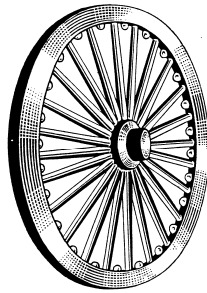


# ویپاسانا خلاصه درس‌ها

گفتار دوره ده روزه مراقبه ویپاسانا  
(مطابق با آموزش‌های س.ن. گویانکا)

نوشته ویلیام هارت



برگردان: سیما ره‌شناس

صفحه	فهرست
۵	پیشگفتار .....
۹	یادداشتی بر متن کتاب .....
۱۱	درس روز اول: .....
	مشکلات ابتدائی _ هدف این مراقبه _ چرا تنفس به عنوان نقطه شروع انتخاب شده است؟ _ طبیعت ذهن _ دلیل مشکلات و چگونگی رفتار با آنها _ خطراتی که باید از آنها دوری جست.
۲۰	درس روز دوم: .....
	تعریف جهان شمول ( گناه و ثواب - راه شریف هشت گانه: سیلا و سامادی)
۲۹	درس روز سوم: .....
	راه هشت گانه شریفه: پانیآ ( Paññā ) _ خرد اکتسابی، خرد عقلانی، خرد تجربی _ کالآپآ ( kalāpā ) _ چهار عنصر _ سه ویژگی: ناپایداری، طبیعت موهوم نفس، رنج _ نفوذ به درون واقعیت آشکار
۳۸	درس روز چهارم: .....
	پرسش درباره چگونگی تمرین ویپاسانا - قانون کامما (Kamma) _ اهمیت عملکرد ذهن _ چهار جزء ذهن: هشیاری، ادراک، احساس حس، واکنش _ راه رهایی از درد و رنج، آگاه و متعادل باقی ماندن است.

- ۵۱ ..... **درس روز پنجم:**  
 چهار حقیقت شریف: درد و رنج، علت درد و رنج، ریشه‌کنی درد و رنج،  
 راه ریشه‌کن کردن درد و رنج، زنجیره ظاهر شدن مشروط (آیا شخص با  
 دانش ساده می‌تواند درک کند؟)
- ۶۱ ..... **درس روز ششم:**  
 اهمیت رشد آگاهی و تعادل نسبت به حس‌های جسمی — چهار عنصر و  
 ارتباطشان با حس‌های جسمی — چهار عامل پدیداری ماده — پنج مانع:  
 حرص و آز، نفرت و بیزاری، تنبلی جسمی و ذهنی، آشفتگی و خشم،  
 شک و تردید.
- ۷۱ ..... **درس روز هفتم:**  
 اهمیت تعادل ذهن نسبت به حس‌های زمخت و همچنین حس‌های  
 لطیف — تداوم آگاهی — پنج "دوست": ایمان، کوشش، آگاهی، تمرکز،  
 خرد.
- ۸۲ ..... **درس روز هشتم:**  
 قانون تکثیر و عکس آن، قانون ریشه‌کنی — تعادل ذهن بزرگترین نعمت  
 است — تعادل ذهن انسان را به زندگی با کنش‌های درست قادر می‌سازد  
 — با تداوم تعادل ذهن، انسان آینده ساعات‌باری را برای خود تضمین  
 می‌کند.
- ۹۳ ..... **درس روز نهم:**  
 به کار بستن تکنیک در زندگی روزمره — ده کیفیت نیک (Pāramī) پآرامی

۱۰۴	..... درس روز دهم:
	مرور تکنیک
۱۱۷	..... درس روز یازدهم:
	چگونگی ادامه تمرین پس از پایان دوره
۱۲۴	عبارات نقل قول شده از پالی در درس‌ها با ترجمه فارسی
۱۶۲	..... فهرست معانی واژه‌های پالی
۱۷۹	مراکز تمرین مراقبه و پیاسانا با روش آموزش س. ن. گویانکا

### پیش گفتار

آقای س. ن. گویانکا (S. N. Goenka) می‌گوید: رهایی، تنها با تمرین به دست می‌آید و نه هرگز با مباحثه محض. یک دوره مراقبه ویپاسانا فرصتی است که گام‌های واقعی به سوی رهایی برداشته شود. در چنین دوره‌ای، شرکت کننده، چگونگی آزاد شدن ذهن از تنش‌ها، تعصبات و پیش‌داوری‌هایی که به جریان روزمره زندگی آسیب می‌رساند را فرا می‌گیرد. با شرکت در این دوره، شخص شروع به دریافت این مسئله می‌کند که چگونه در هر لحظه، آرام، فعال و شاد زندگی کند. همزمان فرد به سوی والاترین هدفی که بشر می‌تواند آرزویش را داشته باشد یعنی پاکی ذهن، رهایی از تمام درد و رنج‌ها و روشن‌بینی کامل، پیشرفت می‌نماید.

هیچ یک از این هدف‌ها، تنها با اندیشیدن به آن و یا آرزوی آن را داشتن به دست نمی‌آید. شخص باید برای رسیدن به هدف گام بردارد. به همین جهت در دوره ویپاسانا همیشه بر تمرین عملی تأکید شده است. هیچ‌گونه بحث فلسفی، مشاجرات تئوریک و پرسش‌هایی که به تجربه خود فرد ربطی ندارد، مجاز نیست. تا آنجا که ممکن است، مراقبه‌کنندگان تشویق می‌شوند که پاسخ

پرسش‌هایشان را در درون خود پیدا کنند. استاد، هرگونه راهنمایی لازم برای تمرین را ارائه می‌دهد، اما اجرای این رهنمودها به خود فرد بستگی دارد. هر کس باید مشکلش را خودش حل نماید و برای رستگاری خود کار کند.

با چنین تأکیدی، برخی توضیحات لازم است تا زمینه تمرین فراهم شود. بنابراین در هر شب از این دوره گویانکاجی (گویانکای عزیز) برای اینکه تجربه آن روز را ترسیم کرده و جنبه‌های گوناگون تکنیک را روشن نماید، "گفتار دامما" (Dhamma Talk) را ارائه می‌کند. او هشدار می‌دهد که هدف از این درس‌ها سرگرمی‌های عقلانی و احساسی نیست، بلکه مقصود این است که مراقبه‌کنندگان دریابند که باید چه کاری انجام دهند و چرا، تا بتوانند به‌طور صحیح کار کرده و نتیجه درست به دست آورند. در این کتاب، این گفتارها به‌طور چکیده آمده است.

این یازده درس، بازنگری کلی تعلیمات بودا را فراهم می‌سازد، ولی دستیابی به این تعالیم، تحلیلی و عقلانی نیست. بلکه شیوه‌ای ارائه می‌شود که برای مراقبه‌کننده به عنوان یک کل منسجم و پویا، آشکار گردد و همه جنبه‌های مختلف آن مورد توجه قرار گیرد، تا آن وحدت ذاتی که تجربه مراقبه است، روشن شود. این تجربه، آتش درونی است که به گوهر دامما درخشش و زندگی راستین می‌بخشد.

بدون این تجربه، فرد نمی‌تواند مفهوم کامل آنچه را که در این درس‌ها یادِ حقیقت در تعالیم بودا گفته می‌شود، دریابد. اما این بدان معنی نیست که جایی برای ارزیابی عقلانی تعالیم وجود ندارد. فهم عقلانی به عنوان پشتوانه

تمرین مراقبه با ارزش است، اگر چه مراقبه به خودی خود، روندی است که مرزهای عقل را در می‌نوردد.

به همین جهت، این چکیده‌ها تهیه شده است تا نکات اساسی هر درس را به‌طور خلاصه ارائه دهد و هدف اصلی آن این است که برای کسانی که مراقبه و پیاسانا را به همان شیوه س.ن. گویانکا تمرین می‌کنند راهنما و الهام بخش باشد. امید است برای افراد دیگری که احتمالاً این کتاب را می‌خوانند نیز مشوقی باشد برای شرکت در یک دوره و پیاسانا و تجربه آنچه که در اینجا توضیح داده شده است. این چکیده درس‌ها، نباید به عنوان خودآموز فراگیری و پیاسانا و جانشینی برای دوره ده روزه تلقی شود. مراقبه موضوع مهمی است، به‌ویژه تکنیک مراقبه و پیاسانا که با عمق ذهن سر و کار دارد و هرگز نباید با دید سرسری و سبک به آن نزدیک شد.

راه درست فراگیری و پیاسانا فقط پیوستن به یک دوره رسمی است. جایی که محیط مناسبی برای حمایت از مراقبه‌کننده، و یک راهنمای تعلیم دیده وجود دارد. اگر کسی به این هشدار توجه نکرده و سعی کند تا شخصاً تکنیک را با مطالعه آن فرا گیرد، کاملاً با مسئولیت خویش اقدام می‌کند.

خوشبختانه دوره‌های مراقبه و پیاسانا باروش آموزش س.ن. گویانکا، هم اکنون در بسیاری از نقاط جهان به‌طور منظم برپا می‌شود و جدول زمانی آن از طریق مکاتبه با هریک از مراکزی که نشانی آنها در پایان کتاب آمده، در دسترس خواهد بود. چکیده درس‌ها که در این کتاب گردآوری شده است، اصولاً براساس درس‌های گویانکاجی در مرکز مراقبه و پیاسانا در ماساچوست امریکا

(Massachusetts, U.S.A.) در تاریخ اوت 1983 است؛ به غیر از چکیده روز دهم که بر اساس درسی در همین مرکز در اوت 1984 می‌باشد. زمانی که گویانکاجی نگاهی به موضوعات این کتاب نموده و آن را برای نشر تأیید کرد، فرصت کافی برای بررسی دقیق متن نداشت. در نتیجه امکان دارد خواننده، برخی اشتباهات و مغایرت‌هایی در آن بیابد که مسئولیت آنها نه بر عهده استاد و نه بر عهده تکنیک، بلکه تنها به عهده من است و از هر انتقادی که بتواند چنین خطاهایی را در متن اصلاح کند بسیار استقبال می‌شود.

امید است که این کار، بسیاری از افراد را در تمرین دامپاری نماید.

باشد که همه موجودات شاد باشند.

ویلیام هارت

### « یادداشتی بر متن کتاب »

سخنان بودا و شاگردانش که گویانکاجی آنها را نقل قول کرده است، از مجموعه‌های مقررات (Vinaya-piṭaka) و تعالیم (Sutta-piṭaka)، از مجموعه کتب پالی (Pāli canon) گرفته شده است. (در هر دو مجموعه تعداد زیادی نقل قول دیده می‌شود. در این گونه موارد تنها از منابع Sutta استفاده شده است). همچنین برخی نقل قول‌ها از تفسیرهای بعدی ادبیات پالی نیز دریافت می‌شود. گویانکاجی در سخنانش اغلب، این عبارات را با تفسیر و نه با ترجمه لغت به لغت از زبان پالی، توضیح می‌دهد؛ با این هدف که مفهوم هر عبارت را با تأکید بر ارتباطش با تمرین مراقبه و پیاسانا به زبان معمول ارائه دهد.

در این متن، جایی که یک عبارت پالی ظاهر شود، توضیحی درباره آن داده می‌شود، که همان است که گویانکاجی در درسی که پایه این چکیده‌ها است، بیان کرده است. در پایان این کتاب و در بخش "ترجمه عبارات پالی" کوشش شده است تا تعبیرهای دقیق‌تری از عبارات‌های نقل قول شده با تأکید بر دیدگاه مراقبه‌گر داده شود.

در این متن، لغات پالی در کمترین حد لازم مورد استفاده قرار گرفته است و هنگامی که چنین واژه‌هایی به کار رفته، برای هماهنگی، شکل جمع آنها هم به زبان پالی آمده است. برای نمونه جمع کلمه saṅkhāra به صورت saṅkhārā، جمع واژه kalāpa به صورت kalāpā و جمع کلمه pārami به صورت pāramī آمده است.

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammā-sambuddhassa*

### درس روز اول

مشکلات ابتدائی - هدف این مراقبه - چرا تنفس به عنوان نقطه شروع انتخاب شده است - طبیعت ذهن - دلیل مشکلات و چگونگی رفتار با آنها - خطراتی که باید از آنها دوری جست.

روز اول پر از مشکلات بزرگ و ناراحتی‌ها است. بخشی از آن به خاطر این است که شخص عادت ندارد تمام روز بنشیند و سعی در مراقبه نماید. اما بیشتر به خاطر نوع مراقبه‌ای است که تمرین آن را شروع کرده‌اید: یعنی آگاهی از تنفس؛ آگاهی از هیچ چیز به جز تنفس.

اگر همراه با آگاهی از تنفس، فرد یک واژه، یک مانترا و یا یک نام خدا را تکرار می‌کرد و یا شکل و صورتی مقدس را در ذهن تصور می‌نمود، تمرکز آسان‌تر و سریع‌تر انجام می‌شد. اما از شما خواسته می‌شود که تنفس ساده را مشاهده کنید؛ به همان گونه طبیعی که هست. بدون این که آن را تنظیم کنید و یا هیچ کلمه و تصویری را به آن اضافه نمایید.

این کارها مجاز نیست؛ زیرا هدف نهایی این مراقبه، تمرکز ذهن نمی‌باشد. تمرکز فقط یک کمک است و گامی است که به هدف والاتری می‌انجامد که عبارت است از: پالایش ذهن، ریشه‌کنی تمام ناپاکی‌های ذهنی و منفیات درونی و بنابراین رهایی از تمام درد و رنج‌ها و رسیدن به روشن ضمیری.

هر زمان که یک ناپاکی مانند خشم، نفرت، شهوت، ترس و... در ذهن پدید می‌آید، شخص احساس درد و رنج می‌کند. همچنین هر زمان که ناخواسته‌ای پیش می‌آید، شروع به ایجاد گره‌هایی در درون خود می‌کند. وقتی آنچه را که می‌خواهد اتفاق نمی‌افتد، باز هم در درون خود تنش می‌آفریند، و در طول زندگی این روند را ادامه می‌دهد تا این که تمام ساختار جسمی و ذهنی‌اش مجموعه‌ای از گره‌های کور می‌گردد. او این تنش را محدود به خود نمی‌کند، بلکه میان افرادی که با آنها تماس دارد نیز، پخش می‌نماید. مسلماً، این راه درست زندگی نیست.

