

هنر زندگی

(مراقبه و پیاسانا)

مطابق با آموزش های

س . ن . گویانکا

ویلیام هارت

ترجمه گروه مترجمین

اصل است این فرزانی، فرزانی را پیشه کن
وانگه به هر پیشامدی، از بهر فهم اندیشه کن

توضیح

در متن این کتاب برای نوشتن لغات پالی روشی به کار رفته که به شرح زیر است:

- 1- به جای تشدید، در کلمات پالی ای که دارای حروف مشدد بوده اند، تکرار حرف نوشته شده است؛ مثل دامما، کامما، انیچچا.
- 2- حرف "آ" در کلمه پالی چنانچه با کشش زیاد تلفظ شود، در نوشتار فارسی، در میان و انتهای کلمه نیز به صورت "آ" نوشته شده است. مثل سنکارآ، ودانآ، بآوانآ.

فهرست مطالب

5	پیش گفتار.....
6	دیاچه.....
10	معرفی.....
14	"شنا"شناسی.....
16	گفتار نخست: جستجو.....
20	پرسش و پاسخ.....
23	پیمودن طریق.....
25	گفتار دوم: نقطه آغاز.....
25	ماده.....
26	ذهن.....
29	پرسش و پاسخ.....
31	بودا و مرد دانشمند.....
32	گفتار سوم: علت بلافصل.....
32	"کامما".....
33	سه نوع عمل.....
34	علت رنج.....
35	پرسش و پاسخ.....
38	دانه و میوه.....
39	گفتار چهارم: ریشه مسأله.....
39	تعریف رنج.....
39	دلستگی.....
41	پیدایش مشروط: زنجیره علت و معلول که رنج از آن نشأت می گیرد.....
43	راه خلاصی از رنج.....
44	جریان هستی های پی در پی.....
45	پرسش و پاسخ.....
48	سنگریزه و روغن.....
50	گفتار پنجم: تربیت رفتار اخلاقی.....
50	ارزش عمل کردن به اخلاق.....
52	گفتار درست و نیک.....
52	کردار درست و نیک.....
53	اصول.....
54	معاش درست و نیک.....
55	تمرین سیلا در دوره آموزشی مراقبه و یاسانا.....
55	پرسش و پاسخ.....
60	نسخه طبیب.....

61	گفتار ششم: "پرورش تمرکز"
62	تلاش درست و نیک
63	آگاهی درست و نیک
65	تمرکز درست و نیک
67	پرسش و پاسخ
71	فرنی کج و کوله
72	گفتار هفتم: "پرورش فرزاندگی"
74	پندار درست و نیک
75	ادراک درست و نیک
77	ویپاسانا - یآوانا
79	ناپایندگی، ترک منیت و رنج
80	تعادل ذهن
81	راه رهایی
83	پرسش و پاسخ
86	دو انگشتر
87	گفتار هشتم: آگاهی و تعادل ذهن
87	ذخیره عکس العمل های پیشینی در انسان
89	ریشه کن کردن قیود دیرین
92	پرسش و پاسخ
96	هیچ چیز مگر دیدن
98	گفتار نهم: هدف
98	رخنه کردن در حقیقت نهایی
101	تجربه رهایی
102	شادمانی راستین
105	پرسش و پاسخ:
108	پرکردن بطری روغن
109	گفتار دهم: هنر زندگی
113	پرسش و پاسخ
116	به صدا درآمدن زنگ زمان
120	پیوست (الف): اهمیت ودانآ در تعلیمات بودا
126	پیوست (ب): "قطعاتی در مورد ودانآ برگرفته از سوتتاها"
129	واژه نامه پالی
133	مراکز مراقبه ویپاسانا

پیش گفتار

من از تحولی که مراقبه و وپاسانا در زندگی ام ایجاد کرده است، تا ابد سپاسگزارم. هنگامی که برای اولین بار این روش را آموختم احساس می‌کردم در کوچه پس کوچه‌هایی مسدود سرگردانم ولی اکنون دستکم آسان‌ترین راه را پیدا کرده‌ام. پس از سالها از آن زمان، به سیر در این راه ادامه داده‌ام و با هر قدم، مقصد نمایان‌تر شده است: رهایی از تمامی رنج‌ها، بصیرتی کامل.

ادعا نمی‌کنم که به مقصد نهایی رسیده باشم اما تردید ندارم که این راه مستقیماً بدان می‌انجامد. همیشه مدیون "سیاجی او باکین"^۱ و سلسله اساتیدی هستم که این راه را به من نشان دادند و در طی هزارها سال از زمان بودا، این روش را زنده نگاه داشتند. به نیابت از آنها، من دیگران را بدین راه تشویق می‌کنم تا مگر آنها نیز راه خلاصی از رنج را بیابند.

اگرچه هزاران نفر از مردمی که در کشورهای غربی زندگی می‌کنند این روش را آموخته‌اند، تا کنون، هیچ کتابی که با دقت تمام این شکل از وپاسانا را شرح دهد، پدید نیامده است. خشنودم که عاقبت، مراقبه‌گری جدی، برطرف نمودن این کمبود را به عهده گرفته است.

امیدوارم که این کتاب فهم کسانی را که مراقبه و وپاسانا را انجام می‌دهند عمیق‌تر سازد و دیگران را برای آزمودن آن تشویق کند تا مگر آنها نیز سعادت رهایی را تجربه کنند.

باشد که همه خوانندگان کتاب، هنر زندگی کردن را بیاموزند تا آرامش و تعادل درونی را بیابند و آن را برای دیگران به وجود آورند.

باشد که همگان سعادت‌مند باشند!

س . ن . گویانکا^۲

بمبئی آوریل. 1986

¹ - Sayagi U Ba Khin

² - Buddha

³ - S.N. Goenka

دیباچه

از میان انواع گوناگون مراقبه در دنیای امروز، روش "ویپاسانا"، که توسط س.ن.گویانکا آموزش داده می‌شود بی‌همتاست. این روش، راهی ساده و منطقی برای رسیدن به آرامش راستین ذهن و یک زندگی سعادت‌مند و پربار است. "ویپاسانا" که مدت‌ها در میان جامعه بوداییان برمه حفظ شده است خود هیچگونه ماهیت فرقه‌گرایانه‌ای ندارد و مردم با هر عقیده و مرام و زمینه‌ای می‌توانند آن را بپذیرند و به کار گیرند.

س.ن.گویانکا کارخانه‌دار، و رهبر پیشین جامعه هندی‌های برمه بوده است. وی که در یک خانواده مذهبی هندو متولد شده، از اوان جوانی به سرردهای میگرنی شدید مبتلا بوده است. جستجوی او برای یافتن یک راه علاج، به آشنایی‌اش با سیاجی اُباکین در سال 1955 میلادی انجامید. کسی که کار اصلی‌اش را به عنوان یک کارمند عالی رتبه دولتی، با کار خصوصی‌اش به عنوان یک آموزگار مراقبه، تلفیق کرده است. آقای گویانکا در جریان آموختن ویپاسانا از اُباکین، به مجموعه اصولی دست یافت که از تسکین علایم بیماری‌های جسمی فراتر رفت و از سدهای فرهنگی و مذهبی گذشت. ویپاسانا به تدریج، در طی سالها تمرین و مطالعه با راهنمایی معلم‌اش، زندگی او را متحول ساخت.

در سال 1969 میلادی، اُباکین به آقای گویانکا اختیار داد که یک تعلیم دهنده مراقبه ویپاسانا باشد. در آن سال، او به هند آمد و در آنجا شروع به آموزش ویپاسانا کرد و این روش را در سرزمین مبدأش بازشناساند. در کشوری که "مذهب" و "کاست"¹ همچنان آن را به شدت پاره پاره کرده است، دوره‌های آموزشی آقای گویانکا هزاران نفر را از هر زمینه‌ای، به خود جذب کرده است. هزاران غربی نیز در دوره‌های ویپاسانا شرکت جسته و مجذوب ماهیت عملی این تکنیک شده‌اند.

خصوصیات ویپاسانا توسط خود گویانکا به شرح آمده است. وی شخصی عمل‌گرا است که با واقعیات زندگی در تماس بوده و قادر است به طرزی نافذ بدانها پردازد اما در هر موقعیتی آرامش ذهنی فوق‌العاده‌ای را حفظ می‌کند. پایه‌ای این آرامش، شفقتی عمیق نسبت به دیگران دارد، توانایی همدلی راستین با هر موجود بشری؛ اما در هر صورت، چیزی هیبت‌آور در وجودش نیست. وی شوخ طبعی جالبی دارد که در آموزش‌اش به کار می‌گیرد. شرکت‌کنندگان دوره آموزشی تا مدت‌ها تبسم، خنده و شعار پی‌درپی‌اش را به یاد می‌آورند که "شاد باش". ویپاسانا به وضوح شادی را برای او به ارمغان آورده است و او مشتاق است آن شادی را -با نشان دادن روشی که به این خوبی برایش مفید بوده است- با دیگران شریک شود.

آقای گویانکا به رغم جذبه‌های مغناطیس وارش، تمایلی ندارد مثل یک "گورو"، پیروانش را به مُردانی بی‌اراده تبدیل کند. به جای آن، او درس مسؤلیت‌پذیری می‌دهد. وی می‌گوید آزمون راستین ویپاسانا آن است که در زندگی به کار گرفته شود. مراقبه‌گران را تشویق می‌کند که به جای نشستن در پیش پای او، بیرون بروند و

¹ - Caste طبقات مختلف مردم در جامعه هند

² - Guru در آیین هندو به مرشد و یا پیر روحانی اطلاق می‌شود.

شادمانه در دنیا زندگی کنند. او از هر نوع اظهار سرسپردگی دوری می‌جوید و به جای آن شاگردانش را هدایت می‌کند که خود را وقف این روش و حقیقتی سازند که در درون خویش پیدا می‌کند.

در برمه برحسب سنت، امتیاز ویژه راهبان بودایی بوده است که مراقبه را تعلیم دهند. اما آقای گویانکا همانند معلم خود فردی عادی است و سرپرست خانواده‌ای بزرگ است. با این حال وضوح آموزش او و مؤثر بودن این روش، تأیید راهبان عالی‌مقام برمه، هند و سریلانکا را به دست آورده است و شماری از همین افراد دوره‌هایی را با راهنمایی او طی کرده‌اند.

آقای گویانکا برای آن که اصالت مراقبه را حفظ کند، اصرار دارد که مراقبه نباید جنبه تجاری پیدا کند. دوره‌ها و مراکزی که تحت نظارت او عمل می‌کنند همگی بر مبنایی کاملاً غیر انتفاعی می‌گردند. نه آقای گویانکا و نه کمک آموزش دهندگانی که او به آنها اختیار داده تا به عنوان نمایندگان آموزش دهند، هیچ‌گونه حق‌الزحمه‌ای را به طور مستقیم یا غیرمستقیم دریافت نمی‌دارند. وی روش و پیاسانا را صرفاً به عنوان خدمتی به بشریت و کمک به کسانی که محتاج کمک‌اند، ترویج می‌کند.

س.ن. گویانکا از معدود رهبران روحانی هند است که در غرب به اندازه‌ی هند مورد احترام بسیار است اما هرگز در پی کسب شهرت نبوده است و ترجیح می‌دهد برای رواج علاقه به ویپاسانا، بر روش‌های سینه به سینه تکیه شود؛ و او همیشه بر اهمیت انجام عملی مراقبه نسبت به نوشته‌های مربوط به مراقبه تأکید داشته است. به خاطر این دلایل است که کمتر از آنچه سزاوار اوست شناخته شده است.

این کتاب اولین بررسی جامع آموزش‌های اوست که با راهنمایی و تأیید او تهیه شده است. منابع عمده این کتاب، سخنرانی‌های آقای گویانکا در طی دوره ده روزه ویپاسانا و در حد کمتر، مقاله‌های نوشته شده‌اش به انگلیسی هستند. من از این منابع آزادانه استفاده کرده‌ام و نه تنها موضوع بحث و سازمان‌بندی نکات و ویژه، بلکه مثال‌های مطرح در سخنرانی‌ها و بیشتر همان گفته‌ها، حتی کل جملات را به وام گرفته‌ام.

برای کسانی که در دوره‌های مراقبه ویپاسانا آنگونه که او آموزش داده است شرکت جسته‌اند، این کتاب مطمئناً بیشتر آشنا به نظر خواهد آمد و حتی ممکن است که آنها قادر باشند بحث یا مقاله ویژه‌ای را که در مقطع معینی در کتاب به کار رفته است بازشناسند.

در جریان یک دوره آموزشی، توضیحات معلم، مرحله به مرحله با تجربه شرکت‌کنندگان در مراقبه همراه می‌گردد. مطالب موجود در این کتاب برای استفاده مخاطبی متفاوت، از نو سازمان‌بندی شده است: برای افرادی که صرفاً درباره مراقبه می‌خوانند بدون آن که الزاماً بدان عمل کرده باشند. برای چنین خوانندگانی کوشش به عمل آمده است که آموزش آن گونه که واقعاً تجربه می‌شود ارائه گردد، یعنی پیشرفتی منطقی که بدون وقفه از اولین گام تا مقصد نهایی جریان می‌یابد. این تمامیت سازمان یافته، به سادگی بر مراقبه‌گر آشکار است، اما این اثر سعی دارد برای افرادی که مراقبه‌گر نیستند آموزشی اجمالی را آن گونه که برای مراقبه‌گر آشکار است، فراهم آورد.

بخش‌های معینی وجود دارند که به عمد، لحن شفاهی را حفظ کرده‌اند تا تأثیری زنده‌تر را به همان روشی که آقای گویانکا آموزش می‌دهد برسانند. این بخش‌ها عبارت‌اند از: داستان‌های موجود در بین گفتارها و پرسش و

پاسخ‌هایی که پایان‌بخش هر گفتار است و گفتگوهای برگرفته از مباحثات واقعی با شاگردان در طی یک دوره آموزشی یا در مصاحبه‌های خصوصی.

بعضی از داستان‌ها از ماجراهایی که بودا در زندگی‌اش داشته، گرفته شده است و بعضی دیگر از میراث غنی داستان‌های عامیانه هندی و نیز تجربه‌های شخصی آقای گویانکا به دست آمده است.

تمامی اینها با لحن خود آقای گویانکا نقل شده است، البته نه به قصد دخل و تصرف در منابع اصلی بلکه صرفاً به خاطر ارائه این داستان‌ها به صورتی تازه و با تأکید بر ارتباطشان با مراقبه.

این داستان‌ها فضای جدی دوره آموزش و پیاسانا را سبک‌تر می‌کنند و با نمایش نکات اصلی آموزش به شکلی قابل تذکر، جنبه الهام بخشی به آن می‌دهند.

از داستان‌های فراوانی که در یک دوره ده روزه نقل شده، تنها گزیده‌ای کوچک در اینجا گرد آمده است. نقل قولها از کهن‌ترین و پذیرفته‌ترین نسخه‌های گفتارهای بودا یعنی "مجموعه گفتارها"¹ و به صورتی که در زبان باستانی پالی در کشورهای بودایی تراودایی² محفوظ مانده، اقتباس شده‌اند. برای حفظ یکنواختی لحن در سراسر کتاب، کوشیده‌ام تمامی متن‌های اقتباس شده در کتاب را از نو ترجمه کنم. در انجام این کار از آثار مترجمین پیشرو معاصر، راهنمایی جسته‌ام.

با این حال، از آنجا که این اثر، جنبه فاضلانه‌ای ندارد، سعی نداشته‌ام که در ترجمه زبان پالی دقت لفظ به لفظ را رعایت کنم. در عوض تلاش بر این بوده که مفهوم هر متن را همان‌گونه که برای یک مراقبه‌گر و پیاسانا در سایه تجربه مراقبه‌اش آشکار می‌شود، با زبانی صریح، بیان کنم.

شاید ترجمه بعضی واژه‌ها یا متون، غیراصولی به نظر برسد، اما امیدوارم، از حیث مفاد اساسی، متن انگلیسی، از درست‌ترین معنای متون اصلی، تبعیت کند.

به خاطر حفظ پیوستگی و دقت، اصطلاحات بودایی موجود در متن، معادل‌های‌شان به زبان پالی ارائه شده‌اند؛ هر چند در بعضی موارد معادل سانسکریت ممکن است برای خوانندگان انگلیسی زبان، آشناتر به نظر آید. برای مثال، واژه پالی³ "دامما"⁴، به جای معادل سانسکریت آن، دارما⁵ به کار رفته است، "کامما"⁶ به جای کارما⁷، نیببانا⁸ به جای نیروانا⁹ و سنکارا¹⁰ به جای سامسکارا¹¹.

در این اثر، سپاسگزار یاری دهندگان بسیاری هستم، بویژه مایلم سپاس عمیق خود را از س.ن. گویانکا ابراز دارم، که در طی این اثر وقت پرمشغله‌اش را برای بررسی کتاب گرفتم و نیز بیش از آن به خاطر راهنمایی من

¹ - Sutta piṭaka

² - Theravadin

³ - Pāli

⁴ - Dhamma

⁵ - Dharma

⁶ - Kamma

⁷ - Karma

⁸ - Nibbāna

⁹ - Nirvāṇa

¹⁰ - Saṅkhāra

¹¹ - Saṃskāra

برای برداشتن قدم‌های اولیه در راهی که در این کتاب به شرح آمده است.
در مفهومی عمیق‌تر، مؤلف حقیقی این اثر س.ن.گویانکا است، چون قصد من تنها آن است که اقتباس او را از
آموزش‌های بودا ارائه دهم. قابلیت‌های این اثر، به او تعلق دارد. و هر کم و کاستی که باشد، بر عهده من است.

معرفی

فرض کنید، فرصتی به دست آورده‌اید تا برای ده روز خود را از تمامی مسؤولیت‌های دنیوی رها ساخته و در مکانی آرام و دنج، دور از مزاحمت، زندگی کنید.

در این مکان، نیازهای جسمانی اولیه از لحاظ جا و مکان و خورد و خوراک برای شما مهیا است و مددکاران در تلاش‌اند تا شما انصافاً راحت باشید. در عوض، از شما انتظار می‌رود که فقط از تماس با دیگران خودداری کنید و غیر از فعالیت‌های اساسی، تمامی ساعات بیداری‌تان را با چشم بسته و با ذهن متمرکز بر موضوعی خاص، بگذرانید. آیا این فرصت را می‌پذیرفتید؟

فرض کنید صرفاً شنیده‌اید که چنین فرصتی موجود است و افرادی مثل خودتان نه تنها مایل‌اند بلکه مشتاق‌اند وقت آزادشان را اینگونه بگذرانند؛ فعالیت آنها را چگونه توصیف می‌کردید؟

(تمرکز بر نافع) یا ژرف اندیشی؟ دنیاگریزی یا کناره‌جویی ذهنی؛ از خودبیخود شدن یا خود را یافتن؛ درون‌گرایی یا درون‌بینی؛ اشاره شما چه جنبه مثبت داشته باشد و چه جنبه منفی، برداشت معمول آن است که مراقبه نوعی کناره‌گیری از دنیاست. البته روش‌هایی هستند که عملکردشان بدینگونه باشد. اما لازم نیست که مراقبه نوعی گریز باشد. بلکه می‌تواند وسیله‌ای جهت مواجهه با دنیا به منظور درک آن و درک خود باشد.

همه انسانها، عادت کرده‌اند فرض کنند که دنیای واقعی، خارج از وجود است، که زندگی کردن یعنی تماس داشتن با واقعیت بیرونی، از طریق کسب داده‌های ذهنی و جسمی از خارج. اکثر ما، هرگز به این فکر نیفتاده‌ایم که تماس‌های بیرونی را به منظور دیدن آنچه که در درونمان می‌گذرد، بگسلیم. فکر انجام چنین کاری شاید بدان ماند که ساعت‌ها را به خیره شدن به تصویری ثابت بر صفحه یک تلویزیون بگذاریم. ترجیح می‌دهیم به جای کشف اعماق پنهان درونمان، به کشف بخش تاریخ ماه یا ته اقیانوس پردازیم، اما در حقیقت، جهان تنها زمانی برای ما وجود دارد که آن را با ذهن و جسم خود تجربه کنیم. جهان جای دیگری نیست و همیشه "اینجا و اکنون" است. با کشف "اینجا و اکنون" در خویش می‌توانیم دنیا را کشف کنیم. اگر دنیای درون خود را مورد کاوش قرار ندهیم، هرگز نمی‌توانیم به واقعیت پی‌بریم و تنها از باورهایمان یا برداشت‌های عقلانی‌مان نسبت به آن، با خبر می‌مانیم. اما با بررسی خویشتن، می‌توانیم به طور مستقیم واقعیت را بشناسیم و یاد بگیریم که به طرز خلاق و مثبت با آن سر کنیم.

مراقبه و پیاسانا به روش س.ن.گویانکا، شیوه‌ای برای کشف دنیای درون است. روشی عملی برای بررسی واقعیت ذهن و جسم خویش، آشکار نمودن و حل کردن همه مشکلات پنهان در آن، نمایان ساختن توانایی بالقوه بلااستفاده و هدایت این توانایی در جهت صلاح خود و صلاح دیگران.

در زبان باستانی پالی هند، و پیاسانا¹ به معنی "بصیرت" است که جوهر آموزش‌های بوداست، یعنی تجربه واقعی حقایقی که او از آن سخن می‌گفت. بودا، خود، این تجربه را با انجام مراقبه به دست آورده، بنابراین آنچه او

¹ - Vipassanā بصیرت، آگاهی، بینش

در اصل آموزش داده مراقبه است. گفته‌های او، ثبت تجارب وی در طی مراقبه و همچنین راهنمایی‌های مفصل اوست بر چگونگی انجام مراقبه به منظور رسیدن به مقصدی که خود بدان نایل شده بود؛ یعنی تجربه حقیقت. این موضوع از مقبولیت وسیعی برخوردار است اما مشکل این است که چگونه باید آموزش‌های بودا را فهمید و دنبال کرد. مادام که بیانات او در متونی با صحت معتبر، محفوظ مانده است، تفسیر آن و آموزش‌های وی در مورد مراقبه، بدون زمینه‌ای از انجام عملی آن، مشکل است.

اما اگر روشی موجود باشد که تا نسله‌ها ناشناخته باقی مانده است و همان نتایج وصف شده توسط بودا را ارائه می‌دهد، و اگر این روش به دقت با آموزش‌های او همخوانی داشته و نکاتی از آن تعالیم را که مدت‌ها مبهم به نظر می‌رسیده، روشن کند، پس این روش مطمئناً ارزش بررسی دارد. وپاسانا چنین روشی است. روشی که در سادگی‌اش، دور بودنش از هر گونه تعصب، و بالاتر از همه نتایجی که به دست می‌دهد، فوق‌العاده است.

روش وپاسانا در دوره‌های آموزشی ده روزه تعلیم داده می‌شود که شرکت در آن برای هر فردی که مایل باشد آن را فراگیرد و از نظر جسمی و ذهنی مناسب انجام آن باشد، امکان‌پذیر است.

در طی این ده روز، شرکت‌کنندگان در محوطه مقر آموزش می‌مانند و هیچ تماسی با دنیای خارج ندارند. آنها از خواندن و نوشتن پرهیز می‌کنند و همه اعمال مذهبی و غیره را موقتاً کنار گذاشته و دقیقاً بر مبنای آموزش‌های داده شده عمل می‌کنند.

در تمام دوره آموزش، از یک قانون اساسی اخلاقی تبعیت می‌کنند که شامل تجرد و پرهیز از همه مسکرات و مخدرات است. همچنین در نه روز نخست دوره آموزش، سکوت را در بین خود حفظ می‌کنند، هر چند که آزادند از مشکلات مراقبه با معلم، و از مشکلات مادی با مدیر مسؤول، گفتگو کنند.

در طی سه روز و نیم نخست، شرکت‌کنندگان به تمرین تمرکز ذهنی می‌پردازند. این تمرین، مقدمه‌ای بر روش وپاسانای اصلی است که در چهارمین روز دوره آموزش، معرفی می‌گردد. مراحل بعدی روش وپاسانا، در هر روز معرفی می‌شود، طوری که در پایان دوره آموزش، کل روش به طور عمده ارائه گردیده است. در روز دهم به سکوت خاتمه داده می‌شود، و مراقبه‌گران به حالت برون‌گرایانه‌تری در زندگی، بازمی‌گردند. دوره آموزش در صبح روز یازدهم، پایان می‌پذیرد.

این تجربه ده روزه، احتمالاً شگفتی‌هایی را برای مراقبه‌گر به همراه دارد. اول آن که مراقبه، کار دشواری است! بزودی کشف می‌شود، این تصور عامیانه که مراقبه نوعی سکون و استراحت است، تصویری غلط است. کاربرد مداوم لازم است تا فرایندهای ذهنی را آگاهانه به سمتی ویژه هدایت کرد. آموزش‌ها را باید با تلاشی کامل و بدون هیچ تنش به کار برد، اما تا زمانی که شخص یاد بگیرد چگونه این امر را به انجام برساند، این تمرین می‌تواند بی‌نتیجه یا حتی خسته‌کننده باشد.

شگفتی دیگر آن است که بصیرت حاصل شده از درون‌بینی در اصل، به تمامی، خوشایند و سعادت بار نیست. به طور طبیعی، ما در دیدگاهی که نسبت به خودمان داریم بسیار انتخاب‌گریم. وقتی در آینه می‌نگریم مراقبیم که دلخوش‌کننده‌ترین وضعیت را بگیریم و خوشایندترین حالت را.

به همین منوال، هر یک از ما تصویری ذهنی از خود داریم که بر صفات قابل تحسین تأکید دارد، نقایص را کم جلوه می‌دهد و بعضی از جنبه‌های شخصیتی مان را به تمامی حذف می‌کند؛ ما آن تصویری را که دلمان می‌خواهد می‌بینیم نه واقعیت را. اما مراقبه و ویپاسانا روشی است برای مشاهده واقعیت از هر زاویه. به جای یک تصویر ذهنی به دقت اصلاح شده، مراقبه‌گر با تمامی حقیقت سانسور نشده مواجه می‌شود. جنبه‌های خاصی از این حقیقت را به سختی می‌توان پذیرفت.

گاه به نظر می‌رسد که فرد به جای رسیدن به آرامش درونی، چیزی جز آشفتگی در مراقبه نیافته است. همه چیز در دوره آموزش می‌تواند غیرعملی و ناپذیرفتنی به نظر آید: جدول زمانی سنگین، کمبود امکانات رفاهی، انضباط شدید، راهنمایی‌ها و اندرز معلم، حتی خود روش مراقبه.

با این همه، شگفتی دیگر آن است که این مشکلات برطرف می‌شوند. در مرحله‌ای مشخص، مراقبه‌گران می‌آموزند که در عین بی‌تلاشی، تلاش کنند، و نوعی هشیاری آرامش یافته را حفظ کنند، و در عین انفصال، درگیر باشند و به جای تقلا کردن، مجذوب و مشغول عمل مراقبه شوند. حال است که کمبود امکانات رفاهی بی‌اهمیت می‌نماید. انضباط، تکیه‌گاهی سودمند می‌گردد، و ساعات به سرعت سپری می‌شوند بی‌آن که بدان پی برده شود. ذهن به آرامی دریاچه‌ای کوهستانی در سپیده‌دم می‌شود و همچون آینه، تصویر پیرامونش را به طور کامل در خود باز می‌تاباند و در عین حال، ژرفایش را بر کسانی که دقیق‌تر آن را نگاه کنند، آشکار می‌سازد. زمانی که چنین وضوحی به دست آید، هر لحظه سرشار از تصدیق، زیبایی و آرامش خواهد بود.

آنگاه مراقبه‌گر کشف می‌کند که این روش برآستی مؤثر است. هر مرحله به نوبه خود به جهشی عظیم می‌ماند، ولی شخص در می‌یابد که قادر به انجام آن است. در پایان ده روز، آشکار می‌شود که چه سفر طولانی از شروع دوره آموزش سپری شده است. مراقبه‌گر تحت فرآیندی شبیه به عمل جراحی قرار گرفته است، یعنی نیشتر زدن به زخمی چرکین. شکاف دادن زخم و فشردن آن برای خروج چرک، دردناک است اما تا این کار صورت نگیرد، زخم هرگز التیام نمی‌پذیرد.

وقتی چرک خارج شود، شخص از جراحت و از دردی که ایجاد می‌کرده، رها می‌شود و می‌تواند سلامت کامل خود را بازیابد. بدین‌سان، با سپری کردن دوره ده روزه، مراقبه‌گر ذهن را از بعضی تنش‌ها راحت می‌کند، و از سلامت روانی عظیم‌تری برخوردار می‌شود.

روند ویپاسانا تغییراتی ژرف در درون ایجاد کرده است؛ تغییراتی که بعد از اتمام دوره پابرجا می‌ماند. مراقبه‌گر در می‌یابد که در طی دوره، هر آنچه که از قدرت روانی، به دست آورده و هر آنچه آموخته را می‌تواند به نفع خود و دیگران، در زندگی روزمره به کار گیرد؛ از آن پس، زندگی سازگارتر، پربارتر و شادتر می‌شود.

روش آموزش داده شده توسط س.ن. گویانکا، روشی است که او از معلم فقیدش سیاجی اوباکین برمه‌ای آموخته است. کسی که ویپاسانارا از "سیا اوت" ¹ معلم مشهور مراقبه در برمه در نیمه اول قرن حاضر، فرا گرفت. سیائوت خود شاگرد لدی سیادو، راهب طلبه مشهور برمه‌ای در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم بود. با

¹ - Saya U Thet

رجعت به ما قبل آن، نامی از معلمان این روش به ثبت نرسیده است اما کسانی که به ویپاسانا می‌پردازند عقیده دارند که "لیدی سیآدو"، مراقبه ویپاسانا را از معلمان سنتی آموخته که آن را در طی نسل‌ها از زمان کهن، در آن هنگام که تعالیم بودا برای اولین بار به برمه آمد، حفظ کرده بودند.

مطمئناً این روش با آموزش‌های بودا در مورد مراقبه و با ساده‌ترین و صحیح‌ترین مفهوم گفته‌های او، همخوانی دارد. و مهمتر از همه اینکه این روش، نتایجی فراهم می‌آورد که مفید، شخصی، محسوس و بلافصل‌اند. این کتاب، یک کتاب خودآموز انجام مراقبه ویپاسانا نیست و کسانی که بدین صورت از آن استفاده کنند عواقب آن به طور کامل متوجه خودشان است. این روش، تنها باید در یک دوره آموزشی در محیطی مناسب برای نگهداری مراقبه‌گر و در حضور معلمی، کاملاً مجرب، فرا گرفته شود.

مراقبه موضوعی جدی است، خصوصاً روش ویپاسانا که با ژرفای ذهن سروکار دارد. هرگز نباید سبک‌گیرانه یا سرسری به آن رو کرد. اگر خواندن این کتاب شما را برای آموختن ویپاسانا برانگیخت، می‌توانید با نشانی‌های درج شده در آخر کتاب تماس حاصل کنید تا دریابید چه وقت و کجا دوره‌های آموزشی ارائه می‌گردند. در این کتاب هدف، صرفاً آن است که نکات عمده روش ویپاسانا به نحوی که س.ن.گویانکا آموزش می‌دهد ارائه گردد. به این امید که اثر درک تعالیم بودا و روش مراقبه را که جوهر تعالیم اوست، وسیع‌تر سازد.

¹ - Ledi Sayadaw

"شنا" شناسی

روزی استادی جوان به سفری دریایی رفت. او مردی با تحصیلات عالی بود و قطاری از القاب به دنبال نامش داشت، اما تجربه‌اش از زندگی اندک بود. در بین خدمه کشتی‌ای که با آن سفر می‌کرد ملوان پیر بی‌سواد بود که هر شامگاه به اتاقک استاد جوان می‌آمد تا به سخنان او در مورد موضوعاتی متفاوت گوش کند. او بسیار تحت تأثیر دانش آن مرد جوان قرار گرفته بود.

یک شب وقتی ملوان بعد از چند ساعت گفتگو خواست اتاقک استاد جوان را ترک کند، استاد پرسید "پیرمرد، آیا زمین‌شناسی خوانده‌ای؟"
- "زمین‌شناسی چیست"، استاد؟
- "دانش مربوط به زمین"
- "خیر استاد، من هرگز به مدرسه و دانشگاه نرفته‌ام و چیزی نخوانده‌ام."
- "پیرمرد، تو یک چهارم عمرت را بر باد داده‌ای."
پیرمرد با چهره‌ای گرفته دور شد و اندیشید: "اگر همچو آدم دانشمندی چنین می‌گویند، پس حتماً صحت دارد. من یک چهارم عمرم را بر باد داده‌ام!"
شب بعد، ملاح، دوباره داشت از اتاقک بیرون می‌رفت که استاد پرسید: "پیرمرد، آیا اقیانوس‌شناسی خوانده‌ای؟"

- "اقیانوس‌شناسی چیست استاد؟"
- "دانش مربوط به اقیانوس‌ها."
- "خیراستاد، من هرگز چیزی نخوانده‌ام."
- "پیرمرد؛ تو، نیمی از عمرت را بر باد داده‌ای."
پیرمرد با چهره‌ای گرفته‌تر، دور شد. "من نصف عمرم را بر باد داده‌ام. این مرد دانشمند اینطور می‌گوید."
شب بعد، بار دیگر استاد جوان از ملاح پیر پرسید: "پیرمرد، آیا هواشناسی خوانده‌ای؟"
- "هواشناسی چیست استاد؟ حتی اسمش را هم تا حالا نشنیده‌ام."
- "عجبا، هواشناسی، دانش باد، باران و هوا است."
- "خیر استاد، همان‌طور که گفتم من اصلاً به هیچ مدرسه‌ای نرفته‌ام و هرگز چیزی نخوانده‌ام."
- "تو دانش زمینی را که بر روی آن زندگی می‌کنی نخوانده‌ای، دانش دریایی را که زندگی‌ات از راه آن می‌گردانی نخوانده‌ای، دانش هوایی که هر روز با آن سروکار داری را نخوانده‌ای؟ پیرمرد، تو سه چهارم عمرت را بر باد داده‌ای."
ملوان پیر خیلی ناراحت شد. "این مرد دانشمند می‌گوید که من سه چهارم عمرم را بر باد داده‌ام! پس من حتماً سه چهارم عمرم را بر باد داده‌ام."
روز بعد نوبت ناخدای پیر بود. دوان دوان به اتاقک استاد جوان آمد و فریاد زد "جناب استاد: آیا شما

"شناسناسی خوانده‌اید؟"

- "شناسناسی؟ منظورت چیست؟"

- "می‌توانید شنا کنید استاد؟"

- "نه، من شنا بلد نیستم."

- "جناب استاد، شما همه عمرتان را بر باد داده‌اید! کشتی به یک صخره برخورد کرده و در حال غرق شدن است. آنهایی که شنا بلداند می‌توانند به ساحل نزدیک برسند. اما آنهایی که شنا بلد نیستند غرق می‌شوند. خیلی متأسفم جناب استاد. شما حتماً جانتان را از دست می‌دهید."

شاید شما همه "شناسی"های دنیا را فرا گیرید اما اگر "شناسناسی" یاد نگیرید، همه مطالعات شما بی‌فایده است. شاید کتاب‌هایی در مورد شنا بخوانید و بنویسید. شاید بر جزیی‌ترین جنبه‌های نظری بحث کنید، اما اگر خودتان از رفتن به داخل آب خودداری کنید این‌ها چه کمکی به شما می‌کنند؟ باید شنا کردن را یاد بگیرید.

گفتار نخست

جستجو

همه ما خواهان آرامش و تعادل هستیم، زیرا این همان چیزی است که در زندگی کم داریم. همه ما، می‌خواهیم شاد باشیم و آن را حق خود می‌دانیم. اما، برای به دست آوردن شادمانی مسیر صحیح را طی نکرده‌ایم. با این همه، شادی هدفی است که بیش از آن که بدان نایل شویم، برایش تلاش می‌کنیم. همه ما، بارها در زندگی نارضایتی را تجربه کرده‌ایم. آشفتگی، عصبانیت، ناسازگاری، رنج. حتی اگر در همین لحظه از چنین نارضایتی‌هایی رها باشیم، همه ما می‌توانیم زمانی را به یاد آوریم که بدانها مبتلا بوده‌ایم و می‌توانیم زمانی را پیش‌بینی کنیم که شاید آنها دوباره بروز کنند. درنهایت، همه ما باید با رنج مردن روبه‌رو شویم.

نارضایتی‌های شخصی ما نه تنها به خودمان محدود نمی‌شوند؛ بلکه ما دیگران را نیز در رنج‌های خود شریک می‌سازیم. فضای پیرامون هر شخص غمگین، مملو از آشفتگی می‌شود؛ طوری که همه کسانی که بدان فضا وارد می‌شوند نیز ممکن است احساس آشفتگی و اندوه کنند. چنین است که تنش‌های فردی، در هم ادغام شده و سپس، تنش‌های جمعی را ایجاد می‌کنند.

مشکل اساسی زندگی این است: ماهیت نارضایت‌مندانۀ آن؛ زیرا چیزهایی اتفاق می‌افتند که ما نمی‌خواهیم و آنچه می‌خواهیم اتفاق نمی‌افتد و ما از چون و چرای این روند بی‌خبریم. درست همان‌گونه که هر یک از ما از روی نادانی از آغاز و انجام زندگی‌مان بی‌خبریم.

بیست و پنج قرن پیش در شمال هند، مردی تصمیم گرفت بر روی این مشکل تحقیق کند؛ مشکل رنج بشر. او بعد از سال‌ها جستجو و آزمودن روش‌های گوناگون، راهی را کشف کرد تا به واقعیت ماهیت وجودش بصیرت حاصل کند و رهایی راستین از رنج را تجربه کند. او که خود به والاترین هدف آزادی، یعنی رهایی از بدبختی و کشمکش درونی رسیده بود بقیۀ عمر خود را وقف کمک به دیگران کرد تا مانند او عمل کنند و به آنها راه آزاد ساختن خود را نشان داد.

این شخص، "سیدارتاگوتاما"¹، معروف به بودا، به معنی "آن که به فرزانگی رسیده"، هرگز ادعا نکرد که غیر بشر است. او، مثل همه معلمان بزرگ، موضوع افسانه‌ها قرار گرفت، اما صرف‌نظر از همه داستان‌های شگفت‌آوری که درباره تجربیات گذشته او و قدرت‌های اعجاز گونه‌اش گفته شده، باز همه گزارش‌ها توافق دارند که او هرگز ادعا نکرده که موجودی الهی است و از طرف خدا به او وحی شده است. خصوصیات ویژه‌ای هم که داشت، خصوصیات بشری ممتاز بوده که او آنها را به حد کمال رساند. بنابراین هر کاری که او به انجام رسانده در دسترس هر انسانی است که مانند او عمل کند.

بودا، هیچ نوع مذهب، فلسفه یا نظام اعتقادی را آموزش نداده است. وی تعالیمش را "دامما" به معنی "قانون" نامید، قانون طبیعت. او علاقه‌ای به جزم اندیشی یا عقاید بی‌اساس نداشت. در عوض، راه حلی عملی و

¹ - Siddhattha Gotama

جهان شمول برای مشکلی جهان شمول ارائه داد. او گفت " اکنون چون گذشته، دربارهٔ رنج و حذف آن درس می‌دهم". او حتی از بحث در مورد هر آنچه به رهایی از بدبختی نیانجامد، اجتناب کرد.

وی اصرار داشت که این تعالیم چیزی نیست که از خود اختراع کرده باشد یا از جانب خدا بر او نازل شده باشد. بلکه صرفاً حقیقت و واقعیتی است که به خاطر تلاش‌های خودش موفق به کشف آنها شده است، همان‌طور که بسیاری اشخاص قبل از او چنین کرده‌اند و بسیاری، بعد از او چنین خواهند کرد. بودا نسبت به حقیقت هیچ ادعای انحصار طلبانه‌ای نداشت. برای تعلیماتش ادعای هیچ نوع اختیار ویژه‌ای نکرد. نه به خاطر اعتقادی که مردم به او داشتند و نه به خاطر ماهیت موضوع منطقی آنچه آموزش می‌داد؛ برعکس، اظهار می‌داشت که شک کردن و سنجش هر آنچه در ورای تجربهٔ شخص است، جایز است:

هر چه را به شما می‌گویند، یا هر چه را که از نسل‌های گذشته باقی مانده، یا عقیده‌ای عام تلقی می‌شود، و یا کتاب‌ها می‌گویند، به سادگی باور نکنید. به صرف استنتاج یا استنباط، یا جنبه‌های ظاهری، یا طرفداری از دیدگاهی خاص، یا به دلیل موجه‌نمایی آن، یا به خاطر آن که معلمان چنین گفته، چیزی را در حکم حقیقت نگیرید. اما وقتی که خود شما مستقیماً بدانید که، "این اصول، زیانبار و درخور انتقاد هستند و عقل آنها را محکوم می‌کند" آنگاه باید این اصول را واگذارید. وقتی که خود شما مستقیماً بدانید "این اصول سودمندند، ایرادی بر آنها روا نیست و عقل آنها را می‌ستاید و اگر پذیرفته شوند و به آنها عمل گردد، به رفاه و شادی می‌انجامند" آنگاه باید آنها را بپذیرید و بدانها عمل کنید.

تجربهٔ خود شخص از حقیقت، والاترین مرجع است. هیچ چیز را نباید تنها بر مبنای ایمان پذیرفت، بلکه باید بررسی کنیم که آیا جنبهٔ منطقی، عملی و سودمند دارد یا نه. بررسی تعلیمات با عقل خویش، برای آن که آن را از نظر عقلانی در حکم حقیقت بپذیریم نیز کافی نیست. اگر بنا باشد از حقیقت بهره‌مند شویم، مجبوریم خود آن را مستقیماً تجربه کنیم. تنها در آن زمان است که می‌توانیم بفهمیم آن حقیقت، واقعاً حقیقت است. بودا همیشه تأکید داشت که صرفاً آنچه را خود با معرفت بی‌واسطه‌اش تجربه کرده است، آموزش می‌دهد و دیگران را تشویق می‌کرد که چنین تجربه‌ای را خود پیدا کنند و اختیاردار خود باشند: "هرکدام از شما جزیرهٔ امن خود باشید، پناهگاه خود باشید، پناهگاه دیگری وجود ندارد. حقیقت را جزیرهٔ امن خود سازید، حقیقت را پناهگاه خود سازید، پناهگاه دیگری وجود ندارد."

تنها پناهگاه واقعی در زندگی، تنها زمین سفتی که بشود بر آن ایستاد، تنها مرجع قدرتی که بتواند هدایت و حمایتی صحیح را عرضه کند، عبارت است از حقیقت، "دامما" و قانون طبیعت، که توسط خود شخص تجربه و ارزیابی گردد. از این رو، بودا همیشه در تعالیمش بیشترین اهمیت را به تجربهٔ مستقیم حقیقت داده است. او آنچه را که تجربه کرده بود به روشن‌ترین وجه ممکن شرح داده است طوری که دیگران سرمشقی در اختیار داشته باشند تا به واسطهٔ آن در جهت درک حقیقت خویش عمل کنند. بودا گفت: "تعالیمی که من عرضه داشته‌ام جنبه‌های ظاهری و باطنی مجزا ندارد. معلم چیزی پنهان در کف ندارد". وی هیچ آموزش محرمانه‌ای که تنها برای عده‌ای خاص باشد، نداشت. برعکس، آرزو داشت قانون طبیعت را به وسیع‌ترین و صریح‌ترین حد ممکن

بشناساند، طوری که بیشترین افراد از آن بهره‌مند شوند.

بودا به ایجاد یک فرقه یا کیش شخصی که خود در مرکز آن باشد، علاقه‌ای نداشت. بر این اعتقاد بود که شخصیت کسی که آموزش می‌دهد در مقایسه با امر آموزش، از اهمیت کمتری برخوردار است. قصد او آن بود که به دیگران نشان دهد چگونه خود را آزاد سازند نه آن که آنها را به سرسپردگانی کور بدل کند. بودا به یکی از مریدانش که احترامی بیش از حد به او می‌گذاشت گفت: "از دیدن این جسم که محکوم به فناست چه بهره‌ای می‌بری؟ آن که "دامما" را می‌بیند مرا می‌بیند، آن که مرا می‌بیند، "دامما" را می‌بیند."

سرسپردگی نسبت به شخصی دیگر، حال هر قدر هم مقدس باشد، برای رهایی هیچ کس کافی نیست، هیچ‌گونه رستگاری یا رهایی بدون تجربه مستقیم واقعیت، نمی‌تواند موجود باشد. بنابراین، حقیقت است که تقدم دارد نه آن کسی که از حقیقت می‌گوید. زیرا، اصل، آموزش حقیقت است، نه شخص آموزش دهنده، اما بهترین راه برای نشان دادن احترام، کار کردن برای دریافت حقیقت توسط خود شخص است. بودا نزدیک به پایان عمرش، آنگاه که احترامی مفرط نسبت به او ابراز می‌شد، گفت: "با این کارها شخص بصیرت یافته (بودا) به طور کامل مورد حرمت و توجه، تعظیم و تکریم و احترام قرار نخواهد گرفت. در عوض آن راهب یا راهبه، مریدی عادی چه زن چه مرد که بر راه "دامما"، با ثابت قدمی از اولین مراحل تا هدف نهایی، گام می‌زند و به روش صحیح به "دامما" عمل می‌کند، تنها اوست که شخص بصیرت یافته (بودا) را به والاترین وجه، مورد احترام، توجه و تعظیم و تکریم قرار می‌دهد."

آنچه بودا تعلیم داد، راهی است که هر انسانی می‌تواند آن را دنبال کند. بودا این راه را، راه هشتگانه والا نامید، که به معنی روشی با هشت قسمت به هم مربوط می‌باشد. شریف بدان مفهوم که هرکس بر این راه گام زند، به فردی قدسی و با قلبی شریف، که از رنج رها شده، تبدیل می‌شود.

این راه، راه بصیرت به ذات واقعیت است، راه درک حقیقت، برای حل مشکلاتمان، باید موقعیت خود را آن طور که واقعاً هست ببینیم. باید بیاموزیم که واقعیت ظاهری و سطحی را تشخیص دهیم و نیز از ورای ظواهر طوری نفوذ کنیم که حقایق ظریف‌تر و بعد حقیقت نهایی را درک کنیم و در نهایت، حقیقت رهایی از رنج را تجربه کنیم. بر این حقیقت رهایی، هر اسمی هم که بگذاریم، خواه نیبانا، "بهشت"، یا هر چیز دیگر، اهمیتی ندارد. موضوع مهم، تجربه آن است.

تنها راه تجربه مستقیم حقیقت، نگرستن به درون و کاوش خویش است. در تمام طول زندگی، عادت کرده‌ایم که بیرون را نگاه کنیم. همیشه به آنچه در بیرون اتفاق می‌افتد و آنچه دیگران انجام می‌دهند، علاقه بیشتری داشته‌ایم. بندرت تلاش کرده‌ایم تا خویشتن را، ساختار جسمانی و ذهنی خود را، اعمال خود را و واقعیت خود را مورد بررسی قرار دهیم. از اینرو، برای خودمان ناشناخته مانده‌ایم. نمی‌دانیم که این نادانی نسبت به خود، تا چه حد زیانبار است، و تا چه حد ما به صورت بردگان نیروهایی که در درونمان هستند و از آنها آگاهی نداریم، باقی می‌مانیم.

این ظلمت درون را باید از بین ببریم تا حقیقت را درک کنیم. برای درک ماهیت وجود باید به ماهیت

خویشتن خویش بصیرت حاصل کنیم. بنابراین راهی که بودا نشان داد، راه درون‌نگری و راه کاوش خویش است. بودا گفت: "در این جسم بسیار عمیق که شامل ذهن و مدرکات آن است، من با جهان، با مبدأش، با پایانش، و با راهی که به این پایان می‌انجامد، آشنا می‌شوم". کل عالم و قوانین طبیعت که عالم بر مبنای آنها می‌گردد باید در درون شخص به تجربه درآیند. آنها را "فقط" می‌توان در درون به تجربه درآورد.

این راه، راه پالایش نیز هست. ما حقیقت مربوط به خویشتن را نه از روی کنجکاوی بی‌اساس عقلانی بلکه به قصدی معین مورد بررسی قرار می‌دهیم. با مشاهده خویشتن، برای اولین بار با واکنش‌های شرطی، تعصباتی که ذهن ما را تیره و تاری می‌کنند، واقعیت را از ما مخفی می‌کنند و به ایجاد رنج می‌انجامد، آگاه می‌شویم. ما تنش‌های توده‌شده درونی را که سبب پریشانی و بدبختی ما هستند باز می‌شناسیم و پی می‌بریم که این تنش‌ها را می‌توان از بین برد. به تدریج می‌آموزیم که چگونه این تنش‌ها را تحلیل بریم، تا ذهن ما پاک، آرام و شاد شود.

این راه، روندی است که نیاز به کاربرد مستمر دارد. ممکن است به طور ناگهانی، موانع از بین بروند، اما این امر نتیجه تلاش‌های پیگیر است. لازم است قدم به قدم کارکرد، اما در هر حال، با هر قدم نتیجه‌گیری آنی است. ما تنها به امید بهره‌مند شدن از مزایای حاصله در آینده، همچون رسیدن به بهشتی بعد از مرگ، به سیر در این راه نمی‌پردازیم. نتیجه‌گیری باید ملموس، واضح و شخصی باشد و در "اینجا و اکنون"، به تجربه درآید.

بالاتر از همه، این راه آموزشی است که باید به اجرا درآید. صرف ایمان داشتن به بودا و تعالیمش کمکی به رهایی ما از رنج نمی‌کند. صرف درک عقلانی این راه نیز چنین نمی‌کند. هر دوی این عوامل تنها در صورتی ارزش دارند که ما را در عملی ساختن این تعالیم برانگیزند. تنها عملی راستین به آنچه بودا آموزش داده به نتایج ملموس می‌انجامد و زندگی ما را بهتر می‌کند. بودا گفت:

"شاید شخص، مطالب زیادی را حفظ کند، اما اگر بدانها عمل نکند، چنین فرد بی‌توجهی، به چوپانی می‌ماند که فقط گاوهای دیگران را می‌شمارد، ولی از مزایای زندگی یک جوینده حقیقت، برخوردار نخواهد بود. دیگری شاید چند کلمه‌ای از مطالب را به یاد آورد، اما اگر در زندگی به "دامما" عمل کرده باشد، و بر آن راه از ابتدا تا مقصد گام بردارد، آنگاه از مزایای زندگی یک جوینده حقیقت بهره‌مند می‌شود."

راه را باید دنبال کرد، تعالیم را باید به اجرا درآورد. در غیر این صورت تعالیم بی‌فایده خواهد بود. لازم نیست که فرد بودایی باشد تا به این تعالیم عمل کند. برچسب‌ها نامربوطند. رنج تمایز قایل نمی‌شود، بلکه برای همه مشترک است؛ پس چاره آن، برای آن که سودمند باشد، باید به طور مساوی برای همه قابل استفاده باشد. این راه، تنها برای افراد تارک دنیا که از زندگی عادی کناره گرفته‌اند، اختصاص ندارد. مطمئناً یک دوره زمانی را باید در نظر گرفت تا در آن، فرد خود را منحصرأ وقف آموختن نحوه عمل کند، اما وقتی آن را آموخت باید تعالیم را در زندگی روزمره به کار برد. کسی که خانه و مسؤولیت‌های دنیوی را به منظور دنبال کردن این راه ترک کند، فرصت آن را دارد تا با شدت بیشتری کار کند و تعالیم را عمیق‌تر جذب کند و در نتیجه سریعتر پیشرفت کند. از طرف دیگر، کسی که درگیر زندگی دنیوی است و با مسؤولیت‌های متفاوت بسیاری دست و پنجه

نرم می‌کند، فقط زمان محدودی را می‌تواند برای انجام تعالیم صرف کند. اما فرد چه مسئولیت خانواده داشته باشد و یا نداشته باشد، باید "دامما" را به کار برد.

تنها، "دامما"ی کاربردی است که نتیجه‌بخش است. اگر "دامما" حقیقتاً راهی از رنج به آرامش باشد، پس همچنان که ما در عمل به آن پیشرفت می‌کنیم باید در زندگی روزمره، شادتر و سازگارتر شویم، و با خود در آرامش بیشتری باشیم. در عین حال روابط ما با دیگران باید صلح‌آمیزتر و سازگارتر شود. به جای آن که به تنش‌های جامعه بیافزاییم، باید بتوانیم مشارکتی مثبت که شادی و رفاه همگان را افزایش دهد، داشته باشیم. برای دنبال کردن این راه، باید براساس "دامما"، حقیقت و پاکی زندگی کنیم. روش صحیح به کار بستن تعالیم این است: "نحوه صحیح عمل به "دامما"، هنر زندگی خواهد بود".

پرسش و پاسخ

- پرسش: شما دائماً به بودا استناد می‌کنید. آیا شما بودیسم را آموزش می‌دهید؟

- س.ن.گویانکا: من کاری با "ایسم‌ها" ندارم. من "دامما" را آموزش می‌دهم؛ یعنی آنچه را که بودا تعلیم داد. او هرگز «ایسم» یا فرقه‌ای را آموزش نداد، بلکه چیزی را آموزش داد که مردم، با هر مرامی از آن بهره‌مند شوند؛ او به ایشان هنر زندگی کردن را آموخت. در نادانی بسر بردن برای همگان زیانبار است؛ پرورش فرزاندگی برای همگان سودمند است. در این صورت همه می‌توانند به این روش عمل کنند و بهره ببرند. مسیحی، یک مسیحی خوب، یهودی یک یهودی خوب، مسلمان، یک مسلمان خوب، هندو، یک هندوی خوب و بودایی، یک بودایی خوب می‌شود. شخص باید یک انسان خوب باشد؛ در غیراین صورت نمی‌تواند یک مسیحی خوب، یهودی خوب، مسلمان خوب، هندوی خوب و بودایی خوبی باشد. پس مهمترین مسئله آن است که بدانیم چگونه می‌توان انسان خوبی شد.

- شما از شرطی شدن صحبت می‌کنید. آیا این آموزش هر چند مثبت، خود به واقع نوعی شرطی کردن ذهن محسوب نمی‌شود؟

- برعکس، این روش، روندی است که انسان را از قید شروط آزاد می‌کند. به جای آن که چیزی را به ذهن تحمیل کند، ذهن به طور خودکار خصوصیات ناسالم را از میان می‌برد و تنها خصوصیات سالم و مثبت را باقی می‌گذارد. همچنین با حذف جنبه‌های منفی ذهن، جنبه‌های مثبت را که ماهیت اصلی یک ذهن پاک است، آشکار می‌سازد.

- اما در یک دوره زمانی و در یک وضعیت خاص، نشستن و ذهن را بر چیزی خاص متمرکز کردن شکلی از شرطی کردن است.

- اگر شما آن را در حکم بازی یا آیینی بی‌اختیار انجام دهید، بله، شما ذهن را شرطی می‌کنید. اما این، سوءاستفاده از ویپاسانا است. اگر ویپاسانا به درستی انجام گیرد، شما را قادر می‌سازد که حقیقت را به طور مستقیم

برای خویش تجربه کنید. و از این تجربه، طبیعتاً ادراکی بروز می‌کند که همه شرطی شدگی‌های قبلی را از بین می‌برد.

- آیا فراموش کردن دنیا و تمام روز نشستن و مراقبه کردن، خودخواهی نیست؟

- اگر موضوع به اینجا ختم می‌شد خودخواهی بود، اما مراقبه وسیله‌ای است برای نیل به هدفی که ابداً خودخواهانه نیست؛ یعنی یک ذهن سالم. وقتی جسم شما بیمار است، به بیمارستان می‌روید تا سلامتی خود را بازیابید. شما برای تمام عمرتان در آنجا نمی‌مانید، بلکه صرفاً تا بازیابی سلامتی خود که بعداً در زندگی عادی‌تان به کار می‌گیرید در آنجا می‌مانید. به همین صورت، شما به یک دوره آموزشی مراقبه می‌آیید تا سلامت ذهنی کسب کنید و بعد، از آن به نفع خود و دیگران در زندگی عادی استفاده کنید.

