

# ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತೆ VIPASSANA VARTE

ಸಯಾಜೀ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕಾರವರಿಂದ ಬೋಧನೆ.

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 3, ಪುಟಗಳು-4

Kannada Monthly, Vol. 1, No. 3, Pages-4

ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
KARKAN24585/10/1/2014/TC ಬೆಂಗಳೂರು, 10 ಜುಲೈ, 2015

Editor : G.T. Govindappa  
KARKAN24585/10/1/2014/TC Bengaluru, 10, July, 2015

ಚಂದ: ವಾರ್ಷಿಕ ರೂ. 30, ಆಜೀವ : ರೂ. 500

Subscription : Annual Rs. 30; Life : Rs. 500

ಪ್ರಕಾಶನ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್.

Published by: Karnataka Vipassana Prachara Samiti Trust.

## ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಏಕಂಚ ಸುಸಮಾರದ್ಧಾ, ನಿಚ್ಚಂ ಕಾಯಗತಾ ಸತಿ;  
ಅಕಿಚ್ಚಂ ತೇ ನ ಸೇವಂತಿ, ಕಿಚ್ಚೇ ಸಾತಚ್ಚಕಾರಿನೋ;  
ಸತಾನಂ ಸಂಪಜಾನಾನಂ ಅತ್ತಂ ಗಚ್ಚಂತಿ ಆಸವಾ.

ಯಾರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಅರಿವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವರೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೋ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವರೋ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವರೋ ಅಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಅರಿವುಳ್ಳವರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಧಮ್ಮಪದ 293, ಪಕಿಣ್ಣವಗ್ಗ.

## ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ: ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಮೈಯನ್ಮಾರ್‌ನ ಯಾಂಗಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2004ರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಶೃಂಗಸಭೆ ನಡೆಯಿತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಾಜಿಯವರು ನೀಡಿದ ಮೂರು ಧಮ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂರನೆಯದು. ವಾರ್ತಾಪತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಜೂನ್ 2014ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಪಾಠವು ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ, "ಪವಿತ್ರ ಧಮ್ಮ ಭೂಮಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ, 2009"ರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.)  
ಅತ್ಯಂತ ಆದರಣೀಯ ಸಂಘ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮ ಮಿತ್ರರೇ,

ಈ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾದ 'ಪಸ್ಸು', ಅಂದರೆ ಅನುಭವಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಗದಾಯಿಯ ಇಸಿಪಟನದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಪ್ರವಚನ ನೀಡಿದ. ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ - ತಿಪರಿವತ್ತಂ ದ್ವಾದಶಾಕಾರಂ - ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅವು ನಿಜವಾದ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ.

ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ದುಃಖ (ನೋವು) ಎಂದರೆ ಏನು? ಯಂ ಕಿಂಚಿ ವೇದಯಿತಂ, ತಂ ದುಃಖಿಸ್ಸಿನ್‌ತಿ. ಈ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ನೀವು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖ.

ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೂ ಅದೆ - ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ದುಃಖ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ಅಥವಾ ಬಡವ, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ, ಗಂಡಸು ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸು - ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನೋವಿದೆ. ಮುಪ್ಪು, ರೋಗ, ಸಾವು, ಕೊರಗು, ಗೋಳಾಟ, ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು, ತನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ ದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೂಡುವುದು, ತಾನು ಬಯಸಿದ್ದು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ತಾನು ಬಯಸದಿರುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ: ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಐದರ ಸಮುಚ್ಚಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದುಃಖ (ನೋವು).

ದುಃಖಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಪರಿನ್ವಯ್ಯಂ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ. ದುಃಖದ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಅದರ ಗಡಿರೇಖೆಯ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ದುಃಖವಿಲ್ಲ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಒಡಕ, ಭಾರ, ಬಿಸಿ, ತುರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿತಕರವಾದ

ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾದ ಪ್ರತಿ ಸಂವೇದನೆಯು ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳು ಬರುವುದನ್ನು (ಉದಯ) ಮತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದನ್ನು (ವ್ಯಯ) ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶರೀರದ ಘನತ್ವವೆಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲ ಬರೀ ತರಂಗಗಳು, 'ಕಲಾಪಗಳು' - ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತಿಪಣ್ಣಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಬುದ್ಧನು ಸಮುದಯವಯ ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸೀ ವಿಹರತಿ ಎಂದು ಕರೆದನು. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅಶಾಶ್ವತ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷಣಿಕ! ನಿಜವಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಘನತ್ವವಿಲ್ಲ.

