വിപശ്യന പത്രിക

വിപശ്യന പത്രിക സയാജി ഊ ബാ ഖിൻൻറെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച്

Vol . 8, No. 5 : മേയ് 2016 വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്ററിറ്റ്യൂട്ട്

മലയാളം മാസ പത്രിക ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

മൈ ഭീ ദുഖിയാ നാ ബനൂം,
ജഗത് ദുഖീ നാ ഹോയ്.
സുഖ സെ ജീനെ കീ കലാ,
സത്യ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.

ഞാൻ ദുഖിക്കരുത്,
ലോകം ദുഖികരുത്.
സുഖമായി ജീവിക്കുന്നതിൻറെ കല,
സത്യ ധർമ്മം ഇതുതന്നെയാണല്ലൊ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സയാജിയുടെ ജന്മ തിഥി.

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(പഴയ വിപശ്യന പത്രികയിൽ നിന്ന്)

ജനവരി 19ന്ന് ശ്രദ്ധേയമായ സയാജി ഊ ബാ ഖിൻ ൻറെ പുണ്യതിഥിയായിരുന്നു, വരുന്ന 23 മാർച്ചിൽ അവരുടെ ജന്മതിഥിയാണ്. പുണ്യവാളന്മാരായി സംബന്ധിച്ച പാവനമായ തിഥികൾ, അവരുടെ സദ്ഗുണങ്ങൾ ധാരണം ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരണാ-സ്രോതസ്സാകുമ്പോൾ മാത്രമെ അതിന് മാഹാത്മ്യമുള്ളു. അവരുടെ ശരിയായ ആദരവ് അപ്പോഴെ ആകൂ.

ഗുരുദേവൻ ഊ ബാ ഖിൻ സദാ ധർമ്മത്തിൻറെ വ്യവസ്ഥാ പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന പക്ഷത്തിനെ അപ്രധാനമായി കരുതിക്കൊണ്ട്, ധർമ്മത്തിൻറെ പ്രയോഗ-പക്ഷത്തിന് പൂർണ്ണ മഹത്വം കൊടുത്തിരുന്നു. അവർ സ്വയം ജീവിതം മുഴുവൻ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നു, തൻറെ സുഹൃത്തുമാർ, സഹായിമാർ, ശിഷ്യ-സാധകന്മാർക്കും ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാനുള്ള പ്രശിക്ഷണം നൽകിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

ശീലം, സമാധി, പഞ്ഞ ധർമ്മത്തിൻറെ പ്രയോഗ-പ്രധാനമായ പക്ഷമാണ്. ശരീരവും, വാണികൊണ്ടും ശീല-സദാചാരത്തിൻറെ ജീവിതം ജീവിക്കുക, സമാധിയുടെ അഭ്യാസം മൂലം മനസ്സിനെ വശത്ത് വെക്കുക, എന്നിട്ട് പഞ്ഞാ-ബലത്താൽ മനസ്സിനെ സരളവും സ്വച്ഛവുമാക്കുക. ഇതുതന്നേയാണ് ധർമ്മത്തിൻറെ പ്രായോഗികമായ പക്ഷം – ഏതൊന്ന് സാന്ദൃഷ്ടികമാണ്-അതായത് പ്രത്യക്ഷമാണ്, എന്നാൽ അകാലികമാണ്-അതായത് ഉടൻ പ്രതിഫലം തരുന്നതാണ്.

മനസ്സ് അതിൻറെ വക്രത തെജിച്ച് സരളവും സ്വച്ഛവുമാകുന്നു, മൃദുവും വിനീതവുമാകുന്നു – അപ്പോൾ കാലതാമസം കൂടാതെ നമുക്ക് ഗുണം ലഭിക്കുന്നു. ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ സ്വയ-സ്വാർത്ഥം സാധ്യമാകുന്നു.

മനസ്സ് വക്രത തെജിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ മറ്റുള്ളവരുടെ അഹിതത്തിൽ പ്രവൃതമാകുന്നതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നു. കുറച്ചു പോലും ദുരാചാരം ചെയ്യുന്നില്ല. അഹങ്കാരത്തിൻറെ പിരിമുറുക്കവും, വലിവിൽ നിന്നും മുക്തമാകുന്നു. ഇപ്രകാരം തൻറെ അമംഗളത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നു, മറ്റുള്ളവരുടെ അമംഗളത്തിൻറെ കാരക്കാരനുമാകുന്നില്ല.

മനസ്സ് സരളം, സ്വച്ഛമാകുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ സത്കർമിയാകുന്നു, സുഭാഷിതനാകുന്നു, ശാന്തിന്ദ്രിയ നാകുന്നു. മനസ്സ് ഋജുവാകുമ്പോൾ മംഗള മൈത്രിയാൽ, സദ്ഭാവങ്ങളാൽ നിറയപ്പെടുന്നു. ജലം, ഥലം(ഭൂമി),

ആകാശത്തിൻറെയും ദശ-ദിശകളിലെ സകല പ്രാണികൾ, ചലിക്കുന്നതായാലും, അചലമായാലും, ചെറുതായാലും, വലുതായാലും, ദൃശ്യമായാലും, അദൃശ്യമായാലും, ജനിച്ചതായാലും, അജന്മമായാലും, ഈ ലോകത്തേയായാലും, പുറ ലോകത്തേയായാലും – സകലരും സുഖത്തോടിരിക്കട്ടെ, സകലരും നിർവിഘ്നരായിരിക്കട്ടെ, സകലരും വിരക്ത രായിരിക്കട്ടെ. എല്ലാവർക്കും മംഗളം! നന്മയുണ്ടാകട്ടെ! ഈ നല്ല ഭാവങ്ങളാൽ അവരുടെ മനസ്സും, ശരീരവും, പ്രാണനും തരംഗിതമാകുന്നു.

ഈ മംഗളകരമായ അപരിമിത മംഗള മൈത്രിയാൽ സ്വയം ലാഭം നേടുന്നു, മറ്റു പ്രാണികളുടെ മംഗളത്തിൻറെ കാരണമാകുന്നു.

സാധകരെ! ഇതു തന്നെയാണ് ധർമ്മം പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടു വരുന്ന പക്ഷം.

ധർമ്മത്തിൻറെ ഈ പ്രായോഗിക പക്ഷത്തിൽ പരിപൂർണ്ണത നേടുവാൻ സമയമെടുത്താലും ശരി, ഈ പുണ്യ ദിവസങ്ങളിൽ പരമ പൂജിതനായ ഗുരുദേവൻറെ ആദർശം നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പ്രേരണ എടുത്ത് ഈ ലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രയത്നശീലരെങ്കിലും ആയി ക്കൊള്ളട്ടെ. ഈ ദിശയിൽ ചുവടു-ചുവടായി മുന്നോട്ടു പുരോഗമിക്കുകയെങ്കിലും ചെയ്യാം. കുറേശ-കുറേശ മംഗളമെങ്കിലും ലഭിച്ചു തുടങ്ങും. മെല്ലെ, മെല്ലെ മുന്നോട്ട് പുരോഗമിച്ച് തൻറെ അധികാധികം മംഗളം സാധിച്ചാലല്ലെ നമ്മൾ ആ ഉച്ച പരമ പദം വരെ എത്തിച്ചേരുകയുള്ളു.

ആയിരം ബാധകൾ ഉണ്ടായാലും ശരി, സദ്ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാനുള്ള നമ്മളുടെ ഉത്സാഹം മന്ദമാകരുത്, ശിഥിലമാകരുത്. ഇതെ മംഗളകരമാകുള്ളു.

കരണീയമെത്ത സുത്തം

൧. കരണീയമത്ഥകുസലേന ,

യന്തസന്തം പദം അഭിസമേച്ച;

സക്കോ ഉജ്ജൂ ച സുഹുജ്ജൂ ച,

സുവചോ ചസ്സ മുദു അനതിമാനീ.

ആർക്ക് തൻറെ കുശലം(നന്മ) നേടണൊ, പരമ പദമായ നിർവ്വാണം സാക്ഷാത്കരിക്കണൊ, അവർക്ക് വേണ്ടത് അവർ സുയോഗ്യരാവുക, സരളമാവുക, അതി സരളമാവുക, സുഭാഷിതരാവുക, മൃദു സ്വഭാവിയാവുക, നിരഭിമാനിയാവുക.

൨. സന്തുസ്സകോ ച സുഭരോ ച,

അപ്പകിച്ചോ ച സല്ലഹുകവുത്തി;

സന്തിന്ദ്രിയോ ച നിപകോ ച,

അപ്പഗബ്ഭോ കുലേസ്വനനുഗിദ്ധോ.

അവർ സദാ സന്തുഷ്ടരായിരിക്കുക, കുറഞ്ഞതിൽ തൻറെ പോഷണം നടത്തുക, അൽപ കൃത്യരായിരിക്കുക - അതായത് ദീർഗ്ഗ സൂത്രിയായ ആസൂത്രണക്കുരുക്കിൽ കുടുങ്ങാതിരിക്കുക, ശുദ്ധ ജീവിതം അങ്കീകരിക്കുക, ശാന്തീന്ദ്രിയനാവുക, പ്രജ്ഞയിൽ പരിപക്വത നേടുക, അപ്രഗ്ല്ഭ്യ മായിരിക്കുക – അതായത് ദുസ്സാഹസിയാകാതിരിക്കുക, ജാതി-കുല മിഥ്യാ അഭിമാനത്തിൽ നിന്ന് അകന്നിരിക്കുക

൩.ന ച ഖുദ്ദമാചരേ കിഞ്ചി,

യേന വിഞ്ഞൂ പരേ ഉപവദേയ്യും;

സുഖിനോവ ഖേമിനോ ഹോന്തു,

സബ്ബസത്താ ഭവന്തു സുഖിതത്താ.

വിവേകശാലിയായവർക്ക് തെറ്റെന്ന് പറയാൻ കാരണം കൊടുക്കാതെ ലേശം പോലും ദുരാചാരത്തിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക, അവർ തൻറെ മനസ്സിൽ സദാ ഇതേ ഭാവനയിൽ ഏർപ്പെടുക – സകല പ്രാണികളും സുഖികളാകട്ടെ! നിർഭയമാകട്ടെ, ക്ഷേമമായിരിക്കട്ടെ, ആത്മസുഖത്തിൻറെ ലാഭം ലഭിക്കട്ടെ.

൪. യേ കേചി പാണഭൂതത്ഥി,

തസാ വാ ഥാവരാ വനവസേസാ;

ദീഘാ വാ യേവ മഹന്താ,

മജ്ഝിമാ രസ്സകാ അണുകഥൂലാ.

ആ പ്രാണികൾ ചലിക്കുന്നവരാണെങ്കിലും, അചലരാണെങ്കിലും, ദീർഗ്ഗ ദേഹം ധരിക്കുന്ന വരാണെങ്കിലും, മഹാ ദേഹം ധരിക്കുന്നവരാണെങ്കിലും, മദ്ധ്യമ അഥവാ ഹ്രസ്വ ദേഹം ധരിക്കുന്നവരാണെങ്കിലും, സൂക്ഷ്മം അഥവാ സ്ഥൂല ദേഹം ധരിക്കുന്ന വരാണെങ്കിലും.

൫. ദിട്ഠാ വാ യേവ അദിട്ഠാ,

യേ വ ച ദൂരേ വസന്തി അവിദൂരേ;

ഭൂതാ വ സമ്ഭവേസീ വ,

സബ്ബസത്താ ഭവന്തു സുഖിതത്താ.

ദൃശ്യമാണെങ്കിലും, അദൃശ്യമാണെങ്കിലും, അടുത്തു വസിക്കുന്നവരാണെങ്കിലും, ദൂരെ വസിക്കുന്ന വരാണെങ്കിലും, ജനിച്ചിരിക്കുന്നവരാണെങ്കിലും, ജനി ക്കാത്തവരാണെങ്കിലും, ഒരു ഭേദവും ഇല്ലാതെ സകല പ്രാണികളും ആത്മ സുഖ ലാഭം നേടട്ടെ.

൩. ന പരോ പരം നികുബ്ബേഥ,

നാതിമഞ്ഞേഥ കത്ഥചി ന കഞ്ചി,

നം കിഞ്ചി; ബ്യാരോസനാ പടിഘസഞ്ഞാ,

നാഞ്ഞമഞ്ഞസ്സ ദുക്ഖമിച്ഛേയ്യ.

അവർ പരസ്പരം വഞ്ചിക്കരുത്, പരസ്പരം അവമാനം-അപമാനത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്, ക്രോധം, വെറുപ്പിൽ വശീഭൂതമായി ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ ദുഖം ഇച്ഛിക്കരുത്.

൭. മാതാ യഥാ നിയം പുത്തമായുസാ,

ഏകപുത്തമനുരക്ഖേ;

ഏവമ്പി സബ്ബഭൂതേസു,

മാനസം ഭാവയേ അപരിമാണം.

എപ്രകാരം ജീവിതം പോലും പണയം വെച്ച് അമ്മ തൻറെ ഏക മകനെ സംരക്ഷിക്കുന്നു, അവരും ഇതെ പ്രകാരം സകല പ്രാണികളുടെ പ്രതി തൻറെ മനസ്സിൽ അപരിമിതമായ മൈത്രി ഭാവന വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

൮. മേത്തഞ്ച സബ്ബലോകസ്മി,

മാനസം ഭാവയേ അപരിമാണം;

ഉദ്ധം അധോ ച തിരിയഞ്ച,

അസമ്ബാധം അവേരമസപത്തം.

അവർ തൻറെ ഉള്ളിലുള്ള അപരിമിതമായ മൈത്രി ഭാവനയെ മുകളിലേക്കും-താഴോട്ടും, തിരിച്ചും-മറിച്ചും, വശം മറുവശം, സകല ലോകത്തിൽ അതിനെ വ്യാപിക്കുക – ഒരു ബാധയും കൂടാതെ, ഒരു വെറുപ്പും കൂടാതെ, ഒരു ദ്രോഹവും കൂടാതെ.

൯. തിട്ഠം ചരം നിസിന്നോ വ,

സയാനോ യാവതാസ്സ വിതമിദ്ധോ;

ഏതം സതിം അധിട്ഠേയ്യ,

ബ്രഹ്മമേതം വിഹാരമിധമാഹു.

നിദ്രാധീനമാകും വരെ, നിന്നും, ഇരുന്നും, കിടന്നും, എല്ലാ അവസ്ഥയിലും ഈ അപരിമിതമായ മൈത്രി ഭാവനയുടെ ജാഗരൂകതയെ അധിഷ്ഠിത മാക്കുക, അതായത് നില നിറുത്തുക. ഇതിനെ തന്നെയാണല്ലോ ഭഗവാൻ ബ്രഹ്മവിഹാരം എന്ന് വിളിച്ചത്.

൧൦. ദിട്ഠിഞ്ച അനുപഗ്ഗമ്മ,

സീലവാ ദസ്സനേന സമ്പന്നോ;

കാമേസു വിനയ ഗേധം,

ന ഹി ജാതുഗ്ഗബ്ഭസേയ്യ പുന രേതീതി.

ഇപ്രകാരം മൈത്രി ബ്രഹ്മവിഹാരം ചെയ്യുന്ന സാധകൻ ഒരിക്കലും ദാർശനിക കുരുക്കുകളിൽ പെടില്ല. അവർ ശീലവും സമ്യക് ദർശനസമ്പന്നനായിത്തീരും. കാമതൃഷ്ണയുടെ സംപൂർണ്ണമായ വേരോടെ പിഴുതു കളയൽ ചെയ്യും, എന്നിട്ട് വീണ്ടും ഗർഭ ശയനത്തിൻറെ(പുനർജന്മം) ദുഖത്തിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണ വിമുക്തി നേടും.

മേത്തസുത്തം നിട്ഠിതം.

ഖുദ്ദകപാഠപാളി

നിട്ഠിതാ.