വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 4, No. 11 : നവംബർ 2011 | **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക | **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

യഥാ ദണ്ഡേന ഗോപാലോ,
ഗാവോ പാജേതി ഗോചരം.
ഏവം ജരാ ച മച്ചു ച,
ആയും പാജേന്തി പാണിനം.

ഗോപാലൻ വടികൊണ്ട് ഗോക്കളെ
മേയ്ക്കുവാൻ നയിക്കുന്നതുപോലെ,
വാർദ്ധക്യവും മൃത്യുവും ആയിസ്സിനെ
നയിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നു..

— **ഖുദ്ദക നികായ, ധമ്മപദപാളി,** (വീ.ആർ.ഐ. 1.30)

അവിദ്യ തകർക്കണം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ–ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 22 ാം ഭാഗം)

തൃഷ്ണ തന്നെ സ്വയം ദുഖദായകമാണ്. തൃഷ്ണയുടെ അർത്ഥം തന്നെ തൃപ്തിയില്ല എന്നാണ്. ഏതൊന്നുണ്ടൊ അതിൽ അതൃപ്തനാണ്, അസന്തുഷ്ടനാണ്, എന്നാൽ ഏതൊന്നില്ലയോ അതിനെപ്പറ്റി വളരെ തൃഷ്ണയുണ്ട്, വളരെ ദാഹമുണ്ട്. ഏതൊന്നില്ലയോ അതില്ലല്ലോ? ഏതൊന്നുണ്ടോ അതിനൊപ്പമാണല്ലോ ജീവിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ അതൃപ്തനാണ്. അതിനാൽ സന്തുഷ്ടനല്ലെങ്കിൽ വ്യാകുലതയല്ലെ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. തൃഷ്ണ തന്നെത്താൻ വ്യാകുലത ജനിപ്പിക്കുന്നതാണ് എന്നാൽ തൃഷ്ണക്ക് അടിമയായിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ, തൃഷ്ണയെപ്പറ്റി ആസക്തനായാൽ ദുഖത്തിന്റെ അളവെയില്ല. വളരെ ദുഖിതനായിത്തീരുന്നു. തൃഷ്ണയുടെ ഉപാദാനം വളരെ ദുഖദായകമാണ്. പിന്നെ രണ്ടാമത്തെ ഉപാദാനം – ഞാൻ, എന്റെ എന്നതിനെപ്പറ്റി വളരെ വലിയ ആസക്തി. എത്ര വലിയ ആസക്തിയോ അത്രതന്നെ വ്യാകുലൻ. മൂന്നാമത്തെ ഉപാദാനം കൂടിയുണ്ട് – സ്വന്തം വിചാരധാരയെപ്പറ്റിയുള്ള ഉപാദാനം, സ്വന്തം പരമ്പരയെപ്പറ്റിയുള്ള ഉപദാനം, സ്വന്തം ദർശനവിശ്വാസത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഉപാദാനം. മാത്രമല്ല പാവം മനുഷ്യൻ അതിനെ ധർമ്മമെന്നു വിളിക്കുന്നു അപ്പോൾ തന്റെ ധർമ്മത്തിനെപ്പറ്റിയുള്ള ഉപാദാനത്താൽ വളരെ വ്യാകുലനായിത്തീരുന്നു. വിചാരധാരക്കെതിരായി ആരെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദമെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ എത്ര രോഷം കൊള്ളുന്നു. തിളച്ച എണ്ണ തെറിച്ചതുപോലെ. എത്ര വ്യാകുലനായിത്തീരുന്നു. വളരെ ആസക്തനല്ലെ? സഹോദരാ നീ വർണ്ണകണ്ണട വച്ചിരിക്കുകയാണ്, ഇതു മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. നീ ചുവന്ന നിറമുള്ള കണ്ണട വച്ചിരിക്കുകയാണ്. നിനക്ക് എല്ലാം തന്നെ ചുവപ്പോടു ചുവപ്പായി കാണപ്പെടും. മറ്റാരെങ്കിലും പച്ച നിറമുള്ള കണ്ണട വച്ചിരിക്കുകയാണ്, അവന് എല്ലാം പച്ച തന്നെ പച്ച നിറമുള്ളതായി കാണപ്പെടും. കൂടാതെ രണ്ടുപേരും കലഹിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഒരാൾ പറയും ചുവപ്പോടുചുവപ്പാണ്, വേറൊരാൾ പറയും പച്ചയോടു പച്ചയാണ്. ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ തലപൊട്ടിച്ചാൽപ്പോലും, മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് സ്വന്തം കാര്യം സമ്മതിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കില്ല, എന്തെന്നാൽ കണ്ണടയുടെ ആ നിറത്തോടുള്ള ആസക്തിയായി. ആ വർണ്ണകണ്ണട മാറ്റുക, പിന്നെ നോക്കൂ, രണ്ടു പേരും യഥാർത്ഥത്തെ കണ്ടാൽ കലഹം അവസാനിപ്പിക്കും. എന്നാൽ എങ്ങനെ മാറ്റും? സ്വന്തം വിശ്വാസത്തെപ്പറ്റി ഇത്ര ആസക്തിയാണ് അതിനാൽ വളരെ വ്യാകുലനാകുന്നു.

