथा श्वसन व हृदय सम्बन्धी परिवर्तन में लाभकारी है। इन क्रियाओं से व्यक्ति न केवल निरोगी रहता है, शारीरिक के साथ-साथ चारित्रिक दृढ़ता, आचरण शुद्धि, मानसिक पवित्रता व सामाजिक समरस्यता आदि में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, हठयोग क्रिया की सिद्धि तभी सम्भव भी है। षट्कर्म के अभ्यास से पूर्व अपनी शारीरिक क्षमता व प्रवृत्ति आदि का ज्ञान होना अनिवार्य है। षट्कर्म सदैव किसी योग्य प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में करना चाहिए। वर्तमान भौतिकतावादी युग ने मानव जीवन को तनावग्रस्त, अवसादग्रस्त बना दिया है जिससे शरीर में रोग अपना घन बना लिए हैं। शरीर को विषमुक्त करने, तनाव, अवसाद और चिन्ता मुक्त करने में, नाडी शोधन आदि करने के लिए षट्कर्म अभ्यास आज भी प्रासंगिक है। यह क्रिया प्राणसाधना का पोषक है तथा रागी-वैरागी दोनों के लिए लाभकारी है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. हिन्दी साहित्य कोश भाग-1, परिभाषिक शब्दावली, सं० मण्डल धीरेन्द्र वर्मा, डॉ० ब्रजेश्वर, श्री रामस्वरूप चतुर्वेदी, डॉ० रघुवंश, डॉ० धर्मवीर भारती, प्रकाशन ज्ञानमण्डल लिमिटेड, वाराणसी, तृतीय संस्करण-1985.
2. हठयोग प्रदीपिका, स्वात्मारामयोगीन्द्र विरचित, टीकाकार श्रीब्रह्मानन्द, श्रीवेंकटेश्वर प्रकाशन, मुम्बई, संस्करण-1874, पृ० 58
3. घेरण्ड संहिता, भाषा टीका सं० पण्डित रामगोपाल शर्मा, प्रकाशन प्रयागराज, संस्करण-1999, पृ० 7
4. संस्कृत-हिन्दी कोश, वामन शिवराम आम्टे, प्रकाशन मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली संस्करण-1969, पृ० 503

5. कुंजारा-योगिक पेट धुलाई, जी० योगेश्वर, प्राचीन विान जीवन 12, पृ० 261-263
6. क्रियाओं का शारीरिक प्रभाव: शुद्धिकरण तकनीक, एस० पात्रा, अंक-5, संस्करण-2017, पृ० 3
7. घेरण्ड संहिता, भाषा टीका 52 सं० पण्डित रामगोपाल शर्मा, प्रकाशन प्रयागराज, संस्करण-1999, पृ० 23
8. संस्कृत-हिन्दी कोश, वामन शिवराम आम्टे, प्रकाशन मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली संस्करण-1969, पृ० 507
9. घेरण्ड संहिता, भाषा टीका 55 सं० पण्डित रामगोपाल शर्मा, प्रकाशन प्रयागराज, संस्करण-1999, पृ० 25