# വിപശ്യനാ പത്രിക

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

**Vol. 8, No. 3 : മാർച്ച് 2015** | **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്**
**മലയാളം മാസ പത്രിക** | **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

### *ധർമ്മ വാണി*

*ബഹുമ്പി ചെ സംഹിത ഭാസമാനൊ,*
*ന തക്കരോ ഹോതി നരോ പമത്തോ.*
*ഗോപോവ ഗാവോ ഗണയം പരേസം,*
*ന ഭാഗവാ സാമഞ്ഞസ്സ ഹോതി.*

ധർമ്മഗ്രന്ഥങ്ങൾ (തിപിടക) എത്രതന്നെ വായിച്ചാലും, പ്രമാദം മൂലം ആ ധർമ്മഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറയുന്നതനുസരിച്ച് ജീവിതം നയിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ഗോക്കളെ മേയ്ക്കുന്ന ഗോപാലനെ പോലെ ശ്രമണപദത്തിൽ (ബോധി) നിന്ന് പങ്കു ലഭിക്കുന്നില്ല.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ധമ്മപദപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 1.15.19)

## മൂന്നു ദിന പ്രവചനം — 3

**എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

*(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിന ശിബിരത്തിലെ പ്രവചനം)*

രാഗവും ദ്വേഷവും; രണ്ടും അപകട കാരികളാണ്. രാഗവും ദ്വേഷവും എന്തുകൊണ്ടാണ് ഉണർത്തുന്നത്? മനസ്സിനിണങ്ങുന്നവയെ പ്രതി രാഗം എന്ത്കൊണ്ടാണ് ഉണർത്തുന്നത്? എന്താണ് മനസ്സിനിണങ്ങുന്നവ? എന്തിനെയാണ് മനസ്സിനി ണങ്ങുന്നവ എന്ന് പറയുന്നത്? മേലെ മേലെ നിന്നും നോക്കുമ്പോൾ – ചെവിയിൽ ഒരു ശബ്ദം പതിച്ചും വളരെ പ്രിയപ്പെട്ടതായി തോന്നി, മനസ്സ് ആഗ്രഹിച്ചു. ആരെങ്കിലും നമ്മളെ വന്ദനം ചെയ്യുകയാണ്, നമ്മളെ ഉയർത്തി പറയുകയാണ് – വളരെ നല്ലതാണ്, വളരെ നല്ലതാണ്; ഇത് മനസ്സിനിണങ്ങുന്ന കാര്യമായി. കണ്ണുകൊണ്ട് ഒരു രൂപം കണ്ടും വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. കൂടെ കൂടെ കണ്ടിരുന്നെങ്കിൽ ഈ രൂപത്തെ ആഗ്രഹിച്ചു തുടങ്ങി. മനസ്സിനിഷ്ടമുള്ള രൂപം. മനസ്സി നിണങ്ങുന്ന ആകൃതി. മൂക്കിലൂടെ ഒരു ഗന്ധമെത്തി. നല്ല സുഗന്ധം. വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. നല്ല സൗരഭ്യം. വളരെ നല്ലതായി തോന്നി. അത് വേണം, വേണം, വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. ഇതും മനസ്സിനിണങ്ങിയ കാര്യമായി. ഇതു വീണ്ടും വീണ്ടും ഉണ്ടാകണം. നാവിൽ ഒരു രസം അനുഭവപ്പെട്ടു, നല്ല സ്വാദ്, നല്ലത്, ഇത് വീണ്ടും വീണ്ടും ലഭിക്കണം, ലഭിക്കുകതന്നെ വേണം. ശരീരവുമായി ഒരു സ്പർശമുണ്ടായി. ഒരാളുടെ സ്പർശം, ഒരു വസ്തുവിന്റെ സ്പർശം. പ്രിയമായി. ഈ സ്പർശം കൂടെ കൂടെ വേണം. ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അല്ല ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നത്, അറാമത്തെ ഇന്ദ്രിയമായ മനസ്സാണ് ഈ ജോലി ചെയ്യുന്നത്. മനസ്സ് സ്വയവും ഒരിന്ദ്രിയമാണ്. ഈ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മുൻപ് എന്തെങ്കിലും അനുഭവി ച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. ചെവിയിൽ ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കേട്ടിരിക്കും, അതിഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കും. കണ്ണുകൊണ്ട് രൂപം കണ്ടിരിക്കും, പ്രിയമായി തോന്നിയിരിക്കും. മൂക്കുകൊണ്ട് ഗന്ധം അറിഞ്ഞിരിക്കും, പ്രിയമായി തോന്നിയിരിക്കും. ത്വക്കുകൊണ്ട് സ്പർശം ചെയ്തിരിക്കും, പ്രിയമായി തോന്നിയിരിക്കും. നാവുകൊണ്ട് രുചിച്ചിരിക്കും, പ്രിയമായി തോന്നിയിരിക്കും. അഞ്ചിന്ദ്രിയ ങ്ങൾകൊണ്ടും പ്രിയമായ മനസ്സിനിണങ്ങിയ അനുഭൂതിയുണ്ടായിരിക്കും, ഇപ്പോൾ മനസ്സ് അതിനെ ഓർക്കും. ഇങ്ങനെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഇങ്ങനത്തെ ശബ്ദം കേട്ടിരുന്നു, ഇങ്ങനത്തെ രൂപം കണ്ടിരുന്നു. ഇങ്ങനത്തെ രസം രുചിച്ചിരുന്നു. ഇങ്ങനെ വീണ്ടും ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ! ഈ ആറാമത്തെ ഇന്ദ്രിയം അതിന്റെ ജോലി ആരംഭിച്ചു. മനസ്സിനി ഷ്ടമുള്ളതിന്റെ കൽപന ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങി. മനസ്സിനിണങ്ങിയതിനോട് ആസക്തി ജനിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. ഈ ആറു ദ്വാരങ്ങളിലും, വാതിലുകളിലും അതാതിന്റെ വിഷയങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നു. അത് നല്ലതായി തോന്നിയെങ്കിൽ മനസ്സിനിണങ്ങിയത്, എന്നിട്ട് അതിനെ ആഗ്രഹിച്ചു തുടങ്ങും രാഗം ജനിപ്പിച്ചുതുടങ്ങും. ഇതിനു വിപരീതമായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടായാൽ മനസ്സിനിണങ്ങാ ത്തവയായി, അതിനോട് ദ്വേഷവും ജനിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. ഇങ്ങനെ മൊത്തത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായി.

