

# آموزه های بودا



گردآوری و ترجمه  
آرش جبرائیل

۴ ----- مقدمه

## فصل اول زندگی بودا

۵ ----- تولد  
۶ ----- چهار صحنه تاثیر گذار  
۹ ----- کناره گیری عظیم  
۱۰ ----- ریاضت  
۱۰ ----- پیروزی نهایی  
۱۱ ----- پنج راهب اول

## فصل دوم

۱۳ ----- تعریف بودیسم  
۱۸ ----- مفاهیم اساسی بودیسم  
۲۲ ----- فرامین پنجگانه  
۲۴ ----- تولد دوباره  
۲۸ ----- مدیتیشن  
۳۱ ----- حکمت و شفقت  
۳۳ ----- شانس و تقدیر  
۳۴ ----- بودایی شدن

## فصل سوم

چهار اصل بودیسم ، هشت قدم و هدف

۳۷ ----- اصل اول  
۳۸ ----- اصل دوم  
۳۹ ----- اصل سوم  
۴۰ ----- اصل چهارم  
۴۱ ----- هشت قدم  
۴۳ ----- هدف

## فصل چهارم

۴۴	-----	مسائل اخلاقی در بودیسم
۴۷	-----	کارما
۴۸	-----	حوزه های بودن

### فصل پنجم

۴۹	-----	مدیتیشن
۵۰	-----	چگونگی انجام
۵۲	-----	مدیتیشن دوست داشتن محبت
۵۳	-----	چگونه تمرین کنم

### فصل ششم

۵۵	-----	آموزه های بودا و تمرین مسیرها
۵۹	-----	تفاوتهای اصلی بودیسم با دیگر ادیان

## مقدمه

بیش از ۲۵۰۰ سال از درگذشت بودا می‌گذرد ولی آموزه های بودا همچنان به نظر می‌رسد که با زندگی ما بیگانه نمی‌شود، صدای او همچنان در گوش ما نجوی می‌کند که از کوشش دست بردارید و با چشمان پر از آرامش به ما می‌فهماند که در زندگی فرصت های بزرگی برای رشد یافتن و بالندگی وجود دارد که باید از آنها استفاده کرد. شخصیتی که هنوز پس از گذشت هزاره ها افکار و آموزه هایش همچنان راهنمای ذهن های جستجوگر انسانهاست.

بارت (Barth) در مورد بودا می‌گوید او مدل تکمیل شده آرامش و پادشاه محبت نسبت به هر موجودی است که جان دارد و پادشاه شفقت است برای هر موجود دردمندی، و او آزادی مطلق معنوی و مستثنی از هر پیشداوری است.

پیام او کهن ولی در عین حال بسیار مترقی است و برای کسانی که در علوم ماوراء الطبیعه سیر می‌کنند حکم سند مادر را دارد. پیام او بر قلب های مردم می‌نشیند.

بودیسم در سرنت (Sarnath) شهری نزدیک بنارس امروزی آغاز شد، با تنها پنج پیرو ولی اندک اندک به سرزمینهای بسیاری راه یافت و هم اکنون مذهب و دین بیش از ۶۰۰ میلیون انسان است. بودیسم اولین دینی بود که مرزهای قومی و ملی را شکست و پا را از مرزهای موطن اصلی خود بیرون گذاشت و حالت بین المللی به خود گرفت. دلیل پر شتاب بودن این گسترش را باید در گوهر درونی و پناهگاه ذهن های پژوهشگر انسانها بودن جستجو کرد. البته مسایل دیگری نیز در محبوبیت بودیسم دخیل بوده اند، بعنوان مثال ترویج دهنده گان «داما» (آموزه های بودا) هرگز از خشونت برای گسترش دادن بودیسم استفاده نکرده اند. تنها سلاحی که آنان داشتند عشق و محبت بی پایان بود. از اینرو آموزه های بودا با صلح و آرامش و بدون جنگ و خونریزی وارد ممالک مختلف شد. اجبار در تغییر دین مفهومی تعریف نشده و ناشناخته در فرهنگ بودیسم و متناقض با آموزه های بودا است. بدین جهت بودیسم این توانایی را داشت و دارد که در کشورهای متمدن و پیشرفته نیز گسترش یابد.

رایس داویدز (Rhys Davids) می‌نویسد: در کل طول تاریخ حیات بودیسم و در خلال سده های بسیار که از عمر این مذهب می‌گذرد هرگز مدرکی دال بر اینکه پیروان ادیان دیگر توسط بودایی ها مورد آزار و اذیت قرار گرفته باشند موجود نیست.

## فصل اول

### زندگی بودا

#### تولد

بودا، بنیانگذار فلسفه بودیسم، در بیش از ۲۵۰۰ سال پیش بدنیا آمد. نام اصلی وی سیدارتا گوتاما (Siddhartha Gotama) بود. پدرش سوهدانا (Suddhodana) پادشاه سرزمین ساکیانس (Sakyans) در کشور نیپال امروزی و مادرش ماهامایا (Mahamaya) شاهزاده سرزمین کلیاس (Koliyas) بود.

در سال ۶۲۳ پیش از میلاد و در یک شب مهتابی در ماه می، زمانیکه در هندوستان درختان از برگ و شکوفه و میوه پوشیده شده اند و انسان و پرندگان و همه جانداران سرزنده و شاد هستند ملکه ماهامایا از کاپیلاواتهو (Kapilavatthu) پایتخت ساکیانس به دواها (Devadaha) در سرزمین پدری سفر می کرد زیرا آن زمان در هندوستان رسم این بود که زنان برای بدنیا آوردن فرزندان به خانه پدری بروند. در نیمه های راه کاروان ملکه به یک بیشه زار زیبا به نام لومبینی (Lumbini) رسید و در آنجا اطراق کردند و در همین بیشه زار بود که قهرمان داستان ما متولد می شود.

لومبینی در ۱۵۰ کیلومتری شمال شهر بنارس و در دامنه کوه هیمالیا قرار دارد. ۳۱۶ سال پس از تولد شاهزاده سیدارتا، که بعداً به بودا معروف شد، امپراتور آسوکا (Asoka) در محلی که بودا متولد شده بود ستون یادبودی بر پا داشت و دستور داد بر روی ستون حک کنند «اینجا جایی است که بودا، فرزانه سرزمین ساکیانس، متولد شد»

در روز پنجم تولد سیدارتا، پادشاه از هشت مرد خردمند برای نامگذاری و پیش بینی آینده کودک برای آمدن به کاخ دعوت بعمل آورد. آنها پس از دیدن کودک نام «سیدارتا» به معنی کسی که به هدفش می رسد را برای وی انتخاب کردند. سپس هفت تن از آن برهنه ها دو انگشت خود را بلند کردند و گفتند: اعلیحضرتا! فرزند شما روزی پادشاه بزرگی خواهد شد، یک پادشاه جهانی، کسی که خودش قانون وضع خواهد کرد. ولی جوانترین برهنه فقط یک انگشت خود را بلند کرد و گفت: پادشاه، سیدارتا روزی به دنبال حقیقت خواهد رفت و به بالاترین درجه روشن بینی خواهد رسید و بودا می شود.

ملکه ماهامایا در روز هفتم تولد سیدارتا از دنیا رفت و خواهر ملکه مسئولیت پرستاری از «سیدارتا» را به عهده گرفت. سیدارتا در محیطی پرورش یافت که هر آنچه را که برای رشد یافتن و بالندگی یک مرد لازم بود در اختیار داشت. پدر وی در آموزش هر چیزی که «سیدارتا» بعنوان یک شاهزاده باید می آموخت کمترین قصوری نمی کرد. از اینرو «سیدارتا» در رشته های مختلف دانش، رزم و هنر تبحر فراوانی یافته بود.

## چهار صحنه تاثیر گذار

زمانیکه شاهزاده به سن جوانی رسید ، پدرش بسیار آرزو داشت تا سیدارتا سریعتر ازدواج کند و تشکیل خانواده دهد تا جانشینی لایق برای خود داشته باشد و همچنین پدر از پیشگویی که برهن جوان در مورد « سیدارتا » مبنی بر ترک کردن تاج و تخت و رهسپار شدن بدنبال حقیقت کرده بود در دل ترسی داشت و دوست می داشت سیدارتا زودتر ازدواج کند تا پایبند خانواده شود و فکر ترک کردن کاخ به ذهنش خطور نکند .

بر طبق سنت آن زمان ، شاهزاده هنگامی که ۱۶ سال داشت با دختر دایی زیبای خودش « یاسودهارا » (Yasodhara) که شاهزاده سرزمین کلیاس بود ازدواج کرد . پادشاه تمام امکانات را برای آسایش و راحتی « سیدارتا » مهیا می کرد . وی سه کاخ مبتنی بر سه فصل موجود در هندوستان برای پسرش ساخته بود ، یکی برای زمستان ، یکی برای تابستان و یکی برای فصل بارندگی همراه با باغها ، بیشه زارها و شکارگاه . « سیدارتا » از تمام لذایذ دنیوی بهره مند بود . او در میان موسیقی و رقص ، تجملات و خوشی ها و بدون اطلاع از حزن و اندوه زندگی می کرد . در واقع پدرش یک دنیای غیر واقعی و بسیار زیبا برای پسرش ساخته بود تا « سیدارتا » هرگز احساس ناراحتی و کمبود نکند و بدین جهت هرگز به فکر ترک کردن زندگی اشرافی نافتد .

اما « سیدارتا » که دارای ذهن جستجوگری بود دوست داشت از زندگی دیگر افراد نیز باخبر باشد بنابراین روزی از پدرش خواست که اجازه دهد او به شهر برود و زندگی بقیه انسانها را نیز ببیند . پدر که نمی خواست محدودیتی برای « سیدارتا » بوجود آورد علی رغم میل باطنی به وی اجازه داد که برود . ولی پادشاه بدور از چشم « سیدارتا » به مردم دستور داد خیابانها را برای دیدن شاهزاده آماده کنند ، خانه ها و خیابانها را پاکیزه و زیبا سازند ، لباس های شاد و رنگی بپوشند و وقتی شاهزاده عبور می کند به او خوش آمد بگویند . هنگامیکه تمام خیابانها و خانه ها تمیز و زیبا شد پادشاه به شاهزاده گفت : اکنون می توانی بروی و شهر را ببینی . زمانیکه شاهزاده جوان از خیابانها عبور می کرد ناگهان از یک کلبه کوچک کنار خیابان یک پیرمرد با موهای بلند سفید و لباسهای پاره و کثیف بیرون آمد . پوست صورت او بسیار خشک و چین خورده بود ، چشمانش فرورفته و کم سو بودند و او تقریباً کور بود و هیچ دندانی هم در دهان نداشت ، پشت او خمیده بود و با دستش که فقط پوست و استخوان بود لرزان چوبی را گرفته بود تا بتواند بایستد . وقتی شاهزاده آن پیرمرد را دید، او نمی دانست که دارد به چه نگاه می کند برای اینکه این اولین بار بود که در زندگی اش پیرمردی با این حال را می دید .

« سیدارتا » شروع به سوال کردن از ارباب رانش کرد ، آن چیست ؟ او که یک مرد نیست ؟ چرا اینچنین خم شده ؟ آیا چیزی می خواهد ؟ چرا چشمانش اینچنین است ؟ دندانهایش کجا هستند ؟ آیا بعضی انسانها اینچنین متولد می شوند ؟ بمن بگو این چه معنی دارد ؟

چانا ( ارباب ران سیدارتا) به شاهزاده گفت : این یک پیرمرد است ، او چنین بدنیا نیامده ، او هم در جوانی مثل من و شما بوده است ولی پیری او را به اینصورت درآورده . چانا به شاهزاده گفت که پیرمرد را فراموش کند ولی « سیدارتا » نمی توانست او را فراموش کند و باز هم سوال می کرد ، چانا گفت : در این دنیا هر کس که به این اندازه عمر کند مانند او خواهد شد و راهی هم ندارد . « سیدارتا » بلافاصله دستور داد تا به کاخ برگردند زیرا از دیدن این صحنه بسیار متأثر شده بود و می خواست درباره پیری باندیشد .

وقتی شاه این موضوع را شنید بسیار ناراحت شد و ترسید مبادا شاهزاده کاخ را ترک کند و برود. بنابراین دستور داد که باز هم در کاخ جشن برپا کنند تا حواس «سیدارتا» را از آن چیزی که دیده بود پرت کنند، ولی شاهزاده که درباره زندگی واقعی بسیار کنجکاو شده بود به پدرش التماس کرد تا اجازه دهد بار دیگر به کاپیلاواتهو (پایتخت ساکیانس) برود ولی اینبار به مردم نگوید که او دارد می آید.

پادشاه بدون رضایت قلبی اجازه داد تا شاهزاده بودن تشریفات بار دیگر به کاپیلاواتهو برود چون می دانست نمی تواند او را متوقف کند و اگر به او اجازه ندهد تنها بر ناراحتی و سردرگمی وی اضافه کرده است. شاهزاده و چانا لباس نجیب زادگان را پوشیدند و به شهر رفتند بنابراین مردم آنها را نشناختند.

وقتی به شهر رسیدند شهر را کاملاً متفاوت با آنچه در دفعه قبل دیدند یافتند، دیگر از مردم شاد که برای شاهزاده هورا می کشیدند خبری نبود، دیگر از پرچم و کاغذ رنگی و گل و مردم خوش لباس خبری نبود. فقط مردم عادی بودند که برای امرار معاش روزانه از این سمت به آن سمت می رفتند، همه جا از مردم عادی پر بود که مشغول کار خود بودند.

آن دو همانطور که می رفتند ناگهان به مردی برخوردند که روی زمین افتاده بود و به خود از درد می پیچید و با دو دستش شکمش را گرفته بود و فریاد می کشید و بسختی نفس می کشید. این دومین صحنه ای بود که «سیدارتا» را بشدت آزرده کرد ولی او مانند بقیه مردم از کنار او نگذشت، بطرف او دوید سرش را روی زانویش گذاشت و گفت: چه شده؟ چه مشکلی داری؟ چکار میتوانم برایت بکنم؟ ولی مرد نمی توانست حرف بزند و تنها گریه می کرد.

«سیدارتا» رو به چانا کرد و پرسید: چانا این مرد چرا اینچنین شده؟ چرا حرف نمی زند؟ چرا نفس نمی کشد؟

چانا گفت: سرورم این مرد را اینچنین در آغوش نگیرید، او مریض است، کل خونش آلوده است، او طاعون دارد و تمام بدنش دارد می سوزد برای همین است که گریه می کند و نمی تواند حرف بزند.

سیدارتا پرسید آیا افراد دیگری هم مثل او هستند؟

چانا پاسخ داد بله، حتی شما هم ممکن است نفر بعدی باشید اگر آن مرد را اینگونه بغل کنید، لطفاً او را زمین بگذارید و دیگر او را لمس نکنید چون ممکن است شما هم مثل او بیمار شوید.

سیدارتا پرسید آیا بجز طاعون چیزهای بد دیگری هم وجود دارند؟

چانا گفت بله سرورم صدها بیماری دیگر هم به همین دردناکی وجود دارد.

سیدارتا پرسید آیا هیچ کاری نمی شود کرد؟ آیا هر کسی ممکن است مریض شود؟ آیا می شود آدم ناگهانی به این شدت بیمار شود؟

چانا گفت: بله سرورم هر کسی و در هر زمانی ممکن است بیمار شود و هر کسی ممکن است ناگهان مریض و رنجور شود.

شاهزاده اینبار غمگین تر از بار اول به کاخ بازگشت.

پس از بازگشت به کاخ، شاهزاده خیلی ناراحت و افسرده بنظر می رسید و اکثر اوقات در فکر فرو می رفت و حواسش به محیط پیرامون نبود. بار دیگر سیدارتا از پدر خواست تا به شهر برود، شاه هم که می دید چاره ندارد به او اجازه داد تا برود.

اینبار هم سیدارتا و چانا لباس نجیب زادگان را پوشیدند و به نقاط زیادی از کاپیلاواتهو سر زدند، در یکی از محله ها به جمع زیادی از مردم برخوردند که در خیابان راه می رفتند و گریه میکردند و چهار نفر هم در پشت سر آنها یک الوار را که در آن یک مرد لاغر، ساکن و بی حرکت روی آن خوابیده بود را حمل می کردند. مرد مثل سنگ ساکت و بی حرکت بود و جمعیت پس از مدتی

ایستادند و الوار و آن مرد را روی چوبهای که از قبل آماده کرده بودند گذاشتند و چوبها را آتش زدند، کم کم آتش به الوار و سپس به مرد رسید ولی مرد از جایش تکان نخورد و الوار و مرد شروع به سوختن کردند ولی باز مرد از جایش تکان نخورد .  
سیدارتا با وحشت از چانا پرسید این دیگر چیست ؟ این مرد چرا اینچنین بی حرکت دراز کشیده؟ چرا اجازه می دهد این مردم او را بسوزانند ؟  
چانا گفت او مرده است سرور من .  
سیدارتا گفت مرده ! مرده یعنی چه؟  
چانا پاسخ داد تمام موجودات زنده روزی می میرند و هیچکس هم نمی تواند جلوی آمدن مرگ را بگیرد .  
شاهزاده بقدری متعجب شده بود که دیگر هیچ چیزی نگفت و با خود فکر می کرد که این خیلی بد است که هر کسی بالاخره روزی خواهد مرد ، حتی پادشاهان و شاهزاده ها ، آیا یعنی هیچ راهی برای جلوگیری از مرگ نیست ؟  
شاهزاده بدون اینکه حتی یک کلمه هم حرف بزند به کاخ برگشت و مستقیماً به اتاق خود رفت و بقیه روز را فکر می کرد و با خود می اندیشید که تمام موجودات زنده روزی باید بمیرند و هیچکس هم تا بحال راهی برای نمردن پیدا نکرده است ، ولی باید راهی باشد ، من باید راهی پیدا کنم و به همه بگویم و به همه جهان کمک کنم .

پس از چند روز تامل و تعمق ، سیدارتا برای بار چهارم به شهر رفت ، همین طور که داشت با اسب از شهر می گذشت در یک باغ دید که یک راهب با لباس نارنجی خیلی شاد و خوشحال ، آرام نشسته است . سیدارتا از چانا پرسید این مرد که لباس نارنجی پوشیده است کیست ؟ چرا موهایش را تراشیده است ؟ چرا اینقدر خوشحال بنظر می رسد ؟ او برای امرار معاش چه می کند چانا گفت او یک راهب است ، او در معبد زندگی می کند ، او شهر به شهر سفر می کند تا به مردم یاد دهد چگونه خوب و مهربان باشند . اینبار سیدارتا خیلی خوشحال شد و با خود گفت من هم باید یکی از اینها بشوم . سیدارتا در باغ شروع به قدم زدن و فکر کردن کرد ، آنقدر راه رفت تا خسته شد و زیر یک درخت نشست .



## کناره گیری عظیم

پس از دیدن این چهار صحنه ، سیدارتا از درون بسیار منقلب شده بود . او به آن چیزهایی که دیده بود فکر می کرد . جوانی ، شروع زندگی ، پیری ، بیماری و تمام شدن زندگی ، اینها چیزهایی بودند که فکر سیدارتا را به خود مشغول کرده بودند . اما سیدارتا با خود می گفت حتماً باید راهی باشد ، باید برای فرار از این چرخه بی رحم راهی وجود داشته باشد ، من باید آنرا پیدا کنم و دیگران را هم نجات دهم .

بخاطر همین افکار بود که شاهزاده « سیدارتا گوتاما » ، در سن ۲۹ سالگی ، در اوج جوانی ، در روزی که « یاسودهارا » ی زیبای وی برایش کودکی دنیا آورده بود به زندگی اشرافی و مجلی که هر مردی داشتن آنرا آرزوی دست نیافتنی خود می داند پشت پا زد و همسر ، فرزند ، سلطنت و قدرت را رها کرد و رفت . لباس سلطنتی خود را درآورد ، لباس گدایان را پوشید و با شمشیرش موهای بلند خود را کوتاه کرد و برای پیدا کردن حقیقت و دستیابی به پاسخ پرسشهای بی جوابش به تنهایی براه افتاد .

در آن زمان در هندوستان استادان مذاهب متعددی وجود داشتند . یکی از بهترین و معروفترین آنها شخصی بود به نام « آراالا کالاما » ( Arala Kalama ) . « سیدارتا » نزد او رفت تا آموزش ببیند . سیدارتا نزد « آراالا » چیزهای بسیاری از قبیل مدیتیشن و تهذیب نفس را آموخت . او بسختی تلاش نمود و پس از مدتی از لحاظ دانش هم سطح استاد خود شد . بنابراین « آراالا » دید که دیگر چیزی نمانده که به « سیدارتا » یاد بدهد، پس به وی گفت هر آنچه را که من می دانم تو نیز می دانی و تفاوتی بین ما نیست پس همین جا بمان و جای من را بگیر و به کار تعلیم بپرداز . اما « سیدارتا » علاقه ای به اینکار نداشت زیرا هنوز جوابی برای سوالات بی پاسخش پیدا نکرده بود.

