बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा

भिक्षु अश्वघोष महास्थविर

धर्मकीर्ति विहार

Downloaded from http://dhamma.digital

लुम्बिनीको ऐतिहासिक मायादेवी मन्दिर (हालको पुनर्व्यवस्थापन अघि)

लुम्बिनीस्थित गौतमी अन्तर्राष्ट्रिय भिक्षुणी विहार

Downloaded from http://dhamma.digital

बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा

भिक्षु अश्वघोष महास्थविर

अग्गमहासद्धम्मजोतिकधज

शाक्यमुनी विहार

लुम्बिनी

Dhamma.Digital

-धर्मकीर्ति विहार-

Downloaded from http://dhamma.digital

प्रकाशक :

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः, नघल टोल

फोन ४-२५९४६६

द्वितिय संस्करण

बुद्ध सम्बत्	२५५२
नेपाल सम्बत्	११२९
वि. सं.	२०६५
इ. सं.	२००८

धर्मदान

मुद्रक : हाम्रो मैत्री प्रेस, केल मासंगल्ली, काठमाडौं, फोन : ४२३०८४०

Downloaded from http://dhamma.digital

आफ्नो भनाई

(प्रथम संस्करण)

स्वास्थ्य सम्बन्धी बौद्ध दृष्टिकोण विषयमा पुस्तक लेख्ने विचार गरेको धेरै वर्ष भइसक्यो । तर केही कारणवश लेख्न सकेको थिएन । यसपालि सुश्री तारादेवी तुलाधरले बौद्ध स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी एउटा पुस्तक प्रकाशित गर्ने इच्छा व्यक्तगर्नु भयो । पुस्तक नेपाली भाषामा भए धेरै ठाउँमा प्रचार हुने उहाँको सुझाव थियो । उहाँको कुरा मलाई पनि ठीक लाग्यो ।

तर समस्या आयो भाषा । मलाई नेपाली भाषाको राम्रो ज्ञान छैन । जेहोस् लेख्न प्रयास गरें । पहिले आफ्नो मातृभाषा नेपालभाषामा सोचेर मात्र नेपाली भाषामा लेख्न सकिने भयो । प्रायः जसो नेपालीमा अभिव्यक्त गर्ने नसक्ने भयो । फलस्वरुप "मनको कुरा मुखमा ल्याई म भन्न सक्दिन" भने जस्तै मलाई हुन गयो । अतः मैले चिताएको धेरै कुरा यसमा समावेश गर्न सकिन ।

मेरो मौलिक विचारलाई यथावत् राखी भाषा शुद्ध गरिदिनु भएकोमा प्रा. श्री सुवर्ण शाक्यलाई हार्दिक धन्यवाद नदिइ रहन सक्दिन ।

Downloaded from http://dhamma.digital

यस पुस्तक मात्र होइन अरू पनि पुस्तकहरू प्रकाशित गरी मेरो लेखन शक्ति बढाई दिएकोमा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी प्रति आभार प्रकट गर्छु। स्वास्थ्य सम्बन्धि "धर्मपत्रिका" संकलन उपलब्ध गराई दिनु भएकोमा भिक्षु विमलानन्द प्रति म धेरै आभारी छु। जीवक चरित्र रघुनाथ सिंहद्वारा लिखित बुद्ध कथा नामक पुस्तकबाट उद्धृत गरेको हो।

समयमा नै राम्रो सँग छापी दिनु भएकोमा नेपाल प्रेस धन्यवादको पात्र छ।

आधारित ग्रन्थ

विनयपिटक (हिन्दी)- राहुल सांस्कृत्यायन

पालि साहित्य (सिंहली)- भिक्षु विमलवंश महास्थविर,

बुद्धकथा (हिन्दी)- रघुनाथसिंह (हिन्दी प्रचारक संस्थान,

धर्मपत्रिका (स्वास्थ्य सम्बन्धी बुलेटिन संकलन) श्रीलंका

ध्यानकुटी, बनेपा **अश्वघोष**

१४ पौष २०३७

Downloaded from http://dhamma.digital

नयाँ संस्करणको नयाँ कुरा

उपासक अगम्य रत्न कंसाकार संघाराममा आउनु भई सोध्नु भयो- "स्वास्थ्य सम्बन्धी केही पुस्तक लेख्नुभएको छ भने एकजना दाताले छाप्ने विचार गर्नुभएको छ।" मैले भनें- नयाँ लेखेको छैन पुराना दुईवटा छ, "बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा" र "निरोगी" छ भनी देखाइ दिएँ। दुइटै लगेर दातालाई देखाएर "बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा" मनपराउनु भयो भनेर जवाफ पायो।

बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा पुस्तक वि.सं. २०३७ मा छापेको। त्यसमा श्रीलंका, बर्मा, थाइल्याण्ड र कम्बोडियामा भैरहेको स्वास्थ्य सेवाबारे उल्लेख गरें। तर नेपालको स्वास्थ्य सेवाबारे उल्लेख भएको छैन। त्यसबेला नेपालको बौद्ध विहार र बौद्ध संघसंस्थाबाट स्वास्थ्य सेवा भएको मलाई थाहा छैन।

कालान्तरमा धर्मकीर्ति विहार र अध्ययन गोष्ठीको तर्फबाट स्वास्थ्य सेवा शुरु भयो। सर्वप्रथम वैशाख पूर्णिमाको उपलक्ष्यमा रक्तदान र वीर अस्पतालमा उपचार निमित्त भर्ना भएका विरामीहरूलाई फलफूल र बिस्कुट वितरण गर्ने काम अद्यापि निरन्तर रूपमा भइरहेको छ। तत्पश्चात् वि.सं. २०५६ देखि प्रत्येक शनिवारका दिन धर्मकीति विहारमै डाक्टर र नर्सहरुको स्वयंसेवामा नियमित क्लिनिक सञ्चालन गरेर बाहिर गाउँमा पनि समय समयमा स्वास्थ्य टोली व्यवस्था गरी स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन भैरहेको छ। त्यस्तैगरी रक्तदान र आँखादान पनि भैरहन्छ। धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीको सक्रियतामा अनगारिका रम्मावतीले स्टाफ नर्स कोर्ष पूरा गरिसकेको छ।

त्यस्तै काठमाडौंमा दि. अनगारिका सुमनाको स्मृतिमा

Downloaded from http://dhamma.digital

डा. केशरी लक्ष्मीको सक्रियतामा सुमना स्वास्थ्य कोष स्थापना गरी विभिन्न विहारका श्रामणेर तथा अनगारिकाहरुलाई अत्यावश्यक नर्सिङ्ग तालिमको व्यवस्था गरी क्षमता अभिबृद्धि गर्ने सन्हानीय काम भएको छ। त्यस्तै पाटन शाक्य सिंह विहारमा र नगदेश ठिमी बौद्ध संघबाट पनि नियमित क्लिनिक, शिविर सञ्चालनका साथै रक्तदान आँखादान आदि स्वास्थ्य सेवा भइरहेको समाचार छ।

आनन्दकुटी विहारमा वैशाख पूर्णिमाको उपलक्ष्यमा सप्ताहव्यापी स्वास्थ्य क्लिनिक, एक्युपन्चर, रक्तदान आदि विभिन्न प्रकारबाट स्वास्थ्य सेवा भइरहेको समाचार छ।

लुम्बिनीमा स्वास्थ्य सेवा

लुम्बिनीमा भिक्षु मैत्रीबाट भिक्षु अमृतानन्द महास्थविरको पुण्यस्मृतिमा अमृत निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा संचालन भइरहेको छ। उहाँले पक्षाघात रोगीहरूको लागि सानो टहरा बनाई बासस्थान दिई अकुपंचर उपचार उपलब्ध गराई रहनुभएको छ। औषधी पनि वितरण गरिरहेको र एम्बुलेन्स सेवा पनि उपलब्ध भइरहेको छ। लुम्बिनी शाक्यमुनि विहारमा पनि लुम्बिनी धर्मोदय कमितिकोतर्फबाट हप्ताको तीनदिन स्वास्थ्य सेवा भइरहेको र औषधी पनि निःशुल्क वितरण भइरहेको छ। साथै एम्बुलेन्स सेवा पनि उपलब्ध छ। यति मैले थाहा पाएको उल्लेख गरें।

अन्तमा, यो नयाँ संस्करण प्रकाशनार्थ ईच्छा गरी सम्पूर्ण आर्थिक भार बेहोर्नु भएका श्रद्धालु दाता श्री बैकुण्ठ नारायण मानन्धर, श्रीमती दानदेवी मानन्धरसहित सकल परिवारजन तथा ज्ञातिबन्धुहरुमा आयु, आरोग्यलाभको कामना गर्दै कम समयमा राम्ररी प्रकाशन गरिदिने "हाम्रो मैत्री प्रेस" परिवारलाई पनि साधुवाद छ।

भिक्षु अश्वघोष

संघाराम विहार
ढल्को
मंसिर २०६५

Downloaded from http://dhamma.digital

विनति

"आरोग्य परमं लाभं" अर्थात निरोगी हुनसक्नु ठूलो लाभ हो भन्ने बुद्ध शिक्षा सँगै रोगीको सेवा गर्नु नै मेरो सेवा हो भन्ने बुद्ध वचनलाई मनन गर्दै बुद्धकालिन तथा बौद्ध जगतमा भएका घटना तथा विद्यमान अवस्थाको ज्ञान पाउन सके स्वास्थ्य र जीवन प्रतिको बौद्ध दृष्टि उघ्रिन्छ कि भन्ने जिज्ञासालाई बुहारी अनिताले देखाएको श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविर लिखित "बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा" पुस्तकबाट धेरै जानकारी मिलेको अनुभव भयो ।

बुद्ध शिक्षा र मानव सेवाको महत्व दर्शाउने यस पुस्तक हाल अभाव भैरहेको थाहा पाउँदा दोश्रो संस्करण प्रकाशन गरी धर्मदान गर्ने इच्छा उत्पन्न भयो । श्रद्धेय भन्तेसँग अनुमतिको निम्ति आग्रह गर्दा अझ परिमार्जित रुपमा प्रकाशन गर्ने सहर्ष स्वीकारोक्ति पायौं जसका निम्ति हामी वहाँप्रति कृतज्ञ छौं ।

हामीले जाने अनुसार बुद्ध शिक्षामा आमाबुबाको गुण अनन्त हुन्छ । बाँचुन्जेल वहाँहरुको सेवा तहल गर्नु र मरणोपरान्त पनि वहाँहरुको गुणानुस्मरण गर्दै पुण्य कार्य गरिरहनु छोराछोरीको कर्तब्य हो । यसबाट प्रेरणा लिंदै दिवंगत हुनुभएको हाम्रा पुज्य बुबा पद्मनारायण मानन्धर, आमा

Downloaded from http://dhamma.digital

चन्द्रमाया मानन्धर, बाजे पूर्ण नारायण मानन्धर, बज्यैहरु नानीमाया र द्वारिका माया साथै भाई बद्री, भतिजी मेरी सहित दिवंगत समस्त ज्ञातिबन्धुहरुप्रति यस पुस्तक प्रकाशन गरी धर्मदान गरेको पुण्य अर्पण गर्दै वहाँहरुलाई निर्वाण हेतु प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दछौं ।

अन्तमा पुस्तकलाई यस रुपमा प्रकाशन गर्न अनुमति प्रदान गर्नुहुने श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविर तथा प्रकाशनको सम्पूर्ण जिम्मा लिनुहुने धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, धर्मकीर्ति विहारका प्रमुख श्रद्धेय धम्मवती गुरुमाँप्रति कृतज्ञ हुँदै आवश्यक सहयोग पुऱ्याइदिनु भएकोमा बुहारी अनिता, अगम्यरत्न कंसाकार र रोसन काजी तुलाधरलाई पनि हृदयदेखि साधुवाद व्यक्त गर्दछौं । साथै छोटो समयमै राम्रो साजसज्जा सहित स्तरीय सेवा प्रदान गर्नुभएकोमा हाम्रो मैत्री प्रेस परिवारलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । भवतु सब्ब मंगलं ।

मिति : २०६५।०९।१
ने.सं. ११२९ थिंला

श्री वैकुण्ठ नारायण मानन्धर
श्रीमती दानदेवी मानन्धर
गणबहा: २२ वडा, काठमाडौं

Downloaded from http://dhamma.digital

यस पुस्तकका दाता

श्री बैकुण्ठ नारायण मानन्धर

तथा

श्रीमती दान देवी मानन्धर

Downloaded from http://dhamma.digital

जसको पुण्यस्मृतिमा यो पुस्तक समर्पण गरिएको छ ।

श्रद्धेय

दिवंगत पिता पद्म नारायण मानन्धर

तथा

दिवंगत माता चन्द्रमाया मानन्धर

Downloaded from http://dhamma.digital

प्रकाशकीय

बौद्ध वाङ्मय् तथा बुद्ध शिक्षा सम्बन्धि पुस्तकहरु प्रकाशन गर्दै जाने धर्मकीर्ति विहारको उद्देश्य अनुरुप प्रस्तुत "बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा" हाम्रो ७५ औं प्रकाशन हो। बुद्ध शिक्षा र स्वस्थ जीवनका लागि बुद्ध कालिन घटना तथा वर्तमान बौद्ध जगतमा विद्यमान गतिविधिमा केन्द्रित भई श्रद्धेय अश्वघोष महास्थविरज्यूद्वारा लिखित यस पुस्तक आफैमा विशिष्ट छ। वि.सं. २०३७ मा मुद्रित यो पुस्तक सकिएको धेरै भैसकेकोमा अभावपूर्ति गर्ने पुनित उद्देश्य लिई श्रद्धालु श्री बैकुण्ठ नारायण मानन्धर र श्रीमती दानदेवी मानन्धर उपासक/उपासिकाद्वारा परिमार्जित रुपमा दोस्रो संस्करण प्रकाशन गर्न लेखकको अनुमति साथ अनुरोध गर्नु भएको हुँदा वहाँहरुका परिवार सहित सबै ञातिबन्धुमा आयु आरोग्य प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दछु।

अन्तमा सद्धर्म अभिबृद्धिमा सबैको सहयोग भैरहोस्।

धम्मवती धम्मचरिय
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघः नघलः

बु.सं. २५५२
ने.सं. ११२९

Downloaded from http://dhamma.digital

विषय सूची

क्र.सं	विषय	पेज
१.	बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा	१-१०
२.	भगवान् बुद्धद्वारा रोगीको सेवा	११-१४
३.	बुद्धको मैत्री र सत्यद्वारा स्वास्थ्य सेवा	१५-१६
४.	मनोवैज्ञानिक चिकित्सा	१७-२०
५.	श्रीलंकामा बौद्ध स्वास्थ्य सेवा	२१-२३
६.	रोग हुनु र निको हुनुमा मन नै मुख्य हो	२४-२८
७.	बर्मामा बौद्ध स्वास्थ्य सेवा	२९
८.	स्वास्थ्य सेवा र बुद्ध धर्म	३०-३५
९.	शल्य चिकित्सक जीवक वैद्य	३६-४८
१०.	मस्तिष्कको शल्य चिकित्सा	४९-५९
११.	धर्म र व्यवहार	६०-६१

Downloaded from http://dhamma.digital

बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा

नर्सिङ्ग क्याम्पसमा एकजना अधिकारी भएको सुश्री तारादेवी तुलाधरले अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा कुन कुन तरीकाबाट गरिन्छन् भन्ने बारेमा एउटा पुस्तक लेख्नुपऱ्यो भनी धेरै पटक आग्रह गर्नु भएकोले भाषाको ज्ञान त्यति नभएता पनि यो पुस्तक लेख्न प्रयास गरेको छु।

बौद्ध दृष्टिकोणबाट मात्र होइन संसारका सबै धर्मको दृष्टिले पनि स्वास्थ्य सेवा एउटा ठूलो धर्मको रूपमा मानी आएको छ।

स्वास्थ्य एउटा यस्तो चीज हो जुन बिना जीवन सुखी हुन सक्तैन, चाहे मानिस लखपति नै किन नहोस्। अतः सबै प्राणीको लागि निरोगिता अत्यावश्यक छ। रोग निवारणार्थ वैद्य चाहिन्छ। अस्पताल चाहिन्छ। त्यस्तै औषधी पनि अत्यावश्यक छ। जहाँसम्म मलाई लाग्छ स्वास्थ्य उपचार गर्ने, डाक्टर नर्स र अस्पताल बढाउनुभन्दा रोग किन र कसरी हुन्छ, रोग कहाँबाट आउँछ भन्नेतिर ध्यान दिनु उचित र आवश्यक ठान्दछु किनभने हाम्रो गल्ती र लापरवाहीले गर्दा हामी रोगका शिकार बन्छौं। विशेषगरी क्षयरोग (टि.बी.), हैजा, बिफर आदि रोगको फैलावट हामीहरूको लापरवाहीले गर्दा नै भइरहेको छ। यदि रोगको निदान (कारण) पत्ता लगाएर रोगलाई

