

# വിപശ്യനാ പത്രിക

സയാജി ഈ ബാ ഖിൻന്റെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച് എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക പഠിച്ചിട്ടു ധ്യാന വിധി

Vol. 2, No. 2 : ഫിബ്രവരി 2009  
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്തന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്  
യമ്മഗിരി, ഇഗൽപുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

## ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ ന ഹിന്ദു, ബൗദ്ധ ഹൈ,  
സിഖ ന മുസ്ലീം ജൈൻ,  
ധർമ്മ ചിത്ത കീ ശുദ്ധതാ,  
ധർമ്മ ശാന്തി, സുഖ, ചൈൻ.

ധർമ്മം ഹിന്ദു, ബൗദ്ധനല്ല,  
സിഖും, മുസ്ലീം ജൈനുമല്ല,  
ധർമ്മം കേവല ചിത്ത വിശുദ്ധി,  
ശാന്തി, സൗഖ്യം, സമാധാനം.

— എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക

## സാധനയുടെ മൂന്നാം ദിവസം

എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കാജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

ഇന്ന് നമ്മുടെ സാധനയുടെ മൂന്ന് ദിവസം പൂർണ്ണമായി. നാളെ ഉച്ച തിരിഞ്ഞ് വിപശ്യന തരും. അതു വരെ സ്മൃതി (ജാഗരൂകത) പരിശീലിക്കുകയും സമാധി പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണം. മനസ്സിനെ വളരെയധികം സൂക്ഷ്മവും തീക്ഷ്ണവും ആക്കണം.

ധ്യാനം ചെയ്യുന്ന സ്ഥാനം ഒന്നുകൂടി ചെറുതാക്കണം. നാസികക്കു താഴെ, മേൽ ചൂണ്ടിനുമേലുള്ള ഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന സംവേദനക്കു മഹത്വം കൊടുക്കുക. അതിനെ നോക്കാം.

സംവേദന എന്ന ശബ്ദം സാധകർക്ക് പല തെറ്റിദ്ധാരണകളുമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. കാരണം ധ്യാനമെന്ന പേരിൽ ബുദ്ധിയിൽ പലതും ധരിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏതോ അലൗകികമായ അനുഭൂതിയായിരിക്കും പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുക. എന്നാൽ ഈ സാധന പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ളതാണ്. ഇതിൽ അലൗകികതയുടെ പിന്നാലെ പായുന്നില്ല. സാധനവികാസം, നൈസർഗ്ഗികമായി, വാസ്തവികമായി ഉള്ളതെന്നോ അതിനെ വീക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഇന്നലെ നമ്മൾ ധർമ്മത്തിന്റെ എട്ടംഗങ്ങളിൽ ആറെണ്ണത്തെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്തു. ശീലത്തെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്തു, അതിൽ ശരീരത്തിന്റെയും വാണിയുടെയും ദുഷ്കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. സമാധിയെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്തു. അതിൽ മനസ്സിനെ വശത്താക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞു. എന്നാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും കടും പിടുത്തം പിടിച്ചു അടക്കിനിറുത്തി ആർക്കും ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തരാകുവാൻ സാധ്യമല്ല. മനസ്സ് വശത്താക്കി അടക്കി നിർത്തിയാൽ ഒരുപക്ഷേ വാണികൊണ്ടും ശരീരം കൊണ്ടുമുള്ള ദുഷ്കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും

രക്ഷപ്പെട്ടെന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ ഇത് ശരിയായ സമാധിയാകുന്നില്ല. ആരംഭം ഇങ്ങനെയാണെങ്കിലും വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ പ്രയോജനമുണ്ടാകൂ. നമുക്ക് മുന്നേറേണ്ടതുണ്ട്. അതാണ് പ്രജ്ഞ. പ്രജ്ഞയുടെ ക്ഷേത്രത്തിൽ ആഴങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ മനസ്സിനെ അടക്കി നിർത്തേണ്ടതില്ല.

ഇന്ന് പ്രജ്ഞയെക്കുറിച്ച് ബുദ്ധിയിൽ മനസ്സിലാക്കാം. ധർമ്മത്തിലെ ശേഷമുള്ള രണ്ടംഗങ്ങൾ പ്രജ്ഞയിലുള്ളതാണ്. **സമ്മാസങ്കപ്പോ**, ശരിയായ സങ്കല്പവും, **സമ്മാദിട്ടി**, ശരിയായ ദൃഷ്ടിയും.

സങ്കല്പമെന്നാൽ ചിന്തിക്കുക, മനനം ചെയ്യുക, എന്നാണർത്ഥം. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ നടക്കുന്നവിചാരങ്ങൾ, സങ്കല്പ-വികല്പങ്ങൾ സമ്യക് ആയിരിക്കണം, ശരിയായവയായിരിക്കണം. സാധനയുടെ ആരംഭത്തിലും മനസ്സിൽ വിചാരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു, ഇപ്പോഴും ഉണ്ട്. സാധനയുടെ ആരംഭത്തിൽ മനസ്സിലുണ്ടായിരുന്ന വിചാരങ്ങൾ വളരെയധികം രാഗ-രഞ്ജിതവും, ദേഷ്യ-ദുഷിതവും, മോഹ-വിമുഢവുമായിരുന്നു എന്ന് ഓരോ സാധകർക്കും അനുഭവമായിട്ടുണ്ടാവും. ശ്വാസത്തെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ വീക്ഷിക്കുകയും സ്മൃതി-ജാഗരൂകത - പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നോടും ദുഷിച്ച വിചാരങ്ങളിൽ നിന്നും കുറേയൊരായി മുക്തമാകുന്ന അനുഭവമുണ്ടാകുന്നു. ദുഷിച്ച വിചാരങ്ങൾ കുറഞ്ഞു വരുന്നു.

പ്രജ്ഞയുടെ ക്ഷേത്രത്തിലെ അടുത്ത അംഗമാണ് സമ്യക് ദൃഷ്ടി - ശരിയായ ദർശനം. ദർശനമെന്ന ശബ്ദം ഇന്ന് വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറു വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപും ഈ ശബ്ദം ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തിയതായിക്കാണുന്നു. ധ്യാനത്തിന്റെ ക്ഷേത്രത്തിൽ, ആധ്യാത്മീകതയുടെ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഏത് അർത്ഥത്തിലാണ് ഈ ശബ്ദം

പ്രയോഗിക്കേണ്ടിയിരുന്നത്, അത് ലുപ്തമാകുകയും ഇന്ന-ഇന്ന വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങൾ, പരമ്പരകൾ എന്നീ അർത്ഥങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കുവാനും തുടങ്ങി. ഓരോ ജാതിയിലും ഭിന്ന ഭിന്നമായ ദാർശനിക വിശ്വാസങ്ങൾ ഉണ്ടായി, ഓരോ ജാതിയും തങ്ങളുടെ ദാർശനിക വിശ്വാസങ്ങൾക്ക് മഹത്വവും കൊടുത്തു, ഇതാണ് സമ്യക് ദർശനമെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തു. അതോടെ വിവാദങ്ങളുമുണ്ടായി. ദർശനമെന്ന ശബ്ദത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം നഷ്ടവുമായി. ദർശനമെന്ന ശബ്ദത്തിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥം ഒരു വസ്തു, ഒരു കാര്യം എങ്ങനെയാണോ ഇരിക്കുന്നത്, അതിനെ അതേപോലെ - അതിന്റെ ഗുണ-ധർമ്മ-സ്വഭാവത്തോടു കൂടി കാണുക എന്നാണ്. ഇതാണ് ശരിയായ ദർശനം.

