

अन्तःकरण चतुष्टय : अवधारणात्मक बुझाइ र मनोशैक्षिक भ्रलक Antahkarana chatushtaya (The Four Innermost Instruments): Conceptual Understanding and Psycho-Educational Glimpse

१,२ प्राध्यापक

त्रिभुवन विश्वविद्यालय
शिक्षाशास्त्र केन्द्रीय विभाग
कीर्तिपुर, नेपाल

Email:

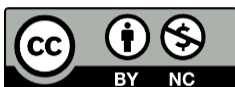
janardan.ghimire@cdded.tu.edu.np
koirala.bidhyanath@gmail.com

प्रकाशन : २०८१ जेठ

Publish: 2024 May

Doi:

<https://doi.org/10.3126/bns.v27i1.66410>



This is an open access article distributed
under the terms and conditions of the
Creative Commons Attribution (CC BY NC)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

© 2024 by the author

Journal

विकासको निम्ति शिक्षा
Bikashko Nimti Shiksha

ISSN: 2616-0188 (Print)

3021-954X (Online)

Website:

<https://www.nepjol.info/index.php/bns>

Published By

Research Centre for Educational
Innovation and Development (CERID)
<http://cerid.tu.edu.np>

जनार्दन घिमिरे ¹
विद्यानाथ कोइराला ²

लेखसार

वेदान्त दर्शनअन्तर्गत 'अन्तःकरण चतुष्टय' को विषयमा विस्तृत चर्चा पाइन्छ। यो विषय शैक्षिक तथा शिक्षा मनोवैज्ञानिक दृष्टिले महत्वपूर्ण छ। दर्शनशास्त्र तथा शिक्षाशास्त्रमा चासो राख्ने प्राज्ञहरू तथा विद्यार्थीहरूले यस विषयमा परिचित हुन आवश्यक भएकाले उक्त अवधारणाको बोध गर्ने र त्यसलाई मनोशैक्षिक दृष्टिले व्याख्या गर्ने ध्येयले यो लेख तयार गरिएको हो। यसमा हर्मन्युटिक्स र नौचरणीय अध्ययन विधिहरूको अवलम्बन गरी शास्त्रमा उल्लिखित विषयवस्तुको व्याख्या गरिएको छ। वेदान्तका अनुसार मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कारको संयुक्त नाम अन्तःकरण चतुष्टय हो। यसले मानिसलाई कर्ममा उत्प्रेरित गर्छ। त्यसैले अन्तःकरण चतुष्टयलाई भित्री औजार पनि भनिन्छ। मनले सङ्कल्प र विकल्प गर्छ। मनभन्दा माथिल्लो सत्ता बुद्धि हो। यसले मनबाट प्राप्त सूचनाहरूको विवेकपूर्ण विश्लेषण गरी निर्णयको तहमा पुऱ्याउँछ। बुद्धिभन्दा उच्च सत्ता चित्त हो। चित्तले यो जन्म र पूर्वजन्मका स्मृति एवम् संस्कारहरू बोकेको हुन्छ। तिनैले बुद्धिको निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव पार्छन्। अहङ्कार अन्तःकरणको उच्चतम सत्ता हो। यो 'अहम्' वा 'म' भन्ने सत्ताको बोध वा पहिचान हो। अहङ्कारकै कारण मन, बुद्धि, चित्त र इन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रियहरू क्रियाशील हुन्छन्। व्यक्तिले गर्ने कर्म तथा वासनाका कारण मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार दूषित भएका हुन्छन्। दूषित अन्तःकरणले मानिसलाई अधोगतिर्तर्फ प्रेरित गर्दछ। अन्तःकरण शुद्धिका लागि वेदान्तले बहिरङ्ग साधन विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत्ति र मुमुक्षाको सिफारिस गरेको पाइन्छ भने अन्तरङ्ग साधन श्रवण, मनन र निदिध्यासनको अभ्यास गर्न सुझाइएको छ। वेदान्त दर्शनमा पनि उपयोगी शिक्षण विधिहरू तथा शिक्षा मनोविज्ञानसँग सम्बन्धित विचारहरू छन् भन्ने तथ्य यस लेखले उजागर गरेको छ। प्राज्ञ तथा प्राज्ञिक निकायहरूले यस्ता शास्त्रहरूको अध्ययन अनुसन्धानमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ।

शब्दकुञ्जी : अन्तःकरण चतुष्टय, अन्तरङ्ग साधन, बहिरङ्ग साधन, मनोशैक्षिक विश्लेषण, वेदान्त

How to cite this article (APA)

English: Ghimire, J., Koirala, B. N. (2024). Antahkarana chatushtaya (the four innermost instruments): conceptual understanding and psycho-educational glimpse. *Bikashko Nimti, Shiksha*. 27(1), 1-14. <https://doi.org/10.3126/bns.v27i1.66410>

नेपाली : घिमिरे जनार्दन र कोइराला, विद्यानाथ (२०८१), अन्तःकरण चतुष्टय : अवधारणात्मक बुझाइ र मनोशैक्षिक भ्रलक, विकासको निम्ति शिक्षा, २७(१), १-१४। <https://doi.org/10.3126/bns.v27i1.66410>

Abstract

While studying the philosophy of *Vedanta*, we found that there was a detailed discussion on the topic of "*Antahkarana Chatushtaya*" (the four innermost instruments). It is our understanding that the subject is important from the educational and psychological point of view. This article has been prepared with the aim of understanding the concept and explaining it from a psycho-educational point of view, as scholars and students who are interested in philosophy and pedagogy need to be familiar with this subject. In it, the subject mentioned in the scriptures is explained by adopting hermeneutics and nine-step rendition methods. According to *Vedanta*, the combined name of *Mana* (mind), *Buddhi* (intellect), *Chitta* (consciousness) and *Ahankara* (ego) is *Antahkarana Chatushtaya*. It motivates people to action. That's why *Antahkarana Chatushtaya* is also called inner tool. The mind makes decisions and choices/alternatives. Higher existence than mind is intellect. It leads to the level of decision by judicious analysis of the information received from the mind. Higher existence than intellect is the consciousness. The consciousness carries the memories and traits of this birth and previous births. They influence the decision-making process of the intellect. Ego is the highest power of *Antahkarana*. It is the realization or identification of the entity called '*Aham*' or '*I*'. It is because of the ego that the mind, intellect, consciousness, senses and sense organs are active. The mind, intellect, consciousness and ego are polluted due to the actions and desires of a person. An evil *Antahkarana* drives human beings towards degradation. *Vedanta* recommends the external means of *Vivek* (wisdom), *Vairagya* (absence of worldly desire), *Shatsampatti* (six instruments) and *Mumuksha* (aspiration of salvation) to purify the *Antahkarana* while the internal means of *Shravana* (listening), *Manana* (reflecting) and *Nididhyasana* (deeper meditation) are recommended. This article has revealed the fact that *Vedanta* philosophy also has useful teaching methods and ideas related to educational psychology. It seems that scholars and academia should pay special attention to the study and research of such scriptures.

Keywords: antahkarana chatushtaya, antaranga sadhana, bahiranga sadhana, psycho-educational analysis, vedanta

परिचय

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्नातक, स्नातकोत्तर र दर्शनाचार्य तहका कार्यक्रमहरूमा अनिवार्य पाठ्यांशको रूपमा वैदिक दर्शनसँग सम्बन्धित विषयवस्तु थोरै भए पनि समावेश भएका छन्। ती विषयहरूको पाठ्यक्रम तयार गर्ने र शिक्षण गर्ने कार्यमा संलग्नता भइरहने सन्दर्भमा वैदिक दर्शनसँग सम्बन्धित ग्रन्थहरूको अध्ययन आवश्यक छ। यसै सन्दर्भमा वेदान्त दर्शन सम्बन्धी शङ्कराचार्यद्वारा रचित ग्रन्थहरू *अपरोक्षानुभूति*, *आत्मबोध* र *विवेक चूडामणि*को अध्ययन गर्ने अवसर प्राप्त भयो। ती ग्रन्थमा उल्लिखित अवधारणा स्पष्ट हुन युट्युब च्यानलमा प्रकाशित आचार्यहरू (स्वामी, २०१७; सिन्हा २०२०; प्रशान्त, २०२२) का प्रवचन हेरियो/सुनियो। यसले वेदान्त दर्शनमा अभि गहिरिएर अध्ययन गर्ने उत्प्रेरणा मिल्यो। यो विषय दार्शनिक, शिक्षण-विधिशास्त्रीय र मानोवैज्ञानिक दृष्टिले पनि ज्यादै गहन र महत्त्वपूर्ण देखियो। कतिपय विषयवस्तु बुझ्न थप अध्ययनको आवश्यकता महसूस भयो। यस क्रममा 'अन्तःकरण चतुष्टय' नामक अवधारणाले मनमा जिज्ञासा सृजना भयो। त्यस अवधारणालाई मनोवैज्ञानिक तथा शैक्षिक दृष्टिले व्याख्या गर्न सकिन्छ, त भन्ने प्रश्न उठ्यो। उक्त प्रश्न समाधान गर्ने ध्येयले यो लेख सिर्जना भयो। वेदान्तद्वारा प्रतिपादित अन्तःकरणको अवधारणात्मक स्पष्टता र त्यसको मनोशैक्षिक पक्षको दार्शनिक व्याख्या गर्ने प्रयासमा यो लेख केन्द्रित छ।