- شاد و آرام بودن حتی در مواجهه با رنج دیگران؛ آیا این بی‌اعتنایی محض نیست؟

- نسبت به رنج دیگران با احساس بودن بدان معنا نیست که خودتان هم باید غمگین باشید. به جای آن، باید آرام و متوازن بمانید. به طوری که بتوانید برای تسکین آلام آنها عمل کنید. اگر شما هم غمگین باشید، اندوه پیرامون خود را افزایش می‌دهید و نه تنها، به دیگران کمکی نمی‌کنید بلکه به خودتان هم کمکی نمی‌کنید.

- چرا ما در حالتی از آرامش زندگی نمی‌کنیم؟

- به خاطر فقدان خرد. زندگی بدون خرد، زندگی در توهم است که حالتی از پریشانی و بدبختی است. اولین مسؤلیت ما آن است که به طرزی سالم، سازگار و مفید برای خود و همگان، زندگی کنیم. برای چنین کاری، باید بیاموزیم از توانایی‌مان در کاوش خود^۱ و کاوش حقیقت^۲ استفاده کنیم.

- چرا برای یادگرفتن این روش لازم است به یک دوره آموزشی ده روزه پیوست؟

- خُب، اگر می‌توانستید بیشتر بمانید بهتر بود. اما ده روز حداقل زمانی است که در طی آن، فهم نکات عمده این روش، ممکن می‌شود.

- چرا باید به مدت ده روز، در محوطه آموزشی بمانیم؟

- از آنرو که شما در آنجا هستید تا بر ذهن خود یک عمل جراحی انجام دهید. چرا که عمل جراحی باید در یک بیمارستان و در یک اتاق عمل محفوظ از آلودگی انجام گیرد. در آنجا- در محدوده محوطه آموزش- می‌توانید بدون مزاحمت عوامل بیرونی، عمل جراحی را انجام دهید. وقتی دوره آموزشی پایان می‌یابد، عمل جراحی تمام شده و شما آماده‌اید که بار دیگر با دنیا روبه‌رو شوید.

- آیا این روش جسم را نیز شفا می‌دهد؟

- بله، به عنوان یک نتیجه فرعی. وقتی تنش‌های ذهنی از بین رفتند، بسیاری از بیماری‌های روان - تنی^۳، بطور طبیعی از بین می‌روند. اگر ذهن آشفته باشد، بیماری‌های جسمی بروز می‌کنند. وقتی ذهن آرام و پاکیزه شود، بیماری‌ها خودبه‌خود از بین می‌روند. اما اگر شما به جای پالایش ذهن خود، هدف را بر شفای یک بیماری جسمی

¹ - Self Observation

² - Truth Observation

³ - Psychosomatic

بگذارید، نه به آن می‌رسید و نه به این. من دریافته‌ام افرادی که به قصد شفای یک بیماری جسمی به دوره آموزش می‌پیوندند، در طی دوره، توجه خود را تنها بر بیماری‌شان متمرکز می‌کنند: "امروز بهترم؟ نه، بهتر نیستم ... امروز، رو به بهبودی هستم؟ نه، از بهبودی خبری نیست!" بدین‌سان، همه ده روز را تلف می‌کنند. اما اگر قصد صرفاً پالایش ذهن باشد، آنگاه در نتیجه مراقبه، بسیاری از بیماری‌ها خودبه‌خود از بین می‌روند.

- به نظر شما هدف زندگی چیست؟

- خلاصی از بدبختی. یک انسان، توانایی شگفتی دارد که به اعماق درون وارد شود، واقعیت را مشاهده کند و از رنج خلاصی یابد. پس نباید از این توانایی برای هدر دادن زندگی‌اش استفاده کند، بلکه از آن برای یک زندگی واقعاً سالم و شاد استفاده کند!

- شما از مغلوب شدن توسط جنبه منفی سخن می‌گویید. مغلوب شدن توسط جنبه مثبت چطور، مثلاً عشق؟
- آنچه شما "جنبه مثبت" می‌نامید، ماهیت واقعی ذهن است. وقتی ذهن از قیود و شرطی شدن¹ آزاد باشد، همیشه سرشار از عشقی ناب است و به همین دلیل، فرد احساس آرامش و سعادت می‌کند. اگر جنبه منفی را حذف کنید، آنگاه جنبه مثبت است که می‌ماند، پاکی است که می‌ماند. بگذار تمام دنیا مغلوب این جنبه مثبت باشد!

¹ - Conditioning

پیمودن طریق

در شهر سآواتی^۱ در شمال هند، بودا مرکز آموزشی وسیعی داشت و مردم برای مراقبه و گوش سپردن به سخنان او در مورد "دامما"، بدانجا می‌آمدند. مرد جوانی هر شب برای شنیدن سخنرانی‌های او می‌آمد. سال‌ها بود که او برای شنیدن سخنان بودا می‌آمد اما هرگز، به هیچکدام از آن تعالیم عمل نمی‌کرد.

بعد از چند سال، یک شب آن مرد کمی زودتر آمد و بودا را تنها یافت. به او نزدیک شد و گفت: "استاد، پرسشی دارم که ذهن مرا به خود مشغول داشته و ایجاد شک و تردید می‌کند".

بودا پاسخ داد: "اوه! در راه "دامما" هیچ شکی نباید وجود داشته باشد؛ باید آنها را روشن‌سازی. پرسشت چیست؟"

- "استاد، از سال‌ها قبل تاکنون، من به مرکز مراقبه شما آمده‌ام و مشاهده کرده‌ام که شمار عظیمی از تارکان دنیا، راهبان و راهبه‌ها و شمار عظیم‌تری از مردم عادی، چه زن و چه مرد، پیرامون شما هستند بعضی از آنها سال‌هاست که نزد شما می‌آیند. می‌بینم که برخی از آنها به یقین، به مرحله‌نهایی دست یافته‌اند. کاملاً واضح است که به تمامی، آزاد و رها هستند. همچنین می‌بینم بعضی دیگر نوعی تغییر را در زندگی خود تجربه کرده‌اند. آنها از آنچه قبلاً بودند، بهتر شده‌اند، گرچه نمی‌توانم بگویم که کاملاً رها شده‌اند. ولی استاد، باز می‌بینم که شمار عظیمی از مردم، از جمله خود من، همانی هستند که بودند، یا حتی بعضی اوقات بدتر و ابداً تغییری نکرده‌اند، یا بهتر نشده‌اند".

"چرا چنین است استاد؟ مردم نزد شما می‌آیند. شمایی که انسانی با عظمت، با بصیرت کامل و شخصی چنین توانمند و دلسوز هستید، چرا از قدرت و مهربانی خود برای آزاد کردن همه آنها استفاده نمی‌کنید؟"

بودا تبسم نمود و گفت: "ای مرد جوان، در کجا زندگی می‌کنی؟ اهل کجایی؟"

- "استاد، من اینجا در سآواتی، پایتخت ایالت کوسالا^۲ زندگی می‌کنم".

- "آری، اما ویژگی‌های چهره‌ات نشان از آن دارد که اهل این قسمت از کشور نیستی. در اصل اهل کجایی؟"

- "استاد، من اهل شهر راجاگاه^۳، پایتخت ایالت ماگادا^۴ هستم. چند سال قبل آمدم و در سآواتی، مستقر

شدم".

- "و آیا تو همه وابستگی‌هایت را با راجاگاه بریده‌ای؟"

- "خیر استاد. هنوز آماجا وابستگان، دوستانی و پیشه‌ای دارم".

- "پس مطمئناً باید به طور پی‌درپی از سآواتی به راجاگاه بروی".

- "بله استاد. سالی چند بار به آنجا می‌روم و باز می‌گردم".

¹ - Sāvattihī

² - Kosala

³ - Rājagaha

⁴ - Magadha

- "پس بعد از رفت و برگشت بسیار در جاده ساواتی به راجاگاه، مطمئناً باید راه را خیلی خوب بلد باشی."

- "بله استاد، به راه کاملاً آشنایم. حتی با چشم بسته می‌توانم راه راجاگاه را پیدا کنم، بارها آن راه را پیموده‌ام."

- "و دوستان، آنهایی که تو را بخوبی می‌شناسند، حتماً می‌دانند که تو از راجاگاه آمده‌ای و در اینجا مستقر شده‌ای. باید بدانند که تو اغلب به راجاگاه می‌روی و باز می‌گردی و نیز اینکه جاده ساواتی تا راجاگاه کاملاً می‌شناسی."

- "بله استاد، تمامی نزدیکان من، می‌دانند که من اغلب به راجاگاه می‌روم و راه را کاملاً بلدم."

- "پس حتماً اتفاق افتاده که بعضی از آنها نزد تو بیایند و از تو بخواهند راه ساواتی تا راجاگاه را برایشان توضیح دهی. آیا تو چیزی را از آنها مخفی می‌کنی، یا راه را به روشنی برای آنها توضیح می‌دهی؟"

- "چه چیز را مخفی کنم استاد؟ تا آنجا که بتوانم به وضوح برای آنها شرح می‌دهم: اول به سمت شرق و بعد به سمت بنارس^۱ می‌روی، و همان‌طور ادامه می‌دهی تا به گایا^۲ برسی و بعد به راجاگاه. من این را صاف و پوست‌کنده برای آنها توضیح می‌دهم استاد."

- "و آیا این افرادی که تو برای شان چنین توضیح واضحی می‌دهی، به راجاگاه می‌رسند؟"

- "چطور ممکن است، استاد؟ فقط آنهایی که تمام راه را تا آخر طی می‌کنند به راجاگاه می‌رسند."

- "من هم می‌خواهم همین را برایت شرح دهم مرد جوان. مردم دائماً به نزد من می‌آیند و می‌دانند که این همان کسی است که راه اینجا تا نیبانا را پیموده و آن را کاملاً می‌شناسد. آنها نزد من می‌آیند و می‌پرسند "راه نیبانا، راه آزادی، کدام است؟" و من چه چیز را مخفی کنم؟ به وضوح برای آنها توضیح می‌دهم. "راه این است". اما اگر کسی فقط سر تکان دهد و بگوید "آفرین، آفرین، راه بسیار خوبی است؛ اما من یک قدم هم بر آن نمی‌گذارم؛ راه شگفتی است، اما من زحمت پیمودن آن را به خود نمی‌دهم. "آنگاه چنین شخصی چگونه می‌تواند به هدف نهایی دست یابد؟"

"من کسی را به سمت هدف نهایی، بر دوش حمل نمی‌کنم. هیچ کس نمی‌تواند شخص دیگری را تا هدف نهایی روی دوش ببرد. فوقش آن است که با عشق و شفقت بگوید خوب، راه این است، و من این طور آن را پیموده‌ام، تو هم کار کن، تو هم گام بردار و به هدف نهایی خواهی رسید؛ اما هرکس باید خودش قدم در راه بگذارد. آن که یک قدم در راه برداشته، یک قدم به هدف نزدیک‌تر است. آن که صد قدم برداشته، صد قدم به هدف نزدیک‌تر است. آن که همه قدم‌های لازم را برداشته، به هدف نهایی رسیده است. تو خودت باید در راه قدم بگذاری."

^۱ - Banaras

^۲ - Gaya

گفتار دوم

نقطه آغاز

منشأ رنج در دوران هر یک از ما قرار دارد. وقتی ما واقعیت خویشتن را درک کنیم، راه حل مسأله رنج را تشخیص خواهیم داد. "خود را بشناس" این چیزی است که همه افراد فرزانه پند داده‌اند. باید از شناخت ماهیت خود، شروع کنیم؛ در غیر این صورت هرگز نمی‌توانیم مشکلات خود یا مشکلات دنیا را حل کنیم. ولی ما درباره خودمان واقعاً چه می‌دانیم؟ همه ما از اهمیت خود و از بی‌همتا بودن مان، اطمینان داریم، اما آگاهی ما از خودمان تنها یک آگاهی سطحی است. در سطوح ژرف تر، ما ابدأ خود را نمی‌شناسیم. بودا با بررسی ماهیت وجود خودش، پدیده موجود بشری را مورد بررسی قرار داد. او با کنار گذاشتن همه تصورات پیشین، واقعیت درونی را کشف کرد و دریافت که هر انسان ترکیبی از پنج فرآیند است، چهار فرایند ذهنی و یک فرایند جسمی.

ماده

اجازه دهید از جنبه جسمی شروع کنیم. این جنبه، بارزترین و آشکارترین بخش ماست و به سادگی توسط همه حواس ادراک می‌گردد. و با این همه، ما به واقع خیلی کم آن را می‌شناسیم. شخص به طور سطحی می‌تواند بدن را کنترل کند. بدن نیز مطابق با اراده آگاهانه حرکت می‌کند و به فعالیت می‌پردازد. اما در سطحی دیگر، همه اعضای داخلی خارج از کنترل ما و بدون آگاهی ما، عمل می‌کنند. در سطحی ظریف‌تر^۱، به طور تجربی هیچ اطلاعاتی از واکنش‌های شیمی - حیاتی^۲ بی‌وقفه‌ای که در هر یک از سلول‌های بدن در جریان است نداریم. اما این موضوع نیز واقعیت نهایی آن پدیده مادی نیست. در نهایت، جسم به ظاهر محکم و استوار، از ذرات فراتمی^۳ و خلأ تشکیل یافته است. و باز حتی این ذرات فراتمی، فاقد جسمیت واقعی هستند؛ دوره عمر هر یک از این ذرات بسیار کمتر از یک تریلیونیم ثانیه است. ذرات، به طور مستمر به وجود می‌آیند و از بین می‌روند، موجود و ناموجود می‌شوند؛ بسان جریانی از ارتعاشات^۴. این است واقعیت نهایی جسم و کل ماده، که توسط بودا در 2500 سال قبل کشف شد.

دانشمندان جدید، در طی تحقیقات‌شان این حقیقت غایی عالم مادی را تشخیص داده و پذیرفته‌اند. اما با این وجود، این دانشمندان اشخاصی رها شده و بصیرت یافته نیستند. آنها به خاطر کنجکاوی، ماهیت عالم را مورد بررسی قرار داده‌اند و با استفاده از قوه عقل خود و تکیه کردن بر ابزار، نظریات خود را ثابت کرده‌اند. اما بودا صرفاً از روی کنجکاوی برانگیخته نشد، بلکه می‌خواست راهی برای خلاصی از رنج بیابد. او در بررسی‌هایش تنها از ابزار ذهن خود استفاده کرد. حقیقتی که او کشف کرد نتیجه خردورزی نبود بلکه نتیجه تجربه مستقیم خودش

¹ - Subtler

² - Biochemical

³ - Subatomic

⁴ - Vibration

بود و به همین علت باعث آزاد شدنش شد.

بودا دریافت که کل عالم مادی متشکل از ذراتی است که به زبان پالی، "کالآپا"^۱، یا "واحد‌های بخش‌ناپذیر" نامیده می‌شوند. این واحدها، با تنوعی بی‌پایان خصوصیات اصلی ماده را ارائه می‌دهند: جرم، پیوستگی، حرارت و جنبش. آنها به هم می‌پیوندند تا ساختارهایی به وجود آورند که به نظر دارای نوعی ثبات‌اند. اما به واقع تمامی این ساختارها از ذرات ریز "کالآپا" تشکیل یافته‌اند که در وضعیت پی در پی به وجود آمدن و نابود شدن هستند. این است واقعیت غایی ماده: جریانی ثابت از امواج یا ذرات؛ این است جسمی که ما آن را "خود" می‌نامیم.

ذهن

پایه پای فرایند جسمی^۲، فرایند روانی، یعنی ذهن وجود دارد. اگرچه این فرایند قابل لمس یا رویت نیست اما به نظر می‌رسد که حتی بیش از جسم‌مان، با ما، در ارتباطی نزدیک باشد: شاید بتوان تصویری از یک زندگی بدون جسم در آینده را در نظر مجسم نماییم، اما امکان تجسم یک زندگی بدون ذهن وجود ندارد. با این همه درباره ذهن اطلاع چندانی نداریم و از کنترل آن عاجزیم. ذهن پیوسته از انجام آنچه که می‌خواهیم سر باز می‌زند و آنچه را که نمی‌خواهیم انجام می‌دهد. ما حتی بر ذهن خود آگاه خویش کنترل چندانی نداریم، چه رسد به ناخودآگاه که انگار از حیطة فهم و قدرت ما فراتر بوده و لبریز از نیروهایی است که احتمالاً مورد تاییدمان نبوده و از آنها بی‌خبریم.

بودا همچنان که جسم را مورد بررسی قرار داد، ذهن را نیز بررسی کرد و دریافت که ذهن از چهار فرایند کلی تشکیل شده است: دانستگی^۳، ادراک^۴، حس کردن^۵ و واکنش^۶.

اولین فرایند یا دانستگی، بخش گیرنده ذهن است یعنی عمل آگاه بودن یا شناخت متمایز نشده. این فرایند، صرفاً وقوع هر پدیده را ثبت می‌کند و بخش گیرنده هر داده جسمی یا ذهنی است و داده‌های خام تجربه را بدون برچسب زدن یا ارزش‌گذاری کردن در نظر می‌گیرد.

دومین فرایند ذهن، ادراک یا عمل بازشناسی است. این بخش از ذهن هر آنچه را که با دانستگی شخص دریافت کرده، مورد شناسایی قرار می‌دهد؛ سپس این داده‌های خام را اعم از مثبت و منفی مشخص کرده، برچسب می‌زند و مقوله‌بندی و ارزش‌گذاری می‌کند.

بخش بعدی ذهن، حس کردن (انواع حس‌های جسمانی) است. در واقع به محض دریافت انواع داده‌ها، حس‌ها به نشانه آن که چیزی در حال رخ دادن است بروز می‌کند، مادامی که این داده‌ها مورد ارزشیابی قرار نگرفته‌اند، هیچ گونه حسی در شخص ایجاد نمی‌شود. زمانی که نوعی ارزش‌گذاری به این داده‌ها افزوده شد،

¹ - Kalāpas

² - Physical Process

³ - (Viññāna) Consciousness

⁴ - (Saññā) Perception

⁵ - (Vedanā) Sensation

⁶ - (Saṅkhāra) Reaction

حس‌های خوشایند یا ناخوشایند بروز می‌کنند.

اگر آن حس، خوشایند باشد، تمایلی به وجود می‌آید تا آن تجربه را طولانی و شدیدتر کند. اگر ناخوشایند باشد، تمایل بر آن است که آن احساس را متوقف کند و پس بزند. ذهن با خوش آمدن یا بدآمدن واکنش نشان می‌دهد. مثلاً وقتی گوش، عملکردی طبیعی داشته باشد و شخص صدایی بشنود، دانستگی دست به کار شده است. وقتی آن صدا به صورت واژه‌ها با اشارات ضمنی مثبت یا منفی، مورد شناسایی قرار گیرد، ادارک شروع به کار کرده است. احساس بعدی وارد عمل می‌شود. اگر این واژه‌ها، ستایش کنند، حس خوشایندی بروز می‌کند. اگر دشنام باشند، حسی ناخوشایند بروز می‌کند. در همان لحظه، واکنش بروز می‌کند.

اگر حس خوشایند باشد، فرد از آن خوش‌اش می‌آید و خواهان واژه‌های ستایشگر بیشتری می‌شود. اگر حس ناخوشایند باشد، شخص از آن بدش می‌آید و خواهان متوقف ساختن دشنام می‌شود. هرگاه حواس دیگر، داده‌ای را دریافت کنند، همین مراحل پدید می‌آیند: دانستگی، ادراک، حس کردن و سپس واکنش. این چهار عملکرد ذهن، حتی از آن ذرات بی‌دوام که واقعیت مادی را می‌سازند، نیز فرآتر هستند. هر لحظه که حواس، در تماس با موضوعی قرار می‌گیرند، این چهار فرایند ذهن به سرعت برق بروز می‌کنند و در لحظه تماس بعدی، خود را تکرار می‌کنند.

با این حال، این موضوع آن چنان سریع اتفاق می‌افتد که شخص از آن چه در انجام است ناآگاه می‌ماند. تنها زمانی که یک واکنش بخصوص، در دوره زمانی طولانی‌تر تکرار شده باشد و شکلی تشدید یافته و مشخص گرفته باشد، آگاهی از آن در سطح خودآگاه پدید می‌آید.

بارزترین جنبه این توصیف از انسان، در آن چه دربرمی‌گیرد نیست بلکه در آن چیزی است که حذف می‌کند. ما چه غربی باشیم و چه شرقی، چه مسیحی، یهودی، مسلمان، هندو، بودایی، بی‌دین یا هر چیز دیگر، یقینی بالفطره داریم که در جایی در درون خود، یک "من"، یعنی یک هویت مستمر داریم. ما بر این پندار نابخردانه هستیم که شخصی که ده سال قبل وجود داشته، در اصل همان شخصی است که امروز وجود دارد و ده سال بعد از این وجود خواهد داشت و شاید همچنان در زندگی دیگری بعد از مرگ وجود داشته باشد. صرف‌نظر از هر نظریه، فلسفه یا اعتقادی که در حکم حقیقت اختیار می‌کنیم، هر کدام از ما به واقع با این اطمینان ریشه‌دار زندگی می‌کنیم: "من بودم، هستم، خواهم بود".

بودا این اظهار غریزی هویت را زیر سوال برد. با این کار او مبادرت به شرح دیدگاه فرضی دیگر به منظور مبارزه با نظریات دیگران نکرد؛ او، مدام تأکید داشت که عقیده‌ای را پیش نمی‌کشد، بلکه صرفاً حقیقتی را وصف می‌کند که خود تجربه کرده است و هر شخص عادی می‌تواند آن را تجربه کند. بودا گفت:

"شخص بصیرت یافته، همه نظریه‌ها را به کنار می‌گذارد زیرا او واقعیت ماده، احساس، ادراک،

واکنش و دانستگی، و نیز پدیدار شدن و نابود شدن آنها را دیده است."

بودا دریافته بود که هر انسان، برغم ظواهر، در حقیقت مجموعه‌ای از رویدادهای مجزا اما مرتبط با هم است. هر رویداد، نتیجه رویداد قبلی است و بدون هیچ گونه فاصله‌ای به دنبال آن بروز می‌کند. سیر ناگسستنی

رویدادهای بسیار به هم مرتبط، جلوه‌ای از پیوستگی و هویت بدان می‌دهد، اما این تنها واقعیت ظاهری است نه حقیقت نهایی.

شاید ما بر یک رودخانه اسمی بگذاریم اما آن رودخانه به واقع جریانی از آب است که در مسیر خود هرگز توقف ندارد. شاید چنین پنداریم که نور یک شمع چیزی است ثابت، اما اگر به دقت نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که این نور در واقع شعله‌ای است که از یک فتیله مشتعل به وجود می‌آید، و بلافاصله در لحظه بعد شعله‌ای تازه جای آن را می‌گیرد. در صحبت از یک لامپ برق هرگز به این فکر نمی‌افتیم که در واقع آن هم مثل رودخانه، جریانی مداوم است، و در این مورد جریانی از انرژی است که توسط جریان پربسامد نوسانات، در رشته سیم داخل لامپ، به وجود می‌آید. در هر لحظه چیزی تازه به عنوان محصولی از گذشته پدید می‌آید و در لحظه بعد جای خود را به چیزی تازه‌تر می‌دهد. این سلسله رویدادها چنان سریع و پیوسته رخ می‌دهند که تمایز آنها دشوار است. در مقطع خاصی از این روند، شخص، نمی‌تواند بگوید که آن چه اکنون واقع می‌شود، همانند چیزی که قبل از آن بوده هست یا نیست، با این وجود آن روند، اتفاق می‌افتد.

بدین‌سان، بودا دریافت که یک انسان وجود پایان یافته و بی‌تغییر نیست بلکه روندی است که لحظه به لحظه در جریان است. آن جا هیچ "وجود" واقعی نیست، بلکه تنها جریانی مستمر و روندی پیوسته از "شدن" وجود دارد. البته در زندگی روزمره ما مجبوریم با یکدیگر به صورت افرادی با ماهیتی کم و بیش ثابت و مشخص برخورد کنیم. مجبوریم واقعیت ظاهری و خارجی را بپذیریم و اگر نه ابداً نمی‌توانیم وارد عمل شویم. واقعیت خارجی هم یک، واقعیت است اما تنها یک واقعیت سطحی. در سطحی ژرف‌تر، واقعیت آن است که کل عالم، اعم از جاندار و بیجان، حالت مداومی است از پدید آمدن و ناپدید شدن. هر یک از ما، در حقیقت جریانی است از ذرات فرااتمی پیوسته در تغییر، که همراه آن، فرایندهای دانستگی، ادراک، احساس و واکنش، حتی سریع‌تر از فرایندهای جسمی، تغییر می‌یابند.

این است واقعیت نهایی "خود" که هر یک از ما چنین نگران آن هستیم. این است مسیر رویدادهایی که ما با آنها درگیر هستیم. اگر بتوانیم به طور صحیح و به کمک تجربه مستقیم آن را درک کنیم، راه حل رها شدن از رنج را خواهیم یافت.

پرسش و پاسخ

- پرسش: وقتی می‌گویید "ذهن" مطمئن نیستم منظورتان چیست، نمی‌توانم ذهن را دریابم.
- س.ن. گوانکا: ذهن همه جا هست، در هر اتم. هر جا که چیزی احساس کنید، ذهن آنجاست. ذهن احساس می‌کند.
- پس منظورتان از ذهن، "مغز" نیست؟
- خیر، خیر، خیر. اینجا در غرب، شما می‌پندارید که ذهن فقط در سر وجود دارد. این تصور نادرستی است.
- آیا ذهن یعنی کل بدن؟
- بله، کل بدن، ذهن را شامل می‌شود. کل بدن!
- شما از تجربه "من"، فقط با عباراتی منفی صحبت می‌کنید. آیا جنبه مثبتی ندارد؟ آیا این تجربه "من" نیست که شخص را سرشار از لذت، آرامش و وجد می‌کند؟
- با مراقبه در خواهید یافت که تمامی لذات نفسانی بی‌دوامند: می‌آیند و می‌روند. اگر این "من" واقعاً از آنها لذت می‌برد، اگر آنها لذات متعلق به "من" هستند، پس "من" باید به گونه‌ای بر آنها مسلط باشد. اما این لذات بدون کنترل من، بروز می‌کنند و از بین می‌روند. دیگر چه "من"ی وجود دارد؟
- من از لذات نفسانی صحبت نمی‌کنم بلکه سطحی بس ژرف‌تر را می‌گویم.
- در چنان سطحی، "من" ابداً اهمیتی ندارد. وقتی بدان سطح برسید، "من" تحلیل می‌رود. تنها شادمانی موجود است. آنگاه مسأله "من" مطرح نمی‌شود.
- باشد، بگذارید به جای "من" بگوییم تجربه شخصی.
- این خود حس کردن است که حس می‌کند؛ شخصی وجود ندارد که آن را حس کند. چیزها فقط در حال روی دادن هستند، همین حالا به نظر شما این طور می‌آید که باید یک "من" وجود داشته باشد که حس کند، اما اگر تمرین کنید، به مرحله‌ای می‌رسید که "من" از بین می‌رود. آن وقت پرسش شما هم ناپدید می‌شود!
- من از آن رو به این جا آمدم که حس کردم "من" نیاز دارم به این جا بیایم.
- بله! کاملاً درست است. به دلایل مرسوم، نمی‌توانیم از "من" یا "مال من" بگریزیم. اما اینکه بدانها بچسبیم و آنها را در مفهوم‌نمایی، در حکم واقعیت بگیریم، تنها مایه رنج می‌شوند.
- نمی‌دانم آیا مردمانی یافت می‌شوند که مایه رنج ما باشند یا نه؟
- کسی عامل رنج شما نیست. شما با ایجاد تنش‌هایی در ذهن برای خودتان ایجاد رنج می‌کنید. اگر بدانید که چطور چنین نکنید، آرام و شاد ماندن در هر موقعیتی آسان می‌شود.
- وقتی کسی به ما ظلم می‌کند چه طور؟
- نباید اجازه بدهید مردم به شما ظلم کنند. وقتی کسی کار خطایی انجام دهد، دیگران را آزار می‌دهد و در

¹ - Ego

عین حال خود را نیز آزار می‌دهد. اگر به او اجازه بدهید که ظلم کند، او را در ظلم کردن تشویق کرده‌اید. باید از تمام قدرت‌تان برای بازداشتن او استفاده کنید، اما تنها با حسن نیت، دلسوزی و همدردی برای آن شخص. اگر از روی خشم یا نفرت عمل کنید، آنوقت موقعیت را وخیم‌تر می‌کنید. اما شما نمی‌توانید به چنین شخصی حسن نیت داشته باشید مگر آن که ذهن‌تان ساکت و آرام باشد. پس کاری کنید که صلح و آرامش در درون‌تان به وجود آید و آنگاه بتوانید مشکل را حل کنید.

- وقتی اصلاً صلح و آرامش در دنیا وجود ندارد مقصود از جستجوی صلح و آرامش در درون چیست؟
- دنیا تنها زمانی که مردم دنیا در آرامش و شادی باشند، در صلح و آرامش خواهد بود. تغییر باید از هر فرد آغاز شود. اگر جنگل در حال خشک شدن است و شما می‌خواهید حیات را به آن بازگردانید، باید تک‌تک درختان آن جنگل را آبیاری کنید. اگر خواهان صلح و آرامش در دنیا هستید، باید بیاموزید که چگونه در درون خود صلح و آرامش را حفظ کنید. تنها آن زمان است که می‌توانید صلح و آرامش را به دنیا ارزانی دارید.

- این که چطور مراقبه به افراد نامتعادل و غمگین و رنج دیده کمک می‌کند را می‌توانم درک کنم اما در مورد کسی که از زندگی‌اش رضایت دارد و شاد هم هست چطور؟

- آن که به لذت‌های ظاهری زندگی راضی است از پریشانی اعماق ذهن ناآگاه است. او گرفتار این وهم است که شخص شادمانی است، اما لذات او، پایدار نیستند و تنش‌های ایجاد شده در ناخودآگاه همچنان افزون می‌شوند تا دیر یا زود در سطح خودآگاه ذهن پدیدار شوند. وقتی چنین شد این شخص به اصطلاح خوشبخت، بدبخت می‌شود. پس چرا همین جا و هم‌اکنون شروع به کار نکنیم تا این وضعیت را عوض کنیم؟

- آیا تعالیم شما "ماهایانا"¹ یا "هینایانا"² است؟

- هیچ کدام. واژه یانا³ در واقع به معنی وسیله‌ای است که شما را تا مقصد نهایی می‌برد، اما امروز، به اشتباه، دلالت فرقه گرایانه‌ای پیدا کرده است. بودا هرگز چیزی فرقه گرایانه تعلیم نداد. او، "دامما" را تعلیم داد که جهان شمول است. این جهان شمول بودن، همان چیزی است که مرا جذب تعالیم بودا کرده و برایم سودمند بوده است. بنابراین این "دامما"ی جهانی آن چیزی است که من با تمام عشق و عاطفه‌ام به همگان تقدیم می‌دارم. نزد من، "دامما" نه ماهایاناست، نه هینایانا و نه فرقه‌ای دیگر.

¹ - Mahāyāna

² - Hīnayāna

³ - Yāna

بودا و مرد دانشمند

واقعیت فیزیکی به طور مدام در هر لحظه در حال تغییر است. این همان موضوعی است که بودا با بررسی درون خود، فهمید. او با ذهن بسیار متمرکز خود، به ماهیت وجودش رخنه کرد و دریافت که کل ساختار مادی، متشکل از ذرات فرااتمی بسیار کوچکی است که پیوسته در حال ایجاد و نابودی‌اند. بودا گفت در یک تلنگر انگشت یا پلک زدن چشم، هر یک از این ذرات تریلیونها تریلیون بار به وجود آمده و از بین می‌روند.

هرکس که تنها واقعیت ظاهری بدن را که چنین محکم و استوار به نظر می‌آید، مشاهده کند، می‌پندارد که چنین چیزی باور کردنی نیست. من می‌پنداشتم که عبارت "تریلیونها تریلیون بار" بیان تعبیر گونه‌ای است که نباید برداشتی تحت‌اللفظی از آن داشت. اما دانش جدید، این حکم را ثابت کرده است.

سال‌ها پیش، یک دانشمند امریکایی، جایزه نوبل در فیزیک را به دست آورد. وی سال‌ها مطالعات و آزمایشاتی را به انجام رسانده بود تا در مورد ذرات فرااتمی که عالم مادی را تشکیل می‌دهند، دانش کسب کند. قبلاً می‌دانستند که این ذرات با سرعت زیاد و پی‌درپی به وجود می‌آیند و از بین می‌روند. بعدها، این دانشمند تصمیم گرفت ابزاری ابداع کند که بتواند تعداد دفعاتی که یک ذره در مدت یک ثانیه به وجود می‌آید و از بین می‌رود بشمارد. او به درستی نام دستگاهی $+$ که اختراع کرده بود را اتاقت حسابی نامید و دریافت، که در یک ثانیه، یک ذره فرااتمی به تعداد 10^{22} بار به وجود آمده و از بین می‌رود.

حقیقتی که این دانشمند کشف کرد همان است که بودا دریافت، اما بین آنها تفاوت از زمین تا آسمان است! بعضی از شاگردان امریکایی من که دوره‌هایی را در هند گذرانده بودند، بعداً به کشورشان بازگشتند و با این دانشمند دیدار کردند. آنها به من اطلاع دادند که برغم این که او این واقعیت را کشف کرده است، اما همچنان فردی عادی است؛ با همان بدبختی‌هایی که یک فرد عادی دارد! او به تمامی، از رنج رها نشده است.

نه، این دانشمند فردی بصیرت یافته نشده و از همه رنج‌ها خلاصی نیافته است، زیرا حقیقت را مستقیماً تجربه نکرده است. چیزی که او فرا گرفته، باز همان دانش عقلانی است. او به این دلیل این حقیقت را باور دارد که به دستگاه اختراعی‌اش ایمان داشته، اما خودش آن حقیقت را "تجربه نکرده است".

من مخالفتی با این مرد یا با دانش جدید ندارم. اما شخص نباید تنها دانشمند دنیای برون باشد. بلکه باید که چون بودا، دانشمند عالم درون هم باشد تا حقیقت را مستقیماً تجربه کند. دریافت شخصی حقیقت، به طور خودکار الگوی عادی ذهن را تغییر می‌دهد، طوری که شخص مطابق با حقیقت زندگی خواهد کرد و هر عملی در جهت نفع خود شخص و دیگران می‌شود. اگر این تجربه درونی نباشد، دانش در معرض سوء استفاده مقاصد ویرانگر خواهد بود. اما اگر ما دانشمندان واقعیت درونی باشیم، از دانش، برای سعادت همگان، به درستی استفاده خواهیم کرد.

Formatted: Font: 12 pt, Complex
Script Font: B Lotus, 12 pt

گفتار سوم

علت بلا فصل

دنیاى واقعى، هيچ شباهتى به دنياى قصه‌هاى جن و پرى كه در آن همه تا آخر عمر سعادت‌مندانه زندگى مى‌كند، ندارد. نمى‌توانيم از اين حقيقت، كه زندگى، ناكامل، ناتمام و نارضايت‌مندانه است - يعنى حقيقت وجود رنج - اجتناب كنيم.

با قبول اين واقعيت، چيزهاى مهمى كه بايد بدانيم اين است كه آيا رنج، علتى دارد؟ و اگر دارد، آيا ممكن است آن علت را برطرف كرد تا رنج هم از بين برود؟ اگر رويدادهائى كه باعث رنج ما هستند، صرفاً وقايع تصادفى باشند كه ما نمى‌توانيم هيچ كنترل يا نفوذى بر آنها داشته باشيم، پس ما فاقد قدرتيم و شايد از تلاش براى يافتن راه خلاصى از رنج دست بکشيم. يا اگر رنج ما از جانب موجودى كه قادر مطلق است، به صورتى مستبدانه و مرموز القأ مى‌شود، پس بايد دريابيم كه چگونه خشم اين موجود را كاهش دهيم، طورى كه ديگر رنجى بر ما تحميل نكند.

بودا دريافت كه رنج ما صرفاً ناشى از تصادف نيست. عللى در پشت آن وجود دارد، همان‌طور كه براى همه پديده‌ها عللى موجود است. قانون علت و معلول يا "كامما"، علتى جهانى و بنيادين براى عالم وجود است. و اين علل از كنترل ما خارج نيستند.

"كامما"

واژه "كامما" (يا به شكل آشناتر سانسكريت آن، كارما)، در نظر عام به معنای "سرنوشت" است. بدبختانه، اشاره‌ى ضمنى اين واژه درست برعكس آن چيزى است كه بودا از واژه "كامما" منظور داشت. "سرنوشت" چيزى خارج از كنترل ما، مشيت الهى و آن چيزى است كه از قبل براى هر يك ما مقدر شده است. اما "كامما"، در مفهوم لفظى به معنای "عمل" است. اعمال خود ما، علت همه تجربيات ما هستند. همه انسانها صاحب اعمال خود هستند، وارث اعمال خود هستند، از اعمالشان منشأ مى‌گيرند، به اعمالشان وابسته‌اند و اعمالشان پناهگاه آنان است. هر اندازه اعمالشان پست يا شريف باشد، زندگى‌شان نيز چنان خواهد بود.

هرچه در زندگى با آن روبه‌رو مى‌شويم، نتيجه اعمال خود ماست. در نتيجه، هر يك از ما مى‌تواند با مسلط شدن بر اعمال خود، بر سرنوشت خود مسلط شود و هر يك از ما مسئول اعمالى است كه مايه رنج‌مان مى‌شوند. هر يك از ما توانايى آن را داريم كه با عمل خود به رنج خاتمه دهيم. بودا گفت:

شما ارباب خودتان هستيد.

آينده تان را خودتان مى‌سازيد.

هر يك از ما به شخصى مى‌ماند كه هرگز رانندگى نياموخته و با چشم بسته پشت فرمان يك ماشين تندرو، در يك بزرگراه شلوغ نشسته است. بعيد است كه بدون اتفاقى ناگوار به مقصدش برسد. شايد چنين پندارد كه او در حال راندن ماشين است اما در واقع اين ماشين است كه او را مى‌راند. اگر مى‌خواهد از تصادف اجتناب كند، -

حال، رسیدن به مقصد به کنار- باید چشم‌بند را بردارد، یاد بگیرد که چطور آن ماشین را اداره کرده و هنگام خطر، به سریع‌ترین وجه ممکن آن را کنترل کند. بدین‌سان، ما باید نسبت به آن چه انجام می‌دهیم، آگاه باشیم و بعد بیاموزیم اعمالی را انجام دهیم که ما را به جایی که واقعاً می‌خواهیم، هدایت کنند.

سه نوع عمل

سه نوع عمل وجود دارد: جسمی، زبانی و ذهنی. طبیعتاً ما بیشترین اهمیت را به اعمال جسمی می‌دهیم، در حد کمتر به اعمال زبانی و کمتر از همه به اعمال ذهنی. نزد ما کتک زدن یک شخص عمل شدیدتری است تا به او دشنام دادن، و هر دو اینها جدی‌تر از سوء نیت اظهار نشده نسبت به آن شخص، به نظر می‌رسند. مطمئناً، این دیدگاهی مطابق با قوانین بشر در همه کشورهای است. اما طبق "دامما"، قانون طبیعت، عمل ذهنی مهم‌ترین عمل است و یک عمل جسمی یا زبانی، کلاً اهمیت متفاوتی نسبت به نیت آن، به دست می‌آورد.

یک جراح چاقوی جراحی‌اش را برای انجام یک عمل زندگی‌بخش به کار می‌گیرد، اما عمل ناموفق از آب درمی‌آید و به مرگ بیمار می‌انجامد. همچنین یک قاتل خنجرش را برای زخم زدن و کشتن قربانی‌اش به کار می‌گیرد. از لحاظ جسمانی اعمال آنها مشابه است و نتیجه یکسان دارد، اما از لحاظ ذهنی، این دو زمین تا آسمان از هم جدا هستند. جراح از روی دلسوزی عمل می‌کند و قاتل از روی نفرت. نتیجه‌ای که هر کدام به دست می‌دهند کاملاً نسبت به عمل ذهنی‌شان متفاوت خواهد بود.

بدین‌سان، در مورد زبان نیز، نیت بیشترین اهمیت را دارد. شخصی با همدوره‌اش دعوا می‌کند و به او دشنام می‌دهد و او را احمق می‌خواند. آن شخص از روی خشم سخن می‌گوید. همان شخص می‌بیند که کودکش در گل‌ولای مشغول بازی است و دلسوزانه او را احمق می‌خواند. او از روی محبت سخن می‌گوید. در هر دو مورد همان واژه‌ها به کار رفته است، اما برای بیان وضعیت‌های ذهنی واقعاً متضاد. پس نیت به کار رفته در سخن ماست که نتیجه را معلوم می‌کند.

گفته‌ها، کردارها و یا اثرات بیرونی‌شان، صرفاً نتیجه عمل ذهنی هستند. آنها را مطابق با ماهیت نیتی که ابراز می‌دارند، می‌توان به درستی مورد قضاوت قرار داد. عمل ذهنی است که "کامما"ی واقعی محسوب می‌شود، یعنی علتی که نتیجه‌اش در آینده است. با درک این حقیقت بودا گفت:

ذهن بر همه پدیده‌ها تقدم دارد

ذهن بر همه چیز سایه می‌اندازد

همه چیز ساخته ذهن است.

اگر با ذهنی ناپاک

سخن گویند یا عمل کنید

آن گاه رنج به دنبال دارد

همان‌گونه که گاری به دنبال حیوان بارکش است.

اگر با ذهنی پاک
سخن گویند یا عمل کنید
آن گاه شادمانی به دنبال دارد
چون سایه‌ای که هرگز از شما جدا نمی‌شود.

علت رنج

اما کدام اعمال ذهنی سرنوشت ما را تعیین می‌کنند؟ اگر ذهن چیزی جز دانستگی، ادراک، احساس و واکنش نیست، بنابراین کدام یک از اینها رنج را باعث می‌شوند؟ هر یک از این عوامل، بدرجاتی در فرایند رنج دخیل‌اند. اما، سه عامل اول در اصل غیرفعال‌اند.

دانستگی صرفاً داده‌های خام تجربه را دریافت می‌کند، ادراک، داده‌ها را مقوله‌بندی می‌کند، احساس، بروز مراحل قبلی را ابلاغ می‌کند. وظیفه این سه عامل تنها هضم اطلاعات وارده است. اما آن گاه که ذهن شروع به واکنش می‌کند، جنبه انفعالی جای خود را به جذب یا دفع، خوش آمدن یا بد آمدن می‌دهد. این واکنش، زنجیره تازه‌ای از رویدادها را به حرکت می‌اندازد. سر حلقه زنجیر، واکنش است؛ یعنی سنکارا. به این علت است که بودا گفت:

رنج به هر نوعی که نمایان شود
واکنشی، علت آن است
اگر همه واکنش‌ها از بین بروند
پس دیگر رنجی نخواهد بود.

"کاممای" حقیقی یا علت واقعی رنج، واکنش ذهنی است. شاید یک واکنش گذرای خوش آمدن یا بد آمدن چندان قوی نباشد و نتیجه چندان هم به دست ندهد، اما می‌تواند اثری تجمعی داشته است. واکنشی که لحظه به لحظه تکرار می‌شود، با هر تکرار تشدید می‌گردد و به اشتیاق^۱ یا بیزاری^۲ می‌انجامد. این همان چیزی است که بودا در اولین موعظه‌اش^۳ "تنها"^۴ نامید، به معنای لغوی "تشنگی" (عطش) عادت ذهنی به صورت اشتیاق سیری‌ناپذیر برای آن چه که نیست، که خود دلالت دارد بر بیزاری همسان و تسکین‌ناپذیر نسبت به آن چه که هست و هرچه اشتیاق یا بیزاری شدیدتر باشد، تأثیر آنها بر اندیشه ما، گفتار ما و اعمال ما عمیق‌تر می‌شود و رنج بیشتری را باعث خواهند شد.

بودا گفت بعضی واکنش‌ها بدان مانند که خطوطی را بر سطح آب یک آبیگر رسم کنیم. به محض آن که این خطوط را رسم کنیم محو می‌شوند. واکنش‌های دیگر به خطوطی می‌مانند که بر ساحلی شنی رسم شوند: اگر آنها را هنگام صبح رسم کنیم، شب هنگام، به خاطر مد دریا یا اثر باد، از بین می‌روند. بقیه واکنش‌ها به خطوطی

^۱ - Craving

^۲ - Aversion

^۳ - Sermon

^۴ - Taṇhā

می‌مانند که توسط قلم و چکش، به طور عمقی در صخره‌ها کنده شده باشند. آنها هم با فرسایش صخره از بین می‌روند اما سالها طول می‌کشد تا از بین بروند.

در هر روز از عمر ما، ذهن به ایجاد واکنش‌ها مشغول است، اما اگر در پایان روز سعی کنیم آنها را به خاطر آوریم، قادر خواهیم بود تنها یک یا دو واکنش که تأثیری عمیق در آن روز داشته‌اند را به یاد آوریم. باز، اگر در پایان یک ماه سعی کنیم تمامی واکنش‌هایمان را به خاطر آوریم، خواهیم توانست تنها یک یا دو واکنشی را که عمیق‌ترین تأثیر را در آن ماه داشته‌اند به یاد آوریم. باز در آخر سال، می‌توانیم فقط یک یا دو واکنشی را که عمیق‌ترین تأثیر را در آن سال داشته‌اند به یاد آوریم. چنین واکنش‌هایی بسیار خطرناک هستند و به رنجی عظیم می‌انجامند.

اولین قدم برای بیرون شدن از چنین رنجی، پذیرش واقعیت آن است؛ البته نه به صورت مفهومی فلسفی یا موضوعی ایمانی، بلکه به عنوان واقعی و وجودی که بر هر یک از ما در زندگی مان، اثر می‌گذارد. با این پذیرش و درک این که رنج چیست و چرا رنج می‌بریم، قادریم به جای آن که بر ما مسلط شوند، شروع به کنترل‌شان کنیم. با آموختن چگونگی درک مستقیم طبیعت‌مان، می‌توانیم خود را در راهی که به خروج از رنج می‌انجامد، قرار دهیم.

پرسش و پاسخ

- پرسش: آیا رنج، بخشی طبیعی در زندگی نیست؟ چرا باید سعی کنیم از آن بگریزیم؟
- س.ن.گویانکا: ما به قدری گرفتار رنجمان هستیم که رهاشدن از آن غیرطبیعی به نظر می‌رسد. اما وقتی "شادی واقعی ذهن پاک" را تجربه کنید، درمی‌یابید که وضعیت طبیعی ذهن همین است.
- آیا تجربه رنج نمی‌تواند مردم را شریف سازد و به رشد شخصیت آنها کمک کند؟
- بله، در حقیقت، این روش مراقبه، به طرز ماهرانه رنج را به مثابه ابزاری به کار می‌برد تا شخص را شریف سازد. اما این ابزار وقتی درست کار می‌کند که بیاموزید چگونه به طور عینی^۱ رنج را مشاهده^۲ کنید.
- اگر به رنج خود بچسبید، آن تجربه، شما را شریف نمی‌سازد بلکه همیشه بدبخت باقی می‌مانید.
- آیا کنترل بر اعمال خود داشتن نوعی سرکوب کردن نیست؟
- خیر شما تنها می‌آموزید آن چه را که در حال وقوع است به طور عینی مشاهده کنید. اگر کسی خشمگین باشد و سعی کند خشم خود را پنهان کند و آن را فروخورد، آن وقت، جواب مثبت است و این عمل سرکوب کردن است. اما با مشاهده خشم، درمی‌یابید که خودبه‌خود این خشم از بین می‌رود.
- اگر یاد بگیرید که چگونه خشم را به طور عینی مشاهده کنید، آزاد می‌شوید.
- اگر دائماً خودمان را مورد مشاهده قرار دهیم، چطور می‌توانیم به حالتی طبیعی زندگی کنیم؟ آنقدر مشغول نظارت خودمان می‌شویم که نمی‌توانیم آزادانه یا خودانگیخته عمل کنیم.

¹ - Objectively

² - Observe

- آن چه مردم بعد از اتمام یک دوره آموزشی می‌یابند این نیست. شما یک روش تربیت ذهن را می‌آموزید که شما را قادر می‌سازد هر زمان که نیاز پیدا کردید، خود را در زندگی روزمره مورد مشاهده قرار دهید. این طور نیست که با چشم بسته تمام روز را در سراسر زندگی‌تان به انجام مراقبه مشغول باشید، بلکه صرفاً همان‌طور که قدرت به دست آمده با ورزش بدنی در زندگی روزانه به شما کمک می‌کند، این ورزش ذهنی هم شما را توانا می‌سازد. آن چه که شما "عمل آزادانه و خودانگیخته" می‌نامید، در واقع واکنشی کور است که همیشه زیانبار است. با آموختن مشاهده خود، درمی‌یابید که هرگاه، وضعیت دشواری در زندگی بروز کرد، می‌توانید تعادل ذهن خود را حفظ کنید. با کمک این تعادل می‌توانید نحوه اعمال‌تان را آزادانه انتخاب کنید. شما عملی واقعی را که همواره مثبت است و همواره برای خودتان و همگان مفید است انتخاب خواهید کرد.

- آیا هیچ رویداد تصادفی یا وقایع اتفاقی بدون علت وجود ندارد؟

- هیچ چیزی بدون علت واقع نمی‌شود. این امری ناممکن است. گاهی عقل و حواس محدود ما نمی‌تواند به وضوح، علت را پیدا کند، اما این بدان معنا نیست که علتی وجود ندارد.

- آیا می‌خواهید بگویید که همه چیز در زندگی از قبل تعیین شده است؟

- خب، مطمئناً اعمال گذشته ما ثمر می‌دهند، حال خوب یا بد. این اعمال، نوع زندگی کنونی و وضعیت کلی ما را تعیین می‌کنند. اما این بدان معنا نیست که هرآن چه بر ما واقع می‌شود از قبل تعیین شده و از جانب اعمال گذشته مقرر شده و چیز دیگری نمی‌تواند وقوع یابد. موضوع این گونه نیست. اعمال گذشته ما بر جریان زندگی‌مان اثر می‌گذارند و آن را به سمت تجربیات خوشایند، یا ناخوشایند سوق می‌دهند؛ اما اعمال فعلی نیز، به همان اندازه اهمیت دارند. طبیعت، این توانایی را به ما داده است که مسلط بر اعمال فعلی خود باشیم. به کمک این تسلط می‌توانیم آینده خود را تغییر دهیم.

- اما مطمئناً اعمال دیگران هم بر ما اثر می‌گذارند؟

- البته. ما تحت تأثیر اطرافیان و محیط خود هستیم و به همان نسبت هم بر آنها تأثیر می‌گذاریم. مثلاً اگر اکثریت مردم به خشونت تمایل داشته باشند، آنگاه جنگ و ویرانی بروز می‌کند و سبب رنج بسیاری از مردم می‌شود. اما اگر مردم شروع به پالایش ذهنشان کنند، آنگاه خشونت هم نمی‌تواند بروز کند. ریشه مشکل در ذهن یکایک افراد بشر است، زیرا اجتماع از افراد تشکیل یافته است. اگر هر کس شروع به تغییر کند، آنگاه جامعه تغییر می‌کند و جنگ و ویرانی رویدادهایی نادر خواهند شد.

- اگر بنا باشد هرکس با نتایج اعمال خود روبه‌رو گردد، چگونه می‌توانیم به یکدیگر کمک کنیم؟

- اعمال ذهنی ما بر دیگران تأثیر دارد. اگر ما چیزی جز منفی‌گرایی در ذهن خود ایجاد نکنیم، این منفی‌گرایی اثر زیانباری بر دیگران می‌گذارد. اگر ذهن را با مثبت‌گرایی، سرشار کنیم و نسبت به دیگران حسن نیت داشته باشیم، آنگاه اثری سودمند بر محیط پیرامون خود خواهد داشت. شما نمی‌توانید اعمال دیگران، "کامما"ی دیگران را کنترل کنید، اما می‌توانید ارباب خود باشید تا تأثیر مثبتی بر پیرامون خود داشته باشید.

- چرا ثروتمند بودن "کامما"ی خوبی است؟ اگر چنین باشد، این مطلب بدان معناست که بگوییم اکثر مردم

غرب "کامما"ی خوب دارند و اکثر مردم جهان سوم "کامما"ی بد دارند؟
- ثروت به تنهایی "کامما"ی خوبی نیست. اگر ثروتمند باشید اما بدبخت بمانید، فایده این ثروت چیست؟
داشتن ثروت و همچنین شاد بودن - آنهم شادی واقعی - کارمای خوب است. مهمترین چیز، شاد بودن است؛ خواه ثروتمند باشید خواه نباشید.

- مطمئناً این که شخص هرگز واکنش نداشته باشد غیرطبیعی است.

- اگر شما تنها الگوی عادی یک ذهن ناپاک را تجربه کنید، این گونه به نظر خواهد رسید. اما برای یک ذهن پاک، طبیعی است که مستقل^۱، سرشار از عشق^۲، شفقت^۳، حسن نیت^۴، شادمانی^۵ و تعادل ذهن^۶ باشد. بیاموزید که آن را تجربه کنید.

- تا واکنش نشان ندهیم چطور می‌توانیم در زندگی، دخالتی داشته باشیم؟

- به جای واکنش دادن، می‌آموزید که عمل^۷ کنید، عمل با ذهنی متعادل. مراقبه‌گران و پیاسانا مثل گیاهان، غیرفعال نیستند. آنها می‌آموزند که چطور به طرز مثبت عمل کنند. اگر بتوانید الگوی زندگی خود را از واکنش به کنش تغییر دهید، آنگاه چیز بسیار ارزشمندی را به دست آورده‌اید و شما می‌توانید با انجام و پیاسانا این تغییر را ایجاد کنید.

¹ - Detached
² - Full of Love
³ - Compassion
⁴ - Good Will
⁵ - Joy
⁶ - Equanimity
⁷ - Act

دانه و میوه

علت هرچه باشد، معلولش نیز همان‌گونه خواهد شد. دانه هرچه باشد میوه‌اش همان خواهد شد و عمل هرچه باشد، نتیجه‌اش مشابه خواهد شد.

کشاورزی در یک زمین واحد دو دانه کاشت: یکی دانه نیشکر، دیگری دانه درخت "نیم"¹ که درختی گرمسیری و بسیار تلخ است. دو دانه در یک زمین واحد، آبی یکسان، نوری یکسان، و هوایی یکسان دریافت داشتند؛ طبیعت هر دو را یکسان پرورش می‌داد. دو نهال سربرآوردند و شروع به رشد کردند. برای درخت نیم چه اتفاقی افتاد؟

این درخت تمامی الیافش را از تلخی انباشت، در حالی که نیشکر همه رشته‌های الیافش را با شیرینی انباشت. چرا طبیعت و یا اگر ترجیح می‌دهی چرا خدا، نسبت به یکی چنین مهربان است و نسبت به دیگری چنین ستمکار؟

نه. نه. طبیعت نه مهربان است نه ستمکار. طبیعت براساس قوانینی ثابت کار می‌کند. طبیعت فقط کمک می‌کند که خصوصیت دانه آشکار شود. تمامی این پروردن، صرفاً دانه را یاری می‌کند تا خصوصیت نهفته در خود را آشکار کند. دانه نیشکر خصوصیت شیرینی را داراست. پس گیاه آن، چیزی ندارد بجز شیرینی. دانه درخت نیم خصوصیت تلخی را داراست: پس درخت آن نیز چیزی جز تلخی ندارد. دانه هرچه باشد، میوه‌اش آن گونه است. آن کشاورز به کنار درخت نیم رفت، سه بار تعظیم کرد، 108 بار طواف کرد و بعد گل، عود، شمع، میوه و شیرینی به آن تقدیم کرد و سپس شروع به دعا کرد: "ای خدای درخت نیم خواهش می‌کنم به من انبه شیرین عطا کن، من انبه شیرین می‌خواهم!" بیچاره خدای درخت نیم، او نمی‌تواند انبه بدهد، قدرت چنین کاری را ندارد. اگر کسی انبه شیرین می‌خواهد، مجبور است دانه درخت انبه بکارد. آنگاه لازم نیست گریه کند و از هرکس کمک بخواهد. میوه‌ای که به دست می‌آورد چیزی جز انبه شیرین نیست. دانه هرچه باشد، میوه خود را خواهد داشت. مشکل و جهل ما آن است که زمان کاشت دانه، به نوع آن بی‌توجهیم. دائماً دانه‌های درخت نیم می‌کاریم، اما وقتی زمان برداشت میوه می‌رسد یکباره آگاه می‌شویم و انبه شیرین می‌خواهیم. پس مشغول گریه و دعا و امیدداشتن برای انبه می‌شویم، اما این کارها ثمری ندارد.

