Volume 11, Issue 01, 2026. pp. 31–40
Research Article

Shodhmala
शोधमाला

त्रिलक्षण: अनित्य-दु:ख-अनात्म स्वभावको अन्तर्सम्बन्ध

सोबित बहादुर राना
अनुसन्धानकर्ता तथा सेवानिवृत्त कर्मचारी, नेपाल सरकार

लेखसार

"सब्बे संखारा अनिच्चा, सब्बे संखारा दुःखा, सब्बे धम्मा अनत्ता" अर्थात् सबै संस्कार अनित्य छन्, सबै संस्कार दुःखमय छन्, सबै धर्म अनात्म छन्। यस बुद्धवचनले मानव अस्तित्वको मूल स्वभाव उद्घाटित् गर्दछ। । यही सत्यको अनुभूतिप्रति उन्मुख विपश्यना ध्यानको गहन अभ्यासमार्फत नाम र रूप (mind and matter) बाट निर्मित शरीरको सूक्ष्म प्रत्यवेक्षण गर्दा बुद्धले मानवीय जीवन त्रिलक्षण—अनित्य, दुःख र अनात्म—स्वभावको भएको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुभएको छ। यस अवधारणाअनुसार संसारमा कुनै पनि वस्तु नित्य, ध्रुव वा शाश्वत छैनन्, सबै परिवर्तनशील र अनित्य छन्। अनित्यलाई स्वाभाविक तथा प्राकृतिक नियमका रूपमा नबुझ्दा अवाञ्छित परिवर्तनका कारण मानिस दुःखको अनुभूति गर्छ। निरन्तर प्रवाहशील शरीरमा 'म', 'आफू' वा 'आत्मा' नामक स्थायी सत्ताको खोज निरर्थक भएकाले यो अनात्म स्वभाव हो। यी तीनै स्वभावलक्षणहरू परस्पर अन्तरसम्बन्धित छन्। यसै सैद्धान्तिक आधारमा प्रस्तुत लेख त्रिलक्षण स्वभावहरूको अन्तर्सम्बन्धमा केन्द्रित रहेको छ। त्रिलक्षण स्वभाव मानवको दैनन्दिन जीवनको प्रत्येक क्षणमा अभिव्यक्त भइरहे तापनि यसको अनुभूतिजन्य ज्ञानको अभावमा नित्य र शाश्वत आत्माको भ्रम उत्पन्न भई तृष्णा तथा आशक्ति विकास हुन्छ। त्यसकै परिणामस्वरूप कुशल तथा अकुशल कर्म गरिन्छ, जसमा अकुशल कर्मले दुःखदायी परिणाम दिने विषयलाई लेखले समस्याका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। उक्त समस्यालाई दृष्टिगत गर्दै त्रिलक्षण धर्मको सामान्य विवेचना गर्नु यस लेखको उद्देश्य हो। आध्यात्मिक मनोविश्लेषणका आधारमा अनित्य स्वभावकै कारण जन्म, जरा, रोग र मृत्यु अवश्यम्भावी भएकाले यसमा दुःखी हुनु तात्विक रूपमा निरर्थक रहेको निष्कर्ष यस लेखमा प्रस्तुत गरिएको छ।

मुख्य शब्दहरू : नामरूप, पञ्चस्कन्ध, अनित्य, दुःख, अनात्म, त्रिलक्षण

Article History
Received: 2025 October 06
Accepted: 2025 November 26

Email
15ranasobit@gmail.com

Cite
Rana, S. B. (2026). त्रिलक्षण: अनित्य-दुःख-अनात्म स्वभावको अन्तर्सम्बन्ध. *Shodhmala (शोधमाला)*, *11*(1), 31–40.

विषय परिचय

अनित्यको बोधले दुःखको कारण उजागर गर्छ, र दुःखको यथार्थ बोधले अनात्मको सत्य प्रकट गर्दछ। यही त्रिलक्षण स्वभावहरूको अविच्छिन्न अन्तर्सम्बन्ध हो (धम्मपद, श्लोक २७७–२७९)। यही सिद्धान्तलाई आधार मानेर अभिधम्म पिटकका बौद्ध ग्रन्थहरूले अनुभूतिजन्य प्रज्ञा–ज्ञानको माध्यमबाट सांसारिक जीवनमा निरन्तर घटिरहने अनित्य–दुःख–अनात्म अर्थात त्रिलक्षण–स्वभावहरूको गहन र यथार्थ विश्लेषण प्रस्तुत गरेका छन्। गहन अनुभव र अनुभूतिबाट पुष्टि हुने अस्तित्वका यी तीन प्राकृतिक नियम–धर्महरू सार्वभौमिक सत्यहरू हुन्, जसलाई बौद्ध दर्शनका मूलभूत आधार स्तम्भहरूको रूपमा लिने गरिन्छ। बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि भगवान बुद्धले सर्वप्रथम सारनाथमा पञ्चवग्गीय भिक्षुहरूलाई चार आर्य सत्यको प्रथम धर्मदेशना सुनाउनु भयो। त्यसपछिका दिनहरूमा जेतवन विहारमा

CC BY NC

Copyright©2026: Magar Studies Center

रहँदा उहाँले जीवन र जगत्‌को यथार्थ स्वरूप बुझाउन त्रिलक्षण धर्मको दोस्रो अमूल्य धर्मदेशना प्रदान गर्नुभयो, जसले मानव अस्तित्वका तीन मूल स्वभाव—अनित्य, दुःख र अनात्मलाई स्पष्ट पार्दछ (धाक्ख्वा, २०७८: पृ. ८७)। पाली भाषामा त्रिलक्षणलाई अनिच्च–दुःख–अनत्त (Three signs of existence) अर्थात अनित्य–दुःख–अनात्म स्वभाव धर्मको रूपमा बुझिन्छ (शाक्य, २०८१: पृ. ७१)।

