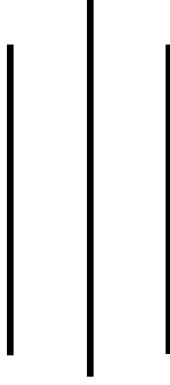


हठयोग परम्परामा ध्यान

प्रयोजन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय
अन्तर्गत योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम, द्वितीय वर्ष पञ्चम
पत्रको MYSc. 570 पाठ्यांशको प्रयोजनार्थ प्रस्तुत शोधपत्र



शोधार्थी

रमेश सिटौला

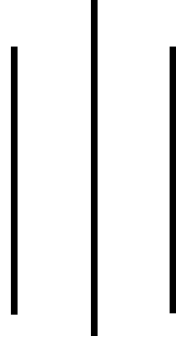
त्रिभुवन विश्वविद्यालय
योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम
कीर्तिपुर, काठमाण्डौ, नेपाल

२०७९/२०८१

हठयोग परम्परामा ध्यान

प्रयोजन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय
अन्तर्गत योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम द्वितीय वर्ष पञ्चम
पत्रको MYSc. 570 पाठ्यांशको प्रयोजनार्थ प्रस्तुत शोधपत्र



शोधार्थी

रमेश सिटौला

परीक्षा क्रमाङ्क: २८८२०४५

त्रि.वि. दर्ता नं. ६-३-२८-१७९-२०२२

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम

कीर्तिपुर, काठमाण्डौ, नेपाल

२०७९।२०८१

मौखिक परीक्षा मिति:

११।०३।२०८२

पेश गरेको मिति:

२१।०२।२०८२

लेखकाधिकार

यो शोधकार्य “हठयोग परम्परामा ध्यान” रमेश सिटौलाद्वारा प्रस्तुत गरिएको हो। यस शोधमा समावेश सबै विचार, विश्लेषण, तथ्याङ्क तथा निष्कर्षहरू लेखकको मौलिक श्रमको परिणाम हुन्। यस शोधमा प्रयोग गरिएका अन्य स्रोतहरूलाई यथोचित रूपमा उद्धृत गरिएको छ।

शोधमा समावेश कुनै पनि सामग्री लेखकको पूर्वस्वीकृति बिना प्रतिलिपि, पुनःप्रकाशन वा अन्य कुनै माध्यमबाट प्रयोग गर्नु नेपाली तथा अन्तर्देशिय लेखकाधिकार ऐन अन्तर्गत कानूनी अपराध मानिनेछ।

© रमेश सिटौला

वर्ष: २०७९।२०८१

समुद्धोषण

मैले त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय सामिसत्र प्रणालीमा आधारित योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम द्वितीय वर्ष अन्तर्गतको MYSc. 570 पञ्चम पत्र पाठ्यांशको प्रयोजनका निमित्त “हठयोग परम्परामा ध्यान” विषयको शोधपत्र पेश गरेको छु।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयका मेरा श्रद्धेय गुरु प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतमज्यूको निर्देशन र सुपरिवेक्षणमा तयार पारिएको यो शोधपत्र मेरो मौलिक रहेको छ। मैले यो शोधपत्र तयार गर्दा विभिन्न स्रोतहरूबाट लिइएका सम्पूर्ण विचारहरू र जानकारीहरूको स्वीकृति लिएको छु। यस शोधपत्रको नतिजा कुनै तहको पुरस्कार वा कुनै उद्देश्यका लागि अन्यत्र कतै पनि प्रस्तुत वा पेश गरिएको छैन। यस शोधपत्रका सामग्रीहरूको कुनै पनि अंश यस अघि कुनै रूपमा यसअघि प्रकाशित भएको छैन भनी म विश्वास दिलाउँछु। मेरो शोधपत्र विरुद्ध कुनै प्रमाण भेटिन गएमा म स्वयं जिम्मेवार हुनेछु। धन्यवाद।

हस्ताक्षर

.....

रमेश सिटौला
(शोधार्थी)

मिति: २१।०२।२०८२

सम्मति

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय सामिसत्र प्रणालीमा आधारित योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम द्वितीय वर्ष अन्तर्गत **MYS.c. 570** पाठ्यक्रम पञ्चम पत्र प्रयोजनार्थ छात्र श्री **रमेश सिटौलाले** “**हठयोग परम्परामा ध्यान**” भन्ने शीर्षकमा यो शोधपत्र मेरो निर्देशनमा तयार गर्नुभएको हो। सम्बन्धित विषयको गम्भीर अध्ययन गरी महत्ता अध्यवसायका साथ प्रस्तुत गरिएको शोधपत्रबाट सन्तुष्ट छु। म यो शोधपत्रको उचित मूल्याङ्कनका लागि अग्रेसारित गर्दछु।

.....
प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतम

योगविज्ञान निर्देशक

योगविज्ञान प्रमुख – मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय

योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

कीर्तिपुर, काठमाण्डौ, नेपाल

मिति: २१।०२।२०८२

स्वीकृत पत्र

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय सामिसत्र प्रणालीमा आधारित योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम द्वितीय वर्ष अन्तर्गतको MYSc.570 पाठ्यांश पञ्चम पत्र परिपूर्तिका लागि यस सङ्कायतर्फका छात्र रमेश सिटौलाद्वारा “हठयोग परम्परामा ध्यान” शीर्षकमा तयार गरिएको यो शोधपत्र सोही प्रयोजनका निमित्त स्वीकृत गरिएको छ।

शोधपत्रको मूल्याङ्कन समिति

क्र.सं.	नाम	हस्ताक्षर
१.	प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतम (योगविज्ञान प्रमुख)
२.	प्रा. डा. शशिनाथ ठाकुर (वाह्य परीक्षक)
३.	प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतम (शोध निर्देशक)

मिति: ११।०३।२०८२

कृतज्ञता ज्ञापन

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय सामिसत्र प्रणालीमा आधारित योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम द्वितीय वर्ष अन्तर्गतको MYS.c.570 पञ्चम पत्र पाठ्यांशको प्रयोजनको लागि शोधपत्र प्रस्तुत गर्ने क्रममा “हठयोग परम्परामा ध्यान” नामक शीर्षकको शोध प्रबन्धको विश्लेषणात्मक अध्ययन गरिएको छ। यो शोधपत्र श्रद्धेय गुरु प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतमज्यूको निर्देशनमा तयार गरिएको हो। शोधपत्र तयार गर्ने सन्दर्भमा लेखनकार्यको निरीक्षण उपयुक्त समय, समुचित सुझाव, सल्लाह र मार्ग निर्देशन दिनुभई शोधकार्यलाई सम्पन्न गर्न सदा प्रेरणा दिनुभएकोमा उहाँप्रति श्रद्धा एवं कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु। साथै श्रद्धेय गुरुमाता लक्ष्मी शर्माज्यूको प्रेरणाप्रति नमन गर्दछु। यस क्रममा योगविज्ञान विभागबाट आवश्यक सरसहयोग गर्नुहुने कर्मचारी वर्ग श्रीमती अनिता खनाल लगायतलाई पनि शोधकार्यमा गर्नुभएको सहयोगप्रति हृदयदेखि धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

धर्तीमा आखँ खोलेदिनु भएकी ममतामयी माताश्री स्वर्गीय चेतमाया सिटौलाको आत्माको चिरशान्तिको कामना र उहाँको शुभाशीर्वाद, पीताश्री मेघराज सिटौलाको आशीर्वाचन, दाजु श्रीमान् महेश राज सिटौला तथा भाउजु लक्ष्मी खरेलको हौसला, मेरो सुख-दुःखमा सदैव साथ दिदै आएकी धर्मपत्नी श्रीमती निशा मैनाली सिटौलाको प्रेरणा तथा हर क्षणमा सहयोग र हौसला, सुपुत्री सुश्री रोनिका सिटौलाको सप्रेम, आवश्यक सरसल्लाह तथा परामर्श प्रदान गर्नुहुने चीनका मित्रहरू श्रीमान् छन पाओ युङ्ग, श्रीमती रन चङ्ग याङ्ग चि, श्रीमती छङ्ग लि चोउमा, श्रीमती चाङ्ग होङ्ग क, श्रीमती तु स्याओ लिङ्ग, श्रीमती रन फाङ्ग, श्रीमती ह लिन र भारतको डा. सञ्जय माचे लगाएत थुप्रै योगानुरागी मित्रहरूप्रति सदैव कृत-कृत्य रहेको छु। सबै क्षेत्रबाट मित्रवर्गहरूको सरसहयोगद्वारा शोधकार्य सम्पन्न गर्न सफल भएकोमा विशेष आभार प्रकट गर्दै सम्पूर्ण सहयोगी मित्रहरूमा पुनः हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु।

रमेश सिटौला

शोधार्थी

शैक्षिक सत्र २०७९।२०८१

त्रि.वि. दर्ता नं. ६-३-२८-१७९-२०२२

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

योगविज्ञान स्नातकोत्तर कार्यक्रम

कीर्तिपुर, काठमाण्डौ, नेपाल

शोधसार

शोधशीर्षक	: हठयोग परम्परामा ध्यान
शोधार्थी	: रमेश सिटौला
शोध निर्देशक	: प्रा. डा. नारायणप्रसाद गौतम
विभाग	: मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय, योगविज्ञान कार्यक्रम, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुर, काठमाण्डौ, नेपाल
शैक्षिक वर्ष	: २०७९।२०८१
अध्याय सङ्ख्या	: पाँच
जम्मा पृष्ठ	: १३९

त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिकशास्त्र सङ्काय योगविज्ञान कार्यक्रमको स्नातकोत्तर तहको उपाधि प्राप्त गर्नका लागि द्वितीय वर्षको पाठ्यांशको प्रयोजनका लागि प्रस्तुत शोधपत्र “हठयोग परम्परामा ध्यान” तयार पारिएको हो। प्रस्तुत शोधपत्र पुस्तकालयीय विधिमा आधारित भई मूलतः वर्णनात्मक अध्ययन र विश्लेषणात्मक रूपमा तयार गरिएको हो। हठयोग एक प्राचीन योगमार्ग हो जसले शरीर, प्राण र चित्तलाई साधनाको माध्यमबाट शुद्ध र स्थिर बनाउने लक्ष्य राख्दछ। यसको मूल उद्देश्य चित्तवृत्तिनिरोध गरी समाधिस्थितिमा पुग्नु हो। यद्यपि हठयोगलाई सामान्यतः आसन र प्राणायामसँग मात्र जोडेर बुझिन्छ, यसको मूलमन्त्र ध्यान हो। हठयोग परम्परामा ध्यानले विशेष स्थान ओगटेको छ — चाहे त्यो प्राचीन ग्रन्थहरूमा होस् वा समकालीन अभ्यासमा।

१. प्राचीन हठयोगका ग्रन्थहरूमा ध्यान

हठयोगको ऐतिहासिक विकास मुख्यतः तीन प्रमुख ग्रन्थहरूबाट बुझ्न सकिन्छ — हठयोगप्रदीपिका (स्वात्मराम, १५ औं शताब्दी), घेरण्डसंहिता र शिवसंहिता। यी ग्रन्थहरूमा ध्यानलाई अन्तिम र सर्वोत्कृष्ट साधनाको रूपमै प्रस्तुत गरिएको छ।

• हठयोगप्रदीपिका:

स्वात्मरामले यो ग्रन्थमा योगको चार चरण उल्लेख गरेका छन् — आसन, प्राणायाम, मुद्रा/बन्ध र अन्ततः नादानुसन्धान (ध्यान)। ध्यानमार्फत् साधक अन्तर्मुखी भई आत्मस्वरूपको साक्षात्कार गर्न सक्षम हुन्छ। ग्रन्थमा “ध्यानं निरोधः सर्ववृत्तीनाम्” (चित्तको सबै तरङ्गहरूको निरोध नै ध्यान हो) भन्ने व्याख्या गरिएको छ।

- **घेरण्डसंहिता:**

यस ग्रन्थमा ध्यानलाई "ध्यानं निराकारं ब्रह्म" भनेर वर्णन गरिएको छ, जसमा ब्रह्मको निर्गुण स्वरूपमा ध्यान गर्नु सर्वोत्कृष्ट मानिएको छ। सातवटा साधनाहरू — शुद्धि, दृढता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, ध्यान र समाधि — मध्ये ध्यान छैटौं चरण हो।

- **शिवसंहिता:**

ध्यानमार्फत कुण्डलिनीशक्ति जागृत गरेर सहस्रारचक्रमा प्रवेश गर्ने कुरा शिवसंहितामा उल्लेख गरिएको छ। यसले ध्यानलाई केवल एकाग्रताको अभ्यास नभई सूक्ष्म उर्जा मार्गदर्शनको अभ्यासका रूपमा देखाउँछ।

२. ध्यानको उद्देश्य र विधि

ध्यानले मनको चञ्चलतालाई नियन्त्रण गर्दै आत्म-साक्षात्कारतर्फ डोर्याउँछ। हठयोग परम्परामा ध्यानका विभिन्न विधिहरू पाइन्छन्:

- नादानुसन्धान (ध्वनि ध्यान): आन्तरिक नाद सुनेर चित्तलाई स्थिर पार्ने अभ्यास।
- त्राटक (एकबिन्दु दृष्टि ध्यान): दृष्टिको स्थिरताबाट मनको स्थिरता हासिल गर्ने उपाय।
- कुण्डलिनी ध्यान: प्राणशक्ति उठाएर चक्रहरू जागृत गर्ने ध्यान विधि।
- "सोऽहम्" ध्यान (श्वासप्रश्वासको साथ सो-हम जप)

यी सबै विधिहरूले अन्ततः समाधिको अनुभव गराउने लक्ष्य राख्दछन्।

३. समसामयिक सन्दर्भमा हठयोग र ध्यान

आजको सन्दर्भमा, ध्यान केवल आध्यात्मिक अभ्यास नभएर मानसिक स्वास्थ्य, तनाव न्यूनीकरण र मनको एकाग्रताको लागि विश्वभर प्रयोग भइरहेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले समेत ध्यानको फाइदालाई प्रमाणित गरेका छन्:

३.१ वैज्ञानिक दृष्टिकोण

- यफ.यम.आर.आइ. र ईईजी प्रयोगहरूले देखाएका छन् कि नियमित ध्यानले दिमागको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स, एमिग्डाला आदि क्षेत्रमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।
- माइन्डफुलनेस मेडिटेशन, जसको मूल आधार प्राचीन ध्यान हो, मानसिक रोगजस्तै डिप्रेसन, एनक्सायटी कम गर्न उपयोगी मानिन्छ।

३.२ आधुनिक योग संस्थाहरूको योगदान

- आर्ट अफ लिभिङ, ईशा फाउन्डेशन, पतनञ्जली योगपीठ आदि संस्थाहरूले ध्यानलाई सामूहिक अभ्यासमा परिणत गरेका छन्।
- अनलाइन प्लेटफर्महरू, मोबाइल एप्सले ध्यानलाई विश्वव्यापी बनाएका छन्।

४. हठयोगमा ध्यानको वर्तमान महत्त्व

- वर्तमान समयमा हठयोग शारीरिक आसनहरूमा बढी केन्द्रित देखिए पनि ध्यान त्यसको आत्मा हो। ध्यान बिना हठयोग अधूरो हुन्छ। आजको जीवनशैलीमा ध्यान हठयोगमार्फत शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक सन्तुलन कायम राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो।

हठयोग परम्परामा ध्यानको विकास प्राचीनकालदेखि वर्तमान समयसम्म एक गहिरो यात्रा हो — जसले ध्यानलाई मोक्षको मार्गबाट जीवनको सन्तुलन र शान्तिसम्म पुऱ्याएको छ। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता जस्ता ग्रन्थहरूले जुन ध्यानको मार्ग देखाएका थिए, त्यो आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र प्रभावकारी छ। ध्यान केवल एक साधना होइन, त्यो जीवन दर्शन हो — जुन हठयोगको हृदयमा सदैव विद्यमान छ।

पहिलो अध्यायमा अध्ययनको पृष्ठभूमि, समस्या कथन, शोधकार्यको उद्देश्य, अध्ययनको औचित्य, अध्ययनको सीमा र शोधपत्रको रूपरेखा प्रस्तुत गरिएको छ।

दोस्रो अध्यायमा हठयोगको परिचय – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्त्व र परम्पराको साथै हठयोग भित्र ध्यान परिचय, प्रकार, विधि र महत्त्वको चर्चा गरिएको छ।

तेस्रो अध्यायमा ध्यानको विश्लेषण गरिएको छ, जसमा – ध्यानको परिचय, ध्यान अभ्यास गर्नुपूर्व अपनाउनुपर्ने तयारीहरू, ध्यानका विधि, प्रकार, ध्यान सिद्धि गर्ने उपायहरूको विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ।

चौथो अध्यायमा प्राचीनेतर ध्यान पद्धति, जसमा – विपश्यना ध्यान, जैन ध्यान, ताओ ध्यान र सिन्तो ध्यानको बारेमा चर्चा गरिएको छ।

पाँचौं अध्यायमा उपसंहार खण्ड रहेको छ। यसमा सम्पूर्ण अध्यायहरूको संक्षिप्त चिनारी प्रस्तुत गरिएको छ।

शोधकार्यको रूपरेखा

- अध्याय एक : शोध परिचय
अध्याय दुई : हठयोगको परिचय
अध्याय तीन : हठयोगमा ध्यानको विश्लेषण
अध्याय चार : प्राचीनेतर ध्यान पद्धति
अध्याय पाँच : उपसंहार

शब्दका संक्षिप्त सङ्केतसूची

त्रि.वि.	त्रिभुवन विश्वविद्यालय
प्रा.	प्राध्यापक
डा.	डाक्टर
श्लो.	श्लोक
ई.पू.	ईसा पूर्व ^१
1st ed.	first edition
2nd ed.	second edition
4th ed.	fourth edition
13th ed.	thirteenth edition
Trans.	Translators(s)
Vol.	Volume
Vol.1	Volume one
Ed.	edition
MYSsc.	Master in Yoga Science
n.d.	no date ^२
p.	Page (पृष्ठ)

^१ ई.पू. को अर्थ हो ईसा पूर्व। यो शब्द कुनै घटनाको मिति ईसा मसीहको जन्मभन्दा अघि भएको जनाउन प्रयोग गरिन्छ।

^२ "n.d." को पूर्ण रूप "no date" हो। यसको अर्थ हो कि प्रयोग गरिएको स्रोतमा प्रकाशन मिति उल्लेख गरिएको छैन।

विषय सूची

	पृष्ठ
आवरण पृष्ठ	
भिन्नि पृष्ठ	
लेखकाधिकार	क
समुद्धोषण	ख
सम्मति	ग
स्वीकृत पत्र	घ
कृतज्ञता ज्ञापन	ङ
शोधसार	च
शोधकार्यको रूपरेखा	झ
शब्दका सङ्क्षिप्त सङ्केतसूची	ञ
चित्र सूची	ढ, १३५
१ अध्याय एक: शोध परिचय	१-७
२ अध्याय दुई: हठयोगको परिचय	८-४८
२.१ हठयोगको अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्त्व, परम्परा र मूल तत्त्वहरू	८-४०
२.१.१ हठयोगको अर्थ र परिभाषा	८
२.१.२ हठयोगको उद्देश्य	११
२.१.३ हठयोगको महत्त्व	१२
२.१.४ हठयोग परम्परा	१३-१६
२.१.४.१ हठयोगको परम्परागत उत्पत्ति ...	१३
२.१.४.२ हठयोगको यात्रा: प्राचीनदेखि आधुनिकसम्म	१४
२.१.४.३ आजको समाजमा हठयोग	१४
२.१.५ हठयोगको मूल तत्त्वहरू (सप्त साधना)	१६
२.२ हठयोग भिन्न ध्यान परिचय, प्रकार, विधि र महत्त्व	४२-४८
२.२.१ हठयोग भिन्न ध्यान परिचय	४२
२.२.२ ध्यानको प्रकार	४३
२.२.३ ध्यानको महत्त्व	४८

३ अध्याय तीन: हठयोगमा ध्यानको विश्लेषण	४९-११५
३.१ हठयोगमा ध्यानको पृष्ठभूमि	४९
३.२ ध्यान अभ्यास गर्नुपूर्व अपनाउनुपर्ने तयारीहरू	५०
३.३ हठयोगमा साधकको वर्गीकरण अनुसार साधनाको छनौट	५१
३.४ ध्यानका प्रकार, विधि तथा यसको सिद्धि गर्ने उपाय	५६
३.५ हठयोगका ग्रन्थ अनुसार सूक्ष्म ध्यानका मुख्य अंशहरू	६३-९५
३.५.१ नाडी ध्यान	६३
३.५.२ चक्र ध्यान	६४-८४
३.५.२.१ मूलाधार चक्रको वर्णन	६५
३.५.२.२ स्वाधिष्ठान चक्रको वर्णन	६८
३.५.२.३ मणिपूर चक्रको वर्णन	७०
३.५.२.४ अनाहत चक्रको वर्णन	७१
३.५.२.५ विशुद्ध (कण्ठ) चक्रको वर्णन	७४
३.५.२.६ तालु चक्रको वर्णन	७७
३.५.२.७ भूचक्र (आज्ञाचक्र) को वर्णन	७७
३.५.२.८ निर्वाणचक्र (ब्रह्मरन्ध्र) को वर्णन	८०
३.५.२.९ आकाश चक्रको वर्णन	८१
३.५.३ प्राणवायु ध्यान	८४
३.५.४ नाद ध्यान	८७-९५
३.५.४.१ नाद ध्यानको पृष्ठभूमि	८७
३.५.४.२ नादका चार अवस्था	८९
३.५.४.३ नादानुसन्धान	९२
३.६ षोडश (१६) आधार	९५
३.७ लक्ष्यत्रय (त्रिविध लक्ष्य)	१०१-१०४
क) अन्तर्लक्ष्य	१०१
ख) बहिर्लक्ष्य	१०२
ग) मध्यम लक्ष्य	१०३
३.८ व्योमपञ्चक	१०४-१०५
क) आकाश	१०४
ख) पराकाश	१०४
ग) महाकाश	१०५
घ) तत्त्वाकाश	१०५
ङ) सूर्याकाश	१०५

३.९	सगुण र निर्गुण ध्यान	१०६-११५
३.९.१	ध्यान परिचय	१०६
३.९.२	सगुण ध्यान प्रकार	१०७
३.९.३	निर्गुण ध्यान प्रकार	११३
४	अध्याय चार: प्राचीनेतर ध्यान पद्धति	११६-१२४
४.१	परिचय	११६
४.१.१	विपश्यना ध्यान	११६
४.१.२	जैन ध्यान	११८
४.१.३	ताओ ध्यान	१२०
४.१.४	सिन्तो ध्यान	१२३
५	अध्याय पाँच: उपसंहार	१२५
	परिशिष्ट	१३५
	सन्दर्भग्रन्थ - सूची	१३८

चित्र सूची

क्र.स.	आसनको नाम
१	ज्ञान मुद्रा
२	शाम्भवी मुद्रा
३	नौलि क्रिया
४	नासाग्र दृष्टि
५	जलनेति
६	ध्यान
७	ज्योति त्राटक
८	प्रणाम मुद्रा
९	पश्चिमोत्तानासन
१०	वमनधौति
११	वस्रधौति
१२	षट्चक्र
१३	खेचरी मुद्रा
१४	त्रिबन्ध
१५	पद्मासन
१६	षण्मुखी मुद्रा
१७	इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना नाडी
१८	सोऽहं ध्यान
१९	सूत्रनेति

अध्याय एक:

शोध परिचय

१.१ शोध शीर्षक

प्रस्तुत शोधपत्रको शोध शीर्षक “हठयोग परम्परामा ध्यान” रहेको छ।

१.२ प्रयोजन

प्रस्तुत शोधपत्र त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा सामाजिक शास्त्र सङ्काय सामिसत्र प्रणालीमा आधारित स्नातकोत्तर योगविज्ञान कार्यक्रम द्वितीय वर्ष अन्तर्गतको MSc. 570 पञ्चम पत्र पाठ्यांशको प्रयोजनका लागि तयार गरिएको छ।

१.३ परिचय

हठयोग परम्परामा ध्यान शीर्षकको चयन आधुनिक समाजमा ध्यान र योगको महत्त्वलाई बुझ्न र यसको पारम्परिक ज्ञानलाई पुनर्जीवित गर्न गरिएको हो। हठयोग प्राचीन योग परम्पराको एक महत्त्वपूर्ण अंग हो, जसको उद्देश्य शरीर, प्राण (श्वास) र चित्तको शुद्धि तथा सन्तुलनमार्फत आत्मबोध प्राप्त गर्नु हो। हठयोगका विभिन्न साधनहरू — जस्तै आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा र शुद्धिकर्महरू — को माध्यमबाट साधकलाई ध्यानको लागि तयार पारिन्छ। ध्यानलाई हठयोग परम्पराको अन्तिम लक्ष्यको रूपमा लिइन्छ, जहाँ योगी आफ्नो चित्तलाई एकाग्र बनाएर आत्मा र ब्रह्म (सर्वोच्च चेतना) बीचको एकत्व अनुभव गर्न सक्षम हुन्छ। यद्यपि हठयोग प्रायः शारीरिक अभ्याससँग सम्बन्धित मानिन्छ, यसको गहिरो उद्देश्य मानसिक नियन्त्रण र आध्यात्मिक जागरण हो, जसको मूलमा ध्यानको साधना नै पर्दछ।

यस शोधमा, हठयोग परम्परामा ध्यानको स्थान, उद्देश्य र अभ्यास पद्धतिहरूको विश्लेषण गरिएको छ। साथै, प्राचीन ग्रन्थहरू — जस्तै हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धति आदिमा वर्णित ध्यानका स्वरूपहरू, प्रक्रियाहरू र तिनको योग साधनासँगको सम्बन्ध पनि अन्वेषण गरिएको।

शोधले आधुनिक सन्दर्भमा हठयोगमार्फत ध्यान अभ्यासको प्रासंगिकता र प्रभावकारितामाथि समेत प्रकाश पार्ने लक्ष्य राखिएको छ।

१.४ समस्या कथन

प्रस्तुत शोधपत्र हठयोग परम्परामा ध्यान शीर्षकमा अध्ययन केन्द्रित रहेको छ। हठयोग परम्परामा ध्यान एक महत्वपूर्ण, तर प्रायः उपेक्षित पक्ष हो। आधुनिक समयमा हठयोगलाई प्रायः शारीरिक आसन र व्यायामको रूपमा मात्रै बुझ्ने गरिन्छ, जसका कारण ध्यानको गहिरो अभ्यास र यसको आध्यात्मिक महत्व ओझेलमा परेको छ। यसले गर्दा योग अभ्यासकर्ताहरू शारीरिक लाभमा केन्द्रित रहन्छन्, तर मानसिक शान्ति, आत्मनिरीक्षण र आध्यात्मिक उन्नतिको मूल उद्देश्यबाट टाढा रहन्छन्। साथै, प्राचीन ग्रन्थहरू — जस्तै हठयोग प्रदीपिका, गोरक्षशतक, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धति आदि — मा वर्णित ध्यानका सिद्धान्त र अभ्यासहरू वर्तमान योग शिक्षण र पाठ्यक्रमहरूमा समावेश नगरिएको पाइन्छ।

यस समस्याको समाधानको लागि, हठयोग परम्परामा ध्यानको ऐतिहासिक, दार्शनिक र व्यावहारिक पक्षहरूको अध्ययन र विश्लेषण गरिएको छ, जसबाट ध्यानको समुचित स्थान पुनःस्थापित गर्न सकियोस्।

१.५ उद्देश्य

- क. हठयोग परम्परामा आधारित ध्यान पद्धतिहरूको विश्लेषण गर्ने,
- ख. आधुनिक समाजमा हठयोग परम्परामा आधारित ध्यानको महत्त्वलाई बुझाउने,
- ग. ध्यानको पारम्परिक ज्ञानलाई संरक्षण तथा पुनर्जीवित गर्ने।

१.६ पूर्वकार्यको समीक्षा

हठयोग परम्परामा आधारित ध्यान सम्बन्धी शोध सामग्रीहरू अत्यन्तै न्यून वा अनुपलब्ध पाइएका कारण यस विषयमा विद्यमान रिक्तता पूर्ति गर्ने उद्देश्यले यो शोधपत्र तयार पारिएको हो। यस सन्दर्भमा:

हठयोगप्रदीपिका जस्तो प्राचीन ग्रन्थमा योगका विविध पक्षहरूलाई समेटिएको भए तापनि ध्यानको प्रसङ्गमा यसको प्रस्तुति सीमित देखिन्छ। ग्रन्थमा नादानुसन्धान, चित्तको एकाग्रता, तथा ध्यानको केही आधारभूत अवधारणाहरू उल्लेख गरिएको छ। विशेषतः चौथो अध्यायमा नादध्यान (ध्वनि प्रयोगद्वारा ध्यान) को वर्णन पाउन सकिन्छ, जसले अन्तर्मुखी चेतनाको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ। यद्यपि, ध्यानका विभिन्न प्रकारहरू (जस्तै – मन्त्र ध्यान, त्राटक, विपश्यना) र तिनका विस्तृत विधिहरूलाई ग्रन्थमा प्रष्ट रूपमा वर्गीकृत र वर्णन गरिएको पाइँदैन। हठयोगप्रदीपिका मुख्यतः शारीरिक साधनाहरू — जस्तै आसन, प्राणायाम, मुद्रा र बन्ध — मा केन्द्रित रहँदा, ध्यानको विस्तृत अभ्यास प्रणालीलाई गौण रूपमा मात्र समेटिएको देखिन्छ। समग्रमा हेर्दा, ग्रन्थले ध्यानको आध्यात्मिक महत्त्वलाई स्वीकार गरे तापनि, यसको

विविध प्रकार र विधिहरूको व्यापक विवरणको अभाव स्पष्ट देखिन्छ, जसले अध्येता तथा साधकहरूलाई ध्यानको गहिराइमा पुग्न थप स्रोतहरू वा ग्रन्थहरूमा निर्भर रहनुपर्ने आवश्यकता देखाउँछ।

घेरण्डसंहितामा ध्यानको विषयलाई उल्लेख गरिएको छ, जसले योगमार्गमा ध्यानको महत्त्वलाई संकेत गर्दछ। ग्रन्थमा सूक्ष्मध्यान, स्थूलध्यान र ज्योति ध्यानजस्ता ध्यानका केही प्रकारहरूको वर्णन पाइन्छ। यद्यपि, यी विवरणहरू सीमित छन् र सम्पूर्ण ध्यान विधिहरूको विस्तृत प्रस्तुति पाइँदैन। ध्यानका विविध प्रकारहरू — जस्तै त्राटक, मन्त्रजप, प्राणध्यान, चक्रध्यान वा निराकार ध्यान — को बारेमा यस ग्रन्थमा उल्लेख नगरेको पाइन्छ। साथै, ध्यान अभ्यासका चरणहरू, आन्तरिक मनोविज्ञान वा अभ्यासमा आउने संभावित बाधाहरूको विश्लेषण पनि अभावजन्य छ। यसले गर्दा घेरण्डसंहिताको ध्यानसम्बन्धी अंशलाई केवल आरम्भिक स्तरको मार्गदर्शनका रूपमा लिन सकिन्छ, न कि सम्पूर्ण ध्यान अभ्यासका लागि पूर्ण मार्गनिर्देशकका रूपमा। यसरी, ध्यान विधिहरूको सन्दर्भमा घेरण्डसंहिता अपूर्ण रहेको स्पष्ट हुन्छ।

शिवसंहिताको अध्ययन गर्दा ध्यान सम्बन्धी उल्लेख पाइन्छ, जसमा चक्रध्यान, ज्योति रूप आत्माको ध्यान जस्ता केही विशिष्ट ध्यान विधिहरूको चर्चा गरिएको छ। यसले देखाउँछ कि शिवसंहिताले ध्यानलाई आत्मसाक्षात्कार र आध्यात्मिक उन्नतिको प्रमुख साधनको रूपमा मान्दछ। तथापि, ग्रन्थमा समावेश ध्यानका प्रकारहरू सीमित छन् र विस्तृत विधि तथा विविध अभ्यास शैलीहरूको स्पष्ट व्याख्या अभाव छ। ध्यानका विभिन्न स्तर, अवस्थाहरू तथा अभ्यासकर्ताको अनुभवअनुसार फरक पर्ने उपायहरूको वर्णन विस्तारमा नहुनु अध्ययनको दृष्टिले केही अपूर्णता देखिन्छ। त्यसैले ध्यानसम्बन्धी थप गहिरो अध्ययन गर्न अन्य ग्रन्थ वा साधनाको प्रयोग आवश्यक हुन सक्छ।

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिमा ध्यान सम्बन्धी विभिन्न अवधारणाहरूको उल्लेख गरिएको छ, जसमा नवचक्रनिरूपण, षोडश आधार, लक्ष्यत्रय तथा व्योमपञ्चकजस्ता ध्यानसँग सम्बन्धित तत्त्वहरूको वर्णन पाइन्छ। यी तत्त्वहरूले ध्यानको आध्यात्मिक संरचना, साधकको आन्तरिक यात्राको पथ र ध्यानद्वारा प्राप्त हुने अवस्थाहरूलाई संकेत गर्छन्। यद्यपि ग्रन्थमा ध्यानको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको स्पष्ट देखिन्छ, ध्यानका विविध प्रकारहरू (जस्तै: मन्त्रध्यान, रूपध्यान, निराकार ध्यान आदि) तथा तिनका प्रयोगात्मक विधिहरूको विस्तृत वर्णन अपेक्षित रूपमा प्रस्तुत गरिएको छैन। ध्यानको व्यावहारिक पक्षमा आधारित विधिहरूको अभावले साधकलाई प्रत्यक्ष अभ्यासका लागि आवश्यक मार्गदर्शन दिन कठिन हुन सक्छ। यसैले, सिद्धसिद्धान्तपद्धतिमा ध्यानको

सैद्धान्तिक व्याख्या समृद्ध भए तापनि यसको प्रयोगात्मक विधिहरूको स्पष्ट अभिव्यक्ति नहुनु महत्वपूर्ण सीमितता मान्न सकिन्छ।

गोरक्षपद्धतिमा ध्यानको चर्चा महत्वपूर्ण रूपमा गरिएको भए तापनि यसमा प्रयास ध्यानको प्रकार तथा विधिहरूको विस्तृत वर्णनको अभाव देखिन्छ। ग्रन्थमा प्रणवाभ्यास, नादानुसन्धान, सगुण र निर्गुण ध्यान, चक्रध्यान तथा नासाग्र दृष्टिजस्ता ध्यानका केही विधिहरू उल्लेख गरिएका छन्, जुन योगमार्गका लागि उपयोगी छन्। यस्ता अभ्यासहरूले साधकलाई अन्तर्मुखी बनाउने, चित्तलाई एकाग्र गर्ने र आध्यात्मिक उन्नतिमा सहयोग पुऱ्याउने मानिन्छ। तथापि, ध्यानको सम्पूर्ण स्वरूप, विविध प्रविधि, चरणबद्ध अभ्यास र साधकको स्तरअनुसार उपयुक्त विधिको छनोटका बारेमा ग्रन्थ मौनजस्तै देखिन्छ। गोरक्षपद्धतिमा ध्यानका विषयमा प्रारम्भिक मार्गनिर्देशन भए पनि समग्र ध्यानयोगलाई समेट्ने प्रयत्न नगरेकोले यो पक्ष अझ विस्तारपूर्वक समेटिनु आवश्यक देखिन्छ। अतः यो ग्रन्थ ध्यानका अभ्यासमा गम्भीर रुचि राख्ने साधकका लागि एक आधार मात्र बनिए पनि, पूर्ण मार्गनिर्देशक बन्न सक्दैन।

वसिष्ठसंहितामा ध्यानसम्बन्धी चर्चा भए पनि यो चर्चा सीमित रूपमा प्रस्तुत गरिएको देखिन्छ। ग्रन्थमा सगुण ध्यानका पाँच प्रकारहरूको वर्णन गरिएको छ, जसले प्रारम्भिक साधकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। साथै, निर्गुण ध्यानको पनि उल्लेख गरिएको छ, जुन आध्यात्मिक उन्नतिमा महत्वपूर्ण मानिन्छ। तथापि, ध्यानका विभिन्न प्रकारहरू — जस्तै त्राटक, मन्त्र ध्यान, नादयोग, विपश्यना, प्राणायामसहितको ध्यान आदि — को स्पष्ट वर्गीकरण र विवरण वसिष्ठसंहितामा पर्याप्त रूपमा पाइँदैन। साथै, ध्यान अभ्यासका चरणहरू, तयारी विधिहरू, मानसिक अवस्था तथा साधकका स्तरअनुसार ध्यानको अनुकूलन विधि जस्ता महत्वपूर्ण पक्षहरू पनि विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छैन। यसले गर्दा ध्यानको अभ्यास गर्ने साधकहरूका लागि स्पष्ट मार्गदर्शनको अभाव देखिन्छ। त्यसैले वसिष्ठसंहितामा ध्यानसम्बन्धी सैद्धान्तिक चर्चा भए पनि व्यावहारिक विधिहरूको अपुरो प्रस्तुति रहेको छ भन्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

हठरत्नावली योगी श्रीनिवासद्वारा रचित एक महत्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसले हठयोगका विविध पक्षहरूलाई समेटेको छ। यस ग्रन्थमा ध्यान सम्बन्धी केही सामान्य अवधारणाहरू प्रस्तुत गरिएका छन्। विशेषगरी, नादमा ध्यान केन्द्रित गर्ने, ब्रह्मरन्ध्रमा चित्त स्थिर गराउने, ब्रह्ममा लीन हुने, आत्मालाई शून्यमा र शून्यलाई आत्मामा विलीन गराउने जस्ता गूढ अवधारणाहरू उल्लेखित छन्।

तर, यस्ता उल्लेखहरू सामान्य रूपमा मात्र गरिएका छन्। ध्यानको स्पष्ट विधि, अभ्यासको चरणबद्ध विवरण वा विविध ध्यान अभ्यासहरूको तुलना तथा विवेचन

प्रस्तुत गरिएको छैन। उदाहरणका लागि, त्राटक, जपध्यान, विपश्यना वा अन्य ध्यान विधिहरूको वर्णनको अभाव छ। यसैले हठरत्नावली ध्यानको सम्पूर्ण अध्ययनको लागि आधारभूत सन्दर्भ त बन्न सक्छ, तर ध्यान विधिको विस्तृत र प्रयोगात्मक मार्गदर्शनको अभावले गर्दा यसलाई पूर्ण रूपमा पर्याप्त मान्न सकिँदैन।

योगवासिष्ठको छैठौं प्रकरण – निर्वाण-प्रकरणमा ध्यानसम्बन्धी विषयको अत्यन्त सुन्दर र गहन चर्चा गरिएको छ। यस प्रकरणमा चञ्चल मनको नियन्त्रण, चित्तलाई शान्त बनाउने उपाय, निर्गुण अवस्थाको अनुभूति, निर्विकल्प र शुद्ध स्वरूपमा स्थित हुने अवस्था, निराकार ब्रह्ममा ध्यान केन्द्रित गर्ने विधि, पूर्ण मोक्ष, आत्मज्ञान, अन्तिम शान्तिको अवस्था तथा आत्मा साक्षात्कार जस्ता विषयहरू उल्लेख गरिएका छन्। यद्यपि, यी विषयहरूको प्रस्तुति अधिक दार्शनिक र सैद्धान्तिक ढंगमा गरिएको छ, जसले व्यावहारिक पक्ष वा अभ्यासको स्पष्ट मार्गदर्शन दिन सकेको छैन। ध्यानका विभिन्न अवस्थाहरूको वर्णन पाइए तापनि, तिनमा पुग्ने विधिहरू — जस्तै ध्यानमा प्रवेश गर्ने चरणहरू, मनको अभ्यास गर्ने तरिका वा निराकारको ध्यान कसरी गर्ने भन्ने कुरा — स्पष्ट रूपमा विवेचित छैन। यसले पाठक वा साधकलाई व्यावहारिक अभ्यासमा लाग्न कठिनाइ हुन सक्छ। तसर्थ, छैठौं प्रकरणले ध्यानको आध्यात्मिक महत्त्व त उजागर गर्छ तर यसलाई जीवनमा अवलम्बन गर्ने प्रायोगिक विधिहरूको अभाव खट्किने खालको देखिन्छ।

गोरक्षसंहितामा ध्यानलाई योगमार्गको एक महत्त्वपूर्ण अंगका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यस ग्रन्थमा ध्यानका विविध विधिहरूको वर्णन पाइन्छ, जस्तै त्राटक, मन्त्रजप, श्वासप्रश्वासमा एकाग्रता र चक्र ध्यान आदि। ध्यानलाई आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने साधन मानिएको छ र साधकलाई चित्तको एकाग्रता र मनोसंयमद्वारा ब्रह्मसँग एकाकार हुने बाटो देखाइएको छ।

तर, गोरक्षसंहितामा ध्यानसँग सम्बन्धित केही पक्षहरू स्पष्ट रूपमा विवेचित छैनन्। उदाहरणका लागि, ध्यान अभ्यासका मनोवैज्ञानिक लाभहरू, अभ्यासका क्रममा देखिन सक्ने व्यावहारिक चुनौतीहरू र विभिन्न स्तरका साधकहरूको लागि उपयुक्त अभ्यासविधिको वर्गीकरण विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छैन। साथै, ध्यान अभ्यासलाई आधुनिक जीवनशैलीसँग कसरी समायोजन गर्ने भन्ने पक्षमा पनि गोरक्षसंहितामा प्रष्ट दिशानिर्देश नपाइने देखिन्छ।

गोरक्षशतकमा ध्यानसम्बन्धी विभिन्न महत्त्वपूर्ण विषयहरूलाई समेटिएको पाइन्छ, जस्तै — चित्तको नियन्त्रण, ध्यानमार्फत कुण्डलिनी शक्तिको जागरण र नाद ध्यानको उल्लेख। यसले योगीको साधनामा ध्यानको केन्द्रिय भूमिकालाई देखाउँछ। यद्यपि, ग्रन्थमा अन्य विविध ध्यान पद्धतिहरूको स्पष्ट विवरण पाइँदैन। ध्यानका विभिन्न चरणहरू, तिनीहरूको अभ्यास विधि तथा तिनबाट प्राप्त हुने लाभहरूको विश्लेषण

उल्लेख नगरेको देखिन्छ। यस कारणले गोरक्षशतक ध्यानको महत्त्वलाई संकेत गरे तापनि, यसको विधिहरू र अनुप्रयोगको पक्ष भने अस्पष्ट र संक्षिप्त रहन्छ।

१.७ औचित्य

यो अध्ययन हठयोग परम्परामा ध्यान विषयमा गरिएको अनुसन्धानको अभावलाई सम्बोधन गर्दै, हठयोग र ध्यानको सम्बन्धप्रति स्पष्टता ल्याउने प्रयास हो। हठयोग सामान्यतया शारीरिक अभ्याससँग मात्र जोडिए पनि, ध्यान त्यसको मूल तत्व हो भन्ने पक्षलाई उजागर गर्न अनुसन्धान आवश्यक छ। हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूको सन्दर्भमा ध्यानसम्बन्धी विविध अभ्यासहरूको समग्र विश्लेषणले परम्परागत ज्ञानको पुनरावलोकन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। साथै, ध्यान मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा प्रभावकारी भएकाले हठयोग सन्दर्भमा यसको पुनर्मूल्याङ्कन विशेष उपयोगी हुन्छ। यो अध्ययनले योगशास्त्रको शैक्षिक विकासमा योगदान पुऱ्याउनेछ, ध्यान अभ्यासको गहिराइ बुझ्न सहयोग पुऱ्याउनेछ, योगशिक्षकहरूका लागि उपयोगी स्रोत बन्नेछ र नेपालमा योगसम्बन्धी मौलिक अनुसन्धान प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउनेछ।

१.८ सीमा

यस शोधपत्रले हठयोग परम्परामा ध्यानको अवधारणा, अभ्यास विधि र यसको प्रभावहरूको अध्ययन गर्दछ। अध्ययनको क्षेत्र प्रमुख हठयोगका ग्रन्थहरूमा आधारित ध्यान विधिहरू, तिनको उद्देश्य तथा समसामयिक सन्दर्भमा यसको प्रयोगसम्म सीमित छ। शोध शास्त्रीय ग्रन्थहरूको अनुवादमा केन्द्रित हुने भएकाले भाषागत जटिलता र व्याख्यात्मक विविधता एक प्रमुख चुनौती हो। साथै, प्रामाणिक स्रोतहरूको अभाव र उपलब्ध सामग्रीको अपूर्णता अनुसन्धानमा जटिलता ल्याएको हुनाले यसको सीमामा निम्न कृतिहरूको आधारमा सीमित गरिएको छ – हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, वसिष्ठसंहिता, गोरक्षपद्धति, गोरक्षसंहिता, हठरत्नावली, योगवासिष्ठ, गोरक्षशतक।

१.९ शोध विधि

यो शोध सैद्धान्तिक र व्यवहारिक अध्ययन भएकोले पुस्तकालयीय कार्यविधि प्रयोग गरिएको छ।

१.९.१ सामग्री सङ्कलन र अध्ययन

१.९.१.१ प्राथमिक स्रोत

प्रस्तुत शोधपत्र लेखन अध्ययनका लागि आवश्यक सामग्रीका रूपमा हठयोगका ग्रन्थहरू, जस्तै – हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, वसिष्ठसंहिता, आदि प्राथमिक स्रोतका सामग्रीको रूपमा लिइएको छ।

१.९.१.२ द्वितीय स्रोत

द्वितीय स्रोतका रूपमा पुस्तकालयीय अध्ययन विधिका आधारमा सम्बन्धित पुस्तक, पत्रपत्रिका आदिको अध्ययन गरी सामग्री सङ्कलन गरिएको छ। यसक्रममा विद्युतीय प्रणालीद्वारा राखिएको विद्युतीय पुस्तकालयबाट पनि आवश्यक सामग्री सङ्कलन गरिएको छ। यसबाहेक योगशास्त्रका विद्वान, विज्ञहरूबाट पनि आवश्यक सुझाव र सामग्रीहरू लिइएको छ।

१.१० शोधपत्रको रूपरेखा

प्रस्तुत शोधपत्रको संरचनालाई सङ्गठित र व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्नका लागि अध्ययनलाई निम्नानुसार पाँच अध्यायमा वर्गीकरण गरिएको छ –

- अध्याय एक : शोध परिचय
- अध्याय दुई : हठयोगको परिचय
- अध्याय तीन : हठयोगमा ध्यानको विश्लेषण
- अध्याय चार : प्राचीनेतर ध्यान पद्धति
- अध्याय पाँच : उपसंहार

अध्याय दुई:

हठयोगको परिचय

२.१ हठयोगको अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्त्व, परम्परा र मूल तत्त्वहरू

२.१.१ हठयोगको अर्थ र परिभाषा

हठयोग एक प्राचीन योग प्रणाली हो, जसमा शरीर, प्राण, मन र आत्माको एकीकरणका लागि विभिन्न साधनहरूको चर्चा गरिएको छ। हठयोगका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै हठयोगप्रदीपिका, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता, गोरक्षशतक, हठरत्नावली, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, गोरक्षपद्धतिमा ध्यान पद्धतिहरूलाई विशिष्ट रूपमा महत्त्व दिइएको छ। यी ग्रन्थहरूले ध्यानलाई योग अभ्यासको एक महत्त्वपूर्ण अङ्गको रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् साथै यी ग्रन्थहरूमा ध्यानलाई मनको शुद्धि, चित्तको स्थिरता र आत्मज्ञानको प्रमुख माध्यम मानिएको छ। ध्यानले मानसिक एकाग्रता, आध्यात्मिक उन्नति र आत्म-साक्षात्कारमा सहयोग पुऱ्याउने बताइएको छ।

योगविद्या सनातनी ऋषि मुनिहरूको जीवन चर्या हो। योगविद्या परापूर्वकालदेखि आजसम्म पनि शीर्षस्थानमा रहेको र भविष्यमा पनि यसको महत्त्व अझ बढ्ने छ। आध्यात्मिक दृष्टिले योगको तात्पर्य “समाधि”^३ हो। जसलाई – राजयोग, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्त्व, शून्य, अशून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरञ्जन, जीवनमुक्ति, सहज, तुर्य यी सबै शब्दहरू परब्रह्मलाई बुझाउँछन् र यी शब्दहरू समाधिका पर्याय हुन्। सामान्य भाषामा आत्मसाक्षात्कार एवं स्वरूपस्थिति प्राप्त गर्नु पनि योग हो। लौकिक भाषामा योगको अर्थ जोडिनु, मिलन हुनु भन्ने बुझिन्छ। योग भनेको आत्मा (स्वरूप) र परमात्मा (परम सत्य) को मिलन हो, जसको उद्देश्य मानसिक चञ्चलता कम गर्दै अन्तर्मुखी चेतनाको विकास गर्नु हो। महर्षि पतञ्जलिले आफ्नो पातञ्जल योगसूत्रमा योगलाई यसरी परिभाषित गरेका छन् –

^३ राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।

अमरत्वं लयस्त्वं शून्याशून्यं पारं परम्॥४।३॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम्।

जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्याचेत्येकवाचकाः॥४।४॥ हठयोगप्रदीपिका

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥२॥^४

भावार्थ – चित्तका वृत्तिहरूको निरोध गर्नु नै योग हो।

यो परिभाषा अनुसार योग केवल शरीरको आसन वा व्यायाम मात्र नभई सम्पूर्ण जीवन पद्धति हो जसले मन, शरीर र आत्माको समन्वय गर्छ।

महर्षि पतञ्जलिले योगको मार्गलाई **अष्टाङ्ग योग** (आठ अंग भएको योग मार्ग) को रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। ती आठ अङ्गहरू निम्नानुसार छन्:

- क. **यम** (नैतिक अनुशासन) — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
- ख. **नियम** (व्यक्तिगत शुद्धता) — शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
- ग. **आसन** (शारीरिक अभ्यास) — शरीरलाई स्थिर र सुखद अवस्थामा राख्ने क्रिया
- घ. **प्राणायाम** (श्वास नियन्त्रण) — श्वासप्रश्वासको नियन्त्रणमार्फत प्राण ऊर्जा नियन्त्रित गर्ने अभ्यास
- ङ. **प्रत्याहार** (इन्द्रियहरूको नियन्त्रण) — इन्द्रियहरूलाई बाह्य वस्तुहरूबाट हटाएर अन्तर्मुखी बनाउने अभ्यास
- च. **धारणा** (एकाग्रता) — चित्तलाई कुनै एक विन्दुमा स्थिर बनाउने अभ्यास
- छ. **ध्यान** (ध्यान) — निरन्तर एकाग्रता, ध्यानको गहिरो अवस्था
- ज. **समाधि** (आध्यात्मिक एकता) — आत्मा र परमात्माको एकत्व अनुभव गर्ने अन्तिम अवस्था

यसरी, अष्टाङ्ग योगलाई समेटेर बुझ्दा योग जीवनको समग्र अनुशासन हो, जसले व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, नैतिक र आध्यात्मिक रूपले परिपक्व बनाउँछ। यो केवल व्यायाम होइन, बरु मोक्षतर्फको मार्ग हो—जहाँ अन्ततः आत्मा आफ्नै स्वरूपमा स्थापित हुन्छ।

योगको विषयमा ज्ञान हाँसिल गर्ने अनेक मार्गहरू छन् ती हुन् राजयोग, हठयोग, लययोग, मन्त्रयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, कुण्डलिनीयोग, तन्त्रयोग आदि। ती

^४ महर्षि पतञ्जलिकृत योग-दर्शन, अध्याय १ (समाधिपाद), श्लो. १।२, (गोयन्दका, २०१७, p. ११)

जुनसुकै मार्गबाट योगको अभ्यास वा ज्ञान तब मात्र प्राप्त हुन्छ जब व्यक्तिले कर्मफल प्रति आश्रित नभई वा आनासक्त भाव राखेर कर्म गर्छ।

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।

स सन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥११॥^५

मानिसहरू अनेकौं तापहरूबाट दिक्क भएर एकमात्र आश्रयस्थान हठयोगको शरण लिएर योग सिद्धि प्राप्त गर्दछन् र हठयोगमा यो अवस्थालाई राजयोग भनिन्छ। यसको अर्थ राजयोगको आधारभूमि हठयोग हो, यसको बारेमा हठयोगप्रदीपिकामा उल्लेख गरिएको पाईन्छ।

अशेषतापतप्तानां आमाश्रयमठो हठः।

अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः॥१०॥^६

१४औं – १५औं शताब्दीमा योग ज्ञानको प्रभाव कम भएको अवस्थामा ‘श्रीस्वत्माराम’ ले हठयोगको ज्ञान जनमानिस तथा विद्वानहरूको माझमा राख्नुभयो। श्रीस्वत्मारामको अनुसार हठयोग र राजयोग यी दुबै अलग- अलग विषय नभएर एक अर्कोको लागि सहायक रहेको र यी दुबैको साधनको चरम अवस्था भनेको समाधि रहेको बताउनु भयो।

