



योग के हो ?

परमहंस आचार्य योगिराज स्वामी बालकृष्णानन्द
"मुक्तबुद्ध"

योग के हो ?

योग मानव जीवनको आत्मा र परमात्माको भेद हटाई स्वसंवेद्य स्वरूपानुभावमा स्थित परमपदमा प्रतिष्ठा गर्ने अमोघ रत्न हो । योग परमात्माको अनुभूति, प्राप्ति अथवा सिद्धिको परमोपाय महान् समुद्र हो, कल्पवृक्ष हो, राजमार्ग हो ।

“नदीमुखेनेव समुद्रमाविशत् ।”

जसरी समस्त नदीहरूको गति जुन प्रकार अन्ततः समुद्रमा नै पुग्दछ त्यस्तै योग विद्याका विविध साधन प्रणालीको गति अन्ततः सच्चिदानन्द परमात्मामा एकीभावमा अवस्थित गराउँदछ । जसको फलस्वरूप प्राणको निरन्तर स्थिरता मनोवृत्ति, चित्तवृत्ति, बुद्धि- अहंको स्पन्दनशीलताको लय पूर्णरूपले चैतन्यमा अवस्थित गराउने हुँदा योग समस्त निरपेक्ष सार्वभौम स्वरूप प्राप्तिको महान कल्याणकारी महत्त्व पनि हो ।

योग सवै साधनको मूल जरा र सर्वोत्कृष्ट धर्म जगतको एक मात्र महापथ हो । किनभने योग साधनको पूर्णता सिद्धिबाट साधक सर्वसिद्धि र सर्वज्ञान सम्पन्न बन्न जान्छ । तब व्यक्ति समस्त धर्मको मूल निश्चिन्त हुन पुग्छ । किनकि निश्चिन्त हुन पुग्नु पनि योग हो । शिवजी भन्नुहुन्छ -

“सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते ।”

अर्थात् समस्त चिन्ताको परित्याग गरेर निश्चिन्त अवस्था प्राप्त हुनु योग हो । निश्चिन्त व्यक्ति तब बन्दछ जब आफ्नो मूल स्वरूप परमात्मामा पूर्णरूपले अबस्थित हुन पुग्दछ । पूर्ण स्वरूप प्राप्त गर्न शास्त्र र गुरु उपदेशित मार्ग अनुरूप पूर्ण योगको साधन प्रणाली ठीक ठीक संग जीवनमा उतारेर अगाडि बढ्नु पनि नितान्त आवश्यक छ । त्यसैले बिधिपूर्वक आफ्नो चित्तको सबै वृत्ति प्रवाहलाई रोक्नु या हटाउनुको नाम पनि योग भनेर पतञ्जलिले पनि भनेका छन् ।

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।”

वासना र कामनाले लिप्त चित्तलाई वृत्ति भनिन्छ । त्यस वृत्तिको प्रवाह जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति यी तीन अवस्थामा मनुष्यको हृदयमा प्रवाहित भई रहन्छ । तर चित्त भने सदा सर्वदा आफ्नो स्वभाविक अवस्थामा जान प्रयत्नशील हुन्छ । समस्त इन्द्रियहरू भने आफ्नो बाहिरको विषय शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको तर्फ आकर्षित गर्न खोज्दछ ।

