

Journal of Research and Analysis

(A Multidisciplinary and Multilingual Peer-reviewed Journal)

Published by:

Technology Twenty Fifty Pvt. Ltd

Website: <https://technology2050.com.np/>

ISSN: 3059-9571

मानसिक शान्तिका लागि ध्यान

अमला नेपाल^१

बालकोट

Email: amalanepal@gmail.com

शोधसार

मानसिक बेचैनी, अशान्ति वा मनोरोगलाई यो आलेखमा अर्जुन रोग भनिएको हो । कृष्णोपचार भनेको चेतनाको विकासमार्फत् मनोरोगलाई समूल नाश गर्ने विधि सुझाइएको हो । मनोरोग वर्तमान समयको सर्वाधिक विकराल यथार्थ हो । पारिजातले भने जस्तै मानिस यसै पनि दुःखी छ उसै पनि दुःखी छ । भौतिक रूपले सुखी मानिस समेत मानसिक रूपले दुःखी छ । अङ्ग्रेजीमा एउटा बहु प्रचलित उखान छ, द ग्रास इज अल्वेज ग्रीनर अन द अदर साइड अर्थात् पल्लोपट्टि घाँस सधैं अधिक हरियो देखिन्छ । मानिसलाई आफूसँग जे छ त्योभन्दा जे छैन त्यस वस्तुको महत्ता खट्किन्छ । यही अभावको आभास हाम्रा अधिकांश दुःख र मनोरोगको कारण हो ।

एकातर्फ युद्ध लड्ने पर्ने क्षत्रिय बाध्यता र अर्कोतर्फ आफ्ना प्रियजनहरू प्रतिको ममता एकसाथ मनमा उत्पन्न हुँदा महाभारतका पात्र अर्जुन शोक एवं मोहग्रस्त भएका थिए । युद्धबाट विरत हुन पनि नसक्ने र भाइबन्धु, सखा र गुरुजनहरूप्रति हतियार प्रहार गर्न पनि नसक्ने मानसिक द्वन्द्वबाट पीडित अर्जुन एक प्रकारले मनोरोगको अवस्थामा थिए । आजको उत्तरआधुनिक समयमा मानिस आफूसँग जे छ त्यसमा सन्तुष्ट हुन नसक्ने र देखेको जति सबै प्राप्त गर्न पनि नसक्ने हुँदा मानसिक द्वन्द्वमा फसेको छ । यसप्रकारले मनोरोग ग्रस्त मानिसको मानसिक शान्तिका लागि ध्यानको प्रयोग प्रभावकारी हुन सक्छ । अर्जुनलाई गीता उपदेशद्वारा स्वस्थ बनाउने कृष्ण चेतनाकै समानान्तर प्रयोग ध्यान साधना हो । यो आलेखमा मानसिक अशान्तिका कारण पहिल्याउँदै तिनको अचुक उपचारका लागि ध्यानको प्रयोग सम्भव छ भन्ने चर्चा गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी: मनोरोग, मानसिक शान्ति, उपचार, ध्यान, साधना

विषय प्रवेश

बढ्दो महत्वाकांक्षाका कारण मानिसको मनमा चञ्चलता पैदा भइरहेको छ । चञ्चलता बढ्दै गएपछि त्यो मानसिक अशान्तिमा रूपान्तरण हुन्छ । वर्तमान समयमा अधिकांश मानिस मानसिक रूपले अशान्त छन् । जब व्यक्ति अशान्त हुन्छ उसले परिवार अशान्त बनाउँछ र

१. अमला नेपाल योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा र मनोपरामर्शसँग सम्बद्ध क्षेत्रमा संलग्न हुनुहुन्छ । उहाँका विशेषतः योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा विषयका अनुसन्धानमूलक लेख रचनाहरू प्रकाशित हुँदै आएका छन् । उहाँ हाल योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा विषयको उच्च अध्ययन एवं अनुसन्धान कार्यमा संलग्न हुनुहुन्छ ।

अन्ततः समाज र समस्त विश्व मै अशान्ति फैलिन्छ । मानसिक शान्तिका लागि ध्यानको अभ्यास कारगर हुन सक्छ । अर्जुनको मन चञ्चल भएको प्रसङ्ग गीताको मुख्य प्रतिपाद्य विषय हो । अर्जुन भन्छन् 'चञ्चलं हि मनः कृष्ण' अर्थात् हे कृष्ण मेरो मन चञ्चल भइरहेको छ । अर्जुनको मन के गर्नु सही र के गर्नु गलत हो भनी ठम्याउन नसक्नाको कारणले चञ्चल भएको हो ।

कौरवहरूले गरेको अन्याय चरम सीमामा पुगेपछि पाण्डव पक्षले युद्ध गर्ने निर्णय लिएको थियो । पाण्डवहरू जति नै न्याय र धर्मको पक्षधर भए पनि अर्जुनको मनमा अन्यायी अत्याचारी कौरव पक्षप्रति बन्धुत्वको भावना रहेको हुनुपर्दछ । त्यसैले युद्धारम्भ हुनुपूर्व अर्जुनको मन विषादग्रस्त हुन पुग्यो । मानिसको मनका दमित भावना, न्यायप्रतिको निष्ठा र अहंकारको व्याकुलता लगायत मनोवैज्ञानिक क्रिया प्रतिक्रियाहरूको पटाक्षेप युद्धको विगुल बजेपछि हुने नै भयो ।