ದುಃಖ-ವೇದನಾವನ್ನು (ದುಃಖದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು) ದುಃಖ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ದುಃಖ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ರಚನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಘಟನೆಯ, ಭಂಗಜ್ಞಾನದ, ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ದಿಂದ ಮೈಮರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಭಂಗಜ್ಞಾನದ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭಂಗ ಎಂಬುದು ಹೆದರಿಕೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅನುಭವವು ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾದಷ್ಟೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಹೊರಟುಹೋದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಉಪಜ್ಜತ್ತಾ ನಿರುದ್ಧುಂತಿ, ಉಪಜ್ಜತ್ತಾ ನಿರುದ್ಧುಂತಿ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಸಂಖಾರಗಳು ಮೇಲ್ನಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನಿಚ್ಛೆ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನಶ್ಚಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಸಂಖಾರಗಳು ಪಕ್ಷವಾದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

"ನಾನು" ಅಥವಾ "ನನ್ನದು" ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾನೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಿರುಳಿಲ್ಲ; ಅದು ಬರೀ ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. "ಸುನ್ಯಾಮಿದಂ

ಅತ್ತೇನ ವಾ ಅತ್ತನಿಯೇನ ವಾ"... ನಂತರ ಆತನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಮುಕ್ತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳ - ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವನಿಂದ (ಸೋತಾಪನ್ನ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವವನು (ಅರಹಂತ) - ಮಾರ್ಗ (ಮಗ್ಗ) ಫಲ (ಫಲ)ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅವನು ದುಃಖದ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ  
**ದುಃಖಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಪರಿನ್ಯಾತಂ...**

ಅದೇ ತರಹ, ಎರಡನೇ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ದುಃಖ-ಸಮುದಯಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ... ದುಃಖಸಮುದಯಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಪಹಾತಬ್ಬಂ... ದುಃಖ-ಸಮುದಯಂ ಅರಿಯ ಸಚ್ಚಂ ಪಹೀನಂ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೀಗೆ ಎರಡನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಂಡನು.

ನಂತರ ಬುದ್ಧನು ಮೂರನೆಯ ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ದುಃಖ ನಿರೋಧಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ... ದುಃಖನಿರೋಧಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಸಚ್ಚಿಕಾತಬ್ಬಂ... ದುಃಖನಿರೋಧಂ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಸಚ್ಚಿಕತಂ. ಇದು ವೇದನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರನೇ ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬುದ್ಧನು ನಾಲ್ಕನೇ ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ: ದುಃಖನಿರೋಧಾಗಾಮಿನೀ ಪಟಿಪದಾ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ... ದುಃಖನಿರೋಧಾಗಾಮಿನೀ ಪಟಿಪದಾ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಭಾವಿತಬ್ಬಂ... ದುಃಖನಿರೋಧಾಗಾಮಿನೀ ಪಟಿಪದಾ ಅರಿಯಸಚ್ಚಂ ಭಾವಿತಂ. ಇದು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಆರ್ಯಸತ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಓಲಾಕೊ (ಸ್ಥೂಲ) ದಿಂದ ಸುಖಮಾ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ)ದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದಿಂದಾಚೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯದಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಪನ್ನತ್ತಿ'ಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಮೇಲ್ಮೋಟಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಸ್ಥೂಲ, ಘನೀಭೂತವಾದ ಸತ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಶಾಶ್ವತ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ತುಂಡರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು, ನಿಬ್ಬಾಣದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸು (ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಚೇತಸಿಕ) ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಮೋಟಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಸತ್ಯದಿಂದಾಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯು (ವೇದನಾ) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಉದ್ಭವವಾದರೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ - ವೇದನಾಸಮೋಸರಣಾ ಸಭ್ಬೇ ಧಮ್ಮಾ ಎಂಬ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಹೊಸ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬಂದರೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ನಾವು ತಣ್ಣಾ (ತ್ಯಘ್ಠ, ಕಟಾಸೆ) ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಬುದ್ಧನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಾಗಿತ್ತು. ಬುದ್ಧನಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿನ, ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ, ಬುದ್ಧನ ನಂತರದ ಬೋಧಕರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ, ಮೂಗು ವಾಸನೆಯೊಡನೆ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದದೊಡನೆ ಹೀಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಇಂದ್ರಿಯದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಅವರು ಜನಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ

ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀವು ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದನು. ಹಗ್ಗದಿಂದ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಕರಿ ಹೋರಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಿಳಿ ಹೋರಿಯ (ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು, ಮತ್ತೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ) ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ನೀಡಿದ. ಬಿಳಿಯ ಹೋರಿ ಅಥವಾ ಕರಿಯ ಹೋರಿ ಬಂಧನವಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿರುವ ಹಗ್ಗವೇ ಬಂಧನ. ತಣ್ಣಾ ಎಂಬ ಹಗ್ಗವೇ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ವೇದನಾಕ್ಕೆ (ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ) ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಣ್ಣಾ (ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ - ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಿಯನ್ನಾಗಿಸಿತು. ಬುದ್ಧನು, ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದ ಅರಿವನ್ನು ಧಮ್ಮದ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಸಮ ಮಾಡಿದ. ದುಃಖದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ:

**ಯೋ ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದಂ ಪಸತಿ ಸೋ ಧಮ್ಠಂ ಪಸತಿ;**  
**ಯೋ ಧಮ್ಠಂ ಪಸತಿ ಸೋ ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದಂ ಪಸತೀತಿ.**

ಯಾರು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯನ್ನು (ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದಂ) ನೋಡುವರೋ ಅವರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕೊಂಡಿಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅವಿಜ್ಞಾಪಚ್ಚಯಾ ಸಂಖಾರ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವಿಜ್ಞಾದಿಂದಾಗಿ ಸಂಖಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು - ಈ ಜನ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವದ ಬಗೆಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ (ಅವಿಜ್ಞಾ) ಮುಂದುವರಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಣ್ಣಾ ವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ - ವೇದನಾಪಚ್ಚಯ ತಣ್ಣಾ. ಇದು ಉಪಾದಾನ (ಬಂಧನ)ಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಭವಕ್ಕೆ (ಹುಟ್ಟಿಗೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೇದನಾಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವಿಜ್ಞಾವಿಜ್ಞಾ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ) ಅವಿಜ್ಞಾ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸರಪಳಿಯು ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾ, ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಜನನ ಮತ್ತು ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳೇ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಡುಕನು ತಾನು ಮದ್ಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ನಿಜವಾಗಿ ಅವನು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೇದನಾಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪನ್ನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧಮ್ಠ ನಿಯಾಮತಾ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿದ್ಯಾವಾಸನದ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಯಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಂಗಮವಿದ್ದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಎರಡು ದಾರಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಡುಬಯಕೆಯ (ಲೋಭ) ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ (ದೋಷ) ದ ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಮತೆಯಿಂದಿರಲು ಕಲಿತರೆ ಆಗ ಆತನು ಆಳವಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಬೇರುಗಳು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬುಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮರವು ಪುನಃ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ:

ಯಥಾಪಿ ಮೂಲೇ ಅನುಪದ್ಧವೇ ದ್ವೈ,  
ಭಿನ್ನೋಪಿ ರುಕ್ಮೋ ಪುನರೇವ ರೂಹತಿ,  
ಏವಂಪಿ ತಾನ್ವಾನುಶಯೇ ಅನೂಹತೇ,  
ನಿಬ್ಬತ್ತತೀ ದುಖ್ಯಮಿದಂ ಪುನಃಪುನಂ.

- ದಮ್ನಪದ 338

ಬೇರುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಭದ್ರವಾಗಿರುವ ಮರವನ್ನು ಕಡಿದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ರಾಗವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ನಾಶಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದುಃಖವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೇ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣ ಎಂದು ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, “ಇದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ”, ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಕಾಡಿತು. ಅನುಭವದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಸಯಾಜಿಯವರು ನನಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆದ ಸತ್ಯದ ಅನುಭವವು ಈಗಲೇ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಈ ವಾಸ್ತವಿಕ ಉಪಕರಣವು ನಾನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡಿತು.

