



आधुनिक गृहस्थ जीवनमा बौद्ध शिक्षाको सान्दर्भिकता

● बसन्ती लामा

बौद्ध बहुमुखी क्याम्पस। (मास्टर्स इन बुद्धिजम् एण्ड पीस स्टडिज प्रोग्राम)

पृष्ठभूमि

आज भन्दा करिब २६ सय वर्ष अगाडी बुद्धकालिन समाजको समाजिक संरचनामा गृहस्थ जीवनको महत्व र भुमिकालाई हेरेर भगवान बुद्धले दिनुभएको शिक्षा आजको आधुनिक गृहस्थ जीवनमा समेत त्यतिकै महत्पूर्ण र सान्दर्भिक रहेको देखिन्छ। हाम्रो सामाजिक संरचनामा गृहस्थ जीवन, घर परिवार समाजको एक अभिन्न अंग मानिन्छ। यसै सन्दर्भमा गृहस्थ/गृहस्थीहरूले घरपरिवारको ब्यवस्थापन, सन्तान पालन पोषण, जेष्ठ सदस्यहरूको हेरचार र दैनिक घरायसी कार्यहरू लगायत कामकाजी कार्यालयको बोझ पनि वहन गर्दै आइरहेका हुन्छन्। यसै परिस्थितिमा प्रत्येक मानिसको जीवनमा कहिले सुखको क्षण त कहिले दुःखको क्षण आइ नै रहन्छ। जुन सुख र दुःख जीवन जीउन आइरहने अनित्य (नाशवान) पाटाहरू हुन्। सुखमा हामी धेरै नै खुसी हुने र दुःखमा धेरै नै आत्तिने गर्दछौं जुन मानव स्वभाव पनि हो। यसरी जीवनमा आइपर्ने यस्ता स्वभावहरू (पीडा, दुःख, खुसी, ईष्या, माया, लोभ, राग) ले जीवनमा उतार चढाब ल्याउने गर्दछ। यस्ता स्वभावले हाम्रो दैनिक जीवन नै अस्तब्यस्त बनाइदिन्छ। यसरी दुःख सुख जीवनको प्राकृतिक चक्र नै हो। सुख शान्ति र सफलतासँग र दुःख चुनौती

र अभावसँग सम्बन्धित छ। जसरी बुद्ध दुःखको मुक्तिको मार्ग निर्देशक हुनुहुन्छ। उहाँले देशना गर्नुभएको उपदेश, ज्ञान नै दुःखबाट मुक्तिको उपाय हुन्।

आधुनिक जीवनमा दुःखको स्वरूप

मानव जीवन अहिले पहिलेभन्दा धेरै सुविधा सम्पन्न, आधुनिक र अवसरहरूले भरिएका भए पनि मानसिक रूपमा असन्तुलित र तनावपूर्ण हुँदै गएको देखिन्छ। विज्ञान, प्रविधि र आर्थिक विकासले भौतिक सुख सुविधा त बढाएको छ तर त्यसैसगै मानिसको अपेक्षा, प्रतिस्पर्धा र जीवनशैलीको दवाब पनि बढ्दै गएको छ। आज मानिसहरू आर्थिक सफलता, सामाजिक प्रतिष्ठा र ब्यक्तिगत उपलब्धिका लागि निरन्तर प्रयासतर छन्। सामाजिक संञ्जालहरूले अरूसँग तुलना गर्ने प्रवृत्ति बढाएको छ, जसले गर्दा हीनभावना र असन्तुष्टि उत्पन्न हुन्छ। उदाहरणको लागि आज धेरै मानिसहरू समाजिक संजालमा अरूको सफलता देखेर आफूलाई कमजोर महसुस गर्छन्। यसले असन्तोष र तनाव बढाउँछ। बुद्धले तृष्णा नै दुःखको कारण हो भनेर बताउनुभएको छ। जब गृहस्थ ब्यक्तिले आफ्नो जीवनमा सन्तोषको अभ्यास गर्छ, उसले अनावश्यक प्रतिस्पर्धाबाट मुक्त हुन सक्छ। जस्तै एक छिमेकीले नयाँ

गाडी किन्यो भनेर आफूले पनि ऋण लिएर नयाँ गाडी किन्ने सोच राख्नु हीन भावना हो। आधुनिक जीवनमा मानिसले विभिन्न प्रकारका दुःख अनुभव गर्दछ। कामको दबाव, आर्थिक असुरक्षा, सम्बन्धमा समस्या, स्वास्थ्यमा चिन्ता र सामाजिक उतार चढाव।

आधुनिक समाजमा गृहस्थ जीवनको भूमिका

आधुनिक यस तीव्र प्रविधि, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक तनाव दबाव र सामाजिक परिवर्तनले भरिएको देखिन्छ। मानिसको जीवन पहिला भन्दा धेरै सुविधासम्पन्न भए पनि मानसिक रूपमा असन्तुलित र तनावपूर्ण हुँदै गएको देखिन्छ। गृहस्थ मानिसलाई परिवार, पेशा, समाज र ब्यक्तिगत जीवनविच सन्तुलन कायम गर्न निकै कठिन भई रहेको देखिन्छ। पेशाको कुरा गर्दा यो पेशामा सम्मानजनक व्यवहार नभई, विवेधपूर्ण रहेको देखिन्छ। यस्तो अवस्थामा बौद्ध शिक्षाले पक्कै पनि अत्यन्त उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।

यस्ता विषयहरूमा मार्गदर्शन प्रदान गर्ने आधारको रूपमा भगवान बुद्धले केवल आफ्नो शिक्षा भिक्षुहरूको लागि मात्र सीमित नराखी गृहस्थहरूको लागि पनि थुप्रै मार्गदर्शनहरू दिनुभएका छन्। बुद्धकालिन कथाहरू र दैनिक जीवनका उदाहरणहरूले यस कुरालाई अभि स्पष्ट बनाउँदछ। यसरी गृहस्थहरूलाई उपदेश दिनेक्रममा एक समयमा भगवान बुद्ध वेलुवन विहारको कलन्दकनिवाप नामक स्थानमा बसिरहुनु भएको बेला सिंगालक नामका एक गृहस्थपुत्र विहान सबै उठेर हात जोडेर आफ्नो दिवंगत पिताको सल्लाह अनुसार पुर्व पश्चिम,

उत्तर दक्षिण, तल र माथि गरि छ दिशा तर्फ फर्केर नमस्कार गरि पुजा गर्ने गरेको देख्नुभयो। यो देखेर भगवान बुद्धले उक्त सिंगाला नामक युवकलाई यसको अर्थ सहित यसरी उपदेश दिनु भएको थियो कि पुर्व दिशा मातापिताको लागि दक्षिण दिशा गुरू, पश्चिम दिशा पत्नी र सन्तान, उत्तरदिशा मित्र र सहकर्मीहरूको लागि तल तर्फ सेवक कर्मचारी र माथितर्फ श्रमण ब्राम्हणको लागि गर्नु हो भनि भन्नु भएको थियो। यसको आशय यी छ सामाजिक समुहहरूलाई पवित्र र सम्मानयोग्य मानिनुपर्छ। तिनिहरूको पुजा गर्ने तरिका भनेको उनिहरूप्रति आफ्नो कर्तव्यहरू पुरा गर्नु हो। त्यसपछि त्यस युवकलाई ति कर्तव्यहरू विस्तारपूर्वक सिकाईएको थियो यो सुत्त गृहस्थ जीवनको आचारसंहिताको रूपमा लिइन्छ। यसमा गृहस्थले पंचशील पालना गर्नुपर्ने र गृहस्थ जीवनलाई नैतिक जिम्मेवार र सामाजिक रूपमा सन्तुलित बनाउने शिक्षा हो (सिंगालोवाद सुत्त नं. ३१, दीर्घनिकाय)।

आधुनिक समाजमा मानसिक समस्या ठूलो समस्या बनेको छ। कार्यालको काम, समयसीमा, पारिवरीका जिम्मेवारीले मानिस थकित हुन्छ। बौद्ध धर्मले ध्यान, सजकता अभ्यासमार्फत तनाव घटाउन मद्दत गर्दछ। विहान उठेर पाँच मिनेट श्वासमा ध्यान दिनु, कामको बीचमा केही समय शान्त बस्नु र राति दिनभरिको घटनालाई शान्तपूर्वक सम्झनु यी अभ्यासहरूले मनलाई शान्त र स्थिर बनाउँदछ। आधुनिक समाजमा रिस र ईर्ष्या बढेको छ। कार्यस्थलमा सहकर्मीको पदोन्नति हुँदा ईर्ष्या हुनु सामान्य हो तर बौद्ध धर्मले मुदिता अर्थात् अरूको सफलतामा पनि खुशी हुन सिकाउँदछ।

