International Research Journal of MMC (IRJMMC)

Vol- 5, No. 5, December 2024 ISSN 2717-4999 (Online) 2717-4980 (Print)

जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्ष (Basic aspects of Zen mysticism)

INDRAMAN SUBBA

*Author affiliations can be found in the back matter of this article

CORRESPONDING AUTHOR
Indraman Subba
Kashi Hindu University, Nepal
khewaindra@gmail.com

KEYWORDS

कोन (Koan)

चेतना (Mind)

जाजेन (Zazen)

जेन (Zen)

सतोरी (Satori)

ABSTRACT

प्रस्तुत लेख जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्षको अध्ययन गर्नुमा केन्द्रित छ। रहस्यवादका क्षेत्रमा भिन्न धारणा लिएर देखापरेको जेन एउटा ध्यान प्रणाली हो जसमा चेतनाको प्रमुख भूमिका रहेको हुन्छ । मनोवैज्ञानिक रूपमा मानसिक गतिविधिको प्रक्रियासितै चेतनाको उद्भावनामा जेन रहस्यवादले गति प्राप्त गर्दछ। व्यक्तिमा रहेको मानसिक प्रकृतिको अन्वेषण गर्दै परिपूर्ण रूपमा शून्यज्ञ भई सतोरी प्राप्त गर्नु जेन रहस्यवादको अन्तिम परिणति हो। यस प्रकारको जेन रहस्यवादी परम्परासम्बन्धी विश्वका धेरै साहित्यकारहरूले काव्य रचना गरिसकेका छन्। यस्ता रचनाहरूको विश्लेषण गर्न जेनका प्रमुख प्रणालीहरूलाई आत्मसात गर्नुपर्छ । यसका लागि विशेष रूपमा चेतना, जाजेन, कोन र सतोरीजस्ता जेनका सर्वप्रमुख पक्षहरूलाई बुझ्न आवश्यक छ । मूल रूपमा एकजना व्यक्ति तथा साधक मनोवैज्ञानिक स्तरबाट रहस्यानुभूतिसम्म पुग्नसक्ने जेनका यी मान्यतागत पक्षहरूका प्रकृति, विशेषता र जेन रहस्यवादमा यिनीहरूका के कस्ता भूमिका रहेका छन् भन्ने विषयमाथि प्रकाश पार्नु यस लेखको मुख्य उद्देश्य हो । पुस्तकालयीय स्रोतबाट सामग्री सङ्कलन गरी अध्ययन गरिएको प्रस्तुत लेख निगमनात्मक र विश्लेषणात्मक विधिमा आधारित छ । यस अध्ययनमा सङ्कलित सामग्रीलाई जेनकै सैद्धान्तिक मान्यताका आधारमा विश्लेषण गरिएको छ। अन्ततः जेन रहस्यवादमा चेतना, जाजेन, कोन र सतोरीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेका हुनाले यिनीहरू नै जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्ष रहेको निष्कर्ष निकालिएको छ।

[The present article focuses on studying the fundamental aspects of Zen mysticism. Zen, a unique system within the realm of mysticism, emphasizes the central role of consciousness, distinctively positioning itself as a meditative discipline. Psychologically, Zen mysticism advances through the process of mental activity and the emergence of consciousness. The ultimate goal of Zen mysticism is to reach satori (enlightenment) by attaining a complete state of

Vol- 5, No. 5, December 2024 ISSN 2717-4999 (Online) 2717-4980 (Print)

Sunyata (emptiness) through an exploration of the individual's mental nature. Numerous literary figures worldwide have composed poetic works inspired by the Zen mystical tradition. To analyze such works, it is essential to internalize Zen's core principles, especially the critical elements of consciousness, zazen, koan, and satori. The primary objective of this article is to shed light on the nature, characteristics, and roles of these foundational aspects within Zen mysticism, illustrating how they enable a practitioner to move from a psychological level to a mystical experience. The article is based on deductive and analytical methods, with material gathered from library sources and analyzed within Zen's theoretical framework. Ultimately, in Zen mysticism, consciousness, zazen, koan, and satori play a significant role, leading to the conclusion that these are the fundamental aspects of Zen mystical exploration.]

१. परिचय

जेन भनेको ध्यान हो। बौद्ध दर्शन यसको मूल उत्पत्तिबिन्दु रहेको हुनाले यसलाई नेपालको मौलिक प्रणाली मानिन्छ। मानसिक ध्यानसितसम्बन्धित जेन बौद्ध दर्शनमा ध्यान, चीनमा चान हुँदै विकसित भएको जापानी सम्प्रदाय हो। बोधिधर्मनले चीनमा गएर ध्यानको महत्त्व र प्रणाली साथै ध्यानसम्बन्धी विविध ज्ञान प्रचार गरेपछि यसले चीनमा चानको रूपमा फस्टाउने अनुकूलता प्राप्त गरेको हो भने यहाँबाट जापानमा पुग्दा जेन शब्द धारण गरेको हो। यस सम्प्रदायको उत्पत्ति हुनमा मनुष्यमा रहेका चेतना एवं मानसिकताको मुख्य भूमिका रहेको छ। मनोवैज्ञानिक रूपमा चेतनाको वास्तविकतालाई बुझेर जीवनलाई सरल, सहज र आनन्ददायक बनाउनमा जेनको विशेष केन्द्रीयता रहेको छ। यसले मानसिक चेतनालाई बुझ्न बौद्ध दर्शनको शून्यवादी धारणालाई अनुसरण गरेको पाइन्छ। शून्यवादी धारणाले चेतनाको विकासमा संज्ञानात्मक र अनुभववादी मान्यतालाई केन्द्रमा राख्छ। जिन पियाजेले निर्धारण गरेको व्यक्ति एवं शिशुको संज्ञानात्मक विकासजस्तै जेनमा पनि मनुष्यको मानसिकता विकास हुने मानिन्छ। बौद्ध दर्शनले यस प्रकारको संज्ञानात्मक विकासलाई कार्यकारण सिद्धान्तअन्तर्गत अध्ययन गर्दछ। मनुष्यको चेतना एवं मानसिकता प्रारम्भमा शिशुमानसिकता अर्थात् रिक्त हुन्छ र शिशुको वयवृद्धिसितै शिशुको व्यावहारिक प्रक्रियामा अनुकूलनात्मक र सङ्गठनात्मक गतिविधिबाट चेतनाको उद्भव हुन्छ भन्ने संज्ञानात्मक जेन मान्यता हो। पियाजेअनुसार यहाँबाट विभिन्न योजना (Schema) हरू तयार हुँदै व्यवहारिक र ज्ञानात्मक मानसिकताको विकास हुन्छ। यी मानसिकताले नै मनुष्यमा विभिन्न प्रकारको दुःखलाई जन्म दिन्छ भन्दै बौद्ध दर्शनले यसलाई पञ्चस्कन्धीय मानसिकता मान्दछ। यस सन्दर्भमा बुद्धले मनुष्यको सम्पूर्ण जीवन नै दुःख हो भनी चारवटा आर्यसत्यलाई बुझाएका छन्। बौद्ध–जेनअनुसार यी दुःखबाट निवृत्त भएर मानसिक सम्पूर्णता र विचारविहीनता प्राप्त गरी शिशुसुलभ मानसिक प्रकृतिमा प्रवेश गरेर सतोरी प्राप्त हुन्छ जुन जेनको रहस्यवादी अनुभूति हो।

'अक्सफोर्ड एड्भान्स लर्नर डिक्सनरी'–ले 'रहस्य' भनेको गुप्त अर्थ तथा आध्यात्मिक शक्ति हो र विश्वास, अनुभव, ईश्वर र वास्तविक सत्यको ज्ञानसम्म ध्यान एवं आध्यात्मिक अन्तरदृष्टिबाट पुग्न सकिन्छ

