NIRVAN SUTRA

నిర్వాణ సూత్రం

పదాలు & నిర్వచనాలు

జ్ఞానమార్గానికి క్రమబద్ధమైన సాధక పదకోశం • 17 దశలలో • అవసరమైన దృశ్య మ్యాపులతో

పదాలు సూచికలు మాత్రమే. అవి మీ ప్రత్యక్ష అనుభవంలో దేనిని సూచిస్తున్నాయో పరిశీలించండి.

ఈ పదకోశం నిర్వాణ సూత్రంలోని 17 దశలు మరియు వాటి ప్రశ్న-జవాబు బోధనలను అనుసరిస్తుంది. ప్రతి సంప్రదాయంలో ప్రతి పదానికి ఒకే తుది అర్థం ఉందని ఇది చెప్పదు. ఈ కోర్సులో ఉద్దేశించిన అర్థాన్ని స్పష్టంగా ఉంచడమే దీని లక్ష్యం.

> **చదవడానికి ఉత్తమ విధానం:** నిర్వచనాన్ని కంఠస్థం చేయవద్దు. పదాన్ని చదివి, అది మీ ప్రత్యక్ష అనుభవంలో దేనిని చూపుతోందో చూడండి. పదం అనుభవంతో కలవని చోట నిజమైన ప్రశ్న మొదలవాలి.

01 • ముందుగా క్రమాన్ని గ్రహించండి

అజ్ఞానం నుండి స్థితప్రజ్ఞ జీవితం వరకు 17 దశలు ఒకే బోధనా ప్రవాహం. తరువాతి పదాలను ముందరి భేదాల నుంచి విడదీయవద్దు.

02 • ఏ రకమైన “తెలుసుకోవడం”?

వస్తువు గురించి సమాచారం, మేధో అవగాహన, స్వస్వరూపాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించడం - ఇవి ఒక్కటే కావు.

03 • అనుభవాల విషయంలో జాగ్రత్త

శాంతి, వెలుగు, ఆనందం, శూన్యత లేదా సమాధి అర్థవంతమైనవి కావచ్చు; కానీ వచ్చి పోయేది తుది సత్యంగా ఇక్కడ పరిగణించబడదు.

04 • ఇది జీవితంనుంచి పారిపోవడం కాదు

అద్వైతం శరీరం, సంబంధాలు, హద్దులు, కర్తవ్యాలు లేదా వ్యావహారిక భేదాలను తొలగించదు. స్పష్టత సాధారణ జీవితంలోనూ కనిపించాలి.

మ్యాప్ 01

నిర్వాణ సూత్రం 17-దశల జ్ఞానమార్గం

ఇది ముందరి దశను వదిలేసే మెట్లు కాదు. తరువాతి దశలు అదే భేదాలను మరింత సూక్ష్మం చేసి అవగాహనను సహజ జీవితంగా మార్చుతాయి.

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 01
అజ్ఞానం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 02
జిజ్ఞాస

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 03
వివేకం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 04
వైరాగ్యం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 05
శ్రవణం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 06
మననం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 07
నిదిధ్యాసనం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 08
నేతి-నేతి

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 09
సాక్షీభావం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 10
అనుభవం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 11
అనుభవకర్త

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 12
ఆత్మవిచారం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 13
ఆత్మజ్ఞానం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 14
బ్రహ్మజ్ఞానం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 15
అజ్ఞేయత / వస్తువుగా చేయలేనితనం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 16
శూన్యత మరియు మౌనం

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 17
స్థితప్రజ్ఞ జీవితం

ఐదు బోధనా ప్రవాహాలు

- 01-04 • గుర్తింపు మరియు ఆసక్తి
- 05-07 • విను, స్పష్టంచేయి, నిలువు
- 08-12 • ద్రష్ట-దృశ్యం నుంచి ఆత్మవిచారం
- 13-15 • ఆత్మ, బ్రహ్మం, అజ్ఞేయత
- 16-17 • మౌనం నుంచి సహజ జీవితం

మ్యాప్ 02

నాలుగు మౌలిక భేదాలు - కోర్సు వెన్నెముక

గందరగోళం వచ్చినప్పుడు ఈ నాలుగు భేదాలకు తిరిగి రండి. పదకోశంలోని చాలావరకు వాటిలో ఒకదానిని లోతుగా చేస్తుంది.

సమాచారం ≠ ఆత్మజ్ఞానం

వస్తువు లేదా శాస్త్రంపై సమాచారం, తెలుసుకునేవాడి స్పష్ట గుర్తింపుతో ఒక్కటే కాదు.

దృశ్యం ≠ ద్రష్ట

శరీరం, ఆలోచన, భావం, జ్ఞాపకం, "నేను" ఆలోచన కూడా తెలిసేవే. వాటిని తెలుసుకునేది ఏమిటి?

అనుభవం ≠ సత్యం

అనుభవం వచ్చి పోతుంది. అనుభవాలు ఉద్భవించి లయమయ్యే ఆధారాన్ని కోర్సు పరిశీలిస్తుంది.

అద్వైతం ≠ వ్యావహారిక జీవితం నిరాకరణ

ఒకే ఆధారాన్ని గుర్తించడం వ్యక్తి, సంబంధం, చర్య, హద్దు, బాధ్యత భేదాలను తొలగించదు.

01

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 01

అజ్ఞానం

గుర్తింపులో పొరపాటు

కేంద్ర విచారణ

నేను నన్ను నిర్వచించడానికి ఏ ఊహను ఆధారంగా తీసుకుంటున్నాను?

నిర్వాణ సూత్రం

01

అజ్ఞానం నుంచి స్థితప్రజ్ఞ జీవితం వరకు జ్ఞానమార్గాన్ని 17 దశల్లో విప్పే ఈ కోర్సు పేరు. ప్రతి దశలో ప్రధాన బోధనతో పాటు ప్రశ్న-జవాబు పాఠాలు ఉన్నాయి.

జ్ఞానమార్గం

01

సమాచారం పోగుచేయడం కంటే, అనుభవాలు-ఆలోచనలను తెలుసుకునేది ఎవరో విచారించి స్పష్టత పొందే మార్గం.

జ్ఞానం

01

సందర్భాన్ని బట్టి ఒక వస్తువు గురించి తెలిసిన సమాచారం లేదా తన నిజ స్వరూపాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించడం. ఈ రెండిటిని కలపకూడదు.

సాధన

01

శ్రవణం, మననం, పరిశీలన, స్పష్టతలో నిలవడం ద్వారా విచారణను జీవితంలో పరీక్షించడం. కొత్త “ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వం” తయారు చేయడం లక్ష్యం కాదు.

సాధకుడు

01

ప్రశ్నను నిజాయితీగా తన జీవితం, అనుభవంలో పరిశీలించే వ్యక్తి. ఇది సాధించిన పదవి కాదు.

స్వరూపం / నిజ స్వరూపం

01

శరీరం, ఆలోచన, భావం, జ్ఞాపకం, పాత్ర మారినా వాటి మార్పును తెలుసుకునే మౌలిక తెలిసికొనుట. ఇది కొత్తగా సంపాదించాల్సిన వస్తువు కాదు.

అజ్ఞానం

01

తన నిజ స్వరూపాన్ని గుర్తించకుండా తాను శరీరం-మనసు, కథ లేదా ప్రతిమ మాత్రమే అని భావించడం. ఇది చదువు లేకపోవడం కాదు; గుర్తింపులో పొరపాటు.

వస్తువు గురించి అజ్ఞానం

01

బయటి విషయం, కళ లేదా వస్తువు గురించి సమాచారం లేకపోవడం. చదవడం, అడగడం, అభ్యాసంతో ఇది సరిచేయవచ్చు.

తెలుసుకునేవాడి గురించి అజ్ఞానం

01

ఎన్నో విషయాలు తెలిసినా “నేను ఎవరు?”ని పరిశీలించకుండా తాను శరీరం లేదా మనసే అని తీసుకోవడం. మరిన్ని వివరాలు మాత్రమే దీనిని తొలగించవు.

నేర్చుకున్న గుర్తింపు

01

పేరు, పాత్ర, ప్రశంస, విమర్శ, జ్ఞాపకాలతో ఏర్పడిన “నేను ఇలాంటివాడిని” అనే మానసిక చిత్రం. అది నేర్చుకున్నది, మారేది, తెలిసేది.

