NIRVAN SUTRA

# ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ

## ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਗਿਆਨਮਾਰਗ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਾਧਕ-ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ • ੧੭ ਪੜਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ • ਲੋੜੀਂਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਸਮੇਤ

NIRVAN DHAM • SEEKER EDITION

# ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਪਰਖੋ।

ਇਹ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ ਦੇ ੧੭ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇੱਕੋ ਅੰਤਿਮ ਅਰਥ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਖਾਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਫ਼ ਰਹੇ।

---

> **ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ:** ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਰੱਟੋ ਨਾ। ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ—ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਜੋੜ ਟੁੱਟੇ, ਓਥੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ।

### ੦੧ • ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਮ ਸਮਝੋ

ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਦੇ ੧੭ ਪੜਾਅ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਕ੍ਰਮ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਦੇ ਸੁਖਮ ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭੇਦਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ।

### ੦੨ • ‘ਜਾਣਨਾ’ ਕਿਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ?

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬੌਧਿਕ ਸਮਝ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਪਛਾਣ—ਇਹ ਇੱਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

### ੦੩ • ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ

ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਆਨੰਦ, ਖਾਲੀਪਣ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਜੋ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

### ੦੪ • ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਨਹੀਂ

ਅਦਵੈਤ ਦਾ ਅਰਥ ਸਰੀਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਹੱਦਾਂ, ਫਰਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਭੇਦ ਮਿਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ।

ਨਕਸ਼ਾ 01

# ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ ਦਾ ੧੭-ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਗਿਆਨਮਾਰਗ

ਇਹ ਐਸੀ ਸੀੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਪਿਛਲਾ ਪੜਾਅ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅੱਗੇ ਦੇ ਪੜਾਅ ਪਹਿਲੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 01
**ਅਗਿਆਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 02
**ਜਿਗਿਆਸਾ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 03
**ਵਿਵੇਕ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 04
**ਵੈਰਾਗ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 05
**ਸ਼੍ਰਵਣ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 06
**ਮਨਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 07
**ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 08
**ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 09
**ਸਾਕਸ਼ੀਭਾਵ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 10
**ਅਨੁਭਵ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 11
**ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 12
**ਆਤਮਵਿਚਾਰ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 13
**ਆਤਮਗਿਆਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 14
**ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 15
**ਅਗਿਆਏਤਾ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 16
**ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਅਤੇ ਮੌਨ**

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 17
**ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ ਜੀਵਨ**

**ਪੰਜ ਸਿੱਖਿਆ-ਭਾਗ**

- ੦੧-੦੪ • ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਚੰਬੜਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ੦੫-੦੭ • ਸੁਣਨਾ, ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਟਿਕਣਾ
- ੦੮-੧੨ • ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਆਤਮਵਿਚਾਰ
- ੧੩-੧੫ • ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਅਗਿਆਏਤਾ
- ੧੬-੧੭ • ਮੌਨ ਤੋਂ ਸਹਜ ਜੀਵਨ

ਨਕਸ਼ਾ 02

# ਚਾਰ ਮੂਲ ਭੇਦ - ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ

ਗੁੰਝਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਭੇਦਾਂ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਬਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਜਾਣਕਾਰੀ ≠ ਆਤਮਗਿਆਨ

ਵਸਤੂ, ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਂ ਸ਼ਾਸਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਪਛਾਣ ਇੱਕ ਨਹੀਂ।

## ਦ੍ਰਿਸ਼ ≠ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ

ਸਰੀਰ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ, ਯਾਦ ਅਤੇ ‘ਮੈਂ’-ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

## ਅਨੁਭਵ ≠ ਸੱਚ

ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕੋਰਸ ਉਸ ਆਧਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਉੱਠਦੇ ਅਤੇ ਮਿਟਦੇ ਹਨ।

## ਅਦਵੈਤ ≠ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਇਨਕਾਰ

ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਰਿਸ਼ਤਾ, ਕਰਮ, ਹੱਦ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਭੇਦ ਮਿਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।

01

# ਅਗਿਆਨ

ਪਛਾਣ ਦੀ ਭੁੱਲ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਧਾਰਣਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਛਾਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

## ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ 01

ਇਸ ੧੭-ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਮ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ ਜੀਵਨ ਤੱਕ ਗਿਆਨਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ; ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਦਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਹਨ।

## ਗਿਆਨਮਾਰਗ 01

ਸਮਝ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਪਛਾਣ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਮਾਰਗ। ਮਕਸਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ।

## ਗਿਆਨ 01

ਸੰਦਰਭ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਪਛਾਣ। ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਤੱਥ ਜਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਗਿਆਨਮਾਰਗ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਹੈ?

## ਸਾਧਨਾ 01

ਸ਼੍ਰਵਣ, ਮਨਨ, ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਖੋਜ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰਖਣਾ। ਨਵੀਂ ‘ਆਧਿਆਤਮਿਕ’ ਛਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ।

## ਸਾਧਕ 01

ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ; ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂਚਣਾ, ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਲ ਮੰਨਣਾ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

## ਸਰੂਪ / ਅਸਲ ਸਰੂਪ 01

ਉਹ ਮੂਲ ਜਾਣਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ, ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਹੀਂ।

## ਅਗਿਆਨ 01

ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਛਵੀ ਮੰਨ ਲੈਣਾ। ਇਹ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ; ਪਛਾਣ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ।

## ਵਸਤੂ ਦਾ ਅਗਿਆਨ 01

ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਤੱਥ, ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ। ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਅਗਿਆਨ 01

ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ‘ਮੈਂ’ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਂਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ‘ਮੈਂ’ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਛਵੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਣਾ।

## ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪਛਾਣ 01

ਨਾਮ, ਭੂਮਿਕਾ, ਤਾਰੀਫ਼, ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ‘ਮੈਂ ਐਸਾ ਹਾਂ’ ਵਾਲੀ ਛਵੀ। ਜੋ ਸਿੱਖੀ, ਬਦਲਦੀ ਅਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਅਬਦਲ ਸਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਇਹ ਜਾਂਚ ਹੈ।

## ਅਹੰਕਾਰ 01

ਕੇਵਲ ਘਮੰਡ ਨਹੀਂ; ‘ਮੈਂ ਇਹ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਹਾਂ’, ‘ਮੈਂ ਕਰਤਾ ਹਾਂ’, ‘ਇਹ ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ’ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ‘ਮੈਂ’-ਭਾਵ। ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ‘ਮੈਂ’ ਮੰਨਣਾ ਬੰਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

## ਅਧੂਰਾਪਣ

01

ਸੀਮਿਤ ਛਵੀ ਨੂੰ 'ਮੈਂ' ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਉੱਠਦਾ ਨਤੀਜਾ—'ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਹੈ'। ਫਿਰ ਮਨ ਪੂਰਨਤਾ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਮਾਣ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਛਾ

01

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ, ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਚਾਹ। ਇਹ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਜੁੜੇ—'ਇਹ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।'

## ਡਰ

01

ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼, ਰਿਸ਼ਤਾ, ਛਵੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਖੋਹ ਜਾਣ ਤੇ 'ਮੈਂ' ਟੁੱਟ ਜਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ—ਇਹ ਭੈ। ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਭੇਦ ਕਰੋ।

## ਤੁਲਨਾ

01

ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਮਾਪਣ ਦੀ ਆਦਤ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ 'ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਛਵੀ ਹਾਂ' ਵਾਲੀ ਧਾਰਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਦੁੱਖ

01

ਦਰਦਨਾਕ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ 'ਮੈਂ ਹੀ ਇਹ ਦੁੱਖ ਹਾਂ' ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਭੇਦ। ਕੋਰਸ ਪੀੜਾ ਦਾ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ—ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਕੀ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ?

## ਰੱਸੀ-ਸੱਪ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ

01

ਹੌਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਸੱਪ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਸੱਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸੱਪ ਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਵੀਂ ਰੱਸੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ; ਭੁੱਲ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

02

# ਜਿਗਿਆਸਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ **ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨੂੰ?**

## ਸਧਾਰਨ ਉਤਸੁਕਤਾ

02

ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ। ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਅਗਲੇ ਤੱਥ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਜਿਗਿਆਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ।

## ਸ਼ਾਸਤਰ

02

ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਵੈਦਾਂਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਜੋ ਖੋਜ ਲਈ ਨਕਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਕਸ਼ਾ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਪਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਜਿਗਿਆਸਾ

02

‘ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?’, ‘ਜੋ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਉਹ ਕੀ ਹੈ?’ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਖੋਜ। ਉਧਾਰ ਜਵਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਪਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵੈਦਾਂਤ / ਉਪਨਿਸ਼ਦ

02

ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮ, ਅਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸਿੱਖਿਆ-ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਅਰੇ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

## ਸਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

02

ਜੋ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਜੀਏ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਖ਼ਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਹੀ ਮੁੜੇ। ਜਿਵੇਂ ‘ਮੁਕਤੀ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?’ ਤੋਂ ‘ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਹੈ?’

## ਅਦਵੈਤ

02

ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦੋ ਸੁਤੰਤਰ ਮੂਲ ਸੱਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੰਡਣ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ। ਇੱਥੇ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਅਭੇਦ ਮੁੱਖ ਹੈ; ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਭੇਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਸੰਦੇਹ / ਸ਼ੱਕ

02

ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ; ਮਨਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸੰਦੇਹ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੁਮੁਕਸ਼ੁਤਵ

02

ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਚਾਹ। ਪਰ ‘ਮੈਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਂਗਾ’ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾਂਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਗੁਰੂ

02

ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਸ਼ਾਸਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਭੁੱਲ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਥਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਸਪਸ਼ਟ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਬੰਧਨ

02

ਬਦਲਦੀ ਪਛਾਣ, ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰਨਤਾ ਨਿਰਭਰ ਮੰਨਣਾ। ਮੂਲ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਬੰਧਨ ਗਲਤ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।

## ਮੋਖ / ਮੁਕਤੀ

02

ਅਗਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣੀ ਝੂਠੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ।

03

# ਵਿਵੇਕ

ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਭੇਦ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਜੋ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ—ਕੀ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਹਨ?

## ਵਿਵੇਕ 03

ਨਿੱਤ-ਅਨਿੱਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਭੇਦ। ਕੇਵਲ ਚਤੁਰਾਈ ਜਾਂ ਵਾਦ ਨਹੀਂ; ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦੇਖਣਾ।

## ਬੁੱਧੀ 03

ਵਿਚਾਰ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ।

## ਨਿੱਤ 03

ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਨਹੀਂ।

## ਅਨਿੱਤ 03

ਜੋ ਉੱਠਦਾ, ਬਦਲਦਾ ਅਤੇ ਮੁੱਕਦਾ ਹੈ—ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ, ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਸੁਖਦ ਅਨੁਭਵ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ, ਸਥਾਈ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

## ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ / ਦ੍ਰਿਕ 03

ਜੋ ਵੇਖਦਾ ਜਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ, ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਨ ਅਤੇ ਆਖ਼ਿਰ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ।

## ਦ੍ਰਿਸ਼ 03

ਜੋ ਵੇਖਿਆ, ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ—ਸਰੀਰ, ਵਿਚਾਰ, ਯਾਦ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ‘ਮੈਂ’-ਵਿਚਾਰ ਤੱਕ। ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮਤਲਬ ਬੇਮਤਲਬ ਨਹੀਂ; ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਤੱਥ 03

ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸਲ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਡਰ, ਅਰਥ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਵੇਕ ਹੈ।

## ਧਾਰਣਾ / ਵਿਆਖਿਆ 03

ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਰਥ, ਜਿਵੇਂ ‘ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੈਂ ਨਾਕਾਮ ਹਾਂ’। ਇਹ ਸੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਵੀ; ਹਕੀਕਤ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਖੋ।

## ਵਿਸ਼ਵਾਸ 03

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਕਥਨ। ਸ਼ਰਧਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਅੰਨ੍ਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ।

## ਕਲਪਨਾ 03

ਮਨ ਦੀ ਬਣਾਈ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਰੱਸੀ ਉੱਤੇ ਸੱਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਸਰ ਸੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਤੱਥ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।

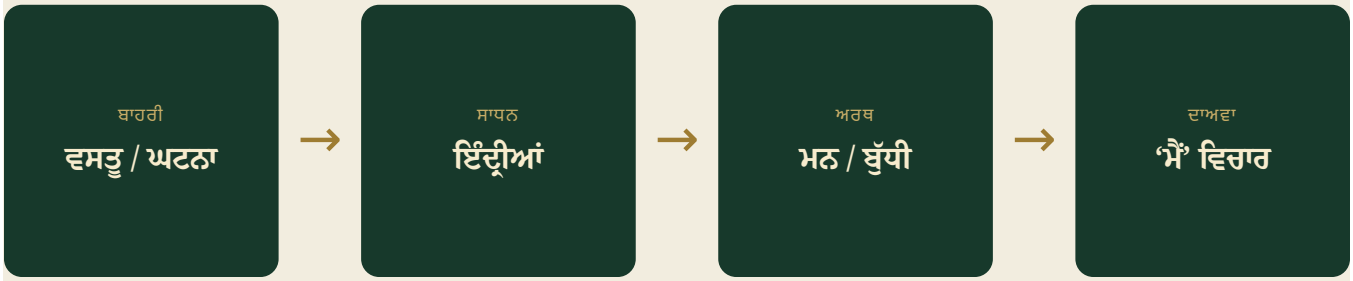
## ਸੱਚ 03

ਇਸ ਵੈਦਾਂਤਿਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਜੋ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਛਿਨਭੰਗੁਰ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੱਥਕ ਸੱਚ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ।

ਨਕਸ਼ਾ 03 • ਵਿਵੇਕ

# ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ ਵੱਲ

ਇਹ ਨਕਸ਼ਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਛੋਟਾ ਦਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਹਰ ਜਾਣੀ ਪਰਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ—ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਆਪ ਵੀ ਉਸੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਹੈ?




ਇਹ ਸਭ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

## ਜਾਣਨਾ / ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ; ਇਹ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਸੁਖਮ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ।

04

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 04

# ਵੈਰਾਗ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਦਰਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

**ਕੀ ਮੇਰੀ ਪੂਰਨਤਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀ ਹੈ?**

## ਰਾਗ

04

ਵਸਤੂ, ਵਿਅਕਤੀ, ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਚੰਬੜਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਪਛਾਣ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਲੱਗੇ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਾਗ ਨਹੀਂ।

## ਵੈਰਾਗ

04

ਰਾਗ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ। ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਹੀਣ ਸੁੱਕਾਪਣ ਵੀ ਨਹੀਂ।

## ਆਸਕਤੀ

04

ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਘਾਟ ਭਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ; ਖੋਹਣ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੇਮ

04

ਦੂਜੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸੰਭਾਲ। ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸਹੀ ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ।

## ਨਿਰਾਸ਼ਾ / ਉਦਾਸੀਨਤਾ

04

ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ। ਵੈਰਾਗ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖ—ਸਮਝ ਤੋਂ ਆਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ, ਕਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਇੱਛਾ ਦਾ ਦਮਨ

04

ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦਬਾਉਣਾ। ਜਾਂਚ ਵੇਖਦੀ ਹੈ—ਕੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਸਥਾਈ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?

## ਭੋਗ

04

ਸੁਖਦ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਉਪਭੋਗ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰਲੀ ਅਧੂਰਾਪਣ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ।

## ਪਲਾਇਨ / ਬਾਹਰੀ ਤਿਆਗ

04

ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਕਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੈਰਾਗ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਵੀ ਚੰਬੜਾਅ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

05

# ਸ਼੍ਰਵਣ

ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਸੁਣਨਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ?

### ਸ਼੍ਰਵਣ

05

ਯੋਗ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਿੱਖਿਆ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੁਣਨਾ। ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ; ਮਤਲਬ ਸਮਝਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

### ਸ਼ਰਧਾ

05

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਭਰੋਸਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ; ਇਮਾਨਦਾਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਥਾਂ ਦੇਣਾ।

### ਮਹਾਵਾਕਯ

05

ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਾਕ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਏਕਤਾ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ‘ਤੱਤ੍ਵਮਸਿ’

05

‘ਤੂੰ ਉਹ ਹੈਂ’। ‘ਉਹ’ ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ‘ਤੂੰ’ ਸੀਮਿਤ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਸਰੂਪ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸ਼ਮ

05

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਭਟਕਾਵ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੰਗ ਨਹੀਂ; ਸ਼੍ਰਵਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨਾ।

### ਦਮ

05

ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਸੰਯਮ—ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਸੇ ਜਾਂ ਸੁਣੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਚੁਣਕੇ ਵਰਤਣਾ।

### ਉਪਰਤੀ

05

ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਉਚਿਤ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ। ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮਨਮਾਨੀ ਭੱਜਣਾ ਨਹੀਂ।

### ਤਿਤਿਕਸ਼ਾ

05

ਅਸੁਵਿਧਾ, ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਹਿ ਜਾਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਅਸਲ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਅਨਿਆਇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਹਿਣਾ ਨਹੀਂ।

### ਸਮਾਧਾਨ

05

ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਜੋ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮੁੱਖ ਜਾਂਚ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ‘ਸਮਾਧਾਨ’ ਹੈ; ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਨਾ ਗੁੰਝਾਓ।

### ਛੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

05

ਸ਼ਮ, ਦਮ, ਉਪਰਤੀ, ਤਿਤਿਕਸ਼ਾ, ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨ—ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ। ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਆਤਮਗਿਆਨ ਜਾਂ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਚਤਾ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ।

06

# ਮਨਨ

ਸੁਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਰਖ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

**ਮੇਰਾ ਅਸਲ ਸੰਦੇਹ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?**

## ਮਨਨ

06

ਸ਼ ਰਵਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਠੋਸ ਤਰਕ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸੰਦੇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਤਰਕ

06

ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ। ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ।

## ਨਿਸ਼ਚਯ

06

ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੀ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਸ਼ੱਕ-ਰਹਿਤ ਪੱਕੀ ਸਮਝ। ਵਾਕ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ।

## ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

06

ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜੀਵੰਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਸਣੀ। ਪੱਕੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ।

## ਵਿਹਾਰ / ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ

06

ਰੋਜ਼ਮਰਰਾ ਜਗਤ ਜਿੱਥੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਕੰਮ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਸਭ ਇੱਕ’ ਕਹਿ ਕੇ ਇਹ ਭੇਦ ਮਿਟਾਉਣੇ ਨਹੀਂ।

## ਪਰਮਾਰਥ / ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਦਾ ਪੱਧਰ

06

ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝੋ।

07

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 07

# ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ

ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਟਿਕਣਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ?

### ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ

07

ਸ਼੍ਰਵਣ ਅਤੇ ਮਨਨ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਈ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਟਿਕਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀ ਗਲਤ ਪਛਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ। ਮਕੈਨਿਕਲ ਦੁਹਰਾਵਾ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਖ਼ਾਸ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।

### ਵਾਸਨਾਵਾਂ

07

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਝੁਕਾਅ, ਪਸੰਦ-ਨਾਪਸੰਦ ਅਤੇ ਆਦਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉੱਠ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਝੂਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

### ਧਿਆਨ

07

ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ, ਸੁਖਮ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ। ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ ਨਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਈ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਟਿਕਣ ਲਈ ਹੈ।

### ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

07

ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਜਲਦੀ ਸੰਭਲਣਾ, ਆਪਣੀ ਛਵੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਰੀ, ਵਧੀ ਕਰੁਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਦੇਹ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ।

### ਏਕਾਗ੍ਰਤਾ

07

ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਉੱਤੇ ਲੰਮਾ ਧਿਆਨ ਆਤਮਗਿਆਨ ਨਹੀਂ।

### ਪੁਰਾਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

07

ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ‘ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਹਾਂ’ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀ ਨਾ ਮੰਨੋ; ਵਾਪਸੀ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਅਨੁਭਵ ਸਮਝ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਨਕਸ਼ਾ 04 • ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਤ੍ਰਿਰਜੀ

# ਸ਼੍ਰਵਣ → ਮਨਨ → ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਅਲੱਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਸੁਣਨਾ, ਸੰਦੇਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰਵਣ

**ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਮਤਲਬ ਸਪਸ਼ਟ ਸੁਣਨਾ**

→

ਮਨਨ

**ਖ਼ਾਸ ਸੰਦੇਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ**

→

ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ

**ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਮੁੜ ਟਿਕਣਾ**

## ਨਤੀਜਾ: ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਵਾਬ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਜੀਵੰਤ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।

08

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 08

# ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ

ਗਲਤ ਪਛਾਣ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਜੋ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ—ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਹਾਂ?

## ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ 08

‘ਇਹ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਨਹੀਂ’: ਜੋ ਵੇਖਿਆ, ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸਰੂਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਵਿਧੀ। ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਜਗਤ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ‘ਮੈਂ’ ਪਛਾਣ ਹਟਦੀ ਹੈ।

## ਸਰੀਰ 08

ਜੀਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਧਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ‘ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ’ ਦਾ ਅਰਥ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਪੇਖਾ ਨਹੀਂ।

## ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ 08

ਵੇਖਣ, ਸੁਣਣ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

## ਮਨ 08

ਵਿਚਾਰ, ਇੱਛਾ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਰਥ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ। ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਮਨ ਬਦਲਣਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ।

## ਮਨ ਦੀ ਵ੍ਰਿੱਤੀ 08

ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਲਹਿਰ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪਾਸੇ ਹੈ; ‘ਮੈਂ’-ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਵ੍ਰਿੱਤੀ ਹੈ।

## ਸਮ੍ਰਿਤੀ / ਯਾਦ 08

ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਹੁਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆਉਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਅਰਥ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂਚਣਯੋਗ ਹੈ।

## ਭੂਮਿਕਾ / ਛਵੀ 08

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਕਰਮਚਾਰੀ, ਵਿਦਵਾਨ, ਸਫਲ ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਛਾਣਾਂ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪਰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

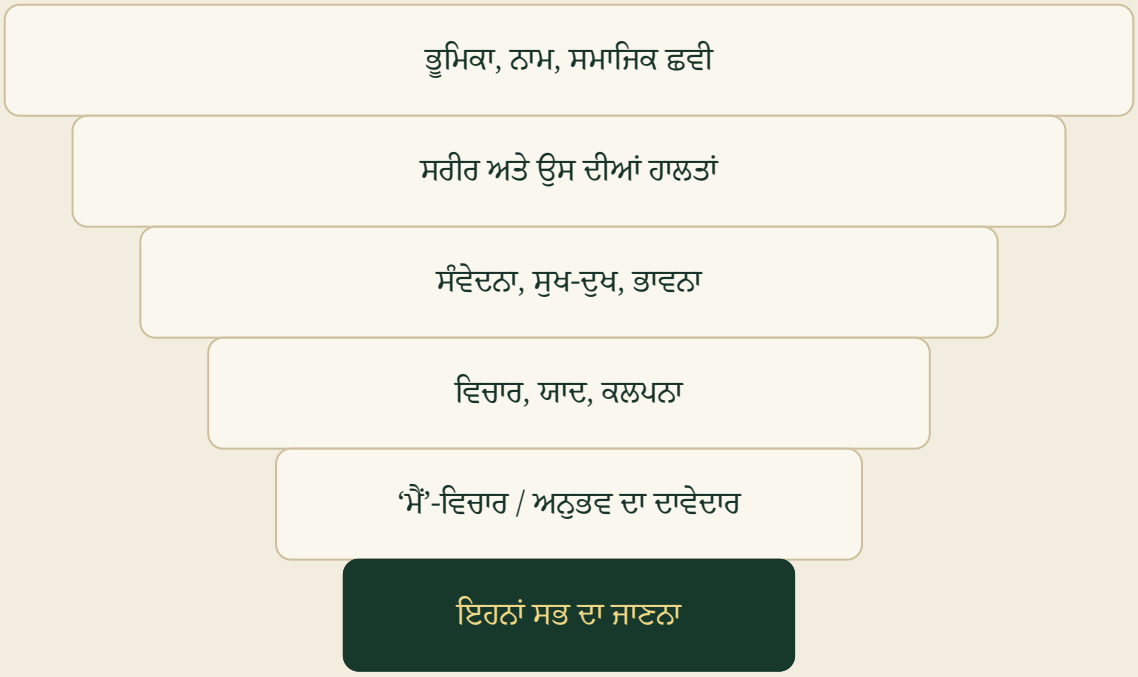
## ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ 08

ਉਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀਪਣ ਤੱਕ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ ਫੜਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਜੁੜਦੀ ਹੈ।

ਨਕਸ਼ਾ 05 • ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ

# ਪਛਾਣ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ - ਕੀ ਕੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

‘ਇਹ ਨਹੀਂ’ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਪਰਤ ਮਿਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ; ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸਰੂਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ।




**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ ਇਨਕਾਰ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਜਗਤ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ‘ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਹਾਂ’ ਵਾਲੀ ਗਲਤ ਸਮੀਕਰਨ ਦੀ ਹੈ।

09

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਪੜਾਅ 09

# ਸਾਕਸ਼ੀਭਾਵ

ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ **ਅਨੁਭਵ ਬਦਲਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?**

## ਸਾਕਸ਼ੀ

09

ਉਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਸਾਕਸ਼ੀ' ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ; ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਹੋਰ ਛੋਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ।

## ਸਾਕਸ਼ੀਭਾਵ

09

ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁੰਨਪਣ, ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ।

## ਜਾਗਰੂਕਤਾ / ਚੇਤਨਾ

09

ਮੂਲ ਜਾਣਨਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰ, ਸੰਵੇਦਨਾ, ਭਾਵਨਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਸੇ ਜਾਣਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਆਤਮਾ / ਆਤਮਸਰੂਪ

09

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਸਲ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ—ਬਦਲਦਾ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਨਹੀਂ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਕੋਈ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ।

## ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼

09

ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਣਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਅੰਤਹੀਣ ਅੰਦਰਲੇ ਦਰਸ਼ਕ ਮੰਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

## ਸਾਕਸ਼ੀਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ

09

ਸ਼ਾਂਤ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ। ਇਹ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਆਪ ਨਾ ਮੰਨੋ।

10

# ਅਨੁਭਵ

ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੇਖਣਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ਕੀ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਹੈ?

### ਅਨੁਭਵ

10

ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਗਟਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾ, ਸਾਧਨ, ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਅਰਥ ਵੱਖਰੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਵਿਸ਼ਾ

10

ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼—ਦ੍ਰਿਸ਼, ਧੁਨ, ਵਿਚਾਰ, ਸੁਖ, ਡਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਸ ਦੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

### ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਸਾਧਨ

10

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਨ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

### ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ

10

ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਊਰਜਾ, ਆਨੰਦ, ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸਧਾਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਉਂਦੀਆਂ-ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ।

### ਸਮਾਧੀ

10

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ, ਏਕਾਗ੍ਰਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤ। ਇਹ ਕੀਮਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਰ ਆਤਮਗਿਆਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ।

### ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਭੇਦ

10

ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਗਟਦਾ ਹੈ; ਸੱਚ ਉਹ ਆਧਾਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟ ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ। ਸੁਖਦ, ਦੁਖਦ, ਚਮਕਦਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸਭ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

11

# ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ

‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’ ਕੌਣ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ ਕੌਣ ਹੈ?

### ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ

11

ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਅਹੰਭਾਵ ਮਿਲ ਕੇ ‘ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ’ ਵਾਲਾ ਦਾਵੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ‘ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ’ ਭਾਵ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ‘ਮੈਂ’-ਵਿਚਾਰ / ਅਹੰਵ੍ਰਿੱਤੀ

11

ਸਰੀਰ, ਭੂਮਿਕਾ, ਕਰਮ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ‘ਮੈਂ ਕੀਤਾ’, ‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਾਨਸਿਕ ‘ਮੈਂ’। ਆਤਮਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ—ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

### ਕਰਤਾ / ਕਰਤਾਭਾਵ

11

ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ; ਪਰ ‘ਮੈਂ ਵੱਖਰੀ ਸੀਮਿਤ ਸੱਤਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਅਕੇਲਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ’ ਵਾਲਾ ਭਾਰੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਤਾਭਾਵ ਹੈ।

### ਭੋਗਤਾ / ਭੋਗਣ ਵਾਲਾ

11

ਸੁਖ-ਦੁਖ ਨੂੰ ‘ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ, ਇਸ ਲਈ ਇਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ’ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ। ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਕੀ ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਜਾਂਚ ਹੈ।

### ਜਾਗਰਤ ਅਵਸਥਾ

11

ਸਧਾਰਨ ਜਾਗਦੀ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਦੀ ਅਨੁਭਵ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅੰਤਿਮ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ।

### ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ

11

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦਾ ਅਨੁਭਵ-ਜਗਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੋਵੇਂ ਹਨ। ਜਾਗਣ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਦਲਦਾ ਹੈ—ਫਿਰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

### ਸੁਸ਼ੁਪਤੀ / ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ

11

ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਅਹੰਭਾਵ ਅਤੇ ਜਾਗਰਤ/ਸੁਪਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ‘ਮੈਂ’ ਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਗਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ; ਖ਼ਾਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਬਣਾਓ।

# ‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’ ਵਾਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੇਖੋ

01 **ਵਿਸ਼ਾ** + 02 **ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ / ਮਨ** + 03 **ਅਨੁਭੂਤੀ** + 04 **‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’** + 05 **ਯਾਦ / ਅਰਥ**

## ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਆਤਮਵਿਚਾਰ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਅਨੁਭਵ ਉੱਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਜਤਾਉਂਦੇ ‘ਮੈਂ’ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਜਾਗਰਤ

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਮੁੱਖ

### ਸੁਪਨ

ਮਨ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ-ਜਗਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

### ਸੁਸ਼ੁਪਤੀ

ਆਮ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਅਹੰਭਾਵ ਅਪ੍ਰਗਟ

ਤਿੰਨੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ—ਆਤਮਾ ਕੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ?

12

# ਆਤਮਵਿਚਾਰ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਕਰਤਾ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ਇਹ ‘ਮੈਂ’ ਕਿੱਥੋਂ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

### ਆਤਮਵਿਚਾਰ

12

‘ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?’ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦੀ ਪਹੇਲੀ ਨਾ ਬਣਾਕੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ‘ਮੈਂ’-ਦਾਅਵੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ। ‘ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਉੱਠਿਆ?’—‘ਮੈਨੂੰ’—‘ਮੈਂ ਕੌਣ?’ ਇਸ ਦੀ ਅਮਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ।

### ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਰੋਤ

12

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ‘ਮੈਂ’-ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਤ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ‘ਮੈਂ’-ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

### ‘ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?’

12

ਆਤਮਵਿਚਾਰ ਦਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਸੂਚਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ‘ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਹਾਂ’ ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ’ ਵਰਗਾ ਤਿਆਰ ਜਵਾਬ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ; ‘ਮੈਂ’ ਦਾ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

### ਖਾਲੀਪਣ ਜਾਂ ਡਰ ਆਉਣ ਤੇ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ

12

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹਨ; ਹੌਲੇ ਪੁੱਛੋ—ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ? ਡਰ ਵੱਧੇ ਤਾਂ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।

### ‘ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ’ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਜਵਾਬ

12

ਸਹੀ ਵਾਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ, ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੱਕ-ਰਹਿਤ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

13

# ਆਤਮਗਿਆਨ

ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ **ਆਤਮਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਪਛਾਣਣ ਵਾਲਾ ਸੱਚ?**

## ਆਤਮਗਿਆਨ

13

ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਜੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਨਾ। ਨਵੀਂ ਵਸਤੂ, ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਣ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ; ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਟਣਾ ਹੈ।

## ਆਤਮਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

13

ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ‘ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਹਾਂ’ ਦੀ ਪਕੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਬੌਧਿਕ ਸਮਝ

13

ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ, ਵਾਕ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਣਨਾ। ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪਰ ਪਛਾਣ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਕਰੁਣਾ

13

ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਦਇਆ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ। ਵੱਡੇ ਦਾਵਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਡਰ, ਘੱਟ ਛਵੀ-ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਰੁਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

## ਪਛਾਣ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ

13

ਕੋਈ ‘ਆਤਮਾ’ ਨਾਮ ਦੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਭੁੱਲ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੀ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਗਲ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣ ਵਰਗਾ।

## ਪ੍ਰਾਰਬਧ

13

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੱਲ ਪਿਆ ਕਰਮ-ਫਲ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ-ਮਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਹਾਲਾਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਗਿਆਨ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਟਾਉਂਦਾ।

## ਕਰਮ / ਕਰਮਫਲ

13

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ। ਕਰਤਾਭਾਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ।

14

# ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ

ਅਨੇਕ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਧਾਰ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ

## ਕੀ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦੋ ਸੁਤੰਤਰ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਹਨ?

### ਬ੍ਰਹਮ

14

ਇਸ ਅਦਵੈਤ-ਵੈਦਾਂਤਿਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਅਸੀਮ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ। ਦੂਰ ਪਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ।

### ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ

14

ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮੂਲ ਜਾਣਨਾ—ਆਤਮਾ—ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਨਹੀਂ—ਇਹ ਪਛਾਣ।

### ਸਤ੍

14

‘ਹੋਣਾ’ ਜਾਂ ਅਸਤਿਤਵ—ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਤਿਤਵ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ।

### ਚਿਤ੍

14

ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਜਾਣਨਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਵੱਖਰਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ; ਉਸ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

### ਆਨੰਦ

14

ਮੂਲ ਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਘਾਟ ਦਾ ਅਭਾਵ; ਹਰ ਵੇਲੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਇੰਦ੍ਰੀ ਸੁਖ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ।

### ਸਤ੍-ਚਿਤ੍-ਆਨੰਦ

14

ਅਸਤਿਤਵ, ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ—ਬ੍ਰਹਮ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਨਜ਼ਰੀਏ। ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੋੜੇ ਗੁਣ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ।

### ਆਤਮਾ-ਬ੍ਰਹਮ ਅਭੇਦ

14

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਹੰਕਾਰ ਸਰਵ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਨਹੀਂ।

### ਉਪਾਧੀ

14

ਸੀਮਿਤ ਮਾਧਿਅਮ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਮ ਉੱਤੇ ਹੱਦ ਦਿਸਦੀ ਹੈ—ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ-ਮਨ। ਘੜੇ ਦਾ ਆਕਾਸ਼ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਹੱਦ ਘੜੇ ਦੀ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਨਹੀਂ।

### ‘ਅਹੰ ਬ੍ਰਹਮਾਸ੍ਮਿ’

14

‘ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ’। ਇੱਥੇ ‘ਮੈਂ’ ਸੀਮਿਤ ਸਰੀਰ, ਭੂਮਿਕਾ ਜਾਂ ਗਰਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ।

### ‘ਸਰਵੰ ਖਲ੍ਵਿਦੰ ਬ੍ਰਹਮ’

14

‘ਇਹ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ’। ਵੱਖਰੇ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਇੱਕ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ; ਵਿਹਾਰਕ ਫ਼ਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਫਿਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਮਾਇਆ

14

ਅਦਵੈਤ ਵੈਦਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ-ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਉਪਾਧੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਰੂਪ, ਕਾਰਨ-ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਅਨੇਕਤਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੀ ਸੁਤੰਤਰ ਅੰਤਿਮ ਸੱਤਾ ਨਹੀਂ; ਜਗਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ।

### ਨਾਮ-ਰੂਪ

14

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਰੂਪ। ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਾਂਗ ਰੂਪ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਧਾਰ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸੰਸਾਰ / ਜਗਤ

14

ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਦਿਸਦਾ ਬਦਲਦਾ ਨਾਮ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਸਤਜ, ਮਿਥਜਾ, ਅਸਤਜ

14

ਸਤਜ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸੱਚ; ਮਿਥਜਾ ਦਿਸਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ; ਅਸਤਜ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਿਥਜਾ ਦਾ ਅਰਥ ‘ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ’ ਨਹੀਂ।

## ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ

14

ਸੀਮਿਤ ਨਾਮ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ। ਸਤ੍-ਚਿਤ੍-ਆਨੰਦ ਜੋੜੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਸਰੂਪ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

## ਸਗੁਣ ਈਸ਼ਵਰ

14

ਮਾਇਆ-ਉਪਾਧੀ ਸਮੇਤ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਜਗਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹੀ ਬੁੱਧੀ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣਾ। ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਸਗੁਣ ਈਸ਼ਵਰ ਦੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਨਹੀਂ।

## ਤ੍ਰਿਪੁਟੀ

14

ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ—ਇਹ ਤਿੰਨ ਪੱਖ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਹਨ; ਅਦਵੈਤ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਅੰਤਿਮ ਸੱਤਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੀ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਗਿਆਤਾ

14

ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ। ਡੂੰਘੀ ਜਾਂਚ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ—‘ਮੈਂ ਗਿਆਤਾ ਹਾਂ’ ਇਸ ਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

## ਗਿਆਏ / ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ

14

ਜੋ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ—ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਮਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਬਣਾਉਣਾ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਮੁੱਖ ਗੁੰਝਲ ਹੈ।

ਨਕਸ਼ਾ 07 • ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ

# ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ - ਦੋ ਨਜ਼ਰੀਏ, ਇੱਕ ਆਧਾਰ

ਅਦਵੈਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ; ‘ਮੈਂ’ ਦੇ ਅਰਥ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਗਲਤ ਹੱਦ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

**ਆਤਮਾ**

ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮੂਲ ਜਾਣਨਾ

ਸੰਕੇਤ

**ਸਤ੍ • ਚਿਤ੍ • ਆਨੰਦ**

ਅਸਤਿਤਵ, ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮੂਲ ਪੂਰਨਤਾ

ਸਮੂਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

**ਬ੍ਰਹਮ**

ਸਾਰੇ ਨਾਮ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਅਸੀਮ ਆਧਾਰ

## ਆਤਮਾ - ਬ੍ਰਹਮ ਅਭੇਦ

**ਉਪਾਧੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ:** ਸਰੀਰ-ਮਨ ਕਾਰਨ ਚੇਤਨਾ ਸੀਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿਸਦੀ ਹੈ; ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼ ਸੀਮਿਤ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਦਿਖਦੀ ਹੱਦ ਉਪਾਧੀ ਦੀ ਹੈ, ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਨਕਸ਼ਾ 08 • ਸੂਖਮ ਭੇਦ

# ਸਤਜ, ਮਿਥਜਾ ਅਤੇ ਅਸਤਜ

ਮਿਥਜਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ‘ਝੂਠ’ ਸਮਝਣਾ ਅਦਵੈਤ ਦੀ ਆਮ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਤਿੰਨੇ ਪੱਧਰ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।

| | |
|---|---|
| ਸਤਜ | ਜੋ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ। ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਿਮ ਉਦਾਹਰਨ: ਬ੍ਰਹਮ। |
| ਮਿਥਜਾ | ਜੋ ਦਿਸਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ। ਸੋਨੇ ਦਾ ਕੰਗਣ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਗਣ ਹੈ, ਸੋਨੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ। |
| ਅਸਤਜ | ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਅਸਤਿਤਵ ਨਹੀਂ। ਰਵਾਇਤੀ ਉਦਾਹਰਨ: ਖਰਗੋਸ਼ ਦੇ ਸਿੰਗ। |

**ਵਿਹਾਰਕ ਨਤੀਜਾ:** ਜਗਤ ਨੂੰ ਮਿਥਜਾ ਕਹਿਣਾ ਉਸ ਦੀ ਉਪੇਖਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਨਿਯਮ, ਕਾਰਨ-ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

15

# ਅਗਿਆਏਤਾ

ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਵਸਤੂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ **ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਆਪ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇਗਾ?**

## ਅਗਿਆਏਤਾ

15

ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ ‘ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ’ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ; ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ—ਵਸਤੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਏ, ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼।

## ਅਣਜਾਣ

15

ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਤੱਥ ਜੋ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਪਰ ਬਾਅਦ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਤਮਾ ਅਜਿਹੀ ਲੁਕੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਅਵਧਾਰਣਾ

15

ਮਨ ਦੀ ਬਣਾਈ ਵਿਚਾਰ-ਰਚਨਾ ਜੋ ਸੱਚ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਆਪ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ।

## ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਹੱਦ

15

ਭਾਸ਼ਾ ਵਸਤੂ, ਗੁਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਸਤੂ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦੀ। ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਗਲਤੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

## ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਰਾਮ

15

ਸੱਚੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁੱਧੀ ਵਸਤੂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਪਛਾਣ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਧਾਰਣਾਤਮਿਕ ਚੰਬੜਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਲਸ ਜਾਂ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ।

16

# ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਅਤੇ ਮੌਨ

ਖਾਲੀਪਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ **ਕੀ ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਅੰਤਿਮ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?**

## ਸ਼ੂਨਜਤਾ

16

ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵਾਤਮਿਕ ਖਾਲੀਪਣ। ਇਹ ਬੌਧ ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਖਾਲੀਪਣ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਤਿਮ ਆਤਮਸਰੂਪ ਨਹੀਂ।

## ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਾਲ

16

ਦੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਛੋਟਾ ਖਾਲੀ ਪਲ। ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ—ਉਸ ਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

## ਬਾਹਰੀ ਚੁੱਪ

16

ਧੁਨ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ। ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹੀ ਇਹ ਬਦਲਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਮੌਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।

## ਅੰਦਰਲਾ ਮੌਨ

16

ਉਹ ਅਛੁੱਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁਨ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ; ਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਛਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਖਾਲੀਪਣ ਦਾ ਡਰ

16

ਸੀਮਿਤ ‘ਮੈਂ’ ਗਾਇਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਰਗਾ ਡਰ ਖਾਲੀ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਜਾਂ ਨਾਕਾਮੀ ਨਾ ਮੰਨੋ; ਹੌਲੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਗਤੀ ਘਟਾਓ।

# ਧੁਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ - ਧੁਨ ਸਮੇਤ

### ਬਾਹਰੀ ਚੁੱਪ

ਧੁਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਹੀਂ; ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਲੀਪਣ

ਵਿਚਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਹੀਂ; ਇਹ ਵੀ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸ਼ੂਨਜਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ

‘ਕੁਝ ਨਹੀਂ’ ਵਰਗਾ ਅਨੁਭਵ; ਉਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਨਾ ਆਪ ਨਹੀਂ।

### ਅੰਦਰਲਾ ਮੌਨ

ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁਨ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਮੌਨ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਮੌਨ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੋਰ ਆਉਣ ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੋਵੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਜਾਣਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

17

# ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ ਜੀਵਨ

ਸਮਝ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਨਾ

ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਸਪਸ਼ਟ ਗਿਆਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕਰਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟਦਾ ਹੈ?

## ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ

17

ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਿਆ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਗੀਤਾ-ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਖ-ਦੁਖ, ਲਾਭ-ਹਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਇਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ; ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ।

## ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ / ਸਹਜ ਜੀਵਨ

17

ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਤੋਂ ਜੀਣਾ। ਕੰਮ, ਫ਼ੈਸਲੇ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਪ੍ਰਗਿਆ

17

ਪੱਕੀ, ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ—ਕੇਵਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ। ਸਥਿਤਪ੍ਰਗਿਆ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਸਮਝ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ

17

‘ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਬਣਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ’ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਣਾ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਕੱਟ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ।

## ਸਮਤਾ

17

ਸੁਖ-ਦੁਖ, ਲਾਭ-ਹਾਨੀ, ਤਾਰੀਫ਼-ਨਿੰਦਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਪਛਾਣ ਨਾ ਗੁਆ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿਣਾ। ਭਾਵਨਾ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ; ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰਾ ‘ਮੈਂ’ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਤੁਰੰਤ ਦੁਹਰਾਈ

# ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲ ਵਾਲੇ ਭੇਦ

ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਦਾ ਛੋਟਾ ਸਾਰ। ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਭਾਰੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੇਖੋ—ਕੀ ਦੋ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ?

### ਜਾਣਕਾਰੀ ≠ ਆਤਮਗਿਆਨ

ਪਹਿਲਾ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ; ਦੂਜਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ।

### ਅਗਿਆਨ ≠ ਮੂਰਖਤਾ

ਗਿਆਨਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ।

### ਜਿਗਿਆਸਾ ≠ ਹਰ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ

ਜਿਗਿਆਸਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ; ਸ਼ੱਕ ਫਸ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਵੇਕ ≠ ਚਾਲਾਕੀ

ਵਿਵੇਕ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਨਿੱਤ-ਅਨਿੱਤ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਵੈਰਾਗ ≠ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ

ਵੈਰਾਗ ਅੰਦਰਲੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸ਼ਰਧਾ ≠ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਸ਼ਰਧਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਥਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਮਨਨ ≠ ਅੰਤਹੀਣ ਸੋਚ

ਮਨਨ ਖ਼ਾਸ ਸੰਦੇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਨਿਦਿਧਿਆਸਨ ≠ ਮੰਤਰ ਵਾਂਗ ਦੁਹਰਾਵਾ

ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਟਿਕਣਾ ਹੈ।

### ਨੇਤੀ-ਨੇਤੀ ≠ ਜਗਤ ਦਾ ਇਨਕਾਰ

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਗਲਤ ‘ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਹਾਂ’ ਪਛਾਣ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਾਕਸ਼ੀਭਾਵ ≠ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸੁੰਨਪਣ

ਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ਵੀ।

### ਅਨੁਭਵ ≠ ਸਥਾਈ ਸੱਚ

ਅਨੁਭਵ ਬਦਲਦਾ ਹੈ; ਜਾਣਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਅਨੁਭਵਕਰਤਾ ≠ ਅੰਤਿਮ ਸਾਕਸ਼ੀ

‘ਮੈਨੂੰ ਹੋਇਆ’ ਭਾਵ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਤਮਵਿਚਾਰ ≠ ਤਿਆਰ ਜਵਾਬ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਕਰਤਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਤਮਗਿਆਨ ≠ ਨਵਾਂ ਖ਼ਾਸ ਅਨੁਭਵ

ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ।

### ਆਤਮਾ-ਬ੍ਰਹਮ ਅਭੇਦ ≠ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਮਹਿਮਾਮੰਡਨ

‘ਮੈਂ’ ਦਾ ਅਰਥ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਾਵੇਦਾਰ ਨਹੀਂ।

### ਮਿਥਜਾ ≠ ਅਸਤਜ

ਮਿਥਜਾ ਦਿਸਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਸਤਜ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

### ਅਗਿਆਏਤਾ ≠ ਅਗਿਆਨ

ਪਹਿਲਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ; ਦੂਜਾ ਹਟਣ ਵਾਲੀ ਭੁੱਲ।

### ਮੌਨ ≠ ਧੁਨ ਦੀ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ

ਇੱਥੇ ਮੌਨ ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੁਨ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

### ਸਮਤਾ ≠ ਦਮਨ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ‘ਮੈਂ’ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ • ਸਾਧਕ ਸੰਸਕਰਣ

# ਆਖ਼ਰੀ ਸ਼ਬਦ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੁਕੋ।

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹੀ—ਹੁਣ ਵੇਖੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਿਆਨਮਾਰਗ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤਦ ਜੀਵੰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਜਾਂਚ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਯਾਦ ਰਹਿ ਗਈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾ ਬਦਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਵਣ, ਮਨਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਫਿਰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

---

ਇਹ ਸਾਧਕ-ਸਹਾਇਕ ਨਿਰਵਾਣ ਸੂਤਰ ਦੇ ੧੭ ਮੁੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹਨ; ਹੋਰ ਦਰਸ਼ਨਿਕ ਜਾਂ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਤਕਨੀਕੀ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਗੁਰੂ-ਸੰਵਾਦ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ, ਸਹਾਇਕ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ।