



काम-वासना ऊर्ध्वगमन
(LIBIDO SUBLIMATION)

ओजस (OJAS)



आधुनिक युवाका लागि
सेल्फ - इन्जिनियरिङ निर्देशिका

2026

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे ।

ओजस (OJAS)

जीवन जिउने कला र रैथाने दाम्पत्य विज्ञान
(संस्कार, यौनिकता र दाम्पत्य विज्ञान - वेदमा विज्ञानको अपूर्व संगम)

अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे (खाद्य तथा औषधि विज्ञ)

The Art of Living and Indigenous Marital Science
(The Art of Living and Indigenous Marital Science: A Rare Convergence of Culture,
Sexuality, and Science in Veda)

Atharvavedacharya Narayan Ghimire (Food and Drug Scientist)

'ओजस' (OJAS) - जीवन जिउने कला र रैथाने दाम्पत्य विज्ञान (संस्कार, यौनिकता र वेदमा विज्ञानको अपूर्व संगम)

यौनिकता केवल शारीरिक भोगमा सीमित हुने विषय होइन; यो त एउटा सूक्ष्म ऊर्जा (Quantum Energy) हो। यस ऊर्जालाई व्यवस्थित गर्दै व्यक्तिको वृत्ति-विकासमा रूपान्तरण गर्ने अद्भुत सामर्थ्य वैदिक विज्ञानमा निहित छ। वर्तमान समयमा नेपाली युवा पुस्ताले भोगिरहेको मानसिक तनाव, शारीरिक दुर्बलता र सम्बन्धको विग्रहलाई समाधान गर्न आधुनिक औषधि विज्ञान मात्र पर्याप्त छैन। यसका लागि हामीलाई आफ्नै माटोको सुगन्ध र प्राचीन अथर्ववेदीय ज्ञानको पुनर्जागरण आवश्यक छ।

खाद्य तथा औषधि विज्ञ अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरेले यस पुस्तकमा आधुनिक प्रयोगशालाको शुद्धता (Precision) र प्राचीन ऋचाहरूको गहिराइलाई एकाकार गर्नुभएको छ। लिन सिक्स सिग्माका कडा मापदण्डहरूमा खारिएको उहाँको विश्लेषणले नेपाली भान्साका रैथाने व्यञ्जनहरूलाई जीवन परिवर्तन गर्ने औषधि र ऊर्जाको मुख्य स्रोतका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। लेखक भन्नु हुन्छ एउटा अभिभावक र अन्वेषकको नाताले मलाई सधैं एउटा कुराले पिरोलिरह्यो— हामीले हाम्रा छोराछोरीलाई संसार जित्नका लागि गणित, विज्ञान र प्रविधिको ठूला-ठूला ज्ञान त सिकायौं, तर उनीहरूको आफ्नै शरीरभित्र हरपल चलिरहेको 'हर्मोनल' र 'मनोवैज्ञानिक' आँधीलाई कसरी शान्त पार्ने र व्यवस्थापन गर्ने भन्ने 'Self-Engineering' सिकाउन भने कतै न कतै बिर्सिँयौं।

त्यही रिक्तता र खाडललाई पुर्नका लागि आज यो कृति अस्तित्वमा आएको हो। म चाहन्छु, हरेक अभिभावकले आफ्ना सन्ततिलाई जीवनको सही मार्ग देखाउन 'ओजस' (OJAS) नामक यो दिव्य ज्ञान उपहारस्वरूप दिने अवसर पाउनुहोस्। म त यस प्रक्रियामा एउटा सामान्य 'कारक' मात्र हुँ। र, एउटा कारकको रूपमा मैले आफ्नो यो दायित्व निःशुल्क र निस्वार्थ भावले पूरा गरेको छु। यो मेरो व्यक्तिगत इच्छा मात्र होइन, बरु मलाई वेदको अगाध ज्ञानले अराएको र सुम्पिएको एउटा पवित्र मानवीय जिम्मेवारी हो।

यस पुस्तकमा तपाईंले निम्न कुराहरू पाउनुहुनेछ:

- **प्राकृतिक पुनर्यौवन:** 'वाजीकरण' र 'रसायन' का ८४ वटा व्यावहारिक सूत्रहरू।
- **क्वान्टम हिलिड:** हाम्रो भोजनले सूक्ष्म ऊर्जा र हर्मोनलाई कसरी नियन्त्रण गर्छ भन्ने वैज्ञानिक व्याख्या।
- **मौनताको अन्त्य:** यौन स्वास्थ्यका बारेमा रहेका भ्रम र 'अनर्थ'हरूलाई हटाउने तार्किक मार्गचित्र।
- **रैथाने आर्ट अफ लिभिङ:** घरमै तयार गर्न सकिने शक्तिवर्धक पेय र प्राकृतिक औषधिहरूको विधि।

भर्खरै कलेज जीवनमा पाइला टेक्दै गरेका युवा-युवतीहरू! यो पुस्तक तिमीहरूलाई बाँध्न होइन, बरु 'स्वतन्त्र' बनाउन तिमीहरूकै लागि लेखिएको हो। तिम्रो मनमा उठ्ने प्राकृतिक इच्छा र यौन भावनाहरूलाई लाजको विषय नमान; बरु तिनलाई आफ्नो जीवनको शक्तिशाली र पवित्र इन्धन (High-Voltage Divine Fuel) का रूपमा स्वीकार गर। यो यस्तो इन्धन हो, जसले तिमीलाई भष्म पार्न पनि सक्छ र सही पहिचान गर्न सके तिम्रो भविष्यलाई कल्पनाभन्दा माथिल्लो उचाइमा पुर्‍याएर उज्यालो पार्न पनि सक्छ।

अलमलमा परेर भ्रममा हराउने कि वेदको विज्ञान बुझेर आफ्नो जीवनको लगाम आफैं समात्ने? छनोट तिम्रै हो। यो पुस्तक केवल शब्दहरूको सङ्ग्रह होइन, यो 'जीवन-मुक्ति' को एउटा जीवन्त अनुभव हो।

यदि तिमी आफ्नो व्यक्तिगत, पारिवारिक र व्यावसायिक जीवनलाई उत्कृष्ट बनाउन चाहन्छौ भने, तिमीभित्रकै 'दिव्य ऊर्जा' लाई जागृत गराउन यो पुस्तक एउटा अनिवार्य मार्गदर्शक बनेछ।

"जब विज्ञानले संस्कार भेट्छ, तब मात्र वास्तविक आरोग्य सम्भव हुन्छ।"

अध्याय १: युवा र यौन ऊर्जाको इन्जिनियरिङ

(Sex Energy Engineering: From Primal Urge to Quantum Ojas)

आजको प्रतिस्पर्धी युगमा बाँचिरहेका कलेजका युवा-युवतीहरूका लागि यो अध्याय केवल एउटा पाठ होइन, यो तिम्रो शरीरभित्रको 'न्यूक्लियर पावर' लाई चिन्ने र त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने 'म्यानुअल' हो।

१.१ ऊर्जाको स्वरूप: विष्फोट कि उज्यालो?

हाम्रो आधुनिक समाजले तिमीलाई एउटा कुरा सधैं गलत सिकायो— कि यौन (Sex) केवल एउटा शारीरिक क्रिया हो वा यो लुकाउनुपर्ने 'पाप' हो। तर एक वैज्ञानिकको नजरबाट हेर्दा, यौन ऊर्जा तिम्रो शरीरको सबैभन्दा उच्च कोटीको 'High-Voltage Electricity' हो।

जसरी बिजुलीलाई सही 'इन्सुलेसन' र 'ट्रान्सफर्मर' बाट प्रवाह गर्दा त्यसले सहर उज्यालो पार्छ, तर नाङ्गो तारमा प्रवाह हुँदा त्यसले ज्यान लिन्छ; ठ्याक्कै त्यसरी नै तिम्रो शरीरमा उत्पन्न हुने 'यौन विचार' र 'इच्छा' (Desire) लाई यदि तिमीले व्यवस्थापन गर्न सकेनौ भने यसले तिम्रो एकाग्रता (Focus) लाई डढाइदिन्छ। तर यदि यसलाई 'इन्जिनियरिङ' गर्न सक्थौ भने, यसले तिम्रो बौद्धिक क्षमतालाई त्यो उचाइमा पुऱ्याउँछ जहाँ पुग्न अरूलाई दशकौँ लाग्न सक्छ।

१.२ 'हिडन ब्रेन' र अनर्थको चक्र

जब हामी यौनका बारेमा कुरा गर्न डराउँछौं, तिम्रो 'Hidden Brain' (अवचेतन मन) झन् बढी जिज्ञासु बन्छ। यसैको फाइदा उठाएर आजको 'डिजिटल' बजारले तिमीलाई 'अपुरो र असन्तुलित ज्ञान' बेचिरहेको छ। इन्टरनेटमा देखिने विकृत सामग्रीहरूले तिम्रो दिमागमा 'डोपामाइन' को बाढी ल्याइदिन्छन्, जसले गर्दा तिम्रो प्राज्ञिक (Academic) एकाग्रता बालुवाको घर जस्तै भत्किरहेको छ।

हामीले यौन ऊर्जालाई 'दिव्य इन्धन' त भन्यौं, तर यो ऊर्जाको चर्चा गर्दा विशेषगरी युवतीहरूले अत्यन्तै सतर्क र सचेत हुन जरुरी छ। समाजमा सबैको नियत सफा हुँदैन। तिम्रो जिज्ञासा र खुलापनलाई कसैले आफ्नो स्वार्थका लागि 'शोषण' गर्ने माध्यम बनाउन सक्छ। त्यसैले, यो बाटोमा हिँड्दा निम्न 'सुरक्षा सूत्रहरू' पालना गर:

को सँग कुरा गर्ने? (The Circle of Trust) यौनिकता र मनमा उठ्ने विकारका बारेमा कुरा गर्दा जो पायो त्यही साथी वा अपरिचित व्यक्तिसँग होइन, बरु एक 'सुरक्षित घेरा' भित्र मात्र कुरा गर।

- **आमा वा विश्वस्त अभिभावक:** उनीहरू तिम्रो सुरक्षाका सबैभन्दा ठूला ढाल हुन्।
- **प्रमाणित विशेषज्ञ वा चिकित्सक:** जसले तिमीलाई हर्मोन र स्वास्थ्यको वैज्ञानिक जानकारी दिन सक्छन्।

- **अथर्ववेदीय गुरु वा निष्पक्ष परामर्शदाता:** जसले तिम्रो ऊर्जालाई अध्यात्मसँग जोड्न सिकाउँछन्, तर तिमीमाथि कुनै दबाब दिँदैनन्।

डिजिटल बजार र 'हनी ट्रयाप' बाट बच: इन्टरनेटमा देखिने 'फेक' व्यक्तित्वहरूले तिम्रो 'Hidden Brain' को जिज्ञासालाई प्रयोग गरेर तिमीलाई भावनात्मक वा शारीरिक रूपमा फसाउन सक्छन्। याद राख, जसले तिमीलाई 'स्वतन्त्रता' को नाममा मर्यादा छोड्न उक्साउँछ, उसले तिम्रो हित होइन, आफ्नो 'डोपामाइन' को भोक मेटाउन खोज्दैछ।

'नो' (No) भन्ने शक्ति: यौन ऊर्जाको 'क्वान्टम रूपान्तरण' को अर्थ अरूको खेलौना बन्नु होइन। यसको अर्थ आफ्नो शरीर र मनको मालिक आफैं बन्नु हो। यदि कसैले तिम्रो यो 'ऊर्जा व्यवस्थापन' को यात्रालाई गलत व्याख्या गरेर तिमीलाई शारीरिक सम्बन्धका लागि दबाब दिन्छ भने, त्यो व्यक्ति तिम्रो लागि घातक छ। आफ्नो ऊर्जालाई 'सब्लिमेसन' (Sublimation) गर्ने अधिकार तिम्रो मात्र हो।

'डिजिटल डोपामाइन' को जाल: विकृत भिडियो वा सन्देशहरूले तिम्रो दिमागमा क्षणिक आनन्द त दिन्छन्, तर यसले तिम्रो 'प्राज्ञिक एकाग्रता' लाई बालुवाको घर जस्तै ढलाइदिन्छ। जब तिमीलाई यस्तो सामग्री हेर्न मन लाग्छ, तुरुन्तै आफ्नो ध्यान कुनै 'शारीरिक श्रम' वा 'बौद्धिक सिर्जना' मा मोड।

संसार बदलिने पर्खाइमा बस्ने समय हामीसँग छैन। तिमी आफैं यति सशक्त र सचेत बन्नुपर्छ कि कसैले तिम्रो ऊर्जाको शोषण गर्ने हिम्मत नगरोस्। यो पुस्तकले तिमीलाई 'निर्धक्क' हुन सिकाउँछ, तर 'असावधान' हुन होइन।

अथर्ववेदको नजरमा अपुरो र असन्तुलित ज्ञान 'तत्त्व-विभ्रम' (भ्रम) हो। तिमीलाई लाग्छ कि तिमी सुख खोजिरहेका छौ, तर वास्तवमा तिमी आफ्नो बहुमूल्य ऊर्जा (Vigour) खेर फालिरहेका छौ।

१.३ ऊर्जाको 'क्वान्टम' रूपान्तरण (Transmutation)

मनोविज्ञान र शरीर विज्ञानका अध्ययनहरूले भन्छन् कि एक सामान्य वयस्क पुरुषको दिमागमा दिनमा औसत १९ पटक र महिलाको दिमागमा औसत १० पटक यौन सम्बन्धी विचारहरू आउँछन्। यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो। तर कल्पना गरौं, यदि ती हरेक विचारलाई हामीले केवल शारीरिक भोगमा मात्र खर्च गर्ने हो भने हाम्रो जीवन कस्तो होला? निश्चित रूपमा, त्यो ऊर्जाको क्षयले हामीलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा थकित, असन्तुलित र दिशाहीन बनाउनेछ।

मैले अथर्ववेद र क्वान्टम हिलिङको अनुसन्धानमा के पाएँ भने—हाम्रो शरीरमा भएको यो प्रजनन ऊर्जालाई 'ऊर्ध्वगमन' (Upward Flow) गराउन सकिन्छ। विज्ञानको भाषामा यसलाई 'Sublimation' वा 'Transmutation' भनिन्छ।

जब तिम्रो मस्तिष्कमा तीव्र यौन इच्छा वा विचार आउँछ, तब त्यसबाट डराउने वा भाग्ने होइन। त्यसलाई मुस्कुराउँदै स्वागत गर, किनकि त्यो तिम्रो जीवन्तताको प्रमाण हो। तर, त्यस विचारलाई तिम्रो नियन्त्रण बाहिर जान नदेऊ। त्यो क्षणमा तिम्रो मस्तिष्क ऊर्जाको उच्चतम स्तरमा हुन्छ। यदि त्यो 'High-Voltage' ऊर्जालाई तिमीले आफ्नो शोध (Research), सिर्जना, खेलकुद वा अध्ययनमा मोडिदियो भने, तिमीले प्राप्त गर्ने नतिजा एउटा 'क्वान्टम जम्प' जस्तै असाधारण हुनेछ।

यसको अर्थ जीवनबाट विमुख हुनु होइन। मर्यादा र अनुशासनभित्र रहेर गरिने सन्तुलित वैवाहिक जीवन यसको सुन्दर पक्ष हो। तर, यो ऊर्जालाई आफ्नो 'मालिक' बन्न नदेऊ; यसलाई आफ्नो 'दास' बनाऊ। जब

तिमी यस ऊर्जाको दुरुपयोग वा शोषण (Abuse) गर्न छोडेर यसलाई सही दिशामा प्रवाह गर्छौ, तब तिम्रो शारीरिक, व्यावसायिक र मानसिक विकासले नयाँ उचाइ चुम्नेछ। तिम्रीभित्रको यो शक्तिलाई तिम्रो व्यक्तित्व निर्माणको सबैभन्दा बलियो जग बनाऊ।

अथर्ववेदीय सूत्र: "ब्रह्मचर्येण तपसा..." अर्थात् ऊर्जाको संयम र ताप (Discipline) द्वारा तिम्रीले मृत्युतुल्य अज्ञान र असफलतालाई समेत जित्न सक्छौ।

१.४ विद्यार्थीका लागि 'सिक्स सिग्मा' अनुशासन

एउटा 'सिक्स सिग्मा मास्टर ब्याक बेल्ट' को रूपमा म तिम्रीलाई भन्छु— आफ्नो जीवनको 'कालिटी' सुधार्न 'इनपुट' मा ध्यान देऊ। तिम्रो आँखाले के हेर्छ, कानले के सुन्छ र जिब्रोले के स्वाद लिन्छ— यी सबैले तिम्रो हर्मोनल ब्यालेन्स तय गर्छन्।

- **पहिलो कदम:** यौन विचार आउनु स्वाभाविक हो, यसमा ग्लानी नगर।
- **दोस्रो कदम:** त्यस विचारलाई 'Creative Action' मा बदल।
- **तेस्रो कदम:** रैथाने पोषण (जुन हामी आगामी अध्यायमा चर्चा गर्नेछौं) द्वारा आफ्नो स्नायु प्रणालीलाई मजबुत बनाऊ।

भाइबहिनीहरू, तिम्रो 'Sexual Urge' तिम्रो शत्रु होइन, यो तिम्रो सफलताको सबैभन्दा ठूलो 'Tool' हो। यसलाई दबाउने 'रुढीवादी' गल्ती नगर र यसमा बहकिने 'अधैर्य' पनि नदेखाऊ। यसलाई 'मास्टरी' गर र विश्व प्राज्ञिक दौडमा आफूलाई एउटा 'एक्सेप्शनल' (असाधारण) व्यक्तिको रूपमा उभ्याऊ।

विज्ञान र मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा तिम्रो यौन इच्छा (Sexual Urge) केवल एउटा शारीरिक आवेग मात्र होइन, यो तिम्रो शरीरको सबैभन्दा शक्तिशाली 'जैविक ऊर्जा' हो। जब तिम्रीलाई यौनको विचार आउँछ, तिम्रो शरीरमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता हर्मोनहरूको सक्रियता बढ्छ, जसले तिम्रो स्नायु प्रणालीलाई 'हाइ-अलर्ट' अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

मनोविज्ञानमा सिगमन्ड फ्रायड जस्ता दिग्गजहरूले यसलाई 'लिबिडो' (Libido) भनेका छन्, जसलाई रचनात्मक कार्यमा मोड्ने प्रक्रियालाई 'सब्लिमेसन' (Sublimation) भनिन्छ। यसलाई एउटा उदाहरणबाट बुझौं: जसरी एउटा बाँधमा जम्मा भएको पानीलाई त्यत्तिकै छोडिदिँदा बाढी आएर विनाश गर्छ, तर त्यसलाई सही 'टनेल' बाट बगाउँदा बिजुली निस्कन्छ, तिम्रो यो ऊर्जा पनि त्यस्तै हो। यदि तिम्रीले यस ऊर्जालाई हस्तमैथुन वा अनावश्यक यौन कल्पना गर्दै स्वखलन गर्नुमा खर्च गरेनौ भने, तिम्रो 'प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) — जुन मस्तिष्कको निर्णय लिने र एकाग्र हुने केन्द्र हो — अत्यन्तै शक्तिशाली बन्छ।

त्यो बेला तिम्रो स्मरणशक्ति र सिर्जनशीलता 'कान्टम लेभल' मा पुग्छ। यस ऊर्जालाई 'मास्टरी' गर्नु भनेको यसलाई दबाउनु (Suppression) होइन, बरु यसलाई 'ट्रान्सम्युटेसन' (Transmutation) मार्फत आफ्नो शैक्षिक अनुसन्धान (Research), कला वा करियरको लक्ष्यमा 'इन्धन' को रूपमा प्रयोग गर्नु हो। जब तिम्रीले यो कला सिक्छौ, तिम्री भीडभन्दा अलग एउटा 'एक्सेप्शनल' (असाधारण) व्यक्तित्वको रूपमा विश्व मञ्चमा उभिन सफल हुनेछौ। यो वैज्ञानिक संकल्पलाई व्यावहारिक जीवनमा उतार्नका लागि यहाँ केही 'प्राक्टिकल स्टेप्स' र दैनिक 'चेकलिस्ट' प्रस्तुत गरिएको छ। यसले हर्मोनल उतारचढावलाई नियन्त्रण गरी ऊर्जालाई सही दिशामा मोड्न (Direct) मद्दत गर्नेछ।

१.४.१. ऊर्जा रूपान्तरणका व्यावहारिक चरणहरू (Practical Steps for Transmutation)

जब तिम्रो मनमा तीव्र यौन विचार वा आवेग (Sexual Urge) आउँछ, तब यी ४ चरणहरू पालना गर:

- **सजगता (Awareness):** विचार आउने बित्तिकै नतर्सिनु। मनमनै भन— "अहिले मेरो शरीरमा 'High-Voltage' ऊर्जा पैदा भएको छ, जुन मेरो सफलताको इन्धन हो।"
- **श्वसन क्रिया (Breath Work):** तुरुन्तै ५ पटक गहिरो श्वास लिनु र छोड्नु। यसले तिम्रो 'सिम्प्याथेटिक नर्वस सिस्टम' (Sympathetic Nervous System) लाई शान्त पारी ऊर्जालाई मस्तिष्कतिर प्रवाह गर्न मद्दत गर्छ।
- **शारीरिक सञ्चालन (Physical Shifting):** यदि सम्भव छ भने, सोही स्थानमा केही 'पुस-अप' गर्नु वा छोटो पैदल यात्रा गर्नु। यसले रगतको सञ्चारलाई प्रजनन अङ्गबाट मांसपेशी र मस्तिष्कतिर मोडिदिन्छ।
- **बौद्धिक कार्यमा संलग्नता (Deep Work):** त्यो ऊर्जालाई तुरुन्तै कुनै कठिन गणितीय समस्या समाधान गर्न, नयाँ भाषा सिक्न वा आफ्नो 'रिसर्च प्रोजेक्ट' मा लगाउनु। तिमीले पाउनेछौ कि त्यो बेला तिम्रो 'फोकस' असाधारण रूपमा बढेको हुन्छ।

१.४.२. दैनिक चेकलिस्ट: ओजस संचयका लागि (Daily Checklist for Ojas Accumulation)

आफ्नो 'हर्मोनल ब्यालेन्स' र 'मानसिक शक्ति' कायम राख्न दैनिक यी कामहरू सुनिश्चित गर्नु:

समय	कार्य (Task)	वैज्ञानिक उद्देश्य (Scientific Purpose)
बिहान	१५ मिनेट 'प्राणायाम' वा ध्यान।	'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' लाई मजबुत बनाउन।
दिउँसो	ओखर, बदाम वा फर्सीको बियाँको सेवन।	जिंक र ओमेगा-३ मार्फत 'न्युरोट्रान्समिटर' सन्तुलन गर्न।
दिनभर	हरेक २ घण्टामा १ ग्लास पानी।	शरीरलाई 'हाइड्रेटेड' राखी 'हर्मोनल केओस' रोक्न।
बेलुका	'डिजिटल डी-टक्स' (सुत्तु १ घण्टा अघि)।	'मेलाटोनिन' हर्मोन बचाउन र विकृत विचारबाट बच्न।
राति	७-८ घण्टाको गहिरो निद्रा।	कोषहरूको मर्मत र 'ओज' संचयका लागि।

१.४.३. विशेष सुझाव: 'द डर्टी-१०' रूल (The Dirty-10 Rule)

जब तिमीलाई कुनै 'विकृत सामग्री' (Pornography) हेर्ने तीव्र इच्छा हुन्छ, तब १० मिनेटको समय माग। त्यो १० मिनेटमा कुनै शारीरिक श्रम वा सिर्जनात्मक काम गर। १० मिनेटपछि तिम्रो मस्तिष्कको 'इम्पल्स' स्वतः शान्त हुनेछ र तिमीले आफ्नो ऊर्जालाई 'अभाव' बाट 'प्रभाव' मा बदल्न सक्नेछौ। यो अभ्यासले तिमीलाई केवल एक 'संयमी' मात्र बनाउँदैन, बरु तिमीलाई आफ्नो करियरको दौडमा एक 'अनस्टेपेबल' (रोक्न नसकिने) योद्धा बनाउनेछ।

जब हामी यौन ऊर्जाको कुरा गर्छौं, हाम्रो उद्देश्य यसलाई निषेध गर्नु वा डराउनु होइन, बरु यसलाई एउटा मर्यादित र उत्पादक मार्गमा डोर्‍याउनु हो। विज्ञानको नजरमा, एक स्वस्थ र प्रेमिल जीवनसाथी सँगको सन्तुलित यौन सम्बन्धले शरीरमा अक्सिटोसिन (Oxytocin) र इन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता 'लभ

हर्मोनहरू रिलिज गर्छ, जसले तनाव घटाउने, मुटुको कार्यक्षमता सुधार्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune System) मजबुत पार्ने काम गर्छ। चिकित्सा विज्ञानले पुष्टि गरे अनुसार मर्यादित यौन जीवनले कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) लाई कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ, जसले अन्ततः व्यक्तिको व्यावसायिक उत्पादकत्व (Professional Productivity) र निर्णय लिने क्षमतालाई थप तिखो बनाउँछ।

हाम्रो वैदिक परम्पराले पनि गृहस्थ जीवनमा 'काम' (Desire) लाई एउटा पवित्र अनुष्ठान वा 'यज्ञ' सरह मानेको छ। ऋग्वेदले यसलाई "प्रजावत्यै रय्यै प्रजननाय" भन्दै केवल शारीरिक भोगका लागि मात्र नभई सन्तान, ऐश्वर्य र उच्च सिर्जनाका लागि प्रयोग गर्न सुझाएको छ।

यदि तिम्रो जीवनमा एक सुयोग्य र प्रेमिल पार्टनर उपलब्ध छ भने, त्यो सम्बन्धलाई ऊर्जा क्षय गर्ने माध्यम होइन, बरु शरीरको 'शुक्र' (Vigour) लाई मानसिक 'तेज' (Radiance) मा बदल्ने आधार बनाउनुपर्छ। विज्ञानले के भन्छ भने— यदि यौन केवल एउटा 'आवेग' शान्त पार्ने माध्यम मात्र बन्यो भने, यसले मस्तिष्कमा डोपामाइन क्र्यास (Dopamine Crash) निम्त्याउँछ, जसले गर्दा व्यक्ति सम्बन्ध पछि झन् बढी आलस्य र 'ब्रेन फग' महसुस गर्न सक्छ।

जब सम्बन्धमा भावनात्मक सामीप्यता र मर्यादा हुन्छ, तब यौन पश्चात् मस्तिष्कमा 'डोपामाइन क्र्यास' वा 'ब्रेन फग' (आलस्य) हुनुको सट्टा एक प्रकारको नवीन ऊर्जा र पुनर्जीवन (Rejuvenation) को अनुभूति हुन्छ। स्वस्थ यौन जीवनले 'Productivity' तब मात्र बढाउँछ जब यो 'इमोसनल कनेक्टिभिटी' र 'मर्यादा' भित्र हुन्छ। अथर्ववेद र ऋग्वेदले गृहस्थ जीवनमा स्वस्थ यौन सम्बन्धलाई 'यज्ञ' सरह मानेका छन्। तर यसको पछाडि एउटा गहिरो सतर्त छ— संयम सहितको भोग।

"प्रजावत्यै रय्यै प्रजननाय" (ऋग्वेद)

अर्थात्: सन्तान, ऐश्वर्य र उच्च सिर्जनाका लागि मात्र यो ऊर्जाको प्रयोग गर।

अथर्ववेदमा एउटा सुन्दर ऋचा छ:

"यद्देवानां चक्षुस्तदुदेति शुक्रम्"

अर्थात्: जसरी सूर्यको प्रकाशले संसारलाई ऊर्जा दिन्छ, त्यसरी नै शरीरको 'शुक्र' (Vigour) ले व्यक्तिको व्यक्तित्व र मेधा शक्तिलाई प्रज्वलित गर्छ।

वैदिक दर्शनले भन्छ— यदि तिमीसँग योग्य र प्रेमिल जीवनसाथी छ भने, त्यो सम्बन्धलाई 'ओज' बढाउने माध्यम बनाऊ। तर, यसलाई केवल 'हर्मोनल रिलिज' को साधन मात्र नबनाऊ। अन्यथा, यसले व्यक्तिलाई 'Pleasure Seeking' को एउटा अन्तहीन चक्रमा फसाउँछ, जहाँ ऊर्जा सिर्जनामा होइन, केवल क्षणिक सन्तुष्टिमा खर्च हुन्छ। यसले तिमीलाई जीवनमा फेरि उठ्न गाह्रो हुने हृदयसम्म झारिदिनेछ। त्यसैले वासना (वा आवेश) मा अलिक सचेत हुनु अनिवार्य हुन्छ। पानी र जवानी त बग्ने कुरा हुन्, तर तिनको सदुपयोग गर्न नसकिए भने यसले आफ्नो भविष्य नै बगाइदिन्छ।

त्यसैले यदि तिमीहरू स्वस्थ वैवाहिक वा प्रेमपूर्ण सम्बन्धमा छौ भने, यौनलाई 'अभाव' वा 'पाप' को रूपमा नहेर। बरु, यसलाई एउटा 'सपोर्ट सिस्टम' को रूपमा स्वीकार गर जसले तिम्रो शारीरिक, मानसिक र मेडिकल स्वास्थ्यलाई सुदृढ पार्छ।

तर याद राख— मुख्य कुरा 'सन्तुलन' हो। यदि यौन केवल एक 'आवेग' शान्त पार्ने लत (Abuse) बन्छ भने यसले तिमीलाई भित्रैदेखि खोक्रो बनाउँछ। तर यदि यसलाई संयम र संस्कारका साथ 'ओज' संचय गर्ने

विधिको रूपमा लिइन्छ भने, यसले तिमी व्यावसायिक दौडमा कुनै अवरोध पुऱ्याउँदैन, बरु तिमीलाई अझ बढी सिर्जनशील र ऊर्जावान् बनाउँछ। आफ्नो ऊर्जाको मालिक आफैँ बन्नु र यसलाई उच्च बौद्धिक तथा व्यावसायिक सफलताको इन्धन बनाउनु नै आजको 'स्वस्थ र सुसंस्कृत आर्ट अफ लिभिङ' हो।

युवा जोडीहरूलाई सल्लाह यो हो कि यौन ऊर्जालाई 'अभाव' को रूपमा नहेर, तर यसको 'अति' (Excess) बाट बच। यदि तिमी जीवनमा स्वस्थ पार्टनर छ भने, सम्बन्धलाई एउटा 'अनुष्ठान' जस्तै मर्यादित र प्रेमपूर्ण बनाऊ। तर याद राख— सम्बन्ध पछि तिमीलाई 'शक्तिहीन' महसुस हुनु हुँदैन, बरु 'पुनर्जीवित' (Rejuvenated) महसुस हुनुपर्छ। यदि सम्बन्धले तिमी काम र लक्ष्यमा बाधा पुऱ्याउँछ भने, त्यो 'भोग' हो। यदि यसले तिमीलाई झन् बढी सिर्जनशील र शान्त बनाउँछ भने, त्यो 'ओजस' हो। विज्ञान र वेद दुवैले भन्छन्— 'भोग' गर तर 'योगी' भएर। आफ्नो ऊर्जाको मालिक आफैँ बन। पार्टनरसँगको सामिप्यतालाई आफ्नो 'प्रोफेशनल र मेडिकल' ग्रोथको अवरोध होइन, बरु एउटा 'सपोर्ट सिस्टम' बनाऊ।

अध्याय २: भान्साको विज्ञान—हर्मोन र रैथाने पोषण

(The Alchemical Kitchen: Hormonal Balance and Indigenous Nutrition)

यौन ऊर्जालाई एउटा 'High-Voltage' इन्धन हो। तर दिव्य इन्धन (Divine Fuel)। अब प्रश्न उठ्छ— यो ऊर्जालाई धान्ने शरीरको 'ब्याटी' वा 'ट्रान्सफर्मर' लाई कसरी मजबुत बनाउने? यसको उत्तर हाम्रो भान्सामा लुकेको छ। एक खाद्य तथा औषधि विज्ञको रूपमा म भन्छु, तिमी भान्सा नै तिमी पहिलो प्रयोगशाला हो।

२.१ हर्मोन: शरीरका रासायनिक सन्देशवाहक

हाम्रो शरीरमा 'टेस्टोस्टेरोन', 'इस्ट्रोजेन', र 'डोपामाइन' जस्ता हर्मोनहरूले हाम्रो मुड, ऊर्जा र यौन इच्छालाई नियन्त्रण गर्छन्। आधुनिक 'जङ्गल फूड' र अत्यधिक चिनीले यी हर्मोनहरूको सन्तुलन बिगारी 'हर्मोनल केओस' (Hormonal Chaos) पैदा गरिदिन्छन्। जब हर्मोन असन्तुलित हुन्छ, तब मनमा अनावश्यक छटपटी र एकाग्रताको कमी हुन्छ।

२.२ रैथाने 'सिक्स सिग्मा' डाइट: चौरासी व्यञ्जन

नेपाली रैथाने 'चौरासी व्यञ्जन' केवल स्वादका लागि मात्र होइनन्। यसमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू 'Quality Engineering' को उत्कृष्ट नमुना हुन्।

- **अश्वगन्धा र मुसली:** यी केवल जडीबुटी मात्र होइनन्, यिनले 'Adrenal Glands' लाई शान्त पारी 'Cortisol' (तनाव हर्मोन) घटाउँछन् र वास्तविक ओज (Vigour) बढाउँछन्।
- **तिल, ओखर र फर्सीको बियाँ:** यिनमा पाइने जिंक र ओमेगा-३ ले मस्तिष्कको 'क्वान्टम इनर्जी' लाई स्थिर राख्न मद्दत गर्छन्।
- **घ्यू र महको विज्ञान:** अथर्ववेदले घ्यूलाई 'अमृत' मानेको छ। सही मात्रामा घ्यूको सेवनले स्नायुहरूमा 'इन्सुलेसन' को काम गर्छ, जसले गर्दा यौन ऊर्जाले मस्तिष्कलाई डढाउनुको सट्टा प्रज्वलित गर्छ।

२.३ क्वान्टम हिलिङ र भोजनको कम्पन (Vibration)

भोजन केवल क्यालोरी होइन, यो 'सूचना' (Information) र 'कम्पन' (Vibration) पनि हो। क्वान्टम हिलिङमा विशेषज्ञता गरेको अथर्ववेदाचार्यको रूपमा मेरो अनुसन्धानले भन्छ कि 'सात्विक' र ताजा

भोजनले शरीरमा उच्च आवृत्तिको (High Frequency) ऊर्जा पैदा गर्छ। जब तिमी ताजा, रैथाने र मन्त्रवत् (प्रेमपूर्वक) बनाइएको खाना खान्छौ, तिम्रो शरीरको 'Bio-field' बलियो हुन्छ। यसले तिमीलाई बाहिरी 'अनर्थ' र विकृत विचारहरूबाट प्राकृतिक रूपमै सुरक्षा दिन्छ।

२.४ विद्यार्थी र युवाका लागि 'प्रो टिप'

यदि तिमीलाई पढ्दा-पढ्दै यौन विचारले धेरै सताउँछ वा थकान महसुस हुन्छ भने, महँगो 'एनर्जी ड्रिङ्क' को सट्टा यस पुस्तकमा बताइएको 'अश्वगन्धा क्षीर पाक' वा 'खजुर-बदाम अमृत' प्रयोग गर। यसले तिम्रो 'न्युरोट्रान्समिटर' लाई सन्तुलित गरी तिम्रो 'ब्रेन पावर' लाई रिबुट (Reboot) गरिदिन्छ। तिम्रो शरीर एउटा मन्दिर हो भने भान्सा त्यसको 'गर्भगृह' हो। आफ्नो शरीरलाई प्रयोगशाला सम्झ र यसमा सही 'फर्मुलेसन' (पोषण) हाल। जब तिम्रो हर्मोन र पोषण सन्तुलित हुन्छ, तब तिमीलाई आफ्नो इच्छा (Desire) लाई नियन्त्रण गर्न संघर्ष गर्नुपर्दैन; त्यो स्वतः तिम्रो सफलताको सहयोगी बन्छ।

अध्याय ३: दाम्पत्य कला र ६४ कलाको आधुनिक स्वरूप

(The Art of Intimacy: Modern Context of 64 Kalas and Marital Science)

हामीले ऊर्जा र पोषणको कुरा गर्यौं। अब प्रश्न आउँछ—यो शक्तिलाई सम्बन्धमा कसरी रूपान्तरण गर्ने? महर्षि वात्स्यायनले 'कामसूत्र' मा चर्चा गरेका ६४ कलाहरू केवल शारीरिक क्रिया मात्र होइनन्, ती त एक स्वाद विज्ञ (Flavourist) वैज्ञानिकले स्वादको सन्तुलन मिलाए जस्तै जीवनमा 'आनन्द' को सन्तुलन मिलाउने उच्च प्रविधि हुन्।

३.१ ६४ कला: केवल मनोरञ्जन कि व्यक्तित्व विकास?

प्राचीन समयमा पुरुष र महिला दुवैले यी ६४ कलाहरू सिक्नु अनिवार्य थियो। यसमा नृत्य, संगीत, चित्रकला मात्र होइन, बरु 'भेष-भूषा रचना', 'सुगन्ध युक्ति' (Flavour & Fragrance science), र 'मानसिक विनोद' (Intellectual Games) जस्ता विषयहरू सामेल थिए। आधुनिक युगमा यसको अर्थ हो—आफ्नो व्यक्तित्वलाई यति बहुआयामिक बनाउनु कि तिम्रो उपस्थितिले नै पार्टनरमा सकारात्मक ऊर्जा र आकर्षण पैदा गरोस्।

३.२ दाम्पत्यमा 'सिक्स सिग्मा' सन्तुलन

एउटा 'सिक्स सिग्मा मास्टर ब्ल्याक बेल्ट' को रूपमा म भन्छु, कुनै पनि सफल सम्बन्धमा 'त्रुटि' (Error) तब आउँछ जब संवाद (Communication) टुट्छ। ६४ कलाको मुख्य उद्देश्य भनेकै एक अर्काको शरीर, मन र भावनालाई बुझ्ने 'प्रोसेस' लाई त्रुटिरहित बनाउनु हो।

- **सम्मान (Respect):** यो पहिलो 'कालिटी' मापदण्ड हो।
- **सामीप्य (Intimacy):** यो केवल शारीरिक होइन, 'कान्टम' स्तरको भावनात्मक मिलन हो।

३.३ 'काम' बाट 'प्रेम' तर्फको यात्रा

यस पुस्तकमा चर्चा भएको भक्तिको नौ चरण (श्रद्धादेखि प्रेमासम्म) दाम्पत्य जीवनमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छन्। जब यौनिकतामा 'अनर्थ' (स्वार्थ, अहङ्कार, भ्रम) हट्छ, तब मात्र त्यो 'निष्ठा' मा बदलिन्छ। र जब सम्बन्धमा निष्ठा आउँछ, तब मात्र त्यसले 'प्रेमा' को रूप लिन्छ। धेरै युवाहरू 'यौन' (Sex) लाई नै

अन्तिम लक्ष्य ठान्छन्, तर यो त केवल एउटा 'गेटवे' मात्र हो। वास्तविक लक्ष्य त दुई आत्माको एकाकार हुनु र एकअर्काको पूरक बनेर 'जीवन-मुक्ति' तर्फ लाग्नु हो।

कहिलेकाहीँ तिमीलाई लाग्न सक्छ—प्रकृति वा ईश्वरले किन दुई भिन्न यौनाङ्गको रचना गरे, जसको मिलन र घर्षण (Friction) बाट मात्र चरम आनन्द (Orgasm / Ejaculation) प्राप्त हुन्छ? यो कुनै संयोग होइन, यो त सृष्टिको एउटा 'Divine Engineering' हो। प्रकृतिले यो आनन्दलाई एउटा 'पुरस्कार' (Reward) को रूपमा राखिदिएको छ, ताकि जीवहरू एक-अर्काको नजिक आऊन् र सृष्टिको चक्र चलिरहोस्। तर यो केवल प्रजननका लागि मात्र होइन; यो त तिमीलाई 'द्वैत' बाट 'अद्वैत' (दुईबाट एक हुने अवस्था) तर्फ लैजाने एउटा भौतिक पुल हो।

जब दुई विपरीत ऊर्जा (Positive and Negative Charge जस्तै) घर्षण र मिलनको प्रक्रियामा जान्छन्, शरीरले 'डोपामाइन' र 'अक्सिटोसिन'को बाढी ल्याइदिन्छ। चरमानन्दको त्यो क्षणमा एक सेकेन्डका लागि तिम्रो 'तार्किक दिमाग' (Analytical Brain) शान्त हुन्छ र तिमी पूर्ण रूपमा वर्तमानमा रहन्छौ। विज्ञानले यसलाई स्नायु प्रणालीको 'डिस्चार्ज' र 'रिल्याक्सेसन' मान्छ। तर, यदि यसलाई केवल शारीरिक भोक मेटाउने साधन (Abuse) मात्र बनाइयो भने, यसले मानसिक रिक्तता ल्याउँछ। यदि यसलाई सही ढङ्गले बुझियो भने, यसले दुई व्यक्तिबीचको 'हर्मोनल सिन्क्रोनाइजेसन' (Hormonal Synchronization) गराई आपसी सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ बनाउँछ।

अथर्ववेदको दर्शन अनुसार यो मिलन केवल शरीरको होइन, यो 'प्रकृति' र 'पुरुष' को मिलन हो। यौनका बेला हुने आनन्दलाई 'ब्रह्मानन्द सहोदर' (ईश्वरीय आनन्दको सानो अंश) भनिएको छ, ताकि मानिसले बुझोस् कि वास्तविक आनन्द कति विशाल हुन्छ। यसलाई न त पूर्ण रूपमा त्याग गर्नु (Under-utilize) राम्रो हो, न त यसको दास बन्नु (Abuse)। वेदले भन्छ—यसलाई 'यज्ञ' को रूपमा उपयोग गर, जहाँ दुई आत्मा एक-अर्काका पूरक बनेर 'सह-सिर्जना' (Co-creation) गर्छन्।

यो ऊर्जालाई नतर्सीकिन 'पर्फेक्ट' ढङ्गले प्रयोग गर। यो त तिम्रो भविष्य निर्माणका लागि प्रकृतिले दिएको एउटा उपहार हो। तर याद राख, यौन केवल 'अन्तिम लक्ष्य' होइन, यो त एउटा 'गेटवे' (प्रवेशद्वार) मात्र हो। जब यौनिकताबाट स्वार्थ, अहङ्कार र भ्रम जस्ता 'अनर्थ'हरू हट्छन्, तब मात्र तिम्रो सम्बन्ध 'निष्ठा' हुँदै 'प्रेमा' (Pure Love) को स्तरमा पुग्छ। यसलाई दुरुपयोग (Exploit) नगर्नु र यसबाट डराएर यसको क्षमतालाई नखुम्च्याउनु। बरु, आफ्नो पार्टनरसँगको यो 'Win-Win Co-creation' लाई 'जीवन-मुक्ति' र आपसी उन्नतिको कडी बनाउनुहोस्। जब तिमी यो सन्तुलन बुझ्छौ, तब तिम्रो दाम्पत्य जीवन र व्यावसायिक करियर दुवैमा एउटा 'दिव्य ऊर्जा' प्रवाहित हुनेछ।

यौन स्वतन्त्रताका नाममा हुने दुरुपयोग (Exploit) ले कसरी व्यक्तिको जीवनलाई 'नर्क' तुल्य बनाउन सक्छ भन्ने कुरालाई विज्ञान र वेद दुवैले स्पष्ट पारेका छन्। जब हामी यो 'High-Voltage' ऊर्जालाई बिना कुनै अनुशासन र मर्यादा खर्च गर्छौ, तब यसले सिर्जना गर्ने 'नर्क' काल्पनिक होइन, वास्तविक हुन्छ।

यसलाई निम्न पक्षबाट बुझ्न सकिन्छ:

३.३.१. वैज्ञानिक दृष्टिकोण: हर्मोनल र न्यूरोलोजिकल नर्क (The Neurological Hell)

जब यौन ऊर्जाको दुरुपयोग हुन्छ (जस्तै: अत्यधिक पोर्नोग्राफी, मल्टिपल पार्टनरसँगको असुरक्षित सम्बन्ध, वा लत), मस्तिष्कमा एक प्रकारको 'डोपामाइन फ्लडिङ' (Dopamine Flooding) हुन्छ।

- **संवेदनहीनता (Desensitization):** अत्यधिक उत्तेजनाका कारण मस्तिष्कका 'डोपामाइन रिसेप्टर्स'हरू मर्मन थाल्छन्। यसको नतिजास्वरूप व्यक्तिलाई सामान्य जीवनका खुसीहरू (जस्तै: अध्ययन, करियर, वा परिवार) मा कुनै आनन्द आउँदैन। यसलाई विज्ञानको भाषामा 'Anhedonia' भनिन्छ—यो नै मानसिक नर्कको सुरुवात हो।
- **ब्रेन फग र संज्ञानात्मक हास:** यौन ऊर्जाको अत्यधिक अपव्ययले मस्तिष्कको 'प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स' (Prefrontal Cortex) लाई कमजोर बनाउँछ। यसले गर्दा निर्णय लिने क्षमता घट्छ, एकाग्रता शून्य हुन्छ र व्यक्ति सधैं मानसिक कुहिरो (Brain Fog) मा अल्झिरहन्छ।

३.३.२. वैदिक दृष्टिकोण: 'अनर्थ' र ऊर्जाको पतन

वेद र आयुर्वेदले यौन ऊर्जाको दुरुपयोगलाई 'ओज-क्षय' (Depletion of Vitality) मानेका छन्।

- **नर्कको परिभाषा:** शास्त्र अनुसार नर्क भनेको कुनै ठाउँ होइन, बरु 'अतृप्ति' को अवस्था हो। जब व्यक्ति यौन स्वतन्त्रताको नाममा अनुशासनहीन बन्छ, उसको 'काम' (Lust) कहिल्यै तृप्त हुँदैन। यो अतृप्तिले क्रोध, लोभ र मोहलाई जन्म दिन्छ, जसले जीवनलाई अशान्त र विषाक्त बनाउँछ।
- **प्रज्ञा-अपराध:** वेदले भन्छ कि जब हामी आफ्नो शरीरको दिव्य ऊर्जालाई केवल क्षणिक सुखका लागि दुरुपयोग गर्छौं, त्यो 'प्रज्ञा-अपराध' (बौद्धिक गल्ती) हो। यसले हाम्रो आत्मबल घटाउँछ र हामीलाई आफ्नै नजरमा दोषी बनाउँछ।

३.३.३. दुरुपयोगले निम्त्याउने 'नर्क' का स्वरूपहरू

यौन ऊर्जाको गलत प्रयोगले युवाहरूलाई निम्न खाडलमा खसाल्न सक्छ:

- **मानसिक नर्क:** डिप्रेसन, एन्जाइटी, र सधैंभरीको मानसिक थकान।
- **सामाजिक नर्क:** सम्बन्धहरूमा विश्वासको कमी, एकलोपन, र भावनात्मक रिक्तता।
- **शारीरिक नर्क:** हर्मोनल असन्तुलन, कम प्रतिरोधात्मक क्षमता, र समय अगावै बुढ्यौली।

३.३.४. युवाहरूका लागि मार्गचित्र: उत्पादक प्रयोग (Productive Use)

यौन स्वतन्त्रताको अर्थ 'छाडापन' होइन, बरु यो त आफ्नो ऊर्जालाई चुन्ने 'स्वतन्त्रता' हो।

- **यज्ञ जस्तै पवित्र:** यौन समागमलाई एउटा 'Win-Win Co-creation' को रूपमा लिउ। पार्टनरसँगको मिलनले तिमीलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा पुनर्जीवित (Rejuvenated) बनाउनुपर्छ, न कि रिक्त र थकित।
- **सर्जक बन, संहारक होइन:** यो ऊर्जालाई आफ्नो शैक्षिक सफलता, शारीरिक सुगठन र मानसिक शान्तिको लागि इन्धन बनाऊ। जब तिमी यसलाई अनुशासनका साथ उपयोग गर्छौं, तब तिम्रो अनुहारमा एउटा चमक (Tejas) र व्यक्तित्वमा एउटा गुरुत्व (Gravity) पैदा हुन्छ।

यौन ऊर्जा एउटा धारिलो तरबार जस्तै हो। यसलाई सही ढङ्गले चलाउन जान्यौ भने यसले तिम्रो मार्गमा आउने अवरोधहरू काट्छ, तर गलत प्रयोग गर्यौ भने यसले तिमीलाई नै क्षतविक्षत पार्छ। यसलाई दुरुपयोग (Abuse) गरेर नर्क ननिम्त्याऊ; बरु सदुपयोग (Use) गरेर आफ्नो भविष्यलाई स्वर्ग जस्तै सुन्दर र सफल बनाऊ।

३.४ आधुनिक युवाका लागि 'दाम्पत्य अनुशासन'

'दाम्पत्य विज्ञान' को अर्थ छाडापन होइन, यो त 'अनुशासन' (Discipline) हो। ६४ कलाले तिमीलाई आफ्नो पार्टनरको भावनाको कदर गर्न र आफ्नो 'Vigour' लाई मर्यादाभित्र रहेर उत्सवमा बदल्न सिकाउँछ। यदि तिमीले आफ्नो 'सेक्स पावर' लाई 'संस्कार' सँग जोड्न सक्यौ भने, तिम्रो घर नै एउटा मन्दिर बनेछ।

दाम्पत्य जीवन एउटा लामो यात्रा हो जसमा ६४ कलाहरूले 'इन्धन' र 'नक्सा' (Map) को काम गर्छन्। एक अथर्ववेदाचार्यको नाताले म भन्छु—आफ्नो पार्टनरमा ईश्वरको अंश देख्न सुरु गर, तब तिम्रो दाम्पत्य केवल सामाजिक सम्झौता मात्र रहनेछैन, यो एउटा 'क्वान्टम हिलिङ' को प्रक्रिया बनेछ।

अध्याय ४: क्वान्टम हिलिङ—मनको सफाई र मानसिक शक्ति

(Quantum Healing: Mental Cleansing and Cognitive Power)

यस पुस्तकमा शरीरको इन्जिनियरिङ (यौन ऊर्जा), भान्साको इन्धन (पोषण) र सम्बन्धको कला (६४ कला) बारे चर्चा छ। ति सबैको 'कन्ट्रोल सेन्टर' (Control Center) तिम्रो मन हो। यदि मन धमिलो छ भने जतिसुकै राम्रो पोषण र ऊर्जा भए पनि त्यसले 'अनर्थ' नै पैदा गर्छ। यो अध्यायमा हामी अथर्ववेदीय क्वान्टम हिलिङ मार्फत मनको फोहोर पखाल्ने प्रविधि सिक्नेछौं।

४.१ मनको क्वान्टम स्वरूप

आधुनिक क्वान्टम भौतिकशास्त्रले भन्छ— यो ब्रह्माण्डमा ठोस देखिने वस्तुहरू पनि वास्तवमा ऊर्जा र कम्पन (Vibration) मात्र हुन्। हाम्रो मन पनि एउटा 'क्वान्टम फिल्ड' हो, जसले निरन्तर विभिन्न फ्रिक्वेन्सीहरू प्रसारण र ग्रहण गरिरहन्छ। यसलाई एउटा 'रेडियो' को उदाहरणबाट बुझौं। रेडियोमा धेरै स्टेशनहरू उपलब्ध हुन्छन्—कतै शास्त्रीय संगीत बजिरहेको हुन्छ, कतै होहल्ला त कतै ज्ञानका कुरा। तिमीले रेडियोको नब (Knob) लाई जुन स्टेशनमा 'ट्युन' (Tune) गर्छौ, तिम्रो रेडियोले त्यही फ्रिक्वेन्सी समात्छ र त्यस्तै आवाज सुनाउँछ।

ठ्याक्कै त्यसरी नै, तिम्रो मनमा आउने हरेक यौनिक विचार, रिस वा नकारात्मक आवेग एउटा विशेष 'लो-फ्रिक्वेन्सी' (Low-Frequency) हो। यदि तिमीले आफ्नो मनको 'रेडियो' लाई सधैं त्यही उत्तेजना र भ्रमको स्टेशनमा ट्युन गरिराख्यौ भने, तिम्रो जीवनमा अशान्ति र ऊर्जाको क्षयबाहेक अरु केही प्राप्त हुँदैन। तर, अथर्ववेदका मन्त्र र ध्यानले तिम्रो मनको त्यो नबलाई घुमाएर 'हाई-फ्रिक्वेन्सी' (High-Frequency) मा सेट गरिदिन्छन्।

जब तिमी आफ्नो विचारको फ्रिक्वेन्सी बदल्छौ, तिम्रो मानसिक अवस्था तुरुन्तै परिवर्तन हुन्छ। तिम्रो मनले 'भ्रम' को स्टेशन छोडेर 'ज्ञान र ओज' को स्टेशन समात्ने बित्तिकै तिमीभित्र एउटा नयाँ ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ। त्यसैले, तिम्रो मन कुन स्टेशनमा ट्युन भइरहेको छ भन्ने कुरामा हरपल सजग रहनु नै वास्तविक 'क्वान्टम इन्जिनियरिङ' हो।

हाम्रो मनले कुन स्तरको ऊर्जा समातिरहेको छ र त्यसलाई कसरी 'हाई-स्टेशन' मा लैजाने भन्ने कुरालाई यो तालिकाले प्रस्ट पार्छ:

मानसिक अवस्था (Mind State)	फ्रिक्वेन्सी (Frequency)	प्रभाव (Impact)	ट्युनिङ बदल्ने मन्त्र/विधि (Quantum Shift)
भ्रम र उत्तेजना (Lust/Distracton)	न्यून (Low)	ऊर्जा क्षय, 'ब्रेन फग', निर्णय क्षमतामा हास।	"ॐ शान्तिः" - ५ पटक गहिरो श्वाससहित।
रिस र अहङ्कार (Anger/Ego)	अस्थिर (Erratic)	हर्मोनल असन्तुलन (Cortisol), सम्बन्धमा विग्रह।	"ॐ नमः शिवाय" - शान्त भई हृदयमा ध्यान।
एकाग्रता र अध्ययन (Focus/Study)	मध्यम (Steady)	ज्ञान आर्जन, प्राज्ञिक सफलता, अनुशासन।	"ॐ मेधायै नमः" - सरस्वती मन्त्रको मानसिक जप।
ओज र सिर्जना (Ojas/Creativity)	उच्च (High)	क्वान्टम जम्प, नयाँ आविष्कार, आत्म- विजय।	"ॐ सोमाय नमः" - शरीरको ऊर्जालाई उर्ध्वगामी बनाउन।
पूर्ण आनन्द (Bliss/Samadhi)	उच्चतम (Infinite)	जीवन-मुक्ति, ब्रह्माण्डसँगको एकाकार।	"ॐ" - प्रणव ध्वनिको लामो गुञ्जन।

जब तिम्रो मनको 'रेडियो' गलत स्टेशन (उत्तेजना वा छटपटी) मा ट्युन हुन थाल्छ, तब तिमिले यी ३ वटा वैज्ञानिक-वैदिक चरणहरू अपनाउन सक्छौ:

पज (The Pause): आफूलाई रोक्नुहोस् र एउटा 'अब्जर्भर' (Observer) को रूपमा हेर्नुहोस्। "म अहिले कुन स्टेशन सुन्दैछु?" यो सचेतनाले मात्रै पनि ५०% फ्रिक्वेन्सी बदल्न सुरु गर्छ।

रेसोनेन्स सिफ्ट (Resonance Shift): माथिको तालिकामा दिइएको मन्त्रको उच्चारण गर्नुहोस्। मन्त्रको ध्वनिले तिम्रो स्नायु प्रणालीमा नयाँ कम्पन पैदा गर्छ, जसले पुरानो फ्रिक्वेन्सीलाई 'ओभर-राइट' गरिदिन्छ।

इन्टेन्सन लक (Intention Lock): आफ्नो ध्यानलाई तुरुन्तै आफ्नो करियरको कुनै चुनौतीपूर्ण कार्य वा सेवाको काममा लगाउनुहोस्। यो 'Redirect' गर्ने प्रक्रियाले तिम्रो ऊर्जालाई सुरक्षित रूपमा सिर्जनात्मक 'स्टेशन' मा लक गरिदिन्छ।

तिम्रो मन एउटा शक्तिशाली रेडियो हो र यो ब्रह्माण्डमा अनगन्ती स्टेशनहरू छन्। तिमिले के सुन्ने र के अनुभव गर्ने भन्ने कुरा तिम्रो 'ट्युनिङ' मा भर पर्छ। अथर्ववेदको यो विज्ञानले तिम्रीलाई सधैं 'हाई-भोल्टेज' ओजको स्टेशनमा रहन मद्दत गर्नेछ।

४.२ 'अनर्थ' हटाउने 'सिक्स सिग्मा' सफाइ

मेरो लिन सिक्स सिग्माको अनुभवमा, कुनै पनि प्रोसेसलाई प्रभावकारी बनाउन 'नचाहिने फोहोर' (Waste/Muda) हटाउनुपर्छ। तिम्रो मनमा रहेका तत्व-विभ्रम (भ्रम) र हृदय-दौर्बल्य (मानसिक कमजोरी) नै तिम्रो विकासका मुख्य बाधाहरू हुन्।

- **क्वान्टम क्लिनिङ:** दैनिक १० मिनेटको 'अथर्ववेदीय ध्यान' ले तिम्रो न्युरोनहरूमा जमेका पुराना नकारात्मक संस्कारहरूलाई पखाल्न मद्दत गर्छ।

- **ध्वनि विज्ञान (Mantra Science):** 'ॐ' वा विशेष ऋचाहरूको उच्चारण गर्दा उत्पन्न हुने ध्वनिले मस्तिष्कको 'ग्रे म्याटर' लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले तिम्रो 'Focus' लाई लेजर जस्तै तिखो बनाउँछ।

अथर्ववेदीय ध्यान' भनेको कुनै धार्मिक कर्मकाण्डमा सिमित छैन। यो मस्तिष्कको 'न्युरोनल पाथवे' (Neuronal Pathway) लाई सफा गर्ने एउटा अत्याधुनिक 'क्वान्टम क्लिनिङ' प्रविधि हो। यसलाई १० मिनेटमा कसरी गर्ने र यसले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरा तलको तालिकामा स्पष्ट पारिएको छ।

समय (मिनेट)	चरण (Phase)	गर्ने विधि (Method)	वैज्ञानिक प्रभाव (Scientific Impact)
० - २	स्थिरीकरण (Stabilization)	मेरुदण्ड सीधा पारी बस्नुहोस्। आँखा बन्द गरी आफ्नो श्वासको गतिलाई केवल 'अब्जर्भ' गर्नुहोस्।	'सिम्याथेटिक' नर्भस सिस्टमलाई शान्त पारी 'कोर्टिसोल' घटाउँछ।
२ - ५	प्राण-प्रवाह (Energy Flow)	श्वास लिँदा ऊर्जा मूलाधार (Base) बाट शिरतर्फ चढेको र छोड्दा ओर्लिएको महसुस गर्नुहोस्।	न्युरोनहरूमा जमेका पुराना 'नकारात्मक संस्कार' वा 'ब्रेन फग' सफा हुन थाल्छ।
५ - ८	नाद ट्युनिङ (Vibration)	मधुर स्वरमा 'ॐ' वा 'सो-हम्' को गुञ्जन गर्नुहोस्। यसको कम्पनलाई मस्तिष्कको केन्द्रमा अनुभव गर्नुहोस्।	'गामा' र 'अल्फा' ब्रेन वेभ्स सक्रिय भई एकाग्रता (Focus) लेजर जस्तै तिखो हुन्छ।
८ - १०	संकल्प (Intention)	आफ्नो लक्ष्य (अध्ययन वा सिर्जना) लाई ओजस्वी रूपमा भिजुअलाइज गर्नुहोस्।	'प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स' मजबुत भई नयाँ सकारात्मक 'न्युरल कनेक्सन' निर्माण हुन्छ।

यसले कसरी काम गर्छ? (The Science of Cleansing)

हाम्रो मस्तिष्कमा रहेका अरबौँ न्युरोनहरू बीचको सञ्चार विद्युतीय संकेतका आधारमा हुन्छ। जब तिमी नकारात्मक विचार वा यौनिक भ्रममा फस्छौ, त्यहाँ 'बायो-केमिकल' फोहोर जम्मा हुन्छ।

१० मिनेटको यो ध्यानले: १. न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity): तिम्रो मस्तिष्कलाई पुराना बानी छोडेर नयाँ र सकारात्मक बानी सिक्न सक्ने गरी 'रि-वायर' गरिदिन्छ। २. अमिग्डाला कन्ट्रोल (Amygdala Control): डर, आवेग र उत्तेजना नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको केन्द्रलाई शान्त पार्छ। ३. सेरोटोनिन बुस्ट (Serotonin Boost): तिमीलाई कुनै बाहिरी उत्तेजना बिना नै भित्रैदेखि खुसी र सन्तुष्ट महसुस गराउँछ।

यो १० मिनेट तिम्रो जीवनको २४ घण्टालाई 'हाई-भोल्टेज' ऊर्जाका साथ चलाउने पावर-बैंक हो। यसलाई दैनिक ब्रश गरे जस्तै 'मेन्टल हाइजिन' को रूपमा अपनाऊ।

४.३ मानसिक शक्ति र 'ओज' को संचय

मानसिक शक्ति कुनै बाहिरी स्रोतबाट आउने कुरा होइन; यो त तिम्रो शरीरभित्रै रहेको जैविक इन्धनको परिष्कृत रूप हो। हाम्रो शरीरमा भएको सबैभन्दा शुद्ध र शक्तिशाली तत्त्व 'शुक्र' (Vigour / Reproductive Fluid) हो। जब तिमी आफ्नो मनलाई शान्त र सफा राख्छौ, तब यो 'शुक्र' शरीरको तल्लो

भागमा मात्र सीमित नरही ऊर्ध्वगामी भई मस्तिष्कमा पुग्छ र 'ओज' (Ojas / Cognitive Power) मा रूपान्तरण हुन्छ। जब मन शान्त र सफा हुन्छ, तब शरीरको 'शुक्र' (Vigour) मानसिक 'ओज' (Cognitive Power) मा रूपान्तरण हुन्छ। यसलाई नै हामी 'कान्टम हिलिड' भन्छौं। एक खाद्य तथा औषधि विज्ञको रूपमा म तिमीलाई यसको 'बायो-केमिकल' प्रक्रिया बुझाउँछु। जब तिमी यौन ऊर्जालाई दमन नगरी 'ट्रान्सम्युट' गर्छौं, तिम्रो शरीरमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) र ह्युमन ग्रोथ हर्मोन (HGH) को बचत हुन्छ। यी हर्मोनहरूले मस्तिष्कको न्युरोनहरूलाई पोषण दिन्छन् र 'न्युरोट्रोफिक फ्याक्टर' (BDNF) बढाउँछन्।

उदाहरण: जसरी कच्चा तेल (Crude Oil) लाई रिफाइनरीमा प्रशोधन गरेपछि त्यो उच्च गुणस्तरको हवाई इन्धन (Aviation Fuel) बन्छ र जहाज उडाउन सक्षम हुन्छ; ठ्याक्कै त्यसरी नै तिम्रो शरीरको 'शुक्र' जब अनुशासित जीवन र ध्यानमार्फत प्रशोधित हुन्छ, तब त्यो 'ओज' बन्छ। यही 'ओज' ले तिम्रो बुद्धिलाई लेजर जस्तै तिखो र संकल्प शक्तिलाई हिमाल जस्तै अटल बनाउँछ। बाहिरी 'एन्टी-डिप्रेसन्ट' औषधिले मस्तिष्कका रिसेप्टर्सलाई केही बेर झुक्काएर 'कृत्रिम खुसी' त देला, तर त्यसले ऊर्जा पैदा गर्दैन। वास्तविक र स्थायी मानसिक शक्ति केवल यो आन्तरिक इन्धनको व्यवस्थापनबाट मात्र सम्भव छ।

यसलाई हामी 'कान्टम हिलिड' भन्छौं किनभने यो रूपान्तरण कोषीय स्तर (Cellular Level) भन्दा पनि गहिरो 'एटमिक' स्तरमा हुन्छ। जब ओजसको मात्रा बढ्छ, तिम्रो शरीरको 'बायो-फोटोन' (Biophotons) उत्सर्जनमा वृद्धि हुन्छ। यसले गर्दा तिम्रो एकाग्रता यति बलियो हुन्छ कि तिमीले घण्टाको पढाइ मिनेटभरमै बुझ्न र सम्झन सक्छौ।

अथर्ववेदीय सूत्र: "भद्रं इच्छन्तः ऋषयः स्वर्विदः तपो दीक्षामुपनषेदुस्ततः। (अथर्ववेद १९.४१.१)। को अर्थ हो—आफ्नो र जगतको कल्याण चाहने ऋषिहरूले तपस्या र आत्म-अनुशासनको मार्ग रोजे। उनीहरूले बुझेका थिए कि वास्तविक प्रकाश र शक्ति बाहिर होइन, आफ्नै भित्र छ। आफ्नै भित्रको यो 'ओज' रूपी प्रकाशलाई खोज्ने र संचय गर्नेहरू नै वास्तवमा आफ्नो भाग्य र मानसिक शक्तिका मालिक हुन्छन्। तिम्रो ऊर्जा बाहिर पोख्रका लागि होइन, भित्र भर्नका लागि हो। जति धेरै 'ओज' संचय गर्छौं, त्यति नै तिम्रो व्यक्तित्वमा एक प्रकारको 'गुरुत्वाकर्षण' पैदा हुन्छ, जसले सफलता र अवसरहरूलाई आफैँ तिम्रो नजिक तान्छ।

४.४ विद्यार्थीका लागि 'मेन्टल डी-टक्स' (Mental Detox)

दिनभरि 'स्क्रिन' र 'सोसल मिडिया' मा झुण्डिँदा तिम्रो मानसिक ऊर्जा छरपस्ट भइरहेको छ। यसले गर्दा तिमीलाई 'ब्रेन फग' (Brain Fog) हुन्छ र यौन विचारहरूले बढी सताउँछन्। त्यसैले सुबुअघि र उठ्ने बित्तिकै 'डिजिटल फास्टिड' गर र ५ मिनेट आफ्नो ऊर्जालाई 'मूलाधार' बाट 'सहस्रार' (मस्तिष्क) तर्फ बगेको कल्पना गर। यो नै तिम्रो बौद्धिक क्षमता बढाउने सबैभन्दा सस्तो र शक्तिशाली 'कान्टम' प्रविधि हो। मन सफा भए मात्र जीवनको ऐनामा ईश्वर र आफ्नो क्षमताको प्रस्ट प्रतिबिम्ब देखिन्छ। अथर्ववेदको यो 'कान्टम' प्रविधिलाई आफ्नो दैनिक जीवनको 'सफ्टवेयर' बनाऊ। जब मन शक्तिशाली हुन्छ, तब संसारका कुनै पनि बाधाहरूले तिमीलाई विचलित पार्न सक्दैनन्।

अध्याय ५: अन्तिम लक्ष्य—जीवन-मुक्ति र भविष्यको मार्गचित्र (The Ultimate Goal: Jivanmukti and the Roadmap to Future)

हामीले यो यात्रा 'यौन ऊर्जाको इन्जिनियरिङ' बाट सुरु गरेर 'कान्टम हिलिड' सम्म पुग्यौं। अब प्रश्न उठ्छ—यी सबैको अन्तिम अर्थ के हो? के यो केवल राम्रो स्वास्थ्य र सफल करियरका लागि मात्र हो? होइन, यो त 'जीवित रहँदै मुक्तिको आनन्द' (Jivanmukti) लिने एउटा महान् प्रक्रिया हो।

५.१ जीवन-मुक्ति: संसारमा रहेर पनि स्वतन्त्र

धेरैलाई लाग्छ कि 'मुक्ति' मरेपछि मात्र पाइन्छ। तर अथर्ववेद र आयुर्वेदको सार भन्छ—जसले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई 'मास्टरी' गरेको छ, जो आफ्नो 'Vigour' लाई 'Ojas' मा बदल्न सफल भएको छ र जसको हृदय 'अनर्थ' बाट मुक्त छ, ऊ जिउँदै मुक्त छ। एक खाद्य तथा औषधि विज्ञको रूपमा म भन्छु, यो अवस्था 'केमिकल फ्री' परमानन्दको अवस्था हो।

५.२ 'सिक्स सिग्मा' जीवनशैलीको निरन्तरता

एउटा 'मास्टर ब्याक बेल्ट' का लागि सुधार (Improvement) कहिल्यै रोकिँदैन। यो पुस्तकमा दिएका सूत्रहरू एकपटक पढेर छोड्ने कुरा होइनन्, बरु यसलाई दैनिक 'स्ट्यान्डर्ड अपरेटिङ प्रोसिजर' (SOP) बनाउनुपर्छ।

- **दैनिक आत्म-परीक्षण:** कतै म आज फेरि 'असत्-तृष्णा' (क्षणिक भोग) मा त फसेको छैन?
- **निरन्तर परिष्करण:** के मेरो पोषण र विचारले 'हर्मोनल ब्यालेन्स' लाई सहयोग गरिरहेको छ?

