

ಜನ ತಾಪಸಿಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಕೇಂದ್ರ ತತ್ವಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಅವು ಹೀಗಿವೆ: ೧. ದುಃಖ; ೨. ಸಮುದಯ; ದುಃಖದ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ; ೩. ನಿರೋಧ; ದುಃಖದ ಶಮನ ೪. ಮಾರ್ಗ; ದುಃಖದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದಾರಿ.

೧. ದುಃಖ : ಬೌದ್ಧ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಈ ಪದವನ್ನು ಲೌಕಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಂಕಷ್ಟ, ವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ರೋಧ, ತಾಪತ್ರಯ - ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪದವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಏಕಮೇವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಈ ದುಃಖವೇ. ಸಂಕಷ್ಟ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ತುಂಬಿರುವ ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ 'ದುಃಖ'ವೆಂದೇ ಇಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ಈ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಆಗಿದೆ; ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯತ್ನವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಏಕಮೇವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾವು ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವಿಧ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ದುಃಖ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನ. ಲೌಕಿಕ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮವು ಜೀವನವೇ ದುಃಖಮಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ; ಇಡೀ ಬಾಳನ್ನೇ ದುಃಖವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇದು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಸಂಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಿರಾಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಪಂಚದ ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿರಾಸೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚರ ಮತ್ತು ಅಚರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ತನ್ನ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಾಸಕ್ತ ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಷೀಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವನು ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಥಾರ್ಥ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣಬಲ್ಲ. ಅನುಭವದ ಸಂಗತಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಈ ಯಥಾರ್ಥ ದೃಷ್ಟಿ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮೂರು

ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಭೋಗ, ಅದರ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆ.

ದುಃಖದ ಸ್ವರೂಪ ಮೂರು ಬಗೆ : ೧. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪದ ದುಃಖ ೨. ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂಕಷ್ಟ ೩. ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಷ್ಟ.

೧. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪದ ದುಃಖ : ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು 'ದುಃಖ'ವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪದ ದುಃಖ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ದೂರವಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆ ಸಂವೇದನೆಯೇ ದುಃಖ. ಯಾವುದನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ಸುಖ. ಇದು ನಮ್ಮ ಲೌಕಿಕ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

೨. ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಂಕಷ್ಟ : ಪಾಲಿ ಭಾಷೆಯ ಸಂಖಿರ ಎಂಬ ಪದವು ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ನಿಯಮವು ಎಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದೋ ಆ ಅನುಭವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಈ ಪದವೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಐದು ಗುಂಪುಗಳು ಅಥವಾ ಒಕ್ಕೂಟಗಳನ್ನಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ: ೧. ಜಡವಸ್ತುಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ೨. ಸಂವೇದನೆಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ೩. ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ೪. ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ಮತ್ತು ೫. ಅರಿವು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಮ-ರೂಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ರೂಪ'ವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಭೌತಿಕ ಅಥವಾ ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, 'ನಾಮ'ವು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಒಕ್ಕೂಟಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲ ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಬುದ್ಧ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ: "ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅನುಭವಗಳ ಈ ಐದು ಒಕ್ಕೂಟಗಳೇ ದುಃಖವೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ." ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳು ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ನಿಯಮದ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜೀವನ ದುಃಖಮಯವೇ ಎನ್ನುವುದು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಬೋಧನೆ.

೩. ಪರಿವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಃಖ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಪರಿವರ್ತನ ಶೀಲವಾದುದು. ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳೂ ದುಃಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವಂಥವು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ವಾಸ್ತವಾಂಶ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಈ ದುಃಖದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಆರ್ಯಸತ್ಯದ ಸಂದೇಶ. (ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ : ಉಳಿದ ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳು)

ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ

“ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಮನುಷ್ಯ.” “ಮಾನವ ನೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹವಲ್ಲ.” “ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.” “ಮನಸ್ಸಿದ್ದಂತೆ ಮಾರ್ಗ.” “ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಆಲೋಚಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತಾನೆ.” “ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಪಂಚ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಪಂಚ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ” (ಬುದ್ಧ). ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಿತ್ರರು ಅಥವಾ ಶತ್ರುಗಳು ಆಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿದವು. ನಿಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಬಂಧುವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಬೇಕಾದರೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು, ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ದಾಟಬಹುದು, ಆದರೆ, ಈ ಚಿತ್ತನದಿಯನ್ನು ದಾಟುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಸಾಗರದಾಳದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದೇ? ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಒಡ್ಡುವ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ದುಸ್ತರ. ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಜುನನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಚಂಚಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವದ್ವಿಷಮ್ |
ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನ್ಯೇ ವಾಯೋರಿವ ಸುದುಷ್ಕರಮ್ ||

(೬ : ೩೪)

“ಎಲೈ ಕೃಷ್ಣ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾದದ್ದು, ಅದು ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬಲಯುತವಾದುದು ಮತ್ತು ದೃಢವಾದುದು. ಅದರ ನಿಗ್ರಹವು ವಾಯುವಿನ ನಿಗ್ರಹದಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ.”

