

بودیسم بنیادی

خلاصه بودیسم بنیادی به زبان فارسی برگردان از متن انگلیسی؛ قالب: یونیکد.

تشریح دقیق بودیسم، برپایه پالی کائن، به رسمیت شناخته شده توسط رهروان بودا بعنوان قدیمیترین منبع مکتوب به جامانده از افکار و گفته های راستین بودا

Fundamental Buddhism Explained English summary translated into Farsi by Bardia Soltani
Arabshahi (www.persia-info.com)

فواید

پایان غم، ناامیدی، رنج و درد

آرامش ذهن

وجدان حقیقت^۱ بزرگ

حق تألیف ۱۹۹۷، همه حقوق متعلق به رامشگاه تعلیمات بودایی.

توزیع، تکثیر، چاپ و پست الکترونیکی این اثر بدون تحریف برای همگان آزاد است.

آدرسهای پست الکترونیکی و مجموعه سؤال و جواب در صفحه اینترنتی ما www.fundamentalbuddhism.com موجود است؛ برای درک مؤثرتر پیشنهاد میکنیم متن را با طمأنینه و با صدای بلند بخوانید.

مؤسسه ما بودیسم بنیادی را برای کسانی ترویج میکند که بدنال بینش مطلق و گریز از تمامی غمها بواسطه درک واقعیت بزرگ راستین، نیروانا، میباشند که با سعی و ایقاف عمیق هم اکنون و قبل از مرگ در این مرحله بدست آمدنی است. این مهم را با قراردادن این مبحث بصورت رایگان در اختیار افرادی، که راه رسیدن به حقیقت بزرگ را میپویند و در مدیتیشن و تمرکز عمیق درین مطلب جستجو، استنتاج و ارزیابی میکنند، انجام میدهیم.

توجه: سازمان تعلیمات بودیسم، این مطلب را صرفاً برای کسانی که آنها میخواهند میفرستد؛ اگر آنها درخواست نکرده اید یا شخص ثالثی آنها برایتان فرستاده یا آدرستان به اشتباه در اختیار ما قرار گرفته است؛ اگر علاقه ای ندارید آنها پاک کنید.

بودیسم یکی از ادیان بزرگ جهان است. این دین براساس تعلیمات سیدارتا گاتاما Siddharta Gautama، شناخته شده باعنوان بودا، که تقریباً از ۵۵۷ ق.م. تا ۴۷۷ ق.م. زیست، میباشد. کلمه «بودا» به معنی فرد با معرفت بسیار یا فرد کاملاً بیدار شده (همچنین یک تائاگاتا Tathagata) که به درک واقعیت مطلق جاودان راستین نایل شده اطلاق میشود.

بودیسم بنیادی که ما ترویج میکنیم برپایه تحقیقات و تفسیرات مفصل ما از برگردان انگلیسی مباحثات و گفته های بودا (درحدود ۵،۰۰۰ صفحه) که در ۱۶ جلد توسط انجمن متون پالی برگردانده شده، قرارگرفته است که جزو مجموعه پالی کائن Pali Canon (تیپیتاکا Tipitaka) که بالغ بر ۱۲،۸۰۰ صفحه میباشد، میباشند. این متون را میتوان مستقیماً از انجمن پالی خریداری نمود. این مباحثات تقریباً بلافاصله پس از رحلت بودا توسط هزاران رهرو دینی وی که در دوران ۴۵ ساله صدارت آموزش داده بود، گردآوری

شد؛ این مجموعه که بنیاد تعلیمات بودا را دربر میگیرد در ۲۹ ق.م. کتابت شد و تمامی رهروان بودا آنرا بعنوان قدیمیترین منبع موجود بودیسم قبول دارند.

برای تهیه این مجموعه میتوانید از طریق پست الکترونیکی آنرا سفارش دهید، در آخر این متن آدرس پست الکترونیکی انجمن پالی آورده شده؛ هیچ جایگزین بهتری برای درک آنچه واقعا بودا گفته است وجود ندارد؛ سه جلد کتابی که ما صمیمانه پیشنهاد خواندن آنها را بشما میدهیم *سوره های متوسط Middle Length Sayings* جلد ۱، ۲ و ۳ (ماژیمانیکیا Majjhima-Nikaya، ماژیما نیکایا Majjhima Nikaaya، سخنان دیگری از بودا) میباشد. این سه جلد اکثر مطالب لازم برای درک بودیسم بنیادی، دریافت واقعیت هستی همه چیز و یافتن راه بازگشت به واقعیت بزرگ را دربر میگیرند.

جلدهای بعدی مباحثات بودا *سوره های منسوب Kindred Sayings* (سانایاتانیکیا Sanyutta-Nikaya، سانایاتا نیکایا Sanyutta Nikaaya، کتاب سوره های منسوب) جلد ۱ تا ۵، سپس *سوره های تدریجی Gradual Sayings* (آنگاتارانیکیا Anguttara-Nikaya، آنگاتارا نیکایا Anguttara Nikaaya، کتاب سوره های تدریجی) جلد ۱ تا ۵ و در ادامه *مباحثات بودا Dialogues of Buddha* (دیگانیکیا Digha-Nikaya، دیگا نیکایا Digha Nikaaya، کتاب مباحثات بودا) مشتمل بر سه جلد میباشد.

