Received Date: Dec. 2024 Revised: Jan. 2025 Accepted: Feb. 2025

मिलारेपाको नेपाल आगमनपछि बौद्ध धर्ममा थपिएका आयामहरू

कल्पना पराजुली

लिपि अधिकृत
राष्ट्रिय अभिलेखालय,
tilasmiprabhas@gmail.com
DOI: 10.3126/hj.v16i1.76375

सार

मिलारेपाले आफ्नो जीवनको शुरूवाती चरणमा प्रतिशोध लिनका लागि कुविद्या सिकेर मान्छेहरु मार्ने तथा शत्रु पक्ष भनिएकाहरुको कुभलो गरेर पाप कर्म गरेता पनि पछि सत्धर्मको अभ्यासले एकै जीवनमा मोक्ष प्राप्त गर्न सक्नु नै एक नयाँ र महान् उपलब्धि हो । मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्मलाई ध्यान, तपस्या, क्षमा, र व्यक्तिगत साधनाको माध्यमबाट बोध प्राप्त गर्न प्रेरित गऱ्यो । एकै जन्ममै उनले पापबाट मुक्त भएर शुद्धि र मुक्ति सम्भव छ भन्ने दृष्टिकोण स्थापित गरे । यसले बौद्ध धर्मलाई थप जीवन्त, व्यवहारिक र प्रेरणादायी बनायो । मिलारेपा एक सिद्ध महायोगीले ध्यान साधनापछि प्राप्त भएका ज्ञानहरूले बौद्ध धर्ममा केही नयाँ आयामहरू थपिएका छन् । सोही नयाँ आयामहरू के-के थपिएका छन् ? भन्ने यस लेखको प्रश्न रहेको छ । मिलारेपाको साधनाबाट प्राप्त भएका नयाँ ज्ञानहरुको खोजी गर्नु यस अनुसन्धानात्मक लेखको उद्देश्य रहेको छ । यसमा ऐतिहासिक वर्णनात्मक लेखन शैली अवलम्बन गरिएको छ । बुद्ध धर्ममा मिलारेपाका साधना प्रणालीबाट १२ वटा आयामहरु थपिएका छन् । मिलारेबाट थपिएका नयाँ आयामहरुका बारेमा यस अनुसन्धानात्मक लेखमा वर्णनात्मक शैलीमा विश्लेषण गरिएको छ ।

शब्दकुञ्जी : काग्युपा, फकिर, महामुद्रा, मोक्ष, सिद्धि ।

तिब्वतमा ई. १०५२ मा जन्मेका थोपागा सिद्ध योगी मिलारेपालाई आदर गरेर भट्टारक महायोगी आदि विशेषणले पुकारिएको पाइन्छ (शाङ्गे, ई.२०१६) । तिनै सिद्ध योगी मिलारेपाले अफ्ना गुरु मार्पाको आदेश र आफ्नै साधनाका समयमा आउने संकेतका आधारमा साधनाका शुरूवाती समयमा नेपाल र तिब्बतका विभिन्न स्थानमा ध्यान, साधना र धर्मदेशना गरेका थिए । उनको बाल्यकाल सुखमय रहे तापनि पिताको निधन पश्चात् उनका आफन्तले असाध्यै दुःख दिन्छन् । त्यसको बदला लिनका लागि आफ्नी आमाको आग्रहमा कुविद्या सिकेर असिना पार्ने, मान्छे मार्ने लगायतका पाप कर्म पनि गर्दछन् । "उक्त कुविद्याको प्रयोग गरेर आफ्ना काकाको छोराको विवाहको अवसरमा ३५ जना मानिसहरुको हत्या गरे । यसरी मान्छे मार्ने र असिना पार्ने जस्ता घोर अकुशल कर्महरु गरेर थोपागाको प्रारम्भिक जीवन वितेको थियो" (पराजुली, वि.सं.२०७१) । पछि गुरु मार्पाको संगतमा पुगेपछि विभिन्न प्रकारका साधनाविधि सिकेर पाप शोधन भए पछि उनलाई एकै जीवनमा बुद्धत्व प्राप्त भएको थियो । मिलारेपाले नेपालको मुस्ताङ, मनाङ, गोरखा, नुवाकोट, भक्तपुर, सिन्धुपाल्चोक र दोलखा जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रहरुमा ध्यान, तपस्या र साधना गरेको पाइन्छ ।

उनको ध्यान साधनापछि प्राप्त भएका ज्ञानहरुले बौद्ध धर्ममा केही नयाँ आयाम थपिएका छन् । ती नयाँ आयामहरूमा व्यक्तिगत साधनाको महत्व, दोहामार्फत धर्म प्रचार, पाप स्वीकार र रूपान्तरण, ध्यान र योगको प्राथमिकता, गुफासाधना र हिमाली परम्पराको उदय, सरल र व्यवहारिक शिक्षाहरू, न्याय दिने सिद्धका रूपमा मिलारेपाको स्थान, कर्म र मुक्ति सम्बन्धी नयाँ दृष्टिकोण, साधारण मानिसका लागि धर्म, काव्यात्मक परम्पराको विकास, भारतीय ध्यान परम्परालाई तिब्बतमा स्थापना र फकिर (गुम्बामा पनि नबस्ने र गृहस्थ अवस्थामा पनि नरहेका) परम्परा आदि मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्ममा थपिएका केही प्रमुख आयामहरू हुन । ती आयामहरु कसरी आएर तिब्बतका सबै धर्म अभ्यासक मिलारेपालाई किन आफ्नो आदर्श मान्छन् ? भन्ने विषयमा नेपाल केन्द्रित गरेर अध्ययन अनुसन्धान गरेको विरलै पाइन्छ । नेपाली दृष्टिकोणबाट बुद्ध धर्म र संस्कारमा मिलारेपाका कारण थपिएका आयामहरुलाई एउटै अनुसन्धानको दायरामा राखेर व्याख्या विश्लेषण गर्न आवश्यक ठानिएकोले उक्त कमिलाई पुरा गर्नका लागि यो अनुसन्धान गरिएको हो ।

