'नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स'

अर्हत १४

वर्ष २, अंक ३ | बुद्ध सम्वत् २५५८ | ने.सं. ११३५ कछलाथ्व, सकिमना पुन्हि | वि.सं. २०७१ कार्तिक २०

पञ्चशील प्रार्थना

उहाँ भगवान अरहत सम्यकसम्बुद्धलाई नमस्कार (३)
म बुद्धको शरणमा जान्छु,
म धर्मको शरणमा जान्छु,
म संघको शरणमा जान्छु

दोस्रोपल्ट पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु,
दोस्रोपल्ट पनि म धर्मको शरणमा जान्छु,
दोस्रोपल्ट पनि म संघको शरणमा जान्छु

तेस्रोपल्ट पनि म बुद्धको शरणमा जान्छु,
तेस्रोपल्ट पनि म धर्मको शरणमा जान्छु,
तेस्रोपल्ट पनि म संघको शरणमा जान्छु

म प्राणी हिंसा गर्ने काम छोड्ने शील राम्ररी पालन गर्छु ।
म चोरी गर्ने काम छोड्ने शील राम्ररी पालन गर्छु ।
म कामरागको विषयमा नराम्रो आचरण गर्नेछैन ।
यो शील राम्ररी पालन गर्नेछु ।

म झूट कुरा बोल्ने बानी छोड्ने शील राम्ररी पालन गर्छु ।
म बेहोसको कारण हुने रक्सी, जाँड, आदि लागूपदार्थ सबै
छोड्ने शील राम्ररी पालन गर्छु ॥

अर्हत

त्रैमासिक

वर्ष २ | अङ्क ३ | पूर्णांक १४ | नेसं.११३५

शक सं. १९३६ | २०७१ कार्तिक २० | बुद्ध सं. २५५८

सल्लाहकार

रत्नसुन्दर शाक्य

जुनु बासुकला रंजितकार

चन्द्रबहादुर उलक

सम्पादक/प्रकाशक

उद्धव सुजखु

बौद्ध दर्शन अध्ययन समाजको सहयोगार्थ प्रकाशित

बजार व्यवस्थापन तथा वितरण

गोपीकृष्ण प्रजापति

बालमुकुन्द बासुकला

कम्प्युटर

सिद्धि डिजाइन डेस्कटप सर्भिस

फोन – ६६१९१०७

मुद्रण

भिजन अफसेट प्रिन्टिङ्ग प्रेस प्रा.लि.

बानेश्वर, काठमाडौं

Email: arhattraimasik@gmail.com

सहयोग रु. ३०।-

प्रकाशकीय

मानिसहरु यही पृथ्वीमा जन्मन्छन् । यही पृथ्वीमै मर्दछन् । यसरी एकै ठाउँमा जन्मने र एकै ठाउँमा मर्ने मानिसहरुको जीवन कसैको सुखमय र कसैको दु:खमय छ । हामीले यसको अनुभव गर्दै आइरहेका छौं । जब मानिस-मानिसको बीचमा असमानता देखापर्दछ, त्यहाँ द्वन्द्व शुरु हुन्छ । द्वन्द्वबाट समाजमा शान्ति खल्बलिन्छ । एकआपसमा हुनपर्ने मैत्रीभाव विस्तार विस्तार विलिन हुँदैजान्छन् । हत्या, हिंसा, शोषण, दमन, लुटपाट, चोरी-डकैती, भ्रष्टाचार तथा अनियमितता जस्ता खराब व्यवहारहरु मोलाउँदै जान्छन् । मानिसहरु मानिसदेखि डराउन थाल्छन् । यसको कारण के हो ? महामानव बुद्धले यसको सही उत्तर पत्ता लगाउनु भएको छ 'तृष्णा' । जब मानिसमा तृष्णा जाग्दछ तब मानिसको हृदयभित्र काम, क्रोध, मोह, राग, द्वेष तथा अहंकार जस्ता खराब प्रवृत्तिले बास बस्न थाल्छन् । अनि आफूमात्र खाउँ आफूमात्र लाउँ भन्ने भावनालाई व्यवहारमा उतार्दछन् । शोषण गर्न थाल्दछन् । त्यही शोषणबाट लुच्चा-लफंगाहरुको जीवनस्तर माथि उठ्छन् । कमजोर मानिसहरुको जीवनस्तर तल झर्छन् । अनि मानव समाजभित्र असमानता देखापर्दछ । मानिसलाई दु:ख पर्दछ । त्यसकारण बुद्ध भन्नुहुन्छ - तृष्णा नगर । बुद्धकालीन समयमा यस्तै अवस्था थियो ।

यो अवस्थाबाट पार लगाउन सिद्धार्थले आफ्नो निजी जीवनलाई समाजको लागि अर्पण गर्नुभयो । समाजको हृदय परिवर्तन गर्नको निम्ति कठोर परिश्रम, चिन्तनमनन् र अध्ययन गर्दै सबभन्दा पहिले आफ्नो हृदयभित्र लुकेका राग, द्वेष, अहंकार जस्ता खराब शत्रुलाई नास गरी अर्हत बन्नुभयो किनभने आफू स्वच्छ नभइकन अरुलाई स्वच्छ बनाउन सकिंदैन ।

हिजोआज हाम्रो देशको वर्तमान अवस्था यस्तै प्रकारले गुज्रिरहेको पाउँछौं । असमानताको खाडल झन् झन् गहिरिंदै गएको छ । देश र जनतालाई नेतृत्त्व दिने व्यक्तिहरु नै तृष्णामा लट्पटिएका छन् । आफ्नो निहित स्वार्थपूर्तिको लागि छट्पटिएका छन् । के तिनीहरुको हृदयभित्र बुद्धले बास पाउँदैन र ? - अस्तु

बुद्ध र बुद्ध धर्म

✍ भिक्षु सुदर्शन महास्थवीर (वि.सं. १९९१ - २०५९)

सिद्धार्थको जन्म लुम्बिनी कपिलवस्तुमा भएको थियो । कपिलवस्तुमा त्यसबेलाको गणतन्त्रात्मक पद्धतिको राज्य व्यवस्था थियो र त्यस राज्यका महाराजा शुध्दोदन हुनुहुन्थ्यो । शुध्दोदनका तीन सन्तानहरु मध्येमा सिद्धार्थ गौतम दोश्रो सन्तान र पहिला पुत्र हुनुहन्छ ।

राजकुमार सिद्धार्थकी आमा महारानी महामायादेवी थिइन् र उनलाई दूध खुवाएर हुर्काउने उनकी अफ्नी आमाकी बहिनी महारानी महाप्रजापति गौतमी थिइन । राजकुमार सिद्धार्थको जीवनीबारे प्रकाश पार्ने मूल श्रोतहरु महावग्ग, सुत्तनिपात, बुद्धवंस, थेरगाथा, दीघ र मज्झिम आदि अनेक निकाय, ललितविस्तर बुद्धचरित र जातक कथा एक स्वरमा वर्णन गर्दछ ।, राजकुमार सिद्धार्थको शैशव जीवन सुविधापूर्ण थियो । १६ वर्षको उमेरमा विवाहित भएको २९ वर्षको सिद्धार्थ कुमारमा जन्म, जरा, व्याधी र मृत्युको गहिरो छाप परेको थियो । शुद्धोदन साठी वर्ष नाघिसकेको वृद्ध थियो । सिद्धार्थकी आमा महामायादेवीले सिद्धार्थलाई जन्मको सातौं दिनमा छोडेर गएकी थिइन् तापनि संवेग हुने गरी जन्म, जरा, व्याधि र मृत्युको दु:खबाट वहाँको मनमा २९ वर्षको उमेरमा मात्र छोएको थियो । हामी यदा कदा भन्ने गर्दछौं , आज बल्ल मैले तिमिलाई चिनें । त्यसको अर्थ हामीले उसलाई पहिले नचिनेको होइन । सिद्धार्थ गौतमले ३५ वर्षको उमेरमा सम्बोधि ज्ञान पाए । अनि ४५ वर्षसम्म आफूले पाएको बोधिज्ञान गाउँ ,गाउँ , नगर-नगर, निगम-निगम, जनपद-जनपदमा प्रचार गर्नु भयो । बोधिज्ञान पाएकै वर्ष बुद्ध कपिलवस्तु आउनु भएको थियो । त्यसपछि पनि राजा शुध्दोदन विरामी हुँदा त्यस्तै शाक्य र कोलीयहरुका बीचमा रोहिणी नदीको पानीको लागि लडाई हुन लाग्दा कपिलवस्तु आउनु भएको थियो । देवदह सूत्रानुसार बुद्ध देवदहमा भिक्षाटन गर्दै लुम्बिनीमा आराम गर्नु भएको वर्णन पनि पालि तिपिटकमा पाइन्छ । अलौकिक प्रकारबाट भएको बुद्धको विचरण सम्बन्धी वर्णनलाई एकातिर पन्छाएर विचार गरेको खण्डमा बुद्धको विचरण भूमि कोशीदेखि कुरुसम्म विशेष रुपमा भएको देखापर्दछ । बुद्धको आफनो जीवनकालमा नै अनेकौं लब्धप्रतिस्थित श्रमण ब्राह्मणहरु, परिव्राजकहरु, राजा महाराजाहरु आचार्यहरु महाजनहरु देखि लिएर पटाचार जस्ती बन्धु-बान्धव-वियोगी उन्मत्ता, कृषा गौतमी जस्ती पुत्र शोकमा स्वस्थ चेतना गुमाएकी महिला, धर्मको व्यामोहमा परेर गुरुदक्षिणा दिनको लागि मानिसका औंलाहरु काट्ने क्रुर हिंसक भएको अंगुलीमाल, सुप्रबुद्ध जस्ता कुष्ठरोगी मानिस, छत्त माणवक जस्ता सरल शिक्षित युवक बुद्धका भिक्षु भिक्षुणी र उपासक उपासिकाहरु भए । ८० वर्षको उमेरमा कुशीनगरमा बुद्धको महापरिनिर्वाण भयो । बुद्धले आफनो महापरिनिर्वाण पूर्व कुनै महाश्रावहकलाई उत्तराधिकारी नियुक्त गर्नु भएन । धर्म र विनय नै बुद्धको महापरिनिर्वाण पछि भिक्षु संघको शास्ता हुनेछ भन्ने बुद्धको उपदेश थियो ।

विनय भिक्षुसंघको संगठन, परिचालन र विशुद्ध गतिशीलताको आधार हो । विनय नै बुद्ध शासनको आयु हो । धर्मको मूल रुप लोप भएता पनि विनयको विशुद्धता रहुञ्जेलसम्म बुद्धको शासन रहेको हुन्छ ।

बुद्धको शिक्षा र अर्ति नै बुद्धको धर्मकाय हो । बुद्धको शरीर कायको महापरिनिर्वाण भइसकेको छ, तर उनको धर्मकाय आज पनि विद्यमान नै छ । आफूलाई हेरिरहने वक्कलि भन्ने भिक्षुलाई बुद्धले भन्नु भएको छ, "जसले धर्मलाई देखेको छ, त्यसले बुद्धलाई देखेको हुन्छ । "

बुद्धको मूल उपदेश पालि तिपिटकमा छ । यसको प्राचीनतम ताडपत्र आलेख श्रीलंकामा संरक्षित छ । अशोकका केही अभिलेखहरुमा बुद्धका उपदेशहरुलाई केही धर्म परियाय अर्थात, शीर्षकरुपमा उल्लेख गरेको पाइन्छ । बुद्धको उपदेशलाई दान, शील र भावना अथवा शील, समाधि र प्रज्ञाको रुपमा विभाजित गर्ने प्राचीन परम्परा छ । बुद्धको उपदेश शैली विषय गहनता तिर क्रमश: अघि बढ्दै जाने प्रकारको हुन्छ । सरलताबाट गहनतामा, ज्ञात विषयवस्तुबाट अज्ञात विषयवस्तुमा, अनुभूतिको नजीकबाट टाढाको अनुभूतिमा पुग्ने यो शिक्षण-विधि बुद्धको उपदेश शैली हो । यसैकारण बुद्धका उपदेशहरु एकातिर व्यक्ति र समाजको सुव्यवस्था र शान्तिपूर्ण वातावरण बनाउने उद्देश्यको समाज-शास्त्र हो भने अर्कोतिर जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट मुक्ति पाउने निर्वाण मार्ग हो । पहिलो खण्डमा जन्म जातको वर्ण व्यवस्थाको खण्डन, देवत्वको दासताबाट मानिसको मुक्ति, मनुष्यत्वको महिमा र त्यसप्रति उत्तरदायी हुने प्रेरणा, परिवर्तन नहुने आत्माको स्थानमा क्षण क्षण उदय र लोप हुने चित्त-सन्ततिको वर्णन, खाद्य-शुद्धि, जल-शुद्धि र अग्नि-शुद्धि, त्यस्तै शरीरमा दु:ख दिने कठोर तपश्चर्याको ठाउँमा शील सदाचारको व्यवस्था गरिएको छ । अर्कोतिर प्रतीत्यसमुत्पादको व्याख्या गरिएको छ ।

