

# पूर्वीय दर्शनमा आधारित अष्टाङ्ग योग

त्रिभुवनविश्वविद्यालय, मानविकीतथा सामाजिकशास्त्र संकाय,

नेपालीइतिहास,संस्कृतितथा पुरातत्त्व केन्द्रीयविभागको

स्नातकोत्तर उपाधिको आंशिक परिपुर्तिका

निमित्त प्रस्तुत

## शोधपत्र

### शोधार्थी

डम्बर बहादुर बस्नेत

रोलनं. २८००८१, त्रि.वि. दर्ता नं. ६-१-४०-१३८४-९७

नेपालीइतिहास, संस्कृतितथा पुरातत्त्व केन्द्रीयविभागत्रि.वि.

कीर्तिपुर



त्रिभुवन विश्वविद्यालय  
नेपाली इतिहास संस्कृति तथा पुरातत्व  
केन्द्रीय विभाग  
विभागीय प्रमुखको कार्यालय  
नेपाली इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व  
केन्द्रीय विभाग  
कोटिपुर

टेलिफोन नं. ४२११९७

कोटिपुर  
काठमाडौं, नेपाल

प.सं.  
स.सं.

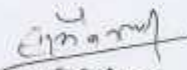
मिति:-२०७२/१२/२६

### शोधप्रबन्धको स्वीकृति

श्री डम्बर बहादुर बस्नेतद्वारा पेश गरिएका "पूर्वमि दर्शनमा आधुनिकता  
आधुनिकता यो" "शीर्षकको प्रस्तुत  
शोधप्रबन्ध त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सहायअन्तर्गत नेपाली  
इतिहास, संस्कृति तथा पुरातत्व विषयको स्नातकोत्तर उपाधिको आंशिक परिपूर्तिका निमित्त  
स्वीकृत गरियो ।

  
(प्रा.डा.नीला पौड्याल)  
शोधनिर्देशक

  
(प्रा.डा.प्रेम-कुमार बस्ती)  
वाह्य परीक्षक

  
(प्रा.डा.सावित्री मैनाली)  
विभागीय प्रमुख

## कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवनविश्वविद्यालयमानविकीतथा सामाजिकशास्त्र संकायअन्तर्गत नेपालीइतिहास संक्रीतथा पुरातत्वविभाग केन्द्रीयविभागमा स्नाकोत्तर तहद्वितीयवर्षको आंशिकआवश्यकता परिपूर्ति प्रयोजनको निमित्त“पूर्विय दर्शनमा अष्टाङ्ग योग”नामकशोधपत्रतयार पारी प्रस्तुत गरेको छु ।

अष्टाङ्ग सुःखदुःखको अन्त्यको मार्ग हो । अष्टाङ्ग योग साधनाले प्रत्यक्षरूपमाव्यक्ति र समाजलाई फाइदा पुग्दछ । यहीकारणले वर्तमान समयमापनिलोकप्रियताचुलिरहेको छ । यस अर्थमापनि अष्टाङ्ग योग साधना र नेपालमा रहेका योग साधना केन्द्रहरुको बारेमाजानकारी लिनचाहनेहरुकालागि केहीमात्रामाभएपनि यो शोधपत्रउपयोगीहुने विश्वास लिएको छु ।

शोधपत्र लेखन कार्यमाआफ्नो अमूल्य समय, सल्लाह, सुभावाएवं निर्देशनदिएर शोध निर्देशकको भूमिकानिर्वाह गर्नु हुने आदरणीय गुरुआमा डा. वीणा पौड्यालप्रति हृदयदेखि नै हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन तथाआभार व्यक्तगर्दछु । साथै यस शोध अध्ययन अनुसन्धान पूरा गर्नकालागिविभिन्न आयामबाट सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण आदरणीय गुरु वर्गहरु प्रतिपनिहार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

शोधपत्रतयार पार्ने क्रममा क्षेत्र अध्ययनको लागि सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण सूचनादाताहरुमाहार्दिक आभार व्यक्तगर्दछु । त्यसरी नै हरपल सहयोगिगर्नु हुने नरेस प्रजापति, निता राई, भेष मानन्धर सबैमाधन्यवाददिन चाहन्छु ।

समय सीमाभिन्न रहेर गरिएको यो शोध अनुसन्धानले प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धानको क्षेत्रमान्यूनतमभएपनि टेवाआशालिएको छु । अनुसन्धानअनवरत चलिरहने विषयहो । यस शोध अनुसन्धानले उजागार गर्न नसकेकाकतिपयप्रश्नहरु पछिल्लो क्रममाहुने अध्ययन अनुसन्धानले पूर्णतादिने आशा र विश्वास लिएको छु ।

धन्यवाद ।शोधार्थी

डम्बर बहादुर बस्नेत

## विषय सूची

शीर्षक

कृतज्ञता ज्ञापन

विषय सूची

### परिच्छेद - एक : परिचय

१

१.१ अध्ययनको परिचय

१

१.२ पूर्व साहित्य समिक्षा

२

१.२.१ पातञ्जल योग दर्शन

२

१.२.२ योगदर्शन

३

१.२.३ पातञ्जल योगप्रदिप

३

१.२.४ धर्म विज्ञान

४

१.३ समस्याकथन

४

१.४ अध्ययनको उद्देश्य

५

१.५ अध्ययनको औचित्य

६

१.६ अध्ययनको क्षेत्र र सिमा

६

१.७ अनुसन्धान पद्धती

७

१.८ समयावधी

७

१.९ अनुमानित बजेट

८

### परिच्छेद - दुई : अष्टाङ्ग योग

९

२.१ अष्टाङ्ग योग साधना

१०

२.२ अष्टाङ्ग योगको अङ्गहरु

११

२.२.१ यम

११

२.२.२ नियम

१४

२.२.३ आशन

१८

२.२.४ प्राणायाम

२०

२.२.५	प्रत्याहार	२१
२.२.६	धारण	२२
२.२.७	ध्यान	२३
२.२.८	समाधी	२३
<b>परिच्छेद -तीन : अष्टाङ्ग योगको आठ अङ्गमाबिभाजन</b>		<b>२५</b>
३.१	बहिरङ्ग	२६
३.२	अन्तरङ्ग	२६
<b>परिच्छेद -चार : अष्टाङ्ग योग साधना र प्रभाव</b>		<b>२७</b>
४.१	शारीरिकप्रभाव	३०
४.२	मानसिकप्रभाव	३२
४.३	व्यक्तिगतप्रभाव	३६
४.४	सामाजिकप्रभाव	४०
<b>परिच्छेद -पाँच</b>		<b>४६</b>
५.१	उपसंहार	४६
५.२	निष्कर्ष	४७
५.३	सुभावाहरु	४९
<b>चित्र सूचिहरु</b>		<b>५१</b>
<b>सन्दर्भ ग्रन्थसूची</b>		<b>६३</b>

## परिच्छेद - एक

### परिचय

#### १.१ अध्ययनको परिचय

“योग” शब्द ‘युज’ धातुमा ‘घञ’ प्रत्यय लागेर बनेको हो । । जसको अर्थ :-

क) यूज - समाधौ धातु दिवादि गणमा (आत्मने पदमा) योग समाधी हुन्छ ।

ख) यूजिर - योगेधातु रुधादिगणमा (उभयपदमा) योग जोड हुन्छ ।

ग) यूज संयमने धातु चुरादि गणमा (परस्मैपदमा) योग संयमन हुन्छ ।(अधिकारी, २०६१, पृ ४८)

संक्षेपमा भन्नुपर्दा संयम पूर्वक साधना गर्दै आत्मालाई परमात्माको साथ जोडेर समाधिको आनन्द लिनुनै योग हो । अर्थात स्वचेतना र चेतनाका मुख्य केन्द्र परम चैतन्य प्रभूको साथ संयुक्त हुनु नै योग हो । अन्तरको दिव्य प्रेरणाले प्रेरित भएर कुशलता पूर्वक कर्म गर्नु योग हो (भक्ति वेदान्त- ई.सं. १९९७ पृ २२५) ।

यस अष्टाङ्ग योगका रचयिता महर्षि पतंजली हुनुहुन्छ, उहाँ अंगिराजका वंशज संहिताकार प्राचिन योगका पुत्र मानिनुहुन्छ । उहाँले आफ्ना पिताका गुरु कौथुम सित वेद अध्ययन गर्नु भएको थियो । यस योग दर्शन ग्रन्थ करिव इ.पू. २०० को अनुमान गरिएको पाइन्छ (अधिकारी, २०६१,पृ.४७) ।

समस्त दुःखको कारण पाँच प्रकारको क्लेश मानिएको छ । दुःखको कारण हुँदा हुँदै मानिसले जे जति गर्दछ ती संस्कारहरूले अन्तःकरणमा कारणभूत क्लेश जन्माइरहन्छ । त्यस्ता क्लेश भइन्जेलसम्म जीवलाई जन्मन परिरहन्छ । यो पूर्विय संस्कृतिको अवधारणा छ । जन्मनुपर्ने कारण - कर्माशयफल मानिएको छ (अधिकारी, २०६१,पृ.१०) ।

अष्टाङ्ग योग भन्नाले योगको आठ अङ्ग भन्ने बुझिन्छ । यहि आठ अङ्गको साधना गरि प्रमाण, विपर्यय , विकल्प, निद्रा र स्मृति यी पाँच चित्तका वृत्तिलाई निरोध गरेर योग समाधीमा प्रवेश गरि सम्प्रज्ञान, समाधिको अन्तिम भूमिकामा पुगी आत्मदर्शन र कौवल्यमोक्ष प्राप्तिगर्न सकिने वर्णन गरिएको छ ।

## १.२ पूर्व साहित्य समीक्षा

अष्टाङ्ग योग साधनाले मानव जीवनलाई सार्थक र अर्थपूर्ण बनाउन मद्दत गर्दछ । हत्या, हिंसा, अशान्ति न्यूनीकरण गरि मानिसको चित्त निर्मल पारेर शान्तिका साथ जीवन निर्वाह गर्न अहं भूमिका खेलेको पाइन्छ । यो अष्टाङ्ग योग साधनालाई निर्विकल्प समाधिसम्म पुग्ने मार्गको रूपमा लिइन्छ । मानवका जीवनचर्या सरल र सहज पूर्ण तरिकाले व्यतित गर्दै सम्पूर्ण दुःखबाट उन्मुक्तिको मार्ग पहिल्याउन मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ । योग साधना केन्द्र मार्फत विधि ग्रहण गरेर आफ्नो अभ्यासद्वारा लाभ हासिल गर्न सकिन्छ । अष्टाङ्गयोग साधनाका वारेमा पुस्तकहरु प्रकाशित भएकाछन् । नेपालमा पनि योग साधना केन्द्रको विस्तारै बढ्दै गईरहेको छ । यसरीनै नेपालमा रहेका योग साधनाकेन्द्रका वारेमा अध्ययन अनुसन्धान गर्नुपर्ने आवश्यकता अहिले खड्कीरहेको छ । अष्टाङ्ग योग साधना विद्वानहरुको लागि चासोको विषय हो । त्यसैले यस वारेमा विभिन्न कृतिहरु मार्फत अध्ययन अनुसन्धानरत तथ्य कुराहरु बाहिर ल्याएको पाईन्छ । यी निश्कर्षहरु अष्टाङ्ग योगको अध्ययनका लागि महत्वपूर्ण जानकारी अर्थात सूचनाको श्रोतको रूपमा रहेको पाइन्छ । यस सोध अध्ययनको क्रममा अष्टाङ्ग योग सम्बन्धित केहि कृति संक्षिप्त विवरण दिइएको छ ।

### १.२.१ पातञ्जल योग दर्शन (वि.सं. २०६१)

नरकान्त अधिकारीद्वारा लिखित यस पुस्तकमा लेखकले वैदिककाल वेदको रचनाकाल श्रुति परम्परा, वेद भाष्यपरिवर्तित रूपमा उपनिषद, संहिता, मिमांसा, सुत्र दर्शन, स्मृति, ब्राह्मण र आरण्य जस्ता आदि ग्रन्थको जन्म वारेमा कलम चलेको देखिन्छ, वेद कसरी अगाडी बढेको छ । ऋषीमुनिहरुले वेदबाट संहिता ब्राह्मण बन्नुको कारण व्याख्या गरिएको छ । मानिसले धर्मको मर्म संभन सकुन शुद्ध आचारणको महत्व जान्न सकुन, पाप-पुण्य निति अनिती के हो जान्न वेद पितृ अतिथी गुरु आदि प्रति आफ्नो कर्तव्य के हुन्छ ? समाजको बदलिदो परिस्थितीमा सुहाउने किसिमले समाजमा बढ्दै गएको अनुभवलाई समेटेर व्याख्या गरिएको छ । यिनमाग्रन्थ अनुसार, धर्म, अर्थ, आस्तिक कर्मकाण्ड, व्याकरण, आत्मा, जड चेतन , न्याय, कर्म, गुण, अभाव, सुख-दुःख, प्रकृती, पुरुष तत्व, संस्कार आदि जस्ता कुराको संक्षिप्त ज्ञान दिने जमर्को गरेको पाइन्छ ।

यसरी लेखकले सम्पूर्ण ग्रन्थलाई एकैठाउँमा समेटी जिज्ञासुको तिर्खा मेटाउने प्रयत्न गर्नुभएको छ । यसमा गहन रूपमा गहिराईमा पुगेर तयार पार्नुभएको यस ग्रन्थमा सम्पूर्ण विषय छुने प्रयास

गरिएको छ । यसरी गहिराई सम्म पुगेर समेट्ने प्रयासमा सामान्य मानिसलाई सागर भित्र पसेर मोति खोज्ने धैर्य र लगन नहुन पनि सक्छ । यसरी सम्पूर्णता, त भयो तर अधिकारी वर्गले रुचि अनुसारका विषय वस्तु प्राप्त गर्न अलमल पर्ने देखिन्छ ।

### १.२.२ योग दर्शन (इ.सं. २००५)

योगाचार्य स्वामी रामदेवद्वारा लिखित यस पुस्तकमा महर्षि पतंजलीका योग सुत्रलाई सरल, जिज्ञासुको जिज्ञासा तथा त्यसको समाधानको सिलसिलामा तयार पारिएको यस पुस्तकमा योग दर्शनका चार ओट्टै पदको शब्दार्थ सुत्रार्थ तथा भावार्थ सरल तरिकाले वर्णन गरिएको छ । यस पुस्तकले यथार्थ धरातलमा बसेर कामकाजी मनुष्यहरूलाई त्याग र समर्पणको बाटोमा उत्साहको प्रेरणा दिइएपनि यस पुस्तक हिन्दीमा प्रकाशित भएको हुनाले भाषिक दृष्टिकोणमा पूर्ण रूपमा बुझ्न नसक्नु तथा यसका व्यावहारिक पक्ष भन्दा दर्शनको पक्षमा बढि जोड दिनुको कारण केह कमिनै महसुस हुन्छ ।

### १.२.३ पातञ्जल योग प्रदिप - वि.सं. २०६५

स्वामी ओमानन्द तिर्यद्वारा हिन्दीमा लेखिएको यस पुस्तकमा दर्शन देखिको समयलाई जोडेर लेखिएको छ । यसमा बेद, दर्शन, पूर्व मिमांसा, उत्तर मिमांसा, मिमांस, वेदान्त दर्शन , न्याय र वैशेषिक दर्शन, सांख्य र योग दर्शनको तुलनात्मक अध्ययन व्याख्या गरिएको छ । यसपुस्तकमा पूर्ण रूपमा सबैका लागि लक्षित श्रोत संकलन गरिएको छ । जिज्ञासुको सहजताको लागि चित्र पनि राखिएको छ । तैपनि यस पुस्तकमा योग साधनामा लागेका मानिसले मात्र बुझ्न सक्छन् भने सामान्य मानिस (यस क्षेत्रमा प्रवेशनै नगरेका) का लागि बुझ्न कठिन ठहरिएको छ । केवल हिन्दु धर्म मान्नेहरूको लागि मात्र हो भन्ने भ्रम यस पुस्तकले चिरेको पाइन्छ । यसमा योग दर्शनको साधना पादको २९ औं सुत्रदेखि ५५औं सुत्रसम्म र विभूतिपादको पहिलो देखि तेस्रो सुत्रसम्मको अष्टाङ्ग योगलाई, बौद्ध दर्शनको अष्टाङ्गिक मार्गसँग तुलना गरिएकोछ । तैपनि कनिष्ठ अधिकारीका लागि अलि स्तर नमिल्ने नै देखिन्छ ।

## १.२.४ धर्म विज्ञान

श्री १००८ स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तड बाबा) द्वारा संक्षिप्त रूपमा धेरै विषय बस्तु समेटी तयार पारिएको यस पुस्तकमा विशेष गरि स्थूल तथा सुक्ष्म शरिर दुवैको सोधन तथा यसका अवस्थाको वारेमा तयार पारिएको छ । कस्ता कस्ता साधन क्रियात्मक साधन हुन्छ भनेर वर्णन गरिएको छ । योगदर्शनका चारपादको संक्षिप्त वर्णन गरिएको छ । समाधीका विभिन्न अवस्थाहरु -अस्मितानुगत ग्रहणतृरूप, वितर्कानुगत, आनन्द अनुगत अस्मिता अनुगत संप्रज्ञान समाधि असम्प्रज्ञात समाधि, कुण्डलिनी जाग्रत मुद्राहरु, पृथ्वी, वायू, अग्नी, जल र आकाश तत्वको अवस्था, तत्वको प्रभाव, तन्मात्रा, वैराग्य, अहङ्कार जस्ता आदि विषयमा संक्षिप्त व्याख्या गर्नु भएको छ । त्यस्तै शरिर विज्ञान शरिर शोधन सहित रोग निवारणमा मुख्य गरि केन्द्रित रहेको पाइन्छ । यसका साथ साथै ध्यान शारिर, मन, जड, चेतन जस्ता विषयको व्याख्याले आधुनिक मानवलाई आफूभित्रको शक्ति उजागर गर्ने थुप्रै विधिहरुको व्याख्या र उदाहरण पेश गर्नु भएको छ । बुद्ध भगवानको अष्टाङ्गिक मार्ग यसको अनुसरणबाट प्राप्त हुने योग समाधि मानसिक शक्तिको सन्तुलन कसरी राख्नु सकिन्छ ? यसरी साधना, चिन्तन मनन जस्ता विषयमा धेरै बाटाहरु औल्याई दिनु भएको छ । यतिहुँदा हुँदै पनि अष्टाङ्ग योगको सरल बाटो सामान्य मानिसको लागि बुझ्न कठिन छ ।

## १.३. समस्या कथन

अष्टाङ्ग योग चित्त शुद्धिको एक व्यवहारिक अभ्यास हो । यो अभ्यासले मानवलाई शीलवान, सभ्य र सू-संस्कृत बनाउने मानिन्छ । आफूभित्र हुने यथार्थतालाई यथाभूत रूपमा बुझेर अनित्य दुःख र अनात्मको बोध गर्दै मृत्युसँग साक्षत्कार गर्न पुग्दछ । तत्कालीन समाजमा व्यप्त हत्या, हिंसा, अराजकता र अशान्तिलाई न्यूनीकरण गरी सभ्य र सु-संस्कृत आदर्श समाजको निर्माण गर्नका लागि अष्टाङ्ग योग प्रभावकारी सावित भएको थियो । वर्तमान समयमा व्यक्ति तथा समाजमा व्याप्त अशान्ति, अराजकता, अस्थिरतालाई नियन्त्रण गरि सद्भाव सहिष्णुता र समतामुलक समाज निर्माण गरि अर्थपूर्ण जीवन यापन गर्न अष्टाङ्ग योग फलदायी छ । तथापी यसवारेमा आम व्यक्ति तथा समाजलाई जानकारी हुन नसक्नुमा निम्न समस्याहरु रहेको देखिन्छ :

१. योगलाई शारिरीक व्यायमको रूपमा मात्र बुझ्ने र यसवारे गहन अध्ययन नगर्ने ?

