

## योग शिक्षा र योगको उपयोगिता

धर्मराज उपाध्याय  
एम.फिल शोधार्थी  
सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालय, नेपाल

### परिचय

योग शब्दलाई वेद, उपनिषद गीता तथा पुराण आदिमा प्राचिन कालदेखि नै व्यवहारमा ल्याइँदै आएको छ। भारतीय दर्शनमा योग एउटा महत्त्वपूर्ण शब्द हो। आत्म दर्शन तथा समाधिदेखि लिएर कर्मक्षेत्रसम्म योगको व्यापक व्यवहार हाम्रा शास्त्रहरूमा भएका छन्। योग दर्शनको उमदेष्टा महर्षि पतञ्जली योग शब्दको अर्थवृत्तिनिरोध बताउनु हुन्छ। प्रमाण, प्रतिकुलता, विकल्प, निन्द्रा तथा स्मृति जस्ता पञ्चविधि वृत्तिहरू जब अभ्यास तथा वैराग्य आदि साधनहरूको माध्यमबाट मनमा लयवद्ध रूपमा प्राप्त हुन्छन् र मन (आत्मा) को स्वरूपमा अवस्थित हुन्छन् तब योग हुन्छ। नेपालको उत्तराखण्ड हिमालमा रहेको गोसाइँकण्डको तटिय क्षेत्रको एकान्त स्थानमा शक्तिस्वरूप पार्वतीजीलाई आदिशक्ति शिवजीद्वारा योग विद्याको शिक्षा प्रदान गरिएको थियो। शिवजी बोलीरहनु भएको र पार्वतीजीले सुनिरहनु भएको थियो। केहीबेरमा पार्वतीजीलाई निन्द्रा लागेछ र निदाउनु भयो। निदाएको कुरा शिवजीलाई पत्तै भएन छ। शिवजी प्रवचन दिइरहनुभएको थियो। कुण्डमा एउटा मान्छेले शिवजीले भनेअनुसार योगाभ्यास गरिरहेको रहेछ। शारीरिक बनावटको असुविधा हुँदाहुँदै पनि शिवजीले पार्वतीजीलाई सिकाए। बताएअनुसार आसनहरू मान्छेले अभ्यास गरिरहेको देखेर शिवजी अत्यन्तै खुसी हुनुभएछ र त्यो मान्छेलाई त्यहीँ कुण्डको जल सेचन गरेर मानिसको रूपमा रूपान्तरण गरीदिनु भएछ, र थप यौगिक शिक्षा पनि प्रदान गर्नुभएछ। जुन स्थानमा बसेर त्यसरी शिवजीले योगको शिक्षा दिनुभएको थियो त्यो स्थान नेपालको भूमि थियो। गोसाइँकण्ड माछा मत्स्यबाट मानिसमा रूपान्तरित भएको कारणले उनको नाम मत्स्येन्द्रनाथ रहन गयो। शिवजीबाट पाएका सबै शिक्षा उनको शिष्य गोरखनाथलाई सिकाइदिए। गोरखनाथबाट अरुले सिक्दै सिकाइदै आएको भन्ने प्राचीन योग साहित्यहरूबाट बुझिन्छ। त्यसैकारण नेपालमा आज पनि हामी मत्स्येन्द्रनाथलाई रथमा आरोहण गराएर धूमधामसित पूजा अर्चना गर्ने गर्छौं।

श्रीमद्भागवत् गीताको धेरै ठाउँमा योग शब्द प्रयोग भएको पाइन्छ। सन्यासयोग, ध्यानयोग, आसनयोग आदिको वर्णन गरिएको छ। एकान्त, शुद्ध, हावादार, खुला ठाउँमा बढी होचो स्थानमा कृशासन, मृगको छाला बिछ्याइएको आसनमा बस्नु, आफ्नो मेरुदण्ड, शिर र गला एउटै रेखामा सोभो हुनेगरी राख्नु, कति पनि हलचल नगरी स्थिर मुद्रामा बसेर आफ्नो नाकको टुप्पोमा दृष्टि केन्द्रित गर्नु, इन्द्रियहरूको कियालाई नियन्त्रणमा राख्नु र अन्तःकरण शुद्धिका निमित्त योगाभ्यास गर्नु भनिएको छ। जसो धेरै बेर सजिलैसँग बस्न सकिन्छ, त्यसैगरी बस्नुलाई आसन शब्दको प्रयोग गरेको बुझिन्छ। खाली भुँडमा बसेर योगाभ्यास गर्न हुँदैन भन्ने पनि यसबाट बुझिन्छ। यसरी बसेर योगाभ्यास गर्नुको उद्देश्यमा भनिएको छ - अन्तःकरणको शुद्धि श्रीकृष्णको उपयुक्त भनाइलाई आधुनिक विज्ञानले पनि समर्थन गर्दछ किनकि जमिनमा विद्युतीय शक्ति र गुरुत्वाकर्षण हुन्छ। यसको सुचालक वस्तुमा बस्दा पृथ्वीको त्यस्तो शक्तिको आकर्षणद्वारा साधकको शक्ति क्षिण हुन सक्छ। तसर्थ गुरुत्वाकर्षणको कुचालक सुकेको कुराबाट निर्मित आसन छाला, उनको कम्बल, राडी, गलैचा जस्ता वस्तुमा बसेर योगाभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ भन्ने सन्देश पनि दिइएको छ। गीतामा श्रीकृष्णले योग कर्मसु कौशलम् अर्थात् कुशलतापूर्वक कर्म गर्नु नै योग हो पनि भनेका छन्। केही

विद्वानहरु जीवात्मा र परात्माको मिलन नै योग हो भन्दछन् । यो भनाइ ईश्वरको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नेहरुका निमित्त मान्य सत्य हुन सक्छ तर ईश्वरको अस्तित्व स्वीकार नगर्नेहरुको निमित्त स्वीकार्य हुन सक्दैन ।

योग दर्शनलाई अत्यन्तै वैज्ञानिक दर्शन मानिन्छ । योगशास्त्रमा योगको अर्थ “समाधि” भन्ने हुन्छ । महर्षि पतञ्जलिको विचारमा योग चित्तवृत्तिको निरोध हो । योगको उद्देश्य आत्माको यथार्थ प्राप्ति हो र यही योग हो । अतः योग मनका सम्पूर्ण विकारहरु हटाउनु चित्तकृतिको निरोध गर्नु हो । योगका २ अवस्थाहरु हुन्छन् :-सम्प्रज्ञात र असम्प्रज्ञात ।

संसारमा प्राणीका विभिन्न कार्यहरु हुन्छन् - जस्तै क्लेश, कर्म, वासना, नष्ट आदि । सम्प्रज्ञात योगमा यस्ता सम्पूर्ण कार्यहरु समात्त नभई केही बाँकी रहेको हुन्छ भने असम्प्रज्ञात योगमा मानिसलाई कुनै पनि कार्यका बारेमा ज्ञान हुँदैन । यस योगमा केवल परमात्माको ज्ञान र आनन्द अनुभव मात्र हुन्छ । चिन्तवृत्ति निरोध भनेको वास्तवमा मानसिक क्रियाकलाप वा मानसिक कार्यबाट उत्पन्न कुराहरु अवरुद्धको स्थिति हो । यस दर्शनले क्षिन्त, मूढ, विक्षिन्त, एकान्त र निरुद्र पाँच प्रकारका मानसिक अवस्थाहरु बताएको छ । चिन्तक्षिन्त अवस्थामा रजोगुणमा रहेको हुन्छ र यस बेला चित्त अस्थिर, चञ्चले र भ्रामक हुन्छ । दैत्य, दानव र मात्स्यका मानिसमा यस्तो अवस्था हुन्छ । यो योग अनुकुलको अवस्था होइन किनभने यस बेला मन तथा इन्द्रियहरुमा संयमता प्राप्त गर्न सकिन्न । मूढ अवस्थामा तमो गुणको प्रधानता पाइन्छ । यसबेला क्रोध अग्रणी हुन्छ, कर्तव्यले काम गर्दैन, शास्त्रविरुद्ध कार्यमा चित्त लागेको हुन्छ, निन्द्राको प्रादुर्भाव हुन्छ । यस्तो चिन्त राक्षस, पिचास, मादक पदार्थबाट उन्म व्यक्तिमा देखिन्छ । यो योगावस्था होइन विक्षिप्तावस्थामा सत्वगुणको प्रादुर्भाव हुन्छ । चित्त थोरै समय माग भए पनि केही काममा लाग्ने कोसिस गर्दछ तर स्थिर हुँदैन । यस्तो चिन्त देवता तथा योग जिज्ञासुको हुने गर्दछ । मानसिक क्रियाहरुको पूर्ण सन्तुलनको अवस्था एकाग्र चिन्तको हो । यस अवस्थामा चिन्त एउटै विषयमा केन्द्रित हुन्छ । यो योगानुकूल अवस्था हो । यस्तो चिन्त प्रथम श्रेणिका योगीहरुको हुन्छ । एकाग्रलाई सम्प्रज्ञात चिन्तको अवस्था भनिन्छ ।

सबै प्रकारका कार्यहरु निरोध गर्ने अवस्था निरुद्र चिन्तको हुन्छ । यस अवस्थामा चिन्त शान्त अवस्थाले हुन्छ । यो योगको अन्तिम अवस्था हो । यस्तो चिन्तसिद्ध योगीहरुको अवस्था हो । यस अवस्थामा आन्तरिक तथा बाह्य कुनै पनि कार्यको चाहना हुँदैन । यो असम्प्रज्ञात योगको अवस्था हो । यो आत्माको शुद्ध चैतन्यको अवस्था हो । योग जम्मा आठ प्रकारका मानिएका छन् - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि । यी अनुष्ठानका कार्यबाट अविद्या नाश भई यथार्थ ज्ञानको प्रारिप्त हुन्छ । यहि योग दर्शनको लक्ष्य हो ।

योग गर्दा कुनै पनि प्रकारको रोग वा विकार नभएको अनुभव गर्नुपर्दछ । त्यसपछि हृदय तथा फोक्सोलाई शिथिल बनाउँदै आफ्नो काँधलाई हेर्नुपर्छ र तिनीहरु पनि तनाव रहित नितान्त शिथिल अवस्थामा रहेको अनुभव गर्नुपर्छ । त्यसपछि क्रमशः पाखुरा, कृहिना, नाडीहरु सहित दुबै हातका औलाहरुलाई पनि हेर्नुपर्दछ । सम्पूर्ण हातहरु तनावरहित, शिथिल र पूर्णविश्रामको अवस्थामा रहेको अनुभव गर्नुपर्दछ । त्यसपछि आफ्नो अनुहारलाई हेरी आफ्नो अनुहारमा चिन्ता तनाव तथा निराशाको कुनै पनि अशुभ भाव नभएको विचार गर्नुपर्दछ । आफ्नो शरीरमा प्रसन्नता, आनन्द, आशा तथा शान्तिको भाव भएको अनुभव गर्नुपर्दछ । आखा, नाक, कान तथा मुखमा सहित सम्पूर्ण अनुहारमा असीम आनन्दको भाव भएको अनुभव गर्नुपर्दछ । यसरी अहिलेसम्म हामीले शुभ वा दिव्य संकल्पद्वारा शरीरलाई पूर्ण विश्राम दिएका छौ । अब मनलाई विश्राम गर्नुपर्छ । त्यसैले मनलाई पनि शिथिल पार्नु आवश्यक छ । हामीले मनमा उठ्ने संकल्पबाट पनि अगाडि जानुपर्दछ । त्यसको लागि

हामीले आत्माको आशय लिनु पर्दछ । विचार गर्नुहोस - म नित्य शुद्ध छु, निर्मल, पावन, शान्तिमय, आनन्दमय ज्योतिमय अमृत पुत्र आत्मा हुँ । म सदैव पूर्ण तथा शास्वत हुँ । ममा कुनै पनि वस्तुको अभाव छैन । म सदैव भाव तथा श्रदाबाट परिपूर्ण छु । म सच्चिदानन्द ईश्वरको अंश हुँ । म इश्वरको अमृत पुत्र हु । म प्रकृति, शरीर, इन्द्रिय तथा मनको बन्धनबाट रहित छु । मेरो वास्तविकता आक्षम भनेको त मेरा प्रभु हुन् । बाहिरी समृद्धि घटनुले वा बढनुले म दरिद्र, दीन, अनाथ वा सनाथ अथवा राज हुन सक्दैन । म त सदैव एउटा रस हुँ र जे परिवर्तन भएराखेका छन् तिनीहरु यस पृथ्वीका धर्म हुन, म आत्माको धर्म होइन र यसप्रकार आत्माको दिव्यताको चिन्तन गर्दै आफ्ना नकरात्मक चिन्तनहरुलाई हटाउनुहोस् किनभने नकरात्मक विचारबाट मानिस दुःखी, अशान्त तथा चिन्तित हुन्छ । नकारात्मक चिन्तनबाट मानिसलाई मानसिक डिप्रेसन हुन्छ र ऊ सधैँजसो दुःखको संसारमा डुबिरहेको हुन्छ । सकारात्मक चिन्तनबाट मानिस प्रतिकूल अवस्थामा पनि सुखी तथा आनन्दित रहन सक्दछ । त्यसैले मानिसले केवल शवासन तथा योग निन्द्राको समयमा मात्र होइन अरु समयमा पनि सधैँ नै सकारात्मक चिन्तन गर्नुपर्दछ । यस प्रकार हामीले आत्माको दिव्यताको सकारात्मक विचार गर्दै मनलाई विश्राम दियौ र अब परमात्माको दिव्य स्वरूपको ध्यान गर्दै हामी आत्मालाई पनि पूर्ण विश्राम गर्दछौं । यसरी योगले मानव शरीरलाई स्थिर बनाई आत्मालाई शान्ति र आनन्दित बनाउँदछ ।