५.३ भविष्यको मार्गचित्र: एक सुसंस्कृत नागरिक (Nagaraka)

म चाहन्छु, यो पुस्तक पढेपछि तिमी केवल एउटा कुशल इन्जिनियर, डाक्टर वा वैज्ञानिक मात्र नबन, बरु वात्स्यायनले परिकल्पना गरेको एउटा 'नागरिक' (A Cultured Citizen) बन। यस्तो नागरिक जसकोमा: १. वैज्ञानिक तर्कशक्ति छ। २. वैदिक संस्कारको गहिराइ छ। ३. आफ्नो ऊर्जा व्यवस्थापन गर्ने कला छ। ४. समाजप्रतिको उच्च उत्तरदायित्व छ।

५.४ मेरो संकल्प: तिम्रो विजय

मेरो सात वर्षको अथर्ववेदीय अनुसन्धान र तिन दशकको वैज्ञानिक करियरको निचोड यही हो कि—तिम्रो ऊर्जा नै तिम्रो भाग्य हो। यसलाई लुकाउने, डराउने वा दुरुपयोग गर्ने समय अब सकियो। अब यसलाई चित्रे र 'ब्रह्मचर्य' (ऊर्जाको मास्टरी) मार्फत विश्वको प्राज्ञिक र वैज्ञानिक दौड जित्ने समय आएको छ।

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।" उठ, जाग र आफ्नो भित्रको यो 'दिव्य ऊर्जा' लाई चिन।

यो अन्त्य होइन, तिम्रो नयाँ जीवनको सुरुवात हो। अब तिम्रो घरमा ओजस जीवन जिउने कला र रैथाने दाम्पत्य विज्ञान (संस्कार, यौनिकता, दाम्पत्य विज्ञान, र वेदमा विज्ञानको अपूर्व संगम) को दीप बल्नेछ र तिम्रो मनमा 'कान्टम हिलिड' को प्रकाश छाउनेछ। तिम्रो हरेक पल अब 'जीवन जिउने कला' को एक उत्सव बनेछ।

— अथर्ववेदाचार्य: नारायण घिमिरे (खाद्य तथा औषधि विज्ञ)

कामसूत्र र शिव-शक्ति परम्परा (काम, प्रेम र वैदिक दर्शन)

विषय-सूची (Table of Contents)

प्राक्कथन (Foreword)

- लेखकको मन्तव्य
- ग्रन्थको उद्देश्य र महत्त्व
- अध्ययनको सीमा र पद्धति

भाग १: पृष्ठभूमि र दर्शन (Part 1: Background and Philosophy)

अध्याय १: परिचय (Introduction)

- विषय प्रवेश: 'काम' को वैदिक र पौराणिक अवधारणा
- यौन (Sexuality), कामुकता (Eroticism) र प्रेम (Love) बीचको दार्शनिक भिन्नता
- पूर्वीय र पश्चिमी दृष्टिकोणको तुलनात्मक अध्ययन
- ग्रन्थको संरचना र अध्यायहरूको संक्षिप्त परिचय

अध्याय २: पुरुषार्थ चतुष्टय: जीवनका चार लक्ष्य (The Four Purusharthas: Four Aims of Life)

- धर्म (Dharma): नैतिक र सामाजिक कर्तव्य
- अर्थ (Artha): भौतिक समृद्धि र सुरक्षा
- काम (Kama): इच्छा, आनन्द र भावनात्मक सन्तुष्टि
- मोक्ष (Moksha): आध्यात्मिक मुक्ति र आत्म-साक्षात्कार
- पुरुषार्थहरू बीचको अन्तरसम्बन्ध र जीवनमा 'काम' को सन्तुलित स्थान

भाग २: कामशास्त्रको गौरवशाली परम्परा (Part 2: The Glorious Tradition of Kamashastra)

अध्याय ३: कामशास्त्रको ऐतिहासिक विकास (Historical Development of Kamashastra)

- कामशास्त्रको वैदिक मूल: ऋग्वेद र उपनिषद्हरूमा संकेत
- वात्स्यायन पूर्वका आचार्यहरू: श्वेतकेतु, बाभ्रव्य, दत्तक आदिको योगदान
- अन्य प्रमुख कामशास्त्र ग्रन्थहरू: रतिरहस्य, अनङ्गरङ्ग, नागरसर्वस्व आदिको संक्षिप्त परिचय

अध्याय ४: वात्स्यायन र कामसूत्र (Vatsyayana and the Kamasutra)

- वात्स्यायनको परिचय, समयकाल र ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य
- कामसूत्रको संरचना: सात अधिकरण, ३६ अध्याय र ६४ प्रकरण
- कामसूत्रको विषयवस्तु: यौन निर्देशिका मात्र होइन, पूर्ण जीवनशैलीको मार्गदर्शन
- सामाजिक, सांस्कृतिक र मनोवैज्ञानिक पक्षहरूको विश्लेषण

भाग ३: शिव-शक्ति दर्शन र पौराणिक कथाहरू (Part 3: Shiva-Shakti Philosophy and Mythology)

अध्याय ५: शिव र पार्वती: दिव्य दाम्पत्यको आदर्श

(Shiva and Parvati: The Ideal of Divine Union)

- पौराणिक कथाहरू: सती, पार्वतीको तपस्या र विवाह
- प्रेम, समर्पण र रूपान्तरणको प्रतीकात्मकता
- दाम्पत्य जीवनमा शिव-पार्वती सम्बन्धको दार्शनिक महत्त्व

अध्याय ६: अर्धनारीश्वर: द्वैतमा अद्वैतको दर्शन

(Ardhanarishvara: The Philosophy of Non-duality in Duality)

- अर्धनारीश्वरको अवधारणा, उत्पत्ति र पौराणिक कथाहरू
- पुरुष (Purusha) र प्रकृति (Prakriti) को अविभाज्य सम्बन्धको दार्शनिक विवेचना
- मूर्तिकला र चित्रकलामा अर्धनारीश्वरको चित्रण र प्रतीकात्मकता

अध्याय ७: नन्दी: ज्ञानको पवित्र वाहक

(Nandi: The Sacred Carrier of Knowledge)

- नन्दीको पौराणिक कथा, प्रतीकात्मकता र महत्त्व
- शिव-पार्वतीको गोप्य संवाद र कामशास्त्रको ज्ञान प्रसारणको कथा
- गुरु-शिष्य परम्परामा नन्दीको भूमिका

भाग ४: तन्त्र, कला र आयुर्वेद (Part 4: Tantra, Art, and Ayurveda)

अध्याय ८: तन्त्र दर्शन र दाम्पत्य (Tantra Philosophy and Marital Life)

- तन्त्रको मूल सिद्धान्त: शिव (चेतना) र शक्ति (ऊर्जा) को मिलन
- वाममार्ग र दक्षिणमार्गको शैक्षिक परिचय
- तन्त्रमा शरीर र इन्द्रियहरूको भूमिका (शैक्षिक र दार्शनिक दृष्टिकोण)

अध्याय ९: मन्दिर कलामा कामकला: एक सांस्कृतिक विश्लेषण (Erotic Art in Temple Architecture: A Cultural Analysis)

- खजुराहो, कोणार्क र अन्य मन्दिरहरूका मिथुन (Mithuna) मूर्तिकला

- मूर्तिकलाको प्रतीकात्मकता: धार्मिक, सामाजिक र तान्त्रिक व्याख्या
- कला, काम र अध्यात्मको अन्तरसम्बन्ध

अध्याय १०: आयुर्वेद र दाम्पत्य स्वास्थ्य (Ayurveda and Marital Wellness)

- आयुर्वेदमा यौन स्वास्थ्यको महत्त्व
- वाजीकरण (Vajikarana): यौन शक्ति र प्रजनन क्षमता बढाउने चिकित्सा
- स्वस्थ दाम्पत्य जीवनका लागि आयुर्वेदिक आहार, विहार र आचार

भाग ५: निष्कर्ष र परिशिष्ट (Part 5: Conclusion and Appendices)

अध्याय ११: निष्कर्ष (Conclusion)

- वैदिक र पौराणिक परम्परामा 'काम' को समग्र मूल्यांकन
- आधुनिक जीवनमा प्राचीन ज्ञानको सान्दर्भिकता
- भविष्यका अनुसन्धानका लागि दिशानिर्देश

परिशिष्ट (Appendices)

- परिशिष्ट 'क': प्रमुख प्राविधिक शब्दहरूको शब्दावली (Glossary of Key Technical Terms)
- परिशिष्ट 'ख': प्रमुख श्लोक र सूत्रहरू (चयनित) (Selected Verses and Sutras)

भूमिका:

जीवन जिउने कला र रैथाने गृह-विज्ञानको पुनर्जागरण

आजको २१ औँ शताब्दीको उत्तरार्धमा उभिएर हेर्दा, नेपाली समाज एउटा विचित्रको विरोधाभासबाट गुज्रिरहेको देखिन्छ। एकातिर हामी 'डिजिटल' युगमा प्रवेश गरेका छौँ, अर्कोतिर मानवीय अस्तित्वको सबैभन्दा आधारभूत पक्ष—**यौन र दाम्पत्य स्वास्थ्य**—लाई अझै पनि लाज, घृणा र अन्धकारको पर्दाभित्र लुकाइरहेका छौँ। यो "मौनताको संस्कृति" (Culture of Silence) ले हाम्रा युवा-युवतीहरूलाई मात्र होइन, हाम्रो समृद्ध वैदिक शिक्षा प्रणालीलाई समेत अपाङ्ग बनाइरहेको छ।

१. लुकाइएको ज्ञान र विष्फोटक जिज्ञासा

मनोविज्ञानको एउटा स्थापित नियम छ— "जति दबाउछौ, उति नै विष्फोट हुन्छ।" जब हामी विद्यालय, परिवार र समाजमा यौनिकताका बारेमा खुला र वैज्ञानिक छलफल गर्न रोक्छौँ, तब युवा मस्तिष्कले त्यसको उत्तर इन्टरनेटका अनियन्त्रित र भ्रमपूर्ण सामग्रीहरूमा खोज्न थाल्छ। यसले गर्दा उनीहरूले 'सन्तुलित ज्ञान' होइन, 'विकृत सूचना' प्राप्त गरिरहेका छन्। परिणामस्वरूप, आजका युवामा मानसिक तनाव, शीघ्रपतन, यौन दुर्बलता र सम्बन्धमा विचलन जस्ता समस्याहरू महामारीका रूपमा देखिएका छन्।

२. वैदिक दृष्टिकोण: काम (Desire) एक पवित्र ऊर्जा

हाम्रो वैदिक परम्पराले यौनिकतालाई कहिल्यै पनि निषेध गरेन। ऋग्वेदमा भनिएको छ:

अहं रुद्रेभिर्वसुभिश्चराम्यहमादित्यैरुत विश्वदेवैः।

अहं मित्रावरुणोभा बिभर्म्यहमिन्द्राग्नी अहमश्विनोभा॥ (ऋग्वेद १०.१२५.१)

यस वाग्दम्भणी सुक्तको मर्म के हो भने— सृष्टिको हरेक शक्ति, जसमा आकर्षण र प्रजनन पनि सामेल छ, त्यो ईश्वरीय सत्ताकै अंश हो। वेदले 'काम' लाई पुरुषार्थ (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) मध्येको एक महत्वपूर्ण स्तम्भ मानेको छ। जब हामी 'काम' लाई धर्म (मर्यादा र विज्ञान) बाट अलग गर्छौँ, तब मात्र त्यो विनाशकारी बन्छ। यो पुस्तकले 'काम' लाई पुनः 'धर्म' सँग जोड्ने प्रयास गरेको छ।

३. यो पुस्तक नेपाली युवा-युवतीले किन पढ्नुपर्छ?

यो केवल एउटा पुस्तक होइन, यो नेपाली युवाका लागि 'Art of Living' र एउटा 'Traditional Home Science' को म्यानुअल हो। यसका तीन मुख्य कारणहरू छन्:

- **भ्रमको अन्त्य (Demystification):** यसले यौनिकतालाई लाजको विषयबाट हटाएर स्वास्थ्य र विज्ञानको विषयमा स्थापित गर्छ।

- **रैथाने उपचार (Indigenous Wisdom):** 'चौरासी व्यञ्जन' र 'वाजीकरण' मार्फत हाग्नै भान्सामा उपलब्ध जडीबुटी र खानाले कसरी यौन शक्ति र ओज (Vigour) बढाउन सकिन्छ भन्ने व्यावहारिक ज्ञान दिन्छ।
- **मानसिक सुदृढता (Psychological Resilience):** आधुनिक मनोविज्ञान र वैदिक 'निष्ठा' को मिलनबाट युवाहरूले आफ्नो 'हृदय-दौर्बल्य' (मानसिक कमजोरी) हटाउन सकिन्छन्।

४. वैदिक शिक्षा प्रणालीको अपाङ्गता हटाउने प्रयास

वर्तमान शिक्षा प्रणालीले हामीलाई 'जीविकोपार्जन' (Earning) सिकाएको छ, तर 'जीवन जिउन' (Living) सिकाएको छैन। हाम्रा ऋषिहरू जस्तै महर्षि वात्स्यायनले हजारौं वर्ष पहिले नै ६४ कलाहरूको विकास गरेर मानिसलाई एक 'सुसंस्कृत नागरिक' बनाउने खाका तयार पारेका थिए। यो पुस्तकले त्यो "हराएको कडी" (Missing Link) लाई पुनः जोड्दै नेपाली युवाहरूलाई आफ्नै शरीर र मनको मालिक बन्न प्रेरित गर्दछ।

यदि हामीले हाम्रा छोराछोरीलाई घरमै शुद्ध र वैज्ञानिक 'गृह-विज्ञान' सिकाएनौं भने, बाहिरी संसारले उनीहरूलाई गलत तरिकाले सिकाउने निश्चित छ। यो पुस्तक प्रत्येक नेपाली घरको एउटा अनिवार्य अङ्ग बन्नपर्छ ताकि हाम्रा युवा-युवतीहरू भ्रमको अन्धकारबाट निस्किएर 'जीवित मुक्तिको' आनन्द लिन सकुन्। यो कृति नेपाली युवा पुस्ताको उज्ज्वल भविष्य र उनीहरूको प्रजनन तथा मानसिक स्वास्थ्यप्रति समर्पित छ। स्वस्थ शरीर र सन्तुलित मन नै समृद्ध राष्ट्रको आधार हो।

लेखकको मन्तव्य: विज्ञान, संस्कार र मेरो संकल्प

एउटा खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिक (Food and Drug Scientist) र फ्लेभोरिस्ट (Certified Flavourist) को रूपमा मेरो करियरको ठूलो हिस्सा प्रयोगशालाहरूमा रसायन, फर्मुलेसन र गुणस्तर इन्जिनियरिङको जटिल संसारमा बित्यो। लिन सिक्स सिग्मा मास्टर ब्याक बेल्टको रूपमा काम गर्दा मैले प्रणालीमा हुने त्रुटिहरू हटाउन त सिक्ँ, तर जीवनको गुणस्तरमा हुने त्रुटिहरू सुधार्ने सूत्रको खोजीमा म सधैं लागी रहँँ। अनुसन्धानको यो यात्रामा मैले एउटा गहिरो रिक्तता महसुस गरें। हामीले औषधि त बनायौं, तर 'आरोग्य' (Holistic Health) दिन सकेनौं; हामीले स्वाद त विकास गर्यौं, तर 'तृप्ति' (Satisfaction) दिन सकेनौं। यही खोजीले मलाई आधुनिक प्रयोगशालाबाट पुनः हाम्रै जरा—नेपालको माटो र अथर्ववेद—तर्फ डोर्‍यायो।

विगत सात वर्ष मैले अविरल आफ्नो व्यावसायिक जिम्मेवारीसँगै 'अथर्ववेद र आयुर्वेदमा क्वान्टम हिलिङ' (Quantum Healing in Ayurveda) विषयमा गहन अनुसन्धान गरी 'अथर्ववेदाचार्यः' को उपाधि प्राप्त गर्ने सौभाग्य पाएँ। यो अवधि मेरो जीवनको सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण तर रूपान्तरणकारी समय थियो। मैले एकातिर आधुनिक 'क्वालिटी इन्जिनियरिङ' का मापदण्डहरू हेरिरहेको थिएँ भने अर्कोतिर अथर्ववेदका ती मन्त्र र ऋचाहरूको अध्ययन गरिरहेको थिएँ, जसले पदार्थ (Matter) र चेतना (Consciousness) को सम्बन्धलाई हजारौं वर्ष पहिले नै व्याख्या गरिसकेका थिए।

यही खोजीको क्रममा म पुनः आफ्नै जरा—**वैदिक दर्शन र नेपाली रैथाने ज्ञान**—तर्फ फर्किएँ।

मैले देखें कि हाम्रा युवाहरू 'यौन शक्ति' र 'स्टामिना' का लागि कृत्रिम औषधि र असुरक्षित रसायनहरूको पछि दौडिरहेका छन्, जबकि हाम्रै 'चौरासी व्यञ्जन' र 'वाजीकरण' पद्धतिमा त्यसको अचूक र सुरक्षित समाधान उपलब्ध छ। आधुनिक विज्ञानले जुन कुरालाई आज 'बायो-ह्याकिड' वा 'हर्मोनल अष्टिमाइजेसन' भन्दै छ, महर्षि वात्स्यायन र हाम्रा ऋषिहरूले त्यसलाई हजारौं वर्ष पहिले नै 'जीवन जिउने कला' को रूपमा व्याख्या गरिसकेका थिए।

यो पुस्तक लेख्नुको मेरो मुख्य उद्देश्य तीनवटा छन्:

१. **मौनताको पर्खाल भत्काउनु:** हाम्रो समाजमा यौनलाई लुकाउँदा यसले विकृति ल्यायो। वैज्ञानिक र औषधि विज्ञानको दृष्टिकोणबाट यसलाई खुला रूपमा व्याख्या गर्नु मेरो दायित्व हो।

२. **रैथाने औषधिको पुनर्जागरण:** नेपालको माटोमा उब्जने जडीबुटी र हाम्रा मौलिक पकवानहरू कसरी 'प्राकृतिक भियाग्रा' भन्दा बढी शक्तिशाली र सुरक्षित छन् भन्ने प्रमाणित गर्नु।

३. **वैदिक मनोविज्ञानको पुनर्स्थापना:** युवाहरूलाई मानसिक कमजोरी (हृदय-दौर्बल्य) बाट मुक्त गराई उनीहरूमा आत्म-विश्वास र 'निष्ठा' जागृत गराउनु।

आधुनिक क्वान्टम विज्ञानले 'इनर्जी' को कुरा गर्छ, जुन आयुर्वेदको 'ओज' र 'प्राण' सँग आश्चर्यजनक रूपमा मिल्छ। यो पुस्तकमा मैले ती सूक्ष्म ऊर्जालाई कसरी हाम्रो भोजन र विचारमार्फत सन्तुलित गर्न सकिन्छ भन्ने 'क्वान्टम हिलिड' को सार समेटेको छु। मेरो 'सिक्स सिग्मा' को अनुभवले भन्छ कि स्वस्थ जीवनको लागि 'प्रोसेस' र 'इनपुट' दुवै सही हुनुपर्छ। हाम्रो परम्परागत 'चौरासी व्यञ्जन' र 'वाजीकरण' पद्धति त्यही 'सिक्स सिग्मा' स्तरको शुद्ध र त्रुटिरहित जीवनशैलीको सूत्र हो। क्यानाडाको फ्लेभर ल्याबमा काम गर्दा मैले संसारभरका हजारौं स्वादहरूसँग खेलें, तर नेपालको माटोमा उब्जने जडीबुटीमा जुन 'क्वान्टम हिलिड' शक्ति छ, त्यो कृत्रिम रसायनमा कतै भेटिँन।

क्यानाडाको व्यस्त जीवन र विश्वव्यापी विज्ञानसँग जोडिँदा पनि मेरो मन सधैं नेपालकै पहाड-कन्दराका जडीबुटी र हाम्रा पुर्खाहरूको 'गृह-विज्ञान' मा अल्झिरह्यो। यो पुस्तक मेरो त्यही वैज्ञानिक अनुभव र दार्शनिक चिन्तनको एउटा निचोड हो।

मेरा युवा साथीहरूलाई मेरो एउटै आग्रह छ— आफ्नो शरीरलाई मन्दिर मान्नुहोस् र यसको विज्ञानलाई बुझ्नुहोस्। लुकाइएको ज्ञानले डर पैदा गर्छ, तर बुझिएको ज्ञानले 'मुक्ति' दिन्छ।

— **नारायण नारायण घिमिरे** (अथर्ववेदाचार्यः, खाद्य तथा औषधि विज्ञ। सिक्स सिग्मा मास्टर ब्याक बेल्ट। क्वालिटी इन्जिनियर, फ्लेभर विशेषज्ञ। टोरोन्टो, क्यानाडा।)

कामसूत्र र शिव-शक्ति परम्परा (काम, प्रेम र वैदिक दर्शन)

भाग १: पृष्ठभूमि र दर्शन

अध्याय १: परिचय (Introduction)

प्राचीन हिन्दू वाङ्मयमा 'काम' (Kama) एक बहुआयामिक र गहन अवधारणा हो, जसलाई प्रायः केवल यौन (Sexuality) वा शारीरिक इच्छाको साँघुरो अर्थमा सीमित गरिन्छ। यद्यपि, वैदिक र पौराणिक परम्परामा यसको अर्थ निकै फराकिलो र दार्शनिक छ। 'काम' जीवनका चार पुरुषार्थहरू—धर्म (Dharma), अर्थ (Artha), काम (Kama), र मोक्ष (Moksha) मध्ये एक महत्त्वपूर्ण स्तम्भ हो, जसले मानव जीवनको समग्रता र सन्तुलनलाई निर्देशित गर्दछ। यस ग्रन्थको मुख्य उद्देश्य 'काम' को यही बृहत् र गहिरो दार्शनिक पक्षलाई उजागर गर्नु हो, जसले यौनिकता, कामुकता, र प्रेम जस्ता अवधारणाहरूलाई समेट्दै मानव जीवनको भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक सन्तुष्टिको खोजी गर्दछ।

वैदिक वाङ्मयमा कामसूत्र र शिव-शक्ति परम्परालाई केवल शारीरिक आकर्षणको रूपमा नभई सृष्टिको मूल ऊर्जा र चेतनाको सन्तुलनका रूपमा व्याख्या गरिएको छ। महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रले 'काम' लाई धर्म, अर्थ र मोक्ष जस्तै जीवनको एक अनिवार्य 'पुरुषार्थ' मानेको छ, जसले मानिसलाई सौन्दर्य, कला र सृजनात्मकतामार्फत जीवनको उच्चतम अनुभवतर्फ डोर्‍याउँछ। यो केवल भोगको शास्त्र होइन, बरु इन्द्रियहरूको सुखलाई मर्यादा र धर्मसँग जोडेर मानसिक शान्ति प्राप्त गर्ने एउटा जीवन पद्धति हो। जब हामी कामलाई वैदिक दृष्टिले हेर्छौं, तब यो एउटा यस्तो ऊर्जा बन्छ जसले जीवलाई जडताबाट मुक्त गरी सक्रियतातर्फ लैजान्छ।

यही सक्रियता र चेतनाको सर्वोच्च स्वरूप शिव-शक्ति को मिलनमा देख्न सकिन्छ। शिवले स्थिर र निर्गुण चेतनाको प्रतिनिधित्व गर्नुहुन्छ भने शक्तिले त्यो चेतनालाई कार्यरूपमा बदल्ने गतिशील ऊर्जाको। शिव र शक्तिको अद्वैत सम्बन्धले के बुझाउँछ भने, यो संसारमा पुरुष र प्रकृति एक-अर्काका पूरक हुन्—जसरी शब्द र अर्थ वा आगो र तापलाई अलग गर्न सकिँदैन। शिव विना शक्ति क्रियाहीन छिन् र शक्ति विना शिव शव समान हुनुहुन्छ। यो परम्पराले प्रेमलाई दैहिक आकर्षणभन्दा माथि उठाएर आत्मिक मिलनको स्तरमा पुर्‍याउँछ, जहाँ 'म' र 'तिमी' को द्वैत भाव समाप्त भई एकाकारको अनुभूति हुन्छ।

अन्ततः, वैदिक दर्शनमा प्रेम र काम साधनाका माध्यमहरू हुन्। काम जब स्वार्थ र अहङ्कारबाट मुक्त हुन्छ, तब त्यो विशुद्ध प्रेममा रूपान्तरण हुन्छ। तत्त र वैदिक मार्गले सिकाउँछ कि संसारको अनुभवबाट भागेर होइन, बरु ती अनुभवहरूलाई ईश्वरीय चेतनासँग जोडेर मात्र पूर्णता प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यसैले, कामसूत्रले सिकाएको जीवन जिउने कला र शिव-शक्तिले दर्शाएको ब्रह्माण्डीय सन्तुलनको मिलन नै वास्तविक आध्यात्मिक यात्रा हो, जसले मानिसलाई इन्द्रियको सुखबाट उठाएर मोक्षको परमानन्दसम्म पुर्‍याउने सामर्थ्य राख्छ।

पूर्वीय दर्शन, विशेष गरी हिन्दू परम्परामा, कामलाई जीवनको एक स्वाभाविक र आवश्यक अङ्गको रूपमा स्वीकार गरिएको छ, जबसम्म यो धर्मको सीमाभित्र रहन्छ। यसको विपरीत, धेरै पश्चिमी परम्पराहरूमा, विशेष गरी अब्राहमिक धर्महरूको प्रभावमा, यौनिकतालाई पाप वा नैतिक पतनसँग

जोडेर हेर्ने प्रवृत्ति रह्यो, जसले गर्दा यस विषयमा खुला र स्वस्थ बहस हुन सकेन। वात्स्यायनको 'कामसूत्र' जस्ता ग्रन्थहरूले कामलाई एक 'शास्त्र' वा 'विज्ञान' को रूपमा प्रस्तुत गर्दछन्, जसको अध्ययनले व्यक्तिलाई सुसंस्कृत, कलात्मक र सफल सामाजिक जीवन जिउन मद्दत गर्दछ। यो केवल यौन आसनहरूको सङ्ग्रह होइन, बरु प्रेम, सम्बन्ध, र दाम्पत्य जीवनका विविध पक्षहरूमा मार्गदर्शन गर्ने एक पूर्ण जीवनशैलीको निर्देशिका हो।

यस पुस्तकमा हामी वैदिक साहित्यदेखि लिएर पौराणिक कथाहरू, तन्त्र दर्शन र मन्दिर कलासम्म 'काम' को अवधारणाको विकास र प्रस्तुतिको अन्वेषण गर्नेछौं। पहिलो भागमा 'काम' को दार्शनिक पृष्ठभूमि र पुरुषार्थ चतुष्टयमा यसको स्थानको विवेचना गरिएको छ। दोस्रो भाग कामशास्त्रको गौरवशाली परम्परा र विशेष गरी वात्स्यायनको कामसूत्रमा केन्द्रित छ। तेस्रो भागले शिव-पार्वतीको दिव्य दाम्पत्य, अर्धनारीश्वरको अद्वैत दर्शन र नन्दीको प्रतीकात्मक भूमिकाको माध्यमबाट 'काम' को आध्यात्मिक पक्षलाई खोतल्नेछ। चौथो भागमा तन्त्र, मन्दिर कला र आयुर्वेदले यस विषयलाई कसरी सम्बोधन गरेका छन् भन्ने विश्लेषण गरिनेछ। अन्त्यमा, यस प्राचीन ज्ञानको आधुनिक जीवनमा सान्दर्भिकता स्थापित गर्दै ग्रन्थको समापन गरिएको छ।

अध्याय २: पुरुषार्थ चतुष्टयः

जीवनका चार लक्ष्य (The Four Purusharthas: Four Aims of Life)

हिन्दू दर्शनले मानव जीवनलाई समग्र र सन्तुलित बनाउनका लागि चार मौलिक लक्ष्यहरू निर्धारण गरेको छ, जसलाई 'पुरुषार्थ चतुष्टय' (the four aims of life) भनिन्छ। यी चार पुरुषार्थहरूले मानव अस्तित्वका भौतिक, सामाजिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक आयामहरूलाई समेट्छन् र एकअर्काका पूरकका रूपमा कार्य गर्दछन्। यी चार लक्ष्यहरू हुन्: धर्म, अर्थ, काम, र मोक्ष।

१. धर्म (Dharma): धर्म पुरुषार्थहरूको आधारस्तम्भ हो। यसले व्यक्तिको नैतिक, सामाजिक र लौकिक कर्तव्यहरूलाई जनाउँछ। यो ब्रह्माण्डीय व्यवस्था (ऋत) को त्यो सिद्धान्त हो, जसले समाज र व्यक्तिलाई धारण गर्दछ। धर्म भनेको आफ्नो कर्तव्य हो। आफ्नो कर्तव्यलाई मानवीयताको दायरामा रहेर जिम्मेवारीपूर्वक पूरा गर्नु नै धर्म हो। धर्मले सही आचरण, सदाचार र न्यायको मार्ग देखाउँछ। कुनै पनि व्यक्तिले अर्थ र कामको खोजी गर्दा धर्मको सीमाभित्र रहनुपर्छ भन्ने मान्यता छ। धर्मविपरीत गएर प्राप्त गरिएको भौतिक सुख वा इच्छा पूर्तिलाई हिन्दू दर्शनले कहिल्यै प्रोत्साहित गर्दैन।

२. अर्थ (Artha): अर्थले जीवनयापनका लागि आवश्यक भौतिक साधन र सम्पत्तिलाई जनाउँछ। यसमा धन, करियर, सामाजिक प्रतिष्ठा, र आर्थिक सुरक्षा जस्ता पक्षहरू समावेश छन्। हिन्दू परम्पराले गरिबी वा अभावलाई कहिल्यै आदर्श मानेको छैन; बरु, धर्मको मार्गमा रहेर आफ्नो र आफ्नो परिवारको भौतिक आवश्यकता पूरा गर्नका लागि अर्थोपार्जन गर्नुलाई एक महत्त्वपूर्ण कर्तव्य मानेको छ। अर्थले व्यक्तिलाई आफ्नो सामाजिक र पारिवारिक दायित्व पूरा गर्न सक्षम बनाउँछ।

३. काम (Kama): काम तेस्रो पुरुषार्थ हो, जसले इच्छा, कामना, इन्द्रिय सुख, भावनात्मक सन्तुष्टि, र प्रेमलाई समेट्छ। यसको क्षेत्र यौन सुखमा मात्र सीमित छैन, बरु यसले कला, सौन्दर्य, संगीत, र प्रकृतिबाट प्राप्त हुने सबै प्रकारका आनन्दलाई जनाउँछ। वात्स्यायनको कामसूत्रले कामलाई एक कलाको रूपमा व्याख्या गरेको छ, जसको उचित ज्ञान र अभ्यासले जीवनलाई रसमय र आनन्दित बनाउँछ। धर्म र अर्थको जगमा उभिएर गरिएको कामको सेवनले व्यक्तिलाई मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्वस्थ बनाउँछ।

४. मोक्ष (Moksha): मोक्ष जीवनको अन्तिम र परम लक्ष्य हो। यसले जन्म र मृत्युको चक्र (संसार) बाट मुक्ति, आत्म-साक्षात्कार, र परम सत्यको अनुभवलाई जनाउँछ। जब व्यक्ति धर्म, अर्थ, र कामको अनुभवबाट परिपक्व हुन्छ, तब ऊ स्वाभाविक रूपमा मोक्षतर्फ उन्मुख हुन्छ। मोक्षको खोजीले जीवनका अन्य तीन पुरुषार्थहरूलाई नकार्दैन, बरु तिनीहरूको अनुभवबाट प्राप्त ज्ञानको आधारमा अगाडि बढ्छ।

यी चार पुरुषार्थहरू एकअर्कासँग गहिरो रूपमा अन्तरसम्बन्धित छन्। धर्मले अर्थ र कामलाई नियन्त्रण र दिशा प्रदान गर्दछ, जबकि अर्थले धर्म र कामको अभ्यासका लागि भौतिक आधार तयार गर्दछ। कामले जीवनमा आनन्द र उत्प्रेरणा थप्छ, जसले व्यक्तिलाई धर्म र अर्थको मार्गमा लाग्न प्रोत्साहित गर्दछ। र अन्तमा, यी तीनै पुरुषार्थहरूको सन्तुलित अनुभवले व्यक्तिलाई मोक्षको परम लक्ष्यतर्फ डोर्‍याउँछ। यसरी, हिन्दू दर्शनले मानव जीवनलाई एकाङ्गी रूपमा होइन, बरु एक समग्र र सन्तुलित यात्राको रूपमा हेर्दछ, जहाँ 'काम' एक अभिन्न र महत्त्वपूर्ण पाटो हो।

पुरुषार्थ (Purushartha)	अंग्रेजी (English)	संक्षिप्त अर्थ (Meaning)	जीवनमा भूमिका (Role in Life)
धर्म	Dharma	कर्तव्य, नैतिकता, सदाचार (Duty, Morality, Virtue)	अर्थ र कामलाई मार्गदर्शन गर्ने नैतिक आधार
अर्थ	Artha	भौतिक समृद्धि, सम्पत्ति (Material Prosperity, Wealth)	जीवनयापन र दायित्व निर्वाहको साधन
काम	Kama	इच्छा, आनन्द, प्रेम (Desire, Pleasure, Love)	जीवनमा रस र भावनात्मक सन्तुष्टि प्रदान गर्ने तत्त्व
मोक्ष	Moksha	मुक्ति, आत्म-साक्षात्कार (Liberation, Self-Realization)	जीवनको परम आध्यात्मिक लक्ष्य

भाग २: कामशास्त्रको गौरवशाली परम्परा

अध्याय ३: कामशास्त्रको ऐतिहासिक विकास (Historical Development of Kamashastra)

कामशास्त्र, अर्थात् कामको विज्ञान, नेपाली सनातन वाङ्मयको एक विशिष्ट र महत्वपूर्ण धारा हो। यसको विकास कुनै एक व्यक्ति वा समयमा भएको होइन, बरु यो हजारौं वर्षको चिन्तन, अनुभव र विश्लेषणको परिणाम हो। वात्स्यायनको कामसूत्र यस परम्पराको सबैभन्दा प्रसिद्ध ग्रन्थ भए तापनि, यो त्यस परम्पराको आरम्भ भने होइन। वात्स्यायन स्वयंले आफ्नो ग्रन्थको सुरुमा आफूभन्दा अगाडिका आचार्यहरूको योगदानलाई सम्मानपूर्वक उल्लेख गरेका छन्, जसले यो शास्त्रको लामो र समृद्ध इतिहासतर्फ सङ्केत गर्दछ।

कामशास्त्रको मूल वैदिक साहित्यमा नै भेटिन्छ। ऋग्वेद जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यौनिकता, प्रेम र प्रजननलाई जीवनको एक स्वाभाविक र पवित्र पक्षको रूपमा हेरिएको छ। यम-यमी संवाद जस्ता आख्यानहरूले यौनिकतासँग सम्बन्धित नैतिक र सामाजिक प्रश्नहरूलाई काव्यात्मक रूपमा उठाएका छन्। ऋग्वेदको दशौं मण्डलको दशौं सूक्तमा लिपिबद्ध यम-यमी संवादलाई कामशास्त्रको सबैभन्दा प्राचीन र दार्शनिक जग मानिन्छ। यस संवादमा बहिनी यमीले दाजु यमसँग सृष्टिको निरन्तरताका लागि संसर्गको प्रस्ताव राखिन्छन्। यमीको पहिलो तर्क यस्तो छ: "ओचित्यं न्विह चरन्ती विवस्वतः पुत्री सा सख्ये वृणीते" (विवश्वानकी पुत्री म यमी, एकान्तमा तिमीसँग सख्यभाव अर्थात् शारीरिक सम्बन्धको इच्छा राख्दछु)। यहाँ यमीले 'काम' (Desire) लाई लुकाउनुपर्ने वस्तुका रूपमा नभई सृष्टिको एक स्वाभाविक र आदिम आवश्यकताका रूपमा प्रस्तुत गरेकी छन्। उनले तर्क दिन्छिन् कि गर्भमै हामीलाई विधाताले पति-पत्नी बनाएका हुन्, त्यसैले यो सम्बन्ध प्राकृतिक छ। यसले के देखाउँछ भने वैदिक कालमा स्त्रीका भावना र यौनिक इच्छाहरूलाई दार्शनिक रूपमा स्विकारिएको थियो। उदाहरणका लागि, जसरी प्रकृतिमा नदीहरू सागरतर्फ स्वतः आकर्षित हुन्छन्, यमीले आफ्नो प्रेमलाई त्यस्तै एक प्राकृतिक आवेगको रूपमा व्याख्या गरेकी छन्।

यमीको यो प्राकृतिक र आवेगपूर्ण प्रस्तावको विपरीत यमले 'धर्म' र 'ऋत' (ब्रह्माण्डीय व्यवस्था) को अकाट्य तर्क प्रस्तुत गर्छन्। यम भन्छन्: "न वा उ ते तन्वा तन्वं सं पपृच्यां पाप्माहुयः स्वसारं निगच्छात्" (म तिमी शरीरसँग मेरो शरीर मिसाउन सकिदैन, किनकि आफ्नै बहिनीसँग संसर्ग गर्नेलाई शास्त्र र समाजले 'पापी' भन्दछ)। यमको यो प्रतिवादले के स्पष्ट पार्छ भने मानव समाज केवल पशुवत् आवेगमा मात्र चल्न सक्दैन; यसलाई व्यवस्थित गर्न नैतिक मर्यादा (Ethics) को आवश्यकता पर्दछ। यमले अगाडि भन्छन् कि वरुण र मित्र जस्ता देवताहरूले हाम्रा हरेक कुकर्म नियालिरहेका हुन्छन्। यसको अर्थ यो हो कि 'काम' तब मात्र 'पुरुषार्थ' बन्दछ जब यसले सामाजिक र नैतिक नियमहरूलाई पालना गर्दछ। उदाहरणका लागि, बिजुलीमा असीमित ऊर्जा हुन्छ, तर जब त्यसलाई एउटा निश्चित प्रणाली (System) भित्र राखिन्छ, तब मात्र त्यसले प्रकाश दिन्छ; अन्यथा त्यसले विनाश निम्त्याउँछ। यमले यहाँ 'काम' को ऊर्जालाई धर्मको प्रणालीभित्र राख्ने प्रयत्न गरेका छन्।

संवादको अर्को चरणमा यमीले यमलाई भावनाहीन भएको आरोप लगाउँदै भन्छिन्— "न वै ते अन्यो ह्यन्यस्य सखा" (तिमी मेरो पीडा र इच्छा बुझ्दैनौ, तिमी त दुङ्गा जस्तै कठोर रहेछौ)। उनले तर्क गर्छिन् कि सुनसान टापुमा जहाँ कोही छैन, त्यहाँ कुन चाहिँ देवताले हामीलाई हेरिरहेको हुन्छ र? यमीको यो तर्कले मानव मनोविज्ञानको त्यो पक्षलाई दर्शाउँछ जहाँ मानिस एकान्तमा मर्यादा भुल्न तयार हुन्छ। तर

यमको जवाफ अझ गहिरो छ। उनी भन्छन् कि "स सुशर्मा यः स्वसारं गच्छति" अर्थात् साँचो सुख र कल्याण त्यसमा छ जसले मर्यादा जोगाउँछ। उनले यमीलाई सम्झाउँछन् कि संसारमा अरू धेरै पुरुषहरू छन्, तिमीले तिनीहरूसँगै सम्बन्ध जोड्नुपर्छ र मलाई दाजुको रूपमा मात्र स्वीकार्नुपर्छ। यो अडानले के सिकाउँछ भने, व्यक्तिगत संवेग वा संकटको समयमा पनि 'ऋत' अर्थात् विश्वको नैतिक व्यवस्थालाई भत्काउनु हुँदैन।

अन्ततः, यम र यमीको यो संवादले कामशास्त्रको त्यो दार्शनिक आधार तयार गर्छ जहाँ यौनिकता (Sexuality) र नैतिकता (Morality) को सन्तुलन खोजिएको छ। यमीले 'सृष्टिको आदिम ऊर्जा' को प्रतिनिधित्व गर्छिन् भने यमले 'चेतना र विवेक' को। वैदिक दर्शनले यी दुवैको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दछ। कामलाई 'पवित्र' मान्नुको अर्थ यो होइन कि जहाँ पायो त्यहीँ र जसरी पायो त्यसरी प्रयोग गरियोस्, बरु यसको पवित्रता यसको मर्यादित र धर्मसम्मत प्रयोगमा छ। कामसूत्रको पृष्ठभूमिमा यो संवादले के सिद्ध गर्दछ भने, प्रेम र काम वासना मात्र होइनन्, बरु ती त धर्मको मार्गमा हिँड्ने एक सचेत साधना हुन्। यसरी ऋग्वेदको यो आख्यानले यौनिकतालाई घृणा गर्ने वस्तुको रूपमा नभई, जीवनको एक अत्यन्तै संवेदनशील र महत्वपूर्ण पक्षको रूपमा विश्लेषण गरेको छ, जसलाई बुद्धिमत्तापूर्ण र नैतिक तवरले व्यवस्थापन गर्दा मात्र मोक्षको बाटो खुल्दछ।

बृहदारण्यक उपनिषद् जस्ता ग्रन्थहरूमा सृष्टिको प्रक्रियालाई पुरुष र प्रकृतिको मिलनको रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसले यौनिकतालाई एक ब्रह्माण्डीय र दार्शनिक आयाम प्रदान गर्दछ। यी प्रारम्भिक सङ्केतहरूले देखाउँछन् कि कामको विषयमा चिन्तन सनातन नेपाली परम्परामा सुरुदेखि नै रहेको थियो।

बृहदारण्यक उपनिषद्को प्रथम अध्यायको चतुर्थ ब्राह्मणमा सृष्टिको उत्पत्तिको एक अत्यन्तै रहस्यमय र दार्शनिक व्याख्या गरिएको छ, जसले यौनिकतालाई दैहिक धरातलबाट उठाएर ब्रह्माण्डीय (Cosmic) आयाम प्रदान गर्दछ। उपनिषद् भन्छ: "सोऽबिभेत्, तस्मादेकाकी बिभेति; स हायमीक्षां चक्रे, यन्मदन्यत्रास्ति, कष्मान्नु बिभेमीति" अर्थात् प्रारम्भमा केवल 'आत्मा' (ब्रह्म) मात्र थियो। उनी एक्लो हुनाले भयभीत भए र उनलाई रति (आनन्द वा प्रेम) को इच्छा जागृत भयो। यसरी 'एक्लो हुनु' को रिक्ततालाई मेटाउन ब्रह्मले आफूलाई दुई भागमा विभाजित गरे, जसलाई 'पति' र 'पत्नी' भनियो। यो विभाजन शारीरिक मात्र नभई चेतना (शिव) र प्रकृति (शक्ति) को पहिलो द्वैत स्वरूप थियो। यहाँ 'काम' वा 'इच्छा' नै त्यो आदि-शक्ति हो, जसले पूर्णतालाई द्वैतमा बदल्यो ताकि पुनः मिलनको आनन्द प्राप्त हुन सकोस्।

यस प्रक्रियालाई उपनिषद्ले एउटा सुन्दर रूपकद्वारा व्याख्या गरेको छ: "स इममेवात्मानं द्वेधापातयत्, ततः पतिश्च पत्नी चाभवताम्"। जसरी एउटा मुसुरोको गोडा दुई फ्याक हुन्छ तर एउटै बोक्राभित्र बेरिएको हुन्छ, त्यसरी नै पुरुष र स्त्री एउटै ईश्वरीय सत्ताका दुई पूरक पक्ष हुन्। बृहदारण्यक उपनिषद्ले मैथुन वा मिलनलाई केवल भोगको रूपमा नभई एक 'यज्ञ' को रूपमा वर्णन गरेको छ। यसले के सन्देश दिन्छ भने सृष्टिको प्रत्येक जन्म, प्रत्येक मिलन र प्रत्येक बीजको उत्पत्ति त्यही आदि-विभाजनको एकतामा फर्किने प्रयास हो। उदाहरणका लागि, जसरी एउटा चुम्बकका दुई ध्रुवहरू विपरीत भएर पनि एक-अर्काप्रति आकर्षित हुन्छन्, त्यसरी नै यो ब्रह्माण्डमा पुरुष र प्रकृतिबीचको आकर्षण नै सृष्टिको गतिशीलताको कारण हो।

यो उपनिषद्ले अझ अगाडि बढेर 'काम' लाई 'आनन्द' को स्रोत मान्दछ। यसले स्पष्ट पार्दछ कि जब स्त्री र पुरुष प्रेममा एकाकार हुन्छन्, तब उनीहरूले केही क्षणका लागि बाह्य संसार र आफ्नो छुट्टै अस्तित्वलाई

भुल्लुछन्। यो 'विस्मृति' वास्तवमा ब्रह्म-साक्षात्कारको एक सानो झलक हो। उपनिषद्को यो चिन्तनले के सिद्ध गर्दछ भने यौनिकता कुनै 'पाप' वा 'अपवित्र' कार्य होइन, बरु यो त सृष्टिको त्यो पवित्र कार्य (Sacred Act) हो जसद्वारा निराकार ब्रह्मले साकार रूप धारण गर्दछ। यसलाई 'वामदेव्य उपासना' का रूपमा पनि व्याख्या गरिएको छ, जहाँ सम्भोगलाई ईश्वरीय आराधनाको उच्च स्वरूप मानिएको छ।

अन्ततः, बृहदारण्यक उपनिषद्को यो दार्शनिक निचोडले सनातन परम्परामा काम (Kama) लाई ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको रूपमा स्थापित गरिदिएको छ। यसले के बुझाउँछ भने पुरुष र प्रकृतिको मिलन नै यो जगत्को बीज हो र यसभित्र लुकेको आकर्षण नै त्यो शक्ति हो जसले तारापुञ्जदेखि परमाणुसम्म सबैलाई सन्तुलनमा राखेको छ। यो चिन्तनले कामसूत्रका व्यावहारिक नियमहरूलाई एउटा आध्यात्मिक उचाइ प्रदान गर्दछ र कामलाई केवल शरीरको तिर्खा मात्र नभई आत्माको परमात्मासँग मिल्ने तिर्सनाको रूपमा परिभाषित गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्र वास्तवमा ऋग्वेद र उपनिषदहरूमा रहेका गहन दार्शनिक चिन्तनहरूलाई मानव जीवनको व्यावहारिक धरातलमा उतार्ने एक महत्त्वपूर्ण सेतु हो। वैदिक मान्यताहरूले 'काम' (इच्छा/यौनिकता) लाई सृष्टिको आदिम ऊर्जा मानेका थिए भने वात्स्यायनले त्यसलाई एक 'शास्त्र' र 'कला' को रूपमा परिभाषित गर्दै दैनिक जीवनको अनुशासित पद्धतिमा रूपान्तरण गरिदिए। उनले वैदिक दर्शनले प्रतिपादन गरेको 'धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष' को अवधारणालाई अत्यन्तै व्यावहारिक ढङ्गले व्याख्या गर्दै कामलाई केवल पशुवत् भोग मात्र नभानी यसलाई धर्म र अर्थको बलियो जगमा टेकेर प्राप्त गरिने सुसंस्कृत फलको रूपमा प्रस्तुत गरे। वात्स्यायनको मतमा जसरी एउटा घरलाई जग, पर्खाल र छानोको सन्तुलन आवश्यक पर्छ, त्यसरी नै जीवनमा धर्म र अर्थ विनाको कामले मानिसलाई पतनतर्फ लैजान्छ; यसैकारण उनले कामलाई जीवनको एक अभिन्न र मर्यादित अङ्ग बनाउँदै यसलाई समाजमा व्याप्त 'अपवित्र' ठानिने संकुचित प्रवृत्तिबाट मुक्त गराए।

यस सृजनात्मक ऊर्जालाई व्यावहारिक रूप दिन वात्स्यायनले ६४ कलाहरू (Sixty-four Arts) को विस्तृत अवधारणा अघि सारे, जसले कामलाई केवल शारीरिक संसर्गमा मात्र सीमित नराखी गीत, वाद्यवादन, नृत्य, चित्रकला र पाककला जस्ता विविध कौशलहरूको सङ्गम बनायो। यसरी उनले वैदिक 'काम' को ऊर्जालाई बौद्धिक र कलात्मक विकासको मार्गमा मोडिदिए, जसले गर्दा मानिस शारीरिक सुखभन्दा माथि उठेर मानसिक र सौन्दर्यात्मक आनन्दमा रमाउन सक्ने 'सुसंस्कृत नागरिक' बन्न प्रेरित भयो। ऋग्वेदको यम-यमी संवादले उठाएको 'नैतिक मर्यादा' को प्रश्नलाई कामसूत्रले गृहस्थ जीवनको व्यावहारिक नियम र आचारसंहितामा ढालेको छ। वात्स्यायनले कुन समयमा र कुन मर्यादासँग सम्बन्ध राख्नुपर्छ भन्ने निर्देशन दिँदै वैदिक 'ऋत' अर्थात् ब्रह्माण्डीय व्यवस्थालाई मानिसको व्यक्तिगत जीवनसम्म पुर्‍याए, जसले गर्दा कामसूत्र केवल आसनहरूको सङ्ग्रह नभई सहमति, सम्मान र मनोविज्ञानमा आधारित सम्बन्धको उच्च निर्देशिका बन्यो।

उपनिषदहरूले जोड दिएको 'आत्माको आनन्द' लाई व्यावहारिक बनाउन वात्स्यायनले इन्द्रियहरूलाई शत्रु मानेर दबाउनुको सट्टा तिनलाई 'शिक्षित' (Educated) गर्न सिकाए, ताकि तृप्त इन्द्रियहरूले मात्र ध्यान र मोक्षको मार्ग प्रशस्त गर्न सक्नु। जब मानिसले प्रेम र कामलाई एक कलाका रूपमा अभ्यास गर्छ, तब उसको कामवासना बिस्तारै परिष्कृत हुँदै निस्वार्थ प्रेम र समर्पणमा बदलिन्छ; यो प्रक्रियाले नै मानिसलाई अन्ततः 'काम' बाट 'राम' (चेतना) तर्फ लैजाने सामर्थ्य राख्छ। दाम्पत्य जीवनमा स्त्री र पुरुषको भूमिका एवं संवेगात्मक आवश्यकताहरूको सूक्ष्म विश्लेषण गर्दै वात्स्यायनले वैदिक कालको 'अर्धनारीश्वर' स्वरूपलाई व्यावहारिक धरातलमा पुनर्जीवित गरे, जहाँ नारीको सन्तुष्टि र अधिकारलाई

पनि उत्तिकै सम्मान दिइएको छ। निष्कर्षमा, वात्स्यायनले कामलाई गुप्त वा लज्जास्पद विषयबाट निकालेर एक 'जीवन विज्ञान' को रूपमा स्थापित गरे र यसलाई धर्मसम्मत गृहस्थ जीवन जिउने एउटा पवित्र साधनाको रूपमा प्रमाणित गरिदिए।

कामशास्त्रको उत्पत्ति र यसको क्रमिक विकासको इतिहास अत्यन्तै प्राचीन र गौरवशाली छ। वात्स्यायनका अनुसार, यस शास्त्रको आदि-ज्ञान स्वयं प्रजापति (Prajapati) ले एक लाख अध्यायको विशाल कलेवरमा (Kalevar - Chapters Vast Volume) रचना गरेका थिए, जसले सृष्टिको आदिम इच्छा र यसको नियमनलाई समेटेको थियो। कालान्तरमा, भगवान शिवका गण नन्दी (Nandi) ले उक्त अगाध ज्ञानलाई सर्वसाधारणका लागि बोधगम्य बनाउन एक हजार अध्यायमा संक्षिप्त गरे। ज्ञानको यो अविच्छिन्न धारालाई अझ परिष्कृत गर्दै आचार्य श्वेतकेतु औद्दालकि (Shwetaketu Auddalaki) ले पाँच सय अध्यायमा र पछि बाभ्रव्य पाञ्चाल (Babhravya Panchala) ले एक सय पचास अध्यायमा संकुचित गरे। बाभ्रव्यको यस संक्षिप्त ग्रन्थलाई आधार मानेर विभिन्न आचार्यहरूले विषयवस्तुको गहिराइ अनुसार अलग-अलग विशिष्टीकरण (Specialization) गरे।

यस क्रममा विभिन्न विद्वानहरूले कामशास्त्रका विविध आयामहरूमा विशेषज्ञता हासिल गरे। जस्तै, चारायण ले 'साधारण' (General Principles) अर्थात् कामको आधारभूत सिद्धान्तमा, सुवर्णनाभ ले 'साम्प्रयोगिक' (Sexual Union) अर्थात् शारीरिक मिलनको कलामा, र घोटकमुख ले 'कन्यासम्प्रयुक्तक' (Courtship and Marriage) अर्थात् प्रेम-प्रस्ताव र विवाहको पक्षमा विशेष योगदान दिए। त्यसैगरी, गोनर्दीय ले 'भार्याधिकारिक' (The Wife) अर्थात् पत्नीको अधिकार र कर्तव्यमा, गोणिकापुत्र ले 'पारदारिक' (Relations with Other Women) अर्थात् अन्य सम्बन्धहरूको सामाजिक पक्षमा, दत्तक ले 'वैशिक' (Courtesans) अर्थात् गणिका सम्बन्धी विषयमा, र कुचुमार ले 'औपनिषदिक' (Esoteric Practices) अर्थात् यौन स्वास्थ्य र तान्त्रिक प्रयोगहरूमा विशेषज्ञता प्राप्त गरे।

