



सबै धर्मको साधन अष्टाङ्ग योग



सबै धर्मको साधन - अष्टांग योग

सच्चिदानन्द भगवान्को जय !

योग आर्यावर्तको अमूल्य सम्पत्ति हो । वास्तवमा भन्ने हो भने समस्त दर्शनशास्त्र महर्षिहरुको योग विद्याकै चमत्कार हो । स्मृति, पुराण, आयुर्वेद चिकित्सा, ज्योतिषादि शास्त्र, समस्त विद्या योगाभ्यासजन्ये ऋतम्भरा प्रज्ञाको मधुर र मनोहर फल हो ।

यदि व्यक्तिले कुनै पनि कार्य सफल पार्नु छ भने एकाग्रतामै आउनु पर्दछ । श्रुति भन्दछ - " धर्म चर" धर्मको अनुष्ठान गर । यो अनुष्ठान तीन अंगमा विभक्त छ - यज्ञ, तप र दान । यसमा पनि मुख्य स्थान यज्ञको छ-

यज्ञदानतपः कर्म न त्याज्यां कार्यमेव तत् ।

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥

यज्ञ, दान, तपस्यारूप कर्म त्यागनु हुँदैन । त्यो कर्तव्य नै हो । त्यो कर्म नगरे विद्वानले बाहिर गर्ने पावन कर्म नै के छ र ?

उक्त कर्म गर्न भगवान्को आदेश छ-

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते । ६ । ३

योगमा आरूढ हुने इच्छा भएका मुनिका निमित्त निष्काम कर्म कारण छ, त्यो योगारूढ व्यक्तिका निमित्त मानसिक शान्ति कारण हुन्छ ।

उक्त तीन यज्ञ, दान, तप मध्ये यज्ञलाई प्रथम स्थान दिनु भयो । यज्ञ तीन प्रकारको छ- कर्म यज्ञ, उपासना यज्ञ र ज्ञान यज्ञ । यी त्रिविध यज्ञ केवल योगमा अवलम्बित छ ।

१) कर्म यज्ञ - अनन्त क्रियाहरुमा अवलम्बन छ- यस क्रियाहरुमा वेद मन्त्रको उच्चारणमा शब्द, वर्ण र स्वरको मूल हुने हृदय, यस विषयमा जानकार व्यक्तिको जरुरी छ ।

२) उपासना यज्ञ - यमा भने भक्तिलाई जीवनी शक्ति र योगलाई शरीर मानेको छ । जुन प्रकार शरीर बिना आत्माको कुनै पनि भोग सिद्ध हुन सक्दैन, ठीक उपासनाको कुनै पनि अंश योगको सहायता विना निष्पन्न हुन सक्दैन ।

जस्तो सर्वव्यापक जीवको हृदय विहारि परमात्मा, विविध वृत्तिरङ्गहरुले गर्दा अन्तःकरण रूपी जलाशयमा चञ्चल हुन पुग्दा मानिसको हृदयमा नै हराउँदछ, यही मानवको परमात्माबाट टाढा हुनु हो । यदि साधकले उपाय कौशलद्वारा आफ्नो अन्तःकरणको समस्त वृत्तिहरु शान्त गर्न सके भने परमात्मा प्रकट हुनुहुन्छ, अर्थात् जस्तो जलाशयमा परेको सूर्यको प्रतिविम्ब जब वायु स्थिर हुन जान्छ तब स्पष्ट दर्शन हुन्छ, त्यस्तै परमात्मा पनि जीवनको समीपमा हुन्छ । यहि शान्त चित्तमा परमात्माका प्रादुर्भावरूप समीप अवस्थाको समदलन क्रियाकलापको नाम नै उपासना हो । चित्त शान्ति योग विना कठिन मात्र नभई असम्भव पनि हुन्छ ।

२) ज्ञान यज्ञ - यो पनि योग विना आत्मा लाभ गर्न असमर्थ छ । बृहदारण्यकोपनिषद्-मैत्रेयी ब्राह्मण “ आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः ।

अरे आत्माको नै दर्शन, श्रवण, मनन र निदिध्यासन गर्नु पर्दछ । यस वचनद्वारा श्रवण-मनन सदृश निदिध्यासनलाई आत्मासाक्षात्कार को साधन मानेको छ ।

