വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 5, No. 11 : നവംബർ 2012
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

മേരാ ഭീ ഹോവേ ഭലാ,
ഭലാ സഭീ കാ ഹോയ്,
ജന്-ജന് കാ ഹോവേ ഭലാ,
ശുദ്ധ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.

തനിക്കും നൻമ വരട്ടെ,
നൻമ വരട്ടെ എല്ലാർക്കും,
ജനം-ജനത്തിന് നൻമ കൊടുക്കും,
ശുദ്ധ ധർമ്മമിതല്ലോ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനക്ക് സഹായകമായ അഞ്ചു മിത്രങ്ങൾ

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ-ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 34 ാം ഭാഗം)

ഏതൊരു വ്യക്തി ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ – മൂന്നും ഉള്ളിൽ സംഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അയാൾ മഹാനായിത്തീരുന്നു. അത്തരം അനേകം മഹാൻമാരുടെ സമൂഹമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ സംഘം എന്നു വിളിക്കുന്നു. അത്തരം മഹാൻ ആകേണ്ടതുണ്ട്. ഇവരുടെ ശരണം പോകുന്നു എന്നാൽ ഇവരുടെ ഗുണങ്ങളുടെ ശരണം. ഇവരെ കണ്ടാൽ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ പ്രേരണ ഉണരണം. ഈ വ്യക്തി മഹാനായിത്തീർന്നു. എപ്രകാരം ആയിത്തീർന്നു? ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്തുകൊണ്ട് സമാധിയുടെ അഭ്യാസം ചെയ്തുകൊണ്ട്, വിപശ്യനവഴി പ്രജ്ഞ ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് മഹാനായിത്തീർന്നു. എനിക്കും എന്തുകൊണ്ട് ആയിക്കൂടാ? എനിക്ക് എന്തുക്കൊണ്ട് ആകാൻ കഴിയില്ല? ഇപ്രകാരം പ്രേരണ ഉണർന്നാൽ പ്രേരണയുടെ ശരണമാണ്. അപ്പോൾ ശ്രദ്ധ മംഗളകാരിണിയായി. ജ്ഞാനവും ഉണർന്നു, ബോധവും ഉണർന്നു കൂടാതെ ഇപ്പോൾ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രേരണയും ഉണർന്നു. ഈ ശ്രദ്ധ നമ്മുടെ വളരെ വലിയ മിത്രമാണ്. ധർമ്മത്തിന്റെ പാതയിൽ നടക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യത്തെ മഹത്വപൂർണ്ണമായ മിത്രമാണ് 'ശ്രദ്ധ'.

നമ്മുടെ അടുത്ത മിത്രം 'വീര്യം'. വീര്യം എന്നാൽ പരിശ്രമം, പൂരുഷാർത്ഥം, പരാക്രമം. ധർമ്മത്തിന്റെ വഴിയിൽ നടക്കണമെങ്കിൽ വലിയ പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ ഇതിനൊപ്പം ജ്ഞാനമില്ല, ബോധമില്ല, വിവേകമില്ല എങ്കിൽ എങ്ങനെയാണ് പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതുതന്നെ അറിയില്ല. എങ്കിൽ സഹോദരാ, എന്തു പരിണാമം വരാനാണ്? ഫലം കിട്ടില്ല. എത്തരത്തിലാണ് പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടത്, ഇതിനെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് അധ്വാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദീർഘമായ വഴിയാണ്. വളരെ ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഏതൊരു മഹാൻ ഈ വഴിയിലൂടെ കടന്നുപോയി, പറയുകയാണ്

ശൂര് സംഗ്രാമ ഘടി ചാർക്കാ, ലഡ് ലഡ് കര് വീരഗതി പായി. സംത് സംഗ്രാമ് ഹൈ രാത് ദിൻ ജൂഝനാ, ദേഹ പരജംത് കാ കാമ് ദായീ

ഏതെങ്കിലും യോദ്ധാവ് യുദ്ധക്കളത്തിലിറങ്ങുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടു-നാലു നാഴിക യുദ്ധം ചെയ്യുന്നു, സ്വയം മരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ വധിക്കുന്നു. യുദ്ധം അവസാനിച്ചു. എന്നാൽ മഹാന്റെ യുദ്ധം ജീവിതം മുഴുവനുമുള്ള ജോലിയാണ്. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ യുദ്ധം നടക്കുകയാണ്. തന്റെ പഴയ സ്വഭാവത്തിന്റെ കാരണത്താൽ ഈ മനസ്സ് അതിക്രമണം ചെയ്യുകയാണ്. രാഗത്തിലേക്ക് പോകുകയാണ്, ദ്വേഷത്തിലേക്ക് പോകുകയാണ്. നമ്മൾ അതിനെ പ്രതിക്രമണം ചെയ്യിക്കുന്നു. വീണ്ടും അതിക്രമണം ചെയ്യുന്നു. വീണ്ടും പ്രതിക്രമണം ചെയ്യിക്കുന്നു. ഈ യുദ്ധം വളരെ വലിയ യുദ്ധമാണ്. ആയിരക്കണക്കിന് വ്യക്തികളുമൊത്ത് സ്വയം ആയിരം യുദ്ധം ജയിച്ചു എന്നാലും വിജയി എന്ന് വിളിക്കപ്പെടില്ല. ഏതൊരു വ്യക്തി സ്വന്തം ഉള്ളിൽ തന്നെത്താൻ വിജയിച്ചോ, സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ പരാജയപ്പെടുത്തിയോ, സ്വന്തം മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കിത്തീർത്തോ, അവനാണ് വിജയി ആകുന്നത്. എന്നാൽ ശരിയായ വിധത്തിൽ ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ കാര്യമില്ല.

നമ്മുടെ ഇവിടെ ഒരു കഥ പ്രചലിതമാണ് – കാശിയിൽ താമസിക്കുന്ന അഞ്ചു കൂട്ടുകാർ, നിലാവുള്ള രാത്രിയിൽ തോണിയിൽ കയറി. ഇന്നു മുഴുവൻ രാത്രിയും തോണി തുഴയാം. കാശിയാകട്ടെ കാശിയാണ്, കഞ്ചാവിന്റെ നഗരമാണ്. അഞ്ചുപേരും

ശരിക്കും കഞ്ചാവടിച്ചു എന്നിട്ട് രാത്രിമുഴുവനും തോണിയിൽ കയറി തുഴഞ്ഞു. വിയർത്തുകുളിച്ചു. സൂര്യനുദിച്ചപ്പോൾ കാണുന്നു, അയ്യോ, നമ്മുടെ തോണിയാകട്ടെ ഒരിഞ്ചുപോലും മുന്നോട്ടു നീങ്ങിയില്ല, ഇതെന്തുപ്പറ്റി? ഏതു കയറുകൊണ്ട് തോണിയെ തീരവുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചിരുന്നോ, ആ കയറാകട്ടെ അഴിച്ചിട്ടേ ഇല്ല. എന്നിട്ട് പരിശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ അജ്ഞാനത്തിന്റെ കയർ ബന്ധിച്ചിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ വീര്യം കൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല, പരിശ്രമം കൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല. ശരിക്കും വിവേകത്തോടെ എങ്ങനെ ചെയ്യണം? അങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കി മനസ്സിലാക്കി ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

നമ്മുടെ മൂന്നാമത്തെ മിത്രം ‘സതി‘. ഇന്ന് അതിന്റെ അർത്ഥം സ്മൃതി അല്ലെങ്കിൽ ഓർമ്മശക്തി എന്നായി. ആ ദിനങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ അർത്ഥം – ജാഗരൂകത, പ്രതിക്ഷണം ജാഗരൂകത എന്നായിരുന്നു. ഈ ബോധം ഇല്ലെങ്കിൽ സ്മൃതി – ആരെയെങ്കിലും ഓർക്കും – സഹോദരാ ആരുടെയെങ്കിലും സ്മരണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മനസ്സാകട്ടെ തീർച്ചയായും ജാഗരൂകമാകും, എന്നാൽ ഉള്ളിൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഈ പ്രപഞ്ചം മനസ്സിലാകില്ല.

