Received Date: Jan. 2022 Revised: Feb. 2022 Accepted: Mar. 2022

त्रिलक्षणः जीवन र जगतको यथार्थ स्वभाव

ललिता धाख्वा
उपप्राध्यापक
पाटन संयुक्त क्याम्पस, त्रि. वि.
Email: lalita.dhakhwa@pmc.tu.edu.np

लेख सार

बुद्धशिक्षामा अनित्य, दुःख र अनात्मलाई 'त्रिलक्षण' भनिन्छ । जति पनि परिस्थितिजन्य अथवा कुनै कारणद्वारा उत्पन्न हुने प्रत्युत्पन्न वस्तुहरू छन्, ती सबै अनित्य, दुःख र अनात्म लक्षणयुक्त छन् । अनित्य भनेको परिवर्तन हुने, क्षय हुने, व्यय (विनाश) भई जाने स्वभाव हो । अनित्यले गर्दा दुःख उत्पन्न हुन्छ । भय उत्पन्न हुनु पनि दुःख लक्षण हो । जुन अनित्य, दुःख र विपरिणाम हुने स्वभावको छ, त्यसमा म, मेरो, सत्व, प्राणी, आत्मा भनी ग्रहण गर्न लायकको सार तत्व केही हुँदैन । ती दुःखका कारक हुन् । ती आफूले भने जस्तै नहुने, आफ्नो वशमा नहुने भएकोले अनात्म हुन् । पञ्चस्कन्धमा यी स्वभाव परमार्थ (यथार्थ) सत्यको रूपमा विद्यमानं भईरहन्छ । जीव अथवा प्राणी भनेको पञ्चस्कन्ध वा नामरूप समूह मात्र हो । बुद्धको उपदेशअनुसार पञ्चस्कन्धलाई प्रज्ञा दृष्टिले हेर्न सक्यो भने, अनित्य, दुःख र अनात्मलाई राम्ररी थाहा पाउन सक्ने हुन्छ । प्राणीहरूमा आत्मदृष्टि (म, मेरो भन्ने आसक्तियुक्त धारणा) भएका कारण उनीहरूले राग, द्वेष, मोह जस्ता क्लेशको वशमा परी अनेक कर्म गर्दछन् । फलस्वरूप जन्म मरणको चक्रमा परी दुःख भोग गरिरहेका हुन्छन् । बुद्धकालीन समयमा बुद्धदेशित त्रिलक्षण सम्बन्धी उपदेशहरूलाई मनन गरी विपस्सना भावना अभ्यासद्वारा धेरै व्यक्तिहरूले आ–आफ्नो जीवनमा विपुल सुख प्राप्त गरेका कुराहरू बौद्ध साहित्यमा पाइन्छ ।

शब्दकुञ्जिकाः अनित्य, दुःख, अनात्म, पञ्चस्कन्ध, विपस्सना, निर्वाण ।

परिचय

बुद्ध शिक्षाअनुसार जीवन भनेको पञ्चस्कन्ध अर्थात् भौतिक तत्वहरू र मानसिक शक्तिहरूको प्रवाह हो । जीव वा प्राणी पञ्चस्कन्ध वा नामरूप समूह मात्र हो । पञ्चस्कन्धमा रूप भनेको पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु यी चार महाभूत र त्यसबाट बन्ने भौतिक तत्वहरूको समूह हो । वेदना भनेको सुखद, दुःखद र मध्यस्थ अनुभूतिहरू हुन् । संज्ञा भनेको इन्द्रिय र विषयवस्तुको आधारमा मूल्यांकन गर्ने, सम्झने मानसिक तत्वहरूको समूह हो । संस्कार भनेको कुशल, अकुशल कर्म बनाउने मानसिक तत्वहरूको समूह हो । इन्द्रिय र विषयवस्तुको आधारमा जान्ने, थाहा पाउने मानसिक तत्त्वहरूको समूह विज्ञान (चित्त) हो । रूप समूह रूपस्कन्ध हो भने वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नाम समूह हुन् ।[1] पञ्चस्कन्ध क्षय हने, विपरिणाम हुने अनित्य स्वभावका हुन् जुन दुःखको कारक हो । यस्ता स्वभावलाई आफ्नो अधीनमा पार्न नसकिने हुनाले अनात्म भनिएको हो । जुन अनित्य छ त्यसलाई म, मेरो, मेरो आत्मा भनी ग्रहण गर्न ठिक छैन । हामीले आफ्नो शरीरमा आफूलाई नियालेर हेरेमा, खोजेमा यी तत्वहरु पाउन सक्दैनौँ । किनकि केश, रौँ, नङ, दाँत, छाला, रगत, मासु, हाड इत्यादि शरीरका अङ्गहरू सबैलाई छुट्याएर प्रज्ञादृष्टिले हेरेमा आफू अर्थात् सत्व, जीव, म भन्ने आत्मभाव हराएर जान्छ ।[2] प्रज्ञाको दृष्टिले प्राणीलाई हेरेमा पञ्चस्कन्धमा विद्यमान केवल

[1]Nyanapanika Thera (Ed). *The Three Basic Facts of Existence*, *Impermanence*. Kandy: Buddhist Publication Society. 2008. p.16.

[2] महेन्द्र रत्न शाक्य, *अभिधर्म*, काठमाण्डौः थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, वि.सं २०७२, पृ.२१ ।

परमार्थ स्वभाव अर्थात् अनित्य, दुःख र अनात्मलाई थाहा पाउन सक्ने हुन्छ । आत्मदृष्टि भएका कारणले नै प्राणीहरू राग, द्वेष, मोह जस्ता क्लेशको वशमा परी जन्म मरणको चक्रमा परिरहेका हुन्छन् । राग, द्वेष, मोहको अग्निमा जलिरहेका हुन्छन् । यस सन्दर्भमा भनिएको छ–

"*सब्बो आदीपितो लोको, सब्बो लोको पदीपितो । सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो*" अर्थात् "सबैलोक आदीप्त छन्, सबै लोक प्रज्वलित छन्, सबै लोक प्रकम्पित छन् ।"[3]

सम्पूर्ण लोकलाई तीन किसिमले वर्गिकरण गरेको पाइन्छ । मनुष्य, देव, ब्रम्हा, प्रेत, असूर इत्यादि विभिन्न सत्वहरूलाई सत्व लोक, ती सत्वहरूको आधार स्थल भूमि क्षेत्रहरूलाई ओकास लोक र पञ्चस्कन्ध वा नामरूप धर्मलाई संस्कार लोक भनी उल्लेख गरिएको छ ।[4]

समस्या कथन र उद्देश्य

अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई जान्नु बुद्ध शिक्षाको सार हो । ती स्वभावहरूलाई यथार्थ रूपमा प्रज्ञाद्वारा जान्नु आवश्यक छ । तर सामान्य मानिसहरूले यी त्रिलक्षण सम्बन्धी कुराहरूलाई निराशाजनक विषयका रूपमा लिन्छन् तर बुद्धका अनुसार प्रज्ञाद्वारा त्रिलक्षणलाई देख्ने, जान्ने व्यक्तिले स्वार्थपन, राग, द्वेष, मोह जस्ता क्लेशहरूमा आशक्तिभावलाई त्याग गरी, विशुद्धिको मार्गतर्फ अग्रसर हुन्छ । तसर्थ परमार्थ सत्यको रूपमा जीवन र जगतमा विद्यमान अनित्य, दुःख र अनात्म लक्षण सम्बन्धी बुद्धको उपदेशहरूलाई प्रकाश पार्ने उद्देश्यले यो लेख तयार गरिएको छ ।

अध्ययन विधि

प्रस्तुत लेख प्राथमिक र सहायक स्रोतमा अन्तरनिहित भएर तयार गरिएको छ । प्राथमिक स्रोतको रूपमा पालि भाषाका त्रिपिटक ग्रन्थहरू तथा पालि भाषाबाट नेपालीमा अनुवादित ग्रन्थहरूलाई लिइएको छ । त्यस्तै विज्ञहरूबाट लेखिएका विषयसँग सम्बन्धित पुस्तकहरूलाई द्वितीय स्रोतको रूपमा लिइएको छ । साथै स्रोतहरूबाट प्राप्त सुत्तहरू, गाथाहरू तथा विवरणहरूको आधारमा व्याख्या एवं विश्लेषण गरिएको छ ।

अनित्य लक्षण

प्रकृतिको नियमअनुसार जीवित या निर्जीव वस्तु कुनै पनि सदा स्थिर रहँदैन । एउटै स्थितिमा नरही विपरीत हुने, परिवर्तन हुने अथवा अन्यथाभाव हुनु नै अनित्यको लक्षण हो । '*खयेत्थेन अनिच्चं*'अर्थात् क्षय भएर जाने, (विनाश) भएर जाने स्वभाव अनित्य हो ।[5] बुद्ध लोकमा उत्पन्न भए पनि नभएता पनि अनित्य स्वभाव सर्वकालीन सत्यको रूपमा विद्यमानभइरहन्छ । यसै तथ्यलाई प्रज्ञाद्वारा अवबोध गर्नुपर्ने कुरामा बुद्धले जोड दिएका छन् ।

पञ्चस्कन्ध शरीरमा पनि क्षण क्षणमा उत्पन्न भई द्रुत गतिले बन्दै बिग्रँदै विनाश भएर गईरहेका हुन्छन् । अभिधर्म अनुसार रूप समूहभन्दा चित्त झन् छिटो अर्थात् १७ गुणा बढि द्रुत गतिले उत्पति, स्थिति, भंग हुँदै गईरहेको हुन्छ । एक चुट्की बजाउन लाग्ने समयभित्र करोडौं पल्ट चित्त उत्पन्न र व्यय भइसकेको हुन्छ । त्यस्तै कर्म, चित्त, ऋतु र आहारका कारणबाट बन्ने रूपकलापको प्रवाह *दीपजालाविय* अर्थात् बत्तीको ज्वाला जस्तै *नदीसोतोविय* अर्थात् नदी स्रोतबाट बगेको पानीको धार जस्तै कामभूमिमा नामरूपस्कन्ध क्रम (प्रवाह) अविच्छिन्न रूपले उत्पन्न र विनाश हुँदै गईरहेको हुन्छ ।[6] यसै सन्दर्भमाग्रीक दार्शनिक Heraclitus जो बुद्धका समकालीन थिए, उनले पनि अनित्य धर्मलाई बुझेर आफ्नो प्रवाह सिद्धान्त (The flux theory) प्रस्तुत गरेका छन् ।[7] उनका अनुसार संसारमा जुनसुकै सजीव या निर्जीव सबै पदार्थ स्थिर अस्तित्वको नभई निरन्तर परिवर्तन भईरहेका

[3] भिक्षु बोधिसेन महास्थविर (अनु.), *थेरी–गाथा*, काठमाडौं: दिव्यलक्ष्मी बज्राचार्य, गौरी बज्राचार्य, सानुमैंया बज्राचार्य, वि.सं. २०६५, पृ. ८४ ।

[4] वासेट्ठाभिवंस महस्थविर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.) *न्हूगु परित्राण निश्रय*, ललितपुरः सन्ति सुखावास, वि.सं २०५०, पृ. ४५५ ।

[5] भिक्षु सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (अनु.), *विशुद्धिमार्ग*, ताइवानः द कर्पोरेट बडि अफ द बुद्ध एजुकेशन फाउण्डेशन, २००१, पृ. ५०४ ।

[6] उही पृ. १५६ ।

[7] Nyanapanika Thera (Ed). *The Three Basic Facts of Existence*, *Impermanence*. Kandy: Buddhist Publication Society. 2008. p.16.