हठयोग सामान्य रूपमा ‘हठ’ र ‘योग’ शब्दबाट बनेको छ।

हठयोग – हठ+योग= हठयोग

यौगिक साहित्य अनुसार ‘हठ’ शब्द दुईवटा वर्णहरू ‘हं’ र ‘ठं’ बाट बनेको छ।

हकारेण तु सूर्यः स्यात्सकारेणन्दुरुच्यते।

सूर्याचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते॥१३३॥^७

भावार्थ – जसमा ‘हं’ को तात्पर्य ‘हकार’ अर्थात् ‘सूर्य स्वर’ साथै ‘ठं’ को तात्पर्य ‘ठकार’ अर्थात् ‘चन्द्र स्वर’। यसर्थ, सूर्य स्वर र चन्द्र स्वरको एकीकरण वा संयोग नै हठयोगको हो।

^५ श्रीमद्भगवद्गीता श्लोकार्थसहित (विशिष्ट संस्करण), श्लो. ६।१, (गीताप्रेस गोरखपुर, 2074, p. १३१)

^६ हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१०, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, 2010, p. ३)

^७ योग शिखोपनिषद्, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१३३, (T.R. Srinivasa Ayyangar, 1938, p. ३५२-३५३)

हकारः कीर्तितः सूर्यशठकारश्चन्द्र उच्यते।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्दहठयोगो निगद्यते॥६९॥^८

भावार्थ – “ह” अक्षरलाई सूर्यको प्रतीक मानिएको छ भने “ठ” अक्षरलाई चन्द्रको प्रतीक मानिएको छ। हठयोगमा “ह” प्रतीक सूर्यको ऊर्जा (पिङ्गला नाडी) हो र “ठ” प्रतीक चन्द्रमा (इडा नाडी) हो, जसले शीतलता र शान्ति जनाउँछ। यसरी सूर्य र चन्द्र (ह र ठ) को मिलन अर्थात् ऊर्जा र शान्तिको सन्तुलन नै हठयोग हो।

२.१.२ हठयोगको उद्देश्य

हठयोगको उद्देश्यको विषयमा श्री स्वात्मारामजीद्वारा हठयोगप्रदीपिकामा बताइएको छ –

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥२॥^९

भावार्थ – यो श्लोक हठयोगको परम्परागत उद्देश्यलाई स्पष्ट रूपमा दर्शाउँछ, कि यसको अन्तिम लक्ष्य शारीरिक वा बाह्य अभ्यास मात्र नभई उच्च आध्यात्मिक अर्थात् राजयोग (आत्म-साक्षात्कार) प्राप्ति हो।

श्री स्वात्मारामजीले हठयोगप्रदीपिकामा हठयोगको उद्देश्य राजयोगरूपी फल प्राप्ति नभएसम्म वसिष्ठ आदि मुनिहरू र मत्स्येन्द्रनाथ आदि योगीहरूले स्वीकार गरेका चौरासी आसनहरू^{१०}, विचित्र किसिमका कुम्भक आदि प्राणायामहरू, दिव्यकरणहरू आदि सम्पूर्ण हठयोगका अभ्यासहरू निरन्तर गर्नुपर्ने बताउनु भएको छ –

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दीव्यानि करणानि च।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि॥७१॥^{११}

यस्तै गरी अर्को श्लोकमा बताइएको छ –

अभ्यासेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम्।

^८ सिद्धसिद्धान्तपद्धति, प्रथम उपदेश (पिण्डोत्पत्ति), श्लो. १।६९, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ४)

^९ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना।

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥ (हठयोगप्रदीपिका, १।२), (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. २)

^{१०} वसिष्ठायैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्रायैश्च योगिभिः।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया॥ (हठयोगप्रदीपिका, १।२१)

^{११} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।७१, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. १७)

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं कारणं तथा॥५६॥^{१२}

भावार्थ – यो श्लोकले हठयोगको उद्देश्य राजयोगरूपी फल प्राप्तिको निमित्त नियमित अभ्यासले नाडीहरू शुद्धि, प्राण नियन्त्रण र ऊर्जा जागरण सम्भव छ भनी बताउँछ। आसन, कुम्भक र मुद्राहरू यस प्रक्रियामा महत्त्वपूर्ण उपकरणहरू हुन्।

२.१.३ हठयोगको महत्त्व

हठयोगलाई आध्यात्मिक योगको आधार मानिन्छ, किनभने यसले ध्यान र समाधि जस्ता उच्च योग विधिहरूको अभ्यासका लागि शरीर र मनलाई तयार बनाउँछ।

धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।

रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च॥^{१३}

धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष यी चार पुरुषार्थको मूल कारण आरोग्य हो। रोगले यस आरोग्य, जीवन (आयु) को नाश गर्दछ। यस कारण यी पुरुषार्थ प्राप्त गर्ने र निरोगी रहन, शरीर तथा मनको सन्तुलन राख्न हठयोगको नै महत्त्व रहन्छ।

हठयोगप्रदीपिकाको अर्को श्लोकमा हठयोगको अभ्यासबिना ज्ञान र मोक्षको सिद्धि नहुने कुराले हठयोगको महत्त्वलाई तलको श्लोकले थप प्रकाश पार्दछ –

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह ताव-

त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत्।

प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो

मोक्षं स गच्छति नरो न कथञ्चिदन्यः॥१५॥^{१४}

जबसम्म मन पूर्णरूपले नियन्त्रणमा छैन, तबसम्म ज्ञान प्राप्ति सम्भव हुँदैन। शरीरको प्राण (जीवनशक्ति) चलायमान रहन्छ, तर मनको चञ्चलता रोकिँदैन भने साँचो ज्ञान र शान्ति सम्भव हुँदैन। जो व्यक्तिले आफ्नो प्राण (जीवनशक्ति) र मनलाई पूर्णरूपले नियन्त्रणमा ल्याएर तिनीहरूको विलय गर्न सक्षम हुन्छ, त्यही व्यक्ति मोक्ष (आत्माको मुक्त अवस्था) प्राप्त गर्न सक्छ। अन्य कुनै उपायबाट मोक्ष सम्भव छैन। यसले मन र प्राणलाई हठयोगको साधना र ध्यानद्वारा नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याउँछ। यो आध्यात्मिक विकास र मुक्तिका लागि मुख्य मार्ग हो भन्ने विचार व्यक्त गर्दछ।

^{१२} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।५६, (खेमराज श्रीकृष्णदास, १८७४, p. ३८)

^{१३} चरकसंहिता, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१५-१६, (गुप्त अत्रिदेवजी, n.d., p. ३-४)

^{१४} हठयोगप्रदीपिका, चौथो अध्याय, श्लो. ४।१५, (खेमराज श्रीकृष्णदास, १८७४, p. १६७)

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः।

तस्मात्प्रवर्तते योगी हठे सद्गुरुमार्गतः॥२१५॥^{१५}

भावार्थ – हठयोग विना राजयोग प्राप्त वा सिद्ध हुन सक्तैन साथै न राजयोग विना हठयोग नै प्राप्त वा सिद्ध हुन सक्तछ। त्यसकारण योगी सद्गुरुद्वारा निर्देशित मार्ग(विधि) अनुसार पहिले हठयोगमा प्रवृत्त होस्। यसरी यस श्लोकले हठयोगको महत्त्वलाई दर्शाएको पाइन्छ।

२.१.४ हठयोग परम्परा

हठयोग परम्परा अर्थात् हठयोगविद्या उपदेश श्री आदिनाथ (श्री शिव) बाट सुरुवात भएको श्री स्वात्माराम जी ले १५औं शताब्दीमा रचना गरेका हठयोगप्रदीपिकामा बताएको छ। जुन हठयोगविद्या उच्चस्तरीय राजयोगसम्म पुग्न चाहनेका लागि माथि चढ्ने सिँढी (भर्याड) जस्तै सुशोभित (चम्किलो) छ। परम्परागत रूपमा, शिवलाई योगको आदिगुरु मानिन्छ।

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या।

विभाजते प्रोन्नतराजयोगमारोद्धमिच्छोरधिरोहीणीव॥^{१६}

२.१.४.१ हठयोगको परम्परागत उत्पत्ति

क. शिव र सप्तऋषि (सप्त योगीहरू)

परम्परा अनुसार, श्री शिवले योगको गहिरो ज्ञान आफ्ना सात शिष्यहरू (सप्तऋषि) लाई प्रदान गरे, जसले संसारका विभिन्न भागमा यो ज्ञान फैलाए।

ख. गोरखनाथ र नाथ सम्प्रदाय

हठयोगको परम्परामा महत्त्वपूर्ण योगदान गुरु मत्स्येन्द्रनाथ र गोरखनाथ जस्ता नाथ योगीहरूले गरे। गोरखनाथलाई हठयोगलाई व्यवस्थित रूपमा फैलाउने मुख्य व्यक्ति मानिन्छ। उनले आफ्ना शिष्यहरूलाई योग, ध्यान र प्राणायामका प्रविधिहरू सिकाए।

^{१५} शिवसंहिता, पाँचौं अध्याय, श्लो. ५।२१५, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १५५)

^{१६} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. १)

ग. हठयोगप्रदीपिका

१५औं शताब्दीमा स्वामी स्वात्मारामद्वारा "हठयोगप्रदीपिका" नामक ग्रन्थ लेखियो। यस ग्रन्थले हठयोगका अभ्यासहरूलाई सरल र व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्‍यो, जसले गर्दा यो साधारण मानिसका लागि पनि उपलब्ध भयो।

२.१.४.२ हठयोगको यात्रा: प्राचीनदेखि आधुनिकसम्म

क. नेपाल-भारत जस्ता देशबाट संसारभरि फैलावट

- हठयोगको शिक्षा मठहरू, आश्रमहरू, र गुरुकुलहरू मार्फत भारतमा फैलियो
- आधुनिक समयमा, विशेष गरी १९औं र २०औं शताब्दीमा, स्वामी विवेकानन्द, परमहंस योगानन्द, र अन्य आध्यात्मिक व्यक्तित्वहरूले यस ज्ञानलाई पश्चिमी देशहरूसम्म पुऱ्याए

ख. आधुनिक योगको विकास

२०औं शताब्दीमा, हठयोगका अभ्यासहरूलाई शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक शान्तिका लागि उपयोगी मान्न थालियो।

- स्वामी शिवानन्द, बी. के. एस. अयंगार, र पतञ्जली योगपीठका गुरुहरूले हठयोगलाई आधुनिक रूपमा प्रस्तुत गरे
- योगलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा फैलाउन संयुक्त राष्ट्रसंघले २०१४ मा *अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस* घोषणा गर्‍यो

२.१.४.३ आजको समाजमा हठयोग

आज हठयोग केवल आध्यात्मिक अभ्यास मात्र नभई शारीरिक, मानसिक, र भावनात्मक स्वास्थ्यका लागि पनि महत्वपूर्ण बनेको छ। विभिन्न योग केन्द्रहरू, अनलाइन प्लेटफर्महरू, र आधुनिक शिक्षकहरूले यो ज्ञानलाई जनसाधारणसम्म पुऱ्याएका छन्। यसरी, शिवबाट सुरु भएको हठयोगको ज्ञान विभिन्न परम्परागत गुरुहरूको योगदान, ग्रन्थहरूको लेखन, र सांस्कृतिक फैलावटको माध्यमबाट आजको मानिससम्म आइपुगेको छ।

आजको समाजमा हठयोगको भूमिका अत्यन्तै महत्वपूर्ण बन्दै गएको छ, विशेषतः शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन र आध्यात्मिक चेतनाको विकासमा। हठयोग संस्कृतको "ह" (सूर्य) र "ठ" (चन्द्र) शब्दबाट आएको हो, जसले सूर्य (सक्रिय ऊर्जा) र चन्द्र (शान्त ऊर्जा) को सन्तुलन गर्ने अभ्यास हो। यो योगशास्त्रको एक पुरानो

शाखा हो, जसको उद्देश्य शारीरिक साधनाहरू (आसन), श्वासको नियन्त्रण (प्राणायाम) तथा ध्यानद्वारा चेतनाको शुद्धि गर्नु हो।

यहाँ विस्तृत रूपमा आजको समाजमा हठयोगको भूमिका हेर्न सकिन्छः

क. शारीरिक स्वास्थ्यमा योगदान

- नियमित हठयोग अभ्यासले मांसपेशी, हड्डी, तथा स्नायुलाई मजबुत बनाउँछ
- योगासनहरूले पाचन, सर्कुलेशन र श्वासप्रश्वास प्रणाली सुधार गर्छ
- यसले थकान, कम्मर दुखाइ, उच्च रक्तचाप, मोटोपना आदि समस्यामा लाभ गर्छ

ख. मानसिक स्वास्थ्य र तनाव व्यवस्थापन

- आजको व्यस्त जीवनशैलीमा तनाव, डिप्रेसन र चिन्ता आम समस्याहरू हुन्
- हठयोगमा ध्यान (धारणा) र श्वासको नियन्त्रणले मानसिक शान्ति ल्याउँछ
- यसले आत्म-नियन्त्रण र भावना व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ

ग. आध्यात्मिक जागरण

- हठयोगको अन्तिम उद्देश्य केवल शरीर फिट बनाउने होइन, चेतनाको जागरण हो
- ध्यान, मौन अभ्यास, र आन्तरिक आत्मचिन्तनद्वारा व्यक्ति आत्मज्ञानतर्फ उन्मुख हुन्छ

घ. समाजमा हठयोगको प्रयोगात्मक विकास

- योग स्टुडियो, विद्यालय, अस्पताल र कम्पनीहरूमा हठयोगलाई नियमित अभ्यासका रूपमा समावेश गरिँदैछ
- बालबालिका, महिला, वृद्ध, र कामदार सबैलाई अनुकूल हुने विभिन्न मोडिफाइड अभ्यासहरू प्रचलनमा छन्

ङ. महिलाको सशक्तिकरणमा योगदान

- हठयोगले महिला शरीरको संरचनालाई ध्यानमा राखेर विशेष आसन र अभ्यासहरू प्रदान गर्छ
- यसले महिलालाई आत्म-विश्वास, आत्म-प्रेम र नेतृत्व विकासमा सहयोग गर्छ

च. डिजिटल युगमा हठयोग

- अहिले अनलाइन योगा क्लास, एप्स, र भिडियो मार्फत घरमै योग गर्न सकिने सुविधा छ
- विशेष गरी महामारीपछिको समयमा डिजिटल माध्यमबाट हठयोगको पहुँच विश्वभर फैलिएको छ

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, हठयोग केवल शारीरिक व्यायाम नभएर सम्पूर्ण जीवनशैली परिवर्तन गर्ने विधि हो। यसले व्यक्ति र समाज दुबैलाई सन्तुलित, सचेत र स्वस्थ बनाउने सामर्थ्य राख्छ।

२.१.५ हठयोगको मूल तत्त्वहरू (सप्तसाधना)

हठयोगको एक प्रसिद्ध ग्रन्थ "घेरण्ड संहिता" जसलाई महर्षि घेरण्डले लेखेका छन्। यस ग्रन्थमा उनले साधकलाई सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकासको लागि सातवटा मूल तत्त्वहरू वा साधनाहरू (सप्त साधना) प्रस्तुत गरेका छन्। यी सात साधनाहरूलाई "सप्तसाधन" भनिन्छ।

*शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्षं च विनिर्लिप्तं घटस्थं सप्तसाधम्॥९॥^{१७}*

भावार्थ – शरीरको शुद्धिको लागि सर्वप्रथम यी सात साधनहरूको साधना गर्न जरूरी छ – शोधन, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष र निर्लिप्त।

*षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद् दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥१०॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः॥११॥^{१८}*

भावार्थ – हठयोगमा मुख्य रूपमा सातवटा साधनलाई महत्त्व दिइन्छ:

२.१.५.१ क्रिया (षट्कर्म): शोधन

२.१.५.२ आसन: दृढता

^{१७} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ४)

^{१८} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१०-११, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ४)

- २.१.५.३ मुद्रा: स्थिरता
 २.१.५.४ प्रत्याहार: धैर्य
 २.१.५.५ प्राणायाम: लाघव
 २.१.५.६ ध्यान: धेय पदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन
 २.१.५.७ समाधि: निर्लिस-आसक्तिरहित

षट्कर्मद्वारा शोधन, आसनहरूले दृढता, मुद्राहरूले स्थिरता, प्रत्याहारले धैर्य, प्राणायामले लाघव, ध्यानले धेय पदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन तथा समाधिद्वारा निर्लिस-आसक्तिरहित हुन्छ। यस क्रमले अभ्यास गर्नाले अन्तमा निश्चित रूपमा मोक्ष प्राप्ति हुन्छ।

२.१.५.१ क्रिया (षट्कर्म): शोधन

नेति, धौति आदि षट्कर्मद्वारा शरीर र मन शुद्धि हुन्छ

२.१.५.२ आसन: दृढता

आसनहरूले शरीर दृढ र निरोग राख्छ

हठस्य प्रथमाङ्गत्वात् आसनं पूर्वमुच्यते।

कुर्यात् तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्॥२०॥^{१९}

२.१.५.३ मुद्रा: स्थिरता

मुद्राहरूले स्थिरता आउँछ

२.१.५.४ प्रत्याहार: धैर्य

प्रत्याहारले इन्द्रियहरूको विषयप्रति आशक्ति समाप्त हुन्छ

२.१.५.५ प्राणायाम: लाघव

प्राणायामले शरीरमा हलुकापन आउँछ

२.१.५.६ ध्यान: धेय पदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन

ध्यानले आत्माको दर्शन हुन्छ

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात्।

मनसो धारणं चैव धारणा सा परा मता॥१२२॥^{२०}

^{१९} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।२०, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ५)

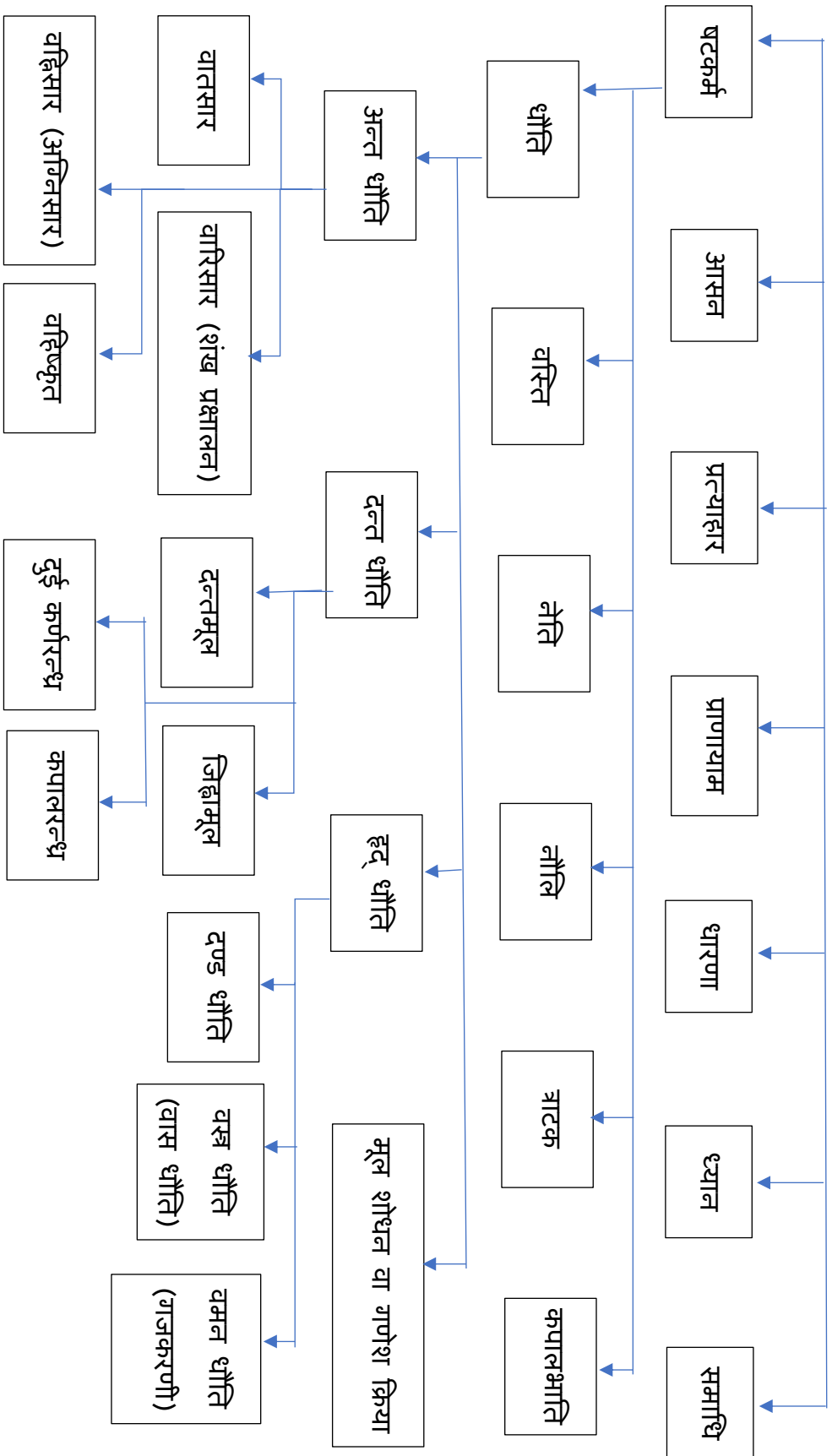
^{२०} श्रीशङ्कराचार्यप्रकरणग्रन्थसंग्रह: 'अपरोक्षानुभूतिः' श्लो. १२२, (श्रीशङ्कराचार्य, १८३०, p. ११)

(श्रीशङ्कराचार्यप्रकरणग्रन्थसंग्रहः 'अपरोक्षानुभूतिः' श्लोक १२२)

मन जहाँ-जहाँ जान्छ र जे-जे देख्छ त्यहाँ-त्यहाँ त्यही त्यही वस्तुमा ब्रह्म नै देखिएको (ब्रह्मसाक्षात्कार भएको) भएमा मन ब्रह्ममा अडिएको (अन्य बाह्य वृत्तिहरू नदेखेको) हुन्छ, यसैलाई सबभन्दा राम्रो धारणा भनेर भनिएको छ।(श्रीशङ्कराचार्य. 1830)

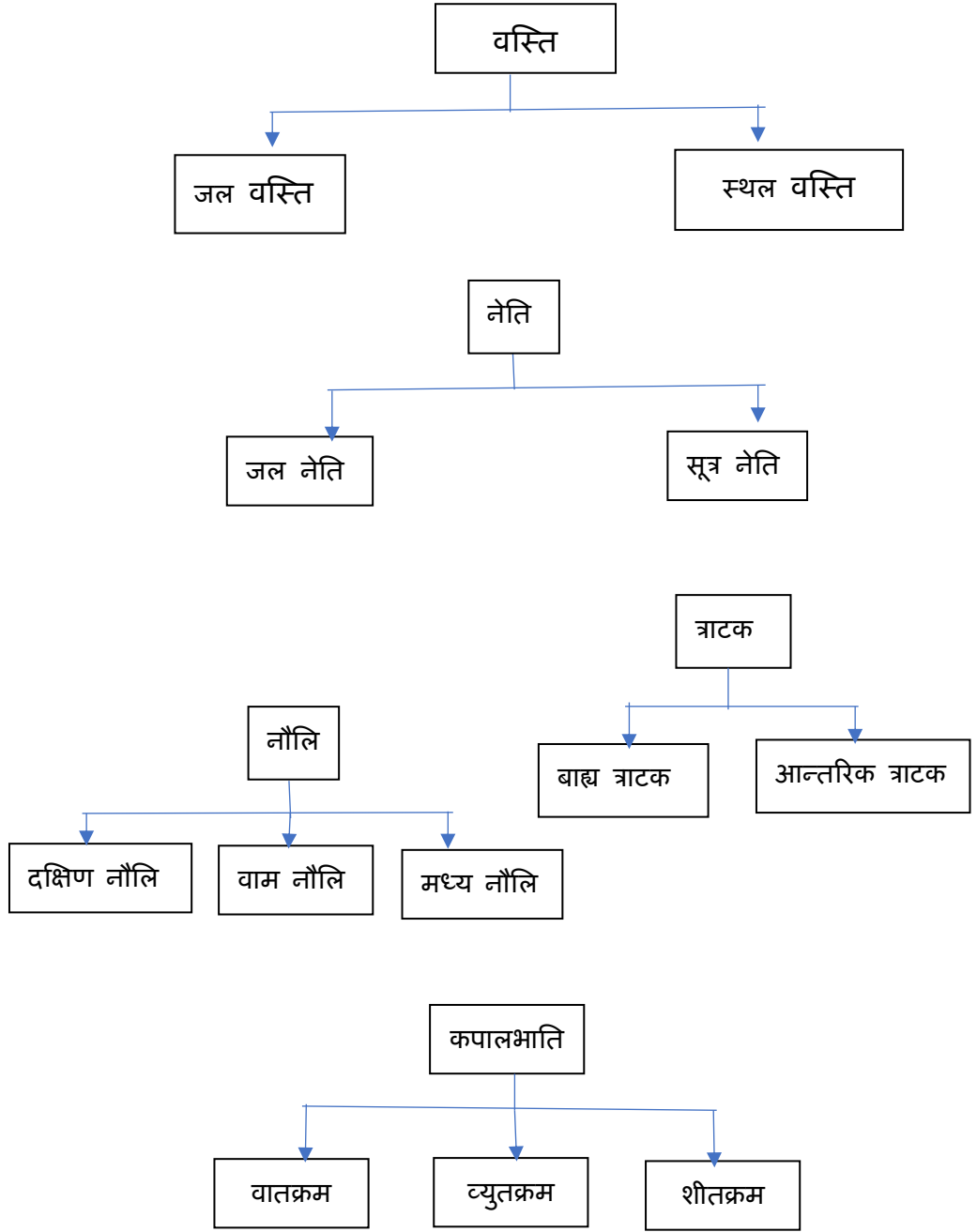
२.१.५.७ समाधि: निर्लिप्त-आसक्तिरहित

समाधिले संसार प्रति वैराग्य उत्पन्न हुन्छ र योगीले मुक्ति प्राप्त गर्छ



चित्र नं. १

हठयोगको मूल तत्वहरू (सप्तसाधना)



चित्र नं. २

२.१.५.१ षट्कर्म

हठयोगमा "षट्कर्म" (षट् = छ.कर्म = क्रिया) भन्नाले शारीरिक, मानसिक तथा ऊर्जात्मक शुद्धीकरणका लागि गरिने छवटा प्रमुख शुद्धीकरण विधिहरूलाई जनाइन्छ। यी अभ्यासहरूले शरीरका प्रणालीहरूको शुद्धि गर्दै, मनलाई शान्त र योगको उन्नत अभ्यास ध्यानको लागि आधार तयार बनाउँछन्। हठयोगका ग्रन्थहरूमा यसको विस्तृत वर्णन पाइन्छ।

*धौतिर्वस्तिस्तथानेति लौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत्॥१२॥^{१९}*

भावार्थ – धौति, वस्ति, नेति, लौलिकी (नौलि), त्राटक र कपालभाति यी छ कर्महरूलाई षट्कर्म भनिन्छ। यी कर्मका आचरण योगीले गर्नु पर्दछ।

क. धौति:

मुख, अन्ननली तथा अमाशयलाई सफा तथा शुद्धि गर्ने आभ्यास हो। घेरण्ड संहितामा यसका प्रकारहरूको वर्णन गरिएको पाइन्छ:

*अन्तधौतिर्दन्तधौतिर्हृद्दौतिर्मूलशोधनम्।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम्॥१३॥^{२०}*

भावार्थ – धौतिकर्म चार प्रकारका छन्, ती हुन् – अन्तधौति, दन्तधौति, हृद्दौति र मूलशोधन, यसको अभ्यास गरेर योगीले आफ्नो शरीरको मल निष्कासन गरी शरीरलाई निर्मल गर्दछन्।

अ. अन्तधौति:

यसमा आन्तरिक शुद्धि पर्दछ। घेरण्ड संहितामा यसका प्रकारहरूको यस प्रकारले वर्णन गरिएको पाइन्छ:

वातसारं वारिसारं वन्हिसारं वहिष्कृतम्।

^{१९} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१२, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ७)

^{२०} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१३, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ८)

घटस्थनिर्मलार्थाय अन्तधौतिश्चतुर्विधा॥१४॥^{२३}

भावार्थ – अन्तधौति चार प्रकार छन्, ती हुन् - वातसार, वारिसार, वह्निसार र वहिष्कृत। यसका अभ्यासले शरीरको निर्मल गर्दछ।

क. वातसार

काकचन्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः।
चालयेदुदरं पश्चाद् वर्त्मना रेचयेच्छनैः॥१५॥
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मल कारणम्।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविदर्धकम्॥१६॥^{२४}

भावार्थ – दुबै ओठलाई कागको चुच्चो जस्तो गरी बिस्तारै-बिस्तारै मुखाबाट वायुपान गर्ने। वायुलाई उदरमा पूरा रूपमा परिचालित गरेपछि रेचक गर्ने, यसलाई वातसार भनिन्छ। यो वातसार गोपनीय क्रिया हो। यसको अभ्यासले देह वा शरीर निर्मल हुन्छ तथा सम्पूर्ण रोग नाश हुनुका साथै जठराग्नि तीव्र हुन्छ।

ख. वारिसार (शंख प्रक्षालन)

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेणचपिबेच्छनैः।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः॥१७॥
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम्।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते॥१८॥
वारिसारं परां धौतिं साधयेद् यः प्रयत्नतः।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते॥१९॥^{२५}

भावार्थ – बिस्तारै-बिस्तारै जललाई मुखबाट कण्ठ हुँदै पिएर पेट भर्ने र त्यसलाई चलाएर अधोमार्गबाट बाहिर निकालिदिने। वारिसार देह वा शरीरको निर्मल गर्ने परम् गोप्य क्रिया हो। जसले यस क्रियालाई प्रयत्नपूर्वक गर्दछ, उसले देवतातुल्य शरीर प्राप्त गर्दछ। जसले वारिसार क्रियालाई विधिवत् गर्दछ, उसले मलयुक्त शरीरलाई शोधन गरी देव शरीर प्राप्त गर्दछ।

^{२३} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१४, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ८)

^{२४} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१५-१६, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ९)

^{२५} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।१७-१९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १०)

ग. वह्निसार (अग्निसार)

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत्।
अग्निसारमयोधौतियोगिनांयोगसिद्धिदा।
उदरामयजं त्यक्त्वा जठराग्नि विवर्धयेत्॥२०॥^{२६}

भावार्थ – पेटमा भएको नाभिग्रन्थिलाई मेरुपृष्ठसम्म तानेर सयचोटी लगाउने, यसलाई अग्निसार धौति भनिन्छ। यसको निरन्तर अभ्यासले योगीहरूको सिद्धि प्राप्ति हुन्छ, साथै उदर रोगको नष्ट गरी जठराग्निको प्रदीप्त गर्दछ।

एषाधौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहं भावेद् ध्रुवमं॥२१॥^{२७}

भावार्थ – यो धौति देवताहरूमा पनि दुर्लभ र परम गोपनीय छ। केवल यसको अभ्यास गर्नाले देवताको जस्तो शरीर निश्चय प्राप्त हुनजान्छ।

घ. वहिष्कृत

काकीमुद्रां शोधयित्वा पूरयेदुदरं महत्।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधोवर्त्मना।
एषाधौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन॥२२॥^{२८}

भावार्थ – काकी मुद्रा बनाएर वायुलाई पीएर पेटमा भर्नुपर्दछ। यस भरेको वायुलाई पेटमा डेढ घण्टा रोकेर अधोमार्गद्वारा चलाएर बाहिर निकल्नुलाई वहिष्कृत धौति भनिन्छ। यो धौति परम गोपनीय छ।

आ. दन्तधौति

दन्तधौति योगशास्त्रमा वर्णित षट्कर्म (शरीरशुद्धि क्रिया) मध्येको एक प्रमुख क्रिया हो, जुन मुखको सफाइ तथा मुख स्वास्थ्य सुधार गर्न गरिन्छ। “दन्तधौति” शब्द संस्कृतबाट आएको हो जहाँ:

- दन्त = दाँत
- धौति = शुद्ध गर्ने क्रिया

^{२६} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२०, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १०)

^{२७} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२१, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १०)

^{२८} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२२, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ११)

यसको उद्देश्य मुखको दाँत, जिब्रो, गिजा, गलाद्वार (घाँटीको भाग) आदिको शुद्धि गर्नु हो। योगशास्त्रमा यसलाई पाँच प्रकारमा विभाजन गरिएको छ -

*दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौति विधीयते॥२६॥^{२९}*

भावार्थ - दन्तमूलधौति, जिह्वामूलधौति, दुई कर्णरन्ध्रधौति र कपालरन्ध्रधौति गरी पाँच प्रकारका दन्तधौति छन्।

ड. दन्तमूलधौति

दन्तमूलधौति योगको एक प्रकारको शुद्धीकरण अभ्यास हो, जुन मुख र पाचन प्रणालीको शुद्धिका लागि, मुखको दुर्गन्ध हटाउन दाँतको जरासम्म सफा गरिन्छ। यसलाई योगशास्त्रमा सुन्दर रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ -

*खादिरेण रसेनाथ मृदाचैव विशुद्धया।
मार्जयेद्वन्तमूलं च यावत् किल्विषमाहरेत्॥२७॥
दन्तमूलं पराधौतियोगिनां योगसाधने।
नित्यं कुर्यात् प्रभाते च दन्तरक्षाययोगवित्॥२८॥^{३०}*

भावार्थ - खैरको रस अथवा शुद्ध माटोले जबसम्म मैल हट्दैन तबसम्म दाँतको मूल वा जरासम्म मार्जन गर्ने। योग साधना गर्ने व्यक्तिले आफ्नो दाँतको रक्षाको निमित्त नित्य प्रातः काल यो धौति गर्नु पर्दछ।

च. जिह्वामूलधौति

जिह्वामूलधौति भनेको जिब्रोको मूल भाग (गहिराइमा) सफा गर्ने योगिक अभ्यास हो, जसले मुख, घाँटी र पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित विकारहरूलाई हटाउने कार्य गर्छ।

*अथातः संप्रवक्षामि जिह्वाशोधन कारणम्।
जरामरणरोगादीन् नाशयेद् दीर्घलम्बिका॥२९॥^{३१}*

^{२९} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२३, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १२)

^{३०} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२७-२८, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १२)

^{३१} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।२७-२९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १३)

भावार्थ – अब म जिब्रो सफा गर्ने कारण (वा उपाय) बारे स्पष्ट रूपमा बताउँछु। जिब्रो सफा गर्ने (दीर्घ लम्बिकाको अभ्यासले) बुढ्यौली, मृत्यु र रोगजस्ता समस्याहरूको नाश गर्छ।

जिह्वामूलधौति प्रयोगः

तर्जनीमध्यमानामा आङ्गुलिन्नययोगतः।

वेशयेद् गलमध्ये तु मार्जयेल्लाम्बिकाजडम्।

शनैः शनैः मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत्॥३०॥^{३२}

भावार्थ - तर्जनी (चोरी औंला) र मध्यमा (मझौला औंला) द्वारा (प्रयोग गरेर), घाँटीको बीच भागमा (मुख हुँदै) छिराउनु (अर्थात् घाँटी भित्र पुऱ्याउनु), र त्यहाँ रहेको "लाम्बिका-जड" (अर्थात् गलामा रहेको कफको जमेको भाग) लाई सफा गर्नु। यो कार्य बिस्तारै बिस्तारै (ध्यानपूर्वक) गर्दै जाँदा, कफदोष (कफको असन्तुलन) लाई निवारण गर्न सकिन्छ।

मार्जयेन्नवनीतेनदोहयेच्च पुनः पुनः।

तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः॥३१॥

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके।

एवं कृते च नित्येलम्बिका दीर्घतां ब्रजेत्॥३२॥^{३३}

भावार्थ - नवनीत (माखन) ले सफा गर्नुपर्छ र त्यसपछि बारम्बार दोहन (निचोर्ने वा चुस्ने कार्य) गर्नुपर्छ। त्यसको अघिल्लो भागलाई लोह यन्त्र (फलामको उपकरण) द्वारा विस्तारै विस्तारै तान्नुपर्छ। यो अभ्यास सधैं सूर्य उदय र सूर्य अस्त समयमा प्रयत्नपूर्वक गरिनुपर्छ। यसरी नियमित अभ्यास गर्दा "लम्बिका" वा जिब्रो लामो बन्छ।

छ. कर्णरन्ध्रधौति

कर्णरन्ध्रधौति योगशास्त्रमा वर्णित एक शुद्धीकरण (शोधन) क्रिया हो, जुन विशेष रूपमा कर्ण (कान) को स्वच्छता र स्वास्थ्यका लागि गरिन्छ। "कर्ण" भनेको कान हो र "रन्ध्र" भनेको प्वाल वा छिद्र, अनि "धौति" भनेको सफा गर्ने क्रिया हो। तसर्थ, कर्णरन्ध्रधौति भन्नाले "कानको प्वाल सफा गर्ने प्रक्रिया" भन्ने अर्थ लाग्छ। यस विधिबाट कान भित्रको मैलो, किचकिच, संक्रमण आदि हटाउन सकिन्छ र कानसँग

^{३२} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३०, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १३)

^{३३} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३१-३२, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १३)

सम्बन्धित समस्याहरू (जस्तै टिनिस, चिच्याउने आवाज, खुजली) मा राहत मिल्न सक्छ। यसलाई योगशास्त्रमा निम्न तरिकाले वर्णन गरिएको छ -

तर्जन्यनामिकायोगान् मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः।

नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत्॥३३॥^{३४}

भावार्थ - तर्जनी र अनामिकाको प्रयोगद्वारा कानका प्वालहरू (कर्णरन्ध्र) सफा गर्नुपर्छ। नियमित अभ्यासयोगद्वारा शरीरभित्रको नाद (ध्वनि) लाई प्रकाशित वा प्रकट गर्न सकिन्छ।

ज. कपालरन्ध्रधौति

कपालरन्ध्रधौति एक बाह्य शुद्धि प्रक्रिया हो जुन टाउकोको माथिल्लो भाग—विशेषगरी सिर, निधार र ब्राह्मरन्ध्र (सहस्रार चक्रको क्षेत्र) मा ध्यान केन्द्रित गरेर गरिन्छ। यसको उद्देश्य मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता र उच्च चेतनाको जागरण हो।

कपालरन्ध्र प्रयोगः

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेणमार्जयेद् भालरन्ध्रकम्।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत्॥३४॥

नाडीनिर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते।

निद्रान्ते भोजनान्ते च देवान्ते च दिने दिने॥३५॥^{३५}

भावार्थ - दायाँ हातको वृद्धाङ्गुष्ठ (बुढी औँला) प्रयोग गरी भालरन्ध्र (कपालको अगाडिको भाग, विशेषतः नासिका र निधारको बिचको क्षेत्र) लाई सफा गर्नुपर्छ। यस अभ्यासद्वारा कफ दोषको निवारण हुन्छ। यस अभ्यासबाट नाडीहरू (ऊर्जा मार्गहरू) शुद्ध हुन्छन् र दिव्य दृष्टि (आन्तरिक ज्ञान वा सूक्ष्म दृष्टि) उत्पन्न हुन्छ। यो अभ्यास प्रत्येक दिन निद्राको अन्त्यमा (बिहान उठेपछि), भोजन पछि र प्रत्येक देवकार्यको अन्त्यमा (जस्तै पूजापछि) गर्नुपर्छ।

इ. हृदय (हृद्) धौति

हृदय धौति योगशास्त्रमा प्रयोग हुने एक प्रकारको शुद्धीकरण (शोधन) प्रक्रिया हो, जुन विशेष रूपमा पाचन प्रणाली र छाती क्षेत्रको सफाइका लागि गरिन्छ। यो षट्कर्म

^{३४} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३३, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १३-१४)

^{३५} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३४-३५, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १४)

(षट्क्रियाहरू) मध्ये एक हो, जसले शरीरभित्रको अपवित्रता हटाएर स्वस्थ र स्फूर्तिमय बनाउँछ। योगशास्त्रमा यस धौतिको प्रकारलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ -

हृद्भौतिं त्रिविधां कुर्याद् दण्डवमनवाससा॥३६॥^{३६}

भावार्थ - हृद्भौति (हृदय-धौति) तीन प्रकारको हुन्छ - दण्ड (छड), वमन (उल्टी गर्नु) र वाससा (वस्त्र वा कपडा)।

झ. दण्डधौति

दण्डधौति एक प्रकारको शुद्धीक्रिया (शरीर शुद्ध गर्ने योग अभ्यास) हो, जुन परम्परागत हठयोगमा वर्णन गरिएको छ। यो विशेष अभ्यास पाचन प्रणाली सफा गर्न, पेटको समस्याबाट मुक्ति पाउन तथा आन्तरिक अंगहरूको शुद्धिका लागि गरिन्छ। यस अभ्यासमा नरम र सुरक्षित लचिलो रबर वा पतला कपडाको नली प्रयोग गरिन्छ, जसलाई मुखबाट पेट भित्र सम्म लैजान्छ र त्यसपछि झिकिन्छ। यसलाई योगशास्त्रमा यसरी प्रस्तुत गरिएको छ -

रम्भादण्डं हरिद्रादण्डं वेत्रदण्डं तथैवच।

हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः॥३७॥

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेद्दूर्ध्ववर्त्मना।

दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम्॥३८॥^{३७}

भावार्थ - रम्भा (कच्चा केरा), हरिद्रा (हल्दी) र वेत्र (बाँस/काठ) बाट बनेका दण्डहरू - यी मध्ये कुनै एकलाई हृदय (छातीको भाग) सम्म पुऱ्याएर, बिस्तारै घुमाएर फेरि बिस्तारै निकाल्नुपर्छ। दण्डधौति विधिबाट, कफ, पित्त र शरीरमा रहेको चिप्लोपन (क्लेद) लाई मुखमार्ग (ऊर्ध्ववर्त्मना) बाट निकालिन्छ। यस अभ्यासले निश्चय नै हृदयरोग (हृद्रोग) लाई नष्ट गर्छ।

ञ. वमनधौति

वमन धौति प्राचीन योगशास्त्रमा वर्णित एक महत्वपूर्ण शुद्धीकरण अभ्यास (षट्कर्म) हो। यो अभ्यासले पाचन प्रणाली विशेष गरी पेट वा आमाशयको सफा गर्न मद्दत गर्दछ। "वमन" भन्नाले उल्टी गर्नु वा वान्ता गर्नु भन्ने जनाउँछ, र "धौति" भन्नाले शुद्ध गर्नु वा सफा गर्नु भन्ने अर्थ दिन्छ। वमन धौति एक प्रकारको कुञ्जल क्रिया हो जसमा प्रायः बिहान खाली पेटमा वा खाना पश्चात्, धेरै मात्रामा तातो (गुनगुना)

^{३६} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३६, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १४)

^{३७} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३७-३८, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १४-१५)

नुनिलो पानी पिउने र त्यसपछि जिब्रो वा पेटको हल्का संकुचनको माध्यमबाट त्यस पानीलाई वान्ता गरिन्छ। यसलाई योग शास्त्रानुसार यसरी प्रस्तुत गरिएको छ -

*भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठं पूर्णितं सुधी।
ऊर्ध्वदृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वामयेत्पुनः।
नित्यमभ्यास योगेनकफापितं निवारयेत्॥३९॥^{३८}*

भावार्थ - बुद्धिमान् व्यक्ति (सुधीः) ले भोजन पछि घाँटीसम्म भरिने गरी पानी पिउनुपर्छ। त्यसपछि माथि हेर्दै केही समय राखी (ऊर्ध्वदृष्टिक्षणं), त्यो पिएको पानी पुनः वान्ता गरेर फाल्नुपर्छ। यस अभ्यासलाई नित्य (दिनहुँ) गरिरहेमा कफ र पित्त सम्बन्धी दोषहरू हट्न जान्छन्।

ट. वासधौति (वस्त्रधौति)

वस्त्रधौती योगको एक महत्वपूर्ण शुद्धीकरण क्रिया हो, जसको उद्देश्य पेट र पाचन प्रणालीको शुद्धि गर्नु हो। "वस्त्र" भन्ने शब्दको अर्थ लुगा वा कपडा हो र "धौती" भन्नेको सफा गर्नु भन्ने बुझिन्छ। यस क्रियामा लामो र सफा कपडाको पट्टि मुखबाट निलिन्छ र पछि सावधानीपूर्वक निकालिन्छ। यसले आमाशय भित्रको क्षेष्मा, अम्ल र अन्य विषाक्त पदार्थहरू हटाउने कार्य गर्छ। यसबारे योगशास्त्रमा यसरी प्रस्तुत गरिएको छ -

*चतुरंगुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्गसेत्।
पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मतत्॥४०॥
गुल्म ज्वरप्लीहा कुष्ठं कफपित्तं विनश्यति।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने॥४१॥^{३९}*

भावार्थ - चार अंगुल चौडाइ भएको एक सूक्ष्म (पातलो) वस्त्रलाई बिस्तारै निल्नुपर्छ। लम्बाई एक- एक हातबाट आरम्भ गरी पन्ध्र हात हुनुपर्दछ र पछि त्यसलाई फेरि निकाल्नुपर्छ। यस क्रियालाई धौति कर्म भनिन्छ। गुल्म (पेटको गाँठा), ज्वर (ज्वरो), प्लीहा (स्प्लीनसम्बन्धी रोग), कुष्ठ (छालाको रोग), कफ र पित्त विनाश हुन्छ। जसले यो अभ्यास गर्छ, उसमा दिनप्रतिदिन आरोग्य, बल र पुष्टता आउँछ।

ई. मूलशोधन वा गणेश क्रिया

अपानक्रूरतातावद्यावन्मूलं न शोधयेत्।

^{३८} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।३९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १५)

^{३९} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४०-४१, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १५)

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत्॥४२॥
 पीतमूलस्थदण्डेनमध्यमांगुलिनापि वा।
 यत्नेनक्षालयेद्ब्रह्मं वारिणा च पुनः पुनः॥४३॥
 वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत्।
 कारणं कान्तिपुष्ट्यौश्च दीपनं वह्निमण्डलम्॥४४॥^{४०}

भावार्थ – जबसम्म शरीरको मूलस्थान (गुदा प्रदेश) शुद्ध हुँदैन, तबसम्म अपान वायुको क्रूरता (दुष्ट प्रभाव) हट्दैन। त्यसैले योगाभ्यास गर्नेले सबै प्रयत्नले मूलशोधन (गुदा प्रदेशको शुद्धि) गर्नुपर्छ। पीलो मूलशुद्धिदण्ड (जस्तो कि विशेष पाइप) अथवा मध्यम आँलाको प्रयोग गरेर, प्रयत्नपूर्वक गोप्य अंग (गुदा प्रदेश) लाई पानीले बारम्बार सफा गर्नुपर्छ। कोष्ठ काठिन्य (कब्जियत) र आमजीर्ण (अजीर्ण — अपच) को निवारण गर्नु आवश्यक छ। यिनको निवारणले कान्ति (उज्यालो), पुष्टता (बल), पाचन शक्ति (दीपन) र पाचन अग्निको सन्तुलन (वह्निमण्डल) प्रदान गर्छ।

ख. वस्ति

वस्ति शुद्धिक्रिया योगशास्त्रमा वर्णित एक प्रमुख शुद्धिकर्म हो, जसले शरीरको तल भाग अर्थात् पाचन तन्त्र, मलद्वार र आँन्द्रालाई सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो प्रक्रिया विशेषगरी आयुर्वेद र हठयोगमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

‘वस्ति’ शब्दको अर्थ हो मलद्वारमार्फत जल (पानी) प्रविष्ट गराउने प्रक्रिया। यसले पेट, कोलन र आँन्द्रामा रहेको टक्सिन, पुराना मल पदार्थ तथा अन्य अशुद्धिहरूलाई बाहिर निकाल्न सहयोग गर्छ।

यसको प्रकार योगशास्त्रमा यस किसिमले गरिएको छ –

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्याद् द्विविधा स्मृता।
 जलवस्ति जले कुर्यात् शुष्कवस्ति सदा क्षितौ॥४५॥^{४१}

भावार्थ – वस्ति (पाचन प्रणाली शुद्ध गर्ने यौगिक प्रक्रिया) दुई प्रकारका हुन्छन् — जलवस्ति र शुष्कवस्ति। जलवस्ति पानी (वा तरल पदार्थ) प्रयोग गरी गरिन्छ, जबकि शुष्कवस्ति सधैं जमिनमा (वा सुख्खा तरिकाले) गरिन्छ।

^{४०} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४२-४४, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १६)

^{४१} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४२-४५, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १७)

यसमा जलवस्तिलाई जलसँग (अर्थात् एनिमा जस्तो तरल पदार्थद्वारा) शरीर शुद्ध गर्ने प्रयोग गरिन्छ भने शुष्कवस्तिमा कुनै तरल प्रयोग नगरी केवल वायुप्रवेश वा यान्त्रिक अभ्यास (जस्तो कि योगमा अभ्यास गरिने "वस्तिकर्म") गरिन्छ।

अ. जलवस्ति

जलवस्ति हठयोगको एक प्राचीन शुद्धिकर्म (शरीर सफा गर्ने अभ्यास) हो, जसको मुख्य उद्देश्य पेट र पाचनतन्त्रको गहिरो सफाइ गर्नु हो। यस विधिमा विशेष तरिकाले जल मलद्वारबाट शरीरभित्र प्रवेश गराइन्छ, जसले ठूलो आन्द्रा सफा गर्छ। शास्त्रीय रूपमा यसलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ –

*नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम्।
आकुंचनं प्रसारं च जलवस्ति सामाचरेत्॥४६॥^{४२}*

भावार्थ – उत्कटासनमा बसेर नाभिसम्म गहिरो पानीमा पाई (गुद्द्वार) राखेर, गुद्द्वारलाई सङ्कुचन (आकुंचन) र विस्तार (प्रसार) गर्दै जलवस्ति अभ्यास गर्नुपर्छ। योगशास्त्रमा जलवस्ति गर्नाले हुने उपलब्धि यसरी प्रस्तुत गरिएको छ –

*प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत्।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेव समो भवेत्॥४७॥^{४३}*

भावार्थ – जो व्यक्ति प्रमेह (पिसाबसम्बन्धी रोग), उदावर्त (पेटमा ग्यास जम्ने र उल्टो दिशातिर चल्ने रोग) र क्रूर वायु (अत्यधिक वायुको असन्तुलन) लाई निवारण गर्छ (चिकित्सा वा योगद्वारा), उसको शरीर स्वतन्त्र, हलुका र सहज हुन्छ र त्यो व्यक्ति कामदेव जस्तै आकर्षक र मनमोहक हुन्छ।

आ. शुष्कवस्ति (स्थलवस्ति वा पवन वस्ति)

शुष्कवस्ति एक यौगिक शोधन (शुद्धिक्रीया) पद्धति हो जसमा "शुष्क" अर्थात् सुकखा वस्ति दिइन्छ—अर्थात् यसमा तेल वा अन्य तरल प्रयोग नगरी मात्र मलाशयमा सफा गर्ने प्रक्रिया गरिन्छ। योगशास्त्र अनुसार –

वस्ति पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः।

^{४२} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४६, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १७)

^{४३} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४७, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १७)

अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत्॥४८॥^{४४}

भावार्थ – वस्ति (यानि मलाशय क्षेत्र) लाई पश्चिमोत्तानासनको अभ्यासबाट हल्का रूपमा सक्रिय गरी, बिस्तारै तलतिर (मलद्वारतिर) ध्यान लैजाने। त्यसपछि अश्विनी मुद्रा (पायुलाई अन्दोलित गर्ने अभ्यास) मार्फत पायुलाई (मलद्वार) संकुचित गर्ने र फेरि फैलाउने (आकुञ्चन-प्रसारण) अभ्यास गर्नुपर्छ।

यस्तो अभ्यास गर्नाले यसको लाभ शास्त्रमा बताइएको छ –

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते।

विवर्धयेज्जठराग्नि आमवातं विनाशयेत्॥४९॥^{४५}

भावार्थ – यसरी शुष्कवस्ति (स्थलवस्ति) को नियमित योगाभ्यासले गर्दा पेट (आन्द्रा) सम्बन्धी दोषहरू हुँदैनन्। यसले पाचन शक्तिलाई (जठराग्नि) बढाउँछ र आमवात (अपचको कारण उत्पन्न रोगहरू) नष्ट गर्छ।

ग. नेति

नेति शुद्धीक्रिया एक प्राचीन योगिक शुद्धि प्रक्रिया हो, जुन मुख्यतः नाकको मार्ग सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो प्रक्रिया हठयोगको षट्कर्म (शारीरिक शुद्धीकरणका ६ अभ्यासहरू) मध्ये एक हो। नेति दुई प्रकारका हुन्छन्: जल नेति, सूत्र नेति।