मिलारेपाको साधनाबाट प्राप्त भएका नयाँ ज्ञानहरूको खोजी गर्नु यस अनुसन्धानात्मक लेखको उद्देश्य रहेको छ । मिलारेपाले गाएका दोहा, त्यसका आधारमा लेखिएका पुस्तक, लेखहरु तथा उनका अनुयायी र धर्मका विज्ञहरूसँग गरिएका अन्तर्वार्ताहरूबाट प्राप्त जानकारीहरूलाई ऐतिहासिक वर्णनात्मक लेखन शैलीको माध्यमबाट यो मिलारेपाको आगमनपछि 'बौद्ध धर्ममा थपिएका आयामहरू' शीर्षकमा अनुसन्धानात्मक लेख लेखिएको छ ।

विधि

यो अनुसन्धानात्मक लेख तयार पार्ने क्रममा मिलारेपा र उनको समुदाय काग्युपामा संलग्न गुरुहरू, रिर्म्पोछे, खेन्पो, लोचपा, लामा तथा विभिन्न साधकसँग प्रत्यक्ष अर्न्तवार्ता लिई प्राथमिक स्रोतहरुको प्रयोग गरिएको छ भने मिलारेपा तथा बौद्ध धर्म सम्बन्धी विभिन्न प्रकाशनहरुलाई द्वितीय स्रोतका रूपमा प्रयोग गरिएको छ । यसमा गुणात्मक विधिवाट संकलन गरिएको सूचनाहरुलाई वर्णनात्मक लेखन शैलीमा व्याख्या विश्लेषण गरिएको छ ।

मिलारेपाको संक्षिप्त जीवनी

गुरु मिलारेपाको जन्म ईश्वी १०५२ मा तिब्बतको पश्चिम भागको गुङथाङ प्रदेशको क्याङाचा गाउँमा भएको थियो (शेर्पा, ई.२०१२) । यो स्थान अहिलेको केरुङ नजिकै तिब्बती क्षेत्रमा पर्दछ । मिलारेपा शेराव ग्याल्छेनका पुत्र थिए । उनी छोरो जन्मेको खबर सुनेर साह्रै खुसी भएर सबै काम चाडैं सिध्याएर घर फर्के । अति प्रफूल्लित मनस्थितिमा छोराको नाम 'थोपागा' (सुन्दैमा आनन्द) राखे (शेर्पा, ई.२०१२) । अत्यन्त धनी परिवारमा जन्मेका थोपागाको कुलको नाम 'मिला' थियो । तिनै मिला कुलमा जन्मेका व्यक्ति पछि सुतिको बर्को (रे-भोट भाषामा) मात्र ओढेर हिमालमा बस्न सक्ने व्यक्ति (पा-भोट भाषामा) भएपछि मिलारेपा नामले चिनिए (पराजुली, वि.सं.२०७१) । यसरी थोपागा नै पछि मिलारेपा बने । तिब्बती भाषामा रे भन्नाले सुतीको वस्त्र र पा भन्नाले धारण गर्ने वाला भन्ने हुन्छ । उनको नामको अगाडि भट्टारक, जेचुन, योगेश्वर

जस्ता पदवी जोडेर उनलाई सम्बोधन गरिन्छ । मिलारेपाको जन्म एक सम्पन्न परिवारमा भएको थियो । उनको पिताको निधनपछि उनको काका फुपूले उनको सबै सम्पत्ति खाइदिए । यो अन्यायपूर्ण घटनाले उनको जीवनले नयाँ मोड लिन्छ ।

उनको उमेर ७ बर्षको छदाँ उनका पिताको निधन हुन्छ । उनको आमा र बहिनीसँगै उनी पनि काकाको घरमा नोकरको रूपमा बस्न बाध्य हुन्छन् । धनी र सम्पन्न उनीहरुको सम्पत्ती आफ्नै काका र फुपुले खाइदिन्छन् । यसरी आफ्नै सम्पत्तीमा आफै नोकर बस्नु परेको र अपमानजनक व्यवहार गरिएकोमा उनीहरुमा बदलाको भावना जन्मन्छ । बदला लिनका लागि मिलारेपाले आमाको सल्लाहमा कालो विद्या अर्थात् कुविद्या सिकेका थिए । त्यही कुविद्या अर्थात् तन्त्रको प्रयोग गरेर उनको शत्रुलाई हानी पुऱ्याएका थिए (आनी राज्यप्रभा-फुन्छोक ल्हामु, *अन्तरवार्ता,* २०८१।०६।१९) । उनले खुलुङ्पा योन्तेन ग्याछोबाट मान्छे मार्ने कालो विद्या सिकेर काकाको छोराको विहेमा भोज खान लागेका ३५ जना आफन्तहरूलाई एकै चिहान बनाइदिए (पराजुली, वि.सं.२०७१) । उनले असिना पार्ने विद्या पनि सिकेका थिए । मामाको वाहेक सबै गाउँलेहरुको बाली उठाउन ठिक्क पारेका उवा नष्ट गरिदिन्छन् । यसरी उनले कालो विद्या सिकेर आफ्ना शत्रुहरुसँग बदला पनि लिए । उनको बदलाको भावना त पुरा भयो तर यो घटनाहरूले उनमा पशताचाप आउँछ र मुक्तिको बाटो खोज्ने निर्णय लिएर बुद्ध धर्म सिकाउने सद्गुरुको खोजीमा जन्म ठाउँ नफर्किने प्रण गरेर घरबाट निस्कन्छन् । यो नै उनको जीवनले लिएको ठूलो मोड थियो । (पराजुली, वि.सं.२०७१)

गुरु मार्पा (ईश्वी १०१२-१०९१) तिब्बली बौद्ध धर्मको काग्यु सम्प्रदायको संथापक मानिन्छ । उनी अनुवादक (लोचपा) थिए । उनी एक महान योगी, विद्वान् तथा साधक थिए । उनले भारत तथा नेपालको भ्रमण गरेका थिए । यताबाट बौद्ध तथा तन्त्रका ग्रन्थहरु भोट भाषामा अनुवाद तथा प्रसार गर्ने काम पनि गरेका थिए । मिलारेपाले महान गुरु मार्पा लोचपालाई आफ्नो गुरु बनाएका थिए । मार्पाले उनको पाप शुद्ध गर्न र पहिलेको कर्मको शोधन गर्न कठोर तपस्या गराएका थिए । मिलारेपा पनि गुरुको आज्ञाअनुसार बुद्धत्व प्राप्त नहुन्जेलसम्म एकान्तमा ध्यान गरी बसे (बज्राचार्य, ई.२००८) । एकान्त वा गुफाहरूमा ध्यान गर्ने र ध्यानबाट प्राप्त अनुभूतिहरुलाई गीत र कविताका माध्यमबाट धर्मको प्रचार प्रसार गर्ने काम पनि उनले गरे ।

