വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 3 : മാർച്ച് 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
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)

ധർമ്മം ആചരണത്തിൽ വരണം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

വീണ്ടും വീണ്ടും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം ധർമ്മം എന്താണ്?

''ശുദ്ധ ചിത്ത് കാ ആചരണ്, ധർമ്മ സമഢിയേ സോയ'' – ചിത്തം ശുദ്ധമായാൽ, നിർമ്മലമായാൽ, വീണ്ടും പെരുമാറ്റത്തിൽ വരാൻ തുടങ്ങിയാൽ മനസ്സിലാക്കാം ധർമ്മമാണ്. ധർമ്മത്തിന്റെ കേവലം ചർച്ച ചെയ്തു കൊണ്ടു മാത്രം ഇരുന്നു, ധർമ്മത്തിൽ കേവലം വാദവിവാദം ചെയ്തുകൊണ്ടുമാത്രമിരുന്നു, തർക്ക വിതർക്കം ചെയ്തുകൊണ്ടുമാത്രമിരുന്നു എന്നിട്ട് ധാരണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ – ധർമ്മത്തിന്റെ ശുദ്ധതയെപ്പറ്റി ചർച്ച തന്നെ ചർച്ച ചെയ്തു എന്നിട്ട് ധാരണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ എന്തു ലാഭമുണ്ടാകും സഹോദരാ? അപ്പോൾ ധർമ്മം ആയില്ല, വെറും വാക്കുകളായി. അതിനാൽ ശരിയായിട്ടു തന്നെ പറഞ്ഞു എന്തെന്നാൽ –

''ധാരണ കരെ തൊ ധർമ്മ ഹൈ, വർണാ കോരീ ഭാത്''– വെറും വാക്കായിരിക്കാൻ പാടില്ല. ധാരണം ചെയ്യണം, ജീവിതത്തിൽ വരണം. ഒരു വ്യക്തി ധർമ്മമെന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല, അപ്പോൾ എങ്ങനെ ധാരണം ചെയ്യും. ഒരു വ്യക്തി ധർമ്മമാകട്ടെ ഇതുതന്നെയാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കി എന്തെന്നാൽ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കണം എന്നിട്ട് അതിനെ പെരുമാറ്റത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം. അത്തരത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്, എന്നാലും ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുവാനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല, അതിനെ പെരുമാറ്റത്തിൽ വരുത്താനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല. അപ്പോൾ സഹോദരാ, ഈ വ്യക്തിയുടെ വളരെ വലിയ ദുർഭാഗ്യം തന്നെയാണ്, ദുർഭാഗ്യം തന്നെയാണ്.

ക്രോധം ജനിക്കുന്നു, എന്നിട്ട് ക്രോധം മൂലം വ്യാകുലനാകുന്നു, അശാന്തനാകുന്നു, അസ്വസ്ഥനാകുന്നു എന്നിട്ട് വായന നടത്തുന്നു, വീതരാഗ ഭയക്രോധ.....ക്രോധമില്ലാത്തവനാകണം, ദ്വേഷമില്ലാത്തവനാകണം. അയ്യോ, ഇതിൽ ശാന്തി ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, ഇതിൽ സുഖം ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, ഇതുതന്നെയാണ് ധർമ്മം, ഇതുതന്നെയാണ് ധർമ്മം – എന്നാൽ ധാരണം ചെയ്യുന്നില്ലല്ലോ! വെറും സംസാരങ്ങളോടു സംസാരങ്ങൾ, ബുദ്ധി വിലാസത്തോടു ബുദ്ധിവിലാസം, വാണി വിലാസത്തോടു വാണിവിലാസങ്ങൾ. എന്തു ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി! ധാരണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് ലാഭമെങ്ങിനെ ലഭിക്കും? ഈ കാര്യം ഏതു വ്യക്തി എത്ര വേഗം മനസ്സിലാക്കുന്നുവോ, അവന് നന്മയുടെ വഴി അത്രയും വേഗം തുറക്കപ്പെടുന്നു. അതിൽ നടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു, ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നു. വെറും വാക്കുകളുടെ പുറകെ സ്വന്തം സമയം പാഴാക്കുന്നില്ല.