بنابراین وی « آراالا » را ترک کرد و بدنبال استاد جدیدی به راه افتاد . سرانجام « سیدارتا » یک استاد مشهور دیگری که شهرتش بخاطر نبوغ بالای وی بود به نام « اوداکا » ( Udaka ) را پیدا کرد . ولی دوباره پس از مدت کوتاهی « سیدارتا » هر آنچه را که استاد می دانست آموخت ولی باز هم او راهی برای پایان دادن به رنج و عذاب انسان پیدا نکرده بود . بنابراین سیدارتا ، اوداکا را نیز رها کرد و براه افتاد .

پس از ترک کردن استاد دوم ، « سیدارتا » که اکنون به نام پارسا « گوتاما » معروف شده بود به شهر اوروولا ( Uruvela ) رسید که شهری بسیار آرام با مردمانی مهربان و ساده بود . پس از مدتی در این شهر با پنج تن به نامهای کندانا ، بهادیا ، واپا ، ماهاناما و آساجی که آنها نیز برای رسیدن به حقیقت زندگی اشرافی را رها کرده بودند آشنا شد .

## ریاضت

در آن زمان و حتی امروزه در هندوستان مرسوم است افرادی که می خواهند به جستجوی حقیقت و تقویت نیروی های درونی خود اقدام کنند به ریاضت کشی مبادرت می کنند . بنابراین پارسا « گوتاما » نیز تصمیم گرفت به این روش اعتماد کند و آنرا اجرا نماید . از اینرو در آرزوی تتویر ذهن شروع به ریاضت کشی کرد . او روزه های بسیار سختی می گرفت و روزی ۱ دانه ذرت یا کنجد می خورد و یا بر روی تختی پر از تیغ می خوابید . کار دیگری که او می کرد این بود که نفسش را برای مدت طولانی حبس می کرد به قدری که درد وحشتناکی در گوش ، سر و تمام بدن خود حس می کرد و سپس از حال می رفت و روی زمین می افتاد و یا اینکه شب ها به تنهایی به جنگل که پر از حیوانات درنده بود می رفت و ساعتها تنها می نشست . او ۶ سال تمام به این کارها مبادرت می کرد ولی خودش را نزدیک به هدفش نیافت و جواب مشکلاتش را پیدا نکرد او از لحاظ بدنی بسیار ضعیف شده بود ، بدنش بسیار لاغر شده بود ، چشمانش تو رفته بودند و پوست صورتش سیاه شده بود و تقریباً نزدیک بود که بمیرد . بنابراین با خود گفت این راه هوشیاری و تتویر ذهن نیست ، از اینرو تصمیم گرفت به دهکده برگردد و به ریاضت کشیدن خود پایان دهد . مدتی طول کشید تا از لحاظ بدنی « سیدارتا گوتاما » به حالت عادی بازگشت و آن پنج دوست وی نیز که از او ناامید شده بودند و فکر می کردند « گوتاما » از جستجوی حقیقت دست کشیده و می خواهد به زندگی سلطنتی خود بازگردد وی را ترک کردند و رفتند . « گوتاما » با اینکه در راه رسیدن به هدفش زجر زیادی کشیده بود ولی هنوز ذهن پر انرژی و جستجوگری داشت و دست از تلاش برای رسیدن به موفقیت بر نداشت . گوتاما می دانست که در کل هندوستان دیگر کسی باقی نمانده است که بخواد از او چیزی یاد بگیرد بنابراین تنها کسی که برایش باقی مانده بود خودش بود و مگر خودش می توانست راه هوشیاری و تتویر ذهن را پیدا کند .

## پیروزی نهایی

« سیدارتا گوتاما » در زیر یک درخت که بعداً به درخت بودا ، درخت هوشیاری و درخت حکمت معروف شد در کنار رودخانه نرانجارا (Neranjara) در منطقه گایا (Gaya) نشست و با عزمی راسخ تصمیم گرفت که آخرین تلاش خود را برای رسیدن به هوشیاری و بیداری حقیقی انجام دهد و با خود گفت اگر پوستم ، رگ هایم و تمام استخوانهایم هم از هم بپاشند و اگر خون در رگ هایم خشک شود تا وقتی که به خرد برتر دست نیابم اینجا را ترک نخواهم کرد . سپس با تلاشی خستگی ناپذیر و اراده ای خلل ناپذیر برای رسیدن به تتویر ذهن شروع به تفکری عمیق و مدیتیشنی ژرف نمود . او مراحل خلسه روحی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشت و به خلوص ذهن دست یافت . پس از پاکیزه شدن ذهنش از هر ناپاکی و ناخالصی ، وی توانست زندگی های پیشین خود را ببیند . این اولین مرحله از دانشی بود که وی در آن شب توانست بیاموزد . سپس ذهنش وی را به دانش مردن و دوباره تولد یافتن تمام موجودات زنده رهنمون کرد .

این مرحله دوم بود. مرحله بعدی رسیدن به دانش چگونگی نابودی و زدودن ناپاکی ها بود. او فهمید که در جهان عذاب و ناراحتی وجود دارد، او فهمید علت این عذاب خود ذهن و روان انسان است، او فهمید برای پایان دادن به این عذاب راهی وجود دارد و او این راه را پیدا کرد. او با فهمیدن این موضوعات و با دست یافتن به نیروهای درونی خویش، خوشی و شادی عظیمی در درون خود احساس کرد و ذهنش از جهل آزاد شد. او پی برد نابودی تولد است و تولد بازگشت ذهن است نه تولد جسم. این مرحله سوم بود که وی در آن شب به دانستن آن نایل گشت و اینچنین بود که پارسا «گوتاما» در آن شب در سن ۳۵ سالگی به کشف قوانین زندگی، تنویر ذهن و هوشیاری عظیم دست یافت و بودا شد. بودا خالق این قوانین نبود وی تنها، بودن و وجود داشتن این قوانین را در زندگی کشف کرد.

یکی از خصائص ارزشمند بودا که وی را از مروجان ادیان دیگر متمایز می سازد این است که او هرگز ادعایی مبنی بر داشتن ارتباط با خدا یا هر موجود فوق طبیعی دیگری نداشت. او هرگز ادعای خدا بودن، تجسم خدا بودن، پیامبر خدا بودن و یا موجود خارق العاده ای بودن نکرد. او تنها یک انسان بود، یک انسان معمولی ولی مصمم. او تمام آگاهی هایی را که بدست آورد بوسیله تلاش و پشتکار مثال زدنی خودش بود که بدست آورد. او بوسیله کوششی بی وقفه و بدون کمک گرفتن از هیچ استاد، بشر یا موجود آسمانی به بالاترین حد فهم ذهنی و معنوی رسید و در تمام خصوصیات انسانی کامل شد. او هرگز ادعایی مبنی بر اینکه منجی روح انسانهاست نکرد زیرا معتقد بود هر کس تنها خودش می تواند با تلاش و کوشش، خودش را نجات دهد و کس دیگری با اجبار و زور نمی تواند کسی را نجات دهد، دیگران تنها می توانند راه را به ما نشان دهند ولی طی کردن مسیر به عهده خود ماست.

## پنج راهب اول

اکنون بودا می خواست که به دیگران هم بیاموزد که چگونه عاقل، خوب و نوع دوست باشند. او به خودش گفت الان آسیتا، آلا را و اوداکا فوت کرده اند ولی دوستان من کندانا، بهادیا، واپا، ماهاناما و آساجی در بنارس هستند. من باید به آنجا بروم و با آنها صحبت کنم. بنابراین بودا عازم بنارس شد، تا اینکه دوستانش را در بیشه زاری پیدا کرد. آنها دیدند که بودا بسمت آنها دارد می آید، به همدیگر گفتند آنجا را نگاه کنید، «گوتاما» دارد بسمت ما می آید، او همانی است که دست از ریاضت و روزه داری کشید و به زندگی راحت و مجلل خود برگشت، با او صحبت نکنید و به او اعتنایی نکنید.

همینطور که بودا نزدیک و نزدیکتر شد آنها فهمیدند که تغییری در «گوتاما» بوجود آمده است و قراری را که با هم گذاشته بودند فراموش کردند و بسمت او رفتند، یکی به او خوش آمد گفت، یکی جایی را برای نشستن او مهیا کرد و یکی رفت و آب آورد تا پای او را بشوید. پس از اینکه بودا در جایی که برایش مهیا کرده بودند نشست رو به دوستانش کرد و گفت: گوش کنید ای پارسایان، من راه فنا ناپذیری را پیدا کرده ام، بگذارید به شما بگویم، بگذارید به شما

تعلیم دهم ، اگر گوش کنید و یاد بگیرید و امتحان کنید آن چیزی را که به شما می گویم خواهید دید که هر آنچه که می گویم کاملاً درست و حقیقی است .  
دوستان بودا بسیار متعجب شده بودند که می دیدند وی اینطور صحبت می کند زیرا وقتی که دیده بودند بودا ریاضت و روزه داری را رها کرده بود فکر می کردند که او دست از جستجوی حقیقت برداشته و به زندگی عادی برگشته است .  
بودا به آن پنج تن گفت که برای رسیدن به حقیقت باید راه میانه را پیمود ، نه راه ناپرهیزی و نه راه شکنجه جسم .  
سپس بودا برای اولین بار شروع به تدریس چهار اصل بودیسم و نحوه طی کردن هشت قدم نمود .  
مسیری که به آزادی از رنج و محنت و رسیدن به بیداری منتهی می شود .

## فصل دوم

### تعریف بودیسم

س: بودیسم چیست؟

ج: نام بودیسم از واژه «بودی» به معنای بیدار شدن گرفته شده است، بنابراین فلسفه بودیسم فلسفه بیداری و هوشیار شدن است. این فلسفه نشأت گرفته از تجربیات شخصی به نام «سیدارتا گوتاما» معروف به بودا است، کسی که خودش در سن ۳۵ سالگی بیدار شد.

بودیسم قدمتی ۲۵۰۰ ساله دارد و یکی از قدیمی ترین و در عین حال مترقی ترین دین هاست، پیروان این مذهب یا فلسفه به بیش از ۶۰۰ میلیون نفر بالغ می شود. تا حدود یکصد سال پیش پیروان فلسفه بودیسم تنها آسیایی ها بودند ولی در حال حاضر بدلیل گسترش یافتن ارتباطات و بخاطر مدرن، منطقی و قابل قبول بودن مفاهیم بودیسم این فلسفه در حال گسترش یافتن در اروپا و آمریکا است و پیروان بسیاری در این مناطق پیدا کرده است.

بودیسم بعنوان یک راه رسیدن به خوشبختی و شادی از طریق آشکار کردن ذات حقیقی جهان و تمرین برای ایجاد یک رابطه درست با خود و با جهان پیرامون و اجزای درون آن معرفی می-شود. بودیسم یک مذهب، یک تمرین و یک روش زندگی بر پایه آموزه های بودا است.

بودا آموزش می دهد که هر چیزی در دنیا غیر دائمی و در حال تغییر است و غافل شدن از این اصل ریشه اصلی تمام ناراحتی ها، رنج ها و مشکلات است.

بودیسم روشی است که در آن نگرش و انتظارات مان را نسبت به جهان اصلاح می کند که این خود به نوبه خود باعث می شود که به بسیاری از ناراحتی ها و دلخوری هایی که از دید بد و انتظارات نابجا برای خودمان درست می کنیم پایان دهیم.

شادی، حکمت، صلح و «نیروانا» که بودا پس از هوشیاری به آنها دست یافت زیر بنای اصلی فلسفه بودیسم است.

زندگی بودا و آموزه های وی می تواند برای هر کسی که می خواهد با تمرین بودیسم به اعتماد بنفس، مسئولیت پذیری اخلاقی، تحمل و شکیبایی، محبت، حکمت و دیگر خصیصه هایی که باعث رسیدن به شادی حقیقی و معنادار کردن زندگی می شود برسد الهام بخش باشد.

بجز خصیصه های بالا درک و نگرش صحیح نسبت به امور، یک بودایی را قادر می سازد که با این دنیای متغیر در یک هماهنگی کامل زندگی کند و از حد اعلی شادی برخوردار گردد.

هسته و مرکز بودیسم این است که یک بودایی همه چیز را همانگونه که هست ببیند، یعنی اینکه تنها با نگاه کردن حقیقت را دریابد. این بصیرت باعث می شود که یک بودایی برای تغییر دادن آن چیزی که نمی تواند تغییر دهد تلاش و تقلای بیهوده نکند و در عوض به تغییر دادن رفتار و نگرش خود که باعث نایل شدن به حکمت و شادی می شود تلاش کند.

س: آیا بودیسم دین است؟

ج: بودیسم در واقع دین نیست و بیشتر از آنکه دین باشد یک نوع فلسفه و یا روش زندگی است. بودیسم فلسفه است چون فلسفه به معنای عشق به حکمت و دانایی است. راه و روش زندگی یک بودایی بصورت زیر می تواند خلاصه شود.  
- پیش بردن یک زندگی اخلاقی و معنوی - آگاه بودن به اعمال و رفتار خود  
- بسط دادن فهم و خرد خود

س: آیا بودیسم یک فلسفه است؟

ج: واژه Philosophy از دو کلمه Philo به معنی حکمت و Sophia به معنای دوست داشتن تشکیل شده است، پس فلسفه در اصل به معنی دوست داشتن حکمت و یا عشق و حکمت است که هر دو معنی دقیقا با مفهوم بودیسم مطابقت دارد. بودیسم به ما آموزش می دهد تا ظرفیتهای ذهنی خودمان را تا حد اعلی آن رشد دهیم تا بتوانیم به روشنی مسایل را درک کنیم و همچنین به ما آموزش می دهد که عشق و محبت را در وجودمان پیشرفت دهیم تا بتوانیم دوستدار تمام موجودات زنده شویم.  
پس بودیسم یک نوع فلسفه است اما نه یک فلسفه عادی بلکه یک نوع فلسفه متعالی و برتر.

س: بودا که بود؟

ج: در ماه می سال ۶۲۳ قبل از میلاد، کودکی در یک خانواده سلطنتی در شمال هند (لومبینی) متولد شد. او در ناز و نعمت و در یک زندگی اشرافی بزرگ شد اما او کم کم متوجه شد راحتی و امنیت، ضمانتی برای شاد بودن نیست. او شروع به تجزیه و تحلیل تمام مسایل پیرامون خود کرد تا رمز شاد بودن و خوشحالی بشر را پیدا کند. او در سن ۲۹ سالگی با دیدن چهار صحنه طرز فکرش متحول شد و متوجه گردید ثروت و تجملات تضمینی برای خوشبختی او نیست. او در همان سال زن و فرزند خود را رها کرد و پیش استادان ادیان مختلف زمان خود تلمذ کرد تا از این ادیان چیزهایی بیاموزد و شاید راز و رمز شادی بشر را کشف کند. بودا از این استادان چیزهای زیادی آموخت ولی هیچکدام از آنها نیز نمی دانستند دلیل اصلی رنج و محنت بشر چیست که بخواهند یافته خود را به کس دیگری آموزش دهند. بنابراین بودا پس از آموختن مطالبی از آنان خود به مطالعه، تحقیق، تفکر و مدیتیشن پرداخت و پس از شش سال با توجه به تجربیاتی که در این مدت بدست آورده بود ناگهان ابرهای جهل و نادانی کنار رفتند و او آن چیزی را که دنبالش می گشت یافت. از آن به بعد او بودا نامیده شد و پس از آن او مدت ۴۵ سال به تمام مناطق شمال هند سفر کرد و تجربیات خود را در اختیار دیگران می گذاشت. صبر و تحمل او باور نکردنی بود، او در مدت زندگی خود توانست هزاران نفر را پیرو این طریقت کند. او تا زمان مرگ در سن هشتاد سالگی همچنان شاد و آرام بود. مرگ او یک مرگ طبیعی بود همانطور که زندگی اش کاملا طبیعی بود بدون هیچگونه افسانه و داستانی، چون او تنها یک انسان بود، او مرد همانطوری که دیگران می میرند و او روزی بر نخواهد گشت تا منجی بشریت شود و انسان ها را نجات دهد زیرا او در زمان حیاتش راه نجات را نشان داد.

س: آیا این اقدام بودا که زن و فرزندش را رها کرد غیر مسئولانه نبود؟

ج: ترک کردن خانواده برای بودا کار آسانی نبود او پیش از قطعی شدن تصمیمش مدتی زیادی مردد و دودل بود تا بالاخره تصمیم خود را گرفت ، او می بایست بین وقف کردن خودش به خانواده و یا وقف کردن خودش به تمام دنیا یکی را انتخاب می کرد و بخاطر روح بزرگش او دومین راه را انتخاب کرد . او زندگی خانوادگی اش را قربانی کرد ولی تمام جهان هنوز هم از این قربانی شدن دارند بهره می برند شاید اگر او راه نجات را پیدا نمی کرد ترک کردن خانواده عملی غیر مسئولانه تلقی می شد ولی او با این کارش میلیونها انسان را نجات داد .

س : بودا اکنون هزاران سال است که مرده ، او چگونه می تواند شما کمک کند؟

ج : فارادی ، کسی که الکتروسیته را کشف کرد الان مرده است ولی کشف او هنوز دارد شما کمک می کند ، لویی پاستور کسی که درمان بسیاری از بیماریها را کشف کرد الان دیگر زنده نیست ولی اکتشافات او هنوز دارد زندگی ها را از مرگ نجات می دهد ، شاهکارهای هنری لئوناردو داوینچی هنوز هم با وجود مرگ خالقشان زیبا هستند . بودا هم مرده است ولی آموزه های او بعد از ۲۵۰۰ سال هنوز به انسان ها کمک می کند ، مثل هایش هنوز برای مردم الهام بخش است و سخنانش هنوز زندگی ها را متحول می کند .

س : آیا بودا خدا بود ؟

ج: خیر . او هرگز ادعایی مبنی بر اینکه خداست ، پسر خداست یا پیغمبر خداست نکرد . او تنها یک انسان بود ، یک انسانی که به کمال رسید و به ما هم یاد داد که اگر راه او را برویم هر کسی می تواند مثل او بودا شود . او تنها یک انسان بود که روش هدایت و بیداری را بر طبق تجربیاتی که خودش بدست آورده بود آموزش می داد .

س : اگر بودا خدا نیست پس چرا بودایی ها او را می پرستند ؟

ج: بودایی ها به مجسمه یا تصویر بودا احترام می گذارند ولی این بمعنای پرستیدن بودا و یا طلب حاجت کردن از وی نیست . تعظیم به مجسمه یا تصویر بودا برای بیان قدردانی نسبت به آموزه های او می باشد .

س : آیا بودایی ها مجسمه بودا را عبادت می کنند؟

ج : همانطور که قبلا نیز گفته شده بودایی ها بودا را بعنوان خدا و یا موجودی آسمانی نمی پندارند که بخواهند او را و یا مجسمه او را عبادت کنند . اکثر ادیان و یا جمعیت ها سمبل هایی برای

مفاهیمی خاص دارند مثلاً در تائوئیسم بینگ و یانگ بعنوان سمبل وجود تعادل بین نیروهای متضاد است و یا در سیک ایسم شمشیر سمبل تلاشهای روحانی است و یا در مسیحیت صلیب سمبل قربانی شدن مسیح است، در بودیسم نیز به مجسمه بودا بعنوان نماد انسان کامل ارج نهاده می شود. تعظیم بودایی ها به مجسمه بودا نشانگر احترام آنها به تلاشها، کوششها، آموزه ها و خود شخصیت بودا است. مفهوم تعظیم در شرق آسیا با مفهوم تعظیم در جاهای دیگر جهان فرق دارد آسیایی ها از تعظیم برای نشان دادن احترام به طرف مقابل استفاده می کنند ولی مفهوم تعظیم در مناطق دیگر نشانه عبادت و بندگی است و اصل این سو تفاهم که بعضی ها فکر می کنند تعظیم بودایی ها نشانه عبادت است از همین جا ناشی می شود.

س: چرا برخی از کشورهای بودایی کشورهای فقیری هستند؟

ج: اگر فقر را فقر اقتصادی بدانیم بله جمله بالا در مورد بعضی کشورهای بودایی صدق می کند ولی اگر فقر را پایین بودن کیفیت زندگی بدانیم باید بگوییم که تمام کشورهای بودایی از این لحاظ بسیار غنی هستند بعنوان مثال آمریکا که از لحاظ اقتصادی بسیار قوی و نیرومند است دارای یکی از بالاترین آمار جرم و جنایت و خشونت است، سالمندان مورد بی مهری فرزندان قرار می گیرند و اکثراً در تنهایی می میرند، خشونت‌های خانوادگی و سوء استفاده از کودکان از بزرگترین مشکلات آنان است، از هر سه ازدواج یکی به طلاق منجر می شود، فحشا بصورت یکی از صنایع اصلی آنها درآمده است. ولی در کشورهای بودایی ممکن است برخی از آنها فقیر باشند اما افراد پیر همواره مورد احترامند، میزان جرم و جنایت در این کشورها بسیار پایین است، طلاق و خودکشی تقریباً هرگز شنیده نمی شود، خشونت‌های خانوادگی و سوء استفاده از کودکان بصورت امور روزمره در نیامده است و همچنین اکثریت جمعیت کشورهای صنعتی و پیشرفته ای مانند: کره، تایلند، تایوان، ماکائو و سنگاپور را بودایی ها تشکیل می دهند و همچنین یکی از ثروتمندترین و پیشرفته ترین کشورهای جهان یعنی ژاپن بیش از ۹۳٪ از جمعیتش، خود را بودایی معرفی می کنند.

س: بودیسم در هندوستان آغاز شد ولی اکنون این مذهب تقریباً در هند وجود ندارد چرا؟

ج: این همان مساله ایست که در مورد مسیحیت نیز اتفاق افتاد. مسیحیت از فلسطین آغاز شد ولی اکنون در فلسطین مسیحیت به آن معنا وجود ندارد. بودیسم نیز در هند آغاز شد و در شرق و جنوب شرق آسیا گسترش یافت ولی اکنون در هند تنها جمعیتی حدود ۱۰ میلیون نفر بودایی هستند.

س: آیا بودیسم دارای شاخه های مختلفی است؟

ج: بله، به این دلیل که اولویتها از کشوری به کشور دیگر بنا به فرهنگ و سنت های هر ملتی متفاوت است شاخه های مختلفی از بودیسم بوجود آمده است ولی چیزی که عوض نمی شود ذات و جوهر آموزه های بودیسم است (داما یا حقیقت).



س: رابطه بودیسم با دیگر ادیان چگونه است؟

ج: بودیسم یک نوع طرز تفکر مدارا مدارانه است و با آموزه های معنوی دیگر ادیان موافق است ولی بودیسم سعی می کند بوسیله فهم درست و خرد حقیقی، بودن و هدف از زندگی را توضیح دهد. بودیسم برای اثبات حقانیت خود با دیگر ادیان وارد پیکار فیزیکی یا لفظی نمی شود، بودیسم خود را در گیر برچسب ها و القاب نمی کند و به همین دلیل است که هرگز جنگی به نام و یا بخاطر بودیسم در جهان اتفاق نیافتاده است. در بودیسم چیزی به نام اجبار، چیزی به نام تقلید و چیزی به نام موعظه وجود ندارد تنها چیزی که وجود دارد توضیح دادن در مورد بودیسم است آن هم تنها در صورتیکه کسی خودش از ما بخواهد که در مورد بودیسم برایش توضیح دهیم.

س: آیا بودیسم علم است؟

ج: علم یعنی دانش، دانشی که می تواند سیستماتیک شود، دانشی که بر اساس مشاهده و آزمایش بنا شده است و از قوانین طبیعی تبعیت می کند. هسته اصلی بودیسم با تعریف بالا مطابقت می کند چونکه اصول چهارگانه بودیسم می تواند توسط هر کسی آزمایش و اثبات شود. همانطوری خود بودا از پیروانش می خواهد که آموزه های وی را امتحان کنند و نه اینکه بصورت وحی منزل بپذیرند. بودیسم بر پایه فهم است نه ایمان.

س: دلیل گسترش یافتن بودیسم در حال حاضر چیست؟

ج: در حال حاضر بودیسم در کشورهای غربی به دلایل متعددی در حال گسترش است. بودیسم گرچه مذهبی متعلق به بیش از ۲۵۰۰ سال قبل است ولی آموزه های آن همچنان قوی و مدرن است. از آنجایی که بودیسم بر رشد کمالات و حکمت تاکید زیادی دارد این مسأله باعث می شود که انسان بهتر با دنیایی که در آن زندگی می کند رو در رو شود. بسیاری از آموزه های بودیسم در رابطه با امور روزمره هستند که هر کسی روزانه با آنها سرکار دارد. تعالیم بودا باعث می شود که رهجوی راه بودا روابط خود را با خانواده، دوستان و دیگر انسان ها بهبود بخشد. همچنین بودایی ها می آموزند که سعی کنند مسیر زندگی شان را در راه درست قرار دهند. یکی دیگر از مهمترین دلایل گسترش بودیسم اینست که بودیسم برای بسیاری از سوالات بی پاسخ جوامع مدرن ماتریالیستی غرب جوابی دارد و همچنین بودیسم حاوی اطلاعات عمیقی درباره روح و روان بشر میباشد، اطلاعاتی که روانشناسان و روانپزشکان در حال پی بردن به میزان پیشرفتگی و موثری آنها هستند. در حال حاضر بسیاری از روانپزشکان برای کاستن از فشارهای روحی روانی بیماران تمرینات بودایی از قبیل مدیتیشن را تجویز می کنند.

## مفاهیم اساسی بودیسم

س : آموزه های اصلی بودا چیست ؟

ج : تمام آموزه های بیشمار بودا بر حول چهار اصل اساسی است که به اصول چهارگانه معروف هستند .

س : اصل اول چیست؟

ج : اصل اول اینست که وجود محنت در زندگی انکار ناپذیر است، در زندگی درد و رنج و پیری و بیماری و مرگ وجود دارد. ما همچنین از فشارهای روانی مانند تنهایی ، ترس ، خجالت ، افسردگی ، ناامیدی، یاس و خشم رنج می بریم. اینها مسایلی انکارناپذیر و واقع گرایانه هستند . در بودیسم شرح داده می شود که چگونه می توان از این رنج و محنت ها دوری گزید و به شادی و خوشبختی واقعی رسید .

س : آیا این دیدگاه یک مقدار بدبینانه نیست ؟

ج : در فرهنگ لغت بدبینی به اینصورت تعریف شده است که بدبینی عبارتست از : عادت به نوعی تفکر که هر چیزی که اتفاق خواهد افتاد بد و ناخوشایند است یا اعتقاد به اینکه شر از خیر قویتر است . در صورتیکه بودیسم با هر دو این نوع طرز فکر مخالف است و هرگز این موضوع را که در زندگی شادی هم وجود دارد انکار نمی کند و اصولا بودیسم برای این است که راه و روش شادی حقیقی و پایدار را به انسان آموزش دهد .

س : اصل دوم چیست؟

ج : اصل دوم میگوید که تمام رنج و محنتی که بشر در زندگی متحمل می شود بخاطر هواهای نفسانی خود اوست و در واقع این مصائب را خود بشر برای خود ایجاد می کند . وقتی به مشکلات روانی انسانها نگاه می کنیم درک این قضیه بسیار ساده تر خواهد شد زمانیکه انسان بدنبال آرزوهای دست نیافتنی خود می رود و نمی تواند به آن برسد پریشان و دلزده می شود ، در واقع او با تبعیت از هوا و هوس چیزی را طلب کرده که قادر به انجام آن نیست و وقتی که آنرا از خود دور می بیند پریشان و افسرده می شود . همین پریشانی و افسردگی باعث عذاب او می شود و همین عذاب ، مشکلات روحی و جسمی متعاقبی در پی خواهد داشت و این مشکلات در اعمال و حرکات آتی شخص نیز تاثیر منفی خواهد داشت که آن هم به نوبه خود باعث عذاب بیشتر و مشکلات افزونتری می شود . همین طور است وقتی که شما توقع دارید دیگران بر طبق انتظار شما رفتار کنند و زمانیکه آنها این انتظار شما را بر آورده نمی کنند شما عصبانی یا دلسرد خواهید

شد. هنگامیکه شما از دیگران توقع دارید که آنها حتماً باید شما را دوست داشته باشند ولی اگر در واقعیت اینگونه نباشد شما ناامید و افسرده خواهید شد .  
حتی زمانی که شما چیزی را که می‌خواسته اید بدست بیاورید ، بدست بیاورید نیز باعث ایجاد شادی و خوشحالی پایداری در زندگی شما نمی‌شود زیرا همواره این ترس با شما خواهد بود که مبادا از دستش بدهید و همچنین دیری نخواهد پایید که شما از آن چیز مطالبه شده خسته و دلزده می‌شوید و علاقه خود را به آن از دست می‌دهید و دیگر آنرا نمی‌خواهید و به دنبال یک چیز دیگر براه خواهید افتاد و این شروع تلاشها و کوششهای روحی و جسمی دیگری خواهد بود .  
اگر ساده تر بخواهیم بگوییم اصل دوم می‌گوید که دست نیافتن به خواسته های نفسانی باعث بروز مشکلات روحی و جسمی خواهد شد و دست یافتن به خواسته های نفسانی نیز ضمانتی برای شادی و خوشحالی پایدار در انسان نخواهد بود بنابراین بهتر است بجای دست و پا زدن و تقلا برای بدست آوردن آنچه آرزو دارید ، سعی کنید خواسته های خود را تعدیل و تغییر دهید ، در واقع با پرهیزکاری و قناعت می‌توان به راحتی و خوشحالی واقعی دست یافت .

س : اما چگونه خواستن و حرص می‌تواند موجب محنت شود ؟

ج : علاوه بر توضیحاتی که در بالا گفته شد ، زندگی ای که پر از خواستن و مخصوصاً حرص برای بقا باشد باعث بوجود آمدن نیرویی قدرتمند می‌شود که منجر به تولد دوباره می‌شود و زمانی که ما دوباره متولد شویم لاجرم دارای جسم فیزیکی خواهیم بود و همانطور که پیشتر گفته شد بدن ما در معرض آسیب های فیزیکی ، خستگی و پیری قرار دارد . بنابراین حرص باعث محنت جسمی می‌شود زیرا باعث تداوم تناسخ می‌شود .

س : شما در مورد تولد مجدد و تناسخ صحبت کردید اما آیا مدرکی برای اثبات این صحبت خود دارید ؟

ج : بله تعداد زیادی مدرک و شاهد برای اثبات این ادعا وجود دارد که بعداً مفصلتر به آن خواهیم پرداخت .

س : تمام مطالب کاملاً درست ، ولی اگر ما خواستن را کاملاً در وجودمان نابود کنیم پس چطور زندگی کنیم ؟

ج : مطلبی که بودا راجع به امیال و هواهای نفسانی می‌گوید اینست که ما باید بین نیازهایمان با خواسته هایمان تفاوت قایل باشیم و تلاش کنیم در خواسته هایمان تغییراتی ایجاد کنیم . بودا می‌گوید نیازهای ما قابل رفع و ارضاء شدن هستند ولی خواسته ها و آرزوهای ما مانند یک چاه بی انتها ، پایان ناپذیر است . نیازهای انسان اصولی و منطقی هستند و باید برای آنها کوشش نمود اما در مورد امیال باید کوشش در جهت کاهش دادن آن صورت گیرد .

س: اصل سوم چیست ؟

ج: اصل سوم می گوید که بر رنج و محنت بشر می توان غلبه کرد و شادی و خوشی را جایگزین آن کرد. این اصل شاید مهمترین اصل از اصول چهارگانه بودیسم باشد زیرا در آن بودا به ما اطمینان می بخشد که شادی واقعی و راحتی خیال قابل حصول و دست یافتنی است. زمانیکه یاد می گیریم خواسته های نابجا و هواهای نفسانی را از خودمان دور کنیم و یاد بگیریم که در روز ، لحظه و دم زندگی کنیم ، از دقایق و ثانیه های زندگی یمان لذت ببریم (نه اینکه یا همواره در دیروز جا مانده باشیم و یا همیشه در رویای فردا باشیم) ، بخواهیم آنچه را که زندگی به ما ارزانی داشته درک کنیم و یک زندگی بدون پریشانی ، ترس ، کینه و خشم را تجربه کنیم آنوقت است که خوشحال و آزاد خواهیم شد و فقط و تنها فقط در آنصورت است که لیریز از زندگی خواهیم شد چون ما خودمان را درگیر وسوسه های فکری برای ارضای خواسته های پایان ناپذیر خود نکرده ایم ، برای اینکه زمان بیشتری برای رفع احتیاجات خود و دیگران داشته ایم ، به این حالت « نیروانا » ( خشنودی مطلق و پیوستن به کل جهان هستی ) گفته می شود ، در اینحالت است که ما از تمام امراض روانی در امان خواهیم بود که به آن نیروانای نهایی گفته می شود . بودا می گوید نیروانا قله و نهایت خوشحالی است .

س : « نیروانا » چیست و یا کجاست ؟

ج : « نیروانا » بعدی است فراتر از زمان و مکان بنابراین توضیح دادن در مورد آن و یا حتی فکر کردن به آن بسیار مشکل است . لغات و افکار تنها زمانیکه بعد زمان و مکان در کار است کارایی دارد . ولی چون « نیروانا » دارای بعد زمان نیست پس در آن گذشت زمان و مرگ معنی ندارد بنابراین « نیروانا » ابدی و جاوید است . چون « نیروانا » دارای بعد مکان نیست پس در آن مرز و محدودیت و فضا و مفاهیمی مثل خود و غیر خود وجود ندارد بنابراین « نیروانا » بی انتها و نامحدود است . بودا به ما اطمینان داده است که « نیروانا » عمیق ترین شادی هاست .

س : اصل چهارم چیست ؟

ج : اصل چهارم مسیری است که به غلبه بر رنج و محنت بشر منتهی می شود . این مسیر هشت قدم نامیده می شود . هشت قدم مسیری است که باید پیموده شود تا به پایان یافتن رنج و عذاب در زندگی انسان منجر شود و شامل فهم کامل ، پندار کامل ، گفتار کامل ، کردار کامل ، معاش کامل ، تلاش کامل ، آگاهی کامل و تمرکز کامل است . برای بودایی شدن باید تمرین کرد تا هر چه می توان این هشت خصیصه را در وجود خود کاملتر کرد . باید توجه داشت که این هشت قدم تمام جنبه های زندگی انسان را در بر خواهد گرفت مانند جنبه های عقلانی ، اخلاقی ، اجتماعی ، اقتصادی و روانی و یا به عبارتی دیگر تمام لازمه های بشر برای رسیدن به یک زندگی خوب و پیشرفت روحی در این هشت قدم وجود دارد .

س: دستورات پنجگانه چه هستند؟

ج: کدهای معنوی در بودیسم دستور یا حکم نامیده می شوند. پنج دستور اصلی اینها هستند:  
- نگرفتن جان از موجود جاندار - نگرفتن مالی که حق شما نیست  
- پرهیز از سوء رفتار جنسی - پرهیز از گفتار دروغ  
- و پرهیز از مصرف هر گونه مشروبات الکلی و مخدراتی که عقل را زایل می کند.

س: «کارما» به چه معناست؟

ج: «کارما» قانونی است که می گوید هر کنشی که انجام می گیرد یک واکنش و تاثیری در جهان دارد. همینطور اعمال و رفتار ما هم دارای یک اثر و نتیجه ای خواهد بود. این قانون ساده تبیین می کند که هر کس مسئول اعمال گذشته و حال حاضر خود است. حال این سوال پیش می آید که چگونه می توانیم اعمال خود را در حیطه «کارما» آزمایش کنیم؟ برای فهمیدن پاسخ باید عمل خود را از این سه فیلتر عبور دهیم ۱- نیتی که در پشت عمل است. ۲- نتیجه عمل مان برای خودمان و ۳- نتیجه عمل مان برای دیگران.  
«نه در آسمان و نه در دل دریا، و نه حتی اگر در شکاف کوهها پنهان شویم، نقطه ای پیدا نمی شود که انسان بتواند از مکافات عمل خود به آنجا پناه ببرد»  
تقصیر عواقب کارهای بد هر شخص را تنها باید متوجه خود او دانست نه اینکه آنرا به گردن تقدیر، سرنوشت، خدا، شیطان یا شانس انداخت. بودا به این نکته بسیار ایمان داشت که اگر می- شد به مردم فهماند طبق قانون «کارما» بخش اعظم مصائب آنها بدست خودشان بر سرشان می- آید، در آن صورت اصلاح عجیبی در جامعه به وجود می آمد.  
«مطمئناً اگر مخلوقات جاندار به چشم خود تمام آثار و تبعات کارهای بد خویش را می دیدند با ابراز تنفر از آن کارها گریزان می شدند»

س: حکمت و خرد برتر چیست؟

ج: از آموزه های بودا است که خرد و حکمت باید همراه عشق و محبت باشد، انسان می تواند یک خوش قلب ساده لوح و یا اینکه یک عالم بی روح و خشک باشد. اما بودیسم راه میانه را توصیه می کند راهی که هم به توسعه خرد بیانجامد و هم به توسعه حس انسان دوستی. بالاترین درجه خرد اینست که تنها با نگاه کردن به قضایا، حقیقت را دید. خرد احتیاج به فکری باز، بیطرف و غیر متعصب دارد و پیمودن مسیر بودیسم احتیاج به اشتیاق، بردباری، انعطاف و فراست دارد.

## فرامین پنجگانه

س : در دیگر ادیان تشخیص خوب و بد بودن اعمال از فرامین آسمانی آن دین استنتاج می شود ولی شما بودایی ها که دینی زمینی دارید چطور خوب و بد را از هم تشخیص می دهید ؟

ج : در بودیسم هر پندار و کردار و گفتاری که ریشه در طمع ، کینه و فریب کاری دارد یا بعبارت دیگر ما را از «نیروانا» دور می کند جزء بدیها بشمار می آید و هر پندار و کردار و گفتاری که ریشه در بخشش ، عشق و حکمت دارد و به ما در رسیدن به «نیروانا» کمک می کند جزء خوبیها محسوب می شود . برای دانستن خوب و بد در ادیان آسمانی کافی است که شما به دستوراتی که داده شده عمل کنید ولی در دین انسان محوری مانند بودیسم برای تشخیص خوب و بد از یکدیگر ، شما از یک خودآگاهی و یک فهم درونی عمیق که در نتیجه پیروی از فرامین پنجگانه ، طی کردن مراحل هشت قدم و تمرین مدیتیشن و مدیتیشن محبت در شما بوجود آمده سود خواهید برد .

طبعاً اخلاقیاتی که بر پایه فهم و درک بنا شده باشد بسیار محکمتر از اخلاقیاتی است که بر پایه اجرای دستور پایه ریزی شده باشد چونکه تمرد از دستور برای هر کس و در هر زمان امکان پذیر است . برای تشخیص اینکه چه عملی خوب است و چه عملی بد بودایی ها به سه چیز توجه می کنند ۱ - نیت ، ۲ - تاثیری که عمل بر روی خود ما خواهد داشت و ۳ - تاثیری که عمل بر روی دیگران خواهد داشت .

اگر نیت درست باشد ( بر اساس بخشش ، عشق و حکمت باشد ) ، اگر نتیجه عمل برای خود شخص خوب باشد ( باعث شود بخشش ، عشق و حکمت وی فزونی یابد ) و اگر این کار به دیگران کمک کند ( باعث فزونی یافتن بخشش ، عشق و حکمت در دیگران شود ) آن وقت آن عمل و کردار سودمند ، خوب و روحانی خواهد بود . البته مطمئناً همیشه کار به این سادگی ها نخواهد بود . بعضی اوقات ما کاری را با منتهای نیت خوب انجام می دهیم ولی نتیجه خوبی برای خودمان یا دیگران حاصل نمی شود . بعضی اوقات نیت ما چندان هم خوب نیست ولی ما حاصل کار چیز مفیدی برای خود و دیگران می شود . بعضی وقتها هم نیت ما خوب است نتیجه عمل هم برای خودمان خوب است ولی برای دیگران چندان خوشایند نیست در چنین مواردی اعمال ما حالت ترکیبی دارد ترکیبی از خوبیها و بدیها و تنها زمانیکه هر سه عامل خوب یا هر سه عامل بد باشند می توان یک عمل را صرفاً خوب یا صرفاً بد نامید .

س : آیا در بودیسم نکات اخلاقی نیز وجود دارد ؟

ج : بله ، فرامین پنجگانه موجود در بودیسم بر پایه اخلاقیات است . نکستن و آسیب نرساندن به موجود زنده ، پرهیز از دزدی ، پرهیز از سوء رفتار جنسی ، پرهیز از دروغ گفتن و پرهیز از مستی و نعشگی همگی بر پایه اخلاقیات است .

س : شما بودایی ها حتی به مسایل کوچک هم بسیار اهمیت می دهید ، دلیل این کار چیست ؟

ج : بودایی ها تلاش می کنند شفقت را در جهان گسترش دهند آنها جهان را بصورت یک واحد یکپارچه می بینند که هر چیزی در آن جا و مکان و وظیفه ای خاص دارد . آنها می گویند انسانها باید بسیار مراقب باشند تا مبادا با دست خود محیط زندگی خود را نابود کنند و یا توازن موجود در آن را از بین ببرند . به طبیعت نگاه کنید که امروزه به علت استثمار آن بوسیله بشر حریص که برای دستیابی به آخرین منابع طبیعی آن تلاش می کند عصیانگر شده ، هوای پاک مان مسموم شده ، رودخانه ها آلوده هستند ، خیلی از حیوانات زیبا دیگر وجود ندارند ، دامنه کوهها خشک و لم یزرع شده ، حتی آب و هوا نیز تغییر کرده است . اگر انسانها در استثمار ، نابودی و از بین بردن حیات یک مقدار تامل می کردند الان شاید شاهد اینهمه مصائب و مسایل در دنیا نبودیم . همه ما باید یک مقدار هم که شده به زندگی و حیات وحش احترام بگذاریم و این اولین فرمان از فرامین بودیسم است .