२. योगलाई शारिरीक रोग निकोपार्ने माध्यमको रूपमा मात्र बुझ्ने ?
३. अष्टाङ्गयोगका आठओटै अङ्गलाई क्रम अनुसार अभ्यासको वारेमा अध्ययन नगर्ने ?
४. अष्टाङ्ग योगको अभ्यास योगी पुजारीहरुको लागि मात्र हो भन्ने गरि बुझ्ने ?

#### १.४ अध्ययनको उद्देश्य

मानिस र समाजलाई सुख र शान्तिको चाहना हुन्छ । यस अवस्थालाई विभिन्न अपराधिक मनोवृत्ति र नकारात्मक स्वभावका कारण अशान्ति अराजकतामा पिल्सिदै सदा दुःख भोग्न बाध्य हुन्छन यस अवस्थाबाट मुक्त हुने एक प्रभावकारी माध्यम भनेको अष्टाङ्ग योग नै हो । यसको वारेमा सरल र सहज व्याख्या र विश्लेषणको अभावमा यो एक जटिल विषय बन्न पुगेको छ । यी समस्याहरुलाई निराकरण गर्नको लागि शोध अनुसन्धानका उद्देश्यहरु निम्न प्रकारका रहेका छन् :

- क) अष्टाङ्गयोग शारिरीक अभ्यासमात्र होइन भन्ने वारेमा प्रकाश पार्ने ।
- ख) अष्टाङ्ग योगको अनुसरणबाट प्राप्त हुने शारिरीक, मानसिक र सामाजिक प्रभावको वारेमा प्रकाश पार्ने ।
- ग) अष्टाङ्ग योगका आठओटै अङ्गको क्रम अनुसार विश्लेषण गर्ने ।
- घ) अष्टाङ्ग योग भित्र एउटा सम्पूर्ण जीवन पद्धति छ भन्ने कुराको उजागर गर्ने ।

#### १.५ अध्ययनको औचित्य

वर्तमान समयमा विभिन्न वातावरणले व्यक्ति समाजमा उत्पन्न हुने असहिष्णुता र असमानताहरु न्यूनिकरण गर्न आवश्यक छ । समता मूलक र सद्भाव पूर्ण समाज निर्माण आजको मुख्य समस्या बन्न पुगेको छ । यसका लागि व्यक्तिको सोचमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ । व्यक्तिको चित्त शुद्ध हुन आवश्यक छ । चित्त शुद्ध भएको व्यक्ति मात्र सदैव सुखी हुन्छ । व्यक्ति स्वयंलाई मात्र राम्रो हुँदैन, सम्पूर्ण समाजलाई समेत फाइदा पुग्दछ । हेक मानिस दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छ । आफूबाट कुनै दुष्कर्म नहोस भन्ने चाहन्छ । त्यसका लागि व्यक्तिको चित्त शुद्धहुन पर्दछ । त्यसैले अष्टाङ्ग योग र यससँग सम्बन्धित विषय वस्तुको वारेमा शोध अनुसन्धान गर्नु औचित्य रहेको छ ।

## १.६ अध्ययनको सिमा र क्षेत्र

शोधलाई समयावधि भित्र समाप्त गर्दै विष्कर्षमा पुग्न सिमा र क्षेत्र निर्धारण हुनु पर्दछ । यसमा मुख्य गरि विषयगत सिमा तथा भौगोलिक सिमा र विषयगत सिमालाई आधार मानि अध्ययन गरिएको छ ।

अन्त प्रेरणावाट आएका तर्कमा आधारित विचारधारा लेनै 'दर्शन' को नाम पाएको थियो । विश्वमा फैलिएका धारणालाई दर्शनले एकै ठाउँमा समेटेको थियो । यिनिहरु सबैको सम्बन्ध वेदसंग थियो । दर्शनले समाजको बदलिदो परिस्थितीमा सुहाउने समेटेर व्याख्या गरि वेद तथा उपनिषदमा सम्झाईएका तत्वलाई दर्शाउने यि दर्शनहरु मध्य पतञ्जलिको योग दर्शन जो ई.पू. २०० लाई अनुमानित समय मानिएको छ (अधिकारी-२०६१ पृ. २०) ।

पतञ्जलीको यस योगदर्शनका चार पाद छन् । समाधि पाद, साधना पाद, विभूति पाद तथा कैवल्य पाद छन् । यी मध्य मेरो अध्ययन समेत योग दर्शन र विषय वस्तु सम्बन्धित सबै २९ औं सूत्र देखि ५५ औं सूत्र र विभूति पादको १ देखि ३ सम्म यसको सिमाना राखिएको छ तर विषयगत हिसाव त्यो समग्र पर्खात भित्रको वस्तु प्रष्ट बनाउने क्रममा यसका सधियारहरुलाई बुझ्नु जरुरी हुन्छ ।

कुनै पनि अध्ययन अनुसन्धानलाई भौगोलिक सिमा भित्र मात्र देखाउन कठिन हुन्छ किन भने यसको कुनै सिमा हुँदैन योत केवल प्रस्तुतिकरणको तरिका मात्र फरक पर्ने हो यसमा मैले भन्न खोजेको यो शास्त्र तथा अनुभूति अफ्रिकामा पनि हुन सक्छ तर बाटो र प्रस्तुतिकरण मात्र फरक हुन सक्छ भन्न खोजेको हो । यति हुँदा हुँदै पनि अध्ययनमा मैले राख्नै पर्ने हुन्छ । यस अध्ययनको सिमा सम्पूर्ण वैदिक शास्त्रको उद्गम स्थल जम्बुद्विप (हिमालय देखि समुद्र सम्म) लिएको छु । यसमा पनि विषेश गरि भातरको हरिद्वार ऋषिकेश तथा मुंगेर विहार र नेपालको आश्रम तथा योग केन्द्र साधना प्रवचन स्थल जस्तै श्वामी विशुद्धिदेवको जनाशल वनेपा स्थित आश्रम, श्वामी चन्द्रेशको वुढानिलकण्ठ स्थित आश्रम, १००८ श्वामी सरस्वती खप्तड बाबाको समाधि स्थल पशुपति क्षेत्र, श्वामी निरञ्जनानन्दको वि.सं. २०६९ काठमाडौं टुडिखेलको शिविरलाई भौगोलिक आधार भित्र रहि अध्ययन गरिएको छ ।

## १.७ अनुसन्धान पद्धति

शोध कार्य पुरागर्न निश्चित शोध विधिमा आधारित रहनु पर्दछ । निश्चित शोध विधिमा रहेर गरिएको अनुसन्धानले मात्र तथ्य निष्कर्ष प्राप्त हुन्छ । त्यसैले शोध अनुसन्धान पुरा गर्नका लागि निश्चित शोध अनुसन्धान विधिहरुको पालना गरिएको छ । विश्लेषणात्मकसाथै घटना अध्ययन विधि शोध अनुसन्धानलाई पुरा गर्नको लागि अनुसन्धानसँग सम्बन्धित तथ्याङ्कहरु प्राथमिक र द्वितीय श्रोतहरुलाई आधार बनाई विश्लेषण गरेर निष्कर्ष निकालिएको छ ।

## १.८ समयावधि

क) योजना निर्माण -	२ हप्ता
ख) साहित्यिक श्रोतको अध्ययन -	३ हप्ता
ग) प्रश्नावली तयार -	१ हप्ता
घ) शोध कार्य लेखन -	४ हप्ता
ङ) छपाई तथा वायन्डिङ -	१ हप्ता
	जम्मा - ११ हप्ता

## १.९ अनुमानित बजेट :

सम्बन्धित विभागमा दस्तुर	३०००१-
सामाग्री संकलन खर्च	५०००१-
यातायात	२०००१-
फोटो	२०००१-
टाईपिङ्ग	३०००१-
वायन्डिङ	१०००१-
स्टेशनरी	१०००१-
अन्य	२०००१-
जम्मा	१३०००१-

## परिच्छेद - दुई , अष्टाङ्ग योग

### पृष्ठभूमि

#### परिचय

मानिसको जीवन मनको दास हुन्छ । उसका हरेक गतिविधिहरू मनद्वारा निर्देशित छन् । निर्मल र सफा मन हुनेहरूको जीवन सुखद पूर्ण वितेको पाईन्छ । निश्कलङ्कीत चित्त लिएर हिड्ने मानिसको यात्रा पनि अवश्यनै सफल हुन्छ । यस अर्थमा मानिसको जीवनमा चित्तनै सवैथोक हो । यसलाई निर्मल बनाउन सकेको खण्डमा राग, द्वेष र मोह जस्ता दुःखका मूल नाश भएर जान्छ र जीवन निरन्तर सुखको उपयोग गर्न पुग्दछ । मानिस शीलवान र सभ्य बनेपछि, निर्मल र हल्का अनुभव गर्न पुग्दछ । मानिस शीलवान र सभ्य बनेपछि, घर परिवार तथा समाज पनि सभ्य, शान्त र सुखि हुन पुग्दछ । शरिर र वाणीको कर्म परिशुद्ध नभई मन शान्त र निश्चल बन्न सक्दैन त्यसैले पहिलो कार्य भनेको चञ्चल चित्तलाई नियन्त्रण गर्नु हो । यसका लागि अष्टाङ्ग योगको अनुसरण पश्चात मात्र संभव देखिन्छ ।

अष्टाङ्ग योगको क्रमानुसार अनुसरण गरेमा मानिसलाई आनन्दको बाटोमा प्रवेश गराउने छ । यसका निमित्त मानव हरपल जागरुक हुन जरुरी देखिन्छ । एक किसानले वाली फलाउन आफ्नो खेतवारीमा खनजोत मल राख्ने हरपल पानी घाम आदिको विचार गरेमा ऊ लक्ष्यमा पुग्न सफल हुन्छ भने यि आदि कुरालाई विचार नपुऱ्याउने किसानका लागि फल देख्नु नै कठिन हुन्छ । त्यसको उपभोग त टाढाको विषय हो । त्यसैगरी साधकले साधनालाई हरपल अनुसरण गर्दै लगेमा छिट्टै शरिरमा स्वस्थता व्यावहारमा शालिनता र वाणिमा विशिष्टता आउँदै जान्छ । कारण व्यक्तिको चेतनाको स्तरमा बृद्धि हुँदै जान्छ । मानिसको परम सत्रु राग, द्वेष र मोहलाई मानिएको छ । यस अष्टाङ्ग योगको साधनाले मानिसलाई वहिर्मुखीबाट अर्न्तमुखी बनाउँदछ ।

नत्थि रागसमो अग्नि -नत्थि दोससमो गहो ।

नत्थिमोह समं जालं -नत्थि तण्हासमा नदी ॥

राग बरावरको आगो अर्को छैन, द्वेष बरावरको ग्रह अर्को छैन मोह बरावरको जाल अर्को छैन, र तृष्णा बरावरको नदी अर्को छैन । (अमृता नन्द -२०५७ पृ. ११६) राग, द्वेष, मोह नै मानिसका महान

सत्रुहून जसले मानिसलाई सदैब दुःखी बनाउँदछ । शारिरीक वा मानसिक दुवै प्रकारका विकार हटाउन यस अष्टाङ्ग योगको साधना नै उत्तम उपाय हो । यसले चित्त निर्मल बनाउँदछ । निर्मल चित्तद्वारानै सकारात्मक सन्देशको उदय हुन्छ । आधुनिक समाजका विकृतीहरूबाट बचाउँछ । यूवाहरूलाई भड्कन दिदैन, प्रौढलाई जीवन देखि वाक्क हुन दिदैन । इन्द्रियलाई दमन गरी मनको मालिक बनाउँदछ । यसरी विषय सुखको विपरित ज्ञानको उदय गराउँछ, मानवले आफूलाई अर्न्तमूखी भएर चिन्त र जीवनको रहस्य जान्न थाल्दछ । यसको पहिलो खुड्किलो अष्टाङ्ग योगको अनुसरण नै हो ।

## २.१ अष्टाङ्ग योग साधना

अष्टाङ्ग भन्नाले आठ ओटा अंग भएको साधना हो भन्ने बुझिन्छ । जुन साधना भित्र सामान्य मानिस विविध प्रकारको राग, द्वेष र मोह युक्त मानिस या साधनामा लागेका अधिकारी हुन् । अष्टाङ्गयोगको अनुसरणबाट मात्र अशुद्धिको नास तथा ज्ञानको उदय हुन सक्दछ । ज्ञानको लागि पहिलो खुट्किलो भनेको त्रियायोग हो । यसको अर्थ कर्मबाट योग तिर लम्कनु यसमा यस्तो एउटा रोचक दृष्टान्त पाइन्छ - हाम्रो शरीर एउटा रथ जस्तो छ । इन्द्रियहरू घोडा हुन मन लगाम हो, बुद्धि सारथी र आत्मा रथी हो । हाम्रो आत्मा रथमा सवार भएको छ । घोडा बाटो भन्दा बहिर जानलाग्यो लगाम खिच्नु पर्छ । बुद्धि रूपी सारथीले घोडालाई समात्न सकेन भने दुर्घटनामा पर्छ । यदि बुद्धि रूपी सारथीले घोडालाई राम्ररी लगाम समात्न सकेमा रथ सजिलैसँग गन्तव्यमा पुग्दछ (अधिकारी, २०१६, पृ.-५७) ।

सम्पूर्ण दुःखको कारण पाँच प्रकारका क्लेश भनेर भनिएको छ । दुःखको कारण छदा छदैं मानिसले जे जति गर्दछ, ती संस्कार रूपले अन्तःकरणमा क्लेश जमाई रहन्छ । त्यस्ता क्लेश भईन्जेलसम्म जीवन मरणको चक्र घुमिरहन्छ जन्मनु पर्ने कारणनै कर्माशयको फल हो । त्यो फल भोग्नको लागि मानिसले जन्मलिनु परिरहन्छ । विषय सुखको भोग कालमा पनि, परिणाम-दुःख, ताप-दुःख र संस्कार-दुःख भईरहन्छ । आठ ओटै भोगका अंग मोटामोटी तवरले योगद्वारा प्रमाण विपर्यय, विकल्प, निद्रा र स्मृती यी पाँच चित्तका वृत्तिलाई निरोध गरेपछि योगिसमाधिमा प्रवेश गर्ने बाटो खुल्दछ । त्यस पछिमात्र संप्रज्ञात समाधि र आत्म साक्षात्कार प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

## २.२ अष्टाङ्ग योगका अङ्गहरू

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणाध्यान समाधयोःअष्टावङ्गनि (योग दर्शन २९/२)

१. यम - अन्तर अनुशासन, आफुले आफूलाई अनुशासनमा ल्याउनु ।
२. नियम - ब्यक्तिगत चारित्रीक अनुसाशन नै नियम हो ।
३. आसन - सुख तथा सजक भएर लामो समय बस्नु आसन हो ।
४. प्राणायाम - शरीरमा रहेको जीवन शक्तिलाई आफ्नो बसमा ल्याउनु ।
५. प्रत्याहार - इन्द्रियहरु अर्न्तमुखी हुनु ।
६. धारणा - चित्तलाई कुनै पनि विशेष स्थानमा धारण गर्नु ।
७. ध्यान - ध्यय वस्तुमा सदा प्रवाह बनाई राख्नु ध्यान हो ।
८. समाधि - पूर्ण चेतन भावको चिन्तन समाधि हो ।

### २.२.१ यम

अन्तर अनुशासन आफुले आफूलाई अनुशासनमा राख्नु यम हो । जसको अनुष्ठानले इन्द्रियहरु र मनलाई हिंसादि असुभ भावबाट हटाएर आत्म केन्द्रित गर्न सकोस त्यो यम हो । अरुलाई संयममा बसोस भन्ने मनोबृती बदलिएर पहिला आफै संयममा बसौं । अरुको अधिनमा पशुहरु पनि बस्दछन् तर आफ्नो अधिनमा बस्नु नै यम हो (अधिकारी २०६१, पृ-२६२) । यम पाँच प्रकारका हुन्छन् ।

- क) अहिंसा
- ख) सत्य
- ग) अस्तेय
- घ) ब्रह्मचार्य
- ङ) अपरिग्रह

## क) अहिंसा

कुनै प्राणीलाई मन बचन तथा कर्मले कष्ट नदिनुलाई अहिंसा भनिन्छ, हिंसा भन्दा ठूलो पाप छैन अहिंसा भन्दा ठूलो धर्म छैन । अहिंसा भनेको हितैसी हुनु । सबैलाई प्रेम गर्नु, अरुलाई अहित नसोच्नु, कुटुवाणी नबोल्नु, कुनै पनि अवस्थामा, कुनै पनि स्थानमा कुनै पनि प्राणीको हिंसा नगर्नु अहिंसा हो ।

यस्तु सर्वाणि भूतान्या त्मन्येवानुपश्यति ।

सर्व भूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ (इशावास्योपनिषद्/६)

जो साधक सम्पूर्ण प्राणी आफ्नो आत्मामा र समस्त आत्मामा आफुलाई देख्दछ ऊ सर्वात्म दर्शनको कारण कसैलाई पनि छि छि र दुर दुर गर्दैन ।

## ख) सत्य

वस्तुको यथार्थ ज्ञान नै सत्य हो । यसलाई शरीरले पालना गर्नु शरीरको सत्य हो, बोलिले व्यक्त गर्नु वाणीको सत्यहो, विचारमा त्यसलाई ल्याउनु मनको सत्य हो , हाम्रो बोली हाम्रो विचार जहिले पनि साँचो हुनु पर्दछ । जहिले पनि वास्तविकतासँग संयोग भएको हुनुपर्दछ । आध्यात्मिकता भनेको जहिले पनि Making the heart + the lips the same अर्थात बचन र हृदय जहिले पनि एकैनासको भइराख्नु पर्छ (वाणी श्री रामकृष्ण परमहंस) । जस्तो देखेका छौं, सुनेका छौं । तथा जानेका छौं त्यस्तै नै शुद्ध भाव मनमा होस त्यही वाणीमा तथा त्यसैको अनुरूप कार्य हुन्छ भने त्यसलाई सत्य भनिन्छ ।

## ग) अस्तेय

अरुको उपलब्धि आफूलाई प्राप्त होस यसको उपभोग गर्ने चाहाना स्तेह मानिन्छ । यसको मुलकारण व्यक्तिबाट राग, द्वेष र लोभ जस्ता विषय सुखको जालि भित्र धुमि रहनु हो जब सम्म यो घेरा तोडेर बाहिर ननिक्लकन साधनाको उन्नति गर्न हुँदैन, यो केवल सम्पूर्ण मनुष्य गणको लागि हो । आधुनिक समाजमा कहलिएका योगीहरु पनि अस्तेयको पालनमा पछि परेको लाग्छ किन भने मेरो आश्रम ठूलो, मेरो आश्रमको सामान राम्रो , यो किन्नुपर्छ , त्यो किन्नु हुँदैन जस्ता कुराले अभिलाषाबाट टाढा नगएको व्यवहारदेखिन्छ ।

## घ) ब्रह्मचर्य

आफ्ना ईन्द्रियहरु आँखा, कान, नाक, त्वचा, जिब्रोलाई सदा शुभ तिर प्रेरित गरि, मनमा सदा भद्र सुविचार तर्फ पाइला चाल्नु ब्रह्मचर्य हो । ब्रह्मचर्य हाम्रो स्वभाविक अवस्था हो । स्वभाविक अवस्था विकार रहित हुन्छ । जव कुनै मनुष्य एकान्त स्थानमा बसेर आफुलाई नियाल्न थाल्यो भने, उसले आफूमा , काम, क्रोध, लोभ, मोह जस्ता कुनै विकार प्राप्त हुँदैन । योत केवल आमन्त्रित गरे मात्र पैदा हुन्छ । अनि यो चोर सरह शरीरमा प्रवेश गर्छ । क्षण भरमा शरीर, मन र आत्माको शक्ति लुट्छ, पुरा - पुरा विकारले भरिदिन्छ । मन, शरीरलाई तहस नहस पारीदिन्छ । शक्ति हिन , ओज हिन तथा निस्तेज गरिदिन्छ । शरीरमा विष घोलिदिन्छ । यसरी विकारहरुले हामीलाई लुटिरहन्छन् । यसवाट वाहिरी कसैले बचाउन सक्दैन । जवसम्म आफू जागरुक हुन सक्दैन । (रामदेव, २००५, पृ-१०)

मानिसको स्वभाविक गुण हो मैत्री, करुणा, प्रेम, सहनुभुति, सेवा, समर्पण, परोपकार, आनन्द र शान्ति, मानिस निर्विकार हुन्छ । विकारलाई मनुष्य आफै बोलाउँदछ, जस्तो कि धन सम्पति जम्मा पार्छ । एक दिन चोर आउँछ सबै लुट्छ । फेरि सकिन्छ । अलिकति विचार गरेमा यस निर्विकार आत्मा आफू भित्र लुकेको असिम आनन्द, शान्ति, अपार सुख, शक्ति, ओज, तेज, बल, बुद्धि, पराक्रम, मैत्री, करुणा आदि अनन्त ऐश्वर्य जुन आफूमा निहित छ । ब्रह्मचर्यको पालना गरि ओजस्वी , तेजस्वी, बुद्धिमान, बलवान, पराक्रमी बनेर सबैसँग दिव्य प्रेम गर्दै सेवा परोपकार र करुणा आदिले मानव जीवन सुन्दर बन्दछ ।

## ङ) अपरिग्रह :

आफ्नो आवश्यकता भन्दा बढि धन सम्पत्ति, भोग विलासका वस्तु जम्मा गर्नु परिग्रह हो । यसरी वस्तुको संग्रह गर्नु भनेको मनुष्यको आफूप्रतिको विश्वास आफैमा नहुनु हो । जो मनुष्य परिग्रहमा छ, उसले भौतिक वस्तुको संग्रहमा ता उन्नति गर्छ तर त्यो भौतिक वस्तु उसलाई चाहिएको वखत प्रयोगमा पनि ल्याउन सक्दैन । हरण भएर नास हुन सक्छ । यसरी अनावश्यक संचित गर्नु भनेको अत्माको परम दरिद्री पन पनि हो । भागवत गीतामा श्री कृष्णले बताउनु भएको छ । “जो एकाग्र मनले एकमात्र मेरो भक्ति गर्छ, अथवा प्रत्येकक्षण अनन्य भावले म मा स्थिर हुन्छ , म त्यस व्यक्तिको सम्पूर्ण आवश्यकता पुरा गरिदिन्छु र सदाको लागि उसको रक्षा गर्छु” (भक्तिवेदान्त, १९९७, पृ-४०२))

आधुनिक समाजमा यो भाव आउन जरुरी छ कि धन, बैभव, भूमि, भवन आदि ऐश्वर्य हामीलाई प्राप्त छ । त्यसलाई कहिले पनि अहंकारको वसले आफ्नो मान्नु हुँदैन , भौतिक सुख तथा वाह्य सुखको ईच्छा साधकले गर्नु हुँदैन । अनाशक्त भावले जीवन जीउँदै आफूमा जे सुख-सुविधा उपलब्ध छ , त्यसको उपयोग अरुको सहयोगको लागि गर्नुपर्छ ।

### २.२.२ नियम

व्यक्तिको व्यक्तिगत चरित्र तथा शरीर शुद्धताको अभ्यासका निम्ती तयार पारिएको पाँच खुड्कीला नै नियम हो । अर्थात चरित्र सम्बन्धि विधान नै नियम हो । यसका पाँच खुड्कीला निम्न छन् ।

क) शौच

ख) संतोष

ग) तप

घ) स्वाध्याय

ङ) ईश्वरप्राणिधान

क) शौच

शौचत्स्वाङ्ग जुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥(योग दर्शन २/४० )

वाहिरी शुद्धता उपलब्ध भएपछि साधकको स्वयं आफ्नो शरीर प्रति एक प्रकारको बैराग्य आउँछ । अरुसँगको संपर्कमा पनि अनिच्छा उत्पन्न हुन्छ । मनुष्य जमातलाई दुई भागमा विभाजन गरियो भने एक थरि शरीर प्रति अति प्रेम गर्ने, विहान देखि बेलुका सम्म स्थूल शरीरको हेर चाह मात्र गरिरहने । सबै कुरा यसै शरीरलाई संभिकने मानिस छन् भने अर्काथरी शरीरको विरुद्धमा छन् । यिनीहरूको शरीर प्रति घृणाको भाव हुन्छ । यिनीहरू विभिन्न किसिमले शरीरलाई सताउने कार्य गर्दछन् । आफ्नो हात सूर्यलाई चढाउने । सुन्दरी देखेपछि आशक्ती नबढोस भनेर आँखा फोर्ने, कोराहान्ने, जस्ता आदि देख्ने सुन्ने गरिन्छ । शरीरको शुद्धता, भोजनको शुद्धता र मनको शुद्धता एवं अन्तश्करण शुद्धिविना योग

साधनामा कुनै प्रगति हुँदैन। स्नानले हामीलाई बाहिरी दुर्गन्धबाट बचाउँछ। हामीले खाएका खानाको विकार बाहिर निकाल्नु शौच हो। शरीर प्रति घृणा पनि गर्नु हुँदैन अर्थात् मोह पनि गर्नु हुँदैन। यसको रात दिन पुजा आराधना गर्नु भनेको शरीर प्रतिको मोह भएको बुझिन्छ। यसलाई एउटा सुन्दर आश्रयको नाम मात्र दिनु पर्दछ।

तसर्थ शौच प्रतिष्ठाभनेको शरीर प्रति उदासीनता र मनमा कहिले पनि म शरीर हु भन्ने विचार सम्म पनि नआउने स्थिति हो। यो अवस्थामा पुगेपछि शरीर प्रति आशक्तिको भाव आउँदैन अरुसँग संसर्ग गर्ने, कसैको संपर्कमा जाने ईच्छा पनि उठ्दैन। यस्तो पवित्र स्थिती हामीमा आएपछि मानिस देह भावबाट माथि उक्लन सक्दछ।

### ख) सन्तोष :

सन्तोषदनुत्तम सुखलाभ : (याग दर्शन २/४२)

शुद्धताले सन्तोष ल्याउँछ। यो सन्तोष अनुभव गर्नुपर्ने कुरा हो। आत्मसात गर्नुपर्ने कुरा हो। सन्तोष भनेको जस्तो आइपरेपनि त्यसलाई स्विकार गर्ने स्थिती हो। जुन सुकै स्थितिलाई पनि, यस्तो उस्तो सिशायत विनाधन्यवादको रूपमा आनन्द मनाउन भनेको सन्तोष हो। सन्तोषको पूरा मात्रामा स्थिरता भएपछि सारा तृष्णाको नितान्त नाश हुन्छ। तृष्णा विलिन भएपछि जुन प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ। जुन सुख प्राप्त हुन्छ, त्यो सुखसँग दाँजीने सुख अन्य हुँदैन।

जुन कामजन्य सुख संसारमा हुन्छ र जुन महान स्वर्गीय सुख हुन्छ। महान स्वर्गीय सुखको छेउमा कामजन्य सुख सय भागको एक भाग पनि हुन सक्दैन। विषय सुख क्षणिक हुन्छ। सन्तोषको सुख अखण्ड हुन्छ।

तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा : ।

अर्थात् तृष्णाको पूर्ति गर्ने बुढो हुन जान्छ। तर तृष्णा कहिले बुढो हुँदैन (रामदेव-योग साधना (२००५-१३)। त्यसैले आफूसँग भएका साधनहरुको उपयोगमा जे मिल्दछ, त्यसबाट पूर्ण सन्तुष्टि रहनु पर्दछ। अपुगको अपेक्षा नगर्नु प्राप्तीको तिरस्कार नगर्नु अप्राप्तको तृष्णा नगर्नु नै सन्तोष हो।

## ग) तप

कचिन्द्रिय सिद्धि र शुद्धिश्रयात्त पस : (योग दर्शन २/४३)

यो स्थूल शरीर वास्तवमा एउटा परिधि हो । यसको भित्र सुक्ष्म शरीर छ । यो शरीरमा मुख्य गरि सात चक्रछन् । हामी जतिजति भित्र प्रवेश गर्छौं उति -उति हामीलाई यो शरीर मात्र हैन रहेछ भन्ने कुराको याद आउँछ । स्थूल शरीरको शुद्धि विना शुक्ष्म शरीरमा प्रवेश गर्न सकिदैन ।

शरीरको शुद्धिकरण तपस्याद्वारा हुन सक्छ । नित्य निरन्तर संयम पूर्वक, खाना, संयम पूर्वक उपवास गहिरो श्वास प्रश्वासको अभ्यास र योग आसनले शरीरलाई ईच्छा अनुसार काममा लगाउन सकिन्छ । यसो गर्न सक्थौं भने हामीले हाम्रो शरीरलाई मात्र होइन मनलाई पनि आफ्नो अधिनमा राख्न सक्छौं (अधिकारी-२०६१, पृ-२९४) । मन शरीरको सुक्ष्म भाग हो भने शरीर स्थूल भाग हो । एकले अर्कालाई प्रभावित गरिराखेको हुन्छ । स्वस्थ शरीर भएन भने स्वस्थ मन हुनै सक्दैन ।

तपश्याले शरीरको अशुद्धि हटाई दिन्छ । त्यसपछि नयाँ अद्भुत शक्ति जागृत भएको हामीले अनुभव गर्न सक्छौं यस पछि नयाँद्वार खुलेको नयाँ सम्भावता खुलेको अनुभव हुन थाल्दछ । शरीरको शुप्त शक्तिको अनुभूति हुन्छ । प्रत्येक ईन्द्रियहरु भित्र एउटा शुक्ष्म ईन्द्रिय, भित्र हुन्छ । तपको अनुष्ठानले अशुद्धिको क्षय भएपछि शरिर सिद्धिको साथै सबै ईन्द्रियहरुको सिद्धि हुन्छ । प्रत्येक ईन्द्रियहरुको क्षमता, ईन्द्रियको दिव्य दर्शन, दिव्य श्रवण, दूर दर्शन आदि सिद्धि प्राप्त गर्नमा समर्थ हुन्छ । यस्तो चेतनाको स्तर माथि उठाउनु जस्तो सुकै परिस्थितीमा पनि सहज रूपमा लिनु, घाम, पानी, दुःख, कष्ट सहनु नै तप हो ।

## घ) स्वाध्याय

स्वाध्यायदृष्टदेवता सम्प्रयोग : (योग दर्शन २/४४)

साधकले निरन्तर आफ्नो अध्ययन जारी राख्नु पर्दछ । दिव्यता हासिल गर्ने यहि एउटा मात्र उपाय हो । महर्षिले दिव्यता मन्दिरमा गएर प्राप्त हुन्छ भन्नु भएको होइन । दिव्यता प्राप्त गर्नु छ भने स्वयम्मा जाउ, “स्वयं” को अध्ययन गर भन्नु भएको हो किनभने त्यो आफै भित्र लुकेर बसेको हुन्छ ।

आफुलाई पुरा मात्रामा जाने पछि त्यो प्रकट हुन्छ त्यसो भएको हुनाले “स्व” अध्ययन गर । यही सजकताले अन्तस सत्ताको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । तिमीमा एउटा रूपान्तरण घटित हुन्छ

स्वअध्ययनबाट साधकले आफुले गरेको पाप अनुभूति भएमा पाप नाश हुन्छ । किन भने आफ्नो आत्माको अनुभूति हुन्छ । आत्मा निष्कपट निराकार बन्दै प्रगति पथमा लागेको हुनाले पुण्य विकशित हुन्छ । आफुमा क्रोध देखियो भने क्रोध नाश हुन्छ । प्रेम विकशित हुन्छ । घृणा नाश भयो भने करुणा बढ्छ । हिंसा नाश भयो भने प्रार्थना बढ्छ । मौलिक शुद्धता भए पछि आफुभित्र बाँचिन्छ त्यसपछि दिव्य दर्शन मिल्छ । यसरी स्वअध्ययनद्वारा दिव्यताका साथ एकत्व घटित हुन आउँछ । जसले प्रगति पथमा प्रेरित गर्छ ।

### ड) ईश्वर प्राणिधान्

समाधिसिद्धिरीश्वर प्राणिधानात् : (योग दर्शन २/४५)

ईश्वरमा आत्म समर्पणको भाव पुरामात्रामा भयो भने समाधिको पूर्णता हुन्छ । समाधिको सिद्धिका लागि ईश्वर प्राणिधान आवश्यक हुन्छ । विषय सुखको नराम्रो बानिले शक्ति र दिव्यताको विनाश हुन्छ । इन्द्रियहरुको तृप्तीले मोह र लोभ उत्पन्न हुन्छ किनकी इन्द्रियहरु निरन्तर प्राप्तिको लागि सुखको पछि -पछि दौडि रहेको हुन्छ यदि विषयको सुख प्राप्त भएन भने शोक हुन्छ यी इन्द्रियहरुलाई ज्ञान र सहनशिलताले सहिमार्गमा उन्मुख गराउन आवश्यक हुन्छ ।

योगी पुरुषले आफ्नो समस्त कर्म इश्वरार्पण बुद्धिले गर्दछ । ईश्वरको अनुग्रहले उसका सारा विघ्न नाश भएर चाँडै नै उ समाधी सिद्धिको स्थितिमा पुग्दछ । समर्पण आएपछि केहि पनि बाँकी रहँदैन । संकल्प बढ्न जान्छ । अहंकार भयो भने समर्पण हुनसक्दैन । स्वयंलाई अध्ययन गर्न थाल्यौ भने अहंकार तिरोहित हुन्छ । अहंकार तिरोहित भएपछि समर्पण आफै हुन्छ (अधिकारी -२०६१, पृ- २९७) ।

### २.२.३ आसन

स्थिरसुखमासनम् : (योग दर्शन २/४६)

आसन शरीरको अवस्था हो । यसले शरीरमा हलुका पन आउँदछ । यसले एउटै आसनमा लामो समय सम्म बस्ने कला सिकाउँदछ । स्थिर, सुख शारीरिक स्थितिले मनको चंचलताको रोक्दछ । आसन केवल शारीरिक व्यायम मात्र होईन । यो केवल शारीरिक अवस्था पनि हो । अन्य व्यायमहरूमा स्थान उपकरण तथा सहयोगीको आवश्यकता पर्दछ भने यसका लागि उक्त कुराहरूको आवश्यक पर्दैन । यो केवल एकलैले शान्त, एकान्त स्थानमा गर्न सकिन्छ । यसले शरीरलाई भार प्रतिभार दिएर शरीर स्वस्थ र स्फुर्त बन्दछ । यसले शरीरको चंचलता भाग्दछ । धैर्य र महान चेतन तत्वको विकाश गराउँछ । शताब्दी अगाडी शरीरका मांसपेशी तथा स्नायू नाडी र ग्रन्थीलाई प्रयोगमा ल्याउनको लागि यसको विकाश भएको हो । यसले शरीरका सबै प्रकारका बिमारी निको बनाउँदछ । थकान मेटाउँदछ , नाडिको दुखाई हटाउँछ । मुख्यगरी यस आशनले मनलाई आफ्नो अधिनमा ल्याउँदछ ।

शरीर आत्माको लागि आवश्यक साधन हो । आत्मा शरीर विना पंछीको जस्तो उड्न सक्दैन त्यसैले शरीर आत्माको लागि आवश्यक साधन हो । ज्ञान प्राप्तीको करण हो । ज्ञान प्राप्तीको लागि स्वस्थ्य शरीरको आवश्यक हुन्छ । शारीरिक शक्ति नभई उद्देश्यको पूर्णत्व प्राप्त हुँदैन । क्षिण शरीर काँचो माटोको घडामा पानी राख्यो भने गल्छ त्यस्तै छिटै क्षिण हुन्छ । त्यसैले शरीरलाई शक्ति सम्पन्न तथा पवित्र बनाउन आसनको अग्नीमा पकाउनु पर्छ तब मात्र शरीर वलिष्ट बन्ने छ । आसनका विविध नाम हुन्छन् जस्तै वक्ष, कमल, शलभ, वृश्चिक, मत्स्य, जलचर, कुर्म, भेक, नक्र, कुखुरा, पंछिको नाम वकुल्ला, मयूर, हाँस, श्वान, वातायन, उष्ट्र, सिंह चौपाया, सिंह, भूजंग, गर्वपिण्ड, महा पुरुष बीरभद्र, पवनसुत, हनुमान, भारद्वाज, कपिल, र विश्वामित्र आदिको सांकेतिक नामबाट आसनहरूको नाम रहन गएको पाइन्छ । यि आदि मध्य केहि आसनहरू चित्र सूचि पृष्ठ५१ देखि ६२ सम्म राखिएको छ ।

आसन शिद्धि भएपछि लाभ-हानी, जय-पराजय, यस-अयस, शरीर-मन, मन-आत्मा यस्ता सम्पूर्ण द्वैध अवस्था नास भई साधक अष्टाङ्ग योगको चौथो मार्गमा, प्रणायाम प्रवेश गर्दछ (आयंगर-१९७४, पृ. २९) । जहिलेसम्म स्थिर भावले धेरैकाल सम्म एकै ठाउँमा बसिरहन सकिदैन । त्यसवेला सम्म प्राणायाम अन्य कुनै साधनामा कुनै प्रकारको सफलता प्राप्त गर्न सकिदैन आशन स्थिर नभएसम्म - शरीरको अस्थित्वको विलकुल भान सम्म पनि नहुनु साधारणतया म केहि समयको लागि चुप लागेर बस्छु भन्छौ तर शरीरमा नाना प्रकारका विकार आउन थाल्दछन् । यहि स्थूल देह भाव देखि हामी बाहिर जान सक्थौ भने, हामीलाई शरीरको भान भएन भने हामीमा सुख दुःखको भान सम्म पनि हुँदैन ।

मैले धेरै काल सम्म विश्राम गरेछु भन्ने लाग्दछ । सम्पूर्ण शरीरलाई सम्पूर्ण रूपले विश्राम दिन सकेको खण्डमा यस्तो प्रकारको स्थिती वसिरहन सक्दछ । शरीरलाई आफ्नो अधिनमा राखेर यसलाई दृढ बनाउन सकेको अनुभूति भएमा साधनामा साधनमा दृढता आएको मानिन्छ । जहिले सम्म हामी शारीरिक विघ्न वाधाहरुबाट विचलित भईरहन्छौं त्यहाँ सम्म हाम्रा स्नायूहरु चञ्चल भईरहन्छन् र मनलाई पनि कुनै प्रकारको एकाग्र गर्न सकिँदैन । शरीरमा आराम स्थितिमा नपुगुन्जेल त्यसलाई बदल्ने चाहाना भई राख्नु स्वभाविक हो (अधिकारी -२०६१, पृ-३००) आसनको शिद्धि भनेको प्रयासको शिथिलता हो ।

## २.२.४ प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वास सयोगतिविच्छेद : प्राणायामः(योग दर्शन २/४९)

जसरी योगको व्यापक अर्थ हुन्छ त्यस्तै प्राणायामको अर्थ प्राणको पनि प्राण, जीवन, चैतन्य, वायु, उर्जा या शक्ति हुन्छ । त्यस्तै शाब्दिक अर्थ खोज्दा प्राण + आयाम प्राणायाम जुन प्राणायामले जीवन शक्ति लामो बनाउछ । आयाम भनेको लामो बनाएर लैजानु भन्ने बुझिन्छ । शरीरमा रहेको जीवनी शक्तिलाई आफ्नो बसमा ल्याउनु भनेको प्राणायाम हो । प्राण केवल श्वास मात्र नभई समस्त जागरुक शक्तिको समस्तिरूप हो । हाम्रो शरीरमा मुख्य गरी ५ भिन्न भिन्न (प्राण, अपान, समान, उद्दान र व्यान ) वायुले काम गरेको हुन्छ । यी ५ वायुले सम्पूर्ण शरीर ढाकेको हुन्छ । प्राणायाम मुख्य गरी ३ प्रकारका मानिएको छ ।

