

ویپاسانا راه وارستگی

ماهاسی سایادو

برگردان آرام پهلوان



سربشناسه	: سوبهانا، ماهاکان چاراتو آرهان، ۱۹۰۴-۱۹۸۲ م.
عنوان و نام پدیدآور	Sobhana, Mahā caññ' Cha rā to 'A rhan', 1904-1982
مشخصات نشر	: ویپاسانا راه و ارستگی / ماهاسی سایادو؛ برگردان آرام پهلوان.
مشخصات ظاهری	: تهران : نشر مثلث، ۱۴۰۰.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۲-۲۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	Practical insight meditation : basic and progressive stages : عنوان اصلی:
موضوع	: سوبهانا، ماهاکان چاراتو آرهان، ۱۹۰۴-۱۹۸۲ م. — موعظه ها
موضوع	Sobhana, Mahā caññ' Cha rā to 'A rhan', 1904-1982 -- Sermons :
موضوع	: ویپاسانا (بودیسم)
موضوع	Vipasyana (Buddhism):
موضوع	: مدیتیشن -- بودیسم
موضوع	Meditation -- Buddhism :
شناسه افزوده	: پهلوان، آرام، ۱۳۶۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	BQ۵۶۳۰:
رده بندی دیویی	۲۹۴/۳۴۴۳۵:
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۰۸۴۱:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



ویپاسانا، راه وارستگی

ماهایسی سایادو	اثر
آرام پهلوان	برگردان
نیما سلیمی	ویراستار
حبیب ایلون	طراح جلد و مدیر هنری
پاییز ۱۴۰۰	چاپ اول
۱۱۰۰ نسخه	شمارگان
۹۷۸-۶۰۰-۸۴۸۲-۲۴-۶	شابک
www.mosallas.com	@mosallas_publications
تلفن: ۸۸۸۴۰۵۷۶	info@mosallas.com
© تمامی حقوق برای نشر مثلث محفوظ است.	۴۸۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست

پیش‌گفتار	۷
اصول مراقبه‌ی ویپاسانا	۹
روش تمرین مراقبه‌ی ویپاسانا	۸۳

پیش‌گفتار

راه دستیابی به تجربه‌ی وجودی نیپانا که قرن‌ها فراموش شده بود، ۲۵۰۰ سال بعد از بودا توسط سانگا و سردسته‌ی نخبه‌ی آن، ماهاسی سایادو، دوباره در دسترس عموم قرار گرفت. کتاب حاضر شامل درس‌گفتارها و دستورالعمل‌های ایشان است. درس‌گفتارها در یک دوره‌ی مراقبه در ۱۹۵۹ داده شده و بعدها به شکل کتابی با عنوان «اصول مراقبه‌ی ویپاسانا»^۱ در اختیار عموم قرار گرفته است. من ترجمه‌ی بخش‌های عمده‌ای از این کتاب را که عاری از عناصر مذهبی است به همراه ترجمه‌ی دستورالعمل‌های کتاب «تمرین مراقبه‌ی ویپاسانا»^۲، که سایادو اولین بار در ۱۹۴۴ آن را تدوین کرد و اکنون شهرتی جهانی دارد، اینجا آورده‌ام، و متناسب با محتوای درس‌ها عنوان «ویپاسانا، راه وارستگی» را برای کتاب برگزیده‌ام.

از آن رو که می‌خواستم مطالعه‌ی کتاب به همان سهولت و روانی شنیدن یک درس‌گفتار باشد، از توضیح و حاشیه‌زدن بر مفاهیم و اصطلاحات خودداری کرده‌ام. با این حال معادل پالی اصطلاحات را با رسم الخط فارسی آورده‌ام تا کمکی باشد برای کسانی که با این کلمات آشنایی دارند. اما عدم آشنایی با اصطلاحات ضربه‌ای به فهم محتوای سهل و ممتنع این تعالیم نمی‌زند.