

## ಶರೀಫರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು

ಡಾ. ರವಿಶಂಕರ್ ಎ.ಕೆ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷಾ ವಿಭಾಗ, ಕ್ರಿಸ್ತು ಜಯಂತಿ ಡೀವ್ಡ್ ಟು ಬಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

### Abstract:

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಚಹರೆಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯವೇ ವಚನಗಳು. ಈ ವಚನಗಳ ಗಂಭೀರ ತಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾದರೆ ಈ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಮನೋಚಿಂತನೆಯ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಪಂಪನ ಆದಿಪುರಾಣ, ರನ್ನನ ಸಾಹಸ ಭೀಮ ವಿಜಯ ಮೊದಲಾದ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕವಿಯು ಮನೋಚಿಂತನೆಗಳ ಕೆಲವಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೈನಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಧೋರಣೆಯೇ ಮನೋನಿಗ್ರವಾದ ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ವಚನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕುರಿತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದವು. ಈ ಕುರಿತು ನನ್ನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಸಾಹಿತ್ಯವೆಂಬಂತೆ ದಾಖಲಾದ ತತ್ವಪದಕಾರರ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

**Keywords:** ಮನಸ್ಸು, ತತ್ವಪದ, ವಿಷಯ ಸುಖ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ

### ಹೀರಿಕೆ

ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲ ತಳಹದಿಯೇ ಮನಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗುಣ, ಗೌರವ, ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯವೇ ಮೂಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಇದರ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು. ನಮ್ಮ ಕಥೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಕಾವ್ಯದ ತಳಹದಿಯೇ ಈ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿತು. ಜೈನಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುಗಳಾಗಿವೆ.

### ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ವ

ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ವವನ್ನು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಗಳು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಸರಳವಾದ ತತ್ವವನ್ನು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಜನಪದರು ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಂಬವಾಗಿಯೇ ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ.

**ಬೆಳಗಾಗಿ ನಾನೆದ್ದು ಯಾರ್ಯಾರ ನೆನೆಯಲಿ**

**ಎಳ್ಳು ಜೀರಿಗೆ ಬೆಳೆಯೋಳ**

**ಭೂ ತಾಯಿ ಎದ್ದೊಂದು ಘಳಿಗೆ ನೆನೆದೇನ**

ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿದಿನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

**Please cite this article as:** ರವಿಶಂಕರ್, ಎ.ಕೆ. (2025). ಶರೀಫರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆಗಳು. ಸೃಜನಿ: ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇನ್ಫೋರ್ಮೇಟಿವ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, 4(5), 1-6

ಇದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಿ ನಾವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೆನೆಯುವ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಮರೆವನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಜಾಣತನಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕಥೆಗಳಾಗಿ, ತಲೆಯಿಂದ ತಲೆಗೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಸಂಚರಿಸಿದವು. ಈ ಸಂಚಾರವು ಸುಶಿಕ್ಷಿತಗೊಂಡು ಬಳಸಿದ ಪದವು ಇನ್ನೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮೂಡಿದೆ.

**ಶರಣ ನೆನೆದರೆ ಸರಗೀಯ ಇಂಟ್ರಂಗ್**

**ಹವಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮುಡಿದಂಗಿ ಕಲ್ಯಾಣ**

**ಶರಣರ ನೆನೆಯೋ ನನ ಮನವೆ**

ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಯಾಣದ ಶರಣರನ್ನು ನೆನೆದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯು ದೊರೆತಂತೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶರಣರು ಮೊದಲಿಗೆ ಜನಪದರ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನವೇ ಅವರವರ ಮಹದೇವ ಎಂಬುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಲ್ಲಣಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜನಪದರ ಹಾಡುಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದವು. ಆದರೆ ನಾವು ಶಿಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಇಂತಹ ಸೃಷ್ಟಿ ಪರಂಪರೆಯ ಬೇರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಾಗಿದ ಮಹನೀಯರೆಂದರೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ಮತ್ತು ತತ್ವಪದಕಾರರು.

ತತ್ವಪದಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಯೇ ರಚನೆಯಾದವು. ಲೋಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ತನ್ನದೇ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿವೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲಜ್ಞಾನದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ, ಹಲವು ಪದಗಳಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ತಾಳ ತಂಬೂರಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದೇವಾಲಯ, ಭಜನಾಮಂದಿರ, ಜಾತ್ರೆ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ಹಾಡುವ ಈ ಹೆಸರಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಜನರು ತತ್ವಪದಕಾರರನ್ನಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಿದರು. ಇವರು

ಯಾವುದೇ ವೇಷಧಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಅವರ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಬಹುಮಂದಿಗಳು ಕಾವಿ, ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬೋಧ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಒಂದೇ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ “ಸಮನ್ವಯ ಧೋರಣೆಯ, ಜಾತ್ಯತೀತ ಮನೋಭಾವನೆಯ, ಮತಧರ್ಮದ ಹಂಗನ್ನು ಹರಿದು ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಮೆರೆದಿರುವ ತತ್ವಪದಕಾರರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು. ವೈಷ್ಣವ, ಲಿಂಗಾಯತ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರೇ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಭಾವಿಗಳಾದರು. ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕುರುಬರು, ದಲಿತರು ಮೊದಲಾದ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜನರು ತತ್ವಪದಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಬದುಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಜನತೆಗೆ ಬೋಧಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅನುಭಾವಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಗುರುಭಕ್ತಿ, ಸದಾಚಾರ, ನೈತಿಕತೆ, ಜಾತ್ಯತೀತ, ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಸಾಹತುಶಾಹಿಯಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು.”<sup>1</sup>

ಹೀಗೆ ತತ್ವಪದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಮನೋಲೋಕವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವಪೀಠಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ತತ್ವಪದಕಾರರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫರ ಒಂದು ತತ್ವಪದವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

**ಮನಸೇ ಮನಸಿನ ಮನಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು**

**ಮನಸಿನ ಮನ ತಿಳಿಯುವ ಮನ ಬ್ಯಾರೆಲೊ ಮನಸೇ.**

ಶರೀಫರು ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ತತ್ವಪದಗಳ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮೇಯವು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ವಚನಕಾರರಿಂದಲೂ ಗುರಿಸಬಹುದು. ಅಂಕಿತನಾಮದ ಮೂಲಕ ತನ್ನೆಸರನ್ನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶದಂತೆ ತನ್ನ ತಾನು ತೆರೆದವರು. ವಚನಕಾರರ ಸ್ವ-ಅನುಭವದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯು ಲೋಕಾನುಭವವಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಗಳಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಅನುಭವದ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಭವಿಷ್ಯ ಭಾರತವೂ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗುವಷ್ಟೂ ಚೇತನವಾಗಿವೆ.

ಬದುಕನ್ನು ಲೋಕದ ತತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ಉದಾಹರಿಸಿದವರು ವಚನಕಾರರು, ಕೀರ್ತನಕಾರರ ನಂತರ ಬಂದ ಶರೀಫರಂತಹ ತತ್ವಪದಕಾರರು. ಹಿಂದಿನ ಕ್ರಾಂತಿಗಳ ಫಲದಂತೆ ಇವರು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪಡೆದರು. ಈ ಮನುಷ್ಯ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ನುಡಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟವರು. ತಂಬೂರಿ, ಸರಳವಾದ ವೇಷಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬುವ ಲೌಕಿಕ ತ್ಯಾಗಿಗಳಾಗಿ ಹೊರಟರು. ಪುರಂದರ, ಕನಕರು ಒಂದು ಕಡೆ ಕ್ರಾಂತಿಯ ನುಡಿಯನ್ನು ನುಡಿದ ಮೇಲೆ, ದೇವರ ಭಜಿಸುವ ಕೀರ್ತನೆಗಳಾಚೆ ಬದುಕಿನ ತತ್ವವನ್ನು ನುಡಿದರು.

### **ತನುತ್ರಯದೊಳು ಸುಳಿದಾಡುವ ಜೀವದ ಗುಣವರಿತರೆ ನಿಜ ಬ್ಯಾರೆಯೊ ಮನಸೇ.**

ತನುತ್ರಯಗಳಾದ ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣಗಳೆಂಬ ಈ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡುವ ಜೀವದ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಸತ್ಯದ ವಿಚಾರವು ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಇವುಗಳ ಧಾರಣೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ತನು ಎಂದರೆ ದೇಹ. ಈ ದೇಹವು ಗಾತ್ರವಾಗಿ, ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ,

ಇಲ್ಲವೆ ಹಗುರವಾಗಿ, ಬಲವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳ ಕೈಗೂಸಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗೆ ದೇಹವು ಧಾರಣವಾಗುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗುವ ಜೀವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸತ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಂತೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಸತ್ಯವು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸು ಜೀವದ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸತ್ಯವು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಅನುಕೂಲಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

### **ದಶದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾರಾಡುವ ಹಕ್ಕಿಯು**

### **ವಶವಾಗಲಾಪರಿ ಬ್ಯಾರೆಯೊ ಮನಸೇ.**

ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಳಿದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಈ ಭೂಮಿಯ ಹತ್ತು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಹಾರಾಡುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ, ಆಗ್ನೇಯ, ನೈರುತ್ಯ, ವಾಯುವ್ಯ, ಈಶಾನ್ಯ, ಉರ್ಧ್ವ ಮತ್ತು ಅಧೋ ಎಂಬ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಈ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಲೋಕದ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಹತ್ತು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವಿದೆ.

### **ಗೋವಿಂದ ಗುರುವಿನ ಚರಣ ಕಮಲದವಳು**

### **ಗಾನಗೈಯೆಲೊ ಭ್ರಮರಾಳೀಯ ಮನಸೇ.**

ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕುವ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂಬ ಹಟತೊಟ್ಟು, ಸೋಲುಗಳ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಸುತ್ತಣ ಜಗತ್ತು ಅದೆಷ್ಟು ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀಫರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಗೋವಿಂದ ಗುರುವಿನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿನ್ನ ಆನಂದವನ್ನು ಭಜಿಸು ಎನ್ನುವಾಗ ಗೋವಿಂದನಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ವಚನಕಾರರು, ಕೀರ್ತನಕಾರರು ಮತ್ತು ತತ್ವಪದಕಾರರು ಹೇಳಿದ ದೇವರ ಹೆಸರು ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ. ನಿರಾಕಾರವೆಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ

ಹುಡುಕಾಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಿರಾಕಾರವೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಬಯಕೆ ಬಯಸಿ ಬಲು ಕಸಿವಿಸಿಗೊಂಬುವುದೇತಕೊ ಮನಸೇ.

ಇದು ಹಿಂದಿನ ಸಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬರಬಹುದಾದ ವಿಚಾರ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಸುಖಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವಾಗ 'ಆತ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಸಾದಜಮ್' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸುಖವು ಆತ್ಮ ಪ್ರಸಾದವಿದ್ದಂತೆ. ಸುಖವು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲ, ಒಳಗಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ವಿಚಾರವು ಮನಸ್ಸು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಸುಖದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಎಂಬ ಮೂರು ಬಗೆಯವು ಲೋಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆನಂದನೀಡುವ ಅಮೃತಮಯ ಸುಖವೇ ಸಾತ್ವಿಕ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಿತವಾಗುವ ರಾಜಸ ಸುಖವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಸುಖವಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಪರಿಣಾಮವು ನಶೆಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಬದುಕನ್ನು ಅಧೋಪತನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಸುಖವೆಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫರು ತಿಳಿಸುವ ವಿಷಯ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು, ಈ ಸುಖಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಸಿವಿಸಿ ಅಂದರೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ನಿಜವಾದ ವಿಷಯ ಸುಖಗಳು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ ಮೊದಲಾದ ಆಸೆಗಳು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡುವ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಯಸಿ ತುಂಬಾ

ನೋವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಏತಕ್ಕೆ ಮನಸೆ ಎಂದು ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವಿಚಾರವು ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಳುಗಳು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗೆಯನ್ನೇ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಚಾರಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಸುಖಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವೇಗದ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿಸಿ, ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಹನೆ, ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದ್ಗುಣಗಳ ಕಡೆ ಸೆಳೆದು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸಬೇಕಿದೆ.

### ಇಳೆಯೊಳು ಶಿಶುನಾಳಾಧೀಶ ನಿರ್ಮಲನ

### ತಿಳಿದರೆ ಒಳಹೊರಗೊಂದೆಲೊ ಮನಸೇ.

ಅಂತರಂಗ ಸನ್ನಿಹಿತ, ಬಹಿರಂಗ ನಿಶ್ಚಿಂತವೋ ಅಯ್ಯಾ. ತನು ತನ್ನ ಸುಖ ಮನ ಪರಮ ಸುಖವೋ ಅದು ಕಾರಣ ಕಾಯ ಮಾಯವೋ ಎಂದು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧಕ್ಕಾಗಿ ವಚನಕಾರರು ನುಡಿಯೊಳಗಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದರು. ಅಂತರಂಗದ ಭಕ್ತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಕಾಯಕವೆಂದರು. ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಏಕಮುಖ ಸಮಾನ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತನಕಾರರು ಸಾಗಿದರು. ಅಂತರಂಗದ ಕದವ ತೆಗೆಯಲು ನಾದದ ನವನೀತವನ್ನೇ ನುಡಿಸಿದರು. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಣು ಅಣುವಲ್ಲೂ ದೇವಭೂತವಾಗಿಸಿದರು. ಡಿ. ಎಸ್. ಕರ್ಕಿ ಅವರ ಭಂದೋವಿಕಾಸದ ಉದಾಹರಣೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ನಾದಲಯದ ಮೂಲಕ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗವು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಾದ ಲಯದ ಮೂಲಕವೇ ಉತ್ತರವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವರು. ಹೊರ ಒಳಗೂ

ಒಂದಾಗುವ ಏಕಮುಖ ಕೊಂಡಿಯು ನಾದವೂ ಆಗಿದೆ. ಆ ನಾದವು ಮೂಡಲು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುನಾಳಧೀಶನೆಂಬ ನಿರ್ಮಲನ ತಿಳಿದರೆ ಒಳಹೊರಗೆ ಒಂದೇ ಎನ್ನುವರು.

ಈ ಶಿಶುನಾಳಧೀಶನ ಅರಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ದೇವರೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಅದನ್ನು ಮೋಕ್ಷವೆಂದಿದ್ದೇವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸರಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯುವ ಸರಳ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗದ ನಿರ್ಮಲ ರೂಪವೇ ಧ್ಯಾನ. ಆ ಧ್ಯಾನದ ಮಹಿಮೆಯೇ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು. ಆ ದೇವರು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ, ಕಿರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆ.

### ವರ್ತಮಾನದ ಚಿಂತನೆಗಳು

ಇಂತಹ ತತ್ವಪದಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿರೂಪಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಇಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜ್ಞಾನಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸಾಹಿತ್ಯವೆಂಬ ಸದ್ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಲೆ, ನೃತ್ಯ, ಅಭಿನಯ ಹೀಗೆ ಬದುಕನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಅಂಶವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಿಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ. ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಲೋಕದ ವ್ಯವಹಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ **ಮನಸೇ ಮನಸಿನ ಮನಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು** ಎಂದು. ಇಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮಾನವಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಶರಣಾದ ಮನುಷ್ಯ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕಣಜವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಯಂತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯು ತನ್ನನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವು ನೋವು, ಅಸಮಾಧಾನ, ಬೇಸರ, ಸೋಮಾರಿತನ ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸಮದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಪಾಹಪಿಯಲ್ಲಿ ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿರುವ 75% ಘಟನೆಗಳು ನಗರ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ಷೇತ್ರವೋ, ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯವರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಅಂತರವಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಳು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ಸಾಗಲಾರವು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸಿದ್ಧ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸೋಲುಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವದ ಸಂಕೇತ. ಅದು ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧ ಮಾದರಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವು ಸಿದ್ಧಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವಾದರೆ ನಾವು ಗೊಂದಲ, ಕಳವಳಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಗೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದು  
ಲೋಕವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ  
ಅಧಮಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ,  
ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಲೋಚನೆ, ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ  
ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ  
ಶಾಂತಸ್ವರೂಪದ ಮನಸ್ಸು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.  
ಅದನ್ನು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವರು. ಎಲ್ಲರೂ  
ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಕೊಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಮೌನದ  
ಮೂಲಕ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಳ್ಮೆಯು  
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು  
ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾದಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ  
ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಚಿಂತನೆಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ.

#### ಕೊನೆಟಿಪ್ಪಣಿ

1. ಮಂಜುಳಾ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಮಲ್ಹಾರಿ.  
(2012). ಬೋಧ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಒಂದೇ.  
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ. ಪುಟ-07

#### ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು

- ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟ, ಎನ್. ಎಸ್. (ಸಂ.).  
(2010). ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫ್ ಸಾಹೇಬರ  
ಗೀತೆಗಳು. (ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮುದ್ರಣ). ಸಪ್ನ ಬುಕ್  
ಹೌಸ್.
- ಮಂಜುಳಾ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಮಲ್ಹಾರಿ.  
(2012). ಬೋಧ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಒಂದೇ.  
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ.
- ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಬಾಳೆ. (2006). ತನ್ನ ತಾನು ತಿಳಿದ  
ಮೇಲೆ. ವೀರೇಶ್ವರ ಪ್ರಕಾಶನ.
- ಶಿವಾನಂದ ಗುಬ್ಬಣ್ಣನವರ. (ಸಂ.). (2002).  
ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫ್ ಗೀತೆಗಳು. ಅಕ್ಷಯ  
ಪ್ರಕಾಶನ.