अध्ययन विधि

यो लेख हर्मेन्युटिक्स (भिरा र कुडरोज, २०१७) तथा नौचरणीय विधि (घिमिरे, सन् २०१७, घिमिरे र कोइराला, २०७८) मा आधारित छ। हर्मेन्युटिक्स भनेको शास्त्रहरूको अध्ययन र व्याख्या गर्ने विधि हो (रुक्मणी, २००८)। नौचरणीय विधि चरणबद्ध रूपमा शास्त्रहरूको अध्ययन गरी त्यसबाट अर्थ निर्माण गर्दै बुझाइको व्याख्या गर्ने प्रक्रिया हो। यिनै विधिको उपयोग गरी शङ्कराचार्यद्वारा लिखित *अपरोक्षानुभूति, आत्मबोध र विवेक चूडामणि* ग्रन्थहरूको भाष्यहरू (अनुवादहरू) लाई मुख्य स्रोत सामग्रीको रूपमा उपयोग गरिएको छ। यस क्रममा युट्युबमा प्रकाशित अन्तःकरण चतुष्टयसम्बन्धी सामग्रीहरूलाई समेत उपयोग गरिएको छ। ग्रन्थहरूको अध्ययन गर्दै टिपोट गरिएका सूचना र युट्युबमा हेरेर/सुनेर टिपोट गरिएका सूचनाहरू शास्त्रको मर्मअनुसार भएको सुनिश्चित गर्न पुनः सूचनाका मूल स्रोतहरूमा गई त्यसको सत्यापन गरी जाँच गरिएको थियो। त्यसपछि दुवै स्रोतबाट प्राप्त सूचनाहरूको गहनतापूर्वक अध्ययन गरी कोडिड, कोडहरूका आधारमा शीर्षक उपशीर्षकहरू पहिचान गरियो। प्राप्त सूचनाको स्वरूप र उद्देश्यअनुसार बुझाइको व्याख्या गरिएको छ। बुझाइमा त्रुटि नहोस् भनी त्यससँग सम्बन्धित शब्दकोशहरू र आचार्यहरूका व्याख्याहरूलाई पनि सँगसँगै अध्ययन र विमर्श गरिएको छ।

प्राप्ति र छलफल

अन्तःकरण चतुष्टय : मानिसको जागरणका भित्री औजारहरू

संस्कृत शब्द अन्तःकरणको अर्थ 'काम गर्ने भित्री औजार या साधन हो' (सिन्हा, २०२०)। वेदान्तीय चिन्तन प्रणालीअनुसार हाम्रो शरीरमा काम गर्ने भित्री तथा बाहिरी औजारहरू छन्। ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय भनेका बाहिरी औजारहरू हुन्। यी औजारहरू आफैँ काम गर्न सक्दैनन्। तिनलाई मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कारले सघाउँछन्। ती चारवटैको संयुक्त नाम अन्तःकरण चतुष्टय हो (स्वामी, २०१६)। तिनलाई 'अन्तस् इन्द्रिय' वा अन्तःकरण (The innermost instrument) पनि भनिन्छ।

अन्तःकरणको चर्चा वेदबाट सुरु भएको हो। *शुक्लयजुर्वेदको* (३४.३) मा मनका पाँच विशेषता वा पक्षहरू उल्लेख गरिएका छन्। त्यहाँ मनलाई प्रज्ञान, धृति, चेत, अमृत र ज्योतिको उपमा दिइएको छ। मनः (१) ज्ञानको साधन वा औजार हो, (२) स्मृतिको उपकरण र चेतनाको साधन हो (३) धारणा शक्ति र धैर्यको उपकरण हो, (४) इन्द्रियका कार्यहरूलाई प्रकाशित गर्ने ज्योति हो (५) यो अमृत वा अमर छ (उपाध्याय, २०७५)। दयानन्द सरस्वती (२००८) ले *सत्यार्थ प्रकाश* मा वेदको उक्त मन्त्रको व्याख्या गर्दै भनेका छन् 'मन-ज्ञानको औजार, सचेतनाको साधन, निश्चय गर्ने वृत्ति, प्रकाशयुक्त र नाशरहित छ' (पृ. १५२)। यसरी नै उपनिषद्मा पनि अन्तःकरणबारे भनिएको छ— 'प्राणमय शरीरभित्र त्योभन्दा फरक किसिमले मनोमय आत्मा व्याप्त छ' (तैत्तिरीय उपनिषद्, ब्रह्मनन्द बल्लि, ३.१)। *ऐतरेय उपनिषद्* (३.१.१२) मा संज्ञान, प्रज्ञान, धृति, बुद्धि, मनीषा (मनन गर्ने शक्ति) आदिको विषयमा चर्चा गरिएको छ। *कठ उपनिषद्* (१.२.१३) ले सुनाइ, ग्रहण, विवेक, चिन्तनलाई ब्रह्मज्ञानको साधन मानेको छ। *कठरुद्रउपनिषद्* (२२) ले मनोमय आत्माको अस्तित्वलाई स्वीकार गरेको छ। *छान्दोग्यउपनिषद्* (७.२६.२) का अनुसार शुद्ध अहङ्कारले

अन्तःकरण शुद्ध हुन्छ । अन्तःकरण शुद्ध भएपछि स्मृति बढ्छ । स्मृति बढेपछि हृदयका सबै गाँठाहरू खुल्छन् । *छान्दोग्य उपनिषद्* (७.५.२) का अनुसार सङ्कल्प, मन, वाणी, मन्त्र, कर्म आदि चित्तद्वारा प्रकट हुने, चित्तमा विलीन हुने कुरा हुन् । *मैत्रायण्युपनिषद्*का (४.३ ग) अनुसार चित्त नै संसार हो । प्रयत्नपूर्व यसलाई सफा बनाउनुपर्छ । *मैत्रेयी उपनिषद्* (१.१६) मा अन्तःकरणमा आनन्द प्राप्त भएपछि दुःखको प्रवेश कहाँबाट हुन सक्छ र भन्ने प्रश्न गरिएको छ । साङ्ख्य दर्शनमा अन्तःकरणका बुद्धि, अहङ्कार र मन गरी तीन अवयव हुन्छन् (साङ्ख्यकारिका : ३३) भनिएको छ । योगदर्शनले चित्तलाई मनकै अङ्ग मानेको छ ।

अन्तःकरणको विषयमा वेदान्त दर्शनमा विस्तृत चर्चा गरिएको छ । शङ्कराचार्यद्वारा रचित *विवेक चूडामणि* नामक ग्रन्थ (९५) मा मन बुद्धि र चित्त अहङ्कारलाई अन्तःकरण भनिएको छ । जसद्वारा कार्य गरिन्छ, त्यही नै करण हो । प्रश्न उठ्न सक्छ ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियद्वारा गरिने कार्य करण हो ? यी बाहिरी उपकरण हुन् । इन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरू आफैँ स्वतः क्रियाशील हुँदैनन्, तिनलाई क्रियाशील बनाउने भित्री साधन मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार हुन् । यिनैलाई अन्तःकरण चतुष्टय भनिन्छ (उपाध्याय, २०२१) । 'मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार चर अन्तःकरण हुन् । ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय ज्ञान र कर्मका बाहिरी साधन/औजार (करण) हुन् । अन्तःकरण कार्य गर्ने भित्री औजार हुन्' (योगानन्द, सं. १९८८, पृ.१००) । सृष्टि प्रक्रियामा प्रकृतिका तीन गुण (सत्त्व, रज र तम) बनेपछि बुद्धि, अहङ्कार र मनको निर्माण हुन्छ (चित्त मनकै अवयव हो) । बुद्धि, अहङ्कार र मन सूक्ष्म शरीरका विषय हुन् (शर्मा, २०२२) । अन्तःकरण भनेको संस्कार रूप हो (गिरी, २०७७ क) । भिन्न भिन्न शरीरमा भिन्न भिन्न अन्तःकरण हुन्छ (२०७७ ख) । चित्त, बुद्धि, मन, अन्तःकरण लगभग पर्यायवाची शब्द हुन् । यी विषयमा दर्शनशास्त्रीहरूले आआफ्नै परिभाषा गरेका छन् (तीर्थ, २०६६, पृ.१२८) । वेदान्त परम्परामा भने यिनलाई छुट्टै अङ्गको रूपमा व्याख्या गरिएको छ । कर्मशास्त्रले जीव र उसको अन्तःकरणलाई अनादि मान्छ (गिरी, २०७९, पृ.३०४) । वेदान्तका अनुसारका अन्तःकरणका चार अवयवहरूको सङ्क्षिप्त चर्चा तलका उपशीर्षकहरूमा छुट्टाछुट्टै गरिएको छ :

मन

मन शब्द अमूर्त अवधारणा हो । यसलाई प्रत्यक्षीकरण गर्न सकिँदैन । अमरकोश (श्लोक ३१) का अनुसार मनका पर्यायवाची शब्दहरू चेतस्, हृदय, मनस् हुन् । *विवेक चूडामणि* (९५) ले 'सङ्कल्प-विकल्पका वृत्तिको नामलाई' मन भनेको छ । मनको कार्य 'सङ्कल्प-विकल्प गर्ने हो (शर्मा, २०२२ र स्वामी, २०१७) । मनले संसार जस्तो छ, त्यही रूपमा इन्द्रियहरूद्वारा देखाइदिन्छ । मनको काम नै सूचना सङ्कलन गर्नु हो । पाँच इन्द्रियहरूद्वारा नै मनलाई सूचना उपलब्ध हुन्छन् (प्रभाकर, २०२३) । शब्दकोशमा मनलाई 'मनस्' भनिएको छ । यसले प्रत्यक्ष ज्ञानको आन्तरिक अङ्ग वा मन (आप्टे, १९६९) भन्ने अर्थबोध गराउँछ । मनले मनन गर्छ, त्यसैले यसको नाम मनन् भयो (अग्रवाल, २०१७) ।

शास्त्रीय प्रमाण र प्राज्ञहरूको विचारलाई दृष्टिगत गर्दा 'मन' मानिसको मनोवैज्ञानिक सत्ता (Psychological existence) हो । वेदान्त दर्शनले भन्ने गरेको मन सूक्ष्म शरीरको अङ्ग हो । मनको सत्ता ज्यादै नै सूक्ष्म छ, तरल छ, व्यापक छ, द्रुत वा तीव्र गतिमान् छ । त्यसैले यसको प्रत्यक्षीकरण असम्भव छ । यो इन्द्रियहरू र कर्मेन्द्रियहरूको मालिक र भोक्ता (इन्द्रिय सुखहरूको

भोगगर्ने) हो। इन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरूले आफ्ना लागि होइन, मनका लागि कर्म गरिरहेका हुन्छन्। मन एक दिशाहीन गति हो। यसले मानिसलाई जहाँ पनि पुऱ्याउन र जे गराउन पनि सक्छ। मनमा निरन्तर उथलपुथल भइरहन्छ। सङ्कल्प विकल्पहरू आइरहन्छन्। कहाँ जाऊँ, के गरूँ, के भनूँ, के खाऊँ जस्ता भावधाराहरू व्यक्तिका मनमा बगिरहेका हुन्छन्। मनले राम्रो-नराम्रो, असल-खराब, ठिक-बेठिक, उचित-अनुचित जान्दैन। मनलाई रामकृष्ण परमहंसले भिँगाको उपमा दिएका छन्। भिँगाले फोहोरमा बसेर पनि आनन्द मान्छ र मिठाइमा बसेर पनि आनन्द लिन्छ (सिन्हा, २०२०)। *भगवद्गीता* (६.५) मा मनलाई शत्रु र मित्रका रूपमा चित्रण गरिएको छ। नियन्त्रित मन मित्र हो भने अनियन्त्रित मन शत्रु हो। उपनिषद्मा मनलाई कर्मको आधार (छान्दोग्य उपनिषद्, ७.५.२), बन्धन र मोक्षको कारण (मैत्रेयी उपनिषद्, ४.३.११) भनिएको छ। हाम्रा सामाजिक र व्यावहारिक जीवनमा पनि मनको तरलता र चञ्चलताको प्रभाव परेको देख्न सकिन्छ।

बुद्धि

वैदिक चिन्तन परम्परामा मनभन्दा एक उच्च सत्ता पनि छ, त्यो बुद्धि हो। *अमरकोश*मा बुद्धिलाई बुभाउने प्रज्ञा, मति, चित्, चेतना (पृ. ३०, श्लोक ३२) जस्ता पर्यायवाची शब्दहरू उल्लेख गरिएको छ। शब्दकोशीय दृष्टिले बुद्धिको अर्थ मति, समझदारी, प्रज्ञा, विवेक (आप्टे, १९६९, पृ. ७१८) हो। *यजुर्वेद* (३४.३) ले बुद्धिलाई धरणा शक्ति र धैर्यको उपकरण भनेको छ। दयानन्द सरस्वती (२००८) का विचारमा बुद्धि 'सचेत बनाउने औजार' (पृ. १५२) हो। *विवेक चूडामणि* (९५) मा 'पदार्थको निश्चय गर्नु बुद्धिको धर्म हो' भनिएको छ। जसद्वारा जे निश्चय गरिन्छ, त्यो नै बुद्धि हो (शर्मा, २०२२)। *वेदान्त सार* (४१) मा निश्चयात्मक अन्तःकरणको वृत्तिको नाम बुद्धि दिइएको छ। बुद्धिले मनबाट प्राप्त सूचनाहरूमध्ये सही सूचनालाई ग्रहण गर्ने र गलत सूचना त्याग्ने कार्य गर्दछ (प्रभाकर, सन् २०२३) बुद्धिले विवेचना गर्छ र विवेकको प्रयोग गर्छ। अतः बुद्धिको कार्य निश्चय/निर्णय गर्नु हो (स्वामी २०१७)। बुद्धिले गर्ने हर निर्णय पनि स्वतन्त्र हुँदैनन्। बुद्धिको हर निर्णयलाई चित्तमा निहित संस्कारहरूले प्रभाव पारेका हुन्छन् (सिन्हा, सन् २०२०)।

उपर्युक्त चर्चाका आधारमा के स्पष्ट हुन्छ भने मानिसलाई कर्ममा संलग्न गराउने भित्री औजारहरू मध्येको 'बुद्धि' मनभन्दा माथिको र चित्तभन्दा तलको सत्ता हो। यो पनि अदृश्य र सूक्ष्म सत्ता भएकाले प्रत्यक्षीकरण हुन सक्दैन। मनमा सृजना भएका सङ्कल्प विकल्पहरूमध्ये उचित विकल्प छनोट गर्ने र विवेकपूर्ण निर्णय गर्ने तत्त्व नै बुद्धि हो। बुद्धिले ठिक-बेठिक, असल-खराब, उचित-अनुचित, गर्न हुने र नहुने विषयमा उचित निर्णय गर्दछ। के कुराले आफ्नो कल्याण हुन्छ र केले पतन हुन्छ भन्ने सवालहरूमा निर्णय लिई कल्याण मार्गमा लाग्न निर्देशित गर्दछ। मन लगामविनाको घोडा हो, बुद्धि लगाम हो। मन धागो छिनेको चङ्गा हो र बुद्धि धागो हो जसले चङ्गालाई नियन्त्रणमा राख्छ। *भगवद्गीता*मा भनिएको छ, विवेक तथा बुद्धिमा दुर्बलता भयो भने आफ्नो कर्तव्य बुझ्न सकिँदैन (२.७)। बुद्धिको विनाशले मानिसको सर्वनाश हुन्छ (२.६३)। बुद्धिमानहरूको बुद्धि ईश्वरीय शक्ति हो (७.१०)। गर्न हुने र नहुने, उराउनुपर्ने र नपर्ने, बन्धनमा पार्ने र नपार्ने अवस्था बुद्धिद्वारा छुट्याइन्छ (१८.३०)। मानिसले आफ्नै बुद्धिद्वारा निर्मल भएर धैर्यपूर्वक मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ (१८.५१)। उपनिषद्मा बुद्धिद्वारा मनको शुद्धि हुन्छ (