महर्षि वात्स्यायनको मुख्य योगदान भनेको यी विभिन्न आचार्यहरूद्वारा छरिएर रहेका र खण्डित भएका ज्ञानका शाखाहरूलाई एकीकृत गर्नु हो। उनले ती सबै विशिष्ट खण्डहरूलाई संकलन, परिमार्जन र सम्पादन गरी एक सुसङ्गत, वैज्ञानिक र व्यवस्थित ग्रन्थको रूपमा 'कामसूत्र' (Kamasutra) को रचना गरे। वात्स्यायनले यस शास्त्रलाई केवल केही विद्वानहरूको पहुँचमा मात्र सीमित नराखी, एक सुव्यवस्थित जीवनशैलीको निर्देशिकाका रूपमा प्रस्तुत गरे, जसले गर्दा यो प्राचीन र गुह्य ज्ञान सर्वसाधारणका लागि पनि व्यावहारिक र पहुँचयोग्य बन्यो।

आचार्य (Predecessor)	विशेषज्ञताको क्षेत्र (Area of Specialization)	कामसूत्रमा योगदान (Contribution to Kamasutra)
श्वेतकेतु औद्दालकि	Shvetaketu Auddalaki	प्रारम्भिक संक्षेपक (Early Redactor)
बाभ्रव्य पाञ्चाल	Babhravya Panchala	प्रमुख संकलक (Major Compiler)
दत्तक	Dattaka	वैशिक (On Courtesans)
सुवर्णनाभ	Suvarnanabha	साम्प्रयोगिक (On Sexual Union)
घोटकमुख	Ghotakamukha	कन्यासम्प्रयुक्तक (On Courtship)

अध्याय ४: वात्स्यायन र कामसूत्र (Vatsyayana and the Kamasutra)

वात्स्यायन मल्लनागद्वारा रचित कामसूत्र (Kamasutra) कामशास्त्र परम्पराको सबैभन्दा प्रतिष्ठित र व्यापक रूपमा ज्ञात ग्रन्थ हो। यसको रचनाकाल ईस्वी संवत्को तेस्रो शताब्दीको उत्तरार्ध अर्थात् गुप्त साम्राज्यको प्रारम्भिक चरणमा भएको मानिन्छ। वात्स्यायनको व्यक्तिगत जीवनबारे धेरै जानकारी उपलब्ध नभए तापनि उनी एक प्रकाण्ड विद्वान्, चिन्तक र अविवाहित ब्रह्मचारी थिए भन्ने मानिन्छ। उनी जनकपुर क्षेत्रस्थित हालको जलेश्वर महादेव मन्दिरका रूपमा चिनिने शक्तिपीठका साधक थिए।

'जलेश्वर' शब्द 'जल' र 'ईश्वर' मिली बनेको छ, जसले जल रूपमा रहेको ब्रह्माण्डीय चेतनाको फैलावट र त्यसको विधि-विज्ञानलाई संकेत गर्दछ। तत्कालीन समयमा यो क्षेत्र आध्यात्मिक ऊर्जाको केन्द्रका रूपमा चर्चित थियो। वात्स्यायन मल्लनागले जलेश्वर महादेव मन्दिर वरपरको क्षेत्रमा विद्यमान विशेष ऊर्जाको सदुपयोग गर्दै प्राचीन कामशास्त्र परम्परालाई कामसूत्रका रूपमा लिपिबद्ध गर्न सफल भए। यद्यपि आजको जनकपुर क्षेत्रमा पर्ने जलेश्वर महादेव मन्दिर वरपरको भूभागको नामकरण पछि भएको भए तापनि, त्यस समयमा यस ज्ञानको प्रचार-प्रसारको मुख्य प्रशासनिक र सांस्कृतिक केन्द्र भने हालको पटना अर्थात् तत्कालीन पाटलिपुत्र चर्चित रहेको देखिन्छ।

कामसूत्रको संरचना केवल एक पुस्तकको रूपमा मात्र नभई यो मानव जीवनको व्यवहारिक र मनोवैज्ञानिक पक्षको एक विस्तृत 'इन्साइक्लोपिडिया' (Encyclopedia) हो। महर्षि वात्स्यायनले यसलाई अत्यन्तै वैज्ञानिक ढङ्गले सात अधिकरण (Books), ३६ अध्याय (Chapters), र ६४ प्रकरण (Sections) मा विभाजित गरेका छन्। यो विभाजनले काम (Kama) लाई केवल शारीरिक धरातलबाट उठाएर सामाजिक, कलात्मक र आध्यात्मिक उचाइ प्रदान गर्दछ। यसको विस्तृत व्याख्या तल प्रस्तुत गरिएको छ:

१. साधारणम् (General Principles): यो अधिकरण ग्रन्थको दार्शनिक जग हो। यसमा वात्स्यायनले शास्त्रको प्रामाणिकता, यसको इतिहास र मानव जीवनका चार पुरुषार्थहरू—धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको सन्तुलनबारे गहिरो विवेचना गरेका छन्। यस खण्डको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष 'नागरक' (Nagaraka) अर्थात् एक सुसंस्कृत र आधुनिक नागरिकको जीवनशैलीको वर्णन हो। यसले सिकाउँछ कि एक सफल व्यक्तिले कसरी आफ्नो घर सजाउने, कस्तो सुगन्ध प्रयोग गर्ने, कस्ता साथीहरू बनाउने र कसरी समाजमा आफ्नो प्रतिष्ठा कायम राख्ने। यसमा ६४ कलाहरूको सूची दिइएको छ, जसले मानिसलाई केवल कामुक मात्र होइन, बरु कलाप्रेमी र बौद्धिक बन्न प्रेरित गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रमा चित्रण गरेको 'नागरक' (The Cultured Urban Citizen) को अवधारणा प्राचीन विश्वकै सबैभन्दा परिष्कृत जीवनशैलीमध्ये एक मानिन्छ। 'नागरक' भन्नाले केवल सहरमा बस्ने मानिस मात्र नभई ती व्यक्ति बुझिन्छ, जो आर्थिक रूपमा सम्पन्न, बौद्धिक रूपमा तिखो र ६४ कलामा निपुण छन्। वात्स्यायनका अनुसार एउटा आदर्श नागरकको दिनचर्या बिहानको सूर्योदयसँगै सुरु हुन्छ। उठ्नेबित्तिकै उसले आफ्नो शरीरको स्वच्छता र सौन्दर्यमा ध्यान दिन्छ। सुगन्धित द्रव्यहरूको प्रयोग, दाँत माझे, जिब्रो सफा गर्ने, र शरीरमा चन्दन वा अगरु जस्ता सुगन्धित लेप लगाउनु उसको दैनिक संस्कार हो। उसले आफ्नो ओठमा रङ्ग लगाउने, ऐना हेर्ने र पान चपाउने गर्दछ ताकि उसको बोली र व्यक्तित्व सधैं ताजा र आकर्षक रहोस्। उसको शयनकक्ष केवल सुत्ने ठाउँ मात्र होइन, बरु त्यो त एउटा सानो कला संग्रहालय जस्तो हुन्छ—जहाँ वीणा, चित्र कोर्ने सामग्री, पुस्तकहरू र सुगन्धित पुष्पमालाहरू व्यवस्थित रूपमा राखिएका हुन्छन्।

दिउँसोको समय नागरकले सामाजिक र बौद्धिक गतिविधिमा व्यतीत गर्दछ। भोजनपछि उसले केही समय सुगा वा मैना जस्ता पक्षीहरूसँग खेल्ने वा उनीहरूलाई सिकाउने गर्दछ। त्यसपछि ऊ 'गोष्ठी' अर्थात् विद्वान् र कलाकारहरूको सभामा सहभागी हुन्छ, जहाँ काव्य पाठ, चित्रकलाको समीक्षा र दार्शनिक

छलफलहरू हुन्छन्। वात्स्यायनले स्पष्ट पारेका छन् कि एक सुसंस्कृत व्यक्ति सधैं 'समानधर्मा' अर्थात् आफू जस्तै रुचि भएका साथीहरूको सङ्गतमा रहनुपर्छ। नागरकको जीवनमा मनोरञ्जन केवल रमाइलो मात्र होइन, यो उसको बौद्धिकस्तर प्रदर्शन गर्ने माध्यम पनि हो। साँझपख, ऊ सजिएर मन्दिर, सार्वजनिक उद्यान वा साथीहरूको घरमा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा जान्छ, जहाँ संगीत र नृत्यको आनन्द लिइन्छ।

रात्रिको समय नागरकको जीवनको सबैभन्दा 'रसमय' र कलात्मक पक्ष हो। यस समयमा ऊ आफ्नो घरमा संगीत र सुगन्धको वातावरण तयार गर्दछ। नागरकले आफ्नी पत्नी वा प्रियजनसँग समय बिताउँदा कामसूत्रमा वर्णित कला र शिष्टाचारको पूर्ण पालना गर्दछ। उसको व्यवहारमा कतै पनि अभद्रता हुँदैन; बरु हरेक शब्द र हाउभाउमा अर्को व्यक्तिप्रतिको सम्मान र प्रेम झल्किन्छ। वात्स्यायनको यो 'नागरक' मोडलले के देखाउँछ भने, जीवनमा भौतिक सुख र आत्मिक शान्तिबीच सन्तुलन कायम गर्न सकिन्छ। नागरक केवल भोगी पुरुष मात्र होइन, ऊ त समाजको एउटा यस्तो आदर्श पात्र हो जसले कला, स्वच्छता, र मानवीय सम्बन्धलाई एक नयाँ उचाइ प्रदान गर्दछ। यस प्रकारको अनुशासित र विलासी दिनचर्याले मानिसलाई मानसिक रूपमा प्रसन्न र सामाजिक रूपमा प्रभावशाली बनाउँछ।

महर्षि वात्स्यायनका अनुसार 'काम' (Desire) लाई पूर्णता दिन र एक 'नागरक' (Cultured Citizen) बन्नका लागि ६४ कलाहरू (Sixty-four Arts) मा निपुण हुनु आवश्यक मानिन्छ। यी कलाहरूले व्यक्तिको बौद्धिक, शारीरिक, र संवेगात्मक क्षमताको विकास गर्दछन्। ६४ कलाहरूको वर्गीकरण, संक्षेप र ती कलाहरूलाई कसरी अभ्यास गर्ने भन्ने विधि तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

क्र.सं.	कलाको नाम (Name of the Art)	मुख्य सार (Core Content)	विधि र अभ्यास (Way to Perform)
१	गीतम् (Singing)	स्वर र रागको ज्ञान	शास्त्रीय वा लोक गायनको नियमित अभ्यास र लय मिलाउने।
२	वाद्यम् (Playing Instruments)	वाद्ययन्त्र बजाउने कला	वीणा, बाँसुरी जस्ता यन्त्रहरूमा निपुणता हासिल गर्ने।
३	नृत्यम् (Dancing)	शारीरिक लय र भाव	मुद्राहरूको प्रयोग गरी भाव प्रदर्शन र शारीरिक सन्तुलन।
४	आलेख्यम् (Painting)	चित्रकला र रेखाङ्कन	रङ्ग र रेखाको माध्यमबाट भावना र दृश्य उतार्ने।
५	विशेषकच्छेद्यम् (Marking Forehead)	निधारमा तिलक लगाउने कला	चन्दन वा रङ्गले सुन्दर र अर्थपूर्ण तिलक वा बिन्दी सजाउने।
६	तण्डुल-कुसुम-वलि-विकारा (Floral/Grain Art)	अन्न र फूलको सजावट	चामल र फूलले जमिन वा वेदीमा 'रङ्गोली' वा कलाकृति बनाउने।
७	पुष्पास्तरणम् (Floral Bedding)	फूलको ओछ्यान सजाउने	सुगन्धित फूलहरूलाई शयनकक्षमा कलात्मक रूपले फिँजाउने।
८	दशनवसनाङ्गराग (Coloring Teeth/Body)	दाँत र शरीर रङ्गाउने	प्राकृतिक रङ्गले दाँत वा छालालाई आकर्षक बनाउने।

९	मणिभूमिकाकर्म (Mosaic Tiling)	मणिको भुईँ सजाउने	बहुमूल्य पत्थर वा मणिलाई जमिनमा जडान गरी बुट्टा गर्ने।
१०	शयनरचनम् (Bed Preparation)	शय्या निर्माण र सजावट	समय र परिस्थिति अनुसार आरामदायी ओछ्यान मिलाउने।
११	उदकवाद्यम् (Water Music)	पानीबाट संगीत निकाल्ने	कचौरामा पानी राखी त्यसलाई ठटाएर स्वर निकाल्ने (जलतरङ्ग)।
१२	उदकाघात (Water Splashing)	पानीको फोहोरासँग खेल्ने	पानीका धाराहरू प्रयोग गरी खेल र मनोरञ्जन गर्ने।
१३	चित्राश्च योगा (Magic / Hormonal Mixes)	विशेष मिश्रण र औषधि	आकर्षण वा औषधीय लाभका लागि जडीबुटीको प्रयोग गर्ने।
१४	माल्यग्रन्थनविकल्पा (Garland Making)	माला उत्रे कला	विभिन्न फूल र धागो प्रयोग गरी कलात्मक माला बनाउने।
१५	शेखरकापीडयोजन (Crown Decoration)	शिरपोस सजावट	शिरमा लगाइने पगडी वा मुकुटमा फूल र गहना जड्ने।
१६	नेपथ्यप्रयोग (Dressing / Make-up)	भेषभूषा र श्रृङ्गार	अवसर अनुसार कपडा र श्रृङ्गारको उचित छनोट गर्ने।
१७	कर्णपत्रभङ्ग (Ear Ornaments)	कानको गहना बनाउने	शंख, हात्तीको दाँत वा सुनबाट कानका लागि बुट्टा बनाउने।
१८	गन्धयुक्ति (Perfumery)	सुगन्ध बनाउने विधि	जडीबुटी र तेल मिसाएर आफ्नै अत्तर वा धूप तयार गर्ने।
१९	भूषणयोजन (Jewelry Decoration)	गहना लगाउने कला	शरीरका विभिन्न अङ्गमा गहनाको सही संयोजन गर्ने।
२०	ऐन्द्रजाल (Magic / Illusion)	इन्द्रजाल वा जादु	आँखा छल्ने र मनोरञ्जनात्मक चमत्कार देखाउने।
२१	कौचुमारयोग (Subtle Arts)	विशेष आकर्षण कला	कुचुमार ऋषिले बताएका विशेष शारीरिक श्रृङ्गार विधि।
२२	हस्तलाघव (Sleight of Hand)	हातको सफाइ	हातको गति र चातुर्यले वस्तुहरू लुकाउने वा देखाउने।
२३	विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकार (Culinary Art)	विभिन्न व्यञ्जन बनाउने	सागपात र अन्नबाट नयाँ र स्वादिष्ट परिकार तयार गर्ने।
२४	पानकरसरागासवयोजन (Beverage Making)	पेय पदार्थको मिश्रण	फलफूल र जडीबुटीबाट रसमय र स्वास्थ्यवर्द्धक पेय बनाउने।
२५	सूचीवानकर्म (Needlework)	सिलाई र बुनाई	धागो र सियोको प्रयोगले कपडामा बुट्टा वा लुगा सिलाउने।

२६	सूत्रक्रीडा (Thread Games)	धागोको खेल	औँला र धागोको माध्यमबाट विभिन्न आकार बनाएर खेल्ने।
२७	वीणाडमरुकवाद्य (Vina & Drum)	वीणा र डमरु वादन	तार र चर्म वाद्ययन्त्रको तालमा निपुणता।
२८	प्रहेलिका (Riddles)	उखान टुक्का र पजल	शब्दहरूको जाल बुनेर बौद्धिक प्रश्न सोध्ने।
२९	प्रतिमाला (Chanting Contests)	अन्ताक्षरी वा श्लोक पाठ	श्लोकको अन्तिम अक्षरबाट अर्को श्लोक भन्ने प्रतिस्पर्धा।
३०	दुर्वाचकयोग (Twisters)	कठिन शब्द उच्चारण	उच्चारण गर्न गाह्रो हुने शब्दहरूको अभ्यास गर्ने।
३१	पुस्तकवाचन (Reading)	वाचन कला	नाटक वा शास्त्रलाई प्रभावकारी र स्पष्ट स्वरमा पढ्ने।
३२	नाटकाख्यायिकादर्शन (Drama / Storytelling)	नाटक र कथा प्रस्तुति	ऐतिहासिक वा काल्पनिक कथालाई अभिनयका साथ सुनाउने।
३३	काव्यसमस्यापूरण (Poetic Completion)	कविता पूरा गर्ने	अधुरो कविताको हरफलाई सुहाउँदो शब्दले भर्ने।
३४	पट्टिकावेत्रवानविकल्पा (Cane / Wicker Work)	बाँस र बेतको काम	बेतबाट कुर्सी, टोकरी वा अन्य घरायसी सामान बुन्ने।
३५	तक्षकमार्गि (Carpentry)	काष्ठकला	काठलाई काटेर वा खोपेर वस्तु वा मूर्ति बनाउने।
३६	तक्षण (Wood Carving)	काठको बुट्टा	काठका फर्निचरमा सूक्ष्म कलाकृति खोप्ने।
३७	वास्तुकला (Architecture)	घर निर्माणको ज्ञान	घर वा भवनको डिजाइन र निर्माण विधि बुझ्ने।
३८	रूप्य-रत्न-परीक्षा (Testing Metals / Gems)	धातु र रत्नको पहिचान	सुन, चाँदी र हीरा जस्ता रत्नको शुद्धता जाँच्ने।
३९	धातुवाद (Metallurgy)	धातु विज्ञान	विभिन्न धातुहरू मिसाउने र सफा गर्ने प्रक्रिया।
४०	मणिरागाकरज्ञान (Gem Coloring)	रत्नको रङ्ग ज्ञान	खानीबाट निस्कने पत्थर र तिनको रङ्गको महत्व बुझ्ने।
४१	वृक्षायुर्वेदयोग (Gardening)	वृक्षारोपण र हेरचाह	बोटबिरुवा रोप्ने, कलमी गर्ने र तिनको रोग निको पार्ने।
४२	मेषकुक्कुटलावकयुद्ध (Animal Sports)	जनावरको लडाइँ	भेडा, भाले वा चराहरूको लडाइँ गराउने मनोरञ्जन।
४३	शुकसारिकाप्रलापन (Teaching Birds)	पक्षीलाई बोल्न सिकाउने	सुगा र मैनालाई शब्द वा सन्देश दोहोर्‍याउन सिकाउने।
४४	उत्पादनसंवाहनकेशमर्दन (Massage Art)	मसाज र कपाल काट्ने	तेल लगाएर शरीर मालिस गर्ने र कपाल सजाउने।
४५	अक्षरमुष्टिकाकथन (Sign Language)	सांकेतिक भाषा	औँलाको इशाराले गोप्य सन्देश पठाउने।

४६	म्लेच्छितविकल्पा (Cipher / Code Language)	कूटभाषाको प्रयोग	अक्षर वा शब्द बदलिएर गोप्य कुरा लेख्ने।
४७	देशभाषाज्ञान (Linguistics)	स्थानीय भाषाको ज्ञान	विभिन्न ठाउँका बोली र भाषाहरू सिक्ने।
४८	पुष्पशकटिका (Flower Car)	फूलको रथ बनाउने	फूलले सानो रथ वा सवारी साधन सजाउने।
४९	निमित्तज्ञान (Augury/Omens)	शकुन र अपशकुन ज्ञान	प्राकृतिक संकेतहरू हेरेर भविष्यको अनुमान गर्ने।
५०	यन्त्रमातृका (Mechanics)	यन्त्रको निर्माण	पानी वा हावाबाट चल्ने साना मेशिनहरू बनाउने।
५१	धारणमातृका (Memory Art)	स्मरण शक्ति बढाउने	सुनेका कुराहरू लामो समयसम्म याद गर्ने अभ्यास।
५२	सम्वाच्यम् (Joint Recitation)	सामूहिक वाचन	धेरै जना मिलेर एकै स्वरमा पाठ वा गीत गाउने।
५३	मानसी काव्यक्रिया (Mental Composition)	मनमै कविता बुन्ने	नलेखिकनै मस्तिष्कमा कविता वा कथाको सिर्जना गर्ने।
५४	अभिधानकोष (Lexicography)	शब्दकोषको ज्ञान	धेरै शब्द र तिनका पर्यायवाची अर्थहरूको ज्ञान राख्ने।
५५	छन्दोज्ञान (Prosody)	व्याकरण र छन्द ज्ञान	कविताको लय र मात्रा मिलाउने नियम बुझ्ने।
५६	क्रियाकल्प (Poetic Decoration)	अलङ्कारको प्रयोग	भाषालाई राम्रो बनाउन उपमा र अलङ्कार प्रयोग गर्ने।
५७	छलितयोग (Deception Art)	भेष बदल्ने कला	अरूले नचित्र गरी आफ्नो रूप वा बोली बदल्ने।
५८	वस्त्रगोपनानि (Draping Clothes)	लुगा लगाउने विशेष शैली	एकै टुक्रा कपडालाई धेरै तरिकाले शरीरमा बेर्ने।
५९	द्यूतविशेष (Gambling)	जुवा वा खेलको चातुर्य	पासा वा कौडाको खेलमा दाउ जित्ने कला।
६०	आकर्षक्रीडा (Dice Playing)	पासाको खेल	पासा फाल्ने र चाल चल्ने विशेष दक्षता।
६१	बालक्रीडनक (Children's Toys)	बालबालिकाका खेलौना	माटो वा काठबाट साना बच्चाका लागि खेलौना बनाउने।
६२	वैनयिकीज्ञान (Etiquette)	शिष्टाचार र अनुशासन	समाज र राजदरबारमा गरिने उचित व्यवहारको ज्ञान।
६३	वैजयिकीज्ञान (Victory / Strategy)	रणनीति र विजय कला	विवाद वा युद्धमा विजयी हुने चालहरू बुझ्ने।
६४	व्यायामिकीज्ञान (Physical Exercise)	व्यायाम र आत्मरक्षा	शरीरलाई फुर्तिलो राख्ने र प्रतिकार गर्ने शारीरिक अभ्यास।

वात्स्यायनको यो सूचीले के स्पष्ट पार्छ भने 'काम' को क्षेत्र केवल शयनकक्षमा मात्र सीमित छैन। यसले मानिसलाई पाककलादेखि लिएर मेकानिक्ससम्म र संगीतदेखि लिएर जडीबुटी विज्ञानसम्म निपुण बनाउँछ। यी ६४ कलाहरू वास्तवमा व्यक्तित्व विकासका आधारहरू हुन्।

महर्षि वात्स्यायनले प्रतिपादन गरेका ६४ कलाहरू केवल मनोरञ्जनका साधन मात्र नभई एक व्यक्तिलाई पूर्ण र सुसंस्कृत मानव बनाउने वैज्ञानिक आधारहरू हुन्। यी कलाहरूको व्यावहारिक महत्त्वलाई हेर्ने हो भने, यसले मानिसको व्यक्तित्वलाई बहुआयामिक बनाउँछ। वात्स्यायनका अनुसार, 'काम' (Desire) को अर्थ केवल शारीरिक तृप्ति होइन, बल्कि यो त जीवनका हरेक पक्षमा सौन्दर्य र कुशलताको खोजी हो। जब एक व्यक्ति गीत, संगीत, र नृत्य जस्ता ललितकलामा निपुण हुन्छ, उसको संवेगात्मक पक्ष बलियो हुन्छ; जब ऊ वास्तुकला, धातु विज्ञान र वृक्षायुर्वेद जस्ता प्राविधिक कलामा पोख्त हुन्छ, उसको व्यावहारिक जीवन समृद्ध हुन्छ। यी कलाहरूले मानिसलाई आफ्नो परिवेशसँग कलात्मक रूपले जोडिन सिकाउँछन्। उदाहरणका लागि, 'गन्धयुक्ति' (अत्तर बनाउने कला) वा 'पाककला' ले व्यक्तिको दैनिक जीवनलाई सुगन्धित र स्वादिलो मात्र बनाउँदैन, यसले सूक्ष्म वस्तुहरूको संयोजन गर्ने बौद्धिक क्षमताको पनि विकास गर्दछ।

यसको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष सामाजिक र दाम्पत्य जीवनको सुदृढीकरण हो। वात्स्यायनले ६४ कलालाई गृहस्थ जीवनको मेरुदण्ड मानेका छन्। यदि पति र पत्नी यी कलाहरूमा निपुण छन् भने उनीहरूको जीवन कहिल्यै नीरस हुँदैन। चित्रकला, काव्य समस्यापूर्ति वा अन्ताक्षरी जस्ता बौद्धिक खेलहरूले आपसी संवादलाई रोचक बनाउँछन् भने शृङ्गार र शय्या निर्माण जस्ता कलाले आकर्षण र प्रेमलाई सधैं ताजा राख्दछन्। यसले के प्रमाणित गर्छ भने, प्राचीन समयमा शिक्षाको अर्थ केवल अक्षर चिन्नु मात्र थिएन, बरु जीवनलाई 'रसमय' बनाउने सीप सिक्नु थियो। यी कलाहरूले व्यक्तिलाई स्वावलम्बी पनि बनाउँछन्; जस्तै सिलाई-बुनाई (सूचीवानकर्म) वा काष्ठकला जस्ता सीपले आर्थिक सुरक्षा प्रदान गर्दछन्।

अन्ततः, ६४ कलाको व्यावहारिक महत्व आत्म-गौरव र आत्मविश्वास सँग जोडिएको छ। जुन व्यक्ति यी कलाहरूमा दक्ष हुन्छ, ऊ समाजमा 'नागरक' (सुसंस्कृत नागरिक) को रूपमा सम्मानित हुन्छ। यसले मानिसलाई एकाग्रता, धैर्य र सृजनात्मक सोचको विकास गर्न मद्दत गर्दछ। वात्स्यायनको दर्शनमा यी कलाहरू मोक्षको मार्गमा अवरोध होइनन्, बरु इन्द्रियहरूलाई अनुशासित र परिष्कृत गर्ने माध्यम हुन्। जब मानिसले कलामार्फत इन्द्रिय सुखलाई उच्च स्तरमा लैजान्छ, उसको चेतना बिस्तारै सूक्ष्म हुँदै जान्छ र ऊ जीवनको वास्तविक आनन्दको अनुभूति गर्न सक्षम हुन्छ। यसरी ६४ कलाले भौतिक जगत् र आध्यात्मिक जगत्बीच एउटा सुन्दर सेतुको कार्य गर्दछन्, जसले मानव जीवनलाई पूर्णता र सन्तुलन प्रदान गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रमा वर्णन गरेका ६४ कलाहरूलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ। तीमध्ये 'बौद्धिक र साहित्यिक कला' (Intellectual and Literary Arts) को वर्ग अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ, जसले एक व्यक्तिलाई समाजमा 'नागरक' वा सुसंस्कृत विद्वानका रूपमा स्थापित गर्दछ। वात्स्यायनका अनुसार, शारीरिक आकर्षण अस्थायी हुन्छ, तर बौद्धिक चातुर्य र कलात्मक निपुणताले मानिसलाई जीवनभर आकर्षक र सम्मानित बनाइराख्छ। यस वर्गभित्रका कलाहरू र तिनको विस्तृत विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छः

क्र.सं.	कलाको नाम (Technical Name)	मुख्य विषय (Core Essence)	अभ्यास र विधि (Method of Practice)
१	प्रहेलिका (Riddles/Enigmas)	बौद्धिक पजल र समस्या	शब्दहरूको चलाखीपूर्ण प्रयोग गरी कूट प्रश्न सोध्ने र समाधान गर्ने।

२	प्रतिमाला (Chanting Contest)	श्लोक र काव्यको अन्ताक्षरी	एकले भनेको श्लोकको अन्तिम अक्षरबाट अर्कोले तुरुन्तै उपयुक्त श्लोक वाचन गर्ने।
३	दुर्वाचकयोग (Tongue Twisters)	कठिन उच्चारण अभ्यास	सुन्दा उस्तै लाग्ने तर उच्चारणमा जटिल शब्दहरूलाई द्रुत गतिमा शुद्धसँग बोल्ने।
४	पुस्तकवाचन (Art of Reading)	स्पष्ट र प्रभावशाली पठन	कुनै पनि ग्रन्थ वा काव्यलाई उचित उतारचढाव र भावपूर्ण स्वरमा पढेर सुनाउने।
५	काव्यसमस्यापूरण (Poetic Completion)	कविताको अपूर्ण अंश भर्ने	कसैले दिएको कविताको एक हरफमा सुहाउँदो र छन्दोबद्ध अर्को हरफ तत्काल थपेर कविता पूरा गर्ने।
६	अक्षरमुष्टिकाकथन (Sign Language)	गुप्त सङ्केत भाषा	आँलाको मुठ्ठी वा इशाराका माध्यमबाट शब्द वा सन्देशलाई अरूले नबुझे गरी सम्प्रेषण गर्ने।
७	म्लेच्छितविकल्पा (Cryptography)	कूटलेखन वा कोडिङ	अक्षरहरूको क्रम बदलेर वा विशेष सङ्केत प्रयोग गरेर गोप्य पत्र वा सन्देश लेख्ने।
८	देशभाषाज्ञान (Linguistics)	भाषिका र प्रान्तीय बोली	विभिन्न क्षेत्रका स्थानीय भाषा र लवजको ज्ञान हासिल गरी संवाद गर्ने।
९	धारणमातृका (Mnemonics)	स्मरण शक्ति र स्मृति कला	पढेका वा सुनेका कुराहरूलाई लामो समयसम्म जस्ताको तस्तै मस्तिष्कमा सुरक्षित राख्ने विधि।
१०	मानसी काव्यक्रिया (Mental Composition)	मानसिक काव्य सिर्जना	कापी-कलम विना नै मनमनै छन्द मिलाएर नयाँ कविता वा विचारको रचना गर्ने।
११	अभिधानकोष (Lexicography)	शब्दभण्डार र पर्याय ज्ञान	अमरकोष जस्ता शब्दकोषको अध्ययन गरी शब्दहरूको अनेक अर्थ र प्रयोगमा पकड बनाउने।
१२	छन्दोज्ञान (Prosody)	काव्यशास्त्र र व्याकरण	कवितामा प्रयोग हुने मात्रा, गण र लयका नियमहरू (छन्द) को सूक्ष्म अध्ययन गर्ने।
१३	क्रियाकल्प (Poetics & Rhetoric)	अलङ्कार र काव्य सजावट	भाषालाई सुन्दर बनाउन उपमा, रूपक र उत्प्रेक्षा जस्ता अलङ्कारहरूको सही प्रयोग गर्ने।

वात्स्यायनले यी बौद्धिक कलाहरूलाई 'गोष्ठी' (Intellectual Gatherings) सँग जोडेर गहिरो व्याख्या गरेका छन्। उदाहरणका लागि, 'काव्यसमस्यापूरण' लाई लिन सकिन्छ। यो कला केवल रमाइलोका लागि मात्र होइन, बरु यसले व्यक्तिको तत्काल सोच सक्ने क्षमता (Presence of Mind) र व्याकरणमाथिको पकडलाई परीक्षण गर्दछ। यदि कुनै सभामा एक विद्वानले "शशी न भाति" (चन्द्रमा चम्किरहेको छैन) भन्ने हरफ दिन्छ भने, अर्को कलाकारले त्यसको कारण वा परिस्थिति जोडेर तत्कालै दोस्रो हरफ निर्माण गर्नुपर्छ जसले पूरा कवितालाई अर्थपूर्ण बनाओस्। यसले मानिसको सिर्जनशीलतालाई तीखो बनाउँछ।

त्यसैगरी, 'म्लेच्छितविकल्पा' (कूटलेखन) को महत्त्व विशेष गरी राजनीतिक र प्रेम सम्बन्धमा 'गोपनीयता' कायम राख्नका लागि वर्णन गरिएको छ। वात्स्यायनका अनुसार एक सुसंस्कृत नागरिकले आफ्ना निजी कुराहरू वा राज्यका गोप्य सूचनाहरू सुरक्षित राख्न यो कला जान्नेपर्छ। यसले व्यक्तिको कूटनीतिक र विश्लेषणात्मक क्षमताको विकास गर्दछ। आधुनिक समयमा यसलाई 'डाटा इन्क्रिप्सन' वा 'कोडिङ' सँग तुलना गर्न सकिन्छ, जसले सुरक्षा र गोपनीयताको सुनिश्चितता गर्दछ।

वात्स्यायनको यो गहिरो वर्णनले के प्रमाणित गर्छ भने, कामसूत्रमा वर्णित 'काम' शारीरिक सुखमा मात्र अडिएको छैन। जब कुनै नागरिक 'प्रहेलिका' वा 'प्रतिमाला' मा निपुण हुन्छ, उसले आफ्नो विपरीत लिङ्गी वा समाजलाई आफ्नो बुद्धिको चमकले मोहित पार्न सक्छ। वात्स्यायनको तर्क छ कि शारीरिक सुन्दरता समयसँगै ढल्छ, तर यी बौद्धिक कलाहरूमा निपुण व्यक्ति सधैं नयाँ र आकर्षक रहन्छ। अतः, यी कलाहरूको अभ्यासले मानिसलाई मानसिक रूपमा सचेत, सामाजिक रूपमा प्रभावशाली र व्यक्तिगत रूपमा आत्मविश्वासी बनाउँछ। गृहस्थ जीवनमा पनि पति र पत्नीबीच यस्ता बौद्धिक खेलहरू हुँदा उनीहरूको सम्बन्धमा कहिल्यै बौद्धिक रिक्तता वा बोहोरियत आउँदैन।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रको 'भार्याधिकारिकम्' र अन्य अधिकरणहरूमा 'गृहस्थी कला' (Domestic and Management Arts) लाई अत्यन्तै महत्त्वका साथ व्याख्या गरेका छन्। वात्स्यायनका अनुसार एउटा सुखी र समृद्ध परिवारको मेरुदण्ड भनेकै गृह व्यवस्थापनमा दक्षता हो। गृहस्थी कला केवल घरको काम मात्र होइन, बरु यो अर्थतन्त्र, उद्यानकला, र अतिथि सत्कारको एउटा पूर्ण 'व्यवस्थापन विज्ञान' (Management Science) हो। यस वर्गभित्रका प्रमुख कलाहरू र तिनको व्यावहारिक पक्षलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

क्र.सं.	कलाको नाम (Technical Name)	मुख्य विषय (Core Essence)	अभ्यास र विधि (Method of Practice)
१	शयनरचनम् (Bed Preparation)	शय्या र शयनकक्ष सजावट	समय, ऋतु र मुड अनुसार सुगन्धित फूल र नरम वस्त्रले ओछ्यान सजाउने।
२	पुष्पास्तरणम् (Floral Bedding)	पुष्प विन्यास कला	भुईँ वा शय्यामा फूलका पत्रहरूलाई कलात्मक रूपले फिँजाएर वातावरण रसमय बनाउने।
३	वृक्षायुर्वेदयोग (Gardening/Horticulture)	बगैँचा र वनस्पतिको ज्ञान	घरको आँगनमा फलफूल र औषधिजन्य बोटबिरुवा रोप्ने, कलमी गर्ने र गोडमेल गर्ने।
४	सूचीवानकर्म (Needlework/Tailoring)	सिलाई, बुनाई र टाँका	सियो-धागोको प्रयोगले कपडा सिलाउने, फाटेको टाल्ने र कढाई (Embroidery) गर्ने।
५	पट्टिकावेत्रवानविकल्पा (Cane & Wicker Work)	बेत र बाँसको बुनाई	बाँस वा बेतका रेसाहरूबाट कुर्सी, टोकरी, र घर सजाउने सामानहरू बुन्ने।
६	तण्डुल-कुसुम-वलि-विकारा (Floral/Grain Art)	रङ्गोली र वेदी सजावट	चामलको पीठो र रङ्गीन फूलहरूले आँगन वा पूजा

			कोठामा कलात्मक बुट्टा बनाउने।
७	विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकार (Advanced Culinary Art)	पाककला र व्यञ्जन ज्ञान	विभिन्न सागपात, दाल र अन्नलाई मिसाएर स्वादिष्ट र पौष्टिक परिकार बनाउने।
८	पानकरसरागासवयोजन (Mixology/Beverages)	पेय पदार्थको तयारी	फलफूलको रस, सख्खर र जडीबुटी मिसाएर स्फूर्तिदायी शरबत वा पेय बनाउने।
९	वास्तुकला (Domestic Architecture)	गृह निर्माण र सजावट	घरका कोठाहरूको सही विन्यास, भेन्टिलेसन र सरसफाइको उचित व्यवस्थापन गर्ने।
१०	भूषणयोजन (Jewelry & Attire Management)	गहना र पोशाक व्यवस्थापन	अवसर अनुसार कुन गहनसँग कस्तो कपडा सुहाउँछ भन्ने छनोट र मर्मत गर्ने।

वात्स्यायनले गृहस्थी कलालाई 'पारिवारिक अर्थतन्त्र' र 'मानसिक शान्ति' सँग जोडेर गहिरो विश्लेषण गरेका छन्। उदाहरणका लागि, 'वृक्षायुर्वेदयोग' (बगैँचा व्यवस्थापन) लाई लिन सकिन्छ। वात्स्यायनका अनुसार एक सुसंस्कृत गृहणी वा नागरिकको घरमा एउटा सानो भए पनि उद्यान (Garden) हुनुपर्छ, जहाँ सुगन्धित फूलका साथै भान्साका लागि आवश्यक सागपात र जडीबुटीहरू हुन्। यसले एकातिर घरको सौन्दर्य बढाउँछ भने अर्कोतिर परिवारलाई आत्मनिर्भर र स्वास्थ्य बनाउँछ। आधुनिक सन्दर्भमा यसलाई 'किचन गार्डेनिङ' वा 'अर्बान फार्मिङ' भन्न सकिन्छ, जसले मानसिक तनाव कम गर्न 'थेरापी' को काम गर्दछ।

त्यसैगरी, 'विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकार' अर्थात् पाककलालाई वात्स्यायनले एउटा उच्चस्तरीय कौशल मानेका छन्। उनका अनुसार भोजन केवल पेट भर्नका लागि मात्र होइन, यो परिवारका सदस्यहरूबीच प्रेम बाँड्ने माध्यम पनि हो। विभिन्न स्वाद (नुनिलो, गुलियो, अमिलो, पिरो) को सन्तुलन मिलाउनु र प्रस्तुत गर्दा कलात्मक देखिनु (Food Presentation) यस कलाको मुख्य पक्ष हो। वात्स्यायनले जोड दिएका छन् कि घरको भान्सा सधैं सफा र व्यवस्थित हुनुपर्छ, जसले घरको 'सकारात्मक ऊर्जा' लाई कायम राख्छ।

वात्स्यायनको यो गृहस्थी दर्शनले के सिकाउँछ भने, घर चलाउनु भनेको केवल जिम्मेवारी पूरा गर्नु मात्र होइन, यो त एउटा 'सिर्जनात्मक उत्सव' हो। जब कोही 'शयनरचनम्' वा 'सूचीवानकर्म' जस्ता कलामा निपुण हुन्छ, उसले आफ्नो घरलाई एउटा स्वर्ग जस्तै सुन्दर र शान्त बनाउन सक्छ। यी कलाहरूले गर्दा दाम्पत्य जीवनमा सधैं नयाँपन रहन्छ र परिवारका सदस्यहरूबीच एक-अर्काप्रति सम्मान र आकर्षण बढ्दछ। वात्स्यायनको दृष्टिमा, जुन घरमा यी गृहस्थी कलाहरूको अभ्यास हुन्छ, त्यहाँ लक्ष्मी र सरस्वती दुवैको बास हुन्छ, र त्यस्तो घर नै मोक्ष र सुखको पहिलो ढोका हो।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रमा 'शारीरिक र श्रृङ्गारिक कला' (Physical, Aesthetic, and Grooming Arts) लाई आत्म-सम्मान र आकर्षणको मुख्य आधार मानेका छन्। उनका अनुसार शरीर एक मन्दिर हो, र यसको सरसफाइ एवं सजावटले व्यक्तिको आन्तरिक आत्मविश्वास र सामाजिक प्रभावलाई झल्काउँछ। यी कलाहरू केवल बाह्य प्रदर्शनका लागि मात्र होइनन्, बल्कि शरीरलाई स्वस्थ, सुगन्धित र फुर्तिलो राख्ने वैज्ञानिक विधिहरू हुन्। यस वर्गीभित्रका प्रमुख कलाहरू र तिनको प्राविधिक पक्षलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छः

क्र.सं.	कलाको नाम (Technical Name)	मुख्य विषय (Core Essence)	अभ्यास र विधि (Method of Practice)
१	विशेषकच्छेद्यम् (Art of Tilak/Bindi)	निधार र अनुहारको सजावट	चन्दन, कस्तुरी वा रङ्गको प्रयोग गरी अनुहारको बनावट सुहाउँदो तिलक वा बुट्टा बनाउने।
२	दशनवसनाङ्गराग (Body Coloring)	दाँत, वस्त्र र शरीर रङ्गाउने	दाँतलाई चम्किलो राख्ने र शरीरका विभिन्न अङ्गमा प्राकृतिक रङ्ग वा लेप लगाउने।
३	गन्धयुक्ति (Perfumery/Aromatherapy)	सुगन्ध विज्ञान	विभिन्न फूल, तेल र जडीबुटी मिसाएर शरीरका लागि विशेष अत्तर (Perfumes) र धूप तयार गर्ने।
४	भूषणयोजन (Jewelry Selection)	आभूषण व्यवस्थापन	अवसर, समय र शरीरको बनोट अनुसार कुन गहना कहाँ लगाउने भन्ने निर्णय गर्ने।
५	नेपथ्यप्रयोग (Costume & Make-up)	भेषभूषा र शृङ्गार	कपडाको रङ्ग र शैलीलाई आफ्नो व्यक्तित्वसँग मिलाएर आकर्षक रूपमा प्रस्तुत हुने।
६	उत्पादनसंवाहनकेशमर्दन (Massage & Hair Care)	मालिस र कपालको स्याहार	तेलले शरीर मालिस गर्ने (Massage), थकान मेटाउने र कपाललाई सुगन्धित तेलले सजाउने।
७	व्यायामिकीज्ञान (Physical Training)	व्यायाम र सुगठन	शरीरलाई लचिलो र बलियो बनाउन विभिन्न शारीरिक कसरत र योगासनहरू गर्ने।
८	कर्णपत्रभङ्ग (Ear Decoration)	कानको सजावट कला	हात्तीको दाँत, सुन वा विशेष पातहरूलाई खोपेर कानमा लगाउने आकर्षक बुट्टाहरू बनाउने।
९	शेखरकापीडयोजन (Hair Braiding/Crowns)	कपाल र शिरको सजावट	कपाललाई विभिन्न शैलीमा बाट्ने र त्यसमा फूल वा मुकुट (Crowns) सजाउने।
१०	छलितयोग (Art of Disguise)	रूप परिवर्तनको कला	शृङ्गार र पहिरनको माध्यमबाट आफ्नो रूप बदल्ने वा लुकाउने विशेष सीप।

वात्स्यायनले शारीरिक कलालाई 'स्वस्थ जीवनशैली' र 'मनोवैज्ञानिक प्रभाव' सँग जोडेर गहिरो व्याख्या गरेका छन्। उदाहरणका लागि, 'गन्धयुक्ति' (Perfumery) लाई लिन सकिन्छ। वात्स्यायनका अनुसार हरेक व्यक्तिको शरीरको आफ्नै प्राकृतिक गन्ध हुन्छ, र त्यसलाई सुगन्धित तेल वा अत्तरले परिष्कृत गर्दा त्यसले मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। उनले ऋतु अनुसार फरक-फरक सुगन्ध प्रयोग गर्न सुझाव

दिएका छन्। आधुनिक विज्ञानले पनि 'एरोमाथेरापी' (Aromatherapy) मार्फत तनाव कम हुने र मुड राम्रो हुने कुरालाई पुष्टि गरेको छ।

त्यसैगरी, 'उत्पादनसंवाहनकेशमर्दन' (मसाज र कपालको स्थाहार) लाई वात्स्यायनले केवल विलासिता मात्र मानेका छैनन्। यो शरीरको रक्तसञ्चार सुधार्ने र मांसपेशीलाई आराम दिने एउटा चिकित्सा पद्धति पनि हो। नागरकले दैनिक रूपमा शरीरमा तेल मालिस गर्दा उसको छाला चम्किलो र शरीर फुर्तिलो रहन्छ। यसले बुढ्यौलीको गतिलाई ढिलो बनाउने र मानिसलाई सधैं जवान देखिन मद्दत गर्दछ।

वात्स्यायनको यो श्रृङ्गारिक दर्शनले के सिकाउँछ भने, 'सौन्दर्य' भनेको केवल थोपरिएको वस्तु होइन, यो त 'स्व-प्रेम' (Self-love) को प्रकटीकरण हो। जब कोही 'नेपथ्यप्रयोग' वा 'भूषणयोजन' मा निपुण हुन्छ, उसले आफ्नो व्यक्तित्वलाई यस्तो प्रभावशाली बनाउँछ कि समाजमा उसको उपस्थितिले नै सकारात्मक ऊर्जा सञ्चार गर्छ। वात्स्यायनको दृष्टिमा, शारीरिक रूपमा स्वस्थ र श्रृङ्गारिक रूपमा सुसंस्कृत व्यक्ति नै मानसिक र आत्मिक प्रगतिका लागि योग्य हुन्छ। यसरी यी कलाहरूले मानिसलाई बाहिरबाट आकर्षक र भित्रबाट आत्मविश्वासी बनाएर जीवनलाई एउटा उत्सवको रूपमा जिउन प्रेरित गर्दछन्।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्र केवल शारीरिक मिलनको शास्त्र मात्र होइन, बरु यो मानव भावना, मनोविज्ञान र सम्बन्धको सूक्ष्म विश्लेषण गर्ने एक गहिरो ग्रन्थ हो। वात्स्यायनले प्रेमलाई कुनै एक परिभाषामा मात्र सीमित नगरी यसका विभिन्न तह र स्वरूपहरूलाई वर्गीकरण गरेका छन्। उनका अनुसार प्रेमको प्रकृति व्यक्ति, परिस्थिति र संवेगको तीव्रता अनुसार फरक-फरक हुन्छ। यसलाई बुझ्नका लागि वात्स्यायनले वर्णन गरेका प्रेमका मुख्य प्रकारहरूलाई तलको तालिकामा प्राविधिक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

क्र.सं.	प्रेमको प्रकार (Type of Love)	मुख्य सार (Core Concept)	दार्शनिक र व्यावहारिक पक्ष (Key Characteristics)
१	अभ्यासज प्रेम (Love from Habit)	बारम्बारको भेट र सङ्गतबाट हुने प्रेम	सँगै बस्दा, काम गर्दा वा कुराकानी गर्दा बिस्तारै विकास हुने गहिरो लगाव।
२	अभिमानज प्रेम (Love from Perception)	कल्पना र धारणामा आधारित प्रेम	अर्को व्यक्तिको गुण, प्रतिष्ठा वा बाह्य आकर्षणका कारण मनमा उब्जने विशेष भावना।
३	साम्प्रयोगिक प्रेम (Love from Union)	शारीरिक र इन्द्रिय सुखबाट हुने प्रेम	यौन आकर्षण र आपसी स्पर्शको आनन्दबाट सुरु भई संवेगात्मक निकटतामा परिणत हुने प्रेम।
४	विषयज प्रेम (Love from Object/Sensory)	बाह्य सौन्दर्य र गुणप्रतिको आकर्षण	व्यक्तिको कला, बोली, वा विशिष्ट सीप देखेर पैदा हुने प्रेम।
५	सात्विक प्रेम (Spiritual/Pure Love)	आत्मा र चेतनाको गहिरो मिलन	निस्वार्थ समर्पण र एक-अर्काको अस्तित्वमा एकाकार हुने उच्चतम स्तरको प्रेम।

वात्स्यायनले प्रेमलाई 'मनोराग' अर्थात् मनको रङ्गको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। उनले सम्बन्धमा आउने उतारचढाव र प्रेमको परिपक्वतालाई अत्यन्तै व्यावहारिक ढङ्गले बुझाएका छन्। उदाहरणका लागि, 'अभ्यासज प्रेम' लाई लिन सकिन्छ। वात्स्यायनका अनुसार धेरैजसो दिगो सम्बन्धहरू यही अभ्यासबाट जन्मन्छन्। जब दुई व्यक्ति लामो समयसम्म एउटै उद्देश्य वा वातावरणमा रहन्छन्, उनीहरूका विचार र

रुचिहरू मिल्न थाल्छन्। यो प्रेम सबैभन्दा स्थिर र भरपर्दो मानिन्छ। आधुनिक मनोविज्ञानमा पनि यसलाई 'प्रोपिनक्युटी इफेक्ट' (Proximity Effect) भनिन्छ, जहाँ सामीप्यले प्रेम बढाउँछ।

वात्स्यायनले सम्बन्धमा 'विश्वास' र 'सम्मान' लाई सबैभन्दा ठूलो आधार मानेका छन्। उनले 'गान्धर्व विवाह' (प्रेम विवाह) लाई सबैभन्दा उत्तम मानेका छन् किनभने यसको जग आपसी आकर्षण र स्वतन्त्र छनोटमा अडिएको हुन्छ। तर, उनले यो पनि चेतावनी दिएका छन् कि प्रेम केवल आवेगमा मात्र चल्नु हुँदैन। सफल सम्बन्धका लागि दुवै पक्षले एक-अर्काको मनोविज्ञान, रुचि र संवेगात्मक सीमा (Emotional Boundaries) बुझ्न जरुरी छ। वात्स्यायनले प्रेममा 'कलह' (झगडा) लाई पनि एक कलाको रूपमा लिएका छन्—उनका अनुसार प्रेमपूर्ण झगडाले सम्बन्धमा नयाँपन र पुनर्मिलनको आनन्द प्रदान गर्दछ, यदि त्यो मर्यादाभित्र रह्यो भने।

वात्स्यायनको यो सम्बन्ध दर्शनले के सिकाउँछ भने, प्रेम केवल एउटा घटना होइन, यो त एउटा प्रक्रिया हो। जब दुई व्यक्ति सात्विक र साम्पयोगिक दुवै स्तरमा जोडिन सक्छन्, उनीहरूको जीवन रसमय बन्दछ। कामसूत्रले सिकाउँछ कि शारीरिक मिलनभन्दा अघि 'हृदयको मिलन' अनिवार्य छ। वात्स्यायनका अनुसार, जुन सम्बन्धमा बौद्धिक संवाद, कलात्मक रुचि र शारीरिक आकर्षणको सन्तुलन हुन्छ, त्यो सम्बन्ध नै मोक्ष र परमानन्दको स्रोत बन्दछ। यसरी कामसूत्रले मानव सम्बन्धलाई केवल भोगको वस्तु नभई एक पवित्र साधना र जीवन जिउने उच्चतम कलाको रूपमा स्थापित गरिदिएको छ।

नेपाली वास्तुकला र सांस्कृतिक इतिहासमा 'काम-दर्शन' को स्थान केवल ग्रन्थहरूमा मात्र सीमित छैन; यसको सबैभन्दा जीवन्त र कलात्मक प्रकटीकरण हाम्रा प्राचीन मन्दिरका टुँडाल (Struts), काष्ठकला र प्रस्तर मूर्तिहरूमा देख्न सकिन्छ। विशेष गरी काठमाडौँ उपत्यकाका पाटन, भक्तपुर र काठमाडौँ दरबार क्षेत्रका मन्दिरहरूमा कुँदिएका काम-कलाका दृश्यहरूले यौनिकतालाई जीवनको एक पवित्र, स्वाभाविक र आध्यात्मिक प्रक्रियाका रूपमा स्थापित गरेका छन्। नेपाली मन्दिर कलामा काम-दर्शनको भूमिकालाई बुझ्न तलको प्राविधिक तालिका सहयोगी हुनेछ:

क्र.सं.	कलात्मक तत्व (Artistic Element)	दार्शनिक सन्देश (Philosophical Message)	स्थान र उदाहरण (Examples)
१	टुँडालका काम-कला (Erotic Struts)	सृष्टिको निरन्तरता र प्रजननको सम्मान।	पशुपतिनाथ, जगन्नाथ र काष्ठमण्डपका टुँडालहरू।
२	मिथुन मूर्ति (Mithuna Sculptures)	शिव र शक्तिको अद्वैत मिलनको भौतिक स्वरूप।	पाटनको कृष्ण मन्दिर र भक्तपुरका शिव मन्दिरहरू।
३	प्रकृतिको चित्रण (Nature/Prakriti)	काम र यौनलाई प्राकृतिक वनस्पतिका रूपमा चित्रण।	लिच्छविकालीन र मल्लकालीन प्रस्तर मूर्तिहरू।
४	गर्भगृह र द्वार (Sanctum & Doorways)	चेतनाको प्रवेशद्वार र सिर्जनाको केन्द्र।	प्रायः सबै शिखर र प्यागोडा शैलीका मन्दिरहरू।

नेपाली मन्दिरहरूका टुँडालहरूमा देखिने काम-कलाका दृश्यहरूका पछाडि धेरै दार्शनिक र व्यावहारिक कारणहरू रहेका छन्। पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कारण 'सृष्टि विज्ञान' (Cosmology) हो। हाम्रो दर्शनमा मन्दिरलाई ब्रह्माण्डको प्रतिक मानिन्छ। मन्दिरको तल्लो भागले पृथ्वी र मानवीय इच्छाहरू (काम) को प्रतिनिधित्व गर्दछ भने माथिल्लो गजुरले मोक्ष वा शून्यको। त्यसैले, भक्तले मन्दिर

प्रवेश गर्नुअघि यी मानवीय संवेगहरूलाई स्वीकार गर्दै र तिनलाई पार गर्दै जानुपर्छ भन्ने सन्देश यी कलाहरूले दिन्छन्।

अर्को रोचक लोक-विश्वास अनुसार, आकाशबाट पर्ने चट्याङ (Lightning) लाई 'इन्द्रको कामुक दृष्टि' मानिन्थ्यो र मन्दिरका ढुङ्गालमा काम-कलाका दृश्यहरू कुँदिएमा चट्याङले मन्दिरलाई क्षति पुऱ्याउँदैन भन्ने मान्यता थियो। तर यसको गहिरो अर्थ भनेको 'काम' आफैँमा एक विद्युत शक्ति (Energy) हो जसलाई कलाले सन्तुलित गर्दछ। यी मूर्तिहरूले के पनि प्रमाणित गर्दछन् भने तत्कालीन नेपाली समाज यौनिकताका बारेमा कति खुला र वैज्ञानिक थियो। उनीहरूले यसलाई लुकाउनुपर्ने पाप नभई कला र अध्यात्मको संगम मानेका थिए।

वात्स्यायनको कामसूत्रका नियमहरूलाई नेपाली कालिगढहरूले काठ र ढुङ्गामा यति कुशलतापूर्वक उतारेका छन् कि ती मूर्तिहरूमा केवल शारीरिक मिलन मात्र देखिँदैन, बरु त्यहाँ प्रेम, समर्पण र ६४ कलाहरूको झल्को पनि पाइन्छ। उदाहरणका लागि, पाटनको जगन्नाथ मन्दिरका ढुङ्गालहरूमा विभिन्न आसनहरूका साथै संगीत र श्रृङ्गारका दृश्यहरू पनि कुँदिएका छन्। यसले के बुझाउँछ भने 'काम' जीवनको एउटा उत्सव हो। मन्दिरको पवित्र परिधिभित्र यी कलाहरूको उपस्थितिले यौनिकतालाई 'दिव्य' (Divine) बनाइदिएको छ। यसरी नेपाली मन्दिर कलाले काम-दर्शनलाई शरीरबाट उठाएर चेतनाको उचाइसम्म पुऱ्याएको छ।

२. साम्प्रयोगिकम् (Sexual Union): यो अधिकरण सबैभन्दा चर्चित र प्रसिद्ध छ, तर वात्स्यायनले यसलाई केवल शारीरिक क्रियामा मात्र सीमित राखेका छैनन्। यसमा यौन मिलनका प्रकार, आलिङ्गन (Embrace), चुम्बन (Kissing), नखच्चेद (Marking with nails), र दन्तच्चेद (Biting) जस्ता सूक्ष्म क्रियाहरूको मनोवैज्ञानिक र संवेगात्मक प्रभावबारे चर्चा गरिएको छ। विभिन्न आसनहरूको वर्णन गर्दा उनले शरीरको बनावट र पार्टनरको रुचिलाई विशेष ध्यान दिएका छन्। यो खण्डले प्रेम र यौनलाई एक 'कला' को रूपमा स्थापित गर्दै दुवै पक्षको आपसी सहमति र सन्तुष्टिलाई सर्वोच्च स्थान दिन्छ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको दोस्रो अधिकरण 'साम्प्रयोगिकम्' (Sexual Union) यस ग्रन्थको मुटु मानिन्छ। धेरैले यसलाई केवल शारीरिक आसनहरूको सङ्ग्रहका रूपमा बुझे गल्ती गर्छन्, तर वात्स्यायनले यस खण्डमा यौनिकतालाई एक गहन 'मनोवैज्ञानिक र संवेगात्मक विधा' का रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। उनका अनुसार शारीरिक मिलन केवल दुई शरीरको सम्पर्क मात्र होइन, यो त दुई आत्माबीचको लयबद्ध संवाद र कलात्मक अभिव्यक्ति हो।

यस अधिकरणमा वर्णित सूक्ष्म क्रियाहरू र तिनको प्रभावलाई तलको प्राविधिक तालिकामा विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

क्र.सं.	क्रियाको नाम (Name of Act)	मनोवैज्ञानिक सार (Core Psychological Essence)	विधि र प्रभाव (Method & Impact)
१	आलिङ्गन (Embrace)	सुरक्षा र सामिप्यको अनुभूति	स्पर्शका माध्यमबाट विश्वास जगाउने र शरीरको ऊर्जालाई एक-अर्कामा सञ्चार गर्ने आदिम विधि।
२	चुम्बन (Kissing)	संवेगात्मक गहिराइ र प्रेमको प्रकटीकरण	ओठ, गाला र शरीरका संवेदनशील अङ्गहरूमा गरिने

			चुम्बनले भावनात्मक निकटता र उत्तेजनालाई सन्तुलित गर्दछ।
३	नखच्चेद (Marking with Nails)	उत्तेजना र उत्साहको चिन्ह	नङको हल्का प्रयोगले शरीरमा सुखद स्मृति र 'काम' को तीव्रतालाई दर्साउँछ, जसलाई वात्स्यायनले एक कला मानेका छन्।
४	दन्तच्चेद (Biting)	प्रेमको गहिराइ र अधिकार भाव	दाँतको सूक्ष्म प्रयोगबाट गरिने चिन्हहरूले सम्बन्धमा रहने 'मधुर पीडा' र समर्पणको भावनालाई झल्काउँछ।
५	आसन (Postures/Asanas)	शारीरिक बनावट र रुचिको सामञ्जस्य	शरीरको क्षमता, बनावट र दुवै पार्टनरको सहजता अनुसारका आसनहरू, जसले मिलनलाई कष्टकर होइन, आनन्ददायी बनाउँछन्।
६	प्रहणन र सीत्कृत (Tactile Play & Sounds)	संवेगात्मक सन्तुष्टिको अभिव्यक्ति	मिलनका क्रममा निस्कने ध्वनि र हल्का स्पर्शले प्रेमको परमानन्द र सन्तुष्टिको स्तरलाई सङ्केत गर्दछ।

वात्स्यायनले 'साम्प्रयोगिकम्' अधिकरणमा प्रेम र यौनलाई एउटा यस्तो कलाको रूपमा स्थापित गरेका छन्, जहाँ आपसी सहमति (Mutual Consent) र सन्तुष्टि (Satisfaction) लाई सर्वोच्च स्थान दिइएको छ। वात्स्यायनको तर्क छ कि यदि मिलनमा दुवै पक्षको बराबरी इच्छा र सहभागिता छैन भने, त्यो 'काम' नभएर केवल एक यान्त्रिक क्रिया मात्र हुन पुग्छ। उनले पुरुषलाई नारीको मनोविज्ञान र उनको शरीरको संवेदनशीलता बुझ्न विशेष आग्रह गरेका छन्।

यस अधिकरणको गहिराइलाई बुझ्न 'आसन' को प्रसङ्गलाई लिन सकिन्छ। वात्स्यायनले आसनहरूलाई केवल 'जिम्यास्टिक' को रूपमा वर्णन गरेका छैनन्; बरु उनले भनेका छन् कि हरेक व्यक्तिको शरीर फरक हुन्छ। कसैको शरीर लचिलो हुन्छ, कसैको हुँदैन। त्यसैले, आफ्नो र पार्टनरको शरीरको बनोट (Body Type) अनुसार आसन छनोट गर्नु एक बौद्धिक कार्य हो। यसले गर्दा मिलनमा कुनै पनि पक्षलाई असजिलो हुँदैन र आनन्दको प्रवाह निरन्तर रहन्छ।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रको 'साम्प्रयोगिकम्' अधिकरणमा आसनहरूलाई केवल शारीरिक मुद्राको रूपमा मात्र नभई, शरीरको बनोट, ऊर्जाको प्रवाह र दुवै पार्टनरको सहजतालाई ध्यानमा राखेर एउटा 'शारीरिक विज्ञान' का रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। वात्स्यायनका अनुसार 'आसन' को छनोट व्यक्तिको शरीरको आकार (Body Size) र शक्ति (Vitality) मा आधारित हुनुपर्छ।

वात्स्यायनले आसनहरूको चर्चा गर्दा शरीरको 'प्रकृति' (Nature) लाई विशेष ध्यान दिएका छन्। उनले पुरुष र नारीको शरीरलाई तीन / तीन वर्गमा विभाजन गरेका छन् (पुरुष: शश, वृष, अश्व; नारी: मृगी, वडवा, हस्तिनी)। यी वर्गीकरणका आधारमा कुन पार्टनरका लागि कुन आसन उपयुक्त हुन्छ र कुनले दुवैलाई बराबर आनन्द दिन्छ भन्ने कुरालाई उनले एक 'बौद्धिक कार्य' मानेका छन्।

महर्षि वात्स्यायनले 'कामसूत्र' मा शरीरको 'प्रकृति' (Physical Constitution/Nature) लाई जुन आधारमा वर्गीकरण गर्नुभएको छ, त्यो वास्तवमा आधुनिक 'एन्थ्रोपोमेट्री' (Anthropometry) र शरीर विज्ञानको एक प्राचीन एवं परिष्कृत स्वरूप हो। उहाँले यसलाई केवल शारीरिक रङ्ग वा रूपमा मात्र सीमित नराखी जननेन्द्रियको आकार, संवेगात्मक तीव्रता र ऊर्जाको स्तरसँग जोड्नुभएको छ।

महर्षि वात्स्यायनले 'कामसूत्र' मा शारीरिक वर्गीकरणको आधारमा 'प्रकृति' को पहिचान (Identification of Physical Nature/Constitution) लाई अत्यन्तै वैज्ञानिक ढंगले व्याख्या गर्नुभएको छ। उहाँले पुरुष र नारीको शरीरलाई उनीहरूको जैविक क्षमता (Biological Capacity) र शारीरिक आकार (Physical Size/Genital Dimension) का आधारमा तीन-तीन श्रेणीमा विभाजित गर्नुभएको छ।

पुरुषहरूको वर्गीकरण अन्तर्गत पहिलो श्रेणीमा शश (Hare/Rabbit) पर्दछन्, जसको शरीर सानो र सुगठित (Small and well-knit body) हुन्छ भने स्वभाव अत्यन्तै कोमल (Gentle temperament) हुन्छ; यिनीहरूको जननेन्द्रियको आकार सानो (Small genital size) हुने र यिनीहरू तुलनात्मक रूपमा छिटो सन्तुष्ट (Relatively quick satisfaction) हुने प्रकृतिका हुन्छन्। दोस्रो श्रेणीमा वृष (Bull) पर्दछन्, जो मध्यम शरीर (Medium build), बलियो बनावट (Strong physique) र औसत सहनशक्ति (Average endurance) भएका हुन्छन्; यिनीहरूमा कामको संवेग मध्यम स्तर (Moderate level of passion/libido) को हुने गर्दछ। तेस्रो र सबैभन्दा शक्तिशाली श्रेणीमा अश्व (Horse) पर्दछन्, जो विशाल शरीर (Sturdy/Large body), उच्च शारीरिक शक्ति (High physical strength) र दीर्घकालीन ऊर्जा (Long-lasting energy/Stamina) भएका हुन्छन्; यिनीहरूको जननेन्द्रियको आकार ठूलो (Large genital size) हुन्छ र यिनीहरूले गहिरो एवं लामो समयसम्मको मिलनको अपेक्षा राख्दछन्।

नारीहरूको शारीरिक वर्गीकरण अन्तर्गत महर्षि वात्स्यायनले उनीहरूको जैविक बनोट र संवेगात्मक गहिराइ (Biological Structure and Emotional Depth) का आधारमा तीन विशिष्ट श्रेणीहरू निर्धारण गर्नुभएको छ। यस वर्गीकरणको पहिलो श्रेणीमा मृगी (Deer/Gazelle) पर्दछन्, जसको शरीर अत्यन्तै कोमल, लचिलो र छोटो (Small, delicate, and flexible body) हुन्छ; यिनीहरूको जननेन्द्रियको गहिराइ कम (Shallow genital depth) हुने भएकाले यिनीहरू थोरै समयको मिलनमा पनि चाँडै उत्तेजित र सन्तुष्ट (Quickly excited and satisfied) हुने प्रकृतिका हुन्छन्। दोस्रो श्रेणीमा वडवा (Mare) पर्दछन्, जो औसत शारीरिक बनोट (Average physical build) र सन्तुलित अंगहरू भएका हुन्छन्; यिनीहरूमा कामको संवेग र सहनशक्ति मध्यम स्तर (Moderate passion and endurance) को हुने गर्दछ र यिनीहरूलाई सन्तुष्टिका लागि मध्यम समयको आवश्यकता पर्दछ। तेस्रो श्रेणीमा हस्तिनी (Elephant) पर्दछन्, जो विशाल वा भारी शरीर (Large or heavy build) र गहिरो संवेग भएका हुन्छन्; यिनीहरूको जननेन्द्रियको गहिराइ बढी (Deep genital structure) हुने भएकाले यिनीहरूले ढिलो तर उच्च स्तरको सन्तुष्टि (Slow but intense satisfaction) खोज्दछन् र यिनीहरूमा शारीरिक एवं संवेगात्मक सहनशक्ति तुलनात्मक रूपमा बढी हुन्छ।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रमा पुरुष र नारीका यी तीन-तीन वर्गहरूबीचको 'तालमेल' (Compatibility) लाई नौ प्रकारका सम्भावित सम्बन्धहरूमा वर्गीकरण गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार, सफल 'साम्प्रयोगिक' (Sexual Union) सम्बन्धका लागि केवल प्रेम मात्र पर्याप्त छैन, बरु शारीरिक आकार र संवेगको सन्तुलन पनि उत्तिकै अनिवार्य हुन्छ।

यस प्राविधिक पक्ष र 'विषम सम्बन्ध' (Disparity in Relationships) को व्यवस्थापनलाई तलको तालिका र व्याख्यामा स्पष्ट पारिएको छ:

सम्बन्धको प्रकार	पुरुष (Male)	नारी (Female)	प्राविधिक स्तर (Technical Status)
१. समान सम्बन्ध (Equal/Perfect)	शश (Small) वृष (Medium) अश्व (Large)	मृगी (Small) वडवा (Medium) हस्तिनी (Large)	उत्तम (Ideal): जननेन्द्रियको आकार र गहिराइ पूर्ण रूपमा मिल्ने हुनाले यसमा सन्तुष्टि सहज र प्राकृतिक हुन्छ।
२. उच्च-विषम (Higher Disparity)	वृष (Medium) अश्व (Large) अश्व (Large)	मृगी (Small) वडवा (Medium) मृगी (Small)	चुनौतीपूर्ण: पुरुषको आकार नारीको तुलनामा ठूलो हुँदा नारीलाई शारीरिक असजिलो वा पीडा हुन सक्छ।
३. निम्न-विषम (Lower Disparity)	शश (Small) वृष (Medium) शश (Small)	वडवा (Medium) हस्तिनी (Large) हस्तिनी (Large)	अपूर्ण: नारीको गहिराइ पुरुषको तुलनामा बढी हुँदा पर्याप्त घर्षण र उत्तेजनाको अभावमा सन्तुष्टि कम हुन सक्छ।

वात्स्यायनले आसन छनोटलाई 'बौद्धिक कार्य' किन भन्नुभयो भन्ने कुरा बुझ्न 'सन्तुलन' (Equilibrium) को सिद्धान्त बुझ्न जरुरी छ। उहाँका अनुसार, जब फरक प्रकृतिका दुई व्यक्तिबीच मिलन हुन्छ, त्यहाँ 'शारीरिक बेमेल' (Physical Mismatch) हुन सक्छ। यो बेमेललाई कम गरी दुवैलाई 'बराबर आनन्द' दिलाउनु नै बौद्धिक चातुर्य हो।

उदाहरण १: विषम सम्बन्ध (High Disparity)

परिस्थिति: यदि पुरुष 'अश्व' (ठूलो) छ र नारी 'मृगी' (सानो) छिन् भने, सामान्य आसनहरू नारीका लागि कष्टकर वा पीडादायी हुन सक्छन्।

बौद्धिक समाधान: यहाँ वात्स्यायनले 'विजुम्भित' (शरीर फैलाउने) वा 'आसीन' (बसेर गरिने) आसनहरूको सिफारिस गर्नुहुन्छ। यसले गर्दा पुरुषको पूर्ण भार नारीमा पर्दैन र नारीले आफ्नो सहजता अनुसार गहिराइ नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

उदाहरण २: विपरीत विषम सम्बन्ध

परिस्थिति: यदि पुरुष 'शश' (सानो) छ र नारी 'हस्तिनी' (ठूली) छिन् भने, पुरुषले नारीलाई पूर्ण सन्तुष्टि दिन शारीरिक रूपमा कठिन हुन सक्छ।

बौद्धिक समाधान: यहाँ 'इन्द्रिय' वा 'कामुक' जस्ता आसनहरू (जहाँ नारीले खुट्टा खुम्च्याएर वा कम्मर बेरेर शरीरलाई संकुचित पार्छिन्) प्रयोग गरिन्छ। यसले गर्दा सानो आकारको पुरुषले पनि ठूलो आकारकी नारीलाई पर्याप्त घर्षण र उत्तेजना प्रदान गर्न सक्छ। यसलाई गहराईमा बुझ्नका लागि तालमेलको चार्ट यस्तो हुने गर्दछ।

पुरुषको प्रकार	नारीको प्रकार	सम्बन्धको नाम	आसनको रणनीति (Strategy)
शश (सानो)	मृगी (सानी)	समान (Equal)	सरल 'समापद' वा 'तिर्यक' आसनहरू पर्याप्त छन्।
वृष (मध्यम)	वडवा (मध्यम)	समान (Equal)	मध्यम स्तरका सबै आसनहरू सहज हुन्छन्।
अश्व (ठूलो)	हस्तिनी (ठूली)	समान (Equal)	ऊर्जावान र लामो समयसम्म टिकिरहने आसनहरू।
अश्व (ठूलो)	मृगी (सानी)	उच्च-विषम	'विजुम्भित' वा 'पीडितक' (नारीलाई सहज बनाउने विधि)।
शश (सानो)	हस्तिनी (ठूली)	निम्न-विषम	'आकुञ्चित' वा 'वेष्टितक' (नारीले संकुचन गर्ने विधि)।

वात्स्यायनको यो दर्शनले के सिकाउँछ भने, दाम्पत्य जीवनको सफलता केवल भावनामा मात्र होइन, शरीरको 'ज्यामिति' (Geometry) बुझ्नमा पनि अडिएको छ।

समानताको खोजी: वात्स्यायनले सकेसम्म समान प्रकृतिका बीच विवाह वा सम्बन्ध कायम गर्न सुझाउनुभएको छ। अपूर्णताको व्यवस्थापन: यदि प्रकृति फरक छ भने, ज्ञान र कला (आसन) को माध्यमबाट त्यस अपूर्णतालाई पूर्णतामा बदल्न सकिन्छ। सन्तुष्टिको लोकतन्त्रीकरण: यो 'बौद्धिक कार्य' ले के सुनिश्चित गर्दछ भने, चाहे शरीर जस्तो सुकै होस्, दुवै पार्टनरले चरम आनन्द प्राप्त गर्ने अधिकार राख्दछन्।

यसरी, 'कामसूत्र' ले यौनिकतालाई कुनै अन्धवेगको रूपमा नभई एक व्यवस्थित 'विधि-विज्ञान' (Methodology) को रूपमा प्रस्तुत गरेको छ।

वात्स्यायनका अनुसार यदि सम्बन्ध 'विषम' (Unequal) छ भने त्यसलाई 'कला' र 'आसन' (Technique and Postures) को माध्यमबाट सन्तुलित गर्नुपर्छ। यसलाई उहाँले एक 'बौद्धिक समायोजन' (Intellectual Adjustment) मान्नुहुन्छ।

उदाहरण १: उच्च-विषम सम्बन्धको व्यवस्थापन (Managing Higher Disparity): जब पुरुषको आकार ठूलो र नारीको सानो हुन्छ, तब वात्स्यायनले नारीको सुरक्षा र सहजतालाई प्राथमिकता दिन सुझाव दिनुहुन्छ।

रणनीति: यस्तो अवस्थामा 'विजुम्भित' (Extending the body) वा 'पीडितक' (Applying gentle pressure) जस्ता आसनहरू प्रयोग गरिन्छ।

विधि: नारीले आफ्नो शरीरलाई बढी फैलाउने वा पुरुषले आफ्नो भार पूर्ण रूपमा नारीमा नछाडी हात वा घुँडाको सहाराले नियन्त्रण (Manual control of depth) गर्ने विधि अपनाइन्छ। यसले गर्दा मिलन पीडादायी नभई सुखद रहन्छ।

उदाहरण २: निम्न-विषम सम्बन्धको व्यवस्थापन (Managing Lower Disparity): जब नारीको गहिराइ बढी र पुरुषको आकार सानो हुन्छ, तब पर्याप्त उत्तेजना पैदा गर्नु मुख्य चुनौती हुन्छ।

रणनीति: यस्तो अवस्थामा 'वेष्टितक' (Twining/Embracing) वा 'आकुञ्चित' (Contracting) आसनहरू प्रभावकारी हुन्छन्।

विधि: नारीले आफ्ना खुट्टाहरूलाई खुम्च्याएर वा कम्मरले पुरुषलाई कसेर (Tightening the contact) शारीरिक सामिप्यलाई बढाउनुपर्छ। यसले गर्दा सानो आकारको पुरुषले पनि नारीलाई पूर्ण सन्तुष्टि प्रदान गर्न सक्छ।

यो विश्लेषणले के प्रमाणित गर्छ भने वात्स्यायनको सन्तुलनको सिद्धान्त अनुसार शारीरिक भिन्नता सम्बन्धको बाधक होइन, बरु यो त 'सृजनात्मक चुनौती' हो। जब दम्पतीले एक-अर्काको 'प्रकृति' (Nature) बुझेर सही 'ज्यामितीय कोण' (Geometric Angles) मा आसनहरू प्रयोग गर्छन्, तब 'विषम' सम्बन्ध पनि 'समान' सम्बन्ध जस्तै परमानन्ददायी बन्दछ। यसले गर्दा शारीरिक र मनोवैज्ञानिक दुवै स्तरमा सन्तुष्टिको सुनिश्चितता हुन्छ।

कामसूत्रमा वर्णित प्रमुख आसनका वर्गहरू, तिनको प्राविधिक व्याख्या र उपयुक्ततालाई तलको तालिकामा विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

क्र.सं.	आसनको वर्ग (Category of Asanas)	मुख्य विशेषता (Core Characteristics)	शारीरिक उपयुक्तता र विधि (Suitability & Method)
१	उत्तान बन्ध (Supine/Face-up)	सीधा सुतेर गरिने आसनहरू	यो सबैभन्दा स्वाभाविक र सहज श्रेणी हो। यसमा शरीरको तल्लो भाग र खुट्टाको विभिन्न कोण (Angles) बाट मिलनलाई रसमय बनाइन्छ।
२	तिर्यक बन्ध (Side Postures)	कोल्टे फेरेर गरिने आसनहरू	यसमा दुवै पार्टनर एक-अर्काको नजिक हुन्छन्। यो लामो समयसम्मको सामिप्य र थकान कम गर्नका लागि उपयुक्त मानिन्छ।
३	आसीन बन्ध (Sitting Postures)	बसेर गरिने आसनहरू	यसमा पुरुष र नारी आमनेसामने बसेर मिलन गर्छन्। यसले गहिरो संवेगात्मक र भावनात्मक सम्बन्ध

			(Eye Contact) कायम राख्न मद्दत गर्दछ।
४	उत्थित बन्ध (Standing Postures)	उभिएर गरिने आसनहरू	यो बढी शक्ति र सन्तुलन आवश्यक पर्ने श्रेणी हो। यसले शरीरको लचिलोपन र शक्तिको परीक्षण गर्दछ।
५	आनत बन्ध (Forward Leaning)	अगाडि झुकेर गरिने आसनहरू	यसमा नारी अगाडि झुकेको अवस्थामा रहन्छिन्। यसले मिलनमा फरक कोण र संवेगात्मक तीव्रता प्रदान गर्दछ।
६	चित्र बन्ध (Exotic/Special Postures)	जटिल र विशेष आसनहरू	यी आसनहरू ६४ कलामा निपुण र शारीरिक रूपमा अत्यन्तै लचिलो (Acrobatic) व्यक्तिहरूका लागि मात्र सिफारिस गरिएको छ।

लचिलोपन र सहजता (Flexibility & Comfort): वात्स्यायन भन्छन् कि यदि नारीको शरीर लचिलो छैन भने उनलाई जटिल 'चित्र बन्ध' मा बाध्य पार्नु हुँदैन। यसले आनन्दको सट्टा कष्ट दिन्छ। बरु, 'उत्तान बन्ध' मा सामान्य परिवर्तन गरेर त्यसलाई रसमय बनाउन सकिन्छ। उदाहरणका लागि, खुट्टाको उचाइ वा कोण बदल्दा (Angles of inclination) मिलनको अनुभूति पूर्णतः परिवर्तन हुन्छ।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव (Psychological Impact): आसन केवल शारीरिक क्रिया मात्र होइन, यसले सम्बन्धको गहिराइ पनि झल्काउँछ। जस्तै, 'आसीन बन्ध' (बसेर गरिने आसन) मा दुवैको नजर एक-अर्कासँग मिल्छ, जसले विश्वास र प्रेमको स्तर बढाउँछ। वात्स्यायनको जोड छ कि आसन परिवर्तन गर्नुको मुख्य उद्देश्य मिलनमा हुने एकरसता (Monotony) तोड्नु र नयाँपन ल्याउनु हो।

स्वास्थ्य र दीर्घायु (Health & Longevity): वात्स्यायनले ऋतु अनुसार पनि आसन बदल्न सल्लाह दिएका छन्। धेरै शक्ति खर्च हुने आसनहरू जाडो महिनामा उपयुक्त हुन्छन् भने गर्मीमा सहज र कम परिश्रम लाग्ने 'तिर्यक बन्ध' (Side positions) उपयुक्त मानिन्छन्। यसले शरीरको तापक्रम र ऊर्जाको क्षयलाई सन्तुलित गर्दछ।

वात्स्यायनका अनुसार आसनहरूको पूर्ण ज्ञान हुनुको अर्थ यो होइन कि सबै आसनहरू प्रयोग गरियोस्। यसको साँचो अर्थ त 'समय, स्थान र पार्टनरको रुचि' अनुसार सबैभन्दा सहज र सुखद मुद्राको छनोट गर्नु हो। जब मिलनमा कुनै पनि पक्षलाई असजिलो हुँदैन, तब मात्र आनन्दको प्रवाह निरन्तर रहन्छ र त्यो क्रिया एउटा पवित्र साधना बन्दछ।

महर्षि वात्स्यायनले 'साम्प्रयोगिकम्' अधिकरणमा शरीरको लचिलोपन, कोण (Angles) र रुचिका आधारमा आसनहरूलाई विभिन्न वर्गमा विभाजन गर्नुभएको छ। कामसूत्रमा उल्लेख भए अनुसार प्रत्येक वर्गभित्र पर्ने मुख्य आसनहरू, तिनको अर्थ र गर्ने विधिलाई तलको विस्तृत तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छः

वर्ग (Category)	आसनको नाम (Name of Asana)	व्याख्या र विधि (Explanation & Method)
१. उत्तान बन्ध	१. समापद (Samapada)	नारी सीधा सुत्ने र खुट्टा सीधा राख्ने। यो सबैभन्दा सरल र प्राकृतिक आसन हो।

(Supine/Face-up)		
	२. विजुम्भित (Vijumbhita)	नारीले आफ्ना खुट्टाहरू निकै फराकिलो गरी फैलाउने, जसले मिलनलाई गहिरो बनाउँछ।
	३. इन्द्रिय (Indriya)	नारीले खुट्टाहरू खुम्च्याएर घुँडालाई छातीको नजिक ल्याउने।
	४. कामुक (Kamuka)	नारीले खुट्टाहरूले पुरुषको कम्मरलाई बाँध्ने वा बेर्ने (Embracing with legs)।
	५. साम्पाडा (Sampada)	पुरुष र नारी दुवैका खुट्टाहरू एक-अर्कामा जेलिएका वा क्रस भएका अवस्था।
२. तिर्यक बन्ध (Side Postures)	१. तिर्यक (Tiryaka)	दुवै पार्टनर कोल्टे फेरेर एक-अर्काको आमने-सामने सुत्ने। यसमा आलिङ्गन बढी प्रभावकारी हुन्छ।
	२. विनिद्र (Vinidra)	एक पार्टनर सीधा सुत्ने र अर्को कोल्टे परेर जोडिने। यसले आराम र सामिप्य दुवै दिन्छ।
३. आसीन बन्ध (Sitting Postures)	१. पञ्जर (Panjara)	दुवै जना बसेर खुट्टाहरू एक-अर्काको काखमा राखेर गरिने आसन।
	२. वेष्टितक (Vestitaka)	बसेको अवस्थामा नारीले आफ्ना खुट्टाले पुरुषलाई बेर्ने।
	३. विदुत (Viduta)	एक पार्टनर बसेको र अर्को उसको काखमा विपरीत दिशा फर्किएर बसेको अवस्था।
४. उत्थित बन्ध (Standing Postures)	१. जनन्तिक (Janantika)	एक जना उभिने र अर्कोले टेको लिएर वा झुण्डिएर गरिने आसन। यसमा शारीरिक शक्ति बढी चाहिन्छ।
	२. अवलम्बित (Avalambitaka)	पुरुष उभिने र नारीले पुरुषको कम्मरमा खुट्टाले बेरेर झुण्डिने (Suspended posture)।
५. आनत बन्ध (Forward Leaning)	१. धैनुक (Dhenuka)	नारी अगाडि झुकेर हात र गोडाले भुइँमा टेक्ने (Four-legged posture)। यसलाई प्राकृतिक र तीव्र मानिन्छ।
	२. ऐरावत (Airavata)	हात्तीको जस्तो चाल र मुद्रामा अगाडि बढेर गरिने आसन।
६. चित्र बन्ध (Exotic/Special)	१. व्याघ्र (Vyaghra)	बाघको जस्तो फुर्तिलो र आक्रामक मुद्रामा गरिने आसन।
	२. पद्म (Padma)	सिद्धासन वा पद्मासनमा बसेर गरिने जटिल योगिक मुद्रा।
	३. वेणुक (Venuka)	बाँसुरी जस्तै शरीरलाई लचिलो बनाएर गरिने अत्यन्तै कठिन आसन।

वात्स्यायनले आसनहरूलाई केवल 'देखाउनका लागि' प्रयोग नगर्न सल्लाह दिनुभएको छ। वात्स्यायनको दर्शनमा 'आसन' भनेको दुई शरीरको 'ज्यामिति' (Geometry) मिलाउनु हो, जसले गर्दा ऊर्जाको प्रवाहमा कुनै अवरोध नआओस्। जब ज्यामिति मिल्छ, तब आनन्द स्वतः प्रस्फुटित हुन्छ।

शारीरिक क्षमता (Physical Limits): यदि कुनै आसन गर्दा शरीरमा पीडा हुन्छ वा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ भने त्यसलाई तत्काल त्याग्नपर्छ। 'चित्र बन्ध' का आसनहरू सबैका लागि होइनन्, यी केवल विशेष तालिम प्राप्त र लचिलो शरीर भएकाहरूका लागि हुन्।

लय र गति (Rhythm): आसन मात्र ठूलो कुरा होइन, मिलनको 'लय' (Rhythm) महत्वपूर्ण हुन्छ। वात्स्यायनले यसलाई संगीतको 'ताल' सँग तुलना गर्नुभएको छ।

स्थान र वातावरण (Space): उभिएर गरिने (Standing) आसनहरू गर्दा सुरक्षित टेको वा भित्ताको सहारा लिन सुझाइएको छ ताकि दुर्घटना नहोस्।

महर्षि वात्स्यायनले कामसूत्रमा शरीरको बनावट, जननेन्द्रियको आकार र कामोत्तेजनाको गहिराइलाई आधार मानी पुरुष र नारीको विशिष्ट वर्गीकरण गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार, सफल र आनन्ददायी 'साम्प्रयोगिक' (Sexual Union) सम्बन्धका लागि आफ्नो र पार्टनरको शारीरिक 'प्रकृति' बुझ्नु अनिवार्य हुन्छ। जब समान प्रकृतिका बीच मिलन हुन्छ, त्यसलाई '**समान**' सम्बन्ध भनिन्छ, जुन उत्कृष्ट मानिन्छ।

यस वर्गीकरण र आसनहरूको उपयुक्ततालाई तलको तालिकामा विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

वर्ग (Category)	पुरुषको प्रकार (Types of Men)	नारीको प्रकार (Types of Women)	मुख्य विशेषता (Characteristics)
१. सानो / कोमल	शश (Hare /Rabbit)	मृगी (Deer/Gazelle)	सानो शरीर, कोमल स्वभाव र छिटो सन्तुष्ट हुने प्रकृति।
२. मध्यम	वृष (Bull)	वडवा (Mare)	औसत शरीर, बलियो बनावट र मध्यम स्तरको कामोत्तेजना।
३. ठूलो / शक्तिशाली	अश्व (Horse)	हस्तिनी (Elephant)	विशाल शरीर, उच्च सहनशक्ति र ढिलो तर गहिरो सन्तुष्टि खोज्ने।

वात्स्यायनका अनुसार यदि पुरुष 'अश्व' र नारी 'मृगी' छिन् भने त्यसलाई 'विषम' सम्बन्ध मानिन्छ। यस्तो अवस्थामा शारीरिक बनावट अनुसार आसनहरूको उपयुक्तता (Suitability of Asanas) खोज्नु उपयुक्त हुन्छ। यस्तो अवस्थामा आसनहरूको सही छनोटले मात्र शारीरिक र मनोवैज्ञानिक सन्तुलन कायम गर्न सक्छ।

जोडीको संयोजन (Combination)	सिफारिस गरिएका आसनहरू (Recommended Asanas)	वैज्ञानिक कारण (Scientific Reason)
समान जोडी (Equal Pair) (उदा: शश-मृगी वा वृष-वडवा)	समापद र तिर्यक बन्ध	दुवैको शरीर र संवेग मिल्ने हुनाले सरल र प्राकृतिक आसनहरू पर्याप्त हुन्छन्।
पुरुष ठूलो, नारी सानी (उदा: अश्व-मृगी)	विजुम्भित र आसीन बन्ध	नारीले शरीरलाई बढी फैलाउने (Expansion) आसनहरू प्रयोग गर्दा गहिराइ र सन्तुष्टि सन्तुलित हुन्छ।

नारी ठूली, पुरुष सानो (उदा: हस्तिनी-शश)	इन्द्रिय र कामुक (उत्तान बन्ध)	नारीले खुट्टाहरूलाई खुम्च्याएर वा पुरुषलाई बेरेर (Tightening) गरिने आसनले मिलनलाई प्रभावकारी बनाउँछ।
अत्यन्त विषम (High Disparity)	चित्र बन्ध र विशेष उपकरण	शरीरको लचिलोपन र विभिन्न कोण (Angles) को प्रयोग गरी शारीरिक भिन्नतालाई कम गरिन्छ।

वात्स्यायनले केवल बाह्य शरीर मात्र होइन, 'वेग' (Intensity/Speed) र 'समय' (Duration) को आधारमा पनि वर्गीकरण गर्नुभएको छ।

१. वेग (Intensity): कसैको कामोत्तेजना मन्द हुन्छ, कसैको मध्यम र कसैको तीव्र। यदि एकजना तीव्र र अर्को मन्द छ भने, तीव्र हुनेले संयम राख्नुपर्छ र मन्द हुनेलाई विभिन्न 'कला' (चुम्बन, स्पर्श) मार्फत तयार पार्नुपर्छ।

२. समय (Duration): पुरुष र नारीको सन्तुष्टि प्राप्त गर्ने समय अक्सर फरक हुन्छ। वात्स्यायनले सिकाउनुहुन्छ कि पुरुषले नारीको सन्तुष्टिलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। यसका लागि 'औपनिषदिक' जडीबुटी वा विशेष 'आसन' को प्रयोग गरिन्छ जसले पुरुषको समय बढाउन र नारीलाई छिटो चरम आनन्दमा पुऱ्याउन मद्दत गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनले 'साम्प्रयोगिक' अधिकरणमा शारीरिक आकार (Dimensions) पछि 'वेग' (Intensity) र 'काल' (Duration) लाई सन्तुष्टिको मुख्य आधार मान्नुभएको छ। उहाँका अनुसार, पुरुष र नारीको चरम आनन्द (Climax) प्राप्त गर्ने समय र तीव्रता अक्सर फरक हुन्छ, जसलाई सन्तुलनमा ल्याउनु नै सफल दाम्पत्यको रहस्य हो। तपाईंको पुस्तकका लागि यसको प्राविधिक विश्लेषण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ:

१. वेग र कालको वर्गीकरण (Classification of Intensity and Duration)

वात्स्यायनले पुरुष र नारी दुवैलाई उनीहरूको कामोत्तेजनाको गति र समयका आधारमा तीन-तीन वर्गमा विभाजन गर्नुभएको छ:

वर्ग (Category)	वेग (Intensity/Speed)	काल (Duration/Endurance)	विशेषता (Characteristics)
मन्द (Slow/Mild)	मन्द वेग (Slow arousal)	अल्पकाल (Short duration)	ढिलो गरी उत्तेजित हुने र छिट्टै ऊर्जा समाप्त हुने प्रकृति।
मध्यम (Average)	मध्य वेग (Moderate arousal)	मध्यकाल (Average duration)	सन्तुलित उत्तेजना र औसत समयसम्म सक्रिय रहने प्रकृति।
तीव्र (Intense/Fast)	चण्ड वेग (High intensity)	दीर्घकाल (Long duration)	अत्यन्तै छिटो उत्तेजित हुने र लामो समयसम्म ऊर्जा कायम राख्ने प्रकृति।

२. सन्तुष्टिको सन्तुलनः वात्स्यायनको मनोवैज्ञानिक विधि

वात्स्यायनले एउटा महत्वपूर्ण यथार्थ औल्याउनुभएको छः "नारीको सन्तुष्टि पुरुषको तुलनामा ढिलो तर गहिरो हुन्छ।" त्यसैले, यदि पुरुष 'तीव्र' र नारी 'मन्द' छिन् भने, त्यहाँ असन्तुष्टि पैदा हुन्छ। यसलाई सन्तुलित गर्न उहाँले निम्न विधिहरू सुझाउनुभएको छः

क. पूर्वराग (Foreplay) को महत्वः यदि नारीको वेग 'मन्द' छ भने पुरुषले सीधै मिलनमा नगई ६४ कलाहरूमध्येका स्पर्श, चुम्बन, र 'नखच्छेद' जस्ता क्रियाहरू मार्फत नारीलाई मानसिक र शारीरिक रूपमा तयार पार्नुपर्छ। यसले नारीको वेगलाई पुरुषको गतिसँग ल्याउन मद्दत गर्छ।

ख. उपरि-साम्प्रयोगिक (Woman on Top): यदि पुरुषको काल (Duration) छोटो छ र उनी छिट्टै चरमानन्दमा पुग्छन् भने, वात्स्यायनले नारीलाई सक्रिय भूमिका (Active Role) दिन सल्लाह दिनुहुन्छ। यसले पुरुषलाई थोरै विश्राम मिल्छ र नारीले आफ्नो गति अनुसार सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सकिन्छ।

ग. औपनिषदिक विधि (Prolonging Techniques): वात्स्यायनले पुरुषको 'काल' बढाउनका लागि केही बाह्य औषधि, मन्त्र वा तान्त्रिक अभ्यासहरूको चर्चा गर्नुभएको छ। यसले पुरुषको वीर्यलाई धारण गर्ने शक्ति (Retention) बढाउँछ, जसले गर्दा दुवै पार्टनर एकै समयमा (Simultaneous Climax) चरमानन्दमा पुग्न सक्छन्।

३. निचोडः 'समान' र 'विषम' वेगको व्यवस्थापन

जब पुरुष र नारी दुवैको वेग र काल 'समान' (उदाः दुवै मध्यम) हुन्छ, त्यसलाई वात्स्यायनले 'समता' भन्नुभएको छ, जुन सुखद हुन्छ। तर यदि सम्बन्ध 'विषम' छ भने (उदाः पुरुष तीव्र, नारी मन्द), तब पुरुषले 'कला' को प्रयोग गरी आफ्नो गति घटाउने र नारीको गति बढाउने 'बौद्धिक समायोजन' गर्नुपर्छ।

वात्स्यायनको यो वर्गीकरणले के प्रमाणित गर्छ भने, यौन सुख केवल एउटा संयोग होइन, यो त 'म्याचमेकिङ' (Compatibility) को एउटा विज्ञान हो। जब एक दम्पतीले आफ्नो शारीरिक प्रकृतिको सीमा र क्षमता बुझ्दछन्, उनीहरूले आफ्नो मिलनलाई कुनै पनि कष्ट विना परमानन्दमा बदल्न सक्छन्। वात्स्यायनको यो दर्शनले के सिकाउँछ भने, शारीरिक मिलन केवल एक अन्धवेग होइन, यो त दुई फरक गतिको 'लयबद्ध मिलन' (Rhythmic Synchronization) हो। जब पुरुषले आफ्नो पार्टनरको समय र संवेगलाई सम्मान गर्दै आफ्नो गति मिलाउँछ, तब मात्र त्यो मिलन 'साम्प्रयोगिक' रूपमा पूर्ण र अर्थपूर्ण बन्दछ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको दोस्रो र सबैभन्दा प्रसिद्ध खण्ड 'साम्प्रयोगिक अधिकरण' (Sexual Union) ले यौनिकतालाई केवल शारीरिक क्रियाका रूपमा मात्र नभई एक 'संवेगात्मक कला र विज्ञान' (Emotional Art and Science) का रूपमा स्थापित गरेको छ। 'सम्प्रयोग' को अर्थ पूर्ण मिलन वा गहिरो शारीरिक सम्पर्क भए तापनि वात्स्यायनले यसलाई दुई शरीरबीचको 'ज्यामितीय' र 'ऊर्जागत' तालमेल (Physical and Energetic Harmony) मान्दै यस प्रक्रियालाई एक पवित्र 'यज्ञ' को संज्ञा दिनुभएको छ। यस अधिकरणमा शरीरको बनावट, शक्ति र लचिलोपनका आधारमा विभिन्न आसन र मुद्राहरूको (Postures and Gestures) विस्तृत वर्णन गरिएको छ, जसको मुख्य उद्देश्य मिलनलाई कष्टकर होइन, बरु सुरक्षित र आनन्ददायी बनाउनु हो।

यस खण्डको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष प्रेमका सूक्ष्म क्रियाहरू (Micro-acts of Love) हुन्, जसमा आलिङ्गन, चुम्बन, नखच्छेद (नङको प्रयोग), र दन्तच्छेद (दाँतको प्रयोग) जस्ता क्रियाहरूको मनोवैज्ञानिक र

संवेगात्मक प्रभावबारे चर्चा गरिएको छ। यी सूक्ष्म कलाहरूले मस्तिष्कमा सकारात्मक उर्जा सञ्चार गरी सम्बन्धलाई थप गाढा बनाउँछन्। यस अधिकरणको मूल चुरो भनेकै 'आपसी सहमति' (Mutual Consent) र दुवै पार्टनरको बराबरी इच्छा एवं सन्तुष्टि हो। वात्स्यायनले विशेष गरी पुरुषलाई नारीको मनोविज्ञान बुझ्न र उनको सन्तुष्टिलाई प्राथमिकता दिन आग्रह गर्नुभएको छ, जसले गर्दा मिलनको माध्यमबाट चरमानन्द (Climax/Ecstasy) वा 'स्वर्गीय आनन्द' प्राप्त गर्न सहज होस्।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, 'साम्प्रयोगिक अधिकरण' प्राचीन यौन शिक्षाको एउटा यस्तो दार्शनिक दस्तावेज हो, जसले मानव शरीरलाई मन्दिर र प्रेमलाई पूजाको रूपमा सम्मान गर्न सिकाउँछ। यसले 'काम' (Desire) लाई 'धर्म' (Duty) सँग जोड्दै यौन सम्बन्धलाई केवल भोगको माध्यम नभई आपसी सम्मान, समर्पण र आध्यात्मिक उन्नतिका रूपमा व्याख्या गरेको छ। यो खण्डले सिकाउने 'शारीरिक र मानसिक लय' (Physical and Mental Rhythm) नै सफल र सुखी दाम्पत्य जीवनको वास्तविक जग हो।

यस खण्डले सिकाउने महत्वपूर्ण कुरा भनेको 'संवेगात्मक प्रभाव' हो। नखच्छेद वा दन्तच्छेद जस्ता क्रियाहरूलाई वात्स्यायनले 'प्रेमको युद्ध' (Love Battle) का रूपमा लिएका छन्, जहाँ कोही हार्दैन, दुवै पक्ष विजयी हुन्छन्। यी चिन्हहरूले पार्टनरलाई आफू कति प्रिय र इच्छित छु भन्ने मनोवैज्ञानिक सन्देश दिन्छन्। अन्ततः, साम्प्रयोगिकम् अधिकरणले के प्रमाणित गर्दछ भने, यौनिकता पाप वा लाजको विषय होइन; यो त दुई व्यक्तिबीचको उच्चतम सम्मान, विश्वास र समर्पणको कलात्मक उत्सव हो। वात्स्यायनको यो दृष्टिकोणले आजको आधुनिक समयमा पनि स्वस्थ र सम्मानजनक यौन शिक्षाको बलियो आधार प्रदान गर्दछ।

३. कन्यासम्प्रयुक्तकम् (Acquisition of a Wife): यस अधिकरणमा सामाजिक र पारिवारिक संरचनाको महत्वपूर्ण पक्ष 'विवाह' लाई सम्बोधन गरिएको छ। यसमा कन्याको छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने गुणहरू, विवाहका आठ प्रकारहरू (ब्राह्म, दैव, आर्ष, प्राजापत्य, आसुर, गान्धर्व, राक्षस र पैशाच) र प्रेम सम्बन्ध सुरु गर्ने कलाबारे विस्तृत जानकारी दिइएको छ। वात्स्यायनले एक पुरुषले कसरी महिलाको विश्वास जित्ने र एक-अर्काको स्वभाव बुझेर मात्र विवाहको बन्धनमा बाँधिने भन्ने कुरालाई मनोवैज्ञानिक ढङ्गले व्याख्या गरेका छन्।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको तेस्रो अधिकरण 'कन्यासम्प्रयुक्तकम्' (Acquisition of a Wife) प्राचीन सामाजिक र पारिवारिक मनोविज्ञानको एक अद्भुत दस्तावेज हो, जहाँ 'विवाह' लाई केवल धार्मिक संस्कारका रूपमा मात्र नभई दुई व्यक्तिको मानसिक र संवेगात्मक मेलका रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यस अधिकरणमा वात्स्यायनले सफल गृहस्थ जीवनको जग बसाल्नका लागि कन्याको छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने गुणहरू—जस्तै कुल, शील, लक्षण र उमेरको सामञ्जस्य—को सूक्ष्म चर्चा गर्नुभएको छ।

महर्षि वात्स्यायनले 'कन्यासम्प्रयुक्तकम्' अधिकरणमा एक सफल गृहस्थ जीवनको लागि जग बलियो हुनुपर्ने र त्यसका लागि सुयोग्य जीवनसाथी (कन्या) को छनोट सबैभन्दा महत्वपूर्ण कार्य भएको उल्लेख गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार, वैवाहिक सम्बन्ध केवल दुई व्यक्तिको मिलन मात्र नभई दुई परिवार र भविष्यको पुस्ताको आधार पनि हो।

त्यसैले, कन्याको छनोट गर्दा भावनामा मात्र नबही केही निश्चित मापदण्डहरूमा ध्यान दिनु बौद्धिक कार्य हो।

वात्स्यायनले उल्लेख गर्नुभएका ती प्रमुख गुणहरूलाई तलको तालिकामा प्राविधिक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

गुणको वर्ग (Category of Quality)	मुख्य विशेषता (Key Attributes)	मनोवैज्ञानिक र सामाजिक महत्व (Significance)
१. कुल (Lineage/Family)	उच्च र मर्यादित वंश, शिक्षित परिवार, र सामाजिक प्रतिष्ठा।	परिवारको संस्कार र आचरणले व्यक्तिको व्यक्तित्व निर्माण गर्ने हुँदा असल कुललाई प्राथमिकता दिइन्छ।
२. शील (Character/Conduct)	विनम्रता, दया, मधुर बोली, र नैतिक मर्यादाको पालना।	घरभित्रको शान्ति र आपसी सम्बन्धको मधुरताका लागि कन्याको स्वभाव र चरित्र (शील) स्थिर हुनुपर्छ।
३. लक्षण (Physical & Mental Signs)	स्वस्थ शरीर, प्रसन्न मुद्रा, र शास्त्रमा वर्णित शुभ लक्षणहरू।	शरीरको स्वास्थ्य र मानसिक प्रसन्नताले भावी सन्तान र गृहस्थीको ऊर्जालाई प्रभाव पार्दछ।
४. उमेरको सामञ्जस्य (Age Compatibility)	वर र वधुको उमेरमा उचित सन्तुलन (सामान्यतया वरभन्दा कम उमेरकी)।	शारीरिक र मानसिक परिपक्वताको तालमेलले दीर्घकालीन सम्बन्ध र प्रजनन स्वास्थ्यमा मद्दत पुऱ्याउँछ।
५. समान शिक्षा र रुचि (Education & Interest)	वरको जस्तै बौद्धिक स्तर र कलाहरू (६४ कला) मा रुचि।	दुई व्यक्तिबीच बौद्धिक संवाद (Intellectual Connection) हुनका लागि शैक्षिक र कलात्मक रुचि मिल्नु आवश्यक छ।

वात्स्यायनले यी गुणहरूको चर्चा गर्दा केही व्यावहारिक उदाहरण र सल्लाहहरू पनि दिनुभएको छ।

कुल र संस्कार: वात्स्यायन भन्नुहुन्छ कि कन्याको छनोट गर्दा उसको आमा-बुबा र दाजुभाइको व्यवहार पनि हेर्नुपर्छ। जसको परिवारमा प्रेम र अनुशासन छ, त्यहाँबाट आउने कन्याले आफ्नो नयाँ घरलाई पनि त्यस्तै बनाउँछन्।

शील र वाणी: "प्रियवादिनी" अर्थात् मीठो बोल्ने गुणलाई वात्स्यायनले विशेष जोड दिनुभएको छ। उहाँका अनुसार, वाणीको मधुरताले ठूला-ठूला पारिवारिक कलहलाई पनि शान्त पार्न सक्छ।

लक्षण र स्वास्थ्य: यहाँ 'लक्षण' भन्नाले केवल बाहिरी सुन्दरता मात्र होइन, बरु शरीरको बनावटले संकेत गर्ने स्वास्थ्य अवस्थालाई बुझाइएको छ। एक स्वस्थ र ऊर्जावान गृहिणीले नै घरलाई जीवन्त राख्न सकिन्छ।

वात्स्यायनको यो दर्शनले के स्पष्ट पार्छ भने, विवाहको निर्णय लौंदा हतार गर्नु हुँदैन। उहाँले पुरुषलाई विवाहपूर्व युवतीको विश्वास जित्नका लागि धैर्य र कलाको प्रयोग गर्न सुझाउनुभएको छ, जसमा सुरुवाती संवाददेखि लिएर एक-अर्काको रुचि र स्वभाव बुझ्ने मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया समावेश छ। युवतीको विश्वास जितेपछि मात्र (Only After Winning Trust) र दुवै पक्ष मानसिक रूपमा तयार भएपछि मात्र विवाह अघि बढाउन सल्लाह दिनुभएको छ। यसरी छनोट गरिएको जीवनसाथीले गृहस्थ जीवनलाई धर्म, अर्थ र कामको सही मार्गमा डोऱ्याउन मद्दत गर्दछ। वात्स्यायनको जोड छ कि विवाहको बन्धनमा बाँधिनअघि दुवै पक्षबीच एउटा सुमधुर समझदारी र मित्रताको भाव हुनुपर्छ, जसले गर्दा दाम्पत्य जीवनमा पछि आउने चुनौतीहरूलाई सहजै पार गर्न सकियोस्।

यस खण्डको प्राविधिक पक्षमा वात्स्यायनले तत्कालिन समाजमा प्रचलित विवाहका आठ प्रकारहरू (Eight Types of Marriage) को विस्तृत वर्णन गर्नुभएको छ।

क्र.सं.	विवाहको नाम (Name of Marriage)	वर्ग (Classification)	मुख्य विशेषता र विधि (Key Characteristics & Method)
१	ब्राह्म विवाह (Brahma)	प्रशस्त (उत्तम)	पिताले सुयोग्य र विद्वान् वरलाई घरमा बोलाई कन्याको दान गर्ने विधि। यो सबैभन्दा मर्यादित मानिन्छ।
२	दैव विवाह (Daiva)	प्रशस्त (उत्तम)	यज्ञ वा धार्मिक अनुष्ठान सुसम्पन्न गर्ने पुरोहितलाई दक्षिणा स्वरूप कन्या प्रदान गरिने विधि।
३	आर्ष विवाह (Arsha)	प्रशस्त (उत्तम)	वरले कन्याका पितालाई धार्मिक कार्यका लागि एक जोर गाई र गोरु दिएर गरिने विवाह।
४	प्राजापत्य विवाह (Prajapatya)	प्रशस्त (उत्तम)	"तिमीहरू दुवै मिलेर गृहस्थ धर्म पालना गर" भनी आशीर्वाद दिँदै पिताले गर्ने कन्यादान।
५	आसुर विवाह (Asura)	अप्रशस्त (निम्न)	वरले कन्याका आफन्त वा पितालाई धन-सम्पत्ति दिएर एक प्रकारले कन्याको 'खरीद' गर्ने विधि।
६	गान्धर्व विवाह (Gandharva)	मध्यम/मनोवैज्ञानिक	परिवारको अनुमति विना आपसी प्रेम र आकर्षणका कारण गरिने विवाह (Love Marriage)।
७	राक्षस विवाह (Rakshasa)	अप्रशस्त (अधम)	कन्याको मन्जुरी विना उसलाई बलपूर्वक अपहरण गरेर वा युद्धमा जितेर गरिने विवाह।
८	पैशाच विवाह (Paishacha)	अप्रशस्त (घृणित)	निन्द्रा वा बेहोसीको अवस्थामा रहेकी असहाय कन्यालाई छलपूर्वक शारीरिक सम्बन्ध बनाई गरिने विवाह।

वात्स्यायनले विवाहका आठ प्रकारमध्ये गान्धर्व विवाहलाई विशेष महत्व दिएका छन् किनकि यसले नारी र पुरुषको भावनात्मक स्वतन्त्रतालाई स्थान दिन्छ। माथिल्ला चार प्रकारका विवाहहरूले सामाजिक र पारिवारिक मर्यादा कायम राख्न मद्दत गर्दछन् भने तल्लो चार प्रकारका विवाहहरूले तत्कालीन समाजका केही कठोर र चुनौतीपूर्ण पक्षहरूलाई दर्शाउँछन्।

महर्षि वात्स्यायन र प्राचीन स्मृति ग्रन्थहरूमा वर्णित विवाहका आठ प्रकारहरू (Eight Types of Marriage) ले तत्कालीन समाजको धार्मिक, कानुनी र मनोवैज्ञानिक पाटाहरूलाई उजागर गर्दछन्। यी आठ विधिहरूलाई 'प्रशस्त' (उत्तम) र 'अप्रशस्त' (अधम) गरी दुई मुख्य भागमा विभाजन गरिएको छ। 'प्रशस्त' विवाह अन्तर्गत सबैभन्दा उच्च कोटिमा ब्राह्म विवाह (Brahma Marriage) पर्दछ, जसमा कन्याका पिताले स्वयं योग्य र विद्वान् वरलाई आमन्त्रण गरी आभूषणले सजिएको कन्या दान गर्छन्; यसको उत्कृष्ट उदाहरण मर्यादा पुरुषोत्तम राम र सीताको विवाहलाई मानिन्छ। दोस्रो दैव विवाह (Daiva Marriage) मा यज्ञ वा अनुष्ठान सुसम्पन्न गर्ने पुरोहितलाई दक्षिणा स्वरूप कन्या प्रदान गरिन्छ भने, तेस्रो आर्ष विवाह (Arsha Marriage) मा वरले कन्याका पितालाई धार्मिक कार्यका लागि एक जोर गाई र गोरु अर्पण गर्दछन्। चौथो प्राजापत्य विवाह (Prajapatya Marriage) ब्राह्म विवाह जस्तै भए पनि यसमा पिताले

नवदम्पतीलाई "मिलेर गृहस्थ धर्मको पालन गर" भनी विशेष आशीर्वाद दिँदै कर्तव्यबोध गराउँछन्, जुन वर्तमानको धेरैजसो मागी विवाहसँग मेल खान्छ।

'अप्रशस्त' वा निम्न कोटिका विवाहहरूमा आसुर विवाह (Asura Marriage) पर्दछ, जहाँ वरले कन्याका आफन्तलाई धन दिएर एक प्रकारले कन्याको 'खरीद' गर्दछन्। यसको विपरीत, वात्स्यायनले मनोवैज्ञानिक रूपमा निकै महत्वपूर्ण मानेको गान्धर्व विवाह (Gandharva Marriage) आधुनिक प्रेम विवाह (Love Marriage) को स्वरूप हो, जुन सामाजिक अनुमति विना नै आपसी आकर्षण र सहमतिमा आधारित हुन्छ; राजा दुष्यन्त र शकुन्तलाको प्रेम यसको पौराणिक उदाहरण हो। सातौँ प्रकारको राक्षस विवाह (Rakshasa Marriage) मा कन्याको इच्छा विना उसलाई बलपूर्वक अपहरण गरेर वा युद्धमा जितेर लैजाने गरिन्छ। अन्त्यमा, सबैभन्दा घृणित र अधम पैशाच विवाह (Paishacha Marriage) हो, जसमा निन्द्रा, नसा वा मानसिक असन्तुलनको अवस्थामा रहेकी असहाय कन्याको मन्जुरी विना छलपूर्वक शारीरिक सम्बन्ध कायम गरी विवाहको नाम दिइन्छ। वात्स्यायनको यो विस्तृत विश्लेषणले के स्पष्ट पार्छ भने, प्राचीन समयमा विवाहका विभिन्न आयामहरूलाई गहिरो गरी अध्ययन गरिएको थियो, जसमा 'गान्धर्व' विधिले मानवीय स्वतन्त्रता र भावनालाई सबैभन्दा बढी स्थान दिन्थ्यो।

विशेष गरी, वात्स्यायनले 'गान्धर्व विवाह' (Love Marriage) लाई उच्च महत्व दिनुको कारण यो आपसी प्रेम, आकर्षण र स्वतन्त्र सहमतिमा आधारित हुनु हो। दुबैको समान सम्मानमा आधारित रहनु हो। उहाँका अनुसार, एक पुरुषले महिलाको हृदय जित्नका लागि उपहार, संगीत, र ६४ कलाहरूको प्रयोग गर्दै बिस्तारै उसको संकोच हटाउनुपर्छ। यो अधिकरणले के स्पष्ट पार्छ भने, विवाह कुनै आकस्मिक घटना होइन, बरु यो एक-अर्काको स्वभाव र आत्मालाई बुझ्ने एक व्यवस्थित 'कला' र 'विज्ञान' हो, जसले समाजको आधारभूत एकाइ—परिवार—लाई सुदृढ बनाउँछ। यस अधिकरणले विशेष गरी पुरुषलाई नारीको मनोविज्ञानप्रति संवेदनशील हुन र हतार नगरी उसको आत्मविश्वास आर्जन गर्न सिकाउँछ।

महर्षि वात्स्यायनको 'कामसूत्र' ले नारी र पुरुषबीचको सम्बन्धलाई पितृसत्तात्मक संकुचित घेराबाट मुक्त राखेको छ। यसमा प्रेम र सम्बन्धप्रति अत्यन्त आधुनिक दृष्टि भेटिन्छ। यसको भित्री तहमा वैदिक मानवतावाद र लैंगिक समानताको क्रान्तिकारी स्वरूप प्रस्ट देखिन्छ। वात्स्यायनले सबैभन्दा उत्तम मानेको 'गान्धर्व विवाह' (Love Marriage) वास्तवमा पूर्ण समानताको जगमा उभिएको छ, जहाँ कुनै पनि सामाजिक दबाब, आर्थिक लेनदेन वा दाइजोको सर्त अनैतिक मात्र होइन, अपराधपूर्ण मानिन्छ। यस दर्शनले नारी दान दिइने वा लिइने वस्तु नभएर जीवनको 'आधा अङ्ग' (अर्धाङ्गिनी) भएको तथ्यलाई प्रस्ट पार्दछ। यो मान्यता दुवै (नारी र पुरुष) मा समान रूपले लागू हुन्छ। यो विवाह केवल दुई आत्माको 'स्वेच्छा' (Mutual Will) को उपज हो, जसले पुरुष र नारी दुवैको हैसियत र अधिकार बराबर हुने वैदिक सत्यलाई स्थापित गर्दछ। ऋग्वेदले नारीलाई 'अर्धाङ्गिनी' माने जस्तै वात्स्यायनले पनि यो 'आधा अङ्ग' मा को उच्च र को नीच भन्ने विभेदलाई पूर्णतः अस्वीकार गरेका छन्।

नारी र पुरुषबीच हुने यौन सम्पर्क एक 'दैवी प्रसाद' हो। यस्तो प्रसाद ग्रहण गर्न दैविक शक्तिप्रति कृतज्ञता दर्साउनु अनिवार्य ठानिन्छ। यो प्रक्रिया पुरुषले सम्भोगपूर्व नारीको 'गोडा ढोग्ने' कार्यबाट सुरु गर्दछ र नारीले पनि सोही कर्म दोहोर्‍याउँछिन्। वात्स्यायनका अनुसार 'खुट्टा ढोग्नु' कुनै एकपक्षीय दासता वा सामाजिक दर्जाको प्रदर्शन नभएर 'परस्पर सत्कार' (Mutual Respect) र 'प्रेमको भाषा' हो। साम्प्रयोगिक अधिकरणमा (Sexual Union) उनले पुरुषलाई नारीको खुट्टा ढोग्न र अनुनय-विनय गर्न सल्लाह दिएका छन्, जसको अर्थ पुरुषले नारीभित्रको 'दैवी शक्ति' लाई स्वीकार गर्नु र सम्मान प्रकट गर्नु हो। सम्भोगको त्यो पवित्र पराकाष्ठालाई वात्स्यायनले एउटा 'यज्ञ' को संज्ञा दिएका छन्, जहाँ 'यजमान' र 'यजमात्री' को स्थान समान हुन्छ। त्यसैले, एक-अर्काको खुट्टा ढोग्नु भनेको त्यो दिव्य मिलनलाई 'दैवी प्रसाद' मानेर स्वर्गीय आनन्द प्राप्त गर्ने एउटा आध्यात्मिक रीति हो। यो समर्पणले दुई शरीरबीचको अहंकारलाई मेटाएर आपसी हैसियतलाई बराबरीको स्तरमा ल्याई पुर्‍याउँछ।

यो समानता केवल ओछ्यान वा यौन सम्बन्धमा मात्र सीमित छैन, बरु यो सामाजिक र आर्थिक प्रतिष्ठाको हरेक क्षेत्रमा व्याप्त हुनुपर्छ भन्ने वात्स्यायनको स्पष्ट मान्यता छ। उनले ६४ कलाको शिक्षा महिलाका लागि अनिवार्य गरेर उनीहरूलाई बौद्धिक र सामाजिक रूपमा पुरुष सरह सशक्त बनाउने वकालत गरेका छन्। घरको सम्पूर्ण आर्थिक नियन्त्रण र 'बजेट व्यवस्थापन' (Financial Control) पत्नीको हातमा सुम्पिनुपर्ने व्यवस्थाले उनीहरूको व्यवस्थापकीय अधिकारलाई सुरक्षित गरेको छ। 'स्वास्त्री' भन्ने शब्दलाई समाजले जुन संकुचित अर्थमा बुझेको छ, वात्स्यायनको दर्शनमा त्यसको अर्थ 'स्व-उनि' अर्थात् उनी जुन स्थानमा र जस्तो स्वरूपमा छन्, त्यस्तै रूपमा उनलाई स्वीकार गरेर पुत्र योग्य 'जीवनसाथी' मान्नु हो। उनी कुनै उपभोग्य वस्तु होइनन्, बरु जीवनको रथलाई सन्तुलित बनाउने अर्को अनिवार्य पाङ्ग्रा हुन्।

वात्स्यायनको समानतावादी चिन्तनले नारीलाई दासी वा आश्रितका रूपमा हेर्नुलाई अपराध मान्दछ। उनले कन्यालाई 'दान गरिने वस्तु' सम्झने सोचको खण्डन गरेका छन्। कन्या दान गरिने चिज होइनन्, बरु 'मान' (सम्मान) का रूपमा ग्रहण गरिने उत्कृष्ट दैवी आशीर्वाद हुन्। उनले दुलहीको भूमिकालाई घर र समाजको 'साम्राज्ञी' (Queen) र 'सहधर्मिणी' का रूपमा स्थापित गरेका छन्। जब समाजले यौनलाई पाप होइन, एउटा पवित्र कला र आपसी सम्मानको माध्यमका रूपमा बुझ्दछ, तब मात्र वात्स्यायनले परिकल्पना गरेको सुसंस्कृत र मानवतावादी 'नागरक' समाजको निर्माण सम्भव हुन्छ। आपसी सहमतिमा दिव्यता प्राप्त गर्न सक्ने पुरुष (पुरूष) र प्रकृति (नारी) को बराबर शक्तिको यथार्थ स्वीकार गरी त्यसको सम्मानमा एक-अर्काको खुट्टामा शिर राख्नुलाई वेदको विचारधारा अनुरूप वात्स्यायनको दर्शनमा उल्लेख गरिएको देखिन्छ, जुन सनातन हिन्दु धर्मको वास्तविक मर्म समेत हो।

४. भार्याधिकारिकम् (Duties and Privileges of the Wife): यो खण्ड प्राचीन समयमा महिलाको भूमिका र अधिकारप्रति कति गहिरो सोच थियो भन्ने कुराको प्रमाण हो। यसमा पत्नीको घरप्रतिको कर्तव्य, आर्थिक व्यवस्थापन, सौताहरूसँगको व्यवहार र पतिको अनुपस्थितिमा घरको रक्षा कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक पक्षहरू समेटिएका छन्। वात्स्यायनले पत्नीलाई केवल घरको काम गर्ने पात्रका रूपमा मात्र नभई, पतिको सल्लाहकार र परिवारको मुख्य प्रबन्धक (Manager) को रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। यसले गृहस्थ जीवनलाई सुमधुर बनाउन स्त्रीको भूमिकालाई उच्च स्थान दिन्छ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको चौथो अधिकरण 'भार्याधिकारिकम्' (Duties and Privileges of the Wife) प्राचीन समयमा महिलाको भूमिका र अधिकारप्रति कति गहिरो र आधुनिक सोच थियो। यस अधिकरणमा पत्नीको घरप्रतिको कर्तव्य, आर्थिक व्यवस्थापन (Economic Management), र पतिको अनुपस्थितिमा घरको रक्षा कसरी गर्ने भन्ने व्यावहारिक पक्षहरूलाई अत्यन्तै सुक्ष्म ढंगले व्याख्या गरिएको छ। वात्स्यायनले पत्नीलाई केवल घरको काम गर्ने पात्रका रूपमा मात्र नभई, पतिको मुख्य सल्लाहकार (Advisor) र परिवारको प्रबन्धक (Manager) को रूपमा उच्च स्थानमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। यस खण्डको दार्शनिक गहिराइ र व्यावहारिक पक्षहरू तल प्रस्ट पारिएको छ।

आर्थिक स्वतन्त्रता र बजेट व्यवस्थापन: वात्स्यायनका अनुसार घरको आय र व्ययको पूर्ण हिसाब राख्ने र बजेट मिलाउने मुख्य जिम्मेवारी पत्नीको हो। उनले भान्साको व्यवस्थापनदेखि लिएर भविष्यका लागि बचत गर्नेसम्मको आर्थिक अधिकार पत्नीलाई सुम्पेका छन्, जसले उनको व्यवस्थापकीय कौशल (Managerial Skills) लाई प्रमाणित गर्दछ।

