



ಬುಧ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ : ಒಂದು ಅವಲೋಕನ

- ಎಸ್. ಶಿವರಾಮು

ಎಸ್. ಶಿವರಾಮು  
ಸಂಶೋಧಕರು,  
ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ  
ವಿಭಾಗ  
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮುಕ್ತ  
ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ  
ಮುಕ್ತ ಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು-06

ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಅಂಗಡಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದಿರುವ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಂತೆ; ಮನಶಾಂತಿ ಎಂಬುದು ಮಾನವನ ಪಾಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೊರಕದಾಗಿದೆ. ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಮಾನವ ಜಗತ್ತು ಘೋರವಾಗಿ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಲೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಖಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿರುವ ದುಃಖದ ರಾಶಿಯನ್ನು ವಿನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವ ಸತ್ಯ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ದೊಡ್ಡವಿಪರ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ಬೌದ್ಧಿಕ ದಾರಿದ್ರ್ಯದ ಹೆಗ್ಗುರುತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಸಂಬಂಧ ಅವೈಚಾರಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮೊದಲು ಅದರ ಕಾರಣಮೂಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದುಃಖ ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖದ ಮೂಲವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚದ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ದುಃಖದ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಬುಧ್ಧ ತನ್ನ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವುದನ್ನು ತ್ರಿಪಿಟಕದಲ್ಲಿನ ಹಲವು ಸುತ್ತಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಅನಿಚ್ಛ' ಮತ್ತು 'ಅನತ್ತ'ದ ನಡುವೆ 'ದುಃಖ' ಎರಡನೆಯ

ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಸಾನ ಮನೋಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾತರದ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಆಗುವಿಕೆಗೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿಲುಗಡೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ನಾಮಕ್ಕೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನವನ ಜೀವನವೇ ಮನೋಮಯ. ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆ, ಬೀಜದಂತೆ ವೃಕ್ಷವನ್ನುವ ಜನಪದ ನುಡಿಯಂತೆ ಪ್ರದುಷ್ಟವಾದ ಮನಸ್ಸಿಂದ ಆಡಿದ ಮಾತು ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ದುಃಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸಿಂದ ಆಡಿದ ಮಾತು ಅಥವಾ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಸುಖ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅನ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಧಮ್ಮ ಪದದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಗಾಥಗಳು ತುಂಬ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಬುದ್ಧನ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಚಿತ್ತಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ೮೯ ಚಿತ್ತಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ೧೨೧ ಚಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ೫೨ ಚೇತಸಿಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಚೇತಸಿಕಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವು ಕುಶಲಭಾವ, ಅಕುಶಲಭಾವ ಹಾಗೂ ತಟಸ್ಥಭಾವ ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಅದರ ವರ್ತನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಬುದ್ಧ, ತನ್ನ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು ಮನಸ್ಸೇ ಸರ್ವಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಅಡಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳಂತ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಕಿನ್ನತೆ, ಅಸಹನೆ, ತಳಮಳ, ಅಸಮಧಾನ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಹಿಂಸೆ, ನೋವು, ಯಾತನೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಂಟುವಿಕೆಯ ನಂಟಿನ ನಿರಂತರ ಅನುಬಂಧದಿಂದ ದುಃಖದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಜೀವನ ದುಃಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೊದಲು ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ತರಬೇತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸದಾ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಧ್ಯಾನ.

ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳ ಉರುಳಿಗೆ ಕೊರಳೊಡ್ಡಿ; ತೆರಣಿಯ ಹುಳುವಿನಂತೆ ತಾನೇ ಹೆಣೆದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನರಳಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನುಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಹಾಕರುಣೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಗುರು ಹಚ್ಚಿದ ಅರಿವಿನ ದೀಪವೇ ಈ ಧ್ಯಾನ. ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಧಮ್ನದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಹಾಗೇ ಧ್ಯಾನವು ಕೂಡ ಧಮ್ನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಧ್ಯಾನದ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಯೂ, ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೀಲವಿಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗದು. ಶೀಲವೇ ಧ್ಯಾನದ ತಳಹದಿ. ಶೀಲ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ವಿಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳ ದಿವ್ಯಔಷಧಿ ಎಂದಿರುವುದು.