¹ - Neem

گفتار چهارم

ریشه مسأله

بودا گفت "حقیقت رنج را باید تا آخر مورد کاوش قرار داد". شبی که بودا به روشن‌بینی¹ دست یافت، با این تصمیم نشست که تا پی نبرد رنج چگونه ایجاد می‌شود و چگونه می‌توان آن را از بین برد، از جایش برنخیزد.

تعریف رنج

بودا به وضوح فهمید که رنج وجود دارد. این واقعیتی ناگزیر است، صرف‌نظر از این که تا چه حد ممکن است ناخوشایند باشد. رنج با شروع زندگی، شروع می‌شود. ما از حیات داخل رحم خاطره هوشیارانه‌ای نداریم اما تجربه معمول آن است که با گریه از آنجا بیرون می‌آییم. تولد ضربه سختی است.

با شروع زندگی، همه ما مجبوریم با رنج بیماری و پیری روبه‌رو شویم. صرف‌نظر از این که تا چه اندازه بیمار و یا دچار زوال و پیری باشیم، هیچ کدام نمی‌خواهیم بمیریم، چون مرگ بدبختی بزرگی است. هر موجود زنده‌ای باید با تمامی این رنج‌ها مواجه شود. و ما همچنان که عمر خود را سپری می‌کنیم، مجبوریم با رنج‌های گوناگون و انواع دردهای جسمی و روحی، مواجه شویم. با جنبه‌های ناخوشایند درگیر می‌شویم و از جنبه‌های خوشایند جدا می‌مانیم. به آن چه می‌خواهیم نمی‌رسیم، و به چیزی که نمی‌خواهیم دست می‌یابیم. تمامی این وضعیت‌ها یعنی رنج.

این رنج‌ها برکسی که در مورد آن تعمق کند به سادگی آشکار می‌شوند، اما "بودا - آینده"² به توضیحات محدود عقل قانع نبود. او به بررسی درون خود ادامه داد تا ماهیت واقعی رنج را تجربه کند و دریافت که "رنج یعنی دلبستگی به پنج بخش"³.

در سطحی بسیار عمیق، رنج، دلبستگی بی‌حدی است که هر یک از ما نسبت به این جسم و این ذهن، با شناخت‌ها، ادراکات، احساسات و واکنش‌هایش بروز می‌دهیم. مردم به شدت به هویت خود، یعنی موجودیت جسمی و ذهنی‌شان، می‌چسبند، در حالی که در واقع چیزی که موجود است، فقط فرایندهای تکاملی است. چسبیدن به یک تصور غیرواقعی از خود - چیزی که در حقیقت پیوسته در حال تغییر است - عبارت است از رنج بردن.

دلبستگی

دلبستگی انواع متعددی دارد. نخستین رنج، دلبستگی به عادت لذت‌جویی نفسانی است. یک معتاد به این خاطر از ماده مخدر استفاده می‌کند که می‌خواهد احساس لذت‌بخشی که آن ماده مخدر ایجاد می‌کند را تجربه کند، حتی با وجود آن که می‌داند با مصرف آن ماده مخدر اعتیادش تشدید خواهد شد. به همین ترتیب، ما به حالت

¹ - Enlightenment

² - Future Buddha

³ - Five Aggregates

اشتیاق داشتن معتادیم. به محض آن که هوسی ارضا شد، هوس دیگری پیدا می‌شود. خود موضوع، در مرحله دوم است. واقعیت آن است که ما پیوسته خواهان حفظ حالت اشتیاق هستیم، زیرا همین اشتیاق احساس لذت بخشی در ما ایجاد می‌کند که خواستار تداوم آن هستیم.

اشتیاق، عادت می‌شود که نمی‌توانیم آن را ترک کنیم، یعنی به یک اعتیاد تبدیل می‌شود. و درست همان‌گونه که یک معتاد به تدریج نسبت به ماده مخدر برگزیده‌اش مقاومت بروز می‌دهد و برای ایجاد تخدیر، هر بار به مقادیر بیشتری از ماده مخدر نیاز دارد، اشتیاق‌های ما نیز هرچه بیشتر برآورده شوند، پیوسته شدیدتر می‌شوند. بدین سان ما هرگز نمی‌توانیم به آنها پایان دهیم، و تا وقتی اشتیاق بورزیم، شادمان نخواهیم بود.

دل بستگی بزرگ دیگر، دل بستگی به "من" یا خود است؛ همان تصویری که از خویشتن داریم. در نزد همه ما، "من" مهمترین شخص در دنیاست. طوری رفتار می‌کنیم که انگار آهن ربایی هستیم محصور براده‌های آهن؛ آهن ربا خود به خود براده‌های آهن را به گونه‌ای به نظم درمی‌آورد که خود در مرکز آن قرار داشته باشد و با اندکی تأمل می‌بینیم که همه ما به طور غریزی سعی داریم دنیا را مطابق میل خود درآوریم، یعنی موارد خوشایند را جذب می‌کنیم و موارد ناخوشایند را از خود دفع می‌کنیم. اما هیچ کدام از ما در این دنیا تنها نیست: یک "من" مجبور به تقابل با "من" دیگر است. حوزه مغناطیسی دیگران، الگویی که هرکس می‌خواهد ایجاد کند را مختل می‌سازد و خود ما هم در معرض جذب و دفع قرار می‌گیریم. نتیجه فقط می‌تواند بدبختی و رنج باشد.

اگر دل بستگی را به "من" محدود نکنیم، آن را به "مال من" تعمیم می‌دهیم، یعنی آن چه متعلق به ماست. همه ما نسبت به آن چه در تملک داریم، دل بستگی زیادی نشان می‌دهیم، زیرا این دل بستگی با ما عجین شده است و تصویر "من" را تقویت می‌کند. اگر آن چه شخص "مال من" می‌نامد جاودانی بود و "من" تا ابد برای لذت بردن از آن باقی می‌ماند، این دل بستگی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کرد. اما واقعیت آن است که دیر یا زود این "من"، از "مال من" جدا می‌شود. وقت جدایی فرا می‌رسد و آنگاه، هرچه این چسبیدن به "مال من" بیشتر باشد، رنج بیشتری ایجاد خواهد شد.

دل بستگی نیز همچنان گسترش می‌یابد و دیدگاهها و اعتقادات ما را هم دربر می‌گیرد. صرف از نظر از این که محتوای حقیقی آنها چه باشد و این که درست باشند یا نادرست، اگر به آنها دل بسته باشیم مطمئناً باعث افسردگی ما می‌شوند. همه ما متقاعد شده ایم که دیدگاهها و سنت‌هایمان بهترین هستند و زمانی که این دیدگاهها و سنت‌ها مورد انتقاد قرار گیرند، بسیار ناراحت می‌شویم. اگر سعی کنیم دیدگاههای خود را بیان کنیم و دیگران آنها را نپذیرند باز ناراحت می‌شویم. نمی‌خواهیم بپذیریم که هر شخصی اعتقادات خودش را دارد. بحث درباره این که کدام نظر درست است، کاری است بیهوده. سودمندتر آن است که همه عقاید از پیش فرض شده را کنار بگذاریم و سعی کنیم واقعیت را ببینیم. اما دل بستگی ما به دیدگاهها مانع انجام چنین کاری می‌شود و ما را همچنان ناشادمان نگه می‌دارد.

در پایان می‌رسیم به دل بستگی به صور و آداب مذهبی. ما تمایل داریم که بر تظاهرات بیرونی مذهب، بیش از معنای درونی‌اش تأکید داشته باشیم. و نیز احساس می‌کنیم کسی که این آداب را انجام ندهد نمی‌تواند یک فرد

مذهبی حقیقی باشد. از یاد می‌بریم که وجه صوری مذهب بدون جوهره و ذات آن، پوسته‌ای توخالی خواهد بود. اگر ذهن سرشار از خشم، شهوت و سوءنیت باقی بماند، دینداری به شکل خواندن دعا و انجام آداب و مناسک، بی‌ارزش است. برای این که حقیقتاً مذهبی باشیم باید سلوکی مذهبی از خود نشان دهیم: پاکی دل، عشق و شفقت نسبت به همگان. اما دلبستگی ما به صورت‌های ظاهری مذهب باعث می‌شود که ما به ظاهر آن بیشتر از باطنش اهمیت بدهیم. در نتیجه، جوهره مذهب را از یاد می‌بریم و از این رو بدبخت باقی می‌مانیم. تمامی رنج‌های ما، هر چه که باشد، به یکی از این دلبستگی‌ها مربوط می‌شود. دلبستگی و رنج همیشه با یکدیگر یافت می‌شوند.

پیدایش مشروط: زنجیره علت و معلول که رنج از آن نشأت می‌گیرد

چه چیز باعث دلبستگی است؟ دلبستگی چگونه پدید می‌آید؟ بودا - آینده، با تجزیه و تحلیل ماهیت خویش دریافت که دلبستگی، به دلیل واکنش‌های ذهنی زودگذر خوش آمدن و بدآمدن بروز می‌کند. واکنش‌های کوتاه و ناخودآگاه ذهن، لحظه به لحظه تکرار و شدیدتر می‌شوند و به جاذبه‌ها و واقعه‌های نیرومند، یعنی به تمام دلبستگی‌های ما تبدیل می‌گردند. دلبستگی صرفاً عبارت است از شکل توسعه یافته همان واکنش آنی. علت بلافصل رنج، همین است.

اما چه چیز در انسان ایجاد واکنش‌های خوش آمدن و بد آمدن می‌کند؟ بودا با نگاهی ژرف‌تر دریافت که این موارد بر اثر بروز حس‌های مختلف^۱ پدید می‌آیند. یعنی با دریافت انواع حس‌های خوشایند، از آن‌ها لذت برده و با دریافت حس‌های ناخوشایند از آن‌ها بدمان می‌آید.

حالا چرا این حس‌ها؟ چه چیز آنها را به وجود می‌آورد؟ بودا باز با بررسی بیشتر دریافت که این حس‌ها در نتیجه تماس^۲ به وجود می‌آیند: تماس چشم با یک منظره، تماس گوش با یک صدا، تماس بینی با یک بو، تماس زبان با یک مزه، تماس بدن با چیزی ملموس، تماس ذهن با هر اندیشه، هیجان^۳، تصور، تخیل و یا خاطره. ما از طریق حواس جسمی پنجگانه و ذهن، دنیا را تجربه می‌کنیم. هر زمان که شیء یا پدیده‌ای در تماس با هر یک از این شش رکن تجربه قرار می‌گیرد، حسی تولید می‌شود که خوشایند یا ناخوشایند است.

و چرا در مرحله اول، تماس بروز می‌کند؟ بودا آینده دریافت که به خاطر وجود شش رکن حسی - پنج حس جسمی و ذهن - تماس، ناگزیر از روی دادن است. جهان سرشار از پدیده‌های بیشمار است: منظره‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها، چیزهای حس کردنی و افکار و عواطف^۴ گوناگون. مادام که گیرنده‌های ما مشغول به کار هستند، تماس اجتناب‌ناپذیر است. پس چرا این شش رکن حسی وجود دارند؟ زیرا جنبه‌های اساسی جریان "ذهن و ماده‌اند"^۵؛ و چرا جریان ذهن و ماده؟ چه چیز آنها را ایجاد می‌کند؟ بودا دریافت که این فرایند به خاطر "دانستگی" پدید

^۱ - (Vedanā) Sensation

^۲ - Contact

^۳ - Emotion

^۴ - Emotion

^۵ - Matter

می‌آید؛ یعنی عمل شناختی که دنیا را به شناسنده و شناختنی، فاعل و مفعول، "من" و "دیگری" تقسیم می‌کند. از این جدایی، هویت نتیجه می‌گردد، یعنی "تولد". در هر لحظه، دانستگی بروز می‌کند و شکل جسمانی و ذهنی ویژه‌ای به خود می‌گیرد. باز در لحظه بعد، با تغییری جزئی جریان می‌یابد و متحول می‌شود. بالاخره، مرگ فرا می‌رسد، اما دانستگی بدانجا متوقف نمی‌شود: بدون هیچ حدفاصلی، مشکل جدیدی را در لحظه بعدی به خود می‌گیرد. جریان دانستگی از وجودی به وجودی دیگر و حیاتی به دنبال حیاتی دیگر، ادامه می‌یابد.

پس علت این جریان دانستگی چیست؟ بودا دریافت که این جریان به دلیل "واکنش" پدید می‌آید. ذهن پیوسته در حال واکنش است و هر واکنش قوه محرکه‌ای است برای جریان دانستگی، به طوری که این جریان تا لحظه بعدی تداوم می‌یابد. هرچه واکنش قوی‌تر باشد، نیروی محرکه‌اش عظیم‌تر است. واکنش ناچیزی که در یک لحظه وجود دارد، جریان آگاهی را تنها برای یک لحظه برقرار می‌سازد. اما اگر این واکنش زودگذر خوش آمدن و بد آمدن، در قالب اشتیاق یا بیزاری تقویت شود، قدرت کسب می‌کند و جریان آگاهی را تا لحظات بیشمار، دقیقه‌ها و ساعت‌ها برقرار می‌سازد. و اگر واکنش اشتیاق و بیزاری باز هم تقویت شود، جریان دانستگی را برای روزها، ماه‌ها و شاید سال‌ها حفظ کند و اگر شخص در سراسر عمر واکنش معینی را تکرار و تقویت کند، این واکنش قدرتی به دست می‌آورد که می‌تواند جریان دانستگی را نه تنها از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر، از روزی به روزی دیگر و از سالی به سالی دیگر حفظ کند، بلکه می‌تواند آن را از زندگی به زندگی دیگر نیز نگاه دارد.

و چه چیز سبب این واکنش‌هاست؟ بودا با مشاهده ژرف‌ترین قسمت واقعیت، دریافت که واکنش به دلیل "نادانی"^۲ بروز می‌کند. ما از این واقعیت که واکنش نشان می‌دهیم آگاه نیستیم. از ماهیت واقعی واکنش خود ناآگاهیم. ما از ماهیت ناپایدار و غیرشخصی وجود خود بی‌خبریم و نیز نمی‌دانیم که دلبستگی به آن، چیزی جز رنج به همراه نمی‌آورد. به دلیل ندانستن ماهیت واقعی خود، کورکورانه واکنش نشان می‌دهیم. حتی با ندانستن این که واکنش بروز داده‌ایم، بر واکنش‌های کورکورانه خود اصرار ورزیده، می‌گذاریم که این واکنش‌ها تقویت شوند. از اینرو به خاطر نادانی، اسیر عادت واکنش بروز دادن می‌شویم.

چرخ رنج بدین گونه شروع به چرخیدن می‌کند:

اگر نادانی پدید آید، واکنش بروز می‌کند.

اگر واکنش پدید آید، دانستگی بروز می‌کند.

اگر دانستگی پدید آید، ذهن و ماده بروز می‌کند.

اگر ذهن و جسم پدید آید، حواس ششگانه بروز می‌کند.

اگر حواس ششگانه پدید آیند، تماس بروز می‌کنند.

اگر تماس پدید آید، حس‌ها بروز می‌کنند.

اگر حس‌ها پدید آید، اشتیاق و بیزاری بروز می‌کند.

اگر اشتیاق و بیزاری پدید آید، دلبستگی بروز می‌کند.

¹ - Reaction

² - Ignorance

اگر دل‌بستگی پدید آید، فرایند "شدن"¹ بروز می‌کند.

اگر فرایند "شدن" پدید آید، تولد بروز می‌کند.

اگر تولد پدید آید، زوال و مرگ بروز می‌کند که با اندوه و سوگ و رنج و محنت جسمی و روحی

همراه است. از اینرو کل توده رنج پدید می‌آید.

از طریق این زنجیره علت و معلول، یا پیدایش مشروط، ما در وضعیت فعلی وجود خود قرار داریم و با آینده‌ای رنج بار روبه‌رو می‌شویم.

عاقبت، حقیقت بر بودا روشن شد: رنج با نادانی نسبت به واقعیت ماهیت حقیقی خود، یعنی نسبت به پدیده‌ای به نام "من"، آغاز می‌شود. و علت دیگر رنج، سنکارا است؛ یعنی عادت ذهن به واکنش. ما در حالی که نادانی چشمانمان را کور کرده، واکنش‌های اشتیاق و بیزاری را ایجاد می‌کنیم که خود، به دل‌بستگی بدل می‌شود و به تمامی انواع ناشادمانی می‌انجامد. این فرایند- عادت واکنش نشان دادن- "کامما" نام دارد که شکل دهنده آینده ماست. و واکنش، تنها به دلیل نادانی ما از ماهیت واقعی خود ناشی می‌شود. نادانی، اشتیاق و بیزاری، سه ریشه‌ای هستند که تمامی رنج‌های ما را در زندگی پدید می‌آورند.

راه خلاصی از رنج

بودا-آینده، با درک رنج و منشأ آن، با مسأله بعدی روبه‌رو شد: چگونه می‌توان به رنج پایان داد؟ با به یاد آوردن قانون "کامما"ی علت و معلول (اگر این چیز موجود باشد، آن چیز اتفاق می‌افتد. آن چیز با به وجود آمدن این چیز به وجود می‌آید. اگر این چیز موجود نباشد، آن چیز به وجود نمی‌آید. آن چیز با پایان یافتن این چیز پایان می‌پذیرد.) دریافت که هیچ چیز بدون علت اتفاق نمی‌افتد. پس اگر علت ریشه‌کن شود، معلول در کار نخواهد بود. بدین‌سان، فرایند ایجاد رنج را می‌توان معکوس کرد:

اگر نادانی ریشه‌کن شود و کاملاً پایان پذیرد، واکنش متوقف می‌شود.

اگر واکنش توقف یابد، دانستگی متوقف می‌شود.

اگر دانستگی توقف یابد، ذهن - ماده متوقف می‌شود.

اگر ذهن - ماده توقف یابد، حواس ششگانه متوقف می‌شود.

اگر حواس ششگانه توقف یابد، تماس متوقف می‌شود.

اگر تماس توقف یابد، احساس متوقف می‌شود.

اگر احساس توقف یابد، اشتیاق و بیزاری متوقف می‌شود.

اگر اشتیاق و بیزاری توقف یابد، دل‌بستگی متوقف می‌شود.

اگر دل‌بستگی توقف یابد، فرایند "شدن" متوقف می‌شود.

اگر فرایند "شدن" توقف یابد، تولد متوقف می‌شود.

اگر تولد متوقف شود، زوال و مرگ متوقف می‌شود و همراه

¹ - Becoming

با آن اندوه، سوگ، رنج، محنت جسمی و روحی متوقف می‌شوند.

بدین گونه کل توده رنج بازمی‌ایستد.

اگر به نادانی خویش پایان دهیم، دیگر هیچ واکنش کورکورانه‌ای که انواع رنج‌ها را به همراه می‌آورد در کار نخواهد بود. و اگر رنجی در کار نباشد، ما آرامش و شادی واقعی را تجربه خواهیم کرد و چرخه رنج می‌تواند به چرخه آزادی بدل شود.

این همان کاری است که "سیدارتا گوتاما" برای نیل به روشن شدگی به انجام رساند. و این همان کاری است که او به دیگران یاد داد تا انجام دهند. بودا گفت:

با انجام کار نادرست،

خود را آلوده می‌سازید.

با انجام ندادن کار نادرست،

خود را پالایش می‌دهید.

هر یک از ما مسئول واکنش‌هایی است که رنج ما را سبب می‌شود. با پذیرش مسئولیت خویش، می‌توانیم بیاموزیم که چگونه رنج را از بین ببریم.

جریان هستی‌های پی‌درپی

بودا از طریق چرخ پیدایش مشروط، "فرایند نوزایی"¹ یا سامسارا را بیان نمود. در هندوستان زمان بودا، این مفهوم به طور عام در حکم واقعیت پذیرفته شده بود. برای بسیاری از مردم امروز، ممکن است این مفهوم، عقیده‌ای غریب و شاید غیرمنطقی به نظر آید. اما در هر حال، پیش از قبول یا رد آن، شخص باید بفهمد که این مفهوم چه هست و چه نیست.

سامسارا چرخه هستی‌های پی‌درپی و توالی زندگی‌های گذشته و آینده است. کردار ما نیرویی است که ما را از زندگی به زندگی دیگر سوق می‌دهد. هر زندگی، پست یا عالی، آن گونه خواهد بود که کردار ما هست: پست یا شریف. از این لحاظ، این مفهوم در اساس متفاوت از بسیاری از مذاهب نیست (مذاهبی که از زندگی آن دنیا می‌گویند) که در آن ما به خاطر اعمال خود در این زندگی، باید به پاداش یا کیفر برسیم. اما بودا دریافت که حتی در متعالی‌ترین هستی‌ها، رنج را می‌توان پیدا کرد. پس ما نباید برای یک نوزایی سعادتبار تلاش کنیم، چرا که هیچ میلاد دوباره‌ای به تمامی، سعادتبار نیست. در عوض، هدف ما باید رهایی از تمامی رنج‌ها باشد. وقتی خود را از چرخه رنج آزاد کنیم، شادی نابی را تجربه می‌کنیم که عظیم‌تر از هر لذت دنیوی است. بودا راه تجربه چنین شادمانی را در همین زندگی، تعلیم داد.

سامسارا تصور عوامانه تناسخ² - که یک روح، هویت ثابتی را در "تناسخ‌های پی‌درپی"³ حفظ کند - نیست.

¹ - Rebirth

² - Transmigration

³ - Incarnation

بودا گفت که این موضوع دقیقاً همان چیزی است که اتفاق نمی‌افتد. او اصرار داشت که هیچ‌گونه هویت تغییرناپذیری که از زندگی به زندگی دیگر منتقل شود وجود ندارد:

"این درست در حکم آن است که شیر از گاو به دست می‌آید. از شیر، ماست، از ماست کره، از کره، روغن. وقتی شیر موجود است، آن را به جای سرشیر، کره تازه یا کره خالص یا خامه در نظر نمی‌گیرند، به طور مشابه، در هر زمان تنها وضعیت فعلی وجود را واقعی در نظر می‌گیرند و نه وجود گذشته یا آتی را".

بودا به "من اصلی^۱ و ثابتی" که در زندگی‌های پی‌درپی، حیاتی دوباره یابد عقیده نداشت و همین طور نگفته است که هیچ هستی مربوط به گذشته یا آینده وجود ندارد. در عوض چنین دریافت و چنین آموزش داد که تنها فرایند "شدن" از یک هستی به هستی دیگر تداوم دارد، به شرطی که اعمال ما نیروی محرکه‌ای برای این فرایند باشند.

حتی اگر شخص معتقد باشد که حیاتی غیر از حیات حاضر وجود ندارد، باز چرخ پیدایش مشروط مناسب دارد. در هر لحظه‌ای که ما نسبت به واکنش‌های خود نادان باشیم، رنجی را باعث می‌شویم که آن را اینجا و اکنون تجربه می‌کنیم. اگر نادانی خود را برطرف سازیم و از واکنش نشان دادن کورکورانه دست بشوییم، آرامش ناشی از آن را "اینجا و اکنون" تجربه خواهیم کرد. بهشت و دوزخ را در اینجا و اکنون نیز می‌توان تجربه کرد؛ در همین زندگی و درون همین جسم. بودا گفت:

"حتی اگر (شخص باور داشته باشد که) دنیای دیگری هم در کار نباشد، نه پاداشی برای اعمال خوب و نه کیفری برای اعمال بد در آینده، باز می‌تواند در همین حیات حاضر، با آزاد نگاه داشتن خود از قید نفرت، سوءنیت و اضطراب، سعادت‌مندانه زندگی کند".

صرف‌نظر از اعتقاد یا عدم اعتقاد به هستی‌های گذشته یا آینده، ما همچنان با مشکلات زندگی حاضر مواجه‌ایم؛ مشکلاتی که با واکنش‌های کورکورانه خودمان ایجاد شده‌اند.

مهمترین مسأله برای ما آن است که این مشکلات را همین حالا حل کنیم. برای پایان دادن به رنج‌هایمان، باید عادت ایجاد واکنش را در خود از بین ببریم و در لحظه حال، شادی‌رهایی^۲ را تجربه کنیم.

پرسش و پاسخ

- پرسش: آیا اشتیاق‌ها و بیزاری‌هایی که سودمند باشند وجود ندارد، مثلاً نفرت از بی‌عدالتی، اشتیاق برای آزادی، ترس از آسیب جسمی؟

- س.ن.گویانکا: بیزاری و اشتیاق هرگز نمی‌توانند سودمند باشند. همیشه شما را اندوهگین و پرتنش می‌کنند. اگر باوجود اشتیاق یا بیزاری در ذهن، عملی انجام دهید، شاید هدف ارزشمندی داشته باشید، اما وسیله ناسالمی را برای رسیدن به آن به کار می‌برید. البته شما باید برای حفظ خود از خطر اقدام کنید. ممکن است در

¹ - Ego-principle

² - Liberation

حالی که ترس بر شما غلبه کرده اقدام کنید و یا طوری عمل کنید که نوعی عقده ترس که به مرور زمان به شما آسیب می زند بروز کند. و یا ممکن است با آن نفرت موجود در ذهن خود، در پیکار با بی عدالتی موفق باشید، ولی این نفرت، به عقده روانی مضر تبدیل می شود. باید با بی عدالتی پیکار کنید، باید خود را از خطر محفوظ بدارید، اما می توانید این کار را با ذهنی متعادل و بدون تنش هم انجام دهید. و به طریقی متعادل می توانید با عشق به دیگران کار خوبی انجام دهید. تعادل ذهن همواره سودمند است و بهترین نتایج را بار می آورد.

- خواستن مادیات به منظور راحت تر کردن زندگی چه اشکالی دارد؟

- اگر مسأله یک نیاز واقعی باشد اشکالی ندارد، به شرط آن که بدان دلبستگی پیدا نکنید. مثلاً شما تشنه اید و آب می خواهید؛ چیز ناسالمی در این نیست. نیاز به آب دارید پس کار می کنید، آب را به دست می آورید و تشنگی خود را فرو می نشانید اما اگر این نیاز به یک وسواس^۱ تبدیل شود ابداً سودمند نیست؛ بلکه به شما آسیب می رساند. هر مایحتاجی که نیاز دارید، با کار به دست آورید. اگر نتوانستید چیزی را به دست آورید، لبخند بزنید و به روشی دیگر دوباره تلاش کنید. اگر توفیق یافتید، از آن چه به دست آورده اید لذت ببرید اما بدون دلبستگی.

- در مورد برنامه ریزی برای آینده چگونه؟ آیا شما به آن هم اشتیاق می گوید؟

- باز، معیار آن است که آیا شما به برنامه خود دلبستگی دارید یا نه. همه باید برای آینده تدارک ببینند. اگر برنامه شما توفیق نیابد و شروع به گریه و زاری کنید، معلوم می شود به آن برنامه دلبستگی داشته اید. اما اگر موفق نشده اید و باز لبخند می زنید و فکر می کنید که "خب من نهایت سعی ام را کردم. حالا اگر شکست خوردم چه می شود؟ دوباره سعی خواهیم کرد" آنگاه به شکل مستقل عمل می کنید و شادمان باقی می مانید.

- متوقف ساختن چرخ پیدایش مشروط به خودکشی و فناى خویش می ماند. چرا باید چنین بخواهیم؟

- این که کسی بخواهد زندگی اش را فنا سازد بی تردید زیانبار است، همان طور که اشتیاق برای زندگی چنین است. در عوض اینجا شخصی می آموزد که بگذارد طبیعت کارش را انجام دهد، بدون این که اشتیاقی به چیزی داشته باشد، حتی به آزادی.

- اما شما گفتید زمانی که چرخه سنکارها عاقبت از حرکت باز ایستد، آنگاه نوزایی هم متوقف می شود.

- بله، ولی این نهایت کار است. فعلاً به فکر زندگی حاضر باشید! نگران آینده نباشید. زمان حال را خوب بسازید، آینده خودبه خود خوب خواهد بود. بی شک وقتی همه سنکارهایی که پرسش تولدی تازه هستند از بین بروند، فرایند مرگ و زندگی متوقف می شود.

- آنوقت این نابودی و خاموشی نیست؟

- نابودی توهمی^۲ که از "من" وجود دارد؛ خاموشی رنج. معنای واژه نیبانا این است: اطفای حریق. شخص به طور مستمر در آتش اشتیاق، بیزاری و نادانی می سوزد. وقتی سوختن متوقف شود، بدبختی متوقف می شود. آنگاه آن چه بر جای می ماند تنها جنبه مثبت است. اما وصف آن به کلام نمی آید زیرا چیزی ماورای حوزه حسی

^۱ - Obsession

^۲ - Illusion

است. باید آن را در این زندگی تجربه کرد، آن وقت می‌فهمید که چیست. آن وقت ترس از فنا شدن از بین می‌رود.

- پس برای دانستگی چه رخ می‌دهد؟

- چرا نگران آن باشیم؟ حدس و گمان در مورد چیزی که فقط می‌تواند به تجربه درآید، نه آن که وصف گردد، کمکی نخواهد کرد. این کار فقط شما را از هدف واقعی‌تان، یعنی عمل کردن برای رسیدن به آن، دور می‌سازد. وقتی به آن مرحله برسید، لذت خواهید برد و همه پرسش‌ها از بین می‌روند. دیگر پرسشی نخواهید داشت! تلاش کنید که به آن مرحله برسید.

- دنیا بدون دل‌بستگی چطور می‌تواند عمل کند؟ اگر والدین منفصل می‌بودند، آن وقت حتی به بچه‌های خودشان اهمیتی نمی‌دادند. چگونه ممکن است که در زندگی بدون دل‌بستگی عشق ورزید یا با آن سروکار داشت؟
- جدا بودن^۱ به معنی بی‌طرفی نیست، نام صحیح آن "بی‌طرفی مقدس"^۲ است. به عنوان والدین، باید مسئولیت مراقبت از فرزند خود را با تمامی عشق خود بپذیرید، اما بدون چسبیدن به آن وظیفه خود را از سر عشق انجام می‌دهید. تصور کنید از فرد بیماری پرستاری می‌کنید و به رغم مراقبت شما، او بهبود نمی‌یابد. شما شروع به گریه و زاری نمی‌کنید؛ این کار بی‌فایده است. با ذهنی متعادل سعی می‌کنید راه دیگری برای کمک به او پیدا کنید. "بی‌طرفی مقدس" همین است: نه فقدان عمل و نه واکنش، بلکه عملکردی واقعی و مثبت با ذهنی متعادل.

- خیلی مشکل است!

- آری، اما این همان است که باید یاد بگیرید!

¹ - Detachment

² - Holly indifference

سنگریزه و روغن

روزی، مرد جوانی در حالی که زار زار می‌گریست به نزد بودا آمد، در حالی که نمی‌توانست از گریه باز ایستد. بودا از او پرسید "چه شده جوان؟"

"استاد، دیروز پدر پیرم مرد".

"خُب، چه می‌شود کرد؟ اگر او مرده است، گریه دوباره زنده‌اش نمی‌کند".

"بله استاد می‌فهمم. گریه پدرم را باز نمی‌گرداند. ولی من با تقاضای مخصوصی به نزد شما آمده‌ام: خواهش می‌کنم برای پدر مرحومم کاری انجام بدهید!"

"هان؟ از دست من برای پدر مرحوم تو چه کاری ساخته است؟"

"استاد، خواهش می‌کنم کاری بکنید. شما که آدم پرتوانی هستید حتماً می‌توانید کاری کنید. ببینید، این بچه راهب‌ها، آموزشگران و صدقه جمع‌کنندگان، همه‌جور آداب و مراسمی که به مرده کمک کند را انجام داده‌اند. و به محض آن که آیینی در اینجا انجام گیرد، دروازهٔ ملکوت اعلی گشوده می‌گردد و متوفی بدانجا داخل می‌شود؛ او ویزای ورود می‌گیرد. استاد، شما خیلی پرتوانید! اگر مراسمی برای پدر مرحومم انجام دهید، او فقط ویزای ورود نمی‌گیرد بلکه به او اجازهٔ اقامت دائم می‌دهند، یک کارت سبز اقامت! استاد، خواهش می‌کنم برایش کاری بکنید!"

مرد بینوا چنان غرق سوگ و ماتم بود که نمی‌توانست به هیچ صحبت منطقی توجهی داشته باشد. بودا مجبور بود برای کمک به او در فهم مسأله راه دیگری به کار ببرد. بنابراین به او گفت: "بسیار خوب، برو به بازار و دو عدد کوزهٔ گلی بخر". مرد جوان خیلی خوشحال شد و فکر کرد بودا قبول کرده است که مراسمی برای پدرش انجام دهد. به سمت بازار دوید و با دو کوزه بازگشت. بودا گفت "خیلی خوب، یکی از کوزه‌ها را با روغن پرکن" مرد جوان این کار را انجام داد. "کوزهٔ دیگر را با سنگریزه پرکن". مرد این کار را هم انجام داد. "حالا دهانهٔ کوزه‌ها را ببند و خیلی خوب محکم کن". مرد چنین کرد. "حالا کوزه‌ها را در حوضی که آنجاست بگذار". مرد جوان هم چنین کرد و هر دو کوزه به تهِ حوض فرو رفتند. بودا گفت "حالا، چوبدست بزرگی بیاور، با آن به کوزه‌ها بزن و آنها را بشکن" مرد جوان خیلی خوشحال بود و فکر می‌کرد بودا در حال اجرای مراسمی شگفت‌انگیز برای پدرش است.

بر طبق یک رسم باستانی هندی، وقتی مردی می‌میرد، پسرش جسد او را به محوطهٔ مرده‌سوزی می‌برد، آن را بر تودهٔ هیزم می‌گذارد و می‌سوزاند. وقتی جسد نیم‌سوخته شد، پسر چوب کلفتی برمی‌دارد و جمجمهٔ مرده را می‌ترکاند. طبق باوری کهن، به محض آن که جمجمه ترک برمی‌دارد دروازهٔ ملکوت اعلی گشوده می‌گردد. از اینرو مرد جوان با خود اندیشید: "دیروز جسد پدرم خاکستر شد. حالا بودا به گونه‌ای نمادین از من می‌خواهد که این کوزه‌ها را بشکنم". این مراسم او را خوشحال می‌ساخت.

مرد جوان در حالی که طبق گفتهٔ بودا چوبدستی را برداشته بود، ضربهٔ محکمی زد و هر دو کوزه را شکست. بلافاصله روغنی که در یکی از کوزه‌ها بود بالا آمد و بر سطح آب شناور شد. سنگریزه‌های کوزهٔ دیگر بیرون

ریخت و در ته حوض باقی ماند. آنگاه بودا گفت: "خُب، مرد جوان، این هم کاری که من انجام دادم. حالا همهٔ بچه راهب‌ها و معجزه‌گرات را خیر کن و به آنها بگو شروع به نیایش و سرود کنند." ای سنگریزه‌ها، به سطح آب بیایید، به سطح آب بیایید! ای روغن، ته‌نشین شو، ته‌نشین شو! "بینم که چطور این کار را می‌کنند.

- "استاد، دارید شوخی می‌کنید! چطور چنین چیزی امکان دارد؟ سنگریزه‌ها از آب سنگین‌ترند. آنها باید در ته حوض بمانند. نمی‌توانند بالا بیایند استاد، این قانون طبیعت است! روغن از آب سبک‌تر است. و باید در سطح آب بماند نمی‌تواند به ته آب برود، استاد. این قانون طبیعت است!"

"جوان، تو از قانون طبیعت اطلاع زیادی داری، اما این قانون طبیعت را خوب نفهمیده‌ای که اگر پدرت در همهٔ زندگی‌اش کارهایی انجام داده باشد که مثل این سنگریزه‌ها سنگین باشد، او به ته می‌رود. چه کسی می‌تواند او را بالا بکشانند؟ و اگر همهٔ اعمالش مثل این روغن سبک باشد او به بالا می‌رود. چه کسی می‌تواند او را پایین بکشد؟"

هرچه ما قانون طبیعت را زودتر بفهمیم و مطابق با این قانون زندگی کنیم، زودتر از بدبختی خلاص می‌شویم.

گفتار پنجم

تربیت رفتار اخلاقی

وظیفه ما عبارت است از ریشه‌کن کردن رنج از طریق ریشه‌کن کردن علل آن: نادانی، اشتیاق و بیزاری. بودا برای رسیدن به این هدف، راهی عملی را به منظور نیل به این نتیجه قابل حصول، کشف کرد، از آن پیروی کرد و آن را آموزش داد. وی این راه را "راه هشتگانه والا" نامید.

یکبار، وقتی از او خواستند که در مورد آن به زبانی ساده توضیح دهد، گفت:

"از تمامی اعمال زیانبار بپرهیزید

کارهای سودمند انجام دهید

ذهن را پالایش کنید.

این است تعلیمات اشخاص بصیرت یافته."

این توضیحی بس آشکار است که انگار همگان قبولش دارند. همه موافقاند که باید از اعمالی که زیانبار هستند پرهیز کنیم. اعمالی انجام دهیم که سودمند باشند. اما شخص از کجا بداند که زیانبار و سودمند، مضر و مفید کدام است؟ وقتی بدین منظور تلاش می‌کنیم، بر دیدگاه‌ها، باورهای مرسوم، سلیقه‌ها و تعصبات خود تکیه می‌کنیم و در نتیجه تعاریفی محدود و فرقه‌گرایانه بروز می‌دهیم، که برای بعضی قابل قبول و برای دیگران غیرقابل قبول هستند. بودا به جای چنین تفسیرهای محدودی، تعریفی جهان شمول برای سودمند و زیانبار و تقوا و گناه پیشنهاد کرد: "هر عملی که به دیگران آسیب رساند و آرامش و تعادلشان را بر هم زند، عملی گناه‌آلود و عملی زیانبار است. هر عملی که به دیگران یاری رساند و به آرامش و تعادلشان کمک کند، عملی پرهیزگارانانه و سودمند است." دیگر آن که ذهن حقیقتاً با انجام آداب مذهبی یا ممارست‌های عقلانی، پاک نمی‌گردد، بلکه با تجربه مستقیم واقعیت خویش و با تلاش به روشی معین به منظور برطرف کردن شرایطی که به رنج می‌انجامد، پاک‌ی ذهن حاصل می‌گردد.

"راه هشتگانه والا" را می‌توان به سه مرحله تربیتی تقسیم کرد: سیلا^۱، سمادی^۲ و پانیا^۳. سیلا، تمرین اخلاقی است و خودداری از هر عمل زیانبار مربوط به جسم و گفتار. سمادی تمرین تمرکز است و پرورش قابلیت این که شخص فرایندهای ذهنی‌اش را آگاهانه هدایت و کنترل کند. پانیا، خرد است و پروراندن بینشی تطهیر کننده نسبت به ماهیت خویشتن.

ارزش عمل کردن به اخلاق

هر که بخواهد به "دامما" بر دازد، باید با پرداختن به سیلا آغاز کند. سیلا، قدم نخست است که بدون آن،

¹ - Sīla

² - Samādhi

³ - Paññā

کسی نمی‌تواند به جلو برود. ما باید از تمام اعمال، گفتار و کرداری که به دیگران زیان می‌رساند خودداری کنیم. فهم آن ساده است: اجتماع به چنین رفتاری نیاز دارد تا دچار از هم فروپاشی نشود، ولی در حقیقت ما از چنین اعمالی خودداری می‌کنیم، نه فقط به این دلیل که به دیگران زیان می‌رسانند، بلکه به این دلیل که به خودمان هم زیان می‌رسانند. محال است بدون ایجاد پریشانی عظیمی در ذهن و ایجاد اشتیاق و بیزاری، مرتکب اعمال زیانباری چون ناسزا، قتل، دزدی و یا تجاوز شد. این لحظه^۱ اشتیاق و بیزاری، برای زمان حال ناشادمانی به بار می‌آورد و در آینده، ناشادمانی بیشتری هم به دنبال دارد. بودا گفت:

اکنون می‌سوزید، بعد از این هم می‌سوزید

فرد خطاکار رنجی دو چندان می‌برد.

اکنون شاد باشید، بعد از این هم شاد هستید

فرد پارسا دوچندان شادمان است.

نیازی نیست صبر کنیم تا بهشت و دوزخ را بعد از مرگ تجربه کنیم. می‌توانیم آن را در همین زندگی، در درون خودمان تجربه کنیم. وقتی مرتکب اعمالی زیانبار می‌شویم، آتش جهنم^۲ اشتیاق و بیزاری را تجربه می‌کنیم. وقتی اعمالی سودمند انجام دهیم، بهشت^۳ آرامش درونی را تجربه می‌کنیم. زمانی که از اعمال و گفتار زیانبار خودداری کنیم، نه فقط به نفع دیگران است بلکه به نفع خودمان نیز هست و از زیان رساندن به خودمان هم پرهیز می‌کنیم.

دلیل دیگری هم برای پذیرفتن تمرین سیلا هست. ما می‌خواهیم خود را مورد بررسی قرار دهیم و بصیرتی به ژرفای واقعیت خود به دست آوریم. انجام چنین کاری نیاز به ذهنی بسیار آرام و ساکت دارد. وقتی آب موج است، امکان ندارد که عمق آن دیده شود. درون‌نگری^۱ نیاز به ذهنی آرام و دور از پریشانی دارد. با هر عمل زیانباری که شخص مرتکب شود، ذهن غرق در پریشانی می‌گردد. وقتی فرد از تمامی اعمال زیانبار جسم و زبان خودداری کند، ذهن فرصت می‌یابد تا آنقدر آرامش پیدا کند که درون‌نگری به پیش رود.

باز دلیل دیگری برای ضرورت سیلا وجود دارد: کسی که به "دامما" می‌پردازد، نمی‌تواند مشغول اعمالی باشد که همان عادت‌های ذهنی را که خواستار نابودی‌شان هستیم، تقویت کند. هر عملی که به دیگران ضرر برساند، الزاماً توسط اشتیاق، بیزاری و نادانی ایجاد و همراهی شده است. ارتکاب به چنین اعمالی مانند آن است که یک گام به پیش و دو گام به پس برداریم و هر پیشرفتی به سوی هدف، بی‌نتیجه می‌ماند.

بنابراین ضرورت سیلا نه تنها برای خیر جامعه، بلکه برای خیر تک تک افراد آن است و نه تنها برای نفع دنیوی شخص بلکه برای پیشرفت وی در راه "دامما" نیز هست.

سه بخش از "راه هشتمگانه والا"، در پرورش سیلا قرار می‌گیرد: گفتار درست و نیک^۲، کردار درست و نیک^۳

¹ - Introspection

² - Right Speech

³ - Right Action

و معاش درست و نیک^۱.

گفتار درست و نیک

سخن باید پاک و سودمند باشد. پاکی از حذف ناپاکی به دست می‌آید، پس ما باید پی ببریم که گفتار ناپاک شامل چه چیزهایی می‌گردد.

این گفته‌ها عبارت‌اند از: دروغ گفتن، یعنی کمتر یا بیشتر از حقیقت گفتن، سخن‌چینی کردن، طوری که بین دوستان جدایی اندازد، غیبت و افترا، گفتن سخنان تندی که دیگران را آشفته کند و هیچ اثر سودمندی نداشته باشد، و راجی و گپ‌های بی‌معنا که وقت خود شخص و دیگران را هدر دهد. خودداری از تمامی این گفتارهای ناپاک، چیزی بر جای نمی‌گذارد جز گفتار درست و نیک.

اما گفتار درست و نیک تنها به منعیات بالا ختم نمی‌شود. بودا در مورد انسانی با گفتار نیک چنین شرح داد:

کسی که گفتار درست و نیک دارد حقیقت را می‌گوید و در راست‌گویی ثابت قدم است، قابل اعتماد و قابل اتکا بوده و با دیگران صریح است. طرفین دعوا را آشتی می‌دهد و اتحاد را تشویق می‌کند. از هماهنگی لذت می‌برد و به دنبال آن است. از هماهنگی شادمان است و با کلامش هماهنگی می‌آفریند. گفتارش برای بسیاری ملایم، گوش‌نواز، مهرآمیز، دلگرم‌کننده، محترمانه، مداراگر و لذت‌بخش است. در وقت مناسب و مطابق با حقایق، مطابق با آن چه سودمند است و مطابق با "دامما" و قانون سیر و سلوک سخن می‌گوید. کلامش ارزش یادسپاری دارد؛ به موقع، منطقی، گزیده و سازنده است.

کردار درست و نیک

اعمال نیز باید پاک باشند. مانند گفتار، باید بفهمیم که چه چیز کردار ناپاک را موجب می‌شود تا از آن پرهیز کنیم. این اعمال شامل کشتن موجودات زنده، دزدی، اعمال نادرست جنسی از قبیل تجاوز و زنا، و نیز استفاده از مسکرات شامل مشروبات الکلی و مواد مخدر است که سبب می‌شوند تا شخص حواس خویش را از دست بدهد و از اعمال و گفتار خود غافل بماند. با پرهیز از این چهار عمل نادرست تنها اعمال نیک و درست برجای می‌ماند. باز، تنها برداشت منفی مطرح نیست. بودا در وصف کسی که عمل جسمانی صحیحی انجام می‌دهد، می‌گوید: شمشیر و چوبدست را کنار می‌گذارد و مواظب است به کسی آسیب نرساند، سرشار از مهربانی و خواستار خیر برای همه موجودات است. بدور از پنهان‌کاری و ریا، به‌سان موجودی پاک زندگی می‌کند.

¹ - Right Livelihood

اصول

برای مردم عادی که درگیر زندگی دنیوی هستند، طریقه انجام گفتار درست و نیک و کردار درست و نیک، پرداختن به پنج اصل زیر است:

1- خودداری از کشتن هرگونه موجود زنده؛

2- خودداری از دزدی؛

3- خودداری از خلاف جنسی؛

4- خودداری از سخن دروغ؛

5- خودداری از مسکرات و مخدرات.

این پنج اصل، حداقل اصول لازم برای رفتار اخلاقی است. هر که بخواهد به "دامما" بپردازد باید بدانها عمل کند.

اما گاهی در طول زندگی، فرصتی پیش می‌آید که می‌توان فعالیت‌های دنیوی را موقتاً، مثلاً برای چند روز و شاید حتی یک روز، کنار گذاشت تا ذهن را پاکسازی نمود و به سوی آزادی تلاش کرد. این دوره، همان زمان لازم برای عمل کردن جدی به "دامما" است و بنابراین رفتار شخص باید محتاط‌تر از زندگی معمولی‌اش باشد. پس پرهیز از اعمالی که ممکن است کار پالایش نفس را منحل یا منحرف سازد، اهمیت می‌یابد. در چنین زمانی شخص از هشت اصل پیروی می‌کند. که شامل پنج اصل بنیادین با یک تغییر است: به جای خودداری از خلاف جنسی، شخص از همه نوع اعمال جنسی خودداری می‌کند. مضافاً آن که شخص می‌پذیرد از خوردن بی‌موقع (یعنی خوردن بعد از وقت ظهر) و نیز از هر نوع لذت نفسانی و تن‌آرایی خودداری ورزد و از خفتن در بسترهای مجلل نیز پرهیز کند. ضرورت تجرد و دیگر اصول لازم، هوشیاری و آرامشی را که برای کار درون‌نگری لازم است، تقویت می‌کند و به رهایی ذهن از تمامی مزاحمت‌های بیرونی کمک می‌کند. این هشت اصل را تنها باید در طول زمان مربوط به تمرین فشرده "دامما" رعایت کرد. و در پایان این دوره، فرد عادی می‌تواند به همان پنج اصل که در حکم سرمشق رفتار اخلاقی است، بازگردد.

در نهایت، ده اصل برای کسانی که نحوه زندگی یک تارک دنیا^۱، راهب^۲ یا راهبه^۳ صدقه‌گیر را برگزیده‌اند، وجود دارد. این ده اصل شامل همان هشت اصل اول است که اصل هفتم که به دو بخش تقسیم شده است و به علاوه یک اصل دیگر: خودداری از دریافت پول.

تارکان دنیا باید صرفاً از طریق صدقه‌ای که دریافت می‌دارند زندگی کنند طوری که آزاد باشند تا خود را کاملاً وقف عمل پالایش ذهن خویش برای خیر خود و همگان کنند.

این اصول، چه پنج تا باشد، چه هشت یا ده تا، دستورالعمل‌هایی توخالی که برحسب سنت دیکته شده باشند،

¹ - Recluse

² - Monk

³ - Nun

نیستند. از لحاظ منطقی اینها "مراحلی برای تربیت" هستند، ابزاری بسیار عملی برای مراقبت از این که گفتار و کردار شخص نه به دیگران و نه به خود زیان برساند.

معاش درست و نیک

هرکس باید راهی مناسب برای تأمین زندگی‌اش داشته باشد. دو معیار برای معاش درست و نیک وجود دارد. نخست آن که نیاز به زیر پا گذاشتن آن پنج اصل در کار شخص نباشد، زیرا انجام چنین کاری به وضوح به دیگران زیان می‌رساند. اما نکته دیگر این است که شخص نباید کاری کند که دیگران را به زیر پا گذاشتن آن اصول تشویق کند چون این کار نیز مایه زیان است. طریقه معاش، چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم نباید باعث صدمه به دیگر موجودات شود. پس واضح است هر نوع معاشی که لازمه‌اش کشتن باشد، چه انسان، چه حیوان، معاش درستی نیست. حتی اگر کشتن توسط دیگران صورت گیرد و شخص صرفاً با اجزای بدن حیوانات سلاخی شده مثل پوست، گوشت، استخوان و غیره سروکار داشته باشد باز این معاش درستی نیست چون شخص متکی به اعمال خطای دیگران است. فروختن "لیکور"¹ یا دیگر مسکرات ممکن است بسیار پرسود باشد ولی حتی اگر خود شخص هم از آنها پرهیز کند، همین عمل فروختن، دیگران را به مصرف مسکرات و در نتیجه زیان رساندن به خودشان، تشویق می‌کند. اداره کردن یک قمارخانه ممکن است بسیار پرمفعت باشد اما تمام کسانی که برای قمار بدانجا می‌روند، باعث زیان به خود می‌شوند. فروش سموم یا تسلیحات مثل تفنگ، مهمات، بمب، موشک، تجارت خوبی است اما به صلح و تعادل بسیاری از انسانها صدمه می‌زند.

بنابراین هیچیک از اینها، معاش درستی نیستند. حتی اگر شغلی حقیقتاً به دیگران آسیب نرساند، ولی نیت آسیب به دیگران در آن باشد، معاش درستی نیست. پزشکی که چشم به راه یک بیماری همه‌گیر است و تاجری که چشم به راه قحطی است، معاش درستی ندارند.

هر فرد عضوی از جامعه است. ما دین خود به جامعه را از طریق کاری که انجام می‌دهیم و خدماتی که به هم‌نوعان خود به طرق مختلف عرضه می‌داریم، ادا می‌کنیم. ما در قبال این کار، کسب معاش می‌کنیم. حتی یک راهب، یک تارک دنیا، کار مناسب خودش، که به ازای آن صدقه می‌گیرد را داراست؛ یعنی کار پالایش ذهن برای خیر خود و همگان. اگر او با فریب مردم، با جادوگری یا ادعای کذب در مورد کمالات روحی، شروع به استثمار دیگران کند، معاش درستی ندارد.

هر نوع حق‌الزحمه‌ای که در قبال کارمان دریافت می‌داریم باید در جهت تأمین خودمان و وابستگانمان صرف شود. اگر مازادی هم موجود بود، حداقل بخشی از آن را باید به جامعه بازگرداند تا به نفع دیگران مورد استفاده قرار گیرد. اگر نیت آن باشد که به منظور تأمین خود و کمک به دیگران، نقش سودمندی در جامعه داشته باشیم، آنگاه کاری که می‌کنیم، معاشی نیکوست.

¹ - Liquor

تمرین سیلا در دوره آموزشی مراقبه و پیاسانا

از این رو باید به گفتار درست و نیک، کردار درست و نیک و معاش درست و نیک عمل کرد که برای خود و دیگران دارای معناست. دوره آموزشی مراقبه و پیاسانا فرصت به کار بستن این جنبه‌های سیلا را فراهم می‌آورد. این دوره زمانی، برای تمرین فشرده "دامما" است و بنابراین آن هشت اصل توسط همه شرکت‌کنندگان رعایت می‌گردد. اما در هر حال، به کسانی که برای نخستین بار به یک دوره آموزشی می‌پیوندند یا کسانی که مشکلات پزشکی دارند تخفیفی داده می‌شود: آنها اجازه دارند شام سبکی بخورند. به این دلیل چنین افرادی رسماً فقط آن پنج اصل را پیروی می‌کنند؛ گرچه در دیگر موارد به واقع هشت اصل را رعایت می‌کنند.

کلیه شرکت‌کنندگان، علاوه بر رعایت اصول مذکور، باید تا آخرین روز دوره آموزشی، عهد کنند که سکوت را رعایت کنند. آنها می‌توانند با تعلیم دهنده یا مدیریت دوره آموزشی صحبت کنند، اما حق صحبت با دیگر مراقبه‌گران را ندارند. بدین‌سان، کلیه آشفته‌گی‌ها به حداقل می‌رسد. افراد قادرند که در بخش‌های نزدیک هم، کار و زندگی کنند بدون این که مزاحم یکدیگر باشند. تنها در این فضای آرام و ساکت و صلح‌آمیز است که انجام تکلیف دشوار درون‌نگری ممکن می‌گردد.

مراقبه‌گران در قبال انجام عمل درون‌نگری، غذا و سرپناهی دریافت می‌دارند که هزینه آن را دیگران پرداخت کرده‌اند. بدین‌سان، در طی یک دوره آموزشی، مراقبه‌گران کم و بیش مانند تارک دنیا‌های واقعی، با صدقه دیگران زندگی می‌کنند. مراقبه‌گران با انجام وظیفه خود بانهایت توان و به خاطر خیر خود و خیر دیگران، ضمن مشارکت در دوره و پیاسانا، به معاشی درست و نیک می‌پردازند.

عمل به سیلا بخشی جدانشدنی از راه "دامما" است. بدون آن، هیچ پیشرفتی در این راه ممکن نیست زیرا ذهن، آن چنان پریشان باقی می‌ماند که دیگر جایی برای تفحص واقعیت درون باقی نمی‌ماند. افرادی هستند که می‌گویند رشد روحی بدون سیلا هم ممکن است. چنین افرادی، هر کاری هم که بکنند پیرو تعلیمات بودا نیستند. بدون عمل به سیلا امکان آن هست که حالت‌های جذبه‌وار گوناگونی را تجربه کرد، اما خطاست که اینها را به مثابه کمالات روحی در نظر بگیریم. مطمئناً شخص بدون سیلا هرگز نمی‌تواند ذهن را از رنج رها سازد و حقیقت نهایی را تجربه کند.

