വിപശ്യന പത്രിക

വിപശ്യന പത്രിക സയാജി ഊ ബാ ഖിൻൻറെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച്

Vol . 7, No. 12 : ഡിസംബർ 2015 — വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്ററിറ്റ്യൂട്

മലയാളം മാസ പത്രിക — ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ പഥ ഹീ ശാന്തി പഥ,
ധർമ്മ പഥ സുഖ പന്ഥ,
ഇസ പഥ പർ ജോ ഭീ ചലേ,
മംഗൾ ജഗെ അനന്ത്.

ധർമ്മ പഥമേ ശാന്തി പഥം,
ധർമ്മ പഥമേ സൌഖ്യ പഥം,
ധർമ്മ പഥത്തിൽ ആര് നടപ്പൂ,
മംഗളമുണരുമനന്തം.

– എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

വിപശ്യന എന്താണ്?

എസ. എൺ. ഗോയങ്ക

എൻറെ പ്രിയപ്പെട്ട സാധക-സാധികമാരെ,

വരൂ വിപശ്യന എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. നല്ല പോലെ മനസ്സിലാക്കാതെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ വപശ്ശിയാകാൻ കഴിയില്ല. എന്താണ് വിപശ്യന?

വിപശ്യന തലക്കു കയറി പിടിക്കുന്ന വല്ല ഇാലവിദ്യയല്ല. വിപശ്യന വിദ്യ മോഹജാലത്തിൽ പെട്ട് അന്യനെ ആശ്രയിച്ച് തൻറെ മൂക്കിൽ മൂക്കുകയർ കെട്ടിക്കലൊ അഥവാ ആത്മ മോഹത്തിൽ പെട്ട് തൻറെ ബോധം നഷ്ടപ്പെടുത്തലൊ അല്ല. വിപശ്യന, പാമ്പും-തേളും അഥവാ ഭൂത-പേത്രം ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് മാന്ത്രികശക്തി ഉപയോഗിച്ച് ഒതുക്കി നിറുത്തുന്ന മന്ത്രവിദ്യയല്ല. വിപശ്യന മൂഢ ഭക്തിയൊ അന്ധ ഭാവാവേശമൊ, ഭാവോന്മാദമായി ഉന്മാദത്തിൽ ഇരിക്കലൊ അല്ല. വിപശ്യന ഭാവമയമായി നമ്മൾ ആത്മാവിനെ വിസ്മരിച്ച് ഇരുത്താൻ പറ്റുന്ന വല്ല ഭജനയൊ, കീർത്തനമൊ, സംഗീതമൊ, നൃത്യമൊ അല്ല. വിപശ്യന, അലൌകിക സ്വരൂപത്തിൽ പ്പെട്ട് ആശ്ചര്യത്തിൽ ഇരുന്നു പോകാവുന്ന വല്ല അമാനുഷ ക്രിയയൊ, അത്ഭുതമൊ അല്ല. വിപശ്യന ബുദ്ധി ശക്തിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടേ പോകാൻ പറ്റിയ വല്ലവരുടെയും ശബ്ദങ്ങളുടെ വാക-നൈപുണ്യമായ ഇന്ദ്രജാലത്തിൻറെ മായയിൽ പെട്ടുപോകലല്ല. നമ്മളുടെ ബുദ്ധിയുടെ കസറത് ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കാനായി ഏർപ്പെടുത്താൻ പറ്റിയ വല്ല ദാർശനിക ഊഹാപോഹമൊ അല്ല വിപശ്യന. തത്വചിന്തകരുടെ കളിയായി വാദ-വിവാദവും, തർക്ക-വിതർക്കവും ചെയ്ത് ശബ്ദങ്ങളെ കടിച്ചു മുറിച്ചുള്ള ബുദ്ധിയുപയോഗിച്ച കളിയിൽ തന്നെ ഭ്രമിപ്പിച്ചു വെക്കാവുന്ന കളിയല്ല വിപശ്യന. വിഷിഷ്ടമായ വേഷ-ഭൂഷകൾ ധരിച്ച് - താൻ ധർമ്മവാനായി എന്ന കൃത്രിമഭാവം പക്രടിപ്പിക്കലല്ല വിപശ്യന. വല്ല ചടങ്ങൊ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളൊ പൂർത്തിയാക്കി ധർമ്മത്തിൻറെ പേരിൽ ആത്മവഞ്ചന ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വിധിയല്ല വിപശ്യന. വല്ല ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പാരായണം ചെയ്ത് കഷ്ടപ്പാടിൻറെ നദി മറി കിടക്കാൻ പറ്റുമെന്ന സ്വപ്നം കാണാൻ സാധ്യ മാക്കുന്നതല്ല വിപശ്യന. വല്ല ദൃശ്യ-അദൃശ്യ ശക്തിയുടെ കീഴിൽ പരിരക്ഷിക്കപ്പെട്ട് അകർമണ്യമായി ഇരിക്കാൻ പറ്റുന്നതൊന്നല്ല വിപശ്യന. മുങ്ങുന്നവൻറെ രക്ഷകനായി വല്ല സങ്കൽപ്പിച്ചെടുത്ത താരക ദേവ-ബ്രഹ്മനൊ, വ്യാജ ധർമ്മാചാര്യൻറെ മിഥ്യാ ആശ്വാസം പകരുന്നതൊ അല്ല വിപശ്യന. അപ്പോൾ വിപശ്യന എന്താണ് ?