ധർമ്മത്തിന്റെ ചർച്ച കേൾക്കേണ്ടതുണ്ട്, അതിൽ ചിന്തയും മനനവും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ പ്രേരണ ജനിക്കും. ഒരു ധർമ്മാകാംക്ഷ ജനിക്കണം – എനിക്ക് ധാരണം ചെയ്യണം. എനിക്ക് ധാരണം ചെയ്യണം. എങ്ങനെ ധാരണം ചെയ്യണം? ആരെങ്കിലും ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്തോ ഇല്ലയോ, വേറൊരാൾ എങ്ങനെ അറിയും? എന്റെ മനസ്സ് സത്യമായും നിർമ്മലമായോ ഇല്ലയോ, സത്യമായും ശാന്തമായോ ഇല്ലയോ, ബാക്കിയുള്ളവർ എങ്ങനെ അറിയും? തീർച്ചയായും എന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്ന് അറിയും. എന്റെ പുറത്തുള്ള കർമ്മങ്ങളിൽ

നിന്നുതന്നെ അറിയും. എന്റെ ശാരീരിക കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്ന് അറിയും, എന്റെ വാചിക കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്ന് അറിയും.

ഞാൻ ഏതെങ്കിലും നിരപരാധിയായ പ്രാണിയെ കൊല്ലുന്നു. അതിന്റെ പ്രാണനെ ഒടുക്കുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ദുഷ്കർമ്മമുണ്ടായില്ലേ? ഞാൻ ഏതെങ്കിലും അന്യന്റെ വസ്തുവിനെ മോഷ്ടിക്കുന്നു, തട്ടിപ്പറിക്കുന്നു, കൈക്കലാക്കുന്നു, കൊള്ളയടിക്കുന്നു, തന്റേതാക്കുന്നു – ശരീരത്തിന്റെ ദുഷ്കർമ്മമായില്ലേ? ഞാൻ വ്യഭിചാരം ചെയ്യുന്നു, ശരീരത്തിന്റെ ദുഷ്കർമ്മമായില്ലേ? ഞാൻ വാക്കാൽ നുണ പറഞ്ഞ് ആരെയെങ്കിലും ചതിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഞാൻ പരനിന്ദ ചെയ്യുന്നു, ഏഷണി ചെയ്യുന്നു. ഇയാളുടെ വാക്ക് അവനോട് വലുതാക്കി പറഞ്ഞു, അവന്റെ കാര്യം ഇവനോട് പറഞ്ഞ് രണ്ടു വ്യക്തികളെ വഴക്കടിപ്പിക്കുന്നു, ഞാൻ പ്രയോജനമില്ലാത്ത സംസാരം ചെയ്യുന്നു, നിരർത്ഥകമായ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്വന്തം സമയവും വെറുതെ കളയുന്നു, മറ്റുള്ളവരുടെ സമയവും പാഴാക്കുന്നു. അപ്പോൾ വാണിയുടെ ദുഷ്കർമ്മമായില്ലേ?

ശരീരം കൊണ്ട് ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്യും, വാണിയാൽ ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്യും, എന്നിട്ട് ഈ ലഹരിയിലും ഇരിക്കും – ഞാൻ വലിയ ധർമ്മിഷ്ഠനായ വ്യക്തിയാണ്, അയ്യോ, എന്നെപ്പോലെ ധർമ്മവാൻ ആരുണ്ട്? ഇതു നോക്കൂ, ഞാൻ ഇത്തരം ക്ഷേത്രത്തിൽ പോയി ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനം പൂർത്തിയാക്കി. ഇത്തരം പള്ളിയിൽ പോയി ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനം പൂർത്തിയാക്കി. ആ ക്രിസ്ത്യൻ ദേവാലയത്തു പോയി ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനം പൂർത്തിയാക്കി. ആ ചൈത്യത്തിൽ പോയി ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനം പൂർത്തിയാക്കി. അയ്യോ, എന്നെപ്പോലെയുള്ള ധർമ്മിഷ്ഠൻ ആര്? അല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ ഈ ദർശന വിശ്വാസങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്നവനാണ്, ആ ദർശന വിശ്വാസങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്നവനാണ്. എന്നെ പ്പോലെയുള്ള ധർമ്മിഷ്ഠനായ വ്യക്തി ആര്? വഞ്ചനയായില്ലേ? നിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ധർമ്മം വന്നിട്ടില്ല. നിന്റെ ശാരീരിക കർമ്മങ്ങളിൽ ധർമ്മം വന്നിട്ടില്ല. നിന്റെ വാണിയുടെ കർമ്മങ്ങളിൽ ധർമ്മം വന്നിട്ടില്ല. എങ്ങനെ ധാർമ്മികനായി?

ശരീരത്തിന്റെ കർമ്മം എന്തുകൊണ്ട് ദൂഷിതമായി? വാണിയുടെ കർമ്മം എന്തു കൊണ്ട് ദൂഷിതമായി? എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനസ്സിന്റെ കർമ്മം ദൂഷിതമായി. മനസ്സിൽ അഴുക്ക് വരാൻ തുടങ്ങി. എനിക്ക് ആരെയും അതുവരെ കൊല്ലാൻ കഴിയില്ല, ഏതുവരെ സ്വന്തം മനസ്സിൽ ക്രോധം ഉണർത്തുന്നില്ലയോ, ദ്വേഷമുണർത്തുന്നില്ലയോ, ദുർഭാവന ഉണർത്തുന്നില്ലയോ, അതുവരെ. ചിരിച്ചുകളിച്ചുകൊണ്ട് എവിടെ ആരെ കൊല്ലാനാകും. ആരായാലും ശരി, വളരെ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്, അപ്പോഴെ ആരെയെങ്കിലും കൊല്ലാൻ കഴിയൂ. ലോഭം ജനിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു, വളരെ ലോഭം ജനിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു, അപ്പോഴേ മോഷ്ടിക്കുക യുള്ളൂ. വളരെ കാമ വാസന ഉണർത്തേണ്ടതുണ്ട്, അപ്പോഴേ വ്യഭിചരിക്കുകയുള്ളൂ. അഹങ്കാരം ജനിക്കുന്നു, കൂടാതെ പല തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങൾ ജനിക്കുന്നു അപ്പോൾ വാണിയുടെ ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. നുണ പറയുന്നു, പരനിന്ദ ചെയ്യുന്നു, ഏഷണി പറയുന്നു എന്നിട്ട് മനസ്സിനെ മലിനമാക്കുന്നു.

ഞാൻ മനസ്സിനെ മലിനമാക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനസ്സിനെ എപ്പോൾ മലിനമാക്കുന്നോ അതിന്റെ ആദ്യത്തെ ഇര ഞാൻ തന്നെ ആകുന്നു. ഞാൻ ക്രോധമുണർത്തി ശരീരത്താൽ അല്ലെങ്കിൽ വാണിയാൽ ഏതെങ്കിലും ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്തു, ആ ദുഷ്കർമ്മത്തിന്റെ കാരണത്താൽ മറ്റൊരു വ്യക്തിയാകട്ടെ പിന്നീട് ദുഖിതനായി, ആദ്യം ഞാൻ ദുഖിതനായി. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എന്റെ ഉള്ളിൽ ക്രോധം ജനിപ്പിച്ചു എന്നിട്ട് ക്രോധം ഉണർത്തിയ ഉടനെ പ്രകൃതി എനിക്ക് ശിക്ഷ തരാൻ തുടങ്ങി. വ്യാകുലനാകുക തന്നെ ചെയ്യും. ദുഖിതനാകുക തന്നെ ചെയ്യും. ഏതൊരു പ്രകാരത്തിലുള്ള വികാരം ഉണർത്തിയാലും, വ്യാകുലനാകുക തന്നെ ചെയ്യും, വ്യാകുലനാകുക തന്നെ ചെയ്യും.

അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ദുഷ്കർമ്മം, വാണിയുടെ ദുഷ്കർമ്മം തനിക്ക് തന്നെ ഹാനികാരകമായി, മറ്റുള്ളവർക്കും ഹാനികാരക മായി. ഈ ദുഷ്കർമ്മത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ടാൽ സ്വന്തം മംഗളവും ആകാൻ തുടങ്ങും, മറ്റുള്ളവർക്കും മംഗളം ആകാൻ തുടങ്ങും. ഇത്ര മാത്രം, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ധർമ്മം വരണം, ഇതാണ് ധർമ്മത്തിന്റെ ഇത്രയും നേരെയുള്ള കാര്യം. ധർമ്മം കേവലം ചർച്ചയുടെ വിഷയം ആയി തന്നെ ഇരിക്കരുത്. ചർച്ചക്കുമേൽ ചർച്ചക്കായിട്ടുള്ളതിനല്ല ധർമ്മമുള്ളത്, ധാരണം ചെയ്യാനായിട്ടാണ് ഉള്ളത്. വാദവിവാദത്തിനായുള്ളതല്ല ധർമ്മം, ധാരണം ചെയ്യാനായിട്ടാണ് ഉള്ളത്. തർക്ക വിതർക്ക ത്തിനായുള്ളതല്ല ധർമ്മം, യുദ്ധത്തിനും കലഹത്തിനുമായുള്ളതല്ല ധർമ്മം, അടിപിടി കൂടാനുള്ളതിനല്ല ധർമ്മം. ധർമ്മത്തിന്റെ പേരിൽ നാം യുദ്ധം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, കലഹിക്കുക യാണെങ്കിൽ, അടിപിടി കൂടുകയാണെങ്കിൽ, കൊല ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ധർമ്മമില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ധർമ്മത്തിന്റെ ലവലേശമില്ല. എവിടെയോ കുരുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്, ധർമ്മത്തിന്റെ പേരിൽ എങ്ങോ അലഞ്ഞു തിരിയുകയാണ്. സ്വന്തം ഹാനിയും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി, മറ്റുള്ളവർക്കും ഹാനി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.

ഒരു വ്യക്തി നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുകയാണ് – ഞാൻ കൊല ചെയ്യാൻ പാടില്ല, ഞാൻ മോഷണം ചെയ്യാൻ പാടില്ല, ഞാൻ വ്യഭിചാരം ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ഞാൻ വാക്കുമൂലം ഒരു ദുഷ്കർമ്മവും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. നുണ പറയാൻ പാടില്ല, പരനിന്ദ ചെയ്യാൻ പാടില്ല, കടുവചനം പറയാൻ പാടില്ല, ഇതുപോലെ ഒക്കെ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യും, എന്തെങ്കിലും ലഹരി ചെയ്യുക തന്നെ ചെയ്യും, എപ്പോൾ ലഹരി വസ്തു ഉപയോഗിക്കുന്നുവൊ അപ്പോൾ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കും. ഇപ്പോളാകട്ടെ ലഹരിയുടെ അടിമയാകും. അവനെ ലഹരി വശത്താക്കി എന്തൊക്കെ ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നുവോ അതൊക്കെ ചെയ്യും. സ്വന്തം ബോധമാകട്ടെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി. അടിമയായി, ആ ലഹരിയുടെ അടിമയായി. അപ്പോൾ

വിവേകമുള്ള വ്യക്തികൾ പറഞ്ഞു, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുക.

പറയാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. അതിനെ ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനും എളുപ്പമാണ്. ഹൃദയത്തിന്റെ തലത്തിൽ സ്വീകരിക്കാനും എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടും? മദ്യം കുടിക്കുന്നവൻ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട് എന്തെന്നാൽ ഈ മദ്യം എനിക്ക് നല്ലതല്ല, എന്നെ ഭ്രാന്തനാക്കുന്നു, സ്വന്തം അടിമയാക്കുന്നു എന്നിട്ട് ഇതിന്റെ ലഹരിയിൽ ഏതൊരു ജോലി ചെയ്യാൻ പാടില്ലയോ അത്തരം ജോലി ഞാൻ ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ മദ്യം കുടിക്കാൻ പാടില്ല. ഇത് എന്റെ കുടംബത്തിന് നാശമാണ്, എനിക്ക് നാശമാണ്. കുടിക്കാൻ പാടില്ല, നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യും, എപ്പോൾ സമയം വരുന്നുവോ അപ്പോൾ കുടിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ചൂതു കളിക്കുന്നവൻ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുന്നു, ഞാൻ ചൂതു കളിക്കാൻ പാടില്ല. എനിക്ക് വളരെ ഹാനികരമാണ്. എന്റെ കുടുംബത്തിന് വലിയ ഹാനികരമാണ്. കളിക്കാൻ പാടില്ല, കളിക്കാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യും? എപ്പോൾ സമയം വരുന്നോ, അപ്പോൾ ചൂതു കളിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ഒരു വ്യഭിചാരി നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കുന്നു, ഞാൻ വ്യഭിചാരം ചെയ്യാൻ പാടില്ല, ഇത് നല്ലതല്ല. എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യാം, എപ്പോൾ അവസരം വരുന്നുവോ അപ്പോൾ വ്യഭിചാരം ചെയ്യുക തന്നെ ചെയ്യും. ക്രോധമുള്ള വ്യക്തി നല്ലപോലെ മനസ്സിലാക്കുന്നു, അയ്യോ, ഞാൻ ക്രോധം ചെയ്യാൻ പാടില്ല. ക്രോധത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ഇര ഞാൻ തന്നെ ആകുന്നു, ഞാൻ ചെയ്യാൻ പാടില്ല, എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യാം? ജീവിതത്തിൽ ചെറിയ ഒരു മനസ്സിനിഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യം നടന്നാൽ ഉടനെ മുറുമുറുക്കാൻ തുടങ്ങി, ക്രോധം ഉണർത്തി എന്നിട്ട് വ്യാകുലനായി.

അതിനാൽ സഹോദരാ, കേവലം ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ സ്വീകരിക്കുന്നതുമൂലം കാര്യം നടന്നില്ലല്ലോ? ഇങ്ങനെ എന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു, ഇതിനെ മനസ്സിലാക്കണം. മദ്യം കുടിക്കാൻ പാടില്ല, അങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും കുടിക്കുന്നവർ മദ്യം എന്തു കൊണ്ട് കുടിക്കുന്നു? ചൂത് കളിക്കാൻ പാടില്ല, അങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും ചൂതു കളിക്കാരൻ കളിക്കുന്നതെന്തു കൊണ്ട്? വേറെയും അന്യ ദുഷ്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പാടില്ല, അങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും ആരെങ്കിലും ദുഷ്കർമ്മം എന്തുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്നു? എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനസ്സ് വശത്തിലല്ല. ആരുടെ മനസ്സു വശത്തല്ലയോ അവൻ ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ ആയിരം മനസ്സിലാക്കിയിരിന്നോട്ടെ, എന്നാൽ പാവം എന്തു ചെയ്യും? സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ യജമാനനല്ല.

ഇതുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ഇവിടെ, ദാരത്തിന്റെ പുരാതന പരമ്പര, ധർമ്മത്തിന്റെ പരമ്പര, വലിയ ആദർശ പരമ്പരയായിരുന്നു. ഈ പരമ്പരയിൽ വെറും ഉപദേശമല്ല ഉള്ളത്. ധർമ്മം ഇങ്ങനെ ആയിരുന്നാൽ പോരാ – ''അല്ലയോ ലോകത്തിലെ ജനങ്ങളേ, നിങ്ങൾ ഹിംസ ചെയ്യാൻ പാടില്ല, നിങ്ങൾ മോഷണം നടത്താൻ പാടില്ല, നിങ്ങൾ വ്യഭിചാരം ചെയ്യാൻ പാടില്ല, നിങ്ങൾ ഇതു ചെയ്യാൻ പാടില്ല, നിങ്ങൾ അത് ചെയ്യാൻ പാടില്ല. നിങ്ങൾ ക്രോധം ഉണർത്താൻ പാടില്ല. നിങ്ങൾ ദ്വേഷം ഉണർത്താൻ പാടില്ല''. എന്നിട്ട് കേൾക്കുന്നവർ തലകുനിക്കും, പറയും – ''വളരെ നല്ല കാര്യം പറഞ്ഞു. വലിയ നല്ല കാര്യം പറഞ്ഞു. വളരെ നല്ലത് പറഞ്ഞു, വളരെ നല്ലത് പറഞ്ഞു. ഈ ധർമ്മത്തിന്റെ കാര്യം വളരെ നല്ലത് കേട്ടു'' എന്നാൽ ഈ കാതിൽ കൂടി കേട്ടു, മറുകാതിൽ കൂടി പുറത്തു പോയി. ദിവസം കേൾക്കുന്നില്ലെ, അപ്പോൾ എന്തുണ്ടായി? ഇത്തരം ഇത്തരം ദുഷ്കർമ്മം ചെയ്യാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ മുഖ്യ കാര്യം – എങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിക്കാം? സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ യജമാനൻ എങ്ങനെ ആകാം?

അതിനാൽ നമ്മുടെ ദേശത്തിന്റെ പുരാതന പരമ്പരയായിരുന്നു, എന്തെന്നാൽ വെറും ഉപദേശമല്ല, ആ ഉപദേശത്തെ ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടു വരാനുള്ള വിധിയും പഠിപ്പിക്കുക. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ബുദ്ധനാകുമ്പോൾ, ശുദ്ധനാകുമ്പോൾ, മുക്തനാകുമ്പോൾ, അരഹന്ത നാകുമ്പോൾ, സ്ഥിത് പ്രജ്ഞനാകുമ്പോൾ, അനാസക്തനാകുമ്പോൾ, വീതരാഗനാകുമ്പോൾ, വീതദ്വേഷനാകുമ്പോൾ, വീതമോഹനാകുമ്പോൾ, ഭവവിമുക്തനാകുമ്പോൾ, അസീമ കരുണയാൽ നിറയപ്പെടും, എന്നിട്ട് എപ്പോൾ അദ്ദേഹം ജനങ്ങൾക്ക് ധർമ്മം പഠിപ്പിക്കുമോ അപ്പോൾ വെറും ഉപദേശം പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. ആ ഉപദേശത്തെ സ്വന്തം ജീവതത്തിൽ എങ്ങനെ കൊണ്ടു വരും? മനസ്സിനെ എങ്ങനെ വശത്താക്കും? ഇതിന്റെ വിധിയും പഠിപ്പിക്കുന്നു.

അനേക വിദ്യകൾ ഉണ്ട്, അനേക വിധികൾ ഉണ്ട്, അനേക തരത്തിലുള്ള സാധനകൾ ഉണ്ട്, മനസ്സിനെ വശത്തിലാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭാരതത്തിൽ അത്തരം ഒരു സാധനയും നടന്നിരുന്നു, വളരെ പുരാതന സാധന, വളരെ പുരാതന വിദ്യ. അത് മനസ്സിനെ വശത്താക്കിമാത്രമല്ല ഇരിക്കുന്നത്, മനസ്സിലെ വികാരങ്ങളെ വേരോടെ പുറത്താക്കുന്നു. അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ നിന്നും. മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടിലുള്ള ആഴങ്ങളിൽ വികാരം ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവമുണ്ടായി. എപ്പോൾ നോക്കിയാലും അപ്പോൾ രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നു, എപ്പോൾ നോക്കിയാലും അപ്പോൾ ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നു, അഹങ്കാരം ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഭിന്നഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങൾ ജനിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു, മനസ്സിന്റെ ഇത് സ്വഭാവമായി. അതിനാൽ കേവലം മുകളിൽ–മുകളിലുള്ള മനസ്സിനെ വൃത്തിയാക്കി ഇരുന്നു എന്നിട്ട് ഈ ആഴങ്ങൾ വരെ വികാരം ഉത്പന്നമാക്കുന്ന സ്വഭാവവും – ആ സ്വഭാവകുരുക്കിൽപ്പെട്ട് വീർപ്പു മുട്ടുന്ന നമ്മുടെ മനസ്സ്, ഇതിനെ നേരെയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ കാര്യം നടക്കില്ല. അതിനാൽ കേവലം ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കുകമാത്രമല്ല, കേവലം ചിത്തത്തിന്റെ മുകളിൽ മുകളിലുള്ള തലത്തെ നിർമ്മലമാക്കിയാൽ മാത്രം പോരാ, വേരുവരെ അതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മറിച്ചിട്ടു എന്തെന്നാൽ ഈ തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളുടെ പ്രജനനം നടക്കുന്നത് തന്നെ നിന്നു പോകണം. എന്നിട്ട് ഈ തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങളുടെ ഏതൊരു പൂർവ്വ സഞ്ചയം അനേക ജന്മങ്ങളായി കൂട്ടിയിരുന്നോ, അതിനെ നീക്കാനുള്ള വലിയ ശാസ്ത്രീയമായ വഴി നമ്മുടെ ഭാരതത്തിന്റെ ഈ വളരെ വളരെ പുരതനമായ വിദ്യയിൽ

അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഈ വിദ്യ സ്വന്തം ശുദ്ധരൂപത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ, ജനങ്ങൾ ഇതിന്റെ ശുദ്ധരൂപത്തിൽ പ്രയോജനം ചെയ്യുമ്പോൾ വലിയ നന്മയുണ്ടാകുന്നു, വലിയ ഫലപ്രദമാകുന്നു, പെട്ടന്ന് ഫലദായകനാകുന്നു. ഇവിടെ ഇതേ ജീവിതത്തിൽ സ്വഭാവം മാറാൻ തുടങ്ങുന്നു. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം മാറാൻ തുടങ്ങുന്നു, ചിത്തം ആഴങ്ങൾ വരെ നിർമ്മലമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. അപ്പോൾ ധർമ്മം ജീവിതത്തിൽ വരുവാൻ തുടങ്ങന്നു.

നമ്മുടെ ദേശത്തിന്റെ ഒരു വിദ്യയാണ്. എന്നാൽ ശുദ്ധ രൂപത്തിൽ നമുക്ക് സുക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഇതിൽ ഈ ദാർശനിക വിശ്വാസത്തിന്റെ കാര്യം കൂട്ടി ച്ചേർത്തു, ആ ദാർശനിക വിശ്വാസത്തിന്റെ കാര്യം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ഇതിന്റെ കൂടെ ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ആ ആചാരാനുഷ്ഠാനം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. ഇതിനെ ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ വെലിക്കെട്ടിൽ ബന്ധിച്ചു, ആ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ വെലിക്കെട്ടിനുള്ളിൽ ബന്ധിച്ചു, അപ്പോൾ പാവം വിദ്യ എന്തു ചെയ്യും? ദൂഷിതമാക്കിയില്ലെ? ദൂഷിതമാക്കിയപ്പോൾ നമുക്ക് നന്മ ചെയ്യുന്ന ഇതിന്റെ ഏതൊരു ശക്തിയുണ്ടോ, നമ്മുടെ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന എതൊരു ശക്തിയുണ്ടോ, അത് ക്ഷീണമായി, ക്ഷീണ മായപ്പോൾ ജനങ്ങൾ ഇതിനെ എന്തിന് ധാരണം ചെയ്യും? എന്തിന് ഇതിനെ അഭ്യാസിക്കും? ഏതൊരു വിദ്യയുടെ അഭ്യാസത്താൽ നമുക്ക് അതിന്റെ ഫലം പെട്ടന്ന് കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ, അത് എല്ലാവരും ചെയ്യും. എന്നാൽ നമ്മൾ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നു എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ലാഭം ഒന്നും വരുന്നില്ലെങ്കിൽ പതുക്കെ പതുക്കെ ഈ വിദ്യ ഇല്ലാതായിത്തീരുന്നു. അങ്ങനെ നമ്മുടെ ദേശത്തിൽ അനേകം പ്രാവശ്യം ഉണ്ടായി.

ഇന്നത്തെക്ക് 2500–2600 വർഷം മുമ്പ് ഈ ചിത്തവിശോധിനി വിദ്ധ്യ, ശാസ്ത്രീയ വിദ്യ നമ്മുടെ ഭാരതത്തിൽ നിന്നും ഇല്ലാതായിരുന്നു. കപിലവസ്തുവിലെ രാജകുമാരൻ സിദ്ധാർത്ഥ ഗൗതമൻ ഇതേ സത്യത്തിനെ തിരഞ്ഞ് വീടു വിട്ടു, എന്തെന്നാൽ ഏതെങ്കിലും വിദ്യയുണ്ടായിരിക്കാം അത് നമ്മളെ മുഴുവൻ ദുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാക്കും, മുഴുവൻ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാക്കും. അനേക ജന്മങ്ങളായി പ്രയത്നം ചെയ്തു കൊണ്ടുവരികയായിരുന്നു. അനേക ജന്മങ്ങളായി സ്വന്തം ധർമ്മത്തിന്റെ ബലം വലുതാക്കി ക്കൊണ്ടുവരികയായിരുന്നു. ഈ ജന്മത്തിലും വലിയ പരിശ്രമം ചെയ്തു, പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്തു, പരാക്രമം ചെയ്തു എന്നിട്ട് വിദ്യയെ തിരഞ്ഞു കണ്ടെടുത്തു. ഇതിനെ വിപശ്യന വിദ്യ എന്നു വിളിക്കുന്നു. സ്വന്തം മംഗളം നേടി, സ്വന്തം ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കി. ശുദ്ധനായി, ബുദ്ധനായി. മുഴുവൻ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തനായപ്പോൾ അസീമ കരുണയാൽ നിറഞ്ഞു എന്നിട്ട് വിതരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. വിതരണം ചെയ്തു കൊണ്ടേ ഇരുന്നു, വിതരണം ചെയ്തു കൊണ്ടേയിരുന്നു. കുറച്ചു നൂറ്റാണ്ടുകൾ വരെ ദേശത്തിന് വലിയ നന്മയുണ്ടായി. വീണ്ടും വിദ്യയെ ദൂഷിതമാക്കിയപ്പോൾ വീണ്ടും ലുപ്തമായി. വികൃതമായപ്പോൾ ലുപ്തമായി. അയൽരാജ്യത്തു പോയി. അപ്പോൾ അവർ ഇതിനെ സൂക്ഷിച്ചു വച്ചു. സ്വന്തം ശുദ്ധരൂപത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചു വച്ചു. നൂറ്റാണ്ടുകൾവരെ തലമുറകളോടു തലമുറകൾ, ഗുരു ശിഷ്യ പരമ്പരയിലൂടെ വളരെ ശുദ്ധരൂപത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചു വച്ചു. കുറച്ചു വ്യക്തികൾ മാത്രമായിരുന്നു വച്ചത്, എന്നാൽ ശുദ്ധരൂപത്തിൽ നിലനിറുത്തി. അതിനാൽ ഇപ്പോൾ സ്വന്തം ദേശത്തെ ഈ പുരാതന വിധി വീണ്ടും നമ്മുടെ ദേശത്തിൽ വന്നിരിക്കുകയാണ്.

നമ്മുടെ ദേശത്തിൽ ഒരിക്കൽ തപോഭൂമികളുടെ ഒരു പരമ്പരയുണ്ടായിരുന്നു. സ്ഥലാസ്ഥലങ്ങളിൽ, ഗ്രാമ–ഗ്രാമത്തിൽ, വനങ്ങളിൽ തപോഭൂമികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കേവലം ഗൃഹത്യാഗി സന്യാസികൾ മാത്രമല്ല, ഗൃഹസ്ഥരും ഈ തപോഭൂമികളിൽ പോയി ഈ വിദ്യയെ പഠിച്ചിരുന്നു. ഇതിന്റെ ഉപയോഗം ചെയ്ത്, പ്രയോഗം ചെയ്ത് സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കിയിരുന്നു, സ്വന്തം ജീവനെ നേരെയാക്കിയിരുന്നു. സ്വയം സൗഖ്യമുള്ളവരായി, മറ്റുള്ളവർക്കും സൗഖ്യത്തിന് കാരണമായിത്തീർന്നു. സ്വയം ശാന്തിയുടെ ലാഭം എടുത്തിരുന്നു, മറ്റുള്ളവർക്കും ശാന്തി നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണമായിത്തീർന്നിരുന്നു.

ഈ വിദ്യയെ നല്ലപോലെ മനസ്സിലാക്കണം. ഇത് ബൗദ്ധൻമാരുടെ വിദ്യയല്ല, ഹിന്ദുക്കളുടെ, ജൈനൻമാരുടെ, മുസൽമാൻമാരുടെ, ക്രിസ്ത്യൻ മാരുടെ വിദ്യയല്ല, ഇത് ധർമ്മത്തിന്റെ വിദ്യയാണ് എന്നിട്ട് ധർമ്മമാകട്ടെ എല്ലാവരുടെതുമാണ്. ധർമ്മം അസീമമാണ്, അപരിമിതമാണ്. ധർമ്മം എല്ലാ വർക്കും നന്മ തരുന്നത്താകുന്നു. അതിനാൽ ഈ വിദ്യയെ എങ്ങനെ അഭ്യസിക്കാൻ പറ്റും എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ട തായുണ്ട്. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് പത്തു ദിവസങ്ങൾവരെ ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ താമസിച്ച് വലിയ മനോയോഗത്തോടുകൂടി ഈ വിദ്യ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വലിയ പരിശ്രമത്തോടെ, വളരെ അനുശാസനത്തോടുകൂടി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്നിട്ട് പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ നന്മ തന്നെ നന്മ ഉണ്ടാകുന്നു. മംഗളം തന്നെ മംഗളമുണ്ടാകുന്നു. അയ്യോ, ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയില്ലെ! ശുദ്ധധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ചിത്തത്തെ കേവലം വശത്താക്കാനുള്ള കാര്യമല്ല, ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കാനുള്ള ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ചിത്തത്തെ കേവലം മുകളിൽ മുകളിൽ നിർമ്മലമാക്കുന്ന കാര്യമല്ല, വേരുവരെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി, മംഗളം തന്നെ മംഗളം ആകാൻ തുടങ്ങി. നന്മ തന്നെ നന്മ ആകാൻ തുടങ്ങി. ആരൊക്കെ ധർമ്മത്തെ ധാരണം ചെയ്യുന്നോ, വെറും ചർച്ചയല്ല, ധാരണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മംഗളം തന്നെ മംഗളം, നന്മ തന്നെ നന്മ, നന്മ തന്നെ നന്മ. ആരു ധാരണം ചെയ്യുന്നോ അവരുടെ മംഗളം, അവരുടെ നന്മ. അവരുടെ സ്വസ്തിമുക്തി, സ്വസ്തിമുക്തി.

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

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2010

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 04.01.2010 to 15.01.2010, 12.02.2010 to 23.02.2010, 13.03.2010 to 24.03.2010, 17.04.2010 to 28.04.2010, 15.05.2010 to

26.05.2010, 16.06.2010 to 27.06.2010, 16.07.2010 to 27.07.2010, 14.08.2010 to 25.08.2010 (Female only), 05.09.2010 to 16.09.2010, 02.10.2010 to 13.10.2010, 03.11.2010 to 14.11.2010, 20.12.2010 to 31.12.2010.

മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം: 25.02.2010 to 28.02.2010, 01.04.2010 to 04.04.2010, 30.04.2010 to 03.05.2010, 06.08.2010 to 09.08.2010, 18.09.2010 to 21.09.2010, 14.11.2010 to 17.11.2010

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്നൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

…………………