س : فرمان سوم می گوید ما باید از سوء رفتار جنسی بپرهیزیم ، این سوء رفتارها چه هستند ؟

ج : اگر از نیرنگ ، باج گیری و یا زور برای مجبور کردن دیگران به داشتن رابطه جنسی استفاده شود به آن سوء رفتار جنسی اطلاق می شود . همچنین زنا نیز از مصادیق سوء رفتار است چون زمانیکه ازدواجی صورت می گیرد با شریک زندگی پیمان بسته می شود که به او وفادار ماند و زنا شکستن این قول و پیمان و خیانت است . در رابطه بین زن و مرد باید یک حالت عشق و صمیمیتی وجود داشته باشد و به سلامتی روحی و روانی دو طرف بیانجامد .

س : آیا داشتن رابط جنسی پیش از ازدواج نوعی سوء رفتار است ؟

ج : الزاماً خیر ، ولی با توجه به مشکلاتی که ممکن است ایجاد شود اگر این اطمینان وجود ندارد که رابطه می تواند رابطه درستی باقی بماند بهتر اینست که داشتن رابطه جنسی به بعد از ازدواج موکول شود .

س : فرامین پنجگانه حالت نهی دارند آنها مرتب به شما می گویند چه کاری نکنید ولی نمی گویند چه کاری بکنید .

ج : فرامین پنجگانه اصول اساسی اخلاقیات در بودیسم هستند ولی تمام آنها نیستند . ما کارمان را با شناختن رفتارهای بد و اجتناب از انجام آنها شروع می کنیم و این همان چیزی است که فرامین پنجگانه به ما آموزش می دهد . وقتی ما انجام اعمال بد را متوقف می کنیم انجام اعمال خوب خودبخود آغاز می شود . بطور مثال بودا ما را از گفتار دروغ منع می کند و زمانیکه ما دیگر نمی توانیم دروغ بگوییم لاجرم هر حرفی که بزنیم راست خواهد بود . بودا می گوید : زمانیکه سخنران دروغ گفتن را رها کند ، سخنانش حقیقی ، قابل اطمینان و موثق خواهد بود ، او فریبکار نخواهد بود .

## تولد دوباره

س : ما از کجا آمده ایم و به کجا خواهیم رفت ؟

ج : سه پاسخ برای این پرسش می توان متصور بود . کسانی که به خدا اعتقاد دارند می گویند پیش از آنکه شخصی متولد شود او وجود نداشته است ، سپس به اراده خدا او خلق می شود و حیات می یابد و بر حسب نوع زندگی و اعتقاداتش پس از مرگ به بهشت یا جهنم ابدی می رود . گروه دیگر که بیشتر شامل انسان گرا ها و دانشمندان هستند می گویند تولد ، حیات و مرگ انسانها کاملاً جنبه طبیعی دارد ، انسانها روزی به دنیا می آیند و روزی هم از دنیا می روند ، شخصیت آنان نیز کاملاً وابسته به ژنتیک و محیط پیرامون شان دارد و پس از مرگ نیز زندگی تمام می شود . بودایی ها هیچکدام از این دو نظریه را قبول ندارند . نظریه اول ایرادات اخلاقی بسیاری را بدنبال خواهد داشت ، مثلاً اینکه اگر قبول کنیم واقعاً یک خدای خوب همه ما انسانها را آفریده است آنوقت توضیح این مساله سخت خواهد بود که چرا برخی انسانها با ناهنجاریهای مادرزادی متولد می شوند و یا اینکه چرا برخی از نوزادان حتی پیش از تولد سقط می شوند . ایرادی دیگری که به این نظریه می شود گرفت اینست که واقعاً این بسیار بی عدالتی است که شخصی تنها بخاطر ۶۰ - ۷۰ سال زندگی در این دنیا گرفتار جهنم ابدی شود و تنها بخاطر اینکه ۶۰-۷۰ سال بی ایمان بوده است مجبور باشد تا ابد شکنجه جسمی و روحی را تحمل کند و همچنین انسان برای خوب بودن در طول حیات کوتاهش این استحقاق را ندارد که تا ابد در بهشت برین زندگی کند . نظریه دوم گرچه نسبت به نظریه اول مستدل تر و منطقی تر است ولی هنوز پرسشهای بی پاسخ زیادی به همراه دارد . مثلاً اینکه چگونه امکان دارد یک موجود و پدیده ای به این خارق العاده گی تنها از ترکیب یک سلول اسپرم و یک تخمک بوجود آمده باشد . همچنین در حال حاضر علم فرا روانشناسی پدیده هایی مانند تله پاتی را جز شاخه های علمی بحساب می آورند که گنجاندن آن در مدل ماتریالیستی که انسانگراها برای مغز انسان متصورند امکانپذیر نیست .

بودیسم قانع کننده ترین توضیح در رابطه با سرچشمه و مقصد انسان را ارائه می دهد . زمانیکه ما می میریم ذهن ما با تمام گرایشات ، توانایی ها ، برتری ها و شخصیتی که در طول حیات کسب کرده است دوباره در یک نطفه لقاح یافته مستقر می شود و زمانیکه نطفه رشد میکند و بزرگ می شود تولد مجدد صورت می پذیرد و شخصیت فرد جدید با توجه به کار اکثرهای ذهنی فرد پیشین و شرایط محیطی جدید شکل می گیرد و این شخصیت می تواند بوسیله کوشش های آگاهانه یا مؤلفه های محیطی مانند تحصیلات و تاثیرات خانواده و محیط زندگی تغییر یا تبدیل پیدا کند . این مرگ و تولد دوباره تا زمانیکه عامل بوجود آورنده این کار یعنی طمع ، امیال و جهل از بین نرود همچنان ادامه خواهد داشت . ولی زمانیکه این عامل از بین رفت بجای مرگ و تولد مجدد ، ذهن پس از مرگ جسمی حالت آرامش و پایداری به خود می گیرد که به آن نیروانا گفته می شود که در حقیقت هدف نهایی در بودیسم و علت زندگی است . در اینحالت ذهن پس از مرگ جسمی به حالت آرامش و شادی مطلق می رسد ، به بی زمانی و بی مکانی ، به ابدیت به نا کجایی ، در این حالت ذهن انسان به کل هستی می پیوندد .

س : چگونه ذهن از جسمی به جسم دیگر منتقل می شود ؟



ج : امواج رادیو را در نظر بگیرید . با اینکه حاوی موسیقی یا کلام هستند ولی از آن جنس نیستند بلکه بصورت انرژی با فرکانسهای متفاوت است و مسافت ها را می پیماید و بوسیله یک گیرنده جذب و دوباره بصورت اولیه یعنی موسیقی و کلام بدل می شود . در مورد ذهن هم مساله بهمین صورت است . در زمان مرگ انرژی های ذهنی از مغز متصاعد می شود ، فاصله ها را می- پیماید و توسط نطفه جذب می شود و زمانیکه جنین رشد می کند این انرژی خود را بسمت مغز متمرکز می کند .

س : چه چیزی باعث می شود که ما کجا دوباره متولد بشویم ؟

ج : مهمترین عامل تعیین کننده اینکه محل و وضعیت زندگی بعدی ما کجا باشد « کاما » است . « کاما » بمعنی کردار است و به نیت انجام کار اطلاق می شود . به زبان دیگر چیزی که ما الان هستیم بسیار مرتبط و وابسته به افکار و اعمال زندگی گذشته ما است و به همین منوال چگونگی افکار و اعمال ما در حال حاضر تعیین کننده نوع زندگی بعدی ما خواهد بود .

س : آیا امکان تغییر دادن « کاما » وجود دارد ؟

ج : مسلماً که وجود دارد . اصلاً گذراندن مسیر هشت قدم دقیقاً به همین خاطر است که البته با توجه به خلوص نیت و مقدار انرژی که برای طی طریق صرف می شود می توانیم موفقیت برای تغییر کامای خود بدست آوریم . البته بسیاری از مردم هیچگونه تلاشی برای تغییر کامای خود انجام نمی دهند و کاملاً تحت تاثیر و به همان روال زندگی پیشین خود به زندگی بعدی نیز ادامه می دهند و کوچکترین تلاشی برای از بین بردن عادات ناپسند خود انجام نمی دهند . اما بودایی- ها که از این جریان با خبر هستند از هر موقعیتی که زندگی برایشان مهیا می کند برای تغییر دادن و بهبود بخشیدن به کیفیت عادات ذهنی و روانی استفاده می کنند تا به خشنودی و شادی نهایی دست یابند . مدیتیشن یکی از تمریناتی است برای تغییر دادن الگوی ذهنی و مغزی می تواند بسیار موثر باشد . زندگی یک بودایی سراسر تمرین است ، تمرین برای خلوص بخشیدن و آزادی سازی ذهن . برای مثال ، اگر صبر و مهربانی جز خصوصیات شما در زندگی پیشین شما بوده باشد این خصیصه در زندگی فعلی شما دوباره نمود پیدا خواهد کرد و اگر شما بتوانید آنها را در دوران زندگی تان پرورش دهید و تقویت کنید این خصیصه ها در زندگی آینده شما قدرتمندتر و واضح تر ظاهر خواهند شد و شما دیگر بر راحتی پریشان نمی شوید ، از دیگران کینه به دل نمی گیرید و بنابراین یک زندگی شادتر را تجربه خواهید کرد . حال بگذارید یک مثال دیگر بزنیم ، فرض کنیم شما در زندگی گذشته انسان صبور و مهربانی بوده اید ولی در زندگی فعلی تان تلاشی برای بهبود بخشیدن به این خصوصیات مثبت تان نمی کنید بنابراین آنها ضعیف و ضعیفتر می شوند و کلاً از بین می روند بطوریکه شما دیگر در زندگی آینده تان دارای چنین ویژگیهای مثبتی نخواهید بود بنابراین در زندگی بعدی شما فردی بد اخلاق ، کم طاقت و عصبانی خواهید بود و همین اخلاق های بد شما باعث آزار خودتان می شود و زندگی شادی را تجربه نخواهید کرد .

س: شما مطالب زیادی در رابطه با تولد مجدد بیان می کنید ولی آیا مدرک یا شاهی برای ادعای خود دارید؟

ج: نه تنها مدارک علمی بسیاری در حمایت از این تفکر بودایی وجود دارد بلکه این ایده تنها تئوری زندگی پس از مرگ است که برای اثباتش شاهد هم وجود دارد. طی سی سال اخیر پیراروانشناسان مطالعات زیادی را در رابطه با افرادی که حافظه زندگی پیشین خود را حفظ کرده بودند و آنرا بخاطر می آوردند انجام داده اند. مثلاً در انگلستان دختر ۵ ساله ای پدر و مادر پیشین خود را بخاطر می آورد و زندگی قبلی خود را کاملاً شرح می داد. پیراروانشناسان زیادی از این دختر صدها سوال پرسیدند و او به آنها جواب داد. مشخص شد که این دختر در زندگی پیشین خود در روستایی در اسپانیا زندگی می کرده است. او نام روستا، نام خیابان، نام همسایه ها و جزئیات زندگی قبلی خود را کاملاً شرح می داد. همچنین او دقیقاً صحنه تصادف، مجروح شدن و چگونگی مرگ خود را دو روز پس از تصادف توصیف کرد. سپس گروهی برای تحقیقات به اسپانیا اعزام شد و در همان روستا و همان خیابانی که دختر گفته بود خانه ای را با همان همسایه هایی که دختر از آنها نام برده بود پیدا کردند و پس از پرس و جو پی بردند که ۵ ساله پیش دختر این خانه که در زمان ۲۳ ساله بوده در تصادف با اتومبیل به همان صورت که دختر ۵ ساله شرح داده بود کشته شده است. اما چطور امکان دارد دختری که هرگز در اسپانیا نبوده چنین حادثه ای را با چنین جزئیاتی شرح دهد، اما این تنها نمونه از این قبیل رویدادها نیست. پروفیسور ایان استیونسون استاد دانشکده روانشناسی دانشگاه ویرجینیا در کتاب خود چند ده نمونه از این قبیل ماجراهایی را که افرادی زندگی گذشته خود را به خاطر دارند آورده است. وی ۲۵ سال در این زمینه تحقیق و پژوهش نموده است و در زمینه تولد مجدد مدارک زیادی را گردآوری نموده است.

س: بعضی ها می گویند به خاطر آوردن زندگی گذشته کاری است شیطانی؟

ج: ما نباید هر چیزی را که در چارچوب عقایدمان نمی گنجد کار شیطان بدانیم. وقتی موضوعی بیان می شود که باور آن برای ما سخت است بهتر اینست که با بحث های عقلانی و منطقی آن موضوع را بررسی کنیم و از سخنان غیرعقلانی و خرافات پرهیز کنیم.

س: شما می گوید اعتقاد به وجود داشتن شیطان خرافات است اما آیا فکر نمی کنید صحبت در مورد تناسخ نیز نوعی خرافات باشد؟

ج: معنی لغوی خرافات یعنی اعتقاد به موضوعی که هیچ پایه و اساس علمی و منطقی نداشته باشد. مثلاً آیا هرگز تا بحال هیچگونه مدرک علمی توسط دانشمندی در ارتباط با وجود داشتن شیطان ارایه شده است. خیر، هرگز چنین چیزی تا بحال صورت نگرفته است زیرا اعتقاد به وجود شیطان هیچ پایه و اساسی ندارد و تنها موهومات و خرافات است. اما همانطور که پیشتر توضیح داده شد مدارک و شواهد بسیاری گواه بر درست بودن ایده تولد مجدد وجود دارد.

س: آیا تا بحال دانشمندی بوده است که به تناسخ اعتقاد داشته باشد؟

ج : بله ، توماس هاکسلی کسی که مسئول وارد کردن علوم به سیستم مدارس بریتانیا در قرن نوزدهم بود و همچنین وی اولین دانشمندی بود که از تئوری داروین حمایت کرد معتقد بود که ایده تناسخ یک ایده کاملاً موجه و منطقی است . همچنین پروفیسور گوستاف استرومبرگ منجم و فیزیکدان مشهور سوئدی و از دوستان آلبرت انیشتین تناسخ را یک مساله قابل قبول و جذاب می- دانست . او می نویسد :

« نظرات متفاوتی در مورد اینکه آیا روح این توانایی را دارد که دوباره بر روی زمین متولد شود یا خیر وجود دارد . اما در سال ۱۹۳۶ مساله بسیار جالبی بوسیله محققان و مقامات دولتی هندوستان اعلام شد . یک دختر بچه ساکن دهلی به نام شانتی دوی می توانست جزئیات زندگی پیشین خود را که در موترا واقع در ۵۰۰ مایلی دهلی داشته است و یکسال پیش از تولد دوم خود به پایان رسیده بود را توصیف کند . او نام شوهرش و نام فرزندش و کلیه مسایل خانوادگی زندگی گذشته خود را بیان می کرد . محققان به محلی که دختر بچه گفته بود رفتند و با کمال تعجب پی بردند که تمام سخنان وی درست است . اما این تنها مورد از اینگونه موارد نیست و نمونه های بسیار دیگری نیز از اینگونه مسایل وجود دارد . زمانیکه من با ایده تناسخ آشنا شدم فهمیدم که من برای کارهای علمی نیمه تمام هنوز زمان دارم ، من دیگر اسیر و بنده عقربه های ساعت نیستم ، زمان برای من دیگر محدود نیست . هوش و نبوغ حاصل تجربه است ، استعداد و نبوغ یک هدیه یا پاداش نیست بلکه حاصل تدریجی زحمات شخص در دوران زندگی های گذشته وی است . آشنایی با ایده تناسخ فکر و ذهن من را آرام ساخت . »

پس همانطور که می بینید ایده تناسخ در بودیسم دارای پشتوانه علمی است و چندین دانشمند با توجه به شواهد علمی متقاعد به درستی این ایده شده اند در صورتیکه ادیان برای اثبات وجود زندگی پس از مرگ هیچگونه شاهی ندارند و از لحاظ علمی نیز پشتوانه ای برای ایده آنان وجود ندارد و همچنین از لحاظ اخلاقی نیز شانس دیگری برای انسانها قایل نیستند به این معنا که انسان فقط یکبار متولد می شود و تنها بخاطر همین یکبار زندگی به آتش ابدی یا بهشت جاوید منتقل می- شود . ولی در آموزه ها بودا اگر انسان در این دفعه در زندگی نتواند به نیروانا دست یابد مهلت بعدی نیز در کار خواهد بود و می تواند مرتبه بعدی شانس خود را امتحان کند و به نیروانا بپیوندد ، این ایده از لحاظ اخلاقی نیز بر ادیان دیگر برتری دارد .

## مدیتیشن

س : مدیتیشن چیست ؟

ج : مدیتیشن یک تلاش آگاهانه در جهت تغییر دادن روش کار کردن ذهن و رشد دادن آن است .

س : آیا مدیتیشن لازم است ؟

ج : بله ، اگر نتوانیم تغییراتی را که می خواهیم در روش زندگی کردن مان بوجود آوریم بهبودی که آرزومند آنیم دست یافتنی نخواهد بود . مدیتیشن کمک می کند تا آگاهی درونی در وجود انسان توسعه یابد همچنین برای تغییر دادن عادت های فکری که بر ذهن نقش بسته است انرژی و کوشش نیاز است .

س : من شنیده ام که مدیتیشن می تواند خطرناک باشد ، آیا این گفته درست است ؟

ج : برای ادامه حیات خوردن نمک ضروری است ، اما اگر انسان یک کیلوگرم نمک بخورد چه اتفاقی برایش پیش می آید . برای زندگی در جامعه مدرن امروزی اتومبیل وسیله ای لازم است ولی اگر شما قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت نکنید و یا در حالت مستی پشت فرمان بنشینید همان اتومبیل می تواند خطرناک باشد . در مورد مدیتیشن هم وضع به همین صورت است ، مدیتیشن برای سلامت روانی و بهبود اخلاقی لازم است اما اگر به روش نادرستی انجام شود می تواند باعث مشکلاتی شود . برخی از مردم مشکلاتی از قبیل افسردگی ، ترس بی دلیل یا اسکیزوفرنی دارند و فکر می کنند مدیتیشن یک داروی سریع و آنی برای درمان این بیماریهاشان است و دیگر به دکتر مراجعه نمی کنند و یا دستورات پزشک را مراعات نمی کنند و شروع به انجام مدیتیشن می کنند و بعضی اوقات مشکلاتشان بیشتر می شود . اگر شخصی دچار اینگونه مشکلات است بهتر است به دکتر مراجعه کنند و پس از آنکه نسبتا بهبودی یافتند به انجام مدیتیشن بپردازند .

برخی دیگر بجای اینکه پله پله مراحل تکامل در مدیتیشن را طی کنند یکدفعه انرژی و وقت زیادی را صرف انجام مدیتیشن می کنند در این حالت آنها بزودی خسته و دلزده می شوند و انجام مدیتیشن را کلا رها می کنند . برخی دیگر نیز مانند گنجشک مرتب از این شاخه به آن شاخه می پرند و انواع و اقسام مدیتیشن را تنها در حد سطحی یاد می گیرند ، در صورتیکه مدیتیشن باید به یک روش ساده و معقول انجام شود و مطمئن باشید که مدیتیشن یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای خودتان انجام دهید .

س : چند نوع مدیتیشن وجود دارد ؟

ج : بودا انواع مختلفی از مدیتیشن را آموزش داده که هر کدام برای غلبه به نوع خاصی از مشکلات روانی و یا پیشرفت نوعی خاصی از توانایی های روانی بکار می رود . اما در کل دو نوع مدیتیشن اصلی وجود دارد یکی مدیتیشن تنفسی ( آناپاناساتی ) و مدیتیشن عشق و محبت ( متابوانا ) .

س : مدیتیشن تنفسی را چگونه باید انجام داد ؟

ج : باید به این چهار عامل توجه کرد ۱- مکان ۲- وضعیت ۳- تمرین ۴- مشکلات  
اول باید یک جای مناسب پیدا کرد مثلاً اتاقی که شلوغ نباشد و مزاحمتی برایتان ایجاد نشود . دوم در یک وضعیت راحت بنشینید مثلاً چهارزانو و یک بالش زیر خودتان بگذارید ، دستها را در حالتی که انگشت هایتان با هم تماس دارند راحت روی پاها قرار دهید و چشم هایتان را ببندید . می توانید روی صندلی هم بنشینید فقط پشتتان صاف باشد . سپس تمرین آغاز می شود همانطور که آرام نشسته اید و چشم ها را بسته اید روی دم و بازدم خود تمرکز کنید ، این کار را می توانید با شمردن تنفس و یا با توجه کردن به بالا و پایین رفتن شکم انجام دهید . بعد از مدتی کم کم مشکلات شروع می شود این مشکلات ممکن است بصورت خارشهای بی دلیل و یا درد در زانو خودنمایی کند . وقتی این مشکلات پیش آمد سعی کنید ریلاکس باشید و توجه تان از تنفس برداشته نشود . ممکن است افکاری بصورت سرزده وارد ذهنتان شود که باعث پرت شدن حواستان از تنفس شود در این حالت کاری که باید انجام دهید این است که دوباره و صبورانه فکرتان را به نفس کشیدن متمرکز کنید . اگر به این کار ادامه دهید کم کم قدرت این افکار ضعیف می شود و تمرکز شما قویتر می شود و شما یک آرامش عمیق ذهنی و یک سکوت درونی را تجربه خواهید کرد .