प्रतिपक्षमा उभिएका आफ्नै स्वजनहरू, गुरुहरू, आचार्यहरू, मित्रहरू सबैलाई मार्नुपर्ने आवश्यकता साक्षात् उपस्थित हुँदा अर्जुनको मनमा भयजनित व्याकुलता र अहंकारजनित उन्माद एकसाथ जागृत भयो । करुणा र विषादको सम्मिश्रणका कारण अर्जुन हडबडाए र काँपिरहेका उनका हातबाट गाण्डिव धनुष भुइँमा झर्‍यो । करुणा र विषादको अवस्थामा किंकर्तव्यविमूढ हुन पुगेका उदास अर्जुनको मानसिक समस्या उनका सारथी श्रीकृष्णले तत्क्षण हृदयंगम गरे । श्रीकृष्णको गीता उपदेश श्रवण गरेपछि अर्जुनको मन शान्त भयो । कृष्णले सांख्य, योग, निष्काम कर्म लगायत योगका विधिहरू सुझाए पश्चात् अर्जुनको चञ्चल मन स्थिर हुन थाल्यो । उनले कर्म के हो र अकर्म के हो भन्ने बुझ्छन् । न कोही मर्छ न कोही मारिन्छ भन्ने बुझेपछि अर्जुन कर्तव्य कर्ममा शंकाहित भई प्रवृत्त भए ।

हामी बाँचेको कालखण्डमा मनोरोग उस्तै विचलनकारी भएर आएको छ । शब्दमा, परिभाषामा, प्रसङ्गमा किञ्चित् भिन्न होला यद्यपि मनोरोगको तात्त्विक प्रभाव एक सदृश नै छ । हामी सबै एक प्रकारले युद्धकै मैदानमा छौं । मानिसले जीवनलाई संघर्ष नाम दिएको छ । मानव जीवन दैनिकलड्गु पर्ने एउटा युद्ध भएको छ । यो बेबुझ संघर्षले मानिसलाई मनोरोगी बनाइदिएको छ र यो मनोरोग मानव समाजमा एक महामारीकै रूपमा फैलिएको छ । यो आलेखमा मनोरोगको वर्तमान अवस्था, मानसिक शान्ति र शान्तिका लागि ध्यानको प्रयोग सम्बन्धमा खोजमूलक चर्चा गरिएको छ ।

शोधको उद्देश्य

मनोरोग मानिसको जीवनको पर्यायवाची भएको वर्तमान समयमा पश्चिमा साइको थेरापीहरू पर्याप्त र साइगोपाइङ्ग नभइरहेको स्थिति छ । मनोरोगको उपचारमा ध्यान विधिको उचित प्रयोग हुन नसक्नु यो कालखण्डमा हामीले सामना गरिरहेको टड्कारो समस्या हो । यो समस्याको पहिचान र समाधानका निम्ति गीता, योगसूत्र र बौद्ध दर्शनमा सुझाइएका ध्यान विधिहरूको यथोचित प्रयोग र त्यसको सम्भाव्य सार्थकता पहिल्याउने यो आलेखको मुख्य उद्देश्य हो ।

यो शोध आलेखमा विश्व स्वास्थ्य संगठनको मानसिक रोगोपचारमा सुझाइएका थेरापीहरू उल्लेख गरिनुका साथै तीभन्दा कारगर हुन सक्ने पूर्वीय दर्शन एवं अध्यात्म परम्परा, साधना विधिहरूको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक आँकलन समेत गरिएको छ ।

यो अनुसन्धानमूलक लेखमा निर्वाण शान्तम् अर्थात् कसरी निर्वाण नै मानसिक शान्तिको अवस्था हो भन्ने परिचर्चा र विश्लेषणको प्रयत्न गरिएको छ ।

शोधपद्धति

यस आलेखमा मूलतः गुणात्मक अनुसन्धान विधि पछ्याइएको छ । गीता, योगसूत्र र विषयना ध्यानसँग सम्बन्धित विषयसँग मेल खाँने कृतिहरूको साइगोपाइङ्ग अध्ययन, समीक्षा र विश्लेषण गरी मनोरोग र त्यसको आध्यात्मिक साधनाद्वारा रोगमुक्ति एवं मानसिक शान्ति लाभका महत्वपूर्ण तत्त्वहरूलाई समेटिएको छ । पुस्तकालय अध्ययन एवं शोध अन्तर्गत इन्टरनेट लगायत सामाजिक सञ्जाललाई समेत उपयोग गरिएको छ । केही योग केन्द्र र विपस्सना ध्यान केन्द्रको समेत अध्ययन अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँको साधना अनुभव र अनुभूति समेटिएको छ ।

मनोरोगको वैश्विक विश्लेषण

विश्व स्वास्थ्य संगठनले यथाशीघ्र विश्वका हरेक परिवारमा एक जना डिप्रेसनको रोगी हुने आँकलन गरेको छ । मनोरोगको एउटा कारण अति महत्वाकांक्षा र ‘भएभएको, सबथोकभन्दा अलिकति कम्तीले मानिस सन्तुष्ट हुन सक्दैन,’ बेलायती कवि विलियम ब्लेकले ठीकै भनेका हुन् । मानिसलाई सन्तुष्ट हुन सबथोक चाहिन्छ । उसले देखेका र सुनेका सबै वस्तु पाउन र तिनलाई उपभोग गर्न चाहन्छ । जे जति प्राप्त भइसकेको छ त्योभन्दा बढी पाउने उत्कण्ठाले उसलाई दौडाइरहेको हुन्छ । यो दौड, यो महत्वाकांक्षा जति वेगवान् हुन्छ उति व्यक्तिगत स्तरमा बेचैनी, तनाव, छटपटी बढोत्तरी हुन्छन् ।^१ र सामाजिक स्तरमा हत्या, अपराध, हिंसा, आतंक बढ्न थाल्छन् । अहिले आतंकवाद हत्या, अपहरणका रूपमा संसारका कुना कुनामा फैलिइसकेको छ ।

व्यक्तिका असन्तुष्टिहरू चुलिँदै जाँदा एकातर्फ वातावरण विनाश र मौसम परिवर्तनसँगै महंगी, भोकमरी, अशान्ति बढ्दै गएको छ भने अर्कोतर्फ उपभोक्तावादी संस्कृतिको प्रभावले मानिसले अधिकाधिक अर्थोपार्जन र विलासी वस्तुहरूको उपभोगलाई नै सफलताको, सन्तुष्टिको मापदण्ड मान्न थालेको छ । यिनै कारणले व्यक्तिमा मानसिक विक्षिप्तता पैदा हुँदै गएको हो भन्ने यथार्थ सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ ।^२ जे छ त्यसैमा सन्तोष गर्दा उन्नति रोकिन्छ, उन्नतिका लागि असन्तुष्टि अपरिहार्य तत्व हो, तर सन्तुष्टि र असन्तुष्टिबीच सन्तुलनको बिन्दु फेला पार्न सक्नु चुनौती हो ।