निदिध्यासन ध्यानको नामान्तर हो । ध्यान नै महान योग भवनको सप्तमा सोपान हो । अब निश्चित भयो कि विना योग कुनै पनि यज्ञ विशेषतः ज्ञान यज्ञ सम्पन्न हुन सक्दैन । त्यसैले योगी यज्ञ वल्क्य लेख्दछन्-

यदि हामीले श्रुति, स्मृति पुराणतिर ध्यान दिने हो भने समस्त यज्ञहरुको सिद्धि योगबाट नै सम्भव छ भनेको छ । यदि कुनै पनि व्यक्तिले ध्यान समाधि सिद्ध गर्न चाहन्छ भने सर्वप्रथम यम र नियमको महाव्रत पालन गर्नु नितान्त आवश्यक छ । जबसम्म यो महाव्रतको पालन गर्दैन तबसम्म ध्यान समाधि कदापि सिद्ध हुन सक्दैन । यदि यम र नियममा कसैले नियम मात्र पालना गर्छ भने पनि अभिष्ट सिद्ध हुँदैन ।

यमान् सेवेत सततं ननित्यं चनियमान् बुधः ।

यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन् ॥

- मनुस्मृति

"बुद्धिमान् पुरुषले नित्य निरन्तर यमहरुको पालन गर्दै नियमहरुको पालना गरोस्, केवल नियमहरुको मात्र हैन, जसले यमहरुको पालन नगरी केवल नियमहरुको गर्दछ त्यो साधन पथबाट गीर्न जान्छ केवल नियमहरुको मात्र हैन, जसले यमहरुको पालन नगरी केवल नियमहरुको गर्दछ त्यो साधन पथबाट गीर्न जान्छ ।"

यम र नियमको साधन गरे विना ध्यान र समाधि सिद्धि हुन कठिन छ । यदि जसले योगको पूर्णसिद्धावस्था प्राप्त गर्न चाहन्छ भने यम र नियमको पूरुरूपले पालना गर्नु नितान्त आवश्यक छ । यम-नियमको पालनबाट काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मात्सर्य, लगायत समस्त दुर्गुण, दुराचारको नाश भएर अन्तःकरण पवित्रतामा परिणत हुन पुग्छ । तब ध्यान समाधि लगायत भक्तको आराध्य इष्टको साक्षात्कार पनि सहजै हुन जान्छ अन्यथा यम नियमको पालन नगर्ने व्यक्तिको ध्यान समाधिको त के कुरा प्राणायाम पनि सफलिभूत हुन सक्दैन । यदि हामीले विचार गरेर हेर्ने हो भने परमात्मा परमसत्य, निर्विकार, निर्लेप, परम चैतन्यधन हुनुहुन्छ । निर्लेप परमात्मा प्राप्त गर्न व्यक्ति स्वयं निर्लेप हुनु नितान्त आवश्यक छ । निर्लेप व्यक्ति तब बन्छ जब उस भित्र काम, क्रोध, लोभ, मोह लगायत दुराचार र समस्त दुर्गुण भावनाको समूल रूपमा शान्त हुन पुग्दछ । यी समस्त विकार यम र नियमको पालन गरे विना सम्भव छैन । त्यसैले साधकले योगको आठै अंगको विधि पूर्वक पालन गरेर जाँदा सर्व सिद्ध प्राप्त हुन्छ भने सिद्धिको इच्छा नगर्ने साधकको समस्त क्लेश र कर्मको दोषबाट छुटकारा प्राप्त गरेर पर ब्रह्म साक्षात्कार गर्न पूर्ण समर्थ हुन्छ ।

यम पालनको फल

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः । यो, २ / ३५

अहिंसारूपी महाव्रतको पूर्ण पालन भएमा त्यस योगीको नजिक स्वभाविक वैर राख्ने प्राणीले पनि हिंसावृत्ति त्यागी दिन्छ ।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् । यो २।३६

सत्यलाई राम्रोसँग पालन गर्नाले त्यस सत्यवादीको वाणी सफल हुन्छ, उसले जे बोल्छ, विचार गर्छ त्यो पुग्दछ ।

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् । यो २।३७

चोरीको वृत्तिको सर्वथा त्याग हुन गएपछि उसको सबै रत्नहरु उपस्थित हुन जान्छ। अर्थात् समस्त रत्न उसको दृष्टिगोचर हुन जान्छ सारा मानवहरु पूर्णरूपले विश्वास गर्न लाग्दछन् ।

