

समाज, योग, अनुशासन, संस्कार र स्वास्थ्य

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैधकेन ।

योपाकरोत्तम् प्रवरं मुनिनां पतञ्जली प्राञ्जलिरानतोस्मि । ।

मनको शुद्धिका लागि योग, वाणी शुद्धिका लागि व्याकरण र शरीरको रोगका लागि वैद्यशास्त्र वा आयुर्वेद रचना गर्नु हुने श्रेष्ठ मुनि पतञ्जलीलाई मेरो प्रणाम छ । स्मृति र श्रुति परम्पराबाट शुरु भएको सनातन चिकित्सा ज्ञान लिपिबद्ध गर्ने योगशास्त्रका रचनाकार पतञ्जली, आयुर्वेदका रचनाकार आत्रेय पुनर्वसु र पाणिनी व्याकरण वा लघुसिद्धान्त कौमुदी रचनाकार ऋषि एउटै थिए भन्ने प्रमाण यो श्लोकले दिन्छ ।

पतञ्जली योगदर्शन, शिव संहिता, घेरण्ड संहिता, श्रीमद्भगवद्गीता आदि प्राचीन योगका कृतिहरू हुन् । त्यस्तै बृहतत्रयी र लघुत्रयी भनेर प्रख्यात आयुर्वेद चिकित्साका ६ प्रमुख चिकित्साग्रन्थ तथा लघुसिद्धान्त कौमुदी नामले चिनिने संस्कृत व्याकरण क्रमशः मन, शरीर र वाणीको स्वास्थ्यका लागि हाम्रा ऋषिले हामीलाई प्रदान गरेका अमृतमय उपहार वा वरदान हुन् ।

नियमपूर्वक र नियमित गरिने योगसाधनाले मानिसलाई पशुमानवबाट सामान्यमानव, सामान्यमानवबाट महामानव, महामानवबाट देवमानव अनि देवमानवबाट देवत्वकरण तर्फको उन्मुख गराउन सहयोग गर्दछ ।

योगमा हाम्रो शरीर र मन दुवैलाई स्वस्थ राख्ने विधिहरूको वर्णन गरिएको छ । हामी स्वस्थ रहन शरीर सक्रिय र मन शान्त रहनु पर्दछ । अष्टाङ्ग योगमा वताइएका बहिरङ्ग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार) र अन्तरङ्ग योग(धारणा, ध्यान र समाधि) ले क्रमशः व्यक्तिगत, सामाजिक, शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि विविध अनुशासनहरू वर्णन गरेको छ ।

वर्तमानमा योग विश्वव्यापी हुँदै गर्दा आधुनिक चिकित्सा विधाका विद्वानहरूले योग एनाटोमीतथा योग फिजियोलजीका नाममा योगले शरीर र मनमा पार्ने प्रभावहरूको वर्णन नयाँ सिराबाट गर्न शुरु गरेका छन् । योगले शरीर रचनाका अस्थिपञ्जर, मांसपेशी, स्नायु, रक्तसंचार तथा अन्तःश्रावी ग्रन्थि तथा शरीरका सुक्ष्म बनावट वा १३ प्रकारका श्रोतसहरू माथि पर्ने भौतिक तथा रासायनिक परिवर्तनमा प्रभाव पारी तिनीहरूमा परिवर्तन ल्याएर हामीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत पुर्याउँछ भन्ने सम्बन्धमा पनि खोज तथा अनुसन्धान अघि बढाइएको छ ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मुद्रा, बन्ध, षडचक्र, कुण्डलिनि, षट्कर्म शुद्धिक्रिया, शङ्खप्रछालन, सूर्यनमस्कार, चन्द्रनमस्कार, प्रज्ञायोग, योगनिद्रा, मन्त्र, वैदिक आहारविहार विधि; वनस्पति, खनिज र प्राणीजन्य शुद्ध प्राकृतिक पदार्थबाट उत्पादित औषधिको प्रयोग स्वास्थ्य रक्षाका लागि

आयुर्वेद जीवनशैली दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, आचाररसायन, सद्वृत, निद्रा, ब्रह्मचर्य आदि हाम्रो सनातन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेदभिन्न रहेका अलौकिक स्वास्थ्य रक्षाका विधि हुन।

महर्षि पतञ्जली कृत योग दर्शन

पतञ्जली कृत योग दर्शन षड्दर्शन मध्येको एक आस्तिक दर्शन हो । चित्तका वृत्तिहरूको निरोधलाई महर्षि पतञ्जलीले योग भनेर वर्णन गरेका छन् । महर्षि पतञ्जलीले योगदर्शनमा मन, बुद्धि, अहंकार यी तीनको सम्मिलित रूपलाई चित्त भनेका छन् । पतञ्जली योगदर्शनसमाधि, साधन, विभूति और कैवल्य गरि चार पादहरू या भागहरूमा विभक्त छ ।

समाधिपादमा योगको लक्षण स्वरूप र त्यसको प्रासिका उपाय वर्णन गरिएको छ । त्यसै गरि चित्तका पाँच वृत्तिका प्रकार र ती वृत्तिका लक्षण बताइएको छ । निद्रालाई पनि चित्तको वृत्ति विशेषका रूपमा वर्णन गरिएको छ । योगलाई अनुशासन तथा चित्तका वृत्तिको निरोधका रूपमा वर्णन गरिएको छ । प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा र स्मृतिलाई चित्तका पाँच वृत्ति भनिएको छ ।

साधनापादमा पञ्चक्लेश लाई समस्त दुःखको कारण मानिएको छ । अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष र अभिनिवेशलाई पञ्चक्लेश भनिएको छ । समस्त दुःखको अन्त्यका लागि पञ्चक्लेशको मूलोच्छेदन गर्नु परम आवश्यक हुन्छ । पञ्चक्लेशको मूलोच्छेदनका लागि निश्चल र निर्मल विवेकज्ञान तथा सो विवेकज्ञान प्रासिका लागि साधकले योगका आठ अङ्गको अनुष्ठान श्रद्धापूर्वक गर्नुपर्ने कुरा बताइएको छ । यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिलाई योगका आठ अङ्गको रूपमा वर्णन गरिएको छ । यम अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, र अपरिग्रहलाई लिइएको छ । शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वरप्रणिधान नियम अन्तर्गत पर्दछन् । शरीरलाई सीधा र स्थिर गरेर निश्चल सुखपूर्वक बस्नुलाई आसन भनिन्छ । श्वासप्रश्वासको गति विच्छेद गर्ने कलालाई प्राणायाम भनिन्छ । बाह्यवृत्ति (रेचक), आभ्यन्तरवृत्ति (पूरक), र स्तम्भवृत्ति (कुम्भक) गरि प्राणायाम साधनाका तीन अवस्था छन् । प्राणायामद्वारा मन र इन्द्रिय शुद्ध पारेर इन्द्रियका बाह्यवृत्तिलाई मनमा विलीन गर्ने अम्यासलाई प्रत्याहार भनिन्छ । प्रत्याहारको कुशल अभ्यासले इन्द्रियमाथि विजय प्राप्त गर्न सकिन्छ । मनलाई एक ठाउँमा स्थिर गर्ने कलालाई धारणा भनिन्छ । नाभिचक्र, हृदयकमल, आकाश, सूर्य, चन्द्र, मूर्ति वा अन्य कुनै वस्तुमा चित्त मनको वृत्तिलाई एकत्रित गर्ने कलाको विकास हुनुलाई धारणा भनिन्छ । मन एकाग्र हुनु ध्यान हो । मन शून्यमा पुगनु नै समाधि हो । समाधिको अवस्थामा चित्त (मन) ध्येयकारमा परिणत हुन्छ । धारणा, ध्यान र समाधि लाई संयमत्रय वा अन्तरङ्ग योग पनि भनिन्छ । साधना गर्दागर्दै साधक योगीले संयममाथि विजय प्राप्त गरेपछि बुद्धिमा अलौकिक ज्ञानशक्ति आउँछ जसलाई अध्यात्मप्रसाद वा ऋतम्भरा प्रज्ञा पनि भनिन्छ ।

विभूतिपादमा धारणा, ध्यान र समाधिलाई त्रिसंयम भनेर बताइएको छ । भिन्न भिन्न ध्येय पदार्थमा संयमद्वारा भिन्न भिन्न फल प्राप्त हुने कुरा बताइएको छ । धारणा, ध्यान र समाधिको प्रयोग समस्त ऐश्वर्यमा वैराग्य उत्पन्न गर्नका लागि साधना गर्ने गरिन्छ । त्रिसंयमद्वारा समाधि सिद्धि भएपछि योगीमा छ वटा सिद्धि प्रकट हुन्छन् । प्रातिभ (त्रिकालदर्शी), श्रावण (दिव्य शब्द सुन्ने शक्ति), वेदन (दिव्य स्पर्श अनुभव गर्ने शक्ति), आदर्श (दिव्य रूप दर्शन गर्ने शक्ति), आश्वाद (दिव्य रस स्वाद ग्रहण गर्ने शक्ति), वार्ता (दिव्य गन्ध ग्रहण गर्ने शक्ति) उत्पन्न हुन्छ ।

कैवल्यपादमा पाँच प्रकारका सिद्धिको वर्णन गरिएको छ । जन्मबाट प्राप्त हुने, औषधिबाट प्राप्त हुने, मन्त्रबाट प्राप्त हुने, तपबाट प्राप्त हुने र समाधिबाट प्राप्त हुने पाँच सिद्धिको वर्णन पाइन्छ ।

हठयोग

हठ योगका प्रवर्तक मार्कण्डेय ऋषि हुन् । जनबोलीको भाषामा हठको अर्थ जबरजस्ती हो । शरीरलाई कष्ट दिएर सहन सक्ने शारीरिक क्षमता विस्तारै विस्तारै बढाउनु वा मनको सहनशीलता बढाउनु हठयोग साधनाको उद्देश्य हो

गोरक्षनाथ सिद्ध सिद्धान्त पद्धति नामक ग्रन्थमा हठयोगको परिभाषा यसप्रकार बताइएको छ:

हकारः कीर्तितःसूर्यष्टकारश्चन्द्र उच्यते । सूर्यचन्द्रमसौर्योगाद्धठयोगो निगद्यते । ।

ह भनेको दायाँ नासिकाबाट हुने र ठ भनेको बायाँ नासिकाबाट हुने श्वासप्रश्वास जसलाई क्रमशः चन्द्र र सूर्य नाडी पनि भनिन्छ । सूर्यचन्द्र नामबाट प्रसिद्ध यी प्राणापानहरूको एकत्रीकरण गर्नु कष्टसाध्य हुने भएकाले यसलाई हठयोग भनिएको हो ।

ह लाई शिवबीज र ठ लाई वह्निबीज वा शक्ति भनिन्छ । हठयोग अर्थात् शक्तिको शिवसित मिलन ।

हठयोग मुख्यतः शैव तथा नाथ सम्प्रदायमा प्रचलित छ । मत्स्येन्द्रनाथ र गोरक्षनाथले हठयोगको धेरै प्रचार गरे ।

हठयोगको समानार्थी शब्द तपश्चर्या पनि हो । तपको अर्थ आफूले आफैलाई शारीरिक र मानसिक कष्ट दिनु अर्थात् स्वेच्छाले स्वीकार गरिएको दुःख हो । मानिस सामान्यतः सुख चाहन्छ । उ सधैं दुःखबाट कसरी मुक्त हुने भन्ने चाहना राख्दछ । यसको विपरीत तपश्चर्या गर्ने व्यक्तिले दुःखलाई स्वीकार गर्दछ । मनःसामर्थ्य बढाउनका लागि दुःख झेल्दछ । दुर्घटना, रोग आदि वेदना मानिस माथि अचानक आइपर्ने हुन्छन् भने तप गर्ने व्यक्तिले स्वयं वेदना वा दुःख निर्माण गरेर त्यसलाई सहने बानीको विकास गर्दछ । स्वार्थसिद्ध गर्न जो सहनुपर्दछ

त्यो मानस ताप हो भने निःस्वार्थका लागि जो सहन गरिन्छ त्यो तप हो । कुनै मनोविकार यस्ता हुन्छन् जसमा रोगीलाई वेदनाले सुख मिल्दछ अतः आफूले आफैलाई कष्ट पुर्याउँछ तसर्थ यस्तो अवस्थाको व्यक्तिलाई साधक नभनेर रोगी भनिन्छ ।

प्रकारः

षट्कर्म वा शुद्धिक्रिया (धौती, बस्ति, नेति, त्राटक, नौली र कपालभाँती), आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा बन्ध हठयोगका पाँच अङ्ग हुन् ।

श्रीमद्भगवद्गीता

अर्जुन विषाद योग, सांख्या योग, कर्मयोग ज्ञान, कर्म सन्यास योग, कर्म सन्यास योग, आत्मसंयम योग, ज्ञानविज्ञान योग, अक्षरब्रम्हयोग, राजविद्याराजगृह्य योग, विभूति योग, विश्वरूपदर्शन योग, भक्ति योग, क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभाग योग, गुणत्रयविभाग योग, पुरुषोत्तम योग, दैवासरसंपद्विभाग योग, श्रद्धात्रयविभाग योग, मोक्षसन्यास योग गीतामा वर्णन गरिएका योग विधिहरू हुन् । भगवान श्रीकृष्णलाई योगेश्वर र भगवान शिवलाई योगीश्वर मानिन्छ । गीता अध्याय १७ को आठौँ श्लोकमा सात्विक आहारको वर्णन गरिएको छ ।

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः । रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः । ।
आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख र प्रीतिलाई बढाउने रसयुक्त नरम र स्थिर रहने एवं स्वभावतः मनलाई प्रिय आहार अर्थात् भोजनका पदार्थहरू सात्विक पुरुषलाई प्रिय हुन्छन् । यस्तो आहारलाई योगमा मितहार भनिन्छ । योग साधना गर्ने व्यक्तिले सात्विक आहारविहार र आचारको पालना गर्नुपर्दछ ।

शिव संहिता

योगशास्त्रको प्रवर्तन गर्नेवाला भगवान् योगीश्वर शिव हुन् । योगीश्वर भगवान् शिवले नेपालको गौरीशङ्कर हिमालमा गौरीलाई सान्निध्यमा राखेर आषाढशुक्लपूर्णिमाका दिन सर्वशास्त्रको प्रवर्तन र उपदेश गर्नु भएको थियो । अतः योगशास्त्रका प्रवर्तक योगीश्वर भगवान् शिव हुनुहुन्छ र नेपालको गौरीशङ्कर हिमाल योगशास्त्रको केन्द्रबिन्दु (Major Point) हो ।

घेरण्ड संहिता

मुद्रा र योगासनहरूबारे जानकारी दिने सबैभन्दा पुरानो ग्रन्थ घेरण्ड संहिता हो । हठयोगका तीन प्रमुख ग्रन्थहरू घेरण्ड संहिता, हठयोगप्रदीपिका तथा शिवसंहितामध्ये यो सबैभन्दा प्राचीन हो । महर्षि घेरण्डले रचना गर्नु भएको हठयोगको यो ग्रन्थ सबैभन्दा विशाल र परिपूर्ण छ ।

हाम्रो शरीर पाँच तत्व र पञ्चकोशले निर्मित छ । जे ब्रह्माण्डमा छ त्यही हाम्रो शरीरमा पनि छ । शरीरलाई स्वस्थ बनाएर राख्ने शक्ति पनि स्वयं शरीरमै छ । मानव शरीर पाँच तत्वहरू— पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश मिलेर बनेको छ । शरीरमा नै पाँच कोश पनि छन्— अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश र आनन्दमय कोश । शरीरमा यी तत्वहरूको सन्तुलन अथवा कोशहरू स्वस्थ रहनाले नै शरीर र मन स्वस्थ रहन्छ । आयुर्वेद शरीर क्रिया विज्ञानका अनुसार यी पाँचै तत्वहरूमा असन्तुलन र घटीबढी हुनाले नै शरीर र मनमा रोगहरूको उत्पत्ति हुने गर्दछ ।

औंलाहरूमा पञ्चतत्व

हाम्रो शरीरमा झैं हातका औंलाहरूमा पनि पञ्चतत्व रहेको हुन्छ । अङ्गुष्ठ (बुढी औंला) औंलामा अग्नि, तर्जनी (चोर औंला) मा वायु, मध्यमा (माझी औंला) मा आकाश, अनामिका(साहिंली औंला) मा पृथ्वी, र कनिष्ठा(कान्छी औंला) मा जल तत्व रहेका हुन्छन् । औंलाहरूमा रहेको पञ्चतत्व नै त्यो रहस्य हो जसले मुद्रा विज्ञानलाई जन्म दिएको छ । तत्वहरूलाई सन्तुलित गरेर स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग निवारण गर्न सकिन्छ । मुद्रा विविध प्रकारका र विविध प्रयोजनका छन् । जस्तै— शून्य मुद्रा, लिंग मुद्रा, आदित्य मुद्रा एवं अपान वायु मुद्रा आदि । वास्तवमा मुद्राविज्ञान आफैमा एउटा समग्र शक्ति हो । मुद्राहरूको उल्लेख घेरण्डसंहितामा यस प्रकार छः

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डियानं जलन्धरम् । मूलबन्धो महाबन्धो महाबेधश्च खेचरी ॥१॥
विपरितकारी योनिर्बज्जोली शक्तिचालिनी । ताडागी माण्डवी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणी ॥२॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी । चतुर्विंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम् ॥३॥

-घेरण्ड संहिता तृतीयोपदेश

अर्थात् — (१) महामुद्रा (२) नभोमुद्रा (३) उड्डियान (४) जालन्धर बन्ध (५) मूलबन्ध (६) महाबन्ध (७) खेचरी (८) विपरीत करणी (९) योनिमुद्रा (१०) बज्जोली (११) शक्ति चालनी (१२) ताडागी (१३) माण्डवी (१४) शाम्भवी (१५) अश्विनी (१६) पाशिनी (१७) काकी (१८) मातंगी (१९) भुजङ्गिनी (२०) पार्थिवी (२१) आम्भसी (२२) वैश्वानरी (२३) वायवी (२४) आकाशी । यी चौबीस मुद्रा साधनाहरू योग—साधकहरूलाई सिद्धि प्रदान गर्ने सामर्थ्य राख्छन् ।

गायत्री साधनामा पनि ३२ मुद्राहरूको कुरा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पञ्चमुखं तथा षण्मुखम् अधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा शकटं यमपाशंच ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखं प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यकूर्मोवराहकंसिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा । सुरभिज्ञान वैराग्यं योनिः शंखोऽथ पङ्कजं लिङ्गं निर्वाणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयित् । ।

(१) सुमुख (२) सम्पुट (३) वितत (४) विस्तृत (५) द्विमुख (६) त्रिमुख (७) चतुर्मुख (८) पंचमुख (९) षड्मुख (१०) अधोमुख (११) व्यापकाञ्जलि (१२) शकट (१३) यम पाश (१४) ग्रन्थित (१५) सन्मुखोन्मुख (१६) प्रलम्ब (१७) मुष्टिक (१८) मत्स्य (१९) कूर्म (२०) बराहक (२१) सिंहाक्रान्त (२२) महाक्रान्त (२३) मुद्गर र (२४) पल्लव (२५) सुरभि (२६) ज्ञान (२७) वैराग्य (२८) योनी (२९) शङ्ख (३०) पङ्कज (३१) लिङ्ग (३२) निर्वाण

हस्त मुद्राहरूबाट लाभ हुने तथ्य प्रयोगद्वारा सिद्ध भएको हुँदाहुँदै पनि यसको प्रयोग आफूखुशी गर्नु हुँदैन । योगका आसन होउन् या मुद्राहरू, कुनै पनि विज्ञानको शिक्षा योग्य गुरु/आचार्यबाट लिएर नै गर्नु उपयुक्त एवं लाभप्रद हुन्छ । अनुभवी मार्गदर्शकको परामर्श नलिइ, जथाभावी प्रयोगले विपरीत परिणाम पनि आउन सक्छ, यसर्थ सचेत र सावधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

राष्ट्रिय योग दिवस

आबाल ब्रह्माचारीका रूपमा रहनुभएका पाल्पाको मदनपोखरामा वि .सं.२०२० सालमा जन्मनु भएका मानसाग्नि .सोह वर्षको उमेरमै हरिप्रसाद पोखरेलबाट मानसाग्नि बन्नुभएको हो । मानसाग्निने नै वि सं २०३६ साल १ गते अर्थात् मकर संक्रान्तिका दिन नेपालमा योग संवघोषणा गरी विश्व योग दिवस मनाउनुपर्छ भनी उद्धोष गर्दै नेपालमा योगका क्षेत्रमा पुनर्जागरण प्रारम्भ गर्नुभएको हो । २०३६ सालदेखि हालसम्मको निरन्तर उहाँको यात्राले चार दशक पुरा गरिसक्दा नेपालमा माघ १ गतेलाई राष्ट्रिय योग दिवसका रूपमा मनाउन थालिएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसलाई विश्व योग दिवस पनि भनिन्छ । विश्व योग दिवस मनाउन भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले गरेको प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र सङ्घले स्वीकार गरेपछि जुन २१ लाई विश्व योग दिवसका रूपमा मनाइने गरेको हो । यस वर्ष मनवताका लागि योग भन्ने नाराका साथ विश्वभरि नवौं अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइयो ।

योग र ध्यानबाट फाइदा:

योगलाई आज शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । पश्चिमाहरुले पनि योगको भरपुर उपयोग गर्न थालेका छन् । योग र ध्यानबाट निम्नलिखित फाइदा प्राप्त हुने कुरालाई आधुनिक चिकित्सापद्धति र व्यवस्थापन शास्त्रका दृष्टिले समेत स्वीकार गरेको छ । राम्रो स्वास्थ्य, कार्यक्षमतामा वृद्धि, चिन्ताबाट छुटकारा, मानसिक शान्ति, रोग प्रतिरोध क्षमतामा वृद्धि ; तन, मन र आत्मा बीचको लयात्मकता, अनावश्यक विचारबाट मुक्ति, सकारात्मक सोचको विकास, ऊर्जाको केन्द्रीकरण, आन्तरिक शक्तिको सञ्चार, आफ्नो परिस्थितिलाई ठीक ठीक बुझ्ने क्षमताको विकास, आत्मज्ञान प्राप्ति आदि ।

नसर्ने रोग न्यूनीकरणमा आयुर्वेद जीवनशैली र योगको भूमिका:

विश्व स्वास्थ्य संगठनले मुटु र रक्तनलीका रोग, जीर्ण श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग, क्यान्सर, मधुमेह, मानसिक रोग तथा नसा र स्नायु सम्बन्धि रोगलाई नसर्ने रोगको वर्गमा राखेको छ । आयुर्वेद जीवनशैली भित्र दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्गुण, आचार रसायन, संस्कृत व्याकरण पर्दछन् । नसर्ने रोगका कारण अस्वस्थकर खाना, शारीरिक व्यायामको कमी, मधुपान, धुम्रपान र सूतिजन्य पदार्थको प्रयोग तथा वातावरणीय प्रदुषण हुन् ।

शारीरिक व्यायामका रूपमा आयुर्वेद र योग

सुक्ष्मव्यायाम, आसन, बन्ध, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि तथा माथी उल्लेखित आयुर्वेद र योग प्रदत्त विविध अनुशासनहरुले शारीरिक र मानसिक व्यायाम प्रदान गरि शरीर स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछन् ।

ब्रह्ममुहूर्त र योग

ब्रह्ममुहूर्तलाई योग साधना गर्ने सर्वोत्तम समय मानिन्छ । बिहान ब्रह्ममुहूर्तमा उठ्ने बानी बसाल्नु पर्दछ । सूर्योदयभन्दा ९६ मिनेट पहिलाको समयलाई ब्रह्ममुहूर्त भनिन्छ । दैनिक सूर्योदयको समय थाहा पाउन हाम्रो पात्रोको मोबाइल एपको सहयोग लिन सकिने छ । घरमै बसेर गर्न सकिने गरि विकास गरिएका "ब्रह्ममुहूर्त साधना" विधिमा तोकिएका विधिहरु पालनामा अभ्यस्त हुनुपर्दछ ।

ब्रह्म मुहूर्त परिचय र महत्व :

एक दिनरात अर्थात् २४ घण्टामा ३० मुहूर्त हुन्छन् । यसरी ४८ मिनेटको एक मुहूर्त हुन्छ । ब्रह्ममुहूर्त रात्रीको अन्तिम प्रहर वा बिहानपख ४ बजेर २४ मिनेटमा शुरु भै ५ बजेर १२ मिनेटमा समाप्त हुन्छ ।

रात्रीलाई ४ कालमा विभाजन गरिएको छ: १) रुद्रकाल: साँझ ६ बजेदेखि ९ बजेसम्म । २) राक्षसकाल: ९ बजेदेखि १२ बजेसम्म ३) गन्धर्व काल: १२ बजेदेखि ३ बजेसम्म ४) मनोरम काल: ३ बजेदेखि ६ बजेसम्म

शरीर तीन वटा शरीर घटक द्वारा संचालित छ । ती हुनः वात, पित्त र कफ ।

३० मुहुर्त मध्ये दिन रात गरि ५+ ५= १० मुहुर्त वा ४८० मिनेट एउटा शरीर घटक सक्रिय रहेका हुन्छन् । यसरी ४८०×३ = १४४० मिनेट वा २४ घण्टा व्यतीत हुन्छ । तर दैनिक जीवनमा हामीले यी कुरामा ध्यान दिदैनौं । तलको जैविक घडीमा देखाइएको चक्र अनुसार शरीरमा यी शरीरका घटकहरू शरीरमा परिभ्रमण गर्दछन् । यही जैविक घडीलाई आधार मानेर आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले स्वास्थ्य रक्षाका लागि दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त, आचार रसायन, यम, नियम, खानपान विधि जस्ता प्रतिकारात्मक स्वास्थ्य सेवाका विधि अर्थात् "आयुर्वेद जीवनशैली" उल्लेख गरेको छ । यो जैविक घडी अनुसारको शरीरका घटकहरू मा परिवर्तन मानिसहरूको उमेर, आहार, आहारपाचनको अवस्थसँग सम्बन्ध राख्दछ ।

ब्रह्ममुहुर्तमा उठ्दा हुने स्वास्थ्य लाभः

हामीलाई भौतिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य र आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ । ब्रह्ममुहुर्तमा वातावरण शान्त, शुद्ध र उर्जाले भरिपूर्ण हुन्छ । ब्रह्माण्डको ब्रह्माण्डीय शक्ति ब्रह्मरन्ध्रबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्दछ । जसरी धेरै मानिसहरूले इन्टरनेट नचाउँदा संकेत बलियो हुन्छ, बिहानबिहान सडक खाली हुनाले सोचेको समयमा गन्तव्यमा पुगिन्छ । त्यसै गरि ब्रह्ममुहुर्तमा ब्रह्माण्डको ब्रह्माण्डीय शक्ति हाम्रो अवचेतन मनमा प्रवेश गर्दछ अनि जीवनमा योग्यता, कार्यकुशलता, ज्ञान र सफलता प्राप्त हुन्छ । चुनौति स्वीकार गर्ने सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ । बिहान बिहान वा २ बजेदेखि ६ बजेसम्म शरीरमा वात सक्रिय हुने भएकाले वातको चञ्चल गुणले गर्दा शरीरबाट मलको निष्कासन शीघ्रताले हुने बानी पर्दछ जसले गर्दा पेटको विकारहरू उत्पन्न हुन पाउँदैनन् । यो समय घर्काएर उठ्ने व्यक्तिमा अजीर्ण, अग्निमान्द्य तथा कब्जियत जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् । नकारात्मक विचार, आलस्यता, उर्जाहीनता र असफलताले पछ्याउने गर्दछन् । ब्रह्माण्डका सबै द्वार खुलेर निस्केको उर्जा ब्रह्मरन्ध्रबाट मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेर बल, बुद्धि, कान्ति, आरोग्यता, सकारात्मकता, स्वास्थ्य, सम्मान, सफलता, उर्जा प्रवाह र चुनौती सामना गर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

ब्रह्म मुहुर्तको साधना कसरी गर्ने?

आत्मबोधको साधनाः उठ्नेबित्तिकै आत्मसमीक्षा गर्ने । उषःपानः सुखोष्ण जल पिउने । शौचादिबाट निवृत्त हुने । मन्त्रोच्चारणः मन्त्रोच्चारण विधिः क) वाचिक जप ख) उपाङ्गु जप ग) मानसिक जप घ) आजपाजप त्यसपछि नादयोगः ॐ उच्चारण (आहत नादबाट अनाहत नाद तर्फ) योग/प्राणायाम/ध्यान/षटक्रियाको साधना र अभ्यास गर्ने । त्यसपछि अन्य लौकिक कार्यमा सरिक हुने । यसरी ब्रह्ममुहुर्तको साधनाबाट दिन, पक्ष, महिना, वर्ष र युग सार्थक बन्ने र साधारण मानव महामानव देवमानव हुदै देवत्वमा प्राप्त हुन्छ ।

आयुर्वेद जीवनशैली बिगार्न सहयोग गर्ने बहुराष्ट्रिय कम्पनीलाई वातावरण अनुकूल बनाईदिने राष्ट्र दोषी, उत्पादन गरेर बजार पठाईदिने कम्पनी दोषी, जे पठाएपनि स्वीकारेर पैसा आफ्नो तिरेर त्यस्तो चीज सेवन गरिरहने उपभोक्ता दोषी । स्वस्थ रहन व्यवस्थापन गरौः १) भोजन २) व्यायाम ३) तनाव

नेपालमा धार्मिक तथा सांस्कृतिक हिसावले महत्वपूर्ण मानिने वर, पिपल र शमी प्राकृतिक वातानुकूलन प्रभाव भएका र वातावरणीय स्वच्छन्दताका दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण भएकाले वरपिपल शमी चौतारी संस्कृति विश्वव्यापी बनाउन नेपाल सरकारले आजैको दिनदेखि प्रण गरि कार्यन्वयनमा ल्याउन पहल गरौस् ।

मानसिक रोग व्यवस्थापनका लागि योग

सुख, शान्ति, शक्ति, पवित्रता, ज्ञान, प्रेम र आनन्द यी ईश्वरले मानवलाई प्रदान गरेका सात शक्ति हुन् । योग साधनाद्वारा दया, माया, करुणा, सहानुभूति, इमान्दारिता, परोपकारिता, त्याग, सेवा, श्रद्धा, स्नेह, शील, भक्ति, शान्ति, अहिंसा, अनुकम्पा, सरलता, सहजता, निर्मलता, विनम्रता, आदर, हृदयको विशालता, वसुधैव कुटुम्बकम्, मातृदेवो भव, पितृदेवो भव, आचार्य देवो भव, अतिथि देवो भव जस्ता कोमल मानवीय भावहरू विकास भै मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

यम, नियम तथा सामाजिक र व्यक्तिगत अनुशासन

यौगिक अनुशासनमा दुई महत्वपूर्ण अनुशासन पर्दछन् । यमलाई सामाजिक अनुशासन पनि भनिन्छ । यस अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह पर्दछन् । नियमलाई व्यक्तिगत अनुशासन पनि भनिन्छ । यस अन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान पर्दछन् । यम र नियमको पूर्ण पालना पछि मात्र आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान र समाधिको साधना गर्न व्यक्ति योग्य बन्दछ । योग साधना गर्ने पद्धति भएकाले यसको मर्म बुझेर अभ्यास गर्नेलाई मात्र यसको अमृत प्राप्त हुन सक्दछ ।

वैदिक खानपान विधि र आयुर्वेद

खाना खाँदा, पस्किदा, अनाज केलाउँदा, कुटानी पिसानी गर्दा, खाद्यान्न खरीद बिक्री भण्डारण गर्दा, बीउ बीजन रोप्दा, गोडमेल गर्दा, बाली भित्र्याउँदा, खलो हाल्दा, भकारी भर्दा क्रोध आवेग तनाव गर्नु हुँदैन । त्यसको प्रभाव खाना खानेलाई पर्दछ भन्ने वैदिक मान्यता छ ।

आहार विधि विशेषायतनको नियमानुसार खानाको प्रकृति (प्रकार), करण (पकाउने तरिका), संयोग (मिसाउने तरिका), राशी (मात्रा), देश (ठाउँ), काल (ऋतु वा समय), उपयोग संस्था (प्रयोग गर्ने विधि), उपयोक्ता (खाना खानेको खाना खाने र पचाउने शक्ति) को बारेमा सचेत भएर मात्र खाना खानुपर्दछ ।

खाना खाँदा दुई चौथाई ठोस एक चौथाई तरल खानाले पेट भरेर एक भाग खाली राखेको हुनुपर्दछ । आकण्ठ भोजन गर्ने बानी अस्वस्थकर बानी हो ।

खाना खाँदा षडरसयुक्त भोजन गर्नुपर्दछ । हरेक छाकको खानामा गुलियो अमिलो नूनिलो पिरो तितो र टर्रो रस भएको खाना खानुपर्दछ ।

खाना पकाउने ठाँउको पवित्रता पकाउने, खाना पकाउने अन्नको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको पवित्रता, खाना पकाउने मानिसको मनको पवित्रता, खाना खाने बेला शरीर र वस्त्रको पवित्रता, खाना खाने र पस्किनेबीचको सौमनस्यता, खाना खाइरहँदाको खाने व्यक्तिको मनोशारीरिक अवस्था, खाना खाइसकेपछि पालना गर्नुपर्ने अवस्थाले पनि खानाले शरीर र स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको भूमिका निर्वाह गर्दछन् ।