مباحثات تبیین شده بودا که درباره یافتن حقیقت بزرگ جاودان میباشد، چراغ راه رهروان معرفت، جویندگان *نیروانا (Nibbana)*، پویندگان راه رهایی از همه غمها و زجرها و جستوگران حقیقت بزرگ میباشد.

شاهزاده سیدارتا گاتاما در سرزمینی که اکنون حایل هندوستان و نپال است به دنیا آمد؛ در سن ۲۹ سالگی بدنبال یافتن راهی برای پایان غمها و ناپایداریها، و برای تأمین رستگاری ابدی خویش، همه مادیات را انکار کرد و به ریاضت کشی پرداخت. او یک بدیساتوا Bohdisattva شد، یعنی کسیکه به ممارسات و تمرینات سخت و طولانی میپردازد تا معرفت کامل و عالی، بودائیت *Buddhahood* را بدست آورد؛ در ۳۵ سالگی، پس از متمرکز کردن تمام هستی خویش بر این یک هدف، به دریافت معرفت کامل نایل شد و راهی را دریافت که به انحای کامل غم، ناپایداری و رنج انجامید و او را به ساحل دیگر، معرفت کامل راستین، *نیروانا* میرساند. پس از آن بودا به تعلیم دیگرانی که در جستجوی بینش و معرفت بودند پرداخت و با تعلیمات خود پایه های بودیسم را بنا نهاد.

در بودیسم بنیادی، تأکید بر جستجوی حقیقت، دانستن آن و فهمیدن آن است؛ بودیسم به ایمان کور ترغیب نمیکند؛ تعلیمات بودیسم «آمدن و دیدن» است و نه «آمدن و باورکردن». بودیسم دینی منطقی است و به سعی شخصی احتیاج دارد؛ فقط با تلاش شخصی میتوان به درک معرفت کامل نایل شد و هرکس مسوول رهاکردن خویش از غم و رنج میباشد.

بودیسم به هر فرد اجازه میدهد که حقیقت را وجدان کند و هیچ ایمان و باوری به فرد تحمیل نمیکند و در آن لازم به پذیرش هیچ نوع اعتقاد و جهان بینی، اصول و فروع، مراسم دینی، قربانی کردن و عقوبت که لازمه ایمان کور هستند، نیست. بودیسم یک مکتب عبادت و ایمان نیست بلکه راهی برای رسیدن به معرفت کامل است. بودا از تعلیمات خود بعنوان یک قایق برای ترک ساحل غم، رنج و ناپایداری و رسیدن به ساحل آرامش و امنیت، معرفت کامل یا *نیروانا* یاد میکند؛ پس از رسیدن به *نیروانا* دیگر به قایق نیازی نیست. بودا نام *راه میانه The Middle Path* بر تعلیماتش، که مابین شهوترانی کامل در دنیا و ترک کامل دنیا و رهبانیت میباشد، گذاشت؛ راه او رشد عقلی و رشد روحی را با هم دارد و همزمان با مهر، فناپذیری، بینش و تمرکز، دیدن و فهمیدن جهان هستی را آنطور که هست برای انسان به ارمغان میآورد. در اینجا باید یادآور شد که تفتیش عقاید، محاکمه عقیده و تحجر هیچ نقشی در بودیسم ندارند.

بودیسم راه فراری برای جویندگان پایان غم و اندوه در اینجا و این زمان میباشد، است؛ اما غم چیست؟ تولد، رنج، درد، اندوه، بیماری، پیری، فرسودگی، مرگ، سوگ، ناامیدی، فقر، شرارت، حصرت، استرس، بدبختی، جنگ، دیوانگی، گرسنگی، دست نیافتن به خواسته ها، فراهم نشدن نیازهای اولیه، همراه شدن با نامطلوب، از دست دادن مطلوب، و هرچه که ناپایدار و نامسلط است.

بودیسم برای کسانی است که دریافته اند آنچه پرداخته شده^{II} همیشگی نیست و هرچه فانی است ناقص است و در چیزی که ناپایدار است شادی و خوشی جاودان یافت نشود و فقط درد و مخاطره. هدف از سلوک در راه بودا رسیدن به نیروانا است که هدف غایی آن است؛ همان دریافت حقیقت؛ شادی و وجدی که پرداخته یا متولد شده نیست. *راه اصیل هشتگانه بودیسم Eightfold Noble Path of Buddhism* وسیله رسیدن به این هدف است؛ هشت فعالیت - راهکارهایی کاملاً مشخص و خاص - که باید همزمان پرورش داده شوند تا انسان به هدف که نیرواناست واصل شود.

