

## षट्कर्म के आलोक में धौतिकर्म की विधि एवं उसका लाभ



मनमोहन कुमार

शोध छात्र,

विश्वविद्यालय दर्शनशास्त्र विभाग,

बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

**सारांश** - धौतिकर्म में चार अंगुल चौड़े और पन्द्रह हाथ लम्बे महीन वस्त्र को जल में भिंगोकर थोड़ा निचोड़ने के बाद गुरुपदिष्ट मार्ग से धीरे-धीरे निगलने का अभ्यास करना चाहिए। निगलने से पहले पूरा जल पी लेना आवश्यक है। इससे कपड़े निगलने में सुविधा तथा कफ-पित्त का उसमें सटकर बाहर निकलना आसान हो जाता है जिससे मन शान्त और प्रसन्न रहता है।



प्रस्तुत शोध-पत्र के इस अध्याय में षट्कर्म के धौति विधि एवं उसके महत्व को प्रस्तुत किया गया है। इस विधि से हमारे शरीर के विभिन्न विचारों को

कैसे दूर किया जाय, मूल एवं मनोविकार रहित निर्मल काया को कैसे प्राप्त किया जाए। क्योंकि विकार रहित निर्मल एवं शांत शरीर के द्वारा ही योग के चरम लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। एतत् संबंधी वाद-विषयों की चर्चा, अध्ययन एवं अवगाहन करने का निष्पक्ष प्रयास इस अध्याय में किया गया है। धौति का शाब्दिक अर्थ है- धोना या हल्की धुलाई। इस क्रिया के द्वारा पाचन संस्थान के ऊपरी भागों (मुख, अन्न-नलिका, अमाशय आदि) को धोकर साफ किया जाता है।<sup>1</sup>

धौति का अभ्यास वायु, जल, वस्त्र और डण्डे से किया जाता है। इस अभ्यास समूह में दन्त धौति, जिह्वा धौति, कर्ण धौति, वमन धौति, वस्त्र धौति, दण्ड धौति, वातसार धौति आदि आते हैं। जैसा कि नाम से ही विदित होता है, दन्त-जिह्वा और कर्ण धौति क्रमशः दाँतों, जिह्वा कानों की सफाई के तरीके हैं। प्रायः समस्त अंगों की सफाई के लिए धौति के अलग-अलग अभ्यास उपलब्ध हैं। ये अभ्यास दूथब्रश जैसी चीजों के आविष्कार तथा उपभोक्ता बाजार में आने के बहुत पहले से ही किये जाते थे।<sup>2</sup>

### धौतिकर्म की विधि

चतुरंगुल विस्तारं हस्तपंचदशायतम् ।  
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।  
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौति कर्म तत् ॥

भारतीय यौगिक परम्परा के ऊषा काल से ही धौतिकर्म को एक चिकित्सा विधि के रूप में अंगीकार किया जाता रहा है। इस क्रिया को करने के लिए चार अंगुल चौड़ा और 10 या 12 हाथ लम्बे महीन कपड़े को गुनगुना पानी में भिंंगों कर उसका कुछ भाग निचोड़ लें।<sup>3</sup>

उसके पश्चात् निचोड़े हुए सिरे को मुँह के अन्दर डाल कर तर्जनी अंगुली के सहारे से उसे गले के भीतर धकेल दें और जीभ के सहारे धीरे-धीरे पेट के अंदर ले जाएँ। परन्तु सम्पूर्ण धौति को पेट के भीतर न ले जायें एक हाथ बाहर ही रहने दें। उसके पश्चात् खड़े होकर नौलि उठा दायें-बायें घुमा लें। फिर धौति को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। धौति को बाहर निकालते समय यदि गले में कदाचित अटक जाय तो थोड़ा गर्म पानी पीकर धौति को अन्दर ले जाकर पुनः खींच कर बाहर निकाल देना चाहिए अथवा उल्टी करके बाहर निकाल देना चाहिए। बाहर निकाली गयी धौति को नहाने वाले साबुन से गर्म पानी के द्वारा धोकर सुखा लें।<sup>4</sup>

परन्तु प्रारम्भिक साधक को चाहिए कि प्रथम तीन या चार अंगुल चौड़ा महीन कपड़ा जो दो हाथ से तीन हाथ मात्र लम्बा हो अधिक नहीं, उसी

से धौति क्रिया सीख लेना चाहिए। किसी से सीखे बिना अपने आप इसे न करें।

## लाभ

धौति क्रिया के करने से कण्ठ तथा उदर के रोग दूर हो जाते हैं। जैसे खाँसी, दमा हिचकी, अपच तथा मरोड़ आदि रोग दूर हो जाते हैं। अमाशय के भीतरी भाग में जो श्लैष्मिक आदि पदार्थ चिपके रहते हैं धौति के साथ बाहर निकल जाते हैं। केवल यही नहीं किन्तु आहार नली के भीतर जो दूषित कीटाणु आदि अड्डा जमा लेते हैं वे भी धौति क्रिया से बाहर निकल जाते हैं। इस क्रिया के प्रभाव से कण्ठस्वर भी सुन्दर और बुलन्द बन जाता है। टॉन्सिल आदि रोग पर भी इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है।<sup>5</sup>