വിപശ്യന സത്യത്തിൻറെ അനുചരണമാണ്, സത്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിൻറെ അഭ്യാസമാണ്. സത്യം എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യം – യാഥാർത്ഥ്യം ഈ ക്ഷണത്തിൻറെ ആയിരിക്കണം. ഭൂതകാലത്തിൻറെ ഓർമ്മകളാകാം, ഭാവികാലത്തിൻറെ സങ്കൽപ്പമൊ, ആഗ്രഹമൊ ആകാം, യാഥാർത്ഥ്യം ഈ ക്ഷണത്തിൻറെ ആകൂ. ആയതിനാൽ വിപശ്യന ഈ ക്ഷണത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിൻറെ അഭ്യാസമാണ്. ഈ ക്ഷണം – ഇതിൽ ഭൂതകാലത്തിൻറെ ഒരു സങ്കൽപ്പവുമില്ല, ഭവിഷ്യകാലത്തിൻറെ ഒരു സങ്കൽപ്പവുമില്ല, ഓർമ്മകളുടെ വ്യാകുലത നിറഞ്ഞ ഏങ്ങലില്ല, സ്വപ്നങ്ങളുടെ വ്യാകുലത നിറഞ്ഞ ഏങ്ങലില്ല. ആവരണവിഹീനമായ,

മായാവിഹീനമായ, ഭ്രമമൊ വിഭ്രാന്തിയൊ വിഹീനമായ, ഈ ക്ഷണത്തിൻറെ സത്യം എന്തൊ, എങ്ങനെയൊ അതിനെ അതേ പടി അതിൻറെ തനിസ്വഭാവത്തിൽ അനുഭവിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക, ഇതാണ് വിപശ്യന. വിപശ്യന സമ്യക്(ശരിയായ) ദർശനമാണ്, സമ്യക്(ശരിയായ) ജ്ഞാനമാണ്.

ഏത് എങ്ങനെയൊ അതിനെ അതേപടി അറിഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി ആചരിക്കുന്നുവൊ അത് ശരിയായ ആചരണമാകുന്നു. മംഗളകരമായ ആചരണമാകുന്നു, നേരായ ആചരണമാകുന്നു. വിപശ്യന (സമ്യക്) നേരായ ആചരണമാണ്.

