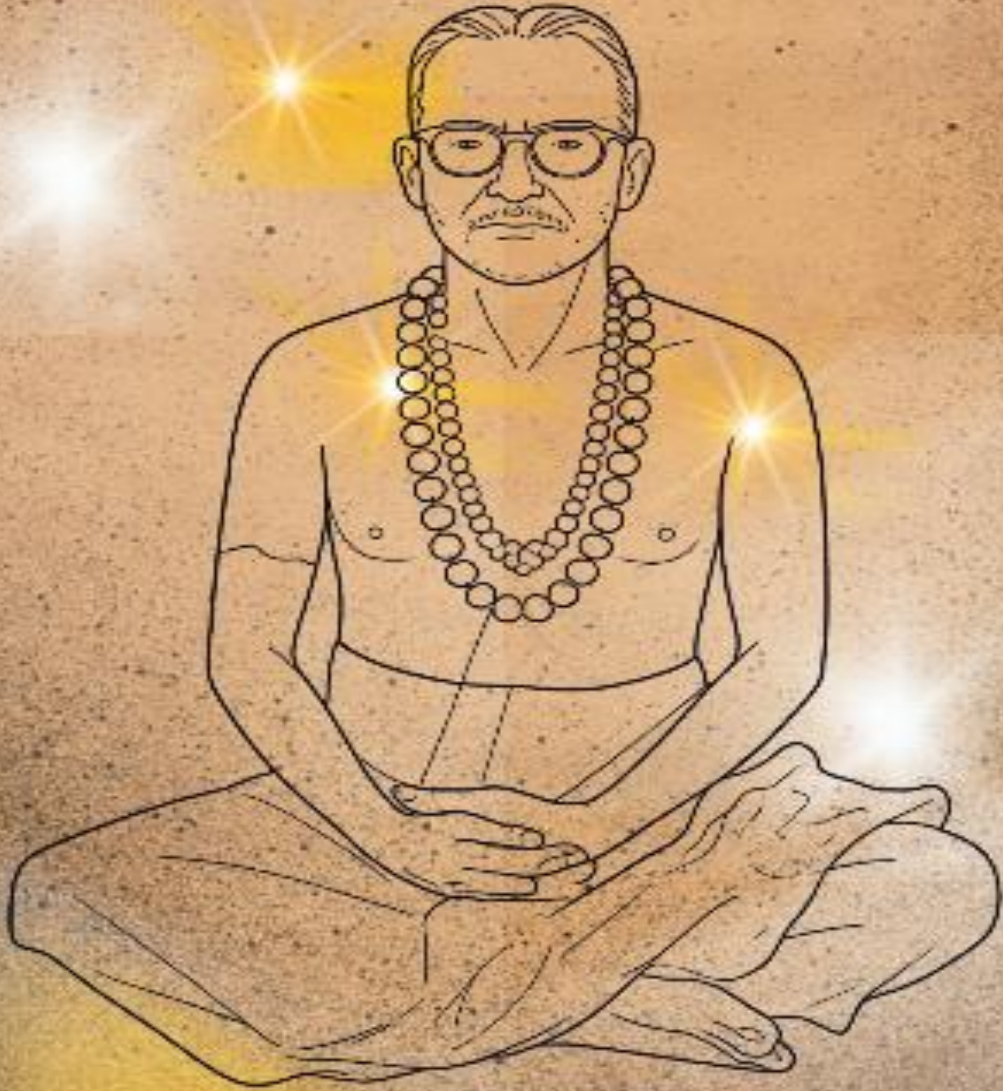




क्षितीश चन्द्र अद्वैत वचन

Kshitish Advaita Sūtra



अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे।

॥ कृतज्ञता र समर्पण ॥

म र मेरी जीवनसङ्गिनी कल्पना घिमिरे, यो कृति ती आदरणीय व्यक्तित्वहरू र मुख्यतया पिताजीका अनन्य गुरु डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको चरणकमलमा सप्रेम टक्र्याउन चाहन्छौं, जसको स्नेह र मार्गदर्शन अप्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो जीवनको जग बन्न पुग्यो।

मेरा आदरणीय दाजु, डा. सीताराम घिमिरे जो मेरो लागि सदैव एक 'मौन गुरु' र संरक्षक रहनुभयो। दाजु, तपाईंको परिवार प्रतिको निष्ठा र आधुनिक विज्ञान र वैदिक ज्ञानप्रतिको समर्पणले नै मलाई आज यो अद्वैत ज्ञान र विज्ञानको सङ्गम बुझ्न सक्ने सामर्थ्य दियो। मेरो जीवनलाई आकार दिन र यो ज्ञानको मार्ग प्रशस्त गर्न तपाईंले पुऱ्याउनुभएको अतुलनीय सहयोग र त्यागप्रति म सधैं ऋणी छु। त्यस्तै, हाम्री ममतामयी भाउजू कल्पना (पौडेल) घिमिरे, जसको निश्चल माया, पारिवारिक सहृदयता र प्रेरणा बिना हाम्रो समग्र पारिवारिक शैक्षिक र आध्यात्मिक यात्रा अघि बढ्न सम्भव थिएन।

तपाईंहरू दुवैको मार्गदर्शन र साथ नै मेरो जीवनको त्यो ऊर्जा हो, जसले मलाई 'अथर्ववेदाचार्य' को रूपमा उभिन र यो स्मृति ग्रन्थ तयार पार्ने आँट प्रदान गर्‍यो। तपाईंहरूको सुस्वास्थ्य र दीर्घायुको कामना गर्दै, यो कृति तपाईंहरूमा सप्रेम समर्पण गर्दछु। परमेश्वरसँग यही प्रार्थना छ: यति विशाल हृदय भएका हजुरहरूको जीवनमा असीमित खुसी र आनन्द सदैव वर्षिरहोस्। पिताजी र पिताजीका अनन्य गुरु डा.

क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको करुणालाई समेत साक्षी राखी हजुरहरूमा साष्टाङ्ग दण्डवत् प्रणाम अर्पण गर्दछौं।



आशीर्वादसहित,

ॐ तत् सत्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

कल्पना रिजाल। नारायण घिमिरे।

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज

रोबोटिक गुरुकुल अभियान।

अप्रिल २०२६।

ॐ

क्षितीश चन्द्र अद्वैत वचन

Dr. Kshitish Chandra Chakravarti
Advaita Sūtra

ॐ

विज्ञान र अध्यात्मको सङ्गमः

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको दर्शनमा आधारित

प्रेरणा तथा मार्गदर्शनः

श्री दशरथ घिमिरे

यम्पा फाँट, तनहुँ बन्दीपुर

ॐ

अर्थवेदाचार्यः नारायण घिमिरे

फुड एण्ड ड्रग साइन्टिस्ट, टोरन्टो

ॐ

ॐ

विषयसूची

ॐ

- अध्याय १: आत्मज्ञानको जग (*Foundation of Self-Knowledge*)
- अध्याय २: अविद्याको पर्दा (*The Veil of Ignorance*)
- अध्याय ३: विवेकको ज्योति (*The Light of Discrimination*)
- अध्याय ४: मनको स्वभाव (*The Nature of Mind*)
- अध्याय ५: मायाको खेल (*The Play of Illusion*)
- अध्याय ६: वैराग्यको मार्ग (*The Path of Detachment*)
- अध्याय ७: ध्यान र एकाग्रता (*Meditation and Concentration*)
- अध्याय ८: अहंकारको विसर्जन (*Dissolution of the Ego*)
- अध्याय ९: गुरु र शिष्य (*Guru and Disciple*)
- अध्याय १०: कर्म र ज्ञान (*Action and Knowledge*)
- अध्याय ११: शान्ति र आनन्द (*Peace and Bliss*)
- अध्याय १२: चेतनाको विस्तार (*Expansion of Consciousness*)
- अध्याय १३: सत्य र यथार्थ (*Truth and Reality*)
- अध्याय १४: मोक्षको द्वार (*Gateway to Liberation*)
- अध्याय १५: शङ्कराचार्यको प्रकाश (*Light of Shankaracharya*)
- अध्याय १६: योगवासिष्ठको ज्ञान (*Wisdom of Yogavasishtha*)
- अध्याय १७: अद्वैतको अमृत (*Nectar of Non-duality*)
- अध्याय १८: जीवनमुक्ति (*Living Liberation*)



ॐ

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अनन्य शिष्य

(Dr. Kshitish Chandra Chakravarti's devoted disciple)



पिता धर्मः पिता स्वर्गः पिता हि परमं तपः । पितरि प्रीतिमापन्ने प्रीयन्ते सर्वदेवताः ॥
मम जीवनमार्गे च दीपस्तम्भस्वरूपिणे । अगण्यपुण्यपुञ्जाय पित्रे नमो नमः सदा ॥

बुबा नै धर्म हुनुहुन्छ, बुबा नै स्वर्ग हुनुहुन्छ र बुबा नै
सबैभन्दा ठूलो तपस्या हुनुहुन्छ । यदि बुबा प्रसन्न हुनुभयो
भने, संसारका सम्पूर्ण देवी-देवताहरू प्रसन्न हुन्छन् ।

मेरो जीवनको बाटोमा "दीपस्तम्भ" (मशाल) बनेर उज्यालो
छर्ने, र अनगिन्ती पुण्यका खानी हुनुभएका मेरा पुज्य
बुबालाई म सधैं कोटि-कोटि नमन गर्दछु ।



अध्याय १: आत्मज्ञानको जग

(Foundation of Self-Knowledge)

ॐ

"म को हुँ? मेरो अस्तित्वको मूल आधार के हो?"

यी प्रश्नहरू मात्र होइनन्, मानव चेतनाको सबैभन्दा गहिरा, सबैभन्दा पुराना अन्वेषण हुन्। डा. चक्रवर्तीले आफ्नो पुस्तक *आत्म-विचार* मा लेखेका छन्, "आत्मा त्यो अनन्त ज्योति हो जुन सबै भ्रम र माया भन्दा पर छ। यसलाई चिन्ने क्षमताले मात्र मानिसलाई मुक्तिको मार्गमा लैजान्छ।" यहीबाट सुरु हुन्छ आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) को यात्रा। एउटा यस्तो मार्ग जसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूपसँग जोड्छ र संसारकै भ्रममय आवरणहरूलाई पार लगाउँछ।

यस ग्रन्थमा हामी यम्पा फाँट, बन्दीपुर-तनहुँका आत्मज्ञानी श्री दशरथ घिमिरेले डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्तीको दर्शनमा आधारित रहेर यस ग्रन्थका लेखकलाई दिनुभएको 'क्षितीशचन्द्र अमृत वचन' मा आधारित प्रत्यक्ष आत्मज्ञानमार्फत लेखकले प्राप्त गरेको प्रेरणा तथा मार्गदर्शनअनुसार जीवनमा आत्मज्ञानलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने शिक्षालाई आधुनिक विज्ञानका नवीनतम अनुसन्धानहरू समेटेर आत्माको वास्तविक स्वरूप र आत्मज्ञानको महत्त्वलाई उद्घाटित गर्नेछौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: आत्माको परिभाषा र आत्म-ज्ञानको गहिरो अर्थ

हामी प्रायः सोच्छौं, "म को हुँ?" के हामी यो शरीर हौं? के हामी हाम्रा विचारहरू हौं? वा के हामी हाम्रा भावनाहरू हौं? डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्तीको स्पष्ट उत्तर छ—**होइन**। आत्मा (Self/Soul) कुनै शरीर, मन, वा भावनाको सङ्ग्रह मात्र होइन। यो न त रूप (Form), न त गुण (Quality), न त कर्म (Action) सँग बाँधिएको छ। आत्मा भनेको **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** हो—एक अजर अमर सत्य, जुन सधैं उस्तै रहन्छ।

उनको कृति *आत्म-विचार* मा एक अद्भुत परिभाषा छ:

"आत्मा त्यो अनन्त प्रकाश (Infinite Light) हो जसले सबै अनुभूतिहरूलाई सम्भव बनाउँछ, तर त्यो आफैं कुनै पनि अनुभूति होइन।"

भ्रम र यथार्थ: एउटा सरल उदाहरण

यसलाई बुझ्न एउटा सरल उदाहरण हेरौं। मानौं, तपाईंले एउटा चल्दै गरेको चलचित्र (Movie) हेर्दै हुनुहुन्छ। कहिले पर्दामा नायक रोइरहेको छ, कहिले नायिका हाँसिरहेकी छन, कहिले युद्ध भइरहेको छ, र डरलाग्दो दृश्यहरू आइरहेका छन्।

- के त्यो पर्दा (Screen) पनि नायकसँगै रोएको छ?
- के त्यो पर्दा नायिकासँगै हाँसेको छ?
- के युद्धको आगोले त्यो पर्दा जलेको छ?

होइन। पर्दा सधैं शान्त, स्थिर र अप्रभावित रहन्छ। चलचित्रका सबै दृश्यहरू (दुःख, सुख, डर) त्यही पर्दामा देखापरे पनि पर्दालाई छेँदैनन्।

- यहाँ चलचित्रका दृश्यहरू हाम्रो शरीर, मन र भावना हुन् (जुन सधैं बदलिइरहन्छन्)।
- र त्यो अटल पर्दा नै हाम्रो आत्मा हो।

अद्वैत वेदान्त (Advaita Vedanta) ले सिकाउँछ कि हाम्रो हरेक दुःख, चिन्ता र भ्रमको जरो एउटा गलत पहिचान (False Identification) मा छ। जब हामीले आफूलाई त्यो 'चल्दै गरेको दृश्य' (शरीर वा मन) सँग जोड्यौं, तब 'म' (Ego) को भ्रम सिर्जना हुन्छ। हामी सोच्छौं, "म दुःखी छु," वा "म डराएको छु।" तर साँचो 'म' त्यो होइन। साँचो 'म' त्यो पर्दा जस्तै नित्य (Eternal), शाश्वत (Everlasting), र एकतामय चेतना (Unified Consciousness) हो, जसले संसारका सबै द्वैत (Duality) लाई आफ्नो काखमा समेटेर पनि असर नमान्ने गर्छ।

आत्म-ज्ञान: अधुरो ज्ञानबाट पूर्णतातर्फ

डा. चक्रवर्तीको कृति *आत्मानुसन्धान* ले हामीलाई यसै यथार्थतर्फ डोर्‍याउँछ।

उनले लेखेका छन्:

"जबसम्म हामी आफ्नो चेतनाको परिभाषालाई शुद्ध रूपमा बुझ्दैनौं, तबसम्म संसारका सबै ज्ञानहरू अधुरा (Incomplete) छन्।"

बाह्य विज्ञानले ब्रह्माण्डलाई बुझ्न सक्छ, तर जबसम्म आफ्नै भित्री ब्रह्माण्ड (आत्मा) को बोध हुँदैन, त्यो ज्ञान अपूर्ण नै रहन्छ। आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) ले मात्र हामीलाई हाम्रो अस्तित्वको वास्तविक स्वरूपमा लैजान सक्छ। त्यो रूप जुन सबै सीमाहरू (Limits), सबै नाम (Names), र सबै रूपहरू (Forms) भन्दा माथि छ।

उनको अर्को कृति *Vision of Reality* (वास्तविकताको दृष्टि) मा उनी भन्छन्:

"अद्वैत वेदान्तले हामीलाई सिकाउँछ कि आत्मा मात्र सत्य (Truth) हो। सबै भौतिक र मानसिक वस्तुहरू क्षणभंगुर (Transient) र अस्थायी (Temporary) छन्। जब हामी यो अनुभव गर्छौं, तब हामीले पूर्ण स्वतन्त्रता वा मुक्ति (Liberation) पाउँछौं।"

गुरुको वाणी: छायाँबाट उज्यालोतर्फ

यम्पा फाँटका निवासी, डा. चक्रवर्तीका अनुयायी तथा आत्मज्ञानी मेरा श्रद्धेय पिताजी श्री दशरथ घिमिरे ले पनि जीवनभर यही सारवाणी प्रवाह गर्नुहुन्थ्यो। शिक्षा सरल तर अत्यन्त गहिरो थियो:

"वास्तविकता बुझ्नका लागि पहिलो पाइला आफ्नो भ्रामक 'म' को छायाँ (Shadow) बाट बाहिर निस्कनु हो। जब त्यो भयो, तब मात्र हामीले आत्माको उज्यालो देख्न सक्छौं।"

जस्तै सूर्यलाई बादलले ढाक्दा सूर्य हराउँदैन, केवल हामीलाई देखिँदैन; त्यस्तै हाम्रो भ्रामक 'म' (Ego) ले आत्माको उज्यालोलाई ढाकेको हुन्छ। जब हामी त्यो बादल (भ्रम) हटाउँछौं, उज्यालो (आत्मा) पहिलेदेखि नै त्यहीँ भएको थाहा हुन्छ।

निष्कर्ष

यसैले, आत्म-ज्ञान हाम्रो मनको आधारशिला (Foundation) हो। यो केवल दार्शनिक बहस होइन। यो एउटा व्यावहारिक मार्ग हो जसले हामीलाई भ्रमका चक्रबाट उबारछ र मुक्तिको बाटो देखाउँछ। जब हामी बुझ्छौं कि हामी शरीर वा मन होइनौं, तब डर हराउँछ। जब हामी बुझ्छौं कि हामी एउटा अनन्त चेतना हौं, तब द्वन्द्व समाप्त हुन्छ। र जब हामी त्यो 'शुद्ध चेतना' मा स्थिर हुन्छौं, तब नै हामी साँचो अर्थमा स्वतन्त्र (Free) हुन्छौं।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: न्यूरोसाइन्स र आत्म-ज्ञानको विज्ञान

(The Scientific Perspective: Neuroscience and the Science of Self-Knowledge)

आजको आधुनिक विज्ञानले पनि अद्वैत वेदान्तले हजारौं वर्ष पहिले नै व्याख्या गरेको 'म' (Ego/Self) को भ्रमलाई अब ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरिरहेको छ। प्राचीन ऋषिहरूले जसलाई 'अहंकार' वा 'माया' भनेर चिनाए, आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले त्यसलाई मस्तिष्कको एक विशेष कार्यप्रणालीको रूपमा व्याख्या गर्छ।

१. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): 'म' को निर्माता

न्यूरोसाइन्सले देखाएको छ कि हाम्रो मस्तिष्कमा डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) नामक एउटा विशेष प्रणाली छ। यो नेटवर्क तब सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै बाह्य

काममा व्यस्त हुँदैनौं र हाम्रो मन आफैंतिर फर्कन्छ। यसले नै **स्व-सम्बन्धी प्रक्रियाहरू (Self-Referential Processing)** सञ्चालन गर्छ।

जब DMN सक्रिय हुन्छ, हाम्रो मस्तिष्कले निरन्तर आफ्नो अस्तित्वलाई परिभाषित गर्ने प्रयास गर्छ:

- "म को हुँ?"
- "मैले हिजो के गरेँ?"
- "भोलि के हुनेछ?"
- "अरूले मलाई के ठान्छन्?"

यी सबै प्रश्नहरू र तिनीहरूबाट उत्पन्न हुने कथाहरू DMN को गतिविधि हुन्। तर यहाँ एउटा महत्त्वपूर्ण सत्य लुकेको छ: यो **'म'** वास्तविक सत्य होइन। यो केवल मस्तिष्कले सिर्जना गरेको एउटा **मानसिक निर्माण (Mental Construct)** हो। यो निर्माण हाम्रो परिवेश, पुराना अनुभवहरू, र स्मृतिहरू (Memories) को आधारमा निरन्तर सृजना र पुनःनिर्माण भइरहेको हुन्छ। जस्तै एउटा चलचित्रको पर्दामा चलिरहेको पात्र वास्तविक हुँदैन, त्यस्तै DMN ले बनाएको 'म' पनि वास्तविक आत्मा होइन, केवल एक कथा हो।

२. एमिग्डाला र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स: भावना र नियन्त्रण

हाम्रो 'म' को अनुभूति अझ बलियो हुनुमा मस्तिष्कका अन्य दुई महत्त्वपूर्ण भागहरूको भूमिका हुन्छ:

- **एमिग्डाला (Amygdala):** यो मस्तिष्कको भागले डर, चिन्ता, र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। जब 'म' लाई खतरा महसुस हुन्छ (जस्तै: कसैले आलोचना गर्दा), एमिग्डाला सक्रिय हुन्छ र हामीलाई रक्षात्मक बनाउँछ।
- **प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** यो भागले तर्क, निर्णय, र आत्म-नियन्त्रणको काम गर्छ।

यी दुई भागहरूको सञ्जालले हाम्रो 'म' लाई अझ यथार्थवादी र सशक्त बनाउँछ, जसले गर्दा हामीलाई लाग्छ कि यो 'म' नै हाम्रो वास्तविक अस्तित्व हो।

३. न्यूरोप्लास्टिसिटी: परिवर्तनको सम्भावना

तर सबैभन्दा आशालाग्दो कुरा के छ भने, विज्ञानले **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को अवधारणा ल्याएको छ। यसको अर्थ हो: **मस्तिष्क स्थिर छैन; यो लचिलो छ।**

हाम्रो मस्तिष्कले नयाँ अनुभवहरूको आधारमा आफ्नो संरचना परिवर्तन गर्न सक्छ। यसको अर्थ, हामीले वर्षौंदिखि बनाएको 'म' को पुरानो पहिचान र बानीहरूलाई तोडेर, नयाँ चेतना र नयाँ पहिचान सिर्जना गर्न सक्छौं। हामी आफ्नो 'म' को भ्रमबाट मुक्त भएर वास्तविक 'आत्मा' को अनुभूति तर्फ जान सक्छौं।

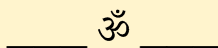
४. दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः मुक्तिको बाटो

डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्तीको दृष्टिकोण अनुसार, यहीं नै आत्म-ज्ञानको कुज्जी लुकेको छ।

- जब हामी **ध्यान (Meditation)**, **आत्म-अवलोकन (Self-Observation)**, र **गहिरो चिन्तन** गर्छौं...
- ...तब हामी DMN मा उत्पन्न हुने 'म' को कथाहरूलाई केवल **दर्शक (Observer)** को रूपमा हेर्न थाल्छौं।
- हामी ती विचारहरूमा फस्दैनौं, तिनीहरूलाई न्याय गर्दैनौं, केवल अवलोकन गर्छौं।

जब हामी यसरी अवलोकन गर्छौं, DMN को अनावश्यक सक्रियता घट्छ, एमिग्डाला शान्त हुन्छ, र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सले स्पष्ट दृष्टि प्रदान गर्छ। यस प्रक्रियामा 'म' को भ्रम बिस्तारै हराउँदै जान्छ र वास्तविक चेतना प्रकट हुन्छ।

यसरी, विज्ञानले पनि पुष्टि गर्दछ कि **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** प्राप्त गर्नु केवल एउटा दार्शनिक वा आध्यात्मिक कल्पना मात्र होइन; यो एक **जैविक सम्भावना (Biological Possibility)** पनि हो। हाम्रो मस्तिष्कमा नै त्यो क्षमता छ जसले हामीलाई भ्रमबाट मुक्त गराएर सत्यको उज्यालोतर्फ लैजान सक्छ।



दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः भ्रम निवारण र वास्तविकता अनुभूति

(The Convergence of Philosophy and Science: Dispelling Illusion and Experiencing Reality)

अद्वैत वेदान्तले हजारौं वर्ष पहिले नै घोषणा गरेको थियो: हाम्रो वास्तविक '**म**' (**True Self**) कुनै शरीर, मन वा भावना होइन; यो **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** हो, जुन सधैं स्वतन्त्र र अपरिवर्तनीय छ। तर, आजको आधुनिक **न्यूरोसाइन्स (Neuroscience)** ले पनि एउटा रोचक तथ्य देखाएको छ: हाम्रो मस्तिष्कको संरचना र कार्यप्रणालीले हामीलाई एउटा **भ्रम (Illusion)** मा राख्छ, जसले हाम्रो सोचाइ र अनुभूतिको संसार निर्माण गर्छ।

भ्रमको निर्माता: मस्तिष्क vs. वास्तविकता: चेतना

विज्ञानले देखाउँछ कि हाम्रो मस्तिष्क एउटा अद्भुत "कथा सुनाउने मेसिन" (Storytelling Machine) जस्तै हो। यसले निरन्तर सूचनाहरू संकलन गर्छ, तिनीहरूलाई जोड्छ, र हामीलाई एउटा निरन्तर चलिरहेको कथा सुनाउँछ, "**म यस्तो हुँ**", "**मैले यो गरेँ**", "**मलाई यो मन पर्छ**"। यही कथा नै हाम्रो '**म**' (**Ego/Self-Concept**) को भ्रम हो।

- **विज्ञानको दृष्टि:** हाम्रो 'म' को अनुभव एक **जैविक प्रक्रिया (Biological Process)** हो, जुन मस्तिष्कका न्यूरल नेटवर्कहरू (जस्तै DMN) बाट उत्पन्न हुन्छ। यो परिवर्तनशील छ, अस्थायी छ, र परिस्थिति अनुसार फेरिन्छ।
- **दर्शनको दृष्टि:** तर डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्ती र अद्वैत वेदान्तले सिकाउँछन् कि यो जैविक प्रक्रिया नै हाम्रो अन्तिम सत्य होइन। यो भ्रम **शुद्ध चेतना** भन्दा टाढा छ। शुद्ध चेतना त्यो पृष्ठभूमि (Background) हो, जसमा यो सबै नाटक (भ्रम) चलिरहेको छ।

छायाँलाई चिन्नु नै मुक्ति हो

डा. चक्रवर्तीको दर्शन र न्यूरोसाइन्सको अनुसन्धानले मिलेर हामीलाई एउटा शक्तिशाली सत्य सिकाउँछ:

"हाम्रो 'म' को अनुभव एक जैविक प्रक्रिया हो, तर त्यसको वास्तविकता शुद्ध चेतनाबाट परे छ।"

जब हामी यस सत्यलाई बुझौं, तब हामीले हाम्रो मस्तिष्कले बनाएको **'म' को छायाँ (Shadow of Self)** लाई चिन्न थाल्छौं।

- हामी बुझ्छौं कि विचारहरू आउँछन् र जान्छन्, तर हामी ती विचारहरू होइनौं।
- हामी बुझ्छौं कि भावनाहरू उठ्छन् र ओर्लिन्छन्, तर हामी ती भावनाहरू होइनौं।
- हामी बुझ्छौं कि 'म' को कथा मस्तिष्कको रचना मात्र हो, वास्तविक आत्मा होइन।

जब हामी यसरी **चिन्तन (Contemplation)** र **अवलोकन (Observation)** मार्फत भ्रमलाई चिन्छौं, तब त्यो भ्रम हराउँदै जान्छ। बादल हटेपछि सूर्य जस्तै, मस्तिष्कको भ्रम हटेपछि **वास्तविक आत्माको अनुभूति** स्वतः प्रकट हुन्छ।

जीवनको मुख्य सत्यान्वेषण: "म को हुँ?"

यस ज्ञानले हामीलाई हाम्रो जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण यात्रातर्फ लैजान्छ— **"म को हुँ?" (Who am I?)** भन्ने प्रश्नतर्फ।

- यो प्रश्न केवल दार्शनिक बहस होइन; यो विज्ञान र आध्यात्मको संगम बिन्दु हो।
- जब हामी यस प्रश्नको गहिराइमा डुब्छौं, हामीले केवल उत्तर मात्र पाउँदैनौं, बरु त्यो उत्तरमा लुकेको **मुक्तिदायी सत्य (Liberating Truth)** लाई पनि अनुभव गर्छौं।

ज्ञानी दशरथ घिमिरेको अनुसार "तपाईं तपाईंको मस्तिष्कको कथा होइन, तपाईं त्यो **अनन्त चेतना** हो, जसले त्यो कथालाई हेर्दछ। यही बुझाइ नै भ्रमबाट मुक्ति हो, र यही मुक्ति नै वास्तविकताको अनुभूति हो।"

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा आत्म-ज्ञान कसरी अपनाउने?

(Practical Application: How to Integrate Self-Knowledge into Daily Life)

आत्म-ज्ञानको जग बन्ने प्रक्रिया केवल किताबी सिद्धान्त वा दार्शनिक बहसमा सीमित छैन; यसको प्रभाव हाम्रो दैनिक जीवनका हरेक क्षणमा देखिन्छ। यम्पा फाँट, तनहुँ बन्दीपुरका आत्मज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरे ले आफ्ना प्रवचनहरूमा बारम्बार भनेका छन्:

"जब तपाईं आफ्नो आन्तरिक 'म' (Inner Self) लाई चिन्तन गर्न थाल्नुहुन्छ, तब संसारको कुनै पनि बाह्य घटना वा व्यक्तिले तपाईंलाई विचलित गर्न सक्दैन।"

डा. क्षितीशचन्द्र चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको संगमबाट प्राप्त यी चारवटा मुख्य अभ्यासहरूले तपाईंलाई दैनिक जीवनमा आत्म-ज्ञानको जग बलियो बनाउन मद्दत गर्नेछन्:

१. ध्यान र आत्म-अवलोकन (Meditation and Self-Inquiry)

- **के गर्ने?** दिनको कम्तीमा १५-२० मिनेट शान्त ठाउँमा बस्नुहोस्। आँखा बन्द गरेर आफ्नो सासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् र मनमा आउने विचारहरूलाई हेर्नुहोस्।
- **वैज्ञानिक पक्ष:** जब हामी चुपचाप बसेर विचारहरूलाई हेर्छौं, हामी मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) मा उत्पन्न हुने 'स्व-सम्बन्धी विचारहरू' (जस्तै: "म राम्रो छु", "मलाई यो मन परेन") लाई केवल एक 'दर्शक' (Observer) को रूपमा हेर्दैछौं। हामी ती विचारहरूमा फस्दैनौं, न त तिनीहरूलाई न्याय गर्छौं।
- **फल:** यस अभ्यासले न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) मार्फत मस्तिष्कलाई नयाँ दिशा दिन्छ। पुराना नकारात्मक सोचका बाटोहरू कमजोर हुन्छन् र नयाँ, शान्त मानसिक अवस्थाहरू बलियो हुन्छन्।

२. शंका र आत्म-अन्वेषण (Doubt and Self-Inquiry)

- **के गर्ने?** दिनभरि जब पनि तनाव, डर वा 'म' को बलियो अनुभूति आउँछ, त्यहीँ बेला रोकिनुहोस् र आफैँलाई प्रश्न गर्नुहोस्: "के यो साँच्चिकै 'म' हुँ? के यो मेरो स्थायी स्वरूप हो? वा यो केवल एउटा क्षणिक भावना मात्र हो?"
- **वैज्ञानिक पक्ष:** यो प्रक्रियालाई विज्ञानमा मेटाकग्निशन (Metacognition) वा 'सोचको बारेमा सोच्ने' क्षमता भनिन्छ। जब हामी 'म' को भ्रमलाई प्रश्न गर्छौं, हामी मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय पाछौं, जसले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई तर्कसंगत ढंगले विश्लेषण गर्छ।

- **फल:** यस्तो निरन्तर आत्मानुसन्धान (Self-Inquiry) ले आन्तरिक भ्रमलाई हटाउँछ र हामीलाई थाहा हुन्छ कि हामी विचार होइनौं, बरु विचारहरूलाई देख्ने चेतना हौं।

३. भावनात्मक नियन्त्रण र सन्तुलन (Emotional Regulation & Balance)

- **के गर्ने?** जब क्रोध, डर वा चिन्ता महसुस हुन्छ, तुरुन्त प्रतिक्रिया नदिई गहिरो सास फेर्नुहोस्। सास लिँदा र छोड्दा आफ्नो शरीरमा हुने संवेदनाहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- **वैज्ञानिक पक्ष:** हाम्रो मस्तिष्कमा **एमिग्डाला (Amygdala)** ले डर र तनावको प्रतिक्रिया दिन्छ, भने **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स** ले त्यसलाई नियन्त्रण गर्छ। गहिरो सासप्रश्वास र ध्यानले एमिग्डालाको अतिसक्रियतालाई शान्त पार्छ र प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्ससँगको सन्तुलन कायम राख्छ।
- **फल:** यसले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू (Emotional Reactivity) लाई कम गर्छ। तपाईं भावनाहरूको गुलाम बन्नुको सट्टा, तिनीहरूको सचेत साक्षी बन्न सक्नुहुन्छ, जसले मनलाई स्वतन्त्र बनाउँछ।

४. निरन्तरता र धैर्यता (Consistency and Patience)

- **के गर्ने?** आत्म-ज्ञानको यात्रा एउटा म्याराथन हो, स्प्रिन्ट होइन। यसलाई एक दिनमा वा एक हप्तामा पूरा गर्न नखोज्नुहोस्। श्री दशरथ घिमिरेको शिक्षालाई आत्मसात गर्दै, मनलाई स्थिर राख्न र अभ्यासलाई निरन्तरता दिन प्रतिबद्ध हुनुहोस्।
- **वैज्ञानिक पक्ष:** मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन हुन (Neuroplasticity) समय लाग्छ। नयाँ न्यूरल पाथवे (Neural Pathways) बन्न र पुराना बानीहरू हट्न निरन्तर अभ्यास आवश्यक हुन्छ।
- **फल:** धैर्यता र निरन्तरताले अभ्यासलाई बानीमा परिणत गर्छ। बिस्तारै, आत्म-ज्ञान तपाईंको व्यक्तित्वको अभिन्न अंग बन्छ, जसले तपाईंलाई दीर्घकालीन शान्ति र स्थिरता प्रदान गर्छ।

निष्कर्ष: मुक्त जीवनतर्फको पहिलो कदम

यसरी आत्म-ज्ञानको जग बलियो बनाउँदा, हामी केवल बौद्धिक रूपमा बुद्धिमान मात्र हुँदैनौं; हामी **स्वतन्त्र (Free)**, **शान्त (Peaceful)**, र **पूर्ण (Fulfilled)** जीवन बिताउन सक्षम हुन्छौं।

डा. चक्रवर्तीको सन्देश स्पष्ट छ: *"परिवर्तन बाहिर होइन, भित्रबाट सुरु हुन्छ।"* आजैबाट यी साना तर शक्तिशाली अभ्यासहरूलाई अपनाउनुहोस् र आफ्नो जीवनलाई 'मुक्त मन' को अनुभूतिमा रूपान्तरण गर्नुहोस्।

ॐ

अमृत सार

- आत्मा शुद्ध चेतना हो, जुन शरीर, मन र बुद्धिबाट अलग छ।
- 'म' को भ्रम Default Mode Network (DMN) मार्फत मस्तिष्कले सिर्जना गर्छ।
- डा. चक्रवर्तीले सिकाएको आत्मानुसन्धानले हामीलाई चेतनाको वास्तविक रूप तर्फ उन्मुख गर्छ।
 - न्यूरोसाइन्स र अद्वैत वेदान्त एकै सत्यका दुई पाटो हुन्। भ्रम हटाउने र वास्तविकता अनुभव गर्ने।
- दैनिक ध्यान, आत्म-अवलोकन, र शंकालु प्रश्नले हाम्रो मस्तिष्कलाई नयाँ दिशामा डोयाउँछ र वास्तविक आत्म-ज्ञानको मार्ग खोल्छ।

यस अध्यायले हामीलाई आत्म-ज्ञानको जग गहिरो र विस्तृत रूपमा चिनाउने प्रयास गरेको छ। यसबाट सुरु गर्दै, हामी हाम्रो अस्तित्वको गहन सत्यतर्फ यात्रा गर्न तयार छौं — जहाँ सत्यको उज्यालोले जीवनलाई पूर्ण र स्वतन्त्र बनाउँछ।

_____ ॐ _____

अग्लो हिमालका पवित्र हावामा जस्तै, आत्मज्ञानको यो यात्रा हाम्रो मनलाई मुक्तिको
उच्च शिखरमा पुर्याउने छ।

_____ ॐ _____



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Foundation of Self-Knowledge — Contemplations / चिन्तनहरू)

ॐ

१. आत्मा त्यो अनन्त प्रकाश हो, जुन शरीर र मनको छायाँ भन्दा पर छ। — [स्रोत: आत्म-विचार]
२. हाम्रो 'म' को अनुभूति [Self-Referential Processing] मात्र मस्तिष्कको चलखेल हो, तर साँचो आत्मा त्योभन्दा स्वतन्त्र छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
३. आत्मा शुद्ध चेतना हो, जसले सबै अनुभवलाई देख्छ तर कुनै पनि अनुभवसँग बन्धन हुँदैन। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
४. 'म' को भ्रम [illusion] हटाएर आत्म-ज्ञान प्राप्त गरिनु नै सबै दुखबाट मुक्ति हो। — [स्रोत: आत्म-विचार]
५. हाम्रो मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN)ले निरन्तर 'म' को कथा सुनाउँछ, तर त्यो कथा हाम्रो साँचो अस्तित्व होइन। — [स्रोत: Vision of Reality]
६. आत्मा न त जन्मन्छ, न नाश हुन्छ; यो अनन्त र अपरिवर्तनीय सत्य हो। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
७. आत्म-ज्ञानले गहिरो शान्ति ल्याउँछ, जहाँ मनका सबै छालहरू स्थिर हुन्छन्। — [स्रोत: आत्म-विचार]
८. बाहिरी संसार जति परिवर्तनशील हो, आत्मा उति नै स्थिर र अटल छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
९. 'म' को पहिचान मस्तिष्कको प्रवृत्ति हो, तर आत्मा त्यो पहिचानभन्दा धेरै व्यापक छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१०. शरीर र मनलाई आत्मा होइन, आत्मा नै यसका स्रष्टा र स्वामी हो। — [स्रोत: आत्म-विचार]
११. आत्म-ज्ञानले मात्र हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूप चिन्न सक्छौं, जुन सबै भ्रमको परेमा छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
१२. मस्तिष्कमा चल्ने 'म' को कथा सत्य होइन, त्यो केवल एउटा मानसिक प्रतिमूर्ति हो। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१३. साँचो आत्मा शुद्ध जागरूकता हो, जुन अनुभवको पृष्ठभूमि बनिरहन्छ। — [स्रोत: आत्म-विचार]
१४. Default Mode Network (DMN) को सक्रियता कम गर्दा 'म' को भ्रम पन्छिन्छ र आत्म-ज्ञान जागृछ। — [स्रोत: Vision of Reality]
१५. आत्मा शरीरको ठूलो मालिक होइन, तर सबै अनुभवको आधार हो। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]

१६. ‘म’ को भ्रमले हामीलाई अलगाव र पीडामा थुनिन्छ, आत्म-ज्ञानले त्यसलाई तोड्छ। — [स्रोत: आत्म-विचार]
१७. आफैँलाई गहिरो देख्नाले मात्र हामी आत्मा र मस्तिष्कको फरक बुझ्न सक्छौं। — [स्रोत: Vision of Reality]
१८. आत्मा काल, स्थान र कारणका बन्धनबाट मुक्त छ, यो अनन्त छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१९. जब हामी ‘म’ को कल्पना छोड्छौं, तब साँचो शान्ति र प्रेमको अनुभूति हुन्छ। — [स्रोत: आत्म-विचार]
२०. ‘म’ को पहिचान मस्तिष्कको Default Mode Network (DMN) संग जोडिएको छ, जो मानसिक कथा बनाउँछ। — [स्रोत: Vision of Reality]
२१. आत्मा एक निर्मल दर्पण जस्तो छ, जसमा सबै कुरा स्पष्ट देखिन्छ तर त्यो आफैँ बदलिँदैन। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२२. हाम्रो मन र मस्तिष्कले बनाएको ‘म’ को भ्रमलाई चिनेर मात्र हामी मुक्त हुन सक्छौं। — [स्रोत: आत्म-विचार]
२३. आत्म-ज्ञानले हामीलाई मानसिक चक्रव्यूहबाट बाहिर निकालेर शुद्ध साक्षी बनाउँछ। — [स्रोत: Vision of Reality]
२४. ‘म’ को स्वभाव अस्थायी छ, तर आत्मा स्थायी र अमर छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२५. माथिल्लो चेतनाले Default Mode Network (DMN) को गतिविधि कम गरेर शान्ति ल्याउँछ। — [स्रोत: Vision of Reality]
२६. आत्मा कुनै वस्तु होइन, त्यो अनन्त चेतनाको स्वरूप हो। — [स्रोत: आत्म-विचार]
२७. मन, मस्तिष्क र भावनाले हामीलाई ‘म’ को भ्रममा राख्छन्, तर आत्मा त्यो सबभन्दा माथि छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२८. आत्म-ज्ञानले मात्र ‘म’ को भ्रमबाट मुक्त भएर जीवनको वास्तविकता बुझ्न सकिन्छ। — [स्रोत: Vision of Reality]

अध्याय २: अविद्याको पर्दा

(The Veil of Ignorance)

ॐ

"के सत्य कहिल्यै कुनै अवरोध बिना हाम्रो चेतनामा उदाउँछ? वा हामी आफैँले बुनेको भ्रमको जालमा फस्न बाध्य छौं?"

यो प्रश्न मानव चेतनाको सबैभन्दा गहिरो द्विविधा हो। महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती ले यसको उत्तर एकदमै स्पष्ट रूपमा दिएका छन्:

"अविद्या (Ignorance) नै त्यो कालो पर्दा हो, जसले आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) को ज्योति बुझ्नुबाट हामीलाई रोक्छ।"

यो प्रश्न र कथनले नै हाम्रो आध्यात्मिक यात्राको सुरुवात हुन्छ—त्यो यात्रा, जसको एक मात्र उद्देश्य यो पर्दा हटाएर लुकेको सच्चा प्रकाश (True Light) लाई भेट्नु हो।

माया: आध्यात्म र विज्ञानको साझा सत्य

यो पर्दा, जसलाई आदि शङ्कराचार्यले 'माया' (Maya) अर्थात् 'असत्य आवरण' भनेर चिनाएका थिए, केवल प्राचीन ऋषिहरूको कल्पना मात्र होइन। आजको आधुनिक विज्ञान (Modern Science) र मनोवैज्ञानिक अध्ययन (Psychological Studies) ले पनि यसलाई एउटा गहिरो सत्यको रूपमा पुष्टि गरिसकेका छन्।

- **दर्शनको दृष्टि:** अद्वैत वेदान्तले भन्छ कि हामीले देख्ने संसार र आफूलाई चिन्ने तरिकामा रहेको भ्रम नै 'अविद्या' हो। यसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूप (आत्मा) बाट टाढा राख्छ र हामीलाई शरीर र मनसँग जोडिएर दुःख पाउन बाध्य पार्छ।
- **विज्ञानको दृष्टि:** आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यसलाई 'संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह' (Cognitive Biases) र मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को सक्रियतासँग जोडेर हेर्छ। हाम्रो मस्तिष्कले बनाएको 'म' को भ्रम र वास्तविकता बीचको खाडल नै वैज्ञानिक भाषामा 'अविद्या' हो।

यो अध्यायको यात्रा

यस अध्यायमा, हामी डा. चक्रवर्ती का अमूल्य शिक्षाहरूको प्रकाशमा निम्न कुराहरू बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं:

1. **अविद्याको प्रकृति:** यो पर्दा कहाँबाट आउँछ? यो कसरी काम गर्छ?
2. **मायाको जाल:** कसरी हाम्रो मनले वास्तविकतालाई विकृत गरेर देखाउँछ?
3. **वैज्ञानिक पुष्टि:** कसरी आधुनिक मनोविज्ञानले हजारौं वर्ष पहिलेको वेदान्त दर्शनलाई समर्थन गर्छ?

4. **व्यावहारिक समाधान:** हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा यो पर्दालाई कसरी चिनें? कसरी अविद्यालाई परास्त गरेर ज्ञानको बाटो खोल्ने?

यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने पर्दा हटाउँदा हामीले आफ्नो परिचित तर भ्रामक संसारलाई छोड्नुपर्ने हुन सक्छ। तर, जसरी बादल हटेपछि सूर्य आफैं प्रकट हुन्छ, त्यस्तै अविद्याको पर्दा हटेपछि **आत्म-ज्ञान** को ज्योति स्वतः प्रकट हुन्छ।

आउनुहोस्, यो अन्धकारलाई चिरेर प्रकाशतर्फको यात्रा सुरु गरौं।

_____ ॐ _____

दार्शनिक खण्ड: अविद्याको स्वरूप र माया सिद्धान्त

(The Nature of Ignorance and the Theory of Maya)

अविद्या (Avidya/Ignorance) शब्द संस्कृतका दुई शब्दहरूको मिलन हो: 'अ' (नकारात्मक उपसर्ग, जसको अर्थ 'होइन' वा 'अभाव' हुन्छ) र 'विद्या' (ज्ञान वा सत्य बोध)। त्यसैले, अविद्याको शाब्दिक अर्थ हुन्छ— '**अज्ञान**' वा '**भ्रम**'। तर, दार्शनिक सन्दर्भमा यो केवल जानकारीको अभाव मात्र होइन; यो एक सक्रिय शक्ति हो जसले सत्यलाई लुकाउँछ र असत्यलाई सत्य झैं देखाउँछ।

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्नो कृति *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा अविद्यालाई अत्यन्त स्पष्ट रूपमा परिभाषित गरेका छन्:

"अविद्या त्यो अन्तर्निहित भ्रम हो, जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई पृथक (Separate), वैमनस्यपूर्ण (Hostile), र अस्थायी (Temporary) देखाउँछ।"

साधारण अवस्थामा हामी संसारलाई टुक्रा-टुक्रा भएको, एकअर्कासँग प्रतिस्पर्धा गर्ने, र क्षणभंगुर ठान्छौं। यही दृष्टिकोण नै अविद्याको जालो हो, जसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक एकतामय स्वरूपबाट टाढा राख्छ।

माया: सत्यलाई लुकाउने शक्ति

आदि शङ्कराचार्यको **अद्वैत वेदान्त** दर्शनमा **माया (Maya)** को सिद्धान्तले अविद्यालाई अझ गहिरो रूपमा व्याख्या गर्छ। माया कुनै बाह्य जादु होइन; यो एक यस्तो सूक्ष्म तर अत्यन्त प्रभावकारी **शक्ति (Power)** हो, जसले परम सत्य (ब्रह्म) लाई छोपेर हामीलाई असत्य संसारको अनुभव गराउँछ।

यसलाई बुझ्न एउटा सरल उदाहरण हेरौं:

बादल र चन्द्रमाको उदाहरण: आकाशमा लागेको बादल ले चन्द्रमा लाई ढाक्छ। बादलको कारणले हामीलाई चन्द्रमा देखिँदैन वा विकृत देखिन्छ। के चन्द्रमा हराएको हो? होइन। चन्द्रमा त्यहीँ छ, पूर्ण रूपमा चम्किरहेको छ। तर बादलले हाम्रो दृष्टि रोकेको छ।

- यहाँ चन्द्रमा हाम्रो **आत्मा (Self/Consciousness)** हो: जुन सधैं शुद्ध, पूर्ण र चम्किलो छ।

- बादल नै माया/अविद्या हो: जसले सत्यलाई छोप्छ।

- हामीलाई लाग्छ कि अँध्यारो छ वा चन्द्रमा छैन, तर वास्तवमा हाम्रो दृष्टिमा मात्र अवरोध आएको हो।

त्यसैगरी, मायाले सत्यमात्रालाई छोपेर हामीलाई भ्रामक संसारको अनुभव गराउँछ। जसरी बादलले चन्द्रमा लाई आफ्नो वास्तविक रूप देख्न दिँदैन, त्यसैगरी अविद्याले हाम्रो चेतनालाई परिष्कृत **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** बाट वञ्चित राख्छ।

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृति *अद्वैत चिन्तामृत* मा यसलाई अझ स्पष्ट पार्दै भनेका छन्:

"माया हाम्रो चेतनामा निःसङ्कोच भ्रम पैदा गर्ने चेतनारूपी आभा (Illusory Glow और) हो, जसले आत्मको अमरत्वलाई मृगतृष्णा (Mirage) जस्तो देखाउँछ।"

जस्तै गर्मी दिनमा बालुवामा पानीको भ्रम (मृगतृष्णा) हुन्छ, तर त्यहाँ पानी हुँदैन; त्यस्तै मायाले हामीलाई आत्माको अमरत्व र एकतालाई झूठो र अस्थायी देखाउँछ। हामी आत्मा साक्षात्कार गर्ने यात्रामा हुँदा पनि, हामीले 'आत्म' लाई पृथक, सीमित, र विषयगत संसारसँग जोडेर आफैँलाई भ्रममा पारिरहेका हुन्छौं।

अविद्या: बाह्य होइन, आन्तरिक भ्रम

वेदान्त विज्ञान अनुसार, अविद्या केवल बाह्य संसारको भ्रम मात्र होइन; यो हाम्रो **अन्तर्गत चेतनाको गहिराइमा** रहेको अज्ञानको प्रकार हो। यो हामीलाई **भ्रामक आत्म-पहिचान (Ego-Identification)** मा बाँध्छ।

- हामी सोच्छौं: "म यो शरीर हुँ"। "म यो मन हुँ"। "म यो पेशा हुँ"।

- यही 'म' को सीमित पहिचान नै अविद्याको जालो हो। जसले हामीलाई सत्य आत्मा (जुन सबैभन्दा व्यापक र अनन्त छ) बाट टाढा राख्छ।

मनको चमकदार पर्दा

यहाँ एउटा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र व्यवहारिक दृष्टिकोण उल्लेखनीय छ। ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे**को तर्कले अविद्या र मायालाई अझ सरल तर गहिरो रूपमा व्याख्या गर्दछ। पिताजी भन्नु हुन्छ डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अनुसार:

*"माया पर्दा मात्र होइन; यो हाम्रो मन निर्मित **चमकदार पर्दा** हो, जसले सत्यमाथि आभा (Dazzling Illusion) बालिदिएर, चमक थपिदिएर हामीलाई सत्यबाट निरुत्साहित बनाउँछ।"*

पिताजी यसलाई '**मनले निर्माण गरेको तन्त्र**' मान्नु हुन्छ।

- यो पर्दा ईटा वा कपडाको होइन; यो हाम्रो विचारहरू, इच्छाहरू, डरहरू, र पूर्वाग्रहहरू ले बुनेको एक जटिल जालो हो।
- यो जालो यति चमकिलो र आकर्षक हुन्छ कि हामी यसलाई नै वास्तविकता ठान्छौं।
- जबसम्म हामी यसलाई 'मनको सृष्टि' हो भनेर चिन्न सक्दैनौं, तबसम्म मुक्त हुने सम्भावना रहँदैन।

निष्कर्ष

अविद्या र माया हामीलाई सत्यबाट टाढा राख्ने मानसिक संरचनाहरू हुन्। डा. चक्रवर्तीको दार्शनिक विश्लेषणको व्यवहारिक दृष्टिकोणले एउटै सत्यतर्फ ओर्ल्याउँछन्: **समस्या बाह्य संसारमा होइन, हाम्रो दृष्टि र मनको भ्रममा छ।** जब हामी यो भ्रमलाई चिन्छौं र यसलाई 'मनको निर्माण' हो भनेर बुझ्छौं, तब मात्र मायाको पर्दा पातलो हुँदै जान्छ र सत्य आत्माको प्रकाश प्रकट हुन थाल्छ।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: अविद्या र मस्तिष्कीय भ्रम

(The Scientific Perspective: Ignorance and Cognitive Illusions)

जब हामी **अविद्या (Ignorance)** को विषयमा कुरा गर्छौं, आधुनिक विज्ञानले यसलाई केवल "नजान्नु" मात्र नभई, '**संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह (Cognitive Biases)**' मार्फत बुझ्न मद्दत गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि हाम्रो मस्तिष्क यथार्थलाई जस्तो छ त्यस्तै कैद गर्ने एउटा निष्पक्ष क्यामेरा जस्तो हुँदैन। बरु, यो एउटा 'फिल्टर' जस्तो भूमिकामा हुन्छ। जसले आफ्नो पूर्वधारणा (Preconceptions), डर र चाहनाहरू अनुसार जानकारीहरू छान्छ र परिवर्तन गर्छ। यही प्रक्रिया नै विज्ञानको भाषामा 'भ्रम' हो, र दर्शनको भाषामा 'अविद्या'।

१. कन्फर्मेशन बायस (Confirmation Bias): आफ्नै भ्रमको पुष्टि

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्नो कृति *अद्वैत चिन्तामृत* मा यसलाई मनोवैज्ञानिक सन्दर्भमा स्पष्ट पारेका छन्। **कन्फर्मेशन बायस** त्यो मानसिक प्रवृत्ति हो जहाँ हामी:

- आफ्नो पहिलेबाट भएको विश्वासलाई मात्र "सत्य" ठान्छौं।
- त्यो विश्वासलाई समर्थन गर्ने तथ्यहरू मात्र खोज्छौं र स्वीकार्छौं।
- त्यसको विपरित आउने प्रमाणहरूलाई बेवास्ता गर्छौं वा अस्वीकार गर्छौं।

उदाहरण: यदि कसैलाई "म असफल हुँ" भन्ने भ्रम (अविद्या) छ भने, उसको मस्तिष्कले जीवनका सबै घटनाहरूलाई त्यसै अनुसार व्याख्या गर्छ। सानो गल्तीलाई पनि "हेर, म असफल नै रहेछु" भन्छ, तर ठूलो सफलतालाई "यो त संयोग मात्र हो" भन्छ। यसरी, अविद्याले आफैँलाई बलियो बनाउँदै जान्छ र हामीलाई सत्यमा पुग्नबाट रोक्छ।

२. डनिङ-क्रुगर प्रभाव (Dunning-Kruger Effect): अज्ञानताको अहंकार

अर्को महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक अवधारणा हो **डनिङ-क्रुगर प्रभाव**। यसले देखाउँछ कि कम ज्ञान वा अनुभव भएका व्यक्तिहरूमा आफूलाई "धेरै जान्ने" वा "सबै थाहा छ" भन्ने झूठो आत्मविश्वास (Overconfidence) हुन्छ।

- डा. चक्रवर्तीका अनुसार, यो प्रभाव नै **माया (Maya)** र **अविद्या** को स्पष्ट मनोवैज्ञानिक रूप हो।
- जब हामीलाई थाहा हुँदैन कि हामीलाई के थाहा छैन, तब हामी वास्तविक **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** बाट टाढा हुन्छौं। यो झूठो आत्मविश्वासले ज्ञानको ढोका बन्द गरिदिन्छ।

३. मस्तिष्कीय संरचना: DMN र अमिग्डालाको भूमिका

अविद्या केवल मानसिक सोच मात्र होइन; यसको जरो हाम्रो मस्तिष्कको संरचनामा पनि छ।

- **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):** यो मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन हामी कुनै काममा व्यस्त नहुँदा सक्रिय हुन्छ। यसले हाम्रो **स्व-धारणा (Self-Perception)**, "म", "मेरो", र सामाजिक तुलनाहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्छ।
 - जब DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, हामी आफ्नो स्वाभाविक चेतनाबाट टाढा भएर **स्व-केन्द्रित भ्रामक विश्वासहरूमा** फस्छौं। हामीलाई लाग्छ कि हामी संसारबाट अलग छौं, जुन अविद्याको मुख्य लक्षण हो।
- **अमिग्डाला (Amygdala):** यो मस्तिष्कको भागले **डर, असुरक्षा, र तनाव** जस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू नियन्त्रण गर्छ।
 - जब अमिग्डाला डरले सक्रिय हुन्छ, यसले हाम्रो तर्कशक्ति र **विवेक (Discrimination)** लाई कमजोर पार्छ।
 - डरले गर्दा हामी यथार्थलाई देख्न सक्दैनौं र मायाको पर्दा अझ गाढा हुँदै जान्छ। अविद्यालाई बलियो बनाउन डर नै मुख्य इन्धन बन्छ।

४. समाधान: न्यूरोप्लास्टिसिटी र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स

तर, विज्ञानले एउटा आशाको किरण पनि देखाएको छ। **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को खोजले प्रमाणित गरेको छ कि हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन; यो **परिवर्तनशील (Changeable)** छ।

- यदि हामी सचेत प्रयास गर्छौं भने, हाम्रो मस्तिष्कको **प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)**—जुन विवेक, निर्णय र आत्म-नियन्त्रणको केन्द्र हो—लाई सक्रिय पार्न सक्छौं।
- **ध्यान (Meditation), विवेक (Discrimination), र आत्म-चिन्तन (Self-Reflection)** जस्ता अभ्यासहरूले DMN को अनावश्यक सक्रियता घटाउँछन् र अमिग्डालालाई शान्त पार्छन्।

- यस प्रक्रियाले मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल पाथवेहरू (Neural Pathways) बनाउँछ, जसले अविद्याको पर्दालाई बिस्तारै हटाउँदै लैजान्छ र सत्यको प्रकाशलाई प्रवेश गर्न दिन्छ।

निष्कर्ष

यसरी, विज्ञानले पनि पुष्टि गर्दछ कि अविद्या केवल दार्शनिक अवधारणा मात्र होइन, यो हाम्रो मस्तिष्कको कार्यप्रणालीसँग जोडिएको एक **जैविक र मनोवैज्ञानिक वास्तविकता** हो। तर, सचेत अभ्यास र विवेकपूर्ण चिन्तन मार्फत हामीले यो भ्रमलाई तोड्न सक्छौं र वास्तविक ज्ञानतर्फ अगाडि बढ्न सक्छौं।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: अविद्या बुझ्ने नयाँ ढोका

(The Convergence of Philosophy and Science: A New Door to Understanding Ignorance)

के अद्वैत वेदान्त र आधुनिक विज्ञान एकअर्काबाट टाढा छन्? होइन। वास्तवमा, यी दुई **एउटै सत्यका दुई फरक आयाम (Dimensions)** हुन्। जहाँ प्राचीन दर्शनले हजारौं वर्ष पहिले नै 'माया' वा 'अविद्या' (Ignorance) को कुरा गरेको थियो, त्यहीँ कुरालाई आजको आधुनिक विज्ञानले '**संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह (Cognitive Biases)**' र '**मस्तिष्कीय संरचना (Brain Structures)**' को रूपमा व्याख्या गरिरहेको छ।

- **दर्शनको भाषा:** हामीलाई सत्यबाट टाढा राख्ने भ्रमलाई 'अविद्या' भनिन्छ।
- **विज्ञानको भाषा:** हाम्रो मस्तिष्कले यथार्थलाई विकृत गरेर देखाउने प्रक्रियालाई 'बायस' (Bias) वा 'भ्रामक न्यूरल प्याटर्न' भनिन्छ।

यो **सङ्गम (Convergence)** ले हामीलाई एउटा गहिरो र शक्तिशाली बुझाइ दिन्छ: हामीलाई भ्रामक विश्वासहरूबाट मुक्त हुनका लागि केवल आध्यात्मिक अभ्यासहरू (जस्तै पूजा वा जप) मात्र पर्याप्त छैनन्; साथसाथै **वैज्ञानिक तरिकाले आफैँलाई बुझ्ने र मानसिक संरचनाहरूलाई परिवर्तन गर्ने** सचेत प्रयास पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको अनुसन्धानले मिलेर अविद्या हटाउनका लागि चारवटा मुख्य बाटोहरू देखाएका छन्:

१. आत्म-चिन्तन र मनन (Self-Reflection and Contemplation)

- **दर्शन:** अविद्या तब हट्छ जब हामी आफ्नो मनमा चलिरहेका विचारहरूलाई निस्पक्ष रूपमा हेर्छौं। "म को हुँ?" भन्ने प्रश्नले भ्रमको पर्दा चिरफार गर्छ।
- **विज्ञान:** यसलाई **मेटाकग्निशन (Metacognition)** भनिन्छ। अर्थात् 'आफ्नो सोचको बारेमा सोच्ने' क्षमता। जब हामी आफ्नो सोचलाई बाहिरबाट अवलोकन गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको **प्री-फ्रन्टल**

कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) सक्रिय हुन्छ, जसले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई तर्कसंगत बनाउँछ र भ्रमलाई कम गर्छ।

२. ध्यान र एकाग्रता अभ्यास (Meditation and Concentration)

- **दर्शन:** ध्यानले मनलाई स्थिर बनाउँछ, जसले मायाको छायाँ हटाएर आत्माको प्रकाशलाई प्रकट गराउँछ।
- **विज्ञान:** नियमित ध्यानले मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) को अनावश्यक सक्रियतालाई घटाउँछ। DMN नै त्यो भाग हो जहाँ 'म' को भ्रम, चिन्ता र अतीत/भविष्यको कथा बन्छ। ध्यानले यसलाई शान्त पारेर वर्तमान क्षणमा बाँच्न सिकाउँछ।

३. गलत विश्वास र पूर्वाग्रहहरूको सचेत पहिचान (Conscious Identification of Biases)

- **दर्शन:** अविद्याले हामीलाई "म सही छु, अरु गलत छन्" भन्ने अहंकार दिन्छ। यसलाई चिन्नु नै ज्ञानको सुरुवात हो।
- **विज्ञान:** हाम्रो मस्तिष्कमा **कन्फर्मेशन बायस (Confirmation Bias)** हुन्छ। हामीले जे मान्यौं, त्यसलाई पुष्टि गर्ने कुरा मात्र खोज्छौं। जब हामी सचेत रूपमा यस्ता पूर्वाग्रहहरूलाई चिन्छौं र चुनौती दिन्छौं, हामी भ्रमको जालोबाट बाहिर निस्कन्छौं।

४. न्यूरोप्लास्टिसिटीको प्रयोग: मस्तिष्कको पुनःनिर्माण (Utilizing Neuroplasticity)

- **दर्शन:** पुराना संस्कारहरूलाई त्यागेर नयाँ चेतनाको जन्म दिन सकिन्छ।
- **विज्ञान:** **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** ले प्रमाणित गरेको छ कि हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन। नयाँ सोच, नयाँ अभ्यास र नयाँ अनुभवहरूले मस्तिष्कमा नयाँ **न्यूरल पाथवे (Neural Pathways)** बनाउँछन् र पुराना, भ्रामक बाटोहरूलाई कमजोर पार्छन्। अर्थात्, हामीले आफ्नो मस्तिष्कलाई नयाँ ढाँचामा **पुनःनिर्माण (Rewire)** गर्न सक्छौं।

निष्कर्ष: दुई बाटो, एउटै गन्तव्य

यसरी, दर्शन र विज्ञानको सहकार्यले हामीलाई **माया पर्दाको वास्तविक स्वरूप** बुझ्न र यसलाई हटाउने ठोस मार्ग देखाउँछ।

- दर्शनले हामीलाई '**किन**' मुक्त हुनुपर्छ भनेर प्रेरणा दिन्छ।
 - विज्ञानले हामीलाई '**कसरी**' मुक्त हुन सकिन्छ भनेर प्राविधिक औजारहरू दिन्छ।
- जब हामी यी दुवैलाई अपनाउँछौं, तब अविद्याको अन्धकार हटेर ज्ञानको उज्यालो फैलिन्छ। यो नै **मुक्त मन (The Free Mind)** को यात्राको सुरुवात हो।

_____ ॐ _____

व्यावहारिक प्रयोग: अविद्या पार गर्दै मुक्त मनको यात्रा

(Practical Application: Crossing the Veil of Ignorance towards a Free Mind)

हाम्रो दैनिक जीवनमा **अविद्या (Ignorance)** वा **माया (Maya)** कुनै टाढाको दार्शनिक अवधारणा होइन। यो हरेक क्षण विभिन्न रूपहरूमा देखा पर्छ। जस्तै:

- जब हामी अरूको आलोचना गर्छौं र आफ्ना कमजोरीहरू देख्न चाहँदैनौं...
- जब हामी पुराना विश्वासहरूलाई प्रश्न नगरी अडिग रहन्छौं...
- जब हामी "म सही छु, अरू गलत छन्" भन्ने भावनामा फस्छौं... ..त्यहीँ बेला हामी **मायाको पर्दा**मा फसेका हुन्छौं।

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्नो कृति *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सत्य औल्याएका छन्:

"सत्य प्राप्तिको पहिलो चरण भनेको आफ्नै मनको भ्रमलाई स्वीकार्नु हो।"

जबसम्म हामी आफ्नो भ्रमलाई स्वीकार्दैनौं, तबसम्म सत्यको ढोका खुल्दैन। ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे** ले पनि यसै कुरालाई जोड दिँदै भन्नुभएको थियो:

"मनलाई शान्त गराउन सकेपछि मात्र पर्दा हट्छ, अनि हामीले वास्तविकता देख्न थाल्छौं।"

तर, यो पर्दा कसरी हटाउने? यहाँ डा. चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक विज्ञानको संगमबाट प्राप्त केही **व्यावहारिक उपायहरू** प्रस्तुत गरिएको छ:

१. नियमित ध्यान र आत्म-विश्लेषण (Meditation and Self-Analysis)

- **के गर्ने?** दिनको कम्तीमा १५–२० मिनेट शान्त बसेर आफ्नो मनका विचारहरूलाई हेर्नुहोस्।
- **कसरी काम गर्छ?** ध्यानले हाम्रो मस्तिष्कको **डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN)** लाई शान्त पार्छ, जसले 'म' को भ्रम सिर्जना गर्छ। आत्म-विश्लेषणले हामीलाई हाम्रा **मानसिक पूर्वाग्रह (Mental Biases)** र **भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू** प्रति सचेत बनाउँछ।
- **परिणाम:** जब हामी आफ्नो सोचलाई बाहिरबाट हेर्न थाल्छौं, मायाको पर्दा पातलो हुँदै जान्छ।

२. आफैँलाई प्रश्न गर्ने बानी (The Habit of Self-Inquiry)

- **के गर्ने?** जब पनि कुनै निर्णय लिँदै हुनुहुन्छ वा कुनै कुरामा रिस उठ्छ, तब रोकिनुहोस् र आफैँलाई सोध्नुहोस्:
 - "के यो मेरो वास्तविक अनुभव हो, वा यो मेरो पुरानो विश्वास मात्र हो?"
 - "के म सही छु भनेर किन यति ढुक्क छु? के म गलत पनि हुन सकिदिन?"

- कसरी काम गर्छ? यसले हाम्रो **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** लाई सक्रिय पार्छ, जसले तर्कसंगत सोच र आत्म-निरीक्षण गर्छ। प्रश्न गर्ने बानीले नै वास्तविकता देख्न मद्दत गर्छ।

३. वैज्ञानिक पूर्वाग्रहहरूलाई चिन्नु (Recognizing Cognitive Biases)

विज्ञानले देखाएका दुई मुख्य भ्रमहरूबाट सचेत रहनुहोस्:

- **कन्फर्मेशन बायस (Confirmation Bias):** हामी प्रायः त्यस्ता कुराहरू मात्र सुन्छौं र मान्छौं जसले हाम्रो पहिलेको विश्वासलाई पुष्टि गर्छ।
 - *अभ्यास:* जानीजानी आफ्नो विपरित विचार राख्ने व्यक्तिहरूको कुरा सुन्नुहोस् र त्यसमा पनि सत्य खोज्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- **डनिङ-कुगर प्रभाव (Dunning-Kruger Effect):** कम ज्ञान भएको व्यक्तिलाई आफूलाई "सबै थाहा छ" जस्तो लाग्छ।
 - *अभ्यास:* "मलाई अझै धेरै कुरा थाहा छैन" भन्ने विनम्रता अपनाउनुहोस्। यो विनम्रता नै अविद्या हटाउने पहिलो खुड्किलो हो।

४. सूचनाको बाढीमा सचेत रहनु (Mindfulness in the Information Age)

- **समस्या:** आजको सामाजिक सञ्जाल र समाचारको बाढीले हामीलाई निरन्तर भ्रममा पारिरहेको छ। हामीले हेरेका झूटो समाचार (Fake News) वा पक्षपाती भ्रामक सामग्री (Biased Content) ले हाम्रो DMN लाई अझ बढी सक्रिय बनाउँछ।
- **समाधान:** कुनै पनि कुरा सेयर गर्नु अघि वा विश्वास गर्नु अघि एक क्षण रोकिनुहोस्। सोध्नुहोस्: "के यो सत्य हो? वा यसले मेरो भावनाहरूलाई मात्र उत्तेजित गरिरहेको छ?" यो सचेतनाले हामीलाई सामूहिक भ्रमबाट बचाउँछ।

५. भ्रमलाई स्वीकार्ने साहस (Courage to Accept Illusion)

- डा. चक्रवर्तीको शिक्षा अनुसार, भ्रमलाई लडाइँ गरेर हटाउनु हुँदैन; त्यसलाई **स्वीकार** गरेर हेर्नुपर्छ।
- जब हामी भन्छौं, "हो, म अहिले भ्रममा परेको रहेछु," तब त्यो भ्रमले हामीलाई नियन्त्रण गर्न छोड्छ। यो स्वीकारोक्ति नै **मुक्त मन (Free Mind)** को सुरुवात हो।

निष्कर्ष: द्वैत रहित चेतनातर्फ

यी साना तर शक्तिशाली अभ्यासहरूले हामीलाई बिस्तारै **अविद्याको पर्दा** पार गराउँछन्।

- जब हामी आफ्नो भ्रमलाई चिन्छौं...
- जब हामी आफ्नो पूर्वाग्रहलाई चुनौती दिन्छौं...
- जब हामी मनलाई शान्त पारेर वर्तमानमा बाँच्छौं...

...तब हामी 'मुक्त मन' अर्थात् द्वैत रहित (Non-dual) र मुक्त चेतना प्राप्त गर्न सक्छौं। यो त्यो अवस्था हो जहाँ अविद्याको पर्दा पूर्ण रूपमा हटेको हुन्छ र सत्यको उज्यालो हाम्रो जीवनमा पूर्ण रूपले प्रवेश गर्छ।

यो यात्रा सजिलो छैन, तर डा. चक्रवर्तीको मार्गदर्शनमा, यो निश्चित रूपमा सम्भव छ। आजैबाट, एउटा सानो प्रश्न सोधेर, एउटा सानो भ्रम स्वीकार गरेर, यो मुक्तिको यात्रा सुरु गरौं।

ॐ

अमृत सार: अविद्याको पर्दा

- अविद्या वा माया त्यो सूक्ष्म पर्दा हो जसले आत्माको अमरत्व र सत्यताबाट हामीलाई टाढा राख्छ।
- आधुनिक मनोविज्ञानका कन्फर्मेसन बायस, डनिङ-क्रुगर प्रभाव र मस्तिष्कीय संरचनाहरूले अविद्याको वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत गर्छन्।
- दार्शनिक दृष्टिकोण र वैज्ञानिक अनुसन्धानले मिलेर अविद्याको पर्दा हटाउने अभ्यासहरू (ध्यान, आत्म-चिन्तन, सचेतना) को महत्व पुष्टि गर्छन्।
- दैनिक जीवनमा आफ्ना पूर्वाग्रह र भ्रमलाई सचेत रूपमा पहिचान गरी, न्यूरोप्लास्टिसिटीको मद्दतले हामी मुक्त मनको बाटोमा अगाडि बढ्न सक्छौं।

डा. चक्रवर्तीका अमर वचनहरूले हामीलाई यो स्मरण गराउँछन् कि पर्दा हटाउनु भनेको केवल ज्ञानको कुरा मात्र होइन, जीवनलाई एक नयाँ दृष्टिकोणले जिउन सघाउने प्रक्रिया हो। जहाँ हामी आफैंमा शान्त, मुक्त, र सच्चा हुन्छौं।

ॐ

यस अध्यायले अविद्याको पर्दा हटाउने यात्रामा तपाईंलाई गहिरो ज्ञान र वैज्ञानिक प्रमाणहरूको साथ एक नयाँ दृष्टिकोण दिन्छ। यो यात्रा चुनौतीपूर्ण छ, तर डा. चक्रवर्ती जस्ता आत्मज्ञानी पुरुषहरूका शिक्षाहरूलाई साथ लिएर, तपाईं पक्कै उज्यालो तर्फ अघि बढ्नुहुनेछ।

"अविद्याको पर्दा हटाउँदा मात्र सत्य आत्मा हाम्रो पूर्ण रूपले जागृत हुन्छ।" — डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(The Veil of Ignorance — Contemplations)

ॐ

१. अविद्याको पर्दाले सत्यलाई छोप्छ, जस्तै बादलले सूर्यलाई रोक्छ; तर सूर्य कहिल्यै हराउँदैन। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२. माया (माया) त्यो छलकपट हो, जसले आत्मालाई शरीर र मनसँग जोडेर भ्रममा पार्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
३. जब मनले आफ्नो अधिकारलाई अतिक्रमण गर्छ, तब सत्यको दर्शन अवरुद्ध हुन्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
४. शङ्कराचार्यले भनेझैं, माया संसारलाई जालो बनाउँछ, जसले हामीलाई पिंजडामा सीमित गर्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
५. कन्फर्मेशन बायस (Confirmation Bias)ले सत्य खोज्न होइन, आफ्नै भ्रम पुष्टि गर्न मनलाई बाध्य बनाउँछ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
६. जब मनले दोषलाई बाहिर खोज्छ, तब आत्मज्ञानको प्रकाशमा पर्दा लाग्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
७. अविद्याले हाम्रो चेतनालाई अन्धकारमा बाँध्छ, तर ज्ञानले त्यो अन्धकार हटाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
८. डनिङ-क्रुगर प्रभाव (Dunning-Kruger Effect)ले ज्ञानीलाई अनजानी बनाउँछ, र अनजानलाई अति विश्वासी। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
९. माया जस्तै अन्धकार छ, जसले आत्मालाई अलग्गै ठान्छ र एकताको अनुभूतिको बाधा बन्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१०. शङ्कराचार्यले माया भन्ने भ्रमलाई "अविद्या"को रूप दिनुभयो, जसको अन्त्य ज्ञानले मात्र सम्भव छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
११. जब मनले सत्यलाई स्वीकार गर्न अस्वीकार गर्छ, तब अविद्या गहिरिन्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१२. Cognitive Biases ले हाम्रो अनुसन्धानलाई पक्षपाती बनाउँछन्, जसले ज्ञानको बाटोमा बाधा पुर्याउँछ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१३. माया भन्ने भ्रमले आत्मालाई सीमित बनाउँछ, तर ज्ञानले यो सीमा नष्ट गर्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१४. सत्यलाई बुझ्नुपर्छ कि यो हाम्रो मनको कल्पना होइन, बरु सधैं अविचल छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]

१५. Confirmation Biasले हामीलाई हाम्रो विश्वासको तुरुन्त समर्थन खोज्न बाध्य पार्छ, जसले सत्यलाई छोप्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१६. अविद्या मात्र भ्रम होइन, यो चेतनाको शृङ्खलामा बन्दी बनाइदिन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१७. माया संसारलाई मृगतृष्णा बनाउँछ - देखिन्छ, तर कहिल्यै पूरा हुँदैन। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१८. Cognitive Biases बाट मुक्त हुनुपर्छ ताकि आत्मज्ञानको उज्यालो फैलियोस्। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१९. शङ्कराचार्यले भनेझैं, माया केवल छाया हो, जो सत्यलाई छोप्छ तर सत्यलाई नष्ट गर्दैन। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२०. जब हामी आफ्ना पूर्वाग्रह (biases)लाई चुनौती दिन्छौं, तब मात्र सत्यको दर्शन सम्भव हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२१. Dunning-Kruger Effectले हामीलाई चेतनामाथि गर्व गर्नबाट रोक्छ, ज्ञानको सच्चा मार्गतर्फ उन्मुख गर्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
२२. अविद्या हुनुको अर्थ हो आत्माको अस्तित्वलाई अनदेखा गर्नु। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२३. माया बिरुद्धको उपाय हो निरन्तर सशक्त आत्म-अन्वेषण। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२४. मनका भ्रमहरूलाई बुझ्नुपर्छ, ताकि तिनीहरू अविद्याको पर्दा बन्न नपाओस्। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
२५. Confirmation Biasले सत्यलाई हामीसँगको झुकावअनुसार मोड्छ, यसलाई चिन्नु बुद्धिमानी हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२६. जब अविद्या हट्छ, तब आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ र सर्वज्ञानी बनिन्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२७. Cognitive Psychologyका आधुनिक खोजहरूले पुराना वेदान्तको सत्यलाई अझ प्रष्ट पारेका छन्। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
२८. माया भन्नाले त्यो आभास हो, जुन हामीलाई असली अस्तित्वबाट टाढा राख्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]

ॐ

अध्याय ३: विवेकको ज्योति

(The Light of Discrimination)

ॐ

“के विवेक (Discrimination) नै अन्तिम मुक्ति हो? नित्य (Eternal) र अनित्य (Impermanent) को भेद कसरी चिन्ने?”