छन् । सबभन्दा शान्त रहेको भौतिक चीजपदार्थ भित्र पनि आँखाले नदेखिने परिवर्तन र गति छ । त्यसकारण जुनसुकै चीज पदार्थ पनि पहिलो सेकेण्ड पछिको दोस्रो सेकेण्ड एक समान छैन । उनले उदाहरण पनि दिएका छन्- एउटै नदीमा दुई पटक पाइला चाल्न सक्दैन । किनभने एकचोटी पाइला चाल्ने बित्तिकै दोस्रोबार पाइला चालेको नदी लोक व्यवहारअनुसार पहिलेकै नदी भनिएता पनि परमार्थ हिसाबले अर्को नदी भइसक्यो ।

यसरी द्रुत गतिमा उत्पति, स्थिति, भंगको प्रवाहमय जीवनमा जन्मसँग सँगै जीर्णता, जरा (बृद्धत्व) र मरणले पछयाई रहेको कुरालाई मनन गर्न योग्य छ । अनित्यलाई देख्नु र जान्नु केवल सजीव वस्तुहरूको जरामरण, विनासशील स्वभावलाई देख्नु जान्नु मात्र नभई संसारमा केही नित्य स्वभाव नभएको कुरालाई जान्नु बुझ्नु पनि हो ।

दुःख लक्षण

त्रिलक्षणमध्येको एक लक्षण दुःख हो । संसारमा जन्मेका हरेक प्राणीले शारिरीक वा मानसिक रूपमा दुःख भोगिरहेका हुन्छन् । इच्छा, आवश्यकता पूरा गर्न अनेक दुःख गरिरहेका हुन्छन् । सुख पाउने आशमै दुःख गरिरहेका हुन्छन्, तर सुख क्षणिक हुन्छन् भने सुखभित्रै दुःख स्वभाव लुकिराखेको हुन्छ ।

बुद्धशिक्षामा दुःखलाई तीन पक्षबाट विश्लेषण गरिएको पाइन्छः[8]

१. दुःख दुःख

२. विपरिणाम दुःख

३. संखार दुःख

१. दुःख दुःख :

बुद्धले सत्यलाई साक्षात्कार गर्ने क्रममा सर्वप्रथम दुःखलाई जाने । त्यस्तै दुःखको कारण, दुःखको निरोध र दुःख निरोधको उपायलाई पनि अवबोध गरे । दुःख सत्यकोको व्याख्या गर्दै बुद्धले जन्म, जरा, व्याधि, मरण, अप्रिय संयोग, प्रिय वियोग, इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु र संक्षिप्तमा पञ्चस्कन्ध नै दुःख हुन् भनेका छन् । जीवनका सबै प्रकारका दुःखहरू, शोक, परिदेव (शारीरिक दुःख), दौर्मनस्य (मानसिक दुःख), पीडा छन्, जुन प्रकट रूपमा देख्न सकिन्छ, ती सबै दुःख दुःख भित्र पर्दछ । यी दुःख पनि कारण जुधेपछि उत्पन्न हुने, क्षय हुने, व्यय हुने अनित्य स्वभाव भएको हुनाले दुःख हुन् । '*यदनिच्चं तं दुक्खं* जुन अनित्य हो, ती दुःख हुन् भनी बुद्धले भनेका छन् ।[9]

२. विपरिणाम दुःख :

जीवनमा सुखद् अवस्था तथा भोगेका सुखद् अनुभव स्थायी र सदाको लागि स्थिर हुँदैन । चाँडो वा ढिलो त्यो परिवर्तन हुन्छ र त्यसले दुःख पैदा गर्छ । यसरी परिवर्तनबाट पैदा भएको दुःख नै विपरिणाम दुःख हो । उदाहरणको लागि कमाएको धनसम्पत्ति चोरी भएर वा अन्य कारणले विनाश हुनु, प्राप्त पद, मान, प्रतिष्ठा गुम्नु, प्रियजनको मृत्यु हुनु इत्यादि विपरिणाम दुःख हुन् ।

३. संखार दुःख :

दुःख संग्रह हुँदै आएको बानी वा परिस्थितिजन्य तथा परिस्थितिको आधारमा उत्पन्न हुने, एक आपसमा भर परी उत्पन्न वस्तु वा अवस्थाहरू सबै संखार दुःख हुन् । दुःखको व्याख्यानमा भगवान बुद्धले पञ्चउपादन स्कन्धै नै दुःख हो भनेका छन् ।[10]

दैनिक मानवीय क्रियाकलापलाई हेर्दा बिहान उठे देखि पञ्चस्कन्ध शरीर रक्षा गर्नकै लागि धेरै दःख गरिरेको देखिन्छ । शरीरमा रोग नहोस् भनेर व्यायाम, उचित आहार विहारको व्यवस्था गर्नुपर्ने, रोग लागि हालेमा समयमै औषधी उपचार गर्नुपर्ने, यसकै

[8]अमिता धाख्वा, 'त्रिलक्षण', २५५८ औं बुद्ध जयन्ती स्वर्ण–उत्सव स्मारिका, ललितपुरः बुद्ध जयन्ती मूल समारोह समिति, पद्मावती महाविहार, वि.सं २०७१, पृ. १२५ ।

[9]विपस्सना विशोधन विन्यास, *संयुत्तनिकायो (दुतियो भागो) सलायतनवग्गपालि* इगतपुरीः विपस्सना विशोधन विन्यास, १९९४, पृ. २ ।

[10]ऊ.अेःमाउँ, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), *बुद्ध र बुद्धवाद (प्रथम भाग)*, ताइवानः द कर्पोरेट बडि अफ द बुद्ध एजुकेशन फाउण्डेशन,वि.सं २०४८, पृ.२२८ ।

लागि धन आर्जन गर्नुपर्ने, यी कार्यहरू कर्तव्य नै भएता पनि यसको पछाडि दुःख स्वभाव लुकिरहेका हुन्छन् । सुखपुर्वक बाँच्न सुख प्राप्त हुने विषयवस्तुहरू सम्पर्कमा राख्न कोशिस गर्नुपर्छ । पञ्चस्कन्ध शरीरमा केही तत्वहरू स्वाभाविक रूपमा भएन भन्ने दुःख हुनु संखार दुःख हुन् । मानिसमा भएको धन सम्पति, मान प्रतिष्ठा आदि जोगाइ राख्नु पनि गाह्रो छ । सुरक्षा गर्नुपर्ने पनि दुःख नै हो । प्राप्त भौतिक सुखसुविधा, सुखद क्षण तथा अनुभूति गुमाउनु पर्ला भन्ने भय भईरहन्छ । '*भयत्थेन दुक्खं*'[11]अर्थात् भय उत्पन्न हुने भएकोले दुःख भनिएको छ । यथार्थमा हेर्ने हो भने संसार भय नै भयले व्याप्त छ ,कहिले के हुन्छ, अनिश्चित छ ।

