# വിപശ്യനാ പത്രിക

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

**Vol. 8, No. 6 : ജൂൺ 2015**
**മലയാളം മാസ പത്രിക**

**വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്**
**ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

### *ധർമ്മ വാണി*

*ധർമ്മ ധർമ്മ തൊ സബ് കഹെ,*
*പർ സമഝെ ന കോയ്,*
*നിർമ്മൽ മൻ കാ ആചരൺ,*
*സത്യ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.*

ധർമ്മം ധർമ്മം പറയുമെല്ലാരും,
ധർമ്മം അറിയുന്നില്ലാരും,
നിർമ്മല മനസ്സിന്നാചരണം,
സത്യ ധർമ്മമിതാണല്ലോ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

## വിപശ്യന ധ്യാന പരിശീലനം

*(ശ്രീ. എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന വിപശ്യന ധ്യാനരീതിയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വില്യം ഹാർട്ട് രചിച്ച 'ദ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ്' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും — സാധകരെ വിപശ്ശന ധ്യാനം പരിശീലിക്കാനുള്ള പ്രേരണക്കായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു)*

എല്ലാ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ നിന്നും, ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും പത്തു ദിവസത്തേക്ക് സ്വതന്ത്രമാകാൻ ഒരവസരം ലഭിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി ഒന്നു സങ്കൽപ്പിച്ചു നോക്കൂ. സുരക്ഷിതവും പ്രശാന്തവുമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് ഭക്ഷണം, താമസം തുടങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണെന്നും, ഒരു വിധം സൗകര്യമായി കഴിയാൻ സഹായികളുണ്ടെന്നും ഇരിക്കട്ടെ. ഈ അവസരത്തിനു പകരമായി നിങ്ങൾ നല്കേണ്ടതോ, നിത്യാവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി, ഉണർന്നിരിക്കുന്ന സമയം മുഴുവനും കണ്ണുകളടച്ച് മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ മാത്രം വിനിയോഗിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടാതിരിക്കുക, എന്നിവ മാത്രമാണെന്നുമിരിക്കട്ടെ. ഇത്തരം ഒരു ക്ഷണം നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമോ?

ഇത്തരം ഒരവസരം യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉണ്ടെന്നും, അനേകർ വളരെ താത്പര്യപൂർവ്വം ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ടെന്നും അറിഞ്ഞാൽ അതിനെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാകും വിലയിരുത്തുക? സമയം പാഴാക്കലെന്നോ പര്യാലോചനയെന്നോ; ഒളിച്ചോട്ടമെന്നോ, ഏകാന്ത ധ്യാനമെന്നോ; ആത്മരതിയെന്നോ ആത്മാന്വേഷണമെന്നോ; ധ്യാനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതുധാരണ അത് ലോകത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമാണെന്നാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ധ്യാനരീതികളുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാം അത്തരത്തിലുള്ളവയല്ല. ലോകത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ചു കൊണ്ട് അതിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഒരു പാധയാണ് ധ്യാനം.

ബാഹ്യലോകമാണ് യഥാർത്ഥ ലോകമെന്നും പുറമെ കാണുന്ന യാഥർത്ഥ്യത്തിനനുസരിച്ചാണ് ജീവിക്കേണ്ടതെന്നുമുള്ള ധാരണയിലാണ് ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരും. ആന്തരികലോക യാഥാർത്ഥ്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ബാഹ്യലോകബന്ധം താൽക്കാലികമായി ഒഴിവാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നാം ചിന്തിക്കാറുപോലുമില്ല. ചിത്രമൊന്നുമില്ലാത്ത ഒരു ടെലിവിഷനിൽ മണിക്കൂറുകളോളം നോക്കുന്നതു പോലെ വിരസമായ ഒരു പ്രക്രിയ ആയാണ് ആത്മാന്വേഷണത്തെ നാം കരുതുന്നത്. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ഒളിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ആഴങ്ങളെ തേടിയുള്ള പര്യേഷണങ്ങളേക്കാൾ നാം പരിഗണന കൊടുക്കുന്നത് മഹാസാഗരങ്ങളുടെ അടിത്തട്ടിലേക്കോ ചന്ദ്രഗോളത്തിന്റെ കാണാത്തിടത്തേക്കോ ഉള്ള യാത്രയാണ്.