എന്നാൽ വിപശ്ശന ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സി ലായി – സ്ഥൂലമായി, മൊത്തത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായാൽ മോചനം ലഭിക്കുന്നില്ല, വേരുകൾ വരെ എത്തണം. ഈ ശരീരത്തിൽ മുഴുവനായും എന്താണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഇതു നോക്കി നോക്കി ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനായും മനസ്സിലാകുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ്. ചെവിയിൽ ഒരു ശബ്ദം എത്തി, എന്നിട്ട് എന്ത് സംഭവിച്ചു? സാധന ചെയ്തു ചെയ്ത് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു

എന്നറിയുന്ന അവസ്ഥവരെ എത്തുന്നു. ചെവിയിൽ ഒരു ശബ്ദം വന്ന് തട്ടി, അതായത് അതിന്റെ സ്പർശമുണ്ടായി. സ്പർശം ഉണ്ടായതോടെ ശ്രവണേന്ദ്രിയം ഉണർന്നു, ശ്രവണവിജ്ഞാനം ഉണർന്നു. കേൾക്കുവാനുള്ള ശക്തിയിരിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം ഉണർന്നു, വിജ്ഞാനം. ചെവികൊണ്ട് കേൾക്കുന്ന ജോലി അതിന്റെതാണ്. അത് കണ്ണുകൊണ്ട് കാണുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല. കണ്ണുകൊണ്ട് കാണുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നത് ചക്ഷുവിജ്ഞാനമെന്നു പറയുന്ന മറ്റൊരു വിജ്ഞാനമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ചക്ഷുവിജ്ഞാനം കേൾക്കുന്ന ജോലി ചെയ്യുകയില്ല, ശ്രോത വിജ്ഞാനം കാണുന്ന ജോലിയും ചെയ്യുകയില്ല. അപ്പോൾ ചെവിയിൽ ഒരു വിഷയം തട്ടിയപ്പോൾ ശ്രോതവിജ്ഞാനം ഉണർന്നു. കണ്ണിൽ ഒരു നിറം, ഒരു രൂപം തട്ടിയാൽ ചക്ഷുവിജ്ഞാനം ഉണരും. അതേ പോലെ നാസികയുടെ വിജ്ഞാനം നാവിന്റെ വിജ്ഞാനം, ത്വക്കിന്റെ വിജ്ഞാനം. ഏതിന്റെ വിഷയമാണോ, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വാതിലിൽ തട്ടുന്നത്, ആ ഇന്ദ്രിയം ഉണരും. ആ വിജ്ഞാനം – എന്തോ സംഭവിച്ചു എന്നുമാത്രമേ പറയൂ! എന്റെ ഈ വാതിലിൽ എന്തോ സംഭവിച്ചു. എന്തോ തട്ടിമുട്ടി. ശ്രോത വിജ്ഞാനം ചെവിയുടെ കാര്യം മാത്രമേ പറയു. ചെവിയുടെ വാതിലിൽ എന്തൊ സംഭവിച്ചു. പിന്നീടെന്തുണ്ടായി?

