വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 2 : ഫിബ്രവരി 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

വിവാദം ഭയതോ ദിസ്വാ,
അവിവാദഞ്ച ഖേമതൊ,
സമഗ്ഗാ സഖിലാ ഹോഥ,
ഏസാ ബുദ്ധാനുസാസനീ.

വിവാദങ്ങളിൽ ഭയവും, അവിവാദങ്ങളിൽ കുശലക്ഷേമങ്ങളും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു മനസ്സിലാക്കി, ഐക്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുകയും, മൃദുഭാഷിയായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക – ബുദ്ധന്മാർ ഇപ്രകാരമാണ് അനുശാസിക്കുന്നത്.

— **അപദാനപാളി – 1** (വീ.ആർ.ഐ 1.7.79)

ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാനുള്ളതാണ്

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ–ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ ആദ്യഭാഗം.)

ധർമ്മപ്രേമികളായ സജ്ജനങ്ങളെ, മാന്യ വനിതകളെ,

വരൂ, വീണ്ടും ഒരിക്കൽകൂടി മനസ്സിലാക്കാം, ധർമ്മമെന്താണ്? ധർമ്മത്തിന്റെ ശുദ്ധ രൂപമെന്താണ്? ധർമ്മത്തിന്റെ സാർവ്വജനീനമായ സ്വരൂപം എന്താണ്? ധർമ്മത്തിന്റെ സാരമെന്താണ്? ധർമ്മത്തിന്റെ സാരത്തെ മനസ്സിലാക്കിയില്ലെങ്കിൽ, അതിനെ എങ്ങനെ ധാരണം ചെയ്യും? ധാരണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ ലാഭം എങ്ങനെ ലഭിക്കും? ധർമ്മം കേവലം കേൾവി വിലാസത്തിന്റെ വിഷയമായി തീരും, വാണി വിലാസത്തിന്റെ വിഷയമായി തീരും, ബുദ്ധി വിലാസത്തിന്റെ വിഷയമായി തീരും, ചർച്ചയോടു ചർച്ചയുടെ വിഷയമായി തീരും, വാദ വിദാത്തിന്റെ വിഷയമായിത്തീരും. വളരെയായാൽ മനസ്സിനെ ആനന്ദിക്കാനുള്ള വിഷയമായി തീരും, മനസ്സിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനുള്ള വിഷയമായി തീരും. ധർമ്മത്തിന്റെ സാരത്തിൽ നിന്നും ഒന്നും ലഭിക്കാതിരിക്കും. ധർമ്മത്തിന്റെ ലാഭത്തിൽ നിന്നും ഒന്നും ലഭിക്കാതിരിക്കും.

ധാരണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിലേ ധർമ്മമാകൂ. ഏതിനെ ധാരണം ചെയ്യണം? ഏതിനെ ധർമ്മമെന്ന് പറയുന്നു? വളരെ നേരെയുള്ള വ്യാഖ്യാനമാണ്, വളരെ സരളമായ വ്യഖ്യാനമാണ്, എന്നാൽ നാം അതിനെ എത്ര കുരുക്കിൽപ്പെടുത്തി – കുരുക്കിൽപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ ദുഖിതനായി, ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും വഞ്ചിതനായി. ധർമ്മത്തിന്റെ ഏറ്റവും സരളമായ വ്യാഖ്യാനം – നിർമ്മലമായ ചിത്തത്തിന്റെ ആചരണം തന്നെയാണ് ധർമ്മം, മലിനമായ ചിത്തത്തിന്റെ ആചരണം തന്നെയാണ് അധർമ്മം. ധർമ്മമുണ്ടെങ്കിൽ സുഖമുണ്ട്, ശാന്തിയുണ്ട്, സമാധാനമുണ്ട്. അധർമ്മമുണ്ടെങ്കിൽ ദുഖം തന്നെ ദുഖം, അശാന്തി തന്നെ അശാന്തി, വ്യാകുലത തന്നെ വ്യാകുലത.

എപ്പോൾ ചിത്തം നിർമ്മലമാകുന്നോ അപ്പോൾ ആ നിർമ്മല ചിത്തത്തിന്റെ ആചരണം വളരെ നന്മ തരുന്നതായിത്തീരുന്നു. അത് സദാചാരമായിത്തീരുന്നു. തനിക്കും നന്മ ചെയ്യും, മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മ ചെയ്യും. സ്വന്തം മംഗളവും ചെയ്യും, മറ്റുള്ളവർക്കും മംഗളം ചെയ്യും. തനിക്കും സുഖശാന്തിയുടെ നിർമ്മാണം ചെയ്യും, മറ്റുള്ളവർക്കും സുഖശാന്തിയുടെ വാതാവരണം നിർമ്മിക്കും. ശുദ്ധ ധർമ്മം ആചരണത്തിൽ വരുകയാണെങ്കിൽ മംഗളം തന്നെ മംഗളം, നന്മ തന്നെ നന്മയുണ്ടാകുന്നു. അതിനു വിപരീതമായി മനസ്സിന് എപ്പോൾ അഴുക്കുപിടിക്കുന്നോ, മനസ്സ് എപ്പോൾ വികാരത്താൽ വികൃതമാകുന്നോ – അതിൽ രാഗം, ദ്വേഷം, ദുർഭാവന ജനിക്കുന്നു; അതിൽ ക്രോധം, ഈർഷ്യ, മത്സര്യം, അഹങ്കാരം ജനിക്കുന്നു; കാമം ജനിക്കുന്നു, അപ്പോൾ വളരെ മലിനമാകുന്നു.

