



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಮೇ 2022 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 8, ಸಂಚಿಕೆ 1, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ  
Kannada monthly, 10 May, 2022, Bengaluru, Vol. 8, Issue No.1, 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.

### ಧಮ್ಮ ಪದಗಳು

ಸೋ ಕರೋಹಿ ದೀಪಮತ್ತನೋ,  
ಖಿಪ್ಪಂ ವಾಯಮ ಪಂಡಿತೋ ಭವ;  
ನಿದ್ಧಂತ ಮಲೋ ಅನಂಗಣೋ,  
ನ ಪುನ ಜಾತಿಜರಂ ಉಪೇಹಿಸಿ.

ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ದ್ವೀಪವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೋ, ಕಠೋರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸು ಮತ್ತು ವಿವೇಕಿಯಾಗು, ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೋ, ಹೊಲಸನ್ನು ತೊಳೆದು ಹಾಕು. ಆಗ ನೀನು ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಧಮ್ಮಪದ-238, ಮಲಿನತೆಯ ವರ್ಗ

## ಬುದ್ಧರು ನಿರಾಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದರೇ?

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

(ಜುಲೈ 2005ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ 'ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ'ದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ)

ನನ್ನ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಿಂದ ಹ್ಯಾಂಡಲೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮತಪ್ರಚಾರಕರು ಬಂದದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು, "ಬುದ್ಧರು ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸಿದರು. ದುಃಖ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ದುಃಖ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗ. ಅವರು ಮಾತನಾಡುವುದೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖದ ಬಗೆಗೇ! ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷದ ಪ್ರಸ್ತಾವವಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ಸುಳಿವಿಲ್ಲ. ಅವರು ಒಬ್ಬ ನಿರಾಶಾವಾದಿ! ಬುದ್ಧಜಗ ನಿರಾಶಾವಾದವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬೋಧನೆಗೆ 'ಶ್ರೇಷ್ಠ' (ಆರ್ಯ) ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ದುಃಖವು ಹೇಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಸತ್ಯ, ಆನಂದ, ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಆರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇವ್ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲ".

ಈ ಮತಪ್ರಚಾರಕರು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮಾತುಗಾರರು. ಹದಿಹರೆಯದವನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅಪ್ರಬುದ್ಧನಾಗಿದ್ದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಪ್ರವಚನ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸಿತು. "ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯು ದುಃಖವನ್ನೇ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದ ಶೂನ್ಯವಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ಅವರ ವಾದಸರಿಣೆಯು ನನಗೆ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಕಂಡಿತು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ನಾನೇ ಸ್ವತಃ ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಾಗ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಪಶ್ಯನ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.

ದುಃಖವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸತ್ಯ. ಅದು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವು ತೃಷ್ಣೆಯ (ತಣ್ಣಾ) ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖದ ಕಾರಣವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವಿದೆ, ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಅದೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ. ನೈತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನ (ಪನ್ಯಾ) ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪನ್ಯಾವನ್ನು (ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಹೊಸ ಮಲಿನತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆಗಳ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹವು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದುದರ,

ನಿಬ್ಬಣದ(ನಿರ್ವಾಣದ) ಅನುಭವ ಫಲ. ದುಃಖ, ಅದರ ಕಾರಣ, ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಇವುಗಳನ್ನು ದುಃಖದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು.

ದುಃಖವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ :

1. **ನಿಸ್ಸರಣತ್ವ** : ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು.
2. **ವಿವೇಕತ್ವ** : ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಸ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು.
3. **ಅಸಂಖತತ್ವ** : ಯಾವುದೂ ಉದಯವಾಗದಿರುವಂತಹ ಹುಟ್ಟಿದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸುವುದು.
4. **ಅಮತತ್ವ** : ಯಾವುದೂ ವ್ಯಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಸಾವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾದ ಕೂಡಲೇ ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದಾಗ ದುಃಖವು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟೆಷ್ಟು ದುಃಖವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಗಳ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ, ದುಃಖವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದುಕ್ಕನಿರೋಧ.

ಈಗಿನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ನಿರೋಧ ಪದವನ್ನು "ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದರೆ, ಅದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮತ್ತೆ ತಲೆಯೆತ್ತಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, 'ನಿರೋಧ'ದ ಮೂಲಾರ್ಥವು "ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವುದು, ಇಡಿಯಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವುದು." ಪುನಃ ಯಾವುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು 'ನಿರೋಧ'. ಆದ್ದರಿಂದ 'ದುಕ್ಕನಿರೋಧ' ಎಂದರೆ ದುಃಖವು ಪುನಃ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ತಾಳೆ ಮರದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ತಾಳೆ ಮರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ, ಮರವು

ಚಿಗುರುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ, ದುಃಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು -

**ಪಹೀನೋ, ಉಚ್ಚಿನ್ನಮೂಲೋ, ತಾಳಾವತ್ಯುಕತೋ,**

**ಅನಭಾವಂಕತೋ, ಆಯತಿಂ ಅನುಪ್ಪಾದಧಮೋ** - ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ತಲೆಕಡಿದ ತಾಳೆ ಮರದ ತರಹ ನಾಶಮಾಡಿದ, ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದ, ನಂದಿಸಿದ ಉದಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇಂದು 'ಆರ್ಯ' ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಯ' ಶಬ್ದವು ಕೇವಲ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ, ಜನಾಂಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ) ನಡೆಯುತ್ತಾ, ನೈತಿಕತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಅವನನ್ನು 'ಆರ್ಯ' (ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಹಂತವನ್ನು 'ಸೋತಾಪನ್ಯ' (ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವನು) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸತ್ತ ನಂತರ ಕೆಳ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಳ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಅವನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ (ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ) ಅವನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳು ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಪುನರ್ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಅವನು ಗರಿಷ್ಠ ಏಳು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಆರ್ಯ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧಕನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 'ಸಕದಾಗಾಮೀ' (ಒಮ್ಮೆ ಮರಳುವವನು, ಒಂದು ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುವವನು), 'ಅನಾಗಾಮೀ' (ಮರಳದಿರುವವನು, ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯದಿರುವವನು) ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ 'ಅರಹತ್' (ಅರಹಂತ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ 'ಆರ್ಯ-ಸತ್ಯ'ವು (ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯವು) ಒಂದು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಆರ್ಯ'- ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಆಗಬಹುದು.

**ಭಾಷೆಯ ಮೂಲ**

ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇದಗಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು 'ಚಾಂದಾಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬುದ್ಧರ ನಂತರದ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪಾಣಿನಿ ಎಂಬ ವ್ಯಾಕರಣ ಪಂಡಿತರು ಹೊಸ ವ್ಯಾಕರಣವನ್ನು ರಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾದ, ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅದು ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆ ಭಾಷೆಯನ್ನು 'ಸಂಸ್ಕೃತ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. (ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು, ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ರೂಪಿಸಲಾದದ್ದು ಅಥವಾ ಕೃತಕ)

ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಯ ಪದವನ್ನು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಾತಿ ಸೂಚಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾಣಿನಿಯರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಆರ್ಯ ಪದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ ಮತ್ತು ವೈಶ್ಯ ಈ ಮೂರೂ ವರ್ಗದ ಜನರನ್ನು ಆರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು 'ಕೋಸಲಿ' ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅದು ಅವರ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಕೋಸಲ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಆಡುಭಾಷೆಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಜನರು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಭಾಷೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ತರಹ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ

ಭಾಷೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕೃತ್ (ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ) ಭಾಷೆಯು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಪಾಲಿ' (ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹದು) ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಬುದ್ಧರ ಪರಿನಿರ್ವಾಣದ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಇಡೀ ಪ್ರಾಂತ್ಯವು, ಕೋಸಲ ರಾಜ್ಯವೂ ಸೇರಿ ಮಗಧದ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಅಶೋಕನ ಆಡಳಿತಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿತು. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಅವರ ಭಾಷೆಯನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ. ಆಗ ಈ ಭಾಷೆಯನ್ನು 'ಮಾಗಧೀ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಯ' ಎಂಬುದು 'ಅರಿಯ', 'ಸೋತಾಪನ್ಯ'ದಿಂದ 'ಅರಹಂತರ' ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಗುಣವಿಶೇಷಣ.

ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪಾಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 'ಅರಿಯ' ಪದವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಜನಾಂಗ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುಣವಾಚಕವಾಗಿತ್ತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

**ವಿಸುದ್ಧೋ ಉತ್ತಮೋತಿ ಅರಿಯೋ** - ಪರಿಶುದ್ಧನಾದವನು ಮತ್ತು 'ಸರ್ವೋನ್ನತನಾದವನು ಆರ್ಯ.

**ಅರಿಯೋತಿ ಕಿಲೇಸೇಹಿ ಆರಕಾ ತಿತೋ ಪರಿಸುದ್ಧೋ**- ರಾಗದ ಕಲೆಗಳಿಲ್ಲದವನು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧನಾದವನು 'ಆರ್ಯ'.