उष्ण आहार (तातो खाना खाने), स्निग्ध आहार (चिल्लो भएको खाना खाने), मात्रापूर्वक आहार, जीर्णोआहार (पहिले खाएको खाना खाना पचिसकेपछि खाना खाने), अविरुद्ध आहार खाने, मन परेको ठाँउ र भाँडामा खाने, छिटो छिटो नखाने, सारै ढिलो गरि नखाने, नबोली नहाँसी एकाग्र भएर खाने, शक्ति अनुसार खाना खानेलाई आहार विधि भनिन्छ । यस्तो आहार विधिलाई आयुर्वेदमा हिताहार भनिन्छ । योग साधकले हिताहार र मिताहार गर्नुपर्छ भने योग साधना खालीपेट भएको बेला मात्र गर्नुपर्दछ ।

दिनचर्या पालन गर्दै गर्दा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान जस्ता व्यक्तिगत अनुशासन तथा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह जस्ता सामाजिक अनुशासनलाई आत्मसात गर्नुपर्दछ ।

बेलुका प्रकृतिको चूल्हो (सूर्य) निभ्नुपूर्व भोजन गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ । भोजनपछि एकघण्टा चङ्क्रमण गर्नुपर्छ । दैनिक खाली पेटमा नाडीको गति, श्वासप्रश्वासको गति बढ्ने र शरीरबाट पसिना आउने गरि आफ्नो बलको आधा शारीरिक व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सुत्नुपूर्व एक घण्टा गीता पाठ गर्नुपर्छ । रात्री नौ बजे सुत्नेबानी स्वस्थकर हो । रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गरेको खाना खाने संस्कृतिको राम्रो होइन । बोतलबन्द गुलिया पेय र पाकेटबन्द खाना खाने बानी त्याग तथा मधपान, धुम्रपान र सूतिजन्य पदार्थको सेवन लत त्यागनुपर्छ । शरीरलाई प्रकृतिको नजिक राख्ने अभ्यासको विकास गर्नुपर्छ जस्तै खाली खुट्टाले जमीन सम्पर्क गर्ने, पृथ्वीमाताले उब्जाएको अन्नको भोजन जस्ताको तस्तै धेरै संस्कार नगरि सेवन गर्ने, बिहान सूर्योदयपछि नाङ्गो शरीरमा दुई घण्टा बिहानको कलिलो घाम ताप्ने, नुहाएपछि शरीरमा तोरीको तेल मालिस गर्ने आदि आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले सुझाएका आहारविहार विधिका नियम पालना गर्नुपर्छ ।

अधारणीय वेग धारण नगरौं । धारणीय वेग धारण गरौं । अष्टमहादोषकर भावबाट बचौं । अष्टविध आहारविधि विशेषायतनका अनुशासनलाई पालन गरौं । समयको गतिलाई पछ्याउन सिकौं । ऋतुचर्या पालन गरौं । ऋतुसन्धिकाल र यमद्रष्टाकालका अनुशासनलाई पालन गरौं । मानसिक स्वास्थ्य राम्रो राख्न मन, बुद्धि, संज्ञा, ज्ञान, स्मृति, भक्ति, शील, चेष्टा र आचार विभ्रम हुनबाट बचौं र बचाऔं । व्यक्ति, परिवार, छिमेकी, समाज, राष्ट्र र विश्वस्तरमा सौमनस्यता र आत्मीयता कायम गरौं । दैनिक स्नान, सन्ध्या, जप, देवपूजन, दान, अतिथिसत्कार,

बलिवैश्वदेव आदि संस्कार गरौं । मातृदेवो भवः पितृदेवो भवः आचार्य देवो भवः अतिथि देवो भवः राष्ट्रदेवो भवः बसुधैव कुटुम्बकम् का आदर्शलाई शिरोधार्य गरौं । हिजोलाई बिसौं, भोलीलाई नसम्झिउँ, वर्तमानमा आनन्द लिने बानी बसालौं । खुशी, सुखी र आरोग्यता पूर्ण जीवनका लागि यी मन्त्र सदा पालन गर्न नचुकोँ । रोगी भैसकेपछि औषधि, अस्पताल, डाक्टर र पैसाले स्वास्थ्य खरीद गर्न सकिने चिन्तन स्थापित हुँदै गर्दा विश्वको घातक समस्या नसर्ने रोग ठूला चुनौति भएका छन् ।

"सर्वे सन्तु निरमायाः"

Author: Dr. Buddhi Prasad Paudel

References:

१. <https://www.samwadhkhabar.com/>
२. महर्षि पतञ्जली कृत योग दर्शन गीताप्रेष गोरखपुर
३. हठयोग अध्यात्मशास्त्र खण्ड १५ सनातन संस्था
४. योग साधना र योग चिकित्सा रहस्य स्वामी रामदेव
५. <https://www.facebook.com/drjagmangurung>
६. <https://www.setopati.com/blog/१७३४४०>
७. <https://ne.wikipedia.org/>
८. श्रीमद्भगवद्गीता नेपाली श्लोकार्थ सहित गीताप्रेष गोरखपुर
९. <https://www.facebook.com/buddhiprasad.paudel>
१०. Ayurveda lifestyle Teaching Capsule, Aatreya Aarogya Mandir, Kathmandu.
११. बृहतत्रयी र लघुत्रयी ग्रन्थहरु