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः । यो २।३८

ब्रह्मचर्यको राम्रो प्रकारले पालन हुन गएमा शरीर, इन्द्रियहरु र मनमा अत्यन्त सामर्थ प्राप्त हुन्छ ।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः । यो. २ / ३८

अपरिग्रहमा स्थिर हुनु याने समस्त विषय भोग पदार्थहरुको संग्रहको राम्रो प्रकारले त्याग हुन गएमा वैराग्य र उपरति भएर मनको संयम हुन्छ र मन संयम हुनाले भूत, भविष्य र वर्तमान जन्महरुको कारणको ज्ञान समेत हुन्छ ।

नियमको पालनको फल

शैचाल्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः । यो २।४०

पूर्णतया बाहिरको पवित्रताले आफ्नो अंगहरुमा घृणा र अन्य मानिसहरुको संसर्गको अभाव हुन जान्छ । दोश्रो शरीरमा अरुची हुना साथ उसको संसर्ग हुँदैन ।

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च । यो. २।४१

अन्तःकरणको पवित्रताले मनको प्रसन्नता र एकाग्रता, इन्द्रियहरुमा विजय र आत्माको साक्षात् दर्शन गर्ने योग्यता प्राप्त हुन जान्छ ।

सन्तोषादनतमसुखलाभः । यो २।४२

सन्तोषले सर्वोत्तम सुखको प्राप्ति हुन जान्छ ।

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः । यो. २।४३

तपले समस्त मल दोष र पापहरुको नाश हुन गएपछि समस्त सिद्धि प्राप्त हुन्छ ।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः । यो. २।४४

आफ्नो इष्टदेवताको नामको जप एवं स्वरूप, गुण, प्रभाव र महिमा आदिको पठन-पाठन, श्रवण, मनन रूप स्वाध्यायले इष्टदेवको साक्षात् दर्शन हुन जान्छ ।

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् । यो. २।४५

ईश्वर प्रणिधानले (ईश्वरको शरणागति रूपको उपासनाले) समाधि सिद्धि हुन्छ ।

आसन सिद्धि फल

आसन अनेक प्रकारको छ । आत्मासंयम चाहने व्यक्तिलाई सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन धेरै उपयोगी छ । परमात्मा चिन्तन गर्ने व्यक्तिले मेरुदण्ड, टाउको र गर्दन सिधा राखेर, आलस्यलाई त्यागेर नासाग्रको अग्रभागमा दृष्टि राखेर बस्ने गर्नु पर्दछ । यस्तो क्रिया गर्दा कमसेकम ३ घण्टासम्म एक आसनमा बस्न सक्नु नै उत्तम आसन साधक मान्नु पर्दछ ।

स्थिरसुखमासनम् । यो. २ । ४६

सुख पूर्वक स्थिरताको साथ धेरै कालसम्म बस्न सक्नुको नाम आसन हो ।

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् । यो २ । ४७

शरीरको स्वभाविक चेष्टालाई शिथिल गरेपछि अथवा अनन्त परमात्मामा मनको तनमय भएपछि आसन सिद्धि हुन्छ ।

“ आसनेन रजो हन्ति”

दिर्घकालसम्म विधिपूर्वक आसनको अभ्यास गर्नाले रजोगुणको कारणले उत्पन्न देहको चञ्चलता र मनको अस्थिरता दोष निवासरण हुन्छ ।

शरीरमा उत्पन्न हुने रोगाविक्षेपको प्रधान कारण हो । आसनको अभ्यासले यसको निवारण हुन्छ, साथै तमोगुणको कारणबाट उत्पन्न देहको भारीपन हराउँछ। सात्विक प्रकाशको वृद्धि भएर तमोगुणको नाश गर्दछ यदि नियमित आसनको क्रिया गर्ने हो भने प्राणायामको क्रिया सहज साध्यरूपले गर्न सकिन्छ ।

ततो द्वन्द्वानभिधातः । यो २ । ४८

आसनहरुको सिद्धिले शरीर पूर्णरूपले संयत हुन जान्छ तब शीतोष्णादि द्वन्द्वले बाधा गर्न सक्दैन ।

प्राणायामको फल

ततः क्षीयते प्रकाशवरणम् । यो. २ । ५२

प्राणायाम सिद्धि हुन गएमा विवेकज्ञानको आवृत गर्ने वाला पाप र अज्ञानको क्षय हुन जान्छ।

