വിഷയവിവരം

1

1-26

- വാനപ്രസ്ഥചര്യ മൊത്തത്തിൽ
- തപോവ്രതനാകണം വാനപ്രസ്ഥൻ
- എന്ത് നിഷ്ഠയും ആരോഗ്യത്തിനൊത്ത്
- ജീവിതമാകെ തപോമയമാകണം
- ചുളിഞ്ഞ ദേഹം തിളങ്ങുന്ന മനസ്സ്
- വൈരാഗ്യം കനത്താൽ വീടിന് വിട
- നിസ്വാർഥത ഊട്ടുന്ന പ്രത്യയശാസ്ത്രം
- സംന്യാസിയോട് ദേവന്മാർക്കും അസൂയ
- ലളിതം പവിത്രം സഭ്യം സംന്യാസം
- വാങ്മനോദേഹനിയമനമത്രേ ത്രിദണ്ഡം
- ഭിക്ഷ ആരിൽനിന്നുമാകാം
- അതിഥിഗണന ഭിക്ഷുവിന്നും അനിവാര്യം
- ബന്ധമോക്ഷങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിക്ഷിപ്തം

2

27-54

- ഭിക്ഷുവിനു പൊരുന്നത് പുണ്യസങ്കേതം
- പുണ്യശ്ലോകമായ ഹരിദ്വാർ ഋഷീകേശ് വാരാണസി
- ഉൾത്തപോനിഷ്ഠ മുറ്റുന്ന സംന്യാസമികവ്
- സംന്യാസവും കടന്ന് അത്യാശ്രമം
- ചിന്താവഹമായ സംന്യാസവൈവിധ്യം
- ഉൾമഹിമ ഒളിപ്പിയ്ക്കുന്ന ആത്മതേജസ്വികൾ
- പക്ഷപാതമില്ലാത്ത സഹിഷ്ണുത
- ദേഹധാരണത്തിൽ ഉദാസീനത അരുത്
- നിഷ്കർഷകളാകാം ഈശ്വരവിഹാരംപോലെ
- ജ്ഞാനി സദാ ആസ്വാദ്യൻ അനുകരണീയൻ
- ഗുരുസമീപനത്തിൽ വേണ്ട നിഷ്കർഷ
- സംന്യാസത്തിലെ ശുഭാശുഭവശങ്ങൾ
- നാലാശ്രമങ്ങളിലേയും തപോമൂല്യങ്ങൾ
- പൂർണഫലം ചൊരിയുന്ന ഭക്തിമഹിമ
- ആശ്രമങ്ങൾക്കുള്ള സംക്ഷിപ്തമൂല്യങ്ങൾ

3

55-87

- **ജ്ഞാനിയ്ക്ക് ഇഷ്ടം ഈശ്വരൻ**
- **ജ്ഞാനകലയോളമാവില്ല മറ്റൊന്നും**
- **ഭക്തഹൃദയപൂരകമായ ജ്ഞാനം**
- **വിശുദ്ധജ്ഞാനം ഭക്തിയോഗം**
- **അർജുനൻ തേടിയതും ഇതുതന്നെ**
- **പലതായ ഒന്ന് ഒന്നായ പലത്**
- **ഏകമോ അനേകമോ അല്ലാത്ത പരമതത്ത്വം**
- **ദൃശ്യവിലാസം അവാസ്തവം**
- **കേൾക്കുന്നതു ഭഗവത്കഥ വളരുന്നതോ ഉൾഭക്തി**
- **ഭക്തമനസ്സിലെ പരിണാമങ്ങൾ**
- **അർപ്പിതമനസ്സിനുള്ള അനന്തലാഭം**

