

योग

-बुद्धिसागर पराजुली

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (पातञ्जल योगसूत्र २)” विषयवासनामा दौड्न चाहने चित्तवृत्तिलाई रोक्नु योग हो भन्ने योगसूत्रको भनाई छ। कोषकार भन्दछन् “योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु” अर्थात् कवच, समाधि उपाय, ध्यान, समागम एवं युक्ति यति अर्थमा योगशब्दको प्रयोग हुन्छ। ध्यान एक प्रकारको चित्तवृत्तिको निरोध हो। प्रकृत योगको उपयुक्त परिभाषा देवीभागवतमा आउँछ—

“न योगो नभसः पृष्ठे न भूमौ न रसातले
एक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः”

योग आकाशमा छैन, घरातलमा छैन र रसातलमा पनि छैन। अर्थात् त्यहाँ खोजेर पाइन्न। योग भनेको के हो भने जीवात्मा र परमात्माको पृथक् पृथक् अस्तित्व नरही एकस्वरूप हुनु योग हो। जीव र आत्माको अभेद विषयक चित्तवृत्तिलाई योगशास्त्रका विद्वान्हरूले “योग” भन्ने संज्ञा दिएका छन्। यसै योगबाट अद्वैत ब्रह्मको साक्षात् अनुभव हुन्छ। अतएव “अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्” भनेर योगी याज्ञवल्क्यले आफ्नु स्मृतिमा उल्लेख गरेका हुन्। यो कुरा तपस्वी महापुरुषहरूले आरण्यक उपनिषद्हरूको रहस्यहरूको चिन्तनबाट संपन्न गरेका हुन्छन्। यदि त्यसै सरल मार्गबाट हुन सकेन भने योगको अर्को मार्ग अपनाउनुपर्दछ। किनभने जीव र आत्माको अभेदविषयक चित्तवृत्तिको सिद्धि सहज कुरा होइन, चरम एवं परम पुरुषार्थ हो र महान् उपलब्धि हो। ठूला ठूला उपलब्धिहरू त्यसै अनायासमा हस्तगत हुँदैनन्, त्यसका लागि परिश्रम गर्नुपर्छ, ठूलो बल एवं पौरुष लाग्नुपर्छ। ठूला काममा विघ्नबाधाहरू पनि धेरै नै हुन्छन्, विघ्नबाधाहरूबाट सावधान रहनुपर्दछ। त्यसै कारणले योगमा पर्न आउने प्रसुख विघ्नहरूबाट बच्नुपर्छ भन्ने शास्त्रकारहरूको संमति छ।

“तत्प्रत्यूहाः षडाख्याता योगविघ्नकरानघ
कामक्रोधौ लोभमोहौ मदमात्सर्यसंज्ञकौ।”

योगमा काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य नाम भएका छ प्रकारका विघ्न छन्। जबसम यी पूर्वोक्त छ विघ्नउपर विजय प्राप्त गर्न सकिन्न तबसम योगसिद्धि हुन सक्दैन। तसर्थ कसरी योगमा विघ्न निवारण गर्ने भन्ने बारेमा शास्त्रकारहरूको उपदेश छ,

“योगाङ्गैरेव तान् भित्वा योगिनो योगमाप्नुयुः”।

योगका अङ्गहरूद्वारा योगका विघ्नहरूलाई हटाएर योगीहरूले योगप्राप्ति गर्छन्। योगका अङ्ग कति छन् र के हुन् यस विषयमा पनि लेखिएको छ—

“यमनियममासनप्राणायामौ ततः परम् ।
प्रत्याहारं धारणाख्यं ध्यानं सार्धं समाधिना ।
अष्टाङ्गान्याहुरेतानि योगिनां योगसाधने ॥”

यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि यी ८ आठ योगसाधन गर्ने योगीहरूका लागि अष्टाङ्ग योग हुन्। यिनकै सहायताबाट योगीहरूले योगसिद्धि गर्न सक्छन्।

यम

यम १० छन्, जसका नाउँ यस प्रकार छन्—अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी नगर्नु), ब्रह्मचर्य, दया, ऋजुता (सादगी), क्षमा, धैर्य, मिताहार (हित परिमित भोजन), र शौच (शारीरिक र मानसिक शुद्धि)।

नियम

नियम १० छन्, जसका नाउँ यस प्रकार छन्—तपस्या, संतोष, आस्तिक्य, धान, देवतापूजा, वेदान्तसिद्धान्तश्रवण, अकर्तव्य प्रति लज्जा, सत्कर्म र सत् शास्त्रउपर मनन, जप तथा होम ।

आसन

आसनहरूको संख्या धेरै छ तापनि मुख्य आसन ५ छन्, जसका नाउँ यस प्रकार छन्—पद्मासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, वज्रासन र वीरासन । आसन भनेको त्यो हो जसबाट बसाइमा आराम र स्थिरता होस् ।

प्राणायाम

आसनसिद्ध भएपछि प्राणायाम नामक चौथो योग प्रक्रियामा अधिकार आउँछ । शास्त्रोक्त रीतिबमोजिम श्वास प्रश्वासको स्वाभाविक गति रोकी प्राणवायुलाई निश्चित समयसम्म रोकिराख्ने कामलाई प्राणायाम भन्दछन् । योगशास्त्र, पुराण, तन्त्र अथवा संहिताग्रन्थहरूमा प्राणायामको प्रक्रिया साधारणतया जहांतहीं सामानै छ, केही नगण्य क्रिया र संख्यामा मात्र भेद छ । प्राणायाम गर्ने रीति, स्थिर एवं सुखकारी आसनमा मेरुदण्ड सीधा गरी बस्नु । इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा तीन नाडीको परिज्ञान गर्नु । इडा नाडी त्यसलाई भन्दछन् जुन नाडीको धारा खुलेमा बायाँ नाकबाट श्वास प्रश्वास बहन्छ, तसर्थ बायाँ नाकको श्वासनली इडा हो । पिङ्गला नाडी त्यसलाई भन्दछन् जुन नाडीको धारा खुलेमा दायाँ नाकबाट श्वास प्रश्वास बहन्छ, तसर्थ दायाँ नाकको श्वासनली पिङ्गला हो । गङ्गा यमुनाको बीचमा रहेकी सरस्वती नदी जस्तै इडा, पिङ्गला र नाडीका बीच रहने नाडीलाई सुषुम्णा नाडी भन्दछन् । प्राणायाम गर्ने प्रकार यस्तो छ । दाहिने हातको बूढीऔलाले दाहिने नाकको पोरा बिस्तारै अंठयाउनु त्यसबाट श्वास भित्र जान र बाहिर निस्कन समेत नपाओस्, यसरी पिङ्गला नाडीलाई बन्द गरी इडा नाडीद्वारा वाह्य विशुद्ध वायुलाई फोक्सो (फुस फुस पादैँ) भित्र पुऱ्याउने क्रियालाई पूरक भन्दछन् । यसरी फोक्सोभित्र भरिएको वायुलाई दुबै नाडी बन्द गरी निर्दिष्ट समयसम्म त्यहीं रोकिराख्ने क्रियालाई कुम्भक भन्दछन् र यसरी रोकिराखेको वायुलाई दायाँहातको साँहिलीऔलाले इडा नाडीलाई दबाई पिङ्गलाबाट ठूढीऔला झिकी पिङ्गला नाडीद्वारा बिस्तारै

बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई रेचक भन्दछन् । यसरी रेचकलाई वाह्यवृत्ति, पूरकलाई आभ्यन्तर वृत्ति र कुम्भकलाई स्तम्भवृत्ति भनी प्राणायाम ३ प्रकारको भन्दछन् । दाहिने नाडी पिङ्गला, त्यसको देवता सूर्य र योनि पितृयोनि हो । बायाँ नाडी इडा, त्यसको देवता चन्द्रमा र योनि देवयोनि हो । बीचको नाडी सुषुम्णा, देवता ब्रह्मा । वाम नाडीबाट वायु बाहिर निकाल्नु रेचक, दक्ष-नाडीबाट भित्र वायु भर्नु पूरक र भरिएकोलाई नछाडी रोकीराख्नु कुम्भक हो । यसरी महर्षि पतञ्जलिले रेचक, पूरक, कुम्भकको क्रमशः उल्लेख गरेका छन् । महर्षि याज्ञवल्क्यले पूरक, कुम्भक, रेचकको क्रम उल्लेख गरेका छन् । १६ बार प्रणव पढ्दै पूरक गर्नु । ६४ बार प्रणव पढ्दै कुम्भक गर्नु । ३२ बार प्रणव पढ्दै रेचक गर्नु । यो महर्षि वसिष्ठको मत हो । पूरक, कुम्भक, रेचक यी तीनैमा १२ प्रणव हुनु निम्न, २४ प्रणव मध्यम र ३६ प्रणव हुनु उत्तम प्राणायाम हो भन्ने योगी याज्ञवल्क्यको मत छ । विनाजपध्यानको प्राणायाम अगर्भ र जपध्यानसहितको प्राणायाम सगर्भ हो । प्राणायामको क्रमिक अभ्यासमा पसीना आउनु असल होइन । कम्प हुनु मध्यम हो । भूमित्याग हुनु उत्तम हो । प्राणायामको उत्तम गुण प्राप्ति नभएसम्म अर्थात् आसनबाट भूमि छाडी माथि नउठ्नुजेलसम्म प्राणायामको अभ्यास गरिरहनुपर्छ ।

प्रत्याहार

हरएक विषयमा निरङ्कुश भएर दौडने इन्द्रियहरूलाई विषयबाट जबर्जस्तीका साथ प्रत्यावर्तन गर्ने कामलाई प्रत्याहार भन्दछन् ।

“इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निरर्गलम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारोऽभिधीयते ॥

