



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಫೆಬ್ರವರಿ, 2024 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 10, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 February 2024, Bengaluru, Vol. 9, Issue No.10, Pages-4, KARKAN2015/68727 Editor: G.T. Govindappa.

ಚಂದಾ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500.  
ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Subscription :Annual Rs. 30; Life : Rs. 500/-  
Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

### ಧರ್ಮ ಪದಗಳು

ಯೋಗಾ ವೇ ಜಾಯತೀ ಭೂರಿ,  
ಆಯೋಗ ಭೂರಿಸಂಖಯೋಃ;  
ಏತಂ ದ್ವೇಧಾ ಪಥಂ ಇತ್ಯಾ,  
ಭವಾಯ ವಿಭವಾಯ ಚ,  
ತಥತ್ತಾನಂ ನಿವೇಸಯ್ಯ  
ಯಥಾ ಭೂರಿ ಪವಡ್ಧತಿ.

ಜ್ಞಾನವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜ್ಞಾನವು ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ನಾಶದ ಈ ಎರಡೂ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅರಿತವನಾಗಿ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಧರ್ಮಪದ -282

### 5. ಆರ್ಯಮೌನ

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)  
(ಜಾಗೇ ಅಂತರ್ಬೋಧ್ ಹಿಂದಿ ಪುಸ್ತಕದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯ)

#### ಒಂದು ಹಳೆಯ ಕಥೆ

ಒಂದು ಕೊಳದ ದಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಂಸಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಂಸಗಳು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವಾಗಿದ್ದವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮೌನದಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗಲೂ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತು. ಆದರೆ ಅಮೆಯದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂರ್ಖತನದ ಸ್ವಭಾವ. ದಿನವಿಡೀ ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಅರ್ಥವಿರುವ-ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಹಂಸಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಶ, ಮಾನಸ ಸರೋವರಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಈ ವಿಷಯ ಅಮೆಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, “ನನ್ನನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಮಾನಸ ಸರೋವರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿತು.

ಆದರೆ ಹಂಸಗಳು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. “ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ಮೌನ ಪ್ರಿಯರು. ದಿನವಿಡೀ ವಟಗುಟ್ಟುವ ನೀನು ಅಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ” ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿದವು.

ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂದು ಅಮೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿತು. ಹಂಸಗಳು ಈ ಷರತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪಿದವು. ಒಂದು ಕೋಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಮೆಗೆ ಹೇಳಿದವು. ನಂತರ ಕೋಲಿನ ಒಂದೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಆ ಎರಡು ಹಂಸಗಳು ತಮ್ಮ ಕೊಕ್ಕಿನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಕೋಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮೆಯೂ ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಾರಿತು. ಅಮೆಗೆ ಈ ಆಕಾಶದ ಪ್ರಯಾಣ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹಂಸಗಳಿಗೆ ತಾನು ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಮೌನವ್ರತವು ನೆನಪಾಗಿ ಸುಮ್ಮನಾಯಿತು.

ಈ ಮೂರು ಮಿತ್ರರ ಈ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಮೇಲೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಈ ವಿಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ “ನೋಡಿ, ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ! ಎರಡು ಹಂಸಗಳು ಒಂದು ಸತ್ತ ಅಮೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ” ಎಂದು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಮೆ ಮೌನದಿಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಇದನ್ನು

ಕೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ವಾಚಾಳಿ ಜೀವಿಗೆ ಮೌನ ದಿಂದಿರುವುದು ಸಹ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. “ನಾನು ಸತ್ತಿಲ್ಲ, ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಲು ಹೊರಟಿತು. ಬಾಯಿ ತೆಗೆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಧಡ್ ಎಂದು ಕೋಲಿನಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತು. ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳು ಚೂರುಚೂರಾದವು. ಈಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮರಣಹೊಂದಿತು. ಈ ನೀತಿಕಥೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವವರಿಗೆ ಮೌನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೌನ ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದು ಜೀವನ-ಮರಣದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಾಧನೆಯ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕರು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು ಯಾರ ಸಂಗಡವೂ ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವ ಮೌನವ್ರತವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ ಆಡುವ ಮಾತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅದೂ ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನಕರ ವಿಷಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂದೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಬಾರದು.

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡುವವರ ಪರವಾಗಿದ್ದರು. ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

“ಭಗವಾನರೇ! ನೀವು ಪದೇ-ಪದೇ ದುಃಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ-ವಿಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ದುಃಖ ಯಾರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಮತ್ತು ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿ ಯಾರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?” ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿರಿ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಯುಕ್ತಿಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

ಕೇಳುವವನೇನೋ ನಿರರ್ಥಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿದ. ಆದರೆ ಭಗವಾನರು ಇಂತಹ ನಿರರ್ಥಕ ವಿಷಯದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಅರೇ ಸಹೋದರ! ನಿನಗೆ ಏನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ‘ಯಾರಿಗೆ’ ದುಃಖವಾಗುವುದು ಎಂದು ಕೇಳಬಾರದಿತ್ತು. ಬದಲಾಗಿ ‘ಯಾಕೆ’ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ‘ಯಾರಿಗೆ’ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ದುಃಖ ಮುಕ್ತಿ ‘ಹೇಗೆ’ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು.”

ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವೇ ಸಾರ್ಥಕ ವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಅರ್ಥಹೀನವಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನು?

“ಭಗವಾನರೇ! ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಯಾರು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು?” ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು.

ಆಗಲೂ ಮತ್ತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ಅರೇ ಸಹೋದರ! ಯಾವುದೋ ವಿಷಪೂರಿತ ಬಾಣದಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆ ಬಾಣವನ್ನು ಯಾರು ತಯಾರಿಸಿದರು? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಬಾಣದಿಂದ ತನಗೆ ಗಾಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಅದರ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು, ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು’ ಎಂಬ ವಿಷಯವೇ ಅವನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಅಲ್ಪದ್ದಾಗಿದೆ. ದಾರ್ಶನಿಕರಂತೆ ಕೇವಲ ಭೌದ್ಧಿಕರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಳೆದರೆ, ಇದು ಎಂತಹ ಅಜ್ಞಾನ! ಕುತೂಹಲಭರಿತನಾಗಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಬುದ್ಧಿ ಸಂಬಂಧಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ, ಎಂತಹ ದಡ್ಡತನ! ಮಹಾ ಕರುಣಾಮಯಿಗಳಾದ ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಬುದ್ಧರು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ! ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯ, ನಿರ್ವಾಣದ ಫಲಾನುಭವಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. ಪಶು-ಪಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಇತರ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಶೇಷತೆಯ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಾನ್ ತಥಾಗತರು ಸಹ ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಾಧಕರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಲಾಭದಾಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಸಂಗಡ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೃಕ್ಷದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಅವರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಮರಗಳ ಕಡೆಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು. ಈ ದೊಡ್ಡ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮರಗಳ ಎಲೆಗಳು ಹೇಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವುವೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಬುದ್ಧನಾದರೆ ಅವನ ಜ್ಞಾನ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಅವಿವೇಕದಿಂದ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಹಂಚುವ ತಪ್ಪನ್ನೆಸಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕೇವಲ ಸಾರ್ಥಕವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮರಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಹಾಗೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಅವನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಜನರನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರಿಗೂ ಸಹ ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿರಲು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು, ಕಳ್ಳರ ಬಗ್ಗೆ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯನ್ನು ಕುರಿತು, ವಾಣಿಜ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ವೈಭವವನ್ನು ಕುರಿತು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷು ಸಾಧಕರು ಕುಳಿತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಲು ಮನೆ-ಮಠವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೀರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಯ್ಯುತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಇಂತಹ ವಾಚಾಳಿ ಸಾಧಕ-ಭಿಕ್ಷುಗಳನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು:

ಸನ್ನಿಪತ್ತಿತಾನಂ ವೋ, ಭಿಕ್ಷುವೇ, ದ್ವಯಂ ಕರಣೀಯಂ? ಧಮ್ಮಿ ವಾ

ಕಥಾ, ಅರಿಯೋ ವಾ ತುಣ್ಣೇ ಭಾವೋ!

ನೀವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿದಾಗ, ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ! ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ: ಒಂದೋ ಧರ್ಮದ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆರ್ಯ-ಮೌನ.