सल्लाहकारको भूमिका: पारिवारिक निर्णयहरूमा पत्नीको मन्त्रणा वा सल्लाहलाई वात्स्यायनले अनिवार्य मानेका छन्। पति र पत्नीबीचको सम्बन्धमा 'आदेश' भन्दा पनि 'परामर्श' लाई प्राथमिकता दिइएको छ, जसले गृहस्थ जीवनलाई सुमधुर बनाउन मद्दत गर्दछ।

सामाजिक र नैतिक जिम्मेवारी: यसमा सौताहरूसँगको व्यवहार र पतिको अनुपस्थितिमा मर्यादापूर्वक घरको प्रतिष्ठा जोगाउने कलाबारे पनि चर्चा गरिएको छ। वात्स्यायनले पत्नीलाई घरको 'साम्राज्ञी' (Queen) मानेका छन्, जसको उपस्थिति विना घर केवल एक संरचना मात्र हुन्छ।

स्वच्छता र सौन्दर्य: पत्नीले घरलाई कसरी सफा, सुगन्धित र कलात्मक बनाउने भन्ने कुरालाई पनि यस अधिकरणले समेटेको छ। घरको बगैँचा (Kitchen Garden) को रेखदेख र ६४ कलाहरूको प्रयोग मार्फत घरलाई स्वर्ग बनाउने जिम्मेवारी र अधिकार दुवै पत्नीमा निहित गरिएको छ। महर्षि वात्स्यायनले 'कामसूत्र' मा उल्लेख गरेका ६४ कलाहरू (64 Arts/Kalas) केवल मनोरञ्जनका साधन मात्र होइनन्, यी त एक सभ्य र सुसंस्कृत 'नागरक' (Citizen) को जीवनशैलीका आधार हुन्।

विशेष गरी 'भार्याधिकारिकम्' अधिकरणमा पत्नीले यी कलाहरूको प्रयोग मार्फत घरलाई कसरी एउटा जीवन्त, आर्थिक रूपले सबल र स्वर्ग जस्तो सुन्दर बनाउन सकिन्छन् भन्ने कुरालाई जोड दिइएको छ। घरको व्यवस्थापन, सौन्दर्य र किचन गार्डेन (Kitchen Garden) सँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने गृह-स्वर्ग र प्रकृति व्यवस्थापन (64 Arts for Home Management) का ६४ कलाहरू यहाँ तालिका बद्ध गरिएको छ।

क्र.सं.	कलाको नाम (Name of Art)	व्याख्या र गृह-व्यवस्थापनमा प्रयोग (Explanation & Application)
१	गीतम् (Singing)	घरमा सकारात्मक र शान्त वातावरण निर्माण गर्न संगीतको प्रयोग।
२	वाद्यम् (Instrumental Music)	विभिन्न वाद्यवादन मार्फत परिवारको मानसिक तनाव कम गर्ने कला।
३	नृत्यम् (Dancing)	शारीरिक स्फूर्ति र उत्सवको वातावरण सिर्जना गर्ने कला।
४	आलेख्यम् (Painting)	घरका भित्ता र कोठाहरूलाई रङ र चित्रले सजाउने कला।
५	विशेषकच्छेद्यम् (Tilak/Face Decor)	श्रृङ्गार र व्यक्तित्व विकासको कला।
६	तण्डुलकुसुमबलिविकाराः (Flower/Rice Art)	पूजा र उत्सवमा चामल र फूलले भुइँमा रङ्गोली (Mandala) बनाउने कला।
७	पुष्पास्तरणम् (Flower Bedding)	ओछ्यान र कोठालाई सुगन्धित फूलहरूले सजाउने कला।
८	दशनवसनाङ्गरागः (Coloring Teeth/Body)	शरीर र दाँतको स्वच्छता एवं रङ्गाउने कला।
९	मणिभूमिकाकर्म (Mosaic Work)	घरको भुइँलाई रत्न वा रङ्गीन ढुङ्गाले कलात्मक बनाउने विधि।
१०	शयनरचनम् (Bed Preparation)	ऋतु अनुसार ओछ्यानको व्यवस्थापन र सजावट गर्ने कला।
११	उदकवाद्यम् (Water Music)	पानीको माध्यमबाट ध्वनि र संगीत निकाल्ने कला।
१२	उदकाघातः (Water Sprinkling)	जलक्रीडा र बगैँचामा पानीको उचित प्रयोग गर्ने कला।
१३	चित्रयोगाः (Secret Mixtures)	विभिन्न जडीबुटी र रसायनको मिश्रण बनाउने कला।

१४	माल्यग्रथनविकल्पाः (Garland Making)	बगैचाका फूलहरूबाट विभिन्न प्रकारका माला उनेर घर सजाउने कला।
१५	शेखरापीडयोजनम् (Hair Ornamentation)	कपालमा फूल र गहना सजाउने कला।
१६	नेपथ्यप्रयोगाः (Dressing/Costume)	समय र अवसर अनुसार भद्र पहिरन छनोट गर्ने कला।
१७	कर्णपत्रभङ्गाः (Ear Ornaments)	कानका गहना र सजावटको कला।
१८	गन्धयुक्तिः (Perfumery)	फूल र जडीबुटीबाट सुगन्धित अत्तर (Perfume) बनाउने कला।
१९	भूषणयोजनम् (Jewelry Setting)	गहना र रत्नहरूको उचित संयोजन गर्ने कला।
२०	इन्द्रजालम् (Magic/Illusion)	मनोरञ्जनका लागि जादु वा चटक देखाउने कला।
२१	कौचुमारयोगः (Cosmetics)	सौन्दर्य प्रवर्धनका लागि लेप वा क्रिम बनाउने कला।
२२	हस्तलाघवम् (Sleight of Hand)	हातको सफाई र छिटो काम गर्ने सीप।
२३	विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकारक्रिया (Cooking)	किचन गार्डेनका तरकारीबाट विभिन्न स्वादिष्ट व्यञ्जन बनाउने पाककला।
२४	पानकरसरागयोजनम् (Beverage Making)	फलफूल र जडीबुटीका रस (Juices/Syrups) बनाउने कला।
२५	सूचीवानकर्मणि (Needlework)	सिलाई-बुनाई र कढाई (Embroidery) गर्ने सीप।
२६	सूत्रक्रीडा (String Games)	धागो वा डोरीका माध्यमबाट खेलिने खेलहरू।
२७	वीणाडमरुकवाद्यानि (Playing Instruments)	वीणा र डमरु जस्ता वाद्यवादनमा निपुणता।
२८	प्रहेलिका (Riddles)	बौद्धिक विकासका लागि उखान-टुक्का र समस्या सुल्झाउने कला।
२९	प्रतिमाला (Antyakshari)	कविता वा श्लोकको अन्ताक्षरी खेल्ने कला।
३०	दुर्वाचकयोगाः (Tongue Twisters)	कठिन शब्दहरूको उच्चारण र वाक-कला।
३१	पुस्तकवाचनम् (Reading)	शास्त्र र पुस्तकहरू पढेर परिवारलाई सुनाउने कला।
३२	नाटकाख्यायिकादर्शनम् (Drama/Storytelling)	नाटक र कथाहरूको मञ्चन एवं वाचन गर्ने कला।
३३	काव्यसमस्यापूरणम् (Poetry Completion)	अधुरा कविताका पंक्तिहरू पुरा गर्ने बौद्धिक कला।
३४	पट्टिकावेत्रवानविकल्पाः (Wickerwork)	बेत, बाँस वा जुटबाट चकटी, मुढा र डोको बुन्ने सीप।
३५	तक्षकर्मणि (Carpentry)	घरका लागि सानातिना काठका सामान बनाउने वा मर्मत गर्ने कला।
३६	तक्षणम् (Wood Carving)	काठ वा धातुमा बुट्टा कुँद्रे कला।
३७	वास्तुकला (Architecture)	घरको आन्तरिक सजावट र निर्माणको ज्ञान।

३८	रुप्यपरीक्षा (Testing Currency/Jewels)	सिक्का, रत्न र धातुको शुद्धता परीक्षण गर्ने आर्थिक कला।
३९	धातुवादः (Metallurgy)	धातुहरूको मिश्रण र प्रशोधनको ज्ञान।
४०	मणिरागाकरज्ञानम् (Gemology)	रत्नहरूको रङ र खानीको पहिचान गर्ने कला।
४१	वृक्षायुर्वेदयोगः (Gardening/Botany)	किचन गार्डेनमा बिरुवा रोप्ने, रोग उपचार गर्ने र मलजल गर्ने विज्ञान।
४२	मेषकुक्कुटलावकयुद्धविधि (Animal Training)	घरपालुवा पशुपन्छीको व्यवस्थापन र तालिम।
४३	शुकसारिकाप्रलापनम् (Teaching Birds)	सुगा-मैना जस्ता पन्छीलाई बोल्न सिकाउने कला।
४४	उत्सादनम् (Massage)	तेल मालिस र शरीरलाई आराम दिने कला।
४५	केशमार्जनकौशलम् (Hair Care)	कपाल धुने, कोर्ने र तेल लगाउने कला।
४६	अक्षरमुष्टिकाकथनम् (Sign Language)	इसारा वा गुप्त सांकेतिक भाषामा कुरा गर्ने कला।
४७	म्लेच्छितविकल्पाः (Foreign Languages)	विभिन्न भाषा र लिपिहरूको ज्ञान।
४८	देशभाषाज्ञानम् (Regional Dialects)	स्थानीय भाषाहरूको ज्ञान।
४९	पुष्पशकटिका (Flower Carts)	फूलहरूबाट रथ वा सजावटी साधन बनाउने कला।
५०	निमित्तज्ञानम् (Predictive Signs)	शकुन-अपशकुन वा वातावरणीय संकेत बुझ्ने कला।
५१	यन्त्रमातृका (Mechanics)	यन्त्र वा मेसिनहरूको सञ्चालन र मर्मतको ज्ञान।
५२	धारणमातृका (Memory Training)	स्मरणशक्ति बढाउने र पढेका कुरा सम्झिने कला।
५३	सम्पाठ्यम् (Recitation)	सामूहिक रूपमा श्लोक वा पाठ गर्ने कला।
५४	मानसी काव्यक्रिया (Mental Poetry)	तत्काल कविता रचना गर्ने बौद्धिक क्षमता।
५५	अभिधानकोश (Dictionary)	शब्द भण्डार र शब्दकोशको ज्ञान।
५६	छन्दोज्ञानम् (Prosody)	कविताको छन्द र व्याकरणको ज्ञान।
५७	क्रियाकल्प (Poetics)	साहित्य र काव्यको सूक्ष्म ज्ञान।
५८	छलितकयोगाः (Disguise)	भेष बदल्ने वा छल्ने कला।
५९	वस्त्रगोपनानि (Dressing Skills)	लुगाफाटाको सुरक्षा र उचित पहिरनको कला।
६०	द्यूतविशेषाः (Gambling/Games)	पासा वा बुद्धिचाल जस्ता खेलहरूको ज्ञान।
६१	आकर्षडाक्रीडा (Dice Games)	गोटी र पासाका विभिन्न खेलहरू।
६२	बालक्रीडनकानि (Children's Games)	बालबालिकाका लागि खेलौना बनाउने र खेलाउने कला।
६३	वैनयिकीनां ज्ञानम् (Etiquette)	शिष्टाचार, मर्यादा र विनयशीलताको ज्ञान।
६४	वैजयिकीनां ज्ञानम् (Victory/Defense)	आत्मरक्षा र कठिन परिस्थितिमा विजय प्राप्त गर्ने कला।

वात्स्यायनको दर्शनमा ४१औँ कला 'वृक्षायुर्वेदयोगाः' (Gardening) र २३औँ कला 'विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकारक्रिया' (Cooking) बीच गहिरो सम्बन्ध छ। एक कुशल गृहणीले घरको खाली ठाउँमा तरकारी, फलफूल र जडीबुटी रोपेर (Kitchen Garden) परिवारको स्वास्थ्य र अर्थतन्त्र दुवैलाई सबल बनाउँछिन्।

१. आर्थिक आत्मनिर्भरता: आफ्नै बगैँचामा तरकारी फलाउँदा बजारको खर्च घट्छ, जुन वात्स्यायनको 'आर्थिक व्यवस्थापन' को सूत्रसँग मेल खान्छ। २. सौन्दर्य र सुगन्ध: पुष्पास्तरण र माल्यग्रथन जस्ता कलाले घरलाई प्राकृतिक रूपमा सुगन्धित र सुन्दर बनाउँछन्, जसले घरलाई स्वर्ग (Paradise) को अनुभूत गराउँछ। ३. स्वास्थ्य (Ayurveda): जडीबुटीहरूको ज्ञान (वृक्षायुर्वेद) ले परिवारलाई सामान्य रोगहरूबाट घरमै सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ। वात्स्यायनका यी ६४ कलाहरूले नारीलाई केवल 'श्रृङ्गारको वस्तु' नभई एक बहुआयामिक 'विद्वान् प्रबन्धक' का रूपमा स्थापित गर्दछन्।

महर्षि वात्स्यायनको 'कामसूत्र' मा 'वृक्षायुर्वेदयोगाः' (बोटबिरुवाको आयुर्वेद) र 'विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकारक्रिया' (पाककला) लाई एक अर्काको पूरक मानिएको छ। एक कुशल 'गृहिणी' ले घरको आँगन वा खाली ठाउँलाई कसरी उत्पादनशील किचन गार्डेन (Kitchen Garden) मा बदल्न सकिन्छ र त्यसको माध्यमबाट घरलाई कसरी 'स्वर्ग' तुल्य बनाउन सकिन्छ भन्नेबारे वात्स्यायनका केही विशिष्ट सूत्रहरू यहाँ विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

१. आर्थिक सबलीकरण र भान्साको स्वायत्तता:

वात्स्यायनका अनुसार, एक आदर्श पत्नीले बजारमा पूर्णतः निर्भर हुनुको सट्टा घरमै तरकारी र फलफूल उब्जाउनुपर्छ। यसले घरको 'बजेट व्यवस्थापन' (Economic Management) मा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ। उनले सिफारिस गरेका छन् कि घरको पछाडिको भागमा मुला (Radish), अदुवा (Ginger), खुर्सानी, बेसार र विभिन्न सागपातहरू सधैं ताजा उपलब्ध हुनुपर्छ। यसले बाह्य खर्च कटौती मात्र गर्दैन, बरु परिवारलाई शुद्ध र रसायनमुक्त भोजन सुनिश्चित गर्दछ।

२. वृक्षायुर्वेद:

बिरुवाको उपचार र संवर्धन: वात्स्यायनले ६४ कला अन्तर्गत 'वृक्षायुर्वेद' को ज्ञानलाई विशेष जोड दिएका छन्। यसको अर्थ केवल बिरुवा रोप्नु मात्र होइन, बरु बिरुवामा लाग्ने रोगको पहिचान र उपचार गर्नु पनि हो।

मलको प्रयोग: प्राचीन विधि अनुसार हड्डीको धूलो, गाईको गोबर र तेल पेलको पिना (Oil-cake) को मिश्रणबाट कसरी जैविक मल बनाउने भन्ने ज्ञान यसमा समावेश छ।

सिँचाइ (Irrigation): कुन बिरुवालाई कति पानी चाहिन्छ र कसरी 'उदकाघात' (Water Sprinkling) कला मार्फत बगैँचालाई हराभरा राख्ने भन्ने सीप गृहणीमा हुनुपर्छ।

३. औषधीय बगैँचा (Medicinal Garden) र प्राथमिक उपचार

वात्स्यायनको दर्शनमा घरको बगैँचा केवल भोजनको स्रोत होइन, यो एक 'औषधालय' पनि हो। तुलसी, निम, घ्यूकुमारी (Aloe Vera), र पुदिना जस्ता जडीबुटीहरू किचन गार्डेनको अनिवार्य हिस्सा हुनुपर्छ। यसले स-साना स्वास्थ्य समस्याहरू (जस्तै पेट दुख्ने, ज्वरो वा चोटपटक) मा घरमै उपचार गर्न सम्भव तुल्याउँछ, जसले गर्दा घर एक सुरक्षित आश्रयस्थल (Sanctuary) बन्दछ।

४. सुगन्धित वातावरण र मानसिक शान्ति

'पुष्पास्तरण' र 'माल्यग्रथन' कलाको प्रयोगका लागि बगैँचामा विभिन्न सुगन्धित फूलहरू (जस्तै चमेली, गुलाब, पारिजात) हुनु आवश्यक छ। वात्स्यायन भन्नुहुन्छ कि फूलको सुगन्धले घरको वातावरणलाई आध्यात्मिक र शान्त बनाउँछ। साँझपख बगैँचाको सुगन्धित हावा घरभित्र प्रवेश गर्दा त्यसले दम्पती र परिवारको मानसिक तनाव कम गरी 'स्वर्ग' को अनुभूति गराउँछ।

५. पाककला र 'विचित्रशाक' को सिर्जना

बगैँचाबाट टिपिएका ताजा तरकारीहरूलाई 'विचित्रशाक' (Creative cooking) कला मार्फत विभिन्न स्वादमा पकाउनु अर्को महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हो। वात्स्यायनले विभिन्न मरमसला र जडीबुटीको मिश्रणबाट भोजनलाई 'औषधि' र 'अमृत' कसरी बनाउने भन्ने विधि सिकाउनुभएको छ। आफ्नै हातले उब्जाएको वस्तु पकाएर परिवारलाई खुवाउँदा प्राप्त हुने आत्मसन्तुष्टि नै गृहस्थ जीवनको परमानन्द हो।

वात्स्यायनको यो 'ग्रीन' दर्शनले नारीलाई प्रकृतिसँग जोड्दछ। जब एउटा घर हरियाली, सुगन्ध र ताजा भोजनले भरिपूर्ण हुन्छ, तब त्यहाँ दरिद्रता र कलह टिक्न सक्दैन। यसरी ६४ कलाहरूको प्रयोग मार्फत एउटी नारीले आफ्नो घरलाई साँचो अर्थमा 'स्वर्ग' (A Living Paradise) मा रूपान्तरण गर्छिन्। संक्षेपमा भन्नुपर्दा, 'भार्याधिकारिकम्' ले पत्नीलाई घरको एउटा बलियो खम्बा र 'सहधर्मिणी' को रूपमा स्थापित गरेको छ। वात्स्यायनको यो दृष्टिकोणले नारीको व्यक्तिगत स्वतन्त्रता, बौद्धिक क्षमता र प्रशासनिक अधिकारलाई सम्मान गर्दै गृहस्थ जीवनको सफलतामा स्त्रीको भूमिकालाई सर्वोपरि मानेको छ। यो अधिकरणले सिकाउने व्यवस्थापनका सूत्रहरू आजको आधुनिक कर्पोरेट र गृह व्यवस्थापनमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक देखिन्छन्।

५. पारदारिकम् (Conduct with Other Men's Wives): यस अधिकरणलाई धेरैले गलत अर्थमा बुझ्न सक्छन्, तर वात्स्यायनको उद्देश्य फरक थियो। यसमा परस्त्रीगमनका कारणहरू, पुरुषको मनोविज्ञान र यसले निम्त्याउने सामाजिक जटिलताहरूको विश्लेषण गरिएको छ। वात्स्यायनले यस खण्डको अन्त्यमा स्पष्ट चेतावनी दिएका छन् कि यी विधिहरू परस्त्रीलाई फसाउनका लागि होइनन्, बरु आफ्नी पत्नीको रक्षा गर्न र अरूले कसरी षड्यन्त्र गर्छन् भन्ने बुझ्नका लागि हुन्। यो खण्डले मानवीय कमजोरी र त्यसबाट बच्ने उपायहरूलाई समेटेर एक प्रकारको 'सामाजिक चेतावनी' (Social Warning) प्रदान गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको पाँचौँ अधिकरण 'पारदारिकम्' (Conduct with Other Men's Wives) यस ग्रन्थको सबैभन्दा विवादास्पद तर गहिरो सामाजिक चेतना भएको खण्ड हो। यस अधिकरणको शीर्षकले परस्त्रीसँगको सम्बन्धलाई संकेत गरे तापनि वात्स्यायनको वास्तविक उद्देश्य अनैतिकतालाई प्रश्रय दिनु नभई समाजमा हुने 'नैतिक स्खलन र षड्यन्त्र' बाट परिवारलाई जोगाउनु हो।

यस अधिकरणको दार्शनिक र सामाजिक पक्षलाई तलको व्याख्या र तालिकामा प्रस्ट पारिएको छ:

पारदारिकम्: सामाजिक रक्षा र मनोविज्ञानको विश्लेषण

वात्स्यायनले यस खण्डलाई एक 'रक्षात्मक रणनीति' (Defensive Strategy) को रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। उनका अनुसार, यदि एक पतिलाई अरू पुरुषले कसरी महिलाको मन जित्ने प्रयास गर्छन् वा कुन कमजोरीको फाइदा उठाउँछन् भन्ने ज्ञान भयो भने मात्र उसले आफ्नो वैवाहिक सम्बन्ध र पत्नीको रक्षा गर्न सक्छ।

पक्ष (Aspect)	मुख्य विषयवस्तु (Core Subject)	वात्स्यायनको उद्देश्य (Vatsyayana's Intent)
पुरुष मनोविज्ञान	पुरुषहरू किन र कसरी परस्त्रीप्रति आकर्षित हुन्छन्।	मानवीय कमजोरी र प्रलोभनका पाटाहरू बुझाउन।
प्रलोभनका विधिहरू	सन्देशवाहक (Duta), उपहार वा कलाको प्रयोग गरी गरिने आकर्षण।	यस्ता षड्यन्त्रहरू चित्र र परिवारलाई सतर्क राख्नु।
सामाजिक जटिलता	अनैतिक सम्बन्धले समाज र कुलको प्रतिष्ठामा पार्ने असर।	सामाजिक मर्यादा उल्लंघन गर्दा हुने विनाशबारे सचेत गराउन।
पत्ता लगाउने संकेतहरू	पत्नीको व्यवहारमा आउने परिवर्तन वा बाह्य प्रभावको पहिचान।	घरको शान्ति जोगाउन र समस्या सुरु हुनुअघि नै समाधान गर्न।

वात्स्यायनले यस खण्डमा अत्यन्तै स्पष्ट र कडा चेतावनी दिएका छन्। उनले भनेका छन्: "यो शास्त्रका विधिहरू पराईको घर बिगार्नका लागि होइनन्, बरु आफ्नी पत्नी र परिवारलाई सुरक्षित राख्नका लागि हुन्।"

१. कमजोरीको पहिचान: वात्स्यायनले ती परिस्थितिहरूको चर्चा गरेका छन् जहाँ महिलाहरू असुरक्षित महसुस गर्छन् वा पतिको उपेक्षाका कारण बाह्य आकर्षणमा पर्न सक्छन्। यो पतिको लागि एउटा पाठ हो कि उसले आफ्नो पत्नीको सम्मान र भावनालाई सधैं उच्च राख्नुपर्छ।

२. रक्षात्मक ज्ञान: जसरी एक वैद्यले विषको बारेमा जानकारी राख्छ ताकि उसले विषको उपचार गर्न सकोस्, त्यसरी नै एक 'नागरक' ले परस्त्रीगमनका विधिहरू बुझ्नुपर्छ ताकि उसले आफ्नो परिवारमा हुन सक्ने कुनै पनि बाह्य हस्तक्षेपलाई रोक्न सकोस्।

३. नैतिक अनुशासन: वात्स्यायनले स्पष्ट पारेका छन् कि परस्त्रीगमनले केवल सामाजिक निन्दा मात्र होइन, बरु यसले व्यक्तिको आयु, यश र धनको पनि विनाश गर्दछ। त्यसैले, संयम र नैतिकता नै गृहस्थ जीवनको असली बल हो।

'पारदारिकम्' अधिकरणले समाजको त्यो अँध्यारो पाटोलाई उजागर गर्छ जसलाई धेरैले लुकाउन खोज्छन्। वात्स्यायनको यो खण्ड वास्तवमा एउटा 'काउन्टर-इन्टेलिजेन्स' (Counter-intelligence) जस्तै हो, जसले मानिसलाई षड्यन्त्र बुझ्न र आफ्नो पवित्र सम्बन्धलाई जोगाउन मद्दत गर्दछ। यो खण्डले सिकाउँछ कि 'अज्ञानता' सुरक्षा होइन, बरु 'ज्ञान' नै सबैभन्दा ठूलो ढाल हो।

५.१. १. पुरुष मनोविज्ञान: परस्त्रीप्रतिको आकर्षणका कारण र विधि

वात्स्यायनका अनुसार पुरुषहरू स्वभावैले नयाँपन र चुनौती खोज्ने प्रकृतिका हुन्छन्। उनले पुरुषको मन बरालिने कारणहरूलाई यसरी व्याख्या गरेका छन्:

क्र.सं.	आकर्षणका कारण र विधि (Reasons & Psychology)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१	अतृप्ति र उपेक्षा	आफ्नो घरमा उचित सम्मान, प्रेम वा शारीरिक सन्तुष्टि नपाउँदा पुरुषको मन बाहिर आकर्षित हुन्छ।
२	नयाँपनको चाहना (Novelty)	एकरसता (Monotony) तोड्न र नयाँ व्यक्तित्वसँग जोडिने मानवीय कमजोरीका कारण।

३	विजयको अहङ्कार (Ego)	कुनै प्रतिष्ठित वा अप्राप्य महिलालाई आकर्षित गर्न पाउनुलाई पुरुषले आफ्नो सामर्थ्यको विजय मान्दछ।
४	सहज उपलब्धता	यदि कुनै महिलाले सामाजिक वा पारिवारिक कारणले कमजोरी प्रदर्शन गर्छिन् भने पुरुषले त्यसलाई अवसरका रूपमा लिन्छ।

५.१.२. प्रलोभनका विधिहरू: सन्देशवाहक र कलाको प्रयोग

वात्स्यायनले परस्त्रीलाई रिझाउन वा प्रभावमा पार्न प्रयोग गरिने विभिन्न 'प्रलोभनका रणनीति' हरूको पर्दाफास गर्नुभएको छ, ताकि पतिले यस्ता बाह्य प्रभावबाट परिवार जोगाउन सकून्:

माध्यम (Medium)	प्रलोभनको विधि (Method of Temptation)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१. सन्देशवाहक (Duta)	विश्वासपात्र व्यक्ति वा सखीको प्रयोग	सिधै कुरा नगरी तेस्रो व्यक्ति (Duta) मार्फत प्रशंसा, सहानुभूति र सन्देश पठाएर मन पगाल्ने प्रयास गरिन्छ।
२. उपहार (Gifts)	रुचि अनुसारका वस्तुहरू	महिलाको मनपर्ने लुगा, गहना वा सुगन्धित वस्तुहरू गोप्य रूपमा दिएर ऋणी बनाउने वा आकर्षित गर्ने।
३. कला प्रदर्शन	संगीत, काव्य र विद्वता	आफ्नो कला र बौद्धिक स्तर प्रदर्शन गरी महिलाको मनमा आफ्नो विशेष छाप छोड्ने रणनीति।
४. सहानुभूति (Empathy)	दुःखमा साथ दिने बहाना	महिलाको पारिवारिक पीडा वा गुनासो सुनिदिने र 'म तिम्रो संरक्षक हुँ' भन्ने भान गराएर नजिकिने।

५.१.३. सामाजिक जटिलता: अनैतिक सम्बन्धको घातक परिणाम

वात्स्यायनले स्पष्ट पार्नुभएको छ कि क्षणिक सुखका लागि गरिने यस्ता सम्बन्धले व्यक्तिको सम्पूर्ण अस्तित्व र समाजको जग नै ध्वस्त पार्छ:

परिणामको क्षेत्र	असरको प्रकृति (Impact)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१. कुलको प्रतिष्ठा	वंश र मर्यादाको नाश	अनैतिक सम्बन्धको खुलासा हुँदा परिवारको पुस्तौँदेखिको इज्जत (Lineage Reputation) समाप्त हुन्छ।
२. कानुनी र दण्ड	राज्य र समाजको दण्ड	तत्कालीन समयमा यसलाई ठूलो अपराध मानिन्थ्यो, जसले गर्दा निर्वासन वा कडा शारीरिक दण्ड भोग्नुपर्थ्यो।
३. आर्थिक विनाश	धनको क्षय	यस्ता लुकीछिपी गरिने सम्बन्धहरू कायम राख्न ठूलो धन खर्च हुन्छ, जसले गृहस्थीलाई टाट पल्टाउँछ।
४. मानसिक र आध्यात्मिक	भय र अशान्ति	सधैं पक्रिने डर (Fear of discovery) ले गर्दा मानसिक शान्ति हराउँछ र आध्यात्मिक पतन हुन्छ।

५.१.४. पत्ता लगाउने संकेतहरू: पत्नीको व्यवहारमा आउने परिवर्तन

वात्स्यायनले पतिलाई सचेत गराउँदै यदि पत्नीको व्यवहारमा अचानक परिवर्तन देखिन्छ भने त्यसको कारण बुझ्न र बाह्य प्रभाव चित्र केही संकेतहरू दिनुभएको छः

संकेत (Sign)	व्यवहारमा परिवर्तन (Behavioral Change)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१. अचानक श्रृङ्गार	बिना कारण विशेष सजधज	घरमै रहँदा पनि अचानक धेरै श्रृङ्गार गर्नु वा बाहिर निस्कन खोज्नु बाह्य आकर्षणको संकेत हुन सक्छ।
२. व्यवहारमा रुखोपन	पतिप्रति बेवास्ता	पतिसँग कुरा गर्न नखोज्नु, स-साना कुरामा झर्किनु वा संवेगात्मक दूरी (Emotional Distance) बढाउनु।
३. गोप्य गतिविधि	गोप्य संवाद वा भेटघाट	सन्देशवाहकहरूसँग बारम्बार कुरा गर्नु वा कसैको आगमनमा हडबडाउनु।
४. आँखा र हाउभाउ	नजर जुधाउन डराउनु	पतिसँग आँखा जुधाएर कुरा गर्न नसक्नु वा शरीरको हाउभाउमा अनावश्यक सतर्कता (Restlessness) देखिनु।

वात्स्यायनले यी सबै कुराहरू लेख्नुको एक मात्र उद्देश्य 'परिवारको किल्ला' (Fortress of Family) लाई बलियो बनाउनु हो। उनले अन्त्यमा भनेका छन्: "जसरी योद्धाले शत्रुको अस्त्र बुझ्नेपछि मात्र आत्मरक्षा गर्न सक्छ, त्यसरी नै एक गृहस्थले यी सामाजिक विकृतिहरू बुझ्नेपछि मात्र आफ्नो पवित्र दाम्पत्य जीवनलाई अक्षुण्ण राख्न सक्छ।"

महर्षि वात्स्यायनले 'कामसूत्र' मा पुरुषको मनोविज्ञान मात्र होइन, नारीको मनोविज्ञान र उनीहरू कसरी अरूका पति (परपुरुष) प्रति आकर्षित हुन्छन् भन्ने पक्षलाई पनि उत्तिकै गहिराइमा विश्लेषण गर्नुभएको छ। 'पारदारिकम्' अधिकरणमा पुरुषले गर्ने षड्यन्त्रका साथै नारीका स्वाभाविक संवेग, अतृप्ति र आकर्षणका कारणहरूलाई पनि स्पष्ट पारिएको छ। नारी मनोविज्ञानको यो पक्षलाई तलका तालिकाहरूमा विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छः

५.२.१. नारी मनोविज्ञान: परपुरुषप्रतिको आकर्षणका कारणहरू

वात्स्यायनका अनुसार नारीहरू केवल बाह्य सुन्दरतामा मात्र होइन, बरु पुरुषको गुण, व्यवहार र सुरक्षाको भावमा बढी आकर्षित हुन्छन्।

क्र.सं.	आकर्षणका कारण (Reasons for Attraction)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१	पतिको उपेक्षा (Neglect)	यदि पतिले पत्नीको भावना, विचार र शारीरिक आवश्यकतालाई उपेक्षा गर्छ भने नारीको मनले बाहिर सहानुभूति खोज्न थाल्छ।
२	शौर्य र वीरताको प्रभाव	नारीहरू स्वभावैले शक्तिशाली, आत्मविश्वासी र साहसी पुरुषप्रति आकर्षित हुन्छन्, जसले उनलाई सुरक्षाको अनुभूति गराउन सक्छ।

३	बौद्धिक र कलात्मक सामिप्य	यदि कुनै पुरुष विद्वान् छ, राम्रो बोल्न सक्छ वा संगीत-कलामा निपुण छ भने उसको व्यक्तित्वले नारीको मनमा छाप छोड्छ।
४	प्रतिशोधको भावना (Revenge)	यदि पति आफैँ परस्त्रीगमनमा लागेको छ भने, क्रोध वा प्रतिशोधको आवेगमा पनि नारीको मन बरालिन सक्छ।

५.२.२. कसरी आकर्षित हुन्छन्? (नारीले अपनाउने विधि र संकेत)

नारीले आफ्नो आकर्षण सिधै व्यक्त नगरे पनि वात्स्यायनले केही सूक्ष्म संकेत र विधिहरूको चर्चा गर्नुभएको छ, जसलाई पतिले बुझ्नु जरुरी हुन्छ:

माध्यम (Medium)	आकर्षणको विधि (Methods Used)	विस्तृत विवरण (Detailed Explanation)
१. हाउभाउ (Body Language)	कटाक्ष र मुस्कान	परपुरुषको उपस्थितिमा बारम्बार हेर्नु, लुकेर मुस्कान छोड्नु वा कपाल र लुगा मिलाउनु जस्ता 'अनुराग' का चिन्हहरू।
२. सखी वा द्वितीको प्रयोग	सन्देश आदानप्रदान	आफ्नी विश्वासपात्र सखी मार्फत उक्त पुरुषको बारेमा सोधपुछ गर्नु वा आफ्नो उपस्थितिको आभास गराउनु।
३. विशेष सेवा र सत्कार	अनावश्यक चासो	घरमा पाहुनाका रूपमा आउने कुनै विशिष्ट पुरुषको सेवामा असामान्य रुचि देखाउनु र उसको मनपर्ने कुराहरूमा ध्यान दिनु।
४. सामीप्यको खोजी	भेटघाटको अवसर	उत्सव, मन्दिर वा सामाजिक कार्यहरूमा उक्त पुरुष जहाँ हुन्छ, त्यहीँ पुग्ने बहानाहरू खोज्नु।

५.२.३. पुरुषका लागि सुरक्षाका सूत्रहरू (The Warning for Husbands)

वात्स्यायनले यो सबै चर्चा गर्नुको मूल उद्देश्य पतिलाई आफ्नो जिम्मेवारी सम्झाउनु हो। उनले केही 'रक्षात्मक सूत्रहरू' दिएका छन्:

सुरक्षा सूत्र (Safety Formula)	व्याख्या (Explanation)
सम्मान र संवेग	पत्नीलाई घरको 'लक्ष्मी' र 'साम्राज्ञी' को सम्मान दिनुहोस् ताकि उनले बाहिर कतै पनि सम्मान खोज्न नपरोस्।
सतर्कता (Vigilance)	पत्नीको व्यवहारमा अचानक आएको परिवर्तन (जस्तै: बढी शृङ्गार, घरमा बेवास्ता) लाई प्रेमपूर्वक बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।
भय र दण्डको सट्टा प्रेम	डराएर वा थुनेर होइन, बरु विश्वास र प्रेमको माध्यमबाट मात्र नारीको हृदय सुरक्षित राख्न सकिन्छ।

५.३. वात्स्यायनको निष्कर्षः किन यो जात्र आवश्यक छ?

वात्स्यायन भन्नुहुन्छ कि जसरी एउटा किल्लाको सेनापतिले किल्लाका कमजोर प्वालहरू थाहा पाउनुपर्छ, त्यसरी नै एक पतिले आफ्नो सम्बन्धका कमजोर पक्षहरू र बाह्य प्रलोभनका विधिहरू बुझ्नुपर्छ। नारी परपुरुषप्रति आकर्षित हुनुमा अक्सर पुरुषको (पतिको) कुनै न कुनै कमजोरी वा उपेक्षा लुकेको हुन्छ। त्यसैले, यो खण्डले नारीलाई दोष दिनु भन्दा पनि पुरुषलाई 'आफ्नो आचरण सुधार्न' र 'पत्नीको मनोविज्ञान बुझ्न' सचेत गराउँछ।

६. वैशिकम् (About Courtesans): यो अधिकरण तत्कालीन समयको सामाजिक यथार्थ र गणिकाहरू (Courtesans) को जीवनशैलीमा केन्द्रित छ। वेश्याहरूले कसरी पुरुषलाई आकर्षित गर्ने, कसरी धनार्जन गर्ने र आफ्नो स्वतन्त्रता कसरी कायम राख्ने भन्ने कुरा यसमा उल्लेख छ। यसले के देखाउँछ भने वात्स्यायनले समाजको कुनै पनि अंगलाई उपेक्षा गरेनन्। उनले गणिकाहरूलाई सुसंस्कृत, कलामा निपुण र राजनीतिक रूपमा सचेत पात्रका रूपमा चित्रण गरेका छन्, जसले समाजको सौन्दर्य र कलामा योगदान पुऱ्याउँछन्।

महर्षि वात्स्यायनको 'कामसूत्र' मा वर्णित 'गणिका' र आधुनिक परिप्रेक्ष्यमा बुझिने 'वेश्या' (Prostitute) बीचको समाजशास्त्रीय, आर्थिक र प्राविधिक भिन्नतालाई विश्लेषण गर्दछ। वात्स्यायनको समयमा यी दुई शब्दलाई एउटै श्रेणीमा राख्नु प्राविधिक रूपमा त्रुटिपूर्ण मानिन्थ्यो, किनकि गणिकाको पहिचान 'देह' भन्दा बढी 'कला' र 'बौद्धिक निपुणता' सँग जोडिएको थियो। 'गणिका' शब्दको व्युत्पत्ति 'गण' (समूह वा जनता) बाट भएको हो, जसले उनलाई सार्वजनिक रूपमा प्रतिष्ठित र जनताद्वारा सम्मानित पात्रका रूपमा स्थापित गर्दछ। तत्कालीन सामाजिक संरचनामा उनलाई 'नगरवधु' (Bride of the City) को उच्च पदवी दिइन्थ्यो, जसले उनको सामाजिक दर्जा कुनै सामान्य देहव्यापारीको भन्दा निकै माथि र राजसभाको सदस्य सरह रहेको पुष्टि गर्दछ। प्राविधिक रूपमा, गणिका हुनका लागि ६४ वटा विभिन्न कला (Chatusashthi Kalas) मा पूर्ण दक्षता हासिल गर्नु अनिवार्य सर्त थियो। यस अन्तर्गत संगीत, नृत्य, र साहित्य मात्र नभई राजनीति, दर्शन, र कुटनीति जस्ता गम्भीर विषयमा पनि उनीहरू शिक्षित हुन्थे। यसका विपरीत, वात्स्यायनले अन्य श्रेणीहरू जस्तै 'रुपाजीवा' (सौन्दर्यको आधारमा जीविकोपार्जन गर्ने), 'वेश्या' (सामान्य व्यावसायिक यौनकर्मी), र 'कुम्भदासी' (घरेलु कामदार वा दासी) बीच स्पष्ट रेखा कोर्नुभएको छ।

जहाँ वेश्यावृत्ति मूलतः आर्थिक विवशता र 'देहको व्यापार' मा आधारित थियो, गणिकावृत्ति भने कला, बुद्धिमत्ता र संस्कृतिको प्रदर्शनमा केन्द्रित 'स्वतन्त्र उद्यम' थियो। गणिकाहरूलाई आफ्नो जीवनसाथी वा ग्राहक छनोट गर्ने पूर्ण अधिकार हुन्थ्यो र उनीहरूको निवास बौद्धिक विमर्श तथा कला-साहित्यको गोष्ठी केन्द्रका रूपमा चिनिन्थो। निष्कर्षतः वात्स्यायनले गणिकाहरूलाई आर्थिक रूपमा स्वावलम्बी, राजनीतिक रूपमा सचेत र सामाजिक सौन्दर्यका संवाहकका रूपमा चित्रण गर्नुभएको छ। उनीहरू राज्यका लागि करदाता र सामाजिक प्रतिष्ठाका मानक थिए। तसर्थ, 'गणिका' लाई आजको प्राविधिक भाषामा 'High-class Intellectual Courtesan' वा 'Artistic Performer' भन्नु बढी सान्दर्भिक हुन्छ, जसले समाजको कलात्मक र बौद्धिक पूँजीमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँथे।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको छैटौँ अधिकरण 'वैशिकम्' (About Courtesans) प्राचीन समयको सामाजिक यथार्थ र 'गणिका' (Courtesans) हरूको विशिष्ट जीवनशैलीको एउटा निकै साहसी र विस्तृत दस्तावेज हो। यस अधिकरणमा वात्स्यायनले गणिकाहरूलाई केवल देहव्यापार गर्ने सामान्य स्त्रीका रूपमा नभई, ६४ कलामा निपुण, सुसंस्कृत, र बौद्धिक रूपमा सचेत पात्रका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। उहाँले यस खण्डमा गणिकाहरूले कसरी आफ्नो कला, वाक्पटुता र सौन्दर्यको माध्यमबाट समाजका कुलीन पुरुष तथा 'नागरक' हरूलाई आकर्षित गर्छन् र कसरी उनीहरूबाट सम्मानजनक

धनार्जन गर्छन् भन्ने मनोवैज्ञानिक र व्यावसायिक रणनीतिहरूको विश्लेषण गर्नुभएको छ। वात्स्यायनको दृष्टिमा एक उच्च स्तरकी गणिका हुनु भनेको कला र बुद्धिको संगम हुनु हो, जसले गर्दा उनीहरू तत्कालीन समाजमा राजनीतिक सल्लाहकार र कला-संस्कृतिको संरक्षकका रूपमा समेत स्थापित थिए।

महर्षि वात्स्यायनका अनुसार एक 'गणिका' (Courtesan) र सामान्य वेश्याबीचको मुख्य भिन्नता नै ६४ कलामा हासिल गरिएको निपुणता हो। जसले यी कलाहरूमा पूर्ण दक्षता प्राप्त गर्दछिन्, उनलाई तत्कालीन समाजमा 'गणिका' को उच्च उपाधि दिइन्थ्यो र उनले राजसभा तथा कुलीन समाजमा अत्यन्तै सम्मानजनक स्थान पाउँथिन्। गणिकालाई सुसंस्कृत, कला-निपुण र बौद्धिक रूपमा सचेत बनाउने गणिकाका ६४ कलाहरू र तिनको महत्वको विस्तृत विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छः

क्र.सं.	कलाको नाम (The Art)	गणिकाका लागि यसको महत्व र प्रयोजन (Significance & Application)
१	गीतम्	संगीतको माध्यमबाट पुरुषको मनलाई शान्त र आकर्षित गर्ने प्राथमिक कला।
२	वाद्यम्	वीणा, बाँसुरी जस्ता वाद्यवादन बजाएर बौद्धिक मनोरञ्जन प्रदान गर्ने।
३	नृत्यम्	शारीरिक सौन्दर्य र भावभङ्गी प्रदर्शन गरी मोहित पार्ने कला।
४	आलेख्यम्	चित्रकला मार्फत आफ्ना भावना र सौन्दर्यलाई अभिव्यक्त गर्ने सीप।
५	विशेषकच्छेद्यम्	निधारमा लगाइने तिलक वा बुट्टाहरू मार्फत अनुहारको आकर्षण बढाउने।
६	तण्डुलकुसुमबलिविकाराः	चामल र फूलले रङ्गोली बनाएर आफ्नो घरलाई कलात्मक र स्वागतयोग्य बनाउने।
७	पुष्पास्तरणम्	शयनकक्षलाई फूलले सजाएर सुगन्धित र कामातुर वातावरण सिर्जना गर्ने।
८	दशनवसनाङ्गरागः	दाँत, ओठ र शरीरलाई रङ्ग र सुगन्धले सजाउने उच्च कोटिको श्रृङ्गार।
९	मणिभूमिकाकर्म	आफ्नो निवासको भुइँलाई रत्न र मणिले सजाएर आफ्नो विलासी जीवनस्तर देखाउने।
१०	शयनरचनम्	ओछ्यानलाई कलात्मक र आरामदायी बनाउने सीप।
११	उदकवाद्यम्	जलतरङ्ग जस्ता पानीबाट संगीत निकाल्ने अनौठो कलाले पुरुषलाई अचम्मित पार्ने।
१२	उदकाघातः	जलक्रीडाका क्रममा पानी छ्यापेर रमाइलो गर्ने र सामिप्य बढाउने कला।
१३	चित्रयोगाः	विभिन्न जडीबुटीको मिश्रण प्रयोग गरी आकर्षण र स्वास्थ्य कायम राख्ने।
१४	माल्यग्रथनविकल्पाः	विभिन्न प्रकारका माला उनेर उपहार दिने वा आफू सजिने कला।
१५	शेखरापीडयोजनम्	टाउको र कपालमा फूलका मुकुट वा गहना सजाउने सीप।
१६	नेपथ्यप्रयोगाः	अवसर र पुरुषको रुचि अनुसार भेषभूषा परिवर्तन गर्ने र आकर्षक देखिने कला।

१७	कर्णपत्रभङ्गाः	कानमा लगाइने गहना र पातहरूको सजावट गर्ने विशिष्ट शैली।
१८	गन्धयुक्तिः	सुगन्धित द्रव्य र अत्तरहरू बनाउने र प्रयोग गर्ने वैज्ञानिक ज्ञान।
१९	भूषणयोजनम्	शरीरका कुन अङ्गमा कस्ता गहना लगाउँदा बढी सुन्दर देखिन्छ भन्ने ज्ञान।
२०	इन्द्रजालम्	पुरुषको ध्यान खिन्नका लागि जादु वा चटक देखाउने कला।
२१	कौचुमारयोगः	सौन्दर्य प्रवर्धनका लागि विभिन्न लेप र प्रसाधन बनाउने विधि।
२२	हस्तलाघवम्	हातको चलाखी र काम गर्ने गतिले पुरुषलाई प्रभावित पार्ने सीप।
२३	विचित्रशाकयूषभक्ष्यविकारक्रिया	उत्तम पाककला, जसले गर्दा पुरुष भोजनका माध्यमबाट पनि मोहित होस्।
२४	पानकरसरागयोजनम्	फलफूल र जडीबुटीबाट नसालु र स्फूर्तिदायी पेय बनाउने कला।
२५	सूचीवानकर्माणि	कढाई र सिलाई मार्फत उपहार वा सजावटका सामान बनाउने।
२६	सूत्रक्रीडा	धागोका खेलहरू मार्फत फुर्सदको समयमा मनोरञ्जन दिने।
२७	वीणाडमरुकवाद्यानि	विशिष्ट वाद्यवादनमा निपुणता हासिल गरी आफ्नो बौद्धिक स्तर देखाउने।
२८	प्रहेलिका	उखान-टुक्का र समस्या समाधान गरी आफ्नो बुद्धिमानी प्रमाणित गर्ने।
२९	प्रतिमाला	अन्ताक्षरी वा श्लोक वाचन मार्फत साहित्यमा आफ्नो पकड देखाउने।
३०	दुर्वाचकयोगाः	कठिन शब्दहरूको शुद्ध र मधुर उच्चारण गर्ने वाक-कला।
३१	पुस्तकवाचनम्	शास्त्र र काव्यहरू पढेर पुरुषलाई ज्ञान र आनन्द दिने।
३२	नाटकाख्यायिकादर्शनम्	नाटक र कथाहरूको अभिनय वा व्याख्या गर्ने क्षमता।
३३	काव्यसमस्यापूरणम्	अधुरा कविता पुरा गर्ने बौद्धिक क्षमता, जसले विद्वत्ता झल्काउँछ।
३४	पट्टिकावेत्रवानविकल्पाः	बेत र बाँसका कलात्मक सामान बुन्ने सीप।
३५	तक्षककर्माणि	काठ र धातुका साना सामानको मर्मत र सजावट गर्ने।
३६	तक्षणम्	कलात्मक बुट्टाहरू कुँद्रे सीप।
३७	वास्तुकला	आफ्नो कोठा र घरको सजावटलाई वास्तु अनुसार व्यवस्थित गर्ने।
३८	रूप्यपरीक्षा	मुद्रा र रत्नहरूको सही मूल्य र शुद्धता चित्रे आर्थिक चेतना।
३९	धातुवादः	धातुहरूको प्रयोग र मिश्रण सम्बन्धी रासायनिक ज्ञान।

४०	मणिरागाकरज्ञानम्	हिरा र रत्नहरूको रङ र गुणस्तर चित्र सक्ने पारखी आँखा।
४१	वृक्षायुर्वेदयोगाः	आफ्नो बगैँचालाई हराभरा र औषधीय गुणले युक्त बनाउने वनस्पति ज्ञान।
४२	मेषकुक्कुटलावकयुद्धविधि	घरपालुवा जनावरको खेलबाट पुरुषको मनोरञ्जन गराउने।
४३	शुकसारिकाप्रलापनम्	चराहरूलाई बोल्न सिकाएर पाहुनाको स्वागत र मनोरञ्जन गर्ने।
४४	उत्सादनम्	थकान मेटाउन गरिने मालिस र शरीर मर्दनको विशेष सीप।
४५	केशमार्जनकौशलम्	कपालको विशेष स्याहार र सजावट गर्ने कला।
४६	अक्षरमुष्टिकाकथनम्	गुप्त सन्देश पठाउन प्रयोग गरिने सांकेतिक भाषाको ज्ञान।
४७	म्लेच्छितविकल्पाः	विदेशी भाषा र लिपिहरूको ज्ञान, जसले उच्च स्तरका पाहुनासँग संवाद गर्न सकोस्।
४८	देशभाषाज्ञानम्	विभिन्न प्रान्तका भाषाहरू बुझ्ने र बोल्ने क्षमता।
४९	पुष्पशकटिका	फूलबाट साना रथ वा सवारी साधन बनाएर सजाउने कला।
५०	निमित्तज्ञानम्	भविष्यका संकेत र लक्षणहरू बुझ्ने ज्योतिषीय वा वातावरणीय ज्ञान।
५१	यन्त्रमातृका	मेसिन र यन्त्रहरूको सञ्चालन सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान।
५२	धारणमातृका	सुनेका र पढेका कुराहरू लामो समयसम्म सम्झने स्मरण शक्ति।
५३	सम्पाठ्यम्	अरूले पढेको सुनेर तत्कालै सोही अनुसार पाठ गर्न सक्ने क्षमता।
५४	मानसी काव्यक्रिया	तत्कालै कविता रच्न सक्ने तीक्ष्ण बुद्धि।
५५	अभिधानकोश	शब्द भण्डार र पर्यायवाची शब्दहरूको गहिरो ज्ञान।
५६	छन्दोज्ञानम्	व्याकरण र कविताको छन्द सम्बन्धी पूर्ण जानकारी।
५७	क्रियाकल्प	साहित्यका अलंकार र रसहरूको ज्ञान।
५८	छलितकयोगाः	आवश्यकता अनुसार भेष बदल्ने वा छद्म रूप धारण गर्ने कला।
५९	वस्त्रगोपनानि	लुगाफाटाको सुरक्षा र लुगाले शरीरका अंग लुकाउने वा देखाउने कला।
६०	द्यूतविशेषाः	जुवा वा पासाका खेलहरूमा पुरुषलाई सहभागी गराई मनोरञ्जन दिने।
६१	आकर्षडाक्रीडा	गोटी र पासाका विभिन्न बौद्धिक खेलहरू।
६२	बालक्रीडनकानि	बच्चा र वयस्क दुवैका लागि खेलौना बनाउने कला।
६३	वैनयिकीनां ज्ञानम्	शिष्टाचार, मर्यादा र राजदरबारको नियम सम्बन्धी ज्ञान।
६४	वैजयिकीनां ज्ञानम्	शत्रुमाथि विजय पाउने र आफ्नो सुरक्षा गर्ने रणनीतिक ज्ञान।

वात्स्यायनका अनुसार, यी ६४ कलाहरूमा निपुण गणिका 'बौद्धिक र सुसंस्कृत' छविको गणिका मानिन्छ। 'बौद्धिक र सुसंस्कृत' गणिका १. स्वतन्त्र हुन्थिन्: उनी कसैको दासी होइन, आफ्नै सीपले बाँच्न सक्ने आर्थिक रूपमा सबल पात्र हुन्थिन्। २. राजनीतिक चेतना: 'वैजयिकी' र 'म्लेच्छित' जस्ता कलाले उनलाई राज्यको जासुसी वा कुटनीतिक कार्यमा समेत सहयोगी बनाउँथ्यो। ३. सामाजिक प्रतिष्ठा: केवल सुन्दरताले मात्र होइन, बरु 'प्रहेलिका', 'काव्य' र 'शास्त्र' को ज्ञानले उनलाई विद्वानहरूको सभामा समेत स्थान दिलाउँथ्यो।

महर्षि वात्स्यायनले 'वैशिकम्' अधिकरणमा गणिकाहरूका लागि अत्यन्तै व्यवहारिक र 'प्रोफेशनल' सुझावहरू दिनुभएको छ। यी सुझावहरूले एउटी गणिकालाई केवल शारीरिक आकर्षणमा मात्र सीमित नभई एक चतुर व्यवसायी र रणनीतिकारका रूपमा स्थापित गर्दछन्। वात्स्यायनको दृष्टिका चारवटा मुख्य पक्षहरूलाई तलका तालिकाहरूमा स्पष्ट पारिएको छ।

६.१. पुरुषलाई लामो समयसम्म अनुराग (Attachment) मा राख्ने कला

वात्स्यायनका अनुसार पुरुषलाई केवल शरीरले मात्र होइन, बरु मनोविज्ञानले बाँध्न सकिन्छ।

रणनीति (Strategy)	व्याख्या (Explanation)	प्रोफेशनल सुझाव (Professional Tip)
रुचि अनुसारको व्यवहार	पुरुषको मनपर्ने र मननपर्ने कुराहरूको अध्ययन गर्ने।	उसलाई लागेको कुरामा सहमति जनाउने र उसको अहंकारलाई सन्तुष्ट पार्ने।
सहज र दुर्लभको सन्तुलन	सधैं सहजै उपलब्ध नहुने।	कहिलेकाहीँ बहाना बनाएर वा व्यस्तता देखाएर आफ्नो महत्व र आकर्षण बढाइराख्ने।
अनुराग प्रदर्शन	उसलाई 'तिमी मात्र मेरो सर्वस्व हौ' भन्ने भान गराउने।	अन्य पुरुषहरूसँगको सम्बन्धलाई गोप्य राख्ने र उसको अगाडि उसकै प्रशंसा गर्ने।
कलाको निरन्तर प्रदर्शन	६४ कलाहरूमा नयाँपन ल्याउने।	हरेक भेटमा केही नयाँ कला, संगीत वा व्यञ्जन प्रस्तुत गरेर उसलाई कहिल्यै बोर हुन नदिने।

६.२. कस्तो पुरुषसँग सम्बन्ध गाँस्दा लाभ हुन्छ? (छनोटका मापदण्ड)

वात्स्यायनले गणिकालाई आफ्नो समय र ऊर्जा खेर नफाल्न 'लगानी योग्य' पुरुष छनोट गर्न सिकाउनुभएको छ।

पुरुषको गुण (Qualities)	किन छनोट गर्ने? (Rationale)	लाभको प्रकृति (Benefit)
सम्पन्न र उदार (Wealthy & Generous)	जसले धन खर्च गर्न हिचकिचाउँदैन।	आर्थिक सुरक्षा र विलासी जीवनको सुनिश्चितता।
उच्च कुल र सम्मानित	समाजमा जसको ठूलो नाम र प्रतिष्ठा छ।	सामाजिक पहुँच बढ्ने र अन्य प्रतिष्ठित ग्राहकहरू आकर्षित हुने।

स्वतन्त्र (Independent)	जो आफ्ना निर्णयहरू आफैं लिन सक्छ (उदा: अविवाहित वा स्वतन्त्र शासक)।	सम्बन्धमा पारिवारिक वा कानुनी झमेला कम हुने।
कलाप्रेमी र भावुक	जसले गुण र कलाको कदर गर्न सक्छ।	लामो समयसम्म भावनात्मक सम्बन्ध कायम रहने र सम्मान पाइने।

६.३. कुन पुरुषलाई तत्काल त्याग्युपर्छ? (Red Flags)

आफ्नो सुरक्षा र समय बचाउन वात्स्यायनले निम्न प्रकारका पुरुषहरूबाट टाढै रहन सल्लाह दिनुभएको छ:

त्याग्युपर्ने पुरुष (Types to Avoid)	कारण (Reason)	जोखिम (Risk)
लोभी र कञ्जूस	जोसँग धन भएर पनि खर्च गर्दैन।	समयको बर्बाद र आर्थिक लाभ शून्य।
अति ईर्ष्यालु र शंकालु	जसले गणिकाको स्वतन्त्रतामा अंकुश लगाउँछ।	व्यावसायिक स्वतन्त्रता र मानसिक शान्ति गुम्ने खतरा।
क्रूर र हिंस्रक	जसले शारीरिक वा मानसिक चोट पुऱ्याउन सक्छ।	स्वास्थ्य र जीवनकै असुरक्षा।
धेरै शत्रु भएको	जो आफैं असुरक्षित छ वा राज्यको नजरमा दोषी छ।	उसँगको सम्बन्धले गर्दा गणिका आफैं कानुनी झमेलामा पर्न सक्ने।

६.४. भविष्य सुरक्षित गर्ने र प्रभाव कायम राख्ने कला

गणिकाको पेशा सदाबहार नहुने हुनाले वात्स्यायनले 'रिटायरमेन्ट' र सामाजिक प्रभावका लागि निम्न सुझाव दिनुभएको छ:

कार्य (Action)	उद्देश्य (Objective)	विधि (Method)
सम्पत्ति आर्जन र लगानी	आर्थिक भविष्य सुरक्षित गर्न।	आर्जित धनलाई घर, जग्गा र गहनामा लगानी गर्ने ताकि वृद्धावस्थामा समस्या नपरोस्।
धर्म र समाजसेवा	सामाजिक छवि (Image) सुधार्न।	मन्दिर बनाउने, बगैँचा लगाउने वा धर्मशाला बनाउने जस्ता परोपकारी कार्यमा संलग्न हुने।
कुटनीतिक सम्बन्ध	राज्य र शक्तिमा प्रभाव राख्ने।	राजाका मन्त्री वा प्रभावशाली व्यक्तित्वहरूसँग बौद्धिक सम्बन्ध कायम राख्ने।
शिष्या वा उत्तराधिकारी	आफ्नो कला जीवित राख्ने।	आफ्ना कलाहरू सुयोग्य कन्याहरूलाई सिकाउने र आफ्नो 'घराना' स्थापित गर्ने।

वात्स्यायन भन्नुहुन्छ कि गणिकाले पुरुषलाई 'पानीको फोका' जस्तो बुझ्नुपर्छ—जुन कुनै पनि बेला फुट्न सक्छ। त्यसैले, जबसम्म पुरुष अनुरागमा हुन्छ, तबसम्म उसबाट अधिकतम लाभ लिनु र आफ्नो भविष्यको आधार बनाउनु नै वास्तविक 'प्रोफेसनलिज्म' हो। उनको दर्शनमा गणिका एक 'स्वतन्त्र उद्यमी' हुन्, जसले आफ्नो बुद्धिमानीले समाजमा सम्मान र सुरक्षा प्राप्त गर्छिन्।

यस अधिकरणको मुख्य उद्देश्य गणिकाहरूलाई आफ्नो स्वतन्त्रता र प्रतिष्ठा कसरी कायम राख्ने भन्ने व्यावहारिक ज्ञान प्रदान गर्नु हो। वात्स्यायनले यसमा पुरुषको मनोविज्ञान बुझेर उसलाई लामो समयसम्म कसरी अनुरागमा राख्ने, कस्तो पुरुषसँग सम्बन्ध गाँस्टा आर्थिक र सामाजिक लाभ हुन्छ, र कुन पुरुषलाई त्याग्नपर्छ भन्ने जस्ता अत्यन्तै व्यावहारिक र 'प्रोफेसनल' सुझावहरू दिनुभएको छ। उहाँले गणिकाहरूलाई सधैं सचेत रहन प्रेरित गर्दै धनार्जनका साथै आफ्नो भविष्य सुरक्षित गर्ने र समाजमा आफ्नो प्रभाव कायम राख्ने कला सिकाउनुभएको छ। यसले के प्रमाणित गर्दछ भने वात्स्यायनले समाजको कुनै पनि अङ्गलाई उपेक्षा नगरी त्यसको वास्तविकतालाई वैज्ञानिक ढंगले स्वीकार गरेका थिए।

यो खण्डले गणिकाहरूको जीवनलाई समाजको सौन्दर्य र कलासँग जोडेर हेर्दछ। वात्स्यायनका अनुसार, गणिकाहरू समाजका त्यस्ता पात्र थिए जसले संगीत, नृत्य, र साहित्यको संरक्षण गर्थे र उनीहरूको घर बौद्धिक विमर्शको केन्द्र हुन्थ्यो। यस अधिकरणले के स्पष्ट पार्छ भने, वात्स्यायनको समयमा गणिकाहरू केवल भोगका वस्तु थिएनन्, बरु उनीहरू आफ्नो जीवनका निर्णयहरू आफैं लिन सक्ने, आर्थिक रूपमा स्वतन्त्र र राज्यको सामाजिक संरचनामा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने प्रभावशाली व्यक्तित्व थिए। यो खण्डले मानवीय स्वभावका जटिलता र व्यावसायिक सम्बन्धको मर्यादालाई निकै मिहिन ढङ्गले केलाएको छ।

७. औपनिषदिकम् (Secret Doctrines): यो अन्तिम अधिकरण तन्त्र, आयुर्वेद र जडीबुटीको प्रयोगमा आधारित छ। यसमा यौन शक्ति बढाउने वाजीकरण औषधिहरू, बाह्य सुन्दरता निखार्ने लेपहरू र विपरीत लिङ्गीलाई आकर्षित गर्ने वशीकरण विधिहरूका साथै केही तान्त्रिक प्रयोगहरू उल्लेख छन्। यसलाई 'गुप्त विद्या' का रूपमा हेरिन्छ। यस खण्डले शरीर र मनको ऊर्जालाई कसरी अधिकतम स्तरमा लैजाने भन्ने कुराको मार्गदर्शन गर्दछ।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्रको अन्तिम तथा सातौँ अधिकरण 'औपनिषदिकम्' (Secret Doctrines) यस ग्रन्थको एक रहस्यमयी र प्रयोगात्मक खण्ड हो। यस अधिकरणले आयुर्वेद, तन्त्र र वनस्पति शास्त्रको संगममार्फत मानिसको बाह्य र आन्तरिक ऊर्जालाई कसरी उच्चतम विन्दुमा पुऱ्याउने भन्ने मार्गनिर्देशन गर्दछ। वात्स्यायनले यसलाई 'गुप्त विद्या' का रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ, जसले शरीरको क्षमता मात्र नभई मानसिक आत्मविश्वास र आकर्षण शक्तिलाई पनि प्रबल बनाउँछ।

७.१. वाजीकरण औषधिहरू (Aphrodisiacs for Vitality)

यस खण्डमा यौन शक्ति र प्रजनन क्षमता बढाउनका लागि प्रयोग गरिने प्राकृतिक जडीबुटी र खनिजहरूको वर्णन गरिएको छ।

क्र.सं.	औषधिको नाम/मिश्रण	सामग्री र प्रयोग विधि (Preparation & Use)	प्रभाव र लाभ (Benefits)
१	क्षीर-प्रयोग (Milk-based)	गोदुग्ध (गाईको दूध), अश्वगन्धा र शतावरीको धुलो मिसाएर उमाल्ने।	शारीरिक कमजोरी हटाउने र धातु (Vital Fluids) पुष्ट गर्ने।
२	उच्चटा र मरिच योग	उच्चटा (एक प्रकारको जडीबुटी) र मरिचको धुलो महसँग सेवन गर्ने।	तत्काल ऊर्जा र यौन इच्छा (Libido) जागृत गर्ने।
३	वृष्य गुटिका (Vitality Pills)	तिल, मासको दाल र घ्यूको सम्मिश्रणबाट बनाइएको लड्डू वा गुटिका।	दीर्घकालीन यौन शक्ति र शरीरको मांसपेशी बलियो बनाउने।

४	मधु र घृत योग	शुद्ध मह र घ्यूलाई समान मात्रामा मिसाएर (वाजीकरणका अन्य जडीबुटीसँग) सेवन गर्ने।	ओज र शुक्रकीटको गुणस्तर सुधार गर्ने।
---	---------------	---	--------------------------------------

७.२. बाह्य सुन्दरता निखार्ने लेपहरू (Cosmetic Ointments/Uptans)

वात्स्यायनले छालाको रङ निखार्ने, दागधब्बा हटाउने र शरीरलाई सुगन्धित बनाउने विभिन्न लेपहरूको चर्चा गर्नुभएको छ।

लेपको प्रकार	मुख्य सामग्रीहरू (Ingredients)	प्रयोगको उद्देश्य (Purpose)
वर्ण-प्रसाधन लेप	श्रीखण्ड (चन्दन), बेसार, र रक्तचन्दनको लेप।	छालाको रङ गोरो र चम्किलो बनाउन (Skin Brightening)।
सुगन्धित उद्वर्तन	कपूर, अगुरु र कस्तुरी युक्त लेप।	शरीरको दुर्गन्ध हटाउन र शरीरलाई सुगन्धित बनाउन।
मुख-कान्ति लेप	दूधको तर, लोध्र र प्रियङ्गुको मिश्रण।	अनुहारका डन्डीफोर र दाग हटाएर कान्ति (Glow) ल्याउन।
केश-संस्कार लेप	अमला, भृङ्गराज र नीलको पातबाट बनेको लेप।	कपाललाई कालो, लामो र बलियो बनाउन।

७.३. वशीकरण र आकर्षण विधिहरू (Methods of Attraction)

तान्त्रिक र मनोवैज्ञानिक प्रयोगमार्फत विपरीत लिङ्गीलाई आफूतिर आकर्षित गर्ने विधिहरूलाई 'वशीकरण' भनिएको छ। वात्स्यायनले यसमा वनस्पतिको 'ऊर्जा' लाई बढी महत्व दिनुभएको छ।

विधि (Method)	प्रयोग गरिने सामग्री (Materials Used)	दार्शनिक र तान्त्रिक पक्ष (Meaning)
तिलक प्रयोग	गोरोचन, सिन्दूर र केशरको मिश्रणबाट बनेको तिलक।	यसले आज्ञा चक्रलाई प्रभावित गरी हेर्ने मानिसलाई मोहित पार्छ।
सुगन्धित वशीकरण	चमेली वा मखमलीको फूलमा विशेष मन्त्र वा जडीबुटीको लेप।	गन्धको माध्यमबाट मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव र आकर्षण पैदा गर्ने।
अञ्जन प्रयोग (Eye Salve)	विशेष जडीबुटीबाट बनाइएको गाजल (अञ्जन)।	आँखाको चमक बढाउने र हेराईमा आकर्षण (Hypnotic gaze) पैदा गर्ने।
तन्त्रोक्त मन्त्र	मन्त्र जप र मानसिक संकल्प।	आफ्नो आत्मविश्वास (Willpower) बढाएर अरूलाई प्रभावित पार्ने।

कामसूत्र केवल यौन आसनहरूको सूची मात्र होइन; यो त एक सुसंस्कृत र सफल सामाजिक जीवन जिउनका लागि आवश्यक ज्ञानको महासागर हो। वात्स्यायनले 'काम' लाई कला, मनोविज्ञान र सामाजिक शिष्टाचारसँग जोडेर एक आदर्श नागरिक (Nagaraka) को परिकल्पना गरेका छन्, जो ६४ कलामा निपुण, बौद्धिक रूपमा तिखो र सामाजिक रूपमा प्रभावशाली छ।

यस ग्रन्थको गहिरो अध्ययनले व्यक्तिलाई आफ्नो व्यक्तिगत र पारिवारिक जीवनलाई अझ रसमय, आनन्दित र अर्थपूर्ण बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले यौनिकतालाई पाप वा लाजको पर्दाभित्र लुकाउनुको सट्टा जीवनको एक स्वाभाविक, पवित्र र सम्मानजनक पक्षको रूपमा स्वीकार गर्न सिकाउँछ।

८. उपसंहार: कामसूत्रको आधुनिक सान्दर्भिकता र दार्शनिक निचोड

महर्षि वात्स्यायनको 'कामसूत्र' केवल एउटा प्राचीन ग्रन्थ मात्र होइन, यो मानवीय सम्बन्ध, मनोविज्ञान, र जीवन जिउने कलाको एक शाश्वत महासागर हो। सातौँ अधिकरणको 'औपनिषदिक' रहस्यहरूसँगै यो यात्रा समाप्त हुँदा हामी के बुझ्छौं भने, कामसूत्रले मानिसलाई केवल 'भोगी' बन्न होइन, बरु एक 'सुसंस्कृत र सन्तुलित नागरिक' (Nagaraka) बन्न प्रेरित गर्दछ। यसले काम (Desire) लाई धर्म (Duty) र अर्थ (Prosperity) सँग जोडेर अन्ततः मोक्षको मार्ग प्रशस्त गर्दछ।

८.१. कामसूत्रको वास्तविक सार (Core Essence)

वात्स्यायनको दर्शनले यौनिकतालाई संकुचित घेराबाट निकालेर यसलाई एउटा **पवित्र यज्ञ** र **उच्चतम कला**का रूपमा स्थापित गरेको छ। यसले सिकाउँछ कि:

- **समानता:** नारी र पुरुषबीचको सम्बन्ध दमनमा होइन, 'परस्पर सत्कार' र 'समान हैसियत' मा आधारित हुनुपर्छ।
- **शिक्षा:** ६४ कलाहरूको माध्यमबाट व्यक्तिले आफ्नो व्यक्तित्वलाई बहुआयामिक बनाउनुपर्छ।
- **मनोविज्ञान:** अर्काको भावना र इच्छालाई सम्मान गर्नु नै सुखी दाम्पत्यको साँचो कडी हो।

८.२. आधुनिक युगमा यसको आवश्यकता

आजको भागदौडपूर्ण र तनावग्रस्त जीवनमा कामसूत्रका सिद्धान्तहरू अझ बढी सान्दर्भिक देखिएका छन्:

- **सम्बन्धको व्यवस्थापन:** 'भार्याधिकारिकम्' मा भनिएका व्यवस्थापकीय सूत्रहरूले आधुनिक घर र कार्यस्थलको सन्तुलन मिलाउन सघाउँछन्।
- **लैंगिक न्याय:** वात्स्यायनले नारीलाई दिएको 'साम्राज्ञी' को दर्जा र उनको आर्थिक स्वतन्त्रताको वकालत आजको महिला सशक्तीकरणको आधार हो।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** यौनलाई पाप वा लाज मात्रै सामाजिक कुण्ठालाई चिर्दै यसले स्वस्थ र खुला सोचको विकास गर्न मद्दत गर्दछ।

८.३. चुरो सन्देश: जीवन एक कला हो

कामसूत्रको अध्ययनले हामीलाई यो सिकाउँछ कि जीवनका हरेक पक्ष—चाहे त्यो बगैँचाको रेखदेख होस्, पाककला होस्, वा प्रेमको सामीप्य—सबैलाई एउटा **कला** (Art) का रूपमा जिउनुपर्छ। जब हामी जीवनलाई कलाका रूपमा ग्रहण गर्छौं, तब मात्र हामीले वास्तविक 'स्वर्गीय आनन्द' प्राप्त गर्न सक्छौं।

वात्स्यायनले परिकल्पना गरेको 'नागरक' त्यो व्यक्ति हो जो बौद्धिक रूपमा तिखो, सामाजिक रूपमा प्रभावशाली, र भावनात्मक रूपमा दयालु छ। तपाईंको यो कृतिले पाठकहरूलाई कामसूत्रको त्यही हराएको दार्शनिक पाटो पुनः पत्ता लगाउन र आफ्नो जीवनलाई अझ रसमय, अर्थपूर्ण र गौरवमय बनाउन निश्चित रूपमा मार्गदर्शन गर्नेछ।

अध्याय ५: शिव र पार्वती: दिव्य दाम्पत्यको आदर्श (Shiva and Parvati: The Ideal of Divine Union)

हिन्दू पौराणिक परम्परामा शिव र पार्वतीको सम्बन्धलाई दिव्य दाम्पत्यको सर्वोत्कृष्ट आदर्श मानिन्छ। यो केवल दुई देवताहरूको मिलन मात्र होइन, बरु यो ब्रह्माण्डका दुई आधारभूत तत्त्वहरू—पुरुष (चेतना) र प्रकृति (शक्ति/ऊर्जा)—को सामञ्जस्यपूर्ण एकताको प्रतीक हो। उनीहरूको कथाले प्रेम, तपस्या, समर्पण, र रूपान्तरणका अनेकौं आयामहरूलाई समेटेछ, जसले गृहस्थ जीवन बिताउनेहरूका लागि गहिरो दार्शनिक मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।

शिव-पार्वतीको कथा सतीको आत्मदाहबाट सुरु हुन्छ। दक्ष प्रजापतिकी छोरी सतीले आफ्नो पिताको इच्छाविपरीत तपस्वी शिवसँग विवाह गरेकी थिइन्। जब दक्षले आयोजना गरेको यज्ञमा शिवलाई अपमानित गरियो, सतीले आफ्नो पतिको अपमान सहन नसकी यज्ञको अग्निमा आत्मदाह गरिन्। पत्नी वियोगमा क्रोधित र शोकमग्न शिवले सतीको मृत शरीर बोकेर ब्रह्माण्डमा ताण्डव नृत्य गर्न थाले, जसले सृष्टिलाई नै विनाशको सङ्घारमा पुऱ्यायो। यो वियोगान्त कथाले प्रेमको गहिराइ र आसक्तिको विनाशकारी शक्तिलाई दर्शाउँछ।

सतीले नै पछि हिमालयकी पुत्री पार्वतीको रूपमा पुनर्जन्म लिइन्। पार्वतीले बाल्यकालदेखि नै शिवलाई पतिको रूपमा प्राप्त गर्ने दृढ सङ्कल्प गरिन्। तर, पत्नी वियोगले संसारबाट विरक्त भएका शिव गहिरो ध्यानमा लीन थिए। पार्वतीले शिवको मन जित्रका लागि कठोर तपस्याको मार्ग रोजिन्। उनको अथक तपस्या र निःस्वार्थ प्रेमले अन्ततः शिवको ध्यान भङ्ग गर्‍यो र उनीहरूबीच विवाह भयो। यो कथाले देखाउँछ कि साँचो प्रेम केवल आकर्षणमा आधारित हुँदैन, बरु यो समर्पण, धैर्य, र आध्यात्मिक साधनाको प्रतिफल हो। शिव, जो एक वैरागी तपस्वी थिए, पार्वतीको प्रेमले एक गृहस्थ बने। यसले वैराग्य र गृहस्थ जीवनबीचको द्वन्द्वलाई होइन, बरु सामञ्जस्यलाई स्थापित गर्दछ। शिव र पार्वतीको सम्बन्धले काम (desire) लाई धर्म (duty) र तप (austerity) को माध्यमबाट रूपान्तरण गरी एक उच्च आध्यात्मिक स्तरमा पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ।

अध्याय ६: अर्धनारीश्वर: द्वैतमा अद्वैतको दर्शन (Ardhanarishvara: The Philosophy of Non-duality in Duality)

शिव-शक्ति दर्शनको सबैभन्दा गहन र सुन्दर अभिव्यक्ति **अर्धनारीश्वर** (Ardhanarishvara) को अवधारणामा पाइन्छ। अर्धनारीश्वरको अर्थ हो, "आधा नारी भएका ईश्वर।" यो शिवको त्यो रूप हो जसमा उनको शरीरको आधा भाग पुरुष (शिव) र आधा भाग स्त्री (पार्वती) को हुन्छ। यो केवल दुई देवताहरूको संयुक्त मूर्ति मात्र होइन, यो एक गहिरो दार्शनिक सत्यको प्रतीकात्मक प्रस्तुति हो: ब्रह्माण्डको हरेक वस्तुमा पुरुष र स्त्री तत्त्व अविभाज्य रूपमा एक भएर रहेका छन्।

स्कन्द पुराण अनुसार, जब ऋषि भृङ्गीले केवल शिवको परिक्रमा गरेर पार्वतीको अपमान गरे, तब पार्वतीले शिवसँग एकाकार हुने इच्छा व्यक्त गरिन् ताकि भृङ्गीले उनीहरूको संयुक्त रूपको पूजा गर्न बाध्य होऊन्। यस कथाले शिव र शक्ति एकअर्काबाट अलग छैनन् भन्ने देखाउँछ। दार्शनिक रूपमा, शिव **पुरुष** (Purusha) अर्थात् शुद्ध, अपरिवर्तनशील चेतना हुन्, भने शक्ति **प्रकृति** (Prakriti) अर्थात् गतिशील, रचनात्मक ऊर्जा हुन्। चेतनाविना ऊर्जा दिशाहिन हुन्छ, र ऊर्जाविना चेतना निष्क्रिय रहन्छ। सृष्टिको

सञ्चालनका लागि यी दुवैको अविभाज्य एकता आवश्यक छ। अर्धनारीश्वर रूपले यही अद्वैत सत्यलाई मूर्तरूप दिन्छ।

अर्धनारीश्वरको मूर्तिकलामा यो दार्शनिक पक्ष स्पष्ट देखिन्छ। सामान्यतया, मूर्तिको दाहिने भाग शिवको र देब्रे भाग पार्वतीको हुन्छ। शिवको भागमा जटा, चन्द्रमा, सर्प र बाघको छाला देखिन्छ, जसले उनको तपस्वी र वैरागी स्वभावलाई जनाउँछ। पार्वतीको भागमा सुन्दर वस्त्र, आभूषण, र सुगठित शरीर देखिन्छ, जसले उनको सौन्दर्य, रचनात्मकता, र सांसारिक पक्षलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ। यो रूपले देखाउँछ कि आध्यात्मिकता र भौतिकता, वैराग्य र गृहस्थ, पुरुष र स्त्री—यी सबै द्वन्द्वहरू एकै परम सत्यका दुई पक्ष हुन्। तिनीहरू विरोधी होइनन्, बरु एकअर्काका पूरक हुन्। अर्धनारीश्वरको दर्शनले जीवनका सबै द्वैतहरूलाई स्वीकार गर्दै तिनीहरूभन्दा पर रहेको परम एकताको अनुभव गर्न प्रेरणा दिन्छ।

अध्याय ७: नन्दी: ज्ञानको पवित्र वाहक

(Nandi: The Sacred Carrier of Knowledge)

शिव मन्दिरहरूमा गर्भगृहको ठीक अगाडि शिवतिर मुख फर्काएर बसेको साँढेको मूर्तिलाई **नन्दी** (Nandi) भनिन्छ। नन्दी केवल शिवको वाहन (mount) मात्र होइनन्, उनी शिवका प्रमुख गण, द्वारपाल, र एक परम भक्त पनि हुन्। 'नन्दी' शब्दको अर्थ आनन्द र सन्तुष्टि हो, र उनी धर्मको प्रतीक मानिन्छन्। पौराणिक कथानुसार, उनी शिलाद ऋषिका पुत्र हुन्, जसले कठोर तपस्याद्वारा शिवबाट अमर पुत्रको वरदान पाएका थिए।

नन्दीको प्रतीकात्मकता निकै गहिरो छ। शिव मन्दिरमा उनको स्थितिले एक आदर्श भक्तको गुणलाई दर्शाउँछ। भक्तको ध्यान सधैं आफ्नो आराध्यदेव (परमेश्वर) तिर एकचित्त र स्थिर हुनुपर्छ भन्ने सन्देश नन्दीको मूर्तिले दिन्छ। नन्दी त्यो नियन्त्रित शक्ति र धैर्यको प्रतीक हो, जसलाई आध्यात्मिक मार्गमा अघि बढ्न आवश्यक मानिन्छ। उनी त्यो जीव (individual soul) हुन् जो सधैं परमेश्वर (Shiva) को दर्शनका लागि प्रतीक्षारत रहन्छ।

कामशास्त्रको परम्परामा नन्दीको एक विशिष्ट भूमिका रहेको मानिन्छ। एक प्रचलित कथानुसार, शिवले एकान्तमा पार्वतीलाई कामकला र प्रेमका रहस्यहरूबारे बताइरहेका थिए। त्यस समयमा नन्दी बाहिर द्वारपालको रूपमा बसेका थिए। उनले शिव र पार्वतीबीचको त्यो गोप्य संवाद सुने। पछि, मानव जातिको कल्याणका लागि नन्दीले त्यो ज्ञान आफ्ना शिष्यहरूलाई प्रदान गरे। जुन ज्ञान पछि वात्स्यायन जस्ता आचार्यहरू मार्फत 'कामसूत्र' को रूपमा लिपिबद्ध भयो। यो कथाले कामशास्त्रको ज्ञानलाई एक दिव्य र पवित्र स्रोतबाट आएको स्थापित गर्दछ।

यसमा नन्दी एक साधारण पशु नभई गुरु-शिष्य परम्पराको एक महत्त्वपूर्ण कडीको रूपमा प्रस्तुत भएका छन्। उनले दिव्य ज्ञानलाई सुने, धारण गरे, र त्यसलाई योग्य पात्रहरूसम्म पुर्‍याउने माध्यम बने। यसरी, नन्दीले भक्त, रक्षक, र ज्ञानको वाहकको रूपमा शिव-शक्ति दर्शनमा एक केन्द्रीय स्थान ओगटेका छन्।

अध्याय ८: तन्त्र दर्शन र दाम्पत्य (Tantra Philosophy and Marital Life)

तन्त्र (Tantra) नेपाली सनातन हिन्दु दर्शनको एक गहिरो र प्रायः गलत बुझिएको धारा हो, जसको उत्पत्ति ईस्वीको मध्यतिर शैव र शाक्त परम्पराभित्र भएको मानिन्छ। 'तन्त्र' शब्दको शाब्दिक अर्थ 'विस्तार गर्नु' वा 'बुनोट' हो, र यसले चेतनालाई विस्तार गर्ने विधि र सिद्धान्तहरूको प्रणालीलाई जनाउँछ। तन्त्र दर्शनको मूल आधार शिव (पुरुष तत्त्व, शुद्ध चेतना) र शक्ति (स्त्री तत्त्व, रचनात्मक ऊर्जा) को अद्वैत सिद्धान्त हो। यस दर्शनअनुसार, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड शिव र शक्तिको लीला हो, र मानव शरीर यही ब्रह्माण्डको एक सूक्ष्म रूप हो। त्यसैले, तन्त्रले शरीरलाई आध्यात्मिक साधनाको बाधक होइन, बरु माध्यम मान्दछ।

तन्त्रले मानवका स्वाभाविक प्रवृत्तिहरू, जसमा कामवासना पनि पर्दछ, लाई दमन गर्नुको सट्टा त्यसलाई बुझेर, सम्मान गरेर, र रूपान्तरण गरेर उच्च चेतनाको स्तरमा पुग्न सकिन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ। यसले इन्द्रिय सुखलाई आध्यात्मिक यात्राको एक अंशको रूपमा स्वीकार गर्दछ, जबसम्म त्यो जागरूकता र नियन्त्रणका साथ अभ्यास गरिन्छ। तन्त्रका दुई प्रमुख मार्गहरू छन्: **वाममार्ग** (Left-hand path) र **दक्षिणमार्ग** (Right-hand path)। दक्षिणमार्गमा प्रतीकात्मक पूजा र आन्तरिक साधनालाई जोड दिइन्छ भने वाममार्गमा पञ्चमकार — मद्य (wine), मांस (meat), मत्स्य (fish), मुद्रा (parched grain), र मैथुन (sexual union) — जस्ता वर्जित मानिएका वस्तुहरूको पनि साधनामा प्रयोग गरिन्छ।

यद्यपि, वाममार्गको 'मैथुन' लाई शाब्दिक अर्थमा मात्र बुझ्नु एक ठूलो भुल हो। तान्त्रिक मैथुन केवल शारीरिक सुखका लागि होइन, बरु यो एक उच्च आध्यात्मिक साधना हो जसमा साधक र साधिकाले आफूलाई शिव र शक्तिको रूपमा हेर्दै आफ्नो ऊर्जालाई ऊर्ध्वगामी (sublimate) बनाएर कुण्डलिनी शक्ति जागृत गर्ने प्रयास गर्दछन्। यो एक अत्यन्तै गोप्य र गुरुको प्रत्यक्ष मार्गदर्शनमा मात्र गरिने साधना हो। दाम्पत्य जीवनमा, तन्त्रको दर्शनले पति-पत्नीबीचको सम्बन्धलाई केवल सामाजिक वा शारीरिक स्तरबाट उठाएर एक आध्यात्मिक साझेदारीमा रूपान्तरण गर्न प्रेरणा दिन्छ। यसले एकअर्कालाई शिव र शक्तिको रूपमा हेर्न, प्रेम र सम्मान बढाउन, र आफ्नो सम्बन्धलाई एक पवित्र साधनाको रूपमा विकास गर्न सिकाउँछ।

अध्याय ९: मन्दिर कलामा कामकला: एक सांस्कृतिक विश्लेषण (Erotic Art in Temple Architecture: A Cultural Analysis)

मध्यकालीन नेपाल र भारतका मन्दिरहरू, विशेष गरी **पशुपतिनाथ** (काठमाडौं), **खजुराहो** (मध्य प्रदेश) र **कोणार्क** (ओडिशा) का मन्दिरहरू, आफ्नो बाहिरी भित्ताहरूमा कुँदिएका जीवन्त र कलात्मक कामकला (erotic sculptures) का लागि विश्वभर प्रसिद्ध छन्। यी मूर्तिहरूले तत्कालीन समाजको जीवनशैली, विश्वास, र कलाको उत्कृष्टतालाई प्रतिबिम्बित गर्दछन्। पहिलो नजरमा, मन्दिर जस्तो पवित्र स्थानमा यस्ता कामुक मूर्तिहरू किन राखियो भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो। तर, यी मूर्तिहरूको पछाडि गहिरो दार्शनिक, सामाजिक, र तान्त्रिक कारणहरू लुकेका छन्।

यी मूर्तिहरूको व्याख्या विभिन्न कोणबाट गर्न सकिन्छ:

१. **तान्त्रिक प्रभाव:** मध्यकालमा तन्त्र दर्शनको गहिरो प्रभाव थियो। तन्त्रले कामलाई सृष्टिको मूल ऊर्जा मान्दछ र यसलाई आध्यात्मिक साधनाको माध्यमको रूपमा हेर्दछ। मन्दिरका यी

मूर्तिहरूले शिव र शक्तिको मिलनबाट उत्पन्न हुने ब्रह्माण्डीय ऊर्जा र आनन्दलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्। यो सांसारिक र आध्यात्मिक जगतबीच कुनै विभाजन छैन भन्ने तान्त्रिक मान्यताको कलात्मक अभिव्यक्ति हो।

२. **मानव जीवनको प्रतिबिम्ब:** हिन्दू दर्शनले जीवनका चार पुरुषार्थ (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) लाई स्वीकार गर्दछ। मन्दिरहरू केवल पूजास्थल मात्र नभई जीवनका सबै पक्षहरूको उत्सव मनाउने केन्द्र पनि थिए। बाहिरी भित्ताहरूमा रहेका यी मूर्तिहरूले 'काम' पुरुषार्थलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन्, जसले मानव जीवनको एक महत्त्वपूर्ण र स्वाभाविक पक्षलाई देखाउँछ। भक्त मन्दिरभित्र प्रवेश गर्दा यी सांसारिक दृश्यहरूलाई पार गर्दै गर्भगृहको शान्त र आध्यात्मिक वातावरणमा पुग्छ, जसले भौतिक संसारबाट आध्यात्मिक संसारतर्फको यात्रालाई प्रतीकात्मक रूपमा दर्शाउँछ।
३. **सामाजिक र शैक्षिक उद्देश्य:** केही विद्वानहरूका अनुसार, यी मूर्तिहरूले तत्कालीन समाजमा यौन शिक्षा प्रदान गर्ने माध्यमको रूपमा पनि काम गरेका हुन सक्छन्। कामसूत्रमा वर्णित विभिन्न आसन र कलाहरूलाई मूर्तिमा कुँदेर सर्वसाधारणलाई स्वस्थ र आनन्दमय दाम्पत्य जीवनबारे शिक्षित गर्ने उद्देश्य रहेको हुन सक्छ।
४. **अशुभबाट रक्षा:** लोकमान्यता अनुसार, यस्ता कामुक मूर्तिहरूले मन्दिरलाई चट्याङ, भूकम्प र अन्य प्राकृतिक प्रकोप जस्ता अशुभ शक्तिहरूबाट बचाउँछन् भन्ने विश्वास पनि गरिन्थ्यो।

यी **मिथुन** (Mithuna) अर्थात् प्रेमी जोडीका मूर्तिहरू केवल कामुकताको प्रदर्शन होइनन्, बरु यिनीहरूले दिव्य मिलन, प्रजनन, र सृष्टिको निरन्तरताको प्रतीकको रूपमा काम गर्दछन्। यिनीहरूले कला, काम, र आध्यात्मिकताको गहिरो अन्तरसम्बन्धलाई उजागर गर्दछन्, जसले भारतीय संस्कृतिको समग्र र उदार दृष्टिकोणलाई देखाउँछ।

अध्याय १०: आयुर्वेद र दाम्पत्य स्वास्थ्य (Ayurveda and Marital Wellness)

आयुर्वेद, नेपालको प्राचीन चिकित्सा प्रणाली, ले स्वास्थ्यलाई शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक सन्तुलनको रूपमा परिभाषित गर्दछ। यसले रोगको उपचार मात्र होइन, स्वस्थ जीवनशैलीमार्फत रोग लाग्ने नदिने कुरामा जोड दिन्छ। यसै सन्दर्भमा, आयुर्वेदले यौन स्वास्थ्य र सुखी दाम्पत्य जीवनलाई समग्र स्वास्थ्यको एक महत्त्वपूर्ण अंग मानेको छ।

आयुर्वेदको आठ प्रमुख शाखाहरू (अष्टाङ्ग आयुर्वेद) मध्ये एक शाखा **वाजीकरण तन्त्र** (Vajikarana Tantra) हो, जुन पूर्ण रूपमा यौन स्वास्थ्य, प्रजनन क्षमता, र यौन शक्ति बढाउने विषयमा समर्पित छ।

'वाजीकरण' शब्दको अर्थ 'घोडा जस्तै शक्तिशाली बनाउनु' हो। यसले यौन दुर्बलता, शीघ्रपतन, नपुंसकता, र बाँझोपन जस्ता समस्याहरूको उपचार गर्ने विधिहरू प्रदान गर्दछ। वाजीकरणको उद्देश्य केवल यौन क्षमता बढाउनु मात्र होइन, बरु यसले स्वस्थ, तेजस्वी, र गुणस्तरीय सन्तान उत्पादनमा पनि जोड दिन्छ।

यसका लागि विभिन्न जडिबुटी, खनिज, आहार, र जीवनशैलीमा परिवर्तनका उपायहरू सुझाइएको छ। अश्वगन्धा, शतावरी, कपिकच्छु (कौछो), गोक्षुर (गोखुर), र शिलाजीत जस्ता जडिबुटीहरू वाजीकरणका लागि प्रसिद्ध छन्।

आयुर्वेदिक जडिबुटी	अंग्रेजी नाम (Common Name)	मुख्य फाइदा (Primary Benefit)
अश्वगन्धा	Ashwagandha (Withania somnifera)	तनाव कम गर्ने, यौन शक्ति बढाउने (Reduces stress, boosts vitality)
शतावरी	Shatavari (Asparagus racemosus)	महिला प्रजनन स्वास्थ्य, हर्मोन सन्तुलन (Female reproductive health, hormone balance)
कपि कच्छु	Kapikachhu (Mucuna pruriens)	शुक्रकीटको संख्या र गतिशीलता बढाउने (Increases sperm count and motility)
गोक्षुर	Gokshura (Tribulus terrestris)	यौन इच्छा बढाउने, मूत्र प्रणालीको स्वास्थ्य (Enhances libido, urinary system health)
शिलाजीत	Shilajit	ऊर्जा र सहनशीलता बढाउने (Boosts energy and stamina)

चरक संहिता जस्ता आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूले स्वस्थ दाम्पत्य जीवनका लागि मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यको महत्त्वलाई पनि जोड दिएका छन्। यसअनुसार, आपसी प्रेम, विश्वास, र सम्मानविना केवल शारीरिक सम्बन्धले पूर्ण सन्तुष्टि दिन सक्दैन। आयुर्वेदले स्वस्थ यौन जीवनका लागि उचित आहार (सात्विक भोजन), नियमित व्यायाम (योग), पर्याप्त निद्रा, र तनावमुक्त जीवनशैलीलाई अनिवार्य मानेको छ। यसरी, आयुर्वेदले यौनिकतालाई एक समग्र दृष्टिकोणबाट हेर्दछ, जहाँ शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति, र भावनात्मक सन्तुलन एकअर्काका पूरक हुन्छन्।

आयुर्वेदले दाम्पत्य जीवनलाई केवल शारीरिक प्रक्रिया मात्र नमानी यसलाई 'आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य' (तीन उपस्तम्भ) को सन्तुलनको रूपमा हेर्दछ।

१. अष्टाङ्ग आयुर्वेद र दाम्पत्यको सम्बन्ध

आयुर्वेदका आठ शाखाहरूमध्ये दाम्पत्य सुखसँग सिधै जोडिएका दुईवटा मुख्य शाखाहरू छन्:

शाखाको नाम	मुख्य केन्द्र (Focus)	दाम्पत्य जीवनमा महत्व (Significance)
१. वाजीकरण तन्त्र	यौन शक्ति र प्रजनन क्षमता।	यौन दुर्बलता हटाउन, जोश बढाउन र स्वस्थ सन्तान प्राप्तिका लागि।
२. रसायन तन्त्र	दीर्घायु र पुनर्यौवन (Rejuvenation)।	बुढ्यौली रोक्न, शरीरको तन्तुलाई ताजा राख्न र मानसिक उत्साहका लागि।

२. वाजीकरण जडीबुटीहरू: विस्तृत विवरण

जडीबुटीहरूले शरीरमा कसरी काम गर्छन् भन्ने कुरालाई यसरी बुझ्न सकिन्छ:

जडीबुटी	नेपाली नाम/पहिचान	कार्य विधि (Action)	उदाहरण/फाइदा
अश्वगन्धा	एडाप्टोजेन (Adaptogen)	यसले 'कोर्टिसोल' (तनाव हर्मोन) घटाउँछ।	पुरुषमा 'टेस्टोस्टेरोन' बढाउन र थकान मेटाउन सहयोगी।
शतावरी	जडीबुटीकी रानी	हर्मोनको सन्तुलन मिलाउँछ र 'ओज' बढाउँछ।	महिलामा डिम्बाशयको स्वास्थ्य र प्रजनन क्षमता सुधार गर्न।

कपिकच्छु	कौछो/काउसो	यसले 'डोपामाइन' बढाउँछ, जसले मुड राम्रो बनाउँछ।	शुक्रकीटको गुणस्तर सुधार र शीघ्रपतन नियन्त्रणमा प्रभावकारी।
गोक्षुर	गोखुर/तिखो काँडा	यसले यौनाङ्गमा रक्तसञ्चार सुधार गर्छ।	यौन इच्छा (Libido) जगाउन र मूत्रमार्गको अवरोध हटाउन।
शिलाजीत	पहाडको पसिना	कोशिकाहरूमा ऊर्जा (ATP) को स्तर बढाउँछ।	बुढ्यौली रोक्न र यौन सम्पर्कको बेला सहनशीलता (Stamina) थप्न।

३. दाम्पत्य स्वास्थ्यका लागि आयुर्वेदिक जीवनशैली (Daily Regimen)

केवल औषधिले मात्र स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन, यसका लागि दैनिक आचरणमा सुधार आवश्यक छ:

क्षेत्र	आयुर्वेदिक नियम (Ayurvedic Rule)	फाइदा (Benefit)
आहार (Diet)	सात्विक र वृष्य भोजन: ताजा फलफूल, दूध, घ्यू, मह, र ड्राई फ्रुट्स।	शरीरमा 'सप्त धातु' (विशेष गरी शुक्र धातु) को निर्माण गर्न।
विहार (Lifestyle)	ब्रह्मचर्य र संयम: ऋतु र समय अनुसारको मर्यादित यौन सम्बन्ध।	ओज (Vital energy) को रक्षा र मानसिक एकाग्रताका लागि।
योग/व्यायाम	मूलबन्ध र केगल: तल्लो पेट र यौनाङ्गका मांसपेशीको कसरत।	यौन अंगहरूको मांसपेशी बलियो बनाउन र नियन्त्रण बढाउन।
निद्रा (Sleep)	निद्रा सुखम्: समयमा सुत्ने र कम्तीमा ७-८ घण्टाको गहिरो निद्रा।	हर्मोनको प्राकृतिक सन्तुलन र शरीरको मर्मत (Repair) का लागि।

४. मानसिक र भावनात्मक पक्ष (Psychological Wellness)

आयुर्वेदका अनुसार 'मन' नै सबै इन्द्रियहरूको राजा हो।

- धैर्य र हर्ष:** यौन सम्बन्धको समयमा चिन्ता (Performance Anxiety) र डर त्याग्नपर्छ। खुसी मनले गरिएको समागमले मात्र 'तेजस्वी' सन्तान जन्माउँछ।
- परस्पर सत्कार:** पति-पत्नीबीचको झगडा वा अविश्वासले शरीरमा 'वात' र 'पित्त' दोष बिगाई, जसले गर्दा औषधिले पनि काम गर्दैन।
- साधना:** ध्यान र प्राणायामले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा सम्बन्धमा गहिराइ र प्रेम बढ्छ।

आयुर्वेदले यौनिकतालाई 'संयम र सन्तुष्टि' को कला मान्दछ। यो कुनै लाज मान्नुपर्ने विषय नभई जीवनको एक अनिवार्य र पवित्र ऊर्जा हो। जडीबुटीको प्रयोग, सही खानपान र एक-अर्काप्रतिको उच्च सम्मानले नै गृहस्थ जीवनलाई साँचो अर्थमा 'स्वर्ग' बनाउन सकिन्छ।

तलका ८४ उदाहरणहरूले नेपाली मौलिक खानपान, जडीबुटी र सुसंस्कृत आचरणको उचित संयोजनबाट कसरी दाम्पत्य जीवनलाई स्वस्थ, ऊर्जावान् र मर्यादित बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रामाणिक रूपमा प्रस्ट्याउँछन्।" यसले 'नेपाली रैथाने चौरासी व्यञ्जन' मा समेटिएका रैथाने खाद्यवस्तुहरू महर्षि वात्स्यायनको 'कामसूत्र' मा वर्णित वृक्षायुर्वेद तथा वाजीकरणका वैज्ञानिक अवधारणाहरूलाई समेत एकीकृत भएको रहेछ भन्ने ज्ञान हामीलाई दिन्छ।

क्र.सं.	क्षेत्र (Sector)	सामाग्री/विधि (Item/Method)	फाइदा र सान्दर्भिकता (Benefit & Context)
१	जडीबुटी	अश्वगन्धा	तनाव कम गर्ने र पुरुषत्व बढाउने।
२	जडीबुटी	शतावरी	हर्मोन सन्तुलन र महिला प्रजनन स्वास्थ्य।
३	जडीबुटी	शिलाजीत	ऊर्जा, सहनशीलता र बुढ्यौली रोक्ने।
४	जडीबुटी	कपिकच्छु (काउसो)	शुक्रकीटको गुणस्तर र मुड सुधार।
५	जडीबुटी	गोधुर (गोखुर)	यौन इच्छा र मूत्र प्रणालीको स्वास्थ्य।
६	जडीबुटी	सेतो मुसली	शरीरको बल र धातु पुष्ट गर्ने।
७	जडीबुटी	विदारीकन्द	ओज र शारीरिक कान्ति बढाउने।
८	जडीबुटी	त्रिफला	पाचन सफा गरी शरीरलाई स्फूर्त राख्ने।
९	जडीबुटी	केशर	रक्तसञ्चार सुधार र प्राकृतिक उत्तेजना।
१०	जडीबुटी	तुलसी	मानसिक शान्ति र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता।
११	जडीबुटी	बेसार	एन्टिबायोटिक र छालाको चमक।
१२	जडीबुटी	अदुवा	अग्नि (पाचन) प्रदिप्त गर्ने र ऊर्जा दिने।
१३	जडीबुटी	जाइफल	स्नायु प्रणालीलाई शान्त र गहिरो निद्रा।
१४	जडीबुटी	सुकुमेल	श्वासको सुगन्ध र पाचन सुधार।
१५	जडीबुटी	दालचिनी	रगतमा चिनीको सन्तुलन र कामोत्तेजना।
१६	जडीबुटी	ल्वाङ	दाँतको स्वास्थ्य र संवेगात्मक तीव्रता।
१७	जडीबुटी	पिपला	श्वासप्रश्वास र फोक्सोको बल।
१८	जडीबुटी	मेथी	हर्मोन सन्तुलन (विशेष गरी महिलामा)।
१९	जडीबुटी	पुदिना	शीतलता र स्फूर्ति प्रदान गर्ने।
२०	जडीबुटी	ब्राह्मी	स्मरणशक्ति र मस्तिष्कको एकाग्रता।
२१	आहार (भोजन)	गोदुग्ध (गाईको दूध)	सम्पूर्ण पोषण र शुक्र धातुको निर्माण।
२२	आहार (भोजन)	शुद्ध घ्यू	हर्मोन उत्पादनका लागि आवश्यक चिल्लो।
२३	आहार (भोजन)	मह	तत्काल ऊर्जा र औषधिवाहक (Anupana)।
२४	आहार (भोजन)	ओखर	मस्तिष्क र शुक्रकीटको स्वास्थ्य।
२५	आहार (भोजन)	बदाम	शारीरिक शक्ति र स्मरणशक्ति।
२६	आहार (भोजन)	छोडा (Dates)	रक्तअल्पता हटाउने र स्टामिना बढाउने।
२७	आहार (भोजन)	काजु	म्याग्नेसियम र यौन स्वास्थ्य।
२८	आहार (भोजन)	कददूको बियाँ	प्रोस्टेट स्वास्थ्य र जिंकको स्रोत।
२९	आहार (भोजन)	मासको दाल	बलवर्धक र धातु पुष्ट गर्ने (वाजीकरण)।
३०	आहार (भोजन)	गहतको झोल	मृगौलाको पत्थरी रोक्ने र गर्मी दिने।

३१	आहार (भोजन)	कोदोको ढिँडो	आइरन र क्याल्सियमको ठूलो स्रोत।
३२	आहार (भोजन)	फापर	ग्लुटेनमुक्त र मुटुको स्वास्थ्य।
३३	आहार (भोजन)	मुस्ताडी आलु	कार्बोहाइड्रेट र प्राकृतिक ऊर्जा।
३४	आहार (भोजन)	सिसुको खाँडो	भिटाभिन र खनिजको पावरहाउस।
३५	आहार (भोजन)	गुन्द्रुक	प्रोबायोटिक्स र आन्द्राको स्वास्थ्य।
३६	आहार (भोजन)	केरा	पोटासियम र तत्काल शक्ति।
३७	आहार (भोजन)	अनार	रक्तसञ्चार र यौन अंगको स्वास्थ्य।
३८	आहार (भोजन)	स्याउ	एन्टिअक्सिडेन्ट र मुटुको बल।
३९	आहार (भोजन)	लसुन	प्राकृतिक कामोत्तेजक र रक्तचाप नियन्त्रण।
४०	आहार (भोजन)	प्याज (रातो)	वीर्य बढाउन सहयोगी आयुर्वेदिक सल्लाह।
४१	गार्डेन (खेती)	जैविक मल	विषादीमुक्त खानाको सुनिश्चितता।
४२	गार्डेन (खेती)	घ्यूकुमारी	छालाको उपचार र आन्तरिक सफाइ।
४३	गार्डेन (खेती)	निम	रगतको शुद्धीकरण र एन्टिफंगल।
४४	गार्डेन (खेती)	सुगन्धित फूल	वातावरणमा सकारात्मक उर्जा र अत्तर।
४५	गार्डेन (खेती)	भान्साको फोहोर व्यवस्थापन	चक्रिय अर्थतन्त्र र सफा घर।
४६	गार्डेन (खेती)	पानीको उचित सिँचाइ	बिरुवाको 'प्राण' र शीतलता।
४७	गार्डेन (खेती)	कौसी खेती	शहरी क्षेत्रमा ताजा तरकारीको उपलब्धता।
४८	गार्डेन (खेती)	धुपी/सल्लो	हावाको शुद्धीकरण र सुगन्ध।
४९	विहार (जीवनशैली)	प्राणायाम	फोक्सोको क्षमता र शान्त मन।
५०	विहार (जीवनशैली)	ध्यान (Meditation)	मानसिक एकाग्रता र सन्तुष्टि।
५१	विहार (जीवनशैली)	सूर्य नमस्कार	शारीरिक लचिलोपन र सौर्य ऊर्जा।
५२	विहार (जीवनशैली)	तेल मालिस (Abhyanga)	छालाको चमक र नसाको बल।
५३	विहार (जीवनशैली)	समयमा भोजन	पित्त दोषको सन्तुलन।
५४	विहार (जीवनशैली)	गहिरो निद्रा	हर्मोनको प्राकृतिक रिपेयर।
५५	विहार (जीवनशैली)	मौन बस्नु	मानसिक ऊर्जाको बचत।
५६	विहार (जीवनशैली)	पैदल यात्रा	मुटु र खुट्टाको मांसपेशीको कसरत।
५७	विहार (जीवनशैली)	तातो पानीको स्नान	मांसपेशीको दुखाइ कम गर्ने।

५८	विहार (जीवनशैली)	सकारात्मक सोच	जीवनप्रतिको उत्साह र यौन स्वास्थ्य।
५९	विहार (जीवनशैली)	उपवास (व्रत)	शरीरको 'डिटक्सिफिकेशन'।
६०	विहार (जीवनशैली)	गीत-संगीत	मुड लिफ्टिङ र डोपामाइन रिलिज।
६१	आचरण/सम्बन्ध	आपसी संवाद	भ्रम निवारण र भावनात्मक नजिकता।
६२	आचरण/सम्बन्ध	प्रशंसा	पार्टनरको आत्मविश्वास बढाउने।
६३	आचरण/सम्बन्ध	स्पर्श (Touch)	अक्सिटोसिन (मायाको हर्मोन) रिलिज।
६४	आचरण/सम्बन्ध	उपहार	प्रेम र कृतज्ञताको अभिव्यक्ति।
६५	आचरण/सम्बन्ध	सँगै भोजन	पारिवारिक बन्धन मजबुत बनाउन।
६६	आचरण/सम्बन्ध	क्षमाशीलता	मानसिक शान्ति र सम्बन्धको दीर्घायु।
६७	आचरण/सम्बन्ध	सम्मान	पार्टनरको अस्तित्वको कदर।
६८	आचरण/सम्बन्ध	गोप्यता	दुईबीचको सम्बन्धको मर्यादा।
६९	आचरण/सम्बन्ध	नयाँपन	बोरियत हटाउन गरिने रचनात्मक कार्य।
७०	आचरण/सम्बन्ध	संयुक्त लक्ष्य	सँगै मिलेर प्रगति गर्ने योजना।
७१	६४ कला	चित्रकला	सिर्जनात्मकता र सौन्दर्यबोध।
७२	६४ कला	नृत्य	शारीरिक तालमेल र आकर्षण।
७३	६४ कला	सुगन्ध विज्ञान	वातावरणलाई कामोत्तेजक बनाउन।
७४	६४ कला	वाकपटुता	मिठो बोलीले मन जित्ने कला।
७५	६४ कला	वस्त्र ज्ञान	आकर्षण र मर्यादा कायम राख्ने शैली।
७६	६४ कला	सिलाइ-बुनाइ	आत्मनिर्भरता र रचनात्मकता।
७७	६४ कला	पजल/खेल	बौद्धिक सामीप्य र रमाइलो।
७८	६४ कला	अतिथि सत्कार	सामाजिक प्रतिष्ठा र मर्यादा।
७९	६४ कला	घर सजावट	'स्वर्ग' जस्तो वातावरण सिर्जना।
८०	६४ कला	भाषा ज्ञान	बौद्धिक दायरा फराकिलो बनाउन।
८१	आध्यात्मिक	कृतज्ञता	दैवी प्रसादको रूपमा जीवन स्वीकार्नु।
८२	आध्यात्मिक	सेवा भाव	अहंकार हटाउने र प्रेम बढाउने।
८३	आध्यात्मिक	नैतिकता	सामाजिक मर्यादा र कुलको प्रतिष्ठा।
८४	आध्यात्मिक	आत्मज्ञान	'म' बाट 'हामी' तर्फको यात्रा।

दाम्पत्य जीवनमा प्रजनन क्षमता (Fertility) र यौन स्वास्थ्यको समस्यालाई समाधान गर्न आयुर्वेदले प्रकृतिका अनुपम जडीबुटीहरूलाई 'वाजीकरण' र 'रसायन' को रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। तलको तालिकामा पुरुष र महिलाका विशिष्ट समस्याहरू र तिनीहरूको समाधानका लागि उपयोगी २० जडीबुटीहरूको विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ।

क्र.सं.	लक्षित वर्ग	समस्याको प्रकार	जडीबुटीको नाम	कार्य र फाइदा (Action & Benefit)
१	पुरुष	यौन इच्छामा कमी (Low Libido)	गोकुशुर (Gokshura)	यसले प्राकृतिक रूपमा 'टेस्टोस्टेरोन' बढाउन र यौन इच्छा जागृत गर्न मद्दत गर्छ।

काम-वासना ऊर्ध्वगमन (Libido Sublimation)

२	पुरुष	शीघ्रपतन (Premature Ejaculation)	जाइफल (Nutmeg)	यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र स्खलनमा नियन्त्रण बढाउँछ।
३	पुरुष	शुक्रकीटको संख्यामा कमी (Low Sperm Count)	कपिकच्छु (Kauso)	यसमा 'एल-डोपा' हुन्छ, जसले शुक्रकीटको उत्पादन र गुणस्तर सुधार गर्छ।
४	पुरुष	मानसिक तनाव र थकान	अश्वगन्धा (Ashwagandha)	तनाव कम गरी हर्मोन सन्तुलन मिलाउने र शारीरिक शक्ति दिने।
५	पुरुष	स्तम्भन शक्तिमा कमी (ED)	अकरकरा (Akarkara)	यसले जननेन्द्रियमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र उत्तेजना कायम राख्न मद्दत गर्छ।
६	पुरुष	शारीरिक कमजोरी र धातु क्षय	सेतो मुसली (Safed Musli)	यो एक शक्तिशाली 'नेचुरल भियाग्रा' मानिन्छ, जसले धातुलाई गाढा बनाउँछ।
७	पुरुष	ऊर्जा र सहनशीलताको कमी	शिलाजीत (Shilajit)	यसले शरीरको 'एटीपी' (ATP) ऊर्जा बढाउँछ र स्टामिना थप्छ।
८	पुरुष	शुक्रकीटको गतिशीलता (Motility)	विदारीकन्द (Vidarikand)	यसले प्रजनन अंगहरूलाई पोषण दिएर शुक्रकीटलाई सक्रिय बनाउँछ।
९	पुरुष	प्रजनन नलीको अवरोध	कालो तिल (Black Sesame)	यसमा पाइने जिंक र एन्टिअक्सिडेन्टले प्रजनन स्वास्थ्य सुधारछ।
१०	पुरुष	हर्मोनल असन्तुलन	तुलसीको विउ (Tulsi Seeds)	यसले पुरुष हर्मोनलाई सन्तुलित पारी प्रजनन क्षमता बढाउँछ।
११	महिला	बाँझोपन र डिम्बको कमी (Infertility)	शतावरी (Shatavari)	महिलाका लागि यो सर्वोत्तम टोनिक हो, जसले डिम्बाशयको कार्यक्षमता सुधारछ।
१२	महिला	हर्मोनल असन्तुलन (PCOS/PCOD)	अशोक (Ashoka Tree)	पाठेघरको स्वास्थ्य सुधारन र महिनावारीको गडबडी मिलाउन उत्कृष्ट।
१३	महिला	यौन इच्छामा कमी (Female Libido)	केशर (Saffron)	यसले शरीरमा रक्तसञ्चार र मुड सुधार गरी यौन इच्छा बढाउँछ।
१४	महिला	सेतो पानी बग्ने समस्या (Leucorrhea)	लोध्र (Lodhra)	यो पाठेघरको सङ्क्रमण र डिस्चार्ज रोक्न अत्यन्तै प्रभावकारी छ।

१५	महिला	अण्डाको गुणस्तर सुधार	जिन्सेड वा अश्वगन्धा	महिलामा पनि यसले तनाव कम गरी स्वस्थ डिम्ब उत्पादनमा मद्दत गर्छ।
१६	महिला	महिनावारीको दुखाइ र ऍठन	मेथी (Fenugreek)	हर्मोन सन्तुलन र दुखाइ कम गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ।
१७	महिला	पाठेघरको कमजोरी	पुनर्नवा (Punarnava)	यसले पाठेघरलाई पुनर्जीवित गर्छ र अनावश्यक सुत्रिएको कम गर्छ।
१८	महिला	गर्भधारणको तयारी (Uterine Health)	अमला (Amla)	प्रचुर भिटामिन 'सी' ले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली र अण्डाको स्वास्थ्य सुधार्छ।
१९	महिला	महिनावारी रोकिने समय (Menopause)	मुलैठी (Licorice)	यसले इस्ट्रोजेन हर्मोनको कमीबाट हुने समस्यालाई सन्तुलित राख्छ।
२०	महिला	मानसिक अशान्ति र डर	ब्राह्मी (Brahmi)	संवेगात्मक स्वास्थ्य सुधार्न मद्दत गर्छ, जुन सफल गर्भाधानका लागि आवश्यक छ।

यी २० जडीबुटीहरूले पुरुष र महिला दुवैको विशिष्ट प्रजनन र यौन समस्याहरूमा प्राकृतिक समाधान प्रदान गर्दछन्। आयुर्वेदले जडीबुटीको सेवनसँगै सात्विक आहार, नियमित योग र मानसिक सन्तुलन लाई पनि उत्तिकै जोड दिन्छ। **विशेष सुझाव:** माथि उल्लेखित जडीबुटीहरू प्राकृतिक भए तापनि हरेक व्यक्तिको शरीरको प्रकृति (वात, पित्त, कफ) फरक हुने भएकाले प्रयोग गर्नुअघि एक अनुभवी आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनु अनिवार्य छ। जडीबुटीको शुद्धता र सही मात्राले मात्र अपेक्षित परिणाम दिन सक्छ।

प्राकृतिक 'वाजीकरण' मा प्रयोग गर्न सकिने तलका प्राकृतिक ऊर्जा र सहनशीलता (Stamina) वृद्धिका लागि उपयुक्त ठानिएका आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूले आधुनिक भियाग्रा (Viagra) ले जस्तो तत्काल कृत्रिम उत्तेजना दिन सहयोग गर्ने गर्दछ। तर त्यो भन्दा अधिक यिनीहरूले शरीरको आन्तरिक ऊर्जा प्रणालीलाई नै मजबुत बनाएर प्राकृतिक रूपमा यौन क्षमता र सहनशीलता (Stamina) वृद्धि गर्छन्। तलको तालिकामा पुरुष र महिलाका लागि २० वटा यस्ता जडीबुटीहरू प्रस्तुत गरिएको छ जसलाई 'प्राकृतिक भियाग्रा' मानिन्छ।

क्र.सं.	लक्षित वर्ग	जडीबुटीको नाम	कार्य र प्रभाव (Action & Vitality Impact)	प्रयोग विधि (Usage Context)
१	पुरुष	अकरकरा (Akarkara)	यसले जननेन्द्रियको नसामा रक्तसञ्चार तीव्र पार्छ।	यसलाई प्राकृतिक 'उत्तेजक' मानिन्छ।
२	पुरुष	शिलाजीत (Shilajit)	कोशिकाहरूमा अक्सिजन र पोषण पुऱ्याई स्टामिना बढाउँछ।	पहाडको पसिना - 'कमजोरीको शत्रु'।

काम-वासना ऊर्ध्वगमन (Libido Sublimation)

३	पुरुष	सेतो मुसली (Safed Musli)	यसले शरीरको शक्ति (Strength) र कामोत्तेजना बढाउँछ।	प्राकृतिक 'भियाग्रा' को उत्तम विकल्प।
४	पुरुष	कौछो (Kapikachhu)	स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय बनाई लामो समय टिक्ने शक्ति दिन्छ।	डोपामाइन बढाएर उत्साह दिने।
५	पुरुष	गोक्षुर (Gokshura)	प्राकृतिक रूपमा टेस्टोस्टेरोन हर्मोनलाई सन्तुलन गर्छ।	मांसपेशीको बल र यौन इच्छाका लागि।
६	पुरुष	अश्वगन्धा (Ashwagandha)	तनाव घटाउँछ र मांसपेशीलाई लामो समयसम्म क्रियाशील राख्छ।	थकान विरुद्धको अचूक औषधि।
७	पुरुष	विदारीकन्द (Vidarikand)	यसले शरीरमा पौष्टिकता भरी शुक्र धातुको वृद्धि गर्छ।	धातु पुष्ट गरी बल बढाउने।
८	पुरुष	जाइफल (Nutmeg)	मानसिक एकाग्रता र शीघ्रपतन रोक्न मद्दत गर्छ।	समागमको समय बढाउन सहयोगी।
९	पुरुष	कालो मुसली (Kali Musli)	यसले शरीरको गर्मी कायम राख्छ र लिबिडो बढाउँछ।	गहिरो कमजोरी हटाउन।
१०	पुरुष	मरिच (Black Pepper)	रक्तवाहिनी नलीलाई फैलाएर रक्तप्रवाह सहज बनाउँछ।	अन्य जडीबुटीको प्रभाव बढाउन।
११	महिला	शतावरी (Shatavari)	महिलाको समग्र प्रजनन प्रणाली र स्टामिना सुधारछ।	जडीबुटीकी रानी - हर्मोन सन्तुलक।
१२	महिला	केशर (Saffron)	शरीरमा तागत दिने र मुडलाई कामातुर बनाउने।	'लिबिडो' बुस्टर - संवेगात्मक ऊर्जा।
१३	महिला	मुलैठी (Licorice)	यसले थकान मेटाउँछ र शरीरमा इस्ट्रोजेन जस्तो प्रभाव दिन्छ।	तनाव घटाउने र शक्ति दिने।
१४	महिला	अमला (Amla)	भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टले ऊर्जा स्तर कायम राख्छ।	रगत शुद्धीकरण र पुनर्जीवन।
१५	महिला	हलेदो (Turmeric)	प्रजनन अंगको स्वास्थ्य र ऊर्जा सञ्चारमा सहयोग गर्छ।	सुजन (Inflammation) कम गर्ने।
१६	महिला	जीरा (Cumin)	यसले पाचन सुधारछ, जसले गर्दा ऊर्जाको शोषण राम्रो हुन्छ।	रगतको कमी हटाउन सहयोगी।
१७	महिला	मेथी (Fenugreek)	हर्मोन सन्तुलन गरी शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ।	शारीरिक र यौन ऊर्जाका लागि।
१८	महिला	ब्राह्मी (Brahmi)	मानसिक शान्ति दिन्छ, जसले गर्दा शारीरिक क्षमता बढ्छ।	मस्तिष्क र शरीरको तालमेल।

१९	महिला	अनार (Pomegranate)	पेल्विक क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढाएर संवेदनशीलता थप्छ।	रक्तसञ्चार र स्टामिना सुधार।
२०	महिला	पुनर्नवा (Punarnava)	शरीरलाई नयाँ ऊर्जा दिन्छ र सुन्निएको घटाउँछ।	शरीरको पुनर्यौवन (Rejuvenation)।

यी जडीबुटीहरूले शरीरको प्राकृतिक क्षमतालाई बिस्तारै तर स्थायी रूपमा सुधार गर्छन्। बजारमा पाइने कृत्रिम औषधिहरूले तत्काल काम गरे पनि त्यसका धेरै साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्, तर आयुर्वेदिक पद्धतिले शरीरको मूल 'धातु' लाई बलियो बनाएर दीर्घकालीन लाभ दिन्छ। यी जडीबुटीहरूको सेवन गर्दा सधैं शुद्धताको ख्याल गर्नुपर्छ। वात्स्यायन र आयुर्वेदले यौन स्वास्थ्यलाई **आहार (Diet)** र **विहार (Lifestyle)** सँग जोडेका छन्। उत्तम परिणामका लागि उचित योग, सात्विक भोजन र विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार मात्रा मिलाएर सेवन गर्नु उचित हुन्छ।

नेपाली रैथाने चौरासी व्यञ्जनमा समाबेस गरिने खानपान वा आहार भियाग्रा जस्तै शक्तिशाली प्रभाव दिने प्रकृतिका प्राकृतिक रूपमा यौन सहनशीलता र जोश वृद्धि गर्ने तल '२० आहार (Diet)' रूपी उदहारण प्रस्तुत छ। प्राकृतिक ऊर्जा र यौन सहनशीलता (Stamina) वृद्धिका लागि सुचिकृत गरिएका यी २० शक्तिवर्धक आहार सामाग्रीहरूले शरीरको 'शुक्र धातु' लाई पोषण दिई प्राकृतिक ऊर्जा प्रदान गर्दछन्।

क्र.सं.	लक्षित वर्ग	आहारको नाम	कार्य र प्रभाव (Action & Stamina Impact)	प्रयोग विधि र सान्दर्भिकता
१	पुरुष	मासको दाल	यसलाई आयुर्वेदमा 'वृष्य' (Vitalizer) मानिन्छ।	जननेन्द्रियको बल र वीर्य वृद्धिका लागि।
२	पुरुष	शुद्ध गाईको घ्यू	हर्मोन उत्पादनका लागि आवश्यक 'गुड फ्याट' को स्रोत।	अन्य जडीबुटीको प्रभाव शरीरमा पुऱ्याउन।
३	पुरुष	ओखर (Walnut)	ओमेगा-३ ले शुक्रकीटको आकार र गतिशीलता बढाउँछ।	मस्तिष्क र प्रजनन स्वास्थ्यको तालमेल।
४	पुरुष	लसुन (Garlic)	'एलिसिन' ले लिङ्ग क्षेत्रमा रक्तप्रवाह तीव्र पार्छ।	प्राकृतिक रक्तसञ्चार प्रवर्द्धक।
५	पुरुष	फर्सीको बियाँ	जिंकको प्रचुरताले टेस्टोस्टेरोन बढाउन मद्दत गर्छ।	प्रोस्टेट र यौन स्वास्थ्यका लागि अनिवार्य।
६	पुरुष	रातो प्याज	यसले यौन अंगको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।	सलादको रूपमा नियमित सेवन गर्दा प्रभावकारी।
७	पुरुष	कालो तिल	यसले धातु क्षय रोक्छ र शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ।	जाडो महिनामा ऊर्जा कायम राख्ने।
८	पुरुष	खजुर (Dates)	यसले तत्काल ग्लुकोज र स्टामिना प्रदान गर्छ।	दूधसँग उमालेर खाँदा शक्ति दोब्बर हुन्छ।
९	पुरुष	केरा (Banana)	'ब्रोमेलिन' इन्जाइमले लिबिडो र ऊर्जा बढाउँछ।	यौन क्रिया अघि ऊर्जाको राम्रो स्रोत।
१०	पुरुष	काजु र पेस्ता	यसले रगतमा नाइट्रिक अक्साइडको स्तर बढाउँछ।	मांसपेशीको कठोरता र सहनशीलताका लागि।

११	महिला	ताजा गाईको दूध	सम्पूर्ण प्रजनन प्रणालीलाई पोषण र शीतलता दिन्छ।	ओज र कान्ति बढाउने 'सुपरफुड'।
१२	महिला	अनार (Pomegranate)	पेल्विक क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढाई संवेदनशीलता थप्छ।	प्राकृतिक 'लभ टोनिक' - मुड सुधारक।
१३	महिला	बदाम (Almond)	यसमा पाइने भिटामिन 'ई' ले हर्मोन सन्तुलन गर्छ।	प्रजनन स्वास्थ्य र छालाको चमकका लागि।
१४	महिला	अण्डा (प्राङ्गारिक)	भिटामिन बि५ र बि६ ले तनाव कम गरी ऊर्जा दिन्छ।	हर्मोनको सन्तुलन र यौन इच्छा वृद्धि।
१५	महिला	पालुङ्गोको साग	म्याग्नेसियमले रक्तनली फैलाउँछ र ऊर्जा सञ्चार गर्छ।	शरीरमा आइरन र रक्तप्रवाह बढाउन।
१६	महिला	सिसुको धुलो	खनिज र भिटामिनको खानी, जसले थकान मेटाउँछ।	नेपाली रैथाने शक्तिवर्धक सुपरफुड।
१७	महिला	फर्सी (Pumpkin)	यसले महिलाको हर्मोनल प्रणालीलाई पोषण दिन्छ।	प्रजनन अंगको स्वास्थ्यका लागि उपयोगी।
१८	महिला	डार्क चकलेट/कोको	'फेनिलइथिलामाइन' ले सुखद र कामातुर भावना जगाउँछ।	तत्काल मुड परिवर्तन र मानसिक उत्साह।
१९	महिला	मह (Honey)	यसमा 'बोरोन' हुन्छ, जसले इस्ट्रोजेन व्यवस्थापन गर्छ।	ऊर्जा र प्राकृतिक एन्टी-अक्सिडेन्ट।
२०	महिला	तरुल वा सखरखण्ड	यसले प्राकृतिक रूपमा प्रजनन हर्मोनलाई बढावा दिन्छ।	दीर्घकालीन ऊर्जा र शारीरिक पुष्टिका लागि।

वात्स्यायनको कामसूत्र र आयुर्वेद दुवैले के स्पष्ट पारेका छन् भने, हामीले जे खान्छौं, त्यसैले हाम्रो 'काम-ऊर्जा' (Sexual Energy) निर्धारण गर्दछ। यी २० आहारहरूले शरीरका सातवटै धातु (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, र शुक्र) लाई पोषण दिई प्राकृतिक रूपमा शरीरलाई बलियो बनाउँछन्। यी आहारहरूलाई आफ्नो दैनिक भोजनको हिस्सा बनाउँदा आहार नै औषधि हो (Diet as Medicine) भन्ने मन्त्र बुझी प्रशोधित चिनी, अत्यधिक रक्सी, र बासी खानेकुराबाट बच्नुपर्छ। स्वस्थ आहारसँगै गरिएको सकारात्मक चिन्तनले नै दाम्पत्य जीवनलाई साँचो अर्थमा सुखी र दीर्घायु बनाउँछ।

नेपाली रैथाने चौरासी व्यञ्जन र नेपाली आयुर्वेदिक वाजीकरण पद्धतिलाई संयोजन पुरुषका लागि र नारिका लागी घरमै विशिष्ट शक्तिवर्धक पेय (Vitality Drinks) सजिलै तयार गर्न सकिन्छ। जसको केहि सामान्य रेसिपीहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ। जसलाई प्राकृतिक पुनर्यौवन र जोशका लागि शक्तिवर्धक अमृत: २० विशिष्ट नेपाली घरेलु पेयका रेसिपीहरू भन्न सकिन्छ। यी पेय पदार्थहरूले आधुनिक ऊर्जा पेय (Energy Drinks) को सट्टा शरीरको आन्तरिक प्रणालीलाई नै पोषण दिई प्राकृतिक रूपमा सहनशीलता र उत्साह वृद्धि गर्दछन्।

१. पुरुषका लागि १० विशिष्ट शक्तिवर्धक पेय (Male Vitality Drinks)

क्र.सं.	पेयको नाम	सामग्रीहरू (Ingredients)	तयारी विधि र फाइदा
१	अश्वगन्धा क्षीर पाक	१ गिलास दूध, आधा चम्चा अश्वगन्धा धुलो, मह।	दूध उमालेर अश्वगन्धा मिसाउने, सेलाएपछि मह हाल्ने। यसले गहिरो स्तामिना दिन्छ।
२	खजुर-बदाम शेक	५ गेडा खजुर, १० गेडा बदाम, १ गिलास दूध।	रातभर भिजाएको बदाम र खजुरलाई दूधसँग मिसाएर पिस्ने। यो तत्काल ऊर्जाको स्रोत हो।
३	शिलाजीत अमृत	एक चिम्टी शुद्ध शिलाजीत, तातो दूध।	तातो दूधमा शिलाजीत घोलेर पिउने। यसले नसाको कमजोरी हटाई जोश थप्छ।
४	मास-कणे (Black Gram Tonic)	मासको दालको रस, घ्यू, सुकुमेल।	मासको दाललाई पकाएर त्यसको झोलमा घ्यू हालेर पिउने। यो प्राचीन वाजीकरण पेय हो।
५	ओखर र केराको स्मूदी	१ पाकेको केरा, ३ ओखर, एक गिलास दूध।	सबै मिसाएर ब्लेन्ड गर्ने। यसले शुक्रकीटको स्वास्थ्य र ऊर्जा बढाउँछ।
६	सेतो मुसली पेय	आधा चम्चा सेतो मुसली धुलो, तातो दूध, मिश्री।	दूधमा मुसली र मिश्री मिसाएर सुत्नुअघि पिउने। यसलाई 'नेचुरल भियाग्रा' मानिन्छ।
७	जाइफल र दूध	एक चिम्टी जाइफल धुलो, १ गिलास तातो दूध।	दूध उमालेर जाइफल हाल्ने। यसले शीघ्रपतन रोक्न र लामो समय टिक्न मद्दत गर्छ।
८	फर्सीको बियाँको दूध	२ चम्चा फर्सीको बियाँ (पिसेको), १ गिलास दूध।	बियाँको धुलो दूधमा उमालेर पिउने। यसले प्रोस्टेट स्वास्थ्य र टेस्टोस्टेरोन सुधारछ।
९	केसर-पिस्ता दूध	५ रेसा केसर, १० पिस्ता, तातो दूध।	केसरलाई दूधमा भिजाएर पिस्तासँग पिउने। यसले रक्तसञ्चार र कामोत्तेजना बढाउँछ।
१०	अदुवा र महको चिया	ताजा अदुवाको रस, १ चम्चा मह, तातो पानी।	पानीमा अदुवा उमालेर मह हाल्ने। यसले यौनाङ्गमा रक्तप्रवाह तीव्र बनाउँछ।

२. नारिकालागी लागि १० विशिष्ट शक्तिवर्धक पेय (Female Vitality Drinks)

क्र.सं.	पेयको नाम	सामग्रीहरू (Ingredients)	तयारी विधि र फाइदा
१	शतावरी कल्प	१ चम्चा शतावरी धुलो, १ गिलास दूध, मह।	दूधमा शतावरी उमालेर पिउने। यसले हर्मोन सन्तुलन र प्रजनन क्षमता बढाउँछ।
२	अनार र केशरको रस	ताजा अनारको रस, २ रेसा केशर।	अनारको रसमा केशर मिसाएर पिउने। यसले पेल्विक क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढाउँछ।
३	अमला र मिश्री सर्वत	ताजा अमलाको रस, मिश्री, चिसो पानी।	सबै मिसाएर पिउने। यसले शरीरलाई पुनर्जीवन (Anti-aging) र ऊर्जा दिन्छ।
४	मुलैठी चिया	आधा चम्चा मुलैठी जराको धुलो, तातो पानी।	पानीमा मुलैठी उमालेर पिउने। यसले तनाव घटाउँछ र लिबिडो बढाउँछ।
५	बदाम र सौंफको दूध	१० भिजाएको बदाम, १ चम्चा सौंफ, दूध।	बदाम र सौंफ पिसेर दूधमा मिसाउने। यसले प्रजनन स्वास्थ्य र शीतलता दिन्छ।
६	मेथी र महको काँडा	१ चम्चा मेथी (भिजाएको), १ चम्चा मह।	मेथी उमालेको पानीमा मह हालेर पिउने। यसले हर्मोनल समस्या (PCOS) मा लाभ दिन्छ।
७	डार्क कोको र दूध	१ चम्चा शुद्ध कोको धुलो, तातो दूध, केही दालचिनी।	दूधमा कोको र दालचिनी मिसाउने। यसले मुड र संवेगात्मक ऊर्जा तुरुन्तै बढाउँछ।
८	तरुलको रस (Yam Shake)	उसिनेको तरुल, दूध, सख्खर।	तरुललाई दूध र सख्खरसँग ब्लेन्ड गर्ने। यसले प्राकृतिक इस्ट्रोजेन बढाउन मद्दत गर्छ।
९	तुलसी र अदुवाको पेय	५ पात तुलसी, अदुवा, तातो पानी।	पानीमा उमालेर चिया जस्तै पिउने। यसले थकान मेटाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
१०	सिसुको चिया (Nettle Tea)	सुकेको सिसुको धुलो, तातो पानी, कागती।	सिसुको धुलो पानीमा उमालेर कागती हाल्ने। यसले रगतको कमी (Anemia) हटाउँछ।

यी पेय पदार्थहरूको नियमित सेवनले शरीरको 'सप्त धातु' लाई पोषण दिई प्राकृतिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। उत्तम नतिजाका लागि यी पेयहरू खाली पेटमा वा सुत्नुअघि लिनु उपयुक्त हुन्छ। ध्यान राख्नुहोस्, यी औषधि होइनन्, बरु आहार हुन्; त्यसैले प्रभाव देखिन केही समय (२१ देखि ४० दिन) निरन्तर सेवन आवश्यक छ। कुनै विशेष स्वास्थ्य समस्या भएमा आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोला।

अध्याय ११: निष्कर्ष (Conclusion)

यस ग्रन्थले वैदिक साहित्य, कामशास्त्र, शिव-शक्ति दर्शन, तन्त्र, कला, र आयुर्वेदका विविध स्रोतहरूको अन्वेषण गर्दै 'काम' को अवधारणालाई यसको समग्रतामा प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्यो। हाम्रो विश्लेषणले देखाउँछ कि प्राचीन भारतीय परम्परामा 'काम' लाई केवल शारीरिक इच्छा वा यौन सुखको साँघुरो दायरामा सीमित गरिएको थिएन, बरु यसलाई जीवनको एक अभिन्न र महत्त्वपूर्ण पुरुषार्थको रूपमा स्वीकार गरिएको थियो। यो मानव जीवनको भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, कलात्मक, र सामाजिक आयामहरूसँग गहिरो रूपमा जोडिएको थियो।

वात्स्यायनको कामसूत्र, जसलाई प्रायः यौन आसनहरूको संग्रहको रूपमा मात्र बुझिन्छ, वास्तवमा एक सुसंस्कृत र सफल नागरिक जीवन जिउने कला सिकाउने एक बृहत् निर्देशिका हो। यसले प्रेम, विवाह, सामाजिक सम्बन्ध, र व्यक्तिगत सौन्दर्य जस्ता विषयहरूलाई समान महत्त्व दिएको छ। त्यसैगरी, शिव र पार्वतीको दिव्य दाम्पत्य, अर्धनारीश्वरको द्वैत दर्शन, र तन्त्रको शरीर-सकारात्मक दृष्टिकोणले कामलाई एक उच्च आध्यात्मिक स्तरमा पुर्‍याउने मार्ग देखाउँछ। यी परम्पराहरूले कामको दमन होइन, बरु त्यसको उचित ज्ञान, सम्मान, र रूपान्तरणमा जोड दिएका छन्। मन्दिरहरूमा कुँदिएका कामकलाका मूर्तिहरू र आयुर्वेदको वाजीकरण चिकित्साले पनि यस विषयमा तत्कालीन समाजको खुला, स्वस्थ, र वैज्ञानिक दृष्टिकोणलाई प्रमाणित गर्दछ।

आधुनिक युगमा, जहाँ यौनिकता प्रायः व्यापारिकरण वा दमनको शिकार हुने गर्दछ, यो प्राचीन ज्ञान अत्यन्तै सान्दर्भिक छ। यसले हामीलाई यौनिकतालाई लाज वा पापको रूपमा नहेरी जीवनको एक स्वाभाविक र सुन्दर पक्षको रूपमा स्वीकार गर्न सिकाउँछ। यसले सन्तुलित, सम्मानजनक, र आनन्दमय सम्बन्ध कसरी स्थापित गर्ने भन्नेबारे मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ। धर्मको नैतिक सीमाभित्र रहेर, अर्थको स्थिरता प्राप्त गर्दै, कामको रसमय अनुभव गरी अन्ततः मोक्षको परम लक्ष्यतर्फ अघि बढ्ने पुरुषार्थ चतुष्टयको आदर्शले आधुनिक मानव जीवनलाई पनि एक समग्र र अर्थपूर्ण दिशा दिन सक्छ। भविष्यका अनुसन्धानकर्ताहरूले यस विषयमा रहेका विभिन्न क्षेत्रीय परम्पराहरू, लोक साहित्य, र अन्य अप्रकाशित पाण्डुलिपिहरूको अध्ययन गरी यस ज्ञानको भण्डारलाई अझ समृद्ध बनाउन सक्नेछन्।

परिशिष्ट (Appendices)

परिशिष्ट 'क': प्रमुख प्राविधिक शब्दहरूको शब्दावली (Glossary of Key Technical Terms)

नेपाली (देवनागरी)	अंग्रेजी (Roman)	संक्षिप्त परिभाषा (Brief Definition)
अर्धनारीश्वर	Ardhanarishvara	शिवको आधा-पुरुष, आधा-स्त्री रूप, पुरुष र प्रकृति तत्त्वको एकताको प्रतीक।
अर्थ	Artha	जीवनका चार पुरुषार्थहरू मध्ये एक; भौतिक समृद्धि, धन, र सुरक्षा।
काम	Kama	जीवनका चार पुरुषार्थहरू मध्ये एक; इच्छा, कामना, प्रेम, र इन्द्रिय सुख।
कामसूत्र	Kamasutra	वात्स्यायनद्वारा रचित कामशास्त्रको सबैभन्दा प्रसिद्ध ग्रन्थ।
धर्म	Dharma	जीवनका चार पुरुषार्थहरू मध्ये एक; नैतिक कर्तव्य, सदाचार, र ब्रह्माण्डीय नियम।
मिथुन	Mithuna	प्रेमी जोडी; मन्दिर कलामा देखिने कामुक मूर्तिहरूको लागि प्रयोग हुने शब्द।
मोक्ष	Moksha	जीवनको परम लक्ष्य; जन्म-मृत्युको चक्रबाट मुक्ति, आत्म-साक्षात्कार।
नन्दी	Nandi	शिवको वाहन र प्रमुख गण, जो ज्ञानको वाहक पनि मानिन्छन्।
पुरुष	Purusha	सांख्य र शैव दर्शनमा, शुद्ध, अपरिवर्तनशील चेतना; शिव तत्त्व।
प्रकृति	Prakriti	सांख्य र शैव दर्शनमा, गतिशील, रचनात्मक ऊर्जा; शक्ति तत्त्व।
पुरुषार्थ	Purushartha	मानव जीवनका चार मौलिक लक्ष्यहरू (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष)।
तन्त्र	Tantra	एक दार्शनिक र आध्यात्मिक प्रणाली जसले शरीरलाई साधनाको माध्यम मान्दछ।
वाजीकरण	Vajikarana	आयुर्वेदको एक शाखा जो यौन स्वास्थ्य, शक्ति, र प्रजनन क्षमतासँग सम्बन्धित छ।

परिशिष्ट 'ख': प्रमुख श्लोक र सूत्रहरू (Selected Verses and Sutras)

धर्मार्थकामेभ्यः काम एव गरीयान्।
(Dharmarthakamebhyah kama eva gariyan.)

अर्थ: धर्म, अर्थ र काम मध्ये, काम नै श्रेष्ठ छ।

स्रोत: वात्स्यायन, कामसूत्र (यो सूत्रले अन्य दुई पुरुषार्थको तुलनामा कामको महत्त्वलाई तात्कालिक आनन्दको दृष्टिकोणले श्रेष्ठ मानेको हो, तर यसलाई समग्र जीवनको दृष्टिकोणले धर्मको अधीनमा रहनुपर्छ भन्ने शास्त्रको मूल आशय हो)।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। (Shariramadyam khalu dharmasadhanam.)

अर्थ: निश्चय नै, शरीर धर्म (र अन्य सबै पुरुषार्थ) साधनाको पहिलो माध्यम हो।

स्रोत: कुमारसम्भवम् (कालिदास) - यो श्लोकले शारीरिक स्वास्थ्यको महत्त्वलाई दर्शाउँछ, जुन आयुर्वेद र तन्त्र दुवैको मूल मान्यता हो।

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता। नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥
(Ya devi sarvabhuteshu shaktirupena samsthita. Namastasyai namastasyai namastasyai namo namah.)

अर्थ: जो देवी सबै प्राणीहरूमा शक्तिको रूपमा रहनुभएको छ, उहाँलाई बारम्बार नमस्कार छ।

स्रोत: देवीमाहात्म्यम् (मार्कण्डेय पुराण) - यो श्लोकले शक्तिको सर्वव्यापकतालाई दर्शाउँछ, जुन तन्त्र र शाक्त दर्शनको केन्द्रबिन्दु हो।

परिशिष्ट 'ग': अनर्थ (Anarthas) विज्ञान

तपाईंले कहिलै "यो त अनर्थ (Anarthas) भयो" भनेको सुन्नु भएको छ? त्यसको अर्थ के हो कहिल्यै खोज्ने कोशिश गर्नुभएको छ? छैन भने आउनुस्, सँगै त्यो के रहेछ बुझ्ने कोशिश गरौं। भक्ति परम्परामा आसुरी चक्रबाट दैवी मुक्तिसम्मका विषयमा कुरा हुने गर्दछ।

भक्ति-रसामृत-सिन्धु मा उल्लेख भएको र भेटिने गरिएका ६ वटा मुख्य दोषहरूलाई अनर्थ (Anarthas) भनिन्छ। भक्ति परम्परामा आसुरी चक्र (घटिया मानसिक अवस्था) बाट दैवी मुक्ति (उच्च चेतना) सम्मका विषयमा कुरा हुने गर्दछ। जसरी धमिराले काठलाई भित्रिभित्रै खान्छ, यी अनर्थले तपाईंको मनमा रहेको कृष्णसँगको आत्माको सम्बन्ध (भक्ति पथ) लाई तोडेर तपाईं पथभ्रष्ट बनि असुर पथमा लाग्न बाध्य बन्नुहुन्छ।

भक्ति पथ (The Path of Devotion) र असुर पथ (The Asuric Path) बाहिरी क्रियाकलाप भन्दा पनि गहिरो मानसिक अवस्थाको रूप हो। भक्ति पथ (The Path of Devotion) भनेको धार्मिक कर्मकाण्डमा सीमित भएर वा नभएर समेत पुगिने एक उच्च मानसिक अवस्था (High Psychological State) हो, जसलाई आधुनिक मनोविज्ञानको भाषामा 'सकारात्मक मानसिकता' (Positive Mindset) भनिएको छ। यस मार्गमा रहने व्यक्तिमा आफूसँग भएको कुराप्रति कृतज्ञता भाव देखिन्छ। मनमा स्थिरता हुन्छ। जसले सन्तुष्टि र शान्ति प्रदान गर्दछ। साथै, यस अवस्थामा अरूको दुःखलाई बुझ्ने करुणा र सहानुभूति दुवै हुन्छ। आफ्नो लक्ष्य वा परम तत्वप्रति पूर्ण समर्पित हुने अनुशासन र एकाग्रता देखिन्छ। सही र गलत बीचको भिन्नता छुट्याउन सक्ने स्पष्ट विवेकको विकास भएको हुन्छ।

यसको ठीक विपरीत, असुर पथ (The Asuric Path) भनेको मनको त्यो अवस्था हो जहाँ नकारात्मकताले मानिसलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गर्छ।

जसलाई आधुनिक मनोविज्ञानको भाषामा 'विषाक्त मानसिक अवस्था' (Toxic Psychological State) भनिन्छ। यस मार्गमा लाग्ने व्यक्तिमा 'म नै सबै थोक हुँ' भन्ने अहंकार र स्वार्थको भावना प्रबल हुन्छ। उसले अरूलाई सधैं आफूभन्दा तल देख्ने प्रयास गर्छ। यस्तो मानसिकतामा अत्यधिक लोभ र मोहले गर्दा जति पाए पनि चित्त बुझ्दैन। भौतिक वस्तुहरूमा अन्धो आशक्त भाव बिकाश हुन्छ। व्यक्ति अरूको प्रगति देख्न नसक्ने क्रोध र इर्ष्या भाव ग्रसित हुन्छ। वास्तविकतालाई नहेरी क्षणिक सुखमा अल्झिने, भ्रम र अज्ञानता जस्ता नकारात्मकताले भरिन पुग्दछ। मानसिक रूपमा अशान्त र पथभ्रष्ट मनोविज्ञान युक्त व्यक्ति बन्दछ।

झिँगे माछा जब बिग्रन्छ, तब त्यो टाउकाबाट कुहिन थाल्छ भन्ने भनाइ छ। अनर्थहरूले व्यक्तिको विवेक भ्रष्ट गराएर नैतिक र धार्मिक रूपमा पतित गरिदिन्छ। अनर्थग्रस्त व्यक्ति कुहिएको सग्लो फर्सीझैं बाहिरबाट हेर्दा राम्रो देखिए पनि भित्री रूपमा कुहिएको, बिग्रिएको बन्छ।

त्यसैले अनर्थहरू व्यक्तिमा सत् चरित्रहरू नष्ट गरिदिने मनोवैज्ञानिक भाइरस हुन्, जसले व्यक्तिको नैतिक मूल्य, मानसिक स्वास्थ्य र आध्यात्मिक शान्ति सबैलाई धमिराले काठ खाएझैं भित्रिभित्रै खाइदिन्छ। जब अनर्थहरू बढ्छन्, तपाईंको मनमा रहेको दिव्य शान्ति र कृष्ण (परम आनन्द) सँगको आपसी सम्बन्ध टुट्छ। नतिजास्वरूप, तपाईं भक्ति पथ (सकारात्मक मार्ग) बाट विचलित हुनुहुन्छ। बिस्तारै असुर पथको (नकारात्मक र अशान्त मार्ग) जीविका तर्फ धकेलिनुहुन्छ।

सामान्यतया भक्ति यात्राका नौ चरण हुने गर्दछ। भक्तिको ९ चरणको यात्रामा स्थिरता वा निष्ठा (Steadiness) प्राप्त गर्नु अघि हाम्रो मार्गमा आउने मानसिक बाधाहरू हटाउनु आवश्यक हुन्छ।

सकारात्मक र आध्यात्मिक व्यक्तिको साथ लागेर यी बाधाहरू हटाउने साधु-सङ्ग (Sadhu-sanga) प्रक्रियालाई अनर्थ-निवृत्ति (Anartha-nivrtti) बिधि भनिन्छ।

व्यक्तिको भक्ति र मानसिक शान्तिलाई नष्ट गर्ने मुख्य ६ वटा नकारात्मक बानीहरू हुन्छन्। जसलाई यसप्रकार व्याख्या गर्न सकिन्छ।

पहिलो बाधक अत्याहार (Overeating & Hoarding) हो, जसको अर्थ शरीरलाई चाहिने भन्दा बढी खानु हो। अनावश्यक भौतिक वस्तुहरू थुपार्नु पनि हो। यसले गर्दा शरीर र मन सुस्त भई साधना गर्ने समयमा निद्रा लाग्ने वा लोभ बढ्ने हुन्छ।

दोस्रो, प्रयास (Excessive Endeavor) ले हामीलाई गुरुको मार्गदर्शन बिना केवल पैसा र भौतिक सफलताका लागि दिनरात कडा परिश्रम गर्न बाध्य बनाउँछ, जसले गर्दा भगवानको नाम जप्ने समय नै बाँकी रहँदैन।

तेस्रो, प्रजल्प (Gossip & Mundane Talk) अर्थात् अरूको कुरा काट्ने, अरूसँग रिसिबी राख्ने, अरूलाई मिलेको सहयोग वा सफलताको डाह गर्ने र निरर्थक गफगाफमा समय बिताउने जस्ता कार्यहरू हो।

जुन आध्यात्मिक मार्गका सबैभन्दा निकृष्ट बाधाहरू हुन्। मानसिक स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले हेर्दा, अरूको निन्दा र ईर्ष्या गर्ने बानि भौतिक रूपमा हुने अनैतिक चोरीभन्दा पनि घातक हुने गर्दछ। जुन वैज्ञानिक रूपमा समेत पुष्टि हुन्छ। अरूको निन्दा र ईर्ष्या गर्ने बानिले व्यक्तिको एकाग्रता पूर्ण रूपमा भङ्ग गरिदिन्छ। अन्ततः यस्ता प्रवृत्तिले मानिसलाई कुनै न कुनै मानसिक रोगतर्फ धकेल्दै उसको मनलाई दीर्घकालीन अशान्ति मार्गमा पुऱ्याउँछन्।

त्यस्तै, चौथो बाधक नियमाग्रह (Ritualism or Neglect of Scriptures) हो, जहाँ मानिसले हृदयमा कुनै भाव नराखी केवल देखाउनका लागि अन्धविश्वासपूर्ण नियम पालना गर्छ। शास्त्रको सही ज्ञानलाई पूर्ण रूपमा वास्ता गर्दैन। जसले केवल नियम पालना गरेको देखाउनका लागि नियम पालना गर्ने पाखण्ड गर्नमा आफुलाई तल्लिन गर्दछ।

पाँचौँ, जनसङ्ग (Bad Association) हो, जहाँ मानिस भक्ति नगर्ने वा गलत कुलतमा लागेका मानिसहरूको प्रभावमा पर्दछ। जसले मनबाट राम्रो काम गर्ने इच्छा नै मारिदिन्छ।

अन्तिम, छैटौँ बाधक लौल्य (Greed for Material Gains) हो, जसले गर्दा मानिस शक्ति, पद र प्रतिष्ठाको लोभमा फसेर भक्तिलाई पनि व्यापार वा मान-सम्मान पाउने माध्यम बनाउन पुग्छ। भक्तिलाई दुरुपयोग गरी त्यसलाई व्यापार, मान-सम्मान वा अनुचित आर्जनको माध्यम बनाउने लोभी एवं निर्धृणी व्यक्तिलाई वेदले समाजको 'अछूत' व्यक्तिका रूपमा वर्गीकरण गरेको छ।

किनकि यस्तो व्यक्ति हरियो स्याउलाको घाँसको भारमा लुकेको हेरेप झैं, समाज बिगार्ने सबैभन्दा विषाक्त व्यक्तिको भूमिकामा समाजमा बाँचेको हुन्छ।

भक्ति-रसामृत-सिन्धुका अनुसार यी ६ वटा अनर्थहरूलाई बेलैमा चित्र सके मात्र हामी 'असुर पथ' बाट जोगिएर साँचो 'भक्ति पथ' तर्फ अघि बढ्न सक्छौँ।

श्रीमद्भागवत र हरिवंश पुराणमा उल्लेख गरिएको षड्गर्भ (Sad-Garbha) कथाले हाम्रा मानसिक विकार वा अनर्थहरूले कसरी जन्म-जन्मान्तरसम्म हामीलाई दुःख दिन्छन् भन्ने कुरालाई सरल रूपमा बुझाउँछ।

श्रीमद्भागवत र हरिवंश पुराणका षड्गर्भ (Sad-Garbha) कथा अनुसार, सृष्टिको प्रारम्भिक कालमा महर्षि मरीचि (जो ब्रह्माजीका मानस पुत्र हुन्) र उनकी पत्नी उर्नाका ६ जना छोराहरू थिए। यी छोराहरूको नाम स्मर (काम / इच्छा), उद्वीथ (अहंकार), परिष्वङ्ग (मोह / आशक्ति), पतङ्ग (क्रोध), क्षुद्रभूत (लोभ) र घृणी (ईर्ष्या) थियो। नाम सुन्दा सामान्य लागे पनि, यी ६ दाजुभाइहरू वास्तवमा हाम्रा हृदयमा लुकेका ६ वटा मुख्य मानसिक विकारका (Six Psychological Distortions) प्रतीक हुन्। उनीहरू सुरुमा अत्यन्तै ज्ञानी, तेजस्वी र दिव्य स्वभावका थिए।

एक दिनको कुरा हो, सृष्टिकर्ता ब्रह्माजी आफ्नो सृष्टि प्रक्रियामा तल्लीन हुनुहुन्थ्यो। सोही क्रममा ब्रह्माजीले सरस्वतीप्रति देखाएको एक विशेष व्यवहारलाई यी ६ दाजुभाइले नजिकबाट नियालिरहेका थिए। ब्रह्माजी जस्तो ब्रह्माण्डकै सर्वोच्च गुरु र पिताको नियतमाथि उनीहरूले शङ्का गरे र अट्टहास गर्दै उपहास (Mockery) गरे। उनीहरूले सोचे— "हेर्नुस् त, यति ठूलो पदमा बसेको व्यक्तिले त यस्तो गर्छ भने अरूको के कुरा!"

यो 'प्रजल्प' (अनावश्यक आलोचना) को यस्तो निकृष्ट रूप थियो, जसलाई वैष्णव अपराध (Aparadha) भनिन्छ। जसरी एउटा सानो झिल्कोले विशाल वन डढाउँछ, उनीहरूको त्यो एक पलको अहंकार र आलोचनाले उनीहरूको सारा तपस्या र ज्ञान खरानी बनाइदियो।

त्यहीँ उपस्थित देवर्षि नारद र अन्य ऋषिहरूले उनीहरूको यो धृष्टता देखेर श्राप दिनुभयो— "तिमीहरू जस्तो नीच मानसिकता भएका व्यक्तिहरू दिव्य लोकमा बस्न योग्य छैनौ, तिमीहरू असुर (राक्षस) कुलमा जन्मनु पर्नेछ।"

श्रापको प्रभावले उनीहरू कालनेमि (जो हिरण्यकशिपुका नाति थिए) का छोराहरूका रूपमा असुर कुलमा जन्मिए। उनीहरूको चेतना 'भक्ति पथ' बाट पूर्ण रूपमा खस्केर 'असुर पथ' (Asuric Path) मा पुग्यो।

तर, भगवानको लीला कस्तो छ भने, उनीहरूलाई पूर्ण रूपमा नष्ट गर्नुको सट्टा शुद्ध पार्ने योजना बन्यो। कालान्तरमा, यी ६ दाजुभाइहरू द्वापर युगमा माता देवकीको गर्भमा षड्-गर्भ (६ वटा भ्रूण) को रूपमा आए। कंशले उनीहरूलाई पालेपालो जन्मनासाथ पत्थरमा पछारेर मारिदियो। बाहिरबाट हेर्दा यो अत्यन्तै क्रूर र हृदयविदारक देखिए पनि, आध्यात्मिक रूपमा यो उनीहरूको 'शुद्धीकरण' (Purification) थियो।

भगवान कृष्णले पछि उनीहरूलाई पाताल (सुतल लोक) बाट ल्याएर माता देवकीलाई देखाउनुभयो र उनीहरूको उद्धार गर्नुभयो। भगवानको स्पर्श र प्रत्यक्ष सम्पर्कले उनीहरूको जन्मोद्वेगको ६ वटा अनर्थ (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, र मात्सर्य) सधैंका लागि भष्म भयो।

यो कथाले हामीलाई के सिकाउँछ भने, जब हामी अरूको निन्दा गर्छौं वा अहंकार पाल्छौं, हामी आफैंभित्र 'असुर' जन्माइरहेका हुन्छौं। वास्तविक मुक्ति भनेको बाहिरी शत्रुलाई जित्नु होइन, बरु आफूभित्रका यी ६ वटा 'षड्-गर्भ' जस्ता अनर्थहरूलाई भगवानको भक्ति र विवेकद्वारा नष्ट गर्नु हो।

श्रीमद्भागवत र हरिवंश पुराणको यो कथा अनुसार यी ६ अनर्थहरू (षड्गर्भका प्रतीकहरू) हाम्रो हृदयमा लुकेर बसेका हुन्छन्। जबसम्म हामी यी ६ विकारहरूलाई भक्ति-योग (Bhakti-yoga) र गुरुको कृपाद्वारा नष्ट गर्दैनौं, तबसम्म साँचो प्रेम र शान्ति प्राप्त हुँदैन।

आध्यात्मिक शास्त्रहरूमा वर्णन गरिएको 'अपराध' वा 'प्रजल्प' केवल धार्मिक गल्ती मात्र होइन, यसको सीधा असर हाम्रो मस्तिष्कको कार्यप्रणालीमा पर्दछ। जब हामी कसैको ईर्ष्या गछौं वा अरूको कुरा काट्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले त्यसलाई एक प्रकारको 'खतरा' को रूपमा लिन्छ र शरीरमा तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोन (Stress Hormones) जस्तै कोर्टिसोल (Cortisol) र एड्रेनालिन (Adrenaline) को मात्रा बढाइदिन्छ।

लामो समयसम्म यस्तो नकारात्मक सोचमा अल्झिँदा मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) अर्थात् नयाँ कुरा सिक्ने र सकारात्मक बन्ने क्षमता कमजोर हुँदै जान्छ। यसले गर्दा मानिसमा एन्जाइटी (Anxiety), डिप्रेसन (Depression) र एकाग्रताको कमी (Lack of Concentration) जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्।

जसरी षड्-गर्भका दाजुभाइहरूले ब्रह्माजीको अपमान गर्दा उनीहरूको चेतना 'असुर पथ' मा झर्‍यो, त्यसरी नै आधुनिक मानिस पनि जब नकारात्मकतामा फस्छ, उसको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)—जसले निर्णय लिने र शान्त रहने काम गर्छ—कमजोर हुन पुग्छ। यसको विपरित, जब हामी अनर्थ-निवृत्ति (Anartha-nivrtti) को मार्गमा लागेर अरूको भलो सोच्छौं र जप वा ध्यान गछौं, तब मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'खुसी बनाउने' रसायनहरू उत्सर्जन हुन्छन्।

यसले गर्दा हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य (Psychological Wellbeing) सुदृढ हुन्छ र हामी 'असुर पथ' को अशान्तिबाट मुक्त भई 'भक्ति पथ' को स्थायी आनन्दमा पुग्न सक्छौं।

यो प्राचीन कथालाई आधुनिक विज्ञानसँग जोडेर हेर्दा हामी अचम्मको तथ्य भेट्छौं।

वास्तवमा, षड्-गर्भका ६ दाजुभाइको यो कथा 'मस्तिष्कको स्क्यान' (Brain Scanning) र 'विचारको शक्ति' (Power of Thought) का लागि एक प्राचीन वैज्ञानिक दृष्टान्त हो, जसले कसरी एउटै नकारात्मक विचारले मस्तिष्कको सम्पूर्ण सञ्जाललाई नष्ट गर्न सक्छ भन्ने देखाउँछ।

जब ती ६ ज्ञानी दाजुभाइले ब्रह्माजीको आलोचना गरे, उनीहरूको मस्तिष्कमा लिम्बिक सिस्टम (Limbic System) सक्रिय भई एमिग्डाला (Amygdala) ले तनावको प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्‍यो, जसले उनीहरूको विवेकपूर्ण निर्णय लिने क्षमता भएको प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई निष्क्रिय बनाइदियो।

विज्ञानले भन्छ कि निरन्तर अरूको निन्दा वा नकारात्मक गफ (Gossip) गर्दा मस्तिष्कको न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) बिग्रिन्छ र मानिसको चेतनाको स्तर घट्छ; यही अवस्थालाई शास्त्रले 'देवता' बाट 'असुर' योनीमा पतन भएको भनेर चित्रण गरेको हो।

उनीहरूका नामहरू—स्मर (इच्छा), उद्वीथ (अहंकार), परिष्वङ्ग (आशक्ति), पतङ्ग (क्रोध), क्षुद्रभूत (लोभ) र घृणी (ईर्ष्या)—ले आजको मनोविज्ञानले व्याख्या गर्ने ६ वटा मुख्य 'मानसिक विषाक्तता' (Mental Toxicity) लाई बुझाउँछन्, जसले हाम्रो स्नायु प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछन्।

पहिलो, स्मर (काम/इच्छा) ले मस्तिष्कमा एक अन्तहीन डोपामाइन लुप (Dopamine Loop) सिर्जना गर्छ, जसले व्यक्तिलाई सधैं नयाँ तृष्णाको खोजीमा दौडाएर सन्तुष्टिबाट टाढा अत्यधिक तृष्णामा (Obsessive Desire) राख्छ।

दोस्रो, उद्वीग्न (अहंकार) ले उच्चताको भ्रम पैदा गरी प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को कार्यक्षमतालाई सीमित गरिदिन्छ, जसले गर्दा मानिस आत्म-केन्द्रित भई उच्चताको भ्रम (Superiority Complex) पैदा गरि नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता गुमाउँछ।

तेस्रो, परिष्वङ्ग (आशक्ति) को अन्धो मोहले (Blind Attachment) हिपोक्याम्पस (Hippocampus) मा असर पुऱ्याउँछ, जहाँ भावनाको अतिशयले वस्तुनिष्ठ स्मृतिको शक्तिलाई कमजोर बनाउँछ।

चौथो, पतङ्ग (क्रोध) को अवस्थामा एमिग्डाला हाइज्याक (Amygdala Hijack) हुन्छ, जसले तार्किक शक्ति नष्ट गरी शरीरमा रिस (Anger/Aggression) जन्माउने 'स्ट्रेस हर्मोन' को बाढी बगाउँछ। पाँचौँ, क्षुद्रभृत (लोभ) वा सञ्चय गर्ने बानीले मस्तिष्कको इन्सुला (Insula) भागलाई प्रभावित पार्छ, जसले व्यक्तिलाई सधैं असुरक्षित महसुस गराई कन्जुस्याई (Hoarding/Greed) युक्त दीर्घकालीन चिन्ता (Anxiety) पैदा गर्छ।

अन्तमा, घृणी (ईर्ष्या) वा निन्दा गर्ने प्रनिन्दा/डाह (Envy / Gossip) वृत्तिले एन्टेरियर सिंगुलेट कोर्टेक्स (Anterior Cingulate Cortex) लाई सक्रिय बनाउँछ।

अत्यन्त रोचक वैज्ञानिक तथ्य के छ भने, अरूको प्रगति देख्दा ईर्ष्या गर्नुले मस्तिष्कमा शारीरिक चोट लाग्दा हुने जस्तै 'पीडा' को संकेत उत्पन्न गराउँछ।

यी सबै प्रक्रियाहरूले संयुक्त रूपमा व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यलाई क्षय गर्दै 'असुर पथ' तर्फ धकेल्छन्।

अन्ततः कृष्णको स्पर्श वा भक्तिको अर्थ हो—मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता रसायनको सन्तुलन मिलाई ती पुराना नकारात्मक 'न्युरल पाथवे' (Neural Pathways) लाई भत्काएर नयाँ र सकारात्मक चेतनाको निर्माण गर्नु। यसरी हेर्दा यो पौराणिक कथा केवल एउटा कथा मात्र नभई, मानव मस्तिष्कलाई स्वस्थ र उच्च स्तरमा राख्ने एक प्राचीन न्यूरो-साइंटिफिक सूत्र हो।

परिशिष्ट 'घ': भक्ति मार्ग ((The Path of Devotion) विज्ञान

भक्ति मार्गको यो शास्त्रीय अवधारणा मुख्यतया श्रीमद्भागवत पुराण (७.५.२३) र रूप गोस्वामीद्वारा रचित भक्तिरसामृतसिन्धुमा आधारित छ। निष्ठा (Steadiness) को अवस्थामा पुग्रका लागि साधकले क्रमिक रूपमा नौवटा खुडकिलाहरू पार गर्नुपर्छ।

श्रीमद्भागवतमा प्रह्लाद महाराजले भक्तिका नौ अंगहरूका बारेमा यसरी उल्लेख गर्नुभएको छः

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।

अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥ (श्रीमद्भागवत ७.५.२३)

श्रीमद्भागवत पुराणको यो श्लोक भक्ति मार्गको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आधार स्तम्भ मानिन्छ। यसलाई 'नवधा भक्ति' भनिन्छ। भक्त प्रह्लादले आफ्ना पिता हिरण्यकशिपुलाई उपदेश दिने क्रममा भक्तिका यी नौवटा विधिहरूको वर्णन गर्नुभएको हो। यसको अर्थ र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छः

अर्थ : श्रवणं (सुन्नु), कीर्तनं (गुणगान गर्नु), विष्णोः (भगवान् विष्णुको), स्मरणं (याद गर्नु), पादसेवनम् (चरण सेवा गर्नु)। अर्चनं (पूजा गर्नु), वन्दनं (नमस्कार गर्नु), दास्यं (सेवक बन्नु), सख्यम् (मित्र बन्नु), आत्मनिवेदनम् (पूर्ण समर्पण गर्नु)।

क्र.सं.	भक्तिको प्रकार	अर्थ र व्याख्या (Meaning & Explanation)	प्रसिद्ध उदाहरण (Classic Example)
१	श्रवणम्	भगवान्को कथा, महिमा र नाम ध्यानपूर्वक सुन्नु। यो भक्तिको पहिलो र मुख्य ढोका हो।	राजा परीक्षितः उनले मृत्युअघि सात दिनसम्म शुकदेव जीबाट श्रीमद्भागवत सुनेर मोक्ष प्राप्त गरे।
२	कीर्तनम्	भगवान्को नाम, रूप र लीलाको उच्च स्वरमा वा प्रेमपूर्वक गायन वा वर्णन गर्नु।	शुकदेव गोस्वामीः उनले श्रीमद्भागवतको कीर्तन (व्याख्या) गरेर सिद्धि प्राप्त गरे।
३	स्मरणम्	हरक्षण मनमा भगवान्को सम्झना गरिरहनु र उनलाई बिर्सिन नदिनु।	भक्त प्रह्लादः हरेक संकट र क्षणमा उनले केवल भगवान्को स्मरण गरे।
४	पादसेवनम्	भगवान्को चरण कमलको सेवा गर्नु वा उहाँको आश्रयमा रहेका दीन-दुःखीको सेवा गर्नु।	लक्ष्मी माताः उनले सधैं भगवान् विष्णुको चरण सेवामा आफूलाई समर्पित गरिन्।
५	अर्चनम्	विधि-विधान पूर्वक भगवान्को मूर्ति वा प्रतिमाको पूजा, आरधना र भोग अर्पण गर्नु।	पृथु महाराजः उनले शास्त्रोक्त विधिले भगवान्को भव्य पूजा अर्चना गरे।
६	वन्दनम्	भगवान्को अगाडि नतमस्तक भएर विनम्रतापूर्वक ढोम्यु वा प्रार्थना गर्नु।	अक्रूर जीः उनले भगवान् कृष्णलाई देखे बित्तिकै साष्टाङ्ग दण्डवत् ढोगेर भक्ति प्रकट गरे।
७	दास्यम्	आफूलाई भगवान्को दास (सेवक) ठानेर उहाँको आज्ञा पालन र सेवामा लाग्नु।	हनुमान जीः उनले श्रीरामको दास बनेर अतुलनीय सेवाको उदाहरण प्रस्तुत गरे।

८	सख्यम्	भगवान्लाई आफ्नो सबैभन्दा मिल्ने साथी (मित्र) मानेर निष्कपट प्रेम गर्नु।	अर्जुन र सुदामा: उनीहरूले भगवान् कृष्णसँग मित्रताको भावमा भक्ति गरे।
९	आत्मनिवेदनम्	आफ्नो शरीर, मन, धन र आत्मा—सबै कुरा पूर्ण रूपमा भगवान्लाई अर्पण गर्नु (पूर्ण समर्पण)।	राजा बलि: उनले वामन अवतारलाई आफ्नो सर्वस्व (तीन पाउ भूमिमा आफूलाई समेत) अर्पण गरे।

भक्तिको यो नौवटा चरणले साधकलाई बिस्तारै 'म' र 'मेरो' (अहंकार र ममता) बाट मुक्त गराएर ईश्वरसँग एकाकार गराउँछ। यी नौवटा मध्ये कुनै एकलाई मात्र पनि पूर्ण निष्ठाका साथ पालन गर्दा व्यक्तिले परम गति प्राप्त गर्न सक्छ। तपाईंका लागि यो श्लोकले 'भक्ति र मानसिक शान्ति' को अध्यायमा एउटा बलियो शास्त्रीय आधार प्रदान गर्नेछ।

तर, भक्तिको साधनात्मक विकासक्रम (जसमा 'निष्ठा' आउँछ) लाई श्री रूप गोस्वामीले भक्तिरसामृतसिन्धु (१.४.१५-१६) मा अझ विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ। ती नौ चरणहरू यस प्रकार छन्:

भक्तिका ९ क्रमिक चरणहरू

१. **श्रद्धा (Faith):** यो भक्तिको पहिलो खुड्किलो हो। शास्त्र, गुरु र ईश्वरमा अटुट विश्वास हुनु नै श्रद्धा हो। जस्तै, कुनै व्यक्तिले आध्यात्मिक प्रवचन सुनेर "यो मार्ग मेरो कल्याणका लागि हो" भन्ने विश्वास गर्नु नै श्रद्धाको उदय हो।

श्रद्धा (Faith) भक्तिको पहिलो सोपान हो। श्रद्धा नै प्रवेशद्वार हो।

**अदौ श्रद्धा ततः साधुसङ्गोऽथ भजनक्रिया।
ततोऽनर्थनिवृत्तिः स्यात् ततो निष्ठा रुचिस्ततः ॥ (भक्तिरसामृतसिन्धु १.४.१५)**

यस श्लोक अनुसार, भक्तिको यात्रा 'अदौ श्रद्धा' अर्थात् श्रद्धाबाटै सुरु हुन्छ।

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. परिभाषा	शास्त्र, गुरु र ईश्वरको वचनमा हुने दृढ र अटुट विश्वास नै श्रद्धा हो।	कुनै बिरामीले डाक्टरको ओखतीमा "यसले मलाई निको पार्छ" भनी गर्ने विश्वास जस्तै।
२. उदयको कारण	सत्सङ्ग, आध्यात्मिक प्रवचन श्रवण वा पूर्वजन्मको संस्कारबाट श्रद्धाको बिउ उम्रिन्छ।	प्रवचन सुनेर "यो आध्यात्मिक मार्ग मेरो कल्याणको लागि हो" भन्ने हृदयमा बोध हुनु।
३. स्वरूप	यो केवल अन्धविश्वास होइन, बरु सत्यलाई बुझ्ने एक आन्तरिक संकल्प हो।	खेती सुरु गर्नुअघि किसानले बिउ उम्रेर फल दिनेछ भन्ने विश्वासका साथ गरिने लगानी।

४. भूमिका	यसले साधकलाई कठिन परिस्थितिमा पनि विचलित हुन दिँदैन र अर्को चरण (साधु-सङ्ग) तर्फ अघि बढाउँछ।	एउटा बच्चाको आफ्नो बुबाको हात समात्दा उसलाई सुरक्षित छु भन्ने जुन अनुभूति हुन्छ, त्यस्तै भाव।
-----------	--	---

श्रद्धाको दार्शनिक महत्त्व

कल्याणको मार्ग: श्रद्धाको उदय हुनु भनेको आत्माले आफ्नो वास्तविक घर (ईश्वर) तर्फ फर्किने निर्णय गर्नु हो। जबसम्म हृदयमा यो दृढ निश्चय हुँदैन कि "ईश्वरको सेवा नै मेरो परम हित हो," तबसम्म भक्तिमा गति आउँदैन।

मानसिक शान्तिको आधार: श्रद्धाले मानिसको चञ्चल मनलाई एउटा केन्द्र प्रदान गर्छ। यसले जीवनका अनिश्चितता र डरहरूलाई हटाएर एक प्रकारको आध्यात्मिक सुरक्षा (Security) प्रदान गर्दछ।

साधनाको इन्धन: जसरी गाडी चल्न इन्धन चाहिन्छ, भक्तिको यात्रा अघि बढ्न श्रद्धा चाहिन्छ। यदि श्रद्धा डगमगायो भने भजन-कीर्तन र अन्य क्रियाहरू केवल मेकानिकल (यान्त्रिक) मात्र हुन पुग्छन्।

'श्रद्धा' को यो व्याख्याले के बुझाउँछ भने, कुनै पनि ठूलो उपलब्धि वा आध्यात्मिक शान्तिको सुरुवात एउटा सानो तर दृढ विश्वास बाट हुन्छ। यो नै त्यो 'स्पार्क' हो जसले हृदयको अन्धकारलाई हटाएर ज्ञानको ज्योतिर्तर्फ लैजान्छ।

२. साधु-सङ्ग (Association with Saints): श्रद्धा जागेपछि साधकले आध्यात्मिक व्यक्तिहरूको संगत खोज्छ। भक्तहरूको साथमा लागेर भजन-कीर्तन र शास्त्र चर्चा गर्दा भक्तिको बिउ अंकुरित हुन थाल्छ। भक्तिको दोस्रो खुड्किलो 'साधु-सङ्ग' हो। श्रद्धाको सानो बिउलाई हुर्काउन र रक्षा गर्नका लागि उपयुक्त वातावरणको आवश्यकता पर्दछ, जुन केवल भक्त वा आध्यात्मिक व्यक्तिहरूको सङ्गतबाट मात्र सम्भव हुन्छ। यसको शास्त्रीय महत्त्व र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

**तुलयाम लवेनापि न स्वर्ग नापुनर्भवम्।
भगवत्सङ्गिसङ्गस्य मर्त्यानां किमुताशिषः॥ (श्रीमद्भागवत १.१८.१३)**

अर्थ: भगवानका भक्तहरूको एक क्षणको सङ्गतसँग स्वर्ग वा मोक्षको पनि तुलना हुन सक्दैन भने सामान्य सांसारिक सुखको त कुरै छोडौं।

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	समान विचारधारा र आध्यात्मिक लक्ष्य भएका व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनु।	पारसमणिको स्पर्शले फलाम सुन बने जस्तै, साधुको सङ्गतले सामान्य मानिसमा दिव्य गुण आउँछ।
२. मुख्य क्रियाकलाप	सँगै बसेर नाम जप, भजन-कीर्तन, र शास्त्र (गीता, भागवत) को चर्चा गर्नु।	चन्दनको वनमा रहेका अन्य रुखहरूमा पनि चन्दनकै सुगन्ध आउन थाले जस्तै।
३. प्रभाव	यसले हृदयको संशय हटाउँछ र श्रद्धालाई 'निष्ठा' तर्फ लैजान्छ।	निम्न लागेको आगोको कोइलालाई धेरै बलिरहेको आगोमा राख्दा त्यो पुनः दन्किन थाल्छ।

४. सामाजिक पक्ष	यसले एकलोपन हटाउँछ र एउटा सकारात्मक आध्यात्मिक समुदाय (Community) प्रदान गर्दछ।	एउटा धागो टुट्न सक्छ, तर धेरै धागो बाँधिएको डोरीले हात्तीलाई पनि बाँध्न सक्छ।
-----------------	---	---

साधु-सङ्गको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

भक्तिको बिउको अंकुरण: श्रद्धा केवल एउटा विचार मात्र हो, तर जब साधकले साधुहरूको जीवन र उनीहरूको निष्ठा देख्छ, तब उसको त्यो विचार 'अनुभव' मा बदलिने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। शास्त्र चर्चाले बुद्धि तिखो बनाउँछ र भ्रमहरू नष्ट गर्छ।

दर्पणको कार्य: साधु-सङ्गले ऐनाको काम गर्छ। हामी आफ्ना दोषहरू आफैं देख्न सक्दैनौं, तर जब शुद्ध हृदय भएका व्यक्तिहरूको सङ्गतमा बस्छौं, तब हाम्रा नराम्रा बानी र अहंकारहरू उजागर हुन्छन् र तिनलाई सुधारार्ने प्रेरणा मिल्छ।

संकल्पको दृढता: एकलै साधना गर्दा मन विचलित हुन सक्छ, तर सामूहिक भजन र कीर्तनमा एक प्रकारको 'आध्यात्मिक ऊर्जा' (Synergy) पैदा हुन्छ, जसले साधकलाई अल्छीपना र प्रमादबाट जोगाउँछ।

यो खण्डले के सन्देश दिन्छ भने—'**मानिस आफ्नो सङ्गतको प्रतिबिम्ब हो**'। यदि हामी मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक उन्नति चाहन्छौं भने हामीले त्यस्ता व्यक्तिहरूको साथ खोज्नुपर्छ जो स्वयं शान्त र भक्तिभावमा लीन छन्। साधु-सङ्ग नै त्यो 'सुरक्षा कवच' हो जसले भक्तिको कलिलो बिरुवालाई संसारको हावाहुरीबाट जोगाउँछ।

३. भजन-क्रिया (Practice of Devotional Service): साधुहरूको मार्गदर्शनमा साधकले नियमपूर्वक जप, ध्यान, र पूजा गर्न सुरु गर्छ। यसलाई क्रियात्मक भक्तिको चरण भनिन्छ। भक्तिको तेस्रो खुड्किलो 'भजन-क्रिया' हो। यो त्यो चरण हो जहाँ साधकले केवल सुत्रे र सङ्गत गर्ने मात्र होइन, बरु आफ्नै जीवनमा आध्यात्मिक नियमहरूलाई अभ्यास (Practice) मा उतार्न सुरु गर्छ। यसको शास्त्रीय महत्व र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

**तत्र भागवतान् धर्मान् शिक्षेद् गुर्वात्मदैवतः ।
अमाययानुवृत्त्या यैस्तुष्येदात्मात्मदो हरिः ॥ (श्रीमद्भागवत ११.३.१८)**

अर्थ: गुरुलाई आफ्नो आत्मा र इष्टदेव मानेर, निष्कपट भावले उहाँको सेवा गर्दै भागवत धर्म (भजन-क्रिया) को शिक्षा लिनुपर्छ, जसबाट भगवान् प्रसन्न हुनुहुन्छ।

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	गुरु वा शास्त्रको निर्देशनमा दैनिक जप, ध्यान, पूजा र सेवाको नियम पालन गर्नु।	एउटा विद्यार्थीले भर्ना (श्रद्धा र सङ्गत) पछि नियमित विद्यालय गएर पाठ पढ्न सुरु गरे जस्तै।
२. मुख्य क्रियाकलाप	हरेराम कृष्ण मन्त्र जप, बिहानको आरती, भोग अर्पण, र आध्यात्मिक ग्रन्थको नियमित अध्ययन।	एउटा धावकले दौड जित्नका लागि हरेक बिहान गरिने नियमित कसरत (Training) जस्तै।
३. प्रभाव	यसले जीवनलाई अनुशासित बनाउँछ र मनलाई संसारबाट हटाएर ईश्वरतर्फ मोड्न थाल्छ।	धमिलो पानीलाई फिटकिरी लगाएर वा फिल्टर गरेर सफा बनाउने प्रक्रिया जस्तै।

४. चुनौती	यस चरणमा अल्छीपना र पुरानो संस्कारले बाधा पुऱ्याउन सक्छ, त्यसैले यसलाई 'साधना' भनिन्छ।	काँचो माटोलाई आकार दिएर आगोमा पोल्नु अधिको तयारी जस्तै।
-----------	--	---

भजन-क्रियाको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

अनुशासनको विकास: भजन-क्रियाले मानिसको अनियन्त्रित जीवनशैलीलाई एउटा लय (Rhythm) मा ल्याउँछ। बिहान छिटो उठ्नु, शुद्ध खानपान गर्नु र निश्चित समय ध्यान गर्नुले शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक एकाग्रता दुवै बढाउँछ।

गुरु-शिष्य सम्बन्धको प्रगाढता: यस चरणमा साधकले आफ्नो अहङ्कार त्यागेर गुरुको निर्देशन पालना गर्न सिक्छ। गुरुको आज्ञा अनुसार गरिने 'भजन' ले मात्र हृदय शुद्ध हुन्छ। यो चरण नै वास्तविक 'शिष्यत्व' को परीक्षण हो।

बीजबाट अंकुरण: श्रद्धा भक्तिको बिउ हो भने भजन-क्रिया त्यसलाई दिइने पानी र मल हो। यदि नियमपूर्वक भजन गरिएन भने भक्तिको बिरुवा सुकेर जान सक्छ। त्यसैले, यसलाई भक्तिको 'क्रियात्मक पक्ष' भनिन्छ।

यो खण्डले के सन्देश दिन्छ भने—'ज्ञान र सिद्धान्त मात्र पर्याप्त छैनन्, त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नु अनिवार्य छ'। भजन-क्रिया त्यो प्रयोगशाला हो जहाँ साधकले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई भगवान्को सेवामा लगाएर आध्यात्मिक आनन्दको अनुभव गर्न थाल्छ। यो चरणले नै साधकलाई अर्को कठिन तर महत्त्वपूर्ण चरण 'अनर्थ-निवृत्ति' (बाधा हटाउने) का लागि तयार पार्छ।

४. अनर्थ-निवृत्ति (Cleansing of Obstacles): 'मानसिक बाधा' हटाउने चरण अनर्थ-निवृत्ति चरण हो। साधना गर्दै जाँदा हृदयमा रहेका काम, क्रोध, लोभ, मोह र नराम्रा बानीहरू (अनर्थ) बिस्तारै हट्दै जान्छन्। जबसम्म यी अनर्थहरू हट्दैनन्, तबसम्म भक्तिमा स्थिरता आउँदैन। भक्तिको चौथो खुड्किलो 'अनर्थ-निवृत्ति' सबैभन्दा चुनौतीपूर्ण र महत्त्वपूर्ण हृदयको शुद्धीकरण चरण हो। 'अनर्थ' को अर्थ हुन्छ—त्यो कुरा जसको कुनै अर्थ वा प्रयोजन छैन, तर हाम्रो हृदयमा टाँसिएर बसेको छ। 'निवृत्ति' भनेको त्यसबाट छुटकारा पाउनु हो। यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

**यह्योव तर्हि पुरुषो विसृज्येदुभयं मुनिः।
विमुक्ताशेषसङ्कल्पो निरुपाधिरुपशाम्यति ॥ (श्रीमद्भागवत ४.२४.५९)**

अर्थ: जब साधकले सबै भौतिक संकल्प र उपाधिहरू (अनर्थहरू) त्याग्छ, तब मात्र ऊ पूर्ण रूपमा शान्त र मुक्त हुन्छ।

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	हृदयमा रहेका काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य जस्ता ६ विकारहरू हट्ने प्रक्रिया।	ऐनामा लागेको धूलो पुछेपछि मात्र आफ्नो अनुहार प्रस्ट देखिनु जस्तै।
२. हटाउनुपर्ने बाधाहरू	खराब बानी, भौतिक भोगको लालसा, र गुरु वा वैष्णवप्रति गरिने अपराधहरू।	सुनलाई शुद्ध पार्न आगोमा तपाएर त्यसभित्रको खोट (Impurity) निकाल्नु जस्तै।

३. प्रक्रिया	भजन-क्रिया (नियमित जप र सेवा) गर्दै जाँदा यी विकारहरू बिस्तारै पखालिँदै जान्छन्।	औषधि सेवन गरेपछि शरीरभित्रको रोगका कीटाणुहरू मर्ने र स्वास्थ्य सुध्रिने प्रक्रिया जस्तै।
४. अवस्था	यस चरणमा साधकलाई कहिलेकाहीँ मानसिक संघर्ष हुन सक्छ, किनकि पुराना बानीहरूले प्रतिवाद गर्छन्।	फोहोरले भरिएको कुवा सफा गर्दा सुरुमा धमिलो पानी बाहिर आउनु जस्तै।

