



वर्तमान युग मे शोधन कियाओ की उपादेयता

आचार्य (डा0) विरेन्द्र कुमार , सुनीता कुमारी

विभागाध्यक्ष (योग विज्ञान), चौ0 रणबीर सिंह, विश्वविद्यालय, जीन्द
एम.ए. योग विज्ञान, शोध छात्रा, चौ0 रणबीर सिंह, विश्वविद्यालय, जीन्द

शोध आलेख सार . आधुनिक युग विकास एवं विज्ञान का युग है वहीं इस विज्ञान की तकनीक का प्रयोग कर मानव ने अनेको आधुनिक उपकरणों का आविष्कार किया है। जिससे अविश्वसनीय उपलब्धियां प्राप्त हुई हैं जैसे:- एक ग्रह से दूसरे ग्रह तक कि यात्रा से लेकर आधुनिक रक्षा-शस्त्रों तक मानव के विज्ञान विकाश को दर्शाता है।

ISSN 2454-308X



परंतु इस विज्ञान के विकास और उपलब्धियों का मानव जीवन पर पड रहे दुषप्रभावों का नजर अंदाज नहीं किया जा सकता है। मनुष्य ने विज्ञान के क्षेत्र में दक्षता तो प्राप्त कर ली तथा सुख, वैभव-संपदा व साधनों का अर्जन करने के बावजूद भी मनुष्य अपने जीवन की प्राकृतिक आयु को कम होने से बढ़ा नहीं पाया है। उल्टा उसकी आयु और कम हुई है तथा कथित प्रगति के साथ-साथ व्यक्ति ने अनेकों प्रकार के मानसिक शारिरिक विकारों, रोगों व बीमारियों को भी अर्जन किया है जो मनुष्य के जीवन को और भी कष्टप्रद बना दिया है। जिसके कारण स्वास्थ्य एवं सुख पर घनिष्ठ खतरा मंडरा रहा है।

उद्योगों एवं यातायात के विकास के साथ-साथ उनसे निकलने वाले विषैले धुएँ और गैस तथा जल आदि के कारणों से होने वाला विषैला प्रदूषण, मनुष्य को ही नहीं अपितु अन्य प्राणियों के जीवन के लिए भी अत्यंत घातक व एक जटिल समस्या बनती जा रही है। क्योंकि इस वैज्ञानिक युग में कार्बनडाईआक्साईड, कार्बन मोनो आक्साईड और हवा में मौजूद सीस के कण से युक्त प्रदूषित वातावरण स्वास्थ्य के लिए अत्यंत घातक है।

इसके अतिरिक्त दोषयुक्त जीवन शैली तथा खान-पान की अनुचित प्रवृत्तियों के कारण शरीर के उत्तकों के विषैले पदार्थ अशुद्धियां और घनिष्ठ मले उत्पन्न एवं एकत्रित होते हैं। इस कारण शारिरिक तथा मानसिक क्रियाओं में असमानताएँ व असंतुलन बढ़ती जा रही है। परिणामस्वरूप मानव शरीर में अनेकों प्रकार के रोगों, बीमारियों तथा विजातिय द्रवों के साथ विकार उत्पन्न होते जा रहे हैं जिसके कारण व्यक्ति का सम्पूर्ण स्वास्थ्य बिगडने लगा है।

इन सब का प्रभाव व्यक्ति के कार्य क्षेत्र के साथ उसकी आयु को भी प्रभावित करती जा रही है।

उपर्युक्त स्थिति में शरीर को स्वस्थ रखने हेतु शरीर का शोधन (शुद्धि) करना अत्यंत आवश्यक होता जा रहा है। जिस व्यक्ति का शरीर स्वस्थ एवं शुद्ध विकार मुक्त होता है उस व्यक्ति के शरीर में सभी घटक सामान्य व संतुलित होते हैं। जिसके कारणवश सकारात्मक उर्जा, मानसिक शांति तथा जागरूकता का स्तर अधिक उत्तम स्तर का होता है।

इसी संदर्भ में ज्ञान व विज्ञान की अनेकों प्राचीन धरोहर भारत में प्राप्त होती हैं, जिसमें से एक धरोहर है 'योग'।

योग भारत की आध्यात्मिक एवं प्राचीन धरोहर है यह स्वास्थ्य एवं स्वस्थ जीवन जीने का विज्ञान व कला मानी जाती है। जो भारत के प्राचीन एवं आधुनिक महर्षियों द्वारा अविशकारित किया हुआ विज्ञान है, जो आध्यात्मिक पद्धति के अनुसार शुद्धिकरण के लिए योग ऋषियों ने शोधन क्रियाओं के नाम से इसको क्रम बंध करते हुए सुनिश्चित किया है। जिसका प्रथम कार्य शारिरिक व मानसिक रूप से व्यक्ति का



कायाकल्प कर जीवन के मार्गों का खोलकर एवं स्वस्थ रखकर शरीर का शोधन करना है यह व्यक्ति को उच्च एवं स्वस्थ जीवन जीने व निरोग समाज का निर्माण करने हेतु तैयार करता है।

आधुनिक (वर्तमान काल) काल में शोधन क्रियाओं (षट्कर्म) का महत्व पहले के मुकाबले अधिक महत्वपूर्ण हो गया है। क्योंकि इसका कारण वर्तमान जीवन शैली में प्रयोग होने वाले खाद्य पदार्थ तथा पर्यावरण का बढ़ता प्रदूषण व्यक्ति के अंदर अनेकों बीमारियों के साथ-साथ अन्य अशुद्धियों व विकारों का उत्पन्न करता है। जो मनुष्य के जीवन को अल्पायु बनाता जा रहा है। इसी कारण षट्कर्म (शोधन) को भूला दिया गया। ज्ञान के खजाने को हाल के दशकों में एक बार पुनः आधुनिक ऋषियों द्वारा आविष्कारित किया गया है।

शोधन क्रियाओं का वर्णन.....

धौतिर्बास्तिथा नेतिस्त्राटकं नौलिकी तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ ह.प्र. 2/22

स्वामी स्वात्मा राम जी अपनी कृति हठ प्रदीपिका में कहते हैं, अन्य किसी भी कार्य से पूर्व व्यक्ति को अपने शरीर का आंतरिक व वाह्य शोधन करना आवश्यक होता है। इससे व्यक्ति के धातु, दोष व रसायन संतुलित होते हैं। कारण वश व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक रूप संतुलन बना रहता है।

जब व्यक्ति का संपूर्ण स्वास्थ्य संतुलित रहेगा तो वह अपने कर्म काल को दिर्घा आयु तक ले जा सकता है। इसी संदर्भ में सु.सू कहते हैं।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मोन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते ॥ सु.सू 15:41

अर्थात् जिस पुरुष (मनुष्य) को दोष, धातु, मल तथा अग्निव्यापार सम (संतुलित) हो या सामान्य (विकार रहित) हो तथा जिसकी इन्द्रियाँ मन आत्मा प्रसन्न हो वही स्वस्थ है।

जो आज के वर्तमान युग में प्राप्त करना किसी खजाने से कम नहीं है, इस परिभाषा में प्रथम पद में कहे गये दोष-अग्नि-मल विषयक उल्लेख का संकेत **शारीरिक स्वास्थ्य की ओर है**, जिनकी द्वितीय पद में उल्लिखित मन-आत्मा-इन्द्रिय का सम्बंध **मानसिक, आध्यात्मिक तथा ऐन्द्रियिक स्वास्थ्य से है**।

अतः इस खजाने को प्राप्त करने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग आज के युग में षट्कर्म (शोधन क्रिया) है। जिसके बारे में (3) महर्षि घेरण्ड ने अपनी कृति घेरण्ड संहिता में वर्णित करते हुए कहते हैं:-

धौतिर्बास्तिथा नेतिः लौलिकी त्राटक तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ ह.प्र. 2/22 घे.स

महर्षि ने इन छः कर्मों वाले मंत्र में शरीर का शुद्धि के मार्ग बताए हैं जिनका प्रयोजन केवल शरीर कि शुद्धि नहीं बल्कि आत्मा शुद्धि भी है। क्योंकि शरीर की शुद्धि के साथ-साथ जब हमारे भीतर कि विकार दूर होने लगते हैं तब स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। और इसके पश्चात मनुष्य इस पृथ्वी पर दीर्घायु को प्राप्त करता है।

इसके बारे में उपनिषदों व वेदों में भी कई स्थानों पर चर्चा कि गई है कि व्यक्ति सौ साल तक जिये, जैसे (4) **जीवेम शरद शतम् । अ.वे. काण्ड 19 सुत्र 67**

हम सौ वर्ष तक शरद ऋतु देखे अर्थात् सौ वर्ष की आयु प्राप्त हो।

यह तभी संभव है जब व्यक्ति का शरीर निर्विकार व आत्म, शरीर, मन, पूरी तरह से संतुलित हो और वर्तमान युग में जिस प्रकार से मनुष्य का जीवन असंतुलित हो रहा है उसे देख कर यही कहा जा सकता है कि आज के मनुष्य का जीवन अल्पायु होता जा रहा है जिस प्रकार बिमारियाँ बढ़ रही हैं इस समस्या के निवारण हेतु (3) महर्षि ने सप्त साधनों कि बात कही है



शोधन दृढता चैव धैर्यं च लाघवम् ।

प्रत्यक्षं च निलिप्तिं च घटस्य सप्तसाधनम् ॥ 1:9 घ.स

जिसमें पहला अंग शोधन किया है। (5) इसी प्रकार से वर्तमान योगी महर्षि श्री निवास भट्ट ने अष्टकर्म के बारे में बताया है जो शरीर कि आंतरिक कायाकल्प के लिए शुद्धिकरण के 8 आठ क्रियाओं का सुचिबद्ध कि हुए है।