అహంకారం

01

కేవలం గర్వం కాదు; “నేను ఈ శరీరం-మనసు”, “నేనే చేస్తున్నాను”, “ఇది నా అనుభవం” అని హక్కు చెప్పే పరిమిత నేను-భావం.

అపూర్ణత భావం

01

తాను పరిమిత రూపమే అన్న గుర్తింపు నుంచి “నాలో ఏదో లోపం ఉంది” అనే నిర్ణయం. తరువాత మనసు వస్తువు, సాధన, ప్రశంసలో సంపూర్ణత వెతుకుతుంది.

కోరిక

01

ఒక వస్తువు, పరిస్థితి లేదా ఫలితం కోసం ఆశ. “ఇది దొరికితేనే నేను పూర్తవుతాను” అనే వాగ్దానం జతైతే బంధం పెరుగుతుంది.

భయం

01

ప్రియమైన వస్తువు, సంబంధం, ప్రతిష్ఠ లేదా సాధన పోతే “నేను విరిగి పోతాను” అనే ఆందోళన. శరీర రక్షణకు అవసరమైన జాగ్రత్తతో దీన్ని గమనించి వేరు చేయాలి.

పోలిక

01

ఇతరుల స్థితితో తన విలువను కొలిచే అలవాటు. “నేను ఒక సాధన లేదా సామాజిక చిత్రం” అనే నమ్మకంపై ఇది తరచుగా నిలుస్తుంది.

దుఃఖం

01

మనసులో నిజంగా కలిగే బాధను, “నేనే ఈ బాధ” అనే గుర్తింపును వేరు చూడాలి. జ్ఞానమార్గం బాధ ఉన్నదని నిరాకరించదు.

తాడు-పాము దృష్టాంతం

01

మసక వెలుతురులో తాడును పాముగా భావిస్తే భయం నిజంగా అనిపించవచ్చు, కానీ పాము లేదు. సరైన చూపు కొత్త తాడు చేయదు; భ్రమనే తొలగిస్తుంది.

02

జిజ్ఞాస

ప్రశ్న లోపలికి తిరిగినప్పుడు

కేంద్ర విచారణ

నేను మరిన్ని వివరాలు వెతుకుతున్నానా, లేక నా స్వరూప సత్యాన్ని వెతుకుతున్నానా?

సాధారణ కుతూహలం / curiosity

02

కొత్త సమాచారం తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి. ఒక సమాధానంతో అది తాత్కాలికంగా తీరవచ్చు; ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస మాత్రం సమాచారం తెలుసుకునే వాడివైపు తిరుగుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాస

02

“నేను ఎవరు?”, “మారనిది ఏమిటి?” వంటి ప్రశ్నలను అప్పుచేసుకున్న సమాధానంతో మూసివేయకుండా ప్రత్యక్ష అనుభవంలో పరీక్షించే నిజమైన అన్వేషణ.

సరైన ప్రశ్న

02

జీవిత అనుభవం నుంచి పుట్టి చివరకు ప్రశ్నించేవాడివైపు తిరిగే ప్రశ్న. “మోక్షం ఎప్పుడు?” నుంచి “మోక్షం కావాలనేది ఎవరు?”కి మలుపు దాని ఉదాహరణ.

సంశయం / సందేహం

02

ఒక విషయంపై మనసు తడబడటం. దాన్ని నొక్కివేయకుండా, కారణం లేకుండా అన్నింటినీ తిరస్కరించకుండా స్పష్టంగా గుర్తించి మననంలో పరిశీలించాలి.

గురు

02

శాస్త్ర ఉద్దేశాన్ని గ్రహించి సాధకుడు చూడని గుర్తింపు పొరపాటును సూచించే అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయుడు. సాధకుడి స్థానంలో ఆయన అనుభవించలేడు.

శాస్త్రం

02

ఇక్కడ ముఖ్యంగా ఉపనిషత్తులు మరియు వేదాంత బోధనలు; విచారణకు పటంలా పనిచేస్తాయి. ఆ పటాన్ని స్వానుభవంలో పరిశీలించాలి.

వేదాంతం / ఉపనిషత్తులు

02

ఆత్మ, బ్రహ్మం, అజ్ఞానం, ముక్తిని పరిశీలించే బోధనా పరంపర మరియు మూలగ్రంథాలు. పదాలను కేవలం మత నినాదాలుగా కాక విచారణ సూచికలుగా చూడాలి.

అద్వైతం

02

తుది సత్యాన్ని రెండు స్వతంత్ర మూల వాస్తవాలుగా విడగొట్టని దృష్టి. వ్యావహారికంగా వ్యక్తులు, వస్తువులు, బాధ్యతలు భిన్నంగానే పనిచేస్తాయి.

ముముక్షుత్వం

02

అజ్ఞానంతో ఏర్పడిన బంధం నుంచి విముక్తి పొంది నిజ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవాలనే తీవ్రమైన కోరిక. తరువాత ఆ కోరిక మధ్యలో ఉన్న “నేను” కూడా విచారణలోకి వస్తుంది.

బంధం

02

మారే గుర్తింపు, వస్తువు లేదా ఫలితంపై తన సంపూర్ణతను ఆధారపెట్టడం. ఈ కోర్సులో మూల ఆధ్యాత్మిక బంధం తప్పు స్వగుర్తింపుతో సంబంధం కలిగి ఉంది.

మోక్షం / ముక్తి

02

అజ్ఞానంతో ఏర్పడిన తప్పుడు గుర్తింపు, దాని బంధం తొలగడం. మరో లోకానికి వెళ్లడం లేదా కొత్త ప్రత్యేక అనుభవాన్ని పొందడం కాదు.

03

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 03

వివేకం

మారేది మరియు తెలిసేది తెలుసుకునేవాడి మధ్య భేదం

కేంద్ర విచారణ

ఏది మారుతోంది? ఆ మార్పును తెలుసుకునేది ఏమిటి?

వివేకం 03

నిత్య-అనిత్య, ద్రష్ట-దృశ్య మధ్య స్పష్టమైన భేదజ్ఞానం. ఇది తెలివితేటలు చూపడం లేదా వాదన గెలవడం కాదు.

బుద్ధి 03

ఆలోచించి నిర్ణయించే మనస్సు యొక్క కార్యం. ముఖ్యమైన సాధనం అయినా దాని ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు కూడా తెలిసే విషయాలే.

నిత్యం 03

ఏ స్థితితో వచ్చి పోకుండా, మారే అనుభవాలు కనిపించే ఆధారం. ఎక్కువసేపు నిలిచే అనుభవమే నిత్యం కాదు.

అనిత్యం 03

ఉద్భవించి మారి ముగిసేది - శరీర స్థితి, ఆలోచన, భావం, పాత్ర, సుఖ అనుభవం మొదలైనవి.

ద్రష్ట / దృక్ 03

చూసేది లేదా తెలుసుకునేది. విచారణ చివరకు దృశ్య వస్తువుగా కనిపించని తెలుసుకోవడంవైపు తీసుకెళుతుంది.

దృశ్యం 03

చూడగల, అనుభవించగల, తెలుసుకోగల అన్నీ; బయటి వస్తువులతో పాటు శరీరం, ఆలోచన, జ్ఞాపకం, భావం, "నేను" ఆలోచన కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

తథ్యం / fact 03

సందర్భంలో ధృవీకరించగల విషయం. జరిగిన విషయాన్ని దానికి మనసు జోడించిన భయం, అర్థం, ఊహల నుంచి వేరు చేయడం వ్యావహారిక వివేకం.

ధారణ / అర్థవ్యాఖ్య 03

మనసు నేర్చుకుని ఒప్పుకున్న వ్యాఖ్యానం; ఉదా: "విమర్శ అంటే నేను విఫలం". అది నిజమా కాదా పరీక్షించాలి.

నమ్మకం 03

స్వపరిశీలన లేకుండా అంగీకరించిన వాక్యం. శ్రద్ధ పరిశీలనకు తెరచిన నమ్మకం; అంధవిశ్వాసం పరిశీలనను తప్పించవచ్చు.

