



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

षट्कर्म का मानव जीवन पर प्रभाव

अवनीश सिंह परिहार
(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

सारांश

भारतीय संस्कृति में योग विद्या का महत्त्वपूर्ण स्थान है। भारतीय दर्शन को स्पष्ट करने वाले छह दर्शनों में से एक दर्शन है योग। योगशास्त्र बहुत प्राचीन शास्त्र है। ऐसा कहा जाता है कि यह स्वयं ब्रह्मा के से द्वारा मानव जाति को दिया हुआ वरदान है। इसीलिए तो यह शास्त्र मानव जाति के लिए वरदान है मनुष्य के जीवन में न्यूनतम जरूरतों की सीमाएँ फैलती जा रही हैं। लालसाएँ बढ़ रही हैं, अतृप्ति की कोई सीमा नहीं रह गई है। महिलाओं की भावनात्मक समस्याएँ और जटिल हो गई हैं। गृहिणी को घर का काम और अर्थार्जन इस दोहरी जिम्मेदारी को निभाना पड़ रहा है। इस कारण से नई-नई पारिवारिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं तनाव, शारीरिक दुर्बलता मोटापा, दमा जैसी बीमारियों ने इंसान को जकड़ लिया है इन सबसे निजात पाने का एक मात्र उपाय रह गया है –षट्कर्म। षट्कर्म शरीर के अंदर से वीजातीय तत्वों को बाहर निकालकर शरीर को आंतरिक शुद्धि प्रदान करता है।

प्रस्तावना

औद्योगिक क्रांति के पहले भारतीय समाज कृषि प्रधान था। पुश्तैनी उद्योग व्यवसाय,संयुक्त परिवार पद्धति, स्वावलंबी ग्राम्य जीवन इन सभी के परिणामस्वरूप व्यापार – उद्यम कम ही था, उस काल में व्यक्तिगत अड़चनों, दुःख और सामाजिक समस्याओं आदि का स्वरूप अलग था और उनकी संख्या भी कम ही थी। पिछली शताब्दी में औद्योगिक क्रांति हुई। उसके कारण सामाजिक व्यवस्था में परिवर्तन आया, श्रेष्ठता की कसौटियाँ बदल गईं और, मूल्य भी बदल गए। हम पर अन्य संस्कृतियों का प्रभाव बढ़ता गया। इन सभी कारणों से मनुष्य की समस्याएँ व कठिनाइयाँ बढ़ती ही रही वर्तमान आर्थिक उदारीकरण और पूँजीवादी अर्थव्यवस्था, मनुष्य जीवन में उत्पन्न अतिरिक्त स्पर्धा और गति के कारण उसके जीवन की समस्याएँ ज्यादा उग्र हो गई रोजगार और बेकारी की समस्या बहुत बढ़ गई। महानगरों में अन्न, वस्त्र और आवास जैसी मूलभूत जरूरतों को पूरा करना भी कठिन हो गया है। जिसके चलते आज तनाव, अवसाद, अनिद्रा ने मनुष्य को अपना शिकार बना लिया है आज हर घर में रोग और रोगी मिलता है इन सब परेशनीयों से निजात का एक साधन योग ही है।

षट्कर्म – षट्कर्म हठयोग में बतायी गयी छः क्रियाएँ हैं। षट्कर्म द्वारा सम्पूर्ण शरीर की शुद्धि होती है एवं देह निरोग रहता है। स्वात्माराम ने हठप्रदीपिका में षट्कर्म का वर्णन करते हुए कहा है कि जिन साधकों के शरीर में चर्बी (मोटापा) और कफ अधिक है उन साधकों को पहले षट्कर्मों का अभ्यास करना चाहिए। जिनमें चर्बी व मोटापा नहीं है उन योग साधकों को षट्कर्मों की आवश्यकता नहीं है। इस प्रकार स्वामी स्वात्माराम ने केवल चर्बी व कफ की अधिकता वालों के लिए ही षट्कर्म करने का उपदेश दिया है। जिनका वर्णन इस प्रकार है—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिः त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चौतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ।। (ह०प्र० 2६22)

1. धौति
2. बस्ति
3. नेति
4. त्राटक
5. लौलिकी नौलि
6. कपालभाति

धौति— धौति ग्रास (भोजन नली) और पेट का शुद्धिकरण इस विधि को गज—कर्ण के नाम से भी जाना जाता है। गज हाथी को कहते हैं। जब हाथी को अपने पेट में उबकायी आती है, तब वह अपनी (प्रसिका) ग्रीवा में सूंड अंदर तक डाल देता है और पेट के अंदर की वस्तुओं को बाहर निकाल फेंकता है।

बस्ति — नाभि तक जल में खड़े होकर या एक हाथ गहरे पानी में उत्कटासन में बैठकर, गुदा पर रबड़ या पतली बांस की नली लगाकर, उड्डियान बंध करते हुए पानी को बड़ी आंत में चढ़ाकर, फिर पेट को हिलाकर नौलि क्रिया करके पानी को गुदा द्वारा बाहर निकाल देने को बस्ति क्रिया कहते हैं आजकल एनिमा को ही बस्ति के रूप प्रयोग किया जाता है।

नेति— हठयोग में वर्णित एक महत्वपूर्ण शरीर शुद्धि योग क्रिया है। नेति, षट्कर्म का महत्वपूर्ण अंग है। नेति मुख्यतः सिर के अन्दर वायु—मार्ग को साफ करने की क्रिया है। हठयोग प्रदीपिका और अन्य स्रोतों में नेति के बहुत से लाभ वर्णित हैं। नेति के मुख्यतः दो रूप हैं : **जलनेति तथा सूत्रनेति**। जलनेति में जल का प्रयोग किया जाता हैय सूत्रनेति में धागा या पतला कपड़ा प्रयोग में लाया जाता है।

जलनेति में पानी से नाक की सफाई की जाती और आपको साइनस, सर्दी, जुकाम, पोलुशन, इत्यादि से बचाता है। जलनेति में नमकीन गुनगुना पानी का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें पानी को नेटिपोट से नाक के एक छिद्र से डाला जाता है और दूसरे से निकाला जाता है। फिर इसी क्रिया को दूसरी नॉस्ट्रिल से किया जाता है।

त्राटक — त्राटक का सामान्य अर्थ है 'किसी विशेष दृष्य को टकटकी लगाकर देखना'। मन की चंचलता को शान्त करने के लिये साधक इसे करता है। यह ध्यान की एक विधि है जिसमें किसी वाह्य वस्तु को टकटकी लगाकर देखा जाता है।

नौलि — षट्कर्मों में से एक क्रिया है। यह योग में उपयोग की जाने वाली प्रारंभिक शुद्धि क्रिया है। यह क्रिया उदर क्षेत्र (पाचन अंग, छोटी आंत) की सफाई के लिए की जाती है। नौलि क्रिया में पेट की आन्तरिक मांसपेशियों को गोल—गोल घुमाया जाता है जिससे उनकी मालिश होता है। इस क्रिया को करने के लिये खड़े होकर, पैरों के बीच कुछ दूरे रखते हुए, घुटनों को मोड़कर किया जाता है।

कपालभाति — योग में षट्कर्म (हठ योग) की एक विधि (क्रिया) है। संस्कृत में कपाल का अर्थ होता है माथा या ललाट और भाति का अर्थ है तेज। इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से मुख पर आंतरिक प्रभा (चमक) से उत्पन्न तेज रहता है। कपाल भाति बहुत ऊर्जावान उच्च उदर श्वास व्यायाम है। कपाल अर्थात मस्तिष्क और भाति यानी स्वच्छता। अर्थात 'कपाल भाति' वह प्राणायाम है जिससे मस्तिष्क स्वच्छ होता है और इस स्थिति में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली सुचारु रूप से संचालित होती है। वैसे इस प्राणायाम के अन्य लाभ भी हैं। लीवर किडनी गैस आदि के लिए बहुत लाभकारी है।

षट्कर्म एक शरीर शुद्धिकरण की क्रिया है। यह शरीर विज्ञान का ही एक रूप है। जिसके माध्यम से शरीर में शुद्धिकरण का प्रयास किया जाता है पौराणिक योगिक ग्रंथों में और हठयोग में भी षट्कर्मों का भी वर्णन किया गया है। जिससे शारीरिक और मानसिक शुद्धि में स्थिरता प्राप्त होती है। षट्कर्मों के माध्यम से हमारे शरीर में उपलब्ध दो प्रमुख नाडीया ईडा और पिंगला व प्राण प्रवाह में स्थिति संतुलन बनता है।