त्यस चित्तवृत्तिको प्रवाहलाई रोक्नु याने बाहिर निस्कने प्रवृत्तिको निवृत्ति गर्नु र सच्चिदानन्द परमात्मामा स्थिर गराउनु योग हो । व्यक्तिको चित्त स्थिर भएमा वीर्य स्थिर हुन्छ, वीर्य स्थिर भएमा प्रकृत ज्ञानको उदय हुन्छ । त्यसैले चित्तको (अन्तःकरण) शोधन गर्नु नितान्त आवश्यक छ । चित्त शोधन योग विद्याको क्रमिक साधन-पद्धतिबाट सहजै हुन्छ । जस्तो जलाशयमा अनेक तरङ्ग शान्त हुन गएमा र सबै फोहोर सफा भएमा आफ्नो मुख लगायत जलाशयको गहिराइ पनि सहजरूपले थाहा पाउन सकिन्छ । त्यस्तै प्रकार आफ्नो निजस्वरूपको ज्ञान र सर्वव्यापक परमात्माको अनुभव योगाभ्यासरूपी साधनबाट सहजै प्रत्यक्ष, परोक्ष तथा अपरोक्ष अनुभूति सिद्ध हुन्छ । जसको फल शुद्ध, बुद्ध, प्रबुद्ध, मुक्त स्वयं ज्योति स्वरूप सच्चिदानन्द शिवलाई नित्य प्राप्त गर्दछ ।

त्यसैले पूर्ण योग प्राप्त गर्न अष्टांग योग साधनाको अभ्यासद्वारा सबै चित्तको वृत्तिहरूको निरोध गरी एकाग्रता प्राप्त गरेर ज्ञान सुसम्पन्न हुनु एवं ज्ञानद्वारा मुक्ति हुनुपर्छ । ज्ञानद्वारा नै परमसत्य स्वरूप परमात्मामा पूर्ण स्थित हुन पुगिन्छ । तर त्यस पवित्र मुक्तिदाता परमज्ञान योग सिवाय अन्य शास्त्रहरूमात्र पढनाले मात्र प्राप्त हुन सक्दैन ।

“ अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।

पतिता शास्त्रजालेषु प्रज्ञेया ते विमोहिताः ॥ ” योग बीज ८

अर्थात् अनेकौं तर्कशास्त्र र व्याकरणादि अनुशीलन पूर्वक मानवगण शास्त्र जालमा फसेर केवल विमोहित हुन्छन् । वास्तवमा प्रकृत ज्ञान योगाभ्यास बिना उत्पन्न हुँदैन । योग मानव जीवनको लागि अति मूल्यवान रहेको कुरा शास्त्रले स्पष्ट निर्देश गरेको छ । तर मानव यस यथार्थ मार्गमा अगाडि नबढी अन्य बाटोमा हिडनाले धेरै घुमाउरो मार्गमा परी रहेको पाइन्छ । योग मार्ग यथार्थ र स्पष्ट मार्ग हो । यो व्यवहारिक र तर्क जालरहित मार्ग छ । योग मार्गमा यस्तो शक्ति छ जसको बारेमा कुनै कल्पना नै गर्न नसकिने हुन्छ । एक त योग मार्गका विविध साधनाको रहस्य बताउन हजार जिब्रा भएका शेषनाग, सरस्वती, ब्रह्मा, विष्णु र महेशको पनि सामर्थ्य छैन । अरुको त के कुरा भो र ? योग साधनको क्रमिक साधनाले शरीरमा कुनै पनि रोग लाग्न दिँदैन । यदि कुनै कारणले लाग्न गएमा मधुमेह, ब्लड प्रेशर, प्रमेह, लिकोरिया, नसारोग, पाण्डुरोग, समस्त पेटको रोग, मुटुको रोग, फोक्सोको रोग, लिभरको रोग, कमलपित्त, ग्यास्ट्रिक, कण्ठ रोग जस्ता अनगिन्ती रोगको समूल रूपमा निवारण गर्न योग एक महान महौषधी पनि हो भन्दा कुनै फरक नै पर्दैन । विना औषधी शरीरजनित रोग निवारण गर्ने महत्वपूर्ण कसि हो भने हुन्छ । साथै मानसिक रोग समेत निवारण गर्दछ । समस्त विकृत भावनाको निवारण गरेर व्यक्तिको मनको दुर्बलता, बुद्धिको जडता, चित्तको आशक्तिपन सबै निवारण गरेर व्यक्तिलाई शुद्ध बनाएर बुद्धत्व प्राप्त गराई, मुक्त बनाएर शिवत्व अवस्थामा प्रतिष्ठित बनाउने महान् चमत्कारी बिद्या नै योग विद्या हो भन्ने मलाई शतप्रतिशत विश्वास पनि छ । योगले नै मानव जीवनको सार्थकता सिद्ध हुन्छ । जसले योगको अभ्यासमा आफ्नो जीवन समर्पण गर्दछ त्यो व्यक्ति धन्य हो । त्यसको