വളരെ ആഴത്തിൽ വിപശ്ശന ജോലി ചെയ്ത് പോകുമ്പോൾ പലതും മനസ്സിലാകും. ചെവിയിൽ ധ്യാനം ചെയ്യുമ്പോൾ കാണാം തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. ജോലി ആരംഭിച്ച സമയത്ത് സ്ഥൂലമായ സംവേദനകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവ സമയ മായപ്പോൾ സ്വയം ഉരുകിപ്പോയി തുടങ്ങി. സാധകന് സ്ഥൂലമായവ മാത്രം വരുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാ ണെന്ന് സംശയമായി – എനിക്കു സ്ഥൂലമായത് മാത്രം വന്നു. എനിക്ക് സൂക്ഷ്മമായവ എന്തേ വരാത്തത്? അപ്പോൾ സൂക്ഷ്മമായവ വരുകയില്ല. കാരണം ഇപ്പോൾ സൂക്ഷ്മത്തിനോട് രാഗം ജനിപ്പിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. സ്ഥൂലമായ വയോട് ദ്വേഷവും ജനിപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ രാഗദ്വേഷങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുവാൻ വേണ്ടിയാണ് പോകുന്നത്. സൂക്ഷ്മത്തോട് രാഗവും സ്ഥൂലത്തോട് ദ്വേഷവും ജനിപ്പിച്ചാൽ ആ അവസ്ഥയിലേക്ക് എങ്ങനെ മുന്നേറും? അപ്പോൾ സൂക്ഷ്മം വീണ്ടും വരുകയില്ല.

എന്നാൽ എന്തു വരുന്നുവോ അതിനെയാണ് നോക്കേണ്ടത് എന്ന് സാധകൻ മനസ്സിലാക്കണം. സ്ഥൂലം വന്നാൽ സ്ഥൂലത്തിനെ നോക്കണം. സൂക്ഷ്മം വന്നാൽ സൂക്ഷ്മത്തിനെ നോക്കണം. അപ്പോൾ അയാൾക്ക് അധികം വൈകാതെ ഈ അവസ്ഥ വരും. മനസ്സ് എവിടെ ചെന്നാലും അവിടെ സൂക്ഷ്മമായ തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ! ചെവിയിൽ തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. അവിടെ വന്ന് തട്ടിയ ശബ്ദവും തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. തരംഗങ്ങളുമായി തരംഗങ്ങൾ മുട്ടി പുതിയ തരംഗങ്ങൾ ഉത്പന്നമായി. കണ്ണിൽ നോക്കി, തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. ഒരു രൂപം വന്നു തട്ടിയപ്പോൾ അതും തരംഗങ്ങൾ തന്നെ. തരംഗങ്ങളുമായി തരംഗങ്ങൾ കൂട്ടിമുട്ടി. മൂക്കിൽ ഗന്ധം കൂട്ടിമുട്ടി. നാവുമായി രസം കൂട്ടിമുട്ടി. ത്വക്കുമായി സ്പർശിച്ചപ്പോൾ പദാർത്ഥവും തരംഗങ്ങളുമായി തരംഗങ്ങൾ കൂട്ടിമുട്ടി. പിന്നെ മനസ്സിനെ നോക്കി. തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. മനസ്സുമായി ഒരു വിചാരം കൂട്ടിമുട്ടി. തരംഗവുമായി തരംഗം കൂട്ടിമുട്ടി.

അപ്പോൾ ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും എന്താണ്? തരംഗം തന്നെ തരംഗം! തരംഗമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമില്ല. തരംഗങ്ങൾ ഈ വേവ് ലങ്ത്തിന്റെതോ, ആ വേവ് ലങ്ത്തിന്റെതോ, ഈ വേവ് ഹൈറ്റിന്റെയോ ആ വേവ് ഹൈറ്റിന്റെതോ, ഈ ഫ്രീക്വൻസിയുടേതോ, ആ ഫ്രീക്വൻസി യുടേതോ ആവാം. അതു മൂലമാണ് ഭിന്ന ഭിന്നമായി വിഭിന്നത ഉണ്ടായത്. എന്നാൽ എല്ലാം തരംഗങ്ങൾ തന്നെ. തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. ചെവിയുമായി ശബ്ദം കൂട്ടിമുട്ടി. ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ മുട്ടിയതുപോലെ, ഒരു തരംഗം ശരീരം മുഴുവനും വ്യാപിച്ചു. ആദ്യത്തെ സംഭവം.

