

अनात्मलक्षण सूत्रमा पञ्चस्कन्धको अनात्म भाव

सुरेश नकर्म

थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी,
lunibhanakarmi@gmail.com
DOI: 10.3126/hj.v16i1.76383

सार

पूर्वीय दर्शनमा आस्तिकता र नास्तिकताका अवधारणा विद्यमान छन् । आस्तिकहरू आत्माको अस्तित्वमा विश्वास गर्छन्, आत्माको नित्यतालाई स्वीकार गर्छन् भने नास्तिकहरू त्यसबाट अलग छन् । ईश्वर, आत्मा, परमात्मालाई स्वीकार नगर्ने पूर्वीय तीन नास्तिक दर्शनहरूमध्ये बौद्ध दर्शन अनात्मवादी मानिन्छ । बुद्धद्वारा देशना गरिएको अनात्मसँग सम्बन्धित दोस्रो उपदेश अनात्मलक्षण सूत्र हो । यस सूत्रको श्रवण पश्चात् ती पाँचै जना श्रोतापन्न भिक्षुहरू अर्हत् अर्थात् निर्वाणको अन्तिम मार्गमा पुगेका थिए । यस सूत्रले 'म' र 'मेरो' भन्ने मानसिकताले ग्रसित मनोभावको अनित्यता, दुःख र अनात्मलाई उजागर गरेको छ । हाम्रो शरीरलाई नामरूपधारी पञ्चस्कन्धको संज्ञा दिएर बुद्धले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई अलग अलग छुट्याई आफ्नो शरीरको अवलोकन गर्दै त्यसको परिवर्तनशीलतालाई नियाल्ने अभ्यास गर्न उपदेश दिएका छन् । यस लेखले अनात्मलक्षणसूत्र उल्लेखित पञ्चस्कन्धहरूको अनात्मलाई विश्लेषण गर्ने उद्देश्य रहेको छ । यस लेखमा बौद्ध जगतमा यस सूत्रको बुझाई कति महत्वपूर्ण छ ? मानवीय जीवनको सार्थकता पूरा गर्न अनित्यतालाई बुझ्नु किन आवश्यक छ ? भन्ने पक्षलाई अध्ययनको मुख्य विषय बनाइएको छ । अध्ययनमा मूलतः गुणात्मक विधिद्वारा तथ्यहरूको विश्लेषण गरिएको छ । मूल पालि भाषाका ग्रन्थहरू प्राथमिक स्रोत र अनात्मलक्षण सूत्रसँग सम्बन्धित प्रकाशित लेखहरू द्वितीय स्रोतका रूपमा तयार पारिएको छ । यस लेखको उपलब्धि अनात्मलक्षण सूत्रलाई वैज्ञानिक खोजबाट अनात्मको धर्म स्वभाव परिवर्तनशील हुने पुष्टी गरेको छ । यस लेखको निष्कर्ष सांसारिक दुःखलाई साक्षात्कार गर्दै अनित्यको अभ्यासद्वारा अनात्मको धर्मलाई जान्न सकेमा निर्वाणको मार्ग पहिल्याउन सकिन्छ ।

शब्दकुञ्जी : अनात्मवाद, त्रिलक्षण, नामरूप, पञ्चस्कन्ध, सत्कायदृष्टि ।

जगतको व्यापकताका बीच बुद्धका ज्ञान अद्वितीय छन् । उनद्वारा उपदेशित सूत्रहरू गहन छन्, ती मध्ये अनात्मलक्षण सूत्रले अन्य दर्शनसितको भिन्नता दर्शाउँछ । गुयेन क्वे होङ्ग (ई.२०१४) ले अनात्मको सिद्धान्तलाई अद्वितीय सिद्धान्तको उपमा दिँदै मृत्युपछिको आत्माको अस्तित्वलाई भौतिकवादीहरूद्वारा श्रृजित कल्पना भनेका छन् । उनले बुद्धको अनात्मवादसँग तिनीहरूको आत्मा नमिल्ने भएकोले थेरवाद बुद्धधर्मलाई अनात्मबाट अलग राख्न हुँदैन भनेका छन् । बुद्धले अनात्मलक्षण सूत्र वाराणसीको ऋषिपत्तन वा मृगदावनमा आषाढकृष्णपञ्चमीको दिन श्रोतापत्ति फलमा प्रतिस्थित पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरूलाई देशना गरेको हो (भिक्षु ज्ञानपूर्णक, वि.सं.२०७३) । संयुक्तनिकायको खन्धवर्गमा रहेको अनात्मलक्षण सूत्रमा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान आदि पञ्चस्कन्धहरूको

अनात्मलाई प्रश्नोत्तरात्मक रूपमा विश्लेषण गरिएको छ । यसमा बुद्धले भिक्षुहरूसितका प्रश्नको उत्तर दिँदै आत्ममा रहेको परिवर्तनशीलताको मर्म बुझाउने प्रयास गरिएको छ ।

अनात्मलाई पालि भाषामा 'अनत्त' भनिन्छ । अनत्त शब्द 'न' र 'अत्त' दुई शब्दको योग हो । 'न' को अर्थ छैन अथवा बाहेक भन्ने हुन्छ भने 'अत्त' भनेको आत्मा भन्ने हो अर्थात् आत्मा नभएको, म मेरो भन्ने भाव नभएको हो (महास्थविर धर्मगुप्त र मगर, वि.सं.२०८०) हो । यस अर्थमा बुद्धले आत्माको अस्तित्वलाई नै नकारेको देखिन्छ ।

परिवर्तनशील रूप दुःखको कारण हो, त्यसैले कसैले पनि मेरो रूप यस्तो होस्, मेरो रूप यस्तो नहोस् भनेर भन्न सक्दैन (वज्राचार्य, वि.सं.२०५५) । हिजोको क्षण आज होइन । हिजोको बच्चा आज जवान हुनु र एक दिन मृत्यु हुनु एकै होइन । त्यो परिवर्तनशीलता हो । जवान अवस्थामा शारीरिक हृष्टपुष्ट मानिस वृद्ध हुँदा अस्वस्थ हुनु परिवर्तनशीलता हो । यो परिवर्तन शरीरमा मात्र नभई मनभित्र पनि हुन्छ । यस प्रकार वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानस्कन्ध, यी पञ्चस्कन्ध पनि परिवर्तनशील र नाशवान छन् । नाशवान हुनु, आफूले भनेको जस्तो नहुनु सुख हो कि दुःख हो भन्ने बुद्धद्वारा भिक्षुहरूसित प्रतिप्रश्न गरेको प्रसङ्ग अनात्मलक्षण सूत्रमा उल्लेख छ । आफूले चाहेको, आफूलाई मन पर्ने वस्तु आफूसित नहुनु दुःख हो, तसर्थ जुन दुःख हो, त्यो नै अनात्म धर्म भएकौ अनात्मको परिभाषालाई स्पष्ट रूपमा बुझाइएको छ । शरीर नाशवान, शरीर नित्य छैन, त्यो न मेरो हो, न त्यो म नै हुँ, न मेरो आत्मा हो, यसलाई यथार्थ रूपमा स्मृतिपूर्वक अवलोकन गर्नुपर्छ (वज्राचार्य, वि.सं.२०५५) । यसरी नै अन्य स्कन्धहरूले अनित्यतालाई व्याख्या गरेका छन् । यस प्रकार पञ्चस्कन्धमा रहेको रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानको अनित्यतालाई प्रत्यक्ष अनुभवको आधारमा विश्लेषण गराइएको हुनाले बुद्धको दर्शनलाई अनात्मको दर्शन पनि भन्ने गरिएको छ । कसैले यसलाई दुःखको मात्र कुरा गर्ने निराशावादीहरूको दर्शन पनि भन्ने गरिएको पाईन्छ । तसर्थ आफूले आफूलाई हेर्नु, म, मेरो भन्ने भ्रम चिर्नु अनात्मलक्षण सूत्रको उद्देश्य रहेको छ र यसै परिधिभित्र रही बुद्धले धर्मोपदेश गरेको पाईन्छ । यस लेखको ध्येय पनि अनात्मलक्षण सूत्रको आधारमा बुद्धको शिक्षा अनित्य, दुःख र अनात्मलाई विश्लेषण गर्नु रहेको छ ।

विधि

प्रस्तुत लेख समाजभित्र विद्यमान छलफल भैरहने विषयवस्तुमा केन्द्रित भएर अध्ययन गरिएकोले गुणात्मक विधिको प्रयोग गरी समाजभित्रै नियालेर अन्वेषण गरिएकाले अन्वेषणात्मक अनुसन्धान विधिबाट तयार पारिएको छ । बुद्धले उपदेश दिएको विषयवस्तुका आधारमा अध्ययन गरिएकाले ऐतिहासिक अध्ययन पनि हो । यस लेखमा पूर्व प्रकाशित ग्रन्थहरू, पुस्तक, पत्रपत्रिका, लेखहरूलाई सङ्कलन गरी अध्ययन त्यसैको आधारमा अध्ययन गरिएको छ ।

छलफल र विश्लेषण

त्रिलक्षण

अनित्य, दुःख र अनात्मलाई अस्तित्वका तीन विशेष लक्षणको रूपमा लिइएको छ, जसलाई 'त्रिलक्षण' भनिन्छ । एक अर्कासँग अन्तरनिहित त्रिलक्षणलाई *मज्झिमनिकाय*को "रट्ठपाल सूत्रमा यं अनित्यं तं दुक्खं, यं दुक्खं तं अनत्तं" (डिभलपर्स, ई.२०१९), अर्थात् जुन अनित्य छ, त्यो दुःख हो, जुन दुःख हो, त्यो अनात्म हो भनि उल्लेख छ । त्यसैले अनात्मलाई अनित्य र दुःखबाट अलग राखिएको देखिँदैन (होङ्ग, ई.२०१४) । अनित्य, दुःख र अनात्म एक अर्काका परिपूरक हुन् । यसलाई संस्कार र धर्ममा विभाजन गरी प्रष्ट्याइएको छ । "धम्मपदमा सब्बे सङ्गारा अनित्था, सब्बे सङ्गारा दुक्खा, सब्बे धम्मा

अनत्ता' (डिभलपर्स, वि.सं.२०१९) । अर्थात् सबै संस्कार अनित्य छन्, सबै संस्कार दुःख हो, सबै धर्म अनात्म हो । अनित्य र दुःखलाई देख्न सकिन्छ, थाहा पाउन सकिन्छ, तर अनात्मलाई देख्न र अनुभव गर्न सकिदैन । अनित्य, दुःख र अनात्ममा पहिलो दुई लक्षण संस्कार हुन्, तेस्रो धर्म हो (पयुत्तो, ई.२०२१) । कर्म, चित्त, ऋतु र आहारको संयोजनबाट बन्ने रूपले गर्ने कार्यहरू संस्कार हुन् (महास्थविर प्रज्ञानन्द, वि.सं.२०४०) । यी चार संस्कार धर्मको समूह रूप हो । कर्मको आधारमा कुशल कर्म र अकुशल कर्महरू हुन्छन् । त्यसरी नै चित्त ८९ वा १२१ प्रकारका, उष्ण र शीत ऋतु गरी २ प्रकारका, कवलीकार (भोजन), फस्स (स्पर्श), मनोसञ्चेतना (चेतना), विज्ञाण (विज्ञान) आहार गरी ४ प्रकारका आहार सङ्घार भाजनीमा उल्लेख छ । यी सबै संस्कार धर्महरू हुन्; यसलाई धारण गर्नु धर्म हो । तसर्थ संस्कार र धर्म एक अर्काका अभिन्न अङ्गहरू हुन् ।