निर्वाण नै बुद्धधर्मको रस हो । बोधिज्ञान प्राप्ति पछिको बुद्धको पहिलो उदान वाक्यको सार हो, जन्म र मरणको चक्रको मूल कारण संस्कार अविधा हो भन्ने दर्शन । ४५ वर्षको धर्म देशना र व्याख्या पछिको अमृतवाणीको सार हो, "वयधम्मा संखारा" अर्थात् संस्कार उत्पति स्वभावका जम्मै लय धर्म विनाशशील छन् । निर्वाण पाउनसक्ने विषय हो । भिक्षु संघमा प्रवेशको मूल उद्देश्य नै सम्पूर्ण सांसारिक चक्रबाट मुक्ति भएको निर्वाणको साक्षत्कार हो । निर्वाणको बाटोलाई अष्टांगिक मार्ग भन्दछ । यस मार्गमा लागेपछि चार मंजील पार गर्दै निर्वाणमा पुग्ने छ । श्रोतापत्ति हुने बित्तिकै उसको बढी भन्दा बढी अरु सात जन्म हुनेछ । त्यो व्यक्ति श्रोतपन्न हुन्छ, जसले मिथ्यादृष्टि र सत्काय दृष्टि शीलव्रत परामर्श जस्ता दुर्गुणमाथि पूर्ण विजय पाइसकेको हुन्छ । राग, द्वेष र मोह दुर्बल हुने क्रम शूरु हुनासाथै अर्थात् राग, द्वेष र मोहको उतार चढाव शिथिल हुने बित्तिकै सकृदागामी हुनेछ र उसले बढीभन्दा बढी तीन जन्ममात्र लिनु पर्नेछ । द्वेष र द्वेषका विकृति स्वरुपका चितवृत्तिमा पूरा विजय पाउनासाथै व्यक्ति यस लोकमा फेरि आउनु नपर्ने अनागामी हुनेछ । राग र मोहमा पूर्ण विजय पाउने बित्तिकै त्यसको सम्पूर्ण शत्रु समस्त अरि हत् हुन्छ, त्यो अर्हत् हन्छ, त्यो निर्वाण रसपान गर्ने व्यक्ति हुन्छ । बुद्धको उपदेशको अन्तिम लक्ष्य पनि निर्वाण नै हो ।

आनन्द भूमि, वर्ष-१५, अंक-११
(फागुन, २०४४)

अनुरोध

बौद्ध दर्शन अध्ययन समाजको सहयोगार्थ प्रकाशित बौद्ध साहित्यिक पत्रिका 'अर्हत्' त्रैमासिक को वार्षिक ग्राहक भई सहयोग गरिदिनुहुन पाठकहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

साथै निरन्तर प्रकाशनको लागि लेख-रचना तथा व्यवसायिक विज्ञापन दिई सहयोग गर्नुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

बौद्ध दर्शन अध्ययन समाज

भक्तपुर

Email: arhattraimasik@gmail.com

बौद्ध शिक्षाका मनोवैज्ञानिक पक्ष

✍ डा. धनरत्न शाक्य, एमडी, एडिशनल प्रोफेसर
वरिष्ठ स्नायु, दुर्व्यसन तथा मनोरोग विशेषज्ञ

मनोचिकित्सकको रूपमा मेरो मनशाय:

पहिलेपहिले बौद्ध बिहार जाने गरेको सम्झन्छु म । एक मानसिक रोग विशेषज्ञ चिकित्सकको रुपमा आजभोलि मलाई अक्सर लागिरहन्छ: मनलाई स्वस्थ राख्न, बिचलित भएमा सन्तुलित रहन र अस्वस्थ भएमा पनि उपयोगी हुने धेरै विधिहरु बुद्ध शिक्षामा छन् । तिनलाई केलाएर प्रयोग गर्न सके स्वस्थ भएर जीउन, रोगै लाग्दा पनि आफैंले जानेका आफू अनुकूल परिचित उपाय अपनाई स्वस्थ हुन र जीवनलाई सार्थक बनाउन सजिलो हुनेथियो । चिकित्सा सेवा स्थानीयता, साँस्कृतिकता, अपनत्व सहित् जनमानसले अंगीकार गर्नु ठूलो उपलब्धि हो । खाली बाध्य भएको परिस्थितिमा यसको शरणमा जानुलाई सहि अर्थमा चिकित्सा सेवा जनमानसबीच प्रिय भएको मान्न सकिँदैन । यसका लागि यो सुलभ, सुपथ र ग्राह्य हुन पनि जरुरी छ तर म त्यतातिर चर्चा गर्न लागिरहेको छैन । यहाँ, मैले प्रष्ट्याउन चाहेको मेरो कल्पना र अभिष्ट हो मानसिक स्वास्थ्यसेवा जनमानसबीच स्वीकृत बनाउन यथासम्भव हामी परिचित सँस्कृति, विधि र

चालचलन संगत बनाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने । थाइल्याण्डको उदाहरण यहाँ सान्दर्भिक हुनसक्छ । त्यहाँ ठूलो समस्याको रुपमा रहेको हेरोइन र लागुपदार्थको समस्याको उपचारमा बौद्ध भिक्षुहरु संलग्न रहन्छन् र त्यो तरिका उपयोगी देखिएको छ । मानसिक समस्यालाई रोगको रुपमै नबुझ्ने, नलिने र उपचार पनि नगर्ने हाम्रो जस्तो समाजमा यस खालको मनोचिकित्साले जनमानसको मन जित्न सकोस् भन्ने चाहना हो । सेवा दिने भनेर ठूलो साधनश्रोत लगाएर तयार भएको सेवा जनमानसले दिलैले चाहेर स्वीकारेर उपयोग गर्दा मात्र सेवाग्राही र सेवाप्रदायक दुवैलाई आफ्नो उद्देश्य हासिल हुन्छ र सन्तुष्टी मिल्छ । यो अहिले मनोचिकित्साका लागि नेपालमा आवश्यकता भएको छ ।

यस्तो बेला यो लेख लेख्न बस्दा बौद्ध विद्वान भिक्षुहरुबाट धेरैपटक सुनेको कुरा मेरो मनमा आइरहेछ । उहाँहरु भन्नुहुन्थ्यो: बुद्ध शिक्षा खासमा मनलाई स्वस्थ राख्न नै बनेको जस्तो छ । भगवान बुद्ध वास्तवमा एक बेजोड चिकित्सक हुनुहुन्छ जसले व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक पक्षको विश्लेसन गरेर मार्गनिर्देशन गर्नुहुन्थ्यो । यहाँ , म यहि कुरा घोत्लिएर मेरो मनमा लागेका कुरा लेख्ने कोसिस गर्दैछु । विज्ञ पाठकजनले यो चिन्तनलाई अझ पूर्ण, अर्थपूर्ण र जनमानसलाई सहि मार्गप्रशस्त गर्नमा सफल बनाउन आआफ्नो तर्फबाट योगदान दिनुहुनेछ भन्ने आशा सहित् यो लेख लेख्दैछु ।

सिद्धार्थको जीवनी र मनको सर्वोच्चता:

जुनबेला सिद्धार्थ जन्मे त्यो बेलाको समाजमा पनि हत्या, हिंसा, आतंक, थिचोमिचो, युद्ध, रोगव्याधि, गरीवी, दु:ख अहिलेभन्दा कम थिएन भन्ने सुनेको छु । तैपनि, सिद्धार्थ गौतम त एक राजकुमार त्यो युगका ! त्यो पनि विशेष महत्त्व र नियतका साथ राजकाज, ऐसआराम, सुखसुविधा सहित् हुर्काइएका । सुन्दर, बलिष्ठ शरीरका एक आकर्षक व्यक्तित्व्य भएको वर्णन हामी भेट्छौं । सुन्दर पत्नी यशोधरादेवी, सुकोमल पुत्र राहुल, माया र आदर गर्ने पिता सुद्धोधन, स्नेही परिवारजन, आज्ञापालक भाइभारदार र वफादार देशवासी । एक राजकुमारका लागि पुग्दो थियो भनिन्छ । त्यो बेलाको हिसाबले भौतिक रुपमा सम्पूर्ण जीवन थियो । के नपुग्दो थियो र दरवार त्याग्नुपर्ने ? शरीरले र अरुका तर्फबाट सम्पूर्ण सुख मिलेको जीवनमा पनि सिद्धार्थ निस्के केका लागि र किन त ? यति हुँदाहुँदै पनि शान्त हुन नसकेको मन थियो जसले सिद्धार्थलाई बुद्धपथतिर आकृष्ट गर्‍यो । मानवजीवन र समाज धनसम्पति, स्त्री, पद आदिले परिचालित जस्तो लाग्छ तर ती त साधन मात्र हुन् । खासमा त मन हो जसले मानवजीवन र समाजलाई दोहर्‍याउने गर्छ । मनको अवस्था र दिशा जस्तो रह्यो, जीवन र जगत् पनि उतैतिर डोरिन्छ भन्ने कुरा सिद्धार्थको यस जीवन प्रसङ्गले पनि प्रष्ट्याउँ छ । यो कुरा भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ, 'सधैं मन नै अगाडि जान्छ, त्यसैले मन नै मुख्य हो ।' आज पनि मनलाई सन्तुलित, यथार्थदर्शी र सहि गन्तव्यमुखी राख्नेहरु सिद्धार्थ गौतम बुद्धपथतिर अभिमुख भएजस्तै प्रगतिकामी, उन्नत र सफल रहन्छन् । भड्किएकाहरु केही समयका लागि उच्च देखिए पनि आफ्नै मनको अशान्तिले सताइन्छन् । मनको यो सर्वोच्चतालाई हामी भुल्छौं र गतिहीन बन्छौं । यो चिन्तन खाली चिन्तनका लागि नरहोस्, जीवनशैली बनोस् तब टाउको दुख्ने माइग्रेन पिडित सत्यनारायण गोयन्का मानव जगतमा असंख्यका लागि विपस्सनाका गुरुजी बन्नुभएजस्तै हामीभित्र पनि एक सच्चा बुद्धमार्गी मानव जन्मनेछ ।

बुद्धपथको यात्रा:

सिद्धार्थले गृहत्याग गरेपछि छ वर्षसम्म कठोर तपस्या र साधना गरेका थिए तर वाञ्छित् ज्ञान हासिल भएन । शरीर सुकाएर अति घोर तपस्या वा मेहनत गर्दा नभई मध्यम मार्ग अन्तर्गत् तन्दुरस्त शरीरले सन्तुलित मनद्वारा साधना गर्दा बाञ्छित् फल मिलेको प्रसङ्ग हाम्रा लागि जीवन दर्शन हुनुपर्छ । तपस्या छाडी स्नान, भोजन

र अनि साधनामा लाग्दा शुरुमा तिनको पनि निन्दा भयो, तिनी विचलित भएनन् । आलोचना नहुने मानिस न यो संसारमा जन्मे, न अहिले छन् र न जन्मिनेछन् तर सही मार्गबाट अविचलित रहनुपर्छ भन्ने सिद्धार्थले त्यहाँ नेर चरितार्थ पारे र यो कुरा बुद्धवचनका रुपमा रह्यो । बुद्धत्व हासिल भएपछि भगवान बुद्धले सम्झाउनु भएको प्रसङ्ग यहाँ नेर सान्दर्भिक देख्तछु; मेहनत र साधना नगरी मोजमस्ती, बिलासिता वा भोगबिलासमा पनि मुक्ति छैन, न छ शुरुमा उनले जस्तै शरीरमा धमिरो नै लाग्ने गरी कठोर तपस्या र अति दुःख गर्दा । मोक्ष त शरीर, मन र साधनाको सन्तुलनमा हासिल हुन्छ । शरीर र मन एकै सिक्काका दुई पाटा हुन् भन्ने उनको मध्यम मार्गी अभिबोध वर्तमानको मनोचिकित्साको पनि मूलमन्त्र नै हो । अर्थात्, सन्तुलित आहार, विहार र बिचार मनोचिकित्साको मात्र नभएर वास्तवमा समग्र स्वास्थ्य वा चिकित्सा शास्त्रकै आधार भएको छ ।