### योगको शरीर माथि प्रभाव

योगको अर्थ हो आफ्नो चेतना (अस्तित्व) को बोध । आफ्नो शरीरभित्र भएका शक्तिहरुलाई विकसित गरेर परम् चैतन्य आत्माको साक्षात्कार एवं पूर्ण आनन्दको प्राप्ति । यी यौगिक प्रकृयाहरुमा विविध प्रकारका क्रियाहरुको नियम हाम्रा ऋषि मुनिहरुले बनाएका छन् । यहाँ हामी मुख्य रूपमा अष्टाङ्ग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, पृत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि) अन्तर्गत वर्णन गरिएका आसन तथा प्राणायामको व्याख्या गर्दछौं र त्यसैको सहयोगी हठयोगीका षट्कर्म आदिको पनि वर्णन तपाईंले पाउन सक्नु हुनेछ । यी सबै क्रियाहरुमा हाम्रो सुशुप्त चेतना शक्तिको विकास हुन्छ । सुशुप्त (मृत) तन्तुहरुको पुनर्जागरण हुन्छ एवं नयाँ तन्तुहरु कोशिका (सेल्स) हरूको निर्माण हुन्छ । योगका सुक्ष्म क्रियाहरुद्वारा हाम्रा सूक्ष्म स्नायु तन्त्रलाई चुस्त बनाईन्छ, जसले तिनमा ठिक प्रकारबाट रक्तसंचार हुन्छ र नयाँ शक्तिको विकास हुन थाल्छ र शरीर विज्ञानको सिद्धान्त पनि शरीरको संकुचन तथा प्रसारणबाट तिनीहरुको शक्तिको विकास हुन्छ तथा रोगहरु पनि निर्मूल हुन्छन भनिन्छ । योगासनहरुबाट यो प्रक्रिया सहजै हुन्छ । आसन एवं प्राणायामहरुद्वारा ग्रन्थीहरु वा मांसपेशीहरुमा घर्षण विकर्षण, संकुचन, प्रसारण तथा शिथिलीकरणका क्रियाहरुद्वारा तिनीहरुको आरोग्यता बढ्दछ । रगतलाई बगाउने धमनी तथा शिराहरु पनि स्वस्थ रहन्छन । अतः आसन एवं अन्य यौगिक क्रियाहरुबाट प्याङ्क्रियाज एक्टिभ भएर इन्सुलिन सही मात्रामा बन्न थाल्छ, जसले डाइबिटीज आदि रोगहरु निर्मूल हुन्छन् । पाचन प्रणालीको स्वस्थता भनेको सारा शरीरको स्वास्थ्यता नै हो । यहाँ सम्म कि हृदय रोग (हर्ट डिजिज)जस्तो भयंकर रोगको कारण पनि पाचनतन्त्रको नै अस्वस्थ हुनाले हो । योगबाट पाचनतन्त्र पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुन्छ । जसको कारणले सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ, हल्का एवं फोक्सोमा पूर्ण रूपमा स्वस्थ हावा प्रवेश हुन्छ । जसको कारणले फोक्सो स्वस्थ हुन्छ र दम, सासको रोग एलर्जी आदिबाट छुटकारा मिल्दछ । फोक्सोमा स्वस्थ वायु प्रवेश गर्नाले त्यसबाट मुटुलाई पनि शक्ति मिल्दछ । यौगिक क्रियाकलापबाट शरीरमा भएको बोसो पचेर शरीरको तौल कम हुन्छ र शरीर स्वस्थ, सडौल एवं सुन्दर हुन्छ । योगबाट इन्द्रिय एवं मन नियन्त्रण हुन्छ । यम नियम आदि अष्टाङ्ग योगको अभ्यासबाट साधक असत् अविद्याको तमस्बाट हटेर आफ्नो

दिव्यस्वरूप ज्योतिर्मय, आनन्दमय, शान्तिमय, परम् चैतन्य, आत्मा एवं परमात्मासम्म पुनर्न समर्थ रहन्छ ।

“तदा द्रष्टुः स्वरूपेकस्थानम्” यस प्रकार हामीले योग पथको अवलम्बन गरेर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त गर्दै आफ्नो ईश्वरसंग साक्षात्कार गरी पूर्ण आनन्द अनुभूति प्राप्त गर्न सक्दछौ ।

### स्वस्थ व्यक्तिको दिनचार्य

सुस्वास्थ्य नै सबै सुखहरुको आधार हो । स्वास्थ्य भएमा परिवार छ, नत्र शमसान (मशानघाट) छ । स्वस्थ को छ ? आयुर्वेदको प्रसिद्ध सुश्रुतमा ऋषि लेख्छन् ।

समदोषा : समाग्निश्च समधातुमलक्रिय : ।

प्रसन्नात्मोन्द्रियमन : स्वस्थइत्यभिधीयते ॥

जसका तीन दोष वात, पित्त एवं कफ बराबर छन् जठराग्नि (खानेकुरा पचाउने पेटको अग्नि) पनि बराबर छ र शरीरलाई धारणा गर्ने सप्त धातुहरु रस, रक्त, मासु, बोसो, हड्डी मज्जा तथा वीर्य उचित अनुपातमा छन् मलमूत्रको क्रिया सम्यक् रूपले हुन्छ र दस इन्द्रियहरु (कान, नाक आँखा, छाला, मलद्वार उपस्थ, हात, खुट्टा र जिब्रो), मन एवं यसको स्वामी आत्मा पनि खुशी छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई स्वस्थ भनिन्छ । ऋषिहरुले स्वस्थ शब्दको धेरै व्यापक र वैज्ञानिक परिभाषा दिएका छन् । यस्ता स्वास्थ्यको लागि आहार, निन्द्र, एवं ब्रह्मचर्य, यी तीन कुरा खम्बा हुन जसलाई तलको श्लोकले प्रष्ट पारेको छ:

त्रयोपस्तम्भा आहारनिद्राब्रह्मचर्यमिति

तीन आधारहरु छन् जसमाथि यो शरीर टिकेको हुन्छ । गीतामा योगेश्वर श्री कृष्ण पनि भन्नु हुन्छ युत्तलाहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्त स्वप्नावबोधस्य योगी भवति दःखहा ॥

जसको आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार संतुलित र संयमित छन्, जसको कार्यमादिव्यता मनमा सदैव पवित्रता तथा राम्रोको आकांक्षा छ, जसको शयन एवं जागरण अर्थपूर्ण छ, त्यही व्यक्ति साँचो अर्थमा योगी हो । यी तीनवटा स्वम्भहरु एवं अन्य नियमहरुको विषयमा संक्षिप्त रूपमा विचार गरौ ।

### १) आहार

यथाखाद्यतेन्न तथा सम्पद्यतेमान् :

यथा पीयते वारि तथा निगद्यते वच :

आहारबाट मानसको शरीरको निर्माण हुन्छ । आहारको शरीरमा मात्र होईन मनमा पनि प्रभाव पर्दछ ।

आहार शुद्धौ सत्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृति : ।

स्मृतिलब्धे सर्वग्रन्थीना विप्रमोक्षे : ।

(छान्दोग्योपनिषद)

आहारको विषयमा महर्षि चरकको उदाहरण एकदमै राम्रो छ । एक पटक महर्षि चरकले आफ्नो चेलाहरुलाई सोधे, “को रुक् को रुक्?” को रोगी छैन अर्थात स्वस्थ को हो ? उनका बुद्धिमान शिष्य वाग्भट्टले उत्तर दिए, “ हितभुक्, मित भुक् ।” अर्थात हितकारी, उचितमात्रा तथा ऋतु अनुसारको खाना खाने व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ । आफ्नो प्रकृति (वात, पित्त, कफ,) लाई जानेर त्यही अनुसार खाना खानुपर्दछ । यदि कुरा प्रकृति भएमा शरीरमा वायु वेकार हुन्छ भने भात आदि वायुकार तथा अमिला खानेकुरालाई त्याग गर्नुपर्दछ । लसुन, सुठो तथा अदुवाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

पित्त प्रकृति भएका व्यक्तिहरूले ताता तथा तेलमा तारेका खानेकुराहरू खानु हुँदैन । काँक्रो, गाजर आदि काँचै खाने वस्तुहरूको सेवन लाभदायक हुन्छ । कफ प्रकृति भएका व्यक्तिले चिसा वस्तुहरू, भात, दही आदिको धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन । आमाशयको आधा भाग अन्नको लागि, एक चौथाई भाग पेय पदार्थहरूको लागि राखेर बाँकी भाग हावाको लागि छोड्नु उचित हुन्छ । ऋतु अनुसारको खानेकुरा खाने गरेमा रोगहरू टाढै भाग्दछन् । विहान आठ देखि नौ बजे सम्ममा हल्का पेय वा फलफूल सेवन गर्नु उचित हुन्छ । विहान अन्नको प्रयोग जति कम हुन्छ शरीरको लागि त्यतिनै राम्रो हुन्छ । पचास वर्षभन्दा बढी उमेर भएका मानिसहरूले विहान भारी खानेकुरा नखानु नै उत्तम हुन्छ । मध्याह्नमा एघार देखि बाह्र बजेको बीचमा खाना खानु राम्रो हुन्छ । बाह्र देखि एक बजे सम्मको समय मध्यम तथा त्यसपछिको समय नराम्रो मानिन्छ । बेलुका सात देखि आठ बजे सम्मको समय उत्तम, आठ देखि नौ बजे सम्मको समय मध्यम र नौ बजे पछिको समय नराम्रो हुन्छ । खाना खाने बेलामा गफ वा कुराकानी गरेमा खानालाई राम्ररी चपाईदैन र बढी खाना समेत खाईन्छ । त्यसैले खाना खाएको बेलामा मौन बसेर ईश्वरको नाम लिदै राम्ररी चपाएर खाना खानु पर्दछ । एक गाँस लाई ३२ पटक वा कम्तिमा २० पटक सम्म त चपाउँदै पर्दछ । चपाएर खाना खानाले हिंसा भाव पनि कम हुन्छ । किनभने हामी सबै जान्दछौं कि मानिसलाई रिस उठेपछि उसले दाँत किटकिटाउन थाल्छ अर्थात् रिसको उद्गम स्थल नै दाँत हो । यदि हामी हिंसाको भावलाई समाप्त गर्न चाहन्छौं भने हामीले खाना खाने कुरामा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । तपाईं स्वयंमूले यस कुरालाई अनुभव गरेर हेर्नु भयो भने तपाईंले यसको परिमाणवाट परिचित हुन सक्नुहुन्छ । खानाको प्रारम्भमा ओम शब्दको स्मरण वा गायत्री आदि मन्त्रहरूको जप गरेर तीन पटक आचमन गर्नुपर्दछ । खानाको बीचमा पानी पिउनु हुँदैन । यदि खाना रुखो भएमा केही मात्रामा पानी पिउन सकिन्छ । खाना खाईसकेपछि २-३ घण्टाको भन्दा बढी पानी नपिएकै बेस हुन्छ । तर सहितको दुध चाहिँ अवश्य नै पिउनु पर्दछ । संस्कृतमा एउटा श्लोक छ, जसको अर्थ यस प्रकार छ । जुन मानिसले विहान उठेर जलपान गर्छ, राति खाना पछि दुध पिउँछ र दिउँसो खानापछि तर सहितको दुध पिउछ, जसलाई डाक्टरको आवश्यकता नै पर्दैन । त्यस्तो व्यक्ति सधैं निरोगी रहन्छ । यसको साथै राम्रो खाना पूर्ण रूपमा हाम्रो लागि उपयुक्त हुनु जरुरी छ । खानामा खनिज, लवण तथा भिटामिन पनि प्रशस्त हुनुपर्दछ । खानामा मासु तथा अण्डा आदिको प्रयोग गर्नु हुँदैन । ईश्वरले हामीलाई शाकाहारी बनाएका हुन् । जब हामी रोटी खाएर पनि बाँच्न सक्छौं, जसमा कुनै हिंसा हुँदैन भने कुनै प्राणीको हत्या गरेर, उसको प्यारो जीवनलाई समाप्त गरेर बाँच्न के आवश्यकता छ । यसरी बाँच्नुभन्दा त मनै निको हो । मासु खानाले दया, करुणा, सहानुभूति, प्रेम, आफ्नोपन तथा श्रद्धाभक्ति आदि जस्ता मानवीय गुणहरूको अन्त हुन जान्छ । मानव दानव भएर हिड्न थाल्छ । मांसाहारीहरूको पेट एउटा मुर्दाघर समान हुन्छ ।

## २. निन्द्रा :

निन्द्रा आफैमा एउटा पूर्ण सुखद् अनुभूति हो । मानिसलाई निन्द्रा नलाग्ने हो भने ऊ पागल पनि हुन सक्दछ । हेदाखेरी निन्द्रा केही जस्तो नलाग्ने मानिसहरूलाई यसको महत्व कति छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । एउटा स्वस्थ व्यक्तिको लागि ६ घण्टाको निन्द्रा पर्याप्त हुन्छ । बच्चा तथा वृद्धाहरूको लागि ८ घण्टा सुत्नु राम्रो हुन्छ । बेलुका चाँडै सुत्ने र विहान चाँडै उठ्ने गर्नाले जीवनमा सफलता पाउन सकिन्छ ।

ईश्वरले प्रकृतिलाई केही यस्ता नियमहरूमा बाँधेका छन् कि मानिस अन्य सबै प्राणीहरू, पशुपक्षी आदि बेलुकी भएपछि आ-आफ्नो विश्रामस्थलमा पुगेर आराम गर्न थाल्छन् । उल्लु, चमेरा आदिलाई छोडेर सबै पक्षीहरू विहान ब्रहममुहूर्त हुनासाथ ईश्वरको स्मरण गर्दै आ-आफ्ना काममा

लाग्दछन् । कुखुराले अरुलाई ब्रह्म मुहुर्तमा नसुत्ने सन्देश दिन्छ । चराहरु सुन्दर गीतहरुले ईश्वरको नामको स्मरण गर्दछन तर अभागी मनुष्य उल्लु जस्तै रातभर जागेर यस ब्रह्म मुहुर्तको आनन्द लिनबाट वञ्चित भएर ओछ्यानमा लडिरहेको हुन्छ र अन्तमा रोगी हुन पुग्दछ । हामीले पनि यी बोल्न नसक्ने प्राणीहरुबाट प्रेरणा लिन सक्नु पर्दछ । चाँडो सुत्ने र चाँडो उठ्ने गर्नाले मानिस स्वस्थ तथा महान बन्दछ ।

### ३. ब्रह्मचार्य

आफ्ना इन्द्रियहरु एवं मनलाई विषयहरुबाट हटाएर ईश्वर र परोपकारमा लगाउनुको नाम नै ब्रह्मचार्य हो केवल बाहिरी इन्द्रियहरुको संयममात्र ब्रह्मचर्य होईन । इन्द्रिय तथा मनका शक्तिहरुलाई रुपान्तरण गरेर, तिनीहरुलाई आत्ममुखी बनाएर ब्रह्मको प्राप्ति गर्नु ब्रह्मचर्य हो ।

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता स्तपो न तपतं वयमेव तप्ता : ।

कालो न यातो वयमेव याता : तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा ।

भोगलाई हामी भोग्दछौ, भोगले हामीलाई नै भोग्दछ । तपलाई तापिदैन, हामी स्वयं तापिन्छौ । कालको अन्त हुँदैन तथापि ईच्छाहरु बलवान हुँदै जान्छन । महर्षि मनु भन्दछन:

न जातु काम : कामानामुपभोगेन शाम्यति

हविषकृष्णवर्त्मैव भूय एवाभिवर्द्धते ॥

काम, कामको उभोगले शान्त हुँदैन । यसको विपरीत आगोमा घिउ हाल्नाले आगो जसरी दन्कन्छ, त्यसरी नै भोगहरुलाई भोग्दै बासनाहरु अझ बढी बढ्छन । महर्षि कपिल पनि सांख्य दर्शनमा भन्छन ।

न भोगात् रागशान्तिर्मुनिवत् ।

सम्पूर्ण सृष्टि मर्यादाहरुको पालनाको सत् उपदेश दिइरहेको छ । हामी पनि यस मर्यादित सृष्टिको सहयोग बनौं ।

### ४. व्यायामः

यस शरीरलाई चलाउनको लागि जसरी खानाको आवश्यकता पर्दछ त्यसरी नै आसन प्राणायाम आदि व्यायामको पनि अत्यन्तै आवश्यकता पर्दछ । व्यायाम गर्नाले शरीर अस्वस्थ र ओज तथा कान्तिहीन भएर जान्छ । जबकि नियमित रुपमा व्यायाम गर्नाले दुर्बल, रोगी, तथा कुरूप व्यक्ति पनि बलवान, स्वस्थ तथा सुन्दर बन्दछ । हृदय रोग, महुमेह, मोटोपन, वाथ रोग, ग्याँस, रक्तचाप, मानसिक तनाव आदिको मुख्य कारण पनि शारीरिक श्रमको अभाव हो । यदि नियमित रुपमा योगाभ्यास गर्ने हो भने यी रोगहरु कहिल्यै पनि लाग्न सक्दैनन् । व्यायामका पनि अनेकौं प्रकारहरु छन । यी सबैमा आसन प्राणायाम उत्तम हुन्छ । अन्य व्यायामहरु गर्नाले मांसपेशीहरुको मात्र व्यायाम हुन्छ । स्नायुहरुको व्यायाम हुँदैन त्यसैले धेरै व्यायामले मांसपेशीहरु यति कडा हुन जान्छन् कि तिनमा विस्तारै रक्तसंचार हुन नै बन्द हुन्छ र पीडा हुन थाल्छ । तर आसन प्राणायामले पूर्ण आरोग्यता प्राप्त गर्न सकिन्छ र यसबाट कुनै पनि प्रकारको हानी नोक्सानी पनि हुँदैन । यसले शरीरको साथै मनमा समेत एकाग्रता र शान्तिको विकास हुन्छ ।

### ५. स्नान :

आसन आदि पश्चात शरीरको तापक्रम सामान्य भएपछि नुहाउनु पर्दछ । स्नानबाट शरीरमा ताजापन र फूर्तिपन आउँछ, र अनावश्यक गर्मी शान्त भएर शरीर शुद्ध तथा हल्का बन्दछ ।

अद्भिगात्राणि शुद्ध्यन्ति मनः सत्येन शुद्ध्यति ।

विद्यातपोम्य भूतात्मा बुद्धिज्ञानेन शुद्ध्यति ॥ (मनु स्मृति)

पानीले शरीर शुद्ध हुन्छ । सत्यवाट मनको शुद्धि हुन्छ । विद्या तथा तपको अनुष्ठानले आत्मा र ज्ञानवाट बुद्धि निर्मल बन्दछ । रोगीबाहेक अन्य सामान्य मानिसहरूले चिसो पानीले नुहाउनु पर्दछ । तातो पानीले नुहाउनाले मन्दाग्नि, दृष्टि दुर्बलता आदि रोगहरू लाग्न सक्छन । उमेर नपुग्दै कपाल सेतो हुने भर्ने हुन सक्छ । शरीरमा अनावश्यक गर्मी बढेर धातुको नाश हुन्छ । नुहाएपछि, शरीरलाई राम्रो कपडाले मजाले रगडेर पुछ्नु पर्दछ । यसले शरीरको कान्ति बढ्छ । तपाईंलाई कञ्जियतको समस्या भएमा पेटलाई पनि तौलियाले बेस्सरी रगड्नु होस । नदी, पोखरी आदिमा पौडिएर नुहाउनु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।

#### ६. ध्यान :

शौच, स्नान, आसन तथा नित्यकर्महरूवाट निवृत्त भएर सुख, शान्ति तथा आनन्दको चाहना राख्ने व्यक्तिले प्रत्येक दिनमा १५ मिनेट देखि लिएर एक घण्टासम्म ईश्वरको ध्यान तथा उपासन अवश्य गर्नु पर्दछ । गायत्री आदि मन्त्रहरूको लामो समयसम्म श्रद्धापूर्वक गरिएको जप परमशक्ति, शान्ति तथा आनन्ददायक हुन्छ ।

#### अष्टांगयोग

##### अष्टांग योगको उपयोगिता

संसारका सबै मानिसहरू सुख तथा शान्ति चाहन्छन् र यस संसारमा मानिसहरूले जति कार्यहरू गरिरहेका छन् त्यसको एकमात्र लक्ष्य आफूलाई सुख पुऱ्याउनु हो । मानिसमात्र होइन कुनै पनि देश वा विश्वका सबै राष्ट्रहरू मिलेर पनि विश्वमा शान्ति स्थापित हुनुपर्दछ भन्ने कुरामा सहमत छन् । यसै उद्देश्यले विश्वमा शान्ति स्थापनामा तन मनले समर्पित एकजना व्यक्तिलाई नोबेल शान्ति पुरस्कारले पनि पुरस्कृत गर्ने गरिएको छ तर यो शान्ति कसरी स्थापित हुन्छ, यस कुरालाई लिएर सबै मानिसहरू असमञ्जसको स्थितिमा छन् । सबै मानिसहरूले आ-आफ्नो विवेक अनुसार विश्वमा शान्ति स्थापना गर्ने उद्देश्यप्रति चिन्तन मनन गर्दछन् तर पनि एउटा सर्वसम्मत मार्ग मिल्न सक्दैन । कसैले भन्दछ : जुन दिन यस विश्वमा मुस्लिम धर्म वा ईसाइ धर्मको स्थापना हुन्छ त्यस दिन यस संसारका सबै मानिसहरू सुखी हुनेछन् । कसैले भन्दछ : सबै मानिसहरू बुद्ध वा महावीरको शरणमा आएमा सबैतिर सुख र शान्तिको स्थापना हुन्छ । भारतमा त यस्ता सम्प्रदाय, मत, पन्थ एवं गुरुहरू भरमार छन् र उनीहरू सबै आफूहरूद्वारा निर्दिष्ट मार्गमा हिंडेर नै विश्वमा सुख र शान्तिको सम्भावना भएको कुराको दावी गर्छन तर यी सबै मत मतान्तरण, सम्प्रदाय तथा कथित धर्महरूको एकछत्र स्थापनाको उद्देश्यले नै हत्या र हिंसाको श्रृंखला पनि चल्थो तर त्यसको परिमाण केही पनि निस्कैन । संसारमा अशान्ति दिनदिनै बढ्दै गइरहेको छ । यसको अर्थ यो हो कि संसारका मानिसहरू संसारमा शान्ति स्थापना गर्न जे जस्ता उपायहरूमाथि विचार गरिरहेको छन् । तिनमा सार्थकता त छ तर परिपूर्ति, समग्रता एवं व्यापकता चाहिँ छैन । यी प्रचलित मत मातान्तरण, सम्प्रदाय तथा कथित धर्महरूलाई अपनाएमा मानिसहरूलाई केही शान्ति मिल्ने भएतापनि उनीहरू यी सम्प्रदायहरूका भ्रुष्टा अन्धविश्वासहरू, कुरीतिहरू र भ्रुष्टा आग्रहहरूमा फस्छन र त्यसवाट बाहिर निस्कनै सक्दैनन् । यसका साथै उनीहरूबाट पनि एउटा डर रहन्छ तर एउटा यस्तो केही कुरा हुन सक्दछ जसमा संसारका सबै मानिसहरू हिंड्न सक्न् । के यस्ता केही नियम मान्यताहरू तथा मर्यादाहरू हुन सक्छन जसमा सारा संसारका सबै मानिसहरू चल्न सक्न् ? जसको कारणले कुनै पनि मानिस वा देशको एकता तथा अखण्डता खण्डित नहोस् र त्यसवाट कुनै व्यक्ति मात्रको स्वार्थपूर्ति पनि नहुन सक्छ, जसलाई हरेक मानिसले अपनाउन सकोस् र जीवनमा पूर्ण स्वतन्त्रताको साथमा संसारका हरेक मानिसहरू हिंड्न सक्न् र जीवनमा पूर्ण सुख, शान्ति तथा आनन्दको अनुभूति प्राप्त गर्न सक्न् । त्यो हो महर्षि पतञ्जलिद्वारा प्रतिपादित अष्टाङ्ग योगको मार्ग ।