മലിനമായ ചിത്തത്തിന്റെ പെരുമാറ്റം അമംഗളകാരി തന്നെ ആകുന്നു. എന്തെന്നാൽ അത് ദുരാചാരമാകുന്നു. അതിനാൽ തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും അമംഗളമേ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും വേദനയെ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. മലിനമായ ചിത്തത്താലുള്ള പെരുമാറ്റം വേദനയും, ദുഖവും, സന്താപവുമേ ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളു; ധർമ്മത്തിന്റെ ഈ നേരെ നേരെയുള്ള കാര്യം. ഇതിനെ മറന്നു കളഞ്ഞ്

മറ്റേതെങ്കിലും കുരുക്കിൽപ്പെട്ട്, ഏതെങ്കിലും ആചാരാനുഷ്ഠാനത്തെ ധർമ്മമെന്നു വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങി, ഏതെങ്കിലും വ്രത-ഉപവാസം അല്ലെങ്കിൽ ഉത്സവത്തെ ധർമ്മമെന്നു വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങി, ഏതെങ്കിലും വിശേഷ ദിനം അല്ലെങ്കിൽ വേഷഭൂഷയെ ധർമ്മമെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഏതെങ്കിലും രീതി അല്ലെങ്കിൽ ദാർശനിക വിശ്വാസത്തെ ധർമ്മമെന്നു വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങി – ധർമ്മത്തിന്റെ സാരത്തെ മനസ്സിലാക്കിയില്ല. ധർമ്മത്തിന്റെ സാരം ജീവിതത്തിൽ ഇറങ്ങിയില്ല, ആചരണത്തിൽ വന്നില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ വഞ്ചനതന്നെ വഞ്ചനയാണ്, വഞ്ചനതന്നെ വഞ്ചന..

ധർമ്മം എപ്പോൾ ജീവതത്തിൽ വരുന്നോ, പെരുമാറ്റത്തിൽ ഇറങ്ങുന്നോ, അപ്പോൾ മാത്രമേ മംഗളകാരി ആവുകയുള്ളു. മറിച്ചാണെങ്കിൽ ധർമ്മം – പുസ്തകത്തിലുള്ള ധർമ്മം, ഗ്രന്ഥങ്ങളിലുള്ള ധർമ്മം. ഈ തരത്തിലുള്ള പ്രവചനങ്ങളുടെ തന്നെ ധർമ്മമായിരുന്നാൽ, ജീവിതത്തിൽ വന്നില്ലെങ്കിൽ, പെരുമാറ്റത്തിൽ വന്നില്ലെങ്കിൽ വലിയ ദുർഭാഗ്യത്തിന്റെ കാര്യമായിത്തീരുന്നു. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിൽ സുഖശാന്തി പ്രാപ്തമാകുന്നു, എന്നാൽ ധാരണം ചെയ്തില്ല – കേവലം ചർച്ച തന്നെ ചെയ്യുന്നു, കേവലം സംസാരം തന്നെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സുഖമെവിടെ ശാന്തിയെവിടെ?

നമ്മുടെ ഭാരതത്തിലെ ഒരു മഹാനായ മഹർഷി, ഒരു വിവേകമുള്ള മഹർഷി പറഞ്ഞു, മഹർഷിയാണെങ്കിൽ വിവേകശാലി തന്നെ ആകും. ഭാരതത്തിലെ ഈ മഹർഷി എന്താണ് പറയുന്നത്, 'കഥൈ, ബഥൈ, സുനൈ സബ് കോയി – കഥൈ, ബഥൈ, സുനൈ സബ് കോയി,'.

'കഥൈ' – വളരെ പറയുന്നു. പറയുന്നവർക്ക് പറയുന്നതിന്റെ അടിമത്വമായി. നല്ലപോലെ ധർമ്മത്തിന്റെ കാര്യങ്ങൾ പറയും. 'ബഥൈ' – സംസാരിക്കുന്നവർക്ക് സംസാരത്തിന്റെ അടിമത്വ മായി. നല്ലപോലെ ധർമ്മത്തിന്റെ കാര്യങ്ങൾ തന്നെ സംസാരിക്കും എന്നിട്ട് 'സുനൈ'– കേൾക്കുന്നവർക്ക് കേൾവിയുടെ അടിമത്വമായി. നല്ലപോലെ കേട്ടുകൊണ്ടേ, കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ സഹോദര, കേവലം പറയുന്നതിനാൽ, കേവലം കേൾക്കുന്നതിൽ കാര്യം നടക്കില്ല.