मानसिक वा मनोवैज्ञानिक : भुल्नै नमिल्ने पक्षः

विश्व स्वास्थ्य संघले सन् १९४८ मा आएर स्वास्थ्यको परिभाषा गर्ने क्रममा यसलाई 'शाारिरीक, मानसिक र सामाजिक हिसाबले सामञ्जस्यपूर्ण अवस्था हो जुन केवल अस्वस्थता र असक्षमता नहुनु मात्र होइन' भन्यो । जबकि भगवान बुद्धले शदियौं पहिले नै शरीर, वचन र मनले गर्ने कर्मप्रति सन्तुलन राख्ने शिक्षा दिनुभयो । यस शिक्षामा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आयामको मार्गदर्शन छ । भगवान बुद्धले मानिसको कर्मको प्रसङ्गमा मनले जानीजानी गरेको कर्ममा जोड दिनुभयो । उहाँको शिक्षा छ; संसार अनित्य छ, यस्तो अनित्यताको पल्पल् मनले ख्याल राख्नू । सचेत मनले सुकर्म गर्नू, धर्म सञ्चय गर्नू, पाप कर्म नगर्नू । मनले नजानी र थाहा नपाई शरीरबाट हुन गएको कर्मलाई लिएर उहाँ ले चक्षुपाल भन्ने नेत्रहीन भिक्षुले ओहोरदोहोर गर्दा कीरा मरेको विषयमा आलोचना हुँदा प्रष्ट पार्नुभएको छ कि सहिमा थाहा नपाई हुन गएको कर्मको विपाक् लाग्दैन । यस खालका अवधारणाहरुका कारण बुद्धमार्ग कर्म, त्यो पनि मन प्रधान धर्म भनी चिनिन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्घको स्वास्थ्यको परिभाषामा पनि मानसिक पक्षको महत्त्व शारीरिककै हाराहारीमा छ, र पनि व्यावहारीक रुपमा शारीरिक पक्षमात्र स्वास्थ्यको मूल अंशको रुपमा रहिआएको छ । यस्तो वर्तमान परिस्थितिमा अनुकूल परिवर्तन र प्रगतिका लागि हामीले यो मनन् गर्न जरुरी छ कि मनले काम नगरेको अवस्थामा अरु क्यैक्यै कुराले काम गर्दैन । बरु अरु कुराले काम नगरेको अवस्थामा मन सन्तुलित छ भने परिस्थिति सम्हालिँदै जानसक्छ । भगवान बुद्धले मन मुख्य भन्नु भएजस्तै याद राखौं: मानसिक विना स्वास्थ्य अधुरो नै रहन्छ । र, यो जीवन मानसिक सहित् पूर्ण स्वास्थ्यका साथ जीउने, कर्मशील रहने र जीवनको आनन्द अनुभूत गर्ने प्रयत्न गरौं ।

मानसिक स्वास्थ्यका लागि बुद्ध शिक्षाः

भगवान बुद्धले चतुरआर्य सत्यको अभिबोध गर्नुभयो र त्यो मानवजगतको हितका लागि प्रचार गर्नुभयो । जस अनुसार जीवन र संसारमा दुःख अर्थात् समस्या छ जन्म, बुढापा, रोगव्याधी, मृत्युका कारण उत्पन्न हुने । त्यसको कारण छ; त्यो तृष्णा हो । त्यसको समाधान सम्भव छ र त्यसका लागि उपाय पनि छन् । अहिलेको मनोविज्ञानले प्रयोगमा ल्याएको समस्या समाधानको वैज्ञानिक विधिकै हुबहु र अझ त्योभन्दा बढी पूर्ण देखिन्छ यो अवधारणा । उहाँले स्वस्थ जिविका अर्थात् अस्वस्थताको रोकथाम वा एक हिसावले भनुँ दुःखको निवारणका लागि पञ्चशील र आर्यअष्टांगिक मार्ग औंल्याउनुभयो । यसको कार्यान्वयनको आधार मन हो ।

आर्यअष्टांगिक मार्गअन्तर्गत् रहेका विधिहरु मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि अति महत्त्वपूर्ण छन् । यस अन्तर्गत् सम्यक दृष्टि (ठीक धारणा), सम्यक (ठीक) सङ्कल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म (ठीक काम), सम्यक आजीव (ठीक जीविका), सम्यक व्यायाम (ठीक प्रयत्न वा मेहनत), सम्यक स्मृति (ठीक स्मृति वा जागरण) र सम्यक

समाधि (ठीक एकाग्रता) पर्दछन् । चार आर्यसत्य ठीकसँग बुझ्नु सम्यक दृष्टि हो । तृष्णाबाट मुक्त हुने दृढ प्रण र निश्चय सम्यक संकल्प हो । सम्यक बचन भन्नाले झुठो, दुर्वाच्य, अश्लील र अपशव्द नबोल्नु हो । सम्यक कर्मको मतलब चोरी, ठगी, परस्त्री गमन र व्यभिचार नगर्नु भनेको हो । सम्यक आजीविका भन्नाले अरुलाई हानी हुने, कलङ्कमा जीवन परित्याग गर्नुपर्ने खालका व्यापार व्यवसाय नगरी अरुलाई हानी नहुने काम गरी जीउनु भन्ने बुझिन्छ । सम्यक व्यायामको मतलब हुन्छ आत्मबोध गरेर मेहनतको बाटोमा हिँड्नु । सम्यक स्मृति भनेको मन वा चित्तलाई निस्वार्थ, निष्कपट र विवेकी राख्ने प्रक्रिया हो भने सम्यक समाधि चाहिँ मनलाई शान्त, शुद्ध र अविचलित बनाएर एकाग्र राख्नु हो । भगवान् बुद्धले सबै कुराको मूलश्रोत भनी चित्त वा मनलाई औंल्याउनु भएको छ; निर्वाण र स्वास्थ्यका लागि यसको शुद्धि वा पवित्रता आवश्यक हुन्छ भन्नुभएको छ । चित्तशुद्धिका लागि पञ्चशीलको मार्ग देखाउनुभएको हो । पञ्चशील अन्तर्गत् नशासेवन नगर्ने नियम त एक मुख्य मानसिक समस्याको रोकथामको लागि महत्त्वपूर्ण तरिका नै हो । व्यभिचार, चोरी, प्राणी हिंसा नगर्ने र असत्य झुठो नबोल्ने प्रवृत्तिले तनाव निम्त्याउने सबैजसो अवस्था हटाउन सकिने देखिन्छ । र, असामाजिक खालको स्वभाव र व्यक्तित्वको गड्बडी (antisocial personality) को व्यवस्थापनका लागि यो मार्गनिर्देशक सिद्धान्त बन्नसक्छ जुन समस्या वर्तमानमा पनि मनोचिकित्साको टाउको दुखाइको मुख्य कारणमा पर्दछ । यसबाट प्रष्ट हुन्छ कि बुद्धशिक्षामा मन र मनोवैज्ञानिक पक्षको महत्त्व सर्वोच्च रहेको छ ।

स्वास्थ्य र बुद्धधर्ममा मन:

मानव शरीरमा केन्द्रको रुपमा मनमस्तिष्क रहेको हुन्छ । यसले शरीरका सम्पूर्ण जैविक क्रियाकलापहरुमा सन्तुलन कायम गर्नेगर्दछ । त्यसैले मुटु, सासप्रश्वास, पाचन लगायत् यावत् जैविक प्रक्रियाहरु नियमित, सन्तुलित र सुचारु रहन्छन् । त्यस्तै; यही मस्तिष्कको प्रतक्ष्य संलग्नतामा व्यक्तिको व्यवहार, बोली, भावना, अनुभव, सोचबिचार, आभास, होस, चेतना, स्मृति, बुद्धि, निर्णय र आत्मज्ञान जस्ता उच्च मानसिक क्रियाहरु सम्पन्न हुन्छन् । यी यस्ता कामहरु हुन् जसले गर्दा मानिसको रुपमा जन्मेको व्यक्ति मानव बन्दछ । मस्तिष्कका यी कामहरु सहित्को मन अभ्यास र साधनाको माध्यमबाट आद्यात्मिक शान्ति हासिल गर्न सक्षम हुन्छ । मनको यस्तो लचकदार, पुनर्संरचना वा परिवर्तनशील गुण जसलाई आधुनिक

> मस्तिष्क र मनलाई यसरी सकारात्मक रुपमा पुनर्संरचना गर्ने एक मुख्य तरिकाको रुपमा बुद्ध स्वयम्ले पनि ध्यानमार्ग अपनाउनुभयो । ध्यानको माध्यमबाट दया, माया, करुणा, प्रेम, सद्भाव, आनन्द, विवेकको मनस्थितिका साथै मानिसको चेतनाको आयाम फैलाएर अतिचेतनामा पुग्नसकिने हुन्छ । यस्तो मनस्थितिमा व्यक्ति सृजनशील, दूरदर्शी र विवेकी हुन्छ । ईश्वर वा अरु कसैको भरमा नपरी आफ्नै पुरुषार्थले ध्यान र साधना गरी यस्तो उपलब्धि हासिल गर्नसकिने सन्देस दिनुहुने बुद्ध वास्तवमा परमात्मा विना मुक्तिमार्ग देखाउने पहिला व्यक्ति हुनुहुन्छ ।

स्नायूविज्ञानले न्यूरोप्लाष्टिसिटी (Neuroplasticity) भनेको छ, त्यसको आधारमा सिद्धार्थ गौतम बुद्ध बने । बुद्धत्व मनको त्यस्तो अवस्था भनिएको छ, जुन अवस्थामा व्यक्ति ज्ञानी, बुद्धिमान् र जागरुक रहन्छन् । आफू पनि मुक्तिकामी बन्छ र संसारलाई मार्गदर्शन गर्ने क्षमताको बिकास हुन्छ । मस्तिष्क र मनलाई यसरी सकारात्मक रुपमा पुनर्संरचना गर्ने एक मुख्य तरिकाको रुपमा बुद्ध स्वयम्ले पनि ध्यानमार्ग अपनाउनुभयो । ध्यानको माध्यमबाट दया, माया, करुणा,

प्रेम, सद्भाव, आनन्द, विवेकको मनस्थितिका साथै मानिसको चेतनाको आयाम फैलाएर अतिचेतनामा पुग्नसकिने हुन्छ । यस्तो मनस्थितिमा व्यक्ति सृजनशील, दूरदर्शी र विवेकी हुन्छ । ईश्वर वा अरु कसैको भरमा नपरी आफ्नै पुरुषार्थले ध्यान र साधना गरी यस्तो उपलव्धि हासिल गर्नसकिने सन्देस दिनुहुने बुद्ध वास्तवमा परमात्मा विना मुक्तिमार्ग देखाउने पहिला व्यक्ति हुनुहुन्छ । मानव मनको यस्तो सर्वोच्चतालाई स्थापित गर्दै भगवान बुद्धले त्यसैले यसको लागि हरेक व्यक्तिमा त्यो सम्भावना हुने कुरा औंल्याउनुभयो । आफैं नै आफ्नो मालिक भएकोले सारा कर्म, निर्णय र भविष्यको दायित्व, भारा वा कर्तव्य आफैंले नै लिनुपर्ने सन्देस फैलाउनुभयो । यसले चरित्र निर्माण र सुधारमा जीवनभर मानव लागिपर्नुपर्ने आवश्यकताको शिक्षा मिल्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यको लगि बुद्धको पहुँच:

यसरी व्यक्ति व्यक्तिमा सन्निहित सम्भावनालाई ध्यानमा राखेर बुद्धशिक्षा प्रस्तुत गर्नुभयो । उहाँले सबैलाई सिधा गएर शिक्षा दिनुभएन । पहिले मनस्थिति वा चित्त धर्म देशना ग्रहण गर्ने स्थितिमा रहेको नरहेको बुझेपछि मात्र गर्नुहुन्थ्यो । यो पहुँच आधुनिक युगका चिकित्सकहरुका लागि पनि पेशागत अन्योल चिर्ने दृष्टान्त हुनसक्छ । यति धेरै रोगीहरु हुन्छन्; कसलाई सेवा दिने भन्ने सवालको जवाफ यसमा निहित देखिन्छ । एक हिसाबले बुद्ध पहिलो मनोचिकित्सक र मनोवैज्ञानिक हुनुहुन्छ किनभने उहाँको ध्येय मूलत: मानिसको मनोविज्ञानमा भएका विकार हटाएर निर्वाण वा अतिचेतनाको स्थितिमा पुग्नुथियो । अर्थात्, व्यक्तिलाई स्वस्थ बनाउनु नै बुद्धशिक्षाको मुख्य उद्देश्य रहेको देखिन्छ । बौद्ध मनोविज्ञान अनुसार शरीरका पाँच इन्द्रियमार्फत् मनमस्तिष्कमा हरक्षण सूचना आइरहन्छन् र त्यसबाट विभिन्न शारीरिक र मानसिक अनुभूति भैरहन्छन् । यसले व्यक्तिमा संसार र विविध कुरामा अनुराग वा तृष्णा जगाइदिन्छ । अनुराग वा तृष्णाले मन अशान्त र दु:खी बनाउँछ । अशान्त चित्त वा मनका कारण व्यक्तिको दैनिक जीवन खल्बलिन्छ । यसले मानिस रोगी बन्छ । यसरी मानिसलाई अशान्त र अस्वस्थ बनाउने मूलतत्वलाई सामना गरेर नष्ट गर्ने एक प्रक्रियाका रुपमा बुद्धले ध्यानलाई औंल्याउनुभयो ।

मनका लागि ध्यान:

बुद्धशिक्षामा ध्यानको महत्त्वपूर्ण स्थान छ किनभने ध्यानबाट यथार्थ सत्यको अभिबोध हुन्छ । ध्यानको तात्विक अर्थ आँखा चिम्लेर यत्नपुर्वक मनभित्र नियाल्नु हो तर यसको व्यापक अर्थ के पनि हो भने हिँड्दा, बस्दा, काम गर्दा, खाँदा, वा दैनिक जीवनका हर अवस्थामा चेतनशील वा जागरुक (माइन्डफूल) रहनु । बौद्ध मनोविज्ञानले व्यक्तिको चित्त, मन, व्यक्तित्व, चरित्र विकासका लागि माइन्डफूल रहने सन्देस दिन्छ । यो यस्तो विधि हो जुन आजको पश्चिमी मुलुकहरुमा विभिन्न मानसिक रोगहरुको रोकथाम, उपचार र मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि अन्य साइकोथेरापिका विधि जस्तै र अझ बढी प्रभावकारी देखिएको छ ।

यस्तो स्वच्छ चित्त वा मनको लागि गरिने अभ्यासले मध्यम मार्ग अपनाउँछ । अति नियन्त्रण, यातना र कठोरता हैन; न त जस्तो मन लाग्यो गर्दै हिँड्ने छाडा र मनपरीतन्त्र नै । यसका लागि त जीवनमा आइपर्ने र मनमा आउने हरेक कुराको होस् राख्दै आफूलाई सन्तुलित राख्ने यत्न गरिन्छ । मुदिता वा माइन्डफूलनेस (Mindfulness) जीवनशैलीको यस्तो अवधारणा आजभोलि विश्वमा लोकप्रिय बन्दैगएको छ ।

मानसिक समस्यामा बुद्धको पहुँच:

परिस्थितिबस् मन बिचलित र भ्रमित भएका र आवेसमा आएकाहरुलाई होस्मा ल्याउने र शान्त पार्ने बुद्धको मनोवैज्ञानिक तरिका अतुलनीय थियो । मनको अवस्था अनुसार व्यक्तिसँग उहाँले देखाउनुभएको पहुँच वा तरिका वर्तमानका मनोचिकित्सकहरुका लागि पनि मननीय देखिन्छ । झुठो र गम्भीर आरोपका कारण विक्षिप्त

बनेका अंगुलिमाल र अप्रत्यासित रुपमा सन्तान गुमाएकी आमा कृशागौतमीसँगको उहाँको शिक्षाप्रद मनोवैज्ञानिक पहुँच यसका बेजोड नमुना हुन् । संसारको एक सत्य नै भएकोले जीवनको क्षणभंगुरता, अनित्यता र अनिश्चितताका कारण जो कोहि वृद्ध, अशक्त, रोगी वा विकलाङ्ग बन्नसक्ने यथार्थतर्फ बुद्धशिक्षाले सधैं सतर्क बनाइराख्छ । बृद्ध, आमाबुवा, रोगीको सेवा र हेरविचार सहयोग गर्नुपर्ने कर्तव्यतिर पनि सचेत गराउँछ यो शिक्षाले । यस विषयमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ, 'बृद्ध, आमाबुवा, रोगीको सेवा गर्नु बुद्धको सेवा गरे सरह हो ।' कोहि व्यक्ति बिरामी पर्दा, अशक्त वा रोगी हुँदा विज्ञको उपचार खोज्नुपर्ने सन्देश बुद्धजीवनीमा वैद्य जीवकको उपस्थितिले गराउँछ । सम्राट अशोक बुद्धशिक्षाका अमर अनुयायी हुन् जसले यो तथ्यलाई व्यावहारीक रुपमा देखाए मानसिक रोगी, रोगी जन्तुजनावर र अरु खालका बिरामीहरुका लागि पनि ठाउँठाउँमा अस्पताल वा आरोग्यशालाको स्थापना गरेर । बुद्ध स्वयम्मा चिकित्साका एक अद्वितीय जानकार र सर्वज्ञ, विशेषत: बेजोड मनोवैज्ञानिक सिद्ध भएपनि आवश्यक पर्दा चिकित्सक, त्यो बेला वैद्यको सहयोग र उपचार खोजेर चिकित्साशास्त्रको पनि उहाँले मान राख्नुभएको छ । साथमा, बुद्धशिक्षाले स्वस्थ मनले ठीक बेठीक छुट्याउनुपर्ने दायित्वबोध गराएर संस्कार र चरित्र सुधार गर्न प्रेरणा दिन्छ । आत्मकर्ममा जोड दिने बुद्ध मार्गमा शरीर वा मन अस्वस्थ हुने कुरालाई दु:खको रुपमा औंल्याएर पहिले नै समाधानतिर लाग्नुपर्ने र त्यसका लागि आफू, आफन्तजन, साथीभाईको कर्तव्य पनि देखाइएको छ । परोपकारलाई पनि बुद्धले महत्त्व दिनुभयो किनकि यो क्षणभंगुर, अनिश्चयपूर्ण र अनित्य जीवनमा जोसुकै जुनसुकै बेला अस्वस्थ, अशक्त, विकलाङ्ग, वृद्ध र कमजोर अवस्थामा पुग्नसक्छ ।

बुद्ध शिक्षाको विश्लेशन आवश्यक:

बुद्धशिक्षामा रहेको अनिश्चितता र अनित्यताप्रतिको जोड र आफू नै आफ्नो भाग्यविधाता भएको सन्देसलाई यदाकदा बौद्ध मुलुक र समुदायहरुमा देखिएको आत्महत्याको एक कारणको रुपमा पनि औंल्याइएको पाइन्छ । हुन पनि श्रीलंकामा मूलरुपमा बुद्धमार्गीहरुको बाहुल्य रहेको छ जहाँ आत्महत्याको दर उच्च रहेको देखिन्छ । त्यस्तै, अमेरिका लगायत केहि स्थानहरुमा बौद्ध समुदायमा यसको समस्या तुलनात्मक रुपमा उल्लेखनीय देखिएको छ । यसका पछाडि रहेका जैविक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कारक तत्वहरुको गम्भीर अनुसन्धान जरुरी भएको छ । बुद्धको अनित्यवादी र आफैलाई उत्तरदायी बनाउने दृष्टिकोणभन्दा पनि अरु कारणहरु बढी जिम्मेवारी हुनसक्छन् वर्तमान मनोचिकित्सा विज्ञानले समष्टिमा पुष्टि गरेजस्तै । आत्महत्या एक कारणले भन्दा पनि विविध कारणहरुले समग्रमा निम्त्याउने परिणति हुनेगर्छ । तर, त्यसो भनेर यस मार्गका अनुयायी र देशकहरुले केहि कुरा भने भुल्न मिल्दैन ।

शरीर अर्थात् मनमा व्याधि वा रोग लाग्नसक्छ । कतिपय मनोरोगमा स्वस्थ अवस्थामा जस्तै सन्तुलित रहन सकिँदैन । मानसिक रोग आत्महत्याको पनि मुख्य कारणको रुपमा सिद्ध भैसकेकोछ । अशक्त मनका लक्षण र अवस्थाहरु समयमै चिनेर उपचारतिर पनि लाग्न जरुरी हुन्छ । भगवान बुद्धले औंल्याउनुभएजस्तै यसले दु:खको कारणको रुपमा आइपर्ने रोग, मनोरोग र यसबाट पैदा हुनसक्ने जटिलताहरु हटाउन सहयोग पुग्छ । यसतर्फ बुद्धशिक्षाका देशक भिक्षु, गुरुमा, गुरुजु, लामा, परिचारक, परिचारिका सबैले मनन् गर्न जरुरी भएको छ ।

पूर्णतामुखी समझको आवश्यकता:

स्वास्थ्यका तीन मूल आयाम शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य अनि मानसिक रोगका कारक तत्व र असरको कुरा गर्दा जैविक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक पक्ष वर्तमान चिकित्साको व्यापक समझ भएकोछ । बुद्धकालीन सन्दर्भमा भगवान बुद्धले मनोवैज्ञानिक र सामाजिक पाटालाई तुलनात्मक रुपमा शारीरिक वा जैविक पक्षभन्दा बढी औंल्याउनुभएको

देखिन्छ । त्या बेलाको बस्तुस्थिति, चिकित्साशास्त्रको अवस्था र उहाँ को आफ्नो चिकित्साशास्त्र पृष्ठभूमि नभएको सबै कुरा नियाल्दा उहाँ अहिलेको हिसाबले जैविकभन्दा पनि बढी सामाजिक र मनोवैज्ञानिक झुकाव ज्यादा भएको मनोचिकित्सक जस्तो देखा पर्नुहुन्छ । त्यसैले, वर्तमान चिकित्साको पृष्ठभूमिमा बुझ्नुपर्ने वा व्याख्या हुने कतिपय कुरा त्यो बेलाको लेखनी वा बौद्ध साहित्यमा गौण रहनपुगे । दृष्टान्तका लागि आजभोलिको चिकित्साले मतिभ्रम, आभासभ्रम जस्ता लक्षणयुक्त साइकोसिस भनी ठहऱ्याउने अवस्थामा सामाजिक र मनोवैज्ञानिक विधि मात्र गर्दा अपूरो र अप्रभावकारी हुने देखिएकोछ । स्नायुरसायन, स्नायु रिसेप्टर जस्ता सुक्ष्म कुराहरुको व्याख्या भैनसकेको त्यो बुद्धकालीन युगमा जे जति व्याख्या अगाडि आए, ती वास्तवमा अकाट्य रहे । बुद्धभन्दा निकै पछिका अन्वेषक र मनोवैज्ञानिक सिग्मण्ड फ्रायड र अरु धेरैलाई त्यो मनोवैज्ञानिक अन्वेषणमा बरु अरु धेरै सङ्घर्ष गर्नुपरेको देखिन्छ मनका प्रक्रिया, स्वभाव र तथ्यहरु साक्षात्कार गर्न । आजको मनोविज्ञानले समेत समेट्न र ध्यान दिन नसकेका धेरै मनोवैज्ञानिक अवधारणा र तरिकाहरु बुद्ध शिक्षामा भेट्न सकिन्छ । बुद्ध शिक्षाका ती बिस्तारमा व्याख्या गरिएका विधिहरु जीवनस्तर उकास्न र परिस्थितिवस् बेचैनी भोगिरहेकाहरुका लागि त उपयोगी हुने नै छन्, साथमा परिमार्जन गरेर मानसिक समस्याहरुको उपचारमा समेत उपयोगी हुनेछन् । त्यसैले, अबको युगका बुद्धमार्गीहरुले भगवान बुद्धले औंल्याउनुभएजस्तै दिमागले परख नगरी होइन, हिजोको ज्ञान, आजको अन्वेषण र आफ्नो अनुभवको कसिमा बुद्धको शिक्षा र वर्तमान चिकित्सा दुवैलाई सदुपयोग गर्दै जीवनपथमा अघि बढ्न सक्नुपर्छ । बुद्धशिक्षा र चिकित्साशास्त्रलाई अधकल्चो रुपमा बुझ्दा र अपनाउँ दा हुनसक्ने खतरा पनि ध्यानमा राखेर अघि बढ्नसके मानव मात्रको कल्याण हुनेछ ।