यो कुनै मत मतान्तर वा सम्प्रदाय होईन । यो त जीवनलाई जीउने सम्पूर्ण पद्धति हो । यदि यस संसारका मानिसहरु वास्तवमै विश्वमा शान्ति स्थापना हुनै पर्दछ भन्ने कुरालाई लिएर चिन्तित छन् भने यसको एकमात्र समाधान अष्टाङ्ग योगको पालन नै हुन सक्दछ । अष्टाङ्ग योगद्वारा नै वैयक्तिक एवं सामाजिक, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति तथा आत्मिक आनन्दको अनुभूति हुनसक्छ । अब यहाँ संक्षिप्त रूपमा यस अष्टाङ्ग योगको बारेमा चर्चा गरिएको छ । महर्षि पतञ्जलि योग सुत्रहरुमा लेख्छन् ।

*यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो : षड्भावङ्गनि ॥*

यस, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि यी योगका आठवटा अंग हुन् । यी सबै योगका अंगहरुको पालन नगरी कुनै पनि व्यक्ति योगी हुन सक्दैन । योगीहरुले मात्र नभएर आफू स्वयं सुखी भएर प्राणी मात्रलाई सुखी देख्न चाहने प्रत्येक व्यक्तिले यी अष्टाङ्ग योगको पालना गर्नु अनिवार्य छ । अष्टाङ्ग योग धर्म, आध्यात्म, मानवता, तथा विज्ञानको प्रत्येक परीक्षणमा सफल देखिएको छ । यस संसारमा चलेको संघर्ष र हत्यालाई यदि कुनै प्रकारले रोक्न सकिन्छ भने त्योमात्र अष्टाङ्ग योगको पालना हो । अष्टाङ्ग योगमा जीवनमा सामान्य व्यवहारहरु देखि लिएर ध्यान एवं समाधि सहित अध्यात्मको उच्चतम् अवस्थाहरुको अनुपम मिश्रण छ । जो व्यक्ति आफ्नो अस्तित्वको खोजीमा लागेका छन् र जीवनको पूर्ण सत्यताबाट परिचित हुन चाहन्छन् उनीहरुले अनिवार्य रूपले अष्टाङ्ग योगको पालना गर्नुपर्दछ । यम र नियम अष्टाङ्ग योगका आधार हुन् ।

### यम नियमहरुको वर्णन

अष्टाङ्ग योगको प्रथम अंग यम हो । शब्द “यमु उपरमे” धातुबाट उत्पन्न हुन्छ । जसको अर्थ हो यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्य ईन्द्रियाणि यैस्ते यमाः अर्थात् जसको अनुष्ठानबाट इन्द्रियहरु तथा मनलाई हिंसा जस्ता अशुभ भावहरुबाट हटाएर आत्मकेन्द्रित गरिन्छ, ती यम हुन । महर्षि पतञ्जलिले यी यमहरुको परिगणना यसरी गरेका छन् ।

*अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा : यमाः (योग. द. २/३०)*

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह यी पाँच यम हुन् । अब हामी क्रमशः यिनीहरुको संक्षिप्तमा वर्णन गर्दछौं ।

#### १. अहिंसा

अहिंसा अर्थ कुनै पनि प्राणीलाई मन, वचन र कर्मले कष्ट नदिनु हो । मनमा पनि कसैको अहिंसा नसोच्नु कसैलाई नराम्रो बोली आदिले पनि दुःख नदिनु तथा कर्मले पनि अवस्था, ठाउँ र समयमा कुनै पनि प्राणीको हिंसा नगर्नु नै अहिंसा हो । महर्षि व्यास पनि भन्दछन् ।

*तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामभिद्रोहः । (व्यासभाष्य, यो. द.)*

#### २. सत्य :

जस्तो सुनेको, देखेको र जानेको छ, त्यस्तै शुद्ध भावना मनमा होस्, त्यस्तै बोली र त्यसै अनुरूपको कार्य भएमा त्यसलाई सत्य भनिन्छ । अरुसँग त्यस्तो बोली कहिल्यै बोल्नु हुँदैन जसमा छलकपट होस् । कुनै प्राणीलाई दुःख नपुग्ने बोली बोल्नु पर्दछ । बोली “सर्वभूतहिताय” हुनु पर्दछ । अरुलाई हानि गर्ने बोली पापमय हुने हुनाले दुःखदायक हुन्छ । त्यसैले सबै प्राणीहरुको भलो गर्ने बोलीको नै प्रयोग गर्नु पर्दछ । यही कुरा महर्षि व्यास सत्यको सम्बन्धमा भन्छन् ।

“सत्य यथार्थ वाङ्मनसि । यथादृष्टं यथानुमितं यथाश्रुतं तथा वाङ्मनश्चेति । परत्र स्वबोधसंक्रान्तये वागुक्ता सा यदि न वाचिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्तिबन्ध्या वा भवेदिति । एषा सर्वभूतोपकरणं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय ।”

**३. अस्तेय : (चोरी)**

अस्तेयको अर्थ चोरी नगर्नु भन्ने हुन्छ । अर्काको वस्तुमाथी नसोधी कुनै आफ्नो अधिकार जमाउनु वा शास्त्रहरुको विरुद्धको तरिकाबाट वस्तुहरुलाई ग्रहण गर्नुलाई अस्तेय (चोरी) भनिन्छ । अर्काको वस्तुलाई प्राप्त गर्ने मनको लोभ पनि चोरी नै हो । त्यसैले योगी पुरुषहरुले न चोरी गर्नु हुन्छ नै कसैबाट चोरी गराउनु हुन्छ । त्यसको बदलामा ईश्वरले जे जति दिएका छन् त्यसैमा पूर्ण सन्तुष्ट भएर आनन्दसँग बस्नु पर्दछ ।

**४. ब्रह्मचार्य :**

कामवासनालाई उत्तेजित गर्ने खालको खानपिन, श्रव्य, दृश्य तथा श्रृंगार आदिलाई परित्याग गरेर सधै वीर्यको रक्षा गर्दै उध्वरेता हुनुलाई नै ब्रह्मचर्य भनिन्छ । अष्टविध मैथुन वासनाको दृष्टिबाट कसैलाई हेर्नु, छर्नु एकान्तमा सेवन गर्नु, भाषण, विषय, कथा, परस्पर क्रीडा, विषयको ध्यान तथा सेक्स गरेर आठ प्रकारका मैथुन हुन्छन् । ब्रह्मचारीले यिनीहरुबाट बच्दै सधै जितेन्द्रिय भएर आफ्ना सबै इन्द्रियहरु आँखा, कान, नाक, छाला र जिब्रोलाई सधै राम्रो वस्तुहरुतर्फ प्रेरित गर्नु पर्दछ । मनमा सधै राम्रो विचार भन्दै शिव संकल्प राख्नु पर्दछ । साधकले सधै आफ्नो मनमा आफ्नो स्वभाविक अवस्था विकार रहित भएको विचारलाई दृढ राख्नु पर्दछ । जस्तै पानीको स्वभाविक गुण भनेको त्यसको शीतलता तथा द्रवत्व (बग्ने) हो । जम्नु तातो हुनु, वाफ बन्नु र वाफ बनेर उड्नु भनेको पानीका स्वभाविक गुणहरु होइनन् र तातो हुने, वाफ बन्ने तथा जमेर ठोस भएपछि पनि त्यो आफ्नो स्वभाविक अवस्थामा फर्कन सक्छ । यसरी नै ब्रह्मचर्य हाम्रो स्वभाविक अवस्था हो । कहिलेकाँही एकान्त तथा शान्त शान्त ठाउँमा बसेर चिन्तन गर्नु र अफूभित्र हेर्नु के वासना छ ? के तपाईंमा काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकार आदि जस्ता विकारहरु छन् ? तपाईंले पाउनु हुनेछ कि तपाईंमा यी विकारहरु छुट्टै छैनन् । यी विकारहरुलाई त आमन्त्रित गरेर उत्पन्न गरिन्छ । यी विकारहरु चोर जस्तै हाम्रो शरीरमा आउँछन् र केहीबेर मात्र बस्छन् । यसरी यी विकारहरु आएर जति बेलासम्म हाम्रो शरीरमा बस्छन् तिनीहरुले हाम्रो शरीर, मन तथा आत्माको शक्तिलाई लुटेर विकृति गरेर सबै बिगारेर भाग्छन् । काम तथा क्रोध जस्ता विकारहरु केही समयको लागि आउँछन् केहि समयभित्रै यी विकारहरुले हाम्रो शरीरलाई हल्लाई दिन्छन् । शरीरलाई शक्तिहिन, ओजहिन तथा निस्तेज बनाईदिन्छ । हाम्रो शरीर भित्र विष घोलिदिन्छन् । हामी बाँच्न पनि सक्दैनौ । त्यसो भएपछि तपाईंलाई स्वधर्म होईन यो त परधर्म हो । गीतामाभगवान् श्री कृष्ण भन्नुहुन्छ, (स्वधर्मो निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ।

काम क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकार आदि विकारहरुको भट्टीमा अब आफूलाई धेरै नजलाउनुहोस । तपाईं आत्मा हुनुहुन्छ । मैत्री, करुणा, प्रेम, सहानुभुति, सेवा, समर्पण, परोपकार, आनन्द तथा शान्ति तपाईंका स्वभाविक गुणहरु हुन । तपाईं निर्विकार हुनुहुन्छ विकारहरुलाई त हामी आफैले बोलाउँछौं आमन्त्रण गर्छौं, ठीक त्यसरी नै जसरी कसैले आफ्नो घरमा धन सम्पत्ति तथा वैभवको संचय गरेर चोरलाई आमन्त्रण गरोस् र जब चोरले हाम्रै घर तथा जमिनमा कब्जा जमाउँछ सबै सम्पत्ति लुट्छ र हामी चाहिँ ठगिएभै उभिएर हेरिरहन्छौं र भनौं कि ओहो यो सबै के भयो ? मैले यिनीहरुलाई बोलाएको मात्र के थिएँ यिनीहरुले त मेरो सर्वस्व नै लुटेर लिए, सबै बर्बाद गरिदिए । तर मानिसले बाहिरी सम्पत्तिलाई लुटाउनको लागि त चोरलाई नियन्त्रण लिँदैन । किनभने त्यो सम्पत्ति तथा वैभव जम्मा गरेको हुन्छ र त्यसलाई लुटिएको ऊ देख्न सक्दैन । तर मानिस थोरबहुत विचार गर त, तिमी भित्र असीम आनन्द शक्ति, अपार सुख ओज, तेज, बल, बुद्धि, पराक्रम, मैत्री, करुणा आदि अनन्त ऐश्वर्यहरु जुन तिमीलाई प्रभुले दिनुभएको छ त्यसलाई काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकार तथा वासनारूपी चोरहरुलाई बारम्बार बोलाएर किन लुटाउँछौ र

लुटाएर किन यो त स्वभाविक नै हो म यसमा के गर्न सक्छु भन्दछौ । अब त आफूलाई सम्हाल र आफूले आफैलाई चिन । ईश्वरले दिएको शक्तिलाई चिन । यस सुविचार शिव संकल्पलाई आफूभित्र दृढ गर्नुहोस कि म निर्विकार हु ब्रह्मचर्य मेरो स्वधर्म हो, ब्रह्मचर्य भएर बस्नु स्वभाविक छ र यो कुरा निश्चित रूपमा जान्नु होस कि विकारहरूको अस्वभाविक तथा अल्पकालिन प्रवाहपछि त तपाईंले आफ्नो जीवनलाई निर्विकार रूपमै बिताउनु पर्दछ । त्यसैले अब आफूले आफैलाई विकारहरूको आगोमा अझ बढी नजलायनुहोस । ईश्वरले दिनु भएको दिव्य शक्तिहरूबाट सम्पन्न भएर ब्रह्मचर्यको पालन गर्दै असीम शान्ति तथा अपरिमय आनन्द र अपार सुखलाई आफूभित्रै प्राप्त गर्नुहोस । ब्रह्मचर्यको पालन गरेर ओजस्वी, बुद्धिमान, बलवान, तथा पराक्रमी भएर सबैसग दिव्य प्रेम गर्दै सेवा, परोपकार तथा करुणा आदिबाट तथा आफूभित्र विराजमान सच्चिदानन्दस्वरूप प्रभुलाई जान्न र चिन्न सक्नुहुनेछ । यही नै जीवनको सत्य हो । यही नै जीवनको लक्ष्य तथा उद्देश्य हो ।

#### ५. अपरिग्रह

परिग्रहको अर्थ चारैतिरबाट संग्रह (बटुल्ने) गर्ने प्रयास गर्नु हो । यसको विपरीत जीवन बिताउनको लागि चाहिने न्यूनतम धन, कपडा, आदि वस्तुहरू तथा घरबाट सन्तुष्ट भएर ईश्वरकृ आराधनालाई जीवनको मुख्य लक्ष्य बनाउनुलाई अपरिग्रह भनिन्छ । ईश्वरीय व्यवस्थाको अनुसार जीवनमा जे जति पनि धन वैभव, जमिन, घर आदि ऐश्वर्य हामीलाई प्राप्त भएका छन् । तिनीहरूलाई कहिल्यै पनि अहंकारले प्रेरित भएर आफ्नो मान्नु हुँदैन र भौतिक सुख तथा सुखका साधनहरूको इच्छा पनि साधकले गर्नु हुँदैन । अनासक्त भावबाट जीवन बिताउँदै आफ्नो लागि भएका सुख तथा सुखका साधनहरूको इच्छा पनि साधकले गर्नु हुँदैन । अनासक्त भावबाट जीवन बिताउँदै आफ्नो लागि भएका सुखका साधनहरूको उपयोग अरुलाई सुख पुऱ्याउनुको लागि गर्नु पर्दछ । महर्षि व्यास भन्दछन् ।

*विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसंगहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः । (व्यास, भाष्य, या. द.)*

विषय, रूप धन आदि भोग्य पदार्थहरू संग्रह गर्नमा दोष, संग्रह गरिएका पदार्थहरूको रक्षामा दोष, संग्रह गरिएका पदार्थहरूको नाश हुनुमा दोष, संग्रह गरिएका पदार्थहरूप्रति आसक्त हुनाले हुने दोष र नानुपहत्यभूतान्यपभोगः संभवति प्राणीहरूलाई पिडा नदिइकन सुखको भोग गर्न संभव हुँदैन त्यसैले यस लोकको सुखहरूको भोग गर्दा हिंसाजन्य दोष पनि छ । त्यसैले योगी व्यक्तिहरूले विषयहरूप्रति आसक्त नभईकन अपरिग्रहको पालन गर्नु पर्दछ । यी सबै यमहरू अहिंसा तथा सत्य आदिको पालन मन, वचन तथा कर्मले गर्नु पर्दछ र यिनीहरूमा कुनै पनि प्रकारका कुनै सीमाहरू छैनन् । महर्षि पतञ्जलि भन्दछन् ।

*जातिदेशकालसमयानविच्छन्नाः सार्वभौमाः महाव्रतम् ।*

अर्थात् जाति, देश, काल तथा समयको सीमाहरूको बन्धनबाट माथि उठेर यी अहिंसा आदिको मनका सबै अवस्थाहरूमा पालन गरिन्छ भने यिनीहरूलाई अहिंसावादि महाव्रत भनिन्छ । सामान्य मानिसहरूको दृष्टिबाट हेर्ने हो भने यी व्रतहरूको पालन गर्नमा निकै समस्याहरू आउँछन् त्यसैले मानिसले केही सीमाहरू निर्धारण गर्दछ र यी अहिंसा सत्य तथा अस्तेय (अर्काको वस्तु नचोर्ने) आदिलाई जाति अर्थात् वर्ग विशेष, काल विशेष तथा समय विशेषका सीमाहरू बाँध्छ । उदाहरणको लागि हामीले अहिंसालाई नै लिऊँ कुनै माझिले माछा मारेर बेची त्यसैबाट आफ्नो गुजारा चलाउँछ भने यो माछा मार्ने उसको काम हिंसा भयो तर उसले गाई गोरु आदिलाई मार्दैन । यो उसको अहिंसा भयो । तर उसको अहिंसा पूर्ण अहिंसा भएन जस्तो कि म काशी मथुरा वा हरीद्वार आदि तीर्थस्थलहरूमा हिंसा गर्दिन । अर्थात् यी तीर्थहरू बाहेक अन्य ठाउँहरूमा हिंसा गर्न सक्छु भन्ने सोच्ने

मानिसहरू देश (स्थान विशेष) सम्ममात्र अहिंसक हुन सक्दैन । कालको सम्बन्धमा पनि यहि कुरा हुन्छ । जस्तो म एकादशी, पूर्णिमा, औसी मंगलबार आदि वा कुनै पर्व विशेषको दिन हिंसा गर्दैन । यो कालको सीमामा बाँधिएको अहिंसा भयो । यस्तै प्रकारको समयको सीमाहरूको सम्बन्धमा जस्तो कि म सामान्य अवस्थामा त होईन तर कुनै विशेष अवस्थामा जब म माथि कुनै संकट आउँछ, त्यसवेला हिंसा गर्छु । यो पनि पूर्ण अहिंसा होईन । पूर्ण अहिंसा त्यसवेलामात्र हुन्छ जब सीमाहरूबाट माथि उठेर सधैं सबैतिर सबै प्राणीहरूप्रति सबै अवस्थाहरूमा सबै परिस्थितिहरूमा सबै ठाउँहरूमा बिना कुनै परिवर्तन सहज रूपमा अहिंसाको पालन गरिन्छ ।

यसरी नै सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रहको सम्बन्धमा जान्नु पर्दछ । जस्तो सामान्य रूपमा कुनै ब्राह्मण वा गाई आदिको रक्षाको लागि त भुटो बोल्छु । यो जातिगत भुटो भयो देश स्थान विशेष अर्थात हरिद्वार आदि तिर्थ वा गुरुकुल, मठ अथवा मन्दिर, गुरुद्वार, मस्जिद तथा चर्च आदिमा सत्य बोल्छु । त्यस बाहेकका अन्य स्थानहरू व्यापार वा न्यायलय आदि राजकार्यहरूमा असत्य पनि बोल्छु, सामान्य अवस्थामा भुटो बोल्दिन यी सबै पूर्ण सत्य भएनन् । यसै गरी अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रहको सम्बन्धमा पनि जान्नु पर्दछ । सबै सीमाहरूको बन्धनबाट माथि उठेर मन, वचन र कर्मले यी यमहरूको प्रत्येक साधकले पालना गर्नुपर्दछ ।

### References

- Alter, J. S. (2004). *Yoga in modern India: The body between science and philosophy*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Chanchani, S. and R. (1996). *Yoga for children*. New Delhi, India: UBS Publishers.
- Das, Subhamoy (2012). *In Praise of the Bhagavad Gita Great Comments by GreatPeople*. (in English). 6 March 2012. Retrieved from <http://www.about.com>.
- Daubenmier, J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219.
- Desai, Jitendra T. (2010) (ed.) *The message of the Gita*, Ahmedabad: Navjivan publishing house.
- Deussen, Paul (1996). *The System of Vedanta* (2nd ed.). New Delhi: Classical Pub. Co.
- Easwaran, Eknath (1975). *The Bhagavad Gita for Daily Living. Vol.1*, Berkeley, California: The Blue Mountain Center of Meditation.

- 
- Easwaran, Eknath (1979). *The Bhagavad Gita for Daily Living Vol.2*, Berkeley, California: The Blue Mountain Center of Meditation.
- Iyengar, B. K. S. (2003). *Basic guidelines for teachers of yoga* (2nd ed.). Pune, India: Highflown Advertising.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on life: The yoga journey to wholeness, inner peace, and ultimate freedom*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Miller, Barbara Stoler (2004). *The Fifth Teaching: Renunciation of Action, The Bhagavad-Gita: Krishna's Counsel in Time of War*, Random House, Inc.
- Minor, Robert N. (1986). *Modern Indian Interpreters of the Bhagavadgita*, Albany, New York: State University of New York.
- Swami, Gambhirananda (2003). *Bhagavad Gita: With the commentary of Sankaracharya*, Calcutta: Gidipi Box Co.
- Swami, Nikhilananda (1944). *Bhagavad Gita*. (Trans. Eng); New York: Ramakrishna– Vivekanda Centre.
- खेडा, शिव (२०६३) सफलताका सुत्रहरु, काठमाडौं: सिद्धार्थ पब्लिकेशन ।  
विकासानन्द (२०६५). जित तपाइके हुनेछ ।  
मोक्तान, खिरेन्द्रराज (२०६९, जेष्ठ). सफलता: नयाँ दृष्टिकोण ।  
स्वामी, रामदेव (२०७७). योग साधना एवम योग चिकित्सा रहस्य ।