यकृत और तिल्ली के विकार दूर होते हैं। रक्त शुद्ध होता है। धौति कर्म के प्रभाव से कास, श्वास, प्लीहा कुष्ठ एवं 20 प्रकार के कफरोग अवश्य ही दूर होते हैं।<sup>6</sup> इसलिए कफ प्रकृति वालों के लिए तो यह धौति कर्म विशेष उपयोगी है।

## धौति के प्रकार

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति के चार प्रकार हैं- अंतर्धौति, दन्तधौति, हृदयधौति, मूलशोधन।<sup>7</sup>

**अंतर्धौति** - अंतर्धौति का अर्थ शरीर के अंदर की शुद्धता (सफाई) या आंतरिक प्रक्षालन। इसके लिए हम जल, वायु और वस्त्र का उपयोग करते हैं। अंतर्धौति के भी चार प्रकार हैं- वातसार, वारिसार, अग्निसार (बहिनसार) बहिष्कृत। ये चार क्रियाएँ ही शरीर को निर्मल करने के लिए की जाती है।<sup>8</sup>

(क) **वातसार अन्तर्धौति** - अपने दोनों होठों को कौवे के चोंच की तरह बनाकर धीरे-धीरे वायु का पान कर उसे उदर में चारों ओर घुमा कर पुनः मुख द्वारा बाहर निकालने की क्रिया ही 'वातसार धौति' कहलाती है।<sup>9</sup>

**विधि** - किसी सुविधाजनक आसन में बैठकर मुँह खोलकर कौवे की चोंच जैसा आकार बनाइए, नाक से श्वास छोड़िये, मुँह से वायु को धीरे-धीरे पीकर पेट में भरने की कोशिश कीजिए। यह 'काकी मुद्रा' कहलाती है। जब पेट पूरी तरह वायु से भर जाए तो शरीर को ढीला छोड़ दें और वायु को पेट में कुछ समय के लिए घुमायें उसके बाद धीरे-धीरे रेचक के माध्यम से उस वायु को बाहर निकाल दें। यदि हो सके तो यह अभ्यास प्रतिदिन करें।

**लाभ** - वातसार क्रिया शरीर को निर्मल करती हैं। यह क्रिया पेट में होने वाली रासायनिक क्रियाओं को बढ़ाकर जठराग्नि की तीव्रता को बढ़ाती हैं। पेट में होने वाली दूषित गैस को बाहर निकालती है। पेट व छाती में अम्ल से होने वाली जलन मिटाती है। पाचन क्रिया को ठीक करती है तथा मल का निष्कासन भी समय पर कराती है। पेट के अनेक रोग, कब्ज, कीटाणुओं से उत्पन्न रोग, पेचिश, पेट में हार्निया, अल्सर, मोटापा आदि दूर हो जाते हैं।<sup>10</sup>

### (ख) वारिसार अंतर्धौति (शंख प्रक्षालन)

**शंख-प्रक्षालन** को वारिसार अंतर्धौति भी कहा जाता है शंख-प्रक्षालन शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है- शंख और प्रक्षालन। शंख शब्द का प्रयोग आँतों के लिए किया जाता है, जिनकी आकृति कन्दरा एवं कुण्डल जैसी होती है। वारिसार शब्द भी दो शब्दों से मिलकर बना है- वारि (जल) और सार (तत्त्व)। यह अभ्यास काया-कल्प का एक अंग भी है, जो कि काया-शुद्धि और कायारूपान्तरण की एक आयुर्वेदिक विधि है।

**विधि**-पहले दो गिलास गुनगुना नमकीन पानी जल्दी-जल्दी बिना रुके पीते हैं, ताकि पानी नीचे आँत में न चला जाए। यदि आप रुक-रुक कर पानी पीयेंगे तो क्रिया ठीक से नहीं हो पायेगी। उसके बाद पानी को पेट में घुमाने के लिए पाँच आसन द्रुत गति से करते हैं। फिर और दो गिलास पानी पीते हैं फिर से इन पाँच आसनों को करते हैं। प्रत्येक आसन को आठ बार किया जाता है। उसी प्रकार छः गिलास पानी पीने और प्रति दो गिलास के बाद आसन करने के बाद शौच चले जाते हैं। शौच के लिए दो मिनट से ज्यादा प्रतीक्षा नहीं करनी है, क्योंकि उससे पेट के अन्दर दबाव खत्म हो जायेगा। यदि मल न निकले तो जोर नहीं लगाना है। पुनः दो गिलास पानी पीकर और आसान करके फिर शौच जाना चाहिए। तब तक पानी पीते जाना और आसन करते जाना है तब तक स्वच्छ पानी बाहर न निकलें और मल न निकले। जब साफ पानी निकलने लग जाए तो क्रिया समाप्त कर देनी चाहिए।