కల్పన 03

మనసు రూపొందించే చిత్రం లేదా అవకాశం. భావోద్వేగ ప్రభావం నిజంగా అనిపించవచ్చు; కానీ దాన్ని ధృవీకరించిన తథ్యం లేదా నిత్య సత్యంగా తీసుకోరాదు.

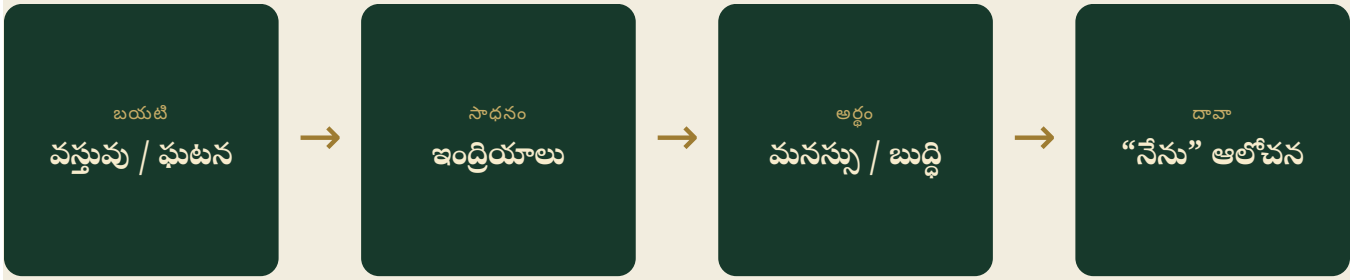
సత్యం 03

వేదాంతార్థంలో తన వాస్తవానికి మరొక ఆధారంపై ఆధారపడనిది, మారే స్థితుల మధ్య నిలిచేది. తాత్కాలిక సుఖ అనుభవంతో దీనిని సమానం చేయకూడదు.

మ్యాప్ 03 • వివేకం

దృశ్యం నుంచి ద్రష్ట వైపు

ఈ మ్యాప్ మనస్సులో ఇంకొక చిన్న వీక్షకుణ్ణి పెట్టదు. తెలిసే ప్రతి పొరను గుర్తించి, తెలుసుకోవడమే అదే రకమైన వస్తువా అని అడుగుతుంది.



ఇవి అన్నీ ఎక్కడ తెలిసిపోతున్నాయి?

తెలుసుకోవడం / అవగాహన

అవగాహన ఇంకొక దృశ్య వస్తువుగా కనిపించదు; ఇదే ద్రష్ట-దృశ్య వివేకం యొక్క సూక్ష్మ దిశ.

04

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 04

వైరాగ్యం

ప్రపంచంలో ఉండి అంతర స్వేచ్ఛ

కేంద్ర విచారణ

నా శాంతి, సంపూర్ణత ఏదిపైన ఆధారపడుతున్నాయని నేను నమ్ముతున్నాను?

రాగం

04

వస్తువు, వ్యక్తి, పాత్ర లేదా ఫలితంలో తన శాంతి, గుర్తింపు ఆధారపడుతున్నట్లు ఉండే అంటుకుపోవడం.

నిరాశ / ఉదాసీనత

04

గాయానికి తరువాత మనసు భారంగా లేదా మూసుకుపోవడం. వైరాగ్యం మాత్రం అవగాహన నుంచి వచ్చే తెరవెనుక స్వేచ్ఛ.

వైరాగ్యం

04

రాగం పట్టునుంచి అంతర స్వేచ్ఛ. కుటుంబం, పని, ప్రపంచాన్ని వదిలేయడం కాదు; ప్రేమ, చర్య కొనసాగుతాయి కానీ సంపూర్ణతను ఫలితంలో బంధించరు.

కోరికను అణచివేయడం

04

కోరికను అర్థం చేసుకోకుండా బలవంతంగా నొక్కివేయడం. అంతర్గత పట్టుదల అలాగే ఉండవచ్చు; “ఇది దొరికితేనే నేను పూర్తి” అనే వాగ్దానాన్ని చూడాలి.

ఆసక్తి

04

మరొక వ్యక్తి లేదా వస్తువు తన లోపాన్ని నింపాలని ఆశిస్తూ పట్టుకోవడం. దాంతో కోల్పోతాననే భయం, నియంత్రించాలనే కోరిక పెరగవచ్చు.

భోగం

04

సుఖకరమైన వస్తువు లేదా అనుభవాన్ని ఆస్వాదించడం. తాత్కాలిక ఉపశమనం రావచ్చు; కానీ మూల అపూర్ణత భావం తప్పనిసరిగా పోదు.

ప్రేమ

04

ఇతరుల మేలు, స్వేచ్ఛను గౌరవించే తెరవెనుక శ్రద్ధ. స్వాధీనపరచుకోవడం కాదు; ఆరోగ్యకరమైన హద్దులు, బాధ్యత ప్రేమకు వ్యతిరేకం కావు.

పలాయనం / బాహ్య త్యాగం

04

పరిస్థితి నుంచి దూరం కావడం కొన్నిసార్లు వ్యావహారికంగా సరైనదైనా, అదే వైరాగ్యం కాదు. కొలమానం అంతర్గత పట్టుదల.

05

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 05

శ్రవణం

బోధనను తనపై వర్తింపజేసి వినడం

కేంద్ర విచారణ

నేను పదాలు మాత్రమే వింటున్నానా, లేక అవి నా గురించి ఏమి చెబుతున్నాయో వింటున్నానా?

శ్రవణం

05

అర్హత గల గురువు నుంచి స్వస్వరూపంపై శాస్త్రబోధన యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని శ్రద్ధగా వినడం. పదాలు వినడం లేదా కంఠస్థం చేయడం మాత్రమే సరిపోదు.

శ్రద్ధ

05

బోధన, గురువును పరిశీలించదగినవిగా భావించి ఇచ్చే తెరచిన విశ్వాసం. ఇది ప్రశ్నలను ఆపదు; నిజాయితీ పరీక్షకు దారి తీస్తుంది.

మహావాక్యం

05

ఆత్మ-బ్రహ్మ అభేదాన్ని నేరుగా సూచించే ఉపనిషత్తుల ప్రధాన వాక్యం. వ్యక్తిగత అహంకారాన్నే బ్రహ్మగా గొప్పచేయడం ఉద్దేశం కాదు.

“తత్ త్వమ్ అసి”

05

“అది నీవే”. “నీవు” అనేది పరిమిత శరీర-మనస్సు కాదు; వాటిని తెలుసుకునే స్వరూపం. ఇది భవిష్యత్తు లక్ష్యం కాదు, ఇప్పుడే విచారించాల్సిన సూచన.

శమం

05

మనస్సు ప్రశాంతత, చెదురుమదురును చూసి నియంత్రించగల సామర్థ్యం. ఆలోచనలను బలవంతంగా ఆపడం కాదు.

దమం

05

ఇంద్రియ నియమం; కనిపించిన, వినిపించిన ప్రతిదాని వెంట వెంటనే పరుగెత్తకుండా దృష్టిని ఎంపిక చేయడం.

ఉపరతి

05

అనవసర విచలనం నుంచి తిరిగి తగిన కర్తవ్య, విచారణలో నిలవడం. ప్రపంచం నుంచి యాంత్రికంగా పారిపోవడం కాదు.

తితిక్ష

05

అసౌకర్యం, ప్రతిఘటనను వెంటనే ప్రతిచర్యలో కొట్టుకుపోకుండా భరించగల శక్తి. నిజమైన హానిని మౌనంగా భరించాల్సిందే అనేది కాదు.

సమాధానం

05

మనస్సును విషయంపై స్థిరంగా ఉంచే ఏకాగ్ర స్పష్టత. ఇది షట్సంపత్తిలో ఒకటి; తాత్కాలిక సమాధి అనుభవంతో కలపకూడదు.

ఆరు శిస్తులు

05

శమం, దమం, ఉపరతి, తితిక్ష, శ్రద్ధ, సమాధానం - వినడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి మనస్సును సిద్ధం చేసే ఆరు గుణాలు; ఇవే ఆత్మజ్ఞానం కాదు.

06

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 06

మననం

విన్నదాన్ని పరిశీలించి స్పష్టీకరించడం

కేంద్ర విచారణ

ఏ నిర్దిష్ట సందేహం ఇంకా స్పష్టంగా లేదు?