अनात्म लक्षण

त्रिलक्षण मध्येको एक लक्षण अनात्म लक्षण हो । अनात्मवाद बुद्ध धर्मको एउटा विशेषता पनि हो । भगवान बुद्धलाई अनात्मवादी भनेर पनि चिनिने गर्दछन् । पञ्चस्कन्धलाई यथार्थ रूपले जाँचेर हेर्ने हो भने तिनिहरूका पछाडी म, आत्मा, सत्व भनेर चिनिने केही स्थायी तत्व पाउँदैनन् । रूप समूह र मानसिक शक्तिहरूको समूह पञ्चस्कन्धमा क्षय हने, विपरिणाम हुने स्वभाव अर्थात् अनित्य स्वभाव पाइन्छ । अनित्यलाई आफ्नो अधीनमा पार्न पनि नसकिने हुनाले अनात्म हो । जुन अनित्य छ, त्यसलाई म, सत्व मेरो रूप, मेरो आत्मा भनी सम्झनुमा कुनै सार हुँदैन । तसर्थ '*असारकट्ठेन अनत्तं*' सार नभएकोले नै अनात्म भनिएको छ ।[12] संयुक्त निकायको.फेणुपम सूत्रमा[13] विभिन्न उपमाहरू दिई पञ्चस्कन्धको सारहीनता प्रष्ट्याइएको पाइन्छ । रूप (शरीर) भनेको हेर्दा केही भए जस्तो तर छुँदा केही नपाइने फिँज जस्तो मात्र हो । वेदना (अनुभूति) भनेका छिनमै बन्ने, छिनमै बिलाउने पानीको फोका जस्तो हो । संज्ञा भनेको जति अघि बढे पनि भ्रम मात्र हुने मृगतृष्णा जस्तो हो । संस्कार भनेको जति उप्काए पनि खाली हात लाग्ने केराको बोट जस्तो हो । विज्ञान भनेको जादूगरको जादू जस्तै मायाजाल जस्तो हो । पञ्चस्कन्धलाई जति जति गम्भीरतापूर्वक हेरी ध्यानपूर्वक जाँच्दै लग्छ, त्यति त्यति नै ती पाँच स्कन्ध रिक्त, काम नलाग्ने सारहीन स्वभावको भनी जान्दछ ।

संयुक्तनिकायको अनत्तलक्खनसुत्तमा[14] बुद्धले अनात्म लक्षणबारे स्पष्ट रूपमा भनेका छन् – पञ्चस्कन्ध अर्थात् रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान अनात्म हुन् । यदि आत्मा भएको भए आफूले भने जस्तो हुन सक्नु पर्थ्योअर्थात् मेरो रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान यस्तो होस्, यस्तो नहोस् । तर आफ्नो वशमा नभएको हुनाले आफूले चित्ताए झैं हुँदैन । स्वभावतः परिवर्तन भई विपरिणाम हुन्छन् । तसर्थ रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाइ यो मेरो हो, यो म हुँ र यो मेरो आत्मा हो भनी सम्झनु ठिक छैन । ती आत्मा होइनन्, दुःखको कारण हो, त्यसैले जति पनि भूत, भविष्य र वर्तमानका रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान छ, जति पनि भित्री, वाहिरी, स्थूल र सूक्ष्म, हीन र प्रणीत, नजिक वा टाढा रहेका यी सबै न मेरो हो, न म हुँ, न मेरो आत्मा हो भनेर जस्तो छ त्यस्तै यथार्थ रूपमा हेर्नुपर्छ । यसरी देख्ने विद्वान् आर्यश्रावक रूपमा निर्वेद हुन्छ; वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानमा निर्वेद हुन्छ । निर्वेद भएपछि विरक्त हुन्छ । विरक्त भएपछि विमुक्त हुन्छ; विमुक्त भएपछि 'विमुक्त भएँ' भन्ने ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । अनि उनले यसरी जान्दछ– जन्म क्षीण भयो; ब्रम्हचर्यवास पूरा भयो; जे गर्नुपर्ने थियो त्यो गरी सकें; अब यहाँ गर्नुपर्ने केही बाँकी रहेन' । यसरी पञ्चस्कन्धमा अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई सही तरिकाले देख्ने व्यक्तिले संवेग उत्पन्न गरी विमुक्त अवस्थामा पुगेर जन्म मरणको चक्रलाई तोड्न सक्ने हुन्छ र आफ्नो जीवन सफल भएको अनुभूति गर्दछ ।

आत्मावादीहरूले आत्मा, स्वत्व, अंह भन्ने तत्व मानिसमा भएको त्यस्तो गुण हो, जुन स्थायी, कहिले अन्त नहुने, सदा रहिरहने, परिवर्तन भईरहने सांसारिक प्रक्रियामा अपरिवर्तनशिल वस्तु भनेर मान्दछन् । कल्पना, इच्छा, भावना, चेतना तथा विचारक्रियाहरू कुनै पनि नित्य तत्वका गुण हुन्, जसलाई उनीहरू आत्मा भन्दछन् ।[15] भौतिक शरीर अनित्य छ भन्ने कुरा मान्न

---

[11] भिक्षु सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र, पूर्ववत् पादटिप्पणी नं. ५, पृ. ५०४ ।

[12] उही ।

[13] दुण्डबहादुर वज्राचार्य (अनु.), *संयुत्तनिकाय*, ललितपुरः वीर–पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, वि.सं २०५५, पृ. ५३१–५३३ ।

[14] उही पृ. ४८७–४८८ ।

[15] सत्यप्रकाश बंसल, अर्जुनदेव शर्मा (अनु.) *भारतीय दर्शनहरूमा के छ ?*, काठमाडौँःपरिवेश प्रकाशन प्रा. लि, वि.सं २०६१, पृ. २५० ।