भन्ने शिक्षा र विश्वास रहस्यवाद हो भनेर परिभाषित गरेको छ । समग्रमा भन्नुपर्दा मानसिक रूपमा आनन्दलाई प्राप्त गर्नु नै रहस्यवाद हो । दार्शनिकहरू मानसिक द्वन्द्वबाट, भक्तिमार्गीहरू भक्तिबाट, साधकहरू साधनाबाट, प्रेमवादीहरू प्रेमबाट र प्रकृतिवादीहरू प्राकृतिक सौन्दर्यबाट मानसिक रूपमा आनन्दलाई प्राप्त गर्छन् । आनन्द प्राप्त गर्ने यही प्रणालीले साहित्यमा दार्शनिक, भक्तिपरक, भावात्मक, साधनात्मक, प्रेमपरक, प्रकृतिपरक गरी रहस्यवादका धेरै प्रकारहरू परिचयमा ल्याएका छन् । यसमा जेन साधनात्मक एवं ध्यानपरक र मनोवैज्ञानिक रहस्यवादअन्तर्गत पर्छ । यो अन्तर्मुखी रहस्यवादी प्रणाली हो । ध्यान नै यसमा प्रमुख हुन्छ । ध्यान पाताञ्जलयोगमा रहेको यम, नियम, प्राणायम र आसनको विपरीत मानसिक स्तरमा गरिन्छ । प्रत्येक क्षण र कार्यप्रणालीमा मानसिक एकाग्रता, मानसिक सम्पूर्णता र विचारविहीनता प्राप्त गर्नु जेन तथा ध्यान हो । विश्वका विभिन्न दार्शनिक र अध्येताहरूले यसलाई मनोविज्ञानसित जोडेर अध्ययन गरेका छन् । यसमा रहेका मानसिक सम्पूर्णता, विचारविहीनता आदि मनोविज्ञानका प्रमुख पक्षहरू हुन् । साहित्यमा यो रहस्यवादको रूपमा स्वीकार्य छ । परम्परागत रूपमा पूर्वमा वेदान्त, बौद्ध र ताओ र पश्चिममा पाइथागोरस, सोक्रेट्स, प्लेटो, डायोजेनिस र प्लोटिनसकै पालादेखि रहिआएको रहस्यवादमा साधनात्मक एवं ध्यानपरक रहस्यवादको थालनी बौद्ध र ताओ परम्परादेखि भएको हो । यसरी थालनी भएर विकसित भएको रहस्यवादी काव्य परम्पराको अध्ययन विशेष रूपमा बीसौँ शताब्दीदेखि भएको देखिन्छ । १९१३–मा प्रकाशित एभ्लिन एन्डरहिलको मिस्टिसिज्म नामक ग्रन्थले यसमा महत्त्वपूर्ण स्थान राख्छ । त्यसपछि विलियम जेम्स, ज्योफी पेरिन्डर, एलेन वाट्स आदिका रहस्यवादसम्बन्धी ग्रन्थहरूले जेन रहस्यवादका विविध पाटाहरूमाथि प्रकाश पारेका छन् । जेनमा व्यक्ति तथा साधक कसरी सामान्य स्तरदेखि मानसिक रूपमा विभिन्न द्वन्द्वहरूदेखि निवृत्त हुँदै रहस्यानुभूतिसम्म पुग्छ भन्ने क्रमगत अध्ययनहरू यी ग्रन्थहरूद्वारा प्राप्त हुन्छ । यसमा एभ्लिन एन्डरहिलले रहस्यवादीको मार्ग एवं प्रक्रियामा आत्मजागरण, आत्मिक शुद्धीकरण, प्रबुद्ध अवस्था, आत्मसमर्पण र संयोग एवं रहस्यानुभूति गरी विभाजन गरेर अध्ययन गरेका छन् । यसमा एकजना व्यक्ति तथा साधक कसरी आत्मिक रूपमा जागृत हुन्छ र कसरी मानसिक रूपमा शुद्ध भई ऊ प्रबुद्ध व्यक्तित्वको बन्छ र रहस्यानुभूतिका लागि आफूलाई समर्पित गर्दछ भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ । डी. टी. सुजुकीद्वारा अध्ययन गरिएअनुसार जेनको चेतनागत सम्पूर्णता, विचारविहीनता, चित्तगत शून्यता र सतोरी यसमा प्रमुख रहन्छन् । यसबाट एकजना व्यक्ति तथा साधक मानसिक एवं आत्मिक रूपमा जागृत भई, आत्मिक शुद्धता र प्रबुद्धता प्राप्त गरी रहस्यानुभूतिमा प्रवृत्त हुन्छ र सतोरी प्राप्त गर्दछ । यसरी एउटा भिन्न प्रणाली लिएर देखापरेको जेन रहस्यवादसम्बन्धी वर्तमानसम्म विभिन्न अध्ययनहरू भए पनि जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्ष के के हुन् भन्ने विषयको अध्ययन हुन बाँकी नै रहेको छ । त्यसैले जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्षको अध्ययन हुन आवश्यक रहेको कुरालाई ध्यानमा राख्दै प्रस्तुत विषयको चयन गरिएको हो ।

१.१ समस्याकथन र उद्देश्य

विशेष रूपमा जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्ष के–के हुन् ? ती पक्षहरूका प्रकृति, प्रकार र विशेषताहरू के कस्ता छन् ? जेन रहस्यवादमा ती पक्षहरूको भूमिका कस्तो छ ? जस्ता विषयहरूबारे अध्ययन गर्नु नै यस लेखको मूल समस्या हो । यसमा विशेषतः चेतना, जाजेन, कोन र सतोरी गरी चारवटा विषय जेन रहस्यान्वेषणका सर्वप्रमुख पक्ष रहेका हुनाले जेनमार्गी चेतनाको स्वरूप र विभिन्न अवस्था, जाजेन र जाजेनका विशेषता, कोन, कोनका प्रकार र प्रकृति र सतोरीका विविध विशेषता र विषयहरू के कस्ता रहेका छन् भन्ने प्राज्ञिक जिज्ञासा (प्रश्न) राखी जेन रहस्यान्वेषणका ती मूलभूत पक्षबारे प्रकाश पार्नु यस लेखको मुख्य उद्देश्य हो ।

१.२ पूर्वकार्यको सर्वेक्षण र अनुसन्धानको अन्तराल

यहाँ जेनविषयक केही पूर्वकार्यहरू प्रस्तुत गरिएका छन् जहाँबाट प्रस्तुत लेखको अनुसन्धानात्मक अन्तराल निर्धारण गर्न सकिन्छ । जेनका मुख्य गवेषक डी. टी. सुजुकी (१९६४) ले जेनका आधारभूत पक्षहरूका साथै जेनमा प्रातिभज्ञानद्वारा सतोरीमय रहस्यानुभूतिको जागृति ल्याउने एउटा भिन्न ध्यान प्रणाली रहेको प्रकाश पारेका छन् । चेतनाको क्रमशः विकासदेखि जाजेनको माध्यमबाट गरिने सतोरीको अन्तर्ज्ञानात्मक प्रकृतिका कारण जेन एउटा रहस्यवादी प्रक्रियामा घटित हुने यिनको निष्कर्ष रहेको छ । यस क्रममा बर्नार्ड फिलिप (१९६२) ले रहस्य–सत्य नै जीवन्त सत्य हुनाले सतोरी जीवनको रहस्यात्मक परिणय रहेको आफ्नो गवेषणामा ल्याएका छन् । यसै सन्दर्भलाई मान्यता दिँदै थ्रित्जोफ काप्रा (१९९१) ले मानसिक सम्पूर्णताबाट सतोरी प्राप्त गर्नेहरूले जीवनका प्रत्येक अनुभूतिमा आश्चर्य र रहस्य अनुभव गर्छन् भनी जेन रहस्यवादको सम्यक् पक्ष सतोरीमा नै रहेको कुरा प्रकाशमा ल्याएका छन् ।

जेन रहस्यवादी परिप्रेक्ष्यमा सतोरी साथै मनोवैज्ञानिक रूपमा विचारविहीन चेतनाबारे वर्तमान समयमा गरिएका धेरै अध्ययनहरूमा सुन्रू सुजुकी (१९९५) को जेन माइन्ड बिगिनर माइन्ड नामक पुस्तक महत्त्वपूर्ण छ । यिनले जेनमा प्रारम्भिक चेतनामाथि जोड दिँदै यो व्यक्तिलाई पूर्वाग्रहपूर्ण मानसिकताबाट मुक्त गर्ने एउटा मुख्य आधारका रूपमा रहेको व्याख्या गरेका छन् । जेनको रहस्यानुभूतिमा बुद्ध प्रकृतिका लागि व्यक्तिमा प्रारम्भिक चेतना अवश्य हुनपर्ने यिनको सुझाव छ । मर्टन (१९६६) र हुबर (१९८०) ले प्रारम्भिक चेतनाका लागि कोन र जाजेनको ध्यानलाई प्राथमिकता दिँदै जेन रहस्यान्वेषणमा चेतनाको विविध अवस्थामाथि व्याख्या गरेका छन् । मर्टनले विचारविहीन चेतनाबाट नै मानसिक सम्पूर्णता र प्रारम्भिक चेतना जागृत हुन्छ भन्ने अनुसन्धान गरेका छन् । यसमा सुजुकीको भनाइ यस्तो छ – "जब कोन बुझिन्छ तब गुरुको मानसिक स्तर बुझ्न सकिन्छ जुन सतोरी हो र योबिना जेन एउटा बन्द पुस्तकजस्तै हो (२०१७, १००) ।" क्रमगत रूपमा सतोरीका लागि कोन र कोनका लागि जाजेनको आवश्यकता पर्छ । जाजेनको यही आवश्यकताका कारण डोगेनले यसो भनेका छन् – "तिमी शब्द र अक्षरहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ र एकाग्र भएर आफूले आफैलाई चिन्तन गर्नुपर्छ । जब यस्तो गर्छौ तब हाम्रो शरीर र मन स्वाभाविक रूपमा पृथक् भएर जान्छ र मूल प्रकृति बुद्ध प्रकृतिमा प्रकट हुन्छ (हुबर, १९८०, १९८) ।" यस्तै सैद्धान्तिक पक्षहरूका आधारमा सुरेखा लिमाए (१९९२)–ले जेन रहस्यवादलाई मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्यबाट अन्वेषण गरेका छन् । यिनले जेन साहित्यका विभिन्न कथन, कोन र हाइकु कविताहरूको प्रयोग गर्दै मानसिक जागरूकताका साथै जाजेन र कोनबिना जेनको सतोरीसम्म पुग्न सकिँदैन भन्ने प्रस्तावित निचोड निकालेका छन् ।