മനസ്സിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഭാഗം തലയുയർത്തി, അത് അതിന്റെ ജോലി ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങി. ഇതെന്താണ് ചെവിയിൽ മുട്ടിയത്? അപ്പോൾ അത് പറയും – ഈ ശബ്ദമാണ് മുട്ടിയത്. ഈ നിന്ദയുടെ ശബ്ദം. പ്രശംസയുടെ ശബ്ദം. എന്നിട്ട് അതിന്റെ മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യും. നിന്ദയുടെ ശബ്ദം എങ്കിൽ വളരെ 'മോശം' പ്രശംസയുടെ ശബ്ദമെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്. അതിനുശേഷം കാണാം ഈ തരംഗങ്ങൾ ശരീരമാസകലം വ്യാപിക്കുന്നു. നിന്ദയാണ് വളരെ മോശം, ദുഖദമായ തരംഗങ്ങൾ ശരീരമാസകല മുണരും. പ്രശംസയാണ്, വളരെ നല്ലത്. സുഖദമായ തരംഗങ്ങൾ ശരീരമാസകലമുണരും. അതിനു ശേഷം പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകുന്നു. മനസ്സ് പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നത് 'വേണം', വേണം, വേണം എന്നാണെങ്കിൽ രാഗമാണ് ജനിപ്പിക്കുന്നത്. വേണ്ടാ, വേണ്ടാ, വേണ്ടാ എന്നാണെങ്കിൽ ദ്വേഷത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയ ജനിപ്പിക്കുന്നു; അത് ശരീരത്തിലെ സംവേദന സുഖദമോ, ദുഖദമോ ആയതിനു ശേഷമാണ് ചെയ്യുന്നത്. പുറത്തു നിന്നു നോക്കുമ്പോൾ ഈ ശബ്ദത്തോട് രാഗം ജനിപ്പിച്ചു. ഈ രൂപം ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അതുകൊണ്ട് ഈ രൂപത്തോട് രാഗം ജനിപ്പിച്ചു. എന്നെല്ലാം തോന്നാം. എന്നാൽ സത്യം താൻ തന്റെ ശരീരത്തിലുണ്ടായ സംവേദനകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് രാഗം ജനിപ്പിച്ചത്. ഈ വെളിയിലുള്ള ആലംബനം (വസ്തു) തന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കതകിൽ തട്ടിയപ്പോൾ രാഗത്തിന്റെയും ദ്വേഷത്തിന്റെയും പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടായി. അവരണ്ടിനും ഇടക്കുള്ള ഒരു കണ്ണി, അത് മറന്ന്, പോയിരിക്കുന്നു.

ഒരാൾ സമ്യക്ക് സംബുദ്ധനാകുമ്പോൾ – അയാളെ സമ്യക്ക് സംബുദ്ധനെന്ന് പറയുന്നത് അയാൾ എല്ലാ കാര്യങ്ങളേയും ഇഴപിരിച്ച് ആഴങ്ങളിൽ മനസ്സിലാക്കുകയും അവയെ മാത്രം മറ്റുള്ളവർക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. ഒരു ശബ്ദത്തോട് നമുക്ക് രാഗമാണോ, ദ്വേഷമാണോ.. എന്നതിനു പകരം – ഏതു തന്നെ ശബ്ദം വന്നാലും നമ്മൾ അതിനോട് രാഗം, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുകയില്ല എന്ന അവസ്ഥക്കു വേണ്ടിയാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. ഇത് മനസ്സിന്റെ ഏതു ഭാഗമാണ് ചെയ്യുന്നത്? കേവലം മേൽ മനസ്സ് ചെയ്യും. മനസ്സിന്റെ ആ മേൽഭാഗം – അതിനെ അദ്ദേഹം പരിമിത ചിത്തം എന്നു പറഞ്ഞു. ചെറിയ ചിത്തം എന്നു പറഞ്ഞു. ആ ചിത്തത്തിനെ പറഞ്ഞു

