



# ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ

**ಬು**ದ್ಧ ಪೂರ್ಣಮಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಹಾಬೋಧಿ ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬೋಧಿ ಸಮಾಹವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರ ಸಂಕರಣಕ್ಕೂ ಒಂದು ದಿನ ಮೀಸಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾರಿಯ ವಿಷಯ 'ಧಮ್ಮ- ಸುಖದ ಹಾದಿ' ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ವಿಷಯ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಬುದ್ಧ ಕೇವಲ ದುಃಖವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬುದ್ಧ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ನಂತರ ಬೋಧಿಸಿದ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯ ಸತ್ಯಗಳು ದುಃಖವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಇವೆ ನಿಜ. ಅವುಗಳು; ದುಃಖ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಮತ್ತು ದುಃಖ ನಿರೋಧದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಇಲ್ಲಿ 'ಕತ್ತಲು ಇದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ, ಅದನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅರ್ಥ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆದರೆ ನಾವು ತಲುಪುವುದು ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿಗೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳಕೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಾವು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ದುಃಖ ನಿರೋಧ ಮಾರ್ಗಗಳು ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಅವು ನಿರಂತರ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ತೋರಿದ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅಪಜ್ಞಾಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶಗಳು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸನ್ನಡತೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಂಗುತ್ತರ ನಿಕಾಯದ ದಶಕನಿಪಾತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ ಹೀಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರಾವಸ್ಥಿಯ ಜೀತವನದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿರುವಾಗ ಆನಂದನು ಭಗವಾನನಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಭಂತೆ, ಕುಶಲ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಡತೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಏನು?' 'ಆನಂದ, ಕುಶಲ ಹಾಗೂ ಸನ್ನಡತೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ವಿಷಾದವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು.' 'ಭಂತೆ, ವಿಷಾದ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಏನು?' 'ವಿಷಾದ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು' 'ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಏನು ಭಂತೆ?' 'ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ ಪರಮಾನಂದ ಹೊಂದುವುದು' 'ಪರಮಾನಂದ ಹೊಂದುವ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲ?' ಹೀಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಇರುವುದನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಮೇಲೆ ನಿಬ್ಬಾಣ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಬ್ಬಾಣ ಹೊಂದುವುದೆಂದರೆ ದುಃಖಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ, ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ. ನಿಷ್ಕಳಂಕ, ನಿಷ್ಕಲ್ಪಿತ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಮನುಷ್ಯ ಬುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಚರಮ ಸ್ಥಿತಿ.

ಬುದ್ಧ ನಾಲ್ಕು ಮಹೋನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ದೈವೀಭಾವದ ಶಿಖರಸ್ಥಿತಿ. ವಿಹಾರ ಎಂದರೆ ನೆಲೆ, ವಾಸಸ್ಥಳ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ; ಮೆತ್ತಿ (ಮೈತ್ರಿ), ಕರುಣ, ಮುದಿತ ಮತ್ತು ಉಪೇಕ್ಷೆ (ಉಪೇಕ್ಷೆ). ನಾಲ್ಕು ಆರ್ಯಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು ಸುಲಭ. ಬೌದ್ಧ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ. ಮೈತ್ರಿ ಭಾವನೆಗೆ ಇದೆ. ತಾನು, ತನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಸೀಮಿತ ವಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ, ಕೆಟ್ಟದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಭೇದ ತೋರದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು. ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಆದರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೈತ್ರಿಭಾವದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಲೋಕವು ದುಃಖದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸಾಂತ್ವನ. ಅದು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುದಿತ ಎಂದರೆ ಇತರರ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು, ಅವರ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಸುಳಿಯಲಾರದು, ದ್ವೇಷ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಸುಖ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಉಪೇಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ (equanimity). ಜೀವನದ ವಿರಿಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ. ಇದು ಸೋಲು, ಗೆಲುವು, ಲಾಭ, ನಷ್ಟ, ಗೌರವ, ಅವಮಾನ ಇವೆಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದಯ ಸ್ವಂದನ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಈಗ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅಪನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ, ಕುಟುಂಬ, ಜಾತಿ, ಸಮಾಜಗಳ ನಡುವೆಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಜನಾಂಗಗಳ ನಡುವೆ, ಧರ್ಮಗಳ, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವಿಹಾರ ಜನರು ಸರಿದಾರಿ ತುಳಿಯಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ರಾಜಮಾರ್ಗ. ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂಶ. ಅದಕ್ಕೆ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಗಿಸುವ, ಶಾಂತಿ ಸಂಧಾನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ವಿಶ್ವ ಭ್ರಾತೃತ್ವವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಸಂಜೀವಿನಿ.

## ■ ಮೂಜಿ

<b>ಮಾತೇ ಮತ್ತು</b>		
<p>★ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೆ ಅದೇ ನೋವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.</p> <p style="text-align: right;">—ಹೋಮರ್</p>	<p>★ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಆತನ ಶ್ರದ್ಧೆ.</p> <p style="text-align: right;">—ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ</p>	<p>★ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲಾ ದರೂ ಇದೆಯೇ?</p> <p style="text-align: right;">—ಕನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ</p>
<p>★ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಯಾವತ್ತೂ ಅದನ್ನು ತಲುಪಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.</p> <p style="text-align: right;">—ಸಾಲ್ಡೋರ್ ಡಾಲಿ</p>	<p>★ ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ ಕೂಡಾ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.</p> <p style="text-align: right;">—ವಿಲಿಯಂ ಕೂಪರ್</p>	<p>★ ಇತರರ ಸಲುವಾಗಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿ.</p> <p style="text-align: right;">—ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಿಕೆನ್ಸ್</p>
<p>★ ಜೀವನವನ್ನು ಅದು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ.</p> <p style="text-align: right;">—ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಕಾಮೂ</p>	<p>★ ಜೀವನ ಬೇಸರ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮಾಡಿ. ಸಂತೋಷ ತುಂಬುತ್ತದೆ.</p> <p style="text-align: right;">—ಡೇಲ್ ಕಾರ್ನಗಿ</p>	<p>★ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಾಲುಗಳಿದ್ದೂ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯದವನು. ವಿಚಾರವಾದಿ ಎಂದರೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಊರುವವನು.</p> <p style="text-align: right;">—ಫ್ರಾಂಕ್ಸ್ ರೂಸ್‌ವೆಲ್ಟ್</p>
<p>★ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಆಸೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.</p> <p style="text-align: right;">—ಬರ್ಕ್ಲೆಂಡ್ ರಸೆಲ್</p>		