१) वाह्य वृत्ति

२) आभ्यान्तर वृत्ति

३) स्तम्भ वृत्ति

### १) वाह्य वृत्ति प्राणायाम

वाह्य वृत्ति प्राणायामलाई रेचक पनि भनिन्छ । यसमा प्राण वायुलाई वाहिर फाल्ने काम गरिन्छ । शरीरमा असहजता नआए सम्म वाहिर रोकिन्छ । जब असहजता पैदा हुन्छ तब स्वास भित्र छोडिन्छ ।

### २) आभ्यान्तर वृत्ति

आभ्यान्तर वृत्तिलाई पुरक पनि भनिन्छ । प्राण वायुलाई शरीर भित्र लगेर भित्र रोकेर राखिन्छ । जब शम्भ शरीरमा असहजता आउदैन त्यस पछि विस्तारै वाहिर स्वास फाल्ने काम गरिन्छ ।

### ३) स्तम्भ वृत्ति

स्तम्भ वृत्ति यसलाई कुम्भक पनि भनिन्छ । स्वास्को स्वभाविक गतिलाई भित्र वा बाहिर दुवैतिर जान नदिनुलाई कुम्भक भनिन्छ । यसमा श्वासलाई रोकोको ठाउँ नियाल्ने कहाँ रोकिएको छ , कति बेलासम्म रोकिएको छ , त्यसको लेखाजोखा राखिन्छ । (आयंगर, १९७४, पृ. ३०)

### २.२.५ प्रत्याहार

भोक, शोक, तप र इन्द्रिय जन्य विषय जन्य सुखको पछि नलाग्नु यसको विपरित हुनु नै प्रत्याहार हो । प्रत्याहार अष्टाङ्ग योगको पाँचौं अंग हो । प्रत्याहारको अभ्यासले इन्द्रियहरुको कावु हुन्छन् । इन्द्रियहरु मनको वसमा आउँदछन् । यसले मनलाई स्वामी बनाई दिन्छ । जुन अरुको विषयको पछि पछि लाग्ने काम रोकिन्छ । त्यसपछि बाहिरी अन्य वस्तु विषयको पछि नलागेर मन तथा इन्द्रिय अन्तरमुखी हुन जान्छन् । त्यसपछि कुनै पनि विषय वस्तुमा त्यस विषय वस्तुको वास्तविकता थाहापाउने प्रगति पथतिर लम्कन सकिन्छ । मनुष्यलाई आफ्नो श्वरूपको ज्ञान हुन थाल्दछ । आफू को हो ? के हो ? आफ्नो अवस्था, स्वरूप भल्कन थाल्दछ । हामीले अनावश्यक गरेको उर्जाको खर्च प्रगतीपथमा लाग्दछ । यसले उर्ध्वगमनको संकेत दिन्छ ।

प्रत्याहार ग्रहणमा पनि ३ गुण प्रधान हुन्छन् । यो केवल खानामा मात्र नभएर सबै वस्तुमा व्यप्त पाईन्छ । सबै विषयमा ती गुणको अवस्था रहेको हुन्छ ।

१) सत्व गुण

२) रज गुण

३) तम गुण

१) सत्व गुण

सत्व गुण निर्भय पवित्र दिव्यताको मार्गमा मनिसलाई उन्मुख गराउछ । उदारआत्मा र सम्यमी बनाउछ । आत्म चिन्तनको अनुसरणमा प्रेरित गर्छ । क्रोध रहित, स्थिर चित्तमा आफूले गरेको श्रमको पनि फल त्याग्न सक्दछ । यसमा कुनै वैरभाव रहँदैन । प्राप्तीको ईच्छा पनि रहँदैन । द्वेष पनि रहँदैन सबैलाई समान धनी वा गरिव भनेर नछुट्याई दुवैलाई समान व्यवहार गर्दछ । यसले नम्र, दृढ, लालसा रहित, स्वभावतिर प्रेरित गर्नु सत्व गुण हो ।

२) रज गुण

दृढ संकल्पवान तथा कृयाशिल स्फूर्ति युक्त सम्पूर्ण विषयको प्रेम, काम र लोभ युक्त हुन्छ । यसले अरुलाई हानी पुऱ्याउदछ । जुन काम द्वेष ईर्ष्या, कपटको पूर्ण वृद्धि हुन्छ । यसले स्वभावमा

चञ्चलता, अस्थिरता, विचलित, महत्वकांक्षि, अरुबाट साहयताको खोजमा लाग्ने, कुलको घमण्ड गर्ने, दुःख दायक वस्तुबाट टाढा भाग्ने तथा सुखदायक वस्तुमा लिप्त हुने स्वभाव यस गुण प्रधान भएमा हुन्छ ।

### ३) तम गुण

तम गुणको प्रधानतामा राक्षसी प्रवृत्ति, कपटी, हठी, घमण्डी, क्रोध र निर्भयतामा पूर्ण हुन्छ । ईन्द्रिय सुखको व्यासनमा फसेको हुन्छ । काम वासनाको लागि ज्यान लिने , ज्यान दिने जस्ता वेहोसीमै रमाउने , मोह जालमा फसेको हुन्छ । यसरी गुणको आकर्षण गुरुत्व आकर्षण जस्तै हुन्छ । अन्तरिक्षमा भार विहिन अवस्थामा पुग्नको लागि गहन चिन्तन तथा कडा परिश्रम , कडा अनुशासनको दृढ आवश्यकता पर्दछ ।

### २.२.६ धारणा

देशवन्धश्चित्तस्य धारणा (योग दर्शन, १/२)

चित्तलाई शरीरको भित्र वा बाहिर कुनै निश्चित स्थानमा सात्वीक वृत्तिले बाँध्नु धारणा हो । यो वधाई विपरित असर नपर्ने गरि बाँध्ने हो । चित्तले बाहिरका विषयलाई ग्रहण गर्दछ । ध्यान, अवस्थामा प्रत्याहारले ईन्द्रियहरु अन्तर्मुख हुन थाले भने त्यस अवस्थामा चित्तले यो विषयको ग्रहण गर्दछ । त्यस ध्यय वस्तु देश भित्र या बाहिर यो भनेको नाभि चक्र देखि हृदय कमल, आज्ञा, ब्रह्मरन्ध्र यी शरीर भित्रका देश हुन् । आकाश, सूर्य, चन्द्रमा, ध्रुवतारा देव मुर्ति , जंगल भरना मध्य कुनै एक वस्तुमा तेलीय धारा जस्ते लागि रहनुलाई धारणा भनेको हो । यो केवल चित्त अन्य विषयबाट टाढा भएमात्र संभव हुन्छ (अधिकारी, २०६१, पृ. ३१४)

चित्तले बाहिरका विषयहरुलाई ईन्द्रियहरुद्वारा कृतिमात्रले ग्रहण गर्दछ । ध्यान अवस्थामा जव प्रत्याहारद्वारा ईन्द्रियहरु अन्तर्मुख हुन्छन् । तब त्यो आफ्नो ध्येय विषयलाई वृत्ति मात्रद्वारा ग्रहण गर्दछ । त्यो वृत्ति ध्ययको विषयसँग स्थिर रूपले प्रतिविम्बित हुन लाग्दछ । अर्थात् स्थीर रूपले त्यसको स्वरूपलाई प्रकाशीत गर्न थाल्दछ । यसमा चित्तलाई अन्य सम्पूर्ण विषयहरुबाट अलग पारेर केवल एउटै ध्यय विषय माथि वृत्तिमात्रद्वारा अड्काइन्छ । यसकारण आशन प्रणायाम प्रत्याहार आदिद्वारा जव चित्त स्थीर हुन्छ तब त्यसलाई अन्य विषयहरुबाट अलग्याउँदै एकमात्र विषयसँग कृत्ति मात्रद्वारा बाँध्नु अर्थात् अड्याउनु, धारणा हो । जुनसुकै स्थानमा वृत्तिलाई अड्याईयोस चाहे त्यो नाभि हृदय कलम नाकको टुप्पा भृकुटी ब्रह्मरन्ध्र आदि आध्यात्मिक देश रूप विषय होस अथवा आफ्नो लक्ष्य निर्गुण वा सगुण पर्मात्मा ध्यय विषय होस (खप्तड बाबा २०५७, पृ. २२७) । यस्तो अवस्थामा पनि साधक चित्तलाई स्थीर राख्न सक्दछ उसलाई आफुले ध्यान गरिरहेको विषयकार वृत्ति समान प्रभाहले बग्न थाल्दैन ब्यवधान सहित विच्छिन्न हुन्छ । त्यस वृत्तिका साथमा अन्य वृत्ति पनि आई रहन्छन् । त्यस स्थिति सम्मको अवस्था केवल धारणा हो ।

## २.२.७ ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् : (योग दर्शन २/३)

जुन ध्यय वस्तुमा चित्तलाई लगाईएको छ । त्यसैमा सदाकाल समरस प्रवाह बनाई राख्नु ध्यान हो । जुन वस्तुमा चित्तलाई लगाईएको छ त्यसैमा तल्लीन भएर समान प्रवाहले लगातार विचमा कुनै प्रकारको भाँजो वा वृत्ति नउठाउनुलाई नै ध्यान मानिन्छ । धारणामा वृत्तिमात्रले चित्त ध्यायमा लाग्दछ । त्यही वृत्ति समान प्रवाहले लगातार एकाकार भएर त्यसमा मात्र लागीरहन्छ । र अरु कुनै वृत्ति विचमा आउँदैन भने त्यो ध्यान कहलाउँछ ।

शाधकले मनलाई शरिरको कुनै स्थान या शक्ति केन्द्रमा राख्न चाहान्छ । मन यदि शरिरको त्यो अंशद्वारा अरु संवेदना पनि ग्रहण गर्छ, भने त्यो धारणा हुन्छ तर मन त्यही अंशमा धेरैकाल सम्म अनवरत रुपमा अडिरहन समर्थ हुन्छ भने त्यो ध्यान हुन्छ । जव नदिको जल पात्रमा राखियो भने, जल त्यही पात्रको आकृतीमा देखिन थाल्दछ । त्यस्तै मन पनि कुनै वस्तुमाथि लाग्दछ भने त्यसै वस्तुको रुप, गुण, स्वरुप अनुसार पुरानो स्वरुप परिवर्तन हुन पुग्दछ । मन जसलाई सर्व व्यापक देवता मानिन्छ, जसलाई पुजिन्छ, अन्तमा लामो समय सम्म निरन्तर ध्यानले ब्रह्मसँग एकाकार हुन पुग्दछ । एकाग्रताको विध्न विहिन अवस्था नै ध्यान हो ।

श्वास, बुद्धि, ईन्द्रिय, शरीर , मन, अहंकार यि सबै ध्यानको विषय परमात्माको पूरक बनेर देखा पर्दछन् । यस अवस्थामा केवल परम आनन्द वा एक अन्य केहि देखा नपर्ने अवस्था रहन्छ । यसमा साधक विद्युतको रेखा जस्तो आकाश र पृथ्वीमा चम्केको प्रकाश समान देखिन्छ साधकले जुन प्रकाश देख्दछ । उसको अन्तरमा पनि सोही प्रकाश प्रदिप हुँदछ । साधक स्वयंको प्रकाश र अरुको पनि प्रकाश बन्ने मानिन्छ (आयंगर, १९७४, पृ.४१)

## २.२.८ समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधि : (योग दर्शन ३/३)

कुनै वस्तुमाथी चित्तलाई स्थीर राखिन्छ भने त्यो धारणा हो । जव चित्त लामो समय सम्म लगातार त्यसैमा स्थीर रहन्छ भने त्यही ध्यान हो । त्यही ध्यान सुक्ष्म लगातार, साधकलाई ध्येय विषयको अतिरिक्त अन्य कुनै कुराको होस रहँदैन भने त्यही अवस्थालाई समाधि भनिन्छ । यो क्रिया चित्तलाई वशमा गर्न तथा आत्मोन्नती अर्थात सम्पूर्ण आध्यात्मिक भूमिहरुको विजय पश्चात, प्राप्त हुने असंप्रज्ञात समाधी हुन्छ ।

आफूले धारण गरेका विभिन्न क्लेस विषयादि छोडेर बमन एकाग्र भएमा समाधि हुन्छ । यो भनेको ध्यान नै समाधी हो । यस अवस्थामा ध्येय मात्र प्रकाशीत हुन्छ । स्वरुप शुन्य ध्यानको स्थितिमा -ध्याता -ध्यानगर्ने व्यक्ति, ध्यान -जुन वृत्तिद्वारा ध्यानको अभ्यास गरिन्छ । ध्येय -जुन चिजको ध्यान

गरिन्छ । यी तीन ओटै ध्याता, ध्यान, र ध्येय यसमा कुनै प्रकारको भिन्नता नभई अभेद स्थिति भयो भने समाधिको अवस्था हुन्छ । यसैलाई समाधि भनिन्छ -अधिकारी, २०६१ पृ. ३१६)

ज्ञानको पराकाष्ठ (चरम सीमा) नै वैराग्य हो । समाधिद्वारा ज्ञानको यस उच्चतम क्षितिजको प्राप्ती भएमा मोक्ष प्राप्त हुन्छ । जसलाई पाएर साधकमा यस्तो अनुभव हुन्छ । यस संसारमा बहिरंग अन्तरंगका सबै चिज प्राप्त भइसक्यो । क्षिण गर्न योग्य अविद्यादी क्लेश अविधा, राग, अस्मिता, द्वेष आदि नष्ट भई सक्छन् । यस्तो भव संक्रमण -एक देहबाट अर्को देहको प्राप्ति रूप संहारको आगमन छिन्न भिन्न हुन्छ । जसको छिन्न भिन्न हुनाले प्राणि उत्पन्न भएर मर्छ र मरेर पुन उत्पन्न हुन्छ । यो नै समाधिको वर्णन हो (रामदेव, २००५ पृ. २९) ।

## परिच्छेद -तिन

### अष्टाङ्ग योगका आठ अङ्गमा विभाजन

अष्टाङ्ग योगका आठ ओटा अङ्गहरु अभ्यास, वैराग्य, अन्तकरण शुद्धि, आत्म दर्शन, विवेक ख्याती, शरीर सोधन तथा चित्त शुद्धि र कैवल्य मोक्ष सम्मको साधन भनेर चिनिन्छ । यी आठ अङ्गका ब्रतहरु एउटामा पनि कमि भएमा माथि उक्लन सकिदैन जस्तो कि यमका ५ ओटा अङ्गहरुको क्रमैसँग अनुष्ठान नगरी माथि पुग्नै सक्दैन । यदि कोहि साधक आफुलाई ध्यान सिद्धि प्राप्त भएको वताउँछ भने संभक्तनुस त्यो साधक साधनाको अभ्यास मात्र हुन सक्छ । उसको जीवनमा यम नियम नै छैन । अध्यात्मको मार्गमा आठ ओटै अङ्गको उत्तिकै महत्त्व छ । यिनीहरु कुनै पनि अङ्गमा अपूर्ण देखिदैन तैपनि यि योगका आठ अङ्गलाई साधनाको हिसावमा दुई मुख्य भागमा विभाजन गरिएको छ ।

यसैलाई बौद्धदर्शनमा पनि अष्टाङ्गिक मार्ग आठ आर्यसत्यको मार्गलाई अवलम्बन गर्ने बौद्ध दर्शनमा पाइन्छ । यो मार्गमा हिड्ने व्यक्तिको दुःख नास हुन्छ र निर्वाण प्राप्त हुने वताईएको छ । यो समस्त मार्गमा श्रेष्ठ मार्गको रूपमा बोधिहरुले लिदै आईरहेको पाइन्छ ।

अष्टाङ्गिक मार्गमा :

१. सम्यक दृष्टि
२. सम्यक संकल्प
३. सम्यक वाचन
४. सम्यक कर्मान्त
५. सम्यक आजीविका
६. सम्यक व्यायम
७. सम्यक स्मृति
८. सम्यक समाधि

यिनमा सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाचनलाई प्रज्ञा । सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, शील र सम्यक व्यायम, सम्यक स्मृति तथा सम्यक समाधिलाई, समाधि विभाजन गरिएको छ । अष्टाङ्ग योगको स्थानमा अष्टाङ्गिक मार्ग तथा पाँच यमको स्थानमा पञ्चशिल यमको अहिंसा, सत्य, स्तेय, ब्रह्मचर्य, सम्म बौद्ध दर्शनमा पनि एउटै छ र यमको अपरि ग्रहको स्थानमा मात्र मद्यको निषेध वताईएको छ (ओमानन्द, २०६५ पृ.३५७) ।

### ३.१ बहिरङ्ग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार बहिरङ्ग अन्तरगत पर्दछन् । यि साधनमा योगका मूल भुत साधन यम र नियम हुन । यि यम र नियमले योगको विउ छरिदिन्छन् आसन र प्राणायामले ती विउमा आँकुरा आउन थाल्दछन् । यसैगरी प्रत्याहारले फुल फुलाउन थाल्दछ । बहिरङ्गको अनुष्ठानले शरिर स्वस्थ रहनुको साथै, शरीर मन र बुद्धिमा हुने विषय ग्रहण र त्यसप्रतिको प्रतिक्रिया ती सबलाई ईश्वरमा अर्पण गर्नुका साथै सबै प्रकारका कर्म गर्दा परमात्मा प्रतिनै हाम्रो प्रेम बढ्ने मात्र होईन, आदर्श जीवन प्रयोजन र दिव्य लक्ष्यको कारणले गर्दा जीवन पनि पवित्र बन्न पुग्दछ । जसको कारण साधकले थाहा नपाईकन पनि ईश्वरको अखण्ड स्मरण गरिराखेको हुन्छ । यसका लागि साधक न जङ्गलमा जानु पर्दछ नत गुफामा यसको पालन हामीले हाम्रो नित्य कार्य क्षेत्रमा गर्न सकिने छ ।

### ३.२ अन्तरङ्ग

धारणा, ध्यान र समाधि यि तिनै थरी समूदायलाई संयमनामले चिनिन्छ , यसैलाई अन्तरङ्ग साधनापनि भनिन्छ । धारणा ध्यान र समाधी एउटै संयरुप क्रियाका भाग हुन कुनै विषयमा चित्त लगाउनु धारणा हो । धेरै काल सम्म लगातार चित्त यसैमा लगिराख्यो भने त्यो ध्यान हुन्छ र त्यही ध्यान सुक्ष्म र तल्लीनताका साथ भयो र ध्यान गर्ने व्यक्तिको ध्येय वाहेक अरु कुनै कुरामा चित्तलागेन भने त्यही ध्यान “समाधी” हुन्छ ।

यि धारणा ध्यान समाधी प्राप्त गर्न सकेमा मानिस सर्वज्ञ सर्व शक्तिमान हुन्छ । सर्वज्ञाता सर्वशक्तिमत्ता भनेको मुक्ति होइन । यि तिन प्रकारका शाधनद्वारा मन निर्विकल्प परिणाम शुन्य हुन सक्दैन यि तिनको शाधना भएपनि शारीर धारणको विज वसि राख्दछ । वीज एकदम भुटियो भने अर्थात जरै समेत उखेलेर फालियो भने मात्र फेरि वृक्ष उत्पन्न गर्ने शक्ति नष्ट हुन्छ । तसर्थ यस्ता शिद्धिको भरमा विज मास्न नसक्ने हुनाले आध्यात्मिक जीवन समाधी पछि मात्र शुरु हुन्छ (अधिकारी, २०६१, पृ. ३२०)