कुल धन्य हो र यस्तो पुत्र वा पुत्री जन्माउने मातापिता धन्य हो । जुन ठाउँमा योगाभ्यासी महापुरुष बस्दछन् त्यस्तो ठाउँ अनि त्यो देश धन्य हो । योग साधनमा रत व्यक्ति आफू त तर्छ नै अरुलाई पनि अनेक दुःखको भुमरीबाट योग ज्ञान सिकाई संसारसागर तारी दिन्छ । त्यसैले योगी तरण तारण गर्न समर्थ हुन्छ । योगले मुक्ति सहजै छ अन्य उपायले छैन भन्ने कुरा सदाशिव भगवान्ले पार्वतीलाई पनि स्पष्ट बताउनु भएको छ -

"ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।

विना योगेन देवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रियः ॥"

हे प्रिय ! ज्ञानमा निष्ठा भएका, संसारदेखि विरक्त, धर्मको मर्मलाई जान्ने, जितेन्द्रिय (इन्द्रियलाई वसमा राख्न समर्थ) भएका (मानवको त के कुरा) स्वयं देवता पनि योगको विना मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैनन् । विना योग साधारण सुखा ज्ञानले ब्रह्मज्ञान पूर्ण रूपले कदापि प्राप्त गर्न सकिंदैन । योगप्रति दिग्दर्शन गर्दै कृष्ण पनि अर्जुनलाई योगी बन्न स्पष्ट संकेत गर्नु हुन्छ ।

'तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥"

योगी तपस्वीहरू भन्दा श्रेष्ठ छ, शास्त्रज्ञानीहरू भन्दा पनि श्रेष्ठ मानिएको छ र सकाम कर्म गर्नेवालाहरू भन्दा पनि योगी श्रेष्ठ छ, यसैले हे अर्जुन ! तिमी योगी हौ ।

यसरी शास्त्रमा पनि शिव र कृष्णको एउटै वचन छ । यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ कि योगबाट नै समस्त जन्मजन्मान्तरको पातक महापातकरूप पापपञ्जर समूलरूपमा निवारण गरी दिव्यज्ञान प्राप्त हुन्छ । योगी व्यक्ति नै अनन्य भक्त, आत्मज्ञानी, ब्रह्मज्ञानी भएर परमपद प्राप्त गर्दछ । योगानुष्ठानको साधनमा लागे पछि अन्तःकरणमा जन्मजन्मान्तरदेखि जमेर रहेको मल विक्षेप र आवरणयुक्त अज्ञान जनित असम्भवादि समस्त विकार जन्य दोषको पूर्णरूपले निवृत्ति हुन पुगेर निर्विकल्प समाधि परिपाक हुन पुग्दछ । तब साधकलाई दिव्यज्ञान हुन जान्छ र आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान सम्पन्न भएर पूर्णत्व सिद्धि प्राप्त हुन्छ अर्थात् यथार्थ सत्यज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

योग मानव जीवनको आदि, मध्य र अन्त्य हो । गीताका अनुसार चित्तवृत्तिको निरोध कर्म-कौशल र समत्वभाव नै योग हो । वास्तवमा यी सबै कुरा स्थिर मनको चिन्तन हो । सन्तुलित व्यक्तिको लक्षण हो । शुद्ध चेतनाको संकेत हो । जब मानव इन्द्रिय, मन र बुद्धिको सीमाभन्दा पर चेतन अवचेतन भन्दा बाहिर बिशेष अनुभव प्राप्त गर्दछ त्यसैलाई योग भन्दछन् । यस अवस्था प्राप्त गर्न अनेक उपाय योगको नामले प्रसिद्ध छ । योग चेतनाको बाटो र मञ्जिल दुबै हो । योग साधन र साध्य दुबै हो, ज्ञान र ज्ञेय दुबै