**ಧ್ಯಾನ :** ತ್ರಿಪಿಟಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿರುವ 'ಭಾವನ' ಎಂಬ ಪದವು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುವ ಈಗಿನ ರೂಪ ಪಡೆದಿದೆ. ಭಾವನ ವೆಂದರೆ ಮನೋಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಎಂಬ ಮೂಲಾರ್ಥವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪರ್ಯಾಯವಾಚ್ಯವು ತೀರ ಸಾಧಾರಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೂಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದಾದರೆ, ಧ್ಯಾನದ ಉನ್ನತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು **ಝಾನ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪೂಜ್ಯ ಬುದ್ಧಘೋಷರು ಝಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತ **'ಆರಮ್ಭಣ ಉಪನಿಜ್ಜಾನತೊ ಪಚ್ಚನೀಕಜ್ಜಾಪನತೊ ವಾ ಝಾನಂ'** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರರ್ಥ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಾಶಗೈದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ತಲೀನಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಝಾನ ಎಂದು. ಕಾಲಾನಂತರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಭಾಷಾ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಝಾನವು **'ಝನ್'** ಆಗಿ ಚೀನ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ನೋಡುವ ಸಹಜ ಕಲೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವರು. ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ವಿಷಯರಹಿತ, ವಸ್ತುರಹಿತ, ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಶುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರವೇ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಧ್ಯಾನನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಹುಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಹೂವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅರಳಿದೆ ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನೋಡಿ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಮಾಡಲು ವಿವರಣೆನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬುದ್ಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆ ಸರಳಸೌಂದರ್ಯ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೂವು ಉಸಿರಾಟವಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿಯೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಜಾಗೃತ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ವ್ಯವಧಾನವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಎಂದೆಸರು. 'ಆನಾ' ಎಂದರೆ - ಒಳಉಸಿರಾಟ. ಅಪಾನ ಎಂದರೆ - ಹೊರಉಸಿರಾಟ. ಸತಿ ಎಂದರೆ- ಜಾಗೃತಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಆನಾಪಾನ ಸತಿ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬುದ್ಧ ಕಟ್ಟಿದ ಸರಳ ರೂಪಕವೊಂದು ಗಾಣದ ಎತ್ತನ್ನು ಗೂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವ ತೆರದಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರೆಂಬ ಗೂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸುತ್ತುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಎತ್ತು ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿದರೂ ಸುತ್ತುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪಳಗಿದ ಮನಸ್ಸು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬುದ್ಧರು ಸತಿಪಟ್ಯಾನಸುತ್ತ, ಮಹಾಸತಿಪಟ್ಯಾನಸುತ್ತ, ಆನಾಪಾನಸತಿಸುತ್ತ, ಮಹಾರಾಹಲೋವಾದಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಆನಂದಸುತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಣಾರ್ಥಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತ್ರಿಪಿಟಕೀತರ ಪಾಳಿಗ್ರಂಥಗಳಾದ 'ವಿಶುದ್ಧಿಮಗ್ಗ' ಹಾಗೂ 'ವಿಮುಕ್ತಿಮಗ್ಗ'ಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಗಳು:** ಬುದ್ಧ ತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ.

೧. **ಸಮಥ ಧ್ಯಾನ:** ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಮಥಧ್ಯಾನ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನವು ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ಅಶಾಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಝಾನದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿತ್ತೈಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು.

