

# रस योग क्रिया (रसक्रिया योग) द्वारा अनिद्रा पर प्रभाव

## सारांश

वर्तमान समाज में अनेकों प्रकार की मानसिक बीमारियाँ देखने में आ रही हैं उनमें से अनिद्रा नामक रोग भी है । इसके कई कारण हैं उनमें से एक कारण है, हर जगह हर स्थिति स्कूल, कॉलेज, व्यापार नौकरी पदवी पाने में दूसरे से आगे निकलने की चाह इसी चाह ने कि वजह से व्यक्ति दिन रात एक करता रहता है । अपने स्वयं के प्रति सोने का समय भी नहीं निकाल रहा होता है और धीरे-धीरे अनिन्द्रा से पीड़ित हो जाता है दूसरा कारण अहंकार है । छोटी-छोटी बातों में क्रोध, चिड़चिड़ाना व दूसरों से घृणा करना ईर्ष्या करना, लालच करना, यह धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं और बीमारी का रूप ले लेते हैं । चिन्ता, शोक, भय, क्रोध, दुख दिन में सोना और रात्रि में जागना इनसे खाया हुआ पथ्य ( हितकर ) आहार भी ठीक से नहीं पचता परिवारिक के सदस्यों के प्रति अलगाव अपने स्वयं के प्रति सोने का समय भी नहीं निकाल रहा होता है और धीरे-धीरे अनिद्रा से पीड़ित हो जाता है । इससे छुटकारा पाने के लिये तरह-तरह की दवाओं का सेवन करता रहाता है एवं कुछ समय पश्चात अनेकों शारीरिक बीमारियों का शिकार हो जाता है । आयुर्वेद के सद्दान्तों के अनुसार शारीरिक मूल धातुओं बात, पित्त, कफ का सामान्य अवस्था में रहना शारीरिक स्वास्थ्य दर्शाता है और तीन मानसिक मूल गुणों सत्व, रज, तम का अपने-अपने स्वाभाविक क्रिया कलाप की सीमाओं का पालन न करना मानसिक स्वास्थ्य दर्शाता है ।

## अनिल नागले

एम. डी. आयु.  
विभागाध्यक्ष रस शास्त्र विभाग  
पं. के. एल. एस. आयु. कॉलेज  
भोपाल, भारत

## माया नागले

एम.एससी.बॉटनी, योग  
व्याख्याता पा. ऊ. मा. वि.  
अहीर खेड़ा खरगोन, भारत

## प्रस्तावना

यदि हम केवल काम करते चले जावें और निद्रा न लेवें तो एक समय आवेगा जब हिमारा शरीर और मस्तिष्क दोनों काम करने के आयोग्य हो जावेंगे और तब हम पागल से हो जावेंगे ।

घरों में मातायें अपने सोते हुए बच्चों को जगाकर दुग्ध पिलाती हैं । या खाना खिलाती हैं क्योंकि वे भूखें सोये होते हैं । ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि दूध और भोजन से निद्रा अधिक बलप्रद एवं आवश्यक हैं ।

कुछ विद्यार्थी रात-रात भर अध्ययन करते रहते हैं और अपनी नींद को भगाने के लिये चाय पान में अधिकता करके नींद को दूर - दूर रखते हैं । ऐसा नहीं करना चाहिए अध्ययन हेतु रात्रि तीन बजे के बाद का समय सर्वोत्तम है । स्मरण रखना चाहिए तीन घंटे की गाढ़ी नींद आठ घंटे की उथली व सपनों वाली नींद से कहीं अधिक अच्छी है ।

## रस योग क्रिया एक परिचय

आयुर्वेद को जीवन का विज्ञान कहा गया है क्योंकि इसमें सर्वप्रथम सुखमय दीर्घ जीवन की कामना की गई है । आरोग्य पूर्ण सुखमय जीवन जीते हुए अन्त में जीवन के चरम लक्ष्य परलोक की प्राप्ति (मोक्ष) का मार्ग इसमें निर्दिष्ट है । भोगों के कारण शरीर नश्वर है अतः यत्न पूर्वक इसकी रक्षा करनी चाहिए । मोक्ष तत्व ज्ञान से ही सम्भव है और तत्व ज्ञान सतत दीर्घ अभ्यास (योगाभ्यास ) से तथा अभ्यास स्थिर दृढ़ ( रोगमुक्त स्वस्थ ) शरीर से अतः पिण्ड ( शरीर ) में स्थिरता का उपाय ढूँढना चाहिये ।

रसो वैसः के सिद्धान्तानुसार ही तत्व दृष्टा अध्यात्म चिन्तकों ने पारद एवं आत्मा में समानता का अनुभव किया तथा रसतत्वज्ञ एवं आत्मज्ञानी दोनों सुक्ष्मदर्शी माने गये थे ।

चतुर्विध पुरुषार्थ की सिद्धि के लिये कहा गया है कि नष्ट राज्य की पुनः प्राप्ति धर्म एवं अर्थ का उपयोग दीर्घ आयु एवं युवावस्था की प्राप्ति तिथा मोक्ष चाहने वालों को मुक्ति का इन चारों ( धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की उपलब्धि इसमें निहित है ।

शिव पार्वती से कहते हैं अभ्रक तुम्हारा बीज है और मेरा बीज पारद है । हे देवी इन दोनों का मिलना मृत्यु और दरिद्रता का नाशक है ।

परमेश्वर ( शिव ) ने पार्वती को विस्तार पूर्वक समझाया है। हे देवियों की देवी यह कर्मयोग ( क्रिया विधि ) से शरीर की स्थिरता प्राप्त होती है। यह कर्म योग दो प्रकार का है। रस ( पारद ) और वायु (प्राणवायु)। हे भैरवि पारद और पवन मूर्छित होने पर रोगों का हरण करते हैं। स्वयं मृत होने पर जिलाते हैं और बढ़ होने पर आकाश में चलने की शक्ति देते हैं।

### आयुर्वेदा शास्त्रानुसार

निद्रा का ना आना अनिद्रा और निद्रानाश कहलाता है। निद्रानाश वात प्रकोप, पित्त प्रकोप, मनस्ताप, धातुक्षय और अभिधात से उत्पन्न होता है।

आचार्य चरक के अनुसार कायविराघन, उपवास वमन भय चिन्ता क्रोध धूम व्यायाम रक्कमोक्षण असुख शैय्या सत्वगुण की वृद्धि तमो गुण का नाश निद्रा नाश के हेतु है। इसके अतिरिक्त कार्य काल विकार प्रकृति और वायु भी निद्रानाश के कारण है।

निद्रानाश के परिणाम इस प्रकार हैं कि अंगमर्द षिरो गौरव जूम्मा भारीपन ग्लानि भ्रम आशक्ति तन्द्रा और वात जन्य रोग होते हैं।

ब्राम्हाण्ड नाम से जाना जाने वाला इस शरीर में साढ़े तीन लाख ( 3,50,000 ) नाड़ियाँ हैं। प्रधान रूप से चौदह नाड़ियाँ ही मुख्य हैं। इन चौदह नाड़ियों में भी तीन प्रमुख हैं ( ईडा, पिंगला, सुशुम्ना ) इनमें भी एक मात्र सुशुम्ना ही प्रमुख है। चन्द्र सूर्य एवं अग्नि स्वरूप वाली अधोमुखी कमल तन्तु के समान ( सुक्ष्म ) वे नाड़ियाँ मेरुदण्ड का आश्रय लेकर स्थित हैं।

जो बुद्धिमान साधक जिह्वा को तालूमूल में दृढ़ता से लगाकर प्राणवायु का पान करता है। उसके सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

निद्रा का संबंध मेरुदण्ड के निचले भाग से भी है। शरीर में स्थित सप्त धातु-रस, रक्त, माँस मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र इन धातुओं शुक्र का स्थान समस्त शरीर के साथ शरीर एवं मुलाधार में है। यहीं पर कुण्डलिनी का स्थान है। प्रत्येक व्यक्ति को कुण्डलिनी के बारे में अवश्य जानना चाहिये क्योंकि यह मानव की उच्च चेतना का प्रतीक है। पुरुष के शरीर में इसकी स्थिति मूत्राशन और मलाशय के बीच में पेरीनियम में स्थित है इसे पीनियल बाडी भी कहते हैं। ( स्त्रियों के शरीर में यह गर्भाशय ग्रीवा में सर्विक्स ) में स्थित है। वस्तुतः यह केन्द्र एक स्थूल संरचना है जिसे मूलाधार चक्र कहते हैं।

शरीर में असंख्य चक्र हैं इनमें शड चक्र प्रमुख है चक्र प्रमुख है मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत विशुद्धि आज्ञा चक्र, एवं इसके ऊपर बिन्दु व सहस्रार चक्र है। आज्ञा चक्र दोनों भृकुटी के मध्य ठीक पीछे रीढ़ की हड्डी के ऊपर स्थित है एवं यहीं पर मन की सत्ता भी है। यह स्थान मस्तिष्क के बीचों बीच स्थित है इसका संबंध पीनियल ग्रंथि से है।

### उपाय

बाईं करवट सरल रेखा में लेटना सर्वोत्तम है इससे श्वास नली सीधी रहती है और शरीर में प्राण वायु का संचार बेरोक टोक होता है जिसका एक वैज्ञानिक कारण है शरीर में बाईं ओर की नाड़ियों को ईडा तथा दाहिनी ओर की नाड़ियों को पिंगला कहते हैं। ईडा में चन्द्र और पिंगला में सूर्य की कामना की जाती है। अतः

रात में बायीं करवट सोने से प्राण वायु दाहिने नासापुट से स्वभावतः भीतर प्रवेश करता है जिससे सूर्य की शक्ति मिलती है। इस प्रकार चन्द्रमा कि ठंडक के साथ सूर्य की उष्णता मिलने से मनुष्य की प्रकृति में साम्य रहता है।

### रसयोग क्रिया विधि

इस विधि को करने के लिये स्वच्छ एवं हवादार स्थान को चुनिये घर का खिड़कियों वाला कमरा या छत-अथवा आँगन या घर का पीछे का खाली स्थान होना चाहिये। समय सूर्योदय से पूर्व संध्या सूर्यास्त पश्चात जब पेट बाली है। स्वयं को खुशमिजाज रखते हुए अभ्यास आराम कर सकते हैं।

### रस क्रियाविधि

#### प्रथम

आँखों को बन्द करके पूरा ध्यान श्वासों पर रहे 1,2,3,4 गिनती तक पूरक करें अर्थात् श्वास को धीरे-धीरे अन्दर लें पेट बाहर फूलता हुआ रहे तथा कुम्भक करे 1,2,3,4 गिनती तक श्वास को अन्दर रोकें रहे इस समय पेट सामने फूलता रहे पुनः श्वास धीरे-धीरे बाहर छोड़ें 1,2,3,4,5,6 पेट अंदर सिकुड़ता रहे। बाहर कुम्भक 1,2 गिनती तक रूकें। जिह्वा तालू से चिपकी रहे इस तरह से 20 बार होना चाहिये।

पुनः सामान्य श्वास चलती रहे आराम मिलने पर सामान्य स्वाश होने पर दुबारा 20 पुनः आराम तिबारा 20 बार एवं पुनः आराम।

#### द्वितीय

किसी आराम देह आसन में बैठे कर आँखें बन्द करें एवं सामान्य श्वास के साथ सामने देखें आँखों के मध्य देखने कि क्रिया पुरु करें कोई विचार या दृश्य मन में आने से रोके यदि आ भी जावे तो उसमें रमें नहीं केवल देखने में की क्रिया जारी रखें समय 15 मिनट से 30 मिनट तक समय फिर धीरे - धीरे बढ़ाया भी जा सकता है।

#### तृतीय

आराम से लेट जावें श्वास सामान्य लेते रहें महसूस करें आती हुई प्वास आपके लिये ऊर्जा दे रही है। जाती हुई श्वास सम्पूर्ण शरीर को आराम दे रही है। रात्रि सोते समय ठंडे जल से हाथ मुह धो लें एवं दाहिने करवट पर सरल रेखा में आराम देह हों भूमि अथवा लकड़ी के बने पलंग पर ही लेटें।

#### आहार

सुपाच्य, हल्का, ताजा होना चाहिये रात्रि में खिचड़ी का उपयोग भोजन में करें सोने से पूर्व हेम दूध या हेमजल भी लेना चाहिये।

#### हेम जल निर्माण विधि

एक मिट्टी के घड़े में जल भरें उसके गले में दो छिद्र आमने - सामने कर उसमें एक लकड़ी अथवा छडत्र में धागे के माध्यम से सोने ( स्वर्ण ) एवं चाँदी के छल्ले जल में लटका दें रात्रि पर्यन्त खुले आकाश में रखें सुबह से 1 गिलास की मात्रा में इस जल का सेवन करें।

#### संदर्भ ग्रंथ

1. मात्रया प्यभ्यवहतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति।  
चिन्ता शोक भय क्रोध दुःख ष या प्रजागरैः ॥ च.वि.  
2/12
2. इति धन शरीर भोगान मत्वा अनित्यान् सदैव यतनियम्।

- मुक्तौ, सा च ज्ञानात् तच्चाभ्यासात् स च स्थिरे देहे ॥  
र.ह.त. 1/10
3. यथा रसस्तथा हयात्मा यथा आत्मा तथा रसः ।  
आत्म विद रसविच्चैव द्वाविमो सूक्ष्मदर्षिणो ॥  
रसोपनिषद
  4. शङ् दर्षने पि मुक्तिस्तु दर्षिता पिण्डपातने ।  
करामलक वत्सापि प्रत्यक्षा नोपलभ्यते ।  
तस्मात् रक्ष्येत्पिण्डं रसैष्वैय रसायनैः ॥ इति रसेश्वर  
दर्षनम् 1/3
  5. अभ्रक सत्व बीजं तु मम बीजं तु पारदः ।  
अनयोर्मेलनं देवि मृत्युदारिद्रयनाशनम् ॥ रसश्रवर दर्षन  
1/7-8
  6. कर्मयोगेण देवेषु प्राप्यते पिण्ड धारणम् ।  
रसश्च पवन च्छ्रेति कर्मयोगो द्विधा स्मृतः ॥  
मूर्च्छितो हरति व्याधीन्मृतो जीव यति स्वियम् ।  
बद्ध खेचरतां कुर्याद्रसो वायुश्च भेरवि ॥ इति ॥
  7. रसेश्वर दर्षन । निन्द्रनाशो निलात् पित्तान्मनस्तापात्  
क्षयादपि ।  
संभवत्य भिधाताच्य प्रत्यनीकैः प्रषाम्यति ॥ चरक  
रसनाम तालुमूले यः स्थापयित्वा विचक्षणः ।  
पिवेत् प्राणानिलमं तस्य रोगाणां संज्ञयो भवेत् ॥  
शिवसंहिता 2/80  
चरक संहिता श्री चक्रपाणि दत्त विरयिता अयुर्वेद  
दीपिका हिन्दी व्याख्याकार श्री प. काशीनाथ शास्त्री  
चौखम्भा संस्कृत संस्थान छः संस्करण 2000
  9. शिवसंहिता स्वामी महेशानन्दजी कैवल्य धाम श्री  
मनमाधव योग मंदिर समिति कैवल्यधामलोनावला,  
प्रथम हिन्दी संस्कृभ्या विजया दशमी 19 अक्टूबर 1999
  10. रसेष्वर दर्षनम् :- सर्व दर्षन संग्रह माधवाचार्य कृतः  
सपरिषिष्ट प्रकाषक हिन्दी भाश्योपेतः प्रो. उमाषंकर  
षर्मा ऋशि ।
  11. घेरण्ड संहिता स्वामि दिगम्बरनी और डॉ. एस. एस.  
गरौते द्वितीय संस्करण अप्रैल 1997 कैवल्यधाम डॉ.  
एस. एम. व्यास एवं समिति लोनावल ( भारत )
  12. रस हृदय तंत्र
  13. रसोपनिषद