यो प्रश्नले महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती को दर्शनलाई मात्र होइन, सम्पूर्ण मानव चेतनाको अन्तःसारलाई छोएको छ। हामी प्रायः जीवनमा यस्ता मोडहरूमा आउँछौं जहाँ के स्थायी छ र के क्षणिक छ भनेर छुट्याउन गाह्रो हुन्छ। यहीँ बेला 'विवेक' नामक आन्तरिक ज्योतिको आवश्यकता पर्दछ।

ब्रह्मज्ञानी आचार्य चक्रवर्तीले आफ्ना अमूल्य कृतिहरू "अवस्थापञ्चक, विवेक चूडामणि, र मोक्षको अनन्य मार्ग" मार्फत विवेकको महत्त्वलाई एक गहिरो ज्योतिका रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। उनका अनुसार, विवेक केवल बुद्धिको खेल होइन; यो त्यो दिव्य प्रकाश हो, जसले नश्वर संसार (Transient World) र नित्य सत्य (Eternal Truth) बीचको पातलो पर्दा चिरेर मुक्तितर्फको ढोका खोल्छ।

विवेक: अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ

संसारमा हामी हजारौं वस्तुहरू, भावनाहरू र विचारहरूले घेरिएका हुन्छौं। धेरैजसो चम्किला देखिन्छन्, तर तिनीहरू क्षणिक हुन्छन्। विवेकले हामीलाई यी 'चमकिला छायाँहरू' र 'वास्तविक प्रकाश' बीचको फरक बुझ्न मद्दत गर्छ।

- **अनित्य (Impermanent):** शरीर, मन, भावना, धन, र कीर्ति: यी सबै परिवर्तनशील छन्। यी आउँछन् र जान्छन्।

- **नित्य (Eternal):** आत्मा, चेतना, र सत्य: यी कहिल्यै बदलिँदैनन्। यी सधैं उस्तै रहन्छन्।

डा. चक्रवर्ती भन्छन्, "जबसम्म हामीले नित्य र अनित्यको भेद चिन्दैनौं, तबसम्म हामी भ्रमको अन्धकारमा नै बाँचिरहन्छौं। विवेक नै त्यो मशाल हो जसले यो अन्धकार हटाउँछ।"

वैज्ञानिक दृष्टिकोण: मस्तिष्कको निर्णय क्षमता

आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि विवेकलाई एउटा उच्च संज्ञानात्मक प्रक्रिया (Higher Cognitive Process) को रूपमा हेर्छ।

- हाम्रो मस्तिष्कको **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** ले निर्णय लिने, विश्लेषण गर्ने, र दीर्घकालीन परिणामहरूलाई बुझ्ने काम गर्छ। यहीँबाट 'विवेक' जन्मिन्छ।
- जब हामी आवेग (Impulse) वा डर (Fear) को वशमा हुन्छौं, तब हाम्रो **एमिग्डाला (Amygdala)** सक्रिय हुन्छ र विवेक अवरुद्ध हुन्छ।
- तर, जब हामी सचेत हुन्छौं र गहिरो चिन्तन गर्छौं, तब प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्सले एमिग्डालालाई नियन्त्रण गर्छ र हामीले सही निर्णय (विवेकपूर्ण निर्णय) लिन सक्छौं।

विज्ञानले पनि पुष्टि गर्छ कि यो क्षमता अभ्यासबाट विकास गर्न सकिन्छ (**न्युरोप्लास्टिसिटी**)। जसरी बत्ती बाल्दा अन्धकार हट्छ, त्यस्तै विवेकको अभ्यासले मनको भ्रम हटाउँछ।

यो अध्यायको यात्रा

यस अध्यायमा, हामी डा. चक्रवर्तीको अमृत वचनहरूको प्रकाशमा निम्न कुराहरू बुझ्ने छौं:

१. **विवेकको स्वरूप:** यो के हो र यो किन आवश्यक छ?
२. **नित्य र अनित्यको भेद:** कसरी छुट्याउने?
३. **वैज्ञानिक आधार:** मस्तिष्कले कसरी विवेकपूर्ण निर्णय लिन्छ?
४. **व्यावहारिक अभ्यास:** दैनिक जीवनमा विवेकलाई कसरी अपनाउने?

यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने यसले हामीले वर्षौंदिखि बोकेका गलत विश्वासहरूलाई चुनौती दिन सक्छ। तर, जसरी बिहानको घामले कुहिरो हटाउँछ, त्यस्तै विवेकको ज्योतिले हाम्रो मनको कुहिरो हटाएर सत्यको स्पष्ट दृश्य प्रदान गर्छ।

आउनुहोस्, यो ज्योति बालेर अज्ञानताको अन्धकारलाई चिर्दै मुक्तिको बाटोमा अगाडि बढौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: विवेकको गहिराइ

(The Depth of Discrimination)

महान दार्शनिक **आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्नो कृति *अवस्थापञ्चक* मा संसारका पाँचवटा मुख्य अवस्थाहरूको वर्णन गर्दै एक गहिरो सत्य औल्याएका छन्: **जन्म (Birth)**, **अवस्था (Growth/State)**, **परिवर्तन (Change)**, **विनाश (Destruction)**, र **शून्यता (Voidness)**। यी पाँचवटा अवस्थाहरू **अनित्य (Impermanent)** हुन्। अर्थात् यी सधैं बदलिइरहन्छन्, कहिल्यै एउटै रहँदैनन्।

तर, यो निरन्तर बदलिइरहेको संसारको बीचमा केही यस्तो छ जुन कहिल्यै बदलिँदैन? त्यो के हो? यसलाई चिन्नका लागि नै **विवेक (Discrimination/Viveka)** को आवश्यकता पर्दछ।

विवेकः चित्तको प्रकाश

आचार्य चक्रवर्तीले आफ्नो अर्को प्रसिद्ध कृति *विवेक चूडामणि* मा विवेकलाई 'चित्तको प्रकाश' (**Light of the Mind**) भनेर सम्बोधन गरेका छन्।

- विवेक केवल कुनै वस्तु राम्रो वा नराम्रो भन्ने साधारण निर्णय होइन।
- यो पनि केवल बौद्धिक विश्लेषण (Intellectual Analysis) मात्र होइन।
- यो **प्रज्ञा (Wisdom)** को गहिरो अनुभूति हो, जसले हामीलाई **वास्तविकता (Reality)** र **मृगतृष्णा (Mirage/Illusion)** बीचको फरक छुट्याउन मद्दत गर्छ।

एउटा सरल उदाहरणः गर्मीको दिनमा टाढाबाट हेर्दा बाटोमा पानी देखिन्छ (मृगतृष्णा)। हामी दौडिएर जान्छौं, तर त्यहाँ पानी हुँदैन।

- **भ्रमः** पानी छ भन्ने सोच्नु।
- **वास्तविकताः** त्यो केवल तातो हावाको खेल हो, पानी छैन।
- **विवेकः** "यो पानी होइन, यो भ्रम हो" भनेर छुट्याउने क्षमता नै विवेक हो।

ठीक त्यस्तै, जीवनमा हामी धन, पद, र शरीरलाई स्थायी ठान्छौं (भ्रम), तर विवेकले हामीलाई भन्छ: "यी सबै बदलिने छन्, यी स्थायी होइनन्; स्थायी त केवल आत्मा हो।"

भ्रमको पर्दा चिर्ने शक्ति

हाम्रो मन प्रायः मनोगत भ्रमहरू (Mental Illusions), अहंकारका पर्खालहरू (Walls of Ego), र भ्रामक ज्ञानले ढाकिएको हुन्छ। हामीले आफूलाई शरीर वा मन ठान्छौं र दुःख पाउँछौं। तर विवेक त्यो तेजिलो प्रकाश हो जसले यी सबै आवरणहरूलाई चिरेर अन्तर्निहित **सत्यता (Underlying Truth)** लाई खोज्छ।

डा. चक्रवर्तीको स्पष्ट दृष्टिमा: *"विवेक केवल बुद्धिको उपज होइन; यो आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) र ध्यान (Meditation) को फलस्वरूप उत्पन्न हुने अन्तर्दृष्टि (Insight) हो।"*

जब विवेक विकास हुन्छ, तब हामी **मोह (Attachment)** र **माया (Illusion)** को जालबाट स्वतन्त्र हुन्छौं। हामीले बुझ्छौं कि:

- **संसार (Jagat):** निरन्तर परिवर्तनशील छ (अनित्य)।
- **आत्मा (Atman):** सधैं स्थिर, स्थायी र अविनाशी छ (नित्य)।

यो भेद बुझ्नु नै अद्वैत वेदान्तको मूल आधार हो, जसलाई डा. चक्रवर्तीले '*मोक्षको अनन्य मार्ग*' पुस्तकमा जोड दिएका छन्।

आन्तरिक अनुभूतिको उज्यालो

विवेक केवल किताबी ज्ञान होइन; यो आन्तरिक अनुभूतिको उज्यालो हो। ज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरे ले पनि यही कुरालाई अझ प्रगाढ बनाउँदै भन्नुभएको थियो: "विवेक त्यो ज्योति हो जसले संसारको भ्रमलाई फुकाल्छ, र आत्माको अमृततर्फ हाम्रो पथप्रदर्शन गर्छ।"

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई सिकाउँछ कि विवेक बाहिरबाट ल्याउने वस्तु होइन; यो हाम्रो भित्र नै लुकेको ज्योति हो, जसलाई जागृत गर्नुपर्छ। जब यो ज्योति बल्छ, तब:

१. संसारको भ्रम हराउँछ।
२. डर र चिन्ता मेटिन्छन्।
३. हामीलाई स्वतन्त्रता (Freedom) र शान्ति (Peace) को अनुभूति हुन्छ।

निष्कर्ष

त्यसैले, विवेक भनेको 'नित्य' र 'अनित्य' बीचको भेद छुट्याउने शक्ति हो। यो हाम्रो जीवनको नेभिगेटर (Navigator) हो, जसले हामीलाई भ्रमको अन्धकारबाट निकालेर सत्यको उज्यालोतर्फ लैजान्छ। जब हामी विवेकशील बन्छौं, तब हामी संसारमा रहँदै पनि संसारको मोहमा फस्दैनौं, किनभने हामीले सत्यलाई चिनेका हुन्छौं।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: विवेकको न्यूरोबायोलोजी

(The Scientific Perspective: The Neurobiology of Discrimination)

आजको आधुनिक विज्ञानले पनि डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको विवेक (Discrimination/Viveka) सम्बन्धी दर्शनसँग गहिरो सम्बन्ध देखाएको छ। जहाँ दर्शनले विवेकलाई 'चित्तको प्रकाश' भन्छ, त्यहीँ न्यूरोसाइन्सले यसलाई हाम्रो मस्तिष्कको एक विशिष्ट र उच्च कार्यक्षमताको रूपमा व्याख्या गर्छ। विशेषगरी, मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कर्टेक्स (Prefrontal Cortex - PFC) को भूमिका, यसको एक्जिक्युटिभ फङ्सन (Executive Function), क्रिटिकल थिङ्किङ (Critical Thinking), र मेटाकग्निशन (Metacognition) ले विवेकका प्रक्रियाहरूलाई ठोस न्यूरोबायोलोजिकल आधार प्रदान गर्छ।

१. प्रि-फ्रन्टल कर्टेक्स (PFC): विवेकको मुख्यालय

हाम्रो मस्तिष्कको निधार पछाडि रहेको प्रि-फ्रन्टल कर्टेक्स (PFC) नै विवेकको मुख्य केन्द्र हो। यो भागले हामीलाई निम्न क्षमताहरू प्रदान गर्छ:

- **निर्णय लिने क्षमता (Decision Making):** के गर्ने र के नगर्ने भन्ने छनोट गर्ने।
- **योजना बनाउने क्षमता (Planning):** दीर्घकालीन लक्ष्यका लागि रणनीति तय गर्ने।
- **परिष्कृत सोच (Sophisticated Thinking):** जटिल समस्याहरूको विश्लेषण गर्ने।

यही PFC ले हामीलाई **नित्य (Eternal)** र **अनित्य (Impermanent)**, **सत्य (Truth)** र **असत्य (Falsehood)** बीचको भेद गर्न मद्दत गर्छ। जब हामी कुनै निर्णय लिन्छौं, PFC ले तत्कालको आवेग (Impulse) लाई रोकेर दीर्घकालीन सत्यलाई प्राथमिकता दिन्छ। यही नै विवेकको वैज्ञानिक प्रक्रिया हो।

२. भावना र तर्कको सन्तुलन: DMN र एमिग्डाला

विवेक केवल तर्क मात्र होइन; यो भावनाहरूलाई पनि व्यवस्थापन गर्ने कला हो। यसमा मस्तिष्कका अन्य दुई महत्वपूर्ण भागहरूको समन्वय आवश्यक हुन्छ:

- **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):** यसले हाम्रो आत्म-चिन्तन र स्मृतिहरूलाई जोड्छ।
- **एमिग्डाला (Amygdala):** यसले डर, रिस र तनाव जस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू नियन्त्रण गर्छ।

जब हामी विवेकपूर्ण निर्णय लिन्छौं, **PFC** ले **एमिग्डाला** को अत्यधिक सक्रियतालाई नियन्त्रण गर्छ र **DMN** लाई सन्तुलित बनाउँछ। यसले गर्दा हामी डर वा लोभको वशमा नभई, शान्त र स्पष्ट मनले सही छनोट गर्न सक्छौं। अर्थात्, विवेक भनेको भावनात्मक प्रतिक्रियालाई तर्कसंगत रूपमा नियन्त्रण गर्ने प्रक्रिया हो।

३. न्यूरोप्लास्टिसिटी: विवेकलाई अभ्यासले बढाउन सकिन्छ

प्राचीन ऋषिहरूले भनेझैं, "विवेक अभ्यासले आउँछ," भन्ने कुरालाई आजको विज्ञानले **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को अवधारणा मार्फत पुष्टि गरेको छ।

- **न्यूरोप्लास्टिसिटी** भनेको मस्तिष्कको आफैँलाई परिवर्तन गर्ने र नयाँ कनेक्सनहरू बनाउने क्षमता हो।
- जब हामी सचेत रूपमा आफ्नो मनलाई विवेकपूर्ण दिशामा मोड्छौं (जस्तै: सत्य र असत्य छुट्याउने अभ्यास गर्दा), हाम्रो मस्तिष्कले नयाँ **न्यूरल पाथवे (Neural Pathways)** वा स्नायु मार्गहरू सृजना गर्छ।
- यसको अर्थ, विवेक कुनै जन्मजात प्रतिभा मात्र होइन; यो एक **जैविक क्षमता** हो जसलाई निरन्तर अभ्यास र ध्यानबाट विकास र सुदृढ पार्न सकिन्छ।

४. मेटाकग्निसन: 'सोचबारे सोच्ने' कला

विवेकको अर्को महत्वपूर्ण वैज्ञानिक आधार हो **मेटाकग्निसन (Metacognition)**, जसलाई सरल भाषामा "**आफ्नो सोचबारे सोच्ने**" प्रक्रिया भनिन्छ।

- सामान्य अवस्थामा हामी केवल सोच्छौं ("मलाई यो चाहियो", "म डराएको छु")।
- तर मेटाकग्निसनमा हामी आफ्नो सोचलाई बाहिरबाट हेर्छौं ("किन मलाई यो चाहियो?", "के यो डर वास्तविक हो कि केवल मेरो कल्पना हो?")।

यो प्रक्रियाले हामीलाई हाम्रो मन कसरी काम गरिरहेको छ भन्ने बारे सचेत बनाउँछ। यसले हामीलाई भ्रम, पूर्वाग्रह र असत्यलाई छान्न र त्यसलाई त्याग्न मद्दत गर्छ। यसरी विवेकले हामीलाई केवल 'जान्ने' (Knowing) अवस्थामा मात्र सीमित राख्दैन, बरु 'बुझ्ने' (Understanding) र 'अनुभव गर्ने' (Experiencing) गहिरो तहसम्म पुर्याउँछ।

निष्कर्ष: यसरी, विज्ञानले पुष्टि गर्छ कि डा. चक्रवर्तीले वर्णन गरेको विवेक केवल एक दार्शनिक अवधारणा मात्र होइन, बरु हाम्रो मस्तिष्कको प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स, न्यूरोप्लास्टिसिटी, र मेटाकग्निसन मा आधारित एक जैविक वास्तविकता हो। जब हामी ध्यान र आत्म-अवलोकन गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई 'विवेकशील' बनाउन रिवायर (Rewire) गरिरहेका हुन्छौं, जसले हामीलाई अन्ततः भ्रमबाट मुक्त गराएर सत्यको उज्यालोतर्फ लैजान्छ।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम

(The Convergence of Philosophy and Science: A Unified Vision of Discrimination)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको विवेक (Discrimination/Viveka) सम्बन्धी दर्शन र आधुनिक विज्ञानबीच एक गहिरो र अद्भुत मेल देखिन्छ। यो सङ्गमले हामीलाई देखाउँछ कि हजारौं वर्ष पहिलेका ऋषिहरूले गरेको अनुभव र आजको प्रयोगशालामा भएको खोजी एउटै सत्यका दुई फरक आयाम मात्र हुन्।

- **दर्शनको दृष्टि:** अद्वैत वेदान्तले विवेकलाई आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) र मुक्ति (Liberation) प्राप्तिको आधारशिला मान्छ। यो त्यो आन्तरिक ज्योति हो जसले 'नित्य' (Eternal) र 'अनित्य' (Impermanent) बीचको भेद चिनाउँछ।
- **विज्ञानको दृष्टि:** आधुनिक न्यूरोसाइन्सले त्यही विवेकलाई मस्तिष्कको कार्यप्रणाली (Brain Functioning) र भावनात्मक संयन्त्र (Emotional Mechanism) को रूपमा व्याख्या गर्छ। यो प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) को सक्रियता र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूको नियन्त्रण हो।

अस्थायित्व र लचकता: दुई नाम, एउटै सत्य

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृति **अवस्थापञ्चक** मा संसारका पाँच अवस्थाहरू (जन्म, वृद्धि, परिवर्तन, क्षय, र विनाश) को वर्णन गर्दै सबै कुरा **अस्थायी (Impermanent)** छन् भनेर स्पष्ट पारेका छन्। दार्शनिक दृष्टिले, यही अस्थायित्वलाई चिन्नु नै विवेक हो।

यसैगरी, विज्ञानले मस्तिष्कको **लचकता (Plasticity)** र **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को अवधारणा मार्फत प्रमाणित गरेको छ कि मस्तिष्कका संरचनाहरू र व्यवहारहरू पनि स्थिर छैनन्; तिनीहरू निरन्तर परिवर्तनशील छन्।

- दर्शनले भन्छ: "संसार अनित्य छ, त्यसमा मोह नगर्नु।"
- विज्ञानले भन्छ: "मस्तिष्कका न्यूरल पाथवेहरू (Neural Pathways) परिवर्तन हुन्छन्, पुराना बानीहरू तोडेर नयाँ सोच बनाउन सकिन्छ।"

दुवैले एउटै सत्यतर्फ आँल्याउँछन्: **परिवर्तन नै जीवनको नियम हो**, र यसलाई बुझ्नु नै स्वतन्त्रता हो।

भ्रमबाट मुक्ति: आध्यात्मिक अनुभूति र भौतिक प्रक्रिया

विवेकले हाम्रो मनलाई **भ्रम (Illusion)** बाट मुक्त गराएर **नित्य सत्य (Eternal Truth)** को अनुभूतिको द्वार खोल्छ।

- **दार्शनिक प्रक्रिया:** जब हामी विवेक प्रयोग गर्छौं, हामीले थाहा पाउँछौं कि शरीर र मन नाशवान् छन्, तर आत्मा अमर छ। यो ज्ञानले डर र मोहलाई हटाउँछ।
- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** विज्ञानले यस प्रक्रियालाई **भौतिक स्वरूप (Physical Form)** मा देखाउँछ। जब हामी विवेकपूर्ण निर्णय लिन्छौं, हाम्रो **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स** ले **एमिग्डाला** (डरको केन्द्र) लाई नियन्त्रण गर्छ र **DMN** (अहंकारको नेटवर्क) को अनावश्यक सक्रियता घटाउँछ। यसले मस्तिष्कमा शान्ति र स्पष्टता ल्याउँछ, जसलाई हामी 'आध्यात्मिक मुक्ति' को रूपमा अनुभव गर्छौं।

जीवनको अनुभूति:

ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे** ले यस सङ्गमलाई अझ सरल र गहिरो रूपमा व्याख्या गर्ने गर्नु हुन्थ्यो। *विवेकको ज्योति केवल दार्शनिक वा वैज्ञानिक दृष्टि मात्र होइन; यो जीवनको अनुभूतिको वास्तविक रूप हो।"*

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई याद गराउँछ कि विवेक केवल किताबी ज्ञान वा मस्तिष्कको रासायनिक प्रतिक्रिया मात्र होइन; यो **हामी कसरी बाँच्छौं** भन्ने कुरा हो।

- जब यो ज्योति हाम्रो मनमा बल्छ, हामी **नित्य (Eternal)** को प्रकाशलाई देख्छौं।
- यस प्रकाशले हामीलाई **अनित्य (Impermanent)** को माया र मोहबाट स्वतः मुक्त गराउँछ।

निष्कर्ष: यसरी, दर्शन र विज्ञानको सङ्गमले विवेकलाई अझ बलियो र विश्वसनीय बनाउँछ। दर्शनले हामीलाई '**किन**' मुक्त हुनुपर्छ भनेर प्रेरणा दिन्छ भने विज्ञानले '**कसरी**' मुक्त हुन सकिन्छ भनेर बाटो

देखाउँछ। जब हामी यी दुवैलाई अपनाउँछौं, तब विवेक केवल एक अवधारणा नभई हाम्रो दैनिक जीवनको साँचो अनुभूति बन्छ, जसले हामीलाई भ्रमको अन्धकारबाट निकालेर सत्यको उज्यालोतर्फ लैजान्छ।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: विवेकलाई दैनिक जीवनमा कसरी लागू गर्ने?

१. **ध्यान र आत्मावलोकन (Self-Reflection):** दिनको अन्त्यमा केही मिनेट ध्यान गरेर आफ्नो विचार र भावनालाई विश्लेषण गर्नुहोस्। यसले मेटाकग्निसनलाई बढावा दिन्छ र भ्रमलाई कम गर्छ।

२. **विवेकपूर्ण निर्णय:** कुनै पनि ठूलो वा सानो निर्णय गर्नुअघि त्यसको दीर्घकालीन प्रभाव सोच्नुहोस्। Prefrontal Cortex लाई सक्रिय बनाउन सरल समस्याहरू सोच्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

३. **भावनात्मक नियन्त्रण:** अमिग्डालाको प्रतिक्रियालाई नियन्त्रण गरेर आवेगमा नआउने प्रयास गर्नुहोस्। गहिरो सास फेर्ने र शान्त मन बनाएर प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

४. **अवस्थापञ्चक सम्झिनु:** संसारका सबै अवस्थाहरू अनित्य हुन् भन्ने तथ्यलाई याद राखेर अनावश्यक लगाव र चिन्ता घटाउनुहोस्।

५. **ज्ञानको सतत खोजी:** पुस्तकहरू पढ्नुहोस्, नयाँ कुरा सिक्नुहोस् र आफ्ना धारणाहरूलाई समय-समयमा पुनर्मूल्याङ्कन गर्नुहोस्। यसले न्यूरोप्लास्टिसिटीलाई प्रोत्साहित गर्छ।

६. **अमृत वचनहरू मनन:** डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरूलाई जीवनको मार्गदर्शनको रूपमा आत्मसात् गर्नुहोस्।

ॐ

अमृत सार

- विवेक (**Discrimination**) आत्म-ज्ञानको प्रकाश हो, जसले नित्य र अनित्य, सत्य र असत्य छुट्याउन मद्दत गर्छ।
- डा. चक्रवर्तीको '**अवस्थापञ्चक र विवेक चूडामणि**' ले विवेकलाई मुक्ति प्राप्तिको आधारको रूपमा स्थापित गरेको छ।
- आधुनिक Neuroscience ले प्रिफ्रन्टल कर्टेक्स, मेटाकग्निसन, र न्यूरोप्लास्टिसिटीको माध्यमबाट विवेकको जैविक आधार पुष्टि गरेको छ।
- दर्शन र विज्ञानको एकीकृत दृष्टिकोणले विवेकलाई जीवनमा लागू गर्न सहज बनाउँछ, जसले भ्रम र मोहबाट मुक्ति दिलाउँछ।

- ० दैनिक अभ्यास, आत्मावलोकन, र विवेकपूर्ण निर्णयले यस ज्योतिलाई उज्यालो बनाइराख्न सकिन्छ।

विवेकको ज्योति हामीलाई संसारको भ्रममय आवरण भित्र लुकेको अमर सत्यलाई चिनाउने ज्योतिका रूपमा छ। डा. चक्रवर्तीका गहिरा वचनहरू र प्रवचनहरूबाट प्रेरणा लिएर, हामी आफ्नो मनलाई यस ज्योतिले उज्यालो पार्न सक्नु पर्छ। यही विवेक नै अन्तिम मुक्ति र स्वतन्त्रताको मार्ग हो।

ॐ

(अर्को अध्यायमा हामी मुक्ति प्राप्तिका साधनहरू र तिनको वैज्ञानिक आधारमा चर्चा गर्नेछौं।)

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(The Light of Discrimination — Contemplations)

ॐ

१. विवेक (Discrimination) त्यो ज्योति हो जसले अनित्यको आवरण चिरेर नित्य सत्यलाई देखाउँछ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२. जहाँ नित्य र अनित्य छुट्टिन्छ, त्यहीँ मोक्षको द्वार खुल्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
३. सत्यलाई चिन्ने बुद्धि (Critical Thinking) नै आत्माको मुक्तिको आधार हो। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
४. विवेकले मात्र भ्रमलाई पन्छाएर वास्तविक अस्तित्व देखाउँछ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
५. हाम्रो मस्तिष्कको Executive Function ले विवेकलाई व्यवहारमा उतार्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
६. अनित्यलाई स्थायी बुझ्ने भ्रमले जीवन पिडा दिन्छ, विवेकले त्यसलाई हटाउँछ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
७. विवेकबिना ज्ञान अधुरो हुन्छ, र ज्ञानबिना विवेक अन्धकारमै रहन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
८. आत्मपरिचयको पहिलो चरण हो- नित्य र अनित्यको भेद जान्न। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
९. हाम्रो मस्तिष्कको Metacognition ले आफैँलाई चिन्ने शक्ति दिन्छ, जसले विवेकलाई बलियो बनाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१०. सत्य र असत्यबीचको अन्तर बुझ्न सक्ने क्षमता नै विवेक हो। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]

११. विवेकले मात्र मनका विकृत विचारहरूलाई छान्छ र शुद्धता ल्याउँछ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१२. आत्मालाई चित्रे बोधले अनित्यलाई अनित्य नै बुझ्ने दृढता दिन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१३. त्रुटिपूर्ण सोचबाट मुक्त हुन विवेकको विकास अनिवार्य छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१४. विवेकले हामीलाई भ्रामक संसारमा नअड्किन मार्ग देखाउँछ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
१५. विज्ञानले प्रमाणित गरेको Executive Function ले विवेकलाई व्यवहारिक बनाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१६. आत्मशुद्धिको लागि पहिले आत्माको वास्तविक स्वरूप बुझ्नुपर्ने हुन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१७. विवेकले नश्वरतालाई स्वीकारेर अमरता खोज्दछ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१८. Metacognition को अभ्यासले हामीलाई आफ्ना सोचलाई परख्न सिकाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१९. विवेकको ज्योति बिना ज्ञान मात्र सूखा कागज हो। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
२०. सत्यको अनुभूति तब मात्र सम्भव हुन्छ जब मनको भ्रम हट्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२१. नित्य र अनित्य बीचको भेद बुझ्न सक्नाले नै मनोवैज्ञानिक शान्ति मिल्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२२. विवेकशक्ति बिना निर्णयहरू सधैं त्रुटिपूर्ण हुन्छन्। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२३. आत्मसाक्षात्कारको मार्ग विवेकले मात्र प्रशस्त पार्छ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
२४. मनको निगरानी (Metacognition) गर्न सक्नु भनेको विवेकशील बन्नु हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२५. असत्यलाई सत्यसँग तुलना गर्न सक्ने बुद्धिलाई नै विवेक भनिन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२६. विवेकले मात्र हामीलाई शाश्वत शान्ति र आनन्दतर्फ लैजान्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२७. Executive Function को वैज्ञानिक आधारले विवेकलाई व्यवहारिकता दिन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२८. विवेकले मनका जालहरू तोड्छ, आत्मालाई मुक्त गर्छ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]

अध्याय ४: मनको स्वभाव

(The Nature of Mind)

ॐ

के मन साँच्चिकै स्वतन्त्र छ, कि त्यो चञ्चल प्रवृत्तिले बाँधिएको बन्दी हो?

यो प्रश्न केवल एउटा दार्शनिक जिज्ञासा मात्र होइन; यो हरेक मानिसको **आत्म-प्रतिबिम्ब (Self-Reflection)** हो। हामी प्रायः सोच्छौं कि हामी स्वतन्त्र छौं, तर के हाम्रा विचार, हाम्रा चिन्ताहरू, र हाम्रा सुख-दुःखहरू वास्तवमै हाम्रो नियन्त्रणमा छन्? वा हामी ती विचारहरूको धारामा बग्ने पातहरू मात्र हौं?

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले यहीँबाट हाम्रो यात्रा सुरु गराउँछन्। उनी प्रश्न उठाउँछन्:

"मन के हो, र यसले संसारलाई कसरी देख्छ?"

यो प्रश्नको उत्तर खोज्नु नै आत्म-ज्ञानको पहिलो खुड्किलो हो। किनभने, **मन (Mind)** नै त्यो माध्यम हो जसले हाम्रो सम्पूर्ण अनुभूति, चिन्ता, सुख-दुःख, र हाम्रो 'म' को परिचयलाई जन्म दिन्छ। यदि मन भ्रमित छ भने, हाम्रो संसार पनि भ्रमित हुन्छ। यदि मन शान्त छ भने, संसार शान्त देखिन्छ।

मन: स्रष्टा कि बन्दी?

हाम्रो मन एक अद्भुत शक्ति हो। यसले संसारलाई रङ्गीन बनाउँछ, सपनाहरू बुन्छ, र हामीलाई उचाइहरूमा पुर्याउँछ। तर, यही मन हाम्रो सबैभन्दा ठूलो शत्रु पनि बन्न सक्छ।

- जब मन **चञ्चल (Restless)** हुन्छ, यो निरन्तर विगतको पश्चाताप र भविष्यको चिन्तामा डुब्छ।
- जब मन **आसक्त (Attached)** हुन्छ, यो सानातिना कुरामा दुःखी हुन्छ।
- जब मन **भ्रमित (Deluded)** हुन्छ, यसले छायाँलाई नै वास्तविकता ठान्छ।

डा. चक्रवर्तीका अनुसार, मन आफैंमा न त राम्रो हो न नराम्रो; यो एउटा **ऊर्जा (Energy)** हो। समस्या तब आउँछ जब हामीले मनलाई चिन्दैनौं र यसको दास बन्छौं। आचार्य चक्रवर्तीको अमूल्य शिक्षामा आधारित रहेर, यस अध्यायमा हामी मनको गहिरो स्वभावलाई बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं:

- मन कहाँबाट आउँछ?
- यसले कसरी संसारको भ्रम सिर्जना गर्छ?

- र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण—के हामीले यसलाई वशमा राखेर **मुक्त मन (The Free Mind)** बन्न सक्छौं?

यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने मनलाई चिन्नु भनेको आफ्नै छायाँलाई समात्न खोज्नु जस्तै हुन सक्छ। तर, जब हामीले मनको खेललाई बुझ्छौं, तब नै हामी बन्दीबाट **द्रष्टा (Observer)** बन्न सक्छौं।

आउनुहोस्, मनको यो रहस्यमय संसारमा प्रवेश गरौं र थाहा पाऔं—के मन हाम्रो मालिक हो, कि हामी नै मनका मालिक हौं?

— ॐ —

दार्शनिक दृष्टिकोण: अद्वैत वेदान्तमा मनको चञ्चलता र सिर्जनशीलता

(The Philosophical Perspective: Restlessness and Creativity of the Mind in Advaita Vedanta)

प्राचीन ग्रन्थ **वाशिष्ठामृत** ले मनलाई केवल एउटा साधारण उपकरण मात्र नभई, **संसारको सृजनाको केन्द्रबिन्दु** को रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। मन आत्माको एउटा **प्रतिबिम्ब (Reflection)** हो, जसले निर्वाकार चेतनालाई आकार दिएर संसारको रूप दिन्छ। महान दार्शनिक **आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्नो कृति *आत्म मनन* मा स्पष्ट पार्नुभएको छ कि मन न त स्थिर छ, न त एकरूप; बरु, यो निरन्तर **चञ्चलता (Restlessness)**, **तरङ्गजाल (Waves)**, र **भ्रम (Illusion)** को संसार हो।

मन: संसारको चित्रकार

यो चञ्चल मनले नै संसारलाई विभिन्न रङ्गहरूमा रङ्गिन बनाउँछ।

- जब मन खुसी हुन्छ, संसार सुन्दर देखिन्छ।
- जब मन दुःखी हुन्छ, संसार अँध्यारो लाग्छ।
- "प्रेम, द्वेष, सुख, दुःख" यी सबै बाह्य वास्तविकताहरू होइनन्, यी **मनका आभाष (Projections)** मात्र हुन्।

आचार्य चक्रवर्तीको अर्को कृति *सुखको वाटो* मा एक अत्यन्त शक्तिशाली कथन छ:

"मनले संसार सिर्जना गर्छ, त्यसैले मन मुक्त भयो भने संसार पनि मुक्त हुन्छ।"

यस कथनले अद्वैत वेदान्तको मूल सारलाई छोएको छ। मन केवल अज्ञानी चेतनाको आवरण मात्र होइन; यो त्यो शक्ति हो जसले संसारलाई रङ्ग दिएको छ र जसले संसारलाई हराएको पनि छ। यदि हामीले मनलाई बदल्न सकेयौं भने, हाम्रो सम्पूर्ण संसार बदलिन्छ।

मनको स्वभाव: चञ्चलता र माया

मनको स्वाभाविक प्रकृति नै चञ्चलता, अनिश्चितता, र क्षणभंगुरता हो।

- **उदाहरण:** मनलाई एउटा हावा चलिरहेको समुद्र जस्तै सोच्नुहोस्। सतहमा निरन्तर तरङ्गहरू (विचारहरू) उठिरहेका हुन्छन्, झर्छन्, र टुट्छन्। यही तरङ्गहरूले हामीलाई भ्रममा पार्छन् कि समुद्र कहिले शान्त हुँदैन। तर, समुद्रको गहिराइमा सधैं शान्ति हुन्छ।

आचार्य चक्रवर्तिले यस चञ्चलतालाई 'माया' (Maya) अर्थात् संसारको मोहको रूपमा वर्णन गर्नुभएको छ।

- **माया के हो?** माया भनेको मनले आफूलाई आत्माबाट अलग ठान्नु र संसारलाई वास्तविक ठान्नु हो।
- **वास्तविकता के हो?** वास्तविकता यो हो कि मन र आत्मा एकअर्कासँग **अविभाज्य (Inseparable)** छन्। मन आत्माको शक्ति हो। जब हामी मनलाई जबरजस्ती रोक्न खोज्छौं, त्यो अझ बढी उफ्रिन्छ। तर जब हामी मनको प्रकृतिलाई बुझेर यसलाई **स्थिर गर्ने प्रयास** (शान्त अवलोकन) गर्छौं, तब मात्र मुक्तिको बाटो खुल्छ।

चेतनाको तरङ्गः

यसै सन्दर्भमा, ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे**ले मलाई भन्ने गर्नु हुन्थ्यो कि:

"मन आफैँमा कुनै ठोस संरचना होइन; त्यो केवल चेतनाको तरङ्ग (Wave of Consciousness) हो। जब चेतना शान्त हुन्छ, मनको चञ्चलता स्वतः हराउँछ। यस शान्ति नै मुक्तिको आधार हो।"

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई एउटा महत्त्वपूर्ण सत्य सिकाउँछ: समस्या मनमा होइन, समस्या चेतनाको अशान्तिमा हो। जब मूल स्रोत (चेतना) शान्त हुन्छ, त्यसबाट उत्पन्न हुने तरङ्गहरू (मन) आफैँ शान्त हुन्छन्।

निष्कर्ष: द्वैतको खेलबाट मुक्ति

अतः, मनको वास्तविक स्वभाव बुझ्नुपर्छ:

- यो न त शुद्ध स्थिरता हो (किनकि यो सधैं चलिरहन्छ)।
- यो न त पूर्ण गति हो (किनकि यसको आधार शान्त चेतना हो)।

मन चेतना र मायाको दोहोरो खेल हो। जब हामी यस खेललाई बुझ्छौं कि "म मन होइन, म त्यो चेतना हुँ जसले मनलाई हेर्दछ", तब नै हामी भ्रमबाट मुक्त भएर **स्वतन्त्रता** प्राप्त गर्न सक्छौं। मनलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास नगरी, यसलाई बुझ्ने र साक्षी बन्ने कला नै अद्वैत वेदान्तको मुख्य शिक्षा हो।

— ॐ —

विज्ञानको दृष्टि: मनको चञ्चलता र मस्तिष्कको रहस्य

(The Scientific Perspective: The Restlessness of Mind and the Mystery of the Brain)

आजको आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले पनि प्राचीन ऋषिहरूले हजारौं वर्ष पहिले वर्णन गरेको 'मनको चञ्चलता' र 'संसार निर्माण गर्ने क्षमता' माथि अद्भुत खोजहरू गरेको छ। विज्ञानले अब प्रमाणित गरेको छ कि मनको यो अस्थिरता केवल कल्पना मात्र होइन, बरु हाम्रो मस्तिष्कको एक विशिष्ट जैविक प्रक्रिया हो।

१. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): 'भट्किरहेको मन'

मस्तिष्कमा डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ, जसलाई विज्ञानले 'विचारहरूको भट्किरहेको अवस्था' (Wandering Mind) भन्छ।

- **कहिले सक्रिय हुन्छ?** जब हामी कुनै बाह्य कार्य (जस्तै: काम गर्दै, किताब पढ्दै, वा कुराकानी गर्दै) मा पूर्ण ध्यान केन्द्रित गरिरहेका हुँदैनौं, तब यो DMN स्वतः सक्रिय हुन्छ।
- **के गर्छ?** यस अवस्थामा हाम्रो मन स्वतन्त्र रूपमा घुम्छ—विगतका सम्झनाहरू सम्झेर तौलन्छ, भविष्यका योजनाहरू बुन्छ, र "म को हुँ?", "मैले के गरें?" जस्ता आत्म-सन्दर्भित (Self-referential) विचारहरू उत्पन्न गर्छ।
- **दार्शनिक सम्बन्ध:** योगवासिष्ठले भनेझैं "मन नै संसार हो," विज्ञानले पनि देखाउँछ कि यही DMN को सक्रियताले हाम्रो व्यक्तिगत संसारको कथा निरन्तर बुनिरहन्छ।

२. प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स र हिप्पोक्याम्पस: स्मृति र कल्पनाको कारखाना

DMN को मुख्य सञ्चालनमा दुई महत्त्वपूर्ण मस्तिष्कीय भागहरूले निर्णायक भूमिका खेल्छन्:

- **प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** यसले भविष्यका योजनाहरू बनाउँछ र निर्णय लिन्छ।
- **हिप्पोक्याम्पस (Hippocampus):** यसले स्मृतिहरू (Memories) लाई भण्डारण गर्छ र पुनः संगठित गर्छ।

यी दुई भागहरू मिलेर हाम्रा पुराना अनुभवहरूलाई फेरि 'प्ले' गर्छन् र भविष्यका नयाँ दृश्यहरू सिर्जना गर्छन्। मनको त्यो चञ्चलता, जसले हामीलाई सुख, दुःख, डर र आशाका अनेकौं तरङ्गहरूमा डुबाउँछ, वास्तवमा यिनै संरचनाहरूबाट जन्मिएको हो। हामीले देख्ने 'संसार' वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कले पुराना डाटाहरू जोडेर बनाएको एक मानसिक सिमुलेसन (Mental Simulation) मात्र हो।

३. एमिग्डाला (Amygdala): भावनाको केन्द्र र तनावको जरो

हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) भागले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू, विशेषगरी डर, तनाव र चिन्ता लाई नियन्त्रण गर्छ।

- जब मन चञ्चल र अस्थिर हुन्छ, एमिग्डाला सजिलै सक्रिय हुन्छ।
- सक्रिय एमिग्डालाले हामीलाई खतरा महसुस गराउँछ (भले वास्तवमा कुनै खतरा नहोस्), जसले गर्दा तनाव, डर र चिन्ता बढ्दै जान्छ।
- यसरी, मनको अस्थिरताले सिधै हाम्रो भावनात्मक स्वास्थ्यमा असर पार्छ र हामीलाई 'भ्रामक संसार' मा फसाउँछ।

४. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity): परिवर्तनको आशा

तर, विज्ञानले केवल समस्या मात्र देखाउँदैन; यसले समाधानको बाटो पनि देखाउँछ। न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) भनेको मस्तिष्कको आफैँलाई परिवर्तन गर्ने र नयाँ संरचनाहरू बनाउने अद्भुत क्षमता हो।

- **ध्यानको शक्ति:** अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित ध्यान (Meditation) र मनस्थिति अभ्यास (Mindfulness Practices) ले DMN को अनावश्यक सक्रियतालाई नाटकीय रूपमा कम गर्न सक्छ।
- **परिणाम:** जब DMN शान्त हुन्छ, **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स** को कार्यक्षमता बढ्छ। यसले गर्दा मन स्थिर हुन्छ, भावनात्मक सन्तुलन आउँछ, र हामी 'वर्तमान क्षण' मा बाँच्न सक्छौं।

निष्कर्ष: मनले संसार कसरी सिर्जना गर्छ?

यसरी, मनको चञ्चलता केवल दार्शनिक अवधारणा मात्र होइन; यो **जैविक स्तरमा (Biological Level)** पनि प्रमाणित सत्य हो।

- **दार्शनिक सत्य:** "मनले संसार सिर्जना गर्छ।"
- **वैज्ञानिक सत्य:** हाम्रो मस्तिष्कले निरन्तर सूचना प्रसोधन (Information Processing) गरेर छविहरू, भावनाहरू र विचारहरूको एक संसार बनाउँछ, जसलाई हामी 'वास्तविकता' ठान्छौं।

जब हामी ध्यान मार्फत यस प्रक्रियालाई चिन्छौं र नियन्त्रण गर्छौं, तब नै हामी मनको जालबाट मुक्त भएर वास्तविक शान्ति र स्वतन्त्रतातर्फ पाइला चाल्न सक्छौं। विज्ञानले पनि योगवासिष्ठको त्यही पुरानो सत्यलाई दोहोर्‍याउँछ—**मनलाई वशमा पाउनु नै संसारलाई जित्नु हो।**

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः मनको द्वन्द्व र मुक्तिको कुञ्जी

(The Convergence of Philosophy and Science: The Duality of Mind and the Key to Liberation)

आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शनले मनलाई 'संसारको सृजनाको केन्द्र' मान्छ, त्यहीँ आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले मनको चञ्चलता र ध्यान प्रणालीलाई नयाँ आयामबाट खुलाउँदै छ। यो रोचक छ कि हजारौँ वर्ष पहिलेका ऋषिहरूले गरेको अनुभव र आजको प्रयोगशालामा भएको खोजीले एउटै सत्यलाई दुई फरक भाषामा वर्णन गरिरहेका छन्। दुवैले मनलाई स्थिरता (Stillness) र चञ्चलता (Restlessness) को निरन्तर द्वन्द्वको रूपमा व्याख्या गर्छन्।

१. पुल वा प्रणाली? दुई दृष्टिकोण, एउटै सत्य

- **दार्शनिक दृष्टि:** अद्वैत वेदान्तले मनलाई आत्मा (Self) र संसार (World) बीचको एक पुल (Bridge) मान्छ। जब यो पुल अशान्त हुन्छ, संसार डराउलाग्दो र दुःखमय देखिन्छ। तर जब मन मुक्त र शान्त हुन्छ, संसार पनि मुक्त र सुन्दर देखिन्छ। त्यसैले, वेदान्तको मूल मन्त्र हो "मन मुक्त भयो भने संसार मुक्त हुन्छ।"
- **वैज्ञानिक दृष्टि:** विज्ञानले यसै प्रक्रियालाई मस्तिष्कको डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) बीचको समन्वय (Coordination) को रूपमा बुझ्छ।
 - DMN ले मनलाई भटकाउँछ, अतीत र भविष्यमा लैजान्छ (चञ्चलता)।
 - प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स ले ध्यान केन्द्रित गर्छ र निर्णय लिन्छ (स्थिरता)।
 - जब हामी ध्यान (Meditation) र आत्म-नियन्त्रण (Self-Control) को अभ्यास गर्छौं, हामी वास्तवमा प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सलाई बलियो बनाएर DMN को अनावश्यक सक्रियतालाई कम गरिरहेका हुन्छौं, जसले मनलाई स्थिर बनाउँछ।

२. चेतनाको शान्ति र न्यूरोप्लास्टिसिटी

ज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरे ले मलाई दिनुभएको शिक्षाको सार अत्यन्त गहिरो छः

"चेतना नै शान्त हुँदा मन स्वतः शान्त हुन्छ।"

पिताजीको यो भनाइले संकेत गर्छ कि समस्या 'मन' मा होइन, समस्या चेतनाको अशान्तिमा हो। जब मूल स्रोत (चेतना) शान्त हुन्छ, त्यसबाट उत्पन्न हुने तरङ्गहरू (मन) आफै शान्त हुन्छन्।

विज्ञानले यसलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को अवधारणा मार्फत पुष्टि गर्छः

- **न्यूरोप्लास्टिसिटी** भनेको मस्तिष्कको आफैँलाई परिवर्तन गर्ने र नयाँ संरचनाहरू बनाउने अद्भुत क्षमता हो।

- जब हामी नियमित रूपमा ध्यान र मनस्थिति अभ्यास (Mindfulness Practices) गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कका तन्त्रहरूलाई पुनः-रूपान्तरण (Rewiring) गरिरहेका हुन्छौं।
- यस प्रक्रियाले पुराना, चञ्चल न्यूरल बाटोहरूलाई कमजोर पार्छ र नयाँ, शान्त र केन्द्रित बाटोहरूलाई बलियो बनाउँछ। परिणामस्वरूप, मनको चञ्चलता प्राकृतिक रूपमा कम हुँदै जान्छ।

निष्कर्ष: मुक्तिको कुञ्जी

यसरी, दर्शन र विज्ञान दुवैले एउटै शक्तिशाली सन्देश दिन्छन्:

"मनको स्वभाव बुझेर उसको व्यावहारिक नियन्त्रण नै मुक्तिको कुञ्जी हो।"

- दर्शनले हामीलाई 'किन' मुक्त हुनुपर्छ भनेर प्रेरणा दिन्छ (किनकि मन नै संसार हो)।
- विज्ञानले हामीलाई 'कसरी' मुक्त हुन सकिन्छ भनेर औजारहरू दिन्छ (DMN लाई शान्त पार्ने, प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सक्रिय पार्ने, र न्यूरोप्लास्टिसिटीको प्रयोग गर्ने)।

जब हामी यी दुवै ज्ञानलाई मिलाउँछौं, तब मनको चञ्चलता केवल एक समस्या मात्र होइन, बरु समाधानको बाटो बन्छ। मनलाई बुझ्नु, स्वीकार्नु, र सचेत अभ्यासद्वारा यसलाई रूपान्तरण गर्नु नै साँचो **मुक्त मन (The Free Mind)** को यात्रा हो।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा मनको स्वभावलाई कसरी बुझ्ने र नियन्त्रण गर्ने?

१. ध्यान (Meditation) र निरन्तर अभ्यास: मनको चञ्चलता कम गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ध्यान। DMN को गतिविधि कम गर्न र Prefrontal Cortex लाई सक्रिय बनाउन ध्यान आवश्यक छ। दैनिक कम्तीमा २०-३० मिनेट ध्यानले मनलाई स्थिर बनाउन मद्दत गर्छ।

२. साक्षात्कार (Self-Awareness) अभिवृद्धि: आचार्य चक्रवर्तीले सुझाउनु हुन्छ कि मनका विचार र भावना माथि मात्र होइन, तिनीहरूको उत्पत्ति र स्वभावमाथि ध्यान दिनुपर्छ। यसरी, हामी मनमा उत्पन्न विचारहरूको वाहक होइन, निरीक्षक बन्न सक्छौं।

३. मनलाई भ्रमबाट मुक्त गर्ने अभ्यास: संसारलाई यथार्थ रूपमा नहेर्ने मनलाई 'मायाको आवरण' भनेर चिनिन्छ। दैनिक जीवनमा भ्रम र मोहलाई छुटाउन सक्ने क्रियाकलाप (जस्तै प्रकृतिमा समय बिताउनु, सरल जीवनशैली अपनाउनु) अपनाउन सकिन्छ।

४. चेतना शान्त गर्ने प्रवचन सुन्नु र आत्मसात गर्नु: मन र चेतनाको सम्बन्ध बुझेर आफूलाई निरन्तर मनन गर्ने अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

५. शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यबीच समन्वय राख्नु: नियमित व्यायाम, सन्तुलित आहार र राम्रो निद्राले पनि मस्तिष्क र मनको स्वास्थ्यमा योगदान पुर्‍याउँछ।

ॐ

अमृत सार

- मनको स्वभाव चञ्चल र द्विविधापूर्ण छ; त्यो संसारलाई त्रुटिपूर्ण तरङ्गमा देखाउँछ।
- आचार्य चक्रवर्तीका कृतिहरूले मनलाई संसारको सृजनाको केन्द्र मान्दै चेतनाको चञ्चल आवरणको रूपमा व्याख्या गरेका छन्।
- आधुनिक Neuroscience को Default Mode Network (DMN) र Attention Networks ले मनको चञ्चलता र ध्यान प्रणालीलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गर्छ।
- ध्यान र मननले Neuroplasticity मार्फत मस्तिष्कलाई पुनः आकार दिन्छ, जसले मनलाई स्थिर र मुक्त बनाउँछ।
- चेतनाको शान्ति नै मनको चञ्चलता हटाउने मूल आधार भएको पुष्टि गर्छ।

यस अध्यायले हामीलाई सिकाउँछ कि मनको चञ्चलता केवल नियन्त्रण गर्ने विषय होइन, बुझ्ने र आत्मसात गर्ने विषय हो। मनको वास्तविक स्वभाव बुझेर हामी साँच्चिकै स्वतन्त्र, मुक्त र शान्त जीवनतर्फ पाइला चाल्न सक्छौं।

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(The Nature of Mind — Contemplations)

ॐ

१. मन एक नदी जस्तै निरन्तर बगिरहेको छ, तर हामीले त्यसलाई चुप लागेर नियन्त्रित गर्न सिकनुपर्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२. संसार तिमीले देख्ने छौ तिमीले देखाउने मनकै दृष्टिले, मनको शान्तिले सबै रूप हरफहरू बदलिन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
३. चञ्चल मनलाई योगको साधनाले स्थिर बनाउने हो, त्यही स्थिरता नै आत्मज्ञानको बाटो हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
४. मन संसार सिर्जना गर्ने निर्माता मात्र होइन, तिमी आफैं पनि ति सबै सिर्जना हौं। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
५. दिमागको Default Mode Network ले मनलाई भुलभलैया जस्तो बनाउँछ, तर ध्यानले त्यो मार्गलाई प्रकाशमय बनाउँछ। — [स्रोत: आत्म मनन]

६. चञ्चलता मनको स्वभाव हो, तर त्यसलाई बुझेर नियन्त्रण गर्न सकिने कला नै विवेक हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
७. संसारको रंग तिमीले मनको रंगले रंगिन पाछौं, मन शान्त रहँदा सबै चीजहरू स्पष्ट देखिन्छन्। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
८. मनले थुप्रै विचारहरू जन्माउँछ, तर ती विचारहरूलाई तिमीले स्थिर आत्माबाट अलग राख्न सक्नुपर्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
९. मनको wandering (भटकाव) लाई ध्यानले सीमित गर, तब मात्र साँचो आत्मा देखिन्छ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१०. संसार देखिने सबै वस्तुहरू मनको आन्तरिक प्रतिबिम्ब मात्रै हुन्। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
११. मनले सोच्न छोड्ने बित्तिकै स्वतः शून्यता र शान्ति ओर्लिन्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
१२. दिमागका Attention Networks ले मनलाई केन्द्रित गराउँछन्; यसलाई सीप बनाएर मनलाई स्थिर राख। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१३. मनलाई सम्बन्धित सबै विचलनबाट मुक्त गर्दा तिमीले अनन्त शून्यता भेट्छौ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१४. हाम्रा विचारहरू संसार सिर्जनाको कण हुन्, कृपया तिनीहरूलाई सजगता साथ सम्हाल। — [स्रोत: आत्म मनन]
१५. मनको चञ्चलता बुझ्नुभन्दा पहिले त्यसलाई शान्त पार्ने अभ्यास आवश्यक छ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१६. जब मनले आफ्ना भ्रमहरू त्यागछ, तब प्रकाश आफैं प्रकट हुन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१७. मनको तुलनामा संसार एक ५] (मायाजाल) हो, जसलाई बुझ्न योग महत्वपूर्ण साधन हो। — [स्रोत: आत्म मनन]
१८. दिमागको Default Mode Network शून्य अवस्थामा पनि सक्रिय हुन्छ, त्यो मनको अविराम सोचाइ हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१९. ध्यानमा मनको wandering रोकिएपछि सहजै आत्म-ज्ञान प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२०. मन आफैंमा विमुख छैन, तर यसको चञ्चलता हाम्रो भ्रान्ति हुन्। — [स्रोत: आत्म मनन]
२१. संसार दिमागको आन्तरिक खेल हो, त्यसले देखाउने सबै कुरा मनको प्रतिबिम्ब हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२२. मनलाई स्वच्छ र निर्मल राख्दा संसार पनि त्यही अनुरूप शान्त हुन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२३. मनको चञ्चलता नियन्त्रण गर्न सकेपछि, जीवनमा साँचो आनन्द जन्मिन्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२४. दिमागको Attention Network ले मनलाई जालझेलबाट बचाउँछ, त्यसलाई जागरुक बनाऔं। — [स्रोत: सुखको वाटो]

२५. मनले संसारलाई जित्न सक्दैन, तर संसारलाई एउटा सपना जस्तै देख्न सक्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२६. चञ्चल मनलाई शान्त बनाउने अभ्यास नै आत्म-विवेकको आधार हो। — [स्रोत: आत्म मनन]
२७. मनको wandering निरन्तरता अन्त्य गरी शून्यताको अनुभूति गहिरो हुन्छ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२८. मनको प्रकृति बुझ्न सक्नु भनेको संसारको रहस्य बुझ्नु हो। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]

ॐ

अध्याय ५: मायाको खेल

(The Play of Illusion)

ॐ

"यदि संसार एउटा भ्रम हो भने, त्यो भ्रम यति यथार्थ (Real) कसरी हुन सक्छ? र हामी के हौं, जसले यो भ्रमलाई देख्छन् र अनुभव गर्छन्?"

यो प्रश्न केवल एउटा दार्शनिक जिज्ञासा मात्र होइन; यो मानव चेतनाको सबैभन्दा गहिरो रहस्य हो। महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती ले यही प्रश्नलाई अद्वैत वेदान्त दर्शनको मूल आधार मानेका छन्।

उनका अनुसार, यो संसार **माया (Maya)** हो। एक यस्तो छाया, जुन आन्तरिक आत्माको प्रकाशले नै उत्पन्न गरेको हो। तर, माया केवल एक साधारण "झूट" वा "भ्रम" मात्र होइन; यो त्यो भ्रमभित्र लुकेको **सत्य (Truth)** लाई खोज्ने एउटा शक्तिशाली माध्यम पनि हो। जस्तै एउटा सुनौलो हारलाई देख्दा हामीले पहिले 'हार' को रूप देख्छौं, तर पछि थाहा हुन्छ कि त्यो मूलतः 'सुन' नै हो; त्यस्तै मायाले हामीलाई संसारको रूप देखाउँछ, तर त्यसको मूल सार 'ब्रह्म' नै हो।

यस अध्यायमा, हामी मायाको गहिराइमा पसेर यसका तीनवटा मुख्य आयामहरूलाई उजागर गर्नेछौं:

1. **दार्शनिक पक्ष:** अद्वैत वेदान्तले मायालाई कसरी परिभाषित गर्छ?
2. **वैज्ञानिक पक्ष:** आधुनिक न्यूरोसाइन्स र क्वान्टम फिजिक्सले 'भ्रम' र 'वास्तविकता' बीचको सम्बन्धलाई कसरी व्याख्या गर्छ?
3. **व्यावहारिक पक्ष:** दैनिक जीवनमा मायाको खेललाई कसरी बुझेर स्वतन्त्र हुने? आउनुहोस्, यो रहस्यमय खेलको पर्दा उठाउँदै सत्यको खोजीमा अगाडि बढौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्त र मायाको गूढता

(The Philosophical Section: Advaita Vedanta and the Mystery of Maya)

अद्वैत वेदान्तको मूल मन्त्र हो '**सर्वं खल्विदं ब्रह्म**' (Sarvam Khalvidam Brahma), अर्थात् "सम्पूर्ण संसार केवल ब्रह्म (परम सत्य) मात्र हो।" तर, हाम्रो अनुभवमा संसार भनेको धेरै वस्तुहरू, धेरै

मानिसहरू र धेरै घटनाहरूको भीड जस्तो देखिन्छ। यो 'एक' बाट 'अनेक' को भ्रम कसरी उत्पन्न हुन्छ? यसको उत्तर नै **माया (Maya)** हो।

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्ना कृतिहरू "*अद्वैत चिन्तामृत*, *ईश्वर-विज्ञान*, र *वाशिष्ठामृत*" मा मायालाई केवल साधारण 'भ्रम' वा 'अज्ञानता' (Avidya) मात्र नभई, एक शक्तिशाली **शक्ति (Power)** को रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ।

माया: एकात्मता लुकाउने र बहुलता देखाउने शक्ति

साधारणतया हामी मायालाई 'अज्ञानता' ठान्छौं, तर दार्शनिक दृष्टिले माया त्यो **सृजनात्मक शक्ति** हो जसले ब्रह्मको एकात्मकता (Oneness) लाई छोपेर संसारको बहुलता (Multiplicity) लाई प्रकट गराउँछ।

- यो शक्तिले हामीलाई 'अहं' वा 'म' को भ्रममा बाँध्छ।
- यसले हामीलाई स्वीकार्न / मान्न बाध्य पार्छ कि हामी एकअर्काबाट छुट्टिएका व्यक्तिहरू हौं, जबकि वास्तवमा हामी सबै एउटै चेतनाका अंशहरू हौं।

आचार्य चक्रवर्तीले *अद्वैत चिन्तामृत* मा यसलाई अत्यन्त सुन्दर रूपमा वर्णन गरेका छन्:

"मायाले संसारलाई दृश्य रूप दिन्छ, तर त्यो दृश्य रूपले वास्तविकता लुकाउँछ। संसारको सम्पूर्ण विविधता मायाको खेल हो, जहाँ आत्मा सबै वस्तुलाई एकरूपता र बहुलताको द्वन्द्वमा बाँधिन्छ।"

माया: नकारात्मक कि सकारात्मक?

के माया नराम्रो हो? होइन। अद्वैत दर्शन अनुसार, माया न त पूर्ण रूपमा नकारात्मक हो, न त पूर्ण रूपमा सकारात्मक।

- यो संसारलाई अस्तित्वमा ल्याउने **आवश्यक शक्ति** हो।
- यो बहुलतामा लुकेको एकताको रहस्य हो।
- *वाशिष्ठामृत* ले यसलाई '**अन्तर्निहित छाया (Inherent Shadow)**' भनेको छ। जसरी प्रकाश (Light) हुँदा मात्र छाया (Shadow) बन्छ, त्यस्तै ब्रह्म (सत्य) को अस्तित्वमा नै मायाको अस्तित्व अनिवार्य हुन्छ। छाया नराम्रो होइन; यो प्रकाशको उपस्थितिको प्रमाण हो।

भ्रमको अन्त्यमा सत्य

हामीले बुझ्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने, मायाले हामीलाई भ्रममा पारेको छ, तर त्यो भ्रमको अन्त्यमा सधैं **सत्य (Truth)** नै लुकेको हुन्छ। मायाले सत्यलाई नष्ट गर्दैन, केवल ढाक्छ। जब पर्दा हट्छ, सत्य आफैं प्रकट हुन्छ।

यस विषयमा ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे** भन्नुहुन्थ्यो कि :

"मायाको खेललाई बुझ्नुपर्छ, तर त्यो बुझाइले हामीलाई भ्रमबाट मुक्त गराउँछ। जब हामी मायालाई देख्छौं, हामी आफैँलाई पनि देख्छौं। त्यसबेला भ्रम छैन, केवल सत्य छ।"

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई एउटा गहिरो सत्य सिकाउँछ: माया शत्रु होइन, यो **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** प्राप्तिको एक माध्यम हो। जब हामी मायाको खेललाई चिन्छौं, तब नै हामी भ्रमबाट मुक्त भएर वास्तविक स्वरूपमा पुग्छौं।

निष्कर्ष

त्यसैले, माया केवल हामीलाई ठग्ने जादु होइन; यो ब्रह्मको लीला हो, जसले हामीलाई अनुभवको संसारमा ल्याउँछ र अन्त्यमा फेरि सत्यतर्फ फर्काउँछ। जब हामी मायालाई डराउने वस्तु नभई, बुझ्ने वस्तु ठान्छौं, तब नै हामी 'मुक्त मन' को यात्रामा अगाडि बढ्न सक्छौं।

ॐ

ज्ञानको दृष्टि: माया र वैज्ञानिक प्रमाण

(The Scientific Perspective: Maya and Scientific Evidence)

दर्शनले जसलाई 'माया' (Maya), 'भ्रम', वा 'कल्पना' भन्छ, आजको आधुनिक विज्ञानले पनि आफ्नै भाषा र प्रयोगहरू मार्फत त्यही सत्यलाई पुष्टि गरिरहेको छ। विशेषगरी **न्यूरोसाइन्स (Neuroscience)** र **क्वान्टम फिजिक्स (Quantum Physics)** ले मायाको अवधारणालाई नयाँ आयाम दिएका छन्, जसले देखाउँछ कि हामीले देख्ने संसार वास्तवमा हाम्रो चेतना र मस्तिष्कले निर्माण गरेको एक "निर्मित वास्तविकता" (Constructed Reality) मात्र हो।

१. क्वान्टम फिजिक्स र 'अवलोकनकर्ताको प्रभाव' (Observer Effect)

क्वान्टम भौतिकशास्त्रको सबैभन्दा रोचक सिद्धान्तमध्ये एक हो 'अवलोकनकर्ताको प्रभाव' (Observer Effect)।

- **वैज्ञानिक सत्य:** यो सिद्धान्तले भन्छ कि कुनै पनि सूक्ष्म कण (Particle) वा वस्तुको अवस्था त्यसलाई "हेर्ने" वा "मापन गर्ने" व्यक्तिको उपस्थितिमा परिवर्तन हुन्छ। अर्थात्, वास्तविकता स्वतन्त्र रूपमा अवस्थित हुँदैन; यो **अवलोकनकर्ताको चेतना (Consciousness of the Observer)** सँग जोडिएको हुन्छ।
- **दार्शनिक सङ्गम:** यसले अद्वैत वेदान्तको 'ब्रह्म-चेतना' र मायाको खेललाई ठोस वैज्ञानिक आधार दिन्छ। जस्तै दर्शनले भन्छ "संसार एउटा नाटक हो," विज्ञानले पनि देखाउँछ कि संसार एउटा **एकीकृत चेतना (Unified Consciousness)** को आविर्भाव मात्र हो। हाम्रो मन

(अवलोकनकर्ता) ले नै संसारलाई अनुभव गर्छ र आकार दिन्छ। यदि अवलोकनकर्ता (चेतना) नभए, तब यो 'मायावी संसार' पनि अस्तित्वमा रहँदैन थियो।

२. न्यूरोप्लास्टिसिटी र 'निर्मित वास्तविकता' (Constructed Reality)

हाम्रो मस्तिष्क स्थिर क्यामेरा होइन; यो निरन्तर परिवर्तनशील छ। यसलाई **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** भनिन्छ।

- **वैज्ञानिक सत्य:** न्यूरोसाइन्सले देखाउँछ कि हाम्रो मस्तिष्कले बाह्य संसारबाट आउने कच्चा जानकारीहरू (Raw Data) लाई सिधै देखाउँदैन। बरु, यसले आफ्नो पुरानो अनुभव, विश्वास र अपेक्षाहरू (**पूर्वधारणा/Predictive Processing**) को आधारमा त्यो जानकारीलाई प्रक्रिया गरेर एउटा "चित्र" बनाउँछ।
- **दार्शनिक सङ्ग्रह:** यसले मायाको '**निर्माण गरिएको वास्तविकता (Constructed Reality)**' सिद्धान्तलाई पुष्टि गर्छ। हामीले देख्ने संसार "जस्तो छ" त्यस्तो होइन; यो हाम्रो मस्तिष्कले **बनाएको** संसार हो। जस्तै एउटा चलचित्र प्रोजेक्टरले पर्दामा छवि देखाउँछ, त्यस्तै हाम्रो मस्तिष्कले बाह्य संसारलाई हाम्रो अनुभव अनुसार आकार दिएर देखाउँछ। यही प्रक्रिया नै माया हो।

३. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) र 'म' को भ्रम

हाम्रो मस्तिष्कमा **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ।

- **वैज्ञानिक सत्य:** DMN तब सक्रिय हुन्छ जब हामी बाहिरी काममा ध्यान नदिई आफ्नै भित्री संसारमा डुब्छौं। यसले नै हाम्रो **आत्म-स्वरूप (Self-Image)** र '**म (I/Me)**' को भावना सिर्जना गर्छ। यसले हामीलाई संसारबाट "अलग" र "पृथक" भएको अनुभूति गराउँछ।
- **दार्शनिक सङ्ग्रह:** यो वैज्ञानिक प्रक्रिया अद्वैत वेदान्तको '**अहंकार (Ego)**' सँग हूबहु मेल खान्छ। जब DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, हामीले संसारलाई टुक्रा-टुक्रा (द्वैत/Duality) रूपमा देख्छौं। "म र तिमी", "यो र त्यो"। तर, जब हामी **ध्यान (Meditation)**, **आत्म-ज्ञान**, र **अवलोकन** को अभ्यास गर्छौं, DMN को सक्रियता घट्छ। यसले 'म' को भ्रमलाई कमजोर पार्छ र मायाको छायाँ हटाएर एकरूपता (Oneness) को अनुभूति गराउँछ।

४. एमिग्डाला (Amygdala) र भयको खेल

मायाको खेलको अर्को महत्वपूर्ण पाटो हो: **भय**। यसको केन्द्र हो हाम्रो मस्तिष्कको **एमिग्डाला (Amygdala)**।

- **वैज्ञानिक सत्य:** एमिग्डालाले डर, चिन्ता, र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई व्यवस्थापन गर्छ। जब हामी मायाको जालमा फस्छौं (जस्तै: भविष्यको चिन्ता, अज्ञातको डर), एमिग्डाला अतिसक्रिय (**Overactive**) हुन्छ, जसले हामीलाई असुरक्षित र तनावग्रस्त बनाउँछ।

- **दार्शनिक सङ्गमः** मायाले नै हाम्रो मनमा डरको बीउ रोप्छ। तर जब हामी मायाको स्वरूपलाई चिन्छौं र त्यसबाट मुक्त हुन्छौं, एमिग्डालाको अतिसक्रियता स्वतः घट्छ। परिणामस्वरूप, मनमा गहिरो **शान्ति (Peace)** र **निर्भयता (Fearlessness)** आउँछ, जुन आत्म-ज्ञानको मुख्य लक्षण हो।

निष्कर्षः विज्ञानले पुष्टि गरेको माया

यसरी, आधुनिक विज्ञानले प्राचीन ऋषिहरूको वाणीलाई नयाँ रूपमा पुष्टि गरिरहेको छः

1. **क्वान्टम फिजिक्स** ले भन्छः "वास्तविकता चेतनामा निर्भर छ।" (अद्वैतः "सर्वं खल्विदं ब्रह्म")
2. **न्यूरोसाइन्स** ले भन्छः "संसार मस्तिष्कको निर्माण हो।" (अद्वैतः "मन एव जगत्")
3. **DMN र एमिग्डाला** ले देखाउँछन्ः "'म' को भ्रम र डर मस्तिष्कको क्रियाकलाप मात्र हुन्, जसलाई ध्यानले हटाउन सकिन्छ।"

विज्ञान र दर्शनको यो सङ्गमले हामीलाई एउटा शक्तिशाली सन्देश दिन्छः **माया केवल कल्पना मात्र होइन, यो हाम्रो मस्तिष्क र चेतनाको एक जटिल प्रक्रिया हो, जसलाई बुझेर र अभ्यास गरेर हामी पार गर्न सक्छौं।**

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः मायाको खेल र चेतनाको अन्तःसार

(The Convergence of Philosophy and Science: The Play of Maya and the Essence of Consciousness)

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले दर्शनले वेद र विज्ञान बीचको खाडललाई पुर्ने कार्य गर्दछ। उहाँको दृष्टिले प्राचीन ऋषिहरूको अनुभव र आधुनिक वैज्ञानिक खोजी दुई फरक बाटा होइनन्, बरु एउटै सत्यका दुई फरक दृष्टिकोण हुन् भनी जोडेर हेर्न हामीलाई सहज गराउने गर्दछ।

- **अद्वैत वेदान्तको भनाइः** संसारमा देखिने बहुलता (Multiplicity) र द्वैत (Duality) केवल एक भ्रम हो; वास्तवमा **ब्रह्म (Brahman)** मात्र एकमात्र सत्य हो।
- **विज्ञानको भनाइः** हाम्रो **अवलोकन (Observation)** ले वास्तविकतालाई परिवर्तन गर्छ, र हाम्रा मस्तिष्कका जटिल प्रक्रियाहरूले नै हामीले अनुभव गर्ने "वास्तविकता" लाई निर्माण गर्छन्।

निर्मित वास्तविकताः मायाको वैज्ञानिक रूप

जब हामी यी दुई दृष्टिकोणहरूलाई मिलाएर हेर्छौं, तब एउटा अद्भुत सत्य उजागर हुन्छः

संसारको बहुलता केवल 'माया' हो, जसलाई हाम्रो मस्तिष्कले 'निर्मित वास्तविकता' (Constructed Reality) को रूपमा अनुभव गर्छ।

विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि हामीले देख्ने, सुन्ने र महसुस गर्ने संसार भित्रि यथार्थमा हामीले देख्ने, सुन्ने र महसुस गर्ने गरे अनुरूपको छैन। यो त हाम्रो मस्तिष्कले इन्द्रियहरूबाट आएका कच्चा सूचनाहरू (Raw Data) लाई प्रसोधन प्रक्रिया पुरा गरेर बनाएको एक "चित्र" वा "सिमुलेसन" मात्र हो।

- दर्शनले यसलाई **माया** भन्छ।
- विज्ञानले यसलाई **Predictive Processing** वा **Mental Simulation** भन्छ।

यस खेलमा हाम्रो **चेतना (Consciousness)** नै मुख्य '**अवलोकनकर्ता (Observer)**' हो। क्वान्टम फिजिक्सको 'Observer Effect' ले देखाएझैं, जब चेतनाले अवलोकन गर्छ, तब मात्र यो अनिश्चित संसार एउटा निश्चित रूप लिन्छ। त्यसैले, संसार बाहिर छैन; यो हाम्रो चेतनाको भित्र नै चलिरहेको नाटक हो।

बुझाइ नै मुक्ति हो

यस गहिरो सत्यलाई ज्ञानी पुरुष श्री **दशरथ घिमिरे** ले यसबारे मलाई भन्नु भएको कुराले अझ स्पष्ट पार्दछ:

"जब हामी मायाको खेललाई बुझ्छौं, हामी आफैँलाई बुझ्छौं, र त्यसैमा मुक्तिको बीउ हुन्छ।"

पिताजीको यो भनाइले एउटा क्रान्तिकारी सत्य सिकाउँछ:

1. मायालाई हटाउन संसारबाट भाग्न पर्दैन।
2. मायालाई **बुझ्नु** नै पर्याप्त छ।
3. जब हामी बुझ्छौं कि यो सबै एक नाटक हो, तब नाटकले हामीलाई बाँध्न सक्दैन। त्यहीँ बुझाइ नै **मुक्ति (Liberation)** को सुरुवात हो।

पिताजीले बताएको छायाँको नाच र सत्यताको कथा:

पुरानो पाल्पाको एउटा सानो गाउँ थियो, गाउँको छेउमा रहेको पुरानो मन्दिरमा बाबा दिगम्बर नामका एक वृद्ध साधु बस्थे, जिनको आँखामा यस्तो अद्भुत चमक थियो कि मानौं उनले संसारका सबै रहस्य भेदिसकेका थिए, र गाउँका बालबालिकाले उनलाई धेरै मन पराउँथे, किनकि उनी कहिल्यै रिसाउँदैनथे र सधैं मुस्कुराइरहन्थे। एक रात ठूलो आँधीबेहरी आउँदा, बिजुली चम्किदै हावा चल्दा, गाउँको स्कुले बालक रमेश मृत्युको भयले काँप्दै बाबाको कुटीमा पुग्यो र उसले बाबालाई भन्यो कि उसलाई मृत्युबाट निकै डर लाग्छ, सबै कुरा क्षणभंगुर लाग्छन्, मानौं यो संसार नै एउटा ठूलो भयानक सपना हो।

त्यसपछि बाबा दिगम्बरले मुस्कुराउँदै सेतो कपडाको पर्दा टाँग्न लगाएर एउटा सानो दियो बाल्नुभयो र आफ्नो हातले पर्दामा ठूलो, डर लाग्दो अजिङ्गरको छायाँ बनाउदा रमेश झसझ्ग भएर पछि सरेर “बाबा, यो सर्प! यसले टोक्छ कि क्या हो!” भन्दै डरायो, तर बाबाले शान्त हुँदै हात अलि सारेर छायाँ नचाए र रमेशलाई “यसलाई छोएर हेर्च” भन्दै आग्रह गर्दा, रमेशले डराउँदै हात बढाउँदा पर्दामा कुनै सर्प नभई केवल हातको छायाँ मात्र भएको कुरा स्पष्ट भयो। तब बाबाले

“डर लाग्यो नि? यो सर्प कहाँ थियो?” भनेर सोध्दा रमेशले “पर्दामा” भनेर उत्तर दियो, र बाबाले हात देखाउँदै “पर्दामा केही थिएन, पर्दा त केवल माध्यम हो, असली कुरा त यो हात हो जसले यो खेल देखायो” भन्दै माया र माध्यमको भिन्नता बुझाए।

त्यसपछि बाबाले दियो निभाएर अँध्यारो पर्दा छायाँ हरायो, अनि फेरि दियो बाली यसपटक रमेशको हात समातेर पर्दामा एउटा सुन्दर चराको छायाँ बनाए, जसले रमेशलाई खुशी बनायो, र यही मौकामा बाबाले गम्भीर स्वरमा संसार पनि यही पर्दा जस्तै भएको, सुख-दुःख, जन्म-मृत्यु सबै छायाँ नाच जस्ता मात्र भएको, हामी डराउँछौं किनकि छायाँलाई नै साँचो ठान्छौं भन्ने गहिरो बोध गराए। रमेशले “तब साँचो के हो बाबा?” भनेर सोध्दा, बाबाले उसकै छातीमा हात राख्दै “जसले यो छायाँ हेर्दछ, त्यही साँचो हो; जब तिमी छायाँलाई मात्र हेर्छौं तब भ्रम र डर पैदा हुन्छ, तर जब तिमी बुझ्छौ कि यो छायाँ तिम्रो चेतनाको प्रक्षेपण हो, तब डर हराउँछ” भनेर बुझाए, र अझ गहिरो दृष्टान्त दिँदै सपनामा बाघले खेदेको अनुभव, बिउँझिएपछि बाघको असत्यता तर डरको सत्यता, र त्यो डर बाहिर होइन, भित्रबाट आएको कुरा सम्झाउँदै भने कि सपना (माया) तिम्रो भित्री चेतनामा चलिरहेको खेल हो; बिउँझिँदा सपना हराउँछ तर “तिमी” बाँकी रहन्छौ। बाबाको आँखामा आँसु नभए पनि अद्भुत करुणा चम्किरहेको थियो, र उनले मानिसहरू किन रोन्छन् भन्ने प्रश्नमा यो भनाइ दिए कि उनीहरूलाई लाग्छ उनले केही गुमाए, तर जसरी सपनाको धन बिउँझिएपछि हराउँदा वास्तवमा केही गुन्दैन, किनकि त्यो कहिल्यै साँच्चिकै तिम्रो थिएन, त्यसरी नै संसारका गुमाइहरू पनि मायाको स्तरमै हुने हुन्। अब रमेशको आँखामा डर होइन, जिज्ञासा जाग्यो र उसले “तब हामी किन यो नाच हेर्छौं बाबा?” सोध्दा, बाबाले मुस्कुराउँदै “नाच हेर्न होइन रमेश, नाचकारलाई चिन्न; जब तिमी संसारको नाचलाई हेर्दै बुझ्छौ कि यो नाच तिम्रो चेतनामा भइरहेको छ, तब तिमी दर्शक भएर हराउने होइन, नाचकार भएर जान्ने हुन्छौ” भने।

त्यो रात बाबाले एक अमृत वचन दिए—मायाको खेललाई बुझ्नुपर्छ, र त्यही बुझाइले हामीलाई भ्रमबाट मुक्त गराउँछ, जब हामी मायालाई देख्छौं, त्यही क्षण हामी आफैँलाई पनि देख्छौं, त्यतिबेला भ्रम रहँदैन, केवल सत्य मात्र रहन्छ—र रमेशले बुझ्यो कि डर भनेको अज्ञानता हो, ज्ञान भनेको पर्दामा नाचिरहेका छायाहरू होइन, ती छायाहरूलाई सम्भव बनाउने प्रकाश र हेर्ने चेतना नै साँचो हो भन्ने बोध हो।

त्यस रातदेखि रमेश मृत्यु वा संसारबाट डराउन छोड्यो, उसले संसारलाई खेल्न थाल्यो तर संसारमा हराएन, किनकि उसले बुझेको थियो कि उसको आत्मा कहिल्यै जन्मिँदैन र कहिल्यै मर्दैन, यो शरीर र संसार त केवल एक छायाँ नाच हो, जसलाई हेर्न ऊ यहाँ आएको हो। पछि जब बाबा दिगम्बरको देहान्त भयो, गाउँलेहरू रुँदै शोक मनाइरहेका थिए, तर रमेश रुदैनथ्यो; उसले बाबाको शवलाई शान्त मनले हेर्‍यो र मनमनै “बाबा गएनन्, उहाँको छायाँ मात्र हरायो, उहाँ त त्यो प्रकाश हुनुहुन्थ्यो, जुन अझै पनि छ” भनेर सम्झियो।

त्यसपछि रमेशले बाबाको शिक्षालाई पूर्ण रूपले जीवनमा उतार्यो, उसले संसारलाई कहिल्यै त्यागेन तर संसारले पनि उसलाई बाँध्न सकेन, उसले मायालाई शत्रु होइन, गुरु ठान्यो, किनकि यही मायाको खेलले नै उसलाई आत्म-ज्ञानतर्फ डोर्याएको थियो।

निष्कर्ष: बन्धनबाट मुक्तितर्फ

त्यसैले, सत्य के हो भने:

- **मायाले हामीलाई बाँध्छ:** जब हामी यसलाई वास्तविक ठान्छौं र यसमा फस्छौं।
- **मायाको सत्यले हामीलाई मुक्त पार्छ:** जब हामी यसको अन्तर्निहित सत्य (कि यो चेतनाको खेल मात्र हो) लाई बुझ्छौं, त्यहि मायाले ढाकेको सत्य उजागर गरि सत्यको अनुभूति मार्फत हामीलाई मुक्ति मिल्दछ।

आधुनिक विज्ञानले पनि यही पुष्टि गरेको छ कि हाम्रो **मस्तिष्क (Brain)** र **चेतना (Consciousness)** स्थिर छैनन्। यी निरन्तर परिवर्तनशील छन् (**Neuroplasticity**)। यसको अर्थ, हामीले आफ्नो दृष्टिकोण बदल्ने बित्तिकै, हामीले अनुभव गर्ने "मायाको पर्दा" पनि हट्न सक्छ।

जब हामी बुझ्छौं कि हामी न त शरीर हौं, न त मन, बरु त्यो **शुद्ध चेतना** हौं जसले यो सबै खेललाई हेर्दछ, त्यही क्षण मायाको जाल च्यातिन पुग्दछ। र हामी स्वतन्त्र हुन्छौं। यही नै दर्शन र विज्ञानको मिलन बिन्दु हो। र यही नै "**मुक्त मन**" को साँचो अर्थ हो।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: मायाको खेललाई दैनिक जीवनमा कसरी बुझ्ने?