बुद्धले अनुभूत गर्नु भएको प्रज्ञा–ज्ञान दर्शनका अनुसार मानिस कुनै स्थायी आत्मा वा स्वतन्त्र सत्ता नभई नाम (चित्त, चेतना तथा मानसिक क्रियाकलाप) र रूप अर्थात् 'भौतिक शरीर' को परस्पर आश्रित, क्षणिक र निरन्तर प्रवाहशील संयोजन हो, जसबाट मानव अस्तित्वको यथार्थ स्वरूप प्रकट हुन्छ। भौतिक शरीर रूप (Matter) पथवी (कडा वा सारोपन), आपो (तरल, झोल), तेजो (तातो–चिसोपन) र वायो (दबाव दिने, वहने गुण) जस्ता चतुमहाभूतहरूबाट बनेको रूपधर्म एक र मनका चार अङ्गहरू–वेदना, सङ्ज्ञा, संस्कार र विज्ञान (feeling, perception, mental formation and consciousness) गरी पाँचवटा स्कन्धहरूको समुच्च पहिचानको रूपमा लिइन्छ मानिसलाई । मानिसको प्राणमय जीवनलाई निरन्तर सञ्चालन गर्ने महत्त्वपूर्ण आधार स्तम्भहरू यिनै पाँचवटा स्कन्धहरू (Five aggregates) हुन्, जो निरन्तर प्रवाहित भइरहने अनित्य–दुःख–अनात्म स्वभावका छन् (सङ्घाराम, २०५८)। त्रिलक्षण स्वभावका बारेमा बौद्ध विद्वान एन. भी. गोरकम उल्लेख गर्नु हुन्छ कि अनित्य स्वभाव हरेक विषयवस्तुमा हरेक क्षण लागू भइरहेको हुन्छ। यहाँ अनित्य भनेको उत्पत्ति र विनाश हुने संस्कृत विषयवस्तुहरू हुन्, जसको बन्ने र बिग्रने स्वभाव हुन्छ । बन्दा–बिग्रँदा रूपमा, गुणमा क्षय–व्यय हुँदा मानिसले दुःख अनुभव गर्दछ भन्ने हो। अथवा परिवर्तनले नामरूपमा मानिसले नचाहेको परिवर्तन आउँछ, तब यसले मानिसलाई असन्तुष्ट र दुःखी बनाउँछ। यो दुःखी, असन्तोषी बनाउने अनित्यलाई रोक्न मानिसको शरीरभित्र कुनै म, मेरो, आफू, आफ्नो नामक आत्मा–शक्ति हुँदैन। नभएको म, आफू, आत्मा खोज्नु भनेको तृष्णा पाल्नु हो, जसमा कुनै सार छैन। त्यसैले यो अनात्म हो (वन्द्य, २०७५, पृ. १७) । यहाँ अनात्म भनेको आत्मा छैन भनेको नभई, आफू छैन भनिएको हो। आफू वा आत्मा भइदिएको भए आफूले भने जस्तो हुनु पर्ने थियो । तर त्यसो भएको गरेको देखिँदैन भनी त्रिलक्षणलाई चित्रित गरिएको छ। यस विषयमा राहुल सांस्कृतायनले बताउनु हुन्छ कि परमार्थ सत्यमा प्राणी भनेको प्रवाह भइरहने पञ्चस्कन्धको समूह मात्र हो, यो प्रवाहमा अनित्य र दुःख पनि प्रवाहमय छ। यो प्रवाहमा म, मेरो आत्मा वा आफू नामक सत्व, तत्व छैन। यो नहुनु अनात्म लक्षण हो (सांस्कृतायन, २०७६)।

भौतिक जगतका समस्त पदार्थ–रूपधातु तथा मानव जगतका मनधातुहरूको अनित्य स्वभावले गर्दा निमेषभरमा करोडौँ पटक यी धातु–तत्वहरूको उत्पत्ति र विनाश भइरहन्छन्। तर अस्थिर मन र प्रज्ञा–ज्ञानको अभावका कारण उत्पत्ति–व्यय भइरहने यस्तो परिघटनालाई महसुस गरिएको हुँदैन, तर बुढो भएको, चाउरिएको, कुब्रो परेको देख्दछौँ। मन परेको भौतिक वस्तुहरूमा निरन्तर क्षय भएको देख्दैनौँ, तर नाङ्गो आँखाले सतहीरूपमा बिग्रेको, नासिएको देख्दछौँ। जसबाट मानिस हर क्षण दुःखित र असन्तुष्ट भई जिइरहेको छ। चार आर्य सत्यमा इङ्गित गरिएको दुःख यही हो । मानिसको शरीर पनि लाखौँ, करोडौँ जीवकोषीय धातु तथा मनधातुहरू छिनछिनमा उत्पन्न र विलय भइरहन्छन् । यही कारण जीवकोषिकाहरू बन्ने–बिग्रने क्रममा मानिस बुढो हुने, रोगी हुने र मृत्यु वरण गर्नु पर्ने भएको हो। यही नै अनित्य स्वभाव हो। यही अनित्यका कारण मानिसको चित्त–मन पनि पल–पलमा उत्पत्ति–विनाश भइरहेको छ, बदलिरहेको छ। प्राण रहेसम्म बदलिरहनेछ। हर्ष–विश्मात, दुःख–सुखका क्षणहरूबाट गुज्रिरहनु पर्छ । तसर्थ, पञ्चस्कन्धहरू भनेको निरन्तर प्रवाह भइरहने स्वभाव धर्महरू हुन्। यिनै संरचनागत आधारमा बनेको मानिसरूपी जीवको नदी जसरी प्रवाहित शरीरभित्र म, आफू खोज्नुमा कुनै सार छैन, किनकि अनित्यवान मानिस नै अनात्म स्वभावको छ। बरू, म, मेरो, आफू भन्ने आत्माबोधले तृष्णा–आशक्ति चरित्र बढाउँछ र सो तृष्णाको पूर्ति हेतु मानिस कुशल–अकुशल कर्म गर्न उद्धत बन्छ। अकुशल कर्मले दुःखदायी परिणाम निम्त्याउँछ।

मानवीय जीवन–जगतको यही आध्यात्मिक स्वभाव त्रिलक्षणको विषयमा यथार्थ चित्रण सम्प्रेषण गराउनु यस लेखको सामान्य उद्देश्य रहेको छ। यसबाट पाठक वर्गमा सामान्य सचेतनाको अभिवृद्धि हुन गई आंशिक रूपमा व्यक्तिगत, पारिवारिक एवम् सामाजिक सुख, शान्ति र सद्भावमा अभिवृद्धि हुने अपेक्षा राख्न सकिन्छ । तर त्रिलक्षण स्वभाव व्यक्तिविशेष स्वयम्ले अनुभूति गर्ने विषय भएकोले हरेक व्यक्तिको रूचि, क्षमता, अभ्यास अनुरूप अनित्यको बोध, दुःखको अनुभूति र अनात्म लक्षणको खोजी भिन्न–भिन्न हुन सक्ने भएकोले यहाँ सामान्य सैद्धान्तिक विषयमा सीमित विश्लेषणबाट यो गहन विषयको बृहत्तर पक्षपोषण भने हुन सक्ने छैन।

समस्या कथन

त्रिलक्षण—अनित्य, दुःख र अनात्म—मानवीय अस्तित्वका सार्वभौमिक स्वभाव हुन् । तथापि त्रिलक्षणसम्बन्धी अनुभूतिजन्य ज्ञानको अभावका कारण मानिसमा नित्य/शाश्वत आत्माको भ्रममा रहन्छ, जसबाट तृष्णा–आशक्ति उत्पन्न भई कुशल–अकुशल कर्मतर्फ उन्मुख हुन्छ। विशेषतः अकुशल कर्मले उत्पन्न गर्ने दुःखदायी परिणाम कसरी पैदा हुन्छ भन्ने पक्ष स्पष्ट रूपमा बुझ्न र त्रिलक्षण स्वभावहरूको पारस्परिक अन्तर्सम्बन्धलाई यथार्थ ढङ्गले व्याख्या गर्न आवश्यक देखिन्छ। यही बोधको अभाव र त्यसबाट उत्पन्न दुःखको चक्र नै यस अध्ययनको मूल समस्या रहेको छ।

अनुसन्धान उद्देश्य

अनित्य–दुःख–अनात्म स्वभावहरूको पारस्परिक अन्तर्सम्बन्धबारे सामान्य छलफल गर्नु तथा अनुभूतिजन्य ज्ञानको अभावबाट उत्पन्न तृष्णा/आशक्ति र अकुशल कर्मका दुःखदायी परिणामलाई आध्यात्मिक–मनोविश्लेषणात्मक दृष्टि प्रदान गर्नु प्रस्तुत लेखको उद्देश्य रहेको छ।