हो, शक्ति र शक्तिमान् हो, शिष्य र गुरु हो, जीव र ईश्वर दुबै योगको विषय हो । अनन्त ब्रह्माण्डको सृष्टि स्थिति र संहार योगबाटै भएको छ । यसैमा सत्, असत्, जड, चेतन र नित्य अनित्यको बोध हुन्छ । आत्मविज्ञानको साथै ब्रह्म विज्ञान प्राप्त हुन्छ । त्यसैले आज संसारका प्रत्येक मानवले योग गर्नु उचित छ । ध्यानीको ध्यान, ज्ञानीको ज्ञान, तपस्वीको तप, कर्मिणीको कर्म, जपीको जप, भक्तको भगवान् नै योग हो । यही नै जीवन विज्ञान हो ।

यो हामीले भूल्नु हुँदैन कि योग नै बाँच्ने कला हो, जीवन पद्धति हो । वास्तवमा योग के हो जान्नलाई सबैले योग नै गर्नु पर्दछ, व्याख्या मात्रले यसलाई बुझिँदैन । योगको यथार्थ व्याख्या गर्न सकिँदैन । यो त मात्र अनुभूतिको विषय हो । जसले अनुभूति गर्यो उसैले नै योगको मर्म बुझ्यो । योग बिना मुक्ति तीनै कालमा सम्भव छैन त्यसैले सबै भन्दा श्रेष्ठ योग हो । सबै विद्याको पछाडि योग जोडेर हाम्रा आर्य विज्ञानले राखिदिएको हुनाले सो कोरा कल्पना कदापि होइन । जस्तो ज्ञानयोग, ध्यानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, क्रियायोग, तपयोग, लययोग, नादयोग, जपयोग, हठयोग, कुण्डलिनीयोग, तन्त्रयोग, अनुत्तरयोग, अतियोग, शिवयोग, प्राणयोग, विन्दुयोग, आत्मयोग । उपर्युक्त आधारमा बिचार गर्न सकिन्छ कि संसारका प्रत्येक कर्मदेखि जीवनको अन्तिम लक्ष्य प्राप्तिसम्म योग अनिवार्य छ ।

योग विना मानिस सुखपूर्वक बाँच्न सक्दैन । चाहे तीनै लोकको अधिपति किन नहोस् योग नै मानवको जीवन, प्राण, आत्मा तथा परमात्मा हो । योग शिव, बुद्ध, राम, कृष्ण र दुर्गा हो । योग नै एक मात्र शुद्ध विद्या हो । योग नै सनातन आर्य धर्म हो । योग न कुनै सम्प्रदायसंग सम्बन्ध छ न कुनै जातिपातिसंग । यो विद्या हर चेतनशील मानवको विद्या हो । कुन स्त्री, कुन पुरुष सबैले अपनाउनु पर्ने मानवको स्वधर्म हो । यही वास्तविक कुलाचार धर्म हो । योग नै हाम्रो कुलदेवता, इष्ट देवता र गुरुदेवता हो । योगको क्रमिक पद्धति अपनाउनाले मानव हर किसिमको सुखशान्ति प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ । आज संसारका दार्शनिक, वैज्ञानिक विद्वानहरू पनि योगलाई स्वीकार गर्न बाध्य भई सकेका छन् । जुन परापूर्व युगमा मानवको मार्ग दर्शन गर्न संस्कृतिको रूपमा यही विद्या रहेको थियो आजको युगमा पनि रहेकै छ । भविष्यमा पनि एक मात्र यही संस्कृतिबाट मानवको यथार्थ मार्ग दर्शन हुनेछ ।

