

योग ग्रन्थों में वर्णित 'बस्ति क्रिया' का चिकित्सीय स्वरूप

देवेश कुमार
ऊधम सिंह

शोध सार- वर्तमान समय में मनुष्य की दिनचर्या एवं आहार-विहार में बहुत अधिक परिवर्तन हुआ है, जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य में नकारात्मक असर पड़ा है। इस नकारात्मक प्रभाव से मनुष्य में अनेक तरह के रोग उत्पन्न हो रहे हैं। इन रोगों से मुक्ति के लिए व्यक्ति विभिन्न प्रकार की औषधियों का सेवन करता है ये औषधियाँ तत्काल प्रभाव से आराम तो देती हैं किन्तु कुछ समय पश्चात इनका दुष्प्रभाव शरीर पर दिखने लगता है जो नए रोग के रूप में सामने आता है। योग ग्रन्थों में विभिन्न रोगों से बचाव हेतु उपाय किसी न किसी रूप में बताए गए हैं। बस्ति क्रिया भी इनमें से एक है। हठयोग के मुख्यतः सभी ग्रन्थों में षट्कर्म के अंतर्गत बस्ति क्रिया का वर्णन मिलता है जिसे वात दोष के लिए मुख्य चिकित्सा कहा जाता है। प्राचीन ऋषियों ने तत्कालीन परिस्थितियों के अनुसार बस्ति के लाभों का वर्णन किया था किन्तु वर्तमान में अनेक शोधों से पता चला है की बस्ति के शास्त्रीय गुणों के अतिरिक्त अन्य चिकित्सीय लाभ भी हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में बस्ति क्रिया के चिकित्सीय रूप को सुझाया गया है जिसके अनुपालन से समाज को स्वास्थ्य लाभ प्रदान हो सके।

बीज शब्द - योग, बस्ति, रोग, चिकित्सा, समाज।

प्रस्तावना- पुरातन काल में ऋषि-मुनि ही योग का अभ्यास करते थे किन्तु समय के साथ-साथ यह योगविद्या जन मानस के सामने प्रकट हुई और वर्तमान में गृहस्थ व्यक्ति भी योग को अपनाने लगे। समय परिवर्तन का ऐसा असर हुआ कि योग के अभ्यासों को लोग चिकित्सा के रूप में अपनाकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। हठयोग के अन्तर्गत षट्कर्म, आसन तथा प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान आदि योगाभ्यासों के माध्यम से शरीर की स्वास्थ्यता व मानसिक आध्यात्मिकता के साथ समाधि के रूप में मोक्ष प्राप्ति की बात कही गई है। हठयोग में ही षट्कर्मों का वर्णन मिलता है जिसमें शुद्धि क्रियाओं द्वारा शरीर का शोधन किया जाता है। शरीर में उपस्थित मल को शरीर से निष्काषित करने वाले कर्मों को षट्कर्म की संज्ञा दी जाती है।

घेरण्ड संहिता में वर्णित है कि-

षट्कर्मणा शोधनं च ॥घेरण्ड संहिता 10 ॥

अर्थात् षट्कर्मों के अभ्यास से शारीरिक शोधन होता है। जिससे शरीर की नाड़ियों का मल निकल जाता है और शरीर मल रहित होकर स्वस्थ हो जाता है।

स्वामी स्वात्माराम जी कहते हैं कि-

मेदः श्लेश्माधिकः पूर्वषट्कर्मणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नचरेत्तानिदोषाणां समभावतः ॥हठप्रदीपिका 2/21 ॥

अर्थात् जो व्यक्ति मोटे, श्लेष्म प्रवृत्ति वाले हैं शरीर में कफ की मात्रा अधिक है, जिनमें आलस्य भरा हुआ है, उन्हें षट्कर्म का अभ्यास करना चाहिए एवं जिनके त्रिदोष समान अवस्था में हैं उन्हें षट्कर्मों की आवश्यकता नहीं है। उपरोक्त तथ्यों से यह स्पष्ट है की योगाचार्यों ने षट्कर्मों के अभ्यास का प्रतिपादन शरीर से मल निकालने एवं शरीर शोधन हेतु किया है। किन्तु वर्तमान समय में षट्कर्मों को न केवल शोधन के लिए वरन् विभिन्न प्रकार के रोगों की चिकित्सा के लिए अपनाया जा रहा है।

घेरण्ड संहिता के अनुसार-

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिः लौलिकी त्राटकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्मणि समाचरेत् ॥ घेरण्ड संहिता1/12 ॥

अर्थात् धौति, वस्ति, नेति, नौलि व त्राटक तथा कपालभाति ये छः शोधन कर्म हैं।

हठप्रदीपिका के अनुसार -

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्मणि प्रचक्षते ॥ हठप्रदीपिका 2/22 ॥