अन्ततः आधुनिक युगमा गहस्थ मानिसका लागि बौद्ध धर्म अत्यन्त ब्यवहारिक र उपयोगी छ । यस शिक्षाले केवल आध्यात्मिक मुक्तिको मात्र होइन, दैनिक जीवनमा मानसिक शान्ति, नैतिकता र सन्तुलन कायम गर्न पनि मद्दत गर्छ । बौद्ध धर्मको पंचशील, चार आर्य सत्य, आर्य अष्टाङ्गीक मार्गले मानिसलाई आफ्नो ब्यवहार, सोच र भावना नियन्त्रण गर्न सिकाउँदछ । बुद्धकालिन कथाहरू र दैनिक जीवनका उदाहरणहरूले देखाउँछन् की बौद्ध शिक्षाहरू आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छन् । यसको कारण बौद्ध धर्मले मानव जीवनका समस्याहरू जस्तै दुःख, तनाव, लोभ, रिस र अज्ञानतालाई ध्यान, सजगता, करुणा, मध्यम मार्ग र नैतिक जीवनको माध्यमबाट अपनाउँदा गृहस्थ ब्यक्तिले शान्त, सन्तुलित र खुशी जीवन जीउन सक्छ । बौद्ध धर्मलाई केवल पूजा, सस्कृति र दैनिक साधनामा मात्र सिमित नराखी दैनिक जीवनमा ब्यवहारमा उतार्दा यसको वास्तविक लाभ प्राप्त हुन्छ जुन आजको आवश्यकता पनि हो ।

यसरी बौद्ध शिक्षाहरू सान्दर्भिक हुनुको मुख्य कारण भनेको यी शिक्षाहरू कुनै विशेष समय र स्थानमा मात्र सीमित नभई मानव मनोविज्ञान र जीवन अनुभवसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित हुनु हो ।

आधुनिक जीवनमा पंचशीलको प्रयोग:

बौद्ध धर्ममा आधारित नैतिक सिद्धान्तहरू मध्ये पंचशील अत्यन्त महत्पूर्ण मानिन्छ । पंचशीलले मानिसलाई अनुशासित, नैतिक र शान्त जीवनयापन गर्न मार्ग निर्देशन गर्दछ । पंचशीलका पाँच नियमहरू निम्न छन्

१. प्राणी हिंसा नगर्नु
२. चोरी नगर्नु
३. ब्यभिचार नगर्नु
४. भ्रुठो नबोल्नु
५. मादकपदार्थ सेवन नगर्नु

यी पंचशील केवल धार्मिक नियम मात्र नभई आधुनिक जीवनलाई सन्तुलित र सुखी बनाउने ब्यवहारिक मार्गदर्शन पनि हो ।

चार आर्य सत्यको ब्यवहारिक प्रयोग:

चतुआर्य सत्य सार्वजनिक, सर्वहितैषी र सर्वकालिन सत्य हो । जसमा

१. दुःख आर्यसत्य- जीवनमा दुःख छ ।
२. दुःखसमदय आर्यसत्य - दुःखको मूल कारण तिष्णा हो ।
३. दुःखनिरोध आर्यसत्य- दुःखको अन्त्य संभव छ ।
४. दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य-दुःख अन्त्य गर्ने मार्ग आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो ।

गहस्थ जीवनमा यी सत्यहरूको प्रयोग अत्यन्त उपयोगी हुन्छन । जीवनमा आउने समस्याहरूलाई स्वभाविक रूपमा स्वीकार गर्दा मानसिक तनाव कम हुन्छ र कुनै बस्तु वा विचारमाथि अत्याधिक चाहाना राख्दा पनि दुःख पैदा हुन्छ तसर्थ यस्ता अत्याधिक चाहानाहरूबाट टाढा रहँदा सन्तुष्टि बढ्छ । तसर्थ जीवनलाई मध्यममार्गमा डोच्याउन आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको अनुशरण गर्नुपर्ने हुन्छ जस्को सहायताले जीवनलाई सही दिशामा लैजान मद्दत गर्दछ ।

यसै सन्दर्भमा बुद्ध धर्म सन्यास लिने मात्र नभई गृहस्थ जीवन पनि धर्मपालनको आधार हो भनि

एन ईन्ट्रोडक्सन टु बुद्धिष्ट ईथिक्स: फाउण्डेशन, भ्यालुज एण्ड ईस्यु नामक पुस्तकमा पीटर हारबेले गृहस्थहरूका लागि नैतिक मार्गहरू स्पष्ट रूपमा दिएका छन् जस्तै पंच शील, दान र सदाचार। पंचशील सामाजिक स्थिरता र ब्यक्तिगत मानसिक शुद्धताको आधार मानिन्छ। गृहस्थ जीवनमा आर्थिक र सामाजिक नैतिकता सम्यक आजीविका जस्ता ईमानदार ब्यापार, अरूको शोषण नगर्ने, आर्थिक ब्यवहारलाई अत्यन्त महत्वका साथ हेरिएको पाईन्छ। भिक्षुसंघलाई दान दिनु गरिब तथा आवश्यकतामा परेकालाई सहयोग गर्नु सामाजिक सदभाव कायम गर्नु जस्ता दानको विषयले घमण्ड घटाउछ र करूणा बढाउने हुनाले बुद्धधर्मको अभ्यासले विस्तारै अध्यात्मिक जीवन तर्फ उन्मुख गरि जीवन केवल भौतिक सुख मात्र नभई पुन्य संग्रह गर्ने, पुनर्जन्म राम्रो गर्ने माध्यम र अन्तत निर्वाणतर्फ जाने आधारभूमिको रूपमा लिईन्छ (हारबे, च्याप्टर ११, १२, १५)

आर्यअष्टाङ्गिक मार्गहरू यस प्रकार छन्।

- १) सम्यक् दृष्टि
- २) सम्यक् संकल्प
- ३) सम्यक् वचन
- ४) सम्यक कर्मान्त
- ५) सम्यक् आजीविका
- ६) सम्यक् ब्यायाम
- ७) सम्यक् स्मृति
- ८) सम्यक् समाधि

यी सिद्धान्तहरूले दैनिक जीवनका सजिलै लागू गर्न सकिन्छ। सम्यक् वचनले भगडा कम गर्न मद्दत गर्छ भने सम्यक् कर्मले नैतिक अचारण कायम राख्दछ।

मध्यम मार्गको आवश्यकता

आधुनिक जीवनमा यो अत्यन्त सान्दर्भिक छ। मानिसहरू कहिले अध्याधिक काममा व्यस्त हुन्छन् भने कहिले ब्यक्तिगत जीवनलाई बेवस्ता गर्छन्। मध्यम मार्गले दुबैबीच सन्तुलन कायम राखी यसले अनावश्यक खर्च, तडकभडक जीवनयापन, अध्याधिक चाहना र जीवनशैलीको असन्तुलनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। आफ्नो आवश्यकता अनुसार निर्णय लिनु मध्यम मार्गको अभ्यास हो

परिवारमा करूणा र मैत्रीको भावना

करूणा (दया) र मैत्री (मायालु भावना) बौद्ध शिक्षाका प्रमुख पाटाहरू हुन्। परिवारमा यी गुणहरूको अभावले नै बादाविवाद र बैमनष्यता बढाउँदछ। अभिभावकहरूले सन्तानप्रति करूणामय ब्यवहार गर्दा उनीहरूको मानसिक विकासमा सकारात्मक भुमिका निभाउँदछ। पति(पत्नीविच सम्मान र समभदारी भएमा परिवारमा शान्ति कायम रहन्छ।

बुद्धकालिन कथा विसाखाको पनि उल्लेखनीय छ। उनी एक गृहस्थ महिला थिइन् जसले परिवार र समाज दुबैमा सक्रिय भुमिका निभाइन्। उनी करूणा र दानका लागि प्रसिद्ध थिइन्। एक दिन उनले बुद्धसँग गृहस्थ महिलाको कर्तब्यबारे सोधिन्। बुद्धले उनलाई परिवारको हेरचाह, नैतिक आचरण र समाजसेवामा सक्रिय रहन सुझाव दिनुभयो। यस कथाले पनि आधुनिक महिलालाई प्रेरणा दिन्छ कि गृहस्थ जीवनमा पनि आध्यात्मिकता र सामाजिक योगदान सम्भव र आवश्यक छ।

यसै सन्दर्भमा भगवान बुद्ध एक समय श्रावस्तिको जेतावन विहारमा बसिरहेको बेला रातको समय देवता बुद्धकहाँ आएर उज्यालो प्रकाशले जेतवनलाई उज्यालो बनाउदै बुद्धलाई धेरै देवता र मानिसहरूले साच्चैको मंगल अथवा सुख कल्याण के हो भनेर प्रश्न गरिरहन्छन यसको अर्थ बताईदिन आग्रह गरे । देवताको आग्रह अनुसार बुद्धले यी कर्तव्यहरू पालना गर्नुनै साँचो मंगल हो भन्नु भएको छ । मुखको संगत नगर्नु, ज्ञानीको संगत गर्नु र पुज्यनियको सम्मान गर्नु, राम्रो स्थानमा बस्नु, पहिला गरेका पुन्य कार्यहरू हुन र सही उद्देश्य राख्नु, धेरै ज्ञान प्राप्त गर्नु, राम्रो शिक्षा लिनु, अनुशासनमा रहनु र राम्रो बोली बोल्नु, आमा बुवाको सेवा गर्नु, परिवारको संरक्षण गर्नु र आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्नु, दान गर्नु, धर्मअनुसार जीवन विताउनु, आफ्ना नातेदारको सहायता गर्नु र निष्कलंक काम गर्नु जस्ता विषयहरू नै उत्तम मंगल हो भन्नु भएको छ (मंगलसुत्त, सु.नि २.४, खुद्धकनिकाय) । यस सुत्तमा जीवनमा साँचो मंगल अर्थात आशीर्वाद के हो भन्ने प्रश्नको उत्तरको सारमा मुख्य गरेर गृहस्थीका लागि मुल पाँच शिक्षा उल्लेख पाईन्छ जस्तै गलत मानिसबाट टाढा रहनु सज्जन, ज्ञानीसँग संगत गर्नु, आमाबुवाको सेवा गर्नु, परिवारको पालनपोषण गर्नु साथै दान र नैतिक आचरण पालना गर्नु भन्ने उल्लेख पाईन्छ ।

निष्कर्ष

निष्कर्षमा बौद्ध शिक्षाहरू आधुनिक गृहस्थी जीवनका लागि अत्यन्त उपयोगी र सान्दर्भिक छन् । गृहस्थ जीवनका लागि मुख्यतः नैतिक आचरणमा पंचशील, आर्थिक जिम्मेवारी, पारिवारिक कर्तव्य, राम्रो संगत, दान र धर्मपालना

जस्ता विषयहरू हुन । बौद्धदर्शनका आधारभुत शिक्षामा चार आर्य सत्य, आर्यअष्टाङ्गिक मार्गले जीवनलाई सही दिशा प्रदान गर्दछ । मध्यममार्ग, करुणा, मैत्रीले जीवनलाई सन्तुलित र सुखी बनाउँछन् । यी सबै मार्गहरू हाम्रो जीवनमा पढेर बुझेर भन्दा पनि व्यवहारमा लागु गर्नु पर्ने हुन्छ । जति पनि यी बुद्धका आधारभूत शिक्षाहरू शहर बजार जस्ता पहुचमा केन्द्रित भन्दा पनि समाजको हरेक कुनमा फैलाउन हामी सबैको जिम्मेवारी पनि हुन आउँछ । जसले सभ्य समाजको निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । गृहस्थीहरूले बौद्ध धर्मको मार्ग अपनाउँदा धैर्य र सहनशीलता बढ्छ, करुणा र मैत्री भावको विकास हुन्छ । ध्यानले तनाव व्यवस्थापन गर्छ । बालबच्चाहरूका लागि राम्रो उदाहरण बन्न सकिन्छ र लोभ, द्वेष र मोह घटाइ मध्यम मार्ग अपनाउन सकिन्छ । सरल रूपमा जीवन जीउन हामीलाई बौद्ध धर्मले मार्ग निर्देशन गर्दछ । बास्तवमा बुद्ध भन्नु नै आफ्नो बास्तबिकताको बोध हुनु हो । आजको तनावपूर्ण भागदौडमा धर्म सच्चिकै आवश्यक पाटो बनेको छ ।

सन्दर्भ सूची

-चित्त शुद्ध मनुष्य जीवनको सार, परियत्ति शिक्षा नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा, २०.....
- www. Tripitaka.org, सिंगालोवाद सुत्त (दि.नि ३१) दीर्घनिकाय, अनुवादः विपश्यना रिसर्च ईन्स्टिच्युट, धम्मगिरी, इगतपुरी, महाराष्ट्र, भारत.
- www. Tripitaka.org, (मंगलसुत्त, सु.नि २.४, खुद्धकनिकाय, अनुवाद, विपश्यना रिसर्च ईन्स्टिच्युट, धम्मगिरी, इगतपुरी, महाराष्ट्र, भारत
- Harvey, Peter. An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues. Cambridge University Press, 2000.