



हठयोग के ग्रंथों में वर्णित शोधन कर्म

PARMAR SUCHETA

GUEST faculty

MOHANLAL SUKHADIYA UNIVERSITY UDAIPUR

सारांश :-

शरीर की शुद्धि के लिए किये जाने वाले कर्मों को शोधन कर्म कहा जाता है। इसमें शारीरिक व्याधियों के कारक दुषित दोषों को शरीर से बाहर निकाल देने से अधिकतर व्याधिया स्वतः ही ठीक हो जाती है। ये शरीर में उत्पन्न त्रिदोषों वात-पित्त - कफ को भी संतुलित करते हैं। शोधन कर्म योग के उच्च अभ्यासों के पूर्व किया जाता है ताकि शरीर विकार रहित हो जाये।

हठयोग के अभ्यास करते समय यदि कोई साधक शरीर के स्थूल है, जिनका श्लेष्मा बढ़ा हुआ है, उन्हें उन्हें शोधन कर्म का अभ्यास करना चाहिए।

हठयोग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता आदि ग्रंथों में छः शोधन कर्मों का वर्णन है इसलिए उन ग्रंथों में शोधन कर्म को षट्कर्म कहा गया है। हठरत्नावली नामक ग्रन्थ में आठ शोधन कर्म का वर्णन है इसलिए अष्टकर्म कहा गया है।

शोधन कर्म से सम्पूर्ण शरीर की शुद्धि हो जाती है तथा शरीर निर्मल हो जाता है।

कूट शब्द -

हठयोग, शोधनकर्म, व्याधि, दोष

परिचय :-

हठयोग का परिचय

हठ शब्द दो अक्षरों से मिलकर बना है

ह + ठ = हठ

जिसमें 'ह' अर्थात् हकार, सूर्य, शिव, पिंगला, प्राण। ठ अर्थात् ठकार/चंद्र, शक्ति, ईडा, अपान इन सबका आपस में मिलन हठ कहा जाता है।

हठयोग के ग्रन्थ हठरत्नावली में हठयोग की परिभाषा देते हुवे कहा है

एकार कीर्तितः सूर्यस्य ठकार चन्द्र उच्यते। सूर्या चन्द्रमसोयोगद हठयोगो निमद्यते।

अर्थात् हठ शब्द 'ह' और 'ठ' दो अक्षरों से मिलकर बना है इनमे हकार का अर्थ सुय स्वर या पिंगला नाडी है। ठकार का अर्थ चन्द्र स्वर या इडानाडी से लिया गया है। इन सूर्य एवं चन्द्र स्वर के मिलन को ही हठयोग कहा गया है।

यही आत्मा और परमात्मा का मिलन है जिसके द्वारा साधक का अज्ञान नष्ट होकर ज्ञान का उदय होता है।

इसलिए इस मिलन की अवस्था को 'योग' कहा जाता है।

यही हठयोग का वास्तविक अर्थ है। भगवान शिव को हठयोग का आदिवक्ता कहा जाता है।

घेरण्डसंहिता, हठयोग प्रदीपिका, शिवसंहिता, हठरत्नावली आदि हठयोग के ग्रन्थ हैं।

शोधनकर्म का परिचय -

शरीर की शुद्धि के लिए शोधनकर्म किये जाते हैं। शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों की सफाई के लिए भिन्न-भिन्न शोधनकर्म किये जाते हैं।

योग में आसन, प्राणायाम से पहले शोधनकर्म करने का वर्णन है क्योंकि शोधन से शरीर की सफाई होने से शरीर हल्का हो जाता है जिससे योग की कठिन क्रियाएं भी सरलता से हो जाती हैं।

हठयोग प्रदीपिका स्वामी स्वात्माराम जी द्वारा रचित ग्रन्थ है जिसमें शोधनकर्म का वर्णन किया गया है।

3. विभिन्न ग्रंथों में शोधनकर्म का वर्णन

1. हठयोग	प्रदीपिका	में	शोधनकर्म	का	वर्णन	-
मंदः	शलेष्माधिकः	पूर्व	षट्	कर्माणि	समाचरेत	।

अन्यस्तु नाचरेत तानि, दोषाणाम समभावतः ॥ (2/21)

अर्थात् कोई हठयोगाभ्यासी शरीर से स्थूल है, उसकी शलेष्मा मंदोधातु बढी हुयी है तो ऐसे साधक को शरीर से शलेष्मा की निवृत्ति हेतु प्राणायामाभ्यास से पूर्व अपने शरीर पर षट्कर्मों का प्रयोग भी अवश्य करना चाहिए अन्य साधक के लिए षट्कर्मों का प्रयोग आवश्यक नहीं है।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभाति श्वेतानी षट्