ഇതേ തരത്തിലുള്ള മറ്റൊരു ആസക്തികൂടി – സ്വന്തം ആചാരാനുഷ്ഠനങ്ങളെപ്പറ്റി ഉപാദാനം. വേറെവേറെ പരമ്പരകളുടെ, വേറെവേറെ സമാജത്തിന്റെ വേറെവേറെ ആചാരാനുഷ്ഠാനം. അവയെപ്പറ്റി ഇത്ര ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തി. ഏതൊരു സമാജത്തിലെ വ്യക്തി എത്തരത്തിലുള്ള ആചാരാനുഷ്ഠാനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നുവോ, അതിനെ മാത്രം ധർമ്മമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. ധർമ്മം ഇതുതന്നെയാണ്, ധർമ്മം ഇതു തന്നെയാണ്.

ചില സമയത്ത് വളരെ ദുഖകരമായ ആശ്ചര്യവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചിലർ വരുന്നു, വിപശ്യന സാധന ചെയ്യുന്നു, അതിനാൽ വളരെ ലാഭാന്വിതനാകുന്നു. വന്ന് സ്വന്തം കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു – ഗോയങ്കാജി, താങ്കൾ ബർമ്മയിൽ നിന്ന് എത്ര നല്ല വിദ്യയാണ് കൊണ്ടു വന്നത്. എനിക്ക് വളരെ ഗുണമുണ്ടായി. ഇത്ര ക്രോധമുള്ള വ്യക്തി, ആ ക്രോധം എവിടെപ്പോയി? ഇത്ര ഭയമുള്ളവനായിരുന്നു, ഭയം പോയി. ഇത്ര

അഹങ്കാരിയായിരുന്നു, അഹംങ്കാരം ദുരീകരിക്കപ്പെടുന്നു. എന്റെ രാഗം ഇല്ലാതായിത്തീരുകയാണ്. എന്റെ ദ്വേഷം ഇല്ലാതായിത്തീരുകയാണ്. മറ്റെന്താണ് വേണ്ടത് ജീവിതധാരതന്നെ മാറിപ്പോയി. ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചു. ഭാരതത്തിൽ നിന്നു ലുപ്തമായ ഇവിടത്തെ ഈ വിദ്യ, അയൽരാജ്യം സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു, താങ്കൾ കൊണ്ടു വന്നു. ഞാൻ ജീവിതം മുഴുവനും ഈ വിദ്യയെ വിടില്ല. ജീവിതം മുഴുവനും ഇതേ സാധന ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കും. എന്നാൽ ഗോയങ്കാജി, ധർമ്മം സ്വന്തം തന്നെ പാലിക്കും. ഞാൻ അവന്റെ മുഖത്തു നോക്കുകയാണ്. മറ്റെന്തു ധർമ്മമാണ് പാലിക്കുക? ഈ വിദ്യ ധർമ്മമല്ലെ? ഇതാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ വികാരം നീക്കാനുള്ള ചെറിയ ഏതൊ ടെക്നിക്കാണ്. ധർമ്മമാകട്ടെ വേറെ എന്തോ ആണ്. അപ്പോൾ ധർമ്മമെന്താണ്? ശീല സദാചാരത്തിന്റെ ജീവിതം ജീവിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു, അത് ധർമ്മമല്ലേ? ധർമ്മം വേറെ എന്തൊ ആണ്. മനസ്സിനെ വശത്താക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു, അത് ധർമ്മമല്ല, മറ്റെന്തോ ആണ്. സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തി ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു, മാത്രമല്ല അതിന്റെ പരിണാമഫലം നിനക്ക് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അത് ധർമ്മമല്ല, ധർമ്മം വേറെ എന്തൊ ആണല്ലെ?

അപ്പോൾ അവർക്ക് ധർമ്മം എന്താണ്? സ്വന്തം പരമ്പരയുടെ ഏതൊരു ആചാരനുഷ്ഠാനം ചെയ്തു കൊണ്ടു വരികയാണോ അതുതന്നെയാണ് ധർമ്മം. ഏതൊന്ന് നിസ്സാരമാണോ അതിനെ സാരമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എവിടെയാണ് കുരുക്കിലായത്? ധർമ്മത്തിന്റെ പേരിൽ എവിടെയാണ് കുരുങ്ങിയത്? പതുക്കെ പതുക്കെ, ജോലി ചെയ്തു ചെയ്ത് ആ അവസ്ഥ വരുന്നു – സാരത്തെ സാരമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു, നിസ്സാരത്തെ നിസ്സാരമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. എന്നാൽ അതുവരെ ഇത്ര ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തി, ഇത്ര ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തി, കൂടാതെ ഈ ആസക്തിയുടെ കാരണം വ്യാകുലനും ആകുന്നു. എപ്പോഴെപ്പോൾ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ഉള്ളിൽ നിന്നും വ്യാകുലനാകുന്നുവോ, അപ്പോൾ അയാൾ നോക്കേണ്ടതുണ്ട് ഈ സമയത്ത് എന്റെ വ്യാകുലതക്കുള്ള കാരണമെന്താണ്? കാണാം, ഈ നാല് ഉപാദാനങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും ഒരു ഉപാദാനം ആയിരിക്കും. തൃഷ്ണയുടെ ഉപാദാനമായിരിക്കും. ഞാൻ എന്റെ എന്നതിനെപ്പറ്റി ഉപാദാനമായിരിക്കും. സ്വന്തം പരമ്പരകളുടെ വിശ്വാസത്തെപ്പറ്റി ഉപാദാനമാകാം അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം ഏതെങ്കിലും ആചാരാനുഷ്ഠാനത്തെപ്പറ്റി ഉപാദാനമുണ്ടായിരിക്കും. ഇത് നാലിൽ നിന്നും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊന്ന് തല ഉയർത്തും. ഉപാദാനമാണ് – ഇതിനാൽ ദുഖിതനാണ്. ബോധിവൃക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിലിരിക്കുന്ന ഈ വ്യക്തി ഈ മുഴുവൻ രഹസ്യവും നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, മുഴുവൻ രഹസ്യവും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിലാക്കി മനസ്സിലാക്കി, അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ പോയി പോയി അന്ധകാരം ദൂരമായി പ്രകാശം വന്നു. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങി.

ഈ സംസാരചക്രം എങ്ങനെയാണ് ഓടുന്നത്? ഈ ഭവചക്രം എങ്ങനെയാണ് ഓടുന്നത്? ഈ ലോകചക്രം എങ്ങനെയാണ് ഓടുന്നത്? ഈ ദുഖചക്രം എങ്ങനെയാണ് ഓടുന്നത്? പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലായി – ഉള്ളം കൈയ്യിൽ നെല്ലിക്ക വച്ചതുപോലെ. ആ നെല്ലിക്കായെ തിരിച്ചുമറിച്ചും എങ്ങനെ വേണമെങ്കിലും നോക്കാം. ശരിക്കും മനസ്സിലാകും. ഇപ്രകാരം തന്നെ ഈ ഭവചക്രം എങ്ങനെ ഓടുന്നു, ശരിക്കും മനസ്സിലാകും. സമ്യക് സംബോധി ഇതു തന്നെയാണ്. ഇതിനാൽ തന്നെയാണ് സമ്യക്സംബുദ്ധനായത്. എന്താണ് മനസ്സിലായത്. **അവിജ്ജാ പച്ചയാ സങ്കാരാ**, ഈ സത്യത്തെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കി, കർമ്മസംസ്കാരം ഏതൊന്ന് ഉണ്ടാകുന്നുവോ, അവ എന്തു കൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്? അവിദ്യയുടെ കാരണമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അവിദ്യ എന്താണ്? സ്കൂളിൽ പഠിച്ചിട്ടില്ല, ഈ അവിദ്യയാണോ? കോളേജിൽ പഠിച്ചിട്ടില്ല, ഈ അവിദ്യയാണോ? ശാസ്ത്രം പഠിച്ചിട്ടില്ല, ഈ അവിദ്യയാണോ? അവിദ്യ എന്താണ്? അവിദ്യയുടെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. ഏതൊരു ജ്ഞാനം സ്വന്തം വേദനയാൽ പ്രകടമാകുന്നുവോ അതിനെ വിദ്യ എന്നു പറയുന്നു. വേദന എന്നാൽ സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ പ്രകടമായത്. ഏതൊരു ജ്ഞാനം സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ പ്രകടമായത്. ഏതൊരു ജ്ഞാനം സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ പ്രകടമായില്ലയോ, അവിദ്യ തന്നെ അവിദ്യ. **ഇത് ദുഖമാണ്. ഇത് ദുഖത്തിന്റെ കാരണമാണ്. ഇത് ദുഖത്തിന്റെ നിവാരണമാണ്. ഇത് ദുഖത്തിന്റെ നിവാരണത്തിന്റെ ഉപായമാണ്, വിധിയാണ്, മാർഗ്ഗമാണ്.** ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതിനെപ്പറ്റി വലിയ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. അതിനെപ്പറ്റി വളരെ വർണ്ണന ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ വളരെ ഗുണഗാനം ചെയ്യുന്നു. അനുഭൂതി ഒന്നും തന്നെ ഇല്ല. അനുഭൂതിയില്ലെങ്കിൽ അവിദ്യ തന്നെ അവിദ്യ, അവിദ്യ തന്നെ അവിദ്യ.

ഇതേ പ്രകാരം ഏതെങ്കിലും ദർശനിക വിശ്വാസത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു. വിശ്വസിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നു. അറിയുന്നില്ല. അത് വിശ്വാസമാണ് അതിനെപ്പറ്റി സ്വയം അറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അവിദ്യ തന്നെ അവിദ്യ. സ്വയവേദനയിൽ യാഥാർത്ഥ്യം വന്നപ്പോൾ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അതല്ലെങ്കിൽ വഞ്ചനയായിരിക്കാം കൂടാതെ അതിൽ നിന്നും ഒരു ലാഭവും ഉണ്ടാകില്ല. അന്തർമുഖനായിക്കൊണ്ട് സത്യത്തെ സ്വന്തം അനുഭൂതികളിൽ കൊണ്ടു വന്നാൽ അതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ലാഭം – മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം മറിഞ്ഞുകൊണ്ടു പോകുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. വികാരഗ്രസ്ഥമായ മനസ്സ് വികാരവിമുക്തമായിക്കൊണ്ടു പോകുന്നു. ദുഖിതമായ മനസ്സ് ദുഖവിമുക്തമായിക്കൊണ്ടു പോകുന്നു.

ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് ബോധം തന്നെ ഇല്ല? ഒരിക്കലും അന്തർമുഖനായിക്കൊണ്ട് സത്യത്തെ നോക്കുന്നതിനുള്ള ജോലി ചെയ്തിട്ടില്ല. അതിനാൽ ഈ അവിദ്യയിൽ, ഈ ബോധക്കേടിൽ, മോഹമുഢതയിൽ സംസ്കാരത്തോടു സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും സംവേദന ഉണ്ടാകുന്നു. എപ്പോൾ ഉണ്ടായി, എവിടെ ഉണ്ടായി ഇതുതന്നെ അറിയുന്നില്ല. ഏതെങ്കിലും സംവേദന ഉണ്ടായി. ദുഖകരമാണെങ്കിൽ ദ്വേഷത്തിന്റെ സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കി, സുഖകരമാണെങ്കിൽ രാഗത്തിന്റെ

സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കി, കൂടാതെ ഈ സംവേദനകളാകട്ടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ, ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ പ്രതിക്ഷണം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ സുഖകരം, ചിലപ്പോൾ ദുഖകരം, ചിലപ്പോൾ സുഖകരമോ ദുഖകരമോ അല്ലാത്തത്. ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന നടന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല സംസ്കാരത്തോടു സംസ്കാരം, സംസ്കാരത്തോടു സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കി ക്കൊണ്ടേ പോകുന്നു. അതിനാൽ **അവിജ്ജാ പച്ചയാ സങ്കാരാ**. അപ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? **സംങ്കാര പച്ചയാ വിഞ്ഞാണം**, ഏതെങ്കിലും സംസ്കാരം നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു അപ്പോൾ ജീവൻ ധാരക്ക്, ജീവൻ ധാരയുടെ പ്രവാഹത്തിന് ഒരു ഉന്ത് കിട്ടുന്നു. അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും ഏതെങ്കിലും വിജ്ഞാനം പ്രകടമാകുന്നു. ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, വിജ്ഞാനം ഉണർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവന്റെ അന്ത്യമാകുമ്പോൾ, കല്ലിൽ വരച്ചതുപോലെയുള്ള അത്തരം സംസ്കാരം പൊന്തി മുകളിൽ വരുന്നു അപ്പോൾ അതുമൂലം ഈ ചിത്തധാരക്ക് വളരെ വലിയ തള്ളലേല്ക്കുന്നു, ശക്തിയായ തള്ളലേല്ക്കുന്നു അപ്പോൾ ഏതൊരു വിജ്ഞാനം ഇവിടെ സമാപ്തമായോ (ച്യുതിയായോ), ഇപ്പോൾ അതിന്റെ (പ്രതിസന്ധി) ആകുന്നു – അത് ജനിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും അന്യ ശരീരവുമായി കൂടിച്ചേർന്നു. അന്യശരീരത്തിനോട് അതിന്റെ സന്ധിയുണ്ടായി. അപ്പോൾ പ്രതിസന്ധി വിജ്ഞാനമായി. ച്യുതിവിജ്ഞാനം സമാപ്തമായി എന്നിട്ട് സംസ്കാരങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണത്താൽ ഒരു പുതിയ പ്രതിസന്ധി വിജ്ഞാനം ഉണർന്നു. പുതിയ ജീവധാര പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. വിജ്ഞാനത്തിന്റെ കാരണം പുതിയ ജീവൻധാര പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ എന്തുപറ്റി? **വിഞ്ഞാണ പച്ചയാ നാമരൂപം**, വിജ്ഞാനം ഒറ്റക്കല്ല, വിജ്ഞാനം ഉണർന്ന ഉടനെ മനസ്സിന്റെ നാലു ഭാഗങ്ങളും – വിജ്ഞാനം, സംജ്ഞ, വേദന, സംസ്കാരം – നാലും കൂടിച്ചേർന്ന് നാമം എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. രൂപത്തിനൊപ്പം ഇവയുടെ ജീവൻധാര പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഈ ശരീരസ്കന്ദം മുഴുവൻ, ഇതിനെ ഭാരതത്തിന്റെ പഴയ ഭാഷയിൽ രൂപം എന്നു വിളിച്ചിരുന്നു. രൂപത്തിന്റെ അർത്ഥം ആകൃതി എന്നല്ല. ആ ദിനങ്ങളിലെ ഭാഷയിൽ **രൂപ്പതീ തി രൂപം**, ഏതൊന്ന് പ്രതിഷണം നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, നശിച്ചുകൊണ്ടി രിക്കുന്നുവോ, അതിനെ രൂപമെന്നു വിളിച്ചിരുന്നു. അപ്പോൾ ഈ ഭൗതിക പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നഷ്ടമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പുതിയത് ഉണ്ടാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. പുതിയത് ഉണ്ടാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഈ രൂപവും ഈ നാമവും, അതായത് മനസ്സിന്റെ നാലുഭാഗങ്ങളും – ഇവ രൂപത്തിന്റെ സഹായത്താൽ തന്നെയാണ് മുന്നേറുന്നത്. അതിനൊപ്പം കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. മനസ്സും പദാർത്ഥവും ഒപ്പം ഒപ്പം ജോലി ചെയ്യുന്നു. **നമന് കരോതി തി നാമം**, അത് രൂപത്തിനെ നമൻ ചെയ്തുകൊണ്ട്, അതായത് അതിനൊപ്പം കൂടിച്ചേർന്ന് മുന്നേറുന്നു. അപ്പോൾ വിജ്ഞാനത്തിനൊപ്പം ഈ മുഴുവൻ നാമരൂപവും വന്നു, വിഞ്ഞാണ പച്ചയാ നാമരൂപം.

