



वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गको अवधारणा र उपयोगिता

जनार्दन घिमिरे

शिक्षाशास्त्र केन्द्रीय विभाग, त्रिवि, काठमाडौं
Corresponding author: janardanghimire06@gmail.com

Received date: 28 May 2023 –Accepted date: 22 Sept. 2024

लेखसार

वेदान्त दर्शनमा उल्लेख भएको निदिध्यासन र यसका अङ्गहरूको अवधारणा स्पष्ट पार्ने ध्येयमा यो लेख केन्द्रित छ। यसमा निदिध्यासनका अङ्गहरूको सरल व्याख्या गरी तिनको शैक्षणिक तथा सामाजिक उपादेयता प्रस्तुत गरिएको छ। यस लेखमा शास्त्रहरूको व्याख्या गर्ने नौ चरणीय विधि र हर्मेन्युटिक्स विधिको प्रयोग गरी सूचना सङ्कलन र सङ्कलित सूचनाहरूको सत्यापन गरी व्याख्या एवम् विश्लेषण गरिएको छ। श्रवण र मननका आधारमा ज्ञानको गहिराइसहित व्यावहारिक प्रयोग गर्ने प्रक्रिया नै निदिध्यासन हो। निदिध्यासनका पन्ध्रवटा अङ्गहरू : यम, नियम, त्याग, मौन, देश, काल, आशन, मूलबन्ध, देहसम्य, दृष्टिको स्थिति, प्राणसंयम, प्रत्याहार, आत्मध्यान र समाधि हुन्। यमअन्तर्गत सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह गरी पाँचवटा उपअङ्गहरू छन्। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान नियमका उपअङ्गहरू हुन्। निदिध्यासनका यी सबै अङ्गहरू ब्रह्मज्ञानका लागि प्रस्तुत गरिएका भए पनि वर्तमान शिक्षा प्रणाली र सामाजिक जीवनमा समेत उपयोगी र सान्दर्भिक देखिन्छन्। यस्ता उपयोगी ज्ञानहरू वैदिक चिन्तन परम्परामा भए पनि त्यसबाट यथोचित लाभ लिन सकिएको छैन। आफ्नै नाभिबाट निस्किएको वासनाको स्रोत खोज्दै दौडिएको कस्तुरी मृगभैँ हामी पनि ज्ञानको खोजीमा पश्चिम दिशातर्फ भौतारिएका छौं। प्राज्ञिक निकायहरूले यस विषयमा चासो राखी वैदिक ज्ञान विज्ञानको खोज अनुसन्धानमा विशेष जोड दिनु अपेक्षित छ।

शब्दकुञ्जी : शिक्षण विधिशास्त्र, निदिध्यासन, निदिध्यासनका अङ्गहरू, वेदान्त दर्शन, शैक्षिक-सामाजिक उपयोगिता

परिचय

हाम्रो समाजमा वैदिक दर्शनहरूलाई आदर्श मान्ने र नमान्ने दुबै किसिमका व्यक्ति तथा समूहहरू छन् । कोही यसको अन्ध समर्थक छन् भने कोही घोर आलोचक पनि छन् । कोही कोहीले अनौपचारिक गफ वा भाषणको सन्दर्भमा कतिपय वैदिक ग्रन्थहरूलाई पुरातनवादी, अवैज्ञानिक तथा अप्रायोगिक विषयवस्तुका रूपमा अर्थ्याएको पनि पाइन्छ । यसको सत्यतासम्बन्धी खोज गर्न जरूरी छ । अनौपचारिक सामाजिक सञ्जालहरूमा कतिपय सूचनाहरूले वैदिक ग्रन्थलाई ब्राह्मणले आफ्नो स्वार्थ रक्षाका लागि तयार गरेका हुन् भन्ने सङ्कुचित भाष्यहरू पनि निर्माण र प्रसारण गरिरहेका छन् । वैदिक ग्रन्थहरू नै सामाजिक विभेदका कारक मान्दै समाजको विकास र रूपान्तरणमा तिनको योगदान छैन भन्ने मत पनि व्याप्त छ । अर्कोतिर वैदिक ग्रन्थहरू समाजको सुव्यवस्थाका लागि ज्यादै उपयोगी छन् भन्ने भाष्यहरू पनि उत्तिकै सघन रूपमा देखिएको पाइन्छ ।

धार्मिक-राजनैतिक स्वार्थमा आधारित बुझाइका कारण वैदिक ज्ञान मूल प्रवाहमा प्रसारित हुन सकेको छैन । यस्तो अवस्थामा वैदिक ज्ञानको वास्तविकता तथा समाजको बुझाइबिचको सम्बन्ध पर्गेल्लु सचेत अध्येताको कर्म ठानेर वैदिक साहित्यतर्फ उत्प्रेरित भई प्रस्तुत लेख तयार पारिएको हो । वैदिक ज्ञानसम्बन्धी अध्ययनबाट उपर्युक्त भाष्यहरू सही वा मिथ्या हुन भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ । हालसम्मको वैदिक ग्रन्थहरूको समग्र अध्ययनले वैदिक ग्रन्थहरूमा व्यवहारिक ज्ञानविज्ञानसँग सम्बन्धित व्यापक विषयवस्तुहरू भएको अनुभव हुन्छ, तर ती ग्रन्थहरूमा शिक्षासँग सम्बन्धित ज्ञानको उपलब्धता र त्यसको सन्दर्भिकता के छ भन्ने कुरा खोजको विषय हो ।

वैदिक दर्शनान्तर्गतको उपनिषदलाई शैक्षिक दर्शन मानिन्छ । घिमिरे र कोइराला (२०७८) द्वारा लिखित “उपनिषद् त्रि आयामिक चिन्तन अनुसन्धानात्मक विश्लेषण” कृतिमा पनि उक्त कुराको पुष्टि गर्छ । उपनिषदहरूले “श्रवण, मनन र निदिध्यासन” लाई सिकाइको मुख्य विधिको रूपमा चर्चा गरेको पाइन्छ, तर प्राज्ञहरू र प्राज्ञिक निकायहरूले यस्ता विषयहरूमा खासै चासो नदिएको देखिन्छ । घिमिरे (२०२३) द्वारा “वैदिक शिक्षण विधि: श्रवण, मनन र निदिध्यासन र वर्तमान शिक्षा प्रणालीमा उपादेयता” शीर्षकमा लेखिएको अनुसन्धानात्मक लेखले यी विधिहरूको शैक्षणिक उपादेयता खोज्ने प्रयास गरिएको छ । उक्त लेखमा श्रवण र मननका अङ्गहरूको व्याख्या गरिएको छ, तर निदिध्यासनका अङ्गहरूको विश्लेषण अधुरो रहेको छ । यस लेखको उद्देश्य यो रिक्तता पूर्ति गर्नु रहेको छ ।

यस लेखको मुख्य उद्देश्य निदिध्यासनका अङ्गहरूको बोधगम्य व्याख्या गर्दै ती अङ्गहरूको शैक्षिक र सामाजिक उपयोगिताको खोजी गर्नु हो । यो अध्ययन तथा लेखन कार्य निदिध्यासन के हो, त्यसका अङ्गहरूका आधारभूत मान्यता के हुन र उक्त अङ्गहरूको शैक्षणिक एवम् सामाजिक उपयोगिता के हुन भन्ने जस्ता प्रश्नमा आधारित छ ।

अध्ययन विधि

यो लेख वैदिक साहित्यहरूको अनुसन्धान गर्ने “नौ चरणीय पढाइ विधि” (पहिलो अवलोकनीय पढाइ, दोस्रो सतही बुझाइको पढाइ, तेस्रो अपेक्षित पढाइ, चौथो सूचना निर्माणका लागि पढाइ, पाँचौं सूचना वर्गीकरणका लागि पढाइ, छैटौं उप शीर्षकहरू पहिचानका लागि पढाइ, सातौं सूचना एकिकरणका लागि पढाइ, आठौं- अर्थ निर्माण र व्याख्याका लागि पढाइ, र नवौं अन्तरसम्बन्धको व्याख्याका लागि पढाइ) (घिमिरे, सन् २०१७) र पश्चिमा प्राज्ञिक दुनियाँमा शास्त्रहरूको व्याख्या गर्ने हर्मेन्यूटिक्स (ओलिभर, १९८३; भिडरा र क्विरोज, २०१७) विधिहरूमा आधारित भई तयार गरिएको छ। रुक्मणी (२००८) को विचारमा वैदिक ग्रन्थहरूको अध्ययनमा हर्मेन्यूटिक्स सन्दर्भिक छ। लेख तयार गर्नका लागि खास गरी उपनिषदहरू, शङ्कराचार्यद्वारा रचित अपरोक्षानुभूति र विवेक चूडामणि नामक ग्रन्थहरू र पतञ्जलीको योग सूत्रलगायतका ग्रन्थहरूका नेपाली, हिन्दी र अंग्रेजी अनुवादहरूको अध्ययन गरी सूचनाहरू टिपोट गरियो। टिपोट गरिएका सूचनाहरूलाई पुनः स्रोत ग्रन्थहरूको भाव अनुसार भएनभएको सुनिश्चित गरियो। सूचनाको स्वरूप र अनुसन्धान प्रश्नहरूलाई आधार मानी ती सूचनाहरूलाई विभिन्न शीर्षक-उपशीर्षकमा वर्गीकरण गरियो। त्यसपछि उपयुक्त शीर्षकअनुसार सैद्धान्तिक मान्यता तथा आफ्नो बुझाइका आधारमा सूचनाहरूको विश्लेषण गरियो। मुद्रित सामग्री तथा विद्युतीय सामग्रीहरूको पुनः अध्ययन एवम् श्रवणद्वारा आफ्नो बुझाइ र व्याख्यालाई प्रामाणिकता प्रदान गरी लेख तयार पारिएको छ।

