

ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

<p>ಹನಂತಿ ಭೋಗಾ ಧುಮ್ಮೇಧಂ ನೋ ಚ ಪಾರಗವೇಸಿನೋ ಭೋಗತಣ್ಣಾಯ ಧುಮ್ಮೇಧೋ ಹಂತಿ ಅನ್ನೇ ವ ಅತ್ತನಂ.</p>	<p>ಐಶ್ವರ್ಯವು ಮೂರ್ಖನನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉನ್ನತ (ನಿಬ್ಬಾಣದ) ಗುರಿಯಿರುವ ಯತ್ನಶೀಲನನ್ನಲ್ಲ. ಐಶ್ವರ್ಯ ಬಯಸುವ ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಇತರರನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾನೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.</p>
--	--

ಧಮ್ಮಪದ-355, ತೃಷ್ಣೆಯ ವರ್ಗ

10ನೇ ದಿನದ ಪ್ರವಚನ : ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಪುನರವಲೋಕನ

ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ಮುಗಿದವು. ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ತ್ರಿರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಬುದ್ಧ, ಧಮ್ಮ, ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಘಟಿತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ದುಃಖದಿಂದ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸುಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೆ. ಇಡೀ ಬೋಧನೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಗುಣಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋದಿರಿ. ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರು ಬುದ್ಧ. ಅವರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು 'ಧಮ್ಮ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಸಂತೃಪ್ತದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದವರನ್ನು 'ಸಂಘ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬುದ್ಧ, ಧಮ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶರಣಾಗುವುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಗುಣವಾದ ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದ್ದವು. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಅವರು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕರುಣೆಯಿಂದ, ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅಹಂನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅದೇ ಗುಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಧಮ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಆಶ್ರಯ, ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಣೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಧಮ್ಮದ ಅನುಭವದ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಬೋಧಿಸಿದ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರಿಂದ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧ

ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದವರ ಬಗೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾಭಾವ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ತ್ರಿರತ್ನಗಳಿಗೆ ನೀವು ಶರಣು ಹೋದಿರಿ. ನಂತರ ನೀವು ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡಿರಿ. ಇದು ಒಂದು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಅಲ್ಲ. ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಅಂದರೆ ನೈತಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದಿರಿ. ಇದು ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಬುನಾದಿ, ಅಡಿಪಾಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ರಚನೆಯೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲವೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದುದು ಮತ್ತು ಈ ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾತು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ತಳಮಳ ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನೀವು ಮನಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಮರ್ತುಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರವು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶಿಸ್ತು, ಮೌನವ್ರತ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪಂಚ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ನೀವು ಶೀಲಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತು ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು 'ಸಮಾಧಿ'ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಒಳನೋಟಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಬಹುದು.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ನೀವು ಪಂಚ ಶೀಲ ಪಾಲಿಸುವ ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಐದು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ನೀವು ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ

ಶಿಬಿರದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಶರಣಾದಿರಿ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಶರಣಾದಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರಣಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅನುಮಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಿನಿಕತನದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶರಣಾಗುವುದೆಂದರೆ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಧಮಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೂ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಿಬಿರದ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೂ ನೀವು ಶರಣಾದಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂಬುದೇ ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ.

ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರವೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೀವು ಶರಣಾದಿರಿ. ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ, ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಿಬಿರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ನೀವು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ನಂತರ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಆನಾಪಾನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಇದು 'ಸಮಾಧಿ'. ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ಆಕಾರ ಅಥವಾ ರೂಪವನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು: ಉಸಿರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದಾದಂತಹದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಆಕಾರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾಗಬಹುದು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರಚನೆಯನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿ ನೋಡುವುದು. ನೀವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿದೆ, ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ಗಲಾಟೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಶರೀರವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ: ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉಸಿರು, ಅದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುಮತಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು. ನಂತರ ನೀವು ಪುನಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಸಹಜವಾದ, ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಿಗೆ ಮರುಳುತ್ತೀರಿ. ಈ ಸ್ಥೂಲ, ಮೇಲ್ಮೋಟದ ಸತ್ಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಆಳವಾದ ಸತ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆದಿರಿ. ಇಡೀ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ, ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ನೀವು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಆರಂಭಮಾಡಿ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇವಲ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಶಬ್ದವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಅಥವಾ ಒಂದು ನುಡಿಗಟ್ಟನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಕೃತಕ ತರಂಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಸುತ್ತವರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಒಂದು ಪದರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿಯೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೇಲೆ ತಂದು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೃತಕ ತರಂಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೇಶವು ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಮೇಲ್ಮೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಘಟಿಸಿ, ಕರಗಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಮೋಟದ, ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ವಿಕೃತಗೊಂಡಿರುವ 'ಸನ್ಯಾ' ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಢಿಗತ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಭಿನ್ನವಾಗಿಸಿ, ಭೇದ ಮಾಡಿ, ಇದು ಇಷ್ಟ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯ ಮೇಲ್ಮೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಘಟಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಯ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವು, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ತರಂಗಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಇಷ್ಟ. ಇದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ರೂಢಿಗತ ಸನ್ಯಾವನ್ನು ಅಂದರೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಗೊಳಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ 'ನಿಬ್ಬಾಣ'ದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ಆಕೃತಿ, ರೂಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೇಲ್ಮೋಟದ, ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಲ್ಪನೆ, ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರಣೆ ಇರಬಾರದು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿರಿ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಉದ್ದೇಶವು 'ಪನ್ಯಾ' ಅಂದರೆ ವಿವೇಕವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಮೊದಲು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿರಿ.

ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸುವುದು-ಇದೇ ವಿಪಶ್ಯನ. ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವು, ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯನ್ನು "ನಾನು" ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಶಕ್ತನನ್ನಾಗಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಮೂಲವೇ ಈ ಭ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಇದೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಒಂದು ಭ್ರಾಂತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ಇದು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಹಂಭಾವದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವ ತನಕ, ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುರಿಯಲು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನದ ತಿರುಳಿಲ್ಲದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಅಹಂಭಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ಮುಖೇನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು, "ನಾನು, ನನ್ನದು" ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನದ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿವೆ: ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ, ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಶರೀರದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು, ಅಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ' - ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು 'ವೇದಾನಾನುಪಸ್ಸನಾ' ವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು 'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ' - ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು - 'ಧರ್ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಗಮನಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಲ್ಲ. ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ತಳಮಳದಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆದರ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು, 'ನಾನು' ಎಂಬ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಬುದ್ಧರ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅವರ ಬೋಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಿಂತ

ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮಕಾಲೀನರಲ್ಲಿ 'ಶೀಲ' ಮತ್ತು 'ಸಮಾಧಿ'ಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕರಿದ್ದರು. 'ಪನ್ಯಾ'ವೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಭಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿವೇಕವಾಗಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳೇ ದುಃಖದ ಮೂಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿಪಡೆಯಲು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಯಾವ ಕೊರತೆ ಇತ್ತೆಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳು ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ನೋಟ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ಕೊಂಡಿಯೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಂವೇದನಾ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ತನಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಸಂವೇದನೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ಸನ್ಯಾ'ವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂವೇದನೆಯು ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಎಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆನೇಕ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅವು ಸಂವೇದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ತನಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮರನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆಯಲು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ಸಂವೇದನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟರು. ಸಂವೇದನೆಯು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂವೇದನೆಯು ವಿವೇಕಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದು ಒಂದು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಚಲನೆಗೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಾಗಲಿ. ದುಃಖದ ಮೂಲವಾದ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಹೋಗದ ಹೊರತು ನೀವು ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧರು "ಸತಿಪಞ್ಚಾನ ಸುತ್ತ"ದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು "ಅರಿವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವುದರ" ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರವಚನ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು, ಸಂವೇದನೆ ಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರವಚನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗ ಅಥವಾ ಉಪವಿಭಾಗ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಯಾವುದರಿಂದಲೇ ಆಗಿರಲಿ, ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ಕೆಲವು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ವಿಭಾಗದ ಮುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿರುವ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಮೊದಲನೆಯ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವುದನ್ನು (ಸಮುದಯ) ನಂತರ ವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು (ವಯ) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಘನೀಕೃತವಾದ, ಏಕೀಕರಣಗೊಂಡ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಶಃ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಬರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಿಂತಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ, 'ಸಮುದಯ-ವಯ' ಹಂತಕ್ಕೆ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಯದ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ವಿರಾಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥೂಲವಾದ, ಘನೀಕೃತಗೊಂಡ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕರಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇವು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಘನತ್ವವು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಘನೀಕೃತವಾದ, ತೀವ್ರವಾದ ಮನೋವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಘನೀಕೃತವಾದ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಸಂವೇದನೆಯು ಕರಗಿ ಕೇವಲ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತವೇ 'ಭಂಗ' - ವಿಘಟನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉದಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಘನತ್ವವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ 'ಭಂಗ'ವು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಿಲ್ದಾಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ರಚನೆಯ ವಿಘಟನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಸಂಖಾರ ಉಪೇಕ್ಷಾ' ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೂತಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳು 'ಸಂಖಾರಗಳು'-ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಿನ್ನಡೆಯಲ್ಲ; ಇದು ಪ್ರಗತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರದ ಹೊರತು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲ, ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳಂತೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದ್ವೇಷದ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು, 'ಸಂಖಾರವನ್ನು

ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಗದ ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರ ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವದಲ್ಲೂ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ನಿಬ್ಬಾಣ'ದ, ಮುಕ್ತಿಯ ಗುರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾರಂಭವು ಯಾವುದರಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ, ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ತಲುಪಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಿಲ್ದಾಣಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಎಷ್ಟು ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ 'ಸಂಖಾರ'ವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿದ್ದು, ನೀವು ಹೊಸ ಸಂಖಾರ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರವನ್ನೂ ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ನೀವು ದುಃಖ ಮುಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಒಂದು ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೀವು ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಒಂದು ಧ್ಯಾನವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ನೀವು ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇರುವ ದುಃಖಿತ ಜನರು, ತಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಪಡೆಯಲಿ.

ಗಾಳಿಯ ಶಬ್ದವು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರಬೇಕು.
ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ.

ವಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ.30, ಆಜೀವ: ರೂ.500. ವಂತಿಗೆ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ :3194101004234; IFSC code:CNRB0003194; ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್, ನಾಗರಬಾವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಖಾತೆದಾರರು:ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ. ಹಣ ಸಂದಾಯದ ವಿವರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಚೆ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುವಾರ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ.
ಮುದ್ರಣ: ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ,ದಾವಣಗೆರೆ-2,ಪ್ರಕಾಶನ:ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್,
7/1, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಎನ್.ಆರ್.ಕಾಲೋನಿ, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಶಾಲೆ ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು 560 004. ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Printed by B.Pradeep Kumar, Published by Smt. R. Chandramathi on be half of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust and
Printed at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere-2 and Published at Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust,
#93, 30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. Editor: G.T. Govindappa,

ಇಂದ:
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್
7/1, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಎನ್.ಆರ್.ಕಾಲೋನಿ,
ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿ ಶಾಲೆ ಎದುರು, ಬೆಂಗಳೂರು 560 004.

ಗೆ,
