Nepalese Culture
Vol. 16 : 164-174, 2023
Central Department of NeHCA,
Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal
DOI: https://doi.org/10.3126/nc.v16i1.54164

नेपाली बौद्ध परम्परामा सोवारिग्पा पद्धतिको अवस्था
The Traditional Healing (Sowarigpa) in the Buddhist Tradition

बुद्धि बहादुर कटेल
शोधार्थीः विद्यावारिधी, बौध अध्ययन विभाग, त्रि.वि.
peacekatel@gmail.com

Abstract

Nepali Buddhist society and culture has developed its own type of traditional healing system, which falls under Panchamahavidya, literally speaking, five higher sciences. According to this view, five higher sciences includes spiritual science (aadhyatma-vidya), science of causes (hetu-vidya), science of words (grammar) (shabda-vidya), and architectural scince (shilpa-vidya), along with medical science (chikitsa-vidya).

In the Buddhist tradition, medical science has helped people to stay healthy physically and mentally. There are four sutras as the basic texts of Sowarigpa which are called Ghyusi in Tibetan langauge. In this method, after the diagnosis of the disease, it is customary to use herbs found above three thousand meters for the treatment. Herbs, minerals, and animal remains are used as the ingredients of medicine in Sowarigpa. The analyses of the healed people's testimonies have showed that both physical and mental diseases can be diagnosed by applying sowarigpa method. In this method, patient's symptoms are observed and the disease is diagnosed simply by holding the writs in a particular way. Similarly, it is customary in this traditional method to find out the condition of the patient by looking at the color, foam, and smell of urine. Moreover, the disease can be detected by simply observing the patient's tongue. This article studies the situation where sowarigpa has been transformed from a traditional healing method into an academic knowledge in Nepali Buddhist tradition.

***Keywords**:* Sowarigpa, Amchi, Medicine Buddha, Herbs

लेखसार

बौद्ध समाज र संस्कृतिमा आफ्नै प्रकारको परम्परागत उपचार पद्धतिको विकास भएको छ, जुन पञ्चमहाविद्या अन्तर्गत पर्दछ । यस मतमा पञ्चमहाविद्या भित्र चिकित्सा विद्याका साथमा आध्यात्म विद्या, हेतु विद्या, शब्द विद्या र शिल्प विद्या पर्दछन् । बौद्ध परम्परामा चिकित्सा विद्याले मानिसलाई शारिरिक र मानशिक रूपमा निरोगी रहन मद्दत गरेको छ । यस विद्याको मूल ग्रन्थका रूपमा चार सुत्र रहेका छन्, जसलाई तिब्बती भाषामा घ्युसी भनिन्छ । यस पद्धतिमा रोग पत्ता लागेपछि तीन हजार मिटरभन्दा माथिल्लो भेगमा पाइने जडीबुटीको प्रयोग गरी औषधोपचार गर्ने चलन छ । सोवारिग्पामा जडीबुटी, खनिज र जनावरका अवशेषलाई औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यस पद्धतिबाट शारीरिक र मानसिक दुवै प्रकारको रोग निदान हुने मान्यता छ । सोवारिग्पा पद्धतिमा बिरामीका लक्षण हेर्ने र नाडी छामेर पनि रोग पत्ता लगाउने गरिन्छ । त्यसैगरी पिसावको रंग, फिँज र गन्ध हेरेर पनि बिरामीको अवस्था पत्ता लगाउने चलन छ । त्यस्तै बिरामीको जिब्रोबाट पनि रोग पत्ता लगाइन्छ । यस लेखमा नेपालमा सोवारिग्पा परम्परागत उपचार पद्धतिबाट शैक्षिक उपाधियुक्त ज्ञानका रूपमा परिणत हुँदै गएको अवस्थाकाबारेमा अध्ययन गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी: सोवारिग्पा, आम्ची, मेडिसिन बुद्ध, परम्परागत उपचार ।

परिचय

नेपालमा प्रचलित विभिन्न उपचार पद्धतिमध्ये सोवारिग्पा बौद्ध परम्परामा आधारित छ । यस पद्धतिमा शारीरिक र मानसिक रूपमा असन्तुलन भएका बिरामीहरूको समेत उपचार गरिन्छ । यस उपचार पद्धतिको सुरुवात बुद्धकै समयमा भएको मानिन्छ । बौद्ध परम्परामा बुद्धले नै ४ वर्ष लगाएर बिरामीको निदान खोजी गरी प्रतिपादन गरेको मान्यता छ । महायान परम्परामा भैषज्यगुरु वैदुर्य प्रभाराजसुत्र अनुसार नै यस विद्या र ज्ञानको संरक्षण भएको छ । सातौ शताब्दीमा तिब्बतका महाविद्वान निङमा येथोक योन्तेन गोन्पोले यो विद्यालाई प्रवर्धन गर्न तिब्बतको साम्येगुम्बामा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन गरी आम्ची चिकित्सा वेद घ्युसी निर्माण गरेका थिए । मानवले विकासका क्रममा आफ्ना आवश्यकताहरू पुरा गर्नका लागि अनेक प्रकारका प्रविधिको विकास गरेको छ । उसले खेतीपातीका लागि अनेक प्रकारका औजार निर्माण गऱ्यो भने लुगा लगाउनका लागि कपास र छालाका लुगा बनाउन सिक्यो । मानवले आध्यात्मिक उन्नयनका लागि धर्मको सुरुवात गरेको मानिन्छ । सामाजिक जीवन बिताउनु अनेक प्रकारका नियम र कानुनहरू निर्माण गऱ्यो । रोग हटाउन उसले झारफुक, टुनामुना गर्न पुग्यो भने यसको साथमा अनेक प्रकारका औषधीका रूपमा जडीबुटीहरूको पनि प्रयोग गऱ्यो । मानिसले अनेक प्रकारका प्राकृतिक जडीबुटीको प्रयोग रोगव्याधि निको पार्ने उद्देश्यले नै गर्न लागेको हो ।