वितस्तिमात्रं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत्।

मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मतत्॥५०॥

साधनान्नेतियोगस्य खेचरीसिद्धमाप्नुयात्।

कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते॥५१॥^{४६}

भावार्थ – एक वितस्ति लामो (लगभग ८-१० इन्च) पातलो धागो (सूक्ष्मसूत्र) वा नाडी नाकको प्वाल (नासानाल) मार्फत भित्र हाल्नुहोस् र त्यसलाई मुखबाट निकाल्नुहोस्। यस प्रक्रियालाई "नेतिकर्म" भनिन्छ। यो नेति अभ्यास नियमित गर्ने साधकले खेचरी सिद्धि (मुख्यतः जिभाको नियन्त्रण) प्राप्त गर्न सक्छ। यसले कफ दोष (शरीरमा जम्मा हुने श्लेष्मा/बदला) नष्ट गर्छ र दिव्य दृष्टि (आन्तरिक ज्ञान वा तीक्ष्ण अन्तर्दृष्टि) उत्पन्न हुन्छ।

^{४४} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४८, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १७-१८)

^{४५} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।४९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १८)

^{४६} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५०-५१, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १८)

घ. लौलिकी (नौलि)

नौलि भन्ने शब्द संस्कृतबाट आएको हो, जसको अर्थ "पेटको मांसपेशीलाई तरंगजस्तो चलाउनु" हो। यसमा पेटको केन्द्रीय मांसपेशी (Rectus Abdominis) लाई अगाडि ल्याएर दायाँ-बायाँ घुमाइन्छ। यस क्रियाले पाचन प्रणाली तथा आन्तरिक अंगहरूको शुद्धि र सन्तुलनमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

अमन्दवेगंतुं दं च भ्रामयेदुभपार्थयोः।

सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम्॥५२॥^{४७}

भावार्थ – पेटलाई तीव्र गतिमा दुवै पार्थ (बायाँ र दायाँ) तर्फ घुमाउनु (वा हल्लाउनु) पर्दछ। यस अभ्यासले सबै रोगहरू हटाउँछ र शरीरको पाचनशक्ति (जठराग्नि) वृद्धि गर्दछ।

ङ. त्राटक

त्राटक शुद्धि क्रिया योगको एक महत्त्वपूर्ण शुद्धीकरण अभ्यास हो जुन मानसिक एकाग्रता र दृष्टि शक्तिलाई सुधार गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसलाई हठयोग तथा ध्यान अभ्यासमा अति उपयोगी मानिन्छ।

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्।

पतन्ति यवदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः॥५३॥^{४८}

भावार्थ – आँखा झिम्क्याउने (निमेष-उन्मेष) क्रियालाई त्यागेर (अर्थात आँखा नझिम्क्याई), कुनै सूक्ष्म (सानो वा स्थिर) लक्ष्यलाई लगातार हेर्नु; जबसम्म आँखाबाट आँसु झर्दैन (अर्थात आँखाबाट आँसु आउँदासम्म), त्यो अभ्यासलाई त्राटक भनिन्छ — जुन विद्वानहरूले (बुद्धिमानहरूले) बताएका छन्।

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायतेध्रुवम्।

नेत्रदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते॥५४॥^{४९}

भावार्थ – यसरी (अर्थात निरन्तर अभ्यासयोगद्वारा) शाम्भवी मुद्रा निश्चय नै प्राप्त हुन्छ।

^{४७} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५२, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १८)

^{४८} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५३, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १९)

^{४९} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५४, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. १९)

यस अभ्यासले आँखासम्बन्धी दोषहरू नष्ट हुन्छन् र दिव्य दृष्टि (आन्तरिक वा आध्यात्मिक दृष्टि) उत्पन्न हुन्छ।

च. कपालभाति

यसलाई शुद्धीकरण प्रक्रिया वा क्रियाको रूपमा चिनिन्छ। "कपाल" भन्नाले निधार (माथिल्लो टाउको भाग) र "भाति" भन्नाले उज्यालो वा चमक भन्ने बुझिन्छ। अर्थात् यो अभ्यासले निधार क्षेत्रलाई उज्यालो बनाउने, शरीर र मनलाई शुद्ध र सक्रिय बनाउने विश्वास गरिन्छ।

वातक्रमेण व्युत्क्रमेण, शीतक्रमेण विशेषतः।

भालभाति त्रिधाकुर्यात् कफदोषं निवारयेत्॥५५॥^{५०}

भावार्थ – कपालभाति क्रियालाई तीनवटा तरिकाले अभ्यास गर्न सकिन्छ – वातक्रम, व्युत्क्रम र शीतक्रम। यस अभ्यासले शरीरबाट कफ दोष हटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

ठ. वातक्रम कपालभाति

इडयापूरयेद् वायुं रेचयेत् पिंगलां पुनः।

पिंगलयापूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्॥५६॥

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत्।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत्॥५७॥^{५१}

भावार्थ – पहिले इडा (चन्द्र नाडी – बायाँ नासाछिद्र) बाट वायुलाई (श्वास) भर्नु (पूरक) पर्छ, अनि पिंगला (सूर्य नाडी – दायाँ नासाछिद्र) बाट फ्याँक्नु (रेचक) पर्छ। त्यसपछि पिंगला (दायाँ) बाट श्वास भरेर फेरि इडा (बायाँ) बाट फ्याँक्नु पर्छ। पूरक (श्वास भर्ने) र रेचक (श्वास फ्याँक्ने) गर्दा तीव्रता (वेग) बिना, शान्त र सन्तुलित तरिकाले गर्नुपर्छ। यस अभ्यासयोग (नियमित अभ्यास) द्वारा कफदोष (शरीरको कफ सम्बन्धी विकारहरू) हटाउन सकिन्छ।

ड. व्युत्क्रम कपालभाति

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्।

^{५०} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५५, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १९)

^{५१} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५६-५७, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. १९)

पायंपायं व्युत्क्रमेण क्षेष्मदोषं निवारयेत्॥५८॥^{५२}

भावार्थ – नाकबाट पानी तानेर फेरि मुखबाट फ्याल्नु पर्छ। यो व्युत्क्रम पद्धतिले (अर्थात् उल्टो तरिकाले – नाकबाट तानेर मुखबाट निकाल्ने) नियमित अभ्यास गर्दा कफ दोष (क्षेष्म) हटाउँछ।

ढ. शीतक्रम कपालभाति

शीत्कृत्यपीत्वा वक्त्रेण नासानालैविवर्जयेत्।

एवमभ्यास योगेन कामदेवसमोभवेत्॥५९॥

न जायते च वार्धक्यं जरा नैव प्रजायते।

भवेत् स्वच्छन्द देहश्च कफदोषं निवारयेत्॥६०॥^{५३}

भावार्थ – मुखबाट "शीत्" ध्वनि निकालेर जल भित्र तान्ने र नाकबाट जल निकाल्ने। यस प्रकारको अभ्यास गर्ने व्यक्तिको शरीर तेजस्वी र आकर्षक बन्छ र ऊ कामदेव (सौन्दर्य र आकर्षणको देवता) सरह हुन्छ। यस्तो अभ्यास गर्ने व्यक्तिमा वृद्धावस्था आउँदैन, शरीर वृद्ध हुँदै जाँदैन। शरीर स्वतन्त्र र हल्का हुन्छ, अनि यस क्रियाले कफदोष (शरीरमा भएको कफजन्य असन्तुलन) हटाउँछ।

२.१.५.२ आसन

आसन केवल शारीरिक व्यायाम मात्र नभई शरीरलाई ध्यान वा ध्यानपूर्वक अवस्थाका लागि स्थिर र आरामदायी बनाउने माध्यम हो। आसनलाई हठयोगप्रदीपिका अनुसार –

हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पुर्वमुच्यते।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाधवम्॥१७॥^{५४}

भावार्थ – हठयोगमा आसनलाई पहिलो अभ्यासको रूपमा लिइन्छ, किनभने यसले शरीरलाई स्थिर, स्वस्थ र चुस्त बनाउँछ। त्यसैले योग अभ्यास गर्ने व्यक्तिले पहिले उचित आसनहरूको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

महर्षि पतञ्जलिको योगसूत्रमा आसन^{५५} को बारेमा बताइएको छ – आसन भनेको स्थिर र सुखद हुने शरीरको स्थिति हो।

^{५२} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५८, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. २०)

^{५३} घेरण्डसंहिता, पहिलो अध्याय, श्लो. १।५९-६०, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. २०)

^{५४} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१७, (खेमराज श्रीकृष्णदास, १८७४, p. १९)

^{५५} स्थिरसुखमासनम्। - पातञ्जल योगसूत्र, श्लो. २।४६, (गोयन्दका, २०१७, p. ७२)

घेरण्ड संहितामा आसनका प्रकारहरूमा यसरी बताईएको छ -

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीव जन्तवः।
चतुरशीति लक्षाणि शिवेनाभिहितानि च॥१॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽंशं शतं कृतम्।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम्॥२॥^{५६}

भावार्थ - जति जीवजन्तु छन्, त्यति नै आसनहरू छन्। भगवान् शिवले ८४ लाख (चतुरशीति लक्ष) आसनहरूको उल्लेख गर्नुभएको छ। ती ८४ लाख आसनहरूमध्ये ८४ वटा विशेष (महत्त्वपूर्ण) ठहरिएका छन् र ती ८४ मध्ये पनि मृत्युलोकमा (मानवका लागि) ३२ वटा आसनहरू शुभ (लाभदायक) मानिन्छन्।

ती ३२ आसनहरू घेरण्ड संहितामा यसरी बताइएको छ -

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम्।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च॥३॥
मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं संकटं तथा॥४॥
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम्।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषभासनम्॥५॥
शलभं मकरं उष्ट्रं भुजंगं योगमासनम्।
द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च॥६॥^{५७}

भावार्थ - सिद्ध, पद्म, भद्र, मुक्त, वज्र, स्वस्तिक, सिंह, गोमुख, वीर, धनुरासन, मृत, गुप्त, मत्स्य, मत्स्येन्द्रासन, गोरक्ष, पश्चिमोत्तान, उत्कट, संकट, मयूर, कुक्कुट, कूर्म, उत्तानकूर्म, उत्तानमण्डुक, वृक्ष, मण्डूक, गरुड, वृष, शलभ, मकर, उष्ट्र, भुजंग, योगासन — यीबत्तीस (३२) आसनहरू मनुष्यमात्र (मर्त्य) लाई सिद्धि (आध्यात्मिक वा शारीरिक सफलता) प्रदान गर्ने योगासनहरू हुन्।

यसै गरी शिवसंहितामा आसन बारे यसरी वर्णन गरिएको छ -

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम्॥

^{५६} घेरण्डसंहिता, दोस्रो अध्याय, श्लो. २।१-२, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. २१)

^{५७} घेरण्डसंहिता, दोस्रो अध्याय, श्लो. २।३-६, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. २१-२२)

सिद्धासनं ततः पद्मासनञ्चोद्यं च स्वस्तिकम्॥१४॥^{५८}

भावार्थ – योगमा ८४ प्रकारका विभिन्न आसनहरू छन्। तीमध्येबाट चार विशेष आसन चयन गरेर म (लेखक/ऋषि) यहाँ वर्णन गर्न गइरहेको छु। ती चार आसनहरू हुन् – क) सिद्धासन, ख) पद्मासन, ग) उग्रासन र घ) स्वस्तिकासन।

मुनि वसिष्ठले विभिन्न आसनहरू मध्ये दश आसनहरूलाई महत्त्व दिएका छन्, यसलाई वसिष्ठसंहिताको योगकाण्डमा यसरी उद्धृत गरिएको छ –

*आसनानि च वक्ष्यामि शृणु पुत्र समाहितः।
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा।
मयूरं कुक्कुटं चैव कूर्म भद्रासनं तथा।
मुक्तासनं तथा तेषां पृथक् वक्ष्यामि लक्षणम्॥६७॥^{५९}*

भावार्थ – गुरु वसिष्ठले योगका विविध आसनहरूको वर्णन सुरु गर्नुअघि शिष्यलाई भन्नुहुन्छ, हे पुत्र! एकाग्रचित्त भएर सुन, म तिमीलाई विभिन्न आसनहरू बताउनेछु – स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, वीरासन, सिंहासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, भद्रासन र मुक्तासन – यी सबै आसनहरूको छुट्टाछुट्टै लक्षण (विशेषता र अभ्यास विधि) विस्तारमा बताउने घोषणा गरेका छन्।

२.१.५.३ मुद्रा

घेरण्डसंहिताको अनुसार कुल २५ मुद्राहरू वर्णन गरिएको छ, जुन शरीर र प्राणलाई नियन्त्रण गर्ने विशेष उपायहरू हुन्। यी मुद्राहरूको अभ्यासले कुण्डलिनी शक्ति जागृत हुने, प्राणायाममा सहजता आउने र आध्यात्मिक उन्नति सम्भव हुने विश्वास गरिन्छ।

*महामुद्रा नभोमुद्रा उड्दीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी॥१॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी।
ताडागी माण्डवीमुद्रा शाम्भवी पञ्च धारणाः॥२॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च मातङ्गिनी।
पञ्चविंशतिमुद्राणि सिद्धिदानीह योगिनाम्॥३॥^{६०}*

^{५८} शिवसंहिता, तेस्रो अध्याय, श्लो. ३।१४, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ६६)

^{५९} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), प्रथम अध्याय, श्लो. १।६७, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, २००५, p. २०)

^{६०} घेरण्डसंहिता, तेस्रो अध्याय, श्लो. ३।१-३, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. ५५)

भावार्थ – महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बन्ध, जलन्धर बन्ध, मूलबन्ध, महाबन्ध, महावेध, खेचरी मुद्रा, विपरीतकारी (विपरीत करनी मुद्रा), योनिमुद्रा, वज्रोली मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा, ताडागी मुद्रा, माण्डवी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, पाँच प्रकारका धारणा (एकाग्रता अभ्यासहरू)^{६१}, अश्विनी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा, काकी मुद्रा, मातङ्गी र मातङ्गिनी मुद्रा— यी सबै गरेर २५ मुद्राहरू योगीहरूका लागि सिद्धि प्रदान गर्ने (अर्थात् आत्मज्ञान, जीवनशक्ति नियन्त्रण, आध्यात्मिक विकास दिने) बताइन्छ।

यी श्लोकहरूले बताउँछन् कि योगमा मुद्राहरू (शारीरिक स्थिति र प्राणायामसंग संयोजन) अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्। योगीहरूले ती मुद्राहरू अभ्यास गर्दा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने हठयोग परम्पराको विश्वास छ।

२.१.५.४ प्रत्याहार

प्रत्याहार भन्नाले हाम्रो इन्द्रियहरू (नेत्र, कान, जिह्वा, नाक, छाला आदि) लाई बाह्य वस्तुहरूबाट हटाएर भित्री ध्यानतर्फ मोड्नु हो। जब हामी ध्यान अभ्यास गर्छौं, तब बाह्य वातावरणले ध्यान भंग गर्छ — प्रत्याहारको अभ्यासले यी बाह्य विकर्षणहरूबाट मुक्ति दिलाउँछ।

वसिष्ठसंहिताको योगकाण्डमा गुरु वसिष्ठद्वारा प्रत्याहार सम्बन्धी विभिन्न धारणाहरू प्रस्तुत गरिएको छ –

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः।

बलदाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते॥५८॥^{६२}

भावार्थ – इन्द्रियहरू स्वभावतः (स्वाभाविक रूपमा) विषयहरूमा विचरण गर्छन् (जस्तै आँखाले सुन्दर वस्तु हेर्छ, कानले ध्वनि सुन्छ आदि)। जब ती इन्द्रियहरूलाई बलपूर्वक विषयहरूबाट हटाइन्छ (अर्थात् नियन्त्रण गरिन्छ), त्यसलाई प्रत्याहार भनिन्छ।

२.१.५.५ प्राणायाम

प्राणापानसमायोगः प्राणायामः प्रकीर्तितः।

प्राणायामस्त्रिभिः प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः॥२॥^{६३}

^{६१} पञ्च धारणाहरू – पृथ्वी धारणा, जल धारणा, अग्नि धारणा, वायु धारणा र नभो धारणा।

^{६२} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), तेस्रो अध्याय, श्लो. ३।५८, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ६१)

^{६३} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), तेस्रो अध्याय, श्लो. ३।२, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ४५)

भावार्थ – प्राण (श्वास लिने शक्ति) र अपान (श्वास फेर्ने शक्ति) को समायोजनलाई “प्राणायाम” भनिएको छ। प्राणायाम तीन विधिहरूले गरिएको हुन्छ – रेचक (श्वास फेर्ने), पूरक (श्वास लिने) र कुम्भक (श्वास रोक्ने)।

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिको द्वितीय उपदेशमा प्राणायामलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ –

प्राणायाम इति प्राणस्य स्थिरता। रेचक-पूरक-कुम्भक-सङ्घट्टकरणानि चत्वारि प्राणायामलक्षणानिव ॥३५॥^{६४}

भावार्थ – प्राणायाम भन्नाले प्राण (श्वास) को स्थिरता हो। प्राणायाम केवल श्वास भित्र बाहिर गर्नु मात्र नभई रेचक (श्वास फेर्ने), पूरक (श्वास भर्ने), कुम्भक (श्वास रोक्ने) र यी सबैको संयोजन मिलाएर अभ्यास गर्नु हो। — यिनी चारवटा प्राणायामका विशेषताहरू हुन्।

घेरण्ड संहितामा धारणालाई सप्त साधनामा नसमेटिएको भएता पनि कुनै-कुनै हठयोगका ग्रन्थमा धारणालाई पनि समेटेको भएकोले यसमा प्रस्तुत गरिएको छ।

२.१.५.६ धारणा

धारणा योगको एक महत्वपूर्ण अंग हो, जसको अर्थ हो — “धारण गर्नु”, “एकाग्र ध्यानमा मनलाई स्थिर गर्नु”। यो प्राचीन योग प्रणालीको मानसिक अनुशासनसँग सम्बन्धित अभ्यास हो, जुन ध्यान, समाधि तर्फको मार्गमा एक महत्वपूर्ण पाइला हो।

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिको द्वितीय उपदेशमा धारणालाई यसरी व्याख्या गरिएको छ –

धारणा इति सा बाह्याभ्यान्तरे एकमेव निजतत्स्वरूपमेव अन्तः करणेन साधयेत्। यथा यदुत्पद्यते तत् तन्निराकारे धारयेत्। स्वात्मानं निर्वातदीपमिव सन्धारयेत्-इति धारणालक्षणम् ॥३७॥^{६५}

भावार्थ – धारणा भन्नाले बाहिरी र भित्री ध्यानहरूलाई एकैवटा आत्मस्वरूपमा एकाग्र पार्नु हो। मनले आफ्नै साँचो स्वरूपलाई लक्ष्य बनाएर साधना गर्नु हो। जसरी जुनसुकै प्रकारको विचार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई बिना रूप (निर्गुण) रूपमा टिकाइराख्नु — अर्थात् त्यस विचारसँग नफसिएर, त्यसको गहिराइमा जानु — यही धारणा हो।

^{६४} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।३५, (थापा कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ), 2020, p. १७८)

^{६५} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।३७, (थापा कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ), 2020, p. १७८)

आफ्नो आत्मालाई बत्तीको झिल्को झैं, जुन हावाविनाको ठाउँमा नडगमगिने गरी जलिरहन्छ, त्यसरी स्थिर राख्नु — यही हो धारणाको चिह्न वा लक्षण।

वसिष्ठसंहिताको योगकाण्डमा गुरु वसिष्ठले चौथो अध्यायमा धारणालाई यसरी प्रस्तुत गर्नुभएका छन् —

*हृदयेऽथान्तराकाशे याद्वाह्याकाशधारणम्।
एषा च धारणा प्रोक्ता तथैवाकाशगोभवेत्॥३॥^{६६}*

भावार्थ — जब साधकले आफ्नो चित्तलाई हृदय (अन्तर्मन) मा स्थित आकाश वा बाह्य आकाशमा स्थिर गर्छ — तब त्यो एक "धारणा" को अवस्था हुन्छ। यसबाट साधकको मन आकाश जस्तै निस्कलङ्क, विशाल र स्वतन्त्र बन्छ।

गोरक्ष पद्धतिमा धारणालाई दशौं खण्डमा पञ्च महाभूतसँग जोडिएर हेरिएको छ —

*हृदये पञ्चभूतानां धारण च पृथक् पृथक्।
मनसो निश्चयत्वेन धारण साभिधीयते॥१५४॥^{६७}*

भावार्थ — हृदयमा (अर्थात् चेतनामा) पञ्चमहाभूतहरू — पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश — लाई पृथक् रूपमा धारण गर्नु (अर्थात् तिनीहरूको तत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा मनमा स्थिर राख्नु) र मनले दृढ निश्चयसाथ त्यसमा एकाग्र हुनु नै धारणा भनेर चिनिन्छ।

२.१.५.७ ध्यान

हठयोगमा ध्यानलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण अभ्यासको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। हठयोगमा ध्यान भनेको शरीर, श्वास र प्राणशक्ति सम्हालेर चित्तलाई एकाग्र बनाउँदै अन्तिम समाधिको अवस्थासम्म पुग्ने माध्यम हो। हठयोगमा ध्यान अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्ने मूल साधन हो, जसले योगीलाई आत्मसाक्षात्कार गराउँछ।

ध्यानलाई विभिन्न योगशास्त्रमा यसरी प्रस्तुत गरिएको छ —

*स्मृत्यर्थे सर्वचिन्तानां धातुरेकः प्रवर्तते।
य चिन्ते निर्मला चिन्ता तद्धिध्यानं प्रचक्षते॥१६२॥^{६८}*

^{६६} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ६७)

^{६७} गोरक्षपद्धति, खण्ड १०, श्लो. १०।१५४, (जवाली & निरौला, 2017, p. १३८)

^{६८} गोरक्षपद्धति, खण्ड १०, श्लो. १०।१६२, (जवाली & निरौला, 2017, p. १४५)

भावार्थ – स्मरणको लागि सबै प्रकारका चिन्तनहरू एउटै मूल तत्त्वबाट उत्पन्न हुन्छन्। जुन चिन्तन शुद्ध र निर्मल हुन्छ, त्यही ध्यान भनेर चिनिन्छ। अर्थात् मानव मनमा उठ्ने सबै विचारहरूको मूल उद्देश्य स्मृति (स्मरण) हो, अर्थात् केही सम्झनु वा स्मरण गर्नु नै हो। तर ती सबै विचार शुद्ध हुन्छन् भन्ने होइन। जब विचारहरू निर्मल, शुद्ध, निष्कलुष र एकाग्र हुन्छन् — त्यो अवस्था नै "ध्यान" हो। अतः ध्यान भन्नाले कुनै विशेष क्रिया मात्र होइन, बरु निर्मल, एकाग्र र स्वच्छ चिन्तनको अवस्था हो।

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा भवेत्।

तदेव द्विविधं प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं तथा॥१९॥^{६९}

भावार्थ – ध्यान भन्नाले केवल आँखा बन्द गरेर बस्नु होइन, बरु आफ्नो साँचो स्वरूप (आत्मा) लाई मनले जान्नु, अनुभव गर्नु हो। ध्यानको उद्देश्य बाह्य दुनियाँबाट ध्यान हटाएर अन्तर्मुखी हुँदै आत्माको अनुभूति गर्नु हो। यो आत्मध्यान दुई प्रकारको हुन्छ: क) सगुण ध्यान र ख) निर्गुण ध्यान।

२.१.५.८ समाधि

‘हठयोगका ग्रन्थहरूमा समाधिलाई अत्यन्त उच्च आध्यात्मिक अवस्था वा योगको अन्तिम लक्ष्यको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यिनले समाधिलाई मानसिक चञ्चलता पूर्ण रूपमा समाप्त भई आत्मसाक्षात्कार प्राप्त गर्ने अवस्था भनेर वर्णन गर्छन्’^{७०}। यहाँ केही प्रमुख हठयोगका ग्रन्थहरू मध्ये ऋषि घेरण्डद्वारा रचित घेरण्ड संहितामा समाधिलाई व्याख्या कसरी गरिएको छ भन्ने बारे संक्षेपमा जानकारी:

- समाधिलाई ध्यानको सातौं र अन्तिम चरणको रूपमा राखिएको छ (सप्तसाधनमध्ये अन्तिम)।
- यसमा समाधिलाई "मनको पूर्ण नियन्त्रण" र "परम आत्मासँग एकत्व" को रूपमा हेरेको छ।

घटाद्भिन्नमनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात्परात्मनि।

समाधिं तद्विजानीयाद् मुक्त संज्ञोदशादिभिः॥३॥

अहं ब्रह्म न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं नशोकभाक्।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्त स्वभाववान्॥४॥^{७१}

^{६९} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।१९, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७२)

^{७०} अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम्।

मृत्युध्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परम्॥ (हठयोगप्रदीपिका, श्लोक ४।२)

^{७१} घेरण्डसंहिता, सातौं अध्याय, श्लो. ७।४, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, 2003, p. ९०)

भावार्थ – मनलाई घट (शरीर), आदि बाह्य वस्तुहरूबाट पृथक (अलग) बनाएर परमात्मासँग एकता गराउने प्रयास गर्नुहोस्। जब यस्तो ऐक्य अनुभव हुन्छ, त्यस अवस्थालाई समाधि भनिन्छ – जुन अवस्था मुक्त चेतनाको दशा आदि गुणहरूद्वारा चिनिन्छ। म ब्रह्म (परम सत्य) हुँ, म अरु कोही होइन। म केवल ब्रह्म नै हुँ र म शोक (दुःख) को भागीदार छैन। म सत्-चित्-आनन्द (सत्य, चेतना र आनन्द) को स्वरूप हुँ, सदा मुक्त र स्वतन्त्र स्वभाव भएको हुँ।

यस श्लोकलाई गहिरिएर हेर्ने हो भने – यो श्लोकमा ध्यानमार्फत कसरी 'मन' लाई बाह्य वस्तुहरू (जस्तै शरीर, संसार, इन्द्रिय वस्तुहरू) बाट अलग गरेर आत्मामा स्थिर गर्ने भन्ने कुरा बताइएको छ। जब मन आत्मामा पूर्ण रूपमा एकीभूत हुन्छ, त्यही 'समाधि' हो – जुन मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त गर्ने मार्ग हो। यो श्लोक अद्वैत वेदान्तको प्रमुख घोषणा हो – "अहं ब्रह्मास्मि"। यसमा आत्मा र ब्रह्म एकै हुन् भन्ने ज्ञान प्राप्त भइसकेको साधकको अवस्था वर्णन गरिएको छ। यस्तो अनुभूति भएको मानिस दुःख, मृत्यु वा भिन्नताको अनुभव गर्दैन; ऊ सधैं आनन्दमय, स्वतन्त्र र मुक्त रहन्छ।

स्वामी स्वात्मारामद्वारा रचित हठयोग प्रदीपिकामा समाधिलाई

- राजयोग वा चित्तवृत्तिको निरोधको अवस्था भनिएको छ।
- ग्रन्थमा उल्लेख छ कि जब प्राण वशमा आउँछ (प्राणायाममार्फत), तब चित्त स्थिर हुन्छ र समाधि सम्भव हुन्छ।
- ध्यान र प्राणायामको अभ्यासद्वारा समाधिको उपलब्धि सम्भव हुन्छ।

२.२ हठयोग भित्र ध्यान परिचय, प्रकार, विधि, उद्देश्य र महत्व

२.२.१ हठयोग भित्र ध्यानको परिचय

ध्यान शब्दको व्युत्पत्ति र स्रोत संस्कृत भाषामा पाइन्छ। "ध्यान" शब्दको मूल धातु "ध्या" हो, जसको अर्थ "सोच्नु", "चित्तलाई एकाग्र गर्नु" वा "मनन गर्नु", "गहिरो ध्यानमग्न हुनु" हो।

यसलाई संस्कृत व्याकरण अनुसार निम्न प्रकारले व्याख्या गर्न सकिन्छ:

व्युत्पत्ति

ध्यान = ध्यै (धातु) + ल्युट्-अन (प्रत्यय)

"ध्यै" धातुको अर्थ हो "मनन", "चिन्तन" वा "विचार"। यसमा ल्युट्-अन प्रत्यय जोडिँदा "ध्यान" शब्द बनिन्छ, जसको अर्थ हुन्छ "चितलाई एकाग्र गरेर विचार गर्नु" अर्थात् "चितलाई एकाग्र बनाएर कुनै विषयमा सोच्नु वा चिन्तन गर्नु"।

आत्मास्वरूपचिन्तनम् ध्यानम्॥

भावार्थ – जब हामी हाम्रो साँचो स्वरूप — जसलाई आत्मा, परमसत्ता वा शुद्ध चेतनाका रूपमा लिइन्छ — त्यसको गहिरो चिन्तन र मनन गर्छौं, त्यो कार्य नै ध्यान हो भन्ने बुझाइ यस वाक्यमा व्यक्त गरिएको छ।

ध्यानलाई पूर्वीय दार्शनिक तथा योग परम्परामा विशेष महत्त्व दिइएको छ। ध्यान प्राचीन वेद, उपनिषद्, महाभारत, भगवद्गीता, हठयोगका ग्रन्थहरूमा र पतञ्जलि योगसूत्रजस्ता ग्रन्थहरूमा गहिरो अध्ययनको विषय बनेको छ।

हठयोग परम्परामा ध्यानलाई आत्मा र परमात्माबीचको एकताका रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले मानसिक शान्ति, आत्म-ज्ञान र आध्यात्मिक उन्नतिमा सहायक भूमिका खेल्छ।

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात्।

मनसो धारणं चैव धारणा सा परा मता॥^{७२}

भावार्थ – मन जहाँ-जहाँ जान्छ र जे-जे देख्छ त्यहाँ-त्यहाँ त्यही त्यही वस्तुमा ब्रह्म नै देखिएको (ब्रह्मसाक्षात्कार भएको) भएमा मन ब्रह्ममा अडिएको (अन्य बाह्य वृत्तिहरू नदेखेको) हुन्छ, यसैलाई सबभन्दा राम्रो धारणा भनेर भनिएको छ।

‘अथ ध्यानामिति कश्चन परमाद्वैतस्य भावः स एव आत्मा’-इति, ‘यथा यद् यत् स्फुरति तत् तत्स्वरूपमेव’-इति भाव्येत्। सर्वभूतेषु समदृष्टिश्च-इति ध्यानलक्षणम्॥^{७३}

यस श्लोकले ध्यानको अर्थ र लक्षणको बारेमा बताईएको छ – नाम-रूपभन्दा पर अद्वैतस्वरूप परमात्मा नै ‘आत्मा’ हो; वा जो-जो वस्तु प्रतीत हुन्छन् त्यसमा आत्मस्वरूपको नै भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ। समस्त प्राणीहरूमा समदृष्टि (आत्मदृष्टि)

^{७२} श्रीशङ्कराचार्यप्रकरणग्रन्थसंग्रहः ‘अपरोक्षानुभूतिः’ श्लो. १२२, (श्रीशङ्कराचार्य, १८३०)

^{७३} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।४, (थापा कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ), २०२०, p. १७९)

अथवा आत्मस्वरूप (समस्त प्राणीहरूमा एकमात्र परमात्मा व्याप्ति) को भावना नै 'ध्यान' हो। सारांशमा- सबै प्राणीहरूमा समानताको दर्शन राखुलाई ध्यान भनिन्छ। यही ध्यानको लक्षण हो।

२.२.२ ध्यानको प्रकार

हठयोग परम्परामा ध्यानका विभिन्न प्रकारहरू वर्णन गरिएका छन्, जसले साधकलाई आन्तरिक एकाग्रता, चित्तशुद्धि र आत्मज्ञानमा सहायता पुऱ्याउँछ। हठयोगका मूलग्रन्थहरू, जस्तै हठप्रदीपिका, गोरक्षशतक, घेरण्ड संहिता र शिवसंहितामा ध्यानका विभिन्न पक्षहरूको उल्लेख पाइन्छ। यसमा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक अभ्यासलाई जोड दिइएको छ।

यहाँ शिवसंहिता^{७४} मा उल्लेखित ध्यानका प्रमुख प्रकार र तिनका श्लोक उल्लेख गरिएका छन्-

क. ज्योति रूप आत्माको ध्यान

अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां द्विलोचने।

नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामनामाभ्यां मुखं दृढम्॥३५॥

निरुध्य मारुतं योगी यदैव कुरुते भृशम्।

तदा लक्षणमात्मानं ज्योतिरूपं स पश्यति॥३६॥^{७५}

भावार्थ - दुबै हातका औंलाहुलाई शनमुखी मुद्रा बनाउने अर्थात् दुबै हातका बूढी औंलाले दुबै कानलाई, दुबै चोर औंला (तर्जनी) ले दुबै आँखालाई, दुबै माझी औंला (मध्यमा) ले नाकका प्वाललाई र साहिली (अनामिका) तथा कान्छी (कनिष्ठ) औंलाले मुखलाई बन्द गर्ने। जो योगी यसरी वायुलाई रोकेर अत्याधिक अभ्यास गर्छ उसले आफ्नो हृदयमा ज्योतिस्वरूप आत्मालाई देख्दछ।

ख. नाद ब्रह्म अर्थात् ॐ कार ध्वनि श्रवण ध्यान

मत्तभृङ्गवेणुवीणासदृशः प्रथमो ध्वनिः।

^{७४} शिवसंहिता एक महत्त्वपूर्ण योगग्रन्थ हो जसलाई शिवजीको उपदेशका रूपमा मानिन्छ। यस ग्रन्थमा योग, तन्त्र, आध्यात्मिक अभ्यास र मानव जीवनका रहस्यहरूको वर्णन गरिएको छ। शिवसंहिताले योगमार्गदर्शन, साधनाका विभिन्न विधिहरू र चेतनाको उन्नतिको मार्ग प्रस्तुत गर्दछ। यस ग्रन्थमा पाँच पटल (अध्याय) छन् जसमा योगका विभिन्न पक्षहरूको चर्चा गरिएको छ।

^{७५} शिवसंहिता, पाँचौं अध्याय, श्लो. ५।३५-३६, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १२६-१२७)

एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशनम्॥४१॥
घण्टानादसमः पश्चात् ध्वनिर्मेघरवोपमः।
ध्वनौ तस्मिन्मनो दत्त्वा यदा तिष्ठति निर्भयः॥
तदा संजायते तस्य लयस्य मम वल्लभे॥४२॥^{७६}

भावार्थ – पहिले मत्त भँवरा, वंशी र वीणाको जस्तो आवाज सुनिन्छ। यस प्रकारले निरन्तर अभ्यास गर्दै जाँदा संसारको अन्धकारलाई नाश गर्ने घण्टीको जस्तै आवाज सुनिन्छ। जब साधक निर्भय भएर त्यस ध्वनिमा केन्द्रित रहन्छ तब उसले लय अर्थात् मोक्ष प्राप्त गर्दछ।

तत्र नादे यदा चित्तं रमते योगिनो भृशम्।
विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादेन सह शाम्यति॥४३॥^{७७}

भावार्थ – जब योगीको चित्त त्यस नादमा निरन्तर लागि रहन्छ, बाहिरको विषयहरूलाई भुलेर उ नादमा लीन हुन्छ।

एतदभ्यासयोगेन जित्वा सम्यग्गुणान्बहून्।
सर्वाराम्भपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते॥४४॥^{७८}

भावार्थ – यस योगको अभ्यासद्वारा सबै गुणहरू (सत्त्व, रजो र तमो) माथि विजय प्राप्त गर्नुको साथै सबै आरम्भहरूलाई त्याग गरेर अर्थात् कर्मजन्य राग-द्वेषादि द्वन्दबाट मुक्त भएर उ चिदाकाशमा विलीन हुन्छ।

ग. सुखारूपी निरञ्जनको ध्यान

इदानीं कथयिष्यामि मुक्तस्यानुभव प्रिये।
यज्ज्ञात्वा लभते मुक्तिं पापयुक्तोऽपि साधकः॥४६॥^{७९}

भावार्थ – हे प्रिये! अब म तिमीलाई मुक्तिको अनुभव (अर्थात् मोक्ष प्राप्तिको रहस्य) बताउनेछु। जसलाई बुझेर, पापले भरिएको साधकले पनि मुक्ति प्राप्त गर्न सक्छ।

यो श्लोकले यो दर्शाउँछ कि ज्ञान वा अनुभूति (जो अध्यात्मिक शिक्षाबाट प्राप्त हुन्छ) यति शक्तिशाली छ कि यसले पापयुक्त साधकलाई पनि मुक्ति दिलाउन सक्छ। यसले आध्यात्मिक मार्गको करुणा र शक्तिलाई दर्शाउँछ।

^{७६} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४१-४२, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, 2015, p. १२८)

^{७७} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४३, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, 2015, p. १२९)

^{७८} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४४, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, 2015, p. १२९)

^{७९} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४६, (उपेती ठाकुर कृष्ण, 1998, p. ११०)

समभ्यर्च्येश्वरं सम्यक्कृत्वा च योगमुत्तमम्।

गृहीयात्सुस्थितो भूत्वा गुरुं सन्तोष्य बुद्धिमान्॥४७॥^{१०}

भावार्थ – ईश्वरको विधिपूर्वक आराधना गरेर, उत्कृष्ट योग अभ्यास सही रूपमा सम्पन्न गरी, गुरुलाई सन्तोष बनाएर, मन स्थिर बनाएर, बुद्धिमान् व्यक्तिले (योगविद्या) ग्रहण गर्नुपर्छ।

घ. कण्ठकूपको ध्यान

योगी पद्मासने तिष्ठेत्कण्ठकूपे यदा स्मरन्।

जिह्वां कृत्वा तालुमूले क्षुत्पिपासा निवर्तते॥५८॥^{११}

भावार्थ – योगीले जब पद्मासन (कमल आसन) मा बसेर, आफ्नो ध्यान कण्ठकूप (कण्ठको गहिरो भाग, घाँटीको क्षेत्र) मा केन्द्रित गरेर, जिब्रोलाई तालु (मुखको माथिल्लो भाग) मा राख्छन् भने, त्यो अवस्थामा भोक र तिर्खा (क्षुधा र प्यास) दुवै नष्ट हुन्छन् वा शान्त हुन्छन्।

शारीरिक आसन (पद्मासन), मानसिक ध्यान (कण्ठकूपमा स्मरण) र शारीरिक मुद्रा (जिब्रो तालुमा राख्ने) को संयोजनले योगीलाई साधारण भौतिक आवश्यकताहरूको पारि लैजान सक्छ।

ङ. त्रिनेत्र अर्थात् रुद्राक्षको ध्यान

शिरः कपाले रुद्राक्षं विवरं चिन्तयेद्यदा।

तदा ज्योतिः प्रकाशः स्याद्विद्युत्पुञ्जसमप्रभः॥६०॥

एतच्चिन्तनमात्रेण पापानां संक्षयो भवेत्।

दुराचारोऽपि पुरुषो लभते परमं पदम्॥६१॥^{१२}

भावार्थ – जब मानिसले आफ्नो शिरको कपाल भागमा (अर्थात् आज्ञाचक्रमा) रुद्राक्षको (वा त्यस्तै दिव्य तत्त्वको) विवर (अर्थात् दिव्य केन्द्र वा ध्यान स्थान) को चिन्तन गर्छ, त्यस समय उसले बिजुलीको झञ्झल्को सरह तेजोमय प्रकाश अनुभव गर्छ। यो मात्र चिन्तनले पनि मानिसका पापहरू नष्ट हुन्छन्। जो व्यक्ति पहिले दुर्व्यवहारी (दुराचारयुक्त) थियो, उ पनि यो साधनाबाट परम पद (मोक्ष वा आत्मज्ञान) प्राप्त गर्न सक्षम हुन्छ।

^{१०} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४७, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११०)

^{११} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।५८, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११२-११३)

^{१२} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।६०-६१, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११३)

च. दिव्य चंद्रमण्डलको ध्यान

पुरा मयोक्ता या योनिः सहस्रारे सरोरुहे।

तस्याऽधो वर्तते चन्द्रस्तदध्यानं क्रियते बुधैः॥१७५॥^३

भावार्थ – पहिले म (सिद्ध वा गुरुले) जस योनिको वर्णन गरेको थिएँ, त्यो योनि (मूल शक्ति) सहस्रारकमल (सिरको टुप्पोमा रहेको हजार दल भएको कमल) भित्र अवस्थित छ। त्यस योनिको ठीक तल चन्द्रमा (शीतलता वा अमृत प्रवाहको प्रतीक) अवस्थित हुन्छ। बुद्धिमान योगीहरूले त्यस (योगिक शक्तिको) ध्यान गर्छन्।

यो श्लोकले सहस्रार चक्र र त्यसमा अवस्थित दिव्य स्त्री शक्तिको (शक्ति, योनि) वर्णन गर्दछ। सहस्रारमा शक्ति र शिवको मिलन हुन्छ भन्ने तान्त्रिक दृष्टिकोण अनुसार, यो योनि शक्ति र चन्द्रमा सौम्यता वा अमृतको प्रतीक हो।

साधकहरूले यस दिव्य योनिको ध्यानमार्फत आत्मबोध वा मोक्ष प्राप्त गर्न खोज्छन्।

छ. हंसको ध्यान

शिरः कपालविवरे द्विरष्टकलया युतः।

पीयूषभानुहंसाख्यं भावयेतं निरञ्जनम्॥१७८॥

निरन्तरकृताभ्यासात्त्रिदिने पश्यति ध्रुवम्।

दृष्टिमात्रेण पापौघं दहत्वेव स साधकः॥१७९॥^४

भावार्थ – शिरको कपालको भित्र (कपालविवर — ब्रह्मरन्ध्र वा सहस्रार चक्रको क्षेत्र) मा १६ कलाहरूले युक्त, अमृत (पीयूष) जस्तो प्रकाशमय, हंस (प्राण वा आत्मा) भनेर चिनिने, निरञ्जन (निर्मल, निर्विकार परमात्मा) स्वरूपमा रहेको वस्तुलाई साधकले ध्यान गर्नु पर्छ। यहाँ "पीयूषभानुहंस" भन्ने शब्दले अत्यन्त पवित्र र उज्यालो हंसस्वरूप चेतनाको सूचक हो जुन सहस्रार चक्रमा बसोबास गर्छ। निरन्तर अभ्यास गर्ने साधकले तीन दिनमै स्थिररूप (ध्रुव, अचल) त्यो चेतनालाई देख्न सक्छ। उक्त साधकले केवल दृष्टिकोण (हेरेर वा उपस्थित भएर) मात्रले पनि पापहरूको समूहलाई जलाइदिन सक्छ, अर्थात् उसको दृष्टि मात्रले पापहरू समाप्त हुन सक्छन्।

^३ शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१७५, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १४४)

^४ शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१४५, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १४५)

यी श्लोकहरू योगको उन्नत अवस्थाको वर्णन गर्छन् जहाँ साधक ब्रह्मरन्ध्रमा स्थित परमचेतनाको ध्यान गर्छ। यस ध्यानको निरन्तर अभ्यासले साधकलाई छोटो समयमा नै उच्च अनुभूति दिलाउँछ र उसको चेतनाले पापहरूलाई जलाउने शक्ति प्राप्त गर्छ — अर्थात् ऊ आत्मिक शुद्धिको चरमचरणमा पुग्छ।

ज. निर्विचार ध्यान

निरालम्बं भवेज्जीवं ज्ञात्वा वेदान्तयुक्तिः।

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिच्चिन्तयेत्सुधीः॥२०३॥

एतद्ध्यानान्महासिद्धिर्भवत्येव न संशयः।

वृत्तिहीनं मनः कृत्वा पूर्णरूपं स्वयं भवेत्॥२०४॥^{६५}

भावार्थ — वेदान्तको तर्क (युक्ति) मार्फत यो बुझ्नुपर्छ कि जीव (व्यक्ति) निरालम्ब — कुनै बाह्य आधारविना स्वतन्त्र — हो। यो बुझ्नेपछि, बुद्धिमान् साधकले आफ्नो मन पनि निरालम्ब बनाओस्, अर्थात् कुनै कुरा (वस्तु, विचार, स्मृति आदि) मा अडसो नलगाई शून्य बनाओस् र केही पनि नसोचोस्। यस प्रकारको ध्यानबाट महान् सिद्धि निश्चय नै प्राप्त हुन्छ — यसमा कुनै शंका छैन। जब मनलाई सम्पूर्ण वृत्तिहरू (चिन्तन, कल्पना, इच्छा आदि) बाट खाली गरिन्छ, तब साधक स्वयं पूर्णस्वरूपमा परिणत हुन्छ।

यी श्लोकहरू ध्यानको चरम अवस्था र आत्मबोधको सिद्धान्तलाई स्पष्ट गर्छन् —

जब साधकले बुझ्नेको हुन्छ कि आत्मा निराधार छ, तब ध्यानमा पनि मनलाई आधाररहित बनाउनु पर्दछ। यस ध्यानको अभ्यासबाट नै परम सिद्धि प्राप्त हुन्छ, जसमा मन वृत्तिशून्य भएर आत्मा स्वयं पूर्ण स्वरूपमा प्रकट हुन्छ।

एवंरितले घेरण्डसंहिता^{६६} अनुसार ध्यानका प्रकारहरू यसरी बताईएको छ —

स्थूलं ज्योतिः तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः।

स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा।

^{६५} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।२०३-२०४, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९१-१९९२)

^{६६} घेरण्डसंहिता योगशास्त्रको एक महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसलाई घेरण्ड ऋषिले रचना गरेका हुन्। यो ग्रन्थ हठयोगसम्बन्धी एक विस्तृत पाठ हो, जसमा शरीर, मन, र आत्माको शुद्धीकरण र आत्म-ज्ञान प्राप्तिका उपायहरूको वर्णन गरिएको छ। घेरण्डसंहितालाई सात अध्यायमा विभाजित गरिएको छ, जसलाई "सप्तसाधन" भनिन्छ।

सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता।^{१७}

ध्यानको प्रकार तीन छन् - स्थूल, ज्योति र सूक्ष्म। स्थूल मूर्त पदार्थ हो, ज्योति तेजमय हो र सूक्ष्म बिन्दुमय ब्रह्म र परदेवता कुण्डली हो।

२.२.३ हठयोगमा ध्यानको महत्त्व

यदा विनियतम् चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते।

तदा योगमवाप्नोति योगो हि चित्तवृत्ति निरोधः।

जब चित्तलाई एकाग्र गरी आत्मामा स्थिर गरिन्छ, त्यही योग हो। योग भनेको चित्तको विकारहरूको निरोध हो।

यो श्लोकले हठयोगमा ध्यानको महत्त्वलाई स्पष्ट पाछै। ध्यान चित्तको एकाग्रता र शुद्धिका लागि आधारभूत पद्धति हो।

चित्तं मनो निवर्तेत, योगिनां योग साधने।

ध्यानं परं बलं योगे, तत् सिद्धिं साधकस्य च॥

ध्यानले चित्तलाई स्थिर बनाउँछ। योग साधनामा ध्यानलाई उच्च बल मानिन्छ, र यो साधकलाई सिद्धिको मार्गमा अग्रसर गराउँछ।

यो श्लोकले हठयोगमा ध्यानको महत्त्वलाई स्पष्ट पाछै।

हठयोग परम्परामा ध्यानका यी विभिन्न प्रकारले साधकलाई योगमार्गमा प्रगति गर्न प्रेरित गर्छन्। प्रत्येक ध्यानको विशिष्ट लक्ष्य छ, तर सबैको अन्तिम उद्देश्य आत्मज्ञान र मोक्ष हो।

^{१७} घेरण्ड संहिता, षष्ठःउपदेश, श्लो. ६।१, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १३८)

अध्याय तीनः

हठयोगमा ध्यानको विश्लेषण

३.१ हठयोगमा ध्यानको पृष्ठभूमि

हठयोगमा "ध्यान" भनेको चितलाई एकबिन्दुमा स्थिर बनाउने अभ्यास हो, जसले साधकलाई आत्म-चेतनासँग जोड्न मद्दत गर्छ। यो योगको उच्च अवस्था हो, जहाँ शारीरिक आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार पछि ध्यानको अभ्यास गरिन्छ। ध्यानले मनोविकारहरू शान्त पार्छ र अन्ततः समाधिमा प्रवेश गराउने मार्ग तयार गर्छ।

हठयोग प्रदीपिकामा ध्यानको महत्त्व उल्लेख गरिएको छ। यसमा भनिएको छ कि ध्यान अभ्यासले शरीर, मन र आत्माको बिचमा सन्तुलन ल्याई अन्तर्मुखी यात्रा आरम्भ हुन्छ।

हठयोगमा ध्यान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो, जसले योगीलाई शारीरिक अभ्यास (आसन र प्राणायाम) बाट मानसिक एकाग्रता र आध्यात्मिक उन्नतिको दिशामा लैजान मद्दत गर्दछ। ध्यान हठयोगको उच्चतम अभ्यासहरूमध्ये एक हो, जसले अन्ततः समाधि^{८८} को अनुभव गराउँछ। जसलाई विभिन्न नामहरूले जनाउँछ जस्तै – राजयोग, समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व (अमर स्थिति), लय (मनको पूर्ण विलोपन), तत्त्व (परम सत्य), शून्य (शून्यता), अशून्य (अशून्य स्थिति), परम पद (उच्चतम स्थिति), अमनस्क (मन रहित अवस्था), अद्वैत (द्वैतविहीन), निरालम्ब (कुनै आश्रय बिना), निरञ्जन (पापरहित/शुद्ध), जीवन्मुक्ति (बाँचुन्जेल मुक्ति प्राप्त), सहजा (स्वाभाविक अवस्था), तुरीय (चौथो अवस्था) – यी सबै पनि एउटै अन्तिम अनुभूतिको विभिन्न नाम हुन्।

हठयोग मुख्यतः शरीर, प्राण (श्वास/ऊर्जा) र चित (मन) लाई नियन्त्रण गर्ने प्रणाली हो। यसमा ध्यान एक प्रकारको मानसिक शुद्धि र चेतनाको जागरणको माध्यम हो।

हठयोगप्रदीपिका (स्वात्माराम योगी द्वारा रचित) र घेरण्ड संहिता जस्ता ग्रन्थहरूमा ध्यानलाई गम्भीर अभ्यासका रूपमा उल्लेख गरिएको छ। हठयोगमा ध्यान केवल ध्यानको अभ्यास मात्र होइन, सम्पूर्ण साधनाको लक्ष्य पनि हो। यी ग्रन्थहरूले

^{८८} राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।

अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम्॥३॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम्।

जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्याचेत्येकवाचकाः॥४॥

हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश, श्लो. ४।३-४, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. ६२)

ध्यानलाई योगको उच्चतम अवस्था (राजयोगतर्फको मार्ग) को रूपमा वर्णन गरेका छन्। हठयोगले ध्यानलाई अन्तिम लक्ष्य प्राप्तिको साधन मान्दछ।

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥२॥^९

अर्थात् – हठयोगको अभ्यासको उद्देश्य राजयोग (ध्यान, समाधि, आत्मबोध) प्राप्ति हो भन्ने कुरा बताइएको छ। हठयोग कुनै छुट्टै लक्ष्यका लागि होइन, यो ध्यान र आत्म-साक्षात्कार (राजयोग) मा प्रवेशको मार्ग हो।

३.२ ध्यान अभ्यास गर्नुपूर्व अपनाउनुपर्ने तयारीहरू

हठयोग परम्परा अनुसार, ध्यान अभ्यास गर्नु अघि शरीर, प्राण (श्वास) र मनलाई शुद्ध र सन्तुलित बनाउन केही आवश्यक तयारीहरू छन्। यी तयारीहरूलाई हठयोगले "शोधन प्रक्रियाहरू", "आसन", "प्राणायाम" आदि मार्फत स्पष्ट गरेको छ। प्रमुख हठयोगका ग्रन्थ जस्तै घेरण्ड संहितामा ध्यान अभ्यास गर्नु अघि निम्न तयारीहरू गर्न सिफारिस गरिएको छ:

*षट्कर्मणा शोधनं च आसनेनभवेद् दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥१०॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः॥११॥^{१०}*

भावार्थ – शरीरलाई षट्कर्मद्वारा शोधन, आसनहरूले दृढता, मुद्राहरूले स्थिरता, प्रत्याहारले धैर्य, प्राणायामले लाघव अवस्थामा राख्दछ र ध्यानको लागि तयारी हुनजान्छ, जब ध्यानको अभ्यास गरिन्छ तब ध्यानले धेय पदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन तथा समाधिद्वारा निर्लिप्त-आसक्तिरहित हुन्छ। यस क्रमले अभ्यास गर्नाले अन्तमा निश्चित रूपमा मोक्ष प्राप्ति हुन्छ।

यसका साथसाथै शरीर भित्रका विभिन्न नाडीहरूमा भएका अशुद्धि वा मललाई हटाएपछि मात्र साधक ध्यान अभ्यासको लागि तयार रहन्छ र यसको लागि मलशुद्धि गर्ने प्राणायाम गर्नुपर्ने हठयोगप्रदीपिका ग्रन्थमा बताइएको छ –

*मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यमः।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्॥४॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम्।*

^९ हठयोगप्रदीपिका, प्रथम उपदेश,, श्लो. १२, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. २)

^{१०} घेरण्ड संहिता, प्रथमोपदेशः श्लो. ११०-११, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. ११)

तदैव जायते योगी प्राणसङ्ग्रहणे क्षमः॥५॥^{९१}

भावार्थ – जब नाडिहरू (शरीरका सूक्ष्म ऊर्जा मार्गहरू) मल (अशुद्धिहरू) ले भरिएका हुन्छन्, त्यस समयमा "मारुत" अर्थात् प्राणवायु नाडीहरूमा सहज र मध्यम रूपमा प्रवाहित हुन सक्दैन। त्यसैले यस्तो अवस्थामा "उन्मनीभाव" (उच्च ध्यानस्थिति) कसरी उत्पन्न हुन सक्छ? र "कार्यसिद्धि" (योगीले चाहेको साधनाको सिद्धि) कसरी सम्भव हुन्छ? अर्थात् – नाडीहरू शुद्ध नभएसम्म उन्नत ध्यानावस्था वा साधनाको सफलतामा पुग्न सकिन्न।

जब नाडीचक्र (सबै नाडी मार्गहरू) मल (अशुद्धि) मुक्त भएर पूर्ण रूपमा शुद्ध हुन्छन्, त्यो समयमा मात्र योगी "प्राणसङ्ग्रहण" अर्थात् प्राणवायुलाई नियन्त्रण, सञ्चय र मार्गदर्शन गर्न सक्षम हुन्छ। अर्थात् – नाडीशुद्धि योगको पहिलो र अत्यावश्यक चरण हो। यसले प्राणायाम र ध्यानमा गहिरो उन्नति सम्भव बनाउँछ।

अतः यी श्लोकहरू बताउँछन् कि योगीले प्राणायाम, ध्यान र अन्य साधनाहरूमा सफलता प्राप्त गर्न चाहन्छ भने, पहिलो काम नाडीशुद्धि हुनु आवश्यक छ। अशुद्ध नाडीहरूले प्राणको सही गति अवरुद्ध गर्छन्, जसले ध्यानको उच्च अवस्था वा सिद्धि सम्भव हुँदैन।

हठयोगमा ध्यानको उच्चतम अवस्थामा अभ्यास गर्न सबैको योग्यता समान हुँदैन, त्यसैले गुरुले साधकहरूको स्वभाव; साधकको शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक क्षमता, धैर्यता र साधनामा देखाएको लगाव आदिको आधारमा उनीहरूलाई चार किसिमबाट वर्गीकृत गरिएको छ। ती हुन् – क) मृदु, ख) मध्यम, ग) अधिमात्र (उत्तम) र घ) अधिमात्रतम (अति उत्तम)। यी मध्ये अधिमात्रतम साधक सबैभन्दा श्रेष्ठ हुन्छ किनभने उ संसारसागर पार गर्न सक्षम हुन्छ।^{९२} हठयोगका प्राचीन ग्रन्थ शिवसंहितामा यी वर्गीकरणलाई उल्लेख गरिएको छ र त्यसैको आधारमा साधना गर्दछन्।

३.३ हठयोगमा साधकको वर्गीकरण अनुसार साधनाको छनौट

हठयोग प्राचीन योग प्रणाली हो जुन शारीरिक, मानसिक र प्राणिक अनुशासनको माध्यमबाट आत्मसाक्षात्कारको मार्ग प्रदान गर्छ। हठयोगप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता र शिव संहिता जस्ता ग्रन्थहरूमा साधकहरूको वर्गीकरण र तिनको योग अभ्यास

^{९१} हठयोगप्रदीपिका, द्वितीयोपदेश, श्लो. २।४-५, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. १९)

^{९२} चतुर्था साधको ज्ञेयो मृदुमध्याधिमात्रकाः।

अधिमात्रतमः श्रेष्ठो भवाब्धौ लंघनक्षमः॥५.१५॥ - शिवसंहिता, पाँच अध्याय (उपेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०१)

(साधना) कस्तो हुनुपर्छ भन्ने उल्लेख गरिएको छ। साधकको प्रकृति, क्षमता र मनोभूमिका अनुसार साधनाको छनौट फरक हुन्छ। यहाँ हठयोगमा साधकको वर्गीकरण र त्यसअनुसार उपयुक्त साधनाको चर्चा गरिएको छ -

क. मृदु साधक - कोमल वा सामान्य स्तरका साधक

• विशेषता:

- इच्छाशक्ति कमजोर हुन्छ।
- अभ्यासमा धेरै समय लाग्छ।
- धैर्यता कम हुन्छ।
- छोटो समयमै थाक्ने वा निराश हुने सम्भावना हुन्छ।

• साधना तरिका:

- बिस्तारै अभ्यास सुरु गरिन्छ।
- सरलीकृत आसन, प्राणायाम, र ध्यानबाट सुरु गरिन्छ।
- आहार, विहार र मनोवृत्तिमा विशेष ध्यान दिइन्छ।

मृदु साधकलाई शिवसंहितामा मन्त्र ध्यान साधना गर्ने बताइएको छ -

अथ मृदुसाधकलक्षणम्।

मन्दोत्साही सुसंमूढो व्याधिस्थो गुरुदूषकः।

लोभी पापमतिश्चैव बह्वाशी वनिताश्रयः॥१६॥

चपलः कातरो रोगी पराधीनोऽतिनिष्ठुरः।

मन्दाचारो मन्दवीर्यो ज्ञातव्यो मृदुमानवः॥१७॥

द्वादशाब्दे भवेत्सिद्धिरेतस्य यत्नतः परम्।

मन्त्रयोगाधिकारी स ज्ञातव्यो गुरुणा ध्रुवम्॥१८॥^{९३}

भावार्थ - यस श्लोकमा मृदु साधकको लक्षण बताइएको छ। जो योग अभ्यासमा अल्छी (मन्द उत्साही), अत्यन्तै मूर्ख (सुसंमूढ), सधैं बिरामी (व्याधिस्थ), गुरुको अपमान गर्ने (गुरुदूषक), लोभी, पापपूर्ण सोच राख्ने (पापमतिः), धेरै खाने (बह्वाशी), स्त्रीमा अत्यधिक आसक्ति भएको (वनिताश्रय) हुन्छ, चञ्चल स्वभावको (चपल), डरपोक (कातर), रोगी, अरुको भरमा बाँच्ने (पराधीन), अत्यन्त कठोर (अतिनिष्ठुर), खराब आचरण भएको (मन्दाचार) र कमजोर इच्छाशक्ति/साहस भएको (मन्दवीर्य), त्यो मृदु साधक हो। यदि यस्ता मृदु साधकहरूले धेरै प्रयास (यत्नतः) गरे पनि हठयोगका लागि अयोग्य वा निकै ढिलो प्रगति गर्ने साधकका रूपमा लिइएको छ, तिनीहरूलाई सिद्धि (योग सिद्धि) प्राप्त हुनमा १२ वर्ष लाग्न सक्छ। यस्ता व्यक्तिहरूलाई गुरुहरूले

^{९३} शिवसंहिता, पाँच अध्याय, श्लो. ५।१६-१८, (उपेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०२)

मन्त्रयोगको मार्गमा लगाउनु उचित हुन्छ, किनभने हठयोगजस्ता कठोर साधनामा उनीहरूबाट छिटो प्रगति अपेक्षा गर्न सकिन्न।

ख. मध्यम साधक – मध्यस्तरका साधक

• विशेषता:

- अभ्यासमा केही अनुभव प्राप्त भइसकेका हुन्छन्।
- धैर्य राख्न सक्छन् र गुरुका निर्देशनहरू पालना गर्छन्।
- ऊर्जा स्थिर छ, तर अझै पूर्ण नियन्त्रण छैन।

• साधना तरिका:

- मध्यमस्तरका आसन र प्राणायाम।
- त्राटक, मुद्राहरू र शुद्धिक्रियाहरूको अभ्यास थपिन्छ।
- ध्यानमा समय बढाइन्छ।

शिवसंहितामा मध्यम साधकलाई ध्यान साधना गर्ने बताइएको छ –

अथ मध्यम साधकलक्षणम्।

समबुद्धिः क्षमायुक्तः पुण्याकांक्षी प्रियंवदः।

मध्यस्थः सर्वकार्येषु सामान्यः स्यान्न संशयः॥

एतज्ज्ञात्वैव गुरुभिर्दीयते मुक्तितो लयः॥१९॥^{१४}

भावार्थ – अब मध्यम साधकको लक्षण बताइन्छ। जसको बुद्धि सम (सन्तुलित) हुन्छ, जसमा क्षमा (सहिष्णुता) हुन्छ, जो पुण्यको आकांक्षा गर्ने हुन्छ, मिठो बोल्ने (प्रिय वाणी प्रयोग गर्ने) हुन्छ, सबै काममा मध्यस्थ (तटस्थ र निष्पक्ष) रहन्छ र सामान्य व्यवहार राख्दछ— त्यस्तो साधक नै मध्यम साधक मानिन्छ, यसमा कुनै शंका छैन। यस्तो गुण भएको साधकलाई गुरुहरूले मुक्ति दिने लय (ध्यान, समाधि आदि) प्रदान गर्दछन्।

ग. अधिमात्र साधक – उत्तम स्तरका साधक

• विशेषता:

- बलियो इच्छाशक्ति र मानसिक नियन्त्रण हुन्छ।
- नियमित अभ्यास गर्छन्।
- गुरु उपदेश अनुसार साधना गर्न सक्षम हुन्छन्।
- शुद्ध शरीर र स्थिर चित्त हुन्छ।

• साधना तरिका:

^{१४} शिवसंहिता, पाँच अध्याय, श्लो. ५।१९, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०२)

- जटिल आसन र नाडि शोधन प्राणायामको अभ्यास।
- कुण्डलिनी जागरणका प्रारम्भिक अभ्यासहरू।
- मौन, ब्रह्मचर्य, तथा वैराग्यमा गहिरो अभ्यास।

यहाँ साधकलाई हठयोगको साधना गर्न बताइएको छ, जसको लक्ष हुन्छ राजयोग^{९५}मा पुग्नु, अर्थात् - हठयोगको अभ्यास अन्ततः चेतनाको उच्च अवस्था (राजयोग वा समाधि) प्राप्त गर्नका लागि हो, न कि केवल शारीरिक अभ्यासका लागि मात्र।

अथ अधिमात्रसाधकलक्षणम्।

स्थिरबुद्धिर्लये युक्तः स्वाधीनो वीर्यवानपि।

महाशयो दयायुक्तः क्षमावान् सत्यवानपि॥२०॥

शूरो वयः स्थः श्रद्धावान् गुरुपादब्जपूजकः।

योगाभ्यासरतश्चैव ज्ञातव्यश्चाधिमात्रकः॥२१॥

एतस्य सिद्धिः षड्वर्षे भवेदभ्यासयोगतः।

एतस्मै दीयते धीरो हठयोगश्च सङ्गतः॥२२॥^{९६}

भावार्थ – अब विशेष (अधिमात्र) साधकको लक्षण बताइन्छ। जो साधक स्थिर बुद्धि भएको छ, ध्यान वा समाधिमा लीन रहनसक्ने छ, आत्म-नियन्त्रित (स्वाधीन) छ, बलवान् (वीर्यवान्) छ, उदार हृदय भएको (महाशय), दयालु, क्षमाशील र सत्यनिष्ठ छ, जो वीर (शूरवीर) छ, उचित उमेरमा (न त धेरै बुढो न त धेरै जवान), श्रद्धाशील छ, गुरुका चरण कमलको पूजा गर्ने भक्त छ र योगाभ्यासमा निरन्तर लागिपरेको छ – त्यो व्यक्ति अधिमात्र साधक (विशेष योग्य) मानिन्छ। यस्ता साधकले यदि निरन्तर अभ्यास गर्छ भने छ वर्षमा सिद्धि प्राप्त गर्न सक्छ। यस प्रकारको धैर्यवान (धीरो) साधकलाई हठयोग सिकाइन्छ र संगति दिइन्छ।

घ. अधिमात्रतम साधक – अत्युत्तम वा सिद्ध साधक अधिमात्रतम (अति उत्तम)

• **विशेषता:**

- पूर्वजन्मको साधनाको प्रभाव वा विशेष आध्यात्मिक योग्यता हुन्छ।
- आत्म-साक्षात्कारको नजिक हुन्छन्।
- अलौकिक क्षमताहरू (सिद्धिहरू) देखा पर्न सक्छन्।
- गहिरो ध्यानमा रमाउँछन् र संसारिक इच्छाहरू न्यून हुन्छन्।

• **साधना तरिका:**

- उच्च स्तरको ध्यान, समाधि, कुण्डलिनी योग।

^{९५} केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥१॥ - हठयोगप्रदीपिका, प्रथमोपदेश (पन्थी लक्ष्मीकान्त, 2010, p. २)

^{९६} शिवसंहिता, पाँच अध्याय, श्लो. ५।२०-२२, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, 1998, p. १०३)

- गुरुको सीधा मार्गदर्शनमा उच्चतम साधनाको अभ्यास।
- यम-नियम पूर्ण पालन, अहिंसा, सत्य र वैराग्य जीवनशैलीमा देखिन्छ।

अथ अधिमात्रतमसाधकलक्षणम्।

महावीर्यान्वितोस्साही मनोज्ञः शौर्यवानपि।

शास्त्रज्ञोऽभ्यासशीलश्च निर्मोहश्च निराकुलः॥२३॥

नवयौवनसम्पन्नो मिताहारी जितेन्द्रियः।

निर्भयश्च शुचिर्दक्षो दाता सर्वजनाश्रयः॥२४॥

अधिकारी स्थिरो धीमान् यथेच्छावस्थितः क्षमी।

सुशीलो धर्मचारी च गुप्तचेष्टः प्रियंवदः॥२५॥

शास्त्रविश्वाससम्पन्नो देवता गुरुपूजकः।

जनसंगविरक्तश्च महाव्याधि विवर्जितः॥२६॥

अधिमात्रव्रतज्ञश्च सर्वयोगस्य साधकः।

त्रिभिः संवत्सरैः सिद्धिरेतस्य नात्र संशयः॥

सर्वयोगाधिकारी स नात्र कार्या विचारणा॥२७॥^{१७} - शिवसंहिता

भावार्थ – अधिमात्रतम साधक (सर्वश्रेष्ठ/उत्तम योगसाधक) को लक्षण (विशेषताहरू) वर्णन गरिएको छ – महान् पराक्रमयुक्त, उत्साहयुक्त, मनलाई आकर्षण गर्ने, शूरवीर, शास्त्रको जानकार, अभ्यास गर्न सक्ने, मोहशून्य, विकाररहित/आत्म-संयमयुक्त, नयाँ यौवनले सम्पन्न (ऊर्जावान्), अल्प मात्रामा खाने, इन्द्रियहरूमा विजय पाएको, निडर, पवित्र, कुशल, उदारदाता, सबैको लागि आश्रयदाता, योग्य अधिकारी (योगको लागि उपयुक्त पात्र), स्थिरचित्त, बुद्धिमान्, इच्छाअनुसार जीवनमा स्थित, क्षमाशील, शिष्ट आचरण भएको, धर्म अनुसार आचरण गर्ने, गोप्य रूपमा साधना गर्ने, प्रिय बोल्ने, शास्त्रमा विश्वास भएको, देवता र गुरुहरूको पूजा गर्ने, सामान्य जनसंगतिबाट विरक्त, गम्भीर रोगहरूबाट मुक्त, अत्यधिक स्तरको व्रत जान्ने (पालन गर्ने), सबै प्रकारका योगहरूको अभ्यास गर्ने, यस किसिमको गुण भएको व्यक्तिले तीन वर्षमा सिद्धि प्राप्त गर्छ, यसमा कुनै शंका छैन, ऊ सम्पूर्ण योगको अधिकारी हो, यस विषयमा कुनै विचार आवश्यक छैन।

निष्कर्षः

हठयोगमा साधकको श्रेणीकरणले अभ्यासक्रमलाई व्यवस्थित र उद्देश्यपूर्ण बनाउँछ। सबै साधकले एकै प्रकारको अभ्यास गर्न सक्दैनन्, त्यसैले व्यक्तिगत योग्यता र तयारी

^{१७} शिवसंहिता, पाँच अध्याय, श्लो. ५।२३-२७, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०३-१०४)

अनुसार योग मार्ग तय गरिन्छ। गुरुको मार्गदर्शनमा साधकले आफ्नो श्रेणी पहिचान गरी क्रमशः उन्नत अभ्यासतर्फ बढ्नुपर्छ।

३.४ ध्यानका प्रकार, विधि तथा यसको सिद्धि गर्ने उपाय

घेरण्डसंहितामा ध्यानलाई योगको छैठौं अङ्गको रूपमा वर्णन गरिएको छ। ध्यान भनेको मनलाई एकाग्र पार्ने प्रक्रिया हो, जसद्वारा साधक आत्म-ज्ञान वा ब्रह्मज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ। योग ग्रन्थमा भनिएको छः ध्यान भनेको स्थिर र सुखद आसनमा बसेर चित्तलाई एउटै वस्तुमा एकाग्र पार्नु हो। ध्यानले मनलाई नियन्त्रणमा ल्याइन्छ र आत्म-स्वरूपमा स्थिर हुने अभ्यास गरिन्छ। ध्यानले अन्ततः समाधिमा रूपान्तरण गराउँछ।^{९८}

घेरण्डसंहितामा ध्यानका तीन प्रकारहरू बताइएका छन्:

*स्थूलं ज्योतिः तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा।
सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता॥१॥^{९९}*

भावार्थ – ध्यानका तीन प्रकार हुन्छन्: क) स्थूल, ख) ज्योतिर्मय (प्रकाशयुक्त) र ग) सूक्ष्म।

- क. स्थूल ध्यान भन्नाले मूर्तिमय ध्यान हो, जसमा मानिस मूर्तिमा (जस्तै देवी-देवताको मूर्ति, गुरु वा कुनै दृश्य वस्तु) ध्यान केन्द्रित गर्छ।
- ख. ज्योतिर्मय ध्यान भन्नाले उज्यालो, तेज वा प्रकाशमा आधारित ध्यान हो, जसमा ध्यानकर्ताले तेजोमय प्रकाशलाई केन्द्र बनाएर ध्यान गर्छ।
- ग. सूक्ष्म ध्यान सबैभन्दा गहिरो र सूक्ष्म प्रकृतिको ध्यान हो, जुन बिन्दु, ब्रह्म, कुण्डलिनी वा परमदेवी (परदेवता) मा केन्द्रित हुन्छ। यसमा ध्यानकर्ता आत्मा वा ब्रह्मसँगको एकताको अनुभूति तर्फ जान्छ।

घेरण्डसंहिता अनुसार ध्यानका प्रकारहरूलाई विस्तृत रूपमा विश्लेषण गर्दा –

क) स्थूल ध्यान

^{९८} स्थिरं सुखासीनं ध्यानं चैकाग्र्यलक्षणम्।

^{९९} घेरण्ड संहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।१, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १३८)

स्थूल ध्यान भन्नाले आकारयुक्त वा सगुण ध्यानलाई जनाउँछ। यसमा साधकले कुनै देवताको मूर्ति, रूप वा दृश्य वस्तुमा ध्यान केन्द्रित गर्छ।^{१००}

स्थूल ध्यान विधि र यसको सिद्धि गर्ने उपाय

स्वकीये हृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमम्।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नबालुकामयम्॥२॥
चतुर्दिक्षु निम्बतरुः बहु पुष्पसमन्वितः।
निम्बोपवनसंकूले वेष्टितम् परिखा इव॥३॥^{१०१}

भावार्थ – यो ध्यान अभ्यासमा आत्मचिन्तन गरिन्छ, जसमा आफ्नो हृदयमा दिव्य अमृतको समुद्र छ भन्ने कल्पना गरिन्छ। यसमा केन्द्रमा एक टापु छ, जुन दिव्य रत्नहरूको बालुवाबाट बनेको छ — यो आध्यात्मिक पवित्रताको प्रतीक हो। त्यो टापुका चारै दिशामा धेरै फूलहरूले सजिएका निम्ब (निम) का रुखहरू छन्। ती निम्ब रुखहरूले बनेको वनले त्यस टापुलाई घेरिएको छ, जसरी कुनै परिखा (खाल्डो/रक्षा-खन्दक) ले दुर्ग (किला) घेरिएको हुन्छ।

मालतीमल्लिका जाती केशरैः चम्पकैस्तथा।
पारिजातैः स्थलैः पद्मैः गन्धामोदितदिङ्मुखैः॥४॥
तन्मध्ये संस्मरेद् योगी कल्पवृक्षम्मनोहरम्।
बहुशाखा चतुर्वेदं नित्यं पुष्पफलान्वितम्॥५॥^{१०२}

भावार्थ – (योगीले ध्यान गर्दा) मालती, मल्लिका, जाति, केशर, चम्पक, पारिजात, स्थलपद्म (भूमिमा उम्रने कमल) र जलपद्मजस्ता पुष्पहरूले दिशाहरू सुवासित गरेका (गन्धले भरिएका) भएको कल्पना गर्नुपर्छ। त्यस पुष्पमय वातावरणको मध्यभागमा योगीले एक सुन्दर कल्पवृक्ष (इच्छा पूर्ति गर्ने वृक्ष) लाई सम्झनुपर्छ, जसका धेरै शाखाहरू छन्, जुन चतुर्वेद रूपी ज्ञानले सुशोभित छ र सधैं पुष्प र फलहरूले भरिएको हुन्छ।

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निनदन्तिच।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामणिक्यमण्डपम्॥६॥^{१०३}

^{१००} स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं, घेरण्ड संहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।१, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १३८)

^{१०१} घेरण्ड संहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।२-३, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १३८)

^{१०२} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।४-५, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १३९)

^{१०३} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।६, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १४०)

भावार्थ – त्यो स्थान जहाँ मौरी र कोइलीहरू मधुर स्वरमा गुञ्जिरहेका छन्, त्यहाँ एक महान मणिक्यले बनेको मण्डपको ध्यान स्थिर चित्तले गर्नुपर्छ।

तन्मध्ये तु स्मरेद् योगी पर्यङ्कम् सुमनोहरम्।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद् यद् ध्यानं गुरुभाषितम्॥७॥
यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम्।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः॥८॥^{१०४}

भावार्थ – त्यो (ध्यानको स्थान वा चित्तको केन्द्र) भित्र योगीले सुन्दर आसन (पर्यङ्क – ध्यानको लागि आरामदायक आसन) कल्पना गर्नुपर्नेछ। त्यस आसनमा आफ्नो इष्टदेवताले गुरुबाट बताइएका विधिअनुसार ध्यान गर्नुपर्छ। जुन देवताको जुन रूप छ, जस्तो गहना र वाहन (वाहन भनेको सवारी, जस्तै गरुड, सिंह आदि) छ, त्यो रूपलाई जो नित्य ध्यान गर्छ, त्यसलाई स्थूल ध्यान भनिन्छ।

घेरण्डसंहिताबाट लिइएको श्लोक, जसले "सहस्रार चक्र" — अर्थात् शिरको टुप्पोमा रहेको सबैभन्दा उच्च चक्र — को ध्यान विधिलाई वर्णन गर्छ —

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत्।
विलग्नं सहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम्॥९॥
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभूषितम्।
हसक्षमलवरयूंहसख्रें यथाक्रमम्॥१०॥
तन्मध्ये कर्णिकायान्तु अकथादिरेखात्रयम्।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते॥११॥
नादविन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम्।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते॥१२॥
ध्यायेत् तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम्।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम्॥१३॥^{१०५}

भावार्थ – सहस्रारमा रहेको महापद्म (महान कमल) को कर्णिका (बीचको भाग) मा ध्यान गर्नुपर्छ। त्यो कमल (पद्म) अलग र एकीकृत भएको छ, जसमा १२ वटा दल (पंखुडी) छन्। त्यो पद्म शुद्ध सेतो र अत्यन्त तेजयुक्त छ। त्यो १२ वटा बीजमन्त्रहरू^{१०६} द्वारा सुशोभित छ, ती हुन्: हं, सं, क्षं, मं, लं, वं, रं, यूं, हं, सं, खं, फ्रें (क्रमशः)। त्यो पद्मको कर्णिकाभित्र (बिचमा), अ क थ (अवर्णनीय) बाट शुरू हुने तीन रेखाहरू छन्। ती रेखाहरू त्रिकोणमा मिल्दछन् (त्रिकोणीय रचना) र त्यहाँ प्रणव (ॐ) रहेको छ।

^{१०४} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।७-८, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. १४०)

^{१०५} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।९-१३, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. १४१)

^{१०६} बीजमन्त्रहरू सूक्ष्म ध्वनिहरू हुन्, जुन ध्यानमा प्रयोग गरिन्छ।

त्यसमा नाद-बिन्दु-युक्त (ध्वनि र बिन्दुसँग मिलेको) सुन्दर पीठ (आसन) को ध्यान गर्नुहोस्। त्यसको माथि दुईवटा हंस (श्वान) छन् र गुरुको पादुका (पैतालाको चिन्ह) पनि त्यहाँ छन्। त्यस सहस्रारमा रहेको आसनमा, दुई भुजायुक्त र तीन नेत्र भएको गुरुरूपी देवताको ध्यान गर्नुहोस्। उहाँले सेतो वस्त्र धारण गर्नुभएको छ र सेतो चन्दन वा शुभ सुगन्धित लेप लगाइएको छ।

शुक्लपुष्पमयम्भाल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम्।

एवं वीधगुरोः ध्यानात् स्थूल ध्यानं प्रसिद्ध्यति॥१४॥^{१०७}

भावार्थ – जब कुनै साधक गुरुलाई सेतो पवित्रता (शुद्धता) र रातो शक्ति (उर्जाशीलता) को प्रतीकको रूपमा ध्यान गर्छन्, तब त्यो ध्यान स्थूलरूपमा (स्पष्ट, प्रकट रूपमा) अनुभव गर्न सकिने हुन्छ। यसको अर्थ हो—गुरुको ध्यान गर्दा ध्यान स्पष्ट, प्रभावकारी र शक्तिशाली बन्न जान्छ।

ख) ज्योतिर्मय (प्रकाशयुक्त) ध्यान

ज्योतिर्मय ध्यान आत्मप्रकाशको प्रतीक हो। घेरण्डसंहिताले यस्तो ध्यानलाई उच्चतम आत्मिक अनुभूतिको साधन मान्दछ। यो ध्यानले अभ्यासकर्ताको मन, प्राण र आत्मालाई एकिकृत गरी दिव्य चेतनाको अनुभूति गराउँछ। नियमित अभ्यासले ध्यानकर्ता आत्मज्ञान र समाधिको दिशामा अग्रसर हुन्छ।

ज्योतिर्मय ध्यान विधि र यसको सिद्धि गर्ने उपाय

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजंगाकाररूपिणी।

जीवात्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः।

ध्यायेतेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानम्परात्परम्॥१६॥^{१०८}

भावार्थ – मूलाधार चक्रमा कुण्डलिनी शक्ति सर्पको आकारमा कुण्डली मारेको जस्तो रूपमा अवस्थित हुन्छ। त्यसै स्थानमा जीवात्मा पनि एकदमै सानो — जस्तै दियोको बातीमा ज्वालाको सानो चमक हुन्छ — त्यस्तो आकारमा बस्दछ। साधकले त्यो स्थानमा तेजले भरिएको, तेजमै लीन भएको, परात्पर (सर्वश्रेष्ठ) ब्रह्मलाई ध्यान गर्नुपर्दछ।

यस श्लोकले ध्यान साधनामा मूलाधार चक्रको महत्त्व, कुण्डलिनी जागरण र तेजमय ब्रह्मको अनुभूतिको बाटो देखाउँछ। ध्यानमार्गमा प्रवेश गर्ने साधकले मूलाधारमा स्थिर

^{१०७} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।१४, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १४२)

^{१०८} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।१६, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १४३)

भएर सर्पजस्तै कुण्डली मारेको कुण्डलिनी शक्ति र त्यहाँ बस्ने जीवात्मालाई बुझेर ब्रह्मको ध्यान गर्नु आवश्यक छ भनेर बताइएको पाइन्छ।

भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवात्मकम्।

ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजो ध्यानं तदेव हि॥१७॥^{१०९}

भावार्थ – भौंका बीचको स्थानमा (आज्ञा चक्र) मनलाई माथि तर्फ उठाउँदै, जुन तेज ॐ (प्रणव) स्वरूपमा प्रकट हुन्छ, त्यो तेजलाई ज्वालाको लहर जस्तो देखिने गरी ध्यान गर्नुपर्छ। त्यही तेज (ऊर्जा / दिव्य प्रकाश) नै साँचो ध्यान हो।

यो श्लोकले ध्यानको गहिरो अवस्थालाई जनाउँछ। ध्यान गर्ने क्रममा, जब तपाईं आफ्नो मनलाई केन्द्रित गरेर आज्ञा चक्र (भौं बीचको स्थान) मा राख्नुहुन्छ, त्यहाँ एक दिव्य तेज (प्रकाश) देखिन्छ, जुन ॐ को स्वरूप हो। त्यो प्रकाश नै अन्तिम ध्यानको विषय हुन्छ र त्यसमा ध्यान गर्नाले आत्म-प्रकाश वा बोध प्राप्त हुन्छ।

शिवसंहितामा ज्योति स्वरूप आत्माको ध्यान सम्बन्धि विधि र यसबाट प्राप्त सिद्धिको बारेमा चर्चा सुन्दर ढंगले गरिएको छ –

अंगुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां द्विलोचने।

नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामनामाभ्यां मुखं दृढम्॥३५॥

निरुध्य मारुतं योगी यदैव कुरुते भृशम्।

तदा लक्षणमात्मानं ज्योतिरूपं स पश्यति॥३६॥^{११०}

भावार्थ – योगीले आफ्नो दुई कानलाई अंगूठाले, दुई आँखालाई तर्जनी (पहिलो औंला) ले, नाकका प्वालहरूलाई मध्यमा औंलाहरूले र मुखलाई अनामिका औंलाहरूले मजबूतीका साथ बन्द गर्छ।^{१११} जब योगीले प्राणलाई पूर्ण रूपले नियन्त्रण गरेर (प्राणायामद्वारा) ध्यान गर्छ, त्यस समय उसले आफ्नो आत्माको ज्योतिर्मय रूपलाई देख्न थाल्छ – अर्थात् आत्मज्ञानको अनुभूति हुन्छ।

यी श्लोकहरूले ध्यान र प्राणायाममार्फत आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने विधि र परिणामको वर्णन गर्छन्। बाहिरी इन्द्रियहरूको नियन्त्रण (इन्द्रिय निग्रह) र प्राणको नियन्त्रण (प्राणायाम) द्वारा योगी आत्माको तेजस्वी स्वरूपको अनुभूति गर्न सक्छ।

तत्तेजो दृश्यते येन क्षणमात्रं निराकुलम्।

^{१०९} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।१७, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, 2021, p. १४३-१४४)

^{११०} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।३५-३६, (उपेती ठाकुर कृष्ण, 1998, p. १०७)

^{१११} यो आसनलाई "शण्मुखी मुद्रा" भनिन्छ, जसमा बाहिरी इन्द्रियहरू (श्रवण, दर्शन, घ्राण, वाणी) लाई बन्द गरी अन्तर्मुखी ध्यानमा प्रवेश गरिन्छ।

सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम्॥३७॥^{११२}

भावार्थ – जो व्यक्तिले क्षणभरका लागि पनि त्यो दिव्य तेज (आत्मिक प्रकाश वा परमात्माको प्रकाश) देख्दछ र जुन देख्दा मन पूर्णतः निस्कलंक र शान्त हुन्छ, त्यो व्यक्ति सबै पापबाट मुक्त भइ परम गतिको अर्थात् मोक्ष वा परम शान्ति/परम पदमा पुग्दछ।

निरन्तरकृताभ्यासाद्योगी विगतकल्मषः।

सर्वदेहादि विस्मृत्य तदभिन्नः स्वयं गतः॥३८॥^{११३}

भावार्थ – निरन्तर अभ्यास गर्ने योगी पापरहित (अशुद्धि रहित) भइ जान्छ। उसले शरीर आदिको सम्झना (पहिचान) त्यागेर, परमात्मसँग एकरूप भई, आफ्नो वास्तविक स्वरूपमा स्थापित हुन्छ।

यः करोति सदाभ्यासं गुप्ताचारेण मानवः।

स वै ब्रह्मविलीनः स्यात्पापकर्मरतो यदि॥३९॥^{११४}

भावार्थ – जो मानिस सधैं ज्योति स्वरूप आत्माको ध्यान गुप्त रूपमा गर्छ (अहंकार बिना, प्रदर्शन नगरी), त्यो मानिस पापकर्ममा लिप्त भए पनि अन्ततः ब्रह्म (परमात्मा) मा लीन हुन्छ।

शिरः कपाले रुद्राक्षं विवरं चिन्तयेद्यदा।

तदा ज्योतिः प्रकाशः स्याद्विद्युत्पुञ्जसमप्रभः॥६०॥

एतच्चिन्तनमात्रेण पापानां संक्षयो भवेत्।

दुराचारोऽपि पुरुषो लभते परमं पदम्॥६१॥^{११५}

भावार्थ – जब साधकले आफ्नो शिरको कपाल भागमा रुद्राक्ष अर्थात् तृतीय नेत्रको विवर (गहिरो भाग) को ध्यान गर्छ, त्यस समयमा विद्युतको झिल्को जस्तै तेजस्वी प्रकाश उत्पन्न हुन्छ। यस ध्यानको केवल चिन्तन (मनन) मात्रले पनि पापहरूको विनाश हुन्छ। यहाँसम्म कि खराब आचरण भएको व्यक्ति पनि यसमार्फत् परम मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छ।

यी श्लोकहरू ध्यान र रुद्राक्ष अर्थात् तृतीय नेत्रको आध्यात्मिक शक्तिको व्याख्या गर्छन्। कपाल (मस्तिष्कको माथिल्लो भाग) मा रहेको रुद्राक्षको केन्द्र बिन्दुको ध्यान गर्दा अत्यन्त उज्यालो प्रकाश देखिनेछ, जुन आत्मज्ञान वा दिव्य अनुभूतिको संकेत हो।

^{११२} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।३७, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०७)

^{११३} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।३८, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०७)

^{११४} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।३९, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०७)

^{११५} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।६०-६१, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११३)

यस्तो ध्यान पाप नाशक हुन्छ र कुनै पनि व्यक्ति — खराब कर्म गरेको भए पनि — त्यसबाट मुक्त भएर परम पद (मोक्ष वा आध्यात्मिक उच्चता) प्राप्त गर्न सक्छ।

अहर्निशं यदा चिन्तां तत्करोति विचक्षणः।

सिद्धानां दर्शनं तस्य भाषणञ्च भवेद्ध्रुवम्॥६२॥^{११६}

भावार्थ – जो विवेकी (बुद्धिमान) व्यक्ति दिनरात दिव्य ज्योतिको ध्यान गरिरहन्छ, उसले सिद्ध व्यक्तिहरूको दर्शन (साक्षात्कार) र तिनीसँग संवाद गर्ने अवसर अवश्य प्राप्त गर्छ।

ग) सूक्ष्म ध्यान

सूक्ष्म ध्यान भन्नाले शरीर, श्वास, चक्र, नाडी र मानसिक तरंगहरूजस्ता अदृश्य, सूक्ष्म तत्त्वहरूमा केन्द्रित भएर गरिने ध्यान प्रक्रिया हो। हठयोगले यसलाई साधकको स्थूल शरीरबाट सूक्ष्म शरीरमा प्रवेश गर्ने माध्यमको रूपमा हेर्छ। यसको उद्देश्य आत्मचेतनाको विकास, चित्तशुद्धि र कुण्डलिनी जागरणतर्फ अग्रसर हुनु हो।

सूक्ष्म ध्यान विधि र यसको सिद्धि गर्ने उपाय

तेजो ध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं वदाम्यहम्।

बहु भाग्यवशात् यस्य कुण्डलीजागृता भवेत्॥१८॥

आत्मनः सहयोगेन नेत्ररन्धाद् विनिर्गता।

विहरेद् राजमार्गं च चंचलत्वान्न दृश्यते॥१९॥^{११७}

भावार्थ – हे चण्ड! तिमीले तेजो ध्यानको बारेमा सुन्यौ अब सूक्ष्म ध्यानको वर्णन गर्छु, जुन मैले श्रुति (ज्ञान वा अनुभव) मार्फत सुनेको छु। अत्यन्तै भाग्यशाली मानिस मात्र त्यस्ता हुन्छन् जसको कुण्डलिनी शक्ति जागृत हुन्छ। जब आत्माको सहयोगबाट कुण्डलिनी शक्ति जागृत हुन्छ, तब त्यो शक्ति नेत्रका प्वाल (नेत्ररन्ध्र) बाट निस्कन्छ। त्यसपछि त्यो शक्ति (प्राणशक्ति) राजमार्ग (सुषुम्ना नाडि) मार्फत चलन थाल्छ, तर यसको गति अत्यन्त चञ्चल हुने भएकोले यो देखिँदैन।

यी श्लोकहरूले कुण्डलिनी जागरणको सूक्ष्म अनुभव र प्रक्रिया दर्शाउँछन्। जब साधकले गहिरो ध्यानमार्फत आफ्नो कुण्डलिनी शक्ति (आध्यात्मिक ऊर्जा) जागृत गर्छ, तब त्यो शक्ति मेरुदण्डको मध्य भाग (सुषुम्ना नाडि) हुँदै माथि चढ्छ। यो प्रक्रिया अत्यन्त दुर्लभ र विशिष्ट हुन्छ र केवल भाग्यशाली साधकहरूलाई मात्र अनुभव हुन्छ। नेत्ररन्ध्रको उल्लेखले सम्भवतः "आज्ञा चक्र" को संकेत गर्छ।

^{११६} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।६३, (उपेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११३)

^{११७} घेरण्डसंहिता, छैठौं अध्याय, श्लो.६।१८-१९, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. १४४)

शाम्भवीमुद्राया योगी ध्यानयोगे हि सिद्ध्यति।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम्॥२०॥^{११८}

भावार्थ – शाम्भवी मुद्राको अभ्यास गर्ने योगीले ध्यानयोगमा निश्चय नै सिद्धि प्राप्त गर्दछ। यो सूक्ष्म ध्यान विधि अत्यन्त गोप्य छ र देवताहरूका लागि पनि दुर्लभ छ।

यस श्लोकमा बताईएको छ – शाम्भवी मुद्रा एक उच्चस्तरीय ध्यान प्रक्रिया हो, जसले साधकलाई मानसिक एकाग्रता र अन्तर्मुखी चेतनाको उच्च स्तरमा पुर्याउँछ। यसको वास्तविक अनुभूति र सिद्धि अत्यन्त दुर्लभ र गोप्य मानिन्छ र सामान्यतया यसबारे ज्ञान देवताहरूका लागि पनि सहज उपलब्ध छैन।

घेरण्डसंहितामा ध्यानको तीन प्रकार – स्थूल ध्यान, तेजोर्मय ध्यान र सूक्ष्म ध्यान – को वर्णन गरिएको छ र तीमध्ये सूक्ष्म ध्यानलाई सबैभन्दा श्रेष्ठ भनिएको छ –

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानम्परात्परम्॥२१॥^{११९}

भावार्थ – ध्यानका विभिन्न स्तरहरू छन्, जसमा चेतनाको सूक्ष्मता र गहिराई अनुसार तिनको प्रभावकारिता बढ्दै जान्छ। साधारण रूप वा वस्तुमा ध्यान (स्थूल ध्यान) भन्दा ऊर्जा वा प्रकाशमा केन्द्रित ध्यान (तेजोध्यान) धेरै गुणा प्रभावशाली हुन्छ। तर त्यो पनि सूक्ष्म ध्यानको अगाडि केही होइन – सूक्ष्म ध्यान अत्यन्तै शक्तिशाली र गहिरो हुन्छ, जुन चेतनाको उच्चतम तहमा पुऱ्याउने साधन हो।

३.५ हठयोगका ग्रन्थ अनुसार सूक्ष्म ध्यानका मुख्य अंशहरू

३.५.१ नाडी ध्यान

नाडी ध्यान भन्नाले नाडीहरूमा प्राणशक्ति कसरी बगिरहेको छ भन्ने कुरा मननपूर्वक ध्यान गर्ने प्रक्रिया हो। यसको उद्देश्य भनेको प्राणशक्ति सन्तुलन गर्नु, नाडी शुद्धि प्राप्त गर्नु र अन्ततः सुषुम्ना नाडी सक्रिय पारी त्यस नाडीको मुख खोलेर प्राण उर्जालाई सुषुम्ना नाडी मार्फत उर्धगामी गर्नु यस ध्यानको महत्वपूर्ण उपलब्धि हो। हठयोग अनुसार शरीरमा ७२,००० नाडीहरू छन्^{१२०}, जसमध्ये इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना प्रमुख हुन्^{१२१}।

^{११८} घेरण्ड संहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।२०, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. १४४-१४५)

^{११९} घेरण्ड संहिता, छैठौं अध्याय, श्लो. ६।२१, (परमहंस स्वामी भारती अनन्त, २०२१, p. १४५)

^{१२०} उर्ध्व मेढ्रादधोनाभेः कन्दो योनिः खगाण्डवत्।

तत्रनाडयः समुत्पन्नाः सहस्राणं द्विसप्ततिः॥ गोरक्ष पद्धति, खण्ड १, श्लो. १।२४, (जवाली & निरौला, २०१७, p. ६३)

^{१२१} इडापिङ्गला सुषुम्णाश्च प्राणमार्गं समाश्रिताः।

यस सन्दर्भमा हठयोगप्रदीपिकामा बताइएको छ -

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते।

सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः॥४१॥^{१२२}

भावार्थ - जब योगीले प्राणायाम विधिपूर्वक अभ्यास गरेर नाडीचक्रलाई (इडा, पिङ्गला आदि) पूर्ण रूपमा शुद्ध गर्छन्, तब प्राणवायु (मारुतः) सुषुम्ना नाडीको द्वार भेदेर सजिलैसँग त्यसमा प्रवेश गर्छ।

यो श्लोकले बताउँछ कि प्राणायामद्वारा शरीरको सूक्ष्म नाडीहरू शुद्ध गर्न सकिन्छ। जब इडा, पिङ्गला लगायतका नाडीहरू शुद्ध हुन्छन्, तब मुख्य नाडी - सुषुम्ना - सक्रिय हुन्छ। सुषुम्ना नाडी नै ध्यान र आध्यात्मिक जागरणको मूल मार्ग हो। यसमा प्राण प्रवेश गरेपछि योगी ध्यानमा गहिरो प्रवेश गर्न सक्षम हुन्छन्।

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते।

यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी॥४२॥^{१२३}

भावार्थ - जब श्वास (प्राण वा वायु) मध्यम र सन्तुलित रूपमा चलिरहेको हुन्छ (न त धेरै छिटो, न धेरै ढिलो, न दायाँ न बायाँ), तब मन स्थिर हुन्छ र यही स्थिर मनको अवस्था नै ध्यानको उच्च अवस्था अर्थात् मनोन्मनी अवस्था हो।

३.५.२ चक्र ध्यान

सिद्ध सिद्धान्त पद्धति अनुसार नवचक्र ध्यान एक तान्त्रिक-योगिक साधना प्रणाली हो जसले शरीरभित्र रहेका नव (९) चक्र (सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र) हरूको ध्यानमार्फत आध्यात्मिक जागरण र मुक्ति प्राप्त गर्ने उद्देश्य राख्दछ। यो केवल शारीरिक लाभको लागि नभई मोक्षप्राप्तिको लागि गरिएको ध्यान विधि हो। यो सिद्ध योग वा नाथ सम्प्रदायसँग सम्बन्धित महायोगी गुरु गोरखनाथद्वारा प्रतिपादित प्राचीन ग्रन्थ सिद्ध सिद्धान्त पद्धतिमा वर्णित छ। नवचक्र प्रणाली आध्यात्मिक उत्थानको एक सूक्ष्म मार्ग हो।

अतः यो ध्यान केवल ध्यान वा मानसिक अभ्यास मात्र नभई, शरीर, प्राण, मन, बुद्धि र आत्मासम्मको सम्पूर्ण साधना प्रणाली हो। यस ध्यानको लागि गुरु कृपा र शुद्ध जीवनशैली अत्यावश्यक हुन्छ।

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः॥ गोरक्ष पद्धति, खण्ड १, श्लो. १।३०, (जवाली & निरौला, 2017, p. ६५)

^{१२२} हठयोगप्रदीपिका, द्वितीय अध्याय, श्लो. २।४१, (खेमराज श्रीकृष्णदास, 1874, p. ६७)

^{१२३} हठयोगप्रदीपिका, द्वितीय अध्याय, श्लो. २।४२, (खेमराज श्रीकृष्णदास, 1874, p. ६८)

सिद्ध सिद्धान्त पद्धति अनुसार यस शरीर (पीण्ड) मा नौ (९) चक्र छन्, जसमा यस प्रकारले बताइएको छ -

३.५.२.१ मूलाधार चक्रको वर्णन

*पिण्डे नवचक्राणि। आधारे ब्रह्मचक्रं त्रिधावर्त भगमण्डलाकारम्। तत्र मूलकन्दः।
तत्र शक्तिं पावकाकारां ध्यायेत्। तत्रैव कामरूपं पीठं सर्वकामप्रदं भवति।।१।।^{१२४}*

भावार्थ - मानव शरीरमा ९ वटा चक्रहरू (ऊर्जा केन्द्रहरू) छन्। तीमध्ये पहिलो आधार चक्र (मूलाधार चक्र) मा ब्रह्मचक्र रहेको छ, जसको आकृति भग (योनि) जस्तो र तीन तहमा घुमिएको (त्रिधा-अवर्त) छ। त्यही ठाउँमा (मूलाधारमा) मूलकन्द (मूल स्थान, जहाँ कुण्डलिनी शक्ति निद्रामा हुन्छ) स्थित हुन्छ। त्यही मूलकन्दमा अग्निजस्तो कुण्डलिनी शक्तिको ध्यान गर्नुपर्छ। यस स्थानमा "कामरूप पीठ" रहेको छ, जुन सबै इच्छाहरू पूर्ण गर्ने शक्ति प्रदान गर्ने स्थान मानिन्छ।

हाम्रो पिण्ड (शरीर) मा मेरुदण्ड रहेको हुन्छ, जसको भित्र दाहिने तर्फ पिङ्गला र बायाँ तर्फ इडा नाडी स्थित रहन्छ र मध्य स्थानमा सुषुम्ना नाडी रहन्छ। यो तेजः स्वरूपिणी नाडी मूलाधार देखि ब्रह्मरन्ध्र हुँदै सहस्रार चक्र सम्म जान्छ। यस नाडीमा स्थित अनेक चक्र षट्चक्रको नामले प्रसिद्ध छ तर गुरु गोरखनाथले यसलाई नवचक्र निरूपित (तोकिएको) गर्नु भएको छ तथापि उहाँले गोरक्षशतक आदिमा षट्चक्र नै स्वीकार गर्नु भएको छ।

*षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः।।१३।।
आधारं प्रथमं चक्रं स्वधिष्ठानं द्वितीयकम्।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते।।१७।।
आधाराख्यं गुदास्थानं पङ्कजं च चतुर्दलम्।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा सिद्धवन्दिता।।१८।।
योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखस्थितम्।
मस्तके मणिवद् विम्बं यो जानाति स योगवित्।।१९।।
तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत्।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेढ्रात् प्रतिष्ठितम्।।२०।।
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम्।*

^{१२४} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१, (थापा कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ), २०२०, p. १६५)

तस्मिन्दृष्टे महायोगे यातायातं न विद्यते॥२१॥^{१२५}

भावार्थ – योग अभ्यासमा सफलता प्राप्त गर्न सूक्ष्म शरीरको ज्ञान अत्यावश्यक छ। शरीरभित्र रहेका चक्र, तत्त्वहरू र सूक्ष्म लक्ष्यहरू – षट्चक्र (छ वटा चक्र), षोडशाधार (१६ आधार तत्त्वहरू), त्रिलक्ष्य (तीन लक्ष्यहरू) र व्योमपञ्चक (पाँच आकाश तत्त्वहरू) को अनुभूति र ज्ञान विना सच्चा योग सम्भव छैन।

पहिलो चक्र मूलाधार (आधार) हो, दोस्रो स्वाधिष्ठान हो। यी चक्रहरू शरीरको तल्लो भागमा अवस्थित रहन्छन्। यी दुई बीचको स्थानलाई योनिस्थान भनिन्छ, जहाँ कामरूप (कामशक्ति) बसोबास गर्छ, जहाँ प्रजननशक्ति र ऊर्जा केन्द्रित हुन्छ।

मूलाधार चक्र, गुदास्थानमा अवस्थित हुन्छ र यसमा चार दल भएको कमल छ। यसको बिचमा योनिस्थान छ, जसलाई कामाक्षी देवी भनेर चिनिन्छन् र यो सिद्धहरूले वन्दना गर्ने स्थान हो।

योनिको बिचमा एक महालिङ्ग (शिवलिङ्ग) पश्चिमतर्फ फर्किएको छ। जसले शिरको भित्रको मणिजस्तो तेजोमय प्रकाश (सहस्रार चक्र वा ब्रह्मरन्ध्र) लाई चिन्छ, ऊ नै सच्चा योगी हो। अर्थात् – यो योनि-लिङ्गको मिलन ऊर्जा र चेतनाको एकताको प्रतीक हो। पश्चिममुखी लिङ्ग भनेको भौतिकबाट सूक्ष्मतर्फको यात्रा हो। जसले शीर्ष चक्रमा रहेको प्रकाश बुझ्छ, उसले आत्मज्ञान प्राप्त गर्छ।

त्यो तेज तपाईंको सुनजस्तै चम्किलो छ र विद्युतरेखाजस्तो झिल्किन्छ। त्यो शक्ति त्रिकोण आकृतिमा, अग्निको रूपमा, लिङ्ग (मेढ्र) को तल भागमा अवस्थित छ। यहाँ कुण्डलिनी शक्तिको वर्णन गरिएको छ – जुन ऊर्जा अग्निरूपमा त्रिकोणमा लिङ्ग आधारमा सुतिरहेको हुन्छ।

जब योगी समाधिमा प्रवेश गर्छ र त्यो परम ज्योति, अनन्त र सर्वत्रमुखी प्रकाश देख्छ, तब ऊ जन्म-मरणको चक्रबाट मुक्त हुन्छ। समाधिमा परमात्माको दर्शन भएपछि पुनर्जन्मको चक्र समाप्त हुन्छ। यही योगको चरम लक्ष्य हो – मोक्ष।

संक्षेपमा भन्दा शरीरभित्रका चक्र, तत्त्व र ऊर्जा केन्द्रहरूको सूक्ष्म ज्ञान बिना योग सिद्धि सम्भव छैन। यो श्लोकहरू तान्त्रिक योगको गहिरो गूढ पक्षको प्रतीकात्मक वर्णन हुन्, जहाँ योनि-लिङ्ग, चक्रहरू, कुण्डलिनी शक्ति र समाधिको अनुभव समेटिएको छ।

तत्र बन्धूकपुष्पाभं कामबीजं प्रकीर्तितम्।

कलहेमसमं योगे प्रयुक्ताक्षररूपिणम्॥७९॥^{१२६}

^{१२५} गोरक्षशतक श्लो. १३, १७-२१, (Yoga Nath, n.d.)

^{१२६} शिवसंहिता, पाँचौं अध्याय, श्लो. ५।७९, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११८)

भावार्थ – त्यहाँ (कुण्डलिनीको स्थानमा) बन्दूक फूलको जस्तो आभा भएको कामबीज (क्लीं) अवस्थित छ। यो उज्यालिएको सुन जस्तै चम्किलो छ र योगशास्त्रमा यसलाई अक्षरको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

यहाँ आधार चक्र उज्जल फक्रिएको कमलका सुन्दर चार दलहरूले सुशोभित छ –

आधारपद्मेतद्धि योनिर्यस्यास्ति वन्दतः।

परिस्फुरद्वादिसान्तचतुर्वर्णं चतुर्दलम् ॥८३॥^{१२७}

भावार्थ – यो श्लोक मूलाधार चक्र (आधार चक्र) को वर्णन हो। मूलाधार चक्रलाई चार दल भएको कमलको रूपमा चित्रित गरिएको छ, जसमा विशिष्ट ध्वनिहरू (बीज मन्त्रहरू) – वं, शं, षं र सं स्पन्दित भइरहेका छन्। यो चक्र नै जीवनशक्ति (कुण्डलिनी) को निवास स्थान हो र यसलाई "योनि" – सृजनाको मूल – को रूपमा लिइएको छ।

मूलाधार चक्रको ध्यान गर्नाले हुने लाभहरू –

वपुषः कान्तिरुत्कृष्टा जठराग्निविबर्धनम्।

आरोग्यञ्च पटुत्वञ्च सर्वज्ञत्वञ्च जायते ॥९२॥^{१२८}

भावार्थ – मूलाधार चक्रको ध्यानको प्रभावले शरीरको कान्ति (तेज) उत्कृष्ट हुन्छ, जठराग्नि (पाचनशक्ति) बढ्छ, आरोग्य (स्वास्थ्य), पटुता (बौद्धिक तीक्ष्णता वा कुशलता) र सर्वज्ञता (सबै कुरामा ज्ञान) उत्पन्न हुन्छ।

भूतं भव्यं भविष्यञ्च वेत्ति सर्वं सकारणम्।

अश्रुतान्यपि शास्त्राणि सरहस्यं भवेद्ध्रुवम् ॥९३॥^{१२९}

भावार्थ – (मूलाधार चक्रको ध्यानबाट) व्यक्ति विगत (भूत), वर्तमान (भव्यम्) र भविष्य (भविष्यञ्च) – यी सबै कुराहरू कारणसहित जान्दछ, कहिल्यै नसुनिएका शास्त्रहरू (शिक्षाहरू) पनि जान्दछ र व्यक्ति निश्चय नै गोप्य ज्ञान (गूढ रहस्य) को पनि ज्ञाता हुन्छ।

मूलपद्मं यदा ध्यायेद्योगी स्वयम्भूलिङ्गम्।

तदा तत्क्षणमात्रेण पापौघं नाशयेद्ध्रुवम् ॥९६॥^{१३०}

^{१२७} शिवसंहिता, पाँचौं अध्याय, श्लो. ५।८३, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. ११९)

^{१२८} शिवसंहिता, पंचमपटल, श्लो. ५।९२, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १५१-१५२)

^{१२९} शिवसंहिता, पंचमपटल, श्लो. ५।९३, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १५२)

^{१३०} शिवसंहिता, पंचमपटल, श्लो. ५।९६, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १५३)

भावार्थ – जब कुनै योगीले मूलाधार चक्रमा स्थित स्वयम्भू (आत्मप्रकाशित) लिङ्ग (परमात्मा) को ध्यान गर्छ, त्यसको केवल एक क्षणको ध्यानले पनि उसको समस्त पापहरू निश्चय नै नष्ट हुन्छन्।

३.५.२.२ स्वाधिष्ठान चक्रको वर्णन

*द्वितीयं स्वाधिष्ठानं चक्रं तन्मध्ये पश्चिमाभिमुखलिङ्गं प्रवालाङ्कुरसदृशं ध्यायेत्
तत्रैवोड्डीयानपोठं जगदाकर्षणं भवति॥२१॥^{१३१}*

भावार्थ – स्वाधिष्ठान चक्र दोस्रो चक्र हो। यस चक्रको भित्र पश्चिमतिर फर्किएको, प्रवालको अंकुर (गुलाबी-रातो मणि) जस्तो तेजयुक्त लिङ्ग (शक्ति प्रतीक) को ध्यान गर्नुपर्छ। जब त्यही (स्वाधिष्ठान चक्रमा) उड्डीयान बन्ध (नाभी तान्ने योगिक अभ्यास) गरिन्छ, तब साधकमा यस्तो शक्ति उत्पन्न हुन्छ कि उसले सम्पूर्ण संसारलाई आकर्षित गर्न सक्छ।

गोरक्षशतकमा स्वाधिष्ठानको विषयमा बताईएको छ –

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः॥२२॥^{१३२}

भावार्थ – 'स्व' शब्द (स्वध्वनि) बाट प्राण उत्पन्न हुन्छ; स्वाधिष्ठान चक्र त्यसको आधार (आश्रय) हो। अर्थात् - स्व शब्द प्राणको वाचक हो, यसैले स्वाधिष्ठान प्राणचक्र हो।

यो श्लोकले चक्र प्रणाली र ध्वनिको माध्यमबाट प्राणशक्तिको जागरणको कुरा गरिएको छ। जब ध्यान वा आन्तरिक अभ्यासबाट उत्पन्न "स्वशब्द" (आन्तरिक ध्वनि) अनुभव गरिन्छ, तब त्यही ध्वनि (कम्पन) बाट प्राण उत्पन्न हुन्छ र यो प्राणशक्तिको मूलाधार स्वाधिष्ठान चक्रमा हुन्छ।

हठयोगमा स्वाधिष्ठान चक्रको स्थान, छ वर्णले युक्त षड्दल प्रकशवान कमल, त्यसको ध्यान तथा ध्यानबाट प्राप्त लाभहरूको चर्चा बडो सुन्दर ढंगबाट प्रस्तुत गरिएका छन् –

स्वाधिष्ठाने च षट्पत्रे सन्माणिक्यसमप्रभे।

नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा योगी सुखो भवेत्॥६५॥^{१३३}

भावार्थ – स्वाधिष्ठान चक्र मेढ्र (लिङ्गको मूल) मा अवस्थित छ, जसमा छ षड्दल कमल – बं, भं, मं, यं, रं, लं वर्णहरूले युक्त छ, त्यो चक्र रातो माणिक्य (माणिक) जस्तो चम्किलो देखिन्छ। जो योगीले आफ्नो दृष्टि नाकको टुप्पोमा राख्दै आत्माको (आत्मस्वरूपको) ध्यान गर्छ, उसले सुख (आन्तरिक आनन्द) प्राप्त गर्छ।

^{१३१} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २१२, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ३५)

^{१३२} गोरक्षशतक, श्लो. २२, (Yoga Nath, n.d.)

^{१३३} गोरक्षसंहिता, द्वितीय पटल, श्लो. २।६५

यसै भावलाई शिवसंहितामा यसप्रकारले प्रस्तुत गरिएको छ -

द्वितीयन्तु सरोजञ्च लिंगमूले व्यवस्थितम्।
बादिलान्तं च षड्वर्णं परिभास्वरषड्दलम्॥१८॥
स्वाधिष्ठानाभिधं तनु पंकजं शोणरूपकम्।
बालाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणि॥१९॥^{१३४}

भावार्थ - दोस्रो चक्र (स्वाधिष्ठान चक्र) एउटा कमलको आकारमा लिङ्गको मूल स्थानमा अवस्थित छ। यस चक्रको कमलमा ६ वटा चम्किला (दीप्तिमान्) पत्र (दलहरू) छन् र तिनीहरू 'बं', 'भं', 'मं', 'यं', 'रं', 'ल' वर्णहरूद्वारा चिह्नित छन्। त्यो कमल (पद्म) 'स्वाधिष्ठान' नामले चिनिन्छ र यो रातो (स्वर्णवर्ण) रंगको छ। यस चक्रमा 'राकिणी' देवी बसोबास गर्छिन्, जसले चक्रको शक्ति संरक्षण गर्छिन्। साथै, यहाँ 'बाला' नामक सिद्ध योगी पनि अवस्थित छन्, जसले साधकलाई उच्च चेतनामा मार्गदर्शन गर्छन्।

स्वाधिष्ठान चक्रमा जो साधकले ध्यान गर्छ, उसले अनेकौं लाभहरू प्राप्त गर्छ -

यो ध्यायति सदा दिव्यं स्वाधिष्ठानारविन्दकम्।
तस्य कामाङ्गनाः सर्वा भजन्ते काममोहिताः॥१००॥
विविधं चाश्रुतं शास्त्रं निःशंको वै वदेद् ध्रुवम्।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भयः॥१०१॥^{१३५}

भावार्थ - जो साधक सधैं दिव्य स्वाधिष्ठान चक्र (अर्थात् मूलाधारको माथिको चक्र जुन जननेन्द्रियसँग सम्बन्धित छ) को ध्यान गर्छ, त्यो साधकप्रति सबै कामना र मोहले प्रभावित महिलाहरू आकर्षित हुन्छन् वा सेवा गर्न इच्छुक हुन्छन्। जो साधकले विभिन्न शास्त्रहरू (धार्मिक वा तान्त्रिक ज्ञान) सुनेको नहुन सक्छ तर निर्भय (निडर) भएर तिनीहरूबारे सही कुरा गर्न सक्छ, उ सबै रोगबाट मुक्त हुन्छ र संसारमा निडरतापूर्वक बाँच्न सक्छ।

माथिका यी श्लोकहरूले स्वाधिष्ठान चक्रको ध्यानले व्यक्ति भित्र विशेष आकर्षण शक्ति (कामशक्ति) उत्पन्न हुने बताउँछ। यसले मात्र भौतिक मोह होइन, तर ऊर्जा र चेतनाको आकर्षण जनाउँछ। यसको साथसाथै साँचो योगीको अनुभव स्वअनुभूति र ध्यानबाट आउँछ, न केवल शास्त्र पढेर। यस्तो योगी आत्मबलले भरिएको हुन्छ, ऊ रोगरहित र भयमुक्त भएर समाजमा विचरण गर्छ।

मरणं खाद्यते तेन स केनापि न खाद्यते।
तस्य स्यात्परमा सिद्धिरणिमादिगुणप्रदा॥१०२॥

^{१३४} शिवसंहिता, पाँचौं अध्याय, श्लो. ५।१८-१९, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १२३)

^{१३५} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१००-१०१, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, p. ७४)

वायुः सञ्चरते देहे रसवृद्धिर्भवेद् ध्रुवम्।
आकाशपङ्कजगलत्पीयूषमपि वर्द्धते॥१०३॥^{१३६}

भावार्थ – जो मृत्युलाई नै खाइदिन्छ (अर्थात् मृत्यु जित्ने साधना गर्छ), उसलाई फेरि कसैले पनि निगल्न सक्दैन (अर्थात् उसलाई मृत्यु पनि परास्त गर्न सक्दैन)। त्यस व्यक्तिलाई अणिमा आदि सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् – अर्थात् उसले योगसिद्धिहरू (अणिमा, लघिमा, महिमा, आदि) हासिल गर्छ। जब शरीरभित्र वायु (प्राण) सञ्चार गर्छ (सही ढंगले), तब रस (शरीरको पौष्टिकता, ओज वा जीवनरस) को वृद्धि निश्चित हुन्छ। जसरी आकाशमा फुलेको कमलको रस (अमृत वा दिव्य पीयूष) बढ्दै जान्छ, त्यसरी नै शरीरमा पनि दिव्य रसको वृद्धि हुन्छ।

माथि उल्लेखित दुई श्लोकहरूले एक अत्यन्तै शक्तिशाली योगीको वर्णन गर्छ, जो मृत्युलाई पनि जित्न सक्ने स्तरमा पुग्छ। उसले यस्तो सिद्धि प्राप्त गर्छ जसले उसलाई अणिमा (आणविक स्तरमा सानो बन्ने), महिमा (विशाल हुने), लघिमा आदि शक्तिहरू प्रदान गर्छ। शरीरमा ध्यानमार्फत प्राणको ठीक सन्चालन हुँदा, जीवनशक्ति बढ्छ र अमृततुल्य ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ। यहाँ "आकाशपङ्कज" (आकाशको कमल) एउटा रूपक हो, जसले सूक्ष्म शरीर वा चक्रहरूको ऊर्जा केन्द्रहरूमा उत्पन्न हुने दिव्य रसलाई जनाउँछ।

३.५.२.३ मणिपूर चक्रको वर्णन

तृतीय नाभिचक्रं पञ्चावर्तं सर्पवत् कुण्डलाकारं तन्मध्ये कुण्डलिनीशक्तिं
बालार्ककोटिसदृशीं ध्यायेत् सा मध्यमा शक्तिः सर्वसिद्धिदा भवति॥३॥^{१३७}

भावार्थ – तेस्रो नाभिचक्र (मणिपूर चक्र) रहेको छ। यो पाँच तह (पञ्चावर्त) भएको, सर्प जस्तै कुण्डली आकारमा रहेको हुन्छ। त्यसको बिचमा कुण्डलिनी शक्तिको ध्यान गर्नुहोस्, जुन हजारौं उदाउँदो सूर्य (बालार्क) जतिकै तेजमय हुन्छ। यस शक्तिको ध्यान गर्दा, यो 'मध्यमा शक्ति' सबै प्रकारका सिद्धिहरू प्रदान गर्ने शक्ति बन्न जान्छ।

तरुणादित्यसंकाशे चक्रे तु मणिपूरके।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत्॥१७०॥^{१३८}

भावार्थ – विवेक-मर्तण्डमा महायोगी गोरखनाथको कथन छ कि मणिपूर चक्र तरुण (युवा) सूर्य समान तेजस्वी प्रकाशवान छ। नासिकाको टुप्पोमा दृष्टि स्थिर राखेर यस चक्रमा आत्माको ध्यानमा लिन हुन्छ। यस्तो गहिरो ध्यानबाट साधकले ठूलो शक्ति

^{१३६} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१०२-१०३, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, p. ७४-७५)

^{१३७} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।३, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ३६)

^{१३८} विवेकमार्तण्ड, श्लो. १७०

उत्पन्न गर्छ, जसले सारा जगतलाई चलायमान बनाउने अर्थात् चेतनालाई जागृत गराउने सामर्थ्य दिन्छ।

मणिपूर चक्रको गुण, कमलदल, चक्रको स्थान, यसको ध्यान र ध्यानबाट प्राप्त लाभको आधारमा शिवसंहितामा यसको सुन्दर ढंगले वर्णन गरिएको छ –

*तृतीयं पङ्कजं नाभौ मणिपूरकसंज्ञकम्।
दशारण्डादिफान्तार्णं शोभितं हेमवर्णकम्॥१०४॥^{१३९}*

भावार्थ – नाभी स्थानमा अवस्थित तेस्रो कमल रूपी चक्रलाई मणिपूरक चक्र भनी चिनिन्छ। यसको रङ्ग सुनौलो रंग (स्वर्ण समान) रहेको र यो कमलमा दश दल 'ड' देखि 'फ' सम्मका (ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ) वर्णहरूले शोभायमान छन्।

मणिपूरमा ध्यान लगाउँदा अनेकौं सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छ भनि हठयोगमा बताइएको छ –

*तस्मिन् ध्यानं सदा योगी करोति मणिपूरके।
तस्य पाताल सिद्धिः स्यान्निरन्तरसुखावहा॥१०६॥
ईप्सितं च भवेल्लोके दुःखरोगविनाशनम्।
कालस्य वञ्चनं चापि परदेहप्रवेशनम्॥१०७॥
जाम्बूनदादिकरणं सिद्धानां दर्शनं भवेत्।
औषधीदर्शनं चापि निधीनां दर्शनं भवेत्॥१०८॥^{१४०}*

भावार्थ – जो योगी सधैं मणिपूर चक्रमा ध्यान गर्छ, उसलाई पाताल सिद्धि^{१४१} प्राप्त हुन्छ र निरन्तर आनन्द प्राप्त हुन्छ। मणिपूर चक्रमा ध्यान गर्ने योगीले संसारमा आफ्नो चाहना अनुसार कुरा प्राप्त गर्न सक्छ, दुःख र रोगको विनाश हुन्छ, समयलाई छल्न (बढी आयु वा कालमुक्ति) सम्भव हुन्छ र अरूको शरीरमा प्रवेश गर्ने (परकाय प्रवेश) क्षमता पनि प्राप्त हुन्छ। उहाँ (योगी) लाई सुन आदि धातुहरूमा रूपान्तरण गर्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ, सिद्ध पुरुषहरूको दर्शन हुन्छ, औषधीहरूको (जडिबुटी वा रहस्य औषधि) रहस्य थाहा पाउने क्षमता हुन्छ र गुप्त धन (निधि) हरूको पनि दर्शन हुन्छ।

३.५.२.४ अनाहत चक्रको वर्णन

*चतुर्थं हृदयाधारमष्टदलकमलमधोमुखं तन्मध्ये कर्णिकायां लिङ्गाकारं ज्योतिरूपां
ध्यायेत्। सर्वै हंसकला सर्वेन्द्रियाणि वश्यानि भवन्ति॥४॥^{१४२}*

^{१३९} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१०४, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, प. ७५)

^{१४०} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१०६-१०८, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, प. ७५)

^{१४१} पाताल सिद्धि भन्नाले गहिरा वा सूक्ष्म दुनियाँहरूको अनुभव वा नियन्त्रणलाई जनाउँन।

^{१४२} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।४, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ३८)

भावार्थ – चौथो चक्र अनाहत वा हृदय चक्र हृदयस्थित आधार हो। यसलाई आठ कमल दल भएको अधोमुख (तलतिर मुख फर्किएको) कमलको रूपमा ध्यान गर्नुपर्छ। त्यो कमलको बीचको भाग (कर्णिका) मा लिङ्ग (शिवलिङ्ग) जस्तो आकार भएको तेजोमय (ज्योतिर्मय) रूपमा ध्यान गर्नुपर्छ। जो साधक यसरी ध्यान गर्छ, उ “हंस” नामक शक्तिसँग युक्त हुन्छ र उसको सबै इन्द्रियहरू (ज्ञान र कर्म इन्द्रियहरू) वशमा (नियन्त्रणमा) हुन्छन्।

सिद्धसिद्धान्तपद्धतिमा गुरु गोरखनाथले अनाहत चक्रलाई अष्टदल कमल बताउनु भएता पनि उहाँको अन्य रचनाहरू जस्तै - गोरक्षशतक आदिमा बाह्र (१२) कमल दल स्वीकार गर्नु भएको छ र उहाँको यस स्वीकृतिको पुष्टि शिवसंहिता आदिमा पनि उपलब्ध छ।

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते।

तावज्जोयो भ्रमत्येव यावत्तत्त्वं न विन्दति॥२४॥^{१४३}

भावार्थ – बाह्र दलवाला कमल नै अनाहत महाचक्र हो, जीवात्मा यहाँ पाप-पुण्यद्वारा रहित छ। जीवात्मा तब सम्म सांसारिक-बन्धनमा भ्रमित रहिरहन्छ, जबसम्म उ यस चक्रमा ध्यानस्थ भएर परमतत्त्व परमात्माको ज्ञान प्राप्त गर्दैन, परमात्मा साक्षात्कार हुँदैन।

यस श्लोकले वैदान्तिक दर्शनको कुरा गर्छ – यो संसार एक चक्र (संसार चक्र, जन्म-मृत्यु चक्र) हो। यस चक्रमा पुण्य-पाप दुबैको सीमा छैन (कारण यो तत्त्वभन्दा परको अनुभूति हो) तर जबसम्म जीवले आत्म-ज्ञान (तत्त्व ज्ञान) प्राप्त गर्दैन ऊ निरन्तर यो चक्रमा जन्म-मृत्युको भ्रममा घुमिरहन्छ।

अनाहते महाचक्रे द्वादशारे च पङ्कजे।

नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ध्यातामरो भवेत्॥१७१॥^{१४४}

भावार्थ – जो व्यक्ति अनाहत महाचक्रमा, बाह्र (१२) दल भएको कमलमा, नाकको टुप्पोमा दृष्टि राखी आत्मालाई ध्यान गर्छ, ऊ अमर (अर्थात् दिव्य अवस्था प्राप्त गर्ने) हुन्छ।

यो ध्यानको एउटा अभ्यास हो जसमा साधकले अनाहत चक्र (हृदय क्षेत्रमा रहेको चक्र) मा ध्यान केन्द्रित गर्छ। नासाग्र दृष्टि भनेको दृष्टि नाकको टुप्पोमा राख्ने अभ्यास हो, जुन एकाग्रता र ध्यानको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। आत्मा (स्वयंको दिव्य स्वरूप) को

^{१४३} गोरक्षशतक, श्लो. २४, (Yoga Nath, n.d.)

^{१४४} विवेकमार्तण्ड, श्लो. १७१

ध्यान गर्दा साधक उच्च चेतनाको अनुभव गर्छ र आध्यात्मिक रूपले उन्नत (अमर) बन्छ।

नासाग्रे दृष्टिमाधाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत्॥६७॥^{१४५}

भावार्थ – नाकको टुप्पोमा दृष्टि स्थिर गरेर अनाहत चक्रमा ध्यान लगाउँदा मानिस ब्रह्ममय (ब्रह्मसमान) हुन्छ।

यो वाक्य प्रायः योग अभ्यास, विशेषतः त्राटक वा ध्यानसम्बन्धी अभ्यासमा उल्लेख गरिन्छ। यसमा दृष्टि नियन्त्रणको महत्त्व दर्शाइएको छ – विशेष गरेर "नासाग्रे दृष्टि" (नाकको टुप्पोमा दृष्टि केन्द्रित गर्नु) – जसले ध्यानमा एकाग्रता बढाउँछ र आत्मा ब्रह्मसँग एकाकार हुने अवस्था प्राप्त हुन्छ।

महायोगीन्द्र मत्स्येन्द्रनाथले गुरु गोरखनाथलाई हृदय चक्रमा ध्यान सम्बन्धि उपदेश दिने क्रममा बताउनु हुन्छ –

हिरदा चक्र में मन प्रमोद॥५४॥^{१४६}

भावार्थ – जब हृदय चक्रमा ध्यान केन्द्रित हुन्छ, तब मनमा गहिरो आनन्द, शान्ति र प्रेमको अनुभव हुन्छ।

शिवसंहितामा यस चक्रको विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ –

*हृदयेऽनाहतं नामचतुर्थं पङ्कजं भवेत्।
कादिठान्तार्णसंस्थानं द्वादशारसमन्वितम्।
अतिशोणं वायुबीजं प्रसादस्थानमीरितम्॥१०९॥
पद्मस्थं तत्परं तेजो बाणलिङ्गं प्रकीर्तितम्।
यस्य स्मरणमात्रेण दृष्टादृष्टफलं लभेत्॥११०॥^{१४७}*

भावार्थ – हृदयमा रहेको चक्रलाई अनाहत नामले चिनिन्छ, जुन चौथो कमल (पद्म) हो। यस कमलमा "क" देखि "ठ" सम्मका बाह्र (१२) वटा अक्षरहरू अवस्थित छन्, जसको अर्थ १२ वटा पातहरू (द्वादशार) मा समन्वित छन्। यो चक्रको रंग गाढा रातो (अतिशोण) छ र यसको बिचमा वायु तत्त्वको बीजमन्त्र (यं – वायुबीज) अवस्थित छ। यसलाई शान्ति (प्रसाद) प्राप्त गर्ने स्थान भनेर भनिएको छ। त्यो कमल (अनाहत चक्र) स्थानमा एक परम (अत्यन्त) तेज छ त्यसलाई बाणलिङ्ग भनिन्छ। जसको

^{१४५} गोरक्षसंहिता, द्वितीय पटल, श्लो. २।६७

^{१४६} गोरख वा. मर्छीन्द्र-गोरखवोध, श्लो. ५४

^{१४७} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१०९-११०, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, p. ७५-७६)

केवल स्मरण (ध्यान) गरे मात्र पनि मानिसले देखिएका र नदेखिएका फलहरू (प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष लाभ) प्राप्त गर्न सक्छ।

यी श्लोकहरूले अनाहत चक्रको योगिक महत्त्व र यसको ध्यान गर्दा प्राप्त हुने आध्यात्मिक लाभको वर्णन गर्छन्। यो चक्र प्रेम, करुणा र आध्यात्मिक जागरणको केन्द्र हो।

सिद्धः पिनाकी यत्रास्ते काकिनी यत्र देवता।
एतस्मिन् सततं ध्यानं हृत्पाथोजे करोति यः।
क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्तादिव्ययोषितः॥१११॥
ज्ञानं चाप्रतिमं तस्य त्रिकालविषयं भवेत्।
दूर श्रुतिर्दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां व्रजेत्॥११२॥

भावार्थ – यस अनाहत चक्रका सिद्ध भगवान पिनाकी (शिवजी) र काकिनी देवी हुन्, जो व्यक्ति निरन्तर आफ्ना हृदयकमल (हृदय चक्र) मा तिनीहरूको ध्यान गर्छ, त्यस व्यक्तिप्रति सुन्दर स्त्रीहरू क्षुब्ध (व्याकुल) हुन्छन्। त्यो साधकको ज्ञान अद्वितीय हुन्छ, ऊ त्रिकालदर्शी (भूत, वर्तमान र भविष्यको ज्ञाता) हुन्छ। उसलाई दूरश्रवण (टाढासम्म सुन्ने), दूरदृष्टि (टाढासम्म देख्ने) शक्ति हुन्छ र ऊ स्वेच्छापूर्वक आकाशमा भ्रमण गर्न सक्छ।

३.५.२.५ विशुद्ध (कण्ठ) चक्रको वर्णन

पञ्चमं कण्ठचक्रं चतुरङ्गुलं तत्र वाम इडा चन्द्रनाडी दक्षिणे पिङ्गला सूर्यनाडी
तन्मध्ये सुषुम्णां ध्यायेत् सैवानाहतकलाऽनाहतसिद्धिर्भवति॥५॥^{१४८}

भावार्थ – गला (कण्ठ) क्षेत्रमा रहेको पाँचौं कण्ठचक्र (विशुद्धि चक्र) चार औंलाको फैलावटमा हुन्छ। यसको बायाँपट्टि इडा (चन्द्र नाडी), दायाँपट्टि पिङ्गला (सूर्य नाडी) हुन्छन्^{१४९} र बिचमा सुषुम्णा नाडी रहन्छ। जसले सुषुम्णा नाडीमा ध्यान गर्छ, उसले अनाहत ध्वनि (शुद्ध आध्यात्मिक ध्वनि) को अनुभूति गरेर अनाहत सिद्धि (मानसिक सङ्कल्पहरूको सिद्धि) प्राप्त गर्छ। अर्थात् उसको सङ्कल्पशक्ति सफल हुन्छ।

सततं घण्टिकामध्ये विशुद्ध दीपकप्रभे।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःख विमुञ्चति॥१७२॥^{१५०}

भावार्थ – कण्ठ स्थानमा दीपकको शुद्ध प्रकाश जस्तो एकाग्रताका साथ नाकको टुप्पोमा दृष्टि (नासाग्रदृष्टि) राखेर, आफ्नै आत्मालाई ध्यान गर्दा (ध्यात्वा आत्मानं),

^{१४८} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।५, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ४०)

^{१४९} यी दुवै नाडीहरू मूलकन्दबाट प्रकट भएर यहाँ आउँदछन्।

^{१५०} विवेकमार्तण्ड, श्लो. १७२

साधकको समस्त (आधिभौतिक, आधिदैविक र आध्यात्मिक) ताप वा दुःखबाट मुक्त हुन्छ (दुःख विमुञ्चति)। यहाँ “दीपकप्रभे” ले दीपकको जस्तो स्थिर र शुद्ध प्रकाशलाई जनाउँछ, जुन ध्यानको एकाग्रता र शुद्धता संकेत गर्छ।

काठै चक्रै धरिये ध्यान॥५४॥^{१५१}

भावार्थ – घाँटीको चक्र (विशुद्धि चक्र) मै ध्यान केन्द्रित गर।

महायोगीन्द्र मत्स्येन्द्रनाथले यस वाक्य मार्फत ध्यान अभ्यासमा विशुद्धि चक्र — जुन घाँटीको क्षेत्रमै अवस्थित हुन्छ — त्यसमै ध्यान केन्द्रित गर्न प्रेरित गर्नुहुन्छ। विशुद्धि चक्र आत्म-अभिव्यक्ति, सत्य बोल्ने क्षमता र संप्रेषणको केन्द्र मानिन्छ। त्यसैले ध्यान गर्दा यस चक्रमा ध्यान केन्द्रित गर्दा सञ्चारशक्ति र सत्यको अभिव्यक्ति बढ्न सक्छ भन्ने विश्वास छ।

शिवसंहितामा विशुद्ध चक्रको महिमा सुन्दर ढंगले बताइएको छ –

कण्ठस्थानस्थितं पद्मं विशुद्धं नामपञ्चमम्।
सुहेमाभं स्वरोपेतं षोडशस्वरसंयुतम्॥
छगलाण्डोऽस्ति सिद्धोऽत्र शाकिनी चाधिदेवता॥११६॥^{१५२}

भावार्थ – कण्ठस्थानमा अवस्थित एक कमल (पद्म) छ, जुन "विशुद्धि" नामको चक्र हो र यो पाँचौं चक्र हो। यो चक्र सुनजस्तै चम्किलो (हेमाभं) छ, अर्थात् सुनजस्तो उज्यालो र तेजपूर्ण हुन्छ। यस चक्रमा षोडश स्वरहरू (१६ अक्षर वा कम्पनहरू) 'अ' देखि 'अः' (अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, लृ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः) ले सोह्र दल सुशोभित गर्छन्, जसले यसलाई स्वरयुक्त बनाउँछन् — यहाँ "स्वर" भन्नाले नाद वा ध्वनिको तत्त्व जनाइएको हो। यस चक्रसँग छगलाण्ड (थाइराइड ग्रन्थि) सम्बन्धित छ, जुन शरीरको शारीरिक तत्त्वहरूसँग सम्बन्धित छ। यस चक्रको सिद्धि (आध्यात्मिक शक्ति) यहाँ प्राप्त हुन्छ र यसको अधिदेवता "शाकिनी" हुन्, जसले यस चक्रको उर्जालाई प्रतिनिधित्व गर्छिन्।

विशुद्ध चक्रमा नित्य ध्यान गर्नाले साधकलाई अनेकौं लाभहरू प्राप्त हुने कुराहरू शिवसंहितामा बताइएको छ –

ध्यानं करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डितः।
किन्त्वस्य योगिनोऽन्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे॥
चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव॥११७॥
इह स्थाने स्थितो योगी यदा क्रोधवशो भवेत्।

^{१५१} मछोन्द्रगोरषवोध, श्लो. ५४

^{१५२} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।११६, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, 2006, p. ७६)

तदा समस्तं त्रैलोक्यं कम्पते नात्र संशयः॥११८॥^{१९३}

भावार्थ – जो व्यक्ति नित्य ध्यान (ध्यान साधना) गर्छ, उ नै सच्चा योगीश्वर (योगमा सिद्ध) र पण्डित (ज्ञानवान्) हो। तर त्यो योगी जहाँ ध्यान गर्छ – जसलाई विशुद्ध नामको कमल (सरोरुह) भनिएको छ – त्यस स्थानमा चारै वेदहरू स्वतः प्रकाशित हुन्छन्, मानौं कुनै रहस्यपूर्ण रत्नले भरिएको खजाना खुलेको हो जस्तो। यदि त्यही विशुद्ध स्थानमा रहेको योगी क्रोधमा आयो भने, सम्पूर्ण त्रैलोक्य (तीनै लोक—भूः, भुवः, स्वः) कम्पन (कम्पित) हुन्छ – यसमा कुनै शंका छैन।

यी श्लोकहरू योगीको मानसिक शक्ति, ध्यानद्वारा प्राप्त विशुद्ध चेतनाको अवस्था र त्यही स्थितिमा उत्पन्न हुने ज्ञान तथा ऊर्जाको प्रभावलाई चित्रण गर्छन्। यस्ता योगी यदि क्रोधित भए भने, उनीहरूको चेतना – ऊर्जाले त्रैलोक्यलाई समेत हल्लाउन सक्छ।

इह स्थाने मनो यस्य दैवाद्यातिलयं यदा।
तदा बाह्यं परित्यज्य स्वान्तरे रमते ध्रुवम्॥११९॥
तस्य न क्षतिमायाति स्वशरीरस्य शक्तिः।
संवत्सरसहस्रेऽपि वज्रातिकठिनस्य वै॥१२०॥
यदा त्यजति तद्ध्यानं योगीन्द्रोऽवनिमण्डले।
तदा वर्षसहस्राणि मन्यते तत्क्षणं कृती॥१२१॥^{१९४}

भावार्थ – जब कुनै योगीको मन दैवी कृपाले (या उच्च साधनाबाट) बाह्य संसारबाट मुक्त भएर आन्तरिक रूपमा स्थिर हुन्छ, त्यस बेलामा त्यो योगी निश्चित रूपले बाह्य विषयवस्तुहरू परित्याग गरेर (छोडेर) आन्तरिक आत्मानन्दमा रमाउँछ। त्यो योगी, जो वज्रभन्दा पनि कठोर (दृढ) साधनामा लीन हुन्छ, उसको शरीर शक्तिका कारण हजारौं वर्षसम्म पनि नष्ट हुँदैन। जब त्यो योगीले हजारौं वर्षको ध्यानबाट आफ्नो चित्त हटाउँछ (त्यो ध्यानबाट बाहिर आउँछ), तब यस संसारमा उसलाई केहि क्षण मात्र व्यतीत भएको जस्तो अनुभव गर्छ।

यी श्लोकहरूको अर्थलाई संक्षेपमा भन्नुपर्दा – जब एक उच्च कोटिको योगी (योगीन्द्र) ध्यानमा लीन हुन्छ, उसको मन बाह्य संसारबाट मुक्त भई भित्री आनन्दमा रमाउँछ। त्यो अवस्थामा आफ्नै शरीरको शक्तिले उसको शरीर क्षीण हुँन दिदैन, चाहे हजारौं वर्ष बितोस्। जब ऊ हजारौं वर्षको ध्यानबाट बाहिर निस्कन्छ, त त्यो हजारौं वर्ष केहि क्षण मात्र व्यतीत भएको बराबर लाग्दछ – किनभने ध्यानको अनुभूति समयको पार छ।

^{१९३} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।११७-११८, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, p. ७७)

^{१९४} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।११९-१२१, (त्रिपाठी हरिप्रसाद, २००६, p. ७७)

३.५.२.६ तालु चक्रको वर्णन

षष्ठं तालुचक्रं तत्रामृतधाराप्रवाहः घण्टिकालिङ्गमूलरन्ध्रराजदन्तं शंखिनोविवर
दशमद्वारं तत्र शून्यं ध्यायेत्, चित्तलयो भवति॥६॥^{१५५}

भावार्थ – छैटौं चक्र तालुचक्र हो, त्यहाँ सहस्रदलस्थित चन्द्रमण्डलबाट अमृतधारा बहन्छ। त्यस अमृतको थोपाहरू तालुको विशेष नाडीहरूमा झरीरहन्छ। मुख खोल्दाखेरि जुन मांसपेशी देखिन्छ, त्यही घण्टिका हो, जुन लिङ्गको समान छ, त्यसको मूलदेखि तालुसम्म राजदन्त नामको शंखिनी विवर रहन्छ (यहाँ शंखिनी नाडीको सम्बन्ध छ)। यस क्षेत्रमा दशम द्वारको मार्ग रहेको छ। यहाँ शून्य (निर्गुण-निराकार अलख-निरञ्जन परमेश्वर) को ध्यान गर्दा चित्त लीन हुन्छ, अर्थात् मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र ध्यानमा लीनता प्राप्त हुन्छ।

संक्षेपमा भन्दा, छैटौं चक्र (तालुचक्र) मा अमृतधारा बहन्छ। त्यहाँ अनेक महत्वपूर्ण सूक्ष्म अंगहरू हुन्छन्, जस्तै – घण्टिका, जसलाई लिङ्ग समान मानिन्छ र त्यसको मूल (लिङ्गमूल) र विभिन्न सूक्ष्म नाडिहरूका द्वारहरू। त्यस क्षेत्रको दशम द्वारमा शून्यताको ध्यान गर्दा चित्त लीन हुन्छ, अर्थात् मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र ध्यानमा लीनता प्राप्त हुन्छ।

स्रवत् पीयूषसम्पूर्णं लम्बिकाचन्द्रमण्डले।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृग्युं विमुञ्चति॥१७३॥^{१५६}

भावार्थ – जब साधक आफ्नो दृष्टि नाकको टुप्पोमा केन्द्रित गरी, तालु पछाडिको लम्बिका क्षेत्रमा अमृतले भरिएको चन्द्रमण्डलको ध्यान गर्दछ, तब ऊ आत्मालाई अनुभूति गर्छ र मृत्युको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।

यो श्लोकले योगको एक गूढ ध्यान पद्धति वर्णन गर्दछ, जहाँ "लम्बिका ध्यान", "नासाग्र दृष्टि" र "अमृत ध्यान" गरेर साधकले आत्मबोध प्राप्त गर्न सक्छ। यसले मृत्यु (अविद्या, अज्ञान) बाट मुक्ति पाउने संकेत गर्दछ। ध्यान र आन्तरिक अमृत अनुभूतिको माध्यमबाट मोक्ष प्राप्तिको मार्ग बताइएको छ।

३.५.२.७ भूचक्र (आज्ञाचक्र) को वर्णन

ससमं भूचक्र मध्यममंगुष्ठमात्रं जाननेत्रं दीपशिखाकारं ध्यायेद् वाचां
सिद्धिर्भवति॥७॥^{१५७}

^{१५५} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।६, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ४२)

^{१५६} विवेकमार्तण्ड, श्लो. १७३

^{१५७} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।७, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ४३)

भावार्थ – सातौं चक्र भूचक्र हो, यसलाई आज्ञाचक्र पनि भनिन्छ। यो भूमध्ये (दुई आँखी भौंहरूको बिचमा) स्थानमा रहेको ज्ञाननेत्र (आज्ञा चक्र) लाई आँठा जत्रो आकारको, दियोको ज्वालाजस्तो स्वरूपमा ध्यान गरियो भने वाणीमा सिद्धि प्राप्त हुन्छ।

यो श्लोकले ध्यानको अभ्याससम्बन्धी एक विशेष विधि वर्णन गर्छ। यसमा भनिएको छ कि यदि कुनै व्यक्ति आफ्नो आज्ञा चक्र (भूमध्ये स्थित ऊर्जा केन्द्र) मा, दीपको ज्वालाजस्तो प्रकाशमान ज्ञान नेत्रको ध्यान गर्छ भने, उसको वाणीमा सिद्धि प्राप्त हुन्छ। अर्थात् उसको बोली प्रभावशाली, सत्यशील र शक्ति सम्पन्न बन्छ।

गोरक्षसंहितामा महायोगी गोरखनाथले आज्ञाचक्रको ध्यान विधि र यसको फल सम्बन्धि चर्चा गर्नुभएको छ –

*भ्रुवोरन्तर्गतं देवं सन्माणिक्यशिखोपमम्।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा नन्दमयो भवेत्॥७०॥
ध्यायन्नोलनिभं नित्यं भूमध्ये परमेश्वरम्।
आत्मानं विजितप्राणो योगी योगमाप्नुयात्॥७१॥
आकाशे यत्र शब्दः स्यात्तदाज्ञाचक्रमुच्यते।
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात्॥७३॥^{१९८}*

भावार्थ – भौंको बिचमा अवस्थित जुन दिव्य प्रकाश वा ईश्वर (देवता) छन्, जसको तेज रातो माणिक्य रत्नजस्तै छ, यदि कुनै साधकले आफ्नो दृष्टि नाकको अग्रभाग (टुप्पो) मा स्थिर राखेर, आत्मालाई ध्यान गर्छ भने, उनी पूर्ण आनन्दमय बन्न सक्छन्। जो योगीले भूमध्यमा (भौंको बीच) नित्य नील कमलजस्तो परमेश्वरलाई ध्यान गर्छ र जसले आफ्नो प्राणमा नियन्त्रण पाएको छ, त्यो योगी योगको सिद्धि प्राप्त गर्छ। जहाँ आकाशमा (अन्तरिक्ष या अन्तःआकाश) शब्द उत्पन्न हुन्छ, त्यो स्थानलाई आज्ञा चक्र भनिन्छ। यदि योगीले त्यस ठाउँमा (आज्ञा चक्रमा) आफूलाई शिवरूपमा ध्यान गर्छ भने, त्यो योगी मोक्ष प्राप्त गर्दछ।

यी श्लोकहरूले ध्यानको गूढ अभ्यासमार्फत आत्मसाक्षात्कार र मोक्ष प्राप्त गर्ने मार्ग दर्शाउँछन्। यहाँ ध्यान केन्द्र (भूमध्य), दृष्टि नियन्त्रण, नाद श्रवण (आन्तरिक ध्वनि) र प्राण नियन्त्रणजस्ता योगिक उपायहरू प्रयोग गरेर साधकले अन्ततः शिवभावमा लिन हुने र मुक्ति प्राप्त गर्न सक्ने कुरा बताइन्छ।

आज्ञाचक्रको सम्बन्धमा शिवसंहितामा सुन्दर ढंगले व्याख्या गरिएको छ –

आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेतं द्विपत्रकम्।

^{१९८} गोरक्षसंहिता, द्वितीय पटल, श्लो. २।७०, ७१, ७३

शुक्लाभं तन्महाकालः सिद्धो देव्यत्र हाकिनी॥१२२॥
 शरच्चन्द्रनिभं तत्राक्षरबीजं बिजुम्भितम्।
 पुमान् परमहंसोऽयं यज्ज्ञात्वा नावसीदति॥१२३॥^{१५९}

भावार्थ – भौंहरूको बिचमा रहेको आज्ञा पद्म (आज्ञा चक्र) दुई दल भएको कमल हो, जसमा 'ह' र 'क्ष' वर्ण (अक्षर) विद्यमान छ। यो पद्म सेतो प्रकाशयुक्त हुन्छ। यसमा "महाकाल" सिद्ध (पूर्ण पुरुष) को रूपमा विराजमान छन् र "हाकिनी" देवी त्यहाँ अधिष्ठित छन्। त्यहाँ (आज्ञा चक्रमा) शरद ऋतुको चन्द्रमा जस्तो उज्यालो अक्षर (अविनाशी) बीज (बीज मन्त्र) 'ठ' स्थित रहन्छ। त्यहाँ एक पुरुषरूप "परमहंस" विराजमान छन्। जसले यसलाई जान्दछ, उसले कहिल्यै पतन (दुःख वा भ्रम) भोग्दैन।

सारांशमा भन्दा – यी श्लोकहरूले आज्ञा चक्रको गूढ स्वरूप, त्यहाँ अधिष्ठित शक्तिहरू (हाकिनी र महाकाल) र त्यस चक्रको ज्ञानद्वारा प्राप्त हुने आत्मबोधको अवस्था वर्णन गर्छन्। जसले आज्ञा चक्रको अनुभव गर्छ वा आत्मसात गर्छ, उसले जीवनको भ्रमबाट मुक्त भई शाश्वत शान्ति प्राप्त गर्दछ।

राजयोगाधिकारी स्यादेतच्चिन्तनतो ध्रुवम्।
 योगीबन्धाद्विनिर्मुक्तः स्वीयया प्रभायास्वयम्॥१४८॥^{१६०}

भावार्थ – जो व्यक्ति आत्म-चिन्तन वा परम तत्त्वको ध्यानमा लाग्दछ, त्यो निश्चय नै राजयोगको अधिकारी (योगको उच्चतम अवस्था प्राप्त गर्ने योग्य) हुन्छ। यस्तो योगी आफ्नै आत्मिक तेज वा ज्ञानको प्रकाशद्वारा सांसारिक बन्धनहरूबाट स्वतः मुक्त हुन्छ। यस श्लोकले भनिएको छ – ध्यान, आत्मचिन्तन वा दिव्य तत्त्वको निरन्तर मनन गर्ने व्यक्ति राजयोग (योगको सर्वोच्च अवस्था) प्राप्त गर्न सक्ने योग्य हुन्छ। उनी आफ्नै आत्मज्ञानको प्रकाशले संसारका बन्धनहरूबाट स्वतन्त्र हुन्छन्।

ब्रह्मरन्ध्रमुखे तासां सङ्गमः स्यादसंशयः।
 तस्मिन्स्नानेस्नातकानां मुक्तिः स्यादविरोधतः॥१६३॥
 गङ्गायमुनयोर्मध्ये वहत्येषा सरस्वती।
 तासान्तु सङ्गमे स्नात्वा धन्यो याति पराङ्गतिम्॥१६४॥^{१६१}

भावार्थ – गङ्गा, यमुना र सरस्वती यी तीन नदीहरूको संगम (त्रिवेणी संगम) "ब्रह्मरन्ध्र" जस्तो पवित्र स्थल हो भन्नेमा कुनै शङ्का छैन। त्यो स्थानमा (संगममा)

^{१५९} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१२२-१२३, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १५१)

^{१६०} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१४८, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १५८)

^{१६१} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१६३-१६४, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १६२)

स्नान गर्ने व्यक्तिहरूलाई मोक्ष प्राप्त हुन्छ, यो कुरा पूर्णतया निर्विवाद (अविरोध) हो। गङ्गा र यमुना नदीहरूको बिचमा अदृश्य रूपमा सरस्वती नदी बगिरहेकी हुन्छिन्। यी तीनै नदीहरूको संगममा स्नान गर्ने व्यक्ति धन्य (पुण्यवान्) हुन्छ र उसले पराङ्गति अर्थात् मोक्ष वा परमगति प्राप्त गर्दछ।

संक्षेपमा: यी श्लोकहरूले त्रिवेणी संगम (गङ्गा, यमुना र सरस्वतीको संगम) को महत्त्व वर्णन गर्छन्। यो स्थानमा स्नान गर्दा व्यक्ति पवित्र हुन्छ र उसले मोक्ष प्राप्त गर्ने बताइएको छ।

३.५.२.८ निर्वाणचक्र (ब्रह्मरन्ध्र) को वर्णन

*अष्टमं ब्रह्मरन्ध्रं निर्वाणचक्रं सूचिकाग्रभेद्यं धूमशिखाकारं ध्यायेत् तत्र
जालन्धरपीठं मोक्षप्रदं भवति॥८॥^{१६२}*

भावार्थ – आठौं चक्र, जसलाई ब्रह्मरन्ध्र वा निर्वाण चक्र भनिन्छ, जुन सहस्रारको मूलमा अवस्थित हुन्छ। त्यो अत्यन्तै सूक्ष्म छ – सुईको नोक (सियोको टुप्पो वा अग्र भाग) ले मात्र भेदन गर्न सकिने जस्तो। यसको आकृति धुवाँको शिखा (माथि उडिरहेको धुवाँ) जस्तो हुन्छ। यसको ध्यान गर्दा, त्यहाँ रहेको जालन्धरपीठ नामक दिव्य स्थानको अनुभव हुन्छ, जुन मोक्ष प्रदान गर्ने हुन्छ।

विवेकमार्तण्ड ग्रन्थमा ब्रह्मरन्ध्रलाई महाचक्रको रूपमा व्याख्या गरिएको छ –

*ब्रह्मरन्ध्र महाचक्रे सहस्रारे च पङ्कजे।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा सिद्धो भवत्स्वयम्॥१७५॥^{१६३}*

भावार्थ – ब्रह्मरन्ध्र भन्ने महाचक्र अर्थात् टाउकोको शिखामा रहेको सहस्रार कमलमा, नाकको टुप्पोमा दृष्टि राखेर, आत्मालाई ध्यान गर्दै गएमा, मानिस आफैँ सिद्ध (आत्मसाक्षात्कार प्राप्त) हुन्छ, आफ्नो आत्मस्वरूप – शिव स्वरूपमा प्रतिष्ठित हुनजान्छ।

यस श्लोकले भन्छ: मुक्तिको लागि बाहिरी वस्तु होइन, आन्तरिक जागरण र अभ्यास जरूरी छ।

ब्रह्मरन्ध्र (निर्वाण चक्र) को ध्यानको विषयमा शिवसंहितामा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको पाइन्छ –

*ब्रह्मरन्ध्रे मनो दत्वा क्षणाद्धै यदि तिष्ठन्ति।
सर्वपापविनिर्मुक्तः स याति परमां गतिम्॥१७३॥*

^{१६२} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।८, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ४५)

^{१६३} विवेकमार्तण्ड, श्लो. १७५

अस्मिन् लीनं मनो यस्य स योगी मयि लीयते।
 अणिमादिगुणान् भुक्त्वा स्वेच्छया पुरुषोत्तमः॥१७४॥
 एतद्रन्ध्रध्यानमात्रेण मर्त्यः
 संसारेऽस्मिन् वल्लभो मे भवेत्सः।
 पापान् जित्वा मुक्तिमार्गाधिकारी
 ज्ञानं दत्त्वा तारयत्यद्भुतं वै॥१७५॥^{१६४}

भावार्थ – यदि कसैले आफ्नो मनलाई ब्रह्मरन्ध्र (शिरको सबैभन्दा माथिल्लो भाग, जहाँ आत्मा ब्रह्मसँग मिल्छ भन्ने मानिन्छ) मा केन्द्रित गरेर आधा क्षणका लागि पनि स्थिर राख्न सक्छ भने, त्यो व्यक्ति सबै पापहरूबाट मुक्त भएर परम गतिको अर्थात् मोक्षको प्राप्ति गर्छ। जो योगीको मन यसै ब्रह्मरन्ध्रमा लीन हुन्छ, उनी मेरो (ईश्वर/शिव/ब्रह्म) सँग लीन हुन्छन्। त्यो योगी अणिमा^{१६५} आदि आठ सिद्धिहरूको आनन्द स्वेच्छाले लिन्छ र “पुरुषोत्तम” अर्थात् सबैभन्दा उत्कृष्ट आत्मा बन्छ। सिर्फ ब्रह्मरन्ध्रमा ध्यान गर्नु मात्रबाट पनि, सामान्य मरणशील व्यक्ति (मर्त्य) पनि यस संसारमा मेरो प्रिय भक्त बन्छ। उसले पापहरू जितेर मोक्ष मार्गमा अधिकारीता प्राप्त गर्छ र त्यो व्यक्ति ज्ञान दिन सक्ने, अरूलाई पनि पारि लगाउन सक्ने अद्भुत शक्ति प्राप्त गर्छ।

यी श्लोकहरूमा ब्रह्मरन्ध्रमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको महत्त्व वर्णन गरिएको छ।

- ब्रह्मरन्ध्रमा आधा क्षण मात्र ध्यान गरे पनि पापमुक्त भएर मोक्ष प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- यस्तो ध्यान गर्ने योगी ईश्वरसँग एकाकार हुन्छ र अणिमादि सिद्धिहरू प्राप्त गर्छ।
- यस प्रकारको ध्यान गर्ने व्यक्ति संसारमा भगवानको प्रिय बन्छ, पाप जित्छ, मोक्षको अधिकारी बन्छ र ज्ञानद्वारा अरूलाई मुक्ति दिन सक्छ।

३.५.२.९ आकाश चक्रको वर्णन

नवममाकाशचक्रं षोडशदलकमलमूर्ध्वमुखं तन्मध्ये कर्णिकायां त्रिकूटाकारां
 तद्ूर्ध्वशक्तिं तां परमशून्यां ध्यायेत् तत्रैव पूर्णगिरिपीठं सर्वेच्छासिद्धिर्भवति। इति
 नवचक्रस्य विचारः॥१९॥^{१६६}

^{१६४} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१७३-१७५, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, 2015, p. १६५)

^{१६५} अणिमा सिद्धि भनेको आफूलाई अत्यन्त सानो बनाउने शक्ति हो; अन्य सिद्धिहरू: महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व

^{१६६} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।९, (श्रीवास्तव रामलाल, 1981, p. ४७)

भावार्थ – नवौं चक्र, जसलाई आकाशचक्र भनिएको छ (यो स्थान शिरमाथिको सूक्ष्मतमा वा सहस्रार चक्रभन्दा पनि परको अवस्था हो)। त्यो चक्र १६ वटा दल भएको कमलजस्तो छ र त्यो माथि फर्किएको (ऊर्ध्वमुख) छ। त्यस कमलको बिचमा रहेको कर्णिकामा (केन्द्रमा) त्रिकूट (तीन शिखर भएको पर्वतजस्तो) आकारको शक्ति अवस्थित छ। त्यस त्रिकूटाकार शक्तिलाई 'परम शून्यता' को रूपमा ध्यान गर्नु पर्छ। यहाँ 'परमशून्य' शब्दले ब्रह्म, निर्वाण वा पूर्ण निर्विकल्प अवस्था जनाउँछ। त्यही चक्रमा (त्यस सूक्ष्मस्थलमा) पूर्णगिरि पीठ अवस्थित छ (पूर्ण चेतना वा शक्ति रहेको स्थान)। जसले यो ध्यान गर्छ, उसको सबै इच्छाहरू सिद्ध हुन्छन्। अर्थात् साधकलाई सम्पूर्ण इच्छाहरू प्राप्त हुने सिद्धि प्राप्त हुन्छ। यसरी नवौं चक्रको विचार (ज्ञान वा ध्यान विधि) बताइन्छ।

संक्षेपमा, यो श्लोक नवौं सूक्ष्म चक्रको ध्यान विधि र त्यसको फलको वर्णन हो। त्यो चक्र १६ दल भएको कमलजस्तो देखिन्छ, जसको मुख माथि फर्किएको हुन्छ र त्यसको केन्द्रमा त्रिकूट पर्वतजस्तो शक्ति अवस्थित हुन्छ, जसलाई 'परमशून्य' भनिन्छ। यसको ध्यान गर्दा साधकलाई सम्पूर्ण इच्छाहरूको सिद्धि प्राप्त हुन्छ। यो चक्र सहस्रार भन्दा परको सूक्ष्म ध्यानको अवस्था पनि मानिन्छ — जहाँ "परमशून्यता" वा निर्विकल्प ब्रह्म अनुभव गरिन्छ।

अत ऊर्ध्वं दिव्यरूप सहस्रारं सरोरुहम्॥१८६॥^{१६७}

भावार्थ – त्यसको माथि (ऊर्ध्वमा), एक दिव्यरूप भएको हजारौं दल भएको कमल पुष्प (सरोरुह) अवस्थित छ।

यज्ज्ञात्वा प्राप्तविषय चित्तवृत्तिर्विलीयते।

तस्मिन् परिश्रमं योगी करोति निरपेक्षकः॥१९४॥

चित्तवृत्तिर्यदा लीना तस्मिन् योगी भवेद्ध्रुवम्।

तदा विज्ञायतेऽखण्डज्ञानरूपी निरञ्जनः॥१९५॥^{१६८}

भावार्थ – जसलाई (सच्चा आत्म-ज्ञानलाई) जानिसकेपछि मनका विषयगत तरंगहरू (चित्तवृत्ति) हराउँछन्, त्यहीमा (त्यो सत्य वा आत्मज्ञानमा) योगीले निरपेक्ष (कुनै आशक्ति वा अपेक्षा बिना) परिश्रम गर्छ। जब चित्तवृत्ति (मनका तरंगहरू) त्यस (परम तत्त्व) मा विलीन हुन्छन्, तब निश्चय नै व्यक्ति योगी बन्छ। त्यसबेला अखण्ड (टुटनरहित) ज्ञानरूपी, निर्मल (निरञ्जन) स्वरूप अनुभूत हुन्छ।

^{१६७} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१८६, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १६९)

^{१६८} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१९४-१९५, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १७१)

यी श्लोकहरू योगको चरम उद्देश्य — चित्तवृत्तिको लय (मनको शान्ति) र त्यसबाट उत्पन्न अखण्ड आत्मज्ञानको — सुन्दर वर्णन गर्छन्। योगी त्यो परम ज्ञानमा निरन्तर लाग्दछ र अन्ततः निर्मल आत्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ। आत्मज्ञान प्राप्त भएपछि मनको भोग विलीन हुन्छ र योगी त्यो आत्मस्थितिमा लागि रहन्छ। जब मन पूर्ण रूपले आत्मस्वरूपमा विलीन हुन्छ, तब स्थायी योगीको अवस्था प्राप्त हुन्छ र तब अखण्ड आत्मज्ञान प्राप्त हुन्छ।

कैलासो नाम तस्यैव महेशो यत्र तिष्ठति।
अकुलाख्योऽविनाशी च क्षयवृद्धिविवर्जितः॥१८७॥^{१६९}

भावार्थ — भगवान शिवले बसोबास गर्ने ठाउँ "कैलास" पर्वत हो। उनी सबै कुलहरूभन्दा पर (अकुल), नाश नहुने (अविनाशी) र न त कहिल्यै घट्ने न बढ्ने — यस्ता अपरिवर्तनीय परम सत्ता हुनुहुन्छ।

गोरक्षशतकमा गुरु गोरखनाथले षट् चक्र नै निरूपित गर्नु भएको छ —

चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षट्दलम्।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यादलं हृदि॥१५॥
कण्ठे स्यात् षोडशदलं भूमध्ये द्विदलं तथा।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे॥१६॥^{१७०}

भावार्थ — यो श्लोकले शरीरमा रहेका सात चक्रहरूको क्रम, स्थान र तिनको प्रतीकात्मक दलहरूको संख्याको वर्णन गर्दछ, जसले ध्यान साधनामा प्रयोग हुने ऊर्जा केन्द्रहरूको गहिरो चिनारी दिन्छ। आधार चक्र (मूलाधार) चक्रमा ४ वटा दलहरू छन्। स्वाधिष्ठान चक्रमा ६ वटा दलहरू छन्। नाभी (मणिपुर चक्र) मा १० वटा दलहरू छन्। हृदय चक्र (अनाहत) मा १२ वटा दलहरू छन् (सूर्यका संख्याजस्तै — १२ महिनाहरूका प्रतीक)। कण्ठ (विशुद्धि चक्र) मा १६ वटा दलहरू छन्। भूमध्ये (आज्ञा चक्र — दुई आँखाबीच) मा २ वटा दलहरू छन्। ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार चक्र), जुन टाउकोको मुकुटमा हुन्छ, त्यो सहस्रदल (हजारौं दल भएको कमल) को रूपमा वर्णन गरिएको छ।

गुरु मत्स्येन्द्रनाथले छ (६) चक्रको बारेमा बताउनु भएको छ —

ग्यांनं चक्रै लीजै विश्राम॥५४॥^{१७१}

^{१६९} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।१८७, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. १६९)

^{१७०} गोरक्षशतक, श्लो. १५-१६, (Yoga Nath, n.d.)

^{१७१} मछोन्द्रगोरषवोध, श्लो. ५४

भावार्थ – कण्ठचक्र भन्दा माथि छैठौं चक्र जसलाई ज्ञानचक्र भनिन्छ। यस चक्रमा योगी विश्राम गर्दछन्।

यस श्लोकले ध्यानको परम रहस्य बताएको छ – योगी ज्ञान चक्र (आज्ञा चक्र) मा पुगेपछि गहिरो ध्यान र अन्तर्मुखी अनुभूति मार्फत विश्राम प्राप्त हुन्छ।

*तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेच्छून्यमहर्निशम्।
तदाकाशमयो योगी चिदाकाशे विलीयते॥६३॥^{१७२}*

भावार्थ – उभिँदा, हिँडा, सुत्दा, खाँदा – जुनसुकै क्रियाकलाप गर्दा पनि – जो योगी निरन्तर दिनरात "शून्यता" (अर्थात् शुद्ध चेतनाको शून्यभाव) मा ध्यान लगाउँछ, त्यो योगी (आत्मज्ञान प्राप्त गरेपछि) आकाश-जस्तो (अर्थात् निराकार, अनन्त, निर्लिप्त) बनि अन्ततः चिदाकाश (चेतनाको आकाश) मा विलीन हुन्छ।

यो श्लोकले साक्षीभाव, निरन्तर ध्यान र आत्मविलयको गहिरो सिद्धान्त प्रस्तुत गर्छ, जुन योगको उच्चतम अवस्था हो – निर्विकल्प समाधि।

३.५.३ प्राणवायु ध्यान

प्राणवायु साधना भन्नाले प्राणशक्तिको लय र गति बुझ्ने अभ्यास बुझिन्छ। यसमा श्वास-प्रश्वास, जीवन ऊर्जा (प्राण) र मानसिक एकाग्रताको माध्यमबाट शरीर, मन र आत्माको सन्तुलन कायम राख्दै परमात्माको अनुभूति गरिन्छ।

*अपानः कर्षति प्राणंप्राणोऽपामञ्च कर्षति।
उर्ध्वाधः सांस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्॥३९॥^{१७३}*

भावार्थ – मूलाधारस्थित अपान वायुले अनाहतस्थित प्राण वायुलाई तान्दछ र अनाहतस्थित प्राण वायुले मूलाधारस्थित अपान वायुलाई तानेर स्थूल शरीरलाई थामिरहेका हुन्छन्। यी दुई (ऊर्जा) माथि र तलस्थित भए पनि, योगको ज्ञान भएको योगीले तिनीहरूलाई एकै ठाउँमा मिलाउँछ। यसरी तल-माथि गरिरहेका प्राण-अपान वायुलाई योग जानेको योगीले जोड्छ अर्थात् सुषम्णा नादिबाट प्रवेश गराई मुक्ति मार्गमा लाग्दछ र मुक्त रहन्छ।

सप्तमे हृदयाधारे प्राणं निरोधयेत् कमलविकासो भवति॥१६॥^{१७४}

^{१७२} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।६३, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, प. ११४)

^{१७३} गोरक्षपद्धति, खण्ड १, श्लो. १।३९, (जवाली & निरौला, २०१७, प. ६६)

^{१७४} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१६, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५६)

भावार्थ – ससम हृदयाधार हो। यहाँ प्राणवायुलाई नियन्त्रण (निरोध) गरेमा, कमल (अनाहत चक्र) को विकास हुन्छ – अर्थात् चेतनाको जागृत, आत्मबोध वा आध्यात्मिक प्रगति हुन्छ।

प्राण वायुको स्थान हृदय स्थानमा रहन्छ। हृदय आधारमा प्राण वायुलाई संयमित गर्नाले अधोमुख गरी बसेको कमल ऊर्ध्वमुख भएर खेल्दछ। अधोमुख कमलको अर्थ हुन्छ साधक संसारको विषयप्रति आसक्ति रहनु र ऊर्ध्वमुख कमलको अर्थ हुन्छ साधक सांसारिक मोहबाट टाढा रहेर पमात्मामुखी आध्यात्मिक उन्नतिपथतर्फ लागेको बुझिन्छ। योगीले प्राण र अपान वायुलाई कुम्भकको माध्यामबाट हृदयाधारमा एक गरेपछि सम्पूर्ण बाह्य ध्वनिबाट ध्यानलाई हटाएर हृदयाधारमा केन्द्रित हुन्छ र हृदयाधारबाट एक नाद श्रवण हुन जान्छ, जसलाई अनाहत नाद भनिन्छ। यसबाट योगीलाई परम आनन्द प्राप्त हुन्छ।

प्राणवायुको साधना बारे शिवसंहितामा बडो सुन्दर ढंगले व्यक्त गरिएको छ –

इदानीं क्लेशहान्यर्थं वक्तव्यं वायुसाधनम्।

येन संसारचक्रेऽस्मिन् रोगहानिर्भवेद्ध्रुवम्॥८३॥^{१७५}

भावार्थ – अब क्लेश (दुःख, रोग आदि) को नाशको लागि वायु (प्राण) साधनको वर्णन गर्नुपर्दछ, जसबाट यस संसारचक्रमा निश्चित रूपमा रोगको नाश हुन्छ।

श्लोकले भन्न खोजेको छ कि अहिले हामीले वायुसाधन अर्थात् प्राणायामको अभ्यासको बारेमा चर्चा गर्नुपर्छ, किनभने यसको माध्यमबाट सांसारिक जीवनमा निश्चित रूपमा रोग र क्लेशहरूको अन्त्य हुन्छ। यसरी हेर्दा प्राणायामलाई रोग निवारणको प्रमुख उपायको रूपमा प्रस्तुत गरिएको हुन्छ।

रसनां तालुमूले यः स्थापयित्वा विचक्षणः।

पिबेत्प्राणानिलं तस्य रोगाणां संक्षयो भवेत्॥८४॥^{१७६}

भावार्थ – जो बुद्धिमान साधक आफ्नो जिब्रोलाई तालुको मूल (माथिल्लो भाग) मा राखेर प्राणवायु (श्वास) लाई पिउँछ (श्वास सम्हालेर ध्यानपूर्वक श्वास-प्रश्वास गर्छ), उसको सम्पूर्ण रोगहरूको नाश हुन्छ।

यो श्लोक योगविद्यामा उल्लेख हुने एक अभ्यास खेचरी मुद्रासँग सम्बन्धित छ। यसमा जिब्रोलाई मुखको माथिल्लो भाग, तालुको मूलमा राखिन्छ र यस अवस्थामा प्राणायाम

^{१७५} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८३, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७६)

^{१७६} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८४, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७६-७७)

(श्वासको नियन्त्रण) गरिन्छ। यस्तो अभ्यासले रोग नाश हुन्छ भन्ने योगशास्त्रको मान्यता छ।

काकचञ्च्वा पिबेद्वायुं शीतलं यो विचक्षणः।

प्राणापानविधानज्ञः स भवेन्मुक्ति भाजनः॥८५॥^{१७७} - शिवसंहिता

भावार्थ – जो बुद्धिमान साधक कागको चुच्चोले जस्तै थोरै-थोरै गरी चिसो (शीतल) वायुलाई पिउँछ वा श्वास स्वरूप ग्रहण गर्छ (श्वास फेछ) र जो प्राण र अपानको विधान (श्वासप्रश्वासको नियन्त्रण) जान्दछ, त्यस्तो व्यक्ति मोक्ष (मुक्ति) को भागी बन्न सक्दछ।

श्वासप्रश्वासको सही अभ्यास (विशेष गरी ध्यानसाथ, बिस्तारै र नियमनसाथ गर्ने) गर्नु भनेको योगमार्गमा महत्वपूर्ण अभ्यास हो। यस्तो अभ्यासले आत्मनियन्त्रण, मानसिक शान्ति र अन्ततः मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा यश्चन्द्रे सलिलं पिबेत्।

मासमात्रेण योगीन्द्रो मृत्युंजयति निश्चितम्॥८७॥^{१७८} - शिवसंहिता

भावार्थ – जो व्यक्ति आफ्नो रसना (जिब्रो) लाई मूर्धा (टाउकोतर्फ वा माथिल्लो दिशामा) लगाएर (अर्थात् खेचरी मुद्रा अभ्यास गरेर) र चन्द्र (जिह्वाको पछाडि रहेको तालु भाग/अमृत कुण्ड) बाट जल पिउँछ (अर्थात् त्यहाँ संचित अमृत रसको सेवन गर्छ), त्यो योगीले केवल एक महिनाको अभ्यासले पनि मृत्युलाई जित्न सक्छ, अर्थात् दीर्घायु, रोगमुक्ति र आध्यात्मिक सिद्धि प्राप्त गर्छ।

यो श्लोकले खेचरी मुद्रा र अमृत सेवनको महिमा बताउँछ। खेचरी मुद्रा अभ्यासले अमृत रस उत्पन्न हुन्छ भन्ने विश्वास छ, जुन तालु क्षेत्रबाट झर्छ। यो अमृत सेवन गर्ने योगी एक महिनामात्र यो अभ्यास गर्दा पनि मृत्यु वा रोगहरूलाई जित्न सक्षम हुन्छ।

राजदन्तबिलं गाढं संपीड्य विधिना पिबेत्।

ध्यात्वाकुण्डलिनीं देवीं षण्मासेनकविर्भवेत्॥८८॥^{१७९}

भावार्थ – राजदन्तको (अगाडिको माथिल्लो दाँतको) बिल (रन्ध्र वा खाली ठाउँ) बाट विधिपूर्वक मजबूतीका साथ वायुलाई थिचेर पिउनु पर्दछ। कुण्डलिनी देवीलाई ध्यान गर्दै यस अभ्यासलाई गर्ने हो भने, छ महिनामा कवि (प्रज्ञावान, बुद्धिमान) भइन्छ।

^{१७७} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८५, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७७)

^{१७८} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८७, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७७-७८)

^{१७९} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८८, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७८)

यो श्लोक योग वा तन्त्रमार्गसँग सम्बन्धित छ, विशेषतः प्राणायाम, ध्यान र कुण्डलिनी जागरण अभ्याससँग। यसको आशय हो कि यदि साधकले शारीरिक विधिबाटै ध्यानको माध्यममा प्रवेश गरेर कुण्डलिनी शक्तिको जागरण गर्छ भने, केही महिनामा ठूलो आत्मिक वा मानसिक विकास प्राप्त गर्न सकिन्छ।

*काकचञ्च्वा पिबेद्वायुं सन्ध्ययोरुभयोरपि।
कुण्डलिन्या मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शांतये॥८९॥^{१८०}*

भावार्थ – कागको जस्तै टाउको अगाडि झुकाएर (काकचञ्च्वा), बिहान र बेलुका दुवै संध्या (समय) मा वायु (प्राणवायु) सेवन गर्नु। यो क्रिया गर्दा कुण्डलिनी देवीको मुखमा ध्यान गर्दै गर्नुपर्छ। यसले क्षयरोग (टी.बी. जस्तो फोकसको रोग) को शान्ति (उपचार) गर्छ।

यो श्लोकले विशेष प्राणायाम अभ्यास (काक मुद्रा) को सिफारिस गर्छ जुन कुण्डलिनी ध्यानको साथ गरिन्छ र यसले क्षयरोगजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरूमा लाभदायक हुन्छ भन्ने बताइएको छ।

*रसनां प्राणसंयुक्तां पीड्यमानां विचिन्तयेत्।
न तस्य जायते मृत्युः सत्यं मयोदितम्॥९६॥^{१८१}*

भावार्थ – प्राण (श्वास) सहित जिब्रोलाई दबाइएको अवस्थामा पनि जो पुरुष ब्रह्मरन्ध्रमा ध्यान केन्द्रित गर्छ भने, त्यस व्यक्तिलाई मृत्यु हुँदैन (मृत्यु जित्न सकिन्छ)। यो कुरा मैले (शिवले) सत्य रूपमा भनेको हुँ।

यो श्लोकले ध्यान र प्राणको अभ्यासले मृत्यु जस्तो भयलाई जित्न सकिन्छ भन्ने योगिक दर्शन प्रस्तुत गर्छ।

३.५.४ नाद ध्यान

३.५.४.१ नाद ध्यानको पृष्ठभूमी

नाद ध्यान, हठयोगको एक उच्चतम ध्यान अभ्यास हो, जसलाई नादानुसन्धान पनि भनिन्छ। यसमा ध्यानको माध्यमबाट एकाग्रता विकास गर्दै, अन्ततः आन्तरिक नाद (सूक्ष्म ध्वनि) सुनेर आत्म-अनुभूति वा समाधिसम्म पुग्ने प्रयास गरिन्छ।

^{१८०} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।८९, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ७८)

^{१८१} शिवसंहिता, तृतीय पटल, श्लो. ३।९६, (गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी, २०१५, p. ८०)

हठयोगप्रदीपिका (स्वात्मारामद्वारा रचित) मा नाद ध्यानलाई महत्त्वपूर्ण साधनको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको चतुर्थ अध्याय (समाधिपाद) मा यसबारे विस्तृत चर्चा गरिएको छ। त्यहाँ भनिएको छ -

नाद उपासनेन विना समाधि न सिध्यति।

भावार्थ — नादको उपासना बिना समाधि सम्भव छैन।

नादको उपासना एक महत्त्वपूर्ण साधना हो, जसलाई सबैले सहजै स्वीकार गरेको पाइन्छ।

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि सम्मतम्।

प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते॥६४॥^{१८२}

भावार्थ - गोरक्षनाथद्वारा प्रतिपादित नादोपासना (ध्वनिको साधना) यस्तो साधन हो जुन गम्भीर तत्त्वबोध गर्न असमर्थ मूर्ख वा अज्ञानी मानिसहरूद्वारा पनि स्वीकार गरिएको छ।

यस श्लोकमा गोरक्षनाथले 'नादोपासना' को महिमा वर्णन गर्दै भन्नुभएको छ कि यो यस्तो साधना हो जुन अत्यन्त सरल र प्रभावकारी छ — जसलाई बुद्धिले गहिराइमा नपुगेका व्यक्तिहरूले पनि अभ्यास गर्न सक्छन् र लाभ पाउन सक्छन्। यो योग मार्गमा सबैका लागि उपयुक्त र पहुँचयोग्य उपाय हो।

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति।

नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम्॥६५॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम्।

शृणयाद् दक्षिणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः॥६६॥^{१८३}

भावार्थ - श्री आदिनाथ (भगवान शिव) ले १२५,००,००० (सपादकोटि = सवा करोड) प्रकारका लयका प्रकारहरू बताउनु भएको छ। तर तिनैमध्ये 'नादानुसन्धान' (आन्तरिक ध्वनिमा ध्यान गर्ने अभ्यास) लाई लय (चित्तको विलयन) प्राप्त गर्ने सबै अभ्यासहरूमा सबैभन्दा मुख्य मान्दछ। योगी मुक्तासनमा बसेर 'शाम्भवी मुद्रा'^{१८४} लाउँछन् र एकचित्त भई आफ्नो दाहिने कानमा अन्तःस्थित नाद (आन्तरिक ध्वनि) सुन्छन्।

यी श्लोकहरू हठयोगको उच्चतम साधना 'नादानुसन्धान' को महत्त्व दर्शाउँछन्। नादानुसन्धानमा योगीले बाह्य ध्वनिहरूबाट ध्यान हटाएर अन्तर्मुखी भई शरीरभित्र

^{१८२} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।६४, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ७८)

^{१८३} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।६५-६६, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ७८)

^{१८४} दृष्टि भूमध्यमा राख्ने ध्यान मुद्रा

उत्पन्न हुने सूक्ष्म ध्वनिहरू (नाद) सुन्छन्। यस प्रक्रियाबाट चित्तको लय (विलय) अर्थात् समाधिस्थ अवस्था प्राप्त हुन्छ।

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम्।

शुद्धा सुषुम्णासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः॥६७॥^{१८५}

भावार्थ – कान (श्रवणपुट), आँखाका जोडा (नयनयुगल), नाक (घ्राण) र मुखको नियन्त्रण गर्नु आवश्यक छ। जब शुद्ध सुषुम्णा नाडीमा प्राण चलन थाल्छ, तब एक स्पष्ट र निर्मल नाद (ध्वनि) सुन्न सकिन्छ।

योग अभ्यासमा इन्द्रियहरूको नियन्त्रण (प्रत्याहार) आवश्यक छ। जब साधक कान, आँखा, नाक र मुखजस्ता इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रणमा लिन्छ र सुषुम्णा नाडी शुद्ध भएपछि र प्राण त्यसमा प्रवेश गरेपछि आन्तरिक दिव्य ध्वनि (नाद) को अनुभव हुन्छ। यो योगको उन्नत अवस्था हो जसलाई नादयोग वा ध्यानको गहिरो अवस्था भनिन्छ।

३.५.४.२ नादका चार अवस्था

हठयोगमा नादका चार अवस्थाको बारेमा बडो सुन्दर ढंगमा वर्णन गरिएको छ –

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्था चतुष्टयम्॥६८॥^{१८६}

भावार्थ – सबै योगमार्गहरूमा चारवटा अवस्थाहरू हुन्छन् – क) आरम्भ (शुरुवात), ख) घट (स्थिरता), ग) परिचय (गहिरो अनुभव) र घ) निष्पत्ति (पूर्णता वा मुक्ति)।

क. आरम्भावस्था

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद् भेदादानन्दः शून्यसम्भवः।

विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः॥६९॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान्।

सम्पूर्णहृदयः शून्य आरम्भो योगवान् भवेत्॥७०॥^{१८७}

भावार्थ – जब प्राणायाम, ध्यान आदिको आभ्यासबाट ब्रह्मग्रन्थि^{१८८} को भेदन हुन्छ तब शरीरको हृदयस्थानबाट विचित्र किसिमको "अनाहत ध्वनि" (स्वतः उत्पन्न हुने, बाह्य

^{१८५} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।६७, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ७८)

^{१८६} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।६८, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ७९)

^{१८७} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।६९-७०, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ७९)

^{१८८} साधकको हृदयमा द्वादश कमलदल भएको अनाहत चक्र हुन्छ, जसलाई ब्रह्मग्रन्थि भनिन्छ। यो सूक्ष्म ग्रन्थि हो।

स्पर्श बिना उत्पन्न हुने ध्वनि) सुन्न सकिन्छ, जसबाट आनन्द उत्पन्न हुन्छ। साधनाको आरम्भावस्थामा रहेको साधकको शरीर दिव्य, तेजयुक्त, दिव्य सुगन्धयुक्त र रोगरहित हुन्छ।

उसको सम्पूर्ण हृदय शून्य वा ब्रह्ममय अनुभूति हुने गर्दछ।

यो श्लोकले ब्रह्मग्रन्थिको आध्यात्मिक भेदन पछि उत्पन्न हुने अनुभूतिहरू वर्णन गर्छ — शून्यताको अनुभव, आन्तरिक आनन्द र नादयोगमा वर्णित अनाहत नादको श्रवण। यसको साथसाथै योगीको सिद्ध अवस्था वर्णन गर्छ — जहाँ शरीर दिव्य गुणले भरिएको हुन्छ, हृदयमा पूर्णता हुन्छ र ऊ शून्यताबाट योग आरम्भ गर्नसक्ने योगी बन्छ।

ख. घटावस्था

*द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा॥७१॥
विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानन्दसूचकः।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत्॥७२॥^{१८९}*

भावार्थ – जब योगीले प्राणायाम क्रियाको माध्यमबाट प्राण (वायु) लाई एकत्रित गरेर सुषम्णा नाडीमा प्रवेश गर्न सक्षम हुन्छ, तब उनले दृढ आसनमा बसेर ध्यान गर्छन्, त्यस अवस्थामा योगी पूर्ण रूपमा ज्ञानी र देवतुल्य (ईश्वर समान) हुन्छ। जब योगी विष्णुग्रन्थि^{१९०} (आन्तरिक ऊर्जा मार्गको एक अवरोध/नाडीको गाँठो) लाई भेद गर्छ (पार गर्छ), त्यसपछि परमानन्द (पूर्ण सुख) को अनुभव हुन्छ। अति शून्य (शून्यता वा ध्यानको गहिरो अवस्था) मा भेरी (ढोल) जस्तो ध्वनि सुनिन्छ।

यी श्लोकहरू योगमार्गमा प्रगति गर्ने साधकले प्राप्त गर्ने उन्नत अवस्थाहरू वर्णन गर्छन् — जहाँ प्राण सुषुम्ना मार्गमा प्रवेश गर्छ, चक्रहरू पार हुन्छन् र दिव्य ध्वनिहरूको अनुभव हुन्छ। यो अवस्था प्राप्त भएपछि योगी पूर्णतः आत्मज्ञानी र दिव्य प्रकृतिको भइ जान्छ।

ग. परिचय अवस्था

*तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दलध्वनिः।
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम्॥७३॥
चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसम्भवः।*

^{१८९} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।७१-७२, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, 2010, p. ७९)

^{१९०} साधको घाँटीमा हुने मध्यचक्र जसलाई विष्णुग्रन्थि भनिन्छ।

दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः॥७४॥^{१९१}

भावार्थ – तीस्रो अवस्थामा (ध्यानको गहिरो चरणमा) मृदंग वा मर्दलको ध्वनि (बाह्य ध्वनि) पनि छोडेर, साधक 'महाशून्य' मा प्रवेश गर्छ। यो अवस्था सबै सिद्धिहरूको आश्रय हो। चित्तमा उत्पन्न आनन्दलाई पनि जितेपछि, साधक सहज रूपमा उत्पन्न हुने आनन्दमा स्थिर हुन्छ। यस्तो अवस्थामा ऊ दोष, दुःख, बुद्धौली, रोग, भोक र निद्राबाट रहित हुन्छ।

यी श्लोकहरू ध्यानको परम अवस्था वर्णन गर्छन्, जहाँ साधक सम्पूर्ण बाह्य ध्वनिहरू, इन्द्रिय विषयहरू र चित्तको सीमित आनन्दलाई पनि पार गरी शुद्ध, सहज, अनन्त आनन्दको स्रोतमा विलीन हुन्छ। यस्तो अवस्था दुःख, रोग, भोक, निद्राजस्ता संसारिक सीमाहरूबाट पारको अनुभव हो।

घ. निष्पत्ति अवस्था

रुद्रग्रन्थिं यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः।

निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद् वीणाक्वणो भवेत्॥७५॥

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम्।

सृष्टिसंहारकर्ताऽसौ योगीश्वरसमो भवेत्॥७६॥^{१९२}

भावार्थ – जब प्राणवायु (अनिलः) योगीले कुण्डलिनी जागरण गरेर रुद्रग्रन्थि^{१९३} (अन्तिम सूक्ष्म नाडी अवरोध) भेदछ र शर्वपीठ (सहस्रारचक्र – टाउकोको मुकुट भाग) मा प्रवेश गर्छ, त्यस समयमा एक विशेष वैणव शब्द (शंख वा वीणाजस्तो दिव्य ध्वनि) सुनिन्छ, जुन वीणाको मीठो ध्वनि झैं गुञ्जन्छ। त्यो बेलामा योगीको चित्त पूर्णरूपमा एकाग्र (एकीभूत) हुन्छ (सहस्रदलकमलमा रहेको शिवतत्त्वसँग मिल्छ), जुन अवस्था राजयोग भनेर चिनिन्छ। यस अवस्थामा पुगिसकेपछि, योगी सृष्टि र संहार गर्न सक्ने (सिर्जना र विनाशको अधिकार भएको) शक्तिशाली प्राणी बन्छ र स्वयं ईश्वरसरह योगीश्वर बराबरको महान् बन्छ।

यी श्लोकहरूले बताउँछन् कि जब योगीले अन्तिम अवरोध पार गर्छन् (रुद्रग्रन्थि भेदछन्), तब प्राण ऊर्ध्वगामी भएर सहस्रारमा पुग्छ। त्यसबेला दिव्य ध्वनि अनुभव हुन्छ, चित्त पूर्णरूपले एकाग्र हुन्छ र योगी अत्यन्त शक्तिशाली, ईश्वरतुल्य र सृष्टि-संहारका कर्ता जस्ता महान् बन्न पुग्छन्। यो अवस्था राजयोगको चरम अवस्था हो।

^{१९१} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।७३-७४, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ८०)

^{१९२} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।७५-७६, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ८०)

^{१९३} दुई आँखीभौंका बिचमा रहेको ग्रन्थिलाई रुद्रग्रन्थि भनिन्छ।

३.५.४.३ नदानुसन्धान

नदानुसन्धानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम्।

आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः॥८१॥^{१९४}

भावार्थ – जो योगीश्वरहरू (श्रेष्ठ योगीहरू) नाद-अनुसन्धान र समाधिमा लीन छन्, तिनका हृदयमा सधैं बढिरहने र वाणीले वर्णन गर्न नसकिने, एकमात्र (अद्वितीय) आनन्दलाई ती श्रीगुरुनाथ (योगगुरु) एकमात्र जान्दछन्।

यस श्लोकले गहिरो ध्यान नादयोग र आत्मानुभूतिको उच्चतम अवस्था तर्फ संकेत गर्दछ, जहाँ शब्द नपुग्ने आनन्दको अनुभव केवल एक महान गुरुले गर्न सक्छन्।

कर्णो पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः।

तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत्॥८२॥

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।

पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवत्॥८३॥^{१९५}

भावार्थ – जुन ध्वनि (नाद) मुनिले (ध्यान गर्ने साधकले) आफ्ना कान दुबै हातले बन्द गरेर सुन्छ (अन्तर्नाद), त्यसै ध्वनिमा आफ्नो चित्त (मन) स्थिर पार्नुपर्छ — जबसम्म ऊ "स्थिर पद" (अर्थात् आत्मसाक्षात्कार वा समाधि) प्राप्त नगरेसम्म। जब यो नाद (ध्वनि) अभ्यास गरिन्छ, त्यो बाहिरी ध्वनिहरूलाई ढाक्छ (अर्थात् बाह्य ध्वनिको प्रभाव हटाउँछ) र चञ्चलता (विक्षेप) का सबै प्रकारहरूलाई जितेर योगी सुखी हुन्छ (आन्तरिक शान्तिमा स्थिर हुन्छ)।

यी श्लोकहरूले बताउँछन् कि नादयोग (अन्तर्नादमा ध्यान) को अभ्यास गर्दा, साधकले बाहिरी ध्वनिलाई छोडेर भित्री आत्मिक ध्वनिमा मन स्थिर गर्नुपर्छ। यस्तो अभ्यासले चित्तको चञ्चलता हटाउँछ र समाधिस्थ (स्थिरपद) स्थितिमा पुर्याउँछ।

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान्।

ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मकः स्वनः॥८४॥

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसम्भवाः।

मध्ये मर्दलशङ्खोत्था घण्टाकाहलजास्तथा॥८५॥

अन्त्ये तु किङ्किणीवंशीवीणाभ्रमरनिःस्वनाः।

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देहमध्यगाः॥८६॥^{१९६}

^{१९४} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।८१, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. ८१)

^{१९५} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।८२-८३, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. ८१)

^{१९६} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।८४-८६, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, प. ८२)

भावार्थ – नादानुसन्धानको प्रारम्भिक अभ्यासमा धेरै प्रकारका ठूलो स्वरहरू सुनिन्छन्। जब अभ्यास बढ्दै जान्छ, तब ती स्वरहरू सूक्ष्म र कोमल हुँदै जान्छन्। शुरुमा सुनिने स्वरहरू समुद्र, बादल, भेरी (ढोल), झर्झर (ठूला नगारा) आदि जस्ता हुन्छन्। मध्यभागमा मृदङ्ग, शङ्ख, घण्टा, काहल (बाँसुरी जस्ता बाजा) आदिका स्वर सुनिन्छन्। अन्त्यमा (अभ्यासको अन्त्य चरणमा) किंकिणी (घण्टी), बाँसुरी, वीणा र भमरा (गुँगुंगाउने मौरी) जस्ता सूक्ष्म र मधुर स्वर सुनिन्छ। यसरी विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू शरीरको भित्री भाग (मध्य) बाट सुनिन्छन्।

नादानुसन्धान अभ्यासको क्रममा साधकले अनेक प्रकारका ध्वनिहरूको अनुभव गर्छ, जुन क्रमशः स्थूल (ठूलो) देखि सूक्ष्म (नरम) तिर जान्छन्। यी ध्वनिहरू शरीरको भित्री भागमा सुनिन्छन् र ध्यान तथा समाधिको उच्च अवस्थातर्फ लैजान्छन्।

*महति श्रूयमाणोऽपि मेघभेयोदिके ध्वनौ।
तत्र सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत्॥८७॥
धनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत्॥८८॥
यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः।
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते॥८९॥^{१९७}*

भावार्थ – जब कसैले ठूलो ध्वनि (जस्तै मेघगर्जन, डम्फु, अथवा ढोल) सुन्छ, त्यस्तो ध्वनिमा पनि एक अत्यन्त सूक्ष्म (सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्मतर) नाद (अन्तर्निहित ध्वनि वा कम्पन) हुन्छ। साधकले आफ्नो ध्यान त्यस सूक्ष्मतर नादमा लगाउनु पर्छ। साधकले घनी वा सूक्ष्म (सूक्ष्म विचारहरू, संवेदनाहरू) जस्ता कुराहरू परित्याग गर्न सक्छ। सूक्ष्मतालाई पनि त्यागेर, अझ गाढा (घन) ध्यानमा लीन भए पनि — जब एकपटक मन जहाँ रमायो (जहाँ नाद वा ध्यानमा स्थिर भयो), त्यसपछि मनलाई अन्यत्र हल्लाउनु हुँदैन। स्थिरता नै मुख्य हो। जब पहिलोपटक मन कुनै नाद (ध्वनि) मा आकर्षित हुन्छ — त्यो बाह्य होस् वा आन्तरिक — त्यहीँ ध्यान केन्द्रित गरी स्थिर गरियो भने, त्यस नादसँगै मन विलीन हुन्छ अर्थात् एकत्वमा पुग्छ, समाधिमा लीन हुन्छ।

यी तीन श्लोकले ध्यानमार्गमा नादयोग (ध्वनि-आधारित ध्यान) को अभ्यास सिकाउँछन्। यी श्लोकका मुख्य सन्देशहरू –

- ध्वनिमा लुकेको सूक्ष्मता पक्रनुहोस्।
- एकपटक मन जहाँ एकाग्र भयो, त्यहीँ स्थिर रहनुहोस्।
- स्थिर ध्यानद्वारा अन्ततः मन नादमा विलीन भई समाधिस्थ हुन्छ।

^{१९७} हठयोगप्रदीपिका, चतुर्थ उपदेश (समाधिलक्षण), श्लो. ४।८७-८९, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. ८३)

शिवसंहितामा नाद श्रवण ध्यान सम्बन्धि विषयमा सुन्दर ढंगले चर्चा गरिएको छ -

मतभृङ्गवेणुवीणासदृशः प्रथमो ध्वनिः।
 एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशनम्॥४१॥
 घण्टानादसमः पश्चात् ध्वनिर्मेघरवोपमः।
 ध्वनौ तस्मिन्मनो दत्त्वा यदा तिष्ठति निर्भयः॥
 तदा संजायते तस्य लयस्य मम वल्लभे॥४२॥^{१९८}

भावार्थ - ध्यानको अभ्यास गर्दा प्रारम्भमा श्रवण हुने ध्वनि मत भृङ्ग (मातिएको भमरा), बाँसुरी वा वीणाको जस्तो हुन्छ। यो अभ्यासलाई निरन्तर गर्दै जाँदा, यो ध्वनि संसारको अज्ञानरूपी अन्धकारलाई हटाउने सामर्थ्य राख्दछ। पछिल्लो चरणमा त्यो ध्वनि घण्टाको नाद जस्तो वा मेघ गर्जन जस्तो लाग्न थाल्छ। जब साधक आफ्नो मन पूर्ण रूपमा त्यस ध्वनिमा एकाग्र गरेर, निर्भय भई त्यसमा टिकिरहन्छ, त्यस बेला त्यो साधकलाई परम लय (आध्यात्मिक विलयन वा समाधि) प्राप्त हुन्छ, हे प्रिय।

यी श्लोकहरू नादयोगको अभ्यासक्रमलाई वर्णन गर्छन् - जहाँ साधकले भित्रि ध्वनि सुन्दै- सुन्दै अन्ततः परम लय वा समाधिमा प्रवेश गर्छ। ध्वनिको चरणहरू क्रमशः परिवर्तन हुँदै जान्छन् - वीणा, बाँसुरी, भमरा, घण्टा र मेघ गर्जन हुँदै - अन्ततः मुक्ति र आत्मज्ञानतर्फ।

तत्र नादे यदा चित्तं रमते योगिनो भृशम्।
 विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादेन सह शाम्यति॥४३॥^{१९९}

भावार्थ - जब योगीको चित्त (मन) नाद (आन्तरिक ध्वनि वा ओंकार आदि) मा पूर्ण रूपमा रमाउँछ, त्यस अवस्थामा ऊ सम्पूर्ण बाह्य वस्तुहरूको स्मृति बिर्सन्छ र त्यो योगी नादसँगै पूर्ण रूपले शान्त (शाम्य) हुन्छ।

यो श्लोकले ध्वनि ध्यान (नादयोग) को गहिरो अवस्थाको वर्णन गर्छ। जब योगीको चित्त बाह्य संसारका चञ्चलता र तिनका स्मृतिहरूबाट मुक्त भएर आन्तरिक ध्वनिमा लीन हुन्छ, त्यो अवस्था परम ध्यानको अवस्था हो - जहाँ केवल शान्ति, स्थिरता र आत्मा-सँग मेल हुन्छ। यसले बताउँछ कि जब मन नादमा पूर्ण रूपमा लीन हुन्छ, तब बाह्य संसारको प्रभाव समाप्त हुन्छ र योगी पूर्ण मौन र शान्तिको अनुभव गर्छ।

एतदभ्यासयोगेन जित्वा सम्यग्गुणान्बहून्।

^{१९८} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४१-४२, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०८)

^{१९९} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४३, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०९)

सर्वारम्भपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते॥४४॥^{२००}

भावार्थ – यो अभ्यासयोग (ध्यान र साधनाको मार्ग) द्वारा धेरै गुणहरूलाई सम्यक् (ठीकसँग) जितेर र सबै कर्महरूको आरम्भको परित्याग गर्ने व्यक्ति (अर्थात् जसले स्वार्थरहित कर्म गर्छ), उ चेतनाको आकाशमा लीन हुन्छ, ब्रह्ममा विलीन हुन्छ।

जब कुनै साधकले योगमार्फत प्रकृतिका गुणहरूलाई जित्छ (सत्त्व, रजस्, तमस्) र कर्ममा आसक्ति नराखी समर्पण भावले सबै आरम्भ (कर्मको कारण) को त्याग गर्छ, तब उसले आत्मबोध प्राप्त गर्छ र ब्रह्मसँग एकाकार हुन्छ। यो श्लोकले अध्यात्मिक मुक्ति वा मोक्ष प्राप्तिको अवस्था दर्शाउँछ।

३.६ षोडश (१६) आधार

षोडश आधार ध्यान हठयोगमा प्रयोग हुने विशिष्ट ध्यान विधिहरू हुन्, जसमा साधकले विभिन्न स्थूल र सूक्ष्म केन्द्रहरूमा ध्यान केन्द्रीत गर्छ। यी १६ आधार ध्यानको अभ्यासले साधकको स्थिरता, एकाग्रता बढाउँछ, प्राणशक्ति जागृत हुन्छ, चित्त शुद्ध हुन्छ र अन्तर्मुखी अनुभूति विकास हुन्छ र अन्ततः समाधिमा पुग्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यो ध्यान अभ्यास कुनै गुरु वा योग्य योग शिक्षकको मार्गदर्शनमा गर्नु उत्तम हुन्छ साथै सूक्ष्म केन्द्रहरूसँग काम गर्दा ध्यानपूर्वक अभ्यास आवश्यक हुन्छ, किनभने गलत अभ्यासले भ्रम वा मानसिक अशान्ति उत्पन्न हुन सक्छ।

अथ षोडशाधारः कथ्यते।

अब शास्त्रानुसार यथाक्रम षोडश (१६) आधारहरूको निरूपण गरिँदै छ –

शास्त्रानुसार यी आधारहरू फरक-फरक ग्रन्थमा अलिक भिन्न देखिन्छन्, तर सिद्धसिद्धान्तपद्धति अनुसार प्रायः उल्लेख हुने सामान्य आधारहरू यस्ता छन् –

३.६.१ पहिलो आधार

तत्र प्रथमं पादाङ्गुष्ठाधारं तत्राग्रतस्तेजोमयं ध्यायेत्। दृष्टिः स्थिरा भवति॥१०॥^{२०१}

भावार्थ – त्यहाँ (ध्यानमा बस्दा), सर्वप्रथम पादाङ्गुष्ठा (खुट्टाको बूढीऔँला) को अग्र भागमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। त्यसपछि त्यो स्थानमा तेजोमय (प्रकाशमय, दीप्तिमान) स्वरूपलाई ध्यान गर्नुपर्छ। यसरी गर्दा दृष्टि स्थिर हुन्छ।

^{२००} शिवसंहिता, पंचम पटल, श्लो. ५।४४, (उप्रेती ठाकुर कृष्ण, १९९८, p. १०९)

^{२०१} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१०, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ५०)

यो श्लोक ध्यान वा त्राटक अभ्यास (स्थिर दृष्टि ध्यान) सम्बन्धी हो। जसमा दृष्टिलाई एक निश्चित बिन्दुमा केन्द्रित गरेर मानसिक एकाग्रता प्राप्त गरिन्छ।

३.६.२ दोस्रो आधार

द्वितीयं मूलाधारसूत्रं वामपार्श्विना निःपीडयितव्यम्। तत्राग्निदीपनं भवति॥११॥^{२०२}

भावार्थ – दोस्रो मूलाधार हो। यस स्थानलाई (अर्थात् मूलाधार चक्रको नाडी क्षेत्रलाई) बाँया गोढाको कुर्कुच्चाले दबाउनुपर्छ। त्यसो गर्दा त्यहाँ अग्निदीपन (अर्थात् अग्नि प्रदीप वा आन्तरिक ऊर्जा सक्रिय हुने) हुन्छ।

यस वाक्यले कुनै विशेष योग आसन वा क्रियामा प्रयोग हुने शारीरिक दबाव प्रविधिबाट शरीरको ऊर्जालाई सक्रिय पार्ने अभ्यासको संकेत गर्दछ। मूलाधार स्थानमा सुषुम्णा नाडीको उद्गम स्थान हुन्छ, जहाँ गोढाको कुर्कुच्चाले दबाउदा अग्नि प्रदीप हुन्छ र सुषुम्णा मार्ग हुँदै ऊर्जा ऊर्ध्वमुखी भई उठ्दछ। यसको अभ्यासबाट साधक आत्ममुखी हुन्छ।

३.६.३ तेस्रो आधार

तृतीय गुदाधारं विकाससंकोचनेन निराकुञ्चयेत्। अपानवायुः स्थिरो भवति॥१२॥^{२०३}

भावार्थ – तृतीय गुदाधार हो। गुदा क्षेत्रमा फैलाउने र सङ्कुचन गर्ने अभ्यास (जस्तै मूलबन्ध वा अश्विनी मुद्रा) नियमित रूपमा गर्दा, अपान वायु स्थिर हुन्छ।

यो श्लोकले अश्विनी मुद्रा वा मूलबन्ध अभ्यासको सन्दर्भ दिइरहेको छ, जहाँ गुदा क्षेत्रलाई बारम्बार सङ्कुचत र फैलाउने (कस्ने र छोड्ने) अभ्यास गरिन्छ। यस अभ्यासले अपान वायु – जसले शरीरबाट नकारात्मक तत्वहरू बाहिर निकाल्ने काम गर्छ – लाई नियन्त्रणमा ल्याएर स्थिर पार्छ, जुन प्राणायाम र कुण्डलिनी जागरणमा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

३.६.४ चौथो आधार

चतुर्थं मेढ्राधारं लिङ्गसंकोचनेन ब्रह्मग्रन्थित्रयं भित्त्वा भ्रमरगुहायां विश्रम्य तत ऊर्ध्वमुखे विन्दुस्तम्भनं भवति। एषा वज्रोली प्रसिद्धा॥१३॥^{२०४}

^{२०२} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।११, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५१)

^{२०३} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१२, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५१)

^{२०४} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१३, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५२)

भावार्थ – चौथो मेढ्राधार (लिङ्गको आधार भाग) हो। यहाँ लिङ्गको सङ्कोचन (संकोच वा संकुचन) द्वारा उद्दीप्त गरिन्छ। त्यसपछि, यो ऊर्जा ब्रह्मगाँठ (ब्रह्मग्रन्थि — प्राणको अवरोध गर्ने तीन प्रमुख गाँठहरू) लाई भेदै माथि जान्छ। अन्ततः यो भ्रमरगुहा (आज्ञा चक्र वा ध्यानको केन्द्र) मा विश्राम गर्छ र त्यहाँबाट ऊर्जा माथि तानिन्छ, जसले 'विन्दु स्तम्भन' (वीर्य रोक्ने वा यौन ऊर्जा माथि तान्ने प्रक्रिया) को अवस्था उत्पन्न गर्छ। यो प्रक्रिया नै 'वज्रोली मुद्रा' भनेर प्रसिद्ध छ।

३.६.५ पाँचौं आधार

पञ्चममोड्याणाधारयोर्बन्धनान्मलमूत्रसंकोचनं भवति॥१४॥^{२०५}

भावार्थ – पाँचौं उड्डियान आधार हो। यो लिङ्गमूल तथा नाभिमूलको बिचमा रहन्छ। यस आधारको बन्ध वा नियन्त्रणबाट मलमूत्रको सङ्कोचन (अल्पता) हुन्छ।

यस श्लोकमा योग अभ्यास विशेषगरी बन्ध प्रविधिको प्रभावको वर्णन गरिएको छ। जब योगीले विशुद्धि चक्र (कण्ठ स्थान) र मूलाधार चक्र (मेरुदण्डको जरा) को बिचमा ऊर्जा नियन्त्रण गर्छ (जस्तो कि मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध आदिको प्रयोग), तब शरीरभित्रका मल-मूत्रको प्रवाहमा नियन्त्रण आउँछ। अर्थात्, यी बन्धहरूले शरीरभित्रको अपानवायुलाई सन्तुलनमा ल्याएर मल र मूत्रको वेगलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छन्।

३.६.६ छैटौं आधार

षष्ठे नाभ्याधार ओङ्कारमेकचित्तनोच्चारिते नादलयो भवति॥१५॥^{२०६}

भावार्थ – छैटौं नाभि आधार हो। यसमा एकाग्र चित्तले ॐ (ओङ्कार) को उच्चारण गरिरह्यो भने नादको लय हुन जान्छ।

जब साधक आफ्नो मनलाई एकचित्त बनाएर छैटौं चक्र (नाभ्य क्षेत्र) मा केन्द्रित गरी 'ॐ' (ओङ्कार) को उच्चारण गर्छ, तब त्यो ध्वनिको प्रभावले नादलय (ध्वनिको गहिरो कम्पन, आन्तरिक ध्वनि वा सूक्ष्म ध्वनि) उत्पन्न हुन्छ। यो एक प्रकारको आध्यात्मिक अनुभव हो, जुन साधनाबाट उत्पन्न हुने चेतनाको सूक्ष्म स्तरलाई जनाउँछ। यसमा ध्यान, मन्त्र उच्चारण र चक्र साधनाको समुचित प्रयोगले साधकले सूक्ष्म ध्वनि (नाद) अनुभव गर्न सक्छ, जुन गहिरो ध्यानको अवस्था वा आध्यात्मिक जागरणको सूचक हो।

^{२०५} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१४, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५४)

^{२०६} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१५, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ५५)

३.६.७ सातों आधार

सप्तमे हृदयाधारे प्राणं निरोधयेत् कमलविकासो भवति॥१६॥^{२०७}

भावार्थ – सातों हृदयाधार हो। यसमा प्राण वायुको संयम वा निरोधबाट कमलदल (अनाहत चक्र) को विकास हुन्छ।

जब कुनै साधकले हृदय चक्रमा ध्यान केन्द्रित गरेर प्राणायामद्वारा श्वास/ऊर्जाको नियन्त्रण गर्छ, तब भित्रैबाट कमलको जस्तो चेतनाको विकास हुन्छ — जुन आध्यात्मिक खुलापन, प्रेम, करुणा र आत्म-चेतनाको प्रतीक हो।

३.६.८ आठौं आधार

अष्टमे कण्ठाधारे कण्ठमूलं चिबुकेन निरोधयेदिडापिङ्गलयोर्वायुः स्थिरो भवति॥१७॥^{२०८}

भावार्थ – आठौं कण्ठाधार हो। कण्ठमूललाई थुनी (निरोध गर्दै) चिउँडोलाई छातीतिर लगेर थाम्नु पर्छ, जसलाई जालन्धर बन्ध भनिन्छ। यसरी गर्दा इडा र पिङ्गला नाडीहरूमा बहने वायु स्थिर (शान्त) हुन्छ।

३.६.९ नवौं आधार

नवमे घण्टिकाधारे जिह्वायं धारयेदमृतकला स्रवति॥१८॥^{२०९}

भावार्थ – नवौं घण्टिकाधार हो। घण्टिका^{२१०} को मूल भागमा जिब्रोको अग्र भागलाई लगाउदा सहस्रार कमलमा स्थित चन्द्र मण्डलबाट अमृत स्राव हुन्छ। यस अमृतपानबाट शरीर स्वस्थ एवं पुष्ट हुन्छ।

यस श्लोकले योग अभ्यासको उच्च स्तरमा पुग्दा प्राप्त हुने एक रहस्यमय अनुभवको वर्णन गर्दछ, जुन "खेचरी मुद्रा" मा आधारित छ।

३.६.१० दशौं आधार

दशमे ताल्वाधारे ताल्वन्तर्गर्भं लम्बिकां चालनदोहनाभ्यां दीर्घीकृत्वा विपरीतेन प्रवेशयेत् काष्ठी भवति॥१९॥^{२११}

^{२०७} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१६, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ५६)

^{२०८} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१७, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ५७)

^{२०९} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१८, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ५८)

^{२१०} मुखभिन्न तालुमा झुन्डिने मांसपिण्ड

^{२११} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।१९, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ५८)

भावार्थ – दशौं तालु आधार हो। यो घण्टिका भन्दा माथि छ। तालुभिन्न छिद्रमार्गबाट जिब्रोलाई चालन (हल्लाउने) र दोहन (दुहिने) विधिबाट लामो बनाएर उल्टो तरिकाले प्रवेश गरियो भने, खेचरी मुद्राको सिद्धि हुन्छ र त्यो काष्ठ (दृढ, स्थिर) बन्छ।

यो अभ्यासले योगीलाई स्थिरता (काष्ठवत्, अडिग) प्रदान गर्छ, जुन गहिरो ध्यान र अमृतधारा (अमृत रस) प्राप्त गर्ने मार्ग हो।

३.६.११ एघारौं आधार

एकादशमथ जिह्वाधारं तत्रजिह्वाग्रं धारयेत् सर्वरोगनाशो भवति॥२०॥^{२२२}

भावार्थ – एघारौं जिह्वाधार हो। जिब्रोको मूल भाग (जिह्वाधार) मा, जिब्रोको अगाडिको भाग (जिह्वाग्र) धारण (अर्थात् ध्यान केन्द्रित गर्दै स्पर्शपूर्वक स्थिर राख्नु) गर्नुपर्छ; यसो गर्दा सबै रोगहरूको नाश हुन्छ।

यो श्लोकले संकेत गर्छ कि जब जिब्रोको टुप्पोलाई त्यस मूल स्थानमा ध्यानपूर्वक राखिन्छ वा केन्द्रित गरिन्छ, तब यसले शरीरका सबै रोगहरूको नाश गर्न सक्ने शक्ति राख्छ।

३.६.१२ बाह्रौं आधार

द्वादशं भ्रूमध्याधारं तत्र चन्द्रमण्डलं धारयेत्, शीतलतां याति॥२१॥^{२२३}

भावार्थ – बाह्रौं भ्रूमध्याधार हो। भ्रूमध्य (आँखीभौंका बीच) मा अवस्थित चन्द्रमण्डलको ध्यान (धारण) गर्नुपर्दछ, त्यसले शरीर र मनमा शीतलता, पुष्टि एवं प्रसन्नता ल्याउँछ।

३.६.१३ तेह्रौं आधार

त्रयोदशं नासाधारं तस्याग्रं लक्ष्येन्मनः स्थिरं भवेत्॥२२॥^{२२४}

भावार्थ – तेह्रौं नासिकाधार हो। नाकको अग्रभागमा लक्ष्य बनाएर दृष्टि एकाग्र गर्नाले (ध्यान केन्द्रित गर्नाले) मनमा स्थिरता आउँछ।

यो वाक्य ध्यान अभ्याससँग सम्बन्धित छ। यसमा साधकलाई आफ्नो दृष्टि वा ध्यान नाकको टुप्पोमा केन्द्रित गर्न भनिएको छ, जसले गर्दा मन स्थिर हुन्छ। यो अभ्यासलाई नासिकाग्र दृष्टि पनि भनिन्छ, जुन ध्यानमा मन एकाग्र बनाउने प्रभावकारी उपाय मानिन्छ।

^{२२२} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२०, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६०)

^{२२३} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२१, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६०)

^{२२४} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२२, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६१)

३.६.१४ चौथों आधार

चतुर्दशं नासामूलक कपाटाधारं तत्र दृष्टिं धारयेत् षण्मासाज्ज्योतिःपुञ्जं पश्यति॥२३॥^{२१५}

भावार्थ – चौथों नासामूलक कपाटाधार (नासिकाद्वारका दुबै पोरा) हो। नासाको मूल (नाकको जरा/मुनी) मा रहेको कपाट (द्वार/स्थान) मा ध्यान स्थिर गर्नुपर्छ। यदि त्यहाँ दृष्टि (चित्त/ध्यान) लाई निरन्तर राखियो भने, छ महिनामा ज्योतिको पुञ्ज (प्रकाशमय दृश्य/आभा) देखिन्छ।

यो श्लोक ध्यान साधना सम्बन्धी छ। प्राचीन योग शास्त्र अनुसार, यदि साधकले आफ्नो दृष्टि (ध्यान/चित्त) एकाग्र रूपमा नासिकाद्वारका दुबै पोरामा राख्छ भने, साधना निरन्तरता र धैर्यपूर्वक गरेपछि लगभग ६ महिनामा उसले दिव्य प्रकाश वा आन्तरिक ज्योतिको अनुभूति गर्न सक्छ। यसले सूचित गर्छ कि यस्तो ध्यान साधनाले चेतनाको उच्च स्तरमा पुऱ्याउने मार्ग दिन्छ।

३.६.१५ पन्ध्रौं आधार

पञ्चदशं ललाटाधारं तत्र ज्योतिःपुञ्जं लक्षयेत् तेजस्वी भवति॥२४॥^{२१६}

भावार्थ – पन्ध्रौं ललाटाधार हो। त्यहाँ ज्योतिको पुञ्ज (प्रकाशको समूह) लाई लक्ष्य बनाएर ध्यान गर्नुपर्छ, त्यसले योगी तेजस्वी हुन्छ र दिव्यताको प्राप्त गर्दछ।

यो श्लोक ध्यान/धारणासँग सम्बन्धी छ, जहाँ शरीरको पन्ध्रौं बिन्दु ललाटको आधारमा रहेको बताइएको छ र त्यहाँ प्रकाशको झिल्कोको ध्यान गर्दा मानिस तेजस्वी, प्रभावशाली बन्छ भनिएको छ।

३.६.१६ सोह्रौं आधार

अवशिष्टे षोडशे ब्रह्मरन्ध्र आकाशचक्रं तत्र श्रीगुरुचरणाम्बुजयुग्मं सदावलोकयेदाकाशवत्पूर्णं भवति। इति षोडशाधारः॥२५॥^{२१७}

भावार्थ – सोह्रौं ब्रह्मरन्ध्र आधार हो। यस आधारमा, जुन ब्रह्मरन्ध्र (सिरको माथिल्लो भाग) मा रहेको आकाशचक्र हो, त्यहाँ सदा श्रीगुरुको चरणकमलद्वय (गुरुको दुबै चरणको कमल जस्तो रूप) लाई ध्यान गर्नुपर्छ। यसरी ध्यान गर्ने साधक आकाश जस्तै पूर्ण (अथवा असीम, शून्य वा व्यापक) हुन्छ।

^{२१५} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२३, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६१)

^{२१६} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२४, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६१)

^{२१७} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२५, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६२)

इति षोडश आधाराः॥

यसरी 'षोडशाधार' (१६ ओं आधार) को वर्णन समाप्त हुन्छ।

३.७ लक्ष्यत्रय (त्रिविध लक्ष्य)

हठयोगमा लक्ष्यत्रय वा त्रिविध लक्ष्य भन्नाले हठयोग अभ्यासबाट प्राप्त गर्न सकिने तीन मुख्य उद्देश्यहरूलाई जनाइन्छ। यी लक्ष्यहरू शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उन्नतिसँग सम्बन्धित हुन्छन्। परम्परागत रूपमा हठयोगको अभ्यासलाई केवल शारीरिक व्यायामको रूपमा नलिएर यो एक गहिरो साधना प्रक्रिया हो जसले साधकलाई आत्मबोधतर्फ उन्मुख गराउँछ।

अथ लक्ष्यत्रयम्॥

अब त्रिविध लक्ष्यहरू – क) अन्तर्लक्ष्य, ख) बहिर्लक्ष्य र ग) मध्यम लक्ष्य को वर्णन गरिन्छ।

क) अन्तर्लक्ष्य

तत्र तावद् अन्तर्लक्ष्य कथ्यते।

यसमा सर्वप्रथम अन्तर्लक्ष्यको निरूपण गरिन्छ। यो मन वशीकरण वा मन स्थिर गर्ने उपायको निरूपण गरिन्छ। मनको वशीकरणबाट अभीष्ट ध्येयको सिद्धि छिटो हुन्छ।

मूलकन्दाद् दण्डलग्नां ब्रह्मनाडीं श्वेतवर्णां ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं गतां संस्मरेत्। तन्मध्ये कमलतन्तुनिभां विद्युत्कोटिप्रभामूर्ध्वगामिनीं तां मूर्तिं मनसा ध्यायेत् तत्र सर्वसिद्धिदा भवति॥२६॥^{२१८}

भावार्थ – योगीले आफ्नो ध्यानलाई मूलकन्द (मूलाधार चक्र) देखि सुरु भएर मेरुदण्डसँगै उठेको, श्वेत वर्ण (सेतो रंगको) ब्रह्मनाडी (सुषुम्ना नाडी) लाई स्मरण गर्नु पर्छ, यो नाडी ब्रह्मरन्ध्र (शिरको टुप्पोमा रहेको सहस्रार चक्र) सम्म फैलिएको हुन्छ। त्यो नाडीको भित्र, कमलका तन्तु (रेशा) जस्तै देखिने, विद्युत्कोटि (करोडौं बिजुली चम्किनेजस्तो) तेजयुक्त, माथि उठ्ने (ऊर्ध्वगामी) एक दिव्य मूर्तिलाई (ऊर्जाको रूपमा) मनमा ध्यान गर्नु पर्छ। त्यस ध्यानी साधनाबाट सबै प्रकारका सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन्।

यो श्लोक कुण्डलिनी योगसँग सम्बन्धित छ। यसमा सुषुम्ना नाडी (मुख्य ऊर्जा मार्ग), मूलाधारदेखि सहस्रार चक्रसम्म जाने आध्यात्मिक ऊर्जा मार्गको ध्यान गर्ने विधि बताइएको छ। सुषुम्ना नाडी भित्र उठ्ने ऊर्जा (कुण्डलिनी) लाई कमलका रेशा जस्तो,

^{२१८} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२६, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. ६३-६४)

विद्युतका झिल्को जस्तो तेजयुक्त रूपको रूपमा ध्यान गरेर, योगीले उच्चतम आध्यात्मिक अनुभूति (सिद्धि) प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने सन्देश यसमा छ।

*अथवा ललाटोर्ध्वे गोल्लाटमण्डपे स्फुरदाकारं लक्षयेदथवा भ्रमरगुहामध्य
आरक्तभ्रमराकारं लक्षयेदथवा कर्णद्वयं तर्जनीभ्यां निरोधयेत् ततः शिरोमध्ये धूं
धूं कारं नादं शृणोत्यथवा चक्षुर्मध्ये नीलज्योतिरूपं पुतल्याकार
लक्षयेदित्यन्तर्लक्ष्यम्॥२७॥^{२९९}*

भावार्थ – अथवा ललाट (कपाला/निधार) को माथिल्लो भागमा रहेको गोलाकार मण्डल (गोल्लाटमण्डप) मा टिमटिमाउने आकार (प्रकाश वा तरंग) मा ध्यान गर्नुपर्दछ। अथवा भ्रमरगुहा वा भ्रमरगुफा (मेरुदण्डको सम्मुख ग्रिवाको माथिल्लो स्थान) मा रातो भ्रमर (भौरा) जस्तो आकारमा ध्यान गर्नुपर्दछ। अथवा दुबै कानलाई तर्जनी (चोरीऔंला) द्वारा बन्द गरेर, त्यसपछि शिरको मध्यभागमा उत्पन्न हुने "धूं-धूं" जस्तो नाद (ध्वनि/अनहद नाद) सुन्नुपर्छ। अथवा आँखाको बीच भागमा नीलो ज्योति (प्रकाश), पुतलीजस्तो आकारमा ध्यान गर्नुपर्छ।

यो श्लोक विभिन्न अन्तर्लक्ष्य ध्यान विधिहरूको वर्णन हो – जसमा शरीरका विशिष्ट भागहरू (ललाट, भ्रूमध्य, कर्ण, चक्षु) मा ध्यान केन्द्रित गरेर सूक्ष्म ध्वनि, ज्योति वा आन्तरिक आकृतिमा मनलाई केन्द्रित गर्ने विधिहरू उल्लेख गरिएका छन्। यी सबै योग र तन्त्रमार्गमा अति सूक्ष्म साधना मानिन्छन्, जसले अन्ततः आत्मानुभूति वा उच्च चेतनामा पुग्न मद्दत गर्दछ।

इति अन्तर्लक्ष्यम्॥

यस प्रकार अन्तर्लक्ष्यको वर्णन सम्पन्न हुन्छ।

ख) बहिर्लक्ष्य

बहिर्लक्ष्य कथ्यते॥

अब बहिर्लक्ष्यको निरूपण शुरू गरिन्छ –

*नासाग्राद् बहिरङ्गुलद्वयमारक्तं तेजस्तत्त्वं लक्षयेदथवा दशाङ्गुले कल्लोलवदसत्त्वं
लक्षयेदथवा नासाग्रद् वा दशाङ्गुले पीतवर्णं पार्थिवतत्त्वं लक्षयेदथवा काशमुखं
दृष्ट्वाऽवलोकयेत् किरणानाकुलितं पश्यति सर्वं
निर्मलीकरणमथवोर्ध्वदृष्ट्यन्तरालं लक्षयेज्ज्योतिर्मुखानि पश्यत्यथवा तदभ्यन्तरं
तत्राकाशं लक्षयेदाकाशसदृशचित्तं मुक्तिप्रदं भवत्यथवा*

^{२९९} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२७, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६४)

*दृष्टयन्तस्तकाञ्चनसन्निभां भूमिं लक्षयेद् दृष्टिः स्थिरा भवति। इत्यनेकविध
बहिर्लक्ष्यम्॥२८॥^{२२०}*

भावार्थ – नाकको अगाडिको भाग (नासाग्र) दुई अङ्गुल बाहिर रक्त वर्णको तेजस्तत्व (अग्नि तत्व) को ध्यान गर्नुपर्छ। अथवा नाकको दश अङ्गुल अगाडि (दुरीमा) कुनै तरल लहरझैं कम्पन गरिरहेको जलतत्वको ध्यान गर्नुपर्छ। अथवा नाकको अगाडि वा दश औंलाको दुरीमा पहुँलो रंग देखिने पार्थिव तत्व (पृथ्वी तत्व) को ध्यान गर्नुपर्छ। अथवा आकाश तर्फ दृष्टि राखेर आकाश तत्वको ध्यान गर्नुपर्छ, त्यसो गर्दा साधकले ज्योतिपुञ्ज देख्दछ, जसले गर्दा साधकको चित्त आकाश समान निर्मल र व्यापक हुन जान्छ। अथवा आकाश तर्फ दृष्टि राखेर त्यसको भित्री आकाशमा ध्यान गर्नुपर्दछ, यसबाट ती योगीको चित्त आकाशसदृश भएर मुक्तिप्रद हुन जान्छ। अथवा दृष्टिलाई अन्तर्मुखी गरेर तप्त सुवर्ण रङ्गको पृथ्वीको ध्यान गर्नुपर्छ, यसबाट योगीको दृष्टिमा स्थिर आउँदछ। यस प्रकार योगीद्वारा गरिने योग्य अनेक विधि बहिर्लक्ष्यका भेदहरूको वर्णन सम्पन्न गरिन्छ।

यस अंशमा "बहिर्लक्ष्य" अर्थात् बाह्य वस्तुमा केन्द्रित ध्यानका विभिन्न विधिहरू वर्णन गरिएको छ। यी सबै अभ्यासहरूले दृष्टि, मन र चेतनालाई स्थिर बनाउने र अन्ततः मुक्ति वा आत्म-उन्नतिको मार्गमा लैजाने उद्देश्य राख्दछन्।

ग) मध्यम लक्ष्य

अथ मध्यमं लक्ष्यं कथ्यते॥

अब मध्यम लक्ष्यको वर्णन गरिन्छ –

*श्वेतवर्णं वा रक्तवर्णं वा कृष्णवर्णं वाग्निशिखाकारं वा ज्योतीरूपं वा विद्युदाकारं
वा सूर्यमण्डलकारं वाऽर्धचन्द्राकारं वा यथेष्टं स्वपिण्डमात्रं स्थानवर्जितं मनसा
लक्षयेदित्यनेकविधं मध्यमं लक्ष्यम्॥२९॥^{२२१}*

भावार्थ – यसमा योगीले कुनै स्थान विशेष वा लक्ष्यविशेषमा ध्यान केन्द्रित गरिँदैन। ध्यान गर्ने क्रममा साधकले सेतो, रातो, कालो रंगको, वा अग्निको ज्वाला जस्तो, उज्यालोको रूप, बिजुली चम्केको जस्तो, सूर्यको मण्डल वा अर्धचन्द्रको आकार भएको अथवा आफ्नै शरीरमा नै आफूले चाहेको कुनै पनि अङ्गमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ। यस्तो अनेक प्रकारको ध्यान वस्तुलाई चित्तले ध्यान गर्नु – यही हो "मध्यम लक्ष्य" अर्थात् ध्यानको मध्यवर्ती लक्ष्य।

^{२२०} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२८, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६५-६६)

^{२२१} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।२९, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६६)

साधकको ध्यानको अभ्यासमा "लक्ष्य" भन्ने कुरा विभिन्न प्रकारको रूप, रंग वा प्रकाशको स्वरूपमा हुन सक्छ। यहाँ मध्यवर्ती लक्ष्यहरू विविध रूपमा व्याख्या गरिएको छ र साधकलाई आफ्नो सहजता र रुचिअनुसार त्यो ध्यानको लक्ष्य छनोट गर्ने स्वतन्त्रता दिइएको छ।

३.८ व्योमपञ्चक

"व्योम" भन्नाले 'आकाश' वा 'शून्य' जनाउँछ, र "पञ्चक" भन्नाले 'पाँचवटा' भन्ने अर्थ दिन्छ। यसैले "व्योमपञ्चक" भन्नाले पाँचवटा सूक्ष्म आकाशहरूको समष्टि हो, जसले योगीलाई उच्च चेतनास्थितिमा प्रवेश गर्न मार्गदर्शन गर्छ। आत्माको स्वरूप आकाश जस्तै व्यापक छ। उस आत्माको स्वरूप अभिव्यक्तिको लागि ध्येय रूपमा पाँच आकाशहरूको ध्यानको वर्णन गरिएको छ, त्यस अनुसार योगीले आकाशपञ्चकको ध्यान गर्नुपर्दछ। यसलाई हठयोगमा सुन्दर ढंगमा वर्णन गरिएको छ –

*अथ व्योमपञ्चकं लक्षयेदाकाशं पराकाशं महाकाशं तत्त्वाकाशं सूर्याकाशमिति
व्योमपञ्चकं बाह्याभ्यान्तरेऽत्यन्त निर्मलं निराकारमाकाशं लक्षयेदथवा
बाह्याभ्यान्तरेऽत्यन्तान्धकारनिभं पराकाशमवलोकयेदथवाभ्यन्तरकालानलसंकाशं
महाकाशमवलोकयेदथवा बाह्याभ्यन्तरे निजतत्त्वस्वरूपं तत्त्वाकाशमवलोकयेदथवा
बाह्याभ्यन्तरे सूर्यकोटिनिभं सूर्याकाशमवलोकयेत् स्वयं व्योमपञ्चकावलोकनेन
व्योमसदृशो भवति॥३०॥^{२२२}*

भावार्थ – आकाशको पाँच प्रकार यस प्रकार छन् – क) आकाश, ख) पराकाश, ग) महाकाश, घ) तत्त्वाकाश र ङ) सूर्याकाश। यी पाँचवटा आकाशहरूलाई व्योमपञ्चक भनिन्छ।

क) आकाश

बाह्याभ्यान्तरेऽत्यन्त निर्मलं निराकारमाकाशं लक्षयेत्॥

शरीरको बाहिरी र भित्रि भागमा अति निर्मल र निराकार आकाशको ध्यान गर्नुपर्दछ।

ख) पराकाश

अथवा बाह्याभ्यान्तरेऽत्यन्तान्धकारनिभं पराकाशमवलोकयेत्॥

अथवा शरीरको बाह्य एवं भित्र भागहरूमा अत्यन्तै अन्धकारमय पराकाशको ध्यान गर्नुपर्दछ।

^{२२२} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।३०, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६७)

ग) महाकाश

अथवा बाह्याभ्यन्तरकालानलसंकाशं महाकाशमवलोकयेत्॥

अथवा शरीरको बाहिर-भित्र प्रलयकालको अग्नि समान महाकाशको ध्यान गर्नुपर्दछ।

घ) तत्त्वाकाश

अथवा बाह्याभ्यन्तरे निजतत्त्वस्वरूपं तत्त्वाकाशमवलोकयेत्॥

अथवा शरीरको बाहिरी र भित्री भागहरूमा सच्चिदानन्दस्वरूप तत्त्वाकाशको ध्यान गर्नुपर्दछ।

ङ) सूर्याकाश

अथवा बाह्याभ्यन्तरे सूर्यकोटिनिभं सूर्याकाशमवलोकयेत्॥

अथवा शरीरको बाहिरी र भित्री भागहरूमा करोडौं सूर्यहरूको सदृश प्रकाशमय सूर्याकाशको अवलोकन (ध्यान) गर्नुपर्दछ।

स्वयं व्योमपञ्चकावलोकनेन व्योमसदृशो भवति॥

यस विधिबाट साधक यी पाँच आकाशहरूको ध्यान गर्दै अन्तमा आकाश सदृश निर्मल, व्यापक, तेजोमय एवं दिव्य हुन्छ।

उक्तं च -

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।

सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामधारकः॥३१॥^{२२३}

भावार्थ - यदि कुनै योगीले नवचक्र (नौ चक्रहरू), कलाधार (कला वा शक्तिको धारण गर्ने स्थान), त्रिलक्ष्य (तीन लक्ष्यहरू) र व्योमपञ्चक (पाँच आकाश वा पाँच चेतनाका स्तरहरू) को सम्यक् (सही र पूर्ण) ज्ञान प्राप्त गरेको छैन भने, त्यो योगी साँचो योगी होइन, ऊ त केवल नामधारी योगी मात्र हो।

श्लोकले यो दर्शाउँछ कि साँचो योगी बन्नको लागि केवल बाह्य अभ्यास (आसन, प्राणायाम आदि) पर्याप्त हुँदैन; योगीले शरीर, मन र आत्माको सूक्ष्म तत्त्वहरूको गहिरो बोध पनि गर्नुपर्छ। नवचक्र, कलाधार, त्रिलक्ष्य र व्योमपञ्चक जस्ता गूढ योगिक अवधारणाको सम्यक् ज्ञान बिना योग केवल नामको मात्र हुन्छ।

^{२२३} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, द्वितीय उपदेश (पिण्डविचार), श्लो. २।३१, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, प. ६८)

३.९ सगुण र निर्गुण ध्यान

३.९.१ ध्यान परिचय

गुरु वसिष्ठको मत अनुसार आत्मतत्त्वको चिन्तन नै ध्यान हो। यसको अतिरिक्त ध्यानको अभ्यासको लागि साधकको वसिष्ठको अनुसार मर्मस्थान, नाडी र वायुसँग परिचित हुन आवश्यक छ। मूल रूपमा वसिष्ठ ध्यानलाई दुई भागमा विभक्त गरिएको छ – क) सगुण र ख) निर्गुण। गुरु वसिष्ठको अनुसार निर्गुण ध्यानलाई ब्रह्ममा विलीन हुनु भनिएको छ। यी ध्यान बारेमा गुरु वसिष्ठले बडो सुन्दर ढंगले वर्णन गर्नु भएको छ –

*ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा भवेत्।
तदेव द्विविधं प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं तथा॥१९॥^{२४}*

भावार्थ – ध्यान भनेको आत्माको स्वरूपलाई मनले अनुभूति गर्नु हो। त्यही ध्यानलाई दुई प्रकारमा बताइएको छ: सगुण र निर्गुण।

यहाँ ध्यानलाई परिभाषा गरिएको छ: ध्यान भनेको हाम्रो वास्तविक स्वरूप — आत्मा — लाई मनले अनुभव गर्नु हो। ध्यान दुई प्रकारको हुन्छ:

- क. **सगुण ध्यान** – जुन कुनै गुणयुक्त वा रूप भएको देवता, मूर्ति, मन्दिर आदिमा केन्द्रित हुन्छ (जस्तै – कृष्ण, शिव, देवी आदिको ध्यान)
- ख. **निर्गुण ध्यान** – जुन निराकार, निर्गुण ब्रह्म वा शुद्ध चेतनामा केन्द्रित हुन्छ (जस्तो आत्माको स्वरूप, शुद्ध चेतना, शून्यता आदिमा ध्यान)

अब यहाँ यसका प्रकारहरूबारे चर्चा गरिएका छन् –

सगुणं पञ्चधा प्रोक्तमेकमेव हि निर्गुणम्॥२१॥^{२५}

भावार्थ – सगुण ध्यान पाँच प्रकारका छन् भने निर्गुण ध्यान प्रकाररहित एकमात्र छ।

^{२४} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।१९, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७२)

^{२५} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२०, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७२)

३.९.२ सगुण ध्यान प्रकार

क) पहिलो प्रकार

*हृत्पद्येष्टदलोपेते कन्दमध्यात् समुत्थिते।
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिंश्चतुरङ्गुलवन्मुखे।
प्राणायामैर्विकसिते केसरान्वितकर्णिके॥२६॥^{२२६}*

भावार्थ – मूलाधार (कन्द) बाट उठेको ऊर्जा, हृदयस्थ अष्टदल भएको कमलमा प्रवेश गर्दछ। यो १२ अङ्गुल लम्बाइ र ४ अङ्गुल चौडाइ भएको सुषुम्ना नाडीको मार्गद्वारा प्रवेश गरी प्राणायामद्वारा खिलेको केसरयुक्त कर्णिका भएको कमलमा अभिव्यक्त हुन्छ।

यस श्लोकले कुण्डलिनी शक्तिको उत्थान र प्राणायामको प्रभावको वर्णन गर्दछ। मूलाधार चक्रबाट सुरु भएर हृदय चक्रसम्म पुग्ने चेतनाको यात्रालाई यहाँ रूपकात्मक रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यो योगिक अनुभूतिको एउटा सूक्ष्म चित्रण हो जसले शरीरमा सूक्ष्म नाडिहरूको माध्यमबाट चेतनालाई उठाउने प्रक्रियालाई संकेत गर्दछ।

यहाँ भगवान् विष्णुको सौन्दर्य र दिव्य स्वरूपको वर्णन तथा स्तुति गरिएको छ –

*वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमनामयम्।
चतुर्भुजमुदाराङ्गशङ्खचक्रगदाधरम्॥२७॥^{२२७}*

भावार्थ – वासुदेवका पुत्र (श्रीकृष्णको अर्को नाम), सम्पूर्ण जगतका स्वामी, परम पुरुष, विष्णु भगवान, जसलाई कुनै रोग, पीडा वा दुःख हुँदैन; पूर्ण रूपले शुद्ध र शान्त नारायण, जसका चार भुजा भएको, विशाल र सुन्दर अंगहरू भएको, जसले शङ्ख, चक्र र गदा धारण गरेका छन्।

*किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम्।
श्रीवत्सवक्षसं विष्णु पूर्णचन्द्रनिभाननम्॥२८॥^{२२८}*

भावार्थ – जसले मुकुट र बाहुका आभूषण (केयूर) धारण गरेका छन्, जसका आँखा कमलका पात जस्ता छन्, जसको छातीमा श्रीवत्सको चिह्न छ र जसको मुख पूर्णचन्द्रमाजस्तै उज्यालो छ, ती भगवान् विष्णु हुनुहुन्छ।

^{२२६} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२६, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७३)

^{२२७} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२७, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७४)

^{२२८} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२८, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७४)

पद्मोदरदलाभौष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम्।
शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवासममच्युतम्॥२९॥^{२२९}

भावार्थ – कमलपातजस्ता ओठ भएका, प्रसन्न मुख भएका, पवित्र मुस्कानले युक्त, शुद्ध स्फटिक समान तेजयुक्त, पहेंलो वस्त्र धारण गरेका, अच्युत (विष्णु) भगवान् हुनुहुन्छ।

यो श्लोकमा भगवान् विष्णुको दिव्य रूपको वर्णन गरिएको छ। उनी कमलपात जस्ता ओठ भएका, सदा प्रसन्न, पवित्र मुस्कान भएका, शुद्ध स्फटिक जस्तो प्रकाशित शरीर भएका, पहेंलो वस्त्रमा सजिएका र कहिल्यै पतन नहुने अच्युत परमेश्वरको रूपमा चित्रित गरिएका छन्।

पद्मच्छविपदद्वन्द्वं पमात्मानमीश्वरम्।
प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम्॥३०॥^{२३०}

भावार्थ – जसका हात र खुट्टा कमलजस्ता मनमोहक छन्, जो परमात्मा ईश्वर हुनुहुन्छ, जसको स्वरूप तेज/प्रभाबाट प्रकाशमान छ र जो चारैतिरबाट सर्वोच्च पुरुष (श्रेष्ठ पुरुषोत्तम) हुनुहुन्छ भनिएको छ।

मनसाऽऽलोक्य देवेशं सर्वभूतहृदिस्थितम्।
सोऽहमात्मनि विज्ञानं ध्यानं तत् सगुणं स्मृतम्॥३१॥^{२३१}

भावार्थ – मनले सबै प्राणीहरूको हृदयमा वास गर्ने देवेश (ईश्वर) लाई अवलोकन गरेर, 'सोऽहम्' भन्ने आत्मबोधमा गरिएको ध्यान, त्यो सगुण ध्यान (गुणयुक्त ईश्वरको ध्यान) को रूपमा सम्झिन्छ।

ख) दोस्रो प्रकार

हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन् प्रकृत्यात्मककर्णिके।
अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते॥३२॥^{२३२}

^{२२९} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२९, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७४)

^{२३०} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३०, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७५)

^{२३१} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३१, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७५)

^{२३२} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३२, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७५)

भावार्थ – हृदयमा रहेको कमलको बिचमा प्रकृतिस्वरूप कर्णिका (मध्यभाग) रहेको छ, जसमा आठ ऐश्वर्य (जस्तै: अग्निमा, महिमा, लघिमा आदि) युक्त पत्रहरू छन् र तिनीहरू विद्याको केसर (ज्ञानरूपी राँ) ले युक्त छन्।

यो श्लोकले हृदयकमलको योगिक वा तान्त्रिक वर्णन गरिरहेको छ। योग र तन्त्रशास्त्रमा, हृदयकमल एक आध्यात्मिक केन्द्र हो जसमा आत्मा, प्रकृति र परमज्ञानको संगम हुन्छ।

ज्ञाननाले महत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते।

विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम्॥३३॥^{२३३}

भावार्थ – प्राणायामद्वारा मूलस्थानमा (मूलाधार वा कुण्डलिनी शक्ति स्थित केन्द्रमा) जागृत गरिएको ज्ञानरूपी अग्नि, जसको ज्वाला सम्पूर्ण दिशामा फैलिएको छ।

यो श्लोक योगको गूढ सिद्धान्तसँग सम्बन्धित छ, विशेष गरी कुण्डलिनी शक्ति, प्राणायाम र आन्तरिक ज्ञानसँग। शरीरको मूलाधार चक्रमा रहेको ऊर्जा (कुण्डलिनी) प्राणायामको अभ्यासद्वारा जागृत हुन्छ। यो जागरणले ज्ञानरूपी अग्नि उत्पन्न गर्छ, जुन सर्वत्र फैलन्छ र आत्मज्ञानको मार्गमा अग्रसर गराउँछ।

वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम्।

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम्॥३४॥^{२३४}

भावार्थ – जसको शरीर ज्वालाजस्तो छ, जो सम्पूर्ण जगतको मूल कारण हो, जसले आफ्नो शरीरलाई पैतालादेखि टाउकोसम्म ज्वालाजस्तै (अग्निमय स्वरूप) बनाइएको छ – त्यस्तो वैश्वानररूपी परमेश्वर हुनुहुन्छ।

निर्वातदीपवत्स्मिन् दीपितं हव्यवाहनम्।

दृष्ट्वा तस्य शिखांमध्ये परमात्मानमीश्वरम्॥३५॥^{२३५}

भावार्थ – जसरी बतास नचल्दा शान्त र स्थिर तरिकाले बलिरहेको दियोमा यज्ञको अग्नि प्रज्वलित हुन्छ, त्यस अग्निको ज्वालाको मध्यभागमा जब कुनै साधक परमात्मा ईश्वरको दर्शन गर्छ, त्यो अनन्त चेतनाको अनुभूति हुन्छ।

^{२३३} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३३, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७५)

^{२३४} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३४, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७६)

^{२३५} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३५, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७६)

यो श्लोक ध्यानको गहिरो अवस्थामा प्राप्त हुने परमात्माको अनुभूतिको वर्णन हो। ध्यानमा लीन साधकको मन जब एकदम शान्त र स्थिर हुन्छ (बतास नचल्दा बलेको दियो जस्तै), तब ऊ अग्निज्वालाको मध्यभागमा (प्रकाशको स्रोतमा) परमात्माको साक्षात्कार गर्न सक्षम हुन्छ।

*नीलतोयदमध्यस्थं विद्युल्लेखेव भास्वरम्।
नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम्॥३६॥^{२३६}*

भावार्थ – नीलो जल (वा बादल) को बिचमा उज्यालो विद्युतजस्तै चम्किएको, शरीर निवार (धानको टुसा) जस्तो अति सूक्ष्म र सुन्दर छ, पहेंलो वर्णमा तेजमय र उनी नै सम्पूर्ण सृष्टिको कारण, मूल शक्ति हुन्।

*ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमेवेति या मतिः।
सगुणेषूतमं ह्येतत् ध्यानं योगविदो विदुः॥३७॥^{२३७}*

भावार्थ – वैश्वानर देवता (सर्वव्यापक अग्निस्वरूप परमात्मा) लाई 'उहाँ नै म हुँ' भन्ने बोध हुने जो मानसिक अवस्था हुन्छ, योगविद् (योगका ज्ञाता) हरूले त्यसलाई सगुण ध्यानहरूमा सबैभन्दा उत्कृष्ट ध्यान मान्छन्।

यो श्लोकले अद्वैत वेदान्त र योगको सगुण ध्यान परम्परालाई जोड्दछ। वैश्वानर अग्निलाई यहाँ ब्रह्मरूपमा चिनिन्छ — जो समस्त प्राणीमा व्यापक छ। जब साधकले यो अनुभूति गर्छ कि त्यो वैश्वानर देवता म स्वयं हुँ, त्यो अनुभव नै एक उत्कृष्ट ध्यानको रूप हो।

सामान्यतया ध्यानमा ईश्वरलाई सगुण (रूपयुक्त) वा निर्गुण (रूपहीन) रूपमा स्मरण गरिन्छ। सगुण ध्यानमा भगवानको मूर्ति, रूप वा शक्ति स्वरूपमा ध्यान गरिन्छ। यस श्लोकमा भनिएको छ कि — जब सगुण देवतामा पनि हामी आफूलाई नै देख्न थाल्छौं, त्यो सबैभन्दा उत्कृष्ट ध्यान हो।

वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति॥३८॥^{२३८}

^{२३६} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३६, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७६)

^{२३७} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३७, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७६)

^{२३८} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३८, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७७)

भावार्थ – जब कुनै व्यक्ति "वैश्वानर" को अवस्था प्राप्त गर्छ – जसको अर्थ ब्रह्मसँगको एकत्व, परमचेतनासँगको मिलन वा आध्यात्मिक रूपले पूर्णतः शुद्ध र जागृत अवस्था हो – तब उसले त्यस अवस्थाबाट नै मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त गर्छ।

"वैश्वानर" यहाँ वेदान्त दर्शन अनुसार परमात्माको प्रतीक हो, जसलाई कहिलेकाहीं "अग्नि", "जठराग्नि" वा ब्रह्मरूप जाग्रत अवस्था पनि भनिन्छ। जब व्यक्ति वैश्वानर स्थिति (परमचेतनाको एकत्व) मा पुग्छ, तब उसले मुक्ति प्राप्त गर्छ।

ग) तेस्रो प्रकार

*भ्रुवोर्मध्ये तथाऽऽत्मानं भारूपं सर्वकारणम्।
स्थाणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात् समुत्थितम्॥३९॥^{२३९}*

भावार्थ – आँखीभौंका बिचमा (आज्ञा चक्रमा) सम्पूर्ण सृष्टिको मूल कारण भएको, तेजयुक्त (प्रभायुक्त) आत्मालाई ध्यान गर। यो आत्मा शरीरको मध्यभागबाट उठेर स्थिर वृक्षजस्तो भएर टाउकोको टुप्पोसम्म फैलिएको हुन्छ।

यो श्लोक ध्यानको अभ्याससँग सम्बन्धित छ। ध्यान गर्दा साधकले आफ्नो चेतनालाई भ्रूमध्यमा (आज्ञा चक्रमा) केन्द्रित गर्नुपर्छ र त्यहाँ आत्माको तेजस्वी रूप देख्न थाल्दछ – जुन सम्पूर्ण सृष्टिको कारण हो। यो चेतना शरीरको मध्यभागबाट उठेर स्थिर वृक्षजस्तो टाउकोसम्म फैलिएको अनुभूति गरिन्छ। यसले कुण्डलिनी शक्ति उठ्ने प्रक्रिया र सूक्ष्म शरीरमा चेतनाको यात्रा दर्शाउँछ।

*जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम्।
मनसालोक्य सोऽहं स्यामप्येतद्ध्यानमुत्तमम्॥४०॥^{२४०}*

भावार्थ – संसारको कारणभूत, इन्द्रियहरूबाट नदेखिने, अनन्त तेजले चम्किरहेको परम तत्त्व, जसलाई आत्माले अनुभूत गरेर – म त्यो नै हुँ भन्ने भावमा स्थिर हुनु – यही सर्वोत्तम ध्यान हो।

यो श्लोकले अद्वैत वेदान्तको एकदम गहिरो ध्यान विधिको वर्णन गर्दछ। यहाँ "सृष्टिको कारण", "अव्यक्त", "अमित तेजयुक्त" परम तत्त्वलाई ध्यानमा राखी, त्यसैलाई "म नै हुँ" भन्ने आत्मबोधमा पुग्नु सर्वोत्तम ध्यान हो भनिएको छ।

^{२३९} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।३९, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७७)

^{२४०} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४०, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७७)

घ) चौथो प्रकार

अथवाऽहृदलोपेते कर्णिकाकेसरान्विते।

उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यगे॥४१॥^{२४१}

भावार्थ – अथवा आठ दल भएको कमल र कर्णिका तथा केसरले सुशोभित भएको, अर्ध-जाग्रत (थोरै खुल्लिएको) हृदयकमलमा चन्द्रमण्डलको बिचमा अवस्थित छ।

यो श्लोक प्रायः कुण्डलिनी योग, तन्त्र वा ध्यानसम्बन्धी ग्रन्थहरूमा प्रयोग हुने शैलीमा छ। यहाँ हृदयकमललाई ध्यान वा ध्यानको लागि आधार बनाइएको छ, जुन आठ दल भएको कमलको रूपमा वर्णन गरिएको छ। सोममण्डल चन्द्रमाको प्रतीक हो, जुन शीतलता, शान्ति र चित्तको ध्यानात्मक अवस्थालाई जनाउँछ।

स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तरूपिणमव्ययम्।

सुधारसं विमुञ्चद्विः शशिरश्मिभिरावृतम्॥४२॥^{२४२}

भावार्थ – जो आफ्नो आत्मालाई शिशुजस्तो (निष्कपट, सरल) रूपमा देख्दछ, जो भोक्ता (अनुभव गर्ने) को रूपमा अविनाशी छ, जसको बुद्धिले अमृतरस (परमानन्द) उत्सर्जन गर्दछ र जो चन्द्रमाको किरणले ढाकिएको (शान्त, चञ्चल नभएको प्रकाश जस्तै) देखिन्छ — त्यस्तो आत्मा (अथवा ब्रह्मस्वरूप) को अनुभूति हुने अवस्था वर्णन गरिएको छ।

यो श्लोक एक ध्यानस्थ वा आत्मसाक्षात्कार प्राप्त योगीको आन्तरिक अनुभव वर्णन गर्दछ।

- आत्मा शिशु जस्तो हुन्छ – निर्दोष, सरल, पवित्र।
- त्यो अविनाशी हो तर संसारमा भोक्ता (अनुभव गर्ने) रूपमा देखा पर्छ।
- जब मन निर्मल हुन्छ, बुद्धि दिव्य आनन्द (सुधारस) प्रसारित गर्न थाल्छ।
- यो अवस्था शशिरश्मि जस्तै सौम्य, शान्त र शीतल प्रकाशले भरिएको हुन्छ।

षोडशच्छन्दसंयुक्तं शिरःपदादधोमुखात्।

निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः॥४३॥^{२४३}

^{२४१} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४१, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७८)

^{२४२} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४२, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७८)

^{२४३} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४३, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७८)

भावार्थ – षोडश (१६) छन्दसँग युक्त (अर्थात् १६ पत्र वा रेखाहरू सहितको), शिरको भागबाट तलतिर मुख भएको (अर्थात् टाउकोतिर झुकेको), जहाँबाट अमृतको धाराहरू (अमृत समान पवित्र जल) हजारौं धारामा चारैतिर बगिरहेको छ।

*पाल्वितं पुरुषं दृष्ट्वा चिन्तयित्वा समाहिताः।
तेनामृतेन सम्पूर्णः साङ्गोपाङ्गकलेवरम्॥४४॥^{२४४}*

भावार्थ – पालन गरिएको परम पुरुषलाई देखेर, ध्यान गरेर एकाग्र मन भएका (ऋषिहरू वा योगीहरू) उनै अमृतमय पुरुषद्वारा सम्पूर्ण अङ्ग-उपाङ्गसहितको शरीर पूर्ण बनाइएको छ।

यो श्लोकले कुनै दिव्य पुरुष वा परमात्मालाई ध्यान गरेर एकाग्र भएको अवस्था चित्रण गर्दछ, जसले गर्दा ध्यान गर्ने साधक अमृत (दिव्य ज्ञान वा आत्मिक ऊर्जा) द्वारा पूर्ण हुन्छन् र सम्पूर्ण शरीर (शारीरिक, मानसिक, आत्मिक रूपमा) परिपूर्ण हुन्छ।

*अहमेव परं ब्रह्म परमात्माऽहमव्ययः।
एवं यद्वेदनं तच्च सगुणं ध्यानमुच्यते॥४५॥^{२४५}*

भावार्थ – म नै परब्रह्म हुँ, म नै परमात्मा हुँ, म नै अविनाशी हुँ। यसरी गर्ने जुन अनुभूति वा बोध हुन्छ, त्यो सगुण (गुणयुक्त) ध्यान हो।

यो श्लोकले अद्वैती दृष्टिकोणलाई प्रतिबिम्बित गर्छ, जसमा साधकले आफूलाई नै परब्रह्मरूपमा अनुभव गर्छ। जब साधकले "म नै त्यो सर्वोच्च तत्त्व हुँ" भनेर ध्यान गर्छ, यो सगुण ध्यान (गुणयुक्त, स्वरूपयुक्त ध्यान) मानिन्छ, जुन प्रारम्भिक साधनाको लागि उपयुक्त मानिन्छ।

३.९.३ निर्गुण ध्यान प्रकार

निर्गुण ध्यान प्रकाररहित एकमात्र छ। यसलाई हठयोगमा यसरी वर्णन गरिएको छ –

*एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद् दृढम्।
अत्यच्छममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम्॥२१॥^{२४६}*

^{२४४} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४४, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७८)

^{२४५} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।४५, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७८)

^{२४६} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२१, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७२)

भावार्थ – त्यो एक मात्र ज्योतिको स्वरूप (प्रकाशमय) तत्त्व हो, जुन पूर्णतः शुद्ध छ। यो सबै ठाउँमा व्याप्त छ, आकाशसरह अचल र असीम छ। त्यो अत्यन्त पारदर्शी, निर्मल र सधैं रहिरहने (शाश्वत) छ। त्यो तत्त्वको न त कुनै सुरुवात छ, न बीच छ, न अन्त्य छ।

यो श्लोकले ब्रह्म (परम सत्य/परमात्मा) को गुणहरूको वर्णन गर्छ। ब्रह्म एक मात्र, शुद्ध, सर्वव्यापक, अनादि-अनन्त, अचल र ज्योतिको स्वरूप हो। यसले देखाउँछ कि ब्रह्म कुनै रूप, आकार वा सीमा भित्र अटाउने होइन, त्यो शाश्वत, अचल र निराकार चेतनाको स्वरूप हो।

*स्थूलं सूक्ष्ममनाकाशमसंपृष्टमचाक्षुषम्।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम्॥२२॥^{२४७}*

भावार्थ – यो (तत्त्व वा वस्तु) स्थूल (मोटा आकार भएको) पनि होइन, सूक्ष्म (साना कणहरू जस्तो) पनि होइन, आकाश जस्तो छ तर त्यससँग स्पर्श (सम्पर्क) हुन सक्दैन र आँखाले देख्न सकिँदैन। यसमा स्वाद (रस) छैन, गन्ध पनि छैन; यसलाई प्रमाणद्वारा बुझ्न सकिँदैन (अर्थात् इन्द्रियहरूले जान्न सकिँदैन) र यससँग कुनै तुलना गर्न सकिँदैन।

यो श्लोक ब्रह्म वा आत्माको गुणहरू वर्णन गरिरहेको छ, जुन न त स्थूल छ, न त सूक्ष्म; न त देख्न सकिन्छ, न त स्पर्श गर्न सकिन्छ। यसमा कुनै स्वाद वा गन्ध पनि हुँदैन, अनि यो अनुभव, प्रमाण वा तुलना बाहिरको कुरा हो — यसैले यो अपरिमेय (नाप्न नसकिने) र अनुपम (तुलना गर्न नसकिने) हो।

*आनन्दमजरं नित्यं सदसत् सर्वकारणम्।
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम्॥२३॥^{२४८}*

भावार्थ – यो (परमात्मा वा ब्रह्म) आनन्दको भण्डार हो, शाश्वत हो, सत् र असत् सबैको कारण हो, सम्पूर्ण जगतको आधार हो, जगतकै रूपमा प्रकट भएको हो तर स्वयं अमूर्त (रूपरहित), अजन्मा र अविनाशी हो।

यो श्लोक प्रायः परमात्माको स्वरूप वर्णन गर्न प्रयोग गरिएको छ, जुन सबैको मूल कारण, आधार र अन्ततः परमानन्दस्वरूप हुन्छ।

अदृश्यं दृश्यमध्यस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखम्।

^{२४७} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२२, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७२)

^{२४८} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२३, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७३)

सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः शिरः॥२४॥^{२४९}

भावार्थ – यो श्लोकले ब्रह्म (परम तत्त्व), परमात्मा वा ईश्वरको सर्वव्यापकता र सर्वज्ञता वर्णन गर्छ। यसको अर्थ यस्तो हुन्छ –

जो अदृश्य (नदेखिने) छ, तर देखिने सबै कुराको बिचमा स्थित छ; जो बाहिर पनि छ र सबै दिशामा उपस्थित छ; जो सबैलाई देख्छ, जसका पाइला (उपस्थिति) सबैतिर छन्, जसले सबै कुरालाई छोएको छ र जसको चेतना (टाउको) हरेक दिशामा छ।

ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत्। तदेव निर्गुण ध्यानं॥२५॥^{२५०}

भावार्थ – जब यस्तो अनुभूति हुन्छ कि 'म ब्रह्म हुँ, म ब्रह्ममय हुँ', त्यो नै निर्गुण ध्यान हो।

यो श्लोक एक साधकको उच्चतम अवस्था — आत्मसाक्षात्कार — को वर्णन गर्दछ, जहाँ आत्मा र ब्रह्म एकै हुन् भन्ने अनुभूति नै निर्विकल्प, निर्गुण ध्यान हो।

^{२४९} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२४, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७३)

^{२५०} वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), चौथो अध्याय, श्लो. ४।२५, (Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2005, p. ७३)

अध्याय चारः

प्राचीनेतर ध्यान पद्धति

४.१ परिचय

प्राचीनेतर ध्यान पद्धति भन्नाले मानव सभ्यताको आरम्भकालदेखि विभिन्न संस्कृतिहरूमा विकसित ध्यान अभ्यासहरूलाई जनाइन्छ। यस्ता ध्यान पद्धतिहरूले मानिसको मानसिक, आध्यात्मिक र शारीरिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। यसले मानिसलाई आत्म चिन्तन, आत्म-परिचय, मानसिक शान्ति र दिव्यता प्राप्त गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ।

ध्यान प्राचीनकालदेखि नै आत्मसाक्षात्कार, मानसिक शान्ति तथा आध्यात्मिक विकासका लागि अभ्यास गरिँदै आएको विधि हो। विभिन्न सभ्यता र परम्परामा ध्यानको आफ्नै विशेष पद्धतिहरू रहेका छन्। यहाँ केही प्रमुख प्राचीनेतर ध्यान पद्धतिहरूको वर्णन गरिन्छः

४.१.१ विपश्यना ध्यान

विपश्यना भन्नाले "वास्तविकता/सत्यलाई स्पष्ट रूपमा देख्नु" भन्ने अर्थ लाग्छ। यो प्राचीन पद्धतिमा आधारित ध्यान पद्धति हो, जुन करिब २५०० वर्ष पुरानो हो। जसको उद्देश्य हो — शरीर र मनको प्रकृतिलाई प्रत्यक्ष अनुभवमार्फत बुझ्दै मानसिक अशुद्धिहरूबाट मुक्ति पाउनु अर्थात् आत्म-अवलोकन र आन्तरिक शुद्धि हो। यो ध्यान विधि सिद्धार्थ गौतम बुद्धले आत्मज्ञान प्राप्त गर्न प्रयोग गरेको प्रमुख उपाय हो, जुन पछि उनले आफ्ना अनुयायीहरूलाई सिकाए। आधुनिक समयमा, विशेष गरी गोयनका जी को प्रयासद्वारा यो विधि विश्वभर लोकप्रिय बनाइएको हो।

४.१.१.१ विपश्यना ध्यान गर्ने विधि

अ) शिल (नैतिक अनुशासन)

ध्यान सुरु गर्नु अघि नैतिक आधार बलियो बनाउनुपर्छ। १० दिने कोर्समा भाग लिँदा सामान्यतः तलका पाँच प्रतिज्ञाहरू पालन गरिन्छः

- क. हत्या नगर्ने
- ख. चोर्ने काम नगर्ने
- ग. यौन सम्बन्धबाट टाढा रहने
- घ. झूट नबोल्ने
- ङ. मादक पदार्थ सेवन नगर्ने

आ) आनापान सति (श्वासमा एकाग्रता)

पहिलो ३-४ दिनसम्म साधकले आफ्नो श्वास-प्रश्वासको आवागमनमा ध्यान केन्द्रित गर्छ। यसले चित्तलाई स्थिर बनाउँछ।

इ) विपश्यना (सूक्ष्म निरीक्षण)

चित्त स्थिर भएपछि शरीरका विभिन्न भागहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै शरीरभित्र भइरहेका अनुभूतिहरू (जस्तो: जाडो, तातो, दुखाई, कम्पन, आदि) लाई पक्षपात विना निरीक्षण गरिन्छ। यसमार्फत अनिच्च (अनित्य), दुख्ख, अनता^{२९१} को प्रत्यक्ष अनुभव गरिन्छ।

ई) मेत्ता (मैत्री भावना)

ध्यानको अन्त्यतिर, सबै प्राणीप्रति मैत्री, करुणा, शुभकामना प्रकट गर्दै सकारात्मक ऊर्जा प्रसारण गरिन्छ।

संक्षेपमा, विपश्यना ध्यान एक अत्यन्त प्रभावशाली र गहिरो साधना पद्धति हो, जसले आत्मनिरीक्षण र आत्मशुद्धिको माध्यमबाट जीवनमा शान्ति, स्पष्टता र सन्तुलन ल्याउँछ। यो ध्यान विधि कुनै धर्म, सम्प्रदाय वा विश्वास प्रणालीमा आधारित नभई शुद्ध अनुभवमा आधारित छ, जसले सबै जात, धर्म र पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई लाभ पुऱ्याउन सक्छ।

श्वासको सजगता (आनापान) मार्फत चित्तलाई स्थिर बनाएर शरीर र मनका सूक्ष्म अनुभूतिहरूको निरीक्षण गर्ने यो विधिले "अनिच्च", "दुख्ख" र "अनता" जस्ता जीवनका मूल सत्यहरू प्रत्यक्ष बुझ्न सहयोग गर्छ। नियमित अभ्यासले अहंकार, लोभ, रिस, मोह जस्ता मानसिक अशुद्धिहरूलाई हटाउँदै अन्तर्मुखी विकास सम्भव बनाउँछ।^{२९२}

विपश्यना न केवल ध्यान विधि हो, यो एक जीवनशैली हो — जहाँ व्यक्तिले आफैँलाई गहिरो रूपमा चिन्ने प्रयास गर्छ। आजको तनावपूर्ण र तेज गतिमा चलिरहेको संसारमा, यो प्राचीन तर वैज्ञानिक ध्यान विधि सबैको लागि मार्गदर्शक बन्न सक्छ।

निष्कर्षः प्राचीनेतर ध्यान पद्धतिहरूले आत्म-अन्वेषण, मानसिक स्वास्थ्य र आध्यात्मिक विकासको मार्ग प्रदान गर्छन्। यी विधिहरू आज पनि प्रासंगिक छन् र आधुनिक तनावयुक्त जीवनशैलीमा मानसिक सन्तुलन राख्न अत्यन्त उपयोगी छन्।

^{२९१} ती कुनैपनि "म" वा "मेरो" होइनन् – अर्थात् त्यो सबै अनता हो।

^{२९२} The Art of Living: Vipassana Meditation by William Hart (as taught by S.N. Goenka), (William Hart, 2011)

४.१.२ जैन ध्यान^{२५३}

जैन धर्म प्राचीन धर्महरूमध्ये एक हो, जुन मुख्यतः अहिंसा (हिंसा नगर्ने), सत्य, अस्तेय (चोरी नगर्ने), ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय नियन्त्रण) र अपरिग्रह (आवश्यकता भन्दा बढी सङ्ग्रह नगर्ने वा सम्पत्तिप्रति आसक्ति नहुने) सिद्धान्तमा आधारित छ।

क. जैन धर्मका संस्थापक मानिने व्यक्तिमा ऋषभदेव (प्रथम तीर्थकर^{२५४}) र विशेष गरी महावीर स्वामी (२४ औं तीर्थकर, ई.पू. ६ औं शताब्दी) लाई विशेष मानिन्छ।

ख. जैन धर्मद्वारा आत्मशुद्धि, कर्मको नाश र मोक्ष प्राप्तिको बाटो देखाइन्छ।

४.१.२.१ मुख्य शाखाहरू:

क. श्वेताम्बर – सेतो वस्त्र धारण गर्ने, स्त्री पनि मोक्ष प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने विश्वास राख्ने।

ख. दिगम्बर – निर्वस्त्र रहने, मोक्ष प्राप्तिका लागि स्त्रीले पुनर्जन्म लिनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्ने।

४.१.२.२ जैन ध्यान विधि

जैन धर्ममा ध्यान (ध्यान-धारण) आत्मशुद्धि र मोक्षको साधनको रूपमा अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ। ध्यानलाई चार प्रकारमा विभाजन गरिएको छ:

क. धर्म ध्यान

शुभ विचार, आत्मनिरीक्षण, आत्मज्ञान सम्बन्धी मनन।

उदाहरण: तीर्थकरहरूको जीवन, धर्मका गुणहरूको मनन।

ख. शुक्ल ध्यान

अत्यन्त उच्च स्तरको ध्यान, जुन केवल सिद्ध आत्माहरू वा मोक्षमार्गमा पुग्न लागेका महापुरुषहरूले गर्न सक्छन्।

– शुद्ध चैतन्यमा लिन हुनु।

^{२५३} (Jain Vijay K., 1994; Paul Dundas, 2002; Yuvacharya Mahaprajna, 1993)

^{२५४} “तीर्थकर” भन्नाले ती व्यक्तिहरूलाई जनाइन्छ जसले आत्मज्ञान प्राप्त गरी अरूलाई मुक्ति मार्ग देखाउने काम गर्छन्।

ग. रौद्र ध्यान

हिंसा, वैर, क्रोध आदि नकारात्मक भावनामा केन्द्रित ध्यान। यो मोक्षको बाधक मानिन्छ।

घ. अर्थ ध्यान

दुःख, धनको अभाव, रोग वा समस्याको चिन्ता गर्नु। यो पनि आत्मोन्नतिका लागि बाधक हो।

४.१.२.३ जैन ध्यान अभ्यास विधिहरू:

क. कायोत्सर्गः शरीरको सबै क्रियाशीलता त्याग गरेर आत्माको अनुभव गर्ने अभ्यास।

ख. समायिकः समता प्राप्त गर्न ध्यान गर्नु (दैनिक अभ्यास, ४८ मिनेट)।

ग. प्रेक्षा ध्यानः आधुनिक जैन आचार्य महाप्रज्ञद्वारा विकसित विधि, जसमा श्वासको अवलोकन, शरीरको संवेदनशीलता र चेतनाको अवलोकन गरिन्छ।

४.१.२.४ आधुनिक समयमा जैन धर्मको महत्त्व

क. अहिंसाको सन्देश

आजको हिंसात्मक, द्वन्द्वग्रस्त विश्वमा जैन धर्मको अहिंसा सिद्धान्त अत्यन्त सान्दर्भिक छ। पशु अधिकार, पर्यावरण संरक्षण र शाकाहारी जीवनशैलीमा यसको ठूलो प्रभाव छ।

उदाहरणः

अ. “अहिंसा परमो धर्मः” भनाई संसारभरि फैलिएको छ।

आ. शाकाहार र भेगानको प्रवृत्तिमा जैन मूल्यको प्रतिध्वनि देखिन्छ।

ख. पर्यावरणीय चेतना

जैन धर्ममा सबै जीवहरूमा आत्मा हुन्छ भन्ने मान्यताका कारण अत्यन्त संवेदनशील पर्यावरणीय चेतना पाइन्छ। आधुनिक इकोलोजी सिद्धान्तसँग मेल खाने विचारहरू छन्।

ग. मानसिक स्वास्थ्य र ध्यान

आजको तनावपूर्ण जीवनशैलीमा जैन ध्यान विधिहरू जस्तै प्रेक्षा ध्यान र कायोत्सर्गले मानसिक सन्तुलन र आन्तरिक शान्तिको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन्।

घ. नैतिक मूल्य र व्यवसाय

धर्ममा आधारित सत्य, इमानदारी र परिश्रमका कारण जैन समुदाय आज व्यवसाय, उद्योग र शिक्षा क्षेत्रमा विश्वभर सम्मानित छन्।

अतः जैन धर्म एक प्राचीन, गहिरो तथा आध्यात्मिक दर्शनमा आधारित जीवनशैली हो, जसले अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह र आत्मशुद्धिलाई मूलमन्त्र मानेको छ। यसको ध्यान विधिहरू, विशेषतः प्रेक्षा ध्यान र समायिक अभ्यास, आजको तनावयुक्त जीवनमा मानसिक शान्ति र आत्मसंयम कायम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी सिद्ध हुँदै गइरहेका छन्।

आधुनिक समयमा जैन धर्मले पर्यावरण संरक्षण, शाकाहारी जीवनशैली, अहिंसात्मक दृष्टिकोण र नैतिक व्यवसायिक मूल्यहरूको माध्यमबाट समाजलाई सकारात्मक दिशा दिइरहेको छ। वैज्ञानिक, सामाजिक र आध्यात्मिक दृष्टिकोणले हेर्दा पनि जैन धर्मका सिद्धान्तहरू समयसापेक्ष छन् र वर्तमान युगमा अझ प्रासंगिक बन्दै गइरहेका छन्।

यसैले, जैन धर्म न केवल आध्यात्मिक मुक्ति प्राप्तिको मार्ग हो, तर यो एक व्यावहारिक दर्शन पनि हो, जसले व्यक्तिगत, सामाजिक र वैश्विक स्तरमा शान्ति, सद्भाव र दिगो विकासको मार्ग देखाउँछ।

४.१.३ ताओ ध्यान

ताओ ध्यान, प्राचीन चिनियाँ दर्शन "ताओवाद" मा आधारित एक गहिरो ध्यान विधि हो, जसले शरीर, मन र आत्माको समन्वयद्वारा प्रकृतिको लयसँग मेल खाने अभ्यास गर्दछ। ताओको शाब्दिक अर्थ "मार्ग" वा "प्राकृतिक बाटो" हो। यस ध्यान पद्धतिले आन्तरिक उर्जालाई सन्तुलनमा ल्याएर दीर्घायु, मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक उन्नति हासिल गर्ने उद्देश्य राख्दछ।

ताओमा ध्यानको अर्थ हो – "प्रकृतिसँग एकाकार भइकन, आन्तरिक ऊर्जालाई सन्तुलित बनाउँदै शून्यता र शुद्ध चेतनाको अनुभव गर्नु।" ध्यानको उद्देश्य "निर्मल उपस्थितिमा फर्कनु" हो। न बाह्य कुरामा अल्झनु, न आन्तरिक प्रतिक्रियामा डुब्नु – बस यथार्थमा उपस्थित हुनु। ताओको अनुसार ध्यान भनेको जीवनसँग समाहित हुनु हो, प्राकृतिक र लयपूर्ण जीवनको अनुभूति गर्नु हो। ध्यानमा लाओत्सेले दिनुभएका प्रेरणा – मन खाली गर, हृदय शान्त पार र जीवनका हलचललाई केवल निहार।^{२५५}

^{२५५} Tao Te Ching, Verse 16, (Tzu Lao, 2001)

४.१.३.१ मुख्य ध्यानका अभ्यासहरू

क. श्वासप्रश्वास:

ताओको ध्यानमा प्राणशक्ति (छि) लाई महत्त्व दिइन्छ। ध्यानको अभ्यासमा धीमा र गहिरो श्वासप्रश्वासद्वारा ऊर्जा सञ्चार गरिन्छ र आन्तरिक अंगहरूमा चेतनाको बहाव गराइन्छ।

ख. इनर स्माइल:

यो अभ्यासमा शरीरका अंगहरूलाई प्रेमपूर्वक मुस्कान दिने कल्पना गरिन्छ। यसले आन्तरिक अंगहरूमा सकारात्मक ऊर्जा पुर्याउँछ र मानसिक सन्तुलन बढाउँछ।

ग. माइक्रोकस्मिक अर्बिट

यो एक ऊर्जा ध्यान अभ्यास हो जसमा शरीरको प्रमुख ऊर्जा च्यानलहरू (मूलाधारदेखि मस्तिष्क र फेरी तल) मा “छि” को बहाव गराइन्छ। यसले शरीरमा जीवनशक्तिको परिसंचारलाई सन्तुलित बनाउँछ।

घ. नेचर ध्यान:

ताओमा प्रकृतिसँग एकता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। वृक्ष, नदी, आकाश जस्ता प्राकृतिक तत्वहरूको अवलोकनमार्फत ध्यान गर्नाले आन्तरिक शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

ङ. फ्यूजन अफ द फाइव इलिमेन्ट

यसमा शरीर र भावनाका पाँच तत्वहरूको सन्तुलन गर्ने ध्यान पद्धति अपनाइन्छ।^{२५६}

अ. थ्याओ शन: शरीरको सही आसन र विश्राम।

आ. थ्याओ सि: श्वासप्रश्वासलाई गहिरो, नियमित र शान्त बनाउने।

इ. थ्याओ सिन: मनलाई शान्त, एकाग्र र सजग बनाउने।

ई. थ्याओ छि: प्राणशक्ति लाई सन्तुलन गर्ने

उ. थ्याओ शन: आत्मालाई सञ्चालन गर्ने

च. शरीर, श्वास र मनको एकता अभ्यास:

अ. थ्याओ शन: शरीरको सही आसन र विश्राम।

आ. थ्याओ सि: श्वासप्रश्वासलाई गहिरो, नियमित र शान्त बनाउने।

^{२५६} Qigong Meditation: Small Circulation, Chapter 3, (Yang Jwing-Ming, 2006, pp. 120–159)

इ. थ्याओ सिन: मनलाई शान्त, एकाग्र र सजग बनाउने।

छ. इनरजेटिक अल्केमी:

- आत्मा, मन र शरीरलाई शुद्ध पार्ने "आन्तरिक अमरत्व" हासिल गर्ने ताओको गहिरो ध्यान विधि हो।

ज. प्रकृतिमै ध्यान:

- प्रकृतिको बिचमा बसेर ध्यान गर्ने। श्वासमा सजगता, ध्वनि, हावा र प्रकृति अनुभव गर्ने।

झ. चो वाङ्ग ध्यान:

- शान्त स्थितिमा बस्ने र शरीरलाई भुलेर आफ्नो चेतनामा स्थित रहने ध्यान।^{२५७}

४.१.३.२ ध्यानको औचित्य

ताओ ध्यानको आधुनिक युगमा पनि गहिरो औचित्य छ:

क. **शारीरिक स्वास्थ्य:** छि सन्तुलनद्वारा अंगहरूको कार्यप्रणाली सुधार हुन्छ।

ख. **मानसिक शान्ति:** तनाव, डर र क्रोध घटाउँछ।

ग. **आध्यात्मिक उन्नति:** चेतनाको उन्नत स्तरमा प्रवेश।

घ. **दीर्घायु:** ताओवादी ध्यान प्रणाली दीर्घायुको विज्ञान मानिन्छ।

ङ. **प्राकृतिक जीवनशैली:** प्रकृतिसँग मेल खाने सहज जीवनको अभ्यास।

ताओको ध्यान केवल एक "ध्यान अभ्यास" मात्र होइन, यो जीवन जिउने तरिका हो। यो बाह्य विश्वसँग होइन, अन्तर्मनसँग मेल मिलाउने प्रक्रिया हो। आधुनिक जीवनको तनाव र छिटो गतिमा ताओको ध्यान एक शान्तिपूर्ण, सन्तुलित र बौद्धिक जीवनको लागि अमूल्य साधन हुन सक्छ। ताओको ध्यान केवल ध्यानको अभ्यास मात्र होइन, यो जीवनशैली हो। यो अभ्यासले मानिसलाई बाहिरी संसारको चापबाट भित्रको शून्यता र पूर्णता तर्फ लैजान्छ। प्रकृतिसँग सामञ्जस्यपूर्ण जीवन बिताउने माध्यमको रूपमा ताओको ध्यान आजको व्यस्त जीवनमा शान्ति खोज्ने सबैका लागि उपयोगी अभ्यास हुनसक्छ।

^{२५७} Taoist Meditation, Chapter-Sitting Forgetting, (Cleary Thomas, 2012, p. 122)

ताओको ध्यानमा न नियन्त्रण हुन्छ, न चाहना। बस वर्तमानको साथमा रम्ने, स्वतः बहने र आफूभित्रको सत्यतर्फ फर्कने यात्रा हो।

४.१.४ सिन्तो ध्यान

सिन्तो जापानको परम्परागत धर्म हो, जसको अर्थ हुन्छ "देवताको बाटो"। यो धर्म प्रकृति, पूर्वजपूजा र आत्मा-आध्यात्मिकता माथि आधारित छ। सिन्तो धर्ममा कुनै संस्थागत धर्मग्रन्थ (जस्तै हिन्दू धर्ममा वेद वा ईसाई धर्ममा बाइबल) छैन, बरु परम्परागत अनुष्ठान, मिथक र किंवदन्तीहरूमा आधारित छ।^{२५८}

४.१.४.१ मुख्य विशेषताहरू^{२५९}

- क. **कामी:** कामी भन्नाले आत्मा, प्रकृतिका तत्वहरू र पूर्वजहरूलाई जनाइन्छ। कामीहरू पर्वत, नदी, रुख, जनावर र ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरूलाई जनाउँछ।
- ख. **श्राइन (जिन्जा):** सिन्तोका पूजा स्थलहरूलाई "जिन्जा" भनिन्छ। यहाँ कामीहरूको पूजा, धन्यवाद र शुद्धीकरण अनुष्ठान गरिन्छ।
- ग. **शुद्धता र प्रकृतिको सम्मान:** सिन्तो धर्म शुद्धता, सफाइ र प्रकृतिको सम्मानमा केन्द्रित हुन्छ।

४.१.४.२ सिन्तो ध्यानको परिचय

सिन्तोमा "ध्यान" पश्चिमी वा बौद्धिक ध्यानजस्तै औपचारिक रूपमा प्रचलित छैन, तर यसमा ध्यानसंग मिल्दोजुल्दो अभ्यासहरू छन् जुन प्रकृति र आत्मसँग गहिरो सम्बन्ध बनाउने उद्देश्यले गरिन्छ।

४.१.४.३ सिन्तो ध्यानका अभ्यासहरू:

- अ. **मिसोगी:** यो एक शुद्धीकरण अनुष्ठान हो जहाँ व्यक्तिले नदी, झरना वा चिसो पानीमा स्नान गरेर शरीर र मनको अशुद्धता हटाउने प्रयास गर्छन्। यो प्रक्रिया ध्यानमूलक एकाग्रता र स्व-अवलोकनमा आधारित हुन्छ।
- आ. **निस्क्रिय ध्यान:** श्राइन वा प्राकृतिक स्थलहरूमा शान्त बस्ने, प्रकृति सुन्ने र कामीहरूप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्ने अभ्यास सिन्तो ध्यानको रूपमा लिन सकिन्छ।

^{२५८} Shinto: The Ancient Religion of Japan, Chapter I, (W.G. Aston, 1907, pp. 1–4)

^{२५९} Shinto: The Kami Way, (Sokyo Ono, 1962)

इ. कामीसँग संवाद: श्राइनमा चुपचाप बसेर कामीसँग संवाद गर्ने भावना राख्ने —
यो आन्तरिक ध्यान वा भावना अभिव्यक्तिको रूप हो।

४.१.४.४ ध्यान अभ्यासमा प्रयोग हुने तत्त्वहरू:

क. शुद्धता

ख. मौनता

ग. प्रकृति प्रतिको श्रद्धा

घ. श्वास-प्रश्वासमाथि ध्यान

अतः सिन्तो धर्म जापानको मौलिक आध्यात्मिक परम्परा हो जसले प्रकृति, कामी (देवत्व) र शुद्धताको गहिरो सम्मान गर्दछ। यसको धर्मशास्त्र भन्दा बढी परम्परा र अनुष्ठानमा आधारित संरचना मानव जीवन, प्रकृति र आत्मिक शक्ति बीचको समरसता र संतुलनमा विश्वास गर्दछ।

ध्यानको दृष्टिकोणबाट, यद्यपि सिन्तो धर्ममा बौद्ध वा योग परम्पराजस्तो औपचारिक ध्यान विधि छैन, यसको शुद्धीकरण अनुष्ठानहरू, मौन तपस्या र प्रकृतिप्रति समर्पण ध्यानकै रूप हुन्। मिसोगी (शुद्धीकरण स्नान), श्राइनमा मौन बसेर आत्मचिन्तन गर्ने अभ्यास र कामीसँग संवाद गर्ने परम्परा मानसिक शान्ति र आन्तरिक शुद्धिको माध्यम बन्न सक्छ। यसरी हेर्दा, सिन्तो धर्म न केवल एक धार्मिक आस्था हो, तर प्रकृति र आत्मासँगको सम्बन्ध गहिरो बनाउने जीवनशैली पनि हो, जसमा ध्यान, शुद्धता र कृतज्ञता मूलमन्त्रजस्तै रहेका छन्।

अध्याय पाँचः

उपसंहार

५.१ प्रथम अध्यायमा शोध परिचय -

शोध परिचयमा - शोध शीर्षक, शोध प्रयोजन, शीर्षक परिचय, समस्या कथन, उद्देश्य, पूर्वकार्यको समीक्षा, शोधको औचित्य र महत्त्व, शोधपत्रको क्षेत्र र सीमा, शोध विधि, शोधपत्रको रूपरेखाको चर्चा गरिएको छ।

५.२ द्वितीय अध्यायमा हठयोगको परिचय -

हठयोग योगशास्त्रको एक महत्त्वपूर्ण शाखा हो, जसले शरीर, श्वास (प्राण) र मनलाई नियन्त्रणमार्फत आत्म-साक्षात्कारतर्फ डोर्याउने अभ्यास हो। "हठ" शब्द दुई संस्कृत शब्दहरू "ह" (सूर्य) र "ठ" (चन्द्र) बाट बनेको हो, जसले शरीरभित्रको पुरुष (सौर्य) र स्त्री (चन्द्र) ऊर्जा सन्तुलनमा ल्याउने संकेत गर्दछ। हठयोगले शारीरिक र मानसिक शुद्धिको माध्यमबाट उच्च योगिक अवस्थाको तयारी गराउँछ।

हकारः कीर्तितः सूर्यशठकारश्चन्द्र उच्यते।

सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्दहठयोगो निगद्यते॥६९॥^{२६०}

हठयोगको वास्तविक अर्थ मात्र "बलपूर्वक गरिएको योग" होइन, यो एक गहिरो तात्त्विक र प्रतीकात्मक परिभाषा हो।

- यहाँ सूर्य (ह-कार) शरीरको पिङ्गला नाडी हो, जुन तातो, सक्रिय, पुरुष ऊर्जा जनाउने हुन्छ।
- चन्द्र (ठ-कार) भने शरीरको इडा नाडी हो, जुन शीतल, शान्त र स्त्री ऊर्जा जनाउने हुन्छ।

जब यी दुई विपरीत प्रवृत्तिहरू — सूर्य (प्राण/क्रिया शक्ति) र चन्द्र (मन/शान्ति शक्ति) — को समरसता, समन्वय र संतुलन हुन्छ, त्यही अवस्था हठयोग हो। हठयोगले शरीर र चित्तको द्वन्द्व समाप्त गरेर तिनीहरूलाई एकत्रित गर्ने उद्देश्य राख्छ।

श्री स्वात्माराम योगीले हठयोगको वास्तविक उद्देश्य स्पष्ट रूपमा प्रकट गर्नुभएको छ -

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥२॥^{२६१}

शाब्दिक अर्थमा यसले भन्न खोजिएको हो -

^{२६०} सिद्धसिद्धान्तपद्धति, प्रथम उपदेश (पिण्डोत्पत्ति), श्लो. १।६९, (श्रीवास्तव रामलाल, १९८१, p. २८)

^{२६१} हठयोगप्रदीपिका, प्रथम उपदेश, श्लो. १।२, (पन्थी लक्ष्मीकान्त, २०१०, p. २)

"हठविद्या केवल राजयोग प्राप्तिका लागि उपदेश दिइन्छ।" अर्थात्, हठयोगको अभ्यासको अन्तिम लक्ष्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य वा आसन-साधनमा सीमित छैन तर यो आत्म-साक्षात्कार (राजयोग) प्राप्तिको एक मार्ग हो। स्वात्माराम जीले हठयोगलाई एक आधारभूत साधनका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ, जसले साधकलाई उच्च योग — राजयोग — तर्फ उन्मुख गराउँछ।

हठयोगको परम्परामा सप्त साधना (सात साधनाहरू) लाई आत्मिक उन्नतिका लागि आवश्यक अभ्यासहरूको शृङ्खला मानिन्छ। यी सात साधनाहरूले साधकलाई शारीरिक, मानसिक र आत्मिक रूपमा तयार पार्छन्, जसबाट ऊ उच्च चेतनाको मार्गमा अग्रसर हुन्छ।

*शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्षं च विनिर्लिप्तं घटस्थं सप्तसाधम्॥९॥^{२६२}*

भावार्थ: शरीरको शुद्धिको लागि सर्वप्रथम यी सात साधनहरूको साधना गर्न जरूरी छ — शोधन, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष र निर्लिप्त।

*षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद् दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥१०॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः॥११॥^{२६३}*

भावार्थ — षट्कर्मद्वारा शोधन, आसनहरूले दृढता, मुद्राहरूले स्थिरता, प्रत्याहारले धैर्य, प्राणायामले लाघव, ध्यानले धेय पदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन तथा समाधिद्वारा निर्लिप्त-आसक्तिरहित हुन्छ। यस क्रमले अभ्यास गर्नाले अन्तमा निश्चित रूपमा मोक्ष प्राप्ति हुन्छ।

हठयोगको सप्त साधना एक-अर्कासँग अन्तरसम्बन्धित छन्। यी साधनाहरूले शरीर, प्राण, मन र आत्मालाई शुद्धीकरण गर्दै साधकलाई सर्वोच्च आत्मज्ञान तर्फ लैजान्छन्। आधुनिक युगमा हठयोग प्रायः आसन र प्राणायामसम्म सीमित देखिए पनि यसको गहिरो आध्यात्मिक पृष्ठभूमि अझै सान्दर्भिक र प्रेरणादायी छ।

^{२६२} घेरण्ड संहिता, प्रथम अध्याय, श्लो. १।९, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ४)

^{२६३} घेरण्ड संहिता, प्रथम अध्याय, श्लो. १।१०-११, (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, २००३, p. ४)

५.२.१ आजको समाजमा हठयोगको आवश्यकता तथा महत्त्व

आजको आधुनिक समाज तीव्र गति, तनाव, प्रतिस्पर्धा र अनिश्चितताले भरिएको छ। शारीरिक असन्तुलन, मानसिक तनाव र आध्यात्मिक रिक्तता यस्ता यथार्थ हुन् जसले मानिसको जीवनलाई प्रभाव पारिरहेका छन्। यस्ता परिवेशमा हठयोग एक अत्यन्तै उपयोगी साधनको रूपमा उदाएको छ, जसले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक जागरणको मार्ग देखाउँछ।

आजको समाजमा हठयोगको आवश्यकता सम्बन्धित केहि बुधाहरू निम्न छन् -

क. शारीरिक स्वास्थ्यको लागि:

आधुनिक जीवनशैलीको कारण मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरू बढिरहेका छन्। हठयोगका आसनहरूले शरीरलाई लचिलो, सबल र स्वस्थ बनाउँछ।

ख. मानसिक तनाव न्यूनीकरण:

कार्यालयको दबाव, पारिवारिक तनाव र सामाजिक समस्याले मानसिक अस्थिरता ल्याउँछ। हठयोगमा गरिने ध्यान र प्राणायामले तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन आदिलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

ग. जीवनशैलीमा अनुशासन र सन्तुलन:

हठयोगले अनुशासित जीवनशैली, आहार संयम र नियमितता सिकाउँछ, जसले जीवनमा स्थायित्व ल्याउँछ।

घ. आध्यात्मिक विकासको मार्ग:

हठयोग केवल शारीरिक अभ्यास मात्र होइन, आत्म-ज्ञान र आत्म-साक्षात्कारतर्फ उन्मुख मार्ग हो। आजको भौतिकतावादी युगमा मानिसको आत्मिक खोजलाई यसले दिशा दिन सक्छ।

ङ. नकारात्मक प्रवृत्तिहरूको नियन्त्रण:

क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जस्ता मानसिक अशुद्धिहरूलाई नियन्त्रण गर्न हठयोग प्रभावकारी माध्यम बन्न सक्छ।

हठयोग आजको समाजमा केवल एउटा योग अभ्यास होइन, यो एक सम्पूर्ण जीवनशैली हो। शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकासको सन्तुलित माध्यमका रूपमा हठयोगको आवश्यकता झनझन् बढिरहेको छ। यसको नियमित अभ्यासले मानिसलाई स्वस्थ, सन्तुलित र समर्पित जीवनतर्फ उन्मुख गराउँछ। अतः हठयोगको अभ्यासलाई हाम्रो दैनिक जीवनमा समावेश गर्नु आजको समाजको आवश्यकता र जिम्मेवारी दुबै हो।

५.३ तृतीय अध्यायमा ध्यानको विश्लेषण -

यस अध्यायमा ध्यानका बारेमा विस्तृत अध्ययन गरिएको छ - जसमा ध्यानका बारेमा विश्लेषण गरी निम्नानुसार निष्कर्ष प्रस्तुत गरिएको छ -

ध्यान शब्दको व्युत्पत्ति र स्रोत संस्कृत भाषाको 'ध्यै' धातुमा 'ल्यूट-अन' प्रत्यय मिलेर ध्यान शब्द बनेको हो, जसमा ध्यै धातुको अर्थ हुन्छ 'चिन्तन' वा 'विचार' गर्नु हो अर्थात् 'चित्तलाई एकाग्र बनाएर कुनै विषयमा सोच्नु वा चिन्तन गर्नु'।

ध्यानको विषयमा योगशास्त्रमा बताइएको छ -

आत्मास्वरूप चिन्तनम् ध्यानम्।

भावार्थ - आफ्नो साँचो स्वरूपको मनन गर्नु नै ध्यान हो। अथवा: आत्माको वास्तविक स्वरूपमा गहिरो विचार वा एकाग्र मनन गर्नु वा चिन्तन गर्नु नै ध्यानको साँचो स्वरूप हो।

हठयोगमा धनको विषयमा केहि आयामहरू छन्, जुन यसप्रकार छन् -

५.३.१ हठयोगमा ध्यान: आत्मसाक्षात्कारको मार्ग

हठयोग, योगको एक प्राचीन र गहन पद्धति हो जसले शारीरिक अनुशासन, प्राणायाम (श्वास नियन्त्रण), आसन (शारीरिक मुद्राहरू) र ध्यानमार्फत योगीलाई आत्म-साक्षात्कारतर्फ अग्रसर गराउँछ। हठयोगको मुख्य उद्देश्य शरीर, मन र प्राणको सन्तुलनमार्फत चेतनाको उच्च अवस्था प्राप्त गर्नु हो। यस मार्गमा ध्यान (ध्यान/ध्यानाभ्यास) एक अत्यन्त महत्वपूर्ण आयाम हो, जसलाई अन्तिम लक्ष्य - समाधि - प्राप्त गर्ने साधनको रूपमा हेरिन्छ।

५.३.२ हठयोगमा ध्यानको विषयमा एक विश्लेषण: आधुनिक विश्वको सन्दर्भमा

हठयोग प्राचीन योग प्रणालीको एक महत्वपूर्ण अंग हो, जसको प्रमुख उद्देश्य शरीर, मन र प्राणको शुद्धीकरणमार्फत आत्म-साक्षात्कारतर्फ यात्रा गर्नु हो। ध्यान (ध्यान) हठयोगको एक अन्तिम तर केन्द्रीय अभ्यास हो, जसले साधकलाई बाह्य संसारबाट आन्तरिक संसारतर्फ मोड्न मद्दत गर्दछ। आधुनिक युगमा जहाँ तनाव, चिन्ता र सूचना अधिभार वा चापले मानवीय चेतनालाई प्रभावित गरिरहेको छ, त्यहाँ हठयोगमा आधारित ध्यान अभ्यासले मानिसलाई सन्तुलन, मानसिक स्पष्टता र आत्मिक शान्तिको अनुभूति दिलाउन सक्ने अद्वितीय शक्ति राख्दछ।

५.३.३ हठयोगको संरचनामा ध्यानको स्थान

हठयोग परम्परा विशेषतः स्वात्मारामद्वारा रचित हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता र शिव संहिता जस्ता ग्रन्थहरूमा आधारित छ। यी ग्रन्थहरूमा ध्यानलाई योगमार्गको उच्चतम अभ्यासका रूपमा चित्रण गरिएको छ। यिनीहरूमा ध्यानलाई चित्तको एकाग्रता, आन्तरिक दृष्टि र समाधिको माध्यमको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। हठयोगका प्रारम्भिक चरणहरू — शुद्धीकरण क्रियाहरू (षट्कर्म), आसन, प्राणायाम र बन्ध/मुद्राहरू — ध्यानको लागि आवश्यक शारीरिक र मानसिक तयारी हुन्।

ध्यान हठयोगको अन्तिम चरणतर्फ लाने "अन्तर्मुखी" साधना हो, जहाँ योगीले इन्द्रियहरूको नियन्त्रण, मनको स्थिरता र अन्तःचेतनासँगको एकत्व अनुभव गर्दछ।

५.३.४ हठयोगमा ध्यानको प्रकारहरू

हठयोगमा विभिन्न ध्यान प्रविधिहरू पाइन्छन्, जसमध्ये केही प्रमुख छन्:

- क. **एकतत्त्व ध्यान**: एकै वस्तु वा ध्वनिमा (जस्तै ओंकार, त्राटक वा मूर्ति) केन्द्रित ध्यान, जसले मनलाई एकाग्र बनाउँछ।
- ख. **नाद ध्यान**: अन्तरिक ध्वनि (नाद) मा ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास, विशेषतः नादानुसन्धान हठयोगको विशिष्ट ध्यान विधि हो।
- ग. **चक्र ध्यान**: ऊर्जा केन्द्रहरू (चक्र) मा ध्यान केन्द्रित गर्दै कुण्डलिनी ऊर्जा जागरण गर्ने साधना।
- घ. **सोऽहं ध्यान**: श्वास-प्रश्वाससँग जोडिएको प्राकृतिक मन्त्र "सोऽहं" मा ध्यान केन्द्रित गरेर आत्मबोध गर्ने अभ्यास।

५.३.५ ध्यान र प्राणको सम्बन्ध

हठयोगमा ध्यान केवल मानसिक अभ्यास मात्र होइन, ऊर्जात्मक अभ्यास पनि हो। प्राणायाममार्फत प्राणशक्ति (जीवन ऊर्जा) लाई सन्तुलित गरेर जब सुषुम्ना नाडी सक्रिय हुन्छ, तब ध्यान सजिलै गहिरिन्छ। यसकारण, ध्यानको गहिरो अनुभव प्राप्त गर्न हठयोगले शारीरिक तथा प्राणिक शुद्धताको विशेष महत्त्व दिन्छ।

५.३.६ हठयोगमा ध्यानको लाभ

ध्यान अभ्यासले हठयोगीलाई निम्न लाभहरू प्रदान गर्छ:

- क. मानसिक स्थिरता र एकाग्रता
- ख. आन्तरिक शान्ति र आत्मसम्बन्धमा प्रगाढता

ग. तनाव, भय र चिन्ता न्यूनीकरण

घ. चेतनाको विस्तार र उच्चतम आध्यात्मिक अनुभव (समाधि)

५.३.७ ध्यानको मनोवैज्ञानिक प्रभाव: आधुनिक विज्ञानसँगको सामञ्जस्य

आजका तर्कशील समाजमा ध्यानको प्रभावहरू वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित हुँदै गएका छन्। विभिन्न न्यूरोसाइन्स अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ध्यान अभ्यासले:

क. एमिगडाला (डर र तनाव सम्बन्धित मस्तिष्क भाग) को सक्रियता घटाउँछ

ख. प्री-फ्रन्टल कर्टेक्स (निर्णय क्षमता र आत्मनियन्त्रणको केन्द्र) सक्रिय हुन्छ

ग. हृदयगति र रक्तचापमा सन्तुलन आउँछ

घ. दीर्घकालीन रूपमा मानसिक स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ

यसले देखाउँछ कि ध्यान केवल आध्यात्मिक अभ्यास होइन, यो न्यूरोफिजियोलजिकल स्वास्थ्यको लागि पनि आवश्यक अभ्यास हो।

५.३.८ आधुनिक जीवनशैलीमा ध्यानको प्रयोगिकता

आजको व्यस्त जीवनशैली, डिजिटल विकर्षण र तीव्र प्रतिस्पर्धाको कारणले मानिसहरू मानसिक थकान, निर्णय असमर्थता र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने अवस्थाबाट गुञ्जिरहेका छन्। हठयोगको ध्यान अभ्यास निम्न कुराहरूमा उपयोगी हुन सक्छ:

क. **कार्यस्थलमा एकाग्रता वृद्धि:** ध्यानले कार्यसम्पादनमा केन्द्रित, सिर्जनात्मकता र भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढाउँछ।

ख. **सम्बन्ध सुधार:** आन्तरिक स्थिरता र करुणाको अनुभूति बढाउँछ।

ग. **डिजिटल डिटक्स:** ध्यानले इन्टरनेट र मोबाइल विकर्षणबाट उत्पन्न हुने चिन्ता घटाउँछ।

घ. **सामाजिक नेतृत्व र सेवा:** ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्ति बढी आत्म-चेतनशील, धैर्यवान र प्रेरणादायक हुन्छन्।

५.३.९ हठयोगमा आधारित ध्यान अभ्यासको आधुनिक रूपान्तरण

आधुनिक समाजमा ध्यानलाई प्रस्तुत गर्न केही समायोजन आवश्यक पर्छ:

क. **धर्मनिरपेक्ष रूपान्तरण:** धार्मिक शब्दावली हटाएर ध्यानलाई 'माइन्डफुलनेस', 'फोकस्ड अटेन्सन' वा 'इमोशनल रेसिलिएन्स' जस्ता नामले प्रस्तुत गर्न सकिन्छ।

ख. **प्रविधिको प्रयोग:** मोबाइल एपहरू, अनलाइन कार्यक्रम र भर्चुअल योग स्टुडियोमार्फत ध्यान अभ्यासलाई सहज पहुँचयोग्य बनाउन सकिन्छ।

ग. **लघु अभ्यासहरू:** व्यस्त व्यक्तिहरूका लागि ५-१० मिनेटका सुलभ ध्यान सत्रहरू विशेष प्रभावकारी हुन्छन्।

हठयोगमा समावेश ध्यान अभ्यास केवल एक पारम्परिक आध्यात्मिक अभ्यास होइन; यो एक वैज्ञानिक, व्यवहारिक र रूपान्तरणकारी उपाय हो जुन आधुनिक समाजमा अत्यन्त सान्दर्भिक छ। यदि हामीले यसको मूल मर्मलाई सम्हाल्दै आधुनिक भाषामा पुनः व्याख्या गर्न सक्यौं भने, ध्यान आधुनिक मानिसको मनको कोलाहल शान्त पार्ने एक शक्ति बन्न सक्छ।

५.४ प्राचीनेतर ध्यान पद्धति -

ध्यानको इतिहास हजारौं वर्ष पुरानो छ र विभिन्न सभ्यताहरूमा विविध ध्यान पद्धतिहरू विकसित भएका छन्। तिनीहरूमा विपश्यना ध्यान, जैन ध्यान, ताओ ध्यान, सिन्तो ध्यान आदि उल्लेखनीय छन्।

५.४.१ विपश्यना ध्यान

विपश्यना ध्यान बुद्धधर्मको मूल ध्यान विधि हो, जसको अर्थ हो — “वास्तविकता जस्तो छ त्यस्तै देख्नु” यस ध्यानले श्वासप्रश्वास र शरीरका संवेदनाहरूको निरन्तर निरीक्षणमार्फत चेतनाको विकास गर्छ। यसले मानिसलाई दुःखका कारण बुझ्न, मानसिक शुद्धीकरण गर्न सहयोग गर्छ र अज्ञानको अन्त्य गरी बोधि (ज्ञान) प्राप्त मद्दत गर्छ।

५.४.२ जैन ध्यान

जैन धर्म प्राचीन धर्महरूमध्ये एक हो, जसको मूल उद्देश्य आत्मा शुद्धीकरण र मोक्ष प्राप्ति हो। यस धर्मको आधार अहिंसा (हिंसा नगर्ने), सत्य (साँचो बोल्ने), अस्तेय (चोरी नगर्ने), ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय संयम) र अपरिग्रह (अल्प भोग) मा आधारित छ। जैन धर्मको संस्थापक ऋषभदेवलाई मानिन्छ, तर यसको ऐतिहासिक प्रवर्तक महावीर स्वामी हुन्, जसले ई.पू. छैटौं शताब्दीमा यस धर्मलाई पुनर्गठित र प्रचारित गरे।

जैन धर्मले प्रत्येक जीवमा आत्मा भएको विश्वास गर्छ र आत्मालाई शुद्ध बनाउनका लागि तपस्या, ध्यान र अहिंसाको मार्ग अँगाल्नुपर्ने बताउँछ। यस धर्ममा कर्म सिद्धान्तलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ, जसअनुसार प्रत्येक कर्मले आत्मामा असर गर्छ र मोक्ष प्राप्त गर्न ती सबै कर्मको क्षय गर्नुपर्छ।

जैन धर्ममा दुइवटा प्रमुख संप्रदाय छन् — श्वेताम्बर (सेतो वस्त्र धारण गर्ने) र दिगम्बर (निर्वस्त्र तपस्वी)। श्वेताम्बर सम्प्रदायमा महिला साधुमाताहरू पनि हुन्छन्, जबकि दिगम्बर सम्प्रदाय अनुसार महिलाले मोक्ष प्राप्त गर्न सक्दैनन् भन्ने मान्यता पाइन्छ।

जैन धर्मको धर्मग्रन्थहरूमा "आगम" ग्रन्थलाई प्रमुख मानिन्छ। ती ग्रन्थहरू महावीरका उपदेशहरूमा आधारित छन्। जैन धर्मका अनुयायीहरू शाकाहारी हुन्छन् र अत्यन्त नैतिक जीवन बिताउन प्रयत्नशील रहन्छन्।

हाल जैन धर्म नेपाल, भारतका साथै विश्वका अन्य देशहरूमा समेत फैलिएको छ। यसले व्यक्तिगत अनुशासन, करुणा, पर्यावरण संरक्षण र शुद्ध जीवनशैलीलाई जोड दिएको धर्म हो, जसले आजको आधुनिक समाजमा पनि गहिरो प्रभाव पारिरहेको छ।

१.४.३ ताओ ध्यान

ताओ ध्यान चीनको प्राचीन ताओ दर्शनमा आधारित ध्यान पद्धति हो, जुन "ताओ ते चिङ्" का शिक्षाहरूमाथि केन्द्रित हुन्छ। यस ध्यानले प्रकृतिसँगको समरसता, आन्तरिक ऊर्जा (छि) को प्रवाह तथा आन्तरिक शान्तिको अनुभूति गराउने र मानसिक/शारीरिक सन्तुलनमा जोड दिन्छ। साधकले श्वासप्रश्वास, कल्पना र आन्तरिक भावनाको निरीक्षणमार्फत आत्मचेतनाको अनुभूति गर्न खोज्दछन्।

१.४.४ सिन्तो ध्यान

सिन्तो ध्यान जापानी परम्परामा आधारित हो, जसले प्रकृतिपूजा, पूर्वज सम्मान र पवित्रतामा विश्वास राख्दछ। यो ध्यान पद्धतिमा मौन बस्ने, शुद्धता अभ्यास गर्ने, आत्मा (कामी) सँग सम्बन्ध जोड्ने अभ्यास गरिन्छ साथै प्रकृतिसँग समरसता अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ। ध्यान अक्सर मन्दिर वा प्रकृतिसँग जोडिएका स्थानहरूमा गरिन्छ।

यी ध्यान पद्धतिहरू अलग-अलग सांस्कृतिक पृष्ठभूमिबाट आएका भए तापनि तिनीहरूको साझा उद्देश्य मानव चेतनाको विस्तार, मानसिक शुद्धता र आत्मज्ञान हो। ताओ ध्यानले ऊर्जा प्रवाह र प्रकृतिसँगको एकतालाई प्राथमिकता दिन्छ, सिन्तो ध्यानले शुद्धता र आध्यात्मिक अनुशासनलाई, भने विपश्यना ध्यानले वास्तविकता बुझ्न मनको गहिरो अवलोकनलाई जोड दिन्छ। यी विधिहरू आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य र आत्मविकासमा पनि प्रभावकारी देखिएका छन्।

१.५ उपसंहार –

यस अध्यायमा सम्पूर्ण शोधको समष्टिगत अध्ययन गरिएको छ, जसमा शोधको सारलाई शोधसारको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। मेरो अध्ययनजन्य निष्कर्ष अनुसार –

५.५.१ ध्यान के हो?

ध्यान एउटा मानसिक अभ्यास हो जसमा व्यक्तिले आफ्नो मनलाई शान्त, एकाग्र र वर्तमान क्षणमा राख्ने प्रयास गर्छ। ध्यान विभिन्न तरिकाले गर्न सकिन्छ – जस्तै: श्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने, मन्त्र जप्ने, शरीरको अनुभव अनुभूति गर्ने वा विचारहरूलाई निष्पक्ष रूपमा अवलोकन गर्ने।

५.५.२ ध्यानले के गर्छ?

ध्यानले निम्नलिखित फाइदाहरू ल्याउँछ:

- क. **मानसिक शान्ति र एकाग्रता:** ध्यानले विचारहरूको कोलाहललाई शान्त पारेर मनलाई स्पष्ट र स्थिर बनाउँछ।
- ख. **तनाव न्यूनीकरण:** नियमित ध्यानले कोर्टिसोलको स्तर घटाउँछ।
- ग. **भावनात्मक सन्तुलन:** ध्यानले आत्म-चेतना बढाउँछ र भावनाहरूमा नियन्त्रण ल्याउँछ।
- घ. **स्वास्थ्य लाभ:** ध्यानले रक्तचाप घटाउने, निद्रा सुधार गर्ने र प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने देखिएको छ।
- ङ. **आन्तरिक ज्ञान र आत्मबोध:** ध्यानले व्यक्तिलाई आफ्नै विचार, प्रवृत्ति र वास्तविकता बुझ्न सहयोग गर्छ।

५.२.३ ध्यान किन गर्ने?

ध्यान गर्ने कारणहरू व्यक्तिगत, सामाजिक र वैज्ञानिक हुन सक्छन्:

- क. **व्यक्तिगत रूपमा:** आन्तरिक शान्ति, जीवनमा स्पष्टता, आत्म-परिवर्तनका लागि।
- ख. **स्वास्थ्यका लागि:** मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने।
- ग. **आध्यात्मिक उन्नतिका लागि:** आत्मज्ञान, वर्तमान क्षणमा बस्ने कला र चेतनाको उच्च स्तर प्राप्त गर्ने।
- घ. **अनुसन्धानद्वारा प्रमाणित:** ध्यानले मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्न सक्छ (जस्तै: एमिग्डालाको सक्रियता घटाउने), जुन तनाव र डरको केन्द्र हो।

ध्यान केवल एक धार्मिक वा आध्यात्मिक अभ्यास मात्र होइन, यो वैज्ञानिक रूपले सिद्ध मानसिक अनुशासन हो जसले व्यक्ति, समाज र स्वास्थ्य तीनै क्षेत्रमा गहिरो प्रभाव पार्दछ। नियमित अभ्यासले चेतनाको स्तर उचाल्ने, जीवनको गुणस्तर सुधार गर्ने र आत्म-परिवर्तनको मार्ग खोल्ने गर्छ।

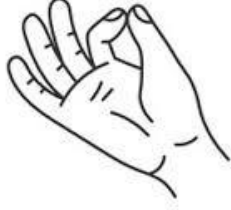
यसै क्रममा पाचीनेतर ध्यान पद्धतिमा – विपश्यना ध्यान, जैन ध्यान, ताओ ध्यान र सिन्तो ध्यान पद्धतिहरू हुन्, जसले आन्तरिक शुद्धता, आत्म-बोध र प्रकृतिसँगको

समरसतालाई प्रमुख मान्छन्। विपश्यना ध्यान बुद्ध धर्मको गहिरो अभ्यास हो, जसले शरीर र मनको निरीक्षणमार्फत पीडाको जड हटाउने प्रयास गर्छ। जैन ध्यान आत्म-अनुशासन र अहिंसामा आधारित छ, जहाँ आत्मालाई कर्म बन्धनबाट मुक्त गर्ने लक्ष्य हुन्छ। ताओ ध्यान चिनियाँ दार्शनिक चिन्तनमा आधारित छ, जसले “ताओ” सँग मेल खाने, श्वास र ऊर्जा (छी) को प्रवाह सन्तुलनमा राख्ने अभ्यास गर्छ। सिन्तो ध्यान जापानी परम्परामा आधारित छ, जहाँ प्रकृतिको आत्मा (कामि) सँग एकताको भावना र आभार व्यक्त गरिन्छ। यी सबै ध्यान पद्धतिहरूले मानव जीवनलाई आध्यात्मिक रूपमा समृद्ध बनाउने साझा उद्देश्य राख्दछन्।

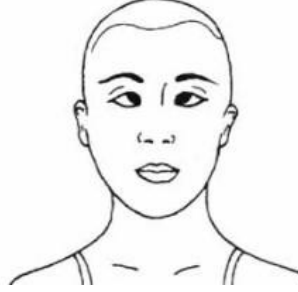
५.६ परिशिष्ट

५.७ सन्दर्भग्रन्थ – सूची

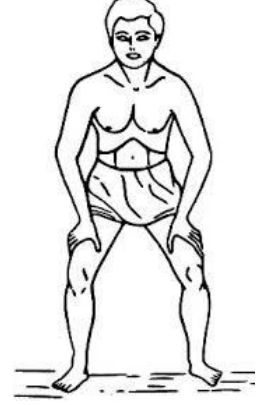
परिशिष्ट



१. ज्ञान मुद्रा



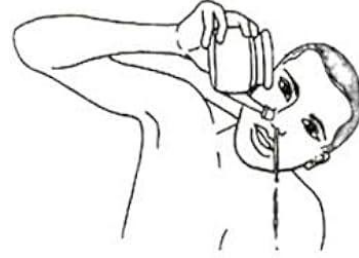
२. शाम्भवी मुद्रा



३. नौलि क्रिया



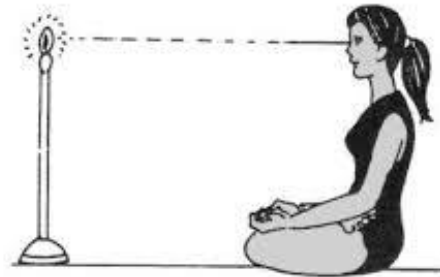
४.. नासाग्र दृष्टि



५. जलनेति



६. ध्यान



७. ज्योति त्राटक



८. प्रणाम मुद्रा



९. पश्चिमोत्तानासन



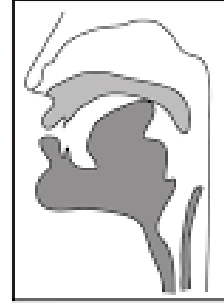
१०. वमनधौति



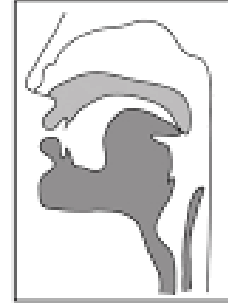
११. वस्रधौति



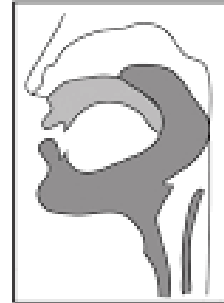
१२. षट्चक्र



चरण १



चरण २



चरण ३



चरण ४

१३. खेचरी मुद्रा



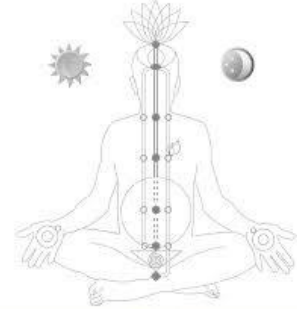
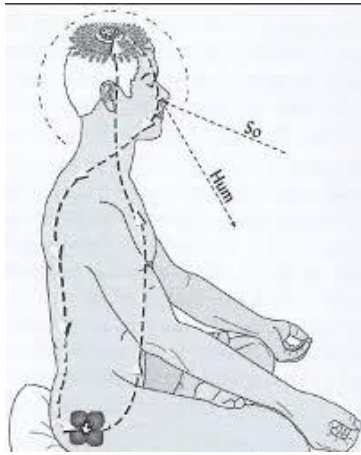
१४. त्रिबन्ध



१५. पद्मासन



१६. षण्मुखी मुद्रा

१७. इडा, पिङ्गला र
सुषुम्ना नाडी

१८. सोऽहं ध्यान



१९. सूत्रनेति

सन्दर्भग्रन्थ – सूची

- उप्रेती ठाकुर कृष्ण. (1998). *शिवसंहिता* (1st ed.). श्रीमती भावना उप्रेती.
- खेमराज श्रीकृष्णदास. (1874). *हठयोगप्रदीपिका* (श्रीवेङ्कटेश्वर, Ed.). स्टीम प्रेस.
- गीताप्रेस गोरखपुर. (2074). *श्रीमद्भगवद्गीता श्लोकार्थसहित (विशिष्ट संस्करण)* (13th ed.).
गीताप्रेस, गोरखपुर.
- गुप्त अत्रिदेवजी. (n.d.). *चरक संहिता* (2nd ed., Vol. 1). भार्गव पुस्तकालय.
- गोयन्दकाहरिकृष्णदास. (2017). *महर्षि पतञ्जलिकृत योग दर्शन*. गीताप्रेस.
- गोस्वामी श्रीरामचरणपुरी. (2015). *शिवसंहिता*. खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन.
- थापा कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ). (2020). *सिद्धसिद्धान्तपद्धति* (नेपाली देवेन्द्र, Ed.; थापा
कर्णबहादुर (योगी सिंहनाथ), Trans.). इन्डिगो इन्क प्रा. लि.
- पन्थी लक्ष्मीकान्त. (2010). *हठयोगप्रदीपिका* (1st ed.). रत्न पुस्तक भण्डार.
- परमहंस स्वामी भारती अनन्त. (2021). *घेरण्डसंहिता*. चौखम्भा पब्लिशर्स.
- ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज. (2003). *घेरण्डसंहिता* (ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु
श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज, Ed.; 4th ed.). श्री पीताम्बर पीठ.
- श्रीवास्तव रामलाल. (1981). *सिद्धसिद्धान्तपद्धति* (श्रीवास्तव रामलाल, Ed.; 1st ed.).
श्रीगोरखनाथ-मन्दिर.
- श्रीशङ्कराचार्य. (1830). *अपरोक्षाऽनुभूतिः*. श्रीवेङ्कटेश्वर (स्टीम प्रेस) मुद्रणयन्त्रालय.
- त्रिपाठी हरिप्रसाद. (2006). *शिवसंहिता* (त्रिपाठीहरिप्रसाद, Ed.; प्रथम). चौखम्बा कृष्णदास
अकादमी.
- जवालीअर्जुन, & निरौलापेशलकुमार. (2017). *गोरक्षपद्धति*. स्वदेश प्रकाशन प्रा. लि.
- Cleary Thomas. (2012). *Taoist Meditation* (Cleary Thomas, Trans.). Shambhala
Publications.
- Jain Vijay K. (1994). *Acharya Kundkund's Samayasara* (Jain Vijay K., Ed.; Second).
Vikalp Printers.

- Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti. (2005). *वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड)* (Philosophico-Literary Research Department, Ed.; Revised Edition). Shri O.P. Tiwari, Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti.
- Paul Dundas. (2002). *The Jains* (Second). Taylor & Francis Group.
- Sokyo Ono. (1962). *Shinto: The Kami Way* (First). Turtle Publishing Company Limited.
- T.R. Srinivasa Ayyangar. (1938). *योग शिखोपनिषद्* (Director Pandit A. Mahadeva Sastri, Ed.). Vasanta Press.
- Tzu Lao. (2001). *Tao Te Ching* (J. Star, Trans.; Definitive). The Penguin Group.
- W.G. Aston, C. M. G. , D. L. (1907). *Shinto: The Ancient Religion of Japan*. Archibald Constable & Co. Ltd.
- William Hart. (2011). *The Art of Living: Vipassana Meditation by William Hart (as taught by S.N. Goenka)*. Pariyatti.
- Yang Jwing-Ming. (2006). *Qigong Meditation: Small Circulation* (Silver David, Ed.). YMAA Publication Center.
- Yoga Nath. (n.d.). *गोरक्षशतक* (Yoga Nath, Trans.).
- Yuvacharya Mahaprajna. (1993). *Preksha Meditation: Basic Principles: Vol. II* (Muni Mahendra Kumar, Ed.; Third). Jain Vishva Bharati.