മനസ്സിലാക്കാം – ആരെങ്കിലും നിന്ദിച്ചാലും സമതയിലിരിക്കെടൊ, ആരെങ്കിലും പ്രശംസിച്ചാലും സമതയിലിരിക്കെടൊ. ശരി, നല്ല കാര്യം, മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം നന്നാവാൻ തുടങ്ങി. എന്നാൽ അത് ഒരു വളരെ ചെറിയ ഭാഗം മാത്രമാണ്. ബാക്കി ഇത്രയും വലിയ ഭാഗം, അത് ബുദ്ധിയുടെ ഉപദേശം അനുസരിക്കുകയില്ല, ഒട്ടും അനുസരിക്കുകയില്ല. ആയിരം തവണ പറഞ്ഞാലും ശരി, അത് അത്രക്ക് അറിവില്ലാത്തതാണ്. അത് സംവേദനയുടെ കാര്യം മാത്രമേ അനുസരിക്കൂ. അതിന് ശരീരത്തിൽ സുഖദമായ സംവേദനയുണ്ടായാൽ രാഗത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകതന്നെ ചെയ്യും. മേലെ ബുദ്ധി എത്രതന്നെ പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്നാലും ശരി – ഇയാൾ പ്രശംസ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നമുക്കെന്താ? ചെയ്തോട്ടേ. അതിനോട് എന്തിനു രാഗം കാണിക്കണം. ഇയാൾ നിന്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിന്ദിച്ചോട്ടെ, നമുക്കെന്താ? അതിനോട് എന്തിന് ദ്വേഷം കാണിക്കണം? അപ്പോൾ ബുദ്ധി – ബുദ്ധിയുടെ ഭാഗത്തെ നന്നാക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. എന്നാൽ ബാക്കി, മനസ്സിന്റെ മുഴുവൻ ഭാഗവും സംവേദനകളുമായി ചേർന്നിരിക്കുന്നവയാണ്. മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം പറയുകയാണ് – ഇത് പ്രശംസയാണ്, ഇതുവളരെ നല്ലതാണ്, അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ സുഖദമായ സംവേദന ഒഴുകുവാൻ തുടങ്ങി. മനസ്സിന്റെ വലിയ ഭാഗം ഈ സുഖദ സംവേദനയോട് രാഗം ജനിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം ഇത് നിന്ദയാണ് എന്ന് അറിയിച്ചപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ദുഃഖദമായ സംവേദനയുടെ സഞ്ചാരമുണ്ടായി. മനസ്സിന്റെ ഈ വലിയ ഭാഗം ഇതിനോട് ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. അത് ഇങ്ങനെ രാഗവും, ദ്വേഷവും ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. എന്നിട്ട് നമ്മളോ, മേൽഭാഗം നന്നാക്കികൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു – രാഗം പാടില്ല, ദ്വേഷം പാടില്ല ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിന്ദിച്ചാലും ദ്വേഷം പാടില്ല. പ്രശംസിച്ചാലും രാഗം പാടില്ല. ഇങ്ങനെ പറയുന്നത് മോശമാണെന്നെങ്ങനെ പറയും?

ആരെങ്കിലും തന്റെ മനസ്സിന്റെ ചെറിയ ഭാഗം നന്നാക്കുന്നുവെങ്കിലും നല്ലതു തന്നെയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ മനസ്സിന്റെ രഹസ്യം പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലാക്കിയ വ്യക്തി ഇതുകൊണ്ടായില്ല എന്നല്ലേ പറയൂ! നിനക്ക് ആഴങ്ങൾ വരെ എത്തണം, രാഗത്തിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനത്ത് എത്തി അവിടെ തടയണം. അവിടെയിള്ള ആസ്രവമാണ്. ഇതിനെ ആശ്രവ മെന്ന് പറഞ്ഞു. എന്താണ് ആശ്രവം? ശരീരത്തിലെ ഒരു പരു, അത് പഴുത്ത് പൊട്ടി ഒലിക്കുന്നു. അതിൽ നിന്നും പഴുപ്പ് ഒലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിൽക്കുന്നില്ല. അതിനെ ആശ്രവം എന്ന് പറഞ്ഞു. നിലക്കുന്നില്ല. രാഗത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ദ്വേഷത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴ തലങ്ങളിൽ ഈ ഒഴിക്കു സ്രഷ്ഠിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. മുകളിൽ നിന്നും, ഉപരിഭാഗത്തു നിന്നും ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ രാഗമൊന്നുമില്ല എന്ന് തോന്നും. എനിക്ക് ഒട്ടും ദ്വേഷമില്ല എന്ന് തോന്നും. എനിക്ക് കണ്ടോ, ദ്വേഷ്യവും വരുന്നില്ല. എനിക്ക് കാമവാസനയും ഉണരുന്നില്ല. ഞാൻ മുക്തനായി. എന്റെ ചിത്തം വളരെ നിർമ്മലമായി. മനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങൾ വരെ എത്തിയിട്ടേയില്ല! അവിടെ പ്രതിക്ഷണം ആശ്രവമുണ്ട്, പ്രതിക്ഷണം ഒഴുകുകയാണ്. പരുവിൽ നിന്നും ഒഴുകുകയാണ്. ഈ അർത്ഥത്തിൽ ആശ്രവമാകുന്നു. ഇനി ആശ്രവത്തിന് ഒരർത്ഥം കൂടിയുണ്ട്. മാരകകാരിയായ ആശ്രവം. ദ്രാക്ഷാസവം പോലെ. മുന്തിരിയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യം. മുന്തിരിയുടെ ആശ്രവം. ഇവിടെ രാഗത്തിന്റെ ലഹരിയാണ്, ദ്വേഷത്തിന്റെ ലഹരിയാണ് – സ്വഭാവമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഈ സ്വഭാവത്തിൽ അടിമയായ വ്യക്തി തന്റെ മദ്യത്തിനടിമയാണ്, തനിക്ക് ഹാനി ചെയ്യുകയാണെന്ന് മനസ്സിലാ ക്കുന്നേയില്ല. അതേപോലെ രാഗരഞ്ജിതമായ നമ്മുടെ മനസ്സ്, അന്തർ ഭാഗത്തുള്ള മനസ്സ്, മോശമായ പ്രവർത്തിയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അത് അടിമയാണ്. രാഗം ജനിപ്പിക്കുക അതിന് സ്വഭാവമായിത്തീന്നി രിക്കുകയാണ്. ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തിന്ന് അടിമയായിരിക്കുകയാണ്. ഈ ആശ്രവം എങ്ങനെ അവസാനിപ്പിക്കാം?

ഈ ആശ്രവം തടയുന്നത് അറിയാത്തി ടത്തോളം ഈ പരുവിൽ നിന്നും പഴുപ്പ് ഒലിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും, അതിനെ തടയുവാൻ അറിയില്ല. ഈ മാദകത തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അതിനെ തടയുവാൻ അറിയാത്തിടത്തോളം നമുക്ക് മുക്തരാകുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ആയിരം പ്രഭാ ഷണം കേട്ടുകൊണ്ടിരുന്നാലും, ആയിരം പുസ്തകം വായിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാലും, ആയിരം ബുദ്ധി വിലാസം നടത്തി കൊണ്ടിരുന്നാലും, ആയിരം ശരീരം തപിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും, ഉപവാസങ്ങള നുഷ്ടിച്ചാലും, ആചാരനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ചെയ്തുകൊ ണ്ടിരുന്നാലും, ആശ്രവങ്ങൾ ഉറവെടുക്കുന്നിടം വരെ എത്തുകയില്ല, ഒഴുക്ക് ഒഴുകികൊണ്ടരിക്കുന്നിടം വരെ എത്തുകയില്ല. പിന്നെ എങ്ങനെ അതിനെ തടയും? അതുകൊണ്ടാണ് ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സംവേദനകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന പരിശീലനം നടത്തുന്നത്. ആദ്യമായി നമ്മൾ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കിയാലെ മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. നമുക്ക് വികാരങ്ങളുടെ പ്രതിക്രിയ ആരംഭിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തു വരെ എത്തിച്ചേരണം, രാഗത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നിടത്ത് എത്തിച്ചേരണം. ദ്വേഷത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നിടത്ത് എത്തിച്ചേരണം. എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള ആശ്രവം ആരംഭിക്കുന്നിടത്ത് എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള മാദകത ആരംഭിക്കുന്നിടത്ത് എത്തിച്ചേരണം. അവിടെ ചെന്നിട്ട് തടയണം. അതിനുവേണ്ടിയാണ് ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത്. അതിന് ശരീരത്തിൽ എന്തു സംവേദനയാണുണ്ടാകുന്നതെന്നറിയണം. ഈ യോഗ്യത എത്രമാത്രം സമ്പുഷ്ടമായിത്തീരുന്നുവോ, അത്രയും വിപശ്ശനയുടെ ഒരംഗം സംപുഷ്ട മായിത്തീരും. ഒരു ഭാഗം, സ്മൃതി എന്നു പറയുന്ന ഭാഗം; വലിയ സംവേദനശീലമായിത്തീർന്നു. ശരീരത്തിൽ എവിടെ എന്തു സംഭവിച്ചാലും അതറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇതു ഒരംഗം മാത്രമാണ്. മഹത്വപൂർണ്ണമായ മറ്റൊരംഗം ഇരിക്കുന്നതേയുള്ളു. വണ്ടിയുടെ രണ്ടു ചക്രങ്ങൾ, രണ്ടും ഒരേ പോലെയായിരിക്കും. ഒന്ന് വലുതും, ഒന്ന് ചെറുതും ആണെങ്കിൽ വണ്ടി മുന്നോട്ട് പോകുകയില്ല. ഒന്ന് വലിയ ശക്തിയുള്ളതും മറ്റൊന്ന് ബലഹീന വുമാണെങ്കിൽ തകർന്നുപോകും. വണ്ടി മുന്നോട്ടു

പോകുകയുമില്ല. രണ്ടും സമമായിരിക്കണം. രണ്ടും ഒരേപോലെ ശക്തിയുള്ളതുമായിരിക്കണം. ഒരേ സൈസിൽ ഉള്ളതായിരിക്കണം, ബലമുള്ളതായിരിക്കണം. അപ്പോൾ വണ്ടി നല്ലതുപോലെ ഓടും.

ഒരു ഭാഗത്ത് ഇത് അറിയുന്ന പക്ഷം – ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സംവേദനകളെ അറിയുന്ന പക്ഷം, ഇതിനെ ബലമാക്കുകയാണ്. അറിയണം, എന്തുതന്നെ നടന്നാലും അറിയണം. ദുഃഖദമാണെങ്കിൽ ദുഃഖദമാണ്. സുഖദമാണെങ്കിൽ സുഖദമാണ്. സ്ഥൂലമെങ്കിൽ സ്ഥൂലമാണ്. സൂക്ഷ്മമെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മമാണ്. അതിനെ അറിയണം. രണ്ടാമത്തെ പക്ഷം – മനസ്സിലാക്കണം. കണ്ടോ, ഇത് എല്ലായ്പ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നവയാണോ? ഇതിനെ നോക്കാം. ഇല്ല, ഇല്ല അവസാനിച്ചു പോകുന്നല്ലോ! കണ്ടോ, അനിത്യമാണ്, അനിത്യമാണ്, അനിത്യമാണ്! എന്ന് മനസ്സിലാക്കി സമതയിൽ പുഷ്ടമാകുകയാണ്. അപ്പോൾ സ്വഭാവം മാറുവാൻ തുടങ്ങി. കേവലം സംവേദനശീലമായി ഇരുന്നുപോയാൽ – പല സാധകർക്കും കൂടെ കൂടെ പറഞ്ഞാലും മനസ്സിലാകുകകയില്ല. ഒരു ചെവികൊണ്ട്, കേട്ട് മറ്റേ ചെവിയിൽ കൂടെ പുറത്ത് പോകും. മനസിലാക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അവർക്ക് കേവലം സംവേദന കൊണ്ട് കളിച്ചാൽ മതി. ധാര പ്രവാഹം കിട്ടി, ശരീരം മുഴുവനും പുളകരോമാഞ്ചമായി, എന്റെ സാധന വളരെ നന്നായി! കണ്ടോ, മൂന്നു ശിബിരം വരെയും ധാരാപ്രവാഹം വന്നില്ല, ഇപ്രാവശ്യം വന്നു! സന്തോഷമായി. നിങ്ങൾക്ക് വിപശ്യന എവിടെ മനസ്സിലായി? എന്താണീ കാട്ടുന്നത്? നിന്റെ സാധനയുടെ മുഴുവനും ലക്ഷ്യം ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷ്മ സംവേദന എങ്ങനെ ലഭിക്കാം എന്നായിരുന്നോ? കിട്ടി, ഉദ്ദേശിച്ച കാര്യം സാധിച്ചു. എന്തുകാര്യം സാധിച്ചു എന്നാണ്? ഈ സുഖദ സംവേദന വന്നു, നീ രാഗം ജനിപ്പിച്ചു. ദുഃഖദമായ സംവേദന വന്നപ്പോൾ ദേഷം ജനിപ്പിച്ചു. ദുഃഖദമായ സംവേദന വന്നു, വന്ന് നാളെ അത് സമാപ്തമായിത്തീരും. നാളെ ചിലപ്പോൾ വീണ്ടും ദുഃഖദ സംവേദനയായിരിക്കും വരുവാൻ പോകുന്നത്. അപ്പോൾ വീണ്ടും ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കും. രാഗം കളയുവാനുള്ള ജോലി എവിടെ ചെയ്തു? ദ്വേഷം കളയുവാനുള്ള ജോലി എവിടെ ചെയ്തു?