१. **ध्यान र आत्म-निरीक्षण (Meditation and Self-Inquiry):** दिनहुँ ध्यान गर्ने बानी बसालेर आफ्नो मनमा उत्पन्न हुने विचार र भावनालाई अवलोकन गर्नुहोस्। DMN को सक्रियता कम गर्नले मायाको भ्रम घट्छ।

२. **‘म’ को अहंकारलाई चिन्ने अभ्यास:** जब तपाईं कुनै प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ, त्यो ‘म’ को भावना कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ भनेर सोध्नुहोस्। यसले अहंकारलाई कमजोर पार्न मद्दत गर्छ।

३. **वास्तविकतालाई प्रश्न गर्दै जानुहोस्:** संसारका सबै वस्तु, सम्बन्ध, र परिस्थितिहरू स्थायी छैनन्। तिनीहरू परिवर्तनशील छन् भन्ने बुझाइले मायाको खेललाई बुझ्न सजिलो हुन्छ।

४. **स्मरण गर्नुहोस्:** मायालाई बुझनाले मात्र होइन, मायाबाट मुक्त हुनाले जीवनको सार खुल्छ।

५. **वैज्ञानिक ज्ञानलाई आत्मसात गर्नुहोस्:** न्यूरोप्लास्टिसिटी र मस्तिष्क विज्ञानका सिद्धान्तहरूलाई ध्यानमा राखेर, आफ्नो मस्तिष्कलाई नयाँ सोच र अनुभूतिको लागि पुनः तालिम दिनुहोस्।

ॐ

अमृत सार

- संसार ‘माया’ हो—बहुलता र द्वैतको खेल जसले एकात्मक ब्रह्मलाई छोप्छ।
 - माया केवल अज्ञानता होइन, एक शक्तिशाली छाया हो जसले सत्यलाई प्रकट गर्न मद्दत गर्छ।
 - क्वान्टम भौतिकशास्त्रको अवलोकनकर्ताको प्रभाव र न्यूरोसाइन्सका सिद्धान्तहरूले मायाको वैज्ञानिक आधार पुष्टि गर्छन्।
 - चेतना र मस्तिष्कको अन्तरक्रिया मायाको खेललाई बुझ्नको लागि महत्वपूर्ण छ; ध्यान र आत्म-निरीक्षणले मायाबाट मुक्तिको मार्ग देखाउँछ।
 - मायाको खेललाई बुझेर मुक्त हुने बाटो सजिलो बनाउँछन्।
- यस अध्यायले हामीलाई मायाको खेलबाट नडराउने र त्यसको गहिरो अर्थ खोज्न उत्प्रेरित गर्छ। मायाको पर्दा हटाएर हामीले आफूलाई र संसारलाई नयाँ दृष्टिले हेर्ने साहस पाउनुपर्छ। त्यसैमा मुक्तिको वास्तविक मार्ग छ।

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(The Play of Illusion — Contemplations)

ॐ

१. संसार एक मायाको खेल हो, जहाँ हरेक अनुभूति मनले रचेको कथा मात्र हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२. माया देखिने त्यो रूपमात्र हो, सत्य रूप छ अनन्त शून्यमा लुकेको। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
३. मनले जो देख्छ, त्यो यथार्थ होइन; त्यो त केवल मस्तिष्कको रचना हो। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
४. मायाको पर्दा हटाउँदा मात्र तिमीले अनन्त आत्मालाई भेट्नेछौ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
५. संसारमा जे देखिन्छ, त्यो तिम्रो अवलोकनको (Observer Effect) फसियो हो। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
६. माया छ तर उसको मूल कुनै वस्तुमा छैन; सबै त केवल चेतनाको खेल हो। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
७. संसारको रूपहरू मनकै कल्पनाले बनेका जूनझैं छन्। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
८. मस्तिष्कले भविष्य अनुमान (Predictive Processing) गरेर नै यो भ्रमलाई तानेको छ। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
९. सत्य पहिचान गर्न सकेपछि मायाको सबै आत्म-निर्मित आकृति फुलझरीझैं उज्यालो हुन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१०. माया कुनै वस्तु होइन, यो त हाम्रो चेतनाको छायाँ मात्र हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]

११. संसारमा देखिने सबै वस्तुहरू तिमी आफैँले निर्मित चलचित्रका पात्रहरू हुन्। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
१२. मायाले हामीलाई भ्रामक संसारमा बाँध्छ, तर मुक्तिलाई खोज्न त त्यो नै पहिलो पाइला हो। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१३. माया तिमीले देखेको संसार हो, जुन तिमीले आफैँले रचेको दृश्यमाला हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१४. विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ—हामीले जुन यथार्थ बुझ्छौं, त्यो त मस्तिष्ककै सृष्टि हो। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
१५. माया छ, तर त्यो त केवल चेतनाको परत हो, त्यो गहिराइमा कुनै अस्तित्व छैन। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१६. संसारका रंग, रूप, आवाजहरू तिमी मनले गढेको अदृश्य सूक्ष्म चित्र हुन्। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१७. मायामा बाँधिँएर कष्ट पाउनेहरूलाई बुझ्नुपर्छ—यो संसार माया मात्र हो, सत्य होइन। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
१८. हरेक अनुभूति मस्तिष्कले तयार गरेको कथा हो, जो तिमीले सत्य ठान्छौ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१९. माया तिमीलाई देखाउने भ्रम हो, जसले तिमीलाई आफ्नो वास्तविकता देखाउँछ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२०. संसारलाई जसरी हेरिन्छ, त्यस्तै देखिन्छ; यही कारण यो पूर्ण रूपमा आत्म-निर्मित छ। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
२१. माया देखिन्छ तर त्यो स्थायी होइन, सत्य भनेको नित्य अनन्त छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२२. माया छ भने त्यो केवल चेतनाको बन्धन हो, त्यसलाई भत्काएर मात्र मुक्ति सम्भव छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२३. तिमी आफैँले बनाएको संसारमा बाँधिँएको मान्छे जस्तै छौ, मुक्ति खोज्न तिमी मन आफैँलाई चिन्नुपर्छ। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
२४. मायाको असारता बुझ्न सक्नेले संसारका सबै दुःखहरूलाई छोडिदिन्छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२५. मायाले तिमीलाई भ्रममा राख्छ, तर त्यो भ्रम तोड्नु नै वास्तविक ज्ञान हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२६. मस्तिष्कले तिमीलाई देखाएको संसार तिमी पूर्ण कल्पना मात्र हो, विज्ञानले पनि यो स्वीकार्छ। — [स्रोत: ईश्वर-विज्ञान]
२७. माया नचाहिँदा संसारको परतहरू फुकालिनेछन् र तिमीलाई सत्य आत्मा प्रकट हुने छ। — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२८. मायाको पर्दा हटाउँदा मात्र तिमीले बुझ्नेछौ—तिमी न संसार हो, न शरीर, केवल अनन्त चेतना हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]

अध्याय ६: वैराग्यको मार्ग

(The Path of Detachment)

ॐ

“के हामी साँच्चिकै स्वतन्त्र छौं, कि हाम्रो मनका अदृश्य जालोहरूले हामीलाई निरन्तर बाँधिरहेछन्?”

यो प्रश्न केवल एउटा दार्शनिक जिज्ञासा मात्र होइन; यो हरेक मानिसको आत्म-प्रतिबिम्ब हो। हामी प्रायः सोच्छौं कि हामी स्वतन्त्र छौं, तर के हाम्रा चाहनाहरू, हाम्रा मोहहरू, र हाम्रा 'म' र 'मेरो' का भावनाहरू वास्तवमै हाम्रो नियन्त्रणमा छन्? वा हामी ती भावनाहरूको दास बनेर बाँचिरहेका छौं?

महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती को गहिरो दर्शनमा केन्द्रित यही प्रश्नले **वैराग्यको मार्ग (The Path of Detachment)** को अन्वेषणलाई उद्घाटन गर्छ। डा. चक्रवर्तीको अनुसार मुक्तिको अनुपम दर्शनमा **वैराग्य** साधारण साधन वा संसारबाट भाग्ने उपाय होइन; यो **मोक्षको अनन्य मार्ग (The Unique Path to Liberation)** हो।

वैराग्य: त्याग होइन, मुक्ति हो

प्रायः हामीले वैराग्यलाई गलत ढंगले बुझेका हुन्छौं। हामी सोच्छौं कि वैराग्य भनेको संसारलाई त्याग्नु, घरबार छोड्नु, वा सुख-सुविधाबाट टाढा भाग्नु हो। तर डा. चक्रवर्ती र अद्वैत वेदान्तको दृष्टिमा वैराग्यको अर्थ त्यो होइन।

- **वैराग्य भनेको:** संसारमा रहँदै पनि संसारको मोहमा नफस्नु हो।
- **वैराग्य भनेको:** वस्तुहरूको उपयोग गर्नु, तर तिनीहरूको गुलाम नबन्नु हो।
- **वैराग्य भनेको:** फलको आशा नगरी कर्म गर्नु हो।

जब हामी कुनै वस्तु, व्यक्ति, वा परिस्थितिप्रति अत्यधिक आसक्त (Attached) हुन्छौं, तब हामी स्वतन्त्र हुँदैनौं। त्यो आसक्ति नै हाम्रो मनको जालो हो, जसले हामीलाई डर, चिन्ता, र दुःखमा बाँधेर राख्छ। वैराग्य भनेको त्यो जालोलाई काट्ने तीखो खड्ग हो।

यो अध्यायको यात्रा

यस अध्यायमा, हामी डा. चक्रवर्तीका अमूल्य शिक्षाहरूको प्रकाशमा निम्न कुराहरू बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं:

१. **वैराग्यको वास्तविक स्वरूप:** यो के हो र के होइन?
२. **आसक्ति र वैराग्य:** मनोविज्ञान र न्यूरोसाइन्सले यसलाई कसरी हेर्छन्? (डोपामिन लूप र हेडोनिक एडाप्टेसन)।

३. **वैराग्य र कर्म:** कसरी वैराग्यले कर्मलाई अझ शक्तिशाली बनाउँछ?

४. **व्यावहारिक अभ्यास:** दैनिक जीवनमा कसरी वैराग्यपूर्ण बन्न सकिन्छ?

यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने आसक्ति छोड्नु भनेको पुरानो बानी तोड्नु हो। तर, जसरी भारी बोझो झारेपछि यात्री हल्का हुन्छ, त्यस्तै वैराग्यले हाम्रो मनको भारी बोझो झारेर हामीलाई **मुक्त मन (The Free Mind)** को हल्कापन र शान्ति प्रदान गर्छ।

आउनुहोस्, आसक्तिको जालोलाई चिरेर वैराग्यको स्वतन्त्र बाटोमा हिँडौं।

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्त र वैराग्य

(The Philosophical Section: Advaita Vedanta and Dispassion)

अद्वैत वेदान्तको मूल घोषणा स्पष्ट छ: "आत्मा एक छ, अनन्त छ र सदा मुक्त छ।" तर, यदि आत्मा सधैं मुक्त छ भने, हामी किन बाँधिएका महसुस गर्छौं? उत्तर सरल छ: **मनको आसक्ति (Attachment)** ले हामीलाई भ्रमको जालोमा फँसाइ राख्छ।

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्नो कृति *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा **वैराग्य (Dispassion/Vairagya)** लाई केवल कुनै वस्तु वा अवस्थाप्रति देखाइने उदासीनतामा सिमित अबस्था मात्र होइन भनेर परिभाषित गर्नुभएको छैन। उहाँका अनुसार वैराग्य भनेको सम्पूर्ण **तृष्णा (Desire)**, **मोह (Attachment)**, र **अहंकार (Ego)** को बन्धनबाट मुक्त हुने एक गहिरो **आन्तरिक प्रक्रिया** हो।

वैराग्य: बाह्य त्याग होइन, आन्तरिक स्वतन्त्रता

प्रायः मानिसहरूले वैराग्यलाई गलत ढंगले बुझेका हुन्छन्। उनीहरू सोच्छन् कि वैराग्य भनेको संसार छोडेर जंगल जानु, राम्रो खाना नखानु, वा सुख-सुविधाबाट टाढा भागनु हो। तर अद्वैत वेदान्त र डा. चक्रवर्तीको दृष्टिमा यो गलत धारणा हो।

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो अर्को कृति *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ* मा वैराग्यलाई **आत्मसमर्पण (Self-Surrender)** को रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ।

- **साँचो वैराग्य:** बाह्य संसारबाट टाढा हट्नु मात्र होइन; यो मनभित्र रहेको द्वैतता— **"म" (I)** र **"मेरो" (Mine)** को भ्रमलाई हटाउनु हो।
- **अहंकारको भूमिका:** अहंकारले हामीलाई आफूलाई अरूबाट पृथक, सीमित, र सधैं चोट खाइरहेको जीव ठान्न बाध्य पार्छ। यसैले हामी वस्तुहरूमा टाँसिन्छौं र डराउँछौं।

- **वैराग्यको काम:** वैराग्यले त्यो अहंकारको बन्धनलाई तोड्छ र सत्य आत्माको अनुभूतिको ढोका खोलिदिन्छ।

एउटा सरल उदाहरण: कल्पना गर्नुहोस्, तपाईंले एउटा सुन्दर फूल हेर्दै हुनुहुन्छ।

- **आसक्ति (Attachment):** "यो फूल मेरो हुनुपर्छ, म यसलाई टिपेर घर लैजान्छु।" (यहाँ 'म' र 'मेरो' को भावना आयो, जुन बन्धन हो)।
- **वैराग्य (Dispassion):** "यो फूल कति सुन्दर छ!" भनेर त्यसको सौन्दर्यको कदर गर्नु, त्यसलाई जोगाउन मल-जल गर्नु, प्रेम गर्नु। तर यसलाई टिपेर वा आफ्नो बनाउने चाहना आसक्ति हो भनी बुझेर त्याग्नु। फूल त्यहीँ रहोस्, सबैको मन शान्त गरोस्। (यहाँ 'म' र 'मेरो' छैन, त्यसैले बन्धन छैन)।

ज्ञान र वैराग्य: त्रि-नेत्रको कडि

डा. चक्रवर्तीको कृति *ज्ञाननिष्पत्ति* ले **वैराग्य (Dispassion)** लाई तेश्रो नेत्र [**त्रि-नेत्र (Third Eye)**] बाट प्राप्त हुने **ज्ञान (Knowledge)** मानेको छ।

जसरी एउटा आँखाले मात्र गहिराइ देख्न सक्दैन, त्यस्तै केवल ज्ञानले मात्र वा केवल वैराग्यले मात्र पूर्ण मुक्ति प्राप्त हुने ज्ञान दिँदैन।

- **ज्ञान** ले हामीलाई "के सत्य हो?" भनेर देखाउँछ।
- **वैराग्य** ले हामीलाई "के असत्य (भ्रम) हो?" भन्ने चिनेर त्यसलाई छोड्न सिकाउँछ।

यी दुई ज्ञान र वैराग्य मिलेर जीवनको अन्धकार चिरेर मुक्तिको प्रकाश फैलाउँछन्। यस प्रक्रियामा वैराग्यले द्वैतको अन्त्य गरी आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) को गहिरो अनुभूति गराउँछ।

मनको पूर्ण स्वतन्त्रता

यस दार्शनिक दृष्टिकोणलाई स्पष्ट पार्न ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे** ले भन्नु भएको थियो वैराग्यलाई केवल संसारबाट "बिदाई" लिने भावना नभई, **मनको पूर्ण स्वतन्त्रताको अनुभूति** गर्न सक्नु हो। पिताजीले को अनुसार "**वैराग्य त्यो दीप हो, जसले मनको सारा अन्धकार हटाउँछ र अमर आत्मालाई प्रकाशमान बनाउँछ।**"

यसको अर्थ के हो भने, जब हामी वैराग्य अपनाउँछौं, हामी अन्धकारमा बस्दैनौं। बरु, हामी एउटा उज्यालो दीप बाल्छौं जसले हाम्रो भित्री संसारलाई उज्यालो पार्छ। यो निराशा वा निरासक्ति (Pessimism) होइन। यो **अन्तर्मुखी चेतनाको जागरण (Awakening of Inner Consciousness)** हो, जसले मनलाई संसारका माया-मोहबाट मुक्त गरेर साँचो आनन्द मार्ग तर्फ लैजान्छ।

निष्कर्ष

त्यसैले, अद्वैत वेदान्त र डा. चक्रवर्तीको दर्शनले हामीलाई सिकाउँछ कि वैराग्य कुनै पाशविक निरासक्ति होइन। यो एउटा सचेत छनौट हो। जहाँ हामी वस्तुहरूको गुलाम बन्न छोडेर, तिनीहरूको साक्षी बन्छौं। जब "म"

र "मेरो" को भ्रम हट्छ, तब नै हामी आत्माको अनन्त स्वतन्त्रताको अनुभव गर्न सक्छौं। यही नै साँचो वैराग्य हो।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: वैराग्यको न्यूरोबायोलोजी

(The Scientific Perspective: The Neurobiology of Detachment)

अद्वैत वेदान्तले हजारौं वर्षअघि देखाएको वैराग्य (Detachment/Vairagya) को मार्गलाई आजको आधुनिक विज्ञानले पनि पुष्टि गर्न थालेको छ। जब हामी मानव मस्तिष्कको जटिल क्रियाकलापलाई गहिरो रूपमा अध्ययन गर्छौं, तब वैराग्य र आसक्ति (Attachment) बीचको सम्बन्ध केवल दार्शनिक कुरा मात्र नभएर एक स्पष्ट जैविक प्रक्रिया (Biological Process) हो भन्ने थाहा हुन्छ।

१. आसक्ति र डोपामिन प्रणाली (Dopamine Reward System)

आसक्तिको वैज्ञानिक आधारमा हाम्रो मस्तिष्कको डोपामिन रिवार्ड सिस्टम (Dopamine Reward System) ले मुख्य भूमिका खेल्छ।

- **कसरी काम गर्छ?** जब हामी कुनै वस्तु, व्यक्ति, वा अनुभवप्रति आकर्षित हुन्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले डोपामिन (Dopamine) नामक न्यूरोट्रान्समिटर उत्सर्जन गर्छ। यसले हामीलाई क्षणिक सुख र सन्तुष्टिको अनुभूति गराउँछ।
- **लतको चक्र:** यो सुखले हामीमा "फेरि त्यही अनुभव चाहियो" भन्ने प्रवृत्ति जन्माउँछ, जसलाई मनोविज्ञानमा "रिवार्ड लोभ" (Reward Craving) भनिन्छ। हामी बारम्बार त्यही वस्तुको पछि लाग्छौं।
- **हेडोनिक एडाप्टेसन (Hedonic Adaptation):** तर, विज्ञानले देखाएको एउटा कटु सत्य के छ भने, यो सुख स्थायी रहँदैन। समयसँगै मस्तिष्क डोपामिनको प्रभावमा अड्चन (Tolerance) विकास गर्छ। पहिले जति सुख मिल्थ्यो, अब त्यति मिल्दैन। त्यसैले हामी फेरि नयाँ वा बढी उत्तेजनाको खोजीमा लाग्छौं। यो अनवरत दौडले मनलाई कहिल्यै पूर्ण स्वतन्त्रता दिन सक्दैन; यो एउटा सुनौलो पिंजरामा रुपान्तरण हुन्छ।

वैराग्यको विज्ञान: वैराग्य भनेको डोपामिनको यो लतको चक्रलाई चिन्नु र त्यसबाट सचेत रूपमा (Consciously) बाहिर निस्कनु हो।

२. डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)

हाम्रो मस्तिष्कमा डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN) नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ।

- **DMN को काम:** यो नेटवर्क तब सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै बाह्य काममा व्यस्त हुँदैनौं। यसले हामीलाई आफैंमा सोच्ने, पुराना स्मृतिहरू पुनःजाँच गर्ने, र भविष्यको कल्पना गर्ने काम गर्छ।

- **आसक्तिको जरो:** जब मन आसक्ति, चिन्ता, र "म/मेरो" को भावनाले भरिन्छ, DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। यसले अहंकार (Ego) र द्वैत (Duality) लाई बल पुऱ्याउँछ। हामी विगतको पश्चाताप वा भविष्यको डरमा फस्छौं।
- **वैराग्यको प्रभाव:** वैराग्य र ध्यानको अभ्यासले DMN को सक्रियतालाई नाटकीय रूपमा घटाउँछ। जब DMN शान्त हुन्छ, मन वर्तमान क्षणमा स्थिर हुन्छ र "म" को भ्रम कम हुन्छ, जसले गर्दा हामीलाई आन्तरिक स्वतन्त्रताको अनुभूति हुन्छ।

३. अमिग्डाला (Amygdala) र भावनात्मक बन्धन

हाम्रो मस्तिष्कको अमिग्डाला (Amygdala) भागले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू, विशेषगरी डर, तनाव, र असुरक्षा लाई नियन्त्रण गर्छ।

- **आसक्तिको असर:** जब हामी कुनै वस्तु वा व्यक्तिसँग अत्यधिक आसक्त हुन्छौं, हाम्रो खुशी र दुःख त्यही वस्तुमा निर्भर हुन्छ। यदि त्यो वस्तु हरायो वा परिवर्तन भयो भने, अमिग्डाला तीव्र रूपमा सक्रिय हुन्छ, जसले डर, क्रोध, र तनाव जन्माउँछ।
- **वैराग्यको शक्ति:** वैराग्यले अमिग्डालाको यो अतिसक्रियतालाई नियन्त्रणमा राख्छ। जब हामी परिणामप्रति आसक्त हुँदैनौं, अमिग्डाला शान्त रहन्छ। यसले मानसिक शान्ति र भावनात्मक सन्तुलन (Emotional Balance) ल्याउँछ।

४. प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स र न्यूरोप्लास्टिसिटी

मस्तिष्कको अगाडिको भाग, प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex), ले निर्णय लिने, आत्म-नियन्त्रण (Self-Control), र तर्कसंगत सोच्ने काम गर्छ।

- **मस्तिष्कको पुनःनिर्माण:** वैराग्य र ध्यान जस्ता अभ्यासहरूले प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सशक्त बनाउँछन्।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन। निरन्तर वैराग्यको अभ्यासले न्यूरोप्लास्टिसिटी मार्फत मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल पाथवेहरू (Neural Pathways) बनाउँछ। यसले पुराना नकारात्मक बन्धनहरू, आसक्तिका बानीहरू, र डरका संस्कारहरूलाई तोड्न मद्दत गर्छ। हामी नयाँ, स्वतन्त्र, र शान्त मनको संरचना निर्माण गर्न सक्छौं।

निष्कर्ष: दार्शनिक सत्यको वैज्ञानिक पुष्टि

यस वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्यले स्पष्ट रूपमा प्रमाणित गर्छ कि वैराग्य केवल कुनै दार्शनिक भावना वा संसारबाट भाग्ने उपाय होइन; यो मस्तिष्कमा सकारात्मक न्यूरो-बायोलोजिकल परिवर्तन ल्याउने एक ठोस प्रक्रिया हो।

- यसले डोपामिन को लत तोड्छ।

- यसले **DMN** को अनावश्यक सक्रियता घटाउँछ।
- यसले **अमिग्डाला** लाई शान्त पार्छ।
- र यसले **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स** लाई बलियो बनाएर मस्तिष्कलाई पुनःनिर्माण गर्छ।

जब हामी वैराग्यको अभ्यास गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई "गुलाम" अवस्थाबाट "मुक्त" अवस्थामा रूपान्तरण गरिरहेका हुन्छौं। यही नै डा. चक्रवर्तीले भनेको "मुक्त मन" को वैज्ञानिक आधार हो।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: वैराग्यको एकीकृत दृष्टि

(The Convergence of Philosophy and Science: A Unified Vision of Detachment)

आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको **वैराग्य (Detachment/Vairagya)** को पुनर्व्याख्याले पुरानो धार्मिक **आध्यात्मिक चिन्तन** र **वैज्ञानिक सत्यको संगम** सुझाउन सहज गरिदिन्छ। दर्शन र विज्ञान दुई फरक बाटा होइनन्, बरु एउटै सत्यका दुई फरक दृष्टिकोण हुन् भन्ने निष्कर्ष निकाल्न यसले सहज गरिदिएको छ।

- **दर्शनको भूमिका:** यसले हामीलाई मनका बन्धन, आसक्ति, र अहंकारका गहिरो कारणहरू बुझाउँछ। यसले 'किन' मुक्त हुनुपर्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिन्छ।
- **विज्ञानको भूमिका:** आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले त्यही बन्धनहरूलाई मस्तिष्कको संरचना (जस्तै: DMN, Amygdala) र रासायनिक प्रक्रियाहरू (जस्तै: Dopamine) को दृष्टिले पुष्टि गर्छ। यसले 'कसरी' मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने प्राविधिक बाटो देखाउँछ।

शक्तिबाट मुक्ति

आत्मज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ धिमिरे** ले वैराग्यलाई अझ गहिरो र व्यवहारिक रूपमा परिभाषित गरि मलाई बताउनु भएको थियो। जस अनुसार:

"वैराग्य भनेको मनलाई आफ्नो नैतिक, बौद्धिक र भावनात्मक शक्तिहरूबाट मुक्त बनाउने प्रक्रिया हो, जसले हामीलाई स्वतन्त्रता र शान्तिको अनुभूति दिन्छ।"

पिताजीको व्याख्या अनुसार वहाँले बुझेको आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको भनाइ अनुरूप यहाँ 'मुक्त बनाउनु' भन्नाले ती शक्तिहरूलाई नष्ट गर्नु होइन, बरु तिनीहरूको **गुलाम** बन्न छोड्नु हो।

- जब हामी आफ्नो बौद्धिकता वा भावनाहरूमा अडिन्छौं ("म धेरै जान्ने छु", "मेरो भावना नै सत्य हो"), तब त्यही हाम्रो बन्धन बन्छ।
- वैराग्यले हामीलाई यी शक्तिहरूको **साक्षी (Witness)** बनाउँछ, गुलाम होइन।
- यो दृष्टिकोणले हामीलाई मनका जटिल जालोहरू फुकाउन र **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** तर्फ उन्मुख हुन प्रेरित गर्छ।

वैराग्यको मूल मन्त्र: "म बाँधिन चाहन्न"

वैराग्यको आधारभूत र सबैभन्दा शक्तिशाली कुरा एउटा सरल तर क्रान्तिकारी संकल्प हो:

"अब म कसैमा, केहीमा, वा कुनै अवस्थामै बाँधिन चाहन्न।"

यो संकल्पले के गर्छ?

१. **मनको स्वतन्त्रता:** यसले मनलाई बाह्य वस्तुहरू, व्यक्तिहरू, वा परिस्थितिहरूमा टाँसिनबाट रोक्छ।
२. **मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity):** जब आसक्ति हट्छ, मस्तिष्कको **DMN (Default Mode Network)** शान्त हुन्छ र **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स** ले स्पष्ट निर्णय लिन सक्छ।
३. **अहंकारको अन्त्य:** "म बाँधिन चाहन्न" भन्ने भावनाले अहंकारको भ्रम ("यो मेरो हो", "मलाई यो चाहिएको छ") लाई हटाउँछ।
४. **शुद्ध चेतनाको अनुभूति:** जब अहंकार र आसक्तिको पर्दा हट्छ, तब हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूप—**शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)**—को प्रत्यक्ष अनुभूति गर्छौं।

निष्कर्ष

यसरी, दर्शन र विज्ञानको सङ्गमले वैराग्यलाई अझ बलियो र विश्वसनीय बनाउँछ। दर्शनले हामीलाई प्रेरणा दिन्छ भने विज्ञानले त्यो प्रेरणालाई व्यवहारमा उतार्ने औजारहरू दिन्छ। जब हामी आफ्नो मनलाई शक्तिहरूको गुलाम बन्नबाट मुक्त गर्छौं र "बाँधिन नचाहने" संकल्प लिन्छौं, तब नै हामी साँचो अर्थमा **मुक्त मन (The Free Mind)** बन्न सक्छौं।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा वैराग्य

वैराग्यलाई केवल दार्शनिक स्तरमा मात्र होइन, दैनिक जीवनमा पनि लागू गर्न सकिन्छ। यहाँ केही व्यावहारिक उपायहरू छन् जसले वैराग्यको अभ्यासलाई सहज बनाउँछन्:

१. **ध्यान (Meditation) र आत्म-निरीक्षण (Self-Inquiry):** दैनिक ध्यानले मस्तिष्कको **DMN** र अमिग्डालाको सक्रियता नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ। "मैले यो वस्तु वा अनुभवमा किन यति मन लागेको छ?" भन्ने प्रश्नले मनलाई सचेत बनाउँछ।

२. **नकारात्मक बानी र सोचको पुनः संरचना:** न्यूरोप्लास्टिसिटीको मद्दतले पुराना बन्धनहरूलाई तोड्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, दैनिक सकारात्मक पुष्टि (**Affirmations**) र सचेत सोचले अहंकारको गाँठो सरल बनाउन सक्छ।

३. **वस्तुहरू र सम्बन्धप्रति सजगता:** हामीले के कतिको मूल्य दिन्छौं भन्ने बुझ्नु आवश्यक छ। "के यो वस्तु मेरो खुशीको स्रोत हो, कि मात्र अस्थायी सुखको माध्यम?" — यसरी बुझेर मनले जालोबाट बाहिर निस्कने प्रयास गरौं।

४. आसक्ति घटाउने अभ्यास: कुनै वस्तु वा व्यक्ति प्रति अत्यधिक आश्रय नजनाउने। यसको अर्थ त्याग होइन, तर स्वाभाविक रूपमा स्वतन्त्र रहन सिकनु हो।

५. विचार अनुसरण: “वैराग्यको अर्थ मनलाई कुनै पनि वस्तुको सापेक्षता र अपेक्षाबाट मुक्त गर्ने कला हो।” यसलाई जीवनमा आत्मसात गरी भावनात्मक स्वतन्त्रताको अनुभव गरौं।

ॐ

अमृत सार:

- वैराग्य केवल वस्तु वा अनुभव प्रति उदासीनता होइन, अहंकार र द्वैतको बन्धनबाट मुक्त हुने आध्यात्मिक प्रक्रिया हो।
- डा. चक्रवर्तीका कृतिहरूले वैराग्यलाई आत्म-ज्ञान र मोक्षको अनन्य मार्गको रूपमा देखाउँछन्।
- आधुनिक neuroscience र psychology ले डोपामिन रिवार्ड सिस्टम, DMN, अमिग्डाला र न्यूरोप्लास्टिसिटीमाफत वैराग्यको वैज्ञानिक आधार पुष्टि गर्छ।
- दर्शन र विज्ञानको सङ्गमले वैराग्यको अभ्यासलाई अझ प्रभावकारी र व्यावहारिक बनाउँछ।
- दैनिक ध्यान, मनोवैज्ञानिक सचेतना, र सकारात्मक अभ्यासले वैराग्यलाई जीवनमा लागू गर्न सकिन्छ, जसले अन्ततः मनलाई पूर्ण स्वतन्त्रता र शान्ति प्रदान गर्छ।

ॐ

वैराग्यको मार्ग सजिलो छैन, तर यो जीवनको सबैभन्दा सम्पूर्ण र मुक्तिदायक यात्रा हो। आचार्य चक्रवर्तीका अमृत वचनहरूको अनुभूतिले हामीलाई यही पथमा दृढता र प्रकाश दिन्छ। मनका सबै जालोहरू फुकाल्दै, शुद्ध चेतनाको अमर प्रकाशमा प्रवेश गर्ने यो मार्गले हामीलाई साँच्चिकै स्वतन्त्र बनाउँछ।

यो वैराग्यको यात्रामा समर्पण गरौं, जहाँ मन स्वतन्त्र हुन्छ र आत्मा अमर हुन्छ।



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(The Path of Detachment — Contemplations)

ॐ

१. आसक्तिले मनलाई बन्दी बनाउँछ, तर वैराग्यले नै मनलाई मुक्त गर्ने साँचो कुञ्जी हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२. अहंकारको बन्धन छोड्न सक्नुपर्छ, तब मात्र आत्मा शान्ति अनुभूत गर्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
३. डोपामिन (Dopamine) को लोभले भुलेका छौं, तर वैराग्यले वास्तविक आनन्द दिन्छ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
४. हृदयको लगाव (Attachment) वैज्ञानिक छ, तर त्यसलाई जित्न सक्नुपर्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
५. वैराग्य भनेको वस्तुहरूबाट टाढा हुनु होइन, वस्तुहरूको नियन्त्रणबाट मुक्त हुनु हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
६. आनन्दको खोजीमा आश्रित हुँदा, मन सधैं दुःखी हुन्छ; वैराग्यले खुशीको साँचो खोल्दछ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
७. अहंकारले मान्छेलाई आफ्नै सृष्टिको बन्दी बनाउँछ। वैराग्यले त्यस बन्धनलाई तोड्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
८. विभिन्न वस्तुहरूमा लिप्त हुँदै गर्दा, हेडोनिक एडाप्टेसन (Hedonic Adaptation) ले खुशी छोप्छ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
९. वैराग्यले मनलाई शुद्ध पार्छ र आत्माको वास्तविक स्वरूप देखाउँछ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
१०. डोपामिनको मोहलाई बुझ्नुपर्छ, तब मात्र हामी आत्मनिर्भर बन्न सक्छौं। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
११. आसक्तिको जालबाट उन्मुक्त हुने बाटो वैराग्य नै हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१२. मनको शान्ति अहंकारका पर्खाल भत्काएर मात्र पाइन्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
१३. साँचो वैराग्यले हामीलाई संसारको मायामा होइन, आत्माको मायामा जोड्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१४. मनले खोज्ने सुख बाह्य होइन, आन्तरिक शान्तिमा हुन्छ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
१५. लगाव (Attachment) र पीडा सँगै आउँछन्; वैराग्यले यसलाई टाढा पार्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]

१६. डोपामिनको अस्थायी उचाइले मनलाई भ्रममा पार्छ, वैराग्यले साँचो आनन्द जगाउँछ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
१७. आत्मा त निर्लिप्त छ, तर मन त्यसलाई बुझ्न सकेन भने दुःखी हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१८. वस्तुहरूप्रति बढ्दो आसक्तिले हृदयलाई भार दिने गर्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
१९. वैराग्यले विज्ञान र आध्यात्मलाई जोड्ने सेतु हो। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
२०. अहंकारमुक्ति आत्माको वास्तविक मुक्तिको आरम्भ हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२१. संसारमा सुख खोज्दा लगाव बढ्छ, वैराग्यले यसलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२२. हेडोनिक एडाप्टेसनले देखाउँछ, बाह्य सुखहरू अस्थायी मात्र हुन्। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
२३. वैराग्यको मार्ग सरल छैन, तर त्यो आत्माको सबैभन्दा बलियो कवच हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२४. मनको साँचो सुख तब मात्र हुन्छ, जब उसले अनुभव गर्यो कि त्यो वस्तुहरूमा निर्भर छैन। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२५. डोपामिन र लगावले हामीलाई संसारमा फसाउँछ, वैराग्यले संसारबाट फुकाउँछ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
२६. अहंकारले मनलाई विभाजित गर्छ, वैराग्यले एकतामा ल्याउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२७. वैराग्यले मात्र हामीलाई जीवनको असली अर्थ देखाउँछ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२८. आत्मा बुझ्नका लागि मनलाई वैराग्यको चोखा पानीले धोउनुपर्छ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]

ॐ

वैराग्यको कथा

वैराग्य भनेको के हो र त्यो कस्तो सोचबाट किन आउँछ भनेर मेरो बुबा दशरथ घिमिरेले मलाई यो कथा सुनाउनु भएको थियो, जुन म यहाँ पुनः तपाईंहरूलाई जस्ताको तस्तै सुनाउन चाहन्छु।

तनहुँको एउटा पहाडी गाउँ थियो— **धूलपुर**। त्यो गाउँको कुनामा एउटा सानो झुपडी थियो, जहाँ दुःखको भारी बोकेर पनि हाँसोको सन्देश दिने एक परिवार बस्थ्यो। घरका मुटु, बुबा 'राम', जन्मदेखि नै अशक्त शरीर लिएर जन्मिएका थिए। हिँडडुल त परको कुरा, उठ्न-बस्न पनि उनलाई अरूको सहारा चाहिन्थ्यो। आमा 'पवित्रा' को भाग्यमा भने अन्धकार थियो। बाहिरी संसार हेर्ने आँखा जन्मँदै नमिलेको भए तापनि उनको भित्री आँखा संसारको सबैभन्दा गहिरो सत्य पहिल्याउने क्षमता राख्थ्यो।

हेर्दा 'दुःखपुर' लाग्ने यो घरमा एउटा दीप बलेर जन्मियो। उनको नाम 'ठाकुर' राखियो। ठाकुर साधारण थिएनन्। सानै उमेरदेखि उनको वाणीमा अद्भुत तेज थियो। उनी अष्टवक्र ऋषि जस्तै ज्ञानी थिए। उनको उपस्थिति मात्रले त्यो गरिब झुपडी होइन, सम्पूर्ण गाउँ नै प्रदीप्त बन्यो। ठाकुरको ज्ञान र दूरदर्शिताले गाउँमा उद्यम खुल्यो, व्यापार फस्टायो, र मानिसहरूको मनमा अध्यात्मको ज्योति जाग्यो। गाउँलेहरू भन्थे, "ठाकुर देवताको प्रतिनिधि हुन्। हाम्रो गाउँलाई स्वर्ग बनाउन ईश्वरले हामीलाई पठाएका हुन्।"

ठाकुरले कमाएको धनले उनको परिवार सुखी थियो। उनको विवाह 'तारा' नामकी एक युवतीसँग भयो। तारा साक्षात् देवी जस्तै गुणवान्, सुशील र त्यागी थिइन्। उनले आफ्नो जीवनलाई पूर्ण रूपमा ससुरा-सासूको सेवा र पतिको समाजसेवामा समर्पित गरिन्, ताकि ठाकुरलाई संसारको कल्याण गर्न फुर्सद मिलोस्। ताराको त्याग र ठाकुरको ज्ञानले त्यो घर स्वर्ग जस्तै बनेको थियो। तर, ईश्वरको लीला कोही बुझ्दैन।

एक दिन, ठाकुर गाउँको दुःख-सुखमा सहभागी हुन घरबाट निस्किए। बाटोमा 'भालु पहरा' को माथिबाट अचानक खसेको एउटा विशाल ढुङ्गाले उनलाई च्याप्यो। क्षणभरमै ३० वर्षको युवा अवस्थामै त्यो ज्ञानको सागर, त्यो गाउँको दीप, निष्प्राण भयो। यो खबरले गाउँ, सहर र मुलुक नै स्तब्ध बन्यो। मानिसहरू रुँदै, कराउँदै पागल जस्ता भए। "ठाकुर गए!", "अब हाम्रो गति के हुन्छ?" भन्दै कोलाहल मच्चियो।

यो हृदय विदारक खबर त्यस परिवारसम्म पुग्याउने जिम्मा सेनाका मेजर कुमारलाई दिइयो। मेजर कुमारको मुटु ढक्क भयो। कसरी भन्नु? आमा-बुबा र श्रीमतीको एकमात्र आशाको किरण निभ्यो भन्ने समाचार कसरी दिने? समाचार सुनेपछि हुने त्यो चित्कार कसरी सम्हाल्ने? निकै भारी मन लिएर कुमार त्यो झुपडीतिर लागे।

गाउँ पुग्दा वातावरण सुनसान थियो। सामान्य वातावरणमा कुमारले बाटोमा कतै जाँदै गरेकी प्रसन्न तारालाई देखेर रोके। मेजरले रुँदै एकै सासमा सबै कुरा तारालाई भने। उनले काँप्दो स्वरमा भने, "बहिनी, अब ठाकुर भाइ हामीबिच रहेनन्। भगवानको प्रिय बने।" तारा अवाक् बनिन्। एक मिनेट मेजरको अनुहारमा हेरिन्। ताराको अनुहारमा आँसुको रेखा थिएन, तर आँखामा एउटा गहिरो शून्यता थियो। उनले सूर्यलाई नमन गरिन्, नदीलाई नमन गरिन्, माटोलाई ढोगिन् र शान्त स्वरमा बोलिन्—

"मेजर साब! भगवानको इच्छामाथि कसको के चल्छ र। हजुरको कर्ममा आफ्नो चेली विधवा भएको सन्देश सुनाउन लेखेको रहेछ। हामी के नै गर्न सक्छौं र। हजुरको करुणाको लागि आभारी छु। उहाँलाई ईश्वरले फिर्ता बोलाएको कुरा मेरो घरमा गएर मेरा सासू-ससुरालाई भनिदिनुहोस्। म एकपटक काली माँलाई बाहिरबाट दर्शन गरेर आउँछु।"

मेजर कुमार अचम्मित हुँदै पर रहेको बुढा रामको झुपडीमा पुगे। घरभित्र सामान्य गतिविधि चलिरहेको थियो। भित्रबाट आवाज आयो: "बाबु राम, घर चाँडै आएछौ त बा?" मेजर अवाक् बने। "म मेजर हजुर" भन्दै उनी भित्र छिरे। राम मात्र घरमा थिए, आमा पवित्रा बजारतिर गएकी थिइन्। बुबा राम खाटमा सुतेका थिए। मेजरले आफुलाई रोक्न खोज्दा पनि नरोकी सुनाइदिए, "बुबा हजुर! हजुरको पुत्र ठाकुर ईश्वरले फिर्ता बोलाउनुभएकोले भगवानको पासमा फर्कनुभयो। भालु पहराबाट खसेको ढुङ्गाले भाइको देह लियो।"

रामको शरीर काम्यो। आँखामा आँसु आयो, तर उनले तुरुन्त हात जोडे। "हे दैव! तिमीले नै दियौ, तिमीले नै लियौ। असल मान्छे सायद तिमीलाई नै बढी चाहिँदो रहेछ। मेरो तर्फबाट केही गल्ती भएको भए माफी गर।" अनि उनले सूर्यतिर फर्केर प्रणाम गरे र मेजरलाई भने, "बाबु, मेरो श्रीमतीलाई पनि यो कुरा तिमीले नै भनिदेऊ। उनी अन्धी छिन्, तर उनको मन ठुलो छ।"

केही बेरमै आमा पवित्रा फर्किन्। उनको हातमा केही सामान थियो। मेजरले हिम्मत जुटाएर घटना सुनाए, "आमा... ठाकुर अब हामीबिच रहेनन्। भालु पहरा माथिबाट खसेको ढुङ्गाले उनलाई ईश्वरको घरमा पुर्‍यायो।" पवित्राको हातबाट सामान खसेन। उनी स्थिर भइन्। केही क्षण मौन रहिन् र बिस्तारै बोलिन्, "ए छोरो ठाकुर... तिमीलाई भगवानले फिर्ता लानुभयो? के गर्ने बाबु, राम्रो मान्छे सबैलाई चाहिन्छ। हामीले सायद त्यति धेरै पुण्य गरेका छैनौं होला। हाम्रो भाग सकियो। के गर्ने?" त्यसपछि उनले पृथ्वीलाई ढोगिन् र भनिन्, "हे पृथ्वी देवी, हे भगवान्, यदि हामीबाट केही गल्ती भएको भए माफ गर्नुहोस्।"

मेजर कुमार तीन छक्क परे। यो परिवारलाई भएको चाहिँ के हो? केही अनुमान गर्न सकेनन्। आमा पनि रोइनन्, श्रीमती समेत रोइनन्, बुढो बाउको पनि रुने-बिलौना गर्ने केही छैन। सबैका सबै भगवानसँग उल्टो माफी मागिरहेका छन्। रिसाउनुपर्ने होइन र?

मेजरले हिम्मत जुटाएर सोधे, "आमा, तपाईँ किन रुनुभएन? तपाईँको एकमात्र छोरो, गाउँको आधार स्तम्भ गए। तपाईँको मन दुखेन?" पवित्रा गहिरो शून्यतामा मुस्कुराइन्। त्यो मुस्कानमा हजारौं दुःख लुकेका थिए, तर त्यहाँ वैराग्यको महासागर थियो। उनले मेजरको हात समातिन् र भनिन्:

"बाबु, हिजो दश जना अतिथिहरू यहाँ आएका थिए। मैले यो दश वटा कुर्सी उनीहरूलाई बस्न छिमेकीको घरबाट मागेर ल्याएकी थिएँ। हिजो मेरो काम चल्यो, आज तपाईँ त्यही कुर्सीमा बस्नुभएको छ। अब मेरोमा महिनाँ कोही आउँदैन। मलाई यो कुर्सीको उपादेयता महिनाँको लागि सकियो। जति बेला चाहिएको थियो, यसले मलाई सेवा गर्‍यो।

के मैले राम्रो लागेकोले लोभ गरेर एक दिनको लागि भनी छिमेकी संग मागेर ल्याएको त्यो कुर्सी अब मेरो आफ्नै भयो भन्ने ठानेर छिमेकीलाई नफकाउँदा हुन्छ? मेरो छिमेकी नानी, जसले मलाई कुनै सहयोगको आशा समेत नगरी यो कुर्सी काम चलाउन दिएकी थिइन्, अब मेरो काम सकिएपछि उनको जरुरतको लागि यसलाई फिर्ता लिएर जान लागिन् भने के मैले रुन र बिलौना गर्न मिल्छ? के यो रीतको नियम हो र? के म त्यति धेरै स्वार्थी हुन मिल्छ? त्यो बेला त झन् उनको सहयोगले मेरो काम चलेकोमा उनीसँग म धन्य बन्नुपर्ने होइन र? बरु कुर्सी तोडफोड भयो कि, कोरियो कि, त्यसो भएको भए 'क्षमा दिनु है' भन्नुपर्ने होइन र?"

पवित्राले थपिन्:

"त्यो बाबु हिरा थियो, तर भगवानको हिरा। जति दिन भगवानले दिनुभयो, उसले हाम्रो सेवा गर्‍यो। हिरा जस्तै चम्कियो। त्यो भगवानको प्रसाद थियो। हामीलाई पुत्रको अभाव पुरा गरिदियो। जीवन जिउन सिकाइदियो। समाजमा मान-सम्मान दिलाइदियो। नाम राखिदियो। बरु त्यो भगवानको पवित्र नासो हामीसँग रहँदा हामीले उसको पनि मन

थियो, इच्छा थियो, सुख थियो, सुनु र सुनाउनु पर्ने थियो होला— केही सोधेनौं? हामी स्वार्थी बनेका थियौं बाबु। हामीले आफ्नो दुःखबारे मात्र सोचेका रहेछौं। उसको बारे नसोची उसको कर्मलाई एक वचन 'धन्यवाद बाबु' समेत भन्न नपाउँदै भगवानको सामान भगवानको पास गयो बाबु। त्यसैले त्यसको लागि भगवानसँग हामी धन्य बनेका हौं। माफ मागेका हौं। मानिस त मर्दैन बाबु। जो शरीर ब्रह्माण्डले दियो, उसैकोमा फर्कन्छ। भगवान हामी धन्य छौं। सबैको जय होस्।"

पवित्रा भित्र छिर्नु। मेजरका आँखा भरिएर आए। पवित्राको त्यो वाणी सुनेर मेजर कुमार घुँडा टेकेर रोए। तारा पनि त्यहाँ आएर आमामाको काखमा टाउको राखिन्। दुवैको आँखामा आँसु थियो, तर त्यो आँसु दुःखको थिएन, त्यो 'वैराग्य' को पवित्र आँसु थियो।

गाउँलेहरूले बुझे, ठाकुर उनीहरूको मनमा राज गरिरहेका छन्। उनी हावा, पानी र दैनिकीको अनुभूतिसँगै सदैव त्यै वरपर छन्। उनको शरीर गए पनि, उनको ज्ञानले सिर्जना गरेको वैराग्यको ज्योति त्यो अन्धी आमामा सदाका लागि बस्यो— जसले आफ्नो सबैभन्दा प्यारो हिरा गुमाएर पनि "यो मेरो होइन, भगवानको थियो" भन्दै सहजै फर्काउन सकिन्। ती आमा साँचो अर्थमा 'मुक्त' थिइन्। त्यो परिवार नै जीवित रहँदा मुक्त थियो।

त्यो झुपडीबाट निस्कने शान्तिले सम्पूर्ण गाउँलाई फेरि एकपटक प्रदीप्त गर्‍यो। ठाकुरको मृत्युले गाउँलाई दुःख दिएन, एउटा गहिरो शून्यता दियो। त्यो शून्यता, जसले एउटा गहिरो सत्य सिकायो— **"जुन चिज आफ्नो होइन, त्यो गुम्दा दुःख हुँदैन; र जुन चिज सधैं आफ्नो हो (आत्मा), त्यो कहिल्यै मर्दैन।"** मेजर साबका लागि त्यो दिनको घटनाले जीवनको नयाँ पाटो उजागर गरिदियो।

अध्याय ७: ध्यान र एकाग्रता

(Meditation and Concentration)

ॐ

“किन हाम्रो मन अनवरत भौतिक संसारको चक्रमा फसेर, आफ्नै स्वभावको शान्ति र मुक्तिलाई खोज्नुबाट विमुख हुन्छ? के ध्यानमार्फत मात्र हामी आफ्नो अन्तर्मनसँग सम्पर्क गर्न सक्छौं?” — डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

यो प्रश्नले हामीलाई अद्वैत वेदान्त को गहिराइमा पुर्‍याउँछ, जहाँ ध्यान (Meditation) र एकाग्रता (Concentration) केवल कुनै बाह्य साधन वा अभ्यास मात्र होइनन्; यी आत्मा-अन्वेषण (Self-Exploration) का अपरिहार्य आवश्यकताहरू हुन्।

हामी प्रायः सोच्छौं कि ध्यान भनेको आँखा चिम्टिएर बस्नु वा कुनै विशेष आसनमा बस्नु मात्र हो। तर डा. चक्रवर्तीका अमूल्य शिक्षाहरूले हामीलाई देखाउँछन् कि साँचो ध्यान भनेको आत्म मनन (Self-Reflection) र आत्मानुसन्धान (Self-Inquiry) को त्यो गहिरो प्रक्रिया हो, जहाँ हामी बाह्य संसारको आवाजहरूबाट फर्किएर आफ्नो भित्री मौनतालाई सुन्छौं। एकाग्रता भनेको मनलाई एक ठाउँमा थाम्नु मात्र होइन, यो त्यो तीखो प्रकाश हो जसले अज्ञानताको अन्धकारलाई चीरेर आत्माको स्वरूप देखाउँछ।

यस अध्यायमा, हामी निम्न कुराहरूको गहिरो विश्लेषण गर्नेछौं:

१. **दार्शनिक सार:** अद्वैत वेदान्तमा ध्यान र एकाग्रताको वास्तविक अर्थ के हो? यो कसरी 'म' को भ्रमलाई तोड्छ?
२. **वैज्ञानिक आधार:** आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) अनुरूप ध्यानले मस्तिष्कमा कस्तो क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउँछ? (जस्तै: DMN को शान्ति, Prefrontal Cortex को सक्रियता, र Gamma Waves को वृद्धि)।
३. **व्यावहारिक मार्ग:** व्यस्त आधुनिक जीवनमा हामीले ध्यान र एकाग्रतालाई कसरी दैनिक अभ्यास बनाउने? कसरी "आत्मानुसन्धान" लाई जीवनशैली बनाउने?

डा. चक्रवर्तीको भनाइ अनुसार, "जब मन एकाग्र हुन्छ, तब मात्र सत्यको प्रतिबिम्ब स्पष्ट देखिन्छ।" आउनुहोस्, यो अध्याय मार्फत मनको चञ्चलतालाई शान्त पारेर, आत्माको अनन्त शान्ति र मुक्तिको यात्रा सुरु गरौं।

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्तमा ध्यान र एकाग्रता

(The Philosophical Section: Meditation and Concentration in Advaita Vedanta)

महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती का अमूल्य कृतिहरू *आत्म मनन*, *आत्मानुसन्धान*, र *अभ्यासको क्रम* ले ध्यान (Meditation) र एकाग्रता (Concentration) लाई आध्यात्मिक यात्राको केवल एक साधन नभई, हाम्रो अस्तित्वको अविभाज्य अङ्गको रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्।

अद्वैत वेदान्त को मूल सत्य के हो भने, संसारमा हामीले देख्ने, सुन्ने र महसुस गर्ने सबै वस्तुहरू **अस्थायी (Transient)** छन्; तिनीहरू आउँछन् र जान्छन्। तर, यी सबैको पृष्ठभूमिमा रहेको **आत्मा (Self)** सधैं **अविनाशी (Indestructible)** र **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** हो। यो परिवर्तन नहुने चेतनालाई प्रत्यक्ष अनुभूति गर्न, ध्यान नै एकमात्र अपरिहार्य माध्यम हो।

ध्यान: बाह्य भ्रमबाट आन्तरिक शान्ति सम्म

साधारण अवस्थामा हाम्रो मन बाह्य संसारको शोर (noise), रंग र रूपमा भट्किरहेको हुन्छ। ध्यानको मुख्य काम भनेको यस **भ्रमित अवस्थाबाट** मनलाई फर्काएर, **एकाग्रता (Ekagrata)** को त्यो अवस्था सिर्जना गर्नु हो जहाँ मन एउटै बिन्दुमा स्थिर हुन्छ।

- जब मन एकाग्र हुन्छ, यो बाहिरतिर फैलिँदैन; बरु, यो **अन्तर्मन (Inner Mind)** को गहिराइमा डुब्छ।
- जस्तै आँधीबेहरीपछि समुद्र शान्त हुँदा तलको मोती देखिन्छ, त्यस्तै मन शान्त र एकाग्र हुँदा आत्माको चमक प्रकट हुन्छ।

ध्यानका दुई आयाम: आत्म मनन र आत्मानुसन्धान

डा. चक्रवर्तीले ध्यानलाई दुई महत्त्वपूर्ण आयामहरूमा विभाजन गर्नुभएको छ, जुन एकअर्काका पूरक हुन्:

१. आत्म मनन (Self-Reflection): मौन अवलोकन यो ध्यानको पहिलो चरण हो, जहाँ हामी आफ्नो मनमा आउने विचारहरूलाई रोक्दैौं, न त तिनीहरूमा फस्छौं। हामी केवल एक **मौन साक्षी (Silent Witness)** बनेर हेर्छौं।

- "विचार आउँदैछन्... विचार जाँदैछन्..."
- यस प्रक्रियामा हामी विचार होइनौं, विचारलाई देख्ने चेतना हौं भन्ने बोध जाग्छ।

२. आत्मानुसन्धान (Self-Inquiry): 'म' को खोजी यो ध्यानको गहिरो र क्रान्तिकारी चरण हो। यहाँ हामी निष्क्रिय साक्षी मात्र नभई, सक्रिय रूपमा 'म' को सन्देहलाई प्रश्न गर्छौं:

"म को हुँ?" (Who am I?) "के म यो शरीर हुँ? होइन, शरीर त बदलिन्छ।" "के म यो मन हुँ? होइन, मन त चञ्चल छ।" "तब म को हुँ?"

यो प्रश्नले मनलाई सबै गौण कुराहरूबाट टाढा लगेर एकाग्र बनाउँछ। यो प्रश्नको उत्तर शब्दमा हुँदैन, बरु एउटा अनुभूति मा हुन्छ—जहाँ सबै भ्रम हटेर **भ्रममुक्त चेतना** बाँकी रहन्छ।

ध्यान: नियन्त्रण होइन, प्रत्यक्ष सम्पर्क

धेरैजसो मानिसहरूले ध्यानलाई "विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्ने" वा "मनलाई थाम्ने" प्रक्रिया ठान्छन्। तर डा. चक्रवर्तीको दृष्टिमा, ध्यान भनेको **हाम्रो स्वभावको वास्तविक स्वरूपसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क (Direct Contact)** हो।

- यो कुनै नयाँ कुरा प्राप्त गर्ने प्रक्रिया होइन; यो पहिलेदेखि नै भएको सत्यलाई **चिन्ने** प्रक्रिया हो।
- उनको कृति *अभ्यासको क्रम* मा जोड दिइएको छ कि **अनुशासित अभ्यास (Disciplined Practice)** ले ध्यानलाई केवल १५ मिनेटको कार्य नभई, एक **जीवनशैली (Lifestyle)** बनाउँछ।
- यो जीवनशैलीले अन्तर्मनमा गहिरो अनुशासन र स्थिरता ल्याउँछ, जसले गर्दा मन **मुक्त (Free)** हुन्छ। यही '**मुक्त मन (The Free Mind)**' हो जसले जीवनका सुख-दुःख, उतार-चढावबाट प्रभावित नभई, आत्माको अटल शान्तिलाई अनुभूत गर्दछ।

अन्तर्मनसँगको भेट

ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे**का अनुशार ध्यान र एकाग्रताको महत्त्वलाई सरल तर गहिरो गरि अभ्यस्यष्ट गर्न सकिन्छ।

"ध्यान भन्नाले केवल शान्त बस्नु होइन; त्यो त **अन्तर्मनको वास्तविक स्वरूपसँगको भेट गर्नु हो। जब मन एकाग्र हुन्छ, तब स्वभावको "तेज प्रकाश" प्रकट हुन्छ।"**

पिता जीको यो विचारले डा. चक्रवर्तीको दर्शनलाई अभ्यस्य गहिरो संग बुझ्न सहज पारिदिन्छ:

- ध्यान मनलाई दबाउने वा नियन्त्रण गर्ने प्रक्रिया होइन।
- यो **आत्माको स्वतन्त्रताको द्वार** हो।
- जब मन एकाग्र हुन्छ, तब हामीले थाहा पाउँछौं कि हामी कहिल्यै बाँधिएका थिएनौं; हामी सधैं स्वतन्त्र थियौं, केवल हाम्रो ध्यान बाहिरतिर थियो।

निष्कर्ष

त्यसैले, अद्वैत वेदान्तमा ध्यान र एकाग्रता भनेको मनलाई थाम्ने तरिका होइन; यो **आत्म-साक्षात्कारको मार्ग** हो। जब हामी *आत्म मनन* र *आत्मानुसन्धान*को अभ्यास गछौं, तब हामी बिस्तारै बाह्य भ्रमबाट टाढा भएर

आफ्नो वास्तविक स्वरूप "शुद्ध चेतना" सँग एकाकार हुन्छौं। यही नै साँचो ध्यान हो, र यही नै मुक्तिको बाटो हो।

ॐ

पिताजीले बताएको आत्मा ज्ञानी बासुको कथा:

तनहुँको बन्दीपुरको यम्पा फाँटमा आत्मा ज्ञानी-बासु नामका एक साधारण तर मनले निकै गहिरा किसान बस्थे। बिहान कुखुरोको डाको निस्कनु भन्दा अगाडि, करिब ४ बजे नै उनी आँखा उघार्थे, सबैभन्दा पहिले घरभित्र हल्का नजर घुमाउँथे। ओछ्यानमा नजिकै सुतेकी श्रीमती सोबासिला, कुनामा सुतिरहेको छोरा सोमत, र आमा-बुबाको बीचतिर सानो ठाउँ खोजेर बसेकी छोरी प्रिया शान्तिका। उनीहरूको घर ठूला कोठा, महँगा सामानले भरिएको थिएन; ढुङ्गाको छानो, माटोको भुइँ, काठको खाट र पुराना नयाँ काम चल्ने कपडा, भाँडाकुँडा थिए। तर बासुलाई लाग्थ्यो, यही सानो घरभित्र उनले पाएको माया, भरोसा र साथ संसारकै सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो।

उनीसँग श्रीमती सोबासिला, छोरा सोमत र छोरी प्रिया शान्तिका थिए। सोबासिला बिहानै उठेर चुलो बाल्थिन्, छिमेकीका घरमा आवाज नआउँदै उनको भाँडाको टकरी टन्न टन्न बजिसक्थ्यो। उनी थाकेको शरीर लिएर पनि मुस्कुराइरहन्थिन्, किनकि बासुको शान्त अनुहार र बच्चाहरूको भविष्यको सपना उनको हिम्मतको आधार थियो। सोमत कहिलेकाहीँ बाबुसँग खेततिर दौडन मन पराउँथे, माटोमा खुट्टा गाडेर उभिन रुचाउँथे, र प्रिया शान्तिका भने ढुङ्गामा बसेर आकाशको बादल हेर्दै “बाबा, त्यो बादल हाम्रो खेतमाथि आएर पानी पार्ला?” भनेर निसंकोच प्रश्न गर्थी। यता जान्थी। उता जान्थी। यसरी नै दिन कटाउने उसको बानी थियो।

बासु बिहान गाईभैँसाको गोठमा पुग्थे, हरियो घाँसको बोर खोल्थे, पानीको ट्यांकी हेर्थे, अनि प्रत्येक जनावरको आँखामा केही क्षण करुण दृष्टिले हेर्थे। मानौँ उनी जनावरलाई मात्र होइन, आफ्नो जीवनका थुप्रै चिन्ता थकान पनि त्यही साससँगै तह लगाइरहेका छन्। त्यसपछि उनी खेततिर लाग्थे। यम्पा फाँटको हरियो डाँडामा फैलिएको उनको सानो तरकारीबारी, धान, मकै र मेवाको बोट, सिमी चढेका बाँसका बाँसहरू यी सबै उनलाई आफ्नै सन्तानजस्तै लाग्थे।

परिश्रम गर्दा निस्कने पसिनाले उनको तौल घट्थ्यो तर मन हरेक दिन अलि अलि हलुका हुँदै जान्थ्यो, किनकि उनी विश्वास गर्थे “माटोले कहिल्यै धोका दिँदैन, यदि म उसलाई प्रेम र श्रम दिन्छु भने।” जीवन सामान्य थियो, तर बासुको अनुहारमा कहिल्यै स्थायी चिन्ताको रेखा देखिँदैनथ्यो। गाउँलेहरू अचम्म मान्थे। एक दिन असिना पानी पयो, सफा कलिला कोपिला, उठ्न थालेका काउलीका बोट, ताजा सागसब्जी सबै सेतो हिउँ जस्तै असिनाले थिचियो। अर्को दिन बिहान खेत हेरेर फर्किँदा, बासुको लुगा भिजेको थियो, खुट्टा माटोले ढाकिएका थिए, तर अनुहारमा उही शान्त मुस्कान थियो।

छिमेकी कृष्ण वल्लभले सोधे, “बासु दाइ, हिजोको असिनाले तपाईंको बाली त भन् धेरै बिगान्यो होला, तपाईंलाई डर लागेन?” बासुले हल्का हाँसोको साथ मात्र भने, “डर त लाग्छ नि भाई, तर डरले असिना रोकिन्न, हामीले फेरि माटो समाउने हिम्मत हार्न सक्दैनौ।” भित्रभित्र भने उनको मन पनि कहिलेकाहीँ आँधीजस्तै हुन्थ्यो। बजारमा तरकारीको भाउ एकाएक भर्दा, सोबासिलाले खटेर स्याहारेको गाई बिरामी पर्दा, स्कुलबाट किताबको भोला बोकेर फर्किएको सोमत र प्रिया शान्तिकाको उज्यालो अनुहार देख्दाको क्षणले बासुको हृदयलाई दबाउँथे। “यो ऋण कसरी तिर्ने? सोमतको पढाइ कतै बीचमै नटुंगियोस्, प्रिया शान्तिकालाई आउँदा वर्ष उपल्लो कक्षामा स्कुल पठाउन सकूला कि नसकिने?” यस्ता प्रश्नहरू मनमा बादल जस्तै मडारिन्थे। तर बासुले एउटा फरक बाटो रोजेका थिए।

उनी डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको ध्यान र अभ्यासबारेको शिक्षाबाट गहिरो रूपमा प्रभावित भएका थिए। जब मनमा चिन्ता उठ्थ्यो, उनी खेतमै कोदालो चलाउँदै आत्म-मनन (Self-reflection) गर्न थाल्थे। “हेर, अहिले मनमा डरको विचार उठ्दैछ... अब पैसाको चिन्ताको कुरा आयो... अब लाज र असफलताको क्षणिक तस्वीर देखियो...” उनी यी कुनै पनि विचारसँग लड्दैनथे। न त भाग्थे; केवल मौन साक्षी (Silent Witness) भएर हेरिरहन्थे। उनलाई लाग्थ्यो, जसरि यम्पा फाँटमाथि बादल आउँछ, पानी पाछ, फेरि खुला निलो आकाश देखिन्छ, तर डाँडो भने उही रहन्छ; त्यस्तै, विचारहरू आउँछन्-जान्छन्, तर भित्रको चेतना उही अटल रहन्छ।

राति, काम सकेर घर फर्किँदा, थकित शरीर लिएर उनी ओछ्यानमा ढल्किन्थे। कहिलेकाहीँ बाबुको छेउमा आएर प्रिया शान्तिका सोध्थी, “बाबा, तपाईं किन थाकेर पनि हाँसिरहनुहुन्छ?” बासु मुस्कुराउँदै भन्थे, “किनकि तिम्रो अनुहार हेर्दा थकान बिसिन्छ।” प्रिया शान्तिका बाबाले के भनेको हुन् नबुझेर अचम्म मान्दथी। बुभनको लागि आमा संग पनि उसले त्यो बारे कहिल्यै प्रश्न गरिन। तर मनमनै बासु अझ गहिरो आत्म-अनुसन्धान (Self-inquiry) गर्थे “म को हुँ? के म यो थकित शरीर हुँ, जसको हात दुखेका छन्? के म यो मन हुँ, जुन चिन्ताले काँप्छ?” यी प्रश्नले उनलाई भित्रभित्रै सबै बाहिरी पहिचानबाट टाढा लैजान्थे। उनी बिस्तारै बुभन थाले, “म यो खेत होइन, यो घर होइन, यो सफलता र असफलताको नाम पनि होइन; म त त्यो शान्त, अटल चेतना हुँ, जसले यी सबैलाई हेर्दैछ।”

सोबासिला कहिलेकाहीँ ढोका समातेर, बाहिरको आकाश हेर्दै चुपचाप बसिरहन्थिन्। उनलाई पनि डर लाग्थ्यो “यदि बाली फेरि बिग्रियो भने के गर्ने? यदि बासु बिरामी परे भने घर कसले सम्हाल्ने?” तर बासुको अनुहारमा देखिने स्थिर शान्तिले उनलाई फेरि सम्हाल्थ्यो। बासु कुनै ठूलो धर्मगुरु होइनन्, न त गुफामा बस्ने योगी; तर उनी दिनभरको काम, थकान र चिन्तामध्ये पनि भित्रको शान्ति जोगाउन सक्ने सामान्य किसान थिए। उनी प्रायः सोबासिलालाई भन्थे, “हामीले आफ्नो काम ईमानदारीले गरौं, फल कति आउने भन्ने कुरा ठूला हातले लेखिसकिएको हुन्छ।”

सोमतले बाबुको हात कहिल्यै खाली देखेनन्। कहिले कोदालो, कहिले घाँसको बोरा, कहिले प्रिया शान्तिकाको सानो हात र फुर्सद मिल्यो कि सत्सङ्गको गुरु डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले लेखेको पुस्तक। एक साँझ, जब असिना परेर

खेतको काउली-साग थिचिएको थियो, सोमतको अनुहार उदास थियो। उसले बिस्तारै सोध्यो, “बाबा, अब त हामीलाई ठूलो घाटा भयो, होइन?” बासुले उसको काँधमा हात राख्दै भने, “हो, घाटा भयो, तर हेर, माटो भागेको छैन, हाम्रो हात काम गर्न छोडेको छैन, अनि खेती किसानी कर्ममा माया त भनै गहिरो भएको छ।” त्यो वाक्यले सोमतको मनमा एउटा बीउ रोप्यो। कुनै पनि क्षणमा सबै कुरा सकिने हुँदो रहेनछ। एउटा कुरोले अर्को ठुलो सम्भावना जन्माउने रहेछ। केही न केही आधार सधैं बाँकी रहने रहेछ। त्यसैले जीवन झन् रसिलो र गतिलो बनाउने पूर्वाधारको जन्म दिने रहेछ।

प्रिया शान्तिका अक्सर बाबुसँग बसेर आकाश, बादल र तारा गन्न मन पराउँथी। “बाबा, त्यो तारा हाम्रो घर हेरिरहेको जस्तो लाग्छ,” ऊ भन्थी। बासुले हल्का हाँसोका बीच उत्तर दिन्थे, “त्यो तारा जस्तै हाम्रो मन पनि चम्किन सक्छ, यदि हामी धेरै गुनासो नगर्ने, धेरै डर चिन्ता नलिने र अलिकति आफू संग जे प्राप्त भएको छ त्यसको लागि आफ्नो कर्मफल लाई र इश्वर लाई धन्यवाद दिन सिकौं भने।” बच्चाहरू जब हुर्कदै गए तब थाहा पाउन थाले “बुबा केवल खेत जोत्न जान्ने किसान मात्र होइनन्, जीवनको दुखाइलाई पनि सम्हालेर माया बनाउन जान्ने” मानिस हुन्।

यसरी, वर्षौं बिट्दै जाँदा, बासुको घरमा धनको भण्डार कहिल्यै बढेन होला, तर आत्मविश्वास, धैर्य र भित्री शान्तिको भण्डार बढ्दै गयो। उनी आत्म-मनन र आत्म-अनुसन्धानको अभ्यासबाट बिस्तारै बाहिरी उतार-चढावभन्दा माथि उठ्दै गए। असिना, सुख्खा, बजारको भाउ, रोग-व्याधि आदि सबै आए-गए, तर बासुको भित्री आकाश निस्तब्ध र विशाल रहिरह्यो।

आत्मा ज्ञानी बासु, जो केवल यम्पा फाँटको साधारण किसानको नाम जस्तो लाग्थ्यो, वास्तवमा एक मुक्त मनका धनी थिए। उनले संसारलाई कहिल्यै त्यागेनन्। बाली रोपे, बजार गए, ऋण तिरे, परिवार पालन-पोषण गरे। कसैको परजीवी नबनी आफ्नो मेहनतको फलमा जीवन भर रमाए। परिवार सुख भित्राए। कहिलै कसैको भर गरेनन्। कसैको लोभ र ईर्ष्या समेत गरेनन्। सक्दा दिने तर अर्काको फोकटमा केही नलिने खान पुग्ने र दिन पाउँदा रमाउने सामान्य मानिसको रूपमा आफूलाई राखे। संसारले उनलाई बाँध्न सकेन, किनकि उनले बुझिसकेका थिए कि साँचो बाँधिने कुरो खेत, घर वा पैसामा होइन, हाम्रो ध्यान (Attention) कहाँ अडिएको (Attachment) छ, त्यो हो। जब ध्यान डर र चिन्तामा होइन, भित्रको चेतनामा टिक्छ, तब कुनै पनि किसान, कुनै पनि व्यक्ति आत्मा ज्ञानी बन्न सक्छ। आनन्दित बन्दछ।

पुज्य पिताजी दशरथ घिमिरेको भनाइ अनुसार, वहाँले बुद्ध, गुरु नानक, शंकराचार्य आदि सबैको जीवनका केही अंश आफ्नो अध्ययनमार्फत अनुभूति गर्न पाउनु भएको छ। ज्ञानी बासुको जीवन वहाँले प्रत्यक्ष देख्न र अनुभूत गर्न पाउनु भएको छ। सबैको तुलनामा, सामान्य किसान बासुले दैनिक रूपमा अनुभूत गर्ने गरेको आनन्द उल्लेखित सबै महामानवहरूको भन्दा उच्च रहेकोमा वहाँलाई पूर्ण विश्वास छ। उहाँका अनुसार, सामान्य जीवन बिताउने मानिसहरूले जस्तो आनन्द अनुभव गर्छन्, त्यस्तो अवसर महामानवहरूले समेत सधैं सजिलै प्राप्त गर्दैनन्। त्यसैले

भगवानहरूले समेत मोक्ष प्राप्त गर्नुअघि पहिले सामान्य मानिसको रूपमा पृथ्वीमा जन्म लिएर आफ्नो चेतनालाई शुद्धताको चरम सीमामा पुर्‍याउनु आवश्यक पर्छ। अनि मात्र देवताहरूलाई साँचो अर्थको मोक्ष प्राप्त हुन्छ।

बासुको यो कथा केवल एउटा प्रतिनिधि कथा मात्र हो, एउटा नाम मात्र हो। वास्तविकतामा, हाम्रो यही सामान्य जीवनभित्र, घाम-पानी सहर, आफ्नो पसिना कमाइमै रमाएर, चुपचाप जमिन समातेका हजारौं बासुहरू हाम्रा गाउँ-सहर, चोक-गल्ली, अफिस-कारखानामै अव्यक्त मोक्ष प्राप्ति भएको जीवन बाँचिरहेका छन्। जसले शब्द नभनिएको भाषामा दैनिक अद्वैत वेदान्तको सत्सङ्ग गर्दै छन्। न मञ्च छ, न माइक, तर चेतनाको गहिरो मौन संवाद चलिरहेको छ।

यही साधारण बासुहरू, जो बिहान तरकारी रोप्दा, टिप्दा, गोबर फाल्दा, भैंसी दुहुँदा होस् वा बस चढ्न हतारिँदा, दूधको बाल्टिन बोकेर सडक काट्दा, वा खेतको डिलमा थकित शरीर लिएर चेहरामा फेकेको मेहनतको पसिना पुछ्दै गर्दा पनि भित्रबाट “म यो दुःख होइन, म केही अभ् गहिरो हुँ” भन्ने निस्वार्थ बोधमा टाँसिएका हुन्छन्, तिनीहरू नै वास्तवमा हाम्रो समयका अदृश्य ऋषिहरू हुन्।

उनीहरूको उपस्थितिले, उनीहरूको निष्काम कर्म रुपी श्रम र मौन सहने शक्तिले, सहरको भीड, गाउँको धुलो, हाम्रो कोठाको सानो कुना सम्मलाई पनि मन्द मन्द मोक्ष धामको आभास दिइरहेको छ। जहाँ हामी क्षणभरका लागि सही अर्थमा आफूलाई बिर्सेर, आफ्नो भित्रको प्रकाश सम्भन थाल्छौं। यही अवस्थालाई नै हाम्रो अहोभाग्य मान्नुपर्छ कि हामीलाई यिनै साधारण चेहराभित्र असाधारण चेतनाको झल्को देख्ने मौका मिलिरहेको छ। किनकि जब हजारौं बासुहरूले आफ्नै सामान्य काम-काजमै बसेर नीरव रूपमा अद्वैतको अभ्यास गर्छन्, तब हाम्रो वातावरण मात्र बदलिँदैन। हाम्रो घर, हाम्रो समाज, हाम्रो दैनिक जीवन नै बिस्तारै मोक्षको बाटो हिँड्ने जीवित मन्दिरमा रूपान्तरित हुँदै जान्छ। विश्वलाई शान्तिको विकल्प नरहेको मौन सन्देश निकै चर्को संग सम्प्रेषण गर्न सफल हुन्छ।

विज्ञानको दृष्टि: न्यूरोसाइन्स र ध्यान

(The Scientific Perspective: Neuroscience and Meditation)

ध्यान (Meditation) र एकाग्रता (Concentration) को महत्त्वलाई आजको आधुनिक विज्ञानले पनि ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरिसकेको छ। **न्यूरोसाइन्स (Neuroscience)** मा भएका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित ध्यान अभ्यासले हाम्रो मस्तिष्कको **संरचनात्मक (Structural)** र **कार्यात्मक (Functional)** पक्षमा गहिरो र स्थायी परिवर्तन ल्याउँछ। यी परिवर्तनहरूले केवल मानसिक स्वास्थ्यमा मात्र सुधार ल्याउँदैनन्, बरु हाम्रो **चेतनाको स्तर (Level of Consciousness)** लाई नै उच्च बनाउँछन्।

आउनुहोस्, ध्यानले मस्तिष्कमा कस्तो जादु गर्छ भनेर हेरौं:

१. प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex): निर्णय र एकाग्रताको केन्द्र

हाम्रो मस्तिष्कको अगाडिको भाग, जसलाई **प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC)** भनिन्छ, यो हाम्रो "कमान्ड सेन्टर" हो। यसले निर्णय लिने, ध्यान केन्द्रित गर्ने, र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ।

- **वैज्ञानिक तथ्य:** अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा PFC को **Cortical Thickening** (मस्तिष्कको बाहिरी तहको मोटोपन) बढेको हुन्छ।
- **फल:** यसले हाम्रो **एकाग्रता (Focus)** र **मानसिक लचीलोपन (Cognitive Flexibility)** मा नाटकीय सुधार ल्याउँछ। अर्थात्, ध्यानले हामीलाई कुनै पनि काममा गहिरो रूपमा डुब्न र जटिल समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ।

२. अमिग्डाला (Amygdala): डर र तनावको शान्ति

हाम्रो मस्तिष्कको गहिराइमा **अमिग्डाला** नामको एक सानो भाग हुन्छ, जसलाई "भय केन्द्र" (Fear Center) पनि भनिन्छ। यो भागले डर, तनाव, र आक्रोश जस्ता भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू नियन्त्रण गर्छ।

- **वैज्ञानिक तथ्य:** जब हामी तनावग्रस्त हुन्छौं, अमिग्डाला अत्यधिक सक्रिय हुन्छ। तर, नियमित ध्यान अभ्यासले अमिग्डालाको **क्रियाशीलता (Activity)** लाई न्यून गर्छ वा शान्त पार्छ।
- **फल:** यसले मानसिक तनाव घटाउँछ र हामीलाई **भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability)** प्रदान गर्छ। ध्यान गर्ने व्यक्तिहरू डर र रिसको वशमा नभई, शान्त र सन्तुलित रहन सक्छन्।

३. गामा वेभ्स (Gamma Waves): उच्च चेतनाको संकेत

हाम्रो मस्तिष्कले विद्युतीय संकेतहरू (Brain Waves) उत्पादन गर्छ। यसमध्ये **गामा वेभ्स** सबैभन्दा उच्च आवृत्ति (Frequency) भएको तरङ्ग हो।

- **वैज्ञानिक तथ्य:** गामा वेभ्स चेतनाको उच्चतम अवस्थाहरूसँग जोडिएको हुन्छ, जस्तै: गहिरो ध्यान, तीव्र अन्तर्दृष्टि (Insight), र **अन्तर्मनको जागरूकता**। अनुसन्धानले देखाएको छ कि दीर्घकालीन ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा गामा वेभ्सको सक्रियता धेरै बढी हुन्छ।
- **फल:** यसले **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को प्रक्रियालाई बढावा दिन्छ। अर्थात्, मस्तिष्कले नयाँ कुराहरू सिक्न, पुराना नकारात्मक सोचका ढाँचाहरू (Old Patterns) लाई तोड्न, र आफैँलाई नयाँ रूपमा ढाल्न सक्छ।

४. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): मनको भटकाव रोक्ने

हाम्रो मस्तिष्कमा **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** नामक एक प्रणाली हुन्छ। यो तब सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै काममा व्यस्त हुँदैनौं र हाम्रो मन इधर-उधर भट्किरहेको हुन्छ (जस्तै: विगतको पश्चाताप वा भविष्यको चिन्ता)।

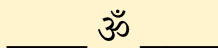
- **वैज्ञानिक तथ्य:** DMN को अत्यधिक सक्रियताले नै हामीलाई चिन्तित, व्याकुल र असन्तुष्ट बनाउँछ। ध्यान गर्दा, DMN को यो अनावश्यक सक्रियता स्वतः कम हुन्छ।
- **फल:** यसले मानसिक व्याकुलता (Mental Clutter) घटाउँछ र हामीलाई **वर्तमान क्षण (Present Moment)** मा बाँच्न सिकाउँछ। परिणामस्वरूप, मन सन्तुलित, शान्त र स्पष्ट हुन्छ।

निष्कर्ष: आध्यात्म र विज्ञानको मिलन

यसरी, ध्यान र एकाग्रता केवल कुनै पौराणिक कथा वा आध्यात्मिक अन्धविश्वास मात्र होइनन्; यी न्यूरोवैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित वैज्ञानिक प्रक्रियाहरू हुन्।

- जब हामी ध्यान गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई **Rewire** (पुनः तारजडित) गरिरहेका हुन्छौं।
- हामी डरको केन्द्र (Amygdala) लाई शान्त पार्छौं, बुद्धिको केन्द्र (PFC) लाई बलियो बनाउँछौं, र उच्च चेतना (Gamma Waves) लाई जागृत गर्छौं।

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले जे भन्नुभएको थियो "ध्यानले चेतनालाई शुद्ध बनाउँछ" आजको विज्ञानले त्यही कुरालाई मस्तिष्कको संरचना र कार्यप्रणालीको भाषामा पुष्टि गरिरहेको छ। ध्यान नै त्यो साँचो औजार हो जसले हामीलाई '**मुक्त मन**' (**The Free Mind**) को अवस्थामा पुर्याउँछ।



दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: ध्यानद्वारा मस्तिष्कको रूपान्तरण

(The Convergence of Philosophy and Science: Brain Transformation through Meditation)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको **अद्वैत वेदान्त** दर्शन र आधुनिक **न्यूरोसाइन्स (Neuroscience)** बीच एक गहिरो र अद्भुत संवाद स्थापित हुन्छ। यो संवादले देखाउँछ कि हजारौं वर्ष पहिलेका ऋषिहरूले गरेको अनुभव र आजको प्रयोगशालामा भएको खोजीले एउटै सत्यलाई पुष्टि गरिरहेका छन्: **मनको स्वतन्त्रता र चेतनाको उच्चतम अवस्था ध्यान (Meditation) र एकाग्रता (Concentration) को अभ्यासबाट मात्र सम्भव छ।**

अद्वैतको सत्य: भ्रमको अन्त्य

अद्वैत दृष्टिकोण अनुसार, जब हामी ध्यानमा मनलाई एकाग्र बनाउँछौं, तब **भ्रम (Illusion)**, **वैराग्य (Detachment)**, र **द्वैतता (Duality)** को अन्त्य हुन्छ। यही नै अद्वैत वेदान्तको मूल सन्देश हो। द्रष्टा र दृश्य बीचको भेद हटाएर एकरूपता (Oneness) को अनुभूति गर्नु। डा. चक्रवर्तीका '**आत्म मनन**' (**Self-**

Reflection) र '**आत्मानुसन्धान**' (**Self-Inquiry**) जस्ता अभ्यासहरूले मनलाई बाह्य वस्तुहरूबाट फर्काएर भीत्री सत्यतर्फ डोर्‍याउँछन्।

विज्ञानको प्रमाण: मस्तिष्कको रूपान्तरण

विज्ञानले यस दार्शनिक सत्यलाई **जैविक रूपमा (Biologically)** पुष्टि गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ध्यान केवल मानसिक शान्ति मात्र होइन; यसले हाम्रो **मस्तिष्कको संरचनालाई नै रूपान्तरित (Transform)** गर्छ।

- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** विज्ञानको यो अवधारणाले प्रमाणित गर्छ कि हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन; यो निरन्तर परिवर्तनशील छ। जब हामी नियमित रूपमा 'आत्म मनन' र 'आत्मानुसन्धान' गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले नयाँ **तन्त्रिका मार्गहरू (Neural Pathways)** सिर्जना गर्छ।
- **परिणाम:** यी नयाँ मार्गहरूले पुराना, भ्रमपूर्ण र नकारात्मक सोचका बानीहरूलाई कमजोर पार्छन् र नयाँ, स्पष्ट र स्थिर मानसिक अवस्थाहरूलाई बलियो बनाउँछन्। अर्थात्, ध्यानले मस्तिष्कलाई "Rewire" (पुनः तारजडित) गरेर यसलाई **भ्रममुक्त र स्थिर** बनाउँछ।

अन्तर्मनको प्रकाश

यस दार्शनिक र वैज्ञानिक सङ्गम बारे पिताजीले मलाइ भन्नु भएको थियो: *"ध्यानले अन्तर्मनको तेज प्रकाश प्रकट गर्छ।"*

यो केवल काव्यात्मक भनाइ होइन; यो वैज्ञानिक सत्य पनि हो।

- **दार्शनिक अर्थ:** जब मनको मैलो (भ्रम र द्वैत) हट्छ, तब आत्माको स्वाभाविक ज्योति (प्रकाश) स्वतः प्रकट हुन्छ।
- **वैज्ञानिक अर्थ:** ध्यानले मस्तिष्कमा सकारात्मक रासायनिक र संरचनात्मक परिवर्तन ल्याउँछ (जस्तै: Gamma Waves को वृद्धि, Prefrontal Cortex को सक्रियता), जसले **चेतनाको प्रकाश (Clarity of Consciousness)** लाई भल्काउँछ।

निष्कर्ष

यसरी, दर्शन र विज्ञान दुवैले एउटै बाटो देखाउँछन्:

१. **दर्शन** ले भन्छ: "ध्यान गर, भ्रम हट्छ, र सत्य प्रकट हुन्छ।"
२. **विज्ञान** ले भन्छ: "ध्यान गर, मस्तिष्कका नयाँ Neural Pathways बन्छन्, सोचमा स्पष्टता आउँछ। र मानसिक स्वतन्त्रता र शान्ति प्राप्त हुन्छ।"

डा. चक्रवर्तीको दर्शन अनुरूप ध्यान कुनै अन्धविश्वास होइन; यो **चेतनाको विज्ञान** हो, जसले हामीलाई मानसिक गुलामीबाट मुक्त गराएर **मुक्त मन (The Free Mind)** को अवस्थामा पुर्‍याउँछ।

ॐ

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको "Vision of Reality" अनुसार, अहंकार भनेको हामीले आफैलाई शरीर, पद, धन, ज्ञान वा कुनै भूमिकासँग जोडेर बनाएको एउटा "झूटो स्व-पहिचान" हो। जसले हाम्रो वास्तविक स्वरूप, त्यो शुद्ध र अनन्त चेतना (आत्मा) लाई ढाकेर राख्ने एउटा अदृश्य पर्खालको काम गर्छ। यो पर्खाल हामीले नै बनाएका हौं। प्रत्येक पटक जब हामी "म अरुभन्दा फरक छु", "मैले नै गरेको", वा "मलाई यो चाहिएको छ" भन्ने कथा बुन्छौं, तब यो पर्खाल अझ बाक्लो हुँदै जान्छ। यसले हामीलाई डर, असुरक्षा, र अलगावको भावनामा बाँध्छ, र हामीलाई वास्तविक एकताको अनुभव गर्नबाट रोक्छ। तर डा. चक्रवर्ती स्पष्ट पार्छन् कि यो पर्खाल तोड्नु भनेको अहंकारसँग लड्नु होइन, बरु यसलाई **बुड्नु** हो। जब हामी निरन्तर "म को हुँ?" भनेर आत्मचिन्तन गर्छौं, जब हामी आफ्ना विचार र भावनाहरूलाई मौन साक्षी बनेर हेर्छौं, र जब हामी फलको आशा नराखी प्रेम, विनम्रता र करुणाको भावले कर्म गर्छौं, तब अहंकारको जरो कमजोर हुँदै जान्छ। यो प्रक्रिया रातारात हुँदैन; यो एउटा निरन्तरको अभ्यास हो, जसले हामीलाई "म" र "मेरो" को भ्रमबाट मुक्त गराएर त्यो **भ्रममुक्त चेतना** तर्फ डोर्याउँछ, जहाँ सबै द्वैत हराउँछ र केवल एउटा अटल शान्ति बाँकी रहन्छ। यसरी, अहंकारको पर्खाल तोड्नु भनेको केवल मनोवैज्ञानिक सुधार होइन, बरु अस्तित्वको स्तरमा भएको एउटा मूलभूत परिवर्तन हो। जसलाई डा. चक्रवर्ती "Vision of Reality" को साँचो उपलब्धि भन्छन्।

१. अहंकार भनेको के हो? (What is Ego?) अवधारणा: अहंकार भनेको हाम्रो वास्तविक परिचय होइन; यो एउटा "झूटो स्व-पहिचान" (False Self-Identity) हो। हामी आफूलाई हाम्रो शरीर, हाम्रो पेशा, हाम्रो धन, वा हाम्रो सामाजिक भूमिकासँग जोडेर "म" बनाउँछौं। वास्तवमा, हामी त्यो सबैभन्दा परको **शुद्ध चेतना (Pure Consciousness)** हौं, तर अहंकारले हामीलाई सीमित बनाउँछ।

उदाहरण: मानौं, एउटा सफल व्यापारी छन्। उनले जीवनभर धन कमाए। बिस्तारै उनलाई लाग्न थाल्यो "म नै यो धन हुँ, म नै यो व्यवसाय हुँ।"

- **समस्या:** एक दिन व्यवसाय डुब्यो, धन सकियो। अब उनी रुन्छन्, डिप्रेसनमा जान्छन्, किनभने उनले आफूलाई 'धन' सँग जोडेका थिए।
- **वास्तविकता:** यदि उनलाई थाहा हुन्थ्यो कि "म धन होइन, म त्यो चेतना हुँ जसले धनलाई हेर्दछ," भने धन गए पनि उनको शान्ति जान्थेन। अहंकार नै त्यो जालो हो जसले "म र मेरो धन" लाई एउटै ठान्छ।

२. अहंकारको पर्खाल कसरी बनेको छ? (How the Wall is Built?) अवधारणा: यो पर्खाल एक दिनमा बनेको होइन। यो हामीले बोल्ने हरेक शब्द, हरेक विचार र हरेक प्रतिक्रियाबाट **ईटा-ईटा जोडेर** बनेको हो। जब हामी "म अरुभन्दा ठूलो छु", "मैले नै गरें", वा "मलाई यस्तो व्यवहार हुनुहुँदैन" भन्ने कथा बुन्छौं, पर्खाल बाक्लो हुँदै जान्छ। यो पर्खाल नकारात्मक कुरामा मात्र होइन, सकारात्मक कुरामा पनि बन्छ (जस्तै: धार्मिक अहंकार वा ज्ञानको घमण्ड)।

उदाहरण: एउटा विद्वान व्यक्ति छन् जसले धेरै किताब पढेका छन्।

- **ईटा १:** जब कसैले गलत कुरा भन्छ, उनी तुरुन्त सच्याउँछन्— *"तिमीलाई केही थाहा छैन, मलाई मात्र थाहा छ।"* (ज्ञानको घमण्ड)।
- **ईटा २:** जब कसैले उनको विचारको आलोचना गर्छ, उनी रिसाउँछन्— *"मेरो अपमान भयो।"* (अभिमान)।
- **नतिजा:** बिस्तारै उनी एकलो हुँदै जान्छन्। कसैले उनलाई सल्लाह दिन सक्दैन, किनभने उनको अहंकारको पर्खालले सबैलाई बाहिर राखेको छ। उनी आफ्नै "ज्ञानको जेल" मा बन्द छन्।

३. पर्खाल किन तोड्नुपर्छ? (Why Break the Wall?) अवधारणा: जहाँ अहंकार हुन्छ, त्यहाँ **विवेक मर्छ**। अहंकारले हामीलाई अन्धो बनाउँछ। यसले हामीलाई अरूको योगदान बिसर्पिन्छ, डर र असुरक्षा दिन्छ, र सबैभन्दा ठूलो कुरा यसले हामीलाई **मृत्युको डर** बाँधेर राख्छ। किनभने अहंकार शरीर र मनसँग जोडिएको छ, र शरीर मर्छ। जबसम्म अहंकार छ, तबसम्म साँचो प्रेम र एकताको अनुभव हुँदैन।

उदाहरण: एउटा परिवार कल्पना गर्नुहोस्। बाबुले छोराछोरीका लागि सबै गर्नुभयो।

- **अहंकारको स्थिति:** बाबुले भन्नुहुन्छ *"मैले तिमीहरूलाई पालें, मैले तिमीहरूलाई पढाएँ, सबै मेरो कारणले भयो।"* छोराछोरीले ऋण मान्दैनन्, उल्टो टाढा हुन्छन्। बाबु एकलो हुनुहुन्छ, गुनासो गर्नुहुन्छ।
- **अहंकार तोडेपछि:** यदि बाबुले भन्नुहुन्थ्यो *"हामीले सबैले मिलेर यो घर बनायौं, म पनि एउटा साधन मात्र हुँ।"* भने छोराछोरीसँगको सम्बन्ध प्रेमिल हुन्थ्यो। अहंकारले सम्बन्ध तोड्छ, विनम्रताले जोड्छ। अहंकार नतोड्दासम्म मानिस सुखी हुन सक्दैन, किनभने उसलाई सधैं "मलाई के मिल्यो?" को चिन्ता हुन्छ।

४. पर्खाल कसरी तोड्ने? (How to Break the Wall?): डा. चक्रवर्तीले अहंकार तोड्नेका लागि पाँचवटा व्यावहारिक उपायहरू सुझाएका छन्:

(क) आत्मबोध र निरीक्षण (Self-Awareness & Observation)

अवधारणा: आफ्नो मनमा आउने विचार र प्रतिक्रियाहरूलाई रोक्नु होइन, तिनीहरूलाई **साक्षी** बनेर हेर्नु। जब तपाईंले आफ्नो रिस वा घमण्डलाई बाहिरबाट हेर्नुहुन्छ, त्यो कमजोर हुन्छ। **उदाहरण:** कसैले तपाईंलाई गाली गर्यो। तुरुन्त रिस उठ्यो।

- **पहिले (अहंकार):** तपाईं पनि गाली फर्काउनुहुन्छ।
- **अहिले (आत्मबोध):** तपाईं भित्रबाट हेर्नुहुन्छ। "ओहो, मेरो मनमा रिस आउँदैछ। यो रिस म होइन, यो एउटा भावना मात्र हो।" जब तपाईंले यसलाई हेर्नुभयो मात्र, रिस शान्त हुन्छ। तपाईंले प्रतिक्रिया दिएन, प्रतिक्रियालाई अवलोकन गर्नुभयो।

(ख) विनम्रता र कृतज्ञता (Humility & Gratitude)

अवधारणा: हाम्रो सफलता केवल हाम्रो मेहनतले मात्र होइन; यसमा परिवार, समाज, प्रकृति, र समयको पनि हात हुन्छ भन्ने स्वीकार गर्नु। "म एकलै कारण हुँ" भन्ने भ्रम तोड्नु।

उदाहरण: तपाईंले एउटा ठूलो प्रोजेक्ट सफल बनाउनुभयो।

- **अहंकार:** "म कति होशियार छु, मैले सबै सम्भालें।"
- **विनम्रता:** सभामा भन्नुहुन्छ "यो सफलता मेरो एकलो होइन। मेरो टिमको साथ, मेरो परिवारको धैर्य, र ईश्वरको कृपाले यो सम्भव भयो।" यो भनाइले अहंकारलाई चिरफार गर्छ र अरूको मन जित्छ।

(ग) प्रेम, मैत्री र करुणा अभ्यास (Love, Friendship & Compassion)

अवधारणा: अहंकार "म कि अरू" भन्ने भावनाबाट बन्छ। निःस्वार्थ प्रेम र करुणाले यो भेद मेटाउँछ। जब तपाईं अरूको दुःखमा रुन सक्नुहुन्छ, तब "म" सानो हुँदै जान्छ।

उदाहरण: बाटोमा एउटा भिखारी वा दुःखी मानिस देखियो।

- **अहंकार:** "यसले नाटक गरिरहेको होला," भन्ने सोचेर अगाडि बढ्नु।
- **करुणा:** उसको आँखामा हेर्नु, उसको दुःखलाई आफ्नो जस्तो महसुस गर्नु, र सकेको सहयोग गर्नु। कुनै प्रचार नगरी। यो निःस्वार्थ भावनाले अहंकारको पर्खालमा ठूलो प्वाल पार्छ।

(घ) अभ्यासिक बानीहरू परिवर्तन (Changing Habitual Patterns)

अवधारणा: "म सधैं ठिक हुँ", "मैले माफी माग्नु पर्दैन" जस्ता बानीहरू तोड्नु। गल्ती स्वीकार गर्ने साहस राख्नु।

उदाहरण: तपाईंले आफ्नो छोराछोरी वा श्रीमतीसँग गलत व्यवहार गर्नुभयो।

- **अहंकार:** "म बाबु / पति हुँ, मैले जे गरेँ ठिकै हो," भनेर चुप लाग्नु।
- **अहंकार तोड्ने:** उनीहरूकहाँ गएर भन्नु "मैले हिजो गल्ती गरेँ, मलाई माफ गरिदेऊ।" यो सानो वाक्यले अहंकारको ठूलो पर्खाल ढाल्छ। यसले सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ।

(ङ) आध्यात्मिक साधना (Spiritual Practice)

अवधारणा: ध्यान, प्रार्थना, वा आत्मचिन्तन ("म को हुँ?") ले मनलाई बारम्बार वर्तमान क्षणमा र "साक्षी चेतना" मा फर्काउँछ। यसले "म, मेरो, मलाई" को टाँसिने शक्ति कम गर्छ।

उदाहरण: दैनिक बिहान १५ मिनेट शान्त बस्नु।

- **अभ्यास:** आँखा चिम्टेर आफैँलाई सोध्नु— "यो शरीर बदलिँदैछ, यो मन चञ्चल छ, तर यो सबैलाई थाहा भएको 'म' कोन हो?"
- **नतिजा:** यो प्रश्नले तपाईंलाई शरीर र मनभन्दा माथि उठाउँछ। जब तपाईं आफूलाई "शरीर" ठान्नुहुन्न, तब शरीरलाई लाग्ने गाली वा चोटले तपाईंलाई छोँदैन। यही नै अहंकार विसर्जन हो।

निष्कर्ष: वास्तविकताको दृष्टि (Vision of Reality)

डा. चक्रवर्तीको "Vision of Reality" को सार यही हो कि अहंकार तोड्नु भनेको कुनै वस्तुलाई नष्ट गर्नु होइन, बरु एउटा भ्रमलाई चिन्नु हो।

- जब पर्खाल ढल्छ, तब "म" र "तँ" को भेद हराउँछ।
- जब भेद हराउँछ, तब प्रेम स्वतः उम्रिन्छ।
- जब प्रेम उम्रिन्छ, तब डर हराउँछ।
- जब डर हराउँछ, तब मुक्ति प्राप्त हुन्छ।

यो यात्रा सजिलो छैन, तर यो नै जीवनको एकमात्र सार्थक यात्रा हो। अहंकारको पर्खाल तोडेर हेर्नुहोस्, त्यहाँ तपाईंले आफूलाई एकलो पाउनुहुन्न; तपाईंले सम्पूर्ण ब्रह्माण्डलाई आफूभित्र पाउनुहुनेछ। यही नै मुक्त मन (The Free Mind) को अवस्था हो।

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा ध्यान र एकाग्रता

ध्यान र एकाग्रताको महत्व बुझिसकेपछि अब प्रश्न उठ्छ, "यसलाई कसरी आफ्नो जीवनमा लागु गर्ने?" डा. चक्रवर्तीका अभ्यासहरूमा आधारित केही सरल तर प्रभावकारी विधिहरू यस प्रकार छ।

१. **नियमित ध्यानको अभ्यास:** दिनको निश्चित समय कम्तीमा १०-१५ मिनेट ध्यानमा बस्ने बानी बसाल्नुहोस्। शुरुवातमा स्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस्। स्वास फेर्ने क्रममा मन केन्द्रीत गर्दै शान्ति महसुस गर्नुहोस्। यसले मनलाई स्थिर र शान्त बनाउँछ।

२. **आत्म मनन र आत्मानुसन्धान:** दिनभरका क्रियाकलापपछि, केही समय लिएर आफ्नो मनको अवस्था र विचारहरूको निरीक्षण गर्नुहोस्। आफूलाई प्रश्न गर्नुहोस् “मैले कहाँ अनावश्यक चिन्ता गरें?” “मैले त्यो प्रतिक्रिया किन दिएँ?” यसले स्व-ज्ञान (**Self-Knowledge**) बढाउँछ र एकाग्रता विस्तार गर्छ।

३. **ध्यानलाई जीवनशैली बनाउने:** ध्यानलाई केवल एक समयको अभ्यास नबनाई, दैनिक क्रियाकलाप जस्तै खाना खाने, हिँड्ने, वा काम गर्ने क्रममा पनि मनलाई पूर्ण रूपमा उपस्थित राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले एकाग्रता विकास गर्न मद्दत गर्छ। पिताजीको अनुसार “हरेक समय मनलाई पूर्ण रूपमा उपस्थित राख्ने” भन्नुको अर्थ हरेक समय आफूले आफू यो गर्दै छु, यस्तो सोच्दै छु, यस्तो विचारहरू आएको छ, यो मैले यसरी राम्रो गर्दै छु, यसमा मलाई अझै यसरी सुधारेर बुझ्ने, सोच्ने अवसर छ भन्ने मेरो दिमागले सोच्दैछ भन्ने जस्ता आफू आफ्नै कर्मको र गतिविधिहरूको अवलोकनकर्ता हुनु हो।

४. **आत्मिक शान्ति खोज्ने वृत्ति अपनाउने:** ध्यान गर्दा उत्पन्न हुने शान्ति र स्थिरतालाई दैनिक जीवनमा पनि कायम राख्न प्रयास गर्नुहोस्। दुःख, तनाव, र कठिन परिस्थितिमा पनि मनलाई स्थिर राख्न खोज्नुहोस्। यसले मुक्त मनको अवस्थालाई बलियो बनाउँछ।

५. **सम्बन्धित शिक्षाहरूको अध्ययन:** डा. चक्रवर्तीका ‘आत्म मनन’, ‘आत्मानुसन्धान’, र ‘अभ्यासको क्रम’ जस्ता कृतिहरू अध्ययन गरी तिनलाई आफ्नो अभ्यासमा संयोजन गर्नुहोस्। यम्पा फाँटका श्री दशरथ घिमिरेका प्रवचनहरू पनि नियमित सुन्नु लाभदायक हुन्छ।

ॐ

अमृत सार

- ध्यान र एकाग्रता अद्वैत वेदान्तको आत्म-अन्वेषणका आधारशिला हुन्, जसले मनलाई भ्रममुक्त र मुक्त बनाउँछ।
- डा. चक्रवर्तीका आत्म मनन र आत्मानुसन्धानका अभ्यासहरूले मनलाई स्थिर र गहिरो ध्यानको अवस्थासम्म पुऱ्याउँछन्।
- न्यूरोसाइन्सले ध्यानद्वारा मस्तिष्कमा हुने सकारात्मक परिवर्तनहरू—cortical thickening, reduced amygdala reactivity, enhanced gamma waves र neuroplasticity—लाई पुष्टि गर्दछ।

- दर्शन र विज्ञानको सङ्गमले पुष्टि गर्छ कि ध्यान केवल आध्यात्मिक साधना मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्य र संज्ञानात्मक विकासको वैज्ञानिक आधार हो।
- दैनिक जीवनमा ध्यानलाई नियमित अभ्यास र जीवनशैलीको रूपमा अंगीकार गर्नु आवश्यक छ जसले मुक्त मनको अवस्था ल्याउँछ।

ॐ

ध्यान र एकाग्रता केवल अभ्यास होइन, जीवनको सार हो। जब मन मुक्त हुन्छ, तब संसार पनि मुक्त देखिन्छ। डा. चक्रवर्तीको शिक्षाले हामीलाई यही मार्ग देखाउँछ। जहाँ ध्यानले अन्तर्मनको गहिराइमा पुग्ने साहस दिन्छ र एकाग्रता मनको प्रकाश बनेछ। जीवनको साँचो आनन्द त्यहीँ पाइन्छ जहाँ मन पूर्ण रूपमा स्वतन्त्र हुन्छ। यो अध्यायले तपाईंलाई त्यो स्वतन्त्रतामा एक पाइला अगाडि बढ्न प्रेरित गरेको।

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Meditation and Concentration — Contemplations)

ॐ

१. ध्यानले मनलाई स्वच्छ बनाउँछ, जहाँ आत्माको स्वर स्पष्ट सुनिन्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२. एकाग्रता भनेको मनको तीव्रता हो, जसले भ्रमको आवरण हटाउँछ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
३. ध्यानबिना आत्मानुभूति सम्भव छैन, किनकि ध्यानले चेतनालाई गहिराइमा लैजान्छ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
४. जब मन पूर्ण एकाग्र हुन्छ, तब मात्र सत्यको प्रकाश प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
५. अद्वैत दर्शनमा ध्यानले द्वैतको भ्रम तोड्छ र एकतामा जोड्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
६. मनको सतर्कता बढाउँदा मस्तिष्कमा [Neuroplasticity] को विकास हुन्छ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
७. ध्यानले मस्तिष्कको [Cortical Thickening] गराउँछ, जसले बुद्धिमत्तामा वृद्धी गर्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
८. एकाग्रता बिना ध्यान अधूरो हो, जस्तै शरीर बिना श्वास। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
९. ध्यानले भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू कम गर्छ, विशेषगरी [Amygdala Reactivity] लाई शान्त पार्छ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]

१०. मनलाई स्थिर राख्न सक्नेले मात्र अन्तर्मुखी प्रकाश देख्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
११. ध्यानमा डुब्नु भनेको स्वभाविक अनुभूतिमा पुग्नु हो, जहाँ दुःख र सुखको बन्धन टुट्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१२. एकाग्रता बढाउँदै जाँदा मनमा अनावश्यक विचारहरूको आवागमन घट्छ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
१३. ध्यानले मस्तिष्कमा [Enhanced Gamma Waves] उत्पादन गर्छ, जसले चेतनाको स्तर उचाल्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
१४. मन एकाग्र हुँदा शान्ति आफैं उपस्थित हुन्छ, बाह्य कुनै साधनको आवश्यकता पर्दैन। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१५. अभ्यासले मात्र ध्यानले गहिरो प्रभाव पार्छ, जसले जीवनलाई सार्थक बनाउँछ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
१६. एकाग्रता बिना अध्ययन अधूरो हुन्छ, जस्तै दीप बिना प्रकाश। — [स्रोत: आत्म मनन]
१७. ध्यानले मनलाई वर्तमान क्षणमा बाँध्छ, जहाँ वास्तविकताले स्वतन्त्रता दिन्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
१८. मनको अस्थिरता हटाउने शक्तिशाली औषधि हो ध्यान। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
१९. ध्यानले अन्तरमनमा भएको शान्तिलाई उजागर गर्छ, जुन सधैं अस्तित्वमा हुन्छ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२०. एकाग्र मनले संसारलाई बुझ्ने नयाँ दृष्टिकोण दिन्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२१. मनको शक्ति केन्द्रित हुँदा, जीवनमा अद्भुत परिवर्तनहरू सम्भव हुन्छन्। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
२२. ध्यानले चेतनालाई विस्तार गर्छ र आत्माको वास्तविक स्वरूप देखाउँछ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२३. निरन्तर अभ्यासले मात्र मनको एकाग्रता स्थायी हुन्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२४. ध्यानले मस्तिष्कमा नयाँ मार्गहरूको निर्माण गर्छ, जसले सिकाइलाई सहज बनाउँछ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
२५. मनको अशान्ति हटाएर ध्यानले शान्तिको सागर ल्याउँछ। — [स्रोत: आत्म मनन]
२६. एकाग्र मनले मात्र जीवनका गहिरा अर्थहरू बुझ्न सक्छ। — [स्रोत: आत्मानुसन्धान]
२७. ध्यानमा डुब्दा शरीर र मनको सम्बन्ध स्वतः सन्तुलित हुन्छ। — [स्रोत: अभ्यासको क्रम]
२८. ध्यान र एकाग्रता बिना आत्मसाक्षात्कार संभव छैन, ती आध्यात्मिक यात्राका दुई मुख्य स्तम्भ हुन्। — [स्रोत: आत्म मनन]

अध्याय ८: अहंकारको विसर्जन

(Dissolution of the Ego)

ॐ

“यदि ‘म’ नामक भ्रमलाई भत्काउन सके, तब मात्र सत्यको मुक्त आकासमा उड्न सकिन्छ।” – आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

डा. चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शनमा अहंकार (Ego) लाई केवल एक मनोवैज्ञानिक अवस्था मात्र नभई, 'असत्य' (Unreality) को पहिचान गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपकरण मानिन्छ। उनी स्पष्ट पार्छन्:

"अहंकार भनेको त्यो चुम्बकीय धार हो, जसले हामीलाई 'म' र 'मेरो' को भ्रममा बाँध्छ। यो भ्रम नष्ट नभएसम्म, साँचो आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) कहिल्यै प्राप्त हुँदैन।"

हामी प्रायः सोच्छौं "म" नै हाम्रो वास्तविक अस्तित्व हो। तर के यो "म" साँच्चै छ? वा यो केवल हाम्रो मनले बनाएको एउटा कथा मात्र हो? आजको यो अध्यायमा, हामी यही गहिरो प्रश्नको उत्तर खोज्दै अहंकारको विसर्जन (Dissolution of the Ego) को यात्रामा निस्कनेछौं।

डा. चक्रवर्तीका अमूल्य कृतिहरू मोक्षको अनन्य मार्ग, हस्तामलक र आत्मनिष्ठ, र 'Vision of Reality' को प्रकाशमा, हामीले बुझ्ने छौं कि कसरी अहंकारले हामीलाई सीमित बनाउँछ। साथै, आधुनिक विज्ञान (Science) ले देखाएका तथ्यहरूसँग संवाद गर्दै, हामीले यो पनि थाहा पाउनेछौं कि कसरी हाम्रो मस्तिष्कले यो 'म' को भ्रम सिर्जना गर्छ र यसलाई कसरी तोडेर हामी मुक्त मन (The Free Mind) बन्न सक्छौं।

यो यात्रा सजिलो छैन, किनभने यसले हाम्रो सबैभन्दा पुरानो र परिचित "म" को पहिचानलाई चुनौती दिन्छ। तर, जस्तै बादल हटेपछि मात्र नीलो आकाश देखिन्छ, त्यस्तै अहंकारको भ्रम हटेपछि मात्र हाम्रो वास्तविक स्वरूप—शुद्ध चेतना—प्रकट हुन्छ।

आउनुहोस्, यो भ्रमको पर्दा चिरेर सत्यको मुक्त आकाशतर्फ उडान भरौं।

दार्शनिक खण्ड: अहंकार र अद्वैत वेदान्तको दृष्टि

(The Philosophical Section: Ego and the Perspective of Advaita Vedanta)

अहंकार (Ego) भनेको हाम्रो अस्तित्वमाथि राखिएको एउटा चम्किलो तर झूठो 'मुकुट' हो। यसले हामीलाई 'म अरुभन्दा फरक र अलग हुँ' भन्ने गहिरो भ्रम गराउँछ। अद्वैत वेदान्त अनुसार, 'म' र 'मेरो' बीचको यो विभाजन रेखा 'माया' धेरै पातलो र धोकापूर्ण छ। हामीले यसलाई सत्य सम्झिए पनि, वास्तवमा यो केवल एउटा छायाँ मात्र हो जुन कहिल्यै लामो समय टिक्दैन।

महान दार्शनिक **डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती** ले आफ्नो कृति मोक्षको अनन्य मार्ग मा स्पष्ट रूपमा लेखेका छन्: "अहंकारको विनाश बिना आत्मतत्त्वको अनुभूति असम्भव छ; किनभने अहंकारले चेतनालाई छल्छ, उसको सत्य पहिचान गर्ने प्रभाव लाई कमसल बनाउँछ [पातलो बनाउँछ]"। जसरि घना बादलले सूर्यको प्रकाशलाई रोक्छ, त्यस्तै अहंकारले हाम्रो भीत्री चेतनाको पूर्ण प्रकाशलाई ढाक्छ।

आत्मनिष्ठ बन्नु: अहंकारको पर्खाल तोड्ने

डा. चक्रवर्तीले अर्को महत्त्वपूर्ण कृति हस्तामलक र आत्मनिष्ठ मा एक क्रान्तिकारी उपाय सुभाएका छन्: "आत्मनिष्ठ बनीं, अहंकारको चोथ्रो [बाक्लो / मोटो / कडा पर्खाल] (Thick / Dense Wall) पर्खाल तोडौं।"

[अहंकार (Ego) नै सबैभन्दा बाक्लो अवरोध (thickest barrier) हो जसले जीवात्मा (Individual Self) र ब्रह्म (Universal Consciousness) बीचमा भित्ता बनाइरहेको छ। शङ्कराचार्यले पनि भन्नुभएको छ कि अविद्या (Ignorance) र अहंकार (Ego) को यो बाक्लो पर्दा हटाउनु नै मोक्षको मार्ग हो।]

यहाँ '**आत्मनिष्ठ**' भन्नाले केवल आत्मकेन्द्रित हुनु होइन; बरु, **आत्मप्रतिको स्थिर अवगाहन (Steady Abidance in the Self)** [आफ्नो साँचो आत्मामा स्थिर भएर बस्ने अवस्था] हो। जब हामी आफ्नो ध्यान बाह्य वस्तुहरूबाट फर्काएर भीत्री 'आत्मा' मा टिकाउँछौं, तब अहंकार स्वतः क्षय हुन थाल्छ।

- **अहंकारको प्रकृति:** अहंकार त्यो 'म' हो जसले आफूलाई संसारबाट पृथक र स्वतन्त्र ठान्छ। "यो मेरो घर हो," "यो मेरो विचार हो," "म अरुभन्दा फरक छु" जस्ता सबै अहंकारका खेलहरू मा हामीलाई भुलाउने गर्दछ।
- **वास्तविकता:** तर, अद्वैत दर्शन अनुसार यो पृथकता केवल एक **मनोवैज्ञानिक र संज्ञानात्मक प्रक्रिया (Psychological and Cognitive Process)** मात्र हो, वास्तविक सत्य होइन।

डा. चक्रवर्तीले *Vision of Reality* मा यसलाई अभ स्पष्ट पार्दै भनेका छन् कि अहंकार केवल एउटा सञ्जाल (Net) हो, जसले चेतनाको वास्तविक स्वरूपलाई छोप्छ। जब यो सञ्जाल च्यातिन्छ, तब चेतनाको विशालता प्रकट हुन्छ।

'म' को भ्रम र यसको अन्त्य

आचार्य चक्रवर्तीका अनुसार, अहंकारको मूल जरो 'म' (I-Concept) को अवधारणा हो। यो 'म' ले हाम्रा सबै सोचाइ, अनुभूति र अनुभवको केन्द्रलाई आफूमा सीमित गर्छ।

- हामी सोच्छौं: "म सुखी छु," "म दुःखी छु," "म सफल छु।"
- तर वास्तवमा, सुख-दुःख त मनका अवस्थाहरू हुन्, 'म' (आत्मा) त तिनीहरूको साक्षी मात्र हो।

'म' भन्दा बाहिर केही छैन भन्ने गहिरो बुझाइ नै अहंकारको अन्त्य हो। यद्यपि, यो बाटो सहज छैन। किनभने हाम्रो मन र मस्तिष्कले लाखौं वर्षदेखि 'म' को अस्तित्वलाई अनुभव गर्न र सुरक्षित राख्न निरन्तर काम गरिरहेका छन्। त्यसैले, अहंकारको विसर्जन एउटा रातारात हुने घटना होइन; यो एक निरन्तर प्रक्रिया (Continuous Process) हो, जसमा हाम्रो चेतनाको ध्यान बारम्बार 'स्वयं' (Self) तर्फ केन्द्रित हुनुपर्छ।

यसै सन्दर्भमा, ज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरेले मलाई भन्नु भएको थियो :

"जबसम्म व्यक्ति 'म' भन्ने सञ्जालबाट मुक्त हुँदैन, तबसम्म स्वतन्त्रता उपलब्ध हुँदैन। अहंकारका पर्खालहरू तोड्न सक्दा मात्र भक्तिको अर्थ बोध हुन्छ।"

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई सिकाउँछ कि:

१. **स्वतन्त्रताको शर्त:** जबसम्म हामी 'म' र 'मेरो' को जालोमा फसेका छौं, साँचो स्वतन्त्रता असम्भव छ।
२. **भक्तिको आधार:** साँचो भक्ति (Devotion) वा समर्पण तब मात्र सम्भव हुन्छ जब अहंकारको अहंकार ("म कति ठूलो भक्त हुँ") हराउँछ।
३. **कार्य योजना:** अहंकारका पर्खालहरूलाई जानीजानी तोड्ने साहस गर्नुपर्छ। यो पीडादायक हुन सक्छ, तर यही मुक्तिको एकमात्र बाटो हो।

निष्कर्ष

त्यसैले, डा. चक्रवर्तीको दार्शनिक दृष्टिकोणले हामीलाई स्पष्ट पार्छ कि अहंकार कुनै ठोस वस्तु होइन; यो चेतनामा परेको एक भ्रम हो। जब हामी डा. चक्रवर्तीको शिक्षा अनुसार 'आत्मनिष्ठ' बन्छौं र 'म' को सञ्जाललाई चिनेर त्यसलाई तोड्छौं, तब मात्र हामीले आफ्नो वास्तविक स्वरूप "जुन अनन्त, वास्तविक स्वरूप भन्दा पृथक नभएको र पूर्ण छ" लाई चिन्न सक्छौं। यही नै अहंकारको विसर्जन हो, र यही नै आत्म-साक्षात्कारको सुरुवात हो।

विज्ञानको दृष्टि: अहंकारको न्यूरोबायोलोजिकल आधार

(The Scientific Perspective: The Neurobiological Basis of Ego)

आधुनिक विज्ञानले अहंकार (Ego) लाई केवल एउटा दार्शनिक वा आध्यात्मिक अवधारणा मात्र नभई, **मस्तिष्कको एक विशिष्ट जैविक क्रियाकलाप (Biological Function)** को रूपमा हेर्न थालेको छ। न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) का अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि हामीले "म" भनेर चिने त्यो भावना वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कको एउटा विशेष नेटवर्कबाट उत्पन्न हुन्छ।

१. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): अहंकारको मुख्यालय

विज्ञानमा **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** लाई नै अहंकारको न्यूरोलोजिकल आधार मानिन्छ।

- **के हो यो?** DMN मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन स्वचालित रूपमा सक्रिय हुन्छ जब हामी कुनै बाह्य काममा व्यस्त हुँदैनौं।
- **के गर्छ यो?** यसले निरन्तर 'आफू' (Self) बारे सोच्ने, भूतकालका सम्झनाहरू ताज्ने, भविष्यको योजना बनाउने, र सामाजिक रूपमा "म को हुँ?" भनेर आफूलाई परिभाषित गर्ने काम गर्छ।
- **अहंकारको जरो:** जब DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, हामीमा "म र मेरो" को भावना बलियो हुन्छ। हामी आफूलाई संसारबाट छुट्टिएका, पृथक र महत्त्वपूर्ण ठान्न थाल्छौं। यही नै अहंकार र आत्म-केन्द्रित सोचको वैज्ञानिक कारण हो।

२. अहंकारको विघटन (Ego Dissolution): साइकेडेलिक अनुसन्धानको सत्य

हालैका **साइकेडेलिक अनुसन्धानहरू (Psychedelic Research)** ले अहंकारको प्रकृतिलाई अभि स्पष्ट पारेका छन्।

- जब मानिसहरूले [Lysergic Acid Diethylamide (लिसेर्जिक एसिड डाइएथिलामाइड) - psychedelic (hallucinogen)] LSD वा Psilocybin (दुसीमा पाइने प्राकृतिक पदार्थ) जस्ता पदार्थहरूको प्रयोग गर्छन्, तिनीहरूको मस्तिष्कको **DMN को क्रियाकलापमा नाटकीय कमी** आउँछ।
- यसको परिणामस्वरूप, तिनीहरूले "अहंकारको विघटन" (Ego Dissolution) को अनुभव गर्छन्। तिनीहरूलाई लाग्छ कि "म" भन्ने सीमा हराएको छ र उनीहरू सम्पूर्ण ब्रह्माण्डसँग एक भएको महसुस गर्छन्।

- **वैज्ञानिक निष्कर्ष:** यसले प्रमाणित गर्छ कि हाम्रो 'म' को अनुभव कुनै स्थायी आत्मा वा ठोस वस्तु होइन; यो केवल मस्तिष्कका न्यूरल नेटवर्कहरूको अन्तरक्रियाबाट उत्पन्न हुने एक **मानसिक घटना** मात्र हो।

३. न्यूरोप्लास्टिसिटी: अहंकारलाई परिवर्तन गर्न सकिन्छ

अहंकार स्थायी छैन भन्ने कुरा **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** को अवधारणाले पुष्टि गर्छ।

- **परिवर्तनशील मस्तिष्क:** न्यूरोप्लास्टिसिटीले देखाउँछ कि हाम्रो मस्तिष्क निरन्तर नयाँ संरचनाहरू बनाउन र पुराना बाटोहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।
- **ध्यानको प्रभाव:** नियमित ध्यान (**Meditation**) र मनोवैज्ञानिक अभ्यासहरूले मस्तिष्कको **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** लाई सक्रिय बनाउँछन्। यो भागले आत्म-नियन्त्रण, तर्कशक्ति र भावनात्मक स्थिरता प्रदान गर्छ।
- **एमिग्डालाको शान्ति:** साथै, यी अभ्यासहरूले **एमिग्डाला (Amygdala)**—जुन डर र चिन्ताको केन्द्र हो—को क्रियाकलाप घटाउँछन्। जब डर र आत्म-केन्द्रित सोच कम हुन्छन्, अहंकार स्वतः क्षय हुँदै जान्छ।

४. सेल्फ-रेफरेन्सियल प्रोसेसिङ: 'म' एउटा प्रोग्राम मात्र हो

सेल्फ-रेफरेन्सियल प्रोसेसिङ (Self-Referential Processing) वा 'आत्म-प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया' को न्यूरोवैज्ञानिक अध्ययनले एउटा रोचक तथ्य देखाएको छ:

- अहंकार हाम्रो मस्तिष्कमा चलिरहेको एउटा जटिल '**कम्प्युटर प्रोग्राम**' जस्तै हो।
- यो प्रोग्रामले निरन्तर "म", "मेरो", "मलाई चाहियो" भन्ने डाटा प्रोसेस गरिरहन्छ।
- तर विज्ञानले प्रमाणित गरिरहेको छ कि यो प्रोग्राम **स्थायी सत्य होइन**; यो परिवर्तनयोग्य र अनित्य छ। जब हामी सचेत हुन्छौं र ध्यान गर्छौं, हामीले यो प्रोग्रामलाई "Pause" गर्न वा "Rewrite" गर्न सक्छौं।

निष्कर्ष: अहंकार एउटा भ्रम मात्र हो

यसरी, विज्ञानले डा. चक्रवर्तीको दार्शनिक सत्यलाई ठोस प्रमाणसहित समर्थन गरेको छ: **अहंकार कुनै वास्तविक अस्तित्व होइन**। यो मस्तिष्कको DMN द्वारा सिर्जित एउटा जटिल तर अस्थायी मानसिक संरचना मात्र हो। जब हामी ध्यान र आत्म-अवलोकन मार्फत यसलाई चिन्छौं, तब हामीले थाहा पाउँछौं कि "म" भन्ने भ्रम हटाएर हामी साँचो अर्थमा **मुक्त चेतना** बन्न सक्छौं।

_____ ॐ _____

दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः एकै धनुषका दुई तीर

(The Convergence of Philosophy and Science: Two Arrows from the Same Bow)

डा. क्षितिश चन्द्र चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक विज्ञानबीचको गहिरो संवादले हामीलाई एउटा अटल सत्यतर्फ उन्मुख गराउँछ। यो संवाद देखाउँछ कि हजारौं वर्ष पहिलेका ऋषिहरूले गरेको अनुभव र आजको प्रयोगशालामा भएको खोजी एउटै लक्ष्यतर्फ aimed छन्। 'अहंकार' (Ego) को भ्रमलाई तोडेर मुक्ति प्राप्त गर्नु।

- **दर्शनको दृष्टि:** अद्वैत वेदान्तले 'अहंकार' लाई सबै भ्रमको केन्द्रबिन्दु मान्छ। यसले सिकाउँछ कि जबसम्म 'म' र 'मेरो' को भ्रम रहन्छ, तबसम्म साँचो स्वतन्त्रता असम्भव छ। त्यसैले, अहंकारको **विसर्जन (Dissolution)** नै मुक्ति मार्गको मूल मन्त्र हो।
- **विज्ञानको दृष्टि:** आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यसै सत्यलाई मस्तिष्कको **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** को रूपमा व्याख्या गर्छ। विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि DMN नै त्यो जैविक संरचना हो जसले 'म' को भ्रम सिर्जना गर्छ र यसलाई निशाना बनाएर अहंकारको न्यूरोबायोलोजिकल आधारलाई स्पष्ट पार्दछ।

आत्म-ज्ञानः अन्धकार हटाउने प्रकाश

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृति *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा एक अत्यन्त शक्तिशाली कथन राख्नुभएको छः *"आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) त्यो प्रकाश हो, जसले अहंकारका अन्धकारलाई पगाल्छ।"* आश्चर्यजनक कुरा के छ भने, यही "प्रकाश" लाई अब विज्ञानले पनि देखाउन थालेको छ।

- जब हामी गहिरो ध्यान वा आत्म-अवलोकन गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको **DMN को क्रियाशीलता घट्छ**।
- DMN शान्त हुँदा, हामी 'म' को सीमित र संकीर्ण सञ्जालबाट मुक्त हुन्छौं।
- यस अवस्थामा, हामीले **ठूलो चेतना (Expanded Consciousness)** वा ब्रह्माण्डसँगको एकताको अनुभूति गर्छौं।

हालैका **साइकेडेलिक अनुसन्धानहरू (Psychedelic Research)** र ध्यान सम्बन्धी अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि अहंकार कुनै स्थायी वा दिव्य तत्व होइन। यो केवल हाम्रो मस्तिष्कका **मनोवैज्ञानिक र न्यूरोबायोलोजिकल संरचनाहरूको परिणाम** मात्र हो। र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो संरचनालाई **परिवर्तन गर्न सकिन्छ**।

निष्कर्षः अहंकार एउटा मानसिक परिकल्पना मात्र हो

यस दार्शनिक र वैज्ञानिक सङ्गमले हामीलाई एउटा स्पष्ट सन्देश दिन्छः

१. **अहंकार दिव्य होइन:** यो कुनै पवित्र वा अपरिवर्तनीय तत्व होइन।
२. **यो एउटा परिकल्पना मात्र हो:** अहंकार केवल हाम्रो मनले बनाएको एउटा जटिल मानसिक परिकल्पना (Mental Construct) हो।
३. **यो बाधक हो:** यो परिकल्पनाले हामीलाई चेतनाको व्यापक र अनन्त सत्यबाट टाढा राख्छ।

त्यसैले, **अहंकारको** विसर्जन नै त्यो एकमात्र बाटो हो, जसद्वारा हामीले आफ्नो वास्तविक स्वभाव "जुन अनन्त, शान्त र पूर्ण छ" लाई अनुभूत गर्न सक्नेछौं। जब 'म' को भ्रम हट्छ, तब मात्र 'हामी' (सम्पूर्ण चेतना) को अनुभव खुल्छ। यही नै दर्शन र विज्ञानको मिलन बिन्दु हो, र यही नै **मुक्त मन (The Free Mind)** को साँचो अर्थ हो।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा अहंकारको विसर्जन

अहंकारको विसर्जन केवल दार्शनिक वा वैज्ञानिक अध्ययन मात्र होइन; यो दैनिक जीवनको अत्यन्तै व्यवहारिक प्रक्रिया पनि हो। यहाँ केही उपायहरू प्रस्तुत छन् जसले हामीलाई 'म' को भ्रमबाट मुक्त हुन मद्दत गर्छन्:

१. **ध्यान अभ्यास (Meditation):** दैनिक ध्यानले Prefrontal Cortex र Amygdala को सन्तुलन बढाउँछ। 'म' र 'मेरो' को सीमाबद्धता छुट्छ र मानसिक शान्ति बढ्छ।
२. **स्व-प्रतिबिम्बन (Self-Reflection):** दिनको अन्त्यमा आफ्नो भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूलाई निस्पक्षरूपमा हेर्नु। 'म' को केन्द्रित सोचलाई प्रश्न गर्न थाल्नु।
३. **सेवा र करुणा (Service and Compassion):** अरूको दुःखमा सहभागी भएर 'म' को सीमालाई तोड्ने अभ्यास। यम्पा फाँट तनहुँका श्री दशरथ घिमिरेले सेवालाई 'अहंकारको अन्तिम बन्धन तोड्ने औषधि' भनेका छन्।
४. **ज्ञान प्राप्ति (Self-Knowledge):** अद्वैत वेदान्तका ग्रन्थहरू पढ्नु र गुरुबाट मार्गदर्शन लिनु। ज्ञानले भ्रमलाई हटाउँछ।
५. **स्वस्थ जीवनशैली (Healthy Lifestyle):** न्यूरोप्लास्टिसिटीका लागि नियमित व्यायाम, पर्याप्त निद्रा र सन्तुलित भोजन आवश्यक छ।
६. **सकारात्मक सामाजिक अन्तरक्रिया:** आफ्नो सामाजिक व्यवहारमा अहंकार कम गर्ने प्रयास गर्नु। समावेशी र सहानुभूतिपूर्ण बन्ने।

यी अभ्यासहरूले मस्तिष्कलाई पुनःप्रशिक्षित गर्छन्, जसले अहंकारको सञ्जाललाई कमजोर बनाउँछ र स्वतन्त्र चेतनाको अनुभवलाई बलियो बनाउँछ। डा. चक्रवर्तिले यसलाई 'हस्तामलक' अर्थात् 'हातले मल्ने' प्रक्रिया भनी वर्णन गरेका छन् — निरन्तर अभ्यासले नै अहंकारको कठोर पर्खालहरू पिसिन्छन्।

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तिले प्रयोग गरेको "हस्तामलक" शब्द अद्वैत वेदान्तको एक अत्यन्त गहिरो र व्यावहारिक रूपक (Metaphor) हो। यसलाई बुझ्नका लागि हामीले यसको शाब्दिक अर्थ र दार्शनिक प्रयोग—दुवैलाई हेर्नुपर्छ। संस्कृतमा "हस्त" = हात, "आमलक" = अमला वा एक प्रकारको फल (जसलाई हातमा राख्दा स्पष्ट देखिन्छ)। अर्थात्, निरन्तर अभ्यासले कठोर वस्तुलाई पनि पिसेर नरम बनाउन सकिन्छ।

यसको परम्परागत अर्थहो "हातमा राखिएको फल जस्तै स्पष्ट र प्रत्यक्ष बुझिने ज्ञान।" यहाँ डा. चक्रवर्तिको आशय "हातले मल्ने वा पिस्ने प्रक्रिया" हो। अर्थात्, निरन्तर अभ्यासले कठोर वस्तुलाई पनि पिसेर नरम बनाउन सकिन्छ भन्न खोजिएको हो। जसरी हातले कठोर अमला वा कुनै पनि वस्तुलाई निरन्तर मल्दा (रगड्दा) त्यो बिस्तारै पिसिन्छ, नरम हुन्छ, र अन्तमा चूर्ण बन्छ त्यसरी नै निरन्तरको आध्यात्मिक अभ्यासले हाम्रो कठोर अहंकार (Ego) लाई पनि पिसेर नरम बनाउँछ, र अन्तमा पूर्ण रूपमा विलीन गराउन सकिन्छ।

अद्वैत वेदान्त अनुसार, अहंकार कुनै ठोस वस्तु होइन; यो विचारहरूको एउटा गाँठो मात्र हो। र जे कुरा विचारले बनेको हुन्छ, त्यो विचारले नै खोल्न सकिन्छ। हाम्रो "म", "मेरो", "मलाई चाहिएको छ" भन्ने विचारहरू नै त्यो कठोर डल्लो हुन्। जब हामी निरन्तर आत्म-मनन ("म को हुँ?") र साक्षी भाव ("यो विचार आउँदैछ, जाँदैछ") को अभ्यास गर्छौं, तब हामी अहंकारलाई "मल्दै" हुन्छौं। एक दिन, त्यो कठोर "म" को भावना नरम हुन्छ, र अन्तमा हराउँछ। जब हामी कुनै कुरा बारम्बार सोच्छौं वा गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कमा त्यसको लागि न्यूरल पाथवे (Neural Pathways) बलियो हुन्छ।

वर्षौंदेखि हामीले "म महान छु", "मलाई डर लाग्छ" भन्ने सोचेका छौं, त्यसैले अहंकारको बाटो मस्तिष्कमा "हाइवे" जस्तो बलियो बनेको छ। जब हामी निरन्तर ध्यान, विनम्रता, र आत्म-अवलोकनको अभ्यास गर्छौं, हामी नयाँ बाटो बनाउँछौं। पुरानो "अहंकारको बाटो" प्रयोग नभएर बिस्तारै कमजोर हुन्छ (Use it or lose it)। एउटा जंगलको बाटो कल्पना गर्नुहोस्। यदि मानिसहरूले त्यो बाटो प्रयोग गर्न छोडिदिए भने, केही महिनामै त्यो बाटोमा झार उम्रिन्छ र बाटो हराउँछ। त्यस्तै, जब हामी अहंकारलाई "प्रयोग" गर्न छोड्छौं (अर्थात्, "म" को कथा बुन्न छोड्छौं), तब अहंकारको बाटो मस्तिष्कबाट हराउँछ।

मनोविज्ञान अनुसार, अहंकार एउटा मानसिक बानी (Mental Habit) हो। र कुनै पनि बानीलाई तोड्न निरन्तरता (Consistency) नै मुख्य साधन हो। एउटा व्यक्तिलाई रिसाउने बानी छ। एक दिन शान्त रहँदैमा त्यो बानी जाँदैन। तर यदि उसले प्रत्येक पटक रिस उठ्दा, रोकिन्छ, गहिरो सास लिन्छ, र सोच्छ "के यो रिसले मलाई मद्दत गर्छ?" भने, बिस्तारै रिसाउने बानी कमजोर हुन्छ। यही नै "हस्तामलक" प्रक्रिया हो: प्रत्येक क्षण, प्रत्येक अवसरमा, अहंकारलाई चिन्ने र छोड्ने अभ्यास।

जब हस्तामलक अभ्यासले अहंकारको कठोर पर्खाललाई पूर्ण रूपमा पिस्छ, तब डर हराउँछ: किनभने "म" नै हरायो भने "मलाई केही हुन्छ" भन्ने डर पनि हराउँछ। प्रेम उम्रिन्छ: जब "म" र "तँ" को भेद हराउँछ, तब सबैमा एउटै चेतना देखिन्छ, र त्यहीँबाट निःस्वार्थ प्रेम जन्मिन्छ। शान्ति मिल्छ: बाह्य परिस्थितिले अब मनलाई हल्लाउन सक्दैन, किनभने मन अब "म" को रक्षामा व्यस्त छैन। डा. चक्रवर्तीको यो शिक्षा हामीलाई आशा दिन्छ: अहंकार कहिल्यै पनि अजेय हुँदैन। यो कठोर ढुङ्गा जस्तो देखिए पनि, निरन्तर अभ्यासको हातले यसलाई पिस्न सकिन्छ। र जब यो पिस्छ, तब हामीले थाहा पाउँछौं कि हामी कहिल्यै बाँधिएका थिएनौं। हामी सधैं मुक्त, शुद्ध चेतना नै थियौं। "हस्तामलक अभ्यास भनेको युद्ध होइन; यो एउटा प्रेमपूर्ण पिस्ने प्रक्रिया हो, जसले अहंकारलाई नष्ट गर्दैन, बरु त्यसलाई सत्यमा विलीन गराउँछ।"

ॐ

अमृत सार

- अहंकार 'म' को भ्रम हो, जुन चेतनाको वास्तविक स्वरूपलाई छेक्छ।
- डा. चक्रवर्तीका अनुसार अहंकारको विसर्जन नै मोक्षको अनन्य मार्ग हो।
- विज्ञानले Default Mode Network (DMN) र अन्य मस्तिष्कीय संरचनाहरूमा अहंकारको आधार देखाएको छ।
- Psychedelic अनुसन्धान र ध्यान अभ्यासले अहंकारको क्षय र विसर्जनलाई पुष्टि गर्छन्।
- दैनिक जीवनमा ध्यान, सेवा, स्व-प्रतिबिम्बन, र ज्ञान प्राप्तिले अहंकारलाई तोड्न सकिन्छ।

डा. चक्रवर्तीको अमूल्य विचार हामीलाई सिकाउँछ कि, अहंकारलाई विसर्जन नगर्दा मुक्तिको मार्ग सम्भव हुँदैन। अहंकारको अन्धकार तोडेर जब हामी स्वच्छ चेतनाको प्रकाशमा प्रवेश गर्छौं, तब मात्र साँच्चिकै स्वतन्त्रता प्राप्त हुन्छ। यस अध्यायको गहिराइमा डुबेर हामीले बुझ्नुपर्छ कि 'म' केवल एक छाया मात्र हो, जसलाई छोड्न सके मात्र हामीले अनन्तको अनुभूति गर्न सक्छौं।

ॐ

हाम्रो प्राचीन वेदिक ज्ञान र सनातन संस्कृतिको गहिराइमा हेर्ने हो भने, अहंकार भनेको हाम्रो शत्रु होइन, बरु परमपिता परमेश्वरले हामीलाई दिएको एउटा अमूल्य उपहार र हतियार हो। जसरी घामको प्रकाश छ भनेर चित्रका लागि छायाँको उपस्थिति नै सबैभन्दा ठूलो प्रमाण बन्छ, ठिक त्यसैगरी हाम्रो भित्र 'सत्य' वा 'आत्मा' को अस्तित्व छ भन्ने बोध गराउन अहंकारको उपस्थिति अत्यन्त आवश्यक छ। यदि छायाँ नै हुँदैन भने प्रकाशको अनुभव अधुरो रहन्छ; त्यस्तै यदि अहंकारको अनुभव नहुँदो हो भने, हामीले आफूलाई 'जीव' र 'चेतना' को रूपमा चित्र सक्दैनौं र मोक्षको यात्रा नै असम्भव हुन्थ्यो।

अहंकार त्यो सानो 'म' हो जसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक 'ठूलो म' (परमात्मा) सँग परिचय गराउन मद्दत गर्छ; यो एउटा सिँढी हो जसको प्रयोग गरेर हामी माथि उक्लिन सक्छौं। जब हामीले यसलाई नकाउँदौं, बरु यसलाई सही दिशामा प्रयोग गर्छौं अर्थात् "म भगवानको सेवक हुँ", "म प्रेमको पात्र हुँ" भन्ने भावना विकास गर्छौं तब यही अहंकार हाम्रो मुक्तिको साधन बन्छ।

यसरी नै एउटा साधारण मानवले आफ्नो मर्यादालाई कायम राख्दै 'पुरुषोत्तम' बन्न सक्दछन्। हाम्रा आराध्य श्री कृष्ण जस्तै, जसमा सम्पूर्ण कला, सम्पूर्ण गुण र सम्पूर्ण लीलाहरूको वास छ, उहाँले पनि आफ्नो दिव्य अहंकारको प्रयोग गरेर नै धर्मको स्थापना गर्नुभयो र हामीलाई देखाउनुभयो कि अहंकारलाई वशमा पारेर प्रयोग गर्ने हो भने मानव जीवन कति दिव्य र कलात्मक बन्न सक्छ। त्यसैले, अहंकारलाई घृणा नगरी, यसलाई प्रकाशको खोजीको संकेत मानौं र श्री कृष्णको चरणमा समर्पण गरेर यसलाई मुक्तिको हतियार बनाऔं।

हाम्रा इन्द्रियहरूले अनन्त सूचनाहरूमध्ये केवल आफ्नो रुचि र प्रयोजनका विषयमा मात्र केन्द्रित भई विशिष्ट ज्ञान प्राप्त गर्ने सामर्थ्य राख्दछन्। यसरी सूचना ग्रहण गर्दा अनावश्यक कुराहरूलाई बिर्सने (Selective Forgetting) मस्तिष्कको अद्भुत कलाले नै हामीलाई यस भौतिक शरीरमा एक प्रभावकारी र बौद्धिक अस्तित्वका रूपमा स्थापित गरेको छ।

ठ्याक्कै यही प्रक्रिया हाम्रो आध्यात्मिक यात्रामा पनि लागू हुन्छ। हाम्रो अहंकार (Ego), जसले हामीलाई सीमितताको पाठ सिकाएको छ, त्यसैको सचेत अवलोकन (Mindful Observation) गरेर हामी

त्यसको जालोभन्दा माथि उठ्न सक्छौं। अहंकारभित्र लुकेको सत्यलाई पहिचान गर्दै मोक्षको मार्गमा अघि बढ्न त्यही अहंकार एक प्रभावकारी 'हतियार' वा 'सिँढी' बन्न सक्दछ। यसप्रकार, अहंकारले नै हामीलाई अहंकारभन्दा परको 'ब्रह्म' वा 'परमतत्त्व' तर्फ डोर्‍याउने एउटा अनिवार्य माध्यमको भूमिका खेल्दछ।

हाम्रा पञ्च इन्द्रियहरूले संसारका अनगिन्ती सूचनाहरूको वर्षा गर्छन्, तर हाम्रो अन्तःकरणले आफ्नो संस्कार र रुचि अनुसार छानिएका सूचनाहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्दछ, जसले गर्दा हामी आफूलाई यस नश्वर शरीर र मनमा सीमित भएको भ्रममा बाँध्छौं। हाम्रो स्मरण शक्ति र बुद्धिमत्ताको प्रयोग गरेर हामीले यो शरीरमा 'म' को पहिचान बनाएका छौं, तर अब त्यही बुद्धिलाई प्रयोग गरेर यसलाई तोड्नुपर्छ।

अद्वैत वेदान्तको गहिरो दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यही अहंकार हाम्रो शत्रु होइन, बरु मोक्ष प्राप्तिको एउटा अमूल्य साधन हो। जसरी काँडाले नै काँडा निकालिन्छ वा डुङ्गाले नदी तार्छ र त्यहीँ छोडिन्छ, त्यस्तै अहंकारको सचेत अवलोकन गरेर यसभित्र लुकेको 'साक्षी चेतना' लाई चिन्नु नै आध्यात्मिक यात्रा हो। जब हामी अहंकारलाई दमन गर्दैनौं, बरु यसलाई 'म ब्रह्म हुँ' भन्ने दिव्य बोधको सिँढीको रूपमा प्रयोग गर्छौं, तब यही अहंकारले हामीलाई अहंकारभन्दा परको असीमित सत्यतर्फ डोर्‍याउँछ। यसरी नै अद्वैतको मार्गमा अहंकारले नै अहंकारको विसर्जन गराउँदै, हामीलाई पूर्णत्वको अनुभूति गराउने पवित्र माध्यमको भूमिका निर्वाह गर्छ।

“अहंकारलाई विसर्जन गर, तब मात्र जीवनको अमृत अनुभव गर।”

— आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Dissolution of the Ego — Contemplations)

ॐ

१. जब हामी 'म' को भ्रमबाट मुक्त हुन्छौं, तब वास्तविकता आफैं प्रकट हुन्छ, जस्तो सूर्यले बादल हटाउँदै उज्यालो विस्तार गर्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२. अहंकार (Ego) हाम्रो चेतनाको वहानामा उत्पन्न एउटा छायाँ हो, जसलाई बुझेर त्यसलाई छोड्न सकिन्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
३. 'म' को भावना मात्र एउटा मानसिक प्रक्रिया हो, जसले हामीलाई बाहिरी संसारसँग छुट्याउने भ्रान्ति दिन्छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
४. जब Default Mode Network (DMN) को सक्रियता घट्छ, तब अहंकारको भित्तो भत्किन्छ र अन्तर्मुखी शान्ति जन्मन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
५. अहंकारको विसर्जन भनेको आफ्नो साँचो स्वरूपलाई चिन्ने पहिलो पाइला हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
६. 'म' भन्ने सोचलाई वैज्ञानिक दृष्टिले पनि एक न्यूरोबायोलोजिकल प्रक्रिया मात्र हो, त्यसले वास्तविकता परिवर्तन गर्दैन। — [स्रोत: Vision of Reality]
७. आत्मनिष्ठ ध्यानले मानसिक अवरोधहरू पन्छाएर अहंकारको कागजको मचान भत्काउँछ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
८. अहंकारको अस्तित्व विघटन गरिएपछि मात्र आत्मा र ब्रह्म बीचको एकरूपता महसुस हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
९. मनको आवाज 'म' भन्छ, तर त्यो आवाज आफैंमा निराकार छ, त्यसलाई चिनेर त्यागनुपर्छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
१०. मनुष्यको सबै दुःख 'म' भन्ने भ्रमले जन्माउँछ, त्यसलाई छोड्दा सुख स्वतः प्रकट हुन्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
११. अहंकारले आफूलाई केन्द्र ठान्छ, तर यो केन्द्र दृढ हुँदैन, यो केवल भ्रम मात्र हो। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१२. Psychedelic अनुसन्धानले देखाएको छ कि अहंकारको अस्थायी विघटनले ज्ञान र आनन्दको नवीन आयाम खोल्छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
१३. आत्मसाक्षात्कार 'म' को भित्तो भत्काएर सृष्टिको विशालता महसुस गर्ने प्रक्रिया हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
१४. अहंकार बन्दी हो, र त्यसलाई मुक्त गर्न ध्यान र विवेकको कुञ्जी चाहिन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]

१५. मनको 'म' भन्छ कि म पृथक छु, तर विज्ञान र आत्मज्ञानले त्यसलाई मिथ्या प्रमाणित गर्छ। — [स्रोत: *Vision of Reality*]
१६. 'म' को भ्रमले हामीलाई स्वतन्त्रताबाट रोकेको सधैं बाधक हुन्छ। — [स्रोत: *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ*]
१७. अहंकारको विसर्जन भनेको आफूलाई सिमिति सोचबाट माथि उठाउनु हो। — [स्रोत: *मोक्षको अनन्य मार्ग*]
१८. DMN को न्यून सक्रियताले चेतनालाई गहिरो शून्यतामा ल्याएर अहंकारलाई भत्काउँछ। — [स्रोत: *Vision of Reality*]
१९. आत्माको साँचो स्वरूप अव्यक्त छ, अहंकारले त्यसलाई छोपेको हुन्छ। — [स्रोत: *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ*]
२०. 'म' को विचारहरू केवल मानसिक छायाँहरू हुन्, तिनीहरूलाई चिनेर त्याग्न सकिन्छ। — [स्रोत: *मोक्षको अनन्य मार्ग*]
२१. अहंकार मुक्त हुँदा जीवनमा अनन्त शान्ति र प्रेमको अनुभूति स्वतः खुल्छ। — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२२. स्वयं-प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया (Self-Referential Processing) ले 'म' को निर्माण गर्छ, त्यसलाई विच्छेद गर्नुपर्छ। — [स्रोत: *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ*]
२३. अहंकारले आफ्नो अस्तित्व बचाउन निरन्तर सोच्ने क्रिया चलाउँछ, त्यसलाई थाम्न ध्यान आवश्यक हुन्छ। — [स्रोत: *मोक्षको अनन्य मार्ग*]
२४. 'म' भन्ने प्रतिबिम्ब केवल मनको खेल हो, त्यसलाई यथार्थ नमान्न सिकनु बुद्धिमानी हो। — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२५. अहंकारको भित्तो तुड्याएर जब आत्मा खुल्छ, तब ब्रह्माण्डको एकाकारता अनुभूत हुन्छ। — [स्रोत: *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ*]
२६. मन र मस्तिष्कको संयोजनले 'म' को भ्रम सिर्जना गर्छ, त्यसमा फस्नु आत्मज्ञानको अवरोध हो। — [स्रोत: *मोक्षको अनन्य मार्ग*]
२७. अहंकारको विसर्जनले हृदयलाई खुला गराउँछ, जहाँ प्रेम र करुणा स्वतः उम्लिन्छ। — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२८. अन्ततः 'म' को भ्रम तुहिँएपछि मात्र साँचो आत्मा, शून्यता र परम शान्ति भेटिन्छ। — [स्रोत: *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ*]

अध्याय ९: गुरु र शिष्य

(Guru and Disciple)

ॐ

“ज्ञानको सार कहाँ अडिन्छ? के गुरु मात्र मार्गदर्शक हुन्, या उनी आफैं प्रकाशको स्वरूप हुन्? के हामी शिष्य भएर मात्र मुक्त हुन सक्छौं, या स्वतःप्रेरित साक्षात्कार सम्भव छ?” – डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

यो प्रश्नले आध्यात्मिक यात्राको सबैभन्दा नाजुक र महत्त्वपूर्ण पक्षलाई छोएको छ। जब हामी अद्वैत वेदान्त को अमृतसागरमा गहिरो डुब्की माछौं, तब गुरु-शिष्य परम्परा केवल एक सामाजिक रिवाज नभई, एउटा अमूल्य उपहार र आवश्यक माध्यमको रूपमा आफैँलाई प्रस्तुत गर्छ।

महान दार्शनिक आचार्य क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्ना कृतिहरू: भगवान शङ्करको जीवनी र अमृत वचन मार्फत यस परम्पराको केवल बाह्य रूपलाई मात्र होइन, बरु यसको गहिरो आध्यात्मिक शक्ति र आधुनिक विज्ञानसँगको सामञ्जस्य लाई पनि उद्घाटित गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार, गुरु भनेको केवल जानकारी दिने शिक्षक होइनन्; उनी त्यो दर्पण हुन् जसले हाम्रो भीत्री अन्धकार हटाएर हामीलाई हाम्रै वास्तविक स्वरूप देखाउँछन्।

यस अध्यायमा, हामी गुरु र शिष्यको पवित्र सम्बन्धलाई दुई फरक तर पूरक दृष्टिकोणबाट विस्तृत रूपमा अवलोकन गर्नेछौं:

१. तत्त्वज्ञानको दृष्टि: अद्वैत वेदान्तले गुरुलाई कसरी परिभाषित गर्छ? शिष्यको समर्पण किन अनिवार्य छ?
२. विज्ञानको दृष्टि: आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले 'मेन्टरशिप' (Mentorship), 'मिरर न्यूरन्स' (Mirror Neurons), र 'ट्रान्सफर्मेटिभ लर्निङ' (Transformative Learning) मार्फत यस सम्बन्धलाई कसरी व्याख्या गर्छ?