സംസാരത്തിൽ നിന്ന്, കേൾവിയിൽനിന്ന് പ്രേരണ ഉണരുന്നു. സംസാരത്തിൽ നിന്ന്, കേൾവിയിൽ നിന്ന് മാർഗ്ഗദർശനം ലഭിക്കുന്നു. എന്നിട്ട് വീണ്ടും ആ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കാൻ തുടങ്ങുക. അടിവച്ചടിവച്ച് നടക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ധാരണം ചെയ്യുന്നില്ല, കേവലം പറച്ചിൽ, കേവലം ചർച്ചയേ ചെയ്യുന്നുള്ളു, കേവലം വിവാദം, കേവലം വ്യാഖ്യാനം തന്നെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സഹോദര, എന്തു ലഭിക്കും? അതിനാൽ മഹർഷി മുന്നോട്ടു പറയുന്നു –

'കഥൈ ന ഹോയി,
ബഥൈ ന ഹോയി,
സുനൈ ന ഹോയി,
കിയെ ഹോയി, ഓ കിയെ ഹോയി.'

'കഥൈ ന ഹോയി' – പറച്ചിലിൽ നിന്ന് മാത്രം ഒന്നുമുണ്ടാകുന്നില്ല, 'ബഥൈ ന ഹോയി'– കേവലം സംസാരത്തിൽ നിന്നും ഒന്നുമുണ്ടാകുന്നില്ല, 'സുനൈ ന ഹോയി' – കേവലം കേൾവിയിൽ നിന്നും ഒന്നുമുണ്ടാകുന്നില്ല. അപ്പോൾ എന്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു? പറയുന്നു – 'കിയെ ഹോയി, ഓ കിയെ ഹോയി' – എപ്പോൾ ചെയ്യുന്നുവോ, അതായത് എപ്പോൾ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുന്നുവോ അപ്പോൾ നന്മയുണ്ടാകുന്നു. ധാരണം ചെയ്യുന്നില്ല എന്നിട്ട് കേവലം ചർച്ചയേ ചെയ്യുന്നുള്ളു എങ്കിൽ സഹോദരാ, എത്ര വലിയ ദുർഭാഗ്യത്തിന്റെ കാര്യമായി.

തണുപ്പിന്റെ കാലാവസ്ഥയാണ്. ഒരു വ്യക്തി തണുപ്പുമൂലം കിടുകിടാ വിറക്കുകയാണ്, കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. കൊളുത്തിൽ അവന്റെ കോട്ട് തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുകയാണ്. വളരെ നല്ല രോമത്തിന്റെ കോട്ട് തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്നിട്ട് അവൻ അതിന്റെ ചർച്ച ചെയ്യുകയാണ്. അതിന്റെ വ്യാഖ്യാനവും പ്രശംസയും ചെയ്യുകയാണ്. ഈ എന്റെ കോട്ട്, അത്തരം മരീനാ രോമത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ കോട്ട്, ഇത്ര ചൂടുള്ള കോട്ട്, ചർച്ച മാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളു എന്നിട്ട് തണുപ്പിനാൽ കഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു, ആ കോട്ടിനെ അണിയുന്നില്ല. ആ തണുപ്പിന്റെ ദുഖത്തിൽ നിന്നു വിടുതൽ കിട്ടുന്നില്ല. അപ്പോൾ സഹോദര, ദുർഭാഗ്യം തന്നെയല്ലെ. ഇതിലും വലിയ ദുർഭാഗ്യം എന്തുണ്ട്?

ഒരു ദാഹമുള്ള വ്യക്തിയാണ്. ദാഹത്താൽ തൊണ്ട വരളുകയാണ്. വളരെ വ്യാകുലനാണ്. സമീപം വെള്ളവുമുണ്ട്. എന്നിട്ട് ഇവൻ വെള്ളത്തിനെ പ്രശംസ ചെയ്യുകയാണ്. വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണഗാനം ചെയ്യുന്നു. വെള്ളത്തെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നു. കിണറിനെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നു. 'അല്ലയോ, കിണർ മഹാരാജാവേ, നിങ്ങൾ ഇത്തരം നല്ല വെള്ളം തന്നു', എന്നാൽ കുടിക്കുന്നില്ല. ഒരു തുള്ളി വെള്ളം വായിലൊഴിക്കുന്നില്ല. സഹോദരാ! അപ്പോൾ ദുർഭാഗ്യം തന്നെയല്ലെ. ഇതിലും വലിയ ദുർഭാഗ്യം എന്തുണ്ട്?

വിശക്കുന്ന വ്യക്തി, വിശപ്പിനാൽ വ്യാകുലനാണ്. അടുത്തുതന്നെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പാത്രമിരിപ്പുണ്ട്. ഭോജനത്തിന്റെ പ്രശംസ ചെയ്യുന്നു, വ്യാഖ്യാനം ചെയ്യുന്നു. എത്ര ഉത്തമമായ ഭക്ഷണം, എത്ര നല്ല ഭക്ഷണം. ഭോജനത്തെ നമസ്കാരവും ചെയ്യുന്നു. ആ അന്നം നട്ടുവളർത്തിയ കർഷകനെ നമസ്കരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒരു ഉരുളപോലും സ്വന്തം വായിലിടുന്നില്ല. വിശപ്പുമൂലം അങ്ങിനെത്തന്നെ പിടഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അയ്യോ, ഇതിലും വലിയ മറ്റെന്ത് ദുർഭാഗ്യമാണുള്ളത്?

ഒരു രോഗിയായ വ്യക്തിയുണ്ട്, രോഗം മൂലം വളരെ വ്യാകുലനാണ്, വളരെ അശാന്തനാണ്, വളരെ ദുഖിതനാണ്. സമീപം തന്നെ മരുന്നുണ്ട്, ഔഷധമുണ്ട്, എന്നിട്ട് അവൻ ആ ഔഷധത്തിന്റെ പ്രശംസ ചെയ്യുകയാണ്. അതിന്റെ ഗുണം പാടുകയാണ്, അതിനെ നമസ്കരിക്കുകയാണ്. ഈ മരുന്നു തന്ന ആ വൈദ്യനെ, ആ ഡോക്ടറെ നമസ്കരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ സേവിക്കുന്നില്ല. മരുന്ന് സ്വന്തം വായിലിടുന്നില്ല. അപ്പോൾ ദുഖിതൻ ദുഖിതനായിതന്നെയല്ലെ ഇരിക്കുന്നത്. ഇതിലും വലിയ ദുർഭാഗ്യം മറ്റെന്താണുള്ളത്?

ശരിക്കും ഇതുപോലെ എപ്പോൾ നമ്മൾ ധർമ്മത്തെ വാർത്താലാപത്തിനുള്ള വിഷയ മാക്കുന്നു, കേവലം ബുദ്ധിവിലാസത്തിനുള്ള വിഷയമാക്കുന്നു, ധർമ്മത്തിനെ കേവലം കേൾവിവിലാസത്തിനുള്ള വിഷയമാക്കുന്നു, വാണി വിലാസത്തിനുള്ള വിഷയമാക്കുന്നു. അതിൽ ചർച്ചയോടുചർച്ച ചെയ്യുന്നു, തർക്കത്തോടുതർക്കം ചെയ്യുന്നു, വാദവിവാദത്തോടു വാദവിവാദം ചെയ്യുന്നു, എന്നിട്ട് വഴക്കിടാൻ തുടങ്ങുന്നു – എന്റെ ധർമ്മം ശരി, നിന്റെ ധർമ്മം തെറ്റ്, എന്റെ ധർമ്മം ഇങ്ങനെ, നിന്റെ ധർമ്മം അങ്ങനെ. ഇതേ കാര്യത്തിൽ യുദ്ധവും വഴക്കും തുടങ്ങും, തല്ലും കൊലയും നടത്താൻ തുടങ്ങും. സംസാരിക്കുന്നത് ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചാണ് – ഇത് എന്റെ ധർമ്മം, ഇത് നിന്റെ ധർമ്മം. എന്റെ ധർമ്മം ഇത്ര മഹാൻ, നിന്റെ ധർമ്മം ഇത്തരത്തിൽ പ്രയോജനമില്ലാത്തത്. അയ്യോ, നിന്റെ ധർമ്മം എങ്ങനെ മഹാനായി സഹോദരാ, നീ ധാരണം ചെയ്തില്ലല്ലോ? നീ നിന്റെ ഉള്ളിൽ ഒരിക്കലും നോക്കിയിട്ടില്ല. എന്താ, നിന്റെ ചിത്തം നിർമ്മലമായോ? എന്താ, നിന്റെ ചിത്തത്തിന്റെ വികാരം ദൂരികരിക്കപ്പെട്ടോ?

ചിത്തം നിർമ്മലമായെങ്കിൽ ധർമ്മം ആചരണത്തിൽ ഇറങ്ങും. അപ്പോൾ ധർമ്മമായി. നിന്റെ ചിത്തം തന്നെ നിർമ്മലമായില്ല, ചിത്തം തന്നെ ക്രോധം, ദ്വേഷം, ദുർഭാവനയാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. എപ്പോൾ ആരുമായെങ്കിലും വഴക്കുകൂടുമ്പോൾ ക്രോധം തന്നെയല്ലെ ജനിക്കുന്നത്? ദ്വേഷം തന്നെയല്ലെ ജനിക്കുന്നത്? ദുർഭാവനതന്നെയല്ലെ ജനിക്കുന്നത്? ആരെ എന്റെ എന്നു പറയുന്നോ അവരെപ്പറ്റി ആസക്തി ജനിക്കുന്നില്ലേ? ധർമ്മത്തിന്റെ പേരിൽ എന്തു ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. എന്തുകൊണ്ട് ഇത്തരത്തിലാകാൻ തുടങ്ങി? എന്തെന്നാൽ ധർമ്മത്തെ ധാരണം ചെയ്യാൻ മറന്നു പോയി.