संसारका विभिन्न सभ्यताको विकासका क्रममा जडीबूटीको प्रयोग गरी रोगव्याधी निको पार्ने पद्धतिको विकास भएको छ । हिन्दूहरूले यसका लागि आयुर्वेदिक उपचार पद्धतिको विकास गरे, जसमा जडीबुटीको प्रयोगबाट रोगव्याधि निको पार्ने अभ्यास गरिन्छ । यसको ख्याति अहिले विश्वमा नै बढेर गएको छ । यस पद्धतिबाट उपचार गर्नाले जडीबुटीले अर्को नकारात्मक प्रभाव नपार्ने विश्वास गरिन्छ । यता सामान्य जनजीवनमा भने धामीझाँक्रीको पद्धति विकास भयो । कतिपय आदिवासी जनजातिमा अहिले पनि धामीझाँक्रीको

भूमिका रोगव्याधि निको पार्ने कार्यमा महत्त्वपूर्ण रहेको देखिन्छ । टुना, मुना, धामी, झाँक्री र जडीबुटीको प्रयोग संसारका प्राय सबै समाज र समुदायमा कुनै न कुनै रूपमा रहेको पाइन्छ ।

सोवारिग्पा पद्धतिमा वाथ, पित्त र कफलाई त्रिदोष मान्दै यी तीन अवस्थाका कारण रोगको सिर्जना हुने मान्यता छ । यसैगरी यी तीनवटा समस्या नभएमा मात्र निरोगिताको अवस्था हो (सापकोटा, वि.सं. २०७२, पृ. २७९) सोवारिग्पा पद्धतिले मानव शरीर सात प्रकारका अवयवले निर्माण भएको मान्दै तिनीहरूलाई आहार, रगत, मासु, बोसो, हडड्ी र वीर्य हुन् भनेको छ । सोवारिग्पा पद्धतिको उपचारमा रोग पत्ता लागेपछि खानपिनमा पहरेज गर्ने, औषधी दिने र अन्य उपचार पनि गर्ने गरिन्छ । यस पद्धतिमा स्नान गराउने र शल्यक्रिया गर्ने पनि चलन छ (अधिकारी, वि.सं. २०७५, पृ. २१) ।

सोवारिग्पा पद्धतिबाट उपचार गर्नाले जस्तोसुकै रोगव्याधी पनि निको पार्न सकिने विश्वास बौद्ध परम्परामा रहेको पाइन्छ । तर रोग निको हुनका लागि औषधि गुणस्तरीय र नबिग्रिएको हुनुपर्ने, आम्चीले भने अनुसार मात्रा र समय मिलाएर औषधी लगाउने र सेवन गर्नुपर्ने तथा आम्चीले दिएको सुझाव अनुसार आहार विहार गर्नुपर्ने मान्यता राखिन्छ । आम्चीले प्रयोग गर्ने औषधी हिमाली भेगका जडिबुटी, खनिज तथा जीवजन्तुका हड्डी र अङ्गहरूबाट निर्माण गरिन्छ । यसमा ५०० प्रकारका जडिबुटी, ५४ किसिमका खनिज र ३८ प्रजातिका जनावरका हड्डी र अन्य अङ्गबाट औषधी निर्माण गर्ने गरिन्छ (यात्रु, वि.सं. २०७८, पृ. १४७) । यही सोवारिग्पा पद्धतिमा विभिन्न ३९ प्रकारका रोगहरूको उपचार गरिन्छ ।

अध्ययन विधि

सोवारिग्पा उपचार पद्धति बौद्ध संस्कृतिमा आधारित परम्परागत पद्धति भए पनि यसले मानवको हितका लागि मात्र नभएर जीव, वनस्पति र पृथ्वीको समेत जगेर्ना गर्ने कुरालाई महत्त्व दिएको छ । यस पद्धतिमा जीव, वनस्पति र खनिजलाई उपचारका लागि औषधीका रूपमा प्रयोग गरिने तथा मानवको स्वास्थ्यलाई कायम राख्ने मात्र नभएर तिनलाई संरक्षण गर्ने समेत गरिन्छ । सोवारिग्पा पद्धति यथार्थमा हिमाली बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित परम्परागत उपचार पद्धति हो, जुन रोगको निदान र उपचारसँग सम्बन्धित छ । वास्तवमा यो पद्धति बौद्ध परम्पराको यथार्थ ज्ञान र दर्शनसँग सम्बन्धित छ । यसमा गुणात्मक तथ्यांकहरूको संकलनमा जोड दिइएको छ । अनुसन्धान दर्शनका हिसावले यसमा अन्टोलोजिकल पोजिसन भनेको सत्य एक भन्दा बढी हुन्छ भन्ने रहेको छ भने इपिस्टिमोलोजीका हिसावले व्याख्यात्मक हुने छ भने अनुसन्धान दर्शनका आधारमा कन्स्ट्रक्टीभिजम वा भनौ पोष्ट पोजेटिभिजम दर्शनको मान्यतामा आधारित छ ।

नेपालमा सोवारिग्पा उपचार पद्धतिको इतिहास र वर्तमान अवस्था बारेका यस अध्ययनमा द्वितीयक तथ्यांकको प्रयोग गरिएको छ, यस विधीमा सोवारिग्पाका बारेमा लेखिएका पुस्तक र लेख रचनाको अध्ययन पुस्तकालय तथा इन्टरनेटबाट सन्दर्भ सामाग्री खोजी गरिने छ । सोवारिग्पासँग सम्बन्धित ब्रोसर, सूचना तथा अन्य विषयवस्तुलाई पनि द्वितीयक तथ्यांकका रूपमा प्रयोग गरिएका छन् ।