Downloaded from http://dhamma.digital

निर्मूल गर्न पाए स्वास्थ्य सेवाको समस्या स्वत: समाधान हुन्छ। सधैं स्वास्थ्य लाभ भएको खण्डमा जीवनमा ठूलो बरदान पाएको ठाने पनि हुन्छ।

यस पंक्तिका लेखक सन् १९५० मा श्रीलंकामा छँदाखेरि एउटा उल्लेखनीय घटना घटेको स्मरण गर्दै यहाँ प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त हुन्छ जस्तो लाग्यो।

एकजना धनी बौद्ध उपासकले स्वास्थ्य सेवा गर्ने मनसायले हजारौं रुपियाँ खर्चगरी एउटा डिस्पेन्सरी बनाएर एकजना अनुभवी डाक्टरद्वारा उद्घाटन गराएको थियो। उक्त उद्घाटनको अवसरमा उद्घाटन गर्नुभएका डाक्टर महोदयले भन्नुभयो- "यस्तो डिस्पेन्सरी खोल्ने मौका नै नआओस्" अथवा खोल्नै नपरोस्"।

डाक्टर महोदयको विचार सुनेर श्रोतागण छक्क परे र धेरै जनाले उक्त विचारलाई बुझ्न सकेनन्। डिस्पेन्सरी बनाउने दातालाई पनि चित्त बुझेन।

अनि एकजनाले सोधिहाल्यो- डाक्टर साहेब यो सानो अस्पताल बनाएको विरामीहरूको सेवाको लागि हो तर तपाईले त खोल्नै नपरोस् अथवा बन्द गरी राख्ने पो विचार प्रकट गर्नुभयो। के हो ? तपाईको कुरा बुझ्न सकिन।"

डाक्टर महोदयले स्पष्ट गर्नु भयो- "मेरो भनाईको तात्पर्य हो कुनै पनि व्यक्ति रोगको शिकार नहोस्। कुनै पनि मानिस रोगी नै नभएको खण्डमा यस्तो अस्पताल नै किन खोल्नु पर्ने हुन्छ ?" यस्तो जवाफ सुनेपछि श्रोतागणको चित्त बुझ्यो।

Downloaded from http://dhamma.digital

अतः पहिले स्वास्थ्य सेवा बारेको अध्ययनभन्दा रोगबाट बच्ने उपायतिर ध्यान दिनु आवश्यक छ । हुनत भगवान् बुद्धले भन्नुभएको भयो । "पेट भर खान नपाएर, ऋतु परिवर्तन भएर, बस्ने ठाउँ नमिलेर, सज्जनहरूको सत्संग नपाएर तथा विचार नमिल्नेसँग बसाई र नराम्रो आर्थिक अवस्था आदिले गर्दा पनि रोगको शिकार हुन सक्छ । जे होस् मानव समाजको लागि आरोग्य जस्तो ठूलो लाभ अरू केही चीज छैन । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ-

"आरोग्या परमा लाभा" अर्थात् "निरोगी हुनु नै ठूलो लाभ र सुख हो, वरदान हो ।"

पालि त्रिपिटकमा स्वास्थ्य सम्बन्धी कुराको सम्बन्धमा धेरै उल्लेख भएको पाइन्छ । गौतम बुद्धले जनस्वास्थ्य रक्षाको निम्ति धेरै नियम बनाउनु भएको छ । त्यसैको आधारमा यहाँ केही अंश प्रस्तुत गर्दछु । मुख्यतया रोग दुई थरिका छन्ः-

(क) मानसिक र (ख) शारीरिक । यी दुवै प्रकारका रोगको उपचार स्वरुप बौद्ध साहित्यमा धेरै उपायका मार्गहरू देखाएका छन् । मानसिक रोग पनि धेरै प्रकारका छन् । आजभोलि मानसिक रोगको लागि अलग्गै स्वास्थ्य केन्द्र बनिसक्यो, तर त्यस्तो खालको गुप्त मानसिक रोगको लागि डाक्टर र वैद्यहरूको प्रयत्न पूर्ण सफल हुन सकेको छैन जति हुनुपर्ने थियो ।

बौद्ध साहित्य अनुसार मानसिक रोगको मूल कारण- असन्तोष, आत्मग्लानि, अनावश्यक शंका, आशाको अतृप्ति र निराशको छायाँमा बाँचिरहनु अर्थात् मनमा सधैं निराशाको भावना हुनु । हृदय सधैं स्वच्छ छ भने कहिले पनि मानसिक

Downloaded from http://dhamma.digital

र शारीरिक रोगको शिकार बन्नु पर्दैन । यो शाक्यमुनि तथागतको मात्र कथन होइन विश्वका ठूला ठूला विद्वानहरूको विचार पनि त्यस्तै छ ।

मानसिक रोगको अरूपनि मुख्य कारणहरू छन्:- विषैली संगती, विषम वातावरण र गलत धारणा मानसिक रोगबाट मुक्त हुनलाई केही उपायहरू सुत्रपिटकमा देखाएका छन् । ती उपायमध्ये आनापाना सति (आस्वास-प्रस्वास) मा ध्यान दिइ रहनु भावना क्रम पनि हो । यसको बारेमा धेरै के लेखूँ । यहाँ अब म शारीरिक स्वास्थ्य रक्षाविधि अथवा निरोगी भै बाँच्ने विधि प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

स्वच्छ पानी :

सधैं स्वस्थ रहनलाई सफा र स्वच्छ पानीको सेवन गर्न परमावश्यक छ । खाने पानी सफाइका साथ राख्नको निमित्त साधन र तरीकाबारे पालि बौद्ध साहित्यमा उल्लेख भएको छ । गौतम बुद्धले भिक्षुहरूका लागि नियम बनाउनु भएको छ कि सबै भिक्षुहरूले "परिस्सावन" (पानी छान्ने कपडा) राख्नु पर्छ । "अनु जानामि भिक्खवे परिस्सावनं ।" यो नियम केवल भिक्षुहरूलाई मात्र काम लाग्छ भन्ने ठान्नु हुन्न, परन्तु गृहस्थी र साधारण जनताहरूको लागि पनि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । हुन त जहाँ जनहित र जनमुखी सरकार छ त्यहाँ फिल्टरको व्यवस्था निर्माण भइसकेको छ । कुनै कुनै देशमा फिल्टरको के कुरा खानेपानी पाउन पनि दुर्लभ हुने ठाउँ प्रशस्त छन् ।

हामीकहाँको व्यवस्थाको बारेमा सबैले थाहा पाएको कुरो हो । थाहा नपाए बनेपा र काठमाडौंको कुरा चर्चा गरौं । बनेपामा र अरु अरु ठाउँमा पानीको लागि धाराको व्यवस्था

Downloaded from http://dhamma.digital

भएको छ। तर वर्षाकालमा जाँड जस्तै बाक्लो र धमिलो पानी आउँछ। पानी ट्यांकमा फिल्टरको के कुरा पोटास राख्ने पनि चलन छैन जस्तो लाग्छ। बुद्ध वचनानुसार "परिस्सावन" पानी छान्ने कपडा राखेको खण्डमा कपडाको टुकडा किने पुग्छ। पानी छान्नलाई किन महँगो फिल्टर किन्नु ?

स्वास्थ्यको लागि पहिले खानेपानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। गाउँ गाउँमा खानेपानीको व्यवस्था छैन, धमिलो पानी, फोहर खोला-नालाको भरमा बाँच्नु पर्छ। कुनै कुनै गाउँ त पोखरीको भरोसामा उभिइ रहेकाछन् जहाँ कि मानिसहरू त्यहीं नुहाई रहन्छन्, कपडा धोइरहेका हुन्छन। यस्तो दशामा मानिसको स्वास्थ्य कसरी सुधार हुन्छ ? यस्तो अवस्था छँदा स्वास्थ्य सेवाको व्यवस्था राम्रो भए पनि स्वास्थ्य लाभ हुन सक्तैन।

बुद्धकालीन भिक्षुहरूको विहारमा जसरी पानी राख्ने व्यवस्था र तरीका छ त्यो आज पनि अनुकरणीय र सराहनीय छ। पानी दुई प्रकारका छन्:-

(क) पानीय - खानेपानी

(ख) परि भोजनीय- जुनकि हात पाउ धुन र सफा गर्नको निमित्त हुन्छ।

खान-पिउन बारे सम्यक सम्बुद्धले विशेष ध्यान दिनु भएको थियो। बगि रहेको खोला नाला र नदीतिर पनि भिक्षुहरूको ध्यान आकर्षित गर्नु भएको थियो। जहाँ पानी बगिरहन्छ। त्यहाँ झाडा पिसाब गर्न र थुक्न मनाही छ।

भाँडो प्रयोग गर्ने तरीका

अशिक्षित र अल्सी भएकोले हामी बेवास्ता गरी जथा

Downloaded from http://dhamma.digital

भावी भाँडो प्रयोगमा ल्याउँछौं । फलस्वरुप रोग फैलिन्छ र हामी पनि रोगको शिकार बन्छौं । क्षयरोग (टी.बी) आदि वंशगत सरुवा रोग हुने भाँडो र थाल यता उता हुने भएकाले हो । आफ्नो पात्र वा थाल अलग अलगै राख्ने भिक्षुहरूको लागि नियमै बनिसकेको छ । त्यसैले आफूलाई प्रयोगको निमित्त भिक्षुहरूलाई पात्र नभई नहुने भयो । भिक्षुहरूले भिक्षापात्रमा खाइरहेका थिए र आज पनि बर्मा, थाइल्याण्ड र श्रीलंकामा यो प्रथा प्रचलित छँदैछ । दिनहुँ खाइसकेपछि पात्र पखालेर घाममा सुकाउनु पर्ने नियम छ । पात्र अथवा थाल घाममा सुकाउनु पर्ने नियम छ । पात्र अथवा थाल घाममा सुकाएर तातेपछि विषैली प्रदार्थ निष्क्रिय हुन्छ ।

भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई पात्रबारे जुन नियम बनाउनु भएको थियो । त्यो गृहस्थीहरूलाई पनि उपयोगी छ र अनुकरणीय तथा लाभदायक पनि । बिरामीहरूको भाँडो र थाल तथा बिछ्यौनाहरू अलग्गै राख्नु जाति र कल्याणकर छ ।

शुरु शुरुमा भिक्षुहरूसित पात्र - चीवर (वस्त्र) बाहेक अरू केही हुँदैनथ्यो । कालान्तरमा बौद्ध उपासकहरूको संख्याको साथै श्रद्धापनि बढ्यो । अनि के त ! विहार मन्दिरमा सरसामान सम्पत्ति थुप्रिन थाल्यो । अतः सामान कसरी प्रयोगमा ल्याउनु भन्ने विनय नीतिको विस्तार हुन थाल्यो ।

भिक्षुहरूको विहारमा गुरूप्रति शिष्यको कर्तव्यबारे जुन नियम बनाएको छ त्यो महावग्ग नामक विनय ग्रन्थमा "वत्थक्खन्धक" नामले प्रसिद्ध छ । त्यो नियम अनुसार दिनका दिन खाट बिछौना आदि सफा गर्नु पर्छ । भोजनोपरान्त तुरन्तातुरन्तै भाँडो थाल सफा गर्नु पर्छ । यो कुरा महावग्गपालि

Downloaded from http://dhamma.digital

विनय पिटकमा उल्लिखित छ । सोही ग्रन्थमा यो पनि उल्लेख छ कि सुत्ने कोठा सधैं झैं सफाईका साथ राख्नु पर्छ । यहाँसम्म नियम बनाएको छ कि आफू बस्ने ठाउँमा वा कोठामा धूलो र हिलो छ वा अन्य प्रकारका फोहर आदि देखेर सफा नगर्नु आपत्ति (दोष) हो । सबै भिक्षुहरूले विहारको (मन्दिरको) बाहिर-भित्र कुचो लगाउनु, सफा गर्नु आदि शारीरिक परिश्रम गर्नु अनिवार्य हुन आयो । भनेको पनि छ-

वत्तं अपरिपुरेन्तो सीलं नपरिपूरति,

असुद्ध सीलो दुप्पञ्ञो दुक्खा न परिमुच्चति ।

अर्थात्-जुन भिक्षुले कुचो लगाउनु आदि परिश्रम गर्दैन उसको शील नियम पूरा हुँदैन । त्यो अशुद्ध शील, प्रज्ञाहीनभई दु:खबाट मुक्त हुन सक्तैन ।

यो पनि नियम बनाइएको छ, कोठामा कुचो लगाउँदा खानेकुरामा धूलो नजाने उपाय गर्नुपर्छ । त्यति मात्र हो र ! डसना र तन्ना आदि कपडा टक्टक्याउँदा अर्काको आँखामा धूलो नजाने गरी टक्टक्याउनु पर्छ । कुचो लगाउने ठाउँमा खानेपानी छ भने उसमा धूलो नजाने गरी बिर्कोले छोप्नुपर्छ । जहाँबाट हावा आइरहेछ उता हेरी कुचो लगाउनु हुँदैन । यी कुराहरू शहर बासिन्दाको निमित्त उपयोगी र मननशील छ । हाम्रो काठमाडौं जस्तो शहरमा झ्यालबाट कोपरा, जूठो पानी र धूलो फाल्ने गरिन्छ । स्वास्थ्य रक्षाको लागि सफाई कतिसम्म महत्वपूर्ण र आवश्यक छ भन्ने कुरो माथि उल्लिखित कुराहरूबाट स्पष्ट हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital

धेरै खानु बेफाइदा

धेरै खानु हाम्रो शरीर र स्वास्थ्यको निमित्त हानीकारक सिद्ध हुन्छ भन्ने साधारण वैद्यहरूको भनाई र विचार हो । बौद्ध साहित्य अनुसार बढी मात्रामा खाना खानु केही लाभ छैन, हानीमात्र हुन्छ । गौतमबुद्धले भन्नु भएको छ- "चत्तारो पञ्च आलोपे अभुत्वा उदकं पिवे" अर्थात भोजनको अन्तमा चारपाँच गाँस खानु इच्छा भए पनि नखाई पानी खानुपर्छ । यसो गरे पेटलाई आराम हुन्छ । एकदम पेटभरी खानु शरीरलाई सुख हुँदैन । अटेस मटेस भएर राम्रोसँग बस्न पनि सकिँदैन । सुतेपनि असजिलो हुन्छ । खाएको अपच हुन्छ । अलसी पनि हुन्छ ।

निरोगी जीवन हुनलाई शरीर सफा गरिराख्नु अत्यावश्यक छ । यसको महत्व बुद्धकालीन समाजले पनि महसुस गरेको थियो । यो कुरा पाली साहित्य अध्ययन गर्दा खेरि अझ प्रष्ट हुन्छ । शरीरमा धूलो पऱ्यो भने, पसीना आयो भने, तथा कतै दूर प्रदेशबाट आउँदा खेरि नुहाउनलाई आज्ञा लिनु पर्ने नियम छ । यो कुरा विनय पिटकमा मध्य प्रदेशका भिक्षुहरूको कथाबाट स्पष्ट हुन्छ ।

नङ काट्नु :

नङ काट्नु आजको सफाईको एक अंग बनिसक्यो । नङ काट्नु २५०० वर्ष पहिले पनि सफाईको अङ्ग मानिएको छ । **"नभिक्खवे दीघा नखा धारे तब्बा, यो धारेय्य आपत्ति दुक्कटस्स"** अर्थात् भिक्षुहरुले नङ लामोगरी पाल्नु हुँदैन, राखेको खण्डमा दुष्कृत आपत्ति दोष हुन्छ । यो शिक्षा भिक्षुहरुको लागि बनाएको नियम हो । यो नियम किन ? नङ लामो गरी राख्नु अशोभनीय मात्र नभै नङको भित्र मैलो ताँसी रहन्छ, त्यसले गर्दा भात खाने

Downloaded from http://dhamma.digital

बेलामा नङमा रहेको मैलो पनि भातसँगै मिश्रित हुन्छ। यतिमात्र होइन कान सफा गर्नु पर्ने, नियम पनि बुद्धले बनाउनु भएको थियो। बेलाबखतमा कान सफा गरेन भने कानको रोग हुन्छ, कान चिलाउँछ, अनि दुख्न थाल्छ। दाँत सफा गर्नु पर्ने पनि नियम छ। यी सबै नियम विनय पिटकमा विद्यमान छन्।

संसारका धेरै भागमा जनतालाई स्वास्थ्यप्रद उचित खानाको के कुरो, पेटभरी खाना नपाएर भोक रोगले पीडित भइरहेका धेरै छन्। त्यसैले बुद्धले भन्नु भएको थियो-

"जिघच्छा परमा रोगा" भोक सबैभन्दा ठूलो रोग हो! संसारका सबैभन्दा ठूलो समस्या के हो भन्ने प्रश्नको उत्तर उहाँले दिनुभयो-

"सब्बेसत्ता आहारट्ठितिका" अर्थात सबै प्राणी आहारमा निर्भर छन् अथवा ठूलो प्रश्न खाद्य हो।

बुद्धको कथनानुसार स्वास्थ्य रक्षाको लागि तीन चीज आवश्यक छन्।

१) उचित आहार (पोष्यदायक खाद्य)

२) उचित औषधी,

३) स्नेही सेवक (उपचारक)

यी कुरा अंगुत्तर निकायमा उल्लेखित छ।

दरिद्रताको कारणले उचित आहार, उपचार र औषधी किन्न नसकेर तथा वैद्यलाई पैसा दिन नसकेर धेरै मानिसहरु गौतम बुद्धको शरण जानु परेको थियो। भिक्षु-भिक्षुणी बनिसके पछि आहार र औषधी आदिको व्यवस्था निःशुल्क उपलब्ध

Downloaded from http://dhamma.digital

हुन्थ्यो । राजा बिम्बसारको निजी दरबारी वैद्य जीवक नाउँको थियो । राजा बिम्बिसारको हुकुम हो- भिक्षुहरूलाई निःशुल्क उपचार गर्नू । अरु साधारण जनताको लागि जीवक भेट्नु देवता बराबर थियो । जीवक नामी वैद्य थियो । तर राजा बिम्बिसारको आज्ञा बिना जीवक वैद्यले अरु कसैलाई औषधोपचार गर्न सक्तैनथे । भिक्षुहरुलाई मात्र स्वतन्त्रपूर्वक उपचार गरिरहेका थिए । त्यसैले धेरै गरीबहरुलाई स्वास्थ्य लाभार्थ भिक्षु बन्नु सजिलो उपाय थियो, श्रद्धाले भिक्षु बनेका होइनन् । जब रोग निको हुन्छ अनि फेरि चीवर (पहेलो वस्त्र) छाडी गृहस्थ बन्थे । यसको बारे विस्तृत रुपमा जान्न चाहेमा विनय पिटकको पाना पल्टाउन कष्ट गर्नु होला ।

कुनै कुनै भिक्षुहरुलाई उचित आहार उपलब्ध भएता पनि उचित सेवा टहल गर्नेहरु उपलब्ध थिएनन् । सेवा गर्नेहरु नभएकाले दुःखी र पीडित हुनु भएको प्रमाण पालि साहित्यमा उल्लेख छ । अहिले पनि त्यस्तै हालत छ ।

□□□

"उत्तम पुरुष दुर्लभ छ, त्यसको सबै ठाउँमा जन्म हुँदैन । जुन कुलमा यस्ता महापुरुषको जन्म हुन्छ, त्यस कुलमा सुख बृद्धि हुन्छ ।"

— बुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital

भगवान् बुद्धद्वारा रोगीको सेवा

बौद्ध साहित्यमा स्वास्थ्य सेवाको के कस्तो स्थान छ त्यो अध्ययन गर्नुपर्ने विषय हो । गौतम बुद्धले स्वास्थ्य सेवालाई के सम्झनु भएको छ ? यसबारे केही कुरा उल्लेख गर्नु उपयुक्त ठान्दछु ।

एकदिनको कुरो हो । भगवान् बुद्ध भिक्षु आनन्दको साथ भिक्षुहरुको हेर विचार गर्न विहारमा जानु भएको थियो । त्यस बखत एकजना भिक्षु रोगग्रस्त भई मलमूत्रमा नै छट्पटाइरहेको देख्नु भयो । अनि तथागत साँच्चैको करुणामय बनी त्यो बिरामी भिक्षुसित सोध्नु भयो-

"भिक्षु, तिमीलाई सेवा गर्ने कोही छैन ?"

"छैन भन्ते ! "

"किन त सेवा गर्ने नभएको ?"

"अरु भिक्षुहरु बिरामी हुँदा मैले सेवा नगरेकोले कसैले मेरो सेवा गर्दैनन् ।"

संसारको स्वभाव बुझ्न लायक छ, हेर्न लायक छ । पारस्परिक सम्बन्ध बिना, अरुहरुको आपतविपतमा आँखा बन्द गरेर कान बन्द गरेर बस्यो भने आफूलाई पनि कसैको सहयोग र उपकार पाउने छैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital

अनि शाक्यमुनि बुद्ध साँच्चैकै करुणामय सेवक बनी त्यो बिरामी भिक्षुको आफैले सेवा गर्नुभयो । तातोपानीले बिरामीको शरीर सफा गरिकन नुहाई रोगीको सेवा गर्दै भिक्षुहरुलाई सम्बोधन गरेर भन्नुभयो-

"नत्थिवो भिक्खवे माता, नत्थि पिता ये वो उपट्ठहेय्युं, तुम्हे चे भिक्खवे अञ्ञमञ्ञं न उपट्ठहिस्स अथ को चरहि उपट्ठहिस्सति ? यो भिक्खवे मं उपट्ठहेय्य सो गिलानं उपट्ठहेय्य ।"

भिक्षुहरु ! तिमीहरुको सेवाको लागि आमा छैन, बाबु छैन, अनि तिमीहरुले परस्पर मिलेर सेवा गर्दैनौं भने अरु कसले गर्ला ? अतः म भन्दछु भिक्षुहरु, जसले रोगीको सेवा गर्छ उसले मेरो (बुद्धको) सेवा गरेको हुन्छ ।

यहाँ यो ठान्नु हुन्न कि बिरामी र बुद्ध एउटै दर्जामा राखेको छ अथवा बिरामीसित बुद्धलाई तुलना गरेको छ । रोगीको सेवा एउटा ठूलो धर्म हो भन्ने कुरा सम्झाउनको लागि भगवान् बुद्धले त्यस्तो भन्नु भएको ठान्नु पर्छ । भगवान तथागतले रोगीको सेवाको बारेमा यस्तो भन्नु भएतापनि हामी कहाँ धेरै बौद्धहरुमा यसको बारे विशेष रुचि र जिज्ञासा भएको देखिन्न । यदि आफूलाई रोगले सताएको बेला आफ्नो सेवागर्नेहरु चाहिएको महसुस हुन्छ भने अरु बिरामी हुँदाखेरि पनि आफूले सेवा गर्नु जाति छ । तर स्मरणीय कुरो हो यस्तो विचारले रोगीको सेवा गर्दाखेरि बुद्धधर्म अनुसार पुण्यलाभ हुन सक्दैन । किनकी यसमा दिलैदेखि सेवाभाव र उपकारको भाव देखिएको छैन । उपकारको बदला पाउने आशा नगरिकन सेवा गर्ने व्यक्तिलाई सत्पुरुष ठान्नु पर्छ । यस्तो गुण धर्म भएको सत्पुरुषलाई पनि अवश्य अरुले सेवा गर्ने छ । रोगी

Downloaded from http://dhamma.digital

सेवकमा हुनपर्ने गुणहरु :-

१) औषधीबारे राम्रो ज्ञान हुनु ।

२) उचित अनुचित औषधी र खानाको बारे राम्रोसँग जानिकन पथ्य आहार र औषधी रोगीलाई दिनु ।

३) मैत्रीपूर्वक सेवा गर्नु (दिलैदेखि)

४) मल-मूत्र, थुक तथा बान्ता गरेको खण्डमा घृणा नगरी सफा गर्नु ।

५) समय समयमा धार्मिक तथा रमाइलो कथा भनिदिने जसले गर्दा बिरामीको मन प्रसन्न हुन्छ ।

यी पाँच अङ्गले पूर्ण भएको व्यक्ति रोगीको सेवाको लागि योग्य छ भनी भगवान् बुद्धले भन्नु भएको कुरा अंगुत्तर निकायमा उल्लेख भएको छ ।

भगवान् बुद्धले स्वास्थ्य सेवा (रोगीको सेवा) गर्नेमा हुनु पर्ने गुण मात्र भन्नु भएको थिएन ।रोगीमा हुनुपर्ने पाँचवटा गुण पनि भन्नुभएको कुरा बौद्धग्रन्थमा उल्लखित छः-

१) रोगलाई हित हुने गरी अनुशासित भई कामकाज गर्नु ।

२) रोगलाई हित हुने खानेकुरालाई पनि मात्राको ज्ञान हुनु ।

३) वैद्यले दिएको निर्देशन अनुसार औषधी स्नेहपूर्वक खानु ।

४) आफ्नो रोगलाई गुप्त नराखी परिचारकलाई भन्नु ।

५) नआत्तिकन दु:ख वेदनालाई सहनु ।

रोगीहरुमा यी गुणहरु नभएमा परिचारक सत्पुरुष भए पनि स्वास्थ्यलाभ हुन सक्दैन ।

Downloaded from http://dhamma.digital

बुद्धधर्म अनुसार रोगीको सेवा भनूँ अथवा स्वास्थ्य सेवा भनूँ यो एउटा ठूलो पुण्य कर्म मान्नुपर्छ। हामीकहाँ केही बौद्धहरुले महापरित्राण जस्तो पुण्यकार्यमा दशौं हजार र लाखौं रुपियाँ खर्च गरेको देख्न पाइन्छ, तर स्वास्थ्य सेवा जसको बारे तथागत सम्यक सम्बुद्धले भन्नुभएको थियो- जसले रोगीको सेवा गर्छ उसले बुद्धको सेवा गरेको हुन्छ। भनाईको मतलब यो होइन कि आफ्नो कामकाज छोडी रोगीको सेवा गर्नुपर्छ। अस्पतालमा र आफ्नो छिमेकीका घरहरुमा औषधीको निमित्त र वैद्यलाई पैसा तिर्न नसकि चिन्ताग्रस्त छन्, त्यसै अकालमा प्राण त्यागेर जान्छन्। त्यस्तो समयमा यथाशक्ति १००।-, २००।- रुपियाँ बिरामीहरुलाई उपचारार्थ दान दिन सकेमा साँच्चैको बौद्ध उपासक बन्नेछन्।

हामीकहाँ जनताहरुबाट चन्दा मागेर क्षयरोग (टि.बी) निवारण संस्था बनाएर क्षयरोगीहरुलाई उपचारार्थ अस्पताल बनाई सकेको छ। प्रत्येक वर्ष चन्दा संकलन गर्दै आएको छ। त्यस अवसरमा १००।-, २००।- रुपियाँ चन्दा दिएमा त्यो पनि एक प्रकारको स्वास्थ्य सेवा हो।

❑❑❑

"जसले यो नीच तृष्णालाई वशमा राख्दछ, त्यसको शोक कमलको फूलको पातबाट टप्केको पानीको थोपा झैं गिर्दछ।"

— बुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital

बुद्धको मैत्री र सत्यद्वारा स्वास्थ्य सेवा

स्वास्थ्य सेवा गर्ने तरीका थरी थरीका छन् । बुद्धधर्म अनुसार शारीरिक सेवा गरेर, यथाशक्ति धन अथवा औषधी आदि दिएर स्वास्थ्य सेवा गर्न सकिन्छ । अर्कोथरी मनोवैज्ञानिक तरीकाबाट पनि रोगीको सेवा हुनसक्छ र हुन्छ पनि ।

एक समयमा भगवान् बुद्ध राजगृह नगरको नजिक कलन्दक निवाप नामक वेलुवन विहार (बाँसबारी) मा बस्नु भएको थियो । त्यसबखत भगवान् बुद्धका एक शिष्य महाकाश्यप महास्थिविर पिप्फलीगुफामा रोगले पीडित भई बस्नु भएको थियो ।

अनि भगवान बुद्ध साँझपख ध्यान समाधिबाट उठ्नु भई महाकाश्यप जहाँ बस्नुभएको थियो त्यहाँ पाल्नु भई बिछ्याइराखेको आसनमा बस्नुभयो र महाकाश्यप भिक्षुसित सोध्नुभयो- काश्यप, के तिमीलाई असाध्यै सहनै नसक्ने गरी दु:ख वेदना भइरहेको छ ? के रोग कम भएको छैन ? के दु:ख वेदना कम हुने लक्षण देखा पर्दैन ?

अनि रोगी महाकाश्यप भिक्षुले भन्यो-

"भन्ते, (स्वामी) मलाई त सहनै नसक्ने गरी दु:ख

Downloaded from http://dhamma.digital

वेदना भइरहेको छ, बस्न मुश्किल छ,झन झन बढ्नु बाहेक रोग कम भएको छैन ।"

काश्यप, मैले सप्तबोध्यङ्ग (बोधिज्ञानको सात अङ्ग) राम्रैसँग व्याख्या गरिसकें, अभ्यास गरिसकें, बारम्बार अनुभव गरिसकें। यी सात बोधिअङ्ग धर्म, चारआर्य सत्यलाई- दु:ख, दु:खको कारण, दु:खको नाश र दु:ख अन्त्य गर्ने बाटोलाई यथार्थ रुपमा बुझ्न, निर्वाण (दु:खबाट मुक्ति) प्राप्तिको लागि उपयोगी छन्। यी सात धर्म हुन् (१) स्मृति (सावधान हुनु) (२) धर्मविनय (धर्मको बारे परीक्षण शक्ति) (३) वीर्य (ठीक उत्साह) (४) मानसिकप्रीति (५) प्रश्रब्धि (नराम्रो विचारलाई दबाउनु) (६) समाधि (चित्त एकाग्रता) (७) उपेक्षा (दु:खमा पनि सुखमा पनि चित्त विचलित र उच्छृंखलता नहुनु ।

उपर्युक्त सात कुराको व्याख्या गर्नु भई करुणापूर्वक उपदेश दिनुभयो। रोगी महाकाश्यप भिक्षुले अनुमोदन गरे, राम्रो कुरा हो भनी स्वीकार गरे। अनि महाकाश्यप भिक्षु रोगबाट मुक्त भई सदाको लागि स्वास्थ्यलाभी हुनुभयो।

यस्तै भगवान् बुद्धले सप्तबोध्यंग परित्राण पाठ गरी (उपदेश दिनुभई) महामोदगल्यायन भिक्षुको पनि रोग शान्त गरिदिनु भएको थियो ।

बुद्धकालदेखि भिक्षु-भिक्षुणीहरुले बिरामीहरुको समक्ष मैत्री र करुणा चित्तले परित्राण पाठ गरी (मनोवैज्ञानिक तरीकाबाट) रोग शान्त गर्दै आइरहेका छन्। यो पनि स्वास्थ्य सेवामा गनिन्छन्।

Downloaded from http://dhamma.digital

मनोवैज्ञानिक चिकित्सा

एकजना बुद्धकालीन महिलाले स्वच्छ हृदयले आफ्नो पतिको सेवा गरी रोग निको पारिदिएको घटनात्मक कथा यहाँ प्रस्तुत गर्नु प्रासङ्गिक ठान्दछु। यो कथा धम्मवती अनगारिका (भिक्षुणी) बाट लिखित "लक्ष्मी नामक" पुस्तकबाट उद्धृत गरेको छु।

एकदिन भगवान बुद्ध सुंसमारगिरि नामक नगरको नजिकै एउटा टोलमा बसिरहनु भएको थियो। भर्खरै रोगबाट छुटेको नकुलपिता नामक एक उपासक लौरो टेक्दै सकी नसकी गौतम बुद्धकहाँ गयो। वहाँ पुगेर तथागतलाई बन्दना (प्रमाण) गरेर एक छेउमा बस्यो।

बुद्धले सोध्नु भयो- "अब त आराम भयो उपासक ?"

नकुलपिताले भन्यो- "भन्ते आराम भयो तर बलियो भएको छैन।"

बुद्धले भन्नुभयो- "बल नभैकन सकी नसकि किन आएको त ?"

नकुलपिता- भन्ते ! हजुरकी उपासिका मेरी गृहलक्ष्मीले हजुरको उपदेशानुसार मैत्रीचित्तले मनै हलुका हुने गरी शीतल प्रिय बचनले टहल सेवा गरेकीले मेरो ज्यान बच्यो। वैद्यले निराश भएर हातखुट्टा छोडिसकेको मलाई। यो कुरा यहाँ पोख्न साह्रै उत्सुक भएकोले सकी नसकीकन आएँ भन्ते।"

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो - "उपासक ! तपाईकी गृहलक्ष्मीले कसरी सेवा गरिन् तपाईको ?"

Downloaded from http://dhamma.digital

नकुलपिता- "भन्ते ! मलाई रोगले सान्है चाप्यो । शरीरको मासु र रगत सुके । शरीर दुर्बल हुँदा मन पनि कमजोर भयो । बाँच्ने आशा रहेन । मनको शान्ति हरायो । अनेक अनावश्यक पीर चिन्ता र कल्पनाहरु बढे । ठूला ठूला बैद्यहरु बोलाइए । असल बहुमूल्य औषधीहरु ख्वाए । तर औषधीले मलाई छोएन । अनि वैद्यहरुले रोग निको हुँदैन, आशा नगरे पनि भयो भनेर छोडेर गए । यो कुरा सुने देखिन् मेरो शिर झुक्यो । मन खल्लो भयो । बाँच्ने आशा छैन भनेर निराश भएँ । म मरेपछि यो घरमा के होला ? ना ना प्रकारका यस्ता अनावश्यक पीरले सतायो । फलस्वरुप झन झन रोग बढ्यो । तर म त्यस्तरी सिकिस्त हुँदा पनि हजुरको उपासिका अलिकति पनि निराश भइनन् । मन बलियो पारेर धैर्यपूर्वक झन राम्रोसँग सेवा गरिन् । वैद्यले बाँच्दैन भनेको भनेर निराश भएर सेवा टहल माथि कति फरक गरेन । मलाई भरोसा दिएर मन हलुका हुने कुरा गरेर मन जितिरहिन् । तर मेरो मुख उज्यालो भएन । अनि गृहलक्ष्मीले नजीकै आएर मेरो कपालमा हात राखेर सोधिन्-

"स्वामी ! केही पीर लिनु भयो कि ? किन मुख अँध्यारो पारेको ? हामीलाई बुद्धले यस्तो उपदेश दिनु भएको होइन ? हामी सबैले एक दिन मर्नुपर्छ । मनमा कुनै प्रकारको धन्दा सुर्ता तथा चिन्ता राखेर प्राण छोड्नु हुँदैन । तपाईंको मनमा यस्तो पीर पो भयो कि- म मर्ने भएँ । म नभए पछि घर बिग्रिन्छ । तपाईले किन पीर मान्नु भएको ? रोग हुँदा यसरी पीर लिनु हुँदैन । "केटाकेटीहरुको राम्रो पालन पोषण गरी घर थामेर बस्ने छु । कुनै कुरामा पनि आशक्त भएर मर्नु हुँदैन । मन हलुका गरेर बस्नु होस् ।"

यति कुरा सुनेपछि मेरो मन केही हलुका भयो । मुख पनि अलिकति उज्यालो भयो होला । फेरि अर्को कुरा सम्झेर पीर पऱ्यो,

Downloaded from http://dhamma.digital

चिन्ताग्रस्त भएँ। अनि मेरो मुख अँध्यारो भयो होला। फेरि हजुरकी उपासिकाले सोधिन्- भो स्वामी ! फेरि पीर लिनु भयो कि ? म मरेपछि यिनी अर्काकी घरमा जान्छे, तपाईले यस्तो कुरा मनमा लिनु भयो कि ? यस्तो कुरा मनमा राख्नु हुँदैन। तपाईले मेरो बानी राम्रैसँग थाहा छ। मलाई पनि तपाईको बानी राम्रोसँग थाहा छ। हाम्रो विवाह भएको यतिका वर्ष भैसक्यो, आजसम्म हाम्रो सत्य चर्याशील नष्ट भएको छैन। हामीमध्ये कसैबाट पनि आजसम्म झगडा गर्नुपर्ने काम भएको छैन। यसबारेमा तपाईले कति पीर नमान्नुहोस्। यसरी अस्वस्थ भइरहँदा त्यस्तो अनावश्यक कल्पना गरेर चिन्तित भएर मर्नुलाई बुद्ध भगवान्ले प्रशंसा गर्नु भएको छैन, धैर्य गर्नु होस्। मन बलियो पार्नु होस्, धन्दा लिनु पर्दैन।" मेरो गृहलक्ष्मीको सत्यवचन, प्रेमपूर्ण ममताले भरिएको कुरा सुनेर मन हलुका भयो। अनि मुख उज्यालो हुनु पनि स्वाभाविकै हो। तर एकछिनपछि फेरि मलाई अर्को पीर पऱ्यो। धन्दा भयो। अनि शरीर पनि गऱ्हौं भयो। मेरो मुखमा मलिनता भयो होला। अनि हजुरकी उपासिकाले फेरि सोधिन्-

किन स्वामी ! फेरि मुख अँध्यारो भयो ? तपाईले यस्तो मनमा लिनु भयो कि- म मरेपछि यिनले गौतम बुद्ध कहाँ गएर कथा सुनेर, भिक्षु संघलाई बन्दना गरेर मान मर्यादा राखेर आदर सत्कार गर्दैन होला। यस्तो पनि तपाईले नठान्नु होला। धन्दा नलिनु होला। तपाई स्वर्गवास हुनुभयो भने यता उता हिंडिरहनु पर्ने गृहस्थीको काम छोड्ने छुँ। अनि अहिलेभन्दा पनि बढी म विहारमा जान सक्नेछु। भगवान् बुद्धको दर्शन गर्न सक्नेछु। बुद्धको उपदेशामृत पान गरेर धर्म अनुसार जीवनयापन गर्नेछुँ। तपाईले अनावश्यक पीर लिएर चिन्ताग्रस्त मनले मर्ने विचार नगर्नु होला। यसरी गऱ्हौं दिलले मर्नुलाई बुद्धले प्रशंसा गर्नु हुन्न भन्ने तपाईलाई थाहै छ। मर्नेबेलामा मन कुनै कुरामा

Downloaded from http://dhamma.digital

पनि अल्भाउनु हुँदैन । भगवान् बुद्धका जतिपनि शुद्धजीवी उपासिकाहरु छन्, आध्यात्मिक शान्ति गरेर समाधि बलियो तुल्याई बसिहेका छन् । तिनीहरुमध्ये म पनि एक हुँ । पत्यार नलागेको भए चाँडै स्वस्थ भै बुद्ध कहाँ सोध्न जानुहोस् । पीर नलिनु होस् ।

यसरी हजुरकी उपासिकाको प्रेमपूर्ण सत्य बचन सुनेर तन र मन दुवै हलुका भयो । वैद्यहरुको असल असल औषधीहरूले मलाई छोएन । हजुरकी उपासिकाको सत्यवचन औषधीले मेरो रोग निको भयो । हजुरलाई यो कुरा जाहेर गर्न उत्सुक भएकोले शरीरमा बल नभएता पनि लठ्ठी टेकेर हजुरको दर्शन गर्न आएको हुँ ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- "नकुलपिता उपासक ! तपाई भाग्यमानी पुरूष हुनुहुन्छ । तपाईको पुण्य बलियो छ । नकुलमाता उपासिका जस्तो सुलक्षणले युक्त भएकी, दया र करुणाले सम्पन्न, आफ्नो पतिको हित सुखको लागि चाहे जति प्रयत्न गर्न सकेको, ज्ञानवती आज्ञाकारी, इमान्दारी पत्नी पाउनु भएको छ । यस्ती गुणवती, शीलवती, ज्ञानवती पत्नीको सहवासमा जीवन निर्वाह गर्न पाउनु कम पुण्यको फल होइन । तपाईलाई कुनै कुराको पनि धन्दा छैन । तपाईकी नकुलमाता साँच्चै नै राम्रो शील स्वभावकी, धर्मको तथ्य बुझेकी, आध्यात्मिक शान्तिका लागि समाधि बलियो भएकी, भित्री दिलदेखि नै मैत्रीचित्त भएकी साँच्चैकी गृहलक्ष्मी हुन् । अत्युत्तम नारीरत्न पाउनु भएकोमा सन्तोष हुनुहोस् ।

भगवान् बुद्धबाट आफ्नो पत्नीको प्रशंसा सुनेर नकुलपिता खुशी हुँदै घर गए ।

प्रस्तुत कथा स्वास्थ्य सेवा गर्नेहरुको लागि र दाम्पत्य जीवन सुमखय बनाउनको लागि ग्रहणीय आदर्श र अनुकरणीय छ ।

❑❑❑

Downloaded from http://dhamma.digital

श्रीलंकामा बौद्ध स्वास्थ्य सेवा

श्रीलंका एउटा बौद्ध देश हो। २५२२ ई.पूर्वसम्म श्रीलंकावासी (सिंहलीहरु) बुद्धधर्मको सम्पर्कमा आएका थिएनन्। जम्बुद्वीपमा जुन समयमा धर्मराज अशोकका राज्य शासन उज्वल भइरहेको थियो। त्यसै समयमा श्रीलंकामा तिस्स नामक राजा राज्य गरिरहेको थियो। यही समयमा अशोक महाराजाको पुत्र भिक्षु महेन्द्रले बौद्ध धर्मको बीउ श्रीलंकामा रोपेको थियो। त्यस बेलादेखि राजा पनि बौद्ध भए र श्रीलंका बौद्ध देशमा समावेश भयो। यो भयो इतिहासको कुरा।

अब जाऊँ स्वास्थ्य सेवातिर। श्रीलंकामा लगभग १८,००० (अठार हजार) भिक्षुहरू छन्। श्रीलंकामा धेरै बौद्ध संस्थाहरू छन्। ती संस्थाहरूमध्ये "समस्त लंका बौद्ध महासभा" नामक संस्था स्वास्थ्य सेवामा सक्रिय भइरहेको देखापर्छ। धेरै वर्षदेखि यस संस्थाको अनुरोधमा भिक्षुहरुले दैनिक साप्ताहिकको रुपमा विभिन्न कार्यक्रम बनाई स्वास्थ्य सेवा गरिहेका छन्।

दैनिक स्वास्थ्य सेवा

हामीले जानेको र सुनेको पूज्य नारद महास्थविरको विहार वजिराराम वासी भिक्षु विपस्सी स्थविरको नेतृत्वमा भिक्षुहरु अस्पतालमा प्रत्येक वार्ड (बिरामी कक्ष) मा जानु भै दैनिक करुणापूर्वक गरिने सेवा यी हुन्-

Downloaded from http://dhamma.digital

(१) प्रत्येक बिरामीसँग भेटी सुखः-दुःख सोधिकन उसको चित्त शान्त हुने कुरागरी शुभकामना गर्नु ।

(२) बिरामीको दशा र स्वभाव हेरिकन उसलाई धैर्य बढ्ने र संसारको स्वभाव बारेमा सम्झाई दिनु ।

(३) रोगीका नातेदारहरूलाई केही जरुरी खबर पुऱ्याई दिनु ।

(४) गरीब असरण बिरामीहरूलाई घरमा खबर पठाउन चिठ्ठी लेख्ने सामान बाँटी दिनु ।

(५) अक्षर नजानेको बिरामीहरूको तर्फबाट घरमा चिठ्ठी लेखी पठाई दिनु ।

(६) अनाथ बिरामीहरूलाई चिनी, फलफूल, दूध र भिटामिन टच्याब्लेट दिनु ।

(७) स्वास्थ्यलाभ गरी गाउँघरमा जानेलाई (गरीबहरूलाई) बस खर्च दिनु ।

(८) वयोवृद्ध अनाथ बिरामीहरूलाई अस्पतालमा भर्ना गर्न व्यवस्था मिलाउनु ।

(९) बिरामी भिक्षुहरूलाई चाहिने चीवर आदि आवश्यक वस्तुहरू दिनु ।

(१०) स्वास्थ्य लाभ गरिसकेका भिक्षुहरूलाई स्वास्थ्य निवाससम्म पठाउने व्यवस्था मिलाई दिनु ।

उपरोक्त स्वास्थ्य सेवा कुनै जाति, धर्मको भेदभाव नराखी दैनिक सेवा भइरहेका छन् ।

साप्ताहिक सेवा

Downloaded from http://dhamma.digital

श्रीलंकामा शनिवार र आइतवार दुई दिने बिदा हुन्छ। यी दुई दिनमा दिनको ३:३० देखि ४:३० सम्म कोलम्बो महा आरोग्यशाला (मुख्य अस्पताल) मा निम्न लिखित कार्यक्रम अनुसार स्वास्थ्य सेवा भइरहेको छ।

१) पञ्चशील ग्रहण गराउनु।

२) मैत्री सूत्र (परित्राण) पाठ गर्नु।

३) बिरामीहरूको मन आनन्द हुने खालको कथा भन्नु।

४) रोगीहरूलाई केही चीजको आवश्यक भएको खण्डमा स्वास्थ्य सेवा प्रधान भिक्षुलाई जानकारी दिनु।

५) "धर्मपत्रिका" (बुलेटिन) जस्मा स्वास्थ्य सेवा र बुद्धको उपदेश सम्बन्धी पर्चा छापेर बाँटी दिनु।

उक्त नि:शुल्क वितरण गर्ने पर्चामा छापेको एउटा कुरा यहाँ उल्लेख गर्न उपयोगी होला जस्तो लाग्छ।

मुख्य कुरा हो कसैलाई रोगी बनाउने र रोगबाट मुक्त गर्ने चित्त नै हो।

□□□

"जरा नउखेली केवल काटेर मात्रै राखिएको रुख फेरि पलाए झैं इच्छाको समूल नष्ट नगर्ने व्यक्तिलाई दु:ख बारबार आउँछ।"

— बुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital

रोग हुनु र निको हुनुमा मन नै मुख्य हो

बुद्धको अनुभव र भनाई अनुसार मन नै मुख्य कुरो हो किनकि जुनसुकै अवस्था या कुरा पहिले मनमा उत्पन्न हुन्छ। मन शुद्ध भई चिन्ताबाट मुक्त भएमा निरोगी जीवन बिताउन सकिन्छ।

संसारमा जतिपनि रोगहरू छन् तीमध्ये नब्बे प्रतिशत रोगहरु मनबाट हुने कुरा वर्तमान वैद्य (डाक्टर) हरुले स्वीकार गरेका छन्। विशेष रूपले रक्तचाप (Blood Pressure) र मधुमेह (Diabetes) रोगहरू मनको पीरबाट नै हुन्छन्।

शारीरिक रोगहरूलाई निका`पार्न औषधी छ। तर मानसिक रोगको लागि औषधी छैन। मानसिक रोगलाई निको पार्न एउटै कुरा मनले नै हो। एकजना यूरोपीय महाशयलाई पेटको रोगले सतायो। धेरै डाक्टरहरूबाट जाँच गराए। डाक्टरहरूको कुराले सन्तोष नभई अरू पनि डाक्टर कहाँ गए। एकजना डाक्टरले उसको रोगलाई चिनेर "औषधी" दिए। त्यो एकै मात्राको औषधीले उसको रोग निको भयो। त्यो कस्तो औषधी ? अरु केही होइन अलिकति रंग मिसाएको चीसोपानी मात्र थियो। उसलाई भएको मानसिक रोग थियो। मतलब मनले नै जन्माएको रोग थियो। मनले नै विचार गरेर निको पारिदियो।

Downloaded from http://dhamma.digital

विश्व प्रसिद्ध एक प्रमुख धनीको रूपमा मानिएको अमेरिकन जोन् रक् फेलर एक प्रसिद्ध महाजन हो । उसको दिनको आम्दानी पाँचलाख हुन्छ । यति विशाल धन भएको धनीको मन बिग्रेकोले अथवा चित्त असन्तोष भएकोले उसमाथि विपत्ति आइपऱ्यो । उसले एकदिन धेरै मालसामान राखेर एउटा जहाज समुद्री मार्गबाट विदेशमा पठाई दिए ।

त्यो जहाज समुद्रको बीचमा पुग्नासाथ ठूलो तुफानमा फँस्यो । तर जहाजलाई केही नोक्सान भएको थिएन । जहाजलाई क्षति भयो कि भनी उनी चिन्ताग्रस्त भए । आत्तिन लागे । त्यही चिन्ता र पीरले अपूर्व रोगले सतायो । खान मन लागेन । निंद्रा लागेन । उसको टाउको सम्पूर्ण पाकेर झर्न थाल्यो । अनि उसले घोषणा गरे- "यदि कुनै वैद्यले मलाई मेरो घरमा काम गर्ने नोकरले खाने खानाको आधाजत्ति पनि खाने रुचि बढाई दिनसक्यो भने मेरो सारा सम्पत्तिको आधा भाग उसलाई दिनेछु" ।

त्यसताका रक् फेलर महाशय ५३ वर्षको थियो । भाग्यवस उसकहाँ अनुभवी मनोवैज्ञानिक वैद्य एकजना आइपुगे ।

वैद्यले उसको रोग शारीरिक नभई मानसिक भनी थाहा पाई उचित उपदेश दिनुभयो । उपदेश अनुसार आचरण गरी ५३ वर्षमा मर्न लागेको आयु बढेर ९८ वर्षसम्म बाँचे । अनुभवी मनोवैज्ञानिक डाक्टरले दिएको अर्ति के थियो ? त्यो जान्न लायक छ ।

अतीतं नानु सोचन्ति- नप्पजप्पन्ति अनागतं

पच्चुप्पन्नेन यापेन्ति - तेन वण्णो पसीदति ।

अर्थात् बितिसकेको कुरामा शोक नगर्नू । भविष्यको

Downloaded from http://dhamma.digital

लागि आशा नगर्नु, वर्तमान अवस्थामा सन्तुष्ट भई प्रसन्नता पूर्वक जीवित हुनु उत्तम छ, अनि सुख पाउँछ। स्मरण रहोस् यो बुद्ध बचन हो।

हामी सबै प्रसन्न भई जीवित हुन चाहन्छौं। तर चाहे बमोजिम सुख पाईंदैन। त्यसको मुख्य कारण दुइटा छन्।

१) अतीत बारे शोक गर्नु र

२) भविष्यको बारेमा प्रार्थना गर्नु।

कुनै व्यक्ति अतीतको चिन्ता र शोक गर्छन् भने कुनै ब्यक्ति भविष्यको बारेमा प्रार्थना गर्दै समय बिताउँछन्। तर वर्तमान अवस्थालाई बुझ्ने थोरै मात्र छन्।

हामी सबैबाट गल्ती हुनसक्छ। त्यो भइसकेको गल्तीमा पश्चाताप गर्नु त्यसको उपचार होइन। सन्तापले हाम्रो अमूल्य समय बरबाद मात्र हुन जान्छ। त्यतिमात्र नभई चित्तलाई पीडा र कष्ट पनि पुऱ्याउँछ। गर्नुपर्ने उपाय त फेरि त्यस्तो खालको गल्ती नदोहऱ्याउनु नै हो।

भविष्यको बारेमा आशा गर्नु त्यति हानिकारक नभएता पनि त्यसैको भरोसामा बस्नु व्यर्थ हो। भविष्यको विश्वास लिन सकिंदैन।

वर्तमानप्रति भने हामीले अवश्य विश्वास लिन सक्छौं। आफ्नो हातमा भएको अवस्था यही वर्तमान नै हो। अत: वर्तमान अवस्थामा राम्रोसँग जीवन बिताउन सके अतीत पनि राम्रो हुन्छ। किनकि वर्तमान अवस्था नै भोलि पर्सि अतीत हुन जान्छ। त्यस्तै वर्तमान राम्रो भयो भने भविष्य पनि राम्रो अवश्य हुन्छ। किनकि भविष्यको कारण वर्तमान नै हो। कुनै

Downloaded from http://dhamma.digital

कारणवश वर्तमान खराब भयो भने अतीत र अनागत दुवै अवस्था अवश्य नराम्रो हुनेछ ।

पश्चाताप र आकांक्षाले गर्दा चित्तलाई पीडा हुन्छ । वैद्यहरूको विश्वास अनुसार यस्तो किसिमको चिन्ता र पीर मानसिक रोगको कारण हो ।

चित्त खराब भयो भने त्यसबाट शरीरको रक्त खराब हुन्छ । अनि अपवित्र रक्तबाट सारा शरीरलाई विषैली बनाइदिन्छ । यसरी विषको फैलावटबाट निरोगी पनि रोगको शिकार हुन जान्छ । रोगीको अवस्था त झन खराब हुन जान्छ ।

बिरामीलाई जति औषधीको खाँचो छ त्यति नै चित्तलाई प्रीति र आनन्द पनि आवश्यक छ । चित्त प्रसन्न भएमा शरीरको रगत पनि शुद्ध हुन्छ । अनि मुखमा तेज आउँछ । फलस्वरुप शरीरबाट रोग भागेर जान्छ ।

अतीतमा बर्माका बौद्ध राजालाई एउटा असह्य रोगले सतायो । वैद्यहरुले आशा छाडिदिए । धार्मिक विश्वास अनुसार अन्तिम अवस्थामा भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा दिएर परित्राण पाठ गर्ना निमित्त अनुरोध गरे । परित्राण सूत्र पाठपछि एकजना महास्थविर भिक्षुले केही शब्द भन्नुभयो- महाराज धेरै चिन्ता र काममा व्यस्त हुनु भएको तपाईलाई आराम लिने मौका मिलेको छ । यो अनित्य संसार हो । वर्तमान समयलाई सदुपयोग गर्नुहोला । राज्यको बारेमा चिन्ता नगर्नु होला । दरबारको चिन्ता पनि नलिनु होला । त्रिरत्नको गुण स्मरण र करुणा मैत्रीपूर्वक समय बिताउनु होला । प्रसन्न भई बस्नु होला । राजाले त्यसै अनुसार समयलाई सदुपयोग गरी काम गर्नु भयो । आश्चर्य के रहेछ भने राजाको अनुहारमा प्रकाश र

Downloaded from http://dhamma.digital

उज्यालो हुन थाल्यो । राजाको हँसिलो मुख देखेर वैद्यहरूले फेरि औषधी दिन थाले । केही दिनभित्र राजाले पूर्ण स्वास्थ्य लाभ गरे ।

यी घटनाहरूबाट यही स्पष्ट हुन आउँछ कि बिरामीहरू सधैं प्रसन्न मुद्रामा बस्नु लाभदायक छ । यस्तै स्वास्थ्य लाभार्थ काम लाग्ने केही घटनात्मक कुराहरू प्रस्तुत गर्नु उपयोगी होला भन्ने ठान्दछु ।

श्रीलंकामा एउटा अमूल्य उक्तिको प्रचलन छ "नरिसाउनु, रिसायो भने छिटै बुढो हुन्छ" कुनै व्यक्तिलाई रिस आयो भने उसको शरीरको गतिविधि नै बदलिन्छ । आँखा रातो हुन्छ । मुख कालो हुन्छ । शरीर काँप्न थाल्छ । यसको कारण चित्त र शरीरको रगतको बीच धेरै सम्बन्ध छ । रिस आउनासाथै चित्त कलुषित हुन्छ । अनि रगत अपवित्र हुन्छ । अनि सारा शरीरको अंग प्रत्यंग समेत खराब पारी रोगको घर बन्न पुग्छ ।

❑❑❑

"आफूलाई आफैंले उठाऊ, आफैले परीक्षा गर, यस प्रकार तिमी आफैं रक्षा गर्दै, विवेकशील भएर सुखपूर्वक यो संसारमा विचरण गर ।"

— बुद्ध

"लाज मान्न नहुने ठाउँमा लाज मान्दछ, लाज मान्नु पर्ने ठाउँमा लाज नमानी मिथ्या दृष्टिग्रहण गर्ने व्यक्ति दुर्गतिमा पुग्दछ ।

— बुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital

बर्मामा बौद्ध स्वास्थ्य सेवा

श्रीलंकामा जस्तै बर्मामा पनि अस्पतालमा भिक्षु र अनगारिका (भिक्षुणी) हरुले हेर्ने र उपदेश कथा आदि भनेर बिरामीको चित्तलाई सान्त्वना दिने काम भइरहेको छ ।

आँखादान

हामी बोधिसत्व चरित्र बौद्ध साहित्यमा पढ्छौं । त्यसमा एकजना बोधिसत्वले चक्षुदान दिएको पाउँछौं । यो असाधारण कुरो जस्तो लाग्छ । यस्तो पनि हुन सक्छ र ! भनेर मनमा शंका उठ्न सक्छ । अखबारमा पढ्छौ मर्न लागेका मानिसहरूले आफ्नो आँखा अरूलाई दान दिएको घटना । तर बर्मामा एकजना भिक्षुले आफू जिउँदा जिउँदै एकजना अन्धालाई आफ्नो एउटा आँखा दान दिएको थियो । यो नौलो र अनौठा लाग्ने कुरा हो ।

रक्तदान

थाइल्याण्डमा भिक्षुहरूले अस्पतालको रक्त बैंकमा गई रक्तदान दिने चलन छ । रक्तदान एउटा जीवनदान हो भन्नुमा अतिशयोक्ति होइन होला ।

रक्तदान दिने चलन श्रीलंकामा पनि छ । यस पंक्तिका लेखकलाई वहाँ भिक्षु भएर नै पढ्दै रहँदा रक्तदान दिने पुण्य कार्यमा भाग लिने सौभाग्य मिलेको थियो ।

□□□

Downloaded from http://dhamma.digital

स्वास्थ्य सेवा र बुद्ध धर्म

संसारमा जन्मेका मानव जातिलाई अनेक प्रकारको लाभ हुन्छ। सुन, चाँदी, हीरा, मोती र घर जग्गा आदि प्राप्त हुनु तथा शिल्प शास्त्रमा पारंगत हुनु सबै लाभै हुन्। यी सबै लाभ जीवन रोगबाट मुक्त भई स्वास्थ्य लाभ भए मात्र हुन्छ। अन्यथा जति भौतिक सम्पत्तिले समृद्ध भए पनि सुखमय जीवन बिताउन सक्तैन। किनकि बिरामी व्यक्ति सधैं दु:खी र पीडित हुन्छ, शोकबाट मुक्त हुँदैन। उसलाई कतै पनि शारीरिक, मानसिक सुख हुँदैन। अन्धालाई आलोक र प्रकाशले केही नलागे झैं रोगीको लागि सम्पत्ति काम नलाग्ने कुरा स्पष्ट छ। कसैले सोच्न सक्छ पैसा भए औषधोपचार गरेर स्वास्थ्यलाभ गर्न सकिन्छ र जीवन सुखमय पार्न सकिन्छ। तर यहाँ मुख्य कुरो के भने रोगै नलाग्नु उत्तम सुखमय जीवन हो। रोगै नहुनु ठूलो लाभ हो। स्वास्थ्य सेवालाई भगवान बुद्धले धेरै महत्व दिनु भएको छ। यसबारे उपदेश दिनु हुँदै भन्नुभयो- "यो गिलानंउपट्ठाति सो मं उपट्ठाति" अर्थात जसले रोगीको सेवा गर्छ उसले मेरो (बुद्धको) सेवा गरेको हुन्छ। यसको मतलब बिरामीहरू सबै बुद्ध नै हुन् भन्ने कुरा होइन। यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा बिरामीहरूप्रति भगवान् बुद्धको हृदयमा रहेको करुणा र दयाभाव हो। बिरामीले भोगिरहेको दु:ख कष्ट भगवान

Downloaded from http://dhamma.digital

बुद्धले आफूले नै भोगे झैं अथवा आफूलाई दुःख र कष्ट भएको सम्झनु भएको हो ।

भगवान् बुद्धको चरित्रमा स्पष्ट रुपमा देखिने दुई गुणहरू छन् ती हुन्- करुणा र प्रज्ञा । मतलब हृदय र मस्तिष्कको रचनात्मक एकताको गुण । तथागतमा उच्चकोटिको विवेक बुद्धिको साथै हृदयमा उदार करूणा विद्यमान थियो । बुद्ध धर्म अनुसार स्वास्थ्य सेवाको लागि बुद्धिमात्र भएर पुग्दैन करुणा पनि हुनुपर्छ । विशेषतः आफ्नो अनुयायीहरूलाई उपदेश दिंदाखेरि वा उपचार गर्दाखेरी बिरामीहरूप्रति करूणादृष्टि राख्न बिर्सनु हुन्न । त्यसैले स्वास्थ्य सेवालाई बौद्ध संस्कृतिमा उच्चस्थान दिइएको हो । करुणा र मैत्रीको कारणले नै आजसम्म भिक्षुहरूको परित्राणसूत्र पाठद्वारा बिरामीहरूको रोग निको भैरहेको देखिन्छ । यो मन्त्रको चमत्कार होइन । भगवान् बुद्धको मैत्री र करुणा तथा सत्यताको चमत्कार हो । भगवान् सम्यक सम्बुद्धको पवित्र हृदयको प्रभाव हो ।

वैद्य शास्त्र र वैद्यहरू

भगवान बुद्धको उपदेशअनुसार स्वास्थ्य सेवा मात्र ठूलो कुरा होइन, औषधोपचार र औषधी उत्पादन तथा अस्पताल निर्माण पनि ठूलो पुण्य (धर्म) हो । त्यसैले बौद्धहरू वैद्यशास्त्रको विकास र संरक्षण गर्नेतिर औषधोपचार गर्नमा अति उत्सुक छन् । "तक्षशिला" (हाल पाकिस्तान) बौद्ध विश्वविद्यालयमा वैद्यशास्त्र अध्ययनार्थ अरबी आदि नाना देशहरूबाट विद्यार्थीहरूले अध्ययन गरेर त्यहाँबाट यूरोपमा गई वैद्यशास्त्र तथा औषधोपचार पठाएको कुरा पाश्चात्य विद्वानहरूले भनेका छन् । जम्बुद्वीपको

Downloaded from http://dhamma.digital

अति पुरानो वैद्यग्रन्थ "बवर हस्तलेखन" बौद्धहरूको कृत्य भएको विद्वानहरूले मानेका छन् । भगवान् बुद्धले पनि विनय पिटकमा भेसज्जक्खन्धमा अति उपयोगी अमूल्य औषधीप्रति प्रकाश पार्नुभएको छ । वैद्य परम्परामा दुवैको मूल लेखकहरू वाग्भट र चरक दुवै योग्य बौद्धहरू थिए । (आरोग्यसेवा पत्रिका अंक ३३४)

काँचो मासु र रगतको औषधी

अब यहाँ भगवान् बुद्धद्वारा प्रकाश पार्नु भएको औषधी बनाउने विधान र साधन सम्बन्धी केही चर्चा गरौं ।

बुद्धको पालामा एक भिक्षुलाई अमनुष्य (भूत-प्रेत) को रोग लागेको थियो । उसको आचार्य गुरुहरूले औषधोपचार गरेता पनि उसको रोग निको पार्न सकेनन् । यो कुरा भगवान बुद्धले थाहा पाउनु भयो र वहाँले आज्ञा दिनुभयो कि अमनुष्य रोगलाई काँचो मासु र रगतको सेवन गर्नुपर्छ । (विनयपिटक भेसज्जक्खन्धमा उल्लिखित) अनि त्यो बिरामी भिक्षुले सुंगुर मार्ने ठाउँमा गएर काँचो मासु खायो र रगत पनि पियो । त्यसपछि उसको रोग निको भयो ।

अंजन र अंजनदानी

बुद्धको पालामा एकजना भिक्षुलाई आँखाको रोग लाग्यो । उसलाई भिक्षुहरूले हात समातेर पाइखानामा जानलाई सहयोग दिइरहन्थे । विहारमा डुल्न जाँदा भगवान् बुद्धले त्यस भिक्षुलाई डोऱ्याएर (समातेर हिँडाएर) लगिरहेको देख्नुभयो र कारण बुझ्नु भयो । अनि भगवान् बुद्धले आज्ञा गर्नुभयो- कालो

Downloaded from http://dhamma.digital

अंजन रस (झोल) अंजन - गाजल आँखामा लगाइदिने । अंजन राख्न र बत्ता पनि राख्न अनुमति दिनुभयो ।

बातरोगको तेल

त्यसबखत भिक्षु पिलिन्दलाई बातरोग लागेको थियो । वैद्यले तेल तताउनुलाई भने । यो कुरा थाहा पाई भगवान् बुद्धले तेल तताउन अनुमति दिनुभयो । तेलमा रक्सी मिसाएर पकाउनु पर्ने थियो । भगवान् बुद्धले रक्सी हाली तेल तताउन पनि अनुमति दिनु भयो ।

सर्प चिकित्सा

त्यस बखत एकजना भिक्षुलाई सर्पले टोकेको थियो । अनि भगवान् बुद्धले भन्नुभयो- चार महाविकट (गुहु, पिसाब, खरानी र माटो) मिलाएर पिलाउनु ।

विष चिकित्सा

त्यस समय एकजना भिक्षुले विष खाएको थियो । भगवान् बुद्धले उसलाई गुहु ख्वाउन आज्ञा गर्नुभयो ।

पांडुरोग-चिकित्सा

उस बखत एकजना भिक्षुलाई पांडुरोग भएको थियो । भगवान् बुद्धले गोमूत्रमा हर्रे मिसाएर पिलाउनु भनी आज्ञा गर्नु भयो ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभएको औषधीहरूमध्ये केही अंश मात्र यहाँ दिइएको हो ।

Downloaded from http://dhamma.digital

हाल एक वैद्यले अर्को वैद्यलाई दोष नदिनु आलोचना नगर्नु पाश्चात्य वैद्यहरूको राम्रो चलन हुन आइरहेको छ। यस्तो चलन पूर्वीय वैद्यहरूमा पनि नभएको होइन। धेरै गुण सम्पन्न बुद्धकालीन बौद्ध वैद्य जीवकले पनि अरू कुनै वैद्यको निन्दा तथा दोष प्रकट नगरेको बौद्ध साहित्यमा उल्लेख छ। महा वैद्याचार्य चरकले लाभको आशा नगरी पुण्यकर्म सम्झी स्वास्थ्य सेवा गर्नुपर्ने कुरा वैद्यहरूलाई निर्देशन दिनुभएको हुँदा यो स्पष्ट हुन आउँछ कि बुद्ध धर्मले गर्दा वैद्यहरूको अवस्था र दर्जा कतिसम्म माथि पुगेको थियो।

विश्वमा सर्वप्रथम अस्पताल तथा चिकित्सालय स्थापना भएको श्रेय बौद्धहरूलाई छ भनी कोपल्स्टन बिशोपले १९२८ इस्वीमा लण्डनको "डाक्टर" नामक पत्रिकामा लेख्नुभएको थियो। भगवान् बुद्ध परिनिर्वाण भएर २१८ वर्षमा सम्राट अशोक राजसिंहासनमा बसे। उनी सच्चा क्रियावादी बौद्ध थिए। उनले विश्वमा सर्वप्रथम स्वास्थ्यलाभार्थ आरोग्यशाला (अस्पताल) बनाएको थियो।