अध्ययन विधि

वस्तुतः भगवान बुद्धले जीवन दर्शनबारे दिनु भएको चौरासी हजार धर्मस्कन्धहरू नै पाली साहित्यका आधार भूत सामग्रीहरू हुन्। जस मध्य शिक्षामूलक उपदेशहरू सुत्रपिटक, भिक्षु–भिक्षुणीहरूको लागि बनाइएको नियम, आचारसंहिताहरू, विनयपिटक र चित्त–चैतसिक विषयक विश्लेषणहरू अभिधर्म पिटकमा सँग्रहित छन्। अभिधर्ममा सातवटा ग्रन्थहरू सँग्रहित गरिएका छन् । संसारका सबै विषयवस्तुमा लागू हुने त्रिलक्षण धर्महरूको विषयमा यिनै सात ग्रन्थहरूमा विश्लेषण गरिएका छन् । पाली भाषामा लेखिएका यी ग्रन्थहरूलाई प्राथमिक श्रोतका रूपमा लिने गरिएको छ। तर भाषागत सीमितताका कारण यस लेखमा अनुवादित द्वितीय श्रोतका पाठ्य सामग्रीहरू, अडियो–भिजुअलबाट प्राप्त सामग्रीहरू, यस क्षेत्रका विज्ञ तथा अनुभवी व्यक्तिहरूको अनुभवका साथै निजी अनुभव र अनुभूति समेतको आधारमा गुणात्मक अनुसन्धान विधि अनुरूप विश्लेषणात्मक अध्ययन विधि अपनाई प्राप्त नतिजा विश्लेषणको आधारमा प्रस्तुत लेख तयार पारिएको छ।

अध्ययनको नतिजा तथा विश्लेषण

उपलब्ध सान्दर्भिक साहित्य सामग्रीहरूका आधारमा राजकुमार सिद्धार्थले साक्षात्कार गर्नु भएको विषयहरू जरा–ब्याधि–मरण हुनुको पछाडि के कारण हुन सक्छन् भन्ने जिज्ञासालाई नै उहाँले अध्ययनको विषय बनाएको देखिन्छ। यसको लागि उहाँले विपश्यना ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा आफ्नै भौतिक शरीरमा काय (Physical body), वेदना (Sensation), चित्त (Consciousness) र धर्म (Natural phenomena) मा क्षण–क्षणमा उदय–ब्यय हुने धातुस्वभावहरूको सूक्ष्मतिसूक्ष्म रूपमा अनुभूत गरी अनित्य स्वभावका कारण मानिस वृद्ध हुने, रोगी हुने र मरण हुने अवबोध गरेको देखिन्छ। जन्म–जरा–मरण हुनुलाई कारण–कार्यको सिद्धान्तमा आधारित प्रतीत्य समुत्पाद र चार आर्य सत्य धर्ममा सविस्तार व्याख्या गरिएको पाइन्छ। चार आर्य सत्य भनेको जीवनमा दुःख हुनु सत्य हो । यो दुःख हुनुको कारण तृष्णा–आशक्ति हो । यो तृष्णा निरोध हुन सक्छ। निरोधका लागि शीलमा बसी चित्तलाई एकाग्र पारी प्रज्ञाभावले यथार्थ सत्यको बोध गरी सोही अनुरूप अभ्यास गर्नु पर्छ। प्रज्ञा भनेको सम्यक दृष्टिले अनित्य स्वभावलाई प्रत्यवेक्षण गर्नु पर्छ भनिएको हो । सम्यक दृष्टिले हेर्दा अस्तित्वमा रहेको

मानव जीवन पञ्चस्कन्धको पुञ्ज हो, जो प्रवाहमय छ, याने जन्म–मृत्युसम्मका समस्त परिघटनाहरू अनित्यवान छन् र अनित्यसँगसँगै दुःखजन्य र अनात्म स्वभावका छन् । यही नै समग्र बौद्ध दर्शनको केन्द्रीय विषयवस्तु हो । त्रिलक्षणको यही आधारभूत स्वभाव धर्मलाई यस अध्ययनको विषयवस्तु बनाइ बाह्य तथा आन्तरिक र आध्यात्मिक अनुभव समेतको आधारमा विश्लेषण गरी प्राप्त नतिजालाई व्यवहारोपयोगी हुने गरी यस लेखमा छलफल गरिएको छ।

त्रिलक्षणहरू–प्रत्येक धर्मको स्वभाव

अनित्य

बुद्धले आजभन्दा २६०० वर्षअघि नै विपश्यना ध्यान भावना (Insight meditation) को अभ्यासद्वारा चित्तलाई एकाग्र पारी शरीरका अणु–परमाणुहरूको निरीक्षण गर्न सक्ने अद्भूत शक्ति प्राप्त गरी मानिसको शरीरलाई मनोगत रूपमा पञ्चस्कन्ध, आयतन र सूक्ष्मतिसूक्ष्म धातु–तत्वसम्म विभाजन र विश्लेषण गरी यी धातुहरू पल–पलमा उत्पत्ति–स्थिति र विनाश भइरहने अनित्य स्वभावका हुन् भन्ने यथार्थ ज्ञान लाभ गरी बुद्धत्व लाभ गर्नु भएको देखिन्छ। वृद्ध, रोगी र मृत्यु हुने यिनै सूक्ष्म धातुहरूको उत्पत्ति–विनाश हुने स्वभावले गर्दा हो । बुद्ध धर्मको प्रसिद्ध ग्रन्थ 'धम्मपद' मा भनिएको छ कि यो रूप–शरीर जीर्ण भएर जाने रोगको घर हो, अत्यन्त क्षणभगुर, गन्हाउने शरीर छुटेको मरणमा जीवनको अन्त हुन्छ (मानान्धर, २०७९: पृ. १५७)। सूक्ष्मतिसूक्ष्म जीवकोषहरूबाट बनेको रूपधातु र रूपधातुको आधारमा उत्पन्न चित्त–चेतना धातुहरूको वास्तविक ठोस रूप छैन, तर तिनीहरू कम्पनको तरङ्ग झैं निरन्तर रूपमा उत्पत्ति र विनाश भइरहन्छन् (हर्ट, १९९१: पृ. २५)। यी नाम अथवा चित्त धातुहरू त रूपधातु भन्दा अझ १७ गुणा तीव्र गतिमा क्षण–क्षणमा उत्पत्ति–स्थिति–विलय (Origin–stay–destruction) हुन्छ। यी शृङ्खलाबद्ध चित्तहरू हरेक पल उत्पत्ति हुनासाथ भङ्ग हुन्छ र यो भङ्ग हुनासाथ अर्को चित्तको उत्पत्ति भइहाल्छ (वन्द्य, २०७५, पृ. ३७)। यहाँ बुद्धको भनाइले पुष्टि गर्दछ कि सबै संस्कृत संस्कारहरू अनित्य छन्। उत्पन्न र विनाश हुनु स्वाभाविक धर्म हुन् (मानान्धर, २०८०)। अर्थात :

"सब्बे सत्ता संखारा, सब्बे सत्ता अनिच्च।
"अनिच्चावत संखारा उप्पादमय धम्मिनो।
उप्पजित्वा निरूभ्भन्ति, तेसं वुपसमो सुखोति"।

