

ನೆಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಚಿಂತೆ ಮುಂತಾದ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಧನೆಯ ನೈರಂತರ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ತಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ :

**ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಮ್ |
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯುತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ || (೬ : ೨೬)**

“ಚಂಚಲವೂ ಅಸ್ಥಿರವೂ ಆದ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದೋ ಆಯಾ ವಿಷಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.”

ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಶುರುಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೆಲವು ವರ್ಷ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪಾಠದಿಂದಲೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ನಿರರ್ಥಕತೆಯ ಭಾವ ಉಂಟಾದರೆ ಸಾಧನೋತ್ಸಾಹವೇ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ - ಎಷ್ಟೇ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಂದರೂ - ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ವಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಅದರ ಫಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೂವಿನ ಗಿಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೂಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದರೆ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗ ನಾವು ‘ಶೀಘ್ರಪ್ರಾಪ್ತಿ’ಯ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ - ಎಲ್ಲವೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದಿಢೀರತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ - ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಅಲ್ಪ ಫಲವನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಲವು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಊರಿನ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಇರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನವನ್ನು ನಡೆಸಿದಂತೆ ಇದು. ಒಂದು ಅಡಿ ಮುಂದುವರಿಯಲೂ ಅರ್ಧಘಂಟೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೋಡದೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಗತಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ನಮ್ಮ ವೈರಾಗ್ಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ : **ಅನೇಕ ಜನ್ಮಸಂಸಿದ್ಧಃ ತತೋ ಯಾತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಮ್ |** - “ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಪರಮ ಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.” ಸಾಧನೆಯು ಒಂದು ಜನ್ಮದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ಅದ್ವೈತಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ : “ಸಾಧನೆ ಏನು ಒಂದೇ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದೇ? ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವಿನ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದ ಬಾಲಕ ಧ್ರುವ

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಹಾ ಅಹಂಕಾರ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವಂತ ಸಿಕ್ಕಿದನಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದನು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರು ಬಂದು ತಮ್ಮೊಡನೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಧ್ರುವನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಹಾಗೇ ಅಲೆದಾಡುತ್ತ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟದಡೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿದರು. ಬಾಲಕನು ದೇವರ್ಷಿಯನ್ನು ಅದೇನೆಂದು ಕೇಳಿದನು. ‘ಅದೊಂದು ಮೂಳೆಯ ಬೆಟ್ಟ. ನೀನೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ (ಭೂಮಿಗೆ) ಬಂದುಹೋಗಿರುವೆಯೋ, ಆ ಎಲ್ಲ ಜನ್ಮಗಳ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲಾಗಿದೆ’ ಎಂದು ನಾರದರು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಬಾಲಕ ಏನು ಹೇಳಿದ ಗೊತ್ತೇ? - ‘ನಾನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಾರಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಯಿತೇ’ ಎಂದು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದನು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಧ್ರುವನ ಅಹಂಕಾರ ದೂರವಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸಾಧನೆ ಒಂದು ಜನ್ಮದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಯಾವಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವೆವೋ ಅಷ್ಟು ಜಮ ಉಳಿಯುವುದು. ಯಾವಾಗ ಜಮ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಅಸಲಂತೂ ಸಿಕ್ಕಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬಡ್ಡಿಯೂ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಸಾಧು ಸದ್ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಡ್ಡಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಹದಾನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆಗ ಅಸಲನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಶ್ವರ ದರ್ಶನವಾದ ಮೇಲೆ ಅಸಲು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ” (ಅದ್ಭುತವಾಣಿ, ೬೫).

ಮತ್ತೆ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಲಕ್ಷವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಭಗವತ್ಪ್ರಾಪ್ತಾರವಾಗುವುದೆಂದು ಕೇಳಿ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನರ್ತಿಸಿದನು. ಅದರಿಂದಲೇ ಅವನು ಸುಪ್ರೀತನಾಗಿ ಹೇಳಿದನು: ‘ಅನಂತಕಾಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಲಕ್ಷವರ್ಷಗಳು ಏನು ಮಹಾ! ಅವನ ಭಾವವು ಏನಿತ್ತು ಗೊತ್ತೇ? ಭಗವಂತನು ಎಂದು ದೊರೆಯುವನೋ, ಆಗ ಆ ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಪ್ರತಿ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪವಿತ್ರನಾಗುತ್ತ ಬರುವನು - ಈ ಆನಂದದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನು ನರ್ತಿಸಿದನು.” (ಅದ್ಭುತವಾಣಿ, ೬೦) ಭಗವತ್ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ಅದೆಷ್ಟು ಮಹತ್ತರವಾದುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಕೊಡಲೂ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಶಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟೇ ಸುದೀರ್ಘವಾದರೂ ಎದೆಗುಂದಬಾರದು ಎಂಬುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. (ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ವಂಶಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದ ರೈತನು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಮಳೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಹೊಲ ಉಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಗತಾನೆ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ರೈತನಾದರೂ ಒಂದು ಸಲ ಮಳೆ ಬೀಳದೆ ಇದ್ದರೆ ನಿರಾಶನಾಗುವನು. ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣದೆ ನಿರಾಶನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

-ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಬುದ್ಧನ ಧರ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನಪ್ರದವಾದುದು. ಅವನ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಮೂಲ ಪಾಲಿಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಥ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಬೋಧನೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅನುವಾದಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಸಂಸ್ಕೃತ, ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಅವರು ಮೈಸೂರಿನ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ಸಲಹೆಗಳು

ಸ್ವಾಮಿ ಕರುಣಾಕರಾನಂದ

ಬುದ್ಧನ ಸಾಧನಾಜೀವನ, ಅನೇಕ ಏಳುಬೀಳುಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ, ನೇರ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕೈದೋಟ. ಅವನ ಸಾಧನಾವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಥ ಕೈದೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುವುದು, ಕಳೆ ಕೀಳುವುದು, ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಲಹುತ್ತ ಫಲ ಬರುವವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳೂ ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮಹಾನ್ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾದ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಒಳನೋಟ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಅವನ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಂತೆ ನಮಗೆ ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಪತಂಜಲಿಯ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥ ಸಂಭಾಷಣಾ ಶೈಲಿ ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಾನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೆತ್ತಿ ಸಂವಾದದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಬಗೆ, ಸರಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಹೂರಣಿಗಳಿಂದ ಕೇಳುಗರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮುದ, ಬೇಸರಗೊಳ್ಳದೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದು, ಕೇಳುಗನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂಬ ಧೈರ್ಯ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು -ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಬ್ಬ ಮಹಾಮಾರುಷನ ಉಪದೇಶ ಶೈಲಿ. ಅವನ್ನು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು?

ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇದೇ. ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ, ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಬುದ್ಧನು ವಿತ್ತಕ್ಕಸಣ್ಣಾನ ಸುತ್ತದಲ್ಲಿ (ಮಜ್ಜಿಮ ನಿಕಾಯ) ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಅಕುಶಲವಾದ ಆಸೆ, ದ್ವೇಷ ಹಾಗೂ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಐದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು: ೧. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಬಡಗಿಯು ಹೇಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬೆಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಬೆಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನಾದವನು ಕುಶಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅಕುಶಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು. ೨. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಇದರಿಂದಲೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಕುಶಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಪತ್ತನ್ನು ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. 'ಈ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳು ಅಕುಶಲವಾದುವು. ಈ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳು ತಪ್ಪಾದುವು. ಈ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳು ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುವಂಥವು' ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅಕುಶಲ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಪತ್ತನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ನಾಶವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಸ್ವಿಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ೩. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಪತ್ತನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗಲೂ ಅಕುಶಲವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆ ಅಕುಶಲವಾದ, ಪಾಪಕಾರಿಯಾದ, ಆಸೆ-ದ್ವೇಷ ಹಾಗೂ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಅವು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ೪. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಅಕುಶಲವಾದ, ಪಾಪಕಾರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು, ಸ್ವಿಮಿತವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು, “ಏಕೆ ನಾನು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನಾನೇಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು?” ಎಂದು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, “ನಾನೇಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನಾನೇಕೆ ನಿಲ್ಲಬಾರದು?” ಎಂದು. ಆಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ನಿಂತಿರುವಾಗ ತಾನೇಕೆ ನಿಂತಿದ್ದೇನೆ, ಏಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ “ನಾನೇಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ? ನಾನೇಕೆ ಮಲಗಬಾರದು?” ಎಂದೇನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚನೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಿಮಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ೫. ಹಾಗೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಅಕುಶಲವಾದ, ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಬಲವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಾಲುವಿಗೆ (ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ) ಒತ್ತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ಪಾಪಕಾರಿಯಾದ, ದ್ವೇಷದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ, ಅಕುಶಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತಿಪಟ್ಟಾನದಿಂದ ದುಃಖನಾಶ (ಸ್ಮೃತಿ ಪ್ರಸ್ಥಾನ):

ಶೋಕವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು, ಜೀವಿಗಳನ್ನು ವಿಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು, ನ್ಯಾಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಲು, ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಉಪಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಉಪಾಸನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ: ೧. ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನ : ಕಾಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ೨. ವೇದನಾನುಪಸ್ಥಾನ: ವೇದನೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ೩. ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಥಾನ: ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ೪. ಧರ್ಮಾನುಪಸ್ಥಾನ : ಸ್ಮೃತಿ, ಕಲ್ಪನೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಹೊಳಹು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು.

ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನ ವಿಧಿ

೧. ಆನಾಪಾನ ಸತಿ : (ಆನ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಪಾನ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು- ಅದರ ಸ್ಮೃತಿ): ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನ ಸತಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ಸಾಧಕನು ಜನರಹಿತವಾದ ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಂಕಾಸನವನ್ನು ತಳೆದು, ಶರೀರವನ್ನು ನೇರ

ವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, “ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುವಾಗ, “ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, “ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ, “ಕಿರಿದಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಡೀ ಉಸಿರಿನ ಕಾಯವನ್ನು ಅಂದರೆ, ಉಸಿರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತ, “ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”, “ನಾನು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

೨. ಇರಿಯಾಪಥಸತಿ(ಈರ್ಯಾಪಥಸ್ಮೃತಿ): ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಯಾಪಥಸತಿ ಎರಡನೆಯ ಸಾಧನೆ. ಈರ್ಯಾ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಚಲನ-ವಲನ. ಸಾಧಕನು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, “ನಾನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಂತಿರುವಾಗ, “ನಾನು ನಿಂತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, “ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದೂ, ಮಲಗಿರುವಾಗ, “ನಾನು ಮಲಗಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

೩. ಸಮ್ಯಜ್ಞಾನಕಾರೋ: ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂರನೆಯದು. ಸಾಧಕನು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ, ಬರುವುದರಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಡೆ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದರಲ್ಲಿ, ಬಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಊಟಮಾಡುವಾಗ, ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಸುಮ್ಮನಿರುವುದರಲ್ಲಿ - ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

೪. ಪಟಿಕೂಲಮನಸಿಕಾರೋ (ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದ ಅರಿವು) : ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪಟಿಕೂಲಮನಸಿಕಾರೋ ಎಂಬುದು ನಾಲ್ಕನೆಯದು. ಸಾಧಕನು, ತನ್ನ ಶರೀರವು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ, ಮುಡಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದ ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರದ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಿರುವ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಟ್ಟರೆ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಇದು ಅಕ್ಕಿ, ಇದು ಹೆಸರುಕಾಳು, ಇದು ಉದ್ದಿನಕಾಳು, ಇದು ಎಳ್ಳು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು, ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೂದಲು, ಮೈಗೂದಲು, ಉಗುರುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ತೊಗಲು, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ವಪೆ, ರಕ್ತ, ಬೆವರು, ಕೀವು, ಸಿಂಬಳ, ಕಣ್ಣೀರು, ಮೇದಸ್ಸು, ಎಂಜಲು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

೫. ಧಾತುಮನಸಿಕಾರೋ (ಧಾತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದು): ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನದಲ್ಲಿ ಧಾತುಮನಸಿಕಾರೋ ಎಂಬುದು ಐದನೆಯದು. ಹೇಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕಟುಕನು ಅದನ್ನು ಕೊಂದು, ಅದರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪೃಥ್ವಿಧಾತುವನ್ನು, ಆಪೋಧಾತುವನ್ನು, ತೇಜೋಧಾತುವನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಯುಧಾತುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

೬. ಅಸುಭಾನುಸ್ಥಿತಿ (ಅಶುಭಾನುಸ್ಥಿತಿ): ಕಾಯಾನುಪಸ್ಸನದಲ್ಲಿ ಅಸುಭಾನುಸ್ಥಿತಿಯು ಆರನೆಯದು. ಸಾಧಕನು ಶೃಶಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿರುವ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ, ನೀಲಿಗಟ್ಟಿರುವ, ಕೊಳೆತಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಜೊತೆ ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: “ಈ ಕಾಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅದರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ಅದು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” ಸಾಧಕನು ಶೃಶಾನದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ, ಹದ್ದು, ಕಾಗೆ, ನರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಶವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: “ಈ ಕಾಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ, ಅದರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ಅದು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” ಸಾಧಕನು ಶೃಶಾನದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸ್ನಾಯು-ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ: “ಈ ಕಾಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ, ಅದರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ಅದು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.” ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ಸವೆದುಹೋಗಿ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿರುವ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತ, “ಈ ಕಾಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ, ಅದರ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದನ್ನು ಅದು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಕಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಯಾನುಪಸ್ಥಿಯಾಗಿ, ಕಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಧರ್ಮವನ್ನು, ನಾಶದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ವೇದನಾನುಪಸ್ಸನ ವಿಧಿ

ಸಾಧಕನು ಸುಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ‘ಸುಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ‘ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸುಖವಿಲ್ಲದ, ದುಃಖವಿಲ್ಲದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ‘ನಾನು ಸುಖವಿಲ್ಲದ, ದುಃಖವಿಲ್ಲದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿರುವ ಸುಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ‘ನಾನು ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿರುವ ಸುಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದೂ, ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿರುವ ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ‘ನಾನು ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿರುವ ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದೂ ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇದನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಗೆ ‘ಇರುವುದು ವೇದನೆಯಷ್ಟೆ’ ಎಂದು ಆತ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಸತಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವು ವಿಪಶ್ಯನಾ (ವಿಪಶ್ಯನಾ) ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾದ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯಿರುವ ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ‘ನಾನು ಪ್ರಲೋಭನೆಯಿರುವ ದುಃಖದ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದೂ ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆತ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇದನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶದ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಗೆ ‘ಇರುವುದು ವೇದನೆಯಷ್ಟೆ’ ಎಂದು ಆತ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಸತಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವು ವಿಪಶ್ಯನಾ (ವಿಪಶ್ಯನಾ) ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾದ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ‘ವಿಪಶ್ಯನಾ’ ಎಂದರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತರ್ಯಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. (ಚೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಮತಾಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ವಿಪಶ್ಯನಾಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ಸಮತಾ ಎಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ. ವಿಪಶ್ಯನಾ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನವಲನಗಳ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಅಂತರ್ಯಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ವಿಪಶ್ಯನಾವನ್ನು ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಬೇಕು.) ಹೀಗಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನದ ವಿಧಿ

ಸಾಧಕನಾದವನು ರಾಗವಿರುವ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಇದು ರಾಗವಿರುವ ಚಿತ್ತ’ ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ರಾಗವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಇದು ರಾಗವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತ’ ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೇಷವಿರುವ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಇದು ದ್ವೇಷವಿರುವ ಚಿತ್ತ’ ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ‘ಇದು ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮೋಹವಿರುವ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಮೋಹವಿರುವ ಚಿತ್ತ’ ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಚಿತ್ತ’ ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹತಾಶೆಗೊಂಡ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಹತಾಶೆಗೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. (ಧ್ಯಾನದಿಂದ) ಹಿಗ್ಗಿದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಹಿಗ್ಗಿದ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. (ಧ್ಯಾನದಿಂದ) ಹಿಗ್ಗದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಹಿಗ್ಗದ ಚಿತ್ತ’ ವೆಂದೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿತ್ತ’ ಎಂದೂ, ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಇರುವ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಇರುವ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ವಿಮುಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ವಿಮುಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದೂ, ವಿಮುಕ್ತವಾಗದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ‘ಇದು ವಿಮುಕ್ತವಾಗದ ಚಿತ್ತ’ವೆಂದೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವಿಪಶ್ಯನಾ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಕೊನೆಗೆ ‘ಇರುವುದು ಕೇವಲ ಚಿತ್ತವೇ’ ಎಂದು ಆತ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಸತಿ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವು ವಿಪಶ್ಯನಾ (ವಿಪಶ್ಯನಾ) ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾದ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸಿನಾದ ವಿಧಿ

ಸಾಧಕನು ಐದು ತಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಮ, ಹಗೆತನ, ಆಲಸ್ಯ-ಜಡತೆ, ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಸಂಶಯಗಳೇ ಆ ಐದು ತಡೆಗಳು. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಿರುವಾಗ 'ನನ್ನೊಳಗೆ ಕಾಮವಿದೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಮವಿಲ್ಲ'ವೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದ ಕಾಮವು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಶವಾದ ಕಾಮವು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಗೆತನವಿರುವಾಗ 'ನನ್ನೊಳಗೆ ಹಗೆತನವಿದೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಗೆತನವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಗೆತನವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದ ಹಗೆತನವು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಶವಾದ ಹಗೆತನವು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಜಡತೆಗಳಿರುವಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಜಡತೆಗಳಿವೆ'ಯೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಜಡತೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಜಡತೆಗಳಿಲ್ಲ'ವೆಂದೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಆಲಸ್ಯ ಜಡತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಾಶವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿರುವಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿದೆ' ಎಂದು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದಾಗ 'ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಸಂಶಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶಗಳೆರಡನ್ನೂ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಧಕನು ಐದು ತಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಧಕನು ಐದು ಉಪಾದಾನ ಸ್ಕಂದಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಾನು ಪಸ್ಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ರೂಪಸ್ಕಂದ, ವೇದನಾಸ್ಕಂದ, ಸಂಜ್ಞಾ ಸ್ಕಂದ, ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ಕಂದ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಸ್ಕಂದಗಳೇ ಆ ಐದು ಸ್ಕಂದಗಳು. ರೂಪಸ್ಕಂದವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊತ್ತ. ವೇದನಾಸ್ಕಂದವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಮೊತ್ತ. ಸಂಜ್ಞಾಸ್ಕಂದವೆಂದರೆ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ. ಸಂಸ್ಕಾರಸ್ಕಂದವೆಂದರೆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ. ವಿಜ್ಞಾನಸ್ಕಂದವೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೊತ್ತ. ಈ ಐದು ಸ್ಕಂದಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಷ್ಟೆ ಉಪಾದಾನಸ್ಕಂದವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು 'ಇದು ರೂಪ, ಇದು ರೂಪದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಇದು ರೂಪದ ಅಸ್ತಮಾನ; ಇದು ವೇದನಾ, ಇದು ವೇದನೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಇದು ವೇದನೆಯ ಅಸ್ತಮಾನ; ಇದು ಸಂಜ್ಞಾ, ಇದು ಸಂಜ್ಞೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಇದು ಸಂಜ್ಞೆಯ ಅಸ್ತಮಾನ; ಇದು ಸಂಸ್ಕಾರ, ಇದು ಸಂಸ್ಕಾರದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಇದು ಸಂಸ್ಕಾರದ ಅಸ್ತಮಾನ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಸ್ತಮಾನ' ಎಂದು ಐದು ಉಪಾದಾನ ಸ್ಕಂದಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಧಕನು ಒಳಹೊರಗಿನ ಆರು ಆಯತನಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಾನು ಪಸ್ಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆರು ಆಯತನಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ೧. ಸಾಧಕನು ಕಣ್ಣನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯು

ತ್ತಾನೆ. ಅವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೇಗಾಗುವುದೋ, ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸಂಕೋಲೆಯು ಹೇಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ೨. ಹೀಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ಕಿವಿಯನ್ನು, ಶಬ್ದವನ್ನು, ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ, ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶ ವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ೩. ಸಾಧಕನು ಘ್ರಾಣವನ್ನು, ಗಂಧ ವನ್ನು, ಅವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ೪. ಸಾಧಕನು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶವೆರಡನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ೫. ಸಾಧಕನು ಕಾಯವನ್ನೂ, ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನೂ, ಅವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಾಗುವ ಸಂಕೋಲೆಯನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶವೆರಡನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ೬. ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಅದರ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು, ಹಾಗೆಯೇ ಅವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆಯುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಾಶವೆರಡನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಧಕನು ಏಳು ಬೋಜ್ಜಂಗ(ಬೋಧ್ಯಂಗ)ಗಳೆಂಬ ಧರ್ಮ ಗಳಲ್ಲಿ ಧಮ್ಮಾನುಪಸ್ಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಯುತನಿಕಾಯ ತ್ರಿಪಿಟಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯನು ಬುದ್ಧನನ್ನು ಏನಿದು ಬೋಜ್ಜಂಗವೆಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಬುದ್ಧನು, 'ಬೋದಾಯ ಸಂವತ್ತಂತೀತಿ ಪೋ ಭಿಕ್ಷು, ತಸ್ಯಾ ಬೋಜ್ಜಂಗ ಇತಿ ಉಚ್ಚಂತಿ' - ಅಂದರೆ, 'ಹೇ ಭಿಕ್ಷುವೆ, ಅವು ಸಂಬೋಧಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೋಧ್ಯಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂದುತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸತಿ (ಎಚ್ಚರ), ಧಮ್ಮವಿಚಯ (ಧರ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತ ವಿಚಾರ), ವಿರಿಯ (ಪ್ರಯತ್ನ), ಪೀತಿ (ಆನಂದ), ಪಸ್ಸದ್ಧಿ (ಪ್ರಶಾಂತತೆ), ಸಮಾಧಿ (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಮತ್ತು ಉಪೇಕ್ಷಾ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ) ಇವೇ ಆ ಏಳು ಬೋಧ್ಯಂಗಗಳು. ಸತಿಯನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ಸತಿಪಟ್ಟಾನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಜೀವ-ನಿರ್ಜೀವ, ಮಾನುಷ-ದೈವ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಎಲ್ಲದರ ಕ್ಷಣಿಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧರ್ಮವಿಚಯದ ಉದ್ದೇಶ. ವಿರಿಯ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯವೇ ಮೂರನೆಯ ಬೋಧ್ಯಂಗ. ಆಲಸಿಗನಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸುಖೀ ಮಾನವನ ಪರಿಚಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಧ್ಯಾನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಣದೇ ಹೋದರೆ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪೀತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಬೋಧ್ಯಂಗವನ್ನು