आज विश्वमा मानव मनको कारणले जति सम्प्रदाय बने पनि यस योग विद्याको कुनै न कुनै पद्धतिको अंगलाई लिएर नै चलेको छ । त्यसैले यही शुद्ध विद्या नै सनातन आर्यधर्म हो भनी हामी ठोकेर भन्न सक्छौं । यस सनातन विद्यालाई कुनै व्यक्ति, सम्प्रदाय विशेष, मान्यता बिशेषसंग कुनै सम्बन्ध नराखी शुद्ध रूपले अपनाउनु नै हाम्रो परम कर्तव्य हो ।

संसारका प्रत्येक मानव मात्रको लागि योग एक प्राचीन शिक्षा प्रणाली हो । योगलाई प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो जीवनको एक अमूल्य सम्पदाको रूपमा स्वीकार गरी अपनाउनु अनिवार्य नै छ किनकि योग शिक्षाको माध्यमबाट नै मानवले आफ्नो अमूल्य जीवन सदुपयोग गरी व्यवहारमा उतार्ने कला सिक्न

सकछ । वास्तवमा स्वस्थ शरीर, मनको शान्ति र प्रतिभाको विकास हरेक व्यक्तिले चाहेको हुन्छ । जीवनमा सफलता, योग्यता र पूर्णता कसले चाहँदैन ? यी सबै प्राप्त गर्ने उत्तम मार्ग योग नै हो । योग योगीहरूको लागि मात्र होइन भोगी र रोगीहरूको लागि पनि हो ।

वास्तवमा परम शान्तिलाई नै पराकाष्ठा मानिएको छ । त्यस परम शान्ति लाभ गर्न योगको अनेक पद्धति मध्ये कुनै न कुनै पद्धति विधि विधानको ज्ञान गर्न योगका मर्मज्ञ दूरदर्शी गुरु कहाँ गएर हृदय खोलेर वताउनु पर्छ । उनीद्वारा दिइएको शिक्षा र दीक्षाको तापमा तपनु र हरएक परिस्थितिको सामना गर्नु पर्दछ तब जीवन धन्य हुनेछ । उनीसित केही लेख्नु, केही गर्नु, केही सिक्नु, केही राख्नु र राख्यौ भने परम सत्यलाई चिन्दछौ, तत्त्वलाई जान्नु, तथ्यलाई छान्नु पर्दछ । गुरु मान्दछौ त अमृत पाउँदछौ । योग विद्या गुरु प्रदत्त विद्या हो गुरुको मार्ग दर्शनबाट नै सहज हुन आउँदछ ।

जति पनि परम शान्ति लाभ गर्ने पद्धति छन् ती सबै नै योगविद्या हो । कुनै पनि साधना सानो ठूलो छैन । आ-आफ्नो ठाउँमा सबै श्रेष्ठ छन् । कुनै पनि पवित्र साधनालाई नकार्नु कुयोगीको लक्षण हो । किनकि सम्पूर्ण साधना पद्धति चेतनशील मानवको कल्याणको लागि दूरदर्शी ज्ञानीजनहरूले बचाएर राखेका हुन् । जुन आजसम्म पनि जस्ताको तस्तै पाइन्छ । यी परम्परागत साधना पद्धतिलाई शुरुदेखि अन्त्यसम्म अपनाउनु नै मानवको परम कर्तव्य हुनेछ । जस्तो क ख नपढी नलेखी पी. एच. डी. पास कसैले गर्न सकतैन त्यस्तै प्राथमिकदेखि उच्च स्तरसम्मको ज्ञान नगरी योग विद्या मर्म बुझ्न सकिँदैन ।

जब व्यक्तिले योगको अन्तिम सत्यसम्म पुग्न समर्थ हुन्छ तब उसले मन बुद्धिदेखि पर त्यस सत्यलाई प्राप्त गर्दछ । जस्को फलस्वरूप सम्यक् दृष्टि, सम्यक ज्ञान र सम्यक् बोध प्राप्त गरी परम सत्यको, चैतन्यको, स्वयम् प्रकाशको, ज्ञान स्वरूपको र परम शान्तिको अनुभूति गर्दछ । हरि ॐ शिव ।