धारणा

गोडाका बूढीऔलामा, गोलीगाँठामा, घुंडामा, तिघामा, मूलाधारमा, लिङ्गमा, नाभिमा, हृदयमा, कण्ठमा, किल्किलेमा, नाकमा, भूमध्यमा, शिरमा, ब्रह्मरन्ध्रमा र द्वादशान्त स्थानमा विधिपूर्वक प्राणवायुलाई रोकिराख्ने प्रक्रियालाई धारणा भन्दछन् ।

ध्यान

आत्मोन्मुख तथा सावधान अन्तःकरणद्वारा आत्मामा अभीष्ट देवताको चिन्तन गर्ने प्रक्रियालाई ध्यान भन्दछन् ।

समाधि

जीवात्मा र परमात्माको एकत्व भावना हुनालाई समाधि भन्दछन् ।

महर्षि पतञ्जलिले योगसूत्रमा अष्टाङ्ग योगका लक्षण सूत्रहरू निम्न लिखितानुसार रचना गरेका छन् ।

“यम—नियमासन—प्राणायाम—प्रत्याहार—धारणा—ध्यान—समाधयोऽष्टावङ्गानि” (योगसूत्र—साधन पाद २९)

- १ “तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः” (यो.सू.सा. ३०)
- २ “शौच—संतोष—तपः—स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः” (यो. सू. सा. ३२)
- ३ “स्थिरमुखमासनम्” (यो. सू. सा. ४६)
- ४ “तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः” (यो. सू. सा. ४९)
- ५ “स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः” (यो. सू. सा. ५४)
- ६ “देशबन्धश्चित्तस्य धारणा” (यो. सू. विभूतिपाद. १)
- ७ “तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्” (यो. सू. वि. पा. २)
- ८ “तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः” (यो. सू. वि. पा. ३)

अर्थात् अहिंसा सत्य, अस्तेय (चोरी नगर्नु), ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह (संग्रह नगर्नु), यी ५ यम हुन् । शौचाचार, संतोष, तप, स्वाध्याय (शास्त्राध्ययन), ईश्वरप्रणिधान (ईश्वरको पूजा र कर्मको फल, ईश्वरमा अर्पण गर्नु) यी ५ नियम हुन् । जसरी बस्दा आराम र स्थिरता हुन्छ

न्यो आसन हो ।

आसन स्थिर र आरामको भएपछि श्वासप्रश्वासको गतिविच्छेदरूपी प्राणायाम सुकर हुन सक्छ । आफ्नापना विषयका साथ संप्रयोग नभएका वेलामा इन्द्रियहरूको ध्यानमा जो चित्ताकारता हुन्छ त्यो प्रत्याहार हो, अर्थात् इन्द्रियनिरोध प्रत्याहार हो । जुन हृदयकमल आदि स्थानमा ध्येयको चिन्तन गर्नु छ त्यही चित्तको एकाग्रता हुनालाई धारणा भन्दछन् । हृदयकमल आदि स्थानमा अरु कुनै प्रकारको चित्तवृत्तिको प्रवाह न भई चतुर्भुजादि ध्येयाकारको वृत्ति प्रवाह हुनु ध्यान हो । त्यही ध्यान जब ध्येय अर्थ मात्रको ग्रहीता हुन्छ; ध्याता, ध्यान, ध्येयको विभाग गरिरहंदैन भने समाधि भनिन्छ । यसरी सूत्रमा संक्षिप्त रहेका योगाङ्गहरूलाई पुराण, संहिता तथा आगम-हरूमा विस्तृत रूपमा प्रदर्शन गरिन्छ । यो भयो अष्टाङ्ग योगको कुरा । अब केही मन्त्रयोगको पनि परिचय गरौं ।

मन्त्रयोग

पिण्ड र ब्रह्माण्डको एकता छ, तसर्थ पञ्चभूतात्मक शरीर नै विश्व हो । जुन शरीर चन्द्र, सूर्य र अग्निका तेजले युक्त भएको छ र जीव र ब्रह्मका एकताका निमित्त अत्यन्त उपयुक्त मानिएको छ । यस शरीरमा साढेतीन कोटी नाडी छन्, त्यस मध्ये १० नाडी मुख्य छन्, ती १० मध्ये पनि तीन नाडी ज्यादा प्रमुख छन् । जसको नाउं इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा भनेर उल्लेख गरिसकियो । इडा नाडी बायां, सुषुम्णा नाडी बीचको हो । सुषुम्णाका बीचमा इच्छा, ज्ञान, क्रियात्मक चित्रा नाडी छ । त्यस नाडीका बीचमा स्वयंभू लिङ्ग छ र त्यसमाथि माया-बीज रहेको छ । त्यसमाथि रातो बत्तीको शिखा समान कुण्डलिनी छ, जुन कुण्डलिनी महादेवी महामायाको अभिन्न मूर्ति हो । यसै कुण्डलिनीलाई जागरित गराउनु, माथि चढाउंदै लानु, माथिबाट फर्काएर आफ्ना स्थानमा राख्नु इत्यादि प्रक्रिया यस मन्त्रयोगका मुख्य मुख्य कृत्यहरू हुन् । साधनामा लवलीन भएका योगीहरूले कुण्डलिनीको जागरण गर्न विभिन्न प्रकारका मार्गहरू अपनाएका छन् । कोही शक्तिको उपासना, कोही शिवको उपासना, कोही गणेशको उपासना, कोही सूर्यको उपासना, कोही विष्णुको उपासनाका अङ्गमा र कोही अर्हत्को र कोही बौद्धको उपासनाका अङ्गमा कुण्डलिनीको जागरण आदि प्रक्रियामा छन् । मार्ग जुन-सुकै होस् तर सबैको लक्ष्य समाधिसिद्धि नै प्रमुख हो ।