پرسش و پاسخ

- پرسش: آیا عمل به کردار درست و نیک نوعی دلبستگی نیست؟

- س.ن. گویانکا: خیر. عمل به کردار درست و نیک صرفاً نهایت تلاش‌تان است و درک این که نتایج کار، خارج از کنترل شماست. شما کار خود را انجام می‌دهید و نتیجه را به طبیعت، به "دامما" می‌سپارید. "کارها خودشان جور می‌شوند".

- پس آیا این تمایل به اشتباه کردن نیست؟

- اگر اشتباهی کنید، آن را می‌پذیرید و سعی می‌کنید دفعه بعد آن را تکرار نکنید. باز ممکن است موفق نشوید؛ دوباره لبخند می‌زنید و راه دیگری را امتحان می‌کنید. اگر بتوانید در مواجهه با شکست لبخند بزنید، دل‌بستگی ندارید. اما اگر شکست شما را سرخورده کند و موفقیت شما را مغرور سازد، مطمئناً دل‌بستگی دارید.

- آیا کردار درست و نیک فقط همان تلاشی است که شخص می‌کند و نتیجه کار مطرح نیست؟
- نتیجه مطرح نیست. اگر عمل شما خوب باشد، نتیجه هم خودبه‌خود خوب خواهد بود. "داما"، مراقب آن است. ما قدرت آن را نداریم که نتیجه را معلوم کنیم، اما می‌توانیم نوع اعمال خود را انتخاب کنیم. فقط نهایت تلاش‌تان را بکنید.

- آیا زیان رساندن به دیگران به طور تصادفی، عمل خطایی است؟
- خیر. باید نیت زیان رساندن به یک موجود مشخص، وجود داشته باشد و شخص باید از این زیان رساندن، بهره‌مند شود؛ فقط در این صورت عمل خطایی صورت گرفته است. در انجام سیلا نباید آنقدر افراط کرد که نه عملی باشد و نه سودمند. از طرفی، این هم خطرناک است که در اعمال خود بی‌دقت باشید و مدام به دیگران زیان برسانید و بعد با این بهانه که قصد آسیب رساندن نداشته‌اید، خود را معذور بدانید. "داما" به ما می‌آموزد متوجه امور باشیم.

- فرق بین رفتار جنسی درست و نادرست کدام است؟ آیا مسأله مربوط به خواست و اراده است؟
- خیر. میل جنسی در زندگی یک شخص با خانمان (متأهل) منزلت خاصی دارد. نباید این میل را به زور سرکوب کرد، چون یک مجرد اجباری به تنش‌هایی می‌انجامد که خود مسایل و مشکلات بیشتری به وجود می‌آورد. اما در هر صورت اگر به نیاز جنسی جواز آزادانه‌ای بدهید و با هرکس و هر موقع که شهوت برخاست، روابط جنسی برقرار کنید، هرگز نمی‌توانید ذهن خود را از شهوت برهانید. "داما" با پرهیز از افراط و تفریط، راه میانه‌ای را پیشنهاد می‌کند، یعنی نمود سالمی از تمایل جنسی که همچنان به تکامل روحی کمک می‌کند، و آن عبارت است از روابط جنسی بین یک مرد و یک زن که پایبند یکدیگر باشند. و اگر شریک جنسی شما هم یک مراقبه‌گر و پیاسانا باشد، هرگاه شهوت بروز کرد، هر دو آن را مورد ملاحظه قرار می‌دهید. این کار نه سرکوبی است و نه جواز آزادی. با مراقبه به سادگی می‌توانید خود را از شهوت آزاد کنید. یک زوج، گاهی روابط جنسی را همچنان حفظ می‌کنند، اما بتدریج به مرحله‌ای می‌رسند که در آن میل جنسی ابداً معنایی ندارد. این مرحله، مرحله تجرد طبیعی و واقعی است و حتی فکر شهوت هم به ذهن خطور نمی‌کند. این تجرد، لذتی ایجاد می‌کند که ماورای هر نوع ارضای جنسی است. فرد همواره احساس رضایت و هماهنگی دارد. انسان باید یاد بگیرد که چنین سعادت راستینی را تجربه کند.

- در غرب، بسیاری می‌پندارند که روابط جنسی بین دو شخص بالغ با رضایت هر دو طرف جایز است.
- این دیدگاه بسیار دور از "داما" است. فردی که با فردی رابطه جنسی دارد و بعد با دیگری و دیگری، شهوت خود را و در نتیجه بدبختی‌اش را صد چندان می‌کند. یا باید پایبند یک نفر بود یا در تجرد زندگی کرد.
- درباره مصرف موادی که به تجربه انواع دیگر آگاهی و واقعیت‌هایی متفاوت کمک می‌کند چه می‌گویید؟

- بعضی از شاگردان به من گفته‌اند که با مصرف مواد روان‌گردان¹ به تجربیاتی مشابه با تجربیاتی که در مراقبه داشته‌اند رسیده‌اند. چنین چیزی واقعاً صحت داشته باشد یا نه، تجربه ناشی از این مواد، نوعی وابستگی به یک عامل بیرونی است. ولی، "دامما" به شما یاد می‌دهد که ارباب خودتان باشید تا بتوانید واقعیت را به اراده خود و هرگاه که بخواهید تجربه کنید. و تفاوت مهم دیگر این است که مصرف این مواد باعث می‌شود افراد بسیاری، تعادل روانی‌شان را از دست بدهند و به خود آسیب برسانند. در حالی که تجربه حقیقت از طریق عمل به "دامما"، باعث می‌شود مراقبه‌گران، متعادل‌تر شوند بدون آن که به خود یا کس دیگری زیان برسانند.

- آیا اصل پنجم به معنای خودداری از مصرف مسکرات و مشروبات الکلی، یعنی خودداری از مست شدن است؟ زیرا به نظر نمی‌رسد نوشیدن به حد اعتدال بدون مست شدن، زیانبار باشد. آیا به نظر شما نوشیدن حتی یک لیوان شراب هم به معنای زیر پا گذاشتن سیلا است؟

- حتی با نوشیدن میزانی اندک، به مرور زمان اشتیاقی نسبت به الکل پیدا می‌کنید. خود شما نمی‌فهمید اما اولین قدم را به سمت اعتیاد برمی‌دارید که مطمئناً به ضرر خودتان و دیگران است. هر معتادی با همان یک لیوان شروع می‌کند. چرا اولین قدم به سوی رنج برداشته شود؟ اگر با جدیت به مراقبه بپردازید و یک روز از سر غفلت یا در یک جمع، لیوانی شراب بنوشید، پی می‌برید که در آن روز مراقبه شما ضعیف است. "دامما" نمی‌تواند با مصرف مسکرات و مشروبات الکلی سازگار باشد. اگر واقعاً می‌خواهید که در "دامما" پیشرفت کنید، باید از همه مسکرات و مشروبات الکلی دوری کنید. تجربه هزاران مراقبه‌گر چنین است. لازم است دو اصل مربوط به خلاف جنسی و مصرف مسکرات و مشروبات الکلی، علی‌الخصوص توسط افرادی که از کشورهای غرب هستند، درک شود.

- مردم اینجا اغلب می‌گویند "اگر به آدم احساس خوبی بدهد، باید کار درستی باشد".
- به این دلیل چنین می‌گویند که واقعیت را نمی‌بینند. وقتی عملی را از سر نفرت انجام می‌دهید، خودبه‌خود از پریشانی ذهن خود آگاه‌اید. اما وقتی عملی از سر اشتیاق انجام می‌دهید، آن عمل در سطح ذهن خوشایند می‌نماید، اما در عمق آن آشفتگی و پریشانی هست. تنها به خاطر نادانی است که احساس خوبی به شما دست داده است. وقتی بدانید که با چنین اعمالی تا چه حد به خود ضرر می‌زنید، طبیعتاً از انجام آنها دست برمی‌دارید.

- آیا خوردن گوشت زیر پا گذاشتن سیلا است؟

- نه، تا وقتی خودتان حیوانی را نکشته‌اید نه. اگر گوشت برای شما فراهم می‌شود و شما از طعم آن مثل دیگر غذاها لذت می‌برید، هیچ اصلی را زیر پا نگذاشته‌اید. ولی البته با خوردن گوشت، به طور غیرمستقیم شخص دیگری را برای زیر پا گذاشتن اصول، از طریق کشتن یک حیوان، ترغیب کرده‌اید. همین طور از جنبه‌ای دقیق‌تر، با خوردن گوشت به خودتان زیان می‌رسانید. یک حیوان در هر لحظه در خود اشتیاق و بیزاری ایجاد می‌کند. حیوان قادر نیست که مراقبه کند و روان خود را پاکسازی کند، هر رشته از جسمش، مشحون از اشتیاق و بیزاری است. با خوردن غذای غیرگیاهی، چیزی که به بدن خود می‌رسانید، این است. یک مراقبه‌گر تلاش دارد که اشتیاق و

¹ - Psychedelic

بیزاری را در وجودش ریشه‌کن کند، پس می‌داند که پرهیز از چنین غذایی، سودمند است.

- به خاطر همین است که در یک دوره آموزشی فقط غذای گیاهی داده می‌شود؟

- بله، چون غذای گیاهی بهترین غذا برای مراقبه و پیاسانا است.

- آیا در زندگی معمولی هم شما گیاه‌خواری را توصیه می‌کنید؟

- این کار نیز سودمند است.

- کسب درآمد چگونه می‌تواند رفتار قابل قبولی برای یک مراقبه‌گر باشد؟

- اگر به "دامما" عمل کنید، حتی اگر پول در نیاورید شادمان هستید. اما اگر پول درآوردید و به "دامما" عمل

نکنید، اندوهگین می‌مانید. "دامما" مهم‌تر است. به عنوان فردی که در دنیا زندگی می‌کند. مجبور به تأمین زندگی

خود هستید. باید پول را از کار سخت و شرافتمندانه به دست آورید؛ چیز نادرستی در این مطلب نیست. اما این

کار را همراه با "دامما" انجام دهید.

- اگر در مقطعی پایین‌تر از جریان کار، تأثیری نامطلوب موجود باشد، یا اگر کاری که شخص می‌کند را بتوان

در مسیری منفی مورد استفاده قرار داد، آیا معاش نادرستی است؟

- بستگی به نیت شما دارد. اگر فکر و ذکرتان فقط پول جمع کردن باشد و اگر با خود چنین پندارید که

"بگذار دیگران ضرر کنند، تا وقتی من پول خودم را درمی‌آورم اهمیتی نمی‌دهم" آنگاه معاش نادرستی است. ولی

اگر نیت شما خدمت باشد و معهدا کسی زیان ببیند، تقصیر شما نیست.

- شرکتی که در آن کار می‌کنم در بین چیزهای دیگر، ابزاری تولید می‌کند که برای جمع‌آوری اطلاعات در

مورد انفجارات اتمی به کار می‌رود. از من خواسته‌اند که روی این محصول کار کنم، ولی این کار در نظر من، به

نوعی نادرست است.

- اگر چیزی را فقط به منظور آسیب رساندن به دیگران به کار برند، مطمئناً نباید خود را در آن درگیر کنید.

ولی اگر آن را بتوان برای مقاصد مثبت هم به کار برد، شما مسؤول طرز استفاده دیگران از آن نیستید. شما کارتان

را با این نیت که دیگران برای هدفی مثبت از آن استفاده می‌کنند، انجام می‌دهید. چیز نادرستی در این موضوع

نیست.

- در مورد "صلح طلبی" چه نظری دارید؟

- اگر منظور از صلح طلبی، عدم دفاع در برابر تجاوز باشد، مطمئناً غلط است. "دامما" به شما می‌آموزد که به

طریقی مثبت عمل کنید و فعال باشید.

- در مورد کاربرد مقاومت منفی چطور، مثلاً آن گونه که مهاتما گاندی یا مارتین لوترکینگ جوان یاد داده‌اند؟

- بستگی دارد به موقعیت. اگر متجاوز، زبانی جز زبان زور نفهمد، شخص باید از قدرت فیزیکی استفاده

کند، ولی همیشه باید تعادل ذهن¹ خود را حفظ کند. در غیراین صورت باید مقاومتی منفعلانه به کار برد آنهم نه از

سر ترس بلکه در حکم عملی ناشی از شجاعت اخلاقی. راه "دامما" این است و آن چه که گاندی بزرگوار به

¹ - Equanimity

مردم آموزش داد همین است. با دست خالی جلوی تهاجم متجاوز مسلح ایستادن، شجاعت می‌خواهد. برای این کار شخص باید آماده مرگ باشد. مرگ دیر یا زود فرا می‌رسد و انسان می‌تواند در ترس یا در شجاعت بمیرد. مرگ همراه با "دامما"، نمی‌تواند مرگ در ترس باشد. گاندی به پیروانش که در برابر تجاوز خشونت ایستاده بودند، می‌گفت: "بگذارید زخم‌های شما بر سینه‌تان باشد نه بر گرده‌تان" و گاندی بزرگوار "دامما"یی که در وجودش بود، پیروز شد.

- شما خودتان گفتید که مردم می‌توانند بدون رعایت اصول مراقبه، تجربیات شگفت‌آوری داشته باشند. پس آیا تأکید زیاد بر رعایت رفتار اخلاقی، نوعی جزم‌اندیشی¹ و عدم انعطاف نیست؟

- من از تجربیات تعدادی از شاگردان دریافته‌ام که افرادی که برای سیلا هیچ اهمیتی قایل نیستند، نمی‌توانند به پیشرفتی در این راه دست یابند. چنین افرادی ممکن است سالها به دوره‌های آموزشی آمده و تجربیات شگفت‌انگیزی در مراقبه به دست آورند، ولی در زندگی عادی آنها، هیچ تحولی وجود ندارد. همچنان پریشان و بدبخت باقی می‌مانند، چون با ویپاسانا فقط بازی می‌کنند. همان‌گونه که بازیهای بسیار دیگری داشته‌اند. چنین افرادی، بازنگانی واقعی هستند. کسانی که به واقع می‌خواهند "دامما" را به خاطر بهتر شدن زندگی‌شان به کار برند، باید به سیلا، با دقت هرچه بیشتر، عمل کنند.

¹ - Passive resistance

نسخه طیب

مردی بیمار می‌شود و برای درمان به نزد طیب می‌رود. طیب بعد از معاینه مقداری دارو برای او تجویز می‌کند. آن مرد به طیب خودایمانی عظیم دارد. بیمار به خانه بازمی‌گردد و در اتاق مخصوص عباداتش، تصویری زیبا یا مجسمه‌ای از آن طیب می‌گذارد. بعد می‌نشیند و نسبت به آن تصویر یا مجسمه ادای احترام می‌کند: سه بار سجده می‌کند و گل و عود ارزانی‌اش می‌دارد. بعد نسخه‌ای که طیب برایش نوشته را بیرون آورده و با وقار بسیار می‌خواند: "دو قرص صبح، دو قرص بعد از ظهر، دو قرص شب!" همه روزها، همه عمر، همچنان به خواندن نسخه ادامه می‌دهد؛ گر چه ایمانی عظیم به طیب دارد، اما نسخه کمکی به او نمی‌کند.

مرد می‌خواهد اطلاع بیشتری از آن نسخه به دست آورد بنابراین به نزد طیب می‌شتابد و از او می‌پرسد: "شما چرا این نسخه را تجویز کردید؟ چه نفعی برای من دارد؟" طیب که مردی باهوش است می‌گوید: "خب، بین، ناخوشی شما این است و علت اصلی‌اش هم آن است. اگر از دارویی که برایت نسخه کرده‌ام استفاده کنی، علت ناخوشی‌ات را از بین می‌برد. وقتی علت برطرف شد، ناخوشی خودبه‌خود از بین می‌رود." مرد با خود می‌اندیشد که "شگفتا! طیب من چه باهوش است! نسخه‌هایش چقدر سودمند است!" و به خانه می‌رود و شروع به دعوا با همسایه‌ها و آشنایانش می‌کند با این اصرار که: "دکتر من بهترین است! بقیه دکترها به درد نمی‌خورند!" اما از این دعوها چه نفعی می‌برد؟ ممکن است در تمام عمرش به دعوا کردن ادامه بدهد، ولی باز این هم چاره‌کارش نیست. تنها با مصرف داروست که از بدبختی و ناخوشی‌اش خلاص می‌شود. فقط در آن صورت دارو به او کمک می‌کند.

هر شخص وارسته‌ای به یک طیب می‌ماند. از سر مهر و شفقت، نسخه‌ای به مردم می‌دهد که خود را از رنج‌رهایی بخشند. اگر مردم ایمانی کورکورانه به آن شخص پیدا کنند، نسخه را در حکم کتاب مقدس می‌گیرند و شروع به نزاع با دیگر مسلک‌ها می‌کنند با این ادعا که تعلیمات بنیان‌گزار مذهب‌شان بهتر است؛ ولی به تعلیم آنان و عمل بدانها و به مصرف داروی تجویز شده برای رفع ناخوشی، اهمیت نمی‌دهند.

ایمان داشتن به طیب زمانی مفید است که بیمار را ترغیب به دنبال کردن توصیه‌های او کند. درک نحوه عمل دارو، اگر شخص را به مصرف دارو ترغیب کند، سودمند است. اما بدون مصرف صحیح دارو، بیماری علاج نمی‌شود. باید خودتان دارو را مصرف کنید.

گفتار ششم

"پرورش تمرکز"^۱

با عمل به سیلا، می‌کوشیم گفتار و اعمال فیزیکی خود را کنترل کنیم. اما علت رنج، در اعمال ذهنی است. اگر ذهن همچنان در اشتیاق و بیزاری، در اعمال زیانبار ذهنی، دست و پا زند، صرفاً باز داشتن کردار و گفتارمان بی‌فایده است. اگر دائماً با خود در جنگ باشیم، هرگز نمی‌توانیم شادمان باشیم. دیر یا زود، اشتیاق و بیزاری فوران می‌کنند و ما سیلا را زیر پا می‌گذاریم و به خود و دیگران زیان می‌رسانیم.

از لحاظ عقلانی شخص ممکن است دریابد که ارتکاب اعمال زیانبار، نادرست است. در کل، در طی هزاران سال، همه مذاهب درباره اهمیت اخلاقیات موعظه کرده‌اند، اما وقتی وسوسه بروز کند، ذهن را مغلوب کرده و شخص سیلا را زیر پا می‌گذارد. یک شخص الکلی ممکن است بخوبی اطلاع داشته باشد که نباید بنوشد چون الکل برایش زیانبار است. اما باز وقتی اشتیاق بروز کرد، به الکل پناه آورده و مست می‌شود. او نمی‌تواند جلوی خود را بگیرد چون هیچ کنترلی بر ذهن خود ندارد. اما وقتی شخص بیاموزد که دست از انجام اعمال ذهنی زیانبار بردارد، خودداری از گفتار و کردار زیانبار ساده می‌گردد.

از آنجا که مشکل، ریشه در ذهن دارد، باید در سطح ذهنی با آن مقابله کنیم. بدین منظور باید به انجام باوانا^۲، گردن نهیم که لفظاً به معنی "پرورش ذهنی" است و به زبان عامیانه "مراقبه"^۳ نام گرفته است. از زمان بودا، با منسوخ شدن عمل به باوانا، معنای این واژه در ابهام فرو رفته است. در دوران اخیر، این واژه به هر نوع اعتلای روحی یا پرورش ذهنی اطلاق می‌شود؛ حتی فعالیت‌هایی چون خواندن، گفتن، شنیدن و یا فکرکردن در مورد "دامما". حتی واژه "مدیتیشن" که رایج‌ترین برگردان انگلیسی از باوانا است، بگونه‌ای رایج‌تر به فعالیت‌هایی بسیار، از استراحت ذهنی، رؤیایپردازی و تداعی آزاد گرفته تا خود هیپنوتیزم، اطلاق می‌گردد. تمامی اینها با آن چه بودا از باوانا منظور داشت، فاصله دارد. او این واژه را برای تمرینات ویژه ذهنی و روش‌هایی دقیق برای متمرکز کردن و پالایش ذهن به کار برد.

باوانا شامل دو قسمت است: 1- پرورش تمرکز (سمادی)

2- تربیت فرزاندگی (پانیا).

پرورش تمرکز، "پرورش آرامش" (ساماتا باوانا) و پرورش فرزاندگی "پرورش بصیرت" (ویپاسانا باوانا) نامیده شده است. عمل به باوانا، با تمرکز آغاز می‌شود که دومین بخش از راه هشتگانه والا است. آموختن این عمل سودمند به منظور به کنترل درآوردن فرایندهای ذهنی و مسلط شدن بر ذهن است. سه بخش از راه هشتگانه والا در این قسمت قرار می‌گیرند: تلاش درست و نیک^۴، آگاهی درست و نیک^۵ و تمرکز درست و نیک^۶.

¹ - The training of concentration

² - bhāvanā

³ - Meditation

⁴ - Right effort

⁵ - Right awareness

⁶ - Right concentration

تلاش درست و نیک

تلاش درست و نیک، اولین گام در عمل به باوانا است. ذهن به سهولت مغلوب نادانی می‌گردد و به سهولت تحت نفوذ اشتیاق یا بیزاری قرار می‌گیرد. ما باید به طریقی ذهن را تقویت کنیم طوری که با ثبات و پابرجا شود. ذهنی که مثل ابزاری سودمند برای مکاشفه ماهیت خویشتن در ظرف‌ترین¹ سطح عمل کند، تا بتوانیم واکنش‌های شرطی خود را آشکار و سپس برطرف نماییم.

یک پزشک، که خواستار تشخیص بیماری یک بیمار باشد، نمونه خون او را می‌گیرد و آن را زیر میکروسکوپ بررسی می‌کند. قبل از بررسی نمونه، پزشک باید اول میکروسکوپ را به طور صحیح تنظیم کند و در آن فاصله تنظیم شده، میکروسکوپ را ثابت نگه دارد. فقط در آن صورت است که بررسی نمونه و کشف علت بیماری و تعیین درمان مناسب برای علاج بیماری، میسر می‌گردد. به همین ترتیب، ما باید بیاموزیم که ذهن را متمرکز کنیم و توجه خود را بر یک موضوع ثابت نگه داریم. بدین‌سان ذهن را به ابزاری برای بررسی جزئی‌ترین واقعیت خویشتن بدل می‌سازیم.

بودا روش‌های متنوعی برای تمرکز ذهن تجویز کرد که هر یک مناسب افراد بخصوصی بود که برای آموزش به نزد او می‌آمدند. مناسب‌ترین روش مکاشفه واقعیت درونی، یعنی همان روشی که بودا خود انجام می‌داد عبارت است از آنآپاناستی¹ به معنی "آگاهی از تنفس"².

تنفس، موضوعی است برای تمرکز که به آسانی در اختیار همه قرار دارد، زیرا همه ما از لحظه تولد تا هنگام مرگ، نفس می‌کشیم. تنفس، موضوعی است جهت مراقبه که عموماً در دسترس و قابل قبول است. برای شروع انجام باوانا، مراقبه‌گران می‌نشینند، با وضعیتی راحت، پشتی صاف به خود می‌گیرند و چشمهای خود را می‌بندند. باید در اتاق ساکتی باشند تا حواس‌شان پرت نشود. با روی نمودن از دنیای برون به دنیای درون، درمی‌یابند که آشکارترین فعالیت، عمل نفس کشیدن‌شان است؛ پس توجه خود را به این موضوع معطوف می‌سازند: هوایی که از بینی آنها وارد و خارج می‌شود.

این موضوع تمرین تنفسی نیست، بلکه تمرین آگاهی است. سعی در این نیست که تنفس را کنترل کنیم، بلکه باید تلاش کنیم که نسبت به تنفس به همان شکل طبیعی‌اش، آگاه بمانیم: نفس بلندمدت یا کوتاه، عمیق یا سطحی، نفس سخت یا نرم. شخص باید تا آنجا که می‌تواند توجه‌اش را بر نفس خویش معطوف دارد و نگذارد که هیچ نوع آشفتگی، زنجیره آگاهی را قطع نماید.

هنگام مراقبه، بلافاصله درمی‌یابیم که این کار تا چه اندازه دشوار است. به محض آن که تلاش می‌کنیم ذهن را بر تنفس متمرکز کنیم، به فکر دردی در ساق پا می‌افتیم. به محض آن که سعی می‌کنیم تمامی افکار آشفته را سرکوب کنیم، هزار فکر و خیال به مغزمان خطوط می‌کند: خاطرات، نقشه‌ها، امیدها و ترس‌ها. یکی از اینها توجه ما را جلب می‌کند و بعد از مدتی می‌فهمیم که در کل از توجه به تنفس غافل مانده‌ایم. دوباره با قصدی تازه شروع

¹ - Subtlest

می‌کنیم و باز بعد از مدتی کوتاه پی می‌بریم که بدون آن که متوجه باشیم ذهن از دستمان گریخته است. در اینجا چه کسی تحت کنترل است؟ به محض آن که شخص شروع به تمرین کند، بزودی آشکار می‌شود که در حقیقت، ذهن خارج از کنترل است. همانند بچه‌لوسی که به سمت یک اسباب‌بازی می‌رود، از آن خسته می‌شود و به بازیچه‌دیگر و دیگر رو می‌کند، ذهن هم مدام از این فکر به آن فکر می‌پرد و از واقعیت می‌گریزد. این عادت است که با ذهن، عجین شده است؛ عادت است که در تمام عمر برقرار است، اما وقتی شروع به کاوش ماهیت حقیقی خود کنیم، باید این گریز ذهنی متوقف گردد. باید الگوی عادت‌های ذهن را تغییر دهیم و بیاموزیم که در واقعیت بمانیم. و این کار را با تمرکز توجه خود بر تنفس شروع می‌کنیم. وقتی متوجه شدیم که ذهن برای خودش پرسه می‌زند، با صبر و آرامش، آن را سرجایش برمی‌گردانیم. اگر موفق نشدیم و دوباره و دوباره، تلاش می‌کنیم. بدون دلسردی، بدون تنش، و در حال تبسم این تمرین را تکرار می‌کنیم. باید بدانیم که، عادت یک عمر، در عرض چند دقیقه عوض نمی‌شود. این کار نیازمند تمرین مداوم و پی‌درپی و نیز شکیبایی و آرامش است. این است روشی که با آن آگاهی از واقعیت را به منصفه ظهور می‌رسانیم. تلاش درست و نیک چنین است.

بودا، چهار نوع تلاش درست و نیک را توصیف کرده است:

1- جلوگیری از بروز حالات شرورانه و نادرست؛

2- ترک این حالات در صورت بروز آنها؛

3- ایجاد حالات سودمندی که قبلاً وجود نداشته‌اند؛

4- حفظ این حالات و ایجاد شرایط رشد و پرورش آنها تا مرحله کمال.

با تمرین آگاهی از تنفس، به این چهار تلاش درست و نیک عمل می‌کنیم. می‌نشینیم و بدون دخالت اندیشه و فکر، توجه خود را بر روند تنفس معطوف می‌سازیم. با انجام این کار حالت سودمند خودآگاهی را آغاز و حفظ می‌نماییم و از آشفتگی ذهنی، حواس‌پرتی و از دست دادن بینش و واقعیت، پرهیز می‌کنیم. اگر فکری به ذهنمان آمد، به دنبال آن نرفته بلکه توجه خود را دوباره به تنفس معطوف می‌سازیم. به این ترتیب توانایی ذهن را در تمرکز بر یک موضوع واحد پرورش داده و در برابر انحراف ذهنی مقاومت نشان می‌دهیم. اینها دو خصوصیت اساسی عمل تمرکز می‌باشند.

آگاهی درست و نیک

مشاهده تنفس، همچنین وسیله‌ای است برای عمل به آگاهی درست و نیک. رنج ما ریشه از نادانی¹ دارد. ما واکنش نشان می‌دهیم، از آن رو که نمی‌دانیم چه می‌کنیم، از آن رو که از واقعیت خویش بی‌خبریم. ذهن اکثر اوقات را غرق در اوهام و خیالات و با زنده‌کردن تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند و در پیش‌بینی آینده، با شوق یا ترس، سپری می‌کند. در حالی که ما، غرق این اشتیاق‌ها و بیزاری‌ها هستیم، از آن چه اکنون در حال وقوع است

¹ - Ignorance

و از آن چه اکنون در حال انجام آن هستیم، ناآگاهیم. با این همه مطمئناً لحظه حال، بیشترین اهمیت را برای ما دارد. ما نمی‌توانیم در گذشته زندگی کنیم، گذشته، گذشته است. در آینده هم نمی‌توانیم سرکنیم؛ چرا که از از چنگ ما به دور است. فقط می‌توانیم در زمان حال زندگی کنیم.

اگر نسبت به اعمال فعلی خود آگاه نباشیم، محکوم به آن هستیم که اشتباهات گذشته را تکرار کنیم و هرگز نتوانیم در تحقق بخشیدن به آرزوهایمان در آینده توفیقی به دست آوریم. اما اگر بتوانیم توانایی آگاه بودن از لحظه حال را پرورش دهیم، می‌توانیم از گذشته چون راهنمایی برای نظم دادن به اعمالمان در آینده استفاده کنیم تا شاید به هدف خود دست یابیم.

"دامما"، راه "اینجا و اکنون" است. بنابراین باید توانایی خود را از لحاظ آگاه بودن به لحظه حال، پرورش دهیم. ما به روشی نیاز داریم تا بتوانیم توجه خود را بر واقعیت خویشتن در لحظه حال، متمرکز کنیم. روش آنآپاناستی چنین روشی است. با عمل به آن، آگاهی شخص به اینجا و اکنون، به وسیله آگاهی از ورود و خروج نفس پرورش می‌یابد. با انجام آگاهی از تنفس، از لحظه حال آگاه می‌شویم.

دلیل دیگر برای آگاهی از تنفس آن است که ما خواستار تجربه واقعیت نهایی هستیم. تمرکز بر تنفس می‌تواند ما را یاری دهد تا هر آن چه را از خویشتن نمی‌دانیم را کشف کنیم و هر آن چه ناخودآگاه است را وارد آگاهی خود کنیم. آگاهی از تنفس، همچون پلی بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه عمل می‌کند. چون تنفس، هم به شکل خودآگاه و هم ناخودآگاه عمل می‌کند. ما می‌توانیم اراده کنیم که به شکلی خاص نفس بکشیم و تنفس را کنترل کنیم. حتی می‌توانیم برای مدتی نفس نکشیم و با این همه وقتی دست از تلاش در کنترل آن بر می‌داریم، تنفس بدون وقفه ادامه می‌یابد.

مثلاً، شاید بهتر باشد با تنفس ارادی و تا حدی سنگین شروع کنیم تا راحت‌تر بتوانیم توجه خود را بر آن متمرکز کنیم. به محض آن که آگاهی از تنفس آشکار و ثابت ماند، اجازه می‌دهیم تنفس به حالت طبیعی جریان یابد؛ چه سنگین و چه سبک، چه عمیق و چه سطحی، چه بلند و چه کوتاه، چه تند و چه کند. سعی نمی‌کنیم تنفس را تنظیم کنیم؛ بلکه تلاش می‌کنیم فقط نسبت به آن آگاه باشیم. با آگاهی از جریان طبیعی تنفس، مراقبه بر عمل خودکار بدن را آغاز کرده‌ایم؛ عملی که معمولاً در حیطه ناخودآگاه است. با مشاهده واقعیت بارز تنفس ارادی، به مراقبه بر واقعیت ظریف‌تر تنفس طبیعی می‌رسیم. پس ما از واقعیت سطحی به ماورای آن، به آگاهی از واقعیت ظریف‌تر حرکت کرده‌ایم.

دلیل دیگر برای پرورش آگاهی از تنفس، چیزی نیست مگر رها شدن از اشتیاق، بیزاری و نادانی که در وهله اول با آگاه شدن از آنها صورت می‌گیرد. در این مورد تنفس، در حکم بازتابی از وضعیت روانی شخص عمل می‌کند. وقتی ذهن آرام و ساکن است، تنفس نیز منظم و آرام است. اما وقتی جنبه‌ای منفی در ذهن بروز کند، خواه خشم، نفرت، ترس یا شهوت، آنگاه تنفس سنگین‌تر، تندتر و ناآرامتر می‌شود.

بدین‌سان، تنفس وضعیت روانی ما را به ما گوشزد می‌کند و ما را قادر می‌سازد که از عهده‌اش برآییم.

دلیل دیگری نیز برای آگاه شدن از تنفس وجود دارد. از آنجا که هدف ما، ذهنی آزاد از منفی‌گرایی است، ما

باید مراقب باشیم هر قدمی که به سمت آن هدف برمی‌داریم، پاک و سودمند باشد. حتی در مرحلهٔ اولیهٔ پروراندن سمادی، ما باید موضوعی برای تمرکز به کار بریم که درست و سودمند باشد. تنفس، چنین چیز است. ما نمی‌توانیم نسبت به تنفس، اشتیاق یا بیزاری داشته باشیم زیرا تنفس، واقعیتی است کاملاً مجزا از توهم و "خطای بینش"^۱. بنابراین تنفس، موضوع مناسبی برای تمرکز است.

در آن لحظه که ذهن به تمامی بر تنفس متمرکز است، از اشتیاق، بیزاری و نادانی آزاد است. آن لحظهٔ پلایش، هرچقدر هم که مختصر و کوتاه باشد، بسیار قدرتمند است زیرا به مصاف تمامی شرطی شدن‌های گذشته می‌رود. تمامی این واکنش‌های انباشته شده در هم می‌ریزند و خود را به شکل مشکلات مختلف، چه جسمی و چه روانی^۲ ظاهر می‌سازند. مشکلاتی که مانع تلاش شخص برای پرورش آگاهی می‌شوند. ممکن است به خاطر پیشرفت، ناشکیبا شویم که شکلی از اشتیاق است؛ یا این که ممکن است بیزاری به شکل خشم و افسردگی^۳ ظاهر شود چون پیشرفت به نظر کند می‌آید. گاه دستخوش رخوت می‌شویم و به محض آن که به مراقبه می‌نشینیم، به چرت زدن می‌افتیم. گاه چنان پریشانیم که از ناراحتی به خود می‌پیچیم یا برای ترک مراقبه عذری پیدا می‌کنیم. گاهی شک و تردید در تمایل به انجام مراقبه به سراغمان می‌آید؛ تردیدهایی و سواس‌گونه و غیرمنطقی در مورد معلم یا آموزش و یا در مورد قابلیت خویشتن در انجام مراقبه. وقتی ما یک‌باره با این مشکلات روبه‌رو شدیم، ممکن است به فکر بیافتیم که اصلاً قید مراقبه را بزنییم.

در چنین لحظه‌ای باید بدانیم که این موانع و واکنش‌ها، تنها به واسطه توفیق ما در تمرین آگاهی از تنفس بروز کرده است. اگر پشتکار به خرج دهیم، موانع نیز به تدریج از بین می‌روند و کار آسانتر می‌شود زیرا حتی در این مرحلهٔ اولیهٔ تمرین، لایه‌هایی از شرطی شدن‌ها از سطح ذهن پاک می‌شوند. بدین ترتیب، با آگاهی از تنفس، شروع به پاک‌سازی ذهن نموده و به سوی آزادی پیش می‌رویم.

تمرکز درست و نیک

متمرکز شدن بر تنفس، باعث پرورش آگاهی از لحظه حال می‌شود. تمرکز درست، حفظ این آگاهی از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر تا طولانی‌ترین حد ممکن است.

در اعمال روزمرهٔ زندگی نیز، تمرکز مورد نیاز است اما این تمرکز لزوماً مانند تمرکز درست و نیک نیست. شخص ممکن است بر ارضای هوس‌های نفسانی و یا مقابله با ترس، تمرکز کند. یک گربه، شش دانگ حواس‌اش را بر یک سوراخ موش متمرکز می‌کند و آماده است به محض آن که موش بیرون بیاید، آن را بگیرد. یک جیب‌بُر متوجه کیف دستی قربانی‌اش است و مترصد لحظه‌ای است که آن را برآید. یک بچه هنگام شب در رختخواب با ترس و وحشت به تاریک‌ترین گوشه‌های اتاق خیره می‌شود و در خیال خود هیولاهای پنهان در آن سایه‌ها را

¹ - Delusion

² - Mental

³ - Depression

تصور می‌کند. هیچکدام از اینها تمرکز درست و نیک، یعنی تمرکزی که بتواند برای رهایی به کار آید، نیست. سمادی باید موضوع تمرکزی داشته باشد که از هر گونه اشتیاق، بیزاری و توهم به دور باشد.

در تمرین آگاهی از تنفس، شخص درمی‌یابد که حفظ آگاهی ناگسستنی، تا چه حد دشوار است. به رغم تصمیم قاطع گرفتن به حفظ تمرکز بر تنفس، باز به طریقی بی‌آن که شخص متوجه باشد، تمرکز از دستش می‌گریزد. پی‌شبهه مرد مستی که سعی می‌کند در مسیری مستقیم راه برود، اما از این طرف به آن طرف تلوتلو می‌خورد. در حقیقت، ما با توهمات و نادانی خود مست شده‌ایم، بنابراین از گذشته به آینده و از اشتیاق به بیزاری در حال تلوتلو خوردن هستیم. نمی‌توانیم آگاهی پایدار خود را در راه مستقیم نگاه داریم.

به عنوان مراقبه‌گر، عاقلانه آن است که هنگام مواجهه با این مشکلات، افسرده و دلسرد نشویم و بفهمیم که تغییر عادت‌های روانی که طی سالها با ما عجین شده‌اند، زمان می‌برد. این کار تنها با کار مداوم، صبورانه و پابرجا، شدنی است.

وظیفه ما صرفاً آن است که به محض آن که متوجه شدیم حواس ما پرت شده، آن را دوباره معطوف به تنفس خود کنیم. اگر بتوانیم چنین کنیم، گام مهمی در جهت تغییر راه‌های فرار ذهن برداشته‌ایم. و با تمرین پی‌درپی، توجه دوباره به عمل تنفس، سریع و سریع‌تر می‌شود. به تدریج، دوره‌های حواس پرتی کوتاهتر می‌شوند و دوره‌های آگاهی پایدارتر؛ (سمادی، طولانی‌تر می‌شود).

با قویتر شدن تمرکز، به احساس آرامش، شادی و سرشار بودن از انرژی دست می‌یابیم. به تدریج تنفس تغییر می‌کند و ملایم، منظم، سبک و کم‌عمق می‌شود. گاهی ممکن است چنین به نظر رسد که تنفس کاملاً قطع شده است. در واقع، با آرام شدن ذهن، جسم نیز آرام شده و سوخت و ساز بدن کند می‌شود، طوری که به اکسیژن کمتری نیاز خواهد داشت.

در این مرحله، کسانی که به تمرین آگاهی از تنفس می‌پردازند، ممکن است تجربیات غیرمعمول گوناگونی را داشته باشند: مثلاً دیدن نور یا صحنه‌هایی با چشم بسته یا شنیدن اصواتی غیرعادی. تمام این به اصطلاح تجربیات فراحسی¹ صرفاً نشانگر آن هستند که ذهن به سطح متعالی شده‌ای از تمرکز دست یافته است. این پدیده‌ها فی‌نفسه هیچ اهمیتی ندارند و نباید بدانها توجه شود. موضوع آگاهی همچنان تنفس است و سایر چیزها مایه‌پریشانی ذهن. شخص نباید منتظر چنین تجربیاتی باشد؛ این تجربیات برای بعضی رخ می‌دهد و برای بعضی رخ نمی‌دهد. تمام این تجربیات فراحسی صرفاً علامت راهنمای پیشرفت در مسیر هستند. گاه ممکن است علامت راهنما از دید پنهان بماند و ممکن است ما چنان متوجه مسیر باشیم که بدون توجه بدان علامت، به جلو گام برداریم. اما اگر چنین علامت راهنمایی را در حکم هدف نهایی بگیریم و بدان بچسبیم، کلاً از پیشرفت باز می‌مانیم. ناگفته نماند که تجربیات غیرمعمول فراحسی بی‌شماری در راه خواهد بود. آنان که به "داما" می‌پردازند، به دنبال چنین تجربیاتی نیستند بلکه در جستجوی بصیرت نسبت به ماهیت خود هستند تا بتوانند از رنج رهایی یابند.

پس، ما تنها به متمرکز شدن به تنفس ادامه می‌دهیم. همچنان که ذهن متمرکزتر می‌شود، تنفس ظریف‌تر شده

¹ - Extrasensory

و دنبال کردن آن دشوارتر. بنابراین باز تلاش عظیم‌تری برای متمرکز ماندن لازم است. بدین‌سان ما به حساس کردن ذهن و تمرکز ادامه می‌دهیم تا از آن ابزاری بسازیم که در واقعیت ظاهری رخنه کند و ظریف‌ترین واقعیت درون به مشاهده درآید.

روش‌های بسیار دیگری برای پرورش تمرکز وجود دارند. ممکن است به شخص یاد بدهند که با تکرار واژه‌ای بر آن تمرکز کند و یا بر تصویری متمرکز شود یا حتی عمل فیزیکی مشخصی را بارها و بارها انجام دهد. در چنین مواردی، شخص در موضوع تمرکز جذب می‌شود و به حالت خلسه^۱ مسرت‌بخشی دست می‌یابد. این حالت مادام که دوام یابد بسیار خوشایند است اما وقتی به آخر می‌رسد شخص خود را در همان زندگی معمولی‌اش و با همان مشکلات قبلی می‌بیند. این روش‌ها با ایجاد لایه‌ای از آرامش و شادی در سطح ذهن عمل می‌کنند، اما در ژرفا، قیود و شرطی‌شدگی‌ها همچنان دست نخورده می‌مانند. موضوعات به کار رفته برای تمرکز در چنین روش‌هایی، هیچ ارتباطی با واقعیت لحظه به لحظه^۲ شخص ندارد. مسرتی^۳ که شخص به دست می‌آورد، به جای آن که خودبه‌خود از ژرفای ذهنی پاک برخیزد، چیزی است تحمیلی که به عمد ایجاد شده است. سمادی درست و نیک، نمی‌تواند نوعی مستی روحانی^۴ باشد. بلکه باید از هر تصنع و هر توهمی آزاد باشد.

حتی در تعلیمات بودا، حالت‌های گوناگونی از جذب به نام جانا^۵ وجود دارد که می‌توان بدانها دست یافت. بودا پیش از آن که به بصیرت دست یابد، هشت حالت جذب^۶ روانی را آموخته بود و به انجام آنها در سراسر عمرش ادامه داد. با این وجود، حالت‌های جذب نمی‌توانستند به تنهایی او را آزاد سازند. بنابراین وقتی او حالت‌های جذب را آموزش داد، بر عملکرد آنها صرفاً به عنوان سنگ بنایی برای پرورش بصیرت تأکید داشت. مراقبه‌گران، مهارت در تمرکز را به منظور تجربه^۷ وجد^۸ یا جذب (مسرت) ابراز نمی‌دارند، بلکه می‌خواهند ذهن را به ابزاری بدل سازند که با آن واقعیت درونی خویش را مورد بررسی قرار دهند و شروطی که رنج آنها را باعث شده است از میان بردارند. تمرکز درست و نیک یعنی همین.

پرسش و پاسخ

- پرسش: از چه رو شما به شاگردان به جای تمرکز بر شکم، آناپانا یعنی تمرکز بر سوراخهای بینی را آموزش می‌دهید؟

- س.ن. گوانکا: تمرین آناپانا در نزد ما، مقدمه‌ای برای تمرین ویپاسانا است و در این نوع ویپاسانا، تمرکزی نیرومند لازم است. هرچه ناحیه مورد تمرکز محدودتر باشد، تمرکز قویتر خواهد بود. برای ایجاد تمرکزی تا این حد، شکم خیلی وسیع است. مناسب‌ترین جا، سوراخهای بینی است، به خاطر همین است که بودا ما را راهنمایی

^۱ - Trance

^۲ - Bliss

^۳ - Spiritual intoxication

^۴ - Jhāna

^۵ - Ecstasy

کرد که بر این ناحیه کار کنیم.

- در هنگام تمرین آگاهی از تنفس، آیا جایز است که نفس‌ها را بشماریم یا وقتی نفس را تو می‌دهیم بگوییم "داخل" و وقتی نفس را بیرون می‌دهیم بگوییم "خارج"؟

- خیر، نباید بیان شفاهی مستمری داشت. اگر در همه اوقات واژه‌ای به آگاهی از تنفس اضافه کنید، آن واژه به تدریج مسلط خواهد شد و شما خود تنفس را به کلی از یاد می‌برید. آنگاه نفس را چه به درون ببرید، چه برون، خواهید گفت "داخل" و یا "خارج". آن واژه تبدیل به یک مانترا¹ می‌شود. پس تنها همراه با تنفس بمانید، تنفس محض، هیچ چیز مگر تنفس.

- چرا انجام سمادی برای رهایی کافی نیست؟

- به این دلیل که پالایش ذهن در روند سمادی، در اصل به خاطر سرکوب کردن شرطی شدگی‌ها و نه از میان رفتن آنهاست. ما نند آن که شخصی مخزن آب گل‌آلودی را با افزودن مادهٔ رسوب‌دهنده‌ای مانند زاج سفید، تمیز کند. زاج سبب می‌شود تا ذرات شناور گل به ته مخزن رسوب کند و آب زلال شود. به طور مشابه، سمادی لایه‌های فوقانی ذهن را زلال می‌کند، اما رسوبی از ناخالصی‌ها در ناخودآگاه باقی می‌ماند. برای رسیدن به آزادی، باید این ناخالصی‌های نهفته را، برطرف کرد و برای برطرف کردن ناخالصی‌ها از ژرفای ذهن، شخص باید به وپاسانا پردازد.

- آیا فراموش کردن کامل گذشته و آینده و عطف توجه تنها به زمان حال، زیانبار نیست؟ و تازه، آیا این همان روش زندگی حیوانات نیست؟ مطمئناً آن که گذشته را فراموش کند، محکوم به تکرار آن است.

- این روش به شما یاد نمی‌دهد که گذشته را به تمامی از یاد ببرید یا هیچ در فکر آینده نباشید. اما الگوی عادت‌ی روانی فعلی آن است که فرد را دائماً در خاطرات گذشته یا در اشتیاق‌ها، تصمیم‌ها یا نگرانی‌ها برای آینده، غوطه‌ور سازد و او را نسبت به زمان حال، بی‌خبر نگاه دارد. این عادت ناسالم، زندگی را به بدبختی می‌کشاند. با مراقبه می‌آموزید که جا پای محکمی را در واقعیت حال حفظ کنید. با این مبنای استوار می‌توانید راهنمایی‌های ضروری را از گذشته بگیرید و آمادگی مناسبی برای آینده داشته باشید.

- من چنین فهمیده‌ام که وقتی مراقبه می‌کنم و ذهنم به هر کجا برسه می‌زند، نوعی اشتیاق بروز می‌کند و بعد فکر می‌کنم قرار نیست اشتیاقی در کار باشد و شروع می‌کنم به آشفته شدن که چرا دچار اشتیاق شده‌ام. با این موضوع چگونه کنار بیایم؟

- چرا باید به خاطر اشتیاق و حرص و آز، دچار آشفته‌گی و عصبانیت شد؟ صرفاً واقعیت را بپذیرید: "بین! اشتیاق دارد می‌آید". همین و بس. آن وقت شما از آن حالت خارج می‌شوید. وقتی پی می‌برید که ذهن پرسه می‌زند، آن را بپذیرید "آهان! ذهن پریشان شده است". و ذهن خودبه‌خود متوجه تنفس می‌شود. به خاطر آن که اشتیاقی بروز کرده و یا به خاطر انحراف، ایجاد تنش نکنید؛ زیرا بی‌زاری تازه‌ای را سبب می‌شود. کافی است آن را بپذیرید. همین پذیرش کفایت می‌کند.

¹ - Mantra

- تمامی روش‌های مراقبه بودایی از قبل در یوگا شناخته شده‌اند. در مراقبه‌ای که بودا آموزش داد، آن چه برآستی تازگی داشته، چه بوده است؟

- چیزی که امروزه یوگا نام گرفته، در واقع بعدها به وجود آمد. پاتانجالی¹ حدود 500 سال بعد از زمان بودا می‌زیسته و طبعاً "یوگاسوترا"²ی او تأثیر تعلیمات بودا را نشان می‌دهد. البته تمرین‌های یوگا حتی قبل از بودا در هند شناخته شده بودند و خود بودا هم پیش از دست یافتن به بصیرت، آنها را تجربه کرده است. ولی با این حال تمامی این تمرینات، محدود به سیلا و سمادی بودند، یعنی تمرکز کامل در سطح جانا³ی هشتم، یا هشتمین مرحله جذبه که همچنان در محدوده تجربه حسی است. بودا به جانای نهم پی‌برد که عبارت باشد از ویپاسانا، یعنی ظاهر ساختن بصیرتی که مراقبه‌گر را به هدف نهایی در ماورای تمامی تجربیات حسی می‌برد.

- من دریافته‌ام که بسیار مستعد تحقیر کردن دیگرانم. بهترین راه برای مقابله با این مشکل چیست؟
- با مراقبه با آن مقابله کنید. اگر "من" شخص قوی باشد، شخص سعی می‌کند دیگران را خوار شمارد، اهمیت آنها را پایین آورده و اهمیت خود را بالا ببرد. اما مراقبه، طبیعتاً "من" را مضمحل می‌کند. وقتی من از بین بروم، شما دیگر نمی‌توانید کاری کنید که باعث آزار دیگران شود. به مراقبه بپردازید تا این مشکل خودبه‌خود از بین برود.

- غالباً از کرده‌ام دچار احساس تقصیر می‌شوم.
- احساس تقصیر فایده‌ای به حالتان نخواهد داشت. فقط مایه آزار خواهد بود. تقصیر، جایی در راه "داما" ندارد. وقتی پی‌می‌برید که عمل خطایی مرتکب شده‌اید، فقط واقعیت را بپذیرید بدون آن که سعی کنید آن را لاپوشانی کنید یا مورد قضاوت قرار دهید. می‌توانید نزد کسی که محترم‌ش می‌دارید بروید و بگویید "حُب، من چنین اشتباهی کرده‌ام. مواظبم که در آینده تکرار نشود". و بعد مراقبه کنید آنگاه می‌فهمید که می‌توانید از آن مشکل بدر آید.

- پس چرا همچنان این "من" را تقویت می‌کنم؟ چرا همچنان سعی می‌کنم که "من" باشم؟
- این همان چیزی است که ذهن نسبت به آن شرطی شده است و ناشی از نادانی است. اما ویپاسانا می‌تواند شما را از این شرطی شدن زیانبار آزاد کند. به جای آن که همیشه به خود فکر کنید، می‌آموزید که در فکر دیگران باشید.

- چطور چنین چیزی روی می‌دهد؟
- اولین گام آن است که تشخیص بدهید تا چه حد "انسان"، خودخواه و خودمحور است. تا کسی به این حقیقت پی نبرد، نمی‌تواند از جنون عشق به خود بیرون آید. با تمرین بیشتر پی‌می‌برید که حتی عشق شما به دیگران، در حقیقت، عشق به خود است. به این درک می‌رسید که من چه کسی را دوست دارم؟ من فلانی را به این دلیل دوست دارم که از او انتظار چیزی را دارم. توقع دارم آن گونه که من دوست دارم رفتار کند، وقتی جور

¹ - Patanjali

² -yoga sutra

³ -jhāna

دیگری رفتار می‌کند دوستی من هم از بین می‌رود. پس من براستی، "او" را دوست دارم یا خودم را؟" پاسخ واضح خواهد بود، آن هم نه با اندیشه‌ورزی بلکه با تمرین ویپاسانا. و به محض آن که به این درک مستقیم برسید، از خودخواهی‌تان خارج می‌شوید. بعد می‌آموزید که عشقی راستین را نسبت به دیگران بی‌پروانید، عشقی که "خود" نمی‌شناسد، معبری یک طرفه: "دادن"، بدون توقع این که چیزی در عوض به دست آورید.

- من در محله‌ای کار می‌کنم که یک مشت گدا دستشان را دراز کرده و می‌گویند "سکه‌ای بدهید".

- پس در غرب هم چنین است؟ فکر می‌کردم گدایی فقط در کشورهای فقیر دیده می‌شود.

- می‌دانم که بسیاری از این گداها معتاداند. آیا با دادن پول، آنها را به استفاده از مواد مخدر تشویق نمی‌کنم؟

- برای همین است که می‌گوییم باید در مورد هر بخششی که می‌کنید، مراقب باشید که به راه درست استفاده

شود. در غیراین صورت، فایده‌ای به حال کسی نخواهد داشت. به جای این که به چنین افرادی پول بدهید، اگر

آنها را از اعتیادشان خلاص کنید، خدمتی واقعی در حق آنها کرده‌اید. هر اقدامی که صورت دهد باید با فرزاندگی

باشد.

- وقتی می‌گویید "شاد باش" طرف دیگر قضیه برای من این است: "غمگین باش"

- چرا غمگین باشی؟ از غم بدر آی!

- صحیح، اما به گمانم که ما در جستجوی تعادل و توازن بودیم.

- "تعادل"، شما را شاد می‌سازد. اگر نامتعادل باشید، غمگین می‌شوید. متعادل باش یعنی شاد باش!

- فکر می‌کردم موضوع این طور باشد "متعادل باش، هیچ باش"

- نه. نه. تعادل مایه شادی شماست نه مایه هیچی. وقتی ذهنی متعادل داشته باشید، مثبت‌اندیش می‌شوید.

فرنی کج و کوله

دو پسر جوان که بسیار فقیر بودند، با گدایی کردن غذا از خانه‌ای به خانه‌ای در شهر و حومه شهر زندگی می‌کردند. یکی از آن دو کور مادرزاد بود و دیگری یاری‌اش می‌داد؛ بدین‌سان آن دو با یکدیگر می‌گشتند و برای غذا گدایی می‌کردند.

یک روز پسر کور، بیمار شد. رفیقش گفت: "همین‌جا بمان و استراحت کن. من می‌روم و برای هر دو تایمان گدایی می‌کنم و برایت غذا می‌آورم." و رفت تا گدایی کند.

از قضا در آن روز به آن پسر غذای لذیذی دادند: فرنی به سبک هندی. او هرگز در عمرش چنین غذایی نخورده بود و از خوردن آن بسیار لذت برد. اما بدبختانه هیچ ظرفی با خود نداشت تا برای دوستش هم ببرد بنابراین همه غذا را خودش خورد.

وقتی به نزد دوست نابینا برگشت گفت: "خیلی متأسفم، امروز غذای لذیذی خوردم به اسم فرنی، اما نمی‌توانستم از آن غذا برایت بیاورم."

پسر کور پرسید: "این فرنی چه جور چیزی است؟"

"سفید است. مانند شیر."

دوستش که کور مادرزاد بود چیزی نفهمید.

"سفید چیست؟"

"نمی‌دانی سفید چیست؟"

"نه، نمی‌دانم."

"سفید، ضد سیاه است."

"پس سیاه چیست؟" او از سیاه هم سردر نمی‌آورد.

"وای، سعی کن بفهمی؛ سفید!" اما پسر کور نمی‌توانست بفهمد. بنابراین دوستش دور و اطراف خود را نگاه

کرد و ذراتی سپیدی دید. آن را گرفت و به نزد پسر کور آورد و گفت: "سفید مثل این پرنده است." پسر کور که نمی‌توانست ببیند، با دستهایش درنا را لمس کرد و گفت:

"آهان، حالا فهمیدم سفید چیست! سفید یعنی نرم."

"نه، نه، اصلاً ربطی به نرم بودن ندارد. سفید، سفید است. سعی کن بفهمی."

"اما تو به من گفتی که سفید مثل این درناست، من این درنا را لمس کردم و دیدم که نرم است. پس فرنی

نرم است. سفید یعنی نرم."

"نه، نفهمیدی. دوباره سعی کن." پسر کور دوباره بر درنا دست کشید، از نوک، به گردن، سپس، به بدن درنا

و بعد تا نوک دم پرنده. "آهان، حالا فهمیدم. کج و کوله است! فرنی کج و کوله است!"

