ECONSPEAK: A Journal of Advances in Management IT & Social Sciences,
Vol. 12, Issue 6, June 2022 Impact Factor 8.049 ISSN: (2231-4571)
www.skirec.org Email Id: skirec.org@gmail.com

घेरण्डसंहितायां षट्कर्मसाधनम्

डां. सुकान्ति वारिक, सं वदाध्या पका

साख्ययोग वभगः

वैदिकवाङ्गमयोपाङ्गेषु षडास्तिकदर्शनानि सन्ति । तन्मध्येषु योगदर्शनं प्रमुखः । योगभाष्योपरि अनेकाः टिकाः सन्ति । तेषु घेरण्डसंहिता टीका अन्यतमा । ग्रन्थे ऽस्मिन् घेरण्डऋ षमहोदयेन शष्यचण्डकपाली प्रतिं उपदेशाः प्रदतवान् । घेरण्डसंहितायां सप्तोपदेशाः सन्ति । सप्तोपदेशेषु 351 श्लोकाः सन्ति । प्रथमोपदेशस्य नाम षटकर्मसाघनप्रकरणम्, अत्र 61 श्लोकाः वद्यन्ते । द्वितीयोपदेशस्य नाम योगासनप्रकरणम्,उपदेशे ऽस्मिन् 44 श्लोकाः सन्ति । मुद्राप्रकरणं नाम तृतीयोपदेशः, अत्र 100 श्लोकाः वद्यन्ते । चतुर्थोपदेशः प्रत्याहारप्रकरणं अ भहिता ऽस्मि, यत्र 5 श्लोकाः एव सन्ति । पञ्चमोपदेशस्य नाम प्राणायामप्रकरणम्, अत्र 96 श्लोकाः वद्यन्ते । ध्यानयोगप्रकरणम् नाम षष्ठोपदेशः अत्र 22 श्लोकाः सन्ति । सप्तमोपदेशस्य नाम समा धयोगप्रकरणम्, अत्र 23 श्लोकाः वद्यन्ते

तदनन्तरं घटनाम शरीरस्य शोधनार्थं सप्तसाधनानि अपेक्ष्यन्ते । सप्तसाधनद्वारा एव घटशोधनं सम्भवति । तदर्थं सप्तसाधन वषये प्रकटितं मुनिना -

नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुनाहङ्कारात्परो रिपुः ।।
नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् । (घसं 1-11)

अस्मिन् संसारे नास्ती अर्थात् मायासमः पाशः, योगसमः श्रेष्ठबलम्, ज्ञानात्परो बन्धुः, अहङ्कारात्परो रिपुः अस्मिन संसारे नास्तीति ।

तदनन्तरं घटनाम शरीरस्य शोधनार्थं सप्तसाधनानि अपेक्ष्यन्ते । सप्तसाधनद्वारा एव घटशोधनं सम्भवति । तदर्थं सप्तसाधन वषये प्रकटितं मुनिना -

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धार्यञ्च लाघवम् ।
प्रत्यक्षञ्च नि र्ळप्तञ्च घटस्य सप्तसाधनम् ।।
षट्कर्मणा शोधनञ्च आसनेन भवेददृढम् ।
मुद्रया स्थरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ।
प्राणायामाल्लघवञ्च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि ।

समा धना च नि र्लप्तं मुक्तिरेवं संशयः ।।इति (घेरण्डसंहिता - 1-1-11)

सप्तसाधनानि यथा -

1.शोधनम्

2.दृढता

3.स्थिरता

4.धैर्यम्

5.लाघवम्

6.प्रत्यक्षम्

7.नि र्लप्तञ्चेति ।

अत्र षट्कर्मणा मलशोधनकार्यम्,आसनेन शरीरस्य दृढता, मुद्रया शरीरस्य स्थिरता, प्रत्याहारेण धीरता, प्राणायामेन शरीरश्य लघुता, प्रत्यक्षेण ध्यानं, नि र्लप्तेन समा ध स द्धर्भ वष्य़तीति नास्ति संशयः इति ग्रन्थकारेण प्रत्यपादि ।

षट्कर्म षट् क्रया नाम्नाऽ प प्रख्याताऽस्ति । षट्कर्मणः कृते चेतन नियमाः वद्यन्ते । वशेषतः यस्य मेद-कफ-श्लेष्मादयोषाः सन्ति सः एव षट्कर्मकरणानन्तरं प्राणायामादयः अभ्यासं करिष्यति । षट्कर्माभ्यासः सर्वेषां कृते अस्ति चेद प , वशेषतः मेद-कफ-श्लेष्मादिरोगपी डतानां जनानां कृते एव षट्कर्माभ्यासः अपे क्षतः । तदुक्तं स्वात्मारामेण -

मेदः श्लेष्मा धकः पूर्वं षट्कर्मा ण समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेतानि दोषाणां समभावतः ।। इति (हटयोगप्रदीरिका - 2-21)

अधुना षट्कर्मणांप्रयोजनीयता वज्ञाते सति कानि च तानि कर्मा ण तद् वषये मन स जिज्ञासा स्वाभा वकतया एव जागर्ति । अतः चण्डकापाळेः मन स एव एषा जिज्ञासा आगता । तस्य जिज्ञासायाः समाधानार्थ घेरण्डनावादि -

धैतिर्वस्तिस्तथा नेतिलौ लकी त्राटकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्मा ण समाचरेत् ।। (घेरण्डसंहिता - 1/12)

ECONSPEAK: A Journal of Advances in Management IT & Social Sciences,
Vol. 12, Issue 6, June 2022 Impact Factor 8.049 ISSN: (2231-4571)
www.skirec.org Email Id: skirec.org@gmail.com

षट्कर्मा ण यथा -

1.धौतिः

2.वस्तिः

3.नेतिः

4.लौ लकी

5.त्राटकम्

6.कपालभातिश्चति

घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापयनं करोतीति, घटशोधनकार मदमुदिष्ट कर्मषट्कं धौत्यादितम् अतिव गोपनीयम् । यतः व चत्रगुणसंधायीति ।

1)धौतिकर्म -

धौतिकर्म वषये मुनिनावादि यत् -

अन्तधौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनण् ।

धौतिं चतु र्वधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ।। इति (घेरण्डसंहिता- 1-14)

धौतिशब्दस्यार्थो भवति प्रक्षालतनम् । अतः शरीरशु द्धकरणस्य सामान्या प्र क्रया धौति इत्युच्यते । मुखादारभ्य गुदापर्यन्तमवस्थितायाः अन्नन लकायाः शु द्धकरणप्र क्रया धौति इत्युच्यते । धौतिकर्म अन्तधौति-दन्तधौति-हृद्धौति-मूलशोधन मत्यनेन रूपेण चतुर्धा वभक्तः । एतासामा प धौतीनां वभागाः वद्यन्ते । उत्तं च मुनिना -

अन्तधौति - वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तधौतिश्चतु र्वधा ।। इति । (घेरण्डसंहिता- 1/14)

दन्तधौति - दन्तमुलं जिह्वामूलं रन्ध्रञ्च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्र पञ्चैते दन्तधौतिं वधीयते ।। इति (घेरण्डसंहिता 1-26)

हृतधौतिः - हृतधौतिं त्रि वधां कुर्याद्दण्डवमनवासना ।। इता (घेरण्डसंहिता 1-36)

मूळशोधनम् - अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ।। इति घेरण्डसंहिता 1-43)

2.वस्तिकर्म -

मूलाधारस्य समीपे वस्तिरस्ति । वस्तिशोधनकार्यं वस्तिकर्म इत्युच्यते । वस्तिकर्म द् व वध - जलवस्ति- शुष्कवस्तिभेदेन तयोः स्थानभेदत्वात् । घेरण्डमुनिना उक्तं -

जलवस्तिः शुष्कवस्तिः स्यादद् व वधा स्मृता ।

जलवस्ति जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं सदा क्षतै ।।

आधारानुसारेण अर्थात् स्थानानुसारेण वस्तिकर्म जलवस्तिस्थलवस्तिरूपेण द् वधा वभक्तः । जले क्रयमाण वस्तिकर्म जलवस्तिः । स्थले क्रयमाण वस्तिकर्म स्थानवस्तिः इति वक्तुं शक्यते ।