س : مدت مدیتیشن چقدر باید باشد ؟

ج : هر روز و روزی ۱۵ دقیقه برای شروع خوب است سپس هر هفته ۵ دقیقه به این میزان بیافزایید تا به روزی ۴۵ دقیقه برسد ، بعد از چند هفته تمرین متوجه خواهید شد که قدرت تمرکز شما بسیار بهتر شده و افکار مزاحم کمتر به سراغتان می آید و لحظاتی از آرامش واقعی و سکوت درونی را تجربه خواهید کرد .

س : مدیتیشن عشق و محبت چیست ، آیا آن هم حالت تمرینی دارد ؟

ج : بعد از اینکه شما با مدیتیشن تنفسی خوب آشنا شدید و آنرا بطور مرتب انجام دادید می توانید مدیتیشن عشق و محبت را آغاز کنید . این نوع مدیتیشن باید هفته ای دو یا سه بار بعد از مدیتیشن تنفسی انجام شود . اول توجه خود را بر روی خودتان متمرکز کنید و به خود بگویید : می خواهی شاد و خوشحال باشی ؟ می خواهی آرام و راحت باشی ؟ می خواهی از خطرهای ایمن باشی ؟ می خواهی از کینه و دشمنی پاک شوی ؟ می خواهی قلبت پر از عشق و محبت شود ؟ سپس

همانطور که پیشتر توضیح داده شده است یکی یکی شروع کنید و برای یکنفر که دوستش دارید – یکنفر که نه دوستش دارید و نه از او بدتان می آید – و یکنفر که از او متفرید ، امواج عشق و محبت را با قدرت ذهن ارسال کنید .

س : مزیت این نوع مدیتیشن چیست ؟

ج : وقتی بطور مرتب این نوع مدیتیشن را انجام دهید تغییرات مثبت زیادی را در خودتان احساس خواهید کرد . احساس می کنید قدرت پذیرش و بخشش تان بسیار قوی شده ، نسبت به دیگران بسیار راحت تر می توانید محبت کنید و با آنها ارتباط دوستانه تری برقرار کنید ، احساس می کنید حس کدورت و رنجشی که نسبت به مردم داشتید بسیار کاهش یافته است . این نوع طرز تفکر و طرز تلقی از اجتماع از نظر روانی بسیار به شما کمک می کند و همین سلامت روانی سلامت جسمی را نیز بدنبال خواهد داشت به همین ترتیب افراد سالم ، اجتماع سالم را می سازند و در اجتماع سالم ، انسانهای موفق تری بوجود خواهند آمد که خود حفظ این اجتماع سالم را تضمین می- کند و عکس این موضوع نیز صدق می کند یعنی مشکلات روانی ، افراد ناسالم پرورش می کند و افراد ناسالم ، اجتماع بیمار می سازند و اجتماع بیمار کشور مشکل دار به وجود می آورد و کشور مشکل دار خود به نوبه خود انسانهای مشکل دار تحویل جهان می دهد .

س : آیا این مساله که ذهن ما می تواند امواج ارسال کند درست است ؟

ج : بله این مساله هم از لحاظ علمی ثابت شده است و هم از لحاظ تجربی . ذهن و مغز ما زمانیکه پیشرفت یافته باشد یک وسیله بسیار نیرومند است . اگر ما یاد بگیریم که بر روی انرژی ذهنی خود تمرکز کنیم و آنرا تقویت کنیم علاوه بر اثرات مثبت آن برای خود ، می توانیم با تمرکز بر روی دیگران و فرستادن این انرژی ها به دیگران باعث کمک به آنها نیز بشویم . شما تابحال حتما تجربیاتی از این قبیل داشته اید که مثلاً در یک جمع شلوغ ناگهان احساس کنید که یکنفر دارد به شما نگاه می کند و شما هم بدون گشتن در اتاق مستقیماً سر خود را برمی گردانید و مستقیماً به او نگاه می کنید و می بینید او دارد به شما نگاه می کند ، اتفاقی که افتاده اینست که شما انرژی ذهنی او را دریافت کرده اید . اصول کار مدیتیشن محبت نیز به همین صورت است ، ما انرژی مثبت ذهنی بسوی دیگران می فرستیم و این کم کم در آنها اثر می کند و باعث بهبودی آنها می شود .

س : من شنیده ام که از مدیتیشن بصورت گسترده ای در روانپزشکی و روانشناسی استفاده می شود ، آیا این مساله درست است ؟

ج : بله ، تاثیر بسیار قوی درمانی مدیتیشن در حال حاضر کاملاً پذیرفته شده است و بسیاری از دکترهای روانپزشک برای کمک به بیمارانشان مدیتیشن را تجویز می کنند . بصیرت بودا در مورد ذهن بشر حتی امروزه هم پس از گذشت قرنها به انسانها کمک می کند زیرا اصل و گوهره بشر هرگز تغییر نمی کند چه دوهزار سال پیش ، چه امروز و چه دوهزار سال دیگر .

## حکمت و شفقت

س : من شنیده ام که بودایی ها درباره حکمت و شفقت زیاد صحبت می کنند ، مفهوم این دو کلمه چیست ؟

ج : بسیاری از ایمان داران ادیان دیگر اعتقاد دارند که شفقت و عشق ورزیدن اساسی ترین کیفیت معنوی است و بهمین دلیل در پیشرفت دادن حکمت در خود کوتاهی می کنند . نتیجه اینکار این می شود که در پایان آنها تبدیل به انسانهای خوش قلب ولی ساده لوح می شوند ، انسانی مهربان اما کمی بد فهم . در سیستم فکری دیگر که اکثراً دانشمندان در آن حیطه قرار می گیرند اعتقاد دارند خرد و حکمت تنها در صورتی امکان رشد و شکوفا شدن دارد که دیگر احساسات از قبیل شفقت و مهربانی را در خود کنترل و بر روی آن سرپوش بگذاریم . نتیجه و ماحصل این نوع طرز فکر نیز بوجود آمد دانشمندان و متفکرانی بی تعهد است که می توانند علم و دانش خود را در ازای مادیات براحتی برای ساخت بمب های اتمی ، شیمیایی ، میکروبی و مواردی از این قبیل به فروش برسانند . ادیان همواره عقل و منطق را دشمن اصلی شفقت و احساسات شناخته اند و علم همیشه احساسات را متضاد علم و منطق معرفی کرده است و بر همین اساس هر وقت دانش در جایی پیشرفت کرده معنویات تنزل پیدا کرده است و هر جا ادیان غالب شده است پیشرفت و دانش از آنجا رخت بر بسته است . اما در طرف دیگر ، بودا از ما می خواهد که همواره این دو مؤلفه را با هم در وجودمان پیشرفت دهیم و همیشه یک نوع تعادل را بین دانش و احساس در وجودمان بوجود آوریم .

س : حکمت در بودیسم چیست ؟

ج : بالاترین درجه خرد در بودیسم اینست که پی ببریم تمام پدیده ها در جهان ناقص ، غیردایمی و بدون نفس هستند . فهمیدن کامل این موضوع باعث رهایی ذهن و رسیدن به امنیت و شادی شگرف که نیروانا نامیده می شود است . با وجود این بودا راجع به این سطح از خرد کمتر صحبت کرده است . حکمت به معنای ایجاد و حفظ کردن فکری باز و آزاد بجای فکری بسته و دیدی محدود است ، حکمت به معنای شنیدن نقطه نظرات کسانی که مثل ما فکر نمی کنند بجای متعصب و متحجر بودن است ، حکمت به معنای آزمودن منطقی اعتقادات مان بجای پیروی کورکورانه از دستورات است ، حکمت به معنای مهلت دادن به خود برای پذیرفتن یا نپذیرفتن چیزی بجای قبول کردن بلافاصله مطلبی تنها از روی احساسات است ، حکمت به معنای آماده بودن برای تغییر و تحول بجای رخوت و سکون است . کسی که بتواند اینگونه باشد حقیقتاً انسان حکیم و خردمندی است و وی بتدریج به فهم صحیح خواهد رسید . طی کردن مسیر بودایی احتیاج به شهامت ، صبر ، انعطاف پذیری و بصیرت دارد .

س : من فکر می کنم تعداد کمی از انسانها می توانند اینگونه باشند . نقطه نظر بودیسم در این رابطه چیست ؟

ج : این درست است که این مسیر را هر کسی نمی تواند ببیند ولی این دلیل نمی شود که چون این مسیر مشکل است پس بیایم و یک دین اشتباه را که آسانتر و قابل فهم تر است به مردم آموزش دهیم ، هدف بودیسم گفتن حقیقت است حال شاید این حقیقت برای همه قابل فهم نباشد ، ولی هر کس باید در این مسیر گام بردارد و هر کس به اندازه وسع و فهم خود در جهت پیشرفت دادن حکمت در وجودش تلاش کند .

س : حال می رسیم به شفقت ، بر طبق آموزه های بودا شفقت به چه معنا است ؟

ج : حکمت در برگیرنده بخش عقلانی و فکری وجود ما است و شفقت در برگیرنده بخش روحی و احساسی وجود ما . مانند حکمت ، شفقت و مهربانی نیز از خصوصیات مختص انسان است . زمانیکه ما کسی را می بینیم که در رنج است و خودمان را بجای او فرض می کنیم و تمام تلاشمان را در راستای از بین بردن یا کم کردن رنج و درد او بکار می بریم به این حالت شفقت گفته می شود . تمامی خصوصیت های بودا گونه مانند به اشتراک گذاشتن داشته ها ، آماده بودن برای بخشش ، همدردی ، ارتباط و مراقبت کردن از دیگران و نوع دوستی از جلوه های مهربانی و شفقت است . بتدریج پی خواهید برد که یک انسان دلسوز و مهربان و کسی که مواظب و مراقب دیگران است این مهربانی ریشه در دوست داشتن و مراقبت از خود دارد ، یعنی در واقع کسی می تواند دیگران را خوب بفهمد که بتواند اول خوب خودش را فهمیده باشد و کسی می تواند بهترین چیز را برای دیگران بخواهد که بداند بهترین چیز برای خودش چیست ، ما زمانی می توانیم احساس دیگران را درک کنیم که بتوانیم اول احساس خودمان را خوب درک کنیم . بنابراین اینهمه تکیه و تاکید برای پیشرفت دادن نیروی های معنوی انسان در بودیسم برای این است که تقویت یافتن جنبه های معنوی انسان باعث شکوفا شدن حس مهربانی و نوع دوستی بشر می شود . بودا اول شش سال به خودشناسی پرداخت تا توانست به بقیه مردم نیز سود برساند .

س : شما می گوئید برای کمک به دیگران اول باید به خودمان کمک کنیم ، آیا این مطلب کمی خودخواهانه نیست ؟

ج : در برخی از مکتب های نوع پرستانه تکیه و تاکید بر روی کمک به دیگران پیش از کمک به خود برای مبارزه با خودخواهی است و در برخی دیگر از مکتب ها تاکید تنها بر روی نیازهای خود است ، اما بودیسم هیچکدام از این دو را درست نمی داند بلکه معتقد است پرورش خود اگر آگاهانه و جهت دار باشد می تواند باعث بلوغ حس نوع دوستی و از بین رفتن مرزهای بین خود و غیر خود شود و باعث می شود انسان دیگران را نیز مثل خود ببیند و در جهت رفع مشکلات دیگران مانند مشکلات خود تلاش کند . این مهربانی آگاهانه زیباترین گوهر آموزه های بودا است .



## شانس و تقدیر

س: بودا در رابطه با جادو و پیشگویی چه می گوید؟

ج: بودا اینگونه اعمالی از قبیل پیشگویی، داشتن طلسم برای محافظت، معرفی زمین خوش یمن برای ساختمان و تعیین روز خوش یمن و بد یمن را خرافات بی پایه می دانست و پیروان خود را از اشتغال در این کارها منع می کرد و آن را هنرهای پست می نامید.  
بودا می گوید: کسانی که با استفاده از این هنرهای پست از قبیل پیش بینی آینده، تعبیر خواب، آوردن خوش شانسی و بد شانسی برای مردم، انتخاب زمین خوش یمن برای ساختمان سازی و غیره... امرار معاش می کنند راه اشتباهی را در پیش گرفته اند.

س: اما پس چرا برخی این قبیل کارها را انجام می دهند و برخی هم قبول دارند؟

ج: بخاطر طمع، ترس و جهل. بمحض اینکه مردم آموزه های بودا را بفهمند آنها پی خواهند برد که قلب پاک و بی ریا بهتر می تواند از آنها محافظت کند تا یک تکه کاغذ یا یک قطعه فلز یا چند جمله دعا، و دیگر به این قبیل چیزها تکیه نخواهند کرد. در آموزه های بودا این صداقت، مهربانی، فهم، صبر، بخشش، گذشت، متانت، امانت و کیفیتهای خوب دیگر است باعث محافظت انسان و بدست آوردن خوشبختی می شود.

س: اما برخی از این طلسم ها حقیقتاً کار می کنند، اینطور نیست؟

ج: من شخصی را می شناسم که از این طلسم های خوشبختی می فروشد. وی مدعی است که این طلسم ها می تواند خوش شانسی و خوشبختی بیاورد و حتی حاضر است برنده شدن شما را در مسابقات بخت آزمایی تضمین کند. ولی اگر او واقعاً این توانایی را دارد پس چرا خودش تابلحال مولتی میلیونر نشده است. اگر واقعاً این طلسم ها برای انسان شانس می آورند پس چرا از این مسابقات بخت آزمایی را خودش نبرده است. این طلسم ها تنها شانسی که برای او آورده اند اینست که آنها را به یک مشت آدم ساده لوح بفروشد و از این راه امرار معاش کند.

س: با این اوصاف آیا چیزی به نام بخت و اقبال وجود دارد؟

ج: معنی بخت یا اقبال اینست که اعتقاد داشته باشیم که اتفاق خوب یا بدی که افتاده بر اساس شانس بوده است. اما بودا این تعریف را کلاً رد می کند. او می گوید هر اتفاقی که می افتد دلیل و علتی داشته است یعنی بین هر پدیده ای با علت بوجود آمدن آن پدیده رابطه ای وجود دارد. مثلاً ما وقتی بیمار می شود که در معرض میکروب قرار گرفته باشیم و بدن مان نتوانسته باشد در

برابر آن میکروب مقاومت کرده باشد . پس بین بیماری و علت آن یک رابطه مشخص و معینی وجود دارد . ولی هیچ رابطه منطقی بین به همراه داشتن یک تکه کاغذ که روی آن دعا نوشته شده با پولدار شدن و یا قبولی در امتحان وجود ندارد .  
بودا می گوید : عمیقاً آموختن و ماهر شدن ، خوب آموزش دیدن و خوب صحبت کردن بهترین خوش اقبالی است . حمایت از پدر و مادر ، نوازش همسر و فرزند و داشتن یک زندگی ساده و آرام بهترین خوش اقبالی است . بخشنده بودن ، کمک کردن به آشنایان و بی گناه بودن بهترین خوش اقبالی است . خودداری از اعمال شیطانی ، قوی بودن و در پرهیزکاری ثابت قدم بودن بهترین خوش اقبالی است . حرمت گذاشتن ، فروتنی ، قناعت ، قدردانی و گوش دادن به آموزه های بودا (داما) بهترین خوش اقبالی است .

## بودایی شدن

س: تمام چیزهایی که تا بحال گفته اید برای من جالب و قانع کننده بوده است . حال چطور می توانم بودایی شوم ؟

ج: در زمان بودا شخص بسیار مشهوری به نام اوپالی زندگی می کرد که پیرو مذهب دیگری بود . روزی وی تصمیم گرفت تا با بودا صحبت کند و او را به دین خودش راغب کند . ولی پس از اینکه با بودا گفتگو کرد بسیار تحت تاثیر سخنان بودا قرار گرفت و تصمیم به بودایی شدن گرفت ، اما بودا به وی گفت :  
« اول برو و خوب راجع به بودیسم تحقیق کن . تحقیق کامل برای انسان مشهوری مثل تو بسیار سودمند است .»

اوپالی گفت : « زمانی که استاد بمن گفت قبل از اینکه بودایی شوی اول برو و خوب تحقیق کن من بیشتر به بودیسم متمایل و خشنود شدم چونکه اگر استاد هر دین دیگری می فهمید که من می-خواهم به دین او بگروم بخاطر شهرت من و بخاطر اینکه در شهر فریاد بزنم که اوپالی به دین من گرویده است سریعاً با درخواست من موافقت می کرد ولی بودا بمن گفت که اول خوب تحقیق کن بعد اگر توانستی خودت را اقناع کنی بیا و بودایی شو .»

در بودیسم فهمیدن مهمترین اصل است و فهمیدن مطالب زمان می برد ، یکدفعه و با گفتن یک جمله نمی توان بودایی شد . شخص باید وقت بگذارد ، به تمام مسایل فکر کند ، سوال کند ، امتحان کند و سپس تصمیم بگیرد . بودا هرگز بدنبال این نبود که از هر طریقی که شده تعداد پیروانش را

زیاد کند بلکه همواره تلاش می کرد مردم آموزه های او را بدرستی انجام دهند و نتیجه آنرا بگیرند .

س : اگر انجام دادم و نتیجه آموزه های بودا قابل قبول بود چکار باید بکنم تا بودایی شوم ؟

ج : بهتر است به یک معبد و یا جمع بودایی ببینید تا آنها از شما حمایت کنند و این حمایت باعث ادامه یادگیری آموزه های بودا می شود البته اگر چنین جمعی در دسترس نیست شما باید خودتان با تلاش بیشتر و مطالعه عمیقتر به روند یادگیری خود ادامه دهید و زمانیکه آماده شدید می توانید با گرفتن سه پناه بودایی شوید .

س : این سه پناه چه هستند ؟

ج : پناه جایی است که وقتی انسان ناامید شود و یا احتیاج به امنیت و ایمنی دارد به آنجا می رود . انواع مختلفی از پناه وجود دارد ، وقتی انسانها ناراحت هستند به دوستان پناه می برند ، وقتی نگرانند یا وحشت کرده اند به اعتقادات و باورها پناه می برند ، زمانیکه انسان در طوفان یا گردباد گیر می افتد بدنبال یک ساختمان مستحکم می گردد تا در پناه آن از آسیب در امان باشد . حال در این زندگی که انسان در معرض انواع آسیبهای جسمی و روحی قرار دارد ، او بدنبال یک پناهگاه مستحکم و واقعی می گردد .

سه پناه بودیسم اینها هستند : پناه بردن به بودا ، پناه بردن به داما و پناه بردن به سانگا . پناه بردن به بودا یعنی اینکه کاملاً قبول کنی که هر کس می تواند کاملاً هوشیار شود و تبدیل به یک انسان کامل مانند بودا شود .

پناه بردن به داما یعنی فهمیدن اصول چهارگانه و پایه ریزی زندگی خود بر اساس عبور از مسیر هشت قدم .

پناه بردن به سانگا یعنی جستجو برای حمایت شدن ، حمایت برای راهنمایی شدن توسط کسانی که از هشت قدم گذشته اند .

برای درک بهتر مثالی می زنیم فرض کنید که برای اولین بار می خواهید به جایی که تابحال نرفته اید مسافرت کنید ، برای رفتن و رسیدن قطعاً شما به یک راهنما و به یک مسیر احتیاج خواهید داشت و اگر همراه چند همسفر باشید راحتتر و بهتر مسیر را طی خواهید کرد . در اینجا بودا بعنوان راهنما ، داما بعنوان مسیر و سانگا بعنوان همسفران خواهد بود .

به عنوان مراسم شما می توانید با تکرار این جملات در برابر تصویر بودا و یا در حضور یک راهب رسماً یک بودایی شوید .

« من به بودا پناه می برم »

« من به داما پناه می برم »

« من به سانگا پناه می برم »

بودایی ها این جملات را در روز چندین بار تکرار می کنند تا همواره متوجه هدفشان باشند  
با پناه بردن به این سه پناه شما بودایی شده اید و اولین قدم را در راه رسیدن به نیروانا برداشته اید.

س : آیا بودایی ها باید تلاش کنند دیگران را نیز بودایی کنند ؟

ج : بله ، ولی مطمئنا بودایی ها فرق بین ترغیب و اجبار را می دانند . اگر مردم راجع به بودیسم از شما سوال کردند برای آنها کاملا بودیسم را توضیح دهید و می توانید راجع به آموزه های بودا برای آنان سخن بگویید . اما اگر احساس کردید علاقه ای ندارند به نظر آنها احترام بگذارید و ادامه ندهید و چیزی را که هرگز نباید فراموش کنید این است که سعی کنید آموزه های بودیسم را با رفتار خود به مردم معرفی کنید نه با موعظه و نصیحت ، بگذارید داما ( آموزه های بودا ) از خلال رفتار و گفتار شما به بیرون بترآود . تبلیغ بودیسم باید بر پایه جاذبه باشد نه موعظه .

## فصل سوم

### چهار اصل بودیسم:

#### اصل اول

اولین خطابه ای که بودا پس از هوشیاری و هدایت انجام داد تبیین اصول چهارگانه بودیسم بود، اصل اول همانطور که پیشتر بصورت خلاصه گفته شد اینست که زندگی پر از رنج و عذاب و یاس است، اولین مساله ای که بودا به کشف آن نایل شد این مطلب بود که تمام مردم دنیا یک وجه اشتراکی با هم دارند، اگر آنها به زندگی خودشان و یا به زندگی اطرافیان و یا انسانهای دیگر بنگرند خواهند دید که زندگی پر از آسیب و محنت است.

حال این محنت و آسیب ممکن است فیزیکی باشد و یا اینکه روانی باشد. مهمترین تعالیم بودا بر چگونگی پایان دادن به این آسیبها و محنتها متمرکز است.

آسیبهای فیزیکی حالتهاى مختلفی دارد. همگی ما در معرض گذشت زمان و پیر شدن هستیم و آنوقت درد مفاصل، مشکل در حرکت، کند شدن حرکت، ترس از زمین خوردن و شکستن استخوانها به سراغمان می آید. وقتی که پیر می شوم خواهیم دید که زندگی روزبه روز دارد بر ایمان مشکل تر می شود، چشم هایمان دیگر به خوبی نمی بینند، گوشهایمان به خوبی مثل سابق نمی شنوند، دندانهایمان مثل گذشته بقدر کافی برای خوردن هر نوع غذایی استحکام ندارند و گذشته از پیری در هر زمان ما در معرض مبتلا شدن به انواع بیماری و دردها هستیم، حتی بدنیا آمدن ما همراه با درد بوده است هم برای خود و هم برای مادر.

اصل اول می گوید که محنت تولد، پیری، بیماری و مرگ غیر قابل اجتناب هستند. البته ممکن است کسی در حال حاضر دچار محنت و آسیب نباشد ولی حتماً با گذشت زمان دچار نوعی درد و رنج خواهد شد، حال ممکن است تنها یک سرما خوردگی، زخم ناچیز و یا حتی یک اتفاق ناگوار باشد، ولی چیزی که حقیقی است این است که درد و رنج حقیقت دارد و اجتناب ناپذیر است.

باید در نظر داشت که آسیبها تنها جسمی نیستند و ما در معرض آسیبهای روانی هم هستیم. آسیبهای روانی هم انواع مختلفی دارند. انسانها دارای احساسات ناخوشایندی مانند احساس غمگینی، تنهایی، فشارهای عصبی و افسردگی هستند. ما زمانی که در یک جمع غریبه یا جمعی که از آنها خوش مان نمی آید بالاجبار قرار می گیریم احساس ناراحتی و بیقراری می کنیم. ما همچنین وقتی خواسته های بی حد و حصرمان ارضاء نمی شود احساس پریشانی می کنیم. کودکان وقتی گرسنه می شوند شروع به گریه کردن می کنند، نوجوانان از اینکه والدین شان محدودیت برایشان تعیین می کنند ناراحت می شوند، پدر و مادرها همواره نگران اداره کردن زندگی و بزرگ کردن فرزندان شان هستند. تمام این موارد مسایلی هستند که در حیطه آسیبهای روانی قرار می گیرند.

همچنین اگر به پیرامون خودمان نظری بافکنیم می بینیم که مسایلی همچون تروریسم، جنگ، تعصب، کودکان بی سرپرست، شکنجه، بیماریهای لاعلاج و ... در جهان وجود دارد که باعث نگرانی ما نسبت به بقای زندگی می شود.

این اصل اول بودیسم است که می گوید زندگی با اینگونه آسیبهای جسمی روانی اجین شده است.

البته صحبت از وجود محنت در زندگی به این معنی نیست که هیچ خوشی و شادی در جهان وجود ندارد ، بودا همچنین از وجود انواعی مختلفی از شادی مثل ، شادی از ارتباطات ، زندگی خانوادگی ، شادی از برخوردار بودن از جسم و روان سالم ، خوشحالی از شرکت در جشنها ، شاد بودن از بخشش به دیگران و غیره هم سخن گفته است و هرگز منکر وجود شادی نبوده است ولی چیزی که اصل اول می خواهد بگوید اینست که وجود آسیب ها در جهان حقیقی و واقعی و غیر قابل انکار است.

## اصل دوم

پس از اینکه بودا پی برد که رنج و محنت قسمتی از زندگی است او اینگونه تحلیل کرد که هرگز نمی تواند راهی برای خاتمه دادن به این محنت ها پیدا کند مگر اینکه علت به وجود آمدن این آسیب ها را دریابد . بودا در اینجا از روش کار پزشکان استفاده کرد ، یعنی همانطور که پزشکان با بررسی و لیست کردن علایم بیماری و اینکه چه چیزهایی حال مریض شان را بهتر کرده و چه چیزهایی مریضی بیمارشان را بدتر کرده پی به نوع بیماری می برند و برای آن داروی مناسب تجویز می کنند بودا نیز با نگاه کردن به مردم و تامل در زندگی آنها دریافت که علت این آسیبها و مخصوصاً آسیب های روانی ناشی از طمع ، امیال بی پایان و جهالت است . قدرت منفی این سه مؤلفه دلیل اصلی آسیبها می باشد که بودا آنرا اصل دوم نامید .

طمع : ما در چه مواردی حریص هستیم ؟ در غذایی که دوست داریم ، در تقریحات ، در تنوع طلبی ، در شهرت ، در ثروت و در خیلی چیزهای دیگری که بستگی به زمان و مکانی که در آن هستیم دارد . در کل می توان حرص و طمع را اینصورت تعریف کرد که طمع ، میل بسیار قدرتمندی برای ارضای احساسات خوشایند ما است . بودایی ها بر این باورند که هر چیزی که بتواند احساسات ما را تحریک کند این توانایی را دارد که به حرص و طمع منجر شود .

انسانها برای ارضای احساسات خوشایندشان حرص می زنند ، ولی همه خوب می دانیم که حتی شیرین ترین احساسات هم دایمی نخواهند بود و بزودی فروکش خواهند کرد این همان دلیلی است که باعث می شود انسانها حریصانه همان تجربه را دوباره و دوباره انجام می دهند ولی هرچه تعداد تکرار بالا و بالاتر می رود درجه ارضاء و خشنودی از انجام آن کار پایین تر می آید .

مثلاً فرض کنید شما غذای مورد علاقه تان را هر روز و هر وعده بخورید ، ممکن است در اوایل حس خوبی بشما دست بدهد و با خود بگویید دیگر از این بهتر نمی شود ولی پس از مدتی از آن غذا دلزده می شوید و حتی بعد از چند روز با دیدن آن غذا حالتان بد می شود . بودا می گوید این اتفاق می تواند برای تمام احساسات خوشایند دیگر نیز اتفاق بیافتد .

جهالت : حرص و طمع مثل یک درخت بزرگ است که دارای شاخه های زیادی مانند : آز ، افکار نادرست و خشم است و میوه این درخت محنت و رنج است . ولی این درخت در کجا

میتواند بروید؟ بودا می گوید ریشه درخت طمع در جهالت است، این درخت در جهل است که می تواند بروید، این درخت وقتی بذر افشانی می کند، تخم آن در جایی که بتواند جهالت پیدا کند رشد و نمو خواهد کرد.

اما جهالت چیست؟ جهالت واقعی به معنا درس نخواندگی و یا حفظ نبودن مطالب زیاد نیست. بودایی ها جهالت را بصورت ناتوانی در دیدن ذات واقعی امور می دانند. توانایی دیدن ذات واقعی امور به تحصیلات یا قدرت بینایی ربطی ندارد. بودایی ها بر این باورند که در این دنیا قوانین بسیار زیادی وجود دارد ولی مردم از آنها غافلند و تا زمانیکه از این غفلت خارج نشوند از بسیاری از سوء تفاهمات و نادانی ها در رنج خواهند بود. ولی زمانیکه ذهن و خرد خود را بوسیله مطالعه، افکار صحیح و مدیتیشن پیشرفت دهند آنها به دیدن حقیقت نایل خواهند شد. آنها آن موقع همه چیز را همانطوری که حقیقتاً هست خواهند دید. آنها آن وقت آموزه های بودا را در رابطه با رنج و محنت و غیر دایمی بودن دنیا و چهار اصل را به روشنی درک خواهند کرد. بودا می گوید غلبه بر حرص و طمع و جهالت به رسیدن به شادی و هوشیاری خواهد انجامید.

اینست که این رنج و عذاب ها بی دلیل نیستند و برای آن دلیلی وجود دارد. این رنج و محنتی که بشر در زندگی متحمل می شود بخاطر هواهای نفسانی خود اوست و در واقع این مصائب را خود بشر برای خودش ایجاد کرده است. ما دایماً در حال تلاش برای اثبات وجود خود هستیم و هرچه بیشتر برای اثبات وجودمان و بقای روابط مان کوشش می کنیم بیشتر دچار دردسر و مشکل می-شویم.

## اصل سوم

پس از پی بردن به حقیقت وجود رنج و محنت و دلایل بوجود آمدن آن، بودا شش سال وقت صرف کرد تا روشی برای پایان دادن به آنها پیدا کند، وی در آن شش سال همه روشهای موجود در آن زمان را امتحان کرد ولی موفقیتی حاصل نکرد تا اینکه خودش توانست راهی برای پایان دادن به آلام زندگی انسان پیدا کند و آن هم اکنون هسته مرکزی تمام اندیشه ها، آموزه ها و تمرینات بودیسم را تشکیل می دهد. روشی که او پیدا کرد پایانی برای تمام رنج ها و محنت ها بود، و این راه را هر کسی و در هر جایی و هر زمانی می تواند بییماید و بر رنجها و محنت های خویش پایان دهد. کلید پایان دادن به آسیبها و محنت ها حذف امیال، سوء نیت و جهالت از زندگی خود است.

پس از پایان یافتن آسیب ها چه اتفاقی می افتد؟ بودا بما می آموزد که پس از پایان دادن به محنتها شادی عظیم روی خواهد داد، با هر گامی که در راه حذف دلایل ایجاد آسیبها و محنتها برمیداریم به شادی و شغف حقیقی و پایدار نزدیکتر می شویم. در راه پایان دادن به محنتها درجات مختلفی از شادی و رهایی از شر حرص و طمع و جهالت وجود دارد. خوشی هایی مانند احساس رضایت بیشتر، حالت روحی روانی سالمتر، آرامش بیشتر و لذت بردن از زندگی، و این دلیلی است که بودایی ها نسبت به بقیه مردم شادتر و آرام تر هستند. آنها شاد و بدون پرخاش و جنگ عصبی با

آرامش زندگی می کنند . این نوع زندگی شادی پایدار و احساس آزادی از قید و بندها را بدنبال دارد .

آموزه‌های بودیسم بما آموزش می دهند که انسانها هر چه بیشتر بتوانند خودشان را از حرص و آز ، سوء نیت و جهالت برهانند به درجه بالاتری از شادی و آزادی دست خواهند یافت و اگر هم بتوانند تمام امیال نادرست خود را از بین ببرند و از سوء نیت و جهالت بطور کامل رها شوند به آن شادی عظیمی که بودا رسید نایل خواهند شد .

هوشیاری : ثمره دیگر پایان یافتن محنتها چیزی است که بودایی ها به آن هوشیاری عظیم می گویند . هوشیاری یا بیداری پایان دایمی ، مطلق و همه جانبه ای برای رنجها ، محنتها و آسیبها است و هدف اصلی و نهایی اندیشه بودیسم است .

هوشیاری دارای خصیصه های بسیار زیادی است ولی مهمترین آن خصیصه ها ، خرد برتر و شفقت و مهربانی عظیم است . این خصیصه های خارق العاده را در حالت غائی آن تنها بودا ( اشاره به شخص بودا نیست بلکه هر کسی که به مرحله بودا شدن برسد ) می تواند داشته باشد . اینها نتیجه آزادی کامل از شر زیاده طلبی و جهالت است و این یک دگرگونی عظیم از یک زندگی عادی به یک زندگی بودا گونه است . بوسیله خرد برتر انسان می تواند تمام امور را واقعی درک کند و بوسیله محبت عظیم ، او می تواند به دیگر انسانها کمک کند تا از شر محنتها رهایی یابند . هوشیاری و بیداری یک تجربه است و شاید نشود آنرا با کلمات توصیف کرد بلکه خود شخص باید آنرا تجربه کند تا معنی آنرا کاملاً بفهمد ، توضیح دادن هوشیاری یا نیروانا با کلمات مثل اینست که انسان بخواهد مثلاً رنگ آبی را برای یک نابینا توضیح دهد یا صدای پرنده را برای یک ناشنوا .

بودا ، « نیروانا » را بصورت های متعددی تعریف کرده است بصورت شادی عظیم ، صلح و آرامش ، فناپذیری ، بدون شکل و قالب ، آنسوی زمین ، آنسوی آب ، آنسوی آتش ، آنسوی هوا ، آنسوی خورشید و ماه ، پایان ناپذیر و بیکران و همچنین رهایی از درگیری و منیت و ریشه کن کردن حرص و طمع ، کینه و دشمنی و فریب .

## اصل چهارم

راه اعتدال

پیش از آنکه بودا کاخ پدر را ترک کند و راهب شود او یک زندگی مرفه و مجلل را تجربه می کرد و پس از اینکه راهب شد او چندین سال زندگی سخت و ریاضت کشی بی حاصل را تجربه کرد . پس از آن بود که بودا پی برد هیچکدام از این دو راه افراطی به نتیجه نخواهد رسید و تنها راه نجات ، راه اعتدال یا میانه است .



هشت قدم : راه میانه درمان محنتها و آسیبهای زندگی به روش بودایی است . زمانیکه بودا به دلایل بوجود آمدن رنج و محنت در جهان پی برد روش درمان آنرا هم بوسیله اجرای مراحل هشت قدم آموزش داد که اگر این هشت قدم را انسان واقعاً به کار گیرد و دقیقاً اجرا کند از آسیبهای فیزیکی و مخصوصاً آسیبهای روانی که باعث بسیاری از آسیبهای فیزیکی و مشکلات انسانی می شوند در امان خواهد بود .

## هشت قدم :

- ۱ - دید و نگرش درست : فهمیدن قانون عمل و عکس العمل و چهار اصل بودیسم.
- ۲ - پندار نیک : افکاری که با خشم ، طمع و سوء نیت آلوده نشده باشد.
- ۳ - گفتار نیک : پرهیز از دروغ ، غیبت ، افترا ، سخنان زشت و شایعه.
- ۴ - کردار نیک : پرهیز از آسیب زدن به زندگی خود و دیگران ، دزدی و هر نوع سوء استفاده.
- ۵ - زندگی و معاش سالم : پرهیز از زیاده طلبی که به زندگی و حقوق دیگران صدمه بزند.
- ۶ - تلاش صحیح : انجام بهترین کارها با جدیت و انرژی تمام در جهت درست.
- ۷ - آگاهی و توجه درست : همواره مراقب و دقیق بودن.
- ۸ - تمرکز صحیح : ذهن را همیشه آماده و آرام نگاه داشتن برای درک کردن حقایق.

مرحله اول دید و نگرش نیک و صحیح است نگرش نادرست زمانی اتفاق می افتد که ما پیش داوری هایمان را وارد مساله بکنیم و نگرش صحیح زمانی است که ما به مسایل ساده و بیطرفانه نگاه کنیم و از وارد کردن ترسها و آرزوهایمان در آن بپرهیزیم.

مرحله دوم پندار نیک و درست است که پندار نیک از نگرش درست ناشی می شود . اگر ما بتوانیم از انتظارات ، آرزوها و ترسهایمان چشم بپوشیم دیگر نیازی نیست فریبکارانه رفتار کنیم و در اینصورت پندار ما پاک و درست خواهد بود.

مرحله سوم گفتار نیک است . زمانیکه پندار ما پاک است دیگر لازم نیست نسبت به حرفهایی که می زنیم دلشوره داشته باشیم . زمانیکه ما قصد نداریم دیگران را فریب دهیم دیگر لازم نیست نسبت به سخنان خود مردد باشیم و یا دروغ بگوییم در اینصورت هر چه که بخواهیم بگوییم درست ، ساده و صادقانه خواهد بود.

مرحله چهارم کردار نیک است که همواره با مقداری تواضع همراه خواهد بود . ما تمرین سادگی و بی آلاشی می کنیم . زمانیکه ما به دیگران دروغ نگوییم و نیرنگ نزنیم یک رابطه ساده و

صمیمی با شغلان ، خانه و خانواده یمان و مردم خواهیم داشت و از تمام موقعیتهای پیچیده و پوچ که معمولاً تلاش می کنیم داشته باشیم دوری می گزینیم و در اینصورت کردار ما نیز صحیح خواهد بود.

قدم پنجم معاش و روزی سالم است . وقتی در روابط مان از نیرنگ و فریب و دروغ بپرهیزیم و پندار و گفتار و نگرش و کردار مان درست باشد طبعاً این مساله در کار و شغلان نیز نمود پیدا می کند و روزی و معاشمان پاک و سالم خواهد بود.

قدم ششم تلاش صحیح است . تلاش نادرست تقلا کردن بیهوده است . انسانها معمولاً خودشان را به یک چارچوب معنوی نزدیک می کنند چونکه فکر می کنند که باید با شیطان درون بجنگند و همواره خود را درون یک جنگ دایمی برای محو کردن گرایشات منفی خود محبوس می کنند ولی تلاش صحیح بهیچوجه به معنی تقلا کردن نیست . زمانیکه می توانیم امور را همانطوری که وجود دارند ببینیم و خوب و بد آنرا تشخیص دهیم دیگر نیازی به تقلا و هیجان نیست .

قدم هفتم توجه صحیح است که شامل دقت ، حساسیت و شفافیت است . ما باید نسبت به کوچکترین جزئیات آگاه و حساس باشیم . ما همواره باید مواظب گفتارمان ، پندارمان ، کردارمان ، نیاتمان ، نحوه انجام دادن وظیفه هایمان و وضعیت خودمان و دیگر جزئیات باشیم .

قدم هشتم تمرکز است ما معمولاً بخاطر مشغله های گوناگون فکری و شغلی تمرکز و دقت خودمان را روی مسایل از دست داده ایم و دچار نوعی حواس پرتی نسبت به تمام اموری که در اطراف مان می گذرد شده ایم در صورتیکه ما همواره باید نسبت به این امور آگاه باشیم و این تنها در صورتی امکانپذیر است که ما خودمان را مقید به یک نوع انضباط فکری مانند مدیتیشن بکنیم . حتی می توانیم بگوییم بدون مدیتیشن امکان عبور از هشت قدم وجود ندارد .

توانایی صحبت کردن موهبتی است که تنها انسان از آن برخوردار است . صحبت کردن توانایی است که اگر درست از آن استفاده شود باعث ایجاد شادی ، هماهنگی و توسعه خرد می شود ولی اگر از این قدرت سوء استفاده بشود باعث بوجود آمدن جهل ، غفلت ، دردرس و نیرنگ می شود . گفتار نیک یعنی کنترل داشتن بر چیزهایی که می گوئیم و پرورش دادن توانایی های خوب آن . رهجویان هشت قدم می آموزند که روی سخنان خود کنترل داشته باشند و از دروغ ، شایعه ، سخنان زشت و بیهوده پرهیز کنند و در عین حال کوشش می کنند صادقانه ، مودبانه و با آرامش و متانت سخن بگویند .

کردار نیک در مقوله اعمالی است که از ما سر می زند که باید مراقب باشیم اعمال ما خسارت به خود و یا دیگران نرزد و در عین حال اعمال ما در ایجاد جامعه ای سالمتر و با فرهنگتر موثر باشد که خود ایجاد جامعه ای سالمتر باعث شکوفا شدن استعداد ها و گسترش حکمت و خرد می شود .

زندگی و معاش سالم یعنی اینکه باید از استعداد های هر انسانی در جای مناسب آن استفاده شود و باید استعدادها و توانایی های هر شخصی مشخص شود و آن شخص در آن زمینه ای که توانایی دارد استفاده شود که این خود باعث بوجود آمدن هماهنگی بیشتر در جامعه و رشد بهتر اقتصادی و فرهنگی می شود . همچنین در بودیسم از اشتغال در شغل های زیان آور و مخرب مثل ساخت و خرید و فروش سلاح و جنگ افزار ، تجارت موجودات زنده ، تن فروشی ، ساخت و فروش مشروبات و مواد مخدر ، شکار کردن حیوانات ، نظامی گری بودایی ها را برحذر داشته است .

تلاش صحیح یعنی ۱ – از ایجاد افکار شیطانی و ناسالم آگاهانه جلوگیری کرد .

- ۲ - با افکار شیطانی و ناسالمی که به ذهن خطور کرده است مقابله شود.
- ۳ - افکار خوب و سالم را آگاهانه و تعمداً در ذهن بوجود آورد.
- ۴ - افکار خوب و سالمی را که به ذهن خطور کرده است را بسط و گسترش داد.

آگاهی صحیح یعنی اینکه از هر چیزی که در بدن مان ، احساس مان ، ذهن مان و فکر مان میگذرد آگاه باشیم و تمرکز صحیح یعنی تقویت و گسترش دادن این توجه و آگاهی نسبت به امور .

دید صحیح و پندار نیک یعنی خرد و حکمت . دید و نگرش صحیح باعث تشخیص خوب از بد و درست از نادرست می شود که این خود به نوبه خود باعث درک اصول چهارگانه بودیسم می شود.

دید و نگرش صحیح باعث رهایی از فریب خوردن و جهل می شود و خیلی ساده باعث رسیدن انسان به حکمت و خرد ، بصیرت و پذیرش می شود.

در بودیسم پندار نیک یعنی رهایی از افکار نادرستی که باعث ایجاد گفتار ، کردار ، تلاش ، آگاهی و تمرکز نادرست می شود. رهجوی هشت قدم که از دید صحیح و پندار نیک تبعیت می کند می تواند براحتی خرد و قدرت دیدن همه چیز را همانطوری که حقیقتاً هستند را بدست آورد و رابطه بین علت و معلول را بروشنی ببیند و خود را از جهل و طمع که باعث ایجاد آسیب می شوند کنار بکشد که این هدف نهایی طی طریق هشت قدم است .

## هدف:

اکثر مردم لغت نیروانا یا معادل آنرا شنیده اند . نیروانا معادل شرقی بهشت است . در دیگر ادیان هدف و منزل نهایی انسانهای صالح بهشت است و در بودیسم رسیدن به نیروانا است ، اما از لحاظ لغوی نیروانا یعنی توفیق ، توفیق در برابر هیجان ، خشم و نادانی ، توفیق در برابر تلاش بیهوده برای اثبات خود و برای بقا . بودا می گوید حرص به زندگی و جهالت باعث تولد مجدد می شود و این تولد مجدد باعث ایجاد رنج و محنت برای انسان می شود ، پس اگر انسان بتواند حرص و جهالت را در زندگی خود از بین ببرد و ذهن خود را هوشیار و آزاد سازد ، پس از مرگ جسمانی ذهن دوباره متولد نخواهد شد بلکه آزاد و رها می شود و کل هستی و شادی مطلق که نیروانا نامیده می شود خواهد پیوست .

نیروانا به معنای رسیدن به بالاترین شادمانی هاست ، نیروانا به معنی بالاترین آزادی قابل تصور و رهایی از همه اضطرابات است .

## فصل چهارم

### مسائل اخلاقی در بودیسم

اصولاً بر طبق آموزه های بودا اخلاقی و یا غیر اخلاقی بودن اعمال به آن بستگی دارد که آیا اعمال ما (شامل کردار و گفتار و ...) باعث ناراحتی خود یا دیگران می شود یا نه. در بودیسم درباره ذهن مهارت یافته بسیار صحبت شده است، ذهنی که از هر کاری که باعث پشیمانی، ندامت و یا آزار خود و دیگران می شود پرهیز می کند. بنابراین با توجه به پیشرفتگی ذهن هر کس مسائل اخلاقی متفاوت می شود مثلاً این مسایل برای یک موبد روحانی و یک فرد عادی یکی نیستند و آن انتظاری را که ما از یک موبد برای رعایت اخلاقیات داریم از یک فرد عادی هرگز نداریم، ولی هر فرد عادی بودایی نیز باید بوسیله تمرین در چیزهایی که به اصول پنجگانه معروفند بکوشد تا میزان مهارت یافتگی ذهن خود را پرورش دهد تا اعمالش به اصول اخلاقی نزدیکتر شود. البته رعایت و یا عدم رعایت این مسایل مانند ده فرمان یهودیان نیست که اگر در اجرای آنها قصور شود فرد دچار عذاب الهی و سرزنش و توبیخ از سوی خداوند شود، بلکه این فرمانهای پنجگانه بصورت تمرینی برای قدرتمند کردن ذهن است تا بوسیله این ذهن مهارت یافته، فرد بتواند خوب و بد را از هم تشخیص دهد تا بدینوسیله از بدیها پرهیزد و در انجام خوبیها بکوشد تا دچار مشکل، پشیمانی و عذاب نشود بنابراین اگر کسی این اصول را رعایت نکند طبعاً خودش دچار مشکل می شود و عذاب می کشد.

در بودیسم بر خلاف ادیان دیگر تکیه بر روی پرورش ذهن و روح افراد است تا خود شخص بتواند خوب و بد را از هم تشخیص دهد و از بدی پرهیزد چونکه بدی دامن خود شخص را می-گیرد و باعث ایجاد احساس پشیمانی، خشم، گناه و غیره می شود. در بودیسم انسان را از عذاب الهی و آتش جهنم نمی ترسانند بلکه می گویند این پنج فرمان را اجرا کن تا خودت به آرامش، صلح و راحتی برسی.

این پنج فرمان شامل:

۱- عهد بستن برای اینکه تلاش کنی زندگی را از موجود زنده نگیری: این فرمان شامل تمام انواع موجودات زنده می شود و منظور تنها انسان نیست چونکه حیات حق تمام موجودات است و هر حقی باید محترم شمرده شود.

۲- عهد بستن برای اینکه تلاش کنی چیزی را که حق تو نیست نگیری : این فرمان علاوه بر اینکه اشاره به دزدی نکردن دارد همچنین انسان باید تا زمانیکه مطمئن نشده چیزی را کسی با رضایت کامل به او نداده نباید آن مال را از آن خود بداند .

۳- عهد بستن برای اینکه تلاش کنی از روابط نا صحیح جنسی پرهیز کنی : این فرمان هم شامل پرهیز از روابط ناصحیح و هم پرهیز از افراط در این امر است .

۴- عهد بستن برای اینکه تلاش کنی از گفتن سخن نادرست بپرهیزی : این فرمان هم شامل پرهیز از گفتار دروغ و هم پرهیز از افترا و تهمت است .

۵- عهد بستن برای اینکه تلاش کنی از استعمال هر نوع موادی که باعث مستی و نعشگی میشوند بپرهیزی : این فرمان همانطور که از تیزش پیداست شامل خوردن یا استعمال نکردن هر نوع ماده مست کننده و یا مخدر است . البته خود این مواد یک چیز شیطانی نیستند ولی چون مثلاً زیاد روی در نوشیدن الکل و مست شدن باعث زایل شدن عقل و جلوگیری از انجام چهار فرمان قبلی می شود یک بودایی نباید هرگز به مرحله مستی و بی ارادگی برسد .

این پنج فرمان بالا فرامینی هستند که هر بودایی هر روزه مشغول انجام دادن آنهاست . ولی در برخی اعیاد و جشنها بسیاری از بودایی ها مخصوصاً آنهایی که از شاخه تراوادا هستند سه فرمان اضافی دیگر نیز دارند که در این ایام رعایت می کنند ، این سه فرمان اضافی شامل :

۶- خودداری از خوردن غذا طی یک مدت زمان مشخص : این عمل به پیروی از راهب های تراوادی انجام می شود و شامل خوردن غذا از ظهر یک روز تا طلوع آفتاب روز بعد است .

۷- خودداری از رقص ، آواز ، موزیک و تقریح و همچنین عدم استفاده از عطر ، زینت آلات و هر گونه وسایل آرایشی و زینتی

۸- خودداری از خوابیدن بر روی تخت یا جای بلند و راحت .

همچنین بودایی هایی که از شاخه ماهایانا هستند از خوردن گوشت امتناع می کنند و گیاه خوار هستند چون معتقدند با توجه به فرمان شماره ۱ خوردن گوشت بصورت غیر مستقیم باعث کشته شدن موجود زنده می شود .

حال مقدار مختصری در مورد نگرش بودیسم نسبت به جنگ ، خشونت و صلح می پردازیم .  
بودا می گوید:

« پیروزی باعث ایجاد کینه نسبت به شخص غالب است و شکست باعث ناراحتی و رنجش مغلوب می شود ، خوشا زندگی که در آن شکست و پیروزی نباشد . »

« کینه باعث نابودی دشمنی در جهان نخواهد شد تنها محبت دشمنی ها را محو می کند ، این یک قانون ابدی است. »

« اگر کسی از روی حماقت در مورد من بدی کرد من در مقابل این کار ، وی را در نهایت محبت بی شائبه خود قرار خواهم داد ، هر چه او بیشتر بدی کند من بیشتر خوبی خواهم کرد. »

« بگذار انسان بر خشم خود با محبت فائق آید ، بگذار او بر بدیها با خوبی فائق آید ، بگذار وی در مقابل آدم طماع گشاده دست و در مقابل دروغگو راستگو باشد. »

در شرح حال بودا گفته شده است که وی روزی یکی از راهبان خود را در حال بیماری و تنهایی دید که روی استقراغ خویش از حال رفته بود . بودا به کارهای او رسیدگی کرد و او را تمیز و سر حال ساخت و بعد راهبان دیگری که آن راهب را در آن حال دیده بودند و به وی کمک نکرده بودند را سرزنش کرد . او می گفت اشتغال به امور رهبانی نیز نباید پیروان وی را نسبت به رفع حاجات دیگران بی تفاوت سازد . این تصادفی نیست که در سرزمینهای بودایی ملایمت و ملاحظت گسترده ای به چشم می خورد که در بین مردم مغرب زمین وجود ندارد .

گرچه کشورها و ملت های بودایی در طول تاریخ دچار جنگها و خشونت هایی شده اند ولی دلیل وقوع این جنگها مسایل اقتصادی ، اختلافات مرزی و چیزهایی نظیر اینها بوده است و هرگز جهان جنگی را که به نام بودیسم به راه افتاده باشد در حافظه خود ندارد . هرگز برای گسترش بودیسم از جنگ ، خشونت ، زور و لشکر کشی استفاده نشده و تا بحال هیچکس با زور شمشیر و سرنیزه بودایی نشده است و این مطلبی است که بودیسم را با بسیاری از ادیان دیگر متمایز می کند .

## « کارما »

« کارما » یک واژه سانسکریت است که از ریشه لغت کری به معنای کنش آمده است و این به این معنی است که هر کنشی یک واکنشی دارد، این قانون در تمام جهان ساری و جاری است و این تنها مختص به نیروهای فیزیکی نیست بلکه شامل نیروها و انرژی های روحی و معنوی نیز می-شود.

یک کنش مثبت و واکنش مثبت دارد و یک کنش منفی عکس العمل منفی به همراه خواهد داشت و چون کنش یا عمل می تواند فیزیکی یا معنوی باشد و واکنش هم فیزیکی یا معنوی خواهد بود بدین ترتیب « کارما » یک قانون معنوی و روحانی نیز هست . تمام اعمال انسان علاوه بر جنبه فیزیکی دارای نیرو و انرژی معنوی و روحی هم هستند .

از قانون بقای انرژی در فیزیک ما یاد گرفتیم که انرژی هرگز از بین نمی رود تنها از صورتی به صورت دیگر تبدیل می شود . این قانون یک قانون عمومی برای تبدیل انواع انرژی هاست . به همین ترتیب نیروهای ذهنی و روحی نیز از بین نمی روند و تنها از نوعی به نوع دیگر تبدیل می شوند . بنابراین می توان « کارما » را قانون بقای انرژی های ذهنی نامید .

انسان بوسیله اعمال ، افکار و گفتار از خود انرژی های ذهنی ساطع می کند و واکنش این انرژیها را از جهان پیرامون دریافت می کند . انسان هم گیرنده و هم فرستنده این امواج است ، چگونگی و کیفیت این امواج ارسالی و دریافتی « کارمای » شخص را تشکیل می دهد .

« کارما » با تقدیر نباید اشتباه شود ، تقدیر به این معناست که زندگی انسان از پیش بوسیله یک قدرت خارجی ( خدا ) برنامه ریزی شده است و خود شخص هیچ کنترلی بر روی سرنوشت خود ندارد و آنرا نمی تواند تغییر دهد ، ولی بر اساس تفکر بودیسم چون انسان یک موجود هوشیار است و می تواند از وجود کارمای خویش مطلع باشد این توانایی را دارد که تلاش کند وقایع را تغییر دهد همانطور که بودا می گوید : تمام آن چیزی که ما هستیم نتیجه چیزی است که ما فکر می کنیم که هستیم .

بنابراین در واقع ما آنچه که فکر می کنیم هستیم ، هستیم . اصالت هر شخص بستگی به پندار ، کردار و گفتار او دارد ، این سه اصل بهم وابسته اند اگر ما پندارمان به وهم آلوده شود بدون شک بر روی کردار و گفتار ما نیز تاثیر مستقیم دارد .

## حوزه های بودن

بر طبق آموزه های بودا ۱۰ نوع حوزه بودن وجود دارد که در بالاترین درجه بودا قرار دارد و در پایین ترین حوزه ، شیطان ( انسان فاسد) است . این حوزه ها به ترتیب از بالا به پایین اینها هستند .

- ۱- بودا
- ۲- بودیساتوا ( بیدار شده کامل ، ره جوی راه بودا و تعلیم دهنده حقیقت به دیگران )
- ۳- پراتیکا ( بیدار شده کامل اما برای خود )
- ۴- سراوکا (تعلیم پذیر در برابر بودیسم )
- ۵- آسمانی بودن (برتر از انسان ، فرشته گون )
- ۶- انسان بودن
- ۷- آسورا ( روح جنگجو )
- ۸- چهارپا ، حیوان بودن ( ارضای خواسته های جسمی )
- ۹- پرتا ( روح حریص )
- ۱۰- انسان فاسد ( شیطان بودن )

اینکه انسان در کدامیک از این حوزه ها قرار می گیرد بوسیله پندار ، کردار و گفتار شخص تعیین می شود البته قرار گرفتن انسان در هر یک از این حوزه ها بصورت ابدی نیست بدین معنا که وقتی شخصی در یکی از این حوزه ها قرار داشت قابلیت رفتن به هر یک از نه حوزه دیگر را دارد . مثلا اگر یکی در طبقه انسان بودن قرار دارد می تواند با تغییر در رفتار و نگرش خود ، وارد هر کدام از نه حوزه دیگر از بودا تا شیطان بشود .

اگر ما تشنه قدرت ، ثروت و اثبات خود هستیم پس در حوزه پرتا هستیم . اگر تنها به فکر احتیاجات جسمی خود هستیم در طبقه چهارپایان قرار داریم .

به نیات و انگیزه های خود خوب توجه کنید و به یاد داشته باشید انسان ذاتاً در طبقه وسط این ستون قرار دارد او می تواند بصورت تدریجی و یا حتی ناگهانی بسمت شیطان سوق پیدا کند و یا پیشرفت کند ، بیدار شود ، هوشیار شود و به مرحله بودا برسد .

انسان می تواند از شیطان تا بودا تبدیل شود، می تواند از انسان به حیوان تبدیل شود، از حیوان به شیطان و از شیطان به بودا بدل شود این بزرگترین تفاوت انسان و حیوان است چون حیوان تنها می تواند حیوان باشد ولی این انسان است که حتی می تواند از حیوان پست تر و یا از فرشته هم بالاتر باشد .



## فصل پنجم

### مدیتیشن

بطور معمول در زندگی روزمره ما برای بدست آوردن هر چیزی باید تلاش کنیم ، خودمان را درگیر کنیم و تقلا کنیم ، در صورتیکه مدیتیشن نقطه مقابل این قضیه است ، مدیتیشن یک استراحت روانی است ، مدیتیشن بدست آوردن است در حالیکه شما در حال آرامش مطلق هستید ، مدیتیشن مساله بودن است ، ذوب شدن مانند یک قالب یخ در مقابل خورشید است .

در مدیتیشن هیچ کاری نباید انجام دهید و هیچ چیز خاصی لازم نیست بدانید اما هر بار که مدیتیشن انجام می دهید باید احساس تازگی کنید حتی اگر اولین بار باشد که مدیتیشن می کنید . تمام مقصود و مراد از مدیتیشن اینست که شما به آن جنبه از وجود خودتان که فراموش کرده اید عادت کنید . در تبت مدیتیشن بمعنای عادت کردن است ، عادت کردن به چه ؟ عادت کردن به ذات طبیعی خودتان و عادت کردن به ذات بودا ، بهمین دلیل است که در عالی ترین سطح تعلیمات بودیسم به شما گفته می شود در طبیعت ذهن استراحت کنید در اینصورت شما بسادگی می نشینید و اجازه می دهید تمام افکار و مفاهیم نابود شوند ، مانند ابرهایی که از بین می روند ، مانند مه که تبخیر می شود و سپس آسمان صاف ظاهر می شود و خورشید تابان خواهد تابید ، زمانیکه این اتفاق بیافتد شما شروع به تجربه کردن ذات حقیقی خود می کنید به ذات زندگی و وقتی این اتفاق بیافتد در آن هنگام احساس خوبی خواهید کرد احساسی که تا بحال در کل زندگیتان تجربه نکرده- اید این احساس خوب ، واقعی و بی ریا است ، احساس عمیق آرامش ، دوستی ، محبت ، راحتی و اطمینان به خود .

زمانیکه احساس شور و شوق دارید زمان بسیار مناسبی برای انجام مدیتیشن است . صبحها چون ذهن حالت آرامش و تازگی بیشتری دارد زمان مناسبی است ( بطور سنتی معمولاً پیش از طلوع آفتاب برای اینکار توصیه شده است ) .

نیازی نیست که مدت طولانی به مدیتیشن بپردازید همینکه بتوانید برای مدتی با ذات درونی تان ارتباط برقرار کنید کافی است البته تا زمانیکه به این ارتباط دست نیافته اید به مدیتیشن ادامه دهید ، این نقطه اصلی است . یکی از نکات اساسی در سفر روحانی داشتن پشتکار و مقاومت در طول مسیر است .

## چگونگی انجام

انجام مدیتیشن را می توان به چهار قسمت تقسیم کرد

- ۱ - ریلاکس کردن بدن
- ۲ - تنفس
- ۳ - تمرکز ذهن
- ۴ - بازگشت به حالت اولیه

### ۱ - ریلاکس کردن بدن

قبل از شروع مدیتیشن می توانید با یکسری حرکات کششی یا تمرینات یوگا برای انجام مدیتیشن آماده شوید. سپس چهار زانو و بصورتی که پای راست روی پای چپ قرار بگیرد روی زمین یا بالش یا متکا بنشینید، به هر شکلی که احساس راحتی بیشتری می کنید آنرا انتخاب کنید حتی می-توانید روی صندلی بنشینید فقط باید به خاطر داشته باشید که ستون فقرات در طول مدت مدیتیشن کاملاً صاف باشد. سپس دست ها را بصورتی که انگشتان دست چپ با زیر انگشتان دست راست در ارتباط باشند به آهستگی روی پاها قرار دهید، وزن دست ها را به بازو و شانه انتقال ندهید بلکه دستها را کاملاً آزاد و ریلاکس روی پاها بگذارید. پس از آن چشم ها را به آهستگی ببندید و آنها را بسته نگه دارید، برای این کار به پلک ها و پیشانی اصلاً فشار وارد نکنید بلکه درست مانند هنگامی که می خواهید بخوابید چشم ها را آرام ببندید. سپس شروع کنید به ریلاکس کردن عضلات بدن، اینکار را با شل کردن عضلات پیشانی آغاز کنید، سپس پلکها را شل کنید و همینطور به ترتیب به ریلاکس کردن عضلات صورت، گردن، شانه ها، بازو، ساعد، انگشتان دست، سینه، پشت، شکم، کمر، رانها، ساق و در نهایت انگشتان پا مبادرت کنید. اکنون کل بدن شما در حالت ریلاکس بسر می برد، مراقب باشید عضله ی در حالت انقباض نباشد، اگر ریلاکس کردن عضلات برایتان مشکل است می توانید تصور کنید که در زیر یک آبشار هستید، آبشاری که بجای آب، در آن نور سفید در جریان است و شما زیر این آبشار قرار می-گیرید و احساس کنید این جریان نور به روی سر شما می ریزد در این حالت احساس کنید کل سر شما بوسیله این نور ریلاکس شده است، سپس نور به گردن شما می رسد و آنرا ریلاکس می کند و همینطور ادامه پیدا می کند و به شانه، دستها، سینه و پاها می رسد و کل بدن شما را فرا می-گیرد و تمام بدنتان ریلاکس می شود.

۲ - تنفس :

پشت تان را همچنان صاف نگاه دارید و اجازه دهید جریان انرژی در بدن حالت طبیعی خود را حفظ کند. چشم‌ها را نیز همچنان بسته نگاه دارید. حالا برای مدتی شروع به تنفس عمیق کنید، به اینصورت که عمل دم را به اندازه شمارش یک تا سه انجام دهید، برای لحظه‌ای نفس را حبس کنید و سپس بازدم را نیز به اندازه مدت شمارش از یک تا سه انجام دهید. زمانیکه عمل دم را انجام می‌دهید احساس کنید که انرژی، شادی، لذت و آرامش را به درون بدنتان می‌فرستید و آنرا در وجودتان منتشر می‌کنید و زمانیکه عمل بازدم را انجام می‌دهید احساس کنید تمام احساسات منفی، خستگی، عصبانیت، کسلی و خشم را از وجودتان بیرون می‌کنید.

### ۳ - تمرکز ذهن

همانطور که پشت تان صاف و چشمانتان بسته است. فرض کنید که شما تنها هستید در اطراف شما هیچ کس و هیچ چیزی وجود ندارد و در واقع در خلا مطلق قرار دارید. سپس برای خودتان یک احساس خوشی و رضایت ایجاد کنید، حال احساس کنید که بدن خودتان هم خالی است، خالی از هر اندام و عضله و بافت و سلولی. کم‌کم حواستان را به مرکز ثقل بدنتان متمرکز کنید (نقطه‌ای فرضی که محل آن به اندازه عرض دو انگشت بالاتر از ناف در وسط حفره شکم قرار دارد). به هیچ چیز دیگر فکر نکنید تنها یک ناظر باشید نسبت به آنچه دارد اتفاق می‌افتد. اگر احساس کردید که تمرکز برایتان سخت است می‌توانید با فرض کردن یک جسم نورانی در نقطه ثقل بدن و نگاه کردن به آن تمرکز لازم را بدست آورید. بسیاری از مردم یک گوی نورانی به اندازه سر انگشت را فرض می‌کنند، اگر شما هم با تصور آن بهتر می‌توانید تمرکز کنید شما هم همان را تصور کنید. حال تنها به این گوی نگاه کنید و به هیچ چیز دیگری فکر نکنید، تنها یک ناظر باشید، مثل کسی که دارد به تلویزیون نگاه می‌کند. اگر متوجه شدید که حواستان پرت شده و دارید به چیزی فکر می‌کنید به آهستگی و بدون تلاش اضافه کم‌کم دوباره حواستان را به گوی نورانی برگردانید. پس از مدتی احساس کنید که گوی روشن‌تر و زلال‌تر شده است. اگر باز هم تمرکز روی گوی برایتان سخت شده، تصور کنید که از درون گوی این صدا به گوش می‌رسد «ساما - آراهام» بسیار به آهستگی و کش دار. تا آنجا که می‌توانید به تمرکز ادامه دهید. البته این کار نباید حالت عذاب برای شما پیدا کند و نباید مدیتیشن را با ریاضت کشی اشتباه گرفت، در مدیتیشن شما باید از هر لحظه آن احساس لذت و شادی کنید.

### ۴ - بازگشت به حالت اولیه

کم‌کم دوباره حواستان را به بدنتان برگردانید و جسم خود را حس کنید. می‌توانید با انگشتان یک دست انگشتان دست دیگر را فشار دهید و هر وقت آماده شدید آرام چشمانتان را باز کنید. حالا باید احساس شادی، انرژی و سرزندگی بیشتری بکنید و با انرژی بیشتر به کارهای روزمره بپردازید.

## مدیتیشن « دوست داشتن محبت »

« دوست داشتن محبت » یعنی اینکه خواستار این باشید که تمام موجودات زنده ، شاد و سالم باشند. البته منظور تنها افراد دوست و آشنا نیست بلکه منظور تمام انسانها از قبیل آشنا و غریبه و حتی کسانی که شما را ناراحت کرده اند و تمام جانداران می شود. یکی از راههای ابراز « دوست داشتن محبت » اینست که به دیگران کمک کنیم تا آنها قادر شوند آنچه را که به صلاح شان برای خودشان انجام دهند. ما حتی باید تلاش کنیم که حیوانات را هم خوشحال کنیم ، زیرا آنان نیز مانند انسان در معرض درد و رنج هستند.

مدیتیشن « دوست داشتن محبت » آرزو کردن شادی برای خود و دیگران است ، بعبارت دیگر شما افکار محبت آمیز را بسمت خودتان و انرژی مثبت را بسمت دیگران ارسال می کنید . مدیتیشن « دوست داشتن محبت » باعث تداوم و حمایت از بصیرت درونی است که خود به نوبه خود باعث باز شدن و تلطیف ذهن می شود ، مدیتیشن محبت اسباب لازم برای ایجاد تعادل در تمرین مدیتیشن را مهیا می کند.

این یک واقعیت است که در جوامع امروزی بشر از مشکلات روحی روانی بسیاری رنج می برد اما با انجام کارهای بسیار کوچکی می توانیم به مقابله با این فشارها و تنش ها بپردازیم . حتی زمانی که احساس می کنیم به بن بست رسیده ایم هر انسانی این توانایی را دارد که با پرانگیختن احساسات مثبت ، خود را از این بن بست برهاند و زندگی خود را شیرین کند .

دوست داشتن محبت ، یک نوع مدیتیشن برای پیشرفت دادن عاداتهای روحی روانی مانند از خود گذشتگی ، فداکاری و عشق به هم نوع است که بودا به ما آموخته است این گفته از بودا است که : دشمنی با محبت نمی تواند همزیستی کند و اگر افکار ما بر پایه عشق و محبت بنا شده باشد کینه و دشمنی ناپود خواهد شد .

محبت یک نوع تمرین مدیتیشن است که باعث ایجاد تغییرات مثبت نگرشی در ما می شود که خود بصورت سیستماتیک باعث بهبود در کیفیت پذیرش محبت می شود ، این نوع تمرین در واقع یک نوع خود درمانی روانی است ، یک نوع مداوا برای مشکلات روحی روانی و آزاد کردن ذهن از درد و رنج و پریشانی است .

از تمام انواع مدیتیشن های موجود در بودیسم ، مدیتیشن « دوست داشتن محبت » دارای اثرات آنی در تلطیف و تغییر عاداتهای منفی گذشته و نقش بسته بر ذهن ما دارد . اگر بخواهیم انواع مدیتیشن را رتبه بندی کنیم مدیتیشن « دوست داشتن محبت » رتبه اول را در سری مدیتیشن های که باعث ایجاد هر چهار کیفیت عشق می شود را دارا است . این چهار کیفیت عبارتند از : مهربانی ( متا ) - شفقت ( کارونا ) - شاد از خوبیها ( مودیتا ) و آرامش ( آپکخا ) .

مهربانی بصورت صمیمیت بیان شده بطوریکه به هم نوع عشق بورزی ، محبت کنی ، آنان را در آغوش بگیری و آنها را قبول کنی . پس از مدتی که تمام وجودت از مهربانی پر و لبریز شد بطور ناخودآگاه شروع به شفقت برای دیگران می کنی و سعی در رفع مشکلات و مصائب آنان می کنی

، تلاش می کنی آنها را از دشمنان شان دور کنی و کمتر زمانی پیش می آید که نسبت به انسانهای دیگر احساس همدلی و یکی بودن نکنی . این احساس همدلی مثبت ، باعث می شود نسبت به خصوصیات خوب آنها و همچنین خوشبختی و سعادت آنان احساس رضایت کنی و از خوبیها و موفقیت هایشان شاد باشی ، بجای اینکه نسبت به آنها احساس حسادت و بخل کنی . در نهایت زمانی که به حالت بلوغ در این احساسات می رسی به یک مرحله از آرامش ، ملایمت و شکیبایی نایل خواهی شد .

## چگونه تمرین کنم ؟

تمرین مدیتیشن « دوست داشتن محبت » با پیشرفت دادن پذیرش محبت در وجود خودتان آغاز می شود . اگر در ابتدا با مقاومتهایی درونی مواجه شدید این به آن معناست که حتما عادت یا عادتهایی ناشایست در وجودتان هست البته مهم نیست و این نشانه اینست که باید کاری صورت بگیرد و اصلا این تمرین برای همین است که بر احساسات منفی و عادتهای ناشایست غلبه شود .

اکنون به توضیح تکنیک انجام این نوع مدیتیشن می پردازیم .

### چهار نوع از افرادی که برای انجام مدیتیشن باید انتخاب شوند:

- یک شخصی که مورد احترام شما باشد و او را دوست داشته باشید – مثلا استاد روحانی شما .
- یک شخصی که بسیار دوستش دارید – مانند یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان .
- یک آدم معمولی – کسی که او را می شناسید ولی احساس خاصی نسبت به او ندارید مثلا یک نفر که در فروشگاهی که شما از آنجا خرید می کنید کار می کند .
- یک دشمن – مثلا کسی که به تازگی با او مشکل داشته اید .

کار را از خودتان آغاز کنید و سپس از روی لیست از بالا به پایین به فرستادن امواج عشق و محبت به افراد موجود در لیست اقدام کنید . استمرار در اینکار باعث می شود تمام تقسیم بندیها و مرز گذاریها در ذهن و مغزتان شکسته شود .  
مساله ای که در انتخاب افراد موجود در لیست به آن باید توجه کنید اینست که این افراد با خود شما از لحاظ جنسیت باید یکی باشند ( مذکر یا مونث ) .

### ابزارهای برانگیختن احساس محبت

- تجسم : یک تصویر ذهنی از فرد مورد نظر تجسم کنید و او را در حالیکه دارد به شما لبخند می زند مجسم کنید .
- واکنش : سپس نسبت به خصوصیات مثبت شخص و نیز نسبت به کار خوبی که قبلا در حق شما انجام داده اند واکنش قدر شناسانه نشان دهید .
- شنیداری: این آسان ترین و در عین حال موثربخشترین قسمت است . در این قسمت یک جمله محبت آمیز را مرتب با صدای بلند بصورتی که خودتان بشنوید تکرار کنید .

تجسم ، واکنش و تکرار وسیله ایست که باعث تحریک احساس مثبت محبت در شما می شود . زمانیکه این احساس در شما برانگیخته شد از ابزارها دست بردارید و کوشش کنید همین حس را حفظ کنید اگر این حس را از دست دادید دوباره به استفاده از ابزارها رو بیاورید و از تجسم ، واکنش و تکرار استفاده کنید تا دوباره حس برگردد .

دومین مرحله ، مرحله انتشار این احساس است ، سعی کنید این حس محبت را در تمام جهات ، شمال ، جنوب ، شرق ، غرب منتشر کنید . این احساس انتشار باعث باز شدن بیشتر ذهن شما برای دوست داشتن انسانهای محله تان ، شهرتان ، کشورتان و تمام جهان می شود . محبت ، مدیتیشن دل است و با انواع دیگر مدیتیشن که برای رهایی انسان از مشکلات و فشارهای زندگی روزمره است تفاوت دارد . این حس محبت را با خود به خیابان ببرید ، به خانه ببرید ، به سر کار ببرید ، در روابط تان وارد کنید ، در زندگی روزمره تان و به هر کسی که با آن رابطه دارید بدون هیچگونه تبعیضی اعمال کنید .

روشهای مختلفی برای تمرین این نوع مدیتیشن وجود دارد . در قسمت قبل تنها برای آشنایی شما با اساس این نوع مدیتیشن مطالبی گفته شد . شما از هر نوع روش دیگری که باعث برانگیختن این نوع حس در شما می شود می توانید استفاده کنید . چیزی که مهم است برانگیخته شدن این حس در خودتان است نه روش برانگیختن آن .

## فصل ششم

### آموزه های بودا و تمرین مسیرها

#### گوهرهای سه گانه

- بودا : کسی که خودش بیدار شد . ذات اصلی قلب .  
داما : آموزه ها ، ذات حقیقت .  
سانگا : جامعه بیدار شده ، هر جمع بودایی .

#### اصول چهارگانه

- ۱- اصل داکا : اصل تنش ، عدم رضایت و محنت .
  - ۲- اصل به وجود آمدن داکا : که شامل حرص ، آز ، دل بستگی ها و خواسته های غیر ضروری است .
  - ۳- اصل نیروانا : پایان پذیری داکا ، بیداری ، هوشیاری و آزاد شدن فکر و اندیشه .
  - ۴- راه و روشی که به نیروانا ختم می شود .
- تمام آموزه های بودا از این چهار اصل نشات می گیرد .

#### سوگندهای چهارگانه

- ۱- من پیمان می بندم که این زندگی بیکران را از رنج و محنت نجات دهم (مربوط به اصل اول) .
- ۲- من پیمان می بندم که به پریشانی تمام موجودات پایان دهم .
- ۳- من پیمان می بندم که آموزه های بودا را به کار ببندم .
- ۴- من پیمان می بندم که مسیر رهایی را که بودا نشان داده است را درک کنم .

## هشت قدم

- ۱- دید ، نگرش یا فهم درست (بمعنی فهمیدن چهار اصل است )
- ۲- نیت و پندار نیک ( زمانی نیت نیک است که این سه خصیصه را داشته باشد:  
الف - بر اساس انکار نفس و حس بخشندگی باشد.  
ب - بر اساس حسن نیت باشد.  
ج - بر اساس نداشتن ضرر برای خود و دیگران باشد. )
- ۳- گفتار نیک ( اجتناب از هر نوع گفتار کذب ، دروغ ، تهمت ، افترا ، غیبت و یا حتی نگفتن راست )
- ۴- کردار نیک ( اجتناب از قتل ، دزدی و سوء رفتار جنسی )
- ۵- روزی پاک
- ۶- تلاش صحیح ( الف - تلاش شود برای متوقف کردن افکار غیر اخلاقی.  
ب - تلاش شود برای جلوگیری از ایجاد افکار غیر اخلاقی.  
ج - تلاش برای پیشرفت دادن افکار مثبت.  
د - تلاش برای نگهداشتن افکار مثبت. )
- ۷- توجه و آگاهی درست ( شامل آگاهی و توجه به چهار مؤلفه است ، آگاهی نسبت به جسم خود ، آگاهی نسبت به احساسات ، آگاهی نسبت به افکاری که از ذهن میگذرد و آگاهی و توجه نسبت به داما )
- ۸- ساماندهی یا تمرکز درست ( که با مدیتیشن امکانپذیر است )

## دستورات پنجگانه

- من متعهد می شوم که :
- ۱- پرهیز کنم از گرفتن جان هر موجود جاندار.
  - ۲- پرهیز کنم از گرفتن مالی که حق من نیست.
  - ۳- پرهیز کنم از سوء رفتار جنسی.
  - ۴- پرهیز کنم از گفتار نا صحیح.
  - ۵- پرهیز کنم از مصرف هر ماده تقطیر شده ای که سلامت عقل را از من می گیرد ( مانند مشروبات الکلی و مواد مخدر ).



## دستورات پنجگانه بصورت جملات مثبت

من متعهد می شوم که :

- ۱- رفتارم توام با عشق و محبت باشد.
- ۲- فکر و قلبی باز و بخشنده داشته باشم.
- ۳- آرامش ، سادگی و راحتی را تمرین کنم.
- ۴- گفتارم درست ، صادقانه و بی پیرایه باشد.
- ۵- زندگی ام توام با هوشیاری باشد.

## پارامیتای دهگانه

پارامیتا به معنی رسیده به کرانه است ، و آن بالاترین حد هر کدام از این شایستگی هاست :

- ۱- سخاوت و کرامت.
- ۲- پرهیزکاری و پایبندی به اصول اخلاقی.
- ۳- وابسته نبودن به مال دنیا.
- ۴- بصیرت ، دیدن ذات اصلی امور.
- ۵- انرژی ، سرزندگی و پشتکار.
- ۶- بردباری و شکیبایی.
- ۷- راستگویی.
- ۸- با اراده و مصمم بودن.
- ۹- مهربانی ، عشق و محبت.
- ۱۰- آرامش و متانت.

## چهار عامل عروج دهنده

- ۱- متا : دوستی ، عشق و مهربانی.
- ۲- کارونا : دلسوزی و شفقت.
- ۳- مودیتا : شادی و خوشی.
- ۴- آپیکها : آرامش و تفکر غیر مغشوش.

تکامل در این چهار صفت باعث پیشرفت تمام پارامیتا ها می شود.

## پنج قدرت یا قابلیت‌های روحی

- ۱- اعتماد بنفس و اطمینان.
- ۲- انرژی و جد و جهد.
- ۳- آگاهی.
- ۴- ساماندهی.
- ۵- حکمت.

## پنج مانع

- ۱- امیال هوس آلود.
- ۲- خواستهای بیمار گونه.
- ۳- تنبلی و کاهلی.
- ۴- بیقراری و نگرانی.
- ۵- شک های مسموم و انتقادهای درونی.

## چهار نوع اصلی آگاهی

- ۱- آگاهی نسبت به جسم شامل تنفس ، وضعیت اندامها و قسمت‌های مختلف بدن.
- ۲- آگاهی نسبت به احساسات شامل احساس خوشایند و ناخوشایند و خنثی.
- ۳- آگاهی نسبت به میزان هوشیاری.
- ۴- آگاهی نسبت به تمام پدیده‌های هوشمند.

## سه مشخصه دنیا

- ۱- آنیتا : غیر دائمی بودن.
- ۲- دوکا : عدم رضایت بخش بودن و تنش زا بودن زندگی.
- ۳- آناتا : نا معتبر بودن.

## تفاوت‌های اصلی بودیسم با دیگر ادیان

۱ – در بودیسم قادر مطلقى به نام آفریدگار وجود ندارد ، کسی که بخواهد در روز قضاوت به انسان پاداش بدهد و یا او را تنبیه کند .

۲ – بودیسم مذهبی نیست که در آن انسان خود را مطیع و فرمانبردار و مدیون یک قدرت مافوق طبیعی بداند و مرتب او را پرستش کند و از او تشکر کند .

۳ – در بودیسم منجی وجود ندارد ، آن چیزی که در برخی ادیان دیگر وجود دارد که روزی منجی ای از عالم غیب خواهد آمد و با پلیدی ها می جنگد و همه بدیها را از بین می برد و تمام انسانها را نجات خواهد داد ، بلکه نجات کاریست که خود شخص باید برای خود بکند و نجات اجباری بوسیله دیگران بی معنی است .

۴ – بودا نه خدا بود و نه حلول روح خدا در انسان ، ارتباط بودا و پیروانش ارتباط بین معلم و شاگرد بود .

۵ – بیدار و آزاد شدن شخص ، مسئولیتی است که تنها به عهده خود شخص است ، بودا هرگز پیروانش را به ایمان و تقلید کورکورانه دعوت نکرد بلکه همیشه تاکید زیادی روی این مطلب داشت که خود شخص باید بخواهد و تلاش کند .

۶ – داما ( آموزه های بودیسم ) اگر بودا هم نبود وجود داشتند چونکه اینها قوانین طبیعت هستند و ربطی به شخص بودا ندارند ، بودا تنها این قوانین را تشریح کرد . همانطور که خود بودا همواره تاکید می کرد که او نه پیغمبر خداست و نه شخص مقدسی که از طرف خدا مسئول شده که این پیامها را به بشر منتقل کند .

۷ – در بودیسم تاکید شده است که هر انسانی دارای ذات و جوهره بودا شدن است و هر کسی می تواند بودا شود و این تنها بستگی به آموزش و تمرین دارد که شخص به این مقام نایل شود ، در اصل بودا یک مقام است که هر کسی می تواند به آن برسد و بودا شود .

۸ – در بودیسم بهشت و جهنم در یک دنیای خیالی و واهی وجود ندارد بلکه هر انسانی می تواند با پی بردن به قوانین زندگی ، در همین دنیا زندگی خود را به بهشت تبدیل کند و آزاد و رها شود و یا با جهل و نادانی آنرا به جهنمی غیر قابل تحمل بدل کند .

۹- در بودیسم به وجود و زندگی تمام موجودات زنده حتی گیاهان هم توجه شده است نه اینکه تنها توجه بر روی انسان و احتیاجات او باشد. بهمین دلیل در مناطق بودایی نشین جهان ما هرگز شاهد مسایلی نظیر آلودگی محیط زیست، نابودی جنگلها، مشکلات زیست محیطی، منقرض شدن گونه های گیاهی و جانوری که تمام دنیا با آن درگیر هستند نیستیم.

۱۰- قربانی کردن و کشتن حیوانات در بودیسم به شدت رد شده است و حتی برخی از بودایی ها گیاه خوار هستند که البته این مساله یک امر اجباری و لازمی نیست.

۱۱- در بودیسم واژه ای به نام جنگ مذهبی و اجبار به دین وجود ندارد، قتل، کشتار و شکنجه یعنی سر پیچی و قصور از اولین فرمان بودیسم. کشتن انسانی دیگر به نام دین چیزی است که بودا پیروانش را شدیداً از آن نهی کرده است.

۱۲- مدیتیشن تنها در بودیسم دارای اهمیت فراوانی است. ادیان دیگر سایه ای از مدیتیشن را در قالب پرستش های خود بکار برده اند ولی این تنها در بودیسم است که از مدیتیشن بعنوان ابزاری قدرتمند برای جستجوی هوشیاری و آزادی سود برده شده است.

۱۳- بر خلاف ادیان دیگر که زمین را مرکز دنیا و یگانه دلیل خلقت جهان می دانند، بودیسم زمین ما را تنها یکی از بی شمار منزلگاه های حیات در کل جهان می داند.

پایان