मैत्रायण्युपनिषद, ४.३.६) भन्ने भाव उल्लेख भएको पाइन्छ। शास्त्रीय कथनहरूले बुद्धिको निर्मलता, सन्तुलितता, विवेकशीलता, र धीरताद्वारा मानिसको कल्याण हुनेतर्फ सङ्केत गरेको छ।

चित्त

वेदान्त दर्शनले 'चित्तलाई बुद्धिभन्दा मथिल्लो सत्ता' मानेको छ। अमरकोशमा चित्त शब्दलाई 'चेतस्, हृद्, मानस्' जस्ता शब्दद्वारा (पृ. २९, श्लोक ३१) अर्थ्याइएको छ। आप्टे (१९६९) को शब्दकोशमा 'प्रत्यक्ष ज्ञान भएको, विचार विमर्श गरिएको' (पृ. ३८१) अर्थमा चित्तको अर्थलाई बुझाइएको छ। *शुक्लयजुर्वेद* (३४.३) मा यसलाई 'स्मृतिको उपकरण र चेतनाको साधन' भनिएको छ। सरस्वती (२००८) ले 'निश्चय गर्ने वृत्तिलाई चित्त' भनेका छन्। शङ्कराचार्यको *विवेक चूडामणि*मा 'विषयहरूमा अनुसन्धान गर्नु/चिन्तन गर्नु चित्तको धर्म हो (९६)' भनिएको छ। *वेदान्त सार*ले 'अनुसन्धानात्मक अन्तःकरणको वृत्तिको नाम चित्त हो' (४२) भनेको छ। चित्तको संस्कारद्वारा नै बुद्धि निर्देशित हुन्छ (उपाध्याय, २०२१)। चित्तद्वारा नै स्मृति हुन्छ। संस्कार पनि चित्तमै रहन्छ (शर्मा, २०२२)।

माथिका कथनहरूका आधारमा के बुझ्न सकिन्छ भने चित्त बुद्धिभन्दा माथिको अमूर्त सत्ता हो। अनुभवद्वारा यसको पहिचान हुन सक्छ। यो मानिसको चिन्तन, मनन, विचार-विमर्श, खोज अनुसन्धान गर्ने वृत्ति हो। बुद्धिले गर्ने निर्णयहरू चित्तद्वारा प्रभावित हुन्छन् (सिन्हा, २०२०)। यस अर्थमा चित्त भनेको स्मृतिको भण्डार गर्ने ठाउँ (memory drive) हो। यसद्वारा व्यक्तिका प्रत्येक गतिविधिहरू निर्देशित हुन्छन्। जस्तै हामीलाई मनपर्ने स्वाद र आदतहरू, हाम्रा क्षमताहरू संस्कारको रूपमा चित्तमा छापिएका हुन्छन्। तिनै क्षमताले बुद्धिको निर्णयलाई प्रभाव पार्छन्। चित्तमा जे संस्कार छ, त्यसैअनुसारको निर्णय हुन्छ। अर्को शब्दमा चित्तले बुद्धिलाई निर्देशित गर्दछ।

अहङ्कार

अहङ्कार शब्दको प्रचलित अर्थ गर्व वा अभिमान हो (अमरकोश पृ. ३, श्लोक २२)। वेदान्त र साङ्ख्य दर्शनमा भने अहङ्कारको अर्थ अभिमान होइन। साङ्ख्य दर्शनले अहङ्कारलाई आत्म अभिमान अर्थात् आफ्नो सत्ताको बोध (साङ्ख्यकारिका १३३) को रूपमा अर्थ्याएको छ। आप्टे (१९६९) को शब्दकोशमा 'आत्मप्रेम' लाई अहङ्कार भनिएको छ। शङ्कराचार्यले 'अहम् अहम् (म-म)' लाई अहङ्कारको धर्म (विवेक चूडामणि, ९६) भनेका छन्। *वेदान्तसार* (४२) मा 'अभिमानसहितको चित्तवृत्ति अहङ्कार हो' भनिएको छ। यहाँ अभिमान शब्दले आत्मबोध जनाउँछ। 'म हुँ' यो नै अहङ्कार हो (उपाध्याय, २०२१)। *शुक्लयजुर्वेद* (३४.३) मा अहङ्कारलाई इन्द्रियका कार्यलाई प्रकाशित गर्ने ज्योति भनिएको छ। सरस्वती (२००८) ले यसलाई प्रकाशयुक्त र नाशरहित (पृ. १५२) तत्त्वको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। माथिको सन्दर्भले अहङ्कार शब्द घमण्ड वा अभिमानको अर्थमा प्रयोग भएको होइन, स्वयम्को अस्तित्वको अनुभूति गराउने तत्त्वको रूपमा प्रयोग भएको हो। शर्मा (२०२२) र उपाध्याय (२०२२) ले पनि 'म हुँ' भन्ने बोधलाई नै अहङ्कार भनेको पाइन्छ।

उल्लिखित शास्त्रीय कथनबाट के प्रस्ट हुन्छ भने - आफ्नो सत्ता वा अस्तित्वको बोध हुनु वा म हुँ/म छु भन्ने जागृति वा अनुभूति हुनु अहङ्कार हो। यो आफू हुनुको सूक्ष्म पहिचान हो। म भएकै कारणले मेरा मन, बुद्धि र चित्त गतिशील हुन्छन्। त्यसैले मानिस जीवित छ र चेतनायुक्त छ।

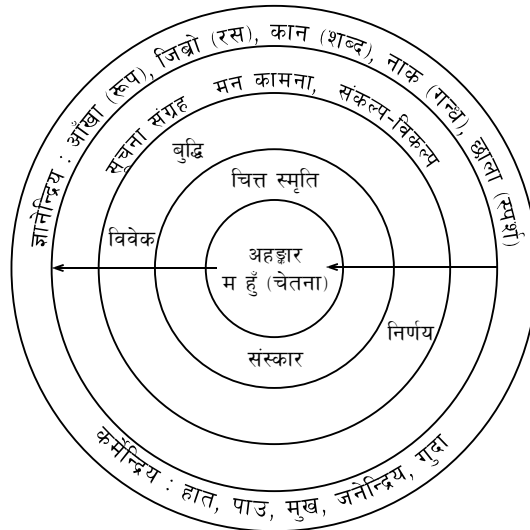
अहम् छ र हाम्रो शरीर पनि छ । यो रहेन भने हाम्रो शरीर पनि रहँदैन (उपाध्याय, २०२१) । अहङ्कारले नै चेतनालाई जागृत राख्छ । भित्री चेतनाको अभावमा मन, बुद्धि र चित्त निस्क्रिय हुन्छन् (प्रभाकर, २०२३) । यसको आशय हो अहङ्कार जीवन वा चेतनाको बीज हो । यसको अनुपस्थितिमा जीवनको अस्तित्व नै नाश हुन्छ । त्यसैले *भगवद्गीता* (७.४) मा अहङ्कारलाई ईश्वरीय शक्तिको रूपमा चर्चा गरिएको छ ।

अन्तःकरण चतुष्टयका अवयवविचको अन्तर सम्बन्ध

शास्त्रीय प्रमाणहरूका आधारमा के स्पष्ट हुन्छ भने अन्तःकरणका अवयवहरू (मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार) कार्यका आधारमा फरक छन् । मनले इन्द्रियहरूको सहयोगमा सूचना सङ्ग्रह गर्छ । बुद्धिले ती सूचनाहरू ठिक बेठिक, उचित-अनुचित भएको निर्णय गर्छ । बुद्धिले गर्ने त्यो निर्णय चित्तमा सङ्गृहीत स्मृति/संस्कारद्वारा प्रभावित हुन्छन् । अहङ्कार (चेतन) को अस्तित्व भएकाले नै मन, बुद्धि र चित्तले काम गरिसकेका हुन्छन् । ती अवयवहरूको अन्तरसम्बन्धका कारण व्यक्ति आफ्ना गतिविधिहरूमा संलग्न हुन्छ । वेदान्तीय मान्यताअनुसार तलको चित्रद्वारा अन्तःकरण चतुष्टय विचको अन्तरसम्बन्धलाई स्पष्ट पारिएको छ :