"देवताहरूको प्रिय (धर्माशोक) प्रियदर्शी राजाको विजित सबै स्थानमा, त्यस्तै अधिराज्यको बाहिर चोल (सोली) पाण्डव (पण्डु) सतिपुत्तलंका (ताम्रपर्णि) आन्टियोकुस् नामक ग्रीक राजाको अधीन सिरिया आदि देशहरूमा, त्यो आन्टियोकुस् राजाको छिमेकी तोल्मि ओगस आन्टिगोनस् र गोनेटस् अलिकसुन्दर भन्ने ग्रीक राजाका राज्यहरूमा ठाउँ ठाउँमा देवताको प्रिय प्रियदर्शी राजाबाट दुई किसिमको चिकित्सालय बनाउनुभयो। मतलब मनुष्य र पशु चिकित्सालय" भन्ने

Downloaded from http://dhamma.digital

द्वितीय गिरी नगर लिपिमा लिखित आंशिक सिंहली भाषा अनुदितबाट यहाँ नेपालीमा रूपान्तर गरिएको हो । यस प्रकार देश देशान्तरमा चिकित्सालय बनाई मानव स्वास्थ्य सेवालाई ठूलो मद्दत पुऱ्याएको छ ।

कामबोडिया (काम्बोज) का "जयवर्धन" राजाले (१०२) एकसय दुई अस्पतालहरू स्थापना गरेको त्यहाँको इतिहासमा उल्लेख गरिएको देखिन्छ । भारतमा सम्राट अशोककाल पछिका बौद्ध राजाहरूले पनि अस्पतालहरू स्थापना गरेका थिए ।

श्रीलंकामा बौद्धराजाहरूले स्वास्थ्य सेवालाई ठूलो पुण्य कर्म सम्झेकाले लंकामा अस्पतालहरू धेरै भएको हो । महावंशमा जति अस्पतालहरूको उल्लेख गरिएको छ त्यति कुनै पनि देशका इतिहासमा नलेखिएको कुरा विद्वानहरूको धारणा छ । दुठ्ठगामिनी राजाले मात्र १८ अठार अस्पताल बनाएका थिए ।

□□□

ओखरपौवा कागती गाउँमा भएको स्वास्थ्य शिविर

Downloaded from http://dhamma.digital

शल्य चिकित्सक जीवक वैद्य

हामीले बुद्धकालदेखि आजसम्मको देश विदेशमा भइरहेको बौद्ध स्वास्थ्य सेवाको विषयमा केही घटित घटनाहरू चर्चा र अध्ययन गऱ्यौं । अब बुद्धकालीन शल्य चिकित्सक जीवक वैद्यको जीवनीबारे पनि अध्ययन गर्न उपयोगी हुन्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

सबैभन्दा पहिले जीवकको जन्म कसरी भयो र त्यो कसरी वैद्य बन्न पुगेको त्यतातिर एकचोटी जाऊँ ।

बुद्धकालीन समाजको रोग

त्यस बखत वैशाली समृद्धशाली थियो । घना आवादी थियो । खानेकुराको केही कमी थिएन । त्यस नगरमा सात हजार सातसय सत्तहत्तर प्रासादहरू थिए । त्यतिकै सभा भवनहरू, बगैंचा र पोखरीहरू थिए । त्यस्तो समृद्धशाली नगरमा, अम्बपाली नामक गणिका बसेकी थिइन् । खुब राम्री, दर्शनीय तथा ऊ नृत्य वाद्य एवं संगीतमा दक्ष र कुशल थिइन् । एक रातको पचास कार्यापण (रुपियाँ) लिई प्रेमीहरूसँग रमण गर्दै थिइन् । त्यसैको कारण वैशाली शोभित र प्रसन्न थियो ।

राजगृह नगरका प्रमुख केही काममा वैशालीमा गयो । उसले वैशालीको वैभव र समृद्धि देख्यो आफ्नो काम सकिएपछि राजगृहमै फर्केर गयो ।

Downloaded from http://dhamma.digital

राजा बिम्बिसारलाई वैशालीको वैभवको विषयमा बयान गरिदियो। उसको वर्णनमा अम्बपालीको चित्र प्रमुख थियो। अम्बपाली गणिकाको कारण नै वैशालीको प्रसिद्धि र समृद्धि थियो।

राजा बिम्बिसारले भन्नुभयो - "राजगृह पनि कसरी वैशाली जस्तै सुशोभित र समृद्धशाली हुन्छ ?"

नगरसभा प्रमुखले भन्यो- "महाराज ! यहाँ गणिका छैन। अम्बपाली जस्ती यहाँ पनि गणिका हुनुपर्छ।

"त्यसो भए कुमारी खोज्नु पऱ्यो। अम्बपाली जस्तो गणिका राजगृहमा राख।"

"सरकारको जो आज्ञा"

नगर प्रमुख राजालाई अभिवादन गरी गयो। सालवत्ती तरुणी थिइन्। रूपवती कुमारी पनि दर्शनीय थिइन्। नगर प्रमुखले यसलाई देखे। ऊ अम्बपाली जस्ती नै गणिका हुन सक्छे।

सालवतीलाई चतुर गणिका बनाइन्। अल्पकालमै ऊ नाच्न, गाउन, बाजा बजाउन र संगीतमा निपुण भइन्। राजगृहको पनि शोभा बढ्न थाल्यो। नाम र ख्याती फैलन थाल्यो।

अम्बपाली पचास रूपियाँ लिएर एकरात अन्य पुरूषसँग बिताउँथिन्। सालवतीले एकसय रुपियाँ आफ्नो फिस राखेकी थिइन्।

ऊ अकस्मात् गर्भवती भइन्। तिनी चिन्तित भइन्। भयभीत भइन्। गर्भिणी स्त्रीलाई लोग्नेमान्छेले मन पराउँदैन। यदि यो कुरा फैलन गयो भने, उसको मान प्रतिष्ठा नष्ट हुने

Downloaded from http://dhamma.digital

छ । पुरूष कुमारी खोज्दछन् । गर्भिणीलाई कसले खोज्छन् ? उसलाई एउटा उपाय सुझ्यो । उसले बिरामीको बहाना गरिन् । उसले पालेलाई आदेश दिइन्-"म कहाँ आउने मानिसहरूलाई भनि दिनु कि म बिरामी छु ।"

हुन्छ भनी पालेले आज्ञा स्वीकार गऱ्यो ।

सालवती महलमा बन्दी जस्ती बसिन् । उनीसित कसैले पनि मिल्न पाइँदैन थियो । गर्भ परिपक्व हुन गयो । समय आइपुग्यो । पुत्र जन्म भयो । त्यो छट्पटाउन थालिन् । तर अलि थामेर आफ्नो दासीलाई आज्ञा दिइन्-

"हेर, यस बच्चालाई नाङ्गलोमा राख ।"

दासी चकित भइन् । उसले अश्रुपूर्ण दृष्टिले सालवतीको मुख हेरिन् ।

"बाहिर कसिंगर फाल्ने ठाउँमा फ्याँकेर आउनू ।"

"दासीले केही भन्न चाहेको थिइन् ।"

सालवतीले कडा शब्दमा भनिन्:-

"जा । म जस्तो भन्छु त्यस्तै गर ।"

सालवती बच्चा देखेर क्रोधित हुन थालिन् । उसैको कारणले गर्दा जीवन सुखहीन हुनु परेकी थिइन् । गृह कारागारमा अपराधी जस्ती बस्नु परेकी थिइन् । व्यर्थमा गर्भमा पाल्नु परेको थियो । कष्ट उठाउनु परेको थियो ।

दासी नवजात शिशुलाई नाङ्गलोमा राखी महलबाट गइन् । सालवती गणिका एकछिनको लागि प्रसन्न थिइन् । फेरि केही सोची दुःखी भइन् । झ्यालमा आइन् । आफ्नो शिशु नाङ्गलोमा

Downloaded from http://dhamma.digital

रोइरहेको देखिन् । नाङ्गलोमा खुट्टा चलाई राखेको देखिन् । सदाको लागि आँखाबाट दूर भएको देखिन् । सालवती कपाल छोपी बिछ्यौनामा सुतिन् । मातृजन्य ममताले उसको मनमा प्रवेश गरिन् । आँखामा आँसु भरिन् ।

प्रातः समय थियो । अरुणोदयको समय थियो । पशु पंक्षी बिउँझे । अभय राजकुमार राजाको दर्शनको निमित्त राजभवनतिर गइरहेको थियो ।

उसले कागहरूको झुण्ड देख्यो । कागहरू काउँ काउँ गरी कराइरहेका थिए । नजीक गएर हेरेको त भरखर जन्मेको बच्चा उत्तानो परिरहेको देख्यो । बच्चा रोइरहेको थियो । कागहरु बच्चा जीवित जानी स्पर्श नगरीकन बसेका थिए । कहिले बच्चा मर्ला अनि खाउँ भनी पर्खिरहेको थिए ।

अभयराज कुमारले साथीहरूलाई भन्यो-

"यो कस्तो घृणित पाप कर्म हो । हेर त बच्चा जीवित छ कि ?"

"हजुर, जीवित छ ।" राजकुमारको साथीहरूले भने ।

"त्यसो भए शिशुलाई लिनू ।" राजकुमारले आदेश दियो ।

अभय राजकुमारले देख्यो नवजात शिशु राम्रो थियो । स्वस्थ थियो । देखेर मनमा करुणा जाग्यो । अनि आदेश दियो "राजदरबारमा पुऱ्याउनू ।"

दरबारमा लगेपछि चाहिने सुरक्षाको व्यवस्था गराइदियो । राजकुमारलाई यस प्रकारको पुण्यकार्य गर्न पाएकोमा हर्ष भइरहेको थियो ।

Downloaded from http://dhamma.digital

शिशु जीवित पाएकोले उसको नाउँ जीवक नै राखी दियो। कुमारको कारण उसको जीवन रक्षा भएको थियो। अभय राजकुमारले उनको पालनपोषण गरेको थियो। त्यसैले उसको नाउँ कौमार भृत्य भयो। उसको पूरा नाम जीवक कौमार भृत्य भयो।

त्यो ठूलो भयो। एकदिन उसको मनमा उठ्यो कि उसको आमा बाबु को हुन् ?

जीवक अभय राजकुमार कहाँ गयो। वन्दना (प्रणाम) गरेर सोध्यो:-

"हजुर ! मेरो आमा बाबु कहाँ छन् ? को हुन् ?"

राजकुमारले स्नेहपूर्वक जीवकको मुख हेऱ्यो। उसको टाउकोमा हात राखी भन्यो :-

"पुत्र म तिम्रो पिता हुँ।"

"अनि आमा नि ?"

"मलाई त्यो थाहा छैन। पुत्र ! मैले तिम्रो पालन पोषण गरें। किन तिमीलाई केही कष्ट भयो ?"

"केही कष्ट छैन।"

जीवक आमाको विषयमा केही थाहा पाउन नसकेकाले दु:खित भयो। उदास भयो। दु:खित मन लिएर त्यहाँबाट उठेर गयो। राजकुमारले पनि चीसो स्वास फेऱ्यो।

जीवकले दरबार देखेको थियो। विचार गऱ्यो कि केही काम गरेर जीविका चलाउनु नै वेस हुनेछ। केही शिल्प विद्या सिकेर जीविका निर्वाह गर्नु नै उचित हुनेछ।

Downloaded from http://dhamma.digital

त्यसबखत तक्षशिला विद्यालय नामी थियो । टाढा टाढाबाट मानिसहरू त्यहाँ विद्या हासिल गर्न जान्थे । त्यो आयुर्वेद विद्याको केन्द्र थियो । वहाँका वैद्यहरू धेरै प्रसिद्ध थिए । त्यहाँ जाने मनमा निश्चय गऱ्यो ।

जीवकले आफ्नो पोष्यपिता राजकुमारलाई केही नभनिकन, अनुमति नलिइकन तक्षशिलातिर गयो ।

तक्षशिला पुग्यो । दिशा प्रमुख (प्रधान आचार्य) वैद्य कहाँ गयो । उहाँलाई गुरूको रूपमा स्वीकार गऱ्यो । अनि भन्यो:-

"गुरुज्यू, मलाई वैद्य शिल्प ज्ञान सिक्ने इच्छा छ ।"

"तिम्रो इच्छा अनुसार सिक्न सक्छौ" ।

"गुरुको कृपा ।"

"विद्यार्थी, परिश्रम गरिकन, अप्रमादी (होशियारी) भई शिल्पविद्या ग्रहण गर ।

जीवक उच्चकोटिको जेहेनदार विद्यार्थी थियो । परिश्रमी थियो । खूब पढ्दथ्यो । जुनचाहिं पढ्दथ्यो त्यो नबिर्सिकन मनमा धारण गर्ने शक्ति उनमा थियो । समझदार थियो । गुरु पनि उसको परिश्रमदेखि प्रसन्न थिए । उसलाई केही नलुकाई सबै कुरा सिकाई दिए । सात वर्ष यस्तै बित्यो ।

जीवकले वैद्यहरुसँग प्रार्थना गऱ्यो । "आचार्य सात वर्ष बिति सक्यो । यस शिल्प शास्त्रको कतै अन्त देखिंदैन ।

"प्रधान वैद्याचार्यले फिसिक्क हाँसी हुँकार भरिदियो ।

"आचार्य ! कहिलेसम्म यस शिक्षाको अन्त हुन्छ ?"

गुरुजीले भने - "एउटा काम गर्छौ ।"

"आज्ञा आचार्य ।"

Downloaded from http://dhamma.digital

"एउटा झोला लिएर तक्षशिलाको चारै दिशा घुम्न जानू । औषधीको काम नआउने केही वस्तु छ भने लिएर आऊ ।"

आचार्यको आज्ञा शिरोपर छ भनी जीवक आचार्यलाई बन्दना गरी प्रस्थान गऱ्यो ।

जीवकले तक्षशिलामा चारकोषसम्म चारै दिशामा अन्वेषण गऱ्यो । उसले एउटा पनि वनस्पति (घाँसपात) देखेन जुनकि औषधी नहोस् । त्यो गुरूको समक्ष झोला हातमा लिई प्रस्तुत भयो ।

"आचार्य ! म घुमेर आएँ ।"

"तिमीले केही औषधी नभएको पायौं ?"

"गुरूदेव, मैले केही पनि औषधी नभएको पाइनँ ।"

"त्यसो भए तिम्रो जीवि का चल्छ । यत्ति ज्ञान भए तिमीलाई पुग्छ । तिमी घर फर्कन सक्छौं ।"

जान लागेको जीवकलाई गुरुले भने-

"बाटोमा खर्च गर्न पैसा छ ?"

जीवक टाउको झुकाइकन बसिरह्यो । यो लिनु पैसा बाटोमा काम आउँछ । जीवकले गुरुलाई बन्दना गरिकन पैसा स्वीकार गऱ्यो अनि घरतिर प्रस्थान गऱ्यो ।

केही पुस्तक, केही औषधी लिएर त्यो राजगृहको लागि अगाडि बढ्यो ।

जीवकको पैसा साकेत पुग्दापुग्दै सक्यो । साकेत पुगेर उसले निश्चय गऱ्यो । बाटोमा जङ्गलै जङ्गल छ । दुर्गम बाटो

Downloaded from http://dhamma.digital

छ। खाद्य सामग्री नलिइकन हिँड्नु सुखदायक हुने छैन। यहीं बाटोको लागि खर्च उपार्जन गर्नुपर्छ।

पहिलो मस्तिष्कको उपचार

साकेत नगर श्रेष्ठकी श्रीमती सात वर्षदेखि रोगग्रस्त थिइन्। मस्तिकको रोगले पीडित थिइन्। देशका नामी नामी बैद्यहरु साकेत आइसके। कसैले साहुनीको टाउको दुख्ने रोग निको पार्न सकेन। धन धेरै लिएर गइसक्यो।

जीवकले साकेतमा रोगीहरु छन् कि भनी खोज्न थाल्यो। मानिसहरुलाई थाहा थियो- नगर श्रेष्ठी सात वर्षदेखि बिरामी थिइन्।

जीवक सेंठको घरमा पुग्यो। ढोका पालेमार्फत् सन्देश पठायो कि एक वैद्य आएको छ।

पालेले पैतालादेखि टाउकोसम्म हेऱ्यो। यस्ता धेरै वैद्यहरू आई सके, खोई ? मुखमा उज्यालो देखेन। जीवकले उसको अनुहार हेरेर भन्यो -

"पाले दाई ! म तक्षशिलाबाट आएको हुँ।"

धेरै टाढादेखि आएको हुनाले जीवकप्रति दया लागेर इच्छा नभए पनि साहुनी कहाँ खबर पुऱ्याइदियो। सेंठनीले सोधिन्।

"वैद्य कस्तो छ ?"