ವೇದನಾಕ್ಕೆ (ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ) ಉತ್ತರವಾಗಿ ತಾನ್ವಾ (ತೃಷ್ಣೆ, ಕಟಾಸೆ) ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ತಾನ್ವಾವೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವವರು ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಲ್ಲದವರಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ವೇದನಾ ಮತ್ತು ತಾನ್ವಾದೊಡನಿರುವ ಅದರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊಂಡಿ. ತಾನ್ವಾ ಎಂದರೆ ಕಡುಬಯಕೆ, ತೃಷ್ಣೆ, ಯಾವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ದ್ವಿಗುಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಡಿಹೋಗಿ ಕಡುಬಯಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತಾನ್ವಾ ಎಂದರೆ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ. ತಾನ್ವಾಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ತೋರಿಸಿದ.

ಈ ಒಂದು ಶೋಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಅವನು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ. ವೇದನಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ತಾನ್ವಾ ಹುಟ್ಟುವುದಾದರೆ, ತಾನ್ವಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ತಾನ್ವಾವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವು ವೇದನಾವನ್ನು (ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು) ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು; ವೇದನಾ ಹೇಗೆ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತಾನ್ವಾವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಹಿತೋ ಸಂಪಜಾನೋ, ಸತೋ ಬುದ್ಧಸ್ಸ ಸಾವಕೋ;  
ವೇದನಾ ಚ ಪಜಾನಾತಿ, ವೇದನಾನಂಚ ಸಂಭವಂ.  
ಯತ್ತ ಚೇತ ನಿರುದ್ಧುಂತಿ, ಮಗ್ಗಂಚ ಖಿಯಗಾವಿನಮ್;  
ವೇದನಾನಂ ಖಿಯಾ ಭಿಕ್ಷು, ನಿಚ್ಛಾತೋ ಪರಿನಿಬ್ಬತೋತಿ.

ಬುದ್ಧನ ನಿಜವಾದ ಅನುಯಾಯಿಯು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಅಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು, ಅವುಗಳು ಸಮಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವೆಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಭವಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಾಮ-ರೂಪಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು- ಅಂದರೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದವನು- ರಾಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ: ಯಂ ಕಿಂಚಿ ದುಕ್ಖಂ ಸಂಭೋತಿ ಸಬ್ಬಂ

ವೇದನಾಪಚ್ಚಿಯಾತಿ, ಅಯಮೇಕಾನುಪಸ್ಸನಾ. ವೇದನಾನಂ ತ್ವೇವ  
ಅಸೇಸವಿರಾಗನಿರೋಧಾ ನತ್ತಿ ದುಕ್ಖಸ್ಸ ಸಂಭವೋತಿ, ಅಯಂ  
ದುತಿಯಾನುಪಸ್ಸನಾ.

- ಸುತ್ತನಿಪಾತ 742

ಯಾವುದೇ ದುಃಖ ಬಂದರೂ, ಅದರ ಕಾರಣವೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅದು ವಿಪತ್ಯನದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ. ಸಂವೇದನೆಯು ಉದಯವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ (ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಮ-ರೂಪಗಳಿಂದ ಅತೀತವಾದ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ) ದುಃಖ ಉದಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ವಿಪತ್ಯನದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ.

ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮನಾಗಿ ಆಳದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಈ ಅಂತರ್ಗತ ನಡವಳಿಕೆಯ ರೀತಿ ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾಲಾಮುಖಿಗಳಂತೆ; ಇವುಗಳನ್ನೇ ಅನುಶಯ ಕಿಲೇಶ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈ ಕುರುಡು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪದ ಅಶಾಶ್ವತ ಸ್ವಭಾವದ ಬರೀ ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ದರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮರಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಬುದ್ಧ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಸುಖಾಯ, ಭಿಕ್ಷವೇ, ವೇದನಾಯ ರಾಗಾನುಶಯೋ ಪಹಾತಬ್ಬೋ,  
ದುಕ್ಖಾಯ ವೇದನಾಯ ಪಟಿಘಾನುಶಯೋ ಪಹಾತಬ್ಬೋ,  
ಅದುಕ್ಖಮಸುಖಾಯ ವೇದನಾಯ ಅವಿಜ್ಞಾನುಶಯೋ ಪಹಾತಬ್ಬೋ.

- ಸಂಯುತನಿಕಾಯ 2.4.203

ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಗದ ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು (ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ) ನಿರ್ಮೂಲನೆಮಾಡಿ, ಅದೇ ತರಹ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ದ್ವೇಷದ ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ.

ವಿಪತ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿಲ್ಲ. ವೇದನಾ (ಸಂವೇದನೆ) ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ಕೀಲಿ ಕೈ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಯೋಜನವುಳ್ಳ ಬುದ್ಧನ ಹೊಸ ಶೋಧನೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನು 'ಆತಾಪೀ ಸಂಪಜಾನೋ ಸತೀಮಾ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಂಪಜನ್ಯ ಎಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯ) ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತತವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿರುವುದು. ಸಂವೇದನೆಯು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೆಂದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ವೇದನಾ ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಥಾಪಿ ವಾತಾ ಆಕಾಸೇ, ವಾಯಂತಿ ವಿವಿಧಾ ಪುಥೂ;  
ಪುರುತ್ತಿಮಾ ಪಚ್ಚಿಮಾ ಚಾಪಿ, ಉತ್ತರಾ ಅಥ ದಕ್ಷಿಣಾ;  
ಸರಜಾ ಅರಜಾ ಚಾಪಿ, ಸೀತಾ ಉಷ್ಣಾ ಚ ಏಕದಾ;  
ಅಧಿಮತ್ತಾ ಪರಿತ್ತಾ ಚ, ಪುಥೂ ವಾಯಂತಿ ಮಾಲುತಾ.

ತಥೇವಿಮಸ್ಮಿಮ್ ಕಾಯಸ್ಯಂ, ಸಮುಪ್ಪಜ್ಜಂತಿ ವೇದನಾ;  
 ಸುಖದುಕ್ಖಸಮುಪ್ಪತ್ತಿ, ಅದುಃಖಮಸುಖಾ ಚ ಯಾ.  
 ಯತೋ ಚ ಭಿಕ್ಷು ಆತಾಪೀ, ಸಂಪಜನ್ಯಮ್ ನ ರಿಂಚಿತಿ;  
 ತತೋ ಸೋ ವೇದನಾ ಸಬ್ಬಾ, ಪರಿಜಾನಾತಿ ಪಂಡಿತೋ.  
 ಸೋ ವೇದನಾ ಪರಿನ್ಯಾಯ, ದಿಟ್ಟೇ ಧಮ್ಘೇ ಅನಾಸವೋ;  
 ಕಾಯಸ್ ಭೇದಾ ಧಮ್ಘತ್ಥೋ, ಸಂಖ್ಯಂ ನೋಪೇತಿ ವೇದಗೂತಿ.

-ಸಂಯುತನಿಕಾಯ 2.4.214

ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ, ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ, ಧೂಳುಸಹಿತ ಅಥವಾ ಧೂಳಿಲ್ಲದ, ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಾದ, ಬಿರುಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಮಂದಮಾರುತ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಗಾಳಿಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬೀಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ತರಹ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಹಿತಕರವಾದ, ಅಹಿತಕರವಾದ, ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತನ್ನ ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಧಮ್ಘದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ್ಣನೀಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ನಿಬ್ಬಾಣದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಬಲವಾದ ಅವಲಂಬಿತ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ (ಕಾಯಿಕಂ ಸುಖಂ ಕಾಯಿಕಂ ದುಃಖಂ) ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬುದ್ಧನಿಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಬ್ರಹ್ಮರು ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಸಹ ಕಾರಣ. ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬುದ್ಧ ತನಗೆ ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು (ಏಳು ಮತ್ತು ಎಂಟನೆಯ ಧ್ಯಾನ) ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಹಿಂದಿನ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಧಮ್ಘವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಐದರಿಂದ ಎಂಟನೆಯ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಬ್ರಹ್ಮರು ಶರೀರ ರಹಿತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತಣ್ಣಾದ ಮೂಲಕಾರಣದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಸತತವಾದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಉಪಕರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಈ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಭೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅದು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಹಳ ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಧಮ್ಘ ದೇಶಕ್ಕೆ, ವಿಪಶ್ಯನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆರ್ಯ ಸಂಘಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಐತಿಹ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ಧಮ್ಘ ದಾನ ನೀಡಿದ ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ವಂತಿಗೇ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'.

ಪಾವತಿಸುವ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ.ಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ

ಮುದ್ರಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಪ್ರಕಾಶನ : ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070. ಮುದ್ರಣ : ಐರಣಿ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, 4ನೇ ತಿರುವು, ಕೆ.ಹೆಚ್.ಬಿ.ಕಾಲೋನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ -2

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು: ಜಿ.ಟಿ. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ

Printed & Published by Smt. R. Chandramathi on behalf of Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, Published at Karnataka Vipassana Prachara Samithi Trust, #93,30th Cross, Banashankari 2nd Stage, Bengaluru - 70. Printed at: Airani Offset Printers, 4th Cross, K.H.B.Colony, Davangere -2 Edited by G.T. Govindappa,

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅನಂತಾನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ.

\*\*\*

### ಧಮ್ಘ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 25 ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 5, 8-19, 22 ರಿಂದ ಮೇ 3, 6-17, 20-31. ಜೂನ್ 17-28, ಜುಲೈ 15-26, ಆಗಸ್ಟ್ 5-16, 19-30. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2-13, 30 ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 11, 14-25, 28 ರಿಂದ ನವೆಂಬರ್ 8, 24 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 5, 9-20. **ಶ್ರದ್ಧಾ ದಿನ:** ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27. **ಸಹಾಯಕ ಆಚಾರ್ಯರ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ:** ಜುಲೈ 30 ರಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 2. **ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ:** ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27. **ಸತಿಪಠಾನ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಮಾರ್ಚ್ 11-19, ಜುಲೈ 3-11, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18-26, ನವೆಂಬರ್ 13-21. **ವಿಳಾಸ:** ಧಮ್ಘ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಟಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. **ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ (ಕೆಂಪೇಗೌಡ) ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ:** 256, 258, 258ಸಿ. ದೂ.: 080-23712377, ಮೊಬೈಲ್: 7829912733, 8861644284, 9972588377, ಇ-ಮೇಲ್: info@paphulla.dhamma.org; website: www.dhamma.org.

### ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಾ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

**ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ:** ಜಯನಗರ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಸುರೇಶ್/ರಾಜೇಶ್ವರಿ - 98867 75401 **ಸರ್ಜಾಪುರ ರಸ್ತೆ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ 10.00, ನಿರ್ಮಲ್ ಬೋತ್ತಾ-93412 22999, ಸ್ವಾತಿ-93426 75811, **ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.00 ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ: 098451 71600, ಹೇಮಂತ: 074118 74462, **ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ:** 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 **ಕೆಂಗೇರಿ:** ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 5.30ರವರೆಗೆ, ವಸಂತ್ ಜಾಜೋ-98453 95152, 98445 29309. **ಆರ್.ಎಂ.ವಿ. 2ನೇ ಹಂತ:** ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.50ರಿಂದ 9.00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತಾರಕ್ ಗೋರಾಡಿಯಾ-99454 58593.

**ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ:** ವಿಜಯನಗರ: ಸಂಜೆ 6-00 ರಿಂದ 7-00ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಶ್ರೀ ಪವನ್‌ಕುಮಾರ್-77607 52220

**ಪ್ರತಿ ಮೊದಲ ಭಾನುವಾರ:** ವೈಟ್‌ಪೀಲ್ಡ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ 10-30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ವಲ್ಲರಿ/ರಾಜೇಶ್ ಮೊ.: 97403 22447

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು ವೆಬ್ ವಿಳಾಸ: [http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla\\_sittings.htm](http://www.paphulla.dhamma.org/os/paphulla_sittings.htm)

### ಒಂದು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ 10 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ, ಧಮ್ಘ ಪಘುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು. **ಮೈಸೂರು:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 4ನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9481149553, 99801005309. **ಉಡುಪಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಎರಡನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9980897955 / 9449773942 9481149553. **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊನೆ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 9844245111 / 9986962762 9448588789 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ:** ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 9880661506. ಸಾಮೂಹಿಕ ಸಾಧನಗಾಗಿಯೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

### 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

ಇಂದ:

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್

#93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಗೆ,