

ಬುದ್ಧ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮೌನವಾಗಿದ್ದ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ಸಭೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಇಡೀ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಕೂಡ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಅವನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದವರೇ. ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಅವನು ಮನೆಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಏನೇನು ಮಾಡಿದ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಅರಿತು, ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬುದ್ಧನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು. ಅನಂತರ ವಿಷಯ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿರುಗಿತು.

ಮೊದಲಿಗೆ, ಬುದ್ಧನು ಜಗತ್ತಿನ ನಶ್ವರತತ್ವವನ್ನು ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದನು. ಇಡೀ ಜೀವಕೋಟಿಯ ಅಭ್ಯುದಯವು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆಯೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದನು. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದನು:

“ಸಮ್ಯಗ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಲುಗಿಸಲಾರವು; ಇದರಿಂದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬರೀ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಕಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾಲ್ಕು ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲನೆಯದು **ದುಃಖದ ಅಸ್ತಿತ್ವ** (ದುಃಖವೆನ್ನುವುದು ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು); ಎರಡನೆಯದು **ದುಃಖದ ಮೂಲ** (ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ); ಮೂರನೆಯದು **ದುಃಖದ ನಿರ್ಮೂಲನ** (ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು); ನಾಲ್ಕನೆಯದು **ದುಃಖನಿರ್ಮೂಲನಾ ಮಾರ್ಗ** (ದುಃಖ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು). ಹುಟ್ಟು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ರೋಗರುಜಿನ ಮತ್ತು ಸಾವು - ಈ ನಾಲ್ಕು ಬಾಧೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ; ಅದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಢ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿಂದ, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ದುಃಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರಿಗೂ ದುಃಖವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ನಿಮಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲವೇ?

“ಮಹಾರಾಜನೇ, ಆದರಣೀಯ ಅತಿಥಿಗಳೇ, ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ‘ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೆ,

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಎಂದಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆಯೇ? ನಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ನಾವು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು.

“ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ನೀತಿಸೂತ್ರಗಳು. ಇವು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಈ ರೀತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ದುಃಖಗಳೂ ದೂರವಾಗುವವು. ಈ ಅರಿವು ನೈಜ ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿಗೆ ‘ಪ್ರಜ್ಞಾ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. **ನಿಯಮಗಳು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ** - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೋಕ್ಷದಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ.”

ಬುದ್ಧನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಅನಂತರ ನಸುನಗುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾನೆ: “ಆದರೆ, ದುಃಖ ವೆಂಬುದು ಜೀವನದ ಒಂದು ಮುಖ ಮಾತ್ರ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವಿದೆ. ಅದೇ ‘ವಿಸ್ಮಯ.’ ನಾವು ಆ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲೆವಾದರೆ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಿದರೆ, ಆಗ ನಮಗೆ ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ವಿಸ್ಮಯದ ಮುಖ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

“ನಾವು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ನಶ್ವರವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು; ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಲೋಚನಾರಹಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಮಗೆ ನಿಸರ್ಗ ನೀಡಿದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳು, ಹಚ್ಚಹಸುರಿನ ಬಿದಿರಿನ ಮೆಳೆಗಳು, ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು, ತಿಳಿಯಾದ ನೀರಿನ ಝರಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಚಂದ್ರ - ಇವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಈ ಅದ್ಭುತ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೇದಿಸಬಲ್ಲವಾದರೆ ಶಾಂತಿಯ ತಾಣವನ್ನು, ಸಂತೋಷವನ್ನು, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು, ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ನಾವು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಬಲ್ಲೆವು.” (ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)