NIRVAN SUTRA

નિર્વાણ સૂત્ર

શબ્દો અને વ્યાખ્યાઓ

જ્ઞાનમાર્ગ માટે ગોઠવાયેલ સાધક-શબ્દકોશ • ૧૭ તબક્કા અનુસાર • જરૂરી દૃશ્ય નકશાઓ સાથે

NIRVAN DHAM • SEEKER EDITION

શબ્દો માત્ર સંકેત છે. તેમને પોતાના સીધા અનુભવમાં તપાસો.

આ શબ્દકોશ નિર્વાણ સૂત્રના ૧૭ તબક્કા અને સંબંધિત પ્રશ્ન-ઉત્તર શિક્ષણ પર આધારિત છે. દરેક શબ્દનો તમામ પરંપરાઓમાં એક જ અંતિમ અર્થ છે એવો દાવો અહીં નથી. હેતુ એ છે કે આ કોર્સમાં શબ્દ કયા ચોક્કસ અર્થમાં વપરાય છે તે સ્પષ્ટ રહે.

> **વાંચવાની શ્રેષ્ઠ રીત:** વ્યાખ્યા યાદ ન કરો. શબ્દ વાંચો અને જુઓ—તે તમારા સીધા અનુભવના કયા પાસા તરફ સંકેત કરે છે? જ્યાં શબ્દ અનુભવ સાથે જોડાતો નથી, ત્યાંથી સાચો પ્રશ્ન શરૂ થવા દો.

૦૧ • પહેલાં ક્રમ સમજો

અજ્ઞાનથી સ્થિતપ્રજ્ઞ જીવન સુધીના ૧૭ તબક્કા એક શિક્ષણ-ક્રમ છે. આગળના સૂક્ષ્મ શબ્દોને પહેલાના મૂળભૂત ભેદોથી અલગ કરીને ન વાંચો.

૦૨ • ‘જાણવું’ કયા અર્થમાં?

વસ્તુ વિશે માહિતી, બુદ્ધિગમ્ય સમજ અને પોતાના સ્વરૂપની સ્પષ્ટ ઓળખ—આ ત્રણ એક નથી.

૦૩ • અનુભવો અંગે સાવચેત

શાંતિ, પ્રકાશ, આનંદ, ખાલીપણું કે સમાધિ મૂલ્યવાન હોઈ શકે; પણ જે આવે-જાય તેને અહીં અંતિમ સત્ય માનવામાં આવતું નથી.

૦૪ • જીવનથી ભાગવું નહીં

અદ્વૈતનો અર્થ શરીર, સંબંધ, મર્યાદા, ફરજ અથવા વ્યવહારિક ભેદ મિટાવી દેવા નથી. સ્પષ્ટતા સામાન્ય જીવનમાં પણ ઉતરવી જોઈએ.

નકશો 01

નિર્વાણ સૂત્રનો ૧૭-તબક્કાનો જ્ઞાનમાર્ગ

આ એવી સીડી નથી જ્યાં આગળ વધતાં પહેલાનો તબક્કો ફેંકી દેવાય. આગળના તબક્કા પહેલાના ભેદોને વધુ સૂક્ષ્મ કરે છે અને અંતે સમજ સામાન્ય જીવનમાં ઉતરે છે.

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 01
અજ્ઞાન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 02
જિજ્ઞાસા

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 03
વિવેક

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 04
વૈરાગ્ય

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 05
શ્રવણ

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 06
મનન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 07
નિદિધ્યાસન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 08
નેતિ-નેતિ

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 09
સાક્ષીભાવ

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 10
અનુભવ

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 11
અનુભવકર્તા

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 12
આત્મવિચાર

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 13
આત્મજ્ઞાન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 14
બ્રહ્મજ્ઞાન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 15
અજ્ઞેયતા

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 16
શૂન્યતા અને મૌન

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 17
સ્થિતપ્રજ્ઞ જીવન

પાંચ શિક્ષણ-પ્રવાહ

- ૦૧-૦૪ • ઓળખ અને ચીપકાવની તપાસ
- ૦૫-૦૭ • સાંભળવું, સ્પષ્ટ કરવું, સ્થિર થવું
- ૦૮-૧૨ • દ્રષ્ટા-દૃશ્યથી આત્મવિચાર
- ૧૩-૧૫ • આત્મા, બ્રહ્મ અને અજ્ઞેયતા
- ૧૬-૧૭ • મૌનથી સહજ જીવન

નકશો 02

ચાર મૂળ ભેદ - સમગ્ર કોર્સની રીડ

ગૂંચવણ થાય ત્યારે આ ચાર ભેદ પર પાછા આવો. શબ્દકોશના મોટાભાગના શબ્દો આમાંથી કોઈ એક ભેદને ઊંડો કરે છે.

માહિતી ≠ આત્મજ્ઞાન

વસ્તુ, સિદ્ધાંત કે શાસ્ત્ર વિશે જાણવું અને જાણનારને સ્પષ્ટ ઓળખવું એક નથી.

દૃશ્ય ≠ દ્રષ્ટા

શરીર, વિચાર, ભાવના, સ્મૃતિ અને 'હું'-વિચાર પણ જાણીતાં થાય છે. તેમને કોણ જાણે છે?

અનુભવ ≠ સત્ય

અનુભવ આવે-જાય; કોર્સ તે આધાર તપાસે છે જેમાં અનુભવ ઊઠે અને વિલીન થાય.

અદ્વૈત ≠ વ્યવહારનો ઇનકાર

એક આધારની ઓળખ એટલે વ્યક્તિ, સંબંધ, કર્મ, મર્યાદા અને જવાબદારીના વ્યવહારિક ભેદ મિટાવવું નહીં.

01

અજ્ઞાન

ઓળખની ભૂલ

કેન્દ્રીય તપાસ

હું પોતાની ઓળખ કયા માન્ય આધાર પર કરી રહ્યો છું?

નિર્વાણ સૂત્ર

01

આ ૧૭-તબક્કાના કોર્સનું નામ. તેના પાઠ અજ્ઞાનથી સ્થિતપ્રજ્ઞ જીવન સુધી જ્ઞાનમાર્ગને ક્રમશઃ ખોલે છે; દરેક તબક્કામાં એક મુખ્ય અને દસ પ્રશ્ન-ઉત્તર ફિલ્મો છે.

જ્ઞાનમાર્ગ

01

સમજ, તપાસ અને સીધી ઓળખ દ્વારા સત્યને તપાસવાનો માર્ગ. માહિતી એકત્ર કરવી નહીં, પરંતુ માહિતી, વિચારો અને અનુભવો જેને જાણે છે તે જાણનારને ઓળખવો તેનો કેન્દ્ર છે.

જ્ઞાન

01

સંદર્ભ મુજબ કોઈ વસ્તુની માહિતી અથવા પોતાના સ્વરૂપની સ્પષ્ટ ઓળખ. પુસ્તકથી તથ્ય જાણાય; જ્ઞાનમાર્ગમાં પ્રશ્ન છે—આ બધું જાણનાર કોણ?

સાધના

01

શ્રવણ, મનન, નિરીક્ષણ અને સ્પષ્ટ સમજમાં સ્થિર રહી શોધને જીવનમાં તપાસવી. નવી ‘આધ્યાત્મિક’ છબી બનાવવી તેનો હેતુ નથી.

સાધક

01

જે પ્રશ્નને ઈમાનદારીથી પોતાના જીવનમાં તપાસે છે. સાધક હોવું કોઈ ઉપાધિ નથી; સાંભળવું, તપાસવું, જોવું અને પોતાની ભૂલ સ્વીકારવી એ શરૂઆત છે.

સ્વરૂપ / વાસ્તવિક સ્વરૂપ

01

શરીર, વિચાર, ભાવના, સ્મૃતિ અને સામાજિક ભૂમિકા બદલાતી હોવા છતાં જે મૂળભૂત જાણવામાં તે બધું જાણીતું થાય છે, તેની તરફ સંકેત. તે મેળવવાની નવી વસ્તુ નથી.

અજ્ઞાન

01

પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને ન ઓળખવું અને જાતને માત્ર શરીર, મન, વાર્તા અથવા છબી માનવી. આ અશિક્ષિતપણું નહીં, ઓળખની ભૂલ છે.

વસ્તુનું અજ્ઞાન

01

બાહ્ય તથ્ય, કૌશલ્ય અથવા વસ્તુ વિશે માહિતી ન હોવી. વાંચન, પૂછપરછ અથવા અભ્યાસથી તેને પૂરું કરી શકાય છે.

જાણનારનું અજ્ઞાન

01

ઘણું જાણતા હોવા છતાં ‘હું’ કોણ છે તે ન તપાસવું અને આ ‘હું’ને આપોઆપ શરીર-મન અથવા સ્વછબી સાથે સમાન કરવું.

શીખેલી ઓળખ

01

નામ, ભૂમિકા, પ્રશંસા, ટીકા અને સ્મૃતિઓથી બનેલી ‘હું એવો છું’ છબી. જે શીખેલું, બદલાતું અને દેખાતું છે તે અબદલ સ્વરૂપ હોઈ શકે કે નહીં—આ તપાસ થાય છે.

અહંકાર

01

માત્ર ગર્વ નહીં; ‘હું આ શરીર-મન છું’, ‘હું કર્તા છું’, ‘આ મારો અનુભવ છે’ એવો દાવો કરતો ‘હું’-ભાવ. વ્યવહારિક વ્યક્તિ રહે છે; તેને સંપૂર્ણ સ્વરૂપ માનવું બંધન બને છે.

અપૂર્ણતાનો ભાવ

01

મર્યાદિત છબીને ‘હું’ માનવાથી ઊઠતો ‘મારી અંદર કંઈક ઓછું છે’ એવો નિષ્કર્ષ. પછી મન પૂર્ણતા વસ્તુ, સિદ્ધિ, પ્રશંસા અથવા અનુભવમાં શોધે છે.

ઇચ્છા

01

કોઈ વસ્તુ, સ્થિતિ અથવા પરિણામ માટેની ઇચ્છા. જ્યારે તેની સાથે ‘આ મળી જશે તો હું પૂર્ણ થઈ જઈશ’ એવી ખાતરી જોડાય, ત્યારે તે બંધનકારક બને છે.

દુઃખ

01

દર્દનાક અનુભવ અને ‘હું જ આ દુઃખ છું’ એવી ઓળખ વચ્ચેનો ભેદ. કોર્સ પીડાને નકારે નહીં; પૂછે છે—જાણનાર આ અનુભવ જેટલો જ મર્યાદિત છે?

ભય

01

પ્રિય વસ્તુ, સંબંધ, છબી અથવા સિદ્ધિ ગુમાવતાં ‘હું’ તૂટી જઈશ અથવા ઓછો થઈ જઈશ એવી આશંકા. વ્યવહારિક સાવચેતી અને ખોટી ઓળખ બચાવતો ભય અલગ છે.

દોરી-સાપ દૃષ્ટાંત

01

અંધારામાં દોરી સાપ લાગે અને ભય સાચો અનુભવાય, જ્યારે સાપ હકીકતમાં નથી. પ્રકાશ નવી દોરી બનાવતો નથી; ભૂલ દૂર કરે છે. આ દૃષ્ટાંત અજ્ઞાન અને યોગ્ય ઓળખ સમજાવે છે.

તુલના

01

બીજાની સ્થિતિ અથવા સિદ્ધિથી પોતાની કિંમત માપવાની ટેવ. તેની પાછળ ‘હું એક ઉપલબ્ધિ અથવા સામાજિક છબી છું’ એવી માન્યતા હોઈ શકે છે.

02

જિજ્ઞાસા

પ્રશ્નનું અંદર તરફ વળવું

કેન્દ્રીય તપાસ

હું વધુ માહિતી શોધું છું કે પોતાના સત્યને?

સામાન્ય કૌતૂહલ

02

નવી માહિતી એકત્ર કરવાની ઇચ્છા. તે ઉપયોગી છે, પરંતુ એક જવાબ બીજા તથ્ય તરફ લઈ જઈ શકે; આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા તે માહિતી જાણનાર તરફ વળે છે.

આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા

02

‘હું કોણ છું?’, ‘જે બદલાતું નથી તે શું છે?’ જેવા પ્રશ્નોની સચ્ચી શોધ. ઉધારના જવાબથી પ્રશ્ન બંધ નહીં, સીધા અનુભવમાં તેની તપાસ થાય છે.

યોગ્ય પ્રશ્ન

02

જે સચ્ચો હોય, જીવેલા અનુભવ સાથે જોડાયેલો હોય અને અંતે પ્રશ્નકર્તા તરફ પાછો આવે. જેમ કે ‘મોક્ષ ક્યારે મળશે?’ થી ‘મોક્ષ ઇચ્છનાર કોણ?’

સંશય / શંકા

02

શિક્ષણ અંગે મનની અસ્પષ્ટતા. શંકા દબાવવી કે બધું જ નકારી દેવું નહીં; મનનમાં ચોક્કસ શંકાને ઓળખી તપાસવી.

ગુરુ

02

આ કોર્સના સંદર્ભમાં શાસ્ત્ર સમજતો અને સાધકને ન દેખાતી ભૂલ તરફ સંકેત કરતો યોગ્ય શિક્ષક. તે સાધકની જગ્યાએ અનુભવ કરતો નથી; સ્પષ્ટ જોવામાં મદદ કરે છે.

શાસ્ત્ર

02

ખાસ કરીને ઉપનિષદ અને સંબંધિત વેદાંત શિક્ષણ, જે શોધ માટે નકશો બને છે. નકશો દિશા આપે છે; અર્થ પોતે સમજી અને તપાસવો પડે છે.

વેદાંત / ઉપનિષદ

02

આત્મા, બ્રહ્મ, અજ્ઞાન અને મુક્તિ તપાસવા માટે અહીં ઉપયોગમાં લેવાતી પરંપરા અને મૂળ ગ્રંથ. તેમના શબ્દો સૂત્રોચ્ચાર નહીં, અનુભવમાં તપાસના સંકેત છે.

અદ્વૈત

02

અંતિમ સત્યને બે સ્વતંત્ર મૂળ સત્તામાં ન વહેંચતી દૃષ્ટિ. અહીં આત્મા અને બ્રહ્મનો અભેદ કેન્દ્રમાં છે; વ્યવહારમાં વ્યક્તિ અને વસ્તુના ભેદ માન્ય રહે છે.

મુમુક્ષુત્વ

02

અજ્ઞાનના બંધનથી મુક્ત થઈ પોતાના સ્વરૂપને જાણવાની ઊંડી તીવ્ર ઇચ્છા. છતાં ‘હું મુક્ત બનીશ’ એવી નવી ઓળખને પણ પછી તપાસવી પડે છે.

બંધન

02

બદલાતી ઓળખ, વસ્તુ અથવા પરિણામ પર પોતાની પૂર્ણતા આધારિત છે એવું માનવું. મૂળ આધ્યાત્મિક બંધન ખોટી આત્મઓળખથી ઊભું થાય છે.

મોક્ષ / મુક્તિ

02

અજ્ઞાનથી રચાયેલી ખોટી ઓળખ અને તેના બંધનનો અંત. બીજી જગ્યાએ પહોંચવું કે કાયમી ખાસ અનુભવ મેળવવો નહીં.

03

વિવેક

બદલાતા અને જાણનારા વચ્ચે ભેદ

કેન્દ્રીય તપાસ

જે બદલાય છે અને જે બદલાવને જાણે છે—શું બંને એક છે?

વિવેક 03

નિત્ય-અનિત્ય અને દ્રષ્ટા-દૃશ્યનો સ્પષ્ટ ભેદ. માત્ર બુદ્ધિશાળી તર્ક નહીં; પોતાના અનુભવમાં બદલાતું અને તેને જાણતું અલગ જોવું.

બુદ્ધિ 03

વિચાર, નિર્ણય અને સમસ્યા ઉકેલતી મનની શક્તિ. મહત્વનું સાધન છે, પણ તેના વિચારો અને નિર્ણય પણ જાણીતાં થાય છે; એટલે તે અંતિમ જાણનાર નથી.

નિત્ય 03

જે કોઈ વિશેષ અવસ્થા સાથે આવે-જાય નહીં અને જેમાં બદલાતા અનુભવો પ્રગટે છે. અહીં શબ્દ જાગૃતિ તરફ સંકેત કરે છે, લાંબો ચાલતો અનુભવ નહીં.

અનિત્ય 03

જે ઉત્પન્ન થાય, બદલાય અને સમાપ્ત થાય—શરીરની સ્થિતિ, વિચારો, ભાવનાઓ, ભૂમિકાઓ અને સુખદ અનુભવો. તેમને નકારવું નહીં, સ્થાયી પૂર્ણતાનો આધાર ન માનવો.

દ્રષ્ટા / દૃક્ 03

જે જુએ અથવા જાણે. શોધ વસ્તુથી ઇન્દ્રિયો, ઇન્દ્રિયોથી મન અને અંતે એવી જાગૃતિ તરફ જાય છે જે પોતે બીજી દૃશ્ય વસ્તુ નથી.

દૃશ્ય 03

જે જોઈ, અનુભવી કે જાણી શકાય—બાહ્ય વસ્તુ, શરીર, વિચાર, સ્મૃતિ, ભાવના અને ‘હું’-વિચાર પણ. દૃશ્યનો અર્થ નકામું નહીં; માત્ર જાણીતું.

તથ્ય 03

પરિસ્થિતિમાં તપાસી શકાય તેવી વસ્તુ. તથ્ય અને તેના પર ઊભેલી ભય, અર્થઘટન કે ભવિષ્ય-કલ્પનાને અલગ રાખવું વ્યવહારિક વિવેક છે.

ધારણા / અર્થઘટન 03

મન દ્વારા શીખેલો અર્થ, જેમ કે ‘ટીકા એટલે હું નિષ્ફળ’. તે સાચો પણ હોઈ શકે, ખોટો પણ; હકીકત માની લેતા પહેલાં તપાસવો.

વિશ્વાસ 03

પોતાની તપાસ વિના સ્વીકારેલું નિવેદન. શ્રદ્ધા તપાસ માટે ખુલ્લી રહે છે; અંધવિશ્વાસ તપાસને ટાળે છે.

કલ્પના 03

મન બનાવેલી છબી અથવા શક્યતા. દોરી પર સાપ કલ્પવાથી ભય સાચો લાગ્યો હોય, તો પણ કલ્પના તપાસાયેલ તથ્ય બની જતી નથી.

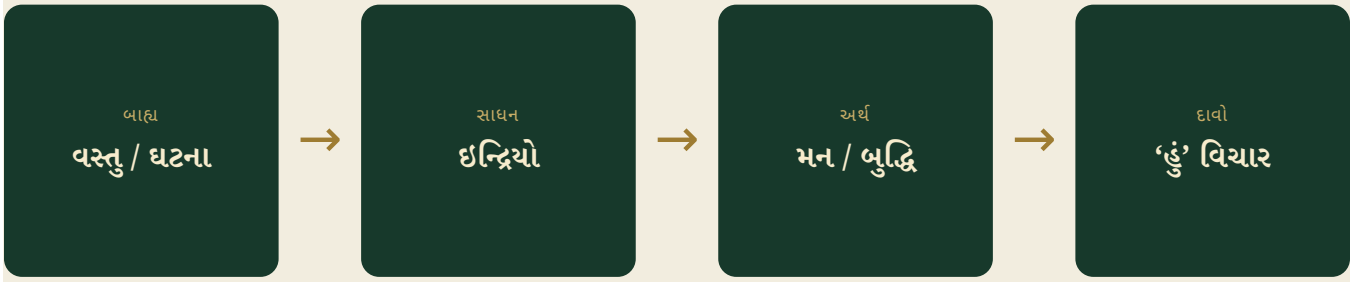
સત્ય 03

અહીં વેદાંતિક અર્થમાં જે પોતાના અસ્તિત્વ માટે બીજા આધાર પર નિર્ભર નથી અને બદલાતી અવસ્થાથી રદ થતું નથી. ક્ષણિક અનુભવ અથવા માત્ર તથ્યસત્યથી અલગ.

નકશો **03** • વિવેક

દૃશ્યથી દ્રષ્ટા તરફ

આ નકશો મનમાં નાનો બીજો નિરીક્ષક સ્થાપિત કરતો નથી. તે દરેક જાણી શકાય તેવો સ્તર બતાવે છે અને પૂછે છે—જાણવું પોતે પણ એ જ વર્ગમાં આવે છે?



આ બધું કયાં જાણીતું થાય છે?

જાણવું / જાગૃતિ

જાગૃતિ બીજી દૃશ્ય વસ્તુ તરીકે સામે આવતી નથી; આ દ્રષ્ટા-દૃશ્ય વિવેકની સૂક્ષ્મ દિશા છે.

04

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 04

વૈરાગ્ય

સંસારમાં રહી આંતરિક સ્વતંત્રતા

કેન્દ્રીય તપાસ

મારી પૂર્ણતા વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિણામ પર આધારિત છે?

રાગ

04

વસ્તુ, વ્યક્તિ, ભૂમિકા કે પરિણામ સાથે એવો ચીપકાવ કે શાંતિ અને ઓળખ તેના પર આધારિત લાગે. આનંદ કે કાળજી આપોઆપ રાગ નથી.

વૈરાગ્ય

04

રાગની પકડમાંથી આંતરિક સ્વતંત્રતા. પરિવાર, કામ અથવા જગત છોડવાની આજ્ઞા નહીં અને ભાવનાશૂન્યતા પણ નહીં.

આસક્તિ

04

બીજી વ્યક્તિ અથવા વસ્તુથી પોતાની અંદરની કમી ભરાશે એવી અપેક્ષાવાળો ચીપકાવ; ગુમાવવાનો ભય અને નિયંત્રણની ઇચ્છા વધે છે.

પ્રેમ

04

બીજાના કલ્યાણ અને સ્વતંત્રતા માટે ખુલ્લી કાળજી. પ્રેમને માલિકી અને નિયંત્રણથી અલગ કરવામાં આવે છે; સમજદાર મર્યાદા અને જવાબદારી પ્રેમના વિરુદ્ધ નથી.

નિરાશા / ઉદાસીનતા

04

આઘાત પછી મન ભારે અથવા બંધ થઈ જવું. વૈરાગ્ય અલગ છે—સમજથી આવેલ સ્વતંત્રતા, જેમાં જીવન, કર્મ અને પ્રેમ માટે જગ્યા રહે છે.

ઇચ્છાનું દમન

04

ઇચ્છાને સમજવા બદલે જોરથી દબાવવી. ઊંડી તપાસ જુએ છે—શું આ ઇચ્છા સ્થાયી પૂર્ણતાનું વચન આપે છે?

ભોગ

04

સુખદ વસ્તુ કે અનુભવનો ઉપભોગ. ક્ષણિક રાહત મળી શકે, પણ અંદરની અપૂર્ણતાની માન્યતા આપોઆપ દૂર થતી નથી.

પલાયન / બાહ્ય ત્યાગ

04

પરિસ્થિતિથી દૂર થવું ક્યારેક યોગ્ય હોઈ શકે, પણ તે પોતે વૈરાગ્ય નથી. બહારથી ત્યાગ છતાં અંદર આસક્તિ રહી શકે; ઘરમાં રહી પણ સ્વતંત્રતા શક્ય છે.

05

શ્રવણ

શિક્ષાને પોતાના પર લાગુ કરીને સાંભળવું

કેન્દ્રીય તપાસ

આ શિક્ષણ મારા પોતાના અનુભવ વિશે શું કહે છે?

શ્રવણ 05

યોગ્ય ગુરુ અને શાસ્ત્ર પાસેથી પોતાના સ્વરૂપ વિષે સ્પષ્ટ શિક્ષણ ધ્યાનથી, જરૂર પડે ત્યારે વારંવાર સાંભળવું. શબ્દો સાંભળવા કે યાદ કરવા પૂરતું નથી; આશય સમજવો જરૂરી છે.

શ્રદ્ધા 05

શિક્ષા અને ગુરુને સચ્ચાઈથી તપાસવા યોગ્ય માનતો ખુલ્લો વિશ્વાસ. પ્રશ્નો બંધ કરવો નહીં; સત્ય તપાસ માટે જગ્યા આપવી.

મહાવાક્ય 05

ઉપનિષદનું મુખ્ય વાક્ય જે બહારની વસ્તુની માહિતી આપવાને બદલે આત્મા અને બ્રહ્મની એકતાની સીધી સૂચના આપે છે.

‘તત્ત્વમસિ’ 05

‘તું તે છે’. ‘તે’ સમગ્રના આધાર તરફ અને ‘તું’ મર્યાદિત શરીર-મન નહીં, પરંતુ તેને જાણતા સ્વરૂપ તરફ સંકેત કરે છે.

શમ 05

મનની શાંતિ અને ભટકાવ સંભાળવાની ક્ષમતા. વિચાર સાથે યુદ્ધ નહીં; શ્રવણ અને તપાસ માટે મન ઉપલબ્ધ રાખવું.

દમ 05

ઇન્દ્રિયસંયમ—દેખાતી-સાંભળાતી દરેક વસ્તુ પાછળ તરત ન દોડવું અને ધ્યાનનો પસંદગીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો.

ઉપરતિ 05

બિનજરૂરી બાહ્ય અને માનસિક ચંચળતાથી નિવૃત્તિ, જેથી મન યોગ્ય કર્તવ્ય અને આત્મતપાસમાં સ્થિર રહે. જગતથી મનમાની ભાગદોડ નહીં.

તિતિક્ષા 05

અસુવિધા, વિરોધ અને બદલાતી પરિસ્થિતિમાં તરત પ્રતિક્રિયામાં વહી ન જઈ સહન કરવાની પરિપક્વતા. સાચી હાનિ અથવા અન્યાય ચૂપચાપ સહન કરવાનો અર્થ નહીં.

સમાધાન 05

બુદ્ધિ અને ધ્યાનની સ્થિરતા જે ફરી ફરી મૂળ તપાસ તરફ આવે. આ ષટ્સંપત્તિનું ‘સમાધાન’ છે; ખાસ સમાધિ-અનુભવ સાથે ન ગૂંચવો.

છ અનુશાસન 05

શમ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા અને સમાધાન—સાંભળવા અને સમજવા માટે મન તૈયાર કરતા ગુણ. અંતિમ આત્મજ્ઞાન કે આધ્યાત્મિક શ્રેષ્ઠતાનો પુરાવો નહીં.

06

મનન

સાંભળેલી શિક્ષાને તપાસીને સ્પષ્ટ કરવી

કેન્દ્રીય તપાસ

મારી ચોક્કસ શંકા શું છે, અને તપાસ તેને સ્પષ્ટ કરે છે?

મનન 06

શ્રવણમાં મળેલા શિક્ષણ પર સુસંગત તર્ક, અનુભવ અને જરૂર પડે ત્યારે ગુરુની મદદથી વિચાર કરવો, જ્યાં સુધી ચોક્કસ શંકા સ્પષ્ટ ન થાય.

તર્ક 06

વિરોધાભાસ અને ખોટી માન્યતા તપાસવાનું સાધન. તે માર્ગ સાફ કરે છે; જાગૃતિને બાહ્ય વસ્તુ સાબિત કરવાની યાંત્રિક રીત નહીં.

નિશ્ચય 06

તપાસ પછી મળેલી, શંકાથી ઘણેખરી મુક્ત સ્થિર સમજ. કોઈ વાક્ય વારંવાર બોલીને બનાવેલો વિશ્વાસ નહીં.

દૃષ્ટિ 06

યાદ કરેલા નિષ્કર્ષથી આગળ કોઈ વાત જીવંત રીતે સ્પષ્ટ દેખાવવી. સમજ દૃષ્ટિ બને ત્યારે પ્રતિક્રિયા અને નિર્ણયમાં અસર દેખાય છે.

વ્યવહાર / વ્યવહારિક સ્તર 06

દૈનિક જગત જ્યાં વસ્તુઓનાં અલગ કામ, વ્યક્તિની ભૂમિકા, સંબંધ, નિર્ણય અને જવાબદારી માન્ય છે. ‘બધું એક’ કહી આ ભેદોને નકારવું નહીં.

પરમાર્થ / અંતિમ સત્યનું સ્તર 06

જ્યાં બદલાતા નામ-રૂપ એક આધાર પર નિર્ભર દેખાય છે એવી દૃષ્ટિ. વ્યવહાર અને પરમાર્થની વાતોને તેમના સ્તર અનુસાર સમજવી.

07

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 07

નિદિધ્યાસન

સ્પષ્ટ સમજમાં સ્થિર થવું

કેન્દ્રીય તપાસ

સ્પષ્ટ સમજ જીવનમાં સહજ કેવી રીતે બને?

નિદિધ્યાસન

07

શ્રવણ અને મનનથી સ્પષ્ટ સમજમાં વારંવાર સહજ રીતે સ્થિર રહેવું, જેથી જૂની ખોટી ઓળખની ટેવ નબળી પડે. મિકેનિકલ પુનરાવર્તન કે ખાસ અવસ્થા બનાવવી નહીં.

વાસનાઓ

07

સંસ્કારથી બનેલા જૂના માનસિક ઝુકાવ, પસંદ-નાપસંદ અને આદતી પ્રતિક્રિયા. સમજ પછી પણ થોડા સમય ઊઠી શકે; તે ઊઠે એટલે જ્ઞાન નથી એવો અર્થ નહીં.

ધ્યાન

07

મનને સ્થિર, સૂક્ષ્મ અને નિરીક્ષણક્ષમ બનાવતો અભ્યાસ. નિર્વાણ સૂત્રમાં નિદિધ્યાસનનો કેન્દ્ર નવો અનુભવ બનાવવો નહીં, પણ જાણી ગયેલી સ્પષ્ટ ઓળખમાં રહેવું છે.

સ્થિર થતી સમજના સંકેતો

07

ઓછી પ્રતિક્રિયાશીલતા, ઝડપથી સંતુલિત થવું, સ્વછબી બચાવવાની ઓછી ફરજ, વધુ કરુણા અને ઓછી શંકા. આ દિશાના સંકેત છે, આધ્યાત્મિક પ્રમાણપત્ર નહીં.

એકાગ્રતા

07

ધ્યાનને એક વિષય પર રાખવાની ક્ષમતા. અભ્યાસ અને ધ્યાનમાં સહાયક, પણ વસ્તુ પર લાંબો સમય ધ્યાન રહે તે આત્મજ્ઞાન નથી.

જૂની ઓળખનું પાછું આવવું

07

સમજ આવ્યા પછી પણ ‘હું ફક્ત શરીર-મન છું’ એવો ભાવ ટેવથી ફરી આવી શકે. તેને નિષ્ફળતા ન માનો; પાછી આવેલી ઓળખને પણ જાણીતો અનુભવ માની તપાસો.

નકશો **04** • સાધનાની ત્રયી

શ્રવણ → મનન → નિદિધ્યાસન

ત્રણ અલગ અભ્યાસ ન માનો. શિક્ષણ સાંભળવું, શંકા સાફ કરવી અને સ્પષ્ટ સમજને જીવનમાં સહજ થવા દેવાની એક ક્રમબદ્ધ પ્રક્રિયા છે.

શ્રવણ

શિક્ષણનો સાચો આશય સ્પષ્ટ સાંભળવો

→

મનન

ચોક્કસ શંકા તપાસીને દૂર કરવી

→

નિદિધ્યાસન

સ્પષ્ટ સમજમાં વારંવાર સ્થિર રહેવું

પરિણામ: દૃષ્ટિ બદલાય છે

યાદ કરેલો જવાબ ધીમે ધીમે જીવંત જોવામાં ફેરવાય છે અને સ્પષ્ટતા પ્રતિક્રિયા, સંબંધ અને નિર્ણયમાં દેખાય છે.

08

નેતિ-નેતિ

ખોટી ઓળખ દૂર કરવાની તપાસ

કેન્દ્રીય તપાસ

જે જોવાય કે જાણાય છે—શું હું માત્ર એ જ છું?

નેતિ-નેતિ

08

‘આ નહીં, આ નહીં’: જે જોવા, અનુભવવા કે વિચારવા મળે તેને અંતિમ સ્વરૂપ સમાન ન માનવાની રીત. શરીર, ભાવના કે જગત નષ્ટ કરવું નહીં; તેમની સાથે ખોટી ‘હું’ ઓળખ દૂર કરવી.

શરીર

08

જીવન અને કામ માટેનું સાચું વ્યવહારિક સાધન. તેની અનુભૂતિ અને અવસ્થાઓ બદલાય અને જાણાય છે; ‘હું ફક્ત શરીર નથી’ એટલે શરીરની અવગણના નહીં.

ઇન્દ્રિયો

08

જોવું, સાંભળવું વગેરે શક્તિઓ જે અનુભવમાં માહિતી લાવે છે. જરૂરી સાધન છે; પણ તેમની માહિતી જાણનાર તપાસનો કેન્દ્ર છે.

મન

08

વિચાર, ઇચ્છા, ભાવના અને અર્થ બનાવતી પ્રવૃત્તિ. શાંત અને અશાંત બંને અવસ્થાઓ જાણીતાં છે; તેથી મન બદલાય એટલે જાણનાર બદલાય એમ નહીં.

મનની વૃત્તિ

08

મનમાં ઊઠતી વિચાર કે ભાવનાની લહેર. જોવાય છે એટલે દ્રષ્ટા-દૃશ્ય તપાસમાં દૃશ્ય તરફ આવે છે; ‘હું’-વિચાર પણ વૃત્તિ છે.

સ્મૃતિ

08

ભૂતકાળના અનુભવનું વર્તમાન મનમાં ફરી પ્રગટવું, જેમાં નવા અર્થ અને ભાવના ઉમેરાઈ શકે. આખી ઓળખને સ્મૃતિ અથવા જીવનકથાથી સમાન કરવી તપાસવાની બાબત છે.

ભૂમિકા / છબી

08

માતા-પિતા, કર્મચારી, વિદ્વાન, સફળ કે નિષ્ફળ જેવી સામાજિક અને માનસિક ઓળખ. વ્યવહારમાં ઉપયોગી, પણ બદલાતી અને જાણીતાં.

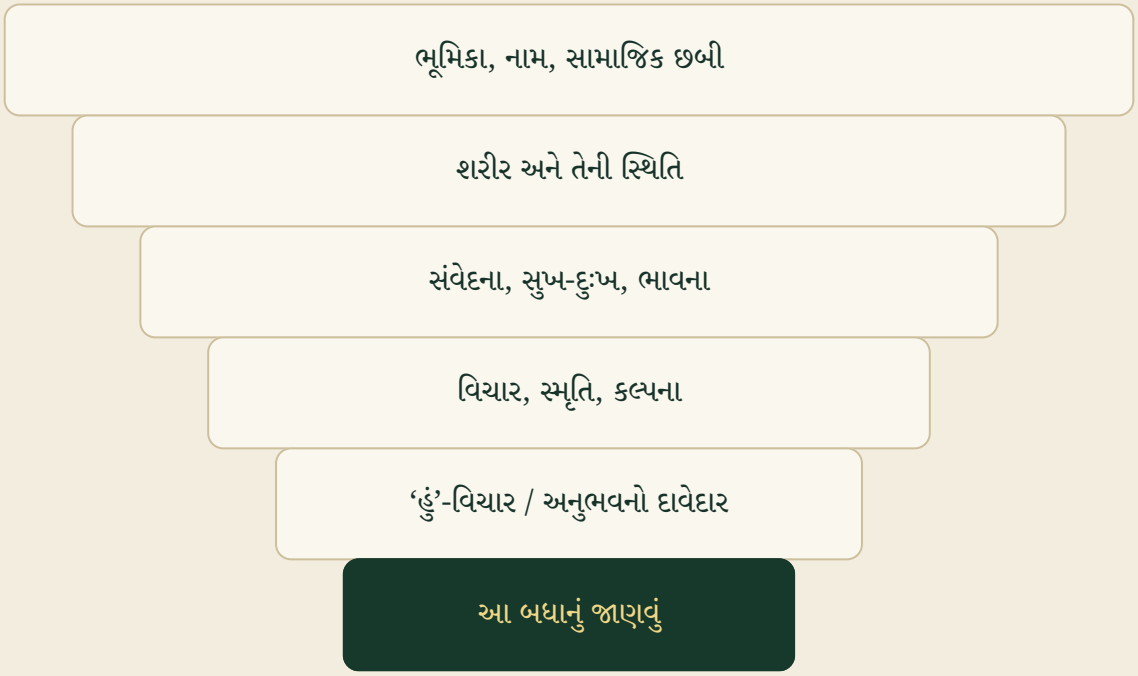
જાણનાર

08

જે જાગૃતિમાં શરીર, મન, વિચાર, ભાવના અને ખાલીપણું પણ જાણીતું થાય છે. તેને બીજી દૃશ્ય વસ્તુ તરીકે પકડીએ તો તપાસમાં માત્ર નવી વસ્તુ ઉમેરે છે.

ઓળખના સ્તરો - શું શું જાણી શકાય?

‘આ નહીં’નો અર્થ કોઈ સ્તર નષ્ટ કરવો નહીં; તેને અંતિમ સ્વરૂપ સમાન ન માનવો.



મહત્વપૂર્ણ: નેતિ-નેતિ ઇનકારનું દર્શન નથી. શરીર અને જગત વ્યવહારમાં રહે છે; તપાસ માત્ર ‘હું ફક્ત આ જ છું’ જેવી ખોટી સમીકરણની છે.

09

નિર્વાણ સૂત્ર • તબક્કો 09

સાક્ષીભાવ

અનુભવમાં ખોવાયા વિના હાજર રહેવું

કેન્દ્રીય તપાસ

અનુભવ બદલાય છે; આ બદલાવને કોણ જાણે છે?

સાક્ષી

09

જે જાગૃતિમાં બધા અનુભવો પ્રગટે અને જાણીતાં થાય છે. ‘સાક્ષી’ એક સંકેત છે; મનની અંદર બેઠેલો બીજો નાનો માણસ નહીં.

આત્મા / આત્મસ્વરૂપ

09

વ્યક્તિનું સાચું જાણતું સ્વરૂપ—બદલતું શરીર-મન નહીં, પરંતુ જાગૃતિ. ખાનગી મિલકત, જગ્યા કે ક્યારેક મળતો અનુભવ નહીં.

સાક્ષીભાવ

09

વિચાર, ભાવના અને કર્મને સંપૂર્ણ જગ્યા આપીને પણ સ્પષ્ટ રહેવું કે તે જાણીતાં છે. ભાવનાશૂન્યતા, તટસ્થ વિચ્છેદ કે જવાબદારીનો ત્યાગ નહીં.

સ્વયંપ્રકાશ

09

જેના જાણીતાપણાને સ્થાપિત કરવા બીજી ચેતના કે બીજો પ્રકાશ જરૂરી નથી. જાગૃતિ સમજાવવા અનંત અંદરના નિરીક્ષકો કલ્પવા પડતા નથી.

જાગૃતિ / ચેતના

09

મૂળભૂત જાણવું જેના કારણે વિચાર, સંવેદના, ભાવના, દૃશ્ય અથવા ખાલીપણું સ્પષ્ટ થાય. અહીં આત્મા અને સાક્ષીનો સંકેત આ જ જાણવામાં છે.

સાક્ષીભાવનો અનુભવ

09

શાંત અંતર અથવા વિસ્તૃત અવલોકનની તાત્કાલિક માનસિક અવસ્થા. તે આવે-જાય અને જાણી શકાય એટલે તેને સાક્ષી પોતે ન સમજવો.

10

અનુભવ

ઘટના અને તેના આધારને અલગ જોવું

કેન્દ્રીય તપાસ

દરેક અનુભવ સમય દરમિયાન ઊભો થઈ ગાયબ થતો પ્રસંગ છે?

અનુભવ

10

જે સીધું અનુભવાય અથવા જાણાય અને સમયમાં બદલાતી ઘટના તરીકે પ્રગટે. વિષય, સાધન, જાણવું અને સ્મૃતિથી જોડાયેલ અર્થને અલગ જોવામાં આવે છે.

વિષય

10

અનુભવમાં સામે આવતી વસ્તુ—દૃશ્ય, અવાજ, વિચાર, સુખ, ભય અથવા અંદરની શાંતિ. ત્યારબાદ તપાસ તેના જાણનાર તરફ વળે છે.

અનુભવનું સાધન

10

ઇન્દ્રિયો અને મન જે કોઈ વિષયને અનુભવમાં લાવે છે. સાધનની મર્યાદા જાગૃતિની મર્યાદા છે એવું તરત ન માનવું.

આધ્યાત્મિક અનુભવ

10

પ્રકાશ, ઊર્જા, આનંદ, ઊંડી શાંતિ અથવા સમાધિ જેવા અસામાન્ય પ્રસંગ. અર્થપૂર્ણ હોઈ શકે; પરંતુ આવે-જાય એટલે આત્મજ્ઞાનનો અંતિમ પુરાવો નહીં.

સમાધિ

10

અહીં અત્યંત ઊંડા ધ્યાન, એકાગ્રતા અથવા શાંતિની ખાસ અવસ્થા. મૂલ્યવાન હોઈ શકે, પણ શરૂઆત-અંત હોય તો સ્થિર આત્મજ્ઞાન સાથે આપોઆપ સમાન નથી.

અનુભવ અને સત્યનો ભેદ

10

અનુભવ એ જે પ્રગટે છે; સત્ય એ આધાર છે જે કોઈ એક પ્રગટ પર નિર્ભર નથી. સુખદ, દુઃખદ, પ્રકાશિત અને શાંત અનુભવ બધાં બદલાઈ શકે છે.

11

અનુભવકર્તા

‘મને થયું’ એવો દાવો કોણ કરે છે?

કેન્દ્રીય તપાસ

‘મને થયું’ કહેતો અનુભવકર્તા કોણ છે?

અનુભવકર્તા 11

વ્યવહારિક સ્તરે શરીર, મન અને અહંભાવ મળીને ‘આ મને થઈ રહ્યું છે’ એવો દાવેદાર બનાવે છે. તે સતત લાગે છે, પરંતુ ‘હું અનુભવું છું’ એવો ભાવ પણ જાણીતો થઈ શકે છે.

‘હું’-વિચાર / અહંવૃત્તિ 11

શરીર, ભૂમિકા, કામ અથવા અનુભવ સાથે જોડાઈ ‘મેં કર્યું’, ‘મને થયું’ કહેતો માનસિક ‘હું’. આત્મવિચાર પૂછે છે—આ વિચારને કોણ જાણે છે?

કર્તા / કર્તાભાવ 11

વ્યવહારિક ક્રિયામાં વ્યક્તિ જરૂરી છે; પણ ‘હું અલગ મર્યાદિત સત્તા તરીકે બધું સ્વતંત્ર રીતે કરું છું’ એવો ભારવાળો દાવો કર્તાભાવ છે.

ભોક્તા / ભોગવનાર 11

સુખ-દુઃખને ‘મને થયું એટલે આ જ હું છું’ તરીકે પોતાના પર લેતો અનુભવકર્તા. જાણનાર અનુભવથી સંપૂર્ણ રીતે વ્યાખ્યાયિત થાય છે કે નહીં—તે તપાસાય છે.

જાગૃત અવસ્થા 11

સામાન્ય જાગવાની અવસ્થા જેમાં ઇન્દ્રિયો, વિચારો અને બાહ્ય જગત મુખ્ય છે. બદલાતી અનુભવાવસ્થા છે, અંતિમ જાણનાર નહીં.

સ્વપ્ન અવસ્થા 11

ઊંઘમાં દેખાતું અનુભવ-જગત, જેમાં અનુભવકર્તા અને વિષય હોય છે. જાગતાં દૃશ્ય બદલાય છે—તેથી બદલાતી અવસ્થાઓને કોણ જાણે છે તે પ્રશ્ન ઊભો થાય છે.

સુષુપ્તિ / ઊંડી ઊંઘ 11

જેમાં સામાન્ય અહંભાવ અને જાગૃત/સ્વપ્નના વિષયો પ્રગટ નથી. ‘હું’ માત્ર જાગૃત માનસિક સામગ્રી સુધી મર્યાદિત છે કે નહીં તે તપાસવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે; તેને ખાસ દૃશ્ય અનુભવ ન બનાવો.

‘મને થયું’ વાક્યને ખોલીને જુઓ

01 **વિષય** + 02 **ઇન્દ્રિયો / મન** + 03 **અનુભૂતિ** + 04 **‘મને થયું’** + 05 **સ્મૃતિ / અર્થ**

આખી શ્રેણી જાણીતું થાય છે

આત્મવિચાર અનુભવનો ઇનકાર નથી કરતો; અનુભવ પર માલિકીનો દાવો કરતા ‘હું’ના સ્વરૂપને તપાસે છે.

જાગૃત

ઇન્દ્રિયો અને બાહ્ય જગત મુખ્ય

સ્વપ્ન

મન પોતાનું અનુભવ-જગત દર્શાવે છે

સુષુપ્તિ

સામાન્ય વિષય અને અહંભાવ અપ્રગટ

ત્રણેય અવસ્થાઓ બદલાય છે. આત્મા શું તેમાંની એક સુધી મર્યાદિત છે—આ તપાસ છે.

12

આત્મવિચાર

પ્રશ્નને પ્રશ્નકર્તા સુધી લઈ જવું

કેન્દ્રીય તપાસ

આ ‘હું’ ક્યાંથી ઊઠે છે અને તેને કોણ જાણે છે?

આત્મવિચાર

12

‘હું કોણ?’ ને શબ્દોની પહેલી ન બનાવી દરેક વિચાર અને ‘હું’-દાવાથી તેના સ્ત્રોત તરફ પાછું વળવું. ‘આ કોને ઊઠ્યું?’—‘મને’—‘હું કોણ?’—આ તેની પ્રેક્ટિકલ દિશા છે.

‘હું કોણ?’

12

આત્મવિચારનો દિશાસૂચક પ્રશ્ન. ‘હું શરીર છું’ કે ‘હું બ્રહ્મ છું’ જેવા તૈયાર જવાબ પૂરતા નથી; ‘હું’ કેવી રીતે ઊઠે છે અને તેને કોણ જાણે છે તે સીધું જોવું.

‘હું બ્રહ્મ છું’નો બૌદ્ધિક જવાબ

12

સાચું વાક્ય હોવા છતાં તે મનમાં માત્ર વિચાર રહી શકે. તેનો અર્થ સ્પષ્ટ, તુલનાત્મક રીતે શંકામુક્ત ઓળખમાં ખૂલવો જોઈએ, માત્ર ઉચ્ચારણમાં નહીં.

વિચારનો સ્ત્રોત

12

શરીરમાં છુપાયેલી કોઈ જગ્યા નહીં; ‘હું’-વિચાર સહિત દરેક વિચાર જ્યાં જાણીતો બને તે જાણવું. શરીરમાં અનુભવાતું ‘હું’-કેન્દ્ર પણ જાણીતો અનુભવ છે.

ખાલીપણું કે ભય આવે ત્યારે આગળની તપાસ

12

આ અવસ્થાઓને અંતિમ જવાબ કે નિષ્ફળતા ન માનો. તે પણ અનુભવ છે; ધીમેથી પૂછો—તેને કોણ જાણે છે? ભય વધારે હોય તો ગતિ ધીમી કરો.

13

આત્મજ્ઞાન

જે હંમેશાં હતું તેની ઓળખ

કેન્દ્રીય તપાસ આત્મા મેળવવાની વસ્તુ છે કે ઓળખવાનું સત્ય?

આત્મજ્ઞાન

13

પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને શરીર-મનની મર્યાદિત ઓળખથી પર જાગૃતિ તરીકે સ્પષ્ટ જાણવું. નવી વસ્તુ, શક્તિ કે દુર્લભ અવસ્થા મેળવવી નહીં; અજ્ઞાન દૂર થવું.

બૌદ્ધિક સમજ

13

આત્મા વિશે સાચા વિચારો, વાક્યો અથવા સિદ્ધાંત જાણવું. શીખવામાં ઉપયોગી, પરંતુ ઓળખ સ્પષ્ટ અને સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન સમાન નથી.

ઓળખ, પ્રાપ્તિ નહીં

13

કોઈ ‘આત્મા’ નામની નવી વસ્તુ મેળવતું નથી. ભૂલ દૂર થાય ત્યારે જે હંમેશાં હતું તે ઓળખાય—ગળામાં પહેરેલો હાર પછીથી મળ્યો એવો ભાસ થાય તેમ.

આત્મજ્ઞાન પછી વ્યક્તિત્વ

13

શરીર, મન, ભાવના અને વ્યવહાર ચાલુ રહી શકે; જૂની પ્રવૃત્તિ અને જીવન પરિસ્થિતિ પણ રહે. ‘હું ફક્ત આ જ છું’ એવી પકડ નબળી પડે છે.

કરુણા

13

બીજાના અનુભવને ગંભીરતાથી લઈ દયા અને સંવેદનાથી વર્તવું. મોટા દાવા કરતાં ઓછી ભયપ્રતિક્રિયા, ઓછી છબી-રક્ષા અને સહજ કરુણા વધુ અર્થપૂર્ણ સંકેત છે.

પ્રારબ્ધ

13

પહેલેથી શરૂ થયેલું કર્મફળનું ગતિમાન પ્રવાહ, જેના અનુસાર શરીર-મન અને કેટલીક જીવનપરિસ્થિતિ ચાલુ રહે. આત્મજ્ઞાન વ્યવહારિક પરિણામોને જાદુથી નાબૂદ કરતું નથી.

કર્મ / કર્મફળ

13

વ્યક્તિ સ્તરે કરાયેલ કાર્ય અને તેનું પરિણામ. કર્તાભાવ તપાસવો એટલે કાર્ય ટાળવું કે પરિણામની જવાબદારી નકારવી નહીં.

14

બ્રહ્મજ્ઞાન

અનેક રૂપોનો એક આધાર

કેન્દ્રીય તપાસ **આત્મા અને બ્રહ્મ બે સ્વતંત્ર અંતિમ સત્ય છે?**

બ્રહ્મ 14

આ અદ્વૈત-વેદાંતિક અર્થમાં અનંત, બીજા આધાર પર નિર્ભર ન હોય એવું સત્ય અને તમામ નામ-રૂપનો આધાર. દૂર બેઠેલી વિશાળ વસ્તુ તરીકે ન કલ્પવું.

બ્રહ્મજ્ઞાન 14

પોતાના અનુભવનું મૂળભૂત જાણવું—આત્મા—અને તમામ નામ-રૂપનો આધાર બ્રહ્મ બે અલગ અંતિમ સત્ય નથી એવી ઓળખ.

સત્ 14

‘હોવું’ અથવા અસ્તિત્વ—બ્રહ્મની એવી સૂચના જે પોતાનું અસ્તિત્વ બીજા પાસેથી ઉધાર લેતી નથી. માત્ર લાંબા સમય સુધી રહેવું નહીં.

ચિત્ 14

ચેતના અથવા જાણવું જેના કારણે અનુભવ પ્રકાશિત થાય. અહીં તે બ્રહ્મને જોડાયેલ અલગ ગુણ નહીં, તેના સ્વરૂપનો સંકેત છે.

આનંદ 14

મૂળભૂત પૂર્ણતા અથવા કમીનો અભાવ; સતત ખુશી, ઇન્દ્રિયસુખ અથવા ઉત્સાહ નહીં.

સત્-ચિત્-આનંદ 14

અસ્તિત્વ, ચેતના અને પૂર્ણતા—બ્રહ્મ તરફ ઈશારો કરતા ત્રણ દૃષ્ટિકોણ. ત્રણ અલગ વસ્તુ, જોડાયેલા ગુણ કે ખાસ અનુભવ નહીં.

આત્મા-બ્રહ્મ અભેદ 14

વ્યક્તિ દૃષ્ટિનો જાણનાર આત્મા અને સમગ્રનો આધાર બ્રહ્મ સ્વરૂપે એક છે. તેનો અર્થ વ્યક્તિગત અહંકાર સર્વશક્તિમાન થયો એવો નથી.

ઉપાધિ 14

સીમિત માધ્યમ જેને કારણે અસીમને સીમિત દેખાય—ખાસ કરીને શરીર-મન. ઘડામાંનું આકાશ અલગ લાગે, પરંતુ મર્યાદા ઘડાની છે, આકાશની નહીં.

‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ 14

‘હું બ્રહ્મ છું’. અહીં ‘હું’ મર્યાદિત શરીર, ભૂમિકા કે ગર્વિત વ્યક્તિત્વ નહીં, તેમને જાણતી જાગૃતિ છે.

‘સર્વં ખલ્વિદં બ્રહ્મ’ 14

‘આ બધું બ્રહ્મ છે’. જુદા નામ-રૂપ એક આધાર પર નિર્ભર છે; વ્યવહારિક ભેદ અને જવાબદારી તેમ છતાં મહત્વની રહે છે.

માયા 14

અદ્વૈત વેદાંતમાં બ્રહ્મ-આશ્રિત તે શક્તિ/ઉપાધિ જેના દ્વારા નામ-રૂપ, કારણ-કાર્ય અને અનેકતા અનુભવાય છે. બીજી સ્વતંત્ર અંતિમ સત્તા નહીં; જગત એકદમ નથી એવું પણ નહીં.

નામ-રૂપ 14

વસ્તુનું નામ અને ઓળખાય તેવું આકાર. સોનાના આભૂષણ કે માટીના વાસણની જેમ રૂપ જુદા હોય છતાં આધાર એક હોઈ શકે છે.

સંસાર / જગત

14

અનુભવમાં દેખાતું બદલાતું નામ-રૂપનું ક્ષેત્ર. વ્યવહારિક ઉપયોગ અને મહત્વ છે, પરંતુ પોતાના આધારથી સ્વતંત્ર અંતિમ સત્ય ગણાતું નથી.

સત્ય, મિથ્યા, અસત્ય

14

સત્ય પોતે સ્વતંત્ર વાસ્તવિક; મિથ્યા દેખાય અને કામ કરે પરંતુ આધાર પર નિર્ભર; અસત્ય કોઈ સ્તરે અસ્તિત્વ ધરાવતું નથી. મિથ્યા એટલે ‘કંઈ જ નથી’ નહીં.

નિર્ગુણ બ્રહ્મ

14

મર્યાદિત નામ, રૂપ અને બદલાતા ગુણથી મુક્ત પોતાના સ્વરૂપનું બ્રહ્મ. સત્-ચિત્-આનંદ જોડાયેલા ગુણ નહીં, સ્વરૂપના સંકેત છે.

સગુણ ઈશ્વર

14

માયા-ઉપાધિ સાથે બ્રહ્મને જગતના કારણ, વ્યવસ્થા અને સમષ્ટિ-બુદ્ધિ તરીકે સમજવું. નિર્ગુણ બ્રહ્મ અને સગુણ ઈશ્વર બે સ્પર્ધક અંતિમ સત્ય નથી.

ત્રિપુટી

14

જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયની ત્રિપક્ષીય રચના. વ્યવહારમાં ચાલે છે; અદ્વૈત તપાસમાં ત્રણેને સ્વતંત્ર અંતિમ સત્તા માનવાનો ભ્રમ તપાસાય છે.

જ્ઞાતા

14

વ્યવહારિક સ્તરે જાણનાર વ્યક્તિ. ઊંડા તપાસમાં પ્રશ્ન—‘હું જ્ઞાતા છું’ એવો ભાવ પણ કોણ જાણે છે?

જ્ઞેય

14

જે જાણી શકાય—બાહ્ય વસ્તુ કે આંતરિક વિચાર. આત્માને બીજી જ્ઞેય વસ્તુ બનાવવી આગળના તબક્કાની મૂળ ગૂંચવણ છે.

આત્મા અને બ્રહ્મ - બે દૃષ્ટિકોણ, એક આધાર

અદ્વૈત વ્યક્તિગત અહંકારને કોસ્મિક શક્તિ આપતું નથી; 'હું'ના અર્થ પર ચડેલી ખોટી મર્યાદા દૂર કરે છે.

વ્યષ્ટિ દૃષ્ટિ

આત્મા

શરીર, મન અને અનુભવનું મૂળભૂત જાણવું

સંકેત

સત્ • ચિત્ • આનંદ

અસ્તિત્વ, જાણવું અને મૂળભૂત પૂર્ણતા

સમષ્ટિ દૃષ્ટિ

બ્રહ્મ

બધા નામ-રૂપનો અસીમ આધાર

આત્મા - બ્રહ્મ અભેદ

ઉપાધિની ભૂમિકા: શરીર-મનથી ચેતના મર્યાદિત વ્યક્તિ જેવી દેખાય છે; ઘડાના અંદરનું આકાશ મર્યાદિત લાગે તેમ. દેખાતી મર્યાદા ઉપાધિની છે, આકાશની નહીં.

નકશો 08 • સૂક્ષ્મ ભેદ

સત્ય, મિથ્યા અને અસત્ય

મિથ્યાને સીધું 'ખોટું' સમજવું અદ્વૈતની સામાન્ય ભૂલ છે. ત્રણેય સ્તર અલગ રાખો.

સત્ય	જે પોતાની વાસ્તવિકતા માટે બીજા આધાર પર નિર્ભર નથી. કોર્સમાં અંતિમ ઉદાહરણ: બ્રહ્મ.
મિથ્યા	જે દેખાય અને કામ કરે, પરંતુ પોતાના આધારથી સ્વતંત્ર નથી. સોનાનું કંગણ નામ-રૂપે કંગણ છે; સોનાથી અલગ પદાર્થ નથી.
અસત્ય	જેનું કોઈ પણ સ્તરે અસ્તિત્વ નથી. પરંપરાગત ઉદાહરણ: સસલાના શિંગડા.

વ્યવહારિક પરિણામ: જગતને મિથ્યા કહેવું તેની અવગણના કરવાની છૂટ નથી. શરીર, સંબંધ, નિયમ, કારણ-કાર્ય અને જવાબદારી વ્યવહારના સ્તરે અસરકારક રહે છે.

15

અજ્ઞેયતા

જાણનાર વસ્તુ કેમ ન બની શકે

કેન્દ્રીય તપાસ

જાણનાર પોતે બીજી જાણી શકાય તેવી વસ્તુ કેવી રીતે બનશે?

અજ્ઞેયતા

15

આત્મા અથવા બ્રહ્મને બાહ્ય વસ્તુની જેમ ‘જ્ઞેય’ બનાવી શકાય નહીં. તેનો અર્થ સત્ય હંમેશાં અજાણ નહીં; જાણનાર બીજાની સામે મૂકેલી વસ્તુ નથી—વસ્તુરૂપે અજ્ઞેય, સ્વરૂપે સ્વયંપ્રકાશ.

અજ્ઞાત

15

હાલ અજાણ પરંતુ જાણી શકાય તેવી વસ્તુ અથવા તથ્ય. આત્મા ભવિષ્યમાં માહિતીથી મળવાની છુપાયેલી વસ્તુ નથી.

અવધારણા

15

મનની વિચારરચના જે સત્ય તરફ ઈશારો કરી શકે. ઉપયોગી હોવા છતાં તે પણ જાણીતું થાય છે; તેને જાણતી જાગૃતિની જગ્યા લઈ શકતી નથી.

શબ્દની મર્યાદા

15

ભાષા વસ્તુ, ગુણ અને સંબંધ વર્ણવે છે; જાણનારને સંપૂર્ણ વસ્તુ બનાવી પકડી શકતી નથી. શાસ્ત્રના શબ્દો ભૂલ દૂર કરવા સંકેતરૂપે કામ કરે છે.

બુદ્ધિનો વિરામ

15

પ્રામાણિક તપાસ પછી બુદ્ધિ વસ્તુ બનાવવાની પોતાની મર્યાદા ઓળખી અનાવશ્યક કલ્પનાગ્રહ છોડે છે. આ આળસ કે વિવેકનો ત્યાગ નથી.

16

શૂન્યતા અને મૌન

ખાલી અનુભવની પારનું જાણવું

કેન્દ્રીય તપાસ

શૂન્યતા અંતિમ છે કે શૂન્યતા પણ જાણી શકાય છે?

શૂન્યતા

16

આ કોર્સમાં મુખ્યત્વે વસ્તુ અથવા વિચાર ન હોવાનો અનુભવાત્મક ખાલીપો. આ બૌદ્ધ શૂન્યતાની સંપૂર્ણ તકનિકી વ્યાખ્યા નથી. ખાલીપો પણ જાણીતો થાય છે, તેથી તેને અંતિમ આત્મસ્વરૂપ માનવામાં આવતો નથી.

વિચારો વચ્ચેનો અંતર

16

બે વિચારો વચ્ચેનો નાનો ખાલી ક્ષણ. ઉપયોગી સંકેત થઈ શકે, પરંતુ આવે-જાય; તપાસ પૂછે છે—આ અંતરને કોણ જાણે છે?

બાહ્ય શાંતિ

16

અવાજ ન હોવો અથવા ઓછો હોવો. પરિસ્થિતિ બદલતાં જ બદલાય; તેને આંતરિક મૌન સમાન ન માનો.

આંતરિક મૌન

16

જે અસ્પર્શિત જાગૃતિમાં અવાજ, વિચાર અને તેમનો અભાવ પણ જાણીતો થાય છે. માત્ર શાંત મનની તાત્કાલિક અવસ્થા નહીં; અવાજ વચ્ચે પણ ઓળખી શકાય છે.

ખાલીપણાનો ભય

16

મર્યાદિત ‘હું’ ગાયબ થઈ રહ્યો હોય એવો ભય ખાલી અનુભવમાં ઊભો થઈ શકે. તેને સફળતા કે નિષ્ફળતા ન માનો; ધીમેથી જુઓ અને જરૂર પડે તો ગતિ ધીમી કરો.

અવાજની પાર નહીં - અવાજ સહિત

બાહ્ય શાંતિ

અવાજ ઓછો કે ગેરહાજર; પરિસ્થિતિ બદલાય તો સમાપ્ત.

માનસિક ખાલીપણું

વિચાર થોડા કે ગેરહાજર; આ પણ પસાર થતી અવસ્થા હોઈ શકે.

શૂન્યતાનો અનુભવ

‘કંઈ નથી’ એવો અનુભવ; તે જાણીતો થાય છે, તેથી જાણવું પોતે નથી.

આંતરિક મૌન

જે જાણવામાં અવાજ, વિચાર અને તેમનો અભાવ બધું જ પ્રગટે અને જાણીતું થાય છે.

મૌનને પકડવાનો બીજો અનુભવ ન બનાવો

મૌન ફક્ત શાંત અવસ્થા હશે તો અવાજ આવતા તે તૂટી જશે. નિર્વાણ સૂત્ર અવાજ અને શાંતિ બંનેમાં હાજર જાણવાની તરફ સંકેત કરે છે.

17

સ્થિતપ્રજ્ઞ જીવન

સમજનું સામાન્ય જીવનમાં ઉતરવું

કેન્દ્રીય તપાસ

સ્પષ્ટ જ્ઞાન સંબંધ, કર્મ અને સામાન્ય જીવનમાં કેવી રીતે ઉતરે છે?

સ્થિતપ્રજ્ઞ

17

જેની પોતાના સ્વરૂપની પ્રજ્ઞા બદલાતી પરિસ્થિતિમાં સ્થિર થઈ છે. ગીતા પરંપરામાં સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિમાં સંતુલન તેનું લક્ષણ; ભાવના કે શરીરની પીડાનો અંત નહીં.

પ્રજ્ઞા

17

પરિપક્વ, સ્પષ્ટ સમજ—માત્ર માહિતી યાદ રાખવાની ક્ષમતા નહીં. સ્થિતપ્રજ્ઞમાં પરિસ્થિતિ બદલાય છતાં આ સમજ તુલનાત્મક રીતે સ્થિર રહે છે.

સમતા

17

સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિ, પ્રશંસા-નિંદામાં પોતાની મૂળ ઓળખ ન ગુમાવવી અને સંતુલિત રહેવું. લાગણી દબાવવી નહીં; લાગણી આવે પણ સંપૂર્ણ ‘હું’ ન બને.

સહજ અવસ્થા / સહજ જીવન

17

વારંવાર જોરથી યાદ કરાવ્યા વિના સ્પષ્ટ સમજથી જીવવું. કામ, નિર્ણય, પ્રેમ અને જવાબદારી સામાન્ય જીવનમાં ચાલુ રહે છે.

મુક્ત જીવન

17

‘પૂર્ણ થવા માટે મને કંઈક બનવું જ પડશે’ એવા આંતરિક ભાર વિના ઈમાનદારી, પ્રેમ અને જવાબદારીથી જીવવું. નિષ્ક્રિયતા કે સમાજથી દૂરાવું નહીં.

ઝડપી પુનરાવર્તન

સૌથી વધુ ગૂંચવાતા ભેદ

આખા શબ્દકોશનો ટૂંકો સંક્ષેપ. કોઈ શબ્દ ભારે લાગે ત્યારે પહેલા જુઓ—બે અલગ સ્તરોને એક કરી દીધા છે?

માહિતી ≠ આત્મજ્ઞાન

પહેલું વસ્તુ વિશે; બીજું જાણનારની ઓળખ વિશે.

અજ્ઞાન ≠ મૂર્ખતા

જ્ઞાનમાર્ગમાં તે ઓળખની ભૂલ છે.

જિજ્ઞાસા ≠ દરેક બાબતમાં શંકા

જિજ્ઞાસા તપાસ માટે ખુલ્લી પડે છે; શંકા અટકી પણ શકે.

વિવેક ≠ ચાલાકી

વિવેક દ્રષ્ટા-દૃશ્ય અને નિત્ય-અનિત્ય સ્પષ્ટ કરે છે.

વૈરાગ્ય ≠ નિરાશા કે ભાગવું

વૈરાગ્ય અંદરની પકડ ઢીલી કરે છે.

શ્રદ્ધા ≠ અંધવિશ્વાસ

શ્રદ્ધા તપાસ માટે જગ્યા રાખે છે.

મનન ≠ અંતહીન વિચાર

મનન ચોક્કસ શંકા ઉકેલે છે.

નિદિધ્યાસન ≠ મંત્ર જેવી પુનરાવર્તન

તે સ્પષ્ટ સમજમાં સ્થિર રહેવું છે.

નેતિ-નેતિ ≠ જગતનો ઇનકાર

તે ફક્ત ખોટી ‘હું ફક્ત આ જ છું’ ઓળખ દૂર કરે છે.

સાક્ષીભાવ ≠ ભાવનાત્મક સુન્નતા

ભાવના રહે છે અને તેનું જાણવું પણ રહે છે.

અનુભવ ≠ કાયમી સત્ય

અનુભવ બદલાય છે; જાણવાની તપાસ બાકી રહે છે.

અનુભવકર્તા ≠ અંતિમ સાક્ષી

‘મને થયું’ એવો ભાવ પણ જાણીતો થાય છે.

આત્મવિચાર ≠ તૈયાર શબ્દી જવાબ

પ્રશ્ન ધ્યાનને પ્રશ્નકર્તા તરફ પાછું વાળે છે.

આત્મજ્ઞાન ≠ નવો ખાસ અનુભવ

જે પહેલેથી હતું તેની ઓળખ છે.

આત્મા-બ્રહ્મ અભેદ ≠ અહંકારનું મહિમામંડન

‘હું’નો અર્થ જાગૃતિ છે, વ્યક્તિગત દાવેદાર નહીં.

મિથ્યા ≠ અસત્ય

મિથ્યા દેખાય અને કામ કરે; અસત્ય ક્યારેય હોય જ નહીં.

અજ્ઞેયતા ≠ અજ્ઞાન

પહેલું જાણનારનું સ્વરૂપ; બીજું દૂર કરી શકાય તેવી ભૂલ.

મૌન ≠ અવાજનો અભાવ

અહીં મૌન તે જાણવાનો સંકેત છે જેમાં અવાજ પણ આવે છે.

સમતા ≠ દમન

ભાવનાઓ જાણી શકાય છે; તેમને કાયમી ‘હું’ બનાવવામાં આવતી નથી.



નિર્વાણ સૂત્ર • સાધક આવૃત્તિ

છેલ્લા શબ્દ પર અટકશો નહીં.

વ્યાખ્યા વાંચી—હવે જુઓ, તે તમારા અનુભવમાં કઈ દિશા બતાવે છે.

જ્ઞાનમાર્ગની શબ્દાવલી ત્યારે જીવંત બને છે જ્યારે શબ્દો તમને સીધી તપાસ તરફ પાછા લાવે. વ્યાખ્યા માત્ર યાદ રહી અને દૃષ્ટિ ન બદલાય તો તે હજી માહિતી જ છે. શ્રવણ, મનન અને સીધા અવલોકનથી તેને ફરી ખોલો.

આ સાધક-સહાયિકા નિર્વાણ સૂત્રના ૧૭ મુખ્ય તબક્કા અને તેમના પ્રશ્ન-ઉત્તર શિક્ષણ પર આધારિત છે. વ્યાખ્યાઓ આ કોર્સના સંદર્ભ માટે છે; બીજી દાર્શનિક કે આધ્યાત્મિક પરંપરાઓ કેટલીક સંજ્ઞાનો અલગ તકનિકી અર્થ લઈ શકે છે. આ ફિલ્મો, ગુરુ-સંવાદ અથવા સીધા અવલોકનનો વિકલ્પ નહીં, સહાયક નકશો છે.