मनोरोगलाई अङ्ग्रेजीमा मेन्टल इलनेस वा साइकोलोजिकल डिसअर्डर भनिन्छ । मनोरोग एक मानसिक अवस्था हो जसले व्यक्तिको सोचाइ, भावना, व्यवहार र समग्र कार्यक्षमतालाई नकारात्मक रूपमा असर गर्छ । मनोरोग भएका व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनमा यी विविध चुनौती सामना गर्नुपर्ने हुन्छ –

अस्पष्ट वा भ्रमपूर्ण विचारहरू मनमा आइरहने हुँदा हरदम सोचाइमा समस्या पैदा हुन्छ । अत्यधिक खुशी, उदासी, रिस वा चिन्ता महसुस हुने हुँदा भावनात्मक रूपले उतारचढाव भइरहन्छ । सामाजिक क्रियाकलापबाट टाढा रहने, असामान्य वा खुला समाजमा अस्वीकृत हुने गतिविधि गर्ने हुँदा व्यवहारमै परिवर्तन देखिन थाल्छ । अरूसँग सम्बन्ध कायम राख्न वा कुराकानी गर्न कठिन हुने हुँदा सामाजिक सम्बन्धहरू बिग्रिँदै जान्छन् । यी कमजोरी वा असामान्यता एक वास्तविक मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन् जसको उपचार सम्भव छ । मनोरोगलाई विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छ । लामो समयसम्म उदासी, निराशा र ऊर्जाको कमी महसुस हुनु डिप्रेसनको लक्षण हो । मनमा अत्यधिक चिन्ता, डर र तनाव महसुस हुनु एड्जास्टी या चिन्ताको लक्षण हो । यसैगरी कहिले अत्यधिक खुशी र कहिले गहिरो उदासीका अवस्थामा रहनु बाइपोलर डिसअर्डर हो । वास्तविकता र कल्पनाबीचको भिन्नता छुट्याउन नसक्ने अवस्थालाई स्किजोफ्रेनिया भनिन्छ । मनोरोगहरूको वर्गीकरण सम्बन्धी विश्व व्यापी परिभाषा यसप्रकार छ ।

"मानसिक, व्यावहारिक वा स्नायु विकासात्मक विकारहरू यस्ता सिन्ड्रोम या लक्षण हुन् जसको विशेषता व्यक्तिको अनुभूति, भावनात्मक नियमन वा व्यवहारमा चिकित्सकीय स्तरमा गम्भीर विचलन हो । यो विचलनले मनोवैज्ञानिक, जैविक या विकासात्मक प्रक्रियाहरूमा आएको कमजोरीलाई प्रतिबिम्बित गर्छ ।"^३

आधुनिक मनोविज्ञानले यी यावत् मनोरोगको उपचार औषधीद्वारा, थेरापी र परामर्शबाट गर्न सकिन्छ भन्छ । यो आलेख भने मनोरोगको उपचारमा ध्यानको प्रयोगका बारेमा हो । ध्यानको प्रयोगलाई सकारात्मक मनोविज्ञान शाखाले समेत स्वीकार गरिसकेको छ ।^४

राग नै रोग

भगवान् बुद्धका अनुसार सांसारिक रागयुक्त मन रोगी हो, दुःखी हो । अनल्पसंकल्प तमोभिभूतं प्रभञ्जनोन्मत्त तडिच्चलञ्च । रागादिदुर्वारमलावलितं चित्तं हि संसारमुवाच वज्रीः ।^५ मानिसको चित्त अनेकौं संकल्प रुपी अन्धकारले छोपिएको, आकाशमा बिजुली

^१द डार्क साइड अफ एम्बिसन: द रिलेनसिप बिट्विन एम्बिसन, वर्कोहलिजम एण्ड बर्नआउट, एण्ड द रोल अप रिकभरी एक्सपिरियन्सेस, मास्टर थेसिस वर्क एण्ड अर्गानाइजेसनल साइकोलोजी, टिलबर्ग युनिभर्सिटी, मार्च २०१९

^२भर्बल मेमोरी मेजरमेन्ट टुवार्डस् डिजिटल पर्सपेक्टिक्स इन फर्स्ट इपिसोड साइकोसिस – ए रिभ्यु, भोलुम २१, सेप्टेम्बर २०२०

^३विश्व स्वास्थ्य संगठन । रोगहरूको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण, एघारौं संस्करण । (आइसिडी ११) सन् २०२४ ।

<https://icd.who.int/browse11>

^४मेडिटेशन एण्ड पोजिटिभ साइकोलोजी, द अक्सफोर्ड ह्याण्डबुक अफ पोजिटिभ साइकोलोजी, थर्ड इडिसन, जुन २०१६

^५प्रज्ञोपायविनिश्चयसिद्धिः, ४ । २२

चम्किएको जस्तै चञ्चल, राग, द्वेष, मोहजस्ता मलहरूले पोतिएको छ भने त्यस्तो चित्त नै संसार हो । जसको मन रागी छ ऊ अन्ततः मनोरोगी हुन्छ ।

बुद्धले आफ्ना देशनामा तृष्णा नै दुःखको कारण हो भनेको पाइन्छ । चार आर्य सत्यमा दोस्रो 'दुःख समुदय'^९ अर्थात् दुःखको कारण छ भन्ने हो । दुःखको कारण खोतल्दै जाँदा यं पि च न लभति तम्पि दुखं अर्थात् चाहेको कुरा नपाउनु दुःख हो भन्ने अवबोध हुन्छ । यो दुःख फैलिँदै, झाँगिँदै जाँदा अन्ततः मनोरोगको अवस्था पैदा हुन्छ । बाहिरबाट स्वस्थ देखिने मानिस समेत भित्रभित्रै जलिरहेको हुन्छ, मनोरोगबाट आफैंभित्र पिल्सिइरहेको हुन्छ ।

मानसिकशान्तिकोदार्शनिक आधार

मानसिक शान्ति मानव जीवनमा सर्वोपरिमहत्त्व राख्ने विषय हो। व्यक्तिगत, सामाजिक र विश्वव्यापीस्तरमा शान्तिको खोजी मानव सभ्यताको अभिन्न अंग बनेको छ। सामाजिक क्रान्तिहरू पनि शान्तिकै लागि गरिएका हुन्छन्, आध्यात्मिक उत्क्रान्ति पनि शान्तिकै लागि सम्पन्न गरिन्छन् । यद्यपि, आधुनिक जीवनशैलीको बढ्दो दबाब, प्रतिस्पर्धा र अनिश्चितताले मानसिक अशान्तिलाई बढावा दिएको छ। यस सन्दर्भमा, मानसिक शान्तिको अवधारणालाई केवल आध्यात्मिक वा दार्शनिक विषयको रूपमा मात्र नभई एक गहन मनोवैज्ञानिक अध्ययनको रूपमा हेर्नु आवश्यक भइसकेको मानव जातिले महसुस गरेको छ ।

मानसिक शान्तिको परिभाषा, यसका कारक तत्वहरू र यसलाई प्राप्त गर्ने विभिन्न विधिहरूमाथि प्रकाश पार्ने प्रयत्न तलका उपशीर्षकहरूमा गरिएको छ । यो अवधारणालाई दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक दुवै आयामबाट अध्ययन गर्ने र यसको समग्र र गहिरो बुझाइ विकसित गर्न सकियोस् भन्ने आशय रहेको छ ।

मानसिक शान्ति पूर्वीय दर्शनको एक केन्द्रीय विषय हो। बौद्ध दर्शनमा 'निर्वाण' वा चित्तको पूर्ण शान्तिको अवस्थालाई परम लक्ष्य मानिन्छ, जुन आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको अभ्यासबाट प्राप्त हुन्छ। यस मार्गमा सम्यक् ध्यान, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि जस्ता तत्वहरूले चित्तलाई वशमा राख्न र मानसिक शान्ति स्थापित गर्न मद्दत गर्छन्।

त्यसैगरी, वैदिक परम्परामायोगसूत्रले चित्तलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न उपायहरू प्रस्तुत गरेको छ, जहाँ 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' भनी परिभाषित गरिएको छ। योग र ध्यानको अभ्यासबाट मनको अशान्तिलाई शान्त पार्न सकिने यसको मान्यता छ। गीतामा श्रीकृष्णले अर्जुनको मन चञ्चल भएको यथार्थ स्वीकार गर्दै भन्छन् 'हे अर्जुन, यो मन बडा चञ्चल हुन्छ र यसको निग्रह गर्न पनि बडा कठिन छ । तिमीले भनेको सोह्रै आना सही हो । यद्यपि हे कुन्तीनन्दन, अभ्यास र वैराग्यद्वारा मनको निरोध गर्न सकिन्छ ।'^{१०} बौद्ध दर्शन, योग र गीताका यी दार्शनिक विचारहरूले मानसिक शान्तिलाई बाहिरी परिस्थितिसँग जोडिएको नभई आन्तरिक अवस्थसँग सम्बन्धित मान्छन्।

मानसिक शान्तिको मनोविज्ञान

आधुनिक मनोविज्ञानले पनि मानसिक शान्तिको अवधारणालाई आन्तरिक सन्तुलनरभावनात्मक कल्याण (इमोशनल वेल-विइड)^{११}को रूपमा परिभाषित गर्छ। यसअनुसार मानसिक शान्ति भनेको सबै प्रकारका भावनाहरूको अनुपस्थिति नभई नकारात्मक भावनाहरूलाई पनि स्वीकार गरेर त्यसलाई स्वस्थ तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने क्षमता हो।

सकारात्मक मनोविज्ञानले मानसिक शान्तिलाई खुशी र सन्तुष्टिको एक अभिन्न अंगको रूपमा लिन्छ। यसले माइन्डफुलनेस, कृतज्ञता र क्षमाजस्ता अभ्यासहरूले मानसिक शान्ति बढाउन सक्छ भन्ने तर्क गर्छ। साथै, संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी जस्ता विधिहरूले नकारात्मक विचार र धारणालाई परिवर्तन गरी मानसिक शान्तिलाई पुनर्स्थापित गर्न मद्दत गर्छन्।

मानसिक शान्ति एक बहुआयामिक अवधारणा हो जसका गहन दार्शनिक आधार छन् र यसलाई आधुनिक मनोविज्ञानले पनि मान्यता दिएको छ। यो कुनै निष्क्रिय अवस्था नभई आन्तरिक सन्तुलन, स्वीकार्यता र भावनात्मक नियमनको एक सक्रिय प्रक्रिया हो। ध्यान, माइन्डफुलनेस र आत्म-जागरूकता जस्ता अभ्यासहरूले मानसिक शान्ति प्राप्त गर्नका लागि व्यावहारिक मार्गहरू प्रदान गर्छन्। मानसिक

^९सुहल्लेख ।

^{१०}अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ गीता अध्याय ६, श्लोक ३५

शान्ति व्यक्तिलाई एक स्वस्थ, सन्तुष्ट र अर्थपूर्ण जीवन जिउनका लागि आवश्यक पर्ने एक महत्त्वपूर्ण आधार हो, र यसको खोजी मानव विकासका लागि अपरिहार्य छ। भविष्यमा यस विषयमा थप अनुसन्धानले मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणका लागि नवीन उपायहरू विकास गर्न मद्दत गर्ने देखिन्छ।