ധർമ്മം എപ്പോഴും സാർവ്വജനീനമാണ്, എല്ലാവരുടേതുമാണ്, അസീമവും അപരിമിതവും ആണ്. ധർമ്മത്തെ എപ്പോൾ സസീമമാക്കുന്നുവോ, ചെറുതാക്കുന്നുവോ, പരിമിതം ആക്കുന്നുവോ, അപ്പോൾ ധർമ്മം അവശേഷിക്കുന്നില്ല. ധർമ്മം എല്ലാവരുടെതുമാണ്. സാർവ്വ ജനീനമാണെങ്കിൽ ധർമ്മമാണ്. എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ നന്മ ചെയ്യുന്നതാണ്. ആര് ധാരണം ചെയ്യുന്നുവോ അവരുടെ നന്മയുണ്ടാകും. അവൻ തന്നെ ഏതു പേരിൽ വേണമെങ്കിലും വിളിച്ചോട്ടെ. അവൻ, തന്നെ ഹിന്ദു അല്ലെങ്കിൽ ബൗദ്ധൻ എന്ന് പറയട്ടെ, ജൈനൻ അല്ലെങ്കിൽ ക്രിസ്ത്യൻ എന്ന് പറയട്ടെ, മുസ്ലീം അല്ലെങ്കിൽ സിക്ക് എന്ന് പറയട്ടെ, പാർസി അല്ലെങ്കിൽ യഹൂദൻ എന്ന് പറയട്ടെ – ഏതു പേരിലും വിളിച്ചോട്ടെ, എന്നാൽ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യട്ടെ. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യട്ടെ – അതായത് ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കട്ടെ.

ചിത്തം എപ്പോൾ നിർമ്മലമാകുന്നുവോ അപ്പോൾ ദുരാചരണം ചെയ്യാനെ കഴിയുകയില്ല, ആരുടെയും ഹാനി ചെയ്യാനെ കഴിയില്ല. തനിക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ സന്താപമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ല. നിർമ്മല ചിത്തം താനെ സുഖശാന്തിയാൽ നിറയും, മറ്റുള്ളവർക്കും സുഖശാന്തിയുടെ നിർമ്മാണം ചെയ്യും. നിർമ്മല ചിത്തത്തിന്റെ ധർമ്മം സാർവ്വജീനനമാണ്, എല്ലാവരുടേതുമാണ്. അത് സാർവ്വദേശികവും, സാർവ്വഭൗമികവും ആണ്. വിശ്വത്തിന്റെ ഏതുകോണിലും താമസിക്കുന്ന ഏതു വ്യക്തിയും സ്വന്തം ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കട്ടെ എന്നിട്ട് വീണ്ടും നോക്കട്ടെ – ജീവിതത്തിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ ആചരണം തന്നത്താൻ നടക്കാൻ തുടങ്ങി, ജീവിതം തന്നെ മാറിപ്പോയി, സുഖശാന്തിയാൽ നിറഞ്ഞു.

ധർമ്മം സർവ്വകാലികമാണ്, സനാതനമാണ്, സനാതനമാണെങ്കിലേ ധർമ്മമാകുകയുള്ളു. ഏതു യുഗത്തിലെ വ്യക്തിയായാലും – ഭൂതകാലത്തിന്റെ യായാലും, വർത്തമാനകാലത്തിന്റെതായാലും, ഭാവിയുടെതായാലും – ഏതു വ്യക്തി, ഏതു കാലത്തിലെതായാലും സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കുന്നോ, എന്നിട്ട് നിർമ്മല ചിത്തത്താൽ പെരുമാറാൻ തുടങ്ങുന്നുവോ അപ്പോൾ സ്വന്തം നന്മയും നേടുന്നു, മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മ നേടിക്കൊടുക്കുന്നു. അത്തരം വ്യക്തി ആരായാലും എവിടത്തെയായാലും, ഏതു സമയത്തിലെ യായാലും, അത്തരം നിർമ്മല ചിത്തമുള്ള വ്യക്തിയുടെ ആചരണം – ധർമ്മാചരണമാകുന്നു. മറിച്ചാണെങ്കിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ പേരിൽ ചിലപ്പോൾ എന്തെങ്കിലും വഞ്ചനയായിരിക്കാം.

ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഭിന്ന ഭിന്ന മായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭിന്ന സമാജത്തിന്റെ ഭിന്ന ഭിന്ന സംഘടനകളുടെ, ഭിന്ന ഭിന്ന സമൂഹത്തിന്റെ, ഭിന്ന ഭിന്ന സമ്പ്രദായത്തിന്റെ, ഭിന്ന ഭിന്ന ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭിന്ന വേഷഭൂഷകൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭന്ന വ്രത–ഉപവാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭിന്ന ഉത്സവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭിന്ന വിശേഷ ദിനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഭിന്ന ഭിന്ന രീതികൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം, ഭിന്ന ഭിന്ന ദാർശനിക വിശ്വാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഈ മുഴുവൻ വിഭിന്നതകളുമായി ധർമ്മത്തിന് ഒരു ബന്ധവുമില്ല. ധർമ്മം അഭിന്നമാണ്, സാർവ്വജനീനമാണ്.

ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയെ എങ്ങനെ പറയും – ഇത് ഹിന്ദുക്കളുടെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയാണ്, ഇത് ബൗദ്ധൻമാരുടെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ ജൈനൻമാരുടെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ മുസ്ലീങ്ങളുടെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ ക്രിസ്ത്യൻമാരുടെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയാണ്? അയ്യോ, നിർമ്മലത, നിർമ്മലതയാണ് സഹോദരാ! അതിൽ എന്തു ലേബലൊട്ടിക്കും. എന്നിട്ട് ആ നിർമ്മലതയുടെ കാരണത്താൽ ഉള്ളിൽ ഏതൊരു സുഖശാന്തി അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി, ആ സുഖശാന്തി സാർവ്വജനീനമല്ലെ? എന്തു ലേബലൊട്ടിക്കും? ഇപ്പോൾ ഏതൊരു സുഖശാന്തി വന്നോ, ഇത് ഹിന്ദുവിന്റെ സുഖശാന്തിയാണ് വന്നത്, ഓ, ഇപ്പോൾ വന്നത് – ഇത് മുസ്ലിം സുഖശാന്തി വന്നു, ഇത് ബൗദ്ധൻ സുഖശാന്തി വന്നു, ഇത് ജൈനൻ സുഖശാന്തി വന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ആകുന്നില്ലല്ലോ! സാർവ്വജനീനമാണെങ്കിലെ ധർമ്മമാകുന്നുള്ളു.

ശരിക്കും ഇതുപോലെ തന്നെ അധർമ്മവും സാർവ്വജനീനമാണ്. ചിത്തത്തെ മലിനമാക്കി. അതിൽ ദ്വേഷം നിറച്ചു, ദുർഭാവന നിറച്ചു, കുടിലത നിറച്ചു, ഈർഷ്യ നിറച്ചു, മാത്സര്യം നിറച്ചു, അഹങ്കാരം നിറച്ചു. ഏതെങ്കിലും വികാരം നിറച്ചു,

വ്യകുലനാകും. തന്നെ ഹിന്ദുവെന്നു വിളിക്കുന്നവരും വ്യാകുലനാകും, തന്നെ മുസ്ലിമെന്നു വിളിക്കുന്നവരും വ്യാകുലനാകും, തന്നെ ബൗദ്ധനെന്നോ, ക്രിസ്ത്യൻ, സിക്ക് യഹൂദൻ, പാർസി എന്ന് വിളിക്കുന്നോ – ആരോ ആയിക്കോട്ടെ, വ്യാകുലനാകും. തന്നെ ബ്രാഹ്മണനെന്നു വിളിക്കട്ടെ, ക്ഷത്രിയൻ എന്ന് വിളിക്കട്ടെ, വൈശ്യൻ എന്ന് വിളിക്കട്ടെ, ശൂദ്രൻ എന്ന് വിളിക്കട്ടെ – വികാരം ജനിപ്പിച്ചാൽ ഉടൻ പൂർണ്ണമായും വ്യാകുലനാകും. തന്നെ ഭാരതീയനെന്നു പറയട്ടെ, പാകിസ്ഥാനി എന്ന് പറയട്ടെ, ബർമ്മി എന്ന് പറയട്ടെ, സിലോണി എന്ന് പറയട്ടെ, തന്നെ അമേരിക്കൻ എന്ന് പറയട്ടെ, റഷ്യൻ എന്ന് പറയട്ടെ, ജപ്പാനീ എന്ന് പറയട്ടെ, ചൈനക്കാരൻ എന്ന് പറയട്ടെ – ആര് വികാരം ജനിപ്പിച്ചാലും വ്യാകുലനാകും. ഞാൻ സ്വന്തം ഉള്ളിൽ ക്രോധവും ഉണർത്തും എന്നിട്ട് വളരെ സുഖശാന്തി അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യും ഇത് ഒരിക്കലും സംഭവിക്കില്ല. അയ്യോ, സഹോദരാ, ഇത് നടക്കുന്ന കാര്യമല്ല.

ശരിക്കും ഇതു പോലെ ഞാൻ ചിത്തത്തിൽ നിർമ്മലത ഉണർത്തിയാൽ നിർമ്മലത ഉണർത്തിയ ഉടനെ സദ്ഗുണം ഉണരാൻ തുടങ്ങും – മൈത്രി ഉണരാൻ തുടങ്ങും, കരുണ ഉണരാൻ തുടങ്ങും. സദ്ഭാവന ഉണരാൻ തുടങ്ങും. മനസ്സിൽ മൈത്രിയും ഉണരും, കരുണയും ഉണരും, സദ്ഭാവനയും ഉണരും എന്നിട്ട് അതിനൊടൊപ്പാം വ്യാകുലതയും ഉണരും. ഇത് അസംഭവമായ കാര്യമാണ്. ഇത് ഒരിക്കലും നടക്കില്ല. ചിത്തം നിർമ്മലമായ ഉടനെ മൈത്രിയാൽ നിറഞ്ഞു, കരുണയാൽ നിറഞ്ഞു, സദ്ഭാവയാൽ നിറഞ്ഞു, അപ്പോൾ ശാന്തിയാൽ നിറഞ്ഞു, സുഖത്താൽ നിറഞ്ഞു, നന്മയാൽ നിറഞ്ഞു, മംഗളത്താൽ നിറഞ്ഞു. ചിത്തം നിർമ്മലത ധാരണം ചെയ്താലെ ഈ സദ്ഗുണങ്ങൾ ഉണരുകയുള്ളു. ധാരണം ചെയ്യില്ല, എന്നിട്ട് കേവലം താൻ ധാർമ്മികനാണെന്ന് വഞ്ചനയിൽ തന്നെ വക്കുകയാണെങ്കിൽ സഹോദരാ, ധർമ്മത്തിന്റെ ലാഭം കിട്ടില്ല.

