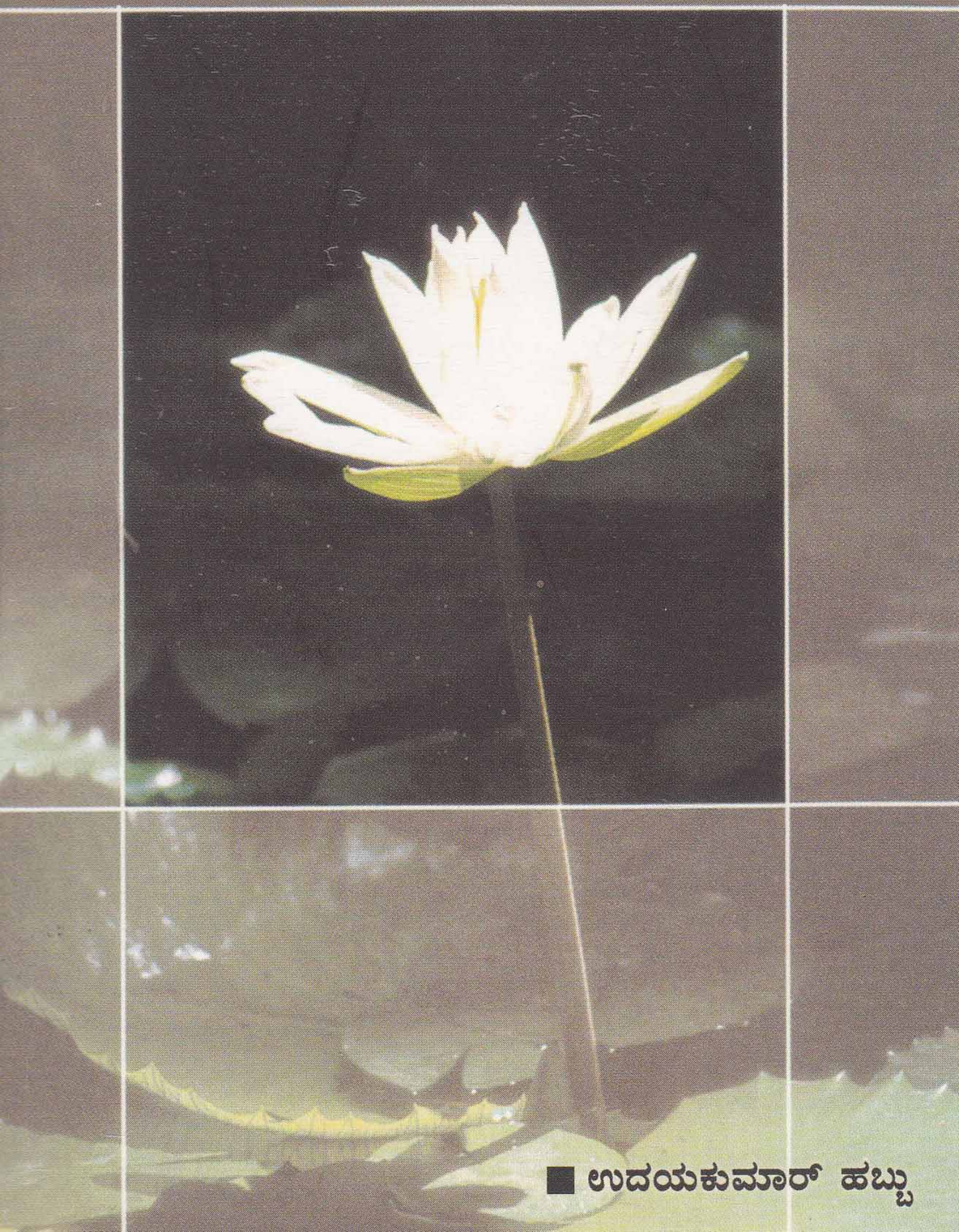
ವಿಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನ ಅರಿವಿನ ದಾರಿ



■ ಉದಯಕುಮಾರ್ ಹಬ್ಬು

ವಿಪಸ್ಸನಾ ಧ್ಯಾನ – ಅರಿವಿನ ದಾರಿ

(ಗೋತಮಬುದ್ಧರ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳು)

ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟದ ಧ್ಯಾನ

Tranquility and Insight Meditation

ಅನುವಾದಕರು: ಉದಯಕುಮಾರ ಹಬ್ಬು

ಮೂಲ : *Ven. U. Vimalarashmi*
The Anapana Sati Sutta
(A practical guide to mindfulness of Breathing)
Published by the Corporate Body of
The Buddha Education Foundation,
Taipei Taiwan

ಪರಿವಿಡಿ

ಮೊದಲ ಮಾತು	iv
ಅನುವಾದಕರ ಮಾತುಗಳು	ix
ತೆರೆದಿದೆ ಮನ ಓ! ಬಾ ಅತಿಥಿ!	xi
ಪೀಠಿಕೆ	xv
ನಾವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?	1
ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು	7
ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ	10
ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?	13
ಆನಾಪಾನ ಸತಿ ಸುತ್ತ	16
ಗುಲಾಬಿ, ಸೇಬುಹಣ್ಣುಗಳು – ಬೋಧಿಗಳು – ನಿಬ್ಬಾಣಕ್ಕೊಂದು ಮಾರ್ಗ	34
ಆನಾಪಾನ ಸತಿ ಸುತ್ತ	51
ಪಾಲಿಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಕೋಶ	129

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಶ್ರೀ ಉದಯಕುಮಾರ ಹಬ್ಬುರವರು ಬಹಳ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕೆಲಸಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ–ವಿಪಸ್ಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಿದ್ದ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ, ತೇಜಃಪುಂಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಕೃತಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿರುವುದು ಅವರ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೃತಿ – ಶ್ರೀಲಂಕಾದ ಪೂಜ್ಯ ವಿಮಲರಶ್ಮಿ ಭಂತೆ ರಚಿಸಿರುವ 'ದಿ ಆನಾಪಾನಾ ಸತಿ ಸುತ್ತ ಕೃತಿಯು' ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರ ನಡುವೆ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಉಪಾಸಕ ಉದಯ್‌ಕುಮಾರ್ ಹಬ್ಬುರವರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಧಮ್ಮವನ್ನು ಕೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿತುಕೊಂಡವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಗೆ ಭಗವಾನರು ಸುತ್ತಪೀಟಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಸುತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುತ್ತಗಳ ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಅನುವಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬುರವರು ಓದುಗರಿಗೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತೆರೆದಿದೆ ಮನ, ಓ, ಬಾ ಅತಿಥಿ, ಇದು ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಸತ್ಯ ಸಂದೇಶ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀನೇ ನಾಯಕ, ಓಡೆಯ, ಪ್ರಭು, ಹಾಗಾಗಿ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದಿಡು. ನೂರು ಸಾವಿರ ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೇರಿ ಅದರ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬೇಡ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆದು ಆನಂದಿಸು, ಹಿಗ್ಗು. ನೆಮ್ಮದಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಸಾವಧಾನ, ಸಮಾಧಾನ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಳಿ ಒಯ್ಯುವ ಮುಕ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆ. ಇದೇ ಭಗವಾನರು ತಿಳಿಸಿದ್ದು.

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಂಧನ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಿಡುಗಡೆ. ಯಾವ ಬಂಧನ, ಯಾರ ಬಂಧನ, ಹೇಗೆ ಬಂಧನ – ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಬೇಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಆ ಬೇಡಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವ ದಾರಿಯೂ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಈ ಅಗೋಚರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುವ ದಾರಿ. ಇದು ಅಗೋಚರವಾಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ತಿಳಿದುಬರುವುದು, ಹೌದು, ಗೋಚರವಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ನಾವು ಅಗೋಚರ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಆ ತಿಳಿನೀರಿನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ, ವಸ್ತು–ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಹಾಕಿ ರಾಡಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಆ ನೀರು ಮೂಲ ರೂಪ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಗೋಚರದಿಂದ ಅಗೋಚರದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬುದ್ಧ ಭಗವಾನರು ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಕಾರ, ವಿಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಉದಯಕುಮಾರ ಹಬ್ಬುರವರು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು. ಮೂರು ದಶಕಗಳ ನಿರಂತರ ಕಾಯಕ ಅವರದ್ದು. ಸಾವಿರಾರು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೂರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕನನ್ನು ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕಾಲೇಜಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಾತಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂತಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನೀಡುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೃಷಿಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ನಿಬ್ಬಾಣದ ಶಾಂತಿ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬು ಅವರ ಈ ಕೃತಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಗವಾನರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಧಮ್ಮಪದ ಕೃತಿಯ ಮೊದಲೆರಡು ಗಾಥಾಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಚಿಂತಿಸಿ, ಮನನ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಸುಲಭದ ಮಾತು, ಆದರೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ, ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