‘ಪ್ರಮಾಥಿ’ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ‘ಪ್ರಮಥನಶೀಲಂ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೋಭಕಂ’ ಎಂದು ಶ್ರೀಧರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಅಲೆಗಳು ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಹಾ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ



ಬಲಯುತವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಶ್ರೀಧರಸ್ವಾಮಿಗಳು ‘ಬಲವತ್’ ಎಂಬುದನ್ನು ‘ವಿಚಾರೇಣಾಪಿ ಜೇತುಮ್ ಅಶಕ್ಯಂ’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯ ಮುಂದೆ ವಿಚಾರ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಬಲವಾದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುವಾಗ ವಿಚಾರದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹಠಮಾರಿ. ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢವಾದುದು ಕೂಡ.

ವಿಷಯವಾಸನಾನುಬದ್ಧತೆಯಾದ ದುರ್ಭೇದಂ - ‘ಮನಸ್ಸು ಬಿಡಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ವಿಷಯವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ’ ಎಂದು ಶ್ರೀಧರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ‘ದೃಢ’ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮರವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ತೆಗೆದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ!

ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿರುವುದು ತುಂಬ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ವಿವಿಧ ಗಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸೂ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾಗಿ ಮನೆ ಮಠ ಮಠಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉರುಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಬಿರುಗಾಳಿ ಎದ್ದರೆ ಅದು ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ವಿಚಾರಸೌಧವನ್ನು ಉರುಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನೈತಿಕವೃಕ್ಷವನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಂಟರಗಾಳಿ ಎದ್ದು ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಂತೆ, ಕಾತರತೆ ಮುಂತಾದ ಸುಳಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಚಲಿಸುವುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯು ಅನೇಕ ಅನಿಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸೂ ಕೂಡ ಜ್ಞಾನಭಾವಾದಿಗಳ ಒಂದು ಮಿಶ್ರಣ. ಇಂತಹ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ‘ಅಭ್ಯಾಸ’ ಮತ್ತು ‘ವೈರಾಗ್ಯ’ಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೆಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ

ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯೂ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ತೀವ್ರವಾದಂತೆ, ಕಲಿಯುವುದು ತೀವ್ರವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲಿ ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಗೊಬ್ಬರ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ, ಕಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ವೈರಾಗ್ಯ. ಹೊಲಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ, ಇಲಿಬಿಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ವೈರಾಗ್ಯ. ಕುಟುಂಬ, ಸಂಸ್ಥೆ, ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಲು ಎಷ್ಟೋ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಕೇಂದ್ರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ತೊರೆದು ಪರಕೇಂದ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈರಾಗ್ಯ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಏಕತತ್ತ್ವಾಭ್ಯಾಸವು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 'ಏಕತತ್ತ್ವಾಭ್ಯಾಸ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಸ ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೈರಂತ್ರ್ಯ ಸತ್ಕಾರಾಸೇವಿತೋ ದೃಢಭೂಮಿಃ - "ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದೃಢವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ." ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ಇರಬಾರದು, ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಧನನಿಷ್ಠೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ದೈನಂದಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರವು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೃಥಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅಲೆದಾಟ, ಹರಟೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಯೋಚನೆಗಳು - ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಹೇಗೋ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸ ಬಾರದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃಥಾ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಂಚಲತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಸುಳಿಗಳೇ. ತೀವ್ರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಈ ಸುಳಿ

ಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು" ('ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ', ಪು. ೨೯೩).

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆದರ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನೆಪವನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದ ಅಥವಾ ದಣಿವಿನ ನೆಪ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ನೆಪವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ವಂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಮಗಿನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಸಾಲದು. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾರವು. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸರಿಯೆನಿಸುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರ ಪರಿಶ್ರಮದ ವಿರುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಜೀವನ ನಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೂ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಲೇ ಗೊಣಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ: 'ನೋಡು, ಇವತ್ತು ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದು. ಇದು ನಿನ್ನ ನರಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು.' ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒದತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕುದುರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓಡದಿದ್ದರೆ ಸವಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಛಡಿ ಏಟು ಕೊಡುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ('ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ', ಪು. ೨೯೩).

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 'ವಿವೇಕಚೂಡಾಮಣಿ' ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ನಿದ್ರಾಯಾ ಲೋಕವಾರ್ತಾಯಾ : ಶಬ್ದಾದೇರಪಿ ವಿಸ್ತೃತೇ : |
ಕ್ಷುಚಿನ್ನಾವಸರಂ ದತ್ತಾ ಚಿಂತಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ || (೨ : ೮೬)

"ನಿದ್ರಾಗಲಿ, ಕಾಡುಹರಟೆಗಾಗಲಿ, ಶಬ್ದಾದಿ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಮರೆವಿಗಾಗಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು."

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ತುಂಬ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಾಗಿ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರು ಕೀರ್ತಿ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಜಗದ್ವಿಠ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಗದ್ವಿಠವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