इतिहास

सोवारिग्पा उपचार पद्धति भगवान बुद्धकै समयमा उनले नै ४ वर्ष लगाएर बिरामीको निदानको खोजी गरी प्रतिपादन गरेको मान्यता छ । बौद्ध साहित्यको त्रिपिटक मध्यको विनय पिटकमा महात्मा बुद्धलाई सफल चिकित्सकका रूपमा वर्णन गरिएको छ । महायान परम्परामा भैषज्यगुरु वैदुर्य प्रभाराजसुत्र अनुसार नै यस विद्या र ज्ञानको संरक्षण भएको छ । सातौं शताब्दीमा तिब्बतका महाविद्वान निङमा येथोक योन्तेन गोन्पोले यो विद्यालाई प्रवर्धन गर्न तिब्बतको साम्येगुम्बामा पहिलो अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन गरी आम्ची चिकित्सा वेद निर्माण गरेका थिए । त्यस सम्मेलनमा बिब्बतसहित नेपाल, भारत, चीन, मंगोलिया लगायतका देशहरूबाट आम्चीहरूको उपस्थिती रहेको थियो । उनले तिब्बतको दक्षिणी कोङ्वो मेन्लुङ भन्ने ठाँउमा सोवारिग्पा (आम्ची) शिक्षालय खोली सोवारिग्पाको अध्ययन सुरु गराएका थिए । त्यही समयमा नै विभिन्न श्रेणीको अध्यायन अध्यापन गराइने गरेको पाइन्छ । त्यसमा पहिलो श्रेणीको छोजेलोपेन (भुम्राम्पा), द्वितीय श्रेणीको मेन्रम्पा, तृतीय श्रेणीको काचुपा र साधारण स्तरको दुरापा र काङ्जिन्पा गरी श्रेणी विभाजन गरेको पाइन्छ ।

सोवारिग्पा पद्वतिलाई अनुसरण गरी उपचार गर्ने व्यक्तिलाई आम्ची भनिन्छ । आम्ची शब्द मंगोलियन शब्द आम्छीबाट आएको मानिन्छ । जसको अर्थ हेर्दा आम्को अर्थ औषधी र छीको अर्थ डाक्टर हुन्छ । कसैले उक्त शब्द आम्जीबाट आएको भन्दछन् जसको अर्थ विश्वकै सर्वोच्च भन्ने हुन्छ (अधिकारी, वि.सं. २०७५, पृ. २४) । जे भएपनि यो रोगको निदानसँग सम्बन्धित विज्ञान हो । सोवारिग्पा उपचार विधि प्राय गुम्वामा गुरु शिष्य परम्परा वा पुस्तौनी परम्पराबाट दीक्षित व्यक्तिहरूद्वारा संचालन हुदै आएको पाइन्छ भने पछिल्लो समयमा भने विश्वविद्यालयमा पनि यसको अध्यायन अध्यापन हुदै आएको छ । जडिबुटीको प्रयोगबाट उपचार गरिने यस विद्याबारे डेभिड क्रोउले सबै तिब्बती चिकित्साको पौराणिक स्रोत आध्यात्मिक देवता, मेडिसिन बुद्ध हुन् भनेर उल्लेख गरेका छन् । उनले आयुर्वेद तथा जडिबुटीमा आधारित उपचार पद्धतीको महत्त्व औषधी र विषाक्तको बढ्दो प्रयोगका कारण भविष्यमा विश्वमा अझ बढेर जाने तर्क प्रस्तुत गरेका छन् ।

बुद्धकै समयमा धर्म प्रचार गर्ने क्रममा धेरै भिक्षुहरू बिरामी परेको र जीवन रक्षाका लागि अनुनय विनय गरेपछि भगवान बुद्धले चार वर्ष औषधी बुद्धका रूपमा साधना गरेर 'खोरस्सी' र 'घियुस्यी' ग्रन्थ तयार भएको मान्यता छ । जसमा 'खोरस्सी' को अर्थ चार समुह भन्ने हुन्छ जसमा आस्तिक समूह, नास्तिक समूह, ऋषि समुह र देव समूह हुन् भने 'घियुस्यी'को अर्थ चार चिकित्सा भन्ने हुन्छ जसलाई अग्रेजीमा 'फोर मेडिकल तन्त्र अफ साइन्स' भनिन्छ । 'घियुस्यी' मा १५६ पाठहरू छन् भने यी पाठहरूमा 'खोरस्सी'को इतिहास अनि मानिसमा भएका काम, क्रोध, लोभ, मोह आदिलाई कसरी नियन्त्रणमा राख्ने, वायु, पित्त र ग्याष्टिक आदि रोगको लक्षण र उपचार कसरी पत्ता लगाउने र समाधान कसरी गर्ने भन्ने विषयमा चर्चा गरिएको छ । त्यस्तै गरी मानिसको सृष्टि तथा आवश्यक खानपान उपयुक्त आहारविहारका साथै रोग पत्ता लगाउने, औषधी बनाउने तथा शल्यक्रियाका विधिहरू सम्मका कुराहरू यसमा उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

तिब्बत लागायत विश्वका विभिन्न मुलुकमा यसको प्रभाव बढदै र एकेडेमिक संस्थाहरूमार्फत अध्यायन अध्यापन तथा अनुसन्धान हुने क्रम बढेर गएको छ । अहिले पछिल्लो केही वर्ष अघि २०१७ कै तथ्यांकका अनुसार, नेपाल, भारत, चीन, भुटान, मंगोलिया, जापान, रुस, जर्मनी, फ्रान्स, अस्ट्रिया, इटाली,

मलेसिया, थाइल्याण्ड, सिंगापुर, अस्ट्रेलिया, कोरिया लगातका देशमा सोरिग विश्वविद्यालय स्थापना भइसकेका छन् । त्यस्तै अन्य विभिन्न मुलुकमा पनि क्लिनिक तथा उपचार केन्द्रहरू संचालनमा रहेका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनका १२९ सदस्य राष्ट्रहरू मध्ये २५ राष्ट्रमा परम्परागत चिकित्सा पद्वतिको प्रयोग हुने गरेको छ ।

नेपालमा सोवारिग्पा उपचार पद्धतीको विकास भने पछिल्ला वर्षहरूमा हुदै गएको छ । वंश परम्परागत र गुरु शिष्य परम्मपरामा सिमित रहेकत्त यो पद्धती हाल वैज्ञानीक अध्यायन अनुसन्धान तथा शैक्षीक कार्यक्रमहरूमा परिणत हुदै गएको छ । हाल नेपालमा सिटिइभिटी अर्न्तगत पनि केही र्कोषहरू पढाइ भइरहेका छन् । त्यसैगरी लुम्बिनी विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त गरी एमबीबीएस सो सरहको अध्यायन अध्यापन समेत भइरहेको छ भने यससँग सम्बन्धित विभिन्न संघ संस्थाहरू समेत स्थापना भइरहेका छन् । काठमाण्डौ उपत्यकाका बौद्ध तथा स्वयम्भु क्षेत्रमा क्लिनिकहरू थपिदै गएको र सेवा लिनेहरूको संख्या पनि बढेको देखिन्छ ।