شما به این دوره مراقبه آمده‌اید تا هنر زندگی کردن را بیاموزید، که عبارت است از این که چگونه با صلح و هماهنگی درونی زندگی کنید و برای دیگران نیز صلح و هماهنگی بیافرینید؛ چگونه روز به روز شادتر زندگی

کنید، و به سوی والاترین شادمانی که برخوردار از یک ذهن کاملاً پاک است، گام بردارید. ذهنی که سرشار از عشقِ مطلق و مهر و شفقت است و از دیدن موفقیت دیگران شاد می‌شود و تعادل دارد.

برای فراگیری هنر زندگانی توأم با هماهنگی، شخص، اول باید علتِ عدم هماهنگی را بیابد. علت، همیشه در درون است و به همین دلیل، شما باید واقعیت خودتان را جستجو کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند که این کار را انجام دهید و ساختار جسمی و ذهنی خود را تجربه کنید. وابستگی‌های بسیاری نسبت به این ساختار وجود دارد که به ناراحتی و درد و رنج می‌انجامد. در سطح تجربی، باید ماهیت ذهنی و جسمی خود را درک کرد. فقط پس از آن است که می‌توان آنچه را که ماورای ذهن و ماده وجود دارد، تجربه نمود. بنابراین، ویپاسانا یک تکنیک حقیقت‌شناسی و خودشناسی است و به تحقیق دربارهٔ آن چیزی که "خود" نامیده می‌شود می‌پردازد. همچنین می‌توان آن را "تکنیک خداشناسی" هم نامید، زیرا گذشته از هر چیز، خداوند چیزی جز حقیقت، عشق و پاکی نیست.

تجربهٔ مستقیم واقعیت، ضروری است. "خودت را بشناس"، از واقعیت‌های سطحی، آشکار و خشن، تا واقعیت‌های لطیف‌تر و تا لطیف‌ترین واقعیت ذهن و ماده. با چنین تجربه‌ای انسان می‌تواند به سوی واقعیت نهایی که ماورای ذهن و ماده است پیش برود. "تنفس" نقطهٔ مناسبی است که این سفر از آن آغاز می‌شود. استفاده از یک شیء خیالی، یک کلمه یا شکل، به عنوان نقطهٔ توجه، تنها فرایه مسیر

تصورات و توهمات بیشتر می‌کشاند و به او کمک نمی‌کند تا حقایق لطیف را دربارهٔ خود کشف نماید. برای نفوذ به حقیقت لطیف‌تر، باید با یک حقیقت، آن‌هم حقیقت فاحش و آشکاری مانند تنفس شروع کرد. گذشته از آن، به‌کار بردن یک کلمه یا یک شکل مقدس، تکنیک را فرقه‌ای می‌کند. یک کلمه یا شکل، با یک فرهنگ و یا مذهب خاصی شناخته می‌شود و کسانی با زمینه‌های اعتقادی دیگر ممکن است آن را نپذیرند. درد و رنج و بیماری، جهانی است و درمان آن نمی‌تواند فرقه‌ای باشد، بلکه باید جهانی باشد. آگاهی از تنفس این نیاز را برآورده می‌سازد. تنفس در همه مشترک و مشاهدهٔ آن برای همه کس پذیرفتنی است. هر گامی در این راه باید کاملاً آزاد از فرقه‌گرایی باشد.

تنفس وسیله‌ای است که شما با آن حقیقت را دربارهٔ خود جستجو می‌کنید. در واقع، از نظر تجربی، شما دربارهٔ بدن خویش آگاهی کمی دارید و فقط شکل خارجی آن و اندام‌ها و کارهایی را که می‌توانید خودآگاه کنترل نمایید، می‌شناسید و دربارهٔ اندام‌های داخلی که خارج از اراده شما کار می‌کنند، و سلول‌هایی که تمام بدن را تشکیل می‌دهند و هر لحظه در حال دگرگونی هستند، چیزی نمی‌دانید. واکنش‌های بیوشیمیایی و الکترومغناطیسی بیشمار پیوسته در سرتاسر بدن صورت می‌گیرد که شما شناختی از آنها ندارید.

در این راه، آنچه دربارهٔ خودتان ناشناخته است، می‌باید به شناخت شما درآید. برای این منظور، تنفس کمک خواهد کرد و چون پلی برای رسیدن

از شناخته به ناشناخته عمل خواهد نمود؛ زیرا تنفس عملی است در بدن که هم می‌تواند خودآگاه و هم ناخودآگاه، عمدی یا خود به خود، انجام شود.

شما با تنفس عمدی و آگاهانه شروع می‌کنید و به آگاهی از تنفس طبیعی و عادی می‌رسید و از آنجا به حقایق ظریف‌تر درباره‌ی خود دست خواهید یافت. هر قدم، گامی همراه با واقعیت است و شما هر روز در کشف حقایق لطیف‌تر درباره‌ی خود \_ یعنی درباره‌ی بدن و ذهن‌تان \_ بیشتر پیش می‌روید. امروز از شما خواسته شد که فقط عملکرد جسمی تنفس را مشاهده کنید، اما همزمان، هر یک از شما ذهن را مشاهده کرد، زیرا طبیعت تنفس هر فرد به شدت به وضعیت ذهنی او بستگی دارد. به محض این‌که یک ناخالصی و آلودگی در ذهن پدیدار می‌شود، تنفس غیرطبیعی می‌گردد. اول تنفس کمی سریع‌تر و کمی سنگین‌تر می‌شود و وقتی آلودگی از میان رفت، دوباره نرم می‌شود. بنابراین تنفس نه تنها می‌تواند به بررسی واقعیت بدن یاری رساند، بلکه به بررسی واقعیت ذهن نیز کمک می‌کند.

یک واقعیت ذهن که شما امروز تجربه‌ی آن را آغاز کردید، این است که ذهن همواره از موضوعی به موضوع دیگر می‌رود و نمی‌خواهد بر روی تنفس یا هر موضوع خاص مورد توجهی باقی بماند و به جای آن وحشیانه به هرسو می‌رود. وقتی که ذهن پرسه می‌زند، به کجا می‌رود؟ با تمرین می‌بینید که یا در گذشته و یا در آینده سرگردان است. این الگوی عادت شده برای ذهن است که نمی‌خواهد در زمان حال بماند؛ در حالی‌که انسان ناچار است که در حال زندگی کند. گذشته به دست آمدنی نیست و آینده هم تا

زمانی که حال نشود، از دسترس خارج است. به خاطر آوردن گذشته و تفکر درباره آینده مهم است، ولی فقط آن اندازه که به انسان کمک کند تا زمان حال را بگذرانند. با این وجود، به خاطر عادت دیرینه، ذهن پیوسته می‌کوشد تا از واقعیت حال به گذشته یا به آینده غیر قابل دسترس فرار کند و بنابراین چنین ذهن وحشی‌ای، نگران و بدبخت باقی می‌ماند.

روشی که شما در اینجا مشغول فراگرفتن آن هستید، هنر زندگی نامیده می‌شود و زندگی حقیقتاً فقط در زمان حال انجام می‌گیرد. بنابراین گام نخست این است که یاد بگیرید با نگهداری ذهن در واقعیت زمان حال، یعنی تنفس، که اکنون از سوراخ‌های بینی داخل و از آن خارج می‌شود، فقط در زمان حال زندگی کنید. این تنها واقعیت این لحظه است، گرچه نوع سطحی آن باشد. هنگامی که ذهن سرگردان می‌شود، شخص با تبسم و بدون هیچ تنشی این واقعیت را می‌پذیرد که به خاطر الگوی رفتاری گذشته، ذهن سرگردان شده است و بمحض این‌که تشخیص داد ذهن او سرگردان شده، خودبه‌خود و به‌طور طبیعی به آگاهی از تنفس باز می‌گردد.

شما به آسانی تشخیص می‌دهید که ذهن متمایل است که در افکار گذشته یا آینده بچرخد. حال ببینیم این افکار از چه نوعی هستند؟ امروز در خودتان مشاهده کردید که این افکار گاه و بیگاه، بدون هیچ نظم و ترتیب و بی‌سر و ته می‌باشند. این‌گونه رفتار ذهن، عموماً به عنوان نشانه دیوانگی تلقی می‌شود؛ از این‌رو، اکنون همه شما دریافته‌اید که همه مثل هم، دیوانه و گم‌گشته در جهل و اوهام و خیالات باطل (Moha) هستید. حتی وقتی که افکار نظم و

ترتیبی هم دارند، بسته به موضوع خود، دارای چیزی هستند که یا خوشایند است و یا ناخوشایند. اگر خوشایند است، شخص با تمایل به آن شروع به واکنش می‌کند که به حرص و آز و چسبیدن به آن (raga) می‌انجامد. اگر ناخوشایند است، با عدم تمایل و نخواستن، آغاز به واکنش می‌نماید که به بیزاری و نفرت (dosa) می‌رسد. بدین‌گونه، ذهن پیوسته سرشار از جهل و نادانی، حرص و آز، و نفرت و بیزاری می‌شود و تمام آلودگی‌های دیگر از این سه ناپاکی اساسی منشعب می‌شود و هر ناپاکی انسان را به بدبختی می‌کشاند.

هدف این تکنیک این است که ذهن را پالایش دهد و آنرا با ریشه‌کن کردن تدریجی منفی‌های درونش از درد و رنج‌رهایی بخشد. این یک جراحی عمیق در ناخودآگاه انسان است که برای آشکار ساختن و از میان بردن گره‌های پنهانی آن انجام می‌شود. حتی نخستین گام تکنیک می‌باید ذهن را پالایش دهد. و این چنین است که با مشاهده تنفس، شما نه تنها تمرکز ذهن، بلکه پاک‌سازی آنرا آغاز کرده‌اید. شاید در طی امروز، فقط برای چند لحظه ذهن شما کاملاً بر روی تنفس کشیدن متمرکز بوده است، اما هر یک از این لحظه‌ها، در تغییر دادن الگوی عادت ذهن بسیار نیرومند است. در آن لحظه، شما از واقعیت زمان حال، یعنی نفسی که از سوراخ‌های بینی وارد و یا خارج می‌شود، بدون توهم، آگاه هستید و نمی‌توانید برای تنفس بیشتر حرص بزنید و یا از تنفس خود احساس نفرت داشته باشید. پس بدون واکنش و به سادگی، آن را فقط مشاهده می‌کنید. در چنین لحظه‌ای ذهن از آن سه

ناپاکی اساسی آزاد است و بنابراین پاک می‌باشد. این لحظه پاکی، اثری بسیار قوی بر ناپاکی‌های تجمع یافته قدیمی در سطوح ناخودآگاه دارد. برخورد این نیروهای مثبت و منفی، ایجاد انفجار می‌کند. برخی از ناپاکی‌های پنهان در ناخودآگاه، به سطح خودآگاه می‌آید و به صورت ناراحتی‌های گوناگون جسمی و ذهنی آشکار می‌گردد.

زمانی که فرد با چنین موقعیت و شرایطی روبه‌رو می‌شود، این خطر وجود دارد که آشفته شود و مشکلاتش چند برابر گردد. هر چند عاقلانه است که دریابیم آنچه که یک مشکل به نظر می‌رسد، نشانه موفقیت در مراقبه است و علامت این است که در حقیقت تکنیک شروع به کار کرده و جراحی ناخودآگاه آغاز شده و برخی از چرک‌های نهفته در آن شروع به بیرون آمدن از زخم کرده است. گرچه روند کار ناخوشایند است، ولی این تنها راه رهایی از جراحات و برداشتن ناپاکی‌ها است. اگر شخص، کار را به شیوه درست ادامه دهد، تمام این دشواری‌ها به تدریج از میان خواهد رفت.

فردا کمی آسان‌تر خواهد بود و پس فردا بیشتر آسان می‌شود و کم‌کم تمام مشکلات از بین می‌رود، به شرط این‌که کار کنید. هیچ‌کس دیگر نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. شما ناچارید که خودتان کار کنید. شما باید واقعیت درون خود را بکاوید. شما باید خودتان را آزاد کنید.

#### چند رهنمود برای چگونگی کار کردن:

طی ساعات مراقبه همیشه در فضای بسته مراقبه نمایید. اگر بخواهید در بیرون و در تماس مستقیم با نور و باد مراقبه کنید، قادر نخواهید بود که به ژرفای

... 19

ذهن خود نفوذ کنید. هنگام استراحت می‌توانید بیرون بروید. باید محدودیت‌های دوره را رعایت کنید. شما در حال جراحی کردن ذهن خود هستید و می‌باید در اتاق عمل بمانید. باید بدون توجه به مسایل و مشکلات احتمالی، تمام طول دوره را در این مکان بمانید. وقتی در طول جراحی، دشواری‌ها پدیدار می‌شوند، تصمیم قاطع را به یاد آورید. ترک کردن دوره در میانه آن می‌تواند زیان‌بار باشد. همچنین تصمیم قاطع بگیرید که تمام مقررات و قوانین دوره را رعایت کنید، که مهمترین آن قانون سکوت است. از جدول برنامه‌ها هم باید پیروی کنید و به‌ویژه برای سه نشست یک ساعته مراقبه گروهی در هر روز حتماً در سالن مراقبه باشید.

از خطر پرخوری، تسلیم شدن در برابر خواب‌آلودگی و گفتگوی بی‌مورد پرهیزید. دقیقاً همان‌طور که از شما خواسته شده عمل کنید. در طی این دوره، هرچه را که قبلاً خوانده و یا در جای دیگر فرا گرفته‌اید، بدون محکوم کردن، کنار بگذارید. ترکیب کردن روش‌ها بسیار خطرناک است. اگر نکته‌ای برایتان مجهول است، برای روشن شدن آن به راهنما رجوع کنید. تکنیک را منصفانه آزمایش نمایید. اگر چنین کنید، نتایج عالی به دست خواهید آورد.