4

89-107

- **സമഗ്രമായ മുപ്പത്തഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾ**
- **കൃഷ്ണന്റെ യമനിയമവിവരണം**
- **ശമദമാദി പരിശീലനങ്ങൾ**
- **ഉപദ്രവശീലത്യാഗം ഉത്തമദാനം**
- **ദു:ഖസുഖന്യാസം ശരിയായ സുഖം**
- **സത്ത്വഗുണം ഉദിച്ചാൽ സ്വർഗം**
- **തമസ്സ് വർധിച്ചാൽ നരകം**
- **സന്തുഷ്ടിയറ്റവൻ പടുദരിദ്രൻ**

5

109-145

- ഗുണദോഷബുദ്ധി ദോഷകരം
- ജ്ഞാനം കർമം ഭക്തി മൂന്നും തുല്യപ്രസക്തം
- ആശയില്ലാകർമം സ്വർഗനരകങ്ങളെ താണ്ടുന്നു
- മനുഷ്യലോകം നരകസ്വർഗങ്ങൾക്കു മീതെ
- മൂന്നുലോകത്തിനും ഉപരിയാകുക
- മുക്തസംഗന് പരമലാഭം
- മനോധാരണതന്നെ മികച്ച നേട്ടം
- വിട്ടുപിടിച്ചുവേണം മനസ്സിനെ മെരുക്കാൻ
- തത്ത്വചിന്തനം ഏറ്റവും ശുദ്ധികരം
- യോഗസാധകനു യോഗംതന്നെ പരിഹാരം
- സ്വകർമം ഗുണകരം അല്ലാത്തത് ദോഷകരം
- ഭോഗരതി ശമിയ്ക്കാൻ ആന്തരനിഷേധം
- അഖിലാത്മദർശനം പൂർണതൃപ്തിയരുളും
- ഭക്തന്നും യോഗിയ്ക്കും മറ്റൊന്നുംവേണ്ട
- ഏകാന്തഭക്തന് കൈവല്യവും അരുചികരം
- സമചിത്തഭക്തന് ഗുണദോഷപീഡയില്ല

6

147-171

- ധർമംവിട്ടാൽ ജീവിതം കുത്തഴിഞ്ഞതുതന്നെ
- തനിയ്ക്കുചേർന്ന വൃത്തിയെന്തും ഗുണകരം
- ശുദ്ധ്യശുദ്ധിഗണന ബുദ്ധിദ്യോതനത്തിന്
- ധർമവ്യവസ്ഥ മനുഷ്യബുദ്ധി ശ്രേഷ്ഠമാകാൻ
- ഭൂതസമത്വത്തിലും വസ്തുവിവേചനം ആവശ്യം
- ദേശകാലവസ്തുക്കൾ ഗുണദോഷവിധേയം
- ശുഭ ദേശങ്ങൾ കർമങ്ങൾ
- ദ്രവ്യശുദ്ധീകരണം പലതരം
- അവനവനെ പവിത്രമാക്കുന്നത് എങ്ങനെ
- ധർമം ഷഡ്വിധം
- സമാനകർമം ആരെയും താഴ്ത്തിക്കെട്ടില്ല
- എല്ലാംവിട്ടു ശാന്തമാകുന്നത് അന്തിമലക്ഷ്യം

7

173-205

- വിഷയസംഗം ആപത്കരംതന്നെ
- ജീവിതം ഉലത്തോൽപോലെയാകരുത്
- ഫലശ്രുതി രോചനാർഥംമാത്രം
- ജന്മനാ പിണയുന്ന ആസക്തിവിപത്ത്
- കർമവിധികൾ നിയന്ത്രിതവൃത്തരാകാൻ
- കാമികൾ സ്വാത്മമഹിമ അറിയുന്നില്ല
- ഹിംസാകർമം ഒഴിവാക്കിയേ തീരൂ
- രജഃസ്വാധീനം ആത്മാരാധനയ്ക്ക് വിലങ്ങ്
- വേദവാക്യങ്ങൾ പരോക്ഷാർഥപ്രിയം
- ശബ്ദബ്രഹ്മം സമുദ്രസമം ദുർഗ്രഹം
- ദ്രവ്യപ്രപഞ്ചത്തെ അതിശയിയ്ക്കുന്ന വാക്പ്രപഞ്ചം
- വേദാർഥലക്ഷ്യം ഈശ്വരനേ അറിയൂ
- ഉള്ളുണർവുതന്നെ ആദിമധ്യാന്തസത്ത

207-212

- അനുക്രമണിക

1

- വാനപ്രസ്ഥചര്യ മൊത്തത്തിൽ
- തപോവ്രതനാകണം വാനപ്രസ്ഥൻ
- എന്ത് നിഷ്ഠയും ആരോഗ്യത്തിനൊത്ത്
- ജീവിതമാകെ തപോമയമാകണം
- ചുളിഞ്ഞ ദേഹം തിളങ്ങുന്ന മനസ്സ്
- വൈരാഗ്യം കനത്താൽ വീടിന് വിട
- നിസ്വാർഥത ഊട്ടുന്ന പ്രത്യയശാസ്ത്രം
- സംന്യാസിയോട് ദേവന്മാർക്കും അസൂയ
- ലളിതം പവിത്രം സഭ്യം സംന്യാസം
- വാങ്മനോദേഹനിയമനമത്രേ ത്രിദണ്ഡം
- ഭിക്ഷ ആരിൽനിന്നുമാകാം
- അതിഥിഗണന ഭിക്ഷുവിന്നും അനിവാര്യം
- ബന്ധമോക്ഷങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിക്ഷിപ്തം

ശ്രീഭഗവാൻ പറഞ്ഞു :

വനം വിവിക്ഷുഃ പുത്രേഷു
ഭാര്യാം ന്യസ്യ സഹൈവ വാ
വന ഏവ വസേച്ഛാന്തഃ-
തൃതീയം ഭാഗമായുഷഃ (11.18.1)

അന്വയം: **വനം വിവിക്ഷുഃ ഭാര്യാം പുത്രേഷു ന്യസ്യ സഹ ഏവ വാ ആയുഷഃ തൃതീയം ഭാഗം വനേ ഏവ ശാന്തഃ വസേത്.**

വനത്തിൽ പ്രവേശിയ്ക്കാൻ ആശിയ്ക്കുന്നവൻ ഭാര്യയെ പുത്രന്മാരിൽ ചുമതലപ്പെടുത്തിയോ ഭാര്യയുടെ കൂടെയോ ആയുസ്സിന്റെ മൂന്നാമത്തെ ഭാഗം വനത്തിൽത്തന്നെ ശാന്തനായി വസിയ്ക്കണം.

വാനപ്രസ്ഥചര്യ മൊത്തത്തിൽ

ഈ അധ്യായത്തിൽ വനവാസികളായ യതികൾക്കുവേണ്ട ദിനചര്യയെക്കുറിച്ചാണ് പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്നത്. ഗൃഹസ്ഥാശ്രമം അനുഷ്ഠിച്ചു വംശവൃദ്ധിയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള സന്താനങ്ങൾ വളർന്നുവരുന്നതോടെ ഗൃഹംവിട്ടു വനത്തിലേയ്ക്കു പോകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതു ഭാര്യാസമേതനായോ ഒറ്റയ്ക്കോ ആവാം.

ഒറ്റയ്ക്കു പോകുന്നപക്ഷം പ്രായപൂർത്തിവന്ന മക്കളിൽ ചുമതല

ഏല്പിച്ചുവേണം നീങ്ങാൻ. ഇങ്ങനെ വനവാസത്തോടെ തപസ്സനുഷ്ഠി യ്ക്കുന്നത് ആയുസ്സിന്റെ മൂന്നാംഭാഗമാകുമ്പോഴാണ്, ഏതാണ്ട് 75 വയ സ്സോടെ. വാനപ്രസ്ഥം ശരിയായി അനുഷ്ഠിയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, മന സ്സിനും ദേഹത്തിനും വേണ്ടത്ര ബലമുള്ളപക്ഷം സംന്യാസാശ്രമത്തി ലേയ്ക്കു പ്രവേശിയ്ക്കാം.

കന്ദമൂലഫലൈർവന്യൈഃ-
മേധ്യൈർവൃത്തിം പ്രകല്പയേത്
വസീത വല്കലം വാസഃ-
തൃണപർണാജിനാനി ച (11.18.2)

അന്വയം: **വന്യൈഃ മേധ്യൈഃ കന്ദമൂലഫലൈഃ വൃത്തിം പ്രകല്പ യേത് വല്കലം തൃണപർണാജിനാനി ച വാസഃ വസീത.**

കാട്ടിൽനിന്നുള്ള ശുദ്ധമായ കന്ദമൂലഫലങ്ങൾകൊണ്ട് ഉപജീവിയ്ക്കണം. മരത്തോലാകണം വസ്ത്രം; പുല്ല്, ഇല, കൃഷ്ണമൃഗത്തോൽ എന്നിവയുമാകാം.

കാട്ടിൽനിന്നു ലഭിയ്ക്കുന്ന ശുദ്ധമായ പദാർഥങ്ങൾ കഴിച്ചുവേണം ജീവിയ്ക്കാൻ, ഉടുക്കുന്നതോ മരവുരിയോ മൃഗത്തോലോ, പുല്ലും ഇല യും കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വസ്ത്രങ്ങളുമാകാം. ദേഹത്തിലെ ഗുഹ്യഭാഗം മറയ്ക്കണമല്ലോ. അതിനു പറ്റിയത് എന്തുമാകാം.

ഗൃഹസ്ഥജീവിതം സുഖസൗകര്യങ്ങളുള്ളതാണല്ലോ. അതിൽ ആഡംബരവസ്തുക്കളുണ്ടാകും. ഓരോരുത്തരുടേയും വരുമാനവും ആവശ്യാഭിലാഷങ്ങളും കണക്കിലെടുത്താണ് കുടുംബജീവിതം ചിട്ട പ്പെടുത്താറുള്ളത്. വാനപ്രസ്ഥനാകുന്നതോടെ അതൊക്കെ മാറണം.

ഗൃഹത്തിൽ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികളുണ്ട്. അവർക്കും ആവശ്യങ്ങ ളും അഭിലാഷങ്ങളും കാണും. സ്വന്തമായി ചിന്തിയ്ക്കാറാവുന്നതുവരെ, കുട്ടികൾക്കു കണ്ടതിലൊക്കെ ഭ്രമം തോന്നാം. അതു കണക്കിലെടുത്തു വേണം അവരുടെ വളർച്ചരീതികളും സൗകര്യങ്ങളും ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ.

അങ്ങനെവരുമ്പോൾ ഗൃഹസ്ഥന്മാർക്കു വേണ്ടത്ര നിയന്ത്രണങ്ങ ളോ നിഷ്ഠകളോ ശീലിയ്ക്കാൻ പറ്റിയില്ലെന്നു വരാം; എന്നാൽ ഗൃഹ ജീവിതം മതി എന്നു തോന്നി, വാനപ്രസ്ഥജീവിതം സ്വീകരിയ്ക്കുന്നവ രുടെ മനോഭാവം, മൂല്യങ്ങൾ, ആദർശങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ പൂർണമായി മാറേണ്ടതാണ്. വിവേകത്താൽ ഇതു സാധിയ്ക്കയും ചെയ്യും.

സൗകര്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിനാലോ, ഒരുക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാലോ അല്ല ഗൃഹംവിട്ടു വനത്തിലേയ്ക്കുപോകുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ ഭാഗം, പഠിയ്ക്കാനും ജീവിതസൗകര്യങ്ങൾ സംഭരിയ്ക്കാനും വേണ്ടി വിനിയോഗിയ്ക്കുന്നു. ആശകളും അഭിലാഷങ്ങളും ഗൃഹസ്ഥാശ്രമ

ത്തിൽത്തന്നെ നിറവേറിക്കാണും. അനന്തരം ഒരു ഉന്നതാദർശമെന്ന നിലയ്ക്കാണ് വാനപ്രസ്ഥജീവിതത്തിനു പുറപ്പെടുന്നത്.

തപോവ്രതനാകണം വാനപ്രസ്ഥൻ

ഗൃഹസ്ഥന്റെ കാഴ്ചപ്പാടും സൗകര്യങ്ങളും വാനപ്രസ്ഥജീവിതത്തിനു പ്രസക്തമേ അല്ല. ഇതറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് വാനപ്രസ്ഥനാകുന്നത്. ഐച്ഛികമായ തപോവൃത്തിയാണ് വാനപ്രസ്ഥത്തിൽ പ്രധാനം, സമഞ്ജസവും. മന:പൂർവം നിയന്ത്രണനിഷ്ഠകൾ സ്വീകരിയ്ക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തപസ്സും തൃപ്തിയും അസാധാരണംതന്നെ. സുഖസൗകര്യങ്ങളുള്ള ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തോടു തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ, കായ്കനികൾ കഴിച്ചും, മരവുരി ധരിച്ചും കഴിയുന്ന വാനപ്രസ്ഥന്നാകും തൃപ്തിയും സന്തോഷവും, മനസ്സിനു ലാഘവവും പൂർണതയും. മനസ്സാണല്ലോ എല്ലാറ്റിനും കാരണം, മുഖ്യവും.

ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യംപോലും മനസ്സിനു തോന്നുന്നതും നിശ്ചയിയ്ക്കുന്നതുമാണ്. മനസ്സിനു പൂർണമായും മുൻതൂക്കം നല്കിക്കൊണ്ടുവേണം വാനപ്രസ്ഥജീവിതം നയിയ്ക്കാൻ.

കേശരോമനഖശ്മശ്രു-
മലാനി ബിഭൃയാദ്ദതഃ
ന ധാവേദപ്സു മജ്ജേത
ത്രികാലം സ്ഥണ്ഡിലേശയഃ (11.18.3)

അന്വയം: **കേശരോമനഖശ്മശ്രുമലാനി ബിഭൃയാത് ദതഃ ന ധാവേത് ത്രികാലം അപ്സു മജ്ജേത സ്ഥണ്ഡിലേശയഃ.**

മുടി, നഖം, താടിരോമം, ഇങ്ങനെയുള്ള അശുദ്ധ ഇനങ്ങളെ ഒന്നുംചെയ്യരുത്. പല്ലു തേയ്ക്കരുത്, മൂന്നു നേരവും വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിയ്ക്കണം, നിലത്തുവേണം കിടക്കാൻ.

സാധാരണ ഗൃഹസ്ഥന്മാർ മുടിയും നഖവും മുറിച്ചു മോടിപിടിപ്പിയ്ക്കാറാണല്ലോ പതിവ്. മുഖം നിത്യേന വടിയ്ക്കയും ചെയ്യും. ഗൃഹസ്ഥന്മാർക്കു സഹജമായ ഇതൊക്കെ, വാനപ്രസ്ഥനാകുന്നതോടെ വിട്ടുകളയണം. മുടി കളയരുത്, താടി വളർത്തണം, നഖം മുറിയ്ക്കരുത്, പല്ലു തേച്ചു വെളുപ്പിയ്ക്കരുത്, കാലത്തും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്തന്നെവേണം കുളിയ്ക്കാൻ.

ദേഹം വൃത്തിയാക്കാനായി ഒരുതരത്തിലുമുള്ള സോപ്പോ മറ്റോ ഉപയോഗിയ്ക്കരുത്, കിടക്കുന്നതോ നിലത്താകണം. നോക്കൂ, ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തിൽ പരിശീലിച്ചോ അനുഭവിച്ചോ കൊണ്ടിരുന്നത് ഒന്നും വാനപ്രസ്ഥാശ്രമത്തിൽ തുടരരുത്.