जेनसम्बन्धी यस्ता धेरै अध्ययनहरू भएका छन् । यी परम्परागत अध्ययनहरूले जेन र जेन रहस्यवादको प्रकृतिलाई बुझाउँदै जेनको सैद्धान्तिक प्रणालीद्वारा रहस्यानुभूतिको जागृति हुनसक्ने धेरै पक्षहरू प्रकाशमा ल्याए पनि ती सैद्धान्तिक प्रणालीहरूमा जेन रहस्यान्वेषणका प्रतिनिधि पक्षहरू के–के हुन् र त्यसका प्रकृति, प्रकार र विशेषताहरू के कस्ता छन् र तिनीहरूले कसरी जेनको रहस्यान्वेषणमा केन्द्रीय भूमिका निर्वाह गर्छन् भन्ने कुरामाथि भने अध्ययन गरेका छैनन् । यही यस लेखमा अनुसन्धानको अन्तराल (Research Gap) रहेको छ जसलाई पूर्णता दिने कार्य यहाँ गरिएको छ ।

२. अध्ययनको विधि

प्रस्तुत लेख सम्पन्न गर्न पुस्तकालयीय अध्ययनबाट सामग्री सङ्कलन गरिएको छ । यहाँ प्राथमिक र द्वितीयक दुवै स्रोतका सामग्री प्रयोग भएका छन् । साक्ष्य र उदाहरणका रूपमा विभिन्न व्यक्तिहरूका जेनसम्बन्धी कोन र कविताहरू प्राथमिक स्रोतका सामग्रीका रूपमा प्रयोग भएका छन् भने जेन र जेन रहस्यवादका विषयमा लेखिएका लेख र रचनात्मक ग्रन्थहरू द्वितीयक स्रोतका सामग्रीका रूपमा

उपयोग गरिएका छन् । सामग्रीको विश्लेषणका लागि वर्णनात्मक र विश्लेषणात्मक विधिको प्रयोग भएको छ । यस लेखको ढाँचा निगमनात्मक प्रकृतिको रहेको छ । यो सीमित अध्ययन भएको हुनाले विषयलाई सङ्क्षेपमा सामान्यीकरण गरिएको छ ।

२.१ जेन रहस्यान्वेषणको सैद्धान्तिक मान्यता

साहित्यालोचनाको सैद्धान्तिक मान्यताले साहित्यको व्याख्या, विश्लेषण र मूल्याङ्कन गर्न प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । यस्ता सैद्धान्तिक मान्यतामा केही मूलभूत पक्षहरू रहेका हुन्छन् जसका आधारमा कुनै पनि साहित्यिक रचनाको विश्लेषण सम्भव हुन्छ । मैथ्यु आर्नोल्डअनुसार साहित्यालोचनाको मूलभूत पक्ष एवं सिद्धान्तले साहित्यको नैतिक र दार्शनिक सन्देशलाई उजागर गरेर समाजलाई मार्गदर्शन गर्नु हो (आर्नोल्ड. १८६५, ३७) । यो अवैयक्तिक र वस्तुनिष्ठ हुनपर्छ । यसले व्यवस्थित र वैज्ञानिक दृष्टिकोणद्वारा कुनै पनि साहित्यिक रचनाको अन्तर्निहित संरचनालाई प्रकट गर्छ (फ्रे, १९५७, ५) । रिचर्डको भनाइमा पाठको भावनात्मक प्रतिक्रियालाई बुझ्नका लागि त्यसको आन्तरिक पक्ष र गठबन्धनलाई बुझ्न आवश्यक हुन्छ र यसबाट पाठका विभिन्न विशेषतागत पक्षहरू प्रकाशमा आउँछन् (रिचर्ड, १९२९, २१) । साहित्यालोचना सिद्धान्तको यस्तै महत्त्वका कारण विश्व साहित्यकै क्षेत्रमा परिष्कारवाद, स्वच्छन्दतावाददेखि पाठक प्रतिक्रिया र अन्तर्पाठात्मकजस्ता धेरै सिद्धान्तहरू अस्तित्वमा आएका छन् । यी सिद्धान्तहरूमा रहस्यवाद पनि एउटा हो । रहस्यवादका धेरै प्रकारहरू रहेका हुनाले रहस्यवादी काव्यको अन्वेषणमा पनि धेरै प्रणालीहरूप्रति ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्छ । दार्शनिक, आध्यात्मिक, सौन्दर्यशास्त्रीय, प्रेम र प्रकृतिप्रदत्त, साधनात्मकजस्ता रहस्यवादी काव्यलेखनमा काव्यान्वेषणले पनि विविध स्वरूप निर्माण गरेका छन् । एकातिर दार्शनिक रहस्यवादले तत्त्व र ज्ञानमीमांसा हुँदै काव्यको विश्लेषण गर्छ भने आध्यात्मिकले ब्रह्म, आत्मा, जीवसत्ता आदिका आधारमा रहस्यवादी रचनाको व्याख्या गर्छ । अर्कातिर सिद्ध र सन्त रहस्यवादका लागि पाताञ्जलयोगका विविध अवधारणाबाट नादब्रह्म र विभिन्न नाडीको भेदन प्रक्रियाबाट तिनीहरूका रहस्यवादी रचनाको अन्वेषण गर्नुपर्छ । यस्तै जेन रहस्यवादी रचनाको पनि अन्वेषण गर्ने आफ्नै प्रणाली छ जुन स्वयं जेनमार्गबाट निर्धारित हुन्छ । यसमा डी. टी. सुजुकीले प्रस्तुत गरेका जेनको सैद्धान्तिक पक्ष र त्यसका आधारमा सुरेखा लिमाएले गरेका जेन रहस्यवादका अध्ययनबाट जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्षहरू निक्र्योल गर्न सकिन्छ । जेन अभ्यासकर्ताहरूले गरेका सतोरीय आनन्दानुभूतिको विशेषतालाई लिएर लिमाएले १. कोनको प्रारम्भिक अवस्था २. सन्माइ तथा समाधि ३. माक्यो ४. सतोरी गरेर चार भागमा विभाजन गरेका छन् (लिमाए, १९९२, २५–५०) जुन यस लेखको सैद्धान्तिक परिप्रेक्ष्य निर्धारण गर्ने एउटा मार्ग बनेको छ । यिनको अध्ययनअनुसार जेन रहस्यवादको मूलभूत पक्ष जाजेनको साधना हो । जाजेनको साधनापछि मानसिक रूपमा विचारविहीन अवस्थामा पुगेर सतोरीको प्राप्ति हुन्छ जुन जेन रहस्यवादको अन्तिम परिणति हो । हाकुन एकाकुअनुसार जाजेनको अभ्यासबाट केन्सो तथा अचानक हुने अन्तर्दृष्टि एवं सतोरी प्राप्त हुन्छ । यसले व्यक्तिको मस्तिष्कलाई बाह्य विचारधारादेखि मुक्त गरी आन्तरिक स्वतन्त्रता प्रदान गर्छ (हाकुन, २००२, ५५) । जाजेनको ध्यान मनोवैज्ञानिक रूपमा मानसिक स्थितिलाई स्थिर गर्न र शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सहायक ठहर्नेहुँदा जेनमा जाजेन रहस्यान्वेषणको एउटा मुख्य पक्ष हुनआउँछ (थर्टन, २०१३, ८९) ।

उगेन हेरिगलले कोन र सतोरीजस्ता जेनका मुख्य विषयहरूको चर्चा गर्दै पश्चिमको युनियो मिस्टिकासित तुलनात्मक रूपमा जेनको रहस्यात्मक प्रवृत्तिको अन्वेषण गरेबाट पनि कोन र सतोरीजस्ता जेनका प्रमुख प्रणालीहरू जेन रहस्यान्वेषणमा मूलभूत पक्षहरू रहेको प्रकाशमा आएको छ (हेरिगल, १९६०, ७–११) । तर्क र बौद्धिकताबिना अनुभव गर्ने हुनाले सतोरी प्राप्त गर्नका लागि कोन आवश्यक उपरकण हो ।