यसरी छब्बीस सय वर्ष अगाडि नै बुद्धले मनोगत रूपमा अन्वेषण र अनुभूत गरी पत्ता लगाएको अनित्यको विषयलाई आधुनिक विज्ञान समेतले पुष्टि गरेको अवस्था छ । आधुनिक भौतिक विज्ञानको क्वान्टम् मेकानिक्स सिद्धान्तले ब्रह्माण्डमा रहेका करोडौँ–खरबौँको सङ्ख्यामा रहेका तारा, ग्रह–उपग्रहहरू समेतको सूक्ष्मतिसूक्ष्म कण–उपकणका रजधातुहरू (न्युट्रोन, प्रोट्रोन, इलेक्ट्रोन र यिनको पनि विभाजन गरी एन्टि–न्युट्रोन, प्रोट्रोन, इलेक्ट्रोन, फोटोन पार्टिकल्स–सब–पार्टिकल्स) मा विभाजन र विश्लेषण गरी क्वान्टा अर्थात धातुहरूको यति सूक्ष्म तहसम्म पुगिएको अवस्था छ कि प्रकाश समेत धातु निर्मित रूप हो, अब धातु र तरंगमा भेद पाउन कठिन देखिएको बताएको छ (quantum theory and matter –Search) भने जीव विज्ञानमा जीवकोष, न्युक्लिअस, जीवाणुको सूक्ष्मतिसूक्ष्म जीवकोषीय धातुमा विभाजन र विश्लेषण गरी धातु–तत्वहरू परिवर्तनीय र अनित्य स्वभावको रहेको बताएका छन्। ब्रह्माण्डका सारा भौतिक वस्तुहरू एक आपसमा जेलिएका, जोडिएका (अन्तरावद्ध), परिवर्तनीय, गतिशील, प्रकम्पित, प्रज्वलमय र अनित्यवान छन् भनी पुष्टि भएको देखिन्छ (बन्ध, २०५९)।

यस प्रकार बन्ने–बिग्रने सबै संस्कृत संस्कारहरू अनित्य छन् । रूपधर्म र नामधर्महरू (चित्त, चैतसिक र शरीर) संस्कृत धर्महरू हुन्, जो उत्पत्ति–विनाश हुने स्वभावका हुन्छन्, अथवा अनित्य छन्। तर बुद्ध दर्शनमा राग, द्वेष र मोह जस्ता अकुशल चैतसिक धर्महरूलाई पूर्णतः क्षय गरी चरम सुख र शान्तिको मानसिक अवस्थासम्म पुगिएको मानसिक अवस्था निर्वाणलाई असंस्कृत धर्मको रूपमा लिइएको छ। असंस्कृत धर्ममा त्रिलक्षण स्वभाव हुँदैन। पाली भाषाको 'नि' अर्थात नभएको, निभाएको र 'वान' भनेको क्लेश। अतः क्लेश निभाएको, नभएको, पूर्ण शान्तिको मानसिक अवस्थामा दुःखको अनुभूति गर्नु पर्दैन । बौद्ध मार्गमा लागेको मानिसको अन्तिम लक्ष्य भनेको नै शील–समाधि र प्रज्ञाको सम्यक अनुशरण र

अभ्यास गरी क्लेशहरू निभाई, निर्मूल गरी निर्वाण लाभ गर्नु हो। यो निरपेक्ष सुख र शान्तिको बेला हो, जो अनित्य हुँदैन भन्ने धारणा रहेको छ।

दुःख

चार आर्य सत्यमा जन्म–जरा–ब्याधि–मरण र मरणबाट उत्पन्न सोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य र अपायसलाई दुःख भनिएको छ । प्रियजनको सँगतबाट बिछोड, अप्रियजनसँग मिलन, इच्छ्याइएको नपाउनु र संक्षेपमा पञ्चस्कन्ध–उपादान नै दुःख मानिएको छ (धाक्ख्वा, २०७६: पृ. ३७) । दीघनिकाय, महासतिपट्ठान सुत्त, २९१ मा पञ्चउपादान स्कन्धहरू नै दुःख हुन् भन्नुको अर्थ काय वा शरीरमा उत्पन्न हुने संवेदना, विषयवस्तुलाई चिन्ने धर्म संज्ञा, मानसिक छाप, संस्कार र चेतनशील मन जब पञ्चकामरागमा रमाउन पुग्छन्, तब यी दुःखका स्रोत बन्दछन् (सास्कृतायन, २०७६)। अनित्यको स्वभाव अनुसार धातुहरूको उत्पत्ति–विनाश हुँदा पञ्चस्कन्धमा क्षय–ब्यय हुन्छ । यहाँ मानिसले सकारात्मक परिवर्तन मात्र चाहन्छ । नकारात्मक अर्थात क्षय–ब्यय चाहँदैन । नकारात्मक परिवर्तनले मानिसलाई दुःखी र असन्तोषी बनाउँछ। त्रिलक्षण स्वभावमा अनित्यलाई दुःखको प्रमुख कारक मानिएको देखिन्छ भने चार आर्य सत्यमा तृष्णा–आशक्तिलाई दुःख उत्पत्तिको कारण धर्म मानिएको छ। चार आर्य सत्यमा दुःख सत्यलाई सामान्यतः तीन प्रकारको बताइएको छ।

- यसामान्य शारीरिक–मानसिक दुःख।
- अनित्यका कारण हुने विपरिणाम दुःख र
- मनमा सँग्रहित छाप, बानी, विचार, भयादिबाट उत्पन्न संस्कार दुःख।

बुद्ध शासनमा जन्मनु, बुढो हुनु, मृत्यु हुनु अथवा पञ्चस्कन्धलाई नै दुःखको सामान्य अवस्थाको रूपमा चित्रण गरिएको छ। तर सामान्यजनले सामान्य दुःखलाई नै सुख सम्झेर, सुखलाई दुःख ठानेर, अनित्यलाई नित्य सम्झेर, हुँदै नभएको आत्मालाई आफ्नो मन, आत्मा बुझेर अनेकौं नाना प्रकारका अकुशल कर्म गर्न पुगिन्छ र अकुशल कर्मको फलधर्म दुःख नै हो। प्रतीत्य समुत्पाद नियमले जन्म–मरणको भवचक्रलाई नै दुःखचक्र मानेको छ । अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका पूर्व अध्यक्ष स्व. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक व्याख्या गर्दै भन्नु हुन्छ कि अविद्याका कारण तृष्णाको पूर्ति हेतु आफूले सकेको, चाहेको कुशल–अकुशल कर्महरू गर्दै जान्छ र कर्म अनुरूप विपाक–फलधर्मको रूपमा चित्त–चेतना, वेदना जस्ता चैतसिक धर्महरूको उत्पत्ति हुने र जन्म–मृत्युको जीवन चक्रमा लोभ–राग (Craving), द्वेष (Aversion), र मोह (Ignorance–delusion) जस्ता क्लेश धर्महरू पूर्णतः नास नगरेसम्म दुःखको चक्रमा घुमिरहिन्छ (ज्ञानपूर्णिक, २०६३) । यसरी प्रतीत्य समुत्पादको नियमले कुनै पनि घटना खास कारणले हुने, कारण अनुरूप फल–विपाक पाइने बताउँदै मानिसको जीवनमा खासगरी अविद्याका कारण अनेकौं चाहना–तृष्णा उत्पन्न हुने र यही तृष्णाले मानिसलाई जिन्दगीभर सताउँछ, दुःख दिन्छ। जबसम्म राग, द्वेष र मोह जस्ता अकुशल धर्म–क्लेशहरूलाई पूर्णतः नास गरी पञ्चकामरागबाट विराग होइन्न, अथवा तृष्णाबाट मुक्त होइन्न, तबसम्म दुःखले छोड्दैन भन्ने प्रतीत्य समुत्पाद सिद्धान्तको सार हो। खुद्धक निकाय–धम्मपदमा उल्लेख भएअनुसार भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई देशना गर्नु हुन्छ कि :