पञ्चस्कन्ध

स्कन्ध भनेको समूह वा समुदय हो (वन्ध, वि.सं.२०७५) । प्रज्ञा बृहत् नेपाली शब्दकोशले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान गरी पाँच स्कन्धको समुदय पञ्चस्कन्ध हो (नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, वि.सं.२०७९) उल्लेख छ । पञ्च भनेको पाँच र खन्ध भनेको हिस्सा वा भाग हो । बौद्ध धारणामा पाँच रूप भएको समुदयलाई 'पञ्चस्कन्ध' भनिन्छ । तिनीहरू रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान हुन् (खतिवडा, वि.सं.२०७९) । यी परिभाषाहरूले पञ्चस्कन्ध भनेको पाँच स्कन्धको समुदय हुन् भन्ने अर्थ दिएको छ । तर प्राणीहरूको शारीरिक र मानसिक अवस्थाहरूको समूहलाई नाम र रूप भनिएको छ, जसलाई बौद्ध दर्शनमा 'पञ्चस्कन्ध' भनिन्छ । यस परिभाषाले शरीर र मनको मिश्रणलाई ईङ्गित गरी यस मिश्रणलाई बौद्ध ग्रन्थमा 'सत्त्व' प्रयोग भएको छ । जसरी विभिन्न भागहरू मिलेर रथ बनेको हुन्छ, त्यसरी नै शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्ग मिलेर जे बन्छ, त्यसलाई 'सत्त्व' भनि बुझ्नु पर्दछ (भिक्षु शोभन, वि.सं.२०६१) । यसप्रकार सत्त्व, जीव अथवा जीवित प्राणीहरूमा रहेका पाँच स्कन्धको समुदय नै पञ्चस्कन्ध हो । तर सत्त्व वा जीवमा प्राण हुनु आवश्यक हुन्छ किनभने निर्जीव वस्तु वा शरीरमा प्राण भएन भने त्यसको अस्तित्व हुँदैन । तसर्थ नामरूपमध्ये एकको विनाशले अर्कोको पनि विनाश हुने र कुनैको पनि अस्तित्व नहुने हुँदा दुवै एक अर्कामा परस्पर निर्भर हुन्छन् । जब दुई अलग हुन्छ, तब त्यस सत्त्वको अस्तित्व मेटिन्छ र त्यसलाई 'मृत' वा 'शव' भनिन्छ । यसर्थ मृत शरीरको अस्तित्व रहँदैन ।

रूपस्कन्ध

"भिक्षुवे, रूपं । चत्तारि च महाभूता, चतुन्नञ्च महाभूतानं उपादाय रूपं" । अर्थात् भिक्षुहरू, रूपलाई, चार महाभूत र चारै महाभूतको उपादायले बनेकोलाई रूप भनिन्छ ।)आधार लिएर उत्पन्न हुने गुणले बनेको शरीर नै रूप हो (बज्राचार्य, वि.सं.२०५५) । अर्थात् पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु तथा त्यसका गुणहरू सम्मिलित हाम्रो भौतिक शरीर रूप हो । शरीरमा भएका नड, रौं, दाँत आदि २० प्रकारका पदार्थहरूलाई 'पृथ्वी धातु' भनिन्छ । पृथ्वी धातुमा कडा र नरम हुने स्वभाव हुन्छ । शरीरमा बग्ने तरल पदार्थलाई जल धातु भनिन्छ । जस्तै च्याल, पित्त, रगत आदि १२ प्रकारका तरल पदार्थहरू बग्ने स्वभावको हुन्छ । तातो, चिसो, पोल्ने लक्षणले युक्त शरीरमा उत्पन्न हुने उर्जाहरू अग्नि धातु हुन् भने कसिलो हुने, टन्कने, हल्लिने लक्षण भएको शरीरमा तलमाथि गर्ने तत्वहरू वायु धातु हुन् (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७) । यिनीहरूलाई ताप, भोक, प्यास, घाम, पानीले प्रभावित पार्ने भएकोले परिवर्तनशील हुन्छ । त्यसैले यसलाई रूप भनिएको हो (बज्राचार्य, वि.सं.२०५५) । चार महाभूत, चार महाभूतको उपादाय रूप (आधार लिएर उत्पन्न हुने रूप) दुई विधालाई एघार विधमा संग्रह गरिएको छ (भिक्षु ज्ञानपूर्णक, वि.सं.२०७३) । यसले रूपलाई अझ व्यापक बनाइदिएको छ भने यी ११ विधालाई अझ सूक्ष्म रूपले २८ प्रकारमा विभाजन गरिएको छ । तर २८ प्रकारको रूप भने तापनि प्रत्येक शरीरमा बढीमा २७ रूप हुने