ഒരു വ്യക്തി വലിയ നീണ്ട തലമുടി വക്കുന്നു എന്നിട്ട് മനസ്സിൽ ക്രോധം ഉണർത്തുന്നു, ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നു, അപ്പോഴും അത്ര തന്നെ വ്യാകുലനാകും – അതേ പോലെ ഒരു വ്യക്തി നീണ്ട താടി വക്കുന്നു, അത്ര തന്നെ വ്യാകുലനാകും. ഒരു വ്യക്തി തല മുട്ടയടിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു വ്യത്യാസം വരുന്നില്ലല്ലോ. ഈ പുറമേയുള്ള ആഡംഭരത്താൽ എന്തു വ്യത്യാസം വന്നു? നമ്മൾ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്തോ അതോ ഇല്ലയോ? അഥവാ നമ്മൾ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്തെങ്കിൽ വ്യാകുലതയിൽ നിന്നും മുക്തരായി, നേരെമറിച്ചാണെങ്കിൽ വ്യാകുലത തന്നെ വ്യാകുലത, വ്യാകുലത തന്നെ വ്യാകുലത. ഞാൻ മഞ്ഞ വസ്ത്രം ധരിച്ചു, അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ ചുവന്ന വസ്ത്രം ധരിച്ചു, അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ കറുത്ത വസ്ത്രം ധരിച്ചു, അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ വെളുത്ത വസ്ത്രം ധരിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ എല്ലാവസ്ത്രവും അഴിച്ചു വച്ചു, എന്നാൽ മനസ്സിൽ അഴക്കു ജനിപ്പിക്കുന്നു. മനസ്സിൽ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്നു, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നു. അപ്പോൾ പ്രകൃതി ഇക്കാര്യത്തെ കാണുന്നില്ല – എന്തെന്നാൽ ഈ വ്യക്തി എത്തരം വേഷത്തിലാണ്..., അതാകട്ടെ ഒരു പക്ഷപാതം കൂടാതെ ശിക്ഷ തരുക തന്നെ ചെയ്യും, ഉടൻ ശിക്ഷ നല്കും. തത്കാലം മനസ്സ് വ്യാകുലതയാൽ നിറയും, അശാന്തിയാൽ നിറയും.

ഞാൻ ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ആ അചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു, ഈ ഉത്സവങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ആ ഉത്സവങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുന്നു. ഈ വിശേഷ ദിനങ്ങൾ കൊണ്ടാടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ആ വിശേഷ ദിനങ്ങൾ കൊണ്ടാടുന്നു. ഈ ദാർശനിക വിശ്വാസങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ആ ദാർശനിക വിശ്വാസങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദർശനവിശ്വാസത്തിലും വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. ഇതിൽ ഒരു വ്യത്യാസവും ഇല്ല. ധർമ്മത്തിന്റെ തീർത്തും നേരെയുള്ള സരളമായ കാര്യമാണ് – സ്വന്തം മനസ്സിനെ മലിനമാക്കിയ ഉടനെ ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും ദൂരത്തായി, എന്നിട്ട് ശിക്ഷ കിട്ടാൻ തുടങ്ങി. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും, വേണമെങ്കിൽ പറയാം പരമാത്മാവിൽ നിന്നും ശിക്ഷ കിട്ടാൻ തുടങ്ങി, ഉടൻ ശിക്ഷ കിട്ടാൻ തുടങ്ങി. ചിത്തം വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കിയ ഉടനെ, മലിനത ദൂരീകരിച്ച് നിർമ്മലമാക്കി – അപ്പോൾ പുരസ്കാരം കിട്ടാൻ തുടങ്ങി, വലിയ ശാന്തി കിട്ടാൻ തുടങ്ങി. വ്യക്തി ആരുമാകട്ടെ, ഏങ്ങനെ യായാലുമാകട്ടെ, ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല. അതിനാൽ സഹോദരാ, ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യണം.

എപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ശുദ്ധനാകുന്നുവോ, ബുദ്ധനാകുന്നുവോ, അരഹന്തനാ കുന്നുവോ, സ്ഥിത്പ്രജ്ഞ നാകുന്നുവോ, അനാസക്തൻ ആകുന്നുവോ, രാഗമില്ലാത്തവനാകുന്നുവോ, ദ്വേഷമില്ലാത്തവ നാകുന്നുവോ, മോഹമില്ലാത്തവനാകുന്നുവോ, ഭവത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തനാകുന്നുവോ അപ്പോൾ അത്യന്തം കരുണയാൽ നിറയപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ കരുണയാൽ നിറയപ്പെട്ട് ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിന്റെ അറിയിപ്പു കൊടുക്കുന്നു. കേവലം അറിയിപ്പു കൊടുത്തു കൊണ്ടു മാത്രം ഇരിക്കുന്നില്ല. ഇതിനെ എങ്ങനെ ധാരണം ചെയ്യാം, ഇത് പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കി വക്കണം, ഈ ഉപദേശം കൊടുക്കുന്നവരാകട്ടെ, വളരെ ഉണ്ടാകും, എന്നാൽ ചിത്തത്തെ എങ്ങനെ നിർമ്മലമാക്കാം, വേരുവരെ സ്വന്തം ചിത്തത്തിന്റെ ദുഷിച്ച സ്വഭാവത്തെ എപ്രകാരം മാറ്റാം! വേരുവരെ വികാരങ്ങളെ എടുത്ത് വെളിയിൽ കളയണം, ഇതിന് ഒരു വിദ്യയുണ്ട്, മാത്രമല്ല ആ വിദ്യ പഠിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. ഇതിന് വിധിയുണ്ട്, അത് പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഞാൻ സ്വന്തം ശരീരത്തെ രോഗമില്ലാതാക്കി സൂഷിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നു, ബലത്തോടെ സൂക്ഷിക്കാ നാഗ്രഹിക്കുന്നു, സ്വസ്ഥനായി സൂഷിക്കാ നാഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ എനിക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ആ അധ്വാനം, വ്യായാമം പഠിക്കേണ്ടതിന് ഏതെങ്കിലും വ്യായാമ ശാലയിലേക്ക് പോകേണ്ടതുണ്ട്. ഞാൻ പഠിക്കാത്തവനാണ്, എനിക്ക് വായിക്കണമെങ്കിൽ, വായിക്കാൻ പഠിക്കണമെങ്കിൽ എനിക്ക് ഏതെങ്കിലും വിദ്യാലയത്തിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്. എനിക്ക് ഡോക്ടറാകാൻ പഠിക്കണമെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും മെഡിക്കൽ യുണിവെഴ്സിറ്റിയിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്.

ഇതുപോലെ ഏതെങ്കിലും വിദ്യ പഠിക്കണമെങ്കിൽ എവിടെയെങ്കിലും പോയി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നമുക്ക് ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന വിദ്യ പഠിക്കണം, എന്നാൽ അത് പഠിക്കുന്നതിന് നാം ഒരു പ്രയത്നവും ചെയ്യില്ല, ആരുടെയെങ്കിലും അടുത്തുപോയി പഠിക്കില്ല, അപ്പോൾ സഹോദരാ, തന്നത്താൻ ചിത്തം നിർമ്മലമാകില്ല, ഒട്ടും തന്നെയില്ല. ഓരോ വ്യക്തിക്കും പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, പരാക്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. വളരെ അധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മാത്രമല്ല സ്വന്തം രീതിയിൽ, ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മതി, അതു ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാൽ ധർമ്മം ജീവിതത്തിൽ വരിക തന്നെ ചെയ്യും. എത്ര എത്ര അഴുക്ക് നീങ്ങിപ്പോകുന്നോ, അത്ര അത്ര ധർമ്മികനായി. വളരെ സുഖമുള്ളവനായി, വളരെ ശാന്തനായി. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചാൽ മംഗളം തന്നെ മംഗളം, നന്മ തന്നെ നന്മയാകുന്നു. ആര് ധാരണം ചെയ്യുന്നോ അവരുടെ തന്നെ മംഗളം, അവരുടെ തന്നെ നന്മ. അവരുടെ തന്നെ സ്വസ്തി മുക്തി. എല്ലാവരുടെയും സ്വസ്തിമുക്തി, സ്വസ്ഥിമുക്തി.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,
മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ,
കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.
email: info@ketana.dhamma.org.

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2010

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 04.01.2010 to 15.01.2010, 12.02.2010 to 23.02.2010, 13.03.2010 to 24.03.2010, 17.04.2010 to 28.04.2010, 15.05.2010 to 26.05.2010, 16.06.2010 to 27.06.2010, 16.07.2010 to 27.07.2010, 14.08.2010 to 25.08.2010 (Female only), 05.09.2010 to 16.09.2010, 02.10.2010 to 13.10.2010, 03.11.2010 to 14.11.2010, 20.12.2010 to 31.12.2010.

മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം: 25.02.2010 to 28.02.2010, 01.04.2010 to 04.04.2010, 30.04.2010 to 03.05.2010, 06.08.2010 to 09.08.2010, 18.09.2010 to 21.09.2010, 14.11.2010 to 17.11.2010

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്തൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

....