चकि नौलिधौति नेति बस्तिश्च गजकराणि ।

त्राटक मस्तक भ्रान्ति कर्पाण्यष्टौ प्रचक्षते ॥ 26 ह.2

इन क्रियाओं को करने कि विधि थोडी अलग हो सकती है परंतु लाभ वही जो अन्य क्रियाओं का होता है। धातुओं, गुणों तथा शारीरिक व मानसिक रूप से शांति व संतुलन कि प्राप्ति एवं तब तभी संभव है जब शरीर विकार रहित हो या स्वस्थ व शुद्ध हो।

6. वर्तमान युग में इन क्रियाओं पर अनेको शोधकर्ताओं ने शोध किया है। इसी गुणवत्ता को जाचने परखने के लिए परिणाम स्वरूप इन शोधों के माध्यम से इन शोध क्रियाओं कि गुणवत्ता और भी निखर कर आई और सिद्ध हुई है:-

जैसे कि Dr. Rohit Rasan अपने 3 सहयोगियों के साथ मिलकर कुन्जल क्रिया (वमन धौति) पर शोध कि है जस शौथल्य (obesity) पर आधारित है:-

ISSN - 2455 – 3301

ISSUE - 3 (4)

PAGE - 87 – 90

मधुमेय रोग मे यौगिक क्रियाओं का प्रभाव देखने के लिए P.H.D. Researcher Sonu Kumar ने भी शोध किया है।

ISSN - 2454 – 5067

VOLUM - 3

ISSUE - 3

PAGE - 279 - 282

इसी प्रकार से अनेक प्रकार के शोध हुए हैं जो अलग-अलग विकारों(बिमारीयों) के लिए अलग-अलग क्रियाओं का प्रयोग किया जाता आ रहा है तथा जहां इन शोधन क्रियाओं का वर्णन हठयोग के ग्रंथों में तथा वेदों में देखने को मिला है वहीं इसका प्रयोग चिकित्सा के अन्य क्षेत्रों में भी देखने को मिला है जो एक प्रभावशाली रूप से कार्य करता है, **पंचकर्म के रूप में** कार्यरत है। जो आयुर्वेद के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में कार्य कर रहा है। यह शरीर का अतः तथा बाह्य दोनों रूप से शुद्धिकरण करता है और शरीर को विजातिय द्रव्यों **Toxine** आदि को बाहर निकालता है तथा यह शरीर से अनचाहे द्रव्य व विकारों को बाहर निकालने के लिए औषधियों के साथ 5 क्रियाओं का प्रयोग करता है। जो इस प्रकार हैं, **1. वमन, 2. विरेचन, 3. बस्ति (Ennima) 4. नास्य (Cleaning of nosele) 5. रक्त मोक्षण (Cleaning of Blood)**

इन पांचों के अलावा भी अन्य क्रियाए हैं जो शरीर को शुद्ध करने के लिए आयुर्वेद प्रयोग में लाता है जैसे:- **स्नेहन और स्वेदन आदि।**

ये सब शरीर को विकार रहित व स्वस्थ शुद्ध करने के मार्ग है।

Conclusion (निष्कर्ष)

इस शोध को निष्कर्ष यही निकलता है कि शोधन क्रियाओं के माध्यम से शरीर में एकत्र हुए विकारों अशुद्धियों मलों एवं विषैले तत्वों को दूर कर शरीर को भीतर से स्वच्छ करता है जो कि आज के



वर्तमान युग (समय) में अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि इस विज्ञान के युग में सभी चीजों में मिलावट तथा अशुद्धियां पाई जाती हैं। खाने में रसायन, पीने में रसायन यहां तक की श्वास ले रहे है उसमें भी रसायन मिला हुआ है।

इसलिए इनसे बचने के लिए शोधन क्रियाओं का प्रयोग करना आवश्यक व लाभ प्रदायक है। क्योंकि इसके प्रयोग से शारीरिक व मानसिक तनाव को दूर किया जा सकता है। तथा विकारों को शरीर से मुक्त कराती है जो मनुष्य के स्वस्थ जीवन जीने के लिए आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है।

प्राचीन महर्षि कह गए है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ चित्त का वास होता है अर्थात् व्यक्ति के अंदर सकारात्मक भावना को उत्पन्न व बनाए रखने के लिए शरीर का शुद्ध व स्वस्थ होना आवश्यक हैं।

Referene:-

1. हठ प्रदीपिका – स्वात्माराम जी
2. सुश्रुत संहिता – महर्षि सुश्रुत जी
3. घेरण्ड संहिता – महर्षि घेरण्ड जी
4. अथर्ववेद –
5. हठ रत्नावली – श्री निवास भट्ट जी
6. शोध – आधुनिक युग के
7. आयुर्वेद – पंचकर्म