र सबै अङ्गको सम्पूर्णताले मात्र २८ रूप हुन्छ (भिक्षु धर्ममूर्ति, वि.सं.२०५५) उल्लेख गरिएबाट हाम्रो शरीरमा बढीमा २७ प्रकारका रूपहरू क्रियाशील रहेको देखिन्छ। यी सबै कर्म, चित्त, ऋतु र आहारका रूपमा अधिपछि, भित्र बाहिर, स्थूल सूक्ष्म भइरहेका हुन्छन्। अर्थात् कर्म, चित्त, ऋतु आहारको कारण रूप बन्छ। यो शरीरभित्र र बाहिर रहेका महाभूतहरूमा चित्त लगाई यो म होइन, यो मेरो आत्मा होइन, यथाभूत रूपले अनात्म बोध गरी चित्तलाई महाभूतबाट हटाउन सक्नु नै रूपस्कन्धको अनात्म बोध हो।

वेदनास्कन्ध

इन्द्रिय र विषयबाट उत्पन्न हुने अनुभूति वा अनुभव वेदना हो; अनुभव भएकोले वेदना भनिएको हो— “वेदेति वेदिती”ति खो आवुसो, तस्मा वेदना ति वुच्चति” (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७)। रूप भएको तत्त्वमा वेदना हुन्छ (खतिवडा, वि.सं.२०७९)। वेदनाले जे पनि अनुभव गर्ने भएकोले सुंगुर, बुंगुर समान हुने उल्लेख भएको छ। सुंगुरले फोहोर, दुर्गन्धित मल, खाना जे भेट्यो त्यही खाए जस्तै वेदनाले दुःख, सुख, उपेक्षा, सोमनस्स, दोमनस्सलाई प्रत्येक क्षण अनुभव गरिरहेको हुन्छ (महास्थविर, वि.सं.२०४०)। वेदना साधारणतया तीन प्रकारका सुख, दुःख र उपेक्षा छन्। काय (शरीर)लाई आनन्दित तुल्याई सुख मात्र अनुभव गराउने वेदना सुख वेदना हो। शरीरलाई दुःखी तुल्याउने वा अनुभव गराउने वेदना दुःख वेदना हो। तटस्थ रूपमा बसेर ममत्वको भाव त्याग गर्नु उपेक्षा वेदना हो र उपेक्षालाई समता पनि भन्ने गरिन्छ। तर *अभिधर्मार्थ संग्रह*मा सोमनस्स र दोमनस्स गरी थप दुई वेदनाको चर्चा गरेको छ, जसलाई सरल भाषामा सोमनस्स भनेको मानसिक सुख हो भने दोमनस्स भनेको मानसिक दुःख हो। मानसिक सुख वेदनालाई ‘सोमनस्स’ (सौमनस्य), मानसिक दुःख वेदनालाई ‘दोमनस्स’ (दौर्मनस्य) भनिन्छ (शाक्य, वि.सं.२०७२)। वेदना चैतसिकको नाम हो (महास्थविर धर्मगुप्त, वि.सं.२०६८)। यस प्रकार काय र मनद्वारा अनुभव गर्ने वेदनाहरू पाँच प्रकारका हुने भए तापनि साधारणतया सुख, दुःख र उपेक्षा वेदनालाई नै प्रयोगमा ल्याएको हुन्छ। समाधि बलियो हुँदै गएपछि विस्तारै वेदना कम हुँदै जाने भएकोले बुद्धले अनुभव गर्ने, वेदना आत्मजीव होइन, आत्मजीव भएको भए अनुभव गर्ने वेदनाले पीडा नदिनु पर्ने थियो भनिएबाट विषयना भावनाको अभ्यासद्वारा उत्पत्ति विनाशको भाविता गर्दै अनात्मको विकास गर्नु पर्ने उल्लेख छ।

संज्ञास्कन्ध

विभिन्न प्रकारका आलम्बन (आधार) हरूलाई चिन्न सक्नु संज्ञा हो। चिन्ने संज्ञाको लक्षण हो (शोभन, वि.सं.२०६९)। निलो, रातो, सेतो आदि रङ्ग चिन्नु संज्ञाको लक्षण हो। संज्ञा भनेको धारणा, विवेकी, अनुभूति आदि हुन् (बज्राचार्य, वि.सं.२०५५)। कागले जुनसुकै कुरा पनि सम्झिराख्ने भएकोले संज्ञालाई कागको स्वभाव समान मानिएको छ। संज्ञाले वर्ण, गन्ध, शब्द, रस, स्पर्श र धर्ममा हुने आलम्बनलाई सम्झने लक्षण हुन्छ (महास्थविर प्रज्ञानन्द, वि.सं.२०४०)। तसर्थ संज्ञा भनेको सम्झने, याद राख्ने स्वभाव हो। बाहिरी र भित्री ६/६ आयतनहरूको गतिविधिलाई संज्ञाले याद राख्ने काम गर्छ। ती संज्ञाहरू आत्मजीव होइन, म होइन, मेरो होइन भन्ने भाव प्रत्येक क्षण थाहा पाएको खण्डमा आत्मजीव होइन भन्ने थाहा हुन्थ्यो। तसर्थ देखे पिच्छे, सुने पिच्छे, सुँघे पिच्छे, स्वाद लिए पिच्छे, स्पर्श गरे पिच्छे परिवर्तनशील नामरूपलाई यथाभूत जानेपछि अनात्म भाव उत्पन्न हुने हुँदा त्यसलाई संज्ञाद्वारा थाहा पाई राख्नु आवश्यक रहेको उल्लेख छ।

संस्कारस्कन्ध

कर्म, चित्त, ऋतु, आहारबाट बन्ने नामरूप धर्महरूको समूह संस्कार हो (महास्थविर, वि.सं.२०४०)। कुमालेले भाँडा बनाउँदा उसको स्वभाव कुशल हुन्छ भने चोरले चोरी गर्दा उसको

