ब्रह्मप्रज्ञा {BrahmaPrajna}

(A Multidisciplinary and Multilingual Peer-reviewed Journal)

Published by: Vedanta Vibhag, Valmeeki Vidyapeeth,

Email: vedantavibhag@gmail.com. ISSN: 2795-1960 (Print)

योग साधनामा षट्कर्म

चन्द्र बहादुर के.सी.

योगाचार्य

2025kc@gmail.com

शोधसार

योग साधनामा षट्कर्मको विशिष्ट स्वरूप र कृत्य रहेको छ, जसले योगाभ्यासलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक दृष्टिले शुद्ध र सुदृढ बनाउँछ। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता आदिमा वर्णित धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति योग साधनाको अनिवार्य पूर्वतयारी मानिन्छ। यी क्रियाले शरीरभित्रको मलिनता हटाई प्राणशक्ति सन्तुलन गर्छन्। धौति-बस्तीले पाचन प्रणालीलाई शुद्ध पार्छन्, नेति-कपालभातिले श्वसन मार्गलाई सहज बनाउँछन्, नौलीले उदर स्नायुको सक्रियता बढाउँछ र त्राटकले मानसिक एकाग्रता वृद्धि गर्छ। यसरी षट्कर्मले स्वास्थ्य, शान्ति र आध्यात्मिक उन्नतिमा सहयोग पुऱ्याउँछ। आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले पनि यसलाई तनाव व्यवस्थापन, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताको वृद्धि र जीवनशैलीजन्य रोगको नियन्त्रणमा उपयोगी देखाएको छ। विशेषतः कपालभाति-नेतिले श्वसन प्रणालीमा, धौति-बस्तीले पाचनमा, नौलीले स्नायुमा र त्राटकले मानसिक स्थिरतामा सकारात्मक प्रभाव पार्ने तथ्य अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन्। षट्कर्म अभ्यासले शरीर-मनलाई शुद्ध पारेर ध्यान, प्राणायाम र समाधिजस्ता उच्च साधनालाई सहज र सुरक्षित बनाउँछ। निष्कर्षतः षट्कर्म योग साधनाको अनिवार्य पूर्वतयारी हो, जसले योगलाई सम्पूर्णता दिन्छ र स्वस्थ जीवनशैली तथा आत्मविकाससँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित वैज्ञानिक विधि बनाउँछ।

शब्दकुञ्जी : षट्कर्म, योग साधना, शुद्धीकरण, हठयोग, स्वास्थ्य।

विषयपरिचय

योग दर्शन मानव जीवनलाई शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा सुदृढ बनाउने समग्र साधना हो। यसको प्रभावकारी अभ्यासका लागि प्राचीन ग्रन्थहरूले शुद्धि प्रक्रियालाई विशेष स्थान दिएका छन्। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता र शिव संहितामा वर्णित षट्कर्म–धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति योग साधनाको अनिवार्य पूर्वतयारी मानिन्छ। यी क्रियाले शरीरभित्रको मलिनता हटाई प्राणशक्ति सन्तुलन गर्छन् र आसन, प्राणायाम तथा ध्यानलाई सहज बनाउँछन्, जसले योगाभ्यासकर्तालाई शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक प्रगतितर्फ तयार पार्छ।

षट्कर्मसम्बन्धी अध्ययनको आधार शास्त्रीय तथा आधुनिक दुवै परम्पराका ग्रन्थमा पाइन्छ। स्वात्मारामकृत हठयोग प्रदीपिका (१५औँ शताब्दी), घेरण्डकृत घेरण्ड संहिता (१७औँ शताब्दी) र शिव संहिता (१५–१७औँ शताब्दी)

ले षट्कर्मलाई शरीर-मन शुद्ध गर्ने आधारभूत साधनका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। आधुनिक कालमा स्वामी सत्यानन्द सरस्वतीको 'आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध', बी.के.एस. आयंगरको 'लाइट अन योग', स्वामी शिवानन्दको 'द साइन्स अफ प्राणायाम' र डा. विनोद घिमिरेको 'योग चिकित्सा'जस्ता कृतिले यी अभ्यासलाई वैज्ञानिक तथा चिकित्सकीय दृष्टिकोणसँग जोडेका छन्। यसरी परम्परा र आधुनिकताबीच पुल निर्माण गर्दै प्रस्तुत अध्ययनले षट्कर्मको स्वरूप र कृत्यलाई बहुआयामिक दृष्टिले हेर्ने आधार तयार गरेको छ।

सैद्धान्तिक रूपमा यो अध्ययन हठयोगको 'घटशुद्धि' अवधारणामा आधारित छ, जसअनुसार स्थूल शरीर (घट) शुद्ध भएपछि मात्र प्राणायाम, ध्यान र समाधिजस्ता सूक्ष्म साधना सफल हुन्छन्। यसै सैद्धान्तिक ढाँचाभित्र रही प्रस्तुत लेखले शास्त्रीय ग्रन्थका प्रमाणलाई आधुनिक स्वास्थ्य-विज्ञानका निष्कर्षसँग तुलना गर्दै षट्कर्मको स्वरूप र कृत्यको विवेचना गर्छ।

तथापि, प्राचीन ग्रन्थमा उच्च स्थान पाएको षट्कर्मले वर्तमान योग-अभ्यास र स्वास्थ्य-शिक्षामा उचित स्थान पाउन सकेको देखिँदैन। धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभातिले शरीर र मनमा पार्ने प्रभावबारे परम्परागत योगदृष्टि र आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणबीच पर्याप्त अन्तरविश्लेषण भएको पनि पाइँदैन। यसै समस्यालाई केन्द्रमा राखी प्रस्तुत अध्ययन अघि बढेको छ।

यस अध्ययनको उद्देश्य षट्कर्मलाई शारीरिक तथा मानसिक शुद्धीकरणको अनिवार्य पूर्वतयारीका रूपमा शास्त्रीय प्रमाणसहित स्पष्ट पार्नु र त्यसको आधुनिक उपयोगिता देखाउनु हो। अध्ययनलाई योग साधनामा प्रयोग हुने षट्कर्मको स्वरूप र कृत्यको विवेचनामा मात्र सीमित राखिएको छ।

समस्याकथन

योग साधनामा षट्कर्मलाई शरीर र मनको शुद्धीकरणका लागि महत्त्वपूर्ण अभ्यास मानिन्छ। प्राचीन योगग्रन्थहरूमा यसलाई ध्यान, प्राणायाम र उच्च योग साधनाको पूर्वतयारीका रूपमा व्याख्या गरिएको पाइन्छ। तथापि, वर्तमान समयमा यसको व्यावहारिक प्रयोग, वैज्ञानिक अध्ययन र योग प्रशिक्षणमा उचित स्थान पर्याप्त रूपमा स्पष्ट भएको देखिँदैन। यसै सन्दर्भमा यस अध्ययनका मुख्य समस्याहरू निम्न रहेका छन्।

१. योग साधनामा षट्कर्मलाई अनिवार्य पूर्वतयारीका रूपमा मानिए पनि आधुनिक योग अभ्यास र स्वास्थ्य शिक्षामा यसको महत्त्व पर्याप्त रूपमा स्थापित हुन नसक्नु।

२. धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति जस्ता षट्कर्म अभ्यासले शरीर र मनमा पार्ने प्रभावबारे परम्परागत योगग्रन्थ र आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोणबीच पर्याप्त अन्तरविश्लेषण नहुनु।

उद्देश्य

१. योग साधनामा षट्कर्मलाई शारीरिक तथा मानसिक शुद्धीकरणको अनिवार्य पूर्वतयारीका रूपमा स्पष्ट गर्नु।

२. धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति अभ्यासले शरीर र मनमा पार्ने प्रभावलाई परम्परागत योगग्रन्थ र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानका आधारमा अन्तरविश्लेषण गर्नु।

अनुसन्धान विधि

यस अनुसन्धानमा गुणात्मक, विश्लेषणात्मक तथा पाठ्य-विश्लेषण विधि अपनाइएको छ। षट्कर्मको स्वरूप र कृत्य स्पष्ट पार्न प्राचीन योगग्रन्थ, आधुनिक योगसम्बन्धी पुस्तक, अनुसन्धान लेख तथा सम्बन्धित सामग्रीको अध्ययन गरिएको छ। संकलित सामग्रीलाई शास्त्रीय तथा आधुनिक दृष्टिकोणका आधारमा विश्लेषण गरी षट्कर्मको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक पक्ष स्पष्ट पारिएको छ। अध्ययनका क्रममा प्रयोग गरिएका आकर ग्रन्थका उद्धरणलाई आवश्यकतानुसार उचित सन्दर्भसहित प्रस्तुत गरिएको छ।

सैद्धान्तिक पर्याधार

यस लेखको सैद्धान्तिक पर्याधार योग दर्शन, हठयोग परम्परा, शुद्धीकरण अभ्यास र आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानसँग सम्बन्धित ग्रन्थ तथा अवधारणाहरूमा आधारित रहेको छ। योग साधनामा षट्कर्मको महत्त्व बुझ्नका लागि हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता र शिव संहिता जस्ता शास्त्रीय योगग्रन्थहरूलाई मुख्य आधारका रूपमा लिइएको छ। यी ग्रन्थहरूमा धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति जस्ता षट्कर्म अभ्यासहरूलाई शरीर, मन र प्राणशक्तिको शुद्धि तथा सन्तुलनसँग जोडेर व्याख्या गरिएको पाइन्छ। हठयोग प्रदीपिकाले योगाभ्यासपूर्व शरीर शुद्ध हुनुपर्ने कुरामा विशेष जोड दिएको छ, किनकि शरीरभित्रको मलिनता र अवरोध हटेपछि मात्र प्राणायाम, ध्यान र समाधिजस्ता उच्च साधना सहज रूपमा सम्भव हुन्छन्। त्यस्तै, घेरण्ड संहिताले योगलाई सप्ताङ्ग साधनाका रूपमा प्रस्तुत गर्दै शुद्धिलाई पहिलो आधार मानेको छ। शिव संहिताले पनि शरीर, प्राण र चेतनाको सम्बन्धलाई व्याख्या गर्दै शुद्ध शरीर र स्थिर मनबिना आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहुने धारणा प्रस्तुत गरेको छ।

यस लेखमा उपयोग गरिएका आधुनिक ग्रन्थहरू– Asana Pranayama Mudra Bandha, Light on Yoga, Four Chapters on Freedom, The Science of Pranayama र योग चिकित्सा–ले योग अभ्यासलाई व्यावहारिक, वैज्ञानिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी दृष्टिले स्पष्ट पारेका छन्। यी ग्रन्थहरूले षट्कर्मलाई पाचन प्रणाली, श्वासप्रश्वास प्रणाली, स्नायु प्रणाली, मानसिक एकाग्रता र तनाव व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित अभ्यासका रूपमा व्याख्या गरेका छन्। यसबाट परम्परागत योगदृष्टि र आधुनिक स्वास्थ्यदृष्टिबीच सामञ्जस्य स्थापित भएको देखिन्छ। यसरी यस लेखमा उपयोग गरिएका ग्रन्थहरू षट्कर्मको शास्त्रीय आधार, अभ्यासगत स्वरूप, स्वास्थ्यसम्बन्धी उपयोगिता र आध्यात्मिक महत्त्व बुझ्ने प्रमुख स्रोतका रूपमा रहेका छन्। यिनै ग्रन्थहरू यस लेखमा प्रस्तुत विषय विवेचनका मुख्य आधारका रूपमा रहेका छन्। अतः प्रस्तुत लेखको सैद्धान्तिक पर्याधार शास्त्रीय योग परम्परा, आधुनिक योग व्याख्या र स्वास्थ्य विज्ञानबीचको तुलनात्मक तथा विश्लेषणात्मक अध्ययनमा आधारित रहेको छ।

षट्कर्मको स्वरूप

योग साधनामा शरीर-मन शुद्ध गर्ने आधारभूत अभ्यासलाई षट्कर्म भनिन्छ। 'षट्' अर्थात् छ र 'कर्म' अर्थात् क्रिया मिलेर बनेको यो शब्दले योगमा वर्णित छ वटा शुद्धिकरण क्रियालाई जनाउँछ। हठयोग प्रदीपिकाले यी छ क्रियालाई एकै श्लोकमा यसरी गणना गरेको छ–

> **धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा।**
> **कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥** (हठयोग प्रदीपिका, २।२२)

अर्थात् धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि र कपालभाति–यी छ क्रिया नै षट्कर्म हुन्। घेरण्ड संहिता (१।१२) मा पनि यिनै छ क्रियालाई शरीर-शोधनका साधनका रूपमा उल्लेख गरिएको छ। हठयोग प्रदीपिकाका अनुसार कफ र मेदको आधिक्य हुनेले प्राणायामअघि षट्कर्म अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ–

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥ (हठयोग प्रदीपिका, २।२१)

यसले षट्कर्मलाई योगको प्रारम्भिक तर अनिवार्य चरण मानेको स्पष्ट हुन्छ, किनभने यसले शरीरलाई शुद्ध, मनलाई स्थिर र प्राणशक्तिलाई सन्तुलित बनाउँछ। शास्त्रीय ग्रन्थहरूले यसलाई योगको आधारभूत तयारीका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् भने आधुनिक अनुसन्धानले पनि षट्कर्मलाई स्वास्थ्य, जीवनशैली र मानसिक स्थिरतामा प्रत्यक्ष उपयोगी देखाएको छ। तल प्रत्येक षट्कर्मको स्वरूप र कार्य संक्षेपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

धौती

धौती अभ्यासले शरीरको आन्तरिक शुद्धिकरणमा केन्द्रित हुन्छ। घेरण्ड संहिताले धौतीका चार भेद यसरी बताएको छ–

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम्।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम्॥ (घेरण्ड संहिता, १।१३)

