മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത

കുറ്റിപ്പുഴ കൃഷ്ണപിള്ള

മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത

കുറ്റിപ്പുഴ കൃഷ്ണപിള്ള
(മലയാളം: ലേഖനം)

© 2025, Sahitya Akademi

The electronic versions have been created by making use of the production infrastructure of River Valley Technologies.

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 and the cloud framework, Ithal (ഇതൾ). 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.

The electronic versions are released under the provisions of Creative Commons Attribution Non-commercial ShareAlike license for free download and usage.

Grandmother is the best, a painting by Adolf Humborg (1847–1921). The image is taken from Wikimedia Commons and is gratefully acknowledged.

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

മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത

സൗഖ്യത്തിന്റെ ഉറവിടം ഏതാണെന്ന് ചോദിച്ചാൽ മനസ്സ്വസ്ഥതയാണെന്ന് പറയാം. വിചാരം, വാക്ക്, പ്രവൃത്തി ഇവയൊക്കെ നേർവഴിക്കാകുന്നതിനും ഈ സ്വസ്ഥത അഥവാ പ്രശാന്തിസ്ഥിതി അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

'അശാന്തസ്യ കുതസ്സുഖം'—മനശ്ശാന്തിയില്ലാത്തവന് സുഖമെവിടെ എന്ന് ഗീതാകാരൻ ചോദിക്കുന്നു. ലൗകികമായ അർത്ഥത്തിലും ഈ ചോദ്യം ശരിയാണ്. മനസ്സിന് സ്വസ്ഥതയില്ലെങ്കിൽ ഏതുവിധമായ സുഖാനുഭൂതിയും സാദ്ധ്യമല്ല; മനുഷ്യന്റെ ത്രിവിധകരണങ്ങളും വേണ്ടവഴിക്ക് വ്യാപരിക്കയുമില്ല. 'ചിന്തിച്ച് ശാന്തിയെത്തന്നെ ഭജിക്ക നീ സന്താപമെന്നാലൊരു ജാതിയും വരാ'—എന്ന് എഴുത്തച്ഛൻ പാടിയിട്ടുള്ളതും മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥഭാവത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ്. പക്ഷേ, ഈ സ്വസ്ഥത എങ്ങനെ ലഭിക്കും? നിരന്തരശ്രമവും നിത്യപരിശീലനവും മറ്റും ഉണ്ടായാൽത്തന്നെയും ഇക്കാര്യം അസാദ്ധ്യമാകുമെന്ന് തോന്നുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം എത്തിയിരിക്കുന്നത്. മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങൾ ഇന്ന് എവിടെ നോക്കിയാലും കാണാം. നാനാപ്രകാരേണ സംക്ഷുബ്ധമായിരിക്കയാണ് ഇന്നത്തെ ലോകം. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധരംഗങ്ങളിലെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനെ പിടിച്ചുകുലുക്കുന്നതും ഇളക്കിമറിക്കുന്നതും വളച്ചൊടിക്കുന്നതുമായ സംഭവങ്ങളാണ് ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. രാഷ്ട്രീയപ്രക്ഷോഭണങ്ങൾ, വിദ്യാർത്ഥിസമരങ്ങൾ, തൊഴിലാളിബഹളങ്ങൾ, മുദ്രാവാക്യമുഖരിതങ്ങളായ ഘോഷയാത്രകൾ, പൊതുമൈതാനങ്ങളിലെ തീപ്പൊരിപ്രസംഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര മനഃക്ഷോഭകാരികളായ സംഭവങ്ങൾ അനുദിനമെന്നോണം നാട്ടിൽ നടമാടുന്നു! ഇവയുടെ ആഘാതം ഏറ്റേറ്റ് ജനസഞ്ചയത്തിന്റെ വിചാരശക്തിയും വിവേകവും ക്രമേണ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ, ജീവിതമെന്നാൽ കൂട്ടവും ബഹളവും എന്ന് നിർവചിക്കത്തക്കവിധം അത് അത്രമേൽ അസ്വസ്ഥവും ഉച്ഛൃംഖലവുമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത ജീവിതത്തിന്റെ പരക്കംപാച്ചിലാണ് എവിടെയും കാണുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ മനസ്സ് സ്വതേ ഒരു മർക്കടമാണ്. അതിന് പിന്നെ, പഴമക്കാർ പറയുന്നതുപോലെ, വൃശ്ചികദംശനവും ഭൂതാവേശവും ഉണ്ടായാലോ? ഏതാണ്ടിത്തരത്തിലുള്ളൊരു കാലാവസ്ഥയാണ് ഇന്നുള്ളത്. ഉറക്കത്തിലൊഴികെ, ഒരു നിമിഷവും അടങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കാൻ മനുഷ്യന് കഴിയുന്നില്ല. സദാപി തുള്ളിച്ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കയാണ് അവന്റെ മനസ്സ്. ഈ ദുഃസ്ഥിതി ഏറ്റവും പ്രകടമായി കാണുന്നത് വിദ്യാർത്ഥികളിലാണ്. വിദ്യാലയങ്ങളിലെ അച്ചടക്കവും അധ്യയനവും അലങ്കോലപ്പെട്ടുപോകുന്നതിനുള്ള പ്രധാനകാരണം ആന്തരികമായ ഈ അസ്വസ്ഥതയാകുന്നു.