बुद्धले कठोर तपस्याबाट मध्यम मार्ग वा सन्तुलनको बिन्दु साक्षात्कार गरेपछि शान्ति प्राप्त गरेका थिए। बुद्धले बाँकी जीवन सन्तुलनको ज्ञान सिकाउँदै बिताए। बुद्धको ज्ञान प्रणालीमा विषयना ध्यान विधि सर्वोपरि महत्त्वको मानिन्छ। यो ध्यानको अभ्यासले सुरुमा व्यक्तिको चित्त वा मन शान्त बनाउँछ, शान्त चित्तमा जीवन र जगत् सम्बन्धी यथार्थ ज्ञान अर्थात् प्रज्ञा साक्षात्कार हुन्छ, तदनन्तर उसमा अरूप्रति करुणा जागृत हुन्छ।

ध्यानको आलोक

बुद्धका अनुसार ध्यानको परिभाषा यसप्रकार छ – कुशल चित्तस्स एकागता समाधि। अर्थात् कुशल चित्तको एकाग्रता नै समाधि वा ध्यान हो। कर्तव्य र अकर्तव्यको ज्ञान नभएको, द्विविधाग्रस्त अकुशल चित्त हो। कुशल कर्महरूको ज्ञान भएको र तदनुसार प्रवृत्त हुने कुशल चित्त हो। यसप्रकार कुशल चित्तको एकाग्रता नै ध्यान हो।^९ ध्यानको व्यवस्थित अवबोधका निम्ति शान्ति, प्रज्ञा र करुणा विषयमा बुद्धको देशना उपयोगी हुन सक्छ।

शान्ति, प्रज्ञा र करुणामा बुद्धको समस्त दर्शन समेटिन्छ। मन किन अशान्त हुन्छ, कसरी यसलाई शान्त पार्न सकिन्छ, प्रज्ञा भनेको के हो, करुणा कसरी जागृत हुन्छ, व्यक्तिगत र सामाजिक स्तरमा करुणाको के महत्ता छ ? यी प्रश्नको समाधान ग्रन्थको आधारमा नभई ध्यानको प्रयोगद्वारा अर्थात् स्वासप्रश्वासको, संवेदनाको, चित्तको र वस्तुहरूको अवलोकन, चिन्तन, मनन गर्दै आफ्नै अनुभूति मार्फत् जान्ने प्रयत्न गरिन्छ। विषयनामा अन्य ध्यान विधिमा जस्तो मन्त्रोच्चारण, माला जप वा कुनै एक ध्येय वस्तुमा एकाग्रता कायम गर्न समय खर्च नगरी मनको स्वभाव, मनको शरीरसँगको सम्बन्ध र स्वस्थ मनका सम्भावनाहरू केलाइन्छ। यसप्रकार सबै रुढी मुक्त हुनु र विज्ञानसम्मत हुनु विषयना ध्यानको विशेषता हो।

स्वासप्रश्वासको अवलोकन गर्दागर्दै साधकले वर्तमानमा रहन सिक्छ। चित्तको स्वभाव विगतको यादमा वा भविष्यको कल्पनामा हराउने खालको हुन्छ। वर्तमान समयमा होशपूर्वक रहन सिकेपछि हाम्रा सामु अनेक रहस्य प्रकट हुन थाल्छन्। जस्तो हाम्रो मनमा व्यक्ति वा वस्तुप्रति अनुराग पैदा हुँदा तत्काल हामीलाई बोध हुन्छ कि मनमा अनुराग पैदा भइरहेको छ। घृणा पैदा हुँदा त्यो बोध हुन्छ, मोह पैदा हुँदा त्यो बोध हुन्छ। राग, द्वेष र मोह नै ती तत्व हुन् जसले तृष्णा पैदा गर्छन् र हामीलाई यत्रतत्र दौडाइरहन्छन्। तृष्णा पूरा हुँदा पनि दुख बढ्छ र नहुँदा पनि। पूरा हुँदा आकांक्षा विस्तार हुन्छन् र तिनको लागि दौड जारी राख्नुपर्छ जुन अन्तहीन हुन्छ, नहुँदा असन्तोष बढ्छ र चैन हुँदैन। आवश्यकता कहानेर पूरा हुन्छन् र कहाँबाट लोभ सुरु हुन्छ, यो पहिचान गर्न सक्नु नै चुनौती हो। विषयना मार्फत् शान्त भएको र वर्तमानमा होशपूर्वक रहन सिकेको चित्तले यो बिन्दु पहिचान गर्न सक्छ।

वर्तमानमा होशमा रहने कला सिकेपछि चित्त बिनाकाम यत्रतत्र भ्रम छोड्छ र शान्त रहन थाल्छ। यसबाट एकाग्रता बढ्छ र प्रचूर ऊर्जा वचत हुन्छ। विषयना अभ्यासका क्रममा त्यो ऊर्जालाई मन, शरीर र जगत्को स्वभाव तथा आपसी सम्बन्ध पहिचान गर्न उपयोग गरिन्छ। शरीर र जगत् निरन्तर परिवर्तनशील छन्। शरीरमा पलप्रतिपल अगणित जीवकोशहरू मर्ने, जन्मने क्रम चलिरहन्छ, जगत्मा पदार्थको रिसफलिङ अर्थात् पुरानो स्वरूप, गुण, धर्म नाश हुने र नयाँ बन्ने प्रक्रिया जारी रहन्छ। यसैगरी चित्त पनि हरपल परिवर्तनशील छ। बालक हुँदा मन पर्ने खेलौना किशोरावस्थामा काम लाग्दैनन्। युवावस्थामा अकै आकांक्षा वा सोख हुन्छन्, प्रौढावस्थामा मानिस बेग्लै चीजवस्तुको पारखी हुन्छ। कहिलेकाहीँ त अधिसम्म मनमा जुन वस्तु पाउने हुटहुटी थियो अहिले नै त्यो बेकार जस्तो पनि लाग्छ।

