

ಏಕೆಂದರೆ ಎಂಟು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಧನೆಗಳು, ಶೀಲದ ಸಾಧನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಸಾಧನೆಗಳು ಎಂದು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:

ಸಮ್ಯಕ್ ದೃಷ್ಟಿ	: ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು	}	'ಪ್ರಜ್ಞೆ'
ಸಮ್ಯಕ್ ಸಂಕಲ್ಪ	: ಸರಿಯಾದ ಚಿಂತನೆ		
ಸಮ್ಯಕ್ ವಾಕ್	: ಸರಿಯಾದ ಮಾತು	}	'ಶೀಲ'
ಸಮ್ಯಕ್ ಕರ್ಮಾಂತ	: ಸರಿಯಾದ ಕರ್ಮ		
ಸಮ್ಯಕ್ ಆಜೀವ	: ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ	}	'ಸಮಾಧಿ'
ಸಮ್ಯಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ	: ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ		
ಸಮ್ಯಕ್ ಸ್ಮೃತಿ	: ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ		
ಸಮ್ಯಕ್ ಸಮಾಧಿ	: ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ		

ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು 'ಮಧ್ಯಮ ಪಂಥ' ಎಂದು ಬುದ್ಧ ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅತಿರೇಕಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು: ೧. ವಿಪರೀತ ಇಂದ್ರಿಯಲೋಲುಪತೆ; ಮತ್ತು ೨. ತೀವ್ರರೂಪದ ದೇಹದಂಡನೆ. ಇವೆರಡೂ ನಿರ್ವಾಣದ ಗಳಿಕೆಗೆ ಮಾರಕಗಳೆಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಈ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆತನು ರಾಜಕುಮಾರನಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಭೋಗದ ಮಧ್ಯೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದೇಹದಂಡನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಇವೆರಡೂ ಸಾಧಕರನ್ನು ನಿರ್ವಾಣದ ಧ್ಯೇಯದಿಂದ ವಿಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ಬುದ್ಧನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದನು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಯಾವತ್ತೂ ಮಧ್ಯಮ ಪಂಥವನ್ನೇ ಅವನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದು ದುಃಖನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಮದ ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಮೋಹ - ಇವೇ ನಿರ್ವಾಣದ ಗಳಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂರು ಮೂಲಭೂತ ಅಡಚಣೆಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಅಥವಾ ಶೀಲ, ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಅರಿವು - ಇವುಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬೌದ್ಧ ಸಾಧನೆಯ ತಿರುಳು.

ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ:

೧. ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮನಃಶುದ್ಧಿ
೨. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
೩. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಶ್ಮಲಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡುಗಡೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಉದ್ಧಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ನಿಲುವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ

ದೇವರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಭಾವದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು: ಶೀಲ ಅಥವಾ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಅರಿವಿನ ಉದಯ. ಇದನ್ನು **ತ್ರಿವಿಧ ಶಿಕ್ಷಾ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವಾವುದೂ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಧ್ಯೇಯವಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಮೂರೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಒಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಕಾಲಗಳ ಆಸನದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆಸನ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ **ಶೀಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅರಿವು** - ಈ ಮೂರೂ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದರ ಗಳಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಶೀಲ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ನಡವಳಿಕೆಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶಕ್ತಿಭರಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಅರಿವು ಅಥವಾ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾದರೋ, ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿನ ಮೋಹ, ಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಜೀವನವನ್ನು, ಅದು ಹೇಗೆ ಇದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಪರಿಭಾವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಬಾಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಉದಯ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಗಳ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂಥವು ಎಂಬುದೇ ಅಂತಹ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ. ಈ ಸಾಧನಾವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶೀಲವು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಶೀಲವನ್ನೂ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಮಧ್ಯಾಂಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಹೀಗೆ ತತ್ತ್ವ (ಧಮ್ಮ ಅಥವಾ ಧರ್ಮ) ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ (ವಿನಯ) - ಇವೆರಡರ ಸುಸಮಂಜಸ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಅಳವಡಿಕೆಯೇ ಬೌದ್ಧ ಜೀವನವಿಧಾನ. ಇವೆರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮಾತು, ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸುವ, ಕಶ್ಮಲರಹಿತಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ಕಟವಾದ ಸಾಧನೆಯೇ ಬುದ್ಧನು ಬೋಧಿಸುವ ರಾಜಮಾರ್ಗ. ಸ್ವಯಂ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಶುದ್ಧೀಕರಣಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಧ್ಯೇಯವು ಬರಿಯ ತಾತ್ವಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಅಥವಾ ಊಹಾಪೋಹಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನೈಜ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಒದಗುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಆಧಾರ: *The Buddha's Ancient Path* by Thera Piyadassi) ♦



ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸಾಧನದ

ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯ ವೆಂದರೆ ವೈರಾಗ್ಯ. 'ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ' ಮತ್ತು 'ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ವೈರಾಗ್ಯ' ಎರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಒಂದು ನದಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ವೈರಾಗ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿ ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಭಗವನ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ವೈರಾಗ್ಯದ ಕಟ್ಟಿ ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು; ಸಾಧಕನು ಮತ್ತೆ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಯಬಹುದು. ತೀವ್ರ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ರಾಕ್ಷಸರ ಕಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ರಾಕೆಟ್ ಭೂಮಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೀರಿಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಗ್ರಹ ಅದನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರ ವೈರಾಗ್ಯದ ಮೂಲಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಭಗವಂತನೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಸರು, ಕೀರ್ತಿಯ ಆಸೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ - ಕೀರ್ತಿಯ ಶನಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಂಸೆ, ಸನ್ಮಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರನ್ನು, ಅವರಿಗೇ ತಿಳಿಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳ ಆಸೆಯು ವಿವಿಧ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ತುಂಬ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಯಾವ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳು ಅವರ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ,



ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದರೂ, ಅಂತಹ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವರು ಕೈಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನೂರರಲ್ಲಿ ತೊಂಬತ್ತು ಜನ ಸಾಧುಗಳು, ಕಾಮ ಕಾಂಚನವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಕೀರ್ತಿಯ ಆಸೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

'ಕೀರ್ತಿ...ಉದಾತ್ತ ಜೀವಿಯ ಕೊನೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ', ಎಂಬುದನ್ನು ಓದಿಲ್ಲವೇ?" ಕೀರ್ತಿಯ ಶನಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಂಕ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಜೀವನದ ಅರ್ಥವು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾದಾಗ, ತನ್ನೊಡನೆ ಮತ್ತು ಇತರರೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡ ದಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಶಯವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಕೀರ್ತಿ."

ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ಇನ್ನೊಂದು ತ್ಯಾಗವಿದೆ: ಸ್ವ-ಇಚ್ಛಾತ್ಯಾಗ. ಎಲ್ಲ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆ ಎಂದು ನಾವೆಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ನಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಕೋಪ ನೆತ್ತಿಗೇರುತ್ತದೆ. 'ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು, ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಸರಿ, ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನೇ ಇತರರು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು' - ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಹಂಕಾರತ್ಯಾಗವೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ತ್ಯಾಗ. ಈ ತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ತ್ಯಾಗವೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ನನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತಾಗಲಿ' ಎಂಬ ಭಾವವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು - ಸುಮ್ಮನೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದೆಯೂ ಈ ಭಾವವಿರಬೇಕು.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿವೆ- ಯತಮಾನ, ವ್ಯತಿರೇಕ, ಏಕೇಂದ್ರಿಯ, ವತೀಕಾರ ಮತ್ತು ಪರ. ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳು ಮಿಶ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಆಸೆಗಳ ಸೆಳೆತ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಆದರ್ಶದ ಸೆಳೆತ - 'ಮನಸ್ಸೊಪ್ಪಿದರೂ

ದೇಹವೊಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಯತಮಾನ ವೈರಾಗ್ಯದ ಹಂತ - ಇದು ಯಾತನಾಮಯವೂ ಹೌದು. ಭಾಗವತದ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಯಶ್ಚ ಮೂಢತಮೋ ಲೋಕೇ ಯಶ್ಚ ಬುದ್ಧೇಃ ಪಾರಂಗತಃ |
ತಾವುಭೌ ಸುಖಮೇಧೇತೇ ಸ್ತಶ್ಚತ್ಯಂತರಿತೋ ಜನಾಃ ||**

“ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಅತ್ಯಂತ ಮೂಢನೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗಿರುವನೋ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಅತಿರೇಕಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಸಂಕಟ.”

