സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ: ഭാഗം V

കെ. ദാമോദരൻ

14. യോഗദർശനം

സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ: ഭാഗം V

കെ. ദാമോദരൻ

(മലയാളം: രാഷ്ട്രീയം, ചരിത്രം)

കെ. ദാമോദരൻ എഡിറ്റോറിയൽ കമ്മിറ്റി

- ആന്റണി തോമസ്
- സി. എൻ. ജയദേവൻ
- എം. പി. അച്യുതൻ
- ഐ. വി. ശശാങ്കൻ
- ഡോ. വള്ളിക്കാവ് മോഹൻദാസ്

© 2009–2020 Prabhatham Printing & Publishing Co. (P) Ltd., Trivandrum, owned by Communist Party of India, Trivandrum.

Printed editions published by Prabhatham Printing & Publishing Co. (P) Ltd.

First published in print media 2009.

The electronic versions are released under the provisions of Creative Commons Attribution By Share Alike license for free download and usage.

The electronic versions were generated from sources marked up in LaTeX in a computer running GNU/LINUX operating system. PDF was typeset using XeTeX from TeXLive 2020. The base font used was traditional script of Rachana, contributed by KH Hussain, et al. and maintained by Rachana Institute of Typography. The font used for Latin script was Linux Libertine developed by Philipp H. Poll.

Cover: Mansu Hill Grand Monument, a picture of sculpture by Jennybento. The image is taken from Wikimedia Commons and is gratefully acknowledged.

Sayahna Foundation
JWRA 34, Jagathy, Trivandrum, India 695014
URL: www.sayahna.org

ഉള്ളടക്കം

14 യോഗദർശനം 1

1 യോഗത്തിന്റെ പ്രാചീനത 2

2 താത്വികമായ നിലപാട് 3

3 ചിത്തവൃത്തിനിരോധം 4

4 യോഗത്തിന്റെ അഷ്ടാംഗങ്ങൾ 5

5 യോഗത്തിലെ ഈശ്വരൻ 6

6 ഭൗതികവാദമല്ല, ആത്മീയവാദം . . . 7

14

യോഗദർശനം

ഹരപ്പാ-മോഹൻജോദരോ സംസ്കാരത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങളിലൊന്ന് മൂന്നു തലകളുള്ളതും ഒരു യോഗിയെപ്പോലെ പത്മാസനത്തിലിരിക്കുന്നതും ശിവന്റെ പ്രാഗ്രൂപമെന്നു സങ്കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഒരു കൽപ്രതിമയാണ്. ആര്യന്മാരുടെ വരവിനു മുമ്പുതന്നെ പ്രാചീനേന്ത്യയിൽ യോഗവിദ്യയ്ക്ക് പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവാണിതെന്ന് പുരാതത്വഗവേഷകന്മാർ അനുമാനിക്കുന്നു. പിന്നീട് ആര്യന്മാർക്കിടയിൽ പ്രചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയ യോഗവിദ്യകൾ അനാര്യന്മാരിൽനിന്നു സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടവയാവാം. എന്നാൽ, ആ അതിപ്രാചീനകാലത്തു തന്നെ യോഗം ഒരു ദർശനമായി വളർന്നു കഴിഞ്ഞിരുന്നു എന്നു കരുതാൻ ന്യായമില്ല.

1 യോഗത്തിന്റെ പ്രാചീനത

ഉപനിഷത്തുകളിൽ ഒന്നിലധികം സ്ഥലങ്ങളിൽ യോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പരാമർശങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരൊഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് ചിന്തിക്കാനും, ധ്യാനിക്കാനും പറ്റിയ ശുദ്ധമായ ഒരന്തരീക്ഷത്തിൽ, ഇരുന്നുകൊണ്ട് യോഗമഭ്യസിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷത്ത് വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. [1] തലയും കഴുത്തും മാറിടവും നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് ശരീരമിളക്കാതെയിരുന്ന് മനസ്സും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഹൃദയത്തിലേക്ക് സന്നിവേശിപ്പിച്ചാൽ വിദ്വാനായ ഒരാൾക്ക് ബ്രഹ്മമെന്ന തോണിയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി ഭയത്തിന്റെ എല്ലാ പുഴകളും കടക്കാൻ കഴിയും. [2] ശ്വാസമടക്കിപ്പിടിച്ച് എല്ലാ ചലനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കണം; നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെ മെല്ലെ മെല്ലെ ശ്വാസമുച്ഛ്വസിക്കണം; ദുഷ്ടാശ്വങ്ങളോടു കൂട്ടിക്കെട്ടപ്പെട്ട രഥത്തെ എന്ന പോലെ വിദ്വാനായ മനുഷ്യൻ തന്റെ മനസ്സിനെ കരുതലോടുകൂടി നിയന്ത്രിക്കട്ടെ. [3] ഇത്തരം യോഗാഭ്യാസങ്ങൾകൊണ്ട് മാനസികമായും ആത്മീയമായും മാത്രമല്ല, ശാരീരികമായും ഗുണം കിട്ടും. ശരീരത്തിന് ആയാസം, ആരോഗ്യം, സ്ഥിരത, നല്ല നിറം, നല്ല ശബ്ദം, നല്ല ഗന്ധം, അല്പമായ മൂത്രവും പുരീഷവും—ഇതൊക്കെയാണത്രേ യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആദ്യത്തെ നേട്ടങ്ങൾ. [4] പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുകയും ബുദ്ധി ചലിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ് യോഗമെന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ സ്ഥിരതയോടെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവന് ബുദ്ധിയുടെ പതറിച്ചകളിൽ നിന്ന് രക്ഷപെടുവാൻ കഴിയുമെന്നും കഠോപനിഷത്തു പറയുന്നു. [5] ക്രി. മു. ആറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ യോഗവിദ്യയ്ക്ക് ധാരാളം പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് ബൗദ്ധ—ജൈനസാഹിത്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. ജ്ഞാനപ്രാപ്തിക്കു മുമ്പ് ബുദ്ധനും മഹാവീരനും കുറേക്കാലം യോഗാഭ്യാസങ്ങളോടു കൂടിയ തപശ്ചര്യകളിൽ മുഴുകുകയുണ്ടായി. ബൗദ്ധ-ജൈനദർശനങ്ങൾ മാത്രമല്ല മറ്റു ദർശനങ്ങളും യോഗാഭ്യാസങ്ങൾക്കു വലിയ പ്രാധാന്യമാണ് നൽകിയത്.

പതഞ്ജലിയാണ് യോഗദർശനത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവ് എന്നാണ് പൊതുവിൽ വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നത്. അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരുന്ന കാലഘട്ടത്തെപ്പറ്റി വ്യത്യസ്താഭിപ്രായങ്ങളുണ്ട്. ക്രി. മു. നാലാം നൂറ്റാണ്ടിലാണെന്നു ചിലർ; അതല്ല ക്രി. മു. രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിലാണെന്നു മറ്റു ചിലർ; അതിനും ശേഷമാണെന്നു വേറെ ചിലർ. ഏതായാലും ഒരു കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. പതഞ്ജലിയുടെ കാലത്തിന് എത്രയോ മുമ്പുതന്നെ യോഗസാധനകളെക്കുറിച്ചുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. അവയെ സമാധി, സാധന, വിഭൂതി കൈവല്യം എന്നിങ്ങനെ നാലു പാദങ്ങളിലായി 195 സൂത്രങ്ങളിൽ ഒതുക്കിച്ചിട്ടപ്പെടുത്തി കെട്ടുറപ്പുള്ള ഒരു ദർശനമാക്കി മാറ്റിയെന്നതാണ് പതഞ്ജലിയുടെ സംഭാവന. ദാസ് ഗുപ്ത എഴുതുന്നു:

> “സാംഖ്യത്തിന്റെ ഒരു വകഭേദമായി കണക്കാക്കപ്പെടാറുള്ള യോഗദർശനത്തിലെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധാർഹനായ വ്യക്തി പതഞ്ജലിയാണെന്നു തോന്നുന്നു. എന്തെന്നാൽ, അദ്ദേഹം നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന യോഗസാധനകളുടെ വിഭിന്നരൂപങ്ങളെ സമാഹരിക്കുകയും യോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയോ ബന്ധപ്പെടുത്തപ്പെടാവുന്നവയോ ആയ വ്യത്യസ്താശയങ്ങൾ തിരഞ്ഞുപിടിക്കുകയും മാത്രമല്ല, അവയെ സാംഖ്യദർശനവുമായി കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഇന്നു നമുക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള രൂപത്തിലാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്തു. വ്യാസഭാഷ്യത്തിന്റെ—അതാണ് പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങളുടെ ആദ്യത്തെ ഭാഷ്യം—സുപ്രസിദ്ധ വ്യാഖ്യാതാക്കളായ വാചസ്പതിയും വിജ്ഞാനഭിക്ഷുവും പതഞ്ജലിയെ യോഗത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായിട്ടല്ല, ഒരു സമ്പാദകനായിട്ടാണ് കണക്കാക്കേണ്ടത് എന്ന നമ്മുടെ അഭിപ്രായത്തോടു യോജിക്കുന്നവരാണ്. പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മൗലികകൃതിയല്ലെന്നും മറിച്ച് അനുയോജ്യമായ പുതിയ സംഭാവനകളോടു കൂടിയ സമർഥവും വ്യവസ്ഥിതവുമായ ഒരു സങ്കലനം മാത്രമാണെന്നും ആ സൂത്രങ്ങളെ വിശകലനാത്മകമായി പഠിച്ചാൽ ബോധ്യമാവും”. [6]

പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങൾക്ക് എത്രയോ മുമ്പു തന്നെ പലതരം യോഗസാധനകൾ നിലനിന്നിരുന്നു എന്നും പിന്നീടാണ് അവ സാംഖ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സമ്പൂർണദർശനമായി രൂപം പ്രാപിച്ചത് എന്നും ഇതിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

---

1. ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷത്ത്, II. 10.
2. ത്രിരുന്നതം സ്ഥാപ്യ സമം ശരീരം ഹൃദീന്ദ്രിയാണി
   മനസാ സംനിവേശ്യ
   ബ്രഹ്മോഡുപേന പ്രതരേത വിദ്വാൻ സ്രോതംസി സർവാണി
   ഭയാവഹാനി.
   — ശ്വേ, ഉ. II. 8.
3. പ്രാണൻ പ്രപീഡ്യേഹ സംയുക്ത ചേഷ്ടാഃ ക്ഷീണേ പ്രാണേ
   നാസികയോ/ച്ഛ്വസീത
   ദുഷ്ടാശ്വയുക്തം ഇവ വാഹം ഏനം വിദ്വാൻ മനോ
   ധാരയേതാപ്രമത്തഃ
   — ശ്വേ, ഉ, II. 9.
4. ലഘുത്വം അരോഗ്യം ആലോലുപത്വം വർണപ്രസാദം
   സ്വരസൗഷ്ഠവം ച
   ഗന്ധശ്ശുഭോ മൂത്രപരീഷം അല്പം യോഗപ്രവൃത്തിം
   പ്രഥമാം വദന്തി.
   — ശ്വേ, ഉ. II. 13.
5. കഠോപനിഷത്ത്, II, 3. 1011.
6. S. N. Dasgupta: History of Indian Philosophy, Vol. I. P. 229.

2 താത്വികമായ നിലപാട്

യോഗത്തിന്റെ താത്വികമായ നിലപാട് ഏറെക്കുറെ സാംഖ്യത്തിൻറേതു തന്നെയാണ്. സ്ഥൂലങ്ങളായ പൃഥ്വ്യാദിപഞ്ചഭൂതങ്ങൾ, അവയുടെ സൂക്ഷ്മരൂപങ്ങളായ ശബ്ദാദിപഞ്ചതന്മാത്രകൾ, അവയെ ഗ്രഹിക്കാനാവശ്യമായ അഞ്ചു ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, അഞ്ചു കർമേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹങ്കാരം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഇരുപത്തിമൂന്നു തത്വങ്ങളെയും എല്ലാറ്റിനെയും അത്യന്തിക കാരണമായ പ്രകൃതിയെപ്പറ്റിയും ദ്രഷ്ടാവായ പുരുഷനെപ്പറ്റിയുമെല്ലാം സാംഖ്യത്തെപ്പോലെ തന്നെ യോഗവും പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. പതഞ്ജലി ഈ തത്വങ്ങളെ പൊതുവിൽ വിശേഷം, അവിശേഷം, ലിംഗമാത്രം, ലിംഗം എന്നിങ്ങനെ നാലായി തരംതിരിക്കുന്നു. [7] പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ, ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, കർമേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ് എന്നീ തത്വങ്ങളിലൂടെയാണ് സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളുടെ വിശേഷധർമങ്ങൾ അഭിവ്യക്തമായിത്തീരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അവയെ മൊത്തത്തിൽ വിശേഷമെന്നു പറയുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് അഗോചരങ്ങളായ ശബ്ദസ്പർശരൂപ രസഗന്ധാദിതന്മാത്രകളും അഹങ്കാരവും അവിശേഷത്തിലുൾപ്പെടുന്നു. വിശേഷത്തിലും അവിശേഷത്തിലും പെട്ട ഇരുപത്തിരണ്ടു തത്വങ്ങളുടെ ഉത്ഭവസ്ഥാനമായ മഹത്ത് എന്ന തത്വത്തിനാണ് ലിംഗമെന്നു പറയുന്നത്. മഹത്തിന്റെ കാരണമായ പ്രകൃതി ത്രിഗുണങ്ങളുടെ സാമ്യാവസ്ഥയിൽ അഭിവ്യക്തമാകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രകൃതിയെ അലിംഗം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളുടെ സാമ്യാവസ്ഥയാണ് പ്രകൃതിയെന്ന സാംഖ്യ നിർവചനത്തെ യോഗവും അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ട്. സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളുടെ മുഖ്യധർമങ്ങളായ പ്രകാശം, ക്രിയ, സ്ഥിതി എന്നിവയോടു കൂടിയതും ഭൂതേന്ദ്രിയാത്മകവും പുരുഷന് ഭോഗാനുഭവങ്ങളും മോചനവും നൽകുകയെന്ന പ്രയോജനത്തോടുകൂടിയതുമാണ് ദൃശ്യപ്രകൃതി. [8] സ്വതന്ത്രവും നിരപേക്ഷവും നിത്യവും അനശ്വരവുമായ പ്രകൃതി പുരുഷന് വേണ്ടിയാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. [9] പ്രകൃതി നിലനിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പുരുഷൻ ദ്രഷ്ടാവായിത്തീരുന്നത്. പ്രകൃതിയില്ലെങ്കിൽ പുരുഷനുമില്ല. പുരുഷൻ ഒന്നല്ല, അനേകമാണ്. അതുകൊണ്ട് പുരുഷൻ ഇല്ലാതാവുകയോ കൈവല്യം നേടിക്കഴിയുകയോ ചെയ്താലും മറ്റു പുരുഷന്മാർക്കുവേണ്ടി പ്രകൃതി നിലനിൽക്കും. [10]

പുരുഷൻ സ്വഭാവേന ശുദ്ധനാണെങ്കിലും പ്രകൃതിധർമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് മാറ്റങ്ങൾക്കു വിധേയനായിത്തീരുന്നു. അവിദ്യയാണ് പുരുഷനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന ബന്ധത്തിനു കാരണം. അവിദ്യ നശിച്ചാൽ പ്രകൃതിയും പുരുഷനും തമ്മിലുള്ള സംയോഗവും അപ്രത്യക്ഷമാവും. ഈ സ്ഥിതിവിശേഷത്തിനാണ് കൈവല്യം എന്നു പറയുന്നത്. കൈവല്യമാണ് യോഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. പക്ഷേ, ഈ ലക്ഷ്യം നേടണമെങ്കിൽ പുരുഷൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രനാണ് എന്ന വിവേകപൂർണമായ ജ്ഞാനമുണ്ടാവണം. [11]

സത്യം കണ്ടെത്തിയാൽ മാത്രം പോരാ, അത് പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടു വരിക കൂടി വേണം. പ്രയോഗക്ഷമമില്ലാത്ത ജ്ഞാനം ഉപയോഗശൂന്യമാണ്. തത്വശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് പ്രായോഗികപരിശീലനം. ഇതാണ് യോഗത്തെ സാംഖ്യത്തിൽ നിന്നു വേർതിരിക്കുന്നത്. സാംഖ്യം യാഥാർഥ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ യോഗം ആ ജ്ഞാനത്തെ പ്രയോഗക്ഷമമാക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്നന്വേഷിക്കുന്നു.

---

7. വിശേഷാവിശേഷലിംഗമാത്രാലിംഗാനി ഗുണപർവാണി.
   — യോഗസൂത്രം. കക. 19.
8. പ്രകാശക്രിയാ സ്ഥിതി ശീലം ഭൂതേന്ദ്രിയാത്മകം
   ഭോഗാപർവഗാർഥം ദൃശ്യം.
   — യോ സൂ. II. 18.
9. തദർഥ ഏവ ദൃശ്യസ്യാത്മാ. — യോ സൂ. കക. 21.
10. കൃതാർഥംപ്രതി നഷ്ടമപ്യനഷ്ടം തദന്യസാധാരണത്വാൽ.
    — യോ.സൂ. 2.22.
11. സ്വസ്വാമിശക്ത്യോഃ സ്വരൂപോപലബ്ധിഹേതുഃ
    സംയോഗഃ തസ്യഹേതുരവിദ്യാ.
    തദഭാവാൽസംയോഗാഭാവോ ഹാനം തദ്ദൃശഃ
    കൈവല്യം. വിവേകഖ്യാതിര വിപ്ലവാഹാനോപായഃ
    — യോ. സൂ. 2. 23-26

3 ചിത്തവൃത്തിനിരോധം

ആത്മീയവാദികളായ വേദാന്തികളെ സംബന്ധിച്ചിട ത്തോളം യോഗം ആത്മജ്ഞാനത്തിനുള്ള ഒരു ഉപാധി മാത്രമാണ്. ആത്മാവും ബ്രഹ്മവും അഭിന്നമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും നിർദിഷ്ടങ്ങളായ യോഗാസന വിധി കളെ അവലംബിച്ചുകൊണ്ട് 'അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി' എന്ന് ഇടവിടാതെ ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുക—ഇതാണ് യോ ഗം. എന്നാൽ, പതഞ്ജലിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാണ് യോഗമെന്നു പറയുന്നത്. "യോഗശ്ചിത്തവൃത്തി നിരോ ധഃ" [12] എന്നദ്ദേഹം നിർവചിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ചിത്ത വൃത്തിനിരോധത്തിന്റെ ദർശനമാണ് യോഗം എന്നുപ റയാം. ഓരോ പുരുഷനും ഓരോ ചിത്തമുണ്ട്. അതിലാ ണ് പ്രാപഞ്ചിക പ്രതിഭാസങ്ങൾ പ്രതിഫലിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ ചിത്തം പലതരത്തിലുള്ള മാനസികാവസ്ഥ കൾക്കു വിധേയമായിത്തീരുന്നു. ഈ മാനസിക വ്യാ പാരങ്ങൾക്കാണ് ചിത്തവൃത്തികൾ എന്നുപറയുന്നത്. പ്രത്യക്ഷയം, അനുമാനം, ആഗമം എന്നീ പ്രമാണങ്ങ ളിലുണ്ടാകുന്ന ക്ലിഷ്ടങ്ങൾ, വിപര്യയം അല്ലെങ്കിൽ മി ഥ്യാജ്ഞാനം, യഥാർഥവസ്തുവുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത തരത്തിൽ വേദപുരാണാദികളിലെ വിധിനിഷേധങ്ങ ളെ മാത്രം അവലംബിക്കുകയെന്ന വികൽപ്പവൃത്തി, വസ്തുക്കളെപ്പറ്റി ബോധമില്ലാതാവുന്ന നിദ്രാവൃത്തി, ഭൂ തകാലാനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമകൾ അല്ലെങ്കിൽ സ്മൃതിവൃത്തി എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചു തരത്തിലുള്ള ചിത്ത വൃത്തികളുണ്ട്. [13] ചിത്തവൃത്തികളുടെ രൂപങ്ങളാണ് കാമമദമോഹലോഭമാത്സര്യാദികൾ. ഇത്തരം ചിത്തവൃ ത്തികളെ നിരോധിച്ചാൽ മാത്രമേ ദ്രഷ്ടാവായ പുരുഷന് പ്രകൃതിയുമായുള്ള സംയോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള മിഥ്യാബോ ധം അവസാനിപ്പിച്ച് കൈവല്യം നേടാൻ കഴിയൂ. അതു വരെ ദ്രഷ്ടാവ് അതാതുചിത്തവൃത്തികളുടെ രൂപത്തിലാ ണ് സ്ഥിതിചെയ്യുക. [14]

ചിത്തവൃത്തികളെ നരോധിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യമായി വേണ്ടത് ചഞ്ചലമായ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലുമൊരു ലക്ഷ്യത്തിൽ ഏകാഗ്രമാക്കി പിടിച്ചുനിർത്താനാവ ശ്യമായ അഭ്യാസമാണ്. [15] പക്ഷേ, ഈ അഭ്യാസം അത്ര എളുപ്പമുള്ളതാണെന്നു ധരിച്ചുപോകരുത്. പല തടസ്സങ്ങളെയും നേരിടേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. വ്യാധി, സ്ത്യാ നം (ഏതെങ്കിലും അസൗകര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് അഭ്യാ സം മുടങ്ങിപ്പോവുക), സംശയം, പ്രമാദം, ആലസ്യം, അവിരതി (വിഷയേന്ദ്രിയ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകു ന്ന ആഗ്രഹങ്ങൾ), ഭ്രാന്തിദർശനം, അലബ്ധഭൂമികത്വം (അഭ്യാസത്തിനു ഫലമില്ലാതാവുക), അനസ്ഥിതത്വം (അഭ്യാസത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ ക്ഷണികങ്ങളോ അസ്ഥി രങ്ങളോ ആയിത്തീരുക) ഇങ്ങനെ സാധകനു നേരിടേ ണ്ടിവരുന്ന ഒമ്പതു ചിത്തവിക്ഷേപങ്ങളേപ്പറ്റി പതഞ്ജ ലി താക്കീതു നൽകുന്നുണ്ട്. [16] ഇവയ്ക്കുപുറമെ ആധ്യാ ത്മികമോ ആധിഭൗതികമോ ആധിദൈവികമോ ആയ ദുഃഖങ്ങൾ, [17] ദൗർമനസ്യം (ആഗ്രഹം നിറവേറാതെ പോകുമ്പോളുണ്ടാകുന്ന മനക്ഷോഭം), അംഗമേജയത്വം (ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന വിറയൽ), ശ്വാസം, പ്രശ്വാസം (ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ശൈഥില്യം) എന്നി ങ്ങനെ വേറെയുമുണ്ട് അനേകം തടസ്സങ്ങൾ. [18] ഇത്ത രം വിഘ്നങ്ങളെയെല്ലാം തട്ടിനീക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി നിർത്താൻ പറ്റിയ അഭ്യാസ ങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. [19]

---

12. യോ. സൂ. 1.2.
13. വൃത്തയഃ പഞ്ചതര്യഃ ക്ലിഷ്ടാക്ലിഷ്ടാഃ,
    പ്രമാണവിപര്യായ വികല്പ നിദ്രാ സ്മൃതയഃ.
    — യോ സൂ. 1. 5-6.
14. യോ. സൂ. 1. 3-4.
15. തത്ര സ്ഥിതൗ യത്നോങ്കഭ്യാസഃ
    — യോ. സൂ. 1. 13.
16. വ്യാധി സ്ത്യാന സംശയ പ്രമാദാലസ്യാവിരതി
    ഭ്രാന്തിദർശനാലബ്ധ ഭൂമികത്വാനവ
    സ്ഥിതത്വാനി ചിത്തവിക്ഷേപാ സ്തേങ്കന്തരായാഃ
    — യോ. സൂ. 1. 30.
17. സാംഖ്യദർശനം എന്ന അദ്ധ്യായം നോക്കുക.
18. ദുഃഖ ദൗർമസ്യാംഗമേജയത്വ ശ്വാസ പ്രശ്വാസാ
    വിക്ഷേപസഹഭുവഃ
    — യോ. സൂ. 1. 51.
19. തൽപ്രതിഷേധാർഥമേകതത്വാഭ്യാസഃ
    — യോ. സൂ. 1. 32.

4 യോഗത്തിന്റെ അഷ്ടാംഗങ്ങൾ

യോഗാഭ്യാസത്തിന് യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിങ്ങനെ എട്ട് അംഗങ്ങളുണ്ട്. [20] ഈ അഷ്ടാംഗങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രയോഗത്തിലൂടെ ശരീരത്തെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും പൂർണമായി നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് മനുഷ്യന് പടിപടിയായി സ്വയം പരമാനന്ദമെന്ന പരിപൂർണതയിലെത്തിച്ചേരാൻ കഴിയുമെന്നാണ് യോഗം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്.

ആദ്യത്തെ രണ്ടംഗങ്ങൾ സാന്മാർഗിക ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധവശങ്ങളെ കുറിക്കുന്നു. അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നീ പഞ്ചമഹാവ്രതങ്ങൾക്കാണ് യമം [21] എന്നു പറയുന്നത്. മനസ്സിനെ ചഞ്ചലവും കലുഷിതവുമാക്കുന്ന വിഷയവാസനകളിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ് ഇവയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. രണ്ടാമത്തെ അംഗമായ നിയമത്തിൽ ശൗചം (ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ശുദ്ധി), തപസ്സ്, സന്തോഷം, സ്വാധ്യായം, ഈശ്വരധ്യാനം എന്നിവയുൾപ്പെടുന്നു. യോഗസാധനകളുടെ പ്രാഥമികോപാധിയാണ് മനുഷ്യശരീരം. അതുകൊണ്ട്, ശാരീരികമായ ആരോഗ്യത്തിനും ശുചിത്വത്തിനും പ്രത്യേകമായ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതാവശ്യമാണ്. യോഗസൂത്രങ്ങളിൽ ആരോഗ്യം, സൗന്ദര്യം, ബലം, വജ്രസദൃശമായ ശരീരദാർഢ്യം മുതലായവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി എടുത്തുപറയുന്നുണ്ട്. [22] എന്നാൽ, ബാഹ്യമായ ആരോഗ്യം, സൗന്ദര്യം, ശുചിത്വം മുതലായവ മാത്രം പോരാ. ബാഹ്യമായ ശുദ്ധിയെപ്പോലെ തന്നെ ഒരുപക്ഷേ, അതിനേക്കാളേറെ—പ്രധാനമാണ് ആന്തരികമായ ശുദ്ധി. അന്തഃശുദ്ധികൊണ്ടാണ് മനസ്സിന് പ്രസന്നതയും ചിത്തത്തിന് ഏകാഗ്രതയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ജയിക്കാനുള്ള കഴിവും ആത്മദർശനത്തിനുള്ള യോഗ്യതയും ലഭിക്കുന്നത്. [23] സൽക്കർമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം, തപസ്സ്, സ്വാധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നിവയാണ് നിയമത്തിലെ മറ്റു ഘടകങ്ങൾ. ദുർവൃത്തികളേയും ദുഃസ്വഭാവങ്ങളെയും നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടും സ്നേഹം, ദയ തുടങ്ങിയ സൽഗുണങ്ങൾ വളർത്തിക്കൊണ്ടും ആത്മസംസ്കാരത്തിലൂടെ ചിട്ടയോടുകൂടിയ സാന്മാർഗികജീവിതം നയിക്കുകയാണ് അവയുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

യമവും നിയമവും വേണ്ടപോലെ അഭ്യസിച്ചാൽ മാത്രമേ ശരീരവും മനസ്സും നിയന്ത്രിക്കാനാവശ്യമായ മറ്റു സാധനകൾ സഫലമാവുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടാണ് യോഗസാധനകളെപ്പറ്റിയുള്ള വിശദീകരണത്തിൽ ആദ്യമായിത്തന്നെ യമ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. മൂന്നാമത്തെ അംഗമായ ആസനത്തിന് ഹഠയോഗത്തിൽ പലതരം രൂപഭേദങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതെല്ലാം പിന്നീടുണ്ടായ പരിഷ്കരണങ്ങളായിരിക്കാം. പതഞ്ജലിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ നിശ്ചലവും സുഖകരവുമായ ഇരിപ്പിനാണ് ആസനം എന്നുപറയുന്നത്. [24] നിർദിഷ്ടമായ ആസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ട് ധ്യാനിച്ചാൽ ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖാദി ദ്വന്ദ്വങ്ങളുടെ ബാധ ഏല്ക്കുകയില്ലത്രേ. [25] ശരീരത്തെ നിശ്ചലവും സ്ഥിരവുമാക്കി നിവർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സുഖാസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു വേണം നാലാമത്തെ അംഗമായ പ്രാണായാമം ശീലിക്കുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളുടെ ഗതിവിച്ഛേദങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാണ് പ്രാണായാമം എന്നു പറയുന്നത്. [26] പ്രാണായാമം മനസ്സിനെ ശാന്തവും അക്ഷോഭ്യവുമാക്കി വയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അങ്ങനെ ധാരണാശക്തി വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്രത്തോളമായാൽ പ്രത്യാഹാരമെന്ന അടുത്ത അഭ്യാസം തുടങ്ങാം. ബാഹ്യചേഷ്ടകളിൽ നിന്ന് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് മനസ്സിൽ ലയിപ്പിക്കുന്നതിനാണ് പ്രത്യാഹാരം എന്നുപറയുന്നത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മാർഗമാണത്. മനസ്സിനെ ശരീരത്തിനുള്ളിലോ പുറത്തോ ഏതെങ്കിലുമൊരു പ്രത്യേകസ്ഥാനത്ത് ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തലാണ് ധാരണ. സ്വന്തം മൂക്കിന്മേലോ പുരികങ്ങൾക്കിടയിൽ നെറ്റിയുടെ ഒത്ത നടുവിലോ ഏതെങ്കിലുമൊരു നിശ്ചിതബിന്ദുവിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചു നിർത്തിയാൽ ധ്യാനത്തിനുള്ള കഴിവു വർധിക്കുമത്രേ. ഇപ്രകാരം ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രത കൈവരുത്തലാണ് ധ്യാനം. ധ്യാനത്തിലൂടെ ചിത്തം ധ്യേയവസ്തുവിൽ ഏകാഗ്രമായും ഏകതാനമായും താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ചിത്തം ധ്യേയത്തിൽ പൂർണമായി ലയിക്കുകയും രണ്ടും ഏകരൂപമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥാവിശേഷമാണ് സമാധി. [27]

ഈ അഷ്ടാംഗസാധനയുടെ സങ്കീർണങ്ങളായ വിവിധവശങ്ങളെപ്പറ്റി പതഞ്ജലി തന്റെ സൂത്രങ്ങളിൽ വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. കൈവല്യമാണ് ഇവയുടെയെല്ലാം പരമമായ ലക്ഷ്യം. സാന്മാർഗിക ജീവിതത്തിലധിഷ്ഠിതമായ യോഗസാധനകളിലൂടെ പുരുഷൻ സത്വത്തിനു സമമായ പരിശുദ്ധി നേടുമ്പോളാണ് കൈവല്യം പ്രാപിക്കുന്നത്. [28] ഈ അവസ്ഥയിലാണ് മനുഷ്യൻ ബാഹ്യജഗത്തുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളെയെല്ലാം വിച്ഛേദിക്കുകയും സംസാരദുഃഖങ്ങളുടെ എല്ലാത്തരം ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം നേടുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് പരിപൂർണനും സ്വതന്ത്രനുമായിത്തീരുന്നത്. ഇതാണ് പരമാനന്ദം. ഇതാണ് കൈവല്യം.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, ജീവിതചര്യകളെ മേൽക്കുമേൽ സംശുദ്ധമാക്കിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കാനാവശ്യമായ സാധനകളിലൂടെ പൂർണത നേടാനുള്ള മാർഗമാണ് യോഗദർശനത്തിന്റെ കാതൽ.

---

20. യമനിയമാസന പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര ധാരണാ ധ്യാന സമാധയോ/ഷ്ടാവംഗാനി
— യോ. സൂ. II. 29.

21. അഹിംസാ സത്യമസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹാ യമാഃ
— യോ. സൂ. II. 30.

22. രൂപലാവണ്യബല വജ്രസംഹനനത്വാൽ കായസംപത്.
— യോ. സൂ. III. 46.

23. സത്വശുദ്ധിസൗമനസ്യൈകാഗ്ര്യേന്ദ്രിയജയാത്മദർശന യോഗ്യത്വാനി ച.
— യോ. സൂ. II. 41.

24. സ്ഥിരസുഖമാസനം യോ. സൂ. II 46.

25. ടി. 48.

26. ടി. 49.

27. യോ. സൂ. II. 3.

28. സത്വപുരുഷയോഃ ശുദ്ധിസാമ്യേ കൈവല്യം.
— യോ. സൂ. III. 55.

5 യോഗത്തിലെ ഈശ്വരൻ

പ്രകൃതിയാണ് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മൂലകാരണമെന്ന സാംഖ്യന്മാരുടെ അടിസ്ഥാനസിദ്ധാന്തവും ഇരുപത്തഞ്ചു തത്വങ്ങൾ, മൂന്നു പ്രമാണങ്ങൾ മുതലായവയും അംഗീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് യോഗം സാംഖ്യത്തോടു സാദൃശ്യം വഹിക്കുന്ന ഒരു ദർശനമാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. എന്നാൽ, രണ്ടു ദർശനങ്ങളും തമ്മിൽ മുഖ്യമായ ഒരു വ്യത്യാസമുണ്ട്. സാംഖ്യം യുക്തിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈശ്വരന്റെ അസ്തിത്വത്തെ നിഷേധിക്കുന്നു. നേരെമറിച്ചാണ് യോഗത്തിന്റെ നിലപാട്. യോഗത്തിലെ അഷ്ടാംഗങ്ങളിലൊന്നായ നിയമത്തിൽ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ ശൗചത്തോടൊപ്പം ഈശ്വരധ്യാനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ചില പിൽക്കാലപണ്ഡിതന്മാർ യോഗത്തെ സേശ്വരസാംഖ്യമെന്നു വിശേഷിപ്പിച്ചത്. സാഖ്യത്തിൽ പോലും ഈശ്വരനെ കൂട്ടിക്കെട്ടാൻ പാടുപെട്ട ചില പണ്ഡിതന്മാരെപ്പറ്റി നമ്മൾ പ്രസ്താവിച്ചുവല്ലോ. എന്നാൽ, സാംഖ്യത്തെ സേശ്വരസാംഖ്യമെന്നും നിരീശ്വരസാംഖ്യമെന്നും രണ്ടായി തരം തിരിച്ചു വ്യാഖ്യാനിച്ചവർ യഥാർഥത്തിൽ സാംഖ്യം നിരീശ്വരവാദപരമായ ഒരു ദർശനമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.

മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത നേടാൻ വേണ്ടിയുള്ള പരിശീലനത്തിൽ യോഗസൂത്രങ്ങൾ ഈശ്വരധ്യാനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു ശരിയാണ്. മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലുമൊരു നിശ്ചിതബിന്ദുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള ഒരുപാധി മാത്രമാണത്. മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത നേടാൻ ഈശ്വരനെ ധ്യാനിച്ചു കൊള്ളണമെന്ന് പതഞ്ജലി നിർബന്ധിക്കുന്നുമില്ല. ഓരോരുത്തന്റെയും രുചിഭേദമനുസരിച്ച് ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവെ ധ്യാനിക്കാം എന്നദ്ദേഹം പറയുന്നു. [29] മനശക്തി വർധിപ്പിക്കാൻ ഏകാഗ്രത പരിശീലിക്കണമെന്ന കാര്യത്തിലേ നിഷ്കർഷയുള്ളൂ.

ഒരു കാര്യം കൂടി എടുത്തു പറയേണ്ടതുണ്ട്. പതഞ്ജലിയുടെ സങ്കല്പത്തിലുള്ള ഈശ്വരൻ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സൃഷ്ടികർത്താവായ ഈശ്വരനല്ല. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മൂലഘടനയെപ്പറ്റിയുള്ള സാംഖ്യത്തിന്റെ മൗലികാശയങ്ങളെല്ലാം അദ്ദേഹവും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. പിന്നെ എന്താണ് വ്യത്യാസം? ഗാർബെയെപ്പോലെയുള്ള ചില ആധുനിക പണ്ഡിതന്മാരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ യോഗദാർശനികന്മാർ ഈശ്വരസങ്കൽപ്പത്തെ അംഗീകരിച്ചത് ആത്മീയവാദികളായ ചിന്തകന്മാരെ പ്രീണിപ്പിക്കാനും അങ്ങനെ സാംഖ്യത്തിന്റെ പ്രചാരം കൂടുതൽ സുഗമമാക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. യോഗസൂത്രങ്ങളിൽ ഈശ്വരാസ്തിത്വത്തെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രസ്താവങ്ങൾ അത്രയ്ക്ക് അസംഗതങ്ങളും ദുർബലങ്ങളുമാണെന്നും ഈശ്വരനെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന സൂത്രങ്ങളെല്ലാം അപ്പാടെ എടുത്തു കളഞ്ഞാൽപ്പോലും യോഗദർശനത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പിനു യാതൊരു കോട്ടവും തട്ടുകയില്ലെന്നും അവർ ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നു. ഗാർബെ എഴുതുകയാണ്:

> "യോഗസൂത്രങ്ങളിൽ ഈശ്വരനെക്കുറിച്ചു പറയുന്ന ഭാഗങ്ങൾ പരസ്പരബന്ധമില്ലാതെ വേറിട്ടു നിൽക്കുന്നു. എന്നല്ല, അവ യോഗദർശനത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിനും ലക്ഷ്യത്തിനും കടകവിരുദ്ധമാണുതാനും. നമ്മളുദ്ദേശിക്കുന്ന അർഥത്തിലുള്ള ഈശ്വരനല്ല ഇത് എന്നു വ്യക്തം. യോഗത്തിലെ നിരീശ്വരവാദപരമായ മൗലികസ്വഭാവത്തെ മറച്ചുവെയ്ക്കുകയും അതിലെ അടിസ്ഥാനസിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ ഈശ്വരനെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണകൾ വെറുതെയങ്ങനെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള അമ്പരപ്പിക്കുന്ന അനുമാനങ്ങളെയാണ് നമുക്ക് നേരിടേണ്ടിയിരിക്കുന്നത്. യഥാർഥ സാംഖ്യത്തിൽ വ്യക്തിരൂപത്തിലുള്ള ഈശ്വരന് യാതൊരു സ്ഥാനവുമില്ലെന്നാണ് ഈ അനുമാനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല". [30]

ഹരിദാസ് ഭട്ടാചാര്യ എഴുതുന്നതിങ്ങനെയാണ്:

> "ഈശ്വരനുമായി (അല്ലെങ്കിൽ ബ്രഹ്മവുമായി) സാരൂപ്യവും സായൂജ്യവും പ്രാപിക്കലാണ് ജീവാത്മാവിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്നൊന്നും ഉപദേശിക്കാൻ യോഗദർശനത്തിന് ഉദ്ദേശ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല… ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കുമ്പോഴും പരമമായ ലക്ഷ്യം മനസ്സിന്റെ ബോധാവസ്ഥയിലും അബോധാവസ്ഥയിലുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടയുകയും അങ്ങനെ ചിത്തവൃത്തിനിരോധം സാധിക്കുകയുമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഈശ്വരവിശ്വാസമില്ലാത്തവർക്കുപോലും യോഗാഭ്യാസങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നതും അവർ അവയെ പ്രയോഗിച്ചു പോന്നിട്ടുള്ളതും". [31]

ഏതാണ്ടിതേ അഭിപ്രായം തന്നെയാണ് രാധാകൃഷ്ണനുമുള്ളത്:

> "യോഗദർശനത്തിലെ വ്യക്തിരൂപത്തിലുള്ള ഈശ്വരൻ അതിലെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളുമായി വളരെ അയഞ്ഞ മട്ടിലാണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. മാനുഷികാഭിലാഷങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം ദൈവവുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കലല്ല; പിന്നെയോ, പുരുഷനെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് പൂർണമായി വേറിട്ടുവിപ്പിക്കലാണ്. പരമമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലെത്തിച്ചേരാനുള്ള അനേകം മാർഗങ്ങളിലൊന്നു മാത്രമാണ് ഈശ്വരഭക്തി. ഈശ്വരൻ വെറുമൊരു പുരുഷവിശേഷം മാത്രമാണ്; പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്രഷ്ടാവും സംരക്ഷകനുമല്ല". [32]

---

29. യഥാഭിമതധ്യാനാദ്വാ, യോ സൂ. II. 39
30. R. Garbeഃ Encyclopaedia of Religion and Ethics, XII, P. 831.
31. Haridas Bhattacharyaഃ The Cultural History of India, Vol. III.
32. S. Radhakrishnanഃ Indian Philosophy. Vol. II. P. 371.

6 ഭൗതികവാദമല്ല, ആത്മീയവാദം

പക്ഷേ, ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം യോഗം തികച്ചും ഭൗതിക വാദപരമായ ഒരു ദർശനമാണെന്ന നിഗമനത്തിലെ ത്തിച്ചേരുന്നതു ശരിയായിരിക്കുകയില്ല. സാംഖ്യദർശ നത്തിലെ പല ഭാഗങ്ങളോടും അതിനു യോജിപ്പുണ്ടെ ന്ന കാര്യം ശരിതന്നെ. പക്ഷേ, അത് സാംഖ്യത്തിലെ ഭൗതികവാദപരമായ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങളംഗീകരി ക്കുന്നത് ആത്മനിഷ്ഠവും ആധ്യാത്മികവും സദാത്മക വുമായ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളോടു കൂടിയാണ്. യമനിയമാസന പ്രാണായാമാദികൾ ഒരതിർത്തി വരെ ശരീരത്തിന്റെ യും മനസ്സിന്റെയും ശക്തികളെ വർധിപ്പിക്കാനുതകുന്ന വയാണെന്ന് അനുഭവസ്ഥന്മാർ ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. യോഗാഭ്യാസങ്ങൾക്ക് ഇന്നുള്ള പ്രചാരത്തിന്റെ കാ രണവും അതായിരിക്കാം. ഈ വസ്തുതകളെ ചോദ്യം ചെയ്യേണ്ടതില്ല.

പക്ഷേ, യോഗത്തിന്റെ പരമമായ ഉദ്ദേശ്യം ശാരീരിക വും മാനസികവുമായ അഭ്യാസങ്ങളിലൂടെ ചിത്തത്തെ അതിന്റെ വസ്തുനിഷ്ഠമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നു വേർ പെടുത്തി ഏകാന്തതയുടെ നിഗൂഢതയിലേക്കു നയി ക്കുക എന്നതാണ്. മാനസികവ്യാപാരങ്ങളെ സ്തംഭി പ്പിക്കുന്നതിലും മാനുഷികാഭിലാഷങ്ങളെ ഇടിച്ചമർത്തു ന്നതിലുമാണ് അത് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിച്ചത്. മറ്റൊരുവി ധം പറഞ്ഞാൽ, ആത്യന്തിക വിശ്ലേഷണത്തിൽ ഭൗ തികതയെ ആത്മീയവാദത്തിലേക്കുള്ള ഒരു ചവിട്ടുപ ടിയാക്കി മാറ്റാനാണ് അതു ശ്രമിച്ചത്. രാധാകൃഷ്ണൻ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതുപോലെ, യോഗദർശനമനുസ രിച്ച് “ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള യാഥാർഥ്യം കണ്ടുപിടി ക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ വസ്തുനിഷ്ഠമായ പ്രയോഗത്തിലൂ ടെയല്ല. പിന്നെയോ, മാനസികവ്യാപാരങ്ങളെ അടി ച്ചമർത്തിക്കൊണ്ടും നമ്മിലുള്ള ദൈവികമായ പ്രകൃ തിയെ മറച്ചുവെയ്ക്കാൻ വേണ്ടി നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീ വിതത്തെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സഹായിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥയുടെ അടിത്തട്ടിലേക്കിറങ്ങിച്ചെന്നു കൊണ്ടുമാണ്”. [33] ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, ആത്മാവിനെ അല്ലെങ്കിൽ ‘അഹ’ത്തെ യാഥാർഥ്യത്തിന്റെ ചുറ്റുപാടുക ളിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെടുത്തി കൈവല്യം എന്നു പറയപ്പെടു ന്ന പരിപൂർണതയുടെ പരമാനന്ദത്തിലേക്കുയർത്തുക എന്നതാണ് യോഗത്തിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യം.

യോഗാഭ്യാസങ്ങളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ശക്തികളെ വികസിപ്പി ക്കാൻ മാത്രമല്ല, പ്രകൃതിശക്തികളെ കീഴടക്കാൻ പോ ലും സാധ്യമാണെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും യോഗസാധനകളിലൂടെ ശരീരത്തെയും മന സ്സിനെയും നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടാണ് കേവലമായ ചൈ തന്യത്തിന്റെ പരമോന്നത പദവിയിലെത്തിച്ചേരാൻ കഴിയുമെന്നുപോലും കരുതപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇങ്ങനെയൊ ക്കെ വിശ്വസിക്കുന്നവരെ ഇന്നും കാണാം. ഈ അർഥ ത്തിൽ യോഗദർശനം ഭൗതികവാദപരമല്ല, ആത്മീയ വാദമാണ്. കാലക്രമത്തിൽ യോഗത്തിന്റെ ദാർശനിക മായ അടിത്തറ വിസ്മരിക്കപ്പെടുകയും അത് ശാരീരിക വും മാസികവുമായ വ്യായാമങ്ങളുടെ ഒരു സുസംഘടിത വ്യവസ്ഥയായിത്തീരുകയും ചെയ്തു. യോഗത്തിന്റെ ഈ അംശത്തിനാണ് ഇക്കാലത്ത് കൂടുതൽ പ്രചാരമുള്ള ത്.

---

33. Ibid, P. 351.

കെ. ദാമോദരൻ

കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് പാർട്ടിയുടെ കേരളത്തിലെ സ്ഥാപകനേതാക്കളിൽ ഒരാളും മാർക്സിസ്റ്റ് സൈദ്ധാന്തികനും എഴുത്തുകാരനുമായിരുന്ന കെ. ദാമോദരൻ (ഫെബ്രുവരി 25, 1904–ജൂലൈ 3, 1976). മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ തിരൂർ വില്ലേജിൽ പൊറ്റൂർ ദേശത്ത് കീഴേടത്ത് എന്ന സമ്പന്ന നായർ കുടുംബത്തിൽ കിഴക്കിനിയേടത്ത് തുപ്പൻ നമ്പൂതിരിയുടേയും കീഴേടത്ത് നാരായണി അമ്മയുടേയും മകനായാണ് ദാമോദരൻ ജനിച്ചത്. കേരള മാർക്സ് എന്നാണ് അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്. 'പാട്ടബാക്കി' എന്ന നാടകരചനയിലൂടെയും അദ്ദേഹം പ്രശസ്തനായി. കോഴിക്കോട് സാമൂതിരി കോളേജിൽ വിദ്യാർത്ഥിയായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ദേശീയപ്രസ്ഥാനങ്ങളോട് ആകർഷിക്കപ്പെട്ടു. നിയമലംഘന പ്രസ്ഥാനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് അറസ്റ്റ് വരിച്ചു.

കാശിവിദ്യാപീഠത്തിലെ പഠനകാലഘട്ടം മാർക്സിസ്റ്റ് ആശയങ്ങളോട് താൽപര്യം വർദ്ധിപ്പിച്ചു. തികഞ്ഞ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റുകാരനായാണ് കേരളത്തിൽ തിരിച്ചെത്തിയത്. പൊന്നാനി ബീഡിതൊഴിലാളി പണിമുടക്കിൽ പങ്കെടുത്ത് അറസ്റ്റ് വരിച്ചു. നവയുഗം വാരികയുടെ പത്രാധിപരായിരുന്നു. പാർട്ടി പിളർന്നപ്പോൾ സി. പി. ഐ.-യിൽ ഉറച്ചുനിന്നെങ്കിലും അവസാനകാലത്ത് പാർട്ടിയിൽ നിന്നും അകന്നു. ജവഹർലാൽ നെഹ്റു സർവ്വകലാശാലയിൽ ഇന്ത്യൻ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് ചരിത്രം തയ്യാറാക്കാനുള്ള പഠനത്തിനിടെ 1976 ജൂലൈ 3-ന് അന്തരിച്ചു. പദ്മം ജീവിതപങ്കാളിയായിരുന്നു.

പിൻകുറിപ്പ്

- സായാഹ്ന പുറത്തിറക്കുന്ന ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുവാനായി ഒരിക്കലും ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറോ ഡെസ്ക്ടോപ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളൊ ആവശ്യമില്ല. ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ സന്തതസഹചാരിയായ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളുടെ സ്ക്രീനിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ തക്ക രീതിയിലാണു ഈ പിഡിഎഫുകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഫോണിന്റെ വീതിക്കു നിജപ്പെടുത്തിയ രീതിയിലാണു് മാർജിനുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു്.
- പിഡിഎഫ് പ്രമാണങ്ങൾ വായിക്കുവാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ എല്ലാതരം സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിലും ഇന്നു ലഭ്യമാണു്. എന്നിരിക്കിലും സൗജന്യമായി കിട്ടുന്ന അഡോബി അക്രോബാറ്റ് റീഡർ ആണു് ഇവയിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയതു്. അതുകൊണ്ടു് അഡോബി റീഡർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയും അതിൽ ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കെ ദാമോദരന്റെ സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ 5

ഫോൺ പതിപ്പുകളുടെ കണ്ണികൾ

1. ഇന്ത്യയിലെ പ്രാചീനമനുഷ്യൻ
2. മന്ത്രവാദവും മതവും
3. തത്വചിന്തയുടെ തുടക്കം
4. ഉപനിഷത്തുകൾ
5. ചാതുർവർണ്യവും പുരുഷാർഥങ്ങളും
6. ദർശനങ്ങൾക്ക് ഒരു മുഖവുര
7. പ്രാചീനഭൗതികവാദികൾ
8. ലോകായതം
9. ബൗദ്ധദർശനത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടം
10. ജൈനദർശനം
11. സാംഖ്യദർശനം
12. വൈശേഷികദർശനം
13. ന്യായദർശനം
14. യോഗദർശനം
15. മീമാംസ
16. പ്രാചീനവേദാന്തം
17. ഭഗവദ്ഗീത
18. നാടുവാഴിവ്യവസ്ഥയും ഹിന്ദുമതവും
19. ബൗദ്ധദർശനത്തിലെ ഉൾപ്പിരിവുകൾ
20. തന്ത്രമന്ത്രങ്ങളും ബുദ്ധമതത്തിന്റെ തകർച്ചയും
21. ദക്ഷിണേന്ത്യയിലെ പ്രാചീനചിന്തകളും ഹിന്ദുമതവും
22. അദ്വൈതവേദാന്തം

വെബ് പതിപ്പു കണ്ണികൾ

1. കെ ദാമോദരൻ: സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ ഭാഗം 1
2. കെ ദാമോദരൻ: സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ ഭാഗം 2
3. കെ ദാമോദരൻ: സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ ഭാഗം 3
4. കെ ദാമോദരൻ: സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ ഭാഗം 4
5. കെ ദാമോദരൻ: സമ്പൂർണ്ണകൃതികൾ ഭാഗം 5

സായാഹ്ന ഫൗണ്ടേഷൻ, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം 695014