यसरी सबै थोक परिवर्तनशील र नाशवान् भएको बोध भएपछि तीप्रति आसक्त हुनु अर्थपूर्ण लाग्दैन। सुखका लागि हिरिकक गर्ने वा दुःख पर्दा हतप्रभ हुने, यी दुई अतिबाट मुक्त भइन्छ। हिरिकक वा हतप्रभ हुँदा सजगता वा सचेतता छ भने त्यो हुटहुटी त्यत्तिकै वैलाएर जान्छ। हामीसँग एक बखतमा एकै चित्त हुन्छ, हुटहुटी हुँदा सजगता हुँदैन र सजगता हुँदा हुटहुटी हुँदैन। यो अब्सेसन अर्थात् कुण्ठाबाट उन्मुक्त भएपछि मन पूर्णतया स्वस्थ, निर्मल हुन्छ। यही निर्मलतामा हामीलाई अस्तित्वको साङ्गोपाङ्गता बोध हुन्छ। र हामीमा अरूप्रति करुणा

^९ 'कुशलचित्तस्स एकागता समाधि' पृष्ठ ६, विपस्सना ध्यान, नेत्र आचार्य ।

जागृ। यहाँ पराई भन्ने को छ र ? समग्र अस्तित्व एकअर्कामा निर्भर छ । नत्र बाघ लोप हुन लाग्दा, गिद्ध हराउँदा वा माहुरीको जनसंख्या घट्दा हामी चिन्तित हुन पर्ने थिएन । पर्यावरण रक्षा गर्नु आफ्नै अस्तित्व रक्षा गर्नु हो र अरुको सेवा गर्नु आफ्नै सेवा गर्नु हो ।

ध्यानमार्फत् सजग रहने अभ्यास बढाउने वा चलिरहेको जीवन पद्धतिमा अनुरक्त भइरहने, यो हरेकको निजी छनोटको विषय हो । जिज्ञासा मानिसको स्वभाव हो, एक पटक सबै कुराको अनुभूति गर्न उसलाई कसैले घचेटिरहनुपर्दैन । अहिले विकसित मुलुकमा ध्यानबाट प्राप्त हुने भनिएका शान्ति, आनन्द र तनावमुक्तिजस्ता विषयमा वैज्ञानिक अनुसन्धान भइरहेका छन् । र सबै खोजबाट उत्साहजनक प्रभावहरू देखिएका छन् । यद्यपि महत्वपूर्ण विषयहरूमा समयमा सहमत हुन नसक्दा विश्व पर्यावरण मात्र होइन, राजनीतिक, सामाजिक समस्या विकराल हुँदै गएको अहिलेको यथार्थ हो । प्रदूषण र खतराको संकेतसँगै पर्यावरण बचाउन सम्मेलनहरू चलेजस्तै सूचनाको अतिप्रवाहले मस्तिष्क भारी हुन थालेपछि सायद समूह-ध्यानका सत्रहरू थालिनेछन् । आशा गरौं, त्योभन्दा अघि नै शान्ति, प्रज्ञा र करुणा लागि ध्यान विधिको प्रयोग वाञ्छनीय ठानियोस् ।

मानसिक शान्तिको अभ्यास

माथि उल्लिखित दार्शनिक र मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणहरूलाई मिलाउँदा मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न केही महत्वपूर्ण अभ्यासहरू उपयोगी साबित हुन्छन्: ध्यान र माइन्डफुलनेस सबैभन्दा प्रभावकारी विधि मानिन्छ। यसले मनलाई वर्तमान क्षणमा केन्द्रित गराउँछ, जसबाट भविष्यको चिन्ता र विगतको पश्चातापबाट मुक्ति मिल्छ । यसैगरी आत्म-अवलोकनद्वारा पनि मनको शान्ति अनुभूति गर्न सकिन्छ । आफ्ना विचार, भावना र व्यवहारलाई निरन्तर अवलोकन गर्दा आत्म-जागरूकता बढ्छ र मानसिक प्रतिक्रियाहरूमा नियन्त्रण स्थापित हुन्छ । सन्तुलित जीवनशैली उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । पर्याप्त निद्रा, स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामले मानसिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यसका अलावा गाढा र सकारात्मक सामाजिक सम्बन्धले भावनात्मक सहयोग दिलाउँछ जसले मानसिक अशान्ति कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्वास्थ्यको अभिप्राय हामी शारीरिक र मानसिक रोगबाट मुक्त रहनु मात्र होइन, एउटा उद्देश्यमूलक जीवन उत्साहपूर्वक बाँच्नु हो । हाम्रो जीवनी-शक्ति यति सशक्त मजबूत होस् कि हामीभित्र दृढता, आत्मनिर्भरता, सहजबुद्धि, स्वयं निर्णय लिनसक्ने क्षमता तथा जीवन जिउनुको उच्च उद्देश्य पनि लबालब भरिएको होस् । योग तथा प्राकृतिक चिकित्साको एउटै लक्ष्य हो – शरीरका विभिन्नरोगलाई निर्मूल पार्न सकियोस् तथा यो उद्देश्य प्राप्तिको लागि व्यक्ति स्वयंकोप्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न सकियोस् ।

जसरी कस्तुरी मृग आफ्नो नाभिमा रहेको कस्तुरीको सुगन्ध खोज्दै भौँतारिइरहन्छ जबकि कस्तुरी उसैको पेटमा हुन्छ । ठीक यस्तै स्थिति आज मानिसको छ । प्रकृतिप्रदत्त शरीर स्वस्थ राख्ने क्षमता शरीरभित्रै निहित छ । हामी भने अनेक प्रकारका औषधि र उपचार खोज्दै बाहिर दौडिरहेका छौं । यही कारणले विज्ञान र प्रविधिको शिखरमा पुग्दा पनि मानिसको स्वास्थ्य गिँदै गइरहेको छ ।

मनोचिकित्सामा कुनै पनि आधुनिक चिकित्सा पद्धति शतप्रतिशत सफल सिद्ध भएकालैनन् । यदि हुन्थे भने आज विश्वमा मानसिक रोगहरू बढ्नुको साटो घट्दै गइरहेका हुन्थे । यसको पछाडि एक मुख्य कारण यो हो कि मनोरोगमा दिइने मुख्य औषधि या थेरापीले रोग निको हुनुको साटो दबेर रहन्छन् र पार्श्वप्रभावका कारण केहीसमयपछि अर्कै गम्भीर रूपमा प्रकट हुन्छन् ।