بهترین استفاده را از زمان، فرصت و تکنیک ببرید تا خود را از بند حرص و آز، نفرت و خیالات باطل برهانید و از آرامش واقعی، هماهنگی واقعی و خوشبختی واقعی لذت ببرید.

خوشبختی راستین از آن همه شما باد.

**باشد که همه موجودات شاد باشند.**

### درس روز دوم

تعریف جهان شمول گناه و ثواب - راه شریف هشت گانه: سیلا (Sīla)  
و سامآدی (samādhī)

روز دوم به پایان رسید. گرچه کمی بهتر از روز اول بود، ولی مشکلات همچنان باقی مانده است. ذهن بسیار بی قرار، آشفتہ و وحشی است؛ مانند یک گاو وحشی یا یک فیل که هنگام حمله به محل زندگی انسان‌ها، ویرانی به بار می‌آورد. اگر فردی عاقل، یک جانور وحشی را تربیت و دست‌آموز خود کند، آنگاه تمام قدرت آن جانور که برای اهداف مخرب به کار می‌رفت، در خدمت جامعه و در راه‌های سازنده قرار خواهد گرفت. به همین گونه، ذهن شما که بسیار توانا و خطرناک‌تر از یک فیل وحشی است، باید دست‌آموز

و تربیت شود. آنگاه توانایی‌های بسیار آن به خدمت شما درخواهد آمد. اما باید با شکیبایی، سرسختی و تداوم بسیار کار کنید. ادامه تمرین، رمز موفقیت است. شما باید خودتان کار کنید. هیچ کس دیگر نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. یک فرد روشن ضمیر با تمام عشق و مهربانی نسبت به شما، شیوه کار را می‌آموزد، اما نمی‌تواند کسی را تا هدف نهایی روی شانه‌های خود حمل کند. شما خود می‌بایست گام‌ها را بردارید. مشکل‌تان را خودتان باید حل نمایید و رستگاری خود را خودتان به دست آورید. البته زمانی که شروع به کار می‌کنید حمایت تمام نیروهای دامما (Dhamma) را به دست خواهید آورد، ولی با این وجود، خودتان باید کار کنید. شما باید خودتان تمام راه را بروید. راهی که آغاز به رفتنش نموده‌اید، درک کنید. بودا آن را بسیار ساده این‌گونه بیان می‌کند:

از تمام اعمال گناه آلود و زیان‌مند دوری کنید،

فقط اعمال نیک و سودمند به‌جا آورید،

ذهن را پاک کنید؛

این است آموزش روشن ضمیران.

این، یک راه جهان شمول و قابل پذیرش برای مردم با هر زمینه و نژاد و کشور است. اما مشکل، از تعریف گناه و ثواب پدید می‌آید. وقتی گوهر اصلی دامما (Dhamma) گم می‌شود، فرقه‌ها پدید می‌آیند و سپس هر

فرقه‌ای تعریف متفاوتی از ثواب می‌دهد. مثلاً حفظ نوعی ظاهر خاص، یا اجرای آداب و رسوم ویژه، یا داشتن عقایدی مخصوص، که همه آنها فرقه‌ای هستند و برای برخی قابل قبول و برای برخی دیگر غیر قابل پذیرشند. ولی دامما یک تعریف جهانی از گناه و ثواب دارد: هر عملی که به دیگران زیان می‌رساند و به آرامش و تعادل آنان لطمه می‌زند، گناه‌آلود و زیان‌مند است و هر کرداری که به دیگران یاری می‌رساند و به آرامش و تعادل آنها کمک می‌کند، ثواب بوده و سودمند است. این تعریفی است که با هیچ عقیده متعصبانه‌ای مطابقت ندارد، بلکه هماهنگ با قانون هستی است. بنابر قانون هستی، انسان نمی‌تواند کاری را انجام دهد که دیگران را بیازارد، مگر آن‌که نخست یک ناپاکی مثل عصبانیت، ترس، نفرت و غیره را در ذهن خود تولید کند و هرگاه فرد یک ناپاکی ذهنی را پدید آورد، آنگاه بدبخت می‌شود و عذاب دوزخ را در درون خود تجربه می‌کند. به همین شیوه، انسان نمی‌تواند کاری را که به دیگران کمک می‌کند، انجام دهد، مگر این‌که نخست، عشق، مهربانی و خیرخواهی را به وجود آورد و به محض این‌که شروع به پرورش چنین کیفیات پاک ذهنی می‌کند، از آرامش بهشتی در درون خود لذت می‌برد. هنگامی که شما به دیگران کمک می‌کنید، همزمان به خود کمک می‌کنید و وقتی به دیگران زیان می‌رسانید، همزمان خود را می‌آزاری. این است دامما، حقیقت، قانون - قانون کیهانی طبیعت.

راه دامما، راه هشتگانه شریفه نامیده می‌شود. شریف به این معنی که هر کس که در آن گام بر می‌دارد، باید یک انسان مقدس با قلبی شریف بشود.

راه به سه بخش: سیلا (Sīla)، سامآدی (Samādhi) و پانیآ (paññā) تقسیم می‌گردد. سیلا، پرهیزکاری است. پرهیز از رفتار و گفتار زیان‌مند. سامآدی، کار مفید پرورش تسلط بر ذهن است. این هر دو تمرین سودمند است. اما نه سیلا و نه سامآدی، هیچ‌کدام نمی‌توانند تمام ناپاکی‌های جمع شده در ذهن را ریشه‌کن کنند. بدین منظور باید بخش سوم یعنی پانیآ که پرورش خرد و بصیرت است و ذهن را به‌طور کامل پاک می‌کند، تمرین شود.

در بخش سیلا، سه قسمت از راه هشتگانه شریفه وجود دارد:

۱- ساممآ و آچآ (Sammā Vācā)، گفتار درست - پاکی اعمال زبانی: برای درک این که پاکی گفتار چیست، باید دانست که ناپاکی گفتار یعنی چه. دروغ‌گویی به منظور فریب دیگران، گفتن واژه‌های زشت برای آزار دیگران، تهمت، غیبت، یاوه‌سرایی و پرگویی بی‌هدف و بیهوده، همه ناپاکی‌های گفتاری هستند. وقتی انسان از این ناپاکی‌ها دوری کند، آنچه می‌ماند، گفتار نیک است.

2- ساممآ کاممانتا (Sammā Kammanā) کردار درست، پاکی اعمال فیزیکی: در راه دامما تنها یک وسیله برای سنجش پاکی و ناپاکی عمل وجود دارد؛ خواه آن عمل فیزیکی، زبانی و یا ذهنی باشد، و آن این است که آیا آن عمل به دیگران کمک می‌کند یا زیان می‌رساند. بنابراین کشتن، دزدی، تجاوز جنسی، زنا و اعتیاد به ماده‌ای که باعث شود شخص حال خود را نفهمد، همه اعمالی هستند که به دیگران و همچنین به خود فرد

آسیب می‌رسانند. وقتی که شخص از این اعمال فیزیکی ناپاک پرهیز کند، آنچه می‌ماند، کردار نیک است.

۳- ساممّا آجیوا (Sammā-ājīva) معاش درست: هر کس باید برای تأمین خویش و افراد تحت تکفل خود پیشه‌ای داشته باشد. ولی اگر وسایل این امرار معاش برای دیگران زیان‌بخش باشد، آنگاه معاش، معاش درستی نیست. شاید فردی برای تأمین معاش شخصاً اعمال نادرست انجام ندهد، اما دیگران را به این‌گونه کارها تشویق کند. در این صورت هم معاش درستی ندارد. مثلاً فروش مشروبات الکلی، اداره قمارخانه، فروش اسلحه، فروش جانوران زنده یا گوشت حیوانات، هیچ‌کدام معاش درستی نیست. حتی در بالاترین مشاغل، اگر انگیزه فرد تنها استثمار دیگران باشد، معاش صحیحی ندارد. اگر انگیزه شخص آن است که سهم کار خود را به عنوان عضوی از جامعه انجام دهد، مهارت‌ها و کوشش‌های خود را برای منافع عمومی به کار اندازد و در عوض مبالغی برای تأمین معیشت خود و افراد تحت تکفلش دریافت کند، آنگاه معاش درستی دارد.

یک سرپرست خانواده، یک شخص معمولی، برای صیانت خویش به پول نیاز دارد. ولی خطر آن است که کسب پول وسیله بزرگ کردن نفس گردد. بدین‌گونه که شخص در جستجوی جمع‌آوری هرچه بیشتر پول برای خود می‌رود، و کسانی را که درآمد کمتری به دست می‌آورند، حقیر می‌شمارد. چنین طرز فکری به دیگران و همین‌طور به خود شخص آسیب می‌زند، زیرا به هر اندازه که نفس قوی‌تر گردد، انسان از رهایی دورتر

می‌شود. بنابراین یک جنبه ضروری معاش درست، صدقه دادن و تقسیم کردن بخشی از درآمد با دیگران است. در این صورت فرد نه تنها برای بهره‌مندی خود، بلکه برای منافع دیگران نیز تحصیل درآمد می‌کند.

اگر دامما تنها برای وادار کردن افراد به پرهیز از زیان رساندن به دیگران تشکیل شده بود، آنگاه هیچ اثری نداشت. از نظر عقلانی ممکن است انسان خطرات انجام کارهای زیان‌مند و منافع اعمال سودمند را درک کند و یا اهمیت سیلا را به‌خاطر اعتقاد به کسانی که درباره آن به موعظه می‌پردازند، بپذیرد و با این وجود به انجام کارهای نادرست ادامه دهد، زیرا کنترلی بر ذهن ندارد. از این‌رو بخش دوم دامما، یعنی سامآدی که به معنای پرورش تسلط بر ذهن است مطرح می‌گردد. سه قسمت دیگر راه هشتگانه شریفه در این بخش است.

۴- سامما و آیاما (Sammā-vāyāma) کوشش درست، ورزش درست: شما با تمرین خود دیده‌اید که ذهن چقدر ضعیف و بی‌ثبات است و همیشه از موضوعی به موضوع دیگر در نوسان است. چنین ذهنی برای تقویت خود به ورزش نیاز دارد. برای تقویت ذهن چهار ورزش وجود دارد:

الف- دور انداختن هر کیفیت زیان‌مندی که ممکن است در ذهن وجود داشته باشد.

ب- بستن دریچه ذهن بر روی هر کیفیت زیان‌مندی که هنوز دچار آن نشده است.

ج- نگهداشتن و افزایش کیفیت‌های سودمندی که در حال حاضر در ذهن وجود دارد.

د- گشودن ذهن به روی هر کیفیت سودمندی که فاقد آن است.

با تمرین آگاهی از تنفس ( آناپانا، Ānāpāna ) شما به‌طور غیرمستقیم اجرای این تمرینات را آغاز کرده‌اید.

۵- ساممآ ساتی (Sammā-sati) آگاهی درست، آگاهی از واقعیت لحظه حال:

از گذشته تنها خاطراتی می‌تواند وجود داشته باشد و برای آینده تنها آرزوها، نگرانی‌ها و خیالات. شما با تربیت ذهن خود توسط آگاهی از حقیقت همین لحظه، یعنی آنچه در محدوده سوراخ‌های بینی می‌گذرد، آغاز به تمرین ساممآ ساتی (Sammā-sati) کرده‌اید. شما باید توانایی آگاهی از تمام واقعیت \_ از زمخت‌ترین تا لطیف‌ترین سطوح \_ را افزایش دهید. نخست از تنفس آگاهانه و عمدی شروع کرده و سپس به تنفس طبیعی و نرم و آنگاه به لمس کردن تنفس توجه کردید. حالا به موضوع لطیف‌تری توجه خواهید نمود و آن، حس‌های جسمی طبیعی در این ناحیه محدود می‌باشد. امکان دارد که میزان گرمای تنفس را احساس کنید که وقتی وارد می‌شود کمی سرد است و هنگام خارج شدن کمی گرم‌تر می‌شود. علاوه بر آن حس‌های بی‌شماری وجود دارد که به تنفس مربوط نمی‌شود؛ همچون گرما، سرما، خارش، نوسان، فشار، گرفتگی، درد و غیره. شما نمی‌توانید حسی که به شما دست می‌دهد را انتخاب کنید، زیرا نمی‌توانید حس‌ها را خلق کنید.

بنابراین فقط مشاهده کنید. فقط آگاه بمانید. نام حس مهم نیست. آنچه اهمیت دارد، آگاه بودن از واقعیت حس، بدون واکنش نشان دادن است.

الگوی عادت ذهن همان‌گونه که دیده‌اید این است که در آینده یا گذشته بگردد و حرص و آز یا نفرت ایجاد نماید. با تمرین آگاهی درست، شما آغاز به شکستن این عادت نموده‌اید. این بدان معنا نیست که بعد از این دوره گذشته را به‌طور کامل فراموش خواهید کرد و یا به هیچ وجه تفکری درباره آینده نخواهید داشت. در حقیقت شما عادت کرده‌اید که انرژی خود را با گشتن بیهوده در گذشته یا آینده تلف کنید، به‌طوری‌که وقتی می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید، یا چیزی را به‌یاد بیاورید، نمی‌توانید. با پرورش سامماساتی، یاد می‌گیرید که ذهن خود را در واقعیت حال، ثبات بیشتری بخشید و متوجه خواهید شد که به‌سادگی خواهید توانست گذشته را هرگاه که نیاز افتد، فرابخوانید و برای آینده نیز پیش‌بینی درست بنمایید و قادر خواهید بود که به یک زندگی توأم با شادابی و سلامتی دست یابید.

**۶- ساممآ سامآدی (Sammā Samādhī) تمرکز درست.** تمرکز محض، هدف این تکنیک نیست. تمرکزی که شما می‌خواهید به دست آورید، باید بر بنیاد پاکی باشد. ممکن است که با زمینه حرص و آز و نفرت و یا اوهام، ذهن را متمرکز کنید، ولی این ساممآ سامآدی نیست، بلکه باید از واقعیت زمان حال در درون خود بدون هیچ حرص و آز و یا نفرتی آگاه باشید. این آگاهی را به‌طور مستمر از لحظه‌ای به لحظه دیگر نگاه داشتن، ساممآ سامآدی است.

با اجرای بسیار دقیق دستورات پنج‌گانه، شما آغاز به تمرین سیلا کرده‌اید. با تربیت ذهن که روی یک نکته، یعنی حقیقت زمان حال بدون حرص و آز یا نفرت و بیزاری، متمرکز گردد، شما پرورش سامادی را شروع کرده‌اید. حالا با کوشش بسیار به کار ادامه دهید تا ذهن خود را آن‌گونه هشیار کنید که وقتی به تمرین پانیآ (Paññā) می‌پردازید، قادر باشید به عمق ناخودآگاه خود نفوذ کنید و تمام ناپاکی‌هایی را که در آنجا نهفته است، ریشه‌کن کنید و از سعادت واقعی، یعنی رهایی، لذت ببرید.

سعادت واقعی از آن همه شما باد.

باشد که همه موجودات شاد باشند.

### روز سوم

راه شریف هشت گانه: پانیآ ( Paññā ) - خرد اکتسابی، خرد عقلانی، خرد تجربی - کالآپآ ( Kalāpā ) - چهار عنصر - سه ویژگی: ناپایندگی، طبیعت موهوم نفس، رنج - نفوذ به درون واقعیت آشکار.

روز سوم به پایان رسید. فردا بعد از ظهر، شما وارد حوزه پانیآ ( Paññā ) یعنی خرد که بخش سوم راه شریف هشت گانه است، خواهید شد. بدون خرد، راه ناقص می ماند. این راه با تمرین سیلا آغاز می شود که عبارت است از پرهیز از عوامل زیان رسان به دیگران. اما شخص اگرچه ممکن است به دیگران آسیب نرساند، ولی هنوز با تولید ناپاکی ها در ذهن، به خویش آسیب می زند. بنابراین فرد تحت تربیت سامآدی، یعنی کنترل ذهن،

ناپاکی‌های پدید آمده را سرکوب می‌کند. اما این آلودگی‌ها با سرکوب کردن از میان نمی‌رود، بلکه در ناخودآگاه باقی می‌ماند و در آنجا تکثیر می‌گردد و به‌طور پیوسته عامل زیان رساندن به شخص می‌شود. بنابراین سومین گام دامما، یعنی پانیآ (Paññā) تمرین می‌شود که نه ناپاکی‌ها را آزاد می‌گذارد و نه آنها را سرکوب می‌کند، بلکه اجازه می‌دهد که آشکار شده و ریشه‌کن گردد. هنگامی که ناپاکی‌ها ریشه‌کن شوند، ذهن از آلودگی رها خواهد بود و آنگاه که ذهن پاک باشد، فرد بدون هیچ کوششی از اعمال زیان‌مند دوری می‌کند؛ زیرا طبیعتاً، ذهن پاک و خالص، سرشار از خیرخواهی و مهر نسبت به دیگران است و به همین دلیل، بدون تلاش، از رفتاری که به خودش هم آسیب می‌رساند، پرهیز می‌کند و در سلامتی و خوشبختی به سر می‌برد. بنابراین هر گام این راه به گام بعدی رهنمون می‌شود. سیلا به پرورش سامآدی (تمرکز درست)، و سامآدی به پرورش پانیآ – یعنی خردی که ذهن را پالایش می‌دهد – منجر می‌شود؛ و پانیآ به نیبآنا (nibbāna) – رهایی از تمام ناپاکی‌ها و روشنایی کامل – می‌انجامد.

در بخش پانیا دو قسمت دیگر از راه شریف هشت‌گانه قرار دارد.

۷- ساممآ سانکاپا (Sammā-saṅkappa) اندیشه درست: برای این که شخص بتواند پرورش خرد را آغاز کند، ضرورت ندارد که پیش از آن، تمام اندیشه، متوقف شده باشد. افکار باقی می‌مانند، الگوی اندیشیدن تغییر می‌یابد. منفی‌های سطحی ذهن به خاطر تمرین آگاهی از تنفس شروع به محو شدن

می‌کنند. به جای افکار حرص و آز، نفرت و بیزاری و توهم، شخص شروع به داشتن افکار سالم، یعنی افکار درباره دامن می‌کند که راه‌هایی است.

۸- ساممّا دیتی (Sammā-diṭṭhi) ادراک درست: این پانیآی واقعی است؛ درک واقعیت همان‌گونه که هست، نه فقط آن‌طور که نشان می‌دهد. در پرورش پانیآ یا خرد، سه مرحله وجود دارد. نخستین آن، سوتا مایآ پانیآ (suta-mayā paññā) است، یعنی خردی که با شنیدن یا خواندن کلمات دیگران به دست می‌آید. این خرد اکتسابی کمک می‌کند تا فرد در مسیر درست قرار گیرد، هر چند به‌خودی خود نمی‌تواند راهایی ببخشد، زیرا در حقیقت یک خرد عاریتی است. شاید کسی به‌خاطر ایمان کورکورانه، یا به‌خاطر نفرت و بیزاری — از ترس اینکه عدم اعتقاد او را به جهنم ببرد — و یا شاید به‌خاطر حرص و آز — به این امید که داشتن اعتقاد او را به بهشت برساند — عقیده‌ای را به عنوان حقیقت بپذیرد. اما در هر حال آن اعتقاد خرد خود شخص نیست.

عملکرد خرد اکتسابی باید راه‌گشای مرحله بعدی باشد؛

چیتتا مایآ پانیآ (cintā-mayā paññā) یعنی درک عقلانی. از نظر عقلانی، شخص آنچه را که شنیده یا خوانده است، آزمایش می‌کند تا ببیند آیا منطقی، عملی و سودمند است یا نه. اگر هست، آنگاه آن را می‌پذیرد. این فهم عقلانی نیز مهم است، اما اگر نهایت کار در نظر گرفته شود، بسیار خطرناک است. فردی که دانش عقلانی خود را پرورش می‌دهد و معتقد است که بسیار شخص عاقلی

است، تمام آنچه که یاد گرفته فقط نفس (ego) او را باد می‌کند که در این حالت، از رهایی، بسیار دور می‌شود.

عملکرد درست، فهم عقلانی‌ای است که فرد را به مرحله بعدی رهنمون شود؛ یعنی خردی که در درون شخص و در مرحله تجربی پرورش می‌یابد و **بَآوانَا مایَا پانیآ** (bhāvanā-mayā paññā) نام دارد. این خرد واقعی است. خرد اکتسابی و درک عقلانی، اگر انسان را برای برداشتن گام بعدی الهام بخشند و راهنمایی کنند، بسیار مفیدند، ولی تنها خرد تجربی است که می‌تواند رهایی‌بخش باشد، زیرا این خرد، شخصی و بر اساس تجربه خود فرد است.

یک نمونه برای درک این سه نوع خرد چنین است: پزشک نسخه‌ای برای درمان یک مرد بیمار می‌دهد. مرد بیمار به خانه می‌رود و به دلیل ایمان بسیاری که به پزشک خود دارد، هر روز نسخه را از بر می‌خواند. این کار **سوتا مایَا پانیآ** (suta-mayā paññā) است. اما چون با این عمل رضایت خاطری برای او پدید نمی‌آید، نزد پزشک باز می‌گردد و از او می‌خواهد که نسخه را برایش توضیح دهد که چرا و چگونه این داروها عمل می‌کنند. این کار **چیتا مایَا پانیآ** (cintā-mayā paññā) است.

سرانجام مرد بیمار دارو را می‌گیرد و مصرف می‌کند. تنها در این هنگام است که بیماری ریشه‌کن می‌گردد. پس تنها گام سوم یعنی **بَآوانَا مایَا پانیآ** (bhāvanā-mayā paññā) رهایی‌بخش است.

شما به این دوره آمده‌اید که خودتان دارو را مصرف کنید و خردتان را پرورش دهید. بدین منظور باید حقیقت را در سطح تجربی درک نمایید. تمام

سردرگمی‌ها به این دلیل است که اشیاء به گونه کاملاً متفاوتی با طبیعت واقعی‌شان ظاهر می‌شوند. برای برطرف کردن این سردرگمی، شما باید خرد تجربی خود را پرورش دهید. از طرفی خارج از چهارچوب بدن، حقیقت، تجربه شدنی نیست و فقط به گونه عقلانی می‌تواند درک شود. بنابراین شما برای این‌که از تمام توهمات و موانع بگذرید، باید توانایی تجربه کردن حقیقت را از زمخت‌ترین تا لطیف‌ترین سطح افزایش دهید. همه می‌دانند که تمام کیهان به‌طور پیوسته در حال تغییر است. اما تنها ادراک عقلانی این واقعیت، کمکی نخواهد کرد. انسان باید آن را در درون خویش تجربه کند.

شاید یک رویداد دردناک مانند مرگ یکی از عزیزان و نزدیکان، فرد را با حقیقت تلخ ناپایداری روبه‌رو کند و رشد خرد در درون او آغاز شود، تا بیند سخت‌کوشی برای متاع دنیوی و نزاع با دیگران بیهوده است. اما بزودی، عادت دیرینه منیت، دوباره پای می‌گیرد و خرد رنگ می‌بازد، زیرا براساس تجربه مستقیم و شخصی نبوده و حقیقت ناپایداری، در درون شخص تجربه نشده است.

هر چیزی فانی است و در هر لحظه نمایان می‌شود و از میان می‌رود (anicca)، اما سرعت و پیوستگی این روند، توهم پایداری را پدید می‌آورد. شعله یک شمع و نور یک چراغ برق، هر دو به‌طور مداوم در تغییرند. اگر به وسیله حواس، شخص بتواند به روند تغییر پی ببرد \_ همان‌گونه که در مورد شعله شمع شدنی است \_ آنگاه می‌تواند از توهم بیرون آید. اما هنگامی که تغییر آنچنان سریع و پیوسته است که حواس نمی‌توانند آن را درک کنند \_

مانند چراغ برق \_ از میان بردن توهم، بسیار دشوار می‌نماید. احتمالاً پی بردن به تغییر مداوم یک رود در جریان، شدنی است. اما فهم این که مردی که در آن رودخانه مشغول حمام گرفتن است نیز در هر لحظه تغییر می‌کند چه‌طور؟

تنها راه از میان بردن توهم این است که یاد بگیریم درون خود را بررسی کنیم و واقعیت ساختار فیزیکی و ذهنی خود را تجربه نماییم. این است آنچه که سیدداتنا گوتاما (Siddhattha Gotama) انجام داد تا بودا شود. با رها کردن پندارهای پیشین، او خود، حقیقت طبیعت ساختار جسمی و ذهنی را کشف نمود و با آغاز کردن از مرحله سطحی \_ یعنی واقعیت آشکار \_ به لطیف‌ترین مرحله نفوذ کرد و دریافت که تمام ساختار جسمی و تمام جهان مادی از ذرات فرا اتمی که در زبان پالی/تتا کالآپا (aṭṭha kalāpā) نامیده می‌شود، تشکیل گردیده، که هر یک از این ذرات متشکل از چهار عنصر خاک، آب، آتش، هوا و خواص مکمل است. او دریافت که این ذرات فرا اتمی، مصالح اصلی ساختمان ماده هستند و خودشان هم پیوسته در حال نمایان شدن و سپری شدن با سرعتی بسیار زیاد مانند تریلیون‌ها بار در ثانیه می‌باشند. در حقیقت در جهان ماده استحکام وجود ندارد و غیر از احتراق و ارتعاش چیز دیگری نیست. دانشمندان کنونی، کشف بودا را تصدیق کرده و به وسیله آزمایش ثابت کرده‌اند که تمام جهان مادی از ذرات فرا اتمی که به سرعت در حال نمایان شدن و سپری شدن هستند، تشکیل گردیده است. البته این دانشمندان از تمام درد و رنج‌ها رهایی نیافته‌اند، زیرا خرد آنان فقط عقلانی است. بر خلاف بودا، آنها حقیقت را مستقیماً در درون خود تجربه

نکرده‌اند. تنها وقتی که انسان شخصاً حقیقت ناپایندگی‌اش را تجربه می‌کند، بیرون آمدن از درد و رنج را آغاز می‌کند.

با افزایش فهم آنیچچا (anicca) در درون، جنبه دیگری از خرد به نام اناتتا (anattā) یعنی نه "من" و نه "مال من" پدیدار می‌شود. در ساختار جسمی و ذهنی، چیزی وجود ندارد که بیش از یک لحظه دوام یابد و چیزی نیست که شخص به عنوان خود یا روح غیر قابل تغییر معرفی کند. اگر چیزی حقیقتاً "مال من" است، پس من باید قادر به تملک و کنترل آن باشم. ولی در حقیقت انسان حتی بر بدن خویش هم تسلط ندارد. بدن به تغییر و زوال، بدون توجه به خواست انسان ادامه می‌دهد.

سپس سومین جنبه آگاهی به نام دوککا (dukkha) یا رنج رشد می‌کند. اگر انسان تلاش کند آنچه را که در حال دگرگونی و بیرون از کنترل اوست به دست آورد و نگهداری کند، حتماً برای خود درد و رنج تولید می‌نماید. معمولاً رنج را با تجربیات ناخوشایند حواس شناسایی می‌کنند، ولی حس‌های خوشایند نیز \_ اگر انسان به آنها بچسبد \_ می‌توانند به همان اندازه سبب درد و رنج شوند. زیرا آنها نیز همان قدر ناپایدار هستند و تعلق به آنچه که فانی است حتماً سبب رنج می‌شود.

وقتی که فهم آنیچچا (anicca)، اناتتا (anattā)، و دوککا (dukkha) عمیق و استوار باشد، این خرد، خود را در زندگی روزمره انسان نشان خواهد داد. درست همان‌طور که فرد یاد گرفته است که به ماوراء واقعیت آشکار درون خود نفوذ کند، در موضوعات بیرونی هم قادر خواهد بود که حقیقت آشکار

و همچنین حقیقت غایی را ببیند و بدین سان از توهّمات بیرون آمده و با سعادت و سلامت زندگی کند.