**ಅನಯೇ ನ ಇರಿಯತೇತಿ ಅರಿಯೋ** - ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವನು 'ಆರ್ಯ'.

**ಅಹಿಂಸಾ ಸಬ್ಬಪಾಣಾನಂ ಅರಿಯೋತಿತಿ ಪವುಚ್ಚತಿ**- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಕರುಣೆಯಿಂದಿರುವವನು, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸದಿರುವವನು ಆರ್ಯ.

**ಅರಿಯ ಫಲ ಪಟಿಲಾಭತೋ ಅರಿಯೋತಿ**- ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆದವನು ಆರ್ಯ.

ಇದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಯಾರು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಫಲದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರ ಉಳಿದಿರುವರೋ ಅವರನ್ನು 'ಪುಥುಜ್ಜನ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

**ಹಿನೋ ಗಮ್ಮೋ ಪೋಥುಜ್ಜನಿಕೋ ಅನರಿಯೋ ಅನತ್ಥ ಸಂಹಿತೋ** ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನೀಚನಾದವನು, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಿಲ್ಲದವನು, ನಿಬ್ಬಾಣದಿಂದ ದೂರವಿರುವವನು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವನು 'ಅನಾರ್ಯ' (ಅನರಿಯ).

**ಅರಿಯೋತಿ ಪುಥುಜ್ಜನಭೂಮಿ ಅತಿಕ್ಕಂತೋ**- ಪುಥುಜ್ಜನ (ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಯಾರು ದಾಟಿದರೋ ಅವರು ಆರ್ಯ.

ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು (ಅರಿಯಸಚ್ಚಾನಿ) ಅದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ :

ಅರಿಯಾ ಇವಾನಿ ಪಟಿವಿಜ್ಜಂತಿ ತಸ್ಮಾ ಅರಿಯಸಚ್ಚಾನೀತಿ ಉಚ್ಚಂತೀತಿ- ಆರ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಆ ಸತ್ಯಗಳು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳು.

**ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯ**

ಬೋಧ'ಗಂಯಾದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮರು ಅಂತಿಮ ಸ್ವ-ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದರು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವ-ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರು.

ನಂತರ ವಾರಣಾಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಪಿಲವಸ್ತುವಿನ ಐದು ಜನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಅವರ ಮೊದಲ ಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ, ಶಾಶ್ವತವಾದ, ನಿರಂತರವಾದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವಾದ ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೂರು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ (ಒಟ್ಟು 12 ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು.

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವು ಇತರ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ದುಃಖದ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುಃಖದ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವು ಇತರ

ಮೂರು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಈ ದಯಾಪರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಬುದ್ಧರ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಐದು ಅರಹಂತರಾದರು. ವಿಪಶ್ಯನವು ಫಲಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು !

ಇದಾದ ನಂತರ ಬುದ್ಧರು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಪೂರ್ವದ ಅಂಚಿನಿಂದ ಬಂಗಾಳದ ಪಶ್ಚಿಮದ ಗಡಿಯವರೆಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಧರ್ಮ ಬೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು, ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವಾದ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಮತ್ತು ಭಿಕ್ಷುಣಿಯರು ಅರಹಂತರಾದರು.

ಜೊತೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸಾರಸ್ಥರು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಮೊದಲ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು ಸೋತಾಪನ್ನ (ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರು) ಆದರು. ನಂತರ ಅನೇಕರು 'ಸಕದಾಗಾಮೀ' ಮತ್ತು 'ಅನಾಗಾಮೀ' ಆದರು. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ, ಅವರು ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದುರಾದೃಷ್ಟಿ ನಾವು ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದೆವು. ವಿಪಶ್ಯನ ಬೋಧನೆಯು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ಜನರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವು ದುಃಖದ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರು. ಇಂತಹ ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ತಪ್ಪು-ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗೆ ಬುದ್ಧರನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದೂಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ?

**ಗೋಯಂಕಜಿಯವರೊಡನೆ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು (ಜೀವನ ಕಲೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ)**

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ದುಃಖವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾಗವಲ್ಲವೇ? ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು?

**ಗೋಯಂಕಜಿ :** ನಾವು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮುಳುಗಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ನಮಗೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ದುಃಖದ ಅನುಭವದಿಂದ ಜನರು ಉದಾತ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅವರ ನಡತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

**ಉತ್ತರ :** ಹೌದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ದುಃಖವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ಉಪಕರಣದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುಃಖವನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಅನುಭವವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ; ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕೆಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ದಮನವಲ್ಲವೇ?

**ಉತ್ತರ :** ಇಲ್ಲ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು, ಅದನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಹೌದು, ಅದು ನಿಗ್ರಹ. ಆದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಹೊರಟುಹೋಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಕೋಪವನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತಾಗ, ನೀವು ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಉತ್ತರ :** ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಜನರು ಕಾಣುವುದು ಇದನ್ನಲ್ಲ. ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಹ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ನೀವು "ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೀರೋ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕುರುಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾನಿಕರ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೀರಿ. ಈ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಮಂಗಳಮಯ ಕುಶಲಕರ್ಮವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?

**ಉತ್ತರ :** ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಮ್ಮ ಪರಿಮಿತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರೋ?

**ಉತ್ತರ :** ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು, ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಲ್ಲ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂದಾಗಲೀ, ಅದು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆಯೆಂದಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವುದೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಾಗಲೀ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಇರುವುದು ಹೀಗಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನಗಳು ಪ್ರವಹಿಸುವ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಖ ಅಥವಾ ಅಸುಖದ ಅನುಭವಗಳು ನಮಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಯಜಮಾನರಾಗಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಒಡತನದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇತರರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ?

**ಉತ್ತರ :** ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಹಿಂಸೆಯ ಪರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ವಿನಾಶ ಸಂಭವಿಸಿ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಹಿಂಸೆಯು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವ ಜೀವಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಮಾಜವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಸಮಾಜವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆಗ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ವಿನಾಶವು ಅಪರೂಪದ ಘಟನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?

**ಉತ್ತರ :** ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಕರ್ಮಗಳು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಹಿತಕರ ಭವನೆಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ, ಅವು ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಇತರರ ಮೇಲೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಸದ್ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದರೆ, ಇತರರಲ್ಲಿ ವಿಸ್ವಾಸವನ್ನೇ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಅವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಒಡೆಯರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದವರು, ಮೂರನೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರು ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದವರೆಂದು ಅರ್ಥವೇ?

**ಉತ್ತರ :** ಐಶ್ವರ್ಯವೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಕರ್ಮದ ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದೂ, ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ? ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಎರಡೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮ. ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಲೀ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಿರುವುದು ಅಸಹಜವಲ್ಲವೇ?

**ಉತ್ತರ :** ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರೇಮ, ಅನುಕಂಪ, ಆನಂದ, ಸಮಾನತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದೇ ಅದರ ಸ್ವಭಾವ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ :** ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸದೆ ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಉತ್ತರ :** ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಲಿಯಿರಿ. ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಕರು, ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಒಂದು ಬಹಳ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದುದನ್ನು ನೀವು

ಗಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

**ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :** 2022 : ಜೂನ್ 1-12, 15-26, 29-10 ಜುಲೈ 13-24, 27-7 ಆಗಸ್ಟ್ 10-21, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 13-24, 28-9 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 12-23, 26-6 ನವೆಂಬರ್.

**ವಿಕಾಸ :** ಧಮ್ಮ ಪಪುಲ್ಲಾ, ಆಲೂರು, ದಾಸನಪುರ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ-4ರಲ್ಲಿ, ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪನಿಯ ಎದುರಿನ ಮಾಕಳಿ ಕ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಬಂದರೆ ಆಟೋರಿಕ್ವಾ 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.

**ಧಮ್ಮ ನಗರಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ದಾವಣಗೆರೆ.**

**10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-** 2022 ಮೇ 18-29, ಜೂನ್ 8-19, 29-10 ಜುಲೈ, 13-24, ಆಗಸ್ಟ್ 3-14, 17-28, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 7-18. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :

<https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/noncenter/davangere.in#normal>.

ನೋಂದಣಿ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಅಭಿಷೇಕ ರಾಮ್ +91 90087 33008

**ಧಮ್ಮ ನದಿ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ**

ನಿರ್ಮಾಣ ಕೇಂದ್ರ 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 : ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿ : <https://sukhalaya.dhamma.org/en/tapodana>.

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

**ಧಮ್ಮವನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,**

**ನಾಡಪ್ಪನಹಳ್ಳಿ - 571 617**

ನಿರಂತರಾಗಿ 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 ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪ .ಎಸ್., ಮೊ.ಸಂ:7337734934 ಗೆ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಮಾಡಿರಿ.

ಮುದ್ರಕರು: ಬಿ.ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ, 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.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_