NIRVAN SUTRA

நிர்வாண சூத்திரம்

சொற்கள் & வரையறைகள்

ஞானமார்க்கத்திற்கான ஒழுங்கமைந்த சாதகர் சொற்களஞ்சியம் • 17 நிலைகளில் அமைக்கப்பட்டது • தேவையான காட்சி வரைபடங்களுடன்

NIRVAN DHAM • சாதகர் பதிப்பு

சொற்கள் சுட்டிக்காட்டுகள் மட்டுமே. அவை உங்கள் நேரடி அனுபவத்தில் எதைச் சுட்டுகின்றன என்று பாருங்கள்.

இந்தச் சொற்களஞ்சியம் நிர்வாண சூத்திரத்தின் 17 நிலைகளையும் அவற்றின் கேள்வி-பதில் போதனைகளையும் பின்பற்றுகிறது. ஒவ்வொரு மரபிலும் ஒரு சொல்லுக்கு ஒரே இறுதி அர்த்தம் உண்டு என்று இது கூறுவதில்லை. இந்தப் பாடநெறியில் ஒரு சொல் எந்த அர்த்தத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதைத் துல்லியமாக்குவதே இதன் நோக்கம்.

படிக்கும் சிறந்த முறை: வரையறையை மனப்பாடம் செய்ய வேண்டாம். சொல்லைப் படித்து, அது உங்கள் நேரடி அனுபவத்தில் எதைச் சுட்டுகிறது என்று பாருங்கள். சொல் அனுபவத்துடன் இணைக்க முடியாத இடத்தில்தான் உண்மையான கேள்வி தொடங்க வேண்டும்.

01 • முதலில் வரிசையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

அறியாமையிலிருந்து நிலையான ஞான வாழ்க்கை வரை உள்ள 17 நிலைகள் ஒரே போதனை ஓட்டம். முன் நிலைகளில் நிறுவிய வேறுபாடுகளை விட்டுவிட்டு பின்னுள்ள சொற்களை தனியாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டாம்.

02 • எந்த வகையான “அறிதல்”?

ஒரு பொருளைப் பற்றிய தகவல், புத்திசார் புரிதல், மற்றும் தன் சொரூபத்தைத் தெளிவாக அறிதல் - இவை ஒன்றல்ல.

03 • அனுபவங்களில் எச்சரிக்கை

அமைதி, ஒளி, ஆனந்தம், வெற்றிடம் அல்லது சமாதி அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கலாம்; ஆனால் வந்து போகும் எதையும் இங்கு இறுதி சத்தியமாகக் கொள்ளவில்லை.

04 • இது வாழ்க்கையிலிருந்து தப்பிச் செல்லுதல் அல்ல

அத்வைதம் உடல், உறவுகள், எல்லைகள், கடமைகள் அல்லது நடைமுறை வேறுபாடுகளை அழிப்பதில்லை. தெளிவு சாதாரண வாழ்விலும் வெளிப்பட வேண்டும்.

வரைபடம் 01

நிர்வாண சூத்திரத்தின் 17-நிலை ஞானமார்க்கம்

இது ஒவ்வொரு பழைய நிலையையும் தூக்கி எறியும் ஏணி அல்ல. பின்னுள்ள நிலைகள் முன் வேறுபாடுகளை மேலும் நுணுக்கமாக்கி, புரிதலை இயல்பான வாழ்வாக மாற்றுகின்றன.

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 01
அறியாமை

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 02
ஜிஜ்ஞாசை

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 03
விவேகம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 04
வைராக்யம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 05
ஸ்ரவணம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 06
மனனம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 07
நிதித்யாசனம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 08
நேதி-நேதி

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 09
சாட்சிபாவம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 10
அனுபவம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 11
அனுபவிப்பவர்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 12
ஆத்மவிசாரம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 13
ஆத்மஞானம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 14
பிரம்மஞானம்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 15
அஜ்ஞேயதா / பொருளாக்க முடியாமை

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 16
சூன்யமும் மௌனமும்

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 17
ஸ்திதப்ரஜ்ஞ வாழ்க்கை

ஐந்து போதனை இயக்கங்கள்

- 01-04 • அடையாளமும் பற்றுதலும்
- 05-07 • கேள், தெளிவாக்கு, நிலைநில்
- 08-12 • த்ருக்-த்ரிஷ்யத்திலிருந்து ஆத்மவிசாரம்
- 13-15 • ஆத்மா, பிரம்மம், பொருளாக்க முடியாமை
- 16-17 • மௌனத்திலிருந்து சஹஜ வாழ்க்கை

வரைபடம் 02

நான்கு மைய வேறுபாடுகள் - பாடநெறியின் முதுகெலும்பு

குழப்பம் தோன்றும் போது இந்த நான்கு வேறுபாடுகளுக்குத் திரும்புங்கள். சொற்களஞ்சியத்தின் பெரும்பகுதி இவற்றில் ஒன்றை ஆழப்படுத்துகிறது.

தகவல் ≠ ஆத்மஞானம்

ஒரு பொருள் அல்லது சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய அறிவு, அறிபவரின் தெளிவான அறிதலுடன் ஒன்றல்ல.

த்ரிஷ்யம் ≠ த்ரஷ்டா

உடல், எண்ணம், உணர்ச்சி, நினைவு, “நான்” எண்ணம் கூட அறியப்படுகிறது. அவற்றை அறிகிறது எது?

அனுபவம் ≠ சத்தியம்

அனுபவம் தோன்றி மறைகிறது. அவை தோன்றி மறையும் அடித்தளத்தைப் பாடம் ஆராய்கிறது.

அத்வைதம் ≠ நடைமுறை வாழ்க்கை மறுப்பு

ஒரே அடித்தளத்தை அறிதல் நபர், உறவு, செயல், எல்லை மற்றும் பொறுப்பு வேறுபாடுகளை அழிப்பதில்லை.

01

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 01

அறியாமை

அடையாளத்தில் உள்ள தவறு

மைய விசாரணை

நான் என்னை வரையறுக்க எந்த முன் நம்பிக்கையைப் பயன்படுத்துகிறேன்?

நிர்வாண சூத்திரம்

01

அறியாமையிலிருந்து ஸ்திதப்ரஜ்ஞ வாழ்க்கை வரை ஞானமார்க்கத்தை 17 நிலைகளில் திறக்கும் இந்தப் பாடநெறியின் பெயர். ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு முதன்மைப் பாடமும் கேள்வி-பதில் போதனைகளும் உள்ளன.

ஞானமார்க்கம்

01

தகவலைச் சேகரிப்பதற்குப் பதிலாக, அனுபவங்களையும் எண்ணங்களையும் அறிபவர் யார் என்பதை விசாரித்து தெளிவடையும் பாதை.

ஞானம்

01

சூழலைப் பொறுத்து பொருளைப் பற்றிய அறிவையும், தன் உண்மையான சொரூபத்தின் தெளிவான அறிதலையும் குறிக்கலாம். இவ்விரண்டையும் ஒன்றாக்கக் கூடாது.

சாதனை

01

ஸ்ரவணம், மனனம், நேரடி கவனிப்பு மற்றும் தெளிவில் நிலைநிற்றல் மூலம் விசாரணையை வாழ்வில் சோதிப்பது. புதிய “ஆன்மீக நான்” ஒன்றை உருவாக்குவது இதன் நோக்கம் அல்ல.

சாதகர்

01

கேள்வியை நேர்மையாக தன் வாழ்க்கையிலும் அனுபவத்திலும் சோதிக்கும் ஒருவர். இது ஒரு ஆன்மீக பட்டம் அல்ல.

சொரூபம் / உண்மையான சொரூபம்

01

உடல், எண்ணம், உணர்ச்சி, நினைவு, பங்கு ஆகிய மாற்றங்களை அறிந்து கொண்டிருக்கும் அடிப்படை அறிதல். இது புதிதாகப் பெற வேண்டிய பொருள் அல்ல.

அறியாமை

01

தன் உண்மையான சொரூபத்தை அறியாமல், தன்னை உடல்-மனம், கதை அல்லது உருவப்படம் மட்டுமே என்று எடுத்துக்கொள்வது. இது கல்வியறிவு இல்லாமை அல்ல; அடையாளப் பிழை.

பொருளைப் பற்றிய அறியாமை

01

ஒரு வெளிப்புற தகவல், திறன் அல்லது பொருளைப் பற்றி தெரியாமை. படிப்பு, கேள்வி அல்லது பயிற்சியால் இது சரிசெய்யலாம்.

அறிபவரைப் பற்றிய அறியாமை

01

பலவற்றை அறிந்தாலும் “நான் யார்?” என்பதைச் சோதிக்காமல் உடல் அல்லது மனத்தோடு தன்னை சமமாக்கிக் கொள்வது. கூடுதல் தகவல் மட்டும் இதை நீக்காது.

கற்றுக்கொண்ட அடையாளம்

01

பெயர், பங்கு, பாராட்டு, விமர்சனம், நினைவுகள் ஆகியவற்றால் உருவான “நான் இப்படிப்பட்டவன்/வள்” என்ற மனப்படிமம். அது கற்றுக்கொள்ளப்பட்டது, மாறுகிறது, அறியப்படுகிறது.

அஹங்காரம்

01

வெறும் பெருமை அல்ல; “நான் இந்த உடல்-மனம்”, “நான் செய்கிறேன்”, “இது எனது அனுபவம்” என்று உரிமை கோரும் குறுகிய நான்-பாவம்.

அபூர்ண உணர்வு

01

தன்னை வரையறுக்கப்பட்ட உருவமாகக் கொண்டதால் எழும் “என்னுள் ஏதோ குறை உள்ளது” என்ற முடிவு. பின்னர் மனம் பொருள், சாதனை அல்லது பாராட்டில் முழுமையைத் தேடுகிறது.

ஆசை

01

ஒரு பொருள், நிலை அல்லது முடிவுக்கான விருப்பம். “இது கிடைத்தால் தான் நான் முழுமை அடைவேன்” என்ற வாக்குறுதி இணைந்தால் அது பந்தத்தை வலுப்படுத்தும்.

பயம்

01

பிரியமான பொருள், உறவு, பெயர் அல்லது சாதனை இழந்தால் “நான் உடைந்து போவேன்” என்ற அச்சம். உடல் பாதுகாப்பிற்கான இயல்பான எச்சரிக்கையிலிருந்து இதை வேறுபடுத்த வேண்டும்.

ஒப்பீடு

01

மற்றவரின் நிலை மூலம் தன் மதிப்பை அளவிடும் பழக்கம். இது “நான் ஒரு சாதனை அல்லது சமூக உருவம்” என்ற நம்பிக்கையில் பெரும்பாலும் அமைகிறது.

துயரம்

01

மனதில் எழும் உண்மையான வலி மற்றும் “நானே இந்த வலி” என்ற அடையாளம் இரண்டையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்க வேண்டும். ஞானமார்க்கம் வலியை மறுப்பதில்லை.

கயிறு-பாம்பு உவமை

01

மங்கலான வெளிச்சத்தில் கயிற்றை பாம்பாகத் தவறாகக் காணலாம்; பயம் உண்மையாகத் தோன்றினாலும் பாம்பு இல்லை. சரியான பார்வை புதிய கயிற்றை உருவாக்காது; தவறை மட்டும் நீக்கும்.

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 02

02

ஜிஜ்ஞாசை

கேள்வி உள்ளே திரும்பும் போது

மைய விசாரணை

நான் இன்னும் தகவலைத் தேடுகிறேனா, அல்லது என்னுடைய உண்மையைத் தேடுகிறேனா?

சாதாரண ஆர்வம் / curiosity

02

புதிய தகவலைச் சேகரிக்க விரும்புதல். அது ஒரு பதிலால் தற்காலிகமாக நிறைவு பெறலாம்; ஆன்மீக ஜிஜ்ஞாசை தகவலை அறிபவரிடம் திரும்புகிறது.

ஆன்மீக ஜிஜ்ஞாசை

02

“நான் யார்?”, “மாறாதது என்ன?” போன்ற கேள்விகளை கடன் வாங்கிய பதிலால் மூடாமல் நேரடி அனுபவத்தில் சோதிக்கும் தீவிர தேடல்.

சரியான கேள்வி

02

வாழ்ந்த அனுபவத்திலிருந்து எழுந்து இறுதியில் கேட்பவரிடமே திரும்பும் கேள்வி. “மோட்சம் எப்போது?” என்பதிலிருந்து “மோட்சம் விரும்புவது யார்?” எனும் திருப்பம் போல.

சந்தேகம்

02

ஒரு கருத்தைப் பற்றிய மனத் தடுமாற்றம். அதை அடக்காமலும், காரணமின்றி எல்லாவற்றையும் நிராகரிக்காமலும் தெளிவாகக் கண்டறிந்து மனனத்தில் ஆராய வேண்டும்.

குரு

02

சாஸ்திரத்தின் நோக்கத்தைப் புரிந்து, சாதகர் காணாத அடையாளப் பிழையைச் சுட்டிக்காட்டும் தகுதியான ஆசிரியர். அவர் சாதகருக்குப் பதிலாக அனுபவிக்க முடியாது.

சாஸ்திரம்

02

இங்கு குறிப்பாக உபநிஷத்துகள் மற்றும் வேதாந்தப் போதனைகள்; விசாரணைக்கு வரைபடம் போன்றவை. வரைபடத்தை தன் அனுபவத்தில் சோதிக்க வேண்டும்.

வேதாந்தம் / உபநிஷத்துகள்

02

ஆத்மா, பிரம்மம், அறியாமை, முக்தி ஆகியவற்றை ஆராயும் போதனை மரபும் அதன் மூல நூல்களும். சொற்களை வெறும் மதச் சுலோகங்களாக அல்ல, விசாரணைக் குறிகளாகப் படிக்க வேண்டும்.

அத்வைதம்

02

இறுதி சத்தியத்தை இரண்டு தனித்த, சுயாதீன அடிப்படை நிஜங்களாகப் பிரிக்காத பார்வை. நடைமுறையில் மனிதர்கள், பொருட்கள் மற்றும் பொறுப்புகள் வேறுபட்டவையாகவே செயல்படுகின்றன.

முமுக்ஷுத்துவம்

02

அறியாமையால் உருவான பந்தத்திலிருந்து விடுபட்டு தன் உண்மையான சொரூபத்தை அறிய வேண்டிய தீவிர விருப்பம். பின்னர் அந்த விருப்பத்தின் மையத்தில் உள்ள “நான்” என்பதும் விசாரிக்கப்படுகிறது.

பந்தம்

02

மாறும் அடையாளம், பொருள் அல்லது முடிவின் மீது தன் முழுமையை சார வைத்துக் கொள்வது. இப்பாடத்தில் அடிப்படை ஆன்மீக பந்தம் தவறான தன்-அடையாளத்தோடு தொடர்புடையது.

மோட்சம் / முக்தி

02

அறியாமையால் உருவான பொய்யான அடையாளமும் அதன் பந்தமும் நீங்குதல். இது வேறு உலகிற்குச் செல்வது அல்லது புதிய விசேஷ அனுபவத்தைப் பெறுவது அல்ல.

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 03

03

விவேகம்

மாறுவது மற்றும் அறிபவர் இடையிலான வேறுபாடு

மைய விசாரணை

மாறிக்கொண்டிருப்பது எது? அந்த மாற்றத்தை அறிகிறது எது?

விவேகம்

03

நித்யம்-அநித்யம் மற்றும் த்ருக்-த்ரிஷ்யம் ஆகியவற்றைத் தெளிவாக வேறுபடுத்தும் திறன். இது புத்திசாலித்தனமோ விவாத வெற்றியோ அல்ல.

புத்தி

03

ஆலோசித்து முடிவு எடுக்கும் மனத்தின் செயல்பாடு. அது முக்கியமான கருவி; அதன் எண்ணங்களும் முடிவுகளும் கூட அறியப்படுகின்றன.

நித்யம்

03

ஒரு நிலையுடன் வந்து போகாமல், மாறும் அனுபவங்கள் தோன்றும் அடித்தளம். நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் அனுபவம் நித்யம் ஆகாது.

அநித்யம்

03

உருவாகி, மாறி, மறையும் அனைத்தும் - உடல் நிலை, எண்ணம், உணர்வு, பங்கு, இன்ப அனுபவம் போன்றவை.

த்ரஷ்டா / த்ருக்

03

பார்க்கும் அல்லது அறியும் பக்கம். விசாரணை இறுதியில் எந்தக் காட்சிப் பொருளாகவும் பிடிக்க முடியாத அறிதலையே நோக்குகிறது.

த்ரிஷ்யம்

03

பார்க்கப்படவோ, உணரப்படவோ, அறியப்படவோ கூடிய அனைத்தும்; வெளிப்பொருள்களோடு உடல், எண்ணம், நினைவு, உணர்ச்சி, “நான்” எண்ணமும் இதில் அடங்கும்.

தகவல் உண்மை / fact

03

சூழலில் சரிபார்க்கக்கூடியது. நடந்த உண்மையை அதற்குப் பற்றிய பயம், விளக்கம் அல்லது எதிர்காலக் கற்பனையிலிருந்து பிரித்தல் நடைமுறை விவேகம்.

கருத்துக் கோணம் / धारणा

03

மனம் கற்றுக்கொண்ட விளக்கம்; உதாரணம் “விமர்சனம் என்றால் நான் தோல்வி”. அது உண்மையாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் இருக்கலாம்; சோதிக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கை

03

தனது விசாரணை இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருத்து. ஸ்ரத்தா விசாரணைக்கான திறந்த நம்பிக்கை; குருட்டு நம்பிக்கை சோதனையைத் தவிர்க்கலாம்.

கற்பனை

03

மனம் உருவாக்கும் படம் அல்லது சாத்தியம். அதன் உணர்ச்சி விளைவு உண்மையாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் அதைச் சோதிக்கப்பட்ட உண்மையோ நித்ய சத்தியமோ என்று கொள்ளக்கூடாது.

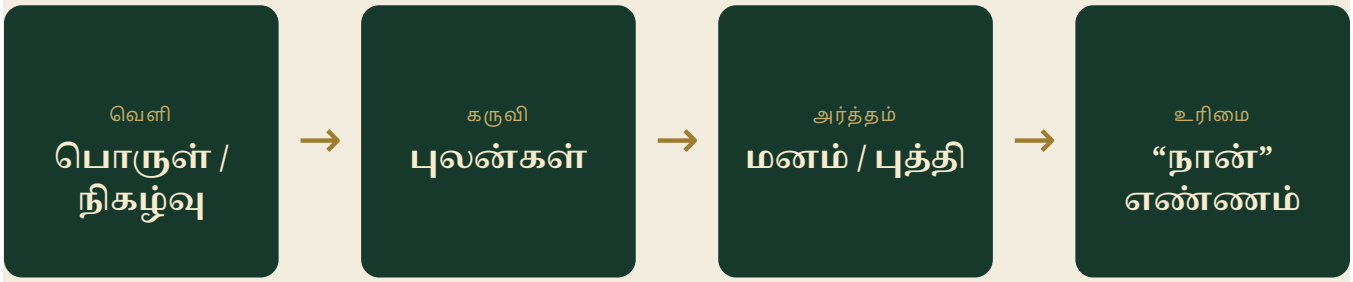
சத்தியம்

03

வேதாந்தப் பொருளில், தன் இருப்புக்கு வேறு அடித்தளத்தை சாராததும் மாறும் நிலைகளால் நீங்காததும். ஒரு இனிய தற்காலிக அனுபவத்துடன் இதைச் சமமாக்க வேண்டாம்.

த்ரிஷ்யத்திலிருந்து த்ரஷ்டாவை நோக்கி

இந்த வரைபடம் மனத்துக்குள் இன்னொரு சிறிய பார்வையாளரை உருவாக்குவதில்லை.
அறியப்படும் ஒவ்வொரு அடுக்கையும் கண்டு, அறிதலும் அதே வகைப் பொருளா என்று கேட்கிறது.



இவை அனைத்தும் எதில் அறியப்படுகின்றன?

அறிதல் / விழிப்புணர்வு

விழிப்புணர்வு இன்னொரு காணப்படும் பொருளாகத் தோன்றுவதில்லை;
இதுவே த்ருக்-த்ரிஷ்ய விவேகத்தின் நுணுக்கமான திசை.

04

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 04

வைராக்யம்

உலகில் வாழ்ந்தபடியே உள்ளார்ந்த சுதந்திரம்

மைய விசாரணை

என் அமைதியும் முழுமையும் எதன் மீது சார்ந்திருக்கிறது என்று நான் நம்புகிறேன்?

ராகம் 04

ஒரு பொருள், நபர், பங்கு அல்லது முடிவில் தன் அமைதியும் அடையாளமும் சார்ந்திருப்பதாக உணரும் பற்றுதல்.

வைராக்யம் 04

ராகத்தின் பிடியிலிருந்து உள்ளார்ந்த சுதந்திரம். இது குடும்பம், வேலை அல்லது உலகை விட்டு ஓடுதல் அல்ல; அன்பும் செயலும் தொடரலாம், ஆனால் முழுமை பலனில் அடிமையாகாது.

ஆசை 04

மற்றவர் அல்லது பொருள் தன் குறையை நிரப்ப வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் கூடிய பிடிப்பு. அதோடு இழப்பு பயமும் கட்டுப்படுத்தும் விருப்பமும் எழலாம்.

அன்பு 04

மற்றவரின் நலன் மற்றும் சுதந்திரத்தை மதிக்கும் திறந்த பராமரிப்பு. கட்டுப்பாடு அல்லது சொந்தமாக்கல் அல்ல; ஆரோக்கியமான எல்லைகளும் பொறுப்பும் அன்புக்கு எதிரானவை அல்ல.

மனச்சோர்வு / அலட்சியம் 04

காயத்திற்குப் பிறகு மனம் கனத்தோ மூடியோ போவது. வைராக்யம் இதற்கு மாறாக புரிதலில் இருந்து வரும் திறந்த சுதந்திரம்.

ஆசையை அடக்குதல் 04

ஆசையைப் புரிந்துகொள்ளாமல் வலுக்கட்டாயமாக ஒடுக்குதல். உள்ளார்ந்த பிடிப்பு அப்படியே இருக்கலாம்; அதன் “இதனால் நான் முழுமை” என்ற வாக்குறுதியைப் பார்ப்பதே முக்கியம்.

போகம் 04

இன்பமான பொருள் அல்லது அனுபவத்தை அனுபவித்தல். அது தற்காலிக நிம்மதி தரலாம்; ஆனால் அடிப்படை குறை உணர்வை அவசியம் நீக்காது.

தப்பிச் செல்லுதல் / வெளிப்புறத் தியாகம் 04

சூழலை விட்டு விலகுவது சில நேரங்களில் நடைமுறையாகச் சரியாக இருக்கலாம்; ஆனால் அதுவே வைராக்யம் அல்ல. அளவுகோல் உள்ளார்ந்த பற்றுதலின் வலிமை.

05

ஸ்ரவணம்

போதனையை தன்மேல் பொருத்தி கேட்பது

மைய விசாரணை

நான் வார்த்தைகளை மட்டும் கேட்கிறேனா, அல்லது அவை என்னைப் பற்றி எதைச் சொல்கின்றன என்பதை கேட்கிறேனா?

ஸ்ரவணம் 05

தகுதியான ஆசிரியரிடமிருந்து தன் சொரூபத்தைப் பற்றிய சாஸ்திரத்தின் நோக்கத்தை கவனமாகக் கேட்பது. வெறும் சொற்களை கேட்பது அல்லது மனப்பாடம் செய்வது போதாது.

ஸ்ரத்தா 05

போதனையையும் ஆசிரியரையும் விசாரிக்கத் தகுதியானதாகக் கருதி அளிக்கப்படும் திறந்த நம்பிக்கை. இது கேள்வியை முடிக்காது; நேர்மையான பரிசோதனைக்கு வழி செய்கிறது.

மஹாவாக்கியம் 05

ஆத்மா மற்றும் பிரம்மத்தின் அபேதத்தை நேரடியாகச் சுட்டும் உபநிஷத் வாக்கியம். தனிப்பட்ட அஹங்காரத்தை பிரம்மம் என்று பெரிதாக்குவது இதன் நோக்கம் அல்ல.

“தத் த்வம் அசி” 05

“அது நீயே”. “நீ” என்பது வரையறுக்கப்பட்ட உடல்-மனம் அல்ல; அவற்றை அறியும் சொரூபம். இது எதிர்கால இலக்கு அல்ல, இப்போது விசாரிக்க வேண்டிய சுட்டிக்கை.

சமம் 05

மனத்தின் சாந்தி மற்றும் சிதறலைக் கண்டு ஒழுங்குபடுத்தும் திறன். எண்ணங்களை வலுக்கட்டாயமாக நிறுத்துவது அல்ல.

தமம் 05

புலன்களின் ஒழுக்கம்; காணும்-கேட்கும் ஒவ்வொன்றையும் உடனே பின்தொடராமல் கவனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன்.

உபரதி 05

தேவையற்ற சிதறலிலிருந்து திரும்பி உரிய கடமையிலும் விசாரணையிலும் நிலைநிற்றல். உலகிலிருந்து மனமார ஓடுவது அல்ல.

திதிக்ஷா 05

அசௌகரியம் மற்றும் எதிர்ப்பை உடனடி பதிலில் அடித்துச் செல்லாமல் தாங்கும் திறன். உண்மையான தீங்கை அமைதியாகச் சகிக்க வேண்டும் என்பதல்ல.

சமாதானம்

05

மனத்தை ஒரு நோக்கில் நிலைநிறுத்தும் ஒருமுகத் தெளிவு. இது ஆறு ஒழுக்கங்களில் ஒன்று; தற்காலிக சமாதி அனுபவத்துடன் இதைச் சேர்க்க வேண்டாம்.

ஆறு ஒழுக்கங்கள்

05

சமம், தமம், உபரதி, திதிக்ஷா, ஸ்ரத்தா, சமாதானம் - கேட்டு புரிந்துகொள்ள மனத்தைத் தயாரிக்கும் ஆறு குணங்கள்; அவையே இறுதி ஆத்மஞானம் அல்ல.

06

மனனம்

கேட்டதை ஆராய்ந்து தெளிவாக்குதல்

மைய விசாரணை

எந்த குறிப்பிட்ட சந்தேகம் இன்னும் தெளிவாகவில்லை?

மனனம் 06

ஸ்ரவணத்தில் கேட்ட போதனையைத் தார்க்கிகமாகவும் அனுபவத்துடனும் ஆசிரியரின் உதவியுடனும் ஆராய்ந்து குறிப்பிட்ட சந்தேகத்தைத் தெளிவாக்குதல்.

தர்க்கம் 06

முரண்பாடு மற்றும் தவறான முன் நம்பிக்கையைச் சோதிக்கும் கருவி. இது பாதையைத் தெளிவாக்கும்; அறிதலை வெளிப்பொருளாக நிரூபிக்கும் கருவி அல்ல.

நிச்சயம் 06

விசாரணைக்குப் பின் உருவாகும் உறுதியான, சந்தேகம் குறைந்த புரிதல். ஒரு வாக்கியத்தை மீண்டும் மீண்டும் கூறி உருவாக்கும் தன்னம்பிக்கை அல்ல.

தரிசனம் / பார்வை 06

ஒரு முடிவை நினைவில் வைத்திருப்பதைத் தாண்டி, அது வாழும் அனுபவத்தில் தெளிவாகத் தெரியத் தொடங்குவது. எதிர்வினைகளிலும் அதன் தாக்கம் காணப்படும்.

வ்யவஹாரம் / நடைமுறை நிலை 06

மனிதர்கள், பொருட்கள், உறவுகள், முடிவுகள், கடமைகள் தனித்தன்மையுடன் செயல்படும் அன்றாட நிலை. “எல்லாம் ஒன்று” என்று இதை மறுப்பது தவறு.

பரமார்த்தம் / இறுதி சத்திய நிலை 06

மாறும் பெயர்-வடிவங்களுக்குப் பின்னால் ஒரு அடித்தளத்தைப் பார்க்கும் நிலை. நடைமுறை மற்றும் பரமார்த்தக் கூற்றுகளை அவற்றின் சூழலோடு புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

07

நிதித்யாசனம்

தெளிவான புரிதலில் நிலைபெறுதல்

மைய விசாரணை

புரிதல் ஒரு நினைவாக உள்ளதா, அல்லது பார்க்கும் முறையாக மாறுகிறதா?

நிதித்யாசனம் 07

ஸ்ரவணம்-மனனம் மூலம் தெளிவான புரிதலில் மீண்டும் மீண்டும் இயல்பாக நிலைநிற்றல்; பழைய தவறான அடையாள பழக்கம் தளர்ந்து பார்வை இயல்பாகும்.

தியானம் 07

மனதைப் பார்க்கவும் அமைதிப்படுத்தவும் செய்யும் பயிற்சி. மூச்சு அல்லது ஒலி மீது கவனம் உதவலாம்; இங்கு மையம் அவற்றை அறியும் அறிதல்.

ஒருமுகப்படுத்தல் 07

மனத்தை ஒரு பொருளில் நிலைநிறுத்தும் திறன். பயன்படும் கருவி என்றாலும், நீண்ட நேர கவனத்தை ஆத்மஞானம் என்று கொள்ளக்கூடாது.

பழைய அடையாளம் மீண்டும் எழுதல் 07

தெளிவு வந்த பின்னரும் “நான் உடல்-மனம் மட்டுமே” என்ற பழக்கம் திரும்பலாம். தோல்வி என்று கருதாமல் அதையும் அறியப்படும் நிகழ்வாகக் கண்டு தெளிவிற்கு திரும்ப வேண்டும்.

வாசனைகள் 07

மனத்தின் பழைய சாய்வுகள் மற்றும் பழக்கப்பட்ட எதிர்வினைகள். அவை தோன்றுவது புரிதல் வீணாகிவிட்டதன் சான்று அல்ல; அவற்றின் பிடிப்பு குறைவதே முக்கியம்.

நிலையாகும் புரிதலின் அறிகுறிகள் 07

குறைந்த திடீர் எதிர்வினை, விரைவாக சமநிலைக்கு திரும்புதல், உருவப்படத்தைப் பாதுகாக்கும் கட்டாயம் குறைதல், கருணை மற்றும் குறைந்த சந்தேகம் போன்ற நடைமுறை அறிகுறிகள்.

ஸ்ரவணம் → மனனம் → நிதித்யாசனம்

இவற்றைத் தொடர்பில்லாத பயிற்சிகளாகக் கொள்ள வேண்டாம். போதனையைப் பெறுதல், சந்தேகத்தைத் தெளிவாக்குதல், தெளிவில் நிலைநிற்றல் என்ற ஒரே இயக்கம்.

ஸ்ரவணம்
நோக்கமுள்ள அர்த்தத்தை தெளிவாகக் கேள்

→

மனனம்
குறிப்பிட்ட சந்தேகத்தை ஆராய்

→

நிதித்யாசனம்
தெளிவான புரிதலில் மீண்டும் நிலைநில்

விளைவு: பார்வையின் மாற்றம்

நினைவில் வைத்த பதில் வாழும் பார்வையாக மாறி, எதிர்வினை, உறவு, முடிவுகளில் வெளிப்படத் தொடங்குகிறது.

08

நேதி-நேதி

தவறான அடையாளத்தை நீக்கும் விசாரணை

மைய விசாரணை

நான் என்று நினைப்பதில் எது எனக்கு அறியப்படும் பொருளாக இருக்கிறது?

நேதி-நேதி

08

“இது அல்ல, இது அல்ல”: காணப்படும், உணரப்படும் அல்லது சிந்திக்கப்படும் ஒன்றையும் இறுதி ஆத்மாவுடன் சமமாக்காத விசாரணை. இது உடல் அல்லது உலகை அழிப்பதில்லை.

உடல்

08

வாழவும் செயல்படவும் பயன்படும் நடைமுறை கருவி; அதன் உணர்வுகளும் நிலைகளும் மாறி அறியப்படுகின்றன. “நான் உடல் அல்ல” என்பது உடலை புறக்கணிக்க வேண்டும் என்பதல்ல.

புலன்கள்

08

காட்சி, ஒலி போன்ற தகவலை கொண்டு வரும் திறன்கள். அவை அவசியமான கருவிகள்; அவை கொண்டுவருவதையும் அறிபவர் குறித்து விசாரணை வேறுபட்டது.

மனம்

08

எண்ணம், ஆசை, உணர்ச்சி மற்றும் அர்த்தத்தை உருவாக்கும் செயல்பாடு. அமைதி-அமைதியின்மை இரண்டும் அறியப்படுவதால் மனத்தின் மாற்றம் அறிதலின் மாற்றம் அல்ல.

மனவிருத்தி

08

மனதில் எழும் எண்ணம் அல்லது உணர்ச்சியின் அலை. அது அறியப்படுவதால் த்ரிஷ்யப் பக்கம்; “நான்” எண்ணமும் ஒரு விருத்தி.

நினைவு

08

கடந்த அனுபவத்தின் தற்போதைய மனப் பதிவு; அர்த்தம் மற்றும் உணர்வுடன் மீண்டும் கட்டமைக்கப்படலாம். முழு அடையாளத்தை நினைவோ வாழ்க்கைக் கதையோடு சமமாக்குவது விசாரிக்க வேண்டியது.

பங்கு / உருவப்படம்

08

தாய், பணியாளர், அறிஞர், வெற்றி/தோல்வி போன்ற சமூக-மன அடையாளங்கள். நடைமுறையில் பயன்படும்; ஆனால் மாறுகின்றன மற்றும் அறியப்படுகின்றன.

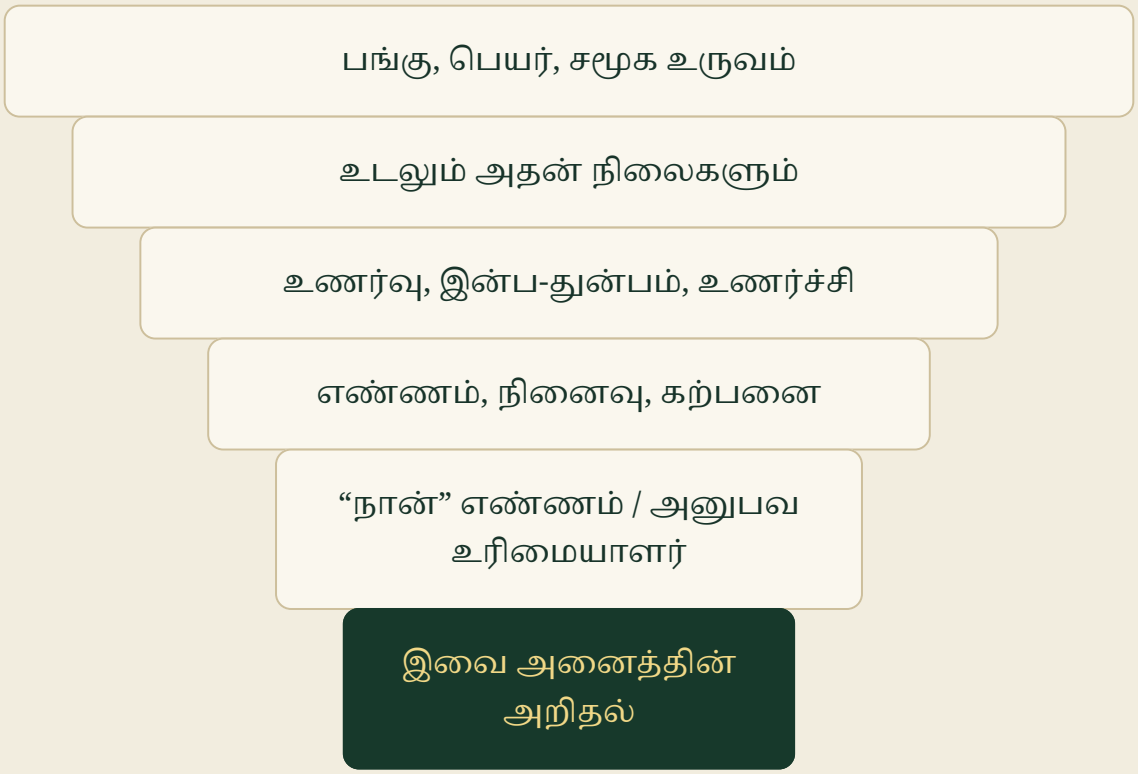
அறிபவர்

08

உடல், மனம், எண்ணம், உணர்ச்சி, வெற்றிடம் ஆகியவை தெரியும் அடிப்படை அறிதல். இதை மற்றொரு காட்சிப் பொருளாகப் பிடிக்க முயன்றால் இன்னொரு பொருளையே சேர்க்கிறோம்.

அடையாளத்தின் அடுக்குகள் - எது அறியப்படுகிறது?

“இது அல்ல” என்பது ஒரு அடுக்கை அழிப்பதில்லை; அதை இறுதி ஆத்மாவுடன் சமமாக்க மறுக்கிறது.



முக்கியம்: நேதி-நேதி மறுப்பு தத்துவம் அல்ல. உடலும் உலகமும் நடைமுறையில் செல்லுபடியாகவே உள்ளன; “நான் இதுவே மட்டும்” என்ற தவறான சமன்பாட்டை விசாரிக்கிறது.

நிர்வாண சூத்திரம் • நிலை 09

09

சாட்சிபாவம்

அனுபவத்தில் தொலைந்து போகாமல் இருப்பது

மைய விசாரணை

உணர்ச்சி முழுமையாக இருக்கும்போதும் அது அறியப்படுகிறது என்பதை நான் காண்கிறேனா?

சாட்சி

09

அனைத்து அனுபவங்களும் தோன்றி அறியப்படும் விழிப்புணர்வு. மனத்துக்குள் அமர்ந்திருக்கும் இன்னொரு சிறிய பார்வையாளர் அல்ல.

சாட்சிபாவம்

09

எண்ணம், உணர்ச்சி, செயல் முழுமையாக இருக்க அனுமதித்தபடியே அவை அறியப்படுகின்றன என்ற தெளிவு. உணர்ச்சியிலிருந்து துண்டிப்போ அல்லது பொறுப்பை விடுவதோ அல்ல.

விழிப்புணர்வு / சைதன்யம்

09

எந்த எண்ணம், உணர்வு அல்லது வெற்றிடமும் தெரியும் “அறிதல்”. ஆத்மா மற்றும் சாட்சி பற்றிய போதனை இதையே சுட்டுகிறது; தனி ஒளி அல்லது பொருளாக கற்பனை செய்ய வேண்டாம்.

ஆத்மா / ஆத்மசொரூபம்

09

நபரின் உண்மையான அறியும் சொரூபம்; மாறும் உடல்-மனத்தைத் தாண்டி சுத்த விழிப்புணர்வாக இங்கு விளக்கப்படுகிறது. தனிப்பட்ட சொத்து அல்லது இடத்தில் இருக்கும் பொருள் அல்ல.

சுயப்பிரகாசம்

09

தன் இருப்பும் அறிதலும் வேறு அறிபவர் அல்லது வெளிச்சத்தை சாராதது. விழிப்புணர்வை அறிய முடிவில்லா புதிய பார்வையாளர்கள் தேவை இல்லை.

சாட்சிபாவத்தின் அனுபவம்

09

சில நேரம் வரும் அமைதியான அல்லது விலகிய மனநிலை. அது வந்து போகிறதாலும் அறியப்படுகிறதாலும் சாட்சி தானல்ல.

10

அனுபவம்

நிகழ்வையும் அதன் அடித்தளத்தையும் வேறுபடுத்திப் பார்ப்பது

மைய விசாரணை

வரும்-போகும் அனுபவத்தை அதன் அறிதலுடன் நான் குழப்புகிறேனா?

அனுபவம் 10

நேரடியாக உணரப்பட்டு காலத்தில் தோன்றி மாறுவது. பொருள், கருவி, அறிதல், நினைவு-அர்த்தம் ஆகியவற்றை வேறுபடுத்தினால் ஒவ்வொரு அனுபவமும் விழிப்புணர்வில் தோன்றுவது தெளிவாகும்.

விஷயம் 10

அனுபவத்தில் முன்னிலையாகும் ஒன்று - காட்சி, ஒலி, எண்ணம், இன்பம், பயம் அல்லது அமைதியும் விஷயமாகலாம்.

அனுபவத்தின் கருவி 10

புலன்கள் மற்றும் மனம் போன்ற விஷயத்தை முன்னிலைப்படுத்தும் கருவிகள். கருவியின் வரம்பை விழிப்புணர்வின் வரம்பாகக் கொள்ள வேண்டாம்.

ஆன்மீக அனுபவம் 10

ஒளி, ஆற்றல், ஆனந்தம், ஆழ்ந்த அமைதி, சமாதி போன்ற விசேஷ மன-உடல் நிகழ்வுகள். அவை அர்த்தமுள்ளவையாக இருக்கலாம்; ஆனால் வந்து போகுவதால் ஆத்மஞானத்தின் இறுதி சான்று அல்ல.

சமாதி 10

ஆழ்ந்த தியான அமைதியின் ஒரு நிலை அல்லது அனுபவம். தொடக்கம்-முடிவு உள்ளதாக இருக்கலாம்; சமாதானம் அல்லது நிலையான ஆத்மஞானம் என்பதன் இணைச்சொல் அல்ல.

அனுபவமும் சத்தியமும் 10

அனுபவம் தோன்றி மாறும்; சத்தியம் எந்த ஒரு தோன்றும் நிலையையும் சாராத அடித்தளம். விசாரணை அனுபவங்களை அறியும் அறிதலை நோக்குகிறது.

11

அனுபவிப்பவர்

“எனக்கு நடந்தது” என்று சொல்வது யார்?

மைய விசாரணை

அனுபவத்தின் உரிமையை எடுத்துக்கொள்ளும் “நான்” தானும் அறியப்படுகிறதா?

அனுபவிப்பவர் 11

நடைமுறையில் உடல், மனம் மற்றும் “எனக்கு நடக்கிறது” எனும் அஹங்காரம் சேர்ந்து அனுபவத்தின் உரிமையாளராகத் தோன்றுகின்றன. அந்த “நான்” உணர்வும் அறியப்படுகிறது.

“நான்” எண்ணம் / அஹம்விருத்தி 11

“நான் செய்தேன்”, “எனக்கு நடந்தது” என்று உடல், பங்கு அல்லது அனுபவத்துடன் இணையும் மன எண்ணம். அது வந்து போகிறது; அதை அறிகிறது எது என்பது விசாரணை.

கர்த்தா / கர்த்தாபாவம் 11

செயல் செய்வதற்கான நடைமுறை நபர் அவசியம்; ஆனால் “எல்லாவற்றையும் தனி வரையறுக்கப்பட்ட நான் செய்கிறேன்” என்ற கனமான உரிமை கர்த்தாபாவம்.

போக்தா / அனுபவிக்கும் நான் 11

இன்ப-துயரத்தை “இதுவே நான்” என்று தன்மீது ஒட்டிக் கொள்கின்ற அனுபவிப்பவர். அனுபவம் உடல்-மனத்தில் நடக்கிறது; அறிபவரை அதனால் முழுமையாக வரையறுக்க வேண்டாம்.

ஜாக்ரத் நிலை 11

புலன்கள், எண்ணங்கள் மற்றும் வெளி உலகம் தெளிவாகத் தோன்றும் விழிப்பு நிலை. இது மாறும் அனுபவ நிலை; இறுதி அறிபவர் அல்ல.

ஸ்வப்ன நிலை 11

தூக்கத்தில் மனம் உருவாக்கும் அனுபவ உலகம். அதிலும் அனுபவிப்பவரும் அனுபவமும் தோன்றுகின்றன; விழித்ததும் காட்சி மாறுகிறது.

சுஷுப்தி / ஆழ்ந்த உறக்கம் 11

சாதாரண “நான்” உணர்வும் காட்சிப் பொருள்களும் வெளிப்படாத உறக்கநிலை. காலை “எதுவும் தெரியவில்லை” என்ற நினைவு ஒரு விசேஷ காட்சியை அனுபவித்ததாக அர்த்தமல்ல.

“இது எனக்கு நடந்தது” என்ற வாக்கியத்தைத் திறந்து பாருங்கள்

01 பொருள் + 02 புலன்கள் / மனம் + 03 உணரப்பட்ட அனுபவம் + 04 “எனக்கு நடந்தது” + 05 நினைவு / அர்த்தம்

முழு வரிசையும் அறியப்படுகிறது

ஆத்மவிசாரம் அனுபவத்தை மறுப்பதில்லை; அனுபவத்தின் உரிமையை எடுத்துக்கொள்ளும் “நான்” என்ன என்பது விசாரணை.

ஜாக்ரத்

புலன்களும் வெளி உலகமும் முக்கியம்

ஸ்வப்னம்

மனம் தனது அனுபவ உலகை அளிக்கிறது

சுஷுப்தி

சாதாரண பொருட்களும் அஹம்-பாவமும் வெளிப்படவில்லை

மூன்று நிலைகளும் மாறுகின்றன. ஆத்மா அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுக்குள் மட்டுமே கட்டுப்பட்டதா என்று விசாரணை கேட்கிறது.

12

ஆத்மவிசாரம்

கேள்வியை கேட்பவரிடம் திருப்புதல்

மைய விசாரணை “நான்” என எழும் எண்ணத்தை அறிகிறது எது?

ஆத்மவிசாரம் 12

“நான் யார்?” என்பதை வார்த்தைப் புதிராக அல்லாமல், எழும் ஒவ்வொரு நான்-கூற்றிலிருந்தும் அதன் மூல அறிதலுக்கு திருப்புவது. “இது யாருக்கு?” - “எனக்கு” - “நான் யார்?” என்பது ஒரு நடைமுறை வழி.

“நான் யார்?” 12

ஆத்மவிசாரத்தின் திசை காட்டும் கேள்வி. “நான் உடல்” அல்லது “நான் பிரம்மம்” என்ற தயாரான பதிலைச் சொல்லுவதல்ல; அந்த “நான்” எப்படித் தோன்றுகிறது, அது எதில் அறியப்படுகிறது என்பதை பார்க்கச் செய்கிறது.

“நான் பிரம்மம்” என்ற புத்திசார் பதில் 12

சரியான வாக்கியமாயினும் மனத்தில் எழும் இன்னொரு எண்ணமாக இருக்கலாம். அதன் அர்த்தம் சந்தேகமற்ற அடையாளத் தெளிவாகத் திறக்க வேண்டும்.

எண்ணத்தின் மூலம் 12

உடலுக்குள் மறைந்த ஒரு இடம் அல்ல; “நான்” உட்பட ஒவ்வொரு எண்ணமும் அறியப்படும் அந்த அறிதல். “நான் இங்கே” என்ற உடல் உணர்வும் அறியப்படுகிறது.

வெற்றிடம் அல்லது பயம் வந்தால் அடுத்த விசாரணை 12

அவற்றை இறுதி பதிலாகவும் தோல்வியாகவும் கொள்ள வேண்டாம். அவையும் அனுபவங்கள்; அவற்றை அறிகிறது எது என்று மெதுவாகக் கேளுங்கள். பயம் அதிகமாக இருந்தால் வேகத்தை குறைத்து நம்பகமான ஆசிரியரிடம் பேசுங்கள்.

13

ஆத்மஞானம்

எப்போதும் இருந்ததின் தெளிவான அறிதல்

மைய விசாரணை

நான் புதிய ஒன்றைப் பெறுகிறேனா, அல்லது தவறான அடையாளம் நீங்குகிறதா?

ஆத்மஞானம் 13

தன் உண்மையான சொரூபத்தை உடல்-மனத்தின் குறுகிய அடையாளத்தைத் தாண்டிய விழிப்புணர்வாகத் தெளிவாக அறிதல். இது புதிய பொருள், சக்தி அல்லது அரிய நிலையைப் பெறுதல் அல்ல; அறியாமை நீங்குதல்.

புத்திசார் புரிதல் 13

ஆத்மாவைப் பற்றிய சரியான கருத்து அல்லது வாக்கியத்தை நினைவில் வைத்திருத்தல். பயனுள்ளது; ஆனால் ஆத்மஞானம் வெறும் கருத்தல்ல - அடையாளத் தெளிவு மற்றும் வாழ்வில் அதன் வெளிப்பாடு தேவை.

அறிதல்; பெறுதல் அல்ல 13

ஆத்மா என்ற புதிய பொருளை ஒருவர் பெற்றுக்கொள்வதில்லை. தவறான புரிதல் நீங்கும்போது எப்போதும் இருந்தது தெளிவாகிறது.

ஆத்மஞானத்திற்குப் பிறகு தனித்தன்மை 13

உடல், மனம், உணர்ச்சி, பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைச் சூழல்கள் தொடரலாம். ஆனால் “நான் இவையே மட்டும்” என்ற பிடிப்பு தளர்கிறது.

கருணை 13

மற்றவரின் அனுபவத்தை உண்மையாக எடுத்துக்கொண்டு அன்பும் செவிகொடுப்பும் கொண்ட நடத்தை. குறைந்த பயம், குறைந்த உருவப்பட பாதுகாப்பு, இயல்பான கருணை ஆகியவை நடைமுறைச் சுட்டிகள்.

ப்ராரப்தம் 13

ஏற்கனவே இயக்கம் பெற்ற கர்மபலன்; அதன் அடிப்படையில் உடல்-மனம் மற்றும் சில வாழ்க்கைச் சூழல்கள் தொடரலாம். ஆத்மஞானம் நடைமுறை விளைவுகளை மந்திரமாக அழிக்காது.

கர்மம் / கர்மபலன் 13

நபரின் செயல்களும் அவற்றின் விளைவுகளும். உள்ளார்ந்த கர்த்தா-உரிமையை விசாரிப்பது பொறுப்பிலிருந்து தப்பிக்க உரிமை தராது.

14

பிரம்மஞானம்

பல வடிவுகளின் ஒரே அடித்தளம்

மைய விசாரணை

ஆத்மாவும் பிரம்மமும் இரண்டு தனி இறுதி சத்தியங்களா?

பிரம்மம் 14

அத்வைத வேதாந்தத்தில் எல்லா பெயர்-வடிவங்களுக்கும் அடித்தளமான, வேறு ஆதாரத்தை சாராத எல்லையற்ற சத்தியம். தொலைவில் உள்ள பெரிய பொருளாக அல்ல, இருப்பு-அறிதலின் அடிப்படையாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது.

பிரம்மஞானம் 14

தன் அனுபவத்தின் அடிப்படை அறிதலான ஆத்மாவும் எல்லா பெயர்-வடிவங்களின் அடித்தளமான பிரம்மமும் இரண்டு தனி இறுதி சத்தியங்கள் அல்ல என்ற தெளிவு.

சத் 14

“இருத்தல்” அல்லது இருப்பு; தன் இருப்புக்கு வேறு ஒன்றை சாராத பிரம்மத்தின் சுட்டிக்கை. நீண்ட காலம் நீடிக்கும் பொருளோடு இதைச் சமமாக்க வேண்டாம்.

சித் 14

சைதன்யம் அல்லது அறிதல்; அனுபவம் வெளிப்படுவதற்கான அடிப்படை. இது பிரம்மத்தில் சேர்க்கப்பட்ட ஒரு மாறும் குணம் அல்ல; அதன் சொரூபச் சுட்டிக்கை.

ஆனந்தம் 14

அடிப்படையில் குறை இல்லாத பூரணத்துவம். ஒவ்வொரு கணமும் சந்தோஷ உணர்ச்சி, புலனின்பம் அல்லது உற்சாகம் நிலைத்திருப்பது அல்ல.

சத்-சித்-ஆனந்தம் 14

இருப்பு, அறிதல், பூரணத்துவம் என்ற மூன்று சுட்டிக்காட்டுகள்; மூன்று தனிப் பொருட்கள் அல்லது அனுபவங்களின் கூட்டுத்தொகை அல்ல.

ஆத்மா-பிரம்ம அபேதம் 14

நபரின் பார்வையில் உள்ள அடிப்படை அறிதலான ஆத்மாவும் முழுமையின் அடித்தளமான பிரம்மமும் சொரூபத்தில் வேறு அல்ல. இது தனிப்பட்ட அஹங்காரத்திற்கு எல்லையற்ற சக்தி கிடைத்தது என்பதல்ல.

உபாதி 14

எல்லையற்ற ஒன்றுக்கு எல்லை தோன்றச் செய்யும் வரையறுக்கும் ஊடகம் அல்லது அடையாளம்; இங்கு முக்கியமாக உடல்-மனம். குடத்தின் எல்லை காரணமாக ஆகாயம் “குட ஆகாயம்” போலத் தோன்றுவது போன்றது.

“அஹம் பிரம்மாஸ்மி” 14

“நான் பிரம்மம்”. இங்கு “நான்” என்பது வரையறுக்கப்பட்ட உடல், பங்கு, பெருமைமிக்க நபர் அல்ல; அவற்றை அறியும் விழிப்புணர்வு.