कर्माणि प्रचक्षते । (2 /22)

अर्थात् उन छह कर्मों के क्रमशः ये नाम हैं -

1. धौति 2. वस्ति 3. नेसि 4. त्राटक 5. नौलि एवं 6. कपालभाति ।

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् । विचित्र गुण सन्धायि पूज्यते योगी पुडावैः ॥ (2/23)

इन षट्कर्मों के महत्त्व का वर्णन करते हुवे कहा है कि इन छह कर्मों को गुप्त स्थान में बैठकर ही करना चाहिए क्योंकि ये शरीर के मलशोधन कारक हैं इन कर्मों के संपादन से शरीर में विविध प्रकार के गुण प्रकट होने लगते हैं अतः सभी प्राचीन योगिराजों ने भी इन कर्मों की प्रशंसा की है।

2. घेरण्डसंहिता में शोधनकर्म का वर्णन - घेरण्डसंहिता महर्षि घेरण्ड द्वारा रचित ग्रन्थ है जो हठयोग का ग्रन्थ है जिसमें आसन, प्राणायाम से पहले शोधनकर्म का वर्णन किया गया है।

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभाति श्वेतानी षट्

कर्माणि समाचरेत ॥

अर्थात् धौतिर्वस्ति, नेसि, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति इन छह कर्मों का आचरण योगी के लिए आवश्यक है।

इन षट्कर्मों के अभ्यास से व्यक्ति समाधी भी प्राप्त करता है। इनका प्रयोजन केवल शरीर की शुद्धि नहीं वरन आत्मशुद्धि भी है, क्योंकि शरीर की शुद्धि के साथ-साथ जब हमारे भीतर से विकार दूर होने लगते हैं तब स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

घेरण्डसंहिता में वर्णित शोधनकर्म

1	2	3	4	5	6
धौति	बस्ति	नेति	लौलिकी	त्राटक	कपालभाति
	i जल	i जल	i मध्यम		i वातकर्म
	ii स्थल	ii सूत्र	ii वाम		ii व्युत्क्रम
			iii दक्षिण		iii शीतक्रम

i अन्तधौति -(i) वातसार (ii) वारिसार (iii) अग्निसार (iv) बहिष्कृत

ii दन्त धौति -(i) दन्तमूल (ii) जिह्वाशोधन (iii) कर्णरन्ध्र

(iii) हृद्यौति - (i) दण्ड (ii) वमन (iii) वस्त्र

(iv) मूलशोधन

निष्कर्ष :- शोधनकर्म के अभ्यास से शरीर के सभी अंगों में नयी ऊर्जा उत्पन्न होती है। शोधन कर्म योग की क्रिया है जो शरीर को शुद्ध करने में अहम् भूमिका निभाता है।

हठयोग के अनुसार शोधनकर्म शरीर में एकत्र हुए विकारों, अशुद्धियाँ एवं विषेले तत्वों को दूर कर शरीर को भीतर से स्वच्छ करता है। उच्चतर योग साधना की दिशा में यह एक पहला चरण है। जब शरीर में अत्यधिक विकार हो अथवा शरीर में वात, पित्त तथा कफ का असंतुलन हो तो प्राणायाम और योगासन से पूर्व शोधन कर्म करना चाहिए। प्राणायाम आरंभ करने से पूर्व सबसे पहले नाड़ी शुद्ध होनी चाहिए जो शोधक कर्म द्वारा करनी चाहिए।

शोधनकर्म की छह प्रमुख क्रियाओं में धौस से पाचन सम्बन्धी विकार दूर होते हैं वस्ति तथा मूलशोधन से पाचन सम्बन्धी विकार दूर होने के साथ आंतों की सफाई होती है, नेति के द्वारा कान, नाक कंठ क्षेत्र से सम्बंधित रोगों में लाभदायक है। नोली से उधर सम्बन्धी रोग जैसे अपच, कब्ज, अम्लता, वायु विकार दूर होते हैं, त्राटक के द्वारा नेत्रों के लिए एवं एकाग्रता के लिए लाभदायक है। कपालभाति जलजनित रोगों को नष्ट करती है।

इस प्रकार वात, पित्त तथा कफ के असंतुलन को शोधनकर्म द्वारा नियमित किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची :-

1. हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम।
2. हठरत्नावली, कैवल्यधाम।
3. घेरण्डसंहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
4. www.timenowhindi.com
5. www.scotby22.org