ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ

ಮೇ ೭ರಂದು ಶ್ರೀ ಬುದ್ಧ ಜಯಂತಿ. ಅವನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಭೂತವಾದದ್ದನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಡಾ. ಹೆಚ್.ರಾಮಚಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಯವರು ಶೃಂಗೇರಿಯ J.C. B.M ಕಾಲೇಜಿನ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರುವ ಇವರು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಪವಾಡ ದಂತಕಥೆ ವರ್ಣನಾತಿಶಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನವೇನೂ ಅಪವಾದವಲ್ಲ. ಪುರಾತತ್ವ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಅವನು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದು ಸಾರಿವೆ; ಆದರೆ ದಂತಕಥೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಅವನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಏನೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಅವನ ಹೆಸರು ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಗೌತಮ; ತಾಯಿ ಮಾಯಾ, ತಂದೆ ಸುಮಾರು ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ ೪೦೦-೫೦೦ರಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ನೇಪಾಳದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದ ಸಣ್ಣದೊಂದು ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಳುತ್ತಿದ್ದ ಶುದ್ಧೋದನ. ಈತ ಶುದ್ಧ ಆರ್ಯ ಮೂಲದವನೋ ಮಂಗೋಲಿಯನ್ ಬುಡಕಟ್ಟಿನವನೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿರ್ಣಯಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಯುವರಾಜನಾಗಿದ್ದ ಗೌತಮ ತನ್ನ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪತ್ನೀಪುತ್ರರನ್ನೂ ರಾಜ್ಯವನ್ನೂ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುನಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡನು.

ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾದ ಗೌತಮನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂತರ್ಬೋಧೆಗಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆದನು —ಆದರೆ ಅವನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದಲ್ಲ, ಬಹುಮೌಲ್ಯದ್ದೆಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರವಿಧಾನದಿಂದಲ್ಲ, ಕೇವಲ ವೃಕ್ಷವೊಂದರ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನು ನಡೆಸಿದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ. ಈ ಬೋಧೆಯಾದ ನಂತರ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಅವನು ತಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದನು. ಬಹು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು—ಅಂದಿನ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ವರಿಷ್ಠರು—ಅವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರಾದರು. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಎಂಭತ್ತೊಂದನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣವಾಗಿ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದನು. ಬಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯ ಆನಂದನಿಗೆ, 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿರದೆಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಾನು ಬೋಧಿಸಿದ ತತ್ತ್ವ, ಕಲಿಸಿದ ಶಿಸ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ರೂಪಿನ ಜೀವಿಗೂ ಮರಣ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ದೃಢಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ!' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಅವನ ಕೊನೆಯ ಮಾತಾಯಿತು. ಬೌದ್ಧರ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಿಲ್ಲ; ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಧರ್ಮವೊಂದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶೇಷವೇ ಸರಿ. ಬುದ್ಧನ ನಂತರ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಶಿಷ್ಯಪರಂಪರೆ ಪಾಲಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟ ಸುತ್ತಪಿಟಕ, ವಿನಯಪಿಟಕ ಮತ್ತು ಅಭಿಧಮ್ಮ ಪಿಟಕ ಎಂಬ ತ್ರಿಪಿಟಕಗಳೆಂಬ ಗ್ರಂಥಸಮುದಾಯವೇ ನಮಗೆ ಬುದ್ಧನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮೂಲ. ಅತೀಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ

ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಚಿತ್ರ

ಬುದ್ಧನ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಸಾಂಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಬೃಹತ್ ಸ್ತೂಪ

ಏನನ್ನೋ ಕಂಡುಕೊಂಡೆನೆಂದೂ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ; ಮತವನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಲ್ಲ; ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ, ಉದ್ಧಾರವಾಗುವಿರಿ ಎಂದೂ ಬೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ದುಃಖದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ತಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಜನರ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟನು.

ಗೌತಮನ ಬೋಧನೆ

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬೌದ್ಧಸಾಹಿತ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು: ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ **ಸಮ್ಯಕ್** (ಸರಿಯಾದ) ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವುದು ಪಂಚ ಭೂತಗಳ ಸಂಘಾತವುಳ್ಳ ಜೀವಿ ಅಶಾಶ್ವತವೂ ದುಃಖಮಯವೂ ಅನಾತ್ಮವೂ ಆಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನೂ ದುಃಖ, ಅದರ ಕಾರಣ, ಪರಿಹಾರ, ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ. ದುಃಖ ಎರಡು ಬಗೆಯಾದದ್ದು: ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಸಿಕ್ಕದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅನಿಷ್ಟವಾದದ್ದರ ಜೊತೆಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ದುಃಖದ ಕಾರಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನ (ಅವಿದ್ಯೆ); ಅವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದರಂತೆ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಸ್ಕಾರ, ವಿಜ್ಞಾನ, ನಾಮರೂಪ, ಷಡಾಯತನ— ಸ್ಪರ್ಶ, ವೇದನೆ, ತೃಷ್ಣಾ, ಉಪಾದಾನ, ಭವ, ಜನ್ಮ, ಮತ್ತು ಜನ್ಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜರಾಮರಣ ಶೋಕ ಪರಿದೇವನ,ದೌರ್ಮನಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಾಯಾಸಗಳು—ಹೀಗೆ ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರತೀತ್ಯ ಸಮುತ್ಪಾದಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನ, ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಆಸೆ, ಆಸೆಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ತೊಡಗುವ ಕರ್ಮ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳು (ಅವು ಇಷ್ಟವಾದವುಗಳಾದರೆ ಪುನಃ ಪಡೆಯುವ, ಅನಿಷ್ಟವಾದುವುಗಳಾದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ) ಹೊಸ ಆಸೆಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ, ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ; ಈ ಹೊಸ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಸಂವೇದನೆಗಳು—ಹೀಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ಪರಿಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಅಜ್ಞಾನ ಕಳೆದರೆ ಆಸೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಆಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅದರ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕರ್ಮದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಕರ್ಮವಿಲ್ಲವೆಂದಮೇಲೆ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ; ಪ್ರತೀತ್ಯಸಮುತ್ಪಾದಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬುದ್ಧನ ಇಡೀ ಜೀವನಕಥೆ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಕಾವ್ಯ.....ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಪಡೆದ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಗೌರವವೆಂದರೆ ಬುದ್ಧನ ಆವಿರ್ಭಾವ.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರ್

ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ ಬರುವುದು (೧) ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನೂ ಆ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಚಿಂತಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ (೨) ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ದಿನಚರಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಟುತ್ವ (ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು), ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಹೊಸ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ. ಸಮ್ಯಕ್‌ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಭಾವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸಿರುವವನು, ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ ಅನಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಇಷ್ಟವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವುದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ದುಃಖ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರದೀಪ್ತ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದು ಯಾವುದೋ ಗುರುವಿನಿಂದಲೋ ದೇವರಿಂದಲೋ ಸಂಪ್ರದಾಯದಿಂದಲೋ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುವುದಲ್ಲ; ತಾನೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತನಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ, ತನ್ನ ಪರಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲದ ನೈತಿಕತೆ; ತನಗೆ ತಾನೇ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಿಯಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ನಿಷ್ಠೆ; ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಧರ್ಮ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕು; ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇತರರು ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬುದ್ಧನಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಗೌತಮನ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಬಾರದು.

ದುಃಖದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗೌತಮನಿಂದ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಷ್ಟಾಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೊದಲನೆಯದು. ಸುಖಲೋಲುಪತೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸುಖಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೈತ್ರಿಯಿಂದ ಶ್ರಮಿಸುವೆನೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರವು ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪ. ಇವೆರಡೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುವು. ಸತ್ಯವಾದ, ಪ್ರಿಯವಾದ, ಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸಖ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾತನ್ನಾಡುವುದು **ಸಮ್ಯಕ್ ವಚನ**. ಕೊಲೆ, ಕಳವು, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಜನರಿಗೆ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಕವಾಗುವಂಥ ಕಾಯಕರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸುವುದು **ಸಮ್ಯಕ್ ಕರ್ಮ**. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು **ಸಮ್ಯಕ್ ಜೀವನ**. ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರದೇ ಇರುವಂತೆ ತಡೆಯುವುದು, ಬಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು—ಇವುಗಳಿಗೆ **ಸಮ್ಯಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಸೇರಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶೀಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುವು. ಶರೀರವು ಅಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾದುದು ಎಂಬ ವಿವೇಕವನ್ನು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಚಿತ್ತದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ವಿಷಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸರಿಯಾದ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು **ಸಮ್ಯಕ್ ಸ್ಮೃತಿ**. ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ, ಮೃತಶರೀರದ ಮೇಲೆ, ಮೈತ್ರೀ ಕರುಣಾದಿ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು **ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿ**. ಈ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುವು.

ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಮೊದಲನೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೆಂದರೆ ಕಾಮೋಪಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಖವಿದೆ ಎಂದು ಹೊರಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೀನ, ಗ್ರಾಮ್ಯ, ಸಾಮಾನ್ಯಜನಸೇವಿತ, ಅನಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅನರ್ಥಾವಹ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಜನಾಂಗವು ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಅಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರುವಾಗ ತಾನೊಬ್ಬ ಸುಖಸಲ್ಲಾಪಗಳಿಂದ ಆನಂದಪಡುವಂತಹ ಹೀನಕಾರ್ಯ ಇನ್ನಾವುದಿದೆ? ಎಂಬ ಭಾವ. ಎರಡನೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೆಂದರೆ ತಪಸ್ಸಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ದೇಹದಂಡನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ದುಃಖಕಾರಕ, ಅನಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅನರ್ಥಾವಹ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಹೀನ, ಗ್ರಾಮ್ಯ ಎಂದಿಲ್ಲ.

ವಿವೇಕಿಯೂ ಶೀಲವಂತನೂ ಆದ ಮನುಷ್ಯನು ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ನಿರ್ವಾಣವೆಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವುದು, ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು. ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಂದರೆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ಕಲ್ಪನೆಯ ದಂತಗೋಪುರ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ? ನಮ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ. ಉಪಾಧಿಗಳೆಂದರೆ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು ಹಾಗೂ ಭೌತರೂಪ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳೆಂಬ ಪಂಚಸ್ಕಂಧಗಳು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳನ್ನು—ರೂಪಪ್ರಜ್ಞೆ, ಶಬ್ದಪ್ರಜ್ಞೆ, ಘ್ರಾಣಪ್ರಜ್ಞೆ, ರಸಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸ್ಪರ್ಶಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಮನವೆಂಬ ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವಪ್ರಜ್ಞೆ—ಬಳಸಿ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕೆಲಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಕರ್ಮದಿಂದ—ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ಮದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕೃತ ಕರ್ಮದಿಂದ ಸಹಾ—ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ, ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಶಿಖರಪ್ರಾಯವಾಗುವಂತೆ ಇರುವುದು ಮೋಹ—ಮೋಹವೆಂದರೆ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರಮಾಡುವಂಥದು, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾದದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬಂಧನಕ್ಕೂ ಸಂಸಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪರಿಭ್ರಮಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವಂಥಾದ್ದು. ಮೋಹದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಮಫಲವು ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂಬುದು ಸಾಪೇಕ್ಷವಾದುದರಿಂದ, ಮೋಹಿತನಾದವನು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಫಲವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆಗಿನ ನಾನಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೇ ನಿರ್ವಾಣ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಸಾರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವನಿಗೆ ಪರಮ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕುವುದು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆಯೇ.

ಗೌತಮಬುದ್ಧನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಭಾವವಿದ್ದರೂ, ಅವನು ಅಪ್ರತಿಹತ ನಿಶಿತಮತಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಗುರುವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸದೆ (ಅವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿದ್ದವು) ಕೇವಲ ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನ ಒಂದನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದನಲ್ಲದೆ ತಾನರಿತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಳೆದ ಅವನು ಭಾರತ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಮಾನವತಾವಾದಿ. ಅವನ ಪ್ರತಿಕಕ್ಷಿಗಳಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೇ ಅವನನ್ನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅವತಾರವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

✻

ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ; ನಿನ್ನನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಮರೆಯುವುದು ; ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಮರೆಯುವುದೆಂದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ನೋಡುವುದು

—ಡೋಜೆನ್, ಜೆನ್ ಗುರು.