पूर्वोक्त कुण्डलिनीको स्थान मूलाधार मानिएको छ । मूलाधार गुदद्वारको र मेढ्रको बीचमा पदंछ । त्यहाँ चार दल भएको कमल रहन्छ भनी मानिएको छ । त्यसैका मूल स्थानमा साढे तीन फन्का गुंडुल्किएको सर्प जस्तो सुप्तावस्थामा रहेको, श्यामवर्णको, सूक्ष्मरूपको, कमलको नालको तन्तु झैं मसिनो, बिजुली चम्के जस्तो, मूलाधार-देखि ब्रह्मरन्ध्रसम्म प्रकाशित भएको, आफ्नो तेजःपुञ्जले जगतलाई श्यामवर्णको गराउने क्षमता भएको, त्यो कुण्डलिनीलाई जागरित गराई उठाई सुषुम्णामार्गद्वारा माथि चढाई क्रमशः षट्चक्रको भेदन गरी ब्रह्मरन्ध्रमा पुऱ्याउनु । त्यहाँ पुऱ्याएपछि त्यहाँ रहेका परमशिवका साथ सामरस्य गराउनु । सामरस्यजन्य सुधाधाराद्वारा षट्चक्रका सबै देवताहरूलाई तृप्त गराउनु र पुनः कुण्डलिनीलाई माथिदेखि चक्रभेदन गराउँदै मूलाधारमा नै पुऱ्याउनु र पूर्ववत् सार्धत्रिवलयाकारमा गुंडुल्किएको सर्प झैं सुप्त गराई राख्नु इत्यादि मन्त्रयोगका प्रक्रिया छन् । चक्रहरू यस प्रकार छन् ।

आधारचक्रहरू

मूलाधार

स्थान—गुदद्वार, चतुर्दलकमल, व. श. ष. स. चार अक्षर अरुण वर्ण गणेश देवता, बज्रवैरोचनी शक्ति,भैरव त्रिकोण यन्त्र । पृथ्वी तत्व ।

स्वाधिष्ठान

स्थान—लिङ्गमूल, षड्दलकमल, व भ म य र ल अक्षर, रक्तवर्ण, ब्रह्मदेवता, शक्तिभैरव, षट्कोणयन्त्र, जलतत्व ।

मणिपूर

स्थान—नाभि, दशदलकमल, ड ढ ण त थ द ध न प फ अक्षर, विष्णुदेवता, इन्द्रनीलवर्ण, तैजसत्त्व, शक्तिभैरव ।

अनाहत

स्थान—हृदय, द्वादशदल कमल, क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ १२ अक्षर, स्फटिकवर्ण, शिवदेवता,

वायुतत्व, शक्तिभैरव ।

विशुद्ध

स्थान—कण्ठ, षोडशदलकमल, अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः १६ अक्षर, धूम्रवर्ण, जीवदेवता ।

आज्ञाचक्र

स्थान—भ्रूमध्य, द्विदलकमल, ह क्ष र अक्षर, श्वेतवर्ण, गुरुदेवता, मनस्तत्व ।

ब्रह्मरन्ध्र

स्थान—शिर, सहस्रदलकमल, सबै अक्षर, रक्तकेसर नानावर्ण, परमात्मा देवता ।

षट्चक्रको आम्नायक्रम तल लेखेअनुसार छ

- १ अधराम्नाय— मूलाधार गणपति, शाकिनी, वर्णमातृका व-स, अस्थिधातु, गुह्य स्थान, शब्दयोगसिद्धि ।
- २ पूर्वाम्नाय— स्वाधिष्ठान, ब्रह्मा, काकिनी, वर्णमातृका ब-ल, मेदधातु, लिङ्गमूल, मन्त्रयोगसिद्धि ।
- ३ दक्षिणाम्नाय— मणिपूर, विष्णु, लाकिनी, वर्णमातृका ड-फ, मांसधातु, नाभिस्थान, भक्तियोगसिद्धि ।
- ४ पश्चिमा्नाय— अनाहत, शिव, राकिनी, वर्णमातृका क-ठ, असृग्धातु, हृदयस्थान, कर्मयोगसिद्धि ।
- ५ उत्तराम्नाय— विशुद्ध, जीवात्मा, ज्ञानयोगसिद्धि ।
- ६ ऊर्ध्वाम्नाय— आज्ञाचक्र, परमात्मा वा गुरु हाकिनी, वर्णमातृका ह-क्ष, मज्जा-धातु, भ्रूमध्यस्थान, मोक्षयोगसिद्धि ।