साँच्चै, बुद्ध शिक्षा मनलाई स्वस्थ राख्न नै बनेको हो । बुद्धशिक्षामा मन र मनोवैज्ञानिक पक्षको महत्त्व सर्वोच्च रहेको छ । हैन त ? पहिले बुज्रुकहरुबाट सुन्ने गरेको यस कुराको अर्थ अब आएर म बुझ्दैछु । भवतु सब्ब मंगलम् ।

drdhanashakya@yahoo.com

लुम्बिनी विश्वविद्यालयबारे कार्यक्रम

बुद्धधर्म क्षेत्रमा स्नातकोत्तर तह अध्ययनको महत्त्वबारे शनिवार थथुबही, भक्तपुरमा एक कार्यक्रम सम्पन्न भयो । मैत्रेय युवा संघ र थेरवाद बुद्धिस्त एकेडेमी, विश्व शान्ति बिहारको संयुक्त आयोजनामा भएको उक्त कार्यक्रममा संयोजक महेन्द्ररत्न शाक्यले थेरवाद बुद्धिस्त एकेडेमीमा बुद्धको मौलिक सिद्धान्त र विविध पक्षलाई समेटेर जाने र कार्यक्रममा सहभागीहरुलाई त्यसको उद्देश्यबारे स्पष्ट गर्न डकुमेण्ट देखाई जानकारी दिनुभएको थियो ।

निग्रोध भन्तेको सभापतिमा भएको उक्त कार्यक्रममा उहाँले २०७१/०७२ को शैक्षिक वर्षमा सञ्चालन हुने स्नातकोत्तर तहमा भर्ना भई शैक्षिक योग्यता बृद्धि गर्न स्नातक उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई अनुरोध गर्नुभएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा मैत्रेय युवा संघका तीर्थराज बज्राचार्यको स्वागत मन्तव्यपछि लक्ष्मीचन्द्र बज्राचार्य, रत्नसुन्दर शाक्यले पनि बोल्नु भएको थियो ।

बौद्ध दर्शन अध्ययन समाजका अध्यक्ष बालमुकुन्द बासुकलाले अर्हत पत्रिका निग्रोध भन्तेलाई उपहार दिनु भएको थियो । मदनरत्न मानन्धरले कार्यक्रममा सहभागी महानुभावहरुलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नु भएको थियो ।

चार्वाक वा लोकायत दर्शन

✍ प्रधान

चार्वाक दर्शनलाई लोकायत दर्शन पनि भन्ने गरिन्छ । त्यसको अर्थ हो - 'लोक' अथवा 'जनता' को दर्शन । लोकायतको अर्को अर्थ हो स्वर्ग, नर्क अथवा मुक्तिमा विश्वास नगर्ने, यसै लोक अर्थात् यसै जगतलाई मात्र विश्वास गर्ने दर्शन हो । भनिन्छ - भौतिकवादको संस्कृत शब्द' लोकायत हो ।

यस सिद्धान्तको प्रणेता बृहस्पतिले भने - पदार्थ नै प्राथमिक हो । (भारतीय चिन्तन परम्परा- के. दामोदरम ..... पृष्ठ - १०६)। इन्द्रीयद्वारा थाहा नपाउने वस्तुको अस्तित्वलाई स्वीकार नगर्नु नै चार्वाक दर्शनको सार हो ।

अध्यात्मवादी पुरोहितहरूले चार्वाक दर्शनका रचनाहरूलाई ध्वस्त पारेको हुँदा त्यसबारे धेरै ग्रन्थहरू बाँकी नरहेको मानिन्छ । तर त्यस दर्शनका केही सारहरू तल दिइएका छन् -

पृथ्वी, पानी, आगो र वायुबाहेक अरु कुनै तत्त्व छैन । कुनै व्यक्ति सुखी अथवा दुःखी प्रकृतिको नियमकै कारणले हुन्छ । आत्मा भन्नु नै शरीर हो, शरीरभन्दा कुनै अरु वस्तु छैन ।

यस संसारबाहेक अरु कुनै संसार छैन । स्वर्ग र नर्क केही होइन । शिव लोक अथवा अरु लोकको कुरा धूर्तहरूले बनाएको कथा हो । देवी-देवता वा अलौकिक शक्ति भन्ने छैन ।

अमर-आत्मा भन्ने चीज छैन, शरीर नरहेपछि कुनै कुरा बाँकी रहन्न ।

चार्वाक दर्शनले सन्यास, मोक्ष वा आत्मालाई विश्वास गर्दैन । ईश्वरजस्तो कुनै वस्तु छैन, सबभन्दा ठूलो सृष्टि गर्ने वा यस संसारको कुनै चालक छैन ।

बृहस्पतिको भनाइमा जीवन वस्तुबाट उत्पन्न हुन्छ । तत्त्वको सम्मिश्रणले चेतना जन्मन्छ ।

चार्वाक दर्शन त्यस युगलाई दबाई राख्ने वैचारिक बोझलाई फाल्ने चर्को प्रयास थियो । रुढीवादलाई हटाउन यसले सिर्जनात्मक प्रयास गरेको पाइन्छ ।

भारतको आध्यात्मिक दर्शनले यसको खोइरो खने पनि कौटिल्य जस्तो रुढीवादीले लोकायत दर्शनको महत्त्वलाई अस्वीकार गरेको छैन ।*(उही-पृष्ठ १०७)*

अन्धविश्वासलाई खण्डन गर्दै चार्वाक दर्शन भन्छ -'यदि यज्ञमा मारिएका पशु स्वर्ग जाने भए यज्ञ गर्ने पुरोहित आफ्नै बाबुलाई किन यज्ञमा मार्दैन ? श्राद्धपछि मरेका प्राणीहरूको प्राप्तिको कारण बन्न सक्छ भने यात्रामा जाने व्यक्तिको योजनाको चिन्ता व्यर्थ छ । जीव वा आत्मा शरीरबाट निस्केर परलोक जान्छ भने दाजुभाइको स्नेहले व्याकुल भएर तिनीहरू किन फर्कदैनन् । मर्ने मानिसहरूको श्राद्धको काम बाहुनहरूले आफ्नो कमाउने साधन बनाएको हो ।(दर्शन-दिग्दर्शन-राहुल सांस्कृत्यायन .... पृष्ठ ५६५)

लोकायत दर्शनका अनुयायीहरूले पुरोहितहरू र कर्मकाण्डीहरूलाई चर्को निन्दा गर्थे । तिनीहरूको यज्ञ र कर्मकाण्डहरूमा गरिने वैदिक मन्त्रहरूको पछाडि कुनै देवत्व छैन । परस्परविरोधी र अर्थहीन ती वेदहरू मानिसले मात्र बनाएको होइन, बरु जोकरहरू, मूर्खहरू र दैत्यहरूले बनाएका हुन् ।

लोकायत दर्शनका अनुयायीहरूले पुरोहितहरू र कर्मकाण्डको चर्को विरोध गरेका हुनाले नै सायद चार्वाक दर्शनलाई पनि साह्रै बद्नाम गरेका हुन् । तिनीहरूले चार्वाक दर्शनलाई 'ऋण लिएर भए पनि घीउ पिउने' भनी निन्दा गरेका हुन् ।

परमाणुवादी वैशेषिक दर्शन

प्राचीन भारतको सबभन्दा यथार्थवादी र क्रमबद्ध दार्शनिक पद्धतिमा वैशेषिक दर्शनलाई मानिन्छ । यसका प्रस्थापक कणाद ऋषि मानिन्छ । उनी ईशापूर्व दसौं र छैटौं शताब्दीको मध्यमा रहेको अनुमान गरिएका छन् ।

प्रकृति र ब्रह्माण्डको विशिष्ट गुणहरू र तिनीहरूका हरेक पक्षको अध्ययनबाट नै त्यसको आधारभूत यथार्थलाई राम्रोसँग सम्झन सकिन्छ भन्ने कणादको यसै विश्वासको कारणले नै यस दर्शनको नाम वैशेषिक परेको हो । *(भारतीय चिन्तन परम्परा - के. दामोदरम- पृष्ठ १६०)*

वैशेषिक प्रणालीअनुसार अलग अलग हिस्सा मिलेपछि सम्पूर्ण बन्छ । प्रत्येक वस्तुलाई स-साना भागमा विभाजित गर्नसकिन्छ । भौतिक वस्तुको सबभन्दा सानो टुक्रा कण हुन्छ, त्यसको टुक्रालाई परमाणु भनिन्छ । भौतिक जगतको सबै वस्तुको विकास त्यसै परमाणुबाट भएको हो । परमाणु सान्है सानो टुक्रा हो जसलाई विभाजित गर्न सकिन्न । ...परमाणु शाश्वत (चिरस्थायी) र अनश्वर (अविनाशी) छन् । यही नै सारा ब्रम्हाण्डको आधार हो । ... परमाणु न त मृत हो, न निस्क्रिय र न त स्थैतिक (अचल) हो । आफ्नै गुणको आधारमा त्यो परिवर्तन र परिचालित हुन्छ । यसप्रकार त्यो सतत् गतिशील हुन्छ ।

कुनै वस्तुको अभाव त्यत्तिकै वास्तविक छ जति वस्तुको अस्तित्व हुन्छ ।

कणादको भनाइअनुसार धर्मले ईश्वर अथवा कुनै दैवी र शाश्वत नियतिमा विश्वास गर्दैन बरु धर्म त्यो हो जसमा प्रगति र शान्तिमय कल्याण सम्भव छ । वास्तविक तत्त्वहरूकै ज्ञानबाट स्थायी कल्याण प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

कणादले कर्म शब्दको प्रयोग व्यापक अर्थमा गरेका छन् । कर्मलाई 'कृ' धातुबाट लिइएको हो, जसको अर्थ हो गर्नु । कणादको भनाइमा कुनै गुण तब सामान्य मानिन्छ जब त्यो गुण धेरैमा पाइन्छ । एक वस्तु अरुबाट भिन्न छ भने त्यसलाई विशेष गुण भनिन्छ ।

कणादले स्पष्ट घोषणा गरे - यस जगत्को आदि (सृष्टि) को कारण ब्रह्म होइन बरु शाश्वत परमाणु हो जसको निर्माण कसैले गरेको होइन । परमाणु गतिशील भएको हुनाले एक अर्कोसँग गाँसिने वा जुध्ने र मिसिने प्रवृत्ति रहन्छ । यसकारण संसारको उत्पत्तिको निम्ति कुनै बाहिरी शक्ति र प्रेरणाको आवश्यकता छैन ।

कणादले भने - चेतना, संज्ञान, बुद्धि इत्यादि पदार्थबाट स्वतन्त्र क्रियाशील आत्माको अन्तरनिहित गुण होइन । यसको उल्टो तिनीहरू पदार्थको संश्लिष्ट सम्मिश्रणको उपज हो ।

वैशेषिक प्रणालीअनुसार - बाहिरी वस्तुहरूको यथार्थलाई स्वीकार गर्ने एकमात्र कसी हाम्रो अनुभव हो ।

यसप्रकार सांख्य दर्शनजस्तै वैशेषिक पनि मूलत: एक तर्कसङ्गत भौतिकवादी दर्शन हो ।

भारतको सामन्तकालमा त्यसलाई अनेक प्रकारले भाँचकुच गरियो । *(भारतीय चिन्तन परम्परा-के दामोदरम- १६९)*

कणादको समयबारे पनि मतभेद देखिन्छ । कणादलाई बुद्धभन्दा पहिलेको मान्न तयार नभएको पनि देखियो । *(दर्शन - दिग्दर्शन - राहुल, पृष्ठ- ५८३)*

कणादलाई खसेको वस्तु खाने, विद्याभन्दा लक्ष्मी वा धनसँग सम्बन्धित वा लाटोकोसेरोको रुपमा सम्झिने भनेर बद्नाम गरेको देखिन्छ ।

बाह्य जगतलाई मानव अनुभूतिको अपूर्व तर्कसङ्गत र प्रामाणिक रुप दिएर वैशेषिक दर्शनले भौतिकवादी सिद्धान्तलाई नै पुष्टि गर्‍यो ।

प्रकृतिको विश्लेषण गरेर त्यसको आधारभूत तत्त्वलाई पत्ता लगायो । त्यसको अभिभाज्य अणुहरू र त्यसको आपसी क्रियाप्रक्रियाको ज्ञान हासिल गर्‍यो । वैशेषिकको यो संख्यातवाद अथवा आणविक बहुवाद (Atomistic Plusralism) जगतको रुपमा व्याख्याको अर्थ लगाइयो । *(भारतीय समाजको ऐतिहासिक विश्लेषण - भगवती शरण उपाध्याय- पृष्ठ २०)*

प्राचीन राजधानी पुरुषपुर (पेशावर) शक, यवन, तुरुष्क (तुर्क), पारती र भारतीय संस्कृतिको समागम स्थल हो । वैशेषिक र न्याय दर्शनको परमाणु, सामान्य, द्रव्य, गुण, अवयव आदि तत्त्व दार्शनिकहरूले यवन-दर्शनबाट लिएका थिए । *(बाल्यादेखि गंगासम्म' (हिन्दी), राहुल, नवम प्रकाशन - १९५८, प्रकाशक-किताब महल, इलाहवाद, पाना- २१९)*

सफलताका सिद्धान्तहरू पढ्दा

✍ विष्णुगोपाल कुशी

एक हजारभन्दा बढी पुस्तक लेख्ने लेखक र्‍युहोले सन् २०१० मा ५२ पुस्तकहरु प्रकाशित गरेर 'एकै वर्षमा सर्वाधिक पुस्तक लेखन' को विश्व कीर्तिमान कायम गरी गिनिज विश्व कीर्तिमान पुस्तकमा दर्ता गराएका थिए । विश्वभर १८०० भन्दा बढी आध्यात्मिक प्रवचन दिइसकेका ओकामाले सन् १९८६ मा ह्याप्पी साइन्स स्थापना गरेका थिए । अङ्ग्रेजी, पोर्चुगाली, स्पेनी, फ्रान्सेली, जर्मन, चिनियाँ, कोरियालीलगायत २५ भन्दा बढी भाषामा प्रकाशित हुने उनका पुस्तकहरु जाति, धर्म र संस्कृतिका अवरोध पार गर्दै शान्ति र सद्भावना कायम गर्न लक्षित छन् । यो पुस्तक अभिजात्य व्यापारी वर्गको बाइबलको दर्शन र विचारमा आधारित छ ।

अस्थिर मन र मानसिक विकारको कारण दुःख, झन्झट र पीडा हुने हुँदा सुन्दर संसार निर्माण गर्न वास्तवमा सन्तुष्ट र प्रसन्न व्यक्तिहरुको खाँचो रहेको मनसाय लेखक ओकामाको हो ।

सफलता प्राप्त गर्न या लक्ष्य निर्धारण गर्न विना अध्ययन र श्रम जीवन बिताउन नहुने उनको धारणा छ ।

अनगिन्ती पुस्तक प्रकाशित भए पनि सन्तुष्टि दिएर आनन्दसँग पुस्तक लगिदिने व्यक्तिहरुको अभाव रहेको लेखक ओकामाको गुनासो छ । उनले बाहिरी आवरणमा आकर्षक देखिने व्यक्ति सभ्य र संस्कारित छैन भने उसले सफलताको छाप छोड्न नसक्ने उल्लेख गरे । उनले भने- मानिस सम्पन्न भए पनि लवाइमा भद्रता देखिँदैन वा संदिग्ध खालको व्यवहार प्रदर्शन गर्छ भने

उसको सफलताले समाजलाई छुँदैन । नैतिक चरित्र भएका व्यक्तिहरुले प्रभावशाली छाप पार्ने हुँदा उनीहरु समाजका प्रिय र अनुकरणीय हुन्छन् ।

निर्दयी, कठोर दिनमै बादल फाटेर तेजस्वी सूर्य प्रकट गर्ने मानिसहरुको चाहनालाई लेखक ओवामाले

प्रस्ट पारेका छन् । आफूलाई एकोहोरो सोचाइको जालोमा कहिल्यै पनि नफस्न आग्रह गर्ने उनी भोगाइ र अनुभवले व्यक्तिलाई खार्ने र आत्मैदेखि मजबुत बनाउन हरेक मानवले आफ्ना युवा अवस्थामा निश्चित परीक्षा र कष्टकर समयको भोगाइ र अनुभवलाई राम्रो मानिएको छ ।

योग्य र सफल व्यक्ति या प्रतिभावानहरुको सबैजना कदर गर्छन् । योग्य, निपुण र विवेकशील बनेर अग्रगतिमा लम्कनुपर्ने र उत्तम काम गरेर समाजमा छाप गर्ने खालको काम हामीमा हुनुपर्छ । कुनै कामदारलाई फरक र विलक्षण तरिकाले आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुमात्रै पर्याप्त हुँदैन, उसले अरुबाट सिक्नुपर्छ र सहयोग लिनु उत्तिकै महत्त्व हुन्छ । अनि सफल जीवन र सफल काम बन्छ । हरेक सफलतालाई समाजले अँगालेको हुन्छ । चोखो, चरित्रवान, असल र विश्वसनीय बनेका व्यक्तिहरु समाजमा सामाजिक प्रतिष्ठाको बलियो आधार बन्छ र त्यो समाजको लागि राम्रो नमुना र प्रेरणा बन्छ । लेखक ओवामा यस्तै सन्देश बाँडेर समाज र देशको आर्थिक समृद्ध बनाउन चाहन्छन् ।

हरेक व्यक्तिको समुन्नतशील विचार र चिन्तन हुनुपर्ने उनको विचार छ । हरेक असफलतामा सफलताको बीउ रहेको हुन्छ, हरेक गल्तीबाट पाठ सिक्नुपर्छ । गल्तीमात्र देखाएर आफूले केही नगर्ने प्रवृत्ति गलत हो । हाम्रो हरेक काम गतिलो हुनुपर्छ । गतिलो हुन मानिस शिष्ट, सभ्य, नम्र हुनुपर्छ, अरुलाई जित्न सक्ने, अरुको मन छुने खालको वाणी दिन सक्नुपर्छ । हाम्रो चाहना र इच्छा सानातिना भन्दा ठूलो र धेरैभन्दा धेरैको सेवा हुने हुनुपर्छ । साना लक्ष्यको पछि दौड्ने काम विज्ञ, प्राविधिज्ञ र अन्य व्यक्तिलाई सुहाउँदैन ।

सफलताको पथमा यात्रा गर्ने हो भने आफ्नो मनलाई निर्मल र शुद्ध बनाउनुपर्छ । सत्य तथ्यको बुझाइमा अग्रसर हुनुपर्छ । मानिसको स्वभावलाई पथभ्रष्ट पारेर सफल बन्दैन । जाली, ढोंगी र अपराधीको बाटोमा लागेर सफलता पाउने छैन बरु पुस्तौं पुस्तासम्म बद्नाम हुन्छ । मानिस सधैं सत्यमा रहेर, सत्यमै अडेर सफलताको विन्दुमा पुग्ने अथक प्रयास गरिरहनुपर्छ । सफलता पाउन सही कामका लागि सही व्यक्ति ठीक समयमा छान्नुपर्छ । निर्णय गर्ने क्षमता, नेतृत्व गर्न योग्य र नियन्त्रण गर्ने या सिद्धान्त, दर्शन र विचारमा राख्न सक्ने व्यक्ति सक्षम, योग्य बन्छन् । सफलतामा मातिने र असफलतामा आतिनु ठीक छैन । अनावश्यक अहंकारले समाज र राजनीतिलाई दूषित बनाउँछ । छाडाले हानी नोक्सानी पुऱ्याउँछ । योग्य र सक्षम मानिस आजको आवश्यकता हो ।

यसरी धेरै राम्रा र असल वाणी रहेको सो पुस्तकमा ईश्वर नै प्रेम हो, त्यसैमा सत्य र सफलताको मार्ग पाइन्छ भन्ने जस्ता भनाइले सत्मार्गमा लागेका समाजसेवी तथा बुद्धिजीवीहरुमा चोट पर्नु अस्वाभाविक होइन । आध्यात्मिक पूँजी हस्तान्तरणले सफलताका महान उचाइमा पुग्ने कुरा कतिको पत्यारिलो या विश्वसनीय छ ? बहसको विषय छ । मानिसहरु आ-आफ्नो धर्म र विचारप्रति समर्पित हुनु स्वाभाविक हो तर ईश्वरप्रतिको श्रद्धामा कुनै कमी आउन दिन नहुने दृढताले कतै चाल नपाइकन सामन्ती चिन्तन निम्त्याइरहेको त छैन ?

वर्गमा विभाजित यो संसारमा आध्यात्मिक र भौतिकवादबीच द्वन्द्व स्वाभाविक छ । द्वन्द्वात्मक मानिस ईश्वरको सन्तान भएको कारण मानव जातिलाई अत्यन्त असल छ भनी सुगारटाइ गर्नु विज्ञान र प्रविधिको यो युगलाई कसरी सुहाउँछ ?

जीवन अद्वितीय बन्नुपर्छ, जीवनको अर्थबोध हुनुपर्छ । अस्थिर मन, विचारले मानसिक विकार ल्याउँछ, दु:ख, झन्झट र पीडाको कारक बन्छ । सद्‌बुद्धि र सत्मार्गको सन्देश छरेर बीचबीचमा अन्धविश्वासको जरालाई मलजल गरेर सुदृढ पार्ने प्रयासमा पाठकहरुले फरक मत राख्नु अस्वाभाविक होइन ।

भाषा शैली सरल र सहज छ । विषयवस्तुलाई छोटो मीठोमा लेखिएको छ । समय अनुकूल पुस्तक प्रकाशन गरेर ज्ञान छरे संसारका युवाहरुको निम्ति पुस्तक काम लाग्नेमा शङ्का छैन ।

गौतम बुद्ध र कार्ल मार्क्सको समाज दर्शन तुलनात्मक अध्ययन - १

✍ प्रकाश धौबजी

बौद्ध दर्शनका प्रवर्तक गौतम बुद्धको जन्म ई. पूर्व छैटौं शताब्दीमा भएको थियो । जैन दर्शनलाई बौद्ध दर्शनको समकालिन मानिन्छ । हिन्दु धर्म विकासक्रममा त्यस समयलाई उपनिषद्कालिन समय मानिन्छ । हिन्दु धर्मग्रन्थ उपनिषद् त्यसबेलामा अत्यधिक चर्चामा रहेको थियो । त्यसकारण त्यसबेलाको समाज ब्राम्हणवादको बोलवाला थियो । त्यसको फलस्वरुप समाजमा वर्ण व्यवस्था कायम भयो, ब्राम्हण, क्षेत्री, वैश्य र शुद्रको वर्ण व्यवस्था शुरु भयो । त्यससँगै वैदिक हिंसा वा यज्ञमा बलि दिने प्रथा शुरु भयो ।

समाजमा अन्धविश्वास व्याप्त थियो । रुढिवादीता, परम्परागत मान्यताले समाजमा ठाउँ लिएको थियो । त्यसबेला ब्राम्हणवादको विरोधमा महाविर र बुद्ध उभिनु भयो । बुद्धको तथ्यगत व्याख्या, तार्किक चिन्तनले गर्दा मानिसहरुमा एकखाले जागरण आयो । नयाँ खालको चेतना प्रसार गर्न बुद्धले हरसंभव प्रयत्न गर्नुभयो ।

बुद्धले कहिल्यै आफूलाई इश्वरीय अंशको रुपमा परिचय दिनु भएन । त्यसबेला व्याप्त मूर्तिपूजाको विरोध बुद्धले व्यवहारमा देखाउनु भयो । बुद्ध बाटोमा हिंड्नु हुँदा हजारौं अनुयायी भिक्षुहरु सँगै हुन्थे । कहीं विचरण गर्दा, बिहारमा हजारौं भिक्षुहरु हुन्थे तर बुद्धले आफ्नो परिचय दिनु भएका ठाउँहरुमा सदा आफूलाई जागेको मान्छेको रुपमा चिनाउनु भयो ।

ज्ञान प्राप्तिपछि मगधको राजा बिम्बिसारसँगको प्रथम भेटमा सिद्धार्थले आफ्नो परिचय यसप्रकार दिनुभयो- मेरो नगरको नाम कपिलबस्तु हो । मेरो पिता शुध्दोदन, मायादेवी मेरी माता जसले मलाई जन्म दिनुभयो । म २९ वर्षसम्म घरमा बसें । मेरो तीन उत्तम प्रसादहरु (महल), जसको नाम राम, सुराम र सुभृत थियो । भद्रकृत्या नामको मेरो पत्नी र राहुल पुत्र थियो । म शाक्य

जातिको कुलबाट हुँ । म कुनै पनि विषयप्रति कामना राख्दिन । म मुक्तिको बाटोमा हिडिंरहेको छु । मेरो मन यसैमा लिन छ ।

बुद्धवंशमा प्राप्त बुद्धको परिचयमा बुद्धले भन्नुभएको थियो- "जब म सुन्दर यौवनले युक्त थिएँ । यौवनको उत्कर्षमा थिएँ । मेरो शरीर बलिष्ठ, कपाल कालो थियो । मैले कपाल, दाह्री खौरेर चिवर वस्त्रमा गृहत्याग गरेको थिएँ । म घोडा चढेर दरवारबाट बाहिर निक्लें । छ वर्षसम्म ज्ञान प्राप्त गर्न कडा तपस्या गरें । मलाई विचार आयो, हामी किन जन्म, रोग, मृत्यु, दु:खबाट पीडित छौं । यसभन्दा पर जहाँ दु:खरहित ठाउँ छ, त्यस्तो ठाउँको खोज गरुँ भन्ने लाग्यो । म त्यसको खोजमा निक्लें ।"

यसरी बुद्ध त्यसबेला व्याप्त दु:खको निवारण गर्न लागिपर्नु भयो । द्रोण ब्राम्हणले सोधेको थियो बुद्धसँग-

द्रोण : तपाई देवता हो ?

बुद्ध : होइन ।

द्रोण : तपाई गन्धर्व हो ?

बुद्ध : होइन ।

द्रोण : तपाई यक्ष हो ?

बुद्ध : होइन ।

द्रोण : तपाई मानिस हो ?

बुद्ध : होइन ।

द्रोण : त्यसो भए तपाई को हो त ?

बुद्ध: म बुद्ध हुँ, जो आशा, कामना, तृष्णा, राग, अनुराग, वियोग घृणा, क्रोधबाट मुक्त छ ।

यसरी बुद्ध एक विचारकको रुपमा उदाउनु भएको थियो कार्ल मार्क्सको जन्म ५ मई १८१८ ई.सं. मा तत्कालिन प्रसिया प्रान्तको ट्रीएर शहरमा यहूदी परिवारमा भएको थियो । त्यसबेलाको समाज पूँजीवादी समाज थियो ।

बेलायतमा औद्योगिक क्रान्ति भएपछि सारा यूरोपभरी मजदुर वर्ग एक नयाँ वर्गको रुपमा उदय भैरहेको थियो । मार्क्सले मजदुर वर्गमाथि भैरहेको

शोषण, उत्पीडन, दु:ख देख्नु भएको थियो । पूँजीपति वर्ग शोषणबाट अकुत सम्पत्ति थुपार्दै थिए । १८४४ मा मार्क्सको भेट पेरिसमा एंगेल्ससँग भयो । १८४८ मा उहाँहरु दुवै मिलेर कम्युनिष्ट पार्टीको घोषणापत्र निकाल्नु भयो । जसमा मजदुर वर्ग के हो ? पूँजीपति वर्ग के हो ? शोषण किन हुन्छ ? कसरी हुन्छ ? मजदुरहरुको दु:खको मुक्ति कसरी हुन्छ ? वर्ग संघर्ष के हो ? सर्वहारा अधिनायकत्व किन चाहिन्छ ? यी कुराहरुको व्याख्या गर्नुभयो ।

पूँजीवादबाट पिल्सिएको समाज देखेपछि उहाँहरुले त्यसबाट मुक्त हुने उपायको खोजमा वैज्ञानिक समाजवादको सिद्धान्त प्रतिपादन गर्नुभयो ।

यसरी बुद्ध र मार्क्सले मानिसको दु:ख, समाजमा रहेको दु:ख विषयमा आफ्नो जीवनभरि चिन्तन गर्नुभयो र कसरी मुक्त हुने वा हटाउन सकिन्छ भन्ने उपाय अगाडि सार्नुभयो ।

क्रमश:

रुसका एक बौद्ध विद्वान

युग्वेनी ओबरमिल्लर

✍ रत्न सुन्दर शाक्य

रुसमा २० औं शताब्दीको पूर्वार्द्धमा भारततत्त्व एवं बौद्धधर्म दर्शनको महानज्ञाता भई यसको प्रचार-प्रसारार्ध आफनो जीवन समर्पण गरेर जानुभएको विद्वत् व्यक्तित्वहरुमा रुसमा भारतविद्याका संस्थापकहुनुभएका इभान पाभ्लोविच मिनायेफ (संन् १८४०-९०) का परशिष्य वा २० औं शताब्दीको पूर्वार्द्धको ४ दशकसम्म सारा एशिया र यूरोपभरमा बौद्धधर्म दर्शनका प्रकाण्ड पण्डित हुनुभएका आचार्य थियो डर श्चेर्वात्स्की (सन् १८६६-१९४२) का एक प्रमुख शिष्य युग्वेनी ओबरमिल्लर (E. obermiller) पनि एक प्रमुख हुनुहन्छ ।

उहाँको जन्म २९ अकटोबर १९०१ का दिन पिटर्सवर्ग (हाल लेनिनग्राड) को एक संगीतप्रेमी परिवारमा भएको थियो । स्कूल जीवनकालमै युग्वेनी ओबरमिल्लर अङ्ग्रेजी, फ्रेन्च । जर्मनी भाषामा पोख्त हुनुभएको थियो । उहाँलाई माता-पिताले एक संगीतज्ञ वनाउने लक्ष्य राखेका थिए ।

अफशोच युग्वेनी ओवरमिल्लर १८ वर्ष नै पूरा नहुदै विश्वविद्यालयका छात्र भइरहेको बेला मै एक वंशानुगत दु:साध्य रोगले आकमण गऱ्यो जुन रोगले उहाँलाई पछि अपांग नै बनाइदियो ।

त्यसवेला सम्ममा उहाँले पेत्रोग्राड (सन् १९२४ देखि लेनिनग्राड) विश्वविद्यालयमा आचार्य श्चेर्वात्सकीत्सित संस्कृत भाषाको साथै भारतीय साहित्य र दर्शनको इतिहासवारे यथेष्ट ज्ञान हासिल गरिसक्नु भएको थियो ।

तर, अफशोच । उहाँ अध्यापनरत भइरहेकै बेला उहाँका माता-पिता दुवैको निधन हुनगएको कारण उहाँ दुर्बल एवं असहाय भइरहेको स्थितिमा उहाँका काकी द्वय मिसेज ओल्गा ओबरमिल्लर र मिसेज एलिजावेथ स्वेड् (Mrs. Olga Obermiller and Mrs. Elizabeth Schwede) हरूले उहाँको हेरचाह गरे । त्यसबेला रुसमा ब्लादिमिर इलीच लेनिनको नेतृत्वमा समाजवादी आन्दोलन चरम सीमामा पुगिरहेको थियो ।

युग्वेनी ओवरमिल्लरले आफनो अस्वस्थताको कारण घरैमा रही तिब्वती र मंगोलभाषा सिकि त्यसभाषामा रहेका बौद्ध ग्रन्थहरूको अध्ययन मननबाट आफूमा बौद्धधर्मको ज्ञानमा निकै प्रगति हासिल गरेको थियो ।

युग्वेनी ओबरमिल्लरले आफनो समर्थकालमा वैकाल-पारको कयौपटक यात्रा गरेका थिए । उहाँले

उहाँको विशेष कार्यमा बुष्तोनको दुई भागमा लिखित तिब्बती पुस्तक 'बौद्ध धर्मका इतिहास' को अनुवाद र प्रज्ञा पारमिता सम्बन्धी केही लेखहरू पनि थिए । बौद्ध धर्मका इतिहास सन् १९३२ मा प्रकाशित भएको थियो भने उहाँले आफ्ना गुरुवर आचार्य थियोडर इचेर्वात्स्की सित संयुक्त रुपमा चौथो शताब्दीका पेशावरका महान् दार्शनिक असंगको 'अभिसमयालंकार' ग्रन्थको संस्कृत मूलपाठ र तिब्बती अनुवाद सन् १९२९ मै प्रकाशित गरिएको थियो ।

त्यहाँको बुर्याती बौद्ध ग्रन्थहरूमा प्राचीन् अद्वितीय बौद्धग्रन्थहरू पत्ता लगाएको थियो जसको माध्यमबाट उहाँले विशेषत तिब्वती भाषा, भारतीय र तिब्वती साहित्यको गहन अध्ययन गरी आफ्नो ज्ञान परिस्कृत गर्नमा थप टेवा गर्नु भएको थियो ।

युग्वेनी ओबरमिल्लरको पहिलो विद्वत् कार्य हो- सातौं शताब्दीका सुप्रसिद्ध बौद्ध दार्शनिक आचार्य धर्मकीर्तिका "न्याय विन्दु" नामक ग्रन्थको संस्कृत तिब्वती र तिब्वती संस्कृत शब्द सूची (Index) को तयारी ।

सन् १९२८ मा युग्वेनी ओबरमिल्लर लेनिनग्राडस्थित बौद्ध संस्कृति संस्थान (Institute of Buddhist culture) मा एक Research schlor को रुपमा प्रवेश गरे । स्मरणीय छ, यस बौद्ध संस्कृति संस्थान सोही वर्षमा स्थापना गरिएको थियो । जसको पहिलो डाइरेक्टर आचार्य थियो डर इचेर्वात्स्की नियुक्त हुनुभएको दुई वर्षपछि सन् १९३० मा यस संस्थान 'Institute of oriental Studies को रुपमा परिणत भयो जसको पहिलो डाइरेक्टर सर्गेइ फ्योदोरोविच ओल्देन वर्गलाई नियुत्त गरिएको थियो । यसैअर्न्तगत एक विभाग भारत-तिब्बत सम्बन्धी पनि थियो जसको प्रमुख आचार्य इचेर्वात्स्की हुनुभएको थियो । उपर्युक्त दुवै विभागमा युग्वेनी ओबरमिल्लर सम्मिलित थिए । युग्वेनी ओवरमिल्लर बल्ल ३० वर्षमात्र पुगेको थियो जब कि उहाँ बौद्ध संस्कृति संस्थानमा प्रवेश भएको दुई वर्ष नै पूरा भएको थिएन । उहाँलाई रोगले नराम्रोसँग च्याप्यो, उहाँ हिंडडुल गर्न मात्र असमर्थ भएन बल्कि हातबाट लेखनकार्य गर्न पनि असमर्थ भए ! बडा अफशोच । यसै परिस्थितिमा सन् १९३५ मा उहाँको निधन भयो ।

लेनिनग्राड विश्वविद्यालयबाट पी.एचडी गर्नुभएका युग्वेनी ओवरमिल्लरले जीवनको अन्तको ८ वर्ष (सन् १९२८-३५) मा त्यस्तो घोर विषम परिस्थितिमा पनि निकै शोध कार्य गर्नुभएको थियो ।