चित्र १

अन्तःकरणका अवयवविचको सम्बन्ध



माथिको चित्रको केन्द्र भागमा अहङ्कार छ । त्यो हामी भित्रको चेतना वा अस्तित्वबोधक तत्त्व हो । त्यसैले हाम्रो शरीर, इन्द्रिय, मन, बुद्धि र चित्त छन् । केन्द्रबाट दोस्रो तह चित्त हो । त्यहाँ हाम्रा स्मृति र संस्कारहरू भण्डार भएका हुन्छन् । वेदान्त दर्शनअनुसार ती संस्कारहरू यस जन्ममा मात्र नभएर अनेक पूर्वजन्मदेखि सङ्गृहीत हुन्छन् (प्रभाकर, २०२३) । केन्द्रबाट तेस्रो तह बुद्धि हो । त्यहाँ विवेक क्रियाशील हुन्छ, र निर्णय गर्ने एवम् मूल्याङ्कन गर्ने काम पनि हुन्छ । केन्द्रबाट चौथो तह मन हो जो कामना जागृत गर्न समर्थ छ । सङ्कल्प-विकल्प (यसो गर्ने कि उसो गर्ने) मा अल्झिन्छ । वातावरणमा भएका वा नभएका जानकारीहरू सङ्ग्रह गर्छ । मनले स्वयम् सूचना सङ्कलन गर्न सक्दैन । यसका लागि उसले बाह्य उपकरण/साधनको सहयोग लिनुपर्छ । ज्ञानेन्द्रिय

र त्यसका विषयहरू बाह्य साधन हुन् । अर्को शब्दमा मनले- आँखा (रूप), जिब्रो (रस), नाक (गन्ध), कान (शब्द) र छाला (स्पर्श) को सहयोग लिनुपर्छ । यी चारवटा तहमा भित्रबाट बाहिर जाने (Centrifugal) र बाहिरबाट भित्र जाने (Centripetal) शक्तिको सम्बन्ध पनि देखिन्छ । मनले इन्द्रियहरूका सहयोगले सूचना सङ्कलन गर्छ, तर निर्णय गर्न सक्दैन । यसका लागि मनले बुद्धिको आश्रय लिनुपर्छ । बुद्धिले स्वतन्त्र निर्णय लिन सक्दैन । निर्णयका लागि उसले चित्तको सहयोग लिनुपर्छ । 'म' बोधको अभावमा चित्त क्रियाशील हुन सक्दैन । चित्तले चेतनको सहयोगमा मात्र आफ्नो कार्य गर्छ । यो बाहिरदेखि भित्रको अन्तरसम्बन्ध हो । अहम् वा चेतना छ त्यसैले चित्त, बुद्धि र मन क्रियाशील छन् । चित्तमा स्मृति र संस्कार छन्, जसले बुद्धिलाई विवेकयुक्त निर्णय गर्न आधार तयार गरिदिन्छ । बुद्धिको निर्णयमा आधारित भई मनले इन्द्रिय र कर्मेन्द्रियहरूलाई आफ्नो काम गर्न प्रेरित गर्छ । यो भित्रबाट बाहिरको सम्बन्ध हो ।

अन्तःकरणका अवयवहरूविच अध्यात्मिक, आदिदैविक, र आदिभौतिक दृष्टिले पनि सम्बन्ध हुने कुरा योगानन्द (१९८८) ले उल्लेख गरेका छन् । उनले गरेको व्याख्याअनुसार मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार आध्यत्मिक हुन् । चन्द्र, ब्रह्मा, नारायण र रुद्र क्रमशः उनीहरूका आदिदेव हुन् । सङ्कल्प-विकल्प, चिन्तन र अहम् भाव अधिभूत हुन् (पृ. १००) । योगानन्दद्वारा प्रस्तुत गरिएको विषयलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका १

अन्तःकरणका तीन पक्षहरू

आध्यात्म	आदिदेव	अधिभूत
मन	चन्द्र	सङ्कल्प-विकल्प
बुद्धि	ब्रह्मा	निश्चय
चित्त	नारायण	पलन/निगाह
अहङ्कार	रुद्र	अहम्भाव

स्रोत: योगानन्द, १९८८ ।

योगानन्दका अनुसार मन चन्द्ररूपी शक्तिको सहाराले सङ्कल्प विकल्प गर्छ । बुद्धि ब्रह्मरूपी शक्तिको सहाराद्वारा निश्चय गर्दछ । चित्त नारायणरूपी शक्तिको सहाराले पालित हुन्छ । अहङ्कार बुद्धिरूपी शक्तिद्वारा अहम् भावमा प्राप्त हुन्छ । यी पनि अध्यात्म, आदिदेव र अधिभूत तीन आयाम युक्त भएर नै कार्य गर्छन् । मन सूक्ष्म भएकाले दृश्यमा आउँदैन तर सङ्कल्प विकल्प रूपी कार्य हुँदा त्यसको कर्ता मन नै हो भन्ने बुझिन्छ । यसरी नै निश्चय गर्ने बुद्धि, पालन गर्ने चित्त, अहम् भाव राख्ने अहङ्कारलाई जान्न सकिन्छ । उपयुक्त तालिकाद्वारा अन्तःकरणका अवयवहरूको सम्बन्ध केवल ती अवयव विचमा मात्र नभई मानिसको वैयक्तिक गुण, दैवी गुण र व्यावहारिक जीवनका गुणसँग पनि सम्बन्धित हुन्छन् ।

अन्तःकरण चतुष्टयको मनोवैज्ञानिक पक्ष

शास्त्रीय प्रमाणका आधारमा अन्तःकरण चतुष्टय भनेको वेदान्तीय मनोविज्ञान हो । मानव जीवनमा निरन्तर घटित आन्तरिक गतिविधिकै सूक्ष्मतम विश्लेषणको रूपमा यसलाई अर्थ्याउन सकिन्छ । यसबाट मानिसको मनोदशाको स्वरूप कस्तो हुन्छ ? कसरी भित्री अवयवहरूले काम गरेका हुन्छन् ? भित्री भावना तथा उथलपुथलहरू कसरी मानव व्यवहारमा प्रदर्शित हुन्छन् ? मानिस

भिन्नका आन्तरिक औजार र बाह्य औजार (ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रिय) हरूले कसरी समन्वय गरिरहेका हुन्छन् ? वेदान्त शास्त्रले अन्तःकरण चतुष्टयसम्बन्धी यी र यस्ता प्रश्नहरूको गहन व्याख्या गर्छ ।

अन्तःकरण चतुष्टयका अनेकौं व्यवहारिक उदाहरणहरू हुन सक्छन् । कुनै व्यक्तिले पसलमा जेरी वा रसवरी देख्यो । उसले आँखा (इन्द्रिय) द्वारा त्यो वस्तु देख्यो । यो सूचना मनमा लियो । मनले 'त्यो खान पाए हुन्थ्यो' यस्तो लोभ (सङ्कल्प) गर्‍यो । निर्णय स्वयम्ले गर्न सकेन । त्यो सूचना बुद्धिमा गयो । बुद्धिले विश्लेषण गर्न लाग्यो- त्यो खानु ठिक छ ? स्वास्थ्यवर्धक छ ? कतै धेरै दिनको बासी त होइन ? मूल्य कति हो ? त्यो किन्नका लागि आवश्यक रुपियाँ छ या छैन ? यी र यस्ता कुराको विश्लेषण पछि बुद्धिले त्यो खाने वा नखाने निर्णय गर्छ । त्यो निर्णय स्वतन्त्र हुँदैन । यसमा चित्त (स्मृति र संस्कार) को प्रभाव हुन्छ । चित्तमा त्यस वस्तुको गुण वा अवगुणको छाप पहिले नै रहेको हुन्छ । व्यक्तिले पहिले पनि बारम्बार त्यो वस्तु खाएको हुन सक्छ । त्यसको छाप वा संस्कार उसको चित्तमा पर्छ । त्यसैले 'यो वस्तु स्वादिलो छ' भन्ने संस्कारको दबाव बुद्धिमा पर्छ र बुद्धिले मनलाई 'खाऊ' भन्ने आदेश दिन्छ । त्यसपछि मनले कर्मेन्द्रियहरू (हात र मुख) लाई खान उत्प्रेरित गर्छ । व्यक्तिले त्यो खान्छ । इन्द्रिय (जिब्रोले) त्यसको स्वाद ग्रहण गर्छ । त्यो स्वादबाट अहङ्कार ('म' वा अहम्) ले आनन्दको अनुभूति गर्छ । यसप्रकार अत्यन्त सूक्ष्म र द्रुत प्रक्रियाहरूद्वारा मानिसका भित्री औजारले बाह्य औजारलाई कर्म गर्न उत्प्रेरित गर्छन् । त्यो कर्मको फल (सुख वा दुःख) 'म' ले भोग गर्दछ । यसरी व्यावहारिक कसीमा जाँच्दा वैदान्तिक मनोविश्लेषण सार्थक देखिन्छ ।

