

کتاب تبتی زندگی و مرگ

نویسنده

سوگیال رینپوچه

من این کتاب را به جامیانگ کیتسه، جوکی ای لودرو، دودجوم رینپوچه، دیلگو کیتسه رینپوچه، نیوشول خن رینپوچه، کیتسه سگیوم خاندرو تسرینگ چودرون، و همه‌ی اساتید معنوی بزرگوارم وقف می‌کنم، که الهامبخش زندگی‌ام بودند.

باشد که این کتاب برای خواننده، افراد در حال مرگ و اموات راهنمایی به سوی رهایی باشد. باشد که همه‌ی کسانی که این کتاب را می‌خوانند در مسیر روشن ضمیری قرار گیرند!

مترجم

علی زارعی سلمانی

stupa.shop@yahoo.com

سرشناسه	: سوگیال، رینپوچ Sogyal, Rinpoche
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب تبتی زندگی و مرگ/ نویسنده سوگیال رینپوچه : مترجم علی زارعی سلمانی
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۰۰
مشخصات ظاهری	: ۵۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Main titleThe Tibetan book of living and dying C 2002 : عنوان اصلی:
موضوع	: بودیسم -- چین -- تبت -- عقاید
موضوع	: Buddhism -- China -- Tibet Autonomous Region -- Doctrines :
موضوع	: زندگی مذهبی (بودیسم)
موضوع	: Religious life -- Buddhism :
موضوع	: مرگ -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم
موضوع	: Death -- Religious aspects -- Buddhism :
موضوع	: برزخ -- بودیسم
موضوع	: Intermediate state -- Buddhism :
شناسه افزوده	: زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: BQ۷۶۳۰
رده بندی دیویی	: ۲۹۳.۳۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۱۰۰۰



نشر اختر

کتاب تبتی زندگی و مرگ

نویسنده: سوگیال رینپوچه

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول برای ناشر ۱۴۰۱ • ۵۴۶ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۱-۲

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

فہرست

۷	.	.	.	پیش گفتار عالیجناب دالایی لاما
۱۱	.	.	.	مقدمه ویرایش جدید
۱۵	.	.	.	مقدمه

بخش اول: زندگی

۲۱	.	.	.	.	در آینه مرگ	۱.
۳۵	.	.	.	.	ناپایداری	۲.
۵۱	.	.	.	.	بازتاب و تغییر	۳.
۶۹	.	.	.	.	ماهیت ذهن	۴.
۸۷	.	.	.	.	برگرداندن ذهن به خانه	۵.
۱۲۳	.	.	.	.	تکامل، کارما، و تولد مجدد	۶.
۱۴۹	.	.	.	.	باردوها و دیگر واقعیت‌ها	۷.
۱۶۱	.	.	.	.	این زندگی: باردوی طبیعی	۸.
۱۸۱	.	.	.	.	مسیر معنوی	۹.
۲۰۹	.	.	.	.	جوهر درونی	۱۰.

بخش دوم: مرگ

۲۳۵	۱۱. نسیج‌تی قلبی در کمک به شخص در حال مرگ
۲۵۳	۱۲. شفقت: گوهر برآورنده آرزوها
۲۷۹	۱۳. کمک معنوی برای شخص در حال مرگ
۲۹۷	۱۴. تمریناتی برای شخص در حال مرگ
۳۲۳	۱۵. فرایند مرگ

بخش سوم: مرگ و تولد مجدد

۳۴۱	.	.	.	.	۱۶. پس زمینه
۳۵۹	.	.	.	.	۱۷. درخشندگی ذاتی
۳۷۵	.	.	.	.	۱۸. باردوی وجود
۳۹۱	.	.	.	.	۱۹. کمک بعد از مرگ
۴۱۵	.	.	.	.	۲۰. تجربه‌ی نزدیک به مرگ: پله‌کانی به بهشت؟

بخش چهارم: نتیجه

۴۳۹	.	.	.	.	۲۱. روند جهانی
۴۵۹	.	.	.	.	۲۲. خادمان صلح
۴۷۱	.	.	.	.	ضمیمه ۱: اساتید من
۴۸۱	.	.	.	.	ضمیمه ۲: پرسش و پاسخ درباره مرگ
۴۹۱	.	.	.	.	ضمیمه ۳: دو داستان
۵۰۳	.	.	.	.	ضمیمه ۴: دو منتره
۵۱۳	.	.	.	.	کتابشناسی
۵۱۹	.	.	.	.	سیاسگزاری
۵۲۵	.	.	.	.	واژه‌نامه
۵۳۳	.	.	.	.	یادداشت‌ها

مترجم: من این کتاب را به مادرم که شفقتم از اوست
و پدرم که قلبی همچون اقیانوس دارد تقدیم می‌کنم.

پیش گفتار عالیجناب دالایی لاما

سوگیاال رینپوچه در این کتاب روی درک معنی حقیقی زندگی، چگونگی پذیرفتن مرگ و روش‌های کمک به شخص درحال مرگ و اموات متمرکز شده.

مرگ بخشی طبیعی از زندگی می‌باشد، که ما همه مطمئناً دیر یا زود با آن روبرو خواهیم شد. به نظر من، دو راه وجود دارد که تازمانیکه هنوز زنده‌ایم می‌توانیم با آن روبرو شویم. ما می‌توانیم یا از آن چشم‌پوشی کرده یا با تفکر درباره‌ی آن با چشم‌انداز مرگ خودمان روبرو شویم، و سعی کنیم رنج آن را کمتر کنیم. هرچند، در هر یک از این دو راه ما درواقع می‌توانیم بر آن چیره شویم.

من به عنوان یک بودایی مرگ را به عنوان یک روند عادی می‌بینم، یک واقعیتی که آن را پذیرفته‌ام و تا زمانیکه در این وجود زمینی هستم رنج خواهد داد. با دانستن اینکه نمی‌توانم از آن فرار کنم، جایی برای نگرانی درمورد آن نمی‌بینم. من به مرگ به عنوان یک نوع عوض کردن لباس کهنه می‌نگرم تا اینکه آن را به عنوان یک نقطه‌ی پایانی ببینم. در عین حال مرگ غیرقابل پیش‌بینی است: ما نمی‌دانیم کی یا چطور آن به وقوع خواهد پیوست. پس معقول است تا قبل از رخ دادنش اقدامات مورد نظر را انجام دهیم.

بطور طبیعی بیشتر ما دوست داریم مرگ صلح‌آمیزی داشته باشیم، اما واضح است که اگر زندگی‌مان پر از خشونت بوده یا اگر ذهن‌مان اغلب در اثر احساساتی مثل خشم، وابستگی یا ترس تحریک می‌شود، نمی‌توانیم به داشتن مرگ صلح‌آمیز امید ببندیم. بنابراین اگر می‌خواهیم مرگ خوبی داشته باشیم، باید یاد بگیریم چطور بخوبی زندگی کنیم: ما باید صلح را در ذهن‌مان پرورش دهیم و امید به مرگی صلح‌آمیز و یک زندگی

خوب داشته باشیم.

همانطور که در اینجا خواهید خواند، از دیدگاه بودایی، تجربه‌ی حقیقی مرگ خیلی اهمیت دارد. اگرچه اینکه چطور یا کجا تولدمجدد خواهیم داشت، بطور کلی به نیروی کارمای مان بستگی دارد، و همچنین به حالت ذهنی مان در زمان مرگ، این می‌تواند تولدمجدد بعدی مان را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین در لحظه‌ی مرگ، باوجود بزرگی و تنوع کارماهایی که جمع‌آوری کرده‌ایم، اگر در تولید یک حالت ذهنی باتقوا تلاش ویژه‌ای را انجام دهیم، ممکن است کارماهای باتقوای مان را قوی‌تر کرده و آنها را فعال‌تر کنیم، و به این ترتیب یک تولدمجدد شادی داشته باشیم.

نقطه‌ی واقعی مرگ زمانی است که عمیق‌ترین و مفیدترین تجارب درونی می‌تواند از طریق آشنایی مکرر با روند مرگ در مدیتیشن بیاید، یک مدیتاتور با تجربه می‌تواند از مرگ حقیقی‌اش برای دستیابی به ادراکات معنوی استفاده کند. به همین جهت تمرین‌کننده‌های با تجربه بعد از درگذشت‌شان در مدیتیشن می‌مانند، این نشانه‌ای از دستیابی‌های‌شان است که اغلب در چنین وضعیتی بدن‌شان مدت‌ها بعد از مرگ بالینی رو به زوال نمی‌رود.

کمک به دیگران برای اینکه مرگ خوبی داشته باشند کم اهمیت‌تر از آماده‌سازی برای مرگ خودمان نیست. هر یک از ما به عنوان یک نوزاد درمانده بوده و بدون دریافت مراقبت و مهربانی نمی‌توانستیم زنده بمانیم. چون شخص درحال مرگ نیز در کمک به خود درمانده است، ما باید ناراحتی و اضطراب آنها را از بین ببریم، و تا آنجا که می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا در آرامش بمیرند.

اینجا مهمترین نقطه این است که از هر چیزی که باعث می‌شود ذهن شخص درحال مرگ مورد مزاحمت بیشتری واقع شود اجتناب کنیم. اولین هدف‌مان در کمک به شخص درحال مرگ این است که آنها را آسوده خاطر کنیم، و برای این کار راه‌های زیادی وجود دارد. یک فرد درحال مرگ را که با تمرین معنوی آشنایی دارد در نظر بگیرید، در این صورت می‌توان وی را تشویق کرده و تمرینات معنوی‌اش را به خاطرش بیندازیم، اما حتی اطمینانی که از طرف ما به وی می‌رسد می‌تواند باعث شود در ذهن او یک نگرش صلح‌آمیز و آسوده‌ای بوجود آید.