NIRVAN SUTRA

निर्वाण सूत्र

शब्द आणि परिभाषा

ज्ञानमार्गासाठी क्रमबद्ध साधक-शब्दसंग्रह • १७ टप्प्यांनुसार मांडणी • आवश्यक दृश्य नकाशांसह

NIRVAN DHAM • SEEKER EDITION

शब्द हे फक्त संकेत आहेत. त्यांची तपासणी स्वतःच्या प्रत्यक्ष अनुभवात करा.

हा शब्दसंग्रह निर्वाण सूत्रातील १७ टप्पे आणि संबंधित प्रश्नोत्तर-शिक्षणांवर आधारित आहे. प्रत्येक शब्दाचा सर्व परंपरांत एकच अंतिम अर्थ आहे असा दावा येथे नाही. या अभ्यासक्रमात तो शब्द नेमक्या कोणत्या अर्थाने वापरला आहे हे स्पष्ट ठेवणे हा उद्देश आहे.

वाचण्याची उत्तम पद्धत: परिभाषा पाठ करू नका. शब्द वाचा आणि पाहा—तो तुमच्या थेट अनुभवातील कोणत्या गोष्टीकडे निर्देश करतो? जिथे शब्द आणि अनुभव यांची सांगड लागत नाही, तिथून खरी चौकशी सुरू होऊ द्या.

०१ • आधी क्रम समजा

अज्ञानापासून स्थितप्रज्ञ जीवनापर्यंतचे १७ टप्पे एक शिक्षण-क्रम आहेत. पुढील सूक्ष्म संकल्पना आधीच्या मूलभूत भेदांपासून वेगळ्या करून वाचू नका.

०२ • ‘जाणणे’ कोणत्या अर्थाने?

वस्तूविषयी माहिती, बौद्धिक समज आणि स्वतःच्या स्वरूपाची स्पष्ट ओळख—या तीन वेगळ्या गोष्टी आहेत.

०३ • अनुभवांबाबत सावध

शांती, प्रकाश, आनंद, रिक्तता किंवा समाधी महत्त्वाची असू शकते; पण जे येते-जाते ते येथे अंतिम सत्य मानले जात नाही.

०४ • जीवनापासून पलायन नाही

अद्वैत म्हणजे शरीर, नाती, सीमा, कर्तव्ये किंवा व्यवहारातील फरक पुसून टाकणे नाही. स्पष्टता साध्या जीवनातही उतरली पाहिजे.

नकाशा 01

निर्वाण सूत्राचा १७-टप्प्यांचा ज्ञानमार्ग

ही अशी शिडी नाही की पुढच्या टप्प्यावर गेल्यावर मागचा टप्पा टाकून द्यायचा. पुढचे टप्पे तेच भेद अधिक सूक्ष्म करतात आणि शेवटी समज साध्या जीवनात उतरते.

निर्वाण सूत्र • टप्पा 01
अज्ञान

निर्वाण सूत्र • टप्पा 02
जिज्ञासा

निर्वाण सूत्र • टप्पा 03
विवेक

निर्वाण सूत्र • टप्पा 04
वैराग्य

निर्वाण सूत्र • टप्पा 05
श्रवण

निर्वाण सूत्र • टप्पा 06
मनन

निर्वाण सूत्र • टप्पा 07
निदिध्यासन

निर्वाण सूत्र • टप्पा 08
नेति-नेति

निर्वाण सूत्र • टप्पा 09
साक्षीभाव

निर्वाण सूत्र • टप्पा 10
अनुभव

निर्वाण सूत्र • टप्पा 11
अनुभवकर्ता

निर्वाण सूत्र • टप्पा 12
आत्मविचार

निर्वाण सूत्र • टप्पा 13
आत्मज्ञान

निर्वाण सूत्र • टप्पा 14
ब्रह्मज्ञान

निर्वाण सूत्र • टप्पा 15
अज्ञेयता

निर्वाण सूत्र • टप्पा 16
शून्यता आणि मौन

निर्वाण सूत्र • टप्पा 17
स्थितप्रज्ञ जीवन

पाच शिक्षण-चळवळी

- ०१-०४ • ओळख आणि पकड तपासणे
- ०५-०७ • ऐकणे, स्पष्ट करणे, स्थिर होणे
- ०८-१२ • द्रष्टा-दृश्य ते आत्मविचार
- १३-१५ • आत्मा, ब्रह्म आणि अज्ञेयता
- १६-१७ • मौन ते सहज जीवन

नकाशा 02

चार मूलभूत भेद - संपूर्ण कोर्सचा कणा

गोंधळ झाला की या चार भेदांकडे परत या. शब्दसंग्रहातील बहुतेक संकल्पना यांच्याच सूक्ष्म स्तरांना उघडतात.

माहिती ≠ आत्मज्ञान

वस्तू, सिद्धांत किंवा शास्त्राबद्दल जाणणे आणि जाणणाऱ्याची स्पष्ट ओळख वेगळी आहे.

दृश्य ≠ द्रष्टा

शरीर, विचार, भावना, स्मृती आणि 'मी'-विचारसुद्धा ज्ञात होतात. त्यांना कोण जाणते?

अनुभव ≠ सत्य

अनुभव येतो-जाते; कोर्स त्या आधाराची चौकशी करतो ज्यात अनुभव उठतात आणि निवळतात.

अद्वैत ≠ व्यवहाराचा निषेध

एक आधार ओळखणे म्हणजे व्यक्ती, नाती, कर्म, सीमा आणि जबाबदाऱ्यांचे व्यवहारातील भेद मिटवणे नाही.

01

अज्ञान

ओळखीची चूक

केंद्रीय चौकशी

मी स्वतःला कोणत्या गृहितकावरून ओळखतो आहे?

निर्वाण सूत्र

01

या १७-टप्प्यांच्या अभ्यासक्रमाचे नाव. अज्ञानापासून स्थितप्रज्ञ जीवनापर्यंतचा ज्ञानमार्ग क्रमाने उलगडणारे मुख्य आणि प्रश्नोत्तर चित्रपट यात आहेत.

ज्ञानमार्ग

01

समज, चौकशी आणि प्रत्यक्ष ओळख यांच्या साहाय्याने सत्य तपासण्याचा मार्ग. माहिती साठवणे नव्हे, तर माहिती, विचार आणि अनुभव ज्याला ज्ञात होतात त्या जाणणाऱ्याची ओळख हा केंद्रबिंदू आहे.

ज्ञान

01

संदर्भानुसार एखाद्या वस्तूची माहिती किंवा स्वतःच्या स्वरूपाची स्पष्ट ओळख. पुस्तकातून तथ्य कळू शकते; ज्ञानमार्गात प्रश्न असतो—हे जाणणारा कोण?

साधना

01

श्रवण, मनन, निरीक्षण आणि स्पष्ट समजेत स्थिर राहून चौकशी जीवनात तपासणे. नवी 'आध्यात्मिक' प्रतिमा तयार करणे हे ध्येय नाही.

साधक

01

जो प्रश्नाला प्रामाणिकपणे स्वतःच्या जीवनात तपासतो. साधक असणे ही पदवी नाही; ऐकणे, तपासणे, पाहणे आणि स्वतःची चूक मान्य करणे ही सुरुवात आहे.

स्वरूप / खरे स्वरूप

01

शरीर, विचार, भावना, स्मृती आणि सामाजिक भूमिका बदलत असतानाही ज्यात त्या ज्ञात होतात त्या मूलभूत जाणिवेकडे हा शब्द निर्देश करतो. ते मिळवायची नवी वस्तू नाही.

अज्ञान

01

स्वतःचे खरे स्वरूप न ओळखणे आणि स्वतःला फक्त शरीर, मन, कथा किंवा प्रतिमा समजणे. ही अशिक्षितपणाची नाही तर ओळखीची चूक आहे.

वस्तूचे अज्ञान

01

बाह्य तथ्य, कौशल्य किंवा वस्तूविषयी माहिती नसणे. वाचन, विचारणा किंवा सरावाने ही कमतरता भरता येते.