सब्बे संखारा दुःक्खाति–यदा पञ्ञाय पस्सति।
अथ निब्बिदन्ति दुक्खे–एस मग्गो विशुद्धिया ति॥

अर्थात, सबै संस्कार दुःखमय छन्। प्रज्ञाले यस्तो धर्मलाई देखेमा सांसारिक दुःखबाट वैराग्यता प्राप्त हुन्छ (धाक्ख्वा, २०७८: पृ. ८७)।

अनात्म

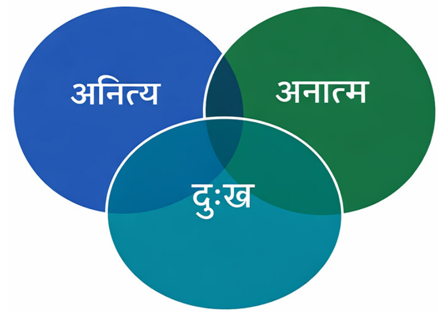
पाली भाषाको 'अत्त' शब्दको अर्थ हो आत्म, आफू, आफ्नो भन्ने हो। 'अनत्त' को अर्थ अत्तको विपरीत अनात्म, आफू र आफ्नो नभएको (Not self–soul) हो । यहाँ अनात्म लक्षण भनेको आफूले भने जस्तो स्वभाव नभएको हो । संयुक्त निकायको अनत्तलक्खणसुत्तंमा पञ्चस्कन्धहरू–रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान अनात्म हो। यिनीहरू आफू, आफ्नो भएको भए आफूले भने

जस्तो हुन्थ्यो। तर त्यसो भएको छैन। तसर्थ, पञ्चस्कन्ध अनित्य भएकोले त्यसबाट उत्पन्न परिणाम मानिसले चाहे जस्तो नहुँदा यहाँ दुःखको अनुभूति हुन्छ। जुन दुःख हो, आफ्नो भने जस्तो नहुँदा त्यसलाई मेरो, म, मेरो आत्मा भन्नुमा कुनै अर्थ छैन । त्यसैले यो अनात्म हो । पाली ग्रन्थ संयुक्त निकायको फेणुपम सूत्रमा–मानिस बन्नुको आधारस्तम्भ–पञ्चस्कन्धको रूपलाई फिँज, वेदनालाई पानीको फोका, संज्ञालाई मृगतृष्णा, संस्कारलाई केराको थामो र विज्ञान (मन) लाई मायाजालको उपमा दिइएको छ (धाक्ख्वा, २०७८) । यसबाट प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान राहुल सांस्कृतायनको जीवनको अस्तित्व अतीतदेखिको अनित्यको श्रृंखलाको एउटा अंश मात्र हो । अनित्यको प्रवाहमा आत्मा कुनै नित्य कुटस्थ वस्तु होइन, बरू खास कारणहरूले स्कन्धहरूको योगबाट उत्पन्न एक शक्ति हो, जो क्षण–क्षणमा उत्पन्न र विलय भइरहन्छ (सांस्कृतायन, २०७६: १३) भन्ने बुझाइलाई बल पुग्दछ।

त्रिलक्षण स्वभाव अनुभूति गरिने विषय भएकाले यसलाई प्रज्ञाले देख्न सकेमा पञ्चस्कन्धमा विरक्त–विराग–अनाशक्त भइन्छ। पञ्चवग्गीय भिक्षुहरूले अनित्य विषयक अनत्तलक्खण देशना सुनिसकेपछि मात्र लोभ, द्वेष र मोह जस्ता अकुशल धर्महरूको पूर्णतः नास गरी पूर्ण सुख र शान्ति महसुस गरिने मानसिक अवस्था अर्हत लाभ गर्नु भएको हो (मानान्धर, २०७९) । यस्तो चरम सुखको अवस्थामा पुग्न हुँदै नभएको म, मेरो आत्मा खोज्नतिर लाग्ने हो भने बीचमै अवरूद्ध भइन्छ भन्ने बौद्ध धारणा रहेको छ। त्यसै गरी प्रथम शताब्दी तिरका शुन्यवादका प्रवर्तक प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान नागार्जुनले समस्त जगतका पदार्थको स्वरूप आफैमा शून्य छ । यिनको स्वतन्त्र सत्ता प्रतीत हुँदैन भन्दै फरक तरिकाले अनात्मवादको पक्षपोषण गरेको देखिन्छ। यहाँ शुन्यवाद, अनित्यवाद र अनात्मवादमा तात्विक भिन्नता पाउन कठिन देखिन्छ। विलिअम हार्टले त म, मेरो भन्ने आत्मवादको सोच नै एक प्रकारको जेल जीवन हो भन्ने विचार व्यक्त गर्दै अनात्मवादको पक्षपोषण गरेको देखिन्छ (हार्ट, १९९१)।

चित्र १

अनित्य–दुःख र अनात्म बिचको अन्तर्सम्बन्ध



त्रिलक्षण स्वभाव धर्म एक अनुभूतिजन्य प्रज्ञा–ज्ञानद्वारा बोध हुने भएकोले यहाँ संख्यात्मक, परिमाणात्मक विश्लेषण भन्दा पनि नामरूप धर्ममा अन्तर्निहित त्रिलक्षण स्वभावहरूका बीच कारण–कार्यको अन्तर्सम्बन्धको अनुबोध बारे नीजि अनुभव समेतलाई दृष्टिगत गरी चर्चा गरिएको छ। माथिको चित्रमा चित्रित तीन स्वभाव धर्महरू मध्य प्रथमत अनित्य स्वभावलाई स्वतन्त्र कारण धर्मको रूपमा अवबोध गर्दा बांकी दुःख र अनात्म स्वभाव आश्रित धर्ममा कस्तो आध्यात्मिक प्रभाव पर्दछ भन्ने विषय उठाइएको छ।

प्रस्तुत लेखमा अनित्य स्वभावलाई कारणको रूपमा लिई पञ्चस्कन्धका अवयवहरूलाई अवलोकन गर्दा मानौं रूप–शरीर निश्चित उमेर–अवधिसम्म मोटाउँदै गयो, वर्णमा निक्खार आउँदै गयो, बलवान हुँदै गयो, त्यसै अनुरूप सुखद विषयारम्मणहरूसँग सम्पयुक्त हुँदै गयो भने मनमा त्यसै अनुरूपको सुखद संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छ । यसबाट दुःख धर्ममा सकारात्मक प्रभाव पर्छ अथवा दुःखको अनुभूति गरिन्न।

तर अनित्य, क्षय–ब्यय हुनु सामान्य र प्राकृतिक परिघटना (सांस्कृतायन, २०७६: पृ. ३१) भएकाले कुनै पनि विषयवस्तु स्थीर, नित्य, अविनासी नहुने भएकाले निश्चित अवधिपश्चात शरीरका जीवकोषहरूको वृद्धि हुने भन्दा क्षय हुने क्रम तीव्र हुन्छ। जसको कारण बृद्ध हुँदै जाने, रोग प्रतिरोध क्षमतामा ह्रास आउने हुँदा रोग–ब्याधि

