

# हठयोग प्रदीपिका के आलोक में षट्कर्म : एक अनुशीलन

मनमोहन कुमार

शोध-छात्र, दर्शनशास्त्र विभाग  
बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय,  
मुजफ्फरपुर

सारांश— 'हठयोगप्रदीपिका' ग्रन्थ के कर्ता स्वात्माराम योगी ने धौति, वस्ति, नेति, नौली, कपालभाति और त्राटक को षट्कर्म कहा है। षट्कर्म जैसी यौगिक क्रियाओं को योगसाधना में शामिल कर लेने से योगसाधना का प्रभाव काफी बढ़ जाता है जिसके कारण प्रसन्नचित्त और सदाचारी पुरुष को स्वर्ग का सुगम, प्रशस्त और समीप का मार्ग मिल जाता है।

'हठयोगप्रदीपिका' ग्रन्थ के कर्ता स्वात्माराम योगी ने धौति, वस्ति, नेति, नौली, कपालभाति और त्राटक को षट्कर्म कहा है। आगे चलकर गजकरणी का भी वर्णन किया है। परन्तु 'भक्तिसागर' ग्रन्थ के रचयिता चरणदासजी ने नेति, धौति, वस्ति, गजकर्म, नयोलि और त्राटक को षट्कर्म कहा है। फिर कपालभाति, धौकनी, बाधी और शंखपषाल इन चार कर्मों का नाम लेकर उन्हें षट्कर्म के अन्तर्गत कर दिया है। चूँकि ये षट्कर्म के शाखामात्र हैं अतएव इस विभेद का कोई वास्तविक अर्थ नहीं होता।

धौतिकर्म :

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार –

चतुरंगुल विस्तारं हस्तपंचदशायतम्।

गुरुपादिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्।

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौति कर्म तत् ॥ 24 ॥

अर्थात् चार अंगुल चौड़ाई तथा पन्द्रह हाथ लम्बाई वाले वस्त्र को सिंचित कर गुरुपादिष्ट मार्ग से उसे निगलना चाहिए। पुनः उसका प्रत्याहरण भी धीरे-धीरे करें तो वही धौति कर्म कहलाता है।

वस्तिकर्म :

षट्कर्म का एक मुख्य भाग वस्तिकर्म है जो मूलाधार के समीप है। रंग लाल है और इसके देवता गणेश हैं। वस्ति को साफ करने वाले कर्म को वस्तिकर्म कहते हैं। जैसा कि हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है –

नाभिदध्नजले पायो न्यस्तनालोत्कटासनः। आधाराकुचनं कुर्यात् क्षालनं वस्तिकर्म तत्

॥ 26 ॥

अर्थात् नदी आदि के जल में नाभि-पर्यन्त जल में खड़े होकर मलद्वार में कनिष्ठा ऊँगली के प्रविष्ट होने योग्य छेद वाली बाँस की नलिका को प्रवेशित करें। तत्पश्चात् उत्कटासन लगाकर बैठ जायें। बैठने के अनन्तर साधक को आधार का आकुंचन करना चाहिए। इसी को वस्तिकर्म कहा गया है।

नेतिकर्म :

षट्कर्म की तीसरी क्रिया नेति है। नेति दो प्रकार की होती है – जलनेति और सूत्रनेति। पहले जलनेति करनी चाहिए उसके बाद सूत्रनेति का अभ्यास करनी चाहिए।

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।

जन्मूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ 30 ॥

अर्थात् नेति कपाल को शुद्ध करती है, दिव्य दृष्टि दती है। स्कन्ध, भुजा और सिर की सन्धि के ऊपर सारे रोगों को नेति शीघ्र नष्ट करती है। प्रायः देखा जाता है कि रबड़ की या दूसरे प्रकार की नलिका से शौकीन लोग नाक द्वारा जल पिया करते हैं। इसकी महत्ता भी लोगों पर विदित है।

नौलिकर्म :

हठयोगप्रदीपिका के अनुसार –

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसत्यतः। नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्षते ॥ 33

॥

अर्थात् कन्धों को नवाये हुए अत्यन्त वेग के साथ, जलभ्रमर के समान अपनी तुन्द को दक्षिण-वाम भागों से भ्रमाने को सिद्धों ने 'नौलिकर्म' कहा है। जिसका पेट हल्का है तथा जो प्रयासपूर्वक अभ्यास करता है उसको एक महीने के भीतर ही न्योलि सिद्ध हो जायेगी। यह हठयोग की उत्तम प्रक्रिया है।

कपालभाति :

यह एक महत्वपूर्ण षट्कर्म कहा जा सकता है। इठयोग प्रदीपिका के अनुसार –

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ 35 ॥

अर्थात् लोहार की भाति (धौंकनी) के समान रेचकपूरक प्रणायाम करने से कफविकार का शमन होता है। यह कपालभाति नामक कर्म से प्रख्यात है। इसके अभ्यास से कफदोष का शमन होता है। इस क्रिया के करने वालों को भोजन में खिचड़ी अथवा दूध-भात लेना विशेष हितकर है।

त्राटककर्म :

त्राटक नेत्ररोगनाशक है। तन्द्रा, अलस्यादि को भीतर नहीं आने देता। त्राटककर्म संसार में इस प्रकार गुप्त रखने योग्य है जैसे सुवर्ण की पेट्टी संसार में गुप्त रखी जाती है। त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क में उष्णता बढ़ जाती है। नेत्र में आँसू आ जाने के बाद उस दिन दूसरी बार त्राटक नहीं करना चाहिए। केवल एक ही बार प्रातः काल में त्राटक करना चाहिए।

हठयोग प्रदीपिका में लिखा गया है –

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।

अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ 31 ॥

अर्थात् एकाग्रचित्त हुआ मनुष्य निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को तबतक देखे जबतक अश्रुपात न होवे। इसे ही आचार्यों ने त्राटक कर्म कहा है।

इस प्रकार हठयोग की पुस्तकों में षट्कर्म की विस्तृत विवेचना देखने को मिलती है। षट्कर्म जैसी यौगिक क्रियाओं को योगसाधना में शामिल कर लेने से योगसाधना का प्रभाव काफी बढ़ जाता है जिसके कारण प्रसन्नचित्त और सदाचारी पुरुष को स्वर्ग का सुगम, प्रशस्त और समीप का मार्ग मिल जाता है।

## सन्दर्भ-सूची

1. हठयोग प्रदीपिका-24, स्वात्माराम योगी, सम्पादक एवं व्याख्याकार पंडित हरिहर प्रसाद त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
2. हठयोग प्रदीपिका-26, स्वात्माराम योगी, सम्पादक एवं व्याख्याकार पंडित हरिहर प्रसाद त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
3. हठयोग प्रदीपिका-30, स्वात्माराम योगी, सम्पादक एवं व्याख्याकार पंडित हरिहर प्रसाद त्रिपाठी, कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
4. हठयोग प्रदीपिका-34, स्वात्माराम योगी, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बरजी एवं डॉ० पीताम्बर झा, कैवल्य धाम, स्वामी कुवल्यानन्द मार्ग, लोनावाला, पुणे।
5. हठयोग प्रदीपिका-36, स्वात्माराम योगी, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बरजी एवं डॉ० पीताम्बर झा, कैवल्य धाम, स्वामी कुवल्यानन्द मार्ग, लोनावाला, पुणे।
6. हठयोग प्रदीपिका-32, स्वात्माराम योगी, संस्करणकर्ता स्वामी दिगम्बरजी एवं डॉ० पीताम्बर झा, कैवल्य धाम, स्वामी कुवल्यानन्द मार्ग, लोनावाला, पुणे।