بخش اول راه هشتگانه، دید نیک^{III} Right View یا فهم نیک Right Understanding است که شامل دانستن چهار حقیقت مهتر میشود:

حقیقت اول دانستن اینکه هرچه پرداخته شده ناپایدار است؛ هرچه ناپایدار است ناقص است؛ و هرچه ناپایدار و ناقص است بی خویشتن Selfless است؛

حقیقت دوم دانستن آنکه نقصان بر اثر نادانی ایجاد میشود و تخدیر و هیجان از لذتها و احساسات، شدنها و دوباره شدنها، توهم و بی توجهی آنرا تداوم مینماید؛

حقیقت سوم علم به اینکه نیروانا محو نقصانی است که اینچنین ایجاد شده و پایان تمام شدنهای آینده، همان دریافت حقیقت بزرگ و رهایی از نقصها؛

حقیقت چهارم دانش به *راه اصیل هشتگانه بودیسم* برای انحای این نقصان و نیل به مقصود: نیروانا، خویش جاودان راستین، حقیقت جاودانه مطلق تغییرناپذیر، آنسان بودن، معرفت کامل.

بخش دوم راه هشتگانه تفکر نیک Right Thinking یا هدف نیک Right Aim است که همان میل شدید فرد به دریافت معرفت کامل، واقعیت بزرگ جاودان راستین، تحذیر از همه افکار شرّ، رسیدن به نابودی کامل هوسها و تبرّاً از تمام دیدنیها و ساختنیها و مخلوقات هوس انگیز؛ پرورش بیهوسی، کناره گیری کامل، تسلیم کامل خویشتن؛ رسیدن به محو کامل همه واقعتهای «ساختگی»؛ درک درونی بیداری خویشتن؛ نیل به آزادی ذهن بوسیله بینش کامل وجدانی، رهایی آگاهانه و آزادانه از اراده.

بخش سوم، یا گفتار نیک Right Speech دوری جستن از هرگونه گفتار دروغ، پیمان شکنانه، شریرانه، آلوده به نیرنگ و هرگونه گفتار بی ارزش و گفتگو و بحث درباره نیروانا و آنچه واقعاً جاودان و واقعی است.

بخش چهارم، کردار نیک Right Action است: تبرّاً از کشتن هرچیز زنده؛ خودداری از هر نوع دزدی، دوری از هر عمل سوء احساسی و جنسی، تحذیر از همه اعمال شریرانه و هرگونه تخدیر.

بخش پنجم، رفتار نیک Right Living است: دوری گزیدن از همه روشهای زندگی شریرانه.

بخش ششم یا تلاش نیک Right Effort؛ نابود کردن هر حالت فکری State of Mind شریرانه چه جدید چه قدیمی؛ نگاه داشتن و رشد دادن حالات خوب فکری ایجاد شده و تلاش برای ایجاد حالات فکری خوب جدید؛ مانند، مهربانی نسبت به همه موجودات، عاطفه و دلسوزی برای همه جانوران، لذت دلسوزانه و حفظ آرامش ذات.

بخش هفتم آگاهی نیک Right Mindfulness است و آن ناپایدار، ناقص و بی خویشتن دانستن جسم، احساسات، برداشت، روان، وجدان، ذهن، حالات فکری، موضوعات فکری و فعالیت فکری میباشد؛ و نیز، تصرّف از جهان و دیدن فرسودگی پیوسته آن، بیعلاقگی کامل، کناره گیری، خونسردی، آرامش و درک اینکه همه چیز جزو خویشتن نیست؛ همچنین، بی اعتنا بودن به دریافتهای حسی، دور ماندن از لذات و دردهای پرداخته احساسات و ناشی از آن.

بخش هشتم، تمرکز نیک Right Concentration: دوری جستن از جهان، گریز از حالات شریرانه و افکار ناشی از احساسات، اختیار زندگی تنها، کناره گیرانه، مشتاقانه، همراه با سخت کوشی و اراده آهنین و پرورش ذهن همگرا بواسطه مدیتیشن و تفکر زیاد و

طولانی؛ وارد شدن به و بالا رفتن از هشت مرحله هشیاری که به تقویت بینش وجدانی، درک و ابر آگاهی مستقیم و نابودی عادات و هوسها، دریافت واقعیت حقیقی و گذر کردن از صدف توهم و ناآگاهی منتهی میشود؛ همزمان با بالا رفتن یک فرد در مراحل ذهن و آگاهی، طبیعت حقیقی هستی و بودن موجودات با وضوح بیشتری دیده میشود، چه به صورت وجدانی و چه با سعی بسیار بواسطه ابر آگاهی مستقیم: حقیقت آشکار میشود و فرد به خویشتن خویش، خودآگاهی و معرفت کامل میرسد.