“சர்வம் கல்விதம் பிரம்ம”

14

“இவை அனைத்தும் பிரம்மமே” - பல பெயர்-வடிவங்களுக்குப் பின்னால் ஒரே அடித்தளத்தை அறிதல். நடைமுறை வேறுபாடுகள் மற்றும் பொறுப்புகள் தொடருகின்றன.

மாயா

14

இப்பாடத்தின் அத்வைதச் சூழலில், பிரம்மத்தை சார்ந்த பெயர்-வடிவம், காரணம், பல்வகைத் தோற்றம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தும் சக்தி/உபாதி. இது பிரம்மத்திற்கு போட்டியான இரண்டாவது சுயாதீன இறுதி சத்தியம் அல்ல; “எதுவும் இல்லை” என்பதுமல்ல.

நாம-ரூபம்

14

ஒரு பொருளின் பெயரும் அறியப்படும் வடிவமும். தங்க நகைகள் அல்லது களிமண் பாத்திரங்களைப் போல வடிவங்கள் வேறானாலும் அவற்றின் அடித்தளம் ஒன்று.

சம்சாரம் / ஜகத்

14

அனுபவத்தில் தோன்றும் மாறும் பெயர்-வடிவங்களின் உலகம். நடைமுறையில் உண்மையும் பயன்பாடும் உள்ளது; பரமார்த்தத்தில் தனித்து நிற்கும் இறுதி சத்தியம் அல்ல.

சத்யம், மித்யா, அசத்யம்

14

சத்யம் தன் நிஜத்திற்காக வேறு ஆதாரத்தை சாராதது; மித்யா தோன்றி செயல்பட்டாலும் தன் அடித்தளத்திலிருந்து சுயாதீனமல்ல; அசத்யம் எந்த நிலையிலும் இருப்பே இல்லாதது. மித்யா என்பது “முற்றிலும் இல்லை” என்பதல்ல.

நிர்குண பிரம்மம்

14

பெயர்-வடிவம் மற்றும் எல்லைக்குட்பட்ட குணங்களின்றி பிரம்மத்தை அதன் சொரூபத்தில் புரிந்துகொள்ளுதல். சத்-சித்-ஆனந்தம் மாறும் பண்புகள் அல்ல, சொரூபச் சுட்டிகள்.

சகுண ஈஸ்வரன்

14

அதே பிரம்மம் மாயா-உபாதியுடன் உலகத்தின் காரணம், ஒழுங்கு, அறிவு எனப் புரிந்துகொள்ளப்படும் பார்வை. நிர்குண பிரம்மத்திற்கு போட்டியான இரண்டாவது இறுதி சத்தியம் அல்ல.

திரிபுடி

14

ஞாதா (அறிபவர்), ஞானம் (அறிதல்), ஞேயம் (அறியப்படும் பொருள்) என்ற மூன்று கூறு அமைப்பு. நடைமுறையில் செயல்படும்; இறுதி விசாரணையில் தனித்த இறுதி சத்தாக்களின் பாகுபாடு தளர்கிறது.

ஞாதா

14

நடைமுறையில் தகவலை அறியும் நபர். ஆழ்ந்த விசாரணையில் அந்த “அறிபவர்” உணர்வையும் அறிகிறது எது என்று கேட்கப்படுகிறது.

ஞேயம்

14

அறியப்படக்கூடிய எதுவும் - வெளிப்பொருள் அல்லது மன எண்ணம். ஆத்மாவை இவ்வகை இன்னொரு ஞேயப் பொருளாக மாற்றுவது அஜ்ஞேயதா பகுதியில் ஆராயப்படும் தவறு.

ஆத்மா மற்றும் பிரம்மம் - இரண்டு பார்வைகள், ஒரே அடித்தளம்

அத்வைதக் கூற்று தனிப்பட்ட அஹங்காரத்திற்கு பிரபஞ்ச சக்தி கொடுக்காது; “நான்” என்ற சொல்லில் ஏற்பட்ட தவறான எல்லையை நீக்குகிறது.

நபர் பார்வை

ஆத்மா

உடல், மனம், அனுபவத்தை அறியும் அடிப்படை அறிதல்

சுட்டிக்காட்டுகள்

சத் • சித் • ஆனந்தம்

இருப்பு, அறிதல், அடிப்படை பூரணத்துவம்

முழுமைப் பார்வை

பிரம்மம்

எல்லா பெயர்-வடிவங்களின் எல்லையற்ற அடித்தளம்

ஆத்மா - பிரம்ம அபேதம்

உபாதியின் பங்கு: உடல்-மனம் காரணமாக விழிப்புணர்வு வரையறுக்கப்பட்ட நபராகத் தோன்றுகிறது; குடத்துக்குள் ஆகாயம் சிறியதாகத் தோன்றுவது போல. தோன்றும் எல்லை உபாதிக்கே, ஆகாயத்திற்கு அல்ல.

சத்யம், மித்யா, அசத்யம்

மித்யாவை வெறும் “பொய்” என்று மொழிபெயர்ப்பது பெரிய குழப்பம். மூன்றையும் தெளிவாக வேறுபடுத்துங்கள்.

சத்யம்	தன் நிஜத்திற்காக வேறு அடித்தளத்தை சாராதது; இப்பாடத்தில் இறுதி உதாரணம் பிரம்மம்.
மித்யா	தோன்றி செயல்படும், ஆனால் அடித்தளத்திலிருந்து சுயாதீனமல்ல. தங்க வளையல் பெயர்-வடிவத்தில் வளையல்; பொருளில் தங்கத்திலிருந்து வேறு அல்ல.
அசத்யம்	எந்த நிலையிலும் இருப்பே இல்லாதது; பாரம்பரிய உதாரணம் முயலின் கொம்பு.

> **நடைமுறை விளைவு:** உலகம் மித்யா என்று சொல்வது அதை அலட்சியப்படுத்த அனுமதி அல்ல. உடல், உறவு, சட்டம், காரணம், பொறுப்பு ஆகியவை நடைமுறை நிலையில் செயல்படும்.

15

அஜ்ஞேயதா / பொருளாக்க முடியாமை

அறிபவர் ஏன் அறியப்படும் பொருளாக மாறுவதில்லை?

மைய விசாரணை

அறிபவரை இன்னொரு பொருளாகப் பிடிக்க முயலுகிறேனா?

அஜ்ஞேயதா / பொருளாக்க முடியாமை

15

ஆத்மா அல்லது பிரம்மத்தை அறியப்படும் ஒரு பொருளாக மாற்றி அறிய முடியாத தன்மை. இதன் பொருள் “சத்தியம் என்றும் தெரியாது” அல்ல; அறிபவர் தன் சொரூபமாக சுயப்பிரகாசம்.

அறியப்படாத ஒன்று

15

இப்போது தெரியாத ஆனால் பின்னர் தகவல் மூலம் அறியக்கூடிய பொருள் அல்லது உண்மை. ஆத்மா இப்படிப்பட்ட இன்னும் கண்டுபிடிக்காத வெளிப்பொருள் அல்ல.

கருத்தாக்கம்

15

மனம் உருவாக்கும் சிந்தனை அமைப்பு. அது சத்தியத்தைச் சுட்டலாம்; ஆனால் அந்த கருத்தையும் அறியும் விழிப்புணர்வுக்கு மாற்றாக இருக்க முடியாது.

சொல்லின் வரம்பு

15

மொழி பொருள், குணம், உறவு ஆகியவற்றை விவரிக்கிறது; அறிபவரை அதே கட்டமைப்பில் முழுமையாகப் பொருளாக்க முடியாது. சாஸ்திரச் சொற்கள் தவறை நீக்கும் சுட்டிகள்.

புத்தியின் ஓய்வு

15

நேர்மையான விசாரணைக்குப் பின் புத்தி தன் வரம்பை அறிந்து எல்லாவற்றையும் பொருளாக்க வேண்டும் என்ற வற்புறுத்தலை விடுதல். இது சோம்பல் அல்லது விவேகத்தைத் துறத்தல் அல்ல.

16

சூன்யமும் மௌனமும்

வெற்றிடத்தையும் அறியும் இருப்பு

மைய விசாரணை

வெற்றிடமும் அமைதியும் கூட அறியப்படும் அனுபவமா?

சூன்யம்

16

இப்பாடத்தில் முக்கியமாக பொருள் அல்லது எண்ணங்கள் தோன்றாத வெற்றிட அனுபவம். இது முழு இல்லாமை எனும் தத்துவக் கூற்று அல்ல; வெற்றிடமும் அறியப்படுவதால் இறுதி ஆத்மசொரூபம் அல்ல.

எண்ணங்களுக்கு இடையிலான இடைவெளி

16

இரண்டு எண்ணங்களுக்கிடையில் தோன்றும் சிறிய வெற்று. அது பயனுள்ள சுட்டியாக இருக்கலாம்; ஆனால் வந்து போகும். அந்த இடைவெளியை அறிகிறது எது என்பது வேறு விசாரணை.

வெளிப்புற அமைதி

16

ஒலி இல்லாமை அல்லது குறைவு. சூழல் மாறும்போது இது முடிகிறது; இதையே உள்ளார்ந்த மௌனம் என்று கொள்ள வேண்டாம்.

உள்ளார்ந்த மௌனம்

16

ஒலி, எண்ணம், அவற்றின் இல்லாமை அனைத்தும் தோன்றி அறியப்படும் பாதிக்கப்படாத விழிப்புணர்வு. இது தற்காலிக அமைதியான மனநிலை மட்டும் அல்ல.

வெற்றிடத்தின் பயம்

16

குறுகிய “நான்” மறைந்து போவது போல எழும் அச்சம். அதை வெற்றியோ தோல்வியோ என்று சொல்லாமல் மெதுவாகக் கவனித்து, தேவைப்பட்டால் ஆசிரியரின் உதவியைப் பெற வேண்டும்.

ஒலிக்கு அப்பால் அல்ல - ஒலியையும் உள்ளடக்கும்

வெளிப்புற அமைதி

ஒலி குறைவு அல்லது இல்லாமை; சூழல் மாறினால் முடிகிறது.

மன வெற்றிடம்

எண்ணங்கள் குறைவு அல்லது இல்லாமை; இதுவும் தற்காலிக நிலையாக இருக்கலாம்.

சூன்ய அனுபவம்

“எதுவும் இல்லை” என்ற அனுபவம்; அது அறியப்படுவதால் அறிதல் தானல்ல.

உள்ளார்ந்த மௌனம்

ஒலி, எண்ணம், அவற்றின் இல்லாமை அனைத்தும் தோன்றி அறியப்படும் அறிதல்.

மௌனத்தைப் பிடிக்க வேண்டிய இன்னொரு அனுபவமாக மாற்ற வேண்டாம்

மௌனம் வெறும் அமைதியான நிலை என்றால் சத்தம் அதை அழித்துவிடும். நிர்வாண சூத்திரம் சத்தத்திலும் அமைதியிலும் இருக்கும் அறிதலைச் சுட்டுகிறது.

17

ஸ்திதப்ரஜ்ஞ வாழ்க்கை

புரிதல் இயல்பான வாழ்வாக மாறுதல்

மைய விசாரணை

தெளிவு என் உறவுகள், செயல், முடிவுகள் மற்றும் சமநிலையில் எப்படி வெளிப்படுகிறது?

ஸ்திதப்ரஜ்ஞன் 17

தன் சொரூபத்தின் தெளிவில் ப்ரஜ்ஞை நிலைபெற்றவர். இன்ப-துன்பத்தில் சமநிலை மற்றும் தன்னிறைவு காணப்படும்; உணர்ச்சிகளோ உடல் வலியோ உறவுகளோ மறைந்து விடுவதில்லை.

ப்ரஜ்ஞை 17

பரிபக்வமான தெளிவான புரிதல்; வெறும் தகவலை நினைவில் வைத்திருக்கும் திறன் அல்ல. ஸ்திதப்ரஜ்ஞ நிலையில் சூழல் மாறினாலும் இந்தப் புரிதல் நிலையாகத் திகழ்கிறது.

சமநிலை 17

இன்ப-துன்பம், லாப-நஷ்டம், பாராட்டு-நிந்தை ஆகியவற்றில் தன் அடிப்படை அடையாளத்தை இழக்காமல் சமமாக இருப்பது. உணர்ச்சியை அடக்குவது அல்ல.

சஹஜ நிலை / இயல்பான வாழ்க்கை 17

தன் சொரூபத்தின் புரிதலில் தொடர்ந்து நினைவூட்டல் அல்லது வற்புறுத்தல் இல்லாமல் வாழ்தல். செயல், அன்பு, தீர்மானம், பொறுப்பு அனைத்தும் சாதாரண வாழ்வில் தொடரும்.

முக்த வாழ்க்கை 17

“நான் ஏதோ ஆகவேண்டும்” என்ற உள்ளார்ந்த சுமையின்றி நேர்மை, அன்பு, பொறுப்புடன் வாழ்தல். இது செயலற்ற தன்மையோ சமூகத்திலிருந்து விலகலோ அல்ல.

அதிகம் குழப்பப்படும் வேறுபாடுகள்

முழுச் சொற்களஞ்சியத்தின் சுருக்கமான மீள்பார்வை. ஒரு சொல் கனமாகத் தோன்றும் போது இரண்டு வேறு நிலைகள் கலந்து விட்டனவா என்று முதலில் பாருங்கள்.

தகவல் ≠ ஆத்மஞானம்

முதல் ஒன்று பொருட்களைப் பற்றியது; இரண்டாவது அறிபவரின் தெளிவான அறிதல்.

அறியாமை ≠ முட்டாள்தனம்

இங்கு அறியாமை அடையாளப் பிழை.

ஜிஜ்ஞாசை ≠ எல்லாவற்றையும் சந்தேகித்தல்

ஜிஜ்ஞாசை விசாரணைக்கு திறக்கிறது; சந்தேகம் நின்றுவிடலாம்.

விவேகம் ≠ சாமர்த்தியம்

விவேகம் த்ருக்-த்ரிஷ்யம் மற்றும் நித்ய-அநித்யத்தைத் தெளிவாக்குகிறது.

வைராக்யம் ≠ மனச்சோர்வு / ஓட்டம்

உள்ளார்ந்த சார்பின் பிடிப்பைத் தளர்த்துகிறது.

ஸ்ரத்தா ≠ குருட்டு நம்பிக்கை

ஸ்ரத்தா விசாரணைக்கு இடமளிக்கிறது.

மனனம் ≠ முடிவில்லா சிந்தனை

ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தேகத்தைத் தீர்க்கிறது.

நிதித்யாசனம் ≠ மந்திரம் போல மீளுரைத்தல்

தெளிவான புரிதலில் நிலைநிற்றல்.

நேதி-நேதி ≠ உலக மறுப்பு

“நான் இதுவே மட்டும்” என்ற தவறான சமன்பாட்டை மட்டும் நீக்குகிறது.

சாட்சிபாவம் ≠ உணர்ச்சி மந்தம்

உணர்ச்சி இருக்கலாம்; அதன் அறிதலும் தெளிவாக இருக்கலாம்.

அனுபவம் ≠ நிலையான சத்தியம்

அனுபவம் மாறுகிறது; அறிதலின் விசாரணை தொடர்கிறது.

அனுபவிப்பவர் ≠ இறுதி சாட்சி

“எனக்கு நடந்தது” என்ற உணர்வும் அறியப்படுகிறது.

ஆத்மவிசாரம் ≠ தயாரான வார்த்தைப் பதில்

கேள்வி கவனத்தை கேட்பவரிடம் திருப்புகிறது.

ஆத்மஞானம் ≠ புதிய விசேஷ அனுபவம்

எப்போதும் இருந்ததின் தெளிவான அறிதல்.

ஆத்மா-பிரம்ம அபேதம் ≠ அஹங்கார பெருமை

“நான்” என்பது விழிப்புணர்வு; தனிப்பட்ட உரிமை கோருபவர் அல்ல.

மித்யா ≠ அசத்யம்

மித்யா தோன்றி செயல்படும்; அசத்யம் எப்போதும் இல்லை.

பொருளாக்க முடியாமை ≠ அறியாமை

முதல் ஒன்று அறிபவரின் இயல்பு; இரண்டாவது நீக்கக்கூடிய பிழை.

மௌனம் ≠ ஒலி இல்லாமை

இங்கு மௌனம் ஒலியும் தோன்றும் அறிதலைச் சுட்டுகிறது.

சமநிலை ≠ உணர்ச்சி அடக்கம்

உணர்ச்சிகள் அறியப்படுகின்றன; நிரந்தர அடையாளமாக்கப்படுவதில்லை.

நிர்வாண சூத்திரம் • சாதகர் பதிப்பு

இறுதி வார்த்தையில் நின்றுவிடாதீர்கள்.

வரையறையைப் படியுங்கள் - பின்னர் அது உங்கள் அனுபவத்தில் எதைச் சுட்டுகிறது என்று பாருங்கள்.

ஞானமார்க்கத்தின் சொற்கள் உங்களை நேரடி விசாரணைக்குத் திருப்பும் போது மட்டுமே உயிர்பெறும். வரையறை நினைவில் மட்டும் இருந்து பார்வை மாறவில்லை என்றால் அது இன்னும் தகவல் மட்டுமே. ஸ்ரவணம், மனனம், நேரடி கவனிப்பு மூலம் அதை மீண்டும் திறக்குங்கள்.

இந்த சாதகர் துணைநூல் நிர்வாண சூத்திரத்தின் 17 நிலைகளும் அவற்றின் கேள்வி-பதில் போதனைகளும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. வரையறைகள் இந்தப் பாடநெறி சூழலுக்குச் சிறப்பானவை; வேறு தத்துவ அல்லது ஆன்மீக மரபுகள் சில சொற்களை வேறு விதமாகப் பயன்படுத்தலாம். இது படங்கள், ஆசிரியர் உரையாடல் அல்லது நேரடி கவனிப்புக்கு மாற்றாக அல்ல, துணையாகும்.