**शंख प्रक्षालन के आसन** - 1. ताड़ासन, 2. तिर्यक ताड़ासन, 3. कटि चक्रासन, 4. तिर्यक भुजंगासन, 5. उदराकर्षणासन।<sup>11</sup>

**शंख-प्रक्षालन क्रिया का महत्व :**

शंख-प्रक्षालन क्रिया से कई लाभ प्राप्त होते हैं, जो इस प्रकार है-

- शंख प्रक्षालन ही मात्र एक ऐसी क्रिया है, जो मुँह से लेकर मलद्वार तक की सफाई करती है।

- पेट की कृमि एवं आँतों के पनपने वाले अमीबा को यह बाहर निकाल देता है और नूतन पाचक रसों को श्रावित कर पाचन संस्थान का कायाकल्प कर देता है।
- यदि उपरोक्त विधि व सावधानियाँ का पालन किया जाए तो मोटापा से पीड़ित व्यक्ति का वजन सप्ताह भर में 3 से 4 किलो तक कम हो जाता है और दुबले-पतले क्षीण काय व्यक्ति में नवीन ऊर्जा का संचार होता है।
- उदर-विकार संबंधी समस्त बिमारियों का नाश होता है। चाहे वह कब्ज हो, वायु दोष हो, पित्त दोष हो या कफ दोष हो, इस प्रकार यह त्रिदोष नाशक है।
- शरीर का कायाकल्प करके यौवन प्रदान करता है। चर्म रोग मिटाता है।
- आज विकराल रूप ले चुका मधुमेह इस क्रिया से धीरे-धीरे नाश को प्राप्त होता है। आलसपन समाप्त हो जाता है।
- इस क्रिया के बाद व्यक्ति स्वयं को हल्का व पूर्ण स्वस्थ महसूस करता है साथ ही मानसिक रूप से भी पूर्ण स्वस्थ रहता है।
- सिर दर्द (किसी भी प्रकार का) पूर्णतः ठीक हो जाता है।
- आँखें सुंदर, बड़ी, आकर्षक एवं निरोग हो जाता है।
- चेहरा, सुंदर, तेजवान व चमकदार हो जाता है।
- रक्त दोष दूर होता है। मुँह से निकलने वाली दुर्गन्ध का नाश होता है।
- शंख-प्रक्षालन की क्रिया के बाद आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध ध्यान एवं कुण्डलिनी जागरण में विशेष लाभ मिलता है।
- यह क्रिया शरीर के लिए अद्भुत एवं अमृत के समान है। पुरुषत्व शक्ति में वृद्धि होती है।
- बावासीर एवं भगंदर रोग में लाभ।

इस तरह यह मन को शांत करता और चेतना की उच्च अवस्था का मार्ग प्रशस्त करता है। शुद्धिकरण के इस अभ्यास के बाद की गयी कोई भी साधना बड़ी फलदायक होती है।<sup>12</sup>

### (ग) अग्निसार अन्तर्धौति

**विधि :** इसमें ध्यान के किसी भी आसन में बैठें। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, हाथ तने हुए अवस्था में घुटनों पर रहे। ताकि घुटने जमीन से सट जाएँ, कुछ क्षणों तक पूरे शरीर को विशेषकर अमाशय को विश्रान्त दें। सिर को थोड़ा आगे करें, मुँह खोलकर जीभ को बाहर निकालें आँखें खुली या बन्द रह सकती हैं। सबसे पहले लम्बी और गहरी साँस अन्दर लेनी है, उसके

बाद होठों को गोल बनाकर मुँह से पूरी वायु बाहर निकाल लेना है। साँस को मुँह से बाहर निकालना; नाक से नहीं, जब तक फेफड़े और पेट खाली न हो। ऐसा करने से पेट और फेफड़ों के बीच जो मध्यपटल होता है वह ऊपर की ओर जाता है। इस मध्यपटल का प्रयोग वायु को बाहर निकालने के लिए होना चाहिए अन्दर नहीं लेना चाहिए। साँस को रोककर पेट को जल्दी-जल्दी अन्दर-बाहर करना है। शुरु में 15 बार यह आगे-पीछे किया जा सकता है। जब 15 बार हो जाए तब भी साँस नहीं लेनी है। जब शरीर विश्राम की अवस्था में आ जाए तब धीरे-धीरे साँस को खींचना है। उसके बाद पुनः इस अभ्यास को दोहराया जा सकता है।

इसमें नाभि को अन्दर ले जाकर मेरुदण्ड से सटाने का प्रयास किया जाता है। इस क्रिया में पेट को बाहर फेंका व अन्दर खींचा जाता है। उसके बाद कन्धों को ढीला कर विश्राम करते हैं।

**समय :** भोजन के बाद अर्थात् भरे पेट में अग्निसार क्रिया नहीं करनी चाहिए। इस अभ्यास को करने का उत्तम समय प्रातःकाल ही है। सामान्य व्यक्ति इस क्रिया को कम से कम तीन और अधिक से अधिक पाँच बार कर सकता है। प्रत्येक आवृत्ति के बाद कुछ क्षण विश्राम करें।

**लाभ :** इस क्रिया में शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार के लाभ होते हैं।

**शारीरिक लाभ :** इस क्रिया से पेट से संबंधित सभी अंगों की मालिश होती है, उनकी क्रियाशीलता बढ़ती है। पाचन प्रणाली को व्यवस्थित कर यह पाचक तंत्र का स्त्राव नियमित करती है। जिससे भोजन का पाचन ठीक से होता है। इसके अतिरिक्त पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। इस अभ्यास से पेट के अतिरिक्त अंगों पर इच्छानुसार नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।

**मानसिक लाभ-**यदि किसी निराशाग्रस्त व्यक्ति को इस प्रकार की क्रिया का अभ्यास आठ से दस बार कराया जाए तो वह निराशा की अवस्था से बाहर आ जायेगा तथा तीन-चार घण्टों तक वह सामान्य व्यक्ति की तरह व्यवहार करेगा। लेकिन बाद में जब पुनः उसका तंत्रिका तन्त्र शिथिल पड़ जाएगा। तब वह फिर से निराशा की अवस्था में चला जायेगा। इससे ज्ञात होता है कि इस क्रिया के द्वारा तंत्रिका तंत्र में बहुत तीव्र उत्तेजना का अनुभव होता है।<sup>13</sup>

### (घ) बहिष्कृत अन्तर्धौति

“काकी मुद्रां शोधयित्वा पुरये दुदरं मरुत्।”

**विधि :** काकी मुद्रा के समान मुख बनाकर हवा को पेट के भीतर ले उसे वायु से भर लेना। इसी मुद्रा में होठों को गोल बनाकर मुँह से हवा को पीना है जिस प्रकार पानी पीते हैं तथा हवा को पेट में रखते हैं। हवा को पेट में रखकर सामान्य साँस ले सकते हैं। क्योंकि श्वसन प्रक्रिया पेट से नहीं बल्कि फेफड़ों से होती है। अतः जो हवा पेट में रूकी हुई है वह अन्न नलिका और पेट के बीच दीवार होने के कारण ऊपर नहीं आएगी। साँस को अन्दर लेने में 30 सेकण्ड और बाहर छोड़ने में 30 सेकण्ड का

समय लगता है। इसके बाद आसनों का अभ्यास किया जाता है, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, भुजंगासन के अभ्यास से वायु को नीचे आँतों की ओर धकेला जाता है। जिस प्रकार शंख प्रक्षालन की जो प्रक्रिया होती है आसन करने के बाद शौच जाते हैं, वही अभ्यास यहाँ भी करना पड़ता है। इसके बाद शौच जाना आवश्यक है क्योंकि हमारे शरीर में हवा का जो दबाव बनता है वह अतिशीघ्र बाहर निकलता है। इस प्रकार हवा के माध्यम से आँतों को मजबूत व पेट के रोगों को ठीक किया जाता है।<sup>14</sup>

**लाभ :**

- सभी नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं।
- शरीर युवा बना रहता है।
- शरीर में नई शक्ति का संचार होता है।
- वात-रोगों का शमन होता है।

**दन्तधौति**

दन्तधौति का शाब्दिक अर्थ है दाँत की सफाई। इसमें पहला अभ्यास है दन्तमूल, अर्थात् दाँतों के जड़ की सफाई, दूसरा अभ्यास है जिह्वामूल, जीभ और उसके मूल की सफाई “रन्ध्र च कर्णयुग्मयौ”, कर्ण रन्ध्रों की सफाई, दोनों कानों की सफाई एक प्रकार की धौति मानी गई है और बायें कान की सफाई दूसरी प्रकार धौति, कपालरन्ध्र सिर के अग्रभाग का ऊपरी हिस्सा, इस प्रकार दन्तधौति के ये पाँच प्रकार होते हैं।

**अर्थ :** दन्तधौति के पाँच भेद हैं- दन्तमूल, जिह्वामूल, कर्णरन्ध्र और कपालरन्ध्र। ये चार प्रकार की धौति हुई। इनमें दोनों कानों के रन्ध्रों से होने वाली दो धौति मानी गयी है। इस प्रकार पाँच हुई।

**लाभ :** सभी क्रियाएँ हमारी ज्ञानेन्द्रियों की सम्पूर्ण स्वच्छता के लिए प्रयोग में लायी जाती है। जिससे सभी ज्ञानेन्द्रियों के दोष विकार खत्म हो जाते हैं।<sup>15</sup>

दन्तधौति के पाँच प्रकार हैं<sup>16-</sup>

- दाँतों की जड़ों को धोना (दंत मूल)
- जीभ मूल को धोना।
- दायाँ कान

- बायाँ कान
- कपाल छिद्र का प्रक्षालन

### (क) दन्तमूलधौति

किसी अच्छे मंजन से दाँत माँजना चाहिए। योगियों को यह साधन दाँतों के कई रोगों से सुरक्षा के लिए प्रतिदिन अवश्य करना चाहिए।<sup>17</sup>

**विधि :** यहाँ एक विशेष औषधि का प्रयोग किया जाता है। जिसे 'कत्था' कहते हैं। जो पान में खाते हैं, कत्थे को भिंगोकर उसका जो रस निकलता है, उसे अपनी अंगुली पर रखकर दाँतों के मूल को घिसना है। कत्था उपलब्ध न हो तो जमीन की गीली चिकनी मिट्टी, काली व पीली मिट्टी का प्रयोग किया जा सकता है। यह निश्चित कर लें, उसमें पत्थर न हों उसका प्रयोग एक पेस्ट के रूप में किया जाता है। उसे दो-तीन मिनट तक मसूड़ों की जड़ में घिसते हैं। कुल्ला करते हैं और इस क्रिया को दोहराते हैं। ऐसा पाँच या छः बार करते हैं। तब कहीं मसूड़ों में स्वास्थ्य का अनुभव होता है और मसूड़ों में रक्त का संचार होता है।

**लाभ :** प्रातःकाल नियमित अभ्यास करने से दाँतों की रक्षा होती है।<sup>18</sup>

### (ख) जिह्वाशोधन धौति

**अथातः सम्प्रवक्ष्यामिः जिह्वाशोधनं कारणम्।  
जरामरणरोगादी त्राशये दीर्घ लम्बिका।।**

**अर्थ :** जिह्वा शुद्धि का कारण यह है कि दीर्घ लम्बिका कहलाने वाला प्रयोग जन्म-मरण रोगादि का नाशक है।

**विधि :** जीभ पर मक्खन मलिये, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका तीनों अंगुलियों को एक साथ मिलाकर जीभ के जड़ तक गले में ले जाएँ और कुछ समय उस पर मालिश करें जीभ के दोनों बगल से अँगूठे तथा अँगुलियों की सहायता से दोहन की क्रिया करें। मक्खन के कारण जीभ चिकनी हो जाती है और दोहन क्रिया सरल होती है।

**लाभ :** इस क्रिया से जीभ की मालिश होती है। गले व श्वास नली में जो श्लेष्मा एकत्र हो गया है वह साफ हो जाता है तथा कफ दोष दूर हो जाता है। हिचकी की बीमारी में यह काफी फायदेमंद होता है। इस अभ्यास में माँसपेशियाँ लचीली होती हैं। अतः प्रतिदिन के अभ्यास से जिह्वा लम्बी हो जाती है। इस क्रिया द्वारा जिह्वा मजबूत होती है।<sup>19</sup>

### (ग) कर्णरन्ध्र धौति



**विधि :** इस विधि में अंगुली को गीला कर लिया जाता है ताकि वे ठीक से कर्ण नली के मुहाने पर चिपक जाए, उसके बाद अँगुलियों को धीरे-धीरे दबाव के साथ अन्दर डाला जाता है और गोलाकार घुमाते हुए कान के भीतर ले जाने का प्रयास करते हैं। एक सीमा तक जाकर उन्हें गोलाकार घुमाते हुए बाहर खींच लें। ताकि अन्दर निर्वात बनकर चुषण हो सके। सप्ताह में एक बार किसी खाद्य तेल में लहसुन की दो कली डालकर उबाले व कपास का फोआ बनाकर कानों में दो चार बूँद डाले उसके बाद थोड़ी देर कानों को रूई से बंद रखें उससे मैल व मोम फूल जाते हैं तथा उंगुली से साफ करने पर तुरन्त मैल साफ हो जाता है।

**लाभ :** कानों की नियमित सफाई होने से श्रवण इन्द्रियों में तीव्रता आ जाती है जो सुनने की क्षमता बढ़ाती है तथा जिसमें व्यक्ति सूक्ष्म आवाजों, जिससे सूक्ष्म ध्वनियों को सुन सकते हैं। जिससे हमारी एकाग्रता बढ़ती है।<sup>20</sup>

#### (घ) कपालरन्ध्र धौति

**विधि :-** दाहिने हाथ की अँगुलियों तथा अँगूठे को जोड़कर हथेली को कपनुमा आकृति में बना लें। फिर हाथ में पानी लेकर सिर को सामने झुकाते हुए सिर के ऊपरी हिस्से में पानी के छपके मारे। ताकि बाह्यरन्ध्र का हिस्सा गीला हो। हथेली से उस पर 3-4 बार थपकी लें। इसी प्रक्रिया को 4-5 बार दुहराया जा सकता है।

**लाभ :** इस क्रिया से मस्तिष्क ठण्डा तो होगा की मोतियाबिन्द में भी लाभ होगा। आँखों के दोष को दूर करने के लिए, उच्च रक्त, चाप कम करने के लिए, सर्दी, खांसी से बचाव के लिए यह अभ्यास उपयुक्त है।<sup>21</sup>

#### (ङ) हृदयधौति

हृदयधौति दो शब्दों के मेल से बना है- हृदय और धौति यहाँ हृदय का अर्थ शारीरिक हृदय से है तथा धौति का अर्थ शारीरिक सफाई से। इस क्रिया में भोजन नली, पेट की तथा फेफड़ों की सफाई की जाती है। हृदयधौति द्वारा फेफड़ों के भीतर कफ और अशुद्ध तत्त्वों को निकाला जाता है।<sup>22</sup>

**प्रकार -** हृदयधौति का अभ्यास तीन प्रकार से किया जाता है-

- (क) दण्ड धौति
- (ख) वमन धौति
- (ग) वस्त्र धौति
- (क) दण्ड धौति

**विधि :** केले और हल्दी के डण्डल के अतिरिक्त बेंत का भी प्रयोग कर सकते हैं, बेंत को अच्छी तरह साफ कर देते हैं। वह भी बहुत पतला होना चाहिए। फिर सिर को ऊपर कर डण्डल मुँह में घुसा लेते हैं। उस डण्डल को छोड़ना नहीं चाहिए, पकड़े रखना है। उसे पकड़कर आप जितना अन्दर डाल सकते हैं उतना डालिए और उसके बाद उसे थोड़े कम्पन्न के साथ (द्वारा) गर्दन में हिलाएँ उससे वमन की इच्छा होती है। फिर डण्डे को निकालकर बाहर कर देते हैं और उसके साथ जो कफ, पित्त या श्लेष्मा हो उसे बाहर थूक देते हैं। इसमें एक कार्य और भी करते हैं, वह है- डण्डे में घी लगा देना, ताकि वह गले में आसानी से सरकें।

**लाभ :** इससे कफ, पित्त आदि श्लेष्मा बाहर निकलते हैं जिसके कारण हृदय रोग समाप्त होता है।<sup>24</sup>

### (ख) वमन धौति

वमन धौति क्रिया में व्यक्ति को भोजन के उपरांत अंत में कंठ पर्यंत जल का सेवन कर और उसे कुछ देर बाद ऊपर को देखते हुए वमन द्वारा निकाल देना चाहिए। इसके द्वारा कफ और पित्त का निवारण होता है। यह क्रिया दो प्रकार की होती है। एक खाली पेट और दूसरी भोजन के उपरांत। इसे कुंजल क्रिया और व्याघ्र क्रिया कहते हैं।

**(क) कुंजल क्रिया :** इसमें जल को कुनकुना कर उसमें नमक मिलाते हैं। उसके बाद उस जल का सेवन करें। पहले जल्दी-जल्दी पिएं, जब तक यह न लगे कि अब नहीं पी सकते हैं। तत्पश्चात् ऐसे स्थान चयन करें, जहाँ कुंजल कर सकें। अब घुटनों द्वारा सामने झुक जाएँ तथा गर्दन को जमीन के समानांतर रखें, फिर मुँह में तीन अंगुलियों को जीभ के ऊपर रखें तथा जिह्वा मूल को दबाते हुए अंगुलियों को धीरे-धीरे आगे-पीछें करें। इससे जल स्वतः ही बाहर आ जाता है। वमन करते समय अँगुलियों को बाहर निकाल दें।

**(ख) व्याघ्र क्रिया :** इस क्रिया का अभ्यास भोजन करने के बाद किया जाता है। भोजन के पश्चात् जल का सेवन कर कंठ तक भर लें तथा कुछ पलों के लिए ऊपर की ओर सिर करें और जल को बाहर निकाल दें। इस क्रिया का अभ्यास भोजन करने के तीन घंटे बाद करें, क्योंकि कहा जाता है कि सामान्यतः भोजन का पाचन तीन घंटों में हो जाता है। यदि ऐसा नहीं हुआ तो जल का सेवन कर व्याघ्र क्रिया करे। इसमें अपच भोजन को वमनक्रिया द्वारा बाहर निकाला जाता है।