धारणासु च योग्यता मनसः । यो २ । ५३

तथा प्राणायामको सिद्धिले मन स्थिर भएर उसको धारणाहरुको योग्य सामर्थ्य हुन जान्छ ।

प्रत्याहारको फल

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणा प्रत्याहारः । यो. २ । ५४

आ-आफ्नो विषय सङ्गले रहित भएपछि इन्द्रियहरु चित्तको स्वरूपमा अवस्थित हुन जानु प्रत्याहार हो । प्रत्याहार सिद्ध भएपछि प्रत्याहारको समयमा साधकलाई ब्रह्मज्ञान हराउँदछ ? अन्य कुनै पनि साधनले यदि मन निरोध हुन जान्छ तब इन्द्रियको निरोधरूप प्रत्याहार आफै आफ्नो अन्तर्गत आउँदछ ।

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् । यो २ । ५५

त्यस प्रत्याहारले इन्द्रियहरु अत्यन्त वशमा हुन जान्छ अर्थात् इन्द्रियहरुमा पूर्ण अधिकार प्राप्त हुन्छ ।

धारणाको फल

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा । यो. ३ । १

चित्तलाई कुनै एक देश विशेषमा स्थिर गर्नुको नाम धारणा हो । अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म, बाहिर-भित्र कुनै एक ध्येय स्थानमा चित्त स्थिर गरिदिनुको नाम धारण हो ।

ध्यान फल

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । यो. ३ ।

त्यस पूर्वोक्त ध्येय वस्तुमा चित्तवृत्तिलाई एकताको नाम ध्यान हो । अर्थात् चित्तवृत्ति तैलधारावत् अविच्छिन्नरूपले निरन्तर ध्येय वस्तुमा अनवरत लगाईरहनु नै ध्यान कहलाउँदछ ।

समाधि फल

तेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । यो. ३ । ३

त्यही ध्यान नै 'समाधि' हुन जान्छ, जुन समयमा केवल ध्येय स्वरूपको भान हुन्छ र आफ्नो स्वरूपको भानको अभाव रहन्छ । ध्यान गर्दा गर्दा स्वयं ध्येयमा तन्मय हुन जान्छ र ध्येयदेखि भिन्न आफू आफैंको ज्ञान पनि रहन जाँदैन जब त्यस स्थिति नै समाधि हो । समाधिमा ध्याता, ध्यान र ध्येय यी तीनको एकाकार हुन पुग्दछन । साधकले परमात्मा स्वरूप आफ्नो इष्टदेवमा पनि समाधि लगाउन सक्दछ ।

यदि साधकले योगको आठ अंगको राम्रो प्रकारले अनुष्ठान गरेमा समस्त मल विच्छेप र आवरणादि दोष जनित समस्त अज्ञानको निवारण गर्ने विवेकख्याति पर्यन्त ज्ञानको दिप्ती हुन्छ र कैवल्यपदको प्राप्ति याने परमात्मा साक्षात्कार हुन जान्छ ।

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकश्यातेः । यो २ । २८

यदि यस अष्टांग योग स्वार्थ कामनाले गरेमा यो अधम स्तरको हुन्छ- तर यदि निष्काम छ- कर्तव्य बुद्धिले गरिन्छ र फल जो हुन्छ ईश्वरलाई अर्पण गरिन्छ भने यो उच्च कोटीको हुन्छ ।

जति पनि यस्तो योगीबाट यसै रितिले सबै साधन हुन्छ भने जीवनमुक्त हुन्छ । यस योग अति सुगम र सरल छ तर यस योगको सांगोपाङ्ग ज्ञान नभएको कारणले यसको निन्दा गरेर दुर्गम बनाएका छन् ।

यदि तत्परता र तन्मयताको साथ मन लगाउने हो भने अति सरल र सहज छ। मात्र श्रद्धा र साहस चाहिन्छ दोश्रोको आवश्यकता हुँदैन । यस साधनमा शास्त्रार्थ र तर्क वितर्कको कुनै जरुरी छैन । साधारण भन्दा साधारण व्यक्तिलाई पनि मात्र श्रद्धा र साहस चाहिन्छ दोश्रोको आवश्यकता हुँदैन । यस साधनमा शास्त्रार्थ र तर्क वितर्कको कुनै जरुरी छैन । उ स्वयं चरमसिमा सम्म पुग्न सक्दछ ।

योगः कर्मसु कौशलम् ।