तयार हुन्छन् तर चित्त अर्थात् विज्ञानलाई अनित्य मान्न तयार हुँदैनन् । किनकि स्थूलरूपको परिवर्तनलाई प्रकटरूपले देख्न सकिन्छ तर चित्त सुक्ष्म भएकोले यसको परिवर्तन प्रकट हुँदैन र आफूभित्र आत्मा नित्य रूपमा रहेको मान्दछ । वास्तवमा चित्त पनि अनित्य र अनात्म स्वभावको हो ।

प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार कारणद्वारा मात्र कार्य सिद्ध हुन्छ, विना कारण केहीं पनि हुँदैन । तसर्थ कारण विना विज्ञानको प्रादुर्भाव हुन सक्तैन । विज्ञान संस्कारको कारणले उत्पन्न हुन्छ अर्थात् पूर्वजन्मको कुशल कर्म, अकुशल कर्मको कारणले फलको रूपमा वर्तमान जन्ममा विज्ञान उत्पन्न हुन्छ । संस्कार पनि अबिद्याको कारणले उत्पन्न हुन्छ । यसरी कारण संयोग भएमा उत्पन्न हुने स्वभावका हुन् । आँखाले कुनै विषयवस्तुलाई देख्ने बेलामा उत्पन्न हुने चक्षु विज्ञान, कानले शब्द सुन्ने बेलामा उत्पन्न हुने स्रोत विज्ञान, नाकले गन्ध संुघ्ने बेलामा उत्पन्न हुने घ्राण विज्ञान, जिब्रोले स्वाद लिने बेलामा उत्पन्न हुने जिव्हा विज्ञान, शरीरले स्पर्श गर्ने बेला उत्पन्न हुने काय विज्ञान र मनले विचार चिन्तना गर्ने बेलामा उत्पन्न हुने मनोविज्ञान गरी ६ प्रकारका विज्ञानहरू छन् । ती मध्ये एउटा विज्ञान उत्पन्न भएको क्षणमा अर्को उत्पन्न हुँदैन भने सधैँ एउटै मात्र एक नाशले उत्पन्न हुँदैन । कारण जुट्यो भने त्यही अनुसार विज्ञान उत्पन्न हुन्छ । त्यसपछि निरोध पनि हुन्छ् ।[16] सबै विज्ञान अनित्य छन्, परिवर्तनशील छन्, कारणद्वारा उत्पन्न हुने र क्षय भई निरोध हुने स्वभावका छन् । त्यसकारण विज्ञान भनेको आत्मा होइन ।

भगवान बुद्धले जेतवन महाविहारमा बसिरहेका बेलामा पाँच सय भिक्षुहरूका कारण त्रिलक्षणका सम्बन्धमा आज्ञा भएका थिए ।[17] ती भिक्षुहरू बुद्धबाट कर्मस्थान (भावना गर्ने विषयवस्तु) ग्रहण गरी जङ्गलमा गई कोशिस गरेता पनि विशेष ज्ञान हासिल गर्न नसकेपछि फेरि विशेष रूपले कर्मस्थान सिक्न भनी बुद्धकहाँ फर्के । बुद्धले सर्वज्ञता ज्ञानले ती भिक्षुहरूलाई अनुकूल हुने कर्मस्थान विचार गरी हेर्दा बीस हजार वर्ष पहिले काश्यप बुद्धको समयमा उनीहरूले अनित्य, दूःख र अनात्म लक्षणको साधना गरिसकेको थाहा पाए । तसर्थ ती भिक्षुहरूलाई अब अनित्य, दुःख र अनात्म सम्बन्धी गाथाहरू मात्र देशना गरे पुग्ने देखेर भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै निम्न गाथाहरू आज्ञा भयो –

“सब्बे सङ्खारा अनिच्चाति – यदा पञ्ञाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे – एस मग्गो विसुद्धिया”ति ।।[18]

अर्थात् – “सबै संस्कारहरू अनित्य हुन्” यस्तो कुरा जब कसैले प्रज्ञादृष्टिद्वारा देख्दछ, अनि त्यसपछि सबै संसार दुःखहरूबाट वैराग्य प्राप्त हुन्छ । यहि विशुद्धको मार्ग हो ।[19]

यसरी अनित्य लक्षण राम्ररी बोध भयो भने कारणको संयोगले उत्पन्न भएका सबै सजीव वा निर्जीव चीज नित्य, स्थिर नभएको कुरालाई जान्दछ । ती दुःखका कारक भनी जानी संवेग उत्पन्न गरी राग, द्वेष, मोह जस्ता क्लेशहरूलाई हटाई विशुद्ध हुन प्रयासरत हुन्छन् ।

“सब्बे सङ्खारा दुक्खाति – यदा पञ्ञाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे – एस मग्गो विसुद्धिया”ति ।।[20]

सबै संस्कारहरू दुःखका कारण हुन भनी प्रज्ञा युक्त भएपछि दुःखमय संसारप्रति वैराग्य उत्पन्न हुन्छ, यही विशुद्धिको मार्ग हो ।[21]

---

[16] अनागारिका अग्गञाणी, त्रिरत्न मानन्धर (सं), *बुद्ध शिक्षाका आयामहरू*, प्रतीत्यसमुत्पाद, काठमाडौँः केशरमान ताम्राकार र अन्य, वि.सं २०७६, पृ. ४७ –४८ ।

[17] भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर (अनु.), *धम्मपद–अट्ठकथा*, ललितपुरः भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर र सकल दाताहरू, बौद्धजन विहार, वि.सं २०७४ पृ. ४१७ – ४१८ ।

[18] विपस्सना विशोधन विन्यास, *खुद्दकनिकाये धम्मपद– अट्ठकथा दुतियो भागो*, इगतपुरीः विपस्सना विशोधन विन्यास, १९९८, पृ. २३३ ।

[19] नरायण ञवाली(अनु.),*धम्मपद*,काठमाडौँः जनता प्रसारण तथा प्रकाशन लिमिटेड,वि.सं २०७५, पृ. ३८१ ।