## परिच्छेद - चार

### अष्टाङ्ग योग साधना र प्रभाव

#### पृष्ठभूमि

अष्टाङ्ग योग सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गराउने एक कल्याणकारी विद्या हो । संसारलाई विजय गरेर पनि निराशा र व्याकुल बनेको मानिसलाई अष्टाङ्ग योग साधनाले दुःख चक्रबाट सदा-सदाका लागि मुक्ति गराउँछ । अर्थात् संसार जितेर पनि व्याकुल र निराश भएका मानिसहरूलाई सुख र शान्ति प्रदान गर्दछ । यस अर्थमा अष्टाङ्ग योगको लाभ तथा प्रभाव अतुलनीय छ ।

इ.पू. २०० मा महर्षि पतंजली स्वयंको चिन्तन र अनुभवबाट प्राप्त यो विद्या सम्पूर्ण मानवलाई दुःखबाट मुक्त गराउने विशाल राजमार्गको रूपमा रहेको छ (अधिकारी, २०६१, पृ. २०) । सदियौंदेखि अराजक, विकृति र विसंगतिबाट गुञ्जिएको व्यक्ति तथा सिङ्गो समाजलाई नयाँ संस्कृति र सभ्यता प्रदान गर्न सफल सावित भएको छ ।

अष्टाङ्ग योग साधना व्यक्तिको लागि हो । व्यक्तिको लागि मात्र भए तापनि समाजको लागि पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ । विगत र वर्तमानमा समाजलाई सभ्य र सु-संस्कृत बनाउने एक महत्वपूर्ण औजार बन्न पुगेको छ । व्यक्ति समाज निर्माणको महत्वपूर्ण आधार स्तम्भ हो । व्यक्ति व्यक्ति मिलेर नै समाज निर्माण हुने हुनाले व्यक्तिको सुधार नै समाजको सुधार र सभ्यताको द्योतक मान्न सकिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाले व्यक्तिमा पारेको प्रभावले नै मानिस यस साधनामा आकर्षित भएका थिए । यही साधनाका कारणले तत्कालीन समाजमा ठूलो परिवर्तन भएको थियो । व्यक्तिको चित्त शुद्ध र निर्मल नभएसम्म सही विचार र कर्म हुन सक्दैन । त्यही शुद्ध र निर्मल नभएको चित्तका कारणले गर्दा नै मानिसले विभिन्न समस्याहरू भोग्नुपर्दछ भने दुःख सही रहनु पर्दछ । चित्त निर्मल र शुद्ध भएपछि नराम्रा विचारहरू विल्कुलै रहँदैन । ऊ नराम्रा कार्यबाट विमुख हुँदै शान्त र स्थिर चित्तमा रहिरहन सक्दछ । सबैको कल्याणको कामना गर्दै समाजमा उसको व्यक्तित्व प्रतिष्ठित भएर रहन सक्दछ ।

सदाचारयुक्त सद्गुणहरू अष्टाङ्ग योग साधना ज्ञानको स्तरबाट मात्र प्राप्त गर्न संभव छ । यसरी प्राप्त गुणहरू आफूसँग स्थायी रूपमा रहन्छन् । यी व्यक्तिगत मूल्यहरू हुन्, सम्पति हुन् । यसलाई कसैले

चोरेर लान सक्दैन, हडप्न सक्दैन, घामपानी हुरी, बतास र खडेरीले पनि लान सक्दैन, सदा आफूसँग रहन्छ । शीलमा प्रतिष्ठित भई अगाडि बढेको चित्तले आफ्नो लोक र बाह्य लोकको लक्षणलार्य अनित्य दुःख अनात्म त्रिलक्षणको रूपमा जान्न सफल हुन्छ ।

यसलाई पतैजलीले अपनाएका साधनाद्वारा पुष्ट भएकोले व्यक्ति र समाज परिवर्तनका लागि अष्टाङ्ग योग साधना अद्वितीय साधना पद्धति हो भन्ने ठहरिएको छ । यो सरल, व्यावहारिक र वैज्ञानिक पनि रहेको पाइन्छ । अष्टाङ्ग योगले समाजबाट विरक्त भएर भाग्ने होइन बरु व्यक्तिको क्षमता जगाउने तत्व हुन्छ जसबाट व्यक्ति पुनः समाजको अंग बन्न सकोस् भन्ने ज्ञान दिएको पाइन्छ । व्यक्ति कसैको भर नपरी स्वयंको अभ्यासद्वारा यस साधनाको लाभ हासिल गर्न सक्ने मानिन्छ । यस विद्याको लाभ कसैको कृपाद्वारा प्राप्त हुने होइन । त्यसरी नै प्रार्थनाद्वारा पनि प्राप्त हुने होइन । अष्टाङ्ग योग साधना गर्नको लागि कुनै सम्प्रदाय वा वर्गको पनि हुनुपर्दैन । केवल आफूमा ग्रहण गर्ने कुसल चित्त प्रार्दुभाव हुनु पर्दछ । साथै अधिष्ठानमा कुशलतापूर्वक रहन सक्ने जो कोहीले पनि यस साधना सिकेर आफ्नो जीवनमा नियमित अभ्यास गरेर लाभ हासिल गर्न सक्ने मानिन्छ ।

यो साधना अभ्यासको बलद्वारा व्यक्तिगतरूपमा स्थायी सुख, शान्ति र सम्बृद्धि प्राप्त गर्न सक्दछ । यसरी प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूले कल्याणकारी विद्याका रूपमा क्रमशः अरुलाई पनि बाँड्दै रहेको पाइन्छ । आफू जस्तै दुःखी यो संसारमा अन्य पनि छन् उनीहरूले पनि यो मुक्तिको मार्ग थाहा पाउन सकोस् भन्ने सद्भाव हुन्छ । कारुणिक चित्तद्वारा समाजमा कुनै व्यक्ति शान्त र खुसी रहन्छ, कुसल सदाचारी भएर रहन्छ भाने उसको व्यक्तित्वले समाजमा प्रभाव पार्दछ । उसले हासिल गरेको जीवन मूल्य अब ऊसँग मात्र रहदैन समग्र समाजमा बाँडिन पुग्दछ । यसरी साधनाको प्रभाव व्यक्ति, परिवार हुँदै समाजमा सहजरूपमा पर्न गएको पाइन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाले पार्ने प्रभाव व्यक्तिले कसरी साधना अभ्यास गर्दछ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । यो साधना गर्नको लागि व्यक्ति सामान्य अवस्थामा रहेको हुनु पर्दछ । जस्तै : घरमा कुनै विपत्ती नपरेको, ऋण नभएको आदि । अर्थात् जसले चित्तलाई व्याकुल गराउने अवस्थामा नरहेको हुनुपर्दछ । यस्ता घटनाहरूले चित्त चञ्चल हुन्छ र चञ्चल चित्तलाई एकाग्र गर्न ठूलो लागत र मेहनत गर्नुपर्दछ ।

यद्यपि अष्टाङ्ग योग साधनाको प्रभावका बारेमा व्यक्तिले साधना कसरी गरेको छ ? भन्ने कुरामा निर्भर रहने गर्दछ भनिन्छ । अभ्यासद्वारा नै प्रभावका पक्षहरू पुष्ट हुँदै जानेमा विमति छैन भन्न सकिन्छ ।

व्याकुल अर्थात् कुनै कारणले अस्थिर भएको चित्तलाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन एवं एकाग्र अवस्थासम्म ल्याई पुऱ्याउन गाह्रो हुने हुनाले चित्तको अवस्था सामान्य भएको हुनुपर्दछ । यसो भन्दैमा विक्षिप्त चित्त भएकाहरुले यो साधना नगर्नु भनेको होइन । यस साधनाबाट प्राप्त हुने लाभ हासिल गर्न बढी मेहनत गर्नु पर्दछ, भन्ने मात्र हो । अष्टाङ्ग योग साधना गर्नको लागि उपयुक्त स्थान पनि आवश्यक पर्दछ । शान्त र एकान्त ठाउँ साधनाको लागि उपयुक्त हुन्छ । कोलाहल र भीडभाड भएको वातावरणमा मानिसले चित्तलाई एकाग्र अवस्थामा ल्याई पुऱ्याउन गाह्रो ठानिन्छ ।

यो साधनाको अन्तिम ध्येय भनेको चित्त शुद्धता र निर्मलता हो । हरेक कार्यमा चित्त नै प्रधान भएर आउने हुनाले मानिसले गर्ने राम्रा र नराम्रा कार्यहरु चित्त उपजको कारणले गर्दा हुन्छन् । त्यसैले सर्वप्रथम चित्त शुद्ध हुनु आवश्यक छ । यसले मात्र के राम्रो के नराम्रो राम्रोसँग छुट्याउन सक्दछ, र व्यक्तिलाई सदाचारयुक्त बनाउँदछ । परिणामतः समाज र अरुका सामु व्यक्ति प्रतिष्ठित बन्न पुग्दछ । उसको व्यक्तित्व उदाहरणीय बन्न पुग्दछ । शारीरिकरूपले तन्दुरुस्त रहन सक्दछ भने मनमा पनि स्थायी सुख शान्ति प्राप्त हुन सक्दछ ।

कुनै घटना प्रतिघटनाहरुले बिचलित बनाउन सक्दैन । घटनाहरुलाई सद्भावले हेर्ने चित्त विकसित भइसकेको हुन्छ । न सुखद न दुखद समभावमा रहन्छ । न त ऊ दुःखीत नै बन्न पुग्दछ, न त सुखी । यी सम्पूर्ण कुराको मूल चित्त नै भएकोले चित्तको निर्मलता र शुद्धता नै व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक स्थायी सुख शान्तिको एक मात्र विकल्प मानिन्छ । यसबाट नै सहिष्णुयुक्त सद्भाव र समतामूलक समाज निर्माण हुन सक्ने मान्न सकिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाको प्रभावले गर्दा नै यसप्रति मानिसहरुको चासो बढ्दै गएको देख्न सकिन्छ । भनिन्छ, अष्टाङ्ग योग साधना एक सरल व्यवहारिक अभ्यास हो । केवल अभ्यास गरेपछि मात्र यसको लाभका बारेमा जान्न सकिन्छ । सैद्धान्तिक ज्ञानको लाभ पढेर, सुनेर पनि हासिल गर्न सकिन्छ । तर योग साधनाको लाभ केवल अभ्यास गरेर मात्र हासिल गर्न सकिन्छ । अष्टाङ्ग योग साधनालाई बुझ्ने र लाभलाई प्रभावकारीरूपमा अवलम्बन गर्न सकिने कुरामा अनुसन्धानकर्ता पनि एक साधक समेत भएकोले सहमत हुन पुगेको छ ।

व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक सुख शान्तिको लागि योग साधना एक मात्र विकल्प हो । व्यक्ति मिलेर नै सिंगो समाजको निर्माण हुने हुनाले सद्भाव, सहिष्णुतायुक्त र समतामूलक समाज निर्माणका

लागि योग साधना नै एक मात्र विकल्प हुन सकदछ । यस साधनामा विना भेदभाव विभिन्न वर्ग, जाति समुदाय र उमेरका मानिसहरुलाई खुल्लारूपले ज्ञान प्रदान गरिन्छ । साधना विद्याले बाँकी जीवन सबल, सहज र सुखपूर्वक जिउन सक्ने तुल्याउँदछ ।

व्यक्तिमा परेको प्रभावले समाजलाई पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । एउटा व्यक्तिले हासिल गरेको मूल्य समाजको पनि मूल्य हो । तसर्थ सद्भाव र समतामूलक समाजका लागि योग साधना एक मात्र विकल्प हो । चित्त शुद्धिले सम्पूर्ण मानवलाई दुःखबाट मुक्त गराउने यस कल्याणकारी साधनाको लाभ अतुलनीय छ । योग साधनाको लाभलाई बुझ्न सकिने आधार निम्नप्रकार रहेकाछन् :

#### ४.१ शारीरिक प्रभाव

विकारग्रस्त मनले के राम्रो, के नराम्रो भन्ने कुरा छुट्याउन सकदैन । अस्वस्थ मनले सामुन्ने घटेका हरेक कार्यमा प्रतिक्रिया जनाउँदछ । प्रतिक्रिया जनाउँदा त्यसबाट आउने दुष्परिणाम पनि अवश्य नै भोग्नु नै पर्ने हुन्छ । विकाररहित शुद्ध र निर्मल मन छ भने घटना र उपघटनाहरुलाई समभावले हेर्दछ, जान्दछ र यथाभूतरूपमा जान्दछ । कुनै प्रतिक्रिया जनाउँदैन, जनाई हाले पनि होशपूर्वक मात्र जनाउने गर्दछ । अन्ततः अकुशल कार्य हुँदैन । यसबाट पर्ने प्रभाव अर्थात् हुने लाभ शारीरिकरूपमा पनि अवश्य पर्दछ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाले व्यक्ति सन्तुलित जीवन जीउन पुग्दछ । सन्तुलित जीवन शैलीले मानिसको उर्जा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । तसर्थ सन्तुलित जीवन जीउनको लागि सकुशल कर्महरु गर्नु हुँदैन र अरुलाई अहित हुने कार्य गर्नु हुँदैन । यसले आफूलाई मानसिक तनाव दिन्छ । भय र त्रासपूर्ण वातावरण सिर्जना गर्दछ । सकारात्मक जीवनशैलीले तनाव व्यवस्थापन, सम्यक खानपान र व्यायाम जस्ता सन्तुलित जीवन प्रदान गर्दछ । चित्त निर्मल र सफा हुन्छ । शरीर स्वस्थ रहन्छ, शारीरिक विकार दूर हुन पुग्दछ । चित्त अशान्त छ भने शारीरिक राग पनि उत्पन्न हुन्छ । अष्टाङ्ग योग साधनाले शत्रुलाई हटाउँदछ यि तिन महान सत्रुहरु राग द्वेष र मोह यहिक्षण तत्कालर भविष्यमा समेत दुःख उत्पन्न गराउँदछ । कसैले गरेको गाली गलौज सहन नसकि तुरुन्त भगडा गर्न पुग्दछ । द्वेषभाव जगाई शारीरिक पीडा र अङ्गभङ्ग हुन सकदछ । भविष्यमा अरुले आक्रमण गरेर आफूलाई दुःख दिन सकदछ ।

अष्टाङ्ग योगको सम्बन्ध आत्मा र चेतनासँग छ । यद्यपी चित्त चेतना शरीरभित्र विद्यमान रहने भएकोले हरेक गतिविधिमा शरीरलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । अकुशल चित्त समाहित भएर गरिएको कार्यले शरीरलाई लाभको सट्टा हानी पुऱ्याउँदछ । कुशल चित्त समाहित भएर गरिएको कार्यले हाम्रो शरीरलाई लाभ पुऱ्याउँदछ । वैज्ञानिकहरु पनि यो नतिजा सामु पुगेका छन् कि ८० प्रतिशत बिरामी मनकै कारणले हुन्छ । मनमा क्रोध र घृणाको वेग जति बलवान हुन्छ जति नै शरीरको रक्त विषाक्त हुन जान्छ । परिणमतः भयंकर रोगहरु पैदा हुन्छन् । समभावमा रहेमा शरीरमा सामान्यरूपमा नै रक्त संचार हुन्छ । त्यसरी नै श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा भै रहेको हुन्छ । व्याकुल अवस्थामा रहेमा शरीरभित्र भएका कोषहरुलाई असर पुग्दछ भन्ने मान्यता रहेको पाइन्छ ।

सम्यक ज्ञान प्राप्त भएपछि हरेक क्षण र पल होशपूर्वक जीउन सकिन्छ । हरेक असहज स्थितिहरुमा पनि मुक्ति पाउन संभव छ । अष्टाङ्ग योग साधनाले होशपूर्वक जीउन सक्ने कला प्रदान गर्दछ । यही साधना कारण के राम्रो, के नराम्रो सबै बोध हुन पुग्दछ र होशपूर्वक कार्य हुन्छ र कहिल्यै शारीरिक अस्वस्थता सामना गर्नु पर्दैन । शारीरिक अस्वस्थ भए तापनि त्यसलाई सम्यकपूर्वक हेर्ने सामर्थ्य रहेको हुँदा भय र व्याकुलता उत्पन्न हुँदैन । ती शारीरिक पीडालाई सम भावले हेरी रहँदा दुःख बोध हुँदैन ।

मानिसको सबैभन्दा ठूलो धन भनेको स्वस्थ शरीर हो । स्वस्थ शरीर भएको व्यक्तिले हरेक खालका कडाभन्दा कडा उद्यम गर्न सक्दछ । परिश्रम गर्न सक्षम हुन्छ । यदि कसैको शरीर अस्वस्थ छ भने कुनै पनि कार्य न राम्रोसँग नै गर्न सक्दछ न उसमा दृढ विश्वास आउँदछ । यसले विचलन मात्र ल्याउँछ ।

हरेक कार्यको कारण भएभै अस्वस्थताको पनि कारण हुन्छ । त्यसको कारण जानेर निरोध गर्नतिर लाग्नु पर्दछ । मनमा विद्यमान विकारले गलत कार्य गर्न प्रेरणा दिइरहेको हुन्छ भने शरीर पनि अस्वस्थ बन्न पुग्दछ । यदि चित्त निर्मल छैन भने जस्तो ताजा र शक्तिबर्द्धक आहार-विहार गरे पनि शरीर अस्वस्थ नै हुन्छ ।

चित्त शुद्ध र निर्मल छ भने शरीरले जहिले पनि स्वस्थ र स्फूर्तिको अनुभव गरि रहेको हुन्छ । विकारले भरिएको चित्तले विकारीत संस्कारहरु जम्मा गरिरहेको हुन्छ र परिणाम : दुःख भोग्नु पर्दछ । शरीरलाई सुख भोग र आलस्यतामा डुबाइ रहेको हुन्छ । अष्टाङ्ग योगको अभ्यासद्वारा पुष्ट भएको ज्ञान

सहित मन चित्त छ भने त्यस्ता सुख भोग र आलस्यता स्वभावको बारेमा जानकारी हुन्छ । यसरी समभावले हेर्दछ, जान्दछ, फेरि नयाँ संस्कार उत्पन्न हुन दिँदैन ।

सदाचारी र प्रज्ञामा पुष्ट चित्त भएको व्यक्तिले कहिल्यै अकुशल कार्य गर्दैन । हरेक कार्य होशपूर्वक गर्ने हुनाले चोटपटक लाग्दैन व्यक्तिमा शारीरिक प्रतिकूलता उत्पन्न हुने कम मात्र सम्भावना रहेको हुन्छ । यी अष्टाङ्ग योगले व्यक्तिलाई दिने शारीरिक लाभका पल्लवित रूपहरु हुन् भन्न सकिन्छ ।

## ४.२ मानसिक प्रभाव

मनोपुव्वङ्गमा धम्मा -मनोसेव्वा मनोमया ।

मनसा चे पदुट्टेन-भासति वा करोति वा ॥

ततो तं दुःखमन्वेति-चक्कं”व वहतो पदं ॥ (अमृतानन्द-२०५७, पृ. १-२)

अर्थ - मनको धर्म हो जुनसुकै काममा पनि अगुवा हुनु औ मन मुख्य भएर जताततै पुगेको हुन्छ । त्यसकारण अशुद्ध मन भएर कसैले बोल्थो या गथ्यो भने बयलको पछि पछि गाडाको पाङ्ग्रा आएभै दुःख पछि लागेर आउँछ ।