پیوندهای زیر در داخل راه هشتگانه وجود دارند: خلوص عملکرد تا [رسیدن به] خلوص ذهن هدف است؛ خلوص ذهن تا [رسیدن به] خلوص نظر هدف است؛ خلوص نظر تا [رسیدن به] خلوص در عبور از تردید هدف است؛ خلوص در عبور از تردید تا [رسیدن به] خلوص در دانش و شعور نسبت به راه و آنچه راه به سوی واقعیت حقیقی نیست، هدف است؛ و این تا [رسیدن به] خلوص در دانش و آگاهی نسبت به مسیر و پیشرفت به موازات راه هدف است؛ این نیز تا [رسیدن به] خلوص ناشی از دانش و آگاهی هدف است؛ و این آخرین تا رسیدن به نیروانا، و از دست دادن تمام تعلقات به آنچه مخلوق، ناپایدار، ناقص و بی جوهره و بی خویشتن است، هدف است. هفت پیوند معرفت و باروری با آگاهی شروع میشود: تأمل در جسم و احساس، ذهن و حالات فکری، افکار و ایده ها و اشتیاق؛ دانش شفاف نسبت به آنها و آگاهی نسبت به وجودشان به منظور تسلط بر افراط و تفریط حاکم بر جهان؛ و بدنبال آن کنکاش در دارما، یادگیری و بیادآوری راهکاری که به واقعیت حقیقی، که مخلوق نیست، ختم میشود میباشد؛ و آنگاه میباید نیروی تلاش، رغبت، آرامش، تمرکز و در پایان خودداری.

پنج عامل مسلط عبارتند از: اقتدار ایمان، اقتدار انرژی، اقتدار آگاهی، اقتدار تمرکز و اقتدار بصیرت. اساس قدرت ذهنی به خواست، انرژی، فکر و جستجو و عوامل تمرکز و تلاش و جهت اراده بستگی دارد: «من نیروانا را درمیابم، به آن میرسم و در آن باقی میمانم؛ همان نامیرای، زاده نشده؛ واقعیت مطلق جاودانه حقیقی، همینجا و هم اکنون». ممارست برای رسیدن به باروری قدرت ذهنی برای دستیافتن به هدف، همان راه اصیل هشتگانه میباشد. سه توانایی مسلط عبارتند از: آگاهی که میگوید: من ناشناخته زاده نشده، پرداخته نشده را خواهم شناخت و هر آنچه که باید بدانم، تنها حالت حقیقی و جاودانه واقعیت، را خواهم دانست؛ پس از آن آگاهی شناخت و پس از آن خودآگاهی آنکس که شناخت را دارد.

و «شناخت» بواسطه بینش وجدانی، بصیرت و دانستن مستقیم این است:

تنها واقعیت جاودانه حقیقی، نیرواناست، که زاده نشده، بی حالت، بیان نشده، بدون شرط، خود حقیقت، ناپرداخته، ساخته نشده، پرداخته نشده، ابداع نشده، ظریف، پایدار، بدون فرسودگی، بدون سن، نامیرا، بدون مرگ، خدشه ناپذیر، نقصان ناپذیر و همان آرامش، خوشی، خلوص، عالی، کمال و والایی بینش، رهایی از نقص، بدون نام، یکسانی و خلوص خود واقعیت تغییرناپذیر، میزان، شگفت انگیز، هدف و تنها حقیقت است. و در یک کلام، پایان - آنچه که همیشه بوده، ترکیب نشده و پایدار است و با هر آنچه پرداخته شده، ترکیب شده، ناپایدار و گذراست، نیست. هستی، حسها، شکل و بی شکلی، جهان و هر آنچه که هست، همه پرداخته هستند؛ واقعتهای مصنوعی پیوسته به خویشتن، واقعیتی جاودانه و حقیقی، که مجازاً تجربه میکند^{IV} حسها، احساسات و تجربیات حسی را بواسطه پرداختهای بیشمار جسم و ذهن (موجودات) در دنیاها، بیشمار مختلف مادی و غیرمادی - پست، متوسط و بالا^V، از جهنم تا بهشت^{VI}.

ولی، هر آنچه پرداخته است، ناپایدار است، فرسوده میشود و میراست و بنابراین ذاتا ناقص است و بی خویشتن، ازیرا که طبیعت حقیقی خود واقعیت مطلق جزء یا متعلق به این نمونها و «قصرهای ماسه ای» نیست - خیمه شب بازی تخیل بازیگر، توهمی که دوامش را به ناآگاهی از خویشتن وابسته است.

مطابق بودیسم، هر «موجود»ی که تصمیم به رسیدن به معرفت خویشتن و واقعیت حقیقی نگیرد، به باز پرداخت این واقعیت‌های پیوسته مربوط به احساس، خواستها، شکل و بی‌شکلی ادامه میدهد. تناسخ در آینده حتمی است و هر «زندگانی» خوب یا بد خواهد بود دربرگیرنده شادی یا اندوه، لذت یا درد یا ترکیبی از هر دو، بسته به اعمال گذشته از کردار، گفتار و افکار؛ و ذهن اولین نمود از واقعیت‌های پرداخته و پیوسته به خویشتن افراد در حالت‌های هستی، خواهد بود؛ درواقع، یک آونگ^{VII} باز تولد، که پیوسته بین جهنم و بهشت و جهان هستی در حرکت است تا زمانیکه خویشتن هر «موجود» تصمیم بگیرد که به تمامی نموده‌ها و زیستن مجازی در میان پرداخت‌های مصنوعی از واقعیت پایان دهد و «فرار کند» از هر آنچه پرداخته شده و بصورت مجموعه پیچیده و پوسیده رنج، درد و غم برآمده از هوس، نفرت، شهوت، سفسطه، توهم و نادانی، پدیدار شده است.