[20] विपस्सना विशोधन विन्यास,पा.टि.नं १८, पृ.२३४ ।

[21] भिक्षु अमृतानन्द(अनु.), भिक्षु धर्ममूर्ति(सं), *धम्मपद*, काठमाण्डौः आनन्दकुटी विहार संस्था, वि.सं २०७०, पृ.१२३ ।

दुःखको यथार्थतालाई राम्ररी बुझ्यो भने दुःखका कारक तृष्णा आकांक्षालाई त्यागी विशुद्ध भई दुःख विमुक्ति अवस्थामा पुग्न सक्ने हुन्छ ।

“सब्बे धम्मा अनत्ताति – यदा पञ्ञाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे – एस मग्गो बिशुद्धिया ”ति ॥[22]

सबै धर्महरू अनात्म हुन् भनी प्रज्ञाज्ञानले बोध भएपछि दुःखमय संसारप्रति वैराग्य उत्पन्न हुन्छ, यही विशुद्धिको मार्ग हो ।[23]

बुद्ध शिक्षामा धर्म शब्दको अर्थ व्यापक छ । यहाँ धर्म अन्तर्गत कारण संयोग भई उत्पन्न हुने संस्कारहरू संस्कृत धर्म) पञ्चस्कन्ध र कारण विना उत्पन्न हुने निर्वाण (असंस्कृत धर्म) समेत पर्दछ । यी धर्महरू अनात्म स्वभावका हुन् भनी प्रस्तुत गाथामा भनिएको छ ।

बुद्धदेशनालाई मनन गरी विपस्सना भावनाद्वारा त्रिलक्षणलाई जानेर निर्वाण मार्गमा पुगेकाहरूमध्ये केही बुद्धकालीन व्यक्तित्वहरुको प्रसङ्गलाई यहाँ उल्लेख गरिएको छः

चूलपन्थक स्थविरलाई आफ्नो दाजु महापन्थक स्थविरले चार पाद भएको एउटा गाथा कण्ठ गर्न दिएकोमा चार महिना बितिसक्दा पनि कण्ठस्थ गर्न नसकेकोले प्रव्रजित कृत्यको लक्ष्य प्राप्त गर्न नसक्ने र बुद्धशासनमा बस्न अयोग्य ठानी विहारबाट निस्कनलाई भने । चूलपन्थक स्थविरको गृहस्थी बन्ने इच्छा नभएता पनि आफ्नो दाजुको कुरा मानी विहारबाट बाहिर निस्कन लाग्दा भगवान बुद्धसँग उनको भेट भयो । उनले सम्पूर्ण कुरा बुद्धलाई बताए । भगवान बुद्धले उनलाई विहारमै बस्न लगाई एक टुक्रा सेतो कपडा दिई “रजोहरण” “रजोहरण” भनी रगड्नलाई आज्ञा भयो । चूलपन्थक स्थविरले कपडा रगड्दै गर्दा सोतो कपडा मैलो भई परिवर्तन भएको देखे । बुद्धले चूलपन्थकलाई ‘कपडा फोहर भएको मात्र केवल मयल भनी विचार नगरी मनमा भएका राग, द्वेष, मोहरूपी मयलहरूलाई हटाउनु’ भनी उपदेश दिए । उनले बुद्धको निर्देशन अनुशरण गर्दै आफ्नो शरीर र मन भित्र नियाल्दै जाँदा विपस्सना बृद्धि भई अनित्य,दुःख र अनात्म स्वभावलाई जानी अर्हन्त (राग, द्वेष आदि क्लेशहरूबाट मुक्त) भए ।[24]

दुःखको दल दलमा फसेकी पटाचाराले बुद्धको उपदेशलाई ठीकसँग मनन गर्दै अनित्य, दुःख र अनात्मलाई विशेषरूपले भाविता गरी अर्हत्व लाभ गर्नुका साथै विनयधारी भिक्षुणीहरूमध्येमा एतदग्ग पद (अग्रस्थान) पनि प्राप्त गर्न सफल भईन् ।

पटाचारा श्रावस्ती नगरको धनाढ्य परिवारमा जन्मेकी थिइन्, जसलाई घरको सातौँ तल्ला माथि राखेर आवश्यक बन्दोबस्त गरी सुरक्षासाथ राखिएको थियो । युवा अवस्थामा पुगेपछि मनलाई सम्हाल्न नसकी उनी आफ्नै घरको नोकरसँग प्रेम गरी सबै परिवार, कुल–इज्जत र प्रतिष्ठालाई लत्याएर त्यसैसँग भागिन् । तर आफ्नो जीवनमा सपनामा पनि सोच्न नसक्ने विछोडका घटनाहरूले शोक र विलापमा डुब्न बाध्य भईन् । आफ्ना पति, दुईवटा छोराहरू, आमाबुबाको फरक फरक दुर्घटनामा दुःखद् मृत्यु भएकाले अबला, असहाय हुन पुगिन् । त्यति मात्र होईन विक्षिप्त चित्त र असन्तुलित मानसिकताले पागलसमेत भएर आफ्नै श्रावस्ती नगरमा निर्लज्ज भई नांगै डुल्न पुगिन् । यसरी आफ्नो पति, पुत्र आफन्तहरूको वियोगमा शोकले विह्वल र असहाय भई होश गुमाएकी पटाचाराले भगवान् बुद्धको महाकरुणायुक्त स्वर “बहिनी होसमा आऊ” भन्ने प्रेरणायुक्त शब्द सुनेर उनमा होश जाग्रत भयो । “मृत्युको वशमा परेपछि न छोराले, न पिताले, न बान्धवले तार्न सक्छ, न त कुनै आफन्तले तार्न सक्छन् । यस्तो आफ्नो वशमा नभएको जानी पण्डितले शीलद्वारा संवर गरी निर्वाण प्राप्त गर्ने मार्गलाई चाँडै नै विशुद्ध पार्दछ” भन्ने बुद्धको उपदेश सुनेर उनी भिक्षुणी भईन् । एकदिन खुट्टा पखाल्दा पहिलो पटकको पानी केही पर बगेर सुके, दोस्रो पटक खुट्टा

---

[22] विपस्सना विशोधन विन्यास,पा.टि.नं १८, पृ. २३४ ।

[23] उही

[24] दुण्डबहादुर बज्रजचार्य (अनु.), *धम्मपद*, ललितपुरःवीर–पूर्ण पुस्तक संग्रहालय,वि.सं २०५८, पृ.२१–२२ ।

पखालेको पानी त्यो भन्दा अलि पर पुगेर सुकेको र तेस्रो पटक खुट्टा पखालेको पानी त्यो भन्दा अझ पर पुगेर सुकेको कारणलाई लक्ष्य राखेर विचार गरिन्- जन्मेका प्राणीहरू पहिलो वैशमा, दोस्रो वैशमा अनि तेस्रो वैशमा मरेर जान्छन्। त्यतिबेला गन्धकुटीमा बसिरहेका बुद्धले पटाचाराको चित्तलाई बुझी उपदेश दिए "पञ्चस्कन्धको उत्पत्ति र विनाशलाई नदेखिकन सय वर्ष जिउनुभन्दा उत्पत्ति र विनाशको ज्ञान जानेर एकै दिन जीवित रहनु श्रेष्ठ छ।"[25] पटाचाराले अनित्य स्वभाव बोध गरी दुःखबाट मुक्त भई जीवन धन्य तुल्याईन्।

आफ्नो रूपमा गर्व गर्ने खेमा महारानीले रूपको यथार्थ स्वभाव अनित्य, दुःख र अनात्मलाई विशेष रूपले भाविता गरी अर्हत्व लाभ गरिन्। बुद्धबाट महाप्रज्ञावान् भिक्षुणीहरूमध्येमा अग्रस्थान पनि प्राप्त गरिन्।

बुद्धकालीन सागल नगरकी राजकन्याको रूपमा जन्मेकी खेमा अति नै सुन्दरी थिइन्। मगधराजा बिम्बिसारसँग यिनको विवाह भएको थियो। परिवारका सबैजना बुद्ध कहाँ धर्मोपदेश श्रवणार्थ जान्थे। तर खेमा महारानी भने त्यहाँ जान मन गर्दैन थिइन्। कुनै कारणवश बुद्धले उनको सौन्दर्यतामा आँच आउने गरेर रूपको तुच्छताको उपदेश दिने हो कि भन्ने डरले जाने इच्छा गर्दैन थिइन्। बिम्बिसार राजाले उनी प्रति दया राखेर वेणुवन विहारको रम्य भूमिको बयान गायकहरूलाई गाउन लगाई उनलाई त्यस रमणीय भूमिमा जानलाई उत्सुक गराई दिए।

खेमाले वेणुवनमा घुम्न जान राजा बिम्बिसारलाई आग्रह गरिन्। राजा बिम्बिसारले प्रसन्नतापूर्वक त्यहाँ जानलाई चाहिने प्रबन्ध मिलाई दिए। खेमा महारानीले घुम्दै घुम्दै जाँदा भगवान बुद्धको दर्शन पाइन्। भगवान बुद्धले पनि यिनको रूपाभिमानलाई निष्फल गराउन आफ्नो अलौकिक योगबलद्वारा राम्री अप्सराबाट पंखाले हम्काउँदै गरेको दृश्य निर्माण गरे। ती अप्सरालाई देखेर क्षेमा महारानीले विचार गरिन्– 'भगवान बुद्धलाई सेवा गर्ने महिला म भन्दा पनि सुन्दरी रहिछन्। म यिनको सामू दासीसम्म पनि बन्न सुहाउँदिन, मेरो अभिमानले मलाई नै ध्वंस गऱ्यो।' अप्सरालाई हेर्दा हेर्दै यौवनताबाट बृद्धा भइन्, दाँत झरेर गयो, केश सेताम्मै फुल्यो, छाला खुम्चिएर गयो, अन्तमा पङ्खासमेत हातबाट खस्यो र मृत्यु भयो। ती अप्सराको सौन्दर्यको त्यस्तो परिणाम देखेर उनले आफ्नो शरीरको पनि यही नै परिणाम हुनेछ भनी विचार गरी स्कन्धशरीरमा हेरी विपस्सना भावना गरिन्। खेमाको मनोभावनालाई बुझेर बुद्धले 'जो रागरञ्जित छन् तिनीहरू आफैँले बनाएको स्रोतमा त्यसै गरी फस्छन्, जसरी माकुरो आफ्नै जालमा अल्झिन्छ र कुनै अपेक्षा नराख्ने बुद्धिमानी मानिसहरू यस्ता बन्धनका स्रोतहरूलाई छिन्न भिन्न गरी चुँडालेर कामभोगको सुखलाई छाडेर प्रवजित बन्दछन्।'[26]भनी उपदेश सुनाए। बुद्धको उपदेशलाई मनन गरी खेमा श्रद्धासहित भिक्षुणी पनि भइन् र अर्हत ज्ञान लाभ गरिन्।[27]

यी विभिन्न व्यक्तित्वहरूको आदर्शबाट अनित्य, दुःख र अनात्मलाई केवल बाह्य दृष्टिले सामान्य तवरले मात्र नहेरी यथार्थ रूपमा विपस्सना भावनाद्वारा बुझ्नु आवश्यक छ भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ। वास्तवमा विपस्सना भावना भनेकै आफ्नो पञ्चस्कन्ध शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरेर तिनीहरूको यथार्थ स्वभाव त्रिलक्षणलाई जान्ने प्रयास हो। भावना गर्दा गर्दै नामरूप तत्क्षण उत्पत्ति भई तत्क्षणमै विनाश भएर जाने बेलामा ती अनित्य अस्थिर स्वभाव मात्र हुन् भनी जानी बुझनुलाई अनिच्चानुपस्सना ञाण भनिन्छ। त्यसपछि देखा पर्न आउने र लोप भएर जाने सम्पूर्ण विषयहरू दुःख हुन् भनेर प्रकट भएर आउँछ। त्यो दुक्खानुपस्सना ञाण हो। त्यस्तै नाम र रूपहरू आफ्नै स्वभाव अनुसार उत्पत्ति र विनाश भईरहने स्वभाव धर्म हुन्। आफ्नो अधिकारमा नभएको स्वभाव धर्म मात्र हुन्। पुद्गल सत्व आत्मा होइन। यसरी अनात्म स्वभाव मात्र रहेछ भनी बुझ्नु अनत्तानुपस्सना ञाण हो।[28]

[25] नानीमैंया मानन्धर, *नारीप्रति बुद्धको देन*, तानसेनः विश्वमान बज्राचार्य, वि.सं २०६३, पृ. ८५–८७।

[26] ज्ञवाली(अनु.), पा.टि.नं १९, पृ.४६७।

[27] भिक्षु बोधिसेन महास्थविर(अनु.),पा.टि.नं ३, पृ.६६–६७।

[28] भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर (अनु.), भिक्षु बोधिज्ञान (सं), *सतिपट्ठान विपस्सना भावना निर्देशन*, काठमाण्डौः रामप्यारी श्रेष्ठ, वि.सं २०७०, पृ. ३२–३३।

निष्कर्ष

जीवित या निर्जीव वस्तु, परिस्थिति कुनै पनि सदा स्थिर रहँदैन । चाँडो वा ढिलो परिवर्तन हुन्छ । यसरी एउटै स्थितिमा नरहेर परिवर्तन हुनु, क्षय र व्यय (विनाश) हुने स्वभाव नै अनित्य हो । अनित्यको कारणले दुःख हुन्छ । नित्य नभई उत्पत्ति र विनाश भईरहने स्वभावलाई आफ्नो अधीनमा राख्न नसक्नु अनात्म हो । यो ध्रुव सत्य कुरालाई मनन गर्न नसक्दा मानिसहरूले म मेरो भनी आशक्ति पैदा गरी राग, द्वेष आदि क्लेशहरूको वशमा परेर नराम्रा पापकर्म गरिरहेका हुन्छन् । सुख खोज्दा खोज्दै दुःखको बन्धनमा फसिरहेका हुन्छन् । पञ्चस्कन्धको प्रवाहमय जीवन र जगत रहुन्जेल अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभाव रहिरहन्छ । अतः अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई यथार्थ रूपले बुझ्न विपस्सना भावना अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

सन्दर्भ सामग्री सूची

भिक्षु अमृतानन्द (अनु), *धम्मपद*, काठमाडौँः आनन्दकुटी विहार संस्था, वि.सं २०७० ।

अनागारिका अग्गञाणी, त्रिरत्न मानन्धर (सं), *बुद्ध शिक्षाका आयामहरू*, "प्रतीत्यसमुत्पाद", काठमाडौँः केशरमान ताम्रकार र अन्य, वि.सं २०७६ ।

ज्ञवाली, नारायण (अनु.), *धम्मपद*, काठमाडौँः जनता प्रसारण तथा प्रकाशन लिमिटेड, वि.सं. २०७५ ।

धाख्वा, अमिता, "त्रिलक्षण", **२५५८ औँ बुद्ध जयन्ती स्वर्ण–उत्सव स्मारिका**, ललितपुरः बुद्ध जयन्ती मूल समारोह समिति, पद्मावती महाविहार, वि.सं २०७१ ।

बंसल, सत्यप्रकाश, अर्जुनदेव शर्मा (अनु.) *भारतीय दर्शनहरूमा के छ ?*, काठमाडौँः परिवेश प्रकाशन प्रा. लि, वि.सं २०६१ ।

भद्दन्त अनिरुद्ध महाथेर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), *अभिधम्मत्थसंङ्गहो*, ललितपुरः धर्मरत्न त्रिशुली, वि.सं २०६० ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर (अनु.), *सतिपट्ठान विपस्सना भावना निर्देशन*, काठमाण्डौँः रामप्यारी श्रेष्ठ, वि.स. २०७० ।

महास्थविर, भिक्षु धर्मगुप्त (अनु.), *धम्मपद–अट्ठकथा*, ललितपुरः भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर र सकल दाताहरू, बौद्धजन विहार, वि.सं २०७४ ।

महास्थविर, भिक्षु बोधिसेन (अनु.), *थेरी–गाथा*, काठमाडौँः दिव्यलक्ष्मी बज्राचार्य, गौरी बज्राचार्य, सानुमैंया बज्राचार्य, वि. सं. २०६५ ।

मानन्धर, नानीमैंया, *नारीप्रति बुद्धको देन*, तानसेनः विश्वमान बज्राचार्य, वि.सं २०६३ ।

वज्राचार्य, दुण्डबहादुर (अनु), *धम्मपद*, ललितपुरः वीर–पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, वि.सं २०५८ ।

वज्राचार्य, दुण्डबहादुर (अनु.) संयुत्तनिकाय, ललितपुरः वीर–पूर्ण पुस्तक संग्रहालय, वि.सं २०५५ ।

वासेट्ठाभिवंस महास्थविर, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), *न्हूगु परित्राण निश्रय,* ललितपुरः सन्ति सुखावास, वि. सं २०५० ।

विपस्सना विशोधन विन्यास, *खुद्दकनिकाये धम्मपद– अट्ठकथा दुतियो भागो*, इगतपुरीः विपस्सना विशोधन विन्यास, १९९८ ।

विपस्सना विशोधन विन्यास, *संयुत्तनिकायो (दुतियो भागो) सलायतनवग्गपालि* इगतपुरीः विपस्सना विशोधन विन्यास, १९९४ ।

शाक्य, महेन्द्र रत्न, *अभिधर्म*, काठमाडौँः थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, वि.सं. २०७२ ।

सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र भिक्षु (अनु.), विशुद्धिमार्ग, ताइवानः द कर्पोरेट बडि अफ द बुद्ध एजुकेशन फाउण्डेशन, सन् २००१ ।

Nyanapanika Thera (Ed.). *The Three Basic Facts of Existence*, *Impermanence*. Kandy: Buddhist Publication Society. 2008.

Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary (Manual of Buddhist Terms and Doctrines)*. Kandy: Buddhist Publication Society. 1980.