೨. **ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನ:** ವಿಪಸ್ಸನ ವೆಂದರೆ ಅಂತರ್ವೃಷ್ಟಿ, ಒಳನೋಟ, ಅಂತರಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತಾಕುವುದು. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ

ನೈಜತೆಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸುವುದು. ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ರಾಗ ದ್ವೇಷ ರಹಿತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅವಲೋಕಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪಸ್ಸನ' ಎಂದರೆ ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. 'ವಿಪಸ್ಸನ' ಎಂಬುದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಅಂತದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಸತ್ಯವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತಾನೇ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸುವ ವಿದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ವಾಸ್ತವವೂ ಆದ ಬೌದ್ಧ ಧ್ಯಾನ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಬುದ್ಧನೇ ಅನ್ವೇಷಿಸಿದ್ದು ಆನಾಪಾನಸತಿ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ತಾನು ಸಮ್ಯಾ ಸಂಬೋಧಿ ಪಡೆದುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ತ್ರಿಪಿಟಕಗಳು ದಾಖಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಹದಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಷಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ದುಃಖವಿಮುಕ್ತಿ ಎಡೆಗೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯದೆಡೆಗೆ, ನಿಬ್ಬಾಣಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಈ ಧ್ಯಾನಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾಗಿವೆ. 'ಬುದ್ಧರಲ್ಲಿ ಖಿಂಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ೪೦ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಟಿಬೆಟ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಂತು ೧೦೦೦ ಬಗೆಯ ಕಸಿನಮಂಡಲ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಇಷ್ಟು ಬಗೆಯ ವಿನೂತನ, ಫಲಕಾರಿ ಅಕಲ್ಪಿತ ಧ್ಯಾನಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ಧರ್ಮದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅನ್ಯಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೌದ್ಧರಲ್ಲಿ ಇದು ಅವನೆಲ್ಲಾ ದಾಟುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಅಲ್ಲಗಳೆದು ಆತ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೊರಕಿಯ ಆಚೆ ನೋಡುವಂತಹ, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅದು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ವಿಪಶ್ಯನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನುಪಮೇಯವಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ'. ಬುದ್ಧನು ವಿವರಿಸಿದ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವನ್ನು ಅರಿತು ಜ್ಞಾನೋದಯಗಳಿಸಲು ಈ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಬುದ್ಧ ತಿಳಿಸಿರುವ ನಲ್ವತ್ತು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನ (ಕಮ್ಮಟ್ಠಾನ) ವಿಷಯಗಳು ಏಳು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗಿವೆ.

೧. ಹತ್ತು ಕಸಿನಗಳು: ಪಠವಿ (ಭೂಮಿ) ಕಸಿನ, ಅಪೊ(ನೀರು) ಕಸಿನ, ತೇಜೋ(ಬೆಂಕಿ)ಕಸಿನ, ವಾಯೋ (ಗಾಳಿ) ಕಸಿನ, ನೀಲ (ನೀಲಿ) ಕಸಿನ, ಪೀತಕ (ಹಳದಿ) ಕಸಿನ, ಲೋಹಿತಕ (ಕೆಂಪು) ಕಸಿನ, ಓದಾತ (ಬಿಳಿ) ಕಸಿನ, ಆಲೋಕ (ಪ್ರಕಾಶ) ಕಸಿನ ಮತ್ತು ಆಕಾಸ (ಆಕಾಶ) ಕಸಿನ.

೨. ಹತ್ತು ಅಶುಭಗಳು: ಉದ್ಧುಮಾತಕ (ಬಾತುಕೊಂಡ ಶವ), ವಿನೀಲಕ (ಕಳೆಗುಂದಿದ ಶವ), ವಿಪುಬ್ಬಕ (ಕೊಳೆತ ಹೆಣ), ವಿಚ್ಛಿದ್ಧಕ (ಅಂಗಚ್ಛೇದನ ಶವ), ವಿಕೃಯಿತಕ (ತುಂಡರಿಸಿದ ಶವ), ವಿಕೈತಕ (ಚಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾದ ಹೆಣ), ಹಟವಿಕ್ಟಿತಕ (ಅಂಗಹೀನ ಹೆಣ), ಲೋಹಿತಕ (ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾದ ಹೆಣ), ಪಲವಕ (ಹುಳುಬಿದ್ದ ಶವ) ಮತ್ತು ಅತ್ರಿಕ (ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ).