മറ്റെന്തെല്ലാം ഉണ്ടായാലും മനസ്സിന് സ്വസ്ഥതയില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യത്വം താറുമാറാകയേ ഉള്ളൂ. മനശ്ശാന്തിയെന്ന് പറയുന്നത് മതപരമോ ആധ്യാത്മികമോ ആയ കാര്യങ്ങൾക്കുമാത്രം വേണ്ടിയുള്ള ഒന്നല്ല. ലൗകികജീവിതത്തിന്റെ ഭദ്രതയ്ക്കും അത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. ആധുനികമനുഷ്യൻ ദാഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ഇതിനുവേണ്ടിത്തന്നെയാണ്. പക്ഷേ, ദാഹം തീർക്കാനുള്ള വഴി കാണാതെ അവൻ ഉഴലുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ശാസ്ത്രബുദ്ധി വിസ്മയകരമാംവിധം വികസിച്ചുവരികയാണ്. പ്രകൃതിശക്തികളെ അവൻ മിക്കവാറും കീഴടക്കിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, തന്നെത്താൻ കീഴടക്കുവാൻ—സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ച് സ്വസ്ഥമാക്കുവാൻ—അവന് കഴിയുന്നില്ല! ഇന്നത്തെ ജീവിതവൈപരീത്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ഒന്നാണിത്. ജീവിതസമുദ്രത്തിലെ കാറ്റും കോളും ഒന്നിനൊന്ന് വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതോടൊപ്പം മാനവചിത്തത്തിന്റെ ചാഞ്ചാട്ടവും കൂടിവരുന്നു. മനോമർക്കടത്തിന്റെ ചാടിക്കലിന് വളംവെച്ചുകൊടുക്കുന്നതിൽ ഇന്നത്തെ ചലച്ചിത്രങ്ങൾക്കും ഗണ്യമായൊരു പങ്കുണ്ടെന്ന് പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സാംസ്കാരികമൂല്യങ്ങളെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് പണപ്പെട്ടിയുടെ വയറുവീർപ്പിക്കാൻവേണ്ടിമാത്രം പടച്ചുവിടുന്ന ചിത്രങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളെ വിശേഷിച്ചും വഴിപിഴപ്പിക്കുന്നവയത്രേ.

ചർച്ചിൽ

'മനുഷ്യന്റെ ശക്തി മറ്റെല്ലാ മേഖലകളിലും വളർന്നിട്ടുണ്ട്; അവന്റെ മേൽ മാത്രം ഇല്ല' എന്ന് ചർച്ചിൽ ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി. ഇതെത്രയും വാസ്തവമാണ്. മനുഷ്യൻ നന്നാകണമെങ്കിൽ അവന്റെ ശക്തി ബഹിർമുഖമായിമാത്രം വികസിച്ചാൽ പോരാ; അന്തർമ്മുഖമായി ഏകാഗ്രതയിൽ അടിയുറച്ച് സ്വയം ഭരിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനുംകൂടി സമർത്ഥമാകണം. ഇതാണ് ചർച്ചിലിന്റെ വാക്യത്തിലെ ആന്തരാർത്ഥം. മഹാത്മാ ഗാന്ധിയും ഇതേ ആശയത്തിന് സർവപ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നു. ഇൻഡ്യയ്ക്ക് സ്വയംഭരണം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തിഗതമായ സ്വയംഭരണം ഒന്നാമതായി നടപ്പാകണം എന്ന് അദ്ദേഹം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞിരുന്നു. പക്ഷേ, അതുമാത്രമേ ഇന്നത്തെ നേതാക്കന്മാരിൽപ്പോലും കാണാതുള്ളൂ. പ്രാചീനഭാരതീയർ ആത്മസംയമനം എന്ന പേരിൽ അടക്കം ചെയ്തിട്ടുള്ള ആശയവും ഇതുതന്നെയാണ്. മനഃശാന്തിയുടെ വാതിൽ തുറക്കാനുള്ള ഒരു താക്കോലാണത്. കുടുംബപരമോ സാമുദായികമോ രാഷ്ട്രീയമോ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ളതോ ആയ ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്കർഷത്തിനും സാഫല്യത്തിനും ആണിക്കല്ലായിട്ടുള്ളത് ആത്മസംയമനത്രേ. ഇത് മഹർഷിമാരാകാൻവേണ്ടിയുള്ള ഒരേർപ്പാടല്ല; എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ശുദ്ധിയും ശാന്തിയും ബോധവും തെളിയാൻവേണ്ടിയുള്ള മുഖ്യമാർഗമാണ്. തുള്ളിച്ചാടുന്ന മനസ്സിനെ പിടിച്ചടക്കി ശീലിക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ ആദ്യത്തെഘട്ടം. ഈ പരിശീലനം എങ്ങനെ സാധിക്കാം? അതിന് പ്രധാനമായി രണ്ട് പദ്ധതികളുണ്ട്. ഒന്ന് മൗനം, രണ്ട് ധ്യാനം. എല്ലാവരുടെയും വിശേഷിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ നിത്യജീവിതത്തിലെ ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട കർമ്മപരിപാടിയാണ് രണ്ടും. മൗനത്തെപ്പറ്റി കൂടുതൽ വിശദീകരിക്കേണ്ടതില്ല. ശബ്ദായമാനമായ ഈ ലോകത്തിൽ ദിനംപ്രതി കുറെനേരമെങ്കിലും മൗനം ദീക്ഷിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയ്ക്ക് വഴി തെളിക്കും. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ ദിനചര്യയിൽ മൗനത്തിനുണ്ടായിരുന്ന സ്ഥാനം പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിറ്റ് നേരത്തെ മൗനത്തിനുശേഷം വിദ്യാലയങ്ങളിൽ അധ്യയനമാരംഭിക്കയാണെങ്കിൽ അത് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വളരെ ഉപകരിക്കും. ക്ലാസ്സിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളാകാൻ അത് അവരെ സഹായിക്കും. ഇന്ന് വിദ്യാഭ്യാസനിലവാരം താണുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനുള്ള ഒന്നാമത്തെ കാരണം ചഞ്ചലമനസ്കരായ വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്ലാസ്സിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. അല്പനേരത്തെ മൗനം മാത്രമായാലും പോരാ. കുറേനേരം അവർ ധ്യാനത്തിലും മുഴുകിയിരിക്കണം. ഇവിടെ ധ്യാനം എന്ന വാക്ക് തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. ഇതു മതപരമായ ഒരു ചടങ്ങല്ല. വാച്ചിന്റെ സ്പ്രിംഗ് ദിവസവും താക്കോൽ കൊടുത്ത് മുറുക്കുന്നതുപോലെ ബഹുവിധ വ്യാപാരങ്ങളിലേർപ്പെട്ട് ചിന്നിച്ചിതറി ശിഥിലമായിത്തീരുന്ന മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ബലപ്പെടുത്താൻ ധ്യാനം ദിനംതോറും ആവശ്യമാണ്. ആരെപ്പറ്റി അഥവാ എന്തിനെപ്പറ്റി ധ്യാനിക്കണം എന്ന ചോദ്യത്തിന് അവനവനെപ്പറ്റിത്തന്നെ എന്നുത്തരം പറയാം. അവനവനെപ്പറ്റി അറിയുന്നതിനുപകരം അന്യരെപ്പറ്റി അറിയാനും അവരുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും കണ്ടുപിടിക്കാനുമാണ് ഇന്ന് ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ കൗതുകം. തന്റെ കഴിവും കഴിവുകേടും അറിഞ്ഞ് രണ്ടാമത്തേത് പരിഹരിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കാതെ ഒരുവൻ അന്യരെ നിരൂപണംചെയ്യാൻ പുറപ്പെട്ടാൽ അത് പരിഹാസ്യമായിത്തീരും. ദിവസവും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്ന് സ്വസ്ഥനായിരുന്ന് കുറെനേരം ശരീരസ്ഥിതിയെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുക എന്ന് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലെ ദിനചര്യാധ്യായത്തിൽ ഒരു വിധിയുണ്ട്. മനുഷ്യന് അനുദിനം ആവശ്യമായ ആത്മധ്യാനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണിത്.

> 'കഃ കാലഃ കാനി മിത്രാണി
> കോ ദേശഃ കൗ വ്യാഗമൗ
> കശ്ചാഹം കാ ച മേ ശക്തി-
> രിതി ചിന്ത്യം മുഹുർമ്മുഹുഃ'

കാലമേത്, മിത്രങ്ങളാരൊക്കെ, ദേശം ഏതാണ്, വരവുചെലവ് എത്ര, ഞാൻ തന്നെ ആരാണ്, എന്റെ ശക്തിയെന്ത് എന്നിങ്ങനെ വീണ്ടും വീണ്ടും ചിന്തിക്കുക എന്നും പ്രാചീനാചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ചിന്താപരിപാടിയും നിത്യധ്യാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇതൊരു ശീലമായി അടിയുറച്ചാൽ മനുഷ്യൻ തന്നെപ്പറ്റി കൂടുതൽ ബോധവാനാകയും അവന്റെ മനസ്സ് ആവശ്യം വരുമ്പോൾ സ്വയമേവ സ്വസ്ഥമാകയും ചെയ്യും. മേൽക്കാണിച്ച രീതിയിലുള്ള മൗനവും ധ്യാനവും ഇന്നത്തെ മാനസികമായ അസ്വസ്ഥതകൾക്കെല്ലാം ഒരു പ്രത്യൗഷധമാകുമെന്നതിന് സംശയമില്ല. വിദ്യാർത്ഥികളെങ്കിലും അവരുടെ ദിനചര്യയിൽ ഈ രണ്ടും ഉൾപ്പെടുത്തി ഒന്ന് പരീക്ഷിച്ചുനോക്കട്ടെ.

(ദീപാവലി)

□

കുറ്റിപ്പുഴ കൃഷ്ണപിള്ള

ജനനം: 1-8-1900
പിതാവ്: ഊരുമനയ്ക്കൽ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരി
മാതാവ്: കുറുങ്ങാട്ട് ദേവകി അമ്മ
വിദ്യാഭ്യാസം: വിദ്വാൻ പരീക്ഷ, എം. എ.

ആലുവാ അദ്വൈതാശ്രമം ഹൈസ്കൂൾ അദ്ധ്യാപകൻ, ആലുവ യൂണിയൻ ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജ് അദ്ധ്യാപകൻ, കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി പ്രസിഡന്റ് 1968–71, കേന്ദ്ര സാഹിത്യ അക്കാദമി അംഗം, ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഭരണസമിതിയംഗം, കേരള സർവ്വകലാശാലയുടെ സെനറ്റംഗം, ബോർഡ് ഓഫ് സ്റ്റഡീസ് അംഗം, പാഠ്യ പുസ്തക കമ്മിറ്റി കൺവീനർ (1958), ബാല സാഹിത്യ ശില്പശാല ഡയറക്ടർ (1958), 'ദാസ് ക്യാപിറ്റൽ' മലയാളപരിഭാഷയുടെ ചീഫ് എഡിറ്റർ, കേരള സാഹിത്യ സമിതി പ്രസിഡന്റ്.

കൃതികൾ

സാഹിതീയം, വിചാരവിപ്ലവം, വിമർശ രശ്മി, നിരീക്ഷണം, ഗ്രന്ഥാവലോകനം, ചിന്താതരംഗം, മാനസോല്ലാസം, മനന മണ്ഡലം, സാഹിതീകൗതുകം, നവദർശനം, ദീപാവലി, സ്മരണമഞ്ജരി, കുറ്റിപ്പുഴയുടെ തിരഞ്ഞെടുത്ത ഉപന്യാസങ്ങൾ, വിമർശ ദീപ്തി, യുക്തിവിഹാരം, വിമർശനവും വീക്ഷണവും, കുറ്റിപ്പുഴയുടെ പ്രബന്ധങ്ങൾ—തത്വചിന്ത, കുറ്റിപ്പുഴയുടെ പ്രബന്ധങ്ങൾ—സാഹിത്യവിമർശം, കുറ്റിപ്പുഴയുടെ പ്രബന്ധങ്ങൾ—നിരീക്ഷണം.

ചരമം: 11-2-1971

പിൻകുറിപ്പ്

- മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു മിനിട്ടിനകം വായിച്ചു തീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കമാണ് സായാഹ്ന പുറത്തിറക്കുന്ന ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകളിൽ ഉള്ളത്. ഇതു വായിക്കുവാനായി ഒരിക്കലും ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറോ ഡെസ്ക്ടോപ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളൊ ആവശ്യമില്ല.
- ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ സന്തതസഹചാരിയായ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളുടെ സ്ക്രീനിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ തക്ക രീതിയിലാണു ഈ പിഡിഎഫുകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഫോണിന്റെ വീതിക്കു നിജപ്പെടുത്തിയ രീതിയിലാണ് മാർജിനുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- പിഡിഎഫ് പ്രമാണങ്ങൾ വായിക്കുവാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ എല്ലാതരം സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിലും ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. എന്നിരിക്കിലും സൗജന്യമായി കിട്ടുന്ന അഡോബി അക്രോബാറ്റ് റീഡർ ആണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയത്. അതുകൊണ്ട് അഡോബി റീഡർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയും അതിൽ ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വതന്ത്രപ്രസാധനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന/ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആർക്കുവേണമെങ്കിലും സായാഹ്നയിലൂടെ സ്വന്തം കൃതികൾ പ്രസാധനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. 30 മുതൽ 60 മിനിട്ടുകൾക്കകം വായിച്ചുതീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കം – കഥകൾ, അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ, ലേഖനങ്ങൾ, അഭിമുഖങ്ങൾ, സിനിമാനിരൂപണങ്ങൾ, കവിതകൾ – എന്നു തുടങ്ങി എന്തുവേണമെങ്കിലും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം: <editors@sayahna.org>.
- പ്രതികരണങ്ങൾ <editors@sayahna.org> എന്ന ഇമെയിലിലിലേയ്ക്കോ, ഈ വെബ് പേജിൽ കമ്മന്റുകളായോ ചേർക്കുക. നിർദ്ദേശങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും എപ്പോഴും സ്വീകാര്യമാണ്. അവ സായാഹ്നപ്രവർത്തകർക്ക് കൂടുതൽ ഉത്തേജനം നൽകുന്നതാണ്.