വിപശ്യന ഒളിച്ചോട്ടമല്ല, ജീവിതത്തോട് വിമുഖമാകുന്നതല്ല, ജീവിതത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ച് ജീവിക്കുന്ന ശൈലിയാണ്. വിപശ്യന തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് ദൃഢമായ ഭൂമിയിൽ കാലടിവെച്ച് നടക്കുന്ന കലയാണ്. വിപശ്യന ബുദ്ധികിഡയല്ല, ശുദ്ധ ധർമ്മം ശീലിച്ച് ജീവിതത്തിൽ അനുകരണം ചെയ്യേണ്ട വിധിയാണ്. വിപശ്യന ആത്മമംഗളവും സർവ്വ മംഗളവുമായ ആചാര നിയമാവലിയാണ്. സ്വയം സുഖത്തൊടെ ജീവിക്കാനും, മറ്റുള്ളവരേയും സുഖത്തോടെ ജീവിക്കാൻ സമ്മതിക്കുന്ന മംഗളകരമായ ജീവിതപദ്ധതിയാണ്. വിപശ്യന ആത്മമംഗളമാണ്, സർവ്വമംഗളമാണ്. വിപശ്യന ആത്മോദയ മാണ്, സർവ്വോദയമാണ്.

വിപശ്യന ആത്മസ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. ഊന്നുവടി കൂടാതെ സ്വയം തൻറെ കാലിൽ നിൽക്കാനുള്ള മംഗളവിധിയാണ്. സ്വയത്തിൽ അവലമ്പിക്കുന്ന സർവോത്കൃഷ്ടമായ സാധനാവിധിയാണ് വിപശ്യന, ആത്മദർശനമാണ്, ആത്മനിരീക്ഷണമാണ്, ആത്മ പരീക്ഷണമാണ്. തൻറെ അകത്തുള്ള എത്ര മാലിന്യം കഴുകിപ്പോയി, എത്ര ബാക്കിയുണ്ട്. എത്ര നിർമലത വന്നു, എത്ര ബാക്കി വരാനുണ്ട്. എത്ര ദുർഗുണങ്ങൾ ദൂരീകരിച്ചു, എത്ര ബാക്കിയുണ്ട്. എത്ര സദ്ഗുണങ്ങൾ വന്നു, എത്ര വരാൻ ബാക്കിയുണ്ട്. താൻ സ്വയം ഇതിൻറെ കണക്കു വെച്ചുകൊണ്ട് ഉണർന്നിരിക്കലാണ് വിപശ്യന. സ്വയം കള്ളക്കടത്തുകാരൻ, സ്വയം രക്ഷകൻ, സ്വയം രോഗി, സ്വയം ചികിത്സകൻ. അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്ന് ജ്ഞാനത്തിലേക്ക്, മാലിന്യത്തിൽ നിന്ന് നിർമലതയിലേക്ക്. ദുഖത്തിൽ നിന്ന് ദുഖ വിമുക്തിയിലേക്ക് – മുന്നോട്ട് പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വപ്രയാസമാണ് വിപശ്യന. വിപശ്യന ശരിയായ പ്രയാസം, ശരിയായ പ്രയത്നമാണ്. സമ്യക്(ശരിയായ) അഭ്യാസമാണ്, സമ്യക്(ശരിയായ) വ്യായാമമാണ്.

വിപശ്യന ആത്മ സംയമമാണ്. തൻറെ മനസ്സിൽ മാലിന്യം കയറാതിരിക്കാനുള്ള സംയമം. വിപശ്യന ആത്മ അന്ത്യമാണ് – തൻറെ മനസ്സിന്ന് പഴയ മാലിന്യങ്ങൾ പറിച്ചു കളയുന്ന അന്ത്യം. പുതിയ മാലിന്യങ്ങൾ വേറാരുമല്ല കയറ്റുന്നത്. നമ്മൾ സ്വയം മോഹവിമൂഢമായി കയറ്റുന്നതാണ്.