लाग्ने र अन्तित मरणको दिन आउँछ। यस्तो नकारात्मक परिणाममूलक परिवर्तन मानिस चाहँदैन। तर अनित्यलाई नित्य ठान्ने अविद्याको कारण यसलाई सामान्य घटनाको रूपमा नलिई मानिसले यसैलाई दुःख, पिडा, हिनताबोधको महशुस गर्दछ। यहाँ नामरूपहरूको भेदन हुनु, अनित्य हुनु, विनास हुनु, क्षय ब्यय प्रतिस्थापित हुनु सामान्य कृत्य हो (बन्ध, २०७५: पृ.३६८)। यो अनित्यवान जीवनमा घट्ने यथार्थता हो। यो यथार्थताको बाबजुद पनि मानिसले अनित्यको कारणले अनिच्छित परिवर्तनप्रति मानिसको मनमा असन्तुष्टि, भय उत्पन्न हुन्छ। अनित्य वा परिवर्तनले अननिच्छित फल दिँदा उत्पन्न हुनु विपरिणाम दुःख हो।

यस्तो दुःख उत्पन्न हुनुमा चार आर्य सत्यले अविद्या र तृष्णाको कारण कतिपय अकुशल कर्म गर्न पुगिन्छ र कर्म र फलको नियमअनुसार अकुशल कर्मको फल दुःखदायी नै हुने देखाएको छ भने कारण–कार्यको नियममा आधारित प्रतीत्य समुत्पाद (Theory of Dependent Origination) को सिद्धान्तमा अविद्या र तृष्णालाई दुःख उत्पन्न हुनुको मुख्य कारक मानेको देखिन्छ। अविद्या र तृष्णाको निरोध नगरेसम्म जन्म–जन्मान्तर दुःखको भवचक्रमा परिरहिन्छ। त्रिलक्षणमा अनित्यलाई दुःख उत्पन्न गराउने कारण धर्म मानेको देखिन्छ। सामान्यत मानिसको मनमा उत्पन्न सुखद संवेदनामा परिवर्तन नआओस, क्षय–व्यय नहोस भन्ने तृष्णा जागृत हुन्छ। सुखद विषयवस्तु, पञ्चकामरागमा रमाउन, त्यसैमा टाँसिइरहन मन लाग्छ। यस्तोमा आशक्ति भाव (Clinging) प्रकट हुन्छ। तर अनित्य स्वभावको कारण रूपमा, विषयवस्तुमा उत्पन्न क्षय–व्ययको कारण यी विषयवस्तुमा द्वेषभाव अथवा दुःखद मन उत्पन्न हुन्छ। त्यसबाट अनाशक्त, वैराग्यता भाव उत्पन्न हुन्छ। अघिदेखि मन परेको मानिस वा वस्तुलाई अव मन पराइन्न । यो वस्तुमा, मन–चित्तमा उत्पन्न भएको परिवर्तनको कारणले हो। तर यहाँ अनित्य स्वभाव धर्मको यथार्थता बुझेर वा प्रज्ञाको कारण त्यो विषयवस्तुप्रति अनाशक्त भाव उत्पन्न भएको भने होइन। यहाँ आंफूले चाहे जस्तो परिवर्तन वा परिणाम प्राप्त नभएर हो।

अनात्म स्वभावलाई हेर्दा

परमार्थ सत्यको दृष्टिले पञ्चस्कन्ध भनेको उत्पन्न र विनाश भईरहने रूप–शरीर र यही शरीरको आधारमा रूप भन्दा अझ तीव्र गतिमा उत्पन्न र विनाश भइरहने वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान नामक मानसिक स्वभावजन्य अवस्थाहरू हुन् जसको आधारमा प्राण भएको मानिस नामक जीवको अस्तित्व स्थापित छ। यहाँ रूप र मन धर्मको अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको हुन्छ। एकको अभावमा अर्कोको अस्तित्व रहन्न। माथि उल्लेख गरिएअनुसार अनित्यले अनिच्छित परिणाम दिंदा पञ्चस्कन्धमा दुःख उत्पन्न हुने बुझियो। तर परमार्थ सत्यको हिसाबले यो अनुभूति मात्र हो। त्यसैगरी प्रवाहमय पञ्चस्कन्धमा आत्माबोध हुनु पनि अनुभूति मात्र हो। अर्थात, यहाँ म, मेरो, आफ्नो भन्ने वास्तविक स्वरूप केही हुन्न। आफ्नो नभएकाले अनात्म स्वभाव छ भनिएको हो। पञ्चस्कन्धको अटुट प्रवाहमा उत्पन्न सुखद–दुःखद संवेदना, भावना, विचार, आमोद–प्रमोद एक प्रकारको अनुभूति मात्र हो। भनिन्छ कि एउटा सुन्दर रथको काठ, पाङ्ग्रादि एक–एक गरेर छुट्टाइयो भने त्यहाँ रथ नामको कुनै सवारी साधन रहन्न, बोका, खसी काटेर भाग लगाइसके पछि अव बोका, खसी भनिन्न, मासु भनिन्छ। राहुल सांस्कृतायनले आत्मा नित्य छ भन्ने आत्मावादी विचार र जीवको मृत्युसँगै आत्मा पनि परीच्छेद हुन्छ भन्ने उच्छेदवादी बिचारको बीचमा रही आत्मा र अनात्माको तर्क नगरी पञ्चस्कन्धमा उत्पन्न नामको धातु प्रवाहलाई नदी झै प्रवाह हुने स्वभावलाई बुद्धले मन वा चित्त–सन्तती मान्नु भएको हो भन्ने बुझाई उहाँको हो भन्नु हुन्छ (सांस्कृतायन, २०७६, पृ. १९)। आधुनिक विज्ञानले यसलाई अन्तरावद्ध स्वभाव (Interconnectedness) भनेको छ।

तर परमार्थ सत्यको दृष्टिकोणबाट सम्यकदृष्टिले अनात्म स्वभावलाई एक स्वतन्त्र स्वभाव धर्मको रूपमा अनुभूत गरी हेर्दा पञ्चस्कन्धको रूप धर्म स्थीर, शास्वत छैन भने मन धर्महरू अझ तीव्र गतिमा निरन्तर उत्पन्न–विनाश भई भइरहने स्वभाव धर्म मात्र हुन्। त्यसैले यो प्रवाहमा म, आफू भन्ने केही सत्व अस्तित्वमा हुन्न भन्ने यथाभूत ज्ञान भएमा अनित्यलाई एक स्वभाविक घटनाको

रूपमा लिइन्छ र म, मेरो, आफ्नो भन्ने तृष्णाआशक्ति जागृत हुंदैन । त्यसैगरी दुःखलाई जन्म–मरणको भवचक्रमा तृष्णादि अकुशल चैतसिक–मानसिक (Mental phenomenon) धर्मको कारण उत्पन्न हुने मानसिक अवस्था हो। भावनामय प्रज्ञाभावको विकास गरी सम्यक दृष्टि (Right understanding) राखी राग–तृष्णा–आशक्ति जस्ता अकुशल मानसिक धर्महरूलाई निषेध र निरोध गर्न सके अनित्यको कारण उत्पन्न दुःखलाई पनि सहज बोध गरिन्छ। अनित्यको कारण जरा–मरणमा समेत आक्रान्त, दुःखित र शोकसन्तप्त होइदैन। यस्तो सम्यक दृष्टिले आत्मावादको मिथ्यादृष्टिबाट मानिसलाई मुक्त गराउँछ। आत्मावादबाट विराग हुनु भनेको म, मेरो, आफ्नो भन्ने सोंचबाट टाढा पुग्नु हो । यस्तो सम्यक बुझाइबाट समग्र जीवनको दुःखको कारण तृष्णा–आशक्तिबाट मुक्त हुनु हो भन्ने मौलिक बौद्ध दर्शनको मान्यता हो।

प्रस्तुत सन्दर्भमा महायानी बौद्ध सम्प्रदायका प्रख्यात विद्वान नागार्जुनले कुनै पनि नामरूप धर्मको आंफैमा स्वतन्त्र अस्तित्व हुँदैन । परनिर्भरतामा अस्तित्व कायम हुने हो भन्दै कार्य–कारण नियमको सिद्धान्त प्रतीत्य समुत्पाद अनुरूपकै विषयलाई फरक ढंगले उठाउनु भएको देखिन्छ। यस सन्दर्भमा त्रिलक्षण स्वभावहरू पनि स्वतन्त्र विषय देखिएपनि यिनिहरूका बीचमा स्वाभाविक रूपले एक अर्को स्वभावसँग पारस्परिक रूपले प्रभावि र अन्तर्सम्बन्धित छन् भन्ने देखिन्छ। त्यसै कारण अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभाव धर्मलाई छुट्टै र स्वतन्त्र रूपमा नलिई यी तिनवटै धर्मलाई समुच्च रूपमा त्रिलक्षण स्वभाव धर्मको रूपमा अनुभूत र चित्रित गरिएको हो । यसै हिसाबले संसारका हरेक विषयवस्तुमा समुच्च रूपमा त्रिलक्षण स्वभाव प्रयुक्त हुन्छ।

छलफल तथा विश्लेषण

संसारका सबै जसो शिक्षा प्रणालिमा भन्दा बुद्ध शिक्षामा पाइने भिन्नता भनेको प्रज्ञा–ज्ञान हो । यो ज्ञान तीन प्रकारको रहेको छ । अरुले भनेको कुरा सुनेर र लेखिदिएको कुरा पढेर प्राप्त हुने सुतमय प्रज्ञा, सुतमय प्रज्ञाका बारेमा चिन्तन–मनन् गरी प्राप्त ज्ञान चिन्तनमय प्रज्ञा र कुनै पनि विषयारम्मण (Objects) का विषयमा दिमागभन्दा पनि चित्त–मनद्वारा आफैँले अनुभव गरी प्रत्याभूति गरिएको भावनामय प्रज्ञा हो। यही भावनामय प्रज्ञा–ज्ञानबाट मात्रै कुनै पनि विषयवस्तुको वास्तविक गुण, धर्म, स्वभाव थाहा लाग्छ। लोभ, द्वेष र मोह जस्ता अकुशल क्लेशहरूलाई नास गरेका महान पुरुष, भगवा, भगवान भनिनु भएका बुद्धले संसारका सारा भौतिक पदार्थ र जीव–प्राणीहरूको मनसमेत सूक्ष्मतिसूक्ष्म धातुहरूबाट बनेका हुन् र यी धातु तत्वहरूको घटन–सङ्घटन–विघटन भइरहन्छन् र घटन–विघटनको प्रक्रियाबाट अर्को तेस्रो तत्वको उत्पत्ति हुन्छ (अनिरुद्धाचार्य, १९८७ः पृ. २१)। यही मनोगत वस्तु–तथ्यहरूलाई अनुभूत गरी धातुहरूको उत्पत्ति–विनास र परिवर्तन हुनाको कारण जरा–व्याधि–मरण हुने वस्तु तथ्यलाई राजकुमार सिद्धार्थले अनुभूत गर्नु भई दुःख सत्यको उद्बोध गर्नु भएको कुरा माथि उल्लेख गरिसकिएको छ । पञ्चस्कन्धीय शरीरको परिधि भित्रै धातु स्वभावमा उत्पन्न र विनासको अनुबोध गरिएको अनित्यको कारण उत्पन्न दुःखानुभूतिमा अविद्या र तृष्णाको कारण मन–शरीर भित्र हुँदै नभएको आफ्नो स्वत्वको मिथ्या चाहना राखिन्छ।

प्रसिद्ध भारतीय बौद्ध विद्वान राहुल सांस्कृतायन भने सार्वजनीन् अनित्य स्वभावलाई मानव जीवनसँग समाहित गर्दै भन्नुहुन्छ कि शरीरको जीवन–प्रवाह एक सुदीर्घ जीवन प्रवाहको ससानो बीचको एक अंश भएकोले चीरकालदेखि आइरहेको यो प्रवाह छ जो चीरकालसम्म रहनेछ (सांस्कृतायन, २०७६ः पृ. २४)। चीरकाल भन्नाले यहाँ स्कन्धमा चित्त रहेसम्म अर्थात नमरुन्जेल भनिएको हो । यस अर्थमा जीवन प्रवाहको कारण–कार्यलाई अविच्छिन्न सन्तति होइन, बरु यो भएपछि यो हुन्छ, यो नभए यो हुन्न अर्थात, एकको विनासपछि अर्कोको उत्पत्ति हुने हुँदा प्रतीत्य समुत्पाद विच्छिन्न प्रवाह हो भन्ने बुद्धको मान्यता हो। यस हिसाबले त्रिलक्षणको “दुःख” ले मानवको जीवनलाई मूल रूपमै असन्तोषमय, दुःखदायी स्वभावको हुने देखाएको छ। किन भने अनित्य त प्रकृति हो । स्थायी रूपमा यसलाई रोक्न कोही कसैले, सक्ने

विषय यो होइन। सक्ने भनेको यो धर्मको स्वभाव बुझ्ने हो । चार आर्य सत्य लगायतका समग्र पाली साहित्यमा दुःख उत्पन्न हुनुमा तृष्णालाइ जिम्मेवार बनाइएको छ । यद्यपि, यी कुनै पनि दुःख महशुस गरिनुको पछाडि अनित्य र आत्मावादको अहम् भूमिका रहेको देखिन्छ।

निष्कर्ष

त्रिलक्षणलाई दिमागले जान्ने भन्दा पनि आध्यात्मिक रूपले अनुभूति गरिने विषय भएको हुँदा यसलाई अवबोध गर्नको लागि प्रज्ञा–ज्ञानको सहायताले आफ्नै शरीर, संवेदना, चित्त र धर्महरूमा क्षण–क्षणमा उत्पन्न र विलय भइरहने प्रवाहलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्दा यसको परमार्थ स्वभावको अनुभूति हुन्छ। पञ्चस्कन्धको अनित्य–दुःख–अनात्म स्वभावहरूका बीच पारस्परिक अन्तर्सम्बन्ध रहेको हुन्छ। यिनमा अन्तर्सम्बन्ध रहेको हुँदा त्रिलक्षणको एक स्वभावमा परिवर्तन हुँदा अर्को स्वभावमा प्रभाव पर्दछ ।यो प्रभावअनुसार अनित्यको कारण दुःखको अनुभूति हुने देखियो । तर प्रज्ञाभावले अनित्यलाई बोध गरियो भने दुःखलाई स्वभाविक रूपमा लिइन्छ। त्यसैगरी अनात्म स्वभावलाई बुझियो भने अनित्य र दुःखलाई सामान्य रूपमा लिइन्छ । समष्टिगत रूपमा त्रिलक्षण स्वभावलाई राम्ररी बुझियो भने बृद्धता, रोग र मरणलाई स्वभाविक घटनाको रूपमा लिन सकिन्छ, जसबाट शोक, सन्तप्त भइदैन । यसैगरी आफू, आफन्त र आफ्नो प्रिय वस्तुहरू खिइँदा, नासिदा, बिग्रँदाको अवस्थामा उत्पन्न दुःखद संवेदनाहरूमा आफूलाई निरपेक्ष राखिन्छ।