"आर्ये उ त भरखरको जवान।"

"युवक वैद्यले के गर्न सक्ला ? कस्ता अनुभवी वैद्यहरूले केही गर्न सकेन !

Downloaded from http://dhamma.digital

"आर्ये ! तक्षशिलाबाट आएको ।"

"कहाँ कहाँबाट आइसके । म न देखाउने ।"

"त्यसो भए म के भनूँ ?"

"भनिदेऊ औषधी गर्नु पर्दैन ।"

पाले बाहिर आएर भन्यो-

साहुनीले भन्नुभयो "वैद्य तरुण छ। ऊ के औषधी गर्ला !"

"दाइ फेरि एकचोटी जानुस् । पहिले केही नदिनू । रोग निको भएपछि ईच्छाअनुसार मनपरे दिनू ।

पालेलाई जान मन थिएन ।

"फेरि एकचोटी जाऊ गएर के हानी हुन्छ र ! मैले केही नलिने । माग्दिनँ । केही खर्च हुने होइन ।"

पाले जीवकको अनुरोधबाट प्रभावित भयो । फेरि साहुनी कहाँ गएर निवेदन गऱ्यो -

"आर्ये !"

"फेरि किन ?"

"ऊ भन्छ, केही नलिने रे । केही दिनु पर्दैन । केवल औषधी लिनुस रे ।"

"अरु के भन्यो त ?"

"रोग निको भएपछि मन छ भने केही दिनुस् रे ।"

"त्यसोभए आऊ भन"

"आज्ञा आर्ये"

Downloaded from http://dhamma.digital

जीवकले श्रेष्ठकी श्रीमतीलाई हेऱ्यो । रोगको कारण पत्ता लाग्यो । भन्यो- एकमुट्ठी घ्यू चाहियो ।

चाहिए जति घ्यू ल्याइदियो । औषधीमा मिलाएर घ्यू पकाइयो । औषधी तयार भयो । सेंठनीलाई खाटमा उत्तानो पारी सुतायो । उसको नाकमा घ्यूको नस दिइयो । घ्यू मुखबाट निस्क्यो ।

सेठनीले घ्यूलाई फिक्दानमा थुकिन् र आफ्नी दासीहरूलाई भनिन्- "यसमा घ्यू परेछ । यसलाई अर्कै भाँडोमा राख ।"

दासीले फिकदान उठाइन् । जीवकको मन बिगाऱ्यो । सेठनीको कंजूसपनप्रति उनको घृणा भयो । उसले विचार गऱ्यो । अनेक मूल्यवान् औषधी घ्यूमा परेको छ । थाहा छैन । औषधीको मूल्यलाई के हुने हो । उदास भयो । निराश भयो ।

सेठनीले जीवकको निराश अनुहार देखिन् । उनी तीक्ष्ण बुद्धिकी थिइन् । मनोभाव बुझिन् र भनिन् ।

"आचार्य ! तपाई किन उदास हुनु भएको ?

"मलाई लाग्छ.............. ।"

"मैले बुझें आचार्य ! हामी गृहस्थी हौं । मितव्ययिताको ज्ञान हामीलाई थाहा छ । यो घ्यू फ्याँक्नाले के फाइदा ? बरु यो दासदासीहरूको खुट्टामा मल्न र बत्ती बाल्न काम लाग्छ ।"

जीवकको अनुहार झन अँध्यारो भयो । उसले सोच्यो यिनी मुखबाट थुकेको घ्यू पनि उपयोग गर्न चाहन्छिन् । सेठनीले

Downloaded from http://dhamma.digital

जीवकको मनको कुरा बुझेर भनिन् ।

"आचार्य ! मैले दिनु पर्ने दाम दिन्छु । संग्रह गरिकन नै मान्छे धनी हुन्छ । कुनै वस्तु बरबाद गर्नुमा कुनै फाइदा छैन । वस्तुको सदुपयोग गर्नु नै चतुरता हो ।"

सेठनी एक नै नसले निको भइन् । साहुनी अत्यन्त प्रसन्न भएर वैद्यलाई चार हजार रुपियाँ दिइन् । पुत्रले पनि खुशी भएर चार हजार रुपियाँ दियो । सासुले पनि बुहारीको रोग निको भएको देखेर ४ हजार दियो । सेठले त झन सन्तोष भएर चार हजार दियो । साथै एक दास, एक दासी र घोडा गाडी पनि दियो ।

जीवक गौरबपूर्वक रथ, दास-दासी तथा धन लिएर राजगृह प्रस्थान गऱ्यो । उनलाई मार्ग व्ययको लागि पर्याप्त पैसा मिल्यो ।

राजगृह पुगेर जीवक आफ्नो पिता अभयराजकुमार समक्ष उपस्थित भयो । बन्दना गऱ्यो । पिताले पुत्रलाई देख्नासाथ स्नेह पूर्वक सोध्यो -

"यतिका वर्षसम्म कहाँ थियौं ?"

जीवकले सबै कुरा बतायो ।

"देव, यो १६ हजार धन, दास, दासी, रथ, मेरो पहिलो कमाई हो ।" जीवकले आफ्नो पितालाई भेट स्वरुप चढायो ।

अभयराजले भने- "जीवक, यो तिम्रो कमाई हो । तिमीसँग नै राख । तिमी यहीं भवन बनाएर दरबारभित्रै बस ।"

Downloaded from http://dhamma.digital

जीवकले अभयराज कुमारको आज्ञाअनुसार महल बनाएर सुखपूर्वक बस्न थाल्यो ।

भगन्दर रोगको उपचार

राजा बिम्बिसारलाई अर्सस रोग लागेको थियो । वहाँको धोतीमा सधैं रगतले भिजेको देखिन्थ्यो । आइमाईहरू राजाप्रति ख्यालठट्टा गरिरहन्थे । "महाराजको ऋतुमती भयो ।" रगत बन्द भएपछि फेरि भन्न थाल्थे- "महाराजले चाँडै प्रसन्न गर्नुहुन्छ । महीनावारी बन्द भएको छ ।"

राजा बिम्बिसारले अनेक प्रकारका औषधी खाए र उपचार पनि गराए । तर भगन्दर रोग निको भएन । केही दिन निको हुन्छ तर फेरि रक्तास्राव शुरु हुन्छ, वेदना हुन्छ । सबैभन्दा ठूलो मानसिक रोग त महारानीहरूले गरेको ब्यंग नै हो ।

एकदिन बिम्बिसारले राजकुमार अभयलाई भने-

"भणे ! भगंदरले गर्दा मलाई असह्य दुःख कष्ट भइरहेको छ । सबैभन्दा ठूलो कष्ट त मानसिक र तरुणीहरूको ब्यंग हो ।"

राजकुमार अभयले बिन्ति गरे- "महाराज ! मकहाँ तरुण वैद्य छ ।"

"तरुण वैद्यले के गर्न सक्ला ? कति अनुभवी वैद्यहरु असफल भए" राजा बिम्बिसारले निराशा व्यक्त गरे ।

"देव, त्यसले तक्षशिलामा पढेर आएको हो । दक्ष चिकित्सक हो ।"

"उसको के नाउँ हो ?"

Downloaded from http://dhamma.digital

"जीवक उसको नाउँ हो । मेरो नै जेठो छोरो हो ।"

"त्यसो भए जीवकलाई आदेश दिनू । मलाई औषधी गर ।"

"महाराज ! जो हुकुम !"

अभयले जीवकलाई भने । जीवक राजा बिम्बिसारको सेवाको लागि उपस्थित भयो । बिन्ति गऱ्यो ।

"महाराज ! रोग जाँचू ।"

जीवकले रोग जाँच्यो । उसले एक प्रकारको लेप दियो । एकै पटक मात्र लेप लगाउनाले राजाको रोग निको भयो । कष्ट भाग्यो ।

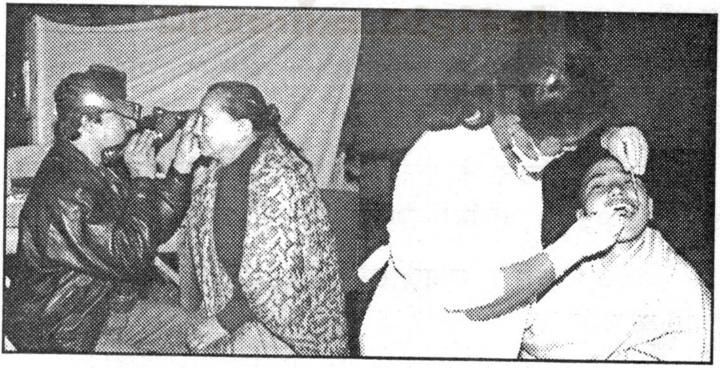
राजाले जीवकलाई धेरै गहना र सुन उपहार दिए ।

"महाराजा ! यति नै सन्तोष छ कि महाराजको रोग निको भयो । मलाई सम्झिबक्सियोस् ।"

महाराजबाट हुकुम भयो- "जीवक आजदेखि तिमी राजवैद्य भयौ । दरबारको र बुद्ध तथा भिक्षुसंघको सेवा गर ।"

"महाराजको आज्ञा पालन गर्छु ।"

❑❑❑



धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीद्वारा आयोजित शिविरमा स्वास्थ्य परिक्षणको दृष्य

Downloaded from http://dhamma.digital

मस्तिष्कको शल्य चिकित्सा

राजगृहको एक सेठको सात वर्षदेखि मस्तिष्कको रोग लागेको थियो । असह्यरुपमा टाउको दुख्ने गर्थ्यो । वैद्यहरु निराश भइसकेका थिए । वैद्यहरूले सेंठ अब पाँच दिन मात्र बाँच्छ भने । कसैले सात दिन मात्र आयु बाँकी छ भनी तिथि समेत निश्चित गरिदिएको थियो । सुप्रसिद्ध वैद्यहरू आएर गइसकें धेरै धन खर्च गरि सकियो ।

राजगृहका नगर सभापतिले रोग चर्को भएको देखेर सल्लाह दियो- "जीवक वैद्य बोलाएर जँचाउनु पर्छ ।"

जीवक राजवैद्यमा नियुक्त गरि सकिएको थियो । नगर सभापतिले राजा समक्ष गइकन बिन्ति गरे-

"महाराज ! राजगृहको सेंठ कामलाग्ने मान्छे हो । त्यो अब अशक्त र बिरामी छ । वैद्यहरूले आशा मारिसके । यदि सरकारको राजवैद्यद्वारा औषधी उपचारको लागि आज्ञा होइबक्सिन्छ भने त्यसको ठूलो उपकार हुनेछ ।"

राजाले जीवक वैद्यलाई बोलायो । उसलाई भन्नुभयो -

"सेठलाई चिन्छौं ?"

"चिन्छु सरकार ।"

"उसको रोग चर्को भइसक्यो ।"

"मैले सुनें ।"

Downloaded from http://dhamma.digital

"त्यो मेरो निम्ति र देशको लागि उपयोगी मान्छे हो । उसलाई बचाउनुपर्छ । उसको उपचार गर ।"

"जो हुकुम सरकार ! "

जीवक रोगीको घर पुग्यो । रोगको कारण पत्ता लगायो । रोगलाई पहिल्यायो । उसलाई विश्वास भयो रोग निको हुन्छ । उसले भन्यो-

"गृहपति ! यदि मैले तपाईको रोग निको पारिदिएँ भने मलाई के दिनु हुन्छ ?

"आचार्य, मेरो सर्वश्व तपाईंको हुनेछ । म स्वयं तपाईको दास बन्न तयार छुँ ।"

"ठीक छ, तपाई एकै कोल्टोमा सात महिनासम्म सुतिरहन सक्नु हुन्छ ?"

"आचार्य ! यो जीवनको लागि सक्छु ।"

"फेरि अर्को कोल्टोमा सात महिनासम्म सुति रहन सक्नु हुन्छ ?"

"आचार्य ! हुन्छ ।"

"के त उत्तानो परी सात महिनासम्म लेटिरहन पनि सक्नु हुन्छ ?"

"आचार्य ! सक्छु ।"

"त्यसो भए म औषधि गर्छु ।"

सेंठलाई जीवन-ज्योति मिल्ने आशा हुन थाल्यो ।

जीवक वैद्यले रोगीलाई खाटमा नै बाँधिदियो । मस्तिष्कको

Downloaded from http://dhamma.digital

शल्य चिकित्सा गऱ्यो । त्यसको टाउकोबाट किरा निकालेर उपस्थित मानिसहरूलाई देखाइ दियो ।

दुईवटा कीरामा एउटा ठूलो थियो । अर्को चाहिं सानो । कीराहरूलाई देखाएर भन्यो-

"वैद्यहरूले ठीक नै भन्नुभएको थियो । गृहपति पाँच दिनमा मर्ने छ । ठूलो कीराले मस्तिष्कलाई खाइदिन्छ । उनीहरूले ठूलो कीराको करतूत बुझेर नै अनुमान गरेका थिए ।

अरू जसले सात दिनमा मर्ने छ भनेका थिए । त्यो पनि ठीकै थियो । किनकी सानो कीरा अलि विस्तारै खान थाल्छ । त्यसैले दुई दिन अरू थपिदिएका थिए ।" जीवक दक्ष र सफल चिकित्सक प्रमाणित भयो । उसले खोपडीलाई पुनः सिएर त्यसमा लेप लगाई दियो ।

एक हप्ता बित्यो । गृहपतिले जीवकलाई भन्यो ।

"आचार्य ! म अब यसरी लेटिरहन सक्दिनँ । भयंकर व्यथा र दुःख भइरहेछ ।"

"तपाईले प्रतिज्ञा गर्नुभएको थियो । सात मास एक कोल्टोमा सुति रहने छु ।"

"आचार्य ! मर्नु स्वीकार छ, तर म अब यसरी सुति रहन सक्दिनँ ।"

"त्यसो भए अर्को कोल्टोमा लेटिरहनु ।"

सात दिनसम्म त्यसरी सुतेर बस्यो । उसलाई बोलाएर भन्यो -

"आचार्य ! म त मर्न तयार छु, अब यसरी सुति रहन सक्तिनँ ।"

Downloaded from http://dhamma.digital

"ठीक छ। तपाईं उत्तानो परेर सात महिना सुति रहनुस् ।"

सात दिन बित्यो । सेंठ गृहपतिले जीवकलाई बोलाएर भन्यो -

"आचार्य ! अब म यसरी सुति रहन पनि सक्तिनँ । म त मर्न चाहन्छु ।

"गृहपति ! तपाईले प्रतिज्ञा गर्नु भएको थियो । सात महिना उत्तानोपरी सुति रहने छु ।"

"आचार्य ! मलाई त अब यसरी बस्न असम्भव छ ।"

जीवकले मुसुक्क हाँसेर भन्यो- "गृहपति ! मलाई थाहा छ, तपाई तीन हप्तामा निको हुनेछ ।"

"त्यसो भए सात महिनाको कुरो किन गरेको त ?"

यदि मैले सात महिनाको कुरो नगरेको भए तपाई सात दिन पनि सुत्न नसक्ने हुने थियो ।

गृहपतिले फुर्ति साथ भन्यो- "म निरोगी भएँ । स्वस्थ भएँ ।"

जीवक वैद्यले हाँसेर भन्यो- "अब उठे पनि हुन्छ ।

गृहपति उठेर बस्यो । उसको जहान परिवारहरू खुशीले गद्गद् भई उफ्रन लागे । सबैले माया र ममताले च्याप्न थाले । जीवक आफ्नो पारिश्रमिक दक्षिणाको चिन्तामा थियो । उसले नजदीक गएर भन्यो ।

"गृहपति ! तपाईलाई सम्झना छ होला, तपाईंले के दिने भनेर प्रतिज्ञा गर्नु भएको थियो ?"

Downloaded from http://dhamma.digital

"मलाई स्मरण छ।"

"त्यसो भए......"

"सब धन तपाईको भयो। म तपाईको दास। "

"गृहपति ! मैले तपाईलाई दास बनाएर के गरुँ।

"धन नि ?"

"त्यो सबै धन लिएर के गर्ने ? एक लाख राजालाई, एक लाख मलाई दिनुस्।

गृहपति खुशी भए। उसले एक लाख राजालाई एक लाख जीवकलाई दिएर कृतज्ञ भए।

पेटको शल्यचिकित्सा

वाराणसीमा एकजना सेंठको एकजना छोरा थियो। त्यो युवक एकदिन मक्खचिका (टाउको भुईंमा टेकी खेल्ने) खेल खेलिरहेको थियो। त्यसले शीर्षासन गरेर सारा शरीरलाई घुमाइरहेको थियो।

त्यसबेला उसको पेट दुख्न थाल्यो अनि भुईंमा पल्ट्यो। उसको आँतमा गठरी परेको थियो। उसको अवस्था सोचनीय भयो। उसले निर्जल दूध पनि पचाउन सकेन। गीलो भात पनि पच्न मुस्किल भयो। उ दुब्लो पातलो हुँदै गयो। शरीर हाड र छाला मात्र जस्तो देखिन थाल्यो।

सेंठले जीवकको प्रसिद्धि सुनेको थियो। उसले राजगृह जाने विचार गऱ्यो। राजा बिम्बिसारको आज्ञा लिई जीवकलाई काशी ल्याउन सोच्यो।

Downloaded from http://dhamma.digital

श्रेष्ठीले राजगृह पुगेर राजा बिम्बिसारलाई निवेदन गऱ्यो। "राजन, म वाराणसी निवासी हुँ। म वाराणसी नगर श्रेष्ठी हुँ।

"किन आएको त ?"

"महाराज ! मेरो पुत्र अशक्त बिरामी छ। नामी वैद्यहरूले जाँचिसके। औषधीले काम गरेन। जीवक वैद्यलाई वाराणसी लैजान चाहन्छु। आज्ञा बक्सियोस्।

राजा बिम्बिसारबाट जीवकलाई काशी जाने आज्ञा भयो। जीवक श्रेष्ठीसँगै वाराणसी पुग्यो। उसले श्रेष्ठीपुत्रको रोगको कारण पत्ता लगायो।

उसले अरू मानिसहरूलाई बिरामी कहाँ बस्न मनाही गरिदियो। पर्दा लगाएर गुप्त कोठा जस्तो बनायो। बिरामीको स्वास्नीलाई मात्र त्यहाँ उपस्थित गरायो।

श्रेष्ठी पुत्रको पेटको चिरफाँड गऱ्यो। पेटमा आँतगाँठ परिरहेको उसको स्वास्नीलाई देखायो र भन्यो- "आफ्नो पतिको रोग देख्नुभयो ? यसै कारण खाएको भोजन पच्न नसकेको।"

जीवक वैद्यले उसको आँतको गाँठलाई ठीक पारिदियो। नियमित स्थानमा आँत राखिदिएर पछि पेटमा टाँका लगाई दियो। त्यो बिरामी केही दिनमै निरोगी भयो। श्रेष्ठीले वैद्यलाई चाहिने पारिश्रमिक प्रदान गरिदियो। जीवक राजगृह फर्क्यो।

कमलपित्तको उपचार

उज्जैनमा चण्डप्रद्योत राजा थियो। उ कमलपित्त रोगको शिकार थियो। नामी वैद्यहरूले पनि त्यो रोगलाई निर्मूल पार्न सकेनन्। चण्डप्रद्योत राजाले बिम्बिसार राजा कहाँ

Downloaded from http://dhamma.digital

सन्देश पठाए कि जीवक वैद्यलाई उसको चिकित्साको लागि कृपापूर्वक पठाइयोस् ।

राजा बिम्बिसारबाट आदेश पाएर जीवक वैद्य उज्जैन पुग्यो । राजाको रोगको कारण पत्ता लगायो । उसले राजालाई उमालेको घ्यू पिउनलाई भन्यो ।

राजालाई घ्यू मन पर्दैनथ्यो । "वैद्य ! म घ्यू खान सक्तिनँ । त्यसको सट्टामा अर्को केही दिनू ।"

जीवकले थाहा पायो राजालाई घ्यू मन पर्दैन । उसले घ्यूसँगै जडीबुटी मिलाएर काषायगंध रसमा पकायो ।

जीवकले राजाको स्वभाव राम्रोसँग अध्ययन गरेर थाहा पायो कि राजा अत्यन्त क्रोधी छ । घ्यूमा मिसाएर औषधी दिएको थाहा पाए भने मृत्युदण्ड पनि दिन सक्छ ।

जीवकले राजा कहाँ गएर निवेदन गऱ्यो-

"महाराज ! औषधि बनाउँदा कुन बेलामा जरुरी सामानको लागि बाहिर जानुपर्ला भन्न सकिदैन ।"

"तिम्रो भनाई मतलब के हो ?"

"महाराजा ! आज्ञा होइबक्सियोस् म कुनै पनि समयमा कुनै पनि द्वारबाट पनि जान चाहेमा त्यो द्वारबाट बिना रोकटोक जान सकूँ ।"

"तिम्रो इच्छाअनुसार हुन्छ ।" आज्ञा पनि दिइयो । जीवक वैद्यले दिनको (२००) दुईसय माइल जानसक्ने भद्रवती नामक हात्तीलाई लिने निश्चय गऱ्यो ।

Downloaded from http://dhamma.digital

जीवक वैद्य भाग्ने योजना बनाएर राजाको समक्ष उपस्थिति भयो । घ्यूको औषधी चढायो । राजाले औषधी ठानेर पियो ।

जीवक वैद्य हस्तिशालाबाट भद्रवती हस्तिनी माथि चढेर नगरबाट बाहिर भाग्यो ।

राजालाई थाहा भयो घ्यूको औषधी पिलाइयो । रीस थाम्न सकेन । हुकुम दियो- दुष्ट जीवकलाई बोलाउनु पऱ्यो ।

जीवक बाहिर भागिसकेको थियो । सेवकहरूले हात जोडी बिन्ति चढाए- "भो राजन् ! वैद्य हात्ती चढेर भागिसक्यो ।"

राजाको एक सेवक थियो । उसको नाम काक थियो । त्यो पनि भद्रवती हात्तीनी जस्तै दिनको २०० माइल हिँडन सक्थ्यो । राजाले उसलाई आज्ञा दियो ।

"काक ! जीवकलाई समातेर ल्याऊ । याद राख उसले दिएको कुनै पनि खाना नखानू । वैद्य चतुर हुन्छ । मायावी हुन्छ ।"

काक राजाको आज्ञा पाएर नगरबाट बाहिर निस्क्यो । जीवकको पछि पछि जान लाग्यो । कौशीम्बीमा जीवकलाई भेट्यो । त्यहाँ त्यो प्रातः कालमा जलपान गरिरहेको थियो । काक जीवक कहाँ पुगेर भन्यो ।

"जीवक ! राजाको आज्ञा हो तपाईलाई फर्काएर ल्याउने ।"

"जलपान गर्छु । तिमी पनि जलपान गर ।"

"आचार्य ! राजाको आदेश हो- तपाईंले दिनु भएको केही नखाने ।"

Downloaded from http://dhamma.digital

जीवक अमला खाइरहेको थियो । आफ्नो नङमा औषधी लिएर खाई सकेपछि पानी पियो ।

"ए काक ! अमला खाएर पानी खानु ।"

काकले विचार गऱ्यो - जीवकले स्वयं अमला खाएर पानी पिइरहेको थियो । त्यसको मनमा भन्यो । त्यो खाएर के हुन्छ र ? अनि भन्यो- "हुन्छ, अमला देऊ म खान्छु ।"

जीवकले उसलाई आधा अमला दियो ।

अमलाको साथै पानी खायो । तुरून्तै त्यहीं अमला निस्क्यो । काक आश्चर्य चकित र भयभीत भयो । अनि सोध्यो-

"के म बाँच्न सकुँला ?"

"अवश्य काक, तिम्रो राजा पनि निको हुन्छ । तिमी पनि आरोग्य लाभ गर्छौ ।"

"आचार्य ! तपाई किन भागेर आउनु भएको ?"

"तिम्रो राजाले मलाई मार्न सक्छ । आफ्नो प्राणको लागि म भागेर आएको हुँ । मलाई डर छ घ्यूको औषधी ख्वाएको थाहा पाएपछि शायद राजाले मलाई मृत्युदण्ड दिन सक्ने छ ।

"अहो ! मैले बुझें ।"

लौ हात्ती चढेर तपाई उज्जैन जानुहोस् । म राजगृह फर्कन्छु भनी जीवक हिंड्न थाल्यो ।

राजगृह पुगेपछि राजा बिम्बिसारलाई सबै कुरा सुनायो ।

राजाले जीवकको चतुरतालाई प्रशंसा गरेर भने-

जीवकले ठीक गरेछ । नत्र चण्डप्रद्योतले मारिहाल्ने थियो ।

Downloaded from http://dhamma.digital

राजा चण्डप्रद्योत निरोगी भए । जीवक कहाँ दूत पठायो । दूत गएर भन्यो -

"आचार्य जीवक ! राजाले तपाईलाई सम्भना गरिबक्सेको छ ।"

"किन ?"

"राजा स्वस्थ्य होइबक्सियो । अब आराम छ राजालाई । तपाईलाई धन दिन चाहिबक्सिन्छ ।"

"दूत ! मलाई धन चाहिदैन । राजाले मैले गरेको उपहार सम्भी राखियोस् । यति नै मलाई पुग्छ । म जान सक्दिनँ ।

राजा चण्डप्रद्योतले शिवि देशमा बनाएको एक जोडा दोसल्ला जीवकलाई पठायो । जीवकले लिए ।

भगवान बुद्धको सेवा

एक समय सम्यक् सम्बुद्धको गाथमा आराम भएन । शरीर अस्वस्थ भयो । आनन्द भिक्षुलाई भन्नुभयो-

"मलाई जुलाफ लिने इच्छा छ ।"

"भन्ते ! म जीवक वैद्य कहाँ जान्छु ।"

आनन्द जीवक कहाँ पुगे । जीवकले भन्यो- पहिले भगवान् बुद्धको शरीर मुलायम गर्नुपर्छ ।

आनन्द फर्केर तथागतको शरीरलाई मुलायम पाऱ्यो । तेल मालिस गरेपछि शरीरको कडापन नष्ट भयो । आनन्द फेरि जीवक कहाँ पुग्यो । जीवकले एउटा उत्पलको फूल दिएर आनन्द भिक्षुलाई सम्भाइयो कि - तथागतद्वारा प्रथमबार यो

Downloaded from http://dhamma.digital

फूल नाकले सुँघेपछि दशपटक दिसा हुन्छ। दोस्रोपल्ट नाकले सुँघेपछि फेरि दशपटक दिसा हुन्छ। तेस्रोपल्ट पनि दशपटक दिसा हुन्छ। यसप्रकार तीसपटक भगवान बुद्धलाई दिसा हुनेछ।

आनन्द औषधी लिएर गयो। जीवकले विचार गर्‍यो भगवान् बुद्धलाई तीसपल्ट दिसा हुने औषधी दिएको छु। बुद्ध रोगग्रस्त छ। नुहाइ सकेपछि फेरि एकबार दिसा हुनेछ।

तथागतले जीवकको मनको कुरा थाहा पाई आनन्दलाई भने- आनन्द नुहाउने पानी ठीक गर। तथागतले स्नान गर्नु भयो। पूरा तीसबार विरेचन भयो। जीवकले तथागतलाई अनुरोध गर्नुभयो-

"भन्ते ! तपाईको शरीरमा आराम नहुञ्जेलसम्म रस मात्र भोजन दान दिन्छु।"

तथागतले ठीक छ भन्नुभयो।

भगवान बुद्धको शरीर स्वस्थ भयो। जीवक दोसल्ला लिएर तथागत समक्ष उपस्थित भयो र बिन्ति गर्‍यो-

"भन्ते ! यो शिविदेशमा बनाएको उत्तम खालको दोसल्ला हो। स्वीकार गर्नुस्।"

तथागतले स्वीकार गर्नुभयो।

❑❑❑

Downloaded from http://dhamma.digital

धर्म र व्यवहार

दीर्घ निकाय अग्गञ्ञ सूत्र अनुसार आदिकालीन समाजमा मानिसमा मेरो, तेरो, तँ, म भन्ने धारणा थिएन । कुनै जाति भेद, वर्ग थिएन । सबै मिलेर सामुहिक खेतीपाती गर्दथे । पछि विस्तारै अल्छीपना र तृष्णा बढेकोले व्यक्तिगत सम्पत्ति जम्मा गर्ने र धनी गरीब भेद हुन थालियो । गरीबहरुले चोर्न थालियो । धनीहरुले गरीबहरुप्रति शोषण गर्न थालियो । अन्याय भयो भनी न्याय गर्ने एकजना व्यक्तिलाई राजा चुनियो । तैपनि सुशासन भएन । राम्रो व्यक्तिले नराम्रोलाई हेला गर्न थालियो । पछि क्षत्रिय, ब्राम्हण, वैश्य र शुद्र आदि जातिभेद र वर्णभेद उत्पन्न भयो । यस कुराले के बुझिन्छ भने अन्याय विरुद्ध धर्मको उदय भयो । पछि गएर बैदिक धर्म आदि साम्प्रदायिक धर्मको उत्थान भयो । व्यवहार राम्रो भएन । आचरण सुधार्नु पर्ने झन् झन् खुकुलो भएर आयो । अनेक साम्प्रदायिक धर्म देखा पर्न थालियो ।

वास्तवमा धर्म भनेको न्याय, इमान्दारिता, परस्पर सहयोग हुनुपर्ने । बुद्धले भन्नुभयो धर्म भनेको धारणा गर्नु पर्ने । मतलब परस्पर सहानुभूति, सहिष्णुता भए धर्म रहन्छ । बुद्धको विचार अनुसार मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा धर्मको मूल स्वरुप हो । मैत्री हुँदा द्वेष भाव रहँदैन । करुणा हुँदा हिंसा

Downloaded from http://dhamma.digital

अत्याचार हुँदैन । मुदिता चित्त हुँदा ईर्ष्या डाह र जलन स्वभाव हुँदैन । बदला लिने भावना हुँदैन । अरुको राम्रो काम देख्दा चित्त प्रसन्न हुने गर्छ । उपेक्षा चित्त हुँदा तटस्थता भाव हुन्छ ।

धर्मको अर्थ बुझाउन बुद्ध भन्नु हुन्छ- **"सुनाथ धारेथ चराथ धम्मे ।"** पहिले ध्यान दिएर अध्ययन गरेर सुन्नु पर्छ, अनि धारणा गर अर्थात् मनन गरेर धारण गर । पछि धर्म आचरण र व्यवहारमा लाग ।

बुद्ध भन्नु हुन्नथ्यो एकैचोटि आचरण गर, पहिले धर्मलाई ध्यान दिएर बुझ्ने कोशिश गर, मनमा धारणा गर । धर्म काम लाग्ने हो कि होइन बुझ्ने कोशिश गर । बुझेपछि व्यवहारमा उतारेमा राम्रो प्रतिफल पाउँछ अर्थात् वास्तविक जीवन सुखमय अनुभव हुन्छ ।

बुद्ध भन्नु हुन्छ- म त मार्ग प्रदर्शक मात्र हुँ- **तुम्हेहि किच्चं आतप्पं, अख्खातारो तथागतो** । काममा तिमीहरु आफैले प्रयत्न गर्नुपर्छ । आफैले नै यो राम्रो हो भनेर महसुस गर्नुपर्छ । शुद्ध हुनु र अशुद्ध हुनु आ-आफ्नै हातमा छ, कसैले कसैलाई शुद्ध गर्न सक्दैन ।

अन्तमा धर्मको बारेमा बुद्धले भन्नु भएको वचन स्मरणीय छ ।

नही वेरेन वैरनि सम्मन्तीध कदाचन अवैरेन च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो । अर्थात् वैरभावले शत्रुता नाश हुँदैन, मैत्रीभावले नै शान्ति हुन्छ ।

यही पुरातन कालदेखि चलिआइरहेको धर्म हो ।

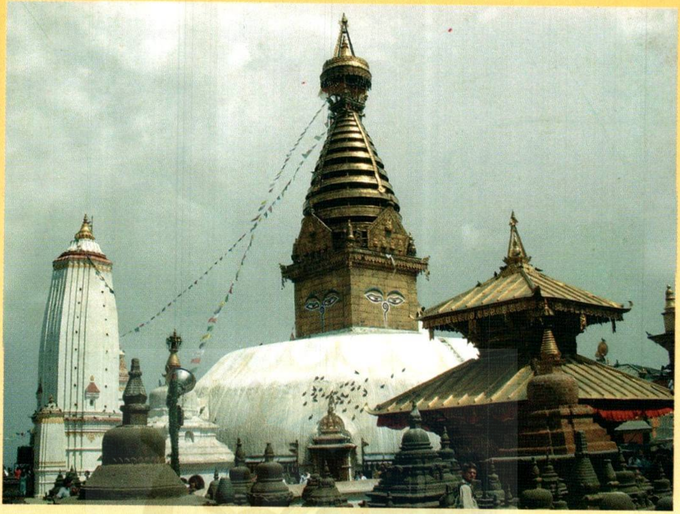
❑ ❑ ❑

Downloaded from http://dhamma.digital

खोकनामा स्वास्थ्य शिविरको दृष्य

धर्मकीर्ति विहारमा चिनिया विधिको स्वास्थ्य तालिम सम्पन्न भएको दृष्य

Downloaded from http://dhamma.digital



Downloaded from http://dhamma.digital

अमिताम्भ बुद्ध

Downloaded from http://dhamma.digital