मिलारेपाले हिमालयका गुफाहरुमा अत्यन्तै कठोर तपस्या र साधना गरेर ज्ञान पाएका थिए । उनको तपस्यामा एक खालको हठ थियो । असाध्यै कठोर थियो । खानाका नाममा सिस्नो मात्रै खाएर प्राण धान्ने काम गर्थे । सिस्नो खाँदा-खाँदा उनको शरीर नै हरियो भएको थियो । उनको शरीरमा सामान्य र थोरै कपडा हुन्थे (आनी राज्यप्रभा-फुन्छोक ल्हामु, *अन्तरवार्ता,* २०८१।०६।१९) । उनको साधनामा अति नै लगाव र त्याग थियो । उनमा वासना, लालसा आदि केही थिएन । उनले गीतबाट यसो भनेका थिए :

म तिब्बती योगी मिलारेपा
के खानु, के लगाउनु भन्ने कुराको सवै विचार त्याग गरेर,
तथा जीवनको उद्देश्य पनि त्याग गरेर
बुद्धत्व प्राप्त गर्न म यहाँ बसें ।
म बसेको सानो गुनरी बडो सुविस्ताको छ ।
मेरो आँग ढाक्ने नेपाली औलोले बनायेको ओढ्ने बडो सुबिस्ताको छ

(ज्ञवाली, वि.सं.२०१९) ।

यसरी उनी सबै इच्छा तथा वासनाहरुबाट मुक्त हुँदै गरेका थिए । मिलारेपा तिब्बती बौद्ध धर्मका महान् योगी तथा दोहा गायक पनि थिए । उनले आफूले ध्यान र साधनाबाट पाएको अनुभव र ज्ञानलाई स्थानीय लोक भाकामा दोहाका माध्यमबाट व्यक्त गर्थे । उनका गीत तथा कविता जस्ता लाग्ने दोहाका माध्यामबाट अरुलाई उपदेश दिने गरेको पाइन्छ । उनका दोहाहरु साधना, ध्यान तथा आध्यात्मिक ज्ञानले भरिएका हुन्छन् । मिलारेपाको शतसहस्र(वा गुरबुम नाम भएको पुस्तकमा यी दोहा संकलित छन् । उनको रचनामा गहिरो आध्यात्मिक चेतना र प्रेरणादायी ज्ञानहरु पाइन्छन् । एक प्रसंगमा मिलारेपाले आफ्ना चेला खिरावा गोन्पो दोर्जेलाई गीत मार्फत भन्छन् :

लामा तिलो, नारो र मार्पा तीन ।
यी तीन मिलाका गुरु हुन् ।
गुरु यी तीनले हुन्छ भने मिलाको पछि आऊ ।

(टासी, वि.सं.२०७६) ।

उनले आफ्ना तीन गुरु भएको कुरा दोहाबाट पनि यसरी व्यक्त गरेका छन् । उनको दोहामा साधना, तपस्या र ज्ञानको सार भेटिन्छ । उनका गीतमा प्रकृतिका कुराहरु, साधनाका लागि मार्गदर्शन अनि करुणा र ज्ञान भरपुर मात्रामा पाइन्छ । कविताका माध्यमबाट हुने उपचार (थेरापीं) मनोवैज्ञानिक विकारहरू निको पार्न र जीवनमा नयाँ दृष्टिकोण प्राप्त गर्नको लागि एक आशाजनक विधि हो । आध्यात्मिक कविता, विशेष गरी, मनोविज्ञान र चिकित्सीय प्रयोगहरूलाई समर्थन गर्दछ । मिलारेपाका गीतहरूले वासना र अज्ञानताको उपचार गर्न र हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, बुझाइ र जीवन र अन्य सम्बन्धित समस्याहरू सम्बन्धी दृष्टिकोण सुधार गर्न सक्छ (अम्बेड, ई. २०२३) । मिलारेपाका दोहा वा गीतहरुले उपचारात्मक काम पनि गर्दछ भनिएको छ ।

मिलारेपाबाट करुणा, तपस्या, संसारिक वन्धनबाट मुक्तिमा केन्द्रित हुने शिक्षा पाइन्छ । उनले आफ्ना चेलाहरुलाई ध्यान, त्याग तथा शुद्धिको कठोर बाटो देखाएका छन् । मिलारेपा भिक्षु जस्तै गुम्बाहरुमा बसेर ध्यान साधना गरेनन् । न त उनी गृहस्थ नै थिए । उनले यो दुवै बाटोभन्दा साधनाको फरक बाटो समातेको पाइन्छ । उनले अत्यन्तै न्यून सुविधा प्रयोग गरेर गुफा तथा ओढारहरूमा साधना र तपस्या गरेका थिए । खानामा सामान्य सातु (चाम्पा) तथा सिस्नु प्रयोग गरेको प्रसंगहरु उनको जीवनीमा पढ्न पाइन्छ । सिस्नु खाँदा खाँदा शरीर नै हरियो भएका प्रसंगहरु पनि भेटिन्छन् । मिलारेपाको जीवनीबाट कुनै पनि सामान्य मान्छे आफ्नो जीवनकालमा जत्ति नै गल्ति गरे पनि साँचो प्रयास र समर्पणले ज्ञान पाउन सक्छ भन्ने शिक्षा पाइन्छ । मिलारेपाको जीवनको अनुभव र काव्यात्मक सन्देशहरुले अहिले पनि हज्जारौं मान्छेहरुलाई प्रेरणा दिइरहेका छन् ।

मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्ममा गहिरो प्रभाव पार्नुका साथै नयाँ आयाम पनि थपेको छ, विशेष गरी तिब्बती बौद्ध धर्मको काग्युद परम्परामा । उनको साधना, शिक्षण र जीवन दर्शनले बौद्ध धर्मलाई थप व्यावहारिक, निष्ठ र ध्यान केन्द्रित बनायो (ङवाङ जिग्मे, *अन्तरवार्ता*, २०८१।०६।२४) । यसकारण यो साधना पद्दति जनप्रिय भयो । मध्ययुगीन तिब्बती योगी, कवि र सन्त मिलारेपाको जीवनले साँचो आनन्द प्राप्त गर्नको लागि सबै आशक्ति या रागहरू त्याग्न बुद्ध धर्म अनुसारको उपायहरुको मनोविश्लेषणात्मक बुझाइ दिन्छ । संलग्नता, हानि, शोक, क्रोध, मुक्ति, र अपराधको उल्लङ्घनहरूले कसरी संन्यासी जीवनको लागि उपयुक्त हुन्छ (पल, ई.२०११) । बुद्धिष्ट आदर्शले कसरी मिलारेपा जस्ता सानैमा आन्तरिक ट्रमाका शिकार भएकाहरुको जीवन पनि बदलिन्छ भन्ने कुरा सिक्न सकिन्छ ।

मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्ममा थपिएका आयामहरू

व्यक्तिगत साधनाको महत्त्व, दोहामार्फत धर्म प्रचार, पाप स्वीकार र रूपान्तरण, ध्यान र योगको प्राथमिकता, गुफा साधना र हिमाली परम्पराको उदय, सरल र व्यावहारिक शिक्षाहरू, न्याय दिने सिद्धका रूपमा मिलारेपाको स्थान, कर्म र मुक्ति सम्बन्धी नयाँ दृष्टिकोण, साधारण मानिसका लागि धर्म, काव्यात्मक परम्पराको विकास, भारतीय ध्यान परम्परालाई तिब्बतमा स्थापना र फकिर परम्परा आदि मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्ममा थपिएका केही प्रमुख आयाम हुन् । यहाँ मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्ममा प्रकाशमा आएका केही प्रमुख आयाम बारे चर्चा गरिएको छ :

१.व्यक्तिगत साधनाको महत्व :

मिलारेपाका साधना र उनले अपनाएको जीवनशैलीका कारण बौद्ध धर्ममा केही आयामहरू प्रकाशमा आएको प्रष्टै देख्न सकिन्छ । उनको जीवन शैली र आचरणले साधनाको शक्ति, प्रभाव र महत्त्वलाई प्रष्ट पारेको छ । पाप र अज्ञानताबाट छुटकारा पाउन कठोर ध्यान, तपस्या, प्रायश्चित र पापशुद्धि अनिवार्य हुन्छ भन्ने उनका शिक्षाले पुष्टि गरेको छ । मिलारेपाले ध्यान साधना गर्नकै लागि हिमाली क्षेत्रका विभिन्न गुफा, कन्दराहरुमा गएर ध्यान साधना गरेको पाइन्छ । मिलारेपा विभिन्न परिस्थितीका कारण ध्यान साधनतर्फ झनै अगाडि बढेका थिए । उनी सानै छँदा उनको बुवाको मृत्यु हुनु, काका फुपुले सम्पत्ती हडप्नु, कुविद्या(काला जादू) सिकेर दर्जनौ मान्छे मार्ने र पाकेका बाली नाश गरिदिनु आदि कामले उनमा पश्चात्ताप बढि रहेको हुन्छ । यहि क्रममा उनी गुरु मार्पाको उपदेश र मार्ग निर्देशनले ध्यान साधना तर्फ अघि बढ्छन् । साधनाको क्रममा खानपानको अभाव हुन्छ । उता आमाको निधन हुन्छ । आमाको सदगति गर्नका लागि घर जान्छन् । अस्थि टुक्राहरु जम्मा गरेर सद्गति गरे पछि गुरु मार्पाको छोराले सम्पत्ति सम्हाल्न र बिहे गरेर घरजम गर्ने सल्लाह दिंदा उनी ती सबै कुरा नकार्दै भन्छन्– “ममा कुनै विचार छैन । मेरा आमाबावुको घर र सम्पत्ति यहाँ भएकोले मात्र म यहाँ फर्केको हुँ । तर मेरा सबै घरसम्पत्तिहरु लोप भएको देखेर मेरो ध्यान इच्छा अझ बढ्यो । मेरो जस्तो दुःख नभोगेको, मरण र भय बारे नसोच्ने प्राणीहरूले यो जीवनको क्षणिक सुख नै सवथोक ठान्छन् । तर मलाई भने यी चीजहरुले नै भोक, लुगाफाटा र ख्याति केही नभनी ध्यान गर्नतिर अग्रसर तुल्याएका छन्” (शाक्य र शाक्य, वि.सं.२०८१) । यसरी संसारको निरर्थकतादेखि विरक्त भएर आफैँलाई ध्यानमा केन्द्रित गर्न सबै खाले प्रतिकूलताहरुलाई मिलारेपाले ध्यान साधना गर्नका लागि अनुकूलतामा बदल्दै व्यक्तिगत साधनामा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

मिलारेपाले सबै खालका प्रतिकूलताहरूलाई व्यक्तिगत साधना गर्नका लागि अनुकूलतामा बदलेको पाइन्छ । परिस्थितीलाई बदल्न त सकिन्न तर मनस्थितीलाई बदलेर आध्यात्मिक आयाममा बदलेर साधनापथमा सफल भएको दृष्टान्त मिलारेपाको जीवन हो । उनले साधना गरेका ठाउँहरु विशेष गरी हेलम्बु, लाब्ची, मनाङ, भक्तपुरको महामञ्जुश्री स्थान, चुम उपत्यकाको फुग्रोनफुग (परेवा) गुफालाई महान् तीर्थहरुको रूपमा भोटभाषी क्षेत्रहरुमा प्रख्यात गराउनुमा मिलारेपाको ठूलो योगदान छ (आनी राज्यप्रभा-फुन्छोक ल्हामु, *अन्तरवार्ता,* २०८१।६१९) । यो दृष्टिकोणले व्यक्तिगत साधना र ध्यानलाई प्राथमिकतामा राख्दै बौद्ध धर्मको अभ्यास गर्दा अझ बढी व्यक्तिगत अनुभूतिमा आधारित हुनुपर्ने कुरालाई यसमा महत्त्व दिइएको पाइन्छ ।