మననం 06

శ్రవణంలో విన్న బోధనను తర్కం, అనుభవం, గురువు సహాయంతో పరిశీలించి నిర్దిష్ట సందేహాన్ని నివృత్తి చేయడం.

తర్కం 06

విరోధాభాసం, తప్పు ఊహలను పరీక్షించే సాధనం. దారి స్పష్టపరుస్తుంది; అవగాహనను బయట వస్తువుగా నిరూపించే యంత్రం కాదు.

నిశ్చయం 06

విచారణ తర్వాత వచ్చే స్థిరమైన, సందేహం తగ్గిన అవగాహన. వాక్యాన్ని పదేపదే చెప్పి తయారుచేసుకున్న ధైర్యం కాదు.

దృష్టి 06

తీర్మానాన్ని జ్ఞాపకంగా ఉంచడాన్ని దాటి, జీవ అనుభవంలో విషయం స్పష్టంగా కనిపించడం. ప్రతిచర్యలు, సంబంధాల్లో కూడా మార్పు కనబడుతుంది.

వ్యవహారం / వ్యావహారిక స్థాయి 06

వ్యక్తులు, వస్తువులు, పాత్రలు, సంబంధాలు, నిర్ణయాలు, బాధ్యతలు భిన్నంగా పనిచేసే దైనందిన స్థాయి. “అన్నీ ఒకటే” అని దీనిని రద్దు చేయకూడదు.

పరమార్థం / తుది సత్య స్థాయి 06

మారే నామ-రూపాలకు ఒక ఆధారం కనిపించే దృష్టి. వ్యావహారిక, పరమార్థ వాక్యాలను వాటి స్థాయి, ఉద్దేశంతో చదవాలి.

07

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 07

నిదిధ్యాసనం

స్పష్టమైన అవగాహనలో నిలవడం

కేంద్ర విచారణ

అవగాహన జ్ఞాపకమా, లేక చూడే విధానంగా మారుతోందా?

నిదిధ్యాసనం

07

శ్రవణం-మననం ద్వారా స్పష్టమైన అవగాహనలో మళ్లీ మళ్లీ సహజంగా నిలవడం; పాత తప్పుడు గుర్తింపు అలవాటు సడలుతూ స్పష్టత సహజమవుతుంది.

పాత గుర్తింపు తిరిగి రావడం

07

స్పష్టత వచ్చిన తర్వాత కూడా “నేను శరీర-మనస్సు మాత్రమే” అనే అలవాటు తిరిగి రావచ్చు. వైఫల్యంగా కాక తెలిసే సంఘటనగా చూసి స్పష్టతకు తిరగాలి.

ధ్యానం

07

మనస్సును గమనించడానికి, శాంతపరచడానికి చేసే అభ్యాసం. శ్వాస లేదా ధ్వని సహాయకం; ఇక్కడ కేంద్రం వాటిని తెలుసుకునే అవగాహన.

వాసనలు

07

మనస్సు యొక్క పాత ప్రవృత్తులు, అలవాటు ప్రతిచర్యలు. అవి కనిపించడం అవగాహన వృథా అయిందని కాదు; వాటి పట్టుదల తగ్గడం ముఖ్యం.

ఏకాగ్రత

07

మనస్సును ఒక విషయంపై నిలుపుకునే సామర్థ్యం. ఉపయోగకరమైన సాధనం; కానీ ఎక్కువసేపు ఏకాగ్రంగా ఉండటం ఆత్మజ్ఞానం కాదు.

స్థిరమవుతున్న అవగాహన సంకేతాలు

07

తక్కువ ప్రతిచర్య, త్వరగా సమతకు రావడం, ప్రతిమను కాపాడే బలవంతం తగ్గడం, కరుణ, తక్కువ సందేహం వంటి వ్యావహారిక సంకేతాలు.

మ్యాప్ 04 • త్రివిధ సాధన

శ్రవణం → మననం → నిదిధ్యాసనం

ఇవన్నీ విడివిడిగా ఉన్న అభ్యాసాలుగా చూడవద్దు. బోధనను గ్రహించడం, సందేహాన్ని తీర్చడం, స్పష్టతలో నిలవడం అనే ఒకే ప్రవాహం.

శ్రవణం
ఉద్దేశ్య అర్థాన్ని స్పష్టంగా విను

→

మననం
నిర్దిష్ట సందేహాన్ని పరిశీలించు

→

నిదిధ్యాసనం
స్పష్ట అవగాహనలో మళ్లీ నిలువు

ఫలితం: దృష్టిలో మార్పు

గుర్తుంచుకున్న సమాధానం క్రమంగా జీవించే దృష్టిగా మారి ప్రతిచర్యలు, సంబంధాలు, నిర్ణయాల్లో కనిపిస్తుంది.

08

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 08

నేతి-నేతి

తప్పు గుర్తింపును తొలగించే విచారణ

కేంద్ర విచారణ

“నేను” అని భావిస్తున్న వాటిలో ఏవి నాకు తెలిసే వస్తువులు?

నేతి-నేతి

08

“ఇది కాదు, ఇది కాదు”: కనిపించే, అనిపించే, ఆలోచించగల దానిని తుది ఆత్మతో సమానం చేయని విచారణ. శరీరం లేదా ప్రపంచాన్ని నాశనం చేయడం కాదు.

మనోవృత్తి

08

మనస్సులో ఎగసే ఆలోచన లేదా భావపు అల. తెలిసిపోతుంది కాబట్టి దృశ్య పక్షంలో ఉంటుంది; “నేను” ఆలోచన కూడా ఒక వృత్తి.

శరీరం

08

జీవించడానికి, పనిచేయడానికి వ్యావహారిక సాధనం; దాని అనుభూతులు, స్థితులు మారుతూ తెలిసిపోతాయి. “నేను శరీరం కాదు” అంటే శరీరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం కాదు.

స్మృతి

08

గత అనుభవం ఇప్పుడు మనస్సులో కనిపించే రికార్డు; అర్థం, భావంతో తిరిగి నిర్మితమవుతుంది. మొత్తం గుర్తింపును జ్ఞాపకం లేదా జీవితకథతో సమానం చేయడం విచారణకు విషయం.

ఇంద్రియాలు

08

దృశ్యం, శబ్దం మొదలైన సమాచారాన్ని తెచ్చే సామర్థ్యాలు. అవి అవసరమైన సాధనాలు; వాటి సమాచారాన్ని తెలుసుకునేది ఎవరో విచారణ వేరే స్థాయిలో ఉంటుంది.

పాత్ర / ప్రతిమ

08

తల్లి, ఉద్యోగి, పండితుడు, విజయం/విఫలం వంటి సామాజిక-మానసిక గుర్తింపులు. వ్యవహారంలో ఉపయోగకరం; కానీ మారేవి, తెలిసేవి.

మనస్సు

08

ఆలోచన, కోరిక, భావం, అర్థాన్ని రూపొందించే చలనం. శాంతి, అశాంతి రెండూ తెలిసేవి; కాబట్టి మనస్సు మార్పే తెలుసుకోవడం మార్పు కాదు.

తెలుసుకునేవాడు

08

శరీరం, మనస్సు, ఆలోచన, భావం, ఖాళీ అన్నీ తెలిసే మౌలిక అవగాహన. దానిని ఇంకొక దృశ్య వస్తువుగా పట్టుకుంటే మరో వస్తువును మాత్రమే జోడిస్తాం.

మ్యాప్ 05 • నేతి-నేతి

గుర్తింపు పొరలు - ఏది తెలిసేది?

“ఇది కాదు” అనడం ఆ పొరను నాశనం చేయదు; దానిని తుది ఆత్మతో సమానం చేయడాన్ని మాత్రమే తిరస్కరిస్తుంది.

పాత్ర, పేరు, సామాజిక ప్రతిమ

శరీరం మరియు దాని స్థితులు

అనుభూతి, సుఖ-దుఃఖం, భావం

ఆలోచన, జ్ఞాపకం, కల్పన

“నేను” ఆలోచన / అనుభవ దావాదారు

ఇవన్నీ తెలిసే అవగాహన

ముఖ్యం: నేతి-నేతి నిరాకరణ తత్వం కాదు. శరీరం, ప్రపంచం వ్యావహారికంగా సముచితమే; “నేను ఇదే మాత్రమే” అనే తప్పు సమీకరణాన్ని విచారిస్తుంది.

09

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 09

సాక్షీభావం

అనుభవంలో మునిగిపోకుండా ఉండటం

కేంద్ర విచారణ

భావం పూర్తిగా ఉన్నప్పటికీ అది తెలిసిపోతోందని నేను చూడగలనా?

సాక్షి

09

అన్ని అనుభవాలు కనిపించి తెలిసే అవగాహన. మనస్సులో కూర్చున్న ఇంకొక చిన్న వ్యక్తి కాదు.

సాక్షీభావం

09

ఆలోచన, భావం, చర్యకు స్థలం ఇస్తూనే అవి తెలిసిపోతున్నాయని స్పష్టంగా ఉండటం. భావాల నుంచి కట్ అవడం లేదా బాధ్యత వదిలేయడం కాదు.

అవగాహన / చైతన్యం

09

ఏ ఆలోచన, అనుభూతి లేదా ఖాళీ తెలిసేందుకు కారణమైన “తెలుసుకోవడం”. ఆత్మ, సాక్షి బోధనలు ఇదే దిశ చూపుతాయి; దీన్ని ఒక ప్రత్యేక కాంతి లేదా వస్తువుగా ఊహించవద్దు.

ఆత్మ / ఆత్మస్వరూపం

09

వ్యక్తి యొక్క నిజమైన తెలిసే స్వరూపం; మారే శరీర-మనస్సుకు అతీతంగా శుద్ధ చైతన్యంగా ఇక్కడ వివరించబడుతుంది. వ్యక్తిగత ఆస్తి లేదా స్థలంలో ఉన్న వస్తువు కాదు.

స్వయంప్రకాశం

09

తన ఉనికి, తెలుసుకోవడానికి ఇంకొక తెలుసుకునేవాడు లేదా వెలుగు అవసరం లేనిది. అవగాహనను తెలుసుకోవడానికి అంతులేని కొత్త సాక్షులు అవసరం లేదు.

సాక్షీభావ అనుభవం

09

కొన్నిసార్లు వచ్చే ప్రశాంత లేదా దూరంగా ఉన్నట్లనిపించే మానసిక స్థితి. అది వచ్చి పోతుంది, తెలిసిపోతుంది కాబట్టి సాక్షి తానే కాదు.

10

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 10

అనుభవం

ఘటనను దాని ఆధారంతో వేరు చూడటం

కేంద్ర విచారణ

వచ్చి పోయే అనుభవాన్ని దాని తెలుసుకోవడంతో కలిపేస్తున్నానా?

అనుభవం

10

నేరుగా అనిపించి కాలంలో కనిపించి మారేది. విషయం, సాధనం, తెలుసుకోవడం, జ్ఞాపక-అర్థం వేరు చూస్తే ప్రతి అనుభవం అవగాహనలోనే కనిపిస్తుందని స్పష్టమవుతుంది.

విషయం

10

అనుభవంలో ముందుకు వచ్చే దేన్నైనా - దృశ్యం, శబ్దం, ఆలోచన, సుఖం, భయం, అంతర శాంతి కూడా విషయం కావచ్చు.

అనుభవ సాధనం

10

ఇంద్రియాలు, మనస్సు వంటి విషయాన్ని ముందుకు తెచ్చే సాధనాలు. సాధనం పరిమితిని అవగాహన పరిమితిగా తీసుకోకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక అనుభవం

10

వెలుగు, శక్తి, ఆనందం, లోతైన శాంతి, సమాధి వంటి అసాధారణ మానసిక-శారీరక ఘటనలు. అర్థవంతం కావచ్చు; కానీ వచ్చి పోతాయి కాబట్టి ఆత్మజ్ఞానం తుది ప్రమాణం కాదు.

సమాధి

10

లోతైన ధ్యాన శాంతి యొక్క ఒక స్థితి లేదా అనుభవం. ప్రారంభం, ముగింపు ఉండవచ్చు; సమాధానం లేదా స్థిర ఆత్మజ్ఞానానికి సమానార్థకం కాదు.

అనుభవం మరియు సత్యం మధ్య భేదం

10

అనుభవం కనిపించి మారుతుంది; సత్యం ఏ ఒక్క కనిపించే స్థితిపై ఆధారపడని ఆధారం. విచారణ అనుభవాలను తెలుసుకునే అవగాహన వైపు చూస్తుంది.

11

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 11

అనుభవకర్త

“నాకు జరిగింది” అని చెప్పేది ఎవరు?

కేంద్ర విచారణ అనుభవంపై హక్కు చెప్పే “నేను” భావం కూడా తెలిసిపోతోందా?

అనుభవకర్త

11

వ్యవహారంలో శరీరం, మనస్సు, “నాకు జరుగుతోంది” అనే అహంకారం కలిసి అనుభవానికి యజమానిలా కనిపిస్తాయి. ఆ “నేను” భావం కూడా తెలిసిపోతుంది.

“నేను” ఆలోచన / అహంవృత్తి

11

“నేనే చేశాను”, “నాకు జరిగింది” అని శరీరం, పాత్ర, అనుభవంతో కలిసే ఆలోచన. అది వచ్చి పోతుంది; దాన్ని తెలుసుకునేది ఏమిటి అన్నదే విచారణ.

కర్త / కర్తృభావం

11

చర్యకు వ్యావహారిక వ్యక్తి అవసరం; కానీ “వేరుగా ఉన్న పరిమిత నేనే అన్నీ చేస్తున్నాను” అనే భారమైన హక్కు కర్తృభావం.

భోక్త / అనుభవించే నేను

11

సుఖ-దుఃఖాన్ని “ఇది నాతో జరిగింది, కాబట్టి ఇదే నేను” అని స్వీకరించే అనుభవకర్త. అనుభవం శరీర-మనస్సులో జరుగుతుంది; తెలుసుకునేవాడిని దానితో పూర్తిగా నిర్వచించవద్దు.

జాగ్రత్ స్థితి

11

ఇంద్రియాలు, ఆలోచనలు, బయటి ప్రపంచం ప్రధానంగా కనిపించే మేల్కొన్న స్థితి. ఇది మారే అనుభవ స్థితి; తుది తెలుసుకునేవాడు కాదు.

స్వప్న స్థితి

11

నిద్రలో మనస్సు తన అనుభవ ప్రపంచాన్ని చూపే స్థితి. అందులోనూ అనుభవకర్త, అనుభవం కనిపిస్తాయి; మేల్కొన్నాక దృశ్యం మారుతుంది.

సుషుప్తి / గాఢ నిద్ర

11

సాధారణ “నేను” భావం, దృశ్య విషయాలు ప్రత్యక్షం కాకపోయే నిద్ర స్థితి. ఉదయం “ఏమీ తెలియలేదు” అనే జ్ఞాపకం ప్రత్యేక దృశ్యం అనుభవించామనే అర్థం కాదు.

“ఇది నాకు జరిగింది” అనే వాక్యాన్ని విప్పి చూడండి

01 **విషయం** + 02 **ఇంద్రియాలు / మనస్సు** + 03 **అనిపించిన అనుభవం** + 04 **“నాకు జరిగింది”** + 05 **జ్ఞాపకం / అర్థం**

మొత్తం క్రమం తెలిసిపోతోంది

ఆత్మవిచారం అనుభవాన్ని నిరాకరించదు; అనుభవంపై యాజమాన్యం చెప్పే “నేను” స్వభావాన్ని పరిశీలిస్తుంది.

జాగ్రత్

ఇంద్రియాలు, బయటి ప్రపంచం ప్రధానంగా ఉంటాయి

స్వప్నం

మనస్సు తన అనుభవ ప్రపంచాన్ని చూపుతుంది

సుషుప్తి

సాధారణ విషయాలు, అహం భావం ప్రత్యక్షం కావు

మూడు స్థితులూ మారుతాయి. ఆత్మ వాటిలో ఏ ఒక్కదానికే పరిమితమా అని విచారణ అడుగుతుంది.

12

ఆత్మవిచారం

ప్రశ్నను ప్రశ్నించేవాడి వైపు తిప్పడం

కేంద్ర విచారణ

“నేను” అనే ఆలోచనను తెలుసుకునేది ఏమిటి?

ఆత్మవిచారం

12

“నేను ఎవరు?”ని మాటల పజిల్‌గా కాక, ప్రతి “నేను” హక్కు నుంచి దాని మూల అవగాహన వైపు తిరగడం. “ఇది ఎవరికి?” - “నాకు” - “అయితే నేను ఎవరు?” ఒక ప్రయోగాత్మక క్రమం.

“నేను ఎవరు?”

12

ఆత్మవిచార దిశ చూపే ప్రశ్న. “నేను శరీరం” లేదా “నేను బ్రహ్మం” అనే సిద్ధ సమాధానం ఇవ్వడం కాదు; ఆ “నేను” ఎలా పుడుతోంది, ఎక్కడ తెలిసిపోతోందో చూడమంటుంది.

“నేను బ్రహ్మం” అనే మేధో సమాధానం

12

సరైన మాట అయినా మనస్సులో వచ్చిన మరో ఆలోచన కావచ్చు. దాని ఉద్దేశ్యం సందేహం తగ్గిన స్వగుర్తింపు స్పష్టతగా తెరుచుకోవాలి.

ఆలోచన మూలం

12

శరీరంలో దాగిన ఒక స్థలం కాదు; “నేను” సహా ప్రతి ఆలోచన తెలిసే అవగాహన. “నేను ఇక్కడ ఉన్నాను” అనే శరీర అనుభూతి కూడా తెలిసేది.

ఖాళీ లేదా భయం వచ్చినప్పుడు తదుపరి విచారణ

12

వాటిని తుది సమాధానంగా లేదా వైఫల్యంగా చూడవద్దు. అవీ అనుభవాలే; వాటిని తెలుసుకునేది ఏమిటి అని మృదువుగా అడగండి. భయం ఎక్కువైతే నెమ్మదించి విశ్వసనీయ గురువుతో మాట్లాడండి.

13

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 13

ఆత్మజ్ఞానం

ఎప్పటినుంచో ఉన్నదాని స్పష్టమైన గుర్తింపు

కేంద్ర విచారణ

నేను కొత్తదేదైనా పొందుతున్నానా, లేక తప్పు గుర్తింపు తొలగుతోందా?

ఆత్మజ్ఞానం

13

నిజ స్వరూపాన్ని శరీర-మనస్సు పరిమిత గుర్తింపుకు అతీతమైన అవగాహనగా స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం. ఇది కొత్త వస్తువు, శక్తి లేదా అరుదైన స్థితి పొందడం కాదు; అజ్ఞానం తొలగడం.

కరుణ

13

ఇతరుల అనుభవాన్ని గంభీరంగా తీసుకుని దయ, సున్నితత్వంతో వ్యవహరించడం. తగ్గిన భయం, ప్రతిమ రక్షణ, సహజ కరుణ జీవన సంకేతాలు.

మేధో అవగాహన

13

ఆత్మపై సరైన భావన, వాక్యం లేదా సిద్ధాంతం గుర్తుంచుకోవడం. ఉపయోగకరం; కానీ ఆత్మజ్ఞానం కేవలం భావన కాదు - గుర్తింపు స్పష్టత, జీవితంలో దాని ప్రతిఫలనం అవసరం.

ప్రారబ్ధం

13

ఇప్పటికే ప్రయాణం మొదలైన కర్మఫలం; దాని ప్రకారం శరీర-మనస్సు, కొన్ని పరిస్థితులు కొనసాగవచ్చు. ఆత్మజ్ఞానం వ్యావహారిక ఫలితాలను మాయమాటలతో తొలగించదు.

గుర్తింపు; సంపాదన కాదు

13

ఆత్మ అనే కొత్త వస్తువును ఎవరూ సంపాదించరు. పొరపాటు తొలగినప్పుడు ఎప్పటినుంచో ఉన్నదే స్పష్టమవుతుంది.

కర్మ / కర్మఫలం

13

వ్యక్తి చేసే చర్య, దాని ఫలితం. అంతర్గత కర్తృభావాన్ని విచారించడం చర్య లేదా బాధ్యత నుంచి తప్పించుకోవడానికి కారణం కాదు.

ఆత్మజ్ఞానం తరువాత వ్యక్తిత్వం

13

శరీరం, మనస్సు, భావం, అలవాట్లు, జీవిత పరిస్థితులు కొనసాగవచ్చు. కానీ “నేను ఇవే మాత్రమే” అనే పట్టుదల తగ్గుతుంది.

14

బ్రహ్మజ్ఞానం

అనేక రూపాల ఒకే ఆధారం

కేంద్ర విచారణ **ఆత్మ, బ్రహ్మ రెండు వేరు తుది సత్యాలా?**

బ్రహ్మం 14

అద్వైత వేదాంతంలో అన్ని నామ-రూపాలకు ఆధారమైన, మరొక ఆధారంపై ఆధారపడని అనంత సత్యం. దూరంలోని పెద్ద వస్తువుగా కాక, ఉనికి-చైతన్యపు మూలంగా సూచించబడుతుంది.

బ్రహ్మజ్ఞానం 14

తన అనుభవంలోని మౌలిక తెలుసుకోవడమైన ఆత్మ, అన్ని నామ-రూపాల ఆధారమైన బ్రహ్మం రెండు వేరు తుది సత్యాలు కావని స్పష్టమైన గుర్తింపు.

సత్ 14

“ఉంది” అనే ఉనికి; తన ఉనికి కోసం మరొకదాన్ని ఆధారపడని బ్రహ్మ స్వరూపానికి సూచన. ఎక్కువకాలం నిలిచే వస్తువుతో కలపకూడదు.

చిత్ 14

చైతన్యం లేదా తెలుసుకోవడం; అనుభవం వెలుగులోకి రావడానికి మూలం. ఇది బ్రహ్మానికి జతచేసిన మారే గుణం కాదు; స్వరూప సూచన.

ఆనందం 14

మూలంగా లోపం లేని సంపూర్ణత. ప్రతి క్షణం ఆనంద భావం, ఇంద్రియ సుఖం లేదా ఉల్లాసం ఉండటం కాదు.

సత్-చిత్-ఆనందం 14

ఉనికి, తెలుసుకోవడం, సంపూర్ణత అనే మూడు సూచనలు; మూడు వేరు వస్తువులు లేదా అనుభవాల కలయిక కాదు.

ఆత్మ-బ్రహ్మ అభేదం 14

వ్యక్తి దృష్టిలోని మౌలిక చైతన్యమైన ఆత్మ, సమస్తానికి ఆధారమైన బ్రహ్మం స్వరూపంలో వేరు కావు. వ్యక్తిగత అహంకారం అనంత శక్తి యజమాని అయ్యిందని అర్థం కాదు.

ఉపాధి 14

అనంతానికి పరిమితి కనిపించేలా చేసే మాధ్యమం లేదా గుర్తింపు; ఇక్కడ ముఖ్యంగా శరీర-మనస్సు. కుండలోని ఆకాశం చిన్నదిగా కనిపించినా పరిమితి కుండదే.

“అహం బ్రహ్మాస్మి” 14

“నేను బ్రహ్మం”. ఇక్కడ “నేను” అనేది పరిమిత శరీరం, పాత్ర లేదా గర్విష్ఠ వ్యక్తి కాదు; వాటిని తెలుసుకునే చైతన్యం.

“సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ” 14

“ఇదంతా బ్రహ్మమే” - భిన్న నామ-రూపాల వెనుక ఒకే ఆధారాన్ని చూడడం. వ్యావహారిక భేదాలు, బాధ్యతలు అలాగే ఉంటాయి.

మాయ 14

ఈ కోర్సు అద్వైత సందర్భంలో బ్రహ్మంపై ఆధారపడి నామ-రూపం, కారణత్వం, భిన్నత్వం కనిపించేటట్లు చేసే శక్తి/ఉపాధి. ఇది బ్రహ్మానికి పోటీగా రెండో స్వతంత్ర తుది సత్యం కాదు; “ఏదీ లేదు” అనే అర్థమూ కాదు.

నామ-రూపం 14

ఒక వస్తువు పేరు, గుర్తించబడే రూపం. బంగారు ఆభరణాలు లేదా మట్టి పాత్రల వలె రూపాలు భిన్నమైనా ఆధారం ఒకటే.

సంసారం / జగత్

14

అనుభవంలో కనిపించే మారే నామ-రూపాల ప్రపంచం. వ్యవహారంలో ఉపయోగం, ప్రాముఖ్యత ఉంది; పరమార్థంలో స్వతంత్ర తుది సత్యం కాదు.

సత్యం, మిథ్య, అసత్యం

14

సత్యం తన వాస్తవానికి మరొక ఆధారాన్ని కోరదు; మిథ్య కనిపించి పనిచేస్తుంది కానీ తన ఆధారానికి స్వతంత్రం కాదు; అసత్యం ఏ స్థాయిలోనూ ఉండదు. మిథ్య అంటే “పూర్తిగా లేదు” కాదు.

నిర్గుణ బ్రహ్మం

14

నామ-రూపాలు, పరిమిత గుణాల నుంచి స్వతంత్రంగా బ్రహ్మాన్ని స్వరూపంగా అర్థం చేసుకోవడం. సత్-చిత్-ఆనందం మారే గుణాలు కాక స్వరూప సూచనలు.

సగుణ ఈశ్వరుడు

14

అదే బ్రహ్మం మాయ-ఉపాధితో జగత్తుకు కారణం, నియమం, బుద్ధి అని అర్థం చేసుకునే దృష్టి. నిర్గుణ బ్రహ్మానికి పోటీగా రెండో తుది సత్యం కాదు.

త్రిపుటి

14

జ్ఞాత, జ్ఞానం, జ్ఞేయం అనే మూడు భాగాల నిర్మాణం. వ్యవహారంలో పనిచేస్తుంది; ఆత్మ-బ్రహ్మ విచారణలో ఇవి వేరు తుది సత్తాలు అన్న భావన సడలుతుంది.

జ్ఞాత

14

వ్యవహారంలో సమాచారం తెలుసుకునే వ్యక్తి. లోతైన విచారణలో ఆ జ్ఞాత-భావాన్నీ తెలుసుకునేది ఏమిటి అని ప్రశ్న.

జ్ఞేయం

14

తెలుసుకోగల ఏదైనా - బయట వస్తువు లేదా మనస్సు ఆలోచన. ఆత్మను ఇలాగే మరొక జ్ఞేయ వస్తువుగా చేయడం అజ్ఞేయతలో పరిశీలించే గందరగోళం.

ఆత్మ మరియు బ్రహ్మం - రెండు దృష్టికోణాలు, ఒకే ఆధారం

అద్వైత వాక్యం వ్యక్తిగత అహంకారానికి విశ్వశక్తి ఇవ్వదు; "నేను" అనే అర్థంలో తప్పుగా వేసిన పరిమితిని తొలగిస్తుంది.

వ్యక్తి దృష్టి

ఆత్మ

శరీరం, మనస్సు, అనుభవాన్ని తెలుసుకునే మౌలిక చైతన్యం

సూచనలు

సత్ • చిత్ • ఆనందం

ఉనికి, తెలుసుకోవడం, మౌలిక సంపూర్ణత

సమష్టి దృష్టి

బ్రహ్మం

అన్ని నామ-రూపాల అనంత ఆధారం

ఆత్మ - బ్రహ్మ అభేదం

ఉపాధి పాత్ర: శరీర-మనస్సు వల్ల చైతన్యం పరిమిత వ్యక్తిలా కనిపిస్తుంది; కుండలో ఆకాశం పరిమితంగా కనిపించినట్లే. పరిమితి ఉపాధిదే, ఆకాశానికి కాదు.

మ్యాప్ 08 • సూక్ష్మ భేదం

సత్యం, మిథ్య, అసత్యం

మిథ్యను సాదా "అబద్ధం"గా అనుకోవడం సాధారణ గందరగోళం. ఈ మూడు వర్గాలను వేరు ఉంచండి.

సత్యం	తన వాస్తవానికి మరొక ఆధారం అవసరం లేనిది; కోర్సులో బ్రహ్మం తుది ఉదాహరణ.
మిథ్య	కనిపించి పనిచేసినా తన ఆధారానికి స్వతంత్రం కానిది. బంగారు గాజు పేరు-రూపంలో గాజు; పదార్థంగా బంగారానికి వేరే కాదు.
అసత్యం	ఏ స్థాయిలోనూ ఉనికి లేనిది; సంప్రదాయ ఉదాహరణ కుందేలు కొమ్ములు.

వ్యావహారిక ఫలితం: ప్రపంచం మిథ్య అని చెప్పడం దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి అనుమతి కాదు. శరీరం, సంబంధాలు, నియమాలు, కారణత్వం, బాధ్యత వ్యావహారిక స్థాయిలో పనిచేస్తాయి.

15

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 15

అజ్ఞేయత / వస్తువుగా చేయలేనితనం

తెలుసుకునేవాడు ఎందుకు తెలిసే వస్తువుగా మారడు?

కేంద్ర విచారణ

తెలుసుకునేవాడిని ఇంకొక వస్తువుగా పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానా?

అజ్ఞేయత / వస్తువుగా చేయలేనితనం

15

ఆత్మ లేదా బ్రహ్మాన్ని తెలిసే ఒక వస్తువుగా మార్చి తెలుసుకోలేని స్వభావం. “సత్యం ఎప్పటికీ తెలియదు” అని కాదు; తెలుసుకునేవాడు తన స్వరూపంగా స్వయంప్రకాశం.

పదాల పరిమితి

15

భాష వస్తువులు, గుణాలు, సంబంధాలను వర్ణిస్తుంది; తెలుసుకునేవాడిని అదే నిర్మాణంలో పూర్తిగా వస్తువుగా చేయలేను. శాస్త్రపదాలు భ్రమ తొలగించే సూచికలు.

తెలియని విషయం

15

ఇప్పుడే తెలియకపోయినా తరువాత సమాచారంతో తెలిసే విషయం. ఆత్మ ఇలాటి ఇంకా కనుగొనని బాహ్య వస్తువు కాదు.

బుద్ధి విశ్రాంతి

15

నిజాయితీ విచారణ తర్వాత బుద్ధి తన హద్దును గుర్తించి అన్నింటినీ వస్తువుగా పట్టుకోవాలనే పట్టుదలను విడిచిపెట్టడం. ఇది సోమరితనం లేదా వివేకాన్ని వదలడం కాదు.

అవధారణ / భావన

15

మనస్సు రూపొందించే ఆలోచనా నిర్మాణం. సత్యాన్ని సూచించవచ్చు; కానీ ఆ భావనను కూడా తెలుసుకునే అవగాహనకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

16

నిర్వాణ సూత్రం • దశ 16

శూన్యత మరియు మౌనం

ఖాళీని కూడా తెలుసుకునే ఉనికి

కేంద్ర విచారణ

శూన్యత, నిశ్శబ్దం కూడా తెలిసే అనుభవాలేనా?

శూన్యత

16

ఈ కోర్సులో ప్రధానంగా వస్తువులు లేదా ఆలోచనలు కనిపించని ఖాళీ అనుభవం. ఇది సంపూర్ణ అసత్త్వం అనే తాత్విక వాదం కాదు; ఖాళీ కూడా తెలిసిపోతుంది కాబట్టి తుది ఆత్మస్వరూపం కాదు.

ఆలోచనల మధ్య విరామం

16

రెండు ఆలోచనల మధ్య కనిపించే చిన్న ఖాళీ. సహాయక సూచన కావచ్చు; కానీ వచ్చి పోతుంది. ఆ విరామాన్ని తెలుసుకునేది ఏమిటి అనేది వేరే విచారణ.

బాహ్య నిశ్శబ్దం

16

శబ్దం లేకపోవడం లేదా తగ్గడం. పరిస్థితి మారితే అది ముగుస్తుంది; దీనినే అంతర మౌనం అని భావించకూడదు.

అంతర మౌనం

16

శబ్దం, ఆలోచన, వాటి లేమి అన్నీ కనిపించి తెలిసే అచంచల అవగాహన. ఇది కేవలం తాత్కాలిక ప్రశాంత మనస్థితి కాదు.

ఖాళీ భయం

16

పరిమిత “నేను” కరిగిపోతున్నట్లు అనిపించే భయం. దీన్ని విజయం లేదా వైఫల్యం అన్న ముద్ర వేయకుండా నెమ్మదిగా గమనించి, అవసరమైతే గురువు సహాయం పొందాలి.

శబ్దానికి అవతల కాదు - శబ్దాన్ని కూడా కలుపుకుని

బాహ్య నిశ్శబ్దం

శబ్దం లేకపోవడం లేదా తగ్గడం; పరిస్థితులు మారితే ముగుస్తుంది.

మానసిక ఖాళీ

ఆలోచనలు తక్కువగా లేదా లేకపోవడం; ఇది కూడా తాత్కాలిక స్థితి కావచ్చు.

శూన్యత అనుభవం

“ఏమీ లేదు” అనే అనుభవం; అది తెలిసిపోతుంది కాబట్టి తెలుసుకోవడమే కాదు.

అంతర మౌనం

శబ్దం, ఆలోచన, వాటి లేమి అన్నీ కనిపించి తెలిసే అవగాహన.

మౌనాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవాల్సిన మరో అనుభవంగా మార్చవద్దు

మౌనం కేవలం ప్రశాంత స్థితి అయితే శబ్దం దానిని ధ్వంసం చేస్తుంది. నిర్వాణ సూత్రం శబ్దం, నిశ్శబ్దం రెండింటిలో ఉన్న తెలుసుకోవడాన్ని సూచిస్తుంది.

17

స్థితప్రజ్ఞ జీవితం

అవగాహన సహజ జీవితంగా దిగడం

కేంద్ర విచారణ

స్పష్టత నా సంబంధాలు, చర్యలు, నిర్ణయాలు, సమత్వంలో ఎలా వ్యక్తమవుతోంది?

స్థితప్రజ్ఞుడు

17

తన స్వరూప స్పష్టతలో ప్రజ్ఞ స్థిరమైన వ్యక్తి. సుఖ-దుఃఖంలో సమత్వం, అంతర తృప్తి కనిపించవచ్చు; భావాలు, శరీర బాధ, సంబంధాలు కనుమరుగవ్వవు.

సహజ స్థితి / సహజ జీవితం

17

తన స్వరూప అవగాహనలో నిరంతరం గుర్తుచేసుకోవాల్సిన బలవంతం లేకుండా జీవించడం. పని, ప్రేమ, నిర్ణయం, బాధ్యత సాధారణ జీవితంలో కొనసాగుతాయి.

ప్రజ్ఞ

17

పరిపక్వమైన స్పష్ట అవగాహన; సమాచారం గుర్తుంచుకునే శక్తి మాత్రమే కాదు. స్థితప్రజ్ఞలో పరిస్థితులు మారినా ఈ అవగాహన తక్కువగా కదులుతుంది.

ముక్త జీవితం

17

“నేను ఏదో అవ్వాలి” అనే అంతర భారంలేకుండా నిజాయితీ, ప్రేమ, బాధ్యతతో జీవించడం. ఇది నిర్వీర్యత లేదా సమాజం నుంచి వేరుపడటం కాదు.

సమత్వం

17

సుఖ-దుఃఖం, లాభ-నష్టం, ప్రశంస-నింద మధ్య తన మౌలిక గుర్తింపును కోల్పోకుండా సమంగా ఉండటం. భావాలను అణచివేయడం కాదు.

త్వరిత పునర్విమర్శ

ఎక్కువగా కలిసిపోయే భేదాలు

మొత్తం పదకోశానికి సంక్షిప్త పునర్విమర్శ. ఒక పదం భారంగా అనిపిస్తే రెండు వేరు స్థాయిలు కలిసాయా అని మొదట చూడండి.

సమాచారం ≠ ఆత్మజ్ఞానం

మొదటిది వస్తువుల గురించి; రెండవది తెలుసుకునేవాడి గుర్తింపు.

అజ్ఞానం ≠ మూర్ఖత్వం

ఇక్కడ అజ్ఞానం గుర్తింపులో పొరపాటు.

జిజ్ఞాస ≠ అన్నింటిపై అనుమానం

జిజ్ఞాస పరిశీలనకు తెరుస్తుంది; సందేహం నిలిచిపోవచ్చు.

వివేకం ≠ తెలివితేటలు

ద్రష్ట-దృశ్యం, నిత్య-అనిత్యాన్ని స్పష్టపరుస్తుంది.

వైరాగ్యం ≠ నిరాశ / పారిపోవడం

అంతర్గత ఆధారపడటాన్ని సడలిస్తుంది.

శ్రద్ధ ≠ అంధవిశ్వాసం

శ్రద్ధ పరిశీలనకు స్థలం ఇస్తుంది.

మననం ≠ అంతులేని ఆలోచన

నిర్దిష్ట సందేహాన్ని పరిష్కరిస్తుంది.

నిదిధ్యాసనం ≠ మంత్రంలా పునరుక్తి

స్పష్ట అవగాహనలో నిలవడం.

నేతి-నేతి ≠ ప్రపంచ నిరాకరణ

“నేను ఇదే మాత్రమే” అనే తప్పు గుర్తింపును తొలగిస్తుంది.

సాక్షీభావం ≠ భావోద్వేగ మూర్ఛ

భావం ఉండవచ్చు; దాని తెలుసుకోవడం స్పష్టంగా ఉంటుంది.

అనుభవం ≠ శాశ్వత సత్యం

అనుభవం మారుతుంది; తెలుసుకోవడంపై విచారణ మిగులుతుంది.

అనుభవకర్త ≠ తుది సాక్షి

“నాకు జరిగింది” అనే భావం కూడా తెలిసిపోతుంది.

ఆత్మవిచారం ≠ సిద్ధమైన మాటల సమాధానం

ప్రశ్న దృష్టిని ప్రశ్నించేవాడివైపు తిప్పుతుంది.

ఆత్మజ్ఞానం ≠ కొత్త ప్రత్యేక అనుభవం

ఎప్పటినుంచో ఉన్నదాని గుర్తింపు.

ఆత్మ-బ్రహ్మ అభేదం ≠ అహంకార గొప్పతనం

“నేను” అంటే అవగాహన; వ్యక్తిగత దావాదారు కాదు.

మిథ్య ≠ అసత్యం

మిథ్య కనిపించి పనిచేస్తుంది; అసత్యం ఎప్పుడూ ఉండదు.

అజ్ఞేయత ≠ అజ్ఞానం

మొదటిది తెలుసుకునేవాడి స్వభావం; రెండవది తొలగించగల పొరపాటు.

మౌనం ≠ శబ్దం లేకపోవడం

ఇక్కడ మౌనం శబ్దం కూడా కనిపించే అవగాహనను సూచిస్తుంది.

సమత్వం ≠ అణచివేత

భావాలు తెలిసిపోతాయి; వాటిని శాశ్వత గుర్తింపుగా మార్చరు.



నిర్వాణ సూత్రం • సాధక సంచిక

చివరి పదం దగ్గర ఆగిపోవద్దు.

నిర్వచనాన్ని చదవండి - తరువాత అది మీ స్వానుభవంలో దేనిని చూపుతోందో చూడండి.

జ్ఞానమార్గపు పదాలు మిమ్మల్ని ప్రత్యక్ష విచారణకు తిరిగి తీసుకెళ్లినప్పుడే జీవిస్తాయి. నిర్వచనం జ్ఞాపకంగా మిగిలి దృష్టి మారకపోతే అది ఇంకా సమాచారం మాత్రమే. శ్రవణం, మననం, ప్రత్యక్ష పరిశీలన ద్వారా దానిని మళ్లీ తెరవండి.

ఈ సాధక సహచర పుస్తకం నిర్వాణ సూత్రంలోని 17 ప్రధాన దశలు మరియు వాటి ప్రశ్న-జవాబు బోధనలపై ఆధారపడింది. నిర్వచనాలు ఈ కోర్సు సందర్భానికే ప్రత్యేకం; ఇతర తాత్విక లేదా ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలు కొన్ని పదాలను వేరుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది పాఠాలు, గురు సంభాషణ లేదా ప్రత్యక్ష పరిశీలనకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు; సహాయకం.