जाणणाऱ्याचे अज्ञान

01

अनेक गोष्टी माहिती असूनही 'मी' कोण आहे हे न तपासणे आणि त्या 'मी'ला आपोआप शरीर-मन किंवा स्वप्रतिमेशी समान करणे.

शिकलेली ओळख

01

नाव, भूमिका, स्तुती, टीका आणि स्मृतींनी बनलेली 'मी असा आहे' ही प्रतिमा. जे शिकलेले, बदलणारे आणि दिसणारे आहे ते अपरिवर्तनीय स्वरूप असू शकते का—ही तपासणी येथे होते.

अहंकार

01

फक्त गर्व नव्हे; 'मी हे शरीर-मन आहे', 'मी कर्ता आहे', 'हा माझा अनुभव आहे' असा दावा करणारा 'मी'-भाव. व्यवहारातील व्यक्ती राहते; पण तिलाच संपूर्ण 'मी' मानणे बंधन बनते.

अपूर्णतेची भावना

01

मर्यादित प्रतिमेला ‘मी’ मानल्यामुळे निर्माण होणारा ‘माझ्यात काहीतरी कमी आहे’ हा निष्कर्ष. मग मन पूर्णता वस्तू, यश, मान्यता किंवा अनुभवात शोधते.

इच्छा

01

वस्तू, स्थिती किंवा परिणामाची इच्छा. ती बांधून ठेवते जेव्हा तिच्याशी ‘हे मिळाले की मी पूर्ण होईन’ अशी हमी जोडली जाते.

भीती

01

प्रिय वस्तू, नाते, प्रतिमा किंवा यश हरवले तर ‘मी’ कमी होईन किंवा तुटेन अशी अपेक्षा. व्यवहारातील सावधगिरी आणि खोटी ओळख जपणारी भीती यांचा भेद करणे महत्त्वाचे.

तुलना

01

दुसऱ्याच्या स्थितीने किंवा यशाने स्वतःची किंमत मोजणे. यामागे ‘मी म्हणजे एखादी उपलब्धी किंवा सामाजिक प्रतिमा’ असे गृहितक असू शकते.

दुःख

01

वेदनादायी अनुभव आणि ‘मीच हे दुःख आहे’ अशी ओळख यांचा भेद. ज्ञानमार्ग वेदना नाकारत नाही; तो विचारतो—जाणणारा त्या अनुभवापुरता मर्यादित आहे का?

दोऱ्या-सापाचा दृष्टांत

01

अंधुक प्रकाशात दोरी साप वाटू शकते आणि भीती खरी जाणवते, जरी साप नसतो. प्रकाश नवी दोरी बनवत नाही; तो भ्रम दूर करतो. अज्ञान आणि योग्य ओळख समजावण्यासाठी हा दृष्टांत आहे.

02

निर्वाण सूत्र • टप्पा 02

जिज्ञासा

प्रश्नाचा आत वळलेला प्रवास

केंद्रीय चौकशी

मी अधिक माहिती शोधतो आहे की स्वतःचे सत्य?

साधे कुतूहल

02

नवी माहिती मिळवण्याची इच्छा. ती उपयुक्त असली तरी एक उत्तर पुढच्या माहितीपर्यंत नेऊ शकते; आध्यात्मिक जिज्ञासा त्या माहितीला जाणणाऱ्याकडे वळते.

आध्यात्मिक जिज्ञासा

02

'मी कोण?', 'जे बदलत नाही ते काय?' अशा प्रश्नांची प्रामाणिक शोधयात्रा. उधार उत्तराने प्रश्न बंद न करता तो प्रत्यक्ष अनुभवात तपासला जातो.

योग्य प्रश्न

02

जो प्रामाणिक, जिवंत अनुभवाशी जोडलेला आणि शेवटी प्रश्नकर्त्याकडेच परत येतो. उदाहरण: 'मोक्ष कधी मिळेल?' पासून 'मोक्ष हवा असणारा कोण?' पर्यंत.

संशय / शंका

02

एखाद्या शिकवणीबद्दल मनातील अस्पष्टता. शंका दाबण्याऐवजी किंवा सर्वकाही नाकारण्याऐवजी मननात नेमकी शंका तपासली जाते.

गुरु

02

या अभ्यासक्रमात शास्त्र समजणारा आणि साधकाला न दिसणाऱ्या चुकीकडे निर्देश करणारा योग्य शिक्षक. तो साधकाच्या जागी अनुभव घेत नाही; स्पष्ट पाहण्यास मदत करतो.

शास्त्र

02

विशेषतः उपनिषद आणि संबंधित वेदांत-शिक्षा, जी चौकशीसाठी नकाशा म्हणून वापरली जाते. नकाशा दिशा देतो; अर्थ स्वतः समजून तपासावा लागतो.

वेदांत / उपनिषद

02

आत्मा, ब्रह्म, अज्ञान आणि मुक्ती तपासण्यासाठी या कोर्समध्ये वापरलेली शिक्षणपरंपरा आणि मूलग्रंथ. त्यातील शब्द घोषवाक्य म्हणून नव्हे तर अनुभवात पाहण्याचे संकेत आहेत.

अद्वैत

02

अंतिम सत्याला दोन स्वतंत्र मूलभूत सत्तांमध्ये विभागू न देणारी दृष्टी. येथे आत्मा आणि ब्रह्म यांचा अभेद मुख्य आहे; व्यवहारात व्यक्ती आणि वस्तूंचे फरक राहतात.

मुमुक्षुत्व

02

अज्ञानाच्या बंधनातून मुक्त होऊन स्वतःचे खरे स्वरूप जाणण्याची तीव्र आकांक्षा. परंतु 'मी मुक्त होणार' ही नवी ओळखही पुढे तपासावी लागते.

बंधन

02

बदलत्या ओळखी, वस्तू किंवा परिणामावर स्वतःची पूर्णता अवलंबून आहे असे मानणे. मूल आध्यात्मिक बंधन चुकीच्या आत्मओळखीशी संबंधित आहे.

मोक्ष / मुक्ती

02

अज्ञानातून निर्माण झालेली खोटी ओळख आणि तिचे बंधन निवळणे. दुसऱ्या ठिकाणी पोहोचणे किंवा कायम विशेष अनुभव मिळवणे नाही.

03

निर्वाण सूत्र • टप्पा 03

विवेक

बदलणारे आणि जाणणारे यांचा भेद

केंद्रीय चौकशी

जे बदलते आणि जो बदल जाणतो—ते दोन्ही एकच आहेत का?

विवेक

03

नित्य-अनित्य आणि द्रष्टा-दृश्य यांचा स्पष्ट भेद. फक्त हुशारी किंवा वाद नव्हे; स्वतःच्या अनुभवात बदलणारे आणि ते जाणणारे यांना वेगळे पाहणे.

बुद्धी

03

विचार, निर्णय आणि समस्या सोडवणारी मनाची क्षमता. ती महत्त्वाचे साधन आहे, पण तिचे विचार आणि निष्कर्षही ज्ञात होतात; म्हणून ती अंतिम जाणणारा नाही.

नित्य

03

जे विशिष्ट अवस्थेसोबत येत-जाते नाही आणि ज्यात बदलणारे अनुभव प्रकटतात. येथे हा शब्द जागरूकतेकडे निर्देश करतो, फार काळ टिकणाऱ्या अनुभवाकडे नाही.

अनित्य

03

जे उत्पन्न होते, बदलते आणि संपते—शरीरस्थिती, विचार, भावना, भूमिका आणि सुखद अनुभव. ते नाकारणे नाही; त्याला कायम पूर्णतेचा आधार न मानणे महत्त्वाचे.

द्रष्टा / दृक्

03

जो पाहतो किंवा जाणतो. चौकशी वस्तूपासून इंद्रियांकडे, इंद्रियांपासून मनाकडे आणि शेवटी अशा जागरूकतेकडे जाते जी स्वतः आणखी एक दृश्य वस्तू नाही.

दृश्य

03

जे पाहता, जाणवता किंवा जाणता येते—बाह्य वस्तू, शरीर, विचार, स्मृती, भावना आणि ‘मी’-विचारसुद्धा. दृश्य म्हणजे निरर्थक नव्हे; ते ज्ञात आहे इतकेच.

तथ्य

03

परिस्थितीत तपासता येणारी गोष्ट. प्रत्यक्ष तथ्याला त्यावर चढलेल्या भीती, अर्थ किंवा भविष्यातील कल्पनेपासून वेगळे करणे व्यवहारातील विवेक आहे.

धारणा / अर्थलावणे

03

मनाने शिकलेला अर्थ, जसे ‘टीका म्हणजे मी अपयशी’. तो खरा असू शकतो किंवा नसेल; वास्तव मानण्यापूर्वी तपासणे आवश्यक आहे.

विश्वास

03

स्वतः तपासल्याशिवाय मान्य केलेले विधान. श्रद्धा तपासणीसाठी खुली असते; अंधविश्वास तपासणी टाळतो.

कल्पना

03

मनाने तयार केलेले चित्र किंवा शक्यता. दोरीवर सापाची कल्पना जशी खरी भीती निर्माण करू शकते, तशी कल्पना अनुभवावर परिणाम करू शकते; पण त्यामुळे ती तथ्य होत नाही.

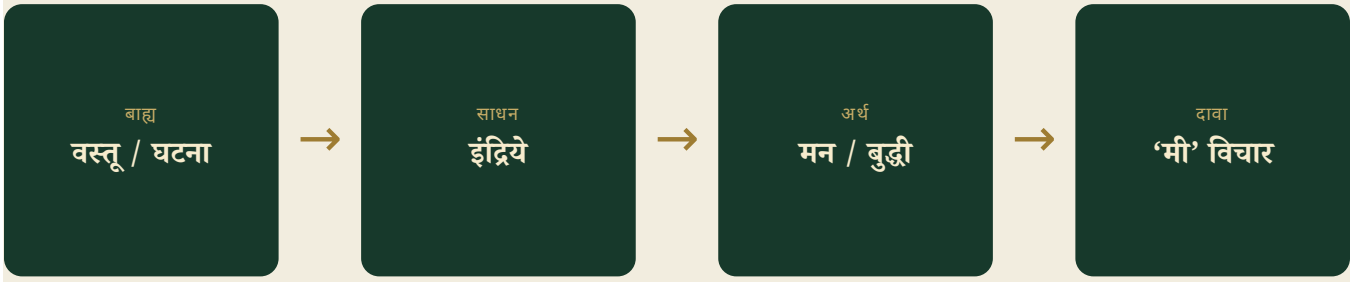
सत्य

03

येथील वेदांतिक अर्थाने जे आपल्या वास्तवासाठी दुसऱ्यावर अवलंबून नाही आणि बदलत्या अवस्थांनी रद्द होत नाही. क्षणिक अनुभव किंवा फक्त तथ्यात्मक बरोबरीपेक्षा वेगळे.

दृश्यापासून द्रष्ट्याकडे

हा नकाशा मनात दुसरा छोटा निरीक्षक बसवत नाही. तो प्रत्येक ज्ञात स्तर दाखवतो आणि विचारतो—जाणणे स्वतःही त्याच वर्गात येते का?



हे सर्व कुठे ज्ञात होते?

जाणणे / जागरूकता

जागरूकता आणखी एका दृश्य वस्तूसारखी समोर येत नाही; हाच द्रष्टा-दृश्य विवेकाचा सूक्ष्म दिशादर्शक आहे.

04

निर्वाण सूत्र • टप्पा 04

वैराग्य

संसारात राहून अंतर्गत स्वातंत्र्य

केंद्रीय चौकशी

माझी पूर्णता एखाद्या वस्तू, व्यक्ती किंवा परिणामावर अवलंबून आहे का?

राग

04

वस्तू, व्यक्ती, भूमिका किंवा परिणामाशी असा चिकटाव की शांती व ओळख त्यावर अवलंबून वाटते. आनंद घेणे किंवा काळजी घेणे आपोआप राग नाही.

वैराग्य

04

रागाच्या पकडीतून अंतर्गत स्वातंत्र्य. कुटुंब, काम किंवा जग सोडणे नव्हे आणि भावनाहीन उदासीनताही नाही.

आसक्ती

04

दुसऱ्या व्यक्ती किंवा वस्तूने आपली कमतरता भरावी अशी अपेक्षा असलेला चिकटाव; त्यातून गमावण्याची भीती आणि नियंत्रणाची इच्छा वाढते.

प्रेम

04

दुसऱ्याच्या कल्याण आणि स्वातंत्र्याची खुली काळजी. प्रेमाला मालकी किंवा नियंत्रणापासून वेगळे केले जाते; शहाण्या सीमा आणि जबाबदारी प्रेमाच्या विरुद्ध नाहीत.

निराशा / उदासीनता

04

दुखापतीनंतर मन जड किंवा बंद होणे. वैराग्य याउलट आहे—समजेतून आलेले स्वातंत्र्य ज्यात जीवन, कर्म आणि प्रेमासाठी जागा राहते.

इच्छा दडपणे

04

इच्छा समजून घेण्याऐवजी जबरदस्तीने दाबणे. चौकशी पाहते—ही इच्छा कायम पूर्णतेचे वचन देते आहे का?

भोग

04

सुखद वस्तू किंवा अनुभवाचा उपभोग. तो तात्पुरता दिलासा देऊ शकतो, पण आतल्या अपूर्णतेची धारणा आपोआप मिटवत नाही.

पलायन / बाह्य त्याग

04

परिस्थिती सोडणे कधी व्यावहारिकदृष्ट्या योग्य असू शकते, पण तेच वैराग्य नाही. बाहेरून त्याग करूनही आत चिकटाव राहू शकतो; संसारात राहूनही स्वातंत्र्य शक्य आहे.

05

श्रवण

शिक्षा स्वतःवर लागू करून ऐकणे

केंद्रीय चौकशी

ही शिकवण माझ्या स्वतःच्या अनुभवाबद्दल काय सांगते?

श्रवण

05

योग्य गुरु आणि शास्त्रांकडून स्वतःच्या स्वरूपाविषयी स्पष्ट शिक्षण लक्षपूर्वक, आवश्यक असल्यास पुन्हा पुन्हा ऐकणे. शब्द ऐकणे किंवा पाठ करणे पुरेसे नाही; अपेक्षित अर्थ समजला पाहिजे.

श्रद्धा

05

शिक्षा आणि गुरु यांना प्रामाणिक तपासणीस योग्य मानणारा खुला विश्वास. प्रश्न बंद करणे नव्हे; उलट चौकशी शक्य करणे.

महावाक्य

05

उपनिषदातील प्रमुख विधान जे बाह्य वस्तूची माहिती देण्याऐवजी आत्मा आणि ब्रह्म यांच्या एकत्वाकडे थेट निर्देश करते.

‘तत्त्वमसि’

05

‘ते तू आहेस’. ‘ते’ संपूर्णाच्या आधाराकडे आणि ‘तू’ मर्यादित शरीर-मन प्रतिमेकडे नव्हे, तर त्यांना जाणणाऱ्या स्वरूपाकडे निर्देश करते.

शम

05

मनाची शांतता आणि विचलन सांभाळण्याची क्षमता. विचारांशी युद्ध नव्हे; श्रवण आणि चौकशीसाठी मन उपलब्ध ठेवणे.

दम

05

इंद्रियसंयम—दिसणाऱ्या-ऐकू येणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीमागे तत्काळ न धावता लक्षाचा विचारपूर्वक उपयोग करणे.

उपरती

05

अनावश्यक बाह्य आणि मानसिक चंचलतेतून निवृत्ती, ज्यामुळे मन योग्य कर्तव्य आणि आत्मचौकशीत स्थिर राहू शकते. जगापासून मनमानी पलायन नाही.