मन सम्पूर्ण शरीरमा निहित रहेको हुन्छ । मनलाई चित्त वा मानसिक धर्म पनि भनिन्छ । मानिसलाई निर्देशित गर्ने अरु कसैले नभई केवल उसको मनले हो । मनले नै निर्देशन गरेको कार्य मानिस व्यवहारमा उतार्न पुग्दछ । मनको शुद्धि नै मानिसको सम्पूर्ण व्यवहारको शुद्धि मान्न सकिन्छ । मन हरेक कुरामा अगुवा हुने हुँदा सफा मनले कुशल कर्ममा लगाउँछ भने दुःखीत मनले अकुशल कर्ममा लगाउँछ । मनलाई शुद्ध बनाउने, विकाररहित बनाउने नै प्रमुख उद्देश्य हुनु पर्दछ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाको लक्ष्य नै चित्त शुद्धि हो । यसरी योग साधनाले पूर्व संस्कारले उत्पन्न गरेको विकारलाई समूल नष्ट गरि विकाररहित बनाउँछ । चित्तमा विद्यमान रहने विकारहरु राग, द्वेष र मोह हुन् । यी तीन विकारका कारण मानिसले सदा दुःख भोग्नु पर्दछ । विपश्यना धर्मको लक्षण, आकार प्रकारमध्ये मानसिक शान्ति लाभ हुनु सबभन्दा महत्वको विषय हो । अष्टाङ्ग योग साधना चित्त शुद्धि गर्ने एकमात्र मार्गको रूपमा लिएको पाइन्छ ।

साधनाले मनमा रहेका राग, द्वेष र मोहका स्वभाव धर्मलाई वास्तविकरूपले जान्दछ । यसको माध्यमले शरीरको विश्लेषण गरेर यथाभूत ज्ञान हासिल गर्दछ र ती महान शत्रुहरु क्रमशः परास्त हुँदै जान्छन् । अन्ततः ती विकारहरु मनबाट पूर्णरूपमा नष्ट भएर जान्छन् । विना प्रतिक्रिया नयाँ कर्म संस्कारहरु जन्मिन सक्दैनन् । जस्तै: एउटा महिलाको तीन छोराहरुलाई मृत्युदण्ड सुनाइसकेपछि बधशाला जान्छन् । तीनै जना छोराहरुमा पहिला ठूलो छोरालाई काट्छ । उसको काटिएको टाउको देखेर अर्को काट्दै गरेको छोरा पनि यस्तै हुने हो भनी जान्दछ । अन्त्यमा कान्छो छोरा पनि यसरी नै मर्ने हो भनी जान्दछ । यसले मन निर्मल र शुद्ध हुन पुग्दछ । निर्मल चित्तको स्वभाव मैत्र, करुणा, मुदिता र उपेक्षाले भरिएको हुन्छ । कुनै पनि घटनाले विक्षिप्त बनाउन सक्दैन । निर्मल भइसकेको चित्त कुनै पनि अकुशल तथा विकारग्रस्त कार्यहरु गर्नदेखि सदा टाढा रहन्छ (गोयन्का, २०६४, पृ.४२) ।

चित्तले तिनीहरुको स्वभावलाई यथार्थरूपमा जानिसकेको हुन्छ । केवल समभावले हेर्छ र कुनै प्रतिक्रिया नजनाउँदा नयाँ संस्कार उत्पन्न हुन पाउँदैन । यसले गर्दा मन पनि पछि विक्षिप्त हुन पाउँदैन र मनमा शान्ति र सुख स्थायीरूपले उत्पन्न हुन पुग्दछ । यसरी चित्त मानसिक धर्म भएको हुनाले चित्तको शुद्धता र निर्मलताले प्राप्त हुने लाभ मानसिक हुन पुग्दछ ।

चित्त निर्मल र शान्त हुनु भनेको नै मानसिक लाभ पनि हो । यसबाट मानिस कहिल्यै व्याकुल हुँदैन । सुखमा औधी सुखी हुँदैन भने दुःखमा पनि व्याकुल बन्दैन । हरेक क्षण र घटनामा शान्त र सौम्य रहन्छ । मानिसको सबैभन्दा ठूलो र महान सुख भनेकै मानसिक सुख र मानसिक शान्ति हो । यो अवस्थामा हरेक कार्य तथा गतिविधिहरु सहिरूपमा सञ्चालित भएका हुन्छन् । यी कार्यहरुको परिणामको अनुभव गर्ने धर्म भनेकै चित्त हो । त्यसैले सुख र शान्तिको अनुभव प्रदान गर्ने चित्त शुद्ध र निर्मल हुनु पर्दछ । शुद्ध र निर्मल चित्तले मात्र सुख अनुभव गर्न सक्दछ । व्याकुल चित्तले सुखमा पनि आफूलाई दुःखीत नै बनाउँदछ । यो अवस्था निरूपण गर्नको लागि योग साधना गर्नु आवश्यक हुन्छ । अष्टाङ्ग योग साधनाले मानसिक तनाव दूर गर्दछ । त्यसपछि मानसिक रोगहरु स्वभावतः दूर हुन पुग्दछ ।

अद्भूत लाग्ने भौतिक वस्तुहरु आविष्कार गर्न आजका मानिस सफल छन् । यी सम्पूर्ण उपलब्धिहरुको प्राप्ति चित्तकै कारणले गर्दा भएका हुन् । तथापि यी भौतिक आविष्कारहरुले पनि मानिसका दुःख, अशान्ति र वेदनाहरु अन्त्य गर्न नसकेकाले व्याकुल छन् । उनीहरुले उपलब्धि र

प्राप्तिलाई हेरेर सुख र शान्ति प्राप्त गर्न सकेका छैनन् । भौतिक उपलब्धिको प्राप्तिले सुख शान्ति प्राप्त हुने पनि स्थायी सुख शान्ति कदापि पाउन सकेनन् ।

हरेक साना भन्दा साना कारणले पनि मानिसलाई दुखी तुल्याइरहेकै छ । यस्ता सानो कारणले गर्दा ऊभित्रको शान्ति खल्वलिन पुग्दछ । ऊ वास्तविक सुख शान्तिको नजिक पुग्न सकेको हुँदैन । भ्रममा परेको हुनाले वास्तविक मानसिक सुख शान्ति प्राप्त गर्न सकेनन् । सुख र दुःखका स्रोत बाह्य वस्तुहरु हुन् र आफूलाई चाहिने सुख दुःखको माध्यम कोही छ भन्ने ठानी रहे । सुख र दुःखको कर्ता खोजे सुख र दुःखका स्रोतहरु खोजे , तर वास्तविक सुख र दुःखका कारण भनेको त स्वयं नै छ । त्यसको श्रोत, माध्यम र कर्ता जे भने पनि आफैँ हो भन्ने कुरा बुझ्न सकेको पाइँदैन ।

सम्पूर्ण सुख शान्तिको कारण भनेको आफैँ हो । स्रोत, साधन र माध्यम सबै आफैँमा छ । यस कुरालाई बुझेर चिन्तन मनन गर्दै अभ्यासमा लाग्नेहरु सुख शान्ति हासिल गरि जीवन बिताउन सफल छन् । सुख र शान्तिको कर्ता, माध्यम र श्रोत खोज्दै हिंड्नेहरु हिजो मात्र होइन आज पनि दुखी छन् । यही कारणले मानिसका सुख शान्ति हरण भैरहेका छन् । सम्पति प्रशस्त छ तर चैन र सन्तुष्टि किन्न सकेका छैनन् । प्रशस्त ज्ञान छ विवेक छ अरुलाई ज्ञान बाँड्छन् । उज्यालो बाटो प्रदान गर्छन् तर आफैँ अन्धकारको बाटो हिंडीरहेका छन् ।

ठूला-ठूला वैज्ञानिकहरुले आविष्कारभित्र, विद्वानहरुले अक्षरभित्र र धनाढ्यहरुले सम्पत्तिभित्र सुख र शान्ति खोजे । तर वास्तविक सुख र शान्ति आफैँभित्र छ भन्ने कुरा जान्न नसक्दा कुहिरो भित्रको काग बन्न बाध्य छन् । वास्तविक सुख र शान्ति आफूभित्र छ भन्ने जसले बोध गरेर अनुष्ठानमा लागे उनीहरुले अवश्य नै वास्तविक सुख र शान्ति प्राप्त गरेका छन् भन्न सकिन्छ ।

चित्त, मन र मस्तिष्कसँग सम्बन्धित भएकाले यसबाट प्राप्त हुने लाभ पनि अवश्य मस्तिष्क मनसँग सम्बन्धित नै हुन्छन् । मन शरीरमा बस्दछ । शरीर र वाणीको कर्म परिशुद्ध नभई मन शान्त र ध्यानाकूल बन्न सक्दैन । विपश्यना ध्यानको अन्तिम लक्ष्य भनेकै चित्त शुद्धि हो, मनको विकारलाई समूल नष्ट गर्नु हो । विकार हटाउनु नै अष्टाङ्ग योग साधनाको प्रमुख लक्ष्य हो । विकार वेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छ । त्यसैले वेदनाको सहारा अत्यन्त आवश्यक हो । वेदना शरीरमा र तृष्णा चित्तमा प्रकट हुन्छ ।

चित्तमा भएका विकारहरु नष्ट भएपछि हाम्रो मन, चित्त निर्मल र शुद्ध भइ चिन्तारहित हुन पुग्दछ । यो कुरा मानसिक उपलब्धिहरु हुन् । यसले सदासर्वदा मानसिक रोग, भय, त्रास र चिन्ताबाट सदा मुक्त हुन्छ । व्यक्ति स्वयंको मानसिक चित्तसँग सम्बन्धित शिक्षा अहिले आएर मानिसहरु पकेटमा बोकेर हिडीरहेका छन् । टि.भी. च्यानल र पत्र पत्रिकाहरुबाट खोजिरहेका छन् ।

वयांगारं सुच्छन्नं-वृष्टी न समतिविज्भक्ति ।

एवं अभावितं चित्तं-रागो न समतिविज्भक्ति ॥

अर्थ -नराम्रोसित छाएको छानाबाट पानी चुहेभै राम्रोसँग नबाँधिएको चित्तमा राग चुहिन्छ( अमृतानन्द -२०५७, पृ. २५) । चित्तलाई बाँध्ने भनेकै ध्यान भावनाले हो भनिन्छ । यसको लागि अभ्यास नै आवश्यक पर्ने मानिन्छ । अष्टाङ्ग योग साधना मनलाई समन गर्न, मनमा भएका विकार नष्ट गर्नका लागि हो । आफ्नो मालिक आफै बन्नका लागि हो । बाहिरी शरीरलाई विषालु बाणबाट रक्षागर्न सजिलो छ । तर आफ्नै शरीरभित्रबाट उत्पन्न हुने विषालु बाणबाट आफ्नो मनको रक्षा गर्न असम्भव छ ।

लोभ, द्वेष, अज्ञानता र अहंकारप्रतिको मोहले यी ४ विषालु बाणको उत्पत्ती गरिदिन्छ । डरको सागर भन् बह्दै जान्छ । ती विषलाई समन गर्न त्यही मार्गबाट हिँडेर सम्पूर्ण विषलाई प्रहिण गर्न सकिन्छ । यसबाट स्थायीरूपमा मानसिक सुख र शान्ति प्राप्त हुन्छ र पापका मुहान पवित्र हुन्छन् एवं दुःखले भरिएको मनमा संसारमा पुर्नजन्मको अन्त हुन्छ । म शारीरिक रोगबाट मुक्त छु भन्न सक्नेहरु छन्, यति वर्ष निरोगी भए भन्ने तर म मानसिक रोगबाट क्षण भरको लागि निरोगी रहे भनी भन्न सक्ने दुर्लभ छन् ।

### ४.३ व्यक्तिगत प्रभाव

मानसिको चित्तले नै उसको स्वभाव निर्धारण गर्ने मानिएको पाइन्छ । शुद्ध चित्त रहेको मानिसले गर्ने व्यवहार अवश्य नै आफ्नो लागि र अरुका लागि पनि लाभदायक र कल्याणकारी अवश्य हुन सक्दछ । अवश्य अरुप्रति अहित र अलोभ चिताउँदैन । मानिस चाहेर पनि कसैको कुभलो र अहित चिताउँदैन । तर मनले त्यस्तो गर्ने छुट नदिइरहेको हुन सक्दछ । त्यही कारणले जानेर वा नजानेर दुःख निम्त्याइरहेको हुन्छ । त्यही दुःखबाट मुक्तिका लागि नै मानिसले विभिन्न उपायहरुका साथ विभिन्न

मार्गहरु अवलम्बन गर्न पुगेका हुन्छन् । यसै क्रममा अष्टाङ्गयोग साधना प्रति मानिसहरुको आर्कषण बढ्दो मान्न सकिन्छ ।

मानिसका व्यक्तिगत लाभका विषयहरुको उचित समायोजन र व्यवस्थापन हुन नसक्दा ठूलो दुर्घटना पनि निम्तिन पुग्दछ । व्यक्तिको व्यक्तिगत प्रतिष्ठा गुमिरहेको अवस्था हुन सक्दछ । नितान्त व्यक्तिगत मानिसका स्वभावहरु रीस बढी उठ्ने, हड्बडाहट भैलन नसक्ने र मानसिक तनाव भैलन नसक्ने यस्तै विषयहरुले हुन सक्दछ । यिनै व्यक्तिगत आचरण सम्बन्धी समस्याको निराकरणको लागि नै मानिसहरु पहिलो योग साधना शिविरमा सहभागी हुने संकलित तथ्याङ्कबाट थाहा हुन आउँदछ । विषयवस्तु र सारगत कुराको ज्ञानका कारणले भन्दा पनि आफ्नो व्यक्तिगत समस्या निराकरणको खोजिमा नै योग साधना केन्द्रमा प्रथमपटक पुगेको संकलित तथ्याङ्कबाट थाहा हुन आउँदछ ।

आजका मानिसहरु भौतिकरूपले सु-सम्पन्न छन । समयलाई चुनौती दिने खालका महानभन्दा महान उपलब्धिहरु हासिल गरिरहेका छन् । मानिसहरुले भौतिक वस्तुहरुको आविष्कारमा चमत्कार नै गरेर देखाई दिएका छन् । विगतका मानिसहरुको तुलनामा यी उपलब्धि र प्राप्तिले गर्दा मानिसहरु औधि सुखी, शान्त र सन्तोषी हुनु पर्ने हो । तर आजकै मानिसहरु भन् बढी अशान्त, दुःखी र भयमा जिउन बाध्य छन् । आफूले नै आविष्कार गरेका ती उपलब्धिहरु आज आफ्नै लागि अशान्त र भयको कारण बनिरहेका छन् । विचारले सामाजिक कुरीति र विभेदलाई हटाउन सकिन्छ भन्ने बुद्धको उपदेशबाट ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ ।

यही समाजमा डरलाग्दा खतरनाक सरुवा रोगहरुको संक्रमण छ । यो कुरा हिजो थिएन । अहिलेका मानिसहरुले कल्पना नै गर्न नसकिने क्रुर र हिंस्रक स्वभाव देखाई रहेका छन् । समाजमा जताततै भय र आतङ्कको बास छ । हरेक व्यक्तिहरु कसरी आफू सफल बन्ने भन्ने होडमा छन् । यसले व्यक्तिगत सुख शान्ति खोसेको छ । मानवीय समवेदनाहरु हराउँदै गइरहेका छन् भने सामाजिक सद्भावहरु खल्बलिदै गएका छन् । यो व्यक्तिमा बह्दै गएको व्यक्तिवादी सोच तथा अहंभावका कारणले गर्दा भएको हो । एउटाको हठका कारणले अरुलाई कति असर पुऱ्याएको छ । भन्ने कति पनि पर्वाह छैन । मानिसलाई केवल दुःख आफूमा मात्र छ भन्ने व्यक्तिवादी सोच हावी हुँदै गइरहेछ । यसले व्यक्तिगत लाभ तथा प्रतिष्ठा प्राप्त भएको होला । तर यी केवल क्षणिक मात्र हुन् । यही स्वभावलाई बुझ्न नसक्दा नै मानिस दुःखको भुमरीमा फसिरहेका छन् ।

अष्टाङ्गयोग साधनाको अभ्यासले व्यक्तिलाई सदाचारी बनाई व्यक्तिगत लाभ हासिल गराउँछ । पूर्वजन्मको संस्कारमा रहेर बसिरहेको दोषले काम गर्दैन । पूर्वजन्मको संस्कार समान न कोहि भित्र छ , न कोहि रक्षक छ तर पनि पूर्वजन्मको संस्कार नाश हुनासाथ सब चीज नष्ट भएर जान्छ । अतः शरीरमा स्मृतिको शिथिल बिल्कुलै गर्नु हुँदैन । त्यसरी नै मानिसका अहंभावलाई परास्त गर्दा उसमा शान्ति सुख साथै भय र त्राससँग लड्न सक्ने शक्ति र सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ । यसले समाज र परिवारलाई पनि सुख, शान्ति, शक्ति र सामर्थ्यवान बनाउनमा अद्वितीय भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाको कारणले आफ्नो एवम् सांसारिक लक्षणको अवबोध गराई म, मेरो र आफ्नो भन्ने आशक्तिको भाव हटाइदिन्छ । केही प्राप्तिका लागि अस्वस्थ प्रतिस्पर्धामा कहिल्यै लाग्दैन । अष्टाङ्ग योग साधना गरेका व्यक्तिले मात्र यसको गम्भीरता र महत्वलाई बुझ्न सक्दछ । यसको उपलब्धि व्यक्ति स्वयंको मूल्य हो जसले उसलाई मात्र व्यक्तिगत लाभ हुन्छ र सबै धर्मलाई यथार्थरूपले देख्दछ भने कसैसँग दुश्मनी राख्दैन । सबैमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भाव बढाउँछ । कुशल कर्म मात्र गर्दछ । अरुप्रति मित्रवत व्यवहार गर्दछ र सबैबाट सहयोग पाउँदछ ।

व्यक्तिले हासिल गर्ने सद्गुण र नैतिकता व्यक्तिगत मूल्यहरु हुन् । यसले समाजमा निष्कलंकित र प्रतिष्ठित बनाउँदछ । निर्वाण लाभसँगै पाउने व्यक्तिगत लाभ हुन् जुन योग साधनाद्वारा प्राप्त हुन्छ । नैतिक विचलन हुनबाट बचाइ संयम, शान्त र सौम्य स्वभाव प्रदान गर्दछ । उसको व्यक्तित्व सबैतिर पल्लवित भइरहेको हुन्छ । उसको व्यक्तित्व समाज र परिवारका अरु सदस्यको लागि उदाहरण बन्दछ । उसको व्यक्तिगत लाभले समाजले सुमार्गका रेखाचित्र कोर्न सफल हुन्छ ।

यस नियममा प्रतिष्ठित भएर सदाचारी बन्दै धारणा ध्यानको स्मृतिद्वारा आफ्नो श्वास प्रश्वासको यथार्थरूपले जान्दै बुझ्दै अन्ततः आफ्नो शरीरको हरतरहले विश्लेषण गर्न सक्ने भई शरीरको यथार्थ स्वभाव बोध गर्न सक्दछ । यसले चित्तलाई शुद्ध बनाई भवचक्र अर्थात् जन्म मरणको चक्रबाट सदाका लागि मुक्त हुन पुग्दछ । निर्वाण पद लाभ हुन्छ र फेरि यस दुःखमयी संसारमा दुःख भोग गर्न जन्मनु पर्ने छैन । व्यक्तिमा भएका सारा विकारलाई काट्ने विपश्यना ध्यानद्वारा दुःखबाट मुक्त हुन्छ ।

व्यक्तिले योग साधनाबाट हासिल गरेको मूल्य विकारको सट्टा प्रकट भएको सद्गुण हो । व्यक्ति हरेक क्षण आफूले व्यक्तिगत लाभको आशा नगरे तापनि प्राप्त भइरहन्छ । अष्टाङ्ग योग साधनाले व्यक्तिलाई अरुको दासताबाट मुक्त गराई आफ्नो मालिक आफैलाई बनाउँदछ । योग साधनाले

व्यक्तिलाई अरुको दासताबाट मुक्त गराई आफ्नो मालिक आफैँलाई बनाउँदछ । योग साधनाले व्यक्ति स्मृति सम्प्रजन्य भएर जिउन सक्दछ । हिँड्दा, उठ्दा, बस्दा, सुत्दा, बिउँभदा, कुरा गर्दा र चुप लागेर बस्दा सचेत भई होश राखेर बस्छ ।

व्यक्तिहरु विद्वान छन् , ठूला ठूला सिद्धान्तका आविष्कारक छन् । अरुलाई ज्ञान बाँड्छन् । सुख र खुशी बाँड्ने प्रयत्न गर्दछन् । तर आफैँ दुःखी र असन्तोषी छन् । ऊसँग भएको सैद्धान्तिक ज्ञानले केवल आफूलाई अरुको मालिक बनायो र आफूमा व्यक्तिवादी सोच हावी बनाइदियो । तर व्यक्ति स्वयंको मालिक स्वयं कहिल्यै बन्न सकेन । अष्टाङ्ग योग साधना स्वयंको अनुभूतिद्वारा स्वयंभित्रको विश्लेषण र अन्वेषणबाट प्राप्त हुने प्रज्ञा ज्ञान भएकोले आफ्नो मालिक आफू नै भएको बोध गराउँदछ, जुन नितान्त व्यक्तिगत लाभको रूपमा लिन सकिन्छ ।

यसले व्यक्तिको मनोबल बढाउँछ । प्राज्ञाको सतरलाई बढाउँदै लैजान आफूभित्रको सत्यलाई बोध गर्ने प्रकाशलाई तेजिलो पार्दै लान्छ । आफूभित्रको सत्यलाई बुझेपछि बाह्य जगतको सत्यलाई जान्न पुग्दछ । मानिसको शरीरको संरचना र बाह्य जगतको संरचना समान हुन्छ । सबै सत्यलाई बोध गरेपछि समभाव स्थिर भएर रहन्छ । यो पनि उसको व्यक्तिगत लाभ हो र आफूमा स्थायी भएर रहन्छ । उसले आफ्नो जीवनलाई पूर्णरूपमा रूपान्तर गर्न सक्षम हुन्छ । विकारग्रस्त व्यक्तिले केवल आफूलाई मात्र दुःखी बनाउँदै विभिन्न दुष्कर्मद्वारा अरुलाई पनि दुःखी बनाइरहेको हुन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाले व्यक्तिमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा यी सदगुणहरु उत्पन्न गराई दिएको हुन्छ । मानिसको चित्तमा कुनै साधकको चित्तमा मैत्री भावना भरिएको हुन्छ । व्यक्ति सदा होशमा बाँच्न सक्दछ, अकुशल कार्य नगर्ने हुनाले कुनै सजाय भोग्नु पर्दैन र कैसँग वैरीभाव पनि रहँदैन । सदा सुख र शान्तपूर्वक जीउन सक्दछ । सम्पन्नताले मानिसको तनाव र निराशालाई कम गनुको सट्टा व्यक्तिलाई भनै व्यक्तिवादी सोचमा पुऱ्याउँछ । बरु शान्त र सुखपूर्वक जीउन मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावनासहित र समाजमा निष्कलंकित भएर जीउन आर्य मार्गमा लाग्नु उपयुक्त हुने मानिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग मार्गको अवलम्बनबाट नै सदासदाका लागि दुःखबाट मुक्ति सम्भव छ । यदि स्वयं नै प्रशन्न छैन, शान्तिमय छैन भने अरु मानिसहरूसँगै शान्ति र प्रसन्नतामा संलग्न हुन सक्दैन

## ४.४ सामाजिक प्रभाव

अष्टाङ्ग योग नितान्त व्यक्तिगत साधना हो । स्वयं व्यक्ति यस साधनामा रहेपछि ध्यानको गम्भीरता र महत्त्वलाई यथार्थरूपमा बुझ्न सक्दछ भने अनुभवद्वारा मात्र लाभ थाहा पाउन सक्दछ । हेर्दा र देख्दा नितान्त व्यक्तिगत भै लागे तापनि यसले सिङ्गो समाजको लागि पनि काम गर्दछ ।

वर्ण व्यवस्था र जातिवादीले आक्रान्त बनेको तत्कालिन समाजलाई दया, करुणा, मैत्री र अहिंसाले भरिएको शिक्षाले मलम लगाउने काम गर्‍यो । ब्राह्मण, क्षेत्री र वैश्यले मात्र यज्ञ गर्न पाउथे, मन्त्र पढ्न पाउँथे । मानिस बीच विभेदको कारणले सामाजिक तथा आध्यात्मिक विविध क्षेत्रमा भेदभाव थियो । समाजमा बसेका चारै वर्ण साधक हुन सक्छन् । ब्राह्मणले मात्र साबुन लिई नदीमा गई मैलो फाल्न सक्छ कि? क्षेत्री, वैश्य र शुद्रले पनि स्नान पूर्ण लिई नदीमा गई मैलो फाल्न सक्छ त ? भनी बताइ मानिसहरुमा रहेको सामाजिक र आध्यात्मिक विभेदलाई निस्तेज पारेका थिए (बज्राचार्य- २०५६, पृ. ६२३) ।

सदियौंदेखिको अशान्त, अराजक, अव्यवस्थित समाजलाई सभ्य सु-संस्कृत र व्यवस्थित बनाउन सफल भएको थियो । व्यक्तिहरुमा बढ्दै गएको वैमनस्यता, अहं भावलाई निर्मूल गरेर शान्त, सुखी, सद्गणी र अनुशासित बनाउन सफल भयो । यसरी नै मानिसलाई विजयी होइन सौम्य बनाउन सफल भयो । परिणामत : तत्कालिन समाजमा अष्टाङ्ग योग साधना एक क्रान्तिकारी ज्ञान मार्ग बन्न सफल भएको थियो । उनले देखाएको अष्टाङ्ग योग मार्गले नै सामाजिक विभेदको अन्त्य गरिदियो । उसको समिपमा बसेर उपयुक्त तरिकाले यस विद्या सिकेर, मार्गफल जोसुकैले पाउन सक्छ । ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्र प्राणी हिंसाबाट अलग भई बस्न सक्छ, लोभी भई न्यायकुशल धर्मको आराधक भई बस्न सक्छ । यसरी अष्टाङ्ग योगको समाज सुधारको प्रमुख मार्ग बन्न सफल रहेको थियो भनि मानी आएको पाइन्छ ।

हत्या, हिंसा र नरसंहारपूर्ण समाज, शान्ति र अहिंसाका द्योतक मैत्री, करुणा मुदिता र उपेक्षाको उर्वरताले हराभरा हुन पुग्यो । सद्भाव, सह-अस्तित्व र समतामूलक सौम्य समाजको निर्माण हुन पुग्यो । यसैको प्रभावले गर्दा नै हातहतियार छोडेर शक्तिशाली सम्राटहरुले शान्तिपूर्वक बाँकी जीवन बिताउदै सबैका सामु धन्यवाद र प्रशंसाका पात्र बन्न सकेका थिए । सधैंका लागि गौरवपूर्ण सुनौला अक्षरहरुले इतिहासका पानामा नाम लेखाउन सफल भएका थिए । समाजका लागि मूर्धन्य व्यक्तित्व बन्न सकेका

थिए भने आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा समेत सदाका लागि दुःखबाट मुक्त तथा निर्वाण लाभ गर्न सकेका थिए भनि उल्लेख भएको पाइन्छ ।

व्यक्तिले एउटा मात्र यमनियमादि भङ्ग गर्दा पनि परिवार र समाजलाई असर गर्दछ । त्यसरी नै व्यक्तिले आफूसँग भएको मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावले कसैको कुभलो चिताउँदैन । सबैलाई आफू सरह देख्दछ । आफूमा भएको सद्गुणले अरुलाई सम्यक बनाउन प्रेरणा छर्दछ । व्यक्तिमा परेको योग साधनाको प्रभाव र ज्ञानले सिङ्गो समाजलाई मार्ग निर्देशन गर्ने गर्दछ । कोही श्रेष्ठ र कोही नीच उसको कर्मद्वारा हुन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाबाट प्राप्त हुने प्राथमिक लाभ व्यक्तिगत लाभ हो । यो व्यक्तिहरूमा अभ्यस्त भएर स्वयंलाई बोध भएर रहिरहेको हुन्छ । सामाजिक तथा आध्यात्मिक विभेदको अन्त गर्नु नै उनको शिषाको ठूलो भूमिका थियो । समतामूलक समाज व्यवस्थाको अभ्यास जहाँ हुन्छ, मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा नै समतामूलक समाज सहअस्तित्वपूर्ण समाजको आधार हो । यो योग ध्यानबाट प्राप्त हुन्छ । शान्त व्यक्तिको चित्तको प्रभाव समाजमा पर्दछ । विशेष गरि कर्मकाण्डमा हिंसाको विभत्सता तान्त्रिक ध्यानको नाउँले समाजलाई आक्रान्त बनाएको थियो तथा पुरोहितको अहंकारले समाजलाई थिलथिलो बनाएको थियो । यस्तो समयको बीचमा अहिंसा, विनय, दया र करुणामा आधारित सिद्धान्त समाज तथा आमसमुदायका लागि अमृत बराबर सिद्ध सावित हुनपुग्यो । अन्धविश्वासमाथि आधारित साम्प्रदायिक धर्म होइन, स्वअनुभव गरेर तत्कालै लाभ थाहा पाउन सकिने सरल र व्यावहारिक धर्म, शिक्षा ज्ञान मार्ग भएकोले यसले समाजमा सम्राटदेखि साधारणजनलाई प्रभाव पार्दै जान थाल्यो ।

आजका प्रसिद्ध विद्वानहरू हरेक मानिसमा हुन् वा महान वैज्ञानिकहरू नै किन नहुन् हरेक मानिसमा पूर्वजन्मको कुसंस्कारको क्लेश पालनाको अभाव रहेको छ । यसले गर्दा व्यक्तिहरूमा केवल व्यक्तिवादी सोच हावी हुँदै गइरहेको छ । आफू मात्र कसरी सफल हुन सकिन्छ भन्ने होडमा मात्र मानिसहरू लागि परेका छन् । सदाचार र संवेदनाहीन हुँदै गइरहेका छन् । समाजमा जताततै भय नै भय, त्रास नै त्रास छ । सबै कुरा भएर पनि मानिसहरू केही नभएभैं अभावमा छट्पटिएका छन् ।

अभाव बढ्दै गएकोले सद्भाव खलबलिएको छ । शीलमा प्रतिष्ठित हुन नसक्दा ठूला व्यक्तिहरू पनि गलत कार्य गर्न लागि रहेका हुन्छन् । सम्यक ज्ञानको अभावले भ्रष्ट र अनुशासनहीन व्यवहारहरू हुँदै आइरहेका छन् । आफूभन्दा ठूलो अरु कोही छैनन् भन्ने व्यक्तिवादी सोचले गर्दा नै अराजकता र

बेथिति बढ्दै गइरहेको छ । अपराधिक घटनाहरु बढ्नुको कारण पनि आफू सधैं विजयी हुन्छु भन्ने मूर्ख ज्ञान भरिएकोले गर्दा हुन पुगेको हो । यसरी एउटा व्यक्तिको परिवर्तन समग्र समाजको मार्गनिर्देशकको रूपमा चित्रित गर्न सकिन्छ ।

संसारमा निहित सबै कुराहरु परिवर्तनशील र अनित्य छन् । नित्य र स्थिर भन्ने कोही पनि छैन जसलाई म मेरो भनी भन्दछ, ठान्दछ । आखिर ती पनि नाशवान र अनित्य स्वभावका छन् । अनित्य स्वभाव धर्म भएका सबै दुःख हुन् भन्ने जान्दा जान्दै पनि मानिसहरु सामाजिक सद्भाव खल्बलिने, सहिष्णुतामाथि प्रहार हुने व्यवहार गर्न उद्दत छन् । आखिर नास भएर जाने नाम र रूप यस शरीरको आवश्यकता पूरा गर्न अनेक कृत्य गर्न विवश छन् । अनित्य, स्वभाव र धर्म भएको सबै दुःख हो भन्ने यथार्थ ज्ञानको अभावले व्यक्तिका सुख र खुसी हरण भइरहेछ । सुख र खुसीको खोजिमा मानिस कुहिरो भित्रको काग जस्तै बनिरहेछ । यही कारणले आज समाजमा बेथिति भएको हो । यही कारणले मानिसमा भय र व्याकुलतामा जीवन जिउनु परेको हो भनिएको पाइन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधना समाजका हरेक व्यक्तिले अनुसरण गर्दै आचरण शुद्ध गरि चित्तलाई निर्माण गर्न सफल भएमा मात्र सम्भव छ । यो भनेको नै समग्र समाजको रूपान्तरण हो । मूर्ख ज्ञान तथा गलत विचारले नै मानिसहरुलाई गलत कार्यहरु गर्नतर्फ अग्रसर गराइरहेको हुन्छ । सही विवेकको अभावले नै मानिसहरुले यसप्रति ध्यान पुऱ्याउन सक्दैनन् । आफूले गरिरहेका कार्यहरु सबै राम्रा र हित अनुकूल छ भन्ने ठानिरहेका हुन्छन् ।

समाजलाई सभ्य, सुव्यवस्थित, शान्त र समृद्धि राख्न उक्त समाजमा रहेका व्यक्तिहरु शान्त, सुखि र समृद्ध हुनुपर्दछ । अष्टाङ्ग योग साधना व्यक्तिको स्वस्थ चित्त बनाएर स्वस्थ समाजको निर्माणमा समेत सहायक हुन्छ । जहाँ जड्याँहाको हुल छ त्यहाँ कोलाहल र भगडा अवश्य हुने गर्दछ । शिक्षित र प्रौढ व्यक्तिहरु बसेको ठाउँमा शान्त र सभ्य वातावरण स्थापित भइसकेको हुन्छ । तसर्थ समाजको रथ भनेकै व्यक्तिहरु हुन् र व्यक्तिको सुख, शान्ति र समृद्धि नै समाजका पाङ्ग्रा हुन् । विकारग्रस्त व्यक्ति केवल आफ्नो लागि मात्र होइन समाजका लागि समेत अभिशाप बन्दछ ।

विकारमुक्त स्वरूप व्यक्तिको लागि मात्र नभई समाजका लागि समेत एक वरदान बन्न पुग्दछ । समाज शान्त हुन व्यक्ति सुखि, शान्त हुनु पर्दछ । व्यक्ति सुखी, शान्त र सम्पन्न हुनको लागि व्यक्तिसँग भएका सम्पूर्ण विकारहरुलाई नष्ट गर्नुपर्दछ । एउटा व्यक्ति शान्तपूर्वक जीवन जिउनु भनेको सम्पूर्ण

समाजको उपलब्धि हो । ज्ञानी र प्रज्ञावान व्यक्ति रहेको समाज अवश्य नै शान्त रहन्छ । तर जँड्याहा र भगडालु बसोबास गनेको समाज सधैं भय र त्रासमा रहेको हुन्छ ।

व्यक्तिलाई रुपान्तरण गर्न व्यक्ति आफूले गर्ने कायिक वाचिक दुष्कर्म आदिलाई सुधार्नु पर्छ । क्रमशः आफूमा संचित भइ दुष्कर्म गर्न अभिप्रेरित गर्ने ती पुराना कर्म संस्कारहरु तथा विकारहरुलाई नष्ट गर्न सक्नुपर्दछ । नयाँ संस्कारहरु निर्माण हुन दिनु हुँदैन । चित्त निर्मल हुनु नै एक मात्र विकल्प हो । चित्त शुद्ध गर्ने मार्ग ज्ञान मार्ग योग साधना मार्ग हो । तसर्थ योग साधना नितान्त चित्त शुद्धिका लागि गरिन्छ । यसको अभ्यासमा व्यक्ति शीलमा प्रतिष्ठित हुन्छ । शीलको पालनागर्दा काय र वचनबाट हुने दुष्कर्म गर्न पुग्दैन । यसले गर्दा चित्त सयंम र स्थिर रहिरहन्छ । चित्तको स्थिरतालाई लामो समयसम्म अड्याइ राख्न समाधिको अभ्यास जरुरत पर्दछ । समाधिमा पुष्ट भएपछि शरीरभित्रका विकारहरुलाई विश्लेषण गरेर हेर्न सकिन्छ । विना प्रतिक्रिया यथावतरुपले हेर्दै रहँदा ती सबैको स्वभावको यथार्थता थाहा हुन्छ । शरीरभित्र र शरीर बाहिर विभिन्न कारणले उत्पन्न व्यय भइरहेका ती सबैको बारेमा थाहा हुन्छ । प्रतिक्रिया नदिइकन हामी चित्तको मैलालाई बिस्तारै निकाल्न सक्षम हुन्छौं । बिस्तारै व्याकुल चित्तमा रहेका सम्पूर्ण विकारहरु नष्ट गरि निर्मल र शान्त तुल्याउन सकिन्छ ।

निर्मल र शान्त चित्त विद्यमान रहेको गरिएका हरेक कार्यहरु होशपूर्वक गरिएका हुन्छन् । समाजका लागि गरिने हरेक नीति निर्माण निर्माताहरुको चित्तमा भर पर्दछ । निर्मल र शान्त चित्तद्वारा गरिएको निर्णय र निर्माण गरिएको नीति नियमहरु अवश्य नै लाभदायक र प्रभावकारी हुने हुन्छन् । यसले समाजलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्दछ ।

एउटा धनी व्यक्तिमा मैत्री र करुणाको भावले समाजका लाखौं भोका र गरिब जनताले पेट भर्न सक्छन् । तर उक्त धनी मानिसको चित्त मेत्री करुणाको भाव आउन त्यति सजिलो छैन । आफूले त्यत्रो त्याग गरेर आर्जन गरेको धन सित्तैमा बाँड्न चित्त निर्मल र क्लेशरहित हुनुपर्छ । उनमा मैत्री, करुणा, मुदिता उपेक्षाको भाव प्रस्फुटन हुनु आवश्यक हुन्छ । यो भाव प्रस्फुटन भएपछि सबैको दुःखलाई आफ्नो दुःख देख्दछ र आफूमा त्यागको भावना आउँछ । त्यही त्यागको भावनाले समाजमा मैत्री, करुणा, सद्भाव उत्पन्न हुन पुग्दछ र उसले गरिब र भोकाहरुको लागि धन बोड्न सक्दछ । समाज सेवामा मन लगाउन सक्दछ । सम्राट अशोक जब चण्डाशोकबाट धम्माशोक भए, युद्ध छोडेर उनले ठाउँ

ठाउँमा पशु अस्पताल खोलिए, आफ्ना जनताका लागि धरा, अस्पताल निर्माण गरि दिए, रुख विरुवा रोपे धर्मराज अशोक बने (चौधरी -पा.टि.नं. २२ -पृ- १०३) ।

समाजलाई परिवर्तनको मार्गतिर हिँडाएको कुरा तत्कालिन समाजले प्राप्त गरेका उपलब्धिहरूको आधारबाट प्रष्ट हुन पुग्ने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ । अष्टाङ्ग योग साधना प्रभावका बारेमा अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूले मात्र अनुभव गर्न सक्दछ । केवल सैद्धान्तिक ज्ञानले विषयवस्तुगत ज्ञान दिन सक्ला तर यथार्थ ज्ञान कदापि दिन नसक्ने मान्न सकिन्छ । योग साधना गरिसकेपछि प्रभावका बारेमा प्रश्नावलीमा सोधिएको प्रतिक्रियामा जीवनलाई वास्तविक तवरले बुझ्न सकेको अर्थात् जीवन जीउने कला बोध गर्न सके भन्ने मिश्रित प्रतिक्रियाबाट अष्टाङ्ग योग साधना आवश्यक नै मानिसको व्यक्तिगत जीवनसँग सम्बन्धित रहेको कुरा मान्न सकिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधनाको लाभ नियमित अभ्यासद्वारा नै प्राप्त हुने कुरा विश्वास गरिन्छ । उत्तरकर्ताहरू मध्ये धेरै जसोले नियमित अभ्यास गर्ने र केही मात्राले कहिलेकाहि मात्र गर्ने प्रतिक्रिया दिएका छन् । अभ्यास नै अष्टाङ्ग योगको लक्ष्यमा पुग्न सकिने आधार भएको हुनाले शिविरमा सहभागी भएकाहरूले नियमित अभ्यासद्वारा नै यसको लाभ तथा प्रभावलाई आफ्नो जीवनमा हासिल गर्न सकेका छन् । यसले सही निष्कर्षमा पुग्न सकिने देखिन्छ । उनीहरूको प्रतिक्रिया अष्टाङ्ग योग साधनाले मानसिक तथा शारीरिक दुवै लाभ हाँसिल हुन्छ भन्ने रहेको छ ।