त्यसैगरी समय समयमा राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन समेत हुन गरेका छन् । त्यसैले नेपालमा भएका गतिविधीले सोवारिग्पापाको विकास क्रमिक रूपमा भइरहेको देखिन्छ ।

कुनफेन औषधालय

हिमाली भेगमा हुने परम्परागत उपचार बाहेक नेपालमा सोवा रिग्पा उपचार पद्दतिको संस्थागत थालनी गर्ने कुनफेन औषधालय नै हो । यो औषधालयको स्थापना कुन्साङ फेन्दोक शेर्पाले गर्नुभएको हो । कुन्साङ सोवारिग्पा उपचार विधिका बारेमा राम्रो जानकारी राख्ने व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । राजा त्रिभुवनलाई फोक्सोमा समस्या भएपछि विभिन्न ठाउँमा लगेर उपचार गरियो तर अन्यत्र उपचार गर्दा ठीक नभएपछि कुन्साङलाई दरबारमा झिकाएर उपचार गराइएको थियो । उहाँले गरेको उपचारले राजाको स्वास्थ्यमा सुधार आएपछि राजाले काठमाडौंमा यस सम्बन्धी औषधालय स्थापना गर्न सल्लाह दिएका थिए । सोही अनुसार कुन्साङले सन् १९७३ मा यस औषधालयको स्थापना गरेका हुन् । सोवारिग्पा उपचार विधिका ज्ञाता मानिएका कुन्साङले नेपाललगायत विभिन्न हिमाली मुलुकहरूमा गरी करीब एक लाख भन्दा बढी बिरामीको उपचार गरेका थिए । त्यतिबेला काठमाडौंमा सोवारिग्पा उपचारका कुनै क्लिनिक र औषधि उत्पादन गर्ने औषधालयहरू थिएनन् । हाल यस औषधालय रहेको क्षेत्रपाटीबाट पकनाजोल जाने सडकको बीचतिर कुनफेन मार्ग नै नामाकरण गरिएको छ । यहाँ बिरामीको परीक्षण गर्ने क्लिनिकले अहिले पनि सेवा दिइरहेको छ ।

उपचार पद्वति

नेपालमा भौगोलिक, सांस्कृतिक, भाषिक, जातिय लगायत हरेक क्षेत्रमा विविधता रहेको छ । त्यसैगरी यी विविधतासँगै उपचार पद्धतिमा पनि विविध मान्यता, विश्वास तथा परम्परागत अभ्यासहरू रहेका छन् । नेपालमा जस्तो परम्परागत उपचारको अभ्यास विश्वका कमै देशमा मात्रै प्रचलनमा रहेका होलान् । नेपालमा अनेक मिश्रित उपचार सिद्धान्तहरू समेत रहेका छन् । आधुनिक चिकित्साका उपचार पद्धतिको प्रभाव बढ्दै गएको हाम्रो समाजमा परम्परागत उपचारका ती मान्यता र विश्वासलाई स्वयम् एलोपेथीको माध्यमको चिकित्सकहरूले पनि पूर्णरूपमा अस्विकार गर्न सकेको छैन । कतिपय अवस्थामा ती वैकल्पिक तथा परम्परागत उपचारमा आधुनिक चिकित्सामा डाक्टरहरूले रिफर समेत गर्ने गरेको पाइन्छ । नेपाल जस्तो बहुभाषिक,

बहुसांस्कृतिक बहुजातीय, भौगोलिक विविधता भएको मुलुकमा प्रचलनमा रहेका यस्ता उपचार पद्धतिहरूको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विस्तारबाट देशलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा 'मेडिकल हब'को रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा सोवारिग्पा उपचार पद्धतिको अभ्यास यहाँको हिमाली सभ्यताको विकास भएसँगै परम्परागत रूपमा हुँदै आएको मान्यता पनि छ । त्यसैगरी तत्कालिन तिब्बती राजा स्रङ चङ गम्पोसँग नेपाली राजकुमारी भृकुटीको विवाह भएपछि भृकुटीसंगै नेपाली आयुर्वेदका वैद्यहरू पनि तिब्बत भ्रमणमा गएको र त्यहीँबाट यो वेदको आदानप्रदान नेपालमा भएको मान्यता राखिने मत पनि छन् । तिब्बती चिकित्सा पाठ्यपुस्तक 'फैमा ग्युद' मा यो ज्ञानको उत्पत्तिबारे प्रष्ट प्रमाणहरू पाइन्छन् । सो पुस्तकमा आम्ची परम्परा तिब्बतका आठौं शताब्दीमा राजा ट्रिसोङ डेत्सेनको पालामा प्रारम्भ भएको र त्यसै समयमा नेपालको हिमालयमा पनि यसको प्रचारप्रसार भएको हो भन्ने कुरा उल्लेख छ । नेपालका मुस्ताङ र डोल्पा जिल्लाहरू तिब्बतको बोन्पो सभ्यताको ऐतिहासिक थलो भएकाले तिब्बती उपचार पद्धति नेपाल र तिब्बतमा सँगसँगै विस्तार भएका उदाहरणहरू पनि पुस्तकमा समावेश भएका छन् (अधिकारी, २०६१, हाकाहाकी) ।