स्वभाव अकुशल भए जस्तै संस्कार पनि कुशल र अकुशल हुने गर्दछ। त्यसैले संस्कारलाई कुमाले र चोर जस्तै हो भनि बताइएको छ (महास्थविर प्रज्ञानन्द, वि.सं.२०४०)। त्रिविधअनुसार संस्कार तीन प्रकारका छन्। पुण्याभिसंस्कार, अपुण्याभिसंस्कार र आनेञ्जाभिसंस्कार। सुख सुविधा पाउने उद्देश्यले काम गर्नु वा प्रयास गर्नुलाई 'पुण्याभिसंस्कार' भनिन्छ (भिक्षु धर्ममूर्ति, वि.सं.२०५५)। पुण्यको विपरित हुनुलाई 'अपुण्य' भनिन्छ। दुःखी ग्लानी गराइ दिने, अपाय दुर्गतिमा पुऱ्याई दिने, अल्पायु पारिदिने, विरूप पारिदिने आदि फल दिने संस्कार अपुण्याभिसंस्कार हो। रूप नभएको चार प्रकारका अरूप कुशल संस्कारलाई 'आनेञ्जाभिसंस्कार' भनिन्छ। अरूप ब्रह्मलोकमा रहेका अरूप ब्रह्महरूको संस्कार आनेञ्जाभिसंस्कार हो। तृष्णाको कारण टाँसिने स्वभाव उपादान उत्पन्न भई त्यसले भवमा उत्पन्न गराई जन्म लिन लगाउँछ र दुःखको भव संसारमा रूमल्लिरहनु पर्ने हुन्छ। यो तृष्णामा आकर्षित हुनुको मूल कारण संस्कार हो, यसले दुःखस्कन्ध समुदय बनाउँछ (बज्राचार्य, वि.सं.२०५५)। यस प्रकार संस्कारबाट अलग हुने प्रयास नै जन्मबाट पनि अलग हुने प्रयास हो भन्न सकिन्छ। त्यसैले महापरिनिर्वाण सूत्रमा "वय धम्मा सङ्गारा, अप्पमादेन सम्पादेथा'ति" अर्थात् संस्कार व्यय धर्म (नाशवान) छ, अप्रमादि भई सम्पादन गर (बज्राचार्य, वि.सं.२०५६) भन्ने बुद्धले उपदेश गरेका छन्। यदि संस्कार बनाउनबाट टाढा रहन सक्थो भने जन्म लिनु पर्ने दुःखबाट मुक्त भई निर्वाणको बाटोमा लाग्न सकिने हुँदा त्यसको निर्मूलीकरणमा लाग्नु पर्ने उल्लेख छ।

विज्ञानस्कन्ध

"आवुसो ! विज्ञान विज्ञान भन्दछन्, आवुसो ! विज्ञान भनेको के हो ? जान्दछ, जान्दछ भन्नु नै विज्ञान हो" (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७)। 'थाहा पाउनु, जान्नु विज्ञान हो। विशेष रूपले थाहा पाउनु विज्ञान हो' (महास्थविर प्रज्ञानन्द, वि.सं.२०४०)। द्वारपालले चारैतिरबाट आउने मानिसलाई नियाले जस्तै आँखाले रूपलाई देखेर, कानले शब्द सुनेर, नाकले गन्ध सुँघेर, जिब्रोले स्वाद लिएर, शरीरले छोएर थाहा पाउने ज्ञान विज्ञान हो। समग्रमा देख्ने, सुन्ने, सुँघ्ने, स्वाद लिने, स्पर्श गर्ने, चिन्ने लक्षण हुनु विज्ञानस्कन्ध हो। महावेदल्ल सूत्रमा प्रज्ञा र विज्ञानलाई परस्पर सम्बन्धित रहेको उल्लेख छ। त्यसैले विज्ञानलाई प्रज्ञाको पर्यायको रूपमा लिन सकिन्छ। यस सम्बन्धमा बुद्धले भिक्षुहरूलाई लोकको समुदय भनेको के हो भनेर सोध्दा भिक्षुहरूले चक्षु र रूप हुनासाथ चक्षु विज्ञान बन्छ, चक्षु, रूप र चक्षु विज्ञान हुनासाथ स्पर्श बन्छ, स्पर्शले वेदना हुन्छ भनि बताएको *संयुक्तनिकाय*को निदान संयुक्त लोक सूत्रमा वर्णन गरिएको पाईन्छ। यस प्रकार सम्पूर्ण इन्द्रियहरूलाई सचेत भई प्रज्ञाद्वारा थाहा पाउनु विज्ञान हो। यसरी वेदना, संज्ञा र विज्ञान परस्पर सम्बन्धित (संसद्वा) छन्। यिनीहरूलाई छुट्याएर देखाउन सकिदैन किनकी जुन अनुभव हुन्छ, त्यो चिनिन्छ, जुन चिनिन्छ, त्यो थाहा पाउँछ, जान्दछ (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७)।

बुद्धले पञ्चभद्रवर्गीय भिक्षुहरूलाई विज्ञान नित्य हो कि अनित्य हो भनि सोध्दा अनित्य हो भनि भिक्षुहरूले उत्तर दिएका थिए। अनित्य सुख हो कि दुःख हो भनि सोधेपछि भिक्षुहरूले दुःख हो भनि उत्तर दिएका थिए। त्यसपछि अनित्य, दुःख, विपरिणाम अर्थात् परिवर्तनशील धर्मलाई म, मेरो भनि आत्मभावले समातिराख्नु उचित छैन भनि बताएको देखिन्छ। तसर्थ रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान पाँचै स्कन्धहरू अनित्य, दुःख र अनात्म धर्महरू हुन्। प्रत्येक क्षण परिवर्तन भइरहन्छन्। यस्तो परिवर्तनशील धर्मलाई म, मेरो भन्नु उपयुक्त नभएको कुरा अनात्मलक्षण सूत्रमा उल्लेख छ।

नामरूप

पञ्चस्कन्धको संक्षिप्त स्वरूप नामरूप हो । पञ्चस्कन्धमा रहेका रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानमध्ये रूपस्कन्धलाई रूप र बाँकी अन्य चार स्कन्धलाई नाम भनिन्छ । स्थूल पदार्थ रूप हुन्, सूक्ष्म चित्त, चैतसिक धर्म नाम हुन् (भिक्षु शोभन, वि.सं.२०६१) । मनलाई नाम र शरीरलाई रूप भनिएको छ (राठी, ई.१९८४) । यहाँ नाम भनेको चार स्कन्ध नै हुन् । नामरूपलाई रूप स्कन्ध र अरूप स्कन्धको संयोजन पनि भनिन्छ । नामरूपमा रूप रूपस्कन्ध हो र नाम अरूपी स्कन्ध हो । वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान अरूपी स्कन्ध हुन् (आचार्य, ई.१९५५) । रूप तथा अरूप धर्महरू अर्थात् रूप तथा नाम धातुहरू उत्पन्न भईसकेपछि निरुद्ध भएर जान्छ (बन्धु, वि.सं.२०७५) । नामरूप स्थिर रहने नभई उत्पन्न भईसकेपछि विनाश भएर जाने भएकोले अनित्य भनिएको हो ।

सत्कायदृष्टि

पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई सत्काय भनिन्छ (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७) । टाँस्सिने स्वभाव हुने भएकोले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान स्कन्धहरू यी पञ्च उपादानस्कन्ध हुन् किनकी पाँच स्कन्धहरूमा टाँस्सिनु सत्काय हो । सत्कायदृष्टि भनेको अनार्य, अश्रुतवान पृथक्जनहरूले पञ्चस्कन्धलाई आत्मा भनि हेर्छ, आत्मामा पञ्चस्कन्ध छ भनि विचार गर्छ र पञ्चस्कन्धमा आत्मा छ भनि विचार गर्छ, त्यसलाई सत्कायदृष्टि भनिन्छ (बज्राचार्य, वि.सं.२०५७) । पञ्चस्कन्ध रूपी शरीरलाई म, मेरो भन्ने भ्रमपूर्ण विचार हुनु सत्कायदृष्टि हो । बौद्धदर्शनमा दृष्टि भनेको मिथ्याधारणा हो । अर्थात् पूर्वाग्रह, अयथार्थ धारणा आदि मिथ्यादृष्टि हुन् । दीघनिकायमा ६२ प्रकारका दृष्टिहरूको उल्लेख छ । ती मध्ये चार प्रकारका दृष्टिहरू सत्कायदृष्टि (गलत विचार), शाश्वतदृष्टि (भव तृष्णामा नित्यताको धारणा), उच्छेददृष्टि (विभव तृष्णा प्रति गलत धारणा) तथा विचिकिच्छा (शंका) ले श्रोतापत्ति मार्गमा बाधा पुऱ्याउने गर्दछ । त्यसैले यी दृष्टिहरूबाट अलग हुनु सम्यक्दृष्टि हो । निर्वाणको मार्ग, दुःख निरोध गर्ने आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमध्ये पहिलो मार्ग सम्यक्दृष्टि हो । सम्यक्दृष्टि भनेको ठीक विचार या सहि विचार हो । यसको अभ्यासलाई निर्वाण मार्गमा प्रज्ञाको अभ्यास भन्न सकिन्छ किनकी अष्टाङ्गिक मार्गमा सम्यक्दृष्टि र सम्यक् संकल्पलाई प्रज्ञा अन्तर्गत राखिएको छ । तसर्थ समग्रमा भन्ने हो भने पञ्चस्कन्ध, पञ्च इन्द्रिय र चतुर्माभूतलाई आत्मा मान्नु सत्कायदृष्टि हो ।

अनात्मवाद

बुद्धकालीन समयमा विभिन्न प्रकारका वादहरू विद्यमान रहेको चर्चा पालि तथा संस्कृत साहित्यहरूमा पाईन्छ । दीघनिकायमा आत्मवादी मतहरू विद्यमान रहेको दिट्ठि संयुक्तमा उल्लेख गरिएको हुनाले तत्कालीन समयमा पनि आत्माको बारेमा ठूलो बहस हुने गरेको प्रष्ट छ । त्यसै ग्रन्थमा जीव र शरीर एउटै हो कि फरक हो ? (बज्राचार्य, वि.सं.२०५६) भनि सोधनाले पनि आत्मा, अनात्मको बारेमा द्विविधा रहेको र त्यस विषयमा जान्ने उत्सुकता तत्कालीन समयका मानिसहरू तथा परिव्राजकहरूमा थियो भन्न सकिन्छ । अनात्म अति गहन विषय भएको र अनित्य र दुःखलाई देखाउन, बुझाउन सकिने सकिने तर अनात्मलाई देखाउन, बुझाउन नसकिने भएकोले बुद्धले पहिला अनित्य, त्यसपछि दुःख र अन्तिममा अनात्मको ज्ञान प्रसार गर्नु भएको देखिन्छ । बुद्धले जति पनि उत्सुक प्रश्नकर्ता थिए, ती सबैलाई प्रथमतः अनित्यको भावना गर्न सिकाए । अनित्य (अनिच्च) अर्थात् परिवर्तनशील, स्थिर नहुनु, निरन्तर नहुनु, नित्य नहुनु हो भन्ने ज्ञान फैलाए (नकमी, वि.सं.२०७९) ।