अनर्थ-निवृत्तिको दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक महत्त्व

मानसिक भारीपनबाट मुक्ति: हामीलाई भक्ति वा ध्यानमा बाधा पुऱ्याउने मुख्य तत्व भनेकै हाम्रा आफ्नै नराम्रा विचार र संस्कार हुन्। अनर्थ-निवृत्तिले मनलाई हल्का बनाउँछ। जब मनबाट ईर्ष्या र द्वेष हट्छ, तब मात्र वास्तविक 'शान्ति' को अनुभव हुन्छ।

भक्तिको सुरक्षा: यदि हृदयमा अनर्थहरू (बाधाहरू) बाँकी रहे भने ती कुनै पनि बेला सक्रिय भएर हाम्रो भक्तिलाई नष्ट गर्न सक्छन्। यो चरणमा साधकले आफ्नो कमजोरी पहिचान गरी त्यसलाई गुरुको कृपा र साधनाको बलले जरैदेखि उखेल्ने प्रयास गर्छ।

स्थिरताको पूर्वाधार: जबसम्म हृदय फोहोर हुन्छ, तबसम्म निष्ठा (Steadiness) आउँदैन। अनर्थहरू हटेपछि मात्र साधकको भक्तिमा स्थिरता आउँछ। यो एउटा 'सर्जरी' जस्तै हो, जसले आत्मालाई मायाको बन्धनबाट मुक्त गराउँछ।

यो खण्डले एउटा अत्यन्तै व्यावहारिक सन्देश दिन्छ—"परिवर्तन आन्तरिक शुद्धताबाट सुरु हुन्छ।" अनर्थ-निवृत्ति भनेको आफ्नो छायाँसँगको युद्ध हो, जहाँ साधकले धैर्य र निरन्तर साधनाको माध्यमबाट विजय प्राप्त गर्छ। यो चरण पार गरेपछि मात्र साधकले त्यो 'निष्ठा' (Steadiness) प्राप्त गर्छ, जसको बारेमा तपाईंले सुरुमा सोध्नुभएको थियो।

५. **निष्ठा (Steadiness):** अनर्थहरू हटेपछि साधकको भक्तिमा निष्ठा प्राप्त हुन्छ। यस अवस्थामा साधकको मन विचलित हुँदैन। परिस्थिति जस्तोसुकै भए पनि (सुख होस् वा दुःख) साधना र सेवामा उही गति रहन्छ। भक्तिको पाँचौँ खुड्किलो 'निष्ठा' (Steadiness) नै त्यो अवस्था हो जहाँ साधकको आध्यात्मिक यात्राले एउटा सुरक्षित र स्थायी आधार प्राप्त गर्दछ। "मानसिक बाधा हटेपछि प्राप्त हुने स्थिरता" को अवस्था नै यही हो।

**तदा रजस्तमोभावाः कामलोभादयश्च ये।
चेत एतैरनाविद्धं स्थितं सत्त्वे प्रसीदति ॥ (श्रीमद्भगवत् १.२.१९)**

अर्थ: जब भक्तिमा निष्ठा प्राप्त हुन्छ, तब हृदयबाट रजोगुण र तमोगुणका विकारहरू (काम र लोभ आदि) शान्त हुन्छन्। त्यसपछि मन शुद्ध सत्त्वगुणमा स्थित हुन्छ र साधकले परम प्रसन्नता अनुभव गर्छ।

यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	परिस्थितिको उतारचढावले विचलित नहुने एकरसको भक्ति।	हावाहुरी चल्दा पनि ननिम्ने दियोको स्थिर ज्वाला जस्तै।

२. मानसिक अवस्था	अल्छीपना, प्रमाद र संशयको अन्त्य भई साधना स्वभाव बन्नु।	एउटा ठूलो रूख जसको जरा जमिनमा यति गहिरो गरी गाडिएको छ कि उसलाई कुनै पनि आँधीले हल्लाउन सक्दैन।
३. मुख्य लक्षण	सुखमा नमात्तिने र दुःखमा नआत्तिने; केवल ईश्वरकै सेवामा तल्लीन हुनु।	एउटा बफादार सिपाही, जसले आफ्नो कर्तव्यमा कहिल्यै सम्झौता गर्दैन।
४. प्राप्ति	अनर्थ-निवृत्तिपछि आउने प्राकृतिक र स्थिर शान्तिको अवस्था।	धमिलो पानी पूर्ण रूपमा थिग्रिएर कञ्चन र सफा भए जस्तै।

निष्ठाको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

विचलित मनमा लगाम: निष्ठाको अवस्थामा पुगेपछि साधकको मन "आज गरौं कि नगरौं?" भन्ने द्विविधाबाट मुक्त हुन्छ। उसको नियम (जस्तै: दैनिक जप, सेवा) अब उसको संस्कार बनिसकेको हुन्छ। यो मानसिक स्थिरताले नै जीवनमा ठूला निर्णयहरू लिन र कठिनाइहरू पार गर्न साहस प्रदान गर्छ।

रज र तमको विजय: काम र लोभ जस्ता 'रजोगुण' का बाधाहरू र आलस्य जस्ता 'तमोगुण' का बाधाहरूले अब उसलाई हराउन सक्दैनन्। ऊ 'सत्त्वगुण' (Harmony) मा स्थित हुन्छ। यो नै त्यो बिन्दु हो जहाँबाट साधकले भक्तिको वास्तविक 'रुचि' (Taste) अनुभव गर्न थाल्छ।

साधनाबाट साध्यतर्फ: निष्ठाभन्दा अगाडिका चरणहरूमा कडा परिश्रम (Effort) चाहिन्थ्यो, तर निष्ठामा पुगेपछि भक्ति 'सहज' हुन थाल्छ। यो त्यो खुड्किलो हो जहाँबाट साधकको पतन (Fall-down) हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ।

यो खण्डले के स्पष्ट पार्छ भने—स्थिरता नै सफलताको रहस्य हो। जबसम्म हाम्रो मन 'अनर्थ' हरूले भरिएको हुन्छ, तबसम्म हामी भक्ति वा जीवनको कुनै पनि लक्ष्यमा स्थिर हुन सक्दैनौं। 'निष्ठा' प्राप्त गर्नु भनेको आफ्नो आन्तरिक शक्तिलाई ईश्वरसँग जोडेर अविचलित हुनु हो।

६. रुचि (Taste): निष्ठा प्राप्त भएपछि साधकलाई आध्यात्मिक कार्यमा वास्तविक स्वाद (Taste) आउन थाल्छ। उसलाई अब जबर्जस्ती साधना गर्नु पर्दैन, बरु भजन गर्दा आनन्द आउन थाल्छ। भक्तिको छैटौँ खुड्किलो 'रुचि' (Taste) त्यो अवस्था हो जहाँ साधकको साधना "गर्नुपर्ने कर्तव्य" (Obligation) बाट बदलिएर "गर्न मन लाग्ने आनन्द" (Spontaneous Desire) मा परिणत हुन्छ। निष्ठाले स्थिरता दिन्छ भने रुचिले त्यो स्थिरतामा मिठास भर्छ।

**एवं प्रसन्नमनसो भगवद्भक्तियोगतः।
भगवत्तत्त्वविज्ञानं मुक्तसङ्गस्य जायते॥ (श्रीमद्भागवत १.२.२०)**

अर्थ: भक्ति योगद्वारा जसको मन प्रसन्न छ र जो सांसारिक सङ्गबाट मुक्त छ, उसलाई भगवान्को तत्वज्ञान र भक्तिको वास्तविक स्वाद (रुचि) प्राप्त हुन्छ।

यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या तल विस्तृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
---------------	---------------------	------------------

१. स्वरूप	भजन, कीर्तन र कथा श्रवणमा लाग्ने एक प्रकारको दिव्य 'लत' वा भोक।	जन्डिस (कमलपित्त) निको भएपछि उखुको रस वास्तविक रूपमा मिठो लाग्न थाले जस्तै।
२. मानसिक अवस्था	बाहिरी सांसारिक मनोरञ्जन फिक्का लाग्नु र आध्यात्मिक कार्यमा मात्र मन रमाउनु।	एउटा भोकाएको मानिसले भोजन पाउँदा जुन तृप्ति र स्वाद अनुभव गर्छ, त्यस्तै।
३. मुख्य लक्षण	नाम जप गर्दा वा कथा सुन्दा समय बितेको पत्तो नपाउनु।	हीराको पारखीले ढुङ्गाहरू त्यागेर हीरामा मात्र ध्यान केन्द्रित गरे जस्तै।
४. परिवर्तन	अब साधना 'जबर्जस्ती' (Force) होइन, 'स्वेच्छा' (Will) ले गरिन्छ।	सुगाले काँचो आँप छोडेर पाकेको रसिलो आँप खान थाले जस्तै।

रुचिको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

सांसारिक आकर्षणको अन्त्य: जब मानिसले उच्च स्तरको आनन्द (Higher Taste) प्राप्त गर्छ, तब उसले निम्न स्तरका आनन्द (Lower Taste) हरू स्वतः त्याग्छ। 'रुचि' प्राप्त भएपछि साधकलाई सिनेमा, गफगाफ वा भौतिक विलासिताले आकर्षित गर्न छोड्छन्।

भजनमा मिठास: 'निष्ठा' सम्म साधकले नियम पालना गर्नुपर्थ्यो, तर 'रुचि' मा पुगेपछि उसलाई भगवान्को नाम लिनु मिश्री जस्तै मिठो लाग्न थाल्छ। यो अवस्थामा साधकको हृदयमा उत्साहको कहिल्यै कमी हुँदैन।

स्वयम्-चालित यात्रा: रुचिको चरणमा पुगेपछि साधकलाई कुसैले "भजन गर" भनेर अराइरहनु पर्दैन। उसको आफ्नै आन्तरिक तिर्खाले उसलाई ईश्वरतर्फ डोर्‍याउँछ। यो नै त्यो बिन्दु हो जहाँबाट भक्ति 'आसक्ति' मा परिणत हुन सुरु गर्छ।

यो खण्डले एउटा सुन्दर मनोवैज्ञानिक सत्यलाई उजागर गर्छ—"जबसम्म हामीले कुनै काममा रस (Taste) पाउँदैनौं, तबसम्म त्यो लामो समय टिक्दैन।" 'रुचि' नै त्यो आध्यात्मिक इन्धन हो जसले साधकलाई थकान महसुस हुन दिँदैन र यात्रालाई थप रसमय बनाउँछ।

७. आसक्ति (Attachment): रुचिपछि साधकको ईश्वरप्रति गहिरो मोह वा आसक्ति पैदा हुन्छ। भगवान् बिना एक क्षण पनि रहन नसक्ने अवस्था नै आसक्ति हो। भक्तिको सातौँ खुड्किलो 'आसक्ति' (Attachment) त्यो अवस्था हो जहाँ साधकको हृदयमा भगवान्प्रतिको प्रेम यति गहिरो हुन्छ कि उहाँबिनाको जीवन अर्थहीन लाग्न थाल्छ। 'रुचि' मा भजनमा स्वाद आउँछ भने 'आसक्ति' मा भजन र भगवान् नै जीवनको एक मात्र आधार बन्दछन्।

**मय्यासक्तमनाः पार्थ योगं युञ्जन्मदाश्रयः।
असंशयं समग्रं मां यथा ज्ञास्यसि तच्छृणु॥ (भगवद्गीता ७.१)**

यस श्लोकमा भगवान् कृष्ण भन्नुहुन्छ: "हे पार्थ! ममा आसक्त मन भएर (आसक्ति), मेरो आश्रय लिएर योगको अभ्यास गर्दा तिमीले मलाई पूर्ण रूपमा संशयरहित भएर बुझ्छौ।"

यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या यस प्रकार छ:

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
------------------	---------------------	------------------

१. स्वरूप	भगवान्मा मन यसरी टाँसिनु कि अरू कुनै कुराले त्यसलाई तान्न नसकोस्।	एउटा लोभी मानिसको ध्यान सधैं आफ्नो धनमा मात्र टाँसिए जस्तै।
२. मानसिक अवस्था	संसारका सबै सम्बन्ध र वस्तुहरू फिक्का लाग्नु र केवल ईश्वरको सम्झनामा रम्नु।	सन्तानप्रति आमाको जुन स्वाभाविक र गहिरो मोह (Attachment) हुन्छ, त्यस्तै।
३. मुख्य लक्षण	यदि कुनै कारणले भजन वा स्मरणमा बाधा पुग्यो भने माछा पानी बाहिर निस्किए झैं छटपटी हुनु।	फलाम चुम्बकको नजिक पुग्दा स्वतः तानिएर टाँसिए जस्तै।
४. गहिराइ	अब साधकका लागि ईश्वर 'पराई' होइन, 'आफ्नो' र 'प्रिय' बन्नहुन्छ।	प्रेमी र प्रेमिकाबीचको विरह र मिलनको उत्कट इच्छा जस्तै।

आसक्तिको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

मायाको बन्धनबाट मुक्ति: जब मानिसको मन परमात्मामा पूर्ण रूपमा 'आसक्त' हुन्छ, तब संसारका 'आसक्ति' (मोह-माया) स्वतः हराएर जान्छन्। एउटा ठूलो बन्धनले सानो बन्धनलाई काट्छ। यो अवस्थामा साधकले भौतिक सुख-दुःखको अनुभव नै गर्न छोड्छ।

अनन्यता: आसक्तिको अर्थ हो—ईश्वर बाहेक अर्को कुनै सहारा छैन भन्ने बोध। यस चरणमा साधकको बुद्धि र भावना दुवै एकै ठाउँमा केन्द्रित हुन्छन्। यो एकाग्रताले गर्दा साधकको व्यक्तित्वमा एक प्रकारको दिव्य चमक र शान्ति देखिन्छ।

भावको पूर्व-अवस्था: आसक्ति नै त्यो जग हो जसमा 'भाव' (Ecstasy) को महल खडा हुन्छ। रुचिमा वस्तु मिठो लाग्छ, तर आसक्तिमा वस्तुको अभावमा बस्न सकिँदैन। यो नै भक्तिको यात्रामा 'साधना' बाट 'साध्य' तर्फको संक्रमणकालीन विन्दु हो।

यो खण्डले के सन्देश दिन्छ भने—"प्रेम नै अन्तिम शक्ति हो।" जब हाम्रो अनुराग सांसारिक वस्तुबाट हटेर ईश्वरमा स्थिर हुन्छ, तब मात्र हामीले वास्तविक स्वतन्त्रता अनुभव गर्छौं। आसक्ति त्यो प्रेमको डोरी हो जसले भक्त र भगवान्लाई कहिल्यै नछुटिने गरी बाँधिदिन्छ।

८. भाव (Ecstasy): यो भक्तिको परिपक्व अवस्था हो। यस चरणमा हृदयमा शुद्ध सत्त्वको प्रकाश हुन्छ र साधकले ईश्वरको दिव्य प्रेमको पहिलो किरण अनुभव गर्छ। भक्तिको आठौँ खुड्किलो 'भाव' (Ecstasy) लाई भक्तिको पूर्णताको 'पूर्वावस्था' मानिन्छ। यसलाई 'शुद्ध-सत्त्व' को अवस्था पनि भनिन्छ, जहाँ भक्तको हृदयमा आध्यात्मिक प्रेमको सूर्य उदय हुन लागेको सङ्केत देखिन्छ। यो खुड्किलोमा पुगेपछि भक्ति केवल मानसिक चिन्तन मात्र रहँदैन, बरु यो शरीर र प्राणमा 'दिव्य कम्पन' का रूपमा प्रकट हुन थाल्छ।

**शुद्धसत्त्वविशेषात्मा प्रेमसूर्याशुसाम्यभाक्।
रुचिभिश्चित्तमृसृण्यकृदसौ भाव उच्यते॥ (भक्तिरसामृतसिन्धु १.४.१)**

अर्थ: भाव भक्ति शुद्ध-सत्त्वको एक विशेष अवस्था हो। यो प्रेम रूपी सूर्यको पहिलो किरण जस्तै हो, जसले साधकको हृदयलाई अत्यन्तै कमलो र पग्लने (Melting) अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या यस प्रकार छ:

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	हृदयमा ईश्वरप्रतिको प्रेम यति प्रगाढ हुन्छ कि शरीरमा आठ प्रकारका 'सात्त्विक विकार' देखिन्छन्।	चिनीको घोल धेरै पकाउँदा त्यो चास्नी (Syrup) बने जस्तै, भक्ति प्रेममा बदलिने अवस्था।
२. लक्षण	आँखाबाट आँसु बग्नु (अश्रु), शरीर काम्नु (कम्प), स्वर अवरुद्ध हुनु, र रोमाञ्चित हुनु।	लामो समयको विछोडपछि प्रिय पात्रलाई भेट्दा शब्द हराएर आँसु आउनु जस्तै।
३. मानसिक अवस्था	संसारको कुनै पनि कुरामा रुचि नरहनु र २४ घण्टा भगवान्कै लीलामा मग्न हुनु।	नदी सागरमा मिसिनु अधिको त्यो वेग र उत्तोलन जस्तै।
४. विशेष गुण	'क्षान्ति' (धैर्य) र 'अव्यर्थकालत्वम्' (एक क्षण पनि समय खेर नफाल्ने बानी) देखिनु।	जसरी सूर्योदय हुनुअघि आकाश रातो हुन्छ, त्यस्तै यो 'प्रेमा' प्राप्तिको पूर्व-लक्षण हो।

भावको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्व

हृदयको कोमलता: 'भाव' को अवस्थामा पुगेपछि साधकको हृदय 'पत्थर' बाट 'मैन' जस्तै पग्लने खालको हुन्छ। अरूको दुःख देख्दा र भगवान्को करुणा सम्झिँदा उनीहरू तुरुन्तै भावुक हुन्छन्। यो कोमलताले नै मानिसलाई वास्तविक 'मानवता' र 'दिव्यता' को नजिक पुऱ्याउँछ।

अष्ट-सात्त्विक विकार: यस चरणमा शरीरमा केही प्राकृतिक परिवर्तनहरू देखिन्छन्:

- **स्तम्भ:** शरीर जड हुनु।
- **स्वेद:** पसिना आउनु।
- **रोमाञ्च:** भुत्ला ठाडो हुनु।
- **स्वरभङ्ग:** बोली थर्थाउनु।
- **वेपथु:** काम्नु।
- **वैवर्ण्य:** अनुहारको रङ बदलिनु।
- **अश्रु:** आँसु झर्नु।
- **प्रलय:** बेहोस जस्तै हुनु।

समयको मूल्य: भावमा पुगेको साधकलाई लाग्छ कि ईश्वरको नाम नलिई बिताएको एक पल पनि ठूलो घाटा हो। उसको जीवन पूर्णतः उद्देश्यमूलक हुन्छ।

यो खण्डले के प्रस्ट पार्छ भने— "आध्यात्मिकता केवल बुद्धिले बुझ्ने कुरा होइन, यो त अनुभव गर्ने र महसुस गर्ने ऊर्जा हो।" 'भाव' त्यो बिन्दु हो जहाँ साधकको व्यक्तिगत अस्तित्व ईश्वरको प्रेममा विलय हुन थाल्छ। यो नै त्यो 'अन्तिम ढोका' हो जसलाई पार गरेपछि मात्र जीवले 'प्रेमा' (Pure Love) को साम्राज्यमा प्रवेश पाउँछ।

९. प्रेमा (Pure Love for God): यो भक्तिको अन्तिम लक्ष्य हो। यस अवस्थामा भक्त र भगवान् बीचको प्रेम पूर्णतः शुद्ध र अटुट हुन्छ। भक्तिको नवौँ तथा अन्तिम खुड्किलो 'प्रेमा' (Pure Love of God) हो। यो नै मानव जीवनको सर्वोच्च लक्ष्य र भक्तिको पूर्ण विकसित अवस्था हो। जब 'भाव' भक्ति अझ प्रगाढ र घना हुन्छ, तब त्यसले 'प्रेमा' को रूप लिन्छ। यस अवस्थामा भक्तको हृदयमा भगवान् बाहेक अरू कुनै इच्छा, ज्ञान वा कर्मको अवशेष रहँदैन।

सम्यङ्मसृणितस्वान्तो ममत्वातिशयाङ्कितः।

भावः स एव प्रेमा स्याद् बुधैः लक्षणलक्षितः ॥ (भक्तिरसामृतसिन्धु १.४.१)

अर्थः जब हृदय पूर्ण रूपमा कमलो हुन्छ र भगवान्प्रति "उहाँ मेरो मात्र हुनुहुन्छ" भन्ने अत्यन्तै गहिरो ममत्व (Possessiveness) जागृत हुन्छ, तब त्यस भावलाई विद्वानहरू 'प्रेमा' भन्दछन्।

यसको शास्त्रीय गहिराइ र व्याख्या यस प्रकार छः

पक्ष (Aspect)	विवरण (Description)	उदाहरण (Example)
१. स्वरूप	यो निस्वार्थ प्रेमको त्यो पराकाष्ठा हो जहाँ भक्तले आफ्नै सुख बिर्सिएर केवल भगवान्को सुख मात्र चाहन्छ।	आगो र तापलाई अलग गर्न नसकिए जस्तै भक्त र भगवान्लाई अलग गर्न नसकिने अवस्था।
२. मानसिक अवस्था	"म र मेरो" को अहंकार पूर्णतः नष्ट भई "सबै थोक ईश्वरकै हो" भन्ने बोधमा लीन हुनु।	एउटा पतिव्रता नारीको आफ्नो पतिप्रतिको एकनिष्ठ र अटुट प्रेम जस्तै।
३. मुख्य लक्षण	भगवान्को एक पलको विरह पनि युगौँ जस्तो लामो लाग्छ (युगायितं निमेषेण)।	चैतन्य महाप्रभुः उनले प्रेमाको अवस्थामा "आँखाबाट वर्षा ऋतु झैं आँसु" बगाउँदै ईश्वरको खोजी गरे।
४. प्राप्ति	यो कुनै भौतिक प्रयासले होइन, बरु ईश्वरको विशेष कृपा र अनवरत साधनाको फल स्वरूप प्राप्त हुन्छ।	श्रीराधा रानीः उहाँलाई प्रेमाको मूर्त स्वरूप (महाभाव) मानिन्छ।

प्रेमाको दार्शनिक र आध्यात्मिक महत्त्व

पञ्चम पुरुषार्थः सनातन दर्शनले धर्म, अर्थ, काम र मोक्षलाई चार पुरुषार्थ मानेको छ। तर भक्ति शास्त्रले 'प्रेमा' लाई यी चारैभन्दा माथिको 'पञ्चम पुरुषार्थ' मान्दछ। मोक्षमा जीवले दुःखबाट मुक्ति पाउँछ, तर प्रेमामा जीवले अनन्त 'आनन्द' प्राप्त गर्छ।

२. **भगवान्लाई बाँध्ने शक्तिः** ईश्वर सर्वशक्तिमान हुनुहुन्छ र उहाँलाई कसैले जित्न सक्दैन। तर 'प्रेमा' त्यो शक्ति हो जसले स्वयं भगवान्लाई पनि भक्तको नियन्त्रणमा ल्याउँछ। भगवान् कृष्णले भन्नुभएको छ— "म भक्तको प्रेमको ऋणी छु।"

३. **पूर्ण निस्वार्थताः** प्रेमामा 'माग' हुँदैन, केवल 'अर्पण' हुन्छ। भक्तले भगवान्सँग स्वर्ग, शक्ति वा मुक्ति पनि माग्दैन। उसलाई केवल भगवान्को सेवा गर्न पाए पुग्छ।

यो अन्तिम खण्डले एउटा महान् सत्यलाई स्थापित गर्छ— "जीवनको अन्तिम गन्तव्य प्रेम नै हो।" श्रद्धाबाट सुरु भएको यो यात्रा प्रेमामा पुगेर पूर्ण हुन्छ। जसले निष्ठा प्राप्त गरी मानसिक बाधाहरू (अनर्थ) लाई पखाल्छ, उसले नै यो दिव्य प्रेमको अधिकारी बन्ने सौभाग्य पाउँछ।

परिशिष्ट 'ड' : महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्र, आधुनिक यौन विज्ञान (Sexology) र वैदिक भक्ति मार्ग

भक्ति मार्गमा स्थिरता नआउनुको मुख्य कारण 'अनर्थ' हरू हुन्। यी अनर्थहरू चार प्रकारका हुन्छन्: **तत्व-विभ्रम** (आध्यात्मिक ज्ञानमा भ्रम), **असत्-तृष्णा** (भौतिक सुखको लालसा), **अपराध** (गुरु वा शास्त्रप्रति अनादर) र **हृदय-दौर्बल्य** (मानसिक कमजोरी)।

जब साधकले 'भजन-क्रिया' मार्फत यी मानसिक अवरोधहरूलाई पखाल्छ, तब मात्र उसले 'निष्ठा' प्राप्त गर्छ। निष्ठा प्राप्त हुनु भनेको आध्यात्मिक जीवनमा स्थायित्व प्राप्त गर्नु हो। जस्तै: एउटा बिरुवालाई सुरुमा हावाहुरीबाट बचाउन बार (Fence) चाहिन्छ, तर जब त्यो रूख बनेर जमिनमा बलियो गरी गाडिन्छ (निष्ठा), तब उसलाई कुनै पनि आँधीले हल्लाउन सक्दैन।

महर्षि वात्स्यायनको कामसूत्र, आधुनिक यौन विज्ञान (Sexology) र वैदिक भक्ति मार्ग बीचको सम्बन्ध वास्तवमा मानव जीवनलाई पूर्णता दिने एउटा एकीकृत विज्ञान हो। यसले शरीर (Physical), मन (Psychological) र आत्मा (Spiritual) को सन्तुलनबाट जीवन्त मुक्ति (Jivanmukti) को मार्ग प्रशस्त गर्छ।

१. आधुनिक विज्ञान र मनोविज्ञान: यौन शक्ति र स्वास्थ्य व्यवस्थापन

तलको तालिकाले आधुनिक विज्ञान र मनोविज्ञानका धारणाहरूलाई 'यौन शक्ति' र 'उर्जा व्यवस्थापन' का सन्दर्भमा प्रस्तुत गर्दछ:

पक्ष (Aspect)	आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Modern Science)	मनोवैज्ञानिक प्रभाव (Psychological Impact)	स्वास्थ्य लाभ (Health Benefit)
हर्मोन व्यवस्थापन	टेस्टोस्टेरोन र इस्ट्रोजेनको सन्तुलन।	आत्मविश्वास र मुड (Mood) मा सुधार।	शारीरिक ऊर्जा र मांसपेशीको मजबुती।
रक्तसञ्चार (Circulation)	नाइट्रिक अक्साइडको भूमिका र कार्डियोभास्कुलर स्वास्थ्य।	तनाव (Anxiety) र कार्यक्षमताको डरमा कमी।	अङ्गहरूको सही कार्यक्षमता र सहनशीलता (Stamina)।
स्नायु प्रणाली	डोपामाइन र अक्सिटोसिनको प्रभाव।	सामीप्य, विश्वास र भावनात्मक सुख।	मानसिक एकाग्रता र गहिरो निद्रा।
पोषण र व्यायाम	जिंक, ओमेगा-३ र केगल/मूलबन्ध व्यायाम।	शरीरप्रतिको सकारात्मक दृष्टिकोण (Body Image)।	प्रजनन क्षमता र दीर्घायु (Longevity)।

२. कामसूत्रका सिद्धान्त र भक्ति मार्गको 'अनर्थ' बीचको तुलना

वात्स्यायनले 'काम' लाई केवल भोग मात्र होइन, 'अनर्थ' बाट मुक्ति पाउने साधनाको रूपमा हेरेका छन्। भक्ति मार्गमा जस्तै काम जीवनमा पनि स्थिरता आउन बाधाहरू हटाउनु पर्छ।

भक्ति मार्गका ४ 'अनर्थ'	कामसूत्र/यौन विज्ञानमा सान्दर्भिकता	समानता र समाधान
-------------------------	-------------------------------------	-----------------

१. तत्व-विभ्रम (भ्रम)	यौनिकतालाई केवल अश्लीलता वा पाप मान्नु।	ज्ञान: यौनिकतालाई जीवनको स्वाभाविक र पवित्र ऊर्जाका रूपमा बुझ्नु।
२. असत्-तृष्णा (लालसा)	केवल क्षणिक भौतिक सुखको पछि लाग्नु (Addiction)।	संयम: सुखलाई 'कला' र 'मर्यादा' सँग जोडेर आनन्दमा बदल्नु।
३. अपराध (अनादर)	पार्टनरको भावना र शरीरको अपमान गर्नु।	सम्मान: आपसी विश्वास र ६४ कलामार्फत एकअर्काको कदर गर्नु।
४. हृदय-दौर्बल्य (कमजोरी)	आत्मविश्वासको कमी र मानसिक तनाव (Performance Anxiety)।	निष्ठा: साधना, योग र सही आहारमार्फत मानसिक र शारीरिक रूपमा बलियो बन्नु।

३. जीवित रहँदै मुक्तिको मार्ग (Jivanmukti while Alive)

वेदको सार र वात्स्यायनको दर्शनको मिलन विन्दु नै 'सन्तुलित जीवन' हो। जब साधकले आफ्नो शरीरको ऊर्जा (यौन शक्ति / Ojas) लाई बुझ्छ र त्यसलाई 'अनर्थ' (मानसिक फोहोर) बाट मुक्त राख्छ, तब उसले 'निष्ठा' प्राप्त गर्छ।

सुरुमा भक्तिको बिरुवालाई 'अनर्थ' बाट बचाउन 'भजन-क्रिया' वा 'साधना' को बार (Fence) चाहिन्छ। कामसूत्रको सन्दर्भमा यो बार भनेको 'संयम, सही आहार र कला' हो। जब यी बाधाहरू हट्छन्, तब मानिसको व्यक्तित्व एउटा विशाल रूख जस्तै जमिनमा बलियो गरी गाडिन्छ।

आधुनिक जीवनमा कामसूत्रको सान्दर्भिकता के छ भने यसले हामीलाई शरीरको सम्मान गर्न सिकाउँछ। वेद अनुसार, जब मानिसले आफ्नो प्राकृतिक इच्छा (काम) लाई धर्म (कर्तव्य) को परिधिभित्र राखेर भोग्छ, उसले 'जीवित मुक्ति' प्राप्त गर्छ। यस अवस्थामा ऊ संसारमा रहेर पनि संसारको माया र अनर्थबाट विचलित हुँदैन।

"जब हृदयका 'अनर्थ'हरू पखालिन्छन्, तब काम 'प्रेम' मा बदलिन्छ र जीवन नै 'भजन' बन्छ। यही नै जीवित अवस्थामा मोक्ष प्राप्तिको सर्वोच्च मार्ग हो।"

परिशिष्ट 'च': अध्याय: जीवित मुक्तिको मार्ग—एक एकीकृत दर्शन

जीवनको सार्थकता 'काम' लाई लुकाउनुमा होइन, बरु यसलाई 'संस्कार' युक्त बनाउनुमा छ। जब शरीरको ऊर्जा (Vigour) र मनको भक्ति (Devotion) एकै ठाउँमा जोडिन्छन्, तब मानिस 'नागरक' मात्र रहँदैन, उ 'जीवनमुक्त' बन्दछ।

१. आधुनिक जीवनका लागि ५ क्रान्तिकारी सूत्रहरू

सूत्र (Sutra)	व्याख्या (Description)	अपेक्षित नतिजा (Result)
१. ऊर्जाको उर्ध्वगमन	यौन ऊर्जा (Ojas) लाई केवल भोगमा मात्र सिमित नराखी सिर्जनात्मक र आध्यात्मिक कार्यमा लगाउने।	बौद्धिक तीक्ष्णता र ओजपूर्ण व्यक्तित्व।
२. अनर्थ-निवृत्ति	मनमा रहेका चार बाधाहरू (भ्रम, लालसा, अनादर, र कमजोरी) लाई दैनिक आत्म-समीक्षा र साधनाद्वारा पखाल्ने।	मानसिक स्थिरता र 'निष्ठा' को प्राप्ति।
३. कलात्मक सामीप्य	६४ कलाको माध्यमबाट पार्टनरसँगको सम्बन्धलाई केवल शारीरिक स्तरबाट उठाएर बौद्धिक र भावनात्मक स्तरमा पुऱ्याउने।	सम्बन्धमा नवीनता र दीर्घकालीन मधुरता।
४. सात्विक आहार र विहार	चौरासी व्यञ्जन जस्ता रैथाने र पौष्टिक आहारको सेवनसँगै नियमित योग र प्राणायाम गर्ने।	प्राकृतिक 'भियाग्रा' जस्तै शक्ति र निरोगी शरीर।
५. आत्मनिवेदन	आफ्नो हरेक कार्य र सुखलाई ईश्वरको प्रसादका रूपमा स्वीकार गर्दै समर्पणको भाव राख्ने।	अहंकारको अन्त्य र 'प्रेम' को उदय।

२. दार्शनिक सार: बिरुवादेखि रूखसम्मको यात्रा

भक्ति र काम दुवै मार्गमा 'अनर्थ' नै शत्रु हुन्। जबसम्म 'हृदय-दौर्बल्य' (मानसिक कमजोरी) रहन्छ, मानिस न त दाम्पत्यमा सफल हुन्छ, न त अध्यात्ममा।

- **बार (The Fence):** भजन-क्रिया, नियम, र मर्यादा। **जरा (The Roots):** निष्ठा र स्थिरता।
- **फल (The Fruit):** प्रेम, आनन्द र मुक्ति।

३. समापन (Concluding Remarks)

वेदले घोषणा गर्दछ— "**आनन्दो ब्रह्म**" (आनन्द नै ब्रह्म हो)। वात्स्यायनले सिकाएको 'काम' र भक्ति मार्गले सिकाएको 'प्रेम' वास्तवमा एउटै सत्यका दुई पाटा हुन्। जब एउटा व्यक्तिले आफ्नो शारीरिक क्षमता (Sex Power/Vigour) लाई सही व्यवस्थापन गर्छ, उसको 'तत्व-विभ्रम' (भ्रम) हट्छ। जब उसले आफ्नो पार्टनरलाई सम्मान गर्छ, उसको 'अपराध' हट्छ। र जब उ ईश्वरको निष्ठामा गाडिन्छ, उसको 'हृदय-दौर्बल्य' समाप्त हुन्छ।

यस पुस्तकको निष्कर्ष यही हो कि— **कामसूत्रको सही बुझाइले मानिसलाई पशुबाट 'नागरक' बनाउँछ, र भक्तिको निष्ठाले 'नागरक' बाट 'जीवनमुक्त' बनाउँछ।** संसारलाई त्यागेर होइन, संसारलाई सही ढंगले बुझेर र रसास्वादन गरेर नै 'जिउँदै मुक्ति' सम्भव छ।

यो पुस्तक केवल एउटा मार्गनिर्देशिका मात्र होइन, यो एक '**अनुभवको यात्रा**' हो। यसले नेपाली माटोको रैथाने शक्ति र प्राचीन ऋषिहरूको गहिरो मनोविज्ञानलाई जोडेर आधुनिक मानिसलाई पूर्ण स्वस्थ र सुखी बनाउने संकल्प बोकेको छ।

परिशिष्ट 'छ': तन्त्र दर्शनमा यौन र दाम्पत्य जीवन: एक शैक्षिक विवेचना

१. विषय प्रवेश: तन्त्रको दार्शनिक पृष्ठभूमि

तन्त्र दर्शन (Tantra Philosophy) प्राचीन वैदिक चिन्तन परम्पराको एक गहिरो र रहस्यमय शाखा हो, जसले ब्रह्माण्डलाई शिव (Shiva - पुरुष ऊर्जा) र शक्ति (Shakti - स्त्री ऊर्जा) को एकीकृत स्वरूपमा व्याख्या गर्दछ। यो दर्शनले भौतिक र आध्यात्मिक संसारलाई अलग नगरी, बरु एकअर्काको पूरक मान्दछ। वेद, उपनिषद् र पौराणिक साहित्यबाट प्रभावित हुँदै, तन्त्रले मानव शरीरलाई नै ब्रह्माण्डको लघु रूप (Microcosm) स्वीकार्छ र शारीरिक तथा मानसिक प्रक्रियाहरूलाई आध्यात्मिक जागरणको माध्यम बनाउँछ।

कश्मीर शैववाद (Kashmir Shaivism) का प्रमुख ग्रन्थ विज्ञान भैरव तन्त्र (Vigyan Bhairav Tantra) मा भगवान शिवले देवी पार्वतीलाई परम सत्य प्राप्तिका ११२ ध्यान विधिहरू (Dharana) को वर्णन गर्नुहुन्छ। यो ग्रन्थ ईस्वीको ८००-९०० शताब्दीको आसपास रचित मानिन्छ, र यसले दैनिक जीवनका हरेक पक्ष—श्वास, ध्वनि, इन्द्रिय, भावना, र यौन—लाई आध्यात्मिक जागरणको माध्यम बनाउँछ।

यस दर्शनमा 'मैथुन' (Maithuna) अर्थात् यौनिक मिलनलाई केवल शारीरिक सुखको साधन मात्र नभएर, एक पवित्र आध्यात्मिक साधनाको रूपमा लिइन्छ। यसले कुण्डलिनी शक्ति (Kundalini Energy) लाई जागृत गरी, मूलाधार चक्र (Root Chakra) बाट सहस्रार चक्र (Crown Chakra) सम्म पुर्याउने लक्ष्य राख्छ, जसबाट व्यक्तिले परम चेतना (शिव) सँग एकाकार भएको अनुभव गर्दछ।

२. तन्त्रमा यौनको दार्शनिक महत्त्व: 'काम' देखि 'मोक्ष' सम्म

तन्त्रले मानव जीवनका चार पुरुषार्थ (Four Aims of Life)—धर्म (Dharma), अर्थ (Artha), काम (Kama), र मोक्ष (Moksha)—मध्ये 'काम' (इच्छा) लाई मोक्ष (मुक्ति) को बाधक नभई, साधक तत्त्वको रूपमा प्रयोग गर्दछ। यसको विपरीत, वैदिक परम्परामा यौनलाई प्रायः गृहस्थ जीवनको कर्तव्य र सन्तान उत्पादनको माध्यमको रूपमा सीमित गरिन्थ्यो। तर, तन्त्रले यसलाई ऊर्जा रूपान्तरण (Energy Transformation) को एक शक्तिशाली विधिको रूपमा स्थापित गर्यो।

२.१ वैदिक साहित्यमा यौनको प्रतीकात्मक व्याख्या

बृहदारण्यक उपनिषद् (Brihadaranyaka Upanishad) जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा पनि यौनिक क्रियालाई एक प्रकारको यज्ञसँग तुलना गरिएको छ। यस उपनिषद्को षष्ठ अध्यायमा उल्लेख छ:

**"तस्या वेदिरुपस्थः लोमानि बर्हिस्त्वग्मध्ये समिद्योऽन्तर्लोमानि तस्यां यदध्यस्ते
तद्ब्रह्मचर्यम्।"**
(बृहदारण्यक उपनिषद्, ६.४.३)

अनुवाद: "उनको योनि (Yoni) बलिदानको वेदी हो; उनको जघन केश पवित्र घाँस हो; उनको त्वचा सोम प्रेस हो; र भित्री भाग जलिरहेको अग्नि हो।"

यो श्लोकले यौनलाई पवित्र र आध्यात्मिक ऊर्जाको स्रोत मान्ने परम्परा तन्त्रभन्दा पनि पुरानो रहेको देखाउँछ।

२.२ पञ्चमकार साधना

तन्त्रमा 'पञ्चमकार' (Panchamakara) को साधना—मद्य (Wine), मांस (Meat), मत्स्य (Fish), मुद्रा (Grain), र मैथुन (Sexual Union)—एक विवादास्पद तर महत्त्वपूर्ण अभ्यास हो। वाममार्ग (Left-hand Path) तन्त्रमा यी पाँच तत्त्वहरूको प्रतीकात्मक वा वास्तविक प्रयोगमार्फत सामाजिक र मानसिक बन्धनहरूबाट मुक्त हुँदै, द्वैत (Duality) को भावनालाई तोडेर अद्वैत (Non-duality) को अनुभव गर्ने प्रयास गरिन्छ।

कुलार्णव तन्त्र (Kularnava Tantra) मा उल्लेख छ:

**"न मोक्षस्य हि कामोऽस्ति न च कामस्य मोक्षणम्।
मोक्षकामयोरैक्यं तन्त्रे सम्यक् प्रकीर्तितम्॥"**
(कुलार्णव तन्त्र, ५.४८)

अनुवाद: "मोक्ष र काम एकअर्काको विरोधी छैनन्; तन्त्रमा यी दुवैको एकता घोषित गरिएको छ।"

यहाँ मैथुन, शिव र शक्तिको ब्रह्माण्डीय मिलनको मानवीय स्तरमा गरिने अनुकरण हो, जसको उद्देश्य इन्द्रिय सुखभन्दा माथि उठेर चेतनाको विस्तार गर्नु हो।

३. प्रमुख तान्त्रिक यौन आसनहरू र तिनीहरूको आध्यात्मिक व्याख्या

तान्त्रिक यौन आसनहरू (Tantric Sexual Positions) केवल शारीरिक भंगिमा मात्र सीमित छैनन्; यिनीहरू ऊर्जा प्रवाह (Energy Flow), श्वास-प्रश्वास (Breathing), ध्यान (Meditation), र

आपसी समर्पणमा आधारित आध्यात्मिक अभ्यास हुन्। यी आसनहरूको उद्देश्य चरम सुख (Orgasm) मात्र नभई, यौन ऊर्जालाई 'ओजस्' (Ojas) वा आध्यात्मिक शक्तिमा रूपान्तरण गर्नु हो।

खजुराहो (Khajuraho) र कोणार्क (Konark) का मन्दिरहरूमा कुँदिएका मैथुन मूर्तिहरू यसकै कलात्मक र दार्शनिक अभिव्यक्तिका उत्कृष्ट उदाहरण हुन्। यी मूर्तिहरूले यौनलाई दिव्य मिलनको प्रतीकको रूपमा चित्रण गर्छन्।

३.१ यब-युम (Yab-Yum) आसन

यो तिब्बती बौद्ध तन्त्र (Tibetan Buddhist Tantra) बाट आएको एक प्रतिष्ठित आसन हो, जहाँ 'यब' (Yab - पिता) र 'युम' (Yum - माता) को मिलनलाई प्रतीकात्मक रूपमा देखाइन्छ।

शारीरिक स्वरूप: पुरुष पद्मासन (Lotus Position) वा सुखासन (Easy Pose) मा स्थिर भई बस्छन् र स्त्री उनको काखमा बसेर आफ्ना खुट्टाहरू पुरुषको कम्मरमा बेर्छिन्। दुवै जनाले एकअर्कालाई आलिंगन गर्छन् र आँखामा आँखा जुधाएर ध्यानमग्न हुन्छन्।

आध्यात्मिक महत्त्व: यो आसनले प्रज्ञा (Wisdom) र करुणा (Compassion) को मिलनलाई दर्शाउँछ। यहाँ यौनिक प्रवेश भए तापनि, ध्यान ऊर्जाको आदान-प्रदानमा केन्द्रित हुन्छ। यसले कुण्डलिनी शक्तिलाई जागृत गराउन र दुवै साधकलाई एकैसाथ उच्च चेतनाको स्तरमा पुर्याउन मद्दत गर्छ। यो आसनमा स्खलन (Ejaculation) लाई रोकेर ऊर्जालाई शरीरमै सञ्चय गरिन्छ, जसलाई 'ऊर्ध्वरेतस्' (Urdhvaretas) बन्ने प्रक्रिया भनिन्छ [५]।

३.२ थोन (Throne) आसन

यो आसन स्त्री शक्तिको सम्मान र पूजामा आधारित छ, जहाँ स्त्रीले यौनिक क्रियाको नेतृत्व गर्छिन्।

शारीरिक स्वरूप: पुरुष आरामदायी स्थितिमा (जस्तै कुर्सीमा) बस्छन् र स्त्री उनको काखमा उनको विपरीत दिशामा फर्केर बस्छिन्।

आध्यात्मिक महत्त्व: यस आसनमा स्त्री 'शक्ति' (Divine Feminine) को प्रतीक हुन्छिन्, जसले सृजनात्मक ऊर्जालाई नियन्त्रण गर्छिन्। तन्त्रमा स्त्रीको चरमसुखबाट उत्पन्न ऊर्जालाई अत्यन्त शक्तिशाली मानिन्छ, र पुरुषले त्यस ऊर्जालाई ग्रहण गरेर आफ्नो आध्यात्मिक विकासमा प्रयोग गर्दछ।

३.३ मैथुन आसन (Maithuna Asana)

यो तन्त्रको सबैभन्दा आधारभूत र प्रत्यक्ष मिलनको आसन हो, जहाँ दुई साधक आमने-सामने हुन्छन्।

शारीरिक स्वरूप: पुरुष र स्त्री एकअर्काको आमने-सामने फर्केर सुत्छन् वा बस्छन् र मिलनमा रहन्छन्।

आध्यात्मिक महत्त्व: यो आसन 'योनि पूजा' (Yoni Puja) को अवधारणासँग नजिक छ, जहाँ स्त्रीको योनिलाई सृष्टिको स्रोत र शक्तिको द्वार मानिन्छ। यसमा ध्यान, श्वासको समन्वय, र ऊर्जाको प्रवाहमा केन्द्रित रहँदै, स्खलनबिना लामो समयसम्म मिलनमा रहनुपर्छ। यसले दुई व्यक्तिबीचको प्रेम र विश्वासलाई गहिरो बनाउँदै, उनीहरूलाई शारीरिक तहबाट उठाएर आत्मिक स्तरमा जोड्दछ।

४. विज्ञान भैरव तन्त्रका यौन-सम्बन्धित अभ्यासहरू

विज्ञान भैरव तन्त्रका ११२ ध्यान अभ्यासहरू मध्ये केही (जस्तै श्लोक ४४, ४५, ४८, ४९, ५०) ले यौनलाई आध्यात्मिक माध्यम बनाउँछन्। यी कामसूत्रका आसनहरू होइनन्, बरु ऊर्जा जागरणका विधिहरू हुन्।

४.१ श्लोक ४८: यौन मिलनको आरम्भमा ध्यान

"लेहना मन्यनाकोटेः सुखस्योत्पत्तिरातताम्।

शक्त्यभावेऽपि देवेशि भावेद्दानन्दसम्प्लवः॥"

(विज्ञान भैरव तन्त्र, श्लोक ४८)

अनुवाद: "यौन मिलनको सुरुमा आरम्भको आगोमा ध्यान दिनुहोस्, र अन्तको खरानीबाट टाढा रहनुहोस्।"

यो अभ्यासमा उत्तेजनाको सुरु (Foreplay) मा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ—योनि र लिंगको मिलनमा ऊर्जा महसुस गर्दै, तर स्खलन नगरी। यसले वीर्य (Semen) लाई रोकेर ऊर्जालाई कुण्डलिनी रूपमा उठाउँछ।

४.२ श्लोक ४९: इन्द्रियहरूको कम्पनमा ध्यान

"आलिंग्य शक्तिसम्पत्तौ कम्पते यत्सुखोद्गमात्।

तत्र तल्लीनमनसा भावयेत्परमं सुखम्॥"

(विज्ञान भैरव तन्त्र, श्लोक ४९)

नेपाली अनुवाद: "यौन आलिंगनमा इन्द्रियहरू पात जस्तै कम्पित हुँदा, त्यस कम्पनमा डुब्नुहोस्।"

यो अभ्यासमा शरीरलाई हल्लाएर ऊर्जा फैलाइन्छ—योनिाको मांसपेशीहरू कस्तै लिंगलाई उत्तेजित गर्ने अभ्यास गरिन्छ।

५. अभ्यासका लागि तयारी र सावधानी

तान्त्रिक यौन अभ्यासहरू कुनै सामान्य यौन क्रियाकलाप होइनन्। यिनीहरूको अभ्यासका लागि शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक रूपमा तयार हुन आवश्यक छ।

५.१ मानसिक तयारी

दुवै साधकबीच पूर्ण विश्वास, सम्मान, र खुला सञ्चार हुनु अनिवार्य छ। यो अभ्यास केवल शारीरिक सन्तुष्टिको लागि होइन, बरु आध्यात्मिक विकासको लागि हो भन्ने कुरामा दुवै स्पष्ट हुनुपर्छ।

५.२ शारीरिक तयारी

अभ्यास गर्नुअघि शरीरलाई शुद्ध र ऊर्जावान् बनाउन ध्यान, प्राणायाम (Pranayama), र योग आसनहरू गर्नु लाभदायक हुन्छ। 'मूलबन्ध' (Mula Bandha - Pelvic Floor Contraction) को अभ्यासले स्खलन नियन्त्रण गर्न र ऊर्जालाई ऊर्ध्वगामी बनाउन मद्दत गर्दछ।

५.३ सुरक्षा र सहमति

कुनै पनि यौनिक अभ्यासमा आपसी सहमति (Mutual Consent) सर्वोपरि हुन्छ। साथै, यौन संचारित रोगहरू (Sexually Transmitted Diseases) बाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउनु पर्छ।

५.४ गुरुको मार्गदर्शन

तन्त्र एक गहिरो र जटिल विषय हो। यसका गुह्य अभ्यासहरूलाई सही रूपमा बुझ्न र सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्न एक योग्य गुरुको मार्गदर्शन अनिवार्य मानिन्छ।

६. तन्त्र र कामसूत्र: तुलनात्मक विश्लेषण

तन्त्र र कामसूत्र दुवै प्राचीनवैदिक परम्पराका महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ हुन्, तर यिनीहरूको उद्देश्य र दृष्टिकोण भिन्न छ।

पक्ष	तन्त्र	कामसूत्र
मुख्य उद्देश्य	आध्यात्मिक मुक्ति (मोक्ष)	जीवनशैली र दाम्पत्य सुख
यौनको भूमिका	ऊर्जा रूपान्तरणको माध्यम	शारीरिक सुख र विविधता
आसनहरूको संख्या	११२ ध्यान विधि (सबै यौन होइनन्)	६४ आसनहरू (सबै यौन होइनन्)
स्खलन	रोकिन्छ (ऊर्जा सञ्चय)	प्राकृतिक
गुरुको आवश्यकता	अनिवार्य	आवश्यक छैन
रचनाकाल	ई.स. ८००-९०० शताब्दी	ई.स. तेस्रो शताब्दी

कामसूत्र वात्स्यायनद्वारा ईस्वीको तेस्रो शताब्दीमा रचित ग्रन्थ हो, जसमा यौनलाई एक कला (६४ कलाहरूको भाग) मानिन्छ। यसको 'साम्प्रयोगिक' अध्यायमा करिब ६४ आसनहरूको वर्णन छ। त्यसमा जस्तै उत्तान (Woman-on-top), पुरुषायित (Man-on-top), पार्श्व (Sideways) आदि यौन आसनहरूको वर्णन भेटिन्छ। यी मुख्य रूपमा शारीरिक सुख, विविधता र दाम्पत्य जीवनको आनन्दका लागि छन्।

७. निष्कर्ष

तन्त्र दर्शनले यौनलाई हेर्ने दृष्टिकोणलाई एक क्रान्तिकारी आयाम दिएको छ। यसले यौनलाई दमन वा तिरस्कार गर्नुको सट्टा, त्यसलाई रूपान्तरण गरेर आध्यात्मिक मुक्तिको माध्यम बनाउने मार्ग देखाउँछ। शिव र शक्तिको अद्वैत मिलनको प्रतीकको रूपमा रहेको मैथुन, जब सही ज्ञान, पवित्र भावना, र समर्पणका साथ अभ्यास गरिन्छ, तब यसले व्यक्तिलाई इन्द्रिय सुखको सीमाबाट पार गराई ब्रह्माण्डीय चेतनासँग एकाकार गराउन सक्छ।

यो दर्शनले दाम्पत्य जीवनलाई केवल सामाजिक र शारीरिक सम्बन्धमा सीमित नराखी, एकअर्काको आध्यात्मिक यात्रामा सहयात्री बन्ने अवसर प्रदान गर्दछ। आधुनिक समयमा पनि यो दर्शनले मानव सम्बन्ध, आत्म-ज्ञान, र आध्यात्मिक विकासको क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्छ।

यो अध्याय शैक्षिक उद्देश्यका लागि मात्र प्रस्तुत गरिएको हो। तान्त्रिक अभ्यासहरू योग्य गुरुको मार्गदर्शनमा मात्र गर्नुपर्छ।

परिशिष्ट 'ज': काम-वासना ऊर्ध्वगमन (Libido Sublimation)

यस यात्राको अन्तिम विन्दुमा आइपुग्दा हामीले यो बुझ्यौं कि यौन ऊर्जा कुनै लुकाउनुपर्ने वा लजाउनुपर्ने कमजोरी होइन। यो त प्रकृतिको सबैभन्दा ठूलो 'उपहार' हो। तर, यस उपहारलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा नै एउटा सामान्य व्यक्ति र एक 'एक्सेप्शनल' (असाधारण) व्यक्तित्व बीचको मुख्य भिन्नता हो।

१. के हो त ऊर्ध्वगमन? (What is Sublimation?)

वैज्ञानिक भाषामा **Sublimation** भनेको एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जहाँ कुनै पदार्थ ठोस अवस्थाबाट सिधै ग्यासमा परिणत हुन्छ। जीवन विज्ञानमा, यसको अर्थ तिम्रो शरीरको 'शुक्र' (Vigour) लाई केवल शारीरिक धरातलमा खेर जान नदिई त्यसलाई सूक्ष्म 'मानसिक ऊर्जा' (Cognitive Energy) मा बदल्नु हो।

जब तिम्रीमा यौन विचार आउँछ, त्यो बेला तिम्रो स्नायु प्रणालीमा उच्च विद्युतीय चाप (High-Voltage) पैदा हुन्छ। यदि तिम्रीले यसलाई 'तल्लो द्वार' बाट बाहिर निकाल्यौ भने, तिम्रीले क्षणिक आनन्द त पाउँछौ, तर तिम्रो 'ब्याट्री' डिस्चार्ज हुन्छ। तर यदि तिम्रीले यसलाई **ऊर्ध्वगमन** गरायौ भने, त्यही ऊर्जा मस्तिष्कमा पुगेर 'ओज' (Ojas) बन्छ।

२. ऊर्ध्वगमनको 'मेकानिक्स' (The Mechanics of Ascent)

यो रूपान्तरण कसरी सम्भव छ? यसका लागि तीनवटा मुख्य खम्बाहरू छन्:

- **मानसिक सचेतना (Mental Awareness):** इच्छा आउने बित्तिकै त्यसको 'अब्जर्भर' बन्नु। यसले 'अमिग्डाला' को आवेगलाई 'प्रीफ्रन्टल कर्टेक्स' को नियन्त्रणमा ल्याउँछ।
- **हर्मोनल रि-च्यानलिङ (Hormonal Re-channeling):** जब तिम्री संयम अपनाउँछौ, तिम्रो रगतमा टेस्टोस्टेरोनको स्तर स्थिर रहन्छ, जसले न्युरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) लाई बढावा दिई सिकने क्षमता र आत्मविश्वासलाई शिखरमा पुऱ्याउँछ।
- **प्राणिक ट्युनिङ (Pranic Tuning):** गहिरो श्वास र ध्यानमार्फत ऊर्जालाई मेरुदण्डको तल्लो भागबाट मस्तिष्कको केन्द्रतर्फ तान्नु।

३. 'काम' बाट 'ओज' तर्फको नतिजा

जब तिम्रीले **काम-वासना ऊर्ध्वगमन**को कलामा मास्टरी गर्छौ, तब तिम्रो जीवनमा यी परिवर्तनहरू देखिन्छन्:

- **लेजर फोकस:** तिम्रीले जे पढ्छौ वा जुन प्रोजेक्टमा काम गर्छौ, त्यसमा तिम्रो एकाग्रता अभेद्य हुन्छ।
- **चुम्बकीय व्यक्तित्व (Magnetic Presence):** तिम्रो अनुहार र आँखामा एउटा प्राकृतिक चमक (Ojas) देखिन्छ, जसले मानिसहरूलाई तिम्रीप्रति आकर्षित गर्छ।
- **भावनात्मक स्थिरता:** तिम्री स-साना कुरामा विचलित हुँदैनौ। तिम्री आफ्नो भावना र शरीरको मालिक बन्छौ।

आह्वान: आफ्नो ऊर्जाको मालिक बन्नुहोस्

संसारले ति हरेक व्यक्तिलाई केवल आफ्नो एक 'उपभोक्ता' बनाउन चाहन्छ। डिजिटल बजारले एक युवा वा युवतीको रूपमा तिम्रो यौन ऊर्जालाई शोषण गरेर तिमीलाई मानसिक रूपमा कमजोर बनाउन खोज्दैछ। तर यो पुस्तक '**काम-वासना ऊर्ध्वगमन**' ले तिमीलाई एउटा 'सर्जक' बनाउने बाटो देखाएको छ।

यो ऊर्जालाई दमन नगर्नुहोस्, बरु यसलाई च्यानलाइज गर्नुहोस्। आफ्नो पार्टनरसँगको सम्बन्धलाई एक 'विन-विन को-क्रिएसन Win-Win Co-creations' बनाउनुहोस् र आफ्नो करियरमा यसलाई 'कान्टम इन्धन' को रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्— जो आफ्नो वासनालाई 'ओज' मा बदल्न सक्छ, उसलाई यो संसारमा कुनै पनि लक्ष्य प्राप्त गर्न कठिन हुँदैन।

यही नै अथर्ववेदको मर्म हो, यही नै आधुनिक विज्ञानको निष्कर्ष हो। र यही नै तिम्रो सफल र ओजस्वी जीवनको साँचो हो।

**"पुनर्मैत्विन्द्रियं पुनरात्मा द्रविणं पुनरर्चः।
पुनर्ब्राह्मणं मैतु पुनरर्कं पुनर्महः॥" (अथर्ववेद ७.६७.१)**

भावार्थ: "मेरो इन्द्रिय शक्ति (हर्मोनल ऊर्जा), मेरो आत्माको बल, मेरो धन (ज्ञान), मेरो वाणी र मेरो तेज (ओज) पुनः ममा फिर्ता आओस्। मभित्रको ईश्वरीय प्रकाश र मानसिक शक्ति पुनः जागृत होस्।"

लेखकको मन्तव्य - [Sentimental Quote]

"मैले हाम्रा छोराछोरीलाई गणित, विज्ञान र प्रविधिको संसार त चिनाउँ, तर उनीहरूको आफ्नै शरीरभित्र हरपल चलिरहेको 'हर्मोनल र मनोवैज्ञानिक' आँधीलाई कसरी शान्त पार्ने र त्यस ऊर्जालाई कसरी सफलताको इन्धन बनाउने भन्ने '**Self-Engineering**' सिकाउन कतै न कतै बिसिउँ।

अथर्ववेद भन्छ— '**पुनर्मैत्विन्द्रियं...**' अर्थात्, हराउँदै गएको इन्द्रिय शक्ति र तेजलाई पुनः जगाउनु नै वास्तविक ज्ञान हो। अभिभावकहरूले आफ्ना सन्ततिलाई आफ्नो शरीरभित्रको 'दिव्य ऊर्जा' चित्र र त्यसको मालिक बन्न सिकाउनु भन्ने उद्देश्यले यो '**काम-वासना ऊर्ध्वगमन**' पुस्तक तयार पारिएको हो। यो मेरो व्यक्तिगत चाहना मात्र होइन, यो त मेरो त्यो दायित्व हो जुन मलाई वेदले अर्हाएको थियो।"

अभिभावकहरूका लागि एक विशेष आग्रह

यो पुस्तक केवल अध्ययनका लागि मात्र होइन, यो त एउटा '**संस्कारको हस्तान्तरण**' हो। मेरो विश्वास छ कि— जब एक पिताले आफ्ना छोराछोरीलाई र आमा ले आफ्नी छोरीलाई यो पुस्तक उपहार दिँदै यसमा रहेका 'ऊर्जा व्यवस्थापन' का विषयमा खुल्ला बहस र छलफल गर्नुहुनेछ, तब मात्र यो समाज साँच्चै बदलिनेछ। हाम्रा सन्ततिहरू परिपक्व हुँदै गर्दा उनीहरूलाई दिइने भौतिक उपहारहरू त क्षणिक होलान्, तर उनीहरूको शरीर र मनभित्रको 'दिव्य ऊर्जा' चित्र सिकाउनु नै उनीहरूका लागि जीवनको '**सर्वश्रेष्ठ उपहार**' हुनेछ। आफ्ना सन्तानलाई यो '**काम-वासना ऊर्ध्वगमन**' को ज्ञान दिनु भनेको उनीहरूलाई जीवनभरका लागि एउटा अभेद्य सुरक्षा कवच र सफलताको साँचो सुम्पिनु हो। आउनुहोस्, हामी हाम्रा घरबाटै मौनता तोडौं र हाम्रा छोराछोरीलाई आफ्नो ऊर्जाको 'मालिक' बन्न सिकाऔं।

॥ इति श्री ॥

LIBIDO SUBLIMATION

OJAS



काम-वासना ऊर्ध्वगमन

A self engineering

HANDBOOK OF A MODERN YOUTH

2026

अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।