आयुर्वेद एवं हठ योग में भी बताया गया है कि वात पित और कफ में अस्थिरता के फलस्वरूप अनेक रोग पैदा होते हैं। इन्हीं रोगों से छुटकारा पाने एवं शरीर में पैदा हुए विषाक्त तत्वों को संतुलित करने एवं आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए प्रणायाम एवं योगाभ्यास से पहले षट्कर्म का प्रयोग कर लेना चाहिए। ताकि शरीर शुद्ध हो

जाए। वर्तमान जीवन पद्धति में अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो रही हैं। जिसके कारण मनुष्य अनेक प्रकार की बीमारियों से घिर गया है। जिसका मुख्य कारण उसका खान पान और रहन सहन है। जिसके फलस्वरूप मनुष्य के शरीर में वात पित्त कफ का असंतुलन पैदा हो रहा है। जिससे उसे अनेक बीमारियां लग रही हैं। षट्कर्मों के माध्यम से हर प्रकार के रोग में लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इनका मानव शरीर में बड़ा ही चमत्कारिक प्रभाव होता है। जिससे व्यक्ति पुनः स्वस्थ होकर ऊर्जान्वित हो जाता है। योग में कहा गया है कि इन सभी कर्मों के अभ्यास से व्यक्ति समाधि भी प्राप्त करता है। इन के माध्यम से शरीर की शुद्धि के साथ-साथ आत्म शुद्धि भी होती है। शरीर शुद्धि से शरीर में उपलब्ध विकार दूर होने लगते हैं। जिससे स्वास्थ्य लाभ की भी प्राप्ति होती है, और मनुष्य दीर्घायु तक निरोगी रहकर जी सकता है।

उपनिषदों और वेदों में कई स्थानों पर लिखा गया है कि "जीवेम शरदं शतम" अर्थात् हम सौ वर्ष तक जीये। वर्तमान समय में मनुष्य की गलत जीवन शैली के कारण उसके जीवन में कहीं तरह के शारीरिक व मानसिक रोगों ने घर कर लिया है। षट्कर्मों के माध्यम से इन समस्याओं का सरलता से निदान किया जा सकता है।

षट्कर्म से हमें अनेकों लाभ मिलते हैं । शरीर मजबूत बनता है शरीर में कोई विकार शेष नहीं रहता।

1. धौति :- धौति क्रिया से हमारा पाचनतंत्र मजबूत होता है। आहार नलिका की सफाई होती है और पाचनतंत्र से सम्बंधित रोग जैसे कि कब्ज, अपच, अम्लता (एसिडिटी) व कफ रोग आदि समाप्त होते हैं।

2. वस्ति :- वस्ति क्रिया हमारे उत्सर्जन तंत्र को मजबूत करती है। इससे हमारी बड़ी आंत की सफाई होती है। जिससे हमारे कब्ज, बवासीर, भगन्दर, प्लीहा, वायु गोला, जठराग्नि से सम्बंधित और वात, पित्त व कफ से उत्पन्न सभी रोग समाप्त होते हैं।

3. नेति :- नेति क्रिया से आँख, नाक व गले से सम्बंधित बीमारियों को ठीक करती है। जैसे आँख लाल होना, दृष्टि कमजोर होना, आँखों से पानी आना, सायनस, साइनोसाइटिस, माइग्रेन, सरदर्द, गले व जत्रु अर्थात् मुख से ऊपर की समस्याओं को दूर करती है। यह ई.एन. टी. रोगों के लिए बहुत ही उपयोगी होती है। इसलिए इसे ई.एन. टी. स्पेशलिस्ट (विशेषज्ञ) भी कहा जाता है।

4. नौलि :- नौलि क्रिया को लोकिकी भी कहा जाता है। यह उदर (पेट) से सम्बंधित रोगों के लिए बहुत ज्यादा उपयोगी होती है। इसके नियमित अभ्यास से वायु रोग, भूख की अनियमितता व अपच आदि रोग दूर होते हैं। साथ ही इससे आँतों की मालिश होने से उनको मजबूती मिलती है।

5. त्राटक :- त्राटक क्रिया से हमारी आँखों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं जिससे हमारे आँखों के रोग दूर होते हैं। और इससे निद्रा व तंद्रा आदि रोग भी समाप्त होते हैं। त्राटक से मन को एकाग्र करने में बहुत सहायता मिलती है। साथ ही इससे हमारा तांत्रिक तंत्र भी संतुलित होता है। इसके अतिरिक्त त्राटक से हमें शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त होते हैं।

6. कपालभाति :- कपालभाति क्रिया मस्तिष्क सम्बंधित रोगों के लिए बहुत ही लाभकारी होती है। इससे हमारे श्वसनतंत्र की शुद्धि होती है। फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ने से रक्त की शुद्धि होती है। साथ ही इसके नियमित अभ्यास से व्यक्ति कामदेव के समान सुन्दर हो जाता है। इसके अतिरिक्त जिनकी याददाश्त कमजोर होती है उनके लिए भी यह बहुत उपयोगी क्रिया है।

इस प्रकार षट्कर्म के नियमित अभ्यास से हमारे सभी दोष (वात, पित्त व कफ) सम अवस्था में रहते हैं। जिससे इनके असंतुलन से होने वाले सभी रोगों की सम्भावना बिलकुल कम हो जाती है। इसके अलावा षट्कर्म हमारे सभी आन्तरिक संस्थानों को शुद्ध करके उनकी कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं।

निष्कर्ष

अतः हम कह सकते हैं कि मानव जीवन में तनाव, चिंता, अनिद्रा, मोटापा जैसी जटिल बीमारियों का अगर कोई रामबाण इलाज है तो वो षट्कर्म ही है इसलिए मनुष्य को जीवन में षट्कर्म जैसी योग क्रियाओं को शामिल करना चाहिए जिससे वो शारीरिक मानसिक आध्यात्मिक दुखों से मुक्ति प्रदान कर सुख में जीवन जी सकें।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- स्वामी बुधानंद . मन और उसका निग्रह . 19 वी आवृत्ति , अद्वैत आश्रम , मायावती चम्पावत हिमालय कोलकाता य 2003 , पृ . 15
- स्वामी शास्त्री , द्वारिकादास , सम्पादक सिद्ध सिद्धान्त पद्धति , चौखम्बा विद्या भवन वाराणसी य 2014
- स्वामी स्वात्माराम हठप्रदीपिका , 6 वी आवृत्ति , कैवल्यधाम , लोनावाला महाराष्ट्र : 2017
- सरस्वती , स्वामी निरंजनानंद , सम्पादक . धेरण्ड संहिता , बिहार योग भारती , मुंगेर बिहार य 1997
- अष्टांग हृदय सूत्र वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान ,
- हठ प्रदीपिका पुणे कैवल्यधाम योग मंदिर समिति.
- योग एवं यौगिक चिकित्सा दिल्ली चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान .
- हठप्रदीपिका– स्वामी दिगम्बर पीताम्बर झा , कैवल्यधाम लोनावाला.
- धेरण्ड संहिता – स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर बिहार ।
- स्वस्थवृत्त विज्ञान प्रो रामहर्ष सिंह चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान , दिल्ली ।
- सरस्वती स्वामह निरंजनानन्द (2004) धेरण्ड संहिता , योग पब्लिकेशनट्रस्ट मुंगेर , बिहार , भारत ।
- दिगम्बर स्वामी झा (2008) स्वात्माराम कृत हठप्रदीपिका कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति , लोनावाला , पुणे ।
- रामदेव स्वामी (2011) योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य , साई सिक्यूरिटी पिंटर्स लिमिटेड फरीदाबाद
- सरस्वती निरंजनानंद (1997) , धेरंड संहिता । योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर , बिहार , भारत
- सरस्वती , विज्ञानानंद (2007) , योग विज्ञान द्य योगनिकेतन ट्रस्ट , मुनि की रेती , ऋषिकेश
- वशिष्ठ संहिता (1984) कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमंदिर समिति , लोनावाला महाराष्ट्र ।
- व्योतिर्मचानंद (1999) व्यावहारिक योग व्यावहारिक इंटरनेशनल योग सोसाइटी , लालबाग 201101 , गाजियाबाद , उत्तरप्रदेश
- सिंह रामहर्ष (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान , दिल्ली ।
- सिंह रामहर्ष (1999) योग एवं यौगिक चिकित्सा । चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन , वाराणसी ।