पञ्चस्कन्धमा रूपको अनित्यता भन्नाले कर्म, चित्त, ऋतु र आहारको परिवर्तनशीलताले रूपमा पनि परिवर्तन हुनु भनेको हो । वृद्ध हुनु, रोगी हुनु, मृत्यु हुनु भनेको रूपको दहन हुनु हो, रूपको अन्त हुनु हो । त्यसैगरी नामभिन्न रहेका चार स्कन्धहरू वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान पनि अनित्य छन् ।

कहिले सुख वेदना, कहिले दुःख वेदना उत्पन्न भई प्रत्येक क्षण परिवर्तन भईरहनु, सम्झने, विसर्ने भई स्वभावमा परिवर्तन भईरहनु, प्रतिक्रिया गर्ने स्वभावमा परिवर्तन भईरहनु र जान्ने स्वभावमा पनि परिवर्तन भईरहनु अनित्यता हो । यी सम्पूर्ण पञ्चस्कन्ध अनित्य छन् । जुन अनित्य छन्, त्यो आफ्नो अधिनमा छैन, विपरिणाम (परिवर्तनशील) छन्, त्यो सुख होइन, त्यसले सुख दिन सक्दैन, त्यसैले त्यो दुःख हो । तसर्थ जुन दुःख हो, त्यो अनात्म हो । त्यो म होइन, मेरो होइन ।

पञ्चस्कन्धलाई म, मेरो भन्नु मिथ्याधारणा हो, सत्कायदृष्टि हो । यसलाई शीलको आधार लिई चित्त शुद्ध बनाउन सकेमा सत्कायदृष्टि र सम्यक्दृष्टिको फरकपन स्पष्ट हुन्छ । जब म, मेरो भन्ने भ्रम हो भन्ने कुरा सम्यक्दृष्टिद्वारा प्रष्ट हुन्छ, यसलाई सप्तविशुद्धिको भाषामा दृष्टि विशुद्धि भनिन्छ, तब हेराई स्पष्ट हुन्छ । जब हेर्ने दृष्टि राम्रो हुन्छ र गलत धारणा हट्छ, तब नामरूपको विषयमा भूत, वर्तमान र भविष्यको बारेमा कुनै प्रकारको शंका रहँदैन, यसलाई कंखावितरण विशुद्धि भनिन्छ । यसलाई ध्यान अभ्यासको गहिराईमा पुगेका योगीहरूले मात्र बुझ्ने भएकोले अलि कठिन मानिन्छ । ध्यान अभ्यासको माध्यमले शंका हट्दै गएपछि दृष्टि विशुद्धि हुँदै जान्छ । त्यसपछि *मग्गामग्गदस्सन* विशुद्धिसम्म पुग्दा ध्यान अभ्यासी योगीको वितर्क र वेदना हट्छ । मार्ग अमार्ग बारे स्पष्ट दर्शन भइसकेपछि स्कन्धको बारे सही ज्ञान हुन्छ । यस प्रकार दिट्ठि विसुद्धिले दुःख सत्य, कंखावितरण विसुद्धिले समुदय र मग्गामग्गदस्सनत्राण विसुद्धिले मार्ग सत्य बोध गर्ने भएकोले अरूको भ्रममा, अरूले भनेको आधारमा विश्वास नगरी आफ्नै ज्ञानले प्रत्यक्ष लाभ हुने ज्ञानमा विश्वास तहमा पुगेको हुन्छ । यस्तो ज्ञानले परिशुद्ध हुनेलाई 'पटिपदा त्राणदस्सन विशुद्धि' भनिन्छ । अन्तमा संस्कार धर्म क्षय गरी निर्वाणको लक्ष्यमा अग्रसर योगीले प्राप्त गर्ने ज्ञानलाई 'त्राणदस्सन विसुद्धि' भनिन्छ । यसलाई श्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी तथा अर्हत मार्ग ज्ञान पनि भनिन्छ । संस्कार धर्म क्षय गरी निर्वाणको लक्ष्य लिई ज्ञान प्राप्त गर्नु नै त्राणदस्सन विसुद्धि हो । यस प्रकार नामरूपको अनित्यतालाई बोध गरी अनात्मको परिवर्तनशील स्वभाव धर्ममा मन लगाउने योगी निर्वाणको मार्गमा लाग्न सक्दछ ।

आजको वैज्ञानिक खोजले अनात्मको परिवर्तनशील स्वभावलाई पुष्टि गरेको देखिन्छ । तिनीहरूले चित्तको उत्पत्ति र विनाशलाई स्वीकार गर्दै परमाणुका लघुकणले व्याप्त अविरत प्रकम्पन भइरहेको, तीव्र गतिमा उदय व्यय भई ती लघुकणहरूद्वारा जाल जस्तै बनेर अलग नभई एक अर्कामा गुजुल्टिएर उर्जा प्रवाह भइरहेको र विना रूकावट निरन्तर बगिरहेको छन् (राठी, ई.१९८४) । यस प्रकार प्रतिक्षण उदयव्यय भइरहेका सूक्ष्म कणहरू अलग भन्ने केहि छैन । यस तथ्यले वैज्ञानिक अनुसन्धान पनि बुद्ध दर्शनको खोजमा अग्रसर रहेका देखाउन खोजेको देखिन्छ ।