यसरी क्रमशः संज्ञानात्मक मानसिकतादेखि कोन र जाजेनहुँदै विकसित भएको जेन रहस्यानुभूतिको मार्गलाई ध्यानमा राख्दै डालन बेलीले जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत मान्यताहरूमा सतोरी, शून्यता, मानसिक जागृति, धर्म, अवैयक्तिकता, जाजेन र निर्वाणलाई आधारस्वरूप स्वीकार गरेका छन् । यस्ता विविध पक्षहरू रहे पनि जेन रहस्यान्वेषणका मूल जड चेतना हो । चेतना नै जेनको केन्द्रीय पक्ष रहेका हुनाले जेन रहस्यवाद एउटा मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया रहेको प्रष्ट हुन्छ जहाँ यसले मानसिक रूपमा तर्क र बौद्धिकतादेखि बाहिरका विभिन्न आयामहरू प्रकाशित गर्दै अन्तर्ज्ञान प्राप्त गराउँछ (थर्टन, २०१३, १२८) । रेने डेकार्थका भनाइमा पनि चेतना आत्म–जागरूकताको मुख्य आधार हो (डेकार्थ, १९९६, ४१) । तर चेतना संवेदी अनुभवहरूका समूह भएका हुनाले यो निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ (ह्युम, १९७८, २५२) । जेन रहस्यवादका अन्वेषक विलियम जेम्सअनुसार चेतना विचार र भावनाको सतत प्रवाह भएका हुनाले यो परिवर्तनशील हुन्छ (जेम्स, १९५०, २२४) । यसरी एकाधिक अध्ययनहरूद्वारा देखापरेअनुसार जेन रहस्यवादमा चेतनाको मुख्य भूमिका रहेको र सतोरीका लागि जाजेनको ध्यान र यसमा कोनको मानसिक परीक्षणको प्रमुख स्थान रहेको बुझ्न सकिन्छ । समग्रमा यी अध्ययनहरूबाट जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत विषय के के रहेछन् भन्ने पूर्वपरिकल्पना निर्माण भएको छ । यसबाट प्रमुख रूपमा जेन रहस्यान्वेषणमा निम्नलिखित बुँदाहरू प्राप्त हुन्छन् –

१. जेनमा चेतनाको स्वरूप र विभिन्न अवस्था
२. जाजेन र जाजेनको विशेषता
३. कोन, कोनका प्रकार र प्रकृति
४. सतोरी र सतोरीका विशेषता

३. विषयको छलफल र परिणाम

जेन रहस्यान्वेषणका सैद्धान्तिक मान्यताका आधारमा प्राप्त भएका उक्त चारवटा मूलभूत पक्षको अध्ययन निम्न प्रकारले गरिएका छन् –

३.१ चेतनाको स्वरूप र विभिन्न अवस्था

जेन पूर्ण रूपमा चेतनामा आधारित ध्यान प्रणाली रहेको हुनाले यसमा चेतनाको अद्वितीय महत्त्व रहेको हुन्छ । ध्यानदेखि सतोरीसम्म चेतनाकै प्रमुख भूमिका रहेका कारण जेन रहस्यवाद मनोवैज्ञानिक रहस्यवाद (Psychological Mysticism) अन्तर्गत पर्छ । प्रारम्भमा मनुष्यको चेतना केवल रिक्त हुन्छ र विस्तारै अनुभवहरूद्वारा संज्ञानात्मक रूपमा चेतनाको विकास हुँदैजान्छ भन्ने जेनको मान्यता छ । चेतना परिवर्तनशील रहेका हुनाले डैनियल डेनेटले यसलाई संज्ञानात्मक प्रक्रिया मानेका छन् (डेनेट, १९९१, २१०) । जेनअनुसार प्रारम्भमा रहेको रिक्त चेतना नै मनुष्यको वास्तविक चेतनाको प्रकृति हो । त्यस रिक्त चेतनामा मनुष्यको वयवृद्धिसितै विभिन्न ज्ञान, धारणा र विचारहरू सङ्गठन भई त्यसमा चिन्तन र तर्कसङ्गत कुराहरूले प्रश्रय पाउँछन् र यसले मनुष्यको चेतना सांसारिकतामा परी दुःख र विभिन्न वासनाजनित मानसिकतामा परिवर्तन हुन्छ भन्ने जेनको मनोवैज्ञानिक तर्क छ । यसलाई बुद्धले पञ्चसंस्कार र विज्ञानमयता मानेका छन् । बौद्ध दर्शनअनुसार यी विज्ञानमय चेतनाबाट मुक्त भई निर्वाण प्राप्त गर्नुनै मनुष्यको लक्ष्य हो । जेन रहस्यवादका आधारमा निर्वाण तथा सतोरीमय चेतना बुद्ध चेतना हो । यस विज्ञानमय चेतनाबाट मुक्त हुन जाजेनको ध्यान र कोनको अभ्यास गरिन्छ । त्यसपछि मानसिक सम्पूर्णता, विचारविहीनता र प्रारम्भिक चेतना अर्थात् शिशुसुलभ बुद्ध चेतनामा प्रवेश गर्नुपर्छ । यहीँ जेनको सतोरी रहेको हुन्छ । जेन रहस्यवादमा चेतनाको यस्तो मान्यताले संज्ञानात्मक मनोविज्ञानका अनुभववादी विचारधारालाई स्वीकार गर्छ । यसमा जेनमा रहेका चेतनाका निम्न चारवटा स्वरूपले जेन रहस्यवादमा प्रतिनिधि महत्त्व राख्छन् ।

१. प्रारम्भिक चेतना (Beginner mind)– प्रारम्भिक चेतना भनेको चेतनाको मूल प्रकृति हो जसलाई जेनमा शोशिन (Shoshin) भनिन्छ । रोशी सुजुकीको भनाइमा जेन प्रत्यक्ष अनुभव हो र यसमा प्रारम्भिक चेतनाद्वारा जेन रहस्यवादमा साधकले

व्यक्तिगत रूपमा सतोरी प्राप्त गर्छ जसलाई तर्कसङ्गत भाषाद्वारा व्यक्त गर्न असम्भव हुन्छ (सुजुकी, १९७०, ७८) । यसको अर्थ कुनै द्वैत, द्वन्द्व र पूर्वाग्रह मानसिकताबिना शुद्ध मानसिकतामा प्रवेश गर्नु हो । यसले मानिसलाई पूर्वाग्रहपूर्ण मानसिक तनावबाट मुक्त हुन सहायता प्रदान गर्दछ ।

२. विचारविहीनता (State of Thoughtless mind)– जेनमा चेतनाको यस स्थितिलाई मुशिन भनिन्छ । यसमा कुनै प्रकारको विचार हुनहुँदैन । कुनै पनि विचार नभएपछि चेतना पूर्ण रूपमा खाली हुन्छ अर्थात् चेतना विचारबद्ध हुँदैन । यो स्थिति सामान्य जीवन र ध्यान गरी दुवै प्रकारले विकास गर्न सकिन्छ ।

३. साक्षी भावरहितता (State of Witnessing)– जेनमा ध्यानको लक्ष्य विचारविहीनतापछि कुनै पनि विषयवस्तुलाई कुनै चित्त, चेतना, भावना, विचार र धारणाको हस्तक्षेपबिना हेर्नुपर्छ । विषयवस्तुप्रतिको हेराइ र ग्रहण गराइमा विषयवस्तु, स्थिति र घटनाहरूप्रति व्यक्तिको पूर्वाग्रहपूर्ण मानसिकता हुनहुँदैन ।

४. मानसिक सम्पूर्णता (Mindfulness)– यो जेन तथा जाजेनको चेतनासम्बन्धी मुख्य प्रकृति हो । सम्पूर्ण रूपमा चेतनालाई रिक्त राख्नु मानसिक सम्पूर्णता हो । यसमा कुनै प्रकारको वैचारिक गठबन्धन र धारणा रहनुहुँदैन । यो सतोरीको अलक्षित, अनासक्ति र प्रत्यक्ष अनुभवको मार्ग हो । 'म' तत्त्वको क्षयमा यो निर्धारित छ । यहाँ मानसिक रूपमा विचारगत सम्पूर्णता हुनु भनेको विचार (Thinking) गर्नु होइन (पोवेल, १९६१, ५१) । जब व्यक्ति सतोरीका लागि त्यहाँ कुनै विचार र प्रचेष्टा छैन भन्ने मान्छ, त्यही चेतनागत परिपूर्णता हो (सुजुकी, १९९५, ११५) । जेनमा यसलाई 'मुशिन' (Mushin) र चानमा 'वुशिन' (Wuxin) भनिन्छ । यो जापानी मार्सल आर्टबाट लिइएको शब्द हो जसको अर्थ 'चेतनाविहीनता' (No Mind) अथवा 'चेतनाबिनाको अवस्था' (State of No-Mindedness) हुन्छ । 'मुशिन'–मा 'मु' शून्यता हो जसको अर्थ खाली एवं परिपूर्ण चेतना भन्ने हुन्छ जहाँ विकर्षण, व्यस्तता, भय, चिन्ता आदि अनुपस्थित हुन्छन् । प्रज्ञापारमिता सूत्रअनुसार अविग्रह र अविकल्प चेतना जसमा धर्माता -(Suchness)–को प्राज्ञत्व हुन्छ, त्यो मानसिक परिपूर्णता जेनमा 'State of No-Mindedness' हो । डी. टी. सुजुकीअनुसार जेनमा जाजेनको उद्देश्य नै चेतनालाई वास्तविक प्रकृतिपरकता (Naturalness) र चेतनाविहीनता (No Mind)–को अवस्थामा पुराउनु हो (तडाशी, २०२२, ३७) । यसको काव्यिक अभिव्यक्तिका लागि जेनरिन (((Zenrin)–को एउटा कवितालाई प्रस्तुत गर्न सकिन्छ –