ഓരോരുത്തർക്കും, മനോശരീരങ്ങൾ കൊണ്ട് അനുഭവിച്ചറിയുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ലോകത്തിന് അസ്തിത്വമുള്ളത്. ലോകം മറ്റെവിടെയുമല്ല അത് ഈ നിമിഷം ഇവിടെയാണ്. ഇവിടെ ഈ നിമിഷത്തിലുള്ള നമ്മെ നാം സൂക്ഷ്മമായി മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നാം ലോകത്തെയാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. ആന്തരിക ലോകത്തെ നാം അന്വേഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ ബാഹ്യലോകത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം തിരിച്ചറിയാൻ ഒരിക്കലും നമുക്കു കഴിയില്ല. ആന്തരികലോകത്തിന്റെ ഉണ്മയെ അറിയാതെ ബാഹ്യലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ നാമറിയുന്നത് ബാഹ്യലോകത്തെപ്പറിയുള്ള നമ്മുടെ ചിന്തകളും വിശ്വാസങ്ങളും മാത്രമായിരിക്കും. സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നേരിട്ട് അറിഞ്ഞ് അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെട്ട്, ക്രിയാത്മകമായ രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുന്നതിന് കഴിയും.

ആന്തരീക ലോക യാഥാർത്ഥ്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പ്രായോഗികമായ ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് ശ്രീ എസ്.എൻ.ഗോയങ്ക അഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന വിപശ്യന ധ്യാനം. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നിരീക്ഷിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളുടെ മൂലകാരണം കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കുന്നതിനും, ഒളിഞ്ഞു കിടന്നിരുന്ന കഴിവുകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും നന്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും ഇതു വഴി കഴിയും.

വിപശ്യന എന്ന ഭാരതത്തിലെ പാലി ഭാഷ പദത്തിന്റെ അർത്ഥം ഉൾക്കാഴ്ച എന്നാണ്. ബുദ്ധസന്ദേശങ്ങളുടെ സാരവും ഇതുതന്നെയാണ്. ധ്യാനത്തിലൂടെയാണ് ബുദ്ധന് സത്യാനുഭവം (the experience of truth) ഉണ്ടായത്. അതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രബോധനങ്ങളെല്ലാം ധ്യാനത്തിന് പ്രഥമ പ്രാധാന്യം നല്കിക്കൊണ്ടുള്ളവയാണ്. ധ്യാനത്തിൽ തനിക്ക് ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങളുടെ വിവരണവും, സത്യാനുഭവത്തിന് സഹായകരമായ ധ്യാനപരിശീലനത്തിനുള്ള വിശദമായ നിർദ്ദേശങ്ങളുമാണ് ബുദ്ധന്റെ വാക്കുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞവ സർവ്വസമ്മതമായ വസ്തുതയാണെങ്കിലും ബുദ്ധന്റെ വാക്കുകളുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങളുടെയും കൃത്യമായ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി അനുസരിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക ഒരു പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ലഭ്യമാണെങ്കിലും ജീവസ്സുള്ള ഒരു പരിശീലന പദ്ധതി കൂടാതെ ധ്യാന നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക സാധ്യമല്ല. ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ കാലത്ത് നല്കിയ അതേ ഫലം നല്കുന്ന, ബുദ്ധന്റെ വാക്കുകളുമായും നിർദ്ദേശങ്ങളുമായും പൂർണ്ണമായും പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു പരിശീലന പദ്ധതി തലമുറകളായി നിലനില്ക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞാൽ ആ പരിശീലനമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നത് വളരെ ഉചിതമായിരിക്കും. വിപശ്യന അത്തരം ഒരു പദ്ധതിയാണ്. ഏറ്റവും ലളിതമായ, മാമൂലുകളുടെയും സമ്പ്രദായങ്ങളുടെയും അകമ്പടിയില്ലാത്ത, എന്നാൽ വളരെ ഫലം തരുന്ന ഒന്ന്.