उहाँको विशेष कार्यमा बुष्तोनको दुई भागमा लिखित तिब्बती पुस्तक 'बौद्ध धर्मका इतिहास' को अनुवाद र प्रज्ञा पारमिता सम्बन्धी केही लेखहरू पनि थिए । बौद्ध धर्मका इतिहास सन् १९३२ मा प्रकाशित भएको थियो भने उहाँले आफ्ना गुरुवर आचार्य थियोडर इचेर्वात्स्की सित संयुक्त रुपमा चौथो शताब्दीका पेशावरका महान् दार्शनिक असंगको 'अभिसमयालंकार' ग्रन्थको संस्कृत मूलपाठ र तिब्बती अनुवाद सन् १९२९ मै प्रकाशित गरिएको थियो ।

युग्वेनी ओवरमिल्लरले त्यसताका भारतीय पत्रिकाहरूलाई पनि लेख पठाउने गर्नुहुन्थ्यो । 'निर्वाण र शून्यता' सम्बन्धी उहाँको रचना कलकत्ताको 'Indian Hisrorical Quarterly' मा छापिएको थियो ।

युग्वेनी ओवरमिल्लर विश्वकवि रवीन्द्रनाथ टैगोरद्वारा सन् १९२७ मा स्थापित 'The Greater Indian Society' का पनि एक सम्मानित सदस्य थिए ।

आफ्नो शिष्यको निधनमा आचार्य इचेर्वात्स्कीले एक शोक सन्देश (Obituary Notice)– Indian Hisrorical Quarterly) मा छापिएको थियो । जुन शोक सन्देशपछि (The Greater Indian Society) को पत्रिकामा पनि प्रकाशित गरिएको थियो ।

त्रैमासिक "अर्हत" वर्ष २, अंक १ देखि ४ सम्मको वार्षिक ग्राहक भई सहयोग गर्नुहुने महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

१) रुसा प्रजापति - भनपा च्याम्हासिंह-१
२) कृष्ण हलुवाई - भनपा सुकुध्वाका-८
३) तुल्सीभक्त श्रेष्ठ - भनपा सुकुध्वाका-८
४) रामप्रसाद अवाल - भनपा तुछिमला-९
५) राकेश शाक्य - भनपा सुकुध्वाका-८
६) देव फार्मेसी (सुमन साख) - भनपा १३
७) रामप्रसाद प्रजापति
८) ल्याय्म्ह वज्र बज्राचार्य - भनपा तुलाछें-८
९) गोपीकृष्ण प्रजापति - भनपा तुछिमला-९
१०) सुकुलढोका सपिङ्ग सेन्टर - भनपा सुकुलढोका
११) नारायण प्रसाद कर्माचार्य - भनपा सुकुलढोका
१२) पदमबहादुर मानन्धर - भनपा-४
१३) पुष्पराज शाक्य - भुल्चा, सूर्यविनायक
१४) मेथड कन्सल्ट प्रा.लि. - सूर्यविनायक
१५) विवेकमान कर्माचार्य - भनपा तुलाछें-८
१६) नवराज धौबन्जार - भनपा - सुकुलढोका-८
१७) लक्ष्मीभक्त चवाल - भनपा-११
१८) लक्ष्मीभक्त कवां - भनपा गोल्मढी-७
१९) केशव दिवाकर - भनपा तुलाछें-८
२०) रामहरि श्रेष्ठ - भनपा सुकुलढोका-८
२१) गणेश ज्यास: पस: - भनपा-८
२२) इन्द्रप्रसाद अवाल - भनपा तुछिमला-५
२३) हरिशरण अवाल - भनपा तुछिमला-५
२४) काजीबहादुर अवाल - भनपा तुछिमला-५
२५) तुल्सीभक्त अवाल - भनपा तुछिमला-५
२६) सिद्धिराम अवाल - भनपा तुछिमला-५
२७) प्रदिप शाक्य - भनपा भोलाछें-५
२८) सिताराम अवाल - भनपा तुछिमला-५
२९) लतं भक्त अवाल - भनपा तुछिमला-५
३०) शेरबहादुर छाबा - भनपा तुछिमला-९
३१) रुपेश खोतेजा - भनपा चोछें-९
३२) श्री छुमा गणेश साकोस भनपा तुछिमला-९
३३) श्याम खड्गी - भनपा भोलाछें-५
३४) पूर्णबहादुर अवाल - भनपा तुछिमला-५
३५) सिताराम कुम्पाख - भनपा भोलाछें-५
३६) टेकबहादुर अवाल - भनपा तुछिमला-५
३७) देवसुन्दर शाक्य - भनपा तुछिमला-८
३८) शुभकामना फोटोकपी - भनपा-११
३९) गणेश ज्यास पस: - भनपा साकोठा-११
४०) रामकृष्ण अवाल - भनपा तुछिमला-९
४१) विश्वमोहन जोशी - भनपा ब्यासी-१०
४२) न्हुछेकुमार अवाल - भनपा तुछिमला-९
४३) गणेश काष्ठ उद्योग - भनपा जगाती-७
४४) कृष्णबहादुर सुवाल - सूर्यविनायक
४५) दैव अवाल - भनपा तुछिमला-९
४६) शिव मानन्धर - सूर्यविनायक
४७) भक्तपुर हार्डवेयर सेन्टर - सूर्यविनायक
४८) सूर्यविनायक कोल्ड रिट्रेड - सूर्यविनायक
४९) रुपा प्रजापति
५०) कृष्ण प्रजापति - भनपा तुछिमला-९
५१) आभा प्रजापति - भनपा क्वाठन्डौं-४
५२) योगेन्द्र बहादुर प्रधानाङ्ग - नयाँ बानेश्वर
५३) कवीरकुमार बज्राचार्य - भनपा-९
५४) अस्मिता कोजू - भनपा ब्यासी-१०

५५) सुमित्रा त्यात - भनपा गोल्मढी-७
५६) सबिन शाक्य - भनपा-४
५७) बलराम दुवाल
५८) गोविन्दमान श्रेष्ठ - सोह्रखुट्टे, काठमाडौं
५९) धनप्रसाद प्रजापति - भनपा सूर्यमढी-१
६०) मनिष रंजित - भनपा गोलमढी-७
६१) रामगोपाल अवाल - भनपा तुछिमला-५
६२) कृति शाक्य - कमलविनायक
६३) रेणु बज्राचार्य - टेकु, काठमाडौं
६४) केशव शाक्य - किलागल, काठमाडौं
६५) मिनु शाक्य - क्वाठन्डौं, भक्तपुर
६६) अञ्जली शाक्य - बालाजु, काठमाडौं
६७) इरेना शाक्य - मरुटोल, काठमाडौं
६८) प्रकाश बज्राचार्य - नरदेवी, काठमाडौं
६९) सिद्धिमुनि बज्राचार्य - सितापाइला, काठमाडौं
७०) कमला श्रेष्ठ - न्यूरोड, काठमाडौं
७१) कमला कंसाकार - ठमेल, काठमाडौं
७२) ज्ञानेन्द्र दाहाला - दधिकोट, भक्तपुर
७३) धनकुमार श्रेष्ठ - भक्तपुर
७४) जगनाथ खतिवडा - कटुञ्जे, भक्तपुर
७५) हरिप्रसाद वास्तोला - खरिपाटी, भक्तपुर
७६) बद्री उप्रेती - बारा
७७) कृष्णप्रसाद कर्माचार्य - सूर्यविनायक, भक्तपुर
७८) रिणा प्रधान - सूर्यविनायक, भक्तपुर
७९) गणेशलाल फोंजु - छालिङ्ग, भक्तपुर
८०) राजन चगुथि - भक्तपुर
८१) जिवराज पोखरेल
८२) सूर्य भण्डारी - भक्तपुर
८३) मोहनकृष्ण श्रेष्ठ - भक्तपुर
८४) दिनेश सिलवाल - भक्तपुर
८५) सुमन सुवाल - भोलाछें, भक्तपुर
८६) शिवजी हाकु दुवाल - लाकोलाछें, भक्तपुर
८७) बाबुकृष्ण केसी - कटुञ्जे, भक्तपुर
८८) रविन्द्र कुसी - सूर्यमढी, भक्तपुर
८९) लक्ष्मीनारायण शिल्पकार - पाण्डुबजार, भक्तपुर
९०) पृथ्वीकुमार प्रजापति - सिपाडोल, भक्तपुर
९१) रमेश तुइतुई - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९२) श्याम धौभडेल - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९३) पशुपति प्रजापति - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९४) रामहरि कार्जी - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९५) पुष्प बनेपाली - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९६) **Y.S.S.W.** लाइब्रेरी - सूर्यविनायक, भक्तपुर
९७) **AVN Cable Net** - भक्तपुर
९८) दोबालाल सिलाकार - सूर्यविनायक
९९) भानु हुमागाई - मोरङ
१००) बब्लुकुमार रावत - ताथली, भक्तपुर
१०१) डिल्लीराम प्रसाई - भक्तपुर
१०२) कृष्णबहादुर मानन्धर - मुलढोका, भक्तपुर
१०३) काशीलाल प्रजापति - सूर्यगढी, भक्तपुर
१०४) रविन्द्र ज्याख्व - भक्तपुर
१०५) रामशरण खानिबञ्जार - वडा नं. ३
१०६) सुन्दर शाक्य - वडा नं. ४
१०७) रामगोपाल बमनु, भार्वाच्व - १७
१०८) पृथ्वीनारायण गोठे, भार्वाच्व - १७
१०९) रवि प्रजापति - ९८४१४९५०६२
११०) रामनारायण गोरा, वडा नं - १३
१११) प्रेमलाल घोंजु, इटाछें - १५
११२) भिन्तुना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, व्यासी - १०
११३) रवि सुवाल, व्यासी - १०
११४) मोडेल क्लिनिक, त्रिपुरासुन्दरी - ८
११५) राज स्टेशनरी, व्यासी - १०
११६) ख्वप बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, व्यासी - १०
११७) मैत्रीय वाचनालय, दुधपाटी - १७
११८) श्रीभक्त बाय्डमिन्टन क्लब, दुधपाटी - १७
११९) श्रमिक माध्यमिक विद्यालय, व्यासी - १०
१२०) वसन्तरत्न बज्राचार्य, नासमना - १४
१२१) नेपाल बैंक लिमिटेड, कमलविनायक - ४
१२२) गुहेश्वरी, कमलविनायक - ४
१२३) दामोदर सुवाल, व्यासी - १०
१२४) कान्छा गोसाई, व्यासी - १०
१२५) राम प्रजापति, जेंला - २
१२६) माधव सुवाल, भनपा - ४

हिन्दु धर्मका एक महान सन्त स्वामी विवेकानन्दका केही उदगार

१) 'बुद्ध-धर्मको छोडकर, दुनियाँ में एक भी धर्म ऐसा नहीं जो विना खून खराबा किए एक भी कदम आगे बढा हो।'

२) 'संसार भरके धर्म प्रवतर्कों में केवल बुद्ध ही एक सेवा व्यक्ति है जिन्होने हमें स्व-विश्वासका पाठ पठाया है ।

३) समस्त मानव-जाति ने केवल एक ही ऐसे व्यक्तित्वको जन्म दिया है । ऐसा उन्नत दर्शन, ऐसी अद्‌भुत सहानुभूति, जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता, इस श्रेष्ठ दार्शनिक बुद्ध ने सर्वश्रेष्ठ दर्शका प्रचार किया है ।

४) मनुष्य जातिका इतिहास बतलाता है कि विश्वमें जितने मनुष्य पैदा हुए, उनमे बुद्ध ही सर्वश्रेष्ठ है । उनके साथ और किसी की भी तुलना नहीं की जा सक्ती है ।

सन् (१८६३-१९०२) का 'कर्मयोग'
कृतिबाट पृष्ठ-१६७-६८
-स्वामी विवेकानन्द

जि.प्र.का. भक्तपुर द.नं. १२६/२०६९

बौद्ध दर्शन अध्ययन समाज
द्वारा प्रकाशित बौद्ध साहित्यिक
पत्रिका

"अर्हत" त्रैमासिक
निरन्तर प्रकाशनको
शुभकामना !

Bagiswori Higher Secondary School
Bhaktapur-1, 2015

BAGISWORI COLLEGE
Bhaktapur-1, 2064

वागीश्वरी उच्च माध्यमिक विद्यालय/कलेज

च्याम्हासिंह, कमलविनायक, भक्तपुर, ६६१०२७०, ६६१४३९१, ६६१३०४१, ६६२०२७०