ाल

ऊ
वर्ण,

वैत-

केसर

छ

र्णमा-
स्थान,

र्णमा-
ङ्गमूल,

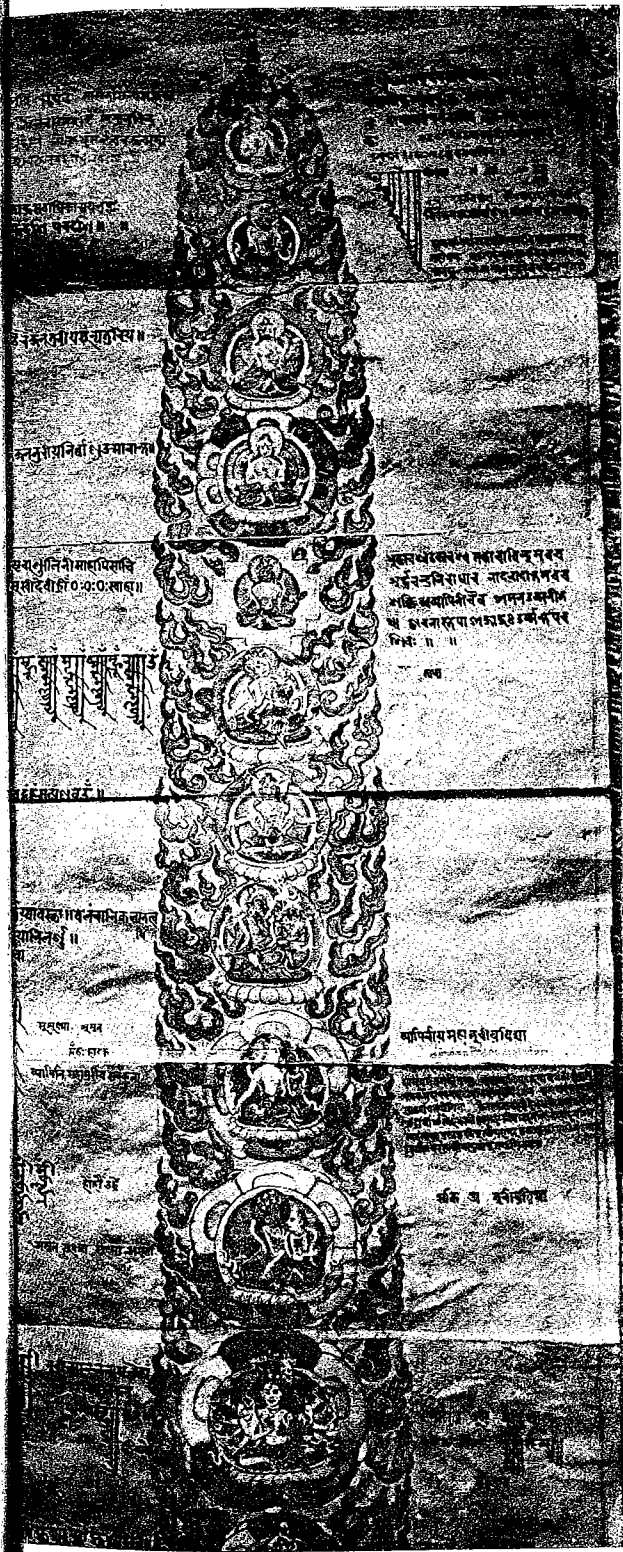
मातृका
ान,

मातृका
कर्म-

द्वि ।

गुरु
मज्जा-

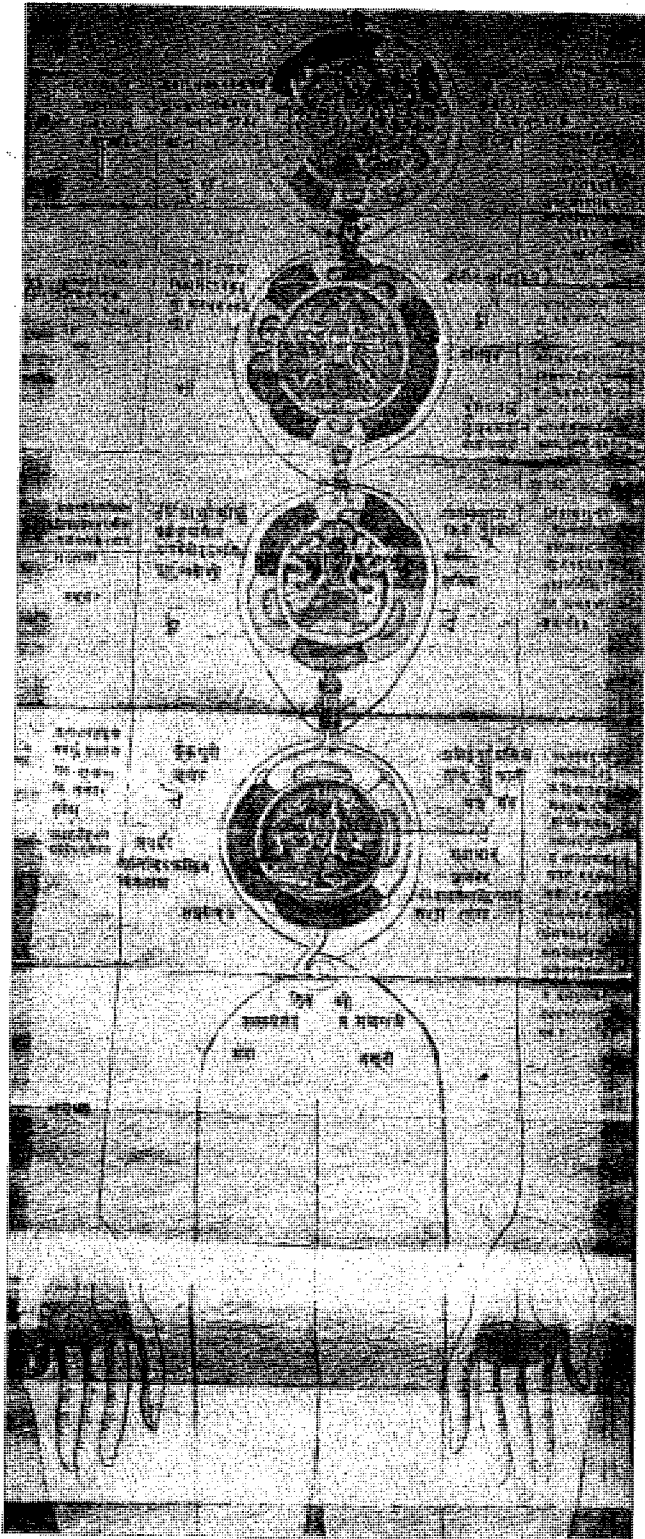
सेद्धि ।



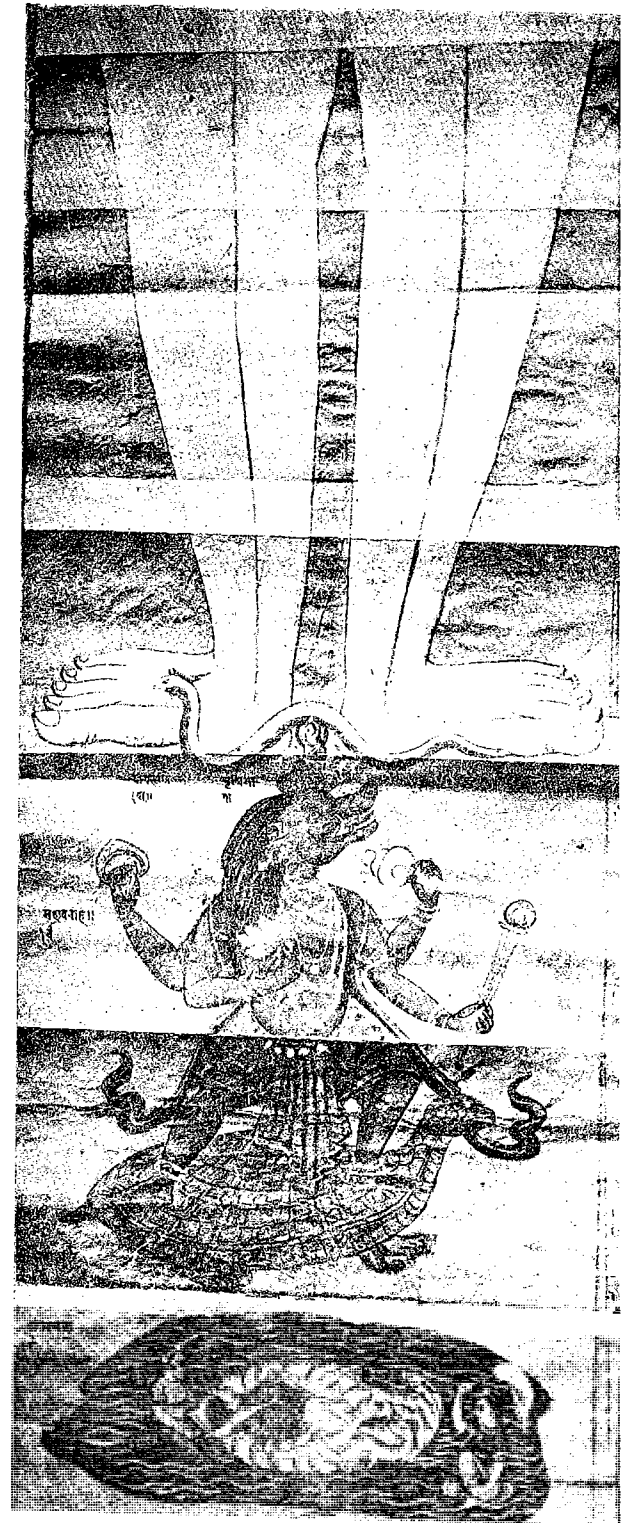
क. चक्रनिरूपण पृष्ठ-२५
A. Chakranirupana