دلیل بر تداوم و باز تولد و تغییر پیوسته و وابسته بودن زندگی‌های بعدی به اعمال گذشته، به وضوح در میان «موجودات» مختلفی که به این دنیا می‌آیند و این نکته که از همان ابتدا بخت بلند یا پست دارند، بدون اینکه عملی در زندگی فعلی خود انجام داده باشند، دیده میشود. درین موضوع تأمل کنید و زندگی «فعلی» خویش را با زندگی پنج میلیارد انسان دیگر این جهان، و نیز زندگی تمام موجودات این عالم مقایسه کنید. هدف بودیسم گریختن از این نقصان تکرار شونده و تولد و تغییر پیوسته بوسیله نابودی تعلق به حسها و احساسات، اینچنین یا آنچنان شدن، سفسطه و نادانی است. و اگر می‌پندارید که جهان پراز یأس، رنج، درد و عذاب نیست، بایست بدون «عینک خوشبینی» طبیعت این جهان را از نزدیک بررسی کنید. صرفاً اینکه درین زندگی رنج و عذاب شما «خیلی بد» نیست، به معنی درامان بودن شما از تولد دوباره در یک زندگی آینده دردناک، مانند میلیون‌ها انسان که زندگی فعلیشان چنین است، نمی‌باشد.

«زندگی» و هر آنچه پرداخته شده است را به مانند روز رؤیایی تکرار شونده و اعتیادآور تصور کنید - رؤیایی ازلی که مدت‌هاست پوسیده، آلوده، پست و پیوسته ملوک شده است. برای بیدار شدن ازین «رؤیا»، قدم اول برای خویشتن کنکاش در آنچه واقعا جاری است و بررسی و تفکر در آن و دیدن این ظریف که همه چیز ناپایدار است و با هر چیز ناپایدار نقص، رنج و بدکامی همراه است میباشد. آنگاه، به کمک بینش وجدانی کامل، دانستن اینکه آنچه که ناقص و ناپایدار است نمیتواند خویشتن داشته باشد؛ خویشتن، آنگاه، میتواند بدنال راهی باشد برای گریز از این روز رویای تخدیر کننده و این کابوس واقعیت مصنوعی که خود درد، رنج و عذاب است. تا بحال در این تأمل نکرده اید که چرا شما که در معرض تولد، بیماری، رنج، فرسودگی، گذر عمر و مرگ هستید بدنال چیزهایی می‌گردید که خودشان هم در معرض تولد، بیماری، رنج، فرسودگی، گذر عمر و مرگ هستند و ناپایدارند؟ و آیا نباید برای رسیدن به سعادت جاودان و مطمئن برای خود، که درد و رنج بدنال «چیزهای» ناپایدار را کشیده اید، بدنال نیروانا، مأمن جاودان از این نمود درد، رنج و عذاب باشید؟

اشکال، حسها، برداشتها، فعالیتها و ذهن و آگاهی مادی همه چون دامی تخدیر کننده هستند که واقعیت‌های نادرست موجود در این هستیهای پرداخته و این حالات وجود مشروط، ساخته و پرداخته، مصنوعی، موقت، گذری و تخیلی را، تداوم میبخشند. در نهایت، علاقه به این پرداخته‌ها باید کنار گذارده شود تا امکان درک رستگاری رسیدن به واقعیت جاودان حاصل آید.

اما خویشتن یا واقعیت مطلق جاودان حقیقی چیست؟ از نظرگاه یک مخلوق پرداخته در یک دنیای پرداختهء مربوط به یک واقعیت غیرحقیقی، یک «ذهن» بی خویشتن هرگز نمیتواند طبیعت آن *ناساخته* و *پرداخته* را دریابد. واقعیت حقیقی خویشتن از حیثه درک، برداشت، تغییر و نفوذ ذهن بی خویشتن خارج و حقیقتی عمیق، بدون مرز، پیمانه نشدنی، بدون ردپا و اثر، غیر قابل تعریف و استدراک ناپذیر میباشد. فقط خویشتن ابر آگاه میتواند خویش را بشناسد؛ و خویشتن «موجود» پرداخته ای که ابرآگاهی دارد *بودا* نامیده میشود. پس هر آنچه که ذهن میبیند، میشنود، حس میکند، میداند، بدست میآورد، جستجو میکند یا بدان فکر میکند ناپایدار است؛ بینش «درست و کامل» را نمیتوان از یک چیز پرداخته و بی خویشتن بدست آورد. فقط واقعیت مطلق جاودان حقیقی، بواسطه آگاهی به خویشتن خویش، بینش وجدانی و معرفت ابرآگاه کامل میتواند *بداند*.