वेदान्त: उच्च दार्शनिक वैदिक ग्रन्थ

वैदिक दर्शन शास्त्रहरूमा वेदान्तको स्थान सर्वोपरि रहेको छ। “वेदस्य अन्तः इति वेदान्त” अर्थात् वेदको अन्तिम भाग वेदान्त हो (सरस्वती २०१०, निगम २००३)। वेदको अन्तिम भागमा अवस्थित दार्शनिक सिद्धान्तहरूको व्याख्या उपनिषदहरूले गर्छन्। तिनै उपनिषदहरूमा भएको ज्ञानलाई व्यवस्थित गर्ने क्रममा ‘वेदान्त’ नामक दर्शनको विकास भएको हो। वेदहरूको सर्वमान्य, सर्वश्रेष्ठ सिद्धान्त नै वेदान्तको प्रतिपाद्य विषय हो (आचार्य, सं. २०६१)। वेदान्त दर्शनका प्रवर्तक महर्षि व्यास हुन्। ती व्यासको नाम बादरायण व्यास हो। उनको वेदान्त दर्शनको रचनालाई “ब्रह्मसूत्र” को नामले चिनिन्छ। यो नै वेदान्त दर्शनको प्रथम ग्रन्थ हो (शर्मा, १९९५)। यस दर्शनमा चार अध्याय छन्। प्रत्येक अध्यायमा चार चार उपअध्यायहरू छन्। सूत्रहरूको कुल सङ्ख्या ५५५ छन्। वेदान्त दर्शनको आदि स्रोत वेद हो, जहाँबाट निःसृत भएर ज्ञानको धारा उपनिषदहरू गीता, रामायण आदि समस्त ग्रन्थमा प्रवाहित भएको छ (आचार्य, सं. २०६१)। वेदान्त आफैमा ब्रह्माण्डको आधारभूत सिद्धान्तहरूको प्रकटीकरण हो (परमानन्द, १९१०)। कतिपय युरोपेली विद्वानहरू वैदिक दर्शनलाई वेदान्त दर्शनको रूपमा बुझ्दथे (सिन्हा १९९३)। प्रसिद्ध जर्मन दार्शनिक म्याक्स मुलरको विचारमा वेदान्त सबै दर्शनमा श्रेष्ठ हो र सबै धर्महरूमा

250 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

सबैभन्दा प्रेरणादायी छ (परमानन्द, १९१०, पृ.३५ मा उद्धृत) । वेदान्तले तर्कसङ्गत ज्ञानको प्राप्तिलाई ठुलो महत्त्व दिएको छ (सेन, २०१३) । धेरै विद्वान्हरूले यस ग्रन्थका भाष्यहरू लेखे । ती भाष्यहरूबाट वेदान्तका सम्प्रदायहरू विकास भए । यी भाष्यहरूमध्ये शङ्कराचार्यको अद्वैत वेदान्त बढी लोकप्रिय भएकाले यस कृतिमा शङ्कराचार्यको अद्वैत वेदान्तमा आधारित चर्चा गरिएको छ । ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, साहित्यिक, र दार्शनिक दृष्टिले महत्त्व भएर पनि यसको अध्ययन अनुसन्धान हुन नसकिरहेको परिवेशमा यसभित्र निहित निदिध्यासन नामक अवधारणाको बोध गर्ने अभिप्रायद्वारा अभिप्रेरित व्याख्या गरिएको छ ।

निदिध्यासन: ज्ञानको गहिराइमा डुब्ने प्रक्रिया

श्रवण र मननद्वारा जव चित्त संशय रहित हुन्छ तव आत्मामा समाहित भएको चित्तको सम्बद्धता वा संसजन (Cohesion) को प्रवाहलाई निदिध्यासन भनिन्छ (भा, मि.न.) । निदिध्यासन भन्ने शब्दले श्रवण र मनन गरिएको ज्ञान वा विषयलाई बारम्बार वा निरन्तर ध्यानमा ल्याउनु (आप्टे १८९०, शर्मा १९२८) भन्ने बोध गराउँछ । उपनिषदहरूले विपरित ज्ञानलाई नास गर्ने र चित्तलाई ज्ञानमा स्थापित गर्ने साधनको रूपमा यसको व्याख्या गरेका छन् (अवधूत उपनिषद, १९; अध्यात्म उपनिषद, ३३) । सदानन्द योगी (१९५७) द्वारा लिखित 'वेदान्त सार' नामक ग्रन्थमा ब्रह्मज्ञान अनुकूलको अधिक ज्ञान प्रवाह हुनुको अर्थमा निदिध्यासनको व्याख्या गरिएको छ । शङ्कराचार्यले बृहद्आरण्यक उपनिषदको व्याख्या गर्ने क्रममा "निश्चयपूर्वक ध्यान गर्न योग्य विषयमा ध्यान गर्नु" (शाङ्कर भाष्य, पृ.५५१) लाई निदिध्यासन भनेका छन् । गिरी (२०७९) को बुझाइमा ध्यानको प्रयत्न नै निदिध्यासन हो ।

विभिन्न विद्वान्हरूको व्याख्याका आधारमा बुझ्न सकिन्छ कि सिकारु/साधकले सर्वप्रथम गुरुबाट सावधानीपूर्वक ज्ञानको श्रवण गर्छ । श्रवण गरिएको ज्ञानलाई तार्किक प्रक्रियाद्वारा समालोचनात्मक विश्लेषण (Critical analysis) वा मनन गर्छ । त्यो मननको प्रयासद्वारा सुनिएको ज्ञान वास्तविक हो भन्ने प्रतिविम्बन (Reflection) हुन्छ । त्यसपछि त्यो सुनिएको र मनन गरिएको ज्ञानलाई जीवनमा उतार्ने वा आन्तरिकीकरण (Internalization) गर्ने प्रक्रिया नै निदिध्यासन हो । यो एक प्रकारको निश्चयात्मक खोज हो । ज्ञानमा डुबुल्की मार्ने प्रक्रिया हो । ध्यान गर्न योग्य विषयमा (अयोग्य विषयमा होइन) निरन्तर र गहन ध्यान गर्ने प्रक्रिया हो । यो ज्ञान प्राप्तिको महत्त्वपूर्ण कडी हो । त्यसैले शङ्कराचार्यले भन्नुभएको छ "नित्य अभ्यास नभएमा तत्व ज्ञान प्राप्त हुन सक्दैन । त्यसैले सिकारु/साधकले चिरकालसम्म निदिध्यासन गर्नुपर्छ" (अपरोक्षानुभूति, १०१) । यस कथनले ज्ञानआर्जनका लागि निदिध्यासनको निरन्तर र लामो समयसम्म अभ्यास आवश्यक छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ ।

निदिध्यासनका अङ्गहरू

निदिध्यासनका अङ्गहरूको विषयमा शङ्कराचार्यको 'अपरोक्षानुभूति' नामक ग्रन्थमा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ । उक्त ग्रन्थमा निदिध्यासनका पन्ध्रवटा अङ्गको विषयमा यसप्रकार लेखिएको छ :

यमो हि नियमस्त्यागो मौनं देशश्च कालतः । आसनं मूलबन्धश्च देहसाम्यं च दृस्थितिः ॥१०२॥

प्राणसंयमनं चैव प्रत्याहारश्च धारणा । आत्मध्यानं समाधिश्च प्रोक्तान्यङ्गानि वै क्रमात् १०३

माथिका श्लोकहरूको भाव हो- यम, नियम, त्याग, मौन, देश, काल, आशन, मूलबन्ध, देहसाम्य, दृष्टिको स्थिति, प्राणसंयम, प्रत्याहार, आत्मध्यान र समाधि क्रमअनुसार निदिध्यासनका पन्ध्र अङ्ग हुन् । शङ्कराचार्यले उल्लेख गरेका यी अङ्गहरूको नाम प्राचीन हो तर तिनीहरूको व्याख्या नवीन हो (गिरी, २०७९, पृ. ३२७) । किनकि उपनिषदहरू (जाबाल दर्शन, योगतत्व, शारीरिक, नारद परिव्राजक आदि) मा शङ्कराचार्यले उल्लेख गर्नुभएका अङ्गहरूको वर्णन छ । माथि उल्लेख भएका अङ्गहरूमध्ये पतञ्जलिको योगसूत्रमा आठवटा अङ्गहरूलाई योगका आठ अङ्गको रूपमा उल्लेख गर्दै भनिएको छ :

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।२.२९।

यसको अर्थ हो- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान र समाधि यी आठवटा योगका अङ्ग हुन् । योग सूत्रको साधनापादमा यिनको व्याख्या गरिएको छ । यी आठ अङ्गमध्ये यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार यी पाँचलाई योगसूत्रले बहिरङ्ग (बाहिरी) साधन मानेको छ भने धारणा, ध्यान र समाधिलाई अन्तरङ्ग (भित्री) साधनको रूपमा व्याख्या गरेको छ (परिव्राजक, २००३) । न्याय सूत्र (४.२.२६) मा पनि यमनियमको अभ्यासद्वारा धर्मको आचरण गर्नुपर्छ भनिएको छ । यसरी विभिन्न वैदिक शास्त्रहरूमा यमनियमको चर्चा गरिएको छ । शङ्कराचार्यले यिनै विषयहरूलाई नै निदिध्यासनका अङ्गको रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । शङ्कराचार्यले 'अपरोक्षानुभूति' नामक ग्रन्थमा उल्लेख गरेअनुसारका निदिध्यासनका पन्ध्र अङ्गहरूको चर्चा तलका वृंदाहरूमा गरिएको छ :

यम

संस्कृत शब्द 'यम' को अर्थ नियन्त्रण गर्नु, संयम हुनु, नैतिक कर्तव्य वा धर्म साधना गर्नु हुन्छ (आप्टे १८९०) । शङ्कराचार्यका अनुसार इन्द्रियलाई संयम गर्नु यम हो (अपरोक्षानुभूति, १०४) । यम समत्वको अभ्यास हो (गिरि, २०७९) । अर्थात् संयम जीवनयापन गर्नुलाई नै यम भनिएको छ । यमका पनि उपअङ्गहरू हुन् । शङ्कराचार्य द्वारा

252 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

रचित अपरोक्षानुभूतिको गिरी (२०७९) ले गरेको व्याख्याअनुसार यमका पाँच उपअङ्गहरू छन् ।

सत्य : जुन पदार्थ जस्तो छ, त्यसलाई त्यसरी नै जान्नु, मान्नु, बोल्नु त्यसैअनुसार आचरणमा ल्याउनु सत्य हो (परिव्राजक, २०४९) । जावालदर्शन उपनिषदले सत्यको परिभाषा यसरी दिएको छ, “इन्द्रियहरूको माध्यमद्वारा जे कुरालाई जुन रूपमा देखिन्छ, सुनिन्छ, सुधिन्छ, वा बुझिन्छ, त्यसलाई त्यही रूपमा वाणीद्वारा वा सङ्केतद्वारा व्यक्त गर्नु नै सत्य हो (१.९)” । मुण्डक पनिषद (३.१.६) मा सत्यको नै विजय हुन्छ, असत्यको होइन भनिएको छ । कुनै वस्तुको यथार्थज्ञान सत्य हो । शरीरद्वारा यसको प्रयोग शरीरको सत्य हो । वाणीद्वारा यसको प्रयोग वाणीको सत्य हो । मनद्वारा यसको प्रयोग मनको सत्य हो । सामान्यतया सत्यलाई वाणीद्वारा व्यक्त गर्ने विषय मानिन्छ (आचार्य, २०१०) । यहाँ सत्यको अर्थ केवल साँचो बोल्नु मात्र होइन रहेछ । इन्द्रिय वा मनद्वारा प्रत्यक्षीकरण वा अनुभूत गरिएको यथार्थ ज्ञानलाई त्यही रूपमा जान्नु/बुझ्नु वा जे अनुभव गरिन्छ, वचन र व्यवहारले त्यही संकेत गर्नु वा त्यही सत्यमा स्थिर रहनुलाई सत्य भनिएको छ । साधक/सिकारुमा आध्यात्मिक तथा सामाजिक निपुणता विकास गर्न र अनुशासित जीवन यापन गर्न शस्त्रहरूले देखाएको सत्य-निष्ठाको मार्ग आवश्यक मात्र होइन अपरिहार्य छ ।