पश्चिमी विद्वान् फ्रायड (१९२३, १९५५) को सपनाको व्याख्या (interpretation of dream) र इद, इगो, र सुपर इगो (Id, ego and super ego) को अवधारणा अन्तःकरण चतुष्टयसँग मिल्दोजुल्दो छ । फ्रायडको विश्लेषणमा वेदान्तको 'चित्त' पक्षको विश्लेषण छैन । ताओ दर्शन (बोंग, १९९७) मा पनि मनको यस्तै किसिमको विश्लेषण छ । पाउलो फ्रेरे (१९९३) को समालोचनात्मक चिन्तनमा पनि यस कुराको प्रत्यावर्तन देखिन्छ । ज्याक्स मेजिरो (२००३) को सन्दर्भको ढाँचा (frame of reference) नामक अवधारणा भने वैदान्तिक विश्लेषणको 'चित्त' सँग सम्बन्धित देखिन्छ ।

संस्कार निर्माण

वेदान्त शास्त्रहरूको अध्ययन र आचार्यहरूको प्रवचन (सत्येन्द्र कुमार, सन् २०२२ र प्रभाकर, सन् २०२३) श्रवण गर्दा संस्कार कसरी निर्माण हुन्छ भन्ने विषयको विश्लेषण गर्न सकिन्छ । मानिसको मनमा कुनै विचार उठ्छ, यदि त्यो विचारलाई बारम्बार दोहोरिन्छ भने त्यो सङ्कल्प बन्छ । त्यसलाई बारम्बार दोहोर्याइयो भने त्यसले कर्मको रूप लिन्छ । त्यो कर्मलाई बारम्बार दोहोर्याइयो भने त्यो आदत बन्छ । आदतलाई बारम्बार दोहोर्याइयो भने त्यो लत बन्छ । लतलाई बारम्बार दोहोर्यायो भने त्यो वृत्ति (tendency) बन्छ । जति सशक्त वृत्ति बन्छ, त्यति नै गहिरो छाप चित्तमा पर्छ । त्यसैले बुद्धिले गर्ने हर निर्णयमा चित्तमा सङ्गृहीत वृत्ति वा संस्कारको प्रभाव पर्छ । हाम्रो चित्तमा केवल यस जन्मको मात्र नभएर पूर्वजन्मका संस्कारहरू पनि सङ्गृहीत हुन्छन् ।

वैदान्तिक दृष्टिकोणअनुसार मृत्युको समयमा मानिसको चित्तवृत्ति जस्तो हुन्छ त्यसैअनुसार उसको पुनर्जन्म हुन्छ (महेन्द्र, सन् १९४६; आत्रेय, सन् २००३; सिन्हा, सन् २०२०; पटेल, सन् २०२२ र सत्येन्द्र कुमार, सन् २०२२) । भागवद्गीता (८.६) मा पनि भनिएको छ- 'मृत्युको समयमा मानिसले जस्तो भाव राखेको हुन्छ, त्यही भाव उसको पुनर्जन्ममा प्रकट हुन्छ' । संस्कार निर्माणको यो प्रक्रिया पनि मानिसको मनोव्यावहारिक जीवनमा घटित हुन्छ । प्याभलोभ (सन् १९२७) को

व्यवहारवादी सिद्धान्तमा उल्लेख भएको conditioned reflexes को अवधारणाले पनि प्रकारान्तरले यही प्रक्रियालाई स्वीकार गरेको देखिन्छ ।

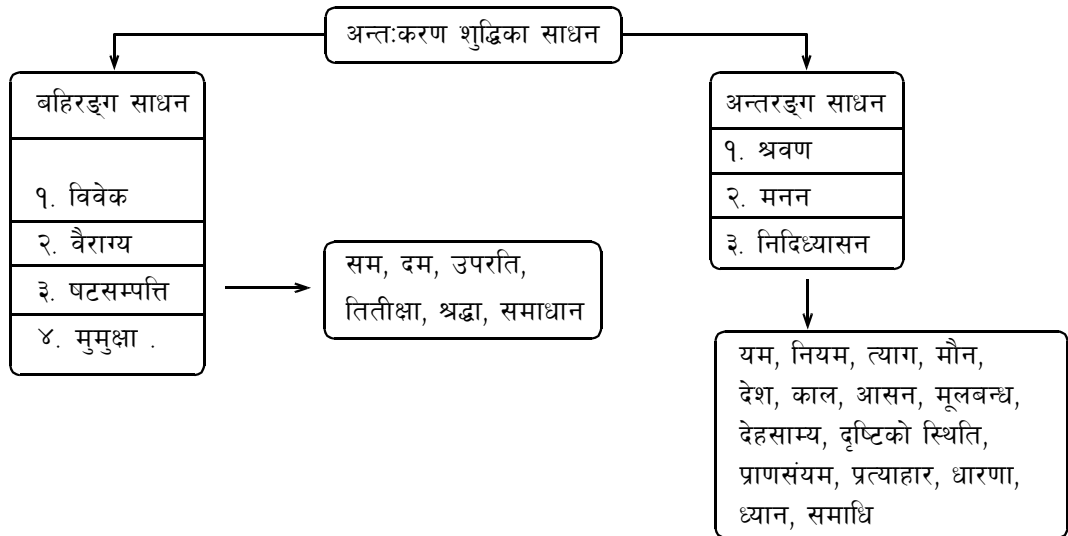
अन्तःकरणको शुद्धि र शैक्षिक उपादेयता

वेदान्तको अध्ययन तथा श्रवण गर्दा के स्पष्ट हुन्छ भने मानिसको अन्तःकरण शुद्ध वा अशुद्ध दुवै हुन सक्छ । ज्यादै चञ्चल, अस्थिर र छाडा मन अशुद्ध हो । मनलाई शुद्ध बनाउन निरन्तर बुद्धिको अङ्कुश आवश्यक हुन्छ । बुद्धिका प्रेय र श्रेय मार्ग हुन्छन् । प्रेय मार्ग प्रिय र सजिलो हुन्छ तर अधोगतितर लैजाछ । श्रेय मार्ग कठिन हुन्छ तर कल्याणको मार्गतर्फ लैजान्छ (कठोपनिषद् १. २. १-२) । त्यसैले बुद्धिलाई श्रेय मार्गतर्फ लगाउनुपर्छ । जन्मजन्मान्तरका कर्महरूद्वारा चित्तमा राम्रा नराम्रा संस्कारहरू सङ्ग्रह भएका हुन्छन् । त्यसैले नयाँ तथा पुराना खराब संस्कारहरूको विस्थापनद्वारा चित्तलाई निर्मल बनाउनुपर्छ (उपाध्याय, सन् २०२१) । त्यस्तै मानिसको अहम् पनि अशुद्ध हुन्छ । अहङ्कार पहिचान हो । यदि कुनै सानो पहिचानसँग अहम्लाई जोडियो भने त्यो अशुद्ध अहङ्कार हो (सत्येन्द्र कुमार, सन् २०२२) । जस्तै धर्म, जाति, वर्ण, लिङ्ग, पेसा आदिका आधारमा अहम्लाई जोडियो भने त्यो अशुद्ध अहङ्कार हो । आफ्नो अहङ्कारलाई यस्ता सीमाहरूबाट बाहिर ल्याउनु वा व्यापक पहिचान (ब्रह्म तत्त्व) सँग जोडिएको अहम् बनाउनु शुद्ध अहङ्कार हो ।