ഇതിനു ശേഷം എന്തായി – **നാമരൂപ പച്ചയാ സളായതനം**. അതു ഉണർന്നു അപ്പോൾ ഈ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഒപ്പം ഉണർന്നു. കണ്ണുണ്ട്, കാതുണ്ട്, മൂക്കുണ്ട്, നാവുണ്ട്, ത്വക്കുണ്ട് മനസ്സുണ്ട് – ഈ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുണ്ട്. പിന്നെ **സളായതന പച്ചയാ ഫസ്സ** – എവിടെ ഈ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉണർന്നുവോ, ഉത്പ്പന്നമായോ ഇവയുടെ സ്വന്തം സ്വന്തം വിഷയം – ശബ്ദം, രൂപം, ഗന്ധം, രസം, സ്പർശം, ചിന്ത ഇവയുടെ സ്പർശം അനുഭവമാകാൻ തുടങ്ങി. ഏതേത് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഒപ്പം ഏതേത് വിഷയത്തിന്റെ സംബന്ധമുണ്ടോ, അവക്കൊപ്പം അവയുടെ സ്പർശമുണ്ടാകാൻ തുടങ്ങി. ചിലപ്പോൾ ഈ ഇന്ദ്രിയത്തിനൊപ്പം അതിന്റെ വിഷയത്തിന്റെ സ്പർശമുണ്ട്. ആറു ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ഇന്ദ്രിയത്തിൽ അതിന്റെ വിഷയത്തിന്റെ സ്പർശം ഉണ്ടാകുന്നു.

സ്പർശമുണ്ടായപ്പോൾ എന്തു സംഭവി ക്കുന്നു? ഈ വ്യക്തി ബുദ്ധി വിലാസം ചെയ്യുകയല്ല. അനുഭൂതികളാൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്താണ് സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? പ്രകൃതിയുടെ മുഴുവൻ രഹസ്യങ്ങളെയും അനുഭൂതികളാൽ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ് – എന്താണ് സംഭവിച്ചുക്കൊണ്ടി രിക്കുന്നത്? എങ്ങനെയാണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടി രിക്കുന്നത്? അപ്പോൾ കാണുന്നു **ഫസ് പച്ചയാ വേദനാ**, സ്പർശമുണ്ടായി, സ്പർശമുണ്ടായ ഉടനെ ഒരു വേദന ഉണ്ടായി. സുഖകരമായ വേദനയാകാവുന്നതാണ്, ദുഖകരമായ വേദന ആകാവുന്നതാണ്. സുഖവും ദുഖവും അല്ലാത്തതും ആകാവുന്നതാണ്. വേദന ഉത്പ്പന്നമായി. വേദന ഉത്പ്പന്നമായ ഉടനെ **വേദനാ പച്ചയാ തണ്ഹാ** – തൃഷ്ണ ഉത്പ്പന്നമായി. സുഖകരമായ വേദന, അതായത് സുഖകരമായ അനുഭൂതി ഉണ്ടായപ്പോൾ അതിനെ നിലനിറുത്തുന്നതിത്, അതിനെ സംവർദ്ധനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള തൃഷ്ണ, രാഗമായ തൃഷ്ണ ഉണർന്നു. ദുഖകരമായ സംവേദന ഉണ്ടായപ്പോൾ അതിനെ ദൂരികരിക്കാനുള്ള, അതിനെ നീക്കാനുള്ള ദ്വേഷമയമായ തൃഷ്ണ ഉണർന്നു. തൃഷ്ണയിൽ രാഗവും ദ്വേഷവും രണ്ടും കൂടിച്ചേർന്നു. അപ്പോൾ വേദനാ പച്ചയാ തണ്ഹാ.

കാര്യം മനസ്സിലായി – ഇതുവരെ കണ്ണും അതിന്റെ വിഷയവും – ഇതിന്റെ ബന്ധത്തിൽ പെട്ടു പോകരുത് – ഇതുതന്നെയാണ് വിശ്വസിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നത് – രാഗം അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷം ഉണരുന്നത് നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വിഷയങ്ങളോടാണ് ഉണരുന്നത് എന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായി, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വിഷയങ്ങളൊട് ഒരു രാഗവും ഉണരുന്നില്ല, ഒരു ദ്വേഷവും ഉണരുന്നില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വിഷയം എപ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്നുവോ, കൂടാതെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ഏതൊരു സംവേദന ഉണ്ടാകുന്നുവോ, സുഖകരമാകാവുന്നതാണ്, ദുഖകരവും ആകാവുന്നതാണ്. അതിനൊട് രാഗം ജനിക്കുകയാണ്, ദ്വേഷം ജനിക്കുകയാണ്. രാഗമയ തൃഷ്ണ ജനിക്കാവുന്നതാണ് അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷമയ തൃഷ്ണ ജനിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ വേദന അത്ര മഹത്വപൂർണ്ണമാണ് ആയതിനാൽ വേദനാ പച്ചയാ തണ്ഹാ.

തണ്ഹാ ഉണർന്നു അതായത് തൃഷ്ണ ഉണർന്നു. അപ്പോൾ **തണ്ഹാ പച്ചയാ ഉപാദാനം,**

ആസക്തി. ആ തൃഷ്ണയൊട് ആസക്തമായി ക്കൊണ്ടുപോകുകയാണ്, ആസക്തമായിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്, ഉപാദാനമായി. ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തി ആയി.

ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തി ആയി. ആഴത്തിലുള്ള ആസക്തിയായി – അങ്ങനെ കല്ലിൽ വരച്ചതുപോലെയുള്ള ആഴത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ള ഭവസംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കി. ഉണ്ടാക്കുക തന്നെ ചെയ്തു. അതിനാൽ **ഉപാദാന പച്ചയാ ഭവ**. ഇത്തരം ഭവസംസ്കാരം – അത് അടുത്ത ജന്മം തരുന്നതിനുള്ള കാരണമായിത്തീർന്നു. അതിനാൽ **ഭവ പച്ചയാ ജാതി**. ഇന്നാകട്ടെ ജാതി ശബ്ദം ജാതി വിഭാഗങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. പൂരാതന ഭാരതത്തിന്റെ ജനഭാഷയിൽ ജന്മത്തെ ജാതി എന്നു വിളിച്ചിരുന്നു.

അപ്പോൾ ഭവസംസ്കാരം ഇത്ര ആഴത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയപ്പോൾ പുതിയ ജന്മം ഉണ്ടായി, ഭവ പച്ചയാ ജാതി. ഇപ്പോൾ ജന്മമായി – **ജാതി പച്ചയാ ജരാ മരണം സോക പരിദേവ ദുഖ ദോമനസ്സുപായാസാ സംഭവന്തി.** ഏതൊരാൾ ജന്മമെടുത്തോ, വാർദ്ധക്യവും വരിക തന്നെ ചെയ്യും. മരണവും വരിക തന്നെ ചെയ്യും. മനസ്സിനിഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളുടെ ദുഖവും ഉണ്ടാകുക തന്നെ ചെയ്യും. മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നില്ല അതിന്റെ ദുഖവും ഉണ്ടാകുകതന്നെ ചെയ്യും. ശാരീരിക ദുഖം ഉണ്ടാകും, മാനസിക ദുഖം ഉണ്ടാകും. ഭിന്ന ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള ദുഖങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുക തന്നെ ചെയ്യും. ജനിച്ചില്ലെ.

ഏവമേതസ്സ് കേവലസ്സ് ദുഖ ഖന്ധസ്സ് സമുദയോ ഹോതീ തി, ഇപ്രകാരം ദുഖങ്ങളുടെ പർവ്വതം തയ്യാറാകുന്നു. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലായി. ഇത് ഇത് ആയാൽ ഇത് ആയിത്തീരുന്നു. ഇത് ഇത് ആയില്ലെങ്കിൽ ഇത് ആകില്ല. **ഇമസ്മിം സതി ഇദം ഹോതി, ഇമസ്മിം അസതി ഇദം ന ഹോതി.** വളരെ സരളമായ കാര്യം, വൈജ്ഞാനിക കാര്യം ശരിക്കും മനസ്സിലായി അപ്പോൾ ഇതും മനസ്സിലായി എന്തെന്നാൽ ഈ ദുഖങ്ങളുടെ പർവ്വതങ്ങളെ എങ്ങനെ ദൂരീകരിക്കാം?

അവിജ്ജായ ത്വേവ അസേസ വിരാഗ നിരോധാ സംങ്കാര നിരോധൊ, ഈ അവിദ്യ തീർത്തും നഷ്ടമായാൽ അപ്പോൾ ഒരു സംസ്കാരവും ഉണ്ടാകുകയേ ഇല്ല. സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കുന്നത് നിറുത്തിയാൽ അപ്പോൾ–

സംങ്കാര നിരോധാ വിഞാണ നിരോധൊ, വിഞാണ നിരോധാ നാമരൂപ നിരോധൊ, നാമരൂപ നിരോധാ സളായതന നിരോധൊ, സളായതന നിരോധാ ഫസ്സ് നിരോധൊ, ഫസ്സ് നിരോധാ വേദനാ നിരോധൊ, വേദനാ നിരോധാ തണ്ഹാ നിരോധൊ, തണ്ഹാ നിരോധാ ഉപാദാന നിരോധൊ, ഉപാദാന നിരോധാ, ഭവ നിരോധൊ, ഭവ നിരോധാ ജാതി നിരോധൊ, ജാതി നിരോധാ ജരാ മരണം സോക പരിദേവ ദുഖ ദോമനസ്സുപായാസാ നിരുജ്ജന്തി, ഏവമേതസ്സ് കേവലസ്സ് ദുഖഖന്ധസ്സ് നിരോധോ ഹോതീതി.

ഇപ്രകാരം എത്ര തന്നെ വലിയ ദുഖങ്ങളുടെ പർവ്വതം തലയിലേറ്റിക്കൊണ്ട് നടക്കു കയാണെങ്കിലും മുഴുവനും ദൂരീകരിക്കപ്പെടുന്നു. മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളും ശരിക്കും മനസ്സിലായി. ബുദ്ധിവിലാസം ചെയ്യുകയല്ല, കേവലം ചിന്തനവും മനനവും ചെയ്യുകയല്ല. അനുഭൂതികളാൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എപ്രകാരമാണ് ഈ വികാരം ഉണരുന്നത് എന്നിട്ട് നമ്മളെ ദുഖിതരാക്കുന്നത്. ദുഖങ്ങളുടെ സംവർദ്ധനം നടന്നുകൊണ്ടുരിക്കുകയാണ്. വികാരങ്ങളുടെ സംവർദ്ധനം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ സ്വഭാവത്തെ എങ്ങനെ മറിക്കാം. സ്വഭാവത്തെ മറിക്കുമ്പോൾ വികാരം ദുരീകരക്കപ്പെടുകയാണ്. ദുഖം ദുരീകക്കപ്പെടുകയാണ്. വികാര വിമുക്തി ആകുകയാണെങ്കിൽ ദുഖവിമുക്തി ആയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഈ ശൃംഖല എവിടെ മുറിക്കും? മുഴുവൻ ശൃംഖലയിലും അവിദ്യ തന്നെ അവിദ്യ കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. ബോധശൂന്യതയാണ്, ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന് അറിയുന്നേ ഇല്ല. പുറമെ പുറമെയുള്ള ലോകത്തിൽ മനസ്സ് കറങ്ങുകയാണ്, ഉള്ളിൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അറിയുന്നതേ ഇല്ല. ഉള്ളിലെ ഇരുട്ടിൽ എന്തു സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ഉള്ളിലെ ഇരുട്ടിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്, ഞാൻ എപ്രകാരമാണ് പ്രതിക്രിയ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് – ഒട്ടും തന്നെ ബോധമില്ല. അപ്പോൾ മുഴുവൻ ദുഖങ്ങളുടെ ശേഖരവും വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ പോകുകയാണ്, വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ പോകുകയാണ്. ഈ ശൃംഖലയെ എവിടെ മുറിക്കും? സംസ്കാരം നിർമ്മിച്ചുകൊണ്ടു പോകുകയാണ്. പുതിയ ജന്മം വന്നു, പുതിയ വിജ്ഞാനം വന്നു. ഇപ്പോൾ നാമരൂപം വന്നു. ചിത്തത്തിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ജീവൻധാര പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങി കൂടാതെ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും വിഷയവുമായി സ്പർശം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സ്പർശം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ വേദന നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ബോധം വന്നു. മറ്റൊരിടത്തും മുറിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. വോദന നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, വേദനയുടെ കാരണത്താൽ പുതിയ തൃഷ്ണ ഉണർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. രാഗത്തിന്റെ ഉണർന്നാലും ശരി ദ്വേഷത്തിന്റെ ഉണർന്നാലും ശരി. ഇതിനെ ഇവിടെ മുറിക്കുക.

അതിനാൽ വേദന എവിടെയാണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന് ആദ്യം അറിയുക. സുഖകരമായതാണോ അതോ ദുഖകരമായതാണോ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഇതു തന്നെ അറിയില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ എവിടെയാണ് രാഗം ഉണർത്തിയത്, എവിടെയാണ് ദ്വേഷം ഉണർത്തിയത് ഇതും അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. അതിന്റെ ഉറവിടം വരെ എത്തിച്ചേർന്നതേയില്ല. ആയതിനാൽ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും യാത്ര ചെയ്തു ചെയ്ത് ഈ യോഗ്യത ഉണ്ടാക്കും, ഈ ക്ഷമത നേടും എന്തെന്നാൽ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും – ശരീരത്തിന്റെ അണുഅണുവിൽ പ്രതിക്ഷണം ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന, ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന നടന്നുകൊണ്ടേ പോകുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്. എവിടെ ജീവനുണ്ടോ,

അവിടെ സംവേദനയുണ്ട്. അവിടെ ഉണർവ്വോടെ ഇരിക്കുക.

അയ്യോ, ഇത് വേദനയാണ് എന്നാൽ ഞാൻ അജ്ഞാന അവസ്ഥയിൽ, അവിദ്യയുടെ അവസ്ഥയിൽ പ്രതിക്രിയ ചെയ്തുകൊണ്ട് രാഗമുണർത്തുകയാണ്, ദ്വേഷമുണർത്തുകയാണ് അപ്പോൾ വ്യകുലനാകുന്നു. ആയതിനാൽ ഈ വേദനയെ അറിയുകയും വേണം കൂടാതെ രാഗം ഉണരാനും സമ്മതിക്കരുത്, ദ്വേഷം ഉണരാൻ സമ്മതിക്കരുത്. അനിത്യ ബോധം ഉണർന്നു. ഈ വേദന ഏതു തരത്തിലായാലും ശരി. ദുഖത്തോടു ദുഖവേദനയായാലും അനന്തകാലം വരെ ഇരിക്കില്ല. നോക്കി നോക്കി സമാപ്തമായിത്തീരും. അയ്യോ, അനിത്യമാണ്. അനുഭവത്താൽ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗൂരമാണ്. ഇതിനെപ്പറ്റി എന്തു രാഗമുണർ ത്താനാണ്? എന്തു ദ്വേഷമുണർത്താനാണ്? അനിത്യബോധം ഉണർത്തും. സമതയിൽ സ്ഥാപിതമാകും. പ്രജ്ഞയിൽ സ്ഥാപിതമാകും. എങ്കിൽ മംഗളത്തിന്റെ വഴിയിൽ പെട്ടു. ദുഖവിമുക്തിയുടെ വഴിയിൽ പെട്ടു. വികാരവിമുക്തിയുടെ വഴിയിൽ പെട്ടു.

ആര് സ്വന്തം ഉള്ളിൽ അന്തർ മുഖിയായിക്കൊണ്ട് ഈ ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംവേദനകളെ യഥാവിധി അറിഞ്ഞുകൊണ്ട്, അതിന്റെ അനിത്യ സ്വഭാവത്തെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് രാഗത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും പറത്തുവരുന്നുവോ, ദ്വേഷത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്നുവോ, അവന്റെ മംഗളം തന്നെ മംഗളം. അവന്റെ നന്മ തന്നെ നന്മ. അവന്റെ സ്വസ്ഥി തന്നെ സ്വസ്ഥി. അവന്റെ മുക്തി തന്നെ മുക്തി ആകുന്നു.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,
മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ,
കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.
email: info@ketana.dhamma.org.
Website: http://www.ketana.dhamma.org

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2011

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 20–31.12.2012

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്ദൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9846569891.

……………………