आधुनिक भौतिक विज्ञानको क्वानटम् सिद्धान्तले भौतिक जगतका पदार्थहरूलाई अणु–परमाणू भन्दापनि अति सूक्ष्मतम रूपको रजधातुसम्म विभाजन गरी विश्लेषण गरी हेर्दा धातु र तरङ्गको स्वभावमा खासै भिन्नता छुट्याउन कठीन हुन गई धातुको द्वैध र अनिश्चित स्वभावको चित्रण गर्न पुगेबाट बौद्ध विषयको त्रिलक्षण स्वभाव विज्ञानसम्मत प्रतीत हुन्छ। यही अनित्य स्वभावले ब्रम्हाण्डका समस्त पदार्थहरूमा अन्तर्निर्भरता र अन्तर्क्रियाबाट तेस्रो धातुको उत्पत्ति भए जस्तै मानिसको भौतिक शरीरको परिसिमनभित्र उत्पन्न र विनाश भईरहने पाँचवटा स्कन्धहरूको अन्तर्क्रियाबाट पलपलमा भिन्न भिन्न प्रकारको चित्त–चैतसिक (मानसिक अवस्थाहरू) उत्पन्न र विनाश हुन्छन्।

आधुनिक भौतिक विज्ञान, जीव विज्ञान तथा चिकित्सा विज्ञानका महान वैज्ञानिकहरूको योगदानबाट आधुनिक विश्वमा चमत्कारिक विकास भएको छ। कल्पना भन्दा बाहिरको भौतिक सुख–सुविधाहरूको उपभोग भइरहेको भए तापनि तिनै वैज्ञानिकहरू आध्यात्मिक रूपले पूर्ण सन्तोषी र शान्तमय देखिदैनन् । यसो हुनुमा उनिहरूको ज्ञानको स्तर बौद्धिक र चिन्तनमयसम्म भएकोले त्रिलक्षणलाई सिद्धान्ततः बुझेको तर अनुभूत नगरिएको भन्ने हो। यसैगरी अत्याधुनिक विज्ञान प्रविधिको विकासको उपलब्धिले विश्व समुदायमा एकातिर अति भौतिकवादी दृष्टिकोणको प्रधानता बढ्दो छ भने अर्को तर्फ विश्वका प्रमुख धर्महरूमा आत्मावादलाई प्रश्रय गरिएको सन्दर्भमा बुद्धले मध्यमार्ग अपनाई अनात्मवादको पृष्ठपोषण गर्नु भयो । अनात्मवादको सिद्धान्तले भौतिकवादीले सोचे जस्तै आत्मा नामक कुनै सत्व छँदै छैन; भएपनि भौतिक शरीरको अन्त्यसँगै त्यसको परिच्छेद हुन्छ भन्ने उच्छेदवादी दृष्टिकोण पनि होइन र अति धार्मिक मान्यताको शास्वत, नित्य, स्थीर आत्मा छ, जो भौतिक शरीरको अन्त हुन्छ, तर यो आत्मा तत्व परम–ईश्वरीय आत्मासँग लीन हुन पुग्छ भन्ने चरम आत्मावादी सोंचको विपरित अनात्मवादले निरन्तर प्रवाहित भइरहने पञ्चस्कन्धहरूमा आंफूले चाहेको, भनेको जस्तो हुने साश्वत्, नित्य सत्व, शक्ति छैन भनिएको हो । यही पृष्ठभूमिमा अनित्य र अनात्मवादले दृष्टिकोणले राग–तृष्णा, द्वेष, मोह तथा अहङ्कार जस्ता अकुशल धर्महरूलाई निरोध र निषेध गर्दछ भन्ने निष्कर्ष रहेको छ। तसर्थ, प्रज्ञा–ज्ञान अर्थात सम्यक दृष्टि राखी त्रिलक्षण स्वभावलाई हेरेमा तृष्णा–आशक्तिलाई निरोध गरी दुःखबाट मुक्त भई सुख र शान्तिको मानसिक अवस्थामा पुग्न सकिन्छ भन्ने बौद्ध शिक्षाको सार रहेकाले यो शिक्षा–दर्शनको आधारभूत विषय त्रिलक्षण धर्मको प्रचार–प्रसारले वैयक्तिक, पारिवारिक तथा सामाजिक सुख, शान्ति र सद्भाव कायम गर्न उपयोगी हुने देखिन्छ।

सन्दर्भ सूची

बन्ध, आर. बि. (२०५९). *आधुनिक बिज्ञानको दृष्टिमा बुद्ध धर्म* (दो. सस्करण). ज्ञानज्योती कंशाकार, लक्ष्मीप्रभा।

बन्ध, आर. बि. (अनु.). (२०७५). *जीवनको प्रत्येक घडिमा अभिधम्मको उपयोग.* बुद्ध बिहार।

भदन्त, नारद महाथेर (अनु.). (१९८७). *अभिधम्मत्थसँगहो* (चौ. सं). बुद्धिस्ट मिसनरी सोसाइटी।

मानान्धर, मदन रत्न (अनु.). (२०७९). *अनत्तलक्खणसुत्तं.* भाजुरत्न–अष्टमाया स्मृति प्रकाशन।

मानान्धर, मदन रत्न (स.). (२०८०). *धम्मपद.* धम्म डिजिटल।

मानान्धर, त्रिरत्न. (२०७६). *चतुरार्य सत्यः बुद्ध शिक्षाका आयामहरू* (दो. सं). कैशरमान ताम्राकार आदि।

संघाराम, कोण्डन्य (स.). (२०५८). *विशुद्धिमार्ग.* सुखी होतु नेपाल।

सांस्कृतायन, राहुल. (२०७६). *बौद्ध दर्शन.* इन्डिगो इन्क प्रा. लि.।

शाक्य, अजय क्रान्ति. (२०८१). *बुद्धका मौलिक दर्शन.* नेपालमण्डल लिट्रेचर कलचर ट्रष्ट।

ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु (अनु.). (२०६३). *प्रतीत्य समुत्पाद महान उपदेश,* (दो. भाग). सन्तिसुखावास प्रकाशन समिति।

Hart, W. (1991). *The art of living: Vipassana meditation as taught by* S. N. Goenka. Vipassana Research Institute.

Dhakhwa, L. (2022). Trilakshana: the Real Nature of Existence त्रिलक्षणः जीवन र जगतको यथार्थ स्वभाव. *Historical Journal*, *13*(1), 83–90. https://doi.org/10.3126/hj.v13i1.46228