व्यक्तिगत रूपमा सोधिएको विषयगत प्रश्नबाट संकलित तथ्याङ्कको अनुसार अष्टाङ्ग योग साधनालाई एक जीवन जीउने कलाको रूपमा बुझेको उनीहरूको थाहा हुन आउँछ । यो हरेक मानवको सुख र शान्तिको अचूक मार्ग हो । यस मार्गमा हिँडेपछि मात्र अर्थात् यसको अभ्यास गरेर मात्र लाभ हासिल गर्न सकिन्छ । स्वयंको लाभका लागि स्वयंले अभ्यास गर्नु पर्दछ भन्ने धारणा रहेको पाइन्छ । मानवको चित्तलाई शुद्ध गराई शान्त र स्थिर गराउँदछ । यो ध्यान हरेक मानवले गर्न आवश्यक छ , कारण सबैसँग दुःख छ । यसको लागि ध्यानको प्रचार हुनु आवश्यक छ । यसरी नै व्यक्तिमा प्रभाव कसरी परिरहेको छ भन्ने कुरा व्यक्तिले गर्ने आचरणले देखाउँदछ भन्ने कुरा अध्ययनबाट देखिन्छ ।

## परिच्छेद : पाँच

### उपसंहार, निष्कर्ष र सुभावहरु

#### ५.१ उपसंहार

मानिसको स्वभाव हरेक सफलताको आधार निजत्व र असफलता र दुःखको कारण अर्कामा थोपने प्रवृत्ति हावी रहेको हुन्छ । तर सारा मानिसमा हुने दुःख र सुखको मूल भनेको स्वयं व्यक्ति नै हो । चित्त सफा र निर्मल भएमा मानिस दुःख चक्रमा फस्ने संभावना रहँदैन । सदा सुखी र शान्तिपूर्ण जिउन सक्दछ । आफूमा भएको विकारहरुलाई समूल नष्ट गरेको खण्डमा कहिल्यै दुःख भोग्नु पर्दैन । चित्त निर्मल र शुद्ध नहुनु नै सम्पूर्ण रोग र दुःखका कारण हुन् ।

यस शोध अध्ययनलाई विश्लेषणात्मक, वर्णनात्मक र घटना अध्ययन विधिलाई आधार बनाएर प्रस्तुत गरिएको छ । अष्टाङ्ग योग साधनाद्वारा चित्त शुद्ध गर्दै निर्वाण लाभ गराउने कल्याणकारी विद्या हो । यस विद्यालाई जीवनमा अवलम्बन गरेर कतिपय दुःखद र सुखद क्षणहरुमा चित्तको विक्षिप्ततालाई शान्त र स्थिर अवस्थामा राख्न सकिन्छ । जीवनलाई आमूल परिवर्तनको मार्गमा डोच्याउने अष्टाङ्ग योग साधनाको महत्व रहेको छ । यस अर्थमा ध्यान जस्तो निर्वाण मार्गप्रतिको चासोको कारण पूर्विय दर्शनमा अष्टाङ्ग योग शोध अध्ययनको विषय छनौट गरिएको छ । स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन लिएर हिंडिको व्यक्ति सबैका लागि प्रतिष्ठा र रुपान्तरणको उदाहरण बन्न सक्दछ ।

मानसिक लाभ र शारीरिक लाभ नितान्त व्यक्तिगत हुन् । आफूले हासिल गरेका सद्गुणहरु व्यक्तिगत हुन् । यी सद्गुणको विकास र प्राप्ति अष्टाङ्ग योग साधनाबाट प्राप्त हुन्छ ।

व्यक्तिको रुपान्तरण नै समाज रुपान्तरण हो । व्यक्ति समाजको ऐना हो । उसको प्रतिविम्बले सिंगो समाजलाई रुपान्तरण गर्न सक्दछ । सफा र निर्मल चित्त भएर गरिएका निर्णयहरु सिंगो समाजका प्रत्येक व्यक्तिहरुलाई लाभदायक हुन पुग्दछ । हड्बडाहट र पूर्वाग्राही विचार लिएर गरिएको निर्णय सिंगो समाजका लागि घातक हुन पुग्दछ । समाजको विकास र निर्माण, समाजको संरचना परिवर्तन गर्ने भनेकै व्यक्तिहरु हुन् । तसर्थ सर्वप्रथम व्यक्ति रुपान्तरण हुनु हो । अष्टाङ्ग योग साधना समाज रुपान्तरणको मूल मार्ग हो । यसले समाजलाई नयाँ रङ प्रदान गर्दछ र सभ्य, सु-संस्कृत र समुन्नत समाज निर्माण हुन पुग्दछ । तथापि अष्टाङ्ग योग साधनाको उद्देश्य सामाजिक समस्या समाधान गर्नु मात्र होइन, व्यक्तिको निर्वाणको बाटो तय गर्नका लागि हो ।

अष्टाङ्ग योग साधनाको लाभ सर्वोपरी छ भन्न सकिन्छ । यसै कारणले गर्दा नै अष्टाङ्ग योग साधना विद्याको प्रभाव न त भाषा, न त भूगोलले छेक्न सक्थो । संसारका हरेक मानिससँग दुःख छ । ऊ सदा दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छ । मानिसलाई सदासदा दुःखबाट मुक्त गराउने यस मंगल विद्या कल्याणकारी मार्ग अष्टाङ्ग योग साधना सार्वजनिक, सार्वकालिक र सार्वभौमिक छ । संसारमा प्रभावका

उतारचढावहरुलाई विभिन्न कालखण्डमा भेल्दै अगाडि बढिरहेको अष्टाङ्ग योग साधनाको अभ्यास गरी मानिसहरुले लाभ हासिल गरिरहेका छन् । यही भएर नै यसको प्रभाव बढ्दो छ ।

अष्टाङ्ग योग साधना स्वयं आफूले अनुभव गरेर अगाडि बढ्दै आफूभित्र विद्यमान रहेका विकारहरु नष्ट गरी चित्तलाई निर्मल र शुद्ध गराउने मंगलकारी विद्या हो । हरेक वर्ग, सम्प्रदायका हरेक उमेरका मानिसहरु सहभागी भई समानरूपले यस विद्याको लाभ लिन सक्दछन् । दुःख मुक्ति मार्ग अष्टाङ्ग योग साधनाको अभ्यास गरेर सबै दुःख मुक्तिको अवस्था निर्वाण प्राप्त गर्न सकेको पाइन्छ । यही मंगल र कल्याणकारी कार्यको लाभले गर्दा दिनानुदिन मानिसहरुको आकर्षक बढ्दो छ ।

## ५.२ निष्कर्ष

वर्तमान समाज अराजकता, अस्थिरता र भयले आक्रान्त छ । व्यक्तिहरुमा अपराधिक मानसिकताले गाजेको छ । जताततै युद्ध, वैमनश्यता र भयको अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा अष्टाङ्ग योग साधना व्यक्ति र समाज रुपान्तरणको पूल कसरी बन्न सक्दछ ? समाज सभ्य, सु-संस्कृत, शान्तिपूर्ण बन्न अष्टाङ्ग योग साधनाले प्रबल भूमिका खेल्दछ भन्ने बारेमा सुस्पष्टसँग प्रकाश पार्ने अनुसन्धानको ध्येय हो ।

अस्थिर, अराजक, युद्धले आक्रान्त, धार्मिक गतिविधिले पि्लिसएको, असंस्कृतले आजित भएको समाजलाई सभ्य, सुसंस्कृत, शान्त र स्थिर बनाउन अष्टाङ्ग योग साधना लाभकारी थियो । अष्टाङ्ग योग साधना लाभ केवल अभ्यास गर्ने व्यक्तिले मात्र हासिल गर्दछ । अष्टाङ्ग योग साधना दुःख मुक्तिको एक मात्र मार्ग हो, समाधीको मार्ग हो ।

आफू मुक्त हुन स्वयंले अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

तत्कालिन समयमा सामाजिक विभेद थियो । वेद अध्ययन, यज्ञ यज्ञादि केवल ब्राह्मण र क्षेत्रीहरुले मात्र सम्पन्न गर्न पाउँदथे । शुद्रहरुलाई ज्यादै नीच व्यवहार गरिन्थ्यो । अष्टाङ्ग योग साधनाभ्यास सम्पूर्ण वर्ग, उमेर, र समाजका लागि समानरूपमा सिकाइन्थ्यो । यसरी समानरूपले नै यसको लाभ पनि हासिल गर्दथे । विभेदपूर्ण समाज व्यवस्थालाई तोड्न यस विद्याले क्रान्तिकारी भूमिका निर्वाह गरेको थियो ।

जुनसुकै वर्ग, समुदाय र धर्मका मानिसहरुको समान सहभागिता र समानरूपले विधि सिकेर, समानरूपले लाभ हासिल गर्ने हुनाले समतामूलक समाज निर्माणको महत्वपूर्ण आधार बन्न सकेको छ ।

पटाचारा र अंगुलीमाल आदि जस्ता समाजबाट तिरस्कृत र जीवनबाट हार खाएकाहरु योग साधना अभ्यासद्वारा नै यथाभूत ज्ञान हासिल गरि आफ्नो चित्तलाई निर्मल बनाई पुनः समाजमा फर्कन सकेका थिए । अन्ततः दुःखबाट मुक्त भएर निर्वाण लाभ गरे ।

अनित्य दुःख र अनात्म बुझ्ने भनेकै अष्टाङ्ग योग साधना अभ्यासद्वारा हो ।

यस शिक्षाले समाजमा छिटो प्रभाव फैलाउन सफल रह्यो र यसको महत्व पनि यही कारणले रह्यो ।

कसैको साहरामा भर नपरी आफ्नो बैशाखीमा आफैँ हिडि दुःखबाट मुक्त हुन सकिने मुक्तिको मार्ग हो । यस व्यावहारिक शिक्षा सरल, व्यावहारिक र वैज्ञानिक थियो भन्नुको कारण नै अष्टाङ्ग योग साधनाले गर्दा नै हो ।

अष्टाङ्ग योग ध्यानाभ्यासले व्यक्तिको चित्तमा भएका सम्पूर्ण मैलाहरुलाई पखाली चित्त निर्मल गराउँदछ । निर्मल चित्तले न अरुको न त आफ्नो नै अहित चिताउँछ । मानसिक सुख र शान्त रहन्छ । शरीरिक दुःख कष्ट पनि भोल्नु पर्दैन । आफूमा आइपरेका हरेक घटना परिघटनालाई सँधैँ सजगता र समताको भावले हेर्न सक्ने हुन्छ ।

मानसिक तनाव व्यवस्थापनको विशाल मार्ग हो अष्टाङ्ग योग साधना ।

कालान्तरमा यस मंगलकारी, लोकोपकारी विदामा विकृतिहरुको समिश्रण हुनपुग्यो । यसको प्रभाव तथा लाभ स्पष्ट हुन सकेन । यही कारण लुप्त जस्तै हुन पुग्यो ।

आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक पक्षहरुको सही व्यवस्थापनका लागि अष्टाङ्ग योग साधना एक उत्तम विकल्प हो भन्ने प्रमाणित भएको पाइन्छ । यो कुरा हाल विभिन्न देशका सरकारी गैरसरकारी संस्था, कम्पनी, विभिन्न विद्यालयहरु साथै संयुक्त राष्ट्र संघको केन्द्रीय कार्यलयमा समेत साधना कक्ष स्थापना गरेबाट प्रष्ट हुन्छ ।

नेपालका विभिन्न स्थानहरुमा अष्टाङ्ग योग साधना केन्द्रको स्थापना भएबाट र अष्टाङ्ग योग साधनाको प्रभावले मानिसहरु आकर्षित भएबाट लोकप्रियता देखिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधना केन्द्रहरु विभिन्न स्थानमा स्थापना भएकाबाट स्थानिय स्तरमा प्रभाव बढाउँदै लगेको मान्न सकिन्छ ।

अष्टाङ्ग योग साधना समाजको समस्या समाधान गर्नका लागि होइन । मानिसलाई रोगमुक्त गर्नका लागि पनि होइन । मनको किरा निकाल्नका लागि हो । मनको विकार निकाल्न सकियो भने शरीरको विकार आफैँ हट्छ । दुर्व्यसनबाट मुक्त भइन्छ । समाजका समस्या स्वतः समाधान हुन पुग्दछ, किनकि मनमा विकार भएन भने निर्णय लिन सहज हुन्छ र मतभेद रही रहन पाउँदैन ।

विज्ञानले सूचना र प्रविधिको क्षेत्रमा गरेको उल्लेख्य उपलब्धि र प्रगतिले अष्टाङ्ग योग साधनालाई सार्वजनिक बनाउन ठूलो भूमिका खेलेको छ ।

### ५.३ सुभावहरु

अष्टाङ्ग योग साधनाको जाँच आफ्नो अनुभूतिद्वारा मात्र हुने कुरा हो । अरु कसैले भनेको सुनेर र अध्ययन गरेर यसको बारेमा सैद्धान्तिक ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ । तर वास्तविक लाभ हासिल गर्न सकिदैन । यो साधनाबाट वास्तविकता र सत्य ज्ञान प्राप्त हुने हुनाले यसको लाभ तथा प्रभाव अवर्णनीय र शब्दद्वारा वर्णन गर्न सम्भव छैन । यो आफैँले आफैँभित्रको गर्ने शल्यक्रिया हो । यसैको

माध्यमबाट नै सबै यथार्थ थाहा हुन पुग्दछ र उपचारमा लाग्दछ । उपचारले दिने लाभ भनेको निर्वाण लाभ हो । दुःखबाट मुक्तिको अवस्था हो, विमुक्तिको अवस्था हो ।

यस अष्टाङ्ग योग साधनाको शोध अनुसन्धानको क्रममा देखिएका समस्याहरूको समाधानको लागि निम्न सुझावहरू प्रस्तुत गरिन्छ :

क) अष्टाङ्ग योग कुन रूपमा विस्तार भइरहेछ, त्यसको बारेमा थप जानकारी प्रकाश पर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ख) अष्टाङ्ग योग साधनाको माध्यमले हाल समाज र व्यक्तिमा बढ्दो मानसिक तनावलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा थप जान्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ग) अष्टाङ्ग योगको शिक्षा दर्शन र सिद्धान्तका लागि भन्दा पनि व्यवहारवादी छ भन्ने कुराका बारेमा प्रष्ट गर्नुपर्दछ ।

घ) नेपालका विभिन्न भू-भागहरूमा विभिन्न तह र वर्गका मानिस समक्ष पुऱ्याउन आवश्यक छ ।

ङ) प्रसारको शैलीमा मात्र यसको प्रभाव क्षेत्र बढिरहेको अवस्थामा सबैलाई यस ध्यानका बारेमा सर्वसुलभ तरिकाले जानकारी प्रदान गर्दै यस विद्या ग्रहण गर्न आवश्यक छ । त्यसका लागि प्रचारको माध्यम पनि अपनाइनु पर्दछ । ताकि विभिन्न स्थानमा हरेक अवस्थाका मानिसहरूले यसको बारेमा जान्न सक्नेछन् । अष्टाङ्ग योग साधनाको बढीभन्दा बढीलाई लाभ प्रदान गर्न प्रचारको पनि आवश्यकता छ भन्ने बारेमा अध्ययन गर्नुपर्दछ ।

च) व्यक्ति नैतिकवान मात्र बनेर हुँदैन, प्रज्ञावान पनि बन्नुपर्दछ । प्रज्ञावान अष्टाङ्ग योग साधनाले मात्र बनाउँदछ । यसको भूमिकाका बारेमा जानकारी सर्वराधारणलाई प्रदान गर्नु आवश्यक छ ।

छ) विद्यालयस्तरमा अष्टाङ्ग योग साधना र यसको महत्वको बारेमा सैद्धान्तिक ज्ञान सहितको पाठ्यक्रममा समावेश गरिनु पर्दछ ।

ज) सरकारी तथा गैरसरकारी कार्यालयहरूमा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई योग साधना बस्नेहरूको लागि निश्चित व्यवस्था मिलाइदिनु पर्दछ ।

झ) विभिन्न प्रचारका माध्यमहरूलाई अवलम्बन गरेर यसको महत्व र गम्भीरतालाई सरल सहजरूपले आम मानिसहरू माझ पुऱ्याउन आवश्यक छ । जानकारीका अभावमा कल्याणकारी विद्याबाट तमाम मानिसहरू बञ्चित हुन पुगेका छन् । उपलब्ध प्रविधिलाई सही र उचित ढङ्गले प्रयोग गर्न सकिए अवश्य नै लाभदायक नै हुने निश्चित छ ।

## सन्दर्भ ग्रन्थसूची

अधिकारी नरकान्त, २०६१ पातञ्जल योग दर्शन, काठमाडौं नेपाल सरकार सूचना तथा संचार मन्त्रालय मुद्रण विभाग सिंहदरवार ।

महायोगी प्रकाशानन्द महाराज ई.सं. २००२ भारत कुण्डलिनी शक्तिजागरण मनस्यारी पिथौरागढ ।

हरिकृष्णदास गोयन्दका २०५५ गोरखपुर पातञ्जल योग दर्शन गीताप्रेस ।

स्वामी रामदेव ई.सं. २००५ योग साधना, कन्खल हरिद्वार, उत्तरांचल भारत, दिव्य प्रकाशन दिव्य योग मन्दिर ट्रष्ट कृपालु बाघ आश्रम ।

सच्चिदानन्द सरस्वती २०५७ धर्म विज्ञान तृतीय खण्ड काठमाडौं, खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति ।

श्वामी प्रभूपाद ई.सं. १९९७, श्रीमद्भागवत गीता जुहु मुम्बई, भरत, यथारूप भक्तिवेदान्त बुक ट्रष्ट ।

स्वामी रामदेव ई.सं. २००५ योग दर्शन कन्खल हरिद्वार, उत्तरांचल भारत, दिव्य प्रकाशन दिव्य योग मन्दिर ट्रष्ट कृपालु बाघ आश्रम ।

स्वामी ओमानन्दतिर्थ २०६५ पातञ्जल योग प्रदिप गोरखपुर गीताप्रेस

आयंगर बि.के.एस. ई.सं. १९७४ योग प्रदिप नयाँ दिल्ली, अरियण्ट लङ्गमेन

अमृतानन्द २०५७, धम्मपद काठमाडौं, आनन्दकुटी, विहारगुठी

गोयन्का सत्यनारायण, २०६४, भगवान बुद्धको साम्प्रदायिकताविहिनशिक्षा, इटहरी, धम्मविराट

चौधरी सूर्यनारायण ई.सं. २००८ अश्वघोशकृत बुद्ध चरित्त्व, नयाँ दिल्ली, मोतिलाल वाणारसी दास

## चित्रसूची



तिर्यक ताडासन



ताडासन



त्रिकोणासन



सुर्यनमस्कार ५



सूर्यनमस्कार २



सूर्यनमस्कार ३



ध्यानासन



ससकासन



मण्डुकासन



मर्कटासन २



मर्कटासन १



पवनभूत्तासन



पादांगुरुठनासा स्पर्ससासन



हलासन



सर्वाङ्गसन



कर्णपिंडासन



नौकासन



भूजंगासन



पूर्ण भुजंगासन



तिर्यक भूजंगासन



सलभासन १



सलभासन २



धनुरासन



सवासन