अर्थात् धौति, वस्ति तथा नेति, त्राटक, नौलि, तथा कपालभाति। यहाँ पर त्राटक को नौलि से पहले रखा गया है किन्तु विधि समान ही है।

हठरत्नावली के अनुसार -

चक्रि नौलिर्धौतिनेतिबस्तिश्च गजकरिणी ।

त्राटकं मस्तकभ्रांतिः कर्मणाप्यष्टौ प्रचक्षते ॥हठरत्नावली 1/26 ॥

अर्थात् चक्री, नौलि, धौति, नेति, बस्ति, गजकरिणी, त्राटक, तथा मस्तकभ्रांति, ये अष्टकर्म हैं।

बस्ति क्रिया का नाम वस्ति भी है इसका नाम वस्ति रखने का एक कारण यह है कि सामान्य रूप से उदर के निचले भाग पेट, श्रोणि तथा मूत्राशय को वस्ति प्रदेश कहा

जाता है। सामान्यतः गुदा मार्ग या अधोमार्ग में जल को प्रवेश कराकर बड़ी आंत की सफाई करने की प्रक्रिया को बस्ति कहा जाता है। बस्ति कर्म के माध्यम से हम शरीर के निचले भाग की अर्थात् बस्ति प्रदेश की सफाई करते हैं।

बस्ति के प्रकार- हठयोग के ग्रन्थों में बस्ति के प्रकार भिन्न-भिन्न बताए गए हैं जैसे हठप्रदीपिका में स्वामी स्वात्माराम जी केवल जल बस्ति की बात करते हैं-

नाभिदघ्नजले पायुन्यस्तनलोकटासनः ।

आधाराकुंचनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत ॥ हठप्रदीपिका 2/27 ॥

उपरोक्त विधि से स्पष्ट प्रतीत होता है कि यहाँ जल बस्ति की बात हो रही है। इसके अतिरिक्त स्वामी जी ने अन्य किसी प्रकार की बस्ति की चर्चा नहीं की है।

श्रीनिवास योगी जी बताते हैं-

बस्तिस्तु द्विविधो प्रोक्तः जलवायुप्रभेदतः ।

चक्रि कृत्वा यथाशक्त्या बस्तिच्चौव तु कारयेत् ॥ हठरत्नावली 1/43 ॥

अर्थात् बस्ति क्रिया, जल बस्ति और वायु बस्ति के रूप में दो प्रकार की होती हैं।

घेरण्ड ऋषि भी जल बस्ति और स्थल बस्ति (शुष्क बस्ति) के रूप में दो ही प्रकारों का वर्णन करते हैं जैसे-

जल वस्तिः शुष्कस्तिर्वस्ती च द्विविधौ स्मृतौ ।

जल वस्ति जले कुर्याच्छुवस्ति सदा क्षितौ ॥ घेरण्ड संहिता 1/45 ॥

उपरोक्त तथ्यों से ये तो स्पष्ट हो जाता है कि योग ग्रन्थों में बस्ति कर्म के दो ही प्रकार हैं।

बस्ति की विधि- जैसा की विदित है बस्ति के दो प्रकार हैं जल बस्ति और स्थल बस्ति। जल बस्ति का अभ्यास बहते जल (नदी, नहर) में तथा स्थल बस्ति का अभ्यास भूमि (धरती) पर किया जाता है। योग ग्रन्थों में जल बस्ति की विधि सामान्यतः इस प्रकार बतायी है कि नाभि तक जल में खड़े होकर उत्कटासन में गुदा मार्ग का आकुंचन-प्रसारण करें और गुदा मार्ग से जल को ऊपर की ओर खींचें तथा कुछ क्षण रोक कर गुदा द्वार से ही जल को बाहर की ओर निकाल दें यह जल बस्ति की विधि है इस क्रिया को बहते हुए जल में करना ज्यादा अच्छा होता है जैसे नदी या नहर आदि में। यदि व्यक्ति सामान्य रूप से इस विधि को करने में असमर्थ है तो वह गुदा मार्ग में रबर की

ट्यूब डालकर भी इस क्रिया को सम्पन्न कर सकता है ।

स्थल बस्ति की विधि को महर्षि घेरण्ड इस प्रकार बताते हैं-

पश्चिमोत्तानतो वस्तिं चालयित्वा शनैः शनैः ।

अश्विनीमुद्रया पायुमाकूच्यतेत्प्रासारयेत् ॥घेरण्ड संहिता 1/48 ॥

अर्थात् पश्चिमोत्तान आसन में बैठकर अश्विनी मुद्रा के जैसे गुदा का आकुंचन एवं प्रसारण करना चाहिए । ये स्थल बस्ति की विधि है ।

सावधानियाँ - बस्ति क्रिया करते समय एवं बाद की कुछ सावधानियाँ हैं जैसे-

- जिस स्थान पर बस्ति क्रिया की जाती है वह साफ सुथरा होना चाहिए ।
- यह सुनिश्चित कर लें की नदी या नहर में स्वच्छ जल आ रहा हो । रेत, मिट्टी या अन्य घास आदि के टुकड़े न आ रहे हों ।
- बस्ति कर्म को बहते जल में करना चाहिए जिससे निकलने वाला मल जल के साथ ही बह जाए ।
- बस्ति क्रिया को सदैव योग चिकित्सक की निगरानी में ही करना चाहिए ।
- बस्ति क्रिया को खाली पेट होने पर ही करना चाहिए ।
- जिन व्यक्तियों के गुदा मार्ग में किसी भी प्रकार के फुंसी-फोड़ा या अन्य घाव हो तो उन्हें बस्ति का अभ्यास नहीं करना है ।
- बस्ति करने के तुरंत बाद स्नान करना चाहिए ।
- हल्का, चिकना, व सुपाच्य भोजन करना चाहिए ।
- हर्निया रोग से पीडित व्यक्ति को बस्ति क्रिया का अभ्यास वर्जित है ।
- बस्ति क्रिया करने के लगभग 72 मिनट तक कुछ खाना नहीं चाहिए ।

बस्ति का चिकित्सीय स्वरूप- योगाचार्यों ने योग ग्रन्थों में बस्ति क्रिया के विभिन्न चिकित्सीय लाभों का वर्णन किया है ।

हठयोगप्रदीपिका में बताया है-

गुल्मप्लीहोंदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।

बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥हठप्रदीपिका 2/28 ॥

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कांति दहनप्रदीप्तिम् ।

अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यसमनं जलबस्तिकर्म ॥हठप्रदीपिका 2/29 ॥

अर्थात् बस्ति कर्म से वायुगोला अर्थात् उदरीय गैस, प्लीहा या तिल्ली,

जलोदर(उदर में जल का रहना) तथा वात, पित्त एवं कफ आदि से संबन्धित रोग ठीक हो जाते हैं। जल बस्ति से त्रिदोष अथवा कफ, वात तथा पित्त का असंतुलन ठीक हो जाता है। धातु और इंद्रियों में प्रसन्नता की अनुभूति होती है, जठराग्नि तीव्र हो जाती है जिससे भोजन का अच्छे से पाचन होता है, शरीर में कांति अर्थात् शरीर में चमक आती है।

घेरण्ड संहिता में बस्ति के चिकित्सीय लाभों को इस प्रकार बताया है-
 प्रमेहं च उदवर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
 भवेत्सवच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥घेरण्ड संहिता 1/47 ॥

अर्थात् प्रमेह या गोनोरिया, उदावर्त अथवा अपान वायु का ऊपर की ओर आना, क्रूर वायु अथवा अपान वायु की विकृति का संतुलन तथा शरीर कामदेवता के समान सुन्दर हो जाता है। नाड़ी तंत्र अथवा स्नायु तंत्र में संवेदना एवं शक्ति का अनुभव होने लगता है। फुंसी-फोड़े, चर्म रोग तथा सूखा एग्जीमा आदि रोग समाप्त हो जाते हैं। स्थल बस्ति के अभ्यास से मिलने वाले लाभ के रूप में घेरण्ड ऋषि बताते हैं कि कोष्ठ दोष अर्थात् कब्ज की समस्या समाप्त हो जाती है। जठराग्नि तीव्र हो जाती है तथा वायु दोष आमवात का नाश हो जाता है।

हठरत्नावली में श्री निवास योगी जी जल बस्ति का लाभ बताते हैं कि-
 गुल्मप्लीहोंदरं वापि वातपित्तकफादिकम् ।

बस्तिकर्मप्रभावेन ध्यावन्त्येव न संशयः ॥ हठरत्नावली 1/48 ॥

अर्थात् वायुगोला अर्थात् पेट में गैस, उदर में जल का रहना, वात, पित्त तथा कफ प्रकार के रोगों का नाश होता है। धातुओं का पोषण, इंद्रियों का शोधन, शरीर में कांति अर्थात् तेज आता है तथा जठराग्नि तीव्र होती है तथा पुराने वात (वायु) रोगों का नाश होता है।

हठतत्वकौमुदी में सुंदरदेव जी बताते हैं-
 धात्विन्द्रियान्तरूकरणप्रसादं गुलमोदरप्लीह मलापहरम् ।
 कान्त्याग्निं कृत् सर्वगदान् निहन्यादभ्यास्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ हठतत्वकौमुदी
 8/6 ॥

अर्थात् बस्ति के अभ्यास से धातु एवं इंद्रियों के रोगों में लाभ मिलता है, गुल्म अर्थात् पेट में गैस बनना, प्लीहा अथवा स्प्लीन एवं उदर के सभी पुराने रोग ठीक हो जाते हैं। उपरोक्त शास्त्रीय लाभों के अतिरिक्त नवीन शोधों से भी बस्ति के

लाभों की जानकारी प्राप्त होती है। जैसे शोधकर्ता राहुल और अन्य (2016) ने अपनी शोध में पाया कि सेरिब्रल पाल्सी से पीड़ित रोगियों में योग बस्ति के अभ्यास से लाभ होता है। शोधकर्ता दक्ष राठौड़ एवं कल्पेश दत्तानि (2017) ने अपनी शोध में पाया कि आर्थराइटिस अथवा घुटने के दर्द में बस्ति क्रिया के अभ्यास से लाभ मिलता है। शोधकर्ता प्रदीप कुमार एवं अनीता पटेल (2018) ने अपनी शोध में पाया कि गुगगुलू औषधि के साथ जल बस्ति क्रिया से पीठ दर्द में आराम मिलता है।

निष्कर्ष तृ योग ग्रन्थों में शोधन कर्मों अर्थात् षड्कर्मों के अन्तर्गत बस्ति क्रिया का प्रयोजन बताया गया है जिसके अभ्यास से विभिन्न रोगों से बचाव की जानकारी ऋषियों ने दी है। तात्कालिक समय में वह जानकारी ऋषियों ने इस उद्देश्य से बताई थी कि साधक रोगों से बचा रहे किन्तु वर्तमान में बस्ति क्रिया के माध्यम से विभिन्न आधुनिक रोगों की चिकित्सा की जा रही है, जिसकी पुष्टि उपरोक्त वर्तमानिक शोधों से हो रही है। इससे स्पष्ट होता है की बस्ति क्रिया का प्रयोजन मात्र शोधन तक ही सीमित न रहकर चिकित्सीय भी है। इसलिए बस्ति क्रिया का प्रयोजन शारीरिक शुद्धि के साथ-साथ आधुनिक चिकित्सा में भी व्यापक रूप से किया जा सकता है।

संदर्भ -

- Gharote M.L. (2012). Hathatvatvakaumudi (2nded.) The Lonavala Yoga Institute (India). B-17, Rachna Gardens, Bhangarwadi, Lonavala (India) 410401.
- Gharote M.L., Devnath P., Jha V.kant (2012). Hatharatnavali (4thed.) The Lonavala Yoga Institute (India). B-17, Rachna Gardens, Bhangarwadi, Lonavala (India) 410401.
- Ghush R. and et al. (2016), clinical study on the management of cerebral palsy with yoga basti (medical enema). J. Res. Tradit. Medicine, May - Jun 2016, Vol 2 (3) P- 62-69. DOI: 10.21276/jrtm.2016/162
- Moharana P. and Anita P. (2018), effect of trayodoshang, guggulu and yoga basti in the management of lower back pain with special

reference to Gridhrisi, International Journal of health and research 2018, vol.8(12) P- 167-173.

- Rathod D. and Dattani K. (२०१७), Effect basti in sandhivata wsr to osteoarthritis of knee joints, International journal of Ayurved medicine, 2017, 8(2), P-73-79.
- सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द(2011), घेरण्ड संहिता (2दकमक.). योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत ।
- गोयन्दका हरिकृष्णदास (सं.2075) पतंजली योगदर्शन, गीताप्रेस गोरखपुर, गोरखपुर ।
- स्वामी दिगम्बर जी व झा डॉ. पीताम्बर (2017), हठप्रदीपिका. स्वामी कुवल्यानन्द मार्ग लोनावाला कैवल्यधाम, पुणे महाराष्ट्र ।
- सरस्वती स्वामी शिवानन्द (2010), योग से रोग निवारण, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली ।
- गोयन्दका हरिकृष्ण दास (सं. 2074), पातंजल योगदर्शन, गोविंदभवन कार्यालय कोलकाता का संस्थान, गीताप्रेस गोरखपुर, गोरखपुर ।
- स्वामी रामसुखदास (सं.2074), गीता प्रबोधनी, गोविंदभवन कार्यालय कोलकाता का संस्थान, गीताप्रेस गोरखपुर, गोरखपुर ।
- दीप देवीसहाय पाण्डेय (2018), पातंजलयोगदर्शनम् (2दक मक.) चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान 38 यू.ए. जवाहर नगर, बंगलो रोड, दिल्ली -110007.
- सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, (2011) घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत पृ.स. 84