ശാരീരകവും മാനസികവുമായി സാമാന്യം ആരോഗ്യമുള്ള, ഈ വിദ്യ മനസ്സിലാക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആർക്കും പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്. വിപശ്യന ധ്യാനം അഭ്യസിപ്പിക്കുന്നത് പത്തു ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. ഈ പത്തു ദിവസങ്ങളിൽ പുറം ലോകവുമായി ബന്ധപ്പെടാതെ പൂർണ്ണമായും ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതാണ്. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ എഴുത്തും, വായനയും എല്ലാ മതപരമായ ചടങ്ങുകളും പരിശീലനങ്ങളും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി ധ്യാന കേന്ദ്രത്തിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ച് ധ്യാനം പരിശീലക്കേണ്ടതാണ്. ഈ ദശദിന പരിശീലന കാലയളവിൽ പരിപൂർണ്ണ ബ്രഹ്മചര്യം, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളുടെ വർജ്ജനം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്ന ഒരു സന്മമാർഗ്ഗ നിഷ്ഠയും (code of morality) പാലിക്കേണ്ടതാണ്. അതുപോലെ ആദ്യത്തെ ഒൻപത് ദിവസങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണ മൗനം പാലിക്കേണ്ടതുമാണ്. എന്നാൽ ധ്യാനാചാര്യനോട് ധ്യാനസംബന്ധമായ സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കുന്നതിനും, അസൗകര്യങ്ങൾ ചുമതലക്കാരെ അറിയിക്കുന്നതിനും തടസ്സമില്ല.

ആദ്യത്തെ മൂന്നര ദിവസത്തോളം മനോനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള പരിശീലനമാണ് ചെയ്യുക. നാലാം ദിവസം പഠിപ്പിക്കുന്ന വിപശ്യനക്കുള്ള ഒരുക്കമാണ് മനോനിയന്ത്രണം. ഓരോ ദിവസവും പടിപടിയായി പരിശീലനം ചെയ്ത് പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് പൂർണ്ണമായും വിപശ്യന മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ധ്യാനവിധി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. പത്താം ദിവസം മൗനവ്രതം അവസാനിപ്പിച്ച് ബാഹ്യലോകവുമായി വീണ്ടും ബന്ധപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. പതിനൊന്നാം ദിവസം പുലർച്ചെ ധ്യാനശിബിരം സമാപ്തമാകുന്നു.

ഈ ദശദിന ധ്യാനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ പലതും സാധകന് ആശ്ചര്യകരവും അപ്രതീക്ഷിതവുമായിരിക്കും. ധ്യാനമെന്നാൽ കഠിനാദ്ധ്വാനമാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ആദ്യ വിസ്മയം. ധ്യാനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പൊതു അബദ്ധ ധാരണ അത് നിഷ്ക്രിയമായ വിശ്രമാവസ്ഥയാണെന്നാണ്. മാനസിക ക്രിയകളെ (mental processes) തുടർച്ചയായി ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ നയിക്കാൻ നിരന്തര ശ്രമം ആവശ്യമാണ്. പിരിമുറുക്കം (tension) ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് കഠിനമായി പ്രയത്നിക്കാനാണ് നിർദ്ദേശമെങ്കിലും പരിശീലന പക്വത ഇല്ലാത്തതിനാൽ തുടക്കത്തിൽ ആസായകരമായും, മുഷിപ്പും തോന്നാം.

ആത്മനിരീക്ഷണത്തിലൂടെ (self-observation) ലഭിക്കുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകളെല്ലാം ആനന്ദകരവും സുഖകരവുമാകണമെന്നില്ല എന്നതാണ് മറ്റൊരു വിസ്മയം. നമ്മെ നാം നോക്കിക്കാണുന്നത് വളരെ വിവേചനപരമായാണ് (selective). ഒരു കണ്ണാടിയിൽ നോക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ ഭാഗങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു പോലെ മാനസികതലത്തിലും നമ്മുടെ നന്മകളെ പർവ്വതീകരിക്കാം, തിന്മകളെ തൃണവല്ക്കരിക്കാനും നാം ശ്രമിക്കുന്നു. കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രൂപമാണ് നാം കാണുന്നത്, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉള്ളതല്ല. യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വിവിധ വീക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് വിപശ്യന ധ്യാനം. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മിനഞ്ഞെടുത്ത ആത്മചിത്ര(self-image)ത്തിനു പകരം, ഉള്ള സത്യത്തെ അതുപോലെ അറിയാൻ ധ്യാനം നിമിത്തമാകുന്നു. നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ഉൾക്കാഴ്ചകളും ഈ സത്യ ദർശനത്തിൽ ഉണ്ടാകാം.

