



ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಿಳಿಸಿ  
 ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ  
 ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಾಹನ  
 ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಅಂತಿಮಾದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿ  
 ಧ್ಯಾನವು ಆನಂದದಾಯಕ, ತಾಂತಿದಾಯಕ, ಸಮೃದ್ಧ ರೂಪಕ,  
 ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಅಧೀನ ಸಂಯೋಧಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ನಿಜ್ಯಾಣದ ನಿರ್ಮಾತವಾಗಿದೆ.  
 ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣರಾಗಿ,  
 ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಡೆಗಡೆ ಮುಕ್ತರಾಗಿ  
 ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆನಂದ, ಸುಖ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿ.  
 ಧ್ಯಾನವು ಸಂಯೋಧಿಯ ಸೂರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳಜೊಕ್ಕು ಪ್ರಕಾಶವೀಯುವವರಾಗಿ,  
 ಧ್ಯಾನವು ನಿಜ್ಯಾಣದ ಆಕಾಶವಾಗಿದೆ, ಹಾರಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.  
 ಧ್ಯಾನವು ಅಮರತ್ವದ ಸರೋವರವಾಗಿದೆ ಮಿಂದು ತುಂಬಿರಲಾಗಿ, ಪಾದನರಾಗಿ.

ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ವಿಚಾರದಿಂದ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ, ವಿಮರ್ಶೆಯುತ,  
 ಯಥಾರ್ಥತ ದರ್ಶನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಹೃದಯ ವಿಶಾಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮಾನವರು  
 ಒಂದೇ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಒಂದೇ, ಸರ್ವಾಳತ ಸರ್ವ ಸುಖವೇ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶವಾಗಿರುವ, ತೀರದ  
 ಸುಗಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶ್ನು ಸಂಯಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿವಾಗಿರುವ,  
 ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಹಾದಿ ತೋರುವ, ಅಧಿಜ್ಞಾ ದರ್ಶನ,  
 ಸಂಯೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಜ್ಯಾಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನಗಳೇ - ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ  
 ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



Maha Bodhi Society,  
 14, Kalidasa Road, Gandhinagar, Bangalore - 560 009, India.  
 Tel: 000-22206684, Fax: 060-22264438, email: info@mahabodhi.info, www.mahabodhi.info.

FOR FREE DISTRIBUTION

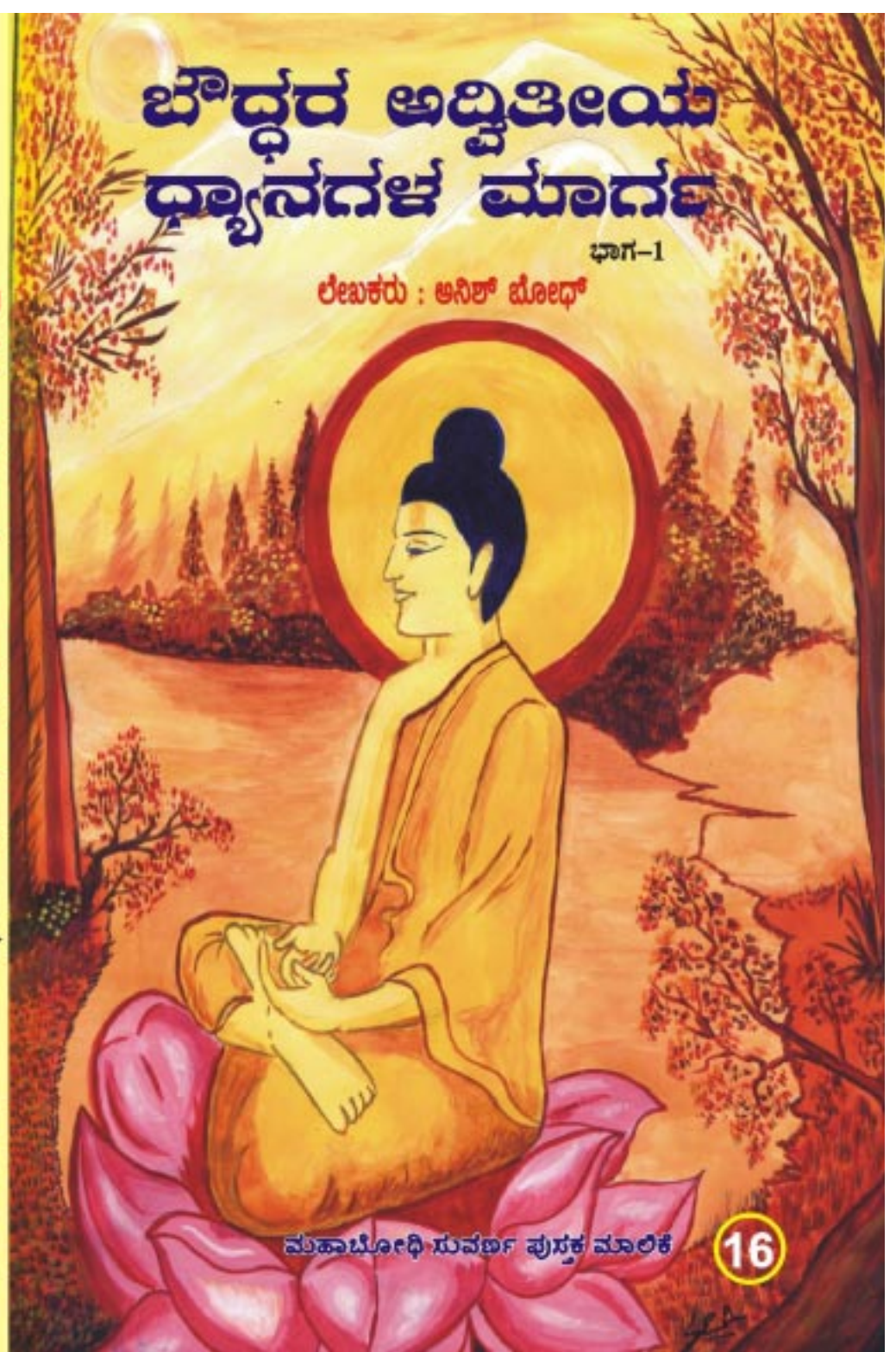
# ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದಳ ಮಾದರಿ

ಭಾಗ-1

ಲೇಖಕರು : ಅನಿಲ್ ಬೋಧ್

ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ ಭಾಗ-1

ಲೇಖಕರು : ಅನಿಲ್ ಬೋಧ್



ಮಹಾಯೋಧಿ ಸುವರ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲಿಕೆ

16

ನಮೋ ತಸ್ಸಾ ಭಗವತೋ ಅರಹತೋ ಸಮ್ಭವತುಭ್ಯಾ

ಉಚಿತ ಹಂಚಿಕೆ - ಧರ್ಮದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ  
For Free distribution only

ಮಹಾಬೋಧಿ ಸುವರ್ಣ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲಿಕೆ-16

**ಬೌದ್ಧರ ಅಧಿಷ್ಠಿತಿಯು  
ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗ  
ಭಾಗ-1**

ಪ್ರಕಾಶನ :  
ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್  
14, ಕಾಳಿದಾಸ ಮಾರ್ಗ  
ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009  
ದೂರವಾಣಿ : 080-22250684  
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080-22264438  
E-mail : books@mahabodhi.info

ಲೇಖಕರು

**ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್**

© ಬುದ್ಧವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್

@ ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

E-mail : aneeshbodh@gmail.com  
Mobile : 8050333925

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಇ. ಲ್ಯಾಜ್

ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್  
ಮಹಾ ಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿ  
ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

ಮುದ್ರಕರು :  
ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್  
ಸರಸ್ವತಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 096  
ದೂ : 080-23498198, ಮೊ : 9916461691

## ಮುನ್ನುಡಿ

“ಒಬ್ಬನು ನೂರು ವರ್ಷಗಳು ಮೂರ್ಖನಂತೆ, ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಬಹುದು.  
ಆದರೂ ಒಂದುದಿನದ ಜ್ಞಾನಿಯ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಯ ಜೀವನ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು”.

- ಧಮ್ಮಪದ (111)

ಈ ಗಾಢೆಯು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಜೀವನ ಅದು ಒಂದು ದಿನದ್ದಾದರೂ, ಅದು ದಡ್ಡರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ನೂರು ವರ್ಷದ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಜ್ಞಾನದ ಲಾಭಗಳು ವರ್ಣಿಸಲು ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು

ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ

ಧ್ಯಾನವು ಉದಾತ್ತವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಾಹನ

ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಅಂತಿಮವಸ್ಥೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಧ್ಯಾನವು ಆನಂದದಾಯಕ, ಶಾಂತಿದಾಯಕ, ಸದ್ಗುಣ ರೂಪಕ,

ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಅಭಿಜ್ಞಾ ಸಂಬೋಧಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣದ ನಿರ್ಮಾತವಾಗಿದೆ.

ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣರಾಗಿ,

ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಡೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ

ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆನಂದ, ಸುಖ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಧ್ಯಾನವು ಸಂಬೋದಿಯ ಸೂರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳಹೊಕ್ಕು ಪ್ರಕಾಶವೀಯುವವರಾಗಿ,

ಧ್ಯಾನವು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಆಕಾಶವಾಗಿದೆ, ಹಾರಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.

ಧ್ಯಾನವು ಅಮರತ್ವದ ಸರೋವರವಾಗಿದೆ ಮಿಂದು ಶುದ್ಧರಾಗಿ, ಪಾವನರಾಗಿ.

ಧ್ಯಾನವು ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವಾರು ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಇದೆ. ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮಿಥ್ಯ

ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಉನ್ನತ ಭಾವಾವೇಶವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಭ್ರಮಾದೀನವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕದ ಅತಿರೇಕವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ದಡ್ಡತನದ ದೇಹದಂಡನಾ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೋದವರ್ಧಕವಾಗಿ, ಸ್ವ-ಘನತೆಯ ನಾಶಕವಾಗಿ, ಶರಣಾಗತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಕೇವಲ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಆಶಾ-ಲೋಭ ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ವಿಚಾರಶೀಲತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಮರ್ಶೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಕುಚಿತತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇದ್ಯಾವ ದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ವಿಚಾರದಿಂದ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ, ವಿಮರ್ಶೆಯುತ, ಯಥಾಭೂತ ದರ್ಶನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಹೃದಯ ವಿಶಾಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮಾನವರು ಒಂದೇ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಒಂದೇ, ಸರ್ವಹಿತ ಸರ್ವ ಸುಖವೇ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶವಾಗಿರುವ, ಶೀಲದ ಸುಗಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತವಾಗಿರುವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಹಾದಿ ತೋರುವ, ಅಭಿಜ್ಞಾ ದರ್ಶನ, ಸಂಬೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ - ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಬೌದ್ಧರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

- 0 - 0 -

ಒಮ್ಮೆ ಭಗವಾನರು ಭಿಕ್ಷುಗಳೊಡನೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು : “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ?”

“ಇಲ್ಲ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧಮ್ಮದ ಲಾಭವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಧಮ್ಮವನ್ನು ಆರಿಯುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಕೇಳಿದ ಧಮ್ಮದ ಅರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಶೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಆತನು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಧಮ್ಮದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಯಾವರೀತಿ ಒಬ್ಬನ ತಲೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ವಸ್ತ್ರವು ಅಕಸ್ಮಿಕ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಆರಿಸಲು ಯಾವರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವನೋ ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೃಢ ಶ್ರಮಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಡೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕುತ್ತಾನೆ, ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಗಮನ ಕೂಡುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಿದ್ದು ಆತನು ಕುಶಲಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ (ಸಮಥ) ಮತ್ತು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞಾ (ವಿಪಶ್ಯನ) ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಹೀಗೆಯೇ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸದೃಢ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಯಿಂದಾಗಿ ಆತನು ಅಸವಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

- 0 - 0 -

ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನವು ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸರ್ವರಿಗೂ, ಇಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಪ್ರಚನ್ನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

ಭಕ್ತರಿಗೆ ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ ಧ್ಯಾನ

ಕೋಪಿಷ್ಠರಿಗೆ ಮೆತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ

ಸೇವಾಮನೋಭಾವದವರಿಗೆ ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ

ಅತೀಂದ್ರಿಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಕಸಿನಾ ಧ್ಯಾನ

ದೇಹ ಲೋಭಿಗಳಿಗೆ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ

ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲ ಧ್ಯಾನ

ಅಸೂಯೆಪರರಿಗೆ ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನ

ನ್ಯಾಯಪರರಿಗೆ ಉಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನ

ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಹಲವು ಧ್ಯಾನ

ಚಂಚಲಿಗರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ

ವಿಮುಕ್ತ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ

ಹೀಗೆ ಸರ್ವರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧರ ಸಮಥಾಯಾನಿಕಾ 40 ಧ್ಯಾನಗಳಿದ್ದು ಭಾಗ-1 ಆಗಿದೆ.

ಇದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪಶ್ಯನಯಾನಿಕಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಓದಿ. ಅವು ಈ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಹೋನ್ನತ ಧ್ಯಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಗಳು ವಿಶುದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ, ಅಮರತ್ವವು ಹುದುಗಿದೆ.

ಇದು ನನ್ನ ಮೊದಲ ಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ, ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ, ಮನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಪ್ಪಾದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಓದುಗರು ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವರು ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ

ಇಂತಿ

ಅನೀಶ್ ಬೋಧ್

<b>I</b>	<b>ಬೋಧಿಸತ್ತ - ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಆದರ್ಶ</b>	
<b>II</b>	<b>ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು</b>	6
	* ಬುದ್ಧರು ದಿವ್ಯಶರೀರಧಾರಕರು	7
	* ಬುದ್ಧರು ಅನುಪಮ ಶೀಲಾಚರಣವುಳ್ಳವರು	7
	* ಬುದ್ಧರು ಅಸಮಾನ ಬಲವುಳ್ಳವರು	8
	* ಬುದ್ಧರು ಅಸಮಾನ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು	8
	* ಬುದ್ಧರು ಐದು ರೀತಿಯ ಚಕ್ಷುಧಾರಿಗಳು	9
	* ಬುದ್ಧರ 10 ಅಲೌಕಿಕ ಬಲಗಳು	9
	* ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಪವಾಡ ಶಕ್ತಿಗಳು	10
	* ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಅನುಪಮ ಸಂಬೋಧಿ ಶಕ್ತಿ	11
<b>III</b>	<b>ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?</b>	13
	ಧ್ಯಾನ ಸಮಾಧಿಯು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ? ಅದರ ಲಾಭಗಳೇನು ?	15
	1) ಧ್ಯಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳು	15
	2) ಧ್ಯಾನದ ಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ ಲಾಭಗಳು	17
	3) ಧ್ಯಾನದ ಅಲೌಕಿಕ ಲಾಭಗಳು (ಅಭಿಜ್ಞಾ)	18
	4) ಧ್ಯಾನದ ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧತ್ವ	20
	5) ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳು	21
	6) ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮ	23
	7) ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ	23
<b>IV</b>	<b>ಶೀಲದ ಸುದೃಢ ಸ್ಥಾಪನೆ</b>	24
	ಶೀಲದ ಲಕ್ಷಣ, ಕ್ರಿಯೆ, ವ್ಯಕ್ತತೆ, ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ	25
	ಶೀಲದ ಮಹೋನ್ನತ ಲಾಭಗಳು	25
	ಶೀಲದ ವಿಧಗಳು	26
	ಪಂಚಶೀಲ	26
	ಭಿಕ್ಷುಶೀಲ	27
	ಸಮ್ಮಜೀವನ	27
	ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ	29
	ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯ ಜೀವನ	30
	ಶೀಲದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣ	31
<b>V</b>	<b>ಮನೋ ಪ್ರಭುತ್ವ</b>	32
	ಮನೋ ಪ್ರಭುತ್ವ ಹೇಗೆ ?	34
	1. ಸಂಯಮ	36
	2. ವರ್ಜನೆ	37
	* ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯ	38

✱ ಅಪಾಯದ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ	39
✱ ಮರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ	39
✱ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಮನಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ	39
✱ ಪ್ರಬಲವಾದ ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದ	40
3. ಭಾವನ	40
✱ ನಾಲ್ಕು ಇದ್ದಿಪಾದಗಳು	41
✱ ಪಂಚಬಲಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು	41
✱ ಬುದ್ಧ ಶ್ರದ್ಧಾ	42
✱ ಧಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧಾ	43
✱ ಸಂಘ ಶ್ರದ್ಧಾ	43
✱ ಸ್ವ-ಶ್ರದ್ಧಾ	43
4. ರಕ್ಷಣಾ	45
ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗಲು II ಸಾಧಕಗಳು	6
<b>VI. ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಬೃಹತ್ ಶಕ್ತಿ</b>	47
✱ ಕಾಯಾನುಪಶ್ಚನ	48
✱ ವೇದಾನುಪಶ್ಚನ	48
✱ ಚಿತ್ತಾನುಪಶ್ಚನ	48
✱ ಧರ್ಮಾನುಪಶ್ಚನ	49
<b>VII. ಧ್ಯಾನ/ಸಮಾಧಿಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯಾಣ</b>	50
ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ, ಧ್ಯಾನದ ಕಾಲ, ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದ ಆಯ್ಕೆ	50
ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು	52
✱ ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು	52
✱ ಆಂತರಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳು (ಪಂಚನಿವರಣ)	53
✱ ನಿದ್ರಾ ಜಯಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರಗಳು	53
✱ ಪಂಚನಿವರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆ	55
✱ ಸಮ್ಮಾ ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಥಮ ಝಾನ	55
✱ ಐದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ	57
✱ 10 ವಿಧದ ಧ್ಯಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	58
✱ ದ್ವಿತೀಯ ಝಾನ	59
✱ ತೃತೀಯ ಝಾನ	60
✱ ಚತುರ್ಥ ಝಾನ	60
<b>VIII. ಬೌದ್ಧರ ನಲವತ್ತು ಬಗೆಯ ಸಮಥಯಾನಿಕ ಧ್ಯಾನಗಳು</b>	63
10 ಕಸಿನಗಳು	64
ಅ. ಹೂ ಕಸಿನ	64
ಆ. ವಸ್ತ್ರ ಕಸಿನ	65
1) ಪಠವಿ ಕಸಿನ	67
2) ಅಪೋ ಕಸಿನ	72
3) ತೇಜೋ ಕಸಿನ	73

4) ವಾಯು ಕಸಿನ	73
5) ನೀಲ ಕಸಿನ	74
6) ಪೀತ ಕಸಿನ	75
7) ಲೋಹಿತ ಕಸಿನ	75
8) ಒದತ ಕಸಿನ	75
9) ಅಲೋಕ ಕಸಿನ	76
10) (ಪರಿಮಿತ) ಆಕಾಶ ಕಸಿನ	76
<b>IX. 10 ಅನುಸ್ಥಿತಿಗಳು</b>	78
1) ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ	80
2) ಧರ್ಮಾನುಸತಿ	86
3) ಸಂಘಾನುಸತಿ	91
4) ಶೀಲಾನುಸತಿ	94
5) ತ್ಯಾಗಾನುಸತಿ	96
6) ದೇವತಾನುಸತಿ	98
7) ಉಪಸಮಾನುಸತಿ	99
8) ಮರಣಾನುಸತಿ	101
9) ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನಾಪಾನಾನುಸತಿ	105
10) ಕಾಯಾಗತಾನುಸತಿ	114
<b>X. 10 ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳು</b>	117
<b>XI. ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳು</b>	125
ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ	128
ದ್ವೇಷ ಜಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಗಾಢೆಗಳು, ಪರ್ಯಾಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳು	126
ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ II ಮಹತ್ತರ ಲಾಭಗಳು	133
ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ	135
ಬೋಧಿಸತ್ತರ ಮಹಾ ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ	137
ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನ	140
ಉಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನ	142
<b>XII. ನಾಲ್ಕು ಅರೂಪ ಝಾನಗಳು</b>	144
ಆಕಾಶಾಂಚಾಯತನ	145
ವಿನ್ಯಾನಂಚಯತನ	146
ಅಕಿಂಚಯಾತನ	147
ನೇವಸನ್ಯಾಸಸನ್ಯಾಯಾತನ	147
<b>XIII. ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲಸನ್ಯಾ</b>	149
<b>XIV. ಚತುರ್ಥಾತುಪವಡ್ಧನಾ</b>	151
<b>XV. ನಡಿಗಿಯ ಧ್ಯಾನ</b>	154
<b>XVI. ಮರಿಚಿಕೆಯ ಧ್ಯಾನ</b>	158



## ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ನನಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಿರುವು ನೀಡಿದಂತಹ ಪ್ರಥಮ ಗುರುವಿಗೆ, ಬುದ್ಧರ ಮಹೋನ್ನತೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿದ ಬೌದ್ಧ ಲೇಖಕ ಹೆಚ್.ವಿ. ಶ್ರೀ ರಂಗರಾಜ್‌ಗೆ, ನನ್ನ ಸಂಶಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಗುರು ಮಹಾಥೇರ ನಾರದವರಿಗೆ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಬುದ್ಧಘೋಷರವರು ಹಾಗೂ ಅರಹಂತ ಉಪತಿಸ್ಸರವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಜ್ಞಾನವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ಸರ್ವ ಲೇಖಕರಿಗೂ, ನಮಗೆ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸರ್ವರಿಗೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ಧರ್ಮ ಚಾಲನೆಗೈದ ಅನಗಾರಿಕ ಧರ್ಮಪಾಲಕರಿಗೂ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಆಚಾರ್ಯ ಬುದ್ಧರಕ್ವಿತ್ತ ಥೇರರವರಿಗೆ, ನನಗೆ ಲೇಖಕನಾಗಲು ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪೂಜ್ಯ ಭಂತೆ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಬಿ.ವಿ. ರಾಜಾರಾಂರವರಿಗೂ, ನನಗೆ ಸದಾ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುವ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಮಿತ್ರರಿಗೂ ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸರ್ವ ಓದುಗರಿಗೂ, ಸುಂದರ ಮುಖಪುಟ ರಚಿಸಿದ ಸೋದರ ಇ-ಲ್ಯಾಜ್‌ಗೂ, ನನ್ನ ಕುರೂಪ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಟೈಪ್ ಮಾಡಿದ ಮೋಹನ್‌ರವರಿಗೂ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಅರವಿಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್‌ನ ಗೌಡರಿಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಅನಿಶ್ ಬೋಧ್

## ಅನಿಶ್ ಬೋಧ್‌ರವರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅನುವಾದವಾಗಿರುವಂತಹ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಸಾಧನಾತ್ಮಕ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ
2. ನಿಮ್ಮ ನೋವುಗಳನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ ?
3. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು
4. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಇಂದು ಪ್ರಸ್ತುತವೇ ?
5. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೊಣೆ ಯಾರು ?
6. ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಪವಿತ್ರ ಗುಣಗಳು
7. ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ (ಮೆತ್ತಾ)

|| ನಮೋ ತಸ್ಮ ಭಗವತೋ ಅರಹತೋ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧಸ್ಸಾ ||

## I. ಬೋಧಿಸತ್ತ - ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಆದರ್ಶ

ಬುದ್ಧರಾಗುವ ಮುನ್ನ ಭಗವಾನರಿಗೆ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೋಧಿಸತ್ತ ಎಂದರೆ “ಭವಿಷ್ಯದ ಬುದ್ಧ” ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬೋಧಿಸತ್ತ ಈ ಪದ ಪಾಳಿಯದು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಅಥವಾ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. “ಬೋಧಿ” ಎಂದರೆ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನ. ಸತ್ತ ಎಂದರೆ ಜೀವಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಜೀವಿ ಎಂದು ಪದಶಃ ಅರ್ಥ ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾದ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಲೋಕದ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳನ್ನು ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಲು, ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಲು, ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರಾಗಲು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿರುವ ಜೀವಿ. ಆ ಮಹಾನ್ ಗುರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಸೀಮ ಕರುಣೆ, ವಿಶಾಲಾನಂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಅಪಾರ ಸಹನಾಶೀಲತೆ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶೀಲ, ಪರಮ ಶಾಂತಶೀಲತೆ ಮುಂತಾದ ಪಾರಮಿ (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸದ್ಗುಣ)ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಇಚ್ಛಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೂ ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅರ್ಹಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರಿಂದಲೇ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ “ಮುಂದೆ ಈ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧನಾಗುವರು” ಎಂದು ನಿಖರವಾಗುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಎನ್ನುವರು.

ಬುದ್ಧತ್ವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಂತಹುದು ಅಲ್ಲ. ಆ ಮಹಾ ಪರ್ವತಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡದಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲ. ಬುದ್ಧತ್ವದ ಇಚ್ಛೆಯು ಉಂಟಾಗುವ ಬಗೆಯು ಸುಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧರ ಮಹೋನ್ನತೆ ಅರಿತು ಅವರಂತೆ ಆಗುವ ಬಯಕೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ನರಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಬುದ್ಧರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಾತೊರೆದು ಬುದ್ಧರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಪರಮಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕೆ ಮೀರಿದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವನ ಅತ್ಯಪ್ತಿಯನ್ನು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧತ್ವವು ಸರ್ವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುಖವನ್ನು, ಸರ್ವದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಮೋನ್ನತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಮಹಾ ಕರುಣೆಯ ಸಾಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಸರ್ವ ಅಲೌಕಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಮೋನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ - ಪೂರ್ಣ

ಕರುಣೆಯ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಗಮಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಫೋಟವೇ “ಧಮ್ಮ ಘೋಷಣೆ”. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯರ ಪ್ರಕಾಶವೇ ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ. ಆ ಅಧ್ಯತೀಯ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದವರೆ ಧನ್ಯರು. ಅವರು ಮತ್ತೆ ಅವನತಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಮಂಗಳಕರ ವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಎಲ್ಲ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬೋಧಿಸತ್ತರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರರನ್ನೂ ಭೇದಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ - “ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಂತೆಯೇ, ನಾನು ಸುಖವನ್ನು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ, ದುಃಖವನ್ನಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ. ನಾನಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಜೀವಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗಿಂತ ಪರರಿಗೆ ನಾನು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಾನಾದರೂ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ಸರ್ವರ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತ ಅರಹಂತನಾಗುವ ಬದಲು ಸಮ್ಮಸಂಬುದ್ಧ ಆಗುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನತೆಯ ಮನದಲ್ಲೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮನೋ ಪಣಿದಾನ ಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ಇಚ್ಛೆಯು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ವಚಿ ಪಣಿದಾನ ಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಅರ್ಹಗುಣಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಕಾಯಪಣಿದಾನಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬುದ್ಧರಿಂದ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಎಂದೂ ಅಂಗೀಕಾರವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಂಟು ಗುಣಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೆಂದರೆ :-

1. ಆತನು ಮಾನವನಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಆತನು ಪುರುಷನಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಆತನು ತಿಹೇತುಕ - ಪಟಿಸಂದಿ - ಪುಗ್ಗಲನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅದ್ವೇಷ, ಅಲೋಭ ಮತ್ತು ಅಮೋಹದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಅರಹಂತನಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ.
4. ಆ ಬೋಧಿಸತ್ತ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರನ್ನು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಬುದ್ಧರಿಂದ ಅಂಗೀಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
5. ಆತನು ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸೇವಾಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.
6. ಆತನು ದೃಢ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಅಷ್ಟಸಮಾಪತ್ತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿ ಅಭಿಜ್ಞಾ (ಪವಾಡ) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರಬೇಕು.

7. ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯತೀಯ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಕೊಡಲು ಸಹಾ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು.
8. ಬೋಧಿಸತ್ತವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಿಚಲವಾದ ವಜ್ರದಂತಹ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಘೋರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು, ನರಕಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯ ಅರ್ಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮೇಧ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಬುದ್ಧ ದೀಪಂಕರರವರಿಂದ “ಭವಿಷ್ಯ ಬುದ್ಧ” ಎಂದು ಅಥವಾ “ಮಹಾ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು” ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡರು. ಮುಂದೆ 24 ಬುದ್ಧರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ವೆಸ್ಸಂತರ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಹಾದಾನಗೃಹ್ಯ, ತುಸಿತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾಫಲ ದೇವನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ನಂತರ ಅಂತಿಮ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಗೋತಮ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರಾದರು.

ಬೋಧಿಸತ್ತವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಮ್ಮಾ ಸಂಬೋಧಿಸತ್ತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸದ್ಗುಣದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರಮಿಗಳು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರಮಿ, ಉಪ ಪಾರಮಿ, ಪಾರಮಿತ ಪಾರಮಿ.

### ಪಾರಮಿಗಳು ಹತ್ತು; ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ದಾನ ಪಾರಮಿ : “ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದರೆ ದಾನ ಹೃದಯ” ಎಂದು ಬೋಧಿಸತ್ತವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇರಾವುದರಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ಆನಂದ ಅವರಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ನಿಸ್ವಾರ್ಥರಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದ್ವೇಷರಹಿತರಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ವರಿಗೂ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ, ಕರುಣೆಯಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಶರೀರ, ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಪುತ್ರರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ತಮ್ಮ ಕಾಲ, ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಒಟ್ಟಾರೆ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಪರರಿಗಾಗಿ ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಪರರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವಿಸುವ ಅಧ್ಯತೀಯ ಜೀವಿ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು.

2. ಶೀಲ ಪಾರಮಿ : ಪರರಿಗೆ ಅಣು ಮಾತ್ರವೂ ನೋವನ್ನು ಬಯಸದ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶೀಲವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಟ್ಟ (ಪಾಪ) ಕಾರ್ಯ ಮಾಡದೆ ತ್ರಿಕರಣ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣ ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧ, ನರಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧ, ಆದರೆ ಪಾಪ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಲ್ಲ. ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಸರ್ವರೊಂದಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪಿತ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಿತ್ರರಾಗಿ ಶೀಲದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಂಚಿ ಶೀಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

3. ನೆಖ್ಖಿಮ್ಮ ಪಾರಮಿ : “ಪರರಿಗಾಗಿ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವವನೇ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅರ್ಹನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ” ಎಂದು ನಂಬಿರುವ ಮಹಾಬೋಧಿಸತ್ತವರವರು ಪರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಅಂತಸ್ತು, ಭೋಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ, ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ, ಯಾವ ವಸ್ತುವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

4. ಪ್ರಜ್ಞಾಪಾರಮಿ : “ಸೂರನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಗಳು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾರಮಿಗಳು (ಸದ್ಗುಣಗಳು) ಕ್ರಿಯಬದ್ಧರಾಗುತ್ತವೆ”. ಪ್ರಜ್ಞಾ (ಜ್ಞಾನ)ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ “ಸರ್ವ ಸದ್ಗುಣದ ಮೂಲ ಪ್ರಜ್ಞಾ” “ಸರ್ವ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಶಿಖರಪ್ರಜ್ಞಾ” ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಹಾ ಸಮ್ಮಾ ಸಂಬೋಧಿಯ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದು ಅಸವಕ್ಷಯರಾಗಿ, ಆ ಪ್ರಜ್ಞಾಬಲದಿಂದ ಬೋಧಿಸಿ ಸರ್ವರನ್ನೂ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

5. ವೀರ್ಯ ಪಾರಮಿ : “ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದಲೇ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ” ಎಂದು ಅರಿತು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಸಾಕಾರರಾಗಿರುವ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಸದಾ ಪರಹಿತಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

6. ಖಾಂತಿ ಪಾರಮಿ : “ಕ್ಷಮಾಶೀಲ ಸಹನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರುಣಾ ಹೃದಯ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲಾರದು” ಎಂದು ಅರಿತಿರುವ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಪರರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ನಿಂದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಅಪಕಾರವನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಕೃತ್ಯ ಕರೋರತೆಗಳನ್ನು ದಯೆಯಿಂದ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಸಹಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವರನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತಹ ಅನುಪಮಜೀವಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

7. ಸಚ್ಚ ಪಾರಮಿ : “ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುವ, ನಡೆದಂತೆ ನುಡಿಯುವ, ನುಡಿದಂತೆ ಸಮ್ಮಾ ಸಂಬೋಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪರರಿಗೆ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರುವ, ಮೃದುಭಾಷಿಗಳು, ಸುಮಧುರ ಭಾಷಿಗಳು, ಸತ್ಯವಂತರು, ಸತ್ಯಸಂಧರು, ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತು ತಪ್ಪದವರು ಆಗಿರುವ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ಸಚ್ಚ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಥಾಗತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

8. ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಪಾರಮಿ : “ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪಾರಮಿ (ಸದ್ಗುಣ)ಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದು, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸದು” ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿರುವ ಬೋಧಿಸತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದ ಸಮ್ಮಾ ಸಂಬೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗವಾದ ಪಾರಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಚಲವಾದ ವಜ್ರದಂತಹ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ತಾಳುತ್ತಾರೆ. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಬೇರೆಯವರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.



ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವುಳ್ಳವರು ಸುಖ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧರು. ಮಹಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ, ನರಕ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡರು. ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

**9. ಮತ್ತಾ ಪಾರಮಿ :** “ಸರ್ವರ ಸುಖವೇ ಎನ್ನ ಸುಖ, ಸರ್ವ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯೇ ನನ್ನ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿ. ಸರ್ವರ ಉನ್ನತಿಯೇ ನನ್ನ ಉನ್ನತಿ” ಎಂಬ ಸುಂದರ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹಾಭಾವದ ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಅವರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. “ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ಜೀವಿಯ ಅಲ್ಪ ದುಃಖ ಇರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನನ್ನ ಯೋಜನೆ ಅಪೂರ್ಣ” ಎಂದು ನಂಬಿರುವ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೂವಿನಂತಹ ಕೋಮಲ ಹೃದಯವುಳ್ಳವರು ಲೋಕಕಾರಣಿಕನಾಥರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕಾರ್ಯದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೇ ಈ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿ (ಮೈತ್ರಿ). ಅಷ್ಟೇ ಕಡು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಈ ಸಾಹಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅವಸ್ಥೆಯಿರಲಿ, ಮೈತ್ರಿಭಾವದಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ. ಸರ್ವರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ, ಜ್ಞಾನಯುತ ಪ್ರೀತಿ, ಅಗಾಧವಾದ, ಅಸೀಮವಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ ಅವರದು. ಈ ಶುದ್ಧಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಅವರು ಲೋಕಾನುಕಂಪವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

**10) ಉಪೇಖ್ಯಾ ಪಾರಮಿ :** “ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಸುಖದಿಂದಲೂ ಆಕರ್ಷಿಸಲಾಗದ, ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಕಂಪಿತವಾಗದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಜೀವಿಯ ಮೇಲೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದ, ಯಾವ ದುಃಖದಿಂದಲೂ, ಕೂಡಿರದ ಚಿತ್ತ, ಉಪೇಖ್ಯಾ ಚಿತ್ತ” ಅಂತಹ ಶಾಂತ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸುಖ-ದುಃಖ-ಕಲ್ಮಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಚಿತ್ತ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವದ ಅವರು ದ್ವೇಷರಹಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಭೀತಿ ಪಡದ ಅಭಯರು. ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮೀರಿದ ಅಶೋಕರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಡುಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುವ ಉಪೇಖ್ಯಾ ಪಾರಮಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮ-ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿ ಬಲಿಷ್ಠಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಮಾ ಸಂಬುಧರಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಮಶಾಂತ ಸ್ವರೂಪಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಸಮಾ ಸಂಬುಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಸುಖ ನೀಡುವವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ದುಃಖಗಳನ್ನು ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ನಿಬ್ಬಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರಾಗಲು ಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜ್ಞಾನ ನೀಡಬಲ್ಲ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞರಾಗುತ್ತಾರೆ.

## II. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು

“ಸುಖೋ ಬುದ್ಧಾನಂ ಉಪ್ಪಾದೋ...”

ದುಲ್ಲಭೋ ಪುರಿಸಾಜಙ್ಗೊ

... ಕಿಚ್ಚೋ ಬುದ್ಧಾನಂ ಉಪ್ಪಾದೋ”

“ಬುದ್ಧರ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಮಂಗಳಕರ ಸುಖಕರ...”

ಪುರುಷ ಶ್ರೇಷ್ಠರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ದುರ್ಲಭ...”

... ಬುದ್ಧರ ಉದಯವು ದುರ್ಲಭ”

ಎಂದು ನಾವು ಪಾಳಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಂತಹ ಅಸಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಬುದ್ಧರೆಂದರೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಯು, ವಿಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುವುದೋ, ಪರರಿಗೂ ಜಾಗೃತೆಯುಂಟಾಗಿ ಸರ್ವಹಿತಕಾರಿಯಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಿಸಿ, ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ಜ್ಞಾತರಾಗಿ, ತೃಷ್ಣಾಹಿಂಸೆಯರಾಗಿ, ಸಂಬೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿರುವಂತಹವರೇ ಬುದ್ಧರು.

ಅವರ ಚರಿತ್ರೆಯು ಅನುಪಮವಾದುದು. ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರವಾದುದು, ಅಸಮಾನವಾದುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯ, ಸುಖಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯೌವನ, ರೂಪ, ಬಲ, ಕೀರ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ, ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸುಂದರಪತ್ನಿ ಮುಗ್ಧ ಶಿಶು, ಸರ್ವ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಸುಪ್ಪದಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ರಾಜಕುಮಾರ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಗೋತಮರಿಗೆ ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗವೆಂದು ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ರೋಗ ಕಂಡಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕ್ಷಣಿಕತೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವರು ವೃದ್ಧನನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಯೌವನದ ಅನಿತ್ಯತೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವರು ಶವವನ್ನು ಕಂಡಾಗಲಂತು “ಜೀವನವು ಮಿಂಚಿನಂತೆ, ಇಬ್ಬಗೆಯಂತೆ, ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಣಿಕ” ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಯಿತು.

ಆಗಲೇ ಅವರು ಜೀವನದ ನಿಸ್ಸಾರವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾರವಾದುದನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆಗ ಅವರ ಚಿಂತನೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು. “ನಾನೇಕೆ ಮರುಹುಟ್ಟನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು...? ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರಸಬೇಕು...? ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗ ಧಮ್ಮವನ್ನು, ಮರಣ ಧಮ್ಮವನ್ನು, ಶೋಕ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು...? ಇದರಾಚಿಯ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲದ, ರೋಗವಿಲ್ಲದ, ಮುಪ್ಪಿಲ್ಲದ, ಮರಣವಿರದ, ಶೋಕವಿರದ, ಕಲುಶಿತವಿಲ್ಲದ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನೇಕೆ ಅರಸಬಾರದು...? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಸಹಾ ಕ್ಷಣಿಕತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ಜಗತ್ತಿನ ದುಃಖವನ್ನು ತಮ್ಮ ದುಃಖವೆಂಬಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿ, ಅವರು ಜೀವನದ ಕುರೂಪತೆಗೆ, ಕ್ಷಣಿಕತೆಗೆ, ಕಲುಷಿತಕ್ಕೆ,

ಶೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರಲು ಒಪ್ಪದೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅತ್ತು ಗೋಳಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿ, ಕಾಷಾಯ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮಹಾಭಿನಿಷ್ಠಮುಣಿಗೈದು ಆರೈರ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಹೊರಟರು.

ನಂತರ ಮಹಾ ಬೋಧಿಸತ್ತರು ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ, ತ್ಯಾಗ, ಸಹನೆ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಮ್ಮ ಸಂಯೋಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅನಂತರ ಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬುದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಗಾಧ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಬುದ್ಧರಾದರು.

ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ಬುದ್ಧತ್ವ ಕೇವಲ ತಾವೊಬ್ಬರು ಸಾಧಿಸುವಂತಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಶ್ರಮದಿಂದ, ತ್ಯಾಗದಿಂದ, ದಯೆಯಿಂದ, ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲತೆಯಿಂದ, ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಅವರಂತೆ ಶ್ರಮಪಟ್ಟರೆ ಬುದ್ಧರಾಗಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಹೀಗೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು 45 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ನಂತರ ಪರಿನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬೋಧನೆಯೇ “ಧಮ್ಮ” ಆಗಿದೆ. ಅದು ಈಗ ತಿಪಿಟಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಏನಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಬುದ್ಧರು ದಿವ್ಯ ಶರೀರಧಾರಕರು**

ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತವಾಗದ ಸರ್ವಸದ್ಗುಣಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದವು. ಉದಾಹರಿಸುವುದಾದರೆ ಅವರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ರೂಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 32 ಮಹಾಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು 108 ಸತ್ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಅವರ ಶರೀರ ಕೂಡಿದ್ದು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಶನದಲ್ಲೇ ನೋಡುಗರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆನಂದ, ಗೌರವ, ಸಮಾಧಾನ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ಸಿಕ್ಕಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು.

**ಬುದ್ಧರು ಅನುಪಮ ಶೀಲಾಚರಣೆವುಳ್ಳವರು :**

ಅವರಲ್ಲಿ ಶೀಲಾಚರಣೆ ಹೀಗಿತ್ತು : 1. ದಶಶೀಲ 2. ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ 3. ಮಿತಾಹಾರ 4. ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತತೆ 5. ಪಾಪಲಜ್ಜೆ 6. ಪಾಪಭಯ 7. ಅಚಲಶ್ರದ್ಧೆ 8. ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆ 9. ಸದಾ ಜಾಗರೂಕತೆ 10. ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ 11. ಅಭಂಗ ಸಮಾಧಿ 12. ಅನುಪಮ ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ 13. ಪರಮ ಸಹನಾಶೀಲತೆ 14. ವಿಶ್ವಮೈತ್ರಿ 15. ಮುದಿತಾ (ಪರರ ಕಲ್ಯಾಣಾನಂದ) 16. ಅನನ್ಯ ಅನುಕಂಪ 17. ಅಬಾಧಿತ ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆ 18. ಅವಿಚಲ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ 19. ತ್ಯಾಗಶೀಲತೆ... ಇತ್ಯಾದಿ

ಅನುಪಮ ಶೀಲಗಳಿಂದ ಸದಾ ಕೂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಂದೂ ಕೋಪವಾಗಲಿ, ಲೋಭವಾಗಲಿ, ಹಾಸ್ಯವಾಗಲಿ, ಚಂಚಲತೆಯಾಗಲಿ, ಅಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ, ಇತರ ಅಕುಶಲ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಕಾಣಲಾರೆವು.

**ಬುದ್ಧರು ಅಸಮಾನ್ಯ ಬಲವುಳ್ಳವರು :**

1. ಅವರಿಗೆ ಭೂತಕಾಲದ ತಡೆರಹಿತ ಜ್ಞಾನ(ದರ್ಶನ)ವಿತ್ತು.
2. ಅವರು ವರ್ತಮಾನ ಸರ್ವದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಡೆರಹಿತ ಜ್ಞಾನ (ದರ್ಶನ)ವಿತ್ತು.
3. ಅವರು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಡೆರಹಿತ ಅನಾವರಣ ಜ್ಞಾನ (ದರ್ಶನ) ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿದ್ದರು.
4. ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
5. ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ವಾಚಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
6. ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
7. ಅವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಯಾರಿಂದಲೂ, ಯಾವುದರಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಭಂಗ ಅಸಾಧ್ಯ.
9. ಅವರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಡೆಯಾಗಲಿ, ಆವರಣವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ.
10. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲ.
11. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಂಚಲತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.
12. ಅವರ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲ.
13. ಅವರ ಧಮ್ಮ ಪ್ರವಚನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ.
14. ಅವರು ಶಬ್ದವಾಗಲಿ, ಗಲಾಟೆಯಾಗಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
15. ಅವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ಹೊಗಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ.
16. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತುರತೆ ಇಲ್ಲ.
17. ಅವರು ವ್ಯರ್ಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
18. ಅವರು ಸದಾ ಶಾಂತಶೀಲರು, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತರು.
19. ಅವರು ಅಜ್ಞಾನದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.
20. ಅವರು ಅನುಪಮ ಅನುಕಂಪವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಬುದ್ಧರು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು**

1. ಇಂದ್ರಿಯ ಪರೂಪರಿಯತ್ತಿ ಜ್ಞಾನ : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಾವ ವಿಶೇಷ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (ಪ್ರತಿಭೆ) ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ (ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ : ಶ್ರದ್ಧಾ, ವೀರ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾ).

2. ಅಸಯ ಅನುಶಯ ಜ್ಞಾನ : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಪ್ತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅರಿತು ಆತನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನ.
3. ಬುದ್ಧ ಚಕ್ಷು : ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನ.
4. ಅನಾವರಣ ಜ್ಞಾನ : ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ.
5. ಸಬ್ಬಾನ್ಯತಾ ಜ್ಞಾನ : ಸಂಖ್ಯಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವಿಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಬ್ಬಾಣದ ಬಗ್ಗೆ, ತ್ರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗೃಪ್ತಿ (ವ್ಯವಹಾರ ಸತ್ಯ)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞತಾ ಜ್ಞಾನ.
6. ಯಮಕ ಪತಿಯರಾಯ ಜ್ಞಾನ : ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಪವಾಡ ಮಾಡುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳು.
7. ಮಹಾ ಕರುಣಾ ಜ್ಞಾನ: ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ.

**ಬುದ್ಧರು ಐದು ರೀತಿಯ ಚಕ್ಷುಧಾರಿಗಳು :**

1. ಭೌತಿಕ ಚಕ್ಷು : ಇದರಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಜೀವವನ್ನು ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು.
2. ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು : ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ, ಸರ್ವ ಲೋಕಗಳ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು.
3. ಪನ್ಯಾ ಚಕ್ಷು : ವಿಪಶ್ಯನ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುವಂತ ಚಕ್ಷು.
4. ಬುದ್ಧ ಚಕ್ಷು : ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸುಪ್ತ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷು.
5. ಸಮಂತ ಚಕ್ಷು : ಸರ್ವಜ್ಞತಾ ಜ್ಞಾನ ಚಕ್ಷು.

**ಬುದ್ಧರ 10 ಅಲೌಕಿಕ ಬಲಗಳು**

1. ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವುದೆಂದು, ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಹಿಂದಿನ, ಮುಂದಿನ, ಇಂದಿನ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಫಲವನ್ನು ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕಾರಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
3. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳು (ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗ) ಮತ್ತು ಕರ್ಮಫಲ ಒಯ್ಯುತ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
4. ಅನೇಕ ಧಾತುಗಳು (ದೇಹದ) ಮೂಲಧಾತುಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯ ಧಾತುಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ಧಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸರ್ವಲೋಕವನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
5. ಜೀವಿಗಳ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಾಸೆಗಳನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

6. ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.
7. ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಸಮಾಪತ್ತಿ, ವಿಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಕಲುಷಿತ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವಿಶುದ್ಧತೆ, ಮೀರಿ ಹೋಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
8. ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಪರರ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.
9. ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಸುಗತೀ ದುರ್ಗತಿಗಳನ್ನು ಸರ್ವಕರ್ಮದ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
10. ಅಸವರಹಿತವಾಗಿ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದು ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದು ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಹಂತ ಅರಿತು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ತಥಾಗತರ 10 ಬಲಗಳಾಗಿವೆ.

**ಬುದ್ಧರ ಭಗವಾನರ ಪವಾಡ ಶಕ್ತಿಗಳು**

1. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು : ದಿವ್ಯವಾದ ಚಕ್ಷುವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಸರ್ವರ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿ ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಎಲ್ಲರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯದ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.
2. ದಿವ್ಯವಾದ ಕಿವಿ : ಅದರ ಮೂಲಕ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಸರ್ವಲೋಕದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ದೂರದ, ಹತ್ತಿರದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.
3. ಪರರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಓದುವಿಕೆ : ಇದರ ಮೂಲಕ ಸರ್ವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.
4. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸ್ಮರಣೆ : ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರ್ವರ (ಎಲ್ಲರ) ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹಿಂದಿನ ಕಲ್ಮಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಾ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬಲದಿಂದ ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಭೂತಕಾಲದ ಹಿಂದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಎಷ್ಟೇ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ವರ್ತಮಾನದಂತೆ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.
5. ದೇಹದಿಂದ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಪವಾಡಗಳು : ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವಿಕೆ, ಮಲಗುವಿಕೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರುವಿಕೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಿಕೆ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಿಕೆ, ಬಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂರುವಿಕೆ, ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಹೋರುವಿಕೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವಿಕೆ, ಮಾಯವಾಗುವಿಕೆ, ಅದೃಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ, ವಿವಿಧ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುವಿಕೆ, ಅನೇಕ ದೇಹ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಿಕೆ, ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಿಕೆ (ಮಳೆ ತರಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ) (ಪಂಚಭೂತದಿಂದಾದ ಏನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಿಕೆ) ರೋಗ

ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಕಲ್ಪಕಾಲ ಬದುಕುವಿಕೆ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಪವಾಡ ಮಾಡುವಿಕೆ, ದೇಹವನ್ನಾಗಲಿ, ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ

6. ಪ್ರಭುತ್ವ : ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಗ್ರಹ, ಶಾಂತತೆ, ಕಾರ್ಯಮಗ್ನತೆ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ (ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ) ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
7. ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದು.
8. ಪರರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ದುಃಖದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಬುದ್ಧಭಗವಾನರ ಅನುಪಮ ಸಂಬೋಧಿ ಶಕ್ತಿ

ಜ್ಞಾನದ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು, ಮೇಧಾವಿಗಳು ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ಮಹಾನ್ 4 ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳು
2. ಪಟಿಚ್ಚ ಸಮುಪ್ಪಾದ
3. ಕರ್ಮಫಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ
4. ಪೂರ್ವ ಪುನಃ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ
5. ಅದ್ಭುತ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಜ್ಞಾನ
6. ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದ ಜ್ಞಾನ
7. ಕಾರಣ-ಕಾರ್ಯ-ಪರಿಣಾಮದ ಜ್ಞಾನ
8. ಅಶುಭಾ ಜ್ಞಾನ
9. ಅನಿತ್ಯ (ಕ್ಷಣಿಕ) ಜ್ಞಾನ
10. ಆನಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನ
11. ಅನಿಶ್ಚರವಾದದ ಜ್ಞಾನ
12. ಸರ್ವಲೋಕಗಳ ಲೋಕ ಜ್ಞಾನ
13. ಅಭಿಧಮ್ಮದ ಜ್ಞಾನ
14. ತರ್ಕ, ತತ್ವ ಮತ್ತು ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ
15. ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ
16. ವಿಪಶ್ಯನ ಜ್ಞಾನ
17. ಧ್ಯಾನಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜೊತೆ ಭಗವಾನರು ದೊಡ್ಡ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹಿಂದುಳಿದವರ ರೋಗಿಗಳ ಮುಂತಾದವರ, ಸರ್ವರ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಸದಾ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದರು.

ಹೀಗಿದ್ದ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಜ್ಞಾನವೇ ಧಮ್ಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಪಾರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಬೋಧಿತವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅರಿಯೋಣ.

“ಯಾರ ಜಯವನ್ನು ಪರಾಜಯಗೊಳಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಗೆದ್ದುಹೋದ ಈ ಲೋಕದ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಹಿಡಿಯಲಾರವೋ ಯಾರು ಜನ್ಮ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ, ತಣ್ಣಾಯಿಲ್ಲದವರೋ ಅಂತಹವರೇ ಬುದ್ಧರು. ಅನಂತವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರು ದಾರಿಯೇ ಇರದಿರುವಾಗ ಅವರ ದಾರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ?”

- ಧಮ್ಮಪದ

### III. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ?

“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”.

ಓ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಇದೇ ಮರದ ಬುಡಗಳು (ಸಾರವಾದುದು) ಶೂನ್ಯಗಾರಗಳು, ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ, ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಾದವಾಗಿದೆ.

“ಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲದವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಿದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನರಹಿತನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ (ಪ್ರಜ್ಞಾ) ಯಾರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ ಇವೆಯೋ ಆತ ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪವಾಗಿದ್ದಾನೆ”.

ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧರು ವಿವಿಧರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯೋಣ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹಂತಗಳು ಬಹಳ ಇವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ‘ಧ್ಯಾನ’ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ‘ಝಾನ’ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಸಮನಾರ್ಥಕ ಪದವಾಗಿ ‘ಸಮಾಧಿ’, ‘ಸಮಾಪತ್ತಿ’, ‘ಬಾವನ’, ಎಂದೆಲಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಿಯ (ಧ್ಯಾನದ) ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

“ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ”: ಎಲ್ಲಾ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯೇ ನಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾಗುತ್ತವೆ” ಸಮಾಧಾನ ತರುವುದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸುಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ, ಸಮಂ (ಸಮನಾಗಿ) ಸಮ್ಮ (ಸರಿಯಾಗಿ) ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಷೋಭ ಮತ್ತು ಅಚದುರುವಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ ಚದುರಿಹೋಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆಲಸುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಚದುರುವುದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಿಕೆ.

ಸಮಾಧಿಯು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಅಚಲತೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಅಲೆರಹಿತತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಮಾಧಿಗೆ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಆನಂದ. ಏಕೆಂದರೆ ಉತ್ಸಾಹಯುತ ಆನಂದದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಹಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಚಿತ್ತದ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ದೂರವಾದಾಗಲೇ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು ಇದೇ ತಕ್ಷಣದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ “ಯೋಗ್ಯ ವಿಷಯವೊಂದರ ಮೇಲೆ ಚದುರಿಹೋಗದಂತಹ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿದ್ದು ಕುಶಲಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ”.

ಇದನ್ನು “ವಾಯುವಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ”.

“ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದೆ, ಅಚಲವಾಗಿ, ಅಕ್ಷೋಭ್ಯವಾಗಿ (ಅಭಾದಿತ) ಶಾಂತವಾಗಿ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಏಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ನೆಲಸುವಂತಹುದೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ”.

“ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ, ತಡೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಸುಖ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿ ಏಕವಾಗಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ವಿಹರಿಸುವಂತಹುದೇ ಸಮಾಧಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ”.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 1 : ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಒಂದೆಯೇ ?**

**ಉತ್ತರ :** ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೋಭವಿರುತ್ತದೆ, ಮೋಹವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಲೋಭ, ಅಮೋಹಯುತ ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಯಿರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 2 : ನಾವು ಚಲನಚಿತ್ರ ನೋಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಓದುವಾಗ ಇರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸಮಾಧಿಯೇ ?**

**ಉತ್ತರ :** ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಅಜಗಜಾಂತರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ಒಂದೇಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೋಪದ ಭಾವವೇಶವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಾವಾಚಾರಿಗಳ ದ್ವೇಷದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರದ ಲೋಭದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ದೇವರ ಜಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕುಶಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವು ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ (ಚಿತ್ತದ ತಡೆಗಳಿಂದ) ದಿಂದ ದೂರವಾದ ಸುಖ, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಳವಾದ, ಅಚಲವಾದ, ಅಬಾಧಿತವಾದ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಮಗ್ರತೆಯಾಗಿದೆ”.

**ಪ್ರಶ್ನೆ 3 : ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆ ಒಂದೆಯೇ ?**

**ಉತ್ತರ :** ಇಲ್ಲ, ಚಿಂತನೆಯು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಏರಬಹುದಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಚಿಂತನೆಗಿಂತಲೂ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಆಳವಾಗಿ, ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು 4 ಹಂತಗಳವರೆವಿಗೂ ಏರಬಹುದು.

**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
- IV. ಲೋಕೋತ್ತರ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧತ್ವ

**I. ಧ್ಯಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳು :**

ಮಾನವ ಇಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು, ನಿರಂತರ ಅತ್ಯಪ್ತನಾಗಿ, 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 ಅಸಮರ್ಥನಾಗೊಂಡಾಗ, ಅಥವಾ ಇಷ್ಟಗಳು ಕೈಗೊಂಡೆ 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 ಅಟ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತಿತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ, ಸೆರೋಟೊನಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಪಿನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ಪ್ರಪುಲಿತವಾಗಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಹೃದಯಬಡಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆವ್ಲಜನಕವು 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, ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ 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, ಸ್ವತ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
9. ಅತ್ಯಂತ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೋರಿಕೆಯ ಆಚೆಯದನ್ನು 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. ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವವುಳ್ಳವರಾಗಿ ಸರ್ವಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಸರ್ವಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವ ಕಾಣದೆ ಸರ್ವರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ 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, ಅಂಗಾಗಳ 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, ಮಣಿಯು ವಂತಾಹದ್ದಾಗುತ್ತದೆ, 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 ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ, ಸ್ವತಂತ್ರದಿಂದ, ಸ್ನೇಹದಿಂದ 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 ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಫಲಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಕುಕರ್ಮದಿಂದ, ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಕುವಾಚದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಹೀನಸ್ಥಿತಿ ದೊರಕಿತ್ತು. ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿಯ ಸಮ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಸುಕರ್ಮದಿಂದ ಸುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವಾಚದಿಂದ ಈ ಸುಗತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರ್ಮ ನಿಯಮ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
20. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ತಾವು ಅಥವಾ ಪರರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು 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 ಸಮಠಾ, 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 ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಸಂಚೋದಿಯನ್ನು 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 ಬೋಧಿಸತ್ತನಾಗಲು 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 ಸಮ್ಮ ಸಂಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ದುಃಖವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕರುಣಾ ಪ್ರಜ್ಞಾಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

### ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳು :

ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬುದ್ಧರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಚಿನ್ನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸತಿಷಟ್ಪಾನ ಸುತ್ತ, ಅನಾಪಾನಸತಿಸುತ್ತ ಮತ್ತು ತಿಪಿಟೀತರ ಪಾಳಿ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಮಾಗ್ಗ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಗ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಸಮಥ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಎಂದು ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಗವಾನರೇ 'ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಝಾನ ಮಾಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡೂ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಇರಲಾರದು. ಸ್ವತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು, ಪ್ರಾಂತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂತರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹ ಈ ಧ್ಯಾನಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಿ ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ 40 ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಟಿಬೆಟ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಂತು 1000 ಬಗೆಯ ಕಸಿನ ಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಇಷ್ಟು ಬಗೆಯ ವಿನೂತನ, ಫಲಕಾರಿ, ಅಕಲ್ಪಿತ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ಧರ್ಮದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅನ್ಯ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಇದು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಾಟುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅಲ್ಲಗಳೆದು, ಆತ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಆಚಿ ನೋಡುವಂತಹ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ವಿಪಶ್ಯನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನುಪಮೆಯವಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಸತಿಷಟ್ಪಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

### I. ಕಾಯಾಗತಾ ಸ್ವತಿಯಲ್ಲಿ

1. ಅನಾಪಾನಾಸತಿ (ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನ)
2. ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳ ಜಾಗರೂಕತೆ
3. ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಸಂಗಮ

4. ದೇಹದ ಸ್ವರ್ಶ ಅರಿವು
5. ಧಾತುಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
6. ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನಗಳು

### II. ವೇದಾನುಪಶ್ಯನ (ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವು)

### III. ಚಿತ್ತಾನುಪಶ್ಯನ (ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅರಿವು)

### IV. ದಮ್ಮಾನುಪಶ್ಯನ (ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರಿವು)

1. ಧ್ಯಾನ ತಡೆಗಳು
2. ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಐದು ರಾಶಿಗಳು
3. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಕೋಲೆಗಳು
4. ಸಪ್ತ ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳ ವೃದ್ಧಿ
5. ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಹಾಗೂ ಭಗವಾನರು ಧೀಘನಿಖಾಯ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಮನಿಕಾಯದಲ್ಲಿ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗುತ್ತರ ನಿಖಾಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆರು ಅನುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ, ಸಂಘ, ಶೀಲ, ತ್ಯಾಗ, ದೇವ) ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗುತ್ತರದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಮರಣಾನುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಜ್ಜಿಯನಿಖಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಗತಾಸತಿ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಅನಾಪಾನಸತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸ್ವತಿಯನ್ನು ಅದು ಅನುಭವ ವೇದ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಪುಟ ವಿವರಣೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳಾದ ಮೈತ್ರಿ, ಕರುಣಾ, ಮುದಿತಾ ಮತ್ತು ಉಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅಪರಿಮಿತ ಸ್ಥಾನಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿಯ ನಂತರ ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲ ಸನ್ಯಾ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾತುಗಳ ವಿಭಜನೆ ಸತಿಷಟ್ಪಾನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. 10 ಕಸಿನಾಗಳಿಗೆ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಪವಾಡಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತಹು ದ್ದಾಗಿದೆ, ಹೊರತು ಸಂಬೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಅರಹಂತ ಉಪತಿಸ್ಸಾರವರ ವಿಮುಕ್ತಿಮಾಗ್ಗ ಮತ್ತು ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಭದಂತಚಾರ್ಯ ಬುದ್ಧಘೋಷರವರು ತಮ್ಮ ವಿಶುದ್ಧಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ಯಾನಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ವಸ್ತು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

**ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮ :**

ಈ ಧ್ಯಾನಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 10 ಅಶುಭಾಗಳು ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ 8 ಅನುಸ್ಮೃತಿಗಳು ಆಹಾರಪತಿಕೂಲ ಸನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಧಾತು ವಿಶ್ಲೇಷಣ ಇವು ಹೆಚ್ಚಿಂದರೆ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಲೋಕೋತ್ತರ ಫಲ ನೀಡುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಲೋಭರಹಿತ ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೆತ್ತಾ, ಕರುಣಾ ಮತ್ತು ಮುದಿತಾಗಳು ತಿತ್ತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ದ್ವೇಷರಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅನಾಪಾನಾಸತಿ, ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ ಮತ್ತು 10 ಕಸಿಣಾಗಳಿಂದ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಮಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

4 ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿಗಳಿಂದ ಚತುರ್ಥ ಮೀರಿದ 5, 6, 7, 8 ಸಮಾಪತ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಸಮಥ ಸಿದ್ಧಿಸಿ ವಿಪಶ್ಯನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ವಿಪಶ್ಯನದ ನಂತರ ಸಮಾಧಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಎರಡೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಲೋಕೋತ್ತರ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ಫಲಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡಿ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ**

1. ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಿಗೆ ವರ್ಣಗಳ ಕಸಿನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರಗಳು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರಾಗ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಿಗೆ ಅಶುಭಾಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕಾಯಾಗತಾಸ್ಮೃತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಚದುರಿದ ಚಿತ್ತದವರಿಗೆ ಅನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವವರಿಗೆ ತ್ರಿರತ್ನ ಅನುಸತಿ ಹಾಗೂ ಶೀಲ, ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ದೇವತಾ ಅನುಸ್ಮೃತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿ, ನಿಬ್ಬಾಣಾನುಸ್ಮೃತಿ, ಧಾತು ವಿಶ್ಲೇಷಣ, ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲ ಸನ್ಯಾ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
7. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಾಪಾನಾ ಸ್ಮೃತಿ, ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**IV. ಶೀಲದ ಸುದೃಢ ಸ್ಥಾಪನೆ**

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

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

ದುಶ್ಮಿಲನಾಗಿ, 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 ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ದೇವರು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನವ ಶೀಲವಂತನಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ ಇಹ ಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಾಗಿ 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.”

ಶಿಲೆಗಳು ಭವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ, ಶೀಲವು ನಿಜವಾದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

**ಶೀಲದ ಲಕ್ಷಣ :** “ಶಾಂತತೆಯ ನಿರ್ಮಾಣವೇ ಇದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನ ಅಗೌರವವನ್ನು ಘನತೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಸಹಾ ಇದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

**ಶೀಲದ ಕ್ರಿಯೆ :** ಇದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಎರಡು ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಂದು ಪಾಪವಿರತಿ ಹಾಗೂ ಪಾಪರಹಿತತೆಯ ಸಾಧನೆ. ಅಲೌಕಿಕ ಆನಂದ ಸಹಾ ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿದೆ.

**ಶೀಲದ ವ್ಯಕ್ತತೆ :** “ಕಾಯಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ವಾಚಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪರಹಿತತೆಯಿಂದಲೂ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ”.

**ಶೀಲದ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ :** ಶೀಲಕ್ಕೆ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಪಾಪಲಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಪಾಪಭೀತಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಭಯದಿಂದ ಪಾಪ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನಿನ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ಭಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನರಕದ, ದುರ್ಗತಿಯ, ನೀಚಜನ್ಮದ ಮತ್ತು ದುಃಖಕರ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಭಯಗಳಿಂದ ಪಾಪ ಮಾಡದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುರುಷರು ಇದು ಪಾಪ, ಇದರಿಂದ ಪರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಪಾಪಲಜ್ಜೆಯಿಂದ ಪಾಪದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

**ಶೀಲದ ಮಹೋನ್ನತ ಲಾಭಗಳು :**

ಶೀಲದಿಂದ ಅನಂತ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಶೀಲದ ಮೊದಲ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗದಿರುವಿಕೆ. ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಎರಡನೆಯ ಲಾಭವಾಗಿದೆ. ಶೀಲವು ಪರಮನಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಉದಾತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಹಾ ಸ್ನಾನಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮಾನವ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಪರಮ ಸುಗಂಧಮಯವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವದ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅಭಯವನ್ನು ನೀಡುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಿತ್ರರನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಹುದು. ಪವಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಿಜ ಆಭರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಹಾನ್ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಶೀಲದಿಂದ ಸುಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯತರ್ಪರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

1. ಶೀಲವಂತನು ತನ್ನ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಾ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
2. ಆತನ ಸುಖ್ಯಾತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
3. ಆತನು ಯಾವುದೇ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿರಲಿ, ಆತನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಭಯರಹಿತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾನೆ.
4. ಶೀಲವಂತನು ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಕಳವಳವಿಲ್ಲದೆ, ಶಾಂತನಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ.
5. ಸಾವಿನ ನಂತರ ಆತನು ಸುಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವ ನದಿಯು ತೊಳೆಯದ ಪಾಪವನ್ನು ಶೀಲವು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಶೀಲವು ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯಂತೆ

ಶೀಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸುಗಂಧದಂತೆ

ಶೀಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾಂತಿಯಂತೆ

ಸರ್ವಲೋಕಗಳಲ್ಲೂ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸುಗಂಧ ಹರಡಿಸುವಂತಹುದು ಈ ಶೀಲ

ಗಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುವ

ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿ ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ಈ ಶೀಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ.

ಸುಗತಿಯ ಬಳಿ ತಂದು ಬಿಡುವಂತಹ

ನಿಬ್ಬಣದ ನಗರದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು ಆಗಿರುವ

ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಕ್ಷಣ ಕವಚವು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಆಭರಣವಾಗಿರುವ

ಈ ಶೀಲ ಸರ್ವ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

**ಶೀಲದ ವಿಧಗಳು :**

ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಶೀಲ, ಪಾಪ ದೂರೀಕರಿಸಿ, ಪಾಪರಹಿತತೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮಘಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಶೀಲವು ಸರ್ವ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿದೆ. ಶೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ.

1. ಪಂಚಶೀಲ
2. ಲೋಕಿಯ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ
3. ಪಾಲಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ಜಿಸುವಿಕೆ
4. ನಾಲ್ಕು ಹಂತದ ಭಿಕ್ಷುಶೀಲ
  - ಅ) ಪಾತಿಮೋಕ್ಯ ಸಂಯಮ
  - ಆ) ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ
  - ಇ) ಸಮ್ಮ ಜೀವನ
  - ಈ) ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಗಳು.

**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 ಅನ್ಯೈತಿಕ 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.

**ಭಿಕ್ಷು ಶೀಲ :**

ಸಾಧಕನು ಭಿಕ್ಷುವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿನಯ ಪಿಟಕದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತಿಮೋಕ್ಷದ 227 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಬಂಧನದಿಂದ, ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆತ ಪಂಚಶೀಲದ ಜೊತೆಗೆ :

1. ನೃತ್ಯ, ಗೀತ, ಸಂಗೀತ, ಉತ್ಸವಗಳು, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ನೋಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕೇಳಬಾರದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಮಾಲೆ ಗಂಧ ಲೇಪನ, ಸುಂಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ನಂತರ ಆಕಾಲ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ವಿಲಾಸಯುತ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಾರದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಣವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಭಿಕ್ಷುಶೀಲದ ಪಾತಿಮೋಕ್ಷ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮ್ಮವಾಚ ಮತ್ತು ಸಮ್ಮ ಕಮ್ಮ ಇವುಗಳು ಪಂಚಶೀಲದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧಕನು ಸಮ್ಮಜೀವನ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಮ್ಮಜೀವನ :** ಜೀವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಸಮ್ಮಜೀವನ. ಯೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಆ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಪರರಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಜೀವಿಸುವುದು.

- ಉದಾ : 1. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾರಾಟ  
2. ಶಸ್ತ್ರಗಳ ಮಾರಾಟ

3. ಮಾಂಸದ ಮಾರಾಟ
4. ಮದ್ಯಪಾನ ಇನ್ನಿತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ
5. ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರಾಟ.

ಹೀಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಶೀಲವಂತನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ, ಮಿತ್ರರೊಡನೆ, ಭಿಕ್ಷುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಮಾಜದ ಬಹುತೇಕ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟಕಾರ್ಯ ಮಾಡದೆ ಸದಾ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಭಿಕ್ಷುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಜೀವನ ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸಹಾ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲಾರದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಸರಳತೆ, ಏಕಾಂತತೆ, ಧ್ಯಾನ, ಶೀಲ, ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ ಇಂತಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಅವರು ತೊಡಗಬಾರದು. ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಅವರು ಆಗ ಬೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾಲವನ್ನು ವೃಥಾ ಮಾಡದೆಯೇ ಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಿಕ್ಷುವು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ (ಬಟ್ಟೆ, ಆಹಾರ, ವಸತಿ) ಅಥವಾ ಕೀರ್ತಿ, ಲಾಭಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

1. **ಮೋಸದ ಯೋಚನೆ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ (ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ) ಪರರಲ್ಲಿ “ನಾನು ಶೀಲವಂತ, ನಾನು ಅಲ್ಪೇಚ್ಛು” ಎಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ “ನಾನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ್ದೇವೆ, ‘ಅಥವಾ’ ನಾನು ಆರ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ”. ‘ನಾನು ಮಹಾಪುರುಷರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ’ ಅಥವಾ ‘ನಾನು ಸಿದ್ಧಪುರುಷ, ಸಂತ’ ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಿಥ್ಯ ಜೀವನವಾಗಿದೆ.
2. **ಅನಗತ್ಯ ಮಾತುಗಳು :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷು ಪರರನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು, ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ, ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
3. **ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಯ್ಕೆ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನೇ ಆರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು, ಅವರಿಂದ ತನ್ನ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಯಾಚಿಸುವುದು.
4. **ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು :** ತನ್ನ ಆಕಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಮಾತು ಗಳಿಂದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು.
5. ಅಲ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು, ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಭಿಕ್ಷುವು ಮಿಥ್ಯಜೀವನ ಮಾಡಬಾರದು. ಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಂಘವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



### ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಭಂಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟುಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆಟ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಹೀಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚದುರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ವಿರೋಧಿಸಿದರೆ ಕೋಪವು ಬರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು (ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ)ವಿಗೇ ಅಪಾಯ ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳು (ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು/ಸ್ಥಿತಿಗಳು) ದೂರವಾದಾಗ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ನೋಡಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಾಪಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಲೋಭ, ಕ್ರೋಧ, ಭಯ ಶೋಕವೆಲ್ಲಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೀಗಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಪರಮಾರ್ಥ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಅಥವಾ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಯಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಶೀಲ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಸರಾಗವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಅತಿ ಅಲ್ಪ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೂ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹವ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವೊಬ್ಬ (ಸಾಧಕ) ಕಣ್ಣಿಂದ ಹೇಗೆ ಸಂಯಮದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ?

ಬರೀ ಕಣ್ಣು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬರೀ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ಇದ್ದಾಗ, ಬೆಳಕು ಇದ್ದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ, ಚಕ್ಷು ವಿಜ್ಞಾನ ನೋಡುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮನಸ್ಸು ನೋಡುತ್ತದೆ).

ಆಗ ಸಾಧಕನು ಸಂಜ್ಞಾ (ಗುರುತು) ಗಳಿಂದ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಅತನು ಸೌಂದರ್ಯದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಾಗಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗುರುತುಗಳಿಂದ ಅರಿಯಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿಯು (ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಮಾತ್ರ) ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿದೆ.

ಮಹಾ-ತಿಸ್ಸ-ಥೇರ ಎಂಬುವವರು ಚೇತಿಯಪಬ್ಬತ ಎಂಬಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗಾಗಿ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಅದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳು, ಭೂಮಿಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಭಿಕ್ಷುವನ್ನು ಕಂಡು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕಳು. ಆತ ನಗುಬಂದ ಕಡೆ ನೋಡಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಂಡವು. ತಕ್ಷಣ ಆತನಿಗೆ ಅಶುಭ ಸಮಾಧಿಯ ನಿಮಿತ್ತ (ಚಿಹ್ನೆ) ಜಾಗೃತವಾಯಿತು. ಆತ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೇರಿ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಪತ್ಯನ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ತಿಲಕ್ಷಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಅರಹಂತರಾಗಿಬಿಟ್ಟರು.

ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ನಂತರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಗಂಡ ಥೇರರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೇಳಿದನು. 'ಪೂಜ್ಯರೇ, ನೀವು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕಂಡಿರಾ' ಆಗ ಥೇರರು ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

'ಅದು ಸ್ತ್ರೀಯೋ ಅಥವಾ ಪುರುಷನೋ ನಾನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದೆ'.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತುಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ವಿವರ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಸಾಧಕ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ವಾರದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ ಕಳ್ಳರು, ಕೊಲೆಗಾರರು ನುಗ್ಗುವುದು. ದ್ವಾರ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ನುಸುಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯದ್ವಾರ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಕುಶಲ ವಿಷಯಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೊರಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಭಿಕ್ಷುವು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಂಯಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ ವಿನಯಪಿಟಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ನಿಯಮವಿದೆ.

“ಭಿಕ್ಷುವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗಾಗಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತನಾಗಿ, 7 ಅಡಿ ದೂರ ನೆಲವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆತ ಆನೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಕುದುರೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ರಥವನ್ನಾಗಲಿ, ದಾರಿಹೋಕ ರನ್ನಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನಾಗಲೀ, ಪುರುಷನನ್ನಾಗಲಿ, ಮೇಲೆಯಾಗಲಿ, ಕೆಳಗೆಯಾಗಲಿ, ಸುತ್ತಲಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ, ಈ ದಾರಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆ ದಾರಿಯಾಗಲಿ ಚಾಂಚಲ್ಯವಾಗಿ ನೋಡದೆ ನಡೆಯಬೇಕು”.

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಜೀವನ :

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧಕ ಶೀಲ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜೀವನ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಅನಾಗಾಮಿ ಅಥವಾ ಅರಹಂತ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಬಯಸಿದರೆ ಆತನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಫಲ ಸಾಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಆಗಲೂ ಪಶ್ಚಿಮ ವಿನಃ ಪರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ :

1. ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಬಾರದು.
2. ನೋಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತನಾಡಿಸಬಾರದು.

3. ಮಾತನಾಡಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.
4. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಾರದು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಾರದು.
5. ಕನ್ಯೆ, ವಿಧವೆ, ವೇಶ್ಯೆ ಸ್ತ್ರೀ ಇರುವ ಕಡೆ ವಾಸಿಸಬಾರದು.
6. ಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಸ್ಯ, ಸಲ್ಲಾಪ, ಆಟ, ಆನಂದ ನಿಷಿದ್ಧ.
7. ಅವರ ಮುಖವನ್ನು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಅವರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಬಾರದು.
9. ಸುಗಂಧಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಬಾರದು.
10. ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯಬಾರದು.
11. ಹಿಂದಿನ, ಆ ರೀತಿಯ ನೆನಪು ಮಾಡಬಾರದು.
12. ಪರರ ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ನೋಡಬಾರದು.
13. ಆ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಮಾಡಬಾರದು.
14. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸಮೇತ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

**ಶೀಲದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣ**

- “ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಭಂತೆ ಶೀಲದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೇನು?”
- “ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ”
- “ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಲಾಭವೇನು?”
- “ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ”
- “ಆನಂದದ ಲಾಭವೇನು?”
- “ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ?”
- “ಸುಖದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?”
- “ಪರಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.”
- “ಪರಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?”
- “ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ”.
- “ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?”
- “ಸತ್ಯತೆಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ”.
- “ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೇನು?”

“ವಿಮುಖವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿರಾಗ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭಿಜ್ಞಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಶಾಂತತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶೀಲವು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

**V. ಮನೋ ಪ್ರಭುತ್ವ**

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ, ಅನುಪಮಯುತ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ನಿರ್ಮಾತ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು ಚಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಮುಂದಾಳು.

ಪ್ರತಿ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ನಿರ್ಮಿತ ಸೃಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಗಳು, ಸರ್ವ ಗ್ರಂಥಗಳು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆಗಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸರ್ವೋಪಕರಣಗಳು, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈವರೆವಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಸವಲತ್ತುಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆಗಿವೆ.

ಮನೋ ವೇಗದಷ್ಟು ಮತ್ತಾವದು ವೇಗವಿಲ್ಲ.  
ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು ಅನರ್ಘ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಐಶ್ವರ್ಯ ರಾಶಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಾ ಪಾಪಕೂಪವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿವೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಚಿತ್ರಯುತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾನವ ಮಾನವತೆಗೆ ವರವೂ ಆಗಬಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಪವು ಆಗಬಲ್ಲ.

ಮಾನವ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಖಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ದುಃಖಕ್ಕೂ  
ಶಾಂತತೆಗೂ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತತೆಗೂ  
ಉನ್ನತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅವನತಿಗೂ  
ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೂ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಮಶಯುಕ್ತತೆಗೂ  
ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವಿಕೆಗೂ ಹಾಗೂ ದಡ್ಡನಾಗುವುದಕ್ಕೂ  
ಮುಕ್ತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಬಂಧನಕ್ಕೂ  
ಬುದ್ಧತ್ವಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಜಡತ್ವಕ್ಕೂ  
- ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಾನೇ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಅದಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

“ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬನು ಪಾಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬನು ಕಲುಶಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬನು ಪಾಪವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬನು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಪರಿಶುದ್ಧತೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಯಾರೊಬ್ಬರು ಯಾರಿಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾರರು”.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ವಾಲುುತ್ತದೆ. ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಬೇಕೆನಿಸಿದ ಸುಖಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅರಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಅಶರೀರಿಯು, ವ್ಯಗ್ರವು, ವಿಲಾಸವನ್ನು ಅರಸುವಂತಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುವಂತಹುದು. ಆಲಸಿಯಾಗುವಂತಹುದು ಸದಾ ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಡೆಗೆ ಹೋಗುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಅವನತಿಯೆಡೆಗೆ, ಮುಪ್ಪಿನೆಡೆಗೆ, ಮರಣದಡೆಗೆ ನಿರಂತರ ಮರುಜನ್ಮದಡೆಗೆ, ದುಃಖಯುತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮತ್ತು ಅಶಿಕ್ಷಿತ (ಪಳಗಿಲ್ಲದ) ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯುತ, ಲೋಭಪ್ರೇರಿತ ಹಾಗೂ ದ್ವೇಷಪ್ರೇರಿತ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ರೋಗದಡೆಗೆ, ದುಃಖದಡೆಗೆ, ಅವನತಿಯೆಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ನೀಚಜನ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಸಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯುತ ಮನಸ್ಸು, ವಿರಾಗ (ಶಾಂತ) ಸ್ವೂರ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸು, ಕರುಣಾಚಾಲಿತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಯುತ ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಸುಖದಡೆಗೆ ಉನ್ನತಿಯೆಡೆಗೆ, ಸುಗತಿಯೆಡೆಗೆ, ಬಲಿಷ್ಠತೆದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಬೋಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಂತರ ದೃಢಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಮನೋಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತಷ್ಟು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಷ್ಟು, ಪರರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನೋ ಪ್ರಭುಗಳು ನಾವಾದರೆ ವಿಶ್ವದ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡಬಹುದು. ಹಿತ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಪರಹಿತ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

## ಮನೋ ಪ್ರಭುತ್ವ ಹೇಗೆ ?

ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ.

ದೀರ್ಘನಿಘಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

“ಮತ್ತೆ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?”

1. ಸಂಯಮ : ಇಲ್ಲಿ ಓ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಸಾಧಕನು ಇನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆ) ಅವು ಹುಟ್ಟದೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ, ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

2. ವರ್ಜನೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಾಪಯುತ ಮತ್ತು ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು (ಸ್ಥಿತಿಗಳು) ಉದಯಿಸಿದರೆ ಆತನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ವರ್ಜಿಸಲು ದೃಢವಾದ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅದೇರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

3. ಭಾವನಾ : ಸಾಧಕನು ಇನ್ನೂ ಉದಯಿಸದಿರುವ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು (ತನ್ನ ಹಾಗು ಪರರ) ಹಿತಕಾರಿ ಯೋಚನೆಗಳು ಉದಯಿಸುವಂತೆ ಹಾಗು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ದೃಢ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

4. ರಕ್ಷಣೆ : ಸಾಧಕನು ಉದಯಿಸಿರುವ ಹಾಗು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ಅವು ಕ್ಷಯಿಸದಂತೆ ಮತ್ತು ಸದಾ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ನಿರಂತರ ವಿಕಾಸವಾಗುವಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸಲು ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಯೋಗ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸುವಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ನಿರಂತರ ಕಲುಶಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಶಾತ್ ಅವರು ದುಃಖಿಯಾಗಿಯೋ, ರೋಗಿಯಾಗಿಯೋ, ನಷ್ಟ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿಯೋ, ಸದಾ ನಿಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ವ್ಯಗ್ರರಾಗಿಯೋ, ಖಿನ್ನರಾಗಿಯೋ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿಯೋ, ಅತ್ಯಂತ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದರೆ ಹುಚ್ಚರಾಗಿಯೋ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅಕುಶಲ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾವುವು?

ಅವೆಂದರೆ ಮೋಹವರ್ಗ: ಅಜ್ಞಾನ, ಸಂದೇಹ (ಅನಿರ್ಧಾರತೆ), ಪಾಪಲಜ್ಜೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಪಾಪಭೀತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಚದುರಿದ ಮತ್ತು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡ ಚಿತ್ತ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿ.

**ಲೋಭವರ್ಗ :** ಲೋಭ (ಕಾಮ/ರಾಗ/ಜಿಪುಣತನ/ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಶೆ) ಅಹಂಕಾರ/ಗರ್ವ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಮೋಸ, ಹಠ.

**ದ್ವೇಷವರ್ಗ :** ದ್ವೇಷ/ಕೋಪ/ಹಿಂಸೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಸೇಡು, ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಐದಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಐದುತಡೆ (ಪಂಚನಿವರಣ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

1. ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಶೆ (ಕಾಮ)
2. ದ್ವೇಷ
3. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಸೋಮಾರಿತನ
4. ಚದುರಿದ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ
5. ಸಂದೇಹ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿವೆ. ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಿವೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸಿದೆ, ಭಿದ್ರಭಿದ್ರಗೊಳಿಸಿವೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಅಜ್ಞಾನಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹವಾಗಿದೆ. ಈ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹವೇ ಸರ್ವ ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ (ಮೋಹ) ಲೋಭ ಮತ್ತು ದ್ವೇಶಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೋಭವು ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಾಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕತೆಗೆ ಬಯಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ತಪ್ಪುದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ವೇಷವು ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ವಿರೋಧ (ವ್ಯಗ್ರ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೋಪವಾಗಿರಬಹುದು, ಭಯವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಶೋಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೋಪ = ಅಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು/ವ್ಯಕ್ತಿ/ಘಟನೆಗೆ ವ್ಯಗ್ರವಾಗುವುದು.

ಭಯ = ಅಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು/ವ್ಯಕ್ತಿ/ಘಟನೆಗೆ ದುರ್ಬಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದು.

ಚಿಂತೆ = ಅಪ್ರಿಯ ವಸ್ತು/ವ್ಯಕ್ತಿ/ಘಟನೆಗೆ ದುರ್ಬಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗುವುದು.

ಮೋಹವು ಜ್ಞಾನರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಂದೇಹಗಳಿಂದ, ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ, ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ, ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಹೊಕ್ಕರೂ ಅವನು ನಾಶ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾವು ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಸಂಯಮ :** ಸಂಯಮ (ಅಕುಶಲ ಚಿತ್ತಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ?)

ಮನೆಗೆ ಸರ್ಪಗಳು ಒಳನುಗ್ಗಲು ದಾರಿಗಳು ಹಿಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ :

1. ಬಾಗಿಲು, 2. ಕಿಟಕಿ 3. ಸಂದುಗಳು 4. ಚಾವಣಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು 6 ದ್ವಾರಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ : 1. ಕಣ್ಣು 2. ಕಿವಿ 3. ಮೂಗು 4. ನಾಲಿಗೆ 5. ದೇಹ 6. ಮನಸ್ಸು.

ಈ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿಯೋಣ.

ಈಗ ನಮಗೆ ಚಕ್ಷುಯಿದೆ. ಚಕ್ಷುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಚಕ್ಷು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ರೂಪವು ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ಷು ಹಾಗೂ ರೂಪವು ನೋಡಿದಾಗ ಎರಡು ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಆಗ ಚಕ್ಷು ವಿಜ್ಞಾನ (ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಅರಿವು) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಸನ್ಯಾ ವೇದನಾ (ಗ್ರಹಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನವು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆ (ಚೇತನಾ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ (ತೃಷ್ಣಾ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆಂಟು ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಉಪಾದಾನ). ಅಂದರೆ ಅದೇ ಚಟವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಭವ) ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಗಿದ್ದು ಚಕ್ಷು ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರಿಂದಲೇ. ಇಲ್ಲಿ ಚಕ್ಷುವು ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು (ರೂಪ) ನೋಡಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಅರಿವು, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಆನಂದಿಸುವಿಕೆ, ಇಚ್ಛೆ, ಬಯಕೆ, ತೀವ್ರಬಯಕೆ, ಅಂಟು ಆಸಕ್ತಿ, ಚಟ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇವೆಲ್ಲಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಚಕ್ಷುವಂತು ಇದೆ. ರೂಪಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅವನ್ನೇನು ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೂ (ನೋಡಿದರೂ), ಅರಿವಾದರೂ, ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಆನಂದಿಸುವಿಕೆ (ಸಂವೇದನೆ) ತಡೆಯಬಹುದು. ಯೋಚನೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ತೀವ್ರಬಯಕೆ ತಡೆಯಬಹುದು, ಮಿಕ್ಕವೆಲ್ಲಾ ತಡೆಯಬಹುದು.

ನಾವು ಇಂಥದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ರಾಗವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ ಅಥವಾ

ನಾವು ಇಂಥದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕೋಪವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ, ಅಥವಾ

ನಾವು ಇಂಥದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಯವು ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೆ. ನಾವು ನೋಡಲು ಹೋಗಲೇ ಬಾರದು. ನೋಡಿದರೂ ಕೇವಲ ನೋಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಇಚ್ಛೆಯಾಗಲಿ, (ಬೇಕು/ಬೇಡ).

ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಸಂವೇದನೆಯಾಗಲಿ (ಪ್ರಿಯವೇದನೆ/ಅಪ್ರಿಯ ವೇದನೆ) ತೀವ್ರಬಯಕೆಯಾಗಲಿ (ಯೋಚನೆಗಳಾಗಲಿ) ಇರಬಾರದು.

ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಉಪಮೆಯಿದೆ. “ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುವ ದರ್ಪಣವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರಿಂದ ನಾವು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ದರ್ಪಣವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಸಂವೇದನೆಯಾಗಲಿ, ಯೋಚನೆಯಾಗಲಿ, ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಯಾಗಲಿ, ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಲಿ ಇಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು, ಏನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಏನನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅರಿಯುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ಚಿತ್ರವಾದರೆ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ಶತ್ರುವಾದರೆ ಕೋಪಬರಬಹುದು.

ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ಹಾವಾದರೆ ಭಯಬರಬಹುದು.

ನಾವು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ನಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು, ಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇಡ ಎಂಬ ತೀವ್ರ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ತಡೆದರೆ ಯಾವ ಯೋಚನೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಚಟವೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು, ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು, ಸಂಯಮಗೊಳಿಸಬೇಕು.

**ವರ್ಜನೆ :** ಉದಯಿಸಿರುವ ಅಕುಶಲ ಸಮೂಹವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು (ವರ್ಜಿಸುವುದು) ಹೇಗೆ ?

ಯಾರು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾನೋ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅನಂದಿಸುತ್ತಾನೋ, ಆತನು ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನಾ ಸಮೂಹ ಉದಯಿಸಬಹುದು. ಅಗ ಸಾಧಕನು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಬಾರದು, ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು ತಕ್ಷಣವೇ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೃಢ ಪರಿಶ್ರಮ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಕುಶಲ ಯೋಚನಾ ಸಮೂಹವೆಂದರೆ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ ಸಮೂಹವೇ ಆಗಿದೆ. ಅವು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ ಮನುಷ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಬದಲಿಸಿ, ಅವನತಿ ತಂದು ದುಃಖಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವರ್ಜನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಗವಾನರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸುತ್ತವಿದೆ. ಅದೇ ವಿತ್ತಕ್ಕ ಸಂತಾನಸುತ್ತ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಧಿಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವ ನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೋ ಆತನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಈ ಐದು ರೀತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅಕುಶಲವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಯಾವುವು ಆ ಐದು?

**ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯ :**

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು. ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಪಾಪಯುತ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಆಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ದ್ವೇಷದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗೊಂದಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕುಶಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಉದಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕುಶಲಯುತ ವಿರುದ್ಧ ವಿಷಯ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಅಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅಕುಶಲ ವಿಷಯಗಳು (ಯೋಚನೆಗಳು) ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅವು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾದಾಗ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಸುಂದರ (ರಾಗ) ಎಂಬ ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿಯು ಉಂಟಾದರೆ ಅಸಹ್ಯಕರ (ಕುರೂಪ/ಅಶುಭ) ಭಾವನೆ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಸುಖ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾದರೆ ದುಃಖದ ನೈಜಸ್ವರೂಪ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ನಿತ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಅನಿತ್ಯತಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೋಪ ಉಂಟಾದಾಗ ಮೃತ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಿಂಸೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಕರುಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಸೂಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಮುದಿತಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆತ್ಮಭಾವನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅನಾತ್ಮಭಾವನೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾನು ಎಂಬ ಗರ್ವ (ಅಹಂಕಾರ) ಉಂಟಾದಾಗ ಅನಿತ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೇಡು ಉಂಟಾದಾಗ ಕ್ಷಮೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಾಪ ಉಂಟಾದಾಗ ಶೀಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಿಪುಣತನ ಉಂಟಾದಾಗ ದಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಕುಶಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಹುಟ್ಟಿಸಿದಾಗ ಇರುವಂತಹ ಅಕುಶಲವು ವರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಧಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ - ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಶೆ ತೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದದಿಂದ - ದ್ವೇಷ, ಚಿಂತೆ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವೇದನೆ ತೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಸೋಮಾರಿತನ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ - ಅನಿರ್ಧಾರ (ದ್ವಂದ್ವ) ತೊಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ - ಸಂದೇಹ ತೊಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

**2. ಅಪಾಯ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ :** ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಆಗಲೂ ಸಹಾ ಪಾಪಯುತವಾದ ಅಕುಶಲವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ, ಆಪತ್ತನ್ನು, ಪರಿಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವು ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳಾಗಿವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇವು ಪಾಪವಾಗಿವೆ (ತಪ್ಪಾಗಿದೆ) ನಿಜಕ್ಕೂ ಇವು (ದುಃಖ) ನೋವಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಅಪಾಯ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವನೋ ಆಗ ಪಾಪಯುತವಾದ (ಬಂಧನಕಾರಿ) ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅಂತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

**3. ಮರೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ :** ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಆಗಲೂ ಸಹಾ ಪಾಪಯುತವಾದ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸಾಧಕನು ಮರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ಯೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಕು (ಹೇಗೆಂದರೆ ಮುಖವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಂತೆ). ಆಗ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಅಂತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

**4. ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ :** ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಆಗಲೂ ಸಹಾ ಪಾಪಯುತ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸಾಧಕನು ಆ ಯೋಚನೆಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು (ಅವು ಹೇಗೆ/ಏಕೆ/ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಹೇಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ/ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ). ಆಗ ಅವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತಗೊಂಡು, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ

ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಏಕೆ ನಾನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಕೆ ಹೋಗಬಾರದು? “ಹಾಗೆಯೇ” ಏಕೆ ನಾನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವೇ? ನಾನೇಕೆ ನಿಲ್ಲಬಾರದು? ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿರುವಾಗ “ನಾನೇಕೆ ನಿಂತಿರುವೆ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇಕೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ನಾನೇಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ. ಏಕೆ ಮಲಗಬಾರದು” ಇದೇರೀತಿ ಆಗಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಕಠಿಣತರ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾದ ಭಂಗಿ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಕಾರ್ಯಸ್ವಭಾವ ಅರಿತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸುತ್ತಾನೆ.

**5. ಪ್ರಬಲವಾದ ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದ :** ಆಗಲೂ ಸಹಾ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಧಕನು ಹಲ್ಲನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಾಲುವಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೋಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅಂತ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. (ಹೇಗೆಂದರೆ ಬಲಿಷ್ಠ ಮಲ್ಲನು ದುರ್ಬಲ ಮಲ್ಲನನ್ನು ಅಡಗಿಸುವ ರೀತಿ).

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಿಸುವವನನ್ನು ಯೋಚನೆಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ “ಪ್ರಭು” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಏಕೆಂದರೆ) ಆತನು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಚ್ಛಿಸಬಾರದ್ದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಆತನು ಸಂಕಟಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ”.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಿಕ್ಷುವು (ಸಾಧಕನು) ಪಾಪಯುತ ಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಭಾವನ :** ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಸಂಸ್ಕೃತತೆ ಹೊರತು ಕನ್ನಡದ ಅರ್ಥವಲ್ಲ.

“ಪಳಗಿದ ಮನಸ್ಸು ಸುಖವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಭಗವಾನರು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

“ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಇನ್ನೂ ಉದಯಿಸದಿರುವ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು, ಉದಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾದ ದೃಢವಾದ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೆ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳು :**

ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಇದ್ದಿಪಾದಗಳನ್ನು, ಪಂಚಬಲ, ಪಂಚೇಂದ್ರೀಯಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.



**ನಾಲ್ಕು ಇಂದ್ರಿಯಾದಗಳು :**

1. ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯುತ ಸಮಾಧಿ (ಭಂದ)
2. ನಿರಂತರ ದೃಢ ಪರಿಶ್ರಮಯುತ ಸಮಾಧಿ (ವೀರೈ)
3. ಚಿತ್ತದ ಆಳ ಸಮಾಧಿ (ಚಿತ್ತ)
4. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯುತ ಸಮಾಧಿ (ಮಿಮಾಂಸ)

ಇವುಗಳು ಇಂದ್ರಿಗೆ (ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ) ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಾದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಂದದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸಮಾಧಿಯಿರುತ್ತದೆ. ವೀರೈಪಾದವು ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಚಿತ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಾದವು ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದೆ. ಮಿಮಾಂಸ ಇಂದ್ರಿಯಾದವು ಸಮಾಧಿ ಹಾಗೂ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಇವು ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಗಳಿಗೆ, ಸರ್ವ ಯಶಸ್ಸಿನ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಸರ್ವಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯವು ಜರುಗದು. ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಯಶಸ್ಸು ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲ, ಬಲವೂ ಇಲ್ಲ, ಶಾಂತಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಕಾರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಕೌಶಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪೂರ್ಣತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಇವನ್ನು ಭಿಕ್ಷುವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಇಡುತ್ತಾನೆ.

**ಪಂಚಬಲಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು :**

ಇವು ಹೀಗಿವೆ :

ಶ್ರದ್ಧಾಬಲ	ಶ್ರದ್ಧಾ ಇಂದ್ರಿಯ
ವೀರೈಬಲ	ವೀರೈ ಇಂದ್ರಿಯ
ಸ್ಮೃತಿಬಲ	ಸ್ಮೃತಿ ಇಂದ್ರಿಯ
ಸಮಾಧಿಬಲ	ಸಮಾಧಿ ಇಂದ್ರಿಯ
ಪ್ರಜ್ಞಾಬಲ	ಪ್ರಜ್ಞಾ ಇಂದ್ರಿಯ

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ 5 ಬಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಅಧಿಪತ್ಯ ಮಾಡುವಂತಹುದು/ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವಂತಹುದು) ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇರುತ್ತವೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ 5 ಬಲಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸುಂದರ ಉಪಮೆಯಿದೆ. ಒಂದು ನದಿಯು ಪೂರ್ವದ ಕಡೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇಳಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಪೂರ್ವದ ಕಡೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಮಧ್ಯೆ ದ್ವೀಪವಿದೆ. ಆಗ ನದಿಯು 2 ವಿಭಾಗವಾಗಿ

ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ದ್ವೀಪದ ಈ ಬದಿ ಹಾಗೂ ದ್ವೀಪದ ಆ ಬದಿ ಈ ರೀತಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುವೆವು.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಂದ್ರಿಯವೋ ಅದೇ ಶ್ರದ್ಧಾಬಲ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವೀರೈ/ಸ್ಮೃತಿ/ಸಮಾಧಿ ಯಾವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಇಂದ್ರಿಯವೋ ಅದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಬಲ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಬಲವೋ ಅದೇ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

1. “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು?”  
“ಸೋತಪನ್ನನಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.”
2. “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ (ವೀರೈ)ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು?”  
“ನಾಲ್ಕು ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ”.
3. ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಸ್ಮೃತಿಯ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು?”  
“ನಾಲ್ಕು ಸತಿ ಪಟ್ಟಾನಗಳಲ್ಲಿ.”
4. ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಸಮಾಧಿ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು?”  
“ನಾಲ್ಕು ಸಮಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ”.
5. “ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು?”  
“ನಾಲ್ಕು ಆರೈ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ”.

ಈ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೌಶಲ್ಯಯುತವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಶ್ರದ್ಧಾ (ಇಂದ್ರಿಯ/ಬಲ) :** ಎಂದರೆ ಅವಿಚಲ ನಂಬಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯಲ್ಲ. ಮೌಢ್ಯವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರಚಂಡಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ನಂಬಿಕೆ, ಆನಂದ, ಗೌರವ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಜ್ಞಾನಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಅವಿಚಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ :

**ಬುದ್ಧಶ್ರದ್ಧಾ :** “ಬುದ್ಧ ಭಗವಂತರು ಹೀಗಿದ್ದಾರೆ-ಅರಹಂತರಾಗಿರುವುದು (ಪೂರ್ಣಮುಕ್ತರು), ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರಾಗಿರುವರು (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಯಂ ಸಂಶೋಧನಾ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ). ವಿಜ್ಞಾಚರಣ ಸಂಪನ್ನರು (ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯ ಆಚರಣಾ ಸಂಪನ್ನರು) ಸುಗತರು (ಅವರು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನ, ಪಡೆದು, ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ). ಲೋಕವಿದರು (ಸರ್ವ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರು) ಅನುತ್ತರರು (ಅಸಮಾನರು, ಉಪಮಾತೀತರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ) ಧರ್ಮಸಾರಥಿ (ಮಾನವರಿಗೆ ದಮಿಸಲು

ಬಂದಂತಹ ದಿವ್ಯಸಾರಧಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ). ಸತ್ಯಾ ದೇವ ಮನುಸ್ಸಾನಂ (ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರುವು) ಬುದ್ಧರು (ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವರೂಪರು) ಭಗವಾನರು (ಪರಮ ಪೂಜ್ಯರು) ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

**ಧಮ್ಮಶ್ರದ್ಧಾ :** “ಧಮ್ಮವು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರಿಂದ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲೆ, ಈಗಲೇ ಕಾಣುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಕಾಲವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ನಿಬ್ಬಾಣಗಾಮಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ”.

**ಸಂಘ ಶ್ರದ್ಧಾ :**

“ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸಂಘವು ಸುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸಂಘವು ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸಂಘವು ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸಂಘವು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸುಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತಹದಾಗಿದೆ”.

ಸಂಘವು 4 ಜೋಡಿಗಳ ಮತ್ತು 8 ವ್ಯಕ್ತಿರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ದಾನಕ್ಕೆ, ಆತಿಥ್ಯಕ್ಕೆ, ಸತ್ಕಾರಕ್ಕೆ, ಪೂಜೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದ್ದು ಈ ಜಗಕ್ಕೆ ಅನುಪಮೇಯ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ತ್ರಿರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ತ್ರಿರತ್ನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆತನು ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುದ್ಧರ ಗಾಢೆಗಳು ಕೆಲವು ಹೀಗಿವೆ :

**ಸ್ವ-ಶ್ರದ್ಧಾ**

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ದ್ವೀಪವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

“ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ, ಗಂಭೀರ ದೃಢತೆಯಿಂದ, ಶೀಲದಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವ-ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ದ್ವೀಪವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಅದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿಸದಂತೆ ಇರಲಿ”.

**ನಿಮ್ಮ ಮುಕ್ತಿಗೆ ನೀವೇ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು**

ನೀವೇ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು  
ತಥಾಗತರು ಕೇವಲ ಗುರುವಾಗಿದ್ದಾರೆ  
ಯಾರು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವರೋ  
ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸುವರೋ ಅಂತಹವರು  
ಮಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

**ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು**

ತನ್ನಿಂದಲೇ ಪಾಪವಾಗುತ್ತದೆ  
ತನ್ನಿಂದಲೇ ಕಲುಶಿನಾಗುತ್ತಾನೆ  
ತನ್ನಿಂದಲೇ ಪಾಪರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು  
ತನ್ನಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧನು ಆಗುತ್ತಾನೆ  
ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆ ತನ್ನನ್ನೇ  
ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಯಾರು  
ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾರರು”.

**ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಶರಣಾಗತರಾಗಿರಿ**

ಒಬ್ಬನು ತಾನೇ ತನ್ನ ರಕ್ಷಕ (ಶರಣು)  
ಪರರು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಕರಾಗಬಲ್ಲರು  
ಒಬ್ಬನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿತನಾಗಿ  
ಸಾಧಿಸಲು ಕಠಿಣವಾದ ಶರಣನ್ನು (ರಕ್ಷಣೆ)  
ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**ನೀವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು**

ನಿಮ್ಮ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ  
ಪೋಷಕರಿಂದಾಗಲಿ, ಸೋದರ ಸೋದರಿಯಿಂದಾಗಲಿ  
ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರಿಂದಾಗಲಿ  
ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಂದಾಗಲಿ  
ಆಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು.  
ಯಾವ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುವಿರೋ  
ಅಂತಹುದೇ ಫಲ ಪಡೆಯುವಿರಿ  
ಶೀಲವಂತನು ಪುಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ  
ಪಾಪಿಯು, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಸ್ವ-ಶ್ರದ್ಧೆ :**

ಪರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಡಿ  
ಸ್ವ-ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ

**ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ ಬಳಸಿ**

ಅವಿಚಲ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ನಾನು  
ಬೆಳಕನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ, ದೃಢ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ

ನಾನು ಪರಮಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ.  
ನೀವು ಸಹಾ ನಿರಂತರ ದೃಢವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರೆ  
ನೀವು ಸಹಾ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಸುಖದ  
ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವೆ ಅರಿತು ಸಾಧಿಸುವಿರಿ.

ಹೀಗೆ ಭಗವಾನರು ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನೀಡಿ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಚಂಡ ಪ್ರಚನ್ನತೆಯಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಕೇವಲ ವಿಕಸಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಈ ಸ್ವ-ಶ್ರದ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ನಿಯಮವು ಬೇರೂರಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಿಗೆ, ಉನ್ನತಿ-ಅವನತಿಗೆ, ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ಜಯ-ಪರಾಜಯಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಬಂಧನ-ಮುಕ್ತಿಗೆ, ಮರುಜನ್ಮ-ನಿರ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು. ಹೊರತು ಬೇರಾವ ದೇವರಾಗಲಿ, ದೆವ್ವವಾಗಲಿ, ಶತ್ರುವಾಗಲಿ, ಮಿತ್ರನಾಗಲಿ ಹೊಣೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೀರ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ/ಬಲ : ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತಿ ಇಂದ್ರಿಯ/ಬಲ : ಸಮ್ಮಸತಿಯಂತೆಯೇ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿ ಇಂದ್ರಿಯ/ಬಲ : ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿಯಂತೆಯೇ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾ ಇಂದ್ರಿಯ/ಬಲ : ಸಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆಯೇ ವಿವರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದೆ ವಿವರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ)

**ರಕ್ಷಣಾ :** “ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಉದಯಿಸಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕುಶಲಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವಂತೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿಕಸಿಸುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಡಲು ಪರಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ”.

ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಮಾಧಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾದಾಗ ಅದು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಗರವನ್ನು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನು ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒದಗಿದ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

ಈ ಅವಕಾಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವರು ಮುಂದೆ ಶೋಕ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿನಗೆ ನೀನೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೋ

ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ಖಂಡಿಸಿಕೋ,

ಹೀಗೆ ಸ್ಮೃತಿವಂತರಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು

ಓ ಭಿಕ್ಷು ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸು.

ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ವರ್ಜನೆ  
ಭಾವನ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ  
ಈ ನಾಲ್ಕು ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು  
(ಧಮ್ಮ) ಸೂರ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.  
ಯಾವ ಭಿಕ್ಷುವು  
ಅದರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವನೋ  
ಆತನು ದುಃಖಗಳ  
ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

**ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗಲು 11 ಸಾಧಕಗಳು :**

1. ಸೋಮಾರಿತನದ ಅಪಾಯ ಅರಿಯುವಿಕೆ
2. ಪ್ರಯತ್ನದ ಮಹಾಲಾಭ ಅರಿಯುವಿಕೆ
3. ಬುದ್ಧರು, ಮುಂತಾದ ಮಹಾನುಭಾವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೇ ಹಾಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅರಿಯುವಿಕೆ
4. ನನಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿದ ದಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವರ ಲಾಭವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾನು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅರಿಯುವಿಕೆ
5. “ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೆ ಗೌರವ” ಎಂದು ಗುರವರೈರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
6. ಈ ಧಮ್ಮವು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಿಗೆ. ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗಲ್ಲ.
7. ಆಲಸ್ಯ, ಜಡತೆ, ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವಿಕೆ
8. ಸೋಮಾರಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು.
9. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು.
10. ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕಿಸುವುದು.
11. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರುವುದು.

## VI. ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಬೃಹತ್ ಶಕ್ತಿ

“ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವಿಕೆಯೇ ಅಮರತ್ವದ ಹಾದಿ  
 ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಹಾದಿ  
 ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವವರು ಮರಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.  
 ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿಲ್ಲದವರು ಎಂದೂ ಸತ್ತಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ”.

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಒಂದೇ ಸದ್ಗುಣದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಿಂದ 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು ಆ ಸದ್ಗುಣ?”

ಅದೇ ಸತಿ (ಸ್ಮೃತಿ/ಜಾಗರೂಕತೆ/ಎಚ್ಚರಿಕೆ) ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು (ಚಿತ್ತದ) ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.

“ಜಾಣರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯದಂತೆ,  
 ಜಾಗರೂಕನು ವೇಗದ ಕುದುರೆಯಂತೆ,  
 ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವ ಲಭ್ಯ.  
 ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ಸದಾ ಶ್ಲಾಘನೀಯ  
 ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರುವವನಿಗೆ ಅವನತಿಯಿಲ್ಲ.  
 ಜಾಗೃತನು ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ”.

“ಸ್ಮೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ  
 ಸ್ಮೃತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮರೆಯದಿರುವಿಕೆ  
 ಇದು ರಕ್ಷಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.  
 ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸದಾ ಅರಿವೆ ಸಮ್ಮ ಸತಿಯಾಗಿದೆ”

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಸ್ಮೃತಿ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ)ಯನ್ನು ನಾನು ಸರ್ವರೀತಿಯ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ”.

ಹಾಗೆಯೇ ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

“ಇದೊಂದೆ ಮಾರ್ಗವಿರುವುದು ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಜೀವಿಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗೆ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಶೋಕಗಳ ದಾಟುವಿಕೆಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ವ್ಯಥೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ. ಸಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಲುಪುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾವುದು? ಅದೇ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಮೃತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (ಸತಿ ಪಟ್ಟಾನ).

ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಅಂತಿಮ ವಚನವು ಸಹಾ ಹೀಗಿತ್ತು.

“ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳು ಅನಿತ್ಯ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ (ನಿಬ್ಬಾಣ) ಸಂಪಾದಿಸಿರಿ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅರಿತಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆಯು ಒಂದು ಮಹಾನ್‌ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ ದೇಹ, ಸಂವೇದನೆ (ವೇದನಾ), ಮನಸ್ಸು (ಚಿತ್ತ) ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು (ಧರ್ಮಾ) ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ, ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಆಸೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಾವೇಶಗಳಾದ ದ್ವೇಷ, ದುಃಖ, ಭಯಗಳಿಂದ ದೂರಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಥಾಭೂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಯಾನುಪಶ್ಯನ ಎನ್ನುವರು.

**ಕಾಯಾನುಪಶ್ಯನ :** ಇದರಲ್ಲಿ 6 ವಿಧವಿದೆ

1. ಅನಾಪಾನ ಸತಿ ಧ್ಯಾನ (ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನ)
2. ದೇಹದ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುವಿಕೆ (ನಿಂತಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಮಲಗಿದಾಗ, ಬಾಗಿದಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ).
3. ದೇಹದ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆ, ಅರಿಯುವಿಕೆ
4. ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ (ಆಸುಂದರತೆಯ ಧ್ಯಾನ)
5. ಧಾತುಗಳ ಧ್ಯಾನ
6. ಶವವೀಕ್ಷಣಾ ಧ್ಯಾನ

**ವೇದಾನುಪಶ್ಯನ :** ಹಾಗೆಯೇ ಭಿಕ್ಷುವು ಅಪಾರ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ದೋಷಮನಸ್ಸನ್ನು (ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಾವೇಶ) ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತಾ ವೇದಾನುಪಶ್ಯನ (ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ) ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ನೋಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು, ಇಂಪಾದುದು, ಸುಂಗಧಮಯವಾದುದು, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಸುಸ್ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸುವಿಕೆ) ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು (ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದುದು, ಬೇಸರ ತರಿಸುವಂತಹುದು, ದುಃಖಕಾರಿ, ಭಯಕಾರಿ) ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸುಖವು ಅಲ್ಲದೆ ದುಃಖವು ಅಲ್ಲದೆ ತಟಸ್ಥ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅವುಗಳ ಉದಯವ್ಯಯ (ಅನಿತ್ಯ), ಭೀಕರತೆ (ದುಃಖಕಾರಿ) ಮತ್ತು ಆನಾತ್ಮ (ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

**ಚಿತ್ತಾನುಪಶ್ಯನ :** ಹಾಗೆಯೇ ಭಿಕ್ಷುವು ಚಿತ್ತವನ್ನು (ರಾಗಚಿತ್ತ, ದ್ವೇಷಚಿತ್ತ, ಮೋಹಚಿತ್ತ, ಜಡಪಿತ್ತ, ಕ್ಷೋಭಾಚಿತ್ತ, ಹಗುರಚಿತ್ತ, ಹಿಗ್ಗಿದಚಿತ್ತ, ಸಮಾಹಿತಚಿತ್ತ, ಅನುತ್ತರ ಚಿತ್ತ,

ಬಂಧಿತಚಿತ್ತ, ವಿಮುಕ್ತಚಿತ್ತ) ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯಥಾಭೂತವಾಗಿ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತ್ರಿಲಕ್ಷಣ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

**ಧಮ್ಮಾನುಪಶ್ಯನ :** ಧಮ್ಮಾನುಪಶ್ಯನವು 5 ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಧಕರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧಿಸಿ ವಿಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

1. **ಐದು ತಡೆಗಳು (ಪಂಚನಿವಾರಣ) :** ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವಂತಹ, ಬೋಗಾಭಿಲಾಶೆ, ದ್ವೇಷ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂದೇಹಗಳು ಅವುಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಕಾರಣ, ತಡೆ, ಮಾರ್ಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
2. **ಪಂಚ ಬಂಧಗಳು (ಐದು ರಾಶಿಗಳು) :** ದೇಹ, ವೇದನೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಮನೋನಿರ್ಮಿತಗಳು ಮತ್ತು ಅರಿಯುವಿಕೆ. ಇವುಗಳ ಉದಯ, ಕಾರ್ಯಸ್ವರೂಪ, ಆಳುವು, ತಡೆ, ಅನಿತ್ಯತೆ, ದುಃಖಸ್ವರೂಪ, ಆನಾತ್ಮತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತು ಅಂಟದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.
3. **ಸಳಾಯತನ (ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) :** ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಂಧನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಬಂಧನ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.
4. **ಸಪ್ತಬೋಜ್ಜಂಗ (ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು) :** ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಅಂಶಗಳಾದ 1. ಸ್ಮೃತಿ 2. ಸತ್ಯತೋಧನೆ 3. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ 4. ಆನಂದ 5. ಪ್ರಶಾಂತತೆ 6. ಸಮಾಧಿ 7. ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತು ಅಂಟದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.
5. **ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳ ದರ್ಶನ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ದುಃಖ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ದುಃಖ ನಿರೋಧನೆ ಮತ್ತು ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತು ಅಂಟದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ, ಅರಿಯುತ್ತಾ ಅಂಟದೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾ ಜಗದ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಶೀಲವನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಿಸಿ ಅರಹಂತನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಅವಧಿ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಆರುವರ್ಷ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕರಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿವೆ. ಮುಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದಂತೂ ನಿಜ, ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆ ಸಂಯುಕ್ತರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಅಂದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಶ್ರಮವಿದೆ, ಸಮಾಧಿಯಿದೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯು ಇದೆ. ಇವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕಾರ್ಯವಹಿಸುತ್ತದೆ.

## VII. ಧ್ಯಾನ / ಸಮಾಧಿಯ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯಾಣ

“ಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲದವನಿಗೆ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ (ಪ್ರಜ್ಞಾವಿಲ್ಲ)

ಯಾರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿರದೂ ಇವೆಯೋ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ”.

“ಯಾವಾಗ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ ರಾಗವು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಾವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ (ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ)

ಅಜ್ಞಾನವು ತೊಡೆದು ಹೋಗುವುದು.”

ಇವೆರಡು ಗಾಢಗಳು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

### ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳ :

ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಳವು ಅತಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜನವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಶಬ್ದವೇ ಮುಳ್ಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗುರುವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಮಿತ್ರನು ಸಹಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ವಾಸವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಳವು ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ದ, ಸಂಗೀತದ, ಹಾಡುಗಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾವು ಮುಂತಾದ ಸರಸೃಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಅರಣ್ಯ, ಗುಹೆ, ಬೆಟ್ಟ, ಮರದಬುಡ, ವಿಹಾರ, ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನಮಂದಿರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಆಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತತೆ, ನಿಶ್ಯಬ್ದತೆ ಇರಬೇಕು.

### ಧ್ಯಾನದ ಕಾಲ :

ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಇಡೀ ಜೀವನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೃಹಸ್ಥರು (ಉಪಾಸಕರು) ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯ ಇಡುವುದು ಅವರ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು ನಿಗದಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ

ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಫಲಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಹಾ ಸಹಜವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಗಂಟೆಯು (ಅಥವಾ 5 ರಿಂದ 6) ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ನವನವೀನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಪುಲತೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಯಂಕಾಲವು ಸಹಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಸಮಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನದ ಕಾಲವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸುಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲಿದವರಿಗೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಕಾಲವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕಾಲವಿರಲಿ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 4 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಾಸಕರು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಧಮ್ಮಪದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾಥೆ ಹೀಗಿದೆ:

“ಬಹುವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಿಯನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಜಾಣನಾದವನು ರಾತ್ರಿಯ ಮೂರು ಜಾವಗಳಲ್ಲಿ (6 ರಿಂದ 10, 10 ರಿಂದ 2, 2 ರಿಂದ 6 ಇವು ರಾತ್ರಿಯ ಜಾವಗಳಾಗಿವೆ) ಒಂದರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಜಾಗರೂಕ ನಾಗಿರಬೇಕು (ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು) - ಧಮ್ಮಪದ 157

**ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿ :** ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯು ಸಹಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದ್ಮಾಸನವು ಚಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಭಂಗಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲನ ತರುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕತ್ತು ಬೆನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಡತೆ, ನಿದ್ರೆ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನ್ನು ಒರಗಿಸಿಬಾರದು, ಮಲಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವಿರಿ. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ತಾಲುವಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರುವುದಾದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇಡಿ. ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಈ ಕಡೆ ಆ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಚಂಚಲಿಗರಾಗದಿರಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ದಿವ್ಯವಾದ ದರ್ಶನಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ.

ಬುದ್ಧರು ಅರ್ಧ ತೆರೆದ ನೇತ್ರಗಳಿಂದ (ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಹಾದಿಯ ಮೂಲಕ) 4 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬುದ್ಧರ ವಿಗ್ರಹ ನೋಡಿ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ.

**ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದ ಆಯ್ಕೆ :** ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗುರು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನಮಿತ್ರರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ ನೀಡುವರು “ಅವರು ಕರುಣಾಭರಿತರು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ತಿಳಿದವರಾಗಿರಬೇಕು, ಪೂಜ್ಯರಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಆಳಧಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥವಾತು ಆಡದವರಾಗಿರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು” ಅಂತಹವರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಚಿಂತಿಸಿ 40 ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವವರೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕದಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ.

**ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ :**

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು ಎರಡು ವಿಧದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅ) ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು

ಆ) ಆಂತರಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳು (ಪಂಚನಿವರಣ)

**ಅ) ಬಾಹ್ಯ ಅಡ್ಡಿಗಳು**

1. ವಾಸಸ್ಥಳವು (ಧ್ಯಾನಸ್ಥಳ)ವು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ, ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಜನಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಆಯಾಸ, ಸೌಲಭ್ಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
4. ರೋಗ
5. ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಹಾ ಅಡ್ಡಿ ಎನ್ನುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡದೆ ಸದಾ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲೇ ತಲ್ಲೀನವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಡ್ಡಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
6. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮನರಂಜನಾ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಟಿ.ವಿ, ರೇಡಿಯೋ, ಡಿವಿಡಿ, ಎಂಪಿ3, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಕಾಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದರಿಂದ ಇವು ಅಡ್ಡಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಉದ್ದೇಶವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸರ
8. ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
9. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ದೃಢಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೊರಕದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ.

**ಆ) ಆಂತರಿಕ ಅಡ್ಡಿಗಳು (ಪಂಚ ನಿವರಣ)**

1. **ಬೋಗಾಭಿಲಾಷೆಗಳು (ಲೋಭ/ಕಾಮಚ್ಛಂದ) :** ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ಸದಾ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿದಾಗಲೇ ಆತನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಆತ ತನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಎಂದೂ, ಅಲ್ಪ ಸುಖ, ಅಪಾರ ದುಃಖವೆಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಷವೆಂದು, ನಾಗರಹಾವು ಎಂದು, ಮರಿಚಿಕೆ ಎಂದು ಸರ್ವದುಃಖಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು, ಜನ್ಮ ನೀಡುವಂತಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅಶುಭಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅನಿತ್ಯ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಳಸಿ ಆ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನಾ ಸಮೂಹ ದೂರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಗಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
2. **ವ್ಯಾಪಾದ (ದ್ವೇಷ/ಬೇಸರ/ವಿರೋಧತೆ) :** ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಏನಾದರೊಂದು ಅಪ್ರಿಯ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ/ಅಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ/ಅಪ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ/ಅಪ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವು ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗು ಬಣ್ಣದ ಕಸಿಣಾ ಧ್ಯಾನವು ಇದರ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
3. **ತೀನಾ ಮತ್ತು ಮಿದ್ಧ (ಜಡಸ್ಥಿತಿ/ಸೋಮಾರಿತನ/ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿ/ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ) :** ಇವೆರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಜಾಗರೂಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ನಿದ್ರೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಮುಂದೂಡಿಕೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯಿಂದ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇವು ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಹಂತರಲ್ಲಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ.

**ನಿದ್ರಾಜಯಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರಗಳು**

1. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶ್ರಮಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು, ದೃಢರಾಗುವುದು.
2. ಕಲಿತಿರುವುದು ಪುನರ್ ಮನನ ಮಾಡುವುದು.

3. ಜೋರಾಗಿ ಪುನರ್ ಮನನ ಮಾಡುವುದು.
4. ಕಿವಿ, ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದು.
5. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು.
6. ಬೆಳಕನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಹಗಲನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಂತೆ, ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಹಗಲಿನಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
7. ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

**4. ಉದ್ವಚ್ಛ (ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಕುಕುಚ್ಛ (ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ):**

ಉದ್ವಚ್ಛವು ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಮನಸ್ಸಾಗಿದೆ. ನಾವು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ/ಚಿಂತೆವುಳ್ಳವರಾಗಿ/ಭಯಗೊಂಡಾಗ ಈ ಉದ್ವಚ್ಛವು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಕುಚ್ಛ (ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ) ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಪ ಹಾಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಹಾ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿದಾಗಲೇ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳು ಅನಾಗಾಮಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯುತ ಅರಹಂತರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ.

5. **ವಿಚಿಕಿತ್ಸಾ :** ಇದು ಸಂದೇಹ ಅಥವಾ ಅನಿರ್ಧಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಜ್ಞಾ (ಜ್ಞಾನ)ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಧಾರ ತಾಳದೆ, ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಸಾಧಕ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಏಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಸ್ಥಿರ ನಿರ್ಧಾರ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲತೆಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಸೋತಪನ್ನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಥವಾ 5ರಿಂದಲೂ ಪೀಡಿತನಾಗಬಹುದು. ಪರಿಹಾರ ದೃಢ ಪ್ರಯತ್ನವೇ. ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತುವಿನ ವಿನಃ ಬೇರಾವ ಯೋಚನೆ ಇರಕೂಡದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಿ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಧ್ಯಾನದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಐದು ತಡೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು, ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಸಂಯಮ ದಿಂದಿರಬೇಕು. ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನದ ಮೆಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

**ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳ (ತಡೆಗಳ) ನಿವಾರಣೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು :**

1. ವಿರಾಗಿಗಳ, ಮೈತ್ರಿವಂತರ, ಪ್ರಯತ್ನಶಾಲಿಗಳ, ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪಂತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುವುದು.
2. ಧಮ್ಮ (ಧ್ಯಾನ) ಚರ್ಚೆ
3. ಮಿತಾಹಾರ
4. ಶೀಲಪಾಲನೆ
5. ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ
6. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.
7. ಧಮ್ಮದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಅರಿವು.
8. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು.
9. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.
10. ಆನಂದವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು
11. ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ (ಇಂದ್ರಿಯ ಬೋಗಾಭಿಲಾಷೆ ತೊರೆಯಲು)
12. ಮೆತ್ತಾ ಕರುಣ, ಮುದಿತಾ, ಉಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನ (ದ್ವೇಷವನ್ನು ತೊರೆಯಲು)
13. ಕರ್ಮ ನಿಯಮ ಅರಿಯುವಿಕೆ
14. ಅಲೋಕ ಕಸಿಣಾ (ಜಡತೆ ಗೆಲ್ಲಲು)
15. ದೀರ್ಘ ಆನಾಪಾನಾ ಸ್ಮೃತಿ (ಜಡತೆ ಗೆಲ್ಲಲು)
16. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವಿಕೆ (ಜಡತೆ ಗೆಲ್ಲಲು)

**ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿ :** ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಾಧಿಯು ಸಮ್ಮ ಸಮಾಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿಗಿಂತ ಕೂಡಿದೆ.

**ಪ್ರಥಮ ಝಾನ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಕಾಮ (ಇಂದ್ರಿಯ ಬೋಗಾಭಿಲಾಷೆ) ಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ (ದೂರವಾಗಿ) ಅಕುಶಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ (ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ) ವಿಮುಖವಾಗಿ ಆತನು ಪ್ರಥಮ ಝಾನ (ಧ್ಯಾನ/ಸಮಾಧಿ)ದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ಝಾನವು ವಿತಕ್ಕ (ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ) ವಿಚಾರಗಳಿಂದ (ನಿರಂತರ ಗಮನಹರಿಸುವಿಕೆ) ಕೂಡಿ ಅಕುಶಲಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ, ಏಕಾಂತದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿ (ಆನಂದ) ಮತ್ತು ಸುಖದಿಂದ (ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆ) ಕೂಡಿದ ಪ್ರಥಮ ಝಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಥಮ ಝಾನವು 5 ನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 5 ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. (ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆ) 3 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ (ಆದಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ) ಮತ್ತು 10 ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ 5 ಧ್ಯಾನ ಅಂಗಗಳಿವೆ.

1. ವಿತಕ್ಕ (ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ)
2. ವಿಚಾರ (ನಿರಂತರ ಗಮನಹರಿಸುವಿಕೆ)
3. ಪ್ರೀತಿ (ಆನಂದ)
4. ಸುಖ (ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆ)
5. ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕತೆ)

ಇವು ಕೂಡಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪರಿಕಮ್ಮ ನಿಮಿತ್ತ ಎನ್ನುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ವಿತಕ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಚಾರ ಎನ್ನುವರು. ಆಗ ಕಾಮ ಮುಂತಾದ ಅಕುಶಲ ಸಮೂಹಗಳು ಹಾಗೂ ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಏಕಾಂತತನ (ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಂತತೆ) ದಿವ್ಯ ಆನಂದ (ಪ್ರೀತಿ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಸುಖ (ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆ)ವು ಉಂಟಾಗಿ ಆತನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯ ಬೆಳಕು, ದಿವ್ಯ ಆನಂದ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅಭಂಗ, ಅಕ್ಷೋಭ್ಯ (ಆಭಾಧಿತ) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಳ ಸಮಾಧಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಐದು ನಿವರಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

5 ನಿವರಣ	5 ಧ್ಯಾನ ಅಂಗಗಳು
1. ಕಾಮಚ್ಛಂದ	ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆ)
2. ದ್ವೇಷ	ದಿವ್ಯ ಆನಂದ (ಪ್ರೀತಿ)
3. ಜಡತೆ	ವಿಚಾರ (ನಿರಂತರ ಹರಿವು)
3. ಸೋಮಾರಿತನ	
4. ಅವಿಶ್ರಾಂತಿ	ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆ (ಸುಖ)
4. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ (ಚಿಂತೆ)	
5. ಸಂದೇಹ	ವಿತಕ್ಕ (ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ)

ಕೇವಲ ನಿವರಣ ನಾಶಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಉಪಚಾರ ಸಮಾಧಿಯು (ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ) (access concentration) ಲಭಿಸುವುದು. ಆಗ ಐದು ಧ್ಯಾನ ಅಂಗಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಂಗಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುವುದು.



ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವಾಯಿತು. ನಂತರ ನಿರಂತರ ಹರಿಸುವಿಕೆಯಾಯಿತು. ಆಗ ನಿವರಣಗಳು ನಾಶವಾಯಿತು. ಅದರಿಂದ ಏಕಾಂತ, ಆನಂದ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಯಿತು.

ಆನಂದವು (ಪೀತಿ) 5 ವಿಧದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ :

1. ರೋಮಾಂಚಕರ ಆನಂದ : ಇಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳು ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ.
2. ಕ್ಷಣಿಕ ಆನಂದ : ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಆನಂದ ಉದಯಿಸಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಪ್ರವಹಿಸುವ ಆನಂದ : ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಹರಿಯುವ ರೀತಿ.
4. ವೇಗದ ಆನಂದ : ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವಂತಹ ಆನಂದ.
5. ಉದ್ದೇಗ ಆನಂದ : ಅತ್ಯಂತ ರಭಸವಾಗಿ ಬೀಳುವ ಮಳೆಯಂತೆ ಇರುವ ಆನಂದ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಸಿಗುವುದು.

ಈ ಆನಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಹಗುರತನದ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಖ (ದಿವ್ಯಶಾಂತತೆ)ವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಖವು ಸಹಾ 5 ವಿಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

1. ಕಾರಣೀಯ ಸುಖ : ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶೀಲದ ಸುಖವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ, ಆದರೆ ಇದು ಪೂರ್ತಿ ಸುಖ.
2. ಮೂಲ ಸುಖ : ಬುದ್ಧರ ಉದಯಿಸುವಿಕೆ ಸುಖಕಾರಿ.
3. ಏಕಾಂತತೆಯ ಸುಖ : ಸಮಾಧಿ ಸುಖ.
4. ಅಕಲುಷಿತ ಸುಖ : ನಿಬ್ಬಾಣವೇ ಅಕಲುಷಿತ ಸುಖವಾಗಿದೆ. ನಿಬ್ಬಾಣಂ ಪರಮ ಸುಖಂ.
5. ವಿಹರಿಸುವ ಸುಖ : ನಾಲ್ಕನೇ ಸಮಾಧಿ ಸುಖ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೀತಿ (ಆನಂದ)ದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಸಮಗ್ರತೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆ)ಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆತನು ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಐದುರೀತಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಐದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ :**

1. ಲಕ್ಷಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ : ಇಲ್ಲಿ ಆತ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಯಾವಾಗ ಲಾದರೂ, ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಗಮನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

2. ಪ್ರಾಪ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ : ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ.
3. ನಿರ್ಧಾರ ನೈಪುಣ್ಯತೆ : ಇಲ್ಲಿ ಆತ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ತಾನು ಇಚ್ಛಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅದೇ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ, ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.
4. ನಿರ್ಗಮನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ : ಇಲ್ಲಿ ಆತ ಯಾವಾಗ ಲಾದರೂ ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಾನೆ.
5. ಪುನರಾವಲೋಕನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ : ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಇಡೀ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಪುನಃ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

**10 ವಿಧದ ಧ್ಯಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು :**

1. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿತ್ವ : ಸ್ನಾನ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಶುಚಿತ್ವವಾದರೆ, ನಿವರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಶುಚಿತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ (ಶ್ರದ್ಧಾ, ವೀರ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ, ಸಮಾಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾ) ಸಮತೋಲನ : ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಅತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆತನ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಿಥ್ಯದೃಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆತನು ಸಂದೇಹ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಂಚಿಸುವ ವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಲಿ, ಶ್ರದ್ಧಾರಹಿತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ ಅಪಾಯ ಎಂದು ಅರಿತು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕು. ಅದೇರೀತಿ ಸಮಾಧಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವೀರ್ಯ (ಪ್ರಯತ್ನ ಶೀಲತೆ)ವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆತ ನಿರ್ದೇಗೆ ಜಾರುತ್ತಾನೆ. ಸೋಮಾರಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇರೀತಿ ವೀರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಮಾಧಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆತನು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆನಂದ ಸುಖ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಸಮಾಧಿ ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮೃತಿಯಂತು ಸದಾ ಸರ್ವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಇರಲೇಬೇಕು.

3. ನಿಮಿತ್ತಗಳ (ಚಿಹ್ನೆಗಳ) ಕೌಶಲ್ಯ : ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು (ಕಸಿನಾಗಳಲ್ಲಿ) ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಉದಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಯಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ರಕ್ಷಿಸಿದ ನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಮಿತ್ತಗಳ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

4. ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲ ವಾಗಿಸುವಿಕೆ : ಮನಸ್ಸು ಜಡತಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ನಿद्रಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿಕೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

5. ಸಂಯಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವವೇ ಸರ್ವ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸಂಯಮಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

6. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವಿಕೆ: ನಿರುತ್ತಾಹದ ಅಪಾಯ ಅರಿಯುವಿಕೆ. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಯ ಮಹಾಲಾಭ ಅರಿತು ಹಿಂದಿನ ಮಹಾಪುರುಷರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದು.

7. ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತಗೊಳಿಸಿ ನೋಡುವಿಕೆ : 1. ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು. 2. ಖಿಂದರಾಶಿಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು 3. ಚಿತ್ತಸಮತೆಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದಿರುವುದು. 4. ಸಮಚಿತ್ತತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು. 5. ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರುವುದು.

8. ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಬಾರದು (ಅತಿಯಾಗಿ)

9. ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡುವುದು.

10. ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ/ಸಮಾಧಿಯ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಆತನು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೀತಿ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ದ್ವಿತೀಯ ರ್ಘಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ವಿತಕ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಆಂತರಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಪೀತಿ ಸುಖವಿರುವ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗಗಳು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. 3 ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. 10 ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಆಂತರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವಿಚಾರದ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇವು ಮೂರು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಪೀತಿ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ. ವಿಭಂಗ ಪ್ರಕಾರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಬಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

ಆತನು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿಯ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ, ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಪುನರ್

ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ (ಅನಂದವು) ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯು ಶಾಂತವಾಗಿಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ತೃತೀಯ ರ್ಘಾನ :** ಆಗ ಭಿಕ್ಷುವು ಪ್ರೀತಿ (ಅನಂದ)ಯನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸದವನಾಗಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕನು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರವುಳ್ಳವನು ಆದ ಆತನು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನು (ದಿವ್ಯಶಾಂತಿ) ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ತ್ರಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಆರೈರು “ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಖ” ಎನ್ನುವರೋ ಅಂತಹ ತ್ರಿತೀಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಎರಡು ಹೊಂದಿರುವುದು, 3 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಭವು, ಹಾಗೂ 10 ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಪೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಅಪಾರ ಮತ್ತು ಘನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯು ವಿರಾಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಕ್ಷಣದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಪೀತಿಯ ಕರಗುವಿಕೆ. ನಂತರ ಆತನು ಧ್ಯಾನದ 5 ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವೆಂದರೆ ಲಕ್ಷಿಸುವಿಕೆ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ನೆಲಸುವಿಕೆ, ಹೊರಬರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಸುಖವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

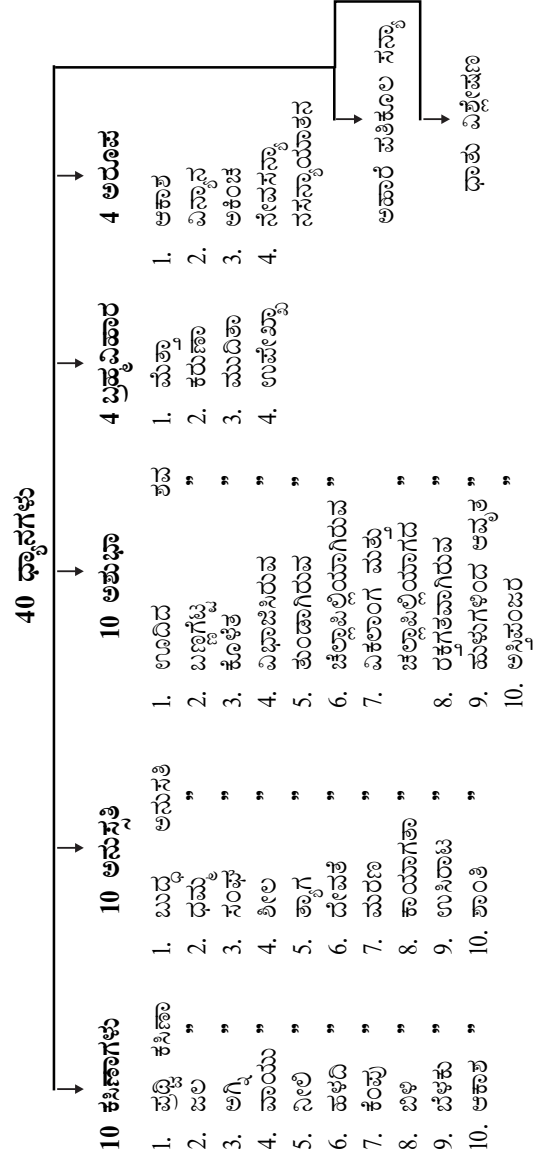
### ಚತುರ್ಥ ರ್ಘಾನ :

ಆಗ ಆತನು ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವುಕಾರಕವನ್ನು ತೊರೆದವನಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸುಖವು ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ದುಃಖವು ಅಲ್ಲದಂತಹ ಚಿತ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಸುಖದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅದನ್ನು ತೊರೆದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ‘ಸುಖವು ಅಲ್ಲದೆ - ದುಃಖವು ಅಲ್ಲದೆ’ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದು ಗ್ರಹಿಸಲು ಕಠಿಣವಾದುದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗಲಾರದಂತಹುದು.

ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಎರಡು ಅಂಗಗಳಾದ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಆತನು ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆ ಲಕ್ಷಿಸುವಿಕೆ, ಚತುರ್ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವಿಕೆ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬರುವಿಕೆ ನಂತರ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಇವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.



**ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳ ಗಡಿ**

ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳು	ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಧ್ಯಾನ	ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಗಡಿ
ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ ಧಮ್ಮಾನುಸತಿ ಸಂಘಾನುಸತಿ ಶೀಲಾನುಸತಿ ತ್ಯಾಗನುಸತಿ ದೇವಾನುಸತಿ	ಭಕ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧಾವಂತರಿಗೆ	ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ
ಉಪಸಮಾನುಸತಿ ಮರಣಾನುಸತಿ ಆಹಾರೆ ಪತಿಕೂಲಾನುಸತಿ ಚತುರ್ದಾತು ವವಡ್ಡನ	ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ	ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ
ಕಾಯಗತಾನುಸತಿ	ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳಿಗೆ	ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ)
10 ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳು	ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳಿಗೆ	ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ
ಮೆತ್ತಾ ಕರುಣಾ ಮುದಿತಾ	ದ್ವೇಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ	ತ್ರಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ
ಉಪೇಖ್ಯಾ	ದ್ವೇಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ	ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ
ಅನಾಪಾನಾನುಸತಿ	ಚದುರಿದ ಚಿತ್ತದ, ಮೋಹದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ	ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ
10 ಕಸಿಣಾಗಳು (ವರ್ಣಕಸಿಣಾಗಳು)	ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದ್ವೇಷವುಳ್ಳವರಿಗೆ	ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ
ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನಗಳು	ತ್ರಿತೀಯ ಅಥವಾ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಮೀರಿದವರಿಗೆ	ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಮೀರಿದ ಆಯಾ ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಗಳು

  
**VIII**  
**ಬೌದ್ಧರ**  
**ನಲವತ್ತು ಬಗೆಯ**  
**ಸಮಥಯಾನಿಕ**  
**ಧ್ಯಾನಗಳು**  


## 10 ಕಸಿನಾಗಳು

ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಚಿಂತನೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಧ್ಯಾನಗಳು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಶ್ರದ್ಧಾಶೀಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಧ್ಯಾನಗಳು ವಿಶ್ವಭಾಷ್ಯತ್ವ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪಶೀಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಆಳವಾದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಅಲೌಕಿಕ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಅಂಥವು ದೇ 10 ಕಸಿನಾಗಳು.

ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಾನರು ಅನುಪಮ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನವು, ಶಾಂತಿ, ಸಂಭೋಧಿ, ವಿರಾಗ, ದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಗವಾನರು ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಉದಾರಹಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ :

**ಹೂ ಕಸಿನಾ :**

ಒಮ್ಮೆ ಧರ್ಮಸೇನಾಪತಿಯಾಗಿದ್ದ ಸಾರಿಪುತ್ರರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಆತನು 4 ತಿಂಗಳು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಆತನಿಗೆ ನಿಮಿತ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅಸಮರ್ಥನಾದನು. ಆಗ ಸಾರಿಪುತ್ರರು ಆತನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬುದ್ಧರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಭಗವಾನರು ಹೀಗೆಂದರು : “ಸಾರಿಪುತ್ರ ನಿನಗೆ ಆಶಯಾನುಶಯ (ಪರರ ಪ್ರಚಿನ್ನಯ ಜ್ಞಾನ) ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಈತನನ್ನು ಸಂಜೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ” ಎಂದನು. ಆ ಶಿಷ್ಯನು 500 ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗನಾಗಿದ್ದನು. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನು ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ, ಕುರೂಪತೆ ಅರಿಯುವ ಗ್ರಹಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸಂಜೆ ಆ ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಆಮ್ರವನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಒಂದು ಪುಷ್ಕರಣಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕಮಲದ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಹೂವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆತ ಹೂವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ ಆ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಭಗವಾನರು ಉಂಟುಮಾಡಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೂವು ಬಾಡಿಹೋಯಿತು. ದಳಗಳೆಲ್ಲಾ ಉದುರಿಹೋಯಿತು. ದಂಟು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಿತು. ಆಗ ಆ ಶಿಷ್ಯನು “...ಈ ಹೂವೆ ಈ ರೀತಿ ಬಾಡಿತು... ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಶರೀರವು ಹೀಗೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆ, ಮರಣಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವುದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅನಿತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಖಾರಗಳು ಅನಿತ್ಯ ಎಂದು ವಿಪಶ್ಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ಫಾಪಿತವಾದನು.

ಆಗ ಭಗವಾನರು ಆತನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು.

“ಶರತ್ ಋತುವಿನ ಕುಮುದದಂತೆ ಸ್ನೇಹದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಎಸೆದುಬಿಡು. ಸುಗತರು ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶಾಂತಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆ”.

ಆಗ ಆತನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆದನು. ಹಾಗೂ ಆನಂದ ಉಧಾನವೊಂದನ್ನು ಹಾಡಿದನು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನರು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಪಟಿಸಂಬಿದಾ ಜ್ಞಾನ ಸಹಿತ ಅರಹಂತಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಸಿದರು.

- 0 - 0 -

### ವಸ್ತು ಕಸಿನಾ

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಯಿದೆ.

ಇಬ್ಬರು ಸೋದರರು ಭಿಕ್ಷುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಹಿರಿಯವ ಅರಹಂತ ನಾಗಿದ್ದನು. ಕಿರಿಯವ ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಿದ್ದನು. ಕಿರಿಯ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕನು 4 ತಿಂಗಳು ಆದರೂ ಇನ್ನೂ 1 ಗಾಢೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಕಲಿಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯನಾದ ಮಹಾಪಂಥಕ ಕಿರಿಯನಿಗೆ ನೀನು ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಲು ಅರ್ಹ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನಿಯಾಗಲು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ, ನೀನು ಹೊರಟು ಹೋಗು” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

ಆತನು ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬೇರೇನೂ ತೋಚದೆ ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧನಾದನು. ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು. ವಿಷಯ ತಿಳಿದು “ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡು ಬಾ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗಂಧದುಟಿಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿಸಿದರು. ಆತನ ಕೈಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನೀಡಿದರು. “ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ ಈ ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ‘ರಚೋಹರಣಂ’ ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರು” ಎಂದರು. (ರಚೋಹರಣಂ ಎಂದರೆ ಕೊಳೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆ). ಆತ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರ ಕಪ್ಪಿಗೆ ತಿರುಗಿತ್ತು. ಆತ ಆಗಲೇ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿದ್ದನು. ನಂತರ ಆತನು ಬಿಳಿವಸ್ತ್ರ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತಿಸಿದನು.

“ಈ ವಸ್ತ್ರವು ಶುಚಿಯಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಕೊಳೆಯಾಯಿತು” ಆತ ಹಾಗೆಯೇ ಪಂಚಬಂಧಗಳ (ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ) ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಅರಹಂತರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾದನು.

ಆಗ ಭಗವಾನರು ಈ ಗಾಢೆಗಳನ್ನು ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು.

“ಈ ಕೊಳೆಯು ಜರವಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ ಕೊಳೆ ಲೋಭವಾಗಿದೆ/ದ್ವೇಷವಾಗಿದೆ/ಮೋಹ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಅಕುಶಲಗಳಿಗೆ ಕೊಳೆಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ಬಟ್ಟೆಯ ಕೊಳೆಯನ್ನಲ್ಲ. ಯಾವ ಜ್ಞಾನಿಯು ಈ 3 ಅಕುಶಲವಾದ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವರೋ ಅವರು ವಿಗತರಜಸ್ಸು (ರಾಗದ್ವೇಷರಹಿತ ಮೋಹರಹಿತರು)ರ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವರು”.

ತಕ್ಷಣ ಪೂಜ್ಯ ಚೂಲಪಂಥಕ ನವಲೋಕೋತ್ತರ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ 4 ಪಟಿಸಂಬಿದ ಜ್ಞಾನಸಹಿತ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಅಭಿಜ್ಞಾಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದನು.

ನಂತರ ಭಗವಾನರು ಜೀವಕನ ಮನೆಗೆ ಭಿಕ್ಷು ಸಂಘಸಹಿತ ಹೋದರು. ಆಗ ಜೀವಕನು ಬುದ್ಧರಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣೋದಕ ತಂದರು. ಆಗ ಭಗವಾನರು “ಜೀವಕ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಭಿಕ್ಷುಗಳಿದ್ದಾರೆ” ಎಂದರು. ಜೀವಕನ ಸೇವಕನು ಅಮೃತವನಕ್ಕೆ ಬಂದನು ಅದೇವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಇಡೀ ಸನ್ನಿವೇಶ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕನಿಗೆ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಯಿತು. ಆತ ತನ್ನ ಇದ್ದಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರು ತನ್ನಂತೆ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನು. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ ವಿಭಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೇವಕನು ಬಂದು ಚುಲ್ಲಪಂಥಕನಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರರು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ” ಎಂದನು. ಆಗ ಸಹಸ್ರ ಮಂದಿಯು “ನಾನು ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ” ಎಂದರು. ಆಗ ಸೇವಕ ಹಿಂತಿರುಗಿ “ಭಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕರೇ”. ಆಗ ಭಗವಾನರು ಸೇವಕನಿಗೆ “ಮೊದಲು ಯಾರು ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ ಎನ್ನುವರೋ ಅವರ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೋ. ಉಳಿದವರು ಮಾಯಾ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹಾಗೇ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಚುಲ್ಲಪಂಥಕ ಭಿಕ್ಷೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿದರು.

- 0 - 0 -

ಕಸಿನಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿಯು ದೀರ್ಘನಿಕಾಯದ ಪಾಠಿಕ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೀಯನಿಕಾಯದ 50ನೇ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ. ಅಂಗುತ್ತರ ನಿಕಾಯದ ಭಾಗ 1ರಲ್ಲಿ ಜಾತಕ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟಿಸಂಬಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಧಮ್ಮ ಸಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಥಾವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿವರವಾಗಿ ಅರಹಂತ ಉಪತಿಸ್ಸರವರ ವಿಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧ ಪೋಷರವರ ವಿಶುದ್ಧಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಸಿನ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇವು ಒಟ್ಟಾರೆ 10 ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ‘ಸಮಥಾ ಯಾನಿಕ’ ಎನ್ನುವರು. ಅಂದರೆ ಆಳವಾದ ಶಾಂತತೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಳಿಸುವಂತೆ ವಾಹನವಾಗಿದೆ. ಅಶುಭಾಧ್ಯಾನ, ಕಾಯಾಗತಸತಿ, ಅನಾಪಾನಾಸತಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ‘ವಿಪಶ್ಯನ ಯಾನಿಕ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ‘ಪ್ರಜ್ಞಾಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ವಾಹನ’ ಎಂದರ್ಥ. ಇವೆರಡು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅರಹಂತರಾಗಬಹುದು. ಸಮಥ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಚನ್ನತೆಯಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಸಿಣಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖಾಂತರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ರೂಪಾನ ಎಂದರೆ 'ವಿಷಯವೊಂದರ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲೇ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತಗಳಿವೆ.

1. ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ (ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ)
2. ಅಪ್ಪಣ ಸಮಾಧಿ (ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ) (ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ)

ಐದು ನಿವರಣಗಳ ಅಂತ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಡೆಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು, ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಿಸದು ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಯಾವ ಬಾಹ್ಯಸ್ಪರ್ಶ ನಿಮಗೆ ಆಗದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಅಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮಗೆ ಬರುವುದು.

ಕಸಿನಾಗಳು 10 ವಿಧದ್ದಾಗಿವೆ.

1. ಪ್ರದ್ಧಿ 2. ಅಪೋ 3. ತೇಜೋ 4. ವಾಯು 5. ನೀಲಿ 6. ಹಳದಿ 7. ಕೆಂಪು
8. ಬಿಳಿ 9. ಬೆಳಕು ಮತ್ತು 10 ಪರಿಮಿತ ಆಕಾಶ ಕಸಿನಾ.

ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿಯೋಣ.

### 1. (ಪ್ರದ್ಧಿ) ಪಠವಿ ಕಸಿನಾ :

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಹಿತಕರವಾದ ಸೌಲಭ್ಯಪೂರಿತ, ನಿರ್ಜನ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾದ ಮತ್ತು ಅಬಾಧಿತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಸೀನನಾಗಿ ಆಸೆಯುತ ಹಾಗೂ ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವರ್ಜಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಸುಮಾರು 4 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಠವಿ ಕಸಿನಾ ಮಂಡಲವನ್ನು ಇಡಬೇಕು ಅದು 4 ಅಡಿಗಿಂತ ದೂರವು ಇರಬಾರದು. ತೀರ ಹತ್ತಿರವೂ ಇರಬಾರದು, ಅತಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಇರಬಾರದು, ಅತಿ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಇರಬಾರದು. ಅರ್ಧ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಗೋಡೆಗೆ ನೇತುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹಾಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡುತ್ತಾರೆ. (ಪಠವಿ ಕಸಿನಾ ಮಂಡಲ ಎಂದರೆ 1 ಅಡಿ ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಲ ತಟ್ಟೆ ಆಕಾರದ ರಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಅಂಟು ಮಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಣ್ಣವು ಉದಯ ಸೂರ್ಯನ ವರ್ಣದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಂಡಲದ ಅಂಚನ್ನು ಬೇರೆ ವರ್ಣದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂಚಿನ ಒಳಗಡೆಯ ಮಂಡಲ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿರಬೇಕು). ಈ ರೀತಿಯ

ಉದಯ ಸೂರ್ಯನ ವರ್ಣದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಂಡಲವನ್ನು ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಯು ಮಾಡಬಾರದು. ಅರ್ಧ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಿತವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ನೋಡುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ಬೇರೆಕಡೆ ನೋಡಬಾರದು. ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವು ಹೋಗಬಾರದು. ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು. ಕೇವಲ ಮಂಡಲವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪಠವಿ (ಪ್ರದ್ಧಿ) ಪಠವಿ... ಪಠವಿ" ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಹ್ನೆ (ಪರಿಕಮ್ಪ ನಿಮಿತ್ತ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಇದೇರೀತಿ ಆತನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸುವವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು, ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ/ವಾರ/ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷ ಆತನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ಸಾವಿರಸಲ/ಜಪಿಸಿದ ಲಕ್ಷ ಸಾರಿ ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹತ್ತಿರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೂರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ (ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆತನು ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಯು ಸಹಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ (ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ) ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಆತನು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. (ಒಂದುವೇಳೆ ಚಿಹ್ನೆ ಮಾಯವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಆತನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ).

ನಂತರ ಆತನು ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ (ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ)ವನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಪಂಚ ನಿವಾರಣೆಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ (ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ)ಯಾಗಿ, ಪತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ಇಚ್ಛಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರವೆಂದರೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುವುದು. ಬಲಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ಪತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು ತುಂಬ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ, ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ರತ್ನದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆಗೂ ಹಾಗೂ ಈಗಿನ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ವಶೀಕೃತ (ಉಗ್ಗಹನಿಮಿತ್ತ) ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿದರೆ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ (ಪತಿಭಾಗನಿಮಿತ್ತ)ದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತೆ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಚೀಲದಿಂದ ದರ್ಪಣವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ, ಮೋಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಚಂದಿರನ ರೀತಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಮೋಡಗಳ ಎದುರು ಹಾರುವ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳ ರೀತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಕಾರವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಂದ (ಗೃಹಿಣಿಯಿಂದ) ಮಾತ್ರ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣವೇ ನಿವರಣೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡು ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಪಂಚ ನಿವರಣೆಗಳು ಅಂತ್ಯಗೊಂಡು ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳಾದ ವಿತಕ್ತ, ವಿಚಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆ - ಇವು ಇನ್ನೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಆತನು ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದು, ಅತಿ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಶರೀರ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಅನುಭೂತಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಿಯು (ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ) ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಪಠವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ ಪಠವಿಯೇ ಮನಸ್ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಆಳವಾದ ಏಕಾಗ್ರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭಾಗ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ) ನಿಮಿತ್ತವು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಹಗುರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಚರ (ಸಾಮಿಪ್ಯ) ಸಮಾಧಿಯು ಗಂಟೆಗಳವರೆವಿಗೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಂತು ದಿನಗಳು ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಆನಂದಮಯ ಹಾಗೂ ಸುಖಮಯ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆನಂದದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಹಗುರತನದ ಅನುಭೂತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ದರ್ಶನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ದರ್ಶನಾನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನೀವು ಆಳವಾದ ಸಮಾಧಿಯ ಅಭಾದಿತ, ಅಭಂಗ ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ನಿಮಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗುವಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗದ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಐದು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಹಂತದ ಜ್ಞಾನ ನಿಮಗೆ ಇದ್ದಾಗ ನೀವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರಿರಿ. ನಾವು ಪಡೆದಿರುವುದು ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯಾದರೂ ಅದು ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ಮಿಥ್ಯಾದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೀಗಾದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪರಮಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನಿಬ್ಬಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಅರಿಯಬಲ್ಲೀರಿ.

ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯು ಅಲೆಗಳಿರುವ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಹಡಗಿನಂತೆ ಆದರೆ ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿಯು ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಹಡಗಿನಂತೆ. ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಥಿರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯು ಮಗುವಿನಂತೆ ನಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಈ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ) ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಿಕಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅಂಗೈ ಅಗಲವಿದ್ದ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಚಕ್ರದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ನಂತರ ಹಳ್ಳಿಯಷ್ಟು, ನಂತರ ನಗರದಷ್ಟು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡೀ ಪೃಥ್ವಿಯಷ್ಟು ವಿಕಸಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸುವ 10 ವಿಧದ ಧ್ಯಾನದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ : 1. ಸ್ವಚ್ಛತೆ 2. ಧ್ಯಾನಾಂಗ ಸಮತೋಲನ 3. ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ 4. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲ 5. ಸಂಯಮ 6. ಸೂರ್ತಿ 7. ಸಮಚಿತ್ತತೆ 8. ಸಮಾಧಿ ಇಲ್ಲದವರ ವರ್ಜನೆ. 9. ಸಮಾಧಿ ಹೊಂದಿರುವವರ ಸ್ನೇಹ 10. ಸ್ಥಿರನಿರ್ಧಾರ.

ನಂತರ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳ ವಿಕಸಿತೆಯಿಂದ, ಅಪಾರ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲತೆಯಿಂದ ಮನವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ರೂಪವಾಚರ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ : ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಗಳಿಂದ, ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಪಂಚನಿವರಣೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ 5 ಧ್ಯಾನದ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಕೂಡಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಚಿತ್ತವು ವಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಾಹ್ಯದ ಸದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೇಳಿಸದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸರಿದಾಡಿದರೂ, ಏನಾದರೂ ಕಚ್ಚಿದರೂ ಅವರ ಅರಿವು ಬಾರದು. ದೇಹದ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಪಂಚ ನಿವರಣೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆನಂದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆನಂದವು ಮನವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸುಖವು ಉದಯಿಸಿ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧಾರಣ ಚಿತ್ತದಿಂದ (ಇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ) ಸಮಾಧಿಯ ಲೋಕದ ಚಿತ್ತವಾಗಿ ಗೋತ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಝಾನವನ್ನು ಪಠವಿಯ ಮೇಲೆ

ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಝಾನದ ಪದಶಃ ಅರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶವುಂಟು ಮಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿರೋಧವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುವಿಕೆ ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರಥಮಬಾರಿ ಸಮಾಧಿ ಲೋಕದ ಚಿತ್ತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಝಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಸಾಧಕನು 5 ಹಂತದ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ:

1. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಿಕೆ 2. ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ 3. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುವಿಕೆ 4. ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮನ 5. ಸಮಾಧಿಯ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿರಂತರ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ. ಇಚ್ಛಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸಬಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬರಬಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ವಿತಕ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಪೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನು ಮತ್ತೇ ಸೀಮಿತವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಸ್ಥೂಲವಾದ ವಿತಕ್ಕ, ವಿಚಾರವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಪೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ :** ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಧಕನು ವಿತಕ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಆಂತರಿಕದ ಪ್ರಬಲ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಏಕೋಭಾವವನ್ನು ಪಡೆದು, ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯು 5 ಹಂತದ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಪಡೆದು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಪೀತಿಯು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ತೃತೀಯ ಸಮಾಧಿ :** ಆಗ ಸಾಧಕನು ಪೀತಿ (ಆನಂದವನ್ನು)ಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ದೂರಿಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗು ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ಶರೀರವು ಸುಖ (ದಿವ್ಯವಾದ ಶಾಂತತೆ)ದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಆತನು ತೃತೀಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆರೈರು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆ ಹೊಂದಿದ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಈತ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ”.

ಈ ಸಮಾಧಿಯು ವಿರಾಗದಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗು ಇದರ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯ ಪೀತಿಯ ಮರೆಯಾಗುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಪಡೆದು ಆತನು ತೃತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಆತನಿಗೆ ಸುಖವು (ದಿವ್ಯಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ) ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

**ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಸುಖವನ್ನು ಹಾಗು ನೋವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ದೂರಿಕರಿಸಿ. ಸುಖ ಮತ್ತು ಶೋಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಹಾಸ್ಥಿತಿಯು ನೋವು ಮತ್ತು ನಲಿವು ರಹಿತವಾದ ಜಾಗರೂಕತೆಯುತ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಜಾಗತೆ” ಎನ್ನುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಂವೇದನೆಯಾಗಿಯು ಹಾಗು ಸಮಾಧಿಯಾಗಿಯು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಿವೆ, ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಪಠವಿ ಕಸಿಣಾದ ಮೂಲಕ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

**ಪಠವಿಕಸಿನಾದ ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :** ಹಲವು ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏಕ ಶರೀರಧಾರಿಯು ಆಗುತ್ತಾನೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಂತೆ, ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ, ಕೂರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮಲಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

**2. ಅಪೋ (ಜಲ) ಕಸಿನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಜಲಕಸಿನಾಗಾಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗು ನೀರು ವರ್ಣರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆತನು ನೀರಿನ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಬಟ್ಟಲನ್ನು 4 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಕ್ಷೀಸುತ್ತಾ ಅಪೋ...ಅಪೋ...ಅಪೋ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಪಠವಿ ಕಸಿನಾದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿ ಚತುರ್ಥ ಝಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆತನಿಗೆ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ನೀರು ಬುರುಡೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಹಾಗೇ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಆತನಿಗೆ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಿಕದ ಬೀಸಣಿಕೆಯಂತೆಯೂ, ಅಥವಾ ಸ್ಥಳಿಕದ ದರ್ಪಣದ ತಟ್ಟೆಯಂತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಆತನು ಝಾನದ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ತಲುಪಬೇಕು.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :** ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯ ಪಡೆದ ಸಿದ್ಧನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಮುಳುಗಬಲ್ಲ. ಮಳೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಬಲ್ಲ. ಭೂಕಂಪನ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ನದಿ ಹಾಗು ಸಾಗರಗಳನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ.



### 3. (ಅಗ್ನಿ) ತೇಜೋ ಕಸಿನಾ :

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿರ್ಜನ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ತೇಜೋ ಕಸಿನಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಉರಿಸಬೇಕು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಒಂದು ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೇತುಹಾಕಿ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಮುಕ್ತಾಯ ಅಡಿಯ ವ್ಯಾಸದ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ “ತೇಜೋ ತೇಜೋ ತೇಜೋ” ಎಂದು ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ಬೆಂಕಿಯ ನೀಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಹಾಗೆಯೇ ಉಷ್ಣದ ದಾತುವಿನ ಗಮನಕೊಡಬಾರದು, ಕೇವಲ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆತನು ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡಬಾರದು. ಕೇವಲ ದರ್ಪಣವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಬಾರದು.

ಆತನಿಗೆ ಉಗ್ಗದ ನಿಮಿತ್ತವು ಆರುವ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆಯೂ, ಉರಿಯುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆಯೂ ಅಥವಾ ಹೊಗೆಯಂತೆಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅವಿಚಲ ಕೆಂಪು ಬಟ್ಟೆಯಂತೆಯೂ, ಬಂಗಾರದ ಬೀಸಣಿಕೆಯಂತೆಯೂ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಹಾಗೆಯೇ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕು.

#### ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :

ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹೊಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಕಿಡಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಉರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛಿಸುವುದನ್ನು ಸುಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.

### 4. ವಾಯು ಕಸಿನಾ :

ಯಾರು ವಾಯು ಕಸಿನಾ ಸಿದ್ಧಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವರೋ, ಅವರು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿಯೋ ಅಥವಾ ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ, ನಿರ್ಜನ, ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡುವ ಗಿಡಗಳ ಬಳಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನು ತಲೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದೂರದಿಂದ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಲ್ಲಾಡುವ ಕಬ್ಬಿನ ಗಿಡವೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಗಿಡವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ “ವಾಯು, ವಾಯು..” ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಆತನಿಗೆ ಉಗ್ಗಹನಿಮಿತ್ತ ಬಿಸಿ ತಿರುಗುವ ಆವಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಅವಿಚಲ ಅನಿಲದಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆವನು ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ...ಚತುರ್ಥ ಝಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಗಳಿಸಬೇಕು.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :** ಆತನು ವಾಯುವಿನ ವೇಗದಷ್ಟು ಚಲಿಸಬಲ್ಲ. ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಚಂಡಮಾರುತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :** ಸಾಧಕನು ಸ್ವರ್ಣದ ಮೂಲಕ ವಾಯು ಕಸಿನಾ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ರಂಧ್ರವಿರುವ ಗೋಡೆಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. (ನವೀನ ಯುಗವಾದುದರಿಂದ ಫ್ಯಾನ್‌ನ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು). ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ಆತನು ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗಿರುವಾಗೆಲ್ಲಾ ವಾಯುವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ವಾಯುವು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

### 5. ನೀಲಕಸಿನಾ : (ನೀಲಿ/ಹಸಿರು ಕಸಿನಾ)

ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ನೀಲಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಹೂವುಗಳಿಂದಲೂ, ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಹರಳಿನಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ನೀಲಿಯ ಬಣ್ಣದ ಮಂಡಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ (ನೀಲಿಯ ವರ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ನೇತುಹಾಕಿ, ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀಲಿಯ ಮಂಡಲದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಆತ ಬೇರೆ ಗಾಢವರ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಮಂಡಲ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಆತನು 4 ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಮಂಡಲ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಆತನು 4 ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೀಲಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ಆತ ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ನೀಲ...ನೀಲ...ನೀಲ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆತನಿಗೆ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಹೂನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಟಿಕದ ಬೀಸಣಿಕೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನೀಲಿಯ ವಶೀಕೃತ ಚಿನ್ಹೆಯಿಂದ ಆತನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೀಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಮಂಡಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಹಾಗೆಯೇ... ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :** ಆತ ನೀಲಿ ವರ್ಣದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ, ಆತ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀಲಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಪ್ಪು

ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ತರಿಸಬಲ್ಲ. ಸುಂದರನಾಗಬಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುರೂಪಿಯೂ ಆಗಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಭ ವಿಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ.

**6. ಪೀತ ಕಸಿಣಾ (ಹಳದಿ ಕಸಿನಾ) :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಳದಿಯ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಧಾತುವಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಂಡಲ ನಿರ್ಮಿಸಿ 4 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಸೀನನಾಗಿ ಹಳದಿಯ ಮಂಡಲವನ್ನು ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಪೀತ...ಪೀತ...ಪೀತ ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಹಳದಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ನೀಲಿ ಕಸಿಣಾದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ವರ್ಣ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಕಾಶದ ಹಳದಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ..

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :**

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಯಾವುದೇ (ಚಿನ್ನ) ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಶುಭ ವಿಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**7. ಲೋಹಿತ ಕಸಿನಾ (ಕೆಂಪು ಕಸಿನಾ) :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಕೆಂಪು ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಹರಳನ್ನು (ಮಾಣಿಕ್ಯ) ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೆಂಪು ಧಾತುವನ್ನು/ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಂಡಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಲೋಹಿತ...ಲೋಹಿತ...ಲೋಹಿತ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೆಂಪು ಕಾಣುವ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೆಂಪು ಕಾಣುವ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಣಿಸಬೇಕು.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :** ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಭ ವಿಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**8. ಒದತ (ಬಿಳಿ/ಶ್ರೇತ) ಕಸಿನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆತನು ಬಿಳಿ ಕಸಿನಗೋಸ್ಕರ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ವರ್ಣದ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಮಂಡಲ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಧಾತು/ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತದೇಕವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ (ಬಿಳಿ) ಬಿಳಿ...ಬಿಳಿ...ಬಿಳಿ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು... ನಂತರ ಉಗ್ಗಹ

ನಿಮಿತ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (ಹಾಗೆಯೇ ನೀಲಿ ಕಸಿನಾದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವಂತೆ) ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :**

ಆತನು ಜಡತೆ, ನಿದ್ರಾ, ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಲ್ಲ. ಬಿಳಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ. ಬಿಳುಪನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ. ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯ, ವರ್ತಮಾನದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶುಭ ವಿಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ.

**9. ಅಲೋಕ ಕಸಿನಾ (ಬೆಳಕಿನ ಕಸಿನಾ) :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಒಂದು ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಮುಂದೆ ಇರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲನವನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಗೋಡೆಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆ ಬೆಳಕನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಅಲೋಕ...ಅಲೋಕ...ಅಲೋಕ... ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

**ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :** ಆತನು ಒಂದು ದೀಪವನ್ನು ರಂಧ್ರದ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಆ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲೋಕ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ... ಇರುವಾಗ ಆತನಿಗೆ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಬೆಳಕಿನ ವೃತ್ತದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಬೆಳಕಿನ ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :**

ಆತನು ಹೊಳೆಯುವಂತಹ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜಡತೆ, ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ, ದೂರಿಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ಯಾದಿ.

**10. ಪರಿಮಿತ ಆಕಾಶ ಕಸಿನಾ :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಯಾವುದಾದರೂ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಗೋಡೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸುವ ಆಕಾಶವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸುವ ಆಕಾಶವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ... ಆಕಾಶ... ಆಕಾಶ... ಎಂದು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅಭಿಜ್ಞಾ ಲಾಭಗಳು :

1. ಆತನಿಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು, ಖನಿಜಗಳು, ಐಶ್ವರ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.
2. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಗೋಡೆಗಳು, ಬಂಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಸಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತಾ ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಸುವಿಕೆ ಹೇಗೆ ?

1. ಆತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ ಆತನಿಗೆ ಮಂಡಲಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಗ್ರಹಿಕೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೊಲವನ್ನು ನೋಡಿಯೋ ಅಥವಾ ನದಿಯನ್ನು ನೋಡಿಯೋ, ಆಕಾಶವನ್ನು, ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಿಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ನಿಮಿತ್ತ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.
2. ಮುಂದೆ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಲ್ಲ.
3. ನಂತರ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಉಗ್ಗಹವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ವಿಕಸಿಸುತ್ತಾನೆ.
4. ಮುಂದೆ ಧ್ಯಾನಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆಯೇ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
5. ಎಲ್ಲಾ ಕಸಿನಾದಲ್ಲೂ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆತ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮನೋ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ.
6. ಆತ ಪ್ರಥಮದಿಂದ ನೇವಸನ್ಯಾಸನ್ಯಾ ಆಯಾತನ ವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಏರುಮುಖವಾಗಿ.
7. ಹಾಗೆಯೇ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
8. ಆತ ಎಲ್ಲಾ ಕಸಿಣಾಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
9. ಆತ ಎಲ್ಲಾ ಕಸಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.
10. 4 ಇದ್ದಿಪಾದಗಳ ವೃದ್ಧಿ.



## IX.

### 10 ಅನುಸತಿಗಳು (ಅನುಸ್ಮೃತಿಗಳು)



## 10 ಅನುಸತಿಗಳು (ಅನುಷ್ಠಾನಗಳು) :

ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಪರಿಣಾಮಾತ್ಮಕವೂ, ಅದ್ಭುತವೂ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಪರಮ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ 10 ಅನುಸತಿಗಳಿವೆ (ಚಿಂತನಾತ್ಮಕ ಧ್ಯಾನ). ಶ್ರದ್ಧಾಶಾಲಿಗಳಿಗೆ (ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ) ಬುದ್ಧ, ಧಮ್ಮ, ಸಂಘ, ಶೀಲ, ತ್ಯಾಗ, ದೇವತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಿಸುವಂತಹ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು - ಮರಣ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. 10 ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬೇರೆ ಧ್ಯಾನಗಳಾದ ದೇಹದ ಕ್ಷಣಿಕತೆ, ಕುರೂಪ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುವಂತಹ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳಿವೆ.

10 ಕನಿಷ್ಠ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ 5 ಮೂಲಧಾತು ಹಾಗೂ 4 ಮೂಲವರ್ಣಗಳ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಧ್ಯಾನವಿದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಸಮಥಾ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಪರಮಶಾಂತತೆಯನ್ನು, ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವಭಾಷ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಮಾನವರಾಗಲು ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಾಗಲು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿರ್ವಾರ್ಥ, ಪ್ರೀತಿ, ಅಪಾರ ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸರ್ವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾನತೆ ತರುವಂತಹ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ, ದೇಹತೀತ ಧ್ಯಾನಗಳಾದ 4 ಅರೂಪ ರೂಪಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರದಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗಲು ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ನಾಲ್ಕು ಧಾತುಗಳ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಒಂದು ಧ್ಯಾನವಿದೆ. ನಂತರ ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

ಅನುಪಾನಸತಿ (ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನ) ಧ್ಯಾನವು ಅನುಪಮವಾಗಿದೆ. ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಇದೆ.

ನಂತರ ಸಪ್ತವಿಶುದ್ಧಿಯಂತಹ ವಿಶುದ್ಧಿ ನೀಡುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಮಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿರಂತರ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು, ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಸತಿ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ.

## 1. ಬುದ್ಧ ಅನುಸತಿ

“ಒಂದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿ, ಒಬ್ಬ ಅಸಮಾನ್ಯ ಮಾನವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ವರ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲಿರುವ ಅನುಕಂಪದಿಂದಾಗಿ ಉದಯಿಸುವರು. ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ದೇವ, ಮನುಷ್ಯರ ಹಿತಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವಂತಹ ಆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವಿ ಯಾರು?”

“ಅವರೇ ತಥಾಗತರು, ಅರಹಂತರೂ, ಆಗಿರುವಂತಹ ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರು”.

ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ 40 ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ, ಅವರವರ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 10 ಬಗೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನ ಇದೆ. (ಚಿಂತನೆ). ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ. ಇದು ಭಾವುಕರಿಗೆ, ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯು ಸಹ ಜ್ಞಾನ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧರಂತೂ ಎಂದಿಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧರ ಬುದ್ಧ ಧ್ಯಾನವು ಅನ್ಯಧರ್ಮೀಯರಂತೆ ಅಂಧವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸದೆ ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವಕ್ಕಲಿ ಎಂಬ ಭಿಕ್ಷು ಬುದ್ಧರ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಅವರ ವಿನಹ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೊನೆಗೆ ಅವರನ್ನು ದರ್ಶಿಸಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ. ಆಗ ಭಗವಾನರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು “ಓ ವಕ್ಕಲಿ, ಈ ಅಸಹ್ಯಕಾರಿಯಾದ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಯಾರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವರೋ ಅವರು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಬುದ್ಧರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

“ಆದ್ದರಿಂದ ವಕ್ಕಲಿ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರಿತರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಧಮ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ” ಎಂದು ತಿದ್ದುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧರ ನಾಮಾಜಪಕ್ಕಿಂತ, ಬುದ್ಧರ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯ ರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಅವರ ಮಹಾನ್ ಮನಸ್ಸು ಅರಿಯಲು ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅವರ ಅನುಪಮ, ಸದ್ಗುಣ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವರ ಅಪಾರ ಅನುಕಂಪಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಅನುಪಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧರ ಸ್ವರೂಪವಾದ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

ಸಾಧಕ ಮೊದಲು ನಿಶಬ್ದ ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನನಾಗಿ ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಭಗವಾನರ ಒಂದೊಂದು ಗುಣವನ್ನು ಭಗವಾನರು ಹೀಗಿದ್ದರು... ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಭಗವಾನರು ಹೀಗಿರುವರು, ಅವರು ಅರಹಂತರು, ಸಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರು

ವಿಜ್ಞಾಚರಣ ಸಂಪನ್ನರು, ಸುಗತರು, ಅನುತ್ತರ ಪುರುಷ ದಮ್ಮಸಾರಥಿ, ದೇವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಗುರುವು ಹಾಗೂ ಭಗವಾನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ :

1. ಅರಹಂತರು : (ಮುನಿವರ್ಯರು) ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅರ ಅರಿ, (ಶತ್ರು)ಗಳನ್ನು ಹತಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭವ ಚಕ್ರದ ಅರಗಳನ್ನು (ಕಡ್ಡಿ) ನಾಶ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ದಾನ ಆತಿಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೂ ಯಾವ ಪಾಪಮಾಡದೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಅದರಿಂದ ಅವರು ಅರಹಂತರು.

ಹೇಗೆ ಕಮಲವೂ ಸುಂದರವೂ, ಸುಗಂಧಿತವು ಆಗಿದ್ದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅರಹಂತರು ರಾಗದ್ವೇಶ: ಮೋಹ, ದುಃಖ, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಸಮ್ಭವಸಂಪನ್ನರು : ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು (ಸಮ್ಭವ) ತಾವೇ (ಸಂ)ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋದಿಸಿ ಅರಿತಿದ್ದರೆ (ಸಂಪನ್ನ) ಹೇಗೆಂದರೆ:

“ಯಾವುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅರಿಯಬಹುದು, ಅವೆಲ್ಲಾ ಅರಿತಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಬುದ್ಧ” ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಆಚಾರ್ಯರು ಯಾರು ಇಲ್ಲ. ತಾವೇ ತಮ್ಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಸಬ್ಬನ್ಯಾ, ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಇಡೀ ಜೀವನ ಆಶ್ಚರ್ಯಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅಸಮಾನರು ಹೋಲಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕದವರು, ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಸಮಾನ ಭಿಕ್ಷುವಂತರು, ಮಹಾನ್ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ದಿವ್ಯತೇಜಸ್ವಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಸದಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದು, ಶೀಲದ ಸುಗಂಧ ಹರಡುತ್ತಾ, ಪರರಿಗೆ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪರರಿಗೋಸ್ಕರ ನಿರಂತರ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾ, ಸರ್ವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಕ್ಷಮಾಶೀಲರಾಗಿ, ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆದು, ನಡೆದಂತೆ ನುಡಿಯುವ ತಥಾಗತರಾಗಿ, ವಜ್ರಕಿಂತಲೂ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿ, ಪರಮಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿ, ಹೀಗೆ ಪಾರಮಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯ ಸಂಗಮದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ “ಜ್ಞಾನದಯ ಸಾಗರ” ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಜ್ಞಾನ ಅಗಾಧವಾಗಿತ್ತು. ಸೀಮಾತೀತವಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠತೆ, ಪ್ರಬುತ್ವತೆ ಸಾಧಿಸಿ,

ಮಹಾಬಲದಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಬುದ್ಧರನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರ್ವರಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಸರ್ವರನ್ನು ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತರು, ಜನ್ಮರಹಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

3. ವಿಜ್ಞಾಚರಣ ಸಂಪನ್ನರು : “ಜ್ಞಾನದಯೆ ಸಂಗಮರಾಗಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾಚರಣ ಸಂಪನ್ನ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜ್ಞಾನವು ಬೋಧಿಯಾಗಿ, ಅವರ ಕರುಣೆಯು ಶೀಲವಾಗಿ, ಸೇವೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿವೆ. ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ವಿದ್ಯೆ ಯಾವುದೆಂದರೇ?

1. ಮಹಾನ್ 4 ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳು 2. ಪಟಿಚ್ಚ ಸಮಪ್ಪಾದ 3. ಅನಿತ್ಯ 4. ಅನಾತ್ಮ 5. ಅನಿಶ್ಚೀರವಾದ 6. ಅಶುಭ 7. ಕರ್ಮಫಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ 8. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ 9. ಅದ್ಭುತ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಜ್ಞಾನ 10. ಪೂರ್ವಪುನಃ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ 11. ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ...

ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಶೀಲಾಚರಣೆ ಹೇಗೆತ್ತೆಂದರೆ :

1. ದಶಶೀಲ 2. ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ 3. ಮಿತಹಾರ 4. ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತತೆ 5. ಪಾಪಲಜ್ಜೆ 6. ಪಾಪಭಯ 7. ಶ್ರದ್ಧೆ 8. ಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಣೆ 9. ಎಚ್ಚರಿಕೆ 10. ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆ 11. ಸಮಾಧಿ 12. ಕ್ಷಮಾಶೀಲತೆ 13. ಸಹನೆ 14. ಮೈತ್ರಿ 15. ಮುದಿತ 16. ಅನುಕಂಪ 17. ಶಾಂತಚಿತ್ತತೆ 17. ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.

#### 4. ಸುಗತರು (ಸುಶ್ರೇಷ್ಠರು)

ಪುರುಷ ಶ್ರೇಷ್ಠರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ದುರ್ಲಭ...

ಬುದ್ಧರ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಮಂಗಳಕರ...

ಬುದ್ಧರ ದರ್ಶನ ದುರ್ಲಭ...

ಅವರು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ, ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ವಿಜಯಿ, ಸರ್ವದರ್ಶಿಗಳು, ಬಂಧನರಹಿತರು, ಅಸಮಾನರು, ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಅವರಂತಹವರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಂತೆ ಯಾರೂ ಜೀವಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಪರಮಶಾಂತರು, ಸರ್ವಸಿದ್ಧರು. ನಿಬ್ಬಾಣ ಸ್ವಪ್ನಾಪ್ತರು, ಶ್ರೇಷ್ಠರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಮುಕ್ತರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತರು, ಅರಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರಹಂತರು ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಶೋಭನರಾಯರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ (ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ) ಸುಂದರ (ನಿಬ್ಬಾಣ) ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಮಿಸಿದ್ದಾರೆ (ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ) ಸ್ವನಿರ್ಮಿತ ಸಮ್ಯಕ್ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಗತರಾಗಿದ್ದಾರೆ (ನಡೆದಿದ್ದಾರೆ) ಮತ್ತು ಸುಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮ್ಯಕ್‌ನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸುಗತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

5. ಲೋಕವಿದೂ: ಅವರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಸರ್ವಲೋಕಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಸಶರೀರರಾಗಿ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸಂಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಪಿಗಳ ದುರ್ಗತಿ, ಶೀಲವಂತರ

ಸುಗತಿ, ದಾನಿಗಳ ಸ್ವರ್ಗ, ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ, ಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿಬ್ಬಾಣ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಾರಣ ಪರಿಹಾರ ಸಮೇತ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ನಿಬ್ಬಾಣ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗೆ ಲೋಕವಿದೂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**6. ಅನುತ್ತರ ಪುರುಷದಮ್ಮ ಸಾರಥಿ :**

ಬುದ್ಧರನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೀಲದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅಭಿಜ್ಞಾದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಸತ್ಯನಿಷ್ಠತೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮಹಾಕರುಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಲೀ, ವಿಮುಕ್ತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಗಲೀ ಯಾರು ಅವರ ಸಮಾನ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧರು ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಸಮಾನರು. ಅನ್ಯ ಯಾವ ಮಾನವ, ದೇವ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಬುದ್ಧರಂತಹ ಪರಿಶುದ್ಧರು ಪರಿಪೂರ್ಣರಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅನುತ್ತರರು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಸುಬೋಧನೆಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ದಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. (ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು). ಧರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಧರ್ಮಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತರಾಗಿ ವಿಕಾರರಹಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಬೋಧನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವರ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳು, ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಅನುತ್ತರ ಪುರಿಸದಮ್ಮ ಸಾರಥಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**7. ಶಾಸ್ತ್ರ ದೇವ ಮನುಷ್ಯನಂ :**

ಅವರು ನಿಬ್ಬಾಣದ ದಾತರು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧರ್ಮದ ಜ್ಞಾತರು, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆರೈ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಲೋಕೋತ್ತರ ಮಾರ್ಗದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ಸರ್ವವನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತಂತಹವರು. ಅವರಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರ ಬೇರಿಲ್ಲ. ಅವರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರು ಬೇರಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಮಹಾ ಅನುಕಂಪ ಸಂಪನ್ನರು, ಮೃದುಭಾಷೆಯವರು, ಸುಮಧುರ ಕಂಠಸ್ಥರು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಬೋಧನೆ ಎಷ್ಟು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅದು ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಅವರು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಸಮಾನ್ಯ ಭವವೈದ್ಯರು ಆಗಿದ್ದರು. ಸರ್ವಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರಿಣಿತ ರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರಿಗಮನವಿರಿಸಿ ಪರರಿಗೆ, ಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಸರಿಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು ಮಹಾನ್, ಸಂತ್ವಾನಕಾರರು ಆಗಿದ್ದರು. ಕಿಸಾಗೋತಮಿ, ಪಟಚಾರ, ಮುಂತಾದ ದುಃಖಿತರಿಗೆ ನಿತ್ಯಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಿದರು. ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಬಲಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಿ ತನ್ನಂತೆ ಪರರು ಎಂದು ತೋರಿಸಿದವರು. ಅವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಅತಿ ಅನರ್ಥಕಾರಿ ಎಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ದಲಿತರಿಗೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಥಮರು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು ಎಂದು ತೋರಿದವರು.

ಕೂರ ಡಕಾಯಿತ ಅಂಗಲಿಮಾಲಾನನ್ನು ಕರುಣಭರಿತ ಸಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವರು. ನರ್ತಕಿ ಅಮೃಪಾಲಿಗೆ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದವರು. ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅವರು ಮಹಾನ್ ಧರ್ಮಮಿತ್ರರಾಗಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ರೋಗಿತಿನ್ನಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರು. ಬಡ ರಜ್ಜುಮಾಲಾ ಸೋಪಕರಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿದವರು. ನೀರಿಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದ ಎರಡು ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರು. ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಬಲಷ್ಠರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ದುಶ್ಶೀಲರಿಗೆ ಶೀಲವಂತನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. ದಡ್ಡರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ದೀಪ್ತಿ ನೀಡಿದರು. ರಹಸ್ಯ ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ಸಂಶಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿದರು. ಭೋಗಿಗಳಿಗೆ, ತ್ಯಾಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿದರು. ಮದವೆತ್ತ ಆನೆಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದರು. ಅಳವಕನೆಂಬ ನರಭಕ್ಷಕನಿಗೆ ಸಾಧು ಮಾಡಿದರು. ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ವರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲೂ ಹಿತಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಅನುಪಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಮಾತ್ರರಿಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದೇವಗಣಕ್ಕೂ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ದೇವಮನುಷ್ಯನಂ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**8. ಬುದ್ಧರು :** ಯಾವ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಯು, ವಿಮುಕ್ತಿಯು ಲಭಿಸುವುದೋ ಪರರಿಗೆ ಜಾಗೃತೆಯುಂಟಾಗಿ ಸರ್ವಹಿತಕಾರಿಯಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಆರೈಸತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಿಸಿ, ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಜ್ಞಾತರಾದವರೇ ಬುದ್ಧರು. ಅವರ ಬೋಧನೆಯು ಸರಳವಾಗಿತ್ತು.

“ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಬೋಧಿಸುವೆ, ಅದೆಂದರೆ: ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಮತ್ತು ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಮಾರ್ಗ”.

ಯಾವ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದು, ಕುಶಲವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಇದೇ ಬುದ್ಧರ ಶಾಸನವಾಗಿತ್ತು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಸ್ವವಲಂಬನೆ ಪಾಠ ತಿಳಿಸಿದವರು ಅವರೇ. “ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಶರಣಾಗತರಾಗಿ ಅನ್ಯಶರಣ ಬೇಡ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಅವರ ಅಂತಿಮ ನುಡಿಯು ಈ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿತ್ತು “ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಂಪಾದಿಸಿ” ಹೀಗೆ ಸರ್ವ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಆದರ್ಶರಾಗಿ ಬುದ್ಧರು ಇದ್ದರು.

**9. ಭಗವಂತರು :** ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಪೂಜ್ಯಾರ್ಹರಾಗಿ, ಭಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಿರುವ ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಭಗವಾನರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ‘ಭಗವಾ’ ಇದು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು, ಅತಿ ಸುಮಧುರವಾದದ್ದು.

ಏಕೆಂದರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪರಲೋಕದಲ್ಲಾಗಲೀ ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಧನಗಳು ಇವೆಯೋ, ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರತ್ನಗಳೇ ಆಗಲೀ, ಅಥವಾ ಯಾವ ಜೀವಿಯಾಗಲೀ ಯಾವುದು ಬುದ್ಧರ ಸಮಾನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ರತ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವಚನದಿಂದ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗಲಿ.

ಅವರು ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮೋಹಗಳನ್ನು ಭಂಗಿಸಿದವರು. ಸರ್ವಭಾಗ್ಯ ವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹವರು. ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಸುಖದ ಭಾಗ ಹಂಚಿದವರು. ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಭಾಗಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗಿಸಿ, ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿಭಜಿಸಿ ದವರು. ಭವದ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಿದವರು, ಭಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಭಗವಾನ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಪಂಚನಿವಾರಣಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದ ಅಂಗಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಬುದ್ಧಾನುಸತಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಲಾಭಗಳು :**

1. ಭಕ್ತಿ (ಶ್ರದ್ಧೆ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಾಗ್ರತೆ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿ ಚಿಂತೆ, ಭಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಕಷ್ಟ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
4. ಬುದ್ಧರ ಸನಿಹಾ ಭಾವದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ನೆಲಸಿ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.
5. ದೇವತೆಗಳು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಾರೆ.
6. ಸೋತಪನ್ನನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸುಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ “ನಾನು ಬುದ್ಧರಿಗೆ ಅರಿತಷ್ಟು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವೆ. ಪೂಜಿಸುವೆ, ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಪೂಜಿಸಿದಷ್ಟು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿಯುವೆ.

ಧಮ್ಮಪದದ ಈ ಗಾಥೆ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

“ಯಾರು ಪೂಜ್ಯಾರಾದ ಬುದ್ಧರನ್ನು... ಪೂಜಿಸುವವರು ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಅಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಅನುಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

## 2. ಧಮ್ಮಾನುಸತಿ

ಯಾವ ಭಿಕ್ಷುವು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವನೋ,  
ಯಾರು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ರತ (ಆನಂದ)ನಾಗಿರುವನೋ, ಯಾರು  
ಧಮ್ಮದ ಅನುಚಿಂತನೆ (ಧ್ಯಾನ)ದಲ್ಲಿರುವನೋ  
ಧಮ್ಮವನ್ನೇ ಅನುಸ್ಥಿತಿ (ಎಚ್ಚರದ ನೆನಪು) ಮಾಡುತ್ತಿಹನೋ  
ಅಂತಹವನು ಸ್ವಧಮ್ಮದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಚಾರಿಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

– ಧಮ್ಮಪದ 364

ವಿಶುದ್ಧಿಯ, ವಿಮುಕ್ತಿಯ, ದುಃಖ ನಿರೋಧದ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಗವಾನರು ಸ್ವಸಂತೋಧಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಜಗದ ಹಿತಕ್ಕೆ ಬೋಧಿಸಿದರೋ, ಆ ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳೇ ಧಮ್ಮ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾ ವಿವರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದೇ ಧಮ್ಮಾನುಸತಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಧಮ್ಮಾನುಸತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವರೋ ಅವರು ನಿರ್ಜನ ನಿಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ ಧಮ್ಮದ ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ವಿವರವಾಗಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರ ಧಮ್ಮವು ಹೀಗಿದೆ :**

1. ಸ್ವಾಖ್ಯಾತೋ ಭಗವತ ಧರ್ಮೋ : ಸವಿವರವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಭಗವಾನರ ಧಮ್ಮವು.
2. ಸಂದಿಟ್ಟಿಕೋ : ಸತ್ಯವು ನೇರವಾಗಿ ಇಲ್ಲೇ ಈಗಲೇ ದೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
3. ಅಕಾಲಿಕೋ : ಕಾಲವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.
4. ಏಹಿಪಸ್ಸಿಕೋ : ಬನ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಓಪನಯಿಕೋ : ಉನ್ನತಿಯುಡೆ, ಪರಿಶುದ್ಧದಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸು ವುದಂತಹುದು.
6. ಪಚ್ಚತ್ತಂ ವೇದಿತಬ್ಬೂ ವಿಇಲ್ಲೊಹಿ ತಿ : ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತಹುದು.

1) ಸ್ವಾಖ್ಯಾತೋ ಭಗವತ ಧರ್ಮೋ : ಭಗವಾನರ ಧಮ್ಮವು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಕರ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಕೇಳಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಸಂಶಯಗಳು ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವಾಗಿ ಮೋಹವು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕೋಲೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶೀಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧಮ್ಮವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಕರ ಹೇಗೆಂದರೆ ತ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮಾಧಿ ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ಸಮಥ ವಿಪಶ್ಯನ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಲೋಕೋತ್ತರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಗವಾನರ ಧಮ್ಮವು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಂಗಳಕರ ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಾರ್ಗಫಲ ಮತ್ತು ಮಹೋನ್ನತ ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು

ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನರು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಧಮ್ಮವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಣಾತೃಕವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವಾನರ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಎಂದೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಗೊಂದಲವುಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಗುರಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಮುಕ್ತ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಧಮ್ಮವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

**2) ಸಂದಿಟ್ಟಿಕೋ :** ಭಗವಾನರು ಧಮ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರವಾಗಿ, ಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲೇ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೋಹದ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ತನ್ನನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಸತ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಾದರೆ ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹದಿಂದ ಕೂಡಿರುವವನು ತಾನು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರರಿಗೂ ನೋವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆತನು ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಮೋಹಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಪರರ ಕೆಡಕು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನೋವುರಹಿತನಾಗಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಹೀನನಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲೇ ಈಗಲೇ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಪರಮಾರ್ಥ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅನಾಸಕ್ತನಾಗಿ, ಧ್ಯಾನದ ಹಂತಗಳು, ಮಾರ್ಗಫಲ ಕೊನೆಗೆ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ದಿಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಧಮ್ಮ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂದಿಟ್ಟಿಕೋ (ಸರಿಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸಿಕೋ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮಹಾರತ್ನಗಳನ್ನು ಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಿತರ ಅಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಮೌಲ್ಯಾತೀತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ 4 ಸತಿಪಟ್ಟಾನಗಳು 4 ಸಮ್ಮಪದಾನಗಳು, 4 ಇಂದ್ರಿಪಾದಗಳು, 5 ಬಲಗಳು, 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, 7 ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಯ ಅಷ್ಟಾಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಧಮ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಅಮೋಘವಾದ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

**3) ಅಕಾಲಿಕೋ :** ಇದರ ಅರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ನಿಧಾನವಿಲ್ಲದೆ ಈಗಲೇ ಫಲ ನೀಡುವಂತಹುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇದರ ಫಲ ಈಗಲೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಶೀಲದಿಂದ ಕೀರ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸಂಕೋಲೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾರಿಪುತ್ರರಿಗೆ ಕೇವಲ 1 ವಾಕ್ಯ ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಸೋತಪನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ ಲಭಿಸಿತು. ಮೊಗ್ಗಲಾನವರಿಗೆ 2 ವಾಕ್ಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಸೋತಪನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ ಲಭಿಸಿತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸೋತಪನ್ನು ಸ್ಥಿತಿ 1 ಗಾಥೆಯಿಂದಲೇ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅತ್ಯುನ್ನತ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಒಂದು ಸುತ್ತ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಂಕೋಲೆಗಳು ಕಳಚಿ ಅರಹಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಗವಾನರೇ ಕೇಳಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ 7 ವರ್ಷ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅವರು ಅರಹಂತರು ಅಥವಾ ಅನಾಗಾಮಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವವರು ಅತಿ ವಿರಳರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಾವಿನ ನಂತರ ಸಿಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಇಲ್ಲೇ ಈಗಲೇ ಸಾಧಿಸುವುದಂತಹುದು ಎಂದು ಅಕಾಲಿಕೋ ಪದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥವು ಏನೆಂದರೆ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲದ್ದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲದ್ದು, ಭಗವಾನರ ಬೋಧನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ್ದು ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ತರ್ಕವಲ್ಲ, ಸಿದ್ಧಾಂತವಲ್ಲ, ಅದು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

**4) ಏಹಿಪಸ್ಸಿಕೋ :** “ಬನ್ನಿ (ಎಹಿ) ಮತ್ತು ದರ್ಶಿಸಿ (ಪಸ್ಸಿ) ಈ ಧಮ್ಮವನ್ನು” ಎಂದು ಸರ್ವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ ಈ ಧರ್ಮ.

ನಕಲಿ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಯಾರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿಶ್ರ ಚಿನ್ನವುಳ್ಳವರೂ ಸಹ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಚಿನ್ನ ಹೊಂದಿರುವಾತ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿನ್ನವನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಉಜ್ಜಿ, ಸುಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ನಂಬಬೇಡಿ, ಬನ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಫಲಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದು ಬುದ್ಧರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಾಮರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಂತು ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಕನು ಪಕ್ಷಪಾತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಷಪಾತಿಯರು ಸತ್ಯಸ್ವೀಕೃತನಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಲಿ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂದಾಗಲಿ, ಪೂಜ್ಯ ಗುರುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಗಲಿ, ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಹಮತ ಎಂದಾಗಲಿ, ಬರಿ ಹಾಗೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗಲಿ ಏನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಇವು ಒಳಿತು (ತನಗೆ ಮತ್ತು ಪರರಿಗೆ), ನಿಂದಾತೀತವಾದುದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹವಾದುದು. ಇವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಈಗಲೂ ಮುಂದೆಯೂ, ತನಗೂ ಪರರಿಗೂ ಸುಖ ನಿಶ್ಚಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧಮ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ, ಮಾರ್ಗ, ಫಲ, ಏನೆಲ್ಲಾ ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾಗಲು ಅರ್ಹವಾದದ್ದು ಈ ಧಮ್ಮ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧಮ್ಮವು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುದೆಂದರೆ : (1) ಧಮ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಕ್ಕಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಂಡನೆಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. (2) ಶಾಶ್ವತವಾದವು ಅಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ನಾಶವಾದವು ಅಲ್ಲ. (3) ಸಂಶಯವಾದವು ಅಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ) ಒಪ್ಪುವಂತಹುದು ಅಲ್ಲ (4) ಧಮ್ಮವು ನಿರಾಶವಾದವು ಅಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ



ಭೌತಿಕತೆಯ ಆಶಾವಾದವು ಅಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ವಾಸ್ತವವಾದವಾಗಿದೆ. (5) ಧಮ್ಮವು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಜಗದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವವರಿಗಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಶ್ಲೇಷಿಸುವಂತಹದು. (6) ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಹವಾದವು ಅಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರವಾದವೂ ಅಲ್ಲ (7) ಧಮ್ಮವು ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕವಾದದ್ದು (8) ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಗಿಕ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ (9) ಇದೊಂದು ಜ್ಞಾನದ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಅಧ್ಯತೀಯ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

**5. ಓಪನಯಿಕೋ :** ಈ ಧಮ್ಮ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ನಿಬ್ಬಾಣ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲೋಕೋತ್ತರ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಫಲಗಳು ದೊರೆತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಗವಾನರ ಧಮ್ಮವು ಯಾವುದೇ ರಹಸ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ತೆರೆದ ನೇರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಧಮ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ ಸಂಪೂರ್ಣ ದುಃಖ ನಿರೋಧವಾಗಿದೆ. ಧರ್ಮನಂದವು ಮಿಕ್ಕ ಸರ್ವ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅತಿರೇಕವಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಿದು. ಸಮತೋಲನದ ಮಾರ್ಗವಿದು, ಭೋಗವಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಿದು, ದ್ವೇಷ ಒಡಕು ಇಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಿದು, ಮೂಡತೆ, ಗೊಂದಲ, ಭ್ರಮೆಯಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಿದು. ಚಿತ್ತವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗವಿದು, ಶೀಲವಿಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗವಿದು ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಲೌಕಿಕ ಲಾಭದೇಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ, ಅಮರತ್ವದ (ನಿಬ್ಬಾಣ) ಹಾದಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಮಹಾನ್ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

“ಜಗತ್ತಿನ ಸರ್ವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಧಮ್ಮ ಔಷಧಿಯು ಇದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ” ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ‘ಓಪನಯಿಕೋ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

**6) ಪಚ್ಚತ್ತಮ ವೇದಿತಬ್ಬೋ ವಿಜ್ಞಾಹಿತಿ :** ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದ ಅರಿಯಬಹುದಾದ ಧಮ್ಮವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಭಗವಾನರ ಧಮ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಅದ್ವಿ ಹೋಗಿರುವರೋ ಅವರಿಂದ ಅರಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮೋಹಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದೋ, ಯಾರು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲರೋ ನಿಸ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಂತಹವರಾಗಿರುವರೋ ಅವರು ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

“ಈ ಧಮ್ಮವು ಅಲ್ಲ ಇಚ್ಛುಕರಿಗೆ, ಮಹಾ ಲೋಭಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಧಮ್ಮವು ಸಂತೃಪ್ತರಿಗೆ, ಅತ್ಯಪ್ತರಿಗಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮವು ಏಕಾಂತ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವವರಿಗಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮವು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಿಗೆ, ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮವು ಸ್ಮೃತಿವಂತರಿಗೆ, ಗೊಂದಲವುಳ್ಳ ಅಲಕ್ಷಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮವು ಶಾಂತಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಭಾವವೇಶಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಈ

ಧಮ್ಮವು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮೋಹಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಈ ಧಮ್ಮವು ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ, ಚದುರಿದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸರಿಯುವ ಚಿಂತೆಗಳಿಗಿಲ್ಲ”.

ಈ ರೀತಿ ಸಾಧಕರು ಧರ್ಮಾನುಪಥದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ನಿವರಣೆಗಳಿಂದ ರಹಿತನಾಗಿ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಸಮಾಧಿಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಧರ್ಮಾ ಚಿಂತತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾರು ಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧಾ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ತೋರಿಸಿದ ಬೋಧಿಸಿದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಿಸಿದ, ಈ ರೀತಿ ಘನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದ, ಶ್ರೇಷ್ಠಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮಹಾ ಪರಮ ಬೋಧಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನಾನು ಕಾಣೆ ಎಂದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಯ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾರ ಸಹನೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿತವಾಗಿ ಸದಾ ಧರ್ಮಾನಂದನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಬೇಗ ನೇರ ಸಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಕ್ತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

“ಯಾರು ಧರ್ಮದ ಆನಂದ ಸುಖವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವರೋ ಅವರು ಉಪಶಾಂತ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಸುವರು. ಆರ್ಯ (ಬುದ್ಧ)ರಿಂದ ಬೋಧಿತವಾದ ಧರ್ಮದಲ್ಲೇ ಪಂಡಿತ (ಜ್ಞಾನಿ)ರು ಸದಾ ರಮಿಸುವರು.

ಈ ಅನುಸ್ಮಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ (ಉಪಚರ) ಸಮಾಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋತಪನ್ನರೂ ಆಗವರು.

### 3. ಸಂಘಾನುಸತಿ

“ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಶಿಷ್ಯರುಗಳಾದಂತಹ ಯಾರು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಘಾನುಸತಿ (ಸಂಘದ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಕುರಿತು ಧ್ಯಾನ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವರೋ ಅವರುಗಳು ಸದಾ ಎಚ್ಚಿತ್ತ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಇರುವರು”

ಇದು ಸಂಘಾನುಸತಿಯ ಮಹೋನ್ನತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಹ ಗಾಢೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಘಾನುಸತಿಯನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ‘ಸಂಘ’ವೆಂದರೆ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಶಿಷ್ಯರ ಸಮೂಹ. ಅಂದರೆ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಘ. ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಅಥವಾ ಉಪಾಸಕರು ಅರಹಂತ ಗುರಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅರಹಂತರು, ಕೆಲವರು ಅನಾಗಾಮಿ, ಕೆಲವರು ಸಕದಾಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ಸೋತಪನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಈ 4 ಹಂತಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಘ ಎನ್ನುವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಸೋತಪನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಂಧನ ಕತ್ತರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅರಹಂತರು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅರಹಂತರಿಗೆ ಮರುಜನ್ಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಸೋತಪನ್ನಿಗೆ 7 ಜನ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೆ 1 ಜನ್ಮ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಯಾರು ಸಂಘಾನುಸತಿ ಭಾವನ ಸಿದ್ಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವರೋ ಅವರು ನಿಶಬ್ಧ, ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಪದ್ಮಾಸನಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ, ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಸಂಘದ ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

“ಸುಪಟಿಪನ್ನೋ ಭಗವತೋ ಸಾವಕಸಂಘೋ  
ಉಜುಪಟಿಪನ್ನೋ ಭಗವತೋ ಸಾವಕಸಂಘೋ  
ಇಾಯ ಪಟಿಪನ್ನೋ ಭಗವತೋ ಸಾವಕಸಂಘೋ  
ಸಾಮಿಚಿ ಪಟಿಪನ್ನೋ ಭಗವತೋ ಸಾವಕಸಂಘೋ  
ಆಹುನೆಯ್ಯೋ, ಪಾಹುನೆಯ್ಯೋ, ದಕ್ಷಿನೆಯ್ಯೋ  
ಅಂಜಲಿಕರನಿಯ್ಯೋ, ಅನುತ್ತರಂ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಂ ಲೋಕಸ್ಸತಿ”

ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ :

“ಭಗವಾನರ ಶ್ರಾವಕ ಸಂಘವು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ  
ಭಗವಾನರ ಶ್ರಾವಕ ಸಂಘವು ಋಜುವಿನ (ನೇರವಾದ) ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.  
ಭಗವಾನರ ಶ್ರಾವಕ ಸಂಘವು ನ್ಯಾಯವಾದ (ನಿಜ/ಸತ್ಯ) ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.  
ಭಗವಾನರ ಶ್ರಾವಕ ಸಂಘವು ಸಮಂಜಸವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ”.

ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೋಡಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ ಭಗವಾನರ ಶ್ರಾವಕ ಸಂಘವಾಗಿದೆ. ಈ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸಂಘವು ದಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ, ಆತಿಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ, ದಕ್ಷಿಣೆಗೆ (ಸಮರ್ಪಣೆ)ಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಅಂಜಲಿಬದ್ಧರಾಗಿ ಅನುತ್ತರವಾದ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಭಗವಾನರ ಸಂಘವು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಋಜುವಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯ (ಸತ್ಯ)ವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂದರೆ ಸಮ್ಮ ಪಟಪದ ಅಂದರೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಧರ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಹರು ಅಂದರೆ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವಿನಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ‘ಸಪಟಿಪನ್ನೋ’ ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಸುಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಋಜುವಿನ ಹಾದಿ ಎಂದರೆ ಶೀಲದ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಅತಿರೇಕವಿಲ್ಲದ ನೇರವಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಹರು ಎಂದರ್ಥ. ನ್ಯಾಯವಾದ (ಸತ್ಯದ) ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಹರು ಎಂದರೆ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಕಡೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಸಮಂಜಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರು ಎಂದರೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತಹ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರಾವಕ ಎಂದರೆ ಕೇಳುವವರು ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಂತೆ ಕೇಳಿ ನಡೆಯುವವರು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೋಡಿ ಎಂದರೆ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ ಅರಹಂತರಾಗಿರುವವರು ಮತ್ತು ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಅನಾಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಸಕದಾಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಸೋತಪನ್ನ ಮತ್ತು ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು

ಈ ರೀತಿ ಇರುವವರು ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಗೌರವ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಂಜಲಿಬದ್ಧರಾಗಿ (ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಹೃದಯದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅಪಾರ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ) ವಂದಿಸುವುದು ಸಹಾ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ದಾನ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಗಾಢೆಯಿದೆ.

“ಯಾರು ಪೂಜ್ಯಾರ್ಹರಾದವರನ್ನು, ಬುದ್ಧರನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರ ಶ್ರಾವಕರನ್ನು

ಪೂಜಿಸುವರೋ, ಪ್ರಪಂಚದ ತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಶೋಕ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಪಾರಾದ, ಮುಕ್ತರಾದ, ಶಾಂತ ಸ್ವರೂಪಿಗಳನ್ನು, ಭಯವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಯಾರು ಪೂಜಿಸುವರೋ ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.”

ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತರ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದಾರೆ”.

ಹೀಗೆ ಆತನು ಸಂಘದ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಆತನಲ್ಲಿ ಪಂಚನಿವರಣಗಳು ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಂಗಗಳು ಕೂಡಿ ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತನಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತದೆ :

1. ಆತನು ಗೌರವ, ನೀಡುವವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
2. ಶ್ರದ್ಧೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಾನಿಯು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
3. ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
4. ಭಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.
5. ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ.
6. ನೋವುಗಳ ಸಹನಾಶೀಲತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಆತನು ಸಂಘದ ಜೊತೆ ವಾಸ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಪಾಪಲಜ್ಜೆ, ಪಾಪಭಯ, ಹಾಗೂ ಶೀಲವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಸುಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಂಘಾನುಸತಿಯಾಗಿದೆ

## 4. ಶೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿ

“ಶೀಲಗಂಧ ತಗರಗಳ ಸುಗಂಧವು ಅಲ್ಪಮಾತ್ರದ್ದು, ಆದರೆ ಶೀಲವಂತನ ಗುಣಗಂಧವು (ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು) ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದುದು. ಅದು ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡಿ ಹಬ್ಬುವಂಥದ್ದು”.

ಇದೇರೀತಿ ಹಲವಾರು ಗಾಢಗಳನ್ನು, ಸುತ್ತಗಳನ್ನು, ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಓದುತ್ತೇವೆ. ಶೀಲದ ಮಹತ್ವ ಅಂತಹುದು. ಶೀಲವಂತರು ಮಾತ್ರ ಮಾನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಮಾನವ ಶರೀರಧಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟೆ.

ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಶೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಾನವ ಶೀಲವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತ್ಯಾಗನುಸತಿಯಿಂದ ಮಾನವ ದಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನವ ವಿರಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೆತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನವ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅನುಕಂಪವುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅನಸೂಯಪರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಉಪೇಕ್ಷಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಚಿತ್ತತೆವುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿಯು ಮಾನವನನ್ನು ಸುಶೀಲನನ್ನಾಗಿಯು, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧನಾಗಿಯು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಪದ್ಮಾಸನಬದ್ಧನಾಗಿ ತನ್ನ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. “ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಶೀಲಗಳು ಇರಬೇಕಿತ್ತು? ಯಾವ ಯಾವ ಶೀಲಗಳಿವೆ. ನಾನು ಯಾವ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ? ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಯಾವ ಶೀಲಗಳನ್ನು ನಾನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವೆನು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವೆನು? ಯಾವ ಶೀಲಗಳು ಇನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ? ನಾನು ಎಷ್ಟು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಈ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ? ಶೀಲಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದೆ. ಶೀಲಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಆ ಶೀಲವನ್ನು ಮುರಿದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಈ ಶೀಲವನ್ನು ಮಲಿನವಾಗಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಧನ್ಯ ! ಧನ್ಯನೇ ಸರಿ” ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ನಾನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಭಂಗವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ

ನಾನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಭಿದ್ರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ  
 ನಾನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಕಲೆರಹಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ  
 ನಾನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಮಲಿನವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ  
 ನಾನು ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಖಂಡವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇನೆ  
 ಎಂದು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅಭಿದ್ರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡದಿರುವುದು.

ಶೀಲಗಳನ್ನು ಕಲೆರಹಿತ, ಮಲಿನರಹಿತ ಪಾಲಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಲೋಭ, ಮೋಹಗಳನ್ನು ನುಸುಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದೆ ಪಾಲಿಸುವುದು.

ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಾನು, ನನ್ನದು ಎಂದು ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಮಮಕಾರ ಇಲ್ಲದೆ, ಲೋಭವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧಭಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಮಿಥ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪಾಲಿಸುವುದು.

ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪನ್ನು ಸಹಾ ಮಾಡದೆ, ನಿರಂತರ ಅಖಂಡಶೀಲ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಂತಹ ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿಗೂ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತನ ಶೀಲವು, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿವರಣಗಳ ನಾಶವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ಆನಂದದಿಂದ, ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿ, ಪಂಚನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಈ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

1. ಆತನು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು (ಶೀಲ ಶಿಕ್ಷಣ, ಶಿಸ್ತು) ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ.
2. ಸಹಶೀಲವಂತರ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.
3. ಯೋಗ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆತನ ಯತ್ನಶೀಲತೆ ಸ್ವಾಗತನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಆತನು ಸ್ವನಿಂದನ ಭಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ, ಪರಲೋಕದ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತ.
5. ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಭಯ ಕಾಣುವವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ.
6. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಶೀಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.
7. ಸುಖ, ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
8. ಸುಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

“ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಶೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತಹ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನಶಾಲಿಯು ಧನ್ಯನೇ ಸರಿ.”

ಇದು ಶೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

## 5. ತ್ಯಾಗಾನುಸ್ಥಿತಿ

“ಹೇಗೆ ಪುಷ್ಪರಾಶಿಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಜನ್ಮಿಸಿ-ಮೃತ್ಯುವಷ್ಟುವ ಮನುಜನು ಸಹಾ ಕುಶಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು”

ದಾನ ಗುಣವನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹ ಧರ್ಮಪದದ ಗಾಢೆಯಿದು. ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಲೋಕವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಣಗಳು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ “ಸುವಾಚ, ಶೀಲ, ಸಮದರ್ಶಿತ್ವ ಮತ್ತು ದಾನ”.

ನಿಜಕ್ಕೂ ದಾನ ಗುಣವು ಪರಮೋತ್ತರವಾದುದು. ಈ ದಾನಿಯು ತನ್ನ ದಾನಗಳಿಂದ ಸಂತ್ರಪ್ತನಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೃಢವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪಡೆದು ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ತ್ಯಾಗಾನುಸ್ಥಿತಿಯು ಕೇವಲ ದಾನಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು. ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ದಾನ ನೀಡುವವನು ಆಗಿ ನಂತರ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಲಾಭ ಅರಿತು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಷಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸದಾ ಆನಂದದ ರಸದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುವ ಸುಮಧುರ ಚಿಂತನೆಯೇ ತ್ಯಾಗಾನುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

ಯಾರು ತ್ಯಾಗಾನುಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರೋ ಅವರು ನಿರ್ಜನ, ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಪದ್ಮಾಸನಬದ್ಧನಾಗಿ ಕುಳಿತು ಹಿಂದೆ ತಾನು ಮಾಡಿರುವ ದಾನಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ ಆನಂದಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ನೆನೆಯತ ಆನಂದವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾನೆ. “ನಿಜಕ್ಕೂ ದಾನವು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ! ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿ ತಲುಪಿಸುವಂತಹ, ಪುರುಷೋತ್ತಮನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ, ನನ್ನದೆನ್ನುವ ತೃಷ್ಣೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ, ನಾನು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸುವಂತಹ “ಈ ಜಗತ್ತೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಸುಖಕರ, ಈ ಇಂದ್ರೀಯ ಯೋಗಗಳು ಸುಖ ಮತ್ತು ಈ ಐಶ್ವರ್ಯವೇ ಸರ್ವಸ್ವ” ಎಂಬ ಮಿಥ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೌಢ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ದಾನಗುಣ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾದುದು. ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ, ಮುಂದೆಯು ಮಾಡುವೆನು. ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಯಾರು ಹೋಗಬಾರದು. ನಾನು ಹಿಂದೆಯು ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ದಮಿಸಿದ್ದೇನೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನದೆನ್ನುವ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಹಣ, ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿ, ಔಷಧ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

ನಾನು ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಭಯ ನೀಡುವೆನು. ನನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಸಹ ನಾನು ಶಿಬಿಯಂತೆ ದಾನ ಮಾಡುವೆ, ನಾನು ವಸ್ತಂತರ ಬೋಧಿಸತ್ತರಂತೆ ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವ ಧಾನಗೈಯುವೆ. ಅನಾಥ ಪಿಂಡಕರಂತೆ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಆಧಾರನಾಗಿರುವೆ, ಅನಾಥ ಬಂಧುವಾಗುವೆ.

ನಾನು ಆಮಿಷದಾನ ಮಾಡಿರುವೆ.

ನಾನು ಅಭಯದಾನ ಮಾಡಿರುವೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಮಾಡುವೆ

ನಾನು ಧರ್ಮದಾನ ಮಾಡಿರುವೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಮಾಡುವೆ

ನಾನು ಧಾನಾಧಿಪತಿ ಆಗುವೆ.

ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳುವ, ಕೇಳದೆಯಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವೆ, ಮಾಡಿರುವೆ, ಯಾರು ಭಿಕ್ಷುಗಳಿಗೆ, ಬಡವರಿಗೆ ಆಹಾರ ದಿನ ನೀಡುವರೋ ಅವರು ಮಾನವರಾಗಿ ಅಥವಾ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಧನ್ಯನಾಗಿರುವೆ. ನಾನು ಲೋಭಮುಕ್ತನಾಗಿರುವೆ. ದಾನಿಯು ಸರ್ವಜನ ಪ್ರಿಯನಾಗುವನು.

ನಾನು ಲೋಭವಿಲ್ಲದೆ, ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದೆ, ಮೋಹವಿಲ್ಲದೆ ದಾನ ಮಾಡಿರುವೆ. ನಾನು ಲೋಭರಹಿತರಿಗೆ, ದ್ವೇಷರಹಿತರಿಗೆ, ಮೋಹರಹಿತರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿರುವೆ. ನನಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಧನ್ಯ !

ನಾನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಧನ್ಯ ಎಂದು ಗಾಢವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗು ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ತ್ಯಾಗಾನುಸತಿಯ ಲಾಭಗಳು :

1. ಪರಮಾನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
2. ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
3. ಸರ್ವಜನಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.
4. ಪರರಿಗೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಮೆತ್ತಾ ಮುದಿತಾ ಮತ್ತು ಕರುಣ ಧ್ಯಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
6. ಧ್ಯಾನ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
7. ಸುಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

“ಈಗ ಮಾನವ ನಿಜಕ್ಕೂ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸವು ತ್ಯಾಗಾನುಸತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಂತಹ ಬೃಹತ್ ಗುಣಶಾಲಿಗಳು ಧನ್ಯರೇ ಸರಿ!”)

ಇದು ತ್ಯಾಗಾನುಸತಿಯಾಗಿದೆ

## 6. ದೇವತಾನುಸ್ಮತಿ

“ಸತ್ಯವನ್ನೇ ನುಡಿ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ಯಾಚಕರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದಾನಮಾಡು, ಈ ಮೂರು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬನು ದೇವತೆಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವನು” -

224 ಧರ್ಮಪದ

ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಬಲ್ಲ ಹಾಗು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮಾನವರು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶೀಲ, ದಾನ, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಈ ಪುಣ್ಯಗಳಿಂದ ದೇವತೆಗಳಾಗುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಆ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ನೆನೆಯುತ್ತಾ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಂತ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾನೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ದೇವತಾನುಸ್ಮತಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತಹ, ನಿರ್ಜನ, ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿ ಈ ರಿತಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ “ಚತುರ್ ಮಹಾರಾಜಿಕ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ, ತಾವತಿಸ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ, ತುಸಿತಾ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ, ನಿರ್ಮಾಣರತಿ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಪರನಿರ್ಮಾಣರತಿ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯ ರೀತಿಯ ದೇವತೆಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರ ಬಳಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶೀಲ, ಧ್ಯಾನ, ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾ ಗುಣವು ಇದ್ದು ಈಗ ಅವುಗಳ ಫಲದಿಂದ ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನಲ್ಲೂ ಸಹಾ ಆ ಗುಣಗಳಿವೆ. ನಾನು ಆ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವೆ”.

ಹೀಗೆ ಆತನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತವಾಗಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ, ಆನಂದಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸುಖದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ, ಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಹಾಗು ಉಪಚಾರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಲಾಭಗಳು

1. ಭಿಕ್ಷುವು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
2. ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವನಾಗುತ್ತಾನೆ.
3. ಆನಂದ, ಶಾಂತತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
4. ಸುಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

“ಈ ಮಾನವ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನಾದರೆ, ನಿರಂತರ ದೇವತಾನುಸ್ಮತಿ ಮಾಡಲಿ ಅಂತಹುದರಿಂದ ಧನ್ಯವಾಗಲಿ”.

ಇದು ದೇವತಾನುಸ್ಮತಿಯಾಗಿದೆ

## 7. ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿ

“ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಿಂತನೆ, ಓ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ನಿರಂತರ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಈ ಜಗದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿರಾಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಸಂಭೋಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಆ ಚಿಂತನೆ?” ಅದೇ ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿ (ಅಥವಾ ನಿಬ್ಬಾಣದ) ಚಿಂತನೆಯಾಗಿದೆ.”

ಈ ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿಯು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಪರರಿಂದ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಅರಿವು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಳವಾದ ಧಮ್ಮಬ್ಯಾಸ ಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಿಥ್ಯಾಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾತು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ, ಇದು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆಯೆ ಹೊರತು ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಾಧಕ ಕೇವಲ ಉಪಚಾರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾದಕನು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗದಂತಹ ವಿರುದ್ಧ, ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

“ಓ ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವೊಬ್ಬ, ಶೀಲವಂತನಾಗಿ, ಸಂಯಮಿಯಾಗಿ, ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಪಂಚನಿವಾರಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸದವನಾಗಿ, ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿ... ನೇವಸನ್ನನಸನ್ಯಾಯಾತನವನ್ನು ಆಯತನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಸೋತಪನ್ನನಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಅರಹಂತರಾದಾಗ ಅವರು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುವರು. ಅವರು ಎಲ್ಲದರ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡುವರು. ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳ ಹಾಗೂ ಜನ್ಮ ಮರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು. ಅಹಂ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು ಆ ನಿಬ್ಬಾಣ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?”

“ಅದು ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗದಂತಹುದು....ಅನಂತ...ಮುಕ್ತ... ಸತ್ಯ... ಪಾರ.... ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು... ಅಜರ, ಅಮರ... ದುಃಖರಹಿತ... ನಿತ್ಯ... ದಾತುಗಳಿಗೆ ಅತೀತ... ಶಾಂತ.... ಅತ್ಯುನ್ನತ....ಶುಭಕರ... ಭವನಿರೋಧ... ಕ್ಷೇಮಕರ... ಅದ್ಭುತವಾದುದು.... ದುಃಖರಹಿತವಾದುದು... ಶರಣೋತ್ತಮ... ಅಂಟದೆ

ಇಂಥವಂತಹ...ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ... ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯಸ್ಥಿತಿ, ನಿರೋಧ... ನಿಬ್ಬಾಣ ಆಗಿರುತ್ತದೆ”.

ನಿಬ್ಬಾಣವು... ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ (ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತು) ಮರೆಯಾಗುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ, ಅಹಂ ಸರ್ವದರಿಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಲೋಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ತೃಷ್ಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರಿ ಹೋಗುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಭಗವಾನರ ನುಡಿಯಿಂದ ಕೇಳುವುದಾದರೆ :

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ರಚಿತವಾದ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರದ, ಸತ್ಯ... ಆಚೆಯ ದಡ... ಅರಿಯಲು ಕಠಿಣವಾದ... ಮುಷ್ಟಿರದ... ನಿತ್ಯ... ಅಮರವಾದುದು... ಶುಭವಾದದ್ದು... ಪರಮ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದುದು... ಅದ್ಭುತವಾದುದು... ಪರಿಶುದ್ಧವಾದುದು... ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದುದು... ಅದೇ ನಿಬ್ಬಾಣ”.

ಹೀಗೆ ಆತನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಆನಂದಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪಂಚನಿವಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿಯ ಲಾಭಗಳು :

1. ಆತನು ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾನೆ.
2. ಆತನ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಶೀಲವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
4. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪಿತನಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
5. ಸುಗತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

“ಏಕಾಂತತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸವಿರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪಸಮದ ಶಾಂತಿರಸ ಕುಡಿದವನು, ಧಮ್ಮ ಸುಖದ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು ನಿಶ್ಚಾಪಿಯು ಮತ್ತು ಅದುಃಖಿಯು ಆಗುವನು.”

ಇಲ್ಲಿ ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿ ಮುಗಿಯಿತು

## 8. ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿ

“ಮಾನವ ಜೀವನವು ಅತಿ ಅಲ್ಪ, ಮರಣವು ಎಂದಿಗೂ ಸೋಲದೆ (ತಪ್ಪದೆ) ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಯು ಅರಿತು ತಲೆಯು ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಂಬಲಿಸಿ ಜೀವಿಸುವಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು.”

ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿ (ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಚಿಂತನೆ) ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಜೀವನದ ತೋರಿಕೆಯು ಆಡಂಬರವು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಅನಿತ್ಯವೆಂದು ಅರಿವಾಗಿ ಜೀವನ ಅನಿಶ್ಚಿತ, ಮರಣವು ನಿಶ್ಚಿತವೆಂದು ಅರಿವಾಗಿ ತನ್ನ ಸ್ವ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪರಹಿತಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಮಾನವ ನಿರಾಶವಾದಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡದೆ ಪರಿಶ್ರಮಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಸಾವಿನೊಡನೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಎದುರು ಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಧೀರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪರರ ಮೃತ್ಯುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಹಾ ಶೋಕ ವಿಲಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿರ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೋಮಾರಿತನ ತ್ಯಜಿಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗಿ, ಸಂಗ್ರಹಕಾರಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗದೆ ಪರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ದಯಾಳುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಂತೆ ಪರರು, ಪರರ ಸುಖವೇ ತನ್ನ ಸುಖ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಯಾರಿಗೂ ದುಃಖ ನೀಡದೆ ಶೀಲವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಿಸುವ ಲೋಭವಾದ ಭವತನ್ವವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ, ತ್ರಿಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಅನಿತ್ಯ, ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮ) ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಅರಹಂತನೂ ಸಹ ಆಗಬಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಮರಣಾನುಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಅರಿಯೋಣ.

“ಅಹೋ ಜೀವನವು ಅತಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸಹಾ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಪಡೆದು ಮರಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಂಡಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚಿತ್ತಮೇಲೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಜನರನ್ನು ಮರಣದ ನಂತರ ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮರಣದ ನಂತರ ಜೀವನ, ಜೀವನದ ನಂತರ ಮರಣ ಹೀಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯೋದಯದಂತೆ ಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಬಾಷ್ಪ ಹನಿಗಳು ಸೂರ್ಯಬಂದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುವ ರೀತಿ, ಕುಂಬಾರನ ಮಡಿಕೆಯು ಒಡೆದುಹೋದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದಂತೆ ಮರಣವು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಾಪ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಲಪಾತಗಳು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮುದಿತನ ಯೌವನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸತ್ತವನು ಜೀವಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವು ತಡೆಯಲಾರದಂತಹುದು.

ಕೊಲೆಗಾರನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಮೃತ್ಯುವು ಜೀವಿಸುವ ಮಾನವನನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾರವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯವು ಕಳುವಾದಂತೆ ನಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿಯಂತೆ, ಗಾಳಿಯಿಂದ ದೀಪವು ಆರಿಹೋದಂತೆ ಈ ಜೀವನವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ನಾಲ್ಕು ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಜೀವನವಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟವು ಸ್ಥಬ್ಧವಾದರೂ ಜೀವವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೂ ಬಾಳಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಯಿಂದಾಗಲೀ, ಜಲದಿಂದಾಗಲೀ, ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಲೀ ಕೀಟ, ಪ್ರಾಣಿ ಸರಿಸೃಪಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಆಯುಧಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಕೊನೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಔಷಧ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತದಿಂದಲೂ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೃತನಾಗಬಲ್ಲ.

ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ, ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ದೃಢಕಾಯರು, ಮಹಾನ್ ಶೂರರು, ಮಹಾನ್ ಕ್ಷತ್ರಿಯರು, ಮಹಾನ್ ಸಾಮ್ರಾಟರು, ಅತಿ ಬಲಶಾಲಿಗಳು ಸಹಾ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮುಂದೆ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಇನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಅತಿ ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರೂ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಹಾ ಶ್ರೀಮಂತರು ಸಹಾ ಸಾವನ್ನು ಹಣದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೌಕಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮರು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಿತ್ಯನವೀನ ಮಾಡಬಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹಾ ಸಾವಿನ ಮುಂದೆ ವಿಫಲರಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಶವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅತಿ ಲೋಕ ವಿಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದವರೂ, ಜನಪ್ರಿಯರು, ಕೀರ್ತಿ ಸಂಪನ್ನರೂ ಸಹಾ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯಶಾಲಿಗಳು, ಅದ್ಭುತ ಮಾನಸಿಕ ಪವಾಡ ಪಡೆದಂತವರು, ಶ್ರೇಷ್ಠಜ್ಞಾನ ಅರಿತವರು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವರೂ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಮರಣದ ನಂತರ ಈ ದೇಹ ಚೂರುಚೂರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಮಾಂಸವು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ಕ್ರಿಮಿ ಮುಂತಾದ ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುಷ್ಯ ಆಗಲೀ, ಮರಣದ ಕಾಲವಾಗಲೀ, ಮರಣದ ಸ್ಥಳವಾಗಲೀ ಸಾವಿನ ನಂತರದ ಗತಿಯಾಗಲೀ ದಿವ್ಯಚಕ್ಷುವಂತರ ಹೊರತು ಯಾರೂ ಅರಿಯರು.

ಚಕ್ರದ ಪರಿಧಿಯು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಈ ವರ್ತಮಾನ ಜೀವನವಿದೆ. ನಂತರ ಜೀವನದ ನಿರೋಧವಾಗಿ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ಕರ್ಮಫಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾಲ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ವಶರಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಭೋಗಗಳು, ಐಶ್ವರ್ಯಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಮಾನವನೇ ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿತ್ಯವಲ್ಲ.

ಕರೆಯದೆ ಬಂದ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದ ಹೋದ ಶವಕ್ಕೆ ಬಂಧು ದುಃಖವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಗತಿ ಅದಕ್ಕೆ.

ಸಾವಿನ ನಂತರ ಎರಡು ಗತಿಯಿದೆ (1) ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. (2) ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಇಲ್ಲದೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದಾದರೆ ಏಕೆ ಶೋಕಿಸಬೇಕು. ಆತ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬೇರೆ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತಾನಲ್ಲ. ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ದುಃಖವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಏತಕ್ಕೆ?

ಕಳೆದುಹೋದ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಬರುವ ಸುಖವನ್ನು ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಾಶದ ಚಂದ್ರ ಅಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೋಕದಿಂದ ಯಾವ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಕೃಶತ್ವ, ದುಃಖ, ಬುದ್ಧಿನಾಶ, ಸಮತ್ವಭಂಗ, ಆನಂದ ಸುಖದ ಅನುತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶತ್ರುವಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳುವುದರಿಂದ ಸತ್ತವರು ಏಳುವುದಾದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಅಳೋಣ, ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಳುವುದು ನಿರರ್ಥಕ ವ್ಯರ್ಥ.

ಪ್ರತಿ ಗುರಿಗೂ ಮಾರ್ಗಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೃತ್ಯುಂಜಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸತ್ತವನನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಶಾಂತರಾಗಬೇಕು.

ಅಕಾಶದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಮುದ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಪರ್ವತದ ಕಂದರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದರಾಗಲೀ, ಮರಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯಾವ ಸ್ಥಳವೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಲೋಕವನ್ನು ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಬಯಲ ಮರೀಚಿಕೆ ಎಂದು ಕಾಣುವರೋ ಅಂತಹವರನ್ನು ಮೃತ್ಯುರಾಜನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅಲ್ಪವೇ ಜೀವಿಸಲಿ ಅಧಿಕವೇ ಜೀವಿಸಲಿ ಬುದ್ಧ ಶಾಸನದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕು, ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸುಗತಿ ಅಥವಾ ನಿಬ್ಬಾಣ ಮುಂದೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಮತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಜನರು ಶೋಕಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಗ್ರಹವು ನಿತ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಯೋಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸದಿರಲಿ.

ಪುರುಷನು ಯಾವುದನ್ನು ತನ್ನದು ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನು ಮರಣ ನಂತರ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಂಡಿತರು ಸಮತ್ವರಾಗಲೀ, ಮುನಿಗಳು ಸರ್ವಥ ಅನಾಸಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಿಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವರೀತಿ ಕಮಲದ ದಳದ ಮೇಲೆ ಜಲವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇರೀತಿ ಆತನಿಗೆ ವಿಲಾಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥಗಳು ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತ ಮಾಡಲಾರವು.

ಇದೇರೀತಿಯಾದ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕರು ಜೀವ ಭಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಯೋಗ ದುಃಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಬದುಕಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶೀಲದ ಸಮಾಧಿಯ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ, ಸೇವೆಯ, ಮಹೋನ್ನತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾವು (ಜೀವನ) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅನುಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ



### 9. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನುಪಾನಸತಿ

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಈ ಅನುಪಾನಸತಿಯು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಮಹತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಮಶಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪರಮ ಉದಾತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಿಹಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇಬಾರಿಗೆ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉದಯಿಸಿದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ”.

ಅನುಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಭಗವಾನರ ಪ್ರಶಂಸೆಯಾಗಿದೆ. ಅನುಪಾನಸತಿಯು ನಾನಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪುಲ್ಲತೆ, ಸಮಾಧಾನ ಅಭಿಜ್ಞಾ ದರ್ಶನ, ಸಂಭೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಇದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿವಿಧ ಮತದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಗುರುಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮಧ್ಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಪರರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಮೂಲ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರ ಸಂತೋಷನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತ ರೂಪ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಪರಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಅನುಪಾನಸತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಮ್ಮ ಸಂಭೋಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಇದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಅನು ಎಂದರೆ ಉಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಅಪಾನ ಎಂದರೆ ನಿಶ್ಚಾಸ ಸತಿ ಎಂದರೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಅರಣ್ಯದಂತಹ ಅಥವಾ ಮರದ ಬುಡ ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯಗೃಹ (ಬರಿದಾದ ಕೊಣೆ)ದಂತಹ ನಿಶಬ್ಧ, ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅಕುಶಲವಾದ ಸರ್ವ ಯೋಚನಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಹಿಸಿ ಎಂದಿಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುಪಾನಸತಿಯಿಂದ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿವರಣಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದು ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ (ಪ್ರಾಣಯಾಮ) ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ (ಉಶ್ವಾಸ) ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇರೀತಿಯ

ಜಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಕೇವಲ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಎಚ್ಚರ, ಹಾಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಸಾಧಕನು ಉದ್ಧವಾದ ಮೂಗು ಉಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರು ಮೊದಲು ಆತನ ಮೂಗಿನ ತುದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉದ್ಧ ಮೂಗು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನ ಉಸಿರು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತುಟಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಗಮನ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆತನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಷ್ಠೆ ಸಾಧಕರು ಅಹೋರಾತ್ರಿ ಸಾಧಿಸುವರು. ಆತ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಾರದು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೊಸಬರಿಗೆ ಇದು ಕೂಡಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಭೂತಕಾಲದ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ವರ್ತಮಾನದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ, ಭೋಗಗಳ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿರೋಧ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮಾಡಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೋ, ಭಯದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹ ಪೀಡಿತನಾಗಿ, ಧ್ವಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನಿರ್ಧಾರ ಬರದವನಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಕೆವುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಜಡತೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ದೃಢತೆ ತಾಳಿ ಇವ್ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇರದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿ, ಮುಂದೆಯೂ ಈ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ನೋಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಆದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆತನಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಗಮನ ಕಷ್ಟವಾದುದರಿಂದಾಗಿ ಆತನು ಅಂಕೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. 1 ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 2 ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಉಸಿರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದೇರೀತಿ 10ರ ತನಕ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುಮಾರು 20 ಸಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಎಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲೇ ಅದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೆ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ಇರಬೇಕು. ಆತನು ಉಸಿರಾಟದ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸಂಪರ್ಕವಾಗಿದೆ.

ಆತನು ಮೂಗಿನ ತುದಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯು, ಉಸಿರಿನ, ಸ್ಪರ್ಶ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರ ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಾಸದ ಸ್ಪರ್ಶ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಆನಂದ, ಸುಖಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಎಣಿಕೆಯಿಂದ ಅನಿರ್ಧಾರವು ಅಂತ್ಯವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಯಿತು. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಚದುರುವಿಕೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**1. ಉಸಿರಾಟದ 16 ಆಧಾರಗಳು :**

1. ಮೊದಮೊದಲು ಉಸಿರಾಟವು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ **“ನಾನು ಉದ್ಧವಾದ ಉಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಅಥವಾ **“ನಾನು ಉದ್ಧವಾದ (ದೀರ್ಘ) ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಬಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.**

2. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನ ಉಸಿರಾಟವು ಕಿರಿದಾಗಿರುವಾಗ ಆತನು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ನಾನು ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ **“ನಾನು ಕಿರಿದಾಗಿ ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಂದ ಯಾವ ಉಸಿರು ಸಹಾ ಗಮನಿಸಲ್ಪಡದೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲಿನ ಕಾವಲುಗಾರನ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ, ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ಉಸಿರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಅತಿಕಿರಿದಾಗಿ, ಸಭ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

3. **“ಇಡೀ ಉಸಿರಿನ ಕಾಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯುತವಾಗಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ತನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಈ ರೀತಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರ ಮಧ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಂತ್ಯವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಳಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಶ್ವಾಸವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಾಗಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಇಡೀ ಉಸಿರಾಟದ ಆದಿ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಗಳ ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಮಧ್ಯದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ, ಅಂತ್ಯದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

4. **“ಉಸಿರು ಕಾಯದ ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು (ಚಟುವಟಿಕೆ) ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ”.** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಲಿಸದೆ, ಅಲ್ಲಾಡದೆ, ಬಾಗದೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಾವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಉಸಿರು ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಂತಾಗ, ಕಸಿವಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಸಿವಿಸಿ ನಿಂತಾಗ ಶಾರೀರಿಕ

ಅಸಮತೋಲನ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ನಿಂತಾಗ ಶರೀರ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಸಂಖಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಉಶ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

5. **“ಆನಂದವನ್ನು (ಪೀತಿ) ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಿ ಉಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾಗಿರುವಾಗ ಆತನು ಧ್ವಂದ್ವತೆ, ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಿಂದಲೂ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಯಾವಾಗ ಕಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ಸಂಖಾರ) ಶಾಂತವಾದವು ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಆನಂದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು 5 ವಿಧದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಮಾಂಚನ ಆನಂದ, ಕ್ಷಣಿಕ ಆನಂದ, ಪ್ರಸರಿಸುವ ಆನಂದ, ವೇಗದ ಆನಂದ, ಉದ್ದೇಗದ ಆನಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ.

6. **“ಸುಖವನ್ನು (ಶಾಂತತೆ) ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಅದರಂತೆ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆನಂದ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಸುಖವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂದವು ಸ್ಥೂಲವಾದರೆ ಸುಖ(ಶಾಂತತೆ)ವು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಆತ ನಿವರಣಗಳ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಉಸಿರು ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾದ ರೀತಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆತನ ಉಸಿರಾಟವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನು ಉಸಿರು ಕಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶಾಂತಗೊಂಡಾಗ, ಆನಂದವು ಉಕ್ಕಿದಾಗ, **ಆತನ ದೇಹವು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ದೇಹವು ತೇಲಾಡುತ್ತದೆ** ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಸಹಾ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಸಾಧಕನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತಹ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು **ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ (ಉಗ್ಗಹನಿಮಿತ್ತ)**. ಆಗ ಸಾಧಕ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ನಿವರಣೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಲಾಲಸೆ, ವಿರೋಧತೆ, ಜಡತೆ, ಚಿಂತೆ, ಸಂದೇಹಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಗುಂಪು ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ರತ್ನದಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ರತ್ನಗಳ

ಗುಂಪು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುತ್ತುಗಳ ಗುಂಪು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಸುಂದರವಾದ ಹೊಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಜೇಡರ ಬಲೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮೋಡಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಕಮಲದ ಹೂ ಅಥವಾ ರಥದ ಚಕ್ರ, ಸೂರ್ಯನಂತೆ, ಚಂದ್ರನಂತೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಹೊಳೆವ ವಿಷಯ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿದೆ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ). ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮರೆಯಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಇದು ಮರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಆತನು ಅತ್ಯಂತ ಕುಶಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಶೀಲ, ಸಂಯಮ, ನಿವರಣರಹಿತ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನ ಕೌಶಲ್ಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ವಾಲುವಿಕೆ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಪಂಚಬಲಗಳು ಸಮತೋಲನ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು ವಿಕಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಪಲ್ಯ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇಂಚು ಇಂಚಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಅಡಿ ಅಗಲ, 2 ಅಡಿ ಅಗಲ ಕೊಡೆಯಷ್ಟು ರಥದ ಚಕ್ರದಷ್ಟು ಮನೆಯಷ್ಟು ಊರಿನಷ್ಟು ನಂತರ ಅನಂತವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಕಾಡುವ ಈ ರೀತಿಯ ಆನಂತ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆತನಲ್ಲಿ ವಿತರ್ಕ ವಿಚಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧ್ಯಾನಾಂಗಗಳು ಕೂಡಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಆತನು ಈ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಲಕ್ಷ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಬೇಗ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಇಷ್ಟು ಬಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. (ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಸಮಾಧಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ) ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ :** ಈ ರೀತಿ, ಲಕ್ಷ, ನೀಡುವಿಕೆ, ಪ್ರವೇಶ, ನೆಲಸುವಿಕೆ, ಹೊರಬರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಹೋಗಿ ಪ್ರವೀಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನು ಮುಂದಿನ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂತಕ್ಕೇರುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ :** ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರ ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ಕಂಡು ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಪೀತಿ, ಸುಖ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದ್ವಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. 5 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

**ತೃತೀಯ ಸಮಾಧಿ :** ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ಪೀತಿಯು ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು ಅದರಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಸುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೃತೀಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಸುಖವು ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

7. “ಚಿತ್ತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆ ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ

ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಸಾಧಕ ಚಿತ್ತದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಸಂಚಾರಗಳಾದ ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸುಖಗಳ ಉದಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ.

8 ಚಿತ್ತದ ಸಂಚಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದವನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಖವು ಸ್ಫೂಲವಾಗಿ ಕಂಡು ಆತನು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಸುಖವು ಅಲ್ಲದ ದುಃಖವು ಇಲ್ಲದ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ.

9. ನಂತರ ಆತನು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಆತನು ನಾಲ್ಕು ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ.

10. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಸಮಥದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನದಿಂದ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿತ್ಯತೆ ಕಂಡು ವಿಪಶ್ಯನದ ಅರಿವು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅತನು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

11. “ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆ ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪ್ರಥಮ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವುಗಳ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬೀಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಿತ್ಯ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯ ಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

12. “ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಮೋಚನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖವಾಯಿತು, ನಂತರ ವಿತರ್ಕ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮನವು ವಿಮುಖವಾಯಿತು. ನಂತರ ಪೀತಿ, ಸುಖಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖವಾಯಿತು. ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನಿತ್ಯತೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಆಗ ನಿತ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಮುಖವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿ ಸುಖ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದನ್ನು ಒಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಯಾವುದು ನಾಯಕವಲ್ಲ. ಯಾವುದು

ನಿತ್ಯವಲ್ಲ ಯಾವುದು ಆತ್ಮವಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನಾತ್ಮ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಭಾವನೆ ವಿಮುಖವಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ತವು ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

**13. “ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂದು ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆತನು ಅನಿತ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವರೀತಿ ಎಂದರೆ 5 ಖಂಧಗಳು (ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳು) ಅನಿತ್ಯ ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಒಂದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಾ ಒಂದೇರೀತಿ ಇಲ್ಲ ನಿರಂತರ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವಾಗಲೀ, ವೇದನೆ (ಸಂವೇದನೆಗಳಾಗಲಿ) ಯಾಗಲಿ, ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಲೀ, ಸಂಖಾರಗಳಾಗಲೀ (ಚಟುವಟಿಕೆ) ಅರಿವಾಗಲಿ ನಿತ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೂ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ದೀರ್ಘ, ಕಿರಿಯ ಉಸಿರಾಟ, ನೋವು, ನಲಿವಿನ ಉಸಿರಾಟ, ಆನಂದ ಉಸಿರಾಟ, ಸುಖದ ಉಸಿರಾಟ, ಹೀಗೆಯೆ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಆತ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

**14. “ವಿರಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲ ದುಃಖಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಗವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲೀ, ಸಮಾಧಿಗಾಗಲಿ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಲಿ, ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ ವಿರಾಗದಿಂದಲೇ ಆರಿಹೋಗುವಿಕೆ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ.

**15. “ನಿರೋಧವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ : ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಅನಿತ್ಯವೋ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿರಾಗ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟದೆ ಅವೆಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ (ನಿರೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ) ಸ್ವಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ (ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಿಹೋಗುವಂತೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ).

**16. “ತೈಜಿಸುವಿಕೆ (ಪಟಿನಿಸ್ಸ) ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”** ಎಂಬ ಜಾಗರೂಕ ಅರಿವಿನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಅನಿತ್ಯಕಾರಕಗಳು, ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು, ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನಾಶೀಲವುಳ್ಳದ್ದು ಎಂದು ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ತೈಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲೇಶಗಳು ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತೃಷ್ಣೆಯ ತ್ಯಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಾಗವು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆರಿಹೋಗುವಿಕೆಯ ಶಾಂತತೆ (ನಿಜ್ಜಾಣ) ಯಾಗಿದೆ.

“ಈ ರೀತಿ ಅನಾಪಾನಸತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಾಪಲವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊನೆಯ ಒಳ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಸಿರುಗಳು ಜಾಗೃಕತೆಯಿಂದ ಇರುವಾಗಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ”.

ಉಸಿರಾಟವು 3 ವೇಳೆ ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ :

1. ಮರಣದಲ್ಲಿ
2. ಚತುರ್ಥ ಸಮಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಯಾದಾಗ
3. ನಿರೋಧ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದಾಗ.

ಈ ಹದಿನಾರು ಆಧಾರಗಳ ಅನಾಪಾನಸತಿಯು 12 ಹಂತಗಳು ಸಮಥ ಮತ್ತು ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿವೆ.

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ಅನಾಪಾನಸತಿಯನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಹತ್ಪಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅನಾಪಾನಸತಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದೋ ಆಗ ಅದು ನಾಲ್ಕು ಸತಿಪಟ್ಟಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಸತಿಪಟ್ಟಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡುವಿರೋ ಆಗ ಅದು 7 ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ 7 ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೋ ಅವು ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ”.

**4. ಸ್ಮೃತಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆ :**

ಹೇಗೆಂದರೆ ಸ್ಮೃತಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದೇ ಕಾಯಾನುಶ್ಯನವಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಗಳ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಗಿತು - ಇದೇ ವೇದಾನುಪಶ್ಯನವಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅರಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಇದೇ ಚಿತ್ತಾನುಪಶನವಾಗಿದೆ.

ನಂತರ ಅನಿತ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವಿಕೆಯು ಇದೇ ಧಮ್ಮಾನುಪಾಶ್ಯನವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿಯಿಂದ 4 ಸತಿಪಟ್ಟಾನ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಪ್ತಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು :**

ಇಲ್ಲಿ 7 ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು 4 ಸತಿ ಪಟ್ಟಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸ್ವತಿಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ಹೇಗೆಂದರೆ ಭಿಕ್ಷು ನಾಲ್ಕು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಧ್ವಂಧ್ವರಹಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾನೆ.
  2. ದಮ್ಯವಿಚಯ ಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ಹಾಗಿದ್ದು ಆತನು ದುಃಖವನ್ನು ಅನಿತ್ಯವನ್ನು, ಅನಾತ್ಮವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
  3. ವೀರೈ ಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ನಂತರ ಗುರಿಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾನೆ.
  4. ಪೀತಿ ಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ಆ ರೀತಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ.
  5. ಪಸ್ಸದಿ ಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ಅನಂದದಿಂದ ಆತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಆವರಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
  6. ಸಮಾಧಿ ಸಂಭೋಧಿ ಅಂಗ : ದೇಹದ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಮನದ ಸ್ಥಿಮಿತವೆ (ಸ್ಥಬ್ಧತೆ) ಸಮಾಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
  7. ಉಪೇಕ್ಷಾ ಭೋಧಿ ಅಂಗ : ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಉಪೇಕ್ಷಾ ಭಾವನೆ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ) ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೀಗಾಗಿ 4 ಸತಿಪಟ್ಟಾನದಿಂದ 7 ಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅನಾಪಾನಸತಿ ಮುಗಿಯಿತು. ಅನಾಪಾನ-ವಿಪಶ್ಯನ ವಿವರವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋಡುವಿರಿ.

## 10. ಕಾಯಾಗತಸತಿ

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ಯಾರು ಅಮರತ್ವದ ರುಚಿ ನೋಡಿರುವರೋ ಅವರು ಕಾಯಾಗತಸತಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಕಾಯಾಗತಸತಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಅಮರತ್ವದ ರುಚಿ ನೋಡಿಲ್ಲ”.

ಇದೇರೀತಿ ಭಗವಾನರು ವಿಭಿನ್ನ ಕಡೆ ಕಾಯಾಗತಸತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಿಂದ ಭಗವಾನರು ಮಜ್ಜಿಮನಿಕಾಯದ ಕಾಯಾಗತಸತಿ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಂತಗಳು ಈ ರೀತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

(1) ಅನಾಪಾನಸತಿ (2) ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ (3) ದೇಹದ ವರ್ತನೆಗಳ ಅರಿವು (4) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇವೆ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ (5) ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಾತುಗಳಿವೆ. (6) 10 ರೀತಿಯ ಶವಗಳ ಅಶುಭ ಅರಿಯುವುದು (7) 4 ಹಂತದ ಸಮಾಧಿ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಿಂದ ಒದಗುವ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1. ಆತನು ಪ್ರಿಯ, ಅಪ್ರಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತಾನೆ.
2. ಭಯ ಗೆದ್ದಿರುತ್ತಾನೆ.
3. ಚಳಿ, ಉಷ್ಣ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ವೇದನೆ, ಬಿಸಿಲು, ವಾಯು, ಮಳೆಗಳ ತೊಂದರೆ, ಸರಿಸೃಪಗಳ ಸರಿದಾಡುವಿಕೆ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತು, ನೋವು, ಹಿಂಸೆ, ಮರಣ ನೋವು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಆತ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಆತನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
4. ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಮಾತ್ರದಿಂದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ.
5. ದೇಹದಿಂದ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಪವಾಡ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ದಿವ್ಯ ಕಿವಿ
7. ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷು.
8. ಪರಚಿತ್ತ ಅರಿಯುವಿಕೆ
9. ಪೂರ್ವಜನ್ಮ ಅರಿಯುವಿಕೆ
10. ಅಸವ ಕ್ಷಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಾಯಾಗತಸತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇವೆ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಿಕ್ಕವು ವಿವಿಧಕಡೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ವ್ಯಕ್ತ ಮೂಲದಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಗವಿಯಲ್ಲೂ, ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯಗೃಹದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಜನ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

“ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೂದಲು, ಮೈಕೂದಲು, ಉಗುರುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆ, ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಶ್ವಾಸದ ಪೊರೆ, ಗುಲ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕರುಳು, ವಪೆ, ಉದರ, ಮಲ, ಶ್ಲೇಷ್ಮೆ, ಕೀವು, ರಕ್ತ, ಬೆವರು, ಕೊಬ್ಬು, ಕಣ್ಣೀರು ಮೆದುಳು ಜಿಡ್ಡಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಜೊಲ್ಲು, ಲೋಳೆ, ಕೀಲಿನದ್ರವ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ.

ಹೇಗೆ ಮೂಟೆಯಲ್ಲಿ ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಚರ್ಮವೆಂಬ ಮೂಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಶ್ಚಲ ಅಂಗಗಳು ಇವೆ.

“ಬಿಂಬದಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡು, ಇದೊಂದು ವ್ಯಥೆಗಳಿರುವ ದುರ್ಬಲವಾದ ಪಂಜರ. ಬಯಕೆಗಳ ಗೂಡು”

“ಇದು ದುವವಲ್ಲ, ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲದ ಈ ಕಾಯವು ನಿರರ್ಥಕ ಒಣಗಿದ ಮರದಂತೆ ಭೂಮಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ”.

“ಅಸ್ತಿಪಂಜರವೆಂಬ ನಗರದ ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವ ಈ ದೇಹ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತಗಳಿಂದ ಲೇಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಜರಾ, ಮೃತ್ಯುಗಳು, ಗರ್ವ, ಈರ್ಷ್ಯೆ ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ”.

“ಈ ಕಾಯವು ನೋರೆಯಂತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮರಿಚಿಕೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮಾರನ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ ಮಾರನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದೆ ಹೋಗು”.

“ಈ ಕಾಯವು ಮಡಿಕೆಯಂತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಕೋಟಿಯಂತೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಜ್ಞಾವೆಂಬ ಆಯುಧದಿಂದ ಮಾರನನ್ನು ಜಯಿಸಿ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡವ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ”.

“ಈ ಶರೀರವು ಮಲಿನ್ಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪೋಷಣೆಗೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲಿನ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಜನ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನವರಂಧ್ರಗಳು ಸಹಾ ಮಲಿನವನ್ನೇ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ”.

“ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇವೆ. ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕುರೂಪವಾಗಿದೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗಿದೆ. “ನೋವಿನ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ದುಃಖಜನಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಕಿಯು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶರೀರಧಾರಣೆ ಮಾಡದೆ ಇರಲಿ”.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ಉಪಚರ ಸಮಾಧಿ)

## 2. ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ದೇಹದ 32 ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ತಲೆಗೂದಲು, ದೇಹ ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು, ಚರ್ಮ... ಅಥವಾ ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯು, ಅಸ್ತಿ, ಮಜ್ಜೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ... ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಧಕರು ಈ ರೀತಿ ಮತ್ತು 4 ತಿಂಗಳು ಜಪಿಸಿಯೆ ಸೋತಪನ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

3. ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ : ಮನೋಜಪ : ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೆ ಜಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ : ಇಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ತಲೆಗೂದಲು.

ತಲೆಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಆಕಾರ ಉದ್ದನೆಯ ಎಳೆಗಳಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಊದ್ವಾರ್ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗಡಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಕೂದಲು ನೆರೆತರೆ ಕುರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಯು ಅಸಹ್ಯಕರ, ಅದು ಅಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಆಕಾರವು ಸಹ್ಯವಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ :

ವರ್ಣ = ಕಪ್ಪು, ಆಕಾರ = ಉದ್ದನೆಯ ಎಳೆ, ದಿಕ್ಕು = ಊದ್ವಾರ್, ಸ್ಥಳ = ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ, ಗಡಿ = ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ.

ಅಸಹ್ಯಭಾವನೆ = ಕಣ್ಣಿನಿಂದ, ಮೂಗಿನಿಂದ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ, ಆಕಾರದಿಂದ, ವರ್ಣದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣ, ಆಕಾರ, ದಿಕ್ಕು, ಸ್ಥಳ, ಗಡಿ ಮತ್ತು ಅಸಹ್ಯೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ದೇಹ 32 ಅಂಗಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಯಾಗತಸತಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮುಗಿಯಿತು.



## X.

### 10 ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳು



## X. 10. ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳು :

ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಸುಂದರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಅಸಹ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಕ್ಷಣಿಕತೆ, ಮರಣದ ನಿಶ್ಚಿತೆ, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಅನಾತ್ಮತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಎಲ್ಲೆಯು ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಯಾದರೂ ಸಹಾ ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಂತರ ವಿಪಶ್ಯನ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ಸೋತಪನ್ನರಾಗುವುದು ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಕಾಮುಕತೆಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಭಯದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಸ್ಮಶಾನದ ಧ್ಯಾನ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನಗಳು 10 ಇವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

1. ಉಬ್ಬಿದ ಅಥವಾ ಊದಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
2. ನೀಲಿಗಟ್ಟಿದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
3. ಕೀವುಗಟ್ಟಿ ಕೊಳೆತ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
4. ತುಂಡಾದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
5. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
6. ಚಿಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
7. ಕತ್ತರಿಸಿ ಚಿಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
8. ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
9. ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ
10. ಅಸ್ತಿ ಪಂಜರದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ

ಈ ಶವಗಳ ಧ್ಯಾನವು ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಹಾ ಸಾಧಕರು ತೊಂದರೆಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಉಂಟು. ಆದರೂ ಸಾಧಕರು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಶವಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶವವಿರುವ ಕಡೆ ಅಥವಾ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಣವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರೇತಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ಭೀತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಳ್ಳರು, ಕೊಲೆಗಾರರು, ಜೂಜುಕೋರರು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರ ಅಪರಾಧ ನಿರಪರಾಧಿ ಸಾಧಕನ ಮೆಲೆ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ಸಾಧಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**1. ಉಬ್ಬಿದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಹಿರಿಯರ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆದು ತಾನು ಈ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ತಾನು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ದ್ವಾರ, ಮಾರ್ಗ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆನಪಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಶವದ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಹಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಶವದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪುರುಷ ಶವದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಾಮವು ಜಾಗೃತವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುರುಷರು, ಪುರುಷರ ಶವವನ್ನು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶವವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶವದ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಬಂಡೆಗಳು, ಬಳ್ಳಿಗಳು, ಹುತ್ತಗಳು, ಪೊದೆಗಳು, ಗಿಡಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳನ್ನು ಸಹಾ ಆತನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆತನು ಉಬ್ಬಿದ ಶವದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶವದ ಅತಿ ಹತ್ತಿರವೂ ಬರಬಾರದು ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ದೂರವೂ ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲ ಬಳಿ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶವವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶವದಿಂದ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಾಸನೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗುವ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. “ನಾನು ಎಂಥಹ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನಾನು ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆನಲ್ಲ” ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ನಂತರ ಆತನು 2 ಅಥವಾ 3 ದಿನದ ಶವವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ ನೋಡಬೇಕು. ನೋಡುತ್ತಾ ಆತನು ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು 11 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. **ವರ್ಣ :** ವರ್ಣವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಈ ಬಣ್ಣದ ಶವವೆಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
2. **ಗುರುತು :** ಪುರುಷ ದೇಹವೆಂದು ಗುರುತಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಇಂತಹ ವಯಸ್ಸಿನ ಶವವೆಂದು ಗುರುತು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
3. **ಆಕಾರ :** ಶವದ ಆಕಾರ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಂಗಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
4. **ದಿಕ್ಕು :** ಶವವು ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

5. **ಸ್ಥಳ :** ಶವದ ಕೈ ಇಂಥಹ ಕಡೆಗೆ ಇದೆ. ತಲೆಯು ಇಂತಹ ಕಡೆಯಿದೆ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
6. **ಎಲ್ಲೆ :** ಶವವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಉಬ್ಬಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
7. **ಕೀಲುಗಳು :** ಶವದ ಕೀಲುಗಳ ಕಡೆ ಈ ರೀತಿ ಉಬ್ಬಿದೆ ಎಂದು ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
8. **ರಂಧ್ರಗಳು :** ಶವದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಂಥ ಕಡೆ ರಂಧ್ರವು ತೆರೆದಿದೆ ಎಂದು ಆಕೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.
9. **ತಗ್ಗುಗಳು :** ಶವದ ಕಣ್ಣು ತಗ್ಗಿಹೋಗಿದೆ.
10. **ಉಬ್ಬು ಭಾಗ :** ಶವದ ಮುಖವು ಉಬ್ಬಿದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಊದಿದೆ ಎಂದು.
11. **ಇಡೀ ಶರೀರ :** ಇಡೀ ಶವವು ಉಬ್ಬಿದೆ, ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರವು ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಆರಿಯುತ್ತ ಶವವನ್ನೇ ತದೇಕವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ “ಊದಿದ/ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭ ಶವ” ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ನಿರಂತರ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ನೂರುಬಾರಿ ಅಥವಾ ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಿರಂತರ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಶವವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಲ್ಪಿತ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಆತನು ತನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕು. ನಂತರ ತನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

**ಅಪಾಯದ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ :** ಏನೆಂದರೆ ಆತ ಧ್ಯಾನಿಸುವಾಗ ಆತನು ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನ (ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣಿನ) ಶವವನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಆ ಶವವು ಈತನನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಾಡಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಎದ್ದುಬಂದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಆಗಿದೆ. (ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ). ಆಗ ಆತನ ಲವಲೇಶವೂ ಭೀತವಾಗದೆ ಶಾಂತತೆಯಿಂದ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಭಯವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಆತನು ಕೂದಲು ನಿಮಿರುವಷ್ಟು ಭಯಭೀತನಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಪಡದಿದ್ದರೆ ಭೀತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವನು ಆಗಲು ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವೆಂದರೆ ಈ 10 ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ, ಭಯಾನಕ ಮತ್ತು ವೈಶಾಚಿಕ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆತನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪರಿಹಾರ :** ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟು, ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. “ಯಾವ ಶವವೇ ಆಗಲಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬಳ್ಳಿಯಿಂದಲೂ ಕಲ್ಲಿನ ಜಾರುವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು



ಈ ಆಕೃತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ ಹೊರತು ನೈಜವಲ್ಲ. ಇಂದು ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಓ ಭಿಕ್ಷು ಹೆದರಬೇಡ” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಆ ಆಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಕ್ಕು ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತದ ಕಡೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

**ಪತಿಬಾಗನಿಮಿತ್ತ (ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ) :** ನಂತರ ಆತನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ, ಒಂದುವೇಳೆ ವಶೀಕೃತ ಚಿಹ್ನೆ ಮರೆತರೆ, ಆತನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಆತನ ಸ್ಮಶಾನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು ಉಗ್ಗಹನಿಮಿತ್ತ ಕಾಣಿಸಿದ್ದು ತನಕ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತ ಕಾಣಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಭೀಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಪತಿಬಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ ನೋಡಲು ದಪ್ಪ ದಪ್ಪನೆಯ ಉಬ್ಬಿದ ಶರೀರಧಾರಿ ಮಲಗಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕಾಮುಕತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಪ್ರತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಬಾಗ ನಿಮಿತ್ತ ಕಂಡು ಅಸಹ್ಯಪಡುವವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜೊತೆಗೆ ದ್ವೇಷವು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಜೊತೆ ಕೀವು ಹೊರಬಂದಂತೆ ಆತನಲ್ಲಿ ರಾಗ ದ್ವೇಷ ಎರಡೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಜಡತೆ, ನಿಧ್ರೆ, ಸೋಮಾರಿತನವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಬಾಗ ನಿಮಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಚಿಂತೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆತನ ಪಂಚ ನಿವರಣಗಳು ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಂಗಳು ಕೂಡಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

**ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ :** ಹೀಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಪಂಚನಿವರಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿಯು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆನಂದಿತವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಬಲ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಅವಿಚಲ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನವು ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ವಿತಕ್ಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ವಿಪಶ್ಯನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸೋತಪನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು.

**ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ ಲಾಭಗಳು :**

1. ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಕಾಮುಕತೆ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ.
2. ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ.
3. ಸ್ವತ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಶುಭ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
5. ಮುಂದೆ ಅನಿತ್ಯ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮ ಅರಿವು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

6. ಶರೀರದ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

7. ಸೋತಪನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಊದಿದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಯಿತು.

**2. ನೀಲಿಗಟ್ಟಿದ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಈ ಧ್ಯಾನವು ಶರೀರದ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಲೋಭಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಎಲ್ಲೂ ಉಬ್ಬಿದ ಶವದ ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ 4 ದಿನ ಹಳೆಯ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಶವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಬಣ್ಣಗಳ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪತಿಬಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಪ್ರಬಲ ವರ್ಣದಿಂದ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಅಸಹ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

**3. ಕೀವುಗಟ್ಟಿ ಕೊಳೆತ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ 4 ಅಥವಾ 5 ದಿನದ ಕೀವು ಸ್ವವಿಕೆಯ ಕೊಳೆತ ಶವವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಸುವಾಸನೆ, ಹಾಗು ಸುಗಂಧ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೊಳೆಯುವಿಕೆಯ ಅಸಹ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಸ್ವವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪತಿಬಾಗನಿಮಿತ್ತವು ಅಚಲ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

**4. ತುಂಡಾದ ಶವದ ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ :**

ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವು ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿರುವ ಶವದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆಯ ಅಸಹ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

**5. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭ ಧ್ಯಾನ :**

ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿ ತಿಂದಿರುವ ಶವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾದ ಕಾಮುಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಅಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೆ, ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**6. ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಅಂಗಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಬಿರುಕು ಬಿರುಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

**7. ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಖಡ್ಗದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಶವದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ದೇಹದ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಛಿದ್ರವಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪತಿಭಾಗನಿಮಿತ್ತವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**8. ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳ ಶವದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾದ ಶವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತ, ಹರಿದ, ರಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಶವವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಆಭರಣಗಳ ಆಸಕ್ತನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಂಪು ದ್ರವದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**9. ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಶವಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆವೃತವಾಗಿ ನವರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ, ಹಾಗೆಯೇ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಶವವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಅಹಂಕಾರವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಚಲಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಭಾಗ ನಿಮಿತ್ತವು ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿಯ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹ ನನ್ನದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**10. ಅಸ್ತಿ ಪಂಜರದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಮುರಿದ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿಪಂಜರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ

ಆಸಕ್ತನಾದವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗಹ ನಿಮಿತ್ತವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಅನಿತ್ಯ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳು ಉಬ್ಬಿದ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

“ಇದು ದೇಹದ ಅಂತಿಮ ಅವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಆಗ ಶವವು ಊದುತ್ತದೆ, ನೀಲಿಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಸ್ರವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಹಂದರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನನ್ನ ದೇಹದ ಗತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರವೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲು ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟು ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಹೀಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಗೂಡು, ರೋಗದ ತವರೂರು, ಮುಪ್ಪಿನ ಮನೆ, ಅಸಹ್ಯತೆಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಮೂಲಸ್ಥಾನ. ಈ ದೇಹದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡವರು ಎಂದಿಗೂ ಕಾಮುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳಲಾರರು? ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಹಂಕಾರ ತಾಳುವುದಿಲ್ಲ, ಭೀತಿ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಜೀವಂತ ಶರೀರವು ಹಾಗು ಶವಕ್ಕೆ ಆತ ಬೇಧ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವೆಂದರೆ ದುಃಖ, ದುಃಖವೆಂದರೆ ದೇಹವುಳ್ಳವನಾಗುವುದೇ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

“ಈ ದೇಹ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲ. ನನ್ನದು ಎಂಬುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಎಂಬುದು ಮೊದಲೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ಯತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಆತನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅಶುಭಾ ಧ್ಯಾನಗಳು ಮುಗಿಯಿತು



## XI.

### ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳು



## XI. ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳು

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದರ್ಥ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಿದೆ. ವಿಹಾರ ಎಂದರೆ ವಿಹರಿಸುವುದು, ನೆಲೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವತೆಗಳ ಮನಸ್ಸು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇವು ನಿಜವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಸೀಮಾತೀತವಾದುದು ಮತ್ತು ಅಳೆಯಲಾಗದಂತಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ನಾಲ್ಕು ಇರುವುದರಿಂದ 4 ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

1. ಮೆತ್ತಾ 2. ಕರುಣಾ 3. ಮುದಿತಾ 4. ಉಪೇಕ್ಷಾ.

### 1. 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 ತಪಗಳಲ್ಲೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಸಹನೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠತ್ವ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಬಲವು ಸಹನೆಯೇ ಆತನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ (ಬ್ರಾಹ್ಮಣ)” ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಸಹನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿತು ಸಹನಶೀಲರಾಗುವುದು.
2. ಬುದ್ಧರ ವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ “ಸಾಧಕರೇ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಡಕಾಯಿತರು 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.
5. ಏನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಮುಂದಿನ ಗತಿ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಆತನಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ತೋರಿ.
6. ಈ ಕೋಪದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸದ್ಗುಣದ ಬೇರುಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪಕ್ಕಾಗಿ ಅಪಾರ ಪುಣ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಕಳೆಯಲು ನಾವು ಮೂರ್ಖರಾಗಬೇಕೆ?
7. ಪರರು ನೀಚ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಂತೆ ನೀವು ವರ್ತಿಸಿ ಆತನ ಹಿಂಬಾಲಕ ಅಥವಾ ತದ್ರೂಪಿ ಆಗಲು ಬಯಸುವಿರಾ?
8. ಯಾವ ಕೋಪದ ಕಾರಣ ಪರರು ನೀಚರಾಗುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹ ಕೋಪವನ್ನು ನೀವು ದಮನಿಸಬಾರದೇಕೆ?
9. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವೇನಾದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ನೀವು ಕರ್ಮ ಫಲದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.
10. ದ್ವೇಷಿಯು ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಾರ. ಆತನಿಗೆ ಸತ್ಯ ನೋಡುವ ಬಯಕೆಯು ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ದ್ವೇಷವು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುವುದೋ ಆಗ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕತ್ತಲೆಯು, ಅಜ್ಞಾನವು ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ
11. ಅತ್ಯಂತ ಕಡುಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಬೋಧಿಸಿತ್ತರು ಕೋಪಿಸಲಿಲ್ಲ, ಹಿಂಸಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನಾನು ಮೈತ್ರಿ ಪಾಲಿಸುವೆ.
12. ಯಾರು ದ್ವೇಷಿಯನ್ನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವನೋ ಆತ ಮೊದಲನೆಯವನಿಗಿಂತ ನೀಚ. ಯಾರು ದ್ವೇಷಿಗೆ ದ್ವೇಷ ತೋರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆತ ಕಠಿಣವಾದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.
13. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಲಿ.

14. ಯಾವ ಮಾನವ ಯತಾರ್ಥವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೋ, ಆತನು ದ್ವೇಷವನ್ನು ದಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕುಶಲಕರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
15. ಯಾರಿಗೆ ನಾನು ಕೋಪಿಸಲಿ, ಕೈಗೆ, ಕಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆಗೆ, ಆತನ ಇಚ್ಛೆಗೆ, ಆತನ ಕೋಪಕ್ಕೆ? ಯಾರೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಕೋಪಿಸಲಿ, ಬಿಡದೇಹವು ಅವನಲ್ಲ, ಪೂರ್ಣ ದೇಹವೂ ಅವನಲ್ಲ.
16. ಕೋಪದಿಂದ ದ್ವೇಷವು ನಾಶವಾಗಲಾರದು. ಅಕ್ರೋಧದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸನಾತನ ನಿಯಮವಾಗಿದೆ.  
ಇತ್ಯಾದಿ ಗಾಢಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಕೋಪವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಹನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

- o - o -

ಮೈತ್ರಿ ಧ್ಯಾನವು ಕೆಲವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರೆಂದರೆ : 1. ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ, ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ 2. ಸತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ. ಏಕೆಂದರೆ 1. 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.

**ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಮೊದಲು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಶಾಂತ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಆತನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜನ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಅಕುಶಲವಾದ ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ

ಹಾಗೂ 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 ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಅವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ದ್ವೇಷದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು.

**2ನೇಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :**

ಮೆತ್ತಾ 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 ದಪ್ಪವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾಗಿರಲಿ 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 ಶಕ್ತಿಯಿರಿ 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 ಜಾಗ್ರತನೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ”.

**3ನೇಯ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನ :**

ಇಲ್ಲಿ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಮೈತ್ರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.

1. “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗಲಿ”.
2. “ಉಸಿರಾಡುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗಲಿ”.
3. “ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗಲಿ”.
4. “ಎಲ್ಲಾ ವೃಕ್ಷಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗಲಿ”.
5. “ಯಾವುವೆಲ್ಲಾ ತಾನು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ದ್ವೇಷದಿಂದ, ಶೋಕದಿಂದ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವಂತಾಗಲಿ”.

**4ನೇಯ 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”.

**5ನೇಯ 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”.

**6ನೇಯ ಮಿಶ್ರಣ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.**

“ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರೈರು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”

“ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”

“ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ”

ಹೀಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು 4ನೇಯ ವಿಧಾನದ 7 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬಹುದು.

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 ಸಮಾಧಿಗಳ ಸಬಹುದು. ಮಿಶ್ರಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆತನು 528 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈತ್ರಿಧ್ಯಾನ ಆಚರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

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 ಶುಭ

ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು 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, ಪ್ರೇತಗಳು, 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, ಉತ್ತರಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಹಾ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.
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.

### ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ

“ಈ ಶರೀರದ ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವೆಲ್ಲವೂ ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ” - ಶ್ರೀ ಸಂಘ ಬೋಧಿ

“ಇಂದು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕರುಣಾಭರಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ದುಃಖವನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ” - ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ನಾರದ ಥೇರ

ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಂತರ ಅವರು 4 ರಿಂದ 5ರತನಕ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಸುಖದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ 5 ರಿಂದ 6ರತನಕ ಮಹಾ ಕರುಣಾ ಸಮಾಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸರ್ವಜೀವಿಗಳ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅರಿತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಿಕ್ಷುಗಳಾದ, ಸಾರಿಪುತ್ರರು, ಮೊಗ್ಗಾಲಾನರು, ಕಶ್ಯಪರು ಇನ್ನು ಮುಂತಾದವರು ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರು ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿಗೆ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ತಮ್ಮ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಪಾಪಿಗಳಾದ ಅಂಗುಲಿಮಾಲಾ, ಅಳವಕ, ಡಕಾಯಿತರು, ದುಃಖಿತರು, ಬೇಟೆಗಾರರು, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನಿತರರ ಬಳಿಗೆ ತಾವೇ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಕರುಣೆ ಅನುಪಮವಾಗಿತ್ತು.

ಬೋಧಿಸತ್ತ ಮುಂದೆ ಬುದ್ಧರಾಗಿದ್ದು ಈ ಕರುಣಾ ಬಲದಿಂದಲೇ. ಈ ರೀತಿ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಮಾನವ ಬ್ರಹ್ಮನೂ ಅಗಬಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧರೂ ಆಗಬಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿ, ಕರುಣೆಗೆ ಇದೆ. ಕರುಣೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧರು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮಹಾ ಕಾರುಣಿಕನಾಥ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿವೇನಾದರು ಬುದ್ಧರ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಅಥವಾ ವಿರಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞಾವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ನೀವು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಹೃದಯವನ್ನೇ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆಗೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಕರುಣೆಯೇ ಆಧಾರ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಬೌದ್ಧತ್ವದ ಗುರಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಬೋಧಿಸತ್ತರಿಗಂತೂ ಕರುಣೆಯೇ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನವರಾಗಲಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಭೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಅಥವಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಹೃದಯವು ಕಂಪಿಸಿದರೆ ಅವರ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿ ಬಯಸಿದರೆ, ಆ ಭಾವವೇ ಕರುಣೆಯಾಗಿ, ಇದರ ಸಮಾನಾರ್ಥಕ ಪದಗಳೆಂದರೆ ಅನುಕಂಪ, ಮಮತೆ, ಮರುಕ, ದಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಪರರ ದುಃಖವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುವುದು. ಇದರ ನೇರ ಶತ್ರುವು ಹಿಂಸಾಭಾವನೆಯಾದರೆ ಆದರೆ ಪರೋಕ್ಷ ಶತ್ರು, ದೋಷನಸ್ಸು (ದುಃಖಿತ ಮನಸ್ಸು) ಆಗಿದೆ.

ಪರರ ದುಃಖವನ್ನು ಕಂಡು ಸತ್ಪುರುಷರ ಹೃದಯವು (ಕಂಪನ) ಕಂಪಿತವಾಗಿ, ದುಃಖವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಚಾಲನೆಯಾಗಿ (ಕರೋತಿ) ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕರುಣೆ ಅಥವಾ ಅನುಕಂಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರರ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ (ಕಿರಿಯಾತಿ) ಇದನ್ನು ಕರುಣಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರರ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ಇದರ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕರುಣೆಯು ಕಾರ್ಯರಹಿತತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಪರ ದುಃಖಿತರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಥವಾ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಕೂರತ್ವ ಅಂತ್ಯವಾದಾಗ ಕರುಣೆಯು ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶೋಕವು ಕರುಣೆಯಲ್ಲ, ಶೋಕವು ಕರುಣೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಕರುಣೆಯು ಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಶೋಕವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕರುಣೆಯೆಂದರೆ ಗೋಳಾಡುವುದಲ್ಲ. ಅವರ ದುಃಖ ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬಯಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತುರುವುದು. ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಕರುಣೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಬೇಕಾದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವುದಲ್ಲ. ಕರುಣೆಯು ಪ್ರಜ್ಞಾದ ಸಂಗಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಪರರ ದುಃಖ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾದಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾರಹಿತ ಕರುಣೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಕರುಣಾರಹಿತ ಪ್ರಜ್ಞಾವು ಅಪೂರ್ಣ.

### ಕರುಣಾಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿಶ್ಯಬ್ದ ನಿರ್ಜನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಕುಶಲ ಯೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದ್ವೇಷದ, ಹಿಂಸೆಯ ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಯುತ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಂತರ ತಾನು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ವಾಯು ವಿಹಾರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಂಡಂತಹ ದುಃಖಿತರನ್ನು, ಶೋಕ ಪೀಡಿತರನ್ನು ಭಯ ಪೀಡಿತರನ್ನು, ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರನ್ನು, ಭಿಕ್ಷುಕರನ್ನು, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವವರನ್ನು, ಅಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ನೆನೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹಾರೈಸುತ್ತಾನೆ “ಓಹ್! ಈತನು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ” ಅಥವಾ “ಈತನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ” ಅಥವಾ “ಈತನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ”, “ಇವರು ನಷ್ಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಶೋಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ”. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹಾರೈಸಬೇಕು”. ಇವರು ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದಂತಹ ಜನ್ಮದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” “ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಿಂಸಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.



ನಂತರ ಪ್ರಿಯರಾದವರನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಓಹ್! ಅವರು ತಮ್ಮ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಪಾಪಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದ್ರೋಹಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು “ಓಹ್! ಈತನು ತನ್ನ ದ್ವೇಷಗಳೆಲ್ಲದರಿಂದ, ತನ್ನ ಹಿಂಸಾಬೋಧನೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಲಿ. ಈತನು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ. ಈತ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ”. ನಂತರ ಹೀಗೆಯೇ ಪರಿಚಯಸ್ಥರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ.

ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನಮೇಲೆ “ನಾನು ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲಿ, ನಾನು ಪರರ ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲೂ ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವರಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸಿ. ಕೊನೆಗೆ

ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ  
 ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ಶೋಕದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ  
 ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ  
 ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ  
 ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ದುಃಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ  
 ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ

ಎಂದು ಹಾರೈಸುವುದು. ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ದುಃಖಿತರ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಬೋಧಿಸತ್ತರ ಮಹಾ ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ :**

ಬೋಧಿಸತ್ತರು ಸಹಾ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯೂ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಡಿರುವ ಕರುಣಾ ಚಿಂತನೆಯು ಬೋಧಿಸತ್ತ, ಶಾಂತಿದೇವ ಅವರದ್ದಾಗಿದೆ :

“ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ದುಃಖವು ನನಗೆ ಸಿಗಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ”

“ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ನೋವು ನನಗೆ ಸಿಗಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ”.

“ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಪಾಪಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಫಲಗಳನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಂತಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ”

“ಇದುವರೆಗೆ ನಾನು ಗಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಣ್ಯಗಳ ಫಲದಿಂದ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಶೋಕದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ”.

“ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ಜೀವಿಯು ದುಃಖದಿಂದ ಇರುವುದು, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ನಿಬ್ಬಾಣ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ”.

“ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಾನು ವೈದ್ಯನಾಗಲಿ, ನಾನೇ ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಬಾಯಾರಿದವರ ನೀರಾಗಲಿ”

“ನಾನು ಹಸಿದವರ ಆಹಾರವಾಗಲಿ”

“ನಾನು ವಸತಿಹೀನರಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಲಿ”

“ನಾನು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಐಶ್ವರ್ಯವಾಗಲಿ”

“ನನ್ನ ದೇಹ ಹೀಗೆಯೇ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪುಣ್ಯಗಳು, ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಾನು ಪರರಿಗೆ ನೀಡಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದವನಾಗುತ್ತೇನೆ”.

“ನಿಬ್ಬಾಣವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸರ್ವವೂ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ. ಸರ್ವರ ನಿಬ್ಬಾಣವೇ ನನ್ನ ಗುರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಸರ್ವವೂ ತ್ಯಾಗವಾಗಲಿ, ಸರ್ವವನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ನೀಡುವಂತಾಗಲಿ”.

“ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದ, ಅಪಕಾರವೆಸಗಿದ, ನಿಂದಿಸಿದ, ದೋಚಿದ, ನನ್ನ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಲು ಬರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಾ ಸಂಬೋಧಿ ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಅನಾಥರಿಗೆ ಅನಾಥ ರಕ್ಷಕನಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಹಾ ರಕ್ಷಕನಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ದಾರಿತಪ್ಪಿದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕನಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ದಾಟುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ದೋಣಿಯಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಕತ್ತಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಕಾಮಧೇನುವಿನಂತೆ, ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತೆ, ಮಹಾ ಮಂತ್ರದಂತೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿಯಂತೆ, ಅಕ್ಷಯ ಪಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ನೀಡುವಂತಾಗಲಿ”.

“ನಾನು ಪೃಥ್ವಿಯಂತೆ ಸರ್ವರಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿ, ಆಕಾಶದಂತೆ ಸರ್ವವನ್ನು ಸಹಿಸುವಂತಾಗಲಿ, ನೀರಿನಂತೆ ಸರ್ವರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಿ”. “ವಾಯುವಿನಂತೆ ಉಸಿರಾಗಲಿ, ತೇಜೋವಿನಂತೆ ಬೆಳಕಾಗಲಿ”.

“ಬಂಧಿತರಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲಿ, ಪ್ರಾಣಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವಿಗಳು ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ, ಕುರುಡರು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ, ಕಿವುಡರು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವಂತಾಗಲಿ, ಮೂಕ ಮಾತನಾಡುವಂತಾಗಲಿ, ಹೆಳವರು ನಡೆಯುವಂತಾಗಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಹಾಮಾತೆ ಮಾಯಾದೇವಿಯವರ ರೀತಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸರಿಸುವಂತಾಗಲಿ”.

“ಹಸಿದವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ. ನಗ್ನರಿಗೆ ವಸ್ತ್ರ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಲಿ. ಬಡವರಿಗೆ ಐಶ್ವರ್ಯ ಸಿಗುವಂತಾಗಲಿ. ರೋಗಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವಂತಾಗಲಿ. ಭಯಸ್ಕರು ನಿರ್ಭೀತಿ ಹೊಂದಲಿ. ಬಂಧಿತರು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲಿ. ಸಾಲಗಾರರು ಋಣಮುಕ್ತರಾಗಲಿ. ಬಲಹೀನರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿ. ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೊಂದಲಿ. ಶೋಕಭರಿತರು ಅಶೋಕರಾಗಲಿ. ಅನಾಥರು ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲಿ. ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ. ದುರ್ಗತಿಯುಳ್ಳವರು ಸುಗತಿ ಪಡೆಯಲಿ. ದುರ್ಜನರು ಶೀಲವಂತರಾಗಲಿ. ಸರ್ವರೂ ಸಂಬೋಧಿಗಳಿಸಲಿ. ಸರ್ವರೂ ನಿರ್ಬಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಲಿ. ಸರ್ವರೂ ಬುದ್ಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಲಿ”.

ಈ ರೀತಿ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಚಿಂತಿಸಿ, ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಣೆ ಬಲಹೊಂದಿ ಅವರು, ಕರುಣೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವ ಪರರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ದಾನಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಹಿಂಸಿಸದೆ ಶೀಲವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಸುಖವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪರರಿಗಾಗಿ ನೀಡಿದ ಸತ್ಯವಚನ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಪರಹಿತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ತಾಳುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಸದಾ ಮೈತ್ರಿಯುತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಯಾರಿಂದಲೂ, ಏನನ್ನು, ಎಂದಿಗೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ನ್ಯಾಯದಿಂದ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕರುಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ 10 ಪಾರಾಮಿತಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

- 0 - 0 -

“ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ದುಃಖವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸರ್ವಜೀವಿಗಳು ಹಿಂಸಾಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲಿ” ಈ ವಾಕ್ಯದಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನಗಳು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ತ್ರೀತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರು ಆಕಾಶ ನಂಚಾಯಾತನದ ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಆಗಿದ್ದು ಬೋಧಿಸಲ್ಪಡಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷತೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರುಣಾ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಯಿತು.

## ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನ

ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಆನಂದ ಧ್ಯಾನವೆಂತಲೂ, ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೋದದಿಂದ (ಆನಂದದಿಂದ) ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಆನಂದವಾಗುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ (ಮೋದನೆ) ಇದನ್ನು ಮುದಿತಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ (ಆನಂದ)

ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪರರ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವುದು. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಅಸೂಯೆ ತಾಳದೆ ಇರುವುದು. ಇದು ಬೇಸರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಉನ್ನತ ಜನರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಿದ್ಧಿಯ ಯಶಸ್ಸು ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ಬೇಸರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸಂತೋಷ, ಹಾಸ್ಯ, ಮೋಜು ಇದರ ಪರೋಕ್ಷ ಶತ್ರುವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದಾಗ ಇದು ಜಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತಾ ಕರುಣಾದ ಸಿದ್ಧಿಯು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮುದಿತಾ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಅಪಾರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಕೇವಲ ತಾನು, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ತನ್ನವರು ಈ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರಿಧಿ ದಾಟಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಇಂದು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಅಸೂಯೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕ್ರೀಡಾರಂಗ, ವೃತ್ತಿರಂಗ, ವ್ಯಾಪಾರ, ರಾಜಕೀಯ, ಭಾಷೆ, ದೇಶ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಒಬ್ಬರ ಉನ್ನತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಹಿಸಲಾರರು. ಸಾಕ್ರಟೀಸ್, ಕ್ರಿಸ್ತ, ಗಾಂಧಿ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಸೂಯೆಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ. ಅಸೂಯೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹೇಯವಾದಿ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವನನ್ನು ಸಂಕುಚಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸಿನ ರುಚಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ದಿವ್ಯವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆನಂದದ ಸವಿಯು ಸೇವಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾ ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಉನ್ನತಗಾಮಿಯು ಪರರನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಪರರನ್ನು ದಾಟಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಪರರ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಚಿವುಟಿ, ಅವರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೃತಿಮತೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಲಾರ.

ಅಸೂಯೆ ನಾಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವ ಮುದಿತಾದ (ಅಭಿನಂದನಾ ಆನಂದ) ಧ್ಯಾನವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ :

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿರ್ಜನ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು,

ಪಾಪಯುತವಾದ ಅಕುಶಲವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆತನು ತನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರೆಂದರೆ, ದಿನೇ ದಿನೇ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿ ಮೊದಲು ಆನಂದಿತರಾಗಿ ನಕ್ಕು ನಂತರ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಂತಹವರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ “ಓಹ್ ಇವರು ಇನ್ನೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ, ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಲಿ” ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಆನಂದ ಭಾವ ತಾಳಬೇಕು. ಅಥವಾ “ಇವನು ಹಿಂದೆ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಿದ್ದನು, ಹೀಗೆಯೇ ಈಗಲೂ ಮತ್ತು ಮುಂದೆಯೂ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಲಿ” ಎಂದು ಅಥವಾ “ಈತನು ಮುಂದೆಯಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಸುಖಿಯಾಗಿರಲಿ, ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಲಿ”.

- “ಓಹ್ ಆತನ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಲಿ” ಎಂದೂ
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ/ಸುಂದರನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಲವಂತನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಿವಂತನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೃದಯವಂತನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ”
- “ಓಹ್ ಆತ ಮುಂದೆ ಸದಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲನಾಗಲಿ”

ಈ ರೀತಿ ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನಂತರ ಆತನು ಪ್ರಿಯರಾದವರನ್ನು, ನಂತರ, ತಟಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ನಂತರ ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು, ನಂತರ ಅಸೂಯೆಪಡುವವರನ್ನು, ನಂತರ ತನ್ನ ಮೆಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಲಿ, ನಂತರ ಸರ್ವ ಜೀವಿಗಳ ಮೆಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಲಿ, ಸರ್ವದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸಲಿ, ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಬೇಧಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ತ್ರಿತೀಯ ಧ್ಯಾನದವರೆಗೂ ಆತನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆತನು ನೇರವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾನನಂಚ ಯಾತನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಧ್ಯಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೆ ಅಗಿರುತ್ತದೆ.  
ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುದಿತಾ ಧ್ಯಾನವು ಮುಗಿಯಿತು.

## ಉಪೇಖ್ಯಾ (ಉಪೇಕ್ಷಾ) ಧ್ಯಾನ

ಮಾನವ ಶಾಂತಿ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಂತಿಯು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲಾಭ, ನಷ್ಟ, ಜಯ, ಪರಾಜಯ, ನಿಂದೆ, ಸ್ತುತಿ, ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಭಯ, ಚಿಂತೆಗಳು ಸಹಾ ಕಡಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಪಾಲಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವು, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆವುಳ್ಳದ್ದು ಆಗಿದೆ.

ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನು ಅಭಯನು, ಅಶೋಕನು, ಅದ್ವೇಷಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ಅಲೋಭಿಯು ಮತ್ತು ಅಮೋಹಿಯು ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಸದಾ ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲು ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಬಂಧನವಿದ್ದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನು ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಯೋಗದಿಂದ ದುಃಖಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ಭಯ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷವುಳ್ಳವನು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬ ಬಾಂಧವ್ಯ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೋ ಸರ್ವರನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವರನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ನ್ಯಾಯಪರತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ (ಉಪೇಖ್ಯಾ) ಮತ್ತು ತಟಸ್ಥತೆ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪೇಖ್ಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉಪೇಖ್ಯಾದ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಟಸ್ಥತೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಏನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ನೋಡುವುದು. ಇದು ರಾಗ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷಗಳು (ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳು) ಶಾಂತವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ “ಜೀವಿಗಳ ಸುಖದುಃಖಕ್ಕೆ ಆ ಜೀವಿಗಳೇ ಕಾರಣ” ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದು. ಉಪೇಖ್ಯಾವು ಅಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಸ್ತಬ್ಧವಾದಾಗ ಜಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲಕ್ಷಬಾರದ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪೇಕ್ಷೆ ತಾಳಿದಾಗ ಸೋಲುತ್ತದೆ.

### ಉಪೇಖ್ಯಾ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ :

ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರದ ಉಪೇಖ್ಯಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗಲು ಬಯಸುವನೋ ಆತನು ಮೊದಲು ಮತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ, ಅಥವಾ ಕರುಣಾದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುದಿತಾದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ತ್ರಿತೀಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆತನು ತ್ರಿತೀಯ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿ ಅದರ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟುವಿಕೆ ದುಃಖದ ರೀತಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೂ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ, ಸುಖಕ್ಕಿಂತ, ಆನಂದ ಮೀರಿದ, ಸುಖವನ್ನು ಮೀರಿದ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನದಿಂದ ತಟಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಹುಕಾಲ ಹೀಗೆ ಇದ್ದು ನಂತರ ಆತನು ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಬಹುಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ದ್ವೇಷಿಸುವವನನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಚಿತ್ತತೆ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ ಊರ್ಧ್ವ, ಅದೋ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಭಾವದಿಂದ, ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದಿಕ್ಕಿನ ಮೂಲಕ ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಮೊದಲು 1 ಅಥವಾ 2 ಮನೆಗಳು, ನಂತರ 15 ಮನೆಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಬೀದಿ, ಅರ್ಧ ಹಳ್ಳಿ, ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ, ದೇಶ, ಖಂಡ, ಪೃಥ್ವಿ, ಸೌರವ್ಯೂಹ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಆತನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ನಂತರ ಆತನು ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಅಕಿಂಚಾಯಾತನ ಅರೂಪ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧ ಘೋಷರವರ ಪ್ರಕಾರ 4 ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರಗಳು ಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ದಶಪಾರಮಿಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳು ಮುಗಿಯಿತು -



## XII.

### ನಾಲ್ಕು

### ಅರೂಪ ರೂಪಗಳು



## XII. ನಾಲ್ಕು ಅರೂಪ ರೂಪಗಳು :

### 1. ಆಕಾಶ ನಂಚಾಯತನ :

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು 9 ಕಸಿನಾಗಳು ಪರಿಮಿತ ಆಕಾಶದ ಹೊರತು ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಅನಾಪಾನಾಸತಿಯಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರದ ಉಪೇಖ್ಯಾ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ 5 ವಿಧದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರವೇಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. (ಅಂದರೆ ಲಕ್ಷ ನೀಡುವಿಕೆ, ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವಿಕೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಸುವಿಕೆ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುವಿಕೆ) ನಂತರ ಆತನಿಗೆ ರೂಪ ರೂಪನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ರೂಪ ರೂಪನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅರಿವು ಬರುತ್ತದೆ” ಈ ದೇಹದಿಂದಲೇ (ರೂಪದಿಂದಲೇ) ನಾನಾರೀತಿಯ ಹೋರಾಟಗಳು, ವಿವಾದಗಳು, ಪಾಪಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರೂಪವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದ್ಯಾವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ”.

ದೇಹವಿದ್ದರೆ ನಾನಾ ರೋಗಗಳು, ಮುಷ್ಟು, ಮರಣಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಲೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತೋಷ್ಣ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೂಪದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ, ಆತನಿಗೆ ಇನ್ನಾವುದು ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ದೇಹತೀತ ಧ್ಯಾನವಾದ ಹಾಗೂ ರೂಪ ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಅರೂಪ ರೂಪನ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅರೂಪ ರೂಪನದಲ್ಲಂತು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರೂಪ ಮೀರಿ ರೂಪತೀತ (ದೇಹತೀತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ) ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ವಲಯದ ಮಾನವ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಧಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಆತನು ರೂಪ ಧ್ಯಾನದ ಬ್ರಹ್ಮಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಆತನು ಆ ರೂಪವಲಯವನ್ನು ದಾಟಿ ಅರೂಪ ವಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಸರ್ಪಕ್ಕೆ ಭಯಪಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಂಡು ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಆತನು ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೀರಿಹೋಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತನು 4ನೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಚತುರ್ಥ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಆಕಾಶದ ಅನಂತತೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ರೂಪದ ಚಿಹ್ನೆ (ರೂಪನಿಮಿತ್ತಗಳಿಂದ)

ಹೊರಬರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚತುರ್ಥ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡದೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಮನ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಆತನು ರೂಪನ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ರೂಪಚಿಹ್ನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೀರಿ ಬರಿದು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ ಆಕಾಶವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮನವು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಅರೂಪ ರೂಪನವು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ರೂಪಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು (ನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು) ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಿದು ಮಾಡಿ ಆಕಾಶ ಸಾಧಿಸಿ, ಅಥವಾ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ರೂಪನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಆತನು ಆಕಾಶ ಅನಂತ ಆಯಾತನ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿ ರೂಪದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ರೂಪದ ಸಂಖ್ಯಾರಗಳು, ರೂಪದ ವೇದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೂಪದ ವಿನ್ಯಾಸವು ಸಹಾ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ). ಕೇವಲ ಅರೂಪ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸಿನಾದಿಂದ ಅರೂಪ ಸಾಧಿಸುವಾಗ ಆತನು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣಗಳ ನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರದಿಂದ ಅರೂಪ ಸಾಧಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಿಮಿತ್ತವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಅನಾಪಾನಾಸತಿಯಿಂದ ಅರೂಪ ಸಾಧಿಸುವಾಗ ಆತನು ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು, ನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಉಳಿದಿರುವ ಆಕಾಶ (ಶೂನ್ಯತೆ), ಆತನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಅನಂತವಾಗಿ ಹರಡಿಸುತ್ತಾನೆ (ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತಾನೆ). ಆತನು ಈ ರೀತಿಯ ಅನಂತ ಆಕಾಶದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಯಾತನ ಎಂದರೆ ಆಧಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅನಂತ ಆಕಾಶದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ “ಆಕಾಶ ಅನಂತ ಆಯಾತನ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ “ಆಕಾಶ ನಂಚಾಯತನ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಆಕಾಶ ಅನಂತ ಆಯಾತನ ರೂಪನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

### 2. ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾತನ

ಆಕಾಶ ಸಂಚಾಯತನದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿ ಪ್ರವೇಶನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಅಂದರೆ ಲಕ್ಷ ನೀಡುವಿಕೆ, ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುವಿಕೆ, ಕ್ಷಿಪ್ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುವಿಕೆ) ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಆಕಾಶ ನಂಚಾಯಾತನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾನವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ, ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ಆಕಾಶವನ್ನು ಮೀರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಕಾಶದ ನಿಮಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸ (ವಿಜ್ಞಾನ = ಅರಿವು) ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅನಂತವಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿದಾಗ ಆಗ ಅದು ವಿನ್ಯಾನ + ಅನಂತ + ಆಯತನ = ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾತನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆತನು ಇಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಅನಂತತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೀರಿಹೋಗಿ ಅನಂತ ವಿನ್ಯಾನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅದರಲ್ಲೇ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

### 3. ಅಕಿಂಚಾಯಾತನ :

ನಂತರ ಭಿಕ್ಷುವು ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನು ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾತನವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಅಕಿಂಚಾಯಾತನದ (ಶೂನ್ಯ) ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸುಳಿವು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಅಕಿಂಚ (ಏನೂ ಇಲ್ಲ) ಆಯಾತನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನು ವಿನ್ಯಾನಂಚಯಾತನವನ್ನು ಮೀರಲು ನಿರಂತರ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿನ್ಯಾನದ (ಅರಿವಿನ) ನಿಮಿತ್ತ ಮೀರಿದಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ “ಏನೂ ಇಲ್ಲ”ವೆಂಬ ಶೂನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಂತ ಅರಿವಿಗಿಂತ ಅಪಾರವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯುಳ್ಳದ್ದು ಹಾಗು ಶ್ರೇಷ್ಠಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವನಿಗೆ ವಿನ್ಯಾನಂಚ ಯಾತನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೀರಿದ್ದರಿಂದಾಗಿ “ಏನೂ ಇಲ್ಲದ” ಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತನು ಅರಿವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ಕೇವಲ “ಏನೂ ಇಲ್ಲ” ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಲಿ ಆತನು ಹಿಡಿಯುವಂತಹುದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನು ಅರಿವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಗಮನಿಸದಂತೆ, ನೆನಪಿಸದಂತೆ ಮಾಡಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಅಕಿಂಚ ಎಂದರೆ “ಏನೂ ಇಲ್ಲ” “ಏನೂ ಇಲ್ಲದ” ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರವುಳ್ಳದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಕಿಂಚಾಯಾತನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಅಕಿಂಚಾಯಾತನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

### 4. ನೇವಸನ್ಯಾನಸನ್ನಾ ಆಯಾತನ :

ಆತನು ಅಕಿಂಚಯಾತನದಲ್ಲಿ 5 ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರವೀಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ಆತನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಅದನ್ನು ಪುನರ್ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಅಕಿಂಚಾಯಾತನವು ಸಹಾ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕೆಯೆ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ “ಗ್ರಹಿಕೆಯೇ ರೋಗ, ಗ್ರಹಿಕೆಯು ಹುಣ್ಣು, ಗ್ರಹಿಕೆಯೇ ಅಪಾಯ” ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ಆತನು ಅಕಿಂಚಯಾತನವನ್ನು ಮೀರಲು ಸತತವಾಗಿ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಅಂಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮುಖವಾದ ನಂತರ ಆತನು ನೇವಸನ್ಯಾನಸನ್ನಾ ಆಯಾತನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅಕಿಂಚಯಾತನವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನೇವಸನ್ಯಾನಸನ್ನಾ ಆಯಾತನವೆಂದರೆ “ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇಲ್ಲ” ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೀರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ ಕೇವಲ ಗ್ರಹಿಕೆ ಮಾತ್ರ ವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲ ಇದೇರೀತಿ

ಭಾವಿಸಬೇಕು, ಹಾಗೆಯೇ ವಿನ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಶಗಳು ಸಹಾ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಪಾತ್ರೆಯ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ “ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಹಾಗು ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇಲ್ಲ” ಹೀಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ ಇದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಟ್ಟು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಅರೂಪ ಧ್ಯಾನಗಳ ಪ್ರತಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗು ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅರೂಪ ಝಾನ ಮುಗಿಯಿತು

### XIII. ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲಸನ್ಯಾ

(ಆಹಾರಲ್ಲಿ ಅಸಹಿಸುವಿಕೆಯ ಧ್ಯಾನ)

ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟ ಭಿಕ್ಷುವು ಆಹಾರದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅರಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆತನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿ ತಿಂಡಿಪೋತನಾಗಿ, ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಳಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೇ ದೇಹವು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಲು, ವೇದನೆಗಳನ್ನು ದಮಿಸಲು, ಅತ್ಯಪ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಲು, ಜೀವನ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಲು ಹೊರತು ರುಚಿಯ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೇಹ ಪುಷ್ಪತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ಈ ಧ್ಯಾನವು ಯಾರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಂಟಿರುವರೋ ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲಸನ್ಯಾ ಬೆಳೆಸಿ ಆಹಾರದ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಐದು ರೀತಿಯ ರಾಗಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಭೌತಿಕ ರಾಶಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಶುಭಾ ಸನ್ಯಾ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಂತರಿಕ ದೇಹದ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಅರಿವು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಮುಕ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ, ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ತಾನು ಆಗಿದ, ನೆಕ್ಕಿದ, ತಿಂದ, ಕುಡಿದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಪುನರ್ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

“ಇಂಥ ಕಡೆ ನಾನು ನಾನಾರೀತಿಯ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೆ. ಆಹಾರವು ಜನರನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಸ್ವರೂಪ, ರುಚಿ, ಸುಗಂಧವೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅವು ಬಣ್ಣಗೊಂಡು, ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹ್ಯ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗು ದುರ್ನಾತ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೊಳೆತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ಆಹಾರದ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಮಾನವ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಬೀದಿ ಬೀದಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು!”

“ಆಹಾರವು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೂ, ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು”.

“ಆಗಿದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು”.

“ದೇಹವನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಆಹಾರವು ವಾಂತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದರೆ, ಆ ದೃಶ್ಯವು ಬೀಭತ್ಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಶಬ್ದವು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವರೇ? ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು!”.

“ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಆನಂದದಿಂದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು!”

“ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಜಂತುಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗದಿಂದ ಉಷ್ಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಭಾಗದಿಂದ ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದರೆ, ಶರೀರ ರಚನೆಯಾದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗವು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು”.

“ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನವ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಅಸಹ್ಯಗಳು ಸ್ವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು”.

...ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ಪಂಚನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಆತನು ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಪತಿಕೂಲಸನ್ಯಾ ಸಮಾಧಿ ಮುಗಿಯಿತು

## XIV. ಚತುರ್ಥಾವಧ್ಯನ

(ಧಾತುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಧ್ಯಾನ)

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು (ಭಿಕ್ಷುವು) ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಯಥಾಭೂತವಾಗಿ ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ನಾಲ್ಕು ಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿಗಳಿಂದಾದ ರೂಪವಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇದು ನನ್ನದಲ್ಲ, ನಾನಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಲ್ಲ ಎಂದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಾಲ್ಕು ಧಾತುಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಅರಿಯುವಿಕೆಯು ಈ ಧ್ಯಾನದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾನು ಅಥವಾ ಆತ್ಮದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ : ಭಿಕ್ಷುವು ಭಯದಿಂದ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕತೆಯಿಂದ, ಅತ್ಯಪ್ರಿಯದಿಂದ, ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಗಳಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀ ಅಥವಾ ಪುರುಷ ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೋತವನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾನೆ.

### ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ :

ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ನಿರ್ಜನ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಅಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. “ಈ ಶರೀರವು ಕೇವಲ 4 ಧಾತುಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಘನ (ಪೃಥ್ವಿ), ದ್ರವ (ಜಲ) ಅನಿಲ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ (ತೇಜೋ) ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಕೇವಲ ಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಿಯಾಗಲಿ, ಆತ್ಮವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನದಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾನು ಅಲ್ಲ” ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ, ನುರಿತ ಕಟುಕನೊಬ್ಬನು ಹಸುವನ್ನು ಕೊಂಡು ದಾರಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಿಕ್ಷುಗಳೇ ನೀವು ಸಹಾ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಇದು ಘನದಾತು, ಇದು ದ್ರವದಾತು, ಇದು ತೇಜೋ ಧಾತು ಮತ್ತು ಇದು ಅನಿಲದಾತು ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ”.

“ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಘನಧಾತುಗಳೆಂದರೆ ತಲೆಗೂದಲು, ತಲೆ, ಉಗುರು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯು, ನಾಡಿಗಳು, ನರಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು, ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ವಪೆ, ಕರುಳು, ಗಂಟಲು, ಮೆದುಳು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿ”.

“ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವಧಾತುಗಳೆಂದರೆ - ಪಿತ್ತರಸ, ಜೊಲ್ಲು, ಕೀವು, ರಕ್ತ, ಬೆವರು, ಕೊಬ್ಬು ಕಣ್ಣೀರು, ತೈಲ, ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವ, ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ.

“ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯೆಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ತಾಪ, ಜ್ವರದ ತಾಪ, ಆಹಾರದಿಂದಾದ ತಾಪ, ಮನಸಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಾಪ ಇತ್ಯಾದಿ.

“ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ವಾಯು, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ವಾಯು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು, ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು, ಅಂಗಗಳಿರುವ ವಾಯು ಉಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 4 ಧಾತುಗಳಿವೆ ಹೊರತು ಆತ್ಮವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಈ ಶರೀರ ನಮ್ಮದಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಾನು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಆತನು ಈ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ, ಅವುಗಳ ರಚನೆ ಹೇಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಧಾತುಗಳು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಾನಲ್ಲ, ನನ್ನ ಆತ್ಮವಲ್ಲ, ನಾನಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಶರೀರವು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದ ಅನಾಸಾರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಇವು ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಇಡೀ ಶರೀರ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಹಾಧಾತುಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಧಾತುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯು ಅಲ್ಲ, ಪುರುಷನು ಅಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಧಾತುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಆತ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ : ಪೃಥ್ವಿಯು (ಘನವು) ಕಠಿಣವಾದಿ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಪಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. (ಜಲ/ದ್ರವ)ವು ಹರಿಯುವ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆಯು ಏನೆಂದರೆ ತೀವ್ರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಅಂಟುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತೇಜೋದಾತುವು ಉಷ್ಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು (ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು). ವಾಯು ಧಾತುವು ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಗಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪೃಥ್ವಿ ದ್ವಾರವು	ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ
ಅಪೋಧಾತುವು	ಹರಿಯುತ್ತದೆ
ತೇಜಧಾತುವು	ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ವಾಯು	ಉರುಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಬಂಧವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಧಾತುಗಳ ರಾಶಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿರಾಶಿ, ಅಪೋರಾಶಿ, ತೇಜೋರಾಶಿ ಮತ್ತು ವಾಯುರಾಶಿ. ಪ್ರತಿ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ವಹಿಸಿರುವಾಗ ಅದರದೇ ಹೆಸರು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೃಥ್ವಿ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯು ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಪೋ, ತೇಜೋ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಬೇರೆಯಾಗದು, ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಧಾರವಾಗಿ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನಿರ್ವಹಕವಾಗಿ, ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆತನು ಮುಂದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಿಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧತೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಅಪೋಗಳಿಗೆ ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಸಾಮಿಪ್ಯ ತೇಜೋ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಹಾ ಸಾಮಿಪ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಲ ಮತ್ತು ತೇಜೋಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಿ ಮತ್ತು ಅಪೋ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಇವುಗಳ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧತೆ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಹೇಗೆ ಗೊಂಬೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಚಲನೆ, ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಧಾತುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ನಾನು ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ನನ್ನದೆಲ್ಲಿ? ಹೀಗೆ ಆತನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಆತನು ಪಂಚನಿವರಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಸಮಾಧಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ಸೋತಪನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಧಾತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮುಗಿಯಿತು

### XV. ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ :

ಬೌದ್ಧರ ಧ್ಯಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ನಡೆದು ಮತ್ತು ಮಲಗಿ ಈ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕು ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಳಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧರು ಸಂಭೋಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ನಂತರ ಒಂದುವಾರ ಕಾಲ ನಿಂತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಂದುವಾರ ಕಾಲ ನಡುಗೆಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು 42 ದಿನ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪೂಜ್ಯ ಆನಂದ ಭಿಕ್ಷು ಅರಹಂತರಾಗಿದ್ದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುವಾಗ ಮತ್ತು ವಿಶುದ್ಧಿ ಮಾರ್ಗದ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷು ನಡುಗೆಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಗೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಬುದ್ಧರಿಂದ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧರ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ನಿದ್ಧೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು, ಜಡತೆಯನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು, ಪರಿಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಜಾಗ್ರತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಡುಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

#### ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳು :

1. ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರಗಳು.
2. 10 ಅನುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು
3. ವಿಪಶ್ಯನವನ್ನು ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬುದ್ಧರ ಮೆತ್ತಾ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

“ಭಿಕ್ಷುವು ಈ ರೀತಿಯಾದ ಚಿತ್ತದಿಂದ (ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಹಾರದಿಂದ ನಿಂತಿರಲಿ, ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ, ಕುಳಿತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರಲಿ ಆತನು ಸದಾ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತ ಜಾಗೃತನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ”.

ಮತ್ತು ಕಾಯಾಗತಾಸತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :

“ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಜಾಗೃತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ...”

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತೂ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಸಿನಾ ಧ್ಯಾನವು ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

**ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ :**

ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನಿಯು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಜನ, ನಿಶ್ಯಬ್ದ, ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ವಾಹನಗಳು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ನೆಲವು ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

1. ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಅನುಸತಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುವವರು ಮನವನ್ನು ಅಂತರ ಮುಖಗೊಳಿಸಿ, ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.
2. ಕಾಯಾಗತಾಸತಿ ಮಾಡುವವರು ಮನವನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷುವು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆ, ಬೆನ್ನು, ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯಬಾರದು. 4 ಅಡಿ ನೆಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಡೆಯಬಾರದು. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದಷ್ಟು ತಾವು ಅಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ನಾವು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಓದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. 1. ಪಾದವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತೇವೆ. 2. ಪಾದವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. 3. ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ. 4. ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತೇವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಆಗ ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಪಾದವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ನೆಲದ ಒರಟು ಅಥವಾ ಮೃದುತನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿನೆಲ ಅಥವಾ ತಂಪುನೆಲದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೃಥ್ವಿಧಾತುವಿನ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಹಗುರತನದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವಾಗ ಭಾರದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪಾದವನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪಾದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವಾಗ ಹಗುರತನದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಗ್ನಿಧಾತು ಮತ್ತು ವಾಯುಧಾತುಗಳ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ

ಕೆಳಗೆ ಪಾದವನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜಲದಾತು ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಮಗೆ 4 ಧಾತುಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ 4 ಧಾತುಗಳ ಪರಿಚಯದ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ನಿರಂತರ ಜಾಗೃತಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿಯು ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿತ್ಯತೆ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆತನಿಗೆ “ನಡಿಗೆಗೆ ಕಾರಣ ಇಚ್ಛೆ” ಎಂದು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಧಾರ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಧಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶ್ರಮ ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜಾಗೃತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಾಗೃತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗೃತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗೃತ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. **ಹಾಗೆಯೇ ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.** ಹಾಗೆಯೇ ಪಾಪ, ಪುಣ್ಯಗಳಿಗೆ, ಸಮಾಧಿಗೆ, ಸರ್ವಕ್ಕೂ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣ ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ದೇವರಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸೈತಾನನಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವಿಧಿಯಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಆತ್ಮವಲ್ಲ. ಎಂದು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ನಿತ್ಯವಾದ ಯಾವ ಆತ್ಮವು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ನಿರಂತರತೆಯೇ, ಸದಾ ಉದಯಿಸಿ ನಶಿಸುವಂತಹುದೇ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಕಾಣಲಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನು ಸಂಶಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿ ಕೇವಲ ದೇಹವಿದೆ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಅವುಗಳು ಸದಾ ಉದಯಿಸಿ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಉದಯಿಸಿ ಅಳಿಯುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ತುಂಡು ತುಂಡಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇದು ನಿತ್ಯತೆಯ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ಎಂದು ಯತಾರ್ಥಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವುದೆಲ್ಲಾ ಅನಿತ್ಯವೋ ಅವೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಪ್ತಕರವಾಗಿವೆ. ಅವು ದುಃಖಕರವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟುವುದು ದಡ್ಡತನ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನಿತ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳು, ಹಾಗು ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಯಕೆರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಮಚಿತ್ತತೆ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಇಡೀ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗು ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಭಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತನು ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆಗ ಆತನು ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನನ್ನದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾರ. ದುಃಖವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ದುಃಖದ ಮೂಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಮುಖತೆ ನಿರೋಧತೆಯೇ ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ದೇಹದ ಧಾತುಗಳಾಗಲಿ, ಸನ್ಯಾಸಾಗಲಿ, ವೇದನೆಯಾಗಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ, ಸಂಖಾರವಾಗಲಿ, ಯಾವುವು ತನ್ನದಲ್ಲವೋ, ಅವು ನಾನು ಸಹಾ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಆತ್ಮವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಯಥಾರ್ಥ ಅನಾತ್ಮತೆಯ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆತನು ಸೋತಪನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆತ ಆರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಸೋತಪನ್ನ ಸಕದಾಗಾಮಿ, ಅನಾಗಾಮಿ ಮತ್ತು ಅರಹಂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. (ಇಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ವಿವರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.)

ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನವು ಮುಗಿಯಿತು

## XVI. ಮರಿಚಿಕೆಯ ಧ್ಯಾನ

ಒಮ್ಮೆ ಭಗವಾನರು ಶ್ರಾವಸ್ತಿಯ ಜೇತವನ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದ್ದರು. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷುವು ಬುದ್ಧರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕಾಡಿಗೆ ಹೊರಟನು.

ಆತನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾದನು, ಅಪಾರವಾಗಿ ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಸಹಾ ಆತನು ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತು. ಆಗ ಆತನು ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿದನು “ನಾನು ಜೇತವನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಭಗವಾನರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೊಂದು ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಂಡು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆನು” ಈ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಆತನು ಜೇತವನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾ ಇದ್ದನು.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಮರಿಚಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡನು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ, ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಆದುದು, ಹೊರತು ನೀರಲ್ಲ” ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಡುತ್ತಾ ಹಾಗೆಯೇ ಆತನಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಚಿಂತನೆ ಉದಯಿಸಿತು. “ಈ ದೇಹವು ಸಹಾ ಭ್ರಮೆಯಾಗಿದೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜನ್ಮ ಜರಾಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ...” ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಿಚಿಕೆಯ ದೇಹದ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಬಹಳ ನಂತರ ಆತನು ಅಚರಾವತಿ ನದಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿದನು. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ನದಿಯಲ್ಲಿ ನೊರೆಯನ್ನು ಕಂಡನು. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಂತನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು “ಓಹ್ ಈ ದೇಹವು ಸಹಾ ನೊರೆಯಂತೆ ಉದಯಿಸಿ ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಓಹ್ ಈ ದೇಹವು ಅಶುಭವಾಗಿದೆ, ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ, ದುಃಖಕರವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಯೌವನ ನಶ್ವರ, ಈ ಅರೋಗ್ಯ ನಶ್ವರ ಈ ಜೀವನ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆ... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಮರಿಚಿಕೆಯಂತೆ... ನೊರೆಯಂತೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿದೆ, ಅನಿತ್ಯವಾಗಿದೆ...”

ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಜೇತವನದ ವಿಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಭಿಕ್ಷುವಿನ ಸಾಧನೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಆಗ ಬುದ್ಧರು “ಈತನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಸ್ಥಿರ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಕಾಲ” ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಆ ಭಿಕ್ಷುವಿನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಾದರು ಹಾಗೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು : “ಭಿಕ್ಷು, ನೀನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದೀಯೆ, ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸು, ನಿಜಕ್ಕೂ ದೇಹವು ಮರಿಚಿಕೆಯಂತೆ ಹಾಗೂ ನೊರೆಯಂತೆ ಅನಿತ್ಯಕರವಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಈ ಗಾಢೆಯನ್ನು ನುಡಿದರು :

“ನೊರೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಯವು ಇದೆ ಎಂದರಿತು  
ಮರೀಚಿಕೆಯಂತಹ ಅವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ  
ಮಾರನ (ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಶೆಯ) ಪುಷ್ಪ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ  
ಅದೃಷ್ಟನಾಗು ನೀ ಮೃತ್ಯುರಾಜನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿ”.

- ಧಮ್ಮಪದ 46

ಈ ಗಾಥೆಯ ನಂತರ ಆ ಭಿಕ್ಷುವು ಅರಹಂತನಾದನು.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ : ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಬುದ್ಧಭಗವಾನರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಚನ್ನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಭಿಕ್ಷುವಿಗೆ ಚಿತ್ತವಿಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಮೊದಲು ಬೇರೊಂದು ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಭಿಕ್ಷುವಿಗೆ ಚಿತ್ತವಿಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಉನ್ನತಿ ಹೊಂದಿದರೂ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಆತನು ಮರೀಚಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೊರೆಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಆ ಭಿಕ್ಷುವು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮಿತ್ತ (ಚಿಹ್ನೆ)ಗಳನ್ನು ಪಡೆದನು, ಧ್ಯಾನಿಸಿದನು. ಆಗ ಆತನಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿತ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಸುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಅನಿತ್ಯ ಅರಿಯುವಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೀಲತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಸಹಾ ಅನಿರ್ಧಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಾನರಿಗೆ ಇದು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಲು ಸಕಾಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದ ಗಾಥೆಯನ್ನು ನುಡಿದು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆತನು ಅರಹಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಚಿತ್ತವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಿತು.

ನೊರೆಯಂತೆ ದೇಹವು ಸದಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಸದಾ ರೋಗದಡೆಗೆ, ಮುಖ್ಪಿನೆಡೆಗೆ, ಮರಣದಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮರೀಚಿಕೆಯಂತೆ ಅದು ಆತ್ಮರಹಿತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮದಲ್ಲದ್ದಾಗಿದೆ, ನಾನುರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧಕ ಅರಿತಾಗ ಮಾರನ (ಅಜ್ಞಾನದ) ವಶಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹಾಸಕ್ತಿ, ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆ, ದೇಹದ ಮಮತ್ವಗಳೆಂಬ ಪುಷ್ಪ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಆತನು ಪ್ರಜ್ಞಾಯುಧದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮರಣವನ್ನು (ಮೃತ್ಯುರಾಜ) ಜಯಿಸಿ ಅಮರತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

- o - o -

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಈ ಕೃತಿಯು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು. ಈ ಕೃತಿಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವಾದ ಬೌದ್ಧರ ಅಧ್ಯಯನ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮಾರ್ಗದ ಭಾಗ-2ರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಪತ್ಯನ ಧ್ಯಾನದ ವಿವರಣೆ, ಸಪ್ತ ವಿಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಅರಿಯುವಿರಿ.

## ಗ್ರಂಥ ಆಧಾರಗಳು

ನಾರದ ಮಹಾಥೇರರವರ	The way to Nibbana
ನಾರದ ಮಹಾಥೇರರವರ	The Buddha & his teaching
ನಾರದ ಮಹಾಥೇರರವರ	A manual of Abhidhamma
ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಅರಹಂತ ಉಪತಿಸ್ಸರವರ	ವಿಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ
ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಬುದ್ಧ ಘೋಷರವರ	ವಿಸುದ್ಧಿ ಮಾರ್ಗ
ಬೋಧಿಸತ್ವ ಶಾಂತಿದೇವರವರ	ಬೋಧಿಚರ್ಮವತಾರ
ಭಿಕ್ಷು ನ್ಯಾನಮೋಲಿರವರ	The path of Purification
ಎಹರ, ಸೋಮಥೇರ ಮತ್ತು ಖೆಮಿಂದ ಥೇರ	The path of freedom
ಥನಿಸ್ಸಾರೋ ಭಿಕ್ಷುರವರ	The wings of awakening
ಮಹಾಥೇರ ನ್ಯಾನಾತಿಲೋಕರವರ	The Buddha's path to Deliverance
ಪಿಯದಸ್ಸಿಥೇರರವರ	Buddhist Meditation
ಬಾಲಾನ್‌ಗೊಡ ಆನಂದ ಮೈತ್ರೆಯವರ	Meditation on Breathing
ಯು. ವಿಮಲರಂಸಿರವರ	Anapanasati Sutta
ವಾಲ್‌ಪೊಲಾ ಪಿಯಾನಂದ ಥೇರರವರ	Love in Buddhism
ಸಯಡವ್ ಯು. ಶೀಲಾನಂದ	Benefits of walking meditation
ಸಯಡವ್ ಯು. ಪಂಡಿತ್‌ರ	In this very life
ಥೇರ ನ್ಯಾನ ಪೋನಿಕರವರ	The power of Mindfulness
ಡಾ   ಕೆ. ಶ್ರೀ ಧಮ್‌ಮಾನಂದರವರ	Treasure of Dhamma
ಎಸ್. ರಂಗಸ್ವಾಮಿಯವರ	Removal of hindrance
ಬಿ.ವಿ. ರಾಜಾರಾಂರವರ	ಧಮ್ಮಪದ
ಬಿ.ವಿ. ರಾಜಾರಾಂರವರ	ಮಜ್ಜಿಮ ನಿಕಾಯ 1, 2, 3
ಹೆಚ್.ವಿ. ಶ್ರೀರಂಗರಾಜ್‌ರವರ	ದೀಘನಿಕಾಯ 1, 2, 3
ಇ.ಎಂ. ಹೇರ್‌ರವರ	The Gradual Sayings
	ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ.,