

# ಆರಂಭಿಕರಿಗೆ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು



## ಅನುಪಮ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು

ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾದುವು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಂತಹವು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಶೀಲವನ್ನು, ಪರಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ನಿಜವಾದ ಶಾಂತಿದಾಯಕ  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಾಹಿಯಿಲ್ಲದ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮಿಥ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮೋಹಾಂಧಕಾರದಿಂದ ಸಂಘೋದಿಯ ಪ್ರಣಾಶಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ನಿರ್ವಾರ್ಥದಡೆ ಸಾಗುವಂತಹವು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಬೇದಭಾವಗಳಿಂದ ದಯೆ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳತ್ತ ಸಾಗುವಂತಹವು.  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸ್ವ-ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸ್ವ-ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಕಲುಷಿತೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ವಿಡುಗದೆಯಡೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಅಮರತ್ವದಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ದುಃಖಗಳಿಂದ ಪರಮಸುಖದಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹವು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆನಂದ, ಪ್ರಪಾಂಶತೆ, ಅಪ್ಪಾದತೆಯು ಸಾಗುವುದು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬೇವನ ಉದಾತ್ತವಾಗುವುದು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬೇವನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು  
 ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಭಿಜ್ಞಾ, ದರ್ಶನ, ಸಂಯೋಧಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಸಂಖ್ಯಾ  
 ಲಾಭಕಾರಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಾಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೇ ವಿಪಶ್ಚನ ಧ್ಯಾನ.



MAHA BODHI SOCIETY



BUDDHA VACHANA TRUST

MAHA BODHI SOCIETY, GANDHINAGAR, BANGALORE - 9

FOR FREE DISTRIBUTION

ಲೇಖಕರು : ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

ನಮೋ ತಸ್ಯ ಭಗವತೋ ಅರಹತೋ ಸಮಾಸಂಬುಧಸ್ಯ

ಮಹಾಬೋಧಿ ಸುವರ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲಿಕೆ-27

## ಆರಂಭಿಕರಿಗೆ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು



ಲೇಖಕರು :

ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್

ಮಹಾ ಬೋಧೀ ಸೊಸೈಟಿ

ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ಉಚಿತ ಹಂಚಿಕೆ - ಧರ್ಮದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ  
For Free distribution only

ಪ್ರಕಾಶನ :

ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್

14, ಕಾಳಿದಾಸ ಮಾರ್ಗ

ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ದೂರವಾಣಿ : 080-22250684

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-22264438

E-mail : books@mahabodhi.info

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ - 1000 ಪ್ರತಿಗಳು - 2010

© ಬುದ್ಧವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್

@ ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

E-mail : aneeshbodh@gmail.com

Mobile : 8050333925

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

ಮುದ್ರಕರು :

ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್

ಸರಸ್ವತಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 096

ದೂ : 080-23498198, ಮೊ : 9916461691

ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಸಮರ್ಪಣೆ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧ್ಯಾನ, ಬೋಧಿ ಮತ್ತು  
ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ವರಿಗೂ  
ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ  
ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ



ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದ ನನ್ನ ಪ್ರಥಮ ಗುರುವಿಗೆ, ನನಗೆ ಬುದ್ಧರ, ಧಮ್ಮದ ಮತ್ತು ಸಂಘದ ಮಹೋನ್ನತೆ ನೀಡಿದ ಸರ್ವ ಲೇಖಕರಿಗೆ, ನನ್ನ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ನಾರದ ಮಹಾ ಧೇರರವರಿಗೆ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಂತಹ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಅರಹಂತ ಉಪತಿಸ್ಸರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಬುದ್ಧಘೋಷರವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಧಮ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಧಮ್ಮಕ್ಕೆ ಸುಭದ್ರ ತಳಪಾಯ ಮತ್ತು ಸಂವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಬುದ್ಧರಕ್ಷಿತ ಭಂತೇಜಿಯವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪೂಜ್ಯ ಆನಂದ ಭಂತೇಜಿಯವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪರಿಕ್ಷಿಸಿ ತಿದ್ದಿದ ಬಿ.ವಿ. ರಾಜಾರಾಂರವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಮಿತ್ರರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೂ, ಮತ್ತು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿರುವ ಅರವಿಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಗೌಡರಿಗೂ, ನನ್ನ ಕುರೂಪಯುತ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅಂದವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಮಾಡುವ ಮೋಹನ್‌ರವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

—ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

## ಮುನ್ನುಡಿ

“ಅಪ್ರಜ್ಞಾನಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಸಿಗಲಾರದು, ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವು ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಸಿಗಲಾರದು, ಯಾರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳೆರಡು ಇವೆಯೋ ಆತನು ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ”.

ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು - ಧರ್ಮಪದ (323)

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಗವಾನರು ಧ್ಯಾನದ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾದ ಮಹೋನ್ನತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ನೇರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಮಾರ್ಗಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಫಲ, ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಇವೆರಡು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊದಲು ಶೀಲದ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಜೀವನದ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹಾಗಾಗಬಾರದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಕಠೋರತೆ, ನಿಷ್ಠುರತೆಗಳನ್ನು ಅವು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಅರಿತೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸುವ ಅಪ್ರಿಯಗಳಾದ ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು, ಮರಣ, ನಷ್ಟ, ನಿಂದೆ, ಸೋಲು ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಿಯವಿಯೋಗಗಳಾದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಯೋಗ, ಐಶ್ವರ್ಯ ವಿಯೋಗ, ಯೌವನ, ಶಕ್ತಿ, ಕೀರ್ತಿ ವಿಯೋಗ, ಜೀವನ ವಿಯೋಗಗಳಿಗೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಈ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಸಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸುವುದಲ್ಲ, ಜಪಿಸುವುದಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಆಸನಗಳು ಅಲ್ಲ, ಭಾವಾವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಗಾಯನವು ಅಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ನೃತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ, ಭಾವತೋಷದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಇಲ್ಲದ ದೇವರನ್ನು, ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದು, ಕಹಿಯಾದ ಸತ್ಯ, ಕಠೋರವಾದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನೇ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು) ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಂಗವಿಲ್ಲದೆ,

ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಿರಾಗದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅರಿಯುವ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸುಖ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸುಖವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಉನ್ನತಿಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉನ್ನತಿ ಈ ಧ್ಯಾನೋನ್ನತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸ್ವ-ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಶ್ಮಲಗಳೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವ ಏಕೈಕ ಧ್ಯಾನ ಇದಾಗಿದೆ.

ಮಿಥ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾದೆಡೆಗೆ, ಬಂಧನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ, ಜನ್ಮದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತಹ ಏಕೈಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವೇ ಉನ್ನತ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಓದಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತುರವಾಗಿ ಓದಿದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಲೋಕೋತ್ತರ ಮಾರ್ಗದ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತರು, ದ್ವೇಷಿಗಳು, ಮೋಹಿಗಳು ಆನಂದಿಸಲಾರರು. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರು ಇದರಲ್ಲಿನ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತತೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಓದಿ ಅರಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ನೀವೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ, ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸರ್ವರೂ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ.

ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ

ಇಂತಿ ನಿಮ್ಮ

ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

## ಹಾರೈಕೆ

“ಈ ಕೃತಿ ರಚಿಸಲು ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಸುಶೀಲವಂತರು, ಮಹಾ ಉಪಾಸಕರು, ದಾನ ಹೃದಯ ಯಾಲಿರುವಂತಹ ಎ.ಎಂ. ರಾಜಣ್ಣಿ, ಉಪಾಸಕ ಹರಿಗುಪ್ಪ, ಉಪಾಸಕ ಸುನಿಲ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಆರ್ಯ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಸದಾ ಹಾರೈಸಲಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ಅವರಿಗೆ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಮಾರ್ಥ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅತ್ಯುನ್ನತಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ. ಅವರ ಮನೋ ಕಾಮನೆಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸರ್ವರೂ ಸಹಾ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಸದಾ ಇರುವಂತಾಗಲಿ.”

“ಭವತು ಸಬ್ಬ ಮಂಗಲಂ”



# ಆರಂಭಿಕವಿಧಿ ಬುದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ

ಲೇಖಕರು: ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

“ಮಾನವನ ಜೀವನ ದುರ್ಲಭ, ಮರ್ತರ ಜೀವನ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅವಕಾಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ”

“ದುಶ್ಚೀಲನಾಗಿ ಸಂಯಮರಹಿತನಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೇ ಒಂದುದಿನ ಸುಶೀಲನಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಮೇಲು”.

“ಓ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಕೆಲವರು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪರರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರನ್ನು ನಾನು ಧಮ್ಮವಿಹಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಧಮ್ಮ ಕೇಳಿ (ಓದಿ), ಆಗಿನಿಂದಲೇ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಲು ತೊಡಗುವನೋ ಆತ ಮಾತ್ರ ಧಮ್ಮವಿಹಾರಿ”.

## 1 .ವಿಪಶ್ಯನ (ವಿಪಸ್ಸನ) ಧ್ಯಾನ :

(ಬೌದ್ಧರ) ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧ್ಯಾನವು ಇದ್ದರೆ ಅದು ವಿಪಸ್ಸನವೇ ಆಗಿದೆ. ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನಗಳು 2 ವಿಧವಾಗಿವೆ.

1. ಸಮಥ ಧ್ಯಾನಗಳು 2. ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನಗಳು.

40 ಬಗೆಯ ಸಮಥ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ತಾನು ಈ ಹಿಂದಿನ ಗ್ರಂಥವಾದ ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ-1ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲೇ ಮುಕುಟವೂ ಹೌದು, ಹೃದಯವೂ ಹೌದು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸಹಾ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅನುಪಮೇಯ ವಿಶಿಷ್ಟ, ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ಧ್ಯಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧಿ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರಿಂದ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಿ-ಪಸ್ಸನ ಎಂದರೆ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಯ ಸೀಳಿ ನೋಡುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಪಸ್ಸನ ಎಂದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಎದುರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ

ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿಯ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೋಧಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಣಿಯಾಗಿ ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಪಡೆಯಲು, ಉನ್ನತವಾದ ಆನಂದ, ಸುಖ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಪರಮಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯಲು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವ-ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸ್ವ-ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು, ಸ್ವ-ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ಮೋಹದಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಲು, ದ್ವೇಷದಿಂದ ದಯಾಮಯಿಯಾಗಲು ಲೋಭದಿಂದ ದಾನಿಗಳಾಗಲು, ಮಿಥ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಲು, ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಅಮರತ್ವದಡೆಗೆ ಸಾಗಲು, ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಬೋಧಿಯ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಸಾಗಲು, ಜನ್ಮದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದತ್ತ ಸಾಗಲು ನಮಗೆ ವಿಪಸ್ಸನ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೂ ಅದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಲಾಭವಷ್ಟೇ. ಮಿಕ್ಕ ಲಾಭವು ಪರಮ ಲಾಭವಾಗಿದೆ.

ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಭಾರತದಿಂದ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ರತ್ನವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ತಲುಪಿಸಲು ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಲಂಕ, ಬರ್ಮಾ, ಥಾಯಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಲಾವುಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿ, ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಈಗಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮದವರು ಪಾಲಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮತನವಾಗಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲೆ ಇರಲಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿಥ್ಯವನ್ನು ತೊರೆಯುವುದು ಸಹಾ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸತ್ಪುರುಷರ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರಿಗೆ ಸದಾ ಋಣಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು :

1. ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮ್ಮಾ ದೃಷ್ಟಿಯೆಡೆಗೆ
2. ಅಲ್ಲ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಭಿಜ್ಞಾನದಡೆಗೆ
3. ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದಡೆಗೆ
4. ದುಃಖದಿಂದ ಪರಮಸುಖದಡೆಗೆ

5. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮ ಸಂಬೋಧಿಯೆಡೆಗೆ
6. ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಯೆಡೆಗೆ
7. ಬಂದನಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯೆಡೆಗೆ
8. ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಶಾಂತತೆಯೆಡೆಗೆ
9. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅನಾತ್ಮದೆಡೆಗೆ
10. ಜನ್ಮದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದೆಡೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಶುದ್ಧರೂಪ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಸಿತ ಸ್ವರೂಪ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧರಲ್ಲೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ

ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 3 ಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾ. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ಶೀಲ ವಿಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಚಿತ್ತ ವಿಶುದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಂತರವೇ ಪ್ರಜ್ಞಾ ವಿಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಶೀಲವಿಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಕಾಯ, ವಾಚಾ, ಮಾನಸವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಿರುವುದು.

ಚಿತ್ತವಿಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸುವುದು.

ಪ್ರಜ್ಞಾವಿಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ನಾಮರೂಪಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅನಿತ್ಯ ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟದೆ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು.

**ಶೀಲವಿಶುದ್ಧಿಯ ಸುದೃಢ ಸ್ಥಾಪನೆ**

“ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಶೀಲ ಪಾಲಿಸುವುದು ಸುಖ,  
ನಿರಂತರ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತನಾಗಿರುವುದು ಸುಖವು,  
ಪ್ರಜ್ಞಾವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಸುಖ, ಹಾಗೆಯೇ  
ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಸುಖವು ”(333)

“ಎದ್ದೇಳು ! ಅಜಾಗರೂಕನಾಗಬೇಡ !  
ಸಚ್ಚಾರಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸು  
ಒಳ್ಳೆಯದಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನು  
ಈ ಲೋಕದಲ್ಲೂ, ಪರಲೋಕದಲ್ಲೂ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವನು” (169)

“ದುಶ್ಶೀಲನಾಗಿ, ಸಂಯಮಹೀನನಾಗಿ  
ನೂರುವರ್ಷ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ  
ಒಂದೇ ಒಂದುದಿನ ಶೀಲವಂತನಾಗಿ  
ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಮೇಲು ”(110)

ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಧರ್ಮಪದದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಳಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀಲದ ಮಹೋನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮತ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೇವರು, ಧ್ಯಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಭಗವಾನರಷ್ಟು ಬೇರಾರೂ ಶೀಲದ ಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ದೇವರು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನವ ಶೀಲವಂತನಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ ಇಹ ಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶೀಲದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಮಾನವ ನಿಬ್ಬಾಣ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ಸುಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಶೀಲದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಆಗಲೇಬೇಕು.

**ಶೀಲ:** “ಶೀಲವೆಂದರೆ ಪಾಪದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು, ವಿರತನಾಗುವುದು. ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಪವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ, ಮಾತಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಆಗಿದೆ”.

“ಹಾಗೆಯೇ ಶೀಲವೆಂದರೆ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಿತನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ, ಮಾತಿನಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಕರ್ಮಗಳು ಶೀಲವೆನಿಸುತ್ತವೆ.”

**ಪಂಚಶೀಲ :**

ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಪಂಚಶೀಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ :

1. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಜೀವಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿರತನಾಗುವಿಕೆ.
2. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೊಡದಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವಿಕೆ. ಅಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ನಯವಂಚನೆ, ಲಂಚ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಗಳ ಅಪ್ರಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು.
3. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವಿಕೆ. ಅಂದರೆ ಏಕಪತ್ನಿ ವ್ರತಸ್ಥನಾಗುವಿಕೆ. ಅನ್ಯರನ್ನು ಸೋದರಿಯಂತೆ, ಮಾತೆಯಂತೆ ಹಾಗೂ ಪುತ್ರಿಯಂತೆ ಕಾಣುವಿಕೆ (ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ)
4. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವಿಕೆ (ಜೊತೆಗೆ ಚಾಡಿ ಹೇಳುವಿಕೆ, ನಿಂದನೆ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಕಟುವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಡುಹರಟೆಯಂತಹ ಮಿಥ್ಯವಾಚಾದಿಂದ ದೂರವಾಗುವಿಕೆ)
5. ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ (ಘನ, ದ್ರವ, ಅನಿಲ) ದೂರವಾಗುವಿಕೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿ ಬೀಳದಿರುವಿಕೆ.

ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಶೀಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಶೀಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಫಲಕಾರಿ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಯು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ? ಅದರ ಲಾಭಗಳೇನು ?**

ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು ಅಪಾರ, ಅನಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಸರ್ವರಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನವಂತು ಸರಳವಾಗಿದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಶ್ಲಾಘನೆಗೆ ಸಲಹೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

- I. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳು
- II. ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಲಾಭಗಳು
- III. ಅಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು
- I ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧತ್ವ

**I. ಧ್ಯಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳು :**

ಮಾನವ ಇಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು, ನಿರಂತರ ಅತೃಪ್ತನಾಗಿ, ನಾನಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸದಾ ಸುಖಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ವಿರೋಧಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದೆ, ಕುಪಿತನಾಗಿ ಕ್ರೋಧವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಚಿಂತಿತನಾಗಿ, ಭಯಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಬದುಕಿನಿಂದ ಬಿದ್ದು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ನೈತಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥಗೊಂಡಾಗ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಗಳು ಕೈಗೊಂಡ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಕಷ್ಟಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಆತನು ಕ್ರೋಧವುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಚಿಂತಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ದೊರೆತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು 10 ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿ, ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಖಿನ್ನತೆ, ಚಿಂತೆ, ಭಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

3. ಧ್ಯಾನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಆನಂದ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡೆನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊರ್ಟಿಸೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ, ಸೆರೋಟೊನಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಡೊರಫಿನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ಪ್ರಪುಲಿತವಾಗಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಹೃದಯಬಡಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆಫ್ಲೂಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆತು, ರಕ್ತಚಲನೆ ಬಾಧರಹಿತವಾಗಿ ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿವು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
4. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಲಾಕ್ಟೇಟ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂತಹ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ನಿದ್ರಾರಹಿತತೆ ದೂರವಾಗಿ, ಸುಖನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.
7. ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
8. ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.
9. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
10. ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
11. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮರೆವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
12. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ.
13. ನಕರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ನೀಡಿಸುತ್ತದೆ.
14. ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
15. ಅಲರ್ಜಿ, ಆರ್ಟ್ರಿಟಿಸ್ ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
16. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.
17. ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
18. ದೇಹ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ಯಾದಿ...

**II. ಧ್ಯಾನದ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಲಾಭಗಳು :**

ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಳಕಂಡ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ.



1. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭೌದ್ಧಿಕ ಸಮತೋಲನ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.
2. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸುಖ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
3. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
4. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂವರ್ಧನೆಯಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢನಿರ್ಧಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.
6. ನೈತಿಕತೆಗೆ ವಾಲುತ್ತಾರೆ. ಸಚಾರಿತ್ರ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
7. ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಮೃತಿವಂತರಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
9. ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೋರಿಕೆಯ ಆಚೆಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಸ್ವಸಂಶೋಧಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.
10. ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿದ್ದು, ಏನೋ ಹೋದರೂ ಕಳವಳವಿಲ್ಲ, ವಿಲಾಪವಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಲಭಿಸಿದರೂ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ, ಕುಣಿದಾಡುವಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಕೋಪವಿಲ್ಲ, ಚಿಂತೆ-ಭಯಗಳು ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯುಳ್ಳ ಸ್ಥಿರಪ್ರಜ್ಞಾತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ, ಲೋಭರಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
11. ವಿಶ್ವಭಾಷ್ಯವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಸರ್ವಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಸರ್ವಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವ ಕಾಣದೆ ಸರ್ವರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ನಿರ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯುತ ಪ್ರೀತಿ ಹಂಚುತ್ತಾರೆ.
12. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರೇಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹರಿತವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವೃತ್ತಿಯವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
14. ಮನಶುದ್ಧತೆ, ಮನಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
15. ಅಪಾರ ಸಹನೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಕ್ಷಮಾಶೀಲವಂತರು ಆಗುತ್ತಾರೆ.
16. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ ಚಾಪಲ್ಯವು ನೀಗಿ, ಚಟಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
17. ಗಮನಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.
18. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ, ಅಂಗಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

### III. ಧ್ಯಾನದ ಅಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು (ಅಭಿಜ್ಞಾ)

ಧ್ಯಾನದ ಅಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ನಂಬಲು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

1. ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಮನೋಲ್ಲಾಸ, ಹಗುರತನದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಪರಮಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮಾನಸಿಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು, ತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯ, ಆರೋಗ್ಯದ, ಮುಕ್ತಿಯ, ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬಂದಂತಹ ದಿವ್ಯಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
3. ದಿವ್ಯಸ್ವಪ್ನ, ದಿವ್ಯಾನುಭವ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು, ದಿವ್ಯದರ್ಶನ, ಹಗುರತನ, ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತನ ಕೀರ್ತಿಯು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.
4. ಆತನ ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಲ್ಮಶರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೌಶಲ್ಯಯುತವಾಗಿ, ಮೆದುವಾಗಿ, ಮಣಿಯುವಂತಾಹದ್ದಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ, ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಮಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಕ್ಷೋಭ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತನು ವಿಭಿನ್ನರೀತಿಯ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
5. ಆತನು ಅನೇಕ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಬ್ಬನು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
6. ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಾನೆ.
7. ಯಾವರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲದೆ ಗೋಡೆ, ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ತೂರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.
8. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಾನೆ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ, ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.
9. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
10. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾನೆ.
11. ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತಹವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
12. ಶರೀರದ ರೂಪಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇಚ್ಛಿತ ರೂಪ, ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
13. ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
14. ಮುಪ್ಪನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ದೂರವಿಡುತ್ತಾನೆ.

15. ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಕಲ್ಪಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.
16. ದಿವ್ಯವಾದ ಕಿವಿಯಿಂದ ಮಾನವರ, ದೇವತೆಗಳ, ಬ್ರಹ್ಮರ, ಎಲ್ಲರ ವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹತ್ತಿರದ ದೂರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಲಿಸುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ.
17. ಪರರ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಓದುವಂತಹವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಇವರ ಮನಸ್ಸು ರಾಗದಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಮೋಹದಿಂದ, ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿದೆ, ಸ್ವತಂತ್ರದಿಂದಿದೆ, ಸ್ನೇಹದಿಂದಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ ಅರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ.
18. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. 1, 2, ಅಥವಾ 100, 1000 ಅಥವಾ ಕಲ್ಪ, ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಕಲ್ಪಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಏನಾಗಿ, ನಂತರ ಏನಾದೆವು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.
19. ನಂತರ ದಿವ್ಯಚಿಹ್ನವಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಫಲಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಕುಕರ್ಮದಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಕುವಾಚದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಹೀನಸ್ಥಿತಿ ದೊರಕಿತ್ತು. ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ, ಸುಕರ್ಮದಿಂದ ಸುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವಾಚದಿಂದ ಈ ಸುಗತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರ್ಮ ನಿಯಮ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
20. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ತಾವು ಅಥವಾ ಪರರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಬುದ್ಧರು ಯಾರು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಅರಿಯಬಹುದು.
21. ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುವ ಪವಾಡ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
22. ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಮನೋಪ್ರಭುತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
23. ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
24. ಸಶರೀರಿಯಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ, ಇತರ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬರುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ...

ಈ ಬಗೆಯ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು 10 ಕಸಿನಾ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಸಮಥಾ, ಮತ್ತು ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧರ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರಭುತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧರಿಗಂತೂ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅಪಾರ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಸಾಟಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯಸಿದ್ಧರಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ, ಸಾಧನೆ, ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

## IV. ಧ್ಯಾನದ ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧತ್ವ :

### ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಗಳು :

1. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಾಲ್ಕು ಆರೈಕೆ ಸತ್ಯಗಳ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಸಂಬೋಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
2. ಸಪ್ತ ವಿಶುದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
3. ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
4. ತ್ರಿಲಕ್ಷಣ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
5. ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
6. ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
7. ಜನ್ಮಗಳ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
8. ಜನನ, ಮರಣದ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
9. ಸರ್ವ ದುಃಖಗಳ ನಿಶ್ಚೇಷ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
10. ಅರಹಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

### ಬುದ್ಧತ್ವ :

ಬುದ್ಧತ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾದುದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏಕಜನ್ಮ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ದಾನ, ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಬಲ ಮತ್ತು 30 ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂಗಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬೋಧಿಸತ್ವನಾಗಲು 8 ಅರ್ಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಬುದ್ಧ ಘೋಷರವರ ಪ್ರಕಾರ ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದಶಪಾರಾಮಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೌದ್ಧರಲ್ಲದವರು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಲೌಕಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಅಥವಾ ಅಲೌಕಿಕ ಗುರಿಯಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ದೇವರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೌದ್ಧರು ಸಮ ಸಂಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ದುಃಖವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಪರಮಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ಅರಹಂತ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕರುಣಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### ಧ್ಯಾನದ ಸ್ವರೂಪ

ಧ್ಯಾನವು ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರವಹಿಸಿ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲದರಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳಿವೆ. ಝಾನ/ಸಮಾಧಿ/ಭಾವನ/ಸಮಾಪತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಕುಶಲಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯೇ ನಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಷಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ ಎನ್ನುವೆವು. ಒಂದೇ ವಿಷಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬಾಗುವುದರಿಂದ, ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಮವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ, ಏಕ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ನೆಲಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚದುರಿ ಹೋಗದಿರುವಿಕೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಚದುರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಿಕೆ, ಚಿತ್ತದ ಅಚಲತೆಯಿಂದ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಗೆ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಆನಂದಿಸುವಿಕೆ. ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರವಾದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದೆ, ಅಚಲವಾಗಿ, ಅಭಾಧಿತವಾಗಿ, ತಡೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಏಕವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ವಿಹರಿಸುವಂತಹುದೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿಯೋಣ.

### ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸ್ಥಾಪನೆ :

ಜಾಗರೂಕನಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯು ಸಮೀಪವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶೀಲವಂತರಾಗ ಬಹುದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಬಹುದು. ಅಕುಶಲಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸಿಸಬಹುದು. ಜ್ಞಾನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ನಾವು ಸದಾಕಾಲ ಏಕ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸದಾಕಾಲ ಜಾಗರೂಕತೆಯಂತು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾಗರೂಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಆಗಲೇ ನಮ್ಮ ವಿಕಾಸ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಸತಿ ಪಟ್ಟಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಭಿಕ್ಷುವು ನಡೆಯುವಾಗ, 'ನಾನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿರುವಾಗ 'ನಾನು ನಿಂತಿದ್ದೇನೆ', ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ 'ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ' ಹಾಗೆ ಮಲಗಿರುವಾಗ 'ನಾನು ಮಲಗಿದ್ದೇನೆ' ಹೀಗೆಯೇ ಆತನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಂತಿರುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಮಲಗಿರುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಗಲಿ, ನಿಶ್ಯಬ್ದರಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಆತನ ಸರ್ವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಿಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.... 'ದೇಹವಷ್ಟೇ ಇದೆ' ಎಂದು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ಜಾಗರೂಕತೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ಧ್ಯಾನಸಮಾಧಿಯ ಲೋಕೋತ್ತರ ಪ್ರಯಾಣ :

"ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕತೆಯೇ ಸಮಾಧಿ, ನಾಲ್ಕು ಸತಿಪಟ್ಟಾನವೇ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯಗಳು, 4 ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೇ ಅವುಗಳ ಸಲಕರಣೆಗಳು. ಇವುಗಳ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೃದ್ಧಿಯೇ ಸಮಾಧಿ ವೃದ್ಧಿ".

ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ : ಅದು ಅರಣ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಮರದ ಬುಡ, ಗುಹೆ, ಬೆಟ್ಟ, ವಿಹಾರ, ಧ್ಯಾನಮಂದಿರ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯಗೃಹ (ಯಾರು ಇಲ್ಲದ ಮನೆ), ಇವು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಸ್ಥಳವು ಅತಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜನವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಶಬ್ದವೇ ಶತ್ರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಳವು ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ದ, ಸಂಗೀತ, ಹಾಡುಗಳ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾವು ಮುಂತಾದ ಸರಿಸೃಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಸಕಾಲ : ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಇಡೀ ಜೀವನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೃಹಸ್ಥರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಅವರ ಲೌಕಿಕ, ಅಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3 ರಿಂದ 7ರ ತನಕ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾಲವಾಗಿರಲಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯ ಸುಲಾಭಕಾರಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿ : ಪದ್ಮಾಸನವು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು. ಇದು ಸಮತೋಲನತೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಚಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ತಮ, ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವೇ ಆಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು : ಇವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

1. ವಾಸಸ್ಥಳ 2. ಕುಟುಂಬ 3. ಪ್ರಯಾಣ 4. ವಿಪರೀತ ಲೌಕಿಕ ಕೆಲಸಗಳು 5. ರೋಗ
6. ಅತಿಯಾಧ ಅಧ್ಯಯನ 7. ಅಲೌಕಿಕ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು 8. ಶಬ್ದದ ವಾತಾವರಣ
9. ಲೌಕಿಕರ ಸ್ನೇಹ 10. ಹರಟೆ 11. ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಆಂತರಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳು

ಪಂಚ ನೀವರಣಗಳು

**ಪಂಚ ನೀವರಣಗಳು**

1. ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದ ಚಿಂತನೆ (ಕಾಮಚ್ಚಂದ)
2. ದ್ವೇಷಿಸುವಿಕೆ (ವ್ಯಾಪಾದ)
3. ಜಡತೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನ (ತೀನ ಮತ್ತು ಮಿದ್ಧ)
4. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ/ಚಿಂತೆ (ಉದ್ಧಚ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಕುಚ್ಚ)
5. ಸಂದೇಹ (ವಿಚಿಕಿಚ್ಚಾ)

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ :**

1. ಶೀಲವಂತ, ತ್ಯಾಗಿಗಳ, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರ, ಧ್ಯಾನಿಗಳ, ಮೈತ್ರಿವಂತರ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪಂತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ
3. ಮಿತಾಹಾರ
4. ಶೀಲಪಾಲನೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಫಲಗಳ ಅರಿಯುವಿಕೆ,
5. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಶಲದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರತಿಹಂತಗಳ ಅರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.
6. ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ, ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಕು. ತಾಜಾತನದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆನಾಪಾನಾ ರುಾನದ ಆರಂಭ :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಅಥವಾ ಭಿಕ್ಷುವು, ಅರಣ್ಯಕ್ಕೂ ಅಥವಾ ವೃಕ್ಷ ಮೂಲದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯಗೃಹದಲ್ಲೋ ಪದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರು (ಅನಾ ಮತ್ತು ಅಪಾನ)ನಲ್ಲೇ ಜಾಗ್ರತೆ (ಸತಿ) ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿದ್ದರೆ ಸದಾಕಾಲ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯವು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅದೇ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆ. ವೃಕ್ಷಮೂಲ ಅಥವಾ ಮರದ ಬುಡವು ಚಳಿ, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಂತೆ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯಗೃಹ ಅಂದರೆ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ, ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತನು ಪದ್ಧಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಪದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಶರೀರದ ಭಂಗಿ

ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ ಅಂದರೆ ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ (ಕುಂಭಕ) ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ (ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ) ಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆಯುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಸಿರಾಟ ಹೇಗೆ ಒಳಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಹೊರಬರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸಿ, ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಿನ ಚೊತೆಗೆ ರೂಪವನ್ನು (ರೂಪ/ವಿಗ್ರಹ/ಭಾವಚಿತ್ರ) ಕಲ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನವಾಗದೆ ಕಸಿನಾ ಅಥವಾ ಜಪಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಅನಾಪಾನಾಸತಿಯ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಲಾಭದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರೂಪ ಅಥವಾ ನಾಮ (ಜಪ) ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.

ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಹಾ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಹರಿಸಿರಿ. ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚದುರದಿರಲಿ, ಚಿಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸದಿರಲಿ. ಬೇರೆ ವಿಷಯದ ಕಡೆ ಹರಿಯದಿರಲಿ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಚದುರದ, ಅಬಾಧಿತವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖವಾಗಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

**ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳು (ತಡೆಗಳು) ವಿವರವಾಗಿ:**

ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸುಶಿಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸದ ಕಾರಣ, ಈ ಹಿಂದೆ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದ, ಅದು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗದು. ಅದು ನಾನಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಲದಂತೆ ಚಿಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಗವು ಒಂದು ವೃಕ್ಷದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವ ಹಾಗೆ ಅದು ಸಹಾ ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಪಾದರಸದಂತೆ ಚದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವಂತಹುದು ಯಾವುದು? ಸುಖಪೂರಿತವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು 6 ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು, ಕಿವಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು, ಮೂಗಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು ಮತ್ತು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದುದು ಹಾಗೆಯೇ ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷ, ಪುತ್ರರು ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಖಗಳ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಹಿಂದೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಅಥವಾ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು, ಕಾಡಬಹುದು. ರೂಪದ್ವೇಷ (ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ದ್ವೇಷಿಸುವಂತಹದು) ಶಬ್ದದ ದ್ವೇಷ, ವಾಸನೆಯ ದ್ವೇಷ, ಸ್ಪರ್ಶದ ದ್ವೇಷ, ರುಚಿಯ ದ್ವೇಷ, ದ್ವೇಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯೋಚನೆ. ಅಪ್ರಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಯೋಚನೆ, ಅಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಯೋಚನೆ, ಭಯದ ಯೋಚನೆ, ಚಿಂತೆ, ಕಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಭಯ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯ ಯೋಚನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿರುವ ಪಾಪ ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗಳು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸದಿರುವ ಈಗ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗ ಬಹುದು. ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಜಯ-ಪರಾಜಯ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಸ್ತುತಿನಿಂದ ಇವುಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜಡಸ್ಥಿತಿಯು ಉಂಟಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯವು ಅತಿಯಾಗಿ ಯತ್ನಶೀಲತೆಯು ನಿಂತೇ ಹೋಗಬಹುದು. ನಾಳೆ ಮಾಡೋಣ, ಅನಂತರ ಮಾಡೋಣ, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಮಾಡೋಣ ಹೀಗೆಯೇ ಸೋಮಾರಿತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ, ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ತ್ರಿರತ್ನದ ಮೇಲೆ (ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ, ಸಂಘ) ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳು ನೋವನ್ನು ತರಬಹುದು, ದೇಹವನ್ನು, ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ, ವೀಕ್ಷಿಸದ ಕಾರಣ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಂಡು ಭೀತಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಭಯವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಲಾಭ, ಪ್ರಶಂಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವು ಚಲಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹುದೇ ಭೂತಕಾಲದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇಂತಹುದೇ ಭವಿಷ್ಯಕಾಲ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವರ್ತಮಾನದ ನೋವು, ಬೇಸರ, ಜಡತೆ ಕಾಡಬಹುದು.

## 5 ತಡೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ :

ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಡುವ ಯೋಚನೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಪಂಚನೀವರಣ. ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ, ದ್ವೇಷ, ಜಡತೆ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹ ಹಾಗೂ ನೋವು ಇವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇವು ಭೂತಕಾಲದ ಯೋಚನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಚನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಸರ, ಸೋಮಾರಿತನ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿನ ದ್ವೇಷದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮೀರಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಿ ಆಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಜಯ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯೋಚನೆಗಳಾಗಿವೆ, ಇವು ಭೂತಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕನಸುಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಈ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಮೀರಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಈ ಹಿಂದೆ ಶೀಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆ (ಸಂಯಮ) ಮಾಡಬೇಕು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿ ಸಂದೇಹ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸತ್ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು.

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಪಂಚ ಬಲಗಳನ್ನು ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ, ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಧ್ಯಾನ, ಕರ್ಮಫಲ ಚಿಂತನೆ, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯ ಮಹತ್ವ, ಅಲೋಕ ಕಸಿನಾ, ಸುಖವೃದ್ಧಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಜ್ಞಾನದ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪಂಚ ತಡೆಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಯೋಚನೆಗಳಾಗಿವೆ, ಯಾವಾಗ ನೀವು ಯೋಚನೆ ಮೀರುವಿರೋ ಆಗ ನೀವು ತಡೆಗಳನ್ನು ಮೀರುವಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆಯೇ ತಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಪಯುತವಾದ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಮನಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮುನ್ನ ಮಾಡಿದ ಮಹಾ ಸಂಕಲ್ಪ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

“ನನ್ನ ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಣಗಿಹೋದರೂ ಸರಿಯೆ, ಸಂಬೋಧಿಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಿನಃ ನಾನು ಈ ಪದ್ಮಾಸನ ಭಂಗಿಸಲಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಲುಗಾಡಲಾರೆ”. ಅದರಂತೆಯೇ ಅವರು ಸಹಸ್ರ ವಿಘ್ನಗಳು ಬಾಧಿಸಿದರೂ ಅಲುಗಾಡದೆ ಸಮಾ ಸಂಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದರು.

ನಾವು ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಿಬ್ಬಾಣ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

## ಯೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧ :

ಒಂದು ನಾವು ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಸಂಯಮ ತಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).

ಒಂದುವೇಳೆ ಎಂದಾದರೂ ಉದಯಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ದೃಢ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ, ಒಬ್ಬನು ಪೂರ್ವದ ಕಡೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದಷ್ಟು ನೀವು ಅಕುಶಲದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ “ಈ ಯೋಚನೆಗಳು ಆತಿ ಅಪಾಯಕಾಲ” ಎಂದು ಅಪಾಯ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರಬಲವಾದ ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಿರಿ.

(ಇದರ ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ ಬೌದ್ಧರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ-1 ಓದಿರಿ)

“ಭಾವಣೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ನುಗ್ಗುವಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ರಾಗವು ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.”

“ಭಾವಣೆ ಸರಿಯಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ನುಗ್ಗದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ರಾಗವು ನುಗ್ಗಲಾರದು” ಧಮ್ಮಪದ 13/14

ಹೀಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ರಾಗವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಚಿತ್ತಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

## ಆನಾಪಾನಾ ಸಮಥ ಧ್ಯಾನ/ಝಾನ

### ಆನಾಪಾನಾಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು :

ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಡೀ ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಅಡಕಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಆರಿಯ ಮಾರ್ಗಫಲವು ಸಹಾ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಝಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅರಿಯಮಾರ್ಗ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ :

## ಸಮಥಾ

1. ಎಣಿಕೆಯ ಸಾಧನೆ (ಗಣನ) : ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ಎಣಿಕೆ
2. ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಸಾಧನೆ (ಅನುಬಂಧನ) : ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನ
3. ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆ (ಪುಸನಾ) : ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಪರ್ಶಸುವಿಕೆ
4. ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನೆ (ಥಾಪನ) : ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ

## ವಿಪಶ್ಯನಾ

5. ಅರಿಯುವಿಕೆಯ ಸಾಧನೆ (ಸಲ್ಲಕ್ಷಣ) : ವಿಪಶ್ಯನದ ಆರಂಭ
6. ವಿಮುಖವಾಗುವ ಸಾಧನೆ (ವಿವಟ್ಟನಾ) : ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವಿಕೆ
7. ಪರಿಶುದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸಾಧನೆ (ಪರಿಶುದ್ಧಿ) : ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ
8. ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಸಾಧನೆ (ಪಟಿಪಸ್ಸನಾ) : ಪುನರ್ ವೀಕ್ಷಣೆ

## ಅನಾಪಾನ ಸಮಥ ಧ್ಯಾನ :

1. **ಎಣಿಕೆ (ಗಣನ) :** ಯೋಚನೆಗಳ ತಡೆಯನ್ನು ಮೀರಲು ಸುಲಭವಾದ ಕ್ರಮವಿದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ಪರ್ಶವಾದೊಡನೆಯೇ ಒಂದು ಎಂದು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಂಖ್ಯೆ 10ನ್ನು ಮೀರಬಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ ಅನಾಪಾನಾ ಸ್ಥಿತಿಯು ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಆತನು ಎಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

2. **ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಸಾಧನೆ (ಅನುಬಂಧನ) :** ಅನುಬಂಧನವೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತಡೆರಹಿತ ಗಮನ ನೀಡುವಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಳ ಉಸಿರಾಟವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಧ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರ ಉಸಿರಾಟವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಇದ್ದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮನವು ಚದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೇ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅನುಬಂಧವು ಸಹಾ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

3. **ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನೆ (ಪುಸನಾ) :** ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವ ಕಡೆ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಧಕರು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ

ಬಹುಪಾಲು ಸಾಧಕರು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ ದ್ವಾರಪಾಲಕನಂತೆ, ದ್ವಾರಪಾಲಕನು ಯಾರು ಒಳಹೊಕ್ಕರು ಅಥವಾ ಯಾರು ಹೊರಬಂದರು ಎಂದು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ ಅಂದರೆ ಅದು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಲ್ಲೇ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಗರಗಸದ ಉದಾಹರಣೆಯಂತೆ. ಒಂದು ಮರದ ತುಂಡನ್ನು ಸಮನಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಗರಗಸದಿಂದ ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಗಮನ ಮರದ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರಗಸದ ಮೇಲೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಗರಗಸವು ಮರದ ತುಂಡನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ಒಳ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಉಸಿರುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಯೋಗ್ಯ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಯೋಗ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯ ಶ್ರಮವನ್ನು ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಆತನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ತಡೆಗಳಾವುವು ಇಲ್ಲದೆ ಪಂಚ ನೀವರಣಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆತನ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು ಹರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಪಂಚನೀವರಣಗಳಾದ ಬೋಗಾಭಿಲಾಷೆ, ದ್ವೇಷ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹ ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳೆಂದರೆ ವಿತರ್ಕ, ವಿಚಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ...

### ಪಂಚ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು :

**ವಿತಕ್ಕ :** ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿತರ್ಕವೆಂದರೆ ಯೋಚಿಸುವುದು, ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಎಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಆ ಪದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿತಕ್ಕ (ವಿತರ್ಕ)ವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ (ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ) ಸಮೀಪ ಗಮನ ನೀಡುವಿಕೆ ಅಂದರೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಾಟು ಆಗುವಲ್ಲಿ ವಿತಕ್ಕವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿತಕ್ಕವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

**ವಿಚಾರ :** ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ ಶೋಧನೆ. ತರ್ಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ (ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ) ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹರಿಯುವಿಕೆ, ವಿತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವಿಚಾರವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವಿತರ್ಕವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ವಿಚಾರವು ನೋಡುವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅರಿಯುವ ಕೆಲಸವು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಿತರ್ಕವು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮಳೆಯ ಹನಿಗಳಾದರೆ,

ವಿಚಾರವು ಆ ನೀರನ್ನು ಹೀರುವ ನೆಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದುಂಬಿಯು ಹೂವಿನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವಿಕೆ ವಿತರ್ಕವಾದರೆ, ಆ ಹೂವಿನ ಸುತ್ತಲು ತಿರುಗಾಡುವುದು ವಿಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದವು ವಿತರ್ಕವಾದರೆ, ನಂತರದ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ವಿಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷಿಯೊಂದು ಬಂಡೆಯಿಂದ ಹಾರಿದಾಗ ವಿತರ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ ನಂತರ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ನಿರಂತರ ಹಾರುವಿಕೆ ವಿಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿತರ್ಕವೆಂದರೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಮುಂದುವರೆಯುವಿಕೆ, ಹರಿಯುವಿಕೆ ಆಗಿದೆ.

**ಪೀತಿ (ಆನಂದ) :** ಪೀತಿ ಎಂದರೆ ಆನಂದ ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಈ ಆನಂದವು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದುದು ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು, ಮೀರಿದುದು ಆಗಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯುತ ಆನಂದವಾದ ಈ ಪೀತಿಯು ಚೇತಸಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ನಂತರದ ಆನಂದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಿದೆ. ಆನಂದವು ಉದಯಿಸಿದಾಗ ಕೂದಲು ಎದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಉದಯಿಸುವ ಕ್ಷಣಿಕ ಆನಂದವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಹರಿಯುವ ರೀತಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಆನಂದವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವಂತಹ ಆನಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಭಸವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಮಳೆಯಂತೆ ಇರುವ ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಸಿಗುವುದು.