अहिंसा : वैदिक शस्त्रहरूमा अहिंसा नामक अवधारणाको अर्थ व्यापक छ । अहिंसा शब्दको अर्थ अद्रोह वा उपकार वा कुनै पनि तरिकाले कसैलाई पीडा नदिनु हो (आचार्य, २०१०) । वेदमा उल्लिखित विधिको पालन गर्ने सन्दर्भ बाहेक - मन, वाणी एवम् शरीरद्वारा कसैलाई कुनै तरिकाले पीडा दिनु वा उसको शरीरलाई प्राणवाट अलग गर्नु हिंसा हो (जावालदर्शन उपनिषद् १.७) । सदा सर्वदा सबै प्राणीसँग वैरभावलाई त्याग गरी प्रीतिपूर्वक व्यवहार गर्नु अहिंसा हो (परिव्राजक २०४९, पृ. १७५) । अहिंसा अद्वैत भावको अभ्यास हो (सदानन्द योगी, १९५७) । समस्त यमनियमको मूल नै अहिंसा हो । किनकि “अहिंसा परमोधर्मः” अर्थात् अहिंसा परम धर्म हो (आचार्य, २०१०) । यसप्रकार अहिंसा भनेको मन, वचन र कर्मद्वारा अन्य व्यक्ति वा जीवलाई कुनै किसिमको दुःख वा पीडा नदिनु हो । तत्वज्ञानको साधना गर्ने जो कोहीले पनि अहिंसाको मार्ग अवलम्बन गर्नुपर्छ, भन्ने शास्त्रिय निर्देशन हो । सायद हिंसामा संलग्न ब्यक्तिको अन्तकरण विद्या प्रप्तिका लागि अयोग्य हुने अर्थमा शास्त्रहरूले यसो भनेको हुनुपर्छ ।

अस्तेय : मन, वाणी र शरीरद्वारा चोरीको परित्याग गरी उत्तम कार्यलाई तन, मन, धनद्वारा सहायता गर्नु अस्तेय हो । केवल चोरी छाड्नु अस्तेय होइन (परिव्राजक, २०४९) । जावाल दर्शन उपनिषद्मा लेखिएको छ, “अरूको रत्न-आभूषण, सुवर्ण आदिदेखि लिएर तृण (घाँसको टुक्रा) सम्म पनि प्राप्त गर्ने इच्छा नगर्नु, अरूको सानो वा ठुलो वस्तुका लागि मनमा कहिल्यै लोभलालच नगर्नु नै अस्तेय हो (१.११-१२) । अर्काको स्वामित्वमा भएको कुनै पनि कुरालाई छलकपटद्वारा आफ्नो बनाउने प्रयत्न नगर्नु अस्तेय हो (गिरी, २०७९) ।

केवल धनसम्पत्तिको चोरीमा मात्र अस्तेय सीमित छैन । कसैको अधिकारको हनन नगर्नु र नैतिक मूल्यहरूको रक्षा गर्नु पनि अस्तेय हो । घुस लिनु, नाजायज मूल्य लिनु, तौलकम गर्नु, मिसावट गर्नु अस्तेय विरुद्धका गतिविधि हुन् (आचार्य, २०१०) । यसप्रकार अस्तेय भनेको लोभरहित भई सामाजिक मूल्यमान्यतामा आधारित जीवनशैली रहेछ । यस किसिमको अनुशासनमा वस्ननसक्ने साधकले तत्वज्ञान लिन सक्दैन भन्ने तर्क सन्दर्भिक हुन्छ ।

ब्रह्मचर्य : वैदिक ग्रन्थहरूमा ब्रह्मचर्य पालनलाई महत्त्वका साथ हेरिएको देखिन्छ । जावाल दर्शन उपनिषदमा भनिएको छ “मन, वचन र शरीरद्वारा सहवास नगर्नु, ऋतुकालमा आफ्नै पति पत्नी बिचमा मात्र सम्बन्ध राख्नु ब्रह्मचर्य हो । काम-क्रोध आदि सत्रुहरूलाई परास्त गर्ने, मनलाई परमात्मा तत्त्वको ध्यानमा लगाइराख्नु सबैभन्दा श्रेष्ठ ब्रह्मचर्य हो (१.१३.१४)” । आत्मज्ञानका लागि अनिवार्य नियमहरूमा रही जीवनयापन गर्नु ब्रह्मचर्य हो (सिन्हा २०२२) । वेदहरू पढ्नु, ईश्वरको उपासना गर्नु र वीर्यको रक्षा गर्नु ब्रह्मचर्य हो (परिव्राजक, २०४९) । आठ किसिमका मैथुनबाट अलग रहनुलाई समेत शास्त्रहरूले ब्रह्मचर्य भनेका छन् । अष्टमैथुनको विषयमा कठरुद्र उपनिषद्मा लेखिएको छ :

दर्शनं स्पर्शनं केलिः कीर्तनं गुह्यभाषणम् ।

संकल्पोऽध्यवसायस्य क्रियानवृत्तिरेव च । १० ।

यस श्लोकको भाव हो - हेर्नु, छुनु, खेलाउनु, प्रशंसा गर्नु, एकान्तमा कुराकानी गर्नु, संभोगको आकांक्षा राख्नु, सम्भोगको प्रयास गर्नु, संभोग नै गर्नु यी आठ किसिमका मैथुन हुन् । ब्रह्मचारीले यी आठ किमिमका मैथुनबाट अलग रहनुपर्छ भन्ने भाव उपनिषद्मा उल्लेख भएको पाइन्छ । आफ्नो संयमता अनुचित तरिकाले भङ्ग नगर्नु ब्रह्मचर्य हो (गिरि, २०७९) । यसप्रकार ब्रह्मचर्यलाई केवल सम्भोगसँग सम्बन्धित गतिविधिबाट अलग हुनुको अर्थमा मात्र बुझ्नु सतही बुझाइ हो । ब्रह्मचर्य त ब्रह्म ज्ञान प्राप्त गर्न अनुशासनमा आवद्ध हुने प्रक्रिया रहेछ ।

अपरिग्रह : व्यक्ति वा वस्तुप्रतिको स्वामित्वको भावनालाई परित्याग गर्नु अपरिग्रह हो (सदानन्द योगी १९५७) । परिव्राजक (२०४९) को कथन छ “विषय भोगका साधनहरूको संग्रह नगर्नु, ईश्वर वा ज्ञान प्राप्तमा बाधक वस्तुहरूको परित्याग र सहयोगी साधनको ग्रहण अपरिग्रह हो (पृ.१७६) ।” आफ्नो अनिवार्य आवश्यकता पूरा गर्नुभन्दा अधिक वस्तुहरू तथा धनसम्पत्तिको परित्याग तथा विषयवस्तुहरूलाई अस्वीकार गर्नु पनि अपरिग्रह हो (आचार्य, २०१०) । उद्धृत कथनहरूबाट बुझ्न सकिन्छ कि लोभ र अनावश्यक संग्रहको परित्याग नै अपरिग्रह हो ।

निदिध्यासनको पहिलो अङ्ग यमअन्तर्गत सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, र अपरिग्रह यी ५ वटा उपअङ्गहरू सांसारिक जीवनका लागि पनि महत्त्वपूर्ण देखिन्छन् । वास्तवमा यम भनेको जीवनको संयमता रहेछ । इन्द्रियहरूको संयमतालाई भौतिक तथा

254 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

आध्यात्मिक जीवनको सन्तुलित विकासको आधार मान्न सकिन्छ । त्यसै कुरालाई जोड दिँदै भगवद गीता (२.६७) ले इन्द्रियहरूको छाडापनलाई “तुफानको अवस्थामा समुद्रमा तैरिरहेको नाउ” को उपमा दिएको छ । सत्यको पक्षमा रहनु, सत्य बोल्नु, हिंसालाई परित्याग गरी सबै जीवप्रति समभावी दृष्टिकोण राख्नु, चोरी नगर्नु, जीवनको खास उमेरसम्म ब्रह्मचर्यको ब्रत धारण गर्नु, संयमतालाई भङ्ग हुन नदिनुजस्ता शिक्षणहरू अहिलेको युगमा पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक र उपयोगी छन् । अभि विद्यार्थी जीवनमा यस प्रकारको संयमताले विद्यासाधनालाई निसन्देह नै प्रभावकारी बनाउँछ ।

नियम

लोकव्यवहारमा नियमको अर्थ पालन गर्नुपर्ने विषयहरू हुन् । उपनिषद् र योग सूत्रमा योग अभ्यासका लागि नियमको पालना आवश्यक मानिएको छ । नियमका पनि अङ्गहरू छन् । जावाल दर्शन उपनिषदमा “तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरको पूजा, सिद्धान्त श्रवण (वेदान्त श्रवण), धी (लज्जा), मति, जप र ब्रतलाई नियम भनिएको छ (२.१)” । योग दर्शनमा लेखिएकोछ- “शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियम (२.३२)” । यसको आसय हो-शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, र ईश्वर प्रणिधान (ईश्वरको पूजा) नियम हुन् । शङ्कराचार्यले उल्लेख गरेका नियमका पाँच उपअङ्गहरूको संक्षिप्त व्याख्या तलका उपशीर्षकहरूमा गरिएको छ :

शौच : शौच शब्दको अर्थ सफाई (Cleaning), धुलाई (Washing), र पवित्रीकरण (Purification) द्वारा शरीरको सोधन हो (योगी, १९५७) । जावाल दर्शन उपनिषदमा लेखिएको छ “शरीरको मैलोलाई माटो र पानीले सफा गर्नु बाह्य शौच हो । मनद्वारा श्रेष्ठ र पवित्र चिन्तन मनन गर्नु मानसिक शौच हो (१.२०) ।” परिव्राजक (२०४९) लेख्छन् - “शौच भनेको शुद्धि हो । यो दुई प्रकारको हुन्छ - बाह्य र आन्तरिक । शरीर, वस्त्र, स्थान, भाँडाकुँडा, भोजन आदिलाई शुद्ध राख्नु र न्यायपूर्वक सम्पत्ति उपार्जन गर्नु बाह्य शुद्धि हो । अविद्या, मिथ्या अभिमान, राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ मोह आदि हटाउनु आन्तरिक शुद्धि हो (पृ. १८०)” यी कथनहरूले सङ्केत गर्छन् कि विद्या साधक आन्तरिक र बाह्य रूपमा शुद्ध र पवित्र हुनु आवश्यक छ ।

सन्तोष : सन्तोषको अर्थ सन्तुष्टि हो । आफ्नो अवस्थाअनुरूप उचित प्रयास गर्दा जे जस्तो फल प्राप्त हुन्छ, त्यसमै प्रसन्न रहनु सन्तोष हो (आचार्य, २०१०) । दैवी इच्छाद्वारा जे जति प्राप्त हुन्छ, त्यसैले मनमा सदैव प्रसन्नता भइरहनुलाई विद्वान्हरू सन्तोष भन्छन् (जावालदर्शन उपनिषद (२.५) । पूर्ण पुरुषार्थबाट जे उपलब्धि हुन्छ, त्यसमै सन्तुष्ट रहनु, त्यो भन्दा बढीको इच्छा नराख्नु सन्तोष हो (परिव्राजक, २०४९) । सायद असन्तोषको भूमरीमा तडपिरहेको व्यक्तिले पुरुषार्थ गर्न सक्दैन भन्ने भाव यहाँ सङ्केत गरिएको छ । शास्त्रीय संकेत यो हो कि- मनमा असन्तोषको भारी बोकिरहेको शिक्षार्थीले विद्या साधनामा तत्परता देखाउन सक्दैन ।

तप : मन, शरीर तथा आत्माको लाभका लागि गरिने सम्पूर्ण प्रयासहरू तप हुन् । धर्म सङ्गत आचरण गर्दै लाभ-हानि, सुख- दुःख, मान-अपमान, सदी-गर्मी, भोक-तिर्खा आदिलाई शान्त चित्तले सहन गर्नु तप हो (परिव्राजक, २०४९) । आचार्य (२०१०) को परिभाषा ज्यादै रोचक छ । उनी लेख्छन् -“अश्वविद्याको कुशल सारथिले जसरी चञ्चल घोडालाई सदाउँछ, त्यसरी नै योग साधकले शरीर, प्राण, इन्द्रिय र मनलाई उचित तरिकाले वशमा ल्याउनु तप हो (पृ. ३७२) ।” जावालदर्शन उपनिषदमा लेखिएको छ “वेदमा वर्णित विधिद्वारा ब्रत गरी शरीरलाई क्षीण बनाउनु र मोक्ष के हो, के कारणले आत्माबन्धनमा पर्छ, जस्ता प्रश्नहरूमा विचार गर्नुलाई विद्वान्हरू तप भन्छन् (२.३-४)” । पतञ्जली योग सूत्रमा तीन किसिमका तपको चर्चा गरिएको छ । ती हुन् (१) शारीरिक तप : युक्त आहार (उचित आहार, सात्विक, सुपाच्य तथा मिताहार), युक्त विहार (सन्तुलित यात्रा घुमफिर), युक्त कर्मचेष्टा (कर्तव्य पालन, न अधिक श्रम न अलिच्छपना), युक्त निद्रा (न धेरै सुत्नु, न धेरै अनिद्रो वस्तु) । (२) वाणी तप : वाणीलाई संयमित राख्नु । हितकर, प्रिय र मधुर बोल्नु (३) मनको तप : मनलाई संयमित राख्नु, द्वेष, इर्ष्या, घृणा जस्ता मनमा नराख्नु । भगवद गीतामा पनि तीन किसिमका तपहरूको चर्चा गरिएको छ । ईश्वर र सम्मानित व्यक्तिहरूको पूजा, शुद्धता, सरलता, अहिंसा शारीरिक तपस्या हो । सत्य, प्रिय र लाभदायक बोलि वाणी तपस्या हो । सन्तुष्ट रहनु, सरलता, नम्रता, आत्म-नियन्त्रण आदि मनको तपस्या हो (१७.१४-१७) । यी कथनहरूले अनुशासित कर्म र व्यवहारतर्फ सङ्केत गरेका छन् । विद्या साधकले यी कुराहरूको पालन गर्नु पर्छ भन्ने शस्त्रीय विचार सन्दर्भिक देखिन्छ ।

स्वाध्याय : स्वाध्यायको शाब्दिक अर्थ स्वाध्यायन हो । आफ्नो अध्ययन अर्थात् आत्मावलोकन नै स्वाध्याय हो । वेद र वेद अनुकूल ग्रन्थहरू पढ्नु र ईश्वरको स्वरूप प्रकाशित गर्ने मन्त्रहरूको जप गर्नु स्वाध्याय हो (परिव्राजक, २०४९) । आफूले अध्ययन गर्नुपर्ने शास्त्रहरू पढ्नु र आत्मनिरीक्षण गर्नु स्वाध्याय हो । जसरी शरीरको लागि भोजन आवश्यक पर्छ, त्यसरी नै मन, मस्तिष्क र विचारलाई सन्तुलित राख्न स्वाध्याय अनिवार्य छ । अमृत नाद उपनिषद (१) मा शास्त्र अध्ययनलाई जोड दिइएको छ । तैत्तिरीय उपनिषद (शिक्षावलि १.११) मा स्वध्यायन गर्नु भन्ने भाव पाइन्छ । विद्यामा निपूर्णता प्राप्त गर्न चाहानेले केवल गुरुप्रति आश्रीतहुने मात्र होइन, आफूले पनि स्वाध्यायन गर्नुपर्छ भन्ने भाव शास्त्रहरूबाट बुझिन्छ ।

ईश्वर प्रणिधान : फलसहित सम्पूर्ण कर्महरू ईश्वरमा समर्पण गरिदिनु ईश्वर प्रणिधान हो (आचार्य, २०१०) । योग सूत्रको व्याख्याता परिव्राजक (२०४९) ले लेखेका छन्- “विद्यादाता परमगुरु ईश्वरमा सम्पूर्ण कर्महरू समर्पण गर्नु, भक्ति गर्नु, ईश्वरीय आदेशको पालन गर्नु, आफ्नो शरीरलाई ईश्वरको मानी धर्मपूर्वक आचरण गर्नु, कर्मको फलको अपेक्षा नगर्नु, ईश्वर साक्षात्कारको लक्ष्य राखी कर्म गर्नु ईश्वर प्रणिधान हो (पृ. १८०) । जावालदर्शन उपनिषदले यसलाई ईश्वरको पूजा भनेको छ । मन्त्रमा भनिएको छ “राग-द्वेषजस्ता विकार रहित हृदय, असत्य वचनलगायतका दोषबाट मुक्त वाणी एवं हिंसा आदि दोषबाट मुक्त कर्म

256 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

नै ईश्वरको पूजा हो (२.८)। सबै कर्म र भोगहरू ईश्वरलाई अर्पित गर्नु नै ईश्वर प्रणिधान हो (गिरी, २०७९)। अर्थात् ईश्वरप्रतिको असिम विश्वास एवम् समर्पण नै ईश्वर प्रणिधान हो। आध्यात्मिक साधकमा ईश्वरप्रति समर्पण भएन भने कसरी तत्त्वज्ञान प्राप्त हुन्छ र ?

विद्यासाधकले शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रतिको समर्पणजस्ता नियमहरू पालन गर्नुपर्छ भन्ने शङ्कराचार्यको राय छ। निश्चित रूपमा मानिस सामाजिक प्राणी पनि हो। संसारका सबै धर्म संस्कृतिमा सामाजिक नियमहरू निर्माण तथा पालन भएका हुन्छन्। राज्य व्यवस्था, समाज, परिवार र सामाजिक संघसस्थाहरू नियमद्वारा नै क्रियाशील हुन्छन्। व्यक्तिका दैनिक गतिविधिहरू नियमबाट अलग हुन सक्दैनन्। शरीरको सरसफाइ, मनको सफाइ, सन्तुष्टि, सहन गर्ने क्षमता, दृढ निश्चयका साथै कर्ममा संलग्न हुने क्षमता, स्थिरता प्रदर्शन जस्ता नियमहरू सफल मानव जीवनका आधार हुन्। उचित आहारको ग्रहण र स्वाध्यायन वा निरन्तर शिक्षा आजको समाजले पनि अपेक्षा गरेका नियम हुन्। ईश्वरप्रतिको समर्पण आध्यात्मिकतामा विश्वास नगर्नेहरूका लागि महत्त्वको विषय नहुन सक्छ तर आध्यात्मिक आस्था राख्नेका लागि पनि ईश्वरप्रतिको श्रद्धा कल्याणकारी छ भन्न सकिन्छ। जस्तै गुरु, मित्र, पति-पत्नी, प्रेमी-प्रेमी, माता-पिता, सिकिने ज्ञान तथा सिप र आफ्नो कर्तव्यप्रतिको समर्पणले मानव जीवनको कल्याण निश्चय नै हुन्छ।

त्याग

शङ्कराचार्यका अनुसार निदिध्यासनको तेस्रो अङ्ग त्याग हो। उनको ग्रन्थ विवेक चूडामणि (२६८-७२) मा “वासनाको त्याग” लाई त्यागको अर्थमा प्रयोग गरिएको बुझिन्छ। त्यागको व्यवहार प्रचलित अर्थ छोड्नु वा परित्याग गर्नु हो (आप्टे, १८९०)। शङ्कराचार्यको अर्को ग्रन्थ अपरोक्षानुभूति (१०६) मा त्यागको ज्यादै क्लिष्ट परिभाषा छ। उक्त परिभाषाको भावलाई यसरी बुझ्न सकिन्छ- इन्द्रिय सुखका साधनहरूप्रति चासो नदिनु त्याग हो। चित्त र चित्तमा रहेको संस्कारलाई छोड्नु नै त्याग हो (गिरी, २०७९)।

आध्यात्मिक संसारमा त यसको महत्त्व छ नै। भौतिक उपलब्धिको होडमा दौडिएको दुनियाँका लागि पनि त्याग अवश्यक छ। जस्तै समय, स्रोतको समुचित लगानी र खराब सोचाइ तथा गलत गतिविधिको त्यागबिना उपलब्धिको अपेक्षा गर्न सकिँदैन। विद्या/अविद्या साधकले त्याग गर्नुपर्छ नै। मानिसको मनमा विभिन्न किसिमका वासनाहरू हुन्छन्। अर्थात् भोग गर्ने प्रवृत्तिहरू हुन्छन्। ती वासनाहरू दूषित वा कलुषित हुन सक्छन्। त्यस्ता दूषित वासना, अभिलाशाहरू, कर्महरू, सम्बन्धहरू आदि तत्त्वज्ञान प्राप्तिमा बाधक हुन सक्छन्। त्यसैले त्यस्ता कुराहरूको त्याग गर्नु भनिएको हो। यस्ता दूषित विचार र कर्मकै कारण समाजमा अन्याय, अत्याचार र शोषण भएको देखिन्छ। व्यक्तिको मान प्रतिष्ठा र सम्पत्तिको विनास भएका घटनाहरू समाजमा यत्रतत्र देख्न सकिन्छ। मोह, अहंकार, लोभ, घमण्ड, ईर्ष्याजस्ता दुर्गुणहरूले युक्त सिकारुले कसरी विद्या आर्जन गर्न सक्ला त ?