സമാധാനത്തിനുപകരം അസ്വസ്ഥതയാണ് ലഭിച്ചതെന്ന് ചിലപ്പോൾ തോന്നാം. പരിശീലന വിധിയുടെ ചിട്ടയും, നിയമങ്ങളും, പരിശീലന ക്രമങ്ങളും, പരിശീലന പകർന്ന് തരുന്നവരും, നിർദ്ദേശങ്ങളും, എല്ലാം എല്ലാം അസ്വീകാര്യമായും അപ്രായോഗികമായും തോന്നാം.

അടുത്ത വിസ്മയമായി ഈ പ്രതിബന്ധങ്ങളെല്ലാം മാറിപോകുന്നു. ധ്യാന പരിശീലനത്തിന്റെ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ സംഘർഷ രഹിതമായ പ്രയത്നം (effortless effort), അതായത് സാധകർ (meditators)

സ്വായത്തമാക്കി യാതൊരു വൈഷമ്യവും കൂടാതെ പൂർണ്ണമായും ധ്യാനപരിശീലനത്തിൽ മുഴുകുന്നു. ആസൗകര്യങ്ങളും അപര്യാപ്തതകളും അപ്രധാന മായിക്കരുതാൻ തുടങ്ങുന്ന ആ അവസരത്തിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ (discipline) അനാവശ്യമല്ല, സഹായകരമാണ് എന്ന് ഒരുവൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. മലയുടെ താഴ്വാരത്തിലുള്ള തടാകം പ്രഭാതത്തിൽ അലകളൊന്നുമില്ലാതെ ചുറ്റുപാടുകളെ തന്നിൽ പൂർണ്ണമായും പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയും, സൂക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നവർക്ക് തന്റെ ആഴങ്ങൾ കാട്ടിക്കൊടുക്കു കയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ മനസ്സും അലകളടങ്ങി പൂർണ്ണമായും ശാന്തതയിലെത്തും. ഈ ശാന്തതയും തെളിമയും സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഓരോ നിമിഷവും സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞതായി മാറും.

ഈ ധ്യാന പദ്ധതി പ്രായോഗികമാണെന്ന് അങ്ങനെ ഒരുവൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഓരോ ചുവടും ഒരു കുതിച്ചുചാട്ടമായി കാണപ്പെട്ടെങ്കിലും തനിക്ക് അതിനു കഴിഞ്ഞു എന്നവൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. പത്തുദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് താൻ ഒരു ദൂരയാത്രാ സഞ്ചരിച്ചിരിച്ചു എന്ന് ഒരുവന് ബോധ്യമാകുന്നു. പഴുപ്പും ചലവും നിറഞ്ഞ ഒരു മുറിവ് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ തുറന്ന് പഴുപ്പ് പുറത്തേക്കു കളഞ്ഞ് മുറിവ് സുഖപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രക്രിയക്ക് സമാനമാണ് ധ്യാനം. മുറിവുണ്ടാക്കി പഴുപ്പ് പുറത്തുക്കളയുന്നത് വേദനാജനകമാണ്. എന്നാൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ മുറിവ് ഒരിക്കലും സുഖപ്പെടുകയില്ല. ഒരിക്കൽ പഴുപ്പ് പുറത്തു കളഞ്ഞാൽ ആ മുറിവ് ഉണ്ടാക്കുന്ന ദുരിതത്തിൽ നിന്നും ഒരുവൻ പൂർണ്ണമായും മുക്തനായി; പൂർണ്ണാരോഗ്യം വേഗം വീണ്ടെ ടുക്കാനും കഴിയും. ഇതുപോലെ ദശദിന ധ്യന ശിബിരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് ഒരുവന്റെ മനസ്സിന്റെ സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാനും അങ്ങനെ അവന്റെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടാനും സഹായിക്കുന്നു. വിപശ്യനധ്യാനം ഒരുവനിൽ ഉണ്ടാക്കിയ മാറ്റങ്ങൾ പത്തു ദിവസത്തിനുശേഷവും നിലനില്ക്കുന്നതാണ്. ധ്യാന കാലയളവിൽ ലഭിച്ച മാനസിക ശക്തിയും ലഭിച്ച ഉൾക്കാഴ്ചകളും തന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും നന്മക്കായി നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ധ്യാനസാധകർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. അങ്ങനെ ജീവിതം സുന്ദരവും, സന്തുലിതവും, സന്തുഷ്ടവുമായി മാറുന്നു.