नेपाली समाजमा बैकल्पिक तथा परिपुरक उपचार पद्धतिका रूपमा आयुर्वेदिक उपचार, कुनफेन उपचार प्रणाली तथा सोवारिग्पा, अक्युपन्चर थेरापी, युनानी, झारफूक, तान्त्रिक, आध्यात्मिक उपचार पद्धतिहरू प्रचलनमा रहेका छन् । तीमध्ये सोवारिग्पा उपचार प्रणालीप्रति नेपालका उच्च हिमाली भेगहरूमा अहिले पनि जनविश्वास निकै रहेको छ भने त्यहाँको उपचार सेवाको यो एक भरपर्दो माध्यम रहेको छ । कतिपय हिमाली ठाउँहरूमा अहिलेपनि आधुनिक चिकित्सा प्रणालीमा भन्दा आम्चीबाट नै उपचार गराउने गर्दछन् । सदिऔँदेखि अभ्यासमा रहेको सोवारिग्पा हिमालय क्षेत्रका बासिन्दाको संस्कृति र संस्कारको अभिन्न अङ्ग बनेको छ । आम्चीहरूले स्वास्थ्योपचार मात्र नगरी बहुमूल्य जडीबुटीको जगेर्ना गरी जैविक विविधताको संरक्षण र प्राचीन सांस्कृतिक मान्यताहरूको सम्बर्द्धनमा पनि उत्तिकै योगदान पुर्‍याएका छन् नेपालमा सोवारिग्पा उपचार पद्धतिको सुरुवात तथा विकासबारे कुनै स्पष्ट ऐतिहासिक जानकारीको दस्तावेज पाउन सकिदैन । कसैले यो ज्ञान भारतबाट नेपालमा र कोही तिब्बतमा विकास भएर नेपाल भित्रिएको तर्क गर्छन भने कतै चिनियाँ उपचार पद्धतिको विकास भएको भन्ने मतहरू पनि छन् । नेपालकै हिमाली भेगमा परापूर्वकालदेखि नै प्रचलनमा रहँदै आएको तर्क गर्नेहरू पनि छन । अहिले नेपालमा अभ्यास गरिरहेका अधिकांश आम्चीहरूले तिब्बतबाटै ज्ञान सिकेर आएको पाइन्छ । पहिले- पहिले हिमालय क्षेत्रको पूर्व कञ्चनजङ्गादेखि दार्चुलासम्म आम्चीहरू थिए । नेपालको मनाङ र डोल्पा जिल्लाहरू तिब्बतको वोन्पो सभ्यताको ऐतिहासिक अङ्ग भएकाले तिब्बती उपचार पद्धति नेपाल र तिब्बतमा सँगसँगै भित्रिएको हो भन्ने तर्क पनि अर्काथरीको छ ।

यसको प्रचार

देशका उच्च हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने अधिकांश मानिसहरू बौद्ध धर्मावलम्बी हुनुको साथै तिब्बती संस्कृतिबाट बढी प्रभावित रहेकाले सोवारिग्पालाई उनीहरूले आफ्नै मौलिक उपचार पद्धतिको रूपमा स्वीकार गरेको पाइन्छ । कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या परेमा स्थानीय आम्चीहरू कहाँ उपचारको लागि जाने गर्दछन् । यी क्षेत्रका जनताको स्वास्थ्य समस्या समान रहेको छ । यी क्षेत्रहरूमा पुग्न जिल्ला सदरमुकामबाट कम्तीमा ५/६ दिनसम्मको पैदल यात्रा गर्नुपर्ने अवस्था रहेको छ । सरकारी स्वास्थ्य सेवाले दुर्गम हिमाली क्षेत्रका जनतालाई

आधारभूत आधुनिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न असमर्थ भइरहेका बेला आम्चीहरूले स्थानीय जनतालाई स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन् । केही वर्षयता राजधानीलगायत अन्य प्रमुख शहरहरूमा पनि आम्ची क्लिनिकहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ।

सोवारिग्पा उपचार पद्धतिबाट नेपालका दुर्गम हिमाली भेगका झण्डै ९० प्रतिशत जनताले प्रत्यक्ष स्वास्थ्य सेवा पाइरहेका छन् । खासगरी सोवारिग्पा उपचार पद्धतिमा समुन्द्र सतहदेखि १५०० मिटरदेखि छ हजार मिटरसम्म पाइने जडीबुटीको प्रयोग हुने गर्दछ त्यसमध्ये ७५ प्रतिशतभन्दा बढी तीन हजार मिटरभन्दा माथि उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइने जडिबुटीहरू पर्दछन् । आम्चीहरूले करिब २५० किसिमका जडीबुटीको प्रयोग गर्ने गरेको भएपनि यसमध्ये ४० देखि ४५ प्रकारका जडिबुटी भने अति आवश्यक मानिन्छन् । नेपालमा विभिन्न स्थानमा रहेका गुम्बाहरूले यस उपचार विधिका बारेमा प्रचार प्रसार गर्दै आएका छन् । कतिपय गुम्बामा तालिम सञ्चालन गरी प्रमाणपत्र वितरण, औषधि उत्पादन, क्लिनिक सञ्चालन गरी बिरामीको परीक्षणजस्ता कामहरूसमेत गर्ने गर्दछन् । आम्चीहरू धार्मिक अभ्यासकर्ता पनि हुने भएकाले बिरामीले दिएको रकमको भरमा यस पेशालाई धान्दै पनि आएका छन् । नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्र व्यावसायिक बन्दै गएको अवस्थामा निस्वार्थ ढङ्गबाट सेवा दिने आम्चीहरूले आफूलाई उपेक्षित महसुस गरेका छन् ।

नेपालमा आम्चीहरूको संख्या यति नै छ भनेर किटानी गर्न नसकिए पनि चार/पाँच सयको हाराहारीमा हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ । ती कोही परम्परागत, कोही प्राथमिक, उपचारक, कोही स्वास्थ्य सहायक त कोही मेडिकल अफिसर सो सरह तथा एमडी तहका समेत रहेका छन् । हाल नेपालमा औषधि उद्योग छ वटा, सोरिंग मेडिकल क्लिनिक करिब ६० वटा र सोरिंग चिकित्सक करिब २६० भन्दा बढी रहेका छन् । सोवारिग्पासम्बन्धी प्राथमिक उपचारकहरूको संख्या मात्रै लगभग ३५० हाराहारी पुगेको छ । उनीहरूले दुर्गम क्षेत्रका गुम्बा र विहारहरूमा सोवारिग्पाको उपचार गराइरहेका छन् । आम्चीमा महिलाको संख्या भने कम रहेको छ । तर अहिले सोवा रिग्पासम्बन्धी पढाइ हुने स्कुल, कलेजमा भने छात्राको सङ्ख्या उल्लेख रहेको छ ।