പ്രജ്ഞക്ക് മൂന്ന് തലങ്ങളുണ്ട്. അവ - ശ്രുതമായി പ്രജ്ഞ, ചിന്താമായി പ്രജ്ഞ, ഭാവനാമായി പ്രജ്ഞ.

ശ്രുതമായി പ്രജ്ഞ എന്നാൽ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും കേട്ടും അഥവാ ശാസ്ത്രങ്ങൾ വായിച്ചും ലഭിക്കുന്ന ജ്ഞാനം. ഇതിന് ഇതിന്റേതായ ലാഭമുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും പ്രേരണയും മാർഗ്ഗദർശനവും ലഭിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം ഭക്തിപൂർവ്വം വിശ്വസിക്കുന്നതു കൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. ഈ അറിവിൽ നിന്നും, മാർഗ്ഗ ദർശനത്തിൽ നിന്നും പ്രേരണയുൾക്കൊണ്ട് അടുത്ത കാൽവെപ്പും നടത്തിയെങ്കിൽ മാത്രമേ ലാഭമുണ്ടാകുകയുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ കേട്ടും വായിച്ചുമുള്ള അറിവ് അന്ധ വിശ്വാസമായിത്തീരും.

ചിന്താമായി പ്രജ്ഞക്കും അതിന്റേതായ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ചിന്തിക്കുകയും മനനം ചെയ്യുകയും മനുഷ്യ സ്വഭാവമാണ്, പ്രകൃതി ധർമ്മമാണ്. അവൻ എല്ലാ കാര്യങ്ങളേയും ബുദ്ധിയിൽ ഉരച്ചു നോക്കും. കേട്ടും വായിച്ചും ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അറിവുകളെയെല്ലാം കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചും മനനം ചെയ്തും, ഏതാണ് യുക്തി സംഗതം, ഏതാണ് ന്യായ സംഗതം, ഏതാണ് തർക്ക സംഗതം, ഏതാണ് ധർമ്മ സംഗതം എന്ന് നിശ്ചയിക്കും. എന്നിട്ടേ അത് സ്വീകരിക്കൂ. എന്നാൽ ഇതിനു മുന്നോട് മറ്റൊരു തലം കൂടിയുണ്ട്. അങ്ങോട്ട് കടക്കാതിരുന്നാൽ ഈ തലവും അപകടകാരിയാകും. വലിയ അഹങ്കാരത്തിനടിമയാകും - എനിക്കറിവെല്ലാമായി, ഞാൻ എല്ലാ ശാസ്ത്രങ്ങളും തർക്ക-വിതർക്കം കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കി. ഞാൻ വലിയ പ്രജ്ഞാവാനായി. ഇത് ഭ്രാന്തമായ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ഒരവസ്ഥയാണ്. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ അറിവ് വർദ്ധിക്കാത്തതിനേക്കാൾ ശരിയായ പ്രയോജനമുണ്ടാകുന്നില്ല.

അതുകൊണ്ട് ശ്രുതമായി ചിന്താമായി പ്രജ്ഞയിൽ നിന്നും ലാഭമുൾക്കൊണ്ട്, അടുത്ത പടിയായ ഭാവനാമായി പ്രജ്ഞയിൽ പ്രവേശിക്കണം. സ്വന്തം അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ വളരുന്ന പ്രജ്ഞയാണ് മംഗളകാരിയായിട്ടുള്ളത്. അതു മൂലമാണ് മനോബലം സാധ്യമാകുന്നത്, പഴയ കെട്ടുകൾ അഴിയുന്നത്. നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന സാധനയുടെ ലക്ഷ്യം ഓരോ സാധകനും ഭാവനാമായി പ്രജ്ഞ ഉണർത്തുക എന്നതാണ്.

എല്ലാ പരമ്പരയിലുമുള്ള മഹാപുരുഷൻമാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവരവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുമായിരിക്കും എന്നാൽ അവ നമുക്ക് ഉപയോഗപ്പെടണമെങ്കിൽ ആ അനുഭവങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും അനുഭവമാകണം. അനുഭവം കൊണ്ടിരുന്ന

കാര്യങ്ങൾ ശബ്ദം കൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും പറഞ്ഞു തരുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ചില അനുഭൂതികൾ ഇന്ദ്രിയതീതങ്ങളായിരിക്കും. അന്തിമമായ, പരമമായ സത്യത്തിന്റെ അനുഭൂതി. ഈ അനുഭൂതികളെ വാക്കുകളെക്കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുക ഏറ്റവും അസംഭവമാണ്. കാരണം വാക്കുകൾക്ക് അതിന്റേതായ പരിമിതികളുണ്ട്. ഭാഷയ്ക്കും അതിന്റെ അതിരുകളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സത്യം അന്വേഷിച്ചിറങ്ങുന്ന സാധകൻ സത്യത്തെ അനുഭൂതിയിൽ തന്നെ അറിയണം. ഇതാണ് ഭാവനാമായി പ്രജ്ഞ.

ഇപ്രകാരം അന്തർമുഖിയായി, സത്യത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നയാൾക്ക് ആദ്യമുണ്ടാകുന്ന ദർശനം എല്ലായ്പ്പോഴും സ്ഥൂലമായ, ഖരമായ അവസ്ഥയിലായിരിക്കും. ഘനീഭൂതമായ സത്യത്തെ നോക്കി-നോക്കി അതിനെ വിഭാജനം ചെയ്തു തുടങ്ങും. അത് വീണ്ടും സൂക്ഷ്മമായ സൂക്ഷ്മതരമായ, സൂക്ഷ്മതരമായ സത്യത്തെ ദർശിച്ചു തുടങ്ങും. അവസാനം അന്തിമമായ, പരമമായ സത്യത്തെ ദർശിക്കും. സ്വന്തം അനുഭൂതിയിൽ എന്ത് പ്രകടമാകുന്നുവോ അതാണ് അയാൾക്ക് പ്രജ്ഞ. ഈ പ്രജ്ഞ എങ്ങനെ വർദ്ധിക്കും, എങ്ങനെ ഭാവിതമാകും, എങ്ങനെ വികസിക്കും? ഏത് സത്യം എങ്ങനെ പ്രകടമാകുന്നുവോ അതിനെ അതേപടി വീക്ഷിക്കുക, സ്വീകരിക്കുക. അതിൽ മറ്റു വിശ്വാസങ്ങളുടെയോ, ദർശനങ്ങളുടെയോ, അല്ലെങ്കിൽ രാഗത്തിന്റേയോ, ദേഷ്യത്തിന്റേയോ, വിമുഢതയുടെയോ നിറം പിടിപ്പിക്കരുത്.

ഏറ്റവും ആദ്യം അനുഭവപ്പെടുന്ന സ്ഥൂലമായ സത്യം ഈ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതായിരിക്കും. ഇതിൽ നിന്നുമാരംഭിച്ച് ഇതിലെ സൂക്ഷ്മതകളിൽ ഇറങ്ങുന്നു. സാവധാനം ചിത്തത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മതകളിലും എത്തുന്നു. അതിന്റെ ഗുണ, ധർമ്മ, സ്വഭാവങ്ങളേയും നോക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഇന്ദ്രിയതീതമായ ധർമ്മത്തെ, സത്യത്തെ, ലോകാതീതമായ ധർമ്മത്തെ, സത്യത്തെ, സ്വയമേവ സാക്ഷാത്കരിക്കും.

ശരീരത്തിന്റേയും പ്രപഞ്ചത്തിന്റേയും അനിത്യതയേയും ക്ഷണഭംഗൂരതയേയും കുറിച്ച് ധാരാളം കേട്ടിട്ടുണ്ട്, വായിച്ചിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ അറിവൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധാരണകളുമുണ്ട്. സമ്യക് സംബോധി പ്രാപിച്ച ആ വ്യക്തി പുറം ലോകത്തെ നല്ലതുപോലെ കണ്ടു. വെളിയിലെ സത്യത്തെയും നല്ലതുപോലെ കണ്ടു. അതിനുശേഷം അന്തർമുഖിയായി അകത്തെ സത്യത്തെ നോക്കി തുടങ്ങി. ഈ ശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള സത്യം എന്താണ്? എല്ലുകളുണ്ട്, മാംസമുണ്ട്, രക്തമുണ്ട്, ത്വക്കുണ്ട് ഇത്യാദി. ഇവയെ വിഭാജനം ചെയ്തു നോക്കിയപ്പോൾ ഇവയെല്ലാം തന്നെ വളരെ ചെറിയ ചെറിയ പരമാണു കണങ്ങളെക്കൊണ്ട് നിർമ്മിതമാണെന്നും, ഈ പരമാണു കണങ്ങൾ ഉത്പന്നമാകുകയും നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണെന്നും മനസ്സിലായി. ഉത്പന്നമാകുകയും നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കണങ്ങൾ പരമാണുവിനെക്കാളും ചെറുതാണെന്നും അനുഭൂതിയിലൂടെ മനസ്സിലായി. അക്കാലത്തെ സമൃദ്ധമായ ഭാഷയിൽ പോലും ഈ കണങ്ങളെ വ്യക്തമാക്കുന്നതിന് ശബ്ദമുണ്ടായിരുന്നില്ല.

അതുകൊണ്ട് ഒരു പുതിയ ശബ്ദമുണ്ടാക്കി - അട്ടകലാപം അതായത് അഷ്ടകലാപം. എട്ടു കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മൂലകമാണ് അഷ്ടകലാപം. ഇതിനെ വീണ്ടും വിഭാജിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഇതാണ് ഭൗതിക ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ മൂലകം.

എന്തെല്ലാമാണ് ഈ എട്ടു പദാർത്ഥങ്ങൾ? നാല് ഭൗതിക തത്വങ്ങളും, അതാതിന്റെ ഗുണ സ്വഭാവങ്ങളും ചേർന്നതാണ് ഇത്. പൃഥ്വി തത്വം, ജല തത്വം, അഗ്നി തത്വം, വായു തത്വം എന്നിവ അതാതിന്റെ ഗുണ ധർമ്മ സ്വഭാവങ്ങളോടും കൂടിയിരിക്കുന്നു. വീണ്ടും നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ കാണാം - ഈ ചെറുകണവും, ഖരമല്ല, വെറും തരംഗം മാത്രമാണ്. നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ്, ഉദയ-വ്യയ, ഉദയ-വ്യയ സ്വഭാവമുള്ളതുമാണ്. വീണ്ടും നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ കാണാം - അതി തീവ്ര ഗതിയിൽ നടക്കുന്ന ഈ തരംഗങ്ങളുടെ ഉദയ-വ്യയം കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്നതിനിടയിൽ അനേക ശത സഹസ്ര കോടി തവണ സംഭവിക്കുന്നു. ഉത്പന്നമാകുകയും നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ ഈ ശരീരം എത്ര നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ് എന്ന് സ്പഷ്ടമാകുന്നു. പ്രതിക്ഷണം ഉദയമാകുന്നു, പ്രതിക്ഷണം വ്യയമാകുന്നു! ഇപ്രകാരമുള്ള ശരീരത്തോടുണ്ടായിരുന്ന ആസക്തിയും സ്വയമേവ നശിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. അനുഭൂതിയിലുള്ള പ്രജ്ഞ പുഷ്ടമാകുന്നതോടും, സമൃദ്ധ് ആകുന്നതോടും അത്രയും ആസക്തിയും നശിച്ചു വരുന്നു. പ്രജ്ഞയുടെ ഈ ആദ്യ സ്വരൂപമായ അനിത്യബോധം ഉണരുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. അത് പ്രമുഖമാകുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ രാഗമകലുന്നു, ദേഷ്യമകലുന്നു, മോഹമകലുന്നു. അതായത് ദുഃഖവും വ്യാകുലതയും ദുരെയൊക്കുന്നു. വിഷമതകളും മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളും ഇല്ലാതാകുന്നു.

അനിത്യ ബോധം പുഷ്ടമാകുന്നതോടും പ്രജ്ഞയുടെ അടുത്ത അംഗമായ അനാത്മബോധം പുഷ്ടമായി തുടങ്ങുന്നു. എന്താണ് അനാത്മബോധം എന്നും മനസ്സിലാക്കാം.

ദാർശനികന്മാരുടെ അനാത്മ വാദവും ആത്മവാദുമായി നമുക്ക് വിവാദത്തിലേർപ്പെടേണ്ടതില്ല. അനാത്മ ഭാവമെന്നാൽ അഹംഭാവത്തിന്റെയും മമഭാവത്തിന്റെയും അഭാവം. ഞാൻ, എന്റെ എന്നില്ലാത്ത അവസ്ഥ. എന്റെ, എന്റെ എന്ന് എത്രമാത്രം ആസക്തിയാണ് വളർത്തിയെടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇതും നല്ലതുപോലെ വ്യക്തമായി തുടങ്ങും. വ്യാവഹാരികമായി, ഞാൻ, എന്റെ, നീ, നിന്റെ എന്നൊക്കെ പറയേണ്ടിവരും. എന്നാൽ യഥാർത്ഥമായും വിഷമമുണ്ടാക്കുന്നത് ആസക്തിയാണ്. അതുമൂലമാണ് ദുഃഖമുണ്ടാകുന്നത്. വാസ്തവത്തിൽ ഈ ശരീരസ്പന്ദനത്തോട് അതിയായ മോഹമാണുള്ളത്. ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തിയാണുള്ളത്. ഈ ചിത്തസ്പന്ദനത്തോട് അതിയായ മോഹമാണുള്ളത്. ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തിയാണുള്ളത്. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ ഇത്രമാത്രം ആസക്തിയുള്ള ഈ ശരീരം കേവലം തരംഗങ്ങൾ മാത്രമാണല്ലോ എന്ന് കാണാം.

**സബ്ബോ പജ്ജലിതോ ലോകോ,**

**സബ്ബോ ലോകോ പകമ്പിതോ.**

ലോകം മുഴുവനും പ്രജ്ജലിക്കുകയാണ്, ലോകം മുഴുവനും പ്രകമ്പനം കൊള്ളുകയാണ്. ഇത് ഉദയ-വ്യയത്തിന്റെ പ്രകമ്പനമാണ്, ഇതിൽ ഞാനെന്നോ എന്റേതെന്നോ ഒന്നും തന്നെയില്ല. ഈ ശരീരം തന്നെ എന്റെതല്ല എന്നുള്ളപ്പോൾ ഇതിൽ നിന്നും ഒരടി, ഒരിഞ്ചുപോലും മുന്നിലുള്ള വസ്തു, വ്യക്തി, സ്ഥിതി എന്നിവ എങ്ങനെ എന്റേതാകും? അനാത്മത്വം എന്നതിന്റെ അർത്ഥമാണ് ഞാൻ, എന്റെ എന്നീ ഭാവങ്ങളുടെ സമാപ്തി. അപ്പോൾ മാത്രമേ രാഗവും ദേഷ്യവും അസ്തമിക്കുകയുള്ളൂ.

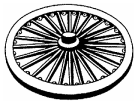
അനിത്യ ബോധത്തോടും അനാത്മ ബോധത്തോടും ഒപ്പം തന്നെ പ്രജ്ഞയുടെ മൂന്നാമത്തെ അംഗമായ ദുഃഖമെന്ന സത്യത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ബോധവും ഉണരുന്നു. ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ ദുഃഖം എന്താണ്? ഇതും മനസ്സിലാകുന്നു. അനിത്യമായ, പ്രതിക്ഷണം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന, പ്രതിക്ഷണം ഭംഗമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന, ഞാൻ അല്ലാത്ത, എന്റെതല്ലാത്ത എനിക്ക് യാതൊരധികാരവുമില്ലാത്ത ഈ ശരീരത്തോട് എത്രമാത്രം ആസക്തിയുണ്ടോ അത്രയും ദുഃഖമാണ്. ഈ കാര്യം അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിയും. പ്രവചനത്തിലൂടെയല്ല. യഥാർത്ഥമായും ദുഃഖത്തെ ദർശിച്ചു തുടങ്ങും. സ്ഥൂലമായ ദുഃഖത്തെ ദർശിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടുതൽ മുന്നേറുമ്പോൾ ലൗകിക ഭാഷയിൽ സുഖമെന്ന് പറയുന്ന സൂക്ഷ്മമായ ദുഃഖത്തേയും ദർശിക്കും. ഇപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സ്ഥൂലമായ പീഡകളിലുള്ള ദുഃഖത്തെ സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ വീക്ഷിക്കുവാൻ പഠിക്കാം. ഏതൊന്നിനെ സുഖദ സംവേദന എന്ന് പറയുന്നുവോ, അതും അനിത്യ സ്വഭാവമുള്ളതായതിനാൽ, അത് നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ദുഃഖം അറിയുകയും, സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ വീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം.

അനിത്യവും, അനാത്മവും, ദുഃഖവും - ഈ മൂന്നു പ്രജ്ഞകളും അകത്ത് സ്വയം ഉണരുമ്പോൾ ബാഹ്യലോകത്തിലും പ്രജ്ഞയുടെ അധികാരം പ്രകടമാകും. അപ്പോൾ അശുഭമായവ അശുഭമായും, അസുന്ദരമായവ അസുന്ദരമായും യഥാർത്ഥ ദർശനമുണ്ടാകും.

അന്തർമുഖിയായി, ആഴങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കും തോറും, സംഘടിതം ആയിരിക്കുന്ന സംശ്ലിഷ്ടമായിരിക്കുന്ന ഘനീഭൂതമായിരിക്കുന്നവയ്ക്ക് അതിന്റെതായ മായയുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാകും. ഈ മായ വളരെ വലിയ ദ്രമം ജനിപ്പിക്കുന്നതാണ്. പ്രജ്ഞ പുഷ്ടമാകുന്നതോടും സകല കാര്യങ്ങളും എങ്ങനെയാണോ അങ്ങനെ കണ്ടുതുടങ്ങും. അകത്തും പുറത്തും ഒരേപോലെ. ഇപ്രകാരമുള്ള ജ്ഞാനമുദിക്കുന്നയാൾക്ക് ഘൃണ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ധർമ്മം ആരേയും വെറുക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. മൈത്രി ഉണരും, കരുണ ഉണരും, ജീവിതത്തിൽ സമത കൈവരും.

ഈ ഭാവനാമയീ പ്രജ്ഞയെ ഉണർത്തുന്നതിനുള്ള ജോലി നാളെ ആരംഭിക്കും. കഴിഞ്ഞ മൂന്നു ദിവസങ്ങളിലും ശീലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് സമാധിയുടെ തലത്തിൽ ചെയ്തുവന്ന പുരുഷാർത്ഥത്തിന്റെ ഫലം നാളെ ലഭിക്കും. എത്രമാത്രം ആഴത്തിൽ എത്തും എന്നുള്ളത് ഓരോ വ്യക്തിയും ചെയ്ത പരിശ്രമത്തേയും തപസ്സിനേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. നിരന്തരം പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക, തീർച്ചയായും സഫലമാകും..... തുടരും.

# വിപശ്യന സാധനക്കായുള്ള അച്ചടക്ക നിയമാവലി



## വിപശ്യന ഇന്റർനാഷണൽ അക്കാദമി

യഥാഗിരി, ഇഗൽപുരി - 422 403  
 ജില്ല - നാസിക, മഹാരാഷ്ട്ര  
 Tel (02553) 244076, 244086  
 Fax: (091)(2553) 244176  
 E-mail info@giri.dhamma.org  
 Website: www.vri.dhamma.org

### വിപശ്യന ധ്യാനം - അവതാരിക

വിപശ്യന ഭാരതത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതനമായ ധ്യാന രീതികളിൽ ഒന്നാണ്. വളരെ പണ്ടേ, മാനവ വംശത്തിനു നഷ്ടമായ, ഗൗതമ ബുദ്ധൻ 2500 വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപു വീണ്ടും കണ്ടെടുത്ത സാധനവീധിയാണിത്. വിപശ്യനയുടെ അർത്ഥം വസ്തുതകളെ അതേപടി കാണുക, സന്നിരീക്ഷണം ചെയ്യുക എന്നാണ്. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിനായി വ്യക്തി സാമൂഹികമായ ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. ഇപ്രകാരം മുൻപു കൂട്ടിയ മനസ്സുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും മാറിമാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിയെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു - അനിയന്ത്ര്യയുടേയും, ദ്വന്ദ്വത്തിന്റേയും അഹമിദ്വാരത്തിലായ പ്രപഞ്ചസത്യത്തെ ദർശിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. സത്യത്തിന്റെ അനുഭവം കൊണ്ടുള്ള ഈ നേർകാഴ്ച വിശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പ്രകൃത കൂട്ടിയായിരിക്കുന്നു. ധർമ്മത്തിന്റെ മുഴുവൻ മാർഗ്ഗവും സാർവ്വജനീനമായ രോഗത്തിനുള്ള സാർവ്വജനീനമായ പ്രതിവിധിയാണ്. അതിന് സംഘടിത മതങ്ങളുമായോ, നിലവിലുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങളുമായോ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇത് ഏതു മതസ്ഥർക്കും, ഏതു സ്ഥലത്തും, ഏതു കാലത്തും മതപരമായ ഉരസലുകളൊന്നും കൂടാതെ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. എല്ലാവർക്കും ഒരേപോലെ പലം തരുന്നതുമാണ്.

വിപശ്യന സാധന പൂർണ്ണമായ മുക്തിയും, സമ്പൂർണ്ണ ബോധിയും എന്ന ഉയർന്ന ലക്ഷ്യം വച്ചുള്ളതാണ്. ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശം കേവലം ശാരീരിക അസുഖങ്ങൾ ഭേദമാക്കുക എന്നതല്ല. ഹൈ-ഐഡഡ്സ് - ഉപോൽപന്നം പോലെ മനസ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ - സൈക്കോസോമാറ്റിക് ഉത്പലനം ചെയ്യപ്പെട്ടും, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത് എല്ലാ ദുഃഖങ്ങൾക്കും കാരണമായ രാഗം, ദേഷ്യം, മോഹം എന്നിവയെ അകറ്റി, ജീവിക്കുന്നവരുടെ കലശലാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. നിരന്തരം വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതു വഴി, നിത്യ ജീവിതത്തിലെ പീഠിമുറക്കങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. സത്യം ഉള്ളതല്ലാത്ത സുഖദുഃഖങ്ങളോട് പ്രതികൃത ചെൽതുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ പഴയ സ്വഭാവം മൂലം ഇട്ടിരിക്കുന്ന കെട്ടുകൾ എല്ലാം അഴിക്കുന്നു. അതുവുമൂലം സകാരമതകമായ, സുജനാത്മകമായ

ഊർജ്ജം പൃഷ്ഠിപ്പെടുകയും വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും നന്മ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മദർശനം വഴി ആത്മവിശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പ്രക്രിയ ഒരിക്കലും എളുപ്പമുള്ളതല്ല. അതിനായി വളരെ കാഠിന്യം വഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം പ്രയത്നത്തിലേ സാധകൻ സ്വന്തം തിരിച്ചറിവിൽ എത്തുന്നു. ആർക്കും മറ്റൊരാൾക്കു വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുവാനാകുകയില്ല. അതുകൊണ്ട്, ഈ സാധന ഗോളീരതയോടെ, സ്വന്തം നന്മക്കും സുരക്ഷയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള അച്ചടക്കനിയമങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്നവർക്കു മാത്രം യോഗ്യമാണ്. നിയമങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും ഈ സാധനയിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തതാണ്.

### അച്ചടക്ക നിയമാവലി

അടങ്ങിയ മനസ്സിന്റെ അഗാധ തലങ്ങളിൽ ഊറങ്ങിച്ചെന്ന് അവിടെ അടിഞ്ഞുകൂടി കിടക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണതകളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന് പഠിച്ചെടുക്കുവാൻ പത്തു ദിവസത്തെ സമയം വളരെ കുറവാണ്. ഏകാന്തതയിലിരുന്ന് നിരന്തരമായ അഭ്യാസമാണ് ഈ സാധനയുടെ വിജയ രഹസ്യം. ഈ പ്രായോഗിക വസ്തുതകളെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടാണ് നിയമങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും രൂപീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഈ നിയമങ്ങളും ആചാര്യന്മാരുടെയും, ഭരണസമിതിയുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. പരമ്പരാഗത ചിന്താഗതികളെ എതിർക്കുവാനുള്ളതല്ല. ഏതെങ്കിലും സംഘടിത മതങ്ങളുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ എതിർക്കുന്നതിനുള്ളതല്ല. മറിച്ച്, ആയിരക്കണക്കിനു സാധകരുടെ അനുഭവങ്ങളെ ആധാരമാക്കിയിട്ടുള്ളതും, ശാസ്ത്രീയവും, യുക്തിയുക്തവുമാണ്. ഈ നിയമങ്ങളെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ സാധനക്കു വളരെയധികം ഉപയുക്തമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും, അതു ലംഘിക്കുന്നതിനാൽ അന്തരീക്ഷം മലിനമാകുകയും ചെയ്യും.

സാധകൻ ഇവിടെ പതിനെന്ന് ദിവസം പൂർണ്ണമായും താമസിക്കണം. കൂടാതെ ബാക്കി നിയമങ്ങളും ശ്രദ്ധിച്ചു വായിച്ചു അനുസരിക്കേണ്ടതാണ്. ആത്മാർത്ഥമായും, നിഷ്കർഷമായും അച്ചടക്കം പാലിക്കുവാൻ കഴിയുംമെന്നുള്ളവർ മാത്രമേ വിപശ്യനക്കായി അപേക്ഷിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ.

പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ പ്രയത്നം ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറല്ലാത്തവർ തങ്ങളുടെ സമയം നഷ്ടമാക്കുകയും, ഗോളീരമായി ധ്യാനിക്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നവരെ ശല്യം ചെയ്യുക കൂടിയായിരിക്കും. ശിബിരത്തിൽ ചേരുവാനാഗ്രഹിക്കുന്ന സാധകൻ ഇടക്കുവെച്ച് അച്ചടക്കം സാധിക്കാതെ ശിബിരം വിട്ടുപോയാൽ അത് അസുഖകരവും ദോഷകരവുമായിരിക്കും എന്ന് മുന്നറിയിപ്പു കൂടി തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ പല പ്രാവശ്യം മുന്നറിയിപ്പു നൽകിയിട്ടും അനുസരിക്കാത്തവരെ ശിബിരത്തിൽ നിന്നും വിട്ടു പോകുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

### ധർമ്മാനുശാസനം

- എല്ലാ സാധകരും വളരെ നിഷ്കർഷതയോടെ താഴെപ്പറയുന്ന ധർമ്മാനുശാസനങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്.
- താഴെപ്പറയുന്ന അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയില്ലെന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുക.
  1. കൊല
  2. മോഷണം
  3. കളവുപാതയ്ക്കും
  4. വ്യഭിചാരം
  5. എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം.

പഴയ സാധകർ മറ്റു മൂന്ന് ആനുശാസനങ്ങൾ കൂടി പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

6. അപരാഹ്ന ഭോജനം പാടില്ല.
7. വിനോദങ്ങളും, ശാരീരികലാലോചനകളും പാടില്ല.
8. ഉയർന്ന ആഡംബരപൂർണ്ണമായ കിടക്കകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

പഴയ സാധകർ ആറാമത്തെ അനുശാസനം പാലിക്കേണ്ടത് വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് നാലുമണിയോളം മാത്രം കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം, എന്നാൽ പുതിയ സാധകർക്ക് ആ സമയം ചായയെ, പാലെ, പഴങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യപരമായ കാരണങ്ങളിൽ ആചാര്യൻ ഈ നിയമത്തിൽ പഴയ സാധകർക്ക് ഇട് നൽകുന്നതായിരിക്കും.

### ആചാര്യനെയും മാർഗ്ഗനെയും അംഗീകരിക്കുക

ശിബിര കാലത്തേക്ക് സാധകർ സ്വയം ആചാര്യനിലും വിപശ്യന മാർഗ്ഗത്തിലും പൂർണ്ണമായും ആത്മസമർപ്പണം ചെയ്തിരിക്കണം. അതിൽ എല്ലാ നിയമങ്ങളും, നിയന്ത്രണങ്ങളും, അച്ചടക്കനിയമങ്ങളും, ടൈം ടേബിളും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കും. ഈ ആത്മ സമർപ്പണ ഭാവത്തോടെ മാത്രമേ വ്യക്തിക്ക് ശരീരായുവും നിഷ്കർഷമായും ജോലി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ആത്മാർപ്പണം വിവേചനത്തോടും ബോധത്തോടും കൂടിയായിരിക്കണം. അന്യ വിശ്വാസത്തിലാകരുത്. ആചാര്യനിലും ഈ മാർഗ്ഗത്തിലും അങ്ങനെയുള്ള വിശ്വാസം വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരായു മാർഗ്ഗദർശനവും, സുരക്ഷയും ലഭിക്കുന്നതിലേക്ക് ഇത്തരവുവശ്യമാണ്.

### ആചാര്യന്മാർക്കും മറ്റു വിധികളും

ഈ ശിബിര സമയത്തേക്ക് എല്ലാ ആചാര്യന്മാർക്കും - സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ പുകയ്ക്കുക, വിളക്ക് കത്തിക്കുക, രൂദ്രാക്ഷാദിമാലകൾ ജ്വലിക്കുക, മൃഗങ്ങൾ ഉരുവിടുക, പാട്ട്, നൃത്തം പൂർണ്ണ ഉപവാസം, പ്രാർത്ഥനകൾ മുതലായവ പൂർണ്ണമായും നിർത്തലാക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. മറ്റൊരു വിധിയിലുള്ള സാധനം പരിശീലനവും അവയെ മറ്റൊരാൾക്ക് തന്നെ നിർത്തലാക്കണം. ഇത് സാധകർക്ക് വിപശ്യന നിഷ്കോശത തന്നെ നിർത്തലാക്കണം. ഇത് സാധകർക്ക് വിപശ്യന സാധന ശരീരായി പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നതിനും, അതിന്റെ പൂർണ്ണ പഠിതയോടെ പരിശീലിക്കുന്നതിനും, സുരക്ഷയ്ക്കും കൂടി വേണ്ടിയാണ്. സാധകർക്ക് കർക്കശമായ മുന്നറിയിപ്പു നൽകുകയാണ്. വിപശ്യനയിൽ മറ്റൊന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. അനേകം പ്രാവശ്യം ആചാര്യന്മാർ നൽകിയ മുന്നറിയിപ്പു മാതിരിക്കാതെ പല സാധകർ ഇതിൽ മനപ്പൂർവ്വം മറ്റു ചില ആചാര്യങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് സ്വയം അപായപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ശിബിരത്തിൽ പങ്കുചേരുന്ന സാധകർ ഇവിടെ പാഞ്ഞുതരുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒരു പടിപേലും കളയാതെയും, യാതൊന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കാതെയും അനുസരിച്ചു ജോലി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. എന്തെങ്കിലും സംശയമോ, ചിന്താക്കുഴപ്പമോ ഉണ്ടായാൽ അത് ആചാര്യനെ കണ്ട് തീർക്കേണ്ടതാണ്.

### യോഗാസനങ്ങളും ശാരീരികവ്യായാമങ്ങളും

ശാരീരിക യോഗാസനങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും വിപശ്യനക്കെതിരല്ലെങ്കിൽ കൂടിയും ശിബിരകാലത്ത് അവയോ നിർത്തലാക്കണം. ഇപ്പോൾ സാധകർക്ക് അതിനുള്ള ഏകാന്ത സൗകര്യങ്ങൾ ഈ ആശ്രമത്തിൽ ഉപലബ്ധമല്ല. അതുകൊണ്ട് സാധകർക്ക് നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥാനത്ത് നടക്കുന്ന വ്യായാമ മാത്രമേ ചെയ്യുവാൻ അനുവാദമുള്ളൂ.

## ആചാര്യനെ കാണുന്നത്

സാധന സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും, ചിന്താക്കുഴപ്പങ്ങളും മാത്രം ആചാര്യനോട് ചോദിച്ചു തീർക്കാവുന്നതാണ്. ഇതിനായി മെഡിറ്റേഷൻ റോളിൽ തന്നെ ഉച്ചക്ക് 12.00 മുതൽ 1.00 മണിവരെ പ്രത്യേകമായി സമയം നീക്കിവെച്ചിട്ടുണ്ട്. രാവ് 9.00 മുതൽ 9.30 വരെയും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. അതേപോലെ, ഇടക്കുള്ള ചെറിയ ഇടവേളകളിലും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാവുന്നതാണ്.

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സമയം സാധനയെ സംബന്ധിക്കുന്ന- സാധന ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സമസ്യകൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുന്നതിനു മാത്രമുദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ്. ആ സമയം ദാർശനിക ചർച്ചക്കും, ബുദ്ധിപരമായ തർക്കങ്ങൾക്കും ഇളയതായിട്ടെടുക്കരുത്.

## ആദ്യ മൗനം

സാധകർ ആദ്യ ദിവസം മുതൽ പത്താം ദിവസം കാലത്ത് പത്തു മണിവരെ ആദ്യ മൗനമാചരിക്കേണ്ടതാണ്. ആദ്യമൗനം എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റേയും, വാണിയുടേയും മനസ്സിന്റേയും മൗനമാണ്. യാതൊരു തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയങ്ങളും, ആഹാര്യ ഭാഷയിലൂടെയും, എഴുത്തുമുഖേനയും, സങ്കേതങ്ങളെക്കൊണ്ടും മറ്റും നിഷിദ്ധമാണ്. എന്നാൽ സാധകർ ആചാര്യനോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന സൗഹൃദപരമായ സംസാരിക്കാവുന്നതാണ്. ഭരണ സമിതിയുമായും ആഹാരം, താമസം എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്. ഇവയെല്ലാം ഏറ്റവും ചുരുക്കത്തിലായിരിക്കണം.

## ദമ്പതിമാർ

ആശ്രമത്തിൽ പൂർണ്ണമായും ഒറ്റപ്പെട്ടു താമസിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## എല്ലസ്സുകൾ, ജാമ്മലകൾ, ജീച്ചി നൂലുകൾ മുതലായവ

ഇത്തരത്തിലുള്ള യാതൊന്നും ആശ്രമത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ പാടുള്ളതല്ല. അശുദ്ധമായി അവയെത്തേക്കിലും കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ശിബിരസമയത്ത് അവയെ ഭരണസമിതിയെ ഏല്പിക്കേണ്ടതാണ്.

## വിലപ്പിടിച്ചുള്ള വസ്തുക്കൾ

ആഭരണങ്ങളും വിലപ്പിടിച്ചുള്ള സാധനങ്ങളും ആശ്രമത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരരുതെന്ന് അപേക്ഷിക്കുന്നു. കാരണം അവയെല്ലാം സൂരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുവാനുള്ള സംവിധാനം ഇല്ല. അങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും കൊണ്ടു വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തത്തിന്മേൽ ഭരണസമിതിയെ ഏല്പിക്കുക.

## സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന്

സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനുള്ള ശരിയായ സൗകര്യം ഇല്ലാത്തതിനാൽ സാധകർ അവർക്ക് ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളും - സോപ്പ്, പേപ്പർ, കൊതുകു തിരി, ടോർച്ച്, മുതലായവ കൂടെ കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. കിടക്കയും, സാധനക്കുള്ള കുഷ്യനും, ആശ്രമത്തിൽ ഉപലബ്ധമാണ്. ബെഡ്ഷീറ്റുകൾ സ്വന്തമായി കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്.

## ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും ഔഷധികളും

കഞ്ചാവ്, കറുപ്പ്, മുതലായവ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ കൈവശം വക്കുന്നത ഭാരതത്തിൽ നിയമവിരുദ്ധമാണ്. ഇത്തരം സാധനങ്ങൾ ആശ്രമത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത് കർക്കശമായും തടഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണ്. മരുന്നുകളും ഔഷധികളും ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പ് ആചാര്യനെ കാണിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.

## പുകവലി

പുകവലിക്കുന്നതും പുകയില തിന്നുന്നതും ആശ്രമത്തിൽ, നിഷിദ്ധമാണ്.

## വസ്ത്രധാരണം

ആശ്രമത്തിൽ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ സാധനയുടെ ഗംഭീര സ്വഭാവത്തിനനുയോജ്യമായ ലളിതവും മാനുഷമായതും ആയിരിക്കണം. പുറം, നെഞ്ച്, കാലുകൾ മുതലായവ മാറ്റിക്കണം, ഉഷ്ണകാലത്താണെങ്കിൽ കൂടിയും, സ്ത്രീകൾ ഷോൾ മുതലായവ ധരിച്ചിരിക്കണം. നേരിയതും ശരീരഭാഗങ്ങൾ കാണാവുന്നതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ നിഷിദ്ധമാണ്.

## വൃത്തി

സാധകർ പെരുവായ മുറികളിൽ താമസിക്കേണ്ടിവരും. അതിനാൽ ദിവസവും കൃത്യമായും, വസ്ത്രങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. വസ്ത്രം അലക്കി കിട്ടുന്നതിന് ഉചിതമായ നിരക്കിൽ സൗകര്യമുണ്ട്.

## ബാഹ്യ സമ്പർക്കം

ശിബിര സമയം പൂർണ്ണമായും സാധകർ ആശ്രമത്തിൽ തന്നെ താമസിക്കണം. ആചാര്യന്റെ പ്രത്യേക അനുമതിയോടുകൂടി മാത്രമേ വെളിയിൽ പോകുവാൻ പാടുള്ളൂ. ടെലിഫോൺ, കത്തുകൾ, സന്ദർശകർ മുതലായതൊന്നും പാടുള്ളതല്ല. എന്തെങ്കിലും അത്യവശ്യമെന്നു വന്നാൽ സന്ദർശകർ ഭരണസമിതിയുമായി സമ്പർക്കപ്പെടണം. സാധകർ ആശ്രമത്തിലെ ഭരണസമിതിയിലെല്ലാമെങ്കിലും ജോലിക്കാരായും സമ്പർക്കം പാടില്ല.

## ആഹാരം

പല രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും, സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന സാധകർക്ക് എല്ലാവർക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആഹാരം പാകം ചെയ്യുക സാദ്ധ്യമല്ല. സാധകർ ഭാരതീയ സന്യാഹാരം സ്വീകരിക്കണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നു. ഭോഗം മൂലം ഏതെങ്കിലും സാധകർക്ക് പ്രത്യേക ആഹാരമാവശ്യമാണെങ്കിൽ രജിസ്ട്രേഷൻ സമയത്തുതന്നെ അറിയിച്ചിരിക്കണം.

## എഴുത്തു വായനയും

യാതൊരു പ്രകാരത്തിലുമുള്ള ലേഖന-പാഠ സാമഗ്രികളും, വിപശ്യനയുടേതു പോലും ആശ്രമത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നവൻ പാടുള്ളതല്ല. സാധകർ നോട്സ് എഴുതി ശ്രദ്ധ തിരിക്കുവാൻ പാടില്ല. സാധനയുടെ പ്രായോഗികതലത്തിന് പ്രാധാന്യമുള്ളതും കൊണ്ടാണ് എഴുത്തും വായനയും തടയുന്നത്.

## ട്രേപ്പ് റെക്കോർഡുകളും ക്യാമറകളും

ആചാര്യന്റെ വിശേഷ അനുവാദത്തോടെ മാത്രം ഇവ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

## പാസ്പോർട്ട്, വിസ

എല്ലാ വിദേശ സാധകരും പാസ്പോർട്ടും വിസയും അവരുടെ കൂടെ കൊണ്ടു വന്നിരിക്കണം. അത് ശിബിരസമയത്തേക്ക് പ്രാബല്യമുള്ളതുമായിരിക്കണം. അവ ശിബിര സമയത്തേക്ക് ഭരണ സമിതിയെ ഏല്പിച്ചിരിക്കണം.

## താമസത്തിനും ആഹാരത്തിനുമുള്ള ചിലവ്

ധമ്മ പഠിപ്പിക്കുന്നതിന് യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള വിലയും ഇടാക്കുന്നതല്ല. താമസത്തിനും ആഹാരത്തിനുമുള്ള ചിലവുകൾ പൂർണ്ണമായും പഴയ സാധകരിൽ നിന്നും ലഭിച്ച ഭാഗം കൊണ്ടാണ് നടക്കുന്നത്. ഭരണനിർവ്വഹണം, ശമ്പളം, തപാൽ ചിലവ്, കരം, വെള്ളം, വെളിച്ചം, ഫാൻ മുതലായവയും അപ്രകാരം

തന്നെയുള്ള വരവിൽ നിന്നുമാണ് നടക്കുന്നത്. ആശ്രമ കെട്ടിടനിർമ്മാണങ്ങൾ നടക്കുന്നതും ഇതേ തരത്തിലുള്ള നടക്കുവാനിരിക്കുന്നതും ഇതേ തരത്തിലുള്ള വരുമാനങ്ങളിൽ നിന്നുമായിരിക്കും. ശുദ്ധ ധർമ്മ പരമ്പരയിൽ ഭാഗം - ചൊറ്റും വലിയതും കേവല ധർമ്മ സാധന പ്രയോജനപ്പെടുത്തലും, വീണ്ടും വർദ്ധ ചികം പ്രവർത്തിക്കണമെന്നാഗ്രഹമുള്ള സാധകരിൽ നിന്നും മാത്രമേ സ്വീകരിക്കുകയുള്ളൂ. കൂടുതൽ ആളുകൾ സൗകര്യമായി ധ്യാനം ചെയ്ത് പ്രയോജനപ്പെടുണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവരുടെ ഭാഗം.

അതുകൊണ്ട് ശിബിരത്തിൽ ചേരുന്നവർ പുതിയ സാധകരിൽ നിന്നും ഭാഗം സ്വീകരിക്കുന്നതല്ല എന്നാൽ ശിബിരം സമാപിക്കുമ്പോൾ സംതുപിയോടും, സന്തനസ്സോടും കൂടി നൽകുന്ന ഭാഗം സാധനം ചെയ്യും. മേൽ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ സാധകർക്ക് മനസ്സിലായിട്ടില്ല എങ്കിൽ ആചാര്യനെയാണ് ഭരണസമിതി അംഗത്തേയോ സംശയ നിവാരണം നടത്തേണ്ടതാണ്.

അവസാനമായി സാധകരുടെ വിപശ്യനയിലുള്ള വിജയം അവരവരുടെ പൂർവ്വ സഞ്ചിതമായ പുണ്യത്തേയും (പാരമിതകൾ), വിശ്വാസം, ആത്മാർത്ഥത, ആരോഗ്യം, ബുദ്ധി എന്നീ അഞ്ചു ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

## സമയക്രിയ പട്ടിക (ഓടം ടൈം)

പരിശീലനത്തിന്റെ നിരന്തര നിലനിർത്താനുള്ളതും തരത്തിലാണ് സമയം ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. നല്ല പ്രയോജനം ലഭിക്കുവാൻ ഏറ്റവും ചിട്ടയോടെ ഈ ഓടം ടൈം പാലിക്കണം.

രാവിലെ 4.00	ഉണരുന്നതിനുള്ള മണി.
4.30-6.30	ഹാളിലെ, മുറിയിലെ ഇരുന്നുള്ള ധ്യാനം.
6.30-8.00	പ്രഭാത ഭക്ഷണം.
8.00-9.00	സമൂഹ ധ്യാനം ഹാളിൽ.
9.00-11.00	ഹാളിലെ, മുറിയിലെ, ഇരുന്നുള്ള ധ്യാനം. (ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച്)
11.00-12.00	ഉച്ചഭക്ഷണം.
12.00-1.00	വിശ്രമം.
1.00-2.30	ഹാളിലെ, മുറിയിലെ ഇരുന്നുള്ള ധ്യാനം.
2.30-3.30	സമൂഹ ധ്യാനം ഹാളിൽ.
3.30-5.00	ഹാളിലെ, മുറിയിലെ ഇരുന്നുള്ള ധ്യാനം. (ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച്)
5.00-6.00	ഇടവേള - ചായ.
6.00-7.00	സമൂഹ ധ്യാനം ഹാളിൽ.
7.00-8.30	ആചാര്യന്റെ പ്രവചനം - ഹാളിൽ.
8.30-9.00	സമൂഹ ധ്യാനം ഹാളിൽ.
9.00-9.30	സംശയ നിവാരണത്തിനുള്ള സമയം ഹാളിൽ
9.30	സ്വന്തം മുറിയിലെത്തി

കുറിപ്പ്: സമൂഹധ്യാന സമയം ആരും ഹാളിൽ നിന്നും പുറത്തു പോകുവാൻ പാടില്ല. മേൽപറഞ്ഞ നിയമങ്ങളും, നിയന്ത്രണങ്ങളും, അച്ചടക്കപാലനവും നിങ്ങൾക്ക് സാധനയിൽ ഏറ്റവും പ്രയോജനപ്രദമാകട്ടെ!

സർവ്വ ജ്ഞാപലങ്ങൾക്കും നന്മവരട്ടെ!