ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको शैक्षिक प्रभाव

अग्निधर पराजुली[१] अशोक थापा, पिएचडी[२]

[१] शिक्षा शाखा प्रमुख, कालीगण्डकी गाउँपालिका
Email
parajuliagnidhar@gmail.com
[२] नेपाली केन्द्रीय विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय
Corresponding email
kazithapa@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0004-5743-742X
प्रकाशन : २०८३ असार
Publish: 2026 June
Doi:
https://doi.org/10.3126/bns.v29i1.95330
This is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC)
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0
© 2026 by the author
Journal
विकासको निम्ति शिक्षा
Bikashko Nimti Shiksha
ISSN: 2616-0188 (Print)
3021-954X (Online)
website: https://www.nepjol.info/index.php/bns
Published By
Research Centre for Educational Innovation and Development (CERID)
http://cerid.tu.edu.np

लेखसार

प्रस्तुत अध्ययन कालीगण्डकी गाउँपालिका, गुल्मीका ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको शैक्षिक प्रभावको विश्लेषणमा केन्द्रित छ । जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय (कालीगण्डकी–४, पुर्तिघाट) र भगवती माध्यमिक विद्यालय (कालीगण्डकी–२, अर्बेनी) लाई अध्ययन क्षेत्रका रूपमा चयन गरी ध्यान, नैतिक शिक्षा तथा गुरुशिष्य परम्परामा आधारित शिक्षण अभ्यासले सिकाइ प्रक्रियामा पारेको प्रभावको अध्ययन गरिएको छ । अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान विधि अपनाई अन्तरवार्ता, कक्षाअवलोकन तथा दस्तावेज अध्ययनमार्फत तथ्यसङ्कलन गरिएको छ । अध्ययनका नतिजाले पूर्वीय अभ्यासको प्रयोगले विद्यार्थीको एकाग्रता, आत्मअनुशासन र सकारात्मक व्यवहारमा सुधार ल्याएको देखाएका छन् । शिक्षकविद्यार्थी सम्बन्धमा विश्वास र आत्मीयता वृद्धि भएको तथा कक्षाको वातावरण शान्त, समावेशी र सहयोगात्मक बनेको छ । नैतिक तथा मूल्यमा आधारित शिक्षाले विद्यार्थीको सामाजिक व्यवहार र जिम्मेवारीबोध विकास गर्न सहयोग पुर्‍याएको देखिन्छ । यद्यपि समय व्यवस्थापन र तालिम अभावजस्ता चुनौती देखिए पनि अभ्यासप्रतिको स्वीकार्य क्रमशः बढ्दै गएको पाइयो । समग्रमा, अध्ययनले पूर्वीय अभ्यासलाई धार्मिक आस्थाभन्दा सार्वभौम मानवीय मूल्यका रूपमा प्रस्तुत गर्दै आधुनिक ग्रामीण विद्यालय शिक्षामा समायोजन गर्न सके शैक्षिक गुणस्तर र सिकाइ प्रभावकारितामा उल्लेखनीय सुधार सम्भव रहेको निष्कर्ष दिएको छ ।

शब्दकुन्जी: ग्रामीण विद्यालय शिक्षा, ध्यान र शिक्षा, पूर्वीय अभ्यास, शिक्षक विद्यार्थी सम्बन्ध ।

अध्ययनको पृष्ठभूमि

शिक्षा कुनै पनि समाजको बौद्धिक, नैतिक र सांस्कृतिक विकासको आधारस्तम्भ हो । समाजले निर्माण गर्न चाहेको नागरिकको स्वरूप शिक्षा प्रणालीमै प्रतिबिम्बित हुन्छ । नेपालजस्तो बहुसांस्कृतिक, बहुधार्मिक र दार्शनिक रूपमा सम्पन्न समाजमा विद्यालय शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तक केन्द्रित ज्ञान हस्तान्तरणमा सीमित नरही जीवनोपयोगी मूल्य, नैतिकता, अनुशासन र सामाजिक उत्तरदायित्वसँग गाँसिन आवश्यक मानिन्छ । नेपाली समाजमा गुरुकुल, गुम्बा तथा

परम्परागत आवासीय शिक्षापद्धतिमार्फत पूर्वीय दर्शनमा आधारित मूल्यकेन्द्रित शिक्षा लामो समयदेखि अभ्यासमा रहँदै आएको पाइन्छ । यस परम्परामा शिक्षा ज्ञान आर्जनको माध्यम मात्र नभई आत्मअनुशासन, सहअस्तित्व, कर्तव्यबोध र चरित्रनिर्माणको प्रक्रिया पनि मानिन्छ तर पछिल्ला दशकमा आधुनिक विद्यालय शिक्षामा पश्चिमी शिक्षाशास्त्रीय प्रभाव तीव्र रूपमा हाबी हुँदै जाँदा शिक्षणसिकाइ प्रक्रिया बढी परीक्षाकेन्द्रित, प्रतिस्पर्धामुखी र जानकारी–केन्द्रित बन्दै गएको देखिन्छ । यसका परिणामस्वरूप विद्यार्थीहरूको नैतिक विकास, आत्मअनुशासन, भावनात्मक सन्तुलन र सामाजिक उत्तरदायित्वजस्ता पक्ष अपेक्षित रूपमा सबल बन्न नसकेको अनुभव शैक्षिक व्यवहार र विमर्शमा व्यक्त हुँदै आएको छ । यस सन्दर्भमा पूर्वीय अभ्यासमा आधारित मूल्यशिक्षा, योग, ध्यान, संस्कार, सहजीवन, अनुशासन र आत्मचिन्तनजस्ता पक्षलाई आधुनिक विद्यालय शिक्षासँग कसरी सान्दर्भिक रूपमा जोड्न सकिन्छ भन्ने प्रश्न महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । विशेषतः ग्रामीण विद्यालयमा यस्ता अभ्यासहरूको शैक्षिक प्रभाव के कस्तो देखिन्छ भन्ने विषय अध्ययनयोग्य बनेको छ ।

नेपालको शिक्षा प्रणालीको ऐतिहासिक विकास हेर्दा गुरुकुल, गुम्बा, मदरसा तथा विहारजस्ता परम्परागत धार्मिक–आवासीय शिक्षापद्धतिहरूले लामो समयसम्म नैतिकता, अनुशासन, आध्यात्मिक चेतना र मूल्यकेन्द्रित जीवनदृष्टिमा आधारित शिक्षा प्रदान गरेको देखिन्छ । नेपालको National Curriculum Framework for School Education in Nepal मा समेत गुरुकुल, गुम्बा, मदरसा र विहारजस्ता धार्मिक तथा परम्परागत शिक्षासंस्थाहरूलाई नेपाली शिक्षाको ऐतिहासिक तथा संस्थागत आधारका रूपमा स्वीकार गरिएको छ (Curriculum Development Centre [CDC], २००७), जसले नेपालको शिक्षा परम्परा आरम्भदेखि नै ज्ञान, संस्कार र जीवनोपयोगी मूल्यसँग जोडिएको पुष्टि गर्छ । गुरुकुल शिक्षासम्बन्धी पछिल्ला अध्ययनहरूले पनि यस पद्धतिमा केवल पाठ्यज्ञानभन्दा चरित्रनिर्माण, आत्मअनुशासन, गुरु–शिष्य सम्बन्ध, नैतिक आचरण र जीवनानुभवलाई बढी महत्त्व दिइएको देखाएका छन् (Adhikari, २०२३; Acharya, २०२५), त्यसैले यसलाई पूर्वीय दर्शनमा आधारित समग्र मानवनिर्माणमुखी शिक्षा परम्पराका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । *वेद*, *उपनिषद्*, *भगवतगीता* तथा *बौद्ध शिक्षादर्शन*ले शिक्षालाई केवल सूचना वा सीपको संप्रेषण नभई मानवजीवनको बौद्धिक, नैतिक र आध्यात्मिक रूपान्तरण गर्ने साधनका रूपमा ग्रहण गरेका छन् । उपनिषद्हरूमा आत्मज्ञान, आत्मबोध र मुक्तिलाई जीवनसाधनाको मूल गन्तव्यका रूपमा व्याख्या गरिएको छ भने *भगवतगीता*मा ज्ञान, कर्तव्यपालन र फलप्रतिको आसक्तिविनाको कर्मलाई जीवनव्यवहारको आधारभूत मार्गका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ (Radhakrishnan, १९५३; Radhakrishnan, १९४८/१९९३), जसबाट पूर्वीय शिक्षादृष्टि व्यक्तिको आन्तरिक परिष्कार, कर्तव्यबोध र सामाजिक उत्तरदायित्वसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित रहेको स्पष्ट हुन्छ ।

बौद्ध शिक्षादर्शनले करुणा, अहिंसा, आत्मनिरीक्षण, ध्यान, सम्यक् आचरण र विवेकपूर्ण जीवनशैलीलाई शिक्षाको आधारभूत तत्त्वका रूपमा लिएको पाइन्छ । बौद्ध शिक्षासम्बन्धी अध्ययनहरूले गुम्बा र विहारलाई घरायसी तथा सहयोगी वातावरणमा ज्ञान, अनुशासन र मानवीय मूल्य विकास गर्ने संस्थाका रूपमा चित्रित गरेका छन् (Mishra, २०२६), जसले शिक्षालाई व्यक्तिको चेतना, आचरण र सामाजिक सम्बन्ध सुधार्ने अभ्यासका रूपमा स्थापित गर्छ । यद्यपि पछिल्लो समयमा विद्यालय शिक्षामा योग, ध्यान, नैतिक शिक्षा र संस्कारयुक्त शिक्षाका विषयमा चर्चा बढ्दै गएको पाइए पनि त्यसको कार्यान्वयन अझै सीमित र असमान देखिन्छ । ग्रामीण विद्यालयहरूमा स्रोतसाधनको अभाव, प्रशिक्षित जनशक्तिको कमी, अभिभावकीय सहभागिताको न्यूनता र परीक्षा–केन्द्रित शिक्षण संस्कृतिका कारण मूल्यकेन्द्रित तथा पूर्वीय अभ्यासमा आधारित शिक्षालाई प्रभावकारी रूपमा लागू गर्न कठिनाइ देखिएको छ । त्यसैले आधुनिक विद्यालय शिक्षामा पूर्वीय शिक्षादर्शनका उपयोगी पक्षहरूलाई वैज्ञानिक, समावेशी र व्यवहारिक ढङ्गले समावेश गर्न सकेमा विद्यार्थीको आत्मअनुशासन, मानसिक सन्तुलन, सामाजिक उत्तरदायित्व र जीवनोपयोगी चेतनाको विकासमा सहयोग पुग्ने सम्भावना देखिन्छ ।

प्रस्तुत अध्ययनको शीर्षक नै "ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको शैक्षिक प्रभाव" भएकाले साहित्य समीक्षाको उद्देश्य केवल पूर्वीय दर्शन, मूल्यमा आधारित शिक्षा, ध्यान, योग, गुरु–शिष्य सम्बन्ध र ग्रामीण विद्यालय शिक्षासम्बन्धी सामग्री खोज्नु मात्र होइन; ती सामग्रीहरूले ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको प्रयोग, सम्भावना, सीमा र शैक्षिक प्रभावबारे के–कस्ता निष्कर्ष प्रस्तुत गरेका छन् भन्ने कुराको समालोचनात्मक परीक्षण गर्नु पनि हो । नेपालको विद्यालय शिक्षाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिमा गुरुकुल, गुम्बा, मदरसा र विहारजस्ता परम्परागत शिक्षापद्धतिको उपस्थिति स्वीकार गरिएको छ (Curriculum Development Centre [CDC], २००७), जसले नेपाली शिक्षा परम्परामा ज्ञान, अनुशासन, नैतिकता र जीवनोपयोगी मूल्यको निरन्तर सम्बन्ध रहेको देखाउँछ । गुरुकुल शिक्षासम्बन्धी अध्ययनहरूले पनि यस पद्धतिमा चरित्रनिर्माण, आत्मअनुशासन, गुरु–शिष्य सम्बन्ध, नैतिक आचरण र आध्यात्मिक चेतनालाई शैक्षिक प्रक्रियाको आधारभूत पक्षका रूपमा व्याख्या गरेका छन् (Adhikari, २०२३; Acharya, २०२५), जसबाट ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको सम्भावित शैक्षिक प्रभाव विद्यार्थीको आचरण, आत्मनियन्त्रण, कक्षागत सहभागिता र जीवनोपयोगी मूल्यविकाससँग सम्बन्धित हुन सक्ने आधार तयार हुन्छ ।

यसैगरी, ध्यान, योग र नैतिक शिक्षासम्बन्धी अध्ययनहरूले विद्यार्थीको मानसिक एकाग्रता, आत्मविश्वास, भावनात्मक सन्तुलन, अनुशासन र सिकाइ–सहभागितामा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्ने देखाएका छन् । तर यस्ता अभ्यासहरूको प्रभाव सबै विद्यालयमा समान रूपमा देखिन्छ भन्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिँदैन; किनकि ग्रामीण विद्यालयमा शिक्षकको तयारी, विद्यालयको वातावरण, अभिभावकीय सहयोग, समय व्यवस्थापन, पाठ्यक्रमीय लचकता र स्थानीय सांस्कृतिक स्वीकृतिजस्ता पक्षले यसको कार्यान्वयनलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर पार्छन् । यस कारण उपलब्ध साहित्यले पूर्वीय अभ्यासलाई आधुनिक विद्यालय शिक्षामा उपयोगी मानवीय र मूल्यपरक स्रोतका रूपमा प्रस्तुत गरे पनि ग्रामीण विद्यालयको वास्तविक कक्षा–अनुभव, विद्यार्थीको व्यवहारगत परिवर्तन र शैक्षिक उपलब्धिसँग यसको सम्बन्धबारे अझै स्थलगत अध्ययन आवश्यक रहेको देखिन्छ । यसै रिक्ततालाई सम्बोधन गर्न प्रस्तुत अध्ययनले जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–४ पुर्तिघाट र भगवती माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–२ अर्बेनीलाई अध्ययन क्षेत्रका रूपमा छनोट गरी ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको शैक्षिक प्रभावलाई व्यावहारिक रूपमा परीक्षण गर्ने आधार तयार गरेको छ ।

(क) शिक्षा र दर्शन

शिक्षा र दर्शनबीच गहिरो अन्तरसम्बन्ध रहेको मान्यता शैक्षिक चिन्तनमा सर्वमान्य छ । दर्शनले शिक्षाको उद्देश्य, मूल्य र दिशालाई परिभाषित गर्छ भने शिक्षा दर्शनको व्यावहारिक अभिव्यक्ति हो (Adhikari, २०७२) । पूर्वीय दर्शनमा आधारित शिक्षा प्रणालीले ज्ञानलाई केवल बौद्धिक उपलब्धि नभई नैतिक, आत्मिक र सामाजिक विकासको साधनका रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ (Bhattarai & G.C., २०७५) । यस सन्दर्भमा शिक्षा मानवनिर्माणको समग्र प्रक्रिया हो भन्ने मान्यता पूर्वीय शिक्षादर्शनको मूल आधार बनेको पाइन्छ ।

(ख) पूर्वीय दर्शन र मूल्यमा आधारित शिक्षा

वेद, उपनिषद् र भगवतगीताजस्ता ग्रन्थहरूले शिक्षालाई आत्मबोध, कर्तव्यनिष्ठा र नैतिक अनुशासनसँग जोडेर व्याख्या गरेका छन् । *उपनिषद्मा* शिक्षा आत्मज्ञान र स्वतन्त्रताको माध्यम हो भन्ने विचार व्यक्त गरिएको छ (Adhikari, २०७२) भने *भगवद्गीताले* ज्ञान, कर्म र भक्तिलाई जीवन सञ्चालनका आधारभूत तत्त्वका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ (Subedi, २०२४) । गीतामा आधारित शिक्षादर्शनले निष्काम कर्म, आत्मसंयम र कर्तव्यबोधलाई शिक्षाको लक्ष्य

मानेको देखिन्छ । नेपालमा गरिएको शैक्षिक अध्ययनहरूले पनि मूल्यमा आधारित शिक्षाले विद्यार्थीको आचरण, अनुशासन र सामाजिक व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने देखाएका छन् (Pande, २०१९) । ग्रामीण विद्यालयको सन्दर्भमा यस्ता मूल्य अझ सहज रूपमा आत्मसात् हुने सम्भावना रहने उल्लेख गरिएको छ किनकि त्यहाँको सामाजिक संरचना परम्परा र सामूहिक जीवनपद्धतिसँग नजिक रहेको हुन्छ ।

(ग) बौद्ध शिक्षादर्शन र सिकाइ

बौद्ध शिक्षादर्शनले शिक्षालाई आत्मनिरीक्षण, करुणा र विवेकपूर्ण चिन्तनको प्रक्रियाका रूपमा व्याख्या गर्दछ । चार आर्यसत्य र अष्टाङ्गिक मार्गले जीवनका समस्या बुझ्ने र समाधान खोज्ने व्यावहारिक मार्ग प्रस्तुत गर्दछन् (Ghimire, Pandey, & Shukla, २०२२) । बुद्धको "आफैँ बुझ र परीक्षण गर" भन्ने दृष्टिकोणले विद्यार्थीलाई आलोचनात्मक सोच र आत्मअनुशासनतर्फ प्रेरित गर्दछ । समकालीन शिक्षाशास्त्रमा विकसित student–centered learning र experiential learning का अवधारणासँग बौद्ध शिक्षादर्शनको गहिरो सामञ्जस्य रहेको विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् (Dung, २०२१) । यसले बौद्ध दर्शनलाई आधुनिक शिक्षण अभ्याससँग जोड्ने सम्भावना स्पष्ट गर्दछ, विशेषतः ग्रामीण विद्यालयमा जहाँ प्रत्यक्ष अनुभव र समुदाय–आधारित सिकाइ प्रभावकारी हुनसक्छ ।

(घ) ध्यान, योग र सिकाइप्रक्रियामा प्रभाव

पूर्वीय अभ्यासअन्तर्गत ध्यान र योगलाई आधुनिक शिक्षा प्रणालीमा मानसिक स्वास्थ्य र सिकाइ सुधारका प्रभावकारी माध्यमका रूपमा हेरिन थालेको छ । विद्यालयस्तरमा सञ्चालन गरिएका ध्यान (mindfulness) कार्यक्रमहरूले विद्यार्थीहरूको एकाग्रता, आत्मनियन्त्रण र कक्षाको सहभागिता उल्लेखनीय रूपमा सुधार गरेको पाइएको छ (Black & Fernando, २०१४) । यस्ता अभ्यासहरूले तनाव, आक्रामक व्यवहार र अनुशासनसम्बन्धी समस्याहरू घटाउने मात्र होइन, सिकाइप्रतिको रुचि र आत्मविश्वास बढाउने देखिएको छ । ग्रामीण विद्यालयका विद्यार्थी जसले घरपरिवार र समुदायमै आध्यात्मिक अभ्यास देखिरहेका हुन्छन्, ध्यान र योगलाई सहज रूपमा आत्मसात् गर्न सक्ने उल्लेख विभिन्न अध्ययनले गरेका छन् (Dung, २०२१) ।

(ङ) गुरुशिष्य सम्बन्ध र कक्षाको वातावरण

पूर्वीय शिक्षापद्धतिमा गुरुशिष्य सम्बन्धलाई केवल ज्ञान आदानप्रदानको सम्बन्ध नभई नैतिक र भावनात्मक बन्धनका रूपमा लिइन्छ । गुरुकुल परम्परामा शिक्षक जीवनदर्शन र चरित्र निर्माणका आदर्श पात्र मानिन्थे (Bhattarai & G.C., २०७५) । गीता–आधारित शिक्षादर्शनमा कृष्णअर्जुन संवादलाई आदर्श शिक्षण विधिको रूपमा व्याख्या गरिएको छ, जहाँ करुणा, संवाद र मार्गदर्शनले सिकाइलाई प्रभावकारी बनाएको देखिन्छ (Subedi, २०२४) । आधुनिक शैक्षिक अनुसन्धानहरूले पनि सहानुभूतिपूर्ण र आत्मीय शिक्षकविद्यार्थी सम्बन्धले कक्षाको वातावरण शान्त, समावेशी र सहयोगात्मक बनाउने पुष्टि गरेका छन् ।

(च) ग्रामीण विद्यालय र पूर्वीय अभ्यासको सान्दर्भिकता

ग्रामीण विद्यालयहरू स्थानीय संस्कृति, परम्परा र सामुदायिक मूल्यसँग घनिष्ठ रूपमा जोडिएका हुन्छन् । यस कारण पूर्वीय अभ्यासहरू जस्तैः ध्यान, नैतिक कथा, सामूहिक सेवा र जीवनोपयोगी सीपलाई विद्यालय शिक्षामा समावेश गर्दा सिकाइ अझ अर्थपूर्ण र सान्दर्भिक बन्ने सम्भावना रहन्छ (Pande, २०१९) ।

नेपालका ग्रामीण विद्यालयहरूमा गरिएको अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने स्थानीय संस्कार र आध्यात्मिक मूल्य समेटिएको शिक्षाले विद्यार्थीको सामाजिक उत्तरदायित्व, अनुशासन र आत्मविश्वासमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ (Sharma, २०२५)।

उपरोक्त साहित्य समीक्षाबाट के स्पष्ट हुन्छ भने पूर्वीय दर्शनमा आधारित अभ्यासहरू मूल्यमा आधारित शिक्षा, ध्यान, योग र गुरुशिष्य सम्बन्ध शिक्षणसिकाइ प्रक्रियामा बहुआयामिक सकारात्मक प्रभाव पार्ने सामर्थ्य राख्दछन्। यस्ता अभ्यासहरूले विद्यार्थीको बौद्धिक उपलब्धिसँगै नैतिकता, आत्मअनुशासन र मानसिक सन्तुलन विकासमा योगदान पुर्याउने देखिएको छ। विशेषतः ग्रामीण विद्यालयहरूको सन्दर्भमा, जहाँ विद्यालय र समुदायबीचको सम्बन्ध घनिष्ठ हुन्छ, पूर्वीय अभ्यासहरूको प्रयोग अझ प्रभावकारी हुन सक्ने साहित्यिक प्रमाणहरू उपलब्ध छन्। यही सैद्धान्तिक र अनुसन्धानगत आधारलाई ध्यानमा राखी प्रस्तुत अध्ययन जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–४ पुर्तिघाट र भगवती माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–२ अर्बेनीका विद्यार्थीहरूलाई केन्द्रमा राखेर अघि बढाइएको छ।

सैद्धान्तिक रूपरेखा

प्रस्तुत अध्ययनको सैद्धान्तिक रूपरेखा पूर्वीय दर्शनका मूल मान्यता र ग्रामीण विद्यालय शिक्षाका व्यावहारिक आवश्यकताबीचको अन्तर्सम्बन्धमा आधारित छ। यस अध्ययनमा पूर्वीय अभ्यास भन्नाले कुनै धार्मिक कर्मकाण्ड वा आस्थामूलक क्रियाकलाप मात्र नभई मूल्यमा आधारित शिक्षा, नैतिक चेतना, ध्यान, आत्मनियन्त्रण, गुरु–शिष्य सम्बन्ध, करुणा, कर्तव्यबोध, आत्मबोध र सहअस्तित्वपूर्ण व्यवहारजस्ता शिक्षण–सिकाइसँग सम्बन्धित व्यावहारिक पक्षहरूलाई बुझिएको छ। *उपनिषद्, भगवतगीता, योगसूत्र र बौद्ध शिक्षादर्शन*ले शिक्षालाई केवल सूचना वा पाठ्यज्ञान प्राप्त गर्ने प्रक्रिया नभई व्यक्तिको आन्तरिक परिष्कार, चरित्रनिर्माण, आत्मअनुशासन र सामाजिक उत्तरदायित्व विकास गर्ने साधनका रूपमा व्याख्या गरेका छन् (Radhakrishnan, १९५३; Radhakrishnan, १९४८/१९९३; Patañjali, १९९०; Buddharakkhita, १९८५), त्यसैले प्रस्तुत अध्ययनमा पूर्वीय अभ्यासलाई ग्रामीण विद्यालयमा विद्यार्थीको सिकाइ, व्यवहार र विद्यालयीय वातावरण सुधार्ने सैद्धान्तिक आधारका रूपमा ग्रहण गरिएको छ।

१. मूल्यमा आधारित शिक्षा र नैतिक शिक्षा

पूर्वीय शिक्षादर्शनको प्रमुख आधार मूल्यमा आधारित जीवनदृष्टि हो। *उपनिषद्*हरूमा शिक्षा आत्मबोध, सत्य, धर्म, विवेक र संयमसँग सम्बन्धित मानिएको छ। तैत्तिरीय उपनिषद्को शिक्षावल्लीमा "सत्यं वद, धर्मं चर" अर्थात् सत्य बोल र धर्मअनुसार आचरण गर भन्ने निर्देशन विद्यार्थीलाई दिइएको देखिन्छ (Radhakrishnan, १९५३), जसले शिक्षाको उद्देश्य केवल बौद्धिक ज्ञानार्जन नभई नैतिक आचरण र कर्तव्यपरायण जीवन निर्माण गर्नु हो भन्ने आधार दिन्छ। ग्रामीण विद्यालयको सन्दर्भमा यो मान्यता अझ उपयोगी देखिन्छ, किनकि विद्यार्थीका लागि विद्यालय पाठ्यज्ञान सिक्ने स्थान मात्र नभई सत्य बोल्ने, अनुशासित हुने, जिम्मेवारी बहन गर्ने, अरूको सम्मान गर्ने र सामुदायिक जीवनमा सहभागी हुने व्यवहार सिक्ने सामाजिक अभ्यासस्थल पनि हो। भगवत्गीताले पनि ज्ञानलाई कर्म, कर्तव्य र आत्मसंयमसँग जोडेर व्याख्या गरेको छ। गीतामा फलप्रतिको आसक्तिबाट टाढा रही आफ्नो कर्तव्यकर्म गर्नुपर्ने विचार प्रस्तुत गरिएको छ (Bhagavad Gītā, २.४७; ३.१९), जसले विद्यार्थीमा परिणाममुखी प्रतिस्पर्धाभन्दा प्रयास, लगनशीलता, अनुशासन र जिम्मेवारीबोधलाई महत्त्व दिनुपर्ने सैद्धान्तिक सङ्केत गर्छ। ग्रामीण विद्यालयमा परीक्षा र अङ्ककेन्द्रित बुझाइ प्रबल हुँदा यस्तो दृष्टिकोणले विद्यार्थीलाई केवल नतिजाका लागि होइन, सिकाइ प्रक्रियामा निरन्तर सहभागी हुन, श्रमको सम्मान गर्न र आफ्नो जिम्मेवारीप्रति सचेत रहन प्रेरित गर्न सक्छ।

बौद्ध शिक्षादर्शनमा नैतिकता, करुणा, अहिंसा र सम्यक् आचरणलाई मानवीय विकासको आधार मानिएको छ । धम्मपदमा मनलाई सबै कर्म र व्यवहारको मूल आधारका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ र शुद्ध मनले बोल्दा वा कर्म गर्दा सुखद परिणाम उत्पन्न हुने विचार पाइन्छ (Buddharakkhita, १९८५), जसले विद्यार्थीको आचरण, सोच र व्यवहारबीच गहिरो सम्बन्ध रहेको देखाउँछ । यस आधारमा मूल्यमा आधारित शिक्षालाई ग्रामीण विद्यालयमा विद्यार्थीको व्यवहारगत सुधार, सहपाठीप्रतिको सम्मान, हिंसारहित संवाद, सहयोगी भावना र सामुदायिक उत्तरदायित्व विकास गर्ने सैद्धान्तिक सूचकका रूपमा लिन सकिन्छ ।

२. ध्यान र आत्मनियन्त्रणमा आधारित सिकाइ

पूर्वीय दर्शनमा ध्यान र आत्मनियन्त्रणलाई ज्ञानप्राप्ति तथा व्यक्तित्व विकासका अनिवार्य आधारका रूपमा लिइएको छ । पतञ्जलिको योगसूत्रमा "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" भनी योगलाई चित्तका वृत्ति वा मानसिक चञ्चलताको नियन्त्रणका रूपमा व्याख्या गरिएको छ (Patañjali, १९९०), जसले सिकाइमा एकाग्रता, मानसिक स्थिरता र आत्मअनुशासनको महत्त्व देखाउँछ । विद्यालयमा विद्यार्थीको ध्यान भङ्ग हुनु, कक्षागत अनुशासन कमजोर हुनु, नियमित अध्ययन बानी नबस्नु र भावनात्मक अस्थिरता देखिनु सामान्य समस्या हुन्; त्यसैले ध्यान, श्वास–प्रश्वास, मौन अभ्यास र आत्मनिरीक्षणजस्ता पूर्वीय अभ्यासलाई सिकाइ प्रक्रियासँग जोड्दा विद्यार्थीको मानसिक तयारी र कक्षागत सहभागिता सुदृढ हुन सक्ने सैद्धान्तिक आधार प्राप्त हुन्छ । भगवत्‌गीतामा पनि आत्मनियन्त्रणलाई व्यक्तिको आन्तरिक विकाससँग जोडिएको छ । गीताको छैटौँ अध्यायमा मानिसले आफ्नो मनलाई आफैँले उन्नत गर्नुपर्ने र अनियन्त्रित मन अवरोध बन्न सक्ने विचार प्रस्तुत गरिएको छ (Bhagavad Gītā, ६.५), जसले विद्यार्थीको सिकाइमा बाह्य नियन्त्रणभन्दा आन्तरिक प्रेरणा र आत्मनियमन बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने सङ्केत गर्छ । ग्रामीण विद्यालयमा शिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानी सीमित हुने, घरपरिवारबाट अध्ययन वातावरण समान नहुने र स्रोतसाधन कम हुने अवस्थामा विद्यार्थीभित्रै आत्मनियन्त्रित सिकाइ बानी विकास गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।

ध्यानमा आधारित सिकाइले विद्यार्थीलाई वर्तमान क्षणमा केन्द्रित हुन, आफ्नो भावना बुझ्न, प्रतिक्रिया नियन्त्रण गर्न र अध्ययनमा निरन्तरता कायम गर्न सहयोग गर्ने सैद्धान्तिक सम्भावना राख्छ । बौद्ध दर्शनको सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधिसम्बन्धी मान्यताले पनि सचेतता, संयम र मानसिक एकाग्रतालाई नैतिक तथा व्यावहारिक जीवनको आधार मान्छ (Dhammacakkappavattana Sutta; Buddharakkhita, १९८५), जसले ध्यानलाई केवल आध्यात्मिक अभ्यास नभई विद्यालयीय सिकाइ सुधार गर्ने व्यावहारिक उपायका रूपमा ग्रहण गर्न सकिने देखाउँछ । यस अध्ययनमा ध्यान र आत्मनियन्त्रणलाई विद्यार्थीको नियमितता, कक्षागत ध्यान, भावनात्मक सन्तुलन, गृहकार्यप्रतिको जिम्मेवारी र सिकाइप्रतिको स्व–प्रेरणासँग सम्बन्धित सैद्धान्तिक आधारका रूपमा लिइएको छ ।

३. गुरु–शिष्य सम्बन्ध र सिकाइ

पूर्वीय शिक्षापद्धतिमा गुरु–शिष्य सम्बन्ध केवल शिक्षक र विद्यार्थीबीचको औपचारिक सम्बन्ध होइन; यो ज्ञान, आचरण, अनुशासन, प्रेरणा र जीवनदृष्टिको अन्तरपुस्तान्तरणसँग सम्बन्धित सम्बन्ध हो । तैत्तिरीय उपनिषद्मा आचार्यले विद्यार्थीलाई सत्य, धर्म, स्वाध्याय, आचार्यप्रति सम्मान र समाजप्रति उत्तरदायित्वबोधको निर्देशन दिएको पाइन्छ (Radhakrishnan, १९५३), जसले शिक्षकको भूमिका पाठ पढाउने व्यक्तिमा मात्र सीमित नभई विद्यार्थीको नैतिक र सामाजिक व्यक्तित्व निर्माण गर्ने मार्गदर्शकका रूपमा रहेको देखाउँछ । ग्रामीण विद्यालयमा शिक्षक समुदायका बौद्धिक र नैतिक प्रतिनिधि पनि हुने भएकाले गुरु–शिष्य सम्बन्धको यो दृष्टिकोण विद्यार्थीको सिकाइमा प्रेरणा, विश्वास र अनुशासन निर्माणका लागि उपयोगी हुन सक्छ ।

छान्दोग्य उपनिषद्मा उद्दालक आरुणि र श्वेतकेतुको संवादले ज्ञान प्रश्न, संवाद, उदाहरण र आत्मबोधको प्रक्रियाबाट विकसित हुन्छ भन्ने कुरा देखाउँछ (Radhakrishnan, १९५३), जसले पूर्वीय शिक्षापद्धतिमा संवादात्मक सिकाइको महत्त्व रहेको स्पष्ट गर्छ । यस आधारमा गुरु–शिष्य सम्बन्धलाई कठोर आज्ञापालन वा एकोहोरो उपदेशका रूपमा होइन, विद्यार्थीको जिज्ञासा जगाउने, अनुभवसँग ज्ञान जोड्ने र आत्मबोधतर्फ डोर्याउने शैक्षिक सम्बन्धका रूपमा बुझ्नुपर्छ। ग्रामीण विद्यालयमा विद्यार्थीको पारिवारिक, भाषिक, आर्थिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि विविध हुने भएकाले शिक्षकसँगको आत्मीय, विश्वासपूर्ण र संवादमुखी सम्बन्ध सिकाइमा सहभागिता बढाउने महत्त्वपूर्ण सैद्धान्तिक आधार बन्न सक्छ ।

गुरु–शिष्य सम्बन्धको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष अनुकरणीय आचरण हो । पूर्वीय शिक्षादर्शनमा शिक्षकले केवल ज्ञान दिने होइन, जीवन व्यवहारबाट मूल्य देखाउने व्यक्ति हुनुपर्ने मान्यता बलियो छ। तैत्तिरीय उपनिषद्को "स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम्" भन्ने भावले शिक्षक र विद्यार्थी दुवैले निरन्तर अध्ययन, मनन र शिक्षणलाई महत्त्व दिनुपर्ने सङ्केत गर्छ (Radhakrishnan, १९५३), जसले विद्यालयमा शिक्षकको स्वाध्यायशीलता, समयपालन, सहृदयता र निष्पक्ष व्यवहार विद्यार्थीका लागि प्रत्यक्ष सिकाइ स्रोत बन्न सक्छ भन्ने आधार दिन्छ । यस अध्ययनमा गुरु–शिष्य सम्बन्धलाई विद्यार्थीको कक्षागत सहभागिता, शिक्षकप्रतिको विश्वास, अनुशासन, प्रेरणा र नैतिक व्यवहार विकास गर्ने सैद्धान्तिक सूचकका रूपमा प्रयोग गरिएको छ ।

४. ग्रामीण विद्यालय सन्दर्भ र सैद्धान्तिक समायोजन

ग्रामीण विद्यालयको शैक्षिक सन्दर्भ सहरी विद्यालयको भन्दा भिन्न हुन्छ । ग्रामीण विद्यालयमा भौतिक स्रोतसाधन, प्रविधि, अभिभावकीय सहयोग, पुस्तकालय, अतिरिक्त शैक्षिक सामग्री, प्रशिक्षित जनशक्ति र सिकाइ वातावरणमा विभिन्न सीमा हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा पूर्वीय अभ्यासलाई अतिरिक्त बोझका रूपमा होइन, उपलब्ध सांस्कृतिक पुँजी र स्थानीय जीवनदृष्टिलाई शिक्षण सिकाइसँग जोड्ने सन्दर्भानुकूल उपायका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । उपनिषद्, गीता, योगसूत्र र बौद्ध दर्शनले प्रस्तुत गरेका आत्मअनुशासन, कर्तव्य, करुणा, ध्यान, सत्य, धर्म र सहअस्तित्वका मान्यताहरू ग्रामीण समाजको सामुदायिक जीवन, पारिवारिक संस्कार र विद्यालयीय व्यवहारसँग जोड्न सकिने भएकाले यी अभ्यासहरूको शैक्षिक समायोजन सम्भव देखिन्छ ।

ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको सैद्धान्तिक समायोजन गर्दा धार्मिक वा सम्प्रदायगत आग्रहबाट बचेर यसलाई सर्वस्वीकार्य मानवीय मूल्य, व्यवहारिक अनुशासन र सिकाइ सहयोगी रणनीतिका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि ध्यानलाई कुनै धार्मिक अनुष्ठानका रूपमा नभई मन शान्त पार्ने र कक्षामा केन्द्रित हुने अभ्यासका रूपमा, योगलाई शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलनको अभ्यासका रूपमा, गुरु–शिष्य सम्बन्धलाई शिक्षक–विद्यार्थी विश्वास र संवादका रूपमा, तथा मूल्यशिक्षालाई सत्य, सम्मान, सहयोग, समयपालन र जिम्मेवारीजस्ता सर्वसाधारण मानवीय गुणका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी समायोजन गर्दा पूर्वीय दर्शनका मूल मान्यताहरू आधुनिक विद्यालय शिक्षाको समावेशी, बालमैत्री र व्यवहारिक उद्देश्यसँग मिल्न सक्छन् ।

यस अध्ययनमा ग्रामीण विद्यालय सन्दर्भ र पूर्वीय अभ्यासबीचको सम्बन्धलाई चार प्रमुख सैद्धान्तिक सूचकमा समेटिएको छ : पहिलो, मूल्यमा आधारित शिक्षाले विद्यार्थीको नैतिक व्यवहार र सामाजिक उत्तरदायित्वमा प्रभाव पार्छ; दोस्रो, ध्यान र आत्मनियन्त्रणले विद्यार्थीको एकाग्रता, नियमितता र सिकाइ सहभागितामा सहयोग गर्छ; तेस्रो, गुरु–शिष्य सम्बन्धले शिक्षक–विद्यार्थी विश्वास, प्रेरणा र कक्षागत संवादलाई प्रभावकारी बनाउँछ; चौथो, ग्रामीण

विद्यालयको स्थानीय सांस्कृतिक परिवेशले यी अभ्यासहरूलाई व्यवहारमा उतार्न अनुकूल आधार प्रदान गर्न सक्छ । यसरी पूर्वीय दर्शनका प्राथमिक स्रोतबाट प्राप्त मान्यतालाई ग्रामीण विद्यालयको व्यवहारिक सन्दर्भसँग जोडेर विद्यार्थीको सिकाइ, आचरण, आत्मअनुशासन र विद्यालयीय वातावरणमा पूर्वीय अभ्यासले पार्ने प्रभाव परीक्षण गर्नु प्रस्तुत अध्ययनको सैद्धान्तिक दिशा हो ।

अनुसन्धानविधि

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक अनुसन्धान पद्धतिमा आधारित छ । ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासहरूको शैक्षिक प्रभावलाई विद्यार्थीको व्यवहार, सिकाइ प्रक्रिया, शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्ध र कक्षागत वातावरणका सन्दर्भमा गहिराइपूर्वक बुझ्नु यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य हो । यस उद्देश्यका लागि बहुकेस अध्ययन ढाँचा अपनाइएको छ । केस अध्ययनले कुनै घटना, अभ्यास वा प्रक्रियालाई त्यसको वास्तविक जीवन–सन्दर्भभित्र गहिराइपूर्वक अध्ययन गर्न सहयोग गर्ने भएकाले ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको प्रयोग र प्रभाव बुझ्न यो ढाँचा उपयुक्त मानिएको छ (Yin, २०१८) । यस अध्ययनमा जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–४ पुर्तिघाट र भगवती माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–२ अर्बेनीलाई दुई केसका रूपमा छनोट गरिएको छ । यी विद्यालयहरू ग्रामीण परिवेशमा अवस्थित हुनुका साथै स्थानीय संस्कृति, सामुदायिक जीवन र पूर्वीय अभ्याससँग घनिष्ठ सम्बन्ध राख्ने सम्भावना भएकाले अध्ययनका लागि सान्दर्भिक केसका रूपमा चयन गरिएका हुन् ।

अध्ययनमा सहभागी छनोटका लागि उद्देश्यपूर्ण नमुना विधि प्रयोग गरिएको छ । गुणात्मक केस अध्ययनमा सहभागीको सङ्ख्याभन्दा अध्ययन विषयसँग उनीहरूको प्रत्यक्ष अनुभव र सूचना–समृद्धता महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले सीमित तर सान्दर्भिक सहभागी छनोट गरिएको छ (Creswell & Poth, २०१८) । यसअन्तर्गत दुई विद्यालयबाट प्रधानाध्यापक, पूर्वीय अभ्यास वा नैतिक/व्यावहारिक शिक्षासँग सम्बन्धित शिक्षक, कक्षा अवलोकनमा सहभागी विद्यार्थीमध्ये केही प्रतिनिधि विद्यार्थी तथा अभिभावक प्रतिनिधिलाई सहभागी बनाइएको छ । सहभागी छनोट गर्दा पूर्वीय अभ्यासको प्रयोग, विद्यार्थीको व्यवहार, कक्षागत अनुशासन, सिकाइ सहभागिता र विद्यालयीय वातावरणबारे अनुभव तथा जानकारी दिन सक्ने व्यक्तिलाई प्राथमिकता दिइएको छ । केस अध्ययनको प्रकृतिअनुसार अत्यधिक नमुना आवश्यक नपर्ने भएकाले यो अध्ययन गहिरो, सन्दर्भमुखी र अनुभवकेन्द्रित तथ्य सङ्कलनमा केन्द्रित गरिएको छ ।

तथ्य सङ्कलनका लागि अर्धसंरचित अन्तर्वार्ता, कक्षा अवलोकन र सम्बन्धित विद्यालयीय कागजातको अध्ययन विधि प्रयोग गरिएको छ । अन्तर्वार्तामार्फत प्रधानाध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकका अनुभव तथा धारणा सङ्कलन गरिएको छ । कक्षा अवलोकनमार्फत ध्यान, मौन अभ्यास, मूल्यमा आधारित शिक्षण, शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्ध, विद्यार्थीको एकाग्रता, अनुशासन र कक्षागत सहभागिताजस्ता पक्ष प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन गरिएको छ । त्यसैगरी विद्यालयका योजना, गतिविधि अभिलेख, नैतिक-व्यवहारिक शिक्षासम्बन्धी कार्यक्रम तथा उपलब्ध विद्यालयीय कागजातको अध्ययन गरी प्राप्त तथ्यलाई थप पुष्ट्याइँ गर्ने प्रयास गरिएको छ । यसरी अन्तर्वार्ता, अवलोकन र कागजात अध्ययनलाई संयोजन गर्दा एउटै विषयलाई विभिन्न स्रोतबाट पुष्टि गर्न सकिने भएकाले अध्ययनको विश्वसनीयता बढाउन सहयोग पुग्छ ।

सङ्कलित गुणात्मक तथ्याङ्कको विश्लेषण विषयवस्तुगत विश्लेषण विधिबाट गरिएको छ । यस प्रक्रियामा अन्तर्वार्ता, कक्षा अवलोकन र कागजात अध्ययनबाट प्राप्त तथ्यहरूलाई अध्ययनका सैद्धान्तिक सूचकसँग सम्बन्धित गरी वर्गीकरण गरिएको छ । विशेष गरी विद्यार्थीको एकाग्रता र आत्मनियन्त्रण, मूल्यमा आधारित व्यवहार, शिक्षक–

विद्यार्थी सम्बन्ध, कक्षागत अनुशासन, सिकाइ सहभागिता र ग्रामीण विद्यालयीय वातावरणसँग सम्बन्धित विषयहरूलाई प्रमुख विश्लेषणात्मक आधार बनाइएको छ । विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त तथ्यहरूको तुलना गरी त्रिकोणीकरण गरिएको छ, जसले केस अध्ययनमा प्राप्त नतिजालाई बढी विश्वसनीय र सन्दर्भगत रूपमा बलियो बनाउने आधार प्रदान गर्छ (Merriam & Tisdell, २०१६; Yin, २०१८)। अनुसन्धानका क्रममा सहभागीहरूको पूर्वसहमति लिइएको छ र उनीहरूको व्यक्तिगत विवरण तथा अभिव्यक्तिको गोपनीयता कायम गरिएको छ।

नतिजा

सङ्कलित गुणात्मक तथ्य, कक्षा अवलोकन, अर्धसंरचित अन्तर्वार्ता र विद्यालयीय गतिविधिसम्बन्धी कागजातको अध्ययनबाट जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय र भगवती माध्यमिक विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासहरूको प्रयोग विद्यार्थीको एकाग्रता, अनुशासन, सामाजिक व्यवहार, शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्ध, कक्षाको वातावरण र विद्यालय–समुदाय सम्बन्धसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको देखियो । प्रस्तुत अध्ययन बहु–केस अध्ययन ढाँचामा आधारित भएकाले नतिजा दुई विद्यालयका अनुभवलाई सामान्यीकरण गर्ने उद्देश्यले नभई ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यास कसरी प्रयोग भइरहेको छ र त्यसले विद्यार्थी तथा विद्यालयीय वातावरणमा कस्तो प्रभाव पारेको छ भन्ने कुरा सन्दर्भगत रूपमा बुझ्ने उद्देश्यले प्रस्तुत गरिएको छ । केस अध्ययनमा घटना वा अभ्यासलाई त्यसको वास्तविक जीवन–सन्दर्भभित्र गहिराइपूर्वक अध्ययन गरिने भएकाले यस खण्डमा अवलोकन, सहभागी भनाइ र विद्यालयीय तथ्यलाई आधार बनाई नतिजा विश्लेषण गरिएको छ (Yin, २०१८)। यस अध्ययनमा पनि शिक्षक भनाइ, विद्यार्थी अनुभव, अभिभावकीय प्रतिक्रिया, कक्षा अवलोकन र विद्यालयीय गतिविधि अभिलेखलाई आपसमा तुलना गर्दा पूर्वीय अभ्यास उपयोगी भए पनि यसको प्रभाव अभ्यासको नियमितता, शिक्षकको तयारी र विद्यालयको संस्थागत योजनामा निर्भर रहेको देखिन्छ । यसबाट ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासको शैक्षिक प्रभाव स्वतःस्फूर्त रूपमा नभई योजनाबद्ध, निरन्तर र सन्दर्भअनुकूल कार्यान्वयनबाट मात्र प्रभावकारी बन्ने निष्कर्ष प्राप्त हुन्छ । त्यसैले पूर्वीय अभ्यासलाई विद्यालयको दैनिक शिक्षण संस्कृति, कक्षा व्यवस्थापन र मूल्यपरक सिकाइ प्रक्रियासँग जोडेर लैजानु आवश्यक देखिन्छ।

१. विद्यार्थीहरूको एकाग्रता र अनुशासनमा सुधार

दुवै विद्यालयका अवलोकित कक्षाहरूमा पाठ सुरु हुनुअघि केही मिनेट शान्त बस्ने, ध्यान गर्ने, सकारात्मक सन्देश सुन्ने वा शिक्षकको निर्देशनमा मौन अभ्यास गर्ने शैली अपनाइएको पाइयो । जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालयमा अवलोकन गरिएको कक्षामा पाठ सुरु हुनुअघि शिक्षकले विद्यार्थीलाई करिब दुई मिनेट आँखा बन्द गरी शान्त बस्न लगाएका थिए। त्यसअघि कक्षामा सामान्य होहल्ला, साथीहरूसँगको कुराकानी र ध्यान विचलित भएको अवस्था देखिएको थियो । ध्यानपछि विद्यार्थीहरू क्रमशः शिक्षकतर्फ केन्द्रित भएका, पाठ्यविषय सुन्न थालेका र कक्षा सञ्चालन तुलनात्मक रूपमा सहज भएको कक्षा अवलोकन टिपोटबाट देखियो। यस सम्बन्धमा शिक्षक–१ ले भने, “ध्यान गराएपछि विद्यार्थीहरूलाई पाठमा फर्काउन सजिलो हुन्छ । पहिले सुरुका केही मिनेट होहल्ला सम्हाल्नमै जान्थ्यो, अहिले छिटो पढाइ सुरु गर्न सकिन्छ।” विद्यार्थी–१ को भनाइ पनि यसैसँग मिल्दो देखिन्छ : “ध्यान गरेपछि मन अलि शान्त हुन्छ, अनि पढेको कुरा बुझ्न सजिलो हुन्छ ।” यी भनाइले ध्यान र शान्त बसाइले विद्यार्थीको मानसिक तयारी, कक्षागत अनुशासन र पाठप्रतिको एकाग्रतामा सहयोग गरेको देखाउँछ।

भगवती माध्यमिक विद्यालयमा पनि अवलोकन गरिएको कक्षामा शिक्षकले पाठ सुरु गर्नुअघि छोटो सकारात्मक सन्देशसहित विद्यार्थीलाई शान्त बस्न लगाएको पाइयो। त्यसपछि विद्यार्थीहरू पाठमा सहभागी हुने, प्रश्नको उत्तर दिने र समूहगत कार्यमा संलग्न हुने क्रम बढेको देखियो। यसले पतञ्जलिको योगसूत्रमा व्यक्त "चित्तवृत्तिनिरोध" सम्बन्धी मान्यतासँग मिल्ने गरी ध्यानात्मक अभ्यासले विद्यार्थीको मनोवृत्ति स्थिर बनाउन र सिकाइमा केन्द्रित गराउन सहयोग पुर्याउने सम्भावना देखाउँछ (Patañjali, १९८९)। यस आधारमा ग्रामीण विद्यालयमा ध्यान र मौन अभ्यासलाई कक्षा व्यवस्थापन तथा सिकाइ–तयारीको व्यवहारिक उपायका रूपमा लिन सकिन्छ।

२. सकारात्मक व्यवहार र सामाजिक सम्बन्धमा परिवर्तन

पूर्वीय अभ्यासअन्तर्गत नैतिक कथा, जीवनपाठ, सहकार्य, सत्य बोल्ने बानी, शिक्षक तथा साथीप्रतिको सम्मान र सामूहिक जिम्मेवारीबारे छलफल गरिएका कक्षाहरूमा विद्यार्थीहरूको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन देखिएको छ। अवलोकनका क्रममा विद्यार्थीहरू पालो पर्खेर बोल्ने, साथीको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने, समूहगत कार्यमा सहयोग गर्ने र शिक्षकको निर्देशन सहज रूपमा पालना गर्ने अवस्थाहरू देखिए। यस्तो व्यवहार विशेषतः ती कक्षाहरूमा देखियो जहाँ शिक्षकले पाठ्यवस्तुलाई दैनिक जीवन, परिवार, समाज र नैतिक व्यवहारसँग जोडेर व्याख्या गरेका थिए। शिक्षक–२ का अनुसार, "नैतिक कथा र जीवनसँग जोडिएका उदाहरण दिँदा विद्यार्थीहरू बढी चासो दिन्छन्। उनीहरूलाई केवल नियम भनेर मात्र होइन, त्यसको अर्थ बुझाएर सम्झाउँदा व्यवहारमा परिवर्तन देखिन्छ।" विद्यार्थी–२ ले पनि भने, "पहिले साथीले गल्ती गर्दा हाँस्थ्यौँ, अहिले सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ।" अभिभावक–१ को भनाइमा "विद्यालयमा सिकेको कुरा बच्चाले घरमा पनि सम्झाउँछ; पहिलेभन्दा जिम्मेवार भएको महसुस हुन्छ" भन्ने अनुभव व्यक्त भएको छ। यी भनाइले विद्यालयमा गरिएको मूल्यपरक अभ्यास विद्यार्थीको कक्षागत व्यवहारमा मात्र सीमित नभई घरपरिवार र सामाजिक सम्बन्धमा समेत प्रतिफलित हुन थालेको देखाउँछ। पूर्वीय शिक्षादर्शनमा शिक्षा नैतिक आचरण, कर्तव्यबोध र सामाजिक उत्तरदायित्वसँग जोडिएको छ। तैत्तिरीय उपनिषद्मा प्रस्तुत "सत्यं वद, धर्मं चर" भन्ने निर्देशनले शिक्षालाई सत्य, धर्म र कर्तव्यपालनसँग जोड्छ (Radhakrishnan, १९५३)। यस अध्ययनका दुवै केसमा देखिएको विद्यार्थीको सहयोगी व्यवहार, अनुशासन र जिम्मेवारीबोध यसै मूल्यमा आधारित शिक्षादृष्टिसँग सम्बन्धित देखिन्छ।

३. शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्धमा आत्मीयता र विश्वास

अध्ययन गरिएका विद्यालयमा शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्ध पहिलेको कठोर अनुशासनमुखी शैलीभन्दा संवाद, सम्झाइ, प्रेरणा र मार्गदर्शनमा आधारित हुँदै गएको पाइयो। विशेष गरी पूर्वीय अभ्यास प्रयोग गरिएका कक्षाहरूमा शिक्षकले विद्यार्थीलाई दण्ड वा डरको माध्यमबाट नभई सम्झाउने, उदाहरण दिने, प्रश्न गर्न प्रेरित गर्ने र व्यक्तिगत समस्या सुन्ने शैली अपनाएको देखियो। यस्तो वातावरण भएका कक्षामा विद्यार्थीहरूले नबुझेको कुरा सोध्ने, आफ्नो अनुभव बताउने र समूहगत छलफलमा सहभागी हुने प्रवृत्ति बढी देखियो। विद्यार्थी–३ ले भने, "सर/म्यामले रिसाएर गाली गर्नुहुन्न, सम्झाएर भन्नुहुन्छ; त्यसैले नबुझेको कुरा सोध्न डर लाग्दैन।" शिक्षक–३ ले पनि "विद्यार्थीलाई आफ्नो बच्चाजस्तै सम्झेर कुरा गर्दा उनीहरू खुल्छन्, अनि सिकाइ पनि सजिलो हुन्छ" भन्ने अनुभव राखे। यी भनाइले गुरु–शिष्य सम्बन्धको आत्मीयता विद्यार्थीको आत्मविश्वास र सिकाइ सहभागितासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित रहेको देखाउँछ।

छान्दोग्य उपनिषद्मा उद्दालक आरुणि र श्वेतकेतुको संवादले ज्ञान संवाद, जिज्ञासा, उदाहरण र आत्मबोधको प्रक्रियाबाट विकसित हुन्छ भन्ने मान्यता अघि सार्छ (Radhakrishnan, १९५३)। यस आधारमा ग्रामीण विद्यालयमा

शिक्षकलाई केवल पाठ पढाउने व्यक्तिका रूपमा होइन, विद्यार्थीलाई सोच्न, प्रश्न गर्न र व्यवहार सुधार्न प्रेरित गर्ने मार्गदर्शकका रूपमा हेर्न सकिन्छ । अध्ययनका दुवै विद्यालयमा देखिएको शिक्षक–विद्यार्थी आत्मीय सम्बन्धले कक्षाको वातावरणलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा सुरक्षित र सिकाइमुखी बनाएको पाइयो ।

४. कक्षाको वातावरण शान्त, समावेशी र सहयोगात्मक

दुवै विद्यालयका अवलोकन गरिएका कक्षाहरूमा ध्यान, सकारात्मक सन्देश, जीवनपाठ वा समूहगत छलफलबाट कक्षा सुरु गरिएका समयमा वातावरण तुलनात्मक रूपमा शान्त र सहयोगात्मक देखियो । विद्यार्थीहरू आफ्नो पालो पर्खेर बोल्ने, कमजोर साथीलाई सहयोग गर्ने, समूहमा काम गर्ने र शिक्षकको निर्देशनलाई स्वीकार गर्ने अवस्थामा देखिए । कक्षा अवलोकनमा विशेषतः समूहगत गतिविधिका क्रममा विद्यार्थीहरूले एकअर्काको विचार सुन्ने, कपी हेरेर सहयोग गर्ने र उत्तर तयार गर्दा आपसी छलफल गर्ने व्यवहार देखाएका थिए । विद्यार्थी–४ ले भने, "समूहमा काम गर्दा साथीले नजानेको कुरा सिकाउन पाउँदा राम्रो लाग्छ ।" शिक्षक–४ को भनाइमा "ध्यान र सकारात्मक कुरा गरेर कक्षा सुरु गर्दा कक्षा अलि शान्त हुन्छ, तर नियमितता कायम गर्न सबै शिक्षकको समान अभ्यास चाहिन्छ" भन्ने अनुभव व्यक्त भएको छ । यसले पूर्वीय अभ्यासले कक्षाको वातावरणमा सकारात्मक प्रभाव पारे पनि यसको प्रभावकारिता शिक्षकको नियमित प्रयोग, तयारी र कक्षा व्यवस्थापन शैलीमा निर्भर रहने देखाउँछ ।

बौद्ध दर्शनमा सम्यक् वाणी, सम्यक् कर्म, करुणा र सचेत व्यवहारलाई नैतिक जीवनका आधार मानिएको छ (Buddharakkhita, १९८५; Rahula, १९७४) । कक्षामा देखिएको सहकार्य, सम्मान र शान्त व्यवहार यसै करुणा र सहअस्तित्वमुखी दृष्टिसँग सम्बन्धित देखिन्छ । त्यसैले पूर्वीय अभ्यासलाई ग्रामीण विद्यालयमा समावेशी र सहयोगात्मक कक्षा वातावरण निर्माण गर्ने व्यवहारिक शैक्षिक स्रोतका रूपमा लिन सकिन्छ ।

५. विद्यालय र समुदायबीचको सम्बन्ध

अभ्यासहरू स्थानीय संस्कृति, पारिवारिक संस्कार, धार्मिक–सांस्कृतिक व्यवहार र सामुदायिक जीवनसँग नजिक भएकाले विद्यालय र समुदायबीचको सम्बन्धमा पनि यसको प्रभाव देखियो । दुवै विद्यालयमा अभिभावकले जीवनपाठ, नैतिक कथा, प्रार्थना, ध्यान, स्थानीय संस्कार र व्यावहारिक शिक्षासम्बन्धी गतिविधिलाई सकारात्मक रूपमा लिएको पाइयो । विद्यालयका गतिविधि अभिलेख, अभिभावक बैठकका छलफल र शिक्षकका भनाइबाट विद्यालयले विद्यार्थीको शैक्षिक विकाससँगै व्यवहार, अनुशासन र सामाजिक उत्तरदायित्वमा पनि ध्यान दिएको देखिन्छ । अभिभावक–२ ले भने, "विद्यालयमा पढाइसँगै संस्कार पनि सिकेपछि बालबालिकामा घरमा पनि परिवर्तन देखिन्छ ।" प्रधानाध्यापक–१ को भनाइमा "स्थानीय समुदायले विद्यालयलाई केवल परीक्षा पास गराउने ठाउँका रूपमा होइन, बालबालिकाको व्यवहार र संस्कार निर्माण गर्ने स्थानका रूपमा पनि हेर्ने गरेको छ" भन्ने धारणा व्यक्त भएको छ । यी भनाइहरूले विद्यालय–समुदाय सम्बन्ध पूर्वीय अभ्यासका कारण कसरी पहिचान गरिएको हो भन्ने आधार दिन्छन् । अभिभावक प्रतिक्रिया, विद्यालयीय गतिविधि, स्थानीय उदाहरणको प्रयोग र विद्यालयप्रतिको समुदायको विश्वास यस सम्बन्धका प्रमुख प्रमाणका रूपमा देखिन्छन् ।

नेपालको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले विद्यालय शिक्षालाई विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकास, सामाजिक उत्तरदायित्व, जीवनोपयोगी सीप र स्थानीय सन्दर्भसँग जोडेर हेरेको छ (Curriculum Development Centre [CDC], २००७) । यस आधारमा ग्रामीण विद्यालयमा स्थानीय सांस्कृतिक मूल्य र विद्यालय शिक्षाबीचको सम्बन्धलाई शैक्षिक रूपमा उपयोगी र सन्दर्भानुकूल मान्न सकिन्छ ।

६. कार्यान्वयनका चुनौती

अध्ययनका अधिकांश नतिजा सकारात्मक देखिए पनि पूर्वीय अभ्यासको कार्यान्वयनमा केही व्यावहारिक चुनौतीहरू पहिचान भएका छन् । शिक्षकहरूले समय अभाव, परीक्षा–केन्द्रित पाठ्यक्रम, अभ्यास सञ्चालनसम्बन्धी स्पष्ट तालिमको कमी, सबै शिक्षकमा समान रुचि नहुनु र नियमित कार्यक्रमको अभावलाई प्रमुख चुनौतीका रूपमा उल्लेख गरेका छन् । कक्षा अवलोकनमा पनि केही अवस्थामा ध्यान वा मूल्यपरक छलफल छोटो र अनियमित रूपमा मात्र भएको देखियो । कतिपय विद्यार्थी प्रारम्भिक चरणमा ध्यान अभ्यासमा असहज महसुस गर्ने, हाँस्ने वा गम्भीर रूपमा सहभागी नहुने अवस्था पनि देखिएको थियो । शिक्षक–५ ले भने, "ध्यान र नैतिक शिक्षा उपयोगी छ, तर पाठ्यक्रम पूरा गर्नुपर्ने दबाबले सधैँ समय निकाल्न सकिँदैन ।" शिक्षक–६ को भनाइमा "यसलाई नियमित बनाउन शिक्षक तालिम र विद्यालयको स्पष्ट योजना चाहिन्छ" भन्ने धारणा आयो । यी भनाइले पूर्वीय अभ्यासलाई व्यक्तिगत शिक्षकको रुचिमा मात्र सीमित राख्दा त्यसको प्रभाव निरन्तर नहुन सक्ने देखाउँछ । त्यसैले विद्यालय तहमा समय व्यवस्थापन, शिक्षक अभिमुखीकरण, कार्ययोजना र नियमित अवलोकनको व्यवस्था आवश्यक देखिन्छ ।

केस अध्ययनमा निष्कर्ष बलियो बनाउन विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त तथ्यको तुलना आवश्यक मानिन्छ, जसलाई त्रिकोणीकरण भनिन्छ (Yin, २०१८) । यस अध्ययनमा पनि शिक्षक भनाइ, विद्यार्थी अनुभव, अभिभावकीय प्रतिक्रिया, कक्षा अवलोकन र विद्यालयीय गतिविधि अभिलेखलाई तुलना गर्दा पूर्वीय अभ्यास उपयोगी भए पनि यसको प्रभाव अभ्यासको नियमितता, शिक्षकको तयारी र विद्यालयको संस्थागत योजनामा निर्भर रहेको देखिन्छ ।

छलफलगत निष्कर्ष

समग्रमा, जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय र भगवती माध्यमिक विद्यालयमा गरिएको बहु–केस अध्ययनले ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासहरूको प्रयोग विद्यार्थीको एकाग्रता, अनुशासन, सामाजिक व्यवहार, शिक्षक–विद्यार्थी सम्बन्ध, कक्षाको वातावरण र विद्यालय–समुदाय सम्बन्धमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने देखाएको छ । ध्यान र शान्त बसाइले विद्यार्थीको मानसिक तयारी तथा कक्षागत अनुशासनमा, मूल्यमा आधारित शिक्षाले सामाजिक व्यवहार र जिम्मेवारीबोधमा, गुरु–शिष्य सम्बन्धले सिकाइ सहभागिता र आत्मविश्वासमा, तथा स्थानीय संस्कृतिसँग जोडिएका अभ्यासहरूले विद्यालयप्रतिको सामुदायिक अपनत्वमा सहयोग पुर्याएको देखिन्छ । तथापि यी प्रभावहरू सबै कक्षा र सबै विद्यार्थीमा समान रूपमा देखिएका छैनन् । अभ्यासको नियमितता, शिक्षकको तयारी, विद्यालयको योजना, पाठ्यक्रमीय दबाब र अभिभावकीय सहभागिताले यसको प्रभावकारितामा फरक पारेको छ । यसैले पूर्वीय अभ्यासलाई ग्रामीण विद्यालय शिक्षामा प्रभावकारी बनाउन यसलाई धार्मिक वा औपचारिक गतिविधि मात्र नभई बालमैत्री, समावेशी, नियमित र पाठ्यक्रमसँग जोडिएको व्यवहारिक शिक्षण रणनीतिका रूपमा विकास गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययनले ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासहरूको प्रयोग विद्यार्थीको एकाग्रता, अनुशासन, सिकाइ सहभागिता र कक्षाको वातावरणसँग सकारात्मक रूपमा सम्बन्धित रहेको देखाएको छ । जीवनोद्धार माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–४ पुर्तिघाट र भगवती माध्यमिक विद्यालय, कालीगण्डकी–२ अर्बेनीमा गरिएको कक्षा अवलोकन, शिक्षक–विद्यार्थी अन्तर्वार्ता, अभिभावकीय प्रतिक्रिया र विद्यालयीय गतिविधिको अध्ययनबाट ध्यान, मौन अभ्यास, सकारात्मक सन्देश र जीवनोपयोगी छलफलले विद्यार्थीलाई पाठतर्फ केन्द्रित गराउन सहयोग गरेको पाइयो । विशेष गरी कक्षा सुरु हुनुअघि छोटो शान्त बसाइ वा ध्यान अभ्यास गरिएका कक्षाहरूमा विद्यार्थीहरूमा

होहल्ला घट्ने, शिक्षकको निर्देशन सुन्ने, पाठमा केन्द्रित हुने र समूहगत गतिविधिमा सहभागी हुने प्रवृत्ति तुलनात्मक रूपमा बढेको देखियो। यस आधारमा पूर्वीय अभ्यासलाई ग्रामीण विद्यालयमा कक्षा व्यवस्थापन र सिकाइ–तयारीको व्यवहारिक उपायका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने निष्कर्ष प्राप्त हुन्छ।

अध्ययनले मूल्यमा आधारित शिक्षण, नैतिक कथा, दैनिक जीवनसँग जोडिएका उदाहरण, सहकार्य, जिम्मेवारी, सत्य बोल्ने बानी र अरूको सम्मान गर्ने विषयमा भएका कक्षागत छलफलले विद्यार्थीको सामाजिक व्यवहारमा सकारात्मक प्रभाव पारेको देखाएको छ। विद्यार्थीहरू साथीको कुरा सुन्ने, समूहमा सहयोग गर्ने, शिक्षकप्रति आदर भाव देखाउने र विद्यालयीय नियम पालना गर्ने व्यवहारतर्फ उन्मुख भएको पाइयो। अभिभावकीय प्रतिक्रियाबाट पनि केही विद्यार्थीमा घरमा जिम्मेवारीबोध र सहयोगी व्यवहार बढेको सङ्केत प्राप्त भयो। त्यस्तै, गुरु–शिष्य सम्बन्धबाट प्रेरित आत्मीय, संवादमुखी र मार्गदर्शक शिक्षण व्यवहारले विद्यार्थीलाई नबुझेको कुरा सोध्न, आफ्ना समस्या व्यक्त गर्न र कक्षामा सक्रिय सहभागी हुन सहज बनाएको देखिन्छ। यसबाट पूर्वीय अभ्यासको प्रभाव कक्षाकोठाभित्र मात्र सीमित नभई विद्यार्थीको घरपरिवार, सामाजिक सम्बन्ध र आत्मविश्वाससँग समेत जोडिन सक्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ।

यद्यपि पूर्वीय अभ्यासहरू उपयोगी देखिए पनि यसको कार्यान्वयनमा समय अभाव, परीक्षा–केन्द्रित पाठ्यक्रम, शिक्षक तयारीको कमी, अभ्यासको अनियमितता र विद्यालयस्तरीय स्पष्ट कार्ययोजनाको अभावजस्ता चुनौतीहरू पनि देखिए। सबै शिक्षकले समान रूपमा यस्ता अभ्यास प्रयोग नगर्ने र सबै विद्यार्थीमा प्रभाव पनि समान रूपमा नदेखिने भएकाले यसलाई व्यक्तिगतरूपमा शिक्षकको रुचिमा मात्र निर्भर राख्नु पर्याप्त हुँदैन। त्यसैले ग्रामीण विद्यालयमा पूर्वीय अभ्यासलाई प्रभावकारी बनाउन ध्यान, मौन अभ्यास, मूल्यशिक्षा, जीवनपाठ र संवादमुखी शिक्षणलाई विद्यालयको नियमित कक्षा संस्कृति, शिक्षक अभिमुखीकरण, बालमैत्री कक्षा व्यवस्थापन र स्थानीय सन्दर्भसँग जोडेर व्यवस्थित रूपमा लागू गर्नुपर्ने देखिन्छ। समग्रमा, पूर्वीय अभ्यासहरूलाई धार्मिक कर्मकाण्डका रूपमा होइन, विद्यार्थीको एकाग्रता, अनुशासन, सामाजिक व्यवहार र सिकाइ वातावरण सुधार्ने व्यवहारिक शैक्षिक रणनीतिका रूपमा प्रयोग गर्न सके ग्रामीण विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर र प्रभावकारिता अभिवृद्धिमा योगदान पुग्न सक्ने निष्कर्ष प्राप्त हुन्छ।

सन्दर्भ सामग्री

Acharya, T. (2025). Development of curriculum concept and Gurukul education system. The Journal of Musikot Multiple Campus. https://www.nepjol.info/index.php/jmc/article/view/81214

Adhikari, T. (2072). Theoretical and sociological basis of education. Quest Publications Pvt. Ltd.

Adhikari, T. N. (2023). A brief introduction to Gurukul education. Pragya Darshan Multidisciplinary Journal, 5(2), 60–62. https://doi.org/10.3126/pdmdj.v5i2.59609

Black, D. S., & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. Journal of Child and Family Studies, 23(7), 1242–1246. https://doi.org/10.1007/s10826-013-9784-4

Buddharakkhita, A. (Trans.). (1985). The Dhammapada: The Buddha's path of wisdom. Buddhist Publication Society.

Center for Education and Human Resource Development. (2023). Educational statistics of Kaligandaki Rural Municipality. Government of Nepal.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE.

Curriculum Development Centre. (2007). National curriculum framework for school education in Nepal. Government of Nepal, Ministry of Education and Sports. https://elibrary.moest.gov.np/handle/123456789/259

Dung, L. A. (2021). The perspective on humans in Eastern philosophy. European Journal of Social Sciences Studies, 6(5). https://doi.org/10.46827/ejsss.v6i5.1117

Edusanjal. (n.d.). Kaligandaki Rural Municipality: Education profile. https://edusanjal.com

Ghimire, B. K., Pandey, B. D., & Shukla, R. (2022). Educational philosophy of Buddhism in the present perspective. International Journal of Innovative Research in Engineering & Management, 9(5), 296–301.

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). Qualitative research: A guide to design and implementation (4th ed.). Jossey-Bass.

Mishra, N. R. (2026). Pedagogical implications of the Buddhist philosophy: A great antiquity for today's education. Education and Development.

Patañjali. (1989). The Yoga-Sūtra of Patañjali: A new translation and commentary (G. Feuerstein, Trans.). Inner Traditions.

Radhakrishnan, S. (Trans. & Ed.). (1953). The principal Upaniṣads. HarperCollins.

Radhakrishnan, S. (Trans. & Ed.). (1993). The Bhagavadgītā: With an introductory essay, Sanskrit text, English translation and notes. HarperCollins. Original work published 1948.

Rahula, W. (1974). What the Buddha taught (Rev. ed.). Grove Press.

Singh, R. K. (2024). Revamping Nepal's education system: Bridging traditional and modern pedagogies. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education, 2(9), 56–61.

Subedi, R. P. (2024). Teachings of Shrimad Bhagavad Gita to modern education: Exploring life lessons. Prithvi Journal of Research and Innovation, 6(1), 78–86. https://doi.org/10.3126/pjri.v6i1.72859

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). SAGE.