

زندگی بی عشق، هرگز

(به بیت، عشق و دوستی را جایگزین خشم خود نمایم)

با خواندن این کتاب، در خود دگرگونی‌های

شگرفی را مشاهده خواهید کرد

چگونه زندگی روزمره خود را متحول سازیم

نویسنده: دالایی لاما

ترجمه: محمدرضا حبیبی

ویراستار: معصومه رضایی

سرشناسه: بستان - دزین - رگیا - متشو، دالایی، لا ما، ۱۹۳۵ - م.
Bstan-dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV

عنوان و نام پدیدآور: زندگی بی عشق هرگز: (محبت، عشق و دوستی را جایگزین خشم خود نمائیم) ... نویسنده دالای لا ما؛ مترجم: محمدرضا حبیبی.

مشخصات نشر: تهران: آثار برات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-622-6631-40-2: ۴۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: «How to expand love: widening the circle of loving»

relationships به فارسی برگردانده شده است.

عنوان دیگر: محبت، عشق و دوستی را جایگزین خشم خود نمائیم

موضوع: عشق - جنبه های مذهبی - بودیسم Love--Religious--aspects--Buddhism

موضوع: شفقت، جنبه های مذهبی، بودیسم Compassion--Religious--aspects--Buddhism

موضوع: زندگی معنوی - بودیسم Spiritual life--Buddhism

شناسه افزوده: حبیبی، محمدرضا ۱۳۳۲، مترجم

رده بندی کتب: BQ ۴۰۰

رده بندی دهگان: ۲۴۹/۳۶۷

شماره کتابشناختی: ۶۱۷۲۰۴

زندگی بی عشق، هرگز

نویسنده: دالایی لا ما

مترجم: محمدرضا حبیبی

ناشر: انتشارات آثار برات

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۲ - ۴۰ - ۶۶۳۱ - ۶۲۲ - ۱۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح جلد و عنوان کتاب با تکرش به قانون رعایت از حقوق

مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آثار برات محفوظ است

و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری،

پلاک: ۱۲۴ - ۱۲۶ انتشارات آثار برات - تلفن: ۰۹۱۲۴۸۰۷۱۱۴ - ۶۶۹۷۵۵۰۱

baratbooks.ir



@entesharatebarat



entesharateasarebarat

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۳	نظریات دیدگاه‌ها
۱۴	حل کردن مشکلات
۱۹	مراحل رشد
۲۰	رئوس کلی مطالب کتاب
۲۶	خلوص بنیادی ذهن
۲۸	شناسایی ذهن
۳۰	مکاشفه
۳۰	مشکلات مقابله کردن
۳۲	مشکل درون است
۳۵	ذهن الماس
۳۶	ارزیابی موقعیت کنونی
۳۷	مکاشفه
۳۹	خلوص بنیادی ذهن - تلقی دوست و دشمن
۴۰	مسئله‌ها
۴۱	مکاشفه
۴۲	تقویت
۴۳	مکاشفه
۴۵	روش کمکی
۴۶	نتیجه‌گیری مکاشفه

۴۹	قدم اول: شناخت دوستان
۵۱	مکاشفه
۵۵	روش‌های کمکی
۵۶	ارزیابی موفقیت
۵۷	قدم دوم: تحسین مهربانی
۵۸	مکاشفه
۶۱	وجودات خنثی
۶۲	دشمنان
۶۴	روش آلمی: آلمی از محبت بی غل و غش
۶۵	به خواب آمدن دشمنان
۶۷	مکاشفه
۶۹	آموختن از قاجار
۷۱	تأثیر مکاشفه موفقیت‌آمیز
۷۳	قدم سوم: پاسخ محبت
۷۴	مکاشفه
۷۷	قدم چهارم: عشق ورزیدن را بیاموزیم
۷۸	دوست همه شدن
۸۰	خاتمه دادن به رنج
۸۳	یاری
۸۸	آگاهی بر رنج خود و دیگران
۹۰	درب چرخنده آگاهی
۹۱	مکاشفه
۹۲	عرضه این آگاهی به دیگران
۹۳	مکاشفه
۹۵	قدم پنجم: تفاوت میان عشق و وابستگی
۹۷	احساسات دردسر ساز چگونه پدیدار می‌شوند
۹۸	طبیعت وابستگی

- ۱۰۴ اراده قوی
- ۱۰۵ زندگی را معنادار کنیم
- ۱۰۸ قدم ششم: عشق به عنوان اساس حقوق بشر
- ۱۰۹ مکاشفه
- ۱۱۲ فشرده سازی
- ۱۱۵ حلقه عشق و محبت را گسترش دهیم
- ۱۱۶ کاشتن عشق
- ۱۱۸ عشق تزیینت شده
- ۱۱۹ به بهره گرفتن وظیفه
- ۱۲۱ روش کمکی
- ۱۲۳ نیروی همدردی
- ۱۲۴ همدردی به عنوان دانش و حصول
- ۱۲۶ چگونه دایره توجه را گسترده کنیم
- ۱۲۸ مراحل مکاشفه
- ۱۳۰ مکاشفه کمکی
- ۱۳۱ تشدید همدردی
- ۱۳۲ چگونه خشم را کنترل کنیم
- ۱۳۵ تصور کمکی - دادن و گرفتن
- ۱۳۶ تصور کمکی: استفاده از بدبختی
- ۱۳۷ وقتی دیگران در تلاش بهره گیری از شما هستند
- ۱۳۹ قدم هفتم: تعهد یک پارچه
- ۱۴۱ مکاشفه
- ۱۴۳ در جستجوی روشن بینی ایشاگرانه
- ۱۴۵ تصمیم برای رسیدن به روشن بینی
- ۱۴۶ مکاشفه
- ۱۴۷ بخش اول
- ۱۴۸ بخش دوم

۱۵۱	بخش سوم
۱۵۳	آخرین گام: همدردی
۱۵۵	بخش اول
۱۵۷	بخش دوم
۱۵۸	بخش سوم
۱۶۰	بروی عظیم نوع دوستی
۱۶۳	آرزوهای کمکی
۱۶۷	عمل کردن با عشق
۱۷۰	عشق و سلامت
۱۷۴	انواع عشق: حرمان
۱۷۵	مکاشفه
۱۷۶	پند پایدانی

پیشگفتار

در اواخر سال ۱۹۶۲ نخستین استاد آیین بودا^۱ و تبتی خویش را در شهر نیپال بررسی ملاقات کردم. او از مردم بودایی مذهب مغولستان از آستراخان بود. کسی که رود ولگا^۲ به دریای خزر می‌ریزد. گشه^۳ و اگیال^۴ همانند بسیاری از راهبان مغولستان، به تبت آمد تا وارد دانشگاه راهبان^۵ در مدت سی و پنج سال در آنجا اقامت کرد. او که

۱- Buddhism آیین بودا، فرقه‌ای است که در دوشن ضمیری به نام Sidartha Bautama که در سال‌های ۵۶۰ - ۴۸۰ قبل از میلاد در نیپال زاده شد. او فرزند فرمانروای قبیله ساکیا بود که هنگام جوانی خانه‌اش در نیپال را ترک کرد و از دنیا چشم پوشید، به ریاضیت و وعظ پرداخت و بنیانگذار یکی از بزرگترین فرقه‌های آسیا شد. مکتب او، آیین بودائی، در قرن چهارم بعد از میلاد در هندوستان را به زوال نهاد، ولی در چین و سپس ژاپن و آسیای مرکزی و کشورهای آسیای جنوب شرقی گسترش یافت. آیین او دارای دو مکتب می‌باشد. یکی به نام Mahayana و دیگری به نام Theravada یا Hinayana. اصول این مکاتب این است که: رنج را نمی‌توان از هستی جدا کرد که در واقع مسأله‌ای شیطانی است. علت عمده رنج، نیاز است و آنکه نیاز و بدنبال آن رنج را می‌توان به وسیله Niravana سرکوب کرد. م

۲- رودخانه Volga طولانی‌ترین رود اروپاست که از روسیه سرچشمه گرفته و پس از پیمودن مسافتی طولانی در جنوب، در آستراخان به دریای خزر می‌ریزد. م

شاهد نابودی کانون‌های مکتب بودا در شوروی بود، بعد از حمله چین کمونیست به تبت در سال ۱۹۵۰، ناراحت و نگران از آینده نامعلوم کشورش سرانجام در سال ۱۹۵۵ از تبت به هند رفت و سه سال بعد به کمک کلیسای جهانی گشه وانگیال به محض ورود به آمریکا به تدریس آیین بودائی^۱ تبتی^۲ پرداخت، به افرادی که در جستجوی آن بودند و برای اینکار اقدام به تأسیس مرکز آموزش و تربیت راهبانه نمود و در سال ۱۹۶۰ از چهار راهب تبتی دعوت نمود که به او پیوندند.

آن‌ها بسیاری از آمریکایی‌ها و منجمله من را آموزش دادند. سرانجام برای این افراد، در دانشگاه‌ها، سیاست، پزشکی، مذهب، انتشارات و رشته‌ها... یک در آمریکا صاحب نفوذ و تأثیر فراوان شدند.^۳

مهاجرت گشته از تبت در سال ۱۹۵۹، هنگامی که دالای لاما^۴ به هندوستان گریخت منبع شکل‌گیری مدارس تبتی‌ها برای مردم عادی و راهبان در هند، سکیم^۵ و دل بود که شامل تأسیس نخستین تأسیسات آموزشی راهبانه در جایی که بیشتر زندانی در شهر تف زده و بد آب و هوا و کم ارتفاع بوخادور^۶ در هند بود، در سرانجام کانونها و مؤسسات اصلی در امور تبتی‌های بودائی، هر چند در آن کال کوچک‌تر، در هند و

۱- Kaimuck - Kalmyk: مردم بودایی مذهب مغولستان در آسیای مرکزی که در قرن ۱۶ و ۱۷ روسیه را مورد هجوم قرار دادند و در طول رودخانه ولگای سفلی پناهنده شدند. در قرن هجدهم بسیاری از آنها به ترکستان چین مهاجرت کردند ولی گروهی از فرزندان و نسلهای بعدی هنوز در کنار رودخانه ولگای غربی و استپ‌های آن زندگی می‌کنند. زبان آنها گویشی از زبانهای ترکی، مغولی و تانگوست. م

۲- تبت Tibet: نقشه جغرافیایی تبت که پایتخت آن (لهاسا) می‌باشد، بین کشورهای چین، هند و برمه قرار دارد. م

نیال دوباره تأسیس شدند. دانشگاه‌های بزرگتر بودایی، این فرصت را پیدا کردند که به نوسازی خویش بپردازند، دیدگاه‌های جدیدی مطرح نمایند و اصول انتظامی پلیس - راهب که در تبت قدیم از آن بسیار هراسناک بودند را ایجاد نمایند.

گروهی دیگر مؤسسات آموزشی مذهبی نوینی که از کنترل صومعه‌ها خارج بودند را تأسیس نمودند. همچنین آموزش و پرورش در مراحل ابتدایی و متوسطه که در بردارنده تفاسیری محدود به روحانیون بود شکس گشت. استادان تبتی خارج از کشور، هم بودایی و غیربودایی، در جستجوی روش‌هایی بودند که اصول نخستین تحقیق و عمل را بیشتر با محیط‌های غیرمذهبی سازگار نمایند. در حال حاضر، پس از موفقیت‌های آهسته ولی پیوسته در هزاران مرکز در سراسر جهان، ما در آستانه تأسیس مراکز مهم به روش آموزش تبتی، در بیرون از جامعه تبتی هستیم.

پراکندگی مردم تبت برای به‌کارهایی از آموزه‌های سنتی که به هزاران سال پیش باز می‌گردند این امکان را به‌وجود آورد که در سرزمین‌هایی بسیار دور از خاستگاه‌شان انتشار یابند.

در خارج از تبت عطش فراوانی برای این تحولات و نقد و بررسی شیوه‌های آموزش باستانی که در گذر زمان محک سوزده‌اند وجود دارد، هر چند مشکلات فراوانی در خارج از محیط‌های آموزشی تبت و مغولستان برای روز آمد کردن و به جریان انداختن این گونه تحقیقات و بررسی‌ها وجود دارد. ممکن است فکر کنیم جهت به‌روزرسانی نیروهای دست به حمله زده است تا صرفاً مانع پیشرفتی این گونه گردد؛ افزایش تمایلات برای استثمار و بهره‌کشی، حرص و ولع، شهوت، شیوع مصرف‌گرایی، دستکاری مداوم افکاری که امیال زشت را تقویت می‌کنند، حضور همه‌جایی سرگرمی‌های بی‌شمار، افزایش شکاف بین اغنیاء و فقرا، توجیهات نیشدار و گزنده دشواری‌های هستی انسان،

پرخوری تا نقطه درد و فربهی، جنبش‌هایی که حقوق کارگران را به قرن نوزده بر می‌گردانند، تأکید مضحک و خنده‌آور درباره سود اقتصادی، گویی که این تنها هدف نفس کشیدن است. هر چند نشانه‌هایی وجود دارد که این نیروهای شیطانی و سیاه در حال ایجاد واکنش عدم رضایت بوده و مایل به امتحان کردن روش‌های دیگر هستند.

بسیاری از مردم در سراسر جهان دارای دو فرهنگ محلی و جهانی هستند، و بسیاری گرایشی را اتخاذ کرده‌اند که اهمیت فرهنگ اصلی محلی آن‌ها را افزایش داده است. این روزنه از تمایلی برای چشم‌اندازهای جدید خبر می‌دهد، ولی می‌تواند به مفهوم شکننده و خدشه‌دار از زمان اشاره کنند. به نفع آداب و رسوم و سنتی - که در رسم تبتی‌های بودایی ضروری است - را تهدید کند.

دولت در تبعید تبت است. اندرکار تبیین جداسازی سلطه اصول سیاسی از کانون‌های مذهبی است که هنوز در سرفصل‌های آرمانی مکتب بودا وجود دارد. این کار باعث سازگاری نظام آموزشی تبت که آمیزه‌ای از مذهب و غیرمذهب است، متحول می‌کند. آن دسته از مردم تبت که خارج از کشور هستند در تلاش هستند که کدامین روش‌های سنتی را حفظ نمایند و چگونه این کار را به انجام برسانند برای مثال همه ما ارزش فراوانی برای سنت دیرپای طب تبتی قائل هستیم.

خلافت و استادی صدها پزشک در طول هزاران سال مانده توسعه و پیشرفت توانمند درمانهای گیاهی و معدنی شده است. همین طور که بخش‌های دیگری از جهان را می‌نگریم، جایی که تجدد و نوآوری روش‌های کهن زندگی را نابود کرده و تغییر داده است و جایی که دانش نظام‌های باستانی پزشکی برای همیشه از بین رفته است، متوجه گوهر گرانبهای دانش سینه به سینه‌ای می‌شویم که به طور جداگانه در آداب و رسوم تبت و چین حفظ شده‌اند. جنگل‌ها را باید از طریق برنامه‌های قطع

درختان و کاشت مجدد حفظ گونه‌های گیاهان و حیوانات که برای جهان مفید هستند حفظ نمود.

ولی همه کوشش‌ها با مشکلات جابجائی، آوارگی و تجارتی که مردم را محکوم به فقر ابدی می‌سازد، آکنده هستند، مردم تبت نیز با کشاکش بین نیاز به تغذیه امروز مردم و نیروهای بازار که سرانجام گنجینه دانش سینه آنها را خالی می‌کنند، روبرو هستند.

همانگونه که بازارهای غیرقانونی اجازه آزادی به مراکز خرید و فروش نمی‌دهند، پیشرفت آشفته و درهم ریخته، توسعه را تضمین نمی‌کند. این‌ها مشکلاتی هستند که تمام جهان با آن روبروست و راه حل آسانی نیز وجود ندارد. فاه آینده مردم تبت بستگی به تمایل دولت چین دارد که وحشت‌آمیزی‌های خود را به کناری نهاده و به گفت و شنودی صادقانه با دولت در تبعید تبت دست آورد.

آیا درخواست اخیر چینی‌ها برای گفتگو ترند جدیدی برای علائق صادقانه است یا حيله‌ای است تا زمان ۱۹۹۰ امروز دولت پکن از فریبکاری به عنوان حربه تأخیر استفاده کرده است. برای مال او خواسته است که مردم تبت از هدف استقلال‌خواهی خویش دست بردارند و این برخلاف این واقعیت است که دالای لاما این خواسته را از سال ۱۹۵۸ مطرح کرده است. اشتباه دولت چین نداشتن محبت و علاقه است و به این که بود از آن جهت آگاهی که سرانجام زندگی ما مردم تبت به خود ویران خواهد انجامید.

در سراسر جهان، عشق باید مسائل غیرقابل تحمل را در خویش حل نماید. آگاهی و دانش بایستی نادانی را بزیر بکشد، تلاش و تکاپوی هماهنگ شده بایستی جایگزین ناامیدی و پذیرش مجهول گردد، گفتگو باید جایگزین اتهام شود، عدالت خلاق بایستی انتقام‌جویی را کنار بزند، اخلاقیات را بایستی از ریشه و بنیان مورد تأکید قرار داد. گفتگو درباره

مسائل حقوق جهانی بایستی جانشین محرومیت از حق شود. تنها تلاشی مصمم در مدت زمانی طولانی می‌تواند بر نیروهای ریشه‌دار حماقت و طمع و حرص فائق آید.

امید من این است که این کتاب در موضوع عشق و محبت که در آن دالای لاما، آداب و رسوم طولانی تبتی‌ها را برای دگرگونی ذهن و قلب ترسیم می‌کند، بتواند آن چیزی را ارائه دهد که برای ما بسیار عزیز است - سنایی از عشق، مهربانی و محبت برای هر یک از ما -

دکتر جفری هاپکیز

استاد مطالعات تبت

دانشگاه ویرجینا