ഈ കാര്യം കൂടെ കൂടെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നിട്ടും ഇന്നും ഒരാൾ വന്നു – എന്റെ പുറത്തുള്ള വേദന, അത് ഇതുവരെ പോയില്ല. അത് സ്ഥൂലസംവേദന തന്നെയാണ്. ബോധമില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ! എത്ര ശിബിരം ചെയ്തു കാണും? പത്തു ശിബിരം ചെയ്തു കാണും, എന്നിട്ടും ഇതുവരെയും കാര്യം മനസ്സിലായില്ല. ഇത് വേദനയാണ്, ഇതിനെയാണ് നിനക്ക് നോക്കേണ്ടത്. ഇന്നുവരെ വേദനയുടെ ഭോഗമാണ് ചെയ്തിരുന്നത്, എന്നിട്ട് അതിനോട് ദ്വേഷം ജനിപ്പിച്ചിരുന്നു. വിപശ്യന പഠിപ്പിക്കുന്നത് ഈ വേദനയെ എങ്ങനെ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ നോക്കാം എന്നാണ്. എങ്ങനെ തടസ്ഥഭാവത്തിൽ നോക്കാം? ഈ ക്ഷണത്തിൽ സത്യം വേദനയുടെ രൂപത്തിൽ പ്രകടമായി. നമ്മൾ അതിനെ വേദനയുടെ രൂപത്തിൽ നോക്കുന്നു. ഇതും അനിത്യമാണ്. ഇതിനോട് എന്തിന് ദ്വേഷം കാണിക്കണം? അതിനർത്ഥം അകത്ത്, ഉള്ളിലെ വിടെയോ, ഈ വേദന എങ്ങനെ ഇല്ലാതാക്കാം എന്ന കാര്യം ഉണരുകയാണ്. ഇവിടെയും ഒരു പ്രവാഹം കിട്ടിയാൽ നല്ല സുഖദമായ പ്രവാഹം കിട്ടിയെങ്കിൽ എന്റെ സാധന സഫലമായേനെ. എന്തു ഭ്രാന്താണ് പറയുന്നത്? എത്ര വിവരദോഷമാണ് പറയുന്നത്?

ഇത് കൂടെ കൂടെ പറയുന്നുണ്ട്. എന്നിട്ടും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അതേ മനുഷ്യൻ വീണ്ടും അടുത്ത ശിബിരത്തിൽ വന്നിട്ട് ഇതേ ചോദ്യം ചോദിക്കും. എനിക്കറിയാം, നന്നായിട്ടറിയാം. പക്ഷേ എന്തു ചെയ്യാൻ? ഈ വിദ്യ ഇങ്ങനെയാണ്. ഭാരതത്തിൽ നിന്നും അപ്രത്യക്ഷമാകുകപോലും ചെയ്തില്ലേ! ഇവിടെ ഇപ്പോൾ ആനന്ദമാർഗ്ഗം, ആനന്ദമാർഗ്ഗമാണ്. സാധന ചെയ്യുന്നതുതന്നെ നല്ല ആനന്ദം ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്. വലിയ ആനന്ദമായി. വലിയ ആനന്ദമായി. വലിയ രസമായി. വിഡ്ഢി! എന്താനന്ദമായി എന്ന്? ഇത് ദുഖമാണ്. നീ ആനന്ദം എന്ന് പറയുന്നത് നിന്റെ ദുഃഖമാണ്. കാരണം ഈ ആനന്ദത്തിനോട് നിനക്കുള്ള നിന്റെ രാഗമാണ്. ഈ ആനന്ദം സ്ഥായിയായിട്ടുള്ളതുമല്ല. ഒരു പ്രാവശ്യം ഒരു ധാരാ പ്രവാഹം, ഒരു പുളകരോമാഞ്ചം ലഭിച്ചു, അത് അനന്തകാലം വരെ നിലനിൽക്കുന്നതല്ല. അത് പോയ്കഴിയുമ്പൊൾ നിനക്ക് കരച്ചിൽ വരും. അപ്പോൾ അത് നിന്റെ ദുഖത്തിന്റെ കാരണമല്ലേ? കാര്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല! കുറച്ചു നേരത്തെക്ക് സുഖമായി. വലിയ ആനന്ദമായി! എന്നാൽ പിന്നെ പോയി സിനിമ കണ്ടാൽ പോരെ. എന്തെങ്കിലും കാര്യം ഇഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ആനന്ദമായി. അതുപോലെ മദ്യം സേവിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പെഗ്ഗ് കുടിച്ചാൽ വലിയ ആനന്ദമായി. അയാൾക്ക് അതിലാണ് ആനന്ദം. ഇയാൾക്ക് സിനിമയിലാണ് ആനന്ദം. അതുപോലെ വിപശ്യന ചെയ്യുന്നയാൾക്ക് ഈ ധാരാപ്രവാഹത്തിലാനന്ദം. വലിയ സുഖമായി! ഇവർ വിവരമില്ലാത്തവരാണ്. യാതൊന്നും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. എന്തു ചെയ്യാം? വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുന്നു. എന്റെ ജോലി വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുക എന്നുള്ളതാണ്, അല്ലാതെന്തു ചെയ്യാൻ?

…..തുടരും