"चुपचाप बसिरहनु, केही नगर्नु,
वसन्त आउँछ, झारपात आफै पलाउँछन्, बढ्छन् ।"

३.२ जाजेन र जाजेनको विशेषता

जाजेन जेनको ध्यान प्रणाली हो । दैनन्दिन जीवनको प्रत्येक क्षण र कार्यप्रणालीमा ध्यानशील हुनपर्छ भन्ने जाजेनको मान्यता छ । यसमा कुनै सैद्धान्तिक तथा पद्धतिगत साधनालाई मानिँदैन । यो व्यक्तिपरक र स्वतन्त्र प्रवृत्तिको हुन्छ । एकातिर चेतनाको संज्ञानात्मक प्रकृतिले जेन रहस्यवादलाई मनोवैज्ञानिक रहस्यवादअन्तर्गत पार्छ भने अर्कातिर यसमा रहेको जाजेनको ध्यान प्रणालीले यसलाई साधनात्मक रहस्यवाद (Meditational Mysticism) तिर लिएर जान्छ । मूलतः साधनाद्वारा मानसिक जागृति प्राप्त गरी बुद्ध प्रकृतिमा प्रवेश गराउनु नै जेन रहस्यवादमा चेतना र जाजेनको कार्य हो । मनुष्यको प्रत्येक व्यवहारलाई ध्यानजन्य बनाउने जाजेनले आत्म–नियन्त्रण र आत्मानुशासन निर्धारण गर्नाका साथै आन्तरिक सङ्घर्षको विषयमा मनोवैज्ञानिक प्रकर्षहरूबाट निराकरणको कार्य गर्दछ (केसडी, २००५, ११५) । रोशी सुजुकीको भनाइमा जाजेनले व्यक्तिलाई मानसिक शान्ति तुल्याउँछ र यो वर्तमान क्षणमा जिउने एउटा कला हो (सुजुकी, १९७०, २१) । जेन रहस्यवादमा जाजेनकै माध्यमबाट नै सतोरी प्राप्त

गरिन्छ (डोगेन, १९८५, ४३) । यद्यपि जाजेनबाट सतोरी प्राप्त गरिए पनि सतोरीका लागि जाजेनको अनिवार्यता छैन । तर मानसिक स्तरबाट व्यक्तिलाई जागरूक बनाई आत्मज्ञानतिर लिएर जानु जाजेनको उद्देश्य हो । कुनै सैद्धान्तिक प्रणालीले महत्त्व नराखे पनि यसका केही मान्यताहरू यस्ता छन् –

१. शारीरिक स्थिति अर्थात् पूर्णकमलासन र अर्धकमलासन ।
२. स्वासनमाथि ध्यान ।
३. मानसिक साम्यताको स्थिति अर्थात् विचार र विषयवस्तुबाट अप्रभावितता ।
४. वैचारिक निरिक्षण अर्थात् स्वयंमा अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्नु जसलाई जेनमा सिकान्ताजा एवं कुनै विशेष उद्देश्य र लक्ष्यबिना केवल बस्नु भनिन्छ ।
५. कोनको अभ्यास ।

वास्तवमा 'जा (Z) को अर्थ मात्र बस्नु' र 'जेन (Zen) को अर्थ ध्यान' हो । यो कुनै विचारधारा नभएर चेतनालाई विचारविहीन विचार (Thoughtless Thought) मा प्रवेश गराउनु हो । यसलाई जापानमा 'हिशिरयो' (Hishiryo) भनिन्छ (कसुलिस, २०२१, ७१) । यस विषयमा थोमस हूवर लेख्छन् – "Think of Non-thinking, by thinking beyond thinking and Non-thinking" (हूवर, १९८०, १९९) । यसलाई बुझ्न जेनमा गुरु ज्योसू र शिष्यको संवाद प्रासङ्गिक छ । शिष्य प्रश्न गर्छन् –

"गुरुजी म विचारविहीन भएँ, के म ठीक छु ?"
गुरु भन्छन् – "त्यो तिम्रो विचार पनि फ्याँकिदेऊ"

यहाँ बुझ्नपर्ने कुरा के छ भने, "विचारविहीन भएँ" भन्नु पनि एउटा विचार नै हो (भण्डारी, १९८९, ५९) । आफ्नो वास्तविक प्रकृतिलाई नियमन गरेर होइन मनुष्य त्यसको गतिमा गतिशील रहेर जेन जाजेनको ध्यानमा विचारविहीन विचार चाहन्छ । त्यहाँ केही हुँदैन, त्यो केही नभएर सबै हुनुमा जुन आनन्द छ जेनको आध्यात्मिकता त्यसैमा छ । त्यसैले तिलोपा भन्छन् –

"विचारविहीन, चिन्तनविहीन, विश्लेषणबिना,
साधनाबिना, इच्छा – आकाङ्क्षाबिना,
यसलाई स्वयं सिद्ध हुनदेऊ (वाट्स, १९८९, ७७) ।"

जाजेनको लक्ष्य समाधि हो । समाधि तन्द्रावस्था (Trance) हो र यहाँ केही उपलब्धि छैन (सुजुकी, १९६९, ९७) । कोदो सावाकी रोसी भन्छन् – "केवल बस्नुहोस्, त्यो नै यसको अन्त्य हो ।" यो निर्धारित ध्यान एवं चिन्तन होइन । यो सामान्य प्रकाशीय बिन्दु र नाकको टुप्पोमा गरिने सामान्य केद्रितता हो (वाट्स, १९८९, १५४) । जाजेनमा कुनै विचार, सतोरी प्राप्त गर्ने उद्देश्य, जन्म र मृत्युबाट पृथक् हुने इच्छा र भविष्यवत् प्रसारता केही हुँदैन ; केवल निश्चिन्त बसाई । त्यसैले हुईजाङ (Huai-jang) भन्छन् – "यदि तिमी आफूलाई जाजेनमा प्रशिक्षित गर्न चाहन्छौ ; तिमीले बुझ्नपर्छ कि जेन न त बस्नु तथा आसन हो न त सुत्नु...यदि तिमी आसनमा लिप्त हुन्छौ भने तिमी जेनको नियमलाई प्राप्त गर्दैनौ" (वाट्स, १९४८, १०२) । सोतो जेन अनि जाजेनका प्रदाता डोगेनअनुसार जाजेनको ध्यानबाट नै बुद्ध प्रकृतिमा प्रवेश गर्न सकिन्छ (हुवर, १९८०, १९८) । यस्तो पृथक् ध्यान प्रणाली रहेको जाजेनका केही विशेषताहरू छन् –

क) सहज र प्राकृतिक ध्यान अर्थात् जाजेनमा कुनै प्रकारको पद्धति नभई स्वतन्त्र प्रकृतिको हुन्छ । कुनै उद्देश्यबिना यसको ध्यान गर्नुपर्छ । यो कुनै लाभ र लक्ष्यतिर उन्मुख हुँदैन । केवल निश्चिन्त चेतनासम्मत भई बस्नु मात्र हो ।
ख) शरीर र मनको सन्तुलन अर्थात् शरीर र मन एउटै हुनपर्छ ।
ग) स्वाभाविक स्वासन अर्थात् जाजेनमा प्राणायममा जस्तो स्वासप्रति कुनै अवरोध गर्रिँदैन । स्वासलाई नियन्त्रण नगरी स्वासकै गतिअनुरूप आरोह र अवरोह गर्नदिनुपर्छ ।
घ) बाह्य विचारको स्वीकारोक्ति अर्थात् जाजेनमा बाह्य विचार र धारणा, घटना र स्थिति आदिलाई स्वीकार गरिन्छ तर त्यसबाट अप्रभावित रहनुपर्छ । विचार, घटना, स्थिति आदि हुन्छन्, ती आउँछन् र

जान्छन् । त्यसमा साधकले कुनै पनि प्रतिक्रिया देखाउनु हुँदैन ।

ङ) वर्तमानता अर्थात् जाजेनमा कुनै पूर्वाग्रह, भूत र भविष्यको धारणाबिना वर्तमानतामा केन्द्रित रहनुपर्छ

३.३ कोन, कोनका प्रकार र प्रकृति

कोन (Koan) सानो–सानो कथन र प्रश्नवाचकशैली हो जुन जेन गुरुले शिष्यहरूलाई दिन्छन् । जेन र जेन रहस्यवादमा कोनको उद्देश्य व्यक्तिको बौद्धिक र तार्किक सीमाहरूलाई तोडेर मानसिक सजगता र सम्पूर्णता जागृत गराउनु रहेको हुन्छ । जेन रहस्यवादमा कोनले सिद्ध र सन्तहरूका रहस्यवादमा रहेको गुरु–शिष्य परम्पराभन्दा भिन्न धारणालाई स्वीकार गर्छ । सिद्ध र सन्त रहस्यवादमा गुरुद्वारा रहस्यानुभूति दिलाउन सकिन्छ र गुरुको अत्यधिक महत्त्व रहेको हुन्छ भने कोनमा गुरुद्वारा सतोरी दिलाउन सकिँदैन । जेन रहस्यवादमा गुरुज्ञान भनेको मौनता हो । गुरुले दिएका कोनलाई प्रातिभज्ञानबाट समाधान गर्नुपर्छ । जेनमा ध्यान र आत्मज्ञानको मार्गदर्शन गर्नाका लागि कोनको प्रयोग गरिन्छ । मुमोनकान कोनको प्रसिद्ध सङ्ग्रह हो जसलाई वुमेन हूइकेले सङ्कलित गरेका हुन् । यसमा ४८ वटा कोन सङ्कलित छ ।

छैटौँ शताब्दीदेखि कोनको विकास चीनको चान सम्प्रदायबाट गोङ्आन (Gong-an) देखि कोरियाको सिओनमा गहु (Ganhaw) हुँदै जापानको जेनमा कोन भएको हो । वास्तविक बुद्ध प्रकृति प्राप्त गर्नु कोनको मुख्य उद्देश्य हो जसलाई जेनमा केन्सो (Kensho) भनिन्छ । यो झट्ट सुन्दा क्लिष्ट र असम्बद्ध प्रलापमय लाग्छ तर वास्तवमा यो सरल र ज्ञानवद्र्धक हुन्छ । गुरुले शिष्यको मानसिक स्तर थाहा पाउन प्रयोग गरिने हुनाले यसको मुख्य पक्ष विपरीत व्यक्तिको परिचय हो भनिन्छ (होरी, २०००, सम्पा) ।

जाजेनले कोनको समाधान गर्न धेरै सहायता प्रदान गर्छ । डोगेनअनुसार कोन र जाजेन एकार्कासित सम्बन्धित हुन्छन् (डोगेन, १९९४, ३१२) । विभिन्न कालका जेन अभ्यासकर्ता र गुरुहरूले धेरै कोनहरू दिएका छन् । हाकुन, ह्विनेङ, लिन्जी आदि कोनका प्रसिद्ध व्यक्तिहरू हुन् । कोनका निम्न केही नमुनाहरू प्रस्तुत छन् –

क) हाकुन – "दुईवटा हातबाट बजेको तालीको आवाज त सबैले सुन्छन् तर एउटा हातको तालीलाई सुन"

ख) ह्विनेङ – "राम्रो र नराम्रो केही नसोची, आमा र बाबु जन्मनुभन्दा अघिको तिम्रो वास्तविक अनुहार देखाऊ ।"

ग) लिन्जी – "यदि तिनीले बुद्धलाई भेट्यौ भने मारिदिनु ।"

घ) मञ्जुश्री एकदिन गेटको बाहिर उभिरहेकी थिए र बुद्धले सोधे – "मञ्जुश्री तिमी किन भित्र पस्दैनौ?" मञ्जुश्रीले उत्तर दिए – "मैले आफूलाई बाहिर र भित्र कहीँ देखेकै छुइनँ, किन र कहाँ पस्नु ?"

ङ) एकदिन तानजान र एकिदो हिलोबाटोमा सँगै हिँडी रहेका हुन्छन् । दर्कने पानी परिरहेको हुन्छ । गोलाइमा आइपुग्दा एउटी सुन्दरी बाटो काट्न नसकेर उभिरहेकी हुन्छन् र तानजानले बोलाउँछ र हातमा समाएर हिलोबाटो काट्न सहायता गर्छ । यो देखेर एकिदोलाई सकस पर्छ र नभनु–नभनुभन्दा पनि बास बस्ने कोठामा आइपुगेर भन्छ – "हामी लामाहरू केटीहरूको छेउमा जान हुँदैन, विशेष गरेर तरुणी केटीहरू, त्यो सङ्कटप्रद हुन्छ । कसरी तिमीले त्यस्तो गर्न सक्यौ ?" प्रश्न सुनेर तानजान भन्छन् –"मैले त्यस सुन्दरीलाई त्यहीँ छोड़ेर आएँ, तिमीले अझै सँगै राखेका छौ ?"

प्रथमतः मात्सु (Ma-tzu) ले आठौँ शताब्दीमा आफ्ना शिष्यलाई मानसिक रूपमा विचारविहीनता (No-thought) लाई निर्धारण गर्न कोनको प्रयोग गरेको मानिन्छ (लिमाए, १९९२, ७५) । यद्यपि जोसु (Joshu) लाई कसैले "बुद्ध प्रकृति के हो ?" भनेर प्रश्न गर्दा "वु" (Wu) भनेर उत्तर दिएका हुनाले यसलाई पहिलो पल्ट प्रयोग गरिएको मानिन्छ (लिमाए,

७४) । डी. टी. सुजुकीअनुसार ह्विके (Hui–ke) कन्फुसियस र ताओ दर्शनबाट विदित थिए तर त्यसले उनलाई मानसिक सन्तुष्टि नदिएका हुनाले बोधिधर्मनले दिएको कोनबाट सतोरी प्राप्त गरेपछि जेनमा यसको परम्परा बसेको हो (सुजुकी, २०१७, ४३) । यसैको प्रभाव जापानमा हाकुन (Hakuin) माथि परेको हो जसले रिन्जाइ सम्प्रदायमा कोनका छ वटा प्रकार निर्धारण गरेका छन् –

१. होशिन (Hoshin) धर्मकाया कोन– व्यक्ति जेनको प्रारम्भिक द्वारमा प्रवेश गर्नु ।
२. किकान (Kikan)– प्रथम अनुभूतिको सक्रिय एवं सजकतापूर्ण अभिव्यक्ति गर्नु ।
३. गोन्जेन (Gonzen)– कोनका शब्दहरूलाई सजकतापूर्वक अन्वेषण गर्नु र जेन–बोधनबाट व्यक्त गर्नु ।
४. नान्टो (Nanto)– कोनमा प्रवेश गर्नाको कठिनाई ।
५. गोई (Goi)– सेवक तथा स्वामीसम्बन्धात्मक कोनको पाँचवटा प्रकार र सिद्धान्त एवं वस्तु–घटना जुन जेन ह्वायेन (Hua–yen) दर्शनसित सम्बन्धित हुन्छ ।
६. बुद्धका दर्शन र अवधारणाको अध्ययन र अनुशासनबद्धतामा जेन बोधनअनुरूप लामाको जीवन । यसलाई जेन शब्दकोशबाट यसरी बुझ्न सकिन्छ –

१. होशिन – गुरुले भनेका शब्द, इसारा, क्रियाकलाप र शान्तावस्थालाई दोहोराउनु र यसरी शान्त रहनु कि शिष्यले बुझ्यो भनेर थाहा पाओस् ।
२. किकान – कुनै क्रिया र कुनै उपयोगी वस्तुको प्रयोगबाट उत्तर दिने प्रयास ।
३. गोन्जेन – छोटो वक्तव्यबाट, केही ठोस भएको बताउनु, तर विचार र अमूर्तीकरणदेखि मुक्त ।
४. नान्टो – असाध्यै असमबद्ध प्रतीत भएर बुझ्नलाई गाह्रो उत्तर ।
५. गोई – निरपेक्ष र सापेक्षको पाँचवटा सम्बद्ध र असमबद्धताको उल्लेख गर्नु ।

कोनको उत्तरमा कुनै वाक्, तर्क र विश्लेषण हुँदैन । यो आत्मिक हुन्छ । आफैले बुझ्नुपर्छ र कसैलाई भन्नु अनिवार्य छैन । यसको समाधान प्रातिभज्ञानबाट हुन्छ । यस सन्दर्भमा चौधौँ शताब्दीका बसुइ भन्छन् – “प्रश्नको गहन अनुसन्धानपछि तिमीले ‘म’ र ‘मेरो’ भन्ने केही पनि पाउन सक्दैनौँ” (मोर्टन, १९६६, ११५) । मुख्य रूपमा व्यक्तिलाई बौद्धिक द्वन्द्वबाट मुक्त गराएर अन्तर्ज्ञानी बनाउनु कोनको लक्ष्य हो । यस्ता कोनका निम्न प्रकारका प्रकृति हुन्छन् –

१. कोन बौद्धिक तर्कविपरीत प्रातिभज्ञानबाट समाधान गर्नुपर्छ ।
२. कोन ध्यान र आत्मान्वेषणको साधन हो ।
३. कोनले व्यक्तिलाई भौतिक एवं सांसारिक मानसिकताबाट मुक्त गराउँछ ।
४. कोन ज्ञान प्राप्तिको मार्ग हो ।
५. यसमा गुरु शिष्य परम्परा रहे पनि गुरुज्ञान भन्नु मौनता हो ।
६. व्यक्तिलाई मानसिक चेतनाबाट मुक्त गराउनु र बुद्ध प्रकृतिमा प्रवेश गराउनु कोनको उद्देश्य हो ।

३.४ सतोरी र सतोरीका विशेषता

दार्शनिक र साहित्यिक रहस्यवादका धेरै प्रकारहरू छन् र ती प्रकारहरूले रहस्यानुभूतिलाई आआफ्नै शब्दद्वारा परिभाषित गरेका छन् । वेदान्तको ‘अहं ब्रह्मास्मि’, बौद्धको ‘निर्वाण’ इसाईको ‘रेप्चर’, योगको ‘कैवल्य’, मराठी साहित्यको ‘शून्यशोधन’, सिद्धहरूको ‘सिद्धि’ र सन्तहरूको ‘समाधि/मोक्ष’ जस्तै जेनको रहस्यानुभूतिलाई ‘सतोरी’ भनिन्छ । भिन्न–भिन्न रहस्यवादका रहस्यानुभूति भिन्न–भिन्न नै हुन्छन् । जेनको सतोरीमा वेदान्तको ‘अहं ब्रह्मास्मि’–मा जस्तो ‘अहं’ तथा ‘म’ (Selfness) हुँदैन । अन्य रहस्यानुभूतिमा आत्मिक आनन्द, सुख र मनोरम परिदृश्यलाई सङ्केत गरिएका छन् तर जेन रहस्यानुभूतिमा आनन्द, सुख–दुःख र कुनै प्रकारको मनोरम स्थिति हुँदैन । चेतना एवं सम्पूर्ण विज्ञानसत्ताको निराकरणपछि हुने त्यस शून्यज्ञ सतोरीमा केही प्राप्ति छैन । यदि रहस्यानुभूतिमा आनन्द भए विषाद पनि

अवश्य हुन्छ र सुख भए दुःख पनि अवश्य हुन्छ, त्यसैले जेन रहस्यानुभूतिमा दुःख पनि छैन; त्यसैले सुख पनि छैन । जेन रहस्यानुभूतिको यस्तो विशेषताले नै यसलाई अन्य रहस्यवादभन्दा भिन्न प्रकृतिको बनाउँछ । यो चेतनाको सर्वोच्च स्थिति हो । यो कुनै बौद्धिक र तार्किक उपलब्धि होइन । मानसिक द्वन्द्वबाट पृथक् यो चेतनाको मूल प्रकृति एवं तथता हो । यसलाई चेतना भन्न पनि सकिँदैन किनभने चेतनाको पूर्ण विलयपछि सतोरी प्राप्त हुन्छ जसलाई निर्वाणमय शून्यता मानिन्छ । परिपूर्ण शून्यज्ञ अवस्था रहेका हुनाले यसमा द्वैत, अद्वैत, स्व, चित्त र आत्मकेन्द्रितताको स्वभाव केही रहँदैन । चेतनाको यस अवस्थालाई बुद्ध प्रकृति भनिन्छ । यो अचानक र तत्क्षण प्राप्त हुन्छ । यस अवस्थामा व्यक्ति स्वअस्तित्व र व्यक्तित्वदेखि मुक्त भएका हुन्छन् । ताओमा जस्तो यो निरन्तर गतिमा बगिरहन्छ । यसको पुग्ने कुनै सीमा हुँदैन । डोगेन जेन्जीअनुसार जीवनको प्रत्येक क्षणमा सतोरीको अनुभव गर्नसकिन्छ (डोगेन, १९८५, ५०) । सोबोजेन्जो यिनको जेन रहस्यवादलाई बुझ्नको लागि एउटा गहन स्रोत हो जहाँ यिनले शून्यता र अतार्किक सत्यमाथि जोड दिएका छन् । हाकुनअनुसार यो व्यक्तिको पूर्ण जागृति हो (हाकुन, २००२, १०३) भने काइजनको मतमा व्यक्तिको आन्तरिक यात्राको अन्तिम लक्ष्य हो (काइजन, २००३, २१५) ।

प्रथमतः बाह्यवृत्ति तथा सांसारिक आकाङ्क्षाको नियन्त्रण, दोस्रो आफू शरीरको परिचारिका नभएर त्यसको अधिपति हुनु र तेस्रो चेतनाको आधिपत्य ग्रहण गर्नु आदि गरी क्रिस्मस हम्फ्रेजले सतोरीका तीनवटा क्रमलाई उल्लेख गरेका छन् (हम्फ्रेज, १९७४, १०६) तर समग्रमा यहाँ डी. टी. सुजुकीले विभाजन गरेका सतोरीका आठवटा विशेषतामाथि चर्चा गरिएको छ । मुख्य रूपमा जेनको रहस्यानुभूतिमा सतोरीका यही विशेषताहरू देखापरेका हुन्छन् –

१. **तर्कहीनता**– सतोरी कुनै कारणवश, तर्क र बौद्धिकताबाट मापन हुँदैन । यसलाई भाषिक र मूर्त रूपमा व्यक्त गर्न सकिँदैन (सुजुकी, १९६२, १६३–१६८) ।
२. **सहज अन्तर्दृष्टि**– सतोरीमा रहेको 'केन्सो'–को आनन्दमयता कुनै प्रकारको मानसिक, बौद्धिक र साधनात्मक घुलन नभएर सामान्य बोध हो । यो सम्पूर्ण रहस्यमयता (ःथय)–को एउटा शील एवं प्रकृति (ऋजष्)–मात्र हो ।
३. **प्रामाणिकता**– सतोरी चेतनाको शेष उपलब्धि हो । यसलाई प्रमाणित गर्न कुनै व्याख्या र प्रमाण चाहिँदैन । यो सतोरी प्राप्त गर्ने स्वयंलाई मात्र थाहा हुन्छ ।
४. **प्रतिज्ञान एवं अभिपुष्टि**– बुद्धले यसमा धैर्य र ग्रहणतालाई लिएका छन् । सबै कुरालाई ग्रहण गर्नसक्नु न त्यो द्वैत होस् या अद्वैत होस् । तर सतोरीमा यी दुईवटै प्रकृति हुँदैन । त्यो सुभ हो; त्यो असुभ हो, त्यो राम्रो हो; त्यो नराम्रो हो जस्ता मानसिक विचारधाराहरू यसमा बन्ध्य छन् । कुनै कुरालाई अभिपुष्टि गर्ने त्यसमा प्रतिज्ञान दिनु जेन एवं सतोरी मानिँदैन ।
५. **सीमातीत भाव**– सतोरीमा कुनै प्रकारको परमतत्त्व, ईश्वर र असीम सत्ताको धारणा नभएका हुनाले र यो केवल मानसिक एकाग्रता र निरन्तर कार्यशीलतामा रहेका कारण यस्तो आनन्दको बोधको कुनै सीमा हुँदैन । यसमा प्राप्त गर्ने केही हुँदैन र पुग्ने कुनै स्थान हुँदैन । यसमा जेन गुरु भन्छन् –"मेरो टाउकोदेखि माथि एक टुकडा ईटा पनि छैन, मेरो खुट्टादेखि तल एक इञ्च जमीन पनि छैन ।"
६. **अवैयक्तिकता**– सतोरीमा स्व एवं चित्तको अस्तित्व नै नरहेपछि यसमा व्यक्तिगतता भन्ने सन्दर्भ आउँदैन । त्यसैले यो अवैयक्तिक हुन्छ अर्थात् द्वैत, अद्वैत, चित्त, ईश्वर आदि केही पनि हुँदैन ।
७. **समुत्कर्षको अनुभूति**– यसले आन्तरिक प्रसन्नतालाई बुझाउँछ । सतोरी प्राप्त भएपछि सामान्य र सूक्ष्य कुरा पनि आनन्दमय बन्छन् भन्ने मानिन्छ । यसलाई जेन गुरुका भनाइबाट अझ प्रष्ट

रूपमा बुझ्न सकिन्छ । उनी भन्छन् – "जब तिम्रोमा सतोरी हुन्छ तब तिमी सङ्गमर्मरको जस्तो महल केवल एउटा सिङ्गो ढुङ्गो र एउटा घासको पातले बनाउनसक्छौ तर यदि तिम्रोमा सतोरी थिएन भने त्यो सङ्गमर्मरले बनिएको महल पनि केवल एउटा सिङ्गो ढुङ्गो र घासको पातमा परिणत हुन्छ ।"

८. **क्षणिकता**– सतोरी क्षणिक अनुभव हो । यो आकस्मिक हुन्छ । यो कहिले प्राप्त हुन्छ भन्ने थाहा हुँदैन । कसैलाई तत्क्षण पनि भइहाल्छ, कसैलाई जीवनभर लाग्छ भने कसैलाई जीवनभरमा पनि हुँदैन ।"

४. निष्कर्ष

ध्यानात्मक रहस्यवादी प्रणालीमा विकसित भएको जेन रहस्यवाद अन्य सबै रहस्यवादभन्दा भिन्न स्वरूप र प्रकृतिमा निर्माण भएको छ । यसमा मानसिक ध्यान नै केन्द्रीय पक्ष रहनु जेन रहस्यवादको विशेषता हो । आध्यात्मिक, पारलौकिक, दैविक र ईश्वरीय परिकल्पनाविपरीत र कुनै काल्पनिक भावमा नरही दैनन्दिन मानवीय जीवनको मानसिक वातायनबाट जेनले रहस्यवादी प्रवृत्तिको विकास गरेको छ । मानवीय चेतना एवं मनोविज्ञान नै यसको मूल पक्ष रहेको विमर्शित छ । संज्ञानात्मक रूपमा सङ्गठित भएका मनुष्यको चेतनाबाट मानसिक रूपमा ध्यान गरी त्यसबाट सतोरीसम्म पुग्न सकिन्छ भन्ने जेन रहस्यवादले मानवलाई विभीषिक्त मानसिकताबाट मुक्त रही सामान्य र आनन्ददायक जीवन जिउने एउटा मार्ग निर्धारण गरेको छ । चेतनाको वास्तविक अवस्था रिक्तता हो भन्ने ज्ञान बोध गरी जाजेनको ध्यानबाट द्वन्द्वात्मक मानसिकतादेखि मुक्त हुनसकिन्छ भन्ने जेनको मान्यता नै जेन रहस्यान्वेषणको मूलभूत पक्ष हो । यसमा कोनको समाधान ध्यानद्वारा नै गर्न सकिन्छ । मुख्य रूपमा चेतना र ध्यानको प्रधानतामा जेनमा सतोरी प्राप्य छ । क्रमगत रूपमा चेतना, जाजेनको ध्यान, कोनको अभ्यास गर्दै सतोरी प्राप्त गर्नु जेनको रहस्यवादी प्रक्रम रहेका हुनाले यही जेन रहस्यान्वेषणको मूलभूत पक्ष हुन् ।

लेखकको संलग्नता

शोधार्थी, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, भारत

सन्दर्भसामग्री सूची

१. **आर्नोल्ड, मेथ्यु** (१८६५). एसेस इन क्रिटिसिज्म. अक्सफोर्डः अक्सफोर्ड युनिभर्सिटी प्रेस ।

२. **काइजन, जे.** (२००३). द रेकर्ड अब् द ट्रान्समिसन अब् द लाइट. फ्रेन्सिस कुक (अनु), दिल्लीः विस्डम पब्लिकेशन्स ।

३. **काप्रा, फ्रिटजोफ** (१९९१). द ताओ अब् फिजिक्स. न्यू यर्कः वन्तम बुक्स ।

४. **कसुलिस, थोमस पी.** (२०२१). जेन एक्सन÷जेन पर्सन. अमेरिकाः युनिभर्सिटी अब् हवाइ प्रेस ।

५. **जेम्स, विलियम** (१९५०). द प्रिन्सिपल अब् साइकोलजी. न्यू यर्कः डूबर पब्लिकेशन्स ।

६. **तडाशी, निशिहिरा** (२०२२). द फिलसफिकल अब् नो–माइन्ड–एक्सपिरियन्स विदौट सेल्फ. ब्लुम्सबरी अकादमीः ब्लुम्सबरी इन्ट्रडक्सन टु वर्ल्ड फिलसफिस ।

७. **थर्टन, सी.** (२०१३). जाजेन मेडिटेसन एन्ड जेन मिस्टिसिज्मः ए साइकोलजिकल अप्रोच. अमेरिकाः न्यू हर्बिङ्गर पब्लिकेशन्स ।

८. **डेकार्थ, रेने** (१९९६). मेडिटेसन्स अन् फस्ट फिलसफी. जन कटिङ्घम (अनु), केम्ब्रिजः केम्ब्रिज युनिभर्सिटी प्रेस ।

९. **डेनेथ, डी.** (१९९१). कन्सियसनेस एक्स्प्लेन्ड. बस्टनः लिटल ब्राउन एन्ड कम्पनी ।

१०. **डोगेन, ई.** (१९९४). सोबोजेन्जोः द ट्रु धर्म आई ट्रेजरी. गुबो निसिजिमा अनि चोडो क्रोस (अनु), अमेरिकाः नुमाता सेन्टर फर बुद्धिस्ट ट्रान्सलेसन ।

११. **डोगेन, ई.** (१९८५). सोबोजेन्जो. कजुकी टानाहसी (अनु), बस्टनः सम्भाला पब्लिकेशन्स ।

१२. **पोवेल, रोबर्ट** (१९६१). जेन एन्ड रियलिटी. लन्डनः जर्ज एलेन एन्ड अन्विन लिमिटेड ।

१३. **फिलिप, बर्नार्ड (सम्पा)** (१९६२). द एसेन्सियल्स अब् जेन बुद्धिज्म. न्यू यर्कः ई. पी. दत्तन एण्ड कम्पनी ।

१४. **फ्रे, नर्थ्रोप** (१९५७). एनाटोमी अब् क्रिटिसिज्म. न्यू जर्सीः प्रिन्सटन युनिभर्सिटी प्रेस ।

१५. **भण्डारी, राजेन्द्र** (१९८९). "जेन माटो हाइकु फूल". दृष्टिकोण. घनश्याम नेपाल र राजेन्द्र भण्डारी (सम्पा). गान्तोकः जनपक्ष प्रकाशन।

१६. **मर्टन, फोमस** (१९६६). मिस्टिक्स एन्ड जेन मास्टर्स. न्यू यर्कः फरार स्ट्राउस एन्ड गिरक्स।

१७. **रिचर्ड, आई. ए.** (१९२९). प्रेक्टिकल क्रिटिसिज्म. न्यु यर्कः हर्कोट, ब्रास एन्ड कम्पनी।

१८. **लिमाए, सुरेखा वी.** (१९९२). जेन बुद्धिज्म एन्ड मिस्टिसिज्म. दिल्लीः श्री सत्गुरु पब्लिकेशन्स।

१९. **वाट्स, एलेन** (१९४८). द स्पिरिट अब् जेन. लण्डनः जन मुर्रे।

२०. **वाट्स, एलेन** (१९८९). द वे अब् जेन. अमेरिकाः विन्टेज बुक्स।

२१. **वुमेन, एच.** (१९९४). द गेटलेस गेट. थोमस क्लेरी, बस्टनः सम्भाला पब्लिकेशन्स।

२२. **सुजुकी. डी. टी.** (१९६१). एसेस इन् जेन बुद्धिज्म. न्यू यर्कः ग्रोव प्रेस।

२३. **सुजुकी, डी. टी.** (१९६२). द एसेन्सिअल अब् जेन बुद्धिज्म. न्यू यर्कः ई. पी. दत्तन एन्ड कम्पनी।

२४. **सुजुकी, डी. टी.** (१९६९). द फिल्ड अब् जेन. लन्डनः द बुद्धिस्ट सोसाइटी।

२५. **सुजुकी, डी. टी.** (२०१७). एसेस इन जेन बुद्धिज्म (दोस्रो भाग). न्यू दिल्लीः न्यू एज बुक्स।

२६. **सुजुकी, सुन्रू** (१९९५). जेन माइन्ड बिगिनर माइन्ड. न्यू यर्कः वेदरहिल।

२७. **हाकुन, ई.** (२००२). द एम्बोस्ड टी केटलः राइटिङ अब् जेन मास्टर हाकुन. नर्मन वडेल (अनु), न्यू यर्कः कौन्टरपोइन्ट प्रेस।

२८. **हान्. थिक् नाथ** (१९९१). द मिरेकल अब् माइन्डफुलनेस. बस्टनः बिकन प्रेस।

२९. **हूवर, थोमस** (१९८०). द जेन एक्सपिरियन्स. न्यू यर्कः साइनेट क्लासिक्स।

३०. **हेम्फ्रेज, क्रिस्मस** (१९७४). एक्सप्लोरिङ बुद्धिज्म. लन्डनः जर्ज एलेन एन्ड अन्विन लिमिटेड।

३१. **होरी, विक्टर सोगन** (२०००). "कोन एन्ड केन्सो इन द रिन्जाइ जेन करिकुलम". द कोनः टेक्स एन्ड कन्टेक्स इन जेन बुद्धिज्म. स्टेवन हैन र डेल राइट (सम्पा). अक्सफोर्डः अक्सफोर्ड युनिभर्सिटी प्रेस।

३२. **ह्युम, डी.** (१९७८). अ ट्रिटिस अब् ह्युमेन नेचर. अक्सफोर्डः अक्सफोर्ड् युनिभर्सिटी प्रेस

TO CITE THIS ARTICLE

Subba, I. (2024) जेन रहस्यान्वेषणका मूलभूत पक्ष (Basic aspects of Zen mysticism). *International Research Journal of MMC, 5*(5), 14–27. https://doi.org/10.3126/irjmmc.v5i5.73277

Submitted: 26 October 2024 **Accepted:** 24 December 2024 **Published:** 31 December 2024

COPYRIGHT

©2024 The Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-NC 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited. See https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

International Research Journal of MMC (IRJMMC) is a peer-reviewed open access journal published by Research Management Cell, Makawanpur Multiple Campus, Hetauda