ശ്രീ. എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക ഈ ധ്യാന പദ്ധതി മനസ്സിലാക്കിയത് സയാഗി ഉ ബാ ഖിൻ (Sayagyi U Ba Khin) എന്ന ബർമ്മക്കാരനായ ധ്യാനാചാര്യ നിൽനിന്നുമാണ്. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യപകുതിയിൽ ബർമ്മയിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന സയാ ഉ തെട്ട് (Saya U Thet) ആണ് ഉ ബാ ഖിനെ പരിശീലിപ്പിച്ചത്. പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അന്ത്യ ത്തിലും ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തിലുമായി ബർമ്മയിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ലെഡി സയാഡോ (Ledi Sayadaw) എന്ന ഭിക്ഷു ആണ് സയാ ഉ തെട്ടിന് പരിശീലനം നൽകിയത്. ഇവർക്ക് മുമ്പുള്ള ആചാര്യന്മാരുടെ പേരുകൾ ഒന്നും ലഭ്യമല്ലെങ്കിലും ബുദ്ധന്റെ കാലം മുതൽ പരമ്പരയായി ഈ മാർഗ്ഗം കാത്തു സൂക്ഷിച്ചവരിൽ നിന്നാണ് സയാഡോ – എന്നാണ് ഈ പരമ്പരയിലുള്ള ആചാര്യന്മാർ മനസ്സിലാക്കിയതും, വിശ്വസിക്കുന്നതും .

ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ ധ്യാന നിർദ്ദേശങ്ങളുമായി ഈ പദ്ധതി പൂർണ്ണമായും പൊരുത്തപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതിലും പ്രധാനം ഇത് വ്യക്തവും, കൃത്യവുമാണ്, ഇതിന്റെ വ്യക്തിഗതമായ ഫലസിദ്ധിയാണ്.

ഈ പുസ്തകം സ്വയം പരിശീലന സഹായി അല്ലാത്തതിനാൽ പുസ്തകത്തിലൂടെ ധ്യാനം അഭ്യസിക്കുവാൻ മുതിരുന്നവർ തങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വത്തിലാകും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഈ ധ്യാനരീതി അനുകൂല ചുറ്റുപാടുകളിൽ, പരിശീലനം നല്കാൻ യോഗ്യരായവരിൽ നിന്ന് തന്നെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. മനസ്സിന്റെ അഗാധ തലങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന വിപശ്യന പോലുള്ള ധ്യാനം വളരെ ഗൗരവമേറിയ ഒന്നാണ്. ലാഘവബുദ്ധിയോടെ കുട്ടിക്കളിയായി സമീപി ക്കേണ്ട ഒന്നല്ല ഇത്. ഈ പുസ്തകം വായിക്കുമ്പോൾ വിപശ്യനധ്യാനം പരിശീലിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം നിങ്ങളിലുണ്ടായാൽ വിപശ്യന കേന്ദ്രങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ദശദിന ധ്യാന ശിബിരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രീ. എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന വിപശ്യന ധ്യാന രീതിയെ പ്പറ്റി ഏകദേശ രൂപം നല്കാനാണ് ഇവിടെ ശ്രമിച്ചിരിക്കുന്നത്. ബുദ്ധന്റെ സന്ദേശങ്ങളെയും, സന്ദേശങ്ങളുടെ കാതലായ ധ്യാനത്തെയും കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ അറിയാൻ ഇത് സഹായിക്കുമെന്ന് കരുതിയിരിക്കുന്നു.