अर्थात् अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृद्धौति र मूलशोधन गरी शरीर (घट) निर्मल पार्नुपर्छ। हठयोग प्रदीपिकामा धौतीलाई पाचन प्रणाली शुद्ध गर्ने प्रमुख क्रिया भनिएको छ। यसमा अन्तर धौती (आन्द्रा सफा गर्ने), दन्त धौती (मुख र दाँत सफा गर्ने) र हृदय धौती (कपडाद्वारा अन्ननली सफा गर्ने) आदि भेद पर्छन्। धौती अभ्यासले पेटमा सञ्चित विषाक्त पदार्थ हटाउने, पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कार्य गर्छ। आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई विषमुक्तिकरण अभ्यासका रूपमा व्याख्या गरेको छ। नियमित धौतीले शरीरलाई हलुका, मनलाई स्थिर र योगाभ्यासलाई सहज बनाउँछ।

बस्ती

बस्ती अभ्यास आन्द्रा र मलाशय शुद्ध गर्ने क्रिया हो। हठयोग प्रदीपिकाले बस्तीको विधि यसरी बताएको छ–

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत्॥ (हठयोग प्रदीपिका, २।२६)

घेरण्ड संहितामा पनि बस्तीलाई योगको महत्त्वपूर्ण शुद्धिकरण अभ्यासका रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसमा दुई प्रकार छन्–जल बस्ती (पानी प्रयोग गरेर सफा गर्ने) र स्थल बस्ती (हावा प्रयोग गरेर सफा गर्ने)। बस्ती अभ्यासले मलाशयमा सञ्चित अपशिष्ट पदार्थ हटाउने, कब्जियत कम गर्ने र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्ने कार्य गर्छ। यसले शरीरलाई हलुका बनाउने मात्र होइन, प्राणशक्तिलाई सन्तुलित गर्ने आधार पनि तयार गर्छ। आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई आन्द्रा शुद्धीकरण अभ्याससँग तुलना गरेको छ। योग साधनामा बस्ती अभ्यासले शरीरलाई शुद्ध र स्वस्थ राख्दै ध्यान र समाधि अभ्यासलाई सहज बनाउँछ।

नेति

नेति अभ्यास नासापथ शुद्ध गर्ने क्रिया हो । हठयोग प्रदीपिकाले सूत्रनेतिको विधि यसरी बताएको छ–

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ (हठयोग प्रदीपिका, २ ।२९)

यसका दुई प्रकार छन्–जल नेति (पानी प्रयोग गरेर नाक सफा गर्ने) र सूत्र नेति (सूत्र वा कपडाद्वारा नासापथ सफा गर्ने) । नेति अभ्यासले नाकमा सञ्चित धुलो, कफ र अन्य अवरोध हटाउने कार्य गर्छ । यसले श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाउने मात्र होइन, सर्दी, एलर्जी र साइनसजस्ता समस्या पनि कम गर्छ । आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई नासा-प्रक्षालन अभ्याससँग तुलना गरेको छ । नियमित नेति अभ्यासले प्राणायामलाई सहज बनाउँछ, ध्यानमा एकाग्रता बढाउँछ र मानसिक स्पष्टता ल्याउँछ ।

त्राटक

त्राटक अभ्यास दृष्टि र मानसिक एकाग्रता बढाउने क्रिया हो । हठयोग प्रदीपिकाले त्राटकलाई यसरी परिभाषित गरेको छ–

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ (हठयोग प्रदीपिका, २ ।३१)

अर्थात् स्थिर दृष्टिले कुनै सूक्ष्म लक्ष्यलाई आँसु नझरेसम्म एकाग्र भई हेर्ने अभ्यासलाई त्राटक भनिन्छ । घेरण्ड संहितामा त्राटकलाई ध्यान अभ्यासको प्रारम्भिक चरणका रूपमा वर्णन गरिएको छ । त्राटकले नेत्रशक्ति बढाउने, दृष्टि सुधार गर्ने र मानसिक एकाग्रता बलियो बनाउने कार्य गर्छ । आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई एकाग्रता अभ्यास वा दृश्य ध्यानसँग तुलना गरेको छ । नियमित त्राटक अभ्यासले स्मरणशक्ति बढाउने, तनाव कम गर्ने र मानसिक स्पष्टता ल्याउने प्रभाव पार्दै ध्यान र समाधितर्फ सहज मार्ग प्रशस्त गर्छ ।

नौली

नौली अभ्यास उदर क्षेत्रको स्नायु र अङ्गहरूलाई सक्रिय बनाउने क्रिया हो । हठयोग प्रदीपिकाले नौलीलाई यसरी प्रशंसा गरेको छ–

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेष नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ (हठयोग प्रदीपिका, २ ।३३)

यसमा पेटका स्नायुलाई दायाँ-बायाँ घुमाउने वा लहराउने अभ्यास गरिन्छ । नौली अभ्यासले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने, उदर क्षेत्रको रक्तसञ्चार बढाउने र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने कार्य गर्छ । यसले शरीरलाई हलुका बनाउने मात्र होइन, मानसिक स्थिरता पनि ल्याउँछ । आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई उदर-मालिस वा केन्द्रीय पेशी सुदृढीकरण अभ्याससँग तुलना गरेको छ । नियमित नौली अभ्यासले कब्जियत कम गर्ने, पाचन सुधार गर्ने र शरीरलाई ऊर्जावान् बनाउने प्रभाव पार्छ ।

कपालभाति

कपालभाति अभ्यास श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई शुद्ध गर्ने क्रिया हो। हठयोग प्रदीपिकाले लोहारको धौंकनीसँग तुलना गर्दै यसलाई यसरी वर्णन गरेको छ–

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी॥ (हठयोग प्रदीपिका, २।३५)

अर्थात् लोहारको धौंकनीझैँ वेगपूर्वक रेचक-पूरक गर्ने क्रिया नै कपालभाति हो, जसले कफदोषलाई सुकाउँछ। यसमा तीव्र श्वास र सहज श्वास अभ्यास गरिन्छ। कपालभाति अभ्यासले फोक्सोमा सञ्चित कफ हटाउने, श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाउने र प्राणशक्तिलाई सन्तुलित गर्ने कार्य गर्छ। आधुनिक दृष्टिकोणले यसलाई श्वास अभ्यास वा शुद्धिकरण प्राणायामसँग तुलना गरेको छ। नियमित कपालभाति अभ्यासले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई बलियो बनाउने, तनाव कम गर्ने र ध्यानमा एकाग्रता बढाउने प्रभाव पार्छ।

यसरी धौती, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति–षट्कर्मका यी छ प्रकारले शरीरलाई शुद्ध, मनलाई स्थिर र प्राणशक्तिलाई सन्तुलित बनाउँदै प्राणायाम, ध्यान र समाधिजस्ता उच्चस्तरीय साधनातर्फ सहज मार्ग प्रशस्त गर्छन्।

षट्कर्मको कृत्य

योग साधनामा षट्कर्मको प्रमुख कृत्य शरीर, मन र प्राणशक्तिको शुद्धीकरण गर्नु हो। योगको प्रारम्भिक चरणमा शरीर शुद्ध रहनु आवश्यक मानिन्छ, किनकि अशुद्ध शरीर र असन्तुलित श्वासप्रश्वासका कारण उच्च साधना सहज हुन सक्दैन। हठयोग प्रदीपिकाले नाडी मलले भरिएको अवस्थामा प्राण सुषुम्नामा प्रवेश गर्न नसक्ने उल्लेख गर्दै शरीरशुद्धिलाई योगसाधनाको पूर्वसर्त मानेको छ। धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति गरी छ प्रकारका षट्कर्मले शरीरका विभिन्न प्रणालीलाई शुद्ध र सक्रिय बनाउँछन्। धौतिले पाचन प्रणालीलाई शुद्ध गर्छ, बस्तीले आन्द्रा सफा गर्छ, नेतिले नासापथ खुला बनाउँछ, नौलीले उदर स्नायु सक्रिय गर्छ, कपालभातिले फोक्सोको कफ हटाउँछ र त्राटकले दृष्टि तथा मानसिक एकाग्रता बढाउँछ।

षट्कर्मको कृत्य केवल शारीरिक सफाइमा सीमित छैन; यसले मानसिक स्थिरता र आध्यात्मिक उन्नतिमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। शरीरको विषाक्त पदार्थ हटेपछि श्वास सहज हुन्छ, स्नायु सन्तुलित हुन्छ र मन स्थिर बन्छ। यसले प्राणायाम, ध्यान र समाधिजस्ता उच्च योग अभ्यासका लागि साधकलाई योग्य बनाउँछ। घेरण्ड संहिता र शिव संहिताले पनि शुद्ध शरीर र स्थिर मनबिना योगसिद्धि सम्भव नहुने धारणा प्रस्तुत गरेका छन्। आधुनिक दृष्टिकोणले समेत षट्कर्मलाई पाचन, श्वासप्रश्वास, तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित उपयोगी अभ्यासका रूपमा हेरेको छ। यसरी षट्कर्मले शरीरशुद्धि, मानसिक स्पष्टता, आत्मअनुशासन र आध्यात्मिक प्रगतिका लागि आधार तयार गर्छ।

शारीरिक शुद्धिकरण

योग साधनाको प्रारम्भिक चरणमा शरीर शुद्ध राख्नु आवश्यक छ। हठयोग प्रदीपिकाले नाडी मलले भरिएको अवस्थामा प्राण सुषुम्नामा प्रवेश गर्न नसक्ने बताउँदै शरीरशुद्धिलाई साधनाको पूर्वसर्त मानेको छ (हठयोग प्रदीपिका, २।४)। षट्कर्म–धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति शरीरको अपशिष्ट हटाउने प्रमुख साधन हुन्। धौतिले पाचन शुद्ध गर्छ, बस्तीले आन्द्रा सफा गर्छ, नेतिले नासापथ सहज बनाउँछ, नौलीले उदर स्नायु सक्रिय गर्छ र कपालभातिले फोक्सोको कफ हटाउँछ। आधुनिक दृष्टिकोणले पनि यसलाई पुष्टि गरेको छ– नेतिलाई नासा-प्रक्षालनसँग र बस्तीलाई

वृहदान्त्र-शोधनसँग तुलना गरिएको छ, जसले एलर्जी, साइनस र पाचन समस्या कम गर्छ। यसरी षट्कर्मले शरीर शुद्ध राखी उच्चस्तरीय योग अभ्यासलाई सहज बनाउँछ।

मानसिक स्थिरता

योग शारीरिक अभ्यास मात्र नभई मानसिक स्थिरता प्राप्त गर्ने मार्ग हो। जब विषाक्त पदार्थ हट्छ, स्नायु सन्तुलित हुन्छ र श्वास सहज हुन्छ, मन स्वतः स्थिर हुन्छ। त्राटकले मानसिक एकाग्रता बढाउँछ, कपालभातिले तनाव कम गर्छ, नेतिले श्वास सहज बनाउँछ र नौलीले शरीर हलुका बनाएर स्थिरता ल्याउँछ। घेरण्ड संहितामा शुद्ध शरीर र स्थिर मनबिना योग सफल नहुने उल्लेख छ। आधुनिक अनुसन्धानले पनि श्वासप्रश्वास अभ्यासले तनाव घटाउने, स्मरणशक्ति बढाउने र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने देखाएको छ। यसरी षट्कर्मले शरीर मात्र नभई मनलाई पनि स्थिर र स्पष्ट बनाउँछ।

आध्यात्मिक उन्नति

योगको अन्तिम लक्ष्य आत्मज्ञान र मोक्ष प्राप्ति हो। शिव संहिताका अनुसार शरीर शुद्ध नभई आध्यात्मिक सिद्धि प्राप्त हुँदैन। धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति अभ्यासले शरीर र मनलाई शुद्ध गर्दै साधकलाई प्राणायाम, ध्यान र समाधितर्फ सहज मार्ग प्रशस्त गर्छन्। जब शरीर शुद्ध हुन्छ र मन स्थिर हुन्छ, तब साधक ध्यान र समाधिमा सहज प्रवेश गर्न सक्छ। यसरी षट्कर्म व्यक्तिगत साधनासँगै अनुशासित र स्वच्छ जीवनशैली निर्माण गरी सामाजिक जीवनमा समेत सन्तुलन ल्याउने आधार बन्छ।

आधुनिक सन्दर्भ

आधुनिक सन्दर्भमा षट्कर्म अभ्यासलाई स्वास्थ्य विज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक जीवनसँग सम्बन्धित उपयोगी योगविधिका रूपमा बुझ्न सकिन्छ। आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले योगका शुद्धिकरण अभ्यासलाई शरीरको विषमुक्तिकरण, अङ्गहरूको कार्यक्षमता वृद्धि र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता सुदृढ गर्ने अभ्यासका रूपमा व्याख्या गरेको छ। धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति जस्ता षट्कर्म अभ्यासले शरीरका विभिन्न प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। नेति अभ्यासले नासापथ सफा गरी श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाउँछ र एलर्जी तथा साइनससम्बन्धी समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ। बस्तीले आन्द्रा शुद्ध गरी पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। कपालभातिले फोक्सोमा जमेको कफ हटाई श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ भने नौलीले उदर स्नायु सक्रिय गरी पाचन शक्तिलाई सुदृढ बनाउँछ। यसरी षट्कर्म अभ्यास श्वसन-स्वास्थ्य, पाचन-स्वास्थ्य, शरीरशुद्धि र निरोधात्मक चिकित्सासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित देखिन्छ।

मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि षट्कर्मको महत्त्व उल्लेखनीय छ। आधुनिक समाजमा तनाव, चिन्ता, अवसाद र मानसिक अस्थिरता बढ्दै गएका छन्। यस्तो अवस्थामा षट्कर्म अभ्यासले शरीरशुद्धिसँगै मानसिक स्पष्टता, स्थिरता र आत्मनियन्त्रण बढाउन सहयोग गर्छ। त्राटकले दृष्टि स्थिरता र एकाग्रता बढाउँछ, कपालभातिले श्वासप्रश्वास सन्तुलित गरी तनाव कम गर्छ, नेतिले सहज श्वासद्वारा मानसिक स्पष्टता ल्याउँछ र नौलीले शरीर हलुका बनाई मानसिक स्थिरता प्रदान गर्छ। सामाजिक दृष्टिले पनि षट्कर्मले व्यक्तिमा स्वच्छता, नियमितता र अनुशासन विकास गर्छ, जसको प्रभाव परिवार, कार्यक्षेत्र र समाजमा देखिन्छ। यद्यपि, यी अभ्यासहरू सही मार्गदर्शनमा गर्नु आवश्यक छ, किनकि गलत अभ्यासले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ। त्यसैले आधुनिक सन्दर्भमा षट्कर्म सुरक्षित, वैज्ञानिक र अनुशासित अभ्यासका रूपमा उपयोगी मानिन्छ।

स्वास्थ्य विज्ञान

आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले योगका शुद्धिकरण अभ्यासलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गरेको छ। षट्कर्म–धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभातिले विषाक्त पदार्थ हटाउने, अङ्गहरूको कार्यक्षमता बढाउने र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता सुदृढ गर्ने अभ्यास मानिन्छ। नेति अभ्यासलाई नाक सफा गर्ने आधुनिक विधिसँग तुलना गरिएको छ, जसले एलर्जी र साइनस समस्या कम गर्छ। बस्तीलाई आन्द्रा सफा गर्ने अभ्याससँग तुलना गरिएको छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। कपालभातिले फोक्सोको कफ हटाउँदै श्वासप्रश्वास बलियो बनाउँछ भने नौलीले उदर स्नायु सक्रिय गरी पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउँछ। यसरी षट्कर्म अभ्यास विषमुक्तिकरण, श्वसन-उपचार, पाचन-स्वास्थ्य र निरोधात्मक चिकित्सासँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित देखिन्छन्।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आधुनिक समाजमा प्रमुख चुनौती बनेको छ। तनाव, चिन्ता, अवसाद र मानसिक अस्थिरताजस्ता समस्या बढ्दै गएका छन्। षट्कर्म अभ्यासले शरीर शुद्धिकरणसँगै मानसिक स्पष्टता र स्थिरता ल्याउँछ। त्राटक अभ्यासले दृष्टि स्थिरता र मानसिक एकाग्रता बढाउँछ, जसले ध्यानमा सहज प्रवेश गराउँछ। कपालभाति अभ्यासले श्वासप्रश्वासलाई सन्तुलित गर्दै तनाव कम गर्छ र मानसिक ऊर्जा बढाउँछ। नेतिले श्वास सहज बनाउँदा मानसिक स्पष्टता बढ्छ भने नौलीले शरीर हलुका बनाई मानसिक स्थिरता ल्याउँछ। आधुनिक मनोविज्ञानले पनि श्वासप्रश्वास अभ्यासलाई तनाव व्यवस्थापन र सचेततासँग जोडेको छ। यसरी षट्कर्म अभ्यासले मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने, स्मरणशक्ति बढाउने र ध्यानमा एकाग्रता ल्याउने कार्य गर्छन्।

सामाजिक दृष्टिले षट्कर्मले साधकलाई स्वच्छता, नियमितता र आत्मनियन्त्रणमा प्रशिक्षित गर्दै परिवार, कार्यक्षेत्र र समाजमा सन्तुलन ल्याउँछ। तथापि, आधुनिक सन्दर्भमा केही चुनौती पनि छन्– सबै अभ्यास सुरक्षित रूपमा गर्नुपर्ने हुन्छ, किनभने गलत अभ्यासले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउन सक्छ। कतिपय क्रिया चिकित्सकीय निगरानीमा मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ, र वैज्ञानिक प्रमाण तथा परम्परागत विश्वासबीचको बहस पनि कायमै छ। सही मार्गदर्शन र नियमित अभ्यासले भने यी चुनौतीलाई समाधान गर्न सकिन्छ।

चर्चा र विश्लेषण

शास्त्रीय ग्रन्थहरूले षट्कर्मलाई योग साधनाको अनिवार्य प्रारम्भिक चरण मानेका छन्। हठयोग प्रदीपिकाले नाडी मलले भरिएको अवस्थामा प्राण मध्यमार्ग (सुषुम्णा) मा प्रवेश गर्न नसक्ने भन्दै **'मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः'** (२।४) भनी शरीरशुद्धिलाई प्राणायामको पूर्वसर्त ठहऱ्याएको छ। यसै आधारमा **'मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्'** (२।२१) भनी कफ-मेद अधिक हुनेका लागि षट्कर्म अनिवार्य बताइएको छ। घेरण्ड संहिताले पनि सप्ताङ्ग योगको पहिलो अङ्ग नै शोधन (षट्कर्म) राखेर यही मान्यतालाई पुष्टि गर्छ। यसरी शास्त्रीय दृष्टिले षट्कर्म आफैँमा साध्य नभई उच्च साधनाको साधन हो।

आधुनिक स्वास्थ्य-विज्ञानले यी शास्त्रीय दाबीलाई प्रयोगमूलक आधार दिएको छ। जल नेतिलाई नासा-प्रक्षालनसँग तुलना गर्दा यसले एलर्जी र साइनोसाइटिसका लक्षण घटाउने अध्ययनहरूले देखाएका छन् भने बस्तीको अवधारणा वृहदान्त्र-शोधनसँग मेल खान्छ। कपालभातिजस्तो द्रुत रेचक-पूरक श्वासक्रियाले स्वायत्त स्नायुतन्त्रलाई

सक्रिय पारी तनाव घटाउने प्रमाणित भएको छ, जुन 'कफदोषविशोषणी' (हठयोग प्रदीपिका, २।३५) भन्ने शास्त्रीय वर्णनसँग सङ्गत छ। यसरी परम्परागत अनुभवजन्य ज्ञान र आधुनिक प्रयोगमूलक प्रमाण एकअर्कासँग मेल खाँदै जान्छन्।

यसरी हेर्दा शास्त्रीय र आधुनिक दुवै दृष्टिकोण एउटै निष्कर्षमा पुग्छन्–षट्कर्म शरीर-शुद्धिको प्रभावकारी विधि हो। भिन्नता लक्ष्यमा छ: शास्त्रीय परम्पराले यसलाई आध्यात्मिक सिद्धिको साधन मान्छ भने आधुनिक विज्ञानले स्वास्थ्य-लाभ र रोग-प्रतिरोधका दृष्टिले मूल्याङ्कन गर्छ। तथापि, धौति र बस्तीजस्ता कतिपय अभ्यास चिकित्सकीय निगरानीबिना जोखिमपूर्ण हुन सक्ने भएकाले शास्त्रीय विधि र आधुनिक सतर्कता दुवैलाई समन्वय गर्नु आवश्यक छ। यही समन्वयमा षट्कर्मको समकालीन सार्थकता निहित छ।

निष्कर्ष

यस अध्ययनले षट्कर्मको स्वरूप र कृत्यलाई शास्त्रीय र आधुनिक दुवै दृष्टिकोणबाट प्रमाणसहित स्पष्ट पारेको छ। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता र शिव संहिताजस्ता ग्रन्थहरूले षट्कर्मलाई योगको प्रारम्भिक तर अनिवार्य चरणका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्, जसले शरीरलाई शुद्ध, मनलाई स्थिर र प्राणशक्तिलाई सन्तुलित बनाउँदै साधकलाई प्राणायाम, ध्यान र समाधिजस्ता उच्च साधनातर्फ मार्ग प्रशस्त गर्छ। आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले पनि धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाति अभ्यासलाई पाचन, श्वासप्रश्वास, स्नायु र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखाएको छ। यसले योगलाई केवल आध्यात्मिक साधना मात्र नभई स्वास्थ्य र जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित वैज्ञानिक अभ्यासका रूपमा स्थापित गर्छ। निष्कर्षतः षट्कर्म योग साधनाको प्रवेशद्वार मात्र नभई सम्पूर्ण जीवनलाई सन्तुलित, स्वस्थ र अनुशासित बनाउने आधारभूत साधन हो, जसलाई परम्परा र आधुनिकता दुवैले स्वीकार गरेका छन्।

सन्दर्भसामग्री सूची

घिमिरे, बि. (२०७८). योग चिकित्सा. काठमाडौं: समीक्षा प्रकाशन।

Iyengar, B. K. S. (1966). Light on yoga. New York: Schocken Books.

Niranjanananda Saraswati, S. (2002). Gheranda Samhita. Bihar: Yoga Publications Trust.

Satyananda Saraswati, S. (1969). Asana pranayama mudra bandha. Bihar: Yoga Publications Trust.

Satyananda Saraswati, S. (1976). Four chapters on freedom: Commentary on the yoga sutras of Patanjali. Bihar: Yoga Publications Trust.

Sivananda, S. (1935). The science of pranayama. Rishikesh: Divine Life Society.

Swatmarama. (1992). Hatha Yoga Pradipika. Bihar: Yoga Publications Trust.

Vasu, S. C. (Trans.). (2012). Siva Samhita: Text with English translation (Rev. ed.). Indian Mind.