നമ്മുടെ നാലാമത്തെ മിത്രം ‘സമാധി‘– രാഗത്തിന്റെ ആധാരത്തിൽ ചിത്തം ഏകാഗ്രമായി എങ്കിൽ സമാധി സമ്യക് സമാധി ആയില്ല. ദ്വേഷത്തിന്റെ ആധാരത്തിൽ ചിത്തം ഏകാഗ്രമായി എങ്കിൽ സമാധി സമ്യക് ആയില്ല. മോഹത്തിന്റെ, കല്പനയുടെ ആധാരത്തിൽ സമാധിസ്ഥമായി, അപ്പോഴും സമ്യക് സമാധി ആയില്ല. സത്യത്തിന്റെ ആധാരത്തിൽ, ഏതേത് അനുഭവമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അതിന്റെ ആധാരത്തിൽ ചിത്തം ഏകാഗ്രമാക്കി, എങ്കിൽ സമ്യക്സമാധി ആയി, വളരെ നല്ല മിത്രമായി.

നമ്മുടെ അഞ്ചാമത്തെ മിത്രം ‘പ്രജ്ഞ‘– പ്രജ്ഞയും എങ്ങാനും ശ്രുതപ്രജ്ഞ മാത്രം ആയി. പ്രവചനം കേട്ടില്ലെ, പുസ്തകം പഠിച്ചില്ലെ, ഇപ്പോൾ ധർമ്മത്തെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കി. എന്തറി യാനാണ്? നിനക്ക് അനുഭവമുണ്ടായില്ലല്ലോ. മറ്റുള്ളവരുടെ ജ്ഞാനമാണ്. ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു എന്നു നിനക്കു പറയാം, ശരിയാണ്. നീ എങ്ങനെ അതു അറിയാനാണ്? അതിനെപ്പറ്റി ചിന്തയും മനനവും ചെയ്യുകയാണ്, എന്നിട്ട് പറയുകയാണ്, ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കി. ഓ, എങ്ങനെ അറിഞ്ഞു സഹോദരാ! ഇപ്പോൾ അറിഞ്ഞിട്ടില്ല, ഇപ്പോഴും വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, മറ്റുള്ളവരുടെ ജ്ഞാനമാണ്. ഏതു ദിവസം പ്രത്യക്ഷ ജ്ഞാനമാകുന്നോ, അപ്പോൾ പ്രജ്ഞയാകും. സ്വന്തം ഉള്ളിൽ സത്യത്തിന്റെ ജ്ഞാനം, അങ്കുരിതമാകും. ഈ ശരീരപ്രപഞ്ചം എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തി ക്കുന്നത്. ഈ ചിത്ത പ്രപഞ്ചം നടക്കുന്നതെങ്ങനെ? ഇത് രണ്ടിന്റെയും കൂടിച്ചേർന്ന ജീവിതധാര എപ്രകാരമാണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? നോക്കൂ, എങ്ങാനും ഏതെങ്കിലും അപ്രിയ അനുഭൂതി ഉണ്ടായി അപ്പോൾ പഴയ സ്വഭാവം മൂലം മനസ്സിൽ ദ്വേഷം ഉണർത്താൻ തുടങ്ങി. എങ്ങാനും ഏതെങ്കിലും പ്രിയങ്കരമായ അനുഭൂതി ഉണ്ടായി അപ്പോൾ പഴയ സ്വഭാവം മൂലം രാഗം ഉണർത്താൻ തുടങ്ങി – കാണുകയാണ്, പിന്നെ ബോധം വരുന്നു. ചിത്തത്തെ സമതയിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു. കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് സമതയിലിരിക്കുന്നു, പിന്നെയും മറന്നു പോകുന്നു. അതേ പഴയ സ്വഭാവം. പ്രിയ സംവേദനയുടെ അനുഭൂതി ഉണ്ടായി പിന്നെ രാഗം ഉണർത്തി. അപ്രിയത്തിന്റെ അനുഭൂതി ഉണ്ടായി ദ്വേഷം ഉണർത്തി. സമതയിൽ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നന്നായി. വിപശ്യന ചെയ്യുകയാണ്, ദുഖ സംവേദന വരിക തന്നെ ചെയ്യും. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ, ദുഖകരമായതും ഉണ്ട്, സുഖകരമായതും ഉണ്ട്. സ്ഥൂലവുമുണ്ട്, സൂക്ഷ്മവുമുണ്ട്. എല്ലാതരത്തി ലുമുള്ള സംവേദനകൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അനേക കാരണങ്ങളാൽ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സ്ഥൂല സംവേദന വന്നു, ദുഖ സംവേദന വന്നു, അപ്പോൾ മനസ്സ് മുഴുവൻ ഉദാസീനതയാൽ നിറഞ്ഞു. അയ്യോ, എന്റെ സാധനയാകട്ടെ വളരെ ചീത്തയാണ്, എന്റെ സാധന ശരിയായിട്ടല്ല നടക്കുന്നത്. എന്നാൽ എപ്പോൾ സൂക്ഷ്മ സംവേദന വരാൻ തുടങ്ങിയോ, ശരീരത്തിൽ തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗം, തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗം. ഇത്ര പുളകരോമാഞ്ചം, ഇത്ര പുളകരോമാഞ്ചം, ആഹാ–ഹാ, ഇപ്പോൾ സാധന വളരെ നന്നായി. അപ്പോൾ ഈ സംവേദന മൂലം സന്തോഷത്താൽ നൃത്തം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ആ സംവേദന മൂലം ഉദാസീനനായി. എങ്കിൽ സഹോദരാ, പ്രജ്ഞയല്ല. ഈ സംവേദനകളുടെ കളി കളിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എപ്രകാരം പുറം ലോകത്ത് ഏതെങ്കിലും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യമായി അപ്പോൾ ഡിപ്രഷൻ വന്നു, മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യം വന്നു അപ്പോൾ സന്തോഷത്താൽ നൃത്തം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ഇതേ ജോലി ഉള്ളിൽ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. വിപശ്യന എവിടെയായി. ശരിക്കും വിവേകത്തോടെ പ്രജ്ഞ ഉണർത്തേണ്ടതുണ്ട്, സമതയോടുള്ള പ്രജ്ഞ എന്നിട്ട് അത് ജീവനിൽ വരാൻ തുടങ്ങണം; പ്രവൃത്തിയിൽ വരാൻ തുടങ്ങണം. പ്രവൃത്തിയിൽ വരുന്നില്ലെങ്കിൽ വിപശ്യന ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്തില്ല. അല്പാല്പമായെങ്കിലും ശരി, പെരുമാറ്റത്തിൽ വരേണ്ടതുണ്ട്, വരേണ്ടതു തന്നെയാണ്.