واقعیت مطلق حقیقی همان خویشتن است؛ ولی از آنجا که واقعیت مطلق حقیقی قابل درک نیست، آیا این عقیده که «این» - نمود یک موجود پس از مرگ، من بعنوان این شخصیت و فرد - جاودان، پایدار و تغییرناپذیر خواهد شد، «من محکم تا ابد خواهم ایستاد»، یک مسخره بازی ذهنی نیست؟ و از آنجا که هرچه پرداخته است و ناپایدار، اصولاً رؤیاست، این یک حماقت آشکار نیست؟ به همین علت است که یک بودیست همه عقاید غلط را به همراه این خیال باطل که در چیزی ناپایدار و پرداخته چیزی دایمی وجود دارد که میتواند حقیقتاً ادعا کند: «من هستم، از خویش هستم، خواهم بود و کننده من هستم» به دور میریزد.

اما ... «از میان» آنچه که نمودار میشود میتوان فهمید:

جسم، احساس، درک، فعالیتها، ذهن و آگاهی برابر با خویشتن نیستند؛ خویشتن فاقد جسم، احساس، درک، فعالیتها، ذهن و آگاهیست؛ جسم، احساس، درک، فعالیتها، ذهن و آگاهی جزو خویشتن نیستند؛ خویشتن جزوی از جسم، احساس، درک، فعالیتها، ذهن و آگاهی نیست. نظر یک بودیست درباره این چیزهای پرداخته در رؤیای واقعیت چنین است: «این چیزهای پرداخته، جزو من نیستند، اینها من نیستند، اینها خویشتن من نیستند و خویشتن هیچیک از موجودات هستیهای پرداخته نیستند». ده زنجیری که موجودات را وادار به ادامه هستی در واقعیت مصنوعی، پرداخته و تخیلی میکنند عبارتند از:

۱. تصور یک شخصیت، روح یا خویش فردی جاودانه
۲. وابستگی به بینشها، اعمال دینی، مذهبی، تئوریک یا خرافی غلط
۳. تردید و سرگشتگی
۴. تعلقات، وابستگیها، روابط، خواسته های حسها، شهوت، آرز
۵. اشمئزاز، دافعه، نفرت، آزار، دشمنی، شرارت
۶. شهوت و هوس نسبت به اشکال مادیگرایی و آینده
۷. شهوت و هوس نسبت به بی شکلی ذهنگرایی و آینده
۸. عقیده غلط به کننده بودن و فعال مایشاء بودن به همراه غرور و نادانی
۹. هیجان برای ساختن و پرداختن واقعیتهای مصنوعی، خویش فریبی و توهم
۱۰. تخدیر ناشی از خویش فریبی و ناآگاهی کامل نسبت به خویشتن، که لازمه توهم واقعیتهای مصنوعی و واقع پنداشتن فردیت است؛ و نیز، برای ندیدن ناپایداری و نقصان آنچه که هست و درد و رنج پیوسته به این هستی تخیلی سکر آور، بیربط، مشروط و گذرا.

این عوامل دهگانه «قوه» پیش برنده تداوم و تکرار عقاید مختلف نسبت به خویشتن را تشکیل میدهند. هدف، از میان بردن تخدیر و وسوسه تداوم بخش این نموده های هستی به همراه استدراک مجازی حسها و احساساتشان است؛ از بین بردن اینها برابر با نیروانا، حالت حقیقی واقعیت، رها از آنچه پرداخته شده، میباشد.

بودیسم و دارما Dhamma یا دکتین، راه پایان دادن به تخدیر، وسوسه، شدن و دوباره شدن هستیهای تخیلی و جایگزین کردن آن با حرکت به سوی هدف، حالت حقیقی واقعیت جاودانه است؛ با دریافت حالت حقیقی واقعیت جاودانه، رنج و عذاب، تناسخ، تمامی پرداخته ها، ناپایداریها، نقصانها و بی خویشتنی پایان میپذیرد. در نهایت باید از تمامی وسوسه ها، عادات و بندها تبرا جست و آنها را

نابود کرد، پایان داد، بخشید و ترک کرد تا تناسخ و تجدید واقعیت‌های نادرست تخیلی پایان یابد و نیل به نیروانای نامیرا، و تنها واقعیت حقیقی حاصل آید.

تمامی حالات نادرست هستی و همه پرداخته‌های مادیگرایی و ذهنگرایی، اشکال مادی، جسم، اعضای حسی، مناطق حسی داخلی و بیرونی، احساسات، تجربیات، برداشتها، فعالیتها، ذهن، آگاهی، فکر و حالات فکری ناپایدار، ناقص و بی‌خویشتن هستند. همه پرداخته‌ها از نظر یک بودیست چنین هستند: «جزو من نیستند و خود من و خویشتن من نیستند». طبیعت واقعی خویشتن، که از یا در این چیزها نیست آن نازاده، ناپرداخته، نامیرایست که درکش ممکن نیست: «هرگاه، هرجا، در هر چیزی که شده است و نمودار گردیده؛ ساخته شده و اجزایش گردهم آورده شده؛ به آن فکر شده و تأثیر پذیرفته، در ذهن تصور شده؛ و به هر چیز دیگری وابسته است ناپایدار است. آنچه که ناپایدار است بالذات اندوه، رنج و نقصان به همراه دارد؛ آنچه که ناپایدار است، اندوه، رنج و نقصان از من نیست، مال من نیست، خود من نیست و خویشتن من نیست».

