मुक्तिको मार्ग

- स्वामी आनन्द अरुण

पतञ्जली आफ्नो योग सूत्रमा भन्छन्, 'चित्त वृत्तिको निरोध नै योग हो अर्थात मन विचारशून्य हुनु नै योग हो ।' विचारहरूको समूह मन हो । जब विचारहरूको बादल चित्तबाट हराउँछ, यस्तो अमनी अवस्थामा साधकलाई आफ्नो स्वरुपको दर्शन हुन्छ । यही स्वरुपको दर्शन नै आत्मा साक्षात्कार या समाधि हो । सबै आध्यात्मिक दर्शन तथा साधनाको अन्तिम गन्तब्य यही निर्विचार चित्तको प्राप्ति हो । तर यस्तो अमनी दशा कसरी प्राप्त गर्ने ? चित्तलाई वृत्तिहरूको विक्षेपबाट कसरी मुक्त गर्ने ? आत्मरुपान्तरण तथा साधनामा लागेका साधकहरूको लागि यो एक यक्ष प्रश्न र जटिल चुनौतीको रुपमा अनादिकाल देखि खडा छ ।
पतञ्जलीले योगदर्शनको समाधिपाद अन्तर्गत १२औं श्लोकमा यसको समाधान यसरी राखेका छन् :
'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः'
अर्थात अभ्यास र वैराग्यद्वारा चित्तवृत्तिहरूलाई निरोध गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास हो निरन्तर आन्तरिक साधना । मनुष्य जस्तो छ त्यसै हुनु एकमात्र विकल्प होइन, अरु धेरै विकल्प, स्थिति र संभावनाहरू छन् । हामी अहिले जे छौं त्यो अतितको अभ्यासले नै छौं र हाम्रो भविष्य त्यही हुनेछ जसको अभ्यास हामी अहिले गर्छौं ।

आध्यात्ममा व्यक्ति सच्चारुपले तबसम्म लाग्दैन जबसम्म उसले संसारमा ठूलो ठक्कर खाँदैन । यही ठक्कर खाएको विषादपूर्ण अवस्थामा मात्रै मानिसभित्र वैराग्यको जन्म हुन्छ । वैराग्य हो - संसारप्रति रागको अभाव । इन्द्रियहरूको सामान्य आकर्षण बाहिरको सुख प्रति हुन्छ र हामी सबै बाहिर नै सुख खोजिरहेका हुन्छौं । तर संसारको एउटा शास्वत नियम के छ भने जो व्यक्ति या वस्तुबाट हामी जति सुखको आकांक्षा गर्छौं अन्ततः त्यसबाट हामी त्यति कै दुःख पाउँछौं । सुखको खोजमा बारम्बार दुःख पाउँदा अनेक चोटि वैराग्य पनि उठ्छ । तर त्यो वैराग्यलाई स्थायी बनाउन हामी कुनै प्रयास गर्दैनौं । मन सधै झैं सुखको नयाँ कल्पनामा रमाउन थाल्छ । सामान्य जीवनमा एक पुरुषले एक स्त्रीबाट दुःख पाउनासाथै अर्की स्त्रीबाट त सुख पाइएला भन्ने आशा उसको मनमा तुरुन्तै पलाउँछ । त्यसबाट पनि विशादै हात लागे पनि मन फेरी अर्को खोजीमा लाग्न थाल्छ । मनले भन्छ - यसपालि त यसबाट दुःख पाइयो तर अब भने अर्कैबाट जरुर सुख पाउँछु । यसप्रकार बारम्बार अनुभवमाथि आशाको विजय हुन्छ । यसरी हामी सुखको आशा र दुःखको विषादपूर्ण वास्तविकताको दुष्चक्रबाट कहिल्यै बाहिरिन सक्दैनौं । मनले बारम्बार धोका खादा खादै हाम्रो जीवन समाप्त हुन्छ ।

ययातिको पुरानो कथा ।

ययाति एक सम्पन्न राजा थिए । उनका अनेक सुन्दर पत्नि र पुत्र थिए । ययाति सय वर्ष पुगेपछि उनलाई लिन काल आइपुग्यो । काल लिन आएको देखेपछि ययाति भयले काम्न थाले । काललाई उनले अनुनय विनय गर्न थाले, 'मेरो त पुरै जीवन यो राज्यको विस्तार र संरक्षण मै बित्यो । मैले राम्रोसँग जीवनलाई भोग्न पाएकै छैन । मलाई अरु बाँच्न देउ म तिमीलाई धेरै सुन, जवहरात र धन्यधान दिन्छु, तर मलाई नलैजाउ ।' मृत्युदेवले हाँस्दै भने, 'तिम्रो धन लिएर मैले के गर्नु, मेरो लोकमा त्यो चल्दैन ।

