

چهار حقیقت شریف

گزیده مقالات کتاب بودا و تعلیم او

ویراسته: ساموئل برشولز و شراب چودزن کوهین



تحقیق و ترجمه: ابوالقاسم پیاده کوهسار

عنوان و نام پدیدآور	چهار حقیقت شریف : گزیده مقالات کتاب بودا و تعالیم ابوالقاسم پیاده کوهسار
مشخصات نشر	ترجمه ابوالقاسم پیاده کوهسار
مشخصات ظاهری	گرگان: انتشارات نوروزی ، ۱۳۹۸
شابک	۱۵۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۳۵۰۰۰۰ ریال 0-0899-622-978
پادداشت	فیا
عنوان دیگر	عنوان اصلی: The Buddha and his teachings, 2003
موضوع	گزیده مقالات کتاب بودا و تعالیم او
شناسه افزوده	بودیسم -- عقاید -- Buddhism
شناسه افزوده	برکاولز، ساموئل، ویراستار Bercholz, Samuel
شناسه افزوده	خودزین، شراب، ۱۹۳۹ - م. ویراستار
شناسه افزوده	Chodzin, Sherab, ۱۹۳۹ -
شناسه افزوده	پیاده کوهسار، ابوالقاسم، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگ	۳۱۳BQ
رده بندی دیویی	۲/۲۹۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۱۶

چهار حقیقت شریف (گزیده مقالات کتاب بودا و تعالیم او)

تحقیق و ترجمه: ابوالقاسم پیاده کوهسار

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبریزی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۰-۰۸۹۹-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده، محفوظ است.

شاهرود، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود

مرکز پخش: ۰۲۳-۳۲۳۹۴۵۳۰ ، ۰۲۳-۳۲۳۹۴۵۳۰ الی ۳۲ و ۰۹۱۹۳۷۳۳۸۰۱

Email: a.koohsar@yahoo.com

پیشگفتار:

کتاب پیش رو، ترجمه گزیده‌ای از مقالات کتاب «بودا و تعالیم او»^۱ (۲۰۰۲) است که توسط ساموئل برشولتز^۲ و شراب چودزن کوهن^۳، گردآوری و ویرایش شده است. چاپ نخست این کتاب در سال ۱۹۹۷ با عنوان «ورود به جریان: درآمدی بر بودا و تعالیم او»^۴ توسط انتشارات شامبالا^۵ منتشر شده است. این کتاب ارزشمند حاوی ترجمه برخی از متون اصیل بودایی، شرح و تفسیر آنها و معرفی و تبیین برخی از مهم‌ترین آموزه‌های بودایی در قالب سه بخش و سی و سه فصل است. همچنین در پایان این اثر، واژه‌نامه‌ای از مهم‌ترین اصطلاحات بودایی به کار رفته در متن آورده شده است که کمک شایانی به خوانندگان در فهم معنای واژگان و اصطلاحات خواهد کرد. یکی از نقاط قوت این اثر استفاده از مقالات نویسندگانی است که عمدتاً به عنوان اساتیدی شناخته می‌شوند که بیشترین کوشش را برای معرفی و شناساندن تعالیم بودا به غیربودایی‌ها کرده‌اند.

گردآورندگان این اثر از شخصیت‌های مطرح در حوزه مطالعات بودایی هستند. ساموئل برشولتز، بنیان‌گذار و سردبیر انتشارات شامبالا است. انتشارات شامبالا، یک موسسه چاپ و نشر کتاب در کلورادو^۶ است که در زمینه تخصصی است. بودا و موضوعاتی نظیر دین و فلسفه فعالیت می‌کند. این موسسه، نام خود را از اصطلاح سنسکریت شامبالا گرفته است که بر طبق سنت بودایی تبتی^۷ نام یک سلسله پادشاهی مرموزی بوده است که بر فراز قله‌های دنیای بالا، کوه‌های هیمالیا پنهان شده است. شراب چودزن کوهن نیز به عنوان همکار برشولتز در تهیه این اثر ارزشمند، بیش از سی سال به عنوان مدرّس آیین بودایی و آموزش‌های مراقبه، فعالیت کرده است. او شاگرد اساتید بزرگ مراقبه، چوگیام ترونگپا^۸ بوده است و آثار فراوانی در زمینه بودایی از جمله کتاب سیدارت^۹ اثر هرمان هسه^{۱۰} را ترجمه کرده است.