वेदान्तमा अन्तःकरण शुद्धिका विभिन्न विधिहरू उल्लेख गरिएको पाइन्छ । गिरी (२०७७) का अनुसार ती विधि तथा साधनहरूलाई मूल रूपमा दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको छ । तलको चित्रमा उक्त वर्गीकरणलाई देखाइएको छ :

चित्र २

अन्तःकरण शुद्धिका साधनहरू



स्रोत: गिरी, २०७७ ।

उल्लिखित चित्रमा अन्तःकरण शुद्धिका उपायहरू सुझाइएको छ । मूल रूपमा यी साधनहरू बहिरङ्ग (बाहिरी) र अन्तरङ्ग (भित्री) दुई किसिमका छन् ।

बहिरङ्ग साधन: बहिरङ्ग साधन चारवटा छन् । यसलाई 'साधन चतुष्टय' भनिन्छ (गिरी, २०७७ क) । शङ्कराचार्यको 'अपरोक्षानुभूति' नामक कृतिको श्लोक तीनदेखि नौसम्म साधन चतुष्टयको विस्तृत व्याख्या गरिएको छ । ती साधनहरूमध्ये बहिरङ्ग साधनहरू निम्न छन् - १. विवेक (नित्य र अनित्य वस्तुमा भेद गर्नु) २. वैराग्य (मनबाट राग, द्वेष हटाउनु), ३. षट्सम्पत्ति : यस अन्तरगत छवटा साधन छन् : क. सम (वासनाको त्याग), ख. दम (इन्द्रियका वृत्तिहरूलाई दमन गर्नु/काबुमा राख्नु), ग. उपरति (इन्द्रियका विषयप्रति ध्यान नदिनु/मतलब नराख्नु) घ. तितीक्षा (दुःख सहन गर्नु), ङ. श्रद्धा (शास्त्र र गुरुवाक्यप्रति विश्वास गर्नु) च. समाधान (चित्तको एकाग्रता), ४. मुमुक्षा (मोक्षको तीव्र इच्छा) ।

अन्तरङ्ग साधन: अन्तरङ्ग साधन तीनवटा छन् । सदानन्द योगी (१९५७) द्वारा लिखित *वेदान्त सार* नामक ग्रन्थका श्लोक (८९-९१) मा यी विषयहरूमा व्याख्या गरिएको छ । ती साधनहरू निम्न छन्: १. श्रवण (गुरु वा आचार्यद्वारा बताइएको ज्ञानलाई ध्यानपूर्वक सुनेर ग्रहण गर्नु), २. मनन (सुनेको विषयमा चिन्तन/मनन वा विवेचना गर्नु) ३. निदिध्यासन (सुनिएको र विवेचना गरिएको ज्ञानलाई जीवनमा उतार्नु) । शङ्कराचार्यको *अपरोक्षानुभूति* (श्लोक १०२-१२४) मा निदिध्यासनका अङ्गहरूको विषयमा विस्तृत व्याख्या गरिएको छ । त्यसअनुसार निदिध्यासनका १५ वटा अङ्गहरू हुन्- १. यम (सत्यनिष्ठा, अहिंसा, ब्रह्मचार्य, अनावश्यक वस्तुको सङ्ग्रह नगर्नु, अर्काको स्वामित्वको रहेको सामान नलिनु) । २. नियम (पवित्रता, तप, स्वाध्याय, सन्तोष, ईश्वरप्रति समर्पण) । ३. त्याग (विषयवस्तुहरूको त्याग) । ४. मौन (अनावश्यक नबोल्नु) ५. देश (एकान्तको अनुभूति गर्नु) । ६. काल (उपयुक्त समयमा कार्य गर्नु) । ७. आसन (उचित आसनमा बस्नु) । ८. मूलबन्ध (शरीरका द्वारहरू खोल्ने बन्ध गर्ने अभ्यास) । ९. देहसाम्य (शरीरलाई साम्य/शान्त अवस्थामा राख्नु) । १०. दृष्टि (दृष्टिको स्थितिलाई स्थिर राख्नु) । ११. प्राणसंयम (प्राणयाम गर्नु) । १२. प्रत्याहार (साक्षात्कार गर्नु) । १३. धारणा (कुनै एक ठाउँमा लगेर मनलाई स्थिर गर्नु) । १४. ध्यान (मनलाई निर्विषय बनाउनु) । १५. समाधि (सत्यमा अर्थात् आफ्नो स्वमा स्थित हुनु) ।

अन्तःकरण शुद्धिको विषय सिकाइको विधिशास्त्रीय (Pedagogical) पक्ष हो । प्रौढ सिकाइको विधि (Andragogy) र निरन्तर सिकाइको विधि (Heutagogy) को रूपमा पनि उल्लिखित साधनहरूको उपयोग हुन सक्ने देखिन्छ । भौतिक उपलब्धिको विवेकहीन दौडमा रहेको विश्व समुदाय, हाम्रो समाज र हामी स्वयम्को अन्तःकरण रूपी ऐनामा वाक्को मैलो जमेको छ । परिणाम स्वरूप हाम्रो मन अशुद्ध छ र बेचैन पनि छ । बुद्धि भ्रमित छ र विवेकपूर्ण निर्णय गर्ने क्षमता नष्ट भएको छ । चित्तमा हाम्रा कैयन् गलत कर्महरूको छाप संस्कारका रूपमा सङ्गृहीत छन् । हामीले हाम्रो अहमलाई सीमित पहिचानको घेरामा कैद गरेका छौं । वेदान्त दर्शनका दृष्टिले अन्तःकरण अशुद्ध हुनुको कारणले नै यस्तो अवस्था सिर्जना भएको हो । यसको समधानका लागि वेदान्तले अन्तःकरण शुद्धिका बाहिरी तथा भित्री साधनहरू सुझाएको पाइन्छ ।

वेदान्तले प्रस्तावित गरेका ती साधनहरू तत्त्व ज्ञान वा आत्मज्ञानका लागि हुन् । अध्यात्मिक निपुणता प्राप्तिका लागि हुन् । बहिरङ्ग साधनमा उल्लेख गरिएका विषयहरू विवेक विकास, अनावश्यक विषयको उपेक्षा गर्ने, इन्द्रिय संयम गर्ने, दुःख सहने क्षमता विकास गर्ने, ज्ञानप्रति श्रद्धा राख्ने, ज्ञानको भोक जगाउनेलगायतका क्रियाकलापमा संलग्न हुने कुरा आधुनिक शैक्षिक दृष्टिले पनि ज्यादै उपयोगी छन् । अन्तरङ्ग साधनमा उल्लेख भएका श्रवण, मनन र निदिध्यासन जस्ता विधिहरू अहिले पनि कुनै न कुनै रूपले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियामा प्रयोग भइरहेका छन् । निदिध्यासनका अङ्गहरूमा उल्लिखित साधनहरू भौतिक तथा आत्मिक दुवै पक्षको विकासका लागि

उपयोगी देखिन्छन्। योग, ध्यान, प्राणायामजस्ता विधिहरू संसारभरि नै लोकप्रिय पनि छन्। आत्मिक विकास वा 'स्व' को विकासका लागि पनि यिनीहरू अपरिहार्य छन्। अन्तःकरण मनाव मनोविज्ञानको सूक्ष्मतम विश्लेषण हो। सिकाइको विषयवस्तुको रूपमा उच्च शिक्षाको खासगरी शिक्षक-शिक्षाको पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु उपयुक्त देखिन्छ। साथै दर्शनशास्त्रीय दृष्टिले सत्ता मीमांसाको गहिरो विश्लेषण गरेकाले यो विषय पठनीय छ। यस अवधारणाले थप अनुसन्धानको समेत अपेक्षा गर्छ।