پسر کور قادر نبود بفهمد؛ چون برای تجربه سفید، قوه لازمه را نداشت. به همین ترتیب، اگر شما قوه تجربه

واقعیت را همان‌طور که هست نداشته باشید، واقعیت برای شما همیشه کج و کوله خواهد بود.

گفتار هفتم

"پرورش فرزانیگی"

نه سیلا و نه سمادی، هیچکدام منحصر به تعلیمات بودا نیستند. این هر دو، قبل از بصیرت یافتن بودا بخوبی شناخته شده بودند و به آنها عمل می‌شده است؛ در واقع بودا (قبل از بصیرت یافتن) در جستجوی راهی برای راه رهایی، از طریق دو معلمی که بعداً به آنها درس می‌آموخت، سمادی را یاد گرفت. بودا از لحاظ توصیه‌هایش به این آموزش‌ها، فرقی با معلمان مذاهب مرسوم نداشت. تمام مذاهب بر ضرورت رفتار اخلاقی تأکید دارند و همچنین امکان دستیابی به حالت‌های رستگاری را از طریق نماز، آیین‌ها، روزه‌داری و دیگر ریاضت‌ها، و یا از طریق اشکال گوناگون مراقبه، پیش می‌کشند. هدف چنین اعمالی صرفاً حالتی از یک جذبۀ عمیق روانی است. این همان "جذبۀ" ای است که عرفاً^۱ تجربه کرده‌اند.

چنین تمرکزهایی حتی اگر به حالت‌های جذبۀ هم منجر نشود، بسیار مفید هستند و با روی‌گرداندن ذهن از موقعیت‌هایی که شخص، در آنها به شکل اشتیاق یا بیزاری واکنش نشان می‌دهد، آن را آرام می‌سازند. شمارش آرام اعداد تا ده که به منظور جلوگیری از بروز خشم به کار می‌رود، شکلی ابتدایی از سمادی است. از دیگر اشکال بارزتر، تکرار یک واژه یا مانترا، یا تمرکز دیداری بر یک شیء است. تمامی اینها مؤثرند. وقتی توجه به موضوعی متفاوت جلب شود، به نظر می‌رسد که ذهن آرام و راحت می‌شود.

اما آرامشی که با این روش‌ها به دست آید، آزادی حقیقی محسوب نمی‌شود. تمرین تمرکز مطمئناً مزایای فراوانی دارد اما صرفاً در سطح ضمیر خودآگاه ذهن عمل می‌کند. حدود بیست و پنج قرن پیش، قبل از ابداع روان‌شناسی جدید، بودا به وجود "ذهن ناخودآگاه" پی برده بود و آن را انوسایا^۴ نامید. او دریافت که منحرف کردن ذهن، راهی است برای مقابله‌ای مؤثر با اشتیاق و بیزاری در سطح خودآگاه، اما این کار واقعاً اشتیاق و بیزاری را از میان نمی‌برد؛ در عوض آنها را به ژرفای ناخودآگاه می‌راند، جایی که در آن به شکل نهفته به همان صورت خطرناک حفظ می‌شوند. ممکن است در سطح بیرونی ذهن لایه‌ای از آرامش و تعادل موجود باشد، اما در اعماق، آتشفشانی از جنبه‌های منفی سرکوب شده خفته است که دیر یا زود با شدت بسیار فوران خواهد کرد.

بودا گفت:

اگر ریشه‌ها همان‌طور ثابت و دست‌نخورده در زمین بمانند؛

درخت قطع شده باز جوانه‌های تازه می‌دهد.

اگر عادت نهانی اشتیاق و بیزاری ریشه‌کن نشود،

رنج، پی‌درپی به طور تازه‌تر، بروز می‌کند.

مادامی که شرطی‌شدن، در ذهن ناخودآگاه باقی بماند، در اولین فرصت جوانه‌های تازه‌ای خواهد داد که سبب

¹ - The training of wisdom

² - Austerities

³ - Mystics

⁴ - anusaya

رنج می‌شود. به این دلیل حتی بعد از رسیدن به بالاترین حالات قابل دست‌یابی از طریق تمرین تمرکز، بودا -آینده قانع نشد که به مرحله رهایی رسیده است. بنابراین تصمیم گرفت تا جستجویش را برای رهایی از رنج و رسیدن به مسیر شادمانی ادامه دهد.

بودا به دو انتخاب رسید. نخست راه تسلیم به نفس؛ یعنی به خود جواز آزادی داد که به دنبال ارضای همه تمایلاتش برود. این همان راه دنیوی است که اکثر مردم دنبال می‌کنند، چه بدانند و چه ندانند؛ ولی بودا بروشنی دریافت که این راه نمی‌تواند به سعادت منجر شود. هیچ کس در دنیا یافت نمی‌شود که هوا و هوس‌اش همواره ارضا شود و هر چه در زندگی بخواهد اتفاق افتد و هرچه نخواهد صورت نگیرد. اشخاصی که این راه را دنبال می‌کنند، لاجرم وقتی در ارضای هوس‌های‌شان شکست می‌خورند، رنج می‌کشند. یعنی دچار یأس و ناراضایتی می‌شوند. اما این اشخاص وقتی به آرزوهای‌شان می‌رسند هم، به همان اندازه رنج می‌برند، زیرا می‌ترسند خواسته آنها از بین برود و می‌ترسند لحظه خوشی آنها بی‌دوام باشد، چنانکه به واقع چنین هم هست.

این اشخاص در جستجو، در دست‌یابی و در از دست دادن هوس‌های خود همیشه مضطرب هستند. بودا خود قبل از بصیرت یافتن، و پیش از ترک زندگی دنیوی و تارک دنیا شدن، این راه را آزموده بود. بنابراین می‌دانست که این راه نمی‌تواند راهی به سوی آرامش باشد.

راه دیگر، راه "صیانت نفس"¹ است، یعنی راهی که در آن شخص عمداً از ارضای تمایلاتش خودداری کند. (2500 سال قبل در هند، این راه انکار خویشتن، به صورت افراطی پرهیز از تمامی تجربیات لذت‌بخش و هموار ساختن تجربیات نامطبوع در حق خود درآمد.)

منطق موجود در "این خود آزاری" آن بود که این روش، عادت اشتیاق و بیزاری را چاره می‌کند و بنابراین ذهن را پاک می‌سازد. پرداختن به چنین ریاضت‌هایی، پدیده‌ای است مربوط به زندگی مذهبی‌وار در سراسر دنیا. بودا قبل از بصیرت، این راه را نیز، سالیانی پیش از ترک خانمان، تجربه کرده بود. او ریاضت‌کشی‌های متفاوتی را آزموده بود، طوری که جسمش به پوست و استخوان بدل شده بود، اما باز دریافت که رها نشده است. تنبیه جسم، باعث پالایش ذهن نمی‌شود.

لزومی ندارد صیانت نفس را تا حد افراطی رعایت کرد. شخص می‌تواند آن را به شکلی متعادل‌تر انجام دهد، یعنی تنها از ارضای امیال² و اعمال زیانبار خودداری کند. به نظر می‌رسد این نوع خویشتن‌داری، نسبت به تسلیم به نفس، برتر است از آن رو که با رعایت آن، فرد لااقل از اعمال غیراخلاقی خودداری می‌ورزد. اما اگر صیانت نفس تنها به صورت سرکوب نفس صورت گیرد، تنش‌های روانی را تا حد خطرناکی افزون خواهد ساخت. تمامی آن امیال سرکوب شده، همچون سیلابی در پشت سد انکار خویشتن جمع می‌شوند. بی‌گمان، یک روز سد درهم می‌شکند و سیلی ویرانگر را آزاد می‌سازد.

مادام که قیدی و شرطی‌شدن، در ذهن باقی بماند، نمی‌توانیم ایمن باشیم و یا در آرامش بمانیم. سیلا، اگرچه

¹ - Self restraint

² -desire

سودمند است، اما با قدرت مطلق اراده نمی‌تواند حفظ گردد. انجام سمادی مؤثر است اما تنها، راه حلی نسبی است، زیرا که در اعماق ذهن، جایی که ریشه‌های مشکل، یعنی ریشه‌های ناپاکی قرار دارد، مؤثر نیست. تا زمانی که این ریشه‌ها همچنان در ناخودآگاه مدفون‌اند، سعادت ماندگار و حقیقی، در کار نخواهد بود و آزادی نیز در کار نخواهد بود.

اما اگر بتوان ریشه‌های شرطی‌شدن را از اعماق ذهن برکند، آنگاه خطر تسلیم شدن به اعمال زیانبار وجود نخواهد داشت و ضرورتی به سرکوب خویشتن نیست، زیرا محرک^۱ ارتکاب اعمال زیانبار را از بین خواهد رفت و شخص، آزاد از تنش‌های "وصل و فصل" می‌تواند در آرامش زندگی کند.

برای برکندن این ریشه‌ها، روشی لازم است که با کمک آن بتوانیم به اعماق ذهن نفوذ کنیم تا با ناپاکی‌هایی که از آنجا آغاز می‌شوند مقابله کنیم. این همان روشی است که بودا بدان پی برد: پرورش فرزاندگی، یا پانیا که او را به بصیرت رهنمون کرد. این روش را ویپاسانا - باوانا نیز نامیده‌اند، یعنی بصیرت یافتن به ماهیت خویش؛ بصیرتی که به کمک آن، فرد بتواند علل رنج را بشناسد و از بین ببرد. کشف بودا این بود؛ همان روشی که او برای رهایی انجام داد و همچنین در طول عمرش به دیگران تعلیم داد. این است آن عنصر منحصر به فرد موجود در تعلیماتش، که او بدان اهمیت والایی بخشید. بودا مکرراً می‌گفت:

"تمرکز اگر پشتیبانی تقوا را داشته باشد، بسیار پرثمر و بسیار سودمند است. فرزاندگی اگر پشتیبانی تمرکز را داشته باشد بسیار پرثمر و بسیار سودمند است. ذهن اگر پشتیبانی فرزاندگی داشته باشد، از همه ناپاکی‌ها آزاد می‌شود".

تقوا و تمرکز، سیلا و سمادی فی‌نفسه ارزشمندند اما هدف واقعی از آنها، رسیدن به فرزاندگی است. تنها با رسیدن به پانیاست که راه میانه راستینی بین دو حد نهایی تسلیم به نفس و سرکوب نفس را می‌یابیم. با رعایت تقوا، از اعمالی که سبب بارزترین اشکال پریشانی ذهن می‌شوند، خودداری می‌کنیم. با متمرکز ساختن ذهن، آن را آرامتر می‌سازیم و در عین حال، از ذهن ابزاری سودمند می‌سازیم تا با آن وظیفه خودکاو را انجام دهیم. ولی تنها با رسیدن به فرزاندگی است که می‌توانیم به واقعیت درون نفوذ کنیم و خویشتن را از تمامی نادانی‌ها و دلبستگی‌ها آزاد سازیم. دو بخش از "راه هشتگانه والا" در تعلیم فرزاندگی گنجانده شده است: پندار درست و نیک و ادراک درست و نیک.

پندار درست و نیک

لزومی ندارد که شخص، قبل از شروع ویپاسانا - باوانا، جلو همه اندیشه‌ها را در مراقبه بگیرد. ممکن است افکار همچنان پایداری کنند اما اگر آگاهی را از لحظه‌ای به لحظه‌ای حفظ کنیم، برای شروع کار کافی است.

^۱ - Impulse

ممکن است افکار حفظ شوند اما ماهیت الگوی فکر تغییر می‌کند. اشتیاق و بیزاری با آگاهی از تنفس، آرام شده‌اند. ذهن لااقل در سطح خودآگاه به آرامش رسیده است و اکنون به "دامما"، به عنوان راهی برای خلاصی یافتن از رنج می‌اندیشد. دشواری‌هایی که در شروع آگاهی از تنفس بروز می‌کردند، به تدریج برطرف شده و یا حداقل تا حدی مهار شده‌اند. اکنون شخص برای مرحله‌ای دیگر یعنی ادراک درست و نیک آماده است.

ادراک درست و نیک

فرازانگی راستین یعنی ادراک درست و نیک. اندیشیدن درباره‌ی حقیقت کافی نیست. ما خود باید به حقیقت پی ببریم؛ باید چیزها را آن گونه که هستند ببینیم، نه آن گونه که به نظر می‌رسند. حقیقت ظاهری، نوعی واقعیت است ولی واقعی‌تری که ما باید بدان نفوذ کنیم، تا واقعیت نهایی خویش را تجربه کنیم و رنج را ریشه‌کن سازیم. سه نوع فرازانگی وجود دارد: فرازانگی اکتسابی / سوتا - مایا - پانیا^۱، فرازانگی هوشمندانه / چیتتا - مایا - پانیا^۲ و فرازانگی تجربی / باوانا - مایا - پانیا^۳.

معنای لغوی سوتا - مایا - پانیا یعنی "فرازانگی مسموع"؛ آن فرازانگی که مثلاً با مطالعه‌ی کتب یا گوش سپردن به خطابه‌ها و سخنرانی‌های دیگران آموخته می‌شود. شخص تصمیم می‌گیرد که فرازانگی شخص دیگر را در حکم فرازانگی خود برگزیند. این پذیرش ممکن است ناشی از نادانی باشد. برای مثال، افرادی که در یک جامعه با مرامی خاص و نظامی عقیدتی خواه مذهبی یا غیرمذهبی بزرگ می‌شوند، ممکن است بدون پرس‌وجو، مرام آن جامعه را بپذیرند. پذیرش می‌تواند ناشی از اشتیاق هم باشد. رهبران جامعه ممکن است اظهار کنند که پذیرش ایدئولوژی حاکم و اعتقادات مرسوم، آینده‌ای درخشان در پی دارد و شاید ادعا کنند که همه‌ی پیروان معتقد، بعد از مرگ به بهشت خواهند رفت.

طبیعتاً سعادت بهشت پرجاذبه است و شخص با رغبت، آن عقاید را می‌پذیرد. پذیرش ممکن است ناشی از ترس باشد. شاید رهبران دریابند که مردم نسبت به مرام جامعه، شک و تردید نشان می‌دهند و آنان را تهدید می‌کنند که اگر هم‌رنگ جماعت نشوند، با عقوبت دهشتناکی در آینده روبه‌رو خواهند شد؛ مثلاً ادعا می‌کنند همه‌ی افراد بی‌اعتقاد، بعد از مرگ به جهنم می‌روند. طبیعتاً مردم نمی‌خواهند به جهنم بروند بنابراین شک و تردیدشان را فرو می‌خورند و باورهای جامعه را می‌پذیرند.

فرازانگی اکتسابی خواه ناشی از باور کورکورانه باشد، خواه ناشی از اشتیاق یا ترس، فرازانگی خود شخص نیست و به تجربه‌ی او درنیامده است. این نوع فرازانگی، به قرض گرفته شده است.

دومین نوع فرازانگی، درک عقلانی^۴ است. شخص بعد از مطالعه یا شنیدن مطلبی خاص بدان می‌اندیشد و آن

^۱ - Sutta-mayā paññā

^۲ - Cinta- mayā paññā

^۳ - Bhāvanā-mayā paññā

^۴ - intellectual understanding

را مورد بررسی قرار می‌دهد که آیا به واقع منطقی، سودمند و عملی هست یا نه. و اگر آن مطلب از لحاظ عقلانی قانع‌کننده باشد، فرد آن را در حکم حقیقت می‌پذیرد. اما این فرزاندگی هم ناشی از بصیرت خود شخص نیست. بلکه صرفاً عقلانی نمودن فرزاندگی‌های شنیده شده است.

سومین نوع فرزاندگی، ناشی از تجربه خود شخص و درک شخصی حقیقت است، همان فرزاندگی که شخص با آن زندگی می‌کند، خردی واقعی که با تغییر ماهیت ذهن، زندگی شخص را متحول می‌سازد.

در مورد موضوعات دنیوی، فرزاندگی تجربی همیشه ضروری و به صلاح نیست. کافی است هشدار دیگران را در مورد این که آتش خطرناک است، پذیرفت یا آن که آن واقعیت را با منطق استنتاجی تصدیق نمود. اصرار بر اینکه انسان قبل از پذیرش سوزاندگی آتش، خود را در آن بیندازد، شجاعتی ناشی از حماقت است؛ ولی بهرحال، در "دامما"، این نوع فرزاندگی ناشی از تجربه، اساسی است. زیرا فقط این فرزاندگی است که ما را قادر می‌سازد تا از شرطی شدن آزاد شویم.

فرزاندگی به دست آمده از شنیدن سخنان دیگران و کاوش عقلانی، در صورتی که محرک و راهنمای ما برای پیشرفت به سوی سومین نوع پانیا یعنی فرزاندگی تجربی باشند، سودمند خواهد بود؛ اما اگر صرفاً به پذیرفتن خرد اکتسابی بدون پرس و جو قانع شویم، شکلی از اسارت می‌شود و نیز مانعی در راه وصول به درک تجربی. به همین منوال، اگر صرفاً به ژرف‌اندیشی در حقیقت و کاوش و درک آن به طور عقلانی راضی بمانیم و هیچ تلاشی برای تجربه مستقیم آن نکنیم، تمامی ادراکات عقلانی، به جای آن که کمکی برای رهایی ما باشد، مایه اسارت^۱ ما می‌شود.

هر یک از ما باید حقیقت را با تجربه مستقیم و انجام باوانا زندگی کند، تنها این تجربه زنده، ذهن را آزاد می‌کند. درک حقیقت توسط شخص دیگر، ما را رها نمی‌سازد. حتی بصیرت بودا هم توانست تنها یک نفر را آزاد کند؛ یعنی همان سیدارتا گوتاما بودا. حداکثر آن است که درک یک نفر، محرکی برای دیگران باشد و رهنمودهایی پیش پای آنها بگذارد اما در نهایت، ما هر کدام باید خود وارد عمل شویم. همان‌طور که بودا گفت:

شما باید کار خودتان را انجام دهید

کسانیکه به هدف رسیده‌اند تنها راه را نشان می‌دهند.

حقیقت را می‌توان زیست، می‌توان مستقیماً تجربه کرد اما فقط در درون خود شخص. آن که بیرون از ماست، همیشه با ما فاصله دارد. تنها در درون خویش است که تجربه‌ای زنده، مستقیم و واقعی از واقعیت داریم.

از آن سه نوع فرزاندگی ذکر شده، دو قسم اول مختص به تعلیمات بودا نیست. هر دو نوع قبل از او در هند موجود بوده‌اند و حتی در زمان او کسانی بودند که ادعا می‌کردند هرآن چه او تعلیم می‌دهد، تعلیم می‌دهند. خدمت منحصر به فرد بودا نسبت به جهان، عبارت بود از روش درک شخصی حقیقت و پروراندن فرزاندگی تجربی یا باوانا - مایا - پانیا. روش تحقیق درک مستقیم حقیقت، روش ویپاسانا - باوانا است.

¹ - Bondage

ویپاسانا - باوانا

ویپاسانا اغلب به معنای شری از بصیرت و شهود ناگهانی حقیقت توصیف شده است. این توصیف، درست است ولی در واقع روش گام به گامی وجود دارد که مراقبه‌گران می‌توانند با استفاده از آن به مرحله‌ای برسند که قابلیت چنین شهودی را داشته باشند. این روش عبارت است از ویپاسانا - باوانا یا پرورش بصیرت که به طور رایج، مراقبه ویپاسانا نامیده می‌شود.

واژه پاسانا^۱ به معنی "دیدن" است، یعنی همان دیدن معمولی که ما با چشم باز انجام می‌دهیم. ویپاسانا به معنی نوع خاصی از مشاهده است: مشاهده واقعبینانه درونی خویش. این کار با عطف تمرکز بر حس‌های جسمانی خود شخص، صورت می‌پذیرد. این روش، مشاهده منظم و عاری از هیجان حس‌های درونی شخص است. مشاهده‌ای که سبب آشکار شدن واقعبینانه نهایی جسم و ذهن می‌شود.

اهمیت حس‌ها در چیست؟ اول این که ما توسط همین حس‌ها، واقعبینانه را به طور مستقیم تجربه می‌کنیم. تا زمانی که چیزی در تماس با هر یک از حواس جسمانی پنجگانه^۲ و یا ذهن ما قرار نگیرد، برای ما وجود ندارد. این حواس، دریچه‌هایی هستند که از طریق آنها با جهان روبه‌رو می‌شویم بنابراین در حکم مبنایی برای تمام تجربه‌ها هستند. هرگاه چیزی در تماس با بنیادهای حسی ششگانه قرار گیرد، احساسی رخ می‌دهد. بودا این فرایند را چنین بیان نمود: "اگر کسی دو تکه چوب بردارد و یکی را روی دیگری بمالد، از این اصطکاک، گرما و جرقه تولید می‌شود. به همین طریق، در نتیجه تجربه‌ای که خوشایند بوده، حس خوشایند بروز می‌کند و در نتیجه برخورد با تجربه‌ای که ناخوشایند بوده، حس ناخوشایند بروز می‌کند. در نتیجه برخورد با تجربه‌ای که خشن بوده، حس خشن بروز می‌کند."

تماس موضوعی با ذهن یا جسم، جرقه‌ای از حس تولید می‌کند. پس حس، رابطی است که از طریق آن دنیا را با تمام پدیده‌های جسمی و روانی‌اش تجربه می‌کنیم. برای پرورش فرزاندگی تجربی، باید از آن چه به واقع تجربه می‌کنیم آگاه باشیم، این بدان معناست که باید نسبت به حس‌ها آگاهی پیدا کنیم.

دیگر آن که حس‌های جسمانی ارتباط تنگاتنگی با ذهن دارند و مانند تنفس، بازتابی از وضعیت روانی فعلی ارابه می‌دهند. وقتی موضوعات روانی مانند افکار، ایده‌ها، خیال‌ها، عواطف، خاطرات، امیدها و ترس‌ها، در تماس با ذهن قرار گیرند، احساساتی بروز می‌کنند. هر اندیشه، عاطفه و عمل ذهنی، با احساسی در درون بدن مرتبط است. بنابراین با مشاهده حس‌های جسمانی، ذهن را نیز مورد مشاهده قرار می‌دهیم.

برای رسیدن به عمق حقیقت درون و کشف آن؛ وجود حس‌ها ضرورت دارد. با هر چه در این دنیا روبه‌رو شویم، حسی را در بدن ما برمی‌انگیزد. حس، جایگاهی است که ذهن و جسم در آن با هم تلاقی می‌کنند. هر چند حس ماهیت جسمانی دارد، اما یکی از چهار فرایند ذهنی نیز هست (به گفتار دوم مراجعه شود).

حس در بدن بروز می‌کند و در ذهن، ادراک می‌گردد. در یک جسد یا شیء بیجان، نمی‌توان هیچ حسی یافت،

^۱ - Passanā

^۲ - Five physical senses

زیرا ذهنی وجود ندارد. اگر نسبت به این تجربه ناآگاه باشیم، کاوش ما در واقعیت، ناقص و سطحی باقی می‌ماند. درست همان‌گونه که شخص برای وجین کردن علف‌های هرز باغچه، باید از ریشه‌های پنهان و عملکرد حیاتی آنها آگاه باشد، ما نیز اگر بخواهیم ماهیت خود را درک کنیم و رفتار مناسبی در مورد آن در پیش گیریم، باید از همه حس‌ها آگاه باشیم؛ حس‌هایی که معمولاً در درون ما پنهان هستند.

حس‌ها، همه وقت و در سراسر بدن ایجاد می‌شوند. هر نوع تماس، جسمانی یا روانی، حسی را ایجاد می‌کند. هر "واکنش شیمی - حیاتی"، به بروز حسی می‌انجامد. در زندگی معمول، ذهن خودآگاه، فاقد تمرکز لازم برای آگاهی از تمام حس‌ها است (بجز شدیدترین آنها). اما وقتی با انجام آن‌آپاناستی، ذهن را حساس کردیم و بدین ترتیب قوه آگاهی را ایجاد کردیم، توانایی تجربه خودآگاهانه واقعیت هر یک از حس‌های درونی را به دست می‌آوریم.

در تمرین آگاهی از تنفس، تلاش بر آن است که تنفس طبیعی بدون کنترل یا دستکاری در آن، مورد بررسی قرار گیرد. به طور مشابه، در انجام ویپاسانا - باوانا، ما صرفاً بر حس‌های جسمانی مراقبه می‌کنیم. توجه خود را به گونه‌ای نظام‌دار به سراسر ساختار جسمانی خود سوق می‌دهیم؛ از سر به پا و از پا به سر، از اندامی به اندامی دیگر. اما ضمن انجام این کار، به دنبال نوع خاصی از حس‌ها نیستیم و سعی نمی‌کنیم که از احساسات دیگر پرهیز کنیم. سعی در این است که فقط حس‌ها را به طور عینی مشاهده کنیم و از هر نوع احساسی که در سراسر بدن، خود را نمایان می‌سازد، آگاه شویم. این حس‌ها می‌توانند از هر نوعی باشند: گرما، سرما، سنگینی، سبکی، خارش، لرزه، انقباض، انبساط، فشار، درد، مورمورشدن، ضربان، ارتعاش یا هر نوع دیگر. مراقبه‌گر به دنبال چیز خارق‌العاده‌ای نیست، بلکه می‌کوشد صرفاً حس‌های جسمانی معمولی را همان‌طور که به صورت طبیعی بروز می‌کنند، مشاهده کند.

هیچ تلاشی در جهت کشف علت یک احساس صورت نمی‌گیرد. ممکن است احساس ناشی از شرایط جوی باشد، یا به علت طرز نشستن فرد، یا به خاطر تأثیرات یک بیماری قدیمی یا ضعف بدن یا حتی به خاطر غذایی که شخص خورده است. دلیل احساس، اهمیت نداشته و ورای وظیفه اوست. نکته مهم، آگاه بودن از احساسی است که در این لحظه و در بخشی از بدن که توجه بدان متمرکز شده، ایجاد می‌شود.

وقتی برای اولین بار به این تمرین می‌پردازیم، ممکن است بتوانیم حس‌هایی را در بعضی قسمت‌های بدن درک کنیم و در سایر قسمت‌ها خیر. در این صورت قوه آگاهی هنوز به طور کامل حاضر نیست و ما تنها حس‌های شدید را تجربه می‌کنیم و نه حس‌های ظریف و جزئی‌تر را. اما در هر حال، به متمرکز شدن بر هر قسمت از بدن به نوبت، ادامه می‌دهیم و بدون آن که بگذاریم حس‌های بارزتر، بی‌جهت، توجه ما را جلب کنند، کانون آگاهی را به گونه‌ای نظام‌دار در بدن به حرکت درمی‌آوریم. با تقویت تمرکز، توانایی متمرکز شدن بر موضوعی را به دست آورده‌ایم که به طور خودآگاه انتخاب شده است. حالا از این توانایی برای انتقال آگاهی در هر بخش از بدن، با جریانی منظم استفاده می‌کنیم، وقتی در یک قسمت، حس مبهم است، نباید از آن محل به خاطر محل دیگری که حس‌های بارزی دارد صرف‌نظر کرد. همچنین نباید در بعضی حس‌ها زیاد معطل شد و یا

از بعضی‌ها پرهیز کرد. بدین‌سان، آرام آرام به جایی می‌رسیم که می‌توانیم حس‌ها را در هر بخش از بدن تجربه کنیم.

وقتی شخص شروع به تمرین آگاهی از تنفس می‌کند، تنفس، اغلب سنگین و نامنظم است. بعد به تدریج آرام می‌شود و همچنان سبک‌تر، ظریف‌تر و خفیف‌تر می‌شود. به طور مشابه، با شروع انجام وپاسانا - باوانا شخص اغلب حس‌های بارز، شدید و ناخوشایندی را تجربه می‌کند که انگار مدت زیادی طول می‌کشند. در عین حال، ممکن است عواطفی شدید یا افکار و خطراتی فراموش شده بروز کنند و با خود ناراحتی روانی یا جسمانی و حتی درد، همراه آورند. موانعی چون اشتیاق، بیزاری، تنبلی، پریشانی و تردید - که مانع پیشرفت تمرین آگاهی از تنفس می‌شوند - دوباره جلوه کرده و چنان قدرتی پیدا کنند که آگاهی از حس را به طور کامل غیر ممکن سازند. در مواجهه با چنین موقعیتی، چاره‌ای نیست جز آن که دوباره به تمرین آگاهی از تنفس بازگشت تا ذهن آرام و حساس گردد.

ما به عنوان مراقبه‌گر، صبورانه و بدون احساس ناکامی، تلاش می‌کنیم تا تمرکز را دوباره برقرار سازیم و می‌دانیم که تمامی این دشواریها در واقع نتیجه موقعیت اولیه ماست. بعضی از این حالت‌های شرطی شدن پنهان در ژرفای وجود، در هم ریخته و آشکار شده‌اند و شروع به جلوه کردن در سطح خودآگاه نموده‌اند. به تدریج با تلاش مستمر ولی بدون تنش، ذهن دوباره به آرامش و تمرکز واحد^۱ (یکسو نگریستن) دست می‌یابد.

افکار و عواطف شدید از بین می‌روند و شخص می‌تواند به آگاهی از حس‌ها باز گردد و با تمرین پی‌درپی و مستمر، حس‌های شدید به حس‌هایی یک دست‌تر و خفیف‌تر تبدیل می‌شود و در نهایت، صرفاً به شکل ارتعاشاتی که با سرعتی عظیم پدید آمده و نقصان می‌یابند، درمی‌آیند.

اما این حس‌ها چه خوشایند باشند و چه ناخوشانید، چه شدید باشند چه خفیف، چه یکنواخت باشند چه متنوع، ربطی به مراقبه ندارند. وظیفه، صرفاً مشاهده عینی است. صرف‌نظر از ناگواریهای حس‌های ناخوشایند و جاذبه‌های حس‌های خوشایند، کار خود را متوقف نمی‌سازیم و به خود اجازه نمی‌دهیم که هیچکدام از این حس‌ها ما را منحرف ساخته یا به خود مشغول دارند. وظیفه ما، صرفاً مشاهده خویشتن است، با همان هشیاری که یک دانشمند در آزمایشگاه به کاوش مشغول است.

ناپایدگی^۲، ترک منیت^۳ و رنج^۴

با مداومت در مراقبه، خیلی زود به یک واقعیت اساسی پی می‌بریم: حس‌های ما پیوسته در حال تغییر و تحول‌اند. در هر لحظه، در هر نقطه از بدن، حسی تولید می‌شود و هر حسی، نشانه‌ای از یک تغییر است. تغییرات، لحظه به لحظه، در هر بخش از بدن، به شکل واکنش‌های الکتریکی - مغناطیسی و شیمی - حیاتی رخ می‌دهد. در

¹ - One pointedness

² - Impermanence (anicca)

³ - Egolessness (anattā)

⁴ - Suffering (dukkha)

هر لحظه و حتی با سرعتی بیشتر، فرایندهای ذهنی تغییر می‌کنند و در تغییرات جسمانی نمود می‌یابند. واقعیت ذهن و ماده چنین است: واقعیتی متغیر و ناپایدار، یعنی آنیچچا^۱. در هر لحظه، ذرات فراآتمی که بدن از آنها تشکیل یافته، به وجود آمده و نابود می‌شوند.

در هر لحظه، عملکردهای ذهنی یکی پس از دیگری پدیدار شده و ناپدید می‌شوند. هرچیز، درون وجود شخص، خواه جسمانی و خواه روانی، درست مانند دنیای بیرونی، هر لحظه در حال تغییر است. ممکن است که ما قبلاً از صدق این موضوع اطلاع داشته باشیم، ممکن است آن را به طور عقلانی درک کرده باشیم، ولی حالا، با انجام ویپاسانا - باآوانا، واقعیت ناپایدار بودن را مستقیماً در کالبد خود تجربه می‌کنیم. تجربه مستقیم این حس‌های گذرا، ماهیت فناپذیر آمان را بر ما آشکار می‌گرداند.

هر ذره از جسم، هر فرایند ذهنی، در حالت سیلانی مداوم است. چیزی که بعد از یک لحظه منفرد بر جای بماند، رشته محکمی که شخص بدان چنگ زند، چیزی که بتوان "من" یا "مال من" نامید، وجود ندارد. این "من" به واقع ترکیبی از فرایندهایی است که پیوسته در حال تغییرند.

از اینرو مراقبه‌گر به درک واقعیت اساسی دیگری نایل می‌گردد: آنا تا. هیچ "من" واقعی، هیچ "خود" پایداری وجود ندارد. آن "خودی" که شخص تا این حد خود را وقف آن کرده، توهمی است که از ترکیب فرایندهای جسمانی و روانی، فرایندهایی در سیلان مداوم، ایجاد شده است. با کاوش ذهن و جسم تا حد ژرفترین سطح آن، شخص درمی‌یابد که هیچ هسته ثابت، هیچ جوهره‌ای که مستقل از این فرایندها بر جای بماند و چیزی که از قانون ناپایداری مستثنا شود، وجود ندارد. فقط پدیده‌ای غیرشخصی وجود دارد که خارج از کنترل شخص، در حال تغییر و تحول است.

سپس واقعیتی دیگر آشکار می‌شود: هرگونه تلاش برای حفظ چیزی مثل "این منم، خودم هستم و این به من تعلق دارد،" لاجرم انسان را افسرده می‌سازد، زیرا دیر یا زود، یا چیزی که شخص بدان چنگ زده نابود می‌شود، یا این "من" سپری می‌شود و دلبستگی به چیزی ناپایدار، بی‌دوام، خیالی و خارج از کنترل یعنی رنج یا "دوککا"^۲. ما تنها زمانی به تمامی این مطالب، پی می‌بریم که آن را با مشاهده حس‌های درون بدن، تجربه می‌کنیم.

تبادل ذهن^۴

پس، چگونه خود را سعادت‌مند سازیم؟ چگونه می‌توان بدون "رنج" زندگی کرد؟

پاسخ این پرسش‌ها در "مراقبه ویپاسانا"، چنین است:

پدیده‌های حسی را در سطح بدن، بدون بروز هر گونه واکنش، خواه مثبت، خواه منفی "فقط" باید مشاهده و نظارت کرد. در این مراقبه، فقط "تجربه" مهم است، نه نوع آن. مراقبه‌گر هر پدیده تجربی در سطح بدن را، به طور

¹ - anicca

² - Ephemeral nature

³ - Dukkha

⁴ - Equanimity

عینی و با ذهنی متعادل و متوازن، فقط و فقط "مشاهده" می‌کند، بدون این که آن را تجزیه و تحلیل کند. این موضوع به نظر ساده می‌رسد، اما وقتی به قصد یک ساعت مراقبه می‌نشینیم و بعد از گذشت ده دقیقه، دردی را در زانو حس می‌کنیم، چه باید کرد؟ فوراً دچار بی‌زاری از درد می‌شویم، می‌خواهیم درد از بین برود. اما درد از بین نمی‌رود، در عوض هرچه از درد بیزارتر می‌شویم، درد شدیدتر شده، به تدریج به درد روانی تبدیل می‌شود و اضطرابی عظیم ایجاد می‌کند.

اگر بتوانیم یاد بگیریم که برای یک لحظه فقط درد جسمانی را مورد مشاهده قرار دهیم و یا حتی اگر بتوانیم به طور موقت از این وهم و خیال که این درد "مال ماست و ما درد را حس می‌کنیم" خارج شویم، اگر بتوانیم مثل پزشکی که درد شخصی دیگر را بررسی می‌کند، آن احساس را به طور عینی، بررسی کنیم، آنگاه پی می‌بریم که خود آن درد در حال تغییر است و تا ابد باقی نمی‌ماند، هر لحظه تغییر می‌یابد، نابود می‌شود، دوباره آغاز می‌شود و باز تغییر می‌یابد.

وقتی این موضوع را با تجربه شخصی درک کنیم، پی می‌بریم که این درد دیگر قادر نیست بر ما چیره شود و ما را کنترل کند. شاید به سرعت از بین برود و شاید هم نه، اما این موضوع اهمیتی ندارد. دیگر از آن درد رنج نمی‌بریم زیرا می‌توانیم آن را جدا از خود مشاهده کنیم.

راه‌هایی

با پرورش آگاهی و تعادل ذهن، می‌توان خود را از "رنج" رها ساخت. رنج به خاطر نادانی شخص از ماهیت وجودش آغاز می‌شود. در ظلمت این نادانی، ذهن به هر گونه حس خوش‌آیند و بدآیند، اشتیاق و بی‌زاری واکنش نشان می‌دهد. هر یک از این واکنش‌ها در زمان حال باعث رنج می‌شود و زنجیره‌ای از حوادث را به حرکت درمی‌آورد که در آینده هم چیزی جز رنج به همراه ندارد.

چگونه می‌توان زنجیره علت و معلول را از هم گسیخت؟ به هر صورت؛ به علت کارهایی که در گذشته از روی نادانی انجام شده، زندگی و جریان ذهن و جسم شروع شده است. پس آیا باید خودکشی کرد؟ خیر، این کار مشکل را حل نمی‌کند. هنگام خودکشی، ذهن سرشار از بدبختی و بی‌زاری است. آن چه نیز به دنبال خودکشی می‌آید، سرشار از بدبختی است. چنین عملی نمی‌تواند به شادمانی بینجامد.

زندگی آغاز شده و نمی‌توان از آن گریخت. پس آیا باید ارکان ششگانه تجربه حسی را ویران کرد؟ می‌توان چشمها را از حلقه درآورد، می‌توان زبان و گوشها و بینی را برید. اما چطور می‌توان جسم را ویران کرد؟ چگونه می‌توان ذهن را ویران کرد؟ دوباره موضوع همان خودکشی می‌شود که بی‌فایده است.

آیا محسوسات شش حس، مانند تمام صداها و مناظر و غیره را باید از بین برد؟ چنین چیزی امکان ندارد. دنیا، سرشار از چیزهای بیشمار است. نمی‌توان تمامی آنها را از بین برد. تا حواس ششگانه وجود دارد، جلوگیری از تماس این حواس با محسوسات مربوط به آنها غیرممکن است. و به محض آن که تماس بروز کرد، لاجرم حسی به وجود می‌آید.

اما نقطه‌ای که می‌توان زنجیره علت و معلول را از هم گسیخت، همین جا است. اتصال اصلی این زنجیره در نقطه حس کردن ایجاد می‌شود. هر حسی، به خوش آمدن و یا بد آمدن می‌انجامد. واکنش‌های ناخودآگاه و لحظه‌ای خوش آمدن و بد آمدن، فوراً تشدید شده و ازدیاد می‌یابد و به "اشتیاق"، "بیزاری" و "دل بستگی" می‌انجامد که باعث ایجاد بدبختی در زمان حال و آینده می‌شود. این کار، عادت کورکورانه‌ای می‌شود و شخص به طور ماشینی‌وار آن را تکرار می‌کند.

اما با انجام و پیاسانا - باوانا، ما نسبت به هر حسی، آگاهی و تعادل ذهن ابراز می‌داریم: واکنش نشان نمی‌دهیم. حس‌ها را عاری از شور و هیجان بررسی می‌کنیم. بدون خوش آمدن و یا بد آمدن، بدون اشتیاق، بیزاری یا دل بستگی. اکنون به جای آن که واکنش‌های تازه‌تری ایجاد کنیم، هر حسی، تنها به فرزانگی، پانیا و بصیرت می‌انجامد: "این ناپایداری خود به خود عوض می‌شود، برمی‌آید و سپری می‌گردد".

زنجیر از هم گسسته می‌شود و رنج متوقف می‌گردد. دیگر واکنش تازه‌ای به صورت اشتیاق و بیزاری وجود نخواهد داشت، بنابراین علتی در کار نخواهد بود که رنج از آن پدید آید. علت رنج عبارت است از "کاما" یا کردار روانی و ذهنی^۱ و یا به عبارت دیگر، واکنش کورکورانه اشتیاق و بیزاری یا سنکارا. وقتی ذهن نسبت به حس‌ها آگاهی پیدا می‌کند و متین باقی می‌ماند، دیگر هیچ واکنش و علتی که باعث رنج باشد در کار نخواهد بود. به خاطر خویشتن، از ایجاد رنج دست کشیده‌ایم. بودا گفت:

همه سنکاراها ناپاینده‌اند.

وقتی این موضوع را با بصیرتی راستین درک کنید،

آنگاه از رنج رها می‌شوید؛

این است راه پالایش.

در این جا واژه سنکارا، معنای گسترده‌ای دارد. واکنش کورکورانه ذهن، سنکارا نامیده می‌شود. اما نتیجه این واکنش و ثمره آن نیز، سنکارا نامیده می‌شود. دانه و میوه، به هم مربوطند. دانه هر چه که باشد میوه‌اش همان است. در نهایت، هر چه در زندگی با آن روبه‌رو می‌شویم نتیجه واکنش‌های ذهنی ماست. بنابراین، مفهوم عام و گسترده "سنکارا" چنین است: "تمام اجزای هستی، در هر شکل قابل تصور، در حال تغییر و دگرگونی است". از این رو "همه مخلوقات، ناپاینده‌اند"؛ همه چیز، چه جسمی چه ذهنی. وقتی فرد از طریق انجام و پیاسانا - باوانا این حقیقت را با خردی تجربی مشاهده کند، آنگاه رنج ناپدید می‌شود، زیرا شخص از آن چه علت رنج است روی می‌گرداند؛ یعنی عادت ابراز اشتیاق و بیزاری را ترک می‌کند. این است راه رهایی.

تمام سعی، آن است که بیاموزیم که چگونه واکنش نشان ندهیم و سنکارای جدیدی ایجاد نکنیم. وقتی، حسی پدیدار می‌گردد، خوش آمدن و یا بد آمدن از آن آغاز می‌شود؛ چنانچه نسبت به این لحظه گذرا ناآگاه باشیم، تکرار و تشدید برای آن تبدیل به اشتیاق و بیزاری می‌شود و هیجان پر قدرتی را ایجاد می‌کند که در نهایت، بر ذهن خودآگاه چیره می‌گردد. پس، ما دستخوش هیجان می‌شویم و تمام قوه قضاوت مان کنار رانده می‌شود. نتیجه آن

¹ - Mental-deed

می‌شود که خود را در بند گفتار و کردار نادرست می‌بینیم و به خود و دیگران زیان می‌رسانیم. به خاطر یک لحظه واکنش کورکورانه، برای خودمان بدبختی می‌آفرینیم و در زمان حال و آینده رنج می‌بریم.

حال اگر نسبت به نقطه‌ای که فرآیند واکنش از آنجا آغاز شده، آگاه باشیم - به عبارت دیگر اگر از احساس آگاه باشیم - اختیار آن را داریم که اجازه ندهیم هیچ واکنشی بروز کند یا تقویت شود. احساس را بدون واکنش نشان دادن، چه خوش آمدن و چه بد آمدن، مورد مشاهده قرار می‌دهیم. پس، آن احساس دیگر فرصت نمی‌یابد که به اشتیاق، بیزاری یا هیجان قدرتمندی که ما را مغلوب کند، تبدیل شود. فقط پدید می‌آید و از بین می‌رود و ذهن، متعادل و آرام باقی می‌ماند بنابراین، در زمان حال به سعادت دست می‌یابیم و از آنجا که واکنش نشان نداده‌ایم، می‌توانیم سعادت آینده را نیز پیش‌بینی کنیم.

توانایی واکنش نشان ندادن بسیار ارزشمند است، وقتی از حس‌های درونی بدن آگاه باشیم و در عین حال تعادل ذهن خود را حفظ کنیم، ذهن در چنان لحظاتی آزاد است.

شاید در ابتدا، در جریان مراقبه، این حالت تنها برای چند لحظه بروز کند و در سایر اوقات، ذهن همچنان در عادت دیرینه واکنش به حس‌ها، و چنبره دیرینه اشتیاق، بیزاری و بدبختی غوطه‌ور باشد، اما با تمرین پی‌درپی، این معدود لحظه‌های کوتاه تبدیل به ثابته‌ها و بعد دقیقه‌ها می‌شود، تا اینکه آن عادت دیرینه واکنش نشان دادن، شکسته می‌شود و ذهن به طور دایم در آرامش باقی می‌ماند. چنین است که رنج متوقف می‌شود. چنین است که به ایجاد بدبختی برای خود پایان می‌دهیم.

پرسش و پاسخ

- پرسش: چرا باید تمرکز خود را با نظمی ویژه در سراسر بدن حرکت دهیم؟

- س. ن. گویانکا: زیرا شما در حال کاوش کل واقعیت ماده و ذهن هستید. برای انجام این کار، باید توانایی احساس کردن آن چه در هر قسمت بدن در شرف وقوع است را به دست آورید. هیچ قسمتی از بدن نباید از قلم بیفتد. باید توانایی مشاهده طیف کامل حس‌ها را به دست آورید. بودا آن را چنین وصف کرده است: "در هر نقطه‌ای در محدوده جسم، شخص حسی را تجربه می‌کند، در هر نقطه که حیات، درون بدن موجود باشد." اگر بگذارید توجه شما به گونه‌ای تصادفی از نقطه‌ای به نقطه دیگر جلب شود، طبیعتاً همیشه جذب نقاطی می‌شود که حس‌های قویتری در آن موجود است. در این صورت، از قسمتهای خاصی از بدن غافل می‌مانید و نمی‌آموزید که چگونه حس‌های ظریف‌تر را مشاهده کنید؛ در نتیجه، مشاهده شما، سطحی و ناکامل و نسبی باقی می‌ماند. پس لازم است که همیشه توجه را با نظم و ترتیب در بدن حرکت دهیم.

- از کجا بدانیم که در حال ایجاد حس‌ها نیستیم؟

- می‌توانید خودتان را آزمایش کنید. اگر در مورد این که حس‌های شما واقعی هستند یا نه، تردید دارید،

می‌توانید دو یا سه فرمان برای خودتان صادر کنید، نوعی تلقین^۱ به خود. اگر دریابید آن حس‌ها مطابق با دستورات شما تغییر می‌کند، آن وقت می‌فهمید که واقعی نیستند. در این حالت، باید کل آن تجربه را کنار بگذارید و با مراقبه نمودن و تنفس، برای زمانی چند، دوباره آغاز کنید. اما اگر دریابید که نمی‌توانید آن حس‌ها را کنترل کنید و آنها طبق اراده شما تغییر نمی‌کنند، باید تردید را کنار بگذارید و قبول کنید که آن تجربه واقعی است.

- اگر این حس‌ها واقعی هستند، چرا در زندگی معمولی آنها را احساس نمی‌کنیم؟

- احساس می‌کنید اما در سطح ناخودآگاه. ذهن خودآگاه از آن بی‌خبر است، اما ذهن ناخودآگاه در هر لحظه، این حس‌ها را در بدن احساس می‌کند و به آنها واکنش نشان می‌دهد. این روند در تمام بیست و چهار ساعت روز، رخ می‌دهد، اما با انجام ویپاسانا، سد میان خودآگاه و ناخودآگاه را می‌شکنید. و نسبت به هر آن چه درون ساختار جسمی - روانی رخ می‌دهد و هر آن چه که تجربه می‌کنید، آگاه می‌شوید.

- این که آدم، احساس درد جسمانی را با تأمل و تفکر بر خود روا دارد، به نظر خود آزاری^۲ می‌رسد.

- اگر از شما می‌خواستند که فقط درد را تجربه کنید، بله چنین می‌بود. اما به جای آن، از شما خواسته می‌شود که درد را به طور عینی مشاهده کنید. وقتی بدون واکنش نشان دادن، به مشاهده بپردازید، ذهن، خودبه‌خود شروع به نفوذ در ماورای واقعیت سطحی درد و رسیدن به ماهیت ظریف آن می‌کند، که چیزی نیست مگر ارتعاشی که هر لحظه پدید آمده و نابود می‌شود. هنگامی که این واقعیت ظریف را تجربه کنید، درد بر شما تسلط ندارد. شما بر خودتان مسلط هستید و از درد نیز رها شده‌اید.

- اگر جریان خون بخشی از بدن قطع شود، مسلماً درد ایجاد می‌شود. آیا عاقلانه است که این پیام بدن را نادیده بگیریم؟

- خب، ما دریافته‌ایم که این تمرین آسیبی نمی‌رساند، اگر آسیب می‌رساند، آن را توصیه نمی‌کردیم. هزاران نفر به این روش عمل کرده‌اند. حتی یک مورد هم نشنیده‌ایم که شخصی به طور صحیح بدان عمل کند و به خود آسیب رسانده باشد. تجربه مشترک آن است که بدن، نرم‌تر و قابل‌انعطاف‌تر می‌شود. وقتی یاد بگیرید که با ذهنی متعادل با درد مقابله کنید، درد از بین می‌رود.

- آیا امکان آن هست که با مشاهده هر یک از دریچه‌های ششگانه حسی، به ویپاسانا عمل کرد؟ مثلاً مشاهده تماس چشم با آن چه دیده می‌شود یا تماس گوش با صدا؟

- مطمئناً. ولی این مشاهده نیز باید آگاهی از حس‌ها را در برگیرد. هر زمان که تماس با هر یک از حواس ششگانه یعنی چشم، گوش، بینی، زبان، جسم و ذهن رخ می‌دهد، حسی به وجود می‌آید. اگر از آن حس، آگاهی نداشته باشید، نقطه‌ای را که واکنش از آنجا آغاز شده گم می‌کنید. در مورد اکثر حواس، "تماس" ممکن است مقطعی باشد؛ گوش گاهی صدایی می‌شنود و گاهی نمی‌شنود. با این حال در هر لحظه و در ژرف‌ترین سطح، تماس ماده و ذهن وجود دارد و به طور مستمر حس‌هایی را ایجاد می‌کند. به این دلیل، مشاهده حس‌ها، آسان‌ترین

¹ - Auto-suggestion

² - Masochism

و بارزترین روش برای تجربه واقعیت ناپایندگی است. بیش از آن که دریچه‌های حسی دیگر را مورد مشاهده قرار دهید، باید بر مشاهده کردن حس‌ها، مسلط شوید.

- اگر ما هرچه را که پیش می‌آید، صرفاً مشاهده کنیم و بپذیریم، چگونه پیشرفت ممکن می‌شود؟

- پیشرفت، با تعادل ذهنی‌ای که بروز می‌دهید اندازه گرفته می‌شود. گزینش واقعی دیگری جز تعادل ذهن نداریم، چون نمی‌توانید حس‌ها را عوض کنید و نمی‌توانید آنها را بیافرینید. حس، ممکن است خوشایند یا ناخوشایند، از این یا آن گونه باشد، ولی اگر تعادل ذهن را حفظ کنید، مطمئناً در این راه پیشرفت خواهید کرد. شما در حال شکستن عادت کهنه واکنش نشان دادن هستید.

- این موضوع مربوط به مراقبه است اما چطور آن را به زندگی مربوط می‌سازید؟

- وقتی در زندگی روزمره مشکلی بروز می‌کند، با ذهنی متعادل چند دقیقه را برای مشاهده حسهای خود صرف کنید. وقتی ذهن، آرام و متعادل باشد، هر تصمیمی که اتخاذ کنید، درست و نیک است. اما اگر ذهن، نامتعادل باشد، تصمیمی که می‌گیرید، نوعی واکنش است. باید بیاموزید که الگوی زندگی را از واکنشی منفی به کنش مثبت متحول سازید. پس، اگر خشمگین و سرزنش‌گر نباشید اما بفهمید که می‌توان کاری به گونه‌ای متفاوت انجام داد، آن هم به روشی بهتر، آن وقت پیش می‌روید و اقدام لازم را می‌کنید. آری. باید عمل کنید. زندگی برای عمل کردن است. نباید غیرفعال بود، ولی باید عمل را با ذهنی متعادل انجام دهید.

- امروز به هنگام مراقبه، زمانی که برای درک حس در نقطه کوری از بدنم تمرکز کرده بودم، حسی ایجاد شد و ذهنم به من هشدار داد. آن حس به گونه‌ای بود که وجودم را زیر و رو کرد. در ذهنم صدای فریادی شنیدم که می‌گفت "خیلی خوب است." بعد با خود گفتم: "نه، نمی‌خواهم چنین واکنشی نشان بدهم." اما نمی‌دانم زمانی که به زندگی روزمره برگردم چطور می‌توانم به یک مسابقه بیسبال یا فوتبال بروم و واکنش نشان ندهم؟

- با کنش! حتی در یک بازی فوتبال، کنش دارید، نه "واکنش". و در خواهید یافت که واقعاً از آن کنش لذت می‌برید. لذتی که همراه با تنش ناشی از واکنش باشد لذت واقعی نیست. با توقف واکنش، تنش نیز ناپدید می‌شود و می‌توانید واقعاً از زندگی لذت ببرید.

- پس می‌توانم بالا و پایین بپریم و هورا بکشم؟

- بله. با تعادل ذهن. با تعادل ذهن بپرید.

- اگر تیم مورد علاقه‌ام ببازد چه کنم؟

- لبخند بزنید و بگویید "شاد باش". در هر موقعیتی شاد باشید!

- انگار نکته اصلی همین است.

- بله.

دو انگشتر

پیرمرد ثروتمندی مُرد و از خود دو پسر بر جای گذاشت. تا مدتی آن دو به روش سنتی هند به زندگی با یکدیگر ادامه دادند؛ یعنی زندگی در یک خانه مشترک و همچون خانواده‌ای متحد. بعد بین آنها اختلاف و دعوا پیش آمد و تصمیم به جدایی گرفتند و همه ارثیه را بین خود تقسیم کردند. همه چیز تقسیم شد و آنها مشکل خود را حل کردند، ولی بعد از اتمام کار، بسته کوچکی پیدا شد که پدرشان بدقت پنهان کرده بود. بسته را باز کردند و داخل آن دو حلقه انگشتر یافتند. نگین یکی از آنها الماسی پر بها بود و حلقه دیگر که یک انگشتر نقره‌ای معمولی بود فقط چند روپیه ارزش داشت.

برادر بزرگتر با دیدن الماس به طمع افتاد و به برادر کوچکتر گفت: "بر من چنین می‌نماید که این انگشتر جزء اموال پدرمان نیست، بلکه میراثی از اجداد اوست. برای همین است که جدا از دیگر اموالش نگاه داشته است. و چون انگشتر، طی نسل‌ها در خانواده ما حفظ شده، باید برای نسل آینده هم حفظ شود. بنابراین من که بزرگترم باید آن را نگاه دارم. تو بهتر است انگشتر نقره را برداری."

برادر کوچکتر لبخندی زد و گفت "بسیار خوب، با آن انگشتر الماس خوش باش! من با انگشتر نقره دلخوش خواهم بود." هر دو، انگشتری‌ها را در انگشت کردند و به راه خود رفتند.

برادر کوچکتر با خود می‌اندیشید "فهم این که چرا پدرم آن انگشتر الماس را نگاه داشته، ساده است؛ چون انگشتر خیلی ارزش دارد. اما او چرا این انگشتر نقره معمولی را نگاه داشته؟" او انگشتر را بدقت بررسی کرد و واژه‌های حک شده‌ای بر روی آن پیدا کرد با این مضمون: "این نیز بگذرد". آهان، این "مانترا"ی پدرم است "این نیز بگذرد". انگشتر را دوباره در انگشت کرد.

هر دو برادر در زندگی، با آفت و خیزهایی مواجه شدند. وقتی بهار می‌آمد، برادر بزرگتر از شادی در پوست خود نمی‌گنجید و تعادل ذهنش را از دست می‌داد. وقتی پاییز یا زمستان فرا می‌رسید، دچار افسردگی عمیقی می‌شد و باز تعادل روانی‌اش را از دست می‌داد. به تدریج دچار تنش شد و به فشار خون مبتلا گشت. نمی‌توانست شبها بخوابد، بنابراین شروع به مصرف قرص‌های خواب، آرامبخش و داروهای قویتر کرد. عاقبت به جایی رسید که نیاز به درمان با شوک الکتریکی پیدا کرد. این، همان برادری بود که انگشتری الماس داشت.

