



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಏಪ್ರಿಲ್ 2016, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 1, ಸಂಚಿಕೆ 12, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 April 2016, Bengaluru, Vol. 1, No.12, Pages-4, KARKAN24585/10/12 Editor: G.T. Govindappa.

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

ಸಮಾಹಿತೋ ಸಂಪಜಾನೋ,  
ಸತೋ ಬುದ್ಧಸ್ಸ ಸಾವಕೋ;  
ವೇದನಾ ಚ ಪಜಾನಾತಿ,  
ವೇದನಾನಂಚ ಸಂಭವಂ.  
ಯಥಾ ಚೇತ ನಿರುಜ್ಜಂತಿ,  
ಮಗ್ಗಂಚ ಖಿಯಾಗಾಮಿನಂ;  
ವೇದನಾನಂ ಖಿಯಾ ಭಿಕ್ಖು,  
ನಿಚ್ಚಾತೋ ಪರಿನಿಬ್ಬತೋ'ತಿ.<sup>1</sup>

ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸತತವಾಗಿ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಬುದ್ಧನ ಅನುಯಾಯಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಉದಯವ್ಯಯ ಮತ್ತು ಅವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ಅತೀತಾವಸ್ಥೆಯ ಇಡೀ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ರಾಗದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಯುಕ್ತ ನಿಕಾಯ-2.4.249

### ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯ ಪಾತ್ರ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ

(ವಿಪಶ್ಯನ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಪಜನ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಬಂಧದಿಂದ ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು)

ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳ ನಿಯಮವು ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಮುಖ ಬೋಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದನು:

ಯೋ ಪಟಿಚ್ಚ ಸಮುಪ್ಪಾದಂ ಪಸ್ಸತಿ,

ಸೋ ಧಮ್ಮಂ ಪಸ್ಸತಿ;

ಯೋ ಧಮ್ಮಂ ಪಸ್ಸತಿ,

ಸೋ ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದಂ ಪಸ್ಸತಿ.<sup>1</sup>

ಯಾರು ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೋ, ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದವು ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳ ಸರಪಳಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಪದೇಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಜನ್ಮಗಳ ಸಂಸಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ವಿಧಾನವು ಸಂಸಾರದ ಈ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಮುರಿದು ಅದನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಣ್ಣಾದುತಿಯೋ ಪುರಿಸೋ,

ದೀಘಮದ್ಧಾನ ಸಂಸಾರಂ;

ಇತ್ತಭಾವನ್ಯಾಥಾಭಾವಂ,

ಸಂಸಾರಂ ನಾತಿವತ್ತಾತಿ.<sup>2</sup>

ರಾಗದ ಸಂಗವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಮರಣಾತೀತ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪುನಃ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಈ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಮರಣ ಹೊಂದಿ ಕೊನೆ ಇರದ ಭವವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧನು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಇದು ಸಂಸಾರ, ದುಃಖದ ಪ್ರಪಂಚ. ಮುಂದುವರಿದು ಆತನು

ಏತಂ ಆದಿನವಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ,

ತಣ್ಣಂ ದುಃಖಸ್ಸ ಸಂಭವಂ;

ವೀತತಣ್ಣೋ ಅನಾದಾನೋ,

ಸತೋ ಭಿಕ್ಷು ಪರಿಬ್ಬಜೇ.<sup>3</sup>

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರಾಗವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅರಿತು ರಾಗ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತ್ಯಾಗದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ನಡೆಸಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ನಡತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದನು.

ನಂದಿ ಸಂಯೋಜನೋ ಲೋಕೋ,

ವಿತಕ್ಕಸ್ಸ ವಿಚಾರಣಂ,

ತಣ್ಣಾಯ ವಿಪ್ಪಹಾಸೇನ,

ನಿಬ್ಬಾಣಂ ಇತಿ ವ್ಯುಚ್ಚತಿ.<sup>4</sup>

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ರಾಗವೇ ಬಂಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತುವ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅದರ ಮೂಲ. ರಾಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

ಬುದ್ಧನ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸಂಸಾರದ ಸ್ವಭಾವ, ದುಃಖದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಾಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಧಮ್ಮದ ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶ ಅವನನ್ನು ಬುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಪಟಿಚ್ಚಸಮುಪ್ಪಾದವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿದನು.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಹನ್ನೆರಡು ಕೊಂಡಿಗಳಿಂದ ಈ ಭವಚಕ್ರವು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

1. ಅವಿಜ್ಞಾ (ಅಜ್ಞಾನ)
2. ಸಂಖಾರ (ಸಂಕಲ್ಪದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)
3. ವಿನ್ಯಾಣ (ಅರಿವು)
4. ನಾಮ ರೂಪ (ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ)
5. ಸಳಾಯತನ (ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳು)

6. ಘಸ್ಸ (ಸ್ವರ್ತ)
  7. ವೇದನಾ (ಸಂವೇದನೆ)
  8. ತಣ್ಣಾ (ರಾಗ)
  9. ಉಪಾದಾನ (ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ)
  10. ಭವ (ಆಗುವುದು)
  11. ಜಾತಿ (ಜನ್ಮ)
  12. ಜರಾ, ಮರಣ (ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾವು)
- ಅವಿಜ್ಞಾದಿಂದಾಗಿ ಸಂಖಾರವು ಬರುತ್ತದೆ;  
ಸಂಖಾರದಿಂದಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಣವು ಬರುತ್ತದೆ;  
ವಿನ್ಯಾಣದಿಂದಾಗಿ ನಾಮ-ರೂಪ ಬರುತ್ತದೆ;  
ನಾಮ-ರೂಪಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಳಾಯತನ ಬರುತ್ತದೆ;  
ಸಳಾಯತನ ದಿಂದ ಘಸ್ಸ ಬರುತ್ತದೆ;  
ಘಸ್ಸ ದಿಂದಾಗಿ ವೇದನಾ ಬರುತ್ತದೆ;  
ವೇದನಾದಿಂದಾಗಿ ತಣ್ಣಾ ಬರುತ್ತದೆ;  
ತಣ್ಣಾದಿಂದಾಗಿ ಉಪಾದಾನ ಬರುತ್ತದೆ;

ಹೀಗೆ, ದುಃಖದ ಈ ವಿಷವರ್ತುಲ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೊಂಡಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಕೊಂಡಿಗಳ ಸರಪಳಿ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಭವಚಕ್ರವು ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ದುಃಖವನ್ನೇ ತರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅನುಲೋಮ ಪಟಿಚ್ಛಸಮುಪ್ಪಾದ (ಅವಲಂಬಿತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ನೇರ ನಿಯಮ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅನುಲೋಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೊಂಡಿಯು ದುಃಖದಲ್ಲಿ, ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಿಜ್ಞಾದ ಫಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೊಂಡಿಯ ಮೂಲ ಅವಿಜ್ಞಾ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅನುಲೋಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾದ ದುಃಖ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಸಮುದಯ ಸತ್ಯಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ದುಃಖದ ಭವಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ: ಸರಪಳಿಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಭವಚಕ್ರವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ದುಃಖ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಇದು 'ಪ್ರತಿಲೋಮ ಪಟಿಚ್ಛಸಮುಪ್ಪಾದ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ (ಕಾರ್ಯಕರಣ ನಿಯಮದ ಹಿಂದೆ ಮುಂದಾದ ಕ್ರಮ). ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳಾದ, ನಿರೋಧ ಸಚ್ಚ, ಅಂದರೆ ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯ, ಮತ್ತು ನಿರೋಧ-ಗಾಮಿನಿ-ಪಟಿಪದಾ, ಅಂದರೆ, ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಯಾವ ಕೊಂಡಿಯಿಂದ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡುವುದು? ಆಳವಾದ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧನು 'ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕೊಂಡಿಯು ಸಂವೇದನೆ ಆಗಿದೆ' ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಅನುಲೋಮ-ಪಟಿಚ್ಛ-ಸಮುಪ್ಪಾದದಲ್ಲಿ 'ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾತಣ್ಣಾ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಯ ಕಾರಣವು ತೃಷ್ಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ಕಾರಣವಾದ ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು, ಸಂವೇದನೆಯು ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಿಡಬಾರದು. ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು (ಅವಿಜ್ಞಾ, ವಿಜ್ಞಾ ಅಥವಾ ಪನ್ಯ ಆಗುವಂತೆ) ಅವಿದ್ಯೆಯು ವಿದ್ಯೆ ಅಥವಾ ಪನ್ಯಾ ಆಗುವಂತೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬರುವ ಮತ್ತು ಹೋಗುವ ಅನಿಜ್ಞಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕು.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಜ್ಞಾ-ಬೋಧೆ ಅಥವಾ ಅನಿಜ್ಞಾ-ವಿಜ್ಞಾ (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ)ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಿಜ್ಞ-ಸನ್ಯ (ಶಾಶ್ವತ ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆ) ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದನ್ನು ಸಮತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿತ್ಯ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ 'ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ'ದ ಬದಲಾಗಿ ಅನಿತ್ಯ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಅದು 'ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾ ಪನ್ಯ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೃಷ್ಣೆಯು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತಾ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅವಿದ್ಯೆಯ ಆಧಾರದಿಂದ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ ದುಃಖವು ವಿದ್ಯೆಯ ಆಧಾರದಿಂದ ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ವೇದನಾ ಹಾಗೂ ತೃಷ್ಣೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ- "ವೇದನಾನಿರೋಧಾ- ತಣ್ಣಾ ನಿರೋಧೋ." ಮುಕ್ತಿಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದನಾ ಮತ್ತು ಸನ್ಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತವೆ. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಶಕ್ತ್ಯಾಸುಸಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಧ-ಸಮಾಪತ್ತಿ ಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಂತೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು, ನಿಮಿಷಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ತನಕ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ನಿರೋಧ ಸಮಾಪತ್ತಿಯ ಅನುಭವದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಮ-ರೂಪ ಗಳ ಇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಪುನಃ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಸಾಧನೆಯು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅನುಶಯ ಮತ್ತು ಆಸವ (ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಮಲಿನತೆಗಳು) ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಮುರಿಯುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಚಕ್ರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಚಕ್ರದ ವೇಗವನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಭವ-ಚಕ್ರವು ತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ, ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ; ಇದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಅಜ್ಞಾನಿ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಧಮ್ಮ-ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ಚಕ್ರ (ದುಃಖ-ನಿರೋಧ-ಗಾಮಿನಿ-ಪಟಿಪದಾ)ತಿರುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅನಿಜ್ಞಾ-ವಿಜ್ಞಾ ಅಥವಾ ಪನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ದುಃಖದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯು, ರಾಗದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ -ವೇದನಾ-ನಿರೋಧಾ-ತಣ್ಣಾ-ನಿರೋಧೋ-ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನ ಸಮಕಾಲೀನರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ರಾಗವು ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ರಾಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧನು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವನ್ನು

ಅರಿತು ಹೊರಗಣ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಗಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂವೇದನೆ ಎಂಬ ಕೊಂಡಿಯೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂವೇದನೆಯು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂವೇದನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತೃಷ್ಣೆಯು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಪ್ರಿಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ದುಃಖಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಾರ್ಯಕಾರಣದ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ **“ಘನ ಪಚ್ಚಯಾ ವೇದನಾ; ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ.”**<sup>5</sup> ಅಂದರೆ, ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಂವೇದನೆಯಿಂದಾಗಿ ತೃಷ್ಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಬುದ್ಧನು ತಾನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುದನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದನು.

ರಾಗ ಉದಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಉದಯವಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಂಟಾಗುವ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾವು ಒಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸತ್ಯದ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದೇ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಅನಿತ್ಯ ವಿದ್ಯೆ(ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ವಿವೇಕ)ಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದುಃಖದ ನಂಟುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬಂಧನದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ನಾವು ಧರ್ಮವನ್ನು, **ಪಟಿಚ್ಛಸಮುಪಾದ**ದ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೋ ಆಗ ಅದು ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆ : ಧರ್ಮ ಗಿರಿ, ಭಾರತ, ಮಾರ್ಚ್ 4, 1990**

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದುಃಖದಾಯಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮಗೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ.

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕಾಲು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಈಗ ನೀವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕಾಲು ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹಳ ಬಿಸಿಲಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಈ ಹಿಂದಿನಿಂದ ನೀವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ **ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳು**. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, **ಅನಿಚ್ಛ ಸನ್ಯದ** (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಅರಿವಿನ) ತರಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅಲ್ಲಾಡಿ ಬಹಳ ರಭಸದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ **ಸಂಖ್ಯಾಂಗಳು** ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು **ಸೋತಪನ್ಯದ** ಹಂತ ತಲುಪಬಹುದು.

ಅದು ನೆಲವನ್ನು ಗುಡಿಸಿದಂತೆ: ಮೊದಲ ಸಲ ಗುಡಿಸಿದಾಗ ಕಸದ ದೊಡ್ಡ ಚೂರುಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಎರಡನೆ ಸಲ ಗುಡಿಸಿದಾಗ ಕಸದ ತುಂಡುಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮೂರನೇ ಸಲ ಗುಡಿಸಿದಾಗ ಸಣ್ಣ ಧೂಳೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಗುಡಿಸಿದರೆ, ಅತಿ ಸಣ್ಣ

ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನೀವು ತೊಳೆದಾಗ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧೂಳೂ ಸಹ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ತರಹ, ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಕಡೆಗೆ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪಂಥೀಯವಾದ ಜಾತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಡುಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ, ಪಂಥೀಯವಾದ ಜಾತಿವಾದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಜಾತಿ ಆಧಾರಿತ ತಾರತಮ್ಯ ವಿಷವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಪಂಥೀಯವಾದ ಈಗ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಪಂಥವನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು **“ನನ್ನ ಪಂಥವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ”** ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ! ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಪಂಥವೇ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

ಧರ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರತತ್ವತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದುಃಖಿತನಾಗಲೇಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಿಂದು, ಬೌದ್ಧ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಥವಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಎಂದು ಕರೆದು ಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ತರಹ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಜ್ಞಾನದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಖಂಡಿತ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಧರ್ಮದ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಲಿ ಅವನು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಿಯೂ ತನಕ ಪಂಥೀಯವಾದ ತನ್ನ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಾತಿಯತೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜಾತಿಯತೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಖಂಡಿಸಿದ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ (ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದ ಜಾತಿ) ನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶೂದ್ರ ಜಾತಿ (ಕೆಳ ಜಾತಿ) ಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶೂದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಂಥೀಯವಾದ ಮತ್ತು ಜಾತಿವಾದ ಎರಡೂ ಧರ್ಮದ ಶತ್ರುಗಳೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಲಿ ಅವನು ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಎಚ್ಚರವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ವೃಥಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ತನಗೆ ತಾನೇ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ. ನೀವು **ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ**ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಸಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಬರೀ ಚರ್ಚೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ **ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ** ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ತನ್ನ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ವ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. **ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪನ್ಯ**ವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿರಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

(14 ಜೂನ್ 2003ರ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು.)

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಒಂದು ಸಂವೇದನೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ತನಕವು ನಮ್ಮ ಗಮನ ಆ ಸಂವೇದನೆಯ ಮೇಲಿರಬಾರದು ಎಂದು ಏಕೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀವು ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥೂಲವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಷ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೊನಚಾಗ ಬೇಕು. ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥೂಲವಾದರೆ, ನೀವು ಒಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಗೆ ನೆಗೆಯುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಸ್ಥೂಲ ಸಂವೇದನೆಯ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನಗಳನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ, ದೇಹದ ತುಂಬಾ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಇರುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಡಬೇಡಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಹಳೆಯ ಸಂಖ್ಯಾರ ಗಳು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ?

**ಗೋಯಂಕಾಜಿ:** ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಸಂಖ್ಯಾರ ಗಳು ಸಂಗ್ರಹ ಇವೆ. ಅದು ಬೆಂಕಿಯ ಉರುವಲು (ಇಂಧನ) ಇದ್ದಂತೆ. ಇವು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಉರುವಲಿನ ರಾಶಿ ಇದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಉರುವಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಹೊಸ ಉರುವಲು ಉರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಳೆಯದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೊಸ ಉರುವಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಹಳೆಯ ಉರುವಲು ಉರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಳೆಯವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:** 1. ಮಜ್ಜಿಮು ನಿಕಾಯ 1.306; 2. ಸುತ್ತನಿಪಾತ 745; 3. ಅದೇ ಪು. 746. 4. ಸಂಯುತ ನಿಕಾಯ 1.1.64. 5. ಮಹಾವಗ್ಗ (ವಿನಯ ಪಿಟಿಕ) 1.

ಪಂತಿಗೆ : ವಾರ್ಷಿಕ: ರೂ. 30, ಆಜೀವ: ರೂ. 500. ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಹೆಸರು : 'ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ'. ಪಾವತಿಸುವ ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ : ಯಾವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಚೆಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವ ವಿಳಾಸದ ಚೀಟಿ ಇಡಿ

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಆರ್. ಚಂದ್ರಮತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪರವಾಗಿ. ಮುದ್ರಣ: ಐರನಿ ಅಫ್‌ಸೆಟ್ 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 behalf 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: GT. Govindappa,

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು:** ಫೆಬ್ರವರಿ 3-14, 17-28; ಮಾರ್ಚ್ 2-13, 16-27 'ಏಪ್ರಿಲ್ 13-24, ಮೇ 4-15; ಜೂನ್ 1-12, 15-26, 29- ಜುಲೈ 10, 13-24, ಆಗಸ್ಟ್ 5-14, 17-28. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-16, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4- 15, 18-29, ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 24 ರಿಂದ 27, ಜನವರಿ, 28-31, ಏಪ್ರಿಲ್ 28ರಿಂದ ಮೇ 1, ಜುಲೈ 28-31, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-4. ಸತಿಪತ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳು: ಮಾರ್ಚ್ 30ರಿಂದ ಏಪ್ರಿಲ್ 7, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21-29, ನವೆಂಬರ್ 13-21. ವಿಳಾಸ: ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಳಿದು ಅದರ ಎದುರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸಿಂಗ್ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಯಾ 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, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ: 8.30ರಿಂದ 9.30ರವರೆಗೆ, ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್-99452 38441 ಕೆಂಗೆರಿ: 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, ತುಕಾರಾಮ್-97433 63339, ಪವನಕುಮಾರ್-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, ಧಮ್ಮ ಪಘುಲ್ಲ, 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

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವವರು ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :** ಸಂತೋಷ ಧರ್ಮರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು. ಮೊಬೈಲ್: 8762086089

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.** ಬಳ್ಳಾರಿ: ಎ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ. 9449511217. ಬೆಳಗಾವಿ: ವೀರನಗೌಡ ವಿ.ಸಾರನಾಡಗೌಡ, ಮೊ.ಸಂ.9902657335. ದಾವಣಗೆರೆ: ಉದಯ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೊ.ಸಂ. 9739314581(ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಅವರೇ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.) ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಮೊ.ಸಂ.9448588789.

ಇಂದ: ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಚಾರ ಸಮಿತಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ #93, 30ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560070.

ಮುದ್ರಿತ ವಿಷಯ ಗೆ, ತೆರೆದ-ಅಂಚೆ