**ಸುಖ (ದಿವ್ಯ ಸುಖ/ಶಾಂತತೆ) :** ನಾವು ನಿಜವಾದ ದಿವ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಿಗುವುದು ಪಂಚ ನೀವರಣಗಳು ನಾಶವಾದ ನಂತರವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನೀವಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಏಕಾಂತತೆ ತಾಳುವುದೋ ಆಗ ಸುಖವು ನೆಲಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆನಂದಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಸುಖಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲೆವು. ಪೀತಿ (ಆನಂದ) ಮತ್ತು ಸುಖ (ದಿವ್ಯ ಸುಖ/ಶಾಂತತೆ) ಇವು ಸಹಾ ಜೊತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ತೇಲುವಿಕೆ ಪೀತಿಯಾದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿಯು ಪೀತಿಯಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೀತಿಯ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಖವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೀತಿಯು ಸಂಖಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೆ ಆನಂದವು ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಪೀತಿ (ಆನಂದ) ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುಖವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಖವಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ (ಪೀತಿ) ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

**ಏಕಾಗ್ರತಾ (ಏಕಾಗ್ರತೆ) :** ಇದನ್ನು ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಿಷಯದ (ಉಸಿರಾಟ) ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸುಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಏಕ ವಿಷಯದ (ಉಸಿರಾಟದ) ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ, ಹರಿಸಿ, ನೆಲೆಸಿ, ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ದೃಢವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಐದು ಅಂಗಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿದಾಗ, ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠವಾದಾಗ ಏಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದಾಗ, ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಸಮೀಪವಾದ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ಅಂಗಗಳು ಎಳೆಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಹಗ್ಗವಾದಂತೆ, ಸ್ಥಂಬಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಡವಿದ್ದಂತೆ, ಈ ಧ್ಯಾನದ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು.

ಈ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು ಪಂಚ ನೀವರಣಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ವಿತಕ್ಕವು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ (ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ) ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದೋ, ಆಗ ಸಂಶಯವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಹಾಗೆಯೇ ವಿಚಾರ (ಹರಿಯುವಿಕೆ)ವು ಕ್ರಿಯಾಬದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ, ಜಡತೆ ಸೋಮಾರಿತನವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.; ಇದರಂತೆಯೇ ಪೀತಿ (ಆನಂದ) ಮತ್ತು ಸುಖ (ದಿವ್ಯಸುಖ) ಇದ್ದಾಗ ದ್ವೇಷವಾಗಲಿ, ಬೇಸರವಾಗಲಿ, ಉದ್ವಿಚ್ಛ (ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಮತ್ತು ಕುಕ್ಕುಚ್ಛ (ಚಿಂತೆ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ) ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ನೆಲೆಸಿ ಪೀತಿ, ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯು ನಾಶವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬಯಕೆಗಳು, ಆನಂದವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಬೆಳಕು, ಕತ್ತಲೆಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲಾರವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಐದು ನೀವರಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಸಾಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದಂತೆ, ಕಾರಾಗೃಹದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದಂತೆ, ಗುಲಾಮಗಿರಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದಂತೆ ಮರಳುಗಾಡಿನ ಅಥವಾ ಕಾಡಿನಿಂದ ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಮತ್ತೆ ಯೋಗ್ಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಬಂದಂತಹ ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**ನಿಮಿತ್ತ (ಚಿಹ್ನೆ)ಗಳು :**

ನಿಮಿತ್ತಗಳು 3 ವಿಧದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ.

1. ಪರಿಕಮ್ಭ ನಿಮಿತ್ತ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆ)
2. ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ (ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ)
3. ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ)

**1. ಪರಿಕಮ್ಭ ನಿಮಿತ್ತ :** ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವೇ ಪರಿಕಮ್ಭ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ), ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತು (ವಿಷಯ)ವೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ನೆಲೆಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲಿನ ಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಪರಿಕಮ್ಭ ನಿಮಿತ್ತ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**2. ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ (ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ) :** ಯಾವಾಗ ಚಿತ್ತವು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವುದೋ ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಹರಿತವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಮೂಗಿನ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಪುಟಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಭಾದಿತ, ನಿರ್ವಿಘ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೇಹವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಒಂದೇ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತತೆಯನ್ನು, ಮಣಿಯುವಂತಹ ಮದುತನದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಒತ್ತಡ, ಅವಿಶ್ರಾಂತತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತತೆ ಪಡೆದಾಗ, ಉಸಿರಾಟವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹವು ಹಗುರತನದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದವು ಬಂದಾಗ ಆ ಶಬ್ದವು ಅಳಿದು ಅಲೆಗಳ ಕಂಪನ ಶಬ್ದವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕೇಳಿದಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಅನುಭವವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಅಥವಾ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹುದೆ ಸಂವೇದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗೋಪಾಲಕನು ಹಸುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಅದರ ಪಾಡಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಅವು ಎಲ್ಲೇ ಮೇಯಲಿ, ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಗೋಪಾಲಕನು ಅವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರು ಸಂಪರ್ಕವಾಗುವ ಸ್ಥಳದ ಸಂವೇದನೆ, ಗಾಳಿಯ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿದೆ.

**3. ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ) :** ಹೀಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಲೌಕಿಕ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ. ಅದೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು (ನಿಮಿತ್ತ) ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ಅನುಭವಗಳೆಂದರೆ ಹತ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತಹ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆಯ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆತ, ಸೆಳೆತದಂತಹ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಕ್ಷತ್ರ ಅಥವಾ ರತ್ನಗಳ ಗುಂಪಿನಂತೆ, ಮುತ್ತಿನ ಗುಂಪಿನಂತೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜದ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಉಲ್ಲಾಸಯುತ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ ಅಥವಾ ಕಾಂಡದ ಚೂಪಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ತಂತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಹೂಮಾಲೆಯಂತೆ, ಹೊಗೆಯ ಚಲನೆಯಂತೆ, ಜೇಡರ ಬಲೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಮೋಡದ ಪೊರೆಯಂತೆ ಅಥವಾ ಕಮಲದ ಹೂವಿನಂತೆ ಅಥವಾ ರಥದ ಚಕ್ರದಂತೆ ಅಥವಾ ಚಂದಿರನ ತಟ್ಟಿಯಂತೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ತಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುವುದು.



ಹೀಗೆ ಈ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಂತೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಗ್ರಹಿಕೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ, ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ದೀಪವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ :-

- ಚಿಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಈ ದೀಪವು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವರ್ಣಿಸಲು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಕ್ಕೆ ದೀಪ ಬೆಳಕು ನೀಡುವಂತಹುದು ಅಷ್ಟೇ.
- ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ದೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಇಂಧನಗಳೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಸಮಥ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ರುಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಸ್ತು ದೀಪವಾದರೆ
- ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಿಗೆ ಅನಿತ್ಯಗೋಚರಕಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ.

**4. ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನೆ (ಧಾಪನ) :** ಈ ನಿಮಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಸಿನಾದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವಂತಹ ನಿಮಿತ್ತಗಳು ಗೋಚರವಾದಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನಾಪಾನಾಸತಿಯ ಧ್ಯಾನವಾಗದೆ, ಕಸಿನಾದಂತಹ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನಿಮಿತ್ತಗಳೆಂದರೆ ಹೊಳಪುಳ್ಳ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದಿರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಮುತ್ತು-ರತ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಗೋಚರ ನಿಮಿತ್ತ ಗೋಚರಿಸಿದರೂ ಅನಾಪಾನಾ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಹತ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ, ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಹಗುರತನದ ಅನುಭೂತಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಅನುಭೂತಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭೂತಿಯಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನನಾಗಬೇಕು. ಆ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭೂತಿಯಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ನೆಟ್ಟು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಮಿತ್ತವು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆಕಾರದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಪುತ್ರನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾಗೆ ಕಾಪಾಡಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕೂ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ಈ ಪಟಿಭಾಗ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ

ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ತಲೆಯೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯ, ತೇಲುವ, ಸ್ಪರ್ಶಿಕ ಅನುಭೂತಿಯ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖವು ಆತನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೀವರಣಗಳು ನಶಿಸಿ ಧ್ಯಾನಂಗಗಳು ಕೂಡಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

**ಸಮಾಧಿ ಹಂತಗಳು**

**ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ :**

ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಪಂಚನೀವರಣಗಳು ಅಂತ್ಯಗೊಂಡು ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಾಚರ) ಸಮಾಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಆತನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಂಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಗುವು ಎದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಡೆಯುವ ರೀತಿ. ಆದರೆ ಪಂಚ ಧ್ಯಾನಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಆತನು ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಯುವಕ ಓಡುವಂತೆ. ಹೇಗೆ ಆತನು ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ (ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ) ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಮನಸ್ಸು, ಅತ್ಯಂತ ಮೃದು, ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ, ಸುಖ, ಆನಂದ, ಮಣಿಯುವಂತಹ ಹಗುರತೆ ಎಲ್ಲವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳಿಸದೆ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಆತೀತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವು ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಪಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಆನಂದದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಲೋಕದ ಚಿತ್ತವಾಗಿ ಗೋತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ರಾಗಾದಿ, ಅಕುಶಲ ಚಿತ್ತಗಳಿಂದ (ನೀವರಣಗಳಿಂದ) ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಏಕಾಂತತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಪೀತಿ, ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆತನ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ರೀತಿಯ ಅಲೌಕಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸುಖವನ್ನು ಆತನು ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಯಾವ ಭಾಗವು ಬಿಡದೆ ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹೇಗೆಂದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವನು ಸೋಪಿನಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಹಿಂಡಿ, ನೊರೆಯುಕ್ಕಿಸಿ ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೊರೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಹಾಗೆ ಆತನು ತನ್ನ ಪಟಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು, ಹಗುರತನವನ್ನು, ಆ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಸಾಧಕನು 10 ವಿಧದ ಧ್ಯಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೆಂದರೆ : 1) ಸ್ವಚ್ಛತೆ 2) ಧ್ಯಾನಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಪಂಚಬಲಗಳ ಸಮತೋಲನೆ 3) ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯತೆ 4) ಸಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ 5) ಸಕಾಲ ಸಂಯಮ 6) ಸಕಾಲ ಸ್ಫೂರ್ತಿ 7) ಸಕಾಲ ಸಮಚಿತ್ತತೆ 8) ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲದವರ ವರ್ಜನೆ 9) ಧ್ಯಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ

ಬೆರೆಯುವಿಕೆ (ಸ್ನೇಹ) 10) ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಬಾಗುವಿಕೆ).

ನಂತರ ಸಾಧಕನು 5 ಹಂತದ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### 5 ಹಂತದ ಸಮಾಧಿಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ

1. **ಲಕ್ಷ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :** ಇಚ್ಛೆ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಿತ್ತ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ.
2. **ಪ್ರವೇಶ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :** ಇಚ್ಛೆ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪ್ತಿ.
3. **ನೆಲೆಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :** ಇಚ್ಛಾಕಾಲ (ದೀರ್ಘಕಾಲ) ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ.
4. **ನಿರ್ಗಮನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :** ಇಚ್ಛಿಸಿದಾಗ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಿಕೆ.
5. **ಪುನರಾವಲೋಕನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :** ಇಡೀ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆತನು ಪುನಃ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ, ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ :

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪಡೆದಾಗ ಆತನು ಅದನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ವಿತಕ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀತಿ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಿಕ್ಷುವು ವಿತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಪೀತಿ (ಆನಂದ) ಸುಖ (ದಿವ್ಯಸುಖ) ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ಅಪಾರ ಆಂತರಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು 3 ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆನಂದ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಿಭಂಗದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಬಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ ಸುಖ, ಆನಂದದಿಂದ ಆತನು ನೆಲೆಸಿ ಆತನು ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುಖ, ಆನಂದವನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಳವಾದ ಸರೋವರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ತಂಪಾದ ನೀರು ಉದಯಿಸಿ ಉಕ್ಕಿ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲೂ ಸರೋವರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು, ಪೀತಿ ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸುಖದಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ತೋಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

### ತೃತೀಯ ಸಮಾಧಿ :

ಆತ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಕಾಲ ಲಕ್ಷಕೊಟ್ಟು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನೆಲೆಸಿ, ನಿರ್ಗಮಿಸಿ, ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಪೀತಿ (ಆನಂದ) ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಖ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ, ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಆತನು ಪೀತಿ (ಆನಂದ)ಯನ್ನು ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸಿದವನಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುಖವನ್ನು (ದಿವ್ಯಸುಖ/ಶಾಂತಿ) ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ, ಯಾವುದನ್ನು ಆರೈದು “ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಖ” ಎನ್ನುವರೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಸುಖದಿಂದ ಆತನು ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ (ತುಂಬಿಸಿ ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ), ತೋಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಕಮಲಗಳಿರುವ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಕಮಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕಮಲವಿರಲಿ ಅವೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಸುಖವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ :

ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆತನು 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ ಲಕ್ಷಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರವೇಶ, ನೆಲೆಸುವಿಕೆ, ನಿರ್ಗಮನ, ಅವಲೋಕನ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಸುಖವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗರೂಕನಾದ ಆತನಿಗೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸುಖವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಲಾರದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಕೇವಲ 2 ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಈ ಬಗೆಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆತನು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇಂತಹುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆವೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಆತನು ಈ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ತೋಯಿಸುತ್ತಾನೆ, ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಆತನು 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ ಲಕ್ಷ, ಪ್ರವೇಶ, ನೆಲೆ, ನಿರ್ಗಮನ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ರೂಪ ಸಮಾಧಿಯು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಿಪಶ್ಯನಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು.

### ಅನಾಪಾನ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ)

#### 5. ಅರಿಯುವಿಕೆ (ಸಲ್ಲಖ್ಯಂ) :

ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ನಾಮ (ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ರೂಪ (ಶರೀರ)ವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಅನಾಪಾನಸತಿಗೆ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದರ ಉದ್ಭವ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವು

ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣಗಳು, ಈಗಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆತನು ತನ್ನ ಸಂಶಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಈ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಿಕ. ಅನಿತ್ಯವೆಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶರೀರವೇ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಾ ದುಃಖ ಎಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ “ತನ್ನದು, ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ನಾನು ಎಂಬುದು ಭ್ರಮೆ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**6. ವಿಮುಖತೆ (ವಿವಟ್ಯನಾ) :** ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು 10 ಬಗೆಯ ಅಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ 'ಉದಯ ವ್ಯಯದ' ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳು ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅದರಿಂದ ವಿರಾಗ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ನಿರೋಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವೊಂದು ರೀತಿಯ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಬೀಳದೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

**7. ಪರಿಶುದ್ಧಿ :** ಇಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಲೋಕೋತ್ತರ ಫಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಮುಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮಚ್ಛಿದಾ ವಿಮುಕ್ತಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

**8. ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ (ಪಟಿಪಸ್ಸನಾ) :** ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿದ ಬಂಧನಗಳ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಯವರೆಗೂ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

## ಆನಾಪಾನಾ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನದ ವಿವರಣೆ

### ಆನಾಪಾನಾ ಕಾಯಾನುಪಶ್ಯನ :

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಆನಾಪಾನಸತಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸಿದರೆ ಅಕುಶಲ ಚೇತಸಿಕಾಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅದು ಉದಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮರೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆನಾಪಾನಸತಿಯು ಶಾಂತಿಯುತವಾದುದು ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತವಾದುದು. ಇದು ಅಮಿಶ್ರಿತ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಿಹಾರವಾಗಿದೆ”.

ಆನಾಪಾನಸತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಜಾಗರೂಕತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗರೂಕತೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಲ್ಲೀನನಾಗುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಇದು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಅಕುಶಲ ಚೇತಸಿಕಾಗಳೆಲ್ಲಾ ಅದು ಉದಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೆಲ್ಲವೂ ಅಕುಶಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ಯೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇವೆಯೋ ಒಂದೇಬಾರಿಗೆ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕುಶಲ ಚಿತ್ತಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಅಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆನಾಪಾನಸತಿಯು ಶಾಂತವಾದುದು ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತವಾದುದು ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವಿನ (ವಿಷಯ) ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆನಾಪಾನಸತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವು ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಶಾಂತವೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶಾಂತತೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉದಾತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಮಿಶ್ರಿತ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಿಹಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಸಿನಾಗಳಂತೆ ಅಥವಾ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳಂತೆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ದೇವರ ಜಪವಾಗಲಿ, ರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಲಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಅಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಿಹಾರ ಎಂದರೆ ಇದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸುಖಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಿಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು (ಸಾಧಕ)... ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನನಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸದಾ ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ (ಸುಖಾಸನ) ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದರ್ಥ.

**ಹಂತ-1 :** ಉಸಿರಾಟವು ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದರೆ 'ನಾನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಓಡಿಬಂದು ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಉಸಿರಾಟ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಈ ರೀತಿಯ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಯಥಾಭೂತವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಅರಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಯೋಚಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಉಸಿರಾಟವು ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ತುಟಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಅಬಾಧಿತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರಿಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಏರಿಳಿತ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಉತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಅಥವಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಒಂದುಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಎರಡುಕಡೆ ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಚದುರಿ ಅಶಾಂತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನದ ವಿನಃ ಬೇರಾವ ಯೋಚನೆ ಇರಬಾರದು. ಮುಂದೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಜಾಗೃತಾ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸಹಜವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಹಂತ-2 :** ಉಸಿರಾಟವು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದಾಗ 'ನಾನು ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಕಿರಿದಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲುಗಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಗಮನಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಎದೆ ಅಥವಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಕಾಣದ ರೀತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆಗಳು ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

**ಹಂತ-3 :** ಇಡೀ (ಉಸಿರಿನ) ದೇಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ 'ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೀಗೆ ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಡೀ ಉಸಿರಿನ ಕಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗೃತನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನನ್ನ ಯೋಚಿಸಲಾರ, ಗ್ರಹಿಸಲಾರ, ಅರಿಯಲಾರ, ಅನುಭವಿಸಲಾರ. ಆತನು ಕೇವಲ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಉಸಿರಿನ ಆದಿ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ಅಂತಿಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು

ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ಮಧ್ಯದ ಭಾಗವೇ ಮಧ್ಯ (ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಪಸ). ಆತ ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾಭಿಯ ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆತ ಈ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಅಂದರೆ ಆರಂಭ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಉಸಿರಿನ ಕಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ತೂಗಾಡಿಸುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವು ನಿದ್ರಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಅಥವಾ ನಿಂತು ತೊಟ್ಟಿಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವುದೋ ಎಂದು ಮಮತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಪ್ರತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಜಾಗೃತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅಂದರೆ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ರೂಪಕಾಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾಮಕಾಯ (ಮನಸ್ಸು)ದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಿತರು ಕೇವಲ ಉಸಿರಿನ ಕಾಯ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

4. ಆತನು ಹೀಗೆ ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ : 'ನಾನು ಕಾಯಸಂಖಾರ (ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ)ಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಅಲ್ಲಾಡದೆ, ಬಾಗದೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸದೆ ಇರುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಕಸಿವಿಸಿ, ಒತ್ತಡ, ಕಠಿಣತೆ, ಕ್ಷೋಭೆ, ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆತನ ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ನೋವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರಿಂದ ಶರೀರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಪಳಗುತ್ತದೆ, ಮೆದುವಾಗುತ್ತದೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡುವುದು ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನ ಉಸಿರು ತಾರಕಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಗೆ ಉಸಿರು ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಭಾರವನ್ನು ಬಿಸಾಕಿ, ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ತಂಪಾದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇರೀತಿಯ ಅನುಭವವು ಆತನಿಗೆ ಕಾಯದ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯದ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಒಂದು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಹೇಗೆಂದರೆ ಪಂಚನೀವರಣಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಂದಿನದಕ್ಕಿಂತ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಇದೇರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಹಂತವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಹಂತವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಯ ಸಂಖಾರಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧಾತುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರೂಪ ಸಮಾಧಿಯು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾಮ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅರೂಪವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತ್ರಿಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರಿಯುವಾಗ ನಾಮರೂಪದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇರೀತಿ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿ, ನಿಮಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯಹೊಂದಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೊಂದಿ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪಡೆದು, ಹಂತ ಹಂತವು ಶುದ್ಧ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹಂತಹಂತವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದದಂತೆ, ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದವು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದಾಗ ಗಂಟೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಕಂಪನಗಳು ಅಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಂಟೆ ನಿಂತ ನಂತರವೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇರೀತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**ಆಯ್ಕೆಗಳು :**

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಧ್ಯಾನದ ನಂತರವೇ ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಯ ನಂತರವೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ವಿಪಶ್ಯನದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಥ ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆನಾಪಾನಾ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ :**

5. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಹೀಗೆ ಅರಿತು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ನಾನು ಪೀತಿ (ಆನಂದ)ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಇಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು 2 ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

1. ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತು ವಿಷಯದಿಂದ (ಸಮಥದಿಂದ) 2. ಗೊಂದಲಾತೀತದಿಂದ (ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ) ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಆತನು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಗೊಂದಲಾತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು 16 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಉದಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆತನು ಅನಾಪಾನಾಸತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಭಂಗಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು (1) ಅರಿತಾಗ (2) ಗಮನಹರಿಸಿದಾಗ (3) ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ (4) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ (5) ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದಾಗ (6) ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ (7) ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ (8) ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲದಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ (9) ಜಾಗ್ರತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ (10) ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ (11) ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಅರಿತಾಗ (12) ಅಭಿಜ್ಞಾದಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ (13) ಯಾವುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ (14) ಯಾವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ (15) ಯಾವುದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ (16) ಯಾವುದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಆನಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಆತನು ಸದಾ ಉದಾತ್ತವಾದ ಆನಂದದಿಂದ ಕೂಡಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪಾಪ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಆತನ ಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಅಭಂಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತನ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಆನಂದವು ಅನಿತ್ಯ, ಅನಾತ್ಮ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಸುಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಆನಾಪಾನಾ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ**

- ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆನಂದವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಅದರ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನು ನಿತ್ಯವೆಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆ (ನಿಚ್ಛ ಸನ್ಯಾ) ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ನಂತರ ವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅವು ಸುಖ ಪೂರ್ವಕವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದರಿಂದ, ವಿಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಮರೆಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ದುಃಖಕರ ಎಂದು ಅರಿತು ಸುಖವೆಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು (ಸುಖಿ ಸನ್ಯಾ) ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಮತ್ತು ದುಃಖಜಾತವು ಆಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ನಾನಲ್ಲ, ನನ್ನದಲ್ಲ ಅವು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು 'ಆನಂದವೇ ನನ್ನ ಆತ್ಮ' ಎಂಬ ಮಿಥ್ಯಾ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು (ಅತ್ತಸನ್ಯಾ) ತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ.

- iv. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನು ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ (ಆನಂದದಲ್ಲಿ) ಯಾವ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರ. ಆತನು ಆನಂದಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ.
  - v. ಹೀಗೆ ಆತನು ವಿರಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ (ಆನಂದದಲ್ಲಿ) ವಿರಾಗ ಭಾವನೆ ತಾಳುತ್ತಾನೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಆತನು ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ.
  - vi. ನಂತರ ಆತನು ಈ ವೇದನೆಗಳ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ (ನಿರೋಧ) ಮತ್ತು ಆತನಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸಲಾರವು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ಅವುಗಳ ಸಮುದಾಯ (ಉತ್ಪತ್ತಿ)ವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆತನಲ್ಲಿ ಈಗ ಸ್ವರ್ಶವಾದರೂ ವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
  - vii. ಹೀಗೆ ಆತನು ವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಆನಂದವನ್ನು) ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.
6. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಹೀಗೆ ಅರಿತು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ನಾನು ಸುಖ (ದಿವ್ಯವಾದ ಸುಖ)ವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'.

ಆನಂದವು ಸ್ಥೂಲವಾದರೆ ಸುಖವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ. ಆನಂದವನ್ನು ದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಸುಖವನ್ನು ತೃತೀಯ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುಖವನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆನಂದದಂತೆ ಸುಖವನ್ನು ಸಹ 16 ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ಸುಖ ಪೂರ್ವಕದಲ್ಲಿ ಇರುವವನಲ್ಲಿ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾವು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯೆಲ್ಲವೂ ಹಿಂದಿನ ಹಂತದಂತೆಯೇ ಅಂದರೆ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಆದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ಕೇವಲ ಹಿಂದಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಆನಂದವು ವಸ್ತು ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ಸುಖವು ವಸ್ತು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

7. “ಚಿತ್ತ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”. ಈ ರೀತಿ ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಆತನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವೇ ಆಗಿದೆ. ಒಳ ಉಸಿರು, ಹೊರ ಉಸಿರಿನ ಜಾಗತೆಯೇ ಆನಾಪಾನಾಸತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಸಂಖಾರಗಳೆಂದರೆ ವೇದನಾ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾ (ಸಇಧ್ಧಾ) ಆಗಿದೆ. ಈ ವೇದನಾ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾವು ಪಂಚಖಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡಾಗಿದೆ. ಉಳಿದವುಗಳೆಂದರೆ ರೂಪ, ವಿನ್ಯಾನ, ಸಂಖಾರ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರೀಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದ ನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ವೇದನಾ ಆಗಿದೆ. ವೇದನೆಯೆಂದರೆ ಯಾವ ವೇದನೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದೇ ಸನ್ಯಾ (ಗ್ರಹಿಕೆ)ಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ವೇದನೆ (ಸಂವೇದನೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನಾ ಮತ್ತು ವೇದನೆ ಆನಾಪಾನಾ ಮಾಡುವಾಗ ವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 3 ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಿಯ (ಸುಖ) ವೇದನೆ, ದುಃಖ (ಅಪ್ರಿಯ) ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯ ಅಪ್ರಿಯವಲ್ಲದ (ಸುಖವೂ-ದುಃಖವೂ ಅಲ್ಲದ ವೇದನೆ) ವೇದನೆ. ಇವು ಯಾವ ವೇದನೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದೇ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಂಖಾರಗಳು, ವಿನ್ಯಾನವು, ಯೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಯೇ ಚಿತ್ತ ಸಂಖಾರಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾವಾಗಿದೆ. ಸನ್ಯಾವು ದೃಷ್ಟಿಗೆ (ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಗೆ) ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸುಂದರವಾಗಿದೆ ಎಂಬ 'ಶುಭದೃಷ್ಟಿ', ಸುಖವಾಗಿದೆ ಎಂಬ 'ಸುಖದೃಷ್ಟಿ', ಇದು ನಾನೇ ಎಂಬ 'ಆತ್ಮದೃಷ್ಟಿ', ಇದು ನಿತ್ಯ ಎಂಬ 'ನಿಚ್ಚ ದಿಟ್ಟಿ' ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಹಿಕೆಯೆಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ 'ಅಶುಭಾ, ಅನಿತ್ಯಾ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮ'ವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಪ್ಪಟವಾದ ವಿಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಥದ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ವೇದನಾದಿಂದ ಸನ್ಯಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸನ್ಯಾದಿಂದ ವೇದನಾವು ಸಹಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸನ್ಯಾದಿಂದ ಮನೋಕ್ಲೇಶವಾದ ದಿಟ್ಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೇದನಾದಿಂದ ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ವೇದನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸನ್ಯಾವು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆನಂದವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಸುಖವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದು ವೇದನೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳ ಉದಯ, ಸ್ಥಾಪನೆ, ಅಳಿವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಕ ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

8. “ಚಿತ್ತ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಆತನು ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸಂಖಾರಗಳಾದ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಆನಾಪಾನಾಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅನಿತ್ಯ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿಕಾರಕ (ದುಃಖ) ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮ (ನಾನು ಅಲ್ಲ) ಕಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಮತ್ತು ಸುಖದಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ (ಮಿಥ್ಯಾ) ಸನ್ಯಾದಿಂದ ಅಂದರೆ ಶುಭ (ಸುಂದರ)

ನಿತ್ಯ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಇದೇ ನನ್ನ ಆತ್ಮ, ಇದೇ ನಾನು, ಇದೇ ನನ್ನದು ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೇದನೆಗಳ ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಗಳ ಉದಯ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಅಪಾಯ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸದೆ, ವಿರಾಗಿಯಾಗಿ ವೇದನೆಗಳ ಉದಯವನ್ನೇ ತಡೆದು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವೇದನೆಗಳ ಅಂತ್ಯಹಾಡಿ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇರುವ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ವೇದನೆ ಉದಯಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ವೇದನಾ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ

ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಭಗವಾನರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಹೇಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುವನು?”

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಯಾವಾಗ ಸುಖ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸುಖವೇದನೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ನೋವಿನ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಗೆ 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನೋವಿನ ವೇದನೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಗೆ 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆ' ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖವೇದನೆ' ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದುಃಖ (ನೋವಿನ) ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಗೆ 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದುಃಖವೇದನೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆಗ ಆತನಿಗೆ 'ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆ' ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ (ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ) ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿಯು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿಯು ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಗಳೆರಡರ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲೂ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಆತನು ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸುವುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೇದನೆಗಳು ಅಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ವೇದನೆಗಳ ಉದಯ ವ್ಯಯ (ಅಳಿವು) ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಜಾಗ್ರತೆಯು ಈ ರೀತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ 'ಅಲ್ಲಿ ವೇದನೆ ಅಷ್ಟೇ ಇದೆ' ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಆತನು ಅರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗು ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಆತನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

'ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಹೀಗೆ ಭಿಕ್ಷುವು ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ'.

ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನವನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ವಿಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಆನಾಪಾನಾ ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಆನಾಪಾನಾ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮಾಡಿ ನೇರವಾಗಿ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿದೆ :

ಪದ್ಯಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಸಡಿಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಬುಟ್ಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಕೆಲವರು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ಏರಿಳಿತದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಬಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದನಂತರ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಹತ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ನೀರಿನ ಹನಿಯಂತೆ, ತಣ್ಣನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಮೃದುವಾದ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಚಲನೆಯಂತೆ, ಏನೂ ತಿರುಗಿದಂತೆ, ಒರಟಾದ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಬಿಸಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಂತೆ, ಮುಳ್ಳು, ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ, ಒತ್ತಡದ ಅನುಭೂತಿಯಂತೆ, ಹಗುರತನದ ಅನುಭವ, ಭಾರದ ಅನುಭವ, ನೋವಿನ ಅನುಭವ, ಬಡಿತದ ಅನುಭವ, ಸಂಕುಚಿತತೆಯ ಅನುಭವ, ವಿಕಾಸತೆಯ ಅನುಭವ, ಪುಳುಕಿತ ಅನುಭವ, ಜೋಮಿನ ಅನುಭವ, ಅಲೆಗಳ ಅನುಭವ, ಹೀಗೆ ದುರ್ಬಲ ಅನುಭವ, ಪ್ರಬಲ ಅನುಭವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವ, ಸ್ಥೂಲ ಅನುಭವ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯ ಪ್ರಿಯವಾದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ನೋವಿನ (ಅಪ್ರಿಯದ) ಅನುಭವ ಅಥವಾ ತಟಸ್ಥ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು (ವೇದನೆಗಳನ್ನು) ಸಾಕ್ಷಿಭೂತವಾಗಿ ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆಗ ಅಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು 'ಇದು ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರಲಿ' ಎಂದು ಆಶಿಸಬೇಡಿ. ಅಥವಾ 'ಈ ಅನುಭವಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಹೋಗಲಿ' ಎಂದು ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಅನುಭವಗಳು ಆಗದೆ ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆ ಆದಾಗಲೂ 'ಓಹ್ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಯು ಆಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ, ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆ ನೋವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಗಮನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ನೋವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಷ್ಟಪಡಲೂ ಬೇಡಿ, ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. 2 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ಇದೇರೀತಿ ದೇಹದ ಭಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧವಾದ ಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡದ

ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವರೀತಿಯ ಆಸಕ್ತಿಯು ತಾಳದೆ, ಯಾವರೀತಿಯ ದ್ವೇಷವು ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವರೀತಿ ಬಯಕೆಯು ತಾಳದೆ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇರೀತಿ ದೇಹವಿಡೀ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಭಾಗದಲ್ಲೂ 2 ನಿಮಿಷದಿಂದ 5 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಲೌಕಿಕ ಸುಖದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಬಹುದು, ಅಲೌಕಿಕ ಸುಖದ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಬಹುದು, ಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಲಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಬೇಡಿ ಹಾಗೆಯೇ ಲೌಕಿಕ ದುಃಖದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಅಲೌಕಿಕ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು, ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಲಭಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದ್ಯಾವುದನ್ನೂ ದೂರೀಕರಿಸಬೇಡಿ, ಅಂಟಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಜಡತನ ಸಂವೇದನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಿರಿ. ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೇದನೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟದೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಿರಿ. ಇದು ಆಯ್ಕೆಹಿತ ವೀಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ.

ನಂತರ ವೇದನೆಗಳ ಉಗಮ ಗಮನಿಸಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾದಾಗ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹಾವು ಹರಿದಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಭಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನೋವು ಗುಣಮುಖವಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಏನು? ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾದಾಗ ಉದಯಿಸಿವೆ.

ದೇಹದ ಪ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಪರಿಣಾಮ ಆನಂದ (ಪ್ರಿಯ ವೇದನೆ)

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಪರಿಣಾಮ ಕೋಪ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಪರಿಣಾಮ ಭಯ(ಅಪ್ರಿಯ ವೇದನೆ)

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಪರಿಣಾಮ ಚಿಂತೆ(ಅಪ್ರಿಯ ವೇದನೆ)

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡಾಗ ಆಹ್ಲಾದಪಡುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಶತ್ರುವನ್ನು ಕಂಡರೆ ದ್ವೇಷ, ಅಸಹನೆ ತಾಳುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭೀತಿ

ಪಡುವಿರಿ. ಅಪ್ರಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ನೋಡಿದಾಗ ಚಿಂತೆಪಡುವಿರಿ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಪರ್ಕವಾದಾಗ ಆನಂದ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿಸಂಪರ್ಕವಾದಾಗ ಕೋಪ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿಸಂಪರ್ಕವಾದಾಗ ಭಯ

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿಸಂಪರ್ಕವಾದಾಗ ಚಿಂತೆ

ಕಿವಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ಹೊಗಳಿಕೆಯಾದಾಗ ಆನಂದ

ಕಿವಿಗೆ ತೆಗಳಿಕೆ (ಅಪ್ರಿಯ) ಆದಾಗ ಕೋಪ

ಕಿವಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯ (ಬೆದರಿಕೆ) ಆದಾಗ ಭಯ

ಕಿವಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯ (ನಷ್ಟ) ವಾದಾಗ ಚಿಂತೆ

ಹೀಗೆಯೇ ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಇದೇರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ (ಸಿನಿಮ)ವಾದಾಗ ಆನಂದ. ಹಾಗೆಯೇ

ಅಪ್ರಿಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ (ಶತ್ರು) ವಾದಾಗ ಕೋಪ

ಅಪ್ರಿಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ (ಹಾವು/ರೋಗ) ವಾದಾಗ ಭಯ

ಅಪ್ರಿಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ (ನಷ್ಟ) ವಾದಾಗ ಚಿಂತೆ

ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಲೋಚನೆಯ ವಿಷಯ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ ಆನಂದ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಅಪ್ರಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೋಪ, ಭಯ, ಚಿಂತೆಗಳ ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ತಾಳಿದರೆ ಆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ (ಲೋಭ) + ಸಮಚಿತ್ತತೆ + ವೀಕ್ಷಣೆ (ವಿಪಸ್ಸನ) ಆಗ ಪರಿಣಾಮ ವಿಮುಕ್ತಿ

ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ (ಕೋಪ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ) + ಸಮಚಿತ್ತತೆ + ವೀಕ್ಷಣೆ (ವಿಪಸ್ಸನ) ಆಗ ಪರಿಣಾಮ ವಿಮುಕ್ತಿ.

ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಿರಿ. ಅವುಗಳು ಅಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ. ನೀವು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ, ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ.



ಇಡೀ ದೇಹವು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಧಾತುಗಳಾದ ಘನ, ದ್ರವ, ಅನಿಲ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಣುವಿನಲ್ಲೂ ಈ ನಾಲ್ಕು ಧಾತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಹೀಗೆ ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳು ಉದಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಅಳಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ವೇದನೆಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳದೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳು (ವೇದನೆಗಳು) ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ, ವೇದನೆಗಳು ನೀವಲ್ಲ, ವೇದನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ವೇದನೆಗಳು ನಮ್ಮವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲ ನಾವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅವರು ವೇದನೆಗಳು ಅನಂತರದ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಎಂದು ಭ್ರಮಿತರಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಮುಕ್ತಿಹೊಂದಲಾರರು. ಕೆಲವರು ಸಮಾಧಿಯ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು (ವೇದನೆಯನ್ನೇ) ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಜನನ ಮರಣದ ವಲಯದಲ್ಲೇ ಬೀಳುವರು. ಆದ್ದರಿಂದಾಗಿ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳದಿರಿ. ಇವು ಕೇವಲ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕೃತಿವುಳ್ಳದ್ದೋ, ಅದು ನೀವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮದು ಅಲ್ಲ.

ಮುಂದೆ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉದಯವೇ ಆಗದಂತೆ 'ಸನ್ಯಾ ವೇದನಾ ನಿರೋಧ' ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವೇದನೆಗಳಿಂದ ಸನ್ಯಾ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಸನ್ಯಾದಿಂದ ಸಂಖಾರಗಳು, ಸಂಖಾರಗಳಿಂದ ವಿನ್ಯಾನ ಹೀಗೆ ಜನ್ಮವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದನೆಗಳು ನಿರೋಧದಿಂದ ಸನ್ಯಾದ ನಿರೋಧವಾಗಿ, ಸನ್ಯಾದ ನಿರೋಧದಿಂದ ಸಂಖಾರಗಳ ನಿರೋಧವಾಗಿ, ಸಂಖಾರಗಳ ನಿರೋಧದಿಂದ ವಿನ್ಯಾನದ ನಿರೋಧವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾನದ ನಿರೋಧದಿಂದ ಹೊಸ ಜನ್ಮ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆರು ಆಧಾರಗಳಿಂದ (ಸಳಯಾತನ/ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಸ್ಪರ್ಶವಾದಾಗ ವೇದನೆಗಳು, ವೇದನೆಗಳಿಂದ ಇಚ್ಛೆಗಳು. ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತನ್ಮಾ (ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ)ವು, ತನ್ಮಾದಿಂದ ಅಂಟುವಿಕೆಯು, ಅಂಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಭವವು, ಭವದಿಂದ ಜನ್ಮವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೂ ವೇದನೆಗಳು ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ತನ್ಮಾವಿಲ್ಲ, ಅಂಟುವಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಭವವೂ ಇಲ್ಲ, ಜನ್ಮವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ವಿಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನಾವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವೇದನೆಯನ್ನು ಸಮುಚಿತತೆಯಿಂದ ವಿರಾಗ ತಾಳುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

“ಖೀಣಂ ಪುರಾಣಂ ನವನತ್ಥಿಸಂಭವಂ” ಇದೇ ವಿಮುಕ್ತಿಯ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆ, ಹೊಸದು ಸಂಭವವಾಗದಿರುವಿಕೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುಚಿತತೆ ತಾಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಕಶ್ಚಲಗಳಿಂದ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಏನೊಂದು ವೇದನೆ ಉದಯಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳು, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಾವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅವು ಹೊರ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ, ಯೋಗ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ವೇದನಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ (ಅನುಶಯ) ನಾವು ವೇದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಸಮುಚಿತತೆ ತಾಳಿದಾಗ ಅವು ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಲ್ಲಾ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ವೇದನೆ) ಉಂಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಸಮುಚಿತತೆ ತಾಳುವುದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದಕ್ಕೆ ಅಂಟದೆ ಇರುವುದು, ಅಪ್ರಿಯವಾದುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಇರುವುದು, ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸದಿರುವುದು, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಅಕುಶಲವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಸಮುಚಿತತೆ ನೆಲಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶರೀರಕ್ಕೂ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾದರೆ, ಶರೀರವೂ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಸಿರಾಟವು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಾಗ ದೇಹವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಸುಖಿಯುತದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸುಖಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ. ಆಗ ನೀವೇ ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು ಎಷ್ಟು ವ್ಯಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕಂಪನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಕಾವು ಏರಿರುತ್ತದೆ. ಭಯ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಕಂಪನ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ, ನಿಶ್ಚಕ್ರಿಯ ಅನುಭೂತಿ, ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಜಡತ್ವ ಭಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಆನಂದದಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಯಾಗಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಹತೋಟಿ ತರಬೇಕೆ? ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿ ತನ್ನಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಬೇಡಿ, ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಅತೀತರಾಗಿ. ಸಮಚಿತ್ತತೆ ತಾಳಿ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಆಗಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಕಶ್ಮಲ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಲೋಭ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀವು ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅವು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುವವು.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಜ್ವಾಲೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಹೊಗೆ (ಧೂಮ) ಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಸುಡುತ್ತಿದೆ

ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಕಂಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಯಾವುದು ಕಂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಸುಡಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಯಾವುದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಅನುಭವಿಸಿರುವರೋ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಮರಣವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ರಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಲೋಕಧರ್ಮಗಳಾದಂತಹ (ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಸುಖ-ದುಃಖ, ಜಯ-ಪರಾಜಯ, ಸ್ತುತಿ, ನಿಂದೆ, ಕೋಪ, ಭಯ) ಇವು ಸೋಕಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಚಿತ್ತವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಂಪನವಾಗದಿರಲಿ (ಅಭಯ), ಅಶೋಕ (ಶೋಕರಹಿತವು), ವಿರಜ (ರಾಗರಹಿತ, ದ್ವೇಷರಹಿತವು) ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ (ಶಾಂತವಾಗಿ, ವಿಮುಕ್ತವಾಗಿ) ಇರಲಿ. - ಇದೇ ಮಂಗಳಗಳಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಯಾವಾಗ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲವೂ ಅಳಿಸಿಹೋಯಿತೋ ಹೊಸದೊಂದು ಉದಯ ವಾಗಲಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಹೊಸ ಜನ್ಮ ಹುಡುಕಲಾರದು. ಬೀಜವು ಸುಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತನ್ಮಾವು ಉದಯಿಸಲಾರದು. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೀಪದಂತೆ ಆರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಿಯವಾದ ವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಭವು (ವ್ಯಾಮೋಹ) ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಿಯವಾದ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವು (ವಿರೋಧ), ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವು ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖ ವೇದನೆಯು ನಿಜವಾಗಿ ದುಃಖ ವೇದನೆಯೆಂದು ಸತ್ಯ ಅರಿತವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದುಃಖ ವೇದನೆಯು ಶಲ್ಯದಂತೆ ಇರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದರಿಯಬೇಕು. ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವು ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ವೇದನೆಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹ, ವಿರೋಧ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿರುವರೋ ಅವರು ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಅಹಂನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರು ದುಃಖವನ್ನು ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವಾಗ ಒಬ್ಬನು ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ (ಸುಖ, ದುಃಖ, ಅಸುಖ-ಅದುಃಖ) ಒಂದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ವೇದನೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯ. ಇವು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಅನಿತ್ಯವಾದುದು, ನಾಶವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿವುಳ್ಳವಂತಹುದು, ರಚಿತವಾಗಿರುವಂತಹುದು, ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತಹುದು. ಕ್ಷಯವಾಗುವಂತಹುದು, ಶಿಥಿಲವಾಗುವಂತಹುದು, ಮರೆಯಾಗುವಂತಿರುವುದು, ಅಳಿಯುವಂತಹುದು, ನಿಲ್ಲುವಂತಹುದು. ಇದರ ವಾಸ್ತವ ಅರಿತ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಿಯ, ಅಪ್ರಿಯ, ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಆತನು ಅಂಟದೆ, ಮುಕ್ತನಾಗಿ ವಿಮುಕ್ತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ಆನಾಪಾನಾ ಚಿತ್ತ ವಿಪಸ್ಸನ

9. 'ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಶೀಲ ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾ, ಅಂದರೆ ಯೋಚನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಸಹ ಆತನು ಯಾವುದೇ ಪಾಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಚಿತ್ತದ ವೀಕ್ಷಣೆಯೇ ಆತನ ಸಮಾಧಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಲೋಕೋತ್ತರ ಜ್ಞಾನವೇ ಪ್ರಜ್ಞಾವಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮನೋ (ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ), ಮಾನಸಂ (ಬುದ್ಧಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಚಿತ್ತ (ಮನಸ್ಸಿನ ಕರ್ತೃ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ) ವಿನ್ಯಾನ (ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮನಸ್ಸು) ಹದಯಂ (ಯೋಚನಾ ಪೀಠ), ಪಂಣಡರಂ (ತಿಳಿ ಮನಸ್ಸು) ಮನೋ ಆಯತನಂ (ಮನಸ್ಸಿನ ಆಧಾರ), ಮನೀಂದ್ರಿಯ (ಮನಸ್ಸಿನ ಇಂದ್ರಿಯ), ವಿನ್ಯಾನಖಿಂದಂ (ಅರಿವಿನ ರಾಶಿ), ಮನೋವಿನ್ಯಾನದಾತು (ಮನಸ್ಸಿನ ದಾತು) ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವು ಹೇಗೆ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಅರಿಯುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ಲೋಭದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಲೋಭದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಅಥವಾ ಅದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೋಹದಿಂದ ಅಥವಾ ಅಮೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಚದುರಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೀರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮೀರಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಿಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಲೋಭ ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಂತಹ, ಚದುರಿದ, ಸಂಕುಚಿತ, ಅನಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಎಲ್ಲವೂ ಪಂಚನೀವರಣಗಳ ನಾಶದಲ್ಲೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಉಸಿರಾಟವು ಬರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೋಭ, ಅದ್ವೇಷ, ಅಮೋಹ, ಏಕಾಗ್ರ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ, ಅತಿಶಯಿಸಿದ, ಚಿತ್ತವೇ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಂತಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ, ಸುಖವಾಗಿ, ಭವ್ಯವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು 16 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ :

1. ಅರಿಯುವಿಕೆ 2. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವಿಕೆ 3. ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ 4. ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿ ನೋಡುವಿಕೆ 5. ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಿಕೆ 6. ನಿರ್ಧಾರ (ಇಚ್ಛೆ) 7. ಶ್ರದ್ಧಾಯುತ ನಿರ್ಧಾರ 8. ಯತ್ನಾಶೀಲತೆಯ ವಿಕಾಸ 9. ಜಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆ 10. ಸಮಾಧಿಯುತ ಚಿತ್ತ 11. ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುವಿಕೆ 12. ಅಭಿಜ್ಞಾದ ಮೂಲಕ ಅರಿಯುವಿಕೆ 13. ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ 14. ಪೂರ್ಣ ಪರಿತ್ಯಾಗ 15. ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ತಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ (ವಿಕಾಸ) 16. ಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

10. 'ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಆತನು ಸುಶಿಕ್ಷಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಮೊದಲನೆ 9 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಆಹ್ಲಾದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದವು ಸಮಥ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ವಿಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಮಥದಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಮೊದಲಿನ 3 ರೂಪಗಳಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿಪಸ್ಸನದಿಂದಲೂ ಆತನಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಉದಯ, ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಧ್ಯಾನದ ಉದಯ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡು ಆಹ್ಲಾದಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

11. 'ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಸುಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಾಧಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಹರಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಏಕಾಗ್ರವಹಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಆನಂದಿಸಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಯೇ ದ್ವಿತೀಯ, ತೃತೀಯ, ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅನಾಪಾನಾ ಸಮಾಧಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅನಾಪಾನಾದಲ್ಲೇ (ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ) ಉದಯ, ವಯ, (ಉದಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಯುವಿಕೆ) ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಕ್ಷಣಿಕ ಚಿತ್ತ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಅಬಾಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಚದುರುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಭಂಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಧಿಪತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳಿಲ್ಲದ ಸಮಾಧಿ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಾಧಿ ಬಲದಿಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಬಲದಿಂದಲೇ ವಿಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

12. 'ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಹೀಗೆ ಆತನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತನಾಗುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು, ಆನಾಪಾನಸತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪಂಚನೀವರಣಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ವಿತರ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆನಂದದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ತೃತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಧ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗಿರುವ ಚಿತ್ತವು ಅನಿತ್ಯಾಕಾರಕ ಎಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ... ಮುಂದೆ ಅನಿತ್ಯತೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ನಿತ್ಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಸುಖ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆನಾತ್ಮದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಆತ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿರಾಗದ ಅರಿವಿನಿಂದ ರಾಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷಯವಾಗುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ಲೋಭದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿರೋಧದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಉದಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತ್ಯಾಗದ ಅರಿವಿನಿಂದ ದಾಹದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಂಟುವಿಕೆ (ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ) ಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಚಿತ್ತ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

\* \* \*

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಚಿತ್ತದ ಉದಯ, ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ಚಿತ್ತದ (ಯೋಚನೆಯ) ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಫಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಿಕೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಕೇವಲ ಆಯ್ಕೆರಹಿತ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪವೇ ಉದಯವಾಗಲಿ ಅದರ ಉದಯ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹಾಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಯೋಚನೆ ಉಂಟಾದರೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಾವು ಯಾವುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಂಟಿರುವೆವೋ ಅದೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆಗ ಅವು ನಿಶ್ಚೇಷವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ

ಹಳೆಯ ಬಂಧನಯುತ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಹಳೆಯದು ನಾಶವಾಗಿ ಹೊಸ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೋಚನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನಿಶ್ಯಬ್ಧ, ಶೂನ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಆತನು ಆಯ್ಕರಹಿತವಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಚಿತ್ತವು ಹೇಗೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ನಾಶವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಉದಯವ್ಯಯ ಗಮನಿಸುವಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದತೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಯಬ್ಧದ, ಶೂನ್ಯದ ಅನುಭೂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳ ಉದಯವ್ಯಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಕೇತಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಉದಯಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ತದ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹ್ಲಾದತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹ್ಲಾದತೆಯಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರಭರಿತ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಶಯಿಸಿದ ಚಿತ್ತವನ್ನು, ಅಲೋಭಯುತ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಸತ್ಯವನ್ನು (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು) ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅರಿಯುತ್ತದೆ (ಅನಿತ್ಯ, ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮ) ಹೀಗೆ ಸತ್ಯವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ವಿರಾಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ, ನಿರೋಧ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಚಿತ್ತ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

### ಆನಾಪಾನಾ ಧಮ್‌ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ

13. 'ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾ ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ' ಹೀಗೆ ಸುಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಆತನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಪಂಚಖಂಧಗಳು (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ಅನಿತ್ಯವಾಗಿವೆ (ಪರಿವರ್ತನೆ). ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ, ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಮರೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಾರವು ಸದಾ ಭಂಗವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ, ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ (ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ) ಅನಿತ್ಯತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ). ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಬದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

(ಸಂಖಾರಗಳು) ಅನಿತ್ಯವೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪಂಚಖಂಧಗಳಾದ ದೇಹ, ಸಂವೇದನೆ (ವೇದನೆ) ಸನ್ಯಾ (ಗ್ರಹಿಕೆ), ವಿನ್ಯಾನ (ಅರಿವು) ಮತ್ತು ಸಂಖಾರ (ಮನೋನಿರ್ಮಿತಿ)ಗಳು ಅನಿತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೇ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಧಾರಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಉದಯವಾಗುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅನಿತ್ಯ, ಹಾಗೆಯೇ ಪಟಿಚ್ಚ ಸಮುಪ್ಪಾದ ಅನಿತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಲಿ, ಋತುಗಳಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಆಗಲಿ ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಮುಪ್ಪು ಮರಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೇದನೆಗಳೇ ಆಗಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸುಖ, ಒಮ್ಮೆ ದುಃಖ ಒಮ್ಮೆ ಅಸುಖ-ಅದುಃಖ, ಈ ರೀತಿ ಅನಿತ್ಯಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಚನೆಗಳಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಲಿ ಸದಾ ಒಂದೇರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಲಿ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಾಗಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಇಚ್ಛೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತನ್ಮಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರಬಲ ಅಂಟುವಿಕೆ, ಕರ್ಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸದಾ ಅನಿತ್ಯತೆಯು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು (ಪಂಚಖಂಧಗಳು) ಉದಯಿಸುತ್ತ ಶಿಥಿಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಜನ್ಮಿಸುತ್ತಿರುವೆವು ಮುಪ್ಪು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವೆವು ಮತ್ತು ಮರಣಿಸುತ್ತಿರುವೆವು.

ಯಾವುದೆಲ್ಲವೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಭೂತಕಾಲವಿದೆ. ಅದು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದು ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ, ವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲ ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ).

ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ನಾಲ್ಕುರೀತಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

1. ಬಂಧನದಿಂದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ (ಅಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಅಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ)
2. ಬಿಡುಗಡೆಯಿಂದ ಬಂಧನಕ್ಕೆ (ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಲುಶಿತನಾಗುವಿಕೆ)
3. ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ (ಕಲುಶಿತತೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧಿಯೆಡೆಗೆ)
4. ಬಿಡುಗಡೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ (ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೆಡೆಗೆ).

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಶ್ಚಲಗಳು ಯಾವರೀತಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವರೀತಿ ಬೆಳೆದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಶ್ಚಲಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಹಾದಿಗೆ

ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೆಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪಂಚನೀವರಣಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಬಿಡುಗಡೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆತ ಪಟಿಚ್ಚ ಸಮುಪ್ಪಾದವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವೆಲ್ಲವೂ ಅನಿತ್ಯವೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ದುಃಖವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವೆಲ್ಲವೂ ದುಃಖವೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ನಾನಲ್ಲ, ನನ್ನದಲ್ಲ, ನನ್ನ ಅತ್ಮವಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

(ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ಪಂಚಖಂಧಗಳು ಅನಿತ್ಯ

(ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ಪಂಚಖಂಧಗಳು ದುಃಖ

(ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು) ಪಂಚಖಂಧಗಳು ಅನಾತ್ಮ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

14. “ವಿರಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಸುಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಆತನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿರಾಗವೆಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮರೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಮಾಯವಾಗುವಿಕೆ (ಇಲ್ಲವಾಗುವಿಕೆ) ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ 2 ರೀತಿಯ ಮರೆಯಾಗುವಿಕೆಯಿದೆ. ಒಂದು ನಾಶವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸುವಂತಹುದು, ಇಲ್ಲವಾಗುವಂತಹುದು. ಸಂಖಾರಗಳ ಭಂಗವಾಗುವಿಕೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಾಶವಾಗುವಿಕೆ ಯಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲವಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ನಾಶವೆಂದರೆ ನಿಬ್ಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಎರಡನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

15. “ನಿರೋಧವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಹೀಗೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತನಾಗಿ ಆತನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಸಾಧಕನು ಪಂಚಖಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಕಾಣುವನೋ, ದುಃಖವನ್ನು ಕಾಣುವನೋ ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇವು ನಾನಲ್ಲ, ನನ್ನದಲ್ಲ, ಇದು ನನ್ನ ಅತ್ಮವಲ್ಲ’ ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ಪಂಚಖಂಧಗಳೇ ಕೆಂಡಗಳ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ ಹೊಸದು ಏನನ್ನೂ ಉದಯಿಸಲಾರ. ಉದಯಿಸುವಿಕೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರಿತು ಯಾವ ಹೊಸ ಸಂಖಾರವು ಆತನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಲಾರದು ಹೀಗೆ ಆತನು ನಿರೋಧವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

16. “ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ (ಪರಿತ್ಯಾಗ) (ಪಟಿನಿಸ್ಸ) ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಆತ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.’

ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿತ್ಯಾಗವು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದನೆಯದು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು

ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಹಿಡಿಯುವುದರ ಅಪಾಯ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರ, ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಹಿತ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಚಿತ್ತವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಸಂಖಾರಾತೀತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ನಿಬ್ಬಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಎಂದರ್ಥ. ಏನೂ ಇಲ್ಲದ, ಯಾವುದೇ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ, ಯಾವುದೇ ರಚನೆಯಿಲ್ಲದ, ನಿಲ್ಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಾಗವಿಲ್ಲದ, ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದ, ಮೋಹವಿಲ್ಲದ, ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದ, ಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅಹಂ ಇಲ್ಲದ ನಿಬ್ಬಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಆತನು ಅನಾಪಾನಾ ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸನಾ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಸಮಾಧಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಅಂಶಗಳು:**

1. ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ.
2. ಧ್ಯಾನಿಗಳಲ್ಲದವರ ಸ್ನೇಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
3. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಚಟದ/ಹವ್ಯಾಸದ/ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುವಿಕೆ.
4. ಸಮಾಧಿಯ ಅಂಗಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನದ ಉದಯಿಸುವಿಕೆ.
5. ಪುನಾರಾವರ್ತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ.
6. ಕೌಶಲ್ಯಯುತ ಅನ್ವೇಷಣೆ.
7. 9 ವಿಧದ ಅಪ್ಪಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿ

**9 ವಿಧದ ಅಪ್ಪಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:**

1. ಹಿತಕರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಿಕೆ.
2. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (ಶ್ರದ್ಧಾ, ವೀರ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾ) ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.
3. ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಶಲಿಯಾಗಿರುವುದು.
4. ಯತ್ನಶೀಲವಾಗಬೇಕಾದಾಗ ಯತ್ನಶೀಲನಾಗುವಿಕೆ
5. ದಮನಿಸಬೇಕಾದಾಗ ದಮನಿಸುವಿಕೆ
6. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆ
7. ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆ
8. ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವಿಕೆ
9. ಧ್ಯಾನ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಗಿಿಸುವಿಕೆ. ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕು.

## ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು (ಸಪ್ತ ಬೋಜ್ಜಂಗ)

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಯಾವ ಭಿಕ್ಷುವು ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೋ, ವಿಕಾಸಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಆತನು ನಿಬ್ಬಾಣದತ್ತಲೇ ಜಾರುತ್ತಾನೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದತ್ತಲೇ ವಾಲುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣದತ್ತಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ”. ಹೀಗಾಗಿ ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳ ಸಾಧನೆಯು ನಿಬ್ಬಾಣಗಾಮಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ವಿಕಾಸದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. “ಇವು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಿಕ್ಷುವೇ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಸಪ್ತಬೋಜ್ಜಂಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ”. ಹೀಗೆ ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಮಹತ್ ಲಾಭವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ರೋಗ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅವೆಂದರೆ :

1. ಸ್ಮೃತಿ (ಸತಿ) / ಎಚ್ಚರಿಕೆ / ಜಾಗರೂಕತೆ(ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು)
2. ಧಮ್ಮದ ಸಂತೋಧನೆ(ಅನಿತ್ಯ, ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು)
3. ವೀರೈ (ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ)
4. ಪೀತಿ (ಆನಂದ)
5. ಪಸ್ಸದ್ಧಿ (ಪ್ರಶಾಂತತೆ)
6. ಸಮಾಧಿ(ಅಕೋಭ್ಯ ಎಕಾಗ್ರತೆ)
7. ಉಪೇಖ್ಯಾ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ)

ಉಳಿದ ಉನ್ನತ ಹಂತಗಳ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಇದೇ ಲೇಖಕರ “ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ -1, ಮತ್ತು 2”ವನ್ನು ಓದಿರಿ.

## 2. ಮೆತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ

ಮೆತ್ತಾ (ಮೈತ್ರಿ) :

ಇದು ನಿಜಮಿತ್ರನ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮೆತ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೃದುತೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮೆತ್ತಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೆತ್ತಾದ ಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ ಪರಹಿತ, ಪರಸುಖ ಕಾಮನ, ಅಂದರೆ ಸರ್ವರ ಹಿತ ಬಯಸುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಸರ್ವರ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಪ್ರಿಯರಾದವರನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಇದರ ಶತ್ರು ದ್ವೇಷವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಜಯಿಸಿದಾಗಲೇ ಮೆತ್ತ ಭಾವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತಾದ ಪರೋಕ್ಷ ಶತ್ರು ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪರೋಕ್ಷ ಶತ್ರುವಿನಿಂದ ಸೋಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತಾ ಧ್ಯಾನವು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ದ್ವೇಷವನ್ನು, ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಜಯಿಸಬೇಕು.

ದ್ವೇಷ ಜಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಗಾಢೆಗಳು :

1. “ಸಹನೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಿಸ್ತಿನ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ, ಸಹನೆಯು ತಪಗಳೆಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಸಹನೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಬಲವು ಸಹನೆಯೋ ಆತನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ (ಬ್ರಾಹ್ಮಣ)” ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಸಹನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿತು ಸಹನಶೀಲರಾಗುವುದು.
2. ಬುದ್ಧರ ವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ “ಸಾಧಕರೇ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಡಾಕಾಯಿತರು ಗರಗಸದಿಂದ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ, ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲವೋ, ಆತನು ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಬೋಧನೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ” ಮತ್ತು ನೀವೇನಾದರೂ ಈಗ ಕೋಪ ಹೊಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನೀವು ನನ್ನ ಬೋಧನೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೋಪಿಯನ್ನು ಕೋಪದಿಂದ ಜಯಿಸಲು ಹೋದರೆ ನೀವೇ ಪರಮ ನೀಚರಾಗುವಿರಿ ಮತ್ತು ಜಯಿಸಲು ಕಠಿಣವಾದ ನಿಜ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರು ಆನಂದ ತಾಳುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಮರದ ತುಂಡಿನ ಸಮಾನರಾಗುವಿರಿ”.
3. “ನಾವು ಪರರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಮರಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಚಂಡಿನಂತೆ ಪುಟಿಯುತ್ತವೆ. ಪರರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗುತ್ತದೆ”. ಎಂದು ಕರ್ಮ ನಿಯಮ ಅರಿಯುವುದು.
4. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ತೋರಿ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವೇನಾದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ನೀವು ಕರ್ಮ ಫಲದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

5. ದ್ವೇಷಿಯು ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರ. ಆತನಿಗೆ ಸತ್ಯ ನೋಡುವ ಬಯಕೆಯು ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ದ್ವೇಷವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುವುದೋ ಆಗ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕತ್ತಲೆಯು, ಅಜ್ಞಾನವು ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ
6. ಅತ್ಯಂತ ಕಡುಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಬೋಧಿಸತ್ತರು ಕೋಪಿಸಲಿಲ್ಲ, ಹಿಂಸಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನಾನು ಮೈತ್ರಿ ಪಾಲಿಸುವೆ.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಲಿ.
7. ಯಾವ ಮಾನವ ಯತಾರ್ಥವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೋ, ಆತನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕುಶಲಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಯಾರಿಗೆ ನಾನು ಕೋಪಿಸಲಿ, ಕೈಗೆ, ಕಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆಗೆ, ಆತನ ಇಚ್ಛೆಗೆ, ಆತನ ಕೋಪಕ್ಕೆ? ಯಾರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಕೋಪಿಸಲಿ, ಬಿಡಿ ದೇಹವು ಅವನಲ್ಲ, ಪೂರ್ಣ ದೇಹವೂ ಅವನಲ್ಲ.
9. ಕೋಪದಿಂದ ದ್ವೇಷವು ನಾಶವಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ರೋಧದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸನಾತನ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ಯಾದಿ ಗಾಢಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಕೋಪವನ್ನು ಧಮಿಸಿ ಸಹನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

- o - o -

ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನವು ಕೆಲವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು: ಅವರೆಂದರೆ 1. ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ, ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ 2. ಸತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮವು ಉದಯಿಸಬಹುದು, ಪ್ರೇಮವು ಉದಯಿಸಬಹುದು ಆಗ ಅದು ಮೈತ್ರಿಧ್ಯಾನ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು. 2. ಇನ್ನು ಸತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪದು, ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗದು.

ಮತ್ತು ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಸರಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೀಪ ಉರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪರರ ದೀಪಗಳನ್ನು ಉರಿಸುವಿರಿ. ಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲಾ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

“ನಾನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ನನಗಿಂತ ಪ್ರಿಯರು ನನಗೆ ಯಾರು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರಜೀವಿಗಳು ಸಹಾ ತಮ್ಮನ್ನೇ

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾರು ನಿಜವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವರೋ ಅವರು ಪರರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಕಂಡು ಯಾರನ್ನೂ ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ” ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಮೊದಲು ಮೈತ್ರಿ ಪ್ರಸರಿಸಬೇಕು.

**ಮೆತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ :**

ಮೊದಲು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಶಾಂತ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಆತನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜನ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಅಕುಶಲವಾದ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಹಾಗೂ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು. ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಮುಖವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ನಗುಮುಖವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ “ನಾನು ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ, ನಾನು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನಾನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನಾನು ಹಿಂಸಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನಾನು ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನಾನು ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ” ಎಂದು ಸ್ವಹಾರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ನಿರಂತರ ಕೆಲಕಾಲ ಅಥವಾ 20 ರಿಂದ 25 ಸಲ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಜಪದ ರೀತಿ ಇರಬಾರದು, ಅತ್ಯಂತ ನೈಜವಾಗಿ, ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಂತರ ಪೂಜ್ಯರಾದವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಗುರುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಭಿಕ್ಷುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ನಿರ್ಮಲವಾದ, ಮುಗ್ಧವಾದ, ಆನಂದಭರಿತ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಾ, “ಈ ಪೂಜ್ಯರು ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ತ ಕ್ಲೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಹಾರೈಸಬೇಕು.

ಅನಂತರ ತಂದೆ ನಂತರ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಂತೋಷದ ಅಥವಾ ಆನಂದದ ಮುಖವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ “ಈ ನನ್ನ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯು ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಿಂದ ಇರಲಿ” ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಹಾರೈಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ನೆನೆಯುತ್ತ “ಇವರು ಸದಾ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಇವರು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಹಾಗೂ ಕ್ಲೇಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ “ಇವರು ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಇವರ ಮನವು ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ. ಇವರು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಪರಿಚಯವುಳ್ಳವರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಹೀಗೆಯೇ ಹಾರೈಸಬೇಕು. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷವಿರುವ ಅಥವಾ ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಹೀಗೆಯೇ ಹಾರೈಸಬೇಕು. ದ್ವೇಷಿಯನ್ನು ಸಹಾ ಅತ್ಯಂತ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಆತನ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಷವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ಮೈತ್ರಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಮೃದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದ್ವೇಷಿಯ ಮೇಲೆ ಮೈತ್ರಿಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಸರ್ವರ ಮೇಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಅದೇರೀತಿಯ ಮಧುರ ಮೌನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವವನಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತನನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಲ್ಲೂ ಕೋಪವಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರ ಕ್ಷೇಮವನ್ನೇ ಹಾರೈಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋಪವಿದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೋಪವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ, ಸುಖಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಅವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಅವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು.

### 2ನೇಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :

ಮತ್ತಾ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇದೇರೀತಿ ನಿರಂತರ ಹಾರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

“ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನಗಳು ಸುಖದಿಂದ ಸದಾ ತುಂಬಿರಲಿ”.

“ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಇವೆಯೋ ಅವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲಿ, ಕಿರಿದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ದಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಳುವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದವು ಆಗಿರಲಿ”.

“ಗೋಚರವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ಹತ್ತಿರ ಜೀವಿಗಳಾಗಲಿ ದೂರದ ಜೀವಿಗಳಾಗಲಿ, ಹುಟ್ಟಿರುವ ಜೀವಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಿಗಳಾಗಲಿ ಅವೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯ (ಮನಸ್ಸು) ಸುಖದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ”.

“ಒಬ್ಬನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸದಿರಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣದಿರಲಿ (ಅಸಹ್ಯ ಪಡದಿರಲಿ), ಎಂದಿಗೂ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಇರದಿರಲಿ. ಯಾರೂ ಪರರ ನೋವನ್ನು ಬಯಸದಿರಲಿ”. ಹೇಗೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಏಕಮಾತ್ರ ಪುತ್ರನನ್ನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ರಕ್ಷಿಸುವಳೋ (ಪ್ರಾಣ ಕೊಟ್ಟಾದರೂ) ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸೀಮ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೈತ್ರಿ ಪ್ರಸರಿಸಲಿ”.

“ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ (ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ) ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಸರ್ವರನ್ನು ಹಾರೈಸುವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ, ಮೇಲೆ ಹಾರೈಸಲಿ, ಕೆಳಗೆ ಹಾರೈಸಲಿ, ಸುತ್ತಲು ಹಾರೈಸಲಿ ಅವರು ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದೆ, ಕೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಶೋಕವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಸರಿಸಲಿ, ಸಾಧಕನು ಈ ರೀತಿಯಾದ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಆತನು ನಿಂತಿರಲಿ, ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರಲಿ ಆತನು ಸದಾ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ತದಿಂದಲೇ ಕೂಡಿರಲಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಹೀಗೆ ಜಾಗ್ರತನೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ”.

### 3ನೇಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. “ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
2. “ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷರು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
3. “ಎಲ್ಲಾ ಆರೈರು (ಶ್ರೇಷ್ಠರು) ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
4. “ಎಲ್ಲಾ ಅನಾರೈರು (ಶ್ರೇಷ್ಠರಲ್ಲದಂತಹ) ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
5. “ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
6. “ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
7. “ಎಲ್ಲಾ ದುರ್ಗತಿಯ ಜೀವಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ರೋಗದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.

### 4ನೇಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ :

1. “ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
2. “ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
3. “ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.



4. “ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
5. “ಊರ್ಧ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ (ಮೇಲೆ) ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.
6. “ಅಧೋ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ (ಕೆಳಗೆ) ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ದುಃಖದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಮೈತ್ರಿಭರಿತನಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾ, ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ವಿಹರಿಸುವನು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿ, ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಮೈತ್ರಿಚಿತ್ತದವನಾಗಿ, ಅಳತೆಯಿಲ್ಲದ ರೀತಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಅಸೀಮವಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಶತ್ರುತ್ವವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶೋಕವಿಲ್ಲದೆ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕೀಟಗಳ ಮೇಲೆ, “ನಾನು, ನನ್ನದು” ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದ ಸಮನಾಗಿ ಮೈತ್ರಿಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಧ್ಯಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ
2. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಶೋಕದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ
3. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ
4. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತಾಗಲಿ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಿಗಳಿಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದು ತ್ರಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಶುಭ ವಿಮೋಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

“ಹೀಗೆ ಓ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಈ ರೀತಿ ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಚಿತ್ತವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಈ ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ವಾಹನದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾ (ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಡಿತವಿಟ್ಟಿರುವ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ (ಅಂದರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲಾಡುವ) ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಆತನು ಹನ್ನೊಂದು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.”

**ಮೈತ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ 11 ಮಹತ್ತರ ಲಾಭಗಳು :**

1. ಆತನು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ : ಹೇಗೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಹಾಗು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ.

2. ಆತನು ಸುಖವಾಗಿ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ : ಕಮಲವು ಅರಳುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಬಾಧೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
3. ಆತನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ : ಡಕಾಯಿತರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನಷ್ಟದ ಇನ್ನಿತರೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತಕೃತ, ಭಯಯುತ, ಕೋಪವುಳ್ಳ, ರಾಗವುಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸದಾ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಶುಭಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪೂಜಿಸುವಂತಹ, ದಾನ ನೀಡುತ್ತಿರುವಂತಹ, ಮೈತ್ರಿಯುತ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ತೂಪಗಳು, ಚೈತ್ಯಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ಶುದ್ಧ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.
4. ಮಾನವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ : ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಜನರು ಆತನನ್ನು ಆಭರಣದಂತೆ, ಕಿರೀಟದಂತೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
5. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲದವರಿಗೂ ಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ : ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲದ ಜೀವಿಗಳಾದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಅಸುರರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಹಾರೈಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.
6. ದೇವತೆಗಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ : ದೇವತೆಗಳು ಸಹಾ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ತಂದೆಯಂತೆ, ತಾಯಿಯಂತೆ ಕಾಪಾಡುವರು.
7. ಬೆಂಕಿ, ವಿಷ, ಶಸ್ತ್ರಗಳು ಆತನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಬುದ್ಧರು ನಾಲಾಗಿರಿ ಆನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾವತಿಯು ಬಾಣದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದು, ಮತ್ತು ಉತ್ತರಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಹಾ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಮತ್ತಾನೆ ಅಗಿದೆ.
8. ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ : ಆತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲ.
9. ಆತನ ಮುಖಾರವಿಂದವು ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೈತ್ರಿವಂತನು ಅತ್ಯಂತ ಮುಗ್ಧವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.
10. ಯಾವುದೇ ಧ್ವಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ : ಆತನು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಿಲ್ಲದೆ, ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿ, ಮೋಹವಿಲ್ಲದೆ, ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ, ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಮೃತ್ಯು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
11. ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿ : ಒಂದುವೇಳೆ ಆತನು ಅರಹಂತನಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿದ್ದರೂ ಸಹಾ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಬೌದ್ಧರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಸಮಗ್ರ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಇದೇ ಲೇಖಕರ “ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ -1, ಮತ್ತು 2”ವನ್ನು ಓದಿರಿ. ●

## 'ಬಿಳಿಗೆ'

"ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯು ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಿ ಸುಖಕ್ಕತೆ ಮತ್ತು ಆನಂದ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಳೆಗಾಳಿಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಾಣುವವು. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಶೋಪವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಗಾಗಲಿ ಕೆಲಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ".

"ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಶೀಲವಂತರಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸಹೃದಯರು ಹಾಗೂ ವಿನಮ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅಧರ್ಮವಂತರಾಗಿರದೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವರು, ಅಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗಲಿ ಇರದು. ಶಕ್ತಿವಂತನು ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಧರ್ಮನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮಪಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ".

## ಅನೀಶ್ ಬೋಧಾರವರ ಇತರ ಕೃತಿಗಳು

1. ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ-1
2. ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ-2
3. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸುಭಾಷಿತ ರತ್ನಗಳು
4. ಧರ್ಮಪದ ಗಾಢಾ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಭಾಗ-1
5. ಮಿಥ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ

## ಅನೀಶ್ ಬೋಧಾರವರಿಂದ ಅನುವಾದವಾಗಿರುವಂತಹ ಕಿರು ಕೃತಿಗಳು

1. ಸಾಧನಾತ್ಮಕ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ
2. ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ?
3. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು
4. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಇಂದು ಪ್ರಸ್ತುತವೆ ?
5. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೋಣೆ ಯಾರು ?
6. ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪವಿತ್ರ ಗುಣಗಳು.
7. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ (ಮೆತ್ರಾ)
8. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತೆ?
9. ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ
10. ಬೌದ್ಧರು ಮೂರ್ತಿ ಪೂಜಕರೇ ?
11. ಬೌದ್ಧರ ಸೌಹಾರ್ದ ಮನೋಭಾವ
12. ಮಿಲಿಂದ ಪನ್ನ