यो यात्रा केवल ज्ञानको हस्तान्तरण होइन; यो चेतनाको जागरण हो, जहाँ गुरुको प्रकाशले शिष्यको सुप्त संभावना (Potential) लाई जगाउँछ। आउनुहोस्, यो पवित्र सम्बन्धको गहिराइमा प्रवेश गरौं।

ॐ

दार्शनिक खण्डः अद्वैत वेदान्तमा गुरु-शिष्य परम्परा

(The Philosophical Section: The Guru-Disciple Tradition in Advaita Vedanta)

अद्वैत वेदान्तको दर्शनमा गुरु को भूमिका केवल जानकारी दिने शिक्षक वा ज्ञानको स्रोत मात्र होइन; उनी **आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge)** प्राप्त गर्ने सजीव माध्यम हुन्। महान दार्शनिक डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्नो कृति *हस्तामलक र आत्मनिष्ठ* मा स्पष्ट पारेका छन् कि गुरु भनेको साधारण मानिस होइनन्; उनी हाम्रो मनमा जमेका सबै भ्रमहरूलाई हटाउने **"अन्धकार हटाउने दीप"** हुन्।

जस्तै अँध्यारो कोठामा बत्ती बाल्नासाथ अँध्यारो आफै हराउँछ, त्यस्तै गुरुको उपस्थिति र ज्ञानले शिष्यको अज्ञानताको पर्दा स्वतः हटाउँछ। भगवान शङ्कराचार्यले पनि आफ्ना शिष्यहरूलाई केवल वेदान्तका शास्त्रहरू रटाएनन्; बरु, तिनीहरूलाई **सत्-चित्-आनन्द** (सत्य-चेतना-आनन्द) को साक्षात्कार गराउन **"साक्षी" (Witness)** बन्न सिकाए। उनले सिकाए कि तिमी विचार होइनौ, तिमी त्यो चेतना हौ जसले विचारलाई हेर्दछ।

परिवर्तक प्रक्रिया: ज्ञान हस्तान्तरण मात्र होइन

गुरु र शिष्यको सम्बन्ध एउटा अनौठो र पवित्र समन्वय हो। यो सम्बन्ध केवल पुस्तकबाट पाठ सिकाउने प्रक्रिया होइन; यो एक **"परिवर्तक प्रक्रिया" (Transformative Process)** हो, जहाँ गुरुले शिष्यको चेतनाको स्तरलाई नै माथि उठाउँछन्।

डा. चक्रवर्तीको एउटा अमूल्य वचनले यस सम्बन्धको गहिराइलाई यसरी उजागर गरेको छ:

"शिष्यले गुरुको वाणी मात्र सुनुपर्दैन, गुरुको अन्तरात्मालाई पनि चिनुपर्छ। तब मात्र ज्ञानको सार भेटिन्छ।"

यसको अर्थ के हो भने, शब्दहरू सीमित हुन्छन्, तर गुरुको मौनता, उनको उपस्थिति, र उनको आचरणले शिष्यको मनमा गहिरो प्रभाव पार्छ। जब शिष्यले गुरुको बाहिरी रूपलाई नाघेर उनको भीत्री चेतनासँग जोडिन्छ, तब नै साँचो ज्ञानको सञ्चार हुन्छ। यसैले, गुरु-शिष्य परम्पराले आध्यात्मिक यात्रा मात्र होइन, मनको स्वच्छता, दृष्टिकोणको स्पष्टता, र अन्ततः **मुक्तिको मार्ग** खोल्छ।

दिव्य प्रतिबिम्ब

ज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरेले मलाई बताउनु भएको थियो कि गुरुको दृष्टि र शिष्यको श्रद्धा मिलेर मात्र **"मुक्त मन" (The Free Mind)** जन्मन्छ। पिताजीको अनुसार:

"गुरु र शिष्य बीचको सम्बन्ध केवल शिक्षक र विद्यार्थीको सीमित सम्बन्ध नभई, एउटा दिव्य प्रतिबिम्ब हो, जहाँ एकले अर्कांलाई आत्मसाक्षात्कारको बाटो देखाउँछ।"

यहाँ 'दिव्य प्रतिबिम्ब' भन्नाले के बुझिन्छ? जस्तै सफा ऐनाले हाम्रो अनुहार जस्तो छ त्यस्तै देखाउँछ, त्यस्तै गुरु शिष्यको लागि एउटा सजीव ऐना हुन्। गुरुले शिष्यलाई उसको वास्तविक स्वरूप (जुन शुद्ध र पूर्ण छ) देखाउँछन्, जुन शिष्यले अज्ञानताको कारणले देख्न सकेको हुँदैन। जब शिष्यले त्यो प्रतिबिम्बलाई चिन्छ, तब उसको यात्रा सुरु हुन्छ।

ऐतिहासिक उदाहरण: शङ्कराचार्यका शिष्यहरू

यो परम्परा केवल सिद्धान्त मात्र होइन; यसलाई इतिहासमा पनि जीवन्त रूपमा लागू गरिएको छ। भगवान शङ्कराचार्यका प्रसिद्ध शिष्यहरू जस्तै **पद्मपाद, सुरेश्वर (सुमति), र तोटक (हेमाद्रि)** ले यही परम्परालाई निभाएका थिए।

- तिनीहरूले गुरुबाट केवल किताबी ज्ञान मात्र ग्रहण गरेनन्।
- तिनीहरूले त्यो ज्ञानलाई आफ्नो जीवनमा उतारे, आफ्नो चरित्रमा परिवर्तन ल्याए, र अन्ततः स्वयं ज्ञानी बनेर समाजलाई मार्गदर्शन दिए।

यसले प्रमाणित गर्छ कि गुरु-शिष्य सम्बन्धको सफलता शिष्यले कति ज्ञान "सुन्यो" भन्नेमा होइन, उस भित्र ज्ञान कति "बाँच्यो" भन्नेमा निर्भर गर्छ। जब शिष्यले गुरुको शिक्षालाई आत्मसात् गर्छ, तब नै गुरु-शिष्य परम्पराको साँचो उद्देश्य पूरा हुन्छ। जुन नियमित प्रक्रियाको रूपमा अनवरत अधि बढ्दछ।

निष्कर्ष

त्यसैले, अद्वैत वेदान्तमा गुरु-शिष्य सम्बन्ध मुक्तिको लागि अपरिहार्य छ। गुरु त्यो मार्गदर्शक हुन् जसले शिष्यलाई अज्ञानताको जंगलबाट निकालेर आत्म-ज्ञानको खुला आकाशतर्फ डोर्‍याउँछन्। जब शिष्यको श्रद्धा र गुरुको करुणा मिल्छ, तब नै भ्रमको पर्दा हट्छ र "**मुक्त मन**" को जन्म हुन्छ। यो सम्बन्ध शब्दहरूभन्दा परको, हृदयदेखि हृदयसम्मको पवित्र यात्रा हो।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: न्युरोसायन्स र मनोविज्ञानले गुरु-शिष्यको सम्बन्धलाई कसरी हेर्छ? (The Scientific Perspective: How Neuroscience and Psychology View the Guru-Disciple Relationship)

आधुनिक विज्ञानले गुरु-शिष्यको पवित्र सम्बन्धलाई आध्यात्मिक परम्परा मात्र नभई, एक गहिरो मनोवैज्ञानिक र न्युरोनल प्रक्रिया (Psychological and Neuronal Process) को रूपमा हेर्दछ। न्युरोसाइन्सका प्रमुख क्षेत्रहरू जस्तै डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN), प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स, एमिग्डाला, र न्युरोप्लास्टिसिटीले यो प्राचीन सम्बन्धलाई नयाँ वैज्ञानिक आयाम प्रदान गर्छन्।

आउनुहोस्, विज्ञानले यस सम्बन्धलाई कसरी व्याख्या गर्छ भनेर हेर्ौं:

१. डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): आत्म-चिन्तनको द्वार

हाम्रो मस्तिष्कमा डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN) नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ, जुन आत्म-चिन्तन (Self-reflection) र आन्तरिक संवादसँग जोडिएको हुन्छ।

- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** जब शिष्य गुरुको गहिरो शिक्षा सुन्छन् वा ध्यानमा डुल्छन्, तब DMN सक्रिय हुन्छ। यसले बाह्य संसारबाट ध्यान फर्काएर भित्री संसारतिर लैजान्छ।
- **गुरुको भूमिका:** गुरुका शब्दहरूले शिष्यको DMN लाई सही दिशा दिन्छन्, जसले गर्दा शिष्यले आफ्नो आन्तरिक मनसँग संवाद गर्न सक्छ। डा. चक्रवर्तीले पनि गुरुका अमृत वचनहरूमा यसै 'आन्तरिक संवाद' र 'आत्म-ज्ञान' को प्रक्रियाको महत्त्वलाई जोड दिनुभएको छ। यो अवस्था नै आत्म-साक्षात्कारको सुरुवात हो।

२. एमिग्डाला (Amygdala) र भावनात्मक सुरक्षा

हाम्रो मस्तिष्कको एमिग्डाला (Amygdala) भागले डर, तनाव र खतराको अनुभूति गराउँछ।

- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** जब शिष्य गुरुको उपस्थितिमा हुन्छन् वा उहाँप्रति गहिरो श्रद्धा राख्छन्, तब एमिग्डालाको सक्रियता स्वतः घट्छ। यसले मनमा रहेको डर र चिन्ता हटाएर सुरक्षाको भावना (Sense of Safety) ल्याउँछ।
- **गुरुको भूमिका:** विज्ञानले देखाएको छ कि जब मानिसले सुरक्षित महसुस गर्छ, तब मात्र उसको मस्तिष्कले नयाँ ज्ञानलाई प्रभावकारी रूपमा ग्रहण गर्न सक्छ। गुरुप्रतिको श्रद्धा र विश्वासले शिष्यको मस्तिष्कलाई "लड्ने वा भाग्ने" (Fight or Flight) मोडबाट निकालेर "सिकने र ग्रहण गर्ने" मोडमा लैजान्छ। यही नै गुरु-शिष्य सम्बन्धमा श्रद्धाको वैज्ञानिक आधार हो।

३. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity): मस्तिष्कको पुनर्निर्माण

न्यूरोप्लास्टिसिटी भनेको मस्तिष्कको आफैँलाई परिवर्तन गर्ने र नयाँ संरचनाहरू बनाउने अद्भुत क्षमता हो।

- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** जब शिष्यले गुरुबाट प्राप्त ज्ञानलाई अभ्यास गर्छन्, तब उनको मस्तिष्कमा नयाँ **न्यूरल पाथवेहरू (Neural Pathways)** बन्छन् र पुराना नकारात्मक बानीहरू हट्छन्।
- **गुरुको भूमिका:** गुरुको शिक्षाले शिष्यको मस्तिष्कलाई **पुनः-प्रशिक्षित (Retrain)** गर्छ। आचार्य चक्रवर्तिले यस प्रक्रियालाई '**आध्यात्मिक पुनर्जन्म**' को रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ। विज्ञानले यसलाई 'मस्तिष्कको पुनर्निर्माण' भन्छ, जहाँ गुरुको मार्गदर्शनले शिष्यको सोच र व्यवहारमा स्थायी परिवर्तन ल्याउँछ।

४. मेन्टोरशिप साइकोलोजी र ट्रान्सफर्मेटिभ लर्निङ (Transformative Learning)

मनोविज्ञानमा **ट्रान्सफर्मेटिभ लर्निङ थ्योरी** अनुसार, साँचो सिकाइ भनेको केवल जानकारी थप्नु होइन, बरु आफ्नो दृष्टिकोणलाई मौलिक रूपमा बदल्नु हो।

- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** गुरुले शिष्यका पुराना **पूर्वधारणाहरू (Preconceptions)** र सीमित विश्वासहरूलाई चुनौती दिन्छन् र नयाँ दृष्टिकोण प्रदान गर्छन्। यसले दीर्घकालीन मानसिक परिवर्तन ल्याउँछ।
- **गुरुको भूमिका:** गुरु-शिष्य सम्बन्ध केवल ज्ञानको आदानप्रदान होइन; यो **अनुभवको साझा यात्रा** हो। गुरुले शिष्यलाई उसको 'कम्फर्ट जोन' बाट बाहिर निकालेर सत्यको नयाँ संसारमा लैजान्छन्, जसले शिष्यको व्यक्तित्वलाई नै रूपान्तरण गर्छ।

५. मिरर न्यूरोनहरू (Mirror Neurons): अनुकरणको शक्ति

हाम्रो मस्तिष्कमा **मिरर न्यूरोनहरू (Mirror Neurons)** हुन्छन्, जसले अरूको व्यवहारलाई हेरेर त्यसलाई आफैँमा अनुकरण गर्न मद्दत गर्छन्।

- **वैज्ञानिक प्रक्रिया:** जब शिष्यले गुरुको शान्त व्यवहार, करुणापूर्ण दृष्टि, वा ध्यानको अवस्थालाई नजिकबाट हेर्छन्, तब शिष्यको मस्तिष्कमा त्यही किसिमका न्यूरोनहरू सक्रिय हुन्छन्।
- **गुरुको भूमिका:** गुरुले केवल बोलेर मात्र सिकाउँदैनन्; उहाँहरूको **उपस्थिति (Presence)** र **आचरण** नै सबैभन्दा ठूलो शिक्षा हो। मिरर न्यूरोनहरूको कारणले गर्दा शिष्यले गुरुको जीवनशैली र ध्यान प्रवृत्तिलाई सार्थक रूपमा आफ्नो जीवनमा उतार्न सक्छ। यसलाई विज्ञानले 'सामाजिक सिकाइ' (Social Learning) भन्छ, जसले गुरुको गुणहरूलाई शिष्यमा सार्छ।

निष्कर्ष: प्राचीन सत्यको वैज्ञानिक पुष्टि

यसरी, आधुनिक विज्ञानले गुरु-शिष्य सम्बन्धमा रहेका विविध पक्षहरूलाई पुष्टि र व्याख्या गरेको छ, जुन कुराहरू अद्वैत वेदान्त ले हजारौं वर्षदेखि वर्णन गर्दै आएको छ।

- **DMN** ले आत्म-चिन्तनलाई सक्रिय पार्छ।
- **एमिग्डाला** को शान्तिले विश्वासको वातावरण बनाउँछ।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी** ले मस्तिष्कलाई नयाँ रूप दिन्छ।
- **मिरर न्यूरोनहरू** ले गुरुको गुणहरूलाई शिष्यमा सार्छन्।

विज्ञानले देखाउँछ कि गुरु केवल एक व्यक्ति होइनन्; उहाँहरू त्यो '**क्याटालिस्ट**' (**Catalyst**) हुन् जसले शिष्यको मस्तिष्क र चेतनामा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउँछन्। यही नै गुरु-शिष्य परम्पराको साँचो वैज्ञानिक र आध्यात्मिक महत्त्व हो।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम : गुरु-शिष्य सम्बन्धको वैज्ञानिक आयाम

(The Convergence of Philosophy and Science: The Scientific Dimension of the Guru-Disciple Relationship)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अमृत वचनहरूले हामीलाई एउटा महत्त्वपूर्ण सत्यतर्फ उन्मुख गराउँछन्: **गुरु-शिष्य सम्बन्ध** केवल एक आध्यात्मिक परम्परा वा सांस्कृतिक औपचारिकता मात्र होइन; यो एक गहिरो **वैज्ञानिक र मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया** पनि हो। गुरुले दिएका शब्दहरू (ज्ञान) ले मात्र नभएर, गुरुको **सत्संग (Satsang)**, **दृष्टि (Gaze)**, र **चरित्र (Character)** ले शिष्यको मस्तिष्कमा स्थायी र क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउँछन्।

आधुनिक विज्ञानले यस प्रक्रियालाई तीनवटा मुख्य वैज्ञानिक आधारहरू मार्फत व्याख्या गर्छ:

१. **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)**: गुरुको निरन्तर उपस्थिति र शिक्षाले शिष्यको मस्तिष्कमा नयाँ न्यूरल पाथवेहरू (Neural Pathways) बनाउँछ। पुराना नकारात्मक बानीहरू र भ्रमहरू हटेर, नयाँ सकारात्मक सोच र व्यवहारको संरचना निर्माण हुन्छ। २. **मिरर न्यूरोनहरू (Mirror Neurons)**: जब शिष्यले गुरुको शान्त मुहार, करुणापूर्ण व्यवहार र ध्यानस्थ अवस्थालाई हेर्छन्, तब शिष्यको मस्तिष्कमा रहेका 'मिरर न्यूरोनहरू' सक्रिय हुन्छन्। यसले गर्दा शिष्यले गुरुको गुणहरूलाई बाह्य

रूपमा मात्र नभई, आन्तरिक रूपमा पनि अनुकरण गर्न थाल्छन्। ३. **एमिग्डालाको न्यूरोकोम्युनिकेशन (Amygdala Neuro-communication):** गुरुको सुरक्षित र विश्वासिलो वातावरणले शिष्यको मस्तिष्कको **एमिग्डाला** (डर र तनावको केन्द्र) लाई शान्त पार्छ। जब डर हट्छ, तब मात्र गहिरो सिकाइ र आध्यात्मिक अनुभूति सम्भव हुन्छ।

तत्त्वज्ञानबाट अनुभूति सम्म: विज्ञानको पुष्टि

अद्वैत वेदान्तको एउटा प्रसिद्ध उक्ति छ: *"तत्त्वज्ञानले मात्र तत्त्वलाई बुझ्न सकिँदैन; तत्त्वको अनुभूति स्वयं पनि गर्नुपर्छ।"* प्राचीन ऋषिहरूले भनेको यो "अनुभूति" आजको विज्ञानले **न्यूरोबायोलोजिकल प्रक्रिया (Neurobiological Process)** को रूपमा प्रमाणित गरेको छ। जब शिष्य गुरुको सान्निध्यमा हुन्छ, उसको मस्तिष्कमा हुने रासायनिक र विद्युतीय परिवर्तनहरूले नै त्यो "अनुभूति" लाई जन्म दिन्छन्।

त्यसैले, गुरुको भूमिका केवल सूचना वा जानकारी (Information) स्थानान्तरण गर्ने मात्र होइन; उहाँ एक **"परिवर्तनकारी अनुभव" (Transformative Experience)** को वाहक हुनुहुन्छ। उहाँको उपस्थितिले शिष्यको चेतनाको स्तरलाई नै माथि उठाउँछ।

जीवित दर्पण: श्रद्धा र संवादको शक्ति

यो सङ्गमले हामीलाई एउटा स्पष्ट सन्देश दिन्छ कि गुरु र शिष्यको सम्बन्धमा **श्रद्धा (Faith)**, **विश्वास (Trust)**, र **गहिरो संवाद (Deep Dialogue)** अनिवार्य छन्।

- यी तत्वहरूले गुरु र शिष्य दुवैको मानसिक र भावनात्मक अवस्थालाई एकीकृत (Integrate) गर्छन्।
- यसले ज्ञानलाई केवल "दिमागको कुरा" नबनाई, "हृदयको स्वतःप्रेरित अनुभूति" बनाउँछ।

ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे** ले यस सम्बन्धलाई अत्यन्त सुन्दर रूपमा यसरी व्याख्या गर्नु हुन्थ्यो : *"गुरु र शिष्य बीचको सम्बन्ध एक जीवित दर्पण हो, जहाँ केवल शब्दहरू नभई, आत्माको प्रतिबिम्ब देखिन्छ।"*

पिताजीका अनुसार जसरी एउटा सफा दर्पणले हाम्रो अनुहार जस्तो छ त्यस्तै देखाउँछ, त्यस्तै गुरु शिष्यको लागि एउटा 'आध्यात्मिक दर्पण' हुनुहुन्छ। गुरुको सान्निध्यमा रहँदा, शिष्यले आफ्नो भीत्री आत्माको शुद्ध रूपलाई देख्न पाउँछ, जुन अविद्याको धूलोले ढाकिएको हुन्छ। यही दर्पणको काम नै गुरु-शिष्य सम्बन्धको सबैभन्दा गहिरो वैज्ञानिक र आध्यात्मिक सत्य हो।

निष्कर्ष

त्यसैले, गुरु-शिष्य सम्बन्ध केवल विश्वासको कुरा मात्र होइन; यो मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्ने, चेतनालाई विस्तार गर्ने, र आत्म-साक्षात्कारको बाटो खोल्ने एक **वैज्ञानिक प्रविधि** पनि हो। जब शिष्यको श्रद्धा

र गुरुको करुणा मिल्छ, तब न्यूरोप्लास्टिसिटी र मिरर न्यूरोनहरूको माध्यमबाट शिष्यको मनमा त्यो परिवर्तन आउँछ, जसले उसलाई 'मुक्त मन' (The Free Mind) को अवस्थामा पुर्याउँछ।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा गुरु-शिष्य सम्बन्ध कसरी लागू गर्ने?

१. गुरु खोज्नुहोस्, तर गुरुको रूप सीमित नगर्नुहोस् : गुरु भनेको एउटा व्यक्ति मात्र होइन, जीवनका अनुभव, लेख, प्रवचन, र आफ्नै अन्तरात्मा पनि हुन सक्छ। डा. चक्रवर्तीका अनुसार, “असली गुरु तिमीभित्रै छ, तर उलाई बुझ्न गुरु बाहिरबाट आवश्यक पर्छ।”

२. श्रद्धा र शुश्रूषा विकास गरौं : गुरु-शिष्य सम्बन्धमा श्रद्धा (faith) र शुश्रूषा (service) अत्यावश्यक हुन्छ। यसले मस्तिष्कको एमिग्डाला कालागि तनाव कम गरी सिकाइलाई सहज बनाउँछ। यसो गर्दा न्यूरोप्लास्टिसिटी सक्रिय हुन्छ र नयाँ ज्ञान स्थायी हुन्छ।

३. ध्यान र स्वअवलोकन अभ्यास गरौं: शिक्षा मात्र सुन्नु होइन, ध्यान लगाएर आफ्ना विचार र भावनाहरूलाई अवलोकन गर्नुपर्छ। यसले DMN सक्रिय गरी आत्म-ज्ञानको प्रक्रिया अघि बढाउँछ। जसरी डा. चक्रवर्तीले “हस्तामलक र आत्मनिष्ठ” मा उल्लेख गरेका छन्, ध्यानले मनलाई स्थिर र मुक्त बनाउँछ।

४. समूहमा सिकाइलाई प्रोत्साहन गरौं : समूहमा गुरु-शिष्य परम्परा जस्तै, सामाजिक सिकाइ थ्योरी (Social Learning Theory) अनुसार, अरूको व्यवहार र अनुभवबाट सिक्ने प्रक्रिया विकास हुन्छ। यसले मिरर न्यूरोनहरूको सक्रियता बढाउँछ र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ।

५. गुरुबाट मात्र ज्ञान नलिई, जीवनशैली पनि अनुकरण गरौं: गुरुका अमृत वचनहरू मात्र होइन, तिनीहरूको चरित्र र जीवनशैली पनि आत्मसात गर्नु आवश्यक छ। यसले शिष्यलाई ज्ञानको साँचो अर्थ बुझ्न र त्यहीअनुसार जीवनयापन गर्न मद्दत गर्छ।

६. शिक्षा परिवर्तनकारी बन्नुपर्छ: ट्रान्सफर्मेटिभ लर्निङ थ्योरी अनुसार, सिकाइले पुराना विश्वासहरूलाई चुनौती दिँदै नयाँ दृष्टिकोण दिनुपर्छ। यसले मानसिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक रूपमा विकास गराउँछ।

ॐ

अमृत सार

- गुरु-शिष्य सम्बन्ध केवल ज्ञान हस्तान्तरण होइन, यो “परिवर्तनकारी अनुभव” हो, जहाँ गुरुले शिष्यको मन र मस्तिष्कमा स्थायी परिवर्तन ल्याउँछन्।
- डा. चक्रवर्तीका अमृत वचन र भगवान शङ्करका शिक्षाले गुरुलाई “अज्ञानता हटाउने दीप” र शिष्यलाई “मुक्तिको यात्रामा साथी” को रूपमा देखाउँछन्।
- न्यूरोसाइन्सका DMN, एमिग्डाला, न्यूरोप्लास्टिसिटी, र मिरर न्यूरोनहरूले गुरु-शिष्य सम्बन्धको वैज्ञानिक आधार पुष्टि गर्छन्।
- श्रद्धा, ध्यान, स्वअवलोकन, र अनुकरणले यो सम्बन्धलाई जीवनमा प्रभावकारी बनाउँछन्।
- गुरु र शिष्यको सम्बन्धलाई “जिवित दर्पण” भएकोले आध्यात्मिक सहकार्यको महत्त्व छ।

यस प्रकार, गुरु र शिष्यको अमूल्य सम्बन्धले मात्र होइन, दर्शन र विज्ञानको संयोजनले हामीलाई मार्गनिर्देशन गर्दछ—मुक्त मन (**The Free Mind**) को यात्रामा अग्रसर हुन।

ॐ

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Guru and Disciple — Contemplations)

ॐ

१. गुरुको ज्ञानले मनको अन्धकार हट्छ, शिष्यको श्रद्धाले त्यो प्रकाश अमर हुन्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२. शिष्यले गुरुको वाणीलाई केवल सुन्नु मात्र होइन, आत्मसात् (Internalize) गर्नुपर्छ, तब मात्र ज्ञान जीवित हुन्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
३. गुरु-शिष्य सम्बन्धमा विश्वास (Trust) नै ज्ञान हस्तान्तरणको आधार हो, जसले दुवैलाई रूपान्तरण (Transform) गर्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
४. शिष्यले गुरुको दिव्य प्रतिबिम्ब (Mirror Neurons) भएर आफ्नो भित्रको चिन्तन बदल्नु नै सच्चा अनुकरण हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
५. गुरुको उपदेश केवल शब्द होइन, जीवनको अनुभूति (Experience) हो जसले शिष्यलाई नयाँ दिशामा पुऱ्याउँछ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
६. शिष्यको मन गुरुको प्रेमले न्यानो हुँदा मात्र गहिरो सिकाइ (Learning) सम्भव हुन्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
७. गुरु-शिष्य सम्बन्ध एक सामाजिक शिक्षण प्रक्रिया (Social Learning Theory) हो जसले संस्कृतिलाई संरक्षण गर्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
८. गुरुको चुप्पीमा पनि एक गहिरो ज्ञान लुकेको हुन्छ, त्यो बुझ्न शिष्यले धैर्यता राख्नुपर्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
९. गुरुको वचनले शिष्यको मनलाई शुद्ध पार्छ, अनि आत्मज्ञानको प्रकाश फैलिन्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
१०. शिष्यलाई गुरु नजिकबाट देखेर सिक्ने प्रक्रिया नै 'प्रतिबिम्ब तन्त्र' (Mirror Neurons) को रहस्य हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
११. गुरुको मार्ग निर्देशन बिना ज्ञानको बाटो भुलिन्छ, शिष्यले त्यसलाई सदैव सम्झनुपर्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
१२. गुरुबाट सिकाइलाई आत्मसात् गराउनको लागि शिष्यले मनलाई खुला राख्नुपर्छ, त्यही खुलापनले परिवर्तन ल्याउँछ। — [स्रोत: अमृत वचन]
१३. गुरु-शिष्य संवाद (Mentorship Psychology) ले मात्र होइन, हृदय-मनको मेलले ज्ञानको गहिराइ बढ्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]

१४. शिष्यले गुरुको शिक्षा भित्र फर्किएर आत्ममंथन (Reflective Learning) गर्नुपर्छ, तब ज्ञान स्थायी हुन्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
१५. गुरुले सिकाएको ज्ञान शिष्यको हृदयमा बीउ बिउँझिन्छ, जसले जीवनभर फल दिन्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
१६. गुरु-शिष्य सम्बन्धले केवल ज्ञानमात्र होइन, चरित्र निर्माण (Character Formation) पनि गर्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
१७. गुरुको अनुकरणले मात्र होइन, गुरुको आत्मसाक्षात्कार (Self-Realization) बाट उत्पन्न चन्द्रमण्डलले शिष्यलाई आलोकित गर्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
१८. शिष्यको विनम्रता र गुरुको करुणाले मिलेर ज्ञानको नदी प्रवाह गर्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
१९. गुरुबाट प्राप्त प्रत्येक शिक्षा शिष्यको अन्तरमनमा अमृतसरूप हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२०. गुरुका शब्दलाई आत्मसात् गर्दा मात्र शिष्यको चेतना उच्चतम स्तरमा पुग्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
२१. गुरुको सान्निध्यमा शिष्यले नयाँ सोच र व्यवहार (Transformative Learning Theory) सिक्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२२. गुरुले दिएको ज्ञान शिष्यको व्यक्तित्वलाई नयाँ आयाम दिन्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२३. गुरु-शिष्य सम्बन्ध एक पवित्र मिलन हो जहाँ मन र मनको संवाद हुन्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
२४. गुरुको शिक्षा मात्र पठनपाठन होइन, जीवनचर्चा (Life Practice) हो। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२५. गुरुको दृष्टिले हेर्ने कला शिष्यमा दृष्टीकोण (Perspective) परिवर्तन गर्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२६. शिष्यले गुरुको ज्ञानलाई केवल ग्रहण मात्र नगरेर, अनुभूतिमा परिणत गर्नुपर्छ। — [स्रोत: अमृत वचन]
२७. गुरु-शिष्य सम्बन्धमा स्नेह र सम्मानले ज्ञानको सच्चा प्रकाश हुर्कन्छ। — [स्रोत: हस्तामलक र आत्मनिष्ठ]
२८. गुरुको शिक्षाले चेतनाको अन्तरिक्षमा नयाँ प्रकाश र नयाँ दिशा जन्मन्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]

अध्याय १०: कर्म र ज्ञान

(Action and Knowledge)

ॐ

“कर्म गर, तर कर्मले तिमीलाई नबाँध्नु। ज्ञान प्राप्त गर, तर ज्ञानको अहंकारले तिमीलाई नढाकोस” भनिन्छ। के कर्म र ज्ञान एक अर्काको विरोधी हुन्? कि तिनीहरू मिलेर मुक्तिको मार्ग तयार पार्छन्?” — डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

यो प्रश्नले आध्यात्मिक यात्राको सबैभन्दा नाजुक र महत्त्वपूर्ण मोडलाई छोएको छ। प्रायः हामी सोच्छौं कि यदि हामीले ज्ञान (Knowledge) प्राप्त गर्यौं भने कर्म (Action) को आवश्यकता छैन, वा यदि हामी कर्ममा व्यस्त छौं भने ज्ञानको बाटो बन्द हुन्छ। तर के साँच्चै यी दुई विरोधी छन्?

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्ना अमूल्य ग्रन्थहरू *गीतामृत*, *ज्ञाननिष्पत्ति*, र *ज्ञान-सर्वस्व* मार्फत कर्म र ज्ञानबीचको सम्बन्धलाई **अद्वैत वेदान्त** को प्रकाशमा एक नयाँ आयाम दिएका छन्। उहाँका अनुसार, कर्म र ज्ञान दुई फरक धारा होइनन्। यी एउटै नदीका दुई किनारा हुन्, जसले मिलेर जीवनलाई **मुक्ति (Liberation)** को सागरतर्फ डोर्याउँछन्।

यस अध्यायमा, हामी निम्न विषयहरूमा गहिरो विवेचना गर्नेछौं:

१. **कर्म र ज्ञानको अद्वैत सम्बन्ध:** कसरी निष्काम कर्म (Selfless Action) नै साँचो ज्ञानको अभिव्यक्ति हो?
२. **अहंकारको भूमिका:** कसरी फलको आसक्तिले कर्मलाई बन्धन बनाउँछ र कसरी ज्ञानको अहंकारले मुक्तिलाई रोक्छ?
३. **वैज्ञानिक दृष्टिकोण:** आधुनिक मनोविज्ञान (Flow State, Intrinsic Motivation) र न्यूरोसाइन्सले कर्मयोगलाई कसरी व्याख्या गर्छ?
४. **व्यावहारिक मार्ग:** दैनिक जीवनमा कसरी कर्मलाई ज्ञानको प्रकाशले शुद्ध बनाउने?

डा. चक्रवर्तीको शिक्षा स्पष्ट छ: “ज्ञान बिना कर्म अन्धो हुन्छ। र कर्म बिना ज्ञान अधुरो बन्दछ।” जब यी दुई मिलिन्छन्, तब मानिस न त कर्मको दास बन्छ, न त ज्ञानको घमण्डी। बरु ऊ **मुक्त मन (The Free Mind)** को अवस्थामा पुग्छ। जहाँ हरेक कार्य पूजा बन्छ र हरेक क्षण ज्ञानको प्रकाशले उज्यालो हुन्छ। आउनुहोस्, कर्म र ज्ञानको यो पवित्र संगमलाई बुझ्दै मुक्तिको बाटोमा अगाडि बढौं।

ॐ

१. दार्शनिक खण्ड: कर्म र ज्ञानको अद्वैत सम्बन्ध

(The Philosophical Section: The Non-Dual Relationship Between Action and Knowledge)

प्रायः मानिसहरूले सोच्छन् कि **कर्म (Action)** र **ज्ञान (Knowledge)** एकअर्काका विरोधी हुन्। एकले संसारमा व्यस्त राख्छ भने अर्काले संसारबाट टाढा लैजान्छ। डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती को दृष्टिमा यी दुई कहिल्यै विरोधी हुँदैनन्; बरु, यी एकअर्कालाई पूरा गर्ने **अद्वैत साथीहरू** हुन्। उहाँले आफ्नो कृति *गीतामृत* मा यस सम्बन्धलाई अत्यन्त स्पष्ट रूपमा परिभाषित गर्नुभएको छः

"ज्ञान बिना कर्म अधूरो छ, र कर्म बिना ज्ञान अन्धकार हो।"

यसको अर्थ के हो?

- **ज्ञान बिना कर्म:** यदि हामीसँग सही दिशाबोध (ज्ञान) छैन भने, हाम्रो कर्म अन्धो हुन्छ। हामी गलत बाटोमा हिँड्छौं, जसले नयाँ बन्धन र दुःख निम्त्याउँछ।
- **कर्म बिना ज्ञान:** यदि हामीसँग ज्ञान छ तर हामीले त्यसलाई व्यवहारमा उतारेनौं (कर्म गरेनौं) भने, त्यो ज्ञान केवल किताबी कुरा मात्र हुन्छ, जसले जीवनमा कुनै परिवर्तन ल्याउँदैन।

ज्ञान: 'अहं' को भ्रम तोड्ने साधन

अद्वैत वेदान्तमा **ज्ञान** भन्नाले बाहिरी जानकारी संकलन गर्नु मात्र होइन; यसको मुख्य अर्थ हो **'अहं' (Ego)** वा **'स्व' (Self)** को भ्रमलाई बुझ्नु। जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि "म शरीर वा मन होइन, म शुद्ध चेतना हुँ," तब नै साँचो ज्ञान प्राप्त भएको मानिन्छ।

तर, यो ज्ञान कहाँ लागू हुन्छ? यो **कर्म** मा लागू हुन्छ। कर्म शरीर र मनको क्रियाशीलता हो। जब क्रियाशीलता ज्ञानको प्रकाशमा गरिन्छ, तब मात्र यो **निष्काम (Selfless)** र **स्वतन्त्र** हुन्छ।

निष्काम कर्म: कर्मयोगको सार

श्रीमद्भगवद्गीताको मूल सन्देश पनि यही हो: **निष्काम कर्म (Selfless Action)**।

- **के हो निष्काम कर्म?** यो त्यो कर्म हो जसमा फल प्राप्तिको लागि आशक्ति बनिदैन। मात्र लाभको लोभ, अपेक्षा वा डरमा कर्म सिमित हुँदैन।
- **स्व-तृप्ति vs स्व-समर्पण:** सामान्य कर्ममा हामी "मलाई के मिल्ला?" (स्व-तृप्ति) भनेर सोच्छौं। तर निष्काम कर्ममा हामी "म के दिन सकछु?" (स्व-समर्पण) भन्ने भावना राख्छौं।

डा. चक्रवर्तीले *ज्ञाननिष्पत्ति* मा यसलाई अझ गहिरो पाउँदै लेख्नुभएको छः

"जब कर्मले आफ्नो फल प्राप्ति लाई सर्तको तर्क बनाउने गर्दैन (फलको प्राप्तिको आशक्ति रुपी चिन्ता गर्दैन), तब त्यसले मनलाई मुक्तिको दिशामा अग्रसर बनाउँछ।"

उदाहरण: एउटा किसानले खेत जोत्छ।

- **साधारण कर्म:** उसले बारी जोत्छ तर मनमनै सोच्छ, "यदि वर्षा भएन भने के हुन्छ? यदि बाली नलागे भने के हुन्छ?" यहाँ उसको कर्म फलको चिन्ताले ग्रस्त छ, जसले तनाव (बन्धन) दिन्छ।
- **निष्काम कर्म:** उसले पूर्ण लगनका साथ बारी जोत्छ, तर फल (बाली) ईश्वर वा प्रकृतिमा समर्पण गर्छ। उसको ध्यान केवल "जोत्ने" कार्यमा हुन्छ, "पाउने" कुराको आशक्तिमा होइन। यही अवस्था नै **कर्मयोग** हो।

कर्मयोग केवल "काम गर्ने" कुरा होइन; यो **"कसरी काम गर्ने"** भन्ने कला हो। कर्मलाई भावनात्मक मोह, मानसिक लोभ र आध्यात्मिक अहंकारबाट मुक्त बनाउने प्रक्रिया नै कर्मयोग हो।

ज्ञान र कर्मको अन्तर्निहित सम्बन्ध

डा. चक्रवर्तिले *ज्ञान-सर्वस्व* मा बताए अनुसार, ज्ञान र कर्म बीचको सम्बन्ध **दीप र बाटो** जस्तै हो।

१. **ज्ञानले मार्ग देखाउँछ:** जसरी अँध्यारो कोठामा दीप बाल्दा बाटो देखिन्छ, त्यस्तै आत्म-ज्ञानले हामीलाई कुन कर्म शुद्ध हो र कुन अशुद्ध हो भनेर छुट्याउन मद्दत गर्छ। ज्ञानले कर्मलाई **शुद्ध र स्पष्ट** बनाउँछ।
२. **स्वतन्त्र इच्छा (Free Will):** ज्ञानले हामीलाई डर वा लोभले होइन, **आत्मसम्मान (Self-Respect)** र **स्वतन्त्र इच्छा** मा आधारित भएर काम गर्न प्रेरित गर्छ।
३. **भ्रम र मोहको अन्त्य:** जसरी आत्म-ज्ञानले "म को हुँ?" भन्ने भ्रम मेटाउँछ, त्यस्तै निष्काम कर्मले संसारप्रतिको मोह र आसक्ति काट्छ।

यद्यपि कर्म नै 'स्व' (Self) को बाह्य अभिव्यक्ति हो, तर जब त्यो कर्म **'अहंकार'** ("म गरिरहेको छु") र **'स्वार्थ'** ("मलाई फल चाहिएको छ" नत्र...को लोभ वा चिन्ता) बाट मुक्त हुन्छ, तब त्यही कर्म **मुक्तिको साधन** बन्न जान्छ।

निष्कर्ष

त्यसैले, डा. चक्रवर्तीको दर्शनले हामीलाई सिकाउँछ कि ज्ञान र कर्म दुई फरक धारा होइनन्।

- **ज्ञान** आँखा हो जसले सत्य देख्छ।
- **कर्म** खुट्टा हो जसले त्यो बाटोमा हिँड्छ।

जब यी दुई मिलेर काम गर्छन्, तब मानिस न त कर्मको दास बन्छ, न त ज्ञानको घमण्डी; बरु, ऊ **मुक्त मन (The Free Mind)** को अवस्थामा पुग्छ। जहाँ हरेक कार्य पूजा बन्छ। हरेक क्षण ज्ञानको प्रकाशले उज्यालो हुन्छ।

ॐ

२. विज्ञानको दृष्टि: कर्म र ज्ञानको मनोवैज्ञानिक र न्यूरोसाइंटिफिक आधार

(The Scientific Perspective: The Psychological and Neuroscientific Basis of Action and Knowledge)

मानव मस्तिष्कमा **कर्म (Action)** र **ज्ञान (Knowledge)** को सञ्चालन कसरी हुन्छ? के डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तिले बताउनु भएको "निष्काम कर्म" र "आत्म-ज्ञान" केवल दार्शनिक अवधारणा मात्र हुन्, वा तिनीहरूको ठोस वैज्ञानिक आधार पनि छ? आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि जब हामी निष्काम भावले काम गर्छौं र आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्छौं, तब हाम्रो मस्तिष्कमा विशिष्ट र सकारात्मक परिवर्तनहरू आउँछन्।

आउनुहोस्, यसलाई मस्तिष्कका चारवटा मुख्य प्रणालीहरू र तीनवटा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरू मार्फत बुझौं:

क. न्यूरोबायोलोजिकल आधार (Neurobiological Basis)

१. **डिफल्ट मोड नेटवर्क (DMN): अहंकार र चिन्ताको केन्द्र** हाम्रो मस्तिष्कमा **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** नामक एक विशेष प्रणाली हुन्छ, जुन तब सक्रिय हुन्छ जब हामी बाहिरी काममा व्यस्त हुँदैनौं र आफ्नै भित्री संसारमा डुब्छौं।

- **समस्या:** जब DMN अत्यधिक सक्रिय हुन्छ, हामी "म", "मेरो", "मलाई के मिल्ला?" जस्ता **अहंकार (Ego)** र **स्वार्थी भावनाहरू** मा फस्छौं। यसले मानिसमा अनावश्यक चिन्ता, तनाव, र अतीत/भविष्यको पश्चाताप बढाउँछ। यही अवस्था नै "साकार कर्म" (फलको आशा राखेर गरिएको कर्म) को जरो हो।
- **समाधान:** डा. चक्रवर्तीको दर्शन अनुसार, **निष्काम कर्म (Selfless Action)** र **आत्म-ज्ञान** ले DMN को यो अनावश्यक सक्रियतालाई कम गर्छ। जब हामी फलको चिन्ता नगरी वर्तमान क्षणमा काम गर्छौं, DMN शान्त हुन्छ र मनमा गहिरो शान्ति आउँछ।

२. **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex): विवेक र नियन्त्रणको सिंहासन** मस्तिष्कको निधार पछाडि रहेको **प्री-फ्रन्टल कोर्टेक्स (PFC)** हाम्रो "कार्यकारी अधिकारी" (CEO) जस्तै हो। यो भाग **निर्णय लिने, योजना बनाउने, र आत्म-संयम (Self-Control)** का लागि जिम्मेवार छ।

- **विज्ञानको दृष्टि:** जब PFC सक्रिय हुन्छ, हामी आवेग (Impulse) वा डरको वशमा नभई, विवेकपूर्ण र उद्देश्यपूर्ण निर्णय लिन सक्छौं।
- **कर्मयोगको प्रभाव:** निष्काम कर्म को निरन्तर अभ्यासले PFC लाई बलियो बनाउँछ। यसले हामीलाई भावनात्मक उतार-चढावबाट टाढा रही, स्पष्ट दिमागले कर्म गर्न सक्षम बनाउँछ। अर्थात्, ज्ञानले दिने "विवेक" वास्तवमा PFC को सक्रियता नै हो।

३. अमिग्डाला (Amygdala): भय र तनावको घाटी हाम्रो मस्तिष्कको गहिराइमा रहेको **अमिग्डाला (Amygdala)** ले भय, तनाव, र आवेगहरू (Fear, Stress, and Impulses) लाई नियन्त्रण गर्छ।

- **समस्या:** जब हामी कर्मको फल प्राप्त नहुने डर वा असफलताको चिन्ता गर्छौं, अमिग्डाला अत्यधिक सक्रिय हुन्छ ("Fight or Flight" mode), जसले मानसिक शान्ति खल्बल्याउँछ।
- **समाधान:** आत्म-ज्ञान र निष्काम कर्म ले अमिग्डालाको यो अतिसक्रियतालाई घटाउँछ। जब हामीलाई थाहा हुन्छ कि "कर्ता म होइन, म केवल साक्षी हुँ" वा "फल मेरो हातमा छैन," तब डर हराउँछ र अमिग्डाला शान्त हुन्छ। यसले नै गहिरो **मानसिक शान्ति (Mental Peace)** ल्याउँछ।

४. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity): मस्तिष्कको पुनर्निर्माण सबैभन्दा आशा लाग्दो कुरा के छ भने, हाम्रो मस्तिष्क स्थिर छैन; यसमा **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)** वा परिवर्तनशीलताको गुण छ।

- **परिवर्तनको शक्ति:** न्यूरोप्लास्टिसिटीले मस्तिष्कलाई नयाँ सोच, नयाँ बानी, र नयाँ व्यवहार सिकाउन सक्छ।
- **कर्मयोग र ज्ञानको भूमिका:** जब हामी बारम्बार निष्काम कर्म गर्छौं र ज्ञानको अभ्यास गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कले पुराना "स्वार्थी" र "डराउने" न्यूरल बाटोहरू (Neural Pathways) लाई कमजोर पार्छ र नयाँ "निःस्वार्थ", "शान्त" र "विवेकपूर्ण" बाटोहरू विकास गर्छ।
- **निष्कर्ष:** अर्थात्, कर्मयोग र ज्ञानले हाम्रो मस्तिष्कको संरचनालाई नै सकारात्मक रूपमा **पुनःनिर्माण (Rewire)** गर्छ, जसले हामीलाई स्वाभाविक रूपमा मुक्त र शान्त बनाउँछ।

ख. मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरू र निष्काम कर्म

(Psychological Theories and Selfless Action)

विज्ञानले केवल मस्तिष्कको संरचना मात्र होइन, हाम्रो व्यवहार र प्रेरणाको मनोविज्ञानलाई पनि व्याख्या गर्छ, जुन डा. चक्रवर्तीको दर्शनसँग हूबहु मेल खान्छ।

१. फ्लो स्टेट साइकोलोजी (Flow State Psychology)

- के हो? जब कुनै व्यक्ति पूर्ण रूपमा कुनै काममा डुब्छ, उसलाई समयको हिसाब रहँदैन, "म" को चेतना हराउँछ, र काम नै आनन्द बन्छ। मनोविज्ञानमा यसलाई 'फ्लो' (Flow) अवस्था भनिन्छ।
- सम्बन्ध: निष्काम कर्म भनेको नै यही 'फ्लो' अवस्था हो। जब हामी फलको चिन्ता छोडेर केवल कर्ममा लीन हुन्छौं, हामी 'फ्लो' मा पुग्छौं, जसले गहिरो प्रेरणा र सन्तुष्टि दिन्छ।

२. आन्तरिक र बाह्य प्रेरणा (Intrinsic vs. Extrinsic Motivation)

- बाह्य प्रेरणा (Extrinsic): जब हामी पैसा, पद, वा प्रशंसा (फल) को लोभले काम गर्छौं। यो अस्थायी हुन्छ र तनाव दिन्छ।
- आन्तरिक प्रेरणा (Intrinsic): जब हामी कामको आनन्द, कर्तव्यबोध, वा आत्म-सन्तुष्टिका लागि काम गर्छौं।
- सम्बन्ध: डा. चक्रवर्तीका अनुसार, निष्काम कर्म शुद्ध आन्तरिक प्रेरणा हो। यसमा फलको आकांक्षा हुँदैन, त्यसैले यो कहिल्यै थकित हुँदैन र सधैं स्वतन्त्र हुन्छ।

३. स्व-निर्धारण सिद्धान्त (Self-Determination Theory)

- के हो? यो सिद्धान्त अनुसार मानिसको मानसिक स्वास्थ्य र खुशीका लागि तीनवटा कुरा आवश्यक छन्: स्वतन्त्रता (Autonomy), दक्षता (Competence), र सम्बन्ध (Relatedness)।
- सम्बन्ध: निष्काम कर्मले हामीलाई "फलको दास" बन्नबाट मुक्त गरेर स्वतन्त्रता दिन्छ। यसले हाम्रो आत्म-सम्मान (Self-Respect) बढाउँछ र हामीलाई जीवनप्रति गहिरो सन्तुष्टि प्रदान गर्छ।

निष्कर्ष: दर्शन र विज्ञानको एकरूपता

यसरी, आधुनिक विज्ञानले डा. चक्रवर्तीको दर्शनलाई पूर्ण समर्थन गरेको छ:

- DMN को शान्ति = अहंकारबाट मुक्ति।
- PFC को सक्रियता = विवेकपूर्ण कर्म।
- Amygdala को नियन्त्रण = भयरहित जीवन।
- Neuroplasticity = चरित्रको स्थायी परिवर्तन।
- Flow State & Intrinsic Motivation = निष्काम कर्मको आनन्द।

विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि कर्म र ज्ञान केवल शास्त्रीय शब्दहरू मात्र होइनन्; यी हाम्रो मस्तिष्कलाई स्वस्थ, सन्तुलित र मुक्त बनाउने शक्तिशाली वैज्ञानिक औजारहरू हुन्। जब हामी निष्काम भावले काम गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई "गुलाम" अवस्थाबाट "मुक्त" अवस्थामा रूपान्तरण गरिरहेका हुन्छौं।

ॐ

३. दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः कर्म र ज्ञानको एकात्मकता

(The Convergence of Philosophy and Science: The Unity of Action and Knowledge)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको गहिरो दर्शन र आधुनिक विज्ञानका खोजीहरूले एउटै अटल सत्यतर्फ ओँल्याउँछन्: **कर्म (Action)** र **ज्ञान (Knowledge)** कहिल्यै अलग-अलग वा एकअर्काका विरोधी हुँदैनन्। बरु, यी हाम्रो **मन र मस्तिष्कका दुई पूरक पक्ष** हुन्, जुन सधैं सँगसँगै काम गर्छन्।

- **दर्शनको दृष्टि:** जब हामी **ज्ञानको प्रकाश** (सही बुझाइ र विवेक) मा रहेर **निष्काम कर्म** (फलमा आशक्ति नराखी गरिएको कार्य) गर्छौं, तब हाम्रो मनमा सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार हुन्छ।
- **विज्ञानको दृष्टि:** यही प्रक्रियाले हाम्रो मस्तिष्कमा **सकारात्मक न्यूरोबायोलोजिकल परिवर्तनहरू** ल्याउँछ, जसले मानसिक तनाव घटाएर गहिरो **स्वतन्त्रता र शान्ति** प्रदान गर्छ।

मस्तिष्कको रूपान्तरण: DMN र प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले यस दार्शनिक सत्यलाई ठोस प्रमाणसहित पुष्टि गरेको छ:

१. **DMN को शान्ति:** जब हामी फलको लोभ वा डर (आसक्ति) बिना काम गर्छौं, हाम्रो मस्तिष्कको **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN)** को अनावश्यक सक्रियता घट्छ। DMN नै त्यो भाग हो जसले "म", "मेरो", र "मलाई के मिला?" भन्ने चिन्ता र अहंकारलाई जन्माउँछ। निष्काम कर्मले यसलाई शान्त पार्छ।

२. **प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्सको सुदृढीकरण:** सोही समयमा निष्काम कर्मले हाम्रो **प्रि-फ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex)** लाई बलियो बनाउँछ। यो मस्तिष्कको भाग विवेक, निर्णय, र आत्म-नियन्त्रणको केन्द्र हो। जब यो सक्रिय हुन्छ, हामी भावनात्मक उतार-चढावबाट मुक्त भएर स्पष्ट र शान्त मनले काम गर्न सक्छौं।

डा. चक्रवर्तीले भनेझैं, "**ज्ञानले कर्मलाई मार्गदर्शन गर्छ र कर्मले ज्ञानलाई व्यवहारमा परिणत गर्छ।**" यो निरन्तर चक्रले मानिसलाई बिस्तारै '**मुक्त मन**' (**The Free Mind**) को उच्च अवस्था तर्फ उन्मुख गराउँछ।

बन्धनबाट मुक्ति

ज्ञानी पुरुष **श्री दशरथ घिमिरे**को शब्दमा : "**जब कर्म फलप्रति आसक्त रहँदैन, तब मात्र ज्ञानले कर्मलाई साँचो रूप दिन्छ। त्यो कर्मले मनलाई बाँध्दैन, बरु मुक्त गर्दछ।**"

पिताजीको यो भनाइले हामीलाई सिकाउँछ कि:

- **आसक्ति नै बन्धन हो:** जब हामी परिणामको मोह राख्छौं, त्यो कर्म हामीलाई बाँध्छ (तनाव र डर दिन्छ)।
- **ज्ञान नै मुक्ति हो:** जब ज्ञानले हामीलाई थाहा गराउँछ कि "फल मेरो हातमा छैन," तब कर्म एउटा स्वतन्त्र अभिव्यक्ति बन्छ।

निष्कर्ष

त्यसैले, कर्म र ज्ञानको एकात्मता केवल एउटा दार्शनिक सिद्धान्त मात्र होइन; यो हाम्रो मस्तिष्कलाई गुलाम अवस्थाबाट मुक्त अवस्थामा रूपान्तरण गर्ने एक वैज्ञानिक प्रक्रिया पनि हो। जब हामी ज्ञानयुक्त निष्काम कर्म गर्छौं, हामी वास्तवमा हाम्रो मस्तिष्कलाई शान्ति, स्पष्टता र स्वतन्त्रताको बाटोमा डोर्याइरहेका हुन्छौं। यही नै साँचो 'मुक्त मन' को यात्रा हो।

ॐ

४. व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा कर्म र ज्ञान

कर्म र ज्ञानको यो अद्वैत एकता कसरी हाम्रो दैनिक जीवनमा लागू हुन्छ? यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- **निष्काम कर्म अभ्यास गर्नुहोस्:** काम गर्दा फलको आशा नगर्नुहोस्। काममा पूर्ण समर्पित हुनुहोस् र नतिजा माथि ध्यान नदिनुहोस्।
- **आत्म-परिक्षण गर्नुहोस्:** दिनको अन्त्यमा आफ्नो मन र कर्मलाई समीक्षा गर्नुहोस्। के तपाईंले अहंकार वा स्वार्थका लागि काम गर्नुभयो? त्यसलाई सचेतनामा ल्याउनुहोस्।
- **ध्यान र मानसिक सन्तुलन राख्नुहोस्:** दैनिक ध्यान (**Meditation**)ले प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सक्रिय पार्छ र अमिग्डालालाई शान्त बनाउँछ। यसले निष्काम कर्मको अभ्यासलाई सजिलो बनाउँछ।
- **फलो अवस्था खोज्नुहोस्:** कुनै काममा पूर्ण डुब्नुहोस् जहाँ समय, स्थान र स्व-चेतना हराउँछ। यो नै कर्मयोगको अनुभूति हो।
- **आन्तरिक प्रेरणा विकसित गर्नुहोस्:** कार्यमा स्वतन्त्रता र उद्देश्य खोज्नुहोस्। बाह्य पुरस्कारभन्दा आफ्नै सन्तुष्टि र आत्मसम्मानलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।

डा. चक्रवर्ती ले देखाएको मार्ग यही हो "कर्मलाई ज्ञानले शुद्ध बनाउँ, र ज्ञानलाई कर्मले जीवन्त बनाउँ।"

ॐ

अमृत सार

- कर्म र ज्ञान विरोधी होइनन्; दुवै एक अर्कालाई पूरक गर्ने अनन्त चक्र हुन्।
- निष्काम कर्म (**Selfless Action**) आत्मा मुक्तिको आधार हो, जहाँ कर्म फलमा आसक्ति हुँदैन।
- आधुनिक विज्ञानले DMN, प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स, अमिग्डाला र न्यूरोप्लास्टिसिटी मार्फत कर्म र ज्ञानको सम्बन्धलाई पुष्टि गर्छ।
- फ्लो स्टेट, आन्तरिक प्रेरणा, र स्व-निर्धारण सिद्धान्तहरूले निष्काम कर्मलाई व्यवहारमा ल्याउन सहयोग गर्छ।
- डा. चक्रवर्ती र यम्पा फाँट तनहुँका श्री दशरथ घिमिरेले सिकाएका अनुसार कर्म र ज्ञानको एकता नै मुक्तिको मार्ग हो।

यस अध्यायले हामीलाई सिकाउँछ कि हाम्रो कर्मलाई केवल शारीरिक क्रियाकलापको रूपमा मात्र नहेरी, त्यो कर्ममा ज्ञानको प्रकाश छर्न आवश्यक छ। त्यसैले, कर्मलाई निष्काम बनाउँदै ज्ञानको सतत अभ्यासले हामी मुक्त मन, मुक्त जीवनतर्फ उन्मुख हुन्छौं।

ॐ

“ज्ञानीले कर्मलाई कर्म नभनी कर्मलाई ज्ञानको माध्यम बनाउँछ, र कर्मयोगीले ज्ञानलाई कर्म नभनी कर्मको मुक्तिको सूत्र बनाउँछ।” — डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Action and Knowledge — Contemplations)

ॐ

१. कर्मलाई लक्ष्यविहीन बनाउँदा मनमा शान्ति आउँछ र आत्मा उज्यालो हुन्छ। — [स्रोत: गीतामृत]
२. ज्ञानले कर्मलाई शुद्ध बनाउँछ, र शुद्ध कर्मले जीवनलाई मुक्त बनाउँछ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
३. निष्काम कर्म (selfless action) भनेको फलको आशा बिना कर्म गर्नु हो, जसले मनलाई बाँधनबाट मुक्त पार्छ। — [स्रोत: गीतामृत]
४. जब हामी कर्ममा डूबिन्छौं, बिना स्वार्थका, त्यो नै साँचो 'flow state' हो। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
५. कर्म र ज्ञान एक अर्काको पूरक हुन्; ज्ञान बिना कर्म अन्धकार जस्तो र कर्म बिना ज्ञान अन्धोपना हो। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
६. वास्तविक शक्ति त तब आउँछ जब हामी आफ्ना कर्महरूलाई आन्तरिक प्रेरणा (intrinsic motivation) बाट चलाउँछौं। — [स्रोत: गीतामृत]
७. फलप्रतिको आसक्ति छोड्दा कर्मयोगले हामीलाई आत्मसिद्धिको बाटो देखाउँछ। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
८. कर्म गर्दा मनमा अहंकार नहोस्, तब कर्मले तिमीलाई स्वतन्त्र बनाउँछ। — [स्रोत: गीतामृत]
९. ज्ञानले कर्मलाई प्रकाश दिन्छ, त्यसैले ज्ञान बिना कर्म अन्धकारमा हिँड्नु जस्तो हो। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
१०. कर्मयोग भनेको कर्ममा डुब्नु हो तर फलमा नडुब्नु हो। — [स्रोत: गीतामृत]
११. जब हामी आफैँलाई नियन्त्रण गर्छौं, त्यही नै साँचो 'self-determination' हो। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
१२. निष्काम कर्मले मनलाई स्थिर बनाउँछ, र स्थिर मनले ज्ञानलाई घर बनाउँछ। — [स्रोत: गीतामृत]
१३. कर्ममा भूतकाल र भविष्यको चिन्ता राख्नु भनेको वर्तमान क्षणलाई गुमाउनु हो। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
१४. 'Flow state' मा पुग्नका लागि कर्ममा पूर्ण समर्पण आवश्यक छ। — [स्रोत: गीतामृत]
१५. पवित्र ज्ञानले कर्मलाई पवित्र बनाउँछ, र पवित्र कर्मले जीवनलाई पवित्र बनाउँछ। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
१६. बाह्य पुरस्कार (extrinsic motivation) भन्दा आन्तरिक पुरस्कार नै कर्मको साँचो ऊर्जा हो। — [स्रोत: गीतामृत]
१७. कर्म गर्नबाट डर नमान, कर्म नै जीवनको सार हो। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
१८. जब मन स्वच्छ हुन्छ, तब कर्ममा स्वाभाविक रूपमा निष्काम हुन्छ। — [स्रोत: गीतामृत]
१९. ज्ञान र कर्मको मेलले मात्र आत्माको पूर्णता सम्भव हुन्छ। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]

२०. फल नचाहेर कर्म गर्नु भनेको मनको सबलता हो। — [स्रोत: गीतामृत]
२१. कर्मयोगले हामीलाई बाँधिएको संसारबाट मुक्त गराउँछ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
२२. आत्मनिर्णय (self-determination) मा आधारित कर्मले मात्र हामीलाई साँचो स्वतन्त्रता दिन्छ। — [स्रोत: गीतामृत]
२३. ज्ञानले कर्मलाई सही दिशा देखाउँछ, जसले जीवनलाई सार्थक बनाउँछ। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
२४. कर्ममा डुब्ने कला नै सच्चा ध्यान हो। — [स्रोत: गीतामृत]
२५. हाम्रो कर्मको मूल ऊर्जा हाम्रो उद्देश्य (intrinsic motivation) मा निहित हुन्छ। — [स्रोत: ज्ञाननिष्पत्ति]
२६. फलप्रतिको आसक्ति छोड्नु भनेको मनको दासत्वबाट मुक्ति हो। — [स्रोत: गीतामृत]
२७. जब ज्ञानले कर्मलाई प्रकाश दिन्छ, तब कर्मले जीवनलाई संगीत बनाउँछ। — [स्रोत: ज्ञानसर्वस्व]
२८. कर्म र ज्ञानको सङ्गमले आत्मालाई शाश्वत आनन्दको स्रोत बनाउँछ। — [स्रोत: गीतामृत]

ॐ

कथा: समुद्रको गहिराइ र राजकुमारको आँसु

एकपटकको कुरा हो, एउटा विशाल राज्यमा राजकुमार अयन बस्थ्यो। उसको जीवन बाहिरबाट हेर्दा सपना जस्तो थियो। सुनको महल, विशाल सेना, मान-सम्मान, र उसलाई माया गर्ने हजारौं मानिसहरू। दिनभरि उसको जीवन संगीत, भोज, र शिकारले रंगिन हुन्थ्यो। तर, जस्तै सूर्य अस्ताउँछ र रातको अन्धकार छाउँछ, ठिक त्यसैगरी रात पर्नासाथ अयनको छातीमा एउटा अनामिल पीडा उठ्थ्यो। महलका ठूला-ठूला कोठाहरूमा ऊ एकलो हुन्थ्यो। उसले सोच्यो, "सायद मसँग अझ ठूलो राज्य भएर, अझ धेरै धन भएर, म शान्त हुन्छु होला।" तर जति उसले बाहिरबाट थप्दै गयो, उसको भित्रको खालीपन उति नै बढ्दै गयो। त्यो खालीपन कुनै वस्तुले पुर्न सक्ने खालको थिएन।

एक दिन, त्यो राज्यमा एउटा वृद्ध ऋषि आउनुभयो। उनका आँखामा समुद्र जस्तो गहिराइ थियो। राजकुमार अयनले उनको चरणमा शिर राख्दै रुँदै सोध्यो, "गुरुज्यू, मसँग नभएको के छ? सबै कुरा छ, तर मेरो मन किन यसरी रोइरहन्छ? किन मलाई शान्ति मिल्दैन?"

ऋषि मुस्कुराउनुभयो, उनको त्यो मुस्कानमा हजारौं वर्षको अनुभव लुकेको थियो। उहाँले नरम स्वरमा भन्नुभयो, "वत्स, समुद्रको सतह हेरेको छौ? हावा चल्थो कि हजारौं तरंगहरू उठ्छन्, एकअर्कामा ठोकिन्छन्, हल्लिन्छन्।

यदि एउटा तरंगले सोच्यो 'म नै सबै थिएँ, म नै ठूलो हुँ,' तर केही क्षणमै त्यो तरंग टुक्रिएर हराउँछ। तर समुद्रको गहिराइमा गएर हेर, त्यहाँ कहिल्यै हलचल हुँदैन। त्यो गहिराइ सधैं शान्त हुन्छ।"

अयनले आँसु पुछ्दै सोध्यो, "गुरुज्यू, अनि म के हुँ? त्यो हल्लिने तरंग, कि त्यो शान्त गहिराइ?"

ऋषिले अयनको मुटुमा हात राख्दै भन्नुभयो, "तिमी तरंग होइनौ, तिमी त्यो अथाह गहिराइ हो। तिमी आत्मा हो। तर तिमीले आफूलाई यो शरीर, यो मन, र बाहिरको सम्पत्ति सँग जोड्यौ। जसले गर्दा जब बाहिर आँधी आउँछ, तिमी डराउँछौ। जब प्रशंसा आउँछ, तिमी हुरुक्क हुन्छौ। यही हल्लिने खेलले तिमीलाई थकाएको छ।"

ऋषिले अर्को उदाहरण दिनुभयो, "छोरा, यदि तिमीलाई तिर्खाले पिरोलेको छ, र कसैले तिमीलाई नुनिलो पानी दिएर 'पिऊ, तिर्खा मेटिन्छ' भन्यो भने, तिमी एक छिन तिर्खा मेटिएको अनुभूत गर्दछौ। तर तिर्खा झन् बढ्छ। बाहिरको सुख-सुविधा, मान-पद, यी सबै नुनिलो पानी जस्ता हुन्। यीले क्षणभर जिब्रो रमाउँछ, तर आत्माको तिर्खा मेट्दैन।" डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले जसलाई 'हेडोनिक सुख' भन्नुभएको छ, यो त्यही हो। बाह्य रंगिन सपना, जसले भित्रको खालीपनलाई अझ गहिरो बनाउँछ।

अयनले सोध्यो, "तब उपाय के छ त गुरुज्यू?"

ऋषिले भन्नुभयो, "उपाय बाहिर खोज्नु होइन, भित्र खन्नु हो। जब तिमीलाई थाहा हुन्छ कि 'म यो शरीर होइन, म यो मन होइन, म त्यो चेतना हुँ जसले यो सबै हेर्दछ,' तब तिमीले आफ्नै भित्र एउटा कुँवा खन्छौ। त्यो कुँवाबाट निस्कने पानी नुनिलो हुँदैन, त्यो अमृत हुन्छ।" यसलाई नै डा. चक्रवर्ती 'आत्मिक आनन्द' वा 'यूडाइमोनिक वेलबिड्ङ' भन्नुहुन्छ। जुन कुनै वस्तु पाएर आउँदैन, आफूलाई चिनेर आफैंबाट प्रकट हुन्छ।

यो कथा केवल अयनको मात्र होइन, यो हामी सबैको हो। वैदिक कथाहरूमा वर्णित महर्षि वल्मीकि पनि एकपटक डकैत थिए, बाहिरको धनको पछाडि दौडिरहेका थिए। तर जब उनले आफूलाई सोधे "म यो पाप कसका लागि गरिरहेको छु? के यसको फल मेरा परिवारले भोग्छन्?" तब उनी भित्रबाट हल्लिए। त्यो हल्लिने क्षण नै आत्म ज्ञानको सुरुवात थियो। उनले "राम" नाम जप्दै आफ्नो भित्रको अन्धकार हटाए, र डकैतबाट ऋषि बने। उनको मन चलिरह्यो, तर अब त्यो मन लोभको आगोमा जलेन। यही नै 'मुक्त मन' को अवस्था हो।

अयनले पनि त्यो दिनदेखि बाहिरको शोरबाट (noise) फर्किएर भित्रको शान्ति सुन्न थाल्यो। उसले बुझ्यो शान्ति भनेको बाहिरका देवताले दिने वरदान होइन, यो त हाम्रो हृदयको आकाशमा पहिलेदेखि नै लुकेर बसेको रत्न हो। हाम्रो काम त्यो रत्न खोज्न बाहिरको जंगलमा दौडिने होइन, भित्रको गुफाको ढोका खोल्नु हो।

अन्त्यमा, राजकुमार अयनले पाएको सत्य नै डा. चक्रवर्तीको "अद्वैतको अमृतरस" हो। जब उसले बुझ्यो "सुख आए, म साक्षी हुँ; दुःख आए, म साक्षी हुँ। म दुबैभन्दा परको शान्त चेतना हुँ," तब उसको भित्रको युद्ध समाप्त भयो। सतहमा आँधी उठून् वा कमल फुलून्, उसको भित्री आसन समुद्रको गहिराइ जस्तो अडिग बन्यो।

यही नै साँचो शान्ति हो। यही नै मुक्तिको बाटो हो। जब हामी बाह्य नुनिलो पानी छोडेर, भित्रको मीठो झरनासँग जोडिन्छौं, तब नै हाम्रो जीवनको यात्रा सार्थक हुन्छ।

अध्याय ११: शान्ति र आनन्द

(Peace and Bliss)

ॐ

"के साँच्चै हामीले खोज्नुपर्ने शान्ति बाहिर छ, वा त्यो हाम्रो भित्री संसारमा निवास गर्छ?" डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले सदैव प्रश्न उठाउँनु हुन्थ्यो "साँचो सुख र शान्ति कहाँ पाइन्छ? के हाम्रो जीवनका क्षणहरू केवल क्षणिक आनन्दका लागि हो, वा अमर आनन्दको खोजीमा?"

यो प्रश्नले हाम्रो अस्तित्वका गहिरा तहहरूलाई छोडेरहन्छ। आधुनिक जीवनशैलीका छरिएका रङ्गीन सुखहरू पचाइरहँदा, हामीले कहिले भित्र हेरेका छौं? आचार्य चक्रवर्तीका अद्वैत वेदान्तका दृष्टान्तहरूले हामीलाई भित्रको शान्ति र आनन्दको मार्ग देखाउँछन्।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्तको दृष्टिकोण

अद्वैत वेदान्त दर्शनले जीवनलाई सत्य र मिथ्या, आत्मा र शरीर, चेतना र प्रकृति बीचको द्वैतता समाप्त पार्ने दृष्टिकोणबाट हेर्छ। डा. चक्रवर्तीका विभिन्न कृतिहरू *सुखको वाटो*, *स्वरूप-प्रकाश*, र *अद्वैत सुधाले* यस गहन सत्यलाई व्याख्या गर्छन्।

सच्चो शान्ति भनेको के हो?

डा. चक्रवर्तीले भन्नुहुन्छ, "शान्ति त्यो अवस्थाको नाम हो जहाँ मन स्थिर हुन्छ, जहाँ बाह्य प्रलोभन र विक्षेपले प्रभाव पार्दैन। यो स्थिरता केवल बाह्य शान्ति होइन, आन्तरिक निर्झर छ।" शरीर र मनले पाउने सुख क्षणिक हुन्छन्, यिनले केवल सतहमा आनन्द ल्याउँछन्; यिनीहरूलाई **हेडोनिक (Hedonic)** सुख भनिन्छ । जुन क्षणिक, र भ्रामक हुन्छ।

तर, *स्वरूप-प्रकाश* मा डा. चक्रवर्तीले त्यो आनन्दलाई वर्णन गर्न खोजेका छन् जुन सतत, अमर र सशक्त हुन्छ। आत्मिक आनन्द, वा **यूडाइमोनिक (Eudaimonic)** wellbeing, जुन आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) बाट उत्पन्न हुन्छ।

सच्चो आनन्द त्यो होइन जुन बाह्य वस्तुहरू, संवेदनाहरू वा कामना पूरा भएर आउँछ, बरु त्यो जागरूकताको स्थिरता हो, जसलाई आचार्य चक्रवर्ती भनेका छन्, "अद्वैतको अमृतरस"।

उनी अद्वैत सुधा मा स्पष्ट पार्छन्: "मनलाई मुक्त बनाउनुपर्छ, भ्रम र आगोको जालबाट। जब मन मुक्त हुन्छ, तब मात्र शान्ति र आनन्द सधैंभरि हुन्छ। यो आनन्द बाहिरको होइन, भित्री अनुभूतिको फल हो।" यस अर्थमा, शान्ति र आनन्द बाह्य संसारका उपहार होइनन्, भित्री चेतनाको प्रकृतिमा रहेका अमूल्य रत्न हुन्।

अद्वैत वेदान्त दर्शनको सार भनेको यो संसारमा देखिने अनेकता र भिन्नताका बीचमा लुकेको एउटै 'सत्य' वा 'चेतना' लाई चिन्नु हो। डा. चक्रवर्तीका अनुसार, हामीले बाह्य वस्तुहरू जस्तै धन, पद, वा क्षणिक शारीरिक सुख (Hedonic pleasure) बाट जुन खुसी खोज्छौं, त्यो केवल भ्रम हो, किनकि ती वस्तु हराउनासाथ हाम्रो सुख पनि हराउँछ। तर, जब मानिसले आफू शरीर वा मन मात्र नभई एक शुद्ध चेतना (आत्मा) हुँ भन्ने कुराको आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्छ, तब ऊ यूडाइमोनिक (Eudaimonic) वा आत्मिक आनन्दमा प्रवेश गर्छ। यो त्यस्तो अवस्था हो जहाँ बाहिर जेसुकै घटे पनि भित्रको शान्ति कहिल्यै डगमगाउँदैन।

उदाहरणका लागि: एउटा समुद्रलाई लिनुहोस्। समुद्रको सतहमा आउने छालहरू (हाम्रा कामना र बाह्य सुख-दुःख) कहिले ठुला हुन्छन् त कहिले हराउँछन्, जुन अस्थिर र क्षणिक छन्। तर समुद्रको पिँध (अद्वैत चेतना) सधैं शान्त र स्थिर हुन्छ। जसरी छालहरू जतिसुकै उफ्रे पनि समुद्रको गहिराइलाई कुनै असर पर्दैन, त्यसैगरी अद्वैतको बोध भएको व्यक्तिले पनि बाह्य संसारका प्रलोभन वा आगोको जालमा नफसी आफ्नो भित्री 'अमृतरस' वा स्वरूपको आनन्दमा रमाइरहन्छ। यो शान्ति बाहिरबाट कसैले दिएको उपहार होइन, बरु आफ्नै भित्री चेतनाको प्राकृतिक स्वभाव हो।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि:

आजको आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) ले पनि यो अमूल्य अनुभवको वैज्ञानिक आधार प्रदान गरेका छन्।

शान्ति र आनन्दका न्यूरोबायोलोजिकल आधारहरू:

- **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):** DMN हाम्रो मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन मन भटकिरहेको, चिन्ता गरिरहेको, आफैसँग संवाद गरिरहेको बेला सक्रिय हुन्छ। परन्तु जब ध्यान केन्द्रित हुन्छ र मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ, DMN को सक्रियता घट्छ। डा. चक्रवर्तीका अनुसार, यो घट्दो DMN नै "मनको मुक्ति" हो—जब मन बाह्य तथा आन्तरिक भ्रमबाट मुक्त हुन्छ।
- **एमीग्डाला (Amygdala):** यो मस्तिष्कको भाग भावनात्मक प्रतिक्रिया र तनावसँग जोडिएको हुन्छ। अत्यधिक सक्रियता तनाव र डर उत्पन्न गर्छ। ध्यान (**Meditation**), आत्म-ज्ञान, र मनन (**Reflection**) ले एमीग्डालाको सक्रियता कम गराउँछन्, जसले शान्ति र आनन्दको अनुभूति बढाउँछ।
- **प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** यो मस्तिष्कको भाग निर्णय, ध्यान, र भावनात्मक नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण हुन्छ। सकारात्मक मनोविज्ञानका अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको सक्रियता बढाउँदा हामीलाई *यूडाइमोनिक* आनन्द मिल्छ, जसमा जीवनका अर्थपूर्ण पक्षहरूमा केन्द्रित रहन्छौं।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** नयाँ सोच, भावना र व्यवहार सिकेर मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्ने क्षमता हो। डा. चक्रवर्तीको प्रवचनहरूले पनि यो धारणा पुष्ट गर्छन् कि निरन्तर अभ्यासले मनको स्वरूप परिवर्तन हुन्छ र शान्ति स्थायी हुन्छ।

PERMA मोडेल र Positive Psychology:

- **मार्टिन सेलीगमनको PERMA मोडेल Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, र Accomplishment:** ले जीवनका विभिन्न आयामहरूमा सन्तुष्टि जनाउने तरीकाहरू देखाउँछ।
- **Positive Emotion सँग सम्बन्धित हुन्छ हेडोनिक सुख (Dopamine System):** *Meaning* र *Engagement* यूडाइमोनिक सुखसँग जोडिन्छ, जसले सेरोटोनिन (**Serotonin**) र एंडोर्फिन (**Endorphin**) प्रणालीलाई सक्रिय पार्छ।

डा. चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शनले जीवनको अर्थ र वास्तविकता बुझ्न सिकाउँछ—यसले PERMA मोडेलका सबै पक्षहरूलाई गहिरो अर्थमा बाझ्ने पार्छ।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम

जब हामी डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरूलाई न्यूरोसाइन्स र सकारात्मक मनोविज्ञानसँग जोड्छौं, एउटा गहन सत्य देखिन्छ।

- **बाह्य सुखहरू (Hedonic Pleasure)** छोटो समयका लागि मात्र मस्तिष्कको डोपामिन प्रणाली सक्रिय पार्छन्। यी आनन्दहरू अस्थिर र सतही हुन्छन्।
- **अन्तरात्माबाट आउने आनन्द (Eudaimonic Wellbeing)** सेरोटोनिन र एंडोर्फिन प्रणालीसँग जोडिन्छ, जसले दीर्घकालीन शान्ति र आनन्द दिन्छ।

डा. चक्रवर्तीले *स्वरूप-प्रकाश* मा भनेझैं, "जब हामी आफ्नो वास्तविक स्वरूप (आत्मा) लाई अनुभूति गर्छौं, तब मात्र हामी शान्ति र आनन्दको अमर सागरमा तैरन्छौं।" विज्ञानले देखाएको छ कि ध्यान, मनन, र आत्म-ज्ञान अभ्यासले मस्तिष्कलाई परिवर्तन गरी दीर्घकालीन शान्ति र आनन्द ल्याउन सक्छ। "मनलाई शान्त गर्ने सबैभन्दा बलियो उपायभित्रै छ, बाहिर होइन।"

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग

अब प्रश्न उठ्छ—"शान्ति र आनन्द हासिल गर्न हामी दैनिक जीवनमा के गर्ने?"

१. स्व-अवलोकन (Self-Observation):

दिनको केही समय आफ्नो मनलाई निरीक्षण गर्नुहोस्। के मन बाहिरका वस्तुहरूमा आवद्ध छ? के त्यो सोचले शान्ति दिन्छ? डा. चक्रवर्तीले सुझाएका छन् कि स्व-अवलोकनले मनलाई स्वतन्त्र बनाउँछ।

२. ध्यान (Meditation):

प्रतिदिन १०-१५ मिनेट मनलाई एकाग्र गरेर बस्नुहोस्। यो अभ्यासले DMN को सक्रियता घटाउँछ, एमीग्डालाको तनाव घटाउँछ र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सलाई सशक्त बनाउँछ।

३. धार्मिकता र अर्थपूर्ण जीवन (Meaningful Life):

आफ्नो जीवनमा अर्थ खोज्नुहोस्। के तपाईंको दैनिक कामले तपाईंलाई गहिरो अर्थ दिन्छ? डा. चक्रवर्तीले *अद्वैत सुधा* मा भनेझैं, जीवनको अर्थ बुझनाले मात्र मन स्थिर हुन्छ।

४. सकारात्मक सम्बन्धहरू (Positive Relationships):

सामाजिक सम्बन्धहरूलाई महत्व दिनुहोस्। PERMA मोडेल अनुसार, सम्बन्धहरू सकारात्मक भावना र शान्तिका लागि आधार हुन्।

५. शारीरिक अभ्यास (Physical Activity):

हल्का व्यायाम र योगा मार्फत एंडोर्फिन र सेरोटोनिन प्रणाली सक्रिय पार्न सकिन्छ, जुन मनलाई प्रसन्न र स्थिर बनाउँछ।

६. आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge):

डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरू पढ्नुहोस्, सुन्नुहोस्, र आत्मसाथ गर्नुहोस्। यम्पा फाँटका दशरथ घिमिरेका प्रवचनहरूबाट पनि प्रेरणा लिन सकिन्छ।

यी अभ्यासहरूले हामीलाई बाह्य सुखको फन्दाबाट मुक्त गराउँछन् र स्थायी शान्ति र अमर आनन्दतर्फ डोर्‍याउँछन्।

_____ ॐ _____

अमृत सार

- सच्चो शान्ति र आनन्द बाह्य वस्तुहरूमा होइन, हाम्रो भित्री चेतनाको स्वरूपमा छ।
- अद्वैत वेदान्त दर्शनले सिकाउँछ कि मनको मुक्तिलाई नै शान्ति र आनन्दको आधार बनाउनुपर्छ।
- आधुनिक विज्ञानले पनि ध्यान, न्यूरोप्लास्टिसिटी, र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको भूमिका मार्फत यस दर्शनलाई पुष्ट गरेको छ।
- दैनिक जीवनमा स्व-अवलोकन, ध्यान, सकारात्मक सम्बन्धहरू, र अर्थपूर्ण जीवनशैली अपनाएर शान्ति र आनन्दको अनुभूति प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- आत्मज्ञानी पुरुषहरूले देखाएको मार्गलाई अनुसरण गर्दा मन मुक्त र जीवन पूर्ण बन्न सक्छ।

शान्ति र आनन्दको खोजीले हामीलाई केवल सुखी बनाउँदैन, यसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूपसँग जोड्दछ—अद्वैतको अमृतरसमा तैराइदिन्छ। डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरू हामी सबैका लागि यो अमूल्य उपहार हुन्।

यस अध्यायमा प्रस्तुत विचारहरूले तपाईंको मनलाई स्थिरता र गहिरो आनन्दतर्फ डोर्याओस्। शान्ति
भनेको बाह्य अवस्थाको नाम मात्र होइन, भित्री चेतनाको अनन्त सागर हो—तपाईंको आफ्नै अमृत वचन।

भ्रमको मृगतृष्णा र चेतनाको अवसान

आर्यनको जीवन एउटा पूर्ण चित्र जस्तै थियो। सहरको उच्च ओहोदाको जागिर, बौद्धिक व्यक्तित्व, र भव्य निवास उसको जीवन बाहिरबाट हेर्ने जो कोहीलाई लोभलाग्दो लाग्थ्यो। घरमा साक्षात् लक्ष्मीजस्ती सुशील र बुद्धिमानी पत्नी सुमिना र देवीको अवतार जस्ती निर्दोष छोरी सान्वी थिइन्। सुमिना केवल उसकी जीवनसंगिनी मात्र थिइनन्, उसको सफलताको मौन आधार र घरको ऊर्जा थिइन्। तर, भनिन्छ नि 'अति' ले मानिसलाई अन्धो बनाउँछ। आफ्नो पूर्णतामाथि अहङ्कार पलाएपछि, आर्यनको जीवनमा एउटी बाह्य स्त्रीको प्रवेश भयो। क्षणिक आकर्षण र नवीनताको तिर्खाले उसलाई बिस्तारै आफ्नो मर्यादाको घेरा बाहिर तान्यो।

त्यो सम्बन्ध प्रेम थिएन, बरु एउटा गहिरो 'आसक्ति' र 'माया' (Illusion) को चक्रव्यूह थियो। उसले आफ्नो स्वर्गजस्तो घरलाई 'जेल' देख्न थाल्यो र त्यो स्वार्थी सम्बन्धमा मुक्ति खोज्यो। परिणामतः, उसको नैतिकताको पतनसँगै उसको व्यावसायिक प्रतिष्ठामा आँच आयो, ध्यान जागिरबाट हट्यो, र वर्षौंदेखि कमाएको मान-सम्मान बालुवाको महलझैं भत्कियो। त्यो बाह्य स्त्री, जो केवल आर्यनको वैभव र सुविधाहरूको भोकी थिइन्, उनले आर्यनलाई मानसिक र आर्थिक रूपमा पूर्णतया दोहन गरिन्। जब आर्यनको हात रित्तियो, जागिर गुम्यो र ऊ समाजमा तिरस्कृत भयो, तब ती महिलाले उसलाई एउटा झुत्रो लुगाझैं मिल्काइदिइन्। आर्यन अब नरकको यस्तो खाडलमा थियो जहाँबाट फर्किने कुनै बाटो देखिँदैनथ्यो। उसले आफ्नै हातले आफ्नो मन्दिर भत्काएको थियो। हरेक रात पश्चात्तापको आगोमा जल्दै गर्दा उसलाई महसुस हुन्थ्यो "उसले केवल परिवार मात्र गुमाएको थिएन, बरु आफ्नै 'स्व' (Self) गुमाएको थियो।" उसलाई लाग्थ्यो, अब सुमिना र सान्वीको सामीप्य पाउनु त परको कुरा, उनीहरूको छायाँमा पर्नु पनि उसको यो जुनीको अपराधको लागि अपर्याप्त सजाय हो। ऊ एक जीवित लास बनेर सडक र गल्लीहरूमा आफ्नो अस्तित्वको भिक्षा मागिरहेको थियो।

तर, कथाको अन्त्य त्यहाँ भएन जहाँ आर्यनले हार मानेको थियो। एक साँझ, जब ऊ निरासाको पराकाष्ठामा थियो, सुमिना र सान्वी उसको अगाडि उभिए। उनीहरूको आँखामा घृणा होइन, बरु एउटा अगाध करुणा र

शान्ति थियो। सुमिनाले उसलाई कुनै प्रश्न गरिनन्, न त उसका पुराना घाउहरू नै कोट्याइन्। उनले केवल उसको हात समातेर भनिन्, "भयो, अब घर जाऔं।"

त्यो क्षमा कुनै कमजोरी थिएन, बरु 'अद्वैत' को त्यो बोध थियो जहाँ 'तिमी' र 'म' को भेद हराउँछ। सुमिनाको दृष्टिमा आर्यन केवल एक शरीर थिएन जसले गल्ती गर्‍यो, ऊ त त्यही आत्माको अंश थियो जो क्षणिक अज्ञानताको भुमरीमा फसेको थियो। छोरी सान्वीको स्पर्शले उसको हृदयको कठोर पत्थर पगालिदियो। उनीहरूले आर्यनलाई पुनः सम्मानको आसनमा राखे, उसको विगतलाई खरानी बनाएर एउटा नयाँ बिहानीको सुरुवात गरे।

आर्यनले अब बुझ्यो कि वास्तविक 'आनन्द' बाह्य विषय र वस्तुमा होइन, बरु आफ्नै भित्री शान्ति र शुद्ध चेतनामा हुन्छ। डा. चक्रवर्तीले व्याख्या गर्ने 'अद्वैत वेदान्त' को मर्म उसले आफ्नै जीवनको भोगाइबाट प्राप्त गर्‍यो। यो संसार एक नाटक हो, जहाँ हाम्रा वासनाहरूले हामीलाई भ्रमित पार्छन्। तर जब हामी क्षमा, करुणा र निस्वार्थ प्रेमको स्तरमा पुग्छौं, तब द्वैत (म र अरु) समाप्त हुन्छ र केवल 'सत्य' बाँकी रहन्छ।

जुन परिवारलाई उसले त्यागेको थियो, त्यही परिवारले उसलाई स्वीकार गरेर यो प्रमाणित गरिदियो कि 'आत्मा' कहिल्यै अशुद्ध हुँदैन, केवल त्यसलाई ढाक्ने अज्ञानताको पर्दा मात्र फाल्नुपर्छ। आज आर्यनको जीवनमा पहिलेको जस्तो भौतिक चमक नहोला, तर उसको हृदयमा जुन 'अद्वैत शान्ति' छ, त्यो संसारको कुनै पनि वैभव भन्दा कैयौं गुणा शक्तिशाली र शाश्वत छ।

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Peace and Bliss — Contemplations)

ॐ

१. सच्चा शान्ति (Peace) त भित्री अनुभूति हो, जुन बाह्य वस्तुहरूले कहिल्यै दिन सक्दैनन्। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२. आनन्द (Bliss) त्यो ऊर्जा हो, जुन मनको स्थिरताबाट स्वतः उत्पन्न हुन्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
३. बाह्य सुख (Hedonic Wellbeing) छिटो मर्दछ, तर आन्तरिक आनन्द (Eudaimonic Wellbeing) अनन्तकालसम्म बाँचिरहन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
४. शान्ति भनेको मनको अशान्तिलाई बुझेर त्यसलाई प्रेमले स्वीकार गर्ने प्रक्रिया हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
५. सच्चा आनन्द त्यो हो, जसले हाम्रो अस्तित्वलाई पूर्णता र अर्थ प्रदान गर्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
६. बाहिरी खुशी (Dopamine System) छिटो आउने र छिटो जानेलो हुन्छ भने, भित्री शान्ति (Serotonin System) स्थायी हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
७. शान्ति खोज्नेले सबैभन्दा पहिले आफ्नो मनलाई बुझ्नुपर्छ, किनभने मन आफैँमा संसार हो। — [स्रोत: सुखको वाटो]
८. आनन्द त्यही हो, जब हामी आफ्नो स्वभावसँग सँगै रमाउन सिक्छौं। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
९. PERMA मोडेलको प्रत्येक अङ्गले जीवनमा शान्ति र आनन्दको नयाँ आयाम खोल्छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
१०. बाह्य उपलब्धिले मन त खुशी पार्छ, तर स्थायी शान्ति त आत्माको सौन्दर्यमा पाइन्छ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
११. आनन्दको साँचो स्रोत भनेको कर्ममा निहित हुन्छ, न कि केवल फलमा। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
१२. शान्ति त्यो अवस्था हो जहाँ मनको सबै द्वन्द्वहरू मौन हुन्छन्। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
१३. बाह्य सुखले मनलाई भ्रमित बनाउँछ, तर आन्तरिक आनन्दले त्यसलाई मुक्त बनाउँछ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१४. आनन्दको अनुभूति तब मात्र स्थायी हुन्छ, जब त्यो आत्मिक विकाससँग जोडिन्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
१५. जीवनमा सच्चा शान्ति ल्याउन चाहनुहुन्छ भने, अनुशासन र मितव्ययितामा जोड दिनुहोस्। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]

१६. आनन्दको खोजीमा नलाग्नेहरू नै अन्ततः सच्चा आनन्द पाउँछन्। — [स्रोत: सुखको वाटो]
१७. बाह्य संसारका वस्तुहरूले खुशी दिन सक्छन्, तर त्यो खुशी स्थायी हुँदैन। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
१८. सच्चा शान्ति त्यो हो जुन मनको गहिराइबाट उदाउँछ, न कि केवल परिस्थिति अनुसार। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
१९. आनन्द त्यो अनुभव हो, जसले आत्मालाई आफ्नो पूर्णता महसुस गराउँछ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२०. PERMA मोडेलले जीवनलाई सन्तुलित र अर्थपूर्ण बनाउन मद्दत गर्दछ, जसबाट शान्ति जन्मन्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२१. नशा र तात्कालिक खुशीको खोजीले मनलाई थोरै मात्र आनन्द दिन्छ; सच्चा आनन्द स्वाधीनता र सजगताबाट आयो। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
२२. बाहिरी आनन्दहरू क्षणिक हुन्छन्, आत्माको आनन्द स्थायी र अनन्त हुन्छ। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२३. शान्ति खोज्नेले संसारलाई परिवर्तन गर्ने होइन, आफ्नो दृष्टिकोणलाई परिवर्तन गर्ने हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२४. आनन्दको गहिरो अर्थ बुझ्न सक्नेलाई संसारका सबै खुशीहरू सानोतिनो लाग्छन्। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
२५. मनको शान्ति र आनन्दको लागि आवश्यक छ— चिन्तन, साधना र आत्मा-बोध। — [स्रोत: सुखको वाटो]
२६. जुन आनन्दले हाम्रो मनलाई स्थिर र निर्मल बनाउँछ, त्यो सच्चा आनन्द हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२७. बाह्य संसारले आनन्द दिएको भए सबै मानिसहरू कहिल्यै दुःखी हुन्थेनन्। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
२८. शान्ति र आनन्द त्यो उपहार हो, जुन आत्मले आफैँलाई दिन सक्छ, अरुले होइन। — [स्रोत: सुखको वाटो]

अध्याय १२: चेतनाको विस्तार

(Expansion of Consciousness)

ॐ

“चेतना कहिल्यै सानो वा सीमित हुँदैन, त्यो अनन्त छ; केवल उसको अनुभूति वा प्रतिबिम्बले सीमाना भन्छ।” – डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती, अद्वैत सर्वस्व

यो विश्वका सबै रहस्यहरूको मूलमा रहेको प्रश्न हो "चेतना के हो? र त्यो कसरी फैलिन्छ, कसरी व्यक्तिगत सीमाबाट बाहिर निस्केर सबैमा व्याप्त हुन्छ?" डा. चक्रवर्तीले आफ्नो *Vision of Reality* मा यसलाई स्पष्ट रूपमा उद्घाटित गर्नुभएको छ। चेतना केवल एउटा सानो बिन्दु होइन, त्यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको आधार र सार हो। उनको दृष्टिमा चेतना सिमित व्यक्तित्व वा मस्तिष्कमा मात्र सीमित छैन, बरु त्यो विश्वव्यापी, अनन्त, र निरन्तर विस्तारशील छ।

यस अध्यायमा हामी चेतनाको विस्तारलाई अद्वैत वेदान्तको गहिरो दर्शन र वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: चेतनाको विराटता — अद्वैत वेदान्तको दृष्टिकोण

आचार्य चक्रवर्तीका अनुसार, चेतना व्यक्तिगत अस्तित्वको सानो हिस्सा मात्र होइन, त्यो सम्पूर्ण सृष्टिको मूल आधार हो। ज्ञान-सर्वस्व मा उहाँले भन्नुभएको छ, “जीवनको प्रत्येक क्षणमा, चेतना आफैँलाई अनुभव गर्दछ। पहिले सीमित देखिए पनि अन्ततः त्यो अनन्तमा विलीन हुन्छ।” यो भावना हो अद्वैत वेदान्तको सार, जहाँ व्यक्तिगत चेतना (**individual consciousness**) र विश्वव्यापी चेतना (**universal consciousness**) बीचको भेद अन्ततः समाप्त हुन्छ।

स्वयं चेतना (**Self-Consciousness**) र ब्रह्म चेतना (**Universal Consciousness**) बीचको भेद केवल एक भ्रम हो, जसलाई *माया* भनिन्छ। डा. चक्रवर्तीले अद्वैत सर्वस्व मा यस्तो स्पष्ट गरेका छन्:

“जब मस्तिष्क र मनको सबै सीमाहरू हट्छन्, तब चेतना आफैँ ब्रह्मको रूपमा खुल्छ। त्यो कुनै सीमा वा अन्त्यमा सीमित छैन।”

यसै सन्दर्भमा, चेतना विस्तारको अर्थ हो आफ्नै व्यक्तिगत स्वाभाविक सीमाहरू माथि उठेर ब्रह्म चेतनामा विलीन हुनु।

यस्तो चेतनाको विस्तार केवल दार्शनिक कल्पना मात्र होइन, त्यो जीवनको वास्तविकता हो। यसलाई व्याख्या गर्ने क्रममा मलाई यम्पा फाँट तनहुँका आत्मज्ञानी श्री दशरथ घिमिरेले प्रष्ट गर्नु भएको थियो कि "जब मन मुक्त हुन्छ, चेतना स्वतः फैलिन्छ, त्यसले सीमित भुभागहरू भत्काएर सार्वभौमिक अनुभूतिको द्वार खोल्छ।"

यसबाट बुझिन्छ कि चेतनाको विस्तार केवल बाह्य जगतमा होइन, आन्तरिक अनुभूतिको गहिराइमा, आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) मा केन्द्रित हुन्छ।

आचार्य चक्रवर्तीको यो चिन्तनले मानव चेतनालाई एउटा सानो थोपाबाट विशाल सागर बन्ने प्रक्रियाको रूपमा व्याख्या गर्दछ। यस दर्शन अनुसार, हाम्रो व्यक्तिगत पहिचान (म, मेरो, मलाई) एउटा सीमा मात्र हो, जसले हामीलाई वास्तविक 'ब्रह्म चेतना' बाट अलग राख्छ। जब ज्ञानको उदय हुन्छ, तब यी मानसिक र शारीरिक सीमाहरू भत्किन्छन् र व्यक्तिले आफूलाई सम्पूर्ण सृष्टिको एक हिस्सा मात्र नभई 'स्वयम् सृष्टि' कै रूपमा अनुभव गर्दछ। यो दार्शनिक कल्पना मात्र नभई आन्तरिक अनुभूतिको उच्चतम गहिराइ हो।

उदाहरणका लागि: एउटा घँटोभित्र रहेको आकाश (घटाकाश) र बाहिरको अनन्त आकाश (महाकाश) लाई हेर्नुहोस्। जबसम्म घँटो सग्लो रहन्छ, तबसम्म भित्रको आकाश आफूलाई सीमित र बाहिरको आकाशभन्दा अलग ठान्दछ। तर, जब घँटो फुट्छ (अर्थात् अज्ञानता र मायाको पर्दा हट्छ), तब भित्रको आकाश र बाहिरको आकाश एउटै हुन्छन्। वास्तवमा, घँटो हुँदा पनि भित्रको आकाश बाहिरकै अंश थियो, तर 'घँटो' (अहङ्कार र मनको सीमा) ले गर्दा मात्र त्यो अलग देखिएको थियो। त्यसैगरी, जब हाम्रो मन मुक्त हुन्छ, हाम्रो चेतना पनि व्यक्तिगत सीमाबाट मुक्त भएर सार्वभौमिक ब्रह्म चेतनामा विलीन हुन्छ।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: न्यूरोसायन्स र चेतनाको विस्तार

आजको आधुनिक विज्ञानले पनि चेतनाको प्रकृति र विस्तारबारे नयाँ उज्यालो फालेको छ। डा. चक्रवर्तीको दर्शनलाई समर्थन गर्ने थुप्रै वैज्ञानिक सिद्धान्तहरू विकास भएका छन्, जसले चेतनालाई न्यूरोबायोलोजिकल प्रक्रियाहरूमा मात्र सीमित नदेखेर अधिक व्यापक रूपमा बुझ्ने प्रयास गरेका छन्।

- **Integrated Information Theory (IIT) :** यो सिद्धान्तले चेतनालाई सूचना एकत्रीकरण (Integrated Information) को रूपमा व्याख्या गर्छ। जब मस्तिष्कका विभिन्न क्षेत्रहरू (जस्तै प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्स [Prefrontal Cortex], पारिएटल लोब) बीच गहिरो रूपमा जानकारी साटासाट हुन्छ, तब चेतना बढ्छ। चेतना आफैँ सूचना प्रणालीको एक समग्र अनुभव हो। डा. चक्रवर्तीको Vision of Reality मा उल्लेखित छ कि चेतना निरन्तर फैलिएको हुन्छ, र IIT ले त्यसैलाई वैज्ञानिक भाषामा पुष्टि गर्छ, चेतना केवल व्यक्तिगत न्यूरोनल गतिविधि मात्र होइन, विशाल नेटवर्कको सशक्त एकता हो।
- **Global Workspace Theory (GWT):** GWT भन्छ कि चेतना मस्तिष्कको एउटा "वैश्विक कार्यस्थल" (Global Workspace) हो जहाँ सूचना विभिन्न क्षेत्रबाट समाहित हुन्छ र साझा हुन्छ। यो कार्यस्थल चेतनालाई नितान्त व्यक्तिगत सूचनाबाट विश्वव्यापी स्तरमा विस्तार गर्ने माध्यम हो। यसले दिमागमा चेतनाको जागरुकता र समष्टिगत एकताको सिद्धान्तलाई समर्थन गर्छ, जुन डा. चक्रवर्तीले अद्वैत दर्शनमा प्रतिपादित गर्नुभएको छ।
- **Quantum Consciousness Theories:** क्वान्टम चेतना सिद्धान्तहरूले चेतना मस्तिष्कको मात्र भौतिक प्रक्रिया नभई क्वान्टम स्तरमा पनि रहेको प्रस्ताव गर्छन्। यो दृष्टिकोणले चेतनाको विस्तारलाई अनन्त सम्भावनाहरूको रूपमा देख्छ, जुन डा. चक्रवर्तीले ज्ञान-सर्वस्व मा वर्णन गरेको ब्रह्म चेतनासँग मेल खान्छ। क्वान्टम सिद्धान्तहरू चेतनालाई ब्रह्माण्डकै मौलिक तत्वको रूपमा स्वीकार गर्छन्, जसले चेतनाको व्यक्तिगत सीमाबाट विश्वव्यापी विस्तार सम्भव बनाउँछ।

न्यूरोबायोलोजिकल आधारहरू

- **डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):** जब व्यक्तिले आफ्नो भित्री संसारमा केन्द्रित हुन्छ, DMN सक्रिय हुन्छ। यसले व्यक्तिगत चेतनाको विस्तार र आत्मपरिचयलाई सम्भव बनाउँछ।

- **अमिग्डाला (Amygdala):** भावनात्मक प्रतिक्रिया र डरलाई नियन्त्रित गर्छ। मुक्त चेतनामा यसलाई सन्तुलित गरेर भय र बाधाहरू हटाउन सकिन्छ।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** मस्तिष्कको लचकता चेतनाको विकास र विस्तारका लागि आधार हो। नयाँ सामाजिक, वातावरणीय र मानसिक अभ्यासले चेतनाको सीमा बढाउन सहयोग पुर्याउँछ।

चेतनाको सन्देश

यसरी, विज्ञानले पनि चेतनालाई कुनै एक सीमित “प्वाइन्ट” भन्दा बढी व्यापक, इन्टेग्रेटेड, र बहुआयामिक प्रक्रियाको रूपमा देख्न थालेको छ। डा. चक्रवर्तीको अद्वैत दर्शनको अनुभूति यसै वैज्ञानिक खोजसँग गहिरो रूपमा मेल खान्छ।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: चेतनाको विराटता बुझ्ने यात्रामा

डा. चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक विज्ञानबीचको यो सङ्गमले एउटा गम्भीर सत्यलाई उद्घाटित गर्छ। चेतना व्यक्तिगत सीमाहरूबाट बाहिर निस्केर विश्वव्यापी हुन्छ। अद्वैत वेदान्तले चेतनालाई ब्रह्मको अभिव्यक्ति बताउँछ भने विज्ञानले चेतनाको न्यूरोनल, सूचना र क्वान्टम संरचनामा यसको आधार खोज्छ।

यो सङ्गमले हामीलाई चेतना समग्र ब्रह्माण्डसँग घनिष्ठ रूपमा जोडिएको अनुभूति दिलाउँछ। प्रत्येक व्यक्तिको मस्तिष्कमा साना साना न्यूरोनल नेटवर्कहरू छन्, तर ती नेटवर्कहरूलाई अन्तरक्रिया गराउने गहिरो चेतना एउटै सार्वभौमिक चेतनाको प्रतिबिम्ब मात्र हो।

यम्पा फाँट तनहुँका श्री दशरथ घिमिरेज्यूले यसलाई यसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ: “जब मानिस आफ्नो मनको बन्दी घरबाट मुक्त हुन्छ, चेतना आफ्नो प्राकृतिक अवस्थालाई पाउँछ। अनन्त, मुक्त र सार्वभौमिक। यो अवस्था विज्ञान र दर्शन दुवैबाट पुष्टि हुन्छ।”

यसरी चेतना विस्तारको यात्रा व्यक्तिगत सीमाबाट ब्रह्म चेतनाको अनन्त विस्तारसम्मको यात्रा हो। यो यात्रा दार्शनिक आत्म-अवलोकन र वैज्ञानिक अनुसन्धान दुबैबाट सम्भव छ।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: चेतनाको विस्तार दैनिक जीवनमा कसरी ल्याउने?

चेतनाको विस्तार केवल दर्शन र विज्ञानमा सीमित छैन, त्यसलाई दैनिक जीवनमा आत्मसात गर्न सकिन्छ। डा. चक्रवर्तीले सुझाव दिएको केही प्रभावकारी उपाय यस्ता छन्:

१. **ध्यान (Meditation) र अन्तरमन अवलोकन (Self-Observation):** नियमित ध्यानले DMN र प्रिफ्रन्टल कोर्टेक्सको सन्तुलन गर्छ, न्यूरोप्लास्टिसिटीलाई बढावा दिन्छ र मानसिक सीमाहरू हटाउँछ।
२. **सतर्कता अभ्यास (Mindfulness):** वर्तमान क्षणमा पूर्ण रूपमा उपस्थित भएर अनुभव गर्ने अभ्यासले व्यक्तिगत चेतनालाई विस्फोटन गराउँछ र विश्वव्यापी चेतनासँग जोड्दछ।
३. **भावनात्मक सन्तुलन:** अमिग्डालाको क्रियाकलाप नियन्त्रण गरेर भय, क्रोध जस्ता बाधक भावनाहरूलाई कम गर्ने अभ्यासले चेतनाको विस्तारलाई सहज बनाउँछ।
४. **ज्ञान-अध्ययन (Self-Knowledge):** डा. चक्रवर्तीका कृतिहरूबाट गहिरो अध्ययन गरेर आत्म-चेतना बढाउन सकिन्छ।
५. **सेवा र सहकार्य:** आफ्नै सिमित स्वार्थबाट माथि उठेर अरुको भलाइमा लाग्दा चेतना सार्वभौमिक स्तरमा फैलिन्छ।

यस्ता अभ्यासहरूले न केवल मस्तिष्कको भौतिक संरचनामा सुधार ल्याउँछन्, तर मानसिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक रूपमा चेतनालाई विस्तार गर्न मद्दत पुर्याउँछन्।

ॐ

अमृत सार (Summary)

- चेतना सीमित व्यक्तिगत अनुभव मात्र होइन, त्यो ब्रह्माण्डकै आधारभूत र अनन्त स्वरूप हो — डा. चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्तले यसलाई स्पष्ट पार्छ।
- आधुनिक विज्ञानले Integrated Information Theory, Global Workspace Theory, र Quantum Consciousness सिद्धान्तहरू मार्फत चेतनाको विस्तारलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गरेको छ।
- न्यूरोसायन्सका विभिन्न क्षेत्रहरू (DMN, Prefrontal Cortex, Amygdala) र न्यूरोप्लास्टिसिटीले चेतनाको विकास र विस्तारका लागि आधार तयार गर्छन्।

- दर्शन र विज्ञानको सङ्गमले चेतनाको व्यक्तिगत सीमाबाट सार्वभौमिक विस्तारसम्मको गहिरो सम्बन्ध देखाउँछ।
- दैनिक ध्यान, सतर्कता, भावनात्मक सन्तुलन र सेवा अभ्यासले चेतनाको विराटता अनुभूति गर्ने मार्ग प्रशस्त गर्छन्।

डा. चक्रवर्तीले यो अध्यायमार्फत हामीलाई चेतनाको अनन्तता र यसको भित्री विस्तारको रहस्य उद्घाटित गर्नुभएको छ। “मुक्त मन, मुक्त चेतना, मुक्त जीवन।” यसैमा चेतनाको साँचो विस्तार छ।

_____ ॐ _____

(सम्पूर्ण अध्यायमा दार्शनिक गहिराइ र वैज्ञानिक स्पष्टता मिसाएर चेतनाको विराटता बुझ्न सकियो। यो यात्रामा तपाईंलाई डा. चक्रवर्तीको ज्ञान अनिवार्य साथी हुनेछ।)

_____ ॐ _____



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Expansion of Consciousness — Contemplations)

ॐ

१. चेतना एक सीमित पात्रो होइन, बरु अनन्त आकाशजस्तै व्यापक छ जसले व्यक्तिगत सीमाना भत्काउँछ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२. व्यक्तिगत मनले जब विश्वव्यापी चेतनासँग मेल खान्छ, तब सत्यको अनुभव स्वतः प्रकट हुन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
३. चेतनाको विस्तारले आत्मालाई मात्र होइन, सम्पूर्ण सृष्टिलाई एकाकार बनाउँछ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
४. Integrated Information Theory (IIT) ले देखाउँछ कि चेतना सूचना सँगै अन्तरसम्बन्धित हुन्छ, जसले अस्तित्वलाई जीवन्त बनाउँछ — [स्रोत: Vision of Reality]
५. विश्वव्यापी चेतनामा प्रवेश गर्दा व्यक्तिगत “म” ले “हामी” को स्वरूप ग्रहण गर्छ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
६. चेतना विस्तारको वास्तविकता अझ गहिरो छ, जहाँ विषय र वस्तु बीचको भेद भङ्ग हुन्छ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
७. Global Workspace Theory अनुसार चेतना एक खुला मञ्च हो, जहाँ सबै अनुभूतिहरू एकैसाथ चम्किन्छन् — [स्रोत: Vision of Reality]
८. चेतनाको विस्तारले हामीलाई भेदभावभन्दा पर एकता र प्रेमको अनुभूति दिन्छ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
९. Quantum Consciousness Theory ले चेतनालाई मात्र परमाणु स्तरसम्म सँगाल्न सकिने जीवित प्रवाहको रूपमा देखाउँछ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
१०. जब चेतना बढ्छ, तब आत्मा आफ्नो सिमाना पार गर्दै अनन्तताका द्वार खोल्दछ — [स्रोत: Vision of Reality]
११. चेतनाको विस्तारले मनलाई मुक्त गर्दै सृष्टिको अमूर्त सौन्दर्यलाई प्रकट गर्छ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
१२. विस्तारिएको चेतना मात्र होइन, तर त्यसको अनुभव नै मुक्तिको मार्ग हो — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
१३. चेतना स्वभाविक रूपमा एक अन्तरप्रवाह हो, जसमा अन्तरात्मा र ब्रह्माण्ड अनवरत सञ्चारित हुन्छन् — [स्रोत: Vision of Reality]
१४. चेतना विस्तारको पहिचान आफैंमा मौनता र शान्तिका गहिरो तहहरूमा अवस्थित छ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]

१५. जब चेतना विश्वव्यापी हुन्छ, तब व्यक्तिगत सीमाहरु भासिन्छन् र अनन्तता अनुभव हुन्छ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
१६. चेतना विस्तारले “म” लाई “सबै” मा परिणत गर्छ, जहाँ अस्तित्वको एउटा मात्र स्वरूप अनुभूत हुन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
१७. चेतनाको प्रकृति छाया होइन, स्वतः प्रकाशित प्रकाश हो जसले आफूलाई फैलाउँछ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
१८. Integrated Information Theory ले चेतनालाई भेलाभन्दा सबैभन्दा सजीव र सुसम्बद्ध नेटवर्कको रूपमा परिभाषित गर्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
१९. चेतना विस्तारले हाम्रा पूर्वाग्रह र बन्दना भत्काएर सच्चा स्वतन्त्रता दिन्छ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२०. विश्वव्यापी चेतनामा डुबुल्की मार्दा, हामी आफैँलाई सृष्टिका सबै ऊर्जासँग जोडिएको अनुभूति गर्छौं — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२१. चेतना विस्तारले एकता र विविधताको अद्भुत संगमलाई देखाउँछ — [स्रोत: Vision of Reality]
२२. Global Workspace Theory अनुसार चेतना संसारका सबै पक्षहरुलाई एकै ठाउँमा ल्याउने अन्तर्जाल हो — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२३. चेतनाको विस्तारले हामीलाई केवल देख्ने होइन, सबैलाई अनुभूति गर्ने मनोवैज्ञानिक परिपक्वता दिन्छ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२४. चेतना विश्वव्यापी हुँदा, कुनै सीमा, विभाजन वा द्वैतलाई स्थान रहँदैन — [स्रोत: Vision of Reality]
२५. चेतना विस्तारले हाम्रो अस्तित्वलाई केवल भौतिक सीमाभन्दा पर पुऱ्याउँछ, जहाँ आत्मा अनन्त हुन्छ — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२६. Quantum Consciousness ले देखाउँछ कि चेतना तरङ्ग जस्तो फैलिन्छ र सबैलाई जोड्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
२७. चेतनाको विस्तारले हामीलाई सम्पूर्ण सृष्टिको एक अमूल्य अङ्गको रूपमा चिनाउँछ — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२८. चेतना विस्तृत हुँदा, हामी केवल देख्ने होइन, सबैसँग जुड्ने, अनुभव गर्ने र प्रेम गर्ने स्रोत बन्छौं — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]

अध्याय १३: सत्य र यथार्थ

(Truth and Reality)

ॐ

"तिमी आफैँलाई खोजिरहेको छौ, तर आफैँलाई खोज्नु भनेको के हो? के तिमी देखिरहेका छौ केवल छायाँहरू, वा छायाँभन्दा परको वास्तविकता?" यस्तै प्रश्नले डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शनमा प्रवेश गर्ने मार्ग खोल्छ।

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृतिहरू **अद्वैत तात्पर्य, Vision of Reality**, र **वेदान्त विज्ञान** मार्फत स्पष्ट गर्छन् कि यस ब्रह्माण्डमा एक मात्र सत्य छ: त्यो हो ब्रह्म। सबै यथार्थहरू र दृष्टान्तहरू अन्ततः यसैको प्रतिबिम्ब हुन्।

यस अध्यायमा हामी सत्य र यथार्थको अध्ययन गर्नेछौं। **परमसत्य के हो? हाम्रो अनुभवको दायरा कतिको विश्वसनीय छ? विज्ञान र दर्शनले हामीलाई के सिकाउँछन्?** साथै मुक्त मन (**The Free Mind**) को दृष्टिले दैनिक जीवनमा सत्यको अनुभूति कसरी सम्भव छ भन्ने कुरा पनि बुझ्नेछौं।

ॐ

अद्वैत वेदान्तको दार्शनिक दृष्टिकोण

डा. चक्रवर्तीका अनुसार सत्य भनेको स्थायी र अपरिवर्तनीय अस्तित्व हो, जो सबै परिवर्तनशील र अस्थायी वस्तुहरूको आधार हो। संसारमा देखिएका सबै वस्तुहरू, घटना र भावनाहरू परिवर्तनशील छन्; तिनले सत्यलाई पूर्ण रूपमा समेट्न सक्दैनन्। यसैले, वेदान्त दर्शनले ब्रह्म (**Brahman**) मात्र एकमात्र शाश्वत सत्य ठान्छ।

ब्रह्म न त पदार्थ हो, न त ऊर्जा, न त कुनै भावनात्मक अवस्था। यो सबैभन्दा सूक्ष्म, सबैभन्दा व्यापक अस्तित्व हो, जुन सारा जगतको केन्द्र र आधार हो। डा. चक्रवर्तीले “अद्वैत तात्पर्य” मा लेखेका छन्, “जहाँ दुई

ठूला विरोधाभासहरू छायाँजस्तो देखिन्छन्, त्यहाँ ब्रह्मको एकत्व प्रकट हुन्छ।” यहाँ विरोधाभासहरू भनेको संसारमा देखिने द्वैत "जस्तै प्रकाश र अन्धकार", "जीवन र मरण", "सुख र दुःख" आदि हुन्।

सत्य र यथार्थ बीचको भेद बुझ्नु जरुरि छ। सत्य भनेको अन्तिम वास्तविकता हो, जुन अवस्थित छ र सदैव अवस्थित रहनेछ। यथार्थ भनेको हाम्रो अनुभूति, हाम्रो इन्द्रियहरूले देखाएको संसार हो, जसले सत्यलाई पूर्ण रूपमा प्रतिबिम्बित गर्न सक्दैन।

डा. चक्रवर्तिले “Vision of Reality” मा स्पष्ट रूपमा लेखेका छन्, “हाम्रो दृष्टिमा देखिने सबै वस्तुहरू स्थूल सूक्ष्मताको खेलजस्तै छन्, जसमा ब्रह्मको लहर चलिरहेको छ। तर हामी ती लहरहरूलाई लहर भनेर मात्र चिन्ने हो, समुन्द्रको समग्र ब्रह्म रूपमा होइन।”

श्री दशरथ घिमिरे, यसलाई यसरी व्याख्या गर्नु हुन्छ “जब सम्म हामीले आफूलाई केवल अलग अस्तित्वको रूपमा हेर्छौं, तबसम्म यथार्थबाट टाढा हुन्छौं। स्वयम् अनुभूति गर्नुपर्छ कि म त्यो ब्रह्म हुँ, जसले सबैलाई समेट्छ।”

यसैले, अद्वैत वेदान्तले सत्यलाई एकात्मतामा र यथार्थलाई देखिने बहुलतामा छुट्याउँछ।

डा. चक्रवर्तीको यो दृष्टिकोणले हामीले देख्ने संसार (यथार्थ) र वास्तविक अस्तित्व (सत्य) बीचको भिन्नतालाई प्रष्ट पार्छ। यस दर्शन अनुसार, सत्य त्यो हो जो कहिल्यै बदलिँदैन, जबकि हामीले भोग्ने सुख-दुःख, जन्म-मरण वा प्रकाश-अन्धकार जस्ता द्वैतहरू केवल समय अनुसार बदलिइरहने 'लहर' मात्र हुन्। हाम्रो इन्द्रियले देखाउने यथार्थ एउटा ऐनाको प्रतिबिम्ब जस्तै हो, जो वास्तविक वस्तु त होइन तर त्यसैको आधारमा देखिएको हुन्छ। ब्रह्म त्यो शाश्वत आधार हो, जसमा सम्पूर्ण सृष्टि टिकेको छ।

उदाहरणका लागि: एउटा सुनको गहनालाई लिनुहोस्। बजारमा जाँदा हामी कसैले ओँठी, कसैले सिक्री त कसैले चुरा देख्छौं। यी फरक-फरक नाम र आकारहरू 'यथार्थ' हुन्, जो पगालेपछि मेटिएर जान्छन्। तर ती सबैमा एउटै कुरा साझा र अपरिवर्तनीय छ। त्यो हो 'सुन'। सुन नै यहाँको 'सत्य' हो। गहनाको आकार बदलिए पनि सुन बदलिँदैन। त्यसैगरी, संसारका नाम, रूप र घटनाहरू गहनाका आकार जस्तै परिवर्तनशील छन्, तर ती

सबै भित्र लुकेको 'ब्रह्म' सुन जस्तै शाश्वत र एकनास छ। जब हामी आकार (द्वैत) लाई छोडेर धातु (अद्वैत) लाई चिन्छौं, तब मात्र हामीले सत्यको दर्शन पाउँछौं।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: आधुनिक भौतिक र मस्तिष्क विज्ञान

अद्वैत दर्शनले जो सत्य बताउँछ, त्यसलाई विज्ञानले पनि नयाँ युगमा पुष्टि गर्न थालिसकेको छ। खास गरी **Quantum Mechanics** का सिद्धान्तहरूले उपयुक्त आधार दिएका छन्।

Wave-Particle Duality (तरङ्ग-कण द्वैत) ले देखाउँछ कि प्रकाश र कणहरू कहिलेकाहीं तरङ्ग जस्तो व्यवहार गर्छन् त कहिलेकाहीं कण जस्तो। यो द्वैतता हाम्रो सामान्य बुझे भन्दा केही भिन्न वास्तविकता छ भनेर संकेत गर्छ। तर यहाँ ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुरा "यी दुवै पक्षहरू अलग होइनन्, एउटै वस्तुको दुई फरक पक्षहरू हुन्" भन्ने पक्ष हो। डा. चक्रवर्तीको अद्वैत दर्शनमा पनि यस्तै सन्देश छ। द्वैत मात्र छाया हो, सत्य एकता।

अर्को मुख्य सिद्धान्त हो **Observer Effect (अवलोकक प्रभाव)**। क्वान्टम यन्त्रहरूमा अति सूक्ष्म कणहरूको अवस्था अवलोकन गर्दा नै परिवर्तन हुन्छ। यसले देखाउँछ कि अवलोकन गर्ने मनको उपस्थितिले वास्तविकता निर्माणमा भूमिका खेल्छ। यहाँ विज्ञानले अवलोककलाई केवल निष्पक्ष दर्शक होइन, तर सहभागी बताउँछ। डा. चक्रवर्तीको अद्वैतमा पनि अवलोकक वा आत्मा जगतलाई प्रतिबिम्बित गर्छ भन्ने धारणा छ। अवलोकक र अवलोकितको भेद धुंधला पर्छ।

Holographic Principle (होलोग्राफिक सिद्धान्त) ले भन्छ कि ब्रह्माण्डको सम्पूर्ण सूचना यसको सतहमा सङ्गृहीत हुन्छ। यसबाट बुझिन्छ कि हरेक भागले सम्पूर्णलाई समेट्छ। यसको अर्थ हाम्रो शरीर, मस्तिष्क वा कुनै पनि अंशले पूरै ब्रह्माण्डको प्रतिविम्ब समेट्न सक्छ। अद्वैत वेदान्तले सबै प्राणीलाई ब्रह्मको अभिन्न अंश मान्छ, जुन यो सिद्धान्तसँग मेल खान्छ।

मस्तिष्क विज्ञानले पनि सत्य र यथार्थको खोजिमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

- **Default Mode Network (DMN)**, हाम्रो मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जसले आत्म-चिन्तन, स्मरण, र भविष्यवाणी गर्छ। विपरीत अवस्थामा, जब DMN सक्रिय हुन्छ, हामी आफैँलाई अलग-थलग ठान्छौं।

- तर **Prefrontal Cortex (PFC)** को सक्रियताले हामीलाई स्वतन्त्र विचार र सचेत निर्णय गर्न सहयोग पुर्याउँछ।
- **Amygdala**, जुन भय र तनावसँग सम्बन्धित छ, जब संकुचित हुन्छ, तब हामी आफैँलाई सीमित अनुभूति गर्छौं।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity)**, मस्तिष्कको पुनर्संरचनाको क्षमता हो, जसले हामीलाई नयाँ अनुभूति र वास्तविकता बुझ्न मद्दत गर्छ।

डा. चक्रवर्तीले “वेदान्त विज्ञान” मा लेखेका छन्, “मस्तिष्कको संकुचित र फैलिएको अवस्था नै हामीलाई यथार्थ र भ्रमबीचको दूरी देखाउँछ। जब मस्तिष्कको गतिविधि सन्तुलित हुन्छ, तब हामी ब्रह्मसँग जोडिन्छौं।” यो खोजले दार्शनिक सत्य र वैज्ञानिक तथ्यहरूलाई नजिक ल्याएको छ।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम

जब डा. चक्रवर्तीले ब्रह्मलाई एक मात्र सत्य ठान्छन्, तब विज्ञानले देखाउँछ कि अवलोकन र अवलोककको सम्बन्धले वास्तविकता परिवर्तन गर्छ। अद्वैत वेदान्तका अनुसार, हामीले देख्ने संसार केवल छाया हो भने, क्वान्टम यान्त्रिक सिद्धान्तहरूले पनि यो अनुभवको गहिराइलाई पुष्टि गर्छ।

हामीलाई थाहा छ, हाम्रो मनको अवस्था (Prefrontal Cortex, Amygdala) र मस्तिष्कको नेटवर्क (DMN) मा हुने परिवर्तनहरूले हाम्रो अनुभूति र यथार्थलाई प्रभावित गर्छ।

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो “Vision of Reality” मा भनेका छन्, “जहाँ विज्ञानले अवलोकनकर्तालाई महत्त्व दिन्छ, त्यहीँ दर्शनले आत्माको महत्त्व बताउँछ। दुवैले स्वीकार्छन् कि वास्तविकता न त पूर्ण रूपमा बाह्य छ, न पूर्ण रूपमा आन्तरिक।”

श्री दशरथ घिमिरेको को व्यख्या अनुसार “जब हामी आफैँलाई ब्रह्मको प्रतिबिम्ब रूपमा अनुभूत गर्छौं, तब विज्ञानले देखाएको हाम्रा मस्तिष्कका रहस्यहरू बुझ्न सजिलो हुन्छ।” यसरी दर्शन र विज्ञानले सत्य र यथार्थको खोजीलाई एकअर्काको पूरक बनाएर उजागर गर्छन्।

ॐ

दैनिक जीवनमा सत्य र यथार्थको प्रयोग

सत्य र यथार्थबारेको यो ज्ञान केवल दार्शनिक वा वैज्ञानिक कुरामा सीमित हुनु हुँदैन। डा. चक्रवर्तीले मुक्त मनको अभ्यासमा यसलाई कसरी उपयोग गर्ने भनेर मार्गदर्शन दिन्छन्।

१. आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) को अभ्यास: दैनिक ध्यान वा सचेत आत्म-निरीक्षणले हाम्रो मनको भ्रमयुक्त अवस्थालाई हटाउँछ। यसले DMN को सन्तुलन गर्न सहयोग पुर्याउँछ।
२. वास्तविकता स्वीकार्नु: संसारलाई यथार्थको रूपमा हेर्नु, जसमा सुख-दुःख, सफलता-असफलता सबै अस्थायी छ। यसले हाम्रो Amygdala को तनावलाई कम गर्छ।
३. न्यूरोप्लास्टिसिटी (**Neuroplasticity**) को उपयोग: नयाँ सोच र भावना विकास गरी हाम्रो मनलाई पुनःप्रशिक्षित गरौं। यसले हामीलाई ब्रह्मसँग जोड्ने बाटो खोल्छ।
४. परस्पर सम्बन्धमा सचेत हुनु: Observer Effect को जस्तै, हामीले आफ्नो सोच र व्यवहारले अरु र आफूलाई कसरी प्रभाव पार्छ बुझ्नुपर्छ।
५. सत्य लाई आत्मसात् गरौं: “जब मन मुक्त हुन्छ, तब सत्य आफैं प्रकट हुन्छ। हामी आफैंमा ब्रह्मलाई देख्छौं।”

यी अभ्यासहरूले हामीलाई भ्रमबाट मुक्त गरि, अन्ततः ब्रह्मको अनुभूतिमा पुर्याउँछन्।

_____ ॐ _____

अमृत सार

- सत्य केवल ब्रह्म मात्रै हो, सबै यथार्थहरू तिनकै प्रतिबिम्बहरू हुन्।
- क्वान्टम यान्त्रिकी सिद्धान्तहरूले ब्रह्मको एकत्व र अवलोककको भूमिका पुष्टि गर्छन्।
- मस्तिष्क विज्ञानले हाम्रो मन र यथार्थबिचको अन्तरक्रिया बुझाउँछ, जसले मुक्त मनको अवस्था सम्भव बनाउँछ।
- दर्शन र विज्ञान एकअर्काका पूरक हुन्, जसले सत्य र यथार्थको गहिरो बुझाइ दिन्छ।
- दैनिक अभ्यासमा सत्यको अनुभूति गर्दै हामी मुक्त मनसँग ब्रह्मसँग एकाकार हुन सक्छौं।

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अमृत वचनहरू हामीलाई आमन्त्रित गर्छन् आफ्नो सीमित मनोविज्ञान र भ्रामक अनुभूतिहरूलाई पार गरेर, एक शाश्वत सत्य र यथार्थसँग आत्मिक एकता खोज्न। शान्त र गहिरो विचारहरूले हामीलाई सदैव मार्गदर्शन गर्नेछन्।

_____ ॐ _____



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Truth and Reality — Contemplations)

ॐ

१. ब्रह्म एकमात्र सत्य हो, यसका बाहेक सबै भ्रमित छाया मात्र हुन्। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
२. यथार्थता कुनै वस्तुमा होइन, अनभिज्ञता हटेपछि मात्र प्रकट हुन्छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
३. अवलोकनकर्ता (Observer) नै वास्तविकताको स्वरूप निर्धारण गर्दछ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
४. तरङ्ग र कण (Wave-Particle Duality) ले देखाउँछ कि यथार्थ एक बहुआयामी छविवाट बनेको छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
५. ब्रह्म सृष्टिका सबै प्रतिमाहरूको गहिरो आधार हो, जसलाई हाम्रा इन्द्रियहरूले छुन सक्दैनन्। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
६. सत्य त्यो हो जुन सदैव परिवर्तनरहित र अनन्त रहन्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
७. यो संसारको यथार्थता केवल एक होलोग्राफिक (Holographic) छवि जस्तै छ, जहाँ सम्पूर्ण जानकारी एकै स्थानमा समाहित छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
८. भौतिक दृश्यहरूमा देखिने द्वैत केवल ब्रह्मको छायाँ हो। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
९. सत्यलाई बुझ्नभन्दा पहिले, भ्रमको पर्दा हटाउनु आवश्यक हुन्छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१०. अवलोकनले मात्र विश्वको स्वरूपलाई परिभाषित गर्छ, अवलोकन बिना विश्व अस्तित्वहीन छ। — [स्रोत: Vision of Reality]
११. ब्रह्म सबैभन्दा गहिरो यथार्थ हो, जसमा सबै विरोधाभास समाप्त हुन्छन्। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
१२. यथार्थता परिवर्तनशील होइन; परिवर्तन केवल रूपको खेल हो। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१३. हाम्रा अनुभूतिहरू सत्यको छायाँ मात्र हुन्, सत्य भनेको नित्य अविचलित ब्रह्म हो। — [स्रोत: Vision of Reality]
१४. अवचेतन मनले मात्र यस संसारलाई द्वैतको रूपमा देख्छ, चेतन मनले एकत्व महसुस गर्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
१५. हरेक कण र तरङ्गमा ब्रह्मले आफ्नो अनन्त स्वरूप प्रतिबिम्बित गरेको छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]
१६. सत्य र यथार्थले हामीलाई भ्रमको गहिराइबाट मुक्त गराउँछन्। — [स्रोत: Vision of Reality]
१७. संसारको वास्तविकता बुझ्नका लागि भौतिक सीमाहरू पार गर्नुपर्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
१८. ब्रह्मको अनुभूति बिना कुनै पनि ज्ञान पूर्ण हुँदैन। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]

१९. अवलोकनको प्रभाव (Observer Effect) ले देखाउँछ कि हामी आफैं यथार्थका निर्माता हौं। —

[स्रोत: Vision of Reality]

२०. सत्यले कुनै परिस्थितिमा पनि आफ्नो अस्तित्व गुमाउँदैन, त्यो अनन्त छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]

२१. यथार्थलाई पाउनका लागि अहंकारको पर्दा हटाउनु आवश्यक छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]

२२. ब्रह्म सबै द्वैतहरूको मूल स्रोत हो, जसले एकरूपता दर्शाउँछ। — [स्रोत: Vision of Reality]

२३. संसारको सम्पूर्ण रूपहरू केवल चेतनाको भिन्न-भिन्न रूप हुन्। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]

२४. हामीले देख्ने संसार हाम्रो दिमागको प्रतिबिम्ब मात्र हो। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]

२५. सत्यको खोजीले अन्ततः आत्माको गहिरो अनुभूतिमा पुर्‍याउँछ। — [स्रोत: Vision of Reality]

२६. अद्वैतमा यथार्थ भनेको बिना द्वैतको अवस्था हो, जहाँ सबैकुरा एक छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]

२७. ब्रह्मले आफूलाई सबै रूपमा वितरित गरी संसारलाई प्रकट गरेको छ। — [स्रोत: वेदान्त विज्ञान]

२८. अन्ततः, सत्य र यथार्थको अनुभूति स्वयंको आत्म-प्रकाशन हो। — [स्रोत: Vision of Reality]

ॐ

ॐ

अध्याय १४: मोक्षको द्वार

(Gateway to Liberation)

"के साँच्चै हामी बन्धनबाट पूर्णरूपमा मुक्त हुन सक्छौं? मोक्षको द्वार कसरी खुल्छ, जहाँ आत्मा आफ्नो अन्तिम स्वतन्त्रता पाउँछ?"

यो प्रश्न डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको दर्शनमा सदैव प्रखर रूपमा उठिरहन्छ। उनको कृतिहरू *मोक्षको अनन्य मार्ग*, *आत्मनिरूपण* र *सर्वत्याग* आदिमा हामीलाई मोक्षको गहिरो अर्थ बुझ्न र त्यसतर्फ पुग्ने मार्ग देखाउँछन्। बन्धन, जसलाई हामीले मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, र आध्यात्मिक रूपमा अनुभूत गर्छौं, त्यो एक मानसिक संरचना हो जसले हामीलाई संसारमा फसाउँछ। तर के त्यो संरचना भत्किन सक्दैन? डा. चक्रवर्तीका अनुसार, बन्धनबाट मुक्ति केवल बाह्य कारकहरूमा निर्भर छैन, बरु त्यो आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) र आत्म-निरूपण मार्फत् गरिने अन्तर्मुखी यात्रा हो।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्तको दृष्टिमा मोक्ष

अद्वैत वेदान्तले मोक्षलाई केवल मृत्यु पछि प्राप्त हुने पुरस्कार होइन, बरु जसले हाम्रो अस्तित्वलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिन्छ त्यसको तत्कालीन अनुभव हो भन्छ। डा. चक्रवर्तीले *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा प्रष्ट पार्नु भएको छ: “मोक्ष त्यो अवस्था हो जहाँ अहंकार (**ego**) को सीमाना भत्कन्छ र आत्माले आफ्नो वास्तविक निर्लेप, नितान्त स्वतन्त्र, अनन्त चेतना स्वरूपको बोध गर्छ।”

उहाँले *आत्मनिरूपण* र *सर्वत्याग* मा भनिरहनु भएको छ कि मोक्ष त आत्म-निरूपणको माध्यमबाट सम्भव हुन्छ जहाँ हामीले आफ्नो असली अस्तित्वलाई अनुभव गर्छौं र सबै छाया-आत्माहरू, भावना, विचारहरूबाट मुक्त हुन्छौं। सर्वत्यागले यहाँ एउटा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यो केवल भौतिक वस्तुहरू अथवा संसारबाट अलग हुनु होइन, तर मानसिक रूपमा सबै बन्धन र आसक्तिहरू वाट मुक्ति मिल्नु वा त्यागनु हो।

यसै सन्दर्भमा, यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुरका आत्मज्ञानी पुरुष श्री दशरथ घिमिरेले मलाइ भन्नुभएको थियो “बन्धन केवल भौतिक छैन, मनको कैदीत्व नै वास्तविक बन्दी हो। त्यसकै मुक्तिका लागि पहिले मनलाई चिन्ने र त्यसलाई पार गर्ने साहस चाहिन्छ।” डा. चक्रवर्तीको अनुसार मोक्षको द्वार आत्म-ज्ञान र मानसिक सर्वत्यागबाट खुल्छ, जहाँ जीवनका सबै दुख, पीडा, र संक्षेपमा “म” को भ्रम छोडिन्छ।

डा. चक्रवर्तीको अनुसार मोक्ष कुनै टाढाको गन्तव्य नभई 'अहिले र यहीं' अनुभव गर्न सकिने मानसिक अवस्था हो। सामान्यतया हामीले बन्धन भनेको बाहिरी परिस्थिति वा सम्बन्धलाई ठान्छौं, तर वास्तवमा बन्धन भनेको हाम्रो आफ्नै मनले बनाएको "म र मेरो" भन्ने अहंकारको पर्खाल हो। मोक्ष भनेको यो पर्खाल भत्किएर आत्माको आफ्नो अनन्त र स्वतन्त्र स्वरूप चिन्नु हो। यो बाहिरी संसारलाई त्यागेर वनमा जानु होइन, तर संसारमा रहेर पनि कुनै पनि आसक्ति वा भ्रममा नफस्नु (सर्वत्याग) हो।

उदाहरणका लागि: एउटा सपना देखिरहेको मानिसलाई कल्पना गर्नुहोस्। सपनामा उसले आफूलाई जेलमा परेको, कसैले लखेटेको वा दुःख पाएको देख्छ। त्यो बेला उसको लागि त्यो बन्धन र पीडा एकदमै वास्तविक हुन्छ। तर जब ऊ बिउँझन्छ, उसले थाहा पाउँछ कि न त्यहाँ कुनै जेल थियो, न त कुनै शत्रु। ऊ त आफ्नै ओछ्यानमा सुरक्षित र स्वतन्त्र थियो।

अद्वैत वेदान्तका अनुसार, अज्ञानताको निद्रामा रहँदासम्म हामी संसारको दुःख र अहंकारको बन्धनमा छौं। तर जब आत्म-ज्ञानको माध्यमबाट हामी 'बिउँझन्छौं', तब हामीलाई बोध हुन्छ कि हामी कहिल्यै बन्धनमा थियौं नै। हामी त सधैं मुक्त र अनन्त चेतना थियौं। यही "बिउँझने" प्रक्रिया नै मोक्ष हो, जहाँ मनको कैदीत्व समाप्त हुन्छ र आत्माको आफ्नो वास्तविक स्वतन्त्रताको उत्सव मनाउँछ।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: मोक्ष र मस्तिष्कको रहस्य

आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले आज डा. चक्रवर्तीको दर्शनसँग आश्चर्यजनक समन्वय देखाएको छ। मोक्षलाई मानसिक स्वतन्त्रताको अवस्थासँग जोड्दा हामीले मस्तिष्कका विभिन्न भागहरू विशेष गरेर Default Mode Network (DMN), Amygdala, Prefrontal Cortex र न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity) को भूमिकालाई बुझ्न आवश्यक छ।

DMN मस्तिष्कको त्यो नेटवर्क हो जुन “आत्मकेंद्रित” विचारहरू, अहम्, र भविष्य वा विगतका अनुभवसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसले अहंकारलाई सक्रिय राख्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ध्यान (Meditation) र अन्य मनोवैज्ञानिक अभ्यासहरूले DMN को सक्रियता घटाउँछन्, जसले अहंकार र

आत्म-केन्द्रित सोचलाई कम गर्छ। डा. चक्रवर्तीले *आत्मनिरूपण र सर्वत्याग* मा यसलाई चिन्तनको निरन्तर अभ्यास र सचेतनाको रूपले व्याख्या गर्नु भएको छ।

Amygdala, जुन भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूको केन्द्र हो, अत्यधिक तनाव, डर, र पीडालाई नियन्त्रण गर्छ। मोक्ष प्राप्तिका लागि भावनात्मक बन्दनबाट मुक्त हुन आवश्यक छ। जसलाई आधुनिक मनोविज्ञानमा Acceptance and Commitment Therapy (**ACT**) र Post-Traumatic Growth (**PTG**) बाट समझ्न सकिन्छ। यी थेरापीहरूले कसरी मानिसहरूले दुःख, तनाव र त्रासलाई स्वीकारेर त्यसबाट बढ्ने क्षमता विकास गर्छन् भन्ने देखाउँछन्, जुन डा. चक्रवर्तीको सर्वत्याग र आत्मनिरूपणसँग मेल खान्छ।

Prefrontal Cortex, मस्तिष्कको अग्रभाग, जो निर्णय, ध्यान, र आत्मनियन्त्रणका लागि जिम्मेवार छ, मोक्षको प्रक्रियामा अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। न्यूरोप्लास्टिसिटी (**Neuroplasticity**) को माध्यमबाट, हामी आफ्नो मस्तिष्कलाई पुनःनिर्माण गरेर नयाँ सोच र अनुभूतिको क्षमता विकास गर्न सक्छौं। डा. चक्रवर्तीले यसलाई मनको स्वरूप परिवर्तन गर्ने साधनको रूपमा हेरिरहनु भएको छ।

Transpersonal Psychology ले पनि मोक्षलाई केवल व्यक्तिगत उन्नतिमा मात्र नभई, अन्तिम चेतनाको अनुभूति (**Transcendence**) को रूपमा व्याख्या गर्छ। यसले हाम्रो चेतनालाई पार गर्ने र एकअर्कासँग अविभाज्य एकात्मताको अनुभूति गराउँछ — जुन अद्वैत वेदान्तको "विवेकपूर्ण एकतामा" मिल्छ।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम

डा. चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शन र आधुनिक विज्ञानबीचको संवाद आज अत्यन्त फलदायी छ। जहाँ दर्शनले मोक्षलाई चेतनाको अन्तिम स्वतन्त्रता भन्छ, त्यही विज्ञान मस्तिष्कको न्यूरोबायोलोजिकल संरचनाहरूमा त्यस स्वतन्त्रताको आधार खोज्छ।

मोक्ष अर्थात् बन्धनबाट मुक्ति, आफैँलाई चिन्ने साहस र सम्पूर्ण अस्तित्वसँग एकतामा विलीन हुने प्रक्रिया हो। विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि मनको संरचना परिवर्तन गर्न सकिन्छ। न्यूरोप्लास्टिसिटी मार्फत्। र ध्यानको Acceptance and Commitment Therapy, Transpersonal अभ्यासहरूले मस्तिष्कको DMN र Amygdala को सक्रियता घटाएर अहंकार र भयबाट मुक्ति दिलाउन सक्छन्। यसैमा डा. चक्रवर्तीले *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा आत्मनिरूपणलाई ध्यान र सचेतनाको अभ्यासमार्फत् देखाउनु भएको छ।

यसले हामीलाई देखाउँछ कि मोक्ष केवल आध्यात्मिक मात्र होइन, वैज्ञानिक दृष्टिले पनि यथार्थ र व्यवहार्य लक्ष्य हो। मनको बन्दनहरू, चाहे ती भय, आवेग, वा पुराना अनुभवहरू हुन्, वैज्ञानिक प्रयोग र दर्शन दुवैले हामीलाई तिनबाट मुक्त हुने उपायहरू दिएका छन्।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: मोक्षको द्वारलाई दैनिक जीवनमा खोल्ने उपायहरू

१. **आत्मनिरूपण अभ्यास:** दिनको कम्तिमा २० मिनेट ध्यान (**Meditation**) गर्नुस्। यसले DMN को सक्रियता कम गर्छ र मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ, जसले अहंकारलाई कम गराउँछ र आत्म-ज्ञान बढाउँछ।

२. **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** को सिद्धान्तहरू अपनाउनुहोस्: आफ्नो पीडा, भय, र अप्रिय भावनाहरूलाई स्वीकार्न सिक्नुस्। तिनलाई दबाउने होइन, तिनको साथमा अघि बढ्नुस्। यसले Amygdala को प्रतिक्रिया सामान्य पार्न मद्दत गर्छ।

३. **सर्वत्यागको अभ्यास:** दैनिक जीवनका साना-ठूला आसक्तिहरू र चिन्ता विषयहरूलाई छोड्न प्रयास गर्नुस्। यो केवल भौतिक होइन, मानसिक र भावनात्मक सरोकारहरूबाट पनि मुक्त हुनुपर्छ। यो डा. चक्रवर्तीका कृतिहरूमा बारम्बार जोड दिइएको छ।

४. **सकारात्मक मनोवैज्ञानिक विकास:** Post-Traumatic Growth को सिद्धान्त अनुसार, बिपत्तिहरूलाई विकासको अवसर बनाउनुहोस्। दुःख र पीडाबाट सिक्न र बलियो बन्न तयार रहनुहोस्।

५. **श्रवण र संवाद:** यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुरका श्री दशरथ घिमिरेको प्रवचनहरू सुन्नुहोस् वा अध्ययन गर्नुस्। उहाँको जीवन दर्शन र वाणीले मोक्षको मार्गमा प्रेरणा मिल्छ।

६. **साक्षात्कार गर्नुहोस् कि अहंकार (Ego)** केवल एउटा मानसिक रचना हो: यसको प्रक्रिया र संरचना बुझ्ने प्रयास गरौं। यसलाई नियन्त्रण गर्न र अन्ततः त्याग्न जान्ने अभ्यासले मोक्षको द्वार खुल्छ।

ॐ

अमृत सार

- मोक्ष भनेको बन्धनबाट मात्र होइन, मनको भ्रम र अहंकारबाट पूर्ण स्वतन्त्रता हो, जसलाई डा. चक्रवर्तीले आत्म-निरूपण र सर्वत्यागमार्फत् देखाउनु भएको छ।

- आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले मोक्षको विज्ञानलाई पुष्टि गर्छन्: DMN को सक्रियता घटाउनु, Amygdala को प्रतिक्रियालाई नियन्त्रण गर्नु, र न्यूरोप्लास्टिसिटी मार्फत् मन परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ।
- Acceptance and Commitment Therapy र Post-Traumatic Growth जस्ता विधिहरूले मानसिक बन्दनहरूबाट मुक्त हुन र जीवनमा नयाँ अर्थ खोज्न मद्दत गर्छन्।
- मोक्षको द्वार खोलेर मुक्तिको अनुभूति गर्न दैनिक ध्यान, मानसिक स्वीकार्यता, र सर्वत्याग अभ्यास अनिवार्य छन्।
- यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुरका श्री दशरथ घिमिरेका शब्दमा, “मनको कैदीत्व छोड्नु नै वास्तविक स्वतन्त्रता हो,” र यही सत्यलाई डा. चक्रवर्तीको दर्शन र विज्ञानले उजागर गरेको छ।

ॐ

तर्पणः अधुरो छायादेखि पूर्णताको प्रकाशसम्म

मोक्षा नानिको हृदयको गहिराइमा 'नमस्ते' बाबुको एउटा अमूर्त छवि बस्दथ्यो “कोमल, शान्त, र अछुतो” व्यक्तित्व। त्यो केवल एउटा व्यक्तिको नाम थिएन; त्यो एक आदर्शको प्रतिध्वनि थियो, जुन उनको चेतनामा पवित्र गङ्गाको भरभरौ बग्थ्यो। उनले त्यसलाई शब्द दिन चाहिनन्, किनभने शब्दले त्यो पवित्रतालाई सीमाबद्ध गर्थ्यो। त्यो प्रेम एउटा अन्धकारमा बलेको दीपजस्तो थियो “नजरले देख्दैनथ्यो, तर हृदयले महसुस गर्थ्यो”। यो एउटा यस्तो मन्दिर थियो, जहाँ मूर्ति त थियो, तर प्राणप्रतिष्ठा हुन बाँकी थियो।

समयको धाराले उनलाई स्वस्तिकको जीवनसँग बाँध्दियो। गृहस्थीको संसार शान्त नदी थिएन; त्यहाँ हल्का हावाको भन्फनाहट, कहिले न्यानो आलिङ्गन, त कहिले अपेक्षाको तीतो सिसा पनि थियो। प्रारम्भमा, मोक्षाले स्वस्तिकसँगको शारीरिक निकटतालाई केवल देहको मिलन ठानिन्। तर उनले थाहा पाइन् कि वैदिक दृष्टिले हेर्दा शारीरिक सम्बन्ध केवल इच्छाको तुष्टि होइन; यो त दुई चेतनाहरूको एकीकरण हो।

त्यसैले, उनले आफ्नो मनलाई सचेत रूपमा तयार पारिन्। प्रत्येक स्पर्श अगाडि, उनले श्वासलाई दीर्घ र स्थिर गरिन्, आँखा मन्द गरिन्, र आफूलाई यो क्षणमा पूर्ण उपस्थितिमा समर्पण गरिन्। उनले भित्रै संकल्प गरिन्, “यो केवल शरीर होइन, यो त साधना हो।” उनको चेतनाले प्रत्येक सामीप्यलाई एक आध्यात्मिक अभ्यासको रूपमा स्वीकार गर्‍यो। सुरुमा, यो एउटा अनुशासित प्रक्रिया थियो “मनले शरीरलाई मार्ग देखाउँदै, शरीरले मनलाई शान्त पार्दै”। जब उनीहरूबीचको सामीप्य गहिरियो, तब एउटा अद्भुत परिवर्तन आयो। श्वासको

लय, छालाको न्यानोपन, हृदयको धड्कन, र साभा मौन एउटै तालमा बग्न थाल्यो। त्यो क्षणमा, उनले 'चरम सुख' लाई केवल शारीरिक उत्कर्ष होइन, भावनात्मक र मानसिक एकीकरणको विन्दुको रूपमा अनुभव गरिन्। यो एउटा गहिराइमा डुबेर पुनः जन्मिएको जस्तो थियो। जहाँ इच्छा, समर्पण र शान्ति एकै ठाउँमा मिसिन्छन्। वैदिक ग्रन्थहरूमा जसलाई 'दुई आत्माको मिलनको' को पवित्र पक्ष भनिएको छ, त्यो नै यहाँ साकार भयो: जब मन शान्त हुन्छ, तब देहको सम्पर्क आत्माको संवाद बन्छ।

बिस्तारै, त्यो अनुशासित अभ्यास प्रकृतिको सहज प्रेममा परिणत भयो। अब उनले आफूलाई मानसिक रूपमा तयार पार्नु पर्दैनथ्यो; उनी आफैंमा 'तयारी' थिइन्। स्वस्तिकको हातको नरम स्पर्श, उनको आँखामा लुकेको चिन्ता, र उनको स्वरमा बसेको कोमलताले मोक्षाको हृदयलाई बिस्तारै खोल्न थाल्यो। उनले बुझिन् कि प्रेम बाध्यता होइन, स्वीकृति हो। स्वस्तिकको साथ बिताएका हरेक क्षण “चाहे त्यो विवादको होस् वा मौन साथको” ले उनलाई आफ्नै भित्री सत्यको नजिक पुऱ्याउँदै थियो।

उनलाई त्यो समयमा डा. चक्रवर्तीको शब्द याद आयो, "जब अहङ्कारले करुणालाई ठाउँ दिन्छ, तब द्वैतले अद्वैतलाई जन्म दिन्छ।" जब छोरा श्री उनको जीवनमा प्रवेश गरे, तब मोक्षाले एउटा नयाँ संसार देखिन्। श्रीको निश्चल हाँसो र निर्दोषताले मोक्षालाई आफ्नै शुद्ध चेतनाको याद दिलायो। त्यसै बेला उनले थाहा पाइन् कि जसलाई उनले 'नमस्ते' को रूपमा बाहिर खोजिरहेकी थिइन्, त्यो त उनको आफ्नै चेतनाको विस्तार थियो। र स्वस्तिक? उनी केवल एउटा जीवनसाथी थिएनन्; उनी त नमस्तेकै पृथ्वीमा उत्रिएको, रूपान्तरित संस्करण थिए। नमस्ते स्वर्गको आकाश थियो भने स्वस्तिक त्यो माटो, जहाँ प्रेमले ठोस रूप लिन सक्थ्यो। ईश्वरले उनलाई स्वस्तिक दान गरेका थिएनन्; उनी त ईश्वरको करुणाको मूर्त रूप थिए। जसले उनलाई घाउमा मलम लगाए र असम्पूर्णतामा पूर्णता देखाए।

आज मोक्षाको हृदयमा कुनै पछुतो छैन। उनले बुझेकी छिन् कि प्रेम पात्रमा होइन, चेतनाको विस्तारमा हुन्छ। शारीरिक निकटता केवल वासनाको तुष्टि होइन, यो त दुई आत्माहरूको साक्षात्कार हो। युवा पुस्ताले यही बुझ्नुपर्छ: आदर्श र वास्तविकताबीचको पुल प्रेम हो, तर त्यो प्रेम केवल भावनामा होइन, सचेत चेतनामा आधारित हुनुपर्छ। जब हामी सम्बन्धलाई साधनाको रूपमा लिन्छौं, तब हरेक स्पर्श र संवादले हामीलाई

आत्मज्ञानको नजिक पुऱ्याउँछ। जुन दिन मोक्षाले स्वस्तिकलाई नमस्तेकै पूर्ण रूपमा स्वीकार गरिन्, त्यही दिन उनको हृदयमा अनन्त शान्तिको निर्भर बग्यो। र त्यही निर्भरको नाम नै 'मोक्ष' हुन गएको पुष्टि गरिदियो।

मोक्षाको जीवनमा दर्शनको व्यावहारिक प्रयोग

१. आत्मनिरूपण अभ्यास (DMN को सन्तुलन): मोक्षाले स्वस्तिकसँगको सामीप्य अगाडि जुन "श्वासलाई दीर्घ र स्थिर गर्ने र आँखा मन्द गर्ने" अभ्यास गरिन्, त्यो नै **आत्मनिरूपण**को व्यावहारिक रूप हो। यसले उनको मस्तिष्कको *Default Mode Network (DMN)* अर्थात् 'भड्किने मन' लाई शान्त पार्यो। नमस्तेको यादमा तड्पिने अहङ्कारी मनलाई स्थिर बनाएर उनले वर्तमानको सामीप्यलाई "साधना" मा बदलिन्, जसले उनलाई आत्म-ज्ञानको नजिक पुऱ्यायो।

२. Acceptance and Commitment (पीडाको स्वीकारोक्ति): मोक्षाले स्वस्तिकसँगको "अपेक्षाको तीतो सिसा" र सुरुवाती द्वन्द्वलाई दबाउने प्रयास गरिन्। उनले आफ्नो अतृप्त प्रेमको पीडा र वर्तमानको कठिन यथार्थलाई **ACT** सिद्धान्त अनुसार स्वीकार गरिन्। उनले आफ्ना भावनाहरूसँग लड्नुको साटो तिनको साथमै अघि बढ्ने संकल्प गरिन्, जसले उनको मस्तिष्कको *Amygdala* (तनाव केन्द्र) लाई शान्त पार्यो र सम्बन्धमा मधुरता ल्यायो।

३. सर्वत्यागको अभ्यास (आसक्तिबाट मुक्ति): मोक्षाको लागि **सर्वत्याग** भनेको संसार छोड्नु थिएन, बरु 'नमस्ते' नामको त्यो "अमूर्त छवि" र "मानसिक आसक्ति" लाई त्याग्न थियो। उनले "मलाई नमस्ते नै चाहिन्छ" भन्ने आफ्नो भावनात्मक जिद्दीलाई त्यागिन्। जब उनले यो मानसिक बोझ छोडिन्, तब मात्र उनले स्वस्तिकभित्रको वास्तविक देवत्वलाई देख्न सकिन्।

४. सकारात्मक मनोवैज्ञानिक विकास (Post-Traumatic Growth): स्वस्तिकसँगका सुरुवाती भगडा, यौनिक असन्तुष्टि र मानसिक तनाव मोक्षाका लागि "बिपत्ति" थिए। तर उनले ती दुःख र पीडालाई हार मान्ने बहाना बनाइनन्। **Post-Traumatic Growth** को सिद्धान्त अनुसार उनले ती अपूर्णताहरूलाई नै आफ्नो "विकासको अवसर" बनाइन्। दुःखले उनलाई भन् बलियो र समझदार बनायो, जसले गर्दा उनको जीवन सफलतापूर्वक 'ल्याण्डेड' हुन सक्यो।

५. श्रवण र संवाद (प्रेरणाको स्रोत): कथामा उल्लेख भएभैं, मोक्षाको चेतनामा आएको परिवर्तनमा डा. चक्रवर्तीका कृति "अद्वैत दर्शन" को ठुलो भूमिका छ। उनले ती ज्ञानलाई केवल पढिन, बरु आफ्नो गृहस्थीमा लागू गरिन्। "नमस्ते स्वर्गको आकाश थियो भने स्वस्तिक त्यो माटो हो" भन्ने बोध उनलाई त्यही दार्शनिक संवाद र चिन्तनबाट प्राप्त भएको थियो।

६. अहङ्कारको विघटन (Ego as a Mental Construct): मोक्षाले अन्ततः बुझिन् कि "म" र "मेरो चाहना" (नमस्तेप्रतिको मोह) केवल एउटा मानसिक रचना मात्र थियो। उनले आफ्नो **Ego** लाई श्रीप्रतिको निस्वार्थ ममता र स्वस्तिकप्रतिको पूर्ण समर्पणमा विसर्जन गरिन्। जब यो 'म' भन्ने भ्रम टुट्यो, तब उनले आफूले जे मागेकी थिइन्, त्यो भन्दा बढी प्राप्त गरेको अनुभव गरिन्।

निष्कर्ष: मोक्षाको जीवनको यो सुखद अवतरणले के पुष्टि गर्छ भने जब हामी आफ्ना बाह्य चाहनाहरूलाई आन्तरिक साधनासँग जोड्छौं, तब मात्र **मोक्षको द्वार** खुल्छ। उनले स्वस्तिकलाई 'नमस्ते' कै रूपान्तरित स्वरूप मान्नु नै उनको अद्वैत सिद्धिको प्रमाण हो, जहाँ उनले द्वैतलाई मेटाएर केवल आनन्द र शान्ति प्राप्त गरिन्।

अन्ततः, मोक्षाको यो जीवन-यात्राले के पुष्टि गर्छ भने 'मोक्ष' कुनै टाढाको आकाश वा मृत्युपछिको गन्तव्य होइन, बरु यो त दाम्पत्य जीवनको हरेक श्वास, पति-पत्नीबीचको दिव्य शारीरिक एवं मानसिक एकाकार र पारिवारिक जिम्मेवारीभित्रै लुकेको एक जीवन्त अनुभूति हो। जब उनले आफ्नो अतृप्त आदर्श 'नमस्ते' र वर्तमानको यथार्थ 'स्वस्तिक' बीचको द्वैततालाई मेटाइन्, तब उनको सामान्य गृहस्थी नै एक उच्च आध्यात्मिक प्रयोगशालामा रूपान्तरित भयो। यसले वैदिक दर्शनको त्यो शाश्वत सत्य र आधुनिक मनोविज्ञानको वैज्ञानिक आधारलाई जोडिदिएको छ, जहाँ दैनिक कर्मलाई नै साधना मानिन्छ। मोक्षाको यो सफल अवतरणले हामीलाई सिकाउँछ कि अद्वैत ज्ञान केवल मन्दिर वा आश्रमको विषय होइन । यो त लोग्ने-स्वास्नीबीचको गोप्य आलिङ्गन देखि सन्तानप्रतिको निस्वार्थ वात्सल्यसम्मको हरेक पाइलामा लागू हुने जीवनको सबैभन्दा गहिरो र मधुर कथा हो।

मोक्षको द्वार, यथार्थमा, हाम्रो मनभित्रै हुन्छ। त्यसलाई पत्ता लगाउन र खोल्न सक्ने क्षमता हामी सबैसँग छ। डा. चक्रवर्तीले देखाएको मार्गमा एक कदम अगाडि बढेर हामी बन्धनको जञ्जालबाट मुक्त भएर अनन्त स्वतन्त्रताको अनुभूति गर्न सक्छौं। यो यात्रा गाह्रो छ, तर अवश्य फलदायी छ। किन भने यसले तपाईं, मलाई र हर कोही व्यक्तिलाई जीवनको सबैभन्दा मुल्यवान विजयको अवसर दिन्छ।



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Gateway to Liberation — Contemplations)

ॐ

१. बन्धनको जंजीर तोड्न आत्मसतर्कता [self-awareness] आवश्यक छ; जब मनलाई चिजहरूबाट मुक्त गरिन्छ, तब मोक्षको द्वार खुल्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२. वास्तविक स्वतन्त्रता त आत्मा (Self) को गहिराइबाट आउँछ, जहाँ कुनै डर, चिन्ता वा मोह बाँध्दैन। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
३. सबै पिडा स्वीकारेर त्यसलाई प्रेमले रूपान्तरण गर्नु नै सर्वत्याग (renunciation) को सार हो। — [स्रोत: सर्वत्याग]
४. आफ्नो मनमा रहेका द्वन्द्वहरूलाई छोड्न सक्ने क्षमताले नै मोक्षलाई सम्भव बनाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
५. जब हामी वर्तमानमा पूर्ण रूपमा स्वीकार (acceptance) हुन्छौं, तब नै साँचो मुक्ति सम्भव हुन्छ। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
६. सर्वत्याग भनेको वस्तुहरूलाई त्याग्नु मात्र होइन, मनका सिमाना र स्वतन्त्रताका भेदीहरू भत्काउनु हो। — [स्रोत: सर्वत्याग]
७. मनका घाउहरूलाई समेटेर बढ्नु नै पछिको विकास (post-traumatic growth) हो, जसले मोक्षको बाटो खोल्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
८. आत्मनिरूपणमा गहिरो ध्यानले आफूलाई भित्रबाट बुझ्न मद्दत गर्छ, जहाँ बन्धनहरू स्वयं समाप्त हुन्छन्। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
९. आफूलाई छोड्न सक्ने मन नै साँचो स्वतन्त्रता (liberation) को परिचायक हो। — [स्रोत: सर्वत्याग]
१०. मनलाई अनुशासन (commitment) गरेर सत्यको खोजी गर्दा, मोक्षको द्वार आफैं खुल्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
११. बन्धनहरूलाई स्वीकारेर तिनबाट बाहिर आउने बहादुरी नै मोक्षको शुरुवात हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
१२. आफ्नो भावनाहरूसँग मित्रता गरेर तिनीहरूलाई नियन्त्रणमा ल्याउन सिक्नु नै परम मुक्तिको आधार हो। — [स्रोत: सर्वत्याग]

१३. संसारका मोहबाट उन्मुक्त भई आत्माको अनन्त शान्तिमा निवास गर्न सकिनेछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१४. आजको क्षणमा पूर्णरूपले उपस्थित (presence) भएर जीवनलाई स्वीकार गर्न सक्नु, मोक्षको आधार हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
१५. मनका सबै बन्धनहरूलाई प्रेमपूर्वक छोड्न सक्ने मिहिनेतले मुक्ति ल्याउँछ। — [स्रोत: सर्वत्याग]
१६. दुःखलाई डराएर छिप्रु भन्दा त्यसलाई स्वीकारेर बुझ्नुलाई नै सच्चा बन्धनमुक्ति भनिन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१७. मनका अन्धकारमा प्रकाश (light) फैल्ने उपाय भनेको आत्मनिरूपण हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
१८. जब हामी आफैँलाई पूर्ण रूपले छोड्न सक्छौं, तब अरू सबै बन्धन स्वतः टुट्छन्। — [स्रोत: सर्वत्याग]
१९. मनका घेरा भित्रका सबै बाधाहरूलाई चिनेर तिनलाई छोड्नुपर्ने हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२०. सत्यको खोजीमा तपस्या नभए पनि, निरन्तरता (commitment) राख्नुपर्छ, त्यो नै मोक्षको बाटो हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
२१. आफ्नो भय, क्रोध र मोहलाई सम्झेर त्याग्ने प्रक्रिया नै आत्मशुद्धि हो। — [स्रोत: सर्वत्याग]
२२. आत्मालाई बुझ्न सक्नाले सबै संसारका भ्रमहरू हट्छन् र मोक्ष हासिल हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२३. मनलाई चुम्बन गर्ने सबै कल्पनाहरूलाई त्याग्न सक्नु नै सच्चा मुक्तिको संकेत हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
२४. जब हामी आफैँलाई स्वीकाउँछौं, तब संसारलाई स्वीकार्न सजिलो हुन्छ। — [स्रोत: सर्वत्याग]
२५. बन्धनहरूबाट मुक्ति पाउन आफ्नो भित्री आवाजलाई सुन्नु जरुरी हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२६. अस्तित्वको गहिराइमा प्रवेश गर्नु नै आत्मनिरूपणको मूल उद्देश्य हो। — [स्रोत: आत्मनिरूपण]
२७. सबै चीजलाई छोड्न सक्ने मनले मात्र अनन्त शान्ति पाउन सक्छ। — [स्रोत: सर्वत्याग]
२८. मोक्षको द्वार भनेको मनकै नियन्त्रणबाट स्वतन्त्र हुनु हो, जहाँ आत्मा शतप्रतिशत मुक्त हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]

अध्याय १५: शङ्कराचार्यको प्रकाश

(*Light of Shankaracharya*)

ॐ

“के हाम्रो अस्तित्वको अन्त्य सिमितता र दुःख हो, वा त्यो अनन्त शान्ति र आनन्दको स्रोत हो?”

— डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती

यो प्रश्नले हामीलाई शङ्कराचार्यको दर्शनतर्फ उन्मुख गर्छ, जसले प्राचीन भारतका अन्धकारमय युगमा मानव चेतनालाई अनन्त ज्योतिको दिशामा उन्मुख गरायो। डा. चक्रवर्तीका गहिरा अनुसन्धान र जीवन्त व्याख्यामा आधारित, यस अध्यायले अद्वैत वेदान्त दर्शनका मूलभूत शिक्षालाई उजागर गर्दै आध्यात्मिक र वैज्ञानिक दुनियौबीचको सेतु बनाउने प्रयास गर्छ।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्तको ज्योति र शङ्कराचार्यको जीवन

आदि शङ्कराचार्य, जसलाई आत्म-ज्ञानको अमृत वचन दिने पुरुषको रूपमा चिनिन्छ, उनको जीवन र शिक्षाले शून्यता र द्वैतका मिथकहरूलाई उजागर गर्‍यो। अवस्था-पञ्चक र विवेक चूडामणि (**Viveka Chudamani**) जस्ता ग्रन्थहरूमा उनले सत्य र मिथ्या बीचको अन्तर्विरोधलाई गहिरो गरी स्पष्ट पारेका छन्।

डा. चक्रवर्तीले बताएका छन् कि शङ्कराचार्यको दर्शनको केन्द्रीय धारा “अहं ब्रह्मास्मि” (म ब्रह्म हुँ) को उद्घोष हो। यसले संकेत गर्छ— हाम्रो असली स्वरूप शारीरिक र मानसिक सीमाबाट मुक्त, अमर, अनन्त चेतना हो। अवस्था-पञ्चकमा व्यक्त गरिएको छ कि मानव चेतना पाँच अवस्थाबाट गुज्ने अन्ततः मुक्त हुन्छ: जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरीय, र तुरीयातीत। यी अवस्थाहरूले भौतिक अस्तित्वबाट आध्यात्मिक आत्म-जागरणसम्मको मार्ग देखाउँछन्।

विवेक चूडामणिमा शङ्कराचार्यले स्पष्ट पार्नुभएको छ कि संसार मिथ्या (असत्य) हो, जुन माया (मोह) को प्रभाव हो। यदि हामीले आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्‍यौं भने संसारको भ्रम हल भई हामी शान्ति र आनन्दको अनुभव गर्न सकौं। यसमा डा. चक्रवर्तीले जोड दिन्छन् कि विवेक (बुद्धिमत्ता) र वियोग (वियोग) मात्र यस्तो मुक्ति सम्भव बनाउँछन्।

शङ्कराचार्यले चार मठहरूको स्थापना गरेर शिक्षा र आध्यात्मिक अनुशासनलाई समृद्ध तुल्याएका छन्। यी मठहरू (गोविन्द मठ, द्वारका मठ, जगन्नाथ मठ, तथा शृंगेरी मठ) भारतभरि अद्वैत वेदान्तको प्रचार-प्रसारका केन्द्र बनेका छन्। यिनीहरूले शङ्कराचार्यको दर्शनलाई सुदृढ बनाउँदै धारणशीलता र नेतृत्वको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन्।

शङ्कराचार्य जस्तो महान गुरुहरू हामीलाई देखाउँछन् कि परिवर्तन असम्भव छैन। उनीहरूले दार्शनिक तथा सामाजिक परिदृश्यमा कसरी क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्यायो, त्यो नै मानव चेतनाको paradigm shift हो। यति मात्र होइन, यस्ता गुरुहरूको नेतृत्वले समाजलाई आध्यात्मिक पुनर्जागरणको मार्गमा अग्रसर गराएको छ। शङ्कराचार्यको आध्यात्मिक प्रवचनहरूले हामीलाई चेतना र चेतनामाथि आधारित जीवनको महत्व बुझाउँछन्।

डा. चक्रवर्ती र आदि शङ्कराचार्यको यो दर्शनले हाम्रो अस्तित्वलाई शरीर र मनको साँघुरो घेराबाट निकालेर अनन्त आकाशझैँ व्यापक बनाउने मार्ग देखाउँछ। हामी प्रायः आफूलाई जन्मने, मर्ने र दुःख पाउने एउटा सानो 'इकाई' मात्र ठान्छौं, तर अद्वैत वेदान्तले हामीलाई त्यो भ्रम (माया) बाट जगाएर 'अहं ब्रह्मास्मि' को बोध गराउँछ। शङ्कराचार्यले जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति जस्ता अवस्थाहरूलाई पार गर्दै 'तुरीय' अर्थात् त्यो शुद्ध चेतनामा पुग्न प्रेरित गर्नुभएको छ, जहाँ कुनै द्वैत वा दुःख हुँदैन। डा. चक्रवर्तीका अनुसार यो ज्ञान दार्शनिक छलफल मात्र होइन, बरु जीवन जिउने एउटा वैज्ञानिक र क्रान्तिकारी पद्धति (Paradigm Shift) हो।

उदाहरणका लागि: एउटा चलचित्रको पर्दा (Screen) र त्यसमा देखिने दृश्यहरूलाई हेर्नुहोस्। पर्दामा कहिले आगो बल्छ, कहिले बाढी आउँछ, कहिले रुवाबासी चल्छ त कहिले उत्सव। पर्दामा देखिने यी दृश्यहरू 'मिथ्या' वा अस्थायी हुन्, किनकि ती बदलिइरहन्छन्। तर त्यो पर्दा (चेतना) सधैं स्थिर, सफा र अपरिवर्तनीय हुन्छ। पर्दामा आगो लाग्दैमा पर्दा डढ्दैन र पानी पर्दैमा पर्दा रुझ्दैन। त्यसैगरी, हाम्रो जीवनका उतारचढाव र दुःखहरू चलचित्रका दृश्य मात्र हुन्। जब हामीले आफूलाई दृश्य (शरीर/मन) होइन, बरु ती दृश्यहरू देखिने 'आधार' अर्थात् पर्दा (ब्रह्म) हौं भनेर चिन्छौं, तब हामी अनन्त शान्ति र आनन्दको स्रोत बन्छौं।

अद्वैत वेदान्तको मुख्य दर्शनले हामीलाई आफ्नै वास्तविक स्वरूप चिन्न सिकाउँछ। यसको सारअनुसार 'अहं ब्रह्मास्मि' को अर्थ हामी यो सीमित शरीर वा मन मात्र नभई अनन्त र अविनाशी ब्रह्म हौं भन्ने बोध हो। यस सत्यलाई आत्मसात् गर्न 'विवेक' आवश्यक पर्छ, जसले स्थायी सत्य र अस्थायी संसार (दृश्य) बीचको भेद छुट्याउँछ। तर, हामी प्रायः 'माया' को प्रभावमा परेर बाह्य जगतका परिवर्तनशील र भ्रामक दृश्यहरूलाई नै सत्य मानेर अलझिरहेका हुन्छौं। जब हामी मनको यो अज्ञानतालाई हटाएर आफ्नै भित्री प्रकाशमा बिउँझन्छौं, तब मात्र वास्तविक 'आध्यात्मिक पुनर्जागरण' सम्भव हुन्छ र हामी अनन्त आनन्दको अधिकारी बन्छौं।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: शङ्कराचार्यको अमृत वचन र न्यूरोसाइन्सको मेल

विज्ञानले पनि आज हामीलाई देखाइरहेको छ कि चेतना केवल मस्तिष्कको पदार्थ मात्र होइन। अद्वैत वेदान्तले चेतनालाई सर्वत्र व्याप्त, सृजनात्मक, र अन्तर्निहित वास्तविकता मान्छ, जुन न्यूरोसाइन्सको अनुसन्धानबाट पुष्टि हुँदैछ।

न्यूरोप्लास्टिसिटी (**Neuroplasticity**) को खोजले देखाउँछ कि मानव मस्तिष्क निरन्तर नयाँ संरचनाहरू बनाउन र अनुभवको आधारमा आफैलाई पुनःपरिमार्जन गर्न सक्षम छ। शङ्कराचार्यले भनेजस्तै, विवेक चूडामणिमा उल्लिखित “विवेक” र “वियोग” हाम्रो मानसिक वृत्तिलाई परिवर्तन गर्ने साधन हो, जुन न्यूरोप्लास्टिसिटीको वैज्ञानिक अवधारणासँग मेल खान्छ।

डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network, DMN) हाम्रो मस्तिष्कको त्यो भाग हो जुन आत्म-ध्यान र आत्म-चिन्तनसँग सम्बन्धित छ। जब हामी संसारको भ्रमबाट मुक्त भएर ‘अहं ब्रह्मास्मि’ को अनुभूति गरिरहेका हुन्छौं, हाम्रो DMN को क्रियाशीलता नियन्त्रित हुन्छ र हामी गहिरो शान्ति र एकाग्रतामा प्रवेश गर्छौं।

अमिग्डाला (**Amygdala**), जुन भय र तनावको केन्द्र हो, जब विवेकपूर्ण मनस्थितिमा हुन्छ, तब यसको सक्रियता कम हुन्छ। यसले देखाउँछ कि शङ्कराचार्यले वर्णन गरेको माया र मोहबाट मुक्ति—जुन विवेक र ध्यानमार्फत सम्भव हुन्छ—तनाव र भयलाई न्यूनिकरण गर्ने वैज्ञानिक आधार छ।

प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (**Prefrontal Cortex**) को भूमिका हाम्रो निर्णय क्षमता, ध्यान, र व्यवहार नियन्त्रित गर्नमा हुन्छ। शङ्कराचार्यका उपदेशहरू जस्तै विवेक र समाधिको अभ्यासले यस मस्तिष्क भागलाई सशक्त बनाउने काम गर्छ, जसले हामीलाई सुसंयमित र मुक्त जीवन बिताउन सक्षम बनाउँछ।

यसरी विज्ञान र दर्शनले देखाउँछन् कि हाम्रो चेतनाको वास्तविक स्वरूप ब्रह्मसँग अभिन्न छ र यसको अनुभव मात्र आन्तरिक अभ्यास र विवेकबाट सम्भव छ।

_____ ॐ _____

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम: चेतना र अस्तित्वको एकता

शङ्कराचार्यको अद्वैत वेदान्त दर्शन र आधुनिक न्यूरोसाइन्सको अध्ययन दुई भिन्न क्षेत्र होइनन्, तर एउटै सत्यका दुई पक्ष हुन्। दर्शनले चेतनाको अन्तर्निहित गहिराइलाई उजागर गर्छ भने विज्ञान त्यसलाई मस्तिष्क र तन्त्रिका प्रणालीको माध्यमबाट प्रत्यक्ष प्रमाणित गर्छ।

शङ्कराचार्यको “अहं ब्रह्मास्मि” को उद्घोष विज्ञानको दृष्टिले भनुपर्दा हाम्रो न्यूरल नेटवर्क र चेतनाको अन्तर्सम्बन्ध प्रष्ट पार्दछ। न्यूरोप्लास्टिसिटीको माध्यमबाट हामी आफ्नो चेतना र मानसिक संरचना परिवर्तन गर्न सक्छौं, जसले हामीलाई अहंकार र माया (मिथ्या) को भ्रमबाट मुक्त गर्छ।

यो एक प्रकारको paradigm shift हो—जहाँ हामीले आफ्नो अस्तित्वलाई केवल जैविक प्राणी मात्र नभएर अनन्त चेतनाको अभिव्यक्ति हो भनेर बुझ्न थाल्छौं। यस्ता परिवर्तनहरू नै सामाजिक र दार्शनिक क्रान्ति ल्याउने शक्ति राख्छन्।

शङ्कराचार्यको नेतृत्वले देखाएको छ कि आध्यात्मिक ज्ञान मात्र व्यक्तिगत मुक्ति होइन, सामूहिक चेतनाको उन्नति पनि हो। त्यसैले Transformative Leadership को रूपमा उनी आदर्श छन्, जसले समाजलाई भ्रमबाट मुक्त गराउने र सरल सत्यको प्रकाश फैलाउने काम गरेका छन्।

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा शङ्कराचार्यको अमृत वचन

शङ्कराचार्यको दर्शनलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्ने सबैभन्दा सहज र प्रभावकारी उपाय हो ‘विवेक चूडामणि’ को अभ्यास गरेर संसारको मिथ्यालाई चिन्ने र आफ्नै वास्तविक स्वरूपमा केन्द्रित हुने।

हामीलाई दिनहुँको तनाव, चिन्ता, र भ्रमबाट मुक्त हुन व्यावहारिक ध्यान (**Meditation**) गर्नुपर्छ। यसमा DMN र अमिग्डालाको सक्रियता सन्तुलनमा आउँछ र मस्तिष्कमा स्थिरता बढ्छ। त्यसले मानसिक शान्ति र स्पष्टता ल्याउँछ।

तुरीय र तुरीयातीत अवस्थालाई पहिचान गर्ने अभ्यासले हाम्रो चेतनालाई सशक्त बनाउँछ। दैनिक सानातिना कुराहरूमा पनि ‘म ब्रह्म हूँ’ भन्ने अनुभूति गर्नुपर्ने हुन्छ। यसले हाम्रो मनलाई भ्रमबाट मुक्त गराउँछ।

डा. चक्रवर्तीले सुझाव दिन्छन् कि हामीले चार मठहरूबाट प्राप्त आध्यात्मिक शिक्षालाई जीवनमा निरन्तर अभ्यास गर्नुपर्छ। आत्म-ज्ञानको सफर एक निरन्तरता हो, जहाँ विवेक र वियोगले हामीलाई भ्रमको जालबाट निकाल्छ। जीवनमा सधैं सचेत रहनु, आत्म-परिक्षण गर्नु र शङ्कराचार्यको प्रकाशमा आफूलाई उर्जावान बनाउन आवश्यक छ।

ॐ

अमृत सार

- शङ्कराचार्यको “अहं ब्रह्मास्मि” उपदेशले हामीलाई चेतनाको सार्वभौमिक र अनन्त स्वरूप सम्झाउँछ।
- अवस्था-पञ्चक र विवेक चूडामणिमा उल्लिखित आत्म-ज्ञानले संसारको भ्रमबाट मुक्ति र शान्ति प्रदान गर्छ।

- आधुनिक न्यूरोसाइन्सका अनुसन्धानहरूले मस्तिष्कको DMN, अमिगदाला, र न्यूरोप्लास्टिसिटीजस्ता अवधारणाद्वारा शङ्कराचार्यको दर्शनलाई वैज्ञानिक आधार प्रदान गरेको छ।
- दर्शन र विज्ञानको संगमले चेतना र अस्तित्वको गहिरो एकतालाई उजागर गर्छ।
- दैनिक जीवनमा विवेक, ध्यान, र आत्म-परिक्षणले हामीलाई संसारको मिथ्या भ्रमबाट मुक्त गराई वास्तविक सुख र शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

यस अध्यायले हामीलाई शङ्कराचार्यको अमृत वचनको प्रकाशमा आत्म-ज्ञानको यात्रामा अगाडि बढ्न प्रेरित गर्छ। उनको शिक्षाले हाम्रो मनलाई मुक्त गराउने मात्र होइन, समग्र मानव चेतनालाई नयाँ उचाइमा पुर्याउने शक्ति राख्छ।

ॐ

शङ्कराचार्यको उज्यालो बाटोमा हामी सबैले कदम चाल्नु पर्छ; किनकि त्यो बाटो मात्र हो जो हामीलाई अनन्त शान्ति र चेतनाको अमृत सागरसम्म पुर्याउँछ। डा. चक्रवर्तिले प्रस्तुत गरेको यो दर्शन र विज्ञानको संयोजनले आधुनिक मानवलाई आत्मा र ब्रह्मबीचको सद्भाव खोज्न मार्गदर्शन गर्दछ।



क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(*Light of Shankaracharya — Contemplations*)

ॐ

१. आत्मा त्यो अन्तहीन प्रकाश हो, जसलाई बुझ्दा संसारको सबै अन्धकार हट्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२. शङ्कराचार्यले देखाएको मार्ग हो विवेक (Discernment) र भक्ति (Devotion) बीचको सन्तुलन। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
३. अद्वैत वेदान्तले सिकाउँछ— जे छ त्यो मात्र सत्य हो, बाँकी सबै भ्रम। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
४. चार मठहरूले मात्र होइन, प्रत्येक मनले आध्यात्मिक प्रकाश फैलाउन सक्नु पर्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
५. विवेक चूडामणिमा भनिएको छ— संसारको भ्रम हटाउन सबैभन्दा ठूलो औषधि छ— आत्मज्ञान। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
६. शङ्कराचार्यले भन्यो— सकेसम्म सबै जाति, धर्म, र वर्गलाई उस्तै दृष्टि राख। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
७. गुरुको साथ बिना ज्ञान अधुरो छ; गुरु नै प्रकाशको दियो हो। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
८. जीवनको सार छ— “अहं ब्रह्मास्मि” भन्ने आत्मबोध (Self-realization)। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
९. संसार भ्रामक छ, तर आत्मा सदैव निर्मल र अविनाशी छ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
१०. नेता त्यो हो जसले केवल नेतृत्व गर्दैन, तर परिवर्तनको बीउ रोप्दछ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
११. शङ्कराचार्यले देखाए— सत्य खोज्ने यात्रामा भेदभाव हुँदैन। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१२. ज्ञान भनेको केवल पुस्तक पढ्नु होइन, त्यसलाई जीवनमा उतार्नु हो। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
१३. आध्यात्मिक उन्नति तब सम्भव हुन्छ जब अहंकारको पर्दा हट्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
१४. चार मठहरू केवल भौतिक संरचना होइनन्, मनका केन्द्र हुन् जहाँ ज्ञानको ज्योति बल्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१५. शङ्कराचार्यको जीवनले देखाउँछ— सेवा नै सर्वोच्च भक्ति हो। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]

१६. विवेक चूडामणि भन्छ— “मनको शुद्धि बिना आत्मबोध सम्भव छैन।” — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
१७. गुरुका वचनहरूलाई मनमा राख, तिमीलाई अन्धकारबाट प्रकाशसम्म पुऱ्याउँछ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
१८. प्रत्येक मनुष्यमा ब्रह्मको अंश हुन्छ, त्यसलाई जागृत पार्नु हाम्रो धर्म हो। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
१९. शङ्कराचार्यका उपदेशहरूले पुराना विश्वासलाई तोडेर नयाँ युगको सुरुवात गरे। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२०. आत्मज्ञानले मात्र जीवनका सबै द्विविधाहरू समाप्त हुन्छन्। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
२१. शङ्कराचार्यले सिकाए— वाणीभन्दा कर्मले जीवनको मूल्य निर्धारण हुन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२२. प्रत्येक प्रश्नमा उत्तर छ, केवल खोज्ने साहस चाहिन्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२३. संसारिक मोहलाई छोड्न सक्नुपर्ने, किनकि त्यो केवल अस्थायी छ। — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
२४. गुरुको चरणमा श्रद्धा राख्नाले मन शुद्ध हुन्छ र ज्ञानको मार्ग खोल्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२५. शङ्कराचार्यको दर्शनले हाम्रो सोचलाई नयाँ दिशा दिन्छ, जहाँ द्वैत हट्छ र एकत्व स्थापित हुन्छ। — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]
२६. विवेक चूडामणिले भनेझैं, “आत्मा र शरीर दुई होइन, एक मात्र छ।” — [स्रोत: विवेक चूडामणि]
२७. नेतृत्व त्यो हो जसले मानिसलाई आफ्नो भोलिको उज्यालोतर्फ लैजान्छ। — [स्रोत: भगवान शङ्करको जीवनी]
२८. अन्ततः, शङ्कराचार्यको शिक्षा हो— “सत्यको खोजी गर, अनि त्यो तिमीलाई स्वतन्त्र बनाउनेछ।” — [स्रोत: अवस्थापञ्चक]

अध्याय १६: योगवासिष्ठको ज्ञान

(*Wisdom of Yogavasishtha*)

ॐ

“मन नै संसार हो। यदि मनलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भने संसारको सबै बन्दन बाट मुक्ति पाउन सकिन्छ।”

डा. चक्रवर्तीले एक पटक भन्नुभएको थियो, “मनको अनुशासन नै जीवनको परम लक्ष्य हो, किनभने मनले नै हाम्रो अनुभवको सम्पूर्ण संसार बनाउँछ।” योगवासिष्ठ रामायणका पवित्र ग्रन्थहरूले यो सन्देशलाई हजारौं वर्ष पहिले नै स्पष्ट पारेका छन्। यस अध्यायमा हामी योगवासिष्ठको अद्वैत वेदान्त दर्शनलाई डा. चक्रवर्तीको दृष्टिकोणबाट बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं, जहाँ मनको प्रकृति, त्यसको नियन्त्रण र त्यसबाट प्राप्त हुने मुक्ति विषयमा गहिरो ज्ञान सङ्कलन गरिएको छ।

यस अध्यायमा हामी योगवासिष्ठका ज्ञानलाई डा. चक्रवर्तीका प्रमुख कृतिहरू— *वाशिष्ठामृत* र *Vision of Reality*—बाट अध्ययन गर्नेछौं। त्यसपछि आधुनिक विज्ञान—विशेषगरी न्यूरोसाइन्स (**Neuroscience**), मनोविज्ञान (**Psychology**), र संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) को दृष्टिले यस दर्शनलाई कसरी पुष्टि र विस्तार गरिएको छ भन्ने कुरा समेट्नेछौं। अन्ततः, यस्ता ज्ञानलाई दैनिक जीवनमा कसरी लागू गर्ने भन्ने व्यावहारिक उपाय पनि प्रस्तुत गरिनेछ।

याम्पा फाँट, तनहुँ बन्दीपुरका आत्मज्ञानी पुरुष, जो मेरा पूज्य पिताजी हुनुहुन्छ, श्री दशरथ घिमिरेज्यूबाट मलाई प्राप्त ज्ञानको आधारमा यो ग्रन्थका प्राय सबै भागहरू र विशेष गरी यो अध्याय तयार गरिएको हो। उहाँसँग हरेक साँझ हुने उपनिषद् (व्यक्ति-व्यक्तिबीच सम्पन्न हुने प्रत्यक्ष प्रवचन) का क्रममा उहाँले आफ्नो गुरु डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको पुस्तकले दिने ज्ञान महिमा, जीवन दर्शन र प्रवचन अन्तर्गत यी कुराहरू मलाई बताउनु भएको हो। जसलाई मैले विज्ञानको आधुनिक ज्ञानसँग समेत जोडेर यहाँ प्रस्तुत गरेको हुँ। जसले जीवनमा मनको महत्त्वलाई गहिरो रूपमा औल्याएका छ।

ॐ

कथाको सन्दर्भमा मनको नियन्त्रण र बन्धनबाट मुक्ति:

कथामा मोक्षाको संसार दुई भागमा विभाजित थियो: एउटा उनको मनले बनाएको 'नमस्ते' को आदर्श छवि र अर्को उनको अगाडि उभिएको 'स्वस्तिक' को यथार्थ। जबसम्म मोक्षाको मन 'नमस्ते' प्रतिको अतृप्त चाहना र आसक्तिमा बाँधिएको थियो, तबसम्म उनले आफ्नो वास्तविक संसार (स्वस्तिक र गृहस्थी) लाई एउटा बन्धन र दुःखको स्रोत मात्र देखिन्। यहाँ संसार परिवर्तन भएको थिएन, केवल उनको मनको संरचनाले उनलाई कैदी बनाएको थियो।

मोक्षाले जब आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्ने र त्यसलाई साधनातर्फ मोड्ने अभ्यास गरिन्, तब चमत्कार सुरु भयो:

- **दृष्टिकोणको रूपान्तरण:** उनले स्वस्तिकसँगको शारीरिक र भावनात्मक सम्बन्धलाई "साधना" को रूपमा स्वीकार गरिन्। यो उनको मनको नियन्त्रण नै थियो, जसले एउटा सामान्य जैविक क्रियालाई आध्यात्मिक उचाइ दियो।
- **आसक्तिको विसर्जन:** उनले 'नमस्ते' लाई बाहिर खोज्न छोडिन् र स्वस्तिकभित्रै त्यसको पूर्णता देखिन्। यो मनको त्यस्तो अवस्था हो जहाँ मानिसले "मलाई यो चाहिन्छ" भन्ने जिद्दी छोडेर "जे छ, त्यसमै ईश्वर छ" भन्ने बोध गर्छ।
- **बन्धनबाट मुक्ति:** जब उनको मनबाट नमस्तेप्रतिको मोह र स्वस्तिकप्रतिको गुनासो हट्यो, तब उनी स्वतः मुक्त भइन्। उनले बुझिन् कि उनलाई बाँध्ने कुनै बाहिरी शक्ति थिएन, बरु उनकै मनको अतृप्ति थियो।

यस कथाले यो पुष्टि गर्दछ कि यदि मोक्षाको मन नियन्त्रणमा नभएको भए, उनी जीवनभर 'नमस्ते' को यादमा तड्पिएर आफ्नो वर्तमानलाई नरक बनाइरहन्थिन्। तर, मनलाई नियन्त्रण गरेर त्यसलाई अद्वैत बोध (सबैमा एउटै तत्व देख्ने ज्ञान) तर्फ डोर्‍याएपछि उनले आफ्नो घर, पति र सन्तानभित्रै त्यो अनन्त शान्ति र आनन्द प्राप्त गरिन्, जसलाई उनले पहिले बाहिर खोजिरहेकी थिइन्। त्यसैले, मनलाई जितेपछि संसारका सबै बन्धनहरू स्वतः शान्तिको मार्गमा परिणत हुन्छन्।

दार्शनिक खण्ड: योगवासिष्ठ र मनको प्रकृति

योगवासिष्ठ रामायणमा, विशद र सुगठित रूपमा मनको वास्तविकता र त्यसको नियन्त्रणबारे बताइएको छ। “मन नै संसार हो” भन्ने सन्देश यस दर्शनको मूल आधार हो। संसार बाह्य रूपमा होइन, मनको अनुभवको अन्तःप्रेरणा हो। डा. चक्रवर्तिले *वाशिष्ठामृत* मा यसलाई यसरी व्याख्या गरेका छन्:

“मन भनेको सृष्टिको केन्द्र हो, जहाँ प्रत्येक पदार्थ, भावना, विचार, र अनुभूति उत्पन्न हुन्छ। मनलाई नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति संसारका सबै बन्धनहरू बाट मुक्त हुन्छ।”

योगवासिष्ठमा मनलाई द्वन्द्वमुक्त र शान्त बनाउने अभ्यासहरू वर्णन भएका छन्। मनलाई स्वच्छ, एकाग्र र अनित्य प्रतिबिम्बहरूबाट मुक्त राख्ने बानी नै मुक्ति (मोक्षा) को आधार हुन्छ। यो दर्शनमा, मनलाई परिपूर्ण

नियन्त्रण गर्ने अभ्यासलाई 'योग' भनिन्छ, जसले अन्ततः आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) को प्राप्ति गराउँछ।

डा. चक्रवर्तीले *Vision of Reality* मा यसलाई अझ स्पष्ट बनाएका छन्:

“मनको प्रकृति अव्यक्त छ, तर मनको चलचित्रले संसारको भ्रम सिर्जना गर्दछ। त्यो चलचित्र मनको कल्पनाशीलता (**Mental Simulation**) हो, जसलाई बुझेर र नियन्त्रण गरेर मात्र सत्यलाई चित्र सकिन्छ।”

यसका साथै, योगवासिष्ठले मनको क्षणिक परिवर्तनशीलता र अनित्यतालाई चिनाउँदै त्यसलाई वास्तविक नभएको चेतनामा पुग्न सिकाउँछ। यो दर्शनले प्रष्ट पार्छ कि संसारलाई मनकै प्रतिबिम्बको रूपमा नहेर्नु हो, किनकि प्रतिबिम्ब परिवर्तनशील र अस्थायी हुन्छ।

यहाँ डा. चक्रवर्तीका शब्दहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण छन्: “जब मनका सबै कल्पनाहरू, त्रुटिहरू र भ्रमहरू हट्छन्, तब मात्र अन्तर्निहित शान्ति र शून्यता प्रकट हुन्छ।” यस दार्शनिक दृष्टिले, योगवासिष्ठको ज्ञान केवल मनको नियन्त्रण होइन, मनको वास्तविक प्रकृति बुझ्ने र त्यसबाट मुक्ति पाउने प्रक्रिया हो। श्री दशरथ घिमिरेले ले यस बारेमा जीवनभरि यही बोध गराएर जानु भयो कि “मन नै संसार हो, मनलाई नियन्त्रण गर्नु जीवनको सर्वोच्च उपहार हो।”

योगवासिष्ठ रामायणमा मनको वास्तविकता र त्यसको नियन्त्रणबारे अत्यन्त सुगठित र वैज्ञानिक व्याख्या गरिएको छ। “**मन एव जगत्**” (मन नै संसार हो) भन्ने सूत्र नै यस दर्शनको मूल आधार हो। यसको अर्थ यो हो कि संसार कुनै बाह्य ठोस वस्तु होइन, बरु मनको अनुभूति र अन्तःप्रेरणाको प्रतिबिम्ब मात्र हो। डा. चक्रवर्तीले '**वाशिष्ठामृत**' मा यसलाई यसरी परिभाषित गर्नुभएको छ: "मन सृष्टिको त्यो केन्द्रबिन्दु हो, जहाँ प्रत्येक पदार्थ, भावना, विचार र अनुभूतिका बीजहरू अङ्कुरित हुन्छन्। जसले मनलाई वशमा राख्छ, ऊ संसारका सम्पूर्ण मोह-बन्धनबाट सहजै मुक्त हुन्छ।"

योगवासिष्ठले मनलाई द्वन्द्वमुक्त र प्रशान्त बनाउने साधनाहरूको मार्गप्रशस्त गर्दछ। मनलाई एकाग्र राख्दै अनित्य र भ्रामक प्रतिबिम्बहरूबाट मुक्त राख्नु नै मोक्षको द्वार हो। यस दर्शनमा मनको पूर्ण नियन्त्रणलाई नै '**योग**' भनिएको छ, जसले साधकलाई अन्ततः **आत्मज्ञान (Self-Knowledge)** को सर्वोच्च शिखरमा पुऱ्याउँछ। डा. चक्रवर्तीले '**Vision of Reality**' मा यसलाई थप स्पष्ट पार्दै लेख्नुभएको छ:

"मनको स्वरूप स्वयम्मा अव्यक्त छ, तर यसले सिर्जना गर्ने 'चलचित्र' ले संसारको भ्रम पैदा गर्दछ। यो चलचित्र मनको कल्पनाशीलता (Mental Simulation) मात्र हो। जब हामी यस प्रक्रियालाई साक्षी भावले बुझेर नियन्त्रण गर्छौं, तब मात्र सत्यको वास्तविक साक्षात्कार हुन्छ।"

योगवासिष्ठले मनको क्षणभङ्गुरता र अनित्यतालाई बोध गराउँदै हामीलाई शुद्ध र स्थिर चेतनामा स्थित हुन सिकाउँछ। डा. चक्रवर्तीका यी शब्दहरू यहाँ मननयोग्य छन्: "**जब मनका समस्त कल्पना, त्रुटि र भ्रमहरू विलीन हुन्छन्, तब मात्र व्यक्तिभित्र अन्तर्निहित शाश्वत शान्ति र शून्यता प्रकट हुन्छ।**" पिताजी श्री दशरथ

घिमिरेले जीवनभरि वकालत गर्नुभएको शिक्षाको सार पनि यही हो "मन नै तिम्नो संसारको सृष्टिकर्ता हो; यसलाई सन्तुलित र अनुशासित राख्नु नै मानव जीवनको सर्वोच्च उपहार र परम उपलब्धि हो।"

मनको चलचित्र र सत्यको साक्षात्कार

मोक्षाको मनमा वर्षाँसम्म 'नमस्ते' नामको एउटा सुष्म 'चलचित्र' चलिरह्यो। यो चलचित्र उनको कल्पनाशीलता (Mental Simulation) ले तयार पारेको एउटा यस्तो संसार थियो, जहाँ नमस्ते नै सुखको एकमात्र स्रोत थिए। यो 'अव्यक्त' मनले सिर्जना गरेको एउटा यस्तो भ्रम थियो, जसले गर्दा उनले आफ्नो छेउमै रहेको 'स्वस्तिक' को यथार्थलाई देख्न सकिनन्। उनले बाहिरी संसारलाई होइन, बरु आफ्नो मनले पर्दामा देखाएको 'अपूर्णताको फिल्म' लाई सत्य मानिरहिन।

यस प्रक्रियालाई उनले कसरी नियन्त्रण गरिन् र सत्य प्राप्त गरिन् भन्ने कुरा कथाका यी पक्षहरूले स्पष्ट पार्छन्:

- **साक्षी भाव र नियन्त्रण:** जब मोक्षाले 'साधना' र 'आत्मनिरूपण' सुरु गरिन्, उनले आफ्नो मनमा चलने त्यो पुराना यादहरूको चलचित्रलाई टाढाबाट एउटा दर्शकले भैं (साक्षी भावले) हेर्न थालिन्। उनले बुझिन् कि 'नमस्ते' को याद केवल एउटा मानसिक त्रुटि वा भ्रम मात्र थियो।
- **भ्रमको विसर्जन:** डा. चक्रवर्तिले भनेभैं, जब उनले आफ्नो मनका कल्पना र भ्रमहरूलाई विलीन गरिन्, तब मात्र उनीभित्र 'शाश्वत शान्ति' प्रकट भयो। उनले देखिन् कि जसलाई उनी बाहिर खोजिरहेकी थिइन्, त्यो त स्वस्तिकको प्रेम र श्रीको मुस्कानमा पहिले नै उपस्थित थियो।
- **मन नै सृष्टिकर्ता:** मोक्षाले आफ्नै मनलाई अनुशासित र सन्तुलित बनाएर आफ्नो संसारको पुनर्निर्माण गरिन्। पहिले उनको मनले 'नरक' (अतृप्ति) सिर्जना गरेको थियो, तर पछि त्यही मनले 'स्वर्ग' (मोक्ष) सिर्जना गर्‍यो।

यो कथाले पुष्टि गर्दछ कि संसार आफैंमा न त स्वर्ग हो, न त नरक; यो त केवल हाम्रो मनले देखाउने चलचित्रको प्रतिविम्ब मात्र हो। मोक्षाले आफ्नो मनको 'प्रोजेक्टर' लाई परिवर्तन गर्नेबित्तिकै उनको जीवनको पूरै दृश्य बदलिएर 'परम उपलब्धि' मा परिणत भयो। जब मन स्थिर भयो, तब मात्र उनले 'अद्वैत सत्य' अर्थात् स्वस्तिक र नमस्ते बीचको एकताको साक्षात्कार गर्न सकिन्।

_____ ॐ _____

विज्ञानको दृष्टि: मन र मस्तिष्कको अन्वेषण

आधुनिक विज्ञानले पनि योगवासिष्ठ र डा. चक्रवर्तिले व्याख्या गरेको मनको स्वभावमा गहिरो रुचि देखाएको छ। न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) ले प्रमाणित गरेको छ कि हाम्रो मस्तिष्कको विभिन्न भागहरूले मनका अनुभवहरू निर्माण गर्छन् र तिनलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

Default Mode Network (DMN) भन्नाले मस्तिष्कको त्यो भाग बुझिन्छ जुन मुख्य रूपले आत्म-चिन्तन र कल्पनामा सक्रिय हुन्छ। योगवासिष्ठले भनेझैं, मनको चलचित्र भनेकै DMN को सक्रियता हो, जहाँ भविष्यमात्र सोचिन्छ र विगत याद गरिन्छ। यो नेटवर्कको अत्यधिक सक्रियता मानिसलाई चिन्तित र तनावग्रस्त बनाउँछ, जुन मनको अनियन्त्रित अवस्थाको प्रतिफल हो।

डाक्टरहरूले देखाएका छन् कि **Prefrontal Cortex**, विशेष गरेर यसको अग्र भाग, मनको नियमन र निर्णय प्रक्रियामा केन्द्रित छ। जब हामी ध्यान (**Meditation**) गर्ने अभ्यास गर्छौं, यो भाग सक्रिय भएर DMN को अनियन्त्रित गतिविधिलाई कम गर्छ, जसले मनलाई शान्त र केन्द्रित राख्न मद्दत गर्छ।

Amygdala भनेको भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूको केन्द्र हो, जो डर, क्रोध, र तनावका भावना उत्पन्न गर्छ। मनको अनियन्त्रित अवस्थाले Amygdala लाई अत्यधिक सक्रिय पार्छ, जसबाट मानसिक अस्वास्थ्य बढ्छ। तर, मनको नियन्त्रणले Amygdala को गतिविधिलाई घटाउन सकिन्छ।

यो सम्पूर्ण प्रक्रिया **Neuroplasticity** (न्यूरोप्लास्टिसिटी) मा आधारित छ—मस्तिष्कले आफैँलाई पुनः गठन गर्न सक्ने क्षमता। यो विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि मानसिक अभ्यास (**Mental Simulation**), ध्यान, र CBT (**Cognitive Behavioral Therapy**) जस्ता व्यवहारिक विधिहरूले मस्तिष्कको संरचना र कार्यशैलीलाई सकारात्मक रूपमा परिवर्तन गर्न सक्छन्।

CBT ले व्यक्ति आफ्नो नकरात्मक सोचहरूलाई पुनःनिर्माण गरेर सकारात्मक मानसिक अवस्थालाई विकास गर्छ। यसले योगवासिष्ठमा वर्णित “मनको नियन्त्रण” सिधा समर्थन गर्दछ। Constructivism को सिद्धान्त अनुसार, हाम्रो अनुभूतिहरू र ज्ञान व्यक्तिगत मनका निर्माणहरू हुन्, जसलाई हामी सक्रिय रूपमा निर्माण र परिवर्तन गर्न सक्छौं।

अतः, आधुनिक Neuroscience र Psychology ले योगवासिष्ठको “मन नै संसार हो” भन्ने सत्यलाई पुष्टि गर्छन्।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः मनको पूर्ण स्वतन्त्रता

डा. चक्रवर्तिले *वाशिष्ठामृत* मा एक गहिरो सन्देश दिएका छन्: “ध्यान र ज्ञानले मात्र होइन, वैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक अभ्यासहरूले पनि मनलाई स्वतन्त्र बनाउन सक्छन्।” अद्वैत वेदान्त र आधुनिक विज्ञानबीचको यो सङ्गमले गहन शान्ति र स्वतन्त्रता प्राप्तिको मार्गलाई उजागर गर्छ।

योगवासिष्ठले भने झैं, मनलाई नियन्त्रण गर्न सकिएमा संसारको सबै बन्धनहरू विहीन हुन्छन्। आजको विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि ध्यान, मानसिक अनुशासन, र CBT जस्ता विधिहरूले मस्तिष्कका संरचनात्मक र कार्यात्मक परिवर्तनहरू उत्पन्न गर्छन्, जसबाट भावनात्मक तनाव र भ्रमहरू घट्छन्। यसैले, मनको नियन्त्रणको योग केवल आध्यात्मिक अभ्यास मात्र नभएर वैज्ञानिक रूपमा पनि समर्थित छ।

Constructivism को दृष्टिले, हामीले आफ्नो मनको संसारलाई पुनःनिर्माण गर्ने शक्ति राख्छौं। त्यसैले योगवासिष्ठको ज्ञान र विज्ञानले हामीलाई दुवै भौतिक र आध्यात्मिक स्तरमा मनको स्वतन्त्रता र मुक्ति दिने दिशामा उन्मुख गराउँछन्।

पिताजी श्री दशरथ घिमिरेले प्रायः ले भन्ने गर्नु हुन्थ्यो “मनलाई सम्हालेर मात्र हामीले वास्तविकता देख्न सक्छौं, त्यसपछि संसार आफ्नो साँच्चिकै रूपले प्रकट हुन्छ।”

ऋषि अग्निदीप र भ्रमको जङ्गल

धेरै समय पहिले, हिमालयको काखमा ऋषि अग्निदीपको आश्रम थियो। त्यहाँ एक जिज्ञासु शिष्य 'सत्यकाम' गुरुको सेवामा थिए। सत्यकाम निकै परिश्रमी थिए, तर उनको एउटा ठूलो समस्या थियो। उनको मन सधैं विचलित रहन्थ्यो र उनलाई लाग्थ्यो कि संसारका दुःखहरूले उनलाई चारैतिरबाट घेरेका छन्।

एक दिन ऋषि अग्निदीपले सत्यकामलाई एउटा घना जङ्गलको बीचमा लैजानुभयो र भन्नुभयो, "सत्यकाम, यो जङ्गलको अर्को छेउमा एउटा सुन्दर स्वर्ण-मन्दिर छ। तर त्यहाँ पुग्न तिमीले यो अन्धकारमय बाटो काट्नुपर्छ, जहाँ डरलाग्दा छायाँ र आवाजहरूले तिमीलाई तर्साउनेछन्।"

सत्यकाम जङ्गलमा पसे। उनले जताततै डरलाग्दा राक्षसका आकृतिहरू र काँडाहरू मात्र देखे। उनी डराएर काम्न थाले। उनलाई लाग्यो कि जङ्गलले उनलाई निल्न खोज्दैछ। उनी रुँदै गुरुको खुट्टामा फर्किए र भने, "गुरुदेव, त्यो जङ्गल त नरक रहेछ, म त्यहाँ जानै सक्दिनँ।"

ऋषि अग्निदीप मुस्कुराउनुभयो र भन्नुभयो, "सत्यकाम, त्यो जङ्गलमा कुनै राक्षस छैन। तिमीले जे देख्यौ, त्यो तिम्रो मनको 'प्रक्षेपण' (Projection) मात्र थियो। अब म तिमीलाई एउटा 'मन्त्र' (मानसिक अनुशासन) र एउटा 'मसाल' (आत्म-ज्ञान) दिन्छु।" गुरुले उनलाई सिकाउनुभयो कि कसरी आफ्नो श्वासलाई स्थिर गर्ने र कसरी ती डरलाग्दा आकृतिहरूलाई "केवल छायाँ" भनेर चिन्नु (साक्षी भाव)। यो आधुनिक मनोविज्ञानको CBT (Cognitive Behavioral Therapy) जस्तै थियो, जहाँ हामीले आफ्ना गलत विचारहरूलाई चिन्छौं र मस्तिष्कको कार्यप्रणालीलाई बदल्छौं।

सत्यकाम फेरि जङ्गलमा पसे। यस पटक जब एउटा भयानक छायाँ उनीतिर आयो, उनले डराउनुको साटो गुरुले सिकाए भैं ध्यानपूर्वक हेरे। उनले देखे कि त्यो त एउटा रुखको हाँगा मात्र थियो, जसलाई उनको मनले डरका कारण राक्षस देखाइरहेको थियो। उनले आफ्नो मनलाई सम्हाले (Self-Regulation)। जसै उनले

आफ्नो मनको "डरको चलचित्र" रोके, जङ्गलको भयानक रूप हरायो। अचानक उनले महसुस गरे कि त्यही जङ्गल त अत्यन्तै सुन्दर र शान्त रहेछ।

जब उनी स्वर्ण-मन्दिर पुगे, उनले त्यहाँ ऋषि अग्निदीपलाई नै पखिरेको भेटे। उनले गुरुको पाउमा परेर भने, "गुरुदेव, मैले बुझें—जङ्गल कहिल्यै भयानक थिएन, मेरो मनले त्यसलाई भयानक बनाएको थियो। जब मन सम्हालियो, तब मात्र वास्तविक संसार आफ्नो साँच्चिकै रूपमा प्रकट भयो।"

ॐ

व्यावहारिक प्रयोग: दैनिक जीवनमा मनको नियन्त्रण

१. ध्यान र श्वासप्रश्वास अभ्यास: दैनिक कम्तीमा १५–२० मिनेट ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। यसले Prefrontal Cortex लाई सक्रिय र DMN को अव्यवस्थित व्यवहार कम गर्छ।

२. संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT) को सिद्धान्तहरू पालन गर्नुहोस्: नकारात्मक सोचहरूलाई चिन्हारी गरी तिनीहरूलाई सकारात्मक सोचमा रूपान्तरण गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्। यसले Amygdala को नकारात्मक सक्रियतालाई घटाउँछ।

३. मनको निरीक्षण (Mindfulness): दिनभरि मनलाई वर्तमानमा केन्द्रित राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। मनले कहाँ विचलित हुँदैछ भनेर सचेत हुनुहोस् र पुनः वर्तमानमा फर्कनुहोस्।

४. सांस्कृतिक र आध्यात्मिक अध्ययनमा समय दिनुहोस्: योगवासिष्ठ र डा. चक्रवर्तीका ग्रन्थहरू पढ्नुहोस्, जसले मनलाई गहिरो स्तरमा बुझ्न मद्दत गर्छ।

५. शारीरिक अभ्यासहरू (जस्तै योगासन): शरीर र मनबीचको सम्बन्धलाई सुदृढ पार्न नियमित योगासन गर्ने अभ्यास समावेश गर्नुहोस्।

६. आत्म-प्रतिबिम्बन (Self-Reflection): दैनिक आफ्नो विचार, भावना र कार्यहरूको समीक्षा गर्नुहोस् र सुधार गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यस सम्बन्धका प्रवचनहरूलाई समय-समयमा सुन्दै मनलाई शान्ति र आत्मज्ञानतर्फ उन्मुख बनाउनु पनि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

ॐ

अमृत सार

- **मन नै संसार हो:** संसार बाह्य होइन, मनको प्रतिबिम्ब हो; त्यसैले मनको प्रकृति बुझेर मात्र सत्यको अनुभव सम्भव छ।

- **मनको नियन्त्रणले मुक्ति:** योगवासिष्ठ र डा. चक्रवर्तीका अनुसार, मनलाई अनियन्त्रित छोड्दा भ्रम र दुःख हुन्छ; नियन्त्रणले मात्र मुक्ति प्राप्त हुन्छ।
- **विज्ञान र दर्शनको एकता:** न्यूरोसाइन्स, मनोविज्ञान, र CBT ले मनको नियन्त्रण र उसका लाभहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गरेका छन्।
- **व्यावहारिक अभ्यास आवश्यक:** ध्यान, CBT, mindfulness, र योगासन जस्ता उपायहरूले मनको नियन्त्रण र मुक्ति प्राप्तिमा सहयोग गर्छन्।
- **स्वअध्ययन र सतत् अभ्यास:** आचार्य चक्रवर्तीको दर्शनले देखाएझैं, मनलाई नियन्त्रण गर्ने कला निरन्तर अभ्यास र आत्म-चिन्तनबाट प्राप्त हुन्छ।

आचार्य चक्रवर्तीको योगवासिष्ठ ज्ञानले हामीलाई त्यो मार्ग देखाउँछ जहाँ मनको गहिराईमा पुगेर संसारको सबै भ्रमहरू हटाउन सकिन्छ, र अन्ततः स्वतन्त्र, मुक्त जीवन हासिल गर्न सकिन्छ।

ॐ

यस अध्यायले तपाईंलाई मनको वास्तविक स्वभाव र त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने मार्गमा एक गहिरो जीवन्त दृष्टिकोण प्रदान गर्ने आशा गर्दछ। योगवासिष्ठको ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको सङ्गमले हामीलाई दिन्छ एउटा यस्तो औजार, जसले मनलाई मुक्त गराएर हामीलाई जीवनको अन्तिम लक्ष्यसंग जोड्छ।

क्षितीश चन्द्र अमृत वचन सङ्ग्रह

(Wisdom of Yogavasishtha — Contemplations)

ॐ

१. मन संसारको निर्माता हो, त्यसलाई नियन्त्रण गर्दा नै आत्मा मुक्त हुन्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
२. जसले आफ्नो मनमा शान्ति स्थापित गर्यो, उसले संसारलाई जित्यो — [स्रोत: Vision of Reality]
३. सोच (Cognition) परिवर्तन गर्दा जीवनको दिशा आफैं बदलिन्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
४. प्रत्येक भावना हाम्रो मनकै निर्मित प्रतिबिम्ब हो; त्यसलाई बुझ्नुलाई ज्ञान भनिन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
५. मनले जति ठूलो कल्पना गर्छ, त्यति नै उसको बन्धन पनि बढ्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
६. मानसिक अभ्यास (Mental Simulation) ले नै कर्मको बीउ रोप्छ, फल स्वतः आउँछ — [स्रोत: Vision of Reality]
७. संसार बाहिर होइन, मनभित्र छ; मनलाई स्वच्छ राख्नाले संसार स्वच्छ हुन्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
८. चिन्तन (Constructivism) ले हाम्रो अनुभूतिलाई आकार दिन्छ, त्यसैले सोचलाई सचेत बनाऊ — [स्रोत: Vision of Reality]
९. मनलाई नियन्त्रण गर्नेले नै जीवनको अधिपत्य हासिल गर्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१०. दुख र सुख दुवै मनका आवेग हुन्; तिनीहरूलाई नबाँधेर देख, स्वतः शून्यता भेटिन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
११. मनलाई शान्त राख्नु नै धैर्यको पहिलो शिक्षा हो — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१२. आत्मशक्ति (Self-power) को पहिचान मनको नियन्त्रणबाट हुन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
१३. जुन सोचलाई हामी बारम्बार दोहोर्याउँछौं, त्यो हाम्रो वास्तविकता बन्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]
१४. मानसिक चक्रलाई (Cognitive Behavioral Therapy) बुझेर नै बन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ — [स्रोत: Vision of Reality]
१५. मनको भ्रमलाई छेकेको व्यक्ति नै सत्यको खोजीमा सफल हुन्छ — [स्रोत: वाशिष्ठामृत]

१६. संसारलाई ठानेर आएको दुःख, मनको धारणा परिवर्तन गरेर हराउन सक्छ — [स्रोत: *Vision of Reality*]
१७. ध्यानले मनको गहिराइमा रहेको अमर सत्यलाई उजागर गर्छ — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
१८. हाम्रो सोच, भावना र व्यवहारको अन्तःसम्बन्धलाई बुझ्नु नै मुक्ति हो — [स्रोत: *Vision of Reality*]
१९. मनलाई प्रशिक्षित नगरेसम्म, कुनै पनि बाह्य ज्ञान स्थायी हुँदैन — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
२०. मानसिक अनुशासनले मात्र आत्मा-अवबोध सम्भव छ — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२१. मनमा चल्ने भावनाहरूलाई निरीक्षण गरेपछि मात्रै उनीहरू हामीलाई असर गर्छन् — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
२२. जीवनको दुःख र सुख दुवै मनका छायाँ हुन्, छायाँलाई वास्तविक नमान — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२३. मनलाई चन्चल बनाउने सबै विचारहरूलाई एकाग्रता (Concentration) ले परास्त गर्छ — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
२४. सोचको शक्ति (Power of Thought) सीमाहीन छ, त्यसैले यसलाई सजगता साथ प्रयोग गर — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२५. मानसिक निर्मित संसारले हामीलाई बन्धनमा राख्छ, त्यसलाई चिन्नु नै पहिलो कदम हो — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
२६. स्वाधीनता (Freedom) भनेको मनको वेगलाई नियन्त्रणमा राख्नु हो — [स्रोत: *Vision of Reality*]
२७. मनको परिवर्तनले संसार नै परिवर्तन हुन्छ, यसमा शंका छैन — [स्रोत: *वाशिष्ठामृत*]
२८. अन्ततः, सबै ज्ञान मनको गहिराइमा रहेको शून्यताको अनुभूति हो — [स्रोत: *Vision of Reality*]

अध्याय १७: अद्वैतको अमृत

(Nectar of Non-duality)

ॐ

“के साँच्चै द्रष्टा र दृश्य दुई पृथक् छन्, वा ती एकै मूलका बहुआयामिक प्रतिबिम्ब मात्र हुन्?”

डा. चक्रवर्तीले यस प्रश्नलाई आफ्ना सम्पूर्ण कृतिहरूमा बारम्बार उठाउनु भएको छ। अद्वैत वेदान्तको गहिराइमा डुबुल्की मार्दै, उहाँले यस प्रश्नले हामीलाई कहाँ पुर्याउँछ भनी चिन्तन गर्न आग्रह गर्नुहुन्छ। यो अध्यायमा हामी डा. चक्रवर्तीको अमृत वचनहरूबाट प्रेरणा लिएर अद्वैतको सच्चा सार र आधुनिक विज्ञानबीचको अन्तरङ्ग सम्बन्ध बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: अद्वैत वेदान्तमा एकत्वको उद्घोष

अद्वैत वेदान्तको मूल मर्म नै हो “अहं ब्रह्मास्मि” अर्थात् म ब्रह्म हुँ। डा. चक्रवर्तीका कृतिहरू जस्तै *अद्वैत चिन्तामृत*, *अद्वैत सुधा*, *अद्वैत सर्वस्व*, र *अद्वैत तात्पर्य* मा यो बोध बारम्बार दोहोरिएको छ। हाम्रो अनुभूति अनुसार हामीले देख्ने/सुनिने/महसुस गर्ने वस्तुहरू हामीभन्दा पृथक् छन्, तर त्यो पृथकतामा मात्र भ्रम छ। प्रमाणित सत्यमा द्रष्टा (**Subject**) र दृश्य (**Object**) बीच कुनै द्वैत छैन।

डा. चक्रवर्तीले लेख्नुहुन्छ, “सबै भेदहरू मनका छाया हुन्, जुन भ्रमले सृष्टि र आत्मालाई अलग-अलग देखाउँछ। वास्तविकतामा, सृष्टि र सृष्टिकर्ता एउटै निर्गुण ब्रह्म हुन्।” (*अद्वैत चिन्तामृत*, पृ. १५२)।

यस अर्थमा, मनको द्विविधा, सुख-दुःख, प्रेम-घृणा सबै अनुभवहरू मात्र मनको उपज हुन्। ती उपजहरूको आधारभूत रचना एउटै हुन्छ, जुन ब्रह्मको अभिव्यक्ति हो। यिनै विचारहरूलाई डा. चक्रवर्तीले “अद्वैतको अमृत” भन्नु भयो—जसले हाम्रा जीवनका दुःख र भ्रमहरूको अन्त्य गर्छ।

यसै अमृत सन्देशमा केन्द्रित रहेर पिताजी श्री दशरथ घिमिरे, यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुर ले मलाई बताउनु भएको थियो “जब मन निःशङ्क हुन्छ, तब मात्र सत्यको अमृत रस पिउन सकिन्छ।” यसले हामीलाई मनको शुद्धता र ध्यानयोगको महत्त्व बारे डा. चक्रवर्तीलेको गहिरो अबधारणा बुझ्न मद्दत गर्दछ।

अद्वैत वेदान्तको सबैभन्दा गहिरो र मूल मर्म नै "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman - म ब्रह्म हुँ) हो। डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीका प्रसिद्ध कृतिहरू जस्तै 'अद्वैत चिन्तामृत', 'अद्वैत सुधा', 'अद्वैत सर्वस्व', र 'अद्वैत तात्पर्य' मा यो बोधलाई बारम्बार दोहोर्‍याइएको छ। सामान्य अवस्थामा, हाम्रो इन्द्रियगत अनुभूति (Sensory perception) अनुसार हामीले देख्ने, सुन्ने वा महसुस गर्ने सम्पूर्ण वस्तुहरू (Objects) हामीभन्दा पृथक् वा अलग छन् जस्तो लाग्छ। तर अद्वैत दर्शनले स्पष्ट पार्छ कि त्यो पृथकता (Separation) केवल हाम्रो मनको भ्रम (Illusion) मात्र हो।

प्रमाणित सत्य (Ultimate reality) मा द्रष्टा (Subject - हेर्ने वाला) र दृश्य (Object - देखिने वस्तु) बीच कुनै द्वैत (Duality) छैन। आदि शङ्कराचार्यको 'द्रृग्-दृश्य-विवेक' (Drik-Drisya-Viveka) ले यसलाई अत्यन्त तार्किक रूपमा बुझाउँछ। यसलाई एक सरल उदाहरणबाट बुझौं: हामीले आँखाले संसार देख्छौं, त्यसैले संसार दृश्य (Object) हो र आँखा द्रष्टा (Subject) हो। तर त्यो आँखालाई पनि हाम्रो मनले देख्छ वा महसुस गर्छ, त्यसैले मन द्रष्टा बन्छ र आँखा दृश्य बन्छ। अन्ततः, त्यो मन र मनका सम्पूर्ण विचारहरूलाई पनि हाम्रो भित्र रहेको 'आत्मा' (Self) ले साक्षी भावले हेरिरहेको हुन्छ। त्यसैले आत्मा नै अन्तिम द्रष्टा (Ultimate Subject) हो, जसलाई कसैले देख्न सक्दैन, किनकि त्यो कहिल्यै दृश्य (Object) बन्दैन। त्यो आत्मा र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको मूल तत्त्व (Brahman) एउटै हो — यही नै "अहं ब्रह्मास्मि" को सार हो।

यसलाई अझ सरल भाषामा बुझ्नका लागि एउटा दृष्टान्त हेरौं। जसरी एउटा दर्पण (Mirror) मा अनेकौं प्रतिबिम्बहरू (Reflections) देखिन्छन्, तर दर्पण आफैं ती प्रतिबिम्बहरूभन्दा सधैं फरक र अपरिवर्तनीय रहन्छ, त्यसरी नै हाम्रो आत्मा पनि मनका सम्पूर्ण विचार, भावना, र अनुभवहरूको साक्षी (Witness) मात्र हो। ती विचारहरू आउँछन् र जान्छन्, तर साक्षी आत्मा सधैं अपरिवर्तित रहन्छ। शङ्कराचार्यले भन्नुभएको छ: "आत्मा न उदाउँछ, न अस्ताउँछ, न बढ्छ, न घट्छ। त्यो आफ्नै ज्योतिले चम्किन्छ र अरु सबैलाई प्रकाशित गर्दछ"।

यसै सन्दर्भमा डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृति 'अद्वैत चिन्तामृत' मा अत्यन्त मार्मिक रूपमा लेख्नुभएको छ:

"सबै भेदहरू मनका छाया हुन्, जुन भ्रमले सृष्टि र आत्मालाई अलग-अलग देखाउँछ। वास्तविकतामा, सृष्टि र सृष्टिकर्ता एउटै निर्गुण ब्रह्म हुन्।" (अद्वैत चिन्तामृत, पृ. १५२)

यसको अर्थ के हो भने, हाम्रो मनमा उत्पन्न हुने द्विविधा (Dilemma), सुख-दुःख (Joy and sorrow), र प्रेम-घृणा (Love and hatred) जस्ता सम्पूर्ण अनुभवहरू केवल मनकै उपज (Creations of the mind) हुन्। ती सबै उपजहरूको आधारभूत रचना एउटै हुन्छ, जुन त्यही अनन्त ब्रह्मको अभिव्यक्ति

(Expression of Brahman) हो। जसरी समुद्रमा उठ्ने छालहरू (Waves) र फिँज (Foam) समुद्रको पानीभन्दा फरक हुँदैनन्, त्यसरी नै यो सम्पूर्ण दृश्य जगत् पनि ब्रह्मभन्दा फरक छैन। छालहरू समुद्रमा विलीन हुन्छन्, फिँज छालहरूमा विलीन हुन्छ, र अन्ततः एक्लो समुद्र मात्र बाँकी रहन्छ [7]। यसरी नै सपनाको आत्मा जाग्रत आत्मामा, जाग्रत आत्मा परमार्थिक आत्मामा विलीन हुन्छ, र अन्ततः सत्-चित्-आनन्द (Being-Consciousness-Bliss) स्वरूप ब्रह्म मात्र शेष रहन्छ।

मायाको दुई शक्तिहरू "आवरण शक्ति (Veiling power / Tamas) र विक्षेप शक्ति (Projecting power / Rajas)" ले नै यो भ्रम सिर्जना गर्दछन्। आवरण शक्तिले सत्यलाई ढाक्छ, र विक्षेप शक्तिले त्यो ढाकिएको ठाउँमा झूटो संसारको प्रक्षेपण (Projection) गर्छ। जसरी अँध्यारोमा डोरीलाई सर्प ठान्ने भ्रम हुन्छ, त्यसरी नै अज्ञानताले ब्रह्ममा संसारको भ्रम सिर्जना गर्दछ। तर जब ज्ञानको बत्ती बल्छ, तब डोरी डोरी नै देखिन्छ र सर्पको भ्रम हराउँछ। यिनै विचारहरूलाई डा. चक्रवर्तीले "अद्वैतको अमृत" (Nectar of Non-duality) भन्नुभएको छ — जसले हाम्रा जीवनका सम्पूर्ण दुःख र भ्रमहरूको अन्त्य गर्छ।

यसै अद्वैतको अमृत सन्देशमा केन्द्रित रहेर, डा. चक्रवर्तीका अनन्य अनुयायी तथा आत्मज्ञानी पुरुष, यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुरका आदरणीय पिताजी श्री दशरथ घिमिरेले अत्यन्त सरल तर गहिरो अर्थ बोकेको गुरुको अमृत वचन (Words of wisdom) बताउनुभएको थियो:

"जब मन निःशङ्क हुन्छ, तब मात्र सत्यको अमृत रस पिउन सकिन्छ।"

यो सानो वाक्यले अद्वैत दर्शनको सम्पूर्ण व्यावहारिक पक्षलाई समेटेको छ। 'निःशङ्क मन' (Doubtless mind) भनेको त्यो अवस्था हो जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त (Quiescent) हुन्छ र त्यहाँ कुनै पनि प्रकारको द्वैत वा शङ्का बाँकी रहँदैन। जबसम्म मनमा वासना (Vasanas) र आशक्ति रहन्छ, तबसम्म मन शङ्का र द्वन्द्वमा फस्छ। तर जब ध्यानयोग (Meditation) र आत्म-विचार (Self-enquiry) को माध्यमबाट मन पूर्ण रूपमा शुद्ध र शान्त हुन्छ, तब मात्र मानिसले आफूभित्र रहेको त्यो "अहं ब्रह्मास्मि" को सत्यलाई साक्षात् अनुभव गर्न सक्छ। शङ्कराचार्यको दृग्-दृश्य-विवेकले यस अवस्थालाई 'निर्विकल्प समाधि' (Nirvikalpa Samadhi) भन्दछ। जहाँ ज्ञाता (Knower), ज्ञान (Knowledge), र ज्ञेय (Known) को भेद पूर्ण रूपमा विलीन हुन्छ र केवल शुद्ध चैतन्य (Pure consciousness) मात्र शेष रहन्छ।

यसले हामीलाई मनको शुद्धता (Purity of mind) र ध्यानयोगको महत्त्वबारे डा. चक्रवर्तीको गहिरो अवधारणालाई अत्यन्त सरल रूपमा बुझ्न मद्दत गर्दछ। यो अमृत वचन वास्तवमा डा. चक्रवर्तीका सम्पूर्ण अद्वैत कृतिहरूको सारभूत सन्देश हो। जब मन निःशङ्क हुन्छ, तब द्रष्टा र दृश्यको भेद हराउँछ, र जे बाँकी रहन्छ त्यो नै ब्रह्म हो, त्यो नै तिमी हो, त्यो नै "अहं ब्रह्मास्मि" हो।

विज्ञानको दृष्टि: अद्वैतलाई समर्थन गर्ने न्यूरोबायोलोजिकल तथ्यहरू

अद्वैतको एकत्वको दर्शनलाई आधुनिक विज्ञानले आश्चर्यजनक रूपमा पुष्टि गरेको छ। न्यूरोसाइन्स (Neuroscience) र मनोविज्ञान (Psychology) ले देखाएका तथ्यहरूले द्रष्टा र दृश्यको भेदलाई मनको क्रियाकलापको रूपमा बुझ्न मद्दत गर्छन्।

१. डिफल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network - DMN):

DMN मस्तिष्कको त्यो प्रणाली हो जसले 'आत्म' (Self) सम्बन्धी अनुभव उत्पादन गर्छ। जब DMN सक्रिय हुन्छ, तब व्यक्तिले आफूलाई पृथक् र पृथक् अनुभव गर्छन्। तर ध्यान (Meditation) वा गहिरो मनन गर्दा DMN को सक्रियता घट्छ, र व्यक्ति अन्वेषण गर्दछ कि आफू वास्तविकमा एक अद्वैत चेतना मात्र हो। डा. चक्रवर्तीको लेखनमा अद्वैत तात्पर्यमा उल्लेख छ, “मनको बन्धन त्यहीँबाट हुन्छ जहाँ आफूलाई ‘अलग’ बुझिन्छ।”

२. एमिग्डाला (Amygdala) र भावनात्मक प्रतिक्रिया:

एमिग्डाला भय र तनावको केन्द्र हो। जब द्वैत अनुभूति जागृ, भय र द्वन्द्वको वृद्धि हुन्छ। अद्वैत चेतनामा प्रवेशले एमिग्डालाको सक्रियता कम गर्ने र मनलाई शान्त बनाउने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यस्तै डा. चक्रवर्तीले अद्वैत सुधामा भनेका छन् कि “अद्वैत बोधले भय र द्वन्द्वलाई शून्य बनाउँछ।”

३. न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):

नई अनुभवहरूले मस्तिष्कको संरचना परिवर्तन गर्छन्। नियमित ध्यानले मस्तिष्कको प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex) लाई सक्रिय पार्छ, जसले मनलाई नियन्त्रण र स्पष्टता दिन्छ। अद्वैत चेतना अभ्यासले मानिसलाई द्वैतीय सोचबाट मुक्त गराउन न्यूरोप्लास्टिसिटीमा आधारित छ। यद्यपि प्राचीन ज्योतिषशास्त्रमा यो प्रक्रिया परीक्षण बाहिर थियो, अहिले विज्ञानले पुष्टि गरिसक्यो।

४. कनेक्टोम (Connectome) अध्ययन:

मस्तिष्कका सम्पूर्ण न्यूरनहरूको जालो कनेक्टोम भनेर चिनिन्छ। यो जालोमा एकताको अनुभूति कसरी जन्मिन्छ भनेर बुझ्न खोज्ने विज्ञानले अद्वैत वेदान्तका गम्भीर तत्त्वहरूसँग मेल खान्छ। यम्पा फाँटका दशरथ घिमिरेले पनि मन र मस्तिष्कलाई ‘एकाकार ऊर्जा’ को रूपमा व्याख्या गर्नुहुन्छ, जुन एक प्रकारको कनेक्टोम जस्तो हुन्छ।

दर्शन र विज्ञानको सङ्गमः एकता र चेतनाको मर्म

डा. चक्रवर्तीले अद्वैत वेदान्तलाई मात्र दार्शनिक सिद्धान्त होइन, जीवनको विज्ञान भन्नु भयो। उहाँका कृतिहरूले विज्ञान र दर्शनलाई एउटै सूत्रमा बाँध्छन्। जे विज्ञानले पुष्टि गर्छ—जस्तै DMN को भूमिका, न्यूरोप्लास्टिसिटी, मस्तिष्कको कनेक्टोम—उही दर्शनले चेतनाको मौलिक एकत्वलाई उद्घोष गर्छ।

यो सङ्गमले हामीलाई सिकाउँछ कि बाह्य संसार र आत्मा—द्रष्टा र दृश्य—बीचको दुरी केवल मनको रचना हो। जब हामी मनलाई शान्त पार्छौं, तब त्यो विभाजन भत्किन्छ। विज्ञानले यसलाई दिमागी संरचनाको परिवर्तनको रूपमा देखाउँछ भने दर्शनले यहीँबाट मुक्तिको मार्ग देखाउँछ।

डा. चक्रवर्तीले अद्वैत सर्वस्व मा लेख्नु हुन्छ, “विज्ञान र दर्शन एउटै नदीका दुई तट हुन्; जहाँ उनीहरू मिल्छन्, त्यहीँ अमृतको झरना बग्छ।”

ॐ

व्यावहारिक प्रयोगः अद्वैतको अमृतलाई दैनिक जीवनमा कसरी लागू गर्ने?

अद्वैत वेदान्तको अमृत बोध दैनिक जीवनका समस्याहरूलाई हल्का पार्न, मनलाई स्वतन्त्र बनाउन, र अन्ततः मुक्ति तर्फ लैजान सक्षम छ। यहाँ केहि सुझावहरू छन्:

१. ध्यान र मनन अभ्यासः

दिनको केही समय आफ्ना विचारहरूलाई निरीक्षण गर्न र ‘म’ र ‘मेरो’ भिन्नता बुझ्न मनन गर्नुहोस्। DMN को सक्रियता घटाउन ध्यान (Meditation) अत्यन्त लाभदायक छ।

२. आत्म-ज्ञान (Self-Knowledge) को खोजः

डा. चक्रवर्तीको अमृत वचनहरू पढ्दै आफ्नै चेतनाको स्तर बुझ्न प्रयास गर्नुहोस्। ‘म’ को वास्तविक स्वरूप के हो भन्ने प्रश्नलाई लगातार बुझ्न खोज्नुहोस्।

३. भावनात्मक प्रतिक्रियामा सचेतनाः

जब कुनै भावना आउँछ, त्यसलाई ‘मेरो’ वा ‘म’ होइन, मनको उत्पन्न मात्र हो भनेर बुझ्नुहोस्। यसले एमिग्डालाको सक्रियता कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. सामाजिक सम्बन्धमा एकत्व अनुभूतिः

सबै जीवहरू एउटै ब्रह्मको अभिव्यक्ति हुन् भन्ने दृष्टिकोण राख्नुहोस्। यसले द्वन्द्व र टकराव कम गर्छ र सहिष्णुता बढाउँछ।

५. न्यूरोप्लास्टिसिटीलाई उपयोग गर्नेः

नयाँ सकारात्मक बानीहरू विकास गर्नुहोस्—जसले मस्तिष्कलाई फेरि निर्माण गर्छ र पुराना भ्रम हटाउँछ। डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरूलाई दैनिक जीवनको आदर्श बनाएर मानसिक परिवर्तन गर्नुहोस्।

ॐ

अमृत सार

- अद्वैत वेदान्तले द्रष्टा र दृश्यबीचको द्वैत केवल मनको भ्रम हो भनेर उद्घोष गर्छ। वास्तविकता एक एकात्मक चेतना मात्र हो।
- डा. चक्रवर्तीका अमृत वचनहरूले हामीलाई यो एकत्वलाई जीवनमा आत्मसात गर्न मार्ग देखाउँछन्, जुन वैज्ञानिक तथ्यहरूसँग मेल खान्छ।
- आधुनिक न्यूरोसाइन्स र मनोविज्ञानले DMN, एमिग्डाला, न्यूरोप्लास्टिसिटी, र कनेक्टोम अध्ययनमार्फत अद्वैतको अनुभवलाई पुष्टि गरेका छन्।
- दैनिक ध्यान, आत्म-ज्ञान, र सचेतनाको अभ्यासले हामीलाई द्वैतको बन्धनबाट मुक्त गराई अमृतको अनुभूति दिलाउन सक्छ।

यसरी, अद्वैतको अमृतले न केवल जीवनलाई नई दिशा दिन्छ, तर आधुनिक विज्ञानले पनि यसलाई पुष्टि गर्दै हामीलाई चेतनाको अन्तरङ्ग रहस्य बुझ्न मद्दत गरिरहेकै छ। डा. चक्रवर्ती र यम्पाका दशरथ घिमिरेका अमृत वचनहरू हामीलाई यिनै सत्यको खोजीमा अगाडि बढ्न प्रेरित गर्छन्।

_____ ॐ _____

“जहाँ भेदभाजन सकिन्छ, त्यहीं सत्यको अमृत वग्छ।”

— डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती



अमृत वचन सङ्ग्रह

(Nectar of Non-duality — Contemplations)

ॐ

१. मनका सबै भेदहरू केवल छाया हुन्, सत्य अस्तित्वमा द्रष्टा र दृश्य एकै हुन्। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२. जो आफूलाई अलग ठान्छ, उसले आफ्नो अमर सत्यमाथि पर्दा हाल्दछ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
३. समग्र ब्रह्माण्ड एकै चेतनाको विविध अभिव्यक्ति हो, भेद केवल मनको खेल। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
४. जब द्रष्टा र दृश्य एकत्वमा मिल्छन्, तब मात्र प्रज्ञाको प्रकाश जन्मन्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
५. अहंकारबाट मुक्त भई आफूलाई नभएको बुझ्नु नै वास्तविक स्वाध्याय हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
६. सबै अनुभूतिहरू मनको तरङ्ग मात्र हुन्, सत्य एक निराकार चेतना हो। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
७. द्रष्टा र दृश्य बीचको भेद समाप्त हुँदा शान्ति स्वतः प्रकट हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
८. अद्वैतमा परम सत्य छ, जहाँ कुनै द्वैत वा द्विविधा रहँदैन। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
९. चेतनाको स्वरूप एकरूप छ, आफूलाई छुट्टै समझ्नु माया मात्र हो। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१०. मनका सबै झुठा सीमाहरू भक्तिएर चेतनाको विशाल विस्तार हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
११. एकत्वको अनुभूति गर्दा मात्र सुखको अमृत पिउने अवसर प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
१२. द्रष्टा र दृश्य एक हुनु भनेको समग्र ब्रह्माण्डसँग मेलमिलाप हुनु हो। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
१३. मनले सिर्जना गरेका सबै भेदहरू केवल भ्रम हुन्, सत्य एकमात्र ब्रह्म छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१४. चेतनाको गहिराइसम्म पुग्दा आत्मा र जगत् बीचको भित्तो उन्मूलन हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
१५. अहंकारको पर्दा हटेपछि मात्रै सूर्य जस्तै प्रकाश फैलिन्छ। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
१६. सबै कुरा एउटै नाडीमा प्रवाहित हुने नदीका धाराजस्तै हुन्। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
१७. जो आफ्नो भित्रको शून्यता बुझ्छ, उसले संसारको व्यर्थतालाई चिन्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
१८. मनका अन्तराले बाँधिएका सबै द्वैतहरू चेतनाको मुक्तिले पार हुन्छन्। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
१९. आत्मा र जगत् अलग छैनन्, यो केवल मनको भ्रम हो। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२०. एकत्वमा डुबेर मात्र अस्तित्वको अमर सत्य भेटिन्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
२१. सबै दृष्टिकोणहरू एउटै प्रकाशको परावर्त हुन्। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२२. मन परिवर्तनशील छ, तर चेतना अचल र अनन्त छ। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
२३. द्रष्टा र दृश्यलाई छुट्ट्याउने सीमाना मष्तिष्कले बनाएको छ। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]

२४. चेतनाको गहिराइमा पुग्दा केवल 'अहं ब्रह्मास्मि' को अनुभूति हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]
२५. सबै भेदहरू मनको उपज हुन्, जसलाई बुझेर छोड्नुपर्छ। — [स्रोत: अद्वैत चिन्तामृत]
२६. एकत्वको अनुभूति नै आत्माको वास्तविक मुक्तिको मार्ग हो। — [स्रोत: अद्वैत सुधा]
२७. संसारमा देखिने भिन्नताहरू चेतनाको विविध रूप मात्र हुन्। — [स्रोत: अद्वैत सर्वस्व]
२८. अद्वैत जागरणले मात्र जीवनको अन्तिम उद्देश्य पूरा हुन्छ। — [स्रोत: अद्वैत तात्पर्य]

ॐ

अद्वैतको अमृतः

"अहं ब्रह्मास्मि" को सरल र गहिरो सार

हामी सबै जीवनमा शान्ति, आनन्द र पूर्णताको खोजीमा छौं। तर हाम्रो यो खोजी प्रायः बाहिरी संसार, भौतिक वस्तुहरू र सम्बन्धहरूमा सीमित हुन्छ। डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' (Vision of Reality) र उनका अन्य अद्वैत कृतिहरूले हामीलाई एउटा फरक र गहिरो सत्यतर्फ डोर्‍याउँछन्। त्यो सत्य हो "अहं ब्रह्मास्मि" (I am Brahman - म ब्रह्म हूँ)। यो कुनै जटिल दार्शनिक सिद्धान्त मात्र होइन, यो जीवन जिउने एक अत्यन्त सरल र व्यावहारिक कला हो, जसलाई डा. चक्रवर्तीले "अद्वैतको अमृत" (Nectar of Non-duality) भन्नुभएको छ।

भ्रमको पर्दा: द्रष्टा र दृश्यको खेल

हाम्रो सामान्य बुझाइ (Perception) अनुसार, हामी आफूलाई यो शरीर र मन मान्छौं, र बाँकी सम्पूर्ण संसारलाई आफूभन्दा अलग (Separate) देख्छौं। हामीलाई लाग्छ कि हामी हेर्ने वाला (Subject - द्रष्टा) हौं र यो संसार देखिने वस्तु (Object - दृश्य) हो। तर अद्वैत दर्शनले भन्छ—यो पृथक्ता केवल हाम्रो मनको भ्रम (Illusion) मात्र हो।

यसलाई एउटा सरल उदाहरणबाट बुझौं। हामी आँखाले संसार देख्छौं, त्यसैले संसार दृश्य हो र आँखा द्रष्टा हो। तर त्यो आँखालाई पनि हाम्रो मनले महसुस गर्छ, त्यसैले मन द्रष्टा बन्छ र आँखा दृश्य बन्छ। अन्ततः, त्यो मन र मनमा उठ्ने सम्पूर्ण विचार, सुख-दुःख, र भावनाहरूलाई पनि हाम्रो भित्र रहेको 'आत्मा' (Self) ले साक्षी (Witness) भावले हेरिरहेको हुन्छ। त्यसैले आत्मा नै अन्तिम द्रष्टा हो। जसरी एउटा ऐनामा अनेकौं चित्रहरू

देखिन्छन् तर ऐना सधैं सफा र अपरिवर्तित रहन्छ, त्यसरी नै हाम्रो आत्मा पनि मनका सबै नाटकहरूको साक्षी मात्र हो। त्यो आत्मा र यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको मूल तत्त्व (Brahman) एउटै हो।

मनका छायाहरू र सत्यको प्रकाश

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो कृति 'अद्वैत चिन्तामृत' मा अत्यन्त मार्मिक रूपमा लेख्नुभएको छ: "सबै भेदहरू मनका छाया हुन्, जुन भ्रमले सृष्टि र आत्मालाई अलग-अलग देखाउँछ। वास्तविकतामा, सृष्टि र सृष्टिकर्ता एउटै निर्गुण ब्रह्म हुन्।"

यसको अर्थ के हो भने, हाम्रो जीवनमा आउने सुख-दुःख, प्रेम-घृणा, र सफलता-असफलता जस्ता सबै अनुभवहरू केवल मनकै उपज (Creations of the mind) हुन्। जसरी समुद्रमा उठ्ने छालहरू (Waves) र फिँज (Foam) समुद्रको पानीभन्दा फरक हुँदैनन्, त्यसरी नै यो सम्पूर्ण दृश्य जगत् पनि ब्रह्मभन्दा फरक छैन। छालहरू समुद्रमा विलीन हुन्छन्, र अन्ततः शान्त समुद्र मात्र बाँकी रहन्छ। त्यसरी नै, जब हाम्रो अज्ञानताको पर्दा हट्छ, तब यो संसारको भ्रम हराउँछ र केवल सत्-चित्-आनन्द (Being-Consciousness-Bliss) स्वरूप ब्रह्म मात्र शेष रहन्छ।

निःशङ्क मनः अमृत पिउने भाँडो

यसै अद्वैतको अमृत सन्देशलाई जीवनमा कसरी उतार्ने भन्ने सन्दर्भमा, डा. चक्रवर्तीका अनन्य अनुयायी तथा आत्मज्ञानी पुरुष, यम्पा फाँट तनहुँ बन्दीपुरका आदरणीय पिताजी श्री दशरथ घिमिरेले गुरु डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अत्यन्त सरल तर गहिरो अर्थ बोकेको अमृत वचन (Words of wisdom) बताउनुभएको थियो:

"जब मन निःशङ्क हुन्छ, तब मात्र सत्यको अमृत रस पिउन सकिन्छ।"

यो सानो वाक्यले अद्वैत दर्शनको सम्पूर्ण व्यावहारिक मर्मलाई समेटेको छ। 'निःशङ्क मन' (Doubtless mind) भनेको त्यो अवस्था हो जहाँ मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र त्यहाँ कुनै पनि प्रकारको द्वैत, शङ्का, वा डर बाँकी रहँदैन। जबसम्म हाम्रो मनमा वासना (Vasanas), आशक्ति, र भविष्यको चिन्ता रहन्छ, तबसम्म मन शङ्का र द्वन्द्वमा फस्छ। यस्तो अशान्त मनले कहिल्यै पनि सत्यको अनुभव गर्न सक्दैन।

तर जब हामी ध्यान (Meditation) र आत्म-विचार (Self-enquiry) को माध्यमबाट आफ्ना इच्छाहरूलाई नियन्त्रण गछौं, तब मन बिस्तारै शुद्ध र शान्त हुँदै जान्छ। जब मन पूर्ण रूपमा निःशङ्क हुन्छ, तब द्रष्टा र दृश्यको भेद हराउँछ। ज्ञाता (Knower) र ज्ञेय (Known) एकै हुन्छन्। त्यही शान्त अवस्थामा मात्र

मानिसले आफूभित्र रहेको त्यो "अहं ब्रह्मास्मि" को सत्यलाई साक्षात् अनुभव गर्न सक्छ। त्यही नै सत्यको अमृत रस पिउनु हो।

निष्कर्ष: जीवन जिउने कला

अन्ततः, "अद्वैतको अमृत" ले हामीलाई सिकाउँछ कि साँचो शान्ति र मुक्ति (Liberation) कुनै मृत्युपछिको अवस्था होइन, यो जीवित छँदै प्राप्त गर्न सकिने 'जीवन्मुक्ति' (Jivanmukti) को अवस्था हो। हामी यो शरीर वा मन मात्र होइनौं, हामी त्यो अनन्त चेतना हौं जसको कहिल्यै जन्म हुँदैन र कहिल्यै मृत्यु हुँदैन।

जब हामीले यो सत्यलाई बुझ्छौं, तब मृत्युको भय, जीवनका तनावहरू, र सानातिना दुःखहरू स्वतः हराएर जान्छन्। हामी संसारका सबै प्राणीहरूमा आफ्नै आत्मा देख्न थाल्छौं, जसले गर्दा घृणा र स्वार्थको अन्त्य हुन्छ। डा. चक्रवर्तीको अमृत वचन र दर्शनको अन्तिम सार यही हो “आफ्नो मनलाई निःशङ्क बनाऊ, आफूभित्रको साक्षी आत्मालाई चिन, र यो जीवनलाई एक मुक्त, शान्त, र आनन्दित खेलको रूपमा बाँच। यही नै साँचो अर्थमा "अद्वैतको अमृत" पिउनु हो”।

अध्याय १८: जीवनमुक्ति

(Living Liberation)

ॐ

"के संसारको बन्धन तर्फबाट पूर्ण स्वतन्त्रता सम्भव छ? के हामी संसारमा रहँदै पनि पूर्णरूपमा मुक्त हुन सक्छौं?"

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले सदैव यो प्रश्नलाई केन्द्रविन्दुमा राखेर आफ्नो अद्वैत वेदान्त दर्शनमा जीवनमुक्तिको गूढ रहस्य उद्घाटित गर्नुभएको छ। संसारको बीचमा बाँच्ने, कर्म-बंधनमा आबद्ध भएर पनि आत्माको वास्तविक स्वतन्त्रता प्राप्त गर्ने रहस्य यही जीवनमुक्ति हो।

डा. चक्रवर्तीका महान कृतिहरू *स्वरूप-प्रकाश*, *ज्ञान-सर्वस्व*, र *मोक्षको अनन्य मार्ग* — यी सबैमा जीवनमुक्तिको विषयलाई सम्बोधन गरेर संसारमा रहँदै पनि मुक्त हुने अवस्थालाई सर्वोच्च उपलब्धि मानिएको छ। आज हामी यस अध्यायमा जीवनमुक्तिको दर्शनलाई गहिरो रूपमा बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं।

ॐ

दार्शनिक खण्ड: जीवनमुक्ति र अद्वैत वेदान्तको दृष्टिकोण

जीवनमुक्ति के हो?

जीवनमुक्ति भन्नाले त्यो अवस्था बुझिन्छ जहाँ आत्मा संसारको मोह, द्वैत, र भ्रामक अनुभूतिबाट स्वतन्त्र हुन्छ। तर ध्यान दिनुहोस् यो स्वतन्त्रता कुनै अन्तिम मृत्युपश्चातको मोक्ष होइन, संसारै भित्रको दैनिकीमा प्राप्त हुने वास्तविक स्वतन्त्रता हो।

डा. चक्रवर्तीले *स्वरूप-प्रकाश* मा स्पष्ट रूपमा लेख्नु भएको छ, “जीवनमुक्ति त्यो अवस्था हो जहाँ आत्मा संसारको अन्तर्निहित त्रिवेणी [इच्छाशक्ति, चिन्तन, र अनुभूतिको] सबै बन्धनबाट पार पाई शाश्वत आनन्दमा लीन हुन्छ।”

यसलाई बुझ्न आवश्यक छ कि अद्वैत वेदान्तले संसारलाई सत्यको भ्रान्तिपूर्ण प्रतिबिम्ब मान्छ। संसार अस्तित्वमा छ तर निरन्तर परिवर्तनशील छ। त्यसैले संसारसंग चिप्ने हामीले कहिल्यै स्थायी रमाइलोपना वा

स्वतन्त्रता पाउन सक्दैनौं। जीवनमुक्ति भन्नाले संसारलाई नकार्नु होइन, तर संसारलाई त्यस भ्रामक दृष्टीले नहेर्ने अवस्था हो।

जीवनमुक्तिको लक्षणहरू

डा. चक्रवर्तीको ज्ञान-सर्वस्वमा जीवनमुक्तको लक्षणहरू यस्ता छन्:

- **समसामयिक अवस्थामाथि निर्बाध स्वीकृति:** चाहे सुख होस् या दुःख, जीवनमुक्तको मन सदैव शान्त, निर्मल र स्वाभाविक हुन्छ।
- **अहंकारको परित्याग:** आफूलाई शरीर, मन वा भावनासँग नजिक नसम्झने मानसिकता विकास हुन्छ।
- **सजग अन्वेषणशीलता:** संसारका सबै घटनाहरूलाई एक प्रकारको अनुभवको रूपमा लिन सक्ने क्षमता।
- **आत्मिक अनुभूति:** आफैँसँग गहिरो मेलमिलाप, जहाँ 'म' र 'अन्य' बीचको भेदभाव हराउँछ।

डा. चक्रवर्तीले *मोक्षको अनन्य मार्ग*मा लेख्नु भएको छ: “जीवनमुक्ति केवल योग, तपस्या, वा अध्ययन मात्र होइन, यो अन्वेषण हो — आफैँलाई निरन्तर उजागर गर्ने, नितान्त सच्चाईमा डुब्ने प्रक्रिया।”

डा. चक्रवर्तीको जीवनमुक्तिको दर्शन लाई अझ स्पष्ट बनाउन मलाइ मेरो पिताजी श्री दशरथ घिमिरेले बताउनु भएको थियो “जब संसारको सबै कुरा आफूभन्दा बाहिर छ भने, त्यसले हामीलाई कहिल्यै छोएन। तर जब संसार आफैँ भित्र प्रवेश गर्यो, तब हामी मुक्त भयौं।” यो कथनले जीवनमुक्तिको गहिराइलाई जनाउँछ। संसारलाई बाहिरबाट होइन, भित्रबाट बुझ्नु; त्यसपछि संसारका सबै बाधाहरू आफैँबाट हट्छन्।

ॐ

विज्ञानको दृष्टि: जीवनमुक्ति र मानव मस्तिष्क

जीवनमुक्तिको दार्शनिक अवधारणा विज्ञानसँग पनि गहिरो सम्बन्धित छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्स (Neuroscience), मनोविज्ञान (Psychology), र व्यवहार विज्ञानहरूले जीवनमुक्तिको प्रक्रिया र लक्षणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

न्यूरोबायोलोजिकल आधारहरू

- **डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क (Default Mode Network — DMN):** यो मस्तिष्कको त्यो क्षेत्र हो जुन आत्म-प्रतिकृति (self-referential thinking), चिन्ता, र भूतकाल वा भविष्यको सोचमा सक्रिय हुन्छ। अत्यधिक DMN सक्रियता चिन्तासँग जोडिएको छ र

अहंकारको सहायक हुन्छ। जीवनमुक्तिका अभ्यासहरूले DMN को सक्रियता कम गर्न मद्दत गर्छन् जसले वर्तमान क्षणमा पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो हुन्छ।

- **अमिग्डाला (Amygdala):** यो मस्तिष्कको त्यो भाग हो जुन भय र तनावको प्रतिक्रियामा सक्रिय हुन्छ। जीवनमुक्ति प्राप्त गर्ने मानिसहरूमा अमिग्डालाको प्रतिक्रियाशीलता कम देखिन्छ, जसले उनीहरूलाई मानसिक शान्ति र भावनात्मक स्थिरता प्रदान गर्छ।
- **प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (Prefrontal Cortex):** यो मस्तिष्कको सोच, निर्णय, र आत्म-नियन्त्रणसँग सम्बन्धित भाग हो। जीवनमुक्ति प्राप्त व्यक्तिहरूमा प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको नियमन क्षमता उच्च हुन्छ, जसले उनीहरूलाई स्व-नियन्त्रित, सजग र उदार बनाउँछ।
- **न्यूरोप्लास्टिसिटी (Neuroplasticity):** मस्तिष्कको लचिलोपन जसले नयाँ अनुभव र अभ्यासबाट संरचनात्मक र कार्यात्मक परिवर्तन गर्न सक्छ। जीवनमुक्तिको लागि ध्यान, योग, र आत्म-अवलोकन अभ्यासहरूले न्यूरोप्लास्टिसिटीको माध्यमबाट मस्तिष्कलाई नयाँ मार्गहरू निर्माण गर्न मद्दत पुर्याउँछन्।

मनोवैज्ञानिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

- **स्वयं-सत्यता (Self-Actualization):** अब्राहाम मास्लो (Abraham Maslow) का अनुसार, व्यक्तिको अन्तिम विकासको अवस्था स्वयं-सत्यता हो, जसमा मानिस आफ्नो सबै सम्भावनाहरू पूर्ण रूपमा प्रयोग गरी आफैँलाई पूर्णतः अभिव्यक्त गर्दछ। यहि अवस्था जीवनमुक्ति सँग मेल खान्छ जहाँ व्यक्ति संसारसँग बन्धन नभएको अनुभूति गर्दछ।
- **सर्वोत्तम मानव कार्यक्षमता (Optimal Human Functioning):** यो मनोवैज्ञानिक अवस्था हो जहाँ व्यक्ति आफ्नो सबै मानसिक, भावनात्मक, र सामाजिक क्षमताहरू सन्तुलित र उच्चतम स्तरमा कार्यान्वयन गर्दै जीवन बिताउँछ।
- **पोस्ट-कन्वेन्सनल विकास (Post-Conventional Development):** कागजको जीवन विकास मोडेलमा अन्तिम चरण जसमा व्यक्ति पारंपरिक सामाजिक नियम र मान्यताहरूलाई पार गरी सार्वभौमिक नैतिक मूल्यहरू र आत्मीयता बुझ्छ। जीवनमुक्तिको दार्शनिक अवस्था यही हो जहाँ व्यक्ति सामाजिक बन्धनभन्दा माथि उठेर सार्वभौमिक सत्यसँग एकरूप हुन्छ।

डा. चक्रवर्तीको दर्शन र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानबीच यो गहिरो मेल छ कि जीवनमुक्ति दिमागको एक विशेष मानसिक अवस्था होइन, बरु मस्तिष्क-मनको समग्र पुनःसंरचना र चेतनाको उत्कर्ष अवस्था हो।

ॐ

दर्शन र विज्ञानको सङ्गम

जीवनमुक्ति दार्शनिक दृष्टिले आत्म-ज्ञान (**Self-Knowledge**) को परम लक्ष्य हो भने, आधुनिक विज्ञानले यसलाई मस्तिष्कको विशिष्ट क्रियाकलाप र मनोवैज्ञानिक अवस्थाको रूपमा पुष्टि गर्छ।

डा. चक्रवर्तीले *स्वरूप-प्रकाश* मा लेख्नु भयो — “जीवनमुक्ति कुनै दूरदर्शन वा कल्पना मात्र होइन, यो सचेत जागरण हो जसले मस्तिष्कको प्रवृत्तिहरूलाई दिक्कतपूर्ण खालबाट मुक्त गर्दछ।”

यसले भन्छ कि जीवनमुक्ति केवल एक आध्यात्मिक अभिप्राय मात्र नभई मनोवैज्ञानिक र न्यूरोबायोलोजिकल स्तरमा पनि एक व्यवहारिक, नाप योग्य अवस्था हो। यसले हाम्रो मस्तिष्कको DMN सक्रियता घटाउँछ, अमिग्डाला कम सक्रिय हुन्छ, र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको नियमन क्षमता बढ्छ।

यस कुराले हामीलाई थाहा हुन्छ कि जीवनमुक्ति केवल आत्मिक अभ्यास मात्र होइन, दिमागको जैविक संरचनाको पुनर्संयोजन हो जसले हामीलाई संसारसँग नयाँ प्रकारले जिउन सक्षम बनाउँछ।

यम्पा फाँटका दशरथ घिमिरेको बुझाइ अनुसार, “जीवनमुक्ति त्यो अवस्था हो जहाँ संसारले हामीलाई नचाहे जस्तो देखिए पनि हामीले संसारलाई आफूबाट भन्दा बाहिर नदेख्ने हुन्छौं।”

यसले विज्ञान र दर्शनलाई एकै ठाउँमा ल्याउँछ: संसारको अनुभूति हाम्रो मानसिक सञ्जाल र चेतनाको स्वरूपमा आधारित हुन्छ। हामी त्यो सञ्जाललाई पुनःनिर्माण गरेर मुक्त हुन सक्छौं।

ॐ

जीवनमुक्ति भनेको मृत्युपछिको कुनै काल्पनिक स्वर्ग होइन, बरु शरीर जीवित छँदै, संसारका कर्म र सम्बन्धहरूका बीचमा रहेर पनि मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा पूर्ण स्वतन्त्र हुनु हो। अद्वैत वेदान्तका अनुसार, हामी बन्धनमा छौं भन्ने कुरा केवल एक 'भ्रम' हो। जब मानिसले आफूलाई शरीर वा मन मात्र नभई 'शुद्ध आत्मा' को रूपमा चिन्छ, तब संसारका सुख-दुःखले उसलाई छुन सक्दैनन्। डा. चक्रवर्तीका अनुसार, जीवनमुक्त व्यक्तिले संसारलाई नकादैन, बरु संसारलाई हेर्ने आफ्नो दृष्टिकोण बदल्छ। उसले अहङ्कारलाई त्याग्छ, सुख र दुःख दुवैलाई समान भावले स्वीकार गर्छ, र 'म' र 'अरू' बीचको भेद मेटाएर 'अद्वैत' आनन्दमा बाँच्छ। श्री दशरथ घिमिरेले भनेझैं, जब मानिसले संसारलाई आफूभन्दा अलग ठान्न छोडेर आफैंभित्र अनुभव गर्छ, तब ऊ वास्तविक रूपमा मुक्त हुन्छ।

जल र कमलको पातको उदाहरणः

यस दर्शनलाई बुझ्न कमलको पात र पानीको उदाहरण सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ। कमलको फूल र त्यसको पात सधैं हिलो र पानीकै बीचमा रहन्छन्। तर, पानीमा डुबेर पनि कमलको पात कहिल्यै रुझ्दैन; पानीका थोपाहरू त्यसमाथि मोतीझैं टल्किन्छन् तर पातमा टाँसिदैनन्।

अनुप्रयोगः

- पानी र हिलो: यो हाम्रो संसार, सम्बन्ध, जागिर र दैनिक समस्याहरू हुन्।

- कमलको पातः यो जीवनमुक्त पुरुष वा स्त्रीको 'चेतना' हो।
- शिक्षाः जसरी कमलको पात पानीमा भएर पनि पानीबाट अछुतो रहन्छ, त्यसैगरी जीवनमुक्त व्यक्ति संसारमा बस्छ, खान्छ, काम गर्छ र परिवार पाल्छ, तर संसारका मोह, माया र पीडाहरू उसको भित्री चेतनामा 'टाँसिन' पाउँदैनन्। ऊ संसारमा छ, तर संसार उसभित्र (बन्धनको रूपमा) छैन।

यसरी, डा. चक्रवर्तीको दर्शनले हामीलाई कमलको पातझैँ 'निलेप' भएर बाँच्न र यही जीवनमा मुक्तिको स्वाद चाख्न सिकाउँछ।

व्यावहारिक प्रयोगः जीवनमुक्तिको यात्रा

जीवनमुक्ति कुनै अचानक प्राप्त हुने उपहार होइन, यो निरन्तर अभ्यास र सजगताको फल हो। दैनिक जीवनमा यसको अभ्यासका लागि हामीले निम्न कुरामा जोड दिनुपर्छः

१. आत्म-प्रेक्षण (Self-Inquiry) र ध्यान

डा. चक्रवर्तीले *मोक्षको अनन्य मार्ग* मा भनेझैं, “आत्म-प्रेक्षणमा नित्य लीन हुनु जीवनमुक्तिको आधारशिला हो।”

- प्रत्येक दिन केही समय ध्यान (**Meditation**) र प्राणायाममा बिताउनुहोस्। यसले अमिग्डालाको सक्रियता घटाएर मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ।

- ‘म’ को अवधारणामा प्रश्न उठाउनुहोस् — “म को हुँ? के म मेरो शरीर हुँ? के म मेरो भावना हुँ?”

२. वर्तमानतामा स्थिर रहनु (Mindfulness)

- DMN को सक्रियता कम गर्न दिनभरि सजग रहनुहोस् कि तपाईंको मन भूत वा भविष्यमा नटाङ्गियोस्।

- दैनिक क्रियाकलापहरू जस्तो खाना खान, हिड्न, काम गर्न पूर्ण रूपले सचेत हुनुहोस्।

३. अहंकारबाट विराम लिनु

- आफूलाई स्थायी, पृथक अस्तित्वका रूपमा नहेर्नुहोस्।
- अरूसँग सह-अस्तित्व र सह-अनुभूतिको विकास गर्नुहोस्।

४. ज्ञानको निरन्तर खोज

- दार्शनिक ग्रन्थहरू पढ्नुहोस् र आत्मज्ञानमा गहिराइ ल्याउनुहोस्।
- आत्मज्ञानी पुरुषहरूको प्रवचनबाट प्रेरणा लिनुहोस्।

५. सामाजिक सम्बन्धमा शुद्धता र प्रेम

- जीवनमुक्तिको अर्थ केवल अन्तर्मुखी हुनु होइन, बरु संसारमा प्रेम र करुणाका साथ सक्रिय रहनु हो।

जीवनमुक्तिको यात्रामा यी अभ्यासहरूले मस्तिष्क र मनलाई पुनःनिर्माण गर्न मद्दत गर्छन्। यसले हामीलाई एक स्वच्छ, मुक्त, र सन्तुलित जीवनतर्फ उन्मुख बनाउँछ।

ॐ

अमृत सार

- जीवनमुक्ति संसारको अन्त्य होइन, संसारमै रहँदै आत्माको पूर्ण स्वतन्त्रता हो।
- डा. चक्रवर्तीका दृष्टान्त अनुसार जीवनमुक्ति अहंकारको समापन र आत्म-ज्ञानको उत्कर्ष अवस्था हो।
- विज्ञानले मस्तिष्कको DMN, अमिग्डाला, र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्सको भूमिका मार्फत जीवनमुक्तिको अवस्थालाई प्रमाणित गरेको छ।
- दैनिक ध्यान, आत्म-प्रेक्षण, वर्तमानतामा सचेतता, र अहंकारबाट मुक्तिको अभ्यास जीवनमुक्ति हासिल गर्ने प्रमुख उपाय हुन्।
- यम्पा फाँटका दशरथ घिमिरेको शिक्षाले हामीलाई सिकाउँछ कि संसारलाई भित्रबाट बुझेर मात्र वास्तविक मुक्तिलाई छुन सकिन्छ।

जीवनमुक्ति केवल शास्त्र र विज्ञानको सम्मिलित उपज होइन, यो हाम्रो दैनिकी जीवनमा पनि शान्ति, स्वतन्त्रता र आनन्द ल्याउने अमूल्य अनुभव हो। यसलाई अपनाएर हामी त्यो जीवन सम्पन्न बनाउन सक्छौं जुन केवल कल्पनामा मात्र होइन, यथार्थमा पनि सम्भव छ।

ॐ

यस अध्यायले डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको अद्वैत वेदान्त दर्शन र आधुनिक विज्ञानबीचको पुल बनाउँदै जीवनमुक्तिको गहिरो रहस्य उघार्ने प्रयास गरेको छ। जीवनमुक्ति हाम्रो सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो— संसारसँग बन्धन रहँदै पनि मुक्त हुने अनमोल कला।



अमृत वचन सङ्ग्रह

(Living Liberation — Contemplations)

ॐ

१. संसारमा रहँदै पनि मन मुक्त भए, त्यो नै जीवनमुक्ति हो; बन्दनाबाट होइन, चिन्तनबाट मुक्ति हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२. जीवनमुक्ति भनेको परिस्थिति होइन, चेतनाको अवस्था हो, जहाँ भय र आशङ्का हराउँछन्। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
३. जसले आफ्नो अस्तित्वलाई पूर्णरूपमा स्वीकार्यो, उसैलाई जीवनमुक्ति प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
४. वास्तविक स्वतन्त्रता आत्माको जागरणबाट हुन्छ, बाहिरी बन्धनले केही रोक्दैन। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
५. जीवनमुक्ति त्यो क्षण हो जब हामीले आफूलाई सीमित सोचबाट माथि उठाएर देख्छौं। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
६. माया, करुणा र विवेकले भरिएको मन जीवनलाई मुक्तिको मार्गमा लैजान्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
७. जीवनमुक्तिको अर्थ संसार छोड्नु नभएर संसारलाई छोड्न नजानु हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
८. जब 'स्वयं' (Self-Actualization) को खोज अन्त्य हुन्छ, तब जीवनमुक्ति सुरु हुन्छ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
९. जीवनमुक्ति त्यो अवस्था हो जहाँ मनको चञ्चलता स्थिरता पाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१०. संसारमा जरा गाडेर पनि आकाश छुने क्षमता नै जीवनमुक्तिको चिन्ह हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
११. जीवनमुक्ति बाह्य शान्ति होइन, आन्तरिक बोध हो, जुन ज्ञानले जन्माउँछ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
१२. आफ्नो असल स्वभावलाई चिनेर जति प्रकृतिसँग मेल खान्छौं, उति जीवनमुक्ति प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१३. जीवनमुक्तिले हामीलाई स्वार्थ र लालचभन्दा माथि उकास्छ, जहाँ पूर्णता हुन्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
१४. जब हामी धर्म र कर्मको साँचो अर्थ बुझौंका हुन्छौं, तब जीवनमुक्ति प्राप्त हुन्छ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]

१५. जीवनमुक्तिको मार्गमा भेदभाव र द्वन्द्वले कुनै स्थान पाउँदैन। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१६. जीवनमुक्ति भनेको बाहिरी संसारलाई नियन्त्रण गर्न होइन, आन्तरिक संसारलाई स्वतन्त्र बनाउनु हो।
— [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
१७. जीवनमा संशय र द्विविधा हटेपछि मात्र जीवनमुक्तिको रस स्वादिन्छ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
१८. हामी स्वभाविक रूपमा मुक्त छौं, तर बन्धनले हामीलाई अनभिज्ञ बनाउँछ। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
१९. जीवनमुक्तिले हामीलाई समय र स्थानको सीमाबाट मुक्त पार्छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२०. जब मनले परिपूर्णता खोज्दैन, तब उसले जीवनमुक्तिको अनुभूति गर्छ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२१. जीवनमुक्ति त्यो अवस्था हो जहाँ हामी आफ्नो सबै पक्षहरूलाई स्वीकार गर्छौं। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२२. जे छ त्यो स्वीकारेर अगाडि बढ्न सक्नु नै जीवनमुक्तिको पहिलो कुरा हो। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२३. जीवनमुक्ति बुद्धिमानी (Wisdom) को फल हो, जुन अनुभव र चिन्तनबाट आउँछ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२४. संसारमा रहँदै पनि मुक्ति पाउन सकिन्छ, जब हामी आन्तरिक सत्यसँग एकाकार हुन्छौं। — [स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२५. जीवनमुक्तिको मार्गमा झुकाव होइन, स्थिरता र समतलता आवश्यक छ। — [स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]
२६. अस्तित्वको गहिराइमा डुबेर मात्र जीवनमुक्तिको सार बुझ्न सकिन्छ। — [स्रोत: ज्ञान-सर्वस्व]
२७. जीवनमुक्ति भनेको आनन्दको स्थायी अवस्था होइन, तर आनन्द र पीडाको भेदले हार नमान्नु हो। —
[स्रोत: मोक्षको अनन्य मार्ग]
२८. जीवनमुक्ति अन्ततः आत्माको स्वतन्त्रता हो, जुन संसारको कुनै पनि बन्दनाले रोक्न सक्दैन। —
[स्रोत: स्वरूप-प्रकाश]

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' (Vision of Reality): अद्वैत वेदान्त र योगवासिष्ठको एक गहन अध्ययन

परिचय (Introduction)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्ती (Dr. Kshitish Chandra Chakravarti) द्वारा लिखित 'भिजन अफ रियालिटी' (Vision of Reality) पूर्वीय दर्शन, विशेष गरी अद्वैत वेदान्त (Advaita Vedanta) र योगवासिष्ठ (Yogavasishtha) को एक अत्यन्त गहन र विश्लेषणात्मक कृति हो। सन् १९६६ मा कलकत्ता विश्वविद्यालयबाट विद्यावारिधि (Ph.D.) उपाधिका लागि स्वीकृत यस शोधप्रबन्धलाई सन् १९६९ मा 'फर्मा के. एल. मुखोपाध्याय' (Firma K. L. Mukhopadhyay) द्वारा पुस्तकको रूपमा प्रकाशित गरिएको थियो [1]। यस ग्रन्थले मुख्यतया आदि शङ्कराचार्य (Adi Shankaracharya) को अद्वैत दर्शन र महर्षि वाल्मीकिद्वारा रचित मानिने योगवासिष्ठ रामायणको तुलनात्मक र रचनात्मक अध्ययन प्रस्तुत गर्दछ।

यस लेखमा हामी डा. चक्रवर्तीको यस महत्त्वपूर्ण शोधकार्यको विस्तृत र गहिरो विश्लेषण गर्नेछौं। यस अध्ययनले कसरी वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific understanding) र वैदिक ज्ञान (Vedic wisdom) लाई जोड्दै आत्म-साक्षात्कार (Self-realization) को मार्ग प्रशस्त गर्दछ भन्ने कुरालाई कथात्मक र पारम्परिक नेपाली शैलीमा प्रस्तुत गरिनेछ। यस क्रममा हामी क्रियोल नेपाली भाषाको प्रयोग गर्नेछौं, भलै (even though) यो विषयवस्तु अत्यन्त जटिल र दार्शनिक किन नहोस्। यो लेखले दर्शनशास्त्रका गहिरो सिद्धान्तहरूलाई सर्वसाधारण पाठकहरूले पनि बुझ्न सक्ने गरी सरल तरिकाले व्याख्या गर्ने प्रयास गर्नेछ।

ग्रन्थको पृष्ठभूमि र संरचना (Background and Structure of the Text)

'भिजन अफ रियालिटी' ३७१ पृष्ठ लामो एक विस्तृत ग्रन्थ हो जसमा अद्वैत वेदान्तका दुई प्रमुख चरणहरूको संश्लेषण (Synthesis) गरिएको छ। पहिलो चरण योगवासिष्ठ रामायणमा आधारित छ,

जसलाई अद्वैत दर्शनको प्रारम्भिक र कथात्मक रूप मानिन्छ। दोस्रो चरण आदि शङ्कराचार्यको व्यवस्थित र तर्कसङ्गत अद्वैत वेदान्तमा आधारित छ [2]। डा. चक्रवर्तीले यी दुवै परम्पराहरूले अन्ततः एउटै सत्य अर्थात् आत्म-साक्षात्कारतर्फ डोर्‍याउँछन् भन्ने कुरालाई सप्रमाण पुष्टि गरेका छन्।

यस पुस्तकको भूमिका (Foreword) प्रसिद्ध भारतीय दार्शनिक महामहोपाध्याय श्री गोपीनाथ कविराजले लेखेका छन्। उनले यस ग्रन्थलाई वेदान्तका व्यावहारिक विद्यार्थीहरू (Practical students of Vedanta) जसले आत्म-साक्षात्कारको आकाङ्क्षा राख्छन्, उनीहरूका लागि एक अत्यन्त उपयोगी पुस्तिका (Handbook) को रूपमा वर्णन गरेका छन् [1]। डा. चक्रवर्तीले यस ग्रन्थमा केवल सैद्धान्तिक ज्ञान मात्र नभई व्यावहारिक अभ्यासहरूलाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिएका छन्।

पुस्तकको मुख्य भागलाई योगवासिष्ठ रामायणका छ वटा प्रकरणहरू (Chapters) को आधारमा विभाजन गरिएको छ। यी प्रकरणहरूले एक साधकको आध्यात्मिक यात्राको क्रमिक विकासलाई दर्साउँछन्:

१. वैराग्य प्रकरण (Vairagya-prakaranam): यस पहिलो खण्डमा संसारको क्षणभङ्गरता र विरक्तिको अवस्था वर्णन गरिएको छ। जबसम्म मानिसलाई यो भौतिक संसारका सुखसुविधाहरू अस्थायी र दुःखका कारण हुन् भन्ने बोध हुँदैन, तबसम्म ऊ आध्यात्मिक मार्गमा अघि बढ्न सक्दैन। राजकुमार रामले तीर्थयात्राबाट फर्केपछि अनुभव गरेको गहिरो निराशा र वैराग्यलाई यस प्रकरणमा प्रस्तुत गरिएको छ।

२. मुमुक्षुव्यवहार प्रकरण (Mumukshuvyavahara-prakaranam): यस खण्डमा मोक्षको इच्छा राख्ने साधकको व्यवहार र योग्यता कस्तो हुनुपर्छ भन्ने कुरा सिकाइएको छ। यसले शान्ति (Shanti), विचार (Vicara), सन्तोष (Santosha), र सत्सङ्ग (Satsanga) लाई मुक्तिका चार द्वारपाल (Gatekeepers of liberation) को रूपमा वर्णन गर्दछ।

३. उत्पत्ति प्रकरण (Utpatti-prakaranam): यस प्रकरणले सृष्टिको उत्पत्ति र चेतनाको स्वरूपको व्याख्या गर्दछ। यसले स्पष्ट पार्छ कि यो संसारको कुनै भौतिक वा स्वतन्त्र अस्तित्व छैन; यो केवल अनन्त चेतना (Universal Consciousness) को कल्पना वा मानसिक सिर्जना मात्र हो।

४. स्थिति प्रकरण (Sthiti-prakaranam): यस खण्डमा संसारको स्थिति र यसको भ्रमपूर्ण प्रकृतिको विश्लेषण गरिएको छ। यसले कसरी हाम्रो अज्ञानता (Avidya) ले गर्दा यो मिथ्या संसार सत्य जस्तो प्रतीत हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउँछ।

५. उपशम प्रकरण (Upashama-prakaranam): यस प्रकरणमा मनको शान्ति र ध्यानको अभ्यासलाई जोड दिइएको छ। जबसम्म मन पूर्ण रूपमा शान्त हुँदैन, तबसम्म आत्म-ज्ञान प्राप्त गर्न असम्भव छ।

६. निर्वाण प्रकरण (Nirvana-prakaranam): यो अन्तिम खण्ड हो जसमा अन्तिम मुक्ति र आत्म-ज्ञानको प्राप्तिको अवस्था वर्णन गरिएको छ। यसले जीवन्मुक्ति (Jivanmukti) को अवस्थालाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्दछ [3]।

योगवासिष्ठ र अद्वैत वेदान्तको संश्लेषण (Synthesis of Yogavasishtha and Advaita Vedanta)

डा. चक्रवर्तीको शोधको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको योगवासिष्ठ र शङ्कराचार्यको दर्शनबीचको समन्वय हो। योगवासिष्ठले मुख्यतया कथाहरू र दृष्टान्तहरूमार्फत दार्शनिक सत्यलाई बुझाउने प्रयास गर्दछ, जबकि शङ्कराचार्यको दर्शन प्रस्थानत्रयी (उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र र भगवद्गीता) मा आधारित कठोर तार्किक विश्लेषणमा निर्भर छ। डा. चक्रवर्तीले यी दुवै भिन्न शैलीहरूले एउटै गन्तव्यतर्फ डोर्‍याउँछन् भन्ने कुरा प्रमाणित गरेका छन्।

माया र जगत् मिथ्या (Maya and the Falsity of the World)

दुवै दर्शनले यो भौतिक संसारलाई 'माया' (Maya) वा भ्रमको रूपमा स्वीकार गर्दछन्। डा. चक्रवर्ती स्पष्ट पार्छन् कि यो संसारको कुनै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन; यो केवल अनन्त चेतना (Universal Consciousness) वा ब्रह्म (Brahman) को कल्पना मात्र हो [4]। अज्ञानता (Avidya) का कारण मानिसहरूले यस अस्थायी संसारलाई सत्य मान्छन् र दुःख भोग्छन्। जब आत्म-ज्ञान (Self-knowledge) प्राप्त हुन्छ, तब यो भ्रमको पर्दा हट्छ।

शङ्कराचार्यको प्रसिद्ध भनाइ "ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः" (ब्रह्म मात्र सत्य हो, जगत् मिथ्या हो, र जीव ब्रह्मभन्दा फरक छैन) लाई योगवासिष्ठले पनि पूर्ण रूपमा समर्थन गर्दछ। योगवासिष्ठमा अजातिवाद (Ajativada) को सिद्धान्त प्रस्तुत गरिएको छ, जसअनुसार यो संसार कहिल्यै सिर्जना भएकै छैन, किनकि यो केवल ब्रह्मको कल्पना मात्र हो [4]। जसरी सपनामा देखिएको संसार सपना

देखुन्जेल सत्य लाग्छ तर बिउँझिएपछि त्यो केवल मनको कल्पना मात्र थियो भन्ने थाहा हुन्छ, त्यसरी नै अज्ञानताको निद्राबाट बिउँझिएपछि यो भौतिक संसार पनि केवल चेतनाको खेल मात्र हो भन्ने बोध हुन्छ।

आत्म-साक्षात्कारको मार्ग (The Path to Self-Realization)

डा. चक्रवर्तीको ग्रन्थले आत्म-साक्षात्कार प्राप्त गर्ने स्पष्ट मार्गचित्र प्रस्तुत गर्दछ। यसको सुरुवात 'वैराग्य' (Detachment) बाट हुन्छ। जबसम्म मानिस भौतिक सुखसुविधाहरूप्रति आशक्त रहन्छ, तबसम्म उसले सत्यको दर्शन गर्न सक्दैन। वैराग्यपछि वासना (Vasanas) र मन (Manas) को क्षय हुनु आवश्यक छ।

मन नै बन्धन र मुक्तिको मुख्य कारण हो। योगवासिष्ठले स्पष्ट रूपमा भनेको छ कि मनको शान्ति (Quiescence of mind) बिना मुक्ति सम्भव छैन। डा. चक्रवर्तीले यस प्रक्रियालाई वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट पनि विश्लेषण गरेका छन्। आधुनिक मनोविज्ञान (Modern psychology) ले पनि मानिसको दुःखको मुख्य कारण उसको अनियन्त्रित मन र इच्छाहरू हुन् भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्दछ। वैदिक ज्ञानले यसलाई हजारौं वर्ष अघि नै पहिचान गरी ध्यान (Meditation) र आत्म-विचार (Self-enquiry) को माध्यमबाट मनलाई नियन्त्रण गर्ने विधि सिकाएको थियो।

यस सन्दर्भमा योगवासिष्ठको एउटा महत्त्वपूर्ण श्लोकलाई उद्धृत गर्न सकिन्छ:

"न बन्धोऽस्ति न मोक्षोऽस्ति देहिनः परमार्थतः।

मिथ्येयमिन्द्रजालश्रिः संसारपरिवर्तिनी॥" [4]

नेपाली अनुवाद: परमार्थतः (वास्तवमा) जीवका लागि न कुनै बन्धन छ, न कुनै मोक्ष नै छ। यो संसारको चक्र केवल एक इन्द्रजाल (जादु) वा भ्रम मात्र हो।

यस श्लोकले स्पष्ट पार्छ कि आत्मा (Soul) सधैं मुक्त छ। बन्धन केवल अज्ञानताको उपज हो। जब मानिसले आफ्नो वास्तविक स्वरूप (True nature) लाई चिन्छ, तब उसले आफूलाई सधैं मुक्त पाउँछ। यो ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि कुनै बाहिरी साधनको आवश्यकता पर्दैन, केवल आफ्नो भित्र फर्केर हेर्नु (Introspection) आवश्यक छ।

जीवन्मुक्ति र निर्वाण (Jivanmukti and Nirvana)

डा. चक्रवर्तीको शोधले 'जीवन्मुक्ति' (Liberation while living) को अवधारणालाई विशेष महत्त्व दिएको छ। जीवन्मुक्त त्यो व्यक्ति हो जसले जीवित छँदै आत्म-ज्ञान प्राप्त गरिसकेको हुन्छ। यस्तो व्यक्ति बाहिरी रूपमा सामान्य मानिस जस्तै देखिए पनि भित्री रूपमा ऊ पूर्णतया शान्त र इच्छारहित हुन्छ। उसलाई सुख र दुःखले कुनै असर गर्दैन [3]।

जीवन्मुक्त व्यक्तिले आफ्ना सबै कर्तव्यहरू (Duties) पूर्ण निष्ठाका साथ निर्वाह गर्दछ, तर ती कर्महरूप्रति उसको कुनै आसक्ति (Attachment) हुँदैन। ऊ पानीमा रहेको कमलको पात जस्तै हुन्छ, जुन पानीमा रहेर पनि पानीबाट भिज्दैन। डा. चक्रवर्तीले शङ्कराचार्यको 'अपरोक्षानुभूति' (Aparokshanubhuti) र 'लघुवाक्यवृत्ति' (Laghu Vakyavritti) जस्ता ग्रन्थहरूको सन्दर्भ दिँदै जीवन्मुक्तिको अवस्थालाई थप स्पष्ट पारेका छन् [5]।

'लघुवाक्यवृत्ति' शङ्कराचार्यद्वारा रचित १८ श्लोकहरूको एक सङ्क्षिप्त ग्रन्थ हो, जसले "तत् त्वम् असि" (That Thou Art - तिमी त्यही हौ) भन्ने महावाक्यको अर्थ र महत्त्वलाई बुझाउँछ [5]। यसले व्यक्तिगत आत्मा (Jivatman) र विश्वव्यापी आत्मा (Paramatman) बीचको अभेद (Non-difference) लाई स्थापित गर्दछ। डा. चक्रवर्तीले आफ्नो ग्रन्थको अन्तिम खण्डमा यी व्यावहारिक शिक्षाहरूलाई समावेश गरेका छन्। उनले स्पष्ट पारेका छन् कि जीवन्मुक्ति प्राप्त गर्नका लागि संसार त्यागेर जङ्गल जानु आवश्यक छैन; संसारमै रहेर पनि अनासक्त भावले कर्म गर्दै मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण र वैदिक ज्ञानको समन्वय (Integration of Scientific Understanding and Vedic Wisdom)

डा. चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' ले केवल परम्परागत दार्शनिक व्याख्या मात्र प्रस्तुत गर्दैन, यसले आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण (Scientific understanding) सँग वैदिक ज्ञान (Vedic wisdom) को समन्वय पनि गर्दछ। आधुनिक विज्ञान, विशेष गरी क्वान्टम भौतिकी (Quantum physics) ले यो ब्रह्माण्डलाई केवल ऊर्जा (Energy) र चेतना (Consciousness) को खेल मान्दछ। यसले पदार्थ (Matter) को ठोस अस्तित्वलाई अस्वीकार गर्दै सबै कुरा एक अर्कासँग जोडिएको (Interconnected) देखाउँछ।

अद्वैत वेदान्तले हजारौं वर्ष अघि नै यही कुरा भनेको थियो। "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (All this is indeed Brahman - यो सबै ब्रह्म नै हो) भन्ने उपनिषद्को भनाइले आधुनिक विज्ञानको 'युनिफाइड फिल्ड थ्योरी' (Unified Field Theory) सँग मेल खान्छ। डा. चक्रवर्तीले आफ्नो शोधमा यस कुरालाई जोड दिएका छन् कि जबसम्म मानिसले आफूलाई शरीर (Body) मात्र मान्छ, तबसम्म ऊ दुःखको चक्रमा फस्छ। तर जब उसले आफूलाई अनन्त चेतना (Infinite consciousness) को रूपमा चिन्छ, तब ऊ सबै प्रकारका शारीरिक र मानसिक पीडाहरूबाट मुक्त हुन्छ [4]।

योगवासिष्ठले कुनै पनि प्रकारको अन्धविश्वास (Blind faith) वा कर्मकाण्ड (Rituals) लाई समर्थन गर्दैन। यसले केवल तर्क (Reason) र स्व-प्रयास (Self-effort) मा जोड दिन्छ। "स्वपौरुषप्रयत्नेन विवेकेन विकासिना" (Through effort and maturity alone is the self known - स्व-प्रयास र विवेकको विकासबाट मात्र आत्मालाई चिन्न सकिन्छ) भन्ने योगवासिष्ठको भनाइले मानिसको भाग्य (Destiny) भन्दा उसको कर्म (Action) र प्रयासलाई महत्त्वपूर्ण मान्दछ [4]। यसले मानिसलाई आफ्नो भाग्यको निर्माता आफैं हो भन्ने वैज्ञानिक र तार्किक दृष्टिकोण प्रदान गर्दछ।

आयुर्वेद (Ayurveda) जस्ता प्राचीन विज्ञानहरूले पनि शरीर र मनको गहिरो सम्बन्धलाई स्वीकार गर्दछन्। योगवासिष्ठमा 'आधि' (Mental distress) र 'व्याधि' (Physical disease) को अवधारणा प्रस्तुत गरिएको छ। यसअनुसार, धेरैजसो शारीरिक रोगहरू मनको अशान्ति र तनावबाट उत्पन्न हुन्छन्। जब आत्म-ज्ञानद्वारा मन शान्त हुन्छ, तब शारीरिक रोगहरू पनि स्वतः निको हुन थाल्छन्। डा. चक्रवर्तीले यी मनोवैज्ञानिक र शारीरिक पक्षहरूलाई पनि आफ्नो विश्लेषणमा समेटेका छन्।

डा. चक्रवर्तीका अन्य कृतिहरू र योगदान (Other Works and Contributions of Dr. Chakravarti)

सन् १८९९ मा जन्मिएका डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीले आफ्नो जीवनकालमा २३ भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण कृतिहरू रचना गरेका छन् [6]। उनका प्रमुख कृतिहरूमा 'अद्वैत चिन्तामृत' (Advaita cintamrita, १९६९), 'अमृत-वचन' (Amrita-vacana, १९६७), 'भगवान् शङ्करको जीवनी' (Bhagavana Sankarako jivani, १९७०), र 'आत्म-विचार' (Atma-vicara, १९६८) समावेश छन्। यी सबै कृतिहरूले मुख्यतया अद्वैत वेदान्त र आत्म-साक्षात्कारकै विषयवस्तुलाई विभिन्न कोणबाट प्रस्तुत गरेका छन्। उनको 'भिजन अफ रियालिटी' (Vision of Reality) शोधप्रबन्धलाई बेलायतका प्रा. आर. एन. स्मार्ट (Prof. R. N. Smart), मद्रासका प्रा. टी. एम. पी. महादेवन (Prof. T. M. P.

Mahadevan), र बनारसका प्रा. टी. आर. भी. मूर्ति (Prof. T. R. V. Murti) जस्ता प्रख्यात विद्वानहरूले परीक्षण गरेका थिए [1]। यसले उनको शोधकार्यको उच्च प्राज्ञिक स्तरलाई प्रमाणित गर्दछ।

यस पुस्तकको परिशिष्ट (Appendix) मा उनले भारत र बाहिर दिएका छ वटा महत्त्वपूर्ण व्याख्यानहरू (Lectures) पनि समावेश गरिएका छन्। यसका साथै, पुस्तकको प्रस्तावनामा उनले नेपालका चारवटै अद्वैत विश्वविद्यालयहरूका अध्यक्ष बसन्तलाल चुके (Basantalal Chuke) लाई विशेष धन्यवाद दिएका छन्, जसले यस पुस्तकको प्रकाशनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए [1]। यसले नेपाल र भारतीय विद्वानहरूबीचको गहिरो प्राज्ञिक र आध्यात्मिक सम्बन्धलाई पनि उजागर गर्दछ।

अद्वैत वेदान्तको आधुनिक सान्दर्भिकता (Modern Relevance of Advaita Vedanta)

आजको आधुनिक र भौतिकवादी युगमा, जहाँ मानिसहरू तनाव, चिन्ता, र डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याहरूबाट ग्रसित छन्, डा. चक्रवर्तीको यो कृति अत्यन्त सान्दर्भिक छ। भौतिक सुखसुविधाहरूले मात्र मानिसलाई साँचो शान्ति दिन सक्दैनन् भन्ने कुरा आज प्रमाणित भइसकेको छ। साँचो शान्ति केवल भित्रबाट, आत्म-ज्ञानबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ।

'भिजन अफ रियालिटी' ले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी यो शरीर वा मन मात्र होइौं, हामी त्यो अनन्त चेतना हौं जसको कहिल्यै जन्म हुँदैन र कहिल्यै मृत्यु हुँदैन। यो ज्ञानले मानिसलाई मृत्युको भयबाट मुक्त गर्दछ र जीवनलाई एक नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न सिकाउँछ। जब हामी सबै प्राणीहरूमा एउटै चेतना देख्न थाल्छौं, तब हाम्रो मनबाट घृणा, ईर्ष्या, र स्वार्थ जस्ता नकारात्मक भावनाहरू स्वतः हराएर जान्छन्। यसले विश्व शान्ति र भाइचाराको भावनालाई प्रवर्द्धन गर्न मद्दत गर्दछ।

निष्कर्ष (Conclusion)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' (Vision of Reality) अद्वैत वेदान्त र योगवासिष्ठको एक अद्वितीय र गहिरो अध्ययन हो। यसले मानिसलाई अज्ञानताको अन्धकारबाट आत्म-ज्ञानको प्रकाशतर्फ डोर्‍याउने स्पष्ट मार्गचित्र प्रस्तुत गर्दछ। यस ग्रन्थले वैज्ञानिक दृष्टिकोण र वैदिक ज्ञानको सुन्दर समन्वय गर्दै, यो संसारलाई केवल एक भ्रम (Illusion) र ब्रह्मलाई मात्र एकमात्र सत्य (Ultimate reality) को रूपमा स्थापित गर्दछ।

यस पुस्तकले सिकाउँछ कि मुक्ति (Liberation) कुनै मृत्युपछिको अवस्था होइन, बरु यो जीवित छँदै प्राप्त गर्न सकिने 'जीवन्मुक्ति' (Jivanmukti) को अवस्था हो। जब मानिसले आफ्नो मन र वासनाहरूलाई नियन्त्रण गर्दै आफूलाई अनन्त चेतनाको रूपमा चिन्छ, तब उसले साँचो अर्थमा शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्दछ। डा. चक्रवर्तीको यो कृति आजको भौतिकवादी (Materialistic) युगमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र महत्त्वपूर्ण छ, जसले मानिसलाई आफ्नो वास्तविक स्वरूप (True nature) चित्र प्रेरित गर्दछ।

अन्ततः, यो ग्रन्थ केवल दार्शनिक सिद्धान्तहरूको सँगालो मात्र होइन, यो जीवन जिउने एक कला हो। यसले हामीलाई सिकाउँछ कि साँचो सुख बाहिर होइन, हाम्रै भित्र छ। केवल हामीले अज्ञानताको पर्दा हटाएर त्यसलाई चिन्नु आवश्यक छ। डा. चक्रवर्तीको यो गहन शोधकार्यले आउने पुस्ताहरूलाई पनि आत्म-ज्ञानको मार्गमा निरन्तर मार्गदर्शन गरिरहनेछ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू (References)

[1] Exotic India Art. "Vision of Reality (An Old and Rare Book)".

<https://www.exoticindiaart.com/book/details/vision-of-reality-old-and-rare-book-hac063/>

[2] PhilPapers. "Kshitish Chandra Chakravarti, Vision of reality".

<https://philpapers.org/rec/CHAVOR>

[3] Wikipedia. "Yoga Vasishtha".

https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Vasishtha

[4] Hindu University of America. "Yogavasistha: An Encyclopedia of Advaita Vedanta". <https://www.hua.edu/blog/yogavasistha-an-encyclopedia-of-advaita-vedanta/>

[5] Vedanta Students. "Laghu Vakya Vritti – Summary".

<https://vedantastudents.com/laghu-vakya-vritti-summary/>

[6] Open Library. "Kshitish Chandra Chakravarti".

https://openlibrary.org/authors/OL1648316A/Kshitish_Chandra_Chakravarti

अद्वैत वेदान्त र योगवासिष्ठको मनोवैज्ञानिक विश्लेषण (Psychological Analysis of Advaita Vedanta and Yogavasishtha)

डा. चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' ले केवल दार्शनिक र आध्यात्मिक पक्षहरूलाई मात्र नभई मनोवैज्ञानिक पक्षहरूलाई पनि गहिरो रूपमा विश्लेषण गरेको छ। योगवासिष्ठमा मन (Mind) को प्रकृति र यसको कार्यप्रणालीको बारेमा विस्तृत चर्चा गरिएको छ। मन नै सबै दुःख र सुखको कारण हो भन्ने कुरालाई यसले स्पष्ट रूपमा स्थापित गरेको छ।

आधुनिक मनोविज्ञानले पनि मानिसको अवचेतन मन (Subconscious mind) मा रहेका दबेका इच्छाहरू र वासनाहरूले उसको व्यवहार र भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्छन् भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्दछ। योगवासिष्ठले यी वासनाहरूलाई नै पुनर्जन्म र दुःखको मुख्य कारण मानेको छ। जबसम्म यी वासनाहरू पूर्ण रूपमा नष्ट हुँदैनन्, तबसम्म मानिसले साँचो शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन।

डा. चक्रवर्तीले आफ्नो शोधमा स्पष्ट पारेका छन् कि वासनाहरूको क्षय (Extinction of Vasanas) नै मुक्तिको पहिलो सर्त हो। यसका लागि उनले ध्यान (Meditation) र आत्म-विचार (Self-enquiry) को अभ्यासलाई महत्त्वपूर्ण मानेका छन्। जब मानिसले निरन्तर रूपमा "म को हुँ?" (Who am I?) भनेर आफैँलाई प्रश्न गर्छ, तब उसले बिस्तारै आफ्नो मनको गहिराइमा रहेका वासनाहरूलाई चिन्न र तिनीहरूलाई नष्ट गर्न सक्छ।

यस प्रक्रियामा, साधकले आफ्नो मनलाई बाहिरी विषयवस्तुहरूबाट हटाएर भित्रतर्फ केन्द्रित गर्नुपर्छ। यसलाई 'प्रत्याहार' (Pratyahara) भनिन्छ। जब मन पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ र कुनै पनि विचारहरू उत्पन्न हुँदैनन्, तब त्यस अवस्थालाई 'निर्विकल्प समाधि' (Nirvikalpa Samadhi) भनिन्छ। यस अवस्थामा साधकले आफ्नो वास्तविक स्वरूप अर्थात् अनन्त चेतनाको अनुभव गर्दछ।

योगवासिष्ठमा कर्म र भाग्यको अवधारणा

(Concept of Karma and Destiny in Yogavasishtha)

योगवासिष्ठको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको यसले भाग्य (Destiny) वा दैवलाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार गर्दछ। यसले मानिसको स्व-प्रयास (Self-effort) वा पौरुषलाई नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति मान्दछ। डा. चक्रवर्तीले यस कुरालाई विशेष जोड दिएका छन् कि मानिस आफ्नो भाग्यको निर्माता आफैं हो।

"भाग्य भनेको केवल हाम्रै विगतका कर्महरूको फल मात्र हो। यदि हामीले आज सही कर्म गर्यौं भने, हामीले आफ्नो भविष्यलाई परिवर्तन गर्न सकौं।" यो योगवासिष्ठको मुख्य सन्देश हो। यसले मानिसलाई निष्क्रियता (Inaction) बाट बाहिर निकालेर सक्रियता (Action) तर्फ प्रेरित गर्दछ।

तर यो सक्रियता कुनै स्वार्थ वा आसक्तिबाट प्रेरित हुनु हुँदैन। यसलाई 'निष्काम कर्म' (Selfless action) भनिन्छ। जब मानिसले कुनै पनि फलको आशा नराखी आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गर्छ, तब त्यो कर्मले उसलाई बन्धनमा पार्दैन। जीवन्मुक्त व्यक्तिले पनि यसरी नै निष्काम कर्म गर्दछ। उसले संसारको भलाइका लागि काम गर्छ, तर त्यसबाट कुनै व्यक्तिगत लाभको अपेक्षा राख्दैन।

डा. चक्रवर्तीको शोधको प्राज्ञिक महत्त्व

(Academic Significance of Dr. Chakravarti's Research)

डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' ले पूर्वीय दर्शनको क्षेत्रमा एक महत्त्वपूर्ण प्राज्ञिक योगदान दिएको छ। यसले योगवासिष्ठ जस्तो विशाल र जटिल ग्रन्थलाई शङ्कराचार्यको अद्वैत वेदान्तसँग तुलना गरेर एक नयाँ दृष्टिकोण प्रस्तुत गरेको छ।

यसअघि धेरै विद्वानहरूले योगवासिष्ठलाई केवल एक पौराणिक कथा वा साहित्यिक कृतिको रूपमा मात्र हेर्ने गर्थे। तर डा. चक्रवर्तीले यसलाई एक गम्भीर दार्शनिक ग्रन्थको रूपमा स्थापित गरे। उनले प्रमाणित गरे कि योगवासिष्ठमा प्रस्तुत गरिएका सिद्धान्तहरू शङ्कराचार्यको दर्शनसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छन् र यी दुवैले एउटै सत्यको वकालत गर्छन्।

यस शोधकार्यले भारतीय दर्शनका विद्यार्थीहरू र अनुसन्धानकर्ताहरूका लागि एक नयाँ ढोका खोलेको छ। यसले उनीहरूलाई प्राचीन ग्रन्थहरूलाई केवल धार्मिक दृष्टिकोणबाट मात्र नभई तार्किक र वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट पनि अध्ययन गर्न प्रेरित गरेको छ।

योगवासिष्ठ र आधुनिक समाज (Yogavasishtha and Modern Society)

आजको आधुनिक समाजमा, जहाँ मानिसहरू भौतिक सफलता र धनसम्पत्तिको पछि दौडिरहेका छन्, योगवासिष्ठको सन्देश अत्यन्त सान्दर्भिक छ। यसले हामीलाई सम्झाउँछ कि साँचो सफलता भनेको बाहिरी उपलब्धिहरूमा होइन, भित्री शान्ति र आत्म-ज्ञानमा छ।

जब हामीले यो संसारलाई केवल एक भ्रमको रूपमा देख्न थाल्छौं, तब हाम्रा धेरैजसो समस्याहरू स्वतः समाधान हुन्छन्। हामीले सानातिना कुराहरूमा दुःखी हुन छोड्छौं र जीवनलाई एक खेल वा नाटकको रूपमा लिन थाल्छौं। यसले हामीलाई जीवनका चुनौतीहरूको सामना गर्न एक नयाँ शक्ति र साहस प्रदान गर्दछ।

डा. चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' ले हामीलाई यही सत्यतर्फ डोर्‍याउँछ। यसले हामीलाई हाम्रो वास्तविक स्वरूप चित्र र एक मुक्त र आनन्दित जीवन जिउन सिकाउँछ। यो ग्रन्थ केवल पढ्नका लागि मात्र होइन, यसलाई आफ्नो जीवनमा उतार्न र अभ्यास गर्न आवश्यक छ।

अन्तिम विचार (Final Thoughts)

अन्तमा, डा. क्षितीश चन्द्र चक्रवर्तीको 'भिजन अफ रियालिटी' एक यस्तो ग्रन्थ हो जसले पूर्वीय दर्शनको गहिराइलाई आधुनिक युगको तार्किक र वैज्ञानिक दृष्टिकोणसँग जोड्ने सफल प्रयास गरेको छ। यसले अद्वैत वेदान्त र योगवासिष्ठको तुलनात्मक अध्ययनमार्फत आत्म-साक्षात्कारको एक स्पष्ट र व्यावहारिक मार्ग प्रस्तुत गरेको छ।

यस ग्रन्थले हामीलाई सिकाउँछ कि हामी सबै त्यो अनन्त चेतनाका अंश हौं र हाम्रो वास्तविक स्वरूप सधैं मुक्त र आनन्दित छ। केवल अज्ञानताको पर्दा हटाएर त्यसलाई चिनु आवश्यक छ। डा. चक्रवर्तीको यो गहन शोधकार्यले आउने पुस्ताहरूलाई पनि आत्म-ज्ञानको मार्गमा निरन्तर मार्गदर्शन गरिरहनेछ र उनीहरूलाई साँचो शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ। यो कृति पूर्वीय दर्शनको भण्डारमा एक अमूल्य रत्न हो जसको महत्त्व समयसँगै अझ बढ्दै जानेछ।

Modern Kshitish Sūtra

आधुनिक क्षितीश सूत्र



क्षितीश चन्द्र अद्वैत वचन

Kshitish Advaita Sūtra



अथर्ववेदाचार्यः

नारायण घिमिरे।

वेदमा विज्ञान **Veda Talk**

Veda Talk, 2021