೩.ಹತ್ತು ಅನುಸ್ಥಿತಿಗಳು: ಬುದ್ಧಾನುಸ್ಥಿತಿ, ಧರ್ಮಾನುಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಘಾನುಸ್ಥಿತಿ, ಸೀಲಾನುಸ್ಥಿತಿ(ಶೀಲ), ಜಾಗಾನುಸ್ಥಿತಿ (ತ್ಯಾಗ), ದೇವತಾನುಸ್ಥಿತಿ, ಉಪಸಮಾನುಸ್ಥಿತಿ (ಶಾಂತಿಸ್ಮರಣೆ), ಮರಣಾನುಸ್ಥಿತಿ, ಕಾಯಾನುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆನಾಪಾನಾಸ್ಥಿತಿ.

೪. ನಾಲ್ಕು ಅಪ್ಪಮನ್ನಗಳು: ಮೆತ್ತ (ಮೈತ್ರಿ), ಕರುಣಾ, ಮುದಿತಾ ಮತ್ತು ಉಪೇಕ್ಷಾ.

೫. ಒಂದು: ಆಹಾರ ಪಟಿಕೂಲ ಸಂಘ (ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆ ಅರಿವು)

೬. ಒಂದು: ಚತುರ್ಧಾತು ವವಚ್ಛಾನ (ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ಭೂತಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ)

೭. ನಾಲ್ಕು ಅರೂಪ ಲೋಕಗಳು:

೧. ಆತಾಸಾನ್‌ಚಾಯತನ (ಆಕಾಶದ ಅನಂತತೆಯ ಧ್ಯಾನ)

೨.ವಿಞ್ಞಾನಂಚಾಯತನ (ಚಿತ್ತದ ಅನಂತತೆಯ ಅರಿವು)

೩.ಅಕಿಂಚಿಞ್ಞಾಯತನ (ಶೂನ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ)

೪.ನೇವಸಂಘನಾಸಂಘಾಯತನ (ಗ್ರಹಿಕೆ, ಅಗ್ರಹಿಕೆಯ ಅರಿವು)

ಹೀಗೆ ನಲವತ್ತು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಕರ್ಮ ನಿಮಿತ್ತ - ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಷಯಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಭವಬಂಧಗಳಿಂದ ಸಂಪರ್ಣ ವಿಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರು ತರದ ಸ್ವಭಾವದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವರವರ ಚರಿತಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಗ್ಯಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳು:

೧. ರಾಗಚರಿತ (ಕಾಮ ಸ್ವಭಾವ): ಈ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಹತ್ತು ವಿಧದ ವಿಭಿನ್ನ ಕೊಳಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಅಂಗಗಳು ಸೂಕ್ತ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವಾಗುತ್ತವೆ.
೨. ದೋಸಚರಿತ (ದ್ವೇಷ ಸ್ವಭಾವ): ಈ ತರದ ಸ್ವಭಾವದವರು ನಾಲ್ಕು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಬಣ್ಣದ ಕಸಿನಗಳ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.
೩. ಮೋಹಚರಿತ (ಅಜ್ಞಾನದ ಸ್ವಭಾವ): ಇಂಥ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಅಗತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯವೆನಿಸಿದೆ.
೪. ಸದ್ಭಾವಚರಿತ (ಶ್ರದ್ಧಾ ಸ್ವಭಾವ): ಈ ಭಾವನೆ ಇರುವವರು ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ, ಸಂಘ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನುಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
೫. ಬುದ್ಧಿಚರಿತ (ಬುದ್ಧಿ ಸ್ವಭಾವ): ಇಂಥ ಗುಣದವರಿಗೆ ಮರಣಾನುಸತಿ, ಉಪಸಮಾನುಸತಿ, ಆಹಾರ ಅಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ದೈಹಿಕ ಮೂಲಭೂತಗಳ ವಿಷಯ ಧ್ಯಾನಯೋಗ್ಯವಾದುದು.
೬. ವಿತಕ್ತಚರಿತ (ವಿತರ್ಕ ಸ್ವಭಾವ): ಇವರಿಗೆ ಮೋಹ ಸ್ವಭಾವಿತರಂತೆ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇರೀತಿ ಧ್ಯಾನದ ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳು ಎಲ್ಲಾತರದ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಕಾಮದ ಸ್ವಭಾವುಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಿದ್ದು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರವರ ಸ್ವಭಾವ ಅವರು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಕಮ್ಮ ಹಾಗೂ ರೂಢಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವದವರೂ ಬುದ್ಧ ಬೋಧಿಸಿದ ನಲ್ವತ್ತು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಬ್ಬಾಣದ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಮಾರ್ಗಫಲವಾಗಿರುವ ವಿಪಸ್ಸನ ಧ್ಯಾನವು ಹಲವು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೀಲವಿಸುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತವಿಸುದ್ಧಿ, ದಿಟ್ಟಿವಿಸುದ್ಧಿ, ಕಂಖಾವಿತರಣ ವಿಸುದ್ಧಿ, ಮಗ್ಗಾಮಗ್ಗಾನಾನ ದಸ್ಸನವಿಸುದ್ಧಿ, ಪಟಿಪಾದ ನಾನದಸ್ಸನ ವಿಸುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಾನಾದಸ್ಸನ ವಿಸುದ್ಧಿ ಎಂಬ ಏಳು ಹಂತದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ವಿಸುದ್ಧಿಯು ಶೀಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಸಮಾಧಿಗೂ ಮಿಕ್ಕ ಐದು ವಿಸುದ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಗಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆರು ಹಂತಗಳು ಲೌಕಿಕವಾದವು. ಏಳನೆಯದು ಮಾತ್ರ ಅಲೌಕಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶೋಕ ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಬ್ಬಾಣ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಸತಿಪಟ್ಟಾಣಗಳು. ಇವು ವಿಪಸ್ಸನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತನಿಲುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

**೧.ಕಾಯಾನು ಪಸ್ಸನ:** ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನಸತಿ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಸತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪಜನ್ಯೆ(ಅರಿವಿನ ಸಂಗಮ), ಪ್ರತಿಕೂಲಮನಸಿಕಾರ(ಪ್ರತಿಕೂಲಭಾವನೆ) ದಾತುಗಳ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅಶುಭ ವಿಷಯ ಧ್ಯಾನಗಳಿವೆ.

**೨.ವೇದಾನಾನು ಪಸ್ಸನ:** ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಅರಿಯುವ ಚಿಂತನಾ ಕ್ರಿಯೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಸುಖದ ಸಂವೇದನೆಯಾದಾಗ ಸುಖದ ಸಂವೇದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು, ದುಃಖದ ಸಂವೇದನೆಯಾದಾಗ ದುಃಖದ ಸಂವೇದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು, ಸುಖವೂ ಅಲ್ಲದ ದುಃಖವೂ ಅಲ್ಲದ ಸಂವೇದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಖವೂ ದುಃಖವೂ ಅಲ್ಲದ ಸಂವೇದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅಸುಖ ಅದುಃಖದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯುವ ವಿಧಾನವಿದು. ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

**೩.ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನ:** ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಪರಿಚ್ಛೇದ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿನ ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹ ಹಾಗೂ ರಾಗರಹಿತ, ದ್ವೇಷರಹಿತ, ಮೋಹರಹಿತ, ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ, ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ, ವಿಸ್ತಾರ, ಸಂಕುಚಿತ, ವಿಶಾಲ ಸಮಾಧಾನ, ಅಸಮಾಧಾನ ವಿಕಾರ, ನಿರ್ವಿಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಚಿತ್ತಾನುಪಸ್ಸನ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದ ಯಾವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದ ಪ್ರತ್ಯಯ (ವಿಷಯಕಾರ)ಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಅರಿಯುವ ಯತಾಸ್ಥಿತಿಯ ಒಳನೋಟವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವಭಾವವು ಉತ್ಪತ್ತಿ, ವ್ಯಯವಾಗುವ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾನಿಸುತ್ತದೆ.

**೪.ಧರ್ಮಾನು ಪಸ್ಸನ:** ಧರ್ಮದ ಸಮಗ್ರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ನೀತಿತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಬೋಧಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಧರ್ಮಾನು ಪಸ್ಸನ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧.ಧ್ಯಾನ ತಡೆಗಳು (ನೀವರನಗಳು) ೨.ಅಸ್ಥಿತ್ವದ ಐದು ರಾಶಿಗಳು (ಪಂಚಖಂಧಗಳು) ೩.ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಕೋಲೆಗಳು



(ಆಯತನಗಳು) ಳಿ.ಏಳು ಬೋಧಿಅಂಗಗಳು (ಸಪ್ತ ಬೋಜ್ಯಂಗಗಳು) ಶಿ.ನಾಲ್ಕು ಅರಿಯ ಸತ್ಯಗಳು (ಚತುರರಿಯ ಸಚ್ಚ) ಎಂಬ ಧಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳ ಅಂತರಾವಲೋಕನವಿದೆ. ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅರಿಯುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಂಟುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಧ್ಯಾನಾವಲೋಕನವು ಅನಿಚ್ಛೆ, ಅನತ್ತ, ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಇರುವಿಕೆಯ ನೈಜರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಕ್ತಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಪಸ್ಸನಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸುವುದಾದರೆ, ಮೊದಲು ಆನಾಪಾನಸತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸತಿಪಟ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತ ಶಾರೀರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು, ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಉದಯಿಸುವಿಕೆ, ಮರೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಬದಲಾಗುವಿಕೆಯ ಅಶಾಶ್ವತ ವರ್ತನೆಗಳ ಕಾರಣಪರಿಣಾಮಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಇವುಗಳಾವು 'ನಾನು, ನನ್ನದು, ನನ್ನ ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನಿತ್ಯತೆ, ದುಃಖ, ಅನಾತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಐದು ನೀವರಣಗಳ, ಐದು ಖಂಧಗಳ, ಆಯತನಗಳ ಮರ್ಮವ ಶೋಧಿಸಿ ಬೇಧಿಸಿ ಲೋಭ, ದ್ವೇಷ, ಮೋಹಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಏಳುಬೋಧಿ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕು ಅರಿಯಸತ್ಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಬೋಧಿಫಲದಿಂದಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಭವಬಂಧಗಳ ತೊಡಕಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯ, ನಿಬ್ಬಾಣ, ವಿಮೋಚನೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಗ್ರಂಥಸೂಚಿ :

1. ಸಮ್ಮಾಸಂಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಜಂಬುದ್ವೀಪ : ಡಾ.ವಿಜಯ ಭಾನುಶೆಟ್ಟಿ- ಡಾ.ಯು.ಕೃಷ್ಣ ಮುನಿಯಾಲ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮಣಿಪಾಲ.

2. ಜೀವನಕಲೆ: ಮೂಲ; ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ಟ್- ಅನು : ಕೆ.ಬಿ.ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ, ವಿಪಶ್ಯನ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 2008
3. ದೀಘನಿಕಾಯ ಸಂ. ಎರಡು, ಭಗವಾನ್‌ಬುದ್ಧ ಪಾಳಿ ಮತ್ತು ಥೇರವಾದ ಬೌದ್ಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬುದ್ಧ ವಚನ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮಹಾಬೋಧಿ, ಬೆಂಗಳೂರು – 2012