म त तिम्रो जीवन लिन आएको हुँ । तिम्रो सट्टा कोही अरु मसँग जान तयार छ भने त्यसको शेष आयु म तिमीलाई थपिदिन्छु ।' ययातिमा भिनो आशा पलायो र उनले आफ्ना सेवक, दरवारी र कुटुम्बतिर हेरे । सबैले आफ्नो दृष्टि भुकाए । ययाति छक्क परे । हिजोसम्म 'तपाईंको लागि जीवनपनि दिन तयार छु' भन्ने व्यक्तिहरू पनि साँच्चे नै मृत्यु आउँदा कोही अगाडि आउन मानेनन् । ययातिले आफ्नी महारानी र राजकुमारहरू तिर हेरे । जेठा पुत्र पच्हत्तर नाघी सकेका थिए । पिताको सेखपछि आफू राजा हुने सपना साचेका युवराज किन मर्न चाहान्थे ? यसरी कोही पनि उनलागि यमराजसँग जान मानेनन् । तर यो देखी राजाका कान्छा १६ वर्षका छोरा अगाडि आए र यमराजतिर हेर्दै भने, 'मलाई लानुस् र मेरो शेष आयु पितालाई थपिदिनुस ।' यमराजले छक्क पर्दै भने, 'तिम्रा प्रौढ दाजुहरू त मसँग जान तयार छैनन्, तिमी त कलिलै छौं तिमीले जीवन देखेका छैनौ, संसार भोगेका छैनौं, किन मर्ने इच्छा गर्छौ ?' ती राजकुमारले जवाफ दिए, 'यही देखेर त म जान तयार भएको हु, जब यतिका वर्ष भोगेर पनि मेरा पिता र दाजुहरूको भोग पुगेको छैन भने मै अरु बाँचेर के तृप्त हुन सकौला ? त्यसकारण भोगको यो कहिल्यैपनि तृप्त नहुने दौडमा लाग्नु सट्टा आफुलाई जन्म दिने पितालाई नै अतिकति भएपनि खुसी गरेर जाऊँ ।' कथा छ, यमराजले यी नवयुवकलाई साथ लगे र उनको बाँकी जीवन ययातिलाई दिए ।

थपिदिएको आयु शेष भएपछि यमराज फेरि ययातिलाई लिन आए । यमराजलाई देखी ययाति छक्क परे, 'यति छिटै फेरि लिन आएको ? मैले त केही गर्नै मौकै पाएको छैन । भोग सबै बाँकी नै छन् ।' यो बीचमा ययातिका अरु धेरै पुत्रहरू भै सकेका थिए । यमराजले फेरी त्यही कुरा भने, 'ठिक छ, तिमी आफै जान तयार छैनौ भने तिम्रो सट्टा केही मसँग जानु पर्छ ।' फेरि एक युवा पुत्र यमराजसँग जान तयार भए । सामान्यत: युवा अवस्थामा साहस र जाँगर हुन्छ र त्यसैबेला वैराग्य पनि संभव हुन्छ । तर जतिजति उमेर ढल्किदै जान्छ जीवनप्रति मोह र तृष्णा बढदै जान्छ र वैराग्य कठिन हुँदैजान्छ ।

यसप्रकार दश चोटि यो प्रकरण दोहोरियो । तापनि ययातिको वासना तृप्ति भएन, उनलाई भोग्न पुगेन । अन्त्यमा यमराजले नै भन्नुपर्‍यो, 'अब त अति भो, यतिका वर्ष मैले समय दिए अब त तपाईंको भोग तृप्त हुनुपर्ने ?' ययातिले भने, 'जति जति मैले भोग्दै आइरहेको छु, र शरीर वृद्ध हुँदै गइरहेको छ मेरा भित्री वासनाहरू त्यति त्यति नै अभ्र प्रबल र युवा भएर आइरहेका छन् ।' ययातिको यो कथा यथार्थ नहोला तर परम सत्य भने अवश्यै हो । यो हामी सबैको आत्मकथा हो । मृत्यले मौका दिए हामी सबै ययाति नै बन्छौं । यही नै हो संसारको माया ।

आश्चर्य लाग्दो कुरा त के भने सुखको यति तानाबाना बुन्दाबुन्दै दु:ख नै मात्रै हात लागेपनि मानिसमा मनको यस्तो प्रपंचप्रति कहिल्यै संशय जाग्दैन । जसले मनको यो प्रपंच देख्न थाल्छ, उसको जीवनमा वैराग्यको उदय हुन्छ । वैराग्यको निरन्तर चिन्तन, मनन र त्यस अनुरुपको सतत् अभ्यास नै मुक्तिको मार्ग हो ।

osho@tapoban.com