ವೈತರೇಕ ವೈರಾಗ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಆಸೆಗಳಿವೆ, ಯಾವ ಆಸೆಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿವೆ, ಯಾವ ಆಸೆಗಳು ದುರ್ಬಲ ವಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆದರ್ಶಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದುದು - ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ಅನೇಕ ಶತ್ರುರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಬಲ, ಯಾವುದು ದುರ್ಬಲ, ಯಾವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡೆಗಣಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಹೋರಾಡಬೇಕಾದ ಆಸೆಗಳ ಬಲಾಬಲಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಾಗ್ಯದ ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಏಕೇಂದ್ರಿಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಳ್ಳಿಯ ಕೆಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನವನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಭಯೋತ್ಪಾದಕರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೂ ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲೋ ಅವಿತುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಬಲರಾಗಿ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅತಿ ಭರವಸೆ ಸಲ್ಲದು.

ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾದ ವಶೀಕಾರ ವೈರಾಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆಸೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೆದ್ದಿರುತ್ತಾನೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ವೈರಾಗ್ಯದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ:

ದೃಷ್ಟ ಆನುಶ್ರವಿಕ ವಿಷಯವಿತ್ಯಷ್ಟಸ್ಯ ವಶೀಕಾರಸಂಜ್ಞಾವೈರಾಗ್ಯಂ ||

“ಇಹಪರ ಸುಖಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ತೃಪ್ತಾರಹಿತನಾದವನಿಗೆ ವಶೀಕಾರವೆಂಬ ವೈರಾಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.” ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೂ ನಾಶವಾಗಿ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಸಂಸ್ಕಾರ ಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೂ ಬೇಡವಾದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ‘ಪರವೈರಾಗ್ಯ’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಆತ್ಮನ ಉಪಾಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಳಚಿ, ಆತನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವೈರಾಗ್ಯಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕು, ಶೀಘ್ರಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಶರಣಾಗತಿಯ ಭಾವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ - ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ‘ಇನ್ನು ನಿನ್ನಿಚ್ಛೆ’ ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಗವಂತನಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಒಂದು ಕಪಿಗೆ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆ. ಅದು ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟು ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಕಪಿಯ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಂತೆ ಆಗಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೆಂಬುದು ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ರೇಸ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ, ನೂರು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂರು ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಂತಲ್ಲ. ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಅಥವಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಓಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಓಡುವವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ, ನೂರು ಮೀಟರ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಿದಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕುಸಿದುಬೀಳುತ್ತಾರೆ, ಗುರಿಮುಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಗಂಟುಬಿದ್ದ ದಾರವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಗೆಟ್ಟು ಬಿಡಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಾಳ್ಮೆ ಬೇಕು. ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮಾಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

**ಉತ್ತೇಕ ಉದಧೇರ್ಯದ್ವತ್ ಕುಶಾಗ್ರೇನೈಕಬಿಂದುನಾ |
ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವದ್ವವೇದಪರಿಖೇದತಃ ||೩.೪೧ ||**

“ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಕುಶಾಗ್ರದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಹನಿಯಾಗಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮನೋನಿಗ್ರಹವೂ ತಾಳ್ಮೆಗಿಡದೆ ನಡೆಯಬೇಕು.”

ಹೀಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಲೂ, ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಯೋಗಿಯು ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದಲೂ ದೂರನಾಗಿ ಆತ್ಮಂತಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸುಖ ಅಪಾರವಾದುದು, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖವನ್ನು ಮೀರಿದುದು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುವಂತಹದು. ಈ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದುದು ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಅವನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