परिवर्तनशीलतालाई गहन रूपले नियालेर हेरेमा मात्र देख्न सकिने भएकोले छोटो समय नै किन नहोस् त्यसलाई अनुभव गर्नु ठूलो कुरा हो भन्ने तथ्य अगाडि साँदै *धम्मपद*मा 'यो च वस्ससतं जीवे, अपस्सं उदयव्वयं, एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो उदयव्वयं' (डिभलपर्स, ई.२०१९) अर्थात् पञ्चस्कन्धको उदय व्ययलाई नदेख्ने व्यक्तिको सय वर्षको जीवनभन्दा उदयव्ययलाई हेर्ने व्यक्तिको एक दिनको जीवन श्रेयस्कर हुन्छ भनि अति महत्त्वका साथ उल्लेख गरिएको छ ।

यस लेखले मूलतः अनात्मलक्षण सूत्रको आधारमा बुद्धको मूल शिक्षा अनित्य, दुःख र अनात्मलाई विश्लेषण गरिएको छ । आत्मा र अनात्मबीचको फरकलाई यस लेखले स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्दै पञ्चस्कन्धको परिवर्तनशीलतालाई इङ्गित गरेको छ । जनमानसले सोचेको आत्मा र बुद्धले बताएको आत्मको भिन्नतालाई अनात्मलक्षण सूत्रको माध्यमद्वारा प्रष्ट्याउँदै मिथ्यादृष्टिको भ्रमलाई चिर्ने प्रयास यस लेखले गरेको छ ।

उपसंहार

बुद्धदेशित धर्म गहन छ । म, मेरो भन्ने जुन भाव छ, त्यो बुद्धको दर्शनमा पाईदैन । आजको वर्तमान समयमा मात्र नभई बुद्धकालीन समयमा पनि यस विषयमा मानिसहरूलाई बुझाउन कठिन भएको सच्चक ब्राह्मणको मिथ्याधारणालाई चिर्नु परेको उदाहरण *मज्झिमनिकाय*को चूलसच्चक सूत्रबाट प्रष्ट हुन्छ । निर्वाणको मार्गमा पुर्‍याउने, अर्हत पदमा पुर्‍याउन सक्ने अनात्मलक्षणसूत्रको व्यापकता कम रहेको भए तापनि धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशना गरिसकेपछिको दोस्रो सूत्रको रूपमा रहेको यो सूत्र प्रत्येक योगीले बुझ्न अति आवश्यक देखिन्छ । पञ्चस्कन्ध, जीव, सत्त्व, प्राणी फरक फरक शब्दद्वारा बुझिरहेको 'म' लाई अनात्मवादको सिद्धान्तले सत्त्व, जीवको परिवर्तनशीलतामा मोडेर मनन गर्न सिकाएको छ । यस प्रकार दुःखलाई साक्षात्कार गर्दै अनित्यको अभ्यासद्वारा अनात्मको धर्मलाई जान्न सकेमा निर्वाणको मार्ग पहिल्याउन सकिन्छ ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

- आचार्य, नरेन्द्रदेव (ई.१९५५), *बौद्धधर्म दर्शन*, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड ।
 खतिवडा, सोमप्रसाद (वि.सं. २०७९), *बौद्ध संस्कृति कोश*, पैरवी बुक हाउस प्रा.लि. ।
 नकमी, सुरेश (वि.सं. २०७९), *अनात्म लक्षण सूत्र र अनात्मवाद*, एम.ए. शोधपत्र, लु.बौ.वि., थेरवाद एकेडेमी, ।
 नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान (२०७९), *प्रज्ञा बृहत् नेपाली शब्दकोश*, काठमाडौं ।
 बज्राचार्य दुण्डबहादुर (अनु.) (वि.सं. २०५६), *दीघनिकाय*, वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय ।
 (वि.सं. २०५७), *मज्झिमनिकाय*, वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय ।
 (वि.सं. २०५५), *संयुक्तनिकाय*, वीरपूर्ण पुस्तक संग्रहालय ।
 भिक्षु ज्ञानपूर्णक (अनु.) (वि.सं. २०७३), *महान अनात्मलक्षणसूत्र देशना*, श्रीमती आशामाया धाखा परिवार ।
 भिक्षु धर्ममूर्ति (अनु.) (वि.सं. २०५५), *प्रतीत्य समुत्पाद*, मोतीरत्न तुलाधर, राजेन्द्र तुलाधर, अनिलरत्न तुलाधर ।
 भिक्षु शोभन (वि.सं. २०६१), *मिलिन्द प्रश्न*, वीरपूर्ण पुस्तक संग्रह ।
 महास्थविर धर्मगुप्त (वि.सं. २०६८), *अभिधम्मत्थसङ्ग्रहो*, धर्मगुप्त महास्थविर ।
 महास्थविर धर्मगुप्त र मगर लक्ष्मण (सं) (वि.सं. २०८०), *पालि-नेपाली शब्दकोश*, धर्मराजलामा, लालमायालामा परिवार ।
 महास्थविर प्रज्ञानन्द (अनु.) (वि.सं. २०४०), *सङ्गार भाजनी*, सूर्जमान बज्राचार्य, बागरत्न बज्राचार्य ।
 राठी, लक्ष्मीनारायण (१९८४), *दुःख मुक्ति की साधना*, श्रीरामचन्द्र राठी ।
 वन्द्य, आर.वि. (अनु.) (वि.सं. २०७५), *जीवनको प्रत्येक घडीमा अभिधर्मको उपयोग*, सुखी होतु नेपाल ।
 शाक्य, महेन्द्ररत्न (वि.सं. २०७२), *अभिधर्म, चित्तको परिचय*, थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी ।
 Developers, Dhamma (2019), *Tripitaka Pali Reader* (Version: 2.6.5+82), [Mobile App], <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.paauk.tipitakapalireader&hl=en&pli=1> .
 Hoang, Nguyen Quy (2014), *Analysis the doctrine of Not-self (Anatta)*, Theravada International Buddhist College.