मौन

निदिध्यासनको अर्को अङ्ग मौन हो । मौन शब्दको अर्थ चुप लाग्नु वा अभाषण हो (अमरकोश, पृ. ३८, श्लो. ३५) । आप्टे (१९६९) ले यसलाई चुप लाग्ने प्रतिज्ञा तथा मौनधारणको अभिरुचि (पृ. ८२०) भनेका छन् । शङ्कराचार्यले अपरोक्षानुभूति (१०७-१०९) मा मौनको विषयमा उल्लेख गरेका छन् । ती श्लोकहरूको भावअनुसार- सत्य बोल्नु, हितकारी बोल्नु, सीमित बोल्नु र मतभेद रहित बोल्नु मौन हो । गिरी (२०७९) ले अपरोक्षानुभूतिको व्याख्या गर्ने क्रममा मौनताको नियमपालन गर्ने क्रममा “अनावश्यक कुरा मुखबाट ननिकाल्नु, अरूको दोष आफूले नभन्नु र आफ्नो गुणको बखान आफूले नगर्नु (पृ. ३६०)” लाई मौन भनेका छन् । यी विचारहरूको आसय हो- आवश्यक कुराबाहेक नबोल्नु वा मनको मौनता नै मौन हो ।

वेदान्तीय मान्यताअनुसार मौन केवल “नबोल्नु” होइन । यसको व्यापक अर्थ रहेछ । आवश्यक परेको बेला मात्र बोल्नु, सत्य बोल्नु, अरूलाई हानि नपुऱ्याउने गरी प्रिय र हितकारी वचन बोल्नु, छिद्रान्वेषण नगर्नु, आफ्नो मपाईत्वको बखान नगर्नु आदि मौनका लक्षण हुन् । बोलीसम्बन्धी यी अनुशासनहरू व्यक्ति, समाज, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समुदायका लागि अनुकरणीय छन् । शिक्षार्थीका लागि त यी कुराहरू सिद्ध मन्त्र जस्तै लाभकारी देखिन्छन् ।

देश

देश भनेको स्थान वा ठाउँ हो (आप्टे, १९६९) । शङ्कराचार्यको अपरोक्षानुभूतिमा लेखिएको छ “आदि, मध्य र अन्त्यमा कोही छैनन्, त्यसैद्वारा यो विश्व निरन्तर व्याप्त भएको छ, त्यसलाई नै एकान्त देश भन्नुपर्छ (११०)” । यसको आसय मनमा अरू केही नहुनु वा आफै भित्र एकान्तको अनुभूति हुनु देश (एकान्त ठाउँ) हो । आफ्नो स्वरूपलाई जानेर रहनु एकान्त हो (गिरी, २०४९) अर्थात् विद्या साधकले साधनामा एकान्तको अनुभूति गर्नुपर्छ ।

विद्या र अविद्या साधनाका लागि उपयुक्त ठाउँलाई शङ्कराचार्यले देश भनेको बुझिन्छ । प्राचीन गुरुकुल शिक्षा प्रणालीमा एकान्त ठाउँमा शिक्षाको अभ्यास हुन्थ्यो । एकान्त र स्वच्छ पर्यावरणमा विद्याको अभ्यास गरिन्थ्यो । बाह्य वातावरणले साधनामा कुनै असर पार्दैनथ्यो । प्राकृतिक वातावरणमा मानिसहरूले सिक्ने अवसर पाउँथे । आधुनिक शिक्षा प्रणालीले पनि सिकाइका लागि यस्तै वातावरणको अपेक्षा गरेको देखिन्छ ।

काल

काल भनेको समय हो (अमरकोश पृ. २४, श्लोक १) । कुनै पनि कार्य गर्नका लागि उपयुक्त वा उचित समय या अवसर नै काल हो (आप्टे, १९६९) । शङ्कराचार्यले अपरोक्षानुभूतिमा भन्नुभएको छ - “ब्रह्मालगायतका सम्पूर्ण प्राणीहरूको एक निमेषमा नै सृष्टि, स्थिति र प्रलय हुने भएकाले अखण्ड आनन्द स्वरूप ब्रह्म नै काल शब्दद्वारा निर्दिष्ट छ (१११)” । यसको आसय हो नयाँ जन्म र पुरानोको मृत्यु प्रत्येक क्षण भइरहेको छ, त्यो

258 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

गतिको नाम नै काल हो । शरीर एवं वस्तुहरूको भूत, वर्तमान र भविष्य हुन्छ । कालको यस्तो भेद हुँदैन किनकी काल अनन्त अनादि हो । काल ज्ञानकै एक रूप हो । तत्वज्ञान प्राप्त गर्न जुन समय उपयुक्त हुन्छ, त्यो सर्वोत्तम काल हो (गिरी, २०७९) । यसप्रकार विद्या साधना उपयुक्त समयमा हुनु अवश्यक छ भन्ने भाव उल्लिखित कथनहरूबाट बुझिन्छ ।

निदिध्यासनका लागि समयको उपयुक्तता पनि महत्त्वपूर्ण रहेछ । विद्या साधकले उपयुक्त समयमा साधना गर्न जरुरी हुन्छ । हाम्रो सामाजिक तथा व्यवहारिक जीवनमा पनि उचित समयको अपेक्षा गरिन्छ । जस्तै खानपिनको समय, काम गर्ने र आराम गर्ने समय, यात्राको समय, मनोरञ्जनको समय, पढाइ-लेखाइको समय, सामाजिक संस्कारहरू र चाडपर्वहरू मनाउने समय आदि । यसरी नै विद्या साधकले उपयुक्त समयमा सान्दर्भिक अभ्यास गरे मात्र विद्या सार्थक हुन सक्छ, भन्ने विचार सन्दर्भिक देखिन्छ ।

आसन

बस्ने ढङ्गको नाम आसन हो । विशेष तरिकाले बस्ने वा आफ्नो बसाइको स्थितिमा दृढ रहनु आसन हो (आप्टे, १९६९) । शङ्कराचार्यका अनुसार “जसरी सुखपूर्वक बस्दा ब्रह्म चिन्तन गर्न सजिलो हुन्छ, त्यसलाई आसन सम्झनु पर्छ (अपरोक्षानुभूति, ११२)” । पतञ्जली योगसूत्र (२.४६) भन्छ, “स्थिरसुखमासनम्” अर्थात् जो स्थिर र सुखदायी हुन्छ, त्यही आसन हो । विभिन्न ग्रन्थमा विभिन्न आसनहरूको चर्चा गरिएको छ । जावालदर्शन उपनिषद (३.१-२) मा नौ प्रकारका आसनहरू (स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, भद्र, मुक्त, मयूर र सुख आसन) को चर्चा गरिएको छ । जसरी स्थिर र अविचलित रूपमा कष्ट रहित भएर सुखपूर्वक लामो समयसम्म बस्न सकिन्छ त्यो नै आसन हो (आचार्य, २०१०) । भनाइको आशय हो योग तथा विद्या साधनाका लागि उपयुक्त आसन आवश्यक हुन्छ ।

निदिध्यासनका लागि उपयुक्त आसन हुनुपर्छ, भन्ने कुरा हठयोग लगायत अन्य किसिमका योग साधनाका परम्परामा पनि स्वीकार गरिएको छ । यो विषय अविद्या साधनाका लागि पनि उपयोगी छ । विभिन्न क्रियाकलापमा संलग्न हुन शरीरको अवस्थिति मिलेको हुनुपर्छ । त्यसो भए मात्र हामीले गर्ने कार्यहरू सजिलै सम्पादन गर्न सकिन्छ । योग साधनामा विभिन्न किसिमका आसनहरूको चर्चा गरिएको छ । सुखदायी आसनमा बसेर ध्यान तथा प्राणायाम गर्नुपर्छ भनिएको छ ।

मूलबन्ध

हठयोग योगमा प्रचलित बन्धहरूमध्ये यो एक हो । योगतत्त्व उपनिषद (१२०-१२१) मा भनिएको छ - जननेन्द्रिय र गुदाका प्वालहरू बन्द गर्ने एवम् अपानवायुलाई माथि तानेर प्राण वायुसँग एकत्व गर्नु नै मूलबन्ध हो । यसमा बायाँ खुट्टाको कुर्कुचालाई जननेन्द्रिय र गुदाको बिचमा दबावपूर्वक राखेर आसनमा बसी तलतिर रहेको अपान वायुलाई उभो तिर तानिन्छ (आचार्य, २०१०) । शङ्कराचार्यले अपरोक्षानुभूति (११४) मा उल्लेख गर्नुभएको छ “जो सबै प्राणीहरूको मूल हो, जो चित्तस्थितिको मूल हो, त्यस मूलमा आफ्नो स्थिति

बनाउनु पर्छ । यो मूलबन्ध राजयोगीहरूको हो ।” शङ्कराचार्यको कथनको भाव योगतत्त्व उपनिषद्मा भनेजस्तो होइन । यसको आशय मूल भनेको “आत्मा” हो । जो सबै प्राणीको मूल हो । अरू कुरालाई छोडेर त्यही मूलमा केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने हो (गिरी, २०७९) । अर्थात् जुन विषयमा केन्द्रित हुनु पर्ने हो त्यही विषयमा मात्र केन्द्रित हुनुको अर्थमा मूलबन्धको प्रयोग भएको बुझ्न सकिन्छ ।

हठयोगको साधनामा मूलबन्धको साधना आवश्यक मानिएको देखिन्छ । यो एक किसिमको शारीरिक अभ्यास (शरीरका प्वालहरू खोल्ने र बन्द गर्ने प्रक्रिया) हो । उपनिषदहरूमा यसलाई शरीरका विभिन्न भागमा क्रियाशील वायुलाई सन्तुलित बनाउने प्रक्रियाको रूपमा चित्रण गरिएको छ । शङ्कराचार्यले यसलाई इन्द्रियहरूलाई बन्द गरी मूल विषयमा केन्द्रित हुने प्रक्रियाको रूपमा लिएको देखिन्छ । चिन्तनमा केन्द्रित हुन यो विधि उपयोगी छ । हठयोगका दृष्टिले हेर्ने हो भने यसले हाम्रा शरीरका द्वारहरूलाई मजबुत र क्रियाशील बनाउँछ भन्ने विश्वास गर्न सकिन्छ ।

देहसाम्य

देह भनेको शरीर हो साम्य भनेको समत्व हो । हाम्रो शरीर अङ्गहरूद्वारा बनेको हुन्छ । ती अङ्ग समूहलाई समत्वमा राख्नु देहसाम्य हो । शङ्कराचार्य (अपरोक्षानुभूति ११५) ले पनि “अङ्गहरूको समता” लाई नै देहसाम्य भन्नुभएको छ । शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरू ब्रह्ममा लीन हुनु वा शरीरमा अहंभाव समाप्त हुनु देहसाम्य हुनु हो ।

देहसाम्यको आशय शरीरका सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई साम्य वा सन्तुलित बनाइराख्नु भन्ने बुझिन्छ । शरीरका अङ्गहरू असन्तुलित र अधिर रहेको अवस्थामा ध्यानकेन्द्रित हुन सक्दैन । योग साधना गर्न, गहन चिन्तन-मनन गर्ने प्रक्रियामा संलग्न हुन र सन्तुलित तरिकाले क्रियाकलापमा संलग्न हुन शारीरिक अवस्था सन्तुलित हुन आवश्यक छ । विद्या तथा अविद्या दुवैको साधनामा यो कुरा आवश्यक देखिन्छ ।

दृष्टिको स्थिति

शङ्कराचार्यले निदिध्यासन गर्ने क्रममा दृष्टिको स्थिति पनि सही हुनुपर्छ भनेका छन् । अपरोक्षानुभूतिमा भनिएको छ “ज्ञानमय दृष्टि गरेर सम्पूर्ण जगतलाई ब्रह्ममय देख्नु परम् उद्धार दिने किसिमको दृष्टि हो । नाकको अग्रभागमा हेर्ने दृष्टि परम् उद्धारक हुन सक्दैन (११६) । “दृष्टि, दर्शन र दृश्य यी तीनपक्षहरूको जहाँ बाध हुन्छ (हराउँछन्) त्यही दृष्टि राख्नुपर्छ (११७) । अर्थात् त्यहाँ दृष्टिलाई स्थिर गर्ने जहाँ द्रष्टा, दर्शन र दृश्य रहँदैनन् (गिरी, २०७९) । भनाइको आशय यो हो कि बाह्य वस्तुप्रतिको दृष्टिद्वारा आत्मतत्त्वको ध्यानमा बाधा पुग्छ ।

शङ्कराचार्यको भनाइले के सङ्केत गर्छ भने ज्ञान वा विवेकरूपी आँखाद्वारा ध्यान गरिएको वस्तुलाई यथार्थ रूपले देख्नु दृष्टिको स्थिति हो । अर्थात् देखाइको शुद्धता हो । डोरीलाई सर्पको रूपमा होइन, डोरीलाई डोरी नै देख्नु सही दृष्टिको अवस्था हो । बुद्धले पनि

260 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

“सम्यक दृष्टि” को आवश्यकतालाई स्वीकार गरेका छन् । यदि दृष्टि सही भयो भने भ्रमहरू निवारण हुन्छन् । आध्यात्मिक र भौतिक जीवनमा यसको महत्त्व छ ।

प्राणसंयम

श्वासलाई रोक्नु प्राण संयमको लोकप्रचलित अर्थ हो (आप्टे, १९६९) । उपनिषद्हरू र योग सूत्रमा प्राणसंयमलाई प्राणायाम भनिएको छ । पतञ्जली योग सूत्रमा “आसनमा स्थिर भएपछि श्वास-प्रश्वासको गति रोक्नु प्राणायाम हो (२.३४)” भनिएको छ । योग सूत्रमा तीन किसिमका प्राणायाम (१) रेचक (श्वासलाई बाहिर निकाल्नु) (२) पूरक (श्वासलाई भित्र तान्नु) (३) कुम्भक (श्वासलाई भित्रै रोकिराख्ने) प्रक्रियाको चर्चा गरिएको छ । अमृतनाद उपनिषद (७) मा पनि यिनै तीन किसिमका प्राणायामको चर्चा गरिएको छ । जावालदर्शन उपनिषद (६.२) मा पनि यही कुरा भनिएको छ । तर शङ्कराचार्यले फरक अर्थमा प्राणसंयमलाई व्याख्या गरेका छन् । अपरोक्षानुभूतिमा भनिएको छ - “चित्तका वृत्तिहरू सबै ब्रह्म नै हुन् । यस्तो भावनाद्वारा सबै वृत्तिहरूको निरोध हुनु प्राणायाम हो । प्रपञ्च (बाह्य संसार) को निषेध गर्नु रेचक प्राणायाम हो । म ब्रह्म हूँ यो वृत्ति पूरक प्राणायाम हो । यस्तो वृत्तिको निश्चलता कुम्भक प्राणायाम हो । यो प्राणायाम प्रबुद्ध जनहरूका लागि मात्र हो । मूर्खहरूका लागि नाक थिचेर श्वासको अवरोध गर्नु नै प्राणायाम हो (११८-१२०) । गिरी (२०७९) ले यस विषयलाई यसरी अर्थ्याएका छन् - “योगमा वायुलाई बाहिर निकाल्नुलाई रेचक भन्छन् । यहाँ प्रपञ्च (पञ्च महाभूत, पञ्चज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय, पञ्चतन्मात्रा, आदि) निषेधलाई रेचक भनिएको छ । योगमा वायुलाई भित्र भर्नुलाई पूरक भनिन्छ । यहाँ अहं ब्रह्मास्मि यो वृत्तिलाई पूरक भनिएको छ । योगमा वायुलाई भित्र रोक्नुलाई कुम्भक भनिन्छ । यहाँ यस वृत्तिको (अहंब्रह्मास्मि) निश्चलतालाई कुम्भक भनिएको छ” (पृ. ४०३) ।

प्राणको सन्तुलित सञ्चालनलाई नै प्राण संयम भनेको देखिन्छ । शङ्कराचार्यले श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा उपनिषद्का महावाक्यको संयोजनको रूपमा प्राणसंयमको व्याख्या गरेको देखियो । उपनिषद् र योग सूत्रले श्वास लिने, रोक्ने र छोड्ने प्रक्रियालाई प्राण संयम भने । यस प्रक्रियाले मानिसको मनमा एकाग्रता बढाउने कुरा उल्लेख गरे । प्राणको सन्तुलन भएन भने इन्द्रिय र मनमा चञ्चलता आउँछ । यस्तो अवस्थामा कसरी निदिध्यासन हुन सक्छ र ?

प्रत्याहार

प्रत्याहारको शाब्दिक अर्थ पछि हट्नु वा इन्द्रिय दमन हो (आप्टे, १९६९) । योग सूत्र (२.५४) मा इन्द्रियहरूलाई उनीहरूको विषयबाट हटाई चित्तलाई हर स्थितिमा शान्त राख्नुलाई प्रत्याहार भनिएको छ । अमृतनाद उपनिषद (५) मा आफ्नो चिन्तनलाई अनात्म पदार्थहरूबाट हटाई आत्मामा लगाइरहनुलाई प्रत्याहार भनिएको छ । योगतत्त्व उपनिषद (६८) ले “इन्द्रियहरूलाई उनीहरूको विषयबाट खिचेर (तानेर) ल्याउनु” लाई प्रत्याहार भनिएको छ । शङ्कराचार्यका अनुसार “विषयहरू आत्मस्वरूप नै हुन् । यो देखेर मन त्यही

चिदात्मायां डुब्यो भने यसलाई प्रत्याहार भन्दछन् (अपरोक्षानुभूति, १२१) ।” सुत्नु, जाग्न, हिँडनु, डुल्नु सबै ब्रह्म हो, यस्तो मनस्थिति नै प्रत्याहार हो (गिरी, २०७९) । समग्रमा इन्द्रियहरूलाई वाह्य विषयहरूमा आकर्षित हुन नदिई जुन कुराको साधनामा लाग्नु पर्ने हो त्यसैमा नै लगाई रहनुलाई प्रत्याहार भनिएको बुझिन्छ । यो कुरा संसारिक र आध्यात्मिक दुबै दुनियांमा सान्दर्भिक देखिन्छ ।

हाम्रा इन्द्रियहरू ज्यादै बलवान् छन् । यही विषयमा भगवद् गीतामा भनिएको छ - “इन्द्रियहरू ज्यादै बलशाली र वेगवान् छन् र यिनले विवेकशील मानिसको मनलाई पनि हरण गर्छन् (२.६०)” । शङ्कराचार्यले इन्द्रियका विषयहरूलाई ब्रह्ममय देख्नुको अर्थमा प्रत्याहारको व्याख्या गरेको देखिन्छ । यसको अर्थ पनि विषय वासनाप्रति अनाकृष्ट हुनु हो भन्ने बुझिन्छ । इन्द्रियको छाडापनले साधनामा असर गर्छ भन्ने आसयमा प्रत्याहार गर्न (इन्द्रियका विषयहरूप्रति उदासिन हुन) भनिएको हुनुपर्छ । व्यवहारिक जीवनमा यस्तो पनि देखिन्छ कि इन्द्रिय सुखप्रति बढी नै आकृष्ट हुने व्यक्तिहरू प्राज्ञिक गतिविधिमा कमै उन्नत भएको देखिन्छ । ज्ञान तथा विद्याको लक्ष्य प्राप्त गर्न चाहनेहरूले इन्द्रिय सुखमा कम रमाउनु पनि सान्दर्भिक जस्तो लाग्छ ।

धारणा

चित्तका वृत्तिहरूलाई चारैतिरबाट हटाएर कुनै एक स्थानमा वा विषयमा लगाउनु धारणा हो (आचार्य, २०१०, पृ. ४५४) । उपनिषद्का अनुसार मनलाई संकल्पात्मक मानेर त्यसलाई आत्मायां लय गर्दै उसलाई परमात्मा चिन्तनमा लगाउनु धारणा हो (अमृतनाद उपनिषद् १६) । योग सूत्र (३.१) मा भनिएको छ - चित्तलाई स्थान विशेष (नाभि, हृदय, शिर, आदि) मा स्थिर गर्नु धारणा हो । शङ्कराचार्य लेख्नुहुन्छ - “जहाँ जहाँ मन लाग्छ त्यहाँ-त्यहाँ ब्रह्मदर्शन भएमा त्यसैमा मनलाई धारणा गर्नु परा (ब्रह्म) धारणा हो (अपरोक्षानुभूति, १२२) ।” अर्थात् मन जहाँ जहाँ जान्छ, ब्रह्म त्यही छ । यस्तो वृत्ति मनमा बनाउनु नै धारणा हो (गिरी, २०७९, पृ. ४२३) । यी कुराहरूको आशय मन तथा इन्द्रियहरूको स्थिरता तर्फ केन्द्रित देखिन्छ । व्यवहारिक जीवनमा यसको पनि उपादेयता छ ।

माथिका शास्त्रीय कथनहरूबाट बुझ्न सकिन्छ कि मनलाई ध्यान गर्न लागिएको विषयमा केन्द्रित गर्नु नै धारणा हो । आत्म वा ब्रह्म तत्त्वको बोध गर्न चाहनेहरूका लागि यो क्रियाकलाप अपरिहार्य छ । यसको अभावमा ध्यानको वास्तविक अवस्थामा पुग्न सकिँदैन । अविद्याको साधनामा पनि यो उपयोगी देखिन्छ । सिक्न लागिएको ज्ञान र अभ्यास गर्न लागिएको सिपमा निपूर्णता प्राप्त गर्न त्यसैमा केन्द्रित हुनैपर्छ ।

ध्यान

ध्यान भनेको चित्तलाई अन्य विषयबाट हटाएर कुनै एक विषयमा स्थिर गर्नु हो (आचार्य, २०१०) । उपनिषद्मा मनलाई विषयहरूबाट मुक्त गर्नु (मैत्रेयी उपनिषद् २.३) ध्यान भनिएको छ । भगवद् गीता (१३.२४) मा भनिएको छ - व्यक्तिले शुद्ध अन्तःकरणद्वारा

262 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

आफैमा परमात्माको दर्शन गर्छ। पतञ्जली योग सूत्र (३.२) ले भनेको छ - जुन स्थानमा धारणा गरिएको छ। त्यही स्थानमा मनलाई निरन्तर लगाइरहनु ध्यान हो। शङ्कराचार्यको विचारमा “सम्पूर्ण बाधाहरूलाई हटाई, शरीर माथिको चिन्तन हटाई सम्पूर्ण कुरा ब्रह्ममय छ भन्ने ज्ञान गर्दै ब्रह्मस्वरूपको अनुभूतिमा स्थिर रहनु ध्यान हो (अपरोक्षानुभूति १२३)। ब्रह्मतत्त्वको साक्षात्कारको अनुभव हुनु, मनलाई विषयरहित बनाउनु वेदान्तको ध्यान हो (गिरी, २०७९)। सामाजिक तथा शैक्षिक जीवनमा ध्यान आवश्यक छ भन्ने कुरा सबैले स्विकारेको विषय हो।

शङ्कराचार्यको कथनअनुसार बाह्य प्रभावहरूबाट अलग भएर ध्यान गरिएको वस्तुको अनुभूति ध्यान हो। उपनिषद र योग सूत्रको भाव पनि यस्तै देखिन्छ। यो एक किसिमको पूर्ण एकाग्रताको अवस्था हो। व्यावहारिक जीवनमा पनि हामी एकाग्र भइरहेका हुन्छौं। जस्तै पढाइ लेखाइ वा कुनै विषयको श्रवण गरिरहेको अवस्थामा आफ्नो वरिपरि भइरहेका गतिविधिहरूको आभास हामीलाई हुँदैन। अथवा हामी आफ्नै गतिविधिमा डुबेका हुन्छौं। यो डुबाइले सार्थक परिणाम दिन्छ।

समाधि

सामान्यतः चित्तको एकाग्रतालाई समाधि भनिन्छ। चित्तकावृत्तिहरू जब विकार हरूद्वारा रहित भई पूर्ण रूपले शुद्ध अवस्थामा प्राप्त हुन्छन तब समाधि लाग्छ (आचार्य, २०१०, पृ. ४८३)। निरालम्ब उपनिषद (३९) मा भनिएको छ - व्यक्ति ‘अहं ब्रह्मास्मि’ को निश्चय गरेर निर्विकल्प समाधिमा लीन भएर परम् स्वतन्त्र वा मुक्त हुन्छ। पतञ्जली योग सूत्र (३.३) का अनुसार जे कुराको ध्यान गरिएको हो, केवल त्यही कुरा मात्र प्रकाशित हुनु, ध्यानकर्ता सून्य हुनु समाधि हो। शङ्कराचार्यको कथन छ - “चित्तवृत्ति निर्विकार भएर आफैलाई ब्रह्मस्वरूप भएको ज्ञान गरी सबै प्रकारका प्रपञ्च भावको परित्याग गर्नु समाधि हो (अपरोक्षानुभूति, १२४)। सायद यो अवस्था तत्त्व ज्ञान भएको अवस्था हो।

समाधि निदिध्यासनको उच्चतम अवस्था रहेछ। आध्यात्मिक साधकले यस अवस्थामा पुगेपछि जान्न बाँकी नै रहँदैन होला। भौतिक साधक पनि यो अवस्थामा पुगेपछि उसले चिन्तन गरेको वा सिकेको ज्ञान तथा सीपमा निपुर्णता प्राप्त गर्छ भन्न सकिन्छ। अर्थात् ध्यानीले ध्यान गरिएको वस्तु बाहेक अन्य कुनै कुराको अनुभव गर्दैन। यो एक स्वतन्त्र र मुक्त अवस्था हो। आध्यात्मिक साधनामा यो अभ्यास अर्थपूर्ण छ। सायद यही अवस्था नै मुक्तिको अवस्था हो र तत्त्वज्ञान वा ब्रह्मज्ञानद्वारा प्रकाशित भएको अवस्था हो। वेदान्त दर्शनअनुसार अज्ञानको निवृत्ति नै मुक्ति वा मोक्ष हो (आचार्य, सं. २०६१)। भौतिक ज्ञान प्राप्तिमा पनि सायद मानिसले समाधिको अनुभूति गर्न सक्छ होला। जस्तै कुनै व्यक्ति कुनै खास ज्ञानको विषयमा चिन्तन मनान गरिरहेको छ भने जब ऊ त्यही ज्ञानको चिन्तनमा नै निमग्न हुन्छ, उसले अरू कुनै वस्तु नदेखी त्यो ज्ञान आफैमा देख्छ भने त्यो अवस्था पनि समाधि नै हो। जे कुरा सिक्न खोजिएको हो त्यसमा नै पूर्ण रूपले डुब्न सकियो भने त्यो सिकाइ ज्यादै प्रभावकारी हुने थियो।

उपादेयता

शङ्कराचार्यद्वारा प्रतिपादित निदिध्यासन निश्चय नै आत्मज्ञान/ब्रह्मविद्या प्राप्तिका लागि हो। यहाँ प्रश्न उठन सक्छ कि यी विधि अविद्या (सांसारिक ज्ञान) को साधना गर्नेहरूका लागि उपयोगी छन् त ? के निदिध्यासन अन्तरगतका पन्ध्रवटा अङ्गहरूको अभ्यासले मानिसको भौतिक जीवनमा अर्थ राख्छ त ? यी प्रश्नहरूलाई मध्यनजर गरी चिन्तन गर्दा माथि चर्चा गरिएका निदिध्यासनका अङ्गहरूको बहुआयामिक उपयोगिता देखिने रहेछ किनभने मानिस केवल भौतिक मात्र होइन। मानिसको प्रत्येक व्यवहार मन र बुद्धिद्वारा निर्देशित हुन्छ। सायद यी विषयहरू भौतिक जीवनका अभौतिक निर्देशक हुन्। यिनको संयमित अवस्थाले मानिसको व्यवहारलाई सन्तुलित बनाउँछ। त्यसैले वेदमा विद्या र अविद्याको साधना सँगसँगै गर्दै जानुपर्छ (ईशावस्य उपनिषद ११) भनिएको छ। विवेकानन्दको व्यवहारिक वेदान्त र शङ्कराचार्यको अद्वैत वेदान्तको स्वरूप बुद्धिगम्य, वैज्ञानिक, प्रेरणाप्रद र कर्मवादी छ (आचार्य, सं. २०६१)। वेदान्त प्रणालीले प्रष्ट रूपमा व्यावहारिक चरित्र देखाउँछ (सेन, २०१३)। निदिध्यासन वैदिक दर्शन खास गरी वेदान्त परम्पराबाट विकसित आत्मज्ञानको सिकाइको विधि हो। श्रवण र मनन पछि त्यो सुनिएको ज्ञानलाई आन्तरिकीकरण गर्ने वा जीवनमा उतार्ने प्रक्रिया हो। यो विधि केवल शैक्षिक दृष्टिले मात्र नभएर व्यवहारिक दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। शैक्षिक सामाजिक दृष्टिले यसको उपादेयतालाई निम्नानुसार व्याख्या गर्न सकिन्छ।

शैक्षिक उपादेयता : शैक्षिक दृष्टिले हेर्दा निदिध्यासनमा अध्ययनका विषयवस्तुहरू छन्। वैदिक दर्शनले ज्ञानलाई सांसारिक र आत्मिक जिवनको आधारभूत पक्ष मान्छ। वेदान्तको यो वाक्य प्रसिद्ध छ-“ऋते ज्ञानान्मुक्तिः” अर्थात् ज्ञानविना मुक्ति असम्भव छ (आचार्य, सं. २०६१)। निदिध्यासनका पन्ध्रवटा अङ्गहरूमा अध्यात्मशास्त्र, समाजशास्त्र, मानवशास्त्र, दर्शनशास्त्र, शिक्षाशास्त्र, मनोविज्ञान र सिकाइका विधिहरूसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरू छन् जो पठनीय छन्। शिक्षण विधिका दृष्टिले हेर्ने हो भने यसमा सुनिएको र मनन गरिएको ज्ञानलाई आन्तरिकीकरण गर्ने तरिकाहरू छन्। ज्ञानको गहिराइमा पुग्ने उपायहरू छन्। सिकाइको वातावरण, ठाउँ र समयको सान्दर्भिकताको विषयमा सुभाइएको छ। सिकारुले पालन गर्नुपर्ने नियम वा अनुशासनका विषयहरू छन्। पाठ्यक्रमिक दृष्टिले विचार गर्दा मूल्य मान्यतामा आधारित शिक्षा वा नैतिक शिक्षाको पाठ्यक्रमका लागि उद्देश्य, विषयवस्तु र सिकाइका रणनीतिहरू समेत यसमा देखिन्छन्। शिक्षाको नीति एवं योजना तर्जुमा गर्दा ध्यान दिन लायक कुराहरू पनि निदिध्यासन भित्र समाविष्ट भएको अनुभूति गर्न सकिन्छ। मनोसामाजिक पथप्रदर्शन तथा परामर्शका लागि पनि यी अङ्गहरू त्यत्तिकै सान्दर्भिक देखिन्छन्। आसन, यम, नियम, ध्यान आदि उपयोगी छन्। सिकारुको सर्वाङ्गीण विकास जस्तै - शारीरिक विकासका लागि योग, आसन, ब्रह्मचर्यजस्ता विषय छन्। आत्मिक विकासका लागि ईश्वरप्रतिको श्रद्धा सान्दर्भिक छ। स्वस्थ जीवन, कर्तव्यपरायणता, सहनशीलता

264 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

जस्ता सामाजिक गुण विकास गर्ने उपायहरू पनि देख्न सकिन्छ । स्वाध्यायले जीवन पर्यन्त शिक्षाको भाव समेत प्रस्तुत गर्छ । शिक्षक विकासका कार्यक्रमहरूमा उपयोगी विषयहरू पनि यसमा छन् नै ।