२. दोहामार्फत धर्म प्रचार

मिलारेपा तिब्बतमा ११ औं शताब्दीका महान् कवि तथा सन्त थिए । उनलाई खास गरी आध्यात्म मार्गसँग जोडिएका अनुभवमा आधारित प्रेरणादायी गीत र कविताको संग्रहका कारण सम्झने गरिन्छ (जिन्पा र डोर्जी, ई.१९९३) । मिलारेपाले मीठो स्वरमा दोहा गाएर उपदेश दिने भएकाले उनको सर्वत्र चर्चा भएको पाइन्छ (खेन्पो चोण्डु साङ्पा, *अन्तरवार्ता,* २०८१।६।१७) । मिलारेपाले आफ्नो साधनाबाट प्राप्त अनुभूतिलाई दोहाका माध्यमबाट गाएर उपदेश दिएका थिए, जसले धेरैको मन छोयो र उनका उपदेश सबैका लागि प्रिय र रसास्वादन गर्न लायक भयो । उनका बारेमा लेखिएको *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*ले बौद्ध धर्मको शिक्षालाई गहिरो र जीवन्त बनाएको छ । उनका दोहामा नेपालका सन्दर्भहरु पनि प्रशस्तै भेटिन्छन् । लाब्छी र ह्योल्मो(हेलम्बु) का बारे उनका थुप्रै दोहा भेटिन्छन् । ह्योल्मो(हेलम्बु)को वर्णन गरेर लेखेको उनको दोहा यस प्रकार छ :

गुरुवरले भविष्यवाणी गर्नु भएकै स्थानमा आइपुगेको छु ।
मोएन् ह्युल्मा अवस्थित रुखहरुले पुरै ढाकेको पर्वत
(साँच्चै) सुखको गढ(देवेइ खार) हो ।
हरियो घाँसे मैदानले छोपेको फूलै फूलले सजिएको यो ठाउँ ।
लटरम्म फलेका फलहरुको साथमा नाँचिरहेका रुखहरुको बिचमा
लङ्गुर बाँदरहरु(स्वच्छन्दपूर्वक) खेल्ने यो ठाउँ ।
चराहरुले विभिन्न गीतहरु गाइरहने ठाउँ ।
मौरीहरु मन्द गतिमा(भुन्भुनाउँदै) यताउता उडिरहने ठाउँ

(शाक्य, २०८०) ।

मिलारेपाको दोहामा यस्ता सुन्दर तरिकाले ह्योल्मो(हेलम्बु) को वर्णन पाइन्छ । उनले गर्ने अधिकांश धर्म देशना गीत मार्फत्, दोहाका माध्यमबाट गेयात्मक हुन्थे । यो आयामले धर्मलाई केवल शास्त्र अध्ययनमा सीमित नराखेर सिर्जनात्मक र सांगीतिक रूपमा प्रस्तुत गर्ने परम्परा थप प्रचार भएको छ ।

३. पाप स्वीकार र रूपान्तरण

मिलारेपाको जीवन कहानीबाट थाहा हुन्छ कि पाप गरेर पनि मुक्ति र रूपान्तरण सम्भव छ । उनले आफ्नो पाप स्वीकार गरी कठोर तपस्या र साधनाबाट शुद्धता प्राप्त गरे, जसले बौद्ध धर्ममा क्षमा र रूपान्तरणको अवधारणालाई बलियो बनायो । आमाको इच्छाअनुसार पैतीस जना मान्छे मारेर बाली टिप्ने बेलामा असिना पारे । गुरु मार्पाको सत्सङ्गबाट पापहरूको शोधन गरी नेपाल तथा तिब्बतका पहाडी गुफाहरूमा साधना गरी एकै जुनीमा महामुद्रा सिद्धि प्राप्त गरेका थिए (आचार्य कर्मा छिरिङ, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।१०।०४) । यसकारण मिलारेपा तिब्बत लगायत नेपालका पहाडी क्षेत्रमा आदर्श नमूना बनेका छन् । यसबाट संसार पापग्रस्त छ र त्यो पापबाट मुक्ति संभव छ भन्ने सन्देश पाइन्छ । त्यसकारण यो सबै मानिसका लागि आशा र प्रेरणाको स्रोत बन्न पुगेको छ ।

४. ध्यान र योगको प्राथमिकता

एकै जुनीमा बुद्धत्व सिद्ध गर्ने बेलामा यस जुनीका स्वार्थी रागहरुलाई हावी हुन नदिनु । (यदि तिनलाई) हावी हुन दिएमा तिमीले विभिन्न कुशल र अकुशल कर्महरु गर्नेछौं । ती कर्म गऱ्यौ भने तिमी पनि

दुर्गतीमा पतन हुनेछौ (शाक्य, वि.सं.२०८०) । साथीहरूसँग ध्यानाभ्यास गर्ने बेलामा धेरै क्रियाकलापहरुमा संलग्न नहुनू ।

क्रियाकलापहरु धेरै भए भने तिम्रो गम्भीर धर्माभ्यास बिथोल्नेछ । धर्माभ्यास बिथोलियो भने तिमीले दिव्यधर्म (सद्धर्म) अभ्यास गर्ने अवसर गुमाउने छ । (शाक्य, वि.सं.२०८०) । यसरी मिलारेपाले दोहाका माध्यमबाट ध्यान र योगका विधि र तरीकामा विशेष जोड दिन्थे । मिलारेपाले ध्यान र योगलाई मुक्ति या तत्त्वज्ञान प्राप्तिको प्रमुख साधनका रूपमा प्रस्तुत गरेका थिए । चण्डाली (तुम्मो), मायादेह (ग्युलु), प्रभास्वर (होसाल), स्वप्न योग (मिलाम नाल्ज्योर), संक्रान्ति (फोवा) र परकाय प्रवेश (ढोङजुग) नै नारोपाका षडधर्म हुन् (खेन्रिपोछे ठिन्ले दोर्जे, *अन्तरवार्ता* २०८१।०६।१८) । यो अभ्यासमा आधारित महामुद्रा नै मिलारेपाको निर्वाण प्राप्तिको साधन बनेको पाइन्छ (आचार्य कर्मा छिरिङ, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।१०।०४) । उनको कठोर तपस्या (गुफावास) र ध्यानले बौद्ध धर्ममा योग र ध्यान परम्परालाई बलियो बनाएको पाइन्छ । जसकारण तिब्बती बौद्ध धर्मको काग्युद परम्पराले ध्यानलाई मुख्य अभ्यासका रूपमा स्थापित गरेको छ ।

५.गुफा साधना र हिमाली परम्पराको उदय

रेछुङ्पाको प्रश्नको उत्तरमा मिलारेपाले गुफामा साधना शुरू गर्दाको प्रसंग यसरी सुनाउँछन्– “भोलिपल्ट मेरो शिक्षकको छोराले मलाई एक थैला पिठो र नौनी, चीज र केही अरु सामाग्री ल्याइदियो र मलाई दिंदै भन्यो, एकान्त गुफामा बसेर अभ्यास गर्दा खानका लागि मैले यी चीजहरु तपाईलाई ल्याइदिएको छु । कृपया, हामीलाई पनि तपाईको प्रार्थनामा सम्मिलित गरिदिनुहोला”(शाक्य, वि.सं.२०८१) । ती सामग्री बोकेर मिलारेपा आफ्नै घर पछाडिको डाँडामा रहेको राम्रो गुफामा साधना गर्न जान्छन् । ती सामग्री सकिन्छन् भनेर थोरै थोरै गरेर खाने गर्दछन्, जसले गर्दा उनी दुब्लाउँदै जान्छन् र खानेकुरा सकिन्छ । यसरी उनको कठोर गुफासाधनाको शुरू हुन्छ । मिलारेपाको गुफा साधनाले बौद्ध धर्ममा हिमालय क्षेत्रका साधना लगायत एकान्तवासको महत्त्वलाई बलियो बनाएको छ । उनले नेपालको योल्मो घाङ्रा आदि ६ सुप्रसिद्ध बाहिरी जोङ, अप्रसिद्ध आन्तरिक ६ जोङ र ६ गुह्य जोङ गरी १८ र अन्य २ गरी २० जोङ, ४ प्रसिद्ध र ४ अप्रसिद्ध गुफा गरी ८ गुफा आदिमा साधना गरेका थिए (खेन्रिपोछे ठिन्ले दोजे, *अन्तरवार्ता* २०८१।०६।१८) । यो अभ्यासले भौतिक संसारबाट अलग भई चिन्तन र ध्यानमा जीवन समर्पित गर्ने परम्पराको विकास गरेको छ । अरण्यस्थान पर्वत कन्दरा(गुफा)मा रहने बेलामा शहरी क्षेत्रका मनोरञ्जनहरुलाई नसम्झ । यदि ती कुराहरुलाई सम्झ्यौ भने आफ्नै मनको मारद्वारा तिमी बरालिने छौ । मनलाई अन्तर्मुखी पारेर स्वावलम्बी हुनू (शाक्य, वि.सं.२०८०) । कन्दरा या गुफामा रहेर ध्यान साधना गर्दा शहरी क्षेत्रका सुखसुविधा सम्झदा मन बरालिने कुरा मिलारेपाले आफ्ना साधकहरुलाई सचेत गराएको दोहा(गीत) को उदाहरण हो ।

६. सरल र व्यावहारिक शिक्षाहरू

करुणा, सत्य र अवलोकनका शिक्षाले धर्मलाई व्यवहारमै लागू गर्न प्रेरित गऱ्यो । गीत, दोहा, काव्यका माध्यमबाट सर्वसाधारण जनताले बुझ्न सक्ने गरी सरल, व्यवहारिक र बोधगम्य पनि बनाइयो (अनिश तिवारी, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।०९।२१ । उनले बौद्ध धर्मका सूत्रात्मक जटिल दार्शनिक शिक्षालाई सामान्य मानिसहरूले बुझ्न सक्ने गरी सरल र व्यावहारिक बनाए ।

७. न्याय दिने सिद्धका रुपमा मिलारेपाको स्थान

मिलारेपाले शुरूवाती चरणमा आफू माथि भएको अन्यायका विरुद्ध कालो विद्या सिकेर सामुहिक रूपमा मान्छे मार्ने तथा असिना पारेर शत्रु पक्षलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याएका थिए । पछि उनले पाप मोचनका लागि पश्चात्ताप गर्दै कठोर तपस्याका कारण तत्त्वज्ञान पाए । मोक्ष प्राप्त भयो । तर स्थानीय जनताहरूमा मिलारेपा अन्यायका विरुद्ध तन्त्रबलका माध्यमबाट विद्रोह गर्ने साहस गरेका कारण सर्वसाधरण जनतामा उनी न्याय दिने देवता हुन भन्ने कुरा समेत स्थापित भएको छ (अनिश तिवारी, *अन्तरवार्ता*, २०८१।०९।२१) । विद्रोह गर्न पनि नसक्ने तर अन्यायमा परेकाहरुले न्याय माग्न मिलारेपालाई संझनेहरू निकै ठूलो संख्यामा रहेका छन् ।

८.कर्म र मुक्ति सम्बन्धी दृष्टिकोण

मिलारेपाको शिक्षाले कर्मलाई जीवन परिवर्तनको मुख्य आधार मानेर सच्चा प्रयास र साधनाबाट कुनै पनि कर्मको प्रभावलाई बदल्न सकिने विचार प्रस्तुत गर्छ । हिजोको कर्मले आजको यो जीवन बनेको छ । आजको कर्मले भोलिको जीवन बन्दछ भन्ने कर्मको सिद्धान्त हो । उनी भिक्षु पनि थिएनन् र गृहस्थ पनि थिएनन् र पनि साधना कर्मबाट आफैँले विगतमा गरेका पाप र गल्ती शोधन गरेर मुक्ति, मोक्ष वा तत्त्व ज्ञानको साक्षात्कार गरेका थिए (अनिश तिवारी, *अन्तरवार्ता*, २०८१।०९।२१) । बौद्ध साहित्यमा यस शैली र परम्पराको विकास गर्नुका साथै बौद्ध धर्ममा थप आशाका किरण र प्रेरणाको आयाम थपेको पाइन्छ ।

९. साधारण मानिसका लागि धर्म

उनको शिक्षाले धर्म केवल बौद्ध भिक्षुहरूका लागि मात्र नभई साधारण मानिसका लागि पनि उपलब्ध छ भन्ने दृष्टिकोण प्रस्तुत गऱ्यो । मिलारेपा जीवनी नामक पुस्तकमा अनुवादक मुकेश लामाले मिलारेपाले ध्यान गरिरहेको अवस्थामा उनको खानेकुरा सखर र लगाउने सेतो कपडा थियो भनेर उल्लेख गरेका छन् । मिलारेपाले यसको प्रयोग गर्नुको विशेष अर्थ रहेको देखिन्छ । मिलारेपाको मृत्युपछि उनका चेलाहरूले पाएको एउटा टिपोटमा निम्न अनुसार लेखिएको भेटेको भनि लामाले उल्लेख गरेका छन् ।

ध्यान गर्दाको अवस्था भरि नै मेरो यो योगीको खाना थियो ।
यसले जिन्दगी भरि मलाई बचाएको छ ।
यो करुणाको खाना हो
जसले योगीको शक्ति र सम्यक् सम्बोधि उत्पन्न गर्छ ।
यो खाना खाने प्राणीहरु
भोको प्रेतको लोकमा पुनर्जन्मबाट मुक्त हुन्छन् ।
सेतो सुतीको बस्त्र तुम्मो प्रज्ञा ज्ञानको बस्त्र हो ।
यसलाई शरीर वा घाँटी वरिपरि लगाउने सबैजना तातो र चिसो लोकहरुमा
पुनर्जन्मको ढोकालाई बन्द गर्छ

(लामा, ई.२००७) ।

उनको दर्शनले गृहस्थ त्यागेका वा नत्यागेका, भिक्षु या अरु सबैले अभ्यास गरेर मोक्ष प्राप्त गर्न सक्नेछन् भन्ने कुराको सन्देश दिएको छ । (अनिश तिवारी, *अन्तरवार्ता*, २०८१।०९।२१) । यो आयामले बौद्ध धर्मलाई अझ समावेशी र व्यवहारिक बनाएको पाइन्छ ।

१०. काव्यात्मक परम्पराको विकास

मिलारेपाको दोहाका माध्यमबाट दिने शिक्षाले बौद्ध धर्मलाई काव्य र साहित्यमार्फत प्रचार गर्न प्रेरणा दियो । मिलारेपा यस्ता योगी थिए, जसको वाणी काव्यको रूपमा प्रस्फुटित हुन्थ्यो । उनको एक लाख गीत संगालिएको बिश्वकै अनौठो रचना समेत रहेको छ (तिवारी, ई.२०१०) । गीत संगीतका माध्यमबाट दिइने शिक्षा सजिलै बुझ्न सकिने र बोधगम्य हुने भएकाले यो परम्परा लोकप्रिय बन्न पुगेको पाइन्छ । मिलारेपाले मीठो स्वरमा दोहा गाएर उपदेश दिने भएकाले उनको सर्वत्र चर्चा भएको पाइन्छ । उनी उदाहरणीय व्यक्तित्व बनेका थिए । उनको नाम सुन्नाले मात्रै पनि मानिसहरूमा वैराग्य, श्रद्धा उत्पन्न हुने, अध्यात्मप्रति श्रद्धा पैदा हुने गरेको पाइन्छ (खेन्पो चोण्डु साङ्पो, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।०६।१७) । मिलारेपाले मीठो स्वरमा गाउने दोहाका माध्यमबाट मानिसहरुमा वैराग्य, श्रद्धा तथा अध्यात्मप्रति श्रद्धा समेत पैदा हुने भएकाले उनका शिष्य तथा जनसाधरणमा उनले देखाएको बाटोमा अघि बढ्ने प्रेरणा र उत्साह पैदा हुन्थ्यो ।

११. भारतीय ध्यान परम्परालाई तिब्बतमा स्थापना

मिलारेपाले भारतीय ध्यान पद्धतिमा प्रचलनमा रहेको कडा ध्यान साधना विधिलाई तिब्बतमा स्थापित गरेका थिए । कम भोजन र कम वस्त्रको प्रयोग गरेर आफ्नो सम्पूर्ण शक्ति र समयलाई केवल ध्यान साधानामा मात्रै खर्च गर्ने र आफू त्यसमै लिप्त हुने प्रचलनलाई उनले तिब्बतमा स्थापित गरेका थिए । मिलारेपाले आफ्नो गुरु मार्पाको आज्ञाअनुसार नारोपाको षड्धर्मको अभ्यास आफैँमा पूर्ण रहेको र त्यही अभ्यास गर भनी सिकाएकाले त्यही साधना गर्दा उनलाई सिद्धि भएको थियो (खेन्रिपोर्छे ठिन्ले दोर्जे, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।०६।१८) । सिद्ध नारोपा भारतीय परम्पराका सिद्ध थिए । उनै सिद्धसँग मिलारेपाका गुरु मार्पाले साधना सिकेका थिए । उनै गुरु मार्पाको आज्ञाअनुसार भारतीय ध्यान परम्परालाई तिब्बतमा स्थापित गरेका थिए ।

मिलारेपाको अभ्यास पद्धतिलाई धेरै तिब्बती तथा हिमाली बौद्ध मार्गीहरुले आत्मसात गरेका छन् । भारतीय सिद्ध गुरुहरु तिलोपा, नारोपा हुँदै तिब्बती गुरु मार्पामा प्रसारित परम्परालाई काग्यु परम्परा भनियो (आचार्य कर्मा छिरिङ, *अन्तर्वार्ता,* २०८१।१०।०४) । मापा, मिलारेपा र गम्पोपा हुँदै यसरी उनले भारतीय ध्यान साधना पद्धतिलाई तिब्बतमा स्थापित गराएका थिए ।

१२. फकिर परम्परा

मिलारेपा र उनका चेलाहरूमा एकदम कम भोजन, नगण्य कपडा तथा न्यून सुविधामा रहने, एकान्त गुफा र कन्दराहरूमा बसेर एकोहोरो ध्यान साधना गर्ने प्रवृत्ति थियो । गम्पोपाभन्दा पहिले उनका चेलाहरू विहार या गुम्बामा नबसेर स्वच्छन्द रूपमा बाहिर बसेर गहन साधना एवम् भावनाको अभ्यासबाट बुद्धत्व प्राप्त गर्दथे (तिवारी, ई. २०१०) । यस खालको यायावर फकिर जीवन जिउने र साधना गर्ने गर्थे । महासन्त मिलारेपाको बुद्ध क्षेत्रमा अन्तिम प्रस्थानपछि उनको जीवनको कथा सर्वोच्च मुक्तिको स्पष्ट उदाहरण बन्यो । अनि उनको असीमित करुणा र सर्वलौकिक सरोकारको परिणाम उनको आध्यात्मिक चेलाहरूको प्रादुर्भावमा देखा पऱ्यो (लामा, ई.२००७) । अहिले तिब्बती सन्त या योगीहरूमा मिलारेपाको स्थान सर्वोच्च रहेको छ ।

निष्कर्षः

मिलारेपाको उदयले बौद्ध धर्मलाई ध्यान, तपस्या, क्षमा, र व्यक्तिगत साधनाको माध्यमबाट बोध प्राप्त गर्न प्रेरित गऱ्यो । एकै जन्ममै उनले पापबाट मुक्त भएर शुद्धि, मुक्ति र बुद्धत्व सम्भव छ भन्ने

दृष्टिकोण स्थापित गरे । यसले बौद्ध धर्मलाई थप जीवन्त, व्यवहारिक, र प्रेरणादायी बनायो । उनले आफ्ना चेलाहरुलाई ध्यान, त्याग तथा शुद्धिको कठोर बाटो देखाएका छन् । मिलारेपा भिक्षु जस्तै गुम्बाहरुमा बसेर ध्यान साधना गरेनन् । न त उनी गृहस्थ नै थिए । उनले यो दुबै बाटोभन्दा साधनाको फरक बाटो समातेको पाइन्छ । बुद्ध धर्ममा मिलारेपाले थपेका १२ वटा आयामहरूमा व्यक्तिगत साधना, गीत र कवितामार्फत उपदेश दिने परम्परा, पापको स्वीकार र रूपान्तरण, ध्यान र योगमा जोड, गुफासाधना र हिमाली परम्पराको उदय, सरल व्यवहारिक शिक्षा र न्याय दिने सिद्धका रूपमा मिलारेपाको स्थान रहेको छ । त्यसै गरी उनका थप आयामहरूमा कर्म र मुक्ति सम्बन्धी नयाँ दृष्टिकोण, साधारण मानिसका लागि धर्म, काव्यात्मक परम्पराको विकास, तिब्बतमा भारतीय ध्यान परम्पराको स्थापना र फकिर परम्परा प्रचलन आदि जस्ता रहेका छन् । मिलारेपाको जीवन कठिन तपस्या र पाप शुद्धिमा आधारित छ । बौद्ध धर्मभित्र मिलारेपाले एकै जीवनमा आध्यात्मिक मुक्ति अर्थात बुद्धत्व प्राप्त गर्ने नयाँ अवधारणाको विकास गरेका छन् ।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

जिन्पा, थुप्टेन र डोर्जी, ग्युर्मे (ई. १९९३), *ग्लोसरी अफ कि टिबेटन,* बुद्धिष्ट एण्ड संस्कृत टर्मस् ।
ज्ञवाली, सूर्यविक्रम (वि.सं.२०१९), *नेपाल उपत्यकाको मध्यकालीन इतिहास,* रायल नेपाल एकेडेमी ।
टासी, कर्मा दावा (वि.सं.२०७६), *खिरावा गोन्पो दोर्जे,* श्री बौद्ध शिक्षा तथा संस्कृति संरक्षण केन्द्र ।
पराजुली, कल्पना (वि.सं.२०७१), *महायोगी मिलारेपाको काठमाडौं उपत्यकाको यात्रा,* राष्ट्रिय अभिलेखालय ।
तिवारी, रमेशचन्द्र (ई.२०१०), *हिमालयी बौद्ध संस्कृति कोश,* भाग १, खण्ड २, केन्द्रीय बौद्ध विद्या संस्थान ।
बज्राचार्य, सुरेन्द्रमान (ई.२००८), *बुद्धिष्ट हेरिटेज अफ नदर्न नेपाल एन इन्ट्रडक्सन,* लोटस रिसर्च सेन्टर ।
लामा, मुकेश (ई.२००७), *मिलारेपा (जीवनी),* मुकेश लामा ।
शाक्य, मिलन(वि.सं.२०८०), *भट्टारक मिलारेपाका शतसहस्र दोहाहरू,* आनी राज्य प्रभा बुद्धाचार्य (शाक्य) ।
शाक्य, मीनबहादुर र शाक्य, मिलन (वि.सं.२०८१), *मिलारेपा जीवनी,* बुकहिल पब्लिकेशन प्रा. लि. ।
शेर्पा, निमा छिरिङ (ई.२०१२), *चार महान सिद्धको जीवनी,* धर्म चक्र कमिटी ।
शेर्पा, साङ्गे (ई.२०१६) *एन एनालाइटिकल स्टडी अफ रिलिजिअस एण्ड कल्चरल सिग्निफिकेन्स अफ लाप्ची,* (अप्रकाशित शोधपत्र), लुम्बिनी कलेज अफ बुद्धिज्म एण्ड हिमालयन स्टडीज ।
Ambade, (2023). Sing along with Milarepa: songs of liberation from lust and craving.
Journal of Poetry Therapy, *37*(1), 49–62. https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2205549.
Paul, R. A. (2011). Solitude in Buddhism and in psychoanalysis: The case of the Great Tibetan Yogi Milarepa. *American Imago*. *68*(2). 297–319.
https://doi.org/10.1353/aim.2011.0025 9:231AM.