3.नेतिकर्म-

षट्कर्मसु तृतीयकर्म भवति नेतिकर्म । उक्तं च मुनिना -

वतास्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।

मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ।। इति । (तत्रैव- 1-51)

अर्थात् वतस्तिपर्यन्तं दीर्घम् अतीवस्निग्धं सूत्रं नासानाले प्रवेशं कृत्वा तं सूत्रं मुखात् निर्गमनं भवति नेतिकर्म इति सद्धपुरूषैः निगद्यन्ते ।

4. त्राटककर्म -

त्राटक व ध वषये उच्यते यत् - अश्रुपतनात् पूर्वक्षणपर्यन्तं निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा यत् सूक्ष्मनिरीक्षणं क्रयते तदेव निरीक्षणकार्यं बुधजनैः त्राटकनाम्ना अ भधीयते । उक्तं यत् -

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मळक्ष्यं निरीक्षयेत् ।

पतन्ति यावदश्रू ण त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ।। इति । (घेरण्डसंहिता - 1-54)

6. कपालभातिकर्म-

कपालभातिः लोहकारस्य भस्त्रावत् शीघ्रतापूर्वकतया कृतौ रेचकपूरकप्राणायामौ कपालभाति क्रया इत्युच्येते । कपालभाति क्रया त्रिधा भवति - वातक्रमकपालभातिः, व्युत्क्रमकपालभातिः, शतीक्रमकपालभातिश्च । मुनिना उक्तं यत् -

वातक्रमेण व्युत्कमेण शीत्क्रमेण वशेषतः ।

भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ।।इति । (घेरण्डसंहिता 1-56)

एवमेव षट्कर्माभ्यासद्वारा वार्द्धकं न जायते, ज्वरा नैव प्रजायते । वशेषतः कफदोषनिवारणं भवेदिति नास्ति संशयः । उक्तं च मुनिना-

न जायते वार्द्धकं च ज्वरा नैव प्रजायते

भवेत्स्वच्छन्ददेहश्र कफदोषं निवारयेत् ।। इति (घेरण्डसंहिता - 1-61)

सहायकग्रन्थसूची

1. एकादशोपनिषद् - भाष्यकारः - आचार्य सत्य प्रयः, संस्कार प्रकाशन, दिल्ली ।
2. गोरक्षसंहिता - संपादक- डां चमनलालगौतम, संस्कृतसंस्थान, ख्वजा कुतुव,वेदनगर, वरेली, 1999
3. घेरण्डसंहिता - सम्पादकः - डां चमनलीलगौतम, संस्कृतसंस्थान, ख्वजा कुतुव, वेद नगर वरेली, 1975 ।
4. घेरण्डसंहिता - हिन्दीभाषानुवादकः- डां राघवेन्दशर्मा राघवः ,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली,2011 ।
5. प्रबन्धरत्नाकरः - डां रमेशचन्द्र शुक्ल, चौखम्बा वद्यभवन, वाराणासी, चतुर्थसंस्करण- 1989 ।
6. पातञ्जळयोगदर्शनम् - स्वामी श्रीब्रह्नालीनमुनिः, चौखम्बासंस्कृतसंस्थानम्, बरेली,उत्तरप्रदेश ।
7. योगदर्शन स्वास्थ्य वज्ञानम् - डां धरणी डुङ्गेलीः, प्रतिभा प्रकाशनम् ,दिळ्ळी , 2014
8. हठयोगप्रदी पका - हिन्दी टीकाकार - डां चमनलाल गौतम, संस्कृत संस्थान, बरेली, उत्तरप्रदेश ।
9. हठयोग सभी के लए - राजश्र्वरी रमन, दिल्ली, प्रथम संस्करण - 2009 ।
10. संस्कृत हिन्दी कोश - वामन शवराम आप्टे, भारतीय वद्याप्रकाशनम्, दिल्ली,1910 ।