خویشتن هست؛ ولی همه چیزهای دیگر نیستند؛ آنچه که پایدار است واقعی است، و آنچه که ناپایدار است واقعی نیست. همه «این‌ها - همه چیز - پرداخته، متبادر به ذهن، تأثیر پذیر، گذرا، ناپایدار است و چیزی جز رؤیایی بی‌خویشتن نیست، یک ایده فرسوده، یک تصویر ذهنی، یک تخیل، حالتی توهم‌گونه و صرفاً موجود در ذهن که ذاتاً به نابودی منتهی می‌شود. همه چیز تسلسلی پوسیده از تخیل توهم‌آمیز است، و برای کسی که دیگر تعلق یا میلی به چیزی که در حقیقت نیست، ندارد رنج ذهنی و تناسخ پایان می‌پذیرد. چیزها ایجاد می‌شوند، فرسوده می‌شوند و در نهایت دوباره محو می‌شوند.

مدت مدیدی است که در این دور زودباوری هر ذهن، هر نظرگاه خاص نسبت به خویشتن، به زنگار و سوسه، شهوت، نفرت، خیالپردازی و توهم آلوده شده است؛ و «موجودات» با یک ذهن لوث و یک دیدگاه زنگارگرفته نسبت به خویشتن، خود نیز آلوده و ناخالص می‌شوند؛ ذهن و هر نظرگاه به خویشتن در چمبره خیالات گرفتار شده، به توهم خوگرفته، با تهوس فرومایه کرات ششگانه حسها مخمور هستند و به وسوسه فردیت و بازتولد پیوسته در اشکال گوناگون مشغول؛ جاذبه نظرگاههای ملوک برگرفته از خیالات، نادانی پیوسته ای که میل به پرداخته‌ها را تداوم میبخشد. فقط خلوص ذهن، همان نظرگاه به خویشتن، موجود را خلص می‌کند. پس، اگر وسوسه‌ها و بندهای یک «موجود» - یک نظرگاه به خویشتن - در نمود پیشینش از واقعیت خیالی نابود شده باشند، هیچ شدن دوباره، هیچ بازتولد و هیچ تشکل دوباره جسم و ذهن و نظرگاههای متفاوت پی در پی در انتظارش نخواهد بود؛ و بنابراین، از تلاش، رنج، درد، عذاب، غم، مرثیه، حسرت، ناامیدی، نقصان، بیماری، پیری، فرسودگی و مرگ هیچ برایش نخواهد بود. هر موجودی، هر نظرگاه، باید زمانی محو شود، که دیگر باره نخواهد بود و دیگر از من نخواهد بود. نظرگاه به پایان رسیده است - نیروانا.

ولی تا زمانیکه آن نظرگاه به خویشتن «بیدار» شود و به وسوسه حسها، احساسات و لذات پایان دهد؛ به وسوسه فردیت مداوم و نادانی؛ این واقعیات مصنوعی پرداخته ادامه خواهند یافت، و درد و غم و رنجشان نیز؛ و مادام که این هستیهای مصنوعی تخیلی ادامه یابند، مخاطره دایمی درد، رنج و عذاب آینده «موجود» را رها نمیکنند؛ خطر تناسخ دوباره در جهانهای پستتر عذاب آورتر از پس شرارت پیشین در عمل، فکر و سخن؛ تا گاه رسیدن به نیروانا، به چنگ آوردن آن نامیرا، برای یک «موجود» فرارسد پرداخته‌ها برایش ادامه خواهند یافت و رهگذری در میان جهانها و هستیهای ساخته و پرداخته پست، متوسط یا بالا خواهد بود. ثمره افکار، سخنان و کارهای نیک را خواهد دید و نیز میوه تلخ افکار، سخنان و کارهای بد را خواهد چید.

بخشش، بخشایش، ایثار، مهر و مهربانی در افکار، سخنان و اعمال نسبت به «موجودات» دیگر به وی برتری خواهد داد و دروغ، نیرنگ، غیبت، سوء استفاده، قتل، دزدی، بدکرداری حسی و جنسی، دیدهای خطا و افکار، سخنان و اعمال شر نسبت به دیگر موجودات برایش دونی خواهد آورد. موجودات بنده اعمال خویشتن؛ اعمال کارما Karma را معین میکنند و آن تولد آینده و اتفاقات آتی را. چرخ هستی اینگونه می‌گردد و «داستان» هر موجود در هر زندگی اینگونه رقم زده می‌شود.

و این دنیا و دنیای فراتر توأمان هستند؛ و درین دنیا بعضی «موجودات» صراط مستقیم به سوی نیروانا را میپویند، به هدف نایل میشوند و جستجوی بزرگ بدنال حقیقت والا را کامل میکنند؛ اینان عادات، وسوسه ها، خیالات و اوهام را از خویش زدوده اند، و به کمال دستیافته اند؛ کسانی که خویشانشان به ابر آگاهی و درک این جهان و جهان فراتر رسیده است و حقیقت هستی چیزها را میبینند و تحسین میکنند^{VIII}.

پس، بودیسم را «وسيله» صحیح گریختن از باورهای غلط، و فرار از تخیل و عذاب حسها بدانید. چون کسیکه در یک سینمای تاریک از «تجربه خوش باوری» یک فیلم لذت میبرد - ذات پرداخته داخل واقعیت پرداخته؛ اما، سینما قدیمی و فرسوده است و آتش گرفته و منبع رنج و عذاب؛ دارمای بودیسم مسیر خروج است. اگر میخواهید برای همیشه از درد، رنج و عذاب و تسلسل تولدهای دوباره، زحمت و تلاش، اندوه، فرسودگی، میرایی و مرگ و همه رنج و مخاطرات همراه آن در امان باشید، مسیر خروج را دنبال کنید. بودیسم همان اعلانی است که میگوید: این راه سوی امان میرود، این راه خروج از عذاب است. زمان گریز را خود «موجود» انتخاب میکند.

اگر میخواهید این دین را دنبال کنید، در آنچه خوانده اید بیاندیشید - معنی آنرا جستجو کنید، بررسی کنید، امتحان کنید و برای خود بسنجید. [اگر بخواهید] بایست مجلدات/نجمن متون پالی را تهیه کنید؛ برای مطالعه دقیقتر از سوره های متوسط شروع کنید و میتوانید پوییدن راه اصیل هشتگانه را آغاز کنید، مسیری که از ممارست و تمرکز عبور میکند تا آگاهی، بینش وجدانی و معرفت را در خویشتان بیدار کند تا همراهتان باشد در طول راه تا به غایت آن، نیروانا، برسید؛ به وجدان واقعیت حقیقی، رهایی از همه نقصها، شدنها، پرداختنها و تخیلات، ناآگاهی و رهایی از دور تسلسل اوهام.

باورهای ما در بودیسم بنیادی را دانستید؛ حال تنها نیازمند متون فوق، تفکر، مطالعه، مدیتیشن و تمرکز هستید.

برای تهیه متون پالی کائن با یکی از آدرسهای زیر مکاتبه کنید:

PALI TEXT SOCIETY, 73 Lime Walk, Headington, Oxford OX3 7AD, ENGLAND
Website: <http://www.palitext.demon.co.uk/>

نیز میتوانید با توزیع کننده واقف در آمریکای شمالی تماس بگیرید:

Pariyatti Book Service, P.O. Box 15926, 7557 Lake City Way, N.E., Seattle, WA 98115.
Tel: 1 (800) 829-2748, 1 (206) 985-1663
Website: <http://www.pariyatti.com/>

در صفحه اینترنتی ما آدرس پست الکترونیکی و مجموعه سوال-جواب را مشاهده کنید:

<http://www.fundamentalbuddhism.com/>

و اگر مایل به کمک مالی به ما و یاری در ترویج بودیسم بنیادی دارید، حواله را به آدرس زیر بفرستید:

BUDDHIST INSTRUCTION RETREAT, P.O.Box 235, ALPHARETTA, GEORGIA 30009-0235 USA.

از شما متشکریم و برایتان آرزوی خوشی، سلامتی، آرامش، شادی، خوش بختی، عشق، مهر و مهمتر از همه توانایی در نیل هرچه سریعتر به مقصود، نیروانا، داریم.

Fundamental Buddhism Explained -- English Text Version
(Farsi version should be a close match in content to English version)

^I در طول متن اصلی این مقاله دو عبارت **حقیقت بزرگ** **The Ultimate Truth** ، **واقعیت بزرگ** **The Ultimate Reality** و چندین ترکیب مشابه برای رساندن یک معنی که در متن از آن با عنوان **واقعیت بزرگ جاودان راستین** ذکر شده بکار رفته اند. مترجم.

^{II} Created؛ در اینجا میتوان معادلهای خلق شده و تصور شده را نیز استفاده کرد. مترجم.

^{III} Right را میتوان به درست، دقیق، صحیح، ... نیز ترجمه کرد؛ بعلت پیش زمینه ای که از زرتشت وجود دارد عبارت نیک انتخاب شد. مترجم.

^{IV} Experiencing “vicariously”
high, middle and low^V

^{VI} heavens and hells؛ منظور مفهوم بهشت و جهنم است. مترجم.

^{VII} Pedulum؛ پاندول، آونگ. مترجم.

^{VIII} Proclaim؛ دو معنی آن در اینجا درست به نظر میرسند: تحسین کردن و اعلام کردن.