ख. चक्रनिरूपण पृष्ठ-२५
B. Chakranirupana

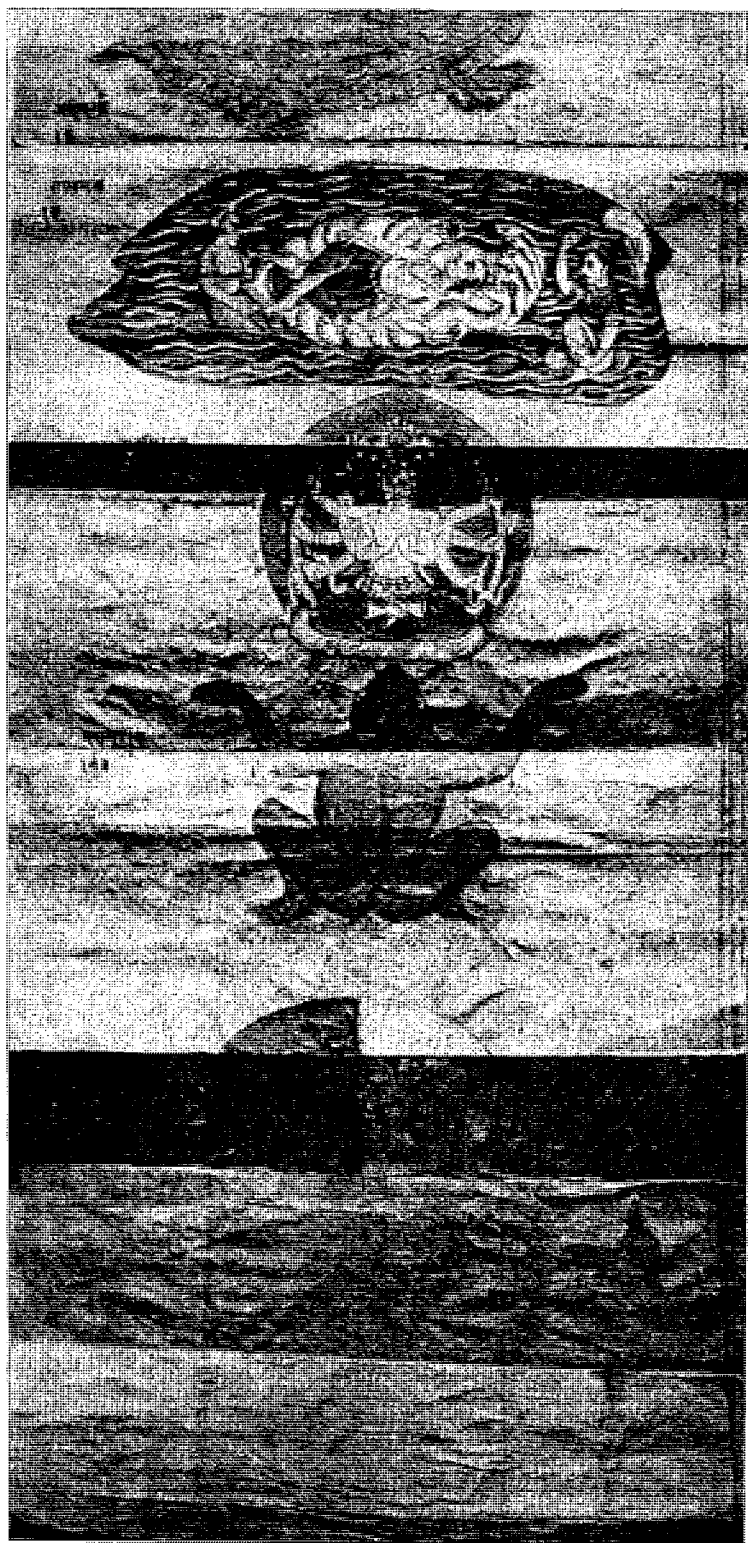


क. चक्रनिरूपण । पृष्ठ-२५
A. Chakranirupana



ख. चक्रनिरूपण । पृष्ठ-२५
B. Chakranirupana

See Page 25



चक्रनिरूपण । पृष्ठ-२५
Chakranirupana. See Page-25

यसरी श्रीविद्याको उपासनामा आम्नाय, चक्रस्थान, देवता, योगिनी, धातु, मातृका र सिद्धिको क्रमिक तार-तम्य छ । श्रीविद्या योगसाधनाको प्रबल सोपान हो । प्रस्तुत चित्र यही श्रीविद्याका क्रमको एक तालिका हो १।

कुण्डलिनी जागरण

कुण्डलिनी उत्थापन गर्ने बारे केही संक्षेपमा उल्लेख गरिसकियो । पुनः तत्सम्बन्धी केही स्पष्टीकरण यहाँ प्रस्तुत गरिन्छ । प्रथमतः पूरक योगद्वारा मूलाधारमा मनलाई आयुक्त गराउनु । पूरित वायुका सहाराले लिग एवं गुदद्वारका बीचमा रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई संकुचित गराई पुनः प्रबोधित गराउनु । त्यसपछि सुषुम्णाका भित्रको चित्रानाडीभित्र रहेको इच्छा, ज्ञान एवं क्रियात्मक, कोटी सूर्यसमान श्वयम्भूर्लिंगको र क्रमशः पूर्वोक्त षट्चक्रको समेत भेदन गराउँदै जागरित कुण्डलिनीलाई उठाउँदै सहस्रदल कमलकर्णिकाका बीचको विन्दुस्थानमा पुऱ्याउनु । त्यहाँ त्यस विन्दुमा रहेका परम विकाश परम शिवका साथ कुण्डलिनीलाई सामर-स्याविस्थामा आनन्दित गराउनु र परम शिवका साथ ती कुण्डलिनीलाई तन्मय भै एकरूप भएको चिन्तन गर्नु । अनि त्यस अपूर्व आनन्द अवस्थामा मग्न भएका शिवशक्तिका संगमबाट पलेको लाहा जस्तो अमृत प्रवाहित हुन्छ, त्यो अमृतधाराद्वारा मायानामिका याग-सिद्धिदायी कुण्डलिनीलाई तृप्त गराउनु र पूर्वोक्त षट्चक्रका देवता, देवी, भैरव सबैलाई समेत सो अमृत-धाराद्वारा तृप्त पारी क्रमशः माथिबाट बिस्तारै कुण्डलिनीलाई ओरालेर मूलाधारमा पुऱ्याई आफ्ना स्थानमा

विराजमान गराउनु । यस प्रकार प्रतिदिन अभ्यास गरेमा मन्त्रदोष सबै हट्छन् र सबै मन्त्रहरू सिद्ध हुन्छन् । यसरी मन्त्रयोग साधना गर्न सकेका खण्डमा जरामरण आदि दुःखमय सांसारिक बन्धनबाट मुक्ति (छुटकारा) मिल्दछ । आराध्य देवतामा रहेका जति गुण छन् ती सबै साधकमा प्रस्फुटित हुन जान्छन् । यस-लाई वायु (प्राण) धारणयोग भन्दछन् । दिग्, देश, कालसमेतबाट परिच्छिन्न हुन नसक्ने इष्टदेवताविशेषमा चित्तलाई निरन्तर स्थिर पारी जीव र ब्रह्मको तादात्म्य भावना गरिरहन सकेमा जीव अवश्यमेव ब्रह्ममय तुरुन्तै हुनजान्छ केही संशय छैन । यदि चित्तमा केही मल छ र चाँडै सिद्धि हुन सकेन भने स्वेष्ट देवताका परम सुन्दर हस्तपादादि अङ्ग प्रत्यङ्गहल्मा चित्त-स्थापना गर्दै जानु र चित्तशुद्धि भैसकेपछि पूर्णशरीरको ध्यानमा चित्तलाई स्थिर गराउनु । जहाँसम्म संविदाकारमय देवतामा मन विलीन हुँदैन, त्यहाँसम्म इष्ट मन्त्रको जप इत्यादि अभ्यास गर्दैरहनु । यस प्रकारको मन्त्राभ्यास र पूर्वोक्त योगद्वारा ज्ञेय वस्तुको ज्ञान हुन्छ । तसर्थ विनायोग मन्त्रसिद्धि हुन्न र विनामन्त्र योगसिद्धि पनि हुँदैन । मन्त्र र योग दुबैको अभ्यासबाट मात्र ब्रह्मत्वसिद्धि हुन्छ । जस्तै अंधारो घरभित्रको कुरा बत्तीको प्रकाश भयो भने प्रत्यक्ष हुन्छ, त्यस्तै मायाले छोपिएको आत्मा मन्त्रयोगबाट प्रत्यक्ष हुन सक्दछ । तर यो योग गुरुको अनुसार गर्नुपर्छ । विना-गुरु कोटी कोटी ग्रन्थको अध्ययन गरेर पनि सिद्ध हुन सक्दैन । यसै योगका सहाराले योगिराज मत्स्येन्द्र, गोर-खनाथ आदि सिद्धहरू अलौकिक सिद्ध मानिएका छन् । हाम्रो नेपाल यस योगको अपूर्व स्थान हो । यसको खोज हुनु परम आवश्यक छ ।