از طرف دیگر، وقتی بهار می‌آمد، برادر کوچکتر که انگشتر نقره داشت، از آن لذت می‌برد؛ سعی نمی‌کرد از آن روی گرداند. از بهار لذت می‌برد اما به انگشترش نگاه می‌کرد و به یاد می‌آورد: "این نیز بگذرد". و وقتی بهار تمام می‌شد می‌توانست لبخند بزند و بگوید "خُب" می‌دانستم که بهار می‌گذرد. حالا گذشته، همین است دیگر!". وقتی پاییز یا زمستان فرا می‌رسید، باز به انگشتری نگاه می‌کرد و به یاد می‌آورد: "این نیز بگذرد" گریه و زاری نمی‌کرد، می‌دانست که این نیز خواهد گذشت. و البته می‌گذشت و تمام می‌شد. در همه افت و خیزها و تمامی تغییر و تبدیلات زندگی، می‌دانست که چیزی جاودان نیست و هرچیز می‌آید تا برود. او تعادل ذهنش را از دست نداد و زندگی آرام و سعادت‌مندی داشت. این همان برادری بود که انگشتر نقره داشت.

گفتار هشتم

آگاهی و تعادل ذهن

مراقبه و یپاسانا یعنی آگاهی و تعادل ذهن؛ اگر این دو با هم انجام پذیرند، منجر به رهایی از رنج می‌شوند. اگر یکی از آنها نباشد یا ضعیف باشد، پیشرفت به سوی هدف امکان‌پذیر نیست. درست مانند پرنده‌ای که برای پرواز، به دو بال نیاز دارد یا درشکه‌ای که برای حرکت به دو چرخ نیاز دارد، هر دو ضروری هستند. اگر یکی از دو بال پرنده، ضعیف و دیگری قوی باشد، پرنده نمی‌تواند به طور صحیح پرواز کند. اگر یکی از دو چرخ درشکه، کوچک و دیگری بزرگ باشد، درشکه نمی‌تواند درست حرکت کند. مراقبه‌گر باید برای پیشرفت در طی طریق، آگاهی و تعادل ذهن را با هم پرورش دهد.

ما باید از تمامیت ماده و ذهن، تا حد ظریف‌ترین ماهیت‌شان آگاه شویم. برای نیل بدین مقصود، تنها کافی نیست که از جنبه‌های ظاهری ذهن و جسم مانند افکار و حرکات جسمی، آگاه باشیم. بلکه باید به حس‌های موجود در سرتاسر بدن آگاه باشیم و تعادل ذهن خود را نسبت به آنها حفظ کنیم.

اگر آگاه باشیم ولی تعادل ذهن نداشته باشیم، آنگاه هرچه آگاهی ما از حس‌های درونی مان بیشتر شود و هرچه حساسیت مان نسبت به آنها بیشتر شود، احتمال واکنش نشان دادن ما بیشتر است و بدین ترتیب رنج بیشتری ایجاد می‌شود. از طرفی اگر تعادل ذهن داشته باشیم اما چیزی از حس‌های درونی ندانیم، آنگاه چنین تعادل ذهنی‌ای فقط در ظاهر رخ می‌دهد و واکنش‌هایی که به طور مستمر و ناشناخته در اعماق ذهن در جریانند را پنهان می‌سازد. پس، ما خواستار پرورش هر دوی اینها (یعنی آگاهی و تعادل ذهن) در ژرفترین سطح هستیم؛ آگاه بودن از هرچه در درونمان رخ می‌دهد و در عین حال واکنش نشان ندادن به آن، با درک این که هرچیز تغییر می‌کند و می‌گذرد.

فرزانگی راستین چنین است: درک ماهیت خویشتن، درکی حاصل شده از تجربه مستقیم حقیقتی که در ژرفای خویشتن است. این همان چیزی است که بودا آن را "یاتا - بوتتا - نیانا - داسانا"¹ نامید؛ یعنی: خردی که با مشاهده واقعیت آن گونه که هست، به وجود می‌آید. با چنین خردی می‌توان از رنج رها شد. هر حسی که بروز می‌کند، تنها به درک "ناپایندگی" منجر می‌شوند. تمامی واکنش‌ها، تمامی سنکاراهای اشتیاق و بیزاری، متوقف می‌شوند. با آموختن مشاهده عینی واقعیت، می‌توان مانع ایجاد رنج برای خود شد.

ذخیره عکس‌العمل‌های پیشینی در انسان

حفظ آگاهی و توازن، راهی است برای جلوگیری از ایجاد واکنش‌های تازه یا سرچشمه‌های تازه بدبختی. اما رنج ما بعد دیگری نیز دارد که باید تکلیف آن را هم روشن کرد. ما با دست کشیدن از واکنش نشان دادن از لحظه حال به بعد، ممکن است که دیگر هیچ سببی برای بدبختی ایجاد نکنیم، اما هر یک از ما انباری از قید و بندها و شرایطی داریم که ذهن از آنها ساخته شده است و این به معنای مجموعه واکنش‌های پیشین ماست. حتی اگر چیز

¹ - Yathā-bhūtā- nāna-dassana

تازه‌ای به این انبار اضافه نکنیم، سنکاراهای توده شده قدیمی همچنان مایه رنج ما خواهند بود. واژه سنکارا را می‌توان به عمل "ایجاد کردن" و "شکل دادن" و نیز به آنچه که قبلاً بوجود آمده و شکل گرفته، اطلاق نمود.

هر واکنش، قدم آخر در روند ذهن محسوب می‌شود، اما ضمناً می‌تواند به منزله اولین قدم و علت پیدایش یک روند تازه ذهنی نیز باشد.

یعنی یک سنکارا که به دلیل شرطی شدن قدیمی ذهن ایجاد شده، خود سبب ایجاد شرایطی می‌شود که فرایند تازه‌ای را به دنبال می‌آورد.

شرطی شدن‌ها تحت تأثیر عملکرد بخش دوم ذهن یعنی ادراک قرار دارند (به گفتار دوم مراجعه شود). اساساً "آگاهی" قابل تمایز و قابل تفکیک نیست. وظیفه آن صرفاً ثبت تماسی است که در جسم یا ذهن رخ داده است. اما "ادراک" متمایز کننده است، به تجربیات ذخیره شده گذشته رجوع می‌کند تا هر پدیده تازه‌ای را ارزیابی و مقوله‌بندی کند. در نتیجه واکنش‌های پیشین، نقاط عطفی می‌شوند که از طریق آنها، تجربه تازه‌ای را درک کنیم. ما آن تجربه تازه را در مطابقت با سنکاراهای گذشته خود مورد قضاوت قرار می‌دهیم و طبقه‌بندی می‌کنیم.

بدین‌سان، واکنش‌های قدیمی اشتیاق و بیزاری بر ادراک ما نسبت به زمان حال تأثیر می‌گذارند. به جای دیدن واقعیت، انگار از ورای شیشه‌ای تیره می‌بینیم. ادراک ما از جهان برون و جهان درون به دلیل شرایط فکری گذشته‌مان و ترجیح‌ها و پیش‌داوری‌های مان، دچار آشفتگی و تحریف می‌شود. مطابق با این ادراک تحریف شده، حس که اساساً خنثی است، بلافاصله جنبه خوشایند و ناخوشایند به خود می‌گیرد. ما به این حس، دوباره واکنش نشان می‌دهیم و شرایط تازه‌ای ایجاد می‌کنیم که باز ادراک ما را تحریف می‌سازد. بدین‌سان هر واکنش، واکنش‌های بعدی را به وجود می‌آورد که همه مشروط به گذشته‌اند و خود، آینده را در قید و بند دارند.

عملکرد دوگانه سنکارا، در زنجیره پیدایش مشروط، نشان داده شده است (به گفتار چهارم نگاه کنید). دومین حلقه این زنجیره، سنکارا، که شرط لازمی برای پیدایش و ظهور دانستگی است و این دانستگی اولین فرایند از چهار فرایند ذهنی است. ولی سنکارا در مجموعه فرایندها، آخرین حلقه نیز هست که متعاقب دانستگی، ادراک و حس کردن است. در این مورد، سنکارا بعد از حس کردن، دوباره به شکل واکنش اشتیاق و بیزاری در زنجیره ظاهر می‌گردد. اشتیاق و بیزاری به دلستگی می‌انجامد که خود محرکی برای مرحله‌ای تازه از فعالیت جسمی و روانی است. پس، این فرایند از خود نشأت می‌گیرد. هر سنکارا، زنجیره‌ای از رویدادها را به کار می‌اندازد که خود به سنکارای جدیدی می‌انجامد و این "سنکارای" جدید، زنجیره تازه‌ای از رویدادها را با تسلسلی بی‌پایان به کار می‌اندازد. هرگاه که ما واکنش نشان می‌دهیم، عادت ذهنی واکنش نشان دادن را تقویت می‌کنیم. هر زمان که اشتیاق و بیزاری بروز می‌دهیم، تمایل ذهن را بر ادامه ایجاد آنها تقویت می‌کنیم. به محض آن که الگوی ذهنی تثبیت شد، ما گرفتار آن می‌شویم.

برای مثال، شخصی مانع دستیابی شخص دیگر به هدف مورد علاقه‌اش می‌شود. شخص محروم شده می‌پندارد

که آن فرد خیلی بد است و از او بدش می‌آید. این باور بر پایه‌ی در نظر داشتن خصوصیات آن فرد نیست بلکه صرفاً بر پایه‌ی این واقعیت است که آن فرد، او را از خواسته‌هایش محروم کرده است. این باور در اعماق ذهن ناخودآگاه شخص محروم شده جای گرفته است. هرگونه برخورد بعدی با آن فرد، تحت تأثیر آن باور قرار می‌گیرد و حس ناخوشایندی ایجاد می‌کند. حس، خود، بیزاری نوینی ایجاد می‌کند که تقویت‌کننده‌ی این تصویر ذهنی است. حتی اگر این دو، بعد از بیست سال با هم ملاقات کنند، شخص ناکام، بلافاصله آن فرد را بد می‌پندارد و دوباره احساس بیزاری می‌کند. ممکن است خصوصیات آن فرد بعد از این بیست سال کاملاً عوض شده باشد، اما دیگری، با معیار تجربه‌ی پیشین، او را مورد قضاوت قرار می‌دهد. واکنش، نسبت به خود آن فرد نیست، بلکه نسبت به باور موجود در مورد اوست که مبتنی بر واکنش کورکورانه‌ی اولیه و جانبدارانه است.

در حالت دیگر، شخصی به دیگری کمک می‌کند تا به مرادش برسد. آن که به او کمک شده، می‌پندارد آن شخص خیلی خوب است و از او خوشش می‌آید. این باور صرفاً بر پایه‌ی این واقعیت است که آن شخص به ارضای خواسته‌های دیگری کمک کرده است، نه آن که برپایه‌ی بررسی دقیق خصوصیات او باشد. باور مثبت، در ناخودآگاه، ثبت شده است و بر هر برخورد بعدی با آن فرد اثر می‌گذارد و منجر به حس خوشایندی می‌شود که خود، علاقه‌ی محکم‌تری ایجاد می‌کند و آن باور را قدرت می‌بخشد. حال اگر آنها بعد از چند سال دوباره با هم ملاقات کنند، با هر برخورد تازه، همان الگوی سابق، خود را ظاهر می‌کند. این واکنش شخص نسبت به آن فرد نیست، بلکه صرفاً به باوری است که در مورد او دارد و مبتنی بر واکنش کورکورانه‌ی اولیه است.

بدین‌سان، یک سنکارا می‌تواند منجر به واکنش تازه‌ای، هم در لحظه و هم در آینده‌ی دور شود و هر واکنش، واکنش‌های بعدی را به دنبال دارد. واکنش‌هایی که چیزی جز بدبختی بیشتر، به بار نمی‌آورند. این است فرایند تکرار واکنش‌ها و تکرار رنج. ما چنین می‌پنداریم که با واقعیت بیرونی سروکار داریم در حالی که به واقع به حس‌های خودمان واکنش نشان می‌دهیم؛ حس‌هایی که در قید ادراکات ما هستند و ادراکاتی که در قید واکنش‌های ما هستند. حتی اگر از همین حالا مانع ایجاد سنکارای تازه شویم، باز مجبوریم سنکاراهای توده شده‌ی پیشین را به حساب آوریم. به دلیل وجود این انبار قدیمی، تمایل به ایجاد واکنش باقی می‌ماند و می‌تواند هر زمان ابراز وجود کند و بدبختی تازه‌ای برای ما به وجود آورد. تا زمانی که این شرطی شدن دیرین بر جای بماند، ما به تمامی، از رنج‌ها نخواهیم بود.

چطور می‌توان واکنش‌های قدیمی را ریشه کن کرد؟ برای یافتن پاسخ این پرسش، باید فرایند مراقبه‌ی ویپاسانا را عمیق‌تر درک نمود.

ریشه‌کن کردن قیود دیرین

وظیفه‌ی ما در انجام ویپاسانا صرفاً مشاهده حس‌ها در سراسر بدن است. علت هر حس خاص از دستور کار ما خارج است. کافی است بفهمیم که هر حس بیانگر تحولی درونی است. منشأ این تحول ممکن است جسمی یا ذهنی باشد؛ ذهن و جسم در پیوند با یکدیگر عمل می‌کنند و اغلب نمی‌توان آنها را از هم تفکیک کرد. هرآن چه

در یکی روی دهد، احتمالاً در دیگری بازتاب می‌یابد.

همان‌طور که در گفتار دوم آمده است، بدن از لحاظ فیزیکی از ذرات فراآتمی به نام کالآپا تشکیل یافته که در هر لحظه با سرعتی زیاد به وجود می‌آیند و نابود می‌شوند. این ذرات با ترکیبی متنوع و نامحدود، چهار خصوصیت اصلی ماده یعنی جرم^۱، پیوستگی^۲، دما^۳ و جنبش^۴ را آشکار می‌سازند و بدین ترتیب کلیه حس‌ها را در درون ما ایجاد می‌کنند.

چهار علت احتمالی برای ایجاد کالآپاها وجود دارد. اول غذایی که می‌خوریم. دوم محیطی که در آن زندگی می‌کنیم. اما هر آن چه در ذهن رخ می‌دهد نیز بر جسم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند کالآپاها را ایجاد کند. پس، این ذرات ممکن است به این دلیل ایجاد شوند که یک واکنش ذهنی در لحظه حال بروز نموده یا یک واکنش مربوط به گذشته بر وضعیت ذهنی فعلی تأثیر گذاشته است. بدن برای به کار افتادن نیاز به غذا دارد. با این حال، اگر کسی به بدنش غذا نرساند، بلافاصله از بین نمی‌رود. بدن اگر مجبور باشد، می‌تواند با مصرف انرژی ذخیره شده در بافت‌ها، تا هفته‌ها دوام بیاورد. وقتی تمامی انرژی ذخیره شده به مصرف برسد، بدن می‌میرد و نابود می‌شود و بدین‌سان، جریان فیزیکی به پایان می‌رسد.

به همین ترتیب، ذهن برای حفظ جریان دانستگی نیاز به فعالیت دارد. این فعالیت ذهنی سنکارا است. طبق ذخیره پیدایش مشروط، دانستگی از واکنش سرچشمه می‌گیرد. هر واکنش ذهنی مسؤول تحرک بخشیدن به جریان دانستگی است و در حالی که بدن، فقط در فواصلی از روز به غذا نیاز دارد، ذهن هر لحظه نیازمند تحریک تازه و مستمر است. بدون آن، حتی برای یک لحظه هم جریان دانستگی نمی‌تواند دوام یابد. مثلاً در یک لحظه خاص، شخص در ذهنش احساس بی‌زاری ایجاد می‌کند. در لحظه بعد، دانستگی پدید آمده، محصول این بی‌زاری است و مدام این موضوع ادامه می‌یابد. شخص بی‌وقفه واکنش بی‌زاری را از لحظه‌ای به لحظه دیگر تکرار می‌کند و پیوسته داده تازه‌ای به ذهن می‌دهد.

با انجام و پیاسانا، مراقبه‌گر می‌آموزد که واکنش نشان ندهد. در یک لحظه خاص، هیچ سنکارایی ایجاد نمی‌کند و هیچ محرک تازه‌ای به ذهن نمی‌دهد. پس بر سر جریان روانی چه می‌آید؟ این جریان بی‌درنگ قطع می‌شود. به جای آن، یکی از آن واکنش‌های توده شده پیشین به سطح ذهن می‌آید تا جریان را حفظ کند. یک پاسخ شرطی شده پیشین ظاهر می‌شود و بر پایه دانستگی تا لحظه بعدی دوام می‌آورد. شرطی شدن در سطح فیزیکی با ایجاد نوع ویژه‌ای کالآپا نمودار می‌شود که شخص، آن را به صورت حسی در بدن تجربه می‌کند، احتمالاً یک سنکارای بی‌زاری مربوط به گذشته، خود را در قالب آن ذرات آشکار می‌سازد و شخص آن را به صورت حس ناخوشایند سوزانی در درون بدن تجربه می‌کند. اگر شخص به این حس با بد آمدن واکنش نشان دهد، بی‌زاری تازه‌تری ایجاد می‌شود. شخص، داده تازه‌تری به جریان دانستگی می‌دهد و بدین ترتیب فرصتی برای

¹ - Mass

² - Cohesion

³ - Temperature

⁴ - Movement

دیگر واکنش‌های انبار شده قبلی باقی نمی‌گذارد که به سطح خودآگاه برسند.

اما اگر حس ناخوشایندی بروز کند و شخص واکنش نشان ندهد، هیچ سنکارای تازه‌ای ایجاد نمی‌شود. سنکارایی که از انبار قدیمی بروز کرده، از بین می‌رود. در لحظه بعد، سنکارای دیگری مربوط به گذشته به صورت حس، بروز می‌کند. باز اگر شخص واکنش نشان ندهد، این سنکارا هم از بین می‌رود. بدین‌سان با حفظ تعادل ذهن می‌گذاریم که واکنش‌های توده شده قبلی، یکی بعد از دیگری به سطح ذهن برسند و خود را در قالب انواع حس‌ها نشان دهند. با حفظ آگاهی و تعادل ذهن نسبت به حس‌ها، به تدریج شرطی‌شدگی‌های قبلی را ریشه‌کن می‌کنیم.

مادام که شرایط بیزاری بر جای بماند، تمایل ذهن هنگام مواجهه با هر تجربه ناخوشایند، واکنش بیزاری خواهد بود. مادام که شرطی شدن از نوع اشتیاق بر جای بماند، ذهن می‌خواهد در موقعیت خوشایند، با اشتیاق واکنش نشان دهد. مراقبه و پیاسانا، حالت شرطی شدن ذهن را از بین می‌برد. در طی انجام و پیاسانا، ما به مواجهه با حس‌های خوشایند و ناخوشایند ادامه می‌دهیم. با مشاهده حس، با تعادل ذهنی، به تدریج تمایلات مبتنی بر اشتیاق و بیزاری را ضعیف می‌کنیم و از بین می‌بریم. وقتی نوع خاصی از پاسخ‌های شرطی ریشه‌کن شود، شخص از آن رنج خاص، رها می‌شود و زمانی که همه پاسخ‌های شرطی یکی پس از دیگری ریشه‌کن شوند، ذهن به تمامی، آزاد می‌گردد. آن که این فرایند را بخوبی درک کرده بود گفته است:

به راستی که پدیده‌های مشروط، ناپاینده‌اند،

طبیعت آن‌ها، پدیدار شدن و از میان رفتن است.

اگر پدیدار شوند و سپری شوند،

ریشه‌کن کردن آنها شادی راستین به بار می‌آورد.

هر سنکارا از آن رو برمی‌آید و سپری می‌شود که در لحظه بعد دوباره در تکراری بی‌پایان پدیدار شود. اگر ما فرزاندگی نشان دهیم و به طور عینی به مشاهده پردازیم، این تکرار متوقف می‌شود و ریشه‌کن کردن آن آغاز می‌گردد. اگر واکنش نشان ندهیم، سنکاراهای قدیمی لایه به لایه ظاهر می‌شوند و از بین می‌روند. هرچه سنکارای بیشتری از بین برود، ما از سعادت بیشتری بهره‌مند می‌شویم، سعادت آزادی از رنج. اگر تمامی سنکاراهای پیشین ریشه‌کن شوند، آن گاه سعادت بی‌کران و آزادی مطلق از آن ما خواهد بود.

بنابراین مراقبه و پیاسانا نوعی روزه‌داری ذهن است برای از میان برداشتن قیود گذشته. در تمامی عمرمان، هر لحظه واکنش‌هایی را ایجاد کرده‌ایم. حالا با آگاه و متوازن ماندن، به معدود لحظاتی دست می‌یابیم که در آن واکنشی نشان نمی‌دهیم و هیچ سنکارایی ایجاد نمی‌کنیم. این لحظات معدود، صرف‌نظر از کوتاه بودنشان، بسیار توانمندند و فرآیندی معکوس را ایجاد می‌کنند؛ فرایند پالایش¹.

برای به کار انداختن این فرآیند، در واقع، ما نباید کاری انجام دهیم، بلکه باید از هر واکنش تازه‌ای خودداری کنیم. حس‌هایی که تجربه می‌کنیم، هر علتی هم که داشته باشند، ما آنها را با تعادل و توازن ذهن مشاهده می‌کنیم.

¹ - Purification

همین عمل ابراز آگاهی و تعادل ذهن به طور خودکار واکنش‌های پیشین را از بین می‌برد، درست مانند چراغی که تاریکی را از اتاق می‌راند.

"بودا" زمانی داستان مردی را گفت که نیکوکاری‌های فراوانی کرد. اما، به هنگام نتیجه‌گیری در مورد وی چنین گفت:

"حتی اگر آن شخص، به جای انجام بیشترین نیکی‌ها و بخشش‌ها (که در جای خود، بسیار پسندیده است)، با قلبی گشاده، به سمت دامما، یا پرهیزکاران، یا شخصی که به رهایی رسیده است، می‌رفت، برایش بهتر بود. یا اگر به جای این کار، به "پنج اصل رهایی" (به گفتار پنجم نگاه کنید) عمل می‌کرد، از آن هم بهتر بود، و اگر به جای عمل به پنج اصل رهایی، حتی برای چند لحظه هم که شده، ذهن خود را از بدبینی نسبت به دیگران پاک می‌کرد، بهترین کار را کرده بود و از همه این‌ها برتر و سعادت‌بارتر این بود که: قانون "ناپایدگی پدیده‌ها" را به معنای واقعی ادراک می‌کرد و به تجربه درمی‌یافت که همه اجزای هستی در حال تغییر و دگرگونی‌اند."

شاید مراقبه‌گر تنها برای یک لحظه واحد نسبت به واقعیت حس‌های جسمش آگاه باشد و از آنجا که ماهیت ناپایدارشان را ادراک می‌کند واکنش نشان ندهد. حتی همین لحظه کوتاه اثری پرتوان دارد. با تمرین صبورانه، پی‌درپی و مستمر، این معدود لحظات تعادل ذهن، افزون خواهند شد و لحظات واکنش نشان دادن، کاهش خواهند یافت. به تدریج عادت ذهنی واکنش نشان دادن از بین می‌رود و شرایط پیشین ریشه‌کن می‌شود، تا بالاخره زمانی می‌رسد که ذهن از تمامی واکنش‌های حال و گذشته آزاد می‌شود و از تمامی رنج‌ها نیز رها می‌گردد.

پرسش و پاسخ

- پرسش: امروز عصر وضعیت تازه‌ای را امتحان کردم که می‌شد به سادگی با پشت قائم نگهداشته، به مدت طولانی بدون حرکت نشست، اما نمی‌توانستم حس‌های زیادی را حس کنم. نمی‌دانم که آیا حس‌ها بالاخره پدیدایشان می‌شود یا این که باید به همان وضعیت قدیمی برگردم؟

- س. ن. گویانکا: سعی نکنید که عمداً با اتخاذ یک وضعیت ناراحت، حس‌هایی را تولید کنید. اگر روش صحیح مراقبه این بود، از شما می‌خواستیم روی تختخواب میخی بنشینید! این افراط کاریها کمکی نمی‌کنند. وضعیت راحتی را انتخاب کنید که در آن بدن قائم نگه داشته شود و بگذارید حس‌ها، به طور طبیعی پدیدار شوند. سعی نکنید که آنها را به وجود آورید، فقط بگذارید خودشان بیایند. حس‌ها خواهند آمد، زیرا که وجود دارند. ممکن است شما به دنبال حس‌های بخصوصی باشید که قبلاً تجربه کرده‌اید، اما شاید چیز دیگری نصیبتان شود.

- در آن وضعیت، حس‌های ظریف‌تر بیشتری وجود داشتند. در وضعیت اولیه‌ام مشکل بود که بیش از مدتی کوتاه بدون تکان خوردن نشست.

- پس خوب است که وضعیت مناسب‌تری پیدا کرده‌اید. حالا حس‌ها را به دست طبیعت بسپارید. شاید حس‌های بارز از بین رفته‌اند و حالا باید با حس‌های ظریف‌تر سروکار داشته باشید. اما ذهن هنوز به قدر کافی

برای دریافت آنها حساس نیست. برای حساس تر کردن ذهن، مدتی روی آگاهی از تنفس کار کنید. این کار تمرکز شما را تقویت می‌کند و دریافت کردن حس‌های ظریف را آسان می‌کند.

- فکر می‌کردم اگر حس‌ها بارز باشند، بهتر است، چون این بدان معنی است که یک سنکارای قدیمی دارد آشکار می‌شود.

- الزاماً خیر. بعضی ناخالصی‌ها به شکل حس‌هایی بسیار ظریف هستند. چرا باید برای حس‌های بارز اشتیاق داشت؟ هر چه پیش آید، چه بارز چه ظریف، وظیفه شما مشاهده آن است.

- آیا باید سعی کنیم تشخیص بدهیم که کدام احساس با کدام واکنش همراه است؟

- این کار اتلاف بیهوده انرژی خواهد بود و بدان می‌ماند که شخص در حال شستن یک لباس کثیف از کار دست بکشد و بررسی کند که هر لکه موجود در لباس به چه علتی ایجاد شده است. این کار به وظیفه‌اش که شستن لباس است کمکی نمی‌کند. مهمترین چیز برای این کار داشتن یک قالب صابون رختشویی و استفاده صحیح از آن است. اگر شخصی آن لباس را به طور صحیح بشوید، تمامی چرک‌ها پاک می‌شود. به همین ترتیب شما صابون و پیاسانا را دریافت کرده‌اید؛ پس از آن برای شستن تمامی ناپاکی‌های ذهن استفاده کنید. اگر به دنبال علل حس‌های بخصوصی باشید، خود را مشغول یک بازی عقلانی می‌کنید و آنچه‌چا و آناتا را از یاد می‌برید. این خردورزی نمی‌تواند به خلاصی شما از رنج کمکی کند.

- من در مورد این که چه کسی دارد مشاهده می‌کند و چه کسی یا چه چیزی مورد مشاهده قرار می‌گیرد گیج شده‌ام.

- هیچ پاسخ عقلانی قادر به اقناع شما نیست. باید خودتان کاوش کنید این "من" که همه این کارها را انجام می‌دهد چیست؟ این "من" کیست؟ به کاوش و تجزیه و تحلیل ادامه دهید. ببینید آیا دیگر "من"ی ظاهر می‌شود؟ اگر شد مشاهده‌اش کنید و اگر چیزی بروز نکرد بپذیرید که "این من خیال باطلی است".

- آیا بعضی از انواع شرایط ذهنی مثبت نیستند؟ چرا سعی کنیم که آنها را ریشه‌کن کنیم؟

- شرایط ذهنی با جنبه مثبت، ما را برای تلاش به سوی آزادی از رنج تحریک می‌کند. اما وقتی هدف به دست آمد، همه شرطی شدن‌ها، چه مثبت و چه منفی پشت سر گذاشته می‌شود. درست بدان ماند که از کلکی برای گذشتن از رودخانه استفاده کنید. وقتی از رودخانه گذشتید، در ادامه سفر، کلک را روی سرتان حمل نمی‌کنید. کلک استفاده‌اش را رسانده است و دیگر نیازی به آن نیست. پس باید رهاش کرد. به همین ترتیب کسی که کاملاً آزاد شده نیازی به شرطی شدن ندارد. شخص به واسطه شرطی شدن با جنبه مثبت، آزاد نمی‌گردد، بلکه به خاطر پالایش ذهن آزاد می‌شود.

- چرا وقتی شروع به انجام و پیاسانا می‌کنیم حس‌های ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم و چرا حس‌های خوشایند بعداً ظاهر می‌شوند؟

- و پیاسانا در وهله اول با ریشه‌کن کردن بارزترین ناپاکی‌ها عمل می‌کند. وقتی کف اتاق را جارو می‌کنید، اول همه آشغال‌ها و کثافات را با هم جارو می‌کنید و با جارو زدن‌های بعدی گرد و غبار ظریف و ظریف‌تری را

گرد می‌آورید. در انجام ویپاسانا نیز چنین می‌کنید: اول ناپاکی‌های بارز ذهن را ریشه‌کن می‌کنید و آن ناپاکی‌های ظریف‌تر باقی می‌مانند و خود را به شکل حس‌های خوشایند آشکار می‌سازند. ولی خطر ابراز اشتیاق نسبت به این حس‌های خوشایند وجود دارد. بنابراین باید مراقب باشید که یک تجربه حسی خوشایند را در حکم هدف نهایی نگیرید. باید به مشاهده هر احساسی به طور عینی ادامه دهید تا همه واکنش‌های شرطی را از میان بردارید.

- گفتید که ما زیر جامه‌های کثیف و صابون برای شستن آنها را نیز داریم. امروز من این طور احساس کردم که انگار صابونم تمام شده! امروز صبح مراقبه من خیلی پر قدرت بود، اما در بعدازظهر واقعاً احساس ناامیدی و خشم داشتم و فکر می‌کردم "آه، فایده‌اش چیست!!" انگار وقتی مراقبه‌ام قوی بوده، دشمنی در درون من که شاید همان خود باشد، با آن حریف شده و با یک ضربت کارم را ساخته است. و بعد احساس کردم که قدرتی برای مقابله ندارم. آیا راهی برای کنار گود ماندن هست، طوری که مجبور نباشم به دشواری بچنگم؟ مثلاً یک راه زیرکانه؟

- تعادل ذهن را حفظ کنید؛ زیرکانه‌ترین راه این است! آن چه تجربه کرده‌اید کاملاً طبیعی است. وقتی به نظرتان چنین رسید که مراقبه بخوبی در جریان است، ذهن متوازن بوده و تا اعماق ناخودآگاه، نفوذ کرده است. در نتیجه این کار عمقی، یک واکنش مربوط به گذشته تکانی خورده و به سطح ذهن آمده و شما در نشست بعدی مجبور بوده‌اید که با این طوفان منفی‌گرایانه روبه‌رو شوید. در چنین موقعیتی تعادل ذهن ضرورت دارد، زیرا در غیر این صورت جنبه منفی بر شما غلبه می‌کند و شما نمی‌توانید کاری بکنید. اگر تعادل ذهن به ظاهر ضعیف شد، شروع کنید به تمرین آگاهی از تنفس. وقتی طوفان بزرگی برپا می‌شود باید لنگرتان را پایین بیاورید و صبر کنید تا طوفان تمام شود. لنگر شما تنفس است. آن را به کار برید تا طوفان بگذرد. خوب است که این منفی‌گرایی به سطح آمده، چون حالا فرصت دارید که آن را پاک کنید. اگر تعادل ذهن را پیوسته حفظ کنید، این جنبه منفی به سادگی از میان می‌رود.

- اگر دردی احساس نکنم، آیا به واقع با انجام مراقبه به پیشرفتی دست می‌یابم؟

- اگر آگاه و متوازن باشید، حالا چه با درد چه بی‌درد، مطمئناً در حال پیشرفت هستید. لازم نیست برای پیشرفت در طی طریق دردی را حس کنید. اگر دردی نیست، بپذیرید که دردی نیست. فقط آن چه را که "هست" مشاهده کنید.

- دیروز در تجربه‌ای که داشتم، احساس می‌کردم که انگار همه بدنم حل شده است. حس می‌کردم که هم‌چون توده‌ای از ارتعاشات پراکنده در همه‌جا هستم.

- خوب!

- و وقتی این حالت به وجود آمد، یادم افتاد که وقتی بچه بودم نیز تجربه مشابهی داشتم. بعد از سالها، به دنبال راهی بودم که دوباره به آن تجربه برسم. و حالا رسیده بودم.

- خوب.

- به طبع، می‌خواستم که آن تجربه ادامه پیدا کند، می‌خواستم طولش بدهم. ولی آن تجربه تغییر کرد و از بین

رفت. بعد فقط تلاش می‌کردم که آن را دوباره به دست آورم و آن تجربه به دست نمی‌آید. در عوض امروز صبح فقط حس‌هایی بارز داشتم.

- خوب.

- بعد پی می‌بردم که با تلاش برای دستیابی به آن تجربه چقدر باعث بدبختی خودم شده‌ام.

- خوب.

- و بعد پی بردم که در حقیقت نباید به دنبال هیچ تجربه ویژه‌ای بود. درست است؟

- درست است!

- و این که در حقیقت ما باید بیاموزیم که هر تجربه‌ای را بدون واکنش نشان دادن مشاهده کنیم. درست

است؟

- درست است!

- پس موضوع واقعی مراقبه، پرورش تعادل ذهن است. درست است؟

- درست است!

- به نظر من چنین است که حذف همه سنکاراهای پیشین، یکی بعد از دیگری، تا ابد طول می‌کشد.

- اگر یک لحظه برخورداری از تعادل ذهن، به معنای پاک کردن فقط یک سنکارای قدیمی بود، حق با شما

بود. اما در واقع آگاهی از حس‌ها، شما را به ژرفترین سطح ذهن می‌برد و به شما اجازه می‌دهد تا ریشه‌های قیود

گذشته را قطع کنید. با این ترتیب، در زمانی نسبتاً کوتاه می‌توانید کل مجموعه سنکاراها را پاک کنید، به شرط آن

که آگاهی و تعادل ذهن شما قوی باشد.

- پس این فرایند چه مدت طول می‌کشد؟

- این موضوع به بزرگی انبار سنکاراهایی مربوط است که باید از بین ببرید و نیز به قدرت مراقبه شما بستگی

دارد. شما نمی‌توانید انبار گذشته را اندازه بگیرید، اما می‌توانید اطمینان داشته باشید که هرچه با جدیت بیشتری

مراقبه کنید، زودتر به آزادی نزدیک می‌شوید. به تلاش‌تان به سوی هدف، با ثابت قدمی ادامه دهید. بی‌گمان، زمان

رسیدن به هدف - که بهتر است، هرچه زودتر باشد - فرا می‌رسد.

هیچ چیز مگر دیدن

در نزدیکی جایی که اینک بمبئی قرار دارد، مرد مقدس تارک دنیایی زندگی می‌کرد. همه کسانی که ملاقاتش می‌کردند، به خاطر پالایش ذهن پالوده‌اش به او احترام می‌گذاشتند و بسیاری ادعا داشتند که او به طور کامل، رها و آزاد شده است. وقتی آن مرد شنید که درباره او چنین صحبت می‌کنند، خواه ناخواه با خود گفت: "شاید واقعاً به آزادی مطلق رسیده باشم". اما از آنجا که انسان شریفی بود، به دقت، درونش را مورد بررسی قرار داد و دریافت که هنوز آثاری از ناپاکی در ذهنش وجود دارد. پس مطمئناً تا وقتی ناپاکی‌ها باقی می‌مانند، نمی‌توانست به مرحله قداست کامل دست یابد. پس، او از کسانی که برای عرض احترام به نزدش می‌آمدند پرسید: آیا در حال حاضر کس دیگری در دنیا هست که معروف به رسیدن به آزادی مطلق باشد؟

آنها پاسخ دادند: "بله استاد. راهبی به نام گوتاما معروف به بودا که در شهر ساواتی زندگی می‌کند. مشهور است که او به تمامی آزاد است و روشی را یاد می‌دهد که با کمک آن، می‌توان به آزادی دست یافت". تارک دنیا مصمم شد و گفت: "باید به نزد آن مرد بروم. باید راه رسیدن به آزادی کامل را از او بیاموزم". بنابراین از بمبئی راه افتاد تا عاقبت به ساواتی رسید، که امروز در ایالت اوتتارپرادیش¹ در شمال هند قرار دارد. با رسیدن به ساواتی راه مرکز مراقبه بودا را در پیش گرفت و پرسید که کجا می‌تواند او را پیدا کند. یکی از راهب‌ها گفت: "او برای درخواست غذا به شهر رفته است. اینجا بمان و خستگی مسافرت را از تن بدر کن. او بزودی باز می‌گردد".

- "آه نه. نمی‌توانم صبر کنم. فرصت صبر کردن ندارم! راهی را که رفته نشان بده تا خودم بروم".
- "بسیار خوب، حالا که اصرار داری راهی که او رفته آن است. اگر بخواهی می‌توانی او را در همان مسیر پیدا کنی". تارک دنیا بدون فوت وقت دوباره راهی شد و به مرکز شهر رسید. آنجا راهبی را دید که برای گرفتن غذا، از خانه‌ای به خانه‌ای می‌رود. فضای اعجاب‌انگیزی از آرامش و توازن در گرداگرد او بود، طوری که تارک دنیا متقاعد شد که آن راهب باید بودا باشد و با پرسیدن از یک عابر دانست که برآستی چنین است. در همان وسط خیابان، تارک دنیا به بودا نزدیک شد، تعظیم کرد و به پیش افتاد و گفت: "استاد، به من گفته‌اند که شما به آزادی مطلق دست یافته‌اید و راه رسیدن به آزادی را یاد می‌دهید. خواهش می‌کنم این راه را به من یاد بدهید".

بودا گفت: "بله، من چنین روشی را یاد می‌دهم و به شما هم راه رسیدن به آزادی را یاد می‌دهم. اما حالا زمان و مکان مناسبی نیست. برو و در مرکز مراقبه منتظر باش. بزودی بازمی‌گردم و آن روش را به شما یاد می‌دهم".

- "آه نه استاد. نمی‌توانم صبر کنم".

- "عجب، حتی برای نیم ساعت؟"

- "نه استاد، نمی‌توانم صبر کنم. کسی چه می‌داند؟ شاید نیم ساعت دیگر من بمیرم. شاید نیم ساعت دیگر

¹ - Uttarpradesh

شما بمیرید. شاید نیم ساعت دیگر همه اطمینان من نسبت به شما از بین برود و آن وقت من قادر نخواهم بود که این روش را یاد بگیرم. استاد، زمان آن همین حالا است. خواهش می‌کنم آن را به من یاد بدهید!"
بودا به آن مرد نگاه کرد و دریافت: "آری، این مرد وقت بسیار کمی دارد. تا چند دقیقه دیگر خواهد مرد. همین حالا و همین جا باید "دامما" را بیاموزد." و چطور می‌شود "دامما" را ایستاده در وسط خیابان به او داد؟
بودا چند کلمه‌ای صحبت کرد و همان کلمات کل آن آموزش‌ها را در برداشتند:

"در دیدن، فقط باید ببینی، در شنیدن فقط باید بشنوی؛ در بوییدن، چشیدن و لمس فقط باید بویی، بچشی و لمس کنی. در شناختن فقط باید بشناسی."

وقتی از طریق هر یک از حواس ششگانه تماس رخ می‌دهد، نباید هیچ ارزشیابی یا ادراک شرطی در کار باشد. وقتی ادراک شروع به ارزیابی تجربیات به صورت خوب و بد بکند، شخص به واسطه واکنش‌های کورکورانه قدیمی‌اش، دنیا را به شکل تحریف شده می‌بیند. برای آزاد کردن ذهن از تمام قید و بندها و شرایط ذهنی، باید بیاموزی که دست از ارزیابی بر مبنای واکنش‌های گذشته برداری و بدون واکنش نشان دادن، آگاه بمانی.

آن تارک دنیا چنان ذهن پاکی داشت که همان چند کلام راهنما برایش کافی بود. همان جا کنار خیابان بر زمین نشست و بر واقعیت درون متمرکز شد. بدون ارزشیابی، بدون واکنش، صرفاً فرایند تغییرات درونی‌اش رامشاهده کرده و در طی همان دقایق باقی‌مانده از عمرش، به هدف نهایی رسید و به آزادی مطلق دست یافت.

گفتار نهم

هدف

"آفرینش هر ماهیتی داشته باشد، مرگ نیز همان ماهیت را دارد". تجربه این واقعیت جوهر تعلیمات بودا است. ذهن و جسم صرفاً کلافی از فرایندها هستند که دائماً ایجاد می‌شوند و نابود می‌گردند. رنج هنگامی ظاهر می‌شود که ما نسبت به این فرایندها و آن چه در واقع فانی و بی‌بنیاد است، دلبستگی پیدا کنیم. اگر بتوانیم ماهیت بی‌دوام این فرایندها را بی‌واسطه درک کنیم، دلبستگی مان به آنها از بین می‌رود. کاری که مراقبه‌گران بر عهده می‌گیرند نیز چنین است: درک ماهیت ناپایدار خویش به کمک مشاهده حس‌های متغیر درونی. مراقبه‌گران، هرگاه حسی بروز می‌کند، واکنشی نشان نمی‌دهند و می‌گذارند که آن حس ظاهر شود و بعد از بین برود. آنها با انجام این کار اجازه می‌دهند که قیود دیرینه ذهن به سطح بیاید و از بین برود. وقتی قید و بندها و شرایط ذهنی قبلی و دلبستگی‌ها از بین بروند، رنج نیز از بین می‌رود و ما رهایی را تجربه می‌کنیم. این کاری است طولانی که به کاربرد مستمر نیاز دارد. ثمرات آن در هر قدم از مسیر ظاهر می‌شود، اما برای رسیدن به آن، لازم است مکرراً کوشش نمود. تنها با صبر، استمرار و تداوم است که مراقبه‌گر می‌تواند به سوی هدف پیش رود.

رنج‌کردن^۱ در حقیقت نهایی

پیشرفت شخصی در طی طریق، سه مرحله دارد. اولین مرحله صرفاً آموختن روش است و این که چرا و چگونه انجام می‌پذیرد. دومین مرحله، به اجرا گذاشتن روش است. سومین مرحله نفوذ کردن است و استفاده از آن روش برای رنج‌کردن به ژرفای واقعیت شخص و از آنجا پیش رفتن به سوی هدف نهایی.

بودا وجود جهان ظاهری، صور و اشکال، رنگها، مزه‌ها، بوها، دردها و لذت‌ها، اندیشه‌ها و عواطف انسانها، چه خود و چه دیگران را انکار نکرد بلکه تنها اذعان داشت که اینها واقعیت "نهایی" نیستند. با نگاهی معمولی، ما تنها الگوهایی با ابعاد بزرگ را درک می‌کنیم که پدیده‌های ظریف‌تر در آنها سازمان یافته‌اند. بادیدن الگوها و نه اجزای تشکیل دهنده‌شان، در وهله اول تنها از تفاوت‌های بین این الگوها آگاه می‌شویم و از این رو تمایزهایی قایل می‌شویم، برچسب می‌زنیم، سلیقه‌ها و پیش‌داوری‌هایی را پیش می‌کشیم و روند خوش آمدن یا بد آمدن (یعنی همان روندی که منجر به اشتیاق و بیزاری می‌شود) را در پیش می‌گیریم.

برای خلاص شدن از عادات اشتیاق و بیزاری، نه تنها باید دیدی گسترده داشت بلکه باید عمق چیزها را دید و پدیده‌های زمینه‌سازی که واقعیت ظاهری را تشکیل می‌دهند، درک نمود. این دقیقاً همان چیزی است که مراقبه و یاسانا برای ما میسر می‌گرداند.

هر نوع کاوش خویش، طبعاً از بارزترین جنبه‌های ما شروع می‌شود: قسمت‌های مختلف بدن، اعضاء و اندام‌های گوناگون. با بررسی دقیق‌تر پی می‌بریم که بعضی از قسمت‌های بدن، جامدند، بعضی مایع‌اند، گروهی در

¹ - Penetration

تحرك‌اند و گروهی در سکون. شاید دریابیم که دمای بدن با دمای محیط اطراف فرق دارد. شاید همه این مشاهدات کمک کنند تا به آگاهی عظیم‌تری از خویشتن دست یابیم اما این مشاهدات، همچنان نتیجه بررسی واقعیت ظاهری در شکل یا قالبی مرکب هستند. بنابراین، تمایزات، اعمال سلیقه‌ها و پیش داورها و اشتیاق و بیزاری پابرجا می‌مانند.

ما به عنوان مراقبه‌گر، با تمرین و آگاهی از حس‌های درونی، پیشتر می‌رویم. مطمئناً این کار واقعیت ظریف‌تری را آشکار می‌سازد که قبلاً نسبت به آن ناآگاه بودیم. در ابتدا نسبت به انواع متفاوت حس‌ها و قسمت‌های مختلف بدن آگاه می‌شویم. یعنی حس‌هایی که، بروز می‌کنند، مدتی هستند و عاقبت از بین می‌روند. هرچند که ما به ورای سطح ظاهری رفته‌ایم، اما همچنان در حال مشاهده الگوهای منسجم در واقعیت ظاهری هستیم. بدین دلیل هنوز از تمایز قایل شدن و اشتیاق و بیزاری خلاص نشده‌ایم.

اگر با پشتکار به مراقبه ادامه دهیم، دیر یا زود به مرحله‌ای می‌رسیم که در آن ماهیت حس‌ها تغییر می‌کند. اکنون از یکنواختی حس‌های جزئی در سراسر بدن آگاه می‌شویم که با سرعتی عظیم به وجود می‌آیند و نابود می‌شوند. به ورای الگوهای منسجم نفوذ کرده‌ایم تا پدیده‌های زمینه‌ساز آنها را درک کنیم یعنی همان ذرات فرااتمی که تمام مواد از آنها ساخته شده‌اند. به طور مستقیم، ماهیت ناپایدار این ذرات را که دائماً ایجاد و نابود می‌شوند، تجربه می‌کنیم. حالا هرآن چه را که در درون خود می‌بینیم چه خون باشد چه استخوان، چه جامد، مایع یا گاز، چه زشت یا زیبا، صرفاً در حکم توده‌ای از ارتعاش‌های تفکیک‌ناپذیر، درک می‌کنیم. در نهایت، روند ایجاد تمایز و تفکیک و برچسب زدن متوقف می‌شود. ما، در چهارچوب جسم خویش، واقعیت نهایی را در مورد ماده تجربه کرده‌ایم: این که این جسم به طور ثابت در سیلان است و پدید می‌آید و نابود می‌شود.

به طور مشابه، می‌توان به واقعیت ظاهری فرایندهای ذهنی نیز تا سطح نهانی‌تر نفوذ کرد. مثلاً، در یک لحظه، خوش آمدن یا بد آمدن بر پایه شرطی شدن‌های گذشته شخص بروز می‌کند. ذهن در لحظه بعد، عمل واکنش خوش آمدن یا بد آمدن را تکرار می‌کند و لحظه به لحظه آن را تقویت می‌کند، تا آن که به شکل اشتیاق یا بیزاری ظاهر شود. ما تنها از واکنش تقویت شده آگاهیم. توسط این ادراک سطحی ما بین خوشایند یا ناخوشایند، خوب و بد و مطلوب و نامطلوب قادر به تمایز و شناسایی می‌شویم. اما مسئله مربوط به واقعیت ظاهری مادی، در مورد عواطف تقویت شده نیز صادق است؛ وقتی شروع کنیم که این عواطف را با مشاهده حس‌های درونی مورد کاوش قرار دهیم، لاجرم از بین می‌روند. همان‌طور که ماده چیزی به جز موجهایی کوچک از ذرات فرااتمی نیست، عواطف قوی نیز ظاهراً شکل استحکام یافته‌ای است از خوش آمدن و بد آمدن آنی، و واکنش‌های لحظه‌ای نسبت به احساسات. وقتی عواطف پر قدرت به اشکال ظریف‌ترشان تغییر یابند، دیگر هیچ قدرت مسلطی ندارند.

با مشاهده حس‌های پر قدرت مختلف در بخشهای متفاوت بدن، به آگاهی از بدن و حس‌های ظریف‌تر و ماهیت یکسانی دست می‌یابیم که دائماً در سراسر ساختار جسمانی، به وجود آمده و از میان می‌روند. به خاطر آن که این حس‌ها با سرعت زیاد پدید می‌آیند و ناپدید می‌شوند، می‌توان آن‌ها را به صورت سیلانی از ارتعاشات و جریاناتی که در سراسر بدن حرکت می‌کند تجربه کرد. توجه خود را به هر نقطه‌ای از این ساختار جسمانی که

متمرکز کنیم، فقط از ایجاد شدن و از میان رفتن آن‌ها آگاه می‌شویم. هر زمان که فکری در ذهن ما پدید می‌آید، از حس‌های جسمانی همراه با آن آگاه می‌شویم که به وجود می‌آیند و از بین می‌روند. حالت جامد ظاهری جسم و ذهن از میان می‌رود و ما واقعیت نهایی ماده، ذهن و شکل‌گیری ذهنی را تجربه می‌کنیم: تنها ارتعاشات و نوسانات هستند که با سرعتی زیاد پدید آمده و ناپدید می‌شوند. و بنا به گفته بودا که خود این حقیقت را تجربه کرد:

جهان در آتش می‌سوزد.

همه جهان در حال دود شدن است.

همه جهان در حال سوختن است.

همه جهان در ارتعاش است.

برای رسیدن به مرحله "بانگا"¹ (حل شدن²) مراقبه‌گر تنها باید آگاهی و تعادل ذهن داشته باشد. همان‌طور که یک دانشمند با افزودن درجه درشت‌نمایی یک میکروسکوپ می‌تواند پدیده‌های ریزتر را مشاهده کند، شخص نیز با ابراز آگاهی و تعادل ذهن، توانایی مشاهده واقعیات ظریف‌تر درونی را افزون می‌سازد.

تجربه این حالت، مطمئناً بسیار خوشایند است. همه دردها و آلام از بین می‌روند و تمام مناطق بدون حس، ناپدید می‌شوند. شخص احساس آرامش، شادمانی و سرور می‌کند. بودا این احساس را چنین توصیف کرد:

هرگاه انسان

پدید آمدن و نابود شدن فرایندهای جسمی - ذهنی را تجربه کند،

از سرور و شمع بهره‌مند می‌شود

و به بی‌مرگی، آن گونه که فرزانه‌ای دریافته، می‌رسد.

با پیشرفت در مسیر، هنگامی که استحکام ظاهری ذهن و جسم از میان برود، پدید آمدن سرور حتمی است. شمع، حالت خوشایندی است و شاید گمان بریم که هدف نهایی همین است. ولی شمع تنها به منزله ایستگاهی در مسیر است. از این نقطه به سوی تجربه حقیقت نهایی موجود در ماورای ذهن و ماده پیش می‌رویم تا به رهایی کامل از رنج دست یابیم.

وقتی خود به مراقبه پردازیم معنی این سخنان بودا برای‌مان کاملاً روشن می‌شود. با رخنه در واقعیت ظاهری و رسیدن به واقعیت نهانی، از جریان ارتعاشات در سراسر بدن لذت می‌بریم. سپس به طور ناگهانی این جریان ناپدید می‌شود. دوباره حس‌های ناخوشایند و شدیدی را در بعضی قسمتهای بدن تجربه می‌کنیم و شاید در دیگر قسمتها هیچ حسی نداشته باشیم. مجدداً عواطف شدیدی در ذهن تجربه می‌کنیم. اگر بنا را بر آن بگذاریم که به این حس تازه نفرت بورزیم و به خاطر بازگشت آن جریان ارتعاشات، اشتیاق نشان دهیم، وپاسانا را درک نکرده‌ایم و آن را تبدیل به یک بازی کرده‌ایم که در آن، هدف، رسیدن به تجربه‌های خوشایند و پرهیز از تجربیات ناخوشایند و غلبه بر آن‌هاست. ما در زندگی مدام به این بازی یعنی گردش بی‌وقفه کشش و رانش و جذب و دفع، که تنها به بدبختی می‌انجامد، ادامه می‌دهیم.

¹ - Bhanga

² - Dissolution

اما با رشد فرزاندگی، به این تشخیص می‌رسیم که بازگشت حس‌های بارز، حتی بعد از تجربه "حل شدن" آنها، نشانه پس‌روی نیست، بلکه پیشرفت را می‌رساند. ما ویپاسانا را به هدف تجربه نوع بخصوصی از احساس انجام نمی‌دهیم بلکه به این منظور انجام می‌دهیم که ذهن را از تمامی قیود و شرایط آزاد کنیم. اگر به هر نوع حسی واکنش نشان دهیم رنج خود را افزون کرده‌ایم. اگر متوازن بمانیم، اجازه داده‌ایم که بعضی از این قیود و شرایط از بین بروند و آن حس، وسیله‌ای می‌شود برای آزاد ساختن ما از رنج. با مشاهده حس‌های ناخوشایند، بدون آن که واکنش نشان دهیم، بیزاری را ریشه‌کن می‌سازیم. با مشاهده حس‌های خوشایند، بدون واکنش نشان دادن، اشتیاق ورزیدن را ریشه‌کن می‌سازیم. با مشاهده حس‌های خشی، بدون ابراز واکنش، نادانی را ریشه‌کن می‌سازیم. بنابراین هیچ احساس و هیچ تجربه‌ای فی‌نفسه خوب یا بد نیست. خوب آن است که شخص متوازن بماند و بد، آن است که شخص تعادل ذهن خود را از کف بدهد.

با چنین درکی، ما از هر حسی به عنوان ابزاری برای ریشه‌کن کردن قیود و شرایط استفاده می‌کنیم. این مرحله، سنکارا - اوپککا¹ نام دارد؛ تعادل ذهن نسبت به تمامی شرطی‌شدن‌ها که به تدریج به حقیقت نهایی رهایی (نیبانا) می‌انجامد.

تجربه رهایی

رهایی امکان‌پذیر است. می‌توان از همه قیود و رنج‌ها، آزاد شد. بودا شرح داد که:

"هاله‌ای از تجربه در ماورا و گرداگرد حوزه ذهن موجود است که نه این جهان و نه آن جهان و نه هر دوی اینهاست؛ نه ماه است و نه خورشید؛ نه ایجاد شدن می‌خوانمش و نه نابودی؛ نه انتظار، نه مردن و نه میلاد دوباره. چیزی است بی‌تکیه‌گاه، بی‌رشد و نمو، بی‌بنیان. پایان رنج چنین است."

و باز چنین گفته است که:

"چیزی تولد نیافته، ناشده، خلق نشده و شرطی نشده وجود دارد. اگر چیزی تولد نیافته، ناشده، خلق نشده و بی‌قید و شرط نبود، از آن چه تولد یافته، شده، خلق شده و مقید و مشروط است، چنان چیزی پدید نمی‌آید. اما از آنجا که چیزی هست که تولد نیافته، ناشده، خلق نشده و بی‌قید است پس بنابراین از آن چه تولید یافته، شده، خلق شده و مقید است چنان چیزی حاصل می‌گردد."

نیبانا مرحله‌ای نیست که شخص، صرفاً بعد از مرگ وارد آن شود، بلکه چیزی است که می‌توان آن را اکنون و اینجا در درون خود تجربه کرد. نیبانا از آن رو با عبارات منفی توصیف می‌شود که ما راه دیگری برای وصف آن نداریم، نه آن که تجربه‌ای منفی باشد. هر زبان، واژه‌هایی دارد تا با آن تمام محدوده پدیده‌های جسمی و ذهنی را بیان کند، اما برای توصیف چیزی که ورای ذهن و ماده است، هیچ واژه یا مفهومی موجود نیست. ضد تمام مقوله‌بندیها و تمایزات است. تنها می‌توانیم با گفتن آن چه که در آن نیست، وصفش کنیم. در واقع تلاش برای

¹ - Saṅkhāra-upekkhā

توضیح نیبانا بیهوده است. هر توضیحی تنها مایه آشفتگی ذهن می‌شود. به جای بحث و مجادله درباره آن، مهم آن است که تجربه‌اش کنیم. بودا گفت: "حقیقت شریف پایان رنج را خود شخص باید دریابد". وقتی کسی نیبانا را تجربه کرده باشد، تنها در آن زمان برایش واقعیت پیدا می‌کند و دیگر تمام بحث و جدلهای مربوط به آن بی‌معنا می‌شوند.

به منظور تجربه حقیقت نهایی رهایی، ابتدا لازم است که از واقعیت عبور کرد و حل و ذوب شدن ذهن و جسم را تجربه نمود. هر چه نفوذ به ماورای واقعیت ظاهری بیشتر باشد، دل‌کندن و رهایی از حرص و آز و نفرت و بیزاری و دل‌بستگی‌ها بیشتر می‌شود و شخص به واقعیت نهایی نزدیک‌تر می‌گردد. با تلاش گام به گام، طبیعتاً به مرحله‌ای می‌رسیم که قدم بعدی آن، تجربه نیبانا خواهد بود. موردی برای آرزو کردن آن وجود ندارد. در رسیدن به آن تردیدی نیست. نیبانا بر تمام کسانی که "دامما" را به طور صحیح انجام می‌دهند، آشکار می‌شود. این که چه وقت آشکار می‌شود را نمی‌توان گفت. این موضوع تا حدی به توده قیود و شرایط درون شخص و تا حدی به میزان تلاش فرد برای ریشه‌کن کردن آنها بستگی دارد. تنها کاری که می‌توان کرد، و تنها کاری که برای رسیدن به هدف باید انجام داد، ادامه دادن مشاهده هر حس، بدون واکنش است. نمی‌توانیم تعیین کنیم که چه زمانی حقیقت نهایی نیبانا را تجربه می‌کنیم اما می‌توان اطمینان داشت که به سوی آن پیش می‌رویم. می‌توانیم حالت کنونی ذهن را کنترل کنیم. با حفظ تعادل ذهن، صرف‌نظر از آن چه در درون یا برون ما رخ می‌دهد، در همین لحظه به آزادی می‌رسیم.

آن کس که به هدف نهایی دست یافته بود گفته است :

"فرو نشانیدن اشتیاق، فرو نشانیدن بیزاری، فرو نشانیدن نادانی - نیبانا همین است."

ذهنی که تا این حد از این عوامل آزاد باشد. آزادی را تجربه می‌کند.

در هر لحظه‌ای که وییاسانا را به طور صحیح انجام بدهیم، می‌توانیم این آزادی را تجربه کنیم. در کل، طبق تعریف، "دامما" باید اینجا و اکنون نتیجه‌بخش باشد و نه در آینده. باید بهره آن را در هر گام در طی مسیر تجربه کرد و هر گام باید مستقیماً به هدف رهنمون شود. ذهنی که در لحظه حال از قید و شرط آزاد است، ذهنی آرام است. چنین لحظاتی، ما را به رهایی کامل نزدیک‌تر می‌سازد.

وقتی نیبانا پرورش نمی‌یابد، نمی‌توانیم بدین منظور سماجت کنیم چرا که نیبانا از قبل "هست". ولی می‌توانیم برای ایجاد خصوصیتی که به نیبانا می‌انجامد، تلاش کنیم و این خصوصیت عبارت است از "تعادل ذهن". در هر لحظه‌ای که واقعیت را بدون واکنش نشان دادن مشاهده می‌کنیم، به سوی حقیقت نهایی نفوذ کرده‌ایم. متعالی‌ترین خصوصیت ذهن چیزی نیست مگر تعادل ذهن بر پایه آگاهی مطلق از واقعیت.

شادمانی راستین

روزی از بودا خواسته شد تا شادمانی راستین را شرح دهد. وی اعمال سودمند گوناگونی را برشمرد که مولد

شادمانی بوده و نعمت‌هایی راستین هستند. تمامی این نعمت‌ها به دو مقوله تقسیم می‌شوند: انجام اعمالی که با برعهده گرفتن مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی در رفاه دیگران سهیم باشد و انجام اعمالی که ذهن را پاکیزه سازد. بهبودی شخص از بهبودی دیگران جدایی‌ناپذیر است. بودا در نهایت گفت:

در مواجهه با فراز و نشیب زندگی،
ذهن همچنان استوار باقی می‌ماند؛
نه عزا می‌گیرد، نه گناه به بار می‌آورد،
بلکه همیشه خود را مصون می‌دارد.
این است بزرگترین شادمانی.

آن چه بروز می‌کند مهم نیست، خواه در عالم صغیر ذهن و جسم باشد یا در عالم برون. شخص، می‌تواند با آن روبه‌رو شود- البته نه با تنش و اشتیاق و بیزاری که به دشواری سرکوب شده‌اند - بلکه با آرامش کامل و تبسمی که از ژرفای ذهن ریشه می‌گیرد. در هر وضعیتی، خوشایند و ناخوشایند، مطلوب و نامطلوب، شخص، هیچ اضطرابی ندارد، خود را در مصونیت کامل می‌بیند؛ مصونیتی در پناه درک ناپایداری. بزرگترین نعمت همین است. علم به این که شما بر خود تسلط دارید و چیزی نمی‌تواند بر شما غلبه کند و این که می‌توانید هر پیشامد را در زندگی با تبسم بپذیرید، یعنی توازن کامل ذهن که رهایی راستین است. این همان چیزی است که می‌توان با انجام مراقبه و ییاسانا در اینجا و اکنون به دست آورد. تعادل ذهن راستین صرفاً پرهیزی منفعلانه و منفی‌گرایانه و نیز رضامندی کورکورانه یا بی‌عاطفگی کسی که می‌خواهد در مشکلات زندگی مفری بیابد و چون کبک سر در برف کند، نیست، بلکه، توازن ذهنی حقیقی بر آگاهی تام از مشکلات و تمام سطوح واقعیت مبتنی است. فقدان اشتیاق و بیزاری بدین معنا نیست که رفتاری حاکی از بی‌اعتنایی سنگدلانه داشت، طوری که شخص از آزادی خود لذت ببرد، اما هیچ در اندیشه رنج دیگران نباشد. برعکس، تعادل ذهن راستین، به درستی، "بی‌طرفی مقدس" نامیده می‌شود که خصوصیتی پویاست و مبین پالودگی ذهن است. وقتی ذهن از عادت و واکنش نشان دادن کورکورانه آزاد شد، برای نخستین بار می‌تواند عملکردی مثبت اتخاذ کند که برای خود و دیگران، خلاق، پرحاصل و سودمند باشد. همراه با خویشنداری، دیگر خصوصیات یک ذهن پاک پدیدار می‌شوند: حسن نیت، عشقی که خواستار خیر دیگران است بدون آن که چیزی در عوض بخواهد؛ دلسوزی نسبت به دیگران در شکست‌ها و رنج‌های‌شان؛ شادی همدلانه در موفقیت و خوشبختی‌های‌شان. این چهار خصوصیت، نتیجه حتمی انجام و ییاسانا هستند.

پیش از این، شخص همواره سعی داشته که هر آن چه خوب است را برای خود نگاه دارد و هر آن چه نامطلوب است به دیگران حواله دهد. اما حالا پی می‌برد که شادمانی خویش با هزینه دیگران قابل حصول نیست و این که شادی بخشیدن به دیگران، برای خود نیز شادی می‌آورد. بنابراین، شخص خواستار آن می‌شود که در هر چیز خوبی که دارد با دیگران شریک شود. با خلاصی یافتن از رنج و تجربه آرامش رهایی، پی می‌برد که بزرگترین خیر و برکت همین است. بنابراین آرزو می‌کند دیگران هم این خوبی را تجربه کنند و راه خلاصی از رنج‌شان را

بیابند.

نتیجه منطقی مراقبه و پیاپاسانا چنین است: "متا - باوانا"^۱ یا ابراز حسن نیت نسبت به دیگران. شاید قبل از آن، فرد چنین احساساتی را به طور زبانی ادا کرده باشد، اما در اعماق ذهن، روند دیرینه اشتیاق و بیزاری ادامه داشته است. اما حالا تا جایی که روند واکنش‌سازی متوقف شده باشد، عادت دیرینه خودمحوری^۲ از بین می‌رود و حسن نیت به طور طبیعی از اعماق ذهن جاری می‌شود و با تمامی قدرت یک ذهن پاک، می‌تواند در ایجاد یک فضای آرام و هماهنگ برای خیر همگان توانایی بسیار داشته باشد.

افرادی هستند که تصور می‌کنند متوازن بودن یعنی این که شخص، دیگر نتواند از تنوع زیست لذت ببرد، مثل آن که نقاش باشد و تخته رنگی پر از رنگ داشته باشد ولی از رنگی بجز خاکستری استفاده نکند یا کسی پیانویی داشته باشد و غیر از نت "دو" وسط، هیچ نتی را نوازد. واقعیت این است که پیانو خارج از کوک است و ما نمی‌دانیم چطور بنوازیم. این که آدم صرفاً به اسم ابراز وجود، بر نت‌های پیانو ضربه بزند، فقط ساز مخالف به صدا در آورده است، ولی اگر بیاموزیم که چگونه، سازی را کوک کنیم و به طور صحیح بنوازیم، آن وقت می‌توانیم آهنگ بنوازیم. از بم‌ترین تا زیرترین نت، از محدوده کامل شستی‌های پیانو استفاده می‌کنیم و هر نتی که می‌نوازیم فقط هماهنگی و زیبایی می‌آفریند.

بودا گفت که با پالایش ذهن و دستیابی به "خرد کمال یافته"، انسان "شادی، سرور، آرامش، آگاهی، درک کامل و شادی راستین" را تجربه می‌کند.

با ذهنی متوازن می‌توانیم از زندگی لذت بیشتری ببریم. وقتی وضعیت خوشایندی روی دهد، می‌توانیم با داشتن آگاهی تام و منحرف نشده نسبت به لحظه حال، به تمامی، از آن لذت ببریم، اما وقتی این تجربه بگذرد، دچار پریشانی نمی‌شویم. همچنان لبخند می‌زنیم و می‌دانیم این تجربه محکوم به تغییر است. به همین سان، زمانی که وضعیت ناخوشایندی روی دهد، برآشفته نمی‌شویم. در عوض، آن را درک می‌کنیم و با این کار شاید راهی برای تغییر آن پیدا کنیم. اگر این کار در توان ما نباشد باز آرام می‌مانیم و بخوبی می‌دانیم که این تجربه ناپایدار است و محکوم به فنا شدن. به این ترتیب با آزاد نگاه داشتن ذهن از تنش، می‌توانیم زندگی لذتبخش‌تر و پربارتری داشته باشیم.

می‌گویند در برمه، مردم شاگردان "سیاجی او باکین" را مورد سرزنش قرار می‌دادند و می‌گفتند که آنها آن رفتار جدی را که مراقبه‌گران و پیاپاسانا باید داشته باشند، ندارند. منتقدان قبول داشتند که این شاگردان در طی یک دوره آموزشی، آن گونه که باید، مجدانه کار می‌کنند، اما بعد از آن همیشه خندان و شادان ظاهر می‌شوند. وقتی این انتقادات به گوش "وبوسیادو"^۳ که یکی از محترم‌ترین راهبان کشور، رسید پاسخ داد: "آنها تبسم می‌کنند چرا که می‌توانند تبسم کنند". تبسم آنها به خاطر دلبستگی یا نادانی نبود، بلکه به خاطر "دامما" بود. آن که ذهنش را پاکیزه ساخته با اخم و ترشروی بیرون نمی‌رود. وقتی رنج از بین می‌رود شخص طبیعتاً لبخند می‌زند. وقتی

¹ - Mettā-bhāvanā

² - egoism

³ - Webusayadaw

شخص راه رهایی را بیاموزد طبیعتاً احساس شادی می‌کند. این تبسم قلبی، نشان‌دهنده چیزی نیست مگر آرامش، تعادل ذهن و حسن نیت؛ لبخندی که در هر وضعیتی درخشش خود را حفظ می‌کند، شادی راستین است. هدف "داما" همین است.

پرسش و پاسخ

- پرسش: آیا می‌توانیم همان‌طور که درد جسمی را درمان می‌کنیم، افکار و سواسی را نیز درمان کنیم؟
- سن. گویانکا: فقط این واقعیت را بپذیرید که فکر یا هیجانی و سواس گونه در ذهن وجود دارد. این سواس چیزی است که به شدت سرکوب شده و حالا در سطح خودآگاه ظاهر شده است. دنبال جزییات آن نروید. فقط آن را به عنوان یک هیجان بپذیرید. و همراه با آن، چه حسی دارید؟ هیچ هیجانی بدون حسی در سطح جسم، وجود ندارد. شروع به مشاهده آن حس کنید.
- پس به دنبال حس مربوط به آن هیجان خاص بگردیم؟
- هر حسی که آشکار شد را مشاهده کنید. شما نمی‌توانید بفهمید کدام حس مربوط به آن هیجان است، پس هرگز سعی نکنید چنین کاری کنید، زیرا درگیر شدن در تلاشی بیحاصل است. در آن زمان که هیجانی در ذهن وجود دارد، هر حسی که به طور جسمی تجربه کنید، به آن هیجان مربوط است. فقط این حس‌ها را مشاهده کنید و دریابید که "این احساسات به منزله آنیچچا هستند. این هیجان نیز آنیچچاست. بگذار ببینم چقدر طول می‌کشد!" در می‌یابید که ریشه این هیجان را قطع کرده‌اید. و این هیجان از بین می‌رود.
- می‌خواهید بگویید که هیجان و احساس یکی هستند؟
- اینها دو روی یک سکه‌اند. هیجان، ذهنی است و حس، جسمی. اما هر دو به هم مربوطند. در واقع با هر هیجان و هرچه در ذهن روی می‌دهد، حسی در بدن پدیدار می‌شود. قانون طبیعت چنین است.
- ولی هیجان فی‌نفسه مربوط به ذهن است؟
- یقیناً، زاییده ذهن است.
- اما ذهن به کل بدن نیز اطلاق می‌شود؟
- ذهن ارتباط بسیار نزدیکی با تمام بدن دارد.
- آیا دانستگی در تمام اتم‌های بدن هست؟
- بله. به همین دلیل است که حس مربوط به هیجان بخصوصی، می‌تواند در هر جایی از بدن بروز کند. اگر حس‌ها را در سراسر بدن مشاهده کنید، مطمئناً در حال مشاهده حس مربوط به آن هیجان هستید و شما از آن هیجان خلاص می‌شوید.
- اگر بنشینیم و نتوانیم چیزی حس کنیم، آیا باز در این کار سودی هست؟
- اگر بنشینید و نفس را مشاهده کنید، ذهن را آرام و متمرکز ساخته‌اید، اما تا چیزی را حس نکنید، روند

پالایش بر لایه‌های ژرف‌تر صورت نمی‌پذیرد. در ژرفای ذهن، واکنش‌ها با حس‌ها آغاز می‌شوند که خود پی در پی در حال ایجاداند.

- در زندگی روزمره اگر لحظاتی پیش آمد آیا سودمند است که آرام بنشینیم و حس‌ها را مشاهده کنیم؟
- بله. حتی با چشم باز و زمانی که کاری ندارید باید از حس‌های درونی‌تان آگاه باشید.
- معلم چگونه تشخیص می‌دهد که شاگرد نیبانا را تجربه کرده است؟
- روش‌های گوناگونی برای بررسی تجربه واقعی نیبانا هست. بدین منظور، باید معلم را به شایستگی تعلیم داد.

- خود مراقبه‌گران چگونه می‌توانند بفهمند؟

- با تحولی که در زندگی‌شان پیش می‌آید. افرادی که نیبانا را واقعاً تجربه کرده باشند قدسی‌مآب و پالوده ذهن می‌گردند. دیگر به هیچ طریق آن پنج اصل اساسی را (به گفتار پنجم نگاه کنید) زیر پا نمی‌گذارند و به جای پنهان کردن خطایشان آن را آشکارا می‌پذیرند و به سختی می‌کوشند که تکرارش نکنند. چسبیدن به آیین‌ها و مراسم، از بین می‌رود زیرا آنها را صرفاً در حکم پوسته‌ای بیرونی تشخیص می‌دهند که از تجربه راستین تهی هستند. اطمینان تزلزل‌ناپذیری به راه "دامما" که آنها را به آزادی می‌رساند پیدا می‌کنند. به جستجو برای دیگر راه‌ها ادامه نمی‌دهند و در نهایت، توهم "من" در آنها فرومی‌پاشد. اگر افرادی ادعا کنند که نیبانا را تجربه کرده‌اند اما ذهن‌شان چون گذشته زینبار بماند، پس اشکالی وجود دارد. طرز زندگی آنها باید نشان بدهد که آیا واقعاً نیبانا را تجربه کرده‌اند یا نه. شایسته نیست که معلمی برای شاگردان، گواهینامه صادر کند و اعلام دارد که آنها به نیبانا رسیده‌اند. چرا که در این صورت، این عمل، به یک رقابت خودخواهانه برای معلم و برای شاگردان تبدیل خواهد شد. شاگردان تقلا می‌کنند که صرفاً گواهینامه بگیرند و یک معلم هرچه گواهینامه بیشتری صادر کند اعتبارش بیشتر می‌شود. به تدریج تجربه نیبانا به چیزی دست دوم تبدیل می‌شود، خود گواهینامه اهمیت اولیه پیدا می‌کند و تمامی اینها به یک بازی دیوانه‌وار تبدیل می‌شود. "دامما"ی ناب صرفاً کمک به مردم است و بهترین کمک آن است که بینم یک شاگرد، در واقع نیبانا را تجربه می‌کند و رها می‌شود. تمام هدف آموزگار و تعلیمات، آن است که مردم را صادقانه کمک کنند نه آن که "من" آنها را تقویت سازند. این کار بازی نیست.

- چگونه روانکاوی¹ و ویپاسانا را با هم مقایسه می‌کنید؟

- در روانکاوی تلاش می‌کنید وقایع گذشته که تأثیری پرتوان در قیود و شروط ذهن داشته‌اند، به ضمیر خودآگاه بیاورید. اما ویپاسانا، مراقبه‌گر را به ژرف‌ترین سطح ذهن می‌برد که قیود و شرطی‌های ذهنی به واقع از آنجا شروع می‌شود. هر اتفاقی که شخص می‌کوشد در روانکاوی به یاد آورد، احساس ثبت‌شده‌ای در سطح جسم دارد. با مشاهده حس‌های جسمی در سراسر بدن، با تعادل ذهن، مراقبه‌گر اجازه می‌دهد که لایه‌های بی‌شمار قید و شرط ذهنی، ظاهر شوند و از بین بروند. وی با ریشه و منشأ این شرایط سروکار دارد و می‌تواند خود را به سهولت و به سرعت از آن رها سازد.

¹ - Psycho-analysis

- شفقت حقیقی چیست؟

- عبارت است از خواستار خدمت به مردم شدن و یاری کردن آنها برای نجات از رنج، اما این کار باید بدون دلبستگی باشد. اگر به خاطر رنج دیگران شروع به گریه و زاری کنید، تنها خود را ناشادمان ساخته‌اید. راه "دامما" این نیست. اگر شفقت راستین دارید، آنگاه با نهایت عشق تلاش می‌کنید که با حداکثر توان خود به دیگران کمک کنید. اگر شکست بخورید، تبسم می‌کنید و راه دیگری برای کمک در پیش می‌گیرید. بدون نگران شدن درباره نتیجه خدمتی که انجام می‌دهید، کمک می‌کنید. این است شفقت راستین که نتیجه ذهنی متوازن است.

- آیا می‌خواهید بگویید که ویپاسانا تنها راه رسیدن به بصیرت است؟

- بصیرت، با مشاهده خویشتن و از میان بردن قیود و شروط حاصل می‌شود و ویپاسانا انجام چنین کاری است. فرقی ندارد که چه نامی بر آن بگذارید. بعضی از افراد حتی اسم ویپاسانا را هم نشنیده‌اند و با این حال این روند به طور خودانگیخته در آنها شروع به کار کرده است. به نظر می‌رسد این موضوع در مورد شماری از مقدسین هندی- آن طور که از گفته‌های‌شان می‌شود قضاوت کرد- رخ داده است. اما از آنجا که آنها این روند را قدم به قدم نیاموخته‌اند، قادر نبوده‌اند که آن را به روشنی برای دیگران شرح دهند. حالا شما فرصت یافته‌اید روش گام به گامی بیاموزید که شما را به بصیرت می‌رساند.

- شما ویپاسانا را هنر جهانی زندگی کردن می‌نامید. اما آیا ویپاسانا، افرادی با مذاهب دیگر را که بدان می‌پردازند، دچار اغتشاش و گیجی نمی‌کند؟

- ویپاسانا مذهبی مبدل که در رقابت با دیگر مذاهب باشد نیست. از مراقبه‌گران خواسته نمی‌شود که کورکورانه به یک مرام فلسفی بپیوندند. در عوض، تنها به آنها گفته می‌شود که آن چه را در حکم حقیقت تجربه می‌کنند، بپذیرند. آن چه بیشترین اهمیت را دارد، نظریات نیست، بلکه عمل کردن است و این به معنی سلوک اخلاقی، تمرکز و بصیرتی پالایشگر است. کدام مذهب می‌تواند به اینها اعتراض داشته باشد؟ چطور این موضوع می‌تواند کسی را آشفته سازد؟ اهمیت را به عمل بدهید و آنگاه پی می‌برید که چنین تردیدهایی خودبه‌خود از بین می‌روند.

پرکردن بطری روغن

مادری پسرش را با یک بطری خالی و یک اسکناس ده روپیه‌ای فرستاد تا مقداری روغن از بقالی نزدیک‌شان بخرد. پسر رفت و بطری را پر از روغن کرد اما در حین بازگشت زمین خورد و بطری از دستش افتاد. پیش از آن که بتواند بطری را بلند کند نیمی از روغن بیرون ریخته بود. در حالی که روغن بطری نصف شده بود، گریان نزد مادرش برگشت و گفت: "من نیمی از روغن را ریختم! نیمی از روغن را ریختم!" آن پسر بسیار ناراحت بود.

مادر پسر دیگرش را با یک بطری و یک اسکناس ده روپیه‌ای دیگر فرستاد. او هم بطری را پر کرد و ضمن بازگشت زمین خورد و بطری را انداخت. باز نصف روغن بیرون ریخت. پسر بطری را برداشت و شادمان نزد مادرش بازگشت و گفت: "ببین! من نصف روغن را نگاه داشتم! بطری به زمین افتاد و ممکن بود بشکند. روغن از بطری بیرون ریخت؛ ممکن بود تمام روغن بیرون بریزد، ولی من نیمی از آن را نگاه داشتم." هر دو اینها با موقعیتی یکسان نزد مادرشان آمدند، با یک بطری که نیمی پر و نیمی خالی بود. یکی از آنها به خاطر نیمه خالی گریه می‌کرد و یکی به خاطر نیمه پر، خوشحال بود.

بعد مادر پسر دیگرش را با بطری و اسکناس دیگر روانه کرد. او هم زمین خورد و بطری را انداخت. نیمی از روغن بیرون ریخت. او بطری را برداشت و همچون پسر دومی با خوشحالی زیاد نزد مادرش آمد: "مادر، من نیمی از روغن را نگاه داشتم!" اما این پسر، مراقبه‌گر و بیپاسانا بود و نه فقط سرشار از خوش‌بینی، بلکه سرشار از واقع‌گرایی نیز بود. او پی برد که "خب، نیمی از روغن باقی مانده اما نیمی هم هدر رفته". بنابراین به مادرش گفت "حالا باید به بازار بروم، یک روز کامل را بشدت کار کنم، پنج روپیه کاسبی کنم و این بطری را پر کنم. موقع غروب بطری پر است". و بیپاسانا چنین است. بدون بدبینی، با خوش‌بینی، واقع‌گرایی و "کار"‌گرایی.

گفتار دهم

هنر زندگی

یکی از پیش فرض‌هایی که در مورد "خویشتن" داریم، باور وجود "خود" یا "من" می‌باشد؛ با این تصور هر یک از ما بیشترین اهمیت را به "خود" می‌دهیم و خویش را محور و مرکز عالم می‌دانیم. حتی وقتی به راحتی می‌بینیم که این جهان یکی از جهان‌های بی‌شمار است و این "من" نیز تنها موجودی در میان موجودات بی‌شمار جهان است، باز چنین می‌اندیشیم. اما هر قدر که به این "من" پروبال دهیم، باز در مقایسه با عظمت زمان و مکان، ناچیز است. تصور ما از "خود" به راستی اشتباه است. با این وجود زندگی خود را وقف ارضای تمایلات خویش می‌کنیم و این مسیر را راهی برای رسیدن به خوشبختی می‌پنداریم. اندیشه زیستن به روش دیگر، غیرطبیعی و حتی مخاطره‌آمیز به نظرمان می‌رسد.

اما هر کس که شکنجه "منیت" و آگاهی از "من" را تجربه کرده باشد، از رنج بی‌پایان آن آگاه است. مادام که فکر ما را خواسته‌ها، ترس‌ها و هویت‌مان اشغال کرده است، ما در زندان تنگ وجود محصوریم و از دنیا و زندگی جدایییم. رها شدن از این "وسواس به خود"، در حقیقت آزادی از اسارت است و ما را قادر می‌سازد تا به سوی دنیا گام برداریم و آغوش خود را به زندگی، به دیگران و به کسب رضایت واقعی بگشاییم. آن چه لازم است، نه انکار خویشتن است و نه سرکوب آن، بلکه تنها رها شدن از برداشت اشتباه ما از خویش کافی است. و راه رسیدن به این رهایی دریافت آن است که آن چه ما "خود" می‌نامیم پدیده‌ای فانی و در دگرگونی مداوم است.

مراقبه و پیاکانا راهی برای حصول این بصیرت است. تا وقتی فرد ماهیت گذرای ذهن و جسم را شخصاً تجربه نکرده باشد، محکوم به اسارت در خودبینی و از آن رو محکوم به رنج بردن است. اما به محض آن که توهم "پایداری" درهم شکست، توهم "من" خودبه‌خود از بین می‌رود و رنج، محو می‌شود. برای مراقبه‌گر و پیاکانا، "آنیچچا" یا درک ماهیت فانی خویش و جهان، کلیدی است که، در رهایی را می‌گشاید. اهمیت درک ناپایندگی، زمینه‌ای است که همچون رشته‌ای واحد، همه تعلیمات بودا را پیوند می‌دهد. بودا گفت:

یک روز از زندگانی،

و دیدن واقعیت "پدیدار شدن و سپری شدن"

بهرتر از صد سال عمر

و آن را ندیدن است.

بودا آگاهی از ناپایندگی را به این موارد تشبیه می‌کند: به خیش کشاورز که با آن همه ریشه‌های گیاهان مزرعه را می‌کند. به بالاترین لبه بام، فرازتر از تمام ستون‌های محافظ آن به فرمان‌روایی پر قدرت، که اقتدارش را بر رعایای خود حفظ می‌کند؛ به ماه، که درخشش ستارگان را کم فروغ می‌سازد و به خورشید تابان که تمامی ظلمت را از پهنه آسمان می‌راند. آخرین کلماتی که بودا در پایان عمرش بر زبان آورد این بود:

"همه سنکاراها - همه آفریده‌ها - دستخوش پوسیدگی و تباهی‌اند. با تلاشی پیگیر، برای

¹ - Self-Obsession

دریافتن این حقیقت کوشا باشید".

حقیقت "آنیچچا" را نباید صرفاً به صورت روشنفکرانه و یا از روی احساسات و یا سرسپردگی پذیرفت. هر یک از ما باید واقعیت "آنیچچا" را درون خود تجربه کنیم. درک مستقیم ناپایداری و همراهی با آن، ماهیت وهم‌گونه "خود" و رنج، بصیرت راستینی فراهم می‌آورد که به رهایی می‌انجامد. این درکی واقعی و درست است. مراقبه‌گر، این خرد رهایی‌بخش را، با به حد اعلی رساندن سیلا، سمادی و پانیا تجربه می‌کند. تا شخص، عهده‌دار این سه تکلیف نشود و تا هر قدم از این طریق را بر ندارد، نمی‌تواند به بصیرت واقعی و آزادی از رنج برسد. اما حتی پیش از شروع، شخص باید حدی از فرزاندگی و شاید تنها شناختی عقلانی از حقیقت رنج را دارا باشد. بدون چنین درکی هر چقدر هم که سطحی باشد، اندیشه تلاش برای آزادسازی خویش از رنج، هرگز به ذهن خطور نمی‌کند.

بودا گفت:

"مقدم بر همه چیز درک درست است".

پس اولین قدم‌های "راه هشتگانه والا" در واقع درک درست و نیک و پندار درست و نیک است. باید مشکل را بفهمیم و تصمیم به حل آن بگیریم. تنها در آن صورت است که برعهده گرفتن واقعی "دامما" ممکن می‌شود. ما پویدن راه را با تربیت اخلاقی آغاز می‌کنیم و از "اصول" به منظور نظم دادن به اعمالمان پیروی می‌کنیم. با پرورش تمرکز، به دست و پنجه نرم کردن با ذهن می‌پردازیم و با آگاهی از تنفس، سمادی را جلوه‌گر می‌سازیم. با مشاهده حس‌ها در سراسر بدن خردی تجربی را پدید می‌آوریم که ذهن را از شرطی شدن می‌رهاند.

اکنون هنگامی که درکی راستین و نشأت گرفته از تجربه خود شخص پدید آید، باز درک درست، اولین مرحله در طی طریق خواهد بود. مراقبه‌گر با درک ماهیت همیشه در تحول خویش، به کمک و پیاسانا، ذهن را از اشتیاق، بیزاری و نادانی آزاد می‌سازد. با چنین ذهن پاک حتی فکر آزار دیگران غیرممکن است. در عوض، افکار فرد سرشار از حسن نیت و شفقت نسبت به همگان می‌شود. در کردار، گفتار و معاش، شخص زندگی عاری از گناه، بی‌غل و غش و آرامی را می‌گذارند و با آرامش حاصل شده از رعایت اخلاق، ایجاد تمرکز آسانتر می‌شود و هرچه تمرکز قویتر باشد، فرزاندگی شخص پرنفوذتر خواهد شد. بنابراین راه "دامما" مارپیچی صعودی است که به آزادی می‌انجامد. هر یک از این سه تکلیف، مابقی را پشتیبانی می‌کند، مانند پایه‌های یک سه‌پایه، همه پایه‌ها باید با طول یکسان و هر سه با هم حضور داشته باشند و گرنه سه‌پایه، سر پا استوار نمی‌ماند. به همین سان، مراقبه‌گر باید سیلا، سمادی و پانیا را با هم انجام دهد تا همه گوشه و کنار راه را به طور یکسان آشکار سازد. بودا گفت:

از درک درست و نیک، پندار درست و نیک به دست می‌آید.

از پندار درست و نیک، گفتار درست و نیک به دست می‌آید.

از گفتار درست و نیک، کردار درست و نیک به دست می‌آید.

از کردار درست و نیک، معاش درست و نیک به دست می‌آید.

از معاش درست و نیک، تلاش درست و نیک به دست می‌آید.

از تلاش درست و نیک، آگاهی درست و نیک به دست می‌آید.
از آگاهی درست و نیک، تمرکز درست و نیک به دست می‌آید.
از تمرکز درست و نیک، خرد درست و نیک به دست می‌آید.
از خرد درست و نیک، آزادی درست و نیک به دست می‌آید.

مراقبه و بیاسانا همچنین ارزش عملی زیادی در "اینجا و اکنون" دارد. در زندگی روزانه وضعیت‌های بی‌شماری روی می‌دهند که تعادل ذهن را به مخاطره می‌اندازد. دشواری‌های نامنتظره‌ای بروز می‌کنند و دیگران به طور ناگهانی در برابر ما می‌ایستند. و بعد از همه اینها، صرف یادگیری و بیاسانا ضمانتی بر این نیست که ما دیگر مشکلی نخواهیم داشت همان‌طور که یادگرفتن کشتی‌رانی به معنی آن نیست که فقط سفرهای دریایی آرامی می‌توان داشت. لاجرم توفان‌هایی سر راه هستند. و مشکلاتی پدیدار خواهد شد. سعی در گریختن از آنها بیهوده و مایه ناکامی خویش است. در عوض روش صحیح آن است که شخص هر مهارتی که دارد، برای نجات از توفان به کار بندد.

بدین منظور، نخست باید ماهیت حقیقی آن مشکل را درک کنیم. نادانی سبب می‌شود که ما رویدادهای بیرونی یا اشخاص دیگر را مقصر بدانیم و آن را منشأ مشکل خود دانسته و تمام نیروی خود را معطوف به تغییر آن عامل بیرونی کنیم. اما پرداختن به بیاسانا این درک را فراهم می‌آورد که هیچ کس غیر از خودمان مسئول سعادت یا بدبختی ما نیست. مشکل در عادت به واکنش کورکورانه است. پس باید توجه خود را به توفان درونی واکنش‌های شرطی شده ذهن معطوف کنیم. این که تنها عزم آن کنیم که واکنش نشان ندهیم، کارساز نیست. تا وقتی شرطی شدن در ناخودآگاه، باقی است، دیر یا زود رخ می‌نماید و بر ذهن مسلط می‌شود و تمامی این عزم و اراده‌ها از پا در می‌آیند. تنها عزم واقعی، آموختن مشاهده و تغییر خویشتن است.

درک این موضوع به اندازه کافی، ساده اما کاربرد آن دشوار است. مسأله همچنان به قوت خود باقی است: شخص چگونه خویشتن را مورد مشاهده قرار دهد؟ واکنشی منفی بر ذهن آغاز شده است: خشم، ترس یا نفرت و پیش از آن که شخص به یاد آورد که آن را مورد مشاهده قرار دهد، مغلوب آن واکنش شده و به طرز منفی سخن می‌گوید یا عمل می‌کند. بعد وقتی که ضرر و زیان‌ها وارد آمد، شخص به اشتباه‌اش پی برده و پشیمان می‌شود، اما بار دیگر همان رفتار را تکرار می‌کند.

یا مثلاً فرض کنید که درک واکنشی از خشم شروع شده و شخص حقیقتاً سعی دارد که آن را مشاهده کند. به محض آن که بخواهد تلاش کند، به یاد آن فرد یا آن موقعیت عصبانی‌کننده می‌افتد. درنگ کردن در این مورد خشم را تشدید می‌کند. پس مشاهده هیجان جدا از علت یا شرایط ایجاد آن، از توانایی اکثر افراد خارج است.

اما بودا با تفحص در مورد واقعیت‌هایی ذهن و ماده، کشف کرد که هرگاه واکنشی در ذهن بروز کند، دو نوع تغییر در سطح جسمانی روی می‌دهد. یکی از آنها به وضوح آشکار است: تنفس کمی ناآرام می‌شود. و دیگری که ماهیت ظریف‌تری دارد، تغییری شیمی حیاتی، و ایجاد نوعی حس، در بدن است. با تمرین صحیح، فردی با هوش متوسط، به راحتی می‌تواند توانایی مشاهده تغییر تنفس و ایجاد حس‌ها را به دست آورد. این کار

به ما اجازه می‌دهد تا از تغییرات تنفس و حس‌ها به عنوان علایم هشداردهنده استفاده کنیم؛ علایمی که ما را نسبت به واکنشی منفی، پیش از آن که قدرت خطرناکی پیدا کند، آگاه می‌سازند. و به تدریج با ادامه مشاهده تنفس و احساس، به راحتی از آن جنبه منفی خلاص می‌شویم.

البته عادت واکنش نشان دادن عمیقاً در ما ریشه‌دار است و یک‌باره از بین نمی‌رود. اما در زندگی روزمره با کامل انجام دادن مراقبه و پیاسانا، حداقل مواردی را مشاهده خواهیم کرد که به جای واکنش غیرارادی، صرفاً به مشاهده خویش خواهیم پرداخت. به تدریج لحظات مشاهده خویش افزون می‌گردند و لحظات واکنش نشان دادن بسیار کم می‌شوند. حتی اگر به طرزی منفی واکنش نشان دهیم، شدت و زمان آن کاهش می‌یابد. در نهایت، حتی در برانگیزنده‌ترین موقعیت‌ها، قادر خواهیم بود که حس‌ها و تنفس را مورد مشاهده قرار دهیم و متوازن و آرام بمانیم.

با این توازن و تعادل ذهن موجود در ژرف‌ترین سطح ذهن، شخص برای نخستین بار توانایی عملکرد حقیقی را به دست می‌آورد که همواره مثبت و خلاق است. مثلاً به جای آن که در برابر جنبه‌های منفی دیگران به طور خودکار پاسخ مشخص دهیم، می‌توانیم آن پاسخی را که از همه سودمندتر است انتخاب کنیم. فرد نادان در مواجهه با کسی که در خشم و غضب می‌سوزد، خود دچار خشم می‌شود و نتیجه کار، نزاعی است که برای هر دوی آنها بدبختی به بار می‌آورد. ولی اگر آرام و متوازن بمانیم، می‌توانیم به آن فرد کمک کنیم تا از عصبانیت بدر آید و به صورتی سازنده با مشکل خویش برخورد نماید.

مشاهده حس‌ها به ما می‌آموزد هرگاه دچار منفی‌گرایی شویم، رنج می‌بریم. بنابراین هرگاه ببینیم که دیگران واکنش منفی نشان می‌دهند، درمی‌یابیم که رنج می‌برند. با این دریافت می‌توانیم نسبت به دیگران احساس شفقت داشته باشیم و در جهت کمک به آنان برای رهایی از بدبختی عمل کنیم، نه آن که آنان را بدبخت‌تر سازیم. ما آرام و شاد می‌مانیم و به دیگران کمک می‌کنیم تا آرام و شادمان باشند.

پرورش آگاهی و تعادل ذهن سبب نمی‌شود که ما چون گیاهان، بی‌حس و ساکن و بی‌تأثیر باشیم و بگذاریم دنیا هر بلایی می‌خواهد بر سر ما بیاورد. همین‌طور با جذب شدن در آرامش درونی، نسبت به رنج دیگران بی‌اعتنا نمی‌شویم. "دامما" به ما می‌آموزد که مسؤولیت رفاه و بهبود دیگران را همچون رفاه و بهبود خود برعهده بگیریم. ما هر اقدامی که برای کمک به دیگران لازم باشد، انجام می‌دهیم، اما همیشه ذهن را متوازن نگاه می‌داریم. یک شخص نادان با دیدن کودکی که در باتلاق فرو می‌رود، برمی‌آشوبد و برای نجات کودک داخل باتلاق می‌پرد و خودش نیز گرفتار می‌شود. یک شخص عاقل، آرام و متعادل می‌ماند، شاخه‌ای پیدا می‌کند تا با آن به کودک دسترسی یافته و او را نجات دهد. این که انسان به خاطر دیگران به باتلاق اشتیاق و بیزاری درغلند، به هیچ کس کمکی نخواهد کرد. باید دیگران را به ساحل نجات توازن ذهنی رساند.

موارد بسیاری در زندگی هست که عملکردی پر قدرت می‌طلبد. مثلاً شاید سعی کرده باشیم با لحنی مؤدبانه و آرام به کسی بگوییم که دارد اشتباه می‌کند، اما آن شخص این نصیحت را پشت گوش می‌اندازد و چیزی جز حرف یا عمل قاطعانه را نمی‌تواند بفهمد. پس هر عمل قاطعانه‌ای که لازم باشد انجام می‌دهیم. اما قبل از اقدام باید

خویشتن را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم که آیا ذهنمان متوازن است و آیا نسبت به شخصی که رفتار اشتباهی دارد، تنها از روی عشق و شفقت عمل می‌کنیم؟ اگر چنین باشد، آن اقدام سودمند خواهد بود و اگر نه، به حال هیچ کس مفید نخواهد بود. اگر از سر عشق و شفقت عمل کنیم نمی‌توانیم دچار خطا شویم.

اگر ببینیم که شخصی پرزور به شخصی ضعیف حمله می‌کند وظیفه داریم برای جلوگیری از این عمل زیان‌بار تلاش کنیم. هر شخص معقولی چنین خواهد کرد، حتی اگر ناشی از دلسوزی نسبت به مظلوم و خشم نسبت به ظالم باشد. مراقبه‌گران و پیاسانا به طور مساوی نسبت به هر دو شفقت دارند و می‌دانند که مظلوم را باید از آسیب حفظ کرد و ظالم را از این که با اعمال زیانبارش بر خویش ستم کند.

بررسی ذهن، پیش از اقدام به هر عمل قاطعانه بی‌نهایت مهم است. این که صرفاً با نظر انداختن به گذشته، اعمال را مورد قضاوت قرار دهیم کافی نیست. اگر ما در دورن خود آرامش و هماهنگی را تجربه نکنیم، نمی‌توانیم آنها را در دیگری بیروانیم. ما به عنوان مراقبه‌گر و پیاسانا می‌آموزیم که بدون وابستگی، پرمهر و شفقت و آرام و بدون هیجان باقی بمانیم. ما با تلاش در جهت ایجاد آگاهی و تعادل ذهن به نفع همگان کار می‌کنیم. اگر کار ما تنها احتراز از افزودن به مجموع تنش‌های دنیا باشد، عمل سودمندی انجام داده‌ایم. اما در حقیقت عمل تعادل ذهن ما با همین سکوتش، بانگ بلندی است با پژواک‌های دوربرد که لاجرم تأثیر مثبتی بر بسیاری از اشخاص دارد.

اضافه بر این‌ها، منفی‌گرایی ذهنی، چه مربوط به ما باشد و چه به دیگران، ریشه اصلی رنج‌های جهان است. وقتی ذهن پاک شده باشد، دامنه نامحدود زندگی در برابر ما گشوده می‌گردد و می‌توانیم سعادت راستین را با دیگران سهیم باشیم و از آن لذت ببریم.

پرسش و پاسخ

- پرسش: آیا می‌توانیم درباره مراقبه با دیگران صحبت کنیم؟

- س.ن. گویانکا: البته. "دامما" چیزی برای مخفی کردن ندارد. می‌توانید در مورد هر آن چه اینجا کرده‌اید با همه کس صحبت کنید. اما راهنمایی دیگران برای انجام مراقبه چیز کاملاً متفاوتی است و در این مقطع نباید انجام پذیرد. صبر کنید تا کاملاً در این روش جا بیافتید و برای راهنمایی دیگران مهارت به دست آورید. اگر شخصی که برایش از پیاسانا سخن گفته‌اید، به انجام آن علاقه‌مند شد، به او توصیه کنید به یک دوره آموزشی بیاید. لااقل اولین تجربه و پیاسانا باید در یک دوره ده روزه سازمان یافته و با راهنمایی یک آموزگار مجرب باشد. بعد از آن شخص می‌تواند به تنهایی به آن پردازد.

- من یوگا انجام می‌دهم. چطور می‌توانم که آن را با پیاسانا همراه سازم؟

- در یک دوره آموزشی و پیاسانا، انجام یوگا جایز نیست. زیرا حواس دیگران را پرت می‌کند. اما وقتی به خانه خود رفتید می‌توانید هم پیاسانا انجام دهید و هم آن تمرینات یوگا را که عبارت است از ورزش‌های جسمی و کنترل تنفس. یوگا برای سلامتی جسم بسیار مفید است. حتی می‌توانید آن را با پیاسانا توأم سازید. مثلاً در یوگا

وضعیتی را اتخاذ کنید و بعد حس‌های سراسر بدن را مورد مشاهده قرار دهید. این کار باز سودمندتر از انجام یوگا به تنهایی است. اما روش‌های مراقبه یوگا^۱ به همراه کاربرد "مانترا" و تجسم ذهنی^۲، بالکل در تضاد با ویپاسانا است. آنها را با ویپاسانا همراه نسازید.

- نظرتان درباره روش‌های متفاوت تنفس در یوگا چیست؟

- مثل ورزش‌های جسمی مفیدند، اما آنها را با آناپانا^۳ توأم نکنید. در آناپانا باید جریان طبیعی تنفس را مشاهده کنید، بدون این که آن را کنترل کنید. کنترل تنفس را همچون ورزش بدنی انجام دهید و آناپانا را برای مراقبه.

- آیا من دارم به این روشن‌بینی یافتن دل‌بستگی پیدا می‌کنم؟

- اگر چنین باشد، در جهت مخالف آن سیر می‌کنید. تا وقتی دل‌بستگی‌هایی دارید هرگز نمی‌توانید بصیرت را تجربه کنید. پس به مشاهده واقعیت لحظه ادامه دهید و بگذارید که بصیرت خود بیاید. اگر نیامد، برآشفته نشوید. شما کار خودتان را انجام دهید و نتیجه را برعهده "دامما" بگذارید. اگر بدین شیوه تلاش کنید، به بصیرت یافتن دل‌بسته نمی‌شوید و بصیرت هم مطمئناً رخ می‌نماید.

- پس به مراقبه تنها به قصد انجام کار بپردازیم؟

- بله. مسئولیت شما پاکیزه کردن ذهنتان است. آن را در حکم وظیفه‌تان بگیرید، اما بدون دل‌بستگی انجامش دهید.

- نباید به نتیجه خاصی رسید؟

- نه. هر چه بخواهد بشود، فی‌نفسه می‌شود. بگذارید به طور طبیعی روی دهد.

- نظر شما در مورد تعلیم "دامما" به کودکان چیست؟

- بهترین زمان برای این کار پیش از تولد است. مادر باید در طول حاملگی به ویپاسانا بپردازد طوری که کودک نیز آن را دریافت دارد و همچون نوزاد "دامما"، متولد شود. ولی اگر از قبل دارای فرزند هستید باز می‌توانید "دامما" را با آنها سهیم شوید. مثلاً در نتیجه پرداختن به ویپاسانا، روش متا - باوانا را آموخته‌اید که عبارت است از سهیم کردن آرامش و هماهنگی خود با دیگران. اگر فرزندان‌تان خردسال‌اند، "متای" خود را بعد از هر مراقبه و موقعی که خواب هستند به آنها منتقل کنید. با این روش آنها هم از انجام "دامما"ی شما بهره می‌برند و وقتی بزرگتر شدند، برای آنها کمی درباره "دامما" توضیح دهید، طوری که بتوانند بفهمند و بپذیرند. اگر بتوانند بیشتر درک کنند، به آنها یاد بدهید که برای چند دقیقه آناپانا را انجام دهند. فرزندان را به هیچ وجه تحت فشار قرار ندهید. فقط اجازه دهید با شما بنشینند، برای چند دقیقه تنفس خود را مورد مشاهده قرار دهند و بعد به دنبال بازی بروند. مراقبه برای آنها جنبه بازی دارد و از انجام آن لذت می‌برند. و مهمترین چیز آن است که خودتان باید زندگی سالمی منطبق با "دامما" داشته باشید. باید سرمشق خوبی برای فرزندان‌تان باشید. باید در خانه

¹ - Yogic Meditation

² - Visualization

³ - ānāpāna

خود، فضای صلح‌آمیز و متعادلی برقرار سازید که به آنها برای رشد یافتن به صورت افرادی سالم و شادمان کمک کند. بهترین کاری که می‌توانید برای فرزندان‌تان بکنید همین است.

- به خاطر این "دامما"ی فوق‌العاده‌تان بسیار متشکرم.

-از "دامما" تشکر کنید. "دامما" عظیم است. من فقط یک وسیله هستم. همین طور از خودتان تشکر کنید. شما به شدت تلاش کرده و روش را دریافته‌اید. یک آموزگار، همین طور حرف می‌زند و حرف می‌زند، اما اگر شما تلاش نکنید، به هیچ چیز دست نمی‌یابید. شاد باشید و به شدت تلاش کنید. به شدت تلاش کنید!

به صدا درآمدن زنگ زمان

من از این که در برمه، سرزمین "دامما" متولد شده‌ام بسیار خوشبختم. جایی که این روش شگفت‌انگیز در طول قرن‌ها به شکل اصلی‌اش حفظ شده است. در حدود صد سال پیش پدربزرگم از هندوستان به اینجا آمد و مستقر شد و در نتیجه من در این کشور به دنیا آمدم و خیلی خوشبختم که در یک خانواده تاجرپیشه متولد شدم و از سنین جوانی برای به دست آوردن پول شروع به کار نمودم. پول جمع کردن هدف اصلی زندگی‌ام بود. خوشبختم که از سن کم موفق به کسب پول فراوان شدم. اگر خودم با نحوه زندگی ثروتمندان آشنا نبودم، تجربه شخصی‌ام را از پوچ بودن چنین زندگانی نداشتیم. اگر این موضوع را تجربه نکرده بودم، شاید در گوشه‌ای از ذهنم همیشه این فکر را داشتم که شادی واقعی در ثروت است. افراد وقتی ثروتمند می‌شوند دارای وضعیت خاص و موقعیت‌های ممتاز در جامعه می‌گردند و مدیر تشکیلات گوناگون می‌شوند. من از همان بیست سالگی به جنون کسب اعتبار اجتماعی دچار شدم. و طبیعتاً تمامی این تنش‌های موجود در زندگی‌ام به یک بیماری روان - تنی، یعنی سردردهای میگرنی¹ شدید منجر شد. هر دو هفته یکبار به حمله این بیماری که هیچ علاجه‌ای هم نداشت مبتلا می‌شدم و بسیار خوشبختم که دچار این مرض شدم.

حتی بهترین پزشکان برمه هم نتوانستند بیماری مرا علاج کنند. تنها درمانی که مجبور به انجامش شدند تزریق مرفین برای تسکین حمله سردرد بود. هر دو هفته یکبار به یک تزریق مرفین نیاز داشتم و بعد با عوارض جانبی آن روبه‌رو شدم: تهوع، استفراغ، بدبختی.

بعد از چند سال ابتلا به این بیماری پزشکان به من اخطار دادند: "درست است که حالا با دریافت مرفین حمله‌های بیماری شما تسکین یافته، اما اگر به این کار ادامه دهید، بزودی به مرفین معتاد می‌شوید و مجبور خواهید بود که هر روز مرفین بزنید". از تجسم آینده شوکه شدم؛ زندگی وحشتناکی می‌شد. پزشکان توصیه کردند: "شما اغلب به خاطر کار به خارج از کشور سفر می‌کنید. یکبار هم که شده به خاطر سلامتی خود به سفر بروید. ما برای بیماری شما علاجه نمی‌شناسیم و تا جایی که می‌دانیم پزشکان دیگر کشورها هم نمی‌شناسند. ولی شاید مسکن‌های دیگری برای تسکین حمله‌های بیماری شما داشته باشند که شما را از خطر اعتیاد به مرفین نجات بدهد". من با توجه به توصیه آنها به سویس، آلمان، انگلستان، آمریکا و ژاپن رفتم و توسط بهترین پزشکان این ممالک تحت درمان قرار گرفتم. و بسیار خوشبختم که همه آنها شکست خوردند. با حال و روز به مراتب بدتر از موقع عزیمت، دوباره به خانه برگشتم.

بعد از این که از این مسافرت ناموفق بازگشتم، دوست مهربانی به نزد آمد و مرا تشویق کرد که: "چرا یکی از این دوره‌های ده روزه مراقبه و ییاسانا را امتحان نمی‌کنی؟ این دوره‌ها توسط اوباکین اداره می‌شوند که مردی است بسیار وارسته، مدیر دولت و یک مرد عیالوار چون خودت. به نظر من مبنای بیماری تو، در حقیقت روانی است و در آنجا روشی هست که می‌گویند ذهن را از تنش آزاد می‌کند. شاید با انجام آن بتوانی خودت را معالجه

¹ - Migraine

کنی."

از آنجا که در هر جای دیگر با شکست مواجه شده بودم، تصمیم گرفتم که لاف‌ها را به ملاقات این آموزگار
مراقبه بروم. بالاتر از همه این که چیزی را از دست نمی‌دادم.

من به مرکز مراقبه او رفتم و با این مرد خارق‌العاده صحبت کردم. در حالی که عمیقاً تحت تأثیر فضای آرام و
پرفسای آن مرکز و نیز وجود آرام‌بخش خود او قرار گرفته بودم گفتم:

- استاد، می‌خواهم به دوره‌های آموزش شما بپیوندم. "آیا مرا می‌پذیرید؟"

- "مطمئناً. این روش برای همگان است. مقدم شما را گرامی می‌داریم."

من اضافه کردم: "چندین سال است که از یک بیماری لاعلاج به نام سردردهای شدید میگرنی رنج برده‌ام.

امیدوارم با این روش، بیماری‌ام را علاج کنم."

ناگهان او گفت: "خیر. نزد من نیاید. شما نمی‌توانید به یک دوره بپیوندید." نفهمیدم که چه حرف بدی به او
زده بودم. ولی بعد با دلسوزی گفت: هدف "داما" شفای یک بیماری جسمی نیست. اگر آن چه شما می‌خواهید
این است، بهتر است به بیمارستان مراجعه کنید. هدف "داما" شفای تمام بدبختی‌های زندگی است. بیماری شما
در واقع بخشی کوچک از رنج‌های شماست. این بیماری برطرف می‌شود، اما صرفاً در حکم نتیجه فرعی، در روند
پالایش ذهن اگر این نتیجه فرعی را هدف اولیه خود قرار دهید، ارزش "داما" را پایین آورده‌اید.

- "بباید اما نه به خاطر شفای جسمی، بلکه به خاطر رهایی ذهن."

او مرا متقاعد کرده بود. گفتم "باشد استاد، حالا می‌فهمم. باید صرفاً برای پالایش ذهن‌ام بیایم. چه بیماری

شفا یابد و چه نه، میل دارم آرامشی را که در اینجا می‌بینم تجربه کنم." و با قول دادن به او، به خانه بازگشتم.

اما باز، پیوستن به یک دوره آموزشی را به تعویق انداختم. از آنجا که در یک خانواده متعصب هندو متولد
شده بودم، از کودکی این جمله را به خاطر داشتم: "بهتر آن است که به مذهب خود، و به دارمای خود بمیری.
هرگز مذهب را تغییر مده."

با خود گفتم: "بین، این یک مذهب دیگر به نام بودایی است و این آدمها بی‌دین هستند. به خدا و وجود

روح اعتقاد ندارند! اگر بی‌دین بشوم آن وقت چه بلایی سرم می‌آید؟ نه، بهتر است به مذهب خودم بمیرم. هرگز
نزد آنها نخواهم رفت."

بدین‌سان تا ماه‌ها دچار شک و تردید بودم. اما بسیار خوشبختم که عاقبت تصمیم گرفتم این روش را بیازمایم

و بینم که چه روی می‌دهد. به یک دوره پیوستم و آن ده روز را طی کردم. بسیار خوشبختم که از آن بسیار سود

بردم. اکنون می‌توانستم دارمای خویش و راه خویشتن و دارمای دیگران را درک کنم. هر کس دارمای خودش را

دارد. تنها انسان است که توانایی مشاهده خود را به منظور خلاصی از رنج داراست. هیچ مخلوق پست‌تری چنین

توانایی را ندارد. مشاهده و بررسی واقعیت درون خویش، دارمای انسان است. اگر از این توانایی استفاده نکنیم،

مانند موجودات پست‌تر زندگی می‌کنیم، و عمرمان را هدر می‌دهیم که مسلماً کار خطرناکی است.

همیشه خود را آدمی بسیار مذهبی قلمداد می‌کردم. مضافاً بر این که به تمام واجبات مذهبی عمل می‌کردم، از

قوانین اخلاق تبعیت کرده و بسیار صدقه می‌دادم. و اگر واقعاً یک فرد مذهبی نبودم، پس چرا مرا در رأس بسیاری از تشکیلات مذهبی گذاشته بودند؟ می‌پنداشتم که مسلماً باید خیلی مذهبی باشم. اما صرف‌نظر از این که چقدر صدقه دادم، عمل خیر انجام دادم و یا در مورد کردار و گفتارم مراقب بودم، باز وقتی شروع به مشاهدهٔ اتاقد تاریک ذهنم نمودم، آن را پر از مار و عقرب و هزارپا دیدم؛ چیزهایی که به خاطر آنها چنین رنجی را تحمل می‌کردم.

اکنون با از بین رفتن تدریجی ناپاکی‌ها، از آرامش واقعی لذت می‌بردم. پی‌بردم که چقدر خوشبختم که این روش شگفت‌آور- گوهر "دامما"- را به دست آوردم.