प्रत्यानुभूति

प्रस्तुत लेखमा वैदिक दर्शनअन्तर्गतको वेदान्त दर्शनमा मानव जातिको मनोवैज्ञानिक पक्ष र त्यसको शैक्षिक उपादेयताको विश्लेषण गर्ने प्रयास गरिएको छ। यसले व्यक्तिको मन, बुद्धि, चित्त, र अहङ्कारको सोधन गर्नका लागि अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग साधनहरू सुझाइएको छ। पाश्चात्य शैक्षिक अभिमुखीकरणले गर्दा हामी यस्ता विषयहरूको महत्त्व बुझ्नबाट वञ्चित भएका छौं। पूर्वीय आदर्श र मूल्यमान्यताहरू प्रायः विस्थापित भएका छन्। शैक्षिक दृष्टिले वैदिक ग्रन्थहरूको अध्ययन अनुसन्धान गरी तिनमा निहित ज्ञानको खोज तथा पुनर्व्याख्या गर्न प्राज्ञहरू तथा प्राज्ञिक निकायहरूले यथोचित चासो राख्न नसकेको देखिन्छ। शिक्षण विधिको रूपमा ज्यादै प्रभावकारी देखिने ज्ञानको पनि अभ्यास गर्न सकिएको छैन। उच्च शिक्षाका पाठ्यक्रममा पूर्वीय दर्शन वा वैदिक दर्शनको नाममा केही विषयवस्तुहरू समावेश भए तापनि बालबालिका र प्रौढहरूको सिकाइ विधिका रूपमा ती कुराहरूलाई उपयोग गर्न सकिएको छैन। त्यसैले प्राज्ञहरू तथा प्राज्ञिक निकायहरूले यस्ता विषयहरूमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ।

सन्दर्भसामग्री

- अग्रवाल, पीयूष (सन् २०१७), योगवासिष्ठ में अन्तःकरण विमर्श, *इन्टरनेशनल जर्नल अफ हिन्दी रिसर्च*, ३(१), ५८-६०।
- अमिन, निरु (२०१४, सङ्कलन), *दादा भगवान् कथित अन्तःकरण का स्वरूप*, अजीत सी. पटेल।
- आचार्य, श्रीराम शर्मा (सन् २०१०, सम्पा.), *१०८ उपनिषद् (सरल हिन्दी भावार्थसहित) : ज्ञानखण्ड*, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट।
- आचार्य, श्रीराम शर्मा (सम्पा.), (सन् २०१०), *१०८ उपनिषद्, ब्रह्मविद्याखण्ड*, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट।
- आप्टे, वामन शिवराम (सन् १९६९), *संस्कृत हिन्दी कोश*, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिसर्स।
- आत्रेय, भीखनलाल (सन् २००३), *योगवासिष्ठ*, श्रीकृष्ण जन्मस्थान सेवा संस्थान।
- उपाध्याय, उमाकान्त (२०७५), प्रज्ञान मनका शिव सङ्कल्प, *आर्य-संसार* ६१(३), ४-८।
- उपाध्याय, वीरेश्वर (सन् २०२१, फेब्रुअरी १३), *अन्तःकरण चतुष्टय क्या है, मन बुद्धि चित्त और अहङ्कार क्या है ?* ॐ (अडियो), युट्युब। <https://www.youtube.com/watch?v=PZOOSpNRGgE&ab>
- गीता प्रेस (सन् १९८८), *श्रीमद्शङ्कराचार्यविरचित विवेकचूडामणि, हिन्दीअनुवादसहित* (मुनिलाल, अनु.), गीता प्रेस।

गिरी, आत्मानन्द (२०७७ क), *ब्रह्मविचार (प्रवचन)*, गलेश्वर आश्रम देवघाटधाम ।

गिरी, आत्मानन्द (२०७७ ख), *श्री त्रोटकाचार्य प्रणीतम् श्रुतिसार समुद्धरणम्*, गलेश्वर आश्रम देवघाटधाम ।

गिरी, आत्मानन्द (२०७९), *आद्यजगद्गुरुश्रीमच्छङ्कराचार्यकृत अपरोक्षानुभूति, श्रीविद्यारण्यमुनिकृत अनुभूतिदीपिका संस्कृत व्याख्या, आत्मबोधिनी नेपाली व्याख्या*, गलेश्वर आश्रम देवघाटधाम ।

घिमिरे, जनार्दन र कोइराला, विद्यानाथ (२०७८), *उपनिषदीय त्रिआयामिक चिन्तन (दर्शनशास्त्र, आचरणशास्त्र र शिक्षाशास्त्र)*, सनलाइट पब्लिकेसन ।

तीर्थ, श्रीस्वामी ओमानन्द (सं. २०६६), *पातञ्जलयोगप्रदीप (चौथा संस्क.)*, गीता प्रेस ।

प्रभाकर (सन् २०२३ फेब्रुअरी २५), *वेद के आधार पर जानिए- मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार एक है या अलग अलग, सत्यार्थ प्रकाश*, (भिडियो), युट्युब । <https://www.youtube.com/watch?v=Lqkmhztm-Ys&ab>

प्रभुपाद, भक्तिवेदान्त स्वामी (सन् १९९७), *गीतोपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप* (नेपाली अनुवाद) (नारायणप्रसाद अधिकारी, अनु.), भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

भोलानाथ (सन् २०१५) अद्वैतवेदान्त एवम् साङ्ख्य दर्शन मे सृष्टि-प्रक्रिया, *शब्दब्रह्म ३७*, १३-१९ ।

महाप्रज्ञ, युवाचार्य (सन् १९९०), *चित्त और मन, समणी स्थितप्रज्ञा*, तुलसी अध्यात्म नीडम् ।

महेन्द्र, रमचरण (१९४६), मन, बुद्धि, चित्त, और अहङ्कारका स्वरूप, *अखण्ड ज्योति १(३)*, २१-२२ ।

योगानन्द, स्वामी परमहंस (१९८८), *पञ्चकोश विवेक*, वेदान्त केसरी कार्यालय ।

लुइटेल्, तिलकप्रसाद (२०६६), *यजुर्वेद (अनु.)*, विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

शर्मा, प्रशान्त (दार्शनिक विचार) (सन् २०२२ अगस्ट ९) *मन बुद्धि चित्त और अहङ्कार क्या है एवम् इसके कार्य क्या है*, युट्युब । https://www.youtube.com/watch?v=xL_y0QNS6ww&ab

श्री वेङ्कटेश्वर यन्त्रालय (सं. १९८२), *अमरकोश : श्री मदमरसिंह विरचित ।*

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

सरस्वती, महर्षि दयानन्द (२००८), *सत्यार्थ प्रकाश*, आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट ।

स्वामी, श्री निश्चलानन्द सरस्वती (गोवर्द्धन पुरी), (सन् २०१७ नोभेम्बर १६), *मन, बुद्धि, चित्त और अहङ्कार के कार्य*। भिडियो, युट्युब । <https://www.youtube.com/watch?v=EiWjngLxpzo&ab>

Freire, P. (1993). *Pedagogy of the oppressed*. (M. B. Ramos, trans.; 30th anniversary Edition). The Continuum International Publishing Group Ltd.

Freud, S. (1923). *The ego and the id*. (Strachey et al., Trans; vol. XIX) Hogarth Press.

Freud, S. (1955). *The interpretation of dreams*. (J. Strachey, Edit. & Teans.). Basic Books.

- Ghimire, J. (2017). *Educational perspective in the Bhagavad Gita. (Unpublished doctrol dissertation)* Nepal Sanskrit University.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of Transformative Education. 1*(1), 58-63.
- Mukundananda, Swami [SwamiMukundanandaHindi]. (2017, December, 13). *Control the Mind through Intellect.* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hJXNU68j3UI&ab>
- Patel, G. [GodlywoodStudio]. (2022, April, 2022). *Mind Body Medicine.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TZ78XXTZ0dw&ab>
- Pavlov, I. P. (1927), *Conditioned reflexes: An Investigation of the physiological activity of the cerebral cortex.* Oxford University Press.
- Rukmani, T. S. (2008). Philosophical hermeneutics within a Darsana. *The Journal of Hindu Studies* (1), 120–137. www.oxfordjournals.org
- Satyendrakumar [Life is now here]. (2022, January 28). *Antakaran Chausthaya, Man Buddhi, Chitta, aur ahankara (part II)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UJXxCoYi5bI&t=17s&ab>
- Sinha, H. S. [The Quest]. (2020, July 2) *Advaita Vedanta Shankra (part 2).* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=lJAM_vDQ1Kg&ab
- Vieira, K. A. L. & Queiroz, G. M. (2017). Hermeneutic content analysis: a method of textual analysis. *International Journal of Business Marketing and Management*, 2(8), 08-15.
- Wong, E. (1997). *Taoism: An essential guide.* Shambhala Publications.