गीतामा श्रीकृष्णले मनोरोगको उपचारका निम्ति सुझाएको साधना मार्गनितान्त फरक छ । श्रीकृष्णका अनुसार जसको मन पूरा वशमा छैन उसले योग प्राप्त गर्न कठिन छ । परन्तु उपायपूर्वक यत्न गर्ने वश्यात्मालाई योग प्राप्त हुन सक्छ भन्ने मेरो मान्यता छ । (असंसयात्मना योगो दुष्प्रापः इति मे मतिः । वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ।)^{१०} कहीं कृष्णले 'समत्त्वं योग उच्यते' अर्थात् समत्त्व भावनालाई नै योग भनिन्छ भनेका छन्, कहीं 'योगः कर्मशु कौशलम्' अर्थात् कर्ममा कुशलता हासिल हुनु योग हो भनी परिभाषित गरेका छन् । जीवनको अत्युन्नत लक्ष्य शान्ति प्राप्त गर्नु र दुःखबाट सदाका लागि मुक्त हुनु हो भने योग साधना त्यो लक्ष्यमा कुशलतापूर्वक पुर्‍याउने उपाय हो । चाहे मनको त्यो स्वस्थ अवस्था समताको भावनाद्वारा हासिल गर्न सकियोस् या कर्ममा कुशलताद्वारा ।

^{१०}गीता अध्याय ६, श्लोक ३६ ।।

यम, नियम, आसन आदि सबै क्रियाहरू प्रत्येक मानिस भित्र चलिरहेकै हुन्छन् तर व्यवस्थित हुँदैनन् । तिनलाई बुझेर व्यवस्थित गर्नु नै योगाभ्यास हो । योगाभ्यासबाट जब यी व्यवस्थित भएर नियन्त्रणमा आउँछन् र साधक कैवल्य अवस्थासम्म पुग्छ तब उही सर्वशक्तिमान ब्रह्म हुन जान्छ । यही अवस्थालाई गीताको ध्यानयोग कृतिका प्रकाशकले 'स्वतःसिद्ध समस्वरूपमा स्थित हुनु'^{११} भनेका छन् । योग साधकले अभ्यासका क्रममा जतिजति आफ्नो इन्द्रिय, मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कारको शक्तिमाथि विजय प्राप्त गर्दै जान्छ उतिउति उसलाई सिद्धिहरू प्राप्त हुन्छन् ।

तं विद्याद् दुःख संयोगवियोगं योगसंज्ञितम् । जीवनलाई दुःखको संयोगबाट वियोग गराउने विद्यालाई नै योग भनेर बुझ्नुहोस् । गीतामा श्रीकृष्णले यसरी समेत योगको परिभाषा गरेका छन् । मानव मनको स्वभाव अभाव र अज्ञानको कारण सधैं दुःखी रहने खालको हुन्छ । भौतिक वस्तुहरूप्रति अलिप्त भई अन्तरङ्गमा प्रवेश नगर्दासम्म मन सदासर्वदा कष्टमय बनिरहन्छ । योगले हामीलाई मनलाई प्रतिकूलताबाट अनुकूलतातर्फ ढाल्न सिकाउँछ जसले गर्दा शरीर, मन र बुद्धिसँगको तादात्म्यबोधबाट पृथक हुन सकियोस् र शुद्ध चैतन्यमा स्थिर हुन सकियोस् । योगाभ्यास जीवनलाई योगमय बनाउने अभ्यास हो । योगमय जीवन नै अन्ततः दुःख मुक्तिको राजमार्ग हो ।

मनोरोगको उपचार

मनोरोगीको उपचार र मानसिक शान्ति लाभका लागि बुद्धले सुझाएका छन् – प्रभास्वरं कल्पनया विमुक्तं, प्रहीण रागादिमलप्रलेपम् । ग्राह्यं न च ग्राहकमग्रसत्त्वं तदेव निर्वाणपदं जगाद ।^{१२} अर्थात् जसको चित्त प्रभास्वर छ, कल्पना मुक्त छ, राग, द्वेष, मोह आदि मलदोषबाट मुक्त छ, ग्राह्य-ग्राहक भाव दशाबाट पर पुगिसकेको छ त्यही चित्त निर्वाण कहलिन्छ । निर्वाण युक्त चित्त स्वस्थ चित्त हो । स्वस्थ चित्तमा हरपल ज्ञानोदय भइरहन्छ । ज्ञान हाम्रै स्वभाव हो र जब अवरोधक विलीन हुन्छन् ज्ञान स्वतः प्रकट हुन्छ । ध्यान एक अन्तर्यात्रा हो । अक्सर आफू बन्द गरेर यात्रा गरिने हुँदा आरम्भमा अन्तर्यात्रा अँध्यारोको यात्रा सदृश हुन्छ । तर यही यात्राले अन्त दीपो भव अर्थात् आफू नै आफ्नो दीप हो, आफू नै आफ्नो प्रकाश हो, आफू नै आफ्नो शरण हो भन्ने अप्रतीम साक्षात्कार हुन्छ ।^{१३}

बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेपछि यो खबर सबैतिर फैलियो । मानिसहरू उनलाई भेट्न आउन थाले र सोध्न थाले – तपाईंलाई ज्ञानोदय भयो भन्ने सुन्यौं । वास्तवमा तपाईंले लाभ गरेको खास कुरा के हो? बुद्धले भन्नुभयो – मलाई केही प्राप्त भएको होइन । बरु मैले धेरै कुरा गुमाएँ । मलाई जे लाभ भयो त्यो त मभित्रै थियो । मेरो वास्तविक स्वभाव नै थियो त्यो । मलाई हेक्कै थिएन । मैले राग, द्वेष, मोह गुमाएँ । मेरो मनमा छाइरहने बेहोसी गुमाएँ । अज्ञान गुमाएँ । ज्ञान, शान्ति, प्रेम र करुणा त मभित्रै थिए । बुद्ध स्वभाव मेरो जन्मजात प्रकृति रहेछ । राग गुमाएसँगै मभित्रको बुद्धत्व प्रकट भयो । मैले यही बोध पाएँ ।^{१४} बुद्धले पाएको बोध हामी सबैले पाउन सक्छौं । बुद्ध अरू कोही नभएर एक स्वस्थ व्यक्ति हुन् । मानसिक रूपले स्वस्थ र मानसिक शान्ति लाभ गरेको व्यक्ति । निर्वाण शान्तम् अर्थात् निर्वाण भनेको शान्ति नै हो ।^{१५} बुद्धको मार्ग मानसिक शान्तिका लागि अन्यतम प्रतीत हुन्छ । बुद्ध धर्म वास्तविक अर्थमा बुद्धका उपदेशहरूको संग्रह हो । धर्म भन्ने शब्द सामान्यतया बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई जनाउन प्रयोग गरिन्छ । तर वास्तवमा धर्मको दुई अर्थ छन् – एक हो शास्त्रीय धर्म अर्थात् बुद्धबाट हामीसम्म परम्परागत रूपमा आएको शिक्षा; र अर्को हो अनुभूतिको धर्म अर्थात् प्रत्यक्ष रूपमा हुने बोध ।^{१६} ध्यानको अभ्यास जन्य बोधि मानसिक शान्तिको सुष्ठु उपाय हो ।

उपसंहार

मानसिक बेचैनी, अशान्ति वा मनोरोगलाई आध्यात्मिक परम्पराका विधिहरूको प्रयोगद्वारा शमन गर्ने र मानसिक शान्ति लाभ गर्ने विषयमा यो आलेखमा खोज गरिएको हो । मानसिक रोग केही न केही हामीसबैमा विद्यमान छ र आध्यात्मिक उपचार सर्वाधिक कारगर विधि हुन सक्छ । उपचार भनेको चेतनाको विकासमार्फत् मनोरोगलाई समूल नाश गर्ने विधि सुझाइएको हो । मनोरोग वर्तमान समयको सर्वाधिक

^{११}स्वामी रामसुखदास, *गीताका ध्यानयोग*, व्याख्याता, गोरखपुर: गोविन्दभवन कार्यालय, गीताप्रेस, सं २०४१, पृ ३ ।

^{१२}प्रज्ञोपायविनिश्चयसिद्धिः, ४।२४

^{१३}विपस्सना ध्यान, पृ ३ ।

^{१४}आसनदेखि समाधिसम्म, पृ लेखकीय

^{१५}उदान । ८।३

^{१६}भारतमा बुद्ध धर्मको विकास, पृ १५

विकराल यथार्थ हो । भौतिक रूपले सुखी मानिस समेत मानसिक रूपले दुःखी छ । भनिन्छ, भव तापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् । योग अर्थात् ध्यान एवं साधनाको मार्ग तृष्णा क्षयका लागि अनुभूति सिद्ध विधि हो । सौन्दरानन्दमा महाकविले भनेजस्तै तृष्णा क्षयात् केवलमेति शान्तिम् अर्थात् तृष्णाको क्षयद्वारा शान्ति अवश्य प्राप्त हुन्छ ।मंगल होस् ।

सन्दर्भ सामग्री

अनङ्गवज्र, आचार्य, *प्रज्ञोपायविनिश्चयसिद्धिः*, वाराणसी: मोतीलाल बनारसी दास, सन् १९७५ ।

आचार्य, नेत्र, *आसनदेखि समाधिसम्म*, काठमाण्डू: विद्यार्थी पुस्तक भण्डार, वि सं २०७३ ।

आचार्य, नेत्र, *विपस्सना ध्यान*, काठमाण्डू: धर्म लाइट आउटरिच, वि सं २०७९ ।

उदान, *बुद्धवचन*, वाराणसी: महाबोधि सभा, सारनाथ, वाराणसी, सन् १९७७ ।

एल डब्लु जी क्लेमेन्ट, *द डार्क साइड अफ एम्बिसन: द रिलेनसिप बिट्विन एम्बिसन वर्कोहलिजम एण्ड बर्नआउट, एण्ड द रोल अफ*

रिकभरी एक्सपिरियन्सेस, मास्टर थेसिस वर्क एण्ड अर्गानाइजेसनल साइकोलोजी, टिलबर्ग युनिभर्सिटी, १५ मार्च, २०१९ ।

कमलेश्वर, *भारतमा बुद्ध धर्मको विकास*, दिल्ली: विश्वविद्यालय प्रकाशन, सन् १९८० ।

क्यान मिसेल के, रिचर्ड के, जेम्स बेनोइट... *भर्बल मेमोरी मेजरमेन्ट टुवार्डस् डिजिटल पर्सपेक्टिक्स इन फर्स्ट इपिसोड साइकोसिस – ए रिभ्यु*,

सिजोफ्रेनिया रिसर्च: कनिसन, भोलुम २१, सेप्टेम्बर २०२० ।

नागार्जुनपाद, *सुहल्लेख*, (सम्पादक स्वामी द्वारिकादास शास्त्री), वाराणसी: बौद्ध भारती, सन् १९९५ ।

रामसुखदास, स्वामी, *गीता का ध्यान योग*, गोरखपुर: गीताप्रेस गोविन्दभवन, सन् १९८९ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, *रोगहरूको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण*, एघारौं संस्करण, (आइसिडी ११) सन् २०२४ ।

श्रीकृष्ण, *श्रीमद्भगवद्गीता*, गोरखपुर: गीताप्रेस, सन् १९०० ।

सि आर सिन्डर, शाने लोपेज, लिसा एम इडवार्डस्, सुसाना सी मार्खेज, *मेडिटेसन एण्ड पोजिटिभ साइकोलोजी," द अक्सफोर्ड ह्याण्डबुक*

अफ पोजिटिभ साइकोलोजी, थर्ड इडिसन, जुन २०१६ ।