1 - The Buddha and His teachings

2 - Samuel Bercholz

3 - Sherab Chodzin Kohn

4 - Entering the Stream: An Introduction to Buddha and His Teachings

5 - Shambhala Publications

6 - Colorado

7 - The Tabbatian Buddhist Tradition

8 - Chogyam Trungpa

9 - Siddhartha

10 - Hermann Hesse

گزینش مقالات در ترجمه حاضر بر این اساس بوده است که به خوانندگان، ینشی کلی از آیین بودایی ارائه کند. برای تحقق این هدف کوشش شده است تا پس از ارائه تاریخچه‌ای از آیین بودایی و نحوه گسترش آن در کشورهای مختلف، مهم‌ترین آموزه‌ها و اصول تفکر بودایی در سه مکتب اصلی این آیین مورد بررسی قرار گیرد. بسیاری از فصل‌های متن اصلی، ترجمه متون سنسکریت، پالی، چینی و ژاپنی بودایی هستند که محتوای آنها برای خوانندگان عمومی مناسب نیست. همچنین برخی از فصل‌ها هم شرح و تفسیر آموزه‌های تخصصی بودایی هستند که به علت محتوای فلسفی و پیچیده آنها، نیاز به مطالعات و اطلاعات پیشینی تخصصی در خصوص فلسفه دین، مطالعات ادیان و رشته‌های مرتبط دیگر است تا خواننده به درک آنها نایل آید. بنابراین در این گزیده کوشیده‌ایم تا مقالاتی انتخاب شوند که علیرغم موضوع و محتوای مناسب و ارزشمند خود، به لحاظ ادبیات و نحوه بیان برای خوانندگان عمومی و تخصصی قابل درک و استفاده باشند. همچنین عامل دیگر در گزینش این مقالات، اهمیت و جایگاه موضوعات آنها در دین بودایی بوده است. موضوعاتی نظیر متون مقدس بودایی و محتوای آنها، حقایق شریف چهارگان، راه نجات، سه مشخصه وجود، کرمه و تعریف آن در آیین بودایی، نجات و نیروان، مفهوم روشنی نافه‌گی، بار اراق، جایگاه ارهت و بودی‌ستوه در مکاتب بودایی، آموزه تُهیگی (تُهی)، تناسخ و انواع آن و موضوعات مهم دیگر از جمله موضوعات مهمی هستند که فصل‌های مختلف این گزیده، آنها را پوشش داده‌اند. امیدوار خوانندگان عزیز، از مقالات این اثر بهره لازم را برده و از آیین بودایی و آموزه‌های آن شناخت کافی و وسیعی به دست آورند.

در خصوص برگردان اصطلاحات سنسکریت یا پالی به زبان فارسی کوشش شده است تا بر اساس قواعد «حرف‌نویسی»^۱ استاندارد، نزدیک‌ترین صورت به تلفظ واژگان در زبان اصلی، آورده شود. ویراستاران متن اصلی، قواعد «حرف‌نویسی دوه‌ناگری»^۲ را رعایت نکرده‌اند. حرف‌نویسی نوعی از تبدیل متن از یک رسم‌الخط به یک رسم‌الخط دیگر در قالب یک روش از پیش تعیین شده است. یک نوع قرارداد که در قالب آن توافق و تعیین می‌شود که یک حرف در یک زبان به چه صورتی در زبان دیگر نوشته شود. مثلاً یک حرف در الفبای عربی یا فارسی، مانند حرف ق یا ع، به چه صورتی در رسم‌الخط انگلیسی برگردان شود. برگردان حروف سنسکریت به زبان انگلیسی نیز بر اساس یک قرارداد به نام قواعد «دوه‌ناگری» انجام می‌شود. دوه‌ناگری، عنوانی است برای سیستم نگارشی جنوب آسیا که برای زبان‌هایی نظیر هندی،

^۱ - Transliteration

^۲ - Devanāgarī Transliteration

مراتبه^۱، نهالی و سنسکریت استفاده می‌شود. چندین روش نسبتاً مشابه حرف‌نویسی از دوه‌ناگری به رسم‌الخط رومی وجود دارد که معروف‌ترین آنها سیستم الفبای بین‌المللی حرف‌نویسی سنسکریت^۲ موسوم به IAST و سیستم ملی رومی‌سازی در هند^۳ موسوم به NSRI که توسط دولت هند به رسمیت شناخته می‌شود هستند. در حرف‌نویسی معمولاً تلفظ و آوای کلمات در زبان اصلی مدنظر نیست و عمدتاً بر برگردان حروف متمرکز هستند. به همین دلیل معمولاً در متون انگلیسی، مصوت‌های بلند و کوتاه در کلمات یا حروفی که دارای صدای ویژه‌ای در زبان اصلی هستند مشخص نیستند. خواننده چنین متن‌هایی معمولاً باید براساس میزان اطلاع و آگاهی خود از زبان اصلی، تلفظ درست کلمات را دریابد. برای مثال، واژه سنسکریت कर्म که معمولاً به «عمل»^۴ یا «نتیجه عمل»^۵ ترجمه می‌شود در انگلیسی به صورت Karma برگردان می‌شود. اما مشخص نیست که حروف a در این کلمه مصوت کوتاه هستند یا مصوت بلند. بنابراین بسیاری از ترجمه‌های فارسی، این کلمه را به صورت «کارما» می‌نویسند. در حالی که، هر دو حرف a در این کلمه، صداهای کوتاه دارند و کلمه به صورت «گرمه» تلفظ می‌شود. ضمن آنکه برخی از حروف در زبان اصلی به‌عنوان «بر» و آوایی کاملی در زبان دوم ندارند. این وضعیت درباره بسیاری از کلمات و اصطلاحات دیگر نیز در متونی صادق است. با وجود این، در ترجمه این مقالات کوشیده‌ایم تا مبتنی بر آموخته‌های مطالعات خود در رشته تحصیلی مطالعات تطبیقی ادیان و عرفان و همچنین بررسی تالیف‌ها و ترجمه‌ها، که نوعی نقش معیار را در حوزه ادیان و مکاتب هند دارند، از جمله آثار آقای دکتر فتح‌الله مجتبایی - که کتاب «شاگردی ایشان را داشته‌ام» - و آقای دکتر داریوش شایگان، برگردان اصطلاحات سنسکریت، نزدیک‌ترین و به حرف‌نویسی و تلفظ این کلمات در زبان اصلی باشد. لذا اگر خوانندگان محترم مغایرتی با برخی از ترجمه‌ها و متون دیگر مشاهده می‌کنند بر اساس این نکته است.

در پایان از همه عزیزانی که در فرایند چاپ و انتشار این اثر با بنده همکاری کرده و با پیشنهادها و نظرات ارزشمند خود بر بنده منت گذاشتند صمیمانه سپاس‌گزاری می‌کنم. امیدوارم مطالعه این کتاب، انگیزه‌ای باشد برای ورود به جریان پژوهش و تحقیق و پژوهش درباره جهان‌بینی‌ها و مذاهب و مکاتب مختلف

¹ - Marathi

² - International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST)

³ - National System of Romanization in India

⁴ - Action

⁵ - The Result of Action

جهان و دستیابی به گوهر ناب نجات و رستگاری در پرتو نور تابنده حقیقت بر جان‌های شیفته و جویای
پژوهش گران.

ابوالقاسم پیاده کوهسار

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۲۳.....	بخش اول: خلاصه‌ای از تاریخ آیین بودایی
۲۴.....	هند، زادگاه دَرَمَه
۳۱.....	آیین بودایی در چین:
۳۲.....	آیین بودایی در کره:
۳۲.....	آیین بودایی در ژاپن:
۳۳.....	آیین بودایی در تبت:
۳۴.....	آیین بودایی در مغولستان:
۳۴.....	آیین بودایی در ریتنام:
۳۵.....	آیین بودایی در برمه:
۳۵.....	آیین بودایی در کامبوج:
۳۶.....	آیین بودایی در سریلانکا (سیلان):
۳۷.....	آیین بودایی در تایلند:
۳۸.....	آیین بودایی در جهان غرب:
۳۹.....	بخش دوم: تعالیم اصلی بودایی (آشنایی با آموزه‌های مبتدا - هواده)
۴۳.....	فصل اول: تعلیم بودا
۴۹.....	فصل دوم: دیدن چیزها همانطور که هستند.
۵۳.....	فصل سوم: رفتار اخلاقی، تفکر، حکمت
۸۵.....	فصل چهارم: کَرَمَه و ثمره آن
۹۵.....	بخش سوم: تعالیم چرخ بزرگ (آشنایی با آموزه‌های مکتب مهاییانه)
۹۶.....	مقدمه:
۹۹.....	فصل اول: عشق - مهربانی
۱۰۳.....	فصل دوم: اصل تُهی

۱۱۱.....	فصل سوم: بودیسم متعهد.....
۱۱۵.....	بخش چهارم: تعالیم تئتری
۱۱۶.....	مقدمه.....
۱۱۹.....	فصل اول: تناسخ در سنت بودایی.....
۱۲۱.....	بازپیدایی معمولی: مرگ و تناسخ در زندگی های متوالی
۱۲۴.....	تناسخ معمولی لحظه به لحظه در خلال یک زندگی.....
۱۲۷.....	تناسخ غیر معمول: تولکوها یا لاماهاى متناسخ
۱۳۳.....	واژه نامه.....

مقدمه مترجم

جهان‌بینی بودایی یا آن‌طور که در غرب شناخته می‌شود، بودیسم، به عنوان یکی از ادیان بزرگ زنده جهان، زمینه جذابی برای مطالعه و پژوهش است. تفکر بودایی با سابقه دوهزار و پانصد ساله خود در کشورهای آسیای جنوب شرقی و شرق دور و تا حدودی در غرب، پیروان فراوانی دارد. همچون همه جهان‌بینی‌ها، اندیشه بودایی نیز به دنبال پاسخ به سوالات اساسی انسان درباره جهان، موجودات، زندگی، مرگ، هدف زندگی، سبک زندگی، خوشبختی، رستگاری و راه نجات و غیره بوده است. جهان‌بینی بودایی، پاسخ همه این سوالات را مبتنی بر تفکرات سیدارته گوتمه، ملقب به بودا ارائه می‌کند. بودا در پی سالها مراقبه و تفکر و کوشش‌های متنوع نظری و عملی، با رسیدن به مرتبه «روشنی‌یافتگی» به حقایقی درباره وجود و زندگی پی برده است که از آنها برای بنا گذاشتن مکتب خود و نجات انسان‌ها استفاده کرده است. علیرغم اشتراک بودیسم و هندوئیسم در بسیاری از اصطلاحات و مبانی، تفکر بودایی کوشیده است تا مبتنی بر ادراک روشن‌یافته و روشنگر بودا، دریافت متفاوت و تازه‌ای از مفاهیم و موضوعات ارائه دهد. شاید همین نوآوری باعث شد تا تفکر بودایی در زمانه مدرن، مورد استقبال زیادی واقع نگردد و در ادامه، در بیرون از مرزهای هند به ویژه در خاور دور و کشورهای ریز در درشت آسیای جنوب شرقی مورد استقبال بیشتری قرار گیرد.

بنیان اندیشه بودایی بر چهار حقیقتی استوار است که برداشتن رنده کوشش‌های معنوی خود به آنها پی برد؛ چهار حقیقتی که از نظر بوداییان، دارای ارزش و اهمیت ویژه‌ای هستند و همین امر باعث شده از آنها با صفت شریف یاد کنند. ترجمه‌های دیگری نظیر چار حقیقت جلیل، عالی، نجیب یا متعالی هم وجود دارد. این چهار حقیقت شریفی که اساس بودایی را تشکیل می‌دهند از این قرارند:

حقیقت شریف اول، آن است که زندگی، رنج است؛ تولد رنج است، بیماری رنج است، مرگ رنج است، بودن با آنچه دوست نمی‌داری رنج است، دوری از آن که دوست می‌داری رنج است، نرسیدن به آنچه به دنبال آنی رنج است و ...

براساس حقیقت شریف اول، مفهوم رنج یا به سنسکریت، دوگه^۱ نقش مهمی را در تفکر بودایی ایفا می‌کند. رنج، پس زمینه زندگی است و از نظر بودا، هر آنچه به هستی می‌گراید رنج است. البته همین دیدگاه باعث گردیده است تا در طول تاریخ، کسانی که از دیگر حقایق و آموزه‌های بودایی بی‌اطلاع یا کم‌اطلاع‌اند، آیین بودایی را جهان‌بینی بدینی و ناامیدی تلقی کنند. هرچند در حقیقت سوم و چهارم، بودا این ایراد را برطرف کرده است.

حقیقت شریف دوم، درباره علت رنج است. علت دوگه، تریشنه^۲ یعنی «طمع»، «میل» یا «علاقه» است. میل و عطش به هر چیزی، بخصوص به بوجود آمدن که انسان را از یک زندگی به زندگی دیگر می‌کشاند و او را اسیر چرخه تولد و مرگ‌های پیاپی (تناسخ، سمساره) می‌سازد. میل به داشتن، میل به قدرت، میل به نبودن برخی چیزها، علت رنج است. می‌توان گفت که علت رنج، ذهنیت یا احساس همیشگی شده‌ای از کمبود و فقر است.

حقیقت شریف سوم، رها کردن و پایان دادن به رنج است. دوگه، متوقف شدنی است، زیرا علت آن قابل توقف است. اگر میل و عطش پایان دهید، رنج نیز پایان می‌پذیرد.

در حقیقت سوم، بودا به این نکته اشاره می‌کند که رنج، قابل توقف است. این نوید، همان نقطه‌ای است که بودایی را از انفعال و بدینی رانده‌گرایی دور کرده و درهای امید و روشنایی را به روی پیروان خود باز می‌کند. بودا می‌راندن رهایی و شیوه نجات را در حقیقت بعدی عرضه می‌کند.

حقیقت شریف چهارم، راه نجات از رنج و پایان دادن به میل و عطش به عنوان خاستگاه رنج است. این راه با عنوان راه هشتگانه شناخته می‌شود. از طریق راه هشتگانه می‌توان به کلی از ذهنیت کمبود و فقر تریشنه بیدار شده و تولید دوگه را متوقف سازیم.

این راه عالی هشت گانه است که هشت عامل آن در سه دسته، مرتب گردیده است: الف: (پرجنه) حکمت؛ ۱- فهم درست ۲- اندیشه درست. ب: (شیله) کردار نیک؛ ۳- گفتار درست ۴-

^۱ - Dukkah

^۲ - Trishna

- رفتار درست ۵- معاش درست. ج: (سمادی) مراقبه؛ ۶- تلاش درست ۷- تعمق درست ۸- تمرکز درست.

بر اساس آموزه‌های بودایی، ثمره پیروی از این راه نجات، رسیدن به نیروانه است. نیروانه، هدف غایی آیین بودایی است. در خصوص معنای نیروانه اختلاف نظرهای فراوانی وجود دارد. این که نیروانه چیست و چگونه وضعیتی است از جانب خود بودا و بوداییان مورد شرح و تفسیری قرار نگرفته است. از نظر بوداییان، نیروانه حالتی است که کیفیت آن فقط به تجربه، درک‌شدنی است و آن کس که به این مرتبه نرسیده است ادراکی از آن نخواهد داشت و آن کس که به نیروانه رسیده باشد توصیف از آن نخواهد داشت، چرا که نیروانه، رهایی از چرخه بازپیدایی است و کسانی که به آن دست نیافته‌اند دیگر به دنیا نخواهند آمد که بخواهند از تجربه خود توصیفی به دیگران ارائه کنند. تنها وصی که از نیروانه می‌توان ارائه داد همین است که آن، نجات از سمساره و تناسخ‌های پیایی است. برخی از پژوهشگران خواسته‌اند از آن، مفهوم خوشی، سعادت و سرور را برداشت کنند و وجوه ایجابی دیگری برای آن در نظر می‌گیرند که از نظر بوداییان هیچکدام درست نیستند.

همچون همه جهان‌بینی‌ها، جهان‌بینی بودایی نیز پس از مدتی پس از مرگ بودا دچار انشعاب و تفرق گردید و مکاتب مختلفی در تاریخ آن به وجود آمد. مهم‌ترین این مکاتب، سه مکتب تیره‌واده (هیئه‌یانه)، مه‌یانه و وجره‌یانه هستند. این مکاتب عیرغم اشتراک در مبانی اساسی تفکر بودایی و ریشه داشتن در یک زمین مشترک که همان اندیشه‌های اصلی بودا و حقایق شریف چهارگانه‌اند، دارای اختلافاتی نیز در جهت‌گیری‌ها و رویکردها، یک خود هستند. این اختلاف نظرها و تنوع اندیشه‌ها و آموزه‌ها باعث گردیده است تا آیین بودایی دارای اراء گروه‌ها و تفکرات و فرهنگ‌های بومی و غیربومی جذابیت داشته باشد و در نتیجه پیروان خود را در همه فرهنگ‌های میزبان پیدا کند. هرچند همزیستی اندیشه‌های بودایی با جهان‌بینی و فلسفه‌های موجود در فرهنگ‌های میزبان منجر به شکل‌گیری انواع مختلفی از آموزه‌ها، تمرین‌ها و سبک‌های زندگی گردیده است. با این حال، آیین بودایی با رنگ و بوی عرفانی و فلسفی خود و نگاه عمیقی که به موضوع رنج و وضعیت انسان در زندگی دارد، همچنین به خاطر قرابت‌هایی که برخی از

آموزه‌های بودایی با نظریه‌های روان‌شناختی و اندیشه‌های مکاتب نوین روان‌شناسی دارند، همواره مورد علاقه پژوهشگران و اندیشمندان بوده است. مطالعه ادیان و مکاتب مختلف اعتقادی، فلسفی، عرفانی و ... همواره نظرگاهی رفیع و متعالی به آدمی داده است و باعث گردیده تا انسان در دنباله تاریخ بلند خود امیدهای روشنی برای گام برداشتن به سوی آینده‌ای بهتر و کم‌رنج‌تر پیدا کند. مطالعه اندیشه‌های متنوع و عمیق بودایی از جمله آن چیزهایی است که معمولاً درمی‌یابید که «ارزشش را داشته است».

مقدمه

بودیسم^۱ یک اصطلاح غربی نسبتاً جدید است. مجموعه تمرین‌ها و تعالیم معنوی که بودیسم به آنها اشاره دارد در حوزه خود آن، یعنی کشورهای واقع در آسیا عموماً با عنوان «بودا درمه»^۲ شناخته می‌شود که شاید بهترین ترجمه برای آن، «راه بودا»^۳ باشد. بنیان‌گذار این مکتب، مرد جوانی بود که بیش از دو هزار و پانصد سال پیش، از خواب زندگی روزمره «بیدار شد» و به همین خاطر بودا، یعنی «بیدار شده»^۴ نامیده شد.

امروزه مشخص شده است که رستگاری یا روشنی‌یافتگی^۵ بوداها عمیق، شفاف، درست، نیرومند و هوشیار، کرم و مهرآمیز بوده است. این روشنی‌یافتگی یا اشراق، شبیه آفتاب پشت ابرها است. هر کس که در یک روز ابری با هواپیما پرواز کرده باشد می‌داند که بالاتر از ابرها، آفتابی وجود دارد که همه را می‌درخشد، حتی شبها هم خورشید می‌تابد، اما این ما هستیم که نمی‌توانیم آن را ببینیم، چرا که زمین، برگ‌ها و ابرها مانع از دیدن آن می‌شود. بودا می‌گوید که در پس ابرهای تاریک تفکرات، رجحان ابرهای سنگین و غلیظ تفکرات برخاسته از احساس که با عاداتی تکراری تقویت می‌شوند، عقل و خرد در میان افکار، احساسات و عادات، پریشان و تبیل همواره می‌درخشد و حتی اگر عقل و خرد در میان افکار، احساسات و عادات، پریشان و تبیل گردد، ولی باز هنوز همین عقل است که در این بین، آنها را تا این اندازه جذاب، دلخواه، گوناگون و سیری‌ناپذیر می‌سازد. این جهان ابری تفکرات و احساسات که به وسیله عادات، تقویت می‌شود پیوسته آنچه را که در بالا با عنوان روزمرگی زندگی، آن اشاره شد، فزونی می‌بخشد. بر اساس بودا درمه، هر کسی قادر است تا از این خواب برخیزد. هر کس که بیدار شود و بیدار شدن را دارد. وقتی به سینما می‌رویم بسیاری از ما تنها نمی‌خواهیم که فیلم‌های شاد و خنده‌دار ببینیم و عاشقانه ببینیم.

^۱ - Buddhism

^۲ - Buddhadharmah

^۳ - way of the Buddha

^۴ - The Awakened One

^۵ - Enlightenment: این اصطلاح در متون تخصصی، به روشنی‌یافتگی، روشن‌شدگی، اشراق، نورانیت و ... ترجمه می‌شود. معنای آن، حاکی از دستیابی سالک به فهم و ادراکی روشن‌گر است که نور حقیقت را بر دل و جان او می‌تاباند. برای هماهنگی بیشتر با زبان فارسی، در این متن، از اصطلاح «روشنی‌یافتگی» به عنوان معادل آن استفاده شده است.

درست به همین اندازه و شاید هم بیشتر دوست داریم تا فیلم‌های غمگین، تراژدی، دردناک و یا هیجانی و یا حتی فیلم‌های خشن ببینیم. هر دو نوع فیلم، چه مثبت و چه منفی ما را مسحور خودشان می‌کنند. به همین ترتیب، بودا فهمید که ما روزمرگی زندگی را (که نخستین زائیده تفکرات است) به وسیله این چیزها که به یک اندازه تحریک‌کننده و گاه عناصر مثبت و اغلب عوامل منفی هستند، جذاب و سرگرم‌کننده کرده‌ایم. با توجه به بودا درمه، روزمرگی زندگی شخصی که ما در طول سالها در یک یا چند شکل دنبال می‌کنیم با عنوان «خود» شناخته می‌شود.

البته اساساً ما می‌دانیم که حتی «خود» یا احساس خویشتن، از آن عقل فطری مهربانی که کاملاً توسل بودا شناسایی شد، سرچشمه گرفته است، زیرا در واقع هیچ جزء دیگری به آن اندازه زیرک و باهوش نیست که بتواند خود را تولید و نگهداری کند. اما بالاخره اوضاع به هم می‌ریزد و از دل این آسما، بی‌ای طوفانی به پا می‌خیزد. این طوفان، بسیار گسترده و به طور سرسختانه‌ای مقاوم و طولانی است. تمام امیدها و ترس‌های ما را که با مراحل مختلف زندگی همچون تولد، بلوغ، جوانی، پیری، بیماری و مرگ، و بسیاری از خوشی‌ها و دردها مربوط هستند فرا می‌گیرد. اما از آنجا که بودا، خود از تمام آن ادها ترس‌ها «بیدار شده بود» می‌دانست که بیداری از آنها امکان‌پذیر است. او به مردم آموخت که اگر از آن طوفان به سوی بیداری بروند. او فقط به بعضی از افراد، بیداری عمیق و شفاف خود را نشان داد و آنها هم بلافاصله به بیداری رسیدند، درست مانند اینکه از یک خواب سنگین پریده باشند.

بنابراین، چیزی که بودا درمه به دنبال آن است ساخت و ضمیمت روانی خودمان و کارکردن روی آن و نتیجتاً بیداری از بُعد آشفته و سردرگم آن است. بوداها برای بیداری از سردرگمی «خود» راهی را که بودا تعلیم داده است دنبال می‌کنند. البته گاهی یک یا چند بودایی قبل از اینکه تمام قدم‌هایی را که توسط بودا توصیه شده است به طور کامل بپیمایند به بیداری می‌رسند. همیشه در چنین مواردی تخلفات و سنت‌شکنی‌های اندکی هم وجود دارد. اما بیشتر بودایی‌ها صبورانه پیروی از راه بودا را ادامه می‌دهند.

مهم‌ترین روشی که بودا به مردم برای بیداری از سردرگمی تعلیم داد، مراقبه و تفکر^۱ بود. مراقبه و تفکر در طریقه بودایی شبیه نمازخواندن نیست. مراقبه بودایی، تلاش برای ایمان داشتن به چیزی یا ساختن جملات در ذهن‌تان در مورد عقاید، خواسته‌ها و نیت‌هایتان نیست. آن بیشتر شبیه استراحت است و اینکه فقط به چیزها اجازه بدهیم تا همانطور که هستند باشند - بدون ساختن و اضافه کردن چیزی به آنها. ما در طول زندگی‌مان وقت بسیاری را صرف تلاش برای ساختن و خلق چیزها می‌کنیم. در روش مراقبه، بوداییان طریقه دست کشیدن از تمام تلاش‌ها را در پیش گرفته و در مسیری که چیزها به طور واقعی وجود دارند، پای می‌نهند، حتی اگر چیزها به طور تصادفی به آن صورت درآمده باشند.

بودا راهکارهای متنوعی برای کنترل توجه و فکر - که در مبتدیان طریق مراقبه، تمایل زیادی به سرکشی و پرت شدن دارد - تعلیم داده است. این راهکارها کمک می‌کند تا تسلط طبیعی بر ذهن و جسم به وجود آید و در نتیجه ما را در دست کشیدن از تقلّاهای مداوم «خود» یاری می‌دهد. چنانچه ما یاد بگیریم که خیال‌مان از طرف آن راحت باشد، «خود» افسونگر و آشفته جهان تفکرات و احساسات شروع به هویدا شدن کرده و خرد پرمهر، روشن و عمیق فطری ما شروع به تجلی و درخشش می‌نماید.

شاید تصور کنید که اگر جهان «خود»تان را بپذیرید ممکن است مثل یک آدم دیوانه، منفعل و بی‌دفاع شوید و مردم از شما سوء استفاده کنند. اینکه در یک خیابان بدون هیچ هدف و منظوری سرگردان گردید. اگر قضیه اینطور باشد، چنانکه یک بوداییان معاصر اشاره کرده است لازم بود که در بیمارستانها، بخشهای مخصوص روشنی‌فکری برای مراقبت از این نوع بیماران یا بوداهای از کارفتاده اجتماعی دایر گردد. ولی در واقع اینگونه نیست، زیرا کسانی که تا اندازه‌ای به روشنی‌یافتگی رسیده‌اند به جای اینکه دیوانه باشند خودشان به عنوان سازندگان بیمارستانهایی برای دیگران عمل می‌کنند. عقل و شفقت ایشان نسبتاً نامحدود است و تمایل دارند تا شهروندانی موثر، آرام و در عین حال فعال باشند.

¹ -Meditation

حتی اگر بودا دَرَمَه بر مبنای تجربه مستقیم قرار داشته باشد و سالکان و پویندگان خود را تشویق به مرتبط کردن تجربه محض با توجه و فکر خالص کند، جنبه‌هایی از تعلیم در آن وجود دارد که کمک می‌کند تا زمینه‌ای برای تلاش سالکان ایجاد کند که به نظر می‌رسد تفکرات نظری هستند که حداقل یک قدم از تجربه مستقیم فاصله دارند. به عنوان مثال ما در بودا دَرَمَه به عقیده کَرَمه^۱ و تناسخ^۲ برمی‌خوریم. این موارد به مانند انواع معمول آموزه‌های دینی، مستلزم ایمان و اعتقاد هستند. اجازه بدهید تا کمی درباره این دو آموزه صحبت کنیم.

کَرَمه یک واژه سنسکریت^۳ به معنای «عمل»^۴ است. معنای آموزه کَرَمه این است که اعمالی که ما در حال حاضر انجام می‌دهیم بعداً نتیجه‌ای به بار خواهند آورد. غالباً آن را همان اصل امروزی علت و معلول^۵ می‌دانند که غالب مردم آن را قبول دارند. اگر به یک توپ ضربه وارد کنید حرکت خواهد کرد. اگر بلیت هواپیمایتان را گم کنید دچار مشکل خواهید شد. این کَرَمه است. عمل و عکس به بل نتیجه آن.

اما بر اساس تعلیم بودا، عکس به بل «عمل»^۶، گاهی در سطح بسیار جزئی اتفاق می‌افتد. گاهی اوقات شرایط لازم برای ایجاد نتیجه عمل حاضر نیستند. مثلاً فرض کنیم که شما یک نفر را در جنگل کشته‌اید. هیچ شاهدهی هم آنجا وجود نداشته است. هیچ کس هم به هیچ وجه به شما شک نمی‌کند. با این حال، خاطره وحشت کی از خشم رنתי ظالمانه وجود دارد که به نحو فراموش نشدنی پیش چشمان شماست. آیا این لحظه از به یاد ماندنی؟ مسلماً ما همیشه خاطره آن را به یاد خواهیم داشت. این خاطره لحظه دردناک چیست؟

بنا بر نظر بودا، «کارکرد» عمل، تمایلی به از بین رفتن ندارد. جنبه^۶، گاهی وقت‌ها اتفاق خواهد افتاد، فقط کافیت شرایط مناسب حاضر باشند. آن خشونت و وحشتناک نیز احتمالاً

^۱ - Karma

^۲ - Rebirth

^۳ - Sanskrit

^۴ - Action

^۵ - Cause-and-effect

^۶ - Effect

بیشتر مواقع عکس‌العمل خود را خواهد داشت. اما آیا این عکس‌العمل برای شما اتفاق خواهد افتاد؟

این سؤال، اصل کرمه را با عقیده تناسخ یا تجسد^۱ (بازتن‌یابی) مربوط می‌سازد. در هند عصر بودا یعنی هزاره اول قبل از میلاد (همچون بخش عظیمی از هند معاصر) عقیده تناسخ تقریباً توسط هر کسی به عنوان یک اصل، پذیرفته شده بود. بر اساس این اعتقاد رایج هندی، شما بارها و بارها در اشکال مختلف، گاه در بدن یک انسان، گاه یک حیوان، گاه به عنوان یک خدا و گاهی در دوزخ، خلاصه چه در تمام اشکال خوب و چه بد، متولد خواهید شد. عقیده بر آن بوده است که آنچه اکنون به انجام می‌رسانید تناسخ آینده شما را معلوم خواهد کرد. اگر فردی حریص و خسیس مستی احتمالاً در کالبد یک سوسک سرگین غلطان متناسخ خواهید شد و یا اگر یک فرد بخشنده و شریف مستی احتمالاً در هیئت یک خدا یا یک پادشاه و یا ملکه، دوباره زاده خواهید شد. یک قاتل در سلسله تناسخ ممکن است خود مدتی طولانی از وضعیت آسف بار خود رنج خواهد برد. دیگر کرمه‌ها ممکن است در ابد آخرش فرجام باشند اما گاهی اوقات عکس‌العمل خشونت شخص با نیرو و یا شخصیتی مشابه به ار صده خواهد زد. مسلماً این نتیجه عمل قبلی خود اوست.

تعلیم بودا در مورد کرمه و تناسخ بر مبنای موارد همین تصویر را ارائه می‌دهد اما ذاتاً با آن متفاوت است. چطور؟ یکی از تعالیم اساسی بودا ذاتی خود است - بی‌حقیقتی ذاتی و عدم وجود «خود»! اگر خودی وجود نداشته باشد که دوباره متولد گردد پس تناسخ چه معنایی دارد؟ آیا می‌میرید و قفس در می‌روید؟

بر اساس یک متن بودایی یعنی کالاکچکره تَنتره^۲ کرمه موجب ذات زنده آنقدر نیرومند است که عوالم را به صحنه وجود می‌کشانند تا به هدف غایی خود برسند. در انشای وجود یافتن عوالم - در همان لحظه که شرایط لازم فراهم شده‌اند - کرمه، یعنی نتیجه ناقص اعمال سابق موجودات زنده شروع به فعال کردن عناصر اصلی فضا می‌کند. ذرات فعال شده، باد کرمه‌ای

^۱ - Reincarnation

^۲ - Kalachakra tantra

عظیمی ایجاد می کنند که باعث به جنبش در آمدن عناصر کیهانی دیگر نظیر آتش، آب و خاک می شوند و به این ترتیب عالم یا عوالم شکل می گیرند.

همچنین می توان گفت که موجودات زنده هم به مانند عوالم، از طریق گرد آمدن نیروهای کرمه و دیگر شرایط لازم به وجود می آیند. عناصر کرمه ای که به طور علی به هم مربوطند، تمایل دارند تا در تاریخ تناسخی موجودات زنده به هم پیوندند. به این ترتیب، به نظر می رسد خود خاطرات هم نمودی از استمرار کرمه ای باشند. اما در بیشتر موارد، خاطره های آگاه و منسجمی وجود ندارند تا عناصر کرمه ای که رشته های زندگی روزمره مان هستند را به یکدیگر ارتباط دهند.

اما بر اساس تعریف ردا، کرمه، کاملاً فراگیر و کاملاً تعیین کننده نیست. باد کرمه تنها در هوای ابری افکار مرتب با حسی خشونت و غفلت عمدی، می وزد. در درخشش بی پایان آسمان بی ابر، چیزی وجود ندارد تا به ردا، تضای باز و نامحدود عقل فطری موجودات زنده، کرمه از کار باز می ایستد. آنکه از خواب برخاسته باشد بر کرمه پیروز می گردد.

برداشت هایی از این قبیل که ممکن است انتزاعی به نظر برسند جزئی از بودا درمه هستند. زیرا آنها در گستره تجربه مستقیم و باز بودا و دیگر اسایید به روشنی یافتگی رسیده بودا درمه جای می گیرند. این آموزه ها به عنوان بخشی از سیستم حمایتی که کک رسانی به بیداری مردم، از خود بودا سرچشمه گرفته اند و به واسطه سلسله بلا فصلی از معلمان روشنی یافته به ما رسیده اند. اما اینها اجزاء لاینفک و الزامی این عقیده نیستند. بودا مردم را از ایمان آویخته در کوران به تعالیم خود باز می دارد. او از هر کسی که مشتاق پیمودن طریقه وی است دعوت می کند تا همه تعالیم او را شخصاً مورد آزمون قرار داده و شکاکیتی سالم در خود داشته باشد تا وقتی که رسیدن به فهم و درکی دقیق، همه شبهات را از بین ببرد. بنابراین، تمام تعالیم بودایی به گونه ای تهیه و تدارک دیده شده اند که بتوانند مورد امتحان و ارزیابی واقعی و ملموس سالکان قرار گیرند. توجه به این نکته که بودا، خود یک بودایی نبوده است بسیار مفید است.

بر اساس سنت بودایی، وقتی شخصی نگاهی گذرا به آشفتگی «خود» می‌اندازد و هوس می‌کند به بیداری برسد، در واقع شروع به پا گذاشتن در رودخانه خروشان ذرّه کرده است. وقتی شما هم درمی‌یابید که با استفاده از روش‌های جدید و تازه ای - که قبلاً حتی فکر آن را هم نمی‌کردید - می‌توانید برای خودتان کاری کنید، در واقع شما هم پاهایتان را به آب زده‌اید. این روزها به نظر می‌رسد غربی‌ها بیشتر و بیشتر به این کار دست می‌زنند.