तितिक्षा

05

असुविधा, विरोध आणि बदलत्या परिस्थितींना लगेच प्रतिक्रियेत वाहून न जाता सहन करण्याची परिपक्वता. वास्तविक हानी किंवा अन्याय गप्प बसून सहन करणे नव्हे.

समाधान

05

बुद्धी आणि लक्षाची स्थिरता जी पुन्हा पुन्हा मूलभूत चौकशीकडे परतते. हे षट्संपत्तीतील ‘समाधान’; विशेष समाधी-अनुभवाशी गल्लत करू नका.

सहा अनुशासने

05

शम, दम, उपरती, तितिक्षा, श्रद्धा आणि समाधान—श्रवण आणि समजासाठी मनाला तयार करणारे गुण. अंतिम आत्मज्ञान किंवा श्रेष्ठतेचे प्रमाण नाहीत.

06

निर्वाण सूत्र • टप्पा 06

मनन

ऐकलेल्या शिक्षेला तपासून स्पष्ट करणे

केंद्रीय चौकशी

माझी नेमकी शंका काय आहे, आणि तपासणी तिला स्पष्ट करते का?

मनन

06

श्रवणात मिळालेल्या शिक्षेवर सुसंगत तर्क, अनुभव आणि आवश्यकतेनुसार शिक्षकाच्या मदतीने विचार करणे, जोपर्यंत विशिष्ट शंका स्पष्ट होत नाही.

तर्क

06

विरोधाभास आणि चुकीची गृहितके तपासण्याचे साधन. तो मार्ग स्वच्छ करतो; जागरूकतेला बाह्य वस्तू सिद्ध करण्याचे यंत्र नाही.

निश्चय

06

तपासणीनंतर निर्माण झालेली तुलनेने शंकामुक्त ठाम समज. विधान पुन्हा पुन्हा म्हणून तयार केलेला आत्मविश्वास नव्हे.

दृष्टी

06

पाठ केलेल्या निष्कर्षाऐवजी गोष्ट जिवंतपणे स्पष्ट दिसणे. समज दृष्टी झाली की प्रतिक्रियांवर आणि निर्णयांवरही परिणाम होतो.

व्यवहार / व्यवहाराचा स्तर

06

दैनंदिन जग जिथे वस्तूंची कामे वेगळी, व्यक्तींच्या भूमिका, नाती, निर्णय आणि जबाबदाऱ्या मान्य असतात. ‘सगळे एक’ म्हणून हे फरक नाकारणे अपेक्षित नाही.

परमार्थ / अंतिम सत्याचा स्तर

06

जिथे बदलते नाम-रूप एका आधारावर अवलंबून दिसतात अशी दृष्टी. व्यवहार आणि परमार्थाची विधानं त्यांच्या स्तरानुसार समजावीत.

07

निर्वाण सूत्र • टप्पा 07

निदिध्यासन

स्पष्ट समजेत स्थिर होणे

केंद्रीय चौकशी

स्पष्ट समज जीवनात स्वाभाविक कशी होईल?

निदिध्यासन

07

श्रवण आणि मननाने स्पष्ट झालेल्या समजेत पुन्हा पुन्हा सहज स्थिर राहणे, ज्यामुळे जुनी चुकीची ओळख सैल होते. यांत्रिक पुनरावृत्ती किंवा विशेष अनुभव निर्माण करणे नव्हे.

जुनी ओळख परत येणे

07

समज आल्यावरही 'मी फक्त शरीर-मन' अशी भावना सवयीने परतू शकते. तिला अपयश न समजता त्या परतलेल्या ओळखीला ज्ञात घटना म्हणून पाहा.

ध्यान

07

मनाला स्थिर, सूक्ष्म आणि निरीक्षणक्षम करणारा अभ्यास. निर्वाण सूत्रात निदिध्यासनाचे केंद्र नवा अनुभव निर्माण करणे नसून आधी स्पष्ट झालेल्या ओळखीत स्थिर राहणे आहे.

वासना

07

संस्कारांनी तयार झालेल्या जुन्या मानसिक प्रवृत्ती, आवड-नावड आणि सवयीच्या प्रतिक्रिया. समज स्पष्ट झाल्यावरही काही काळ उठू शकतात; त्यांचे उठणे म्हणजे ज्ञान नाही असे नाही.

एकाग्रता

07

लक्ष एका विषयावर ठेवण्याची क्षमता. अभ्यास आणि ध्यानात उपयुक्त, पण एखाद्या वस्तूवर किती वेळ लक्ष राहिले याला आत्मज्ञान समजू नये.

स्थिर होत असलेल्या समजेची चिन्हे

07

कमी प्रतिक्रिया, लवकर सावरणे, प्रतिमा वाचवण्याची कमी मजबुरी, अधिक करुणा आणि कमी शंका. ही दिशा दर्शवणारी चिन्हे आहेत, आध्यात्मिक प्रमाणपत्र नाहीत.

नकाशा 04 • साधनेची त्रयी

श्रवण → मनन → निदिध्यासन

तीन वेगवेगळे अभ्यास समजू नका. शिक्षा योग्य अर्थाने ऐकणे, शंका साफ करणे आणि स्पष्ट समज स्वाभाविक होऊ देणे हा एकच प्रवाह आहे.

श्रवण
शिक्षेचा अपेक्षित अर्थ स्पष्ट ऐकणे

→

मनन
नेमकी शंका तपासून स्पष्ट करणे

→

निदिध्यासन
स्पष्ट समजेत पुन्हा पुन्हा स्थिर राहणे

परिणाम: दृष्टी बदलते

पाठ केलेले उत्तर हळूहळू जिवंत पाहण्यात बदलते आणि ही स्पष्टता प्रतिक्रिया, नाती आणि निर्णयांमध्ये दिसू लागते.

08

निर्वाण सूत्र • टप्पा 08

नेति-नेति

चुकीची ओळख दूर करण्याची चौकशी

केंद्रीय चौकशी

जे दिसते किंवा ज्ञात होते—मी फक्त तेच आहे का?

नेति-नेति

08

‘हे नाही, हे नाही’: जे दिसते, जाणवते किंवा विचारात येते त्याला अंतिम स्वरूपाशी समान न मानण्याची पद्धत. शरीर, भावना किंवा जग नष्ट करणे नाही; त्यांच्याशी झालेली चुकीची ‘मी’ ओळख सोडवणे.

शरीर

08

जीवन आणि कामासाठीचे वास्तविक व्यवहारिक साधन. त्याच्या संवेदना आणि अवस्था बदलतात व ज्ञात होतात; ‘मी फक्त शरीर नाही’ म्हणजे शरीराची उपेक्षा नाही.

इंद्रिये

08

पाहणे, ऐकणे इत्यादी क्षमता ज्या अनुभवात माहिती आणतात. ती आवश्यक साधने आहेत; पण त्यांची माहिती जाणणारा चौकशीचा केंद्रबिंदू आहे.

मन

08

विचार, इच्छा, भावना आणि अर्थनिर्मितीची क्रिया. शांत आणि अशांत अशा दोन्ही अवस्था ज्ञात होतात; मन बदलणे म्हणजे जाणणारा बदलणे नाही.

मनाची वृत्ती

08

मनात उठणारी विचार किंवा भावनेची लहर. ती पाहता येते म्हणून द्रष्टा-दृश्य चौकशीत ती दृश्य बाजूस येते; ‘मी’-विचारही वृत्ती आहे.

स्मृती

08

भूतकाळच्या अनुभवाचे आत्ताच्या मनात पुन्हा प्रकटणे, ज्यात नवा अर्थ व भावना मिसळू शकतात. संपूर्ण ओळख स्मृती किंवा जीवनकथेशी समान मानणे तपासण्याजोगे आहे.

भूमिका / प्रतिमा

08

पालक, कर्मचारी, विद्वान, यशस्वी किंवा अपयशी अशा सामाजिक-मानसिक ओळखी. व्यवहारात उपयोगी पण बदलणाऱ्या आणि ज्ञात.

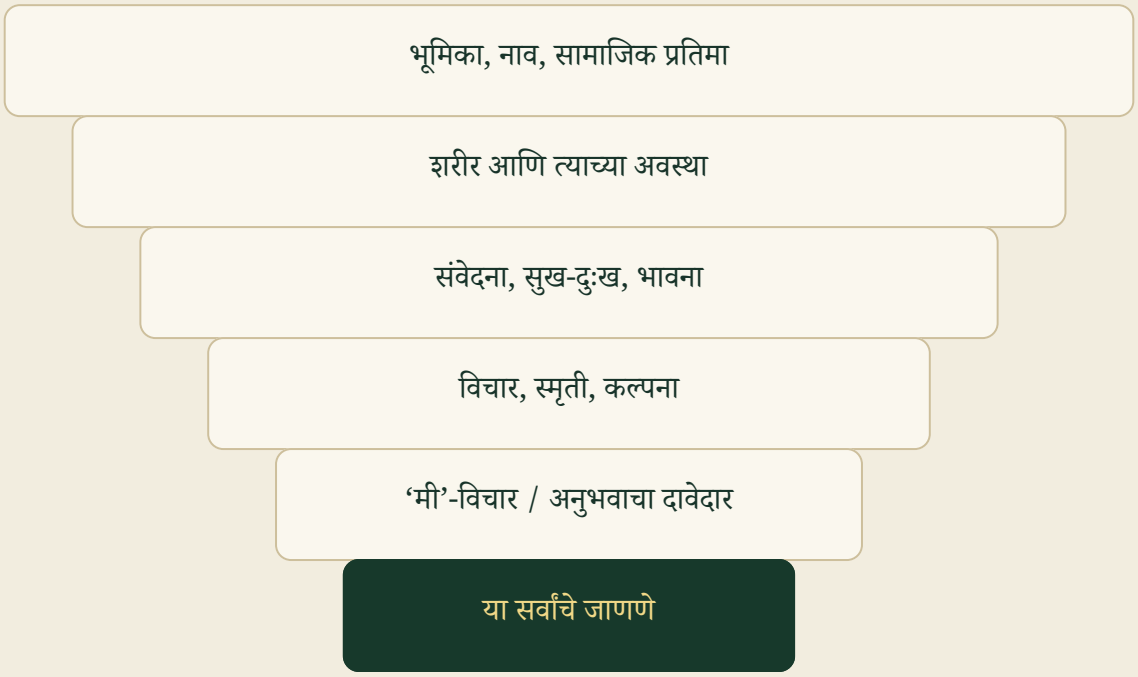
जाणणारा

08

ज्या जागरूकतेत शरीर, मन, विचार, भावना आणि रिक्ततासुद्धा ज्ञात होते. तिला आणखी एक दृश्य वस्तू म्हणून पकडण्याचा प्रयत्न चौकशीत नवी वस्तूच वाढवतो.

ओळखीचे स्तर - काय काय ज्ञात होऊ शकते?

‘हे नाही’ म्हणजे स्तर नष्ट करणे नाही; फक्त त्याला अंतिम स्वरूपाशी समान न मानणे.



महत्त्वाचे: नेति-नेति नकाराचा तत्त्वज्ञान नाही. शरीर आणि जग व्यवहारात राहतात; चौकशी फक्त ‘मी फक्त हेच आहे’ या चुकीच्या समतेची आहे.

09

निर्वाण सूत्र • टप्पा 09

साक्षीभाव

अनुभवात हरवून न जाता उपस्थित राहणे

केंद्रीय चौकशी

अनुभव बदलतो; तो बदल कोण जाणतो?

साक्षी

09

ज्या जागरूकतेत सर्व अनुभव प्रकटतात आणि ज्ञात होतात. ‘साक्षी’ हा संकेत आहे; मनात बसलेली दुसरी छोटी व्यक्ती नाही.

साक्षीभाव

09

विचार, भावना आणि कृतींना पूर्ण जागा देत त्यांची जाणीव आहे हे स्पष्ट ठेवणे. भावनिक बधिरता, तुटकपणा किंवा जबाबदारी टाळणे नाही.

जागरूकता / चेतना

09

मूलभूत जाणणे ज्यामुळे विचार, संवेदना, भावना, दृश्य किंवा रिक्तता स्पष्ट होते. येथे आत्मा आणि साक्षीची भाषा याच जाणण्याकडे निर्देश करते.

आत्मा / आत्मस्वरूप

09

व्यक्तीचे खरे जाणणारे स्वरूप—बदलते शरीर-मन नव्हे तर जागरूकता. खाजगी मालमत्ता, जागा किंवा कधीकधी मिळणारा अनुभव नाही.

स्वयंप्रकाश

09

ज्याच्या जाणिवेची स्थापना करण्यासाठी दुसऱ्या जाणणाऱ्याची किंवा दुसऱ्या प्रकाशाची गरज नाही. जागरूकतेसाठी अंतहीन अंतर्गत निरीक्षक कल्पावे लागत नाहीत.

साक्षीभावाचा अनुभव

09

शांत अंतर किंवा व्यापक निरीक्षणासारखी तात्पुरती मानसिक अवस्था. ती येते-जाते आणि ज्ञात होते म्हणून तिला साक्षी स्वतः समजू नये.

10

अनुभव

घटना आणि तिचा आधार वेगळा पाहणे

केंद्रीय चौकशी

प्रत्येक अनुभव हा काळात येऊन जाणारा प्रसंग आहे का?

अनुभव

10

जे थेट जाणवते किंवा ज्ञात होते आणि काळात बदलत्या घटनेसारखे प्रकटते. विषय, अनुभवाची साधने, जाणणे आणि स्मृतीने जोडलेला अर्थ यांना वेगळे पाहिले जाते.

विषय

10

अनुभवात समोर येणारी गोष्ट—दृश्य, ध्वनी, विचार, सुख, भीती किंवा आतली शांती. मग चौकशी त्या विषयाच्या जाणणाऱ्याकडे वळते.

अनुभवाचे साधन

10

इंद्रिये आणि मन जी एखादा विषय अनुभवात उपलब्ध करून देतात. साधनाची मर्यादा जागरूकतेची मर्यादा आहे असे गृहीत धरू नये.

आध्यात्मिक अनुभव

10

प्रकाश, ऊर्जा, आनंद, गाढ शांतता किंवा समाधीसारखे असामान्य प्रसंग. महत्त्वाचे असू शकतात; पण येतात-जाते म्हणून आत्मज्ञानाचे अंतिम प्रमाण नाहीत.

समाधी

10

येथे अत्यंत गाढ ध्यान, एकाग्रता किंवा शांततेची विशेष अवस्था. ती मौल्यवान असू शकते; पण सुरुवात-शेवट असल्यास स्थिर आत्मज्ञानाशी आपोआप समान नाही.

अनुभव आणि सत्य यांचा भेद

10

अनुभव म्हणजे जे प्रकटते; सत्य म्हणजे कोणत्याही एका प्रकट अवस्थेवर अवलंबून नसलेला आधार. सुख, दुःख, प्रकाश किंवा शांतता—सगळे अनुभव बदलू शकतात.

11

अनुभवकर्ता

‘माझ्याबरोबर झाले’ असे कोण म्हणते?

केंद्रीय चौकशी

‘माझ्याबरोबर झाले’ असा दावा करणारा अनुभवकर्ता कोण?

अनुभवकर्ता

11

व्यवहारात शरीर, मन आणि अहंभाव मिळून ‘हे मला होत आहे’ असा दावेदार बनतो. तो स्थिर वाटतो, पण ‘मी अनुभवतो आहे’ हा भावही ज्ञात होऊ शकतो.

‘मी’-विचार / अहंवृत्ती

11

शरीर, भूमिका, कृती किंवा अनुभवाशी जोडून ‘मी केले’, ‘मला झाले’ म्हणणारा मानसिक ‘मी’. आत्मविचार विचारतो—हा विचार कोण जाणतो?

कर्ता / कर्ताभाव

11

व्यवहारातील कृतीसाठी व्यक्तीची भूमिका आवश्यक आहे; पण ‘मी स्वतंत्र मर्यादित सत्ता म्हणून सर्व काही स्वतः करतो’ हा जड दावा कर्ताभाव आहे.

भोक्ता / भोगणारा

11

सुख-दुःखाला ‘हे मला झाले, म्हणून हेच मला परिभाषित करते’ असे स्वतःचे करणारा अनुभवकर्ता. जाणणारा त्या अनुभवाने पूर्ण परिभाषित होतो का—ही तपासणी आहे.

जागृत अवस्था

11

सामान्य जागेपणी इंद्रिये, विचार आणि बाह्य जग स्पष्ट असते. ही अनुभवाची बदलणारी अवस्था आहे, अंतिम जाणणारा नाही.

स्वप्न अवस्था

11

झोपेत प्रकटणारे अनुभव-जग, ज्यात अनुभवकर्ता आणि विषय असतात. जागे झाल्यावर दृश्य बदलते; मग बदलणाऱ्या अवस्थांना कोण जाणते हा प्रश्न उठतो.

सुषुप्ती / गाढ झोप

11

जिथे सामान्य अहंवृत्ती आणि जागृत/स्वप्नातील विषय प्रकट नसतात. ‘मी’ फक्त जागेपणीच्या मानसिक आशयापुरता आहे का हे तपासण्यासाठी याचा उपयोग होतो; विशेष दृश्य अनुभव म्हणून कल्पना करू नये.

‘मला झाले’ हे वाक्य उघडून पाहा

01 **विषय** + 02 **इंद्रिये / मन** + 03 **अनुभूती** + 04 **‘मला झाले’** + 05 **स्मृती / अर्थ**

संपूर्ण साखळी ज्ञात होते

आत्मविचार अनुभव नाकारत नाही; अनुभवावर मालकी सांगणाऱ्या ‘मी’च्या स्वरूपाची तपासणी करतो.

जागृत

इंद्रिये आणि बाह्य जग प्रमुख

स्वप्न

मन स्वत:चे अनुभव-जग दाखवते

सुषुप्ती

सामान्य विषय आणि अहंभाव अप्रकट

तीन्ही अवस्था बदलतात. आत्मा त्यांपैकी कुठल्याही एका अवस्थेत मर्यादित आहे का—हा प्रश्न आहे.

12

आत्मविचार

प्रश्नाला प्रश्नकर्त्यापर्यंत नेणे

केंद्रीय चौकशी — हा ‘मी’ कुठून उठतो आणि त्याला कोण जाणते?

आत्मविचार

12

‘मी कोण?’ या प्रश्नाला शब्दांचा कोडे न बनवता प्रत्येक विचार आणि ‘मी’-दाव्यापासून त्याच्या स्रोताकडे परत जाणे. ‘हे कोणाला आले?’—‘मला’—‘मग मी कोण?’ ही दिशा आहे.

‘मी कोण?’

12

आत्मविचाराचा दिशादर्शक प्रश्न. ‘मी शरीर आहे’ किंवा ‘मी ब्रह्म आहे’ अशी तयार उत्तरे पुरेशी नाहीत; ‘मी’चा उदय आणि त्याचे जाणणे थेट पाहणे महत्त्वाचे.

‘मी ब्रह्म आहे’ हे बौद्धिक उत्तर

12

योग्य वाक्य असूनही ते मनातील विचार राहू शकते. त्याचा अर्थ स्पष्ट, तुलनेने शंकामुक्त ओळखीत उघडला पाहिजे; फक्त उच्चारात नाही.

विचाराचा स्रोत

12

शरीरातील एखादी लपलेली जागा नाही; ‘मी’-विचारासह प्रत्येक विचार ज्या जाणण्यात प्रकटतो ते. शरीरात जाणवणारे ‘मी’-केंद्रही ज्ञात अनुभव आहे.

रिक्तता किंवा भीती आली तर पुढची चौकशी

12

त्या अवस्थांना अंतिम उत्तर किंवा अपयश समजू नका. त्या अनुभव आहेत; शांतपणे विचारा—त्यांना कोण जाणते? भीती तीव्र असेल तर गती कमी करा.

13

आत्मज्ञान

जे नेहमीच होते त्याची ओळख

केंद्रीय चौकशी

आत्मा मिळवायची वस्तू आहे की ओळखायचे सत्य?

आत्मज्ञान

13

स्वत:चे खरे स्वरूप शरीर-मनाच्या मर्यादित ओळखीपलीकडील जागरूकता म्हणून स्पष्ट जाणणे. नवी वस्तू, शक्ती किंवा दुर्मिळ अवस्था मिळवणे नाही; अज्ञान निवळणे आहे.

बौद्धिक समज

13

आत्म्याबद्दल योग्य विचार, वाक्य किंवा सिद्धांत माहिती असणे. शिकण्यासाठी उपयुक्त, पण ओळख स्पष्ट व स्थिर झाल्याशिवाय आत्मज्ञानाशी समान नाही.

ओळख, प्राप्ती नाही

13

कोणी ‘आत्मा’ नावाची नवी वस्तू मिळवत नाही. चूक दूर झाली की जे आधीपासून होते ते स्पष्ट होते—गळ्यातील हार शोधल्यासारखे.

आत्मज्ञानानंतर व्यक्तिमत्त्व

13

शरीर, मन, भावना आणि व्यवहार सुरू राहू शकतात; जुन्या प्रवृत्ती आणि जीवनस्थितीही असू शकतात. ‘मी फक्त हेच आहे’ या पकडीचा भार कमी होतो.

करुणा

13

दुसऱ्याच्या अनुभवाला गांभीर्याने घेऊन दया आणि संवेदनशीलतेने प्रतिसाद देणे. मोठ्या आध्यात्मिक दाव्यांपेक्षा कमी भीती, कमी प्रतिमारक्षण आणि सहज करुणा अर्थपूर्ण संकेत आहेत.

प्रारब्ध

13

आधीच सुरू झालेला कर्मफलाचा प्रवाह, ज्यामुळे शरीर-मन आणि काही जीवनस्थिती चालू राहतात. आत्मज्ञान व्यवहारातील प्रक्रिया किंवा परिणाम जादूने मिटवत नाही.

कर्म / कर्मफल

13

व्यक्तीच्या स्तरावर केलेले कर्म आणि त्याचा परिणाम. कर्ताभाव तपासणे म्हणजे कृती टाळणे किंवा परिणामांची जबाबदारी नाकारणे नाही.

14

ब्रह्मज्ञान

अनेक रूपांचा एक आधार

केंद्रीय चौकशी

आत्मा आणि ब्रह्म दोन स्वतंत्र अंतिम सत्ये आहेत का?

ब्रह्म

14

या अद्वैत-वेदांतिक संदर्भात असीम, दुसऱ्या आधारावर अवलंबून नसलेले सत्य आणि सर्व नाम-रूपांचा आधार. दूरवर असलेली विशाल वस्तू म्हणून त्याची कल्पना करू नका.

ब्रह्मज्ञान

14

स्वअनुभवातील मूलभूत जाणणे—आत्मा—आणि सर्व नाम-रूपांचा आधार ब्रह्म हे दोन स्वतंत्र अंतिम सत्य नाहीत अशी ओळख.

सत्

14

‘असणे’ किंवा अस्तित्व—ब्रह्माचा असा संकेत ज्याचे असणे दुसऱ्याकडून घेतलेले नाही. फार काळ टिकणे एवढाच अर्थ नाही.

चित्

14

चेतना किंवा जाणणे ज्यामुळे अनुभव प्रकाशित होतो. येथे ते ब्रह्माला जोडलेला वेगळा गुण नाही; त्याच्या स्वरूपाचा संकेत आहे.

आनंद

14

मूलभूत पूर्णता किंवा अभावाचा अभाव; कायम आनंदी भावना, इंद्रियसुख किंवा उत्साह नव्हे.

सत्-चित्-आनंद

14

अस्तित्व, चेतना आणि पूर्णता—ब्रह्माकडे निर्देश करणारे तीन दृष्टिकोन. तीन स्वतंत्र वस्तू, जोडलेले गुण किंवा विशेष अनुभव नाहीत.

आत्मा-ब्रह्म अभेद

14

व्यष्टिदृष्टीतील जाणणारा आत्मा आणि समष्टीचा आधार ब्रह्म स्वरूपतः एक. याचा अर्थ वैयक्तिक अहंकाराला विश्वशक्ती मिळाली असा नाही.

उपाधी

14

ज्यामुळे असीमाला मर्यादा असल्यासारखे दिसते असा मर्यादित माध्यम—विशेषतः शरीर-मन. घटातील आकाश वेगळे वाटले तरी सीमा घटाची आहे, आकाशाची नाही.

‘अहं ब्रह्मास्मि’

14

‘मी ब्रह्म आहे’. येथे ‘मी’ म्हणजे मर्यादित शरीर, भूमिका किंवा गर्विष्ठ व्यक्तिमत्त्व नव्हे; त्यांना जाणणारी जागरूकता.

‘सर्वं खल्विदं ब्रह्म’

14

‘हे सर्व ब्रह्म आहे’. विविध नाम-रूप एकाच आधारावर अवलंबून आहेत; व्यवहारातील फरक आणि जबाबदाऱ्या तरीही महत्त्वाच्या राहतात.

माया

14

अद्वैत वेदांतात ब्रह्मावर अवलंबून असलेली ती शक्ती/उपाधी ज्यामुळे नाम-रूप, कारण-कार्य आणि अनेकत्व अनुभवाला येते. स्वतंत्र दुसरी अंतिम सत्ता नाही; जग अजिबात नाही असे म्हणणेही नाही.

नाम-रूप

14

वस्तूचे नाव आणि ओळखू येणारे रूप. सोन्याचे दागिने किंवा मातीची भांडी यांसारखे रूप वेगवेगळे असले तरी आधार एक असू शकतो.

संसार / जग

14

अनुभवात दिसणारे बदलते नाम-रूपांचे क्षेत्र. व्यवहारात उपयोग आणि महत्त्व आहे; परंतु स्वतःच्या आधारापासून स्वतंत्र अंतिम सत्य मानले जात नाही.

सत्य, मिथ्या, असत्य

14

सत्य स्वतःच्या आधारावर वास्तविक; मिथ्या दिसते व कार्य करते पण आधारावर अवलंबून; असत्य कुठल्याही स्तरावर अस्तित्वात नाही. म्हणून मिथ्या म्हणजे 'अजिबात नाही' नव्हे.

निर्गुण ब्रह्म

14

मर्यादित नाम, रूप आणि बदलत्या गुणांपासून मुक्त स्वरूपातील ब्रह्म. सत्-चित्-आनंद हे तीन जोडलेले गुण नव्हेत; त्याच स्वरूपाचे संकेत आहेत.

सगुण ईश्वर

14

माया-उपाधीसह ब्रह्माला जगाचे कारण, व्यवस्था आणि समष्टीबुद्धी म्हणून समजणे. निर्गुण ब्रह्म आणि सगुण ईश्वर दोन स्पर्धक अंतिम सत्ये नाहीत.

त्रिपुटी

14

ज्ञाता, ज्ञान आणि ज्ञेय या जाणण्याच्या त्रिकाची रचना. व्यवहारात ती चालते; अद्वैत चौकशीत तिघांनाही स्वतंत्र अंतिम सत्ता मानण्याचे गृहितक तपासले जाते.

ज्ञाता

14

व्यवहारात जाणणारी व्यक्ती. खोल तपासणीत प्रश्न—'मी ज्ञाता आहे' हा भावही कोण जाणते?

ज्ञेय

14

जे जाणता येते—बाह्य वस्तू किंवा अंतर्गत विचार. आत्म्याला आणखी एक ज्ञेय वस्तू बनवणे पुढील टप्प्यातील मूलभूत गोंधळ आहे.

आत्मा आणि ब्रह्म - दोन दृष्टी, एक आधार

अद्वैत वैयक्तिक अहंकाराला विश्वशक्ती देत नाही; 'मी'च्या अर्थावर लादलेली चुकीची मर्यादा काढतो.

व्यष्टिदृष्टी
आत्मा

शरीर, मन आणि अनुभवांचे मूलभूत जाणणे

संकेत
सत् • चित् • आनंद

अस्तित्व, जाणणे आणि मूलभूत पूर्णता

समष्टिदृष्टी
ब्रह्म

सर्व नाम-रूपांचा असीम आधार

आत्मा - ब्रह्म अभेद

उपाधीची भूमिका: शरीर-मनामुळे चेतना मर्यादित व्यक्तीसारखी दिसते; घटातील आकाश मर्यादित दिसते तसे. दिसणारी मर्यादा उपाधीची, आकाशाची नाही.

नकाशा **08** • सूक्ष्म भेद

सत्य, मिथ्या आणि असत्य

मिथ्याला सरळ ‘खोटे’ समजणे हा अद्वैतातील सर्वसामान्य गोंधळ. हे तीन स्तर वेगळे ठेवा.

सत्य	जे आपल्या वास्तविकतेसाठी दुसऱ्या आधारावर अवलंबून नाही. कोर्समध्ये अंतिम उदाहरण: ब्रह्म.
मिथ्या	जे दिसते आणि कार्य करते पण आधारापासून स्वतंत्र नाही. सोन्याचे कडे नाम-रूपाने कडे; सोन्यापासून वेगळा पदार्थ नाही.
असत्य	ज्याचे कोणत्याही स्तरावर अस्तित्व नाही. परंपरागत उदाहरण: सशाचे शिंग.

व्यवहारातील परिणाम: जगाला मिथ्या म्हणणे म्हणजे त्याची उपेक्षा करण्याची परवानगी नाही. शरीर, नाती, नियम, कारण-कार्य आणि जबाबदारी व्यवहाराच्या स्तरावर कार्यरत राहतात.

15

अज्ञेयता

जाणणारा वस्तू का होऊ शकत नाही

केंद्रीय चौकशी

जाणणारा स्वतःच आणखी एक ज्ञेय वस्तू कसा बनेल?

अज्ञेयता

15

आत्मा किंवा ब्रह्म बाह्य वस्तूसारखे ‘ज्ञेय’ करता येत नाही. याचा अर्थ सत्य कायम अज्ञात आहे नव्हे; जाणणारा दुसऱ्या जाणणाऱ्यासमोर ठेवलेली वस्तू नाही—म्हणून वस्तुरूपाने अज्ञेय, स्वरूपाने स्वयंप्रकाश.

शब्दांची मर्यादा

15

भाषा वस्तू, गुण आणि संबंध वर्णन करते; जाणणाऱ्याला पूर्णपणे वस्तू बनवून पकडू शकत नाही. शास्त्राचे शब्द भ्रम दूर करणारे संकेत म्हणून काम करतात.

अज्ञात

15

सध्या माहिती नसलेली पण जाणता येऊ शकणारी वस्तू किंवा तथ्य. आत्मा अशा प्रकारे लपलेली वस्तू नाही जी पुढे माहिती मिळाल्यावर सापडेल.

बुद्धीचा विश्राम

15

प्रामाणिक चौकशीनंतर बुद्धी वस्तू बनवण्याची मर्यादा ओळखून अनावश्यक संकल्पनाग्रह सोडते. हे आळस किंवा विवेकाचा त्याग नाही.

संकल्पना

15

मनाने तयार केलेली विचाररचना जी सत्याकडे इशारा करू शकते. कितीही उपयोगी असली तरी ती ज्ञात होते; तिला जाणणाऱ्या जागरूकतेची जागा घेऊ शकत नाही.

16

शून्यता आणि मौन

रिक्ततेच्या अनुभवापलीकडील जाणणे

केंद्रीय चौकशी

शून्यता अंतिम आहे की शून्यताही ज्ञात होते?

शून्यता

16

या कोर्समध्ये मुख्यतः वस्तू किंवा विचार नसल्याचा अनुभवात्मक रिकामेपणा. ही बौद्ध शून्यतेची पूर्ण तांत्रिक परिभाषा नाही. रिकामेपणाही ज्ञात होतो, म्हणून तो अंतिम आत्मस्वरूप नाही.

अंतर्मौन

16

ज्या अस्पर्शित जागरूकतेत ध्वनी, विचार आणि त्यांचा अभावसुद्धा ज्ञात होतो. फक्त शांत मनाची तात्पुरती अवस्था नाही; आवाजातही ओळखता येते.

विचारांमधील अंतर

16

दोन विचारांमध्ये जाणवणारा छोटा रिकामा क्षण. उपयुक्त संकेत असू शकतो, पण तोही येतो-जाते; चौकशी विचारते—हे अंतर कोण जाणते?

रिक्ततेची भीती

16

मर्यादित ‘मी’ नाहीसा होतो आहे अशी भीती रिकामेपणाच्या अनुभवात उठू शकते. तिला यश किंवा अपयशाचे प्रमाण न बनवता शांतपणे पाहा; गरज असल्यास गती कमी करा.

बाह्य शांतता

16

ध्वनी नसणे किंवा कमी असणे. परिस्थिती बदलली की ती जाते; येथे सांगितलेल्या अंतर्मौनाशी तिची गल्लत करू नका.

ध्वनीच्या पलीकडे नव्हे - ध्वनीसह

बाह्य शांतता

ध्वनी कमी किंवा नाही; परिस्थिती बदलली की संपते.

मानसिक रिक्तता

विचार कमी किंवा अनुपस्थित; हीही येऊन जाणारी अवस्था असू शकते.

शून्यतेचा अनुभव

‘काहीच नाही’ असा अनुभव; तो ज्ञात होतो, म्हणून जाणणे स्वतः नाही.

अंतर्मौन

ज्या जाणण्यात ध्वनी, विचार आणि त्यांचा अभावही प्रकटतो आणि ज्ञात होतो.

मौनाला पकडायचा आणखी एक अनुभव बनवू नका

मौन फक्त शांत अवस्था असेल तर आवाज आला की ते जाईल. निर्वाण सूत्र आवाज आणि शांतता दोन्हींत उपस्थित जाणण्याकडे निर्देश करते.

17

स्थितप्रज्ञ जीवन

समज साध्या व्यवहारात उतरणे

केंद्रीय चौकशी **स्पष्ट ज्ञान नात्यांमध्ये, कृतीत आणि साध्या जीवनात कसे उतरते?**

स्थितप्रज्ञ

17

ज्याची स्वतःच्या स्वरूपाविषयीची प्रज्ञा बदलत्या परिस्थितीत स्थिर झाली आहे. गीता-परंपरेत सुख-दुःख, लाभ-हानीत संतुलन याचे लक्षण; भावना किंवा शरीरदुःख संपणे नव्हे.

सहज अवस्था / सहज जीवन

17

सतत स्वतःला आठवण करून न देता किंवा जोर लावता स्पष्ट समजेतून जगणे. काम, निर्णय, प्रेम आणि जबाबदाऱ्या साध्या जीवनात सुरू राहतात.

प्रज्ञा

17

परिपक्व, स्पष्ट समज—फक्त माहिती लक्षात ठेवण्याची क्षमता नव्हे. स्थितप्रज्ञात ही समज परिस्थिती बदलली तरी तुलनेने स्थिर राहते.

मुक्त जीवन

17

‘पूर्ण होण्यासाठी मला काहीतरी बनायलाच हवे’ या अंतर्गत भाराशिवाय प्रामाणिकपणे, प्रेमाने आणि जबाबदारीने जगणे. निष्क्रियता किंवा समाजापासून दूर जाणे नाही.

समता

17

सुख-दुःख, लाभ-हानी, स्तुती-निंदा यांत मूलभूत ओळख न गमावता संतुलित राहणे. भावना दडपणे नाही; भावना येतात पण संपूर्ण ‘मी’ होत नाहीत.

जलद पुनरावलोकन

सर्वाधिक गोंधळ होणारे भेद

संपूर्ण शब्दसंग्रहाचा संक्षिप्त आढावा. संकल्पना जड वाटली तर आधी पाहा—दोन वेगळे स्तर एकत्र केले आहेत का?

माहिती ≠ आत्मज्ञान

पहिले वस्तूंविषयी; दुसरे जाणणाऱ्याच्या ओळखीविषयी.

अज्ञान ≠ मूर्खपणा

ज्ञानमार्गात ते ओळखीची चूक आहे.

जिज्ञासा ≠ प्रत्येक गोष्टीवर संशय

जिज्ञासा तपासणीकडे उघडते; संशय अडकूही शकतो.

विवेक ≠ चलाखी

विवेक द्रष्टा-दृश्य आणि नित्य-अनित्य स्पष्ट करतो.

वैराग्य ≠ निराशा किंवा पलायन

वैराग्य आतली पकड सैल करते.

श्रद्धा ≠ अंधविश्वास

श्रद्धा तपासणीस जागा देते.

मनन ≠ अंतहीन विचार

मनन विशिष्ट शंका सोडवते.

निदिध्यासन ≠ मंत्रासारखी पुनरावृत्ती

ते स्पष्ट समजेत स्थिर राहणे आहे.

नेति-नेति ≠ जगाचा नकार

ते फक्त चुकीची ‘मी फक्त हेच’ ओळख हटवते.

साक्षीभाव ≠ भावनिक बधिरता

भावना राहते आणि तिचे जाणणेही राहते.

अनुभव ≠ कायम सत्य

अनुभव बदलतो; जाणण्याची चौकशी उरते.

अनुभवकर्ता ≠ अंतिम साक्षी

‘मला झाले’ हा भावही ज्ञात होतो.

आत्मविचार ≠ तयार शब्दातील उत्तर

प्रश्न लक्ष प्रश्नकर्त्याकडे परत आणतो.

आत्मज्ञान ≠ नवा विशेष अनुभव

जे आधीपासून होते त्याची ओळख आहे.

आत्मा-ब्रह्म अभेद ≠ अहंकाराचे महिमामंडन

‘मी’चा अर्थ जागरूकता आहे, वैयक्तिक दावेदार नाही.

मिथ्या ≠ असत्य

मिथ्या दिसते व कार्य करते; असत्य कधीच नसते.

अज्ञेयता ≠ अज्ञान

पहिले जाणणाऱ्याचे स्वरूप; दुसरे दूर करता येणारी चूक.

मौन ≠ ध्वनीचा अभाव

येथे मौन त्या जाणण्याचा संकेत आहे ज्यात ध्वनीही येतो.

समता ≠ भावना दडपणे

भावना ज्ञात होतात; त्यांना कायम ‘मी’ बनवले जात नाही.



निर्वाण सूत्र • साधक आवृत्ती

शेवटच्या शब्दावर थांबू नका.

परिभाषा वाचली—आता पाहा, ती तुमच्या अनुभवात कुठे निर्देश करते.

ज्ञानमार्गाची शब्दावली तेव्हाच जिवंत होते जेव्हा शब्द तुम्हाला थेट चौकशीकडे परत नेतात. परिभाषा फक्त लक्षात राहिली पण दृष्टी बदलली नाही तर ती अजून माहिती आहे. श्रवण, मनन आणि प्रत्यक्ष निरीक्षणातून ती पुन्हा उघडा.

ही साधक-सहायिका निर्वाण सूत्रातील १७ मुख्य टप्पे आणि त्यांच्या प्रश्नोत्तर शिक्षणांवर आधारित आहे. परिभाषा या अभ्यासक्रमाच्या संदर्भात आहेत; इतर तत्त्वज्ञान किंवा आध्यात्मिक परंपरांत काही शब्द वेगळ्या तांत्रिक अर्थाने वापरले जाऊ शकतात. ही चित्रपट, गुरु-संवाद किंवा प्रत्यक्ष निरीक्षणाचा पर्याय नसून सहाय्यक नकाशा आहे.