تا چهارده سال سعادت آن را داشتم که بتوانم این روش را در برمه با راهنمایی مستقیم آموزگارم انجام دهم. البته من به تمام مسؤولیت‌های دنیوی خود به عنوان یک مرد دارای زن و فرزند پای‌بند بودم و در عین حال هر صبح و شام به مراقبه ادامه می‌دادم و آخر هر هفته به مرکز آموزگارم می‌رفتم و هر سال در یک دورهٔ کناره‌گیری^۱ ده روزه یا بیشتر شرکت می‌کردم.

در اوایل سال 1969 سفری به هندوستان کردم. والدین من چند سال زودتر بدانجا رفته بودند و مادرم به یک بیماری عصبی مبتلا شده بود که می‌دانستم با انجام وپاسانا می‌تواند درمان شود. اما در هندوستان هیچ‌کس نمی‌توانست آن را به او آموزش دهد. از مدت‌ها قبل روش وپاسانا در آن کشور- در سرزمین مبدأش - فراموش شده بود. حتی اسم آن از یادها رفته بود. از دولت برمه متشکرم که اجازه داد به هندوستان بروم. در آن زمان آنها به طور معمول به اتباع خود اجازهٔ سفر به خارج نمی‌دادند. از دولت هندوستان هم متشکرم که اجازه داد وارد کشورشان شوم. در ماه ژوئیهٔ 1969، اولین دورهٔ آموزش در بمبئی به اجرا گذاشته شد که در آن والدین من و دوازده نفر دیگر شرکت داشتند. و خوشبختم که توانستم به والدین خود خدمتی بکنم. با آموزش "دامما" به آنها توانستم دین خود را به آنها ادا کنم.

با رسیدن به مقصودم در سفر به هندوستان، آمادهٔ برگشتن به برمه بودم. اما کسانی که در آن دوره شرکت کرده بودند مرا تحت فشار قرار دادند که دوره‌های دیگری بگذارم. آنها تقاضای دوره‌هایی برای پدران، مادران، همسران، شوهران، فرزندان و دوستان‌شان داشتند. از این رو دومین دوره و بعد سومین و چهارمین دوره برقرار شد و بدین‌سان تعلیمات "دامما" شروع به گسترش نمود. در سال 1971، هنگامی که دوره‌ای در بُودگایا^۲ برگزار می‌کردم، تلگرافی از رانگون^۳ دریافت داشتم که اعلام می‌داشت آموزگارم فوت شده است.

این خبر البته کاملاً نامنتظره و صدالبته غم‌انگیز بود. اما به کمک همان "دامما"یی که او به من ارزانی کرده بود، ذهنم متوازن باقی ماند.

حالا باید تصمیم می‌گرفتم که چگونه دین خود را به این شخص وارسته، سیاجی اوباکین ادا کنم. پدر و مادرم به عنوان یک موجود بشری به من حیات بخشیده بودند، اما حیاتی که همچنان در حصار نادانی محصور بود.

¹ - Retreat

² - BodhGayā

³ - Rangoon

تنها به کمک این شخص شگفت‌انگیز بود که توانستم حصار را بشکنم و با مشاهده واقعت درون، حقیقت را کشف کنم. و موضوع تنها این نیست بلکه او برای چهارده سال مرا با "دامما" تغذیه کرد و قدرت داد. چگونه می‌توانستم دین خود را به والد "دامما"ی خود ادا کنم؟ تنها راهی که می‌توانستم بیابم انجام دادن تعلیمات او بود؛ زندگی به روش "دامما".

شایسته‌ترین راه برای گرامی‌داشت او این است. و با تمام پاکی و خلوص ذهن، با تمام عشق و شفقتی که می‌توانستم نشان دهم، عزم آن کردم که مابقی عمرم را به خدمت دیگران اختصاص دهم، زیرا این همان چیزی بود که او از من می‌خواست.

او اغلب به این باور مرسوم در برمه اشاره می‌کرد که بیست و پنج قرن بعد از زمان بودا، "دامما" به کشور مبدأش باز می‌گردد و از آنجا در سراسر جهان پراکنده می‌گردد. آرزویش این بود که با رفتن به هندوستان و آموزش مراقبه و یپاسانا در آنجا، به تحقق این پیش‌بینی کمک کند. می‌گفت:

"بیست و پنج قرن سرآمده است. زنگ زمان و یپاسانا به صدا درآمده".

بدبختانه، اوضاع سیاسی در سالهای آخر عمرش به او اجازه سفر به خارج را نمی‌داد. وقتی من در سال 1969 اجازه رفتن به هندوستان را به دست آوردم، بسیار خوشنود شد و به من گفت: "گویانکا، این تو نیستی که می‌روی؛ من دارم می‌روم!".

ابتدا می‌پنداشتم که این پیش‌گویی صرفاً یک باور فرقه‌گرایانه است. گذشته از اینها چرا چیز بخصوصی که زودتر از اینها اتفاق نیافتاده، حالا بعد از بیست و پنج قرن اتفاق بیافتد؟ ولی وقتی به هندوستان آمدم، گرچه حتی صد نفر را هم در آن کشور پنهان نمی‌شناختم، دچار حیرت شدم که هزاران نفر با هر زمینه‌ای، از هر مذهب و اجتماعی شروع به پیوستن به دوره‌ها کردند. نه تنها هندی‌ها بلکه هزاران نفر از بسیاری کشورهای دیگر به دوره‌ها می‌پیوستند.

معلوم شد که هیچ‌چیز بدون علت روی نمی‌دهد. کسی برحسب تصادف به یک دوره نمی‌آید. شاید بعضی از آنها در گذشته عمل سودمندی انجام داده و در نتیجه آن اکنون فرصت دریافت بذر "دامما" را پیدا کرده باشند. بعضی دیگر قبلاً این بذر را دریافت کرده‌اند و اکنون آمده‌اند تا آن را برویاند. خواه برای گرفتن بذر آن آمده باشید و خواه برای رویاندن بذری که قبلاً گرفته‌اید، به خاطر خیر و صلاح خود، به خاطر منفعت خود و برای رهایی‌تان، به رشد کردن در "دامما" ادامه دهید و آنگاه درمی‌یابید که "دامما" تا چه حد به دیگران هم کمک می‌کند. "دامما" برای همگان سودمند است.

باشد که افراد مبتلا به رنج در هر کجا این طریق آرامش را بیابند. باشد که همه آنان از بدبختی‌شان، از غل و زنجیر و از اسارت‌شان رها شوند. باشد که آنها ذهن خود را از تمام پلیدی‌ها و ناپاکی‌ها، آزاد کنند.

باشد که همه انسان‌ها در سراسر جهان سعادت‌مند باشند.

باشد که همه انسان‌ها در آرامش و صلح باشند.

باشد که همه انسان‌ها، آزاد باشند.

پیوست (الف)

اهمیت ودانا در تعلیمات بودا

تعلیمات بودا، نظامی است برای رشد خودشناسی، به عنوان وسیله‌ای در جهت تغییر ماهیت خویش. ما می‌توانیم با حصول درکی تجربی از واقعیت ماهیت خویشتن، "کج فهمی"هایی را که سبب می‌شوند به گونه‌ای نادرست عمل کنیم و خود را ناسعادتمند سازیم، از بین ببریم. می‌آموزیم که مطابق واقعیت عمل کنیم و در نتیجه به زندگی پرثمر، سودمند و شاد دست یابیم.

بودا در "ستی‌پاتاناسوتتا"^۱ "گفتار بزرگ در بنیاد نهادن و آگاهی"، روشی عملی برای شناخت خویش از طریق مشاهده خویشتن ارائه می‌دهد. این روش، همان مراقبه و بیاسانا می‌باشد.

هر تلاشی به منظور مشاهده حقیقت خویش بلافاصله آشکار می‌سازد که آن چه شخص "خود"^۲ می‌نامد، دو جنبه جسمانی و روانی یا جسم و ذهن، دارد. باید بیاموزیم که هر دو را مورد مشاهده قرار دهیم. اما چطور می‌توانیم واقعیت جسم و ذهن را واقعاً تجربه کنیم؟ پذیرفتن توضیحات دیگران کافی نیست و نیز این تجربه صرفاً به آگاهی عقلانی متکی نیست. شاید هر دوی آنها در حین کاوش خویشتن ما را راهنمایی کنند، اما هر کدام از ما باید واقعیت درون خود را مستقیماً کشف و تجربه کند.

هر یک از ما واقعیت جسم خویشتن را به وسیله انواع حس‌های جسمانی که در آن پدید می‌آیند درک می‌کنیم. حتی، چشم بسته می‌دانیم که دارای دست یا اندام‌های دیگر هستیم زیرا آنها را حس می‌کنیم.

همان‌طور که یک کتاب، دارای شکل ظاهری و بیرونی و محتوای درونی است ساختار جسمانی نیز یک واقعیت بیرونی و عینی - بدن (کآیا)^۳ - و یک واقعیت درونی و ذهنی مربوط به حس‌ها (ودانا)^۴ دارد.

ما کتاب را با خواندن تمام واژه‌های آن می‌فهمیم و بدن را با حس کردن حس‌ها تجربه می‌کنیم. بدون آگاهی از حس‌ها هیچ اطلاع مستقیمی از ساختار جسمی ممکن نیست. این دو از یکدیگر تفکیک‌ناپذیرند.

به طور مشابه، می‌توان ساختار فیزیکی را به "شکل" و "محتوا"، تجزیه کرد: ذهن (چیتتا)^۴ و هر آن چه در ذهن روی می‌دهد "دامما"، یعنی هر نوع اندیشه، هیجان، خاطره، امید، ترس و هر رویداد ذهنی. همان‌گونه که بدن و حس را نمی‌توان جدا از هم تجربه کرد، ذهن را نیز جدا از محتوای ذهنی نمی‌توان مشاهده کرد. اما ذهن و جسم نیز به شدت به هم مربوطند. هر آن چه در یکی از آنها روی دهد در دیگری بازتاب می‌یابد. این موضوع یک کشف کلیدی توسط بودا بود که در تعلیماتش اهمیتی اساسی دارد. همان‌گونه که او تشریح نمود:

"هر آن چه در ذهن روی دهد با حسی همراه است."

پس، مشاهده حس‌ها، ابزاری جهت بررسی تمامیت وجود انسان، هم جسمی و هم ذهنی فراهم می‌آورد.

این چهار بُعد واقعیت در همه انسانها مشترک است: وجوه جسمانی بدن و حس‌ها، وجود فیزیکی ذهن و

¹ - Satipaṭṭhāna sutta

² - Oneself

³ - Kāya

⁴ - Citta

محتوای آن. این‌ها چهار بخش "ستی پآتانا سوتتا" را فراهم می‌آورند.

چهار معبر برای بنیاد نهادن آگاهی، چهار نقطه اتکا برای مشاهده پدیده‌های مربوط به انسان. اگر قرار باشد که این بنیاد نهادن کامل باشد، هر وجه، باید به تجربه درآید. و تمامی این چهار وجه را می‌توان با مشاهده و داناً تجربه کرد.

به این دلیل، بودا بر ویژگی اهمیت آگاهی از وداناً تأکید کرد. بودا در "براهما جآلا سوتتا"¹ که یکی از مهمترین خطابه‌های اوست، گفت:

"آن که به روشنایی رسیده با مشاهده همه دل بستگی‌ها، این که آن‌ها در واقع چه هستند، پدیدار شدن و سپری شدن حس‌ها، لذت از آن‌ها، خطر آن‌ها، آزاد و رها شده است."
وی اذعان داشت که آگاهی از وداناً، پیش‌نیازی برای درک چهار حقیقت شریف است:
"به کسی که حس را تجربه می‌کند، راهی نشان می‌دهم که دریابد منشأ رنج و راه پایان دادن به آن، چیست".

وداناً دقیقاً چیست؟ بودا آن را به طرق گوناگون توصیف کرد. او وداناً را در بین چهار روندی که ذهن را تشکیل می‌دهند قرار داد (به گفتار دوم مراجعه شود). اما وقتی می‌خواست آن را با دقت بیشتر بیان کند، از وداناً با هر دو وجه ذهنی و جسمی سخن می‌گفت.

اگر ذهن نباشد، جسم به تنهایی نمی‌تواند چیزی را حس کند. مثلاً در یک جسد، حسی وجود ندارد. این ذهن است که احساس می‌کند، اما آن چه را که حس می‌کند، جزء جسمانی تفکیک ناپذیری به همراه دارد.
در تجربه تعلیمات بودا عامل جسمانی در مرکز اهمیت است. هدف از این تمرین رشد توانایی انسان برای مواجه با مصایب زندگی به گونه‌ای متعادل است. ما می‌آموزیم که به هنگام مراقبه آن چه را در درون مان رخ می‌دهد با تعادل و توازن ذهن مشاهده کنیم. همراه با این تعادل می‌توانیم از عادت واکنش کورکورانه دوری کنیم. و در مقابل در هر موقعیتی بهترین انتخاب را در کنش بروز دهیم. همه تجربیات زندگی از طریق دریچه‌های شش‌گانه ادراک ایجاد می‌شوند. این دریچه‌ها شامل پنج حس جسمانی و ذهن می‌باشند و طبق چرخه پیدایش مشروط، به محض آن که تماسی با هر یک از این شش دریچه روی دهد و ما با پدیده‌ای جسمانی یا ذهنی مواجه شویم، نوعی حس به وجود می‌آید (به گفتار چهارم نگاه کنید). اگر به آن چه در بدن روی می‌دهد توجه نکنیم، در سطح خودآگاه نسبت به آن حس، ناآگاه می‌مانیم، در این صورت در ظلمت نادانی، واکنشی ناآگاهانه نسبت به آن حس آغاز می‌شود؛ یعنی همان خوش‌آمدن یا بدآمدن لحظه‌ای که به اشتیاق و بی‌زاری تبدیل می‌شود. این واکنش پیش از رسیدن به ذهن خودآگاه به دفعات بی‌شمار تکرار و تشدید می‌گردد. اگر مراقبه‌گران تنها به آن چه در ذهن خودآگاه روی می‌دهد اهمیت بدهند، تنها زمانی از این فرایند آگاه می‌شوند که واکنش بروز کرده و نیرویی خطرناک به دست آورده که برای تسلط بر مراقبه‌گران کفایت می‌کند. آنها پیش از خاموش کردن این آتش، به جرقه این احساسات فرصت می‌دهند تا به آتشی ویران‌گر تبدیل شود و بدین گونه بیهوده برای خود مشکل

¹ - Brahmajāla sutta

می‌آفرینند. اما اگر بیاموزند که حس‌های بدن را به طور عینی مورد مشاهده قرار دهند، هر جرقه بدون آن که به حریق منجر شود، در خود خاموش می‌گردد. آنها با اهمیت دادن به جنبه‌های جسمانی، به محض ایجادِ وداناً از آن آگاه می‌شوند و می‌توانند از بروز هر واکنش جلوگیری کنند.

جنبه جسمانی وداناً، بویژه از آن جهت اهمیت دارد که تجربه‌ای محسوس و زنده از "واقعیت ناپایداری درون خویش"، ارائه می‌دهد. در درون ما، در هر لحظه، تغییر و تحولاتی روی می‌دهد و خود را به صورت حس‌های گوناگون نمایان می‌سازد. در این مرحله است که ناپایداری را باید تجربه کرد. مشاهده حس‌های پیوسته در تغییر، درک ماهیت فانی خویش را ممکن می‌سازد. این درک، بیهوده بودن دلبستگی به چیزی را که چنین گذراست، آشکار می‌سازد. پس تجربه مستقیم "آنیچا" خودبه‌خود منجر به عدم دلبستگی می‌شود که به واسطه آن، شخص نه تنها می‌تواند واکنش‌های تازه‌تر "اشتیاق و بیزاری" را دفع کند، بلکه می‌تواند خود "عادت‌های واکنش نشان دادن" را از میان بردارد. به این طریق، شخص به تدریج ذهن را از رنج رها می‌سازد. اگر جنبه جسمانی وداناً به حساب نیاید، آگاهی از آن، نسبی و ناکامل باقی می‌ماند. بنابراین، بودا، مدام بر اهمیت تجربه ناپایداری از طریق حس‌های جسمانی تأکید می‌کرد. او گفت:

آنان که پیوسته تلاش می‌کنند؛

تا آگاهی خود را به سوی جسم سوق دهند؛

و از اعمال زیانبار خودداری می‌ورزند؛

و برای آن چه شایسته است تلاش می‌کنند، چنین افراد آگاه و با درک کاملی، از پلیدی‌های خود آزادند.

علت رنج "تنها" یا همان اشتیاق و بیزاری است.

چنین می‌نماید که ما واکنش‌های "اشتیاق و بیزاری" نسبت به موضوعات مختلفی که از طریق حواس جسمی و ذهنی با آنها مواجه می‌شویم، ایجاد می‌کنیم؛ اما بودا کشف کرد که بین آن موضوع و آن واکنش، حلقه گمشده‌ای به نام وداناً وجود دارد. ما نسبت به واقعیت بیرونی واکنش نشان نمی‌دهیم بلکه به حس‌های درونی خود واکنش نشان می‌دهیم. وقتی بیاموزیم که حس را بدون واکنش "اشتیاق و بیزاری" مشاهده کنیم، علت رنج بروز نمی‌کند و رنج پایان می‌پذیرد. بنابراین مشاهده وداناً به منظور عمل به آن چه بودا تعلیم داد، ضروری است. و اگر قرار باشد آگاهی از وداناً کامل باشد، این مشاهده باید در سطح حس‌های جسمانی انجام شود. با آگاهی از حس‌های جسمانی می‌توانیم به ریشه مشکلات نفوذ کنیم و آن را از میان برداریم. می‌توانیم ماهیت خویش را تا ژرفنا، مشاهده کنیم و خود را از رنج برهانیم.

می‌توان با درک اهمیت اصلی مشاهده احساس در تعلیمات بودا، بصیرتی تازه نسبت به ستی پاتانآ سوتتا به دست آورد. این گفتار با بیان اهداف ستی پاتانآ، یعنی محقق ساختن آگاهی، شروع می‌شود: "پالایش آن‌ها؛ فراتر رفتن از اندوه و غمگساری‌ها؛ اطفای رنج جسمی و روانی؛ عمل کردن به طریقی از طرق حقیقت؛ تجربه مستقیم واقعیت نهایی؛ نیبانا". سپس این گفتار، به اختصار شرح می‌دهد که چگونه می‌شود به این هدف‌ها رسید:

"اکنون مراقبه‌گر پیوسته هوشیار به سر می‌برد و با درک کامل و آگاهی، به مشاهده بدن در بدن، حس‌های جسمی در حس‌های جسمی، ذهن در ذهن و محتوای ذهن در محتوای ذهن می‌پردازد و اشتیاق و بیزاری را نسبت به دنیا کنار می‌گذارد."

منظور از "مشاهده جسم در جسم، حس‌های جسمانی در حس‌های جسمانی..." و غیره چیست؟

برای یک مراقبه‌گر و پیاسانا، توضیح آن به روشنی تمام آشکار است. بدن، حس‌ها، ذهن و محتوای ذهنی چهار بُعد وجود بشر هستند. برای درک صحیح این پدیده‌های انسانی، هر یک از ما باید واقعیت خویش را به طور مستقیم تجربه کنیم. مراقبه‌گر برای توفیق در این تجربه مستقیم، باید دو خصوصیت را در خود ایجاد کند: آگاهی (ستی^۱) و درک جامع (سامپا‌جانیا^۲). این گفتار را "بنیاد نهادن آگاهی" می‌نامند اما "آگاهی"، بدون درک کردن، بدون بصیرت یافتن به ژرفای ماهیت خویش و بدون آگاهی یافتن به ناپایداری فرایندی که "من" خوانده می‌شود، ناکامل خواهد بود. عمل به ستی پاتانانا، مراقبه‌گر را به درک ماهیت اساساً فانی‌اش رهنمون می‌شود. وقتی که آنها به این دریافت شخصی رسیدند، آنگاه "آگاهی" به استواری برقرار می‌گردد و آگاهی درست، به "رهایی" می‌انجامد. سپس اشتیاق و بیزاری، خودبه‌خود ناپدید می‌شوند و این کار نه فقط نسبت به جهان برون، بلکه نسبت به جهان درون نیز صورت می‌گیرد. همان جهان درون، که در آن اشتیاق و بیزاری به نهان‌ترین شکل پنهان است و اغلب، در دلبستگی نابخردانه و توخالی شخص به جسم و ذهن خود پنهان شده است. پس تا زمانی که این دلبستگی پنهان باقی بماند، نمی‌توان از رنج آزاد شد.

گفتار "بنیاد نهادن آگاهی" نخست درباره مشاهده جسم سخن می‌گوید، جسم، آشکارترین جنبه از ساختار جسمانی - ذهنی است و در نتیجه برای شروع به کاوش خویش، نقطه مناسبی است. طبیعتاً از این نقطه است که مشاهده حس‌ها، ذهن و محتوای ذهنی صورت می‌گیرد. این گفتار روش‌های متعددی را برای آغاز کاوش جسم شرح می‌دهد. اولین و رایج‌ترین روش، آگاهی از تنفس است. راه دیگر، توجه نمودن به حرکات جسمانی است. اما صرف‌نظر از این که شخص چگونه آغاز کند، مراحل معینی وجود دارند که شخص باید در راه رسیدن به هدف نهایی، از آنها بگذرد. این مراحل در فصلی از گفتار که اهمیت اساسی دارد این چنین است:

"بدین طریق مراقبه‌گر به کاوش بدن در بدن، درونی یا برونی، یا هم درونی و هم برونی به سر می‌برد. او با مشاهده حس‌هایی که در بدن روی می‌دهند، به سر می‌برد. با مشاهده پدیده‌هایی که در بدن از بین می‌روند، به سر می‌برد. به مشاهده پدیده‌هایی که در بدن برآمده و سپری می‌شوند، ادامه می‌دهد. اکنون آگاهی برای او جلوه‌گر می‌شود: "این جسم است". این آگاهی چنان وسعتی می‌یابد که فقط درک و مشاهده باقی می‌ماند و او بدون دلبستگی و بدون آن که در دنیا به چیزی بچسبد به سر می‌برد."

اهمیت بسیار این بخش از واقعیت این است که نه تنها در پایان هر بخش از مبحث، کاوش جسم تکرار می‌شود، بلکه با قسمت‌های متعاقب این گفتار که از مشاهده حس‌ها، ذهن و محتوای ذهنی می‌گوید نیز تکرار

^۱ - Sati

^۲ - Sampajañña

می‌شود. (در این سه قسمت اخیر واژه "جسم" به ترتیب جایگزین واژه‌های "حس‌ها"، "ذهن" و "محتوای ذهنی" می‌گردد). بنابراین این بخش، زمینه مشترک را در عمل به سستی پاتانا شرح می‌دهد. تفسیر این بخش به دلیل مشکلاتی که فراهم می‌آورد بسیار گوناگون است. اما وقتی از لحاظ اشاره‌اش به "آگاهی از حس‌ها"، درک شود، این مشکلات از بین می‌روند. مراقبه‌گران در عمل به سستی پاتانا، باید بصیرت جامعی را نسبت به ماهیت خویش به انجام رسانند. راه رسیدن به این بصیرت نافذ، مشاهده حس‌ها است همچنان که مشاهده آن سه بُعد دیگر پدیده‌های انسانی را نیز شامل می‌گردد. بنابراین، گرچه ممکن است که اولین گام‌ها با هم فرق داشته باشند اما از یک مرحله خاص به بعد، آگاهی از حس نیز باید همراه شود.

سپس، این بخش شرح می‌دهد که مراقبه‌گران با مشاهده حس‌هایی که در درون بدن یا در سطح بیرونی یا در هر دو ایجاد می‌شوند، کار را آغاز کنند. این بدان معنا است که مراقبه‌گران با آگاهی از حس‌ها در بعضی قسمت‌ها و نبودن آن در قسمت‌های دیگر به تدریج توانایی درک حس‌های مختلف را در سراسر بدن بدست می‌آورند. در شروع، ممکن است حس‌هایی با ماهیت شدید را تجربه کنند که پدیدار شده و انگار مدتی می‌پایند. مراقبه‌گران از پدیدار شدن و پس از مدتی سپری شدن‌شان آگاهند. آنها، در این مرحله، همچنان در حال تجربه واقعیت بارز جسم و ذهن و ماهیت منسجم و به ظاهر محکم و پایدارشان هستند. اما با ادامه کار، مرحله‌ای فرا می‌رسد که در آن، این استحکام خودبه‌خود از بین می‌رود و ذهن و جسم با ماهیت حقیقی‌شان یعنی به صورت توده‌ای از ارتعاشات که در هر لحظه پدیدار می‌شوند و سپری می‌گردند، به تجربه در می‌آیند. اکنون شخص با چنین تجربه‌ای، عاقبت درمی‌یابد که جسم، حس‌ها، ذهن و محتوای ذهنی واقعاً چه هستند: سیلانی از پدیده‌های غیرشخصی و پیوسته در دگرگونی.

درک مستقیم واقعیت نهایی ذهن و جسم، تدریجاً به اوام، کج فهمی‌ها و پیش فرض‌های شخص، پایان می‌بخشد. حتی برداشت‌های درست نیز که صرفاً به خاطر ایمان یا استنتاج عقلانی پذیرفته شده بودند، اکنون با به تجربه درآمدن معنای تازه‌ای به دست می‌آورند. با مشاهده واقعیت درون، به تدریج، تمام شرطی شدن‌هایی که ادراک را تحریف می‌کرد، از بین می‌روند. تنها آگاهی و فرزانی ناپ بر جای می‌ماند.

با از میان رفتن نادانی، تمایلات پنهانی اشتیاق و بیزاری ریشه‌کن گشته و مراقبه‌گران از تمامی دلبستگی‌ها آزاد می‌شوند که عمیق‌ترین آنها، دلبستگی به جهان درونی ذهن و جسم خویش است. وقتی این دلبستگی از میان برود، "رنج" ناپدید شده و شخص، رها می‌گردد.

بودا اغلب می‌گفت: "آن چه حس می‌شود به رنج مربوط است". پس ودانا وسیله ایده‌آلی برای کشف حقیقت رنج است. حس‌های ناخوشایند به وضوح در زمره رنج‌اند؛ اما دلپذیرترین حس‌ها نیز شکلی از آشفتگی بسیار ظریف است. همه حس‌ها، ناپایدارند. اگر شخص به حس‌های خوشایند دل ببندد، با از بین رفتن آنها رنج بر جای می‌ماند. پس، هر "حسی" دارای بذری از بدبختی است. بدین دلیل بودا وقتی که از راه رسیدن به پایان رنج سخن می‌گفت، از راه مربوط به ایجاد ودانا سخن می‌گفت که خود به این پایان می‌انجامد. پس تا زمانی که شخص، در میدان محصور و مقید ذهن و جسم بماند، حس‌ها و رنج‌ها بر جای می‌مانند و تنها زمانی پایان

می‌پذیرند که شخص از آن میدان به تجربه واقعیت نهایی نیبانا، تعالی یابد.

بودا گفت:

انسان تنها با حرف زدن فراوان درباره "دامما"

به واقع، آن را در زندگی به کار نمی‌گیرد.

اما اگر چیز اندکی از آن بدانند

اما قانون طبیعت را به کمک جسم خود دریابد

آنگاه حقیقتاً بر طبق آن زندگی می‌کند

و هرگز نمی‌تواند "دامما" را نادیده انگارد.

بدن ما به حقیقت گواهی می‌دهد. آنگاه که مراقبه‌گران حقیقت درون را کشف کنند، این موضوع برای آنها

واقعیت می‌یابد و بر طبق آن زندگی می‌کنند. هر یک از ما می‌تواند این حقیقت را با آموختن مشاهده حس‌های

درونی درک کند و با این کار از رنج‌هایی یابد.

پیوست (ب)

"قطعاتی در مورد ودانا برگرفته از سوتاهها"

بودا در خطابه‌هایش مکرراً به اهمیت آگاهی از حس‌ها اشاره داشت. در اینجا گزیده‌ای مختصر از قطعات مربوط به این موضوع ارایه می‌گردد.

در هوا بادهای گوناگون بسیاری می‌وزند، از شرق به غرب، از شمال به جنوب، غبارآلود یا بی‌غبار، سرد یا گرم، باد تند یا نسیم ملایم، بادهای بسیاری می‌وزند. به همین ترتیب در بدن حس‌هایی پدید می‌آیند، خوشایند، ناخوشایند یا خنثی، وقتی یک مراقبه‌گر با هشیاری به مراقبه می‌پردازد توانایی درک کامل (سامپاجانیا) را از یاد نمی‌برد، آنگاه چنین شخص فرزانه‌ای حس‌ها را به کمال، درک می‌کند. او با درک کامل حس‌ها، از تمام ناپاکی‌های این زندگی رها می‌شود. چنین فردی در پایان عمر، در حالی که در "دامما" جا افتاده و حس‌ها را به کمال درک می‌کند، به مرحله‌ای توصیف‌ناپذیر در ماورای این جهان مقید دست می‌یابد.

- S.XXXVI(II).ii.12(2), Paṭhama Ākāsa Sutta

و مراقبه‌گر چگونه به مشاهده بدن در بدن می‌پردازد؟ در این مورد، مراقبه‌گر به جنگل، در پای یک درخت یا به یک گوشه دنج می‌رود. آنجا، در حالی که (چهار زانو) ساق‌هایش را بر هم قرار داده و با پشت صاف بر زمین می‌نشیند و توجه خود را به ناحیه دور دهان متمرکز می‌کند. با آگاهی، نفس فرو می‌برد و نفس خارج می‌سازد. با فرو بردن نفسی بلند به درستی می‌داند که "من نفس بلند می‌کشم". با خارج ساختن نفسی بلند به درستی می‌داند که "من نفسی بلند را بیرون می‌دهم". با فرو بردن نفسی کوتاه به درستی می‌داند "نفسی کوتاه می‌کشم". با خارج ساختن نفسی کوتاه به درستی می‌داند که "من نفسی کوتاه را بیرون می‌دهم". بعد با خود چنین تمرین می‌کند: "با احساس تمام جسمم، نفس می‌کشم". بعد با خود چنین تمرین می‌کند "با احساس تمام جسمم نفسم را بیرون می‌دهم". آنگاه با خود چنین تمرین می‌کند "در حالی که فعالیت‌های جسمانی آرام شده‌اند نفس می‌کشم". بعد با خود چنین تمرین می‌کند، "در حالی که فعالیت‌های جسمانی آرامند، نفسم را بیرون می‌دهم".

- D.22/M.10, Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbam

وقتی در وجود مراقبه‌گر حسی بروز می‌کند، خواه خوشایند، ناخوشایند یا خنثی، او می‌فهمد که "حسی خوشایند، ناخوشایند یا خنثی در من ایجاد شده است. این حس‌ها به چیزی بستگی دارد و بی‌پایه نیست. به چه چیز بستگی دارد؟ به همین بدن". سپس به مشاهده ماهیت ناپایدار حس در درون بدن ادامه می‌دهد.

- S.XXXVI(II).i.7, Paṭhama Gelaṅṅā Sutta

مراقبه‌گر درک می‌کند که "در من این تجربه خوشایند، ناخوشایند یا خنثی روی داده است.

این تجربه مرکب است، ماهیتی بارز دارد و وابسته به قیود و شرایط است. اما آن چه که واقعاً وجود دارد، عالی‌ترین چیز، تعادل ذهن است." چه تجربه‌ای خوشایند در من روی دهد، چه ناخوشایند و چه خنثی، هر چه باشد پایان می‌پذیرد. اما تعادل ذهن برقرار می‌ماند.

- M.152, Indriya Bhāvanā Sutta

سه نوع احساس وجود دارد: خوشایند، ناخوشایند و خنثی. هر سه این‌ها ناپایدار، مرکب، وابسته به شرایطند و در معرض نابودی، فساد، پژمردن و پایان یافتند. با درک این واقعیت، مرید تعلیم دیده‌ راه والا نسبت به حس‌های خوشایند، ناخوشایند و خنثی متعادل می‌ماند. با پرورش تعادل ذهن، وی منفصل باقی می‌ماند. با پرورش انفصال، وی رها می‌گردد.

- M.74, Dīghanaka Sutta

اگر مراقبه‌گری به مشاهده ناپایندگی حس‌های خوشایند و از میان رفتنشان در درون خویش بپردازد، در این صورت از شرطی شدگی‌های پنهانش نسبت به حرص و آز برای حس‌های خوشایند رها می‌شود و هرگاه به مشاهده ناپایندگی حس‌های ناخوشایند درون بدنش بپردازد، از شرطی شدگی‌های پنهان نفرت و بیزاری نسبت به حس‌های ناخوشایند بدن رها می‌شود. اگر او به مشاهده ناپایندگی حس‌های خنثی در درون بدنش بپردازد آنگاه قیود و شروط پنهانش از لحاظ نادانی نسبت به حس‌های خنثی در درون بدنش از بین می‌رود.

- S.XXXVI(II).i.7, Paṭhama Gelaṅṅā Sutta

هنگامی که قیود پنهان اشتیاق برای حس خوشایند و بیزاری نسبت به حس ناخوشایند و نادانی نسبت به حس خنثی ریشه‌کن شوند، مراقبه‌گر، فردی می‌شود که به تمامی از قیود پنهان آزاد است، حقیقت را دریافته است، از تمامی اشتیاق‌ها و بیزاری‌ها بریده است، تمامی بندها را گسسته است، به تمامی، ماهیت خیالی "خود" را درک کرده است و بر رنج، نقطه پایانی گذاشته است.

- S.XXXVI (II).i.3, Pahāna Sutta

درک واقعیت بدان‌گونه که هست، درک راستین او می‌گردد. اندیشه واقعیت آن‌گونه که هست اندیشه راستین او می‌گردد. تلاش برای واقعیت، آن‌گونه که هست، تلاش راستینش می‌شود. آگاهی از واقعیت آن‌گونه که هست، آگاهی راستینش می‌گردد. تمرکز بر واقعیت آن‌گونه که هست تمرکز راستینش می‌گردد. اعمال جسمی، گفتار و معاش او حقیقتاً پالوده می‌گردد. پس راه هشتگانه والا در وی به سوی رشد و تکامل پیش می‌رود.

- M.149, Mahā-Saḷāyatanika Sutta

پیرو صادق راه والا تلاش می‌کند و با پابرجا ماندن در تلاش‌هایش، آگاه می‌شود و با آگاه ماندن متمرکز می‌ماند و با متمرکز ماندن به درک راستین می‌رسد و با درک راستین، به ایمانی واقعی می‌رسد، و از علم به این مطلب اطمینان دارد که: "آن حقایقی که پیش از این فقط به گوشم خورده بود اکنون مستقیماً در درون جسم تجربه می‌کنم و آنها را با بصیرتی نافذ بررسی

می کنیم."

- S XL VIII(IV).v.10(50), Āpana Sutta

[سخنان ساریپوتا، مرید مخصوص بودا]

واژه‌نامه پالی

این فهرست شامل آن دسته از اصطلاحات پالی است که در متن آمده است و نیز بعضی از اصطلاحاتی که در عملیات بودا واجد اهمیت است.

آنا پانا . ānāpāna : تنفس، Ānāpāna- Sati : آگاهی از تنفس

اناتا . anattā : ناخود، خالی از خود، بی ذات، بی خمیره، یکی از سه مشخصه اصلی پدیده‌ها، همراه با anicca و dukkha.

آنچچا . anicca : ناپایدار، فانی، دگرگون شدنی. یکی از مشخصه‌های اصلی پدیده‌ها، همراه با anattā و dukkha .

انوسایا . anusaya : ذهن ناخودآگاه؛ قیود و شرایطی که ذهن از آنها ساخته شده پنهان و خفته؛ ناپاکی ذهنی خفته (همچنین ahusaya- Kilesa)

اراهات / اراهانت . arahant/ arahat : وجود رها شده. کسی که تمام ناپاکی‌های ذهن را از میان برده است.

اریا . ariya . شریف، اصیل، آزاده، فرد مقدس. آن که ذهن را تا حد تجربه واقعیت نهایی پالوده است. (nibbāna)

اریا ائتنگیکا مگگا . ariya aṭṭhaṅgika magga : راه هشتگانه والا که به رهایی از رنج می‌انجامد. این راه، به سه تکلیف تقسیم می‌شود. به نامهای :

1) سیلا . Sīla : اخلاق، پاکی اعمال جسمانی و گفتار:

سمما – و آجا . Sammā-Vācā : گفتار درست و نیک

سمما – کاممانتا . Sammā- Kammanta : کردار درست و نیک

سمما – آجیوا . Sammā - ājiva : معاش درست و نیک

2) سامادی . Samādhi : تمرکز . کنترل ذهن خویش

سمما – وایاما . Sammā- Vāyāma : تلاش درست و نیک

سمما – ستی . Sammā- Sati : آگاهی درست و نیک

سمما – سامادی . Sammā - Samādhi : تمرکز درست و نیک

3) پانیا . Paññā : فرزاندگی، بصیرتی که ذهن را به تمامی پالایش می‌کند:

سمما – سانکاپا . Sammā- Saṅkappa : پندار درست و نیک

سمما – دیتی . Sammā - diṭṭhi : درک درست و نیک

اریاساچچا . ariya sacca : حقیقت شریف. چهار حقیقت والا عبارت‌اند از:

1) حقیقت رنج (2) حقیقت منشأ رنج (3) حقیقت پایان رنج (4) حقیقت راهی که به پایان رنج بیانجامد.

بانگا . bhaṅga : نابودی. مرحله‌ای مهم در عمل به وپاسانا. تجربه نابودی استحکام ظاهری جسم به ارتعاشات ظریفی که پیوسته در حال ایجاد و نابودی‌اند.

بآوانا . bhāvanā : پرورش ذهنی، مراقبه. دو بخش bhāvanā عبارت‌اند از:

پرورش آرامش یا سامتا – بآوانا (Samatha- bhāvanā)، که مربوط به تمرکز ذهنی (samādhi) است و ایجاد بصیرت

(Vipassanā-bhāvanā) که مربوط به فرزاندگی Paññā است. ایجاد samatha به حالت‌های جذبه ذهنی می‌انجامد؛ ایجاد

vipassanā به رهایی می‌انجامد.

بآوانا – مایا پانیا . bhāvanā- Paññā mayā : خرد تجربی (به Paññā مراجعه شود).

بیککو . bhikkhu : (بودایی) راهب، مراقبه‌گر. مؤنث آن به معنی راهبه (bhikkuni) - بیکونی بودا (بودا) . Buddha : شخص بصیرت یافته. آن که راه‌رهایی را تجربه کرده است، بدان عمل کرده است و با تلاش خود به هدف نهایی دست یافته است.

چیتتا - مایا پانیا . cintā-mayā paññā : خرد عقلانی (به paññā مراجعه شود)
چیتتا . Citta : ذهن. چیتتا نوپاسانا - Cittānupassanā : مشاهده ذهن. (به ستی پاتآنا - Satipaṭṭhāna مراجعه شود).
دامما . dhamma : پدیده، موضوع ذهن، طبیعت، قانون طبیعت، قانون رهایی، یعنی تعلیمات شخص بصیرت یافته.
Dhammānupassanā : بررسی محتوای ذهنی. (مراجعه شود به Satipaṭṭhāna. (معادل سانسکریت: دارما - dharma).
دوککا . dukkha . رنج، نارضایتی، یکی از سه مشخصه پدیده‌ها همراه با anicca و anattā .
گوتاما . Gotama . نام خانوادگی بودا (معادل سانسکریت: Gautama).

هینایانا . Hīnayāna . در لفظ "ابزار کهنتر". واژه مورد استفاده برای بودیسم تراوادایی توسط دیگر مکاتب. معنای ضمنی تحقیرکننده.

جانا . jhāna . حالت جذبۀ ذهنی یا خلسه. هشت نوع از چنین حالت‌ها وجود دارد که ممکن است با انجام samādhi ، یا Samatha- bhāvanā به دست آید. پرورش این حالت‌ها آرامش و سرور به همراه دارد اما پلیدی‌های ریشه‌دار ذهنی را از بین نمی‌برد.

کالآپا . kalāpa : کوچک‌ترین واحد تقسیم ناپذیر ماده.
کامما . kamma : عمل، خاصه عملی انجام شده توسط شخصی، که تأثیری برآینده او می‌گذارد. و معادل سانسکریت: کارما - karma .

کایا . kāya : بدن kāyānupassanā ، مشاهده بدن، (به satipaṭṭhāna مراجعه شود).
ماهاپانیا . Mahāyāna : در لفظ به معنی "ابزار مهتر". آن نوع بودیسم که چند قرن بعد از بودا در هند پدید آمد و در تبت، مغولستان، چین، ویتنام، کره و ژاپن گسترش یافت.

متتا . mettā : عشق و حسن نیت عاری از "خود". یکی از خصوصیت‌های ذهن پاک.
متتا - باوانا . Mettā- bhāvanā : پرورش نظام‌دار Mettā به کمک یک روش مراقبه.
نیببانا . nibbāna : اطفای. آزادی از رنج، واقعیت نهایی، نامقید و نامشروط (معادل سانسکریت، نیروانا - nirvāṇa).

پالی . Pāli : خط، متن. متونی که تعلیمات بودا را ثبت کرده است. در اینجا، منظور "زبان" این متون است. شواهد تاریخی، زبان‌شناختی و باستان‌شناختی نشان می‌دهند که pāli زبانی بوده که به واقع در شمال هند، در زمان بودا یا نزدیک به آن زمان صحبت می‌شده است. بعدها این متون به سانسکریت که زبانی منحصراً ادیبانه بود، ترجمه شد.

پانیا . Paññā : فرزاندگی. سومین تکلیف از سه تکلیفی که در راه هشتگانه والا بدانها عمل می‌شود: (به magga aṭṭhaṅgika Ariya رجوع شود). سه نوع فرزاندگی وجود دارد: Suta- mayā Paññā : در لفظ به معنی "خرد به دست آمده از گوش سپردن به دیگران، " یعنی خرد اکتسابی. Cintā-mayā Paññā : خرد به دست آمده از تجزیه و تحلیل عقلانی و bhāvanā-mayā Paññā : خرد پدید آمده از تجربه مستقیم شخصی. از بین اینها تنها نوع آخر می‌تواند ذهن را به تمامی پاک سازد. این نوع فرزاندگی با انجام vipassanā- bhāvanā پرورش می‌یابد.

پاتیچچا - سمیوپادا . paṭicca- samuppāda . زنجیره پیدایش مشروط. پیدایشی براساس علت و معلول. این روند بر اثر "نادانی" پدید می‌آید که بر اثر آن انسان در طول زندگی‌های متوالی در رنج و محنت به سر می‌برد که شخص به خاطر آن هر روز از زندگی‌اش را رنجبار می‌سازد.

سامآدی . Samādhī : تمرکز، کنترل ذهن خویش. دومین تکلیف از سه تکلیف راه هشتگانه والا (به Ariya aṭṭhaṅgika magga رجوع شود). اگر تنها به قصد رسیدن به آن پرورش یابد، به حصول حالت‌هایی از جذبۀ ذهنی (jhāna) منجر می‌شود اما نه به آزادی کامل ذهن Sati-Sammā . آگاهی درست و نیک. (رجوع شود به Sati) سامپاجانیا . Sampajañña : درک تمامیت پدیده بشری. یعنی بصیرت یافتن به ماهیت ناپاینده‌اش در سطح حس‌های جسمانی. سامسارا . Saṃsāra : چرخۀ نوزایی؛ جهان مشروط، جهان رنج.

سانگا . Saṅgha : تجمع، اجتماع aryas. مانند آنان که nibbāna را تجربه کرده‌اند. مجمع راهبان یا راهبگان بودایی؛ عضوی از bhikkhu-ṣaṅgha یا bhikkhū-ṣaṅgha, ariya-Saṅgha

سانکارآ . Saṅkhāra : ترکیب و ساخت (ذهنی): فعالیت اداری؛ واکنش ذهنی؛ شرطی شدن ذهنی، یکی از چهار مجموعه یا فرایند ذهنی همراه با viññāṇa و saññā ، ودانآ vedanā (معادل سانسکریت: Samskāra) .

سنکارآ اویککا . Saṅkhāra-ūpekkhā/ Saṅkhārupekkhā : در لفظ به معنای خویشتن داری نسبت به Saṅkhāras . مرحله‌ای در انجام و بیاسانا، متعاقب تجربه bhāṅga که در آن ناپاکی‌های قدیمی که در ناخودآگاه به حالت خفته هستند، به سطح رویی ذهن آمده و خود را به صورت حس‌های جسمانی نمایان می‌سازند، با حفظ خویشتن داری (ūpekkhā) نسبت به این حس‌ها، مراقبه‌گر هیچ نوع سنکارای تازه به وجود نمی‌آورد و می‌گذارد که سانکارهای قدیمی ریشه‌کن شوند؛ بنابراین، این روند به تدریج، منجر به نابودی تمام سانکارها Saṅkhāras می‌شود.

سانیا . Saññā : ادارک، شناسایی. یکی از چهار مجموعه یا فرایند ذهنی، همراه با vedanā ، viññāṇa و Saññā . Saṅkhāra . که به طور معمول در قید و شرط سانکارهای گذشته شخص است و از این رو، تصویر تحریف شده‌ای از واقعیت تبدیل می‌شود. در تمرین سانیا Saññā تبدیل به Paññā می‌شود درک واقعیت همان‌گونه که هست. آن تبدیل به anattā- Saññā , dukkha- Saññā , asubhasaññā anicca- Saññā می‌شود که همان درک ناپایندگی، درک رنج، درک ماهیت منیت، و ماهیت خیالی زیبایی است.

ساتی . Sati : آگاهی. Anāpāna-sati ، آگاهی از تنفس. Sammā-sati آگاهی درست و نیک، از اجزای متشکله راه هشتگانه والا (به Ariya-aṭṭhanyika magga رجوع شود)

ساتی پاتآنا . Satipaṭṭhāna : بنیاد نهادن آگاهی. چهار جنبه به هم وابسته ساتی پاتآنا عبارت‌اند از:

(1) کاوش جسم (کآیانوپاسانآ kāyānupassanā) (2) مشاهده حس‌هایی که در درون بدن پدید می‌آیند (ودانآنوپاسانآ vedanānupassanā) (3) مشاهده ذهن (چیتانوپاسانآ cittānupassanā) (4) مشاهده محتوای ذهن (داممآ نوپاسانآ dhammānupassanā) . مشاهده حس‌ها تمامی این چهار جنبه را در بر می‌گیرد زیرا حس‌ها به طور مستقیم، هم به جسم مربوطند و هم به ذهن.

سیدداتا . Siddhattha . در لفظ به معنی "آن که وظیفه‌اش را به اتمام رسانده". نام شخصی بودا (معادل سانسکریت: Siddhārtha).

سیلا . Sīla : اخلاق، خودداری از اعمال جسمانی و کلامی که سبب زیان به خود و دیگران شود.

اولین تکلیف از سه تکلیف راه هشتگانه والا. (نگاه کنید به Ariya aṭṭhaṅgika magga)

سوتا مایا پانیا . Suta-mayā paññā : خرد اکتسابی. (به Paññā رجوع شود)

سوتتا . Sutta . خطابه‌ای از بودا یا از مریدان اصلی‌اش. (معادل سانسکریت Sutra) .

تنها . taṇhā : در لفظ معنای "عطش". هم اشتیاق را شامل می‌گردد و هم نقطه مقابل آن یعنی بی‌زاری را. بودا در نخستین موعظه‌اش "خطابه‌ای بر به حرکت انداختن چرخ "دامما" taṇhā را به عنوان عامل رنج معرفی می‌کند. دامما - چککاپپاوتتانو سوتتا -

(Dhamma-cakkappavattana sutta) بود، در زنجیره پیدایش مشروط شرح داد که *taṇhā* از واکنش به احساس سرچشمه می‌گیرد.

تاآگاتا . *Tathāgata*. در لفظ به معنای "تازه رفته" یا "تازه آمده". آن که با پیمودن طریق واقعیت به واقعیت نهایی رسیده است یعنی شخص بصیرت یافته. واژه‌ای است که بودا با آن عموماً به خود اشاره داشت.

تراوآدا . *Theravāda*: در لغت به معنی "تعلیمات بزرگترها" است. منظور، تعلیمات بودا به شکلی است که در کشورهای جنوب آسیا (برمه، سریلانکا، تایلند، لائوس و کامبوج) حفظ شده‌اند. عموماً در حکم قدیمی‌ترین شکل تعلیمات شناخته شده‌اند.

تیپیتاکا . *Tiṭṭaka*: در لفظ به معنی "سه سبد". سه مجموعه از تعلیمات بودا به نامهای 1) وینیا - تیپیتاکا *Vinaya-piṭaka*: مجموعه انضباطهای زاهدانه 2) سوتتا - پییتاکا *Sutta-piṭaka*: مجموعه خطابه 3) *Abhidhamma-piṭaka*: مجموعه تعلیمات سطح بالا. یعنی تفسیر فلسفی نظام‌مند "دامما" (معادل سانسکریت تریپیتاکا *Tripiṭaka*)

ودانآ . *Vedanā*. احساس. یکی از چهار مجموعه یا فرایند همراه با وینیا، *Viññāṇa*، سانیا، *saññā* و سنکارا، *saṅkhāra*. بودا برای آن، هر دو جنبه ذهنی و جسمی را شرح داد. بنابراین ودانا روشی برای مشاهده تمامیت جسم و ذهن است در زنجیره پیدایش مشروط، بودا شرح داد که تنها *taṇhā* یا علت رنج، از واکنش نسبت به ودانا منشأ می‌گیرد. با آموختن مشاهده عینی ودانا می‌توان از ایجاد واکنش‌های تازه اشتیاق و بیزاری خودداری کرد و واقعیت ناپابندگی (*anicca*) را مستقیماً در درون خویش تجربه کرد. این تجربه برای نمایان ساختن انفصال که به رهایی ذهن می‌انجامد ضرورت دارد.

ودانآ نوپاسانآ . *Vedanānupassanā*: مشاهده احساسات دورن جسم. (به سستی پاتانا مراجعه شود).

وینیاآنا . *Viññāṇa*: آگاهی، شناخت. یکی از چهار مجموعه یا فرایند ذهن همراه با *Saññā*، *Vedanā* و *Saṅkhāra*.

ویپاسانا . *Vipassanā*: درون‌بینی و بصیرتی که ذهن را به تمامی پاک می‌سازد. بویژه، بصیرت نسبت به ماهیت ناپایدار ذهن و جسم *Vipassanā-bhāvanā*: نمودار ساختن قانون‌مند بصیرت از طریق روش مراقبه مشاهده واقعیت خویشتن به کمک مشاهده حس‌های درون جسم.

یاتآ - بوتآ . *Yathā-bhūta*. در لفظ یعنی "همان‌گونه که هست". واقعیت.

یاتآ - بوتآ - نیآنا - داسانا . *Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*: خردی برخاسته از درک حقیقت آن گونه که هست.

Vipassana Meditation Centres

مراکز آموزشی ویپاسانا مدیتیشن

دوره‌های ویپاسانا مدیتیشن به سنت سیاجی او با کین با روش س. ن. گویانکا در مراکز ویپاسانا مدیتیشن زیر مرتباً تدریس می‌شود. همچنین برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت‌های www.dhamma.org و یا www.vri.dhamma.org مراجعه نمایید.

India

Vipassana International Academy, *Dhamma Giri*
PO Box 6, Igatpuri, 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra
☎ [91] (02533) 4076, 4302, 4086; Fax: [91] (02533) 4176

Vipassana Centre, *Dhamma Thalī*
PO Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan
☎ [91] (0141) (Off.) 49520, (T.R.) 49311

Vipassana International Meditation Centre, *Dhamma Khetta*
12.6 km. Nagarjun Sagar Road, Kusum Nagar Vanasthali Puram,
Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh
☎ [91] (040) 402 0290, 402 1746; City Off.: (040) 473 2569

Kutch Vipassana Centre, *Dhamma Sindhu*
Village-Bada, Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat
☎ [91] (028347) (Off.) 303, (T.R.) 304

Vipassana Centre, *Dhamma Gaṅgā*
Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road,
Panihati (Sodepur), Dt. 24 Parganas, West Bengal 743 176
☎ [91] (033) 553 2855, City Off.(Cal.): ☎ (033) 251 767, 258 063

Nepal

Nepal Vipassana Centre, *Dharmashriṅga*
Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu
☎ [977] (01) 290 655, 290 669
City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, PO Box 133 Kathmandu.
☎ [977] (01) 225 490, 225 230; Fax: [977] (01) 223 067
Dhamma Jananī, Lumbini.*Dhamma Tarāi*, Birganj.

Sri Lanka

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Kūṭa*
Mowbray, Hindagala, Peradeniya
c/o Mr Brindley & Mrs Damayanti Ratwatte. 262 Katugastota Road, Kandy.
☎ [94] (08) 34 649

Myanmar

Vipassana Centre, *Dhamma Joti*
Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
☎ [95] (01) 39290

Thailand

Thailand Vipassana Centre, *Dhamma Kamala*
contact: 65/9 Chaengwattana Soi 1, Banghen, Bangkok
☎ [66] (02) 521 0392; Fax: [66] (02) 552 1753

Cambodia

Cambodia Vipassana Centre, *Dhamma Kamboja*
c/o Ven Bhikkhu Sanghabodhi, 2100 W. Willow St., Long Beach, CA 90810, USA
☎ [1] (213) 595-0566

Japan

Japan Vipassana Centre, *Dhamma Bhānu*
Mizuho-Cho, Funai-Gun, Kyoto-Fu 62203
☎ [81] (0771) 860 765

Australia & New Zealand

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Bhūmi*
PO Box 103, Blackheath, NSW 2785 AUS
☎ [61] (047) 877 436; Fax: [61] (047) 877 221

Vipassana Centre Queensland, *Dhamma Rasmi*
PO Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568 AUS
☎ [61] (071) 851 306

Vipassana Centre, *Dhamma Medinī*
Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, NZ
☎ [64] (09) 420 5319

* Vipassana Foundation Tasmania, *Dhamma Pabhā*
GPO Box 6A, Hobart, Tas 7000 AUS

* Melbourne Dhamma House, *Dhamma Niketana*
PO Box 344, North Blackburn, Vic 3130 AUS
☎ [61] (03) 878 5744

North America

Vipassana Meditation Center, *Dhamma Dharā*
P.O. Box 24, Shelburne Falls, MA 01370
☎ [1] (413) 625 2160; Fax [1] (413) 625 2170
E-mail: vmcdhara@aol.com

California Vipassana Center, *Dhamma Mahāvāna*
P.O. Box 1167, North Fork, CA 93643
☎ [1] (209) 877 4386; Fax [1] (209) 877 4387
E-mail: mahavana@aol.com

Northwest Vipassana Center, *Dhamma Kuñja*
P.O. Box 345, Ethel, WA 98542
☎ [1] (360) 978 5434

Southwest Vipassana Meditation Center, *Dhamma Sirī*
10850 County Road 155A, Kaufman, TX 75142
☎ [1] (214) 932 7868

Europe

Dhamm Dīpa UK, [44] (01989) 730234; Fax [44] (01989) 730450
e-mail: info@dipa.dhamma.org

Dhamma Geha German, Tel:[49] (07083) 51169; Fax:51328
e-mail: Dhamma Geha@aol.com

Dhamma mahī France, Tel:[33] (0386) 457514;[33] (0386) 457620
e-mail: info@mahi.dhamma.org

Dhamma Aṭala Italy, Tel/Fax[39](0533)857215
e-mail: manager@atala.dhamma.org

Dhamma Neru, centro de Vipassana, Comi Can Ram, Els Bruguers, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordero,
08460 Barcelona, Spain Tel/Fax/[34](93)8482695

Dhamma Sumeru, LaSalome, CH-2325,Les Planchettes, Switzerland
Tel:[41] (81)0329136081; Fax:[41](81)0329141135
e-mail: phifro@bluewin.ch