**सावधानियाँ :** वमन क्रिया में कुंजल का अभ्यास यदि खाली पेट किया जाए तो सर्वोत्तम है, किंतु यदि भोजन के उपरांत कर रहे हैं तो पाँच घंटे बाद

ही करें और व्याघ्र क्रिया का अभ्यास तीन घंटे बाद ही करें। इस क्रिया का अभ्यास उच्च रक्तचाप, हार्निया आदि रोगों में नहीं करना चाहिए। इन क्रियाओं का अभ्यास प्रशिक्षित शिक्षक के सांनिध्य में ही करें।

**लाभ :** इस क्रिया द्वारा शरीर विकार रहित हो जाता है। यह कफ एवं पित्त रोगों में अत्यंत सहायक है। दमा के रोगी, कब्ज संबंधित परेशानी, सिरदर्द या माइग्रेन में इस क्रिया द्वारा अत्यंत लाभ प्राप्त होता है तथा शरीर से सड़े भोज्य पदार्थ निकल जाते हैं और पाचन प्रणाली सुचारु रूप में कार्य करने लगती है।<sup>25</sup>

#### (ग) वस्त्रधौति

इस क्रिया द्वारा भोजन नली, अमाशय को लंबे कपड़े की सहायता से साफ किया जाता है। महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि इस क्रिया के अभ्यास से कफ, पित्त आदि के निवारण के साथ गुर्दे की बीमारी, कोढ़ तथा त्वचा के रोगों के लाभ में भी सहायता मिलती है। इसके लिए चार अंगुल चौड़ा और पाँच मीटर लंबा सूची वस्त्र होना चाहिए। जिसे धीरे-धीरे निगलें तथा फिर इसे बाहर निकाल दें। सर्वप्रथम उकड़ू आसन में बैठें। दोनों पैरों के मध्य कटोरी में जल में कपड़ा रखें। पहले मुख द्वारा वस्त्र को निगलने का प्रयास करें। धीरे-धीरे अंदर डालते रहें और उसे चबाते रहें साथ ही गुनगुने जल की एक घूँट द्वारा वस्त्र को निगलने का प्रयास करें। यदि निगलते समय वमन की इच्छा हो या खाँसी हो तो जल पीकर साधें। इसी प्रकार धीरे-धीरे साढ़े चार मीटर वस्त्र को निगलें। उसके पश्चात् धीरे-धीरे वस्त्र को बाहर निकालें। इसके साथ ही अमाशय व भोजन नली में फँसी गंदगी निकल आती है।

**सावधानियाँ :** इस क्रिया का अभ्यास खाली पेट करें। कपड़े को जीभ से सटाकर रखें। यदि तालु की तरफ सटाया श्वास लेने में परेशानी होती है और खाँसी के साथ कपड़ा बाहर निकल जाता है। इसमें पाँच मिनट से अधिक देर तक वस्त्र को अंदर न रखें। प्रारंभ में इस क्रिया का अभ्यास एक मिनट से अधिक न करें। सप्ताह में एक बार ही इस क्रिया का अभ्यास करें। इस क्रिया का अभ्यास प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करें।

**लाभ :** इस क्रिया द्वारा अमाशय की पूर्णतः सफाई होती है। जिसके द्वारा पाचक रस तेजी से श्रावित होने लगता है। यह कफ पीड़ितों के लिए, दमा के रोगों के लिए विशेषकर लाभदायक हैं इसके नियमित अभ्यास से आरोग्य की प्राप्ति होती है। शारीरिक बल बढ़ता है तथा शरीर निरोगी रहता है।<sup>26</sup>

#### 4. मूलशोधन

मूलशोधन जिसको 'गणेश क्रिया' कहा जाता है। मूलशोधन अर्थात् मूल (गुदा) भाग की सफाई। मूलशोधन यह धौति क्रिया की अंतिम विधि है।

जब तक मल भाग को साफ नहीं किया जाता है, तब तक अपान वायु में विकार उत्पन्न होते रहते हैं। हल्दी की नरम जड़ को लेकर उसे अच्छी तरह साफ कर लें तथा उसे छीलकर उपयोग करें, ताकि हल्दी का रस निकले। अब उकड़ू आसन में बैठकर हल्दी की जड़ को गुदा मार्ग द्वारा धीरे-धीरे अंदर को डालें। उसके बाद उसे कुछ देर विषाक्त विकार जितने भी हैं, वह हल्दी की जड़ में आ जाएँ, तब उसके बाद बाहर निकाल दें। इसके द्वारा 'मूल' द्वार साफ होता है। इस क्रिया का अभ्यास मध्यमा अंगुली के द्वारा भी किया जा सकता है। अंगुली पर घी लगाकर उसे गुदा मार्ग पर धीरे-धीरे अंदर डालें और उसे गोल-गोल तब तक घुमाएँ, जब तक कि मल बाहर न आ जाए।

**सावधानियाँ :** यदि अंगुली का प्रयोग करते हैं तो नाखून को काट लें, क्योंकि मल द्वार का भाग कोमल होता है, नाखूनों द्वारा छिल सकता है। बवासीर के रोगियों को अंगुली अंदर डालते समय सावधानी बरतनी चाहिए। इसके अभ्यास के दौरान ठंडे जल का उपयोग करें।

**लाभ :** कब्ज में राहत मिलती है। इसके अभ्यास से नाड़ी और कोशिकाओं के रक्त संचार में तीव्रता आती है और सही तरीके से कार्य होता है। बवासीर रोग के लिए अत्यंत लाभदायक है। गुदा मार्ग के कड़े मल का निष्कासन इस क्रिया द्वारा होता है। जठराग्नि तेज होती है तथा शरीर कांतिमान हो जाता है।<sup>27</sup>

### सन्दर्भ सूची:-

1. यौगिक षट्कर्म (योग की शरीर-शोधन क्रियाएँ), डॉ. अयोध्या प्रसाद 'अचल', चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, पृष्ठ-1.
2. योग दर्शन (योग औपनिषदीय दृष्टिकोण), स्वामी निरजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, पृष्ठ 83.
3. महीन वस्त्र नरम सो लीजे। तीन हाथ की धोती कीजे।।  
चार अंगुल चौड़ी परमाना। ताको निगले शक्ति अनमाना।।30।। हठयोग मंजरी, गुरु गोरखनाथ के शिष्य श्री सहजानंद नाथ योगी कृति।  
कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति लोनावला (पुणे), पृष्ठ-19.
4. मुखसोबाहिर काठि पाणीसो धोवे। धौतिकर्म महासुख होवे।।  
स्वास कास कफ पित्त न होई। अष्ट रोग पित्त रहे न कोई।।31।। वही,  
पृष्ठ-20.
5. हठयोग विद्या, ब्रह्मलीन श्री 1008 स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महाराज, योग निकेतन ट्रस्ट, पृष्ठ 43.
6. कासश्वासप्लीहाकुष्ठं कफरोगाश्च विंशति : ।  
धौतिकर्मप्रभावेन प्रत्यातिव न संशयः।। (2/25)-हठयोग प्रदीपिका

7. अन्तधौतिर्दन्त धौतिर्हृद्दौतिर्मूलशोधनम् ।  
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥13॥  
घेरण्ड-संहिता (योगत्वम्), व्याख्याकारः आचार्य श्रीनिवास शर्मा,  
पृष्ठ-5.
8. वातसारं वारिसारं वहिनसारं बहिष्कृतम् ।  
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तधौतिश्चतुर्विधा ॥14॥, वही, पृष्ठ 5.
9. काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।  
चालयेद्दुदरं पश्चाद्धर्मना रेचयेच्छनैः ॥15॥, वही, पृष्ठ 5.
10. वातसारं परं गोप्यं देहिनिर्मलकारणम् ।  
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्द्धकम् ॥16॥ वही, पृष्ठ 6.
11. आकण्ठं पूरयेद्धारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।  
चालयेद्दुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥17॥, वही, पृष्ठ 6
12. सम्पूर्ण योग विद्या, राजीव जैन “त्रिलोक” पृष्ठ 440
13. हठयोग का परिचय, डॉ. नितिन ढेमणे, पृष्ठ 73-74.
14. “काकी मुद्रां शोधयित्वा पुरये दुदरं मरुत।”  
घेरण्ड-संहिता (योगत्वम्), आचार्य श्रीनिवास शर्मा (पृष्ठ 8)
15. हठयोग का परिचय, डॉ. नितिन ढेमणे, पृष्ठ 74-75.
16. दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः ।  
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिर्विधीयते ॥ (घे.सं. 1/25)
17. सम्पूर्ण योग विद्या, राजीव जैन ‘त्रिलोक’, पृष्ठ 443.
18. हठयोग का परिचय, डॉ नितिन ढेमणे, पृष्ठ 75.
19. वही, पृष्ठ 75.
20. वही, पृष्ठ 76.
21. घेरण्ड-संहिता (योगत्वम्) आचार्य श्रीनिवास शर्मा, पृष्ठ 11.
22. हठयोग के सिद्धांत, डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, नेहा पाण्डेय, पृष्ठ 109.
23. हृदयधौतिं त्रिविधां कुर्यादण्डवमनवाससा । (घे.सं. 1/35)
24. हठयोग का परिचय, डॉ नितिन ढेमणे, पृष्ठ 76-77.
25. घेरण्ड-संहिता (योगत्वम्) आचार्य श्रीनिवास शर्मा, पृष्ठ 12.
26. हठयोग के सिद्धांत डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, नेहा पाण्डेय, पृष्ठ 111-112.
27. वही, पृष्ठ 112.

XXXX