بسیاری از توهّمات به وسیله حقیقت ظاهری، منسجم و یکپارچه به وجود می آیند؛ مانند توهّم زیبایی جسمی انسان. بدن تا هنگامی که منسجم است زیباست و اگر هر بخش آن به طور جداگانه دیده شود، بدون جذابیت و بدون زیبایی است؛ اسوبا (asubha). زیبایی جسمی، واقعیّتی آشکار و سطحی است و حقیقت نهایی نیست. با وجود این، فهم سرشت فریبنده زیبایی جسمی، به بیزاری از دیگران نمی انجامد.

وقتی که خرد به وجود می آید، طبیعتاً، ذهن متوازن، رها، پاک و سرشار از خیرخواهی برای همگان می شود. با تجربه حقیقت در درون، انسان می تواند از توهّم، حرص و آز و نفرت و بیزاری به در آید و با صلح و سعادت‌مندی زندگی کند.

شما فردا بعد از ظهر، آنگاه که آغاز به تمرین ویپاسانا می کنید، نخستین گام‌ها را در حوزه پانیا برخواید داشت. توقع نداشته باشید به محض شروع به تمرین، ذرات فرا اتمی پدیدار شوند و از میان بروند. نه، این طور نخواهد بود. شخص با حقیقت زمخت و آشکار شروع می کند و با متعادل باقی ماندن، به تدریج به حقایق لطیف‌تر، به حقایق نهایی ذهن، ماده و عوامل ذهنی و سرانجام به حقیقتی که ماوراء ذهن و ماده است، نفوذ می نماید.

شما برای رسیدن به چنین هدفی باید خودتان کار کنید. بنابراین سیلای خود را استوار کنید، زیرا این پایه مراقبه شما است و تا ساعت سه بعد از ظهر

37/ ...

فردا، آنآپانا (Ānāpāna) تمرین کنید و به مشاهده واقیعت در ناحیه  
سوراخ‌های بینی ادامه دهید. ذهن خود را همچنان هشیار نگاه دارید، به‌طوری‌که  
وقتی فردا ویپاسانا را شروع می‌کنید، بتوانید به سطوح ژرف‌تر رخنه کنید و  
ناپاکی‌های پنهان در آنجا را ریشه‌کن سازید. به خاطر خیر و رهایی خودتان  
صبورانه، مداوم و پیوسته کار کنید.

باشد که همه شما در برداشتن نخستین گام‌ها در راه رهایی پیروز شوید.

**باشد که همه موجودات شاد باشند.**

### درس روز چهارم

پرسش و پاسخ دربارهٔ چگونگی تمرین ویپاسانا \_ قانون کامما (Kamma) \_ اهمیت عملکرد ذهن \_ چهار جزء ذهن: هشیاری، ادراک، احساس، واکنش \_ راه رهایی از درد و رنج، آگاهی و متعادل باقی ماندن است.

روز چهارم روز بسیار مهمی است. شما در درون خود، فرورفتن در رودخانه دامما و کشف حقیقت خویش را در سطح حس‌های جسمانی آغاز کرده‌اید. در گذشته، به دلیل نادانی، این حس‌ها سبب افزایش درد و رنج بودند، ولی آنها می‌توانند عامل ریشه‌کنی درد و رنج هم باشند. شما با فراگیری مشاهدهٔ حس‌های جسمانی و متعادل باقی ماندن، اولین گام در راه رهایی را برداشته‌اید.

پرسش‌هایی که درباره تکنیک، مکرر پرسیده می‌شود:

**پرسش:** چرا توجه در سراسر بدن را باید با نظم انجام دهیم و چرا با این روش خاص؟

**پاسخ:** می‌توان هر روشی را دنبال کرد، اما حتماً باید نظمی برقرار باشد. در غیر این صورت خطر غفلت از برخی بخش‌های بدن وجود دارد و آن بخش‌ها خالی و کور باقی می‌مانند. حس‌ها در سراسر بدن وجود دارند و در این تکنیک، بسیار مهم است که توانایی تجربه کردن آنها را در همه‌جای بدن گسترش دهیم. برای این منظور حرکت همراه با یک نظم ویژه بسیار مفید است.

اگر در یک بخش از بدن هیچ حسی نیست، می‌توانید توجه خود را برای یک دقیقه در همان‌جا نگه دارید. درواقع در آن‌جا هم مانند تمام اجزای بدن حس وجود دارد. اما از چنان طبیعت لطیفی برخوردار است که بخش هوشیار ذهن شما از آن خبر ندارد و این بخش به نظر کور می‌آید. برای یک دقیقه به‌طور آرام و متوازن آن بخش را مشاهده کنید و حرص و آزار برای داشتن یک حس ویژه، و یا نفرت و بیزاری نسبت به از بین رفتن یک حس نداشته باشید، وگرنه توازن ذهن خود را از دست می‌دهید. یک ذهن غیرمتوازن بسیار کند است و نمی‌تواند حس‌های لطیف‌تر را تجربه کند. اما اگر ذهن متوازن بماند، هشیارتر و حساس‌تر می‌شود و آماده کشف حس‌های لطیف‌تر می‌گردد. برای مدت یک دقیقه و نه بیشتر، آن ناحیه را با تعادل ذهن مشاهده کنید. اگر بعد از یک دقیقه تأمل، هیچ حسی آشکار نشد، آنگاه با لبخند پیش بروید. دور بعد برای یک دقیقه دوباره آنجا بمانید. دیر یا زود تجربه حس‌ها

را در آنجا و در سراسر بدن آغاز خواهید کرد. اگر برای یک دقیقه تأمل کرده ولی هنوز نمی‌توانید حسی را دریافت کنید، آنگاه سعی کنید که تماس پوشاک خود را در ناحیه‌ای از بدن که پوشیده است و یا تماس هوا را با بدن در ناحیه‌ای که پوشیده نیست، حس کنید. با این حس‌های سطحی شروع کنید. رفته رفته، حس‌های دیگر را به همین خوبی احساس خواهید کرد.

**پرسش:** اگر توجه به یک بخش از بدن ثابت بماند، ولی حسی در بخش دیگری شروع شود، آیا بایستی به عقب و یا جلورفت و آن حس به دست آمده را مشاهده نکرد؟

**پاسخ:** با همان نظم به حرکت ادامه دهید، اما سعی نکنید که حس‌ها را در قسمت‌های دیگر متوقف کنید چون نمی‌توانید، ولی به این حس‌ها اهمیت ندهید. فقط هر حسی را که با پیشروی منظم به آن می‌رسید، مشاهده کنید. در غیر این صورت از جایی به جای دیگر می‌پرید و از بسیاری از بخش‌های بدن چشم‌پوشی می‌کنید و تنها حس‌های زمخت را مشاهده می‌کنید. شما باید خود را چنان آموزش دهید که در هر قسمت از بدن، تمام حس‌های گوناگون، زمخت یا لطیف، خوشایند یا ناخوشایند، مشخص یا ضعیف را مشاهده نمایید. بنابراین هرگز نگذارید که توجهتان از جایی به جای دیگر برود.

**پرسش:** توجه کردن از سر تا به پا، چقدر زمان می‌برد؟

**پاسخ:** این زمان بر حسب حالاتی که برای هر فرد پیش می‌آید، تفاوت می‌کند. دستورالعمل این است که توجه خود را در هر ناحیه معین نگاه دارید و به محض این که حسی را تجربه کردید، پیش بروید. اگر ذهن به اندازه

کافی هشیار باشد، به محض آن که به ناحیه ای می رسد، از حس آن آگاه خواهد شد و فوراً می تواند به پیش برود. اگر این حالت در سراسر بدن روی دهد، توجه از سر تا پا، نزدیک به ده دقیقه طول می کشد. اما در این مرحله، پیش رویتندتر از این سفارش نمی شود. اگر ذهن کند باشد، ممکن است در بخش هایی از بدن، تا یک دقیقه هم تأمل لازم باشد تا حسی پدیدار گردد. در چنین موردی، حرکت از سرتا پا ممکن است سی دقیقه تا یک ساعت به طول انجامد. زمان مورد نیاز برای یک دورا همیتی ندارد. فقط باید باشکیبایی و پشتکار، به کار ادامه دهید. حتماً موفق خواهید شد.

**پرسش:** ناحیه ای که توجه باید بر آن ثابت بماند، چه اندازه است؟

**پاسخ:** بخشی از بدن به پهنای پنج تا هفت و نیم سانتیمتر را در نظر بگیرید. آنگاه پیش بروید و پنج تا هفت و نیم سانتیمتر بعدی را در نظر بگیرید و همین طور ادامه دهید. اگر ذهن کند است، بخش بزرگتری را بگیرید. مثلاً تمام صورت یا تمام بازوی راست. سپس سعی کنید که ناحیه توجه را به تدریج کوچک تر کنید. سرانجام خواهید توانست در هر جزیی از بدن حس ها را تجربه کنید. اما هم اکنون ناحیه پنج تا هفت و نیم سانتیمتری مناسب است.

**پرسش:** آیا شخص باید فقط در سطح بدن حس ها را تجربه کند یا در داخل بدن هم می تواند؟

**پاسخ:** گاهی اوقات یک مراقبه گر به محض این که ویپاسانا را آغاز می کند، متوجه حس هایی در داخل بدن می شود. گاهی هم در ابتدا تنها در سطح بدن از حس ها آگاه می شود. هر کدام از این دو حالت کاملاً درست است.

اگر حس‌ها، فقط در سطح بدن آشکار می‌شوند، مکرراً آنها را مشاهده کنید تا این‌که بتوانید در تمام سطح بدن حس‌ها را مشاهده نمایید. با تجربه حس‌ها در هر قسمت از سطح بدن، خواهید توانست نفوذ به داخل بدن را آغاز کنید. کم کم ذهن توانایی احساس کردن حس‌ها را در همه‌جا، چه در داخل و چه در خارج و در هر بخش از ساختار فیزیکی، پرورش خواهد داد. اما برای شروع، حس‌های سطحی بسیار مناسب هستند.

این روش، کل حوزه حواس را در بر می‌گیرد و به واقعیت نهایی که ماورای تجربه حسی است، می‌انجامد. اگر به کمک حس‌ها به پاک کردن ذهن ادامه دهید، آنگاه به‌طور یقین به مرحله نهایی دست خواهید یافت.

وقتی کسی نادان است، حس‌ها عامل فزونی درد و رنج او هستند، زیرا یا با حرص و آز و یا با نفرت و بیزاری به آنها واکنش نشان می‌دهد. مشکلی که پدید می‌آید و تنشی که آغاز می‌شود در سطح حس‌های جسمانی بروز می‌کند. بنابراین برای حل کردن آن می‌باید در همین سطح جسمانی کار کرد تا مشکل را حل نمود و الگوی عادت ذهن را تغییر داد. فرد می‌باید یاد بگیرد که بدون واکنش به حس‌های گوناگون، و با پذیرش طبیعت متغیر و غیر فردی‌شان، از آنها آگاه باشد. با چنین عملکردی، از عادت واکنش‌های کور، بیرون می‌آید و خود را از درد و رنج آزاد می‌سازد.

**پرسش:** حس چیست؟

**پاسخ:** هر آن چیزی که شخص در سطح جسمانی احساس می‌کند، حس است. هر حس جسمانی طبیعی و عادی و معمولی، اعم از خوشایند و

ناخوشایند، زمخت و لطیف، قوی و ضعیف، یک حس است. از حس‌هایی که عامل آنها شرایط جوی، ساعت‌ها نشستن و یا یک بیماری مزمن است هم غافل نباشید. علت هر چه باشد، حقیقت این است که شما حسی را احساس می‌کنید. پیش از این کوشش می‌کردید که حس‌های ناخوشایند را دور کنید و حس‌های خوشایند را جذب نمایید. اکنون به سادگی و به‌طور عینی، بدون این که حس‌ها را ارزیابی کنید، فقط آنها را مشاهده می‌نمایید. این یک مشاهده بی‌انتخاب است. هرگز سعی نکنید که حس‌ها را برگزینید. در عوض هرچه که به‌طور طبیعی آشکار می‌شود، بپذیرید. اگر در جستجوی یک چیز ویژه و غیر عادی باشید، برای خود مشکل آفریده و نخواهید توانست که در این راه پیشرفت نمایید. این تکنیک برای تجربه چیزی ویژه نیست. بلکه ترجیح می‌دهد که شما در رویارویی با هر حسی، متعادل بمانید. در گذشته، شما در بدن خود همین حس‌ها را داشتید، اما از آنها بی‌خبر بودید و به آنها واکنش نشان می‌دادید. اکنون یاد می‌گیرید که از آنها آگاه باشید، ولی واکنش نشان ندهید و آنچه را که در سطح جسمانی در حال روی دادن است، احساس کنید و تعادل ذهن را نگهدارید.

اگر به این شیوه کار کنید، کم‌کم قانون طبیعت بر شما روشن خواهد شد. این است معنی دامما: طبیعت، قانون، حقیقت.

برای درک حقیقت در سطح تجربی، می‌باید آن را در چهار چوب بدن کاوش کرد. این است آنچه که سیدداتتا گوتاما (Siddhatta Gotama) انجام داد، تا بودا شد و واقعیت بر او روشن گردید. همانطور بر هر کس که مانند او

کار کند، روشن خواهد شد که در سراسر جهان و همچنین در داخل و خارج بدن، هر چیزی در حال تغییر است. هیچ چیز محصول نهایی نیست. همه چیز در روند شدن است؛ باوا (bhava). همچنین واقعیت دیگری نیز روشن خواهد شد: هیچ چیز تصادفی پدید نمی‌آید و هر تغییری علتی دارد که معلولی را به وجود می‌آورد و آن معلول به نوبه خود علت تغییر دیگری می‌شود و بدین گونه زنجیره بی‌پایان علت و معلول پدید می‌آید. همین‌طور روشن می‌شود که علت هر چه باشد معلول همان می‌شود. دانه هر چه باشد، میوه همان خواهد شد.

برای نمونه شخصی در زمینی دو نوع دانه می‌کارد. یکی دانه نیشکر و دیگری دانه نیم (neem) که یک گیاه بسیار تلخ در مناطق حاره است. از دانه نیشکر گیاهی که تار و پود آن شیرین است و از دانه نیم، گیاهی که تار و پود آن تلخ است می‌روید. ممکن است کسی بپرسد چرا طبیعت با یکی مهربان و با دیگری نامهربان است؟ در حقیقت طبیعت نه مهربان و نه نامهربان است، بلکه بر طبق قوانین مقرر کار می‌کند. طبیعت فقط کمک می‌کند که کیفیت هر دانه آشکار گردد. اگر کسی دانه شیرین بکارد، محصول شیرین خواهد بود. اگر کسی دانه تلخ بکارد، محصول تلخ خواهد بود. دانه هر طور که باشد، میوه همان‌طور خواهد بود. عمل هر چه باشد، نتیجه همان‌طور خواهد بود.

مسئله اینجاست که هنگام برداشت، افراد بسیار هشیارند و می‌خواهند میوه شیرین بدست آورند. اما در فصل کاشت بسیار بی‌اعتنا هستند و دانه‌های تلخ

می‌کارند. اگر کسی میوه شیرین می‌خواهد باید مناسب‌ترین نوع دانه را بکارد. دعا کردن و امید داشتن به معجزه، فقط خود فریبی است. باید قانون طبیعت را شناخت و بر طبق آن زندگی کرد و باید نسبت به عمل خود دقیق بود، زیرا اعمال، دانه‌هایی هستند که بسته به چگونگی آنها، تلخی یا شیرینی به بار خواهد آمد.

سه نوع عمل وجود دارد: کرداری، زبانی و ذهنی. کسی که یاد می‌گیرد خودش را مشاهده کند، به سرعت در می‌یابد که عمل ذهنی بیشترین اهمیت را داراست، زیرا این دانه است که نتیجه را به بار خواهد آورد. گفتار و رفتار، تنها نشان دهنده اندیشه و ملاک چگونگی آن هستند.

اندیشه‌ها به صورت اعمال ذهنی پدید آمده و بعدها در سطح گفتاری و رفتاری، خود را نشان می‌دهند. از این جهت است که بودا می‌گوید:

ذهن بر تمام پدیده‌ها مقدم است.

ذهن بیشترین اهمیت را دارد.

هر چیزی ساخته ذهن است.

اگر با ذهنی ناپاک،

گفتگو و یا رفتار کنید،

آنگاه رنج، شما را دنبال می‌کند،

همان‌گونه که چرخ‌های ارابه، پای حیوانی را که بدان بسته شده

است دنبال می‌کند.

اگر با ذهنی پاک

گفتگو کنید یا رفتاری انجام دهید،

آنگاه شادی شما را دنبال می‌کند؛

همانند سایه‌ای که هرگز از شیء خود، جدایی ندارد.

اگر چنین است، پس باید دانست که ذهن چیست و چگونه کار می‌کند. شما با تمرین خود، تحقیق درباره این پدیده را آغاز کرده‌اید. هر چه پیش می‌روید، روشن‌تر خواهد شد که چهار بخش اصلی یا چهار جزء در ذهن وجود دارد: بخش نخست وینیانّا (viññāṇa) نام دارد که می‌توان آن را بخش هشیار ذهن ترجمه کرد. اعضای حسی بدون این که بخش هشیار ذهن با آن‌ها در ارتباط باشد، زندگی نمی‌یابند. مثلاً اگر شخصی سخت مجذوب منظره‌ای شده باشد، ممکن است صدایی بیاید و او آن را نشنود، زیرا تمام بخش هشیار ذهن او با چشم‌های اوست. عمل این بخش از ذهن این است که درک کند و فقط بداند، بدون این که ارزیابی کند. صدایی با گوش مرتبط می‌شود، و وینیانّا فقط به این حقیقت توجه می‌کند که صدایی آمده است.

سپس بخش بعدی ذهن که ادراک یا سانیّا (saññā) است شروع به کار می‌کند. صدایی آمده است و فرد بنا بر تجربه گذشته و خاطرات خود تشخیص می‌دهد که صدا... واژه‌ها... واژه‌های ستودنی... واژه‌های خوب؛ یا صدا... واژه‌ها... واژه‌های دشنام... واژه‌های بد. این ارزیابی بر اساس تجربه گذشته فرد انجام می‌گیرد.

پس از آن فوراً بخش سوم ذهن یعنی ودانā (vedanā) یا حس، شروع به کار می‌کند. به محض این‌که صدایی می‌آید، حسی در بدن پدیدار می‌شود. اما وقتی که "ادراک"، آن را تشخیص می‌دهد و ارزیابی می‌کند، حس، خوشایند و یا ناخوشایند می‌شود. برای نمونه: صدایی آمده است، واژه‌ها، واژه‌هایی ستودنی و خوب است. حس خوشایندی در تمام بدن احساس می‌شود. یا این‌که صدایی آمده است؛ واژه‌ها، واژه‌های دشنام و بد است و حس ناخوشایندی در تمام بدن احساس می‌گردد. حس‌ها در بدن پدید می‌آیند و توسط ذهن احساس می‌شوند. این عملکرد، ودانا نامیده می‌شود.

سپس بخش چهارم ذهن سانکهارا (Saṅkhāra) یا واکنش آغاز به کار می‌کند: صدایی آمده است، واژه‌ها، واژه‌هایی ستودنی و خوب است. حس خوشایندی پدید می‌آید و شخص آغاز به دوست داشتن آن می‌کند و می‌گوید این ستایش، عالی است. من بیشتر می‌خواهم. یا این‌که صدایی آمده است، واژه‌ها، واژه‌های ناسزا و بد است، حس ناخوشایندی دست می‌دهد و شخص آغاز به بیزارى و دوست نداشتن آن می‌کند و می‌گوید: من نمی‌توانم این ناسزا را تحمل کنم، بس کن! در هر یک از دریچه‌های حسی مانند چشم، گوش، بینی، زبان و بدن همین مراحل روی می‌دهد. همین‌طور وقتی یک فکر یا تصور، با ذهن مرتبط می‌شود، حسی در بدن بیدار می‌شود که یا خوشایند است و یا ناخوشایند. این دوست داشتن آنی به حرص و آزی شدید و این دوست نداشتن لحظه‌ای به نفرت و بیزارى بسیار مبدل می‌شود و کم‌کم گره‌های درونی در انسان شکل می‌گیرد. اینجاست که دانه به میوه

تبدیل می‌شود؛ عملکردی که واکنش ذهنی یا سانکارا (Saṅkhāra) را به بار می‌آورد. در هر لحظه فرد در حال کاشتن این دانه است، با دوست داشتن یا دوست نداشتن و حرص و آز یا نفرت و بیزاری، واکنش نشان می‌دهد و با چنین کاری خود را بدبخت می‌سازد.

برخی از واکنش‌ها اثر بسیار کمی به‌جای می‌نهند و تقریباً بلافاصله ریشه‌کن می‌گردند.

واکنش‌هایی هم هستند که اثرشان کمی عمیق‌تر است و پس از زمان کوتاهی از میان می‌روند و برخی هم اثر بسیار عمیقی به‌جای می‌گذارند و زمان بسیار زیادی برای از میان رفتنشان لازم است. اگر در پایان هر روز انسان سعی کند که تمام سانکاراهائی را که تولید کرده است به یاد آورد، قادر خواهد بود که یکی دو سانکارا، که ژرف‌ترین اثر را در آن روز بر او نهاده به یاد بیاورد. به همین شیوه در پایان یک ماه یا یک سال، انسان تنها می‌تواند یک یا دو سانکارا، که عمیق‌ترین اثر را در طول آن مدت بر او داشته است، به یاد آورد. و چه بخواهید، چه نخواهید در پایان عمر همه سانکاراهایی که قوی‌ترین اثرات را پدید آورده‌اند، حتماً در ذهن بالا خواهند آمد؛ و زندگی بعدی با ذهنی که دارای همان طبیعت و همان کیفیات شیرینی و یا تلخی است، آغاز خواهد شد.

ما خود، آینده‌خویش را با کردارمان می‌سازیم.

و پیاسانا هنر مردن را آموزش می‌دهد: چگونه با آرامش و تعادل بمیریم. فرد هنر مردن را با فراگرفتن هنر زندگی می‌آموزد: یعنی این که چگونه بر

لحظه حال تسلط داشته باشیم. چگونه در این لحظه سانکارا ایجاد نکنیم، چگونه اکنون و اینجا یک زندگی سعادتمندانه داشته باشیم. اگر هم اکنون خوب است، نیازی به نگرانی از آینده که فقط محصول حال می باشد نیست، بنابراین حتماً خوب خواهد بود.

این تکنیک دو جنبه دارد:

نخست شکستن مرزهای میان سطوح خودآگاه و ناخودآگاه ذهن. معمولاً ذهن خودآگاه چیزی درباره آنچه که توسط ناخودآگاه تجربه می شود نمی داند. واکنش ها در سطح ناخودآگاه در حالی که در نادانی پنهانند، پیوسته پدید می آیند و زمانی که به خودآگاه می رسند، آنچنان شدید هستند که به آسانی بر ذهن تسلط می یابند. با این تکنیک، تمام توده ذهن، هوشیار و آگاه می شود و نادانی از میان می رود.

جنبه دوم تکنیک، تعادل ذهن است. شخص از تمام تجربه های خود و از هر حسی آگاه است، اما واکنش نشان نمی دهد. و گره جدیدی از حرص و آز یا نفرت و بیزاری پدید نمی آورد و درد و رنج برای خود نمی آفریند.

در آغاز، زمانی که برای مراقبه می نشینید، بیشتر اوقات به حس ها واکنش نشان می دهید. اما لحظه هایی خواهد آمد که علیرغم درد شدید، متعادل باقی می مانید. چنین لحظاتی در تغییر الگوی عادت ذهن بسیار قدرتمند هستند. به تدریج به مرحله ای خواهید رسید که در آن می توانید به هر حسی، با دانستن این که آنچچا (anicca) و محکوم به سپری شدن است، لبخند بزنید.

برای دست یافتن به این مرحله باید خودتان کار کنید. هیچ کس دیگر نمی تواند به جای شما کار کند. این که گام اول را در این راه برداشته اید، بسیار خوب است. حالا رفتن را گام به گام به سوی رهایی خود، ادامه دهید. باشد که تمام شما از سعادت حقیقی لذت ببرید. باشد که همه موجودات خوشبخت باشند!

### درس روز پنجم

چهار حقیقت شریف: رنج، علت رنج، ریشه‌کنی رنج، راه ریشه‌کن کردن رنج،  
زنجیره ظاهر شدن مشروط (زنجیره علت و معلول)

پنج روز سپری شد و فقط پنج روز دیگر برای کار باقی است. با کار سخت و درک درست تکنیک، بهترین بهره را از روزهای باقی مانده ببرید.

شما از مشاهده تنفس در یک ناحیه محدود، به مشاهده حس‌ها در سراسر بدن رسیده‌اید. وقتی کسی این تمرین را شروع می‌کند، احتمال زیادی هست که نخست با حس‌های زمخت و فشرده، شدید و ناخوشایند مانند درد، فشار و غیره روبه‌رو شود. شما در گذشته چنین تجربه‌ای را داشته‌اید و ذهنتان طبق الگوی عادت دیرینه به حس‌ها واکنش نشان می‌داد؛ در لذت غوطه می‌خورد و از درد به خود می‌پیچید و همیشه آشفته باقی می‌ماند. اکنون یاد می‌گیرید

که بدون واکنش، فقط مشاهده کنید و به حس‌ها به‌طور عینی و بدون این‌که آن‌ها را شناسایی نمایید، نظر افکنید.

درد وجود دارد، رنج وجود دارد. گریستن، کسی را از درد و رنج رها نمی‌کند. پس چگونه باید از درد و رنج بیرون آمد؟ چگونه باید با آن زندگی کرد؟ پزشک معالج بیمار باید بداند که بیماری چیست و علت اساسی آن کدام است. اگر علتی وجود دارد، پس باید راه‌هایی از بیماری با برطرف کردن علت آن وجود داشته باشد. وقتی که علت از میان می‌رود، بیماری خود به خود برطرف می‌گردد. بنابراین باید برای ریشه‌کن کردن علت گام برداشت.

نخست شخص باید حقیقت رنج را بپذیرد. رنج، در هر جایی وجود دارد. این یک حقیقت جهانی است. اما هنگامی که بدون واکنش مشاهده شود، این حقیقت، یک حقیقت شریف می‌شود، زیرا کسی که بدون واکنش مشاهده می‌کند، حتماً شریف و فردی مقدس می‌شود. زمانی که کسی نخستین حقیقت شریف، یعنی حقیقت رنج را مشاهده کرد، علت رنج به سرعت برایش روشن می‌شود و آن را نیز مشاهده می‌نماید. این دومین حقیقت شریف است. اگر علت ریشه‌کن شود، رنج هم ریشه‌کن می‌گردد. این سومین حقیقت شریف است؛ ریشه‌کن شدن رنج. برای نیل به این هدف، باید گام‌هایی برداشت. این چهارمین حقیقت شریف است: راه پایان دادن به رنج با ریشه‌کن کردن علت آن.

باید با یادگرفتن مشاهده بدون واکنش، کار را آغاز کنید. دردی را که عیناً مشاهده می‌کنید، مانند درد شخص دیگری در نظر بگیرید. همچون

دانشمندی که در آزمایشگاه خود چیزی را آزمایش می‌کند به بررسی بپردازد. اگر ابتدا موفق به این کار نشدید دوباره سعی کنید. به کوشش ادامه دهید و به تدریج درخواهید یافت که از رنج بیرون می‌آیید.

هر موجود زنده‌ای رنج می‌برد؛ زندگی با گریه کردن آغاز می‌شود. تولد رنج بسیار بزرگی است و کسی که به دنیا می‌آید حتماً با رنج بیماری و مرگ روبه‌رو می‌شود. اما زندگی هر اندازه دشوار باشد باز، انسان نمی‌خواهد بمیرد. زیرا مرگ هم یک رنج بزرگ است.

انسان در طول عمر خود با مسایلی مواجه می‌شود که دوست ندارد و از آنچه که دوست دارد نیز دور است. ناخواسته‌ها اتفاق افتند و خواسته‌ها برآورده نمی‌شوند و شخص احساس درد و رنج می‌کند.