आम्चीहरूले काठमाडौँ लगायत डोल्पा, मुस्ताङ, दोलखा, जुम्ला, बागलुङ, धादिङ, शङ्खुवासभा, दार्चुला, ताप्लेजुङ, तनहुँ, सोलुखुम्बु, मनाङ, रसुवा, कास्की, सिन्धुपाल्चोक, मकवानपुर, मुगु, हुम्ला, गोरखा, रामेछाप, सुर्खेत, सुनसरी, काभ्रेपलाञ्चोक, खोटाङ, भोजपुर, स्याङ्जा, तेह्रथुम, ललितपुर, भक्तपुर, लमजुङ, धनकुटा, इलाम, झापा, नुवाकोट र म्याग्दीमा केही आम्चीहरूले स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन् । यो सेवा विस्तार भइसकेको छ । केही वर्षदेखि आम्चीहरू सङ्गठित हुन थालेका छन् । केन्द्रमा हिमालयन आम्ची एशोसिएशन र सोवारिग्पा एसोसिएसन गरी दुईवटा संस्था गठन भएको छ भने डोल्पा, मुस्ताङ, गोरखा र मनाङमा हिमालयन आम्ची एसोसिएसनका जिल्ला सङ्गठनहरू गठन भएका छन् । यसैगरी देशभरका सबैखालका आम्ची तथा सोवारिग्पाको औपचारिक अध्ययन पूरा गरेका चिकित्सक, स्वास्थ्यकमी एवं स्वयंसेवकहरूलाई समेत समेट्ने गरी २०७३ सालमा सोवारिग्पा एसोसिएसन नेपालको स्थापना भएको छ । उपल्लो मुस्ताङको लोमाथाङमा सन् २००४ मा स्थापना गरिएको लो कुनफेन मेडिकल क्लिनिकले वर्षमा करिब एक हजार ५०० बिरामीको उपचार गर्दछ । यस क्लिनिकमा स्वास्थ्य सेवा लिन आउनेमा उपल्लो मुस्ताङका वासिन्दा मात्र नभएर यस भेगमा व्यापार व्यवसाय गर्न आउने व्यक्ति, तीर्थयात्री र पर्यटकहरूको सङ्ख्या पनि उत्तिकै रहेको छ । यहाँ अन्य सरकारी स्वास्थ्य सस्था नभएको र स्थानीयवासीमा आम्चीप्रतिको विश्वास निकै नै रहेकाले उनीहरू साधारण खालका

रोगदेखि असाध्य अर्थात् गम्भीर रोग लागेको अवस्थामा पनि आम्ची कहाँ नै जाने गर्दछन्। आम्चीहरूले उपल्लो मुस्ताङमा विभिन्न जडीबुटीको खेती गरी स्थानीय वासिन्दालाई स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याइरहेका छन्।

उच्च पहाडी एवम् हिमाली क्षेत्रका वासिन्दामा बढी मात्रामा क्षयरोग, ग्याष्टिक, वाथ, खोकी, जण्डिस, नसा दुख्ने, युरिक एसिड, झाडापखालाजस्ता रोगहरूको उपचारमा उक्त विधि लाभदायक बनेको छ। विभिन्न रोगका लागि झण्डै सयवटा औषधिहरू दर्ता भएका छन्। नेपालको उच्च हिमाली क्षेत्रमा पदमचाल, सुगन्धवाल, विषमा, पाखनवेद, लघुपत्र, सतावरी, छेदम, दिमोक, कुट्की, जटामसी, सतुवा, सुम्दिक, बाङ्गला, गाङगाछु, टियाङ्क, धाटिकजस्ता दुई सयभन्दा बढी जडीबुटीहरू पाइन्छन्। यी बहुमूल्य जडीबुटीहरूको उचित संरक्षण गरी व्यावसायिक ढङ्गबाट खेती गर्ने सीप, क्षमता र साधनहरू हुने हो भने विदेशी औषधिमा निर्भर रहनुपर्ने अवस्था रहँदैन भन्ने विश्वास लिइएको छ।

हाल नेपालमा केही परम्परागत रूपमा र केही तिब्वत, भारतको धर्मशाला तथा भुटानमा अध्ययन गरी आएका आम्चीहरूले आ-आफ्नै तरिकाले स्वास्थ्य सेवाहरू सञ्चालन गरी उपचार गरिरहेका छन्। विशेष गरी सरकारी स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नपुगेका उच्च हिमाली र दुर्गम ठाउँहरूमा त्यहीँका स्थानीय आम्ची चिकित्सकहरूले सीमित स्रोत र साधनको बाबजुत पनि स्थानीय रोगीहरूको औषधोपचारमा सक्रिय योगदान गर्दै आइरहेका छन्। पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार हिमालमा ९० प्रतिशत, पहाडमा ३०-४० प्रतिशत र तराईमा २० प्रतिशत प्रयोगकर्ताहरू छन्। विस्तारै सोवारिग्पा उपचार प्रणालीले नेपालको हिमाली क्षेत्रमा मात्रै सीमित नरही शहरी क्षेत्र हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा पनि पहिचान बनाउन थालेको छ। कतिपय विदेशी पर्यटकहरू पनि आम्चीहरूबाट उपचार गराउन नेपाल आउने गरेको पाइन्छ।

बिरामीहरूको नाडी छामेर, पिसाव परिक्षण गरेर तथा मानिसहरूको आँखा, कान, तथा शरीरका अन्य भागहरूको अवलोकन गरेर र बिरामीले बताएका त्रिदोशका लक्षणहरू हेरेर, छोएर र प्रश्न गरेर त्यसको सुक्ष्म विश्लेषण गरी रोगको पहिचान रोगीहरूको नाडी छामेर, पिसाव परिक्षण गरेर रोगको पहिचान गर्ने र सो को निदानको लागि स्थानीयस्तरमा उपलब्ध जडिबुटीबाट आफैले तयार गरेको औषधीहरू वा अन्य औषधालयहरूमा तयार भएको सोवारिग्पा (आम्ची) औषधीको सेवन आफ्नै निगरानीमा गर्न लगाएर उपचार गर्ने विधि नै सोवारिग्पा (आम्ची) उपचार विधि हो। यस विधि अन्तरगत शरीरका विभिन्न विन्दुहरूमा सियोले प्वाल पारी रगत परिक्षण गर्ने, नसा तथा जोर्नीमा टावा नामक जडीबुटीको आगोको तापले सेकेर तथा शरीरमा लेप लगाएर र जडिबुटीको तेल मालिस गरेर समेत उपचार गरिन्छ (वैकल्पिक चिकित्सा ४५)।

सोवारिग्पा पद्धतिबाट उपचार गर्नाले जस्तोसुकै रोगव्याधी पनि निको पार्न सकिने विश्वास बौद्ध परम्परामा रहेको छ। तर रोग निको हुनका लागि औषधी गुणस्तरीय र नबिग्रिएको हुनुपर्ने, आम्चीले भने अनुसार मात्रा र समय मिलाएर औषधी लगाउने र सेवन गर्नुपर्ने तथा आम्चीले दिएको सुझाव अनुसार आहारविहार गर्नुपर्ने मान्यता राखिन्छ। आम्चीले प्रयोग गर्ने औषधी हिमाली भेगका जडिबुटी, खनिज तथा जीवजन्तुका हड्डी र अङ्गहरूबाट निर्माण गरिन्छ। यसमा ५०० प्रकारका जडिबुटी, ५४ किसिमका खनिज र ३८ प्रजातिका जनावरका हड्डी र अन्य अङ्गबाट औषधी निर्माण गर्ने गरिन्छ (यात्रु, वि.सं. २०७८, पृ. १४७)।

यही सोवारिग्पा पद्धतिद्वारा विभिन्न ३९ प्रकारका रोगहरूको उपचार गरिन्छ । यसमा सन्तुलित तथा उपयुक्त खानपान, व्यवहारमा परिवर्तन, औषधोपचार तथा थेरापी अभ्यासका माध्यमबाट रोगको निदान गर्ने गरिन्छ ।

सोवारिग्पा उपचार प्रणालीमा केही खास किसिमका रोगहरूको उपचार निकै प्रभावकारी मानिन्छ । खासगरी पुरानो बाथ, कमलपित्त, यौन रोग, पैताला पोल्ने, शरीर झम्झमाउने, डर लाग्ने, मुटु हल्लिने, हेपाटाइटिस, निद्रामा बर्बराउने, पुरानो दम खोकी, उच्च रक्तचाप, न्यून रक्तचाप, चिनी रोग, छारे रोग, कलेजो, ग्याष्टिक, महिनाबारीमा गडबडी, पिनास, नशासम्बन्धी रोग, प्यारालाइसिस, युरिक एसिड, अनिन्द्रा, माइग्रेन हेडेक, टन्सिल, थाइराइड, किड्नीको पत्थरी, पित्तको पत्थरी, पिसाब थैलीको पत्थरी, हर्निया, कोलस्ट्रोल, भित्री ज्वरो, मासु फुर्फुराउने, मर्केको, स्तनको अल्सर, क्यान्सर आदि रोगहरूको उपचार हुने गर्दछ (अधिकारी, २०७५: पृ. ५२) । यसरी सोवारिग्पा उपचार विधिको माध्यमबाट आम्चीहरूले नेपालमा रोगको पहिचान तथा उपचार गरी हरेक वर्ष हजारौ बिरामीहरूको सेवा गरिरहेका छन् ।

सोवारिग्पा शिक्षा

प्रकृति र मानिसहरूको अन्तर्सम्बन्धलाई चिकित्सकीय ज्ञानका रूपमा सुरु भई विकास तथा विस्तार भएको सोवारिग्पा उपचार अहिले पुस्तौनी ज्ञान र सिपमा मात्र सिमित नभएर विद्यालयदेखि विश्वविद्यालयसम्म अध्यायनको विषय बन्न पुगेको छ । बाबु छोरा र गुरु शिष्य बाहेक अरुलाई ज्ञान दिनु हुँदैन भन्ने मान्यताका कारण यसको ज्ञान विस्तार हुन पाएन । अहिले भने औपचारिक शिक्षा नै हासिल गरेका नयाँ पुस्ता ज्ञान तथा विश्वविद्यालयको ज्ञान लिएर आउन थालेका छन् । हिमाली क्षेत्रका गुम्बाका लामा तथा अन्य स्थानियहरू प्राय तिब्बतमा सोवारिग्पा सम्बन्धी अध्यायन गर्न जाने र फर्केपछि नेपालका त्यही विधिबाट उपचार सेवा दिँदै आइरहेका छन् ।

विभिन्न संघसंस्थाहरू जस्तै बौद्ध दर्शन प्रवर्द्धन तथा गुम्बा विकास समिति, हिमालयन आम्ची एसोसिएसन, दुर्गम क्षेत्र विकास समिति विभिन्न छोटो समयका तालिम दिने तथा जडिबुटी सम्बन्धी जानकारी दिने तिब्बती तथा नेपाली भाषाका पुस्तकहरू प्रकाशन पनि गर्ने गरेको छ। बौद्ध महांकाल स्थित रिवोछे गुम्बामा परम्परागत बौद्ध सोवारिग्पा चिकित्सालयमा पनि सन् २०११ देखि सोवारिग्पाको पढाइ तथा तालिमहरू हुने गरेको छ। स्वयम्भु इचङगु स्थित थितेन नोर्बुत्से वोन मोनास्ट्रीमा रहेको स्कुल अफ फोर मेडकिल साइन्स अफ अर्ली ट्रडीसनमा पनि सोरिंग बुम्सी सम्बन्धी अध्यायन अध्यापन भइरहेको छ ।

लोमाङथाङस्थित लो कुनफेन स्कुलमा २०६४ देखि सुरु भएको स्कुल अहिले जसमा प्राइमरीदेखि प्रविणता प्रमाणपत्र तहसम्मको अध्ययन हुने गरेकोमा हाल लोमाङथाङ् र पोखराको हेम्जामा कुनफेन स्कुल सन्चालन भइरहेका छन् । त्यसैगरी लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिई सन् २०१६ देखि काठमाडौंको जोरपाटीमा पहिलो पटक सोवारिग्पा इन्टरनेशनल कलेज स्थापना गरिएको छ । जसमा बी. एसएम तहमा अध्ययन भइरहेको छ भने पहिलो व्याजका १७ जना विद्यार्थीले हालै लुम्बिनी विश्वविद्यालको दीक्षान्त समारोहबाट दिक्षित समेत भइसकेका छन् । उक्त कलेजमा भुटान, भारत, अमेरिका, क्यानाडा, बेलायत, चीन, फिनल्याण्ड, कोष्टारीका चेक रिपब्लिक जस्ता मुलुकबाट बिभिन्न कोर्समा अध्ययन गर्न विद्यार्थीहरू आएका छन । उक्त विद्यालयमा हाल ५० जना भन्दा बढी विद्यार्थीहरू अध्यनरत छन् । विभिन्न तहमा सोवाररिग्पासँगै आधुनिक

शिक्षा तथा कम्प्युटर पनि सँगसँगै पढाइ हुने गरेको छ । आम्ची अध्यायन १२ कक्षा उत्तीर्ण भए पछि मात्र गर्न पाइन्छ ।

निष्कर्ष

हिमाली भेगमा यसको लोकप्रियता बढेपनि आम्चीहरूले निःशुल्क सेवा दिने हुदा परम्परागत आम्चीको आर्थिक कारणले सेवा गर्न कठिन पर्ने देखिन्छ । किनकि जडीबुटीको मुल्य र उपलब्धता कम हुदै गएको अवस्था छ । आधुनिक औषधीले पेल्ने र राज्यले परम्परागत ज्ञानको संरक्षणमा ध्यान नदिने हो भने यो पेशा संकटमा पर्ने देखिन्छ । यसमा प्रयोग हुने धातु बहुमुल्य समेत हुने तथा जनावरको अङ्ग समेत प्रयोग गर्नु पर्ने भएकाले कतिपय जनावर संरक्षणको सुचीमा परेका कारण पनि समस्या थपिएको छ । त्यसैगरी जडीबुटीको लोप हुदै जानु पनि यो उपचारको लागि चुनौती भएको छ । वैकल्पिक चिकित्सा परिषद् नभएकाले यस्ता परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्न समस्या भएको देखिन्छ । स्नातक पास गरेका हरूले दर्ता हुने काउन्सिलको अझै टुंगो लागेको देखिँदैन । यसले चिकित्सीय जनशक्तिले सहज सेवा दिन कठिनाइ पर्ने देखिन्छ ।

त्यसैगरी अहिले सबैले भोगिरहेको जलवायु परिवर्तनले पनि वन तथा जडीबुटीको उत्पादनमा ह्रास आउने कारण चुनौती थपिएको छ । प्रकृतिमाथि मानिसहरूको दोहनले जैविक विविधतामा ह्रास समेत भएकाले यसको संरक्षणमा सरकारको चासो जानुपर्ने देखिन्छ । परम्परागत ज्ञान, सिप, श्रम, तथा सिमित पुजी लगानीबाट काम गरिरहेको अहिले विभिन्न प्रयोजनको लागि जडीबुटी बाहिर खपत हुने कारणले पूजीको अब यो ज्ञान बचाउन पनि पूजीको व्यावस्था गर्नु पर्ने देखिन्छ । यसको पाठयपुस्तकको भाषा तिब्बतीमा हुनु नेपाली तथा मातृभाषामा पुस्तकहरू नहुनु पनि एक समस्या रहेको देखिन्छ । त्यसैले यस परम्परागत चिकित्सकीय बौद्ध उपचार पद्वतिको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा राज्यको नजर जानु पर्ने देखिन्छ । यसको महत्त्व शारीरिक तथा मानसिक रोग मात्र हैन अहिले महामारीको रूपमा फैलिएको नसर्ने रोगको नियन्त्रणमा समेत अति उपयोगी यस प्राकृतिक जडिबुटी तथा जीवन पद्धतिको माध्मबाट रोगको निदान तथा निरोगी बनाउने ज्ञानको संरक्षण गर्न राज्यले कदम चाल्नु आवश्यक छ ।

सन्दर्भ सामग्रीसूची

अधिकारी, कृष्ण (वि.सं. २०७५), *सोवारिग्पा उपचार पद्धति,* वाचडग मिडिया नेपाल ।

कुनफेन औषधालय नेपालकै ‘ब्राण्ड’ बनेको छ, आर्थिक दैनिक २०७७, माघ १८ । https://www.aarthikdainik.com/interview/30861/

कुमार, यात्रु (वि.सं.२०७५), *परम्परागत आदिवासी ज्ञान,* इन्डिजिनियस मिडिया फाउण्डेशन ।

गुरुङ, तेन्जिङ धार्के, सोवारिग्पा (सेरिग) *उपचार पद्वतीः विविध चर्चा* (लुम्बिनी प्रभा, अंक २, २०१७, लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय ।

राष्ट्रिय आयुर्वेद तथा पूरक स्वास्थ्य नीति (वि.सं. २०७३)। नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय ।

सापकोटा, चन्द्रराज (वि.सं.२०७१), *आयुर्वेदको वृहत इतिहास,* विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

Craig R., *(2021). Sowa Rigpa Ethnobotany, and Conservation of Threated Species in Nepal,* WWF Nepal.

Crow, D. (2001). *The Medicine Buddha: A Himalayan Journey,* New Age Books.

Ghimire S. Kumar, Amchi Bista, G. B. Lama N. S. etal (2001). *Sūtra of the Medicine Buddha*, International Buddhist Monastic Institute.

https://www.tibetanmedicine-edu.org/tibetan-medicine-main/tibetan-medicine/tibetan-medicine-system/tibetan-medicine-history.

Minh Thanh and P.D.(2001). *Leigh Sutra of the Medicine Buddha*, International Buddhist Monastic Institute.

Park, R. E.; Burgess, E. W, eds. (1925). *The City (1st ed.).* University of Chicago Press.