सामाजिक उपादेयता : निदिध्यासनको सामाजिक महत्त्व पनि छ । वेदान्त अनुगामी व्यक्ति सामान्य व्यक्तिको तुलनामा हरप्रकारले उत्तम हुन्छ र समाजको लागि पनि हितकारी हुन्छ (आचार्य, सं. २०६१) । वेदान्तका अनुसार मानव स्नेह र दिव्य प्रेम प्रत्येकको आफ्नै क्षेत्रमा मूल्य हुन्छ (ब्राउन, १९०२१) । परिवार, समाज तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशमा भद्दरहेका हिंसा तथा अशान्तिका घटनाहरूको दीर्घकालीन न्यूनीकरणका लागि सत्यनिष्ठा, अहिंसा, मौन, समभाव, अचोरी जस्ता निदिध्यासनका अङ्गहरू आधार हुन् । निदिध्यासनको अभ्यासद्वारा समाजमा सहिष्णुता विकास हुन्छ किनकी सन्तोष, सत्य, अस्तेय, समभाव जस्ता अवधारणा सहिष्णुता निर्माणमा योगदान गर्छन् । सबै साम्प्रदायिक विचारबाट मुक्त हुनु वेदान्तको विशेष विशेषता हो । यस भित्र सहिष्णुताका लागि असीम क्षेत्र छ (परमानन्द, १९१०) । निदिध्यासनको साधक यम नियमको पालनद्वारा सहज रूपमा सामाजिकीकरण हुनसक्छ । उचित आहार विहार र समभावी प्रवृत्तिको विकासले मानिसलाई समाजसापेक्ष व्यवहार गर्न उत्प्रेरित गर्छ । यदि निदिध्यासनमा भनिएका नियमहरू पालन गर्नसक्ने नागरिक निर्माण गर्ने हो भने भ्रष्टाचारमुक्त समाज सहजै निर्माण हुने थियो ।

निष्कर्ष

वेदान्त दर्शन खासगरी शङ्कराचार्यको अद्वैतवादी दर्शनले विश्वभरि नै ख्याति कमाएको छ । मूल रूपमा ब्रह्म विद्याको विषयमा केन्द्रित वेदान्त दर्शनभित्र शैक्षिक, सामाजिक र व्यवहारउपयोगी चिन्तनहरू व्यापक छन् । कर्मकाण्डी चिन्तनको विरुद्धमा विकसित यस दर्शनले ज्ञानद्वारा नै मानिसले सुख, शान्ति र मोक्ष प्राप्त गर्छ भन्ने सिद्धान्त प्रतिपादन गरेको छ । शिक्षाशास्त्रीय र समाजशास्त्रीय दृष्टिले पनि वेदान्तभित्र धेरै विषयहरू रहेछन् । श्रवण, मनन र निदिध्यासन वेदान्तिक ज्ञान शास्त्र (Epistemology) का विषय हुन् । यी विषयहरू भित्र अहिलेको समाजलाई उपयोगी हुने सारगर्भित विचारहरू प्रशस्तै रहेछन् ।

सुख, शान्ति र आनन्द प्रत्येक मानिसका अभिलाषा हुन् । यी अभिलाषाहरूलाई भत्काउने पनि हामी नै हौं । भौतिक उपलब्धि, शक्ति र प्रतिष्ठाको भोक मेट्न अरुभन्दा अगाडि पुग्ने होडमा हामी दौडिएका छौं । हाम्रा पारम्परिक मौलिक ज्ञान विज्ञानबाट विमुख भएर आयातित ज्ञान र मूल्यमान्यताको दास भएका छौं । यसरी प्राप्त हुने उपलब्धिले हामीलाई सुख, शान्ति दिन सकेको छैन । यस तथ्यले के देखाउँछ भने भौतिक उपलब्धिले मात्र मानिस सुखी र खुसी नहुँदो रहेछ । यदि मानिस भौतिक मात्र भयो भने सायद जनावरको श्रेणीमा पर्छ होला । मानिस त्यो भन्दा फरक हो । दया, माया, प्रेम, समभाव, आदि

आध्यात्मिक गुण हुन् । यस्ता गुणहरूको विकास गर्ने ज्ञान र प्रविधि वैदिक दर्शनहरूमा छन् । जसको अभ्यासबाट हामी बञ्चित रह्यौं । वेदान्त दर्शनमा उल्लेख गरिएका श्रवण, मनन र निदिध्यासन यसका उदाहरण हुन् । निदिध्यासनका पन्ध्रवटा अङ्गहरू आजको शैक्षिक तथा सामाजिक जीवनमा उपयोगी देखिन्छन् । सैद्धान्तिक, सूचनामूलक तथा शैक्षणिक दृष्टिले मात्र यस लेखमा निदिध्यासनको व्याख्या गरिएको छ । यी अङ्गहरूको गहन तथा व्यावहारिक उपयोगका लागि थप खोज अनुसन्धान आवश्यक देखिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्री

- आचार्य, श्रीरामशर्मा (२०१०), १०८ उपनिषद् : ज्ञान खण्ड, मथुरा : युगनिर्माण योजना गायत्रीतपोभूमि ।
- आचार्य, श्रीरामशर्मा (२०१०), १०८ उपनिषद् : ब्रह्मविद्याखण्ड, मथुरा : युगनिर्माण योजना गायत्रीतपोभूमि ।
- आचार्य, श्रीरामशर्मा (सं. २०६१), वेदान्त दर्शन, मथुरा : युगनिर्माण योजना गायत्रीतपोभूमि ।
- आप्टे, वामन शिवराम (१९६९), संस्कृत हिन्दी कोश, दिल्ली, बनारसी, पटना । मोतीलाल बनारसीदास ।
- गिरी, स्वामी आत्मानन्द (२०७९), आद्यजगद्गुरुशङ्कराचार्यकृत अपरोक्षानुभूति, आत्मबोधिनी नेपाली व्याख्या, तनहुँ: गलेश्वर आश्रम, देवघाटधाम ।
- गीता प्रेस (सं.२०२५), वृहद्आरण्यकोपनिषद् (सानुवाद शाङ्करभाष्यसहित), गोरखपुर : गीता प्रेस ।
- गीता प्रेस (सं.१९८८), मुनिलाल (अनु), श्रीमद्शङ्कराचार्यविरचित विवेकचूडामणि, हिन्दीअनुवादसहित, गीता प्रेस, गोरखपुर ।
- घिमिरे, जनार्दन (२०२३), वैदिक शिक्षण विधि- श्रवण, मनन र निदिध्यासन: वर्तमान शिक्षण प्रणालीमा उपादेयता, *Tribhuvan University Journal* 38(1), 222-236. Research Directorate, Tribhuvan University (TU): Kathmandu, Nepal. <https://doi.org/10.3126/tuj.v38i01.56221>
- घिमिरे, जनार्दन र कोइराला, विद्यानाथ (२०७८), उपनिषद् त्रि-आयामिक चिन्तन: अनुसन्धानात्मक विश्लेषण (दर्शनशास्त्र, आचरणशास्त्र र शिक्षाशास्त्र), काठमाडौं: सनलाइट पब्लिकेशन, कीर्तिपुर ।
- भा, तारिणीश (मि.न.), श्री दयानन्दयोगिन्द्रप्रणीतो वेदान्तसार, लखनऊ : प्रकाशन केन्द्र, सितापुर रोड ।
- निगम, शोभा (२००३), भारतीय दर्शन, मोतीलाल बनारसीदास/दिल्ली ।
- परिब्राजक, स्वामी सत्यपति (२००३), महर्षि पतञ्जलि प्रणीतम् योग दर्शनम्, गुजरात: दर्शन योग महाविद्यालय ।

266 वेदान्तीय शिक्षण विधिशास्त्र : निदिध्यासनका अङ्गहरूको अवधारणा र उपयोगिता

शर्मा, चतुर्वेदी द्वारकाप्रसाद (१९२८), *संस्कृत-शब्दार्थ-कौस्तुभ*, इलाहाबाद: लाला रामनारायण लाल पब्लिसर और बुक सेलर ।

शर्मा, चन्द्रधर (१९९५), *भारतीय दर्शन-आलोचना और अनुशिलन*, दिल्ली । मोतीलालबनारसीदास ।

सदानन्द योगी (१९५७), *वेदान्त सार*, मुम्बई : श्री वेङ्कटेश्वर मुद्रणालय ।

सरस्वती, स्वामी निगमानन्द (सं.२०४४), *ज्ञानीगुरु अथवा ज्ञान और साधना-पद्धति*, जयकान्त भा (अनु), पश्चिम बङ्गाल : स्वामी सिद्धानन्द सरस्वती ।

सरस्वती, स्वामी जगदीश्वरानन्द (२०१०) *षड्दर्शनम्* । दिल्ली । विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द ।

सिन्हा, हरेन्द्रप्रसाद (१९९३), *भारतीय दर्शन की रूपरेखा*, दिल्ली : मोतीलाल बनारसीदास ।

स्वामी, तुलसीराम (१९०५), *न्यायदर्शनम्*, गौतमऋषिप्रणीतम् यच्च तुलसीरामस्वामिना सरलभाषानुवादेन सङ्कलय, मेरठ: स्वामिमेशीनयन्त्रालये ।

Brown, B. (1921). *The Wisdom Of the Hindus: The wisdom of the Vedic Hymns, the Brahmins, the Upanishads, the Maha*. Forgotten books (2013). Retrieved from www.forgottenbooks.org

Ghimire, J. (2017). *Educational perspective in the Bhagavad Gita*. PhD Thesis. Submitted in Nepal Sanskrit University. Himawatkhand Nepal Research Center Pvt. Ltd. Golanjor, Sinduli, Nepal.

Oliver, I. (1983). The 'old' and the 'new' hermeneutic in sociological theory. *The British Journal of Sociology*, 34(4). London, England: Blackwell Publishing.

Paramananda, S. (1910). *Principles and purpose of Vedanta*. Washington, D. C.: The Carnahan Press.

Rukmani, T. S. (2008). Philosophical Hermeneutics within a Darsana (Philosophical School). *The Journal of Hindu Studies*, 1, 120–137.

Sen, P. N. (2013). *Philosophy of Vedanta*. Forgotten books.

Sinha, H. S. [The Quest]. (2022 May 21) *Brahmcharya (Celibacy) is held so high for spiritual / moral growth*. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=fTTV6zke5xE&ab_

Vieira, K. A. L. & Queiroz, G. M. (2017). Hermeneutic content analysis: A method of textual analysis. *International Journal of Business Marketing and Management (IJBMM)* 2(8), pp. 08-15. Retrieved from <http://www.ijbmm.com/paper/Sep2017/1743407743.pdf>