فهم این معنی تنها در حد عقلانی کسی را به رهایی نمی‌رساند، فقط به او الهام می‌بخشد که به درون خود بنگرد تا این‌که حقیقت را تجربه کرده و راه بیرون آمدن از درد و رنج را بیابد. این کاری بود که گوتاما انجام داد تا بودا شود. او نخست، همچون یک دانشمند پژوهشگر به مشاهده واقیعت در چهارچوب بدن خود پرداخت و از حقیقت زمخت و آشکار به سوی حقیقت ظریف و سپس به سمت ظریف‌ترین حقیقت پیش رفت. او دریافت که هرگاه کسی بخواهد حس‌های خوشایند را نگاه دارد و یا از حس‌های ناخوشایند فرار کند، ولی از عهده این کار برنیاید، رنج او آغاز می‌شود. زمانی که بودا پیش‌تر رفت و به لطیف‌ترین سطح رسید، دریافت وقتی که با ذهن متمرکز نگاه می‌کند، رنج زاییده وابستگی به پنج جزء است. شخص

به‌طور عقلانی ممکن است درک کند که جزء مادی که بدن را تشکیل می‌دهد، من نیست و "مال من" هم نیست. بلکه به‌طور محض یک پدیده متغیر غیر شخصی است که ورای کنترل اوست. همان‌طور که شخص با بدن، خود را شناسایی می‌کند و نسبت به آن وابستگی شدیدی دارد، به همان شکل به چهار جزء ذهنی که بخش دانستگی ذهن، ادراک، حس و واکنش است، وابستگی نشان می‌دهد و به رغم طبیعت پیوسته در تغییرشان، به عنوان «من» و «مال من» به آنها می‌چسبد. به صورت قراردادی، باید از واژه‌های من و مال من استفاده کرد، ولی وقتی که وابستگی به این پنج جزء زیاد شود، رنج پدیدار می‌گردد. هر جا که وابستگی وجود داشته باشد، حتماً درد و رنج هم هست و هر چه این وابستگی بیشتر باشد، درد و رنج بیشتر است.

چهار نوع وابستگی وجود دارد که انسان در زندگی مرتباً آنها را پرورش می‌دهد. نخستین، وابستگی به آرزوها و عادت به حرص و آز است. هرگاه که حرص و آز در ذهن نمایان می‌شود، با یک حس فیزیکی همراه است. گرچه در سطوح ژرف، توفانی از اضطراب شروع شده، اما در مرحله سطحی، فرد این حس را دوست دارد و دلش می‌خواهد که ادامه یابد. این مورد را می‌توان با خارش یک زخم مقایسه کرد. خاراندن زخم فقط آن را بدتر می‌کند، ولی شخص همچنان از خاراندن لذت می‌برد. همچنین به محض این‌که آرزویی برآورده شد، حس همراه آن نیز از میان خواهد رفت و بنابراین شخص آرزوی جدیدی را خلق می‌کند تا آن حس دوباره ادامه یابد. بدین‌سان، فرد به حرص و آز معتاد می‌شود و درد و رنج خود را چند برابر می‌کند.

وابستگی دیگر چسبیدن به "من" و "مال من"، است بدون این که بدانند این "من" واقعاً چیست. فرد نمی تواند هیچ انتقاد و یا هیچ ضرر و زبانی را به "من" را تحمل کند و این وابستگی، هر آنچه متعلق به "من" است، یعنی "مال من" را نیز در بر می گیرد. اگر آنچه که مال من است، تا ابد وجود داشت و "من" هم تا ابد بودم که از آن لذت ببرم، این وابستگی درد و رنج به بار نمی آورد. اما قانون طبیعت این است که دیر یا زود هر کسی باید بمیرد و وابستگی به آنچه که ناپایدار است، ناگزیر درد و رنج به بار می آورد.

به همین شیوه، شخص به دیدگاه ها و باورهای خود وابسته می گردد و نمی تواند انتقادی را بر آنها بپذیرد، یا حتی قبول کند که دیگران می توانند اعتقادات و نظرات دیگری داشته باشند. او درک نمی کند که هر کس عینک رنگی ویژه خود را به چشم می گذارد و با برداشتن عینک، واقعیت همان گونه که هست، یعنی یگانه دیده می شود. به جای این کار به عینک رنگی خود می چسبد و به افکار و عقاید خود وابسته می ماند. وابستگی دیگر، چسبیدن به تمرینات مذهبی و دعاها و مراسم آئینی است. شخص در درک این معنی که تمام این تمرینات نمایشی است و حاوی اصل حقیقت نیست، ناتوان است. اگر به کسی راه تجربه مستقیم حقیقت درونی اش نشان داده شود، ولی او به چسبیدن به اشکال تو خالی برونی ادامه دهد، این تعلق و وابستگی در چنین فردی تلاشی بیهوده به بار می آورد که به درد و رنج می انجامد. اگر به دقت بررسی شود، تمام رنج زندگی از یکی از این چهار وابستگی به وجود می آید. این حقیقتی است که بودا در پژوهش خود به آن دست

یافت، ولی باز هم به بررسی درون خود ادامه داد تا اساسی‌ترین علت رنج را کشف کند و چگونگی عملکرد آن را دریابد و آن را تا سرچشمه‌اش دنبال نماید.

رنج‌های زندگی یعنی بیماری – پیری – مرگ و دردهای جسمی و ذهنی، نتایج غیر قابل اجتناب زاده شدن است. پس دلیل زاده شدن چیست؟ البته علت اولیه، اتحاد جسمی والدین است، اما در ابعاد وسیع‌تر، تولد به خاطر روند بی پایان "شدن"، که همه کیهان درگیر آن هستند، اتفاق می‌افتد و حتی در زمان مرگ هم این روند متوقف نمی‌شود. تجزیه شدن و زوال بدن ادامه می‌یابد، در حالی که آگاهی با ساختار مادی دیگر مرتبط می‌گردد و شدن و جریان یافتن را ادامه می‌دهد. حال چرا روند شدن ادامه می‌یابد؟ برای بودا روشن بود که علت آن تعلقی است که انسان، خود به وجود می‌آورد. از وابستگی، واکنش شدید یا سانکارا (Saṅkhāra) پدید می‌آید که تأثیر ژرفی روی ذهن می‌گذارد. در پایان زندگی، یکی از این تأثیرات در ذهن نمایان می‌شود و به جریان بخش هوشیار ذهن فشار می‌آورد که ادامه پیدا کند.

اکنون ببینیم که علت این وابستگی چیست؟ بودا دریافت که به خاطر واکنش‌های دوست داشتن و یا دوست نداشتن لحظه‌ای است. دوست داشتن تبدیل به حرص و آز شدید می‌شود؛ دوست نداشتن به نفرت و بیزاری که تصویر حرص و آز است تبدیل می‌گردد؛ و هر دو به وابستگی می‌انجامد. حال چرا این واکنش‌های لحظه‌ای دوست داشتن و دوست نداشتن رخ می‌دهد؟ هر کس که خود را مشاهده کند، درخواهد یافت که این واکنش‌ها به خاطر حس‌های جسمانی به وجود می‌آیند. هرگاه یک حس خوشایند

نمایان می‌شود، شخص آن را دوست دارد و می‌خواهد که آن را نگاه داشته و افزایش دهد. وقتی که حسی ناخوشایند نمایان می‌شود، آن را دوست نداشته و می‌خواهد از شر آن خلاص شود. اما چرا این حس‌ها به وجود می‌آیند؟ روشن است که آنها به دلیل ارتباط بین هر یک از حواس و موضوع مربوط به آن حس به خصوص، پدید می‌آید: تماس چشم با یک منظره، گوش با یک صدا، بینی با یک بو، زبان با یک طعم، بدن با یک شیء لمس شدنی و ذهن با یک فکر یا یک تصور. به محض هر یک از این تماس‌ها، حتماً حسی که خوشایند، ناخوشایند و یا خنثی است پدید می‌آید. حال چه دلیلی برای تماس وجود دارد؟ روشن است که سراسر کیهان پر از موضوعات حسی است. تا وقتی که حواس شش‌گانه که پنج تای آن فیزیکی و یکی از آنها ذهن می‌باشد، به کار مشغولند، حتماً با موضوعات مربوط به خود مواجه می‌شوند. اما چرا این اعضای حسی وجود دارند؟ پیداست که این‌ها، اجزای تجزیه ناپذیر جریان ماده و ذهن هستند و به محض این‌که زندگی آغاز می‌شود، آنها هم پدیدار می‌گردند. و چرا جریان زندگی یا جریان ماده و ذهن به وجود می‌آید؟ به خاطر جریان بخش خودآگاه ذهن که از لحظه‌ای به لحظه دیگر و از یک زندگی به زندگی دیگر روی می‌دهد. اما چرا آگاهی جریان می‌یابد؟ بودا دریافت که این امر به خاطر سانکآراها که واکنش ذهن است پدید می‌آید. هر واکنشی، به جریان بخش خودآگاه فشاری وارد می‌کند و جریان به خاطر نیرویی که توسط واکنش به آن داده شده است، ادامه می‌یابد.

چرا واکنش روی می‌دهد؟ او دید که به خاطر "جهل"، واکنش صورت می‌گیرد. شخص نمی‌داند که چه می‌کند، نمی‌داند که واکنش نشان می‌دهد و بنابراین به تولید سانکارا ادامه می‌دهد. تا وقتی که نادانی ادامه دارد، رنج باقی خواهی ماند.

سرچشمه و عمیق‌ترین علت رنج، نادانی است. زنجیره رویدادهایی که با آنها کوهایی از درد و رنج به وجود می‌آیند، نادانی است. اگر جهل ریشه‌کن شود، رنج هم ریشه‌کن خواهد شد. چگونه می‌توان بدین هدف دست یافت؟ چه‌طور می‌توان این زنجیره را از هم گسیخت؟ جریان زندگی یعنی جریان ذهن و ماده از قبل شروع شده است. خودکشی مشکل را حل نخواهد کرد و فقط بدبختی تازه‌ای می‌آفریند. به همین ترتیب، نمی‌توان حواس را بدون از میان بردن خود نابود کرد. تا وقتی که حواس وجود دارند، تماس با موضوعات مربوط به آنها حتمی است. وقتی تماسی باشد حتماً حسی در بدن پدید می‌آید.

حالا در اینجا، در حلقه حس‌ها، می‌توان زنجیره را از هم گسیخت. قبلاً هر احساسی، واکنش دوست داشتن یا دوست نداشتن را پدید می‌آورد که به حرص و آز و یا نفرت و بیزاری شدید مبدل می‌شد. شما اکنون به‌جای واکنش نشان دادن به حواس، فرا می‌گیرید که چگونه با تعادل ذهن مشاهده کنید و درک نمایید که "این نیز تغییر خواهد کرد". به این ترتیب، حس‌ها، فقط خرد و درک آنیچچا را پرورش می‌دهند. و به این ترتیب چرخ رنج از گردش می‌ایستد و در جهت مخالف به سوی آزادی به گردش در می‌آید. هر

لحظه‌ای که شخص در آن سانکارای جدیدی را تولید نمی‌کند، یکی از سانکاراهای قدیمی، برخاسته و به سطح ذهن می‌آید و همراه با آن، حسی در بدن پدیدار می‌شود. اگر فرد با ذهن متعادل آن را مشاهده کند، آن حس از بین می‌رود و واکنش کهنه دیگری به جای آن بر می‌خیزد. باز هم شخص به متعادل ماندن در برابر حس‌های فیزیکی ادامه می‌دهد و سانکاراهای قدیمی یکی پس از دیگری به نمایان شدن و سپری شدن ادامه می‌دهند. ولی اگر شخص از سر جهل و نادانی به حس‌ها واکنش نشان دهد، آنگاه سانکاراها و بدبختی خود را چند برابر خواهد کرد. اما اگر شخص خرد خود را پرورش دهد و به حس‌ها واکنش نشان ندهد، سانکاراها یکی پس از دیگری ریشه‌کن شده و درد و رنج نیز ریشه‌کن می‌گردد.

تمام راه، راهی برای بیرون آمدن از درد و رنج است. با تمرین درخواهید یافت که بستن گره‌های جدید را متوقف می‌کنید و عقده‌های قدیمی هم خود به خود باز می‌شوند. شما کم کم به سوی مرحله‌ای پیش می‌روید که در آن تمام سانکاراهایی که به سوی تولدی نو و در نتیجه به رنجی نو منجر می‌شوند ریشه‌کن می‌گردند. یعنی شما به سوی مرحله‌ی کامل و روشنی کامل گام برمی‌دارید. برای شروع به کار، نیازی به باورکردن زندگی‌های گذشته و یا آینده نیست. در تمرین و یاسانا، زمان حال بیشترین اهمیت را دارد. اینجا و در زمان حال است که شخص به تولید سانکاراها و ایجاد درد و رنج می‌پردازد. پس در همین جا و همین زمان باید این عادت را شکست و بیرون آمدن از درد و رنج را آغاز نمود. اگر تمرین کنید، حتماً روزی

خواهد آمد که می‌توانید بگویید سانک‌آراهای قدیمی را ریشه‌کن کرده و هیچ سانک‌آرای جدیدی پدید نمی‌آورید و خود را از رنج آزاد کرده‌اید. برای دستیابی به این هدف، باید خودتان کار کنید. بنابراین پنج روز باقیمانده را به شدت کار کنید تا از درد و رنج خویش بیرون آمده و از شادی و آزادی لذت ببرید.

باشد که تمام شما از خوشبختی واقعی لذت ببرید.

باشد که همه موجودات شاد باشند.

### درس روز ششم

اهمیت رشد آگاهی و تعادل نسبت به حس‌های جسمی - چهار عنصر و ارتباطشان با حس‌های جسمی - چهار عامل پدیداری ماده - پنج مانع: حرص و آز، نفرت و بیزاری، تبلی جسمی و ذهنی، آشفتگی و خشم، شک و تردید.

شش روز گذشته است. چهار روز دیگر برای کار در اختیار شماست. در طی این چهار روز می‌توانید برخی از ناپاکی‌های ذهنی را ریشه‌کن کرده و تکنیکی را فرا بگیرید که در تمام طول عمر از آن سود ببرید. اگر این تکنیک را خوب و درست درک کنید و چگونگی به کار بردن آن را در

زندگی روزمره بیاموزید، بهره بسیاری از آن خواهید برد. بنابراین تکنیک را درست درک کنید.

این راه، راه بدبینانه‌ای نیست. دامما آموزش می‌دهد که حقیقت تلخ رنج را بپذیریم. اما راه بیرون شدن از آن را هم نشان می‌دهد. از این جهت، راهی خوش‌بینانه و همراه با واقع‌گرایی و عمل‌گرایی است. هر کس برای رهایی خود باید کار کند. تمامی راه در چند کلمه این‌گونه تعریف شده:

”تمام سانکاراها ناپاینده هستند.“

وقتی کسی این معنی را با بصیرت حقیقی دریابد،

آنگاه از رنج رها می‌شود.

این است راه پالایش ذهن.

در اینجا واژه سانکارا نه تنها به معنی واکنش‌های ذهنی، بلکه به معنی نتایج این واکنش‌ها هم می‌باشد. هر واکنش ذهنی، دانه‌ای است که میوه‌ای می‌دهد و هر چیزی را که شخص در طول زندگی تجربه می‌کند، آن میوه است و نتیجه سانکاراهای گذشته و حال اوست، بدین معنی که ”هر آنچه که نمایان می‌شود و ترکیب می‌گردد، سپری می‌شود و تجزیه می‌گردد.“ صرف پذیرش این واقعیت به صورت احساسی و از سر اعتقاد و وابستگی یا به‌طور عقلانی، ذهن را پاک نمی‌کند، بلکه می‌باید در سطح عملی و با تجربه رونده نمایان شدن و سپری شدن در درون خود انسان، مورد پذیرش قرار گیرد. اگر کسی ناپایداری را مستقیماً و با مشاهده حس‌های جسمانی خود تجربه کند، ادراکی در او پدید می‌آید، که خرد واقعی و شخصی اوست و با این آگاهی از

بدبختی رها می‌شود. حتی اگر درد داشته باشد، دیگر از آن رنج نمی‌برد و در عوض می‌تواند به آن لبخند بزند، زیرا قادر است آنرا مشاهده نماید.

عادت دیرینه ذهنی این است که حس‌های دردناک را بیرون براند و حس‌های خوشایند را جذب کند. تا وقتی که فرد در بازی "درد و لذت"، یعنی از خود راندن و به خود جذب کردن، درگیر است، ذهن آشفته مانده و درد و رنج، افزایش می‌یابد. اما وقتی که یاد بگیرد که به‌طور عینی و بدون ارزیابی، حس‌ها را مشاهده کند، آنگاه روند پالایش آغاز می‌شود و عادت قدیمی واکنش نشان دادن کورکورانه و چند برابر کردن درد و رنج به تدریج ضعیف و شکسته می‌شود. شخص باید یاد بگیرد که چگونه فقط مشاهده کند. این بدین معنی نیست که با تمرین و پیاسانا انسان به یک گیاه تبدیل می‌شود و منفعلانه اجازه می‌دهد که دیگران به او آزار رسانند، بلکه او یاد می‌گیرد که چگونه به جای عکس‌العمل نشان دادن، عمل کند. پیش از این، زندگی او، تنها واکنش نشان دادن بود و واکنش همیشه منفی است. یاد می‌گیرد که چگونه به‌طور درست، توأم با سلامتی و عمل واقعی زندگی کند.

هر زمان که موقعیت دشواری در زندگی پدید می‌آید، کسی که مشاهده حس‌ها را فرا گرفته، در عکس‌العمل کورکورانه گرفتار نمی‌شود. در عوض چند لحظه درنگ می‌کند، با تعادل ذهن از حس‌ها آگاه می‌شود و سپس تصمیم می‌گیرد و عملکردی را بر می‌گزیند. چنین عملکردی حتماً مثبت است، زیرا از ذهنی متوازن نشأت می‌گیرد و خلاق است و برای خود و دیگران سودمند خواهد بود.

به تدریج، همین‌طور که شخص مشاهده پدیده ذهن و ماده را در درون یاد می‌گیرد، از واکنش نشان دادن بیرون می‌آید، زیرا که از جهل بیرون آمده است. عادت واکنش نشان دادن، بر بنیاد جهل است. کسی که هرگز واقعیت را در درون خود مشاهده نکرده است، نمی‌داند که در ژرفای وجودش چه می‌گذرد و نمی‌داند که با حرص و آز یا نفرت و بیزاری واکنش نشان می‌دهد و تنش‌هایی را پدید می‌آورد که او را بدبخت می‌سازد.

مشکل اینجا است که ذهن خیلی بیش از ماده، ناپاینده است. روند ذهنی آنقدر سریع است که شخص نمی‌تواند آن را دنبال کند، مگر این‌که برای چنین کاری آموزش دیده باشد. کسی که واقعیت را نمی‌داند بر این توهم است که به محرک‌های دیداری، شنیداری، چشایی و غیره واکنش نشان می‌دهد. ظاهراً این‌گونه است، اما کسی که مشاهده خویشتن را یاد می‌گیرد، در می‌یابد که در لایه‌های لطیف، واقعیت به شکل دیگری است. تمام جهان خارج برای یک فرد وقتی وجود دارد که او آن را تجربه کند؛ یعنی وقتی که یک موضوع حسی با یکی از دریچه‌های حسی تماس داشته باشد. به محض این‌که تماسی ایجاد می‌شود، یک ارتعاش و یک حس پدید خواهد آمد. بر اساس تجربیات گذشته و شرطی شدگی‌های شخص یا همان سانکاراهای گذشته، ادراک، آن حس را خوب یا بد ارزیابی می‌کند. بر طبق این ارزیابی، حس، خوشایند و یا ناخوشایند قلمداد می‌گردد و بر حسب نوع حس، فرد واکنش دوست داشتن یا دوست نداشتن، یعنی حرص و آز یا نفرت و بیزاری را آغاز می‌کند. حس، حلقه گمشده و فراموش شده میان محرک‌های

خارجی و واکنش است. تمام این روند آنچنان سریع روی می‌دهد که کسی از آن آگاه نیست و تا وقتی واکنش به سطح خودآگاه می‌رسد، تریلیون‌ها بار تکرار شده و فزونی می‌گیرد و به قدری قوی می‌شود که به آسانی به مغز تسلط می‌یابد.

سیدداتتا گوتاما با کشف علت اساسی حرص و آز و نفرت و بیزاری، و با ریشه‌کن کردن آنها از همان جایی که سر بر می‌آورند — یعنی حس‌ها — به روشن ضمیری دست یافت و آنچه را که خود انجام داده بود به دیگران آموخت. بودا تنها کسی نبود که آموزش‌هایی از حرص و آز و نفرت و بیزاری می‌داد؛ پیش از او هم این موضوع در هندوستان آموخته می‌شد. همچنین اخلاقیات و پرورش کنترل ذهن منحصر به آموزش او نبود. همین‌طور خرد در سطح عقلانی، احساسی و اعتقادی پیش از بودا وجود داشت. عنصر منحصر به فرد تعالیم بودا چیز دیگری است و آن عبارت است از شناخت او از حس فیزیکی به عنوان نقطه‌ اصلی که از آن، حرص و آز و نفرت و بیزاری آغاز می‌گردد و در همان‌جا هم باید از میان برود. اگر فرد با حس‌ها کار نکند و تنها در حد سطحی ذهن عمل کند، در ژرفای ذهن، عادت دیرینه واکنش دادن، ادامه خواهد یافت. با یادگیری آگاهی از حس‌ها در درون و متعادل باقی ماندن نسبت به آنها، واکنش‌ها از همان جایی که آغاز می‌شوند، متوقف می‌گردند و انسان از درد و رنج رها می‌شود.

این موضوع یک اعتقاد متعصبانه، که از روی ایمان کورکورانه پذیرفته شود یا فلسفه‌ای که به گونه عقلانی مورد قبول واقع گردد، نیست. شما

می‌باید خود برای کشف حقیقت تحقیق کنید و فقط زمانی که آن را تجربه کردید، بپذیرید. شنیدن درباره حقیقت مهم است، اما باید انسان را به سوی تمرین عملی هدایت کند. تمام تعالیم بودا باید تمرین و تجربه شود تا شخص بتواند از درد و رنج بیرون آید.

بودا توضیح می‌دهد که تمام ساختمان جسم از ذرات فرااتمی به نام کالآپا (Kalāpā) ترکیب شده است که شامل چهار عنصر و خصوصیات ضمیمه آنها می‌باشد. در جهان بیرون درست مانند درون، به سادگی می‌توان دید که برخی از مواد، جامد، یعنی از عنصر خاکند و برخی مایع و از عنصر آب. برخی گاز و از عنصر هوا هستند و دمایی که در هر پدیده وجود دارد از عنصر آتش است. کسی که واقعیت را در درون خود تجربه می‌کند، این چهار عنصر را در لایه‌های لطیف درک خواهد کرد. تمام درجات وزن از سنگین‌ترین تا سبک‌ترین، در حیطه عنصر خاک است. دما، از گرم‌ترین تا سردترین در قلمرو عنصر آتش است. حرکت از آرام‌ترین تا شدیدترین جابه‌جایی با عنصر هوا سر و کار دارد و کیفیت چسبندگی و به هم پیوستگی، به عنصر آب مربوط می‌شود.

ذرات با خصوصیات غالب یک یا چند عنصر ظاهر می‌شوند و خصوصیت دیگر عناصر در آنها پنهان باقی می‌ماند. همچنین یک حس، بنا بر کیفیت عنصری که در میان آن ذرات، برجسته است، آشکار می‌گردد. اگر کالآپا با برجسته بودن عنصر آتش پدیدار شود، حس گرما یا سرما دست می‌دهد. در مورد سایر عناصر هم، چگونگی پدیدار شدن همه حس‌ها با ساختار فیزیکی

به همین منوال است. اگر شخص ناآگاه باشد، حس‌ها را ارزش گذاری کرده و به آنها واکنش نشان می‌دهد و برای خود درد و رنج جدیدی می‌آفریند. اما اگر خرد به وجود بیاید، شخص درک می‌کند که ذرات فرااتمی با غلبه یک عنصر پدید آمده و تمام پدیده‌ها، غیر شخصی و متغیر هستند؛ نمایان می‌شوند که سپری شوند. با چنین درکی فرد به هنگام رویارویی با حس‌ها، تعادل ذهن خود را از دست نمی‌دهد.

همچنان که شخص به مشاهده خود ادامه می‌دهد، برایش روشن‌تر می‌شود که چرا کالآپا پدید می‌آید: آنها (کالآپاها) با داده‌هایی که او به جریان زندگی، یعنی جریان ماده و ذهن می‌دهد، تولید می‌شوند. جریان ماده، داده‌های مادی را می‌طلبد که دو نوع هستند: یکی خوراکی که فرد می‌خورد و دیگری محیطی که در آن زندگی می‌کند. جریان ذهن، داده‌های ذهنی را نیاز دارد که باز هم دو نوع هستند: سانکاراهای کنونی و سانکاراهای گذشته. اگر فرد داده عصبانیت را در لحظه حال بدهد، فوراً ذهن ماده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کالآپا با غلبه عنصر آتش شروع به شکل‌گیری می‌کند و باعث احساس گرما می‌شود. اگر داده ذهنی، ترس باشد، کالآپا همان موقع با غلبه عنصر هوا پدید آمده و شخص احساس لرزیدن می‌کند. و بقیه نیز به همین ترتیب عمل می‌کنند. نوع دوم داده ذهنی، سانکارای گذشته است. هر سانکارا دانه‌ای است که میوه می‌دهد. یعنی پس از مدتی نتیجه‌ای به بار خواهد آورد. هر حسی که موقع کاشتن دانه تجربه شود، زمانی که میوه آن سانکارا به سطح ذهن می‌آید، پدیدار می‌گردد. فرد نباید کنکاش کند که

کدام یک از این چهار علت مسئول به وجود آمدن یک حس خاص شده است، بلکه باید هر حسی را که دست می‌دهد به‌طور محض بپذیرد و تنها کوششی که باید بکند این است که بدون خلق سانکآرای جدید به مشاهده بپردازد. اگر شخص "داده"، یک واکنش جدید را به ذهن ندهد، واکنش قدیمی خود به خود میوه‌اش را که ظاهر شدن یک حس است، خواهد داد. او فقط مشاهده می‌کند و آن حس سپری می‌شود. باز هم واکنش نشان نمی‌دهد. بنابراین سانکآرای کهنه دیگری میوه خود را باید بدهد. بدین شیوه، با آگاه و متعادل ماندن، فرد به سانکآرای قدیمی اجازه می‌دهد که یکی پس از دیگری نمایان شده و سپری شوند و به این ترتیب از درد و رنج بیرون آید.

عادت دیرینه به وجود آمدن واکنش‌های جدید می‌بایست از میان برود و این کار هم به تدریج، با تمرین مکرر و تداوم در کار، انجام پذیر است. البته بازدارنده‌ها و موانعی بر سر راه وجود دارند. پنج دشمن بزرگ هستند که می‌کوشند بر شما غلبه کرده و پیشرفت‌تان را متوقف کنند. دو دشمن نخست، حرص و آز و نفرت و بیزاری هستند. هدف تمرین و پیاسانا این است که این دو ناپاکی اصلی ذهن را از میان ببرد، گرچه ممکن است در طول مراقبه شما پدیدار شوند و اگر بر ذهن‌تان چیره شوند، روند پالایش، متوقف می‌شود. ممکن است شما برای حس‌های لطیف یا حتی نیببانا (nibbāna) حرص بزنید. تفاوتی ندارد. حرص آتشی است که می‌سوزاند، بنزین هر چه می‌خواهد باشد. حرص و آز شما را به خلاف جهت رهایی می‌برد. همچنین ممکن است

ایجاد نفرت را