ആയതിനാൽ സ്വയം പ്രയത്നപൂർവ്വം സദാ ഉണർവ്വോടെ ഇരുന്ന് പുതിയ മാലിന്യം കയറ്റാതിരിക്കുന്നതാണ് വിപശ്യന. പഴയ മാലിന്യങ്ങൾ അന്യനല്ല കയറ്റിയത്, പ്രമാദം മൂലം സ്വയം കയറ്റി വച്ചതാണ്. അതിനെ ദൂരീകരിക്കേണ്ട ചുമതല മുഴുവനും നമ്മുടേതാണ്, അന്യൻറെ അല്ല. ആയതിനാൽ തൻറെ മാലിന്യങ്ങൾ സ്വയം പിഴുതെടുക്കലാണ് വിപശ്യന. ക്ഷമയോടെ പ്രയത്നം ചെയ്തുകൊണ്ട് കുറേശ-കുറേശയായി തൻറെ മാലിന്യങ്ങൾ കഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ ഒരു നാൾ പൂർണ്ണ നിർമ്മലത പ്രാപ്തമാവുക തന്നെ ചെയ്യും. മനസ്സ് നിർമ്മലമായാൽ സദ്ഗുണങ്ങളാൽ നിറയുക തന്നെ ചെയ്യും. മനസ്സ് നിർമ്മലമാകുമ്പോൾ ദൂഷിതമായ മനസ്സിനെ ആധാരമാക്കിയ ശാരീരിക രോഗവും ദൂരീകരിക്കപ്പെടുകതന്നെ ചെയ്യും. സകല ദുഖങ്ങളും ഇല്ലാതാവുകതന്നെ ചെയ്യും. വിപശ്യന ആരോഗ്യവർദ്ധിനി സഞ്ജീവനി ഔഷധമാണ്. വിപശ്യന ചിത്തം വിശുദ്ധമാക്കുന്ന ധർമ്മ ഗംഗയാണ്. വിപശ്യന ദുഖ നിരോധം നൽകുന്ന പ്രതിപദാ(മാർഗ്ഗമാണ്). വിപശ്യന മുക്തി തരുന്ന ധർമ്മ മാർഗ്ഗമാണ്.

വിപശ്യന ശീലം, സമാധിയിൽ സ്ഥിതമായി അന്തർപ്രജ്ഞ ഉണർത്താനുള്ള പാവനമായ അഭ്യാസമാണ്. ക്ഷണം പ്രതി പ്രജ്ഞ പുഷ്ടിപ്പെടുത്താനുള്ള സത്പ്രയാസമാണ്, സ്ഥിതപ്രജ്ഞനാകാനുള്ള ശുഭ പ്രയാസമാണ്. പ്രജ്ഞ എന്നാൽ പ്രത്യേകം ഉത്പന്നമായ സ്ഥിതിയെ വിവിധ പ്രകാരത്തിൽ അറിയുക. മോഹവിമൂഢമായ ഏകാന്ത ദൃഷ്ടി തെളിച്ച് സത്യ-ദർശിനിയായ അനേകാന്ത ദൃഷ്ടി സ്വീകരിച്ച് യാതാർത്ഥ്യത്തിൻറെ സർവ്വാങ്കമായ നിരീക്ഷണമാണ് വേണ്ടത്. അതിൻറെ തനി സ്വഭാവത്തെ തടസ്ഥമായി സാക്ഷാത്കാരം ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതുതന്നെയാണ് വിപശ്യന. വിപശ്യന ബന്ധമറ്റ ദർശനമാണ്, വിപശ്യന വിരക്തി നിറഞ്ഞ നിരീക്ഷണമാണ്, വിപശ്യന പൂർണ്ണ അനാസക്തിയാണ്.

അനുകൂല-പ്രതികൂലമായ പരിസ്ഥിതിയെ നേരി ടേണ്ടി വരുമ്പോൾ ശരിയായി അറിയാതെ തന്നെ അന്ധമായ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണ് ദുഷ്പ്രജ്ഞത. ഇതുതന്നെയാണ് മാനസികമായ ക്ഷോഭവും, ഉത്തേജനയും, വികൃതി, അസന്തുലനവും, അശാന്തിയും, അഥവാ ദുഖവും. എന്നാൽ ഇത്തരം ഓരൊ അവസ്ഥയെയും വിവേകത്തോടെ അറിഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി തൻറെ മനസ്സിൻറെ സമത നിലനിറുത്തിക്കൊണ്ട് പോകുന്നതുതന്നെയാണ് പ്രജ്ഞ. സന്തുലിത മനസ്സോടെ ആഗതമായ പരിസ്ഥിതിയെ നേരിടുന്നതു തന്നെയാണ് ധർമ്മാചരണം, മംഗളാചരണം. ഇതു തന്നെയാണ് വിപശ്യന. ഉത്പന്നമായ സ്ഥിതിയെ മുതലെടുക്കാനൊ, ദൂരീകരിക്കാനൊ ചെയ്യാവുന്ന – ചേഷ്ടയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ട് തന്നെ സന്തുലിതമാക്കിയ ശേഷം മാത്രം എന്തു കരണീയമാണൊ, ശാന്തിപൂർവ്വം അത് ചെയ്യുക, ഇതു തന്നെയാണ് സമ്യക്(ശരിയായ) ജീവിത പ്രവർത്തനരീതി. ഇതു തന്നെയാണ് വിപശ്യന. മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് സ്വയം മാറുക, ഇതു തന്നെയാണ് ശുദ്ധ മനസ്സിൻറെ വ്യവഹാര നൈപുണ്യം, ഇതു തന്നെയാണ് വിപശ്യന. വിപശ്യന ആത്മ സംയമമാണ്, ആത്മ സന്തുലനമാണ്. വിപശ്യന ആത്മ സമതയാണ്, ആത്മ സാമായികമാണ്.

വിപശ്യന ആത്മ ശുദ്ധിയാണ്, ആത്മ വിമുക്തിയാണ്. വികാരത്തിൽ നിന്ന് വിമുക്തമായ ശുദ്ധ മനസ്സിന്ന് അനായാസം

സഹജമായ മൈത്രി, സഹജമായ കരുണയുടെ മംഗളമായ പ്രവാഹം സംജാതമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് മനുഷ്യ ജീവൻറെ പരമമായ നേട്ടം, ഇതു തന്നെയാണ് വിപശ്യന സാധനയുടെ പരമമായ അത്യന്തികഫലം. വിപശ്യന ജീവിതത്തിൽ പകരുന്നത് തീർച്ചയായും കഠിനമാണ് എന്നാൽ അസംഭവമല്ല. വിപശ്യന കഷ്ടസാധ്യമാണ് എന്നാൽ അസാധ്യമല്ല. വിപശ്യന സ്വപ്രയത്നം ചെയ്ത് സാധിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്. കേവലം ഒന്നൊ, ഒന്നിലധികമൊ ശിബിരത്തിൽ പങ്കു ചേർന്നതുകൊണ്ട് എല്ലാം ആയില്ല. ഇത് ജീവിതം മുഴുവൻ അഭ്യസിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. വിപശ്യനയുടെ ജീവിതം ജീവിച്ചുകൊണ്ടുപോകണം, നിരന്തരം ഉണർവ്വോടെ, നിരന്തരം ഉദ്യമിച്ചുകൊണ്ട്, നിരന്തരം പ്രയത്നിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു കൊണ്ട്– ആയതിനാൽ ധർമ്മ–പഥത്തിൻറെ യാത്രികളെ, വരൂ, വിപശ്യനയുടെ മംഗള പാതയിൽ അടക്കാൻ കഴിയാത്ത ഉത്സാഹത്തോടൊപ്പം മുന്നോട്ടു പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടേ പോകാം. തട്ടിയും-മുട്ടിയും, വീണും, വീണ്ടും മുട്ടുകൾ തടവി, തുണികൾ കുടഞ്ഞ് എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് മുന്നോട്ട് പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടേ പോകുക. ഓരൊ വഴുതി വീഴലും അടുത്ത ചുവടിന് പുതിയ ദൃഢത നൽകുന്നതാകട്ടെ.ഓരൊ പ്രഹരവും ലക്ഷ്യം വരെ എത്താനുള്ള പുതിയ ആഹ്ലാദവും ഉല്ലാസവും ജനിപ്പിക്കുന്നതാകട്ടെ. അതായത് എവിടെയും തങ്ങി നിൽക്കാതെ, ഉടക്കി നിൽക്കാതെ നടന്നു കൊണ്ടേപോകുക, ചുവടു ചുവടായി പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. ഇതു തന്നെയാണ് മംഗളമായ നിയമം.