ಧರ್ಮ-ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತಹ ವಿಷಯ. ಶುದ್ಧ ಧರ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯ. ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಬಂದು ನಿರರ್ಥಕ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಬೇಕಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೇವಲ ಧರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂತಹ ಧರ್ಮ-ವಿಷಯವೆಂದರೆ ‘ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್ ಕಥೆ’ (ಆಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುವ ವಿಷಯ), ಸಂತುಷ್ಟಿಯ ಕಥೆ, ಪ್ರವಿವೇಕ ಕಥೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥದ ಕಥೆ, ಅಸಂಸರ್ಗದ ಕಥೆ (ಸಂಗಹೀನವಾಗಿಸುವ ಕಥೆ), ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಥೆ, ವಿಮುಕ್ತಿಯ ಕಥೆ, ವಿಮುಕ್ತಿ-ಜ್ಞಾನ-ದರ್ಶನದ ಕಥೆ. ಧರ್ಮ-ವಿಷಯ ಯಾವುದಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಜ್ಞಾನದ ಮುಸುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅದರ ಬುಡಸಮೇತ ನಿವಾರಿಸುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಂಬೋಧಿ, ನಿರ್ವಾಣ ಕೊಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂತಹ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಫಲಾನುಭವಿಯಾಗಬೇಕು. ಸುಖದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಶಾಂತಿಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಇಂದು ಸಹ ವಿಪಶ್ಯನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧಕರು ಆಚಾರ್ಯರೊಡನೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿರರ್ಥಕ ವಿಷಯವಾಗಿರದೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿವಿಲಾಸದ, ವಾದ-ವಿವಾದದ ವಿಷಯವಾಗಿರದೆ ಧರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ‘ಅರಿಯೋ ವಾ ತುಣ್ಣೇ ಭಾವೋ’ ಅಂದರೆ ‘ಆರ್ಯ-ಮೌನ’ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆರ್ಯ-ಮೌನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವಾಚಿಕ ಮೌನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಮೌನದಿಂದಿರಬೇಕು. ವಾಚಿಕ ಮೌನವೆಂದೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೇ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮೌನ-ವ್ರತವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತಾ ಬರೀ ಸಮಯವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅರಿವಿನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೋ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವರು. ಆಗ ಪಂಚಶೀಲ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶೀಲ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಲ ಭಂಗವಾದಾಗ ಸಾಧನಾ ಭವನದ ಅಡಿಪಾಯ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾತನಾಡಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಇತರ ಸಾಧಕರ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಭಂಗ ಮಾಡಿ ಅಕುಶಲ ಅಸುರೀ ಕರ್ಮದ ದೋಷಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ತಮಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೊಸಬರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ, ವಾಚಾಳಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಥಹೀನವಾದ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಾತಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಧಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ತನ್ನ ಈ ವಾಚಾಳಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಾಚಾಳಿತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೌನವಾಗುವ ಮಾತಂತೂ ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು.

ವಾಚಕವಾಗಿ ಮೌನದಿಂದಿರುತ್ತಾ, ಸಾಧಕನು ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನ ಹೇಗೆ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ? ವಾಚಕ ಮೌನವ್ರತವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧಕನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೈ, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನವಲನಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ಸನ್ನಿ, ಸಂಜ್ಞೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚಲಿಸಿದೆಯೇ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯದೇ, 'ಊಂ, ಅಂ' ಎಂದು ಪಕ್ಷಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಗದ-ಪೆನ್ಸಿಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರೆದು-ಓದುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನಭಂಗ. ಇದು ವಾಚಕ ಮೌನ-ಭಂಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಲಗುವಾಗ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುವಾಗ, ಸ್ನಾನ-ಶೌಚಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ, ಕುಡಿಯುವಾಗ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನವಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಮೌನದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನವಾಗಿರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಶೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ದಮನಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾಸ್ತವದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಿವಿನಿಂದಿರಬೇಕು.

ಇದೇ 'ಅರಿಯೋ ತುಣ್ಣಿ ಭಾವೋ' ಆಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅರ್ಯ-ಮೌನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ವಾಚಕ ಮೌನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ವಾಚಕ ಮೌನವನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಲಾರರೋ, ಅಂದರೆ ಅರ್ಯ-ಮೌನದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೇ ಇಡಲಾರರೋ, ಅವರು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಡಬಲ್ಲರು? ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮೌನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಯಾರು ವಾಚಕಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಶರೀರದಿಂದಲೂ ಉದ್ಭಟನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಭ್ರಮೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಕುಶೀನಗರದ ಶಾಲವನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ದೂರದ ಕುಟೀರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ಭಿಕ್ಷುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಉದ್ಭಟನ, ಅಶಿಸ್ತು, ಚಪಲತೆ, ಬಹಳ ಮಾತು, ಮಾತಿನ ಆಸೆಬುರುಕತನವನ್ನು ಇವರಲ್ಲಿ ಕಂಡರು. ಅವರು ಗುಂಪುಗೂಡಿ ಕಾಡ ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಮೈಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರವಿಲ್ಲದೆ ಮೋಹ-ಮೌಢ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿ, ಚಿಂಚಲಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗಿ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಭಗವಾನರು ಈ ಉದಾನ (ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ)ವಚನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ಅರಕ್ವಿತ್ತೇನ ಕಾಯೇನ ಮಿಚ್ಛಾದಿಟ್ಟಿಹತೇನ ಚಿ  
 ಧೀನಮಿದ್ಧಾಭಿಭೂತೇನ ವಸಂ ಮಾರಸ್ಸ ಗಚ್ಛತಿ  
 - ಅಜ್ಞಾನಿಯು ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಯಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ಆಲಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮೃತ್ಯುರಾಜನ ವಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.  
 ತಸ್ಮಾ ರಕ್ವಿತ್ತಚಿತ್ತಸ್ಸ ಸಮ್ಭಾಸಡ್ಧಂಪಗೋಚರೋ  
 ಸಮಾಡಿಟ್ಟಿಪುರೇಕ್ಖಾರೋ ಜ್ಞತ್ತಾನ್ ಉದಯಬ್ಬಯಂ  
 ಧೀನಮಿದ್ಧಾಭಿಭೂ ಭಿಕ್ಖು ಸಬ್ಬಾ ದುಗ್ಗತಿಯೋ ಜಹೇ  
 - ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವನು, ಸಮ್ಯಕ್

ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಮ್ಯಕ್ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಿರುವವನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಉತ್ಪನ್ನ-ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಮ್ಯಕ್ ವಿಪಶ್ಚೀ ಸಾಧಕನು ಆಲಸ್ಯರಹಿತನಾಗಿ, ದೋಷ ರಹಿತನಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದುರ್ಗತಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಈ ಉದಾನ ವಚನಗಳಿಂದ ಆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತೋ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಅವರು ಮೌನರಾದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಬೇರೆಕಡೆಯಲ್ಲ ನೋಡುವುದೇನೆಂದರೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಸಾಧಕರ ಮೇಲೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶಾಂತಿಪ್ರಿಯ ಭಗವಾನ್ ತಥಾಗತರು ಕೋಲಾಹಲನಿರತ ಭಿಕ್ಷುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ತ್ರಿಪಿಟಕದಲ್ಲಿವೆ. ಒಮ್ಮೆಯಂತೂ ಈ ಅನುಶಾಸನದಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಧರ್ಮಸೇನಾಪತಿ ಸಾರಿಪುತ್ರನನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಅವನ ಅನೇಕ ಸಹಚರರನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅದು ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭ: ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ಅನಾಥಪಿಂಡಿಕನ ಜೇತವನ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆಗ ಶ್ರಮಣ ಯಶೋಜನ ನೇತ್ರತ್ವದಲ್ಲಿ ಐದುನೂರು ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಹೊಸದಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ತಾವು ಮಲಗಲು ಹಾಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ತಾವು ತಂದಿದ್ದ ಭಿಕ್ಷುಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಕಾವಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತ ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೌನಪ್ರಿಯ ಭಗವಾನ್ ತಥಾಗತರು ಅವರ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ಭಿಕ್ಷುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು, 'ಹೊರಡಿ ಇಲ್ಲಿಂದ! ನೀವು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇರಲು ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ' ಎಂದು ಗದರಿಸುತ್ತಾ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದರು.

ಯಶೋಜ ಸಹಿತ ಎಲ್ಲ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ವಿಹಾರದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೋಸಲ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹೊರಟು ವಜ್ಜಿಯ ದೇಶದ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ವಗ್ಗುಮೂದಾ ನದಿಯ ತೀರದಲ್ಲಿ ಪರ್ಣಕುಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವಾಸಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯಾನ್ ಯಶೋಜ ತನ್ನ ಸಹಚರರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ಏನು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೋ, ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಬನ್ನಿ, ಭಗವಾನರು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡೋಣ."

ಅವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೌನದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೃತಾರ್ಥರಾದರು. ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡರು. ಯಾವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಗೃಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದರೋ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರು. ಆ ಮಹಾಮುನಿಯ ಮೌನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಸಂತೋಷಿಸಿದರು. ನಿರ್ವಾಣದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಾದರು. ಅರ್ಯ-ಮೌನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಆಭರಣವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅಲಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆಯಂತೆ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೆರೆದೇ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯು ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೇಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಅನಿರ್ವಾಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ



ಸಾಧನ ಸಂಬಂಧೀ ಮಾತು, ಪ್ರಯೋಜನವಿರುವ ಮಾತು. ಧರ್ಮದ ಮಾತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೌನ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನ ಆರ್ಯ ಮೌನ.

ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತುಂಬಿದ ಉದಾಸ-ವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಯಾವ ಸಾಧಕರು ಹೃದಯಂಗಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೋ ಅವರು ಧನ್ಯರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಮೌನ-ವ್ರತಿಗಳಾದರು. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾದರು. ಬನ್ನಿ, ನಾವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಗಳವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಲಾಭಾನ್ವಿತರಾಗೋಣ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಜಾಗೃತವಾಗಲಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಶೀಲರಾಗೋಣ ಮತ್ತು ಮಂಗಳದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಾಗೋಣ ಬನ್ನಿ, ನಾವೂ ಆರ್ಯ ಮೌನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ಮೌನದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌನದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ವಾಚಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌನದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

### ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು (ಜೀವನಕಲೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ)

ಪ್ರಶ್ನೆ : 'ನಾನು'- ನೀರ ಮೇಲಿನ ಈ ಗುಳ್ಳೆ-ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹಾಗಾದರೆ, ನೀವು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಂದೂ ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಿರಿ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಕ್ಷಣದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಬರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅದು ಬರದಿದ್ದರೆ ಉದ್ವಿಗ್ನರಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿ, ಫಲವನ್ನು 'ಧರ್ಮ'ಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆಗ ಅದು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹಾಗಾದರೆ, ಕೇವಲ ನನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಹೌದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ?

ಗೋಯಂಕಾಜಿ : ಅಲ್ಲ. ಏನು ಬರಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಗಲಿ.

### ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2024 ಮಾರ್ಚ್ 13-24, 27-7 ಏಪ್ರಿಲ್

24-5 ಮೇ 20-31, ಜೂನ್ 5-16, 19-30, ಜುಲೈ 3-14, 17-28, ಆಗಸ್ಟ್ 14-25, 28-5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-22, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3-14, 16-27, 30-10 ನವೆಂಬರ್ 13-24, 27-8 ಡಿಸೆಂಬರ್ 11-22.

ವಿಕಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾರಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಅಟೋರಿಕ್ವಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್)ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ :256,258,258ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org;website;www.vridhamma.org.

ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.

3 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2024, ಮಾರ್ಚ್ 14-17, 28-31 ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: <https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davanagere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 1 ರವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449773942, 9880173542, 8792173942.

ಧಮ್ಮ ಸುಖಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :ಪ್ರಕಾಶಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 87620 86089 ನೋಂದಣಿ: <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು: <https://maps.app.goo.gl/EVGKU>

ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಹತ್ತು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : 2024 ಮಾರ್ಚ್ 20-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 10-21

ನಿರಂತರವಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: [www.dhamma.org/schedules/schvana](http://www.dhamma.org/schedules/schvana).

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ : 88805 19658

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 ತ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ತ್ರೀಮತಿ 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, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070. 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

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ.