വിപശ്യനാ പത്രിക

സയാജി ഊ ബാ ഖിൻന്റെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച് എസ. എൻ. ഗോയങ്ക പഠിപ്പിച്ച ധ്യാന വിധി

Vol. 2, No. 1 : 1 ജനവരി 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ ന മിഥ്യാ മാന്യത,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാചാർ,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാ കല്പന,
ധർമ്മ സത്യ കാ സാർ.

ധർമ്മം മിഥ്യാ മാന്യതയല്ല,
ധർമ്മം മിഥ്യാചരണവുമല്ല,
ധർമ്മം മിഥ്യാ കല്പനയല്ല,
ധർമ്മം സത്യത്തിൻ സാരം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ രണ്ടാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കാജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

നമ്മുടെ സാധനയുടെ രണ്ടാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. പ്രയാസങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ഒന്നാം ദിവസത്തെക്കാളും കുറച്ചു ഭേദം, എന്നാലും പ്രയാസങ്ങളുണ്ട്. അതിനെ നേരിട്ടേ മതിയാകൂ. സാധനയുടെ സഫലതയ്ക്കായി രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ വളരെ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കണം. ഒന്ന്, എങ്ങനെ പറഞ്ഞു തരുന്നുവോ, അതുപോലെ ജോലി ചെയ്യണം. സ്വന്തമായി യാതൊന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയോ, എടുത്തു കളയുകയോ ചെയ്യരുത്. രണ്ട്, വളരെ ക്ഷമയോടെ ജോലി ചെയ്യണം. അത്യുത്സുകതയൊ, വ്യഗ്രതയൊ, ഉത്കണ്ഠയൊ പാടില്ല. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം വളരെ ചഞ്ചലമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സ് ഓടി പ്പോയി, അലയുകയാണ് എന്നറിയുമ്പോൾ അതുമൂലം വ്യഗ്രമാകരുത്, നിരാശരാകരുത്. ഈ സത്യത്തെ പുഞ്ചിരിച്ചുകൊണ്ട് സ്വീകരിക്കുക. മനസ്സ് ഉടൻ തന്നെ തിരിച്ചു വരും. മനസ്സിനെ തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നതിന്നായി പ്രക്ഷുബ്ധമാകേണ്ട. അറിഞ്ഞാൽ മാത്രം മതി. ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യത്തെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഇത്ര മാത്രം മതി. എല്ലായ്പ്പോഴും ജോലിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുക. പ്രമാദം അരുത്.

ക്ഷമയോടെ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തുക തന്നെ ചെയ്യും. ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തുവാൻ സ്വയം പ്രയത്നം ചെയ്യണം, പരിശ്രമിക്കണം. സ്വയം പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യണം, പരാക്രമം ചെയ്യണം.

ഇന്ന് നമ്മൾ നടക്കുന്ന മാർഗ്ഗമെന്താണെന്ന് ആകെക്കൂടി ഒന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ഭഗവാൻ ബുദ്ധന്റെ ജീവിതകാലത്തെ ഒരു സംഭവം. ഒരു വൃദ്ധ ഭഗവാൻ ബുദ്ധന്റെ അടുത്ത് വന്ന് ചോദിച്ചു. ഈ ധർമ്മമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നടക്കുവാൻ സാധ്യമാകാൻ സരളമായ ഭാഷയിൽ എനിക്ക് ധർമ്മം മനസ്സിലാക്കി തരാമോ? ഭഗവാൻ അക്കാലത്തെ അവിടുത്തെ സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ ഇപ്രകാരം മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്തു:

സബ്ബ പാപസ്സ അകരണം,

കുസലസ്സ ഉപസംപദാ,

സചിത്ത പരിയോദപനം,

ഏതം ബുദ്ധാനസാസനം.

ഒരു തരത്തിലുമുള്ള പാപങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുക, നല്ല കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുക, സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കുക, ഇതാണ് എല്ലാ ബുദ്ധൻമാരുടെയും അനുശാസനം.

പാപ കർമ്മങ്ങൾ എന്താണ്? കുശല കർമ്മങ്ങൾ എന്താണ്? തന്റെ ശരീരം കൊണ്ടൊ വാണി കൊണ്ടൊ മറ്റുപ്രാണികൾക്ക് ഹാനി വരുത്തുന്നത് പാപമാകുന്നു. ഏതു കർമ്മങ്ങൾ കൊണ്ടാണൊ മറ്റുള്ളവർക്ക് സുഖവും, ശാന്തിയും ലഭിക്കുന്നത്, അവർക്ക് മംഗളം ഭവിക്കുന്നത്, അത് പുണ്യമാകുന്നു, കുശല കർമ്മങ്ങൾ ആകുന്നു. മറ്റുപ്രാണികൾക്ക് ഹാനി വരുത്തുന്ന കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും അകലുക, മറ്റുള്ളവർക്കു നൻമ വരുത്തുന്നവ ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഹാനി വരുത്തുന്ന പ്രവൃത്തികൾ തനിക്കും ഹാനി വരുത്തുന്നവയായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവർക്ക് നൻമ വരുത്തുന്നവ തനിക്കും നൻമ വരുത്തുന്നവയായിരിക്കും. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്, വിശ്വ വിധാനമാണ്. എപ്രകാരമുള്ള വിത്താണോ വിതക്കുന്നത്, അപ്രകാരമുള്ള ഫലം കൊയ്യും. പ്രകൃതിയുടെ ഈ നിയമമനുസരിച്ച് പ്രവൃത്തിക്കുന്നതാണ് ധർമ്മം.

ഭഗവാൻ ബുദ്ധൻ മൂന്നാമതായി പറഞ്ഞത് ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുക എന്നതാണ്. ചിത്തം നിർമ്മലമായി തീരുന്നതോടെ ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങൾ സ്വയം ഇല്ലാതാകുന്നു. ചിത്തം മാലിന്യം നിറഞ്ഞതാകുമ്പോഴാണ് ശരീരം കൊണ്ടും വാണികൊണ്ടും ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. ചിത്തം നിർമ്മലമായിത്തീരുമ്പോൾ അവിടെ അനന്തമായ കരുണയും, മൈത്രിയും, മോദവും, സമതയും നിറഞ്ഞുകവിയും. നിർമ്മല ചിത്തനായ വ്യക്തി ആർക്കും ഹാനി വരുത്തുകയില്ല. നൻമ മാത്രമേ ചെയ്യു.

ചിത്തത്തിന്റെ ഈ അവസ്ഥവരെ എത്തുവാൻ ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സ്വയം അടിവച്ചടിവച്ച് നടന്ന് പരിശീലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് ഒന്ന് വിശദമായി മനസ്സിലാക്കാം. അന്നത്തെ ഭാഷയിൽ ഈ ധർമ്മ–മാർഗ്ഗത്തിന്, ''അരിയോ അട്ടങ്കികോ മഗ്ഗോ'' എന്ന് പറഞ്ഞു. അതായത് നമ്മെ ആര്യനാക്കി ത്തീർക്കുന്ന, എട്ടംഗങ്ങളുള്ള മാർഗ്ഗം. ഇന്ന് ആര്യ ശബ്ദം ഒരു ജാതി വിശേഷത്തെക്കുറിക്കുവാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഭാരത വർഷത്തിൽ രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറു വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ആര്യ ശബ്ദം സജ്ജനത്തെ, നല്ല വ്യക്തിയെ, നിർമ്മലചിത്തനായ വ്യക്തിയെ കുറിക്കുന്നതിനാണ് പ്രയോഗിച്ചിരുന്നത്. സജ്ജനമല്ലാത്ത, ചിത്തം നിർമ്മലമാകാത്ത ദൂഷിത ചിത്തനായ വ്യക്തിയെ അനാര്യൻ എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്.

എട്ടംഗങ്ങളുള്ള ഈ മാർഗ്ഗം ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക ജാതിയുടേയോ മതത്തിന്റെയോ മാർഗ്ഗമായിരുന്നില്ല. ഇത് സാർവ്വജനീനമായ മാർഗ്ഗമാണ്. ഇതിലെ പോകുന്നവർ ആരായിരുന്നാലും, എതു ജാതി, മതസ്ഥനായിരുന്നാലും, എന്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവൻ ആയിരുന്നാലും, ഏതു വർണ്ണ, രൂപത്തിലുള്ളവനായിരുന്നാലും, മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ് – പൂർണ്ണമായും വിശുദ്ധനായിത്തീരും. ഇതിലൂടെ നടന്ന് നോക്കട്ടെ. ആരും പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് വിശ്വസിക്കണ്ട, സ്വയം അനുഭവിച്ചറിയുക.

വരൂ, ഈ മാർഗ്ഗം മനസ്സിലാക്കാം. ഇതിൽ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളാണുള്ളത്. ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ.

ശീലമെന്നാൽ സദാചാരം, ശീലത്തിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ എട്ടംഗങ്ങളിൽ മൂന്നെണ്ണമുണ്ട്.

സമ്മാ വാചാ, സമ്മാ കമ്മന്തോ, സമ്മാ ആജീവോ.

സമ്മാ വാചാ എന്നാൽ സമ്യക് ആയ വാണി. വാണി ശുദ്ധമായിരിക്കണം, പവിത്രമായിരിക്കണം. വാണിയുടെ നിർമ്മലത മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ എങ്ങിനെയെല്ലാമാണ് വാണി മലിനമാകുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കളവു പറഞ്ഞ് പറ്റിക്കുക, കഠോരായി സംസാരിച്ച് മനസ്സ് വേദനിപ്പിക്കുക, ഏഷണി മൂലം പരസ്പര മൈത്രി ഇല്ലാതാക്കുക, അനാവശ്യമായി സംസാരിച്ച് സമയം നഷ്ടമാക്കുക എന്നിവ വാണിയിലെ മാലിന്യങ്ങളാകുന്നു. ഈ നാലു പ്രകാരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുമ്പോൾ വാണി പവിത്രവും ശുദ്ധവുമായിത്തീരും.

സമ്മാ കമ്മന്തം എന്നാൽ ശരീരം കൊണ്ടുള്ള കർമ്മങ്ങൾ സമ്യക് ആയിരിക്കണം എന്നാണ്. കർമ്മാന്തം എന്ന് പറയുവാൻ കാരണം എല്ലാ കർമ്മങ്ങളുടെയും പ്രാരംഭം മനസ്സിലാണ്. അവിടെനിന്നും വാണിയിലും, തുടർന്ന് ശാരീരിക കർമ്മത്തിലും അവസാനിക്കുന്നു. ശരീരത്താലുള്ള ഓരോ കർമ്മവും ശുദ്ധമായിരിക്കണം, പവിത്രമായിരിക്കണം. ശരീരം കൊണ്ടുള്ള കർമ്മത്തിലെ നിർമ്മലത മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ എങ്ങിനെയെല്ലാമാണ് ശാരീരിക കർമ്മങ്ങൾ മലിനമാകുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ശാരീരിക കർമ്മങ്ങളിൽ നാലു പ്രകാരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളുണ്ട് – പ്രാണി വധം, മോഷണം, വ്യഭിചാരം, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം. ഈ നാലു പ്രകാരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുമ്പോൾ ശരീരം കൊണ്ടുള്ള കർമ്മം സ്വയമേവ നിർമ്മലമായിത്തീരും.

സമ്മാ ആജീവോ എന്നാൽ സമ്യക് ആയ ആജീവിക. ജീവൻ യാപനത്തിനായി എന്തെങ്കിലും തൊഴിൽ ചെയ്യേണ്ടത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും അത്യാവശ്യമാണ്. ജോലിയോ വ്യവസായമോ എന്തുമാകട്ടെ മറ്റുപ്രാണികൾക്ക് ദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതാകരുത്. എന്നതാണളവുകോൽ. എന്തിൽ നിന്നാണോ നമുക്ക് വരവുണ്ടാകുന്നത്, അതിനെ വഞ്ചിക്കാതിരിക്കുക. ഇതാണ് ശരിയായ ആജീവിക.

ധർമ്മത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ക്ഷേത്രമാണ് സമാധി. ശീല സദാചാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ ധർമ്മം ധർമ്മമല്ല. ശീല സദാചാരങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും കേട്ടുവരുന്നതാണ്. ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യരുതെന്ന് ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാകുന്നുമുണ്ട്. ഇഷ്ടവുമാണ്. എന്നാൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതോ ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങളും. കാരണം മനസ്സ് വശത്തല്ല. സമാധികൊണ്ട് മനസ്സിനെ വശത്താക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിന് മൂന്നംഗങ്ങളാണുള്ളത്:

സമ്മാ വായാമോ, സമ്മാ സതി, സമ്മാ സമാധി.

സമ്മാ വായാമോ എന്നാൽ സമ്യക് ആയ വ്യായാമം. ശരിയായ വ്യായാമം. ശരീരത്തിന്റെ രോഗങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ അകറ്റുന്നതിന് ഉചിതമായ വ്യായാമം ആവശ്യമാണെന്നതു പോലെ മനസ്സിന്റെ വികാരങ്ങൾ, മനസ്സിന്റെ ദുർബലത അകറ്റുന്നതിന് മനസ്സിനും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. എന്താണ് മനസ്സിന്റെ വ്യായാമം? സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, നോക്കിക്കൊണ്ട്, അതിൽ ഇന്ന തെറ്റുണ്ട്, ദോഷമുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, അതില്ലാതാക്കുവാൻ പ്രയത്നിക്കുക. വീണ്ടും മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, അതിൽ ഇന്ന തെറ്റുകൾ ഇല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, അവ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ പ്രയ്തനിക്കുക. വീണ്ടും മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, അതിൽ ഇന്ന നന്മകളുണ്ട്, സദ്ഗുണങ്ങളുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, അവ നിലനിർത്തുവാനും അവയുടെ സംവർദ്ധനത്തിനും ശ്രമിക്കുക. വീണ്ടും മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, അതിൽ ഇല്ലാത്ത സദ്ഗുണങ്ങൾ വരുന്നതിനായി പരിശ്രമിക്കുക. ഇവ നാലുമാണ് മനസ്സിന്റെ വ്യായാമങ്ങൾ.

സമ്മാ സതി എന്നാൽ സമ്യക് ആയ സ്മൃതി. രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറു വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ ഭാഷ മാറും, അർത്ഥത്തിന് വ്യത്യാസം സംഭവിക്കും. ഇന്ന് സ്മൃതി എന്ന് പറയുന്നത് ഓർമ്മക്കും, സ്മരണശക്തിക്കുമാണ്. അക്കാലത്ത് സ്മൃതി എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ജാഗ്രത, അവധാനം എന്നൊക്കെയായിരുന്നു അർത്ഥം.

ജാഗരൂകത വർത്തമാന ക്ഷണത്തിലേതുമായിരിക്കും. കഴിഞ്ഞുപോയ ക്ഷണത്തിൽ ജാഗരൂകത സാദ്ധ്യമല്ല, അതിന്റെ സ്മൃതിയല്ലേ സാധിക്കൂ. വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ എത്രമാത്രം ജാഗരൂകത പാലിക്കുന്നുവോ അത്രയും സമ്യക് സ്മൃതി. തന്നേക്കുറിച്ച് ഇപ്പോൾ എന്താണോ സത്യമായുള്ളത്, അതിനു മാത്രം മഹത്വം കൊടുക്കുക. മനസ്സ് അതിന്റെ പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ഓടിപ്പോകും: ചിലപ്പോൾ ഭൂതകാലത്തിലേക്ക്, ചിലപ്പോൾ ഭാവിയിലേക്ക്. അതിനെ വർത്തമാന കാലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുവാൻ പ്രയത്നിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. ശ്വാസം വരുന്നതും പോകുന്നതും നിരീക്ഷിക്കുന്നു. സ്പർശിക്കുന്നതും, സ്പർശിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതും അറിയുന്നു. ഇങ്ങനെ എന്തവസ്ഥയാണോ അതിനെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. സ്ഥൂലമായവയിൽ നിന്നാരംഭിച്ച് സൂക്ഷ്മമായതിലേക്ക് ഇറങ്ങി തുടങ്ങും.

ആദ്യമാദ്യം സ്ഥൂലമായ അറിവായിരിക്കും ലഭിക്കുന്നത് – വലിയ വലിയ ശ്വാസത്തെ അറിയുന്നു. പിന്നീട് തെല്ലു ചെറിയ ശ്വാസത്തെ അറിയുന്നു. അതും കഴിയുമ്പോൾ ശ്വാസം തൊടുന്നതറിയുന്നു. ഇപ്പോൾ ഇതിലും കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായ കാര്യങ്ങൾ അറിയുവാൻ ശ്രമിക്കും. ഒരു വശത്ത് ശ്വാസത്തെ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ഒപ്പം തന്നെ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥാനം – നാസികയുടെ ത്രികോണാകൃതിയിലുള്ള സ്ഥാനത്തേയുമറിഞ്ഞു തുടങ്ങും, അവിടെ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? ശ്വാസം സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ചില പ്രതിക്രിയകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അകത്തേക്കു പോകുന്ന ശ്വാസത്തിന് ശീതളതയും പുറത്തേക്കു വരുന്ന ശ്വാസത്തിന് ഉഷ്ണവുമാണെന്നുമറിഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമനുസരിച്ച്, അകത്തും പുറത്തുമുള്ള താപമാനത്തിലെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഇത് ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യമാണ്, കല്പിതമല്ല. സാവധാനം മറ്റു സത്യങ്ങളും പ്രകടമായിതുടങ്ങും. മനസ്സ് സൂക്ഷ്മമായിതീരുംതോറും ശരീരത്തിനകത്തു നടക്കുന്ന ജീവ–രാസായനിക, വൈദ്യുതി–കാന്ത പ്രക്രിയകൾ അനുഭവമായിതുടങ്ങും.

തല്കാലം പരിശീലനം നാസികയുടെ ത്രികോണത്തിൽ മാത്രം ഒതുക്കി നിർത്തുക. ഈ പരിധിക്കകത്തുതന്നെ ചിലപ്പോൾ ഭാരമനുഭവപ്പെടാം, ചിലപ്പോൾ ലാഘവമനുഭവപ്പെടാം, തണുപ്പോ, ചൂടോ, ചൊറിച്ചിലൊ, അതുപോലെ മറ്റെന്തെങ്കിലുമൊ അനുഭവപ്പെടാം. എപ്പോൾ എന്തനുഭവപ്പെടുമെന്ന് മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കരുത്. പൂർവ്വ കല്പന പാടില്ല. സ്വാഭാവികമായി എന്തു സംഭവിക്കുന്നുവോ അതിനെ വീക്ഷിക്കുക. ജാഗരൂകരായി വർത്ത്മാന ക്ഷണത്തിലെ സത്യത്തെ നോക്കുക. ഇതാണ് സമ്യക് ആയ സ്മൃതി. ഇതിലൂടെ അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ ജ്ഞാതമായ ക്ഷേത്രത്തിൽ നിന്നും അജ്ഞാതമായ ക്ഷേത്രത്തിലേക്കു കടക്കും.

സമ്മാ സമാധി എന്നാൽ സമ്യക് ആയ സമാധി. സമാധി എന്നാൽ ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥം. എന്തിനെയെങ്കിലും ആശ്രയിച്ച് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ സാധിക്കും, എന്നാൽ അത് സമ്യക് സമാധിയാകുകയില്ല. ആശ്രയിക്കുന്ന – ആലംബനമാക്കുന്ന – വസ്തുവിൽ തന്നെ രാഗമോ, ദ്വേഷമോ ഉണരുകയാണെങ്കിൽ അത് ശരിയായ സമാധിയാകുകയില്ല. ആലംബനത്തെ വീക്ഷിക്കുന്ന നമ്മുടെ പ്രയത്നം രാഗ–ദ്വേഷ–മോഹ വിഹീനമായിരിക്കണം. ചിത്തം ഏകാഗ്രവും സതതം ജാഗരൂകവുമായിരിക്കണം. ജാഗരൂകത ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യത്തെക്കുറിച്ചു വേണം, ഒപ്പം തന്നെ രാഗ–ദ്വേഷ–മോഹ വിഹീനവുമാകണം. ഇത്രമാത്രമാണ് സമ്യക് സമാധി.

നമ്മൾ ശ്വാസത്തെ വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ രാഗമുണരുന്നില്ല, ദ്വേഷമുണരുന്നില്ല, യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള ഭ്രമമോ, മോഹവിമൂഢതയോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ശ്വാസം വരുന്നു, പോകുന്നു, അതിനെ വീക്ഷിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും സംവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ അതിനെയും രാഗ–ദ്വേഷ–മോഹ വിഹീനമായി വീക്ഷിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം സമാധിസ്ഥനായ വ്യക്തി രാഗ–ദ്വേഷ–മോഹ വിഹീനമായ അവസ്ഥയിൽ വർത്തമാന ക്ഷണത്തിലെ സത്യത്തെ പ്രതി സതതം ജാഗരൂകനായിരിക്കും. ഇതാണ് സമ്യക് സമാധി, ശുദ്ധ സമാധി, നിർമ്മലമായ സമാധി.

പ്രജ്ഞയെക്കുറിച്ച് നാളെ ചർച്ച ചെയ്യാം.

.... തുടരും