നമ്മുടെ ഇവിടെ ഒരു കഥ പ്രചലിതമാണ്, വളരെ ധനികനായ ഒരു വൃദ്ധൻ സ്വർഗ്ഗാരോഹണം ചെയ്തു. അയാൾക്ക് രണ്ട് പുത്രൻമാരുണ്ടായിരുന്നു. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ വളരെ കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ ഒപ്പം ഒപ്പം താമസിച്ചു, പിന്നെ കലഹമായി. കലഹമായപ്പോൾ മുഴുവൻ ധനവും, സ്ഥലവും പകുതി, പകുതി വിഭജിച്ചു. എല്ലാം വിഭജിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആരോ ശ്രദ്ധിച്ചു, ആ സേഫിലും എന്തോ ഉണ്ട്. അപ്പോൾ അതിനെയും തുറന്നു, അപ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് ഒരു പൊതി കിട്ടി. ആ പൊതിയിൽ രണ്ടു മോതിരങ്ങൾ. ഒരു മോതിരം രത്നത്തിന്റെ, വളരെ വിലയേറിയ മോതിരം. വളരെ ഉത്തമമായ രത്നം. അടുത്തത് കേവലം വെള്ളിയുടെ മോതിരം. അപ്പോൾ മൂത്ത സഹോദരന് ലോഭം വന്നു. അയാൾ പറഞ്ഞു, ഈ രത്നത്തിന്റെ എനിക്ക് വിട്ടു തരിക, എന്തെന്നാൽ ഇത് അച്ഛന്റെ സമ്പാദ്യമല്ല, പൂർവ്വീകൻമാരുടെ സ്വത്താണെന്ന് തോന്നുന്നു, മാത്രമല്ല തലമുറകൾവരെ പോകേണ്ടതുണ്ട്. ഞാൻ സൂക്ഷിച്ചുവക്കാം. വെള്ളിയുടെ നീ സൂക്ഷിക്കുക. ചെറിയ സഹോദരൻ പുഞ്ചിരിക്കുന്നു. നല്ല കാര്യം, വെള്ളിയുടെ ഞാൻ വയ്ക്കാം. വീട്ടിൽ വന്ന് ചെറിയ സഹോദരൻ

നോക്കുകയാണ് – ആ വെള്ളിമോതിരത്തിൽ എന്തൊ കൊത്തിവച്ചിരിക്കുന്നു, എന്തോ എഴുതി വച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനെ വായിക്കുന്നു – 'ഇതും മാറിപ്പോകും'. ഓ, ഇത് എന്റെ അച്ഛന്റെ ഉപദേശമാണ്, ഇതും മാറിപ്പോകും. രണ്ടു സഹോദരരും ജീവിതം നയിക്കുകയാണ്. മൂത്ത സഹോദരന്റെ ജീവനിൽ വസന്തം വരുമ്പോൾ സന്തോഷത്താൽ തുള്ളിച്ചാടുന്നു. വേനൽ വരുമ്പോൾ ഉദാസീനതയിൽ മുങ്ങുന്നു അപ്പോൾ ടെൻഷൻ തന്നെ ടെൻഷൻ, സൂപ്പർ ടെൻഷൻ, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ. അപ്പോൾ സ്ലീപ്പിംഗ്പിൽസ് എടുക്കുന്നു, ട്രാൻക്വിലൈസർ എടുക്കുന്നു.

എന്നാൽ ചെറിയ സഹോദരൻ, വസന്തം വരുമ്പോൾ അതിനെ അനുഭവിക്കുന്നു – തേന ത്യക്തേന ഭുഞ്ജിതാ – ആസക്തനാകുന്നില്ല. വേനൽ വരുന്നു അപ്പോഴും പുഞ്ചിരിക്കുന്നു, 'ഇതും മാറിപ്പോകും', ഇതും മാറിപ്പോകും. അപ്പോൾ പ്രജ്ഞാവാനാണ്. സുഖമുള്ളവനാണ്. ധർമ്മം ഇതിനാണ് എന്തെന്നാൽ ജീവനിൽ വരണം. കയറ്റവും ഇറക്കവും വരികതന്നെചെയ്യും, എപ്രകാരം സമതയുടെ ജീവൻ ജീവിക്കണം! മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിൽ മംഗളം തന്നെ മംഗളം, മംഗളം തന്നെ മംഗളം. ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിന്റെ വഴിയിൽ ആര് നടക്കുന്നുവോ, ആര് സമതയുടെ ജീവൻ ജീവിക്കുന്നുവോ, അവന്റെ മംഗളം! അവന്റെ നന്മ! അവന് സ്വസ്ഥി, അവന് സ്വസ്ഥി, അവന് മുക്തി , അവന് മുക്തി.