

**ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು**

ಸಬ್ಬದಾನಂ ಧಮ್ಮದಾನಂ ಜಿನಾತಿ,  
ಸಬ್ಬರಸಂ ಧಮ್ಮರಸೋ ಜಿನಾತಿ,  
ಸಬ್ಬರತಿಂ ಧಮ್ಮರತಿ ಜಿನಾತಿ,  
ತಣ್ಣಕ್ತಯೋ ಸಬ್ಬದುಕ್ಖಂ ಜಿನಾತಿ.

ಧರ್ಮದಾನವು ಎಲ್ಲ ದಾನಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಧರ್ಮರಸವು ಎಲ್ಲ ರಸಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಧರ್ಮ ಸಂತೋಷವು ಎಲ್ಲ ಸಂತೋಷಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿರುವವನು ಎಲ್ಲ ದುಃಖವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮ ಪದ-354, ತೃಷ್ಣೆಯ ವರ್ಗ

**ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆ ಏನು?**

(ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣ 2, ಭಾಗ 2, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 30, 1951)

ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಶ್ರೀ ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್

(ಏಪ್ರಿಲ್ 30, 2018ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

(1951ರಲ್ಲಿ ಸಯಾಜಿಯವರು ಬರ್ಮಾ ದೇಶದ ಮಹಾಲೇಖಪಾಲರಾಗಿದ್ದಾಗ (ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಜನರಲ್) ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡವೊಂದು, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಅವರನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕ ಸರ್ಕಾರದ ವಿಶೇಷ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ವಿಭಾಗದ ಮಾಹಿತಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ಅಧಿಕಾರಿಯು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಸಯಾಜಿಯವರು ರಂಗೂನಿನ ಸಿಗ್ನಲ್ ಪಗೋಡ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆಥಾಡಿಸ್ಟ್ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸರಣಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಈ ಮುಂದಿನದನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಧರ್ಮ ಸಹೋದರರೇ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯರೇ!  
ದುಃಖ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗ

ಹಾಗಾದರೆ, ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು? ಅದು ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಧರ್ಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ, ಸೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪನ್ಯಾ.

ಸೀಲ (ಶೀಲ, ನೈತಿಕ ಬೋಧನೆಗಳು): 1. ಸರಿಯಾದ ಮಾತು 2. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ 3. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ.

ಸಮಾಧಿ (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು): 4. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ 5. ಸರಿಯಾದ ಗಮನ 6. ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಪನ್ಯಾ (ಅನುಭವಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಒಳನೋಟ) 7. ಸರಿಯಾದ ಸಂಕಲ್ಪ, 8. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಸೀಲ (ಶೀಲ) :

ಶೀಲದ ಮೂರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ :

1. ಸಮ್ಮಾ-ವಾಚಾ (ಸರಿಯಾದ ಮಾತು)
2. ಸಮ್ಮಾ-ಕಮ್ಮಂತ (ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ)
3. ಸಮ್ಮಾ-ಆಜೀವೋ (ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ)

ಸರಿಯಾದ ಮಾತು ಎಂದರೆ, ಮಾತು ನಿಜವಿರಬೇಕು, ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೊಳಕಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ, ನೈತಿಕತೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು, ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರವೆಸಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.

ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು

ಮಾಡಬಾರದು(ಉದಾ:ಗುಲಾಮರ ವ್ಯಾಪಾರ, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಮುಂತಾದವು).

ಇವು ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಧರ್ಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಂಹಿತೆಗಳು. ನಂತರ, ಅವರು ಇದನ್ನು ವಿಷದೀಕರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗೃಹಸ್ಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಪಂಚಶೀಲ ಅಥವಾ ಐದು ಆಚಾರ ಸೂತ್ರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

1. ಪಾಣಾತಿಪಾತಾ-ಯಾವುದೇ ಸಚೇತನ ಜೀವಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲದಿರುವುದು.(ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಜೀವವು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು; ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧರ ಕರುಣೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.)

2. ಅದಿನ್ಯಾದಾನಾ- ಕೊಡದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು.(ಇದು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ.)

3. ಕಾಮೇಸು-ಮಿಚ್ಛಾಚಾರಾ-ಲೈಂಗಿಕ ದುರಾಚಾರ ಎಸಗದಿರುವುದು (ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ನಿಷೇಧಿಸಿದರು.)

4. ಮೂಸಾವಾದಾ- ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು(ಸತ್ಯದ ಸಾರವನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ನೈತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.)

5. ಸುರಾಮೇರಯ-ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು. (ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತಾರ್ಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.)

ಆದ್ದರಿಂದ ಪಂಚಶೀಲಗಳ ಉದ್ದೇಶವು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ(ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ) ಆಧಾರವಾಗುವುದು.

### ಸಮಾಧಿ

ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮತ್ತು ಮಹನೀಯರೇ, ಈಗ ನಾವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಬರೋಣ. ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು (ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಯು) ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

1. ಸಮಾ-ವಾಯಾಮೋ(ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ)
2. ಸಮಾ-ಸತಿ (ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು)
3. ಸಮಾ-ಸಮಾಧಿ(ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ)

“ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿಗೆ” ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ‘ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನವು’ ಇರಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಚಂಚಲವಾದ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ದೃಢ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಮತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ತನಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಬೆಳಕು ಅದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಫಲನ. ಆ ಬೆಳಕು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಸೂರ್ಯನಷ್ಟು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಈ ಬೆಳಕು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರುಹು.

ಹಿಂದೂಗಳು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಮರಳುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಂತೆ. ಹೊಸ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿ ‘ಶರೀರವು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಮನ್ ಕ್ಯಾಥೊಲಿಕ್ ಪಾದ್ರಿಗಳು ಈ ಪವಾಡಸದೃಶ ಬೆಳಕಿಗಾಗಿಯೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪವಿತ್ರ ಖುರ್ ಆನ್ ಸಹ ದೈವೀ ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರತಿಫಲನವು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧ, ಹಿಂದು, ಕ್ರೈಸ್ತ ಅಥವಾ ಮುಸಲ್ಮಾನ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ತಿರುಳಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ ಅಧ್ಯುತವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ. ಮಾನವ ಕುಲದ ಐಕ್ಯಮತ್ಯಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಅಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಮತೋಲನ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, “ಬಾಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವನು ತನ್ನ ಬಾಣಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಯ್ಯಾಡುವ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರವಾದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ, ಇದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ” ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು. ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಲಯುತಗೊಳಿಸಿ, ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಆನಂದಿಸಬಾರದು? ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ನಂಬಿ ಅಥವಾ ಬಿಡಿ. ಒಬ್ಬ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರ ಅಡಿ ಈ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಪಂಥಕ್ಕೆ

ಸೇರಿದಲ್ಲಿ, ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿರಬೇಕು.

ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅವನು ‘ರೂಪನದ’ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (ಆಳವಾಗಿ ಲೀನವಾಗುವ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು) ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ‘ಸಮಾಪತ್ತಿ’ಗಳನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವನಿಗೆ, ರಾಜ ಸುದ್ದೋದನನ ಆಚಾರ್ಯರಾದ ಋಷಿ ಕಾಲ-ದೇವಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅತೀವ ನೈತಿಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿವಾಸ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಲೌಕಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶವು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ನಲವತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ, ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧರೂ ಅನುಸರಿಸಿದ ‘ಆನಾಪಾನ’ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

### ಪನ್ಯಾ(ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಒಳನೋಟ)

ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮತ್ತು ಮಹನೀಯರೇ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಮೂರನೇ ಹಂತವಾದ, ಧರ್ಮದ ತಾತ್ವಿಕ ಅಂಶವಾದ ‘ಪನ್ಯಾ’(ಒಳನೋಟ)ದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

‘ಪನ್ಯಾ’ದ ಎರಡು ಗುಣಗಳೆಂದರೆ :

1. ಸಮಾ-ಸಂಕಪ್ಪೋ (ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ)
2. ಸಮಾ-ದಿಟ್ಟಿ (ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ)

ಸತ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಗುರಿ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ.

ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪದ(ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ) ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ತೋರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ‘ನಾಮ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ‘ರೂಪ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದ ಪದಗಳೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ. ನಾನು ‘ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರ’ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅರ್ಥವು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ.

ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ‘ನಾಮ’ ಪದವನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ :

1. ವಿನ್ಯಾಣ (ಅರಿವು) 2. ಸನ್ಯಾ (ಗ್ರಹಿಕೆ)
3. ವೇದನಾ (ಸಂವೇದನೆ) 4. ಸಂಖಾರ(ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ/ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು).

ಇವು ನಾಲ್ಕು ಭೌತಿಕ ಸ್ತರದ ಶರೀರದೊಡನೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ‘ಪಂಚ-ಖಂಡಗಳು’ (ಐದರ ಸಮುಚ್ಚಯ) ಎಂದು ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಐದರ ಸಮುಚ್ಚಯ ಎಂದು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ(ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಐದರ ಸಮುಚ್ಚಯವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಒಟ್ಟಿರುವ ಅಖಂಡ ದ್ರವ್ಯ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದು (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ನಾನು)

'ಸಮಾ-ಸಂಕಷ್ಟೋ' (ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ)ದಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟೋತ್ತಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ 'ಸಮಾಧಿ'ಯ ಮಸೂರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಯಾಯಿಯು ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅಂತರಂಗ ವೀಕ್ಷಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೊದಲು 'ರೂಪ'ದ (ಶರೀರದ), ನಂತರ 'ನಾಮ'ದ(ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ) ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಕಲಾಪ'ಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ (ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಕೂಡ). ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪ ಎರಡೂ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ-ಅಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕ. ಅವನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅವನು 'ಪಂಚ ಖಂಡಗಳು' (ಐದರ ಸಮುಚ್ಚಯ) ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮದಡಿ ದುಃಖ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವನಿಗೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದುಃಖ ಮತ್ತು 'ನಾನು' ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖದಿಂದಾಚೆಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವನು ತವಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದುಃಖದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಲೌಕಿಕದಿಂದ ಲೋಕೋತ್ತರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವಾದ 'ಸೋತಾಪನ್ನ' ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು (1) 'ನಾನು' (2) ಅನುಮಾನಗಳು (3) ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು 'ಸಕದಾಗಾಮಿ'; ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದುರ್ಭಾವನೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ 'ಅನಾಗಾಮಿ' ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಭಾವೋದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇ 'ಅರಹತ್' ಹಂತ.

'ನಿಬ್ಬಾನ'(ನಿಬ್ಬಾಣ)ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ 'ಅರಿಯ'ನೂ (ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ) ಮಾನವನಾಗಿಯೇ, ಎಷ್ಟು ಸಾರಿಬೇಕಾದರೂ ಅವನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ 'ಸೋತಾಪನ್ನ' ಮುಂತಾದ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಪರಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ನಿಬ್ಬಾಣದ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಮನಾದುದು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಲೋಕೋತ್ತರವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, 'ಝಾನ'ಗಳಿಂದ ('ಸಮಾಧಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ನಾನು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ) ಪಡೆಯುವ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯು ಗೌಣವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶಾಂತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇರುವಿಕೆಯ ಮುಖತೊಂದು ಸ್ವರಗಳಿಂದಾಚೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಝಾನದ ಶಾಂತಿಯು, ಈ ಸ್ವರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವನನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೌತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮತ್ತು ಮಹನೀಯರೇ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಯೋ ಅದು ಧರ್ಮದ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ, ನನಗೆ ಇದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕು ಮೂಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು, ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಝಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವುದು (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು) ; ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಹವು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವಂತಹ ಮೊದಲ ಎರಡನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾದರೂ ನೀವು ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಹಾಯ ನೀಡಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೇನೆ.

ಶಾಂತರೀತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

-ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.....

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್ : ಧರ್ಮದ ಮಿನುಗು ತಾರೆ.

ಪೂಜ್ಯಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ

ಸಯಾಜಿ ಉ ಬಾ ಖಿನ್‌ರವರು ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ನನ್ನನ್ನೂ ಸೇರಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅವರು ಸ್ಪೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆ. ವಿದೇಶಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮೀಯರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸಯಾಜಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿನವರು ಸಯಾ ಧೇಜಿ ಮತ್ತು ಲೇಡಿ ಸಯಾದೊ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಇತರೆ ಶಿಷ್ಯರುಗಳು ಬರ್ಮಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಬರ್ಮಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸಯಾಜಿಯವರು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರಲ್ಲದವರು, ಬರ್ಮೀಯರು ಮತ್ತು ಬರ್ಮೀಯರಲ್ಲದವರು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರು.

ಸಯಾಜಿಯವರ ವಿಧಾನವು ವಿದ್ವಾಂಸರ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತೂ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳು ಜೀವನಾನುಭವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಆಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತೂ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಾತಾಡಿದ್ದೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೂ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು.

67ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಅವರು ಸರ್ಕಾರದ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಧರ್ಮ ಬೋಧನೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು, "ಈ ಹಿಂದೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾರಮಿ(ಗುಣ)ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಪಕ್ಕವಾದವರು ಮಾತ್ರ ನನ್ನಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರಲಿ, ನಂತರ ಈ ಜನರು ಧರ್ಮದ ಬೆಳಕನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಲಿ" ಎಂದು ಹರಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರೊಡನೆ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ; ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟರು.

ಅವರು ಈ ಮುಂದಿನ ಪಾಲಿ ಗಾಥಾವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದರು: ಇಮಿನಾ ಪುಣ್ಯಾ-ಕಮ್ಮೇನ ಮಾ ಮೇ ಬಾಲ ಸಮಾಗಮೋ; ಸತಂ ಸಮಾಗಮೋ ಹೋತು ಯಾವ ನಿಬ್ಬಾನ ಪತ್ತಿಯಾ.

"ಈ ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸದ ಬಲದಿಂದ ನಾನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಿರಲಿ. ನಾನು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವವರೆಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬರಲಿ."

ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ, ನಾನು ಪಠನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಈ ಗಾಥಾವನ್ನು ಪಠಿಸಿದೆ. "ಈ ಗಾಥಾವನ್ನು ನೀವು ಪಠಿಸಬೇಡಿ. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಈ ಹರಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಧರ್ಮವು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಈ ಹರಕೆ ನನಗೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬುದ್ಧರ ನಂತರದ 2500 ವರ್ಷಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಸ ಯುಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಹಂಚಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಗಾಥಾವನ್ನು ಪಠನ ಮಾಡಬೇಡಿ" ಎಂದು ನನಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅವರ ಅಪೇಕ್ಷೆಗೆ ತಲೆಬಾಗಿದೆ. ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ

ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಾದರಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗದ ಮಾನವೀಯ ಆಚಾರ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟರೂ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬರ್ಮಾ ದೇಶದ ಮಾಜಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ರೈತನಿಗೆ, ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಅಪರಾಧಿಗೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಗಮನಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಉ ಬಾ ಖಿನ್ ಅಂತಹವರು, ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರತ್ನ. ನನಗೆ ವಿವೇಕದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ನನ್ನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಚಾರ್ಯರು.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಧರ್ಮದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವಿನೀತ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಧರ್ಮ, ಕೇವಲ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲ ಎಂಬ ನನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇದು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ವಾಹಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಆಚಾರ್ಯರು ನನ್ನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾನು ನನ್ನ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ನೀವು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು, ಅದ್ಭುತವಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ.

ಇದು ಅವರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯ. ಅದು ಧರ್ಮದ ಕೆಲಸ. ಬುದ್ಧರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ದೇದೀಪ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಗುವ ನಕ್ಷತ್ರ.

ಸಯಾಜಿಯವರು ಎರಡನೆಯ ಸಾಸನವನ್ನು (ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಎರಡನೆಯ ಯುಗ), ಧರ್ಮವು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಯಕೆಯು ಈಡೇರಲಿ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈಗ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಘರ್ಷ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿರುವಾಗ ಧರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ವಿಪಶ್ಯನದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಲಿ.

**ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 2021 : ಜೂನ್ 16-27, 30-11 ಜುಲೈ, 14-25, 28-8 ಆಗಸ್ಟ್ 11-22, 26-6 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19, 22-3 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 7-18, 20-31. ನವೆಂಬರ್ 3-14, 17-28, ಡಿಸೆಂಬರ್ 1-12, 15-26.

**2 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 11-13. ಸತಿಪಟ್ಟಾನ್ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 1-9, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 11-19. ವಿಳಾಸ : ಧರ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ಷಾ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್) ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಬಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ : 256, 258, 258 ಸಿ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 99725 88377, 63615 70725, 99725 88377, 99009 55930. ಇ-ಮೇಲ್ : info@paphulla.dhamma.org;website : www.vridhamma.org.

**ಧರ್ಮ ಚಿತ್ತಾ, ಹೈದರಾಬಾದ್**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 2021 : ಜುಲೈ 21-1 ಆಗಸ್ಟ್ 2-15, 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6-17, 20-31, ನವೆಂಬರ್ 3-14, 17-28, 30-11 ಡಿಸೆಂಬರ್.

**10 ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-13. **20 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-23. **30 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-3 ಜುಲೈ, **45 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಜೂನ್ 2-18 ಜುಲೈ. ವಿಳಾಸ : ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಇಬ್ರಾಯಿಂ ಪಟ್ಟಣ ರಸ್ತೆ, ಗುರಂಗುಡ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಹೈದರಾಬಾದ್. ಇಮೇಲ್: info@khetta.dhamma.org. ಫೋನ್ (+91) (40) 24240290 ಮೊಬೈಲ್ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ (+91) 94915 94247

**ಧರ್ಮ ನಾಗಾಜ್ಜನ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ತೆಲಂಗಾಣ**

2021 : 10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು : ಜುಲೈ 7-18, 21-1 ಆಗಸ್ಟ್ 4-15, 18-29, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1-12, 15-26 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 6-17

**20 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಮೇ 5-26. **30 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಮೇ 5-05 ಜೂನ್, **45 ದಿನದ ಶಿಬಿರ :** ಅಕ್ಟೋಬರ್ 22-07 ಡಿಸೆಂಬರ್ 13-28 ಜನವರಿ 2022. ವಿಳಾಸ : ಹಿಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗರ್, ನಲಗೊಂದ ಜಿಲ್ಲೆ, ತೆಲಂಗಾಣ-508 202. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : (+91)93484-56780 (ವಿಚಾರಣೆಗೆ). ನೋಂದಣಿಗೇ: (+91) 94401-39329, 949155 2288 (ಸಮಯ 10 ರಿಂದ 1ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ) E-mail:info@nagajjuna.dhamma.org.

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 ಕುಮಾರ್, 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,  
#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,  
\_\_\_\_\_