



ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, 10 ಜೂನ್ 2023 ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 02, ಪುಟಗಳು-4. ಸಂಪಾದಕರು : ಜಿ.ಟಿ.ಗೋವಿಂದಪ್ಪ
Kannada monthly, 10 June 2023, Bengaluru, Vol. 9, Issue No.02 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

ಯತೋ ಯತೋ ಸಮ್ಮಸತಿ
ಖಂಧಾನಂ ಉದಯಬ್ಬಯಂ,
ಲಭತೀ ಪೀತಿಪಾಮೋಜ್ಜಂ
ಆಮತಂ ತಂ ವಿಜಾನತಂ

ಯಾವಾಗ ಒಗ್ಗೂಡಿದವುಗಳ (ಖಂಧಗಳು) ಉದಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವನ್ನು ಒಳನೋಟದಿಂದ ಅರಿಯುವನೋ ಆಗ ಅವನಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವಿವೇಕಿಗೆ ಇದು ಸಾವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಿಂಬವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಧಮ್ಮಪದ -374, ಭಿಕ್ಷು ವರ್ಗ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಬುದ್ಧರ ಮಾರ್ಗ

ಆಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಂಕ (1924-2013)

('ಥೈಲ್ಯಾಂಡಿನ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 1989ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೋಯಂಕಜಿ ಮಾಡಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ.
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1995ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಪಶ್ಯನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಿಂದ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ.)

ಅತ್ಯಂತ ಆದರಣೀಯ ಭಿಕ್ಷು ಸಂಘ, ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಭಕ್ತರೇ,

ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ. ನಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮರ ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಮನಗಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿತು : ದುಃಖವು ಎಲ್ಲಿದೆ, ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯ.

ಈಗ ಇರುವಂತೆಯೇ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗಳಿದ್ದವು. ಬೋಧಿಸತ್ತ ಗೌತಮರು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಕಂಡರು. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಸಂತೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಅದು ಅವರ ಜೀವನದಿಂದ ದುಃಖವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿತು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿತು.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಗಳಿವೆ. ನೀವು ದುಃಖಿತರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಹಿತಕರವಾದದ್ದು ನಡೆದರೆ, ನೀವು ತಳಮಳಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸಿನೆಮಾ ಅಥವಾ ನಾಟಕ ನೋಡಲು ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮನರಂಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖದಿಂದ ಓಡಿಹೋದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದುಃಖವು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಅರಿತರು. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಆಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಕಲ್ಪಿತ ವಸ್ತುವಾಗಿರಬಾರದು, ಅದು ನಿಜವಾದ ವಸ್ತು ಆಗಿರಬೇಕು, ನಿಜವಾಗಿ ಇರುವಂತಹ ಸತ್ಯ. ಈಗ ಯಾವ ಸತ್ಯ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆಯೋ, ಯಾವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಅದರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನೊಳಗೇ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆ, “ನಾನು, ನನ್ನ, ನನ್ನದು” ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಇವೆರಡರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬೇಕು. ಈ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತೀವವಾದ ಬಂಧನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೆಂದರೆ, ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಗುಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನುಭವಜ್ಞಾನ(ವಿವೇಕ) ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿವೇಕವು ಮೂರು ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ : ಬೇರೆಯವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಳಿಸುವ ವಿವೇಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಗಳಿಸುವ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ನೇರವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಳಿಸುವ ವಿವೇಕ. ಬುದ್ಧರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು, ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳಿದ್ದರು. ಅವರು ವಿವೇಕದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ವಿವೇಕವು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದದ್ದು ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಬಂದದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ವಿವೇಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೌದ್ಧಿಕವಾದ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದ ಎಷ್ಟೇ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೂ, ಅವನೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸದ ಹೊರತು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ವಿವೇಕ (ಅನುಭವಜ್ಞಾನ). ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, “ಹೌದು, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ! ಈ ವಿವೇಕವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ!” ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ವಿವೇಕದ ನೇರವಾದ ಅನುಭವವಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇಡೀ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಯಾಯ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಅನಿಚ್ಛೆ(ಅನಿತ್ಯ), ದುಕ್ಕ (ದುಃಖ) ಮತ್ತು ಅನತ್ತಾ (ಅನಾತ್ಮ, ನಾನು ಎಂಬುದಿಲ್ಲ) ಎಂಬ ಮೂರು

ಮೂಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಈ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಬಯಸಿದರು. ಶರೀರದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವರು ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಒಂದು, ಭೌತಿಕ ರಚನೆ : ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆ, ಭೌತಿಕ ಶರೀರ. ಮತ್ತೊಂದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆ: ಅರಿವು, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ; ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಅವರು 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ' (ಶರೀರವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು) ಮತ್ತು 'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ'ವನ್ನು (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು) ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಶರೀರವನ್ನು ನೀವು ಅರಿಯದ ಹೊರತು ನೇರ ಅನುಭವದಿಂದ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು, ನೀವು ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೀರಿ, ಅದನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನೀವು, "ಹೌದು, ನಾನು 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ'ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದು 'ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ' (ದೇಹದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು).

'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಯೂ ಇದೇ ಸತ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬರದ ಹೊರತು ನೀವು ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬಂದರೂ ಅದು ಧಮ್ಮ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥದ್ದು). ಆದ್ದರಿಂದ "ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ"ವು (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು) 'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಬುದ್ಧರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದು, 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಮತ್ತು 'ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ' ವು ಶರೀರ ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. 'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಮತ್ತು 'ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ' ವು ಮನಸ್ಸಿನ ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸದೆ, ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಒಂದು ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೇರ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನವು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಹೇಗೆ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಾವು ಆನಾಪಾನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆನಾಪಾನ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಅರಿವು-ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ, ಸಹಜವಾದ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳು. ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪು, ಕಂಪನ ಅಥವಾ ಮಿಡಿತ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದನೆಯ ದಿನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುವುದು ; ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು.

ಬುದ್ಧರು ಬಯಸಿದಂತೆಯೇ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೀವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತೀರಿ. ಧಮ್ಮವು (ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು) ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಂವೇದನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಶರೀರ ರಚನೆಯು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇಡೀ ಶರೀರ ರಚನೆಯ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ಶರೀರದ ಒಳ್ಳೆ ಲ್ಲಾ 'ಕಲಾಪ'ಗಳಲ್ಲದೆ(ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣಗಳಲ್ಲದೆ) ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಈ ಉಪಪರಮಾಣು ಕಣಗಳೂ ಘನತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ತರಂಗ, ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಅಲೆಗಳು.

ಸಬ್ಬೊ ಪಜ್ಜಲಿತೋ ಲೋಕೋ, ಸಬ್ಬೊ ಲೋಕೋ ಪಕಂಪಿತೋ ಅಂದರೆ

ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಉರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತರಂಗವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಬುದ್ಧರ ಮಾತುಗಳು ಅನುಭವದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ', ನಿಮ್ಮ 'ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ' ವು ಇಡೀ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ತರಂಗವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿಯುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ 'ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ', ನಿಮ್ಮ 'ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ' ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನಾ' ಮತ್ತು 'ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ' ವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸ್ಥೂಲ ಸತ್ಯದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ, ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು 'ಓಲಾರಿಕೊ' ದಿಂದ 'ಸುಖುಮಾ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟದ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುತ್ತಾ ನೀವು ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಶರೀರವು ತರಂಗ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾದ 'ವಿನ್ಯಾಣ' (ಅರಿವು), 'ಸನ್ಯಾ'(ಗ್ರಹಿಕೆ), 'ವೇದನಾ'(ಸಂವೇದನೆ) ಮತ್ತು 'ಸಂಖಾರ' (ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ) ಇವುಗಳ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ವಿಪಶ್ಯನದ ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಡೀ ಶರೀರ ರಚನೆಯು ಕೇವಲ ತರಂಗ ಎಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಿದರೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಈ ಶಬ್ದವು ತರಂಗವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗವಾದ 'ಅರಿವು' ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಿವಿಯ 'ಅರಿವು' ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗಟೆಯು ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಇಡೀ ಜಾಗಟೆಯು ಕಂಪಿಸುವಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಪರ್ಕವು ಒಂದು ತರಂಗವನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ತರಂಗವು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಇದು ಕೇವಲ ತಟಸ್ಥ ತರಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ತರಂಗವು ಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಹಿತಕರವೂ ಅಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವಾದ 'ಗ್ರಹಿಕೆ'ಯು ಶಬ್ದವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಅದು ಶಬ್ದ-ಯಾವ ಶಬ್ದ? ಹೊಗಳಿಕೆ!ಹಿಫ್, ಅದ್ಭುತ, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು!"ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಯು, ತರಂಗವು ಬಹಳ ಹಿತಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಬ್ದಗಳು ಬೈಗುಳದ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ತರಂಗವು ಬಹಳ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ 'ಗ್ರಹಿಕೆ'ಯ ಭಾಗವು ನೀಡುವ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತರಂಗವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು, ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ. ಇದರ ಕೆಲಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದು. ಹಿತಕರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ರಾಗದಿಂದ(ಆಸೆಯಿಂದ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದರೆ ಅದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, "ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ ; ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು! ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಕು, ಇನ್ನೂ ಬೇಕು!" ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂವೇದನೆಯು ಅಹಿತಕರ ವಾಗಿದ್ದರೆ, "ನನಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಅದು ನನಗೆ ಬೇಡ" ಎಂದು ದ್ವೇಷದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾಗವು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ತನ್ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಏನಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 'ಅರಿವು' ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ; 'ಗ್ರಹಿಕೆ'ಯು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅನುಭವಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ;ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗವು ರಾಗದಿಂದ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದಲ್ಲ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಈ ಅನ್ವೇಷಣೆಯೇ ಬುದ್ಧರ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು :

ಸಳಾಯತನ-ಪಚ್ಚಯಾ ಫಸೋ

ಫಸ-ಪಚ್ಚಯಾ ವೇದನಾ

ವೇದನಾ-ಪಚ್ಚಯಾ ತಫ್ಫಾ

ಆರು ಇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಪರ್ಕದ ಆಧಾರದಿಂದ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯ

ಆಧಾರದಿಂದ ರಾಗ(ಕಚ್ಚಾಸೆ) ಬರುತ್ತದೆ.

ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸಂಪರ್ಕದ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಹಿತಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದ ನಂತರವೇ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ-ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಲ್ಲ. ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋದರು ಮತ್ತು ಬೇರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಾವು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧರು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು : ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ, ಸುಮ್ಮನೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಸಮುದಯಧಮ್ನಾನುಪಸ್ಸೀ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ

ವಯಧಮ್ನಾನುಪಸ್ಸೀ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ

ಸಮುದಯ-ವಯ-ಧಮ್ನಾನುಪಸ್ಸೀ ವಾ ಕಾಯಸ್ಥಿಂ ವಿಹರತಿ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂವೇದನೆಯೂ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ನೀವು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಇದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂವೇದನೆಯು ಎಷ್ಟೇ ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು, ನೋಡಿ ಅದು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಯು ಎಷ್ಟೇ ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅದು ಕೇವಲ ಒಂದು ತರಂಗ- ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ, ಅಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಲಿ, ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಗುಣ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಅನಿತ್ಯ(ಅನಿಚ್ಛ)ದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದರು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನಿತ್ಯತೆಯ (ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ) ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವಿವೇಕವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನುಭವಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿಚ್ಛ(ಅನಿತ್ಯ)ದ ಈ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀವು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ನೀವು ಸಮತೆಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಹೊಸ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಹಳೆಯ ಸಂಭಾರಗಳು ಮೇಲ್ದರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ರೂಢಿಗತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು “ಚೇತನ ಮನಸ್ಸು” ಎಂದು

ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಬುದ್ಧರು ‘ಪರಿತ್ವಚಿತ್ತ’ (ಮನಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗ) ಎಂದು ಕರೆದರು. ‘ಪರಿತ್ವಚಿತ್ತ’ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಉಳಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ಗೋಡೆಯಿದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ‘ಅನುಸಯ ಕಿಲೇಸವನ್ನು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತದೆ.

“ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು” ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ರಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ, ಅದರ ನಡವಳಿಕೆ.

ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ರಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಬಂದಿರುವುದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಇನ್ನೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎದ್ದಾಗ ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿದವು ಎಂದು ಯಾರೋ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ; ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ : ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕುಳಿತಿರುವುದ ರಿಂದ ಎಲ್ಲೋ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. “ಒತ್ತಡವಿದೆ, ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಶರೀರದ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸುಮಾರು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಕುಳಿತಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸಿ. ಅವನು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅವನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅವನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ತಡೆಯೇ ಅಜ್ಞಾನ.

ವಿಪಶ್ಯನವು ಈ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಹೇಗೆ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಾಗ ರಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ಸಂವೇದನೆ ಇದ್ದಾಗ ದ್ವೇಷವಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ದುಃಖವಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವು ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನೀವು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ! ಬುದ್ಧರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರ ಆಚಾರ್ಯರುಗಳು ಬೋಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ದುಃಖ ಹುಟ್ಟುವ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಬೋಧಿಸಿದರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಾಗ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದುಃಖವು ಬರುತ್ತದೆ. ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ದುಃಖವನ್ನು ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಉದಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ, ನಾವು ದುಃಖವು ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖವಿದೆ. ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ದುಃಖ

ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನಮಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ದುಃಖ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂವೇದನೆಯು ಎಷ್ಟೇ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಸಮತೆಯಿಂದ ನೀವು ನಗೆ ಬೀರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅನಿಚ್ಛೆ ಅಶಾಶ್ವತ ಎಂದು ನೀವು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಇಡೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವು ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪಶ್ಯನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜನರು, ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ, ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ, ಈಗಲೇ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯೇ ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭ. ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಇದು ಧರ್ಮ ಭೂಮಿ, ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯ ಭೂಮಿ, ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಘವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭೂಮಿ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಆಳದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ರಾಗವು ಉದಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ :

ವೇದನಾ ಪಚ್ಚಯಾ ತಣ್ಣಾ;
ವೇದನಾ-ನಿರೋಧಾ ತಣ್ಣಾ-ನಿರೋಧೊ
ತಣ್ಣಾ-ನಿರೋಧಾ ದುಕ್ಖ-ನಿರೋಧೊ.

ಸಂವೇದನೆಗಳು ರಾಗ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನೆ ನಿಂತು ಹೋದರೆ ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಾಗ-ದ್ವೇಷ ನಿಂತು ಹೋದರೆ, ದುಃಖ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸತ್ಯವನ್ನು-ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತವಾದ ಹಂತ-ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸಂವೇದನೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಹಂತವನ್ನು ನೀವು ತಲುಪಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಚೇತನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ನೀವು 'ಅನುಸಯ ಕಿಲೇಸ'ವನ್ನು ಅಂದರೆ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷದ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಿಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿ ಪರ್ವತಗಳಂತೆ; ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೀರಿ; ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ.

ಅದ್ಭುತವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿ, ನಿಜವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :2023 :ಫೆಬ್ರವರಿ 24-7 ಮಾರ್ಚ್ 10-21, 29-9 ಏಪ್ರಿಲ್ 12-23, 26-7 ಮೇ 24-4 ಜೂನ್ 7-18,21-2 ಜುಲೈ 5-16, 26-6, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20, 23-3 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, 6-1, 6-17, 21-29 ಅಕ್ಟೋಬರ್, 2-13, ಆಗಸ್ಟ್ 2-13, 25-5 ನವೆಂಬರ್, 8-19.

ವಿಳಾಸ : ಧಮ್ಮ ಪಫುಲ್ಲ, 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 :256,258,258ಸಿ. 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.
10 ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳು :-2023, ಜನವರಿ 3-14 ಫೆಬ್ರವರಿ 15-26 ಮಾರ್ಚ್ 24-4 ಏಪ್ರಿಲ್ 11-22, ಮೇ 17-28, ಜೂನ್ 21-2, ಜುಲೈ 12-23, ಆಗಸ್ಟ್ 2-13 ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:
ಮೂರು ದಿನದ ಧ್ಯಾನ ಶಿಬಿರ : ಜೂನ್ 8 ರಿಂದ 11.
<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 : ಪ್ರಕಾಶ್‌ಚಂದ್ರ 89898 66927, ಚೆಲುವರಾಜು 9900452939, ಸಂತೋಷ್ ಧರ್ಮರಾಜ್ 8762086089 ನೋಂದಣಿ ಗೆ: <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 : 2023 ಜೂನ್ 21-2 ಜುಲೈ 19-30, ಆಗಸ್ಟ್ 9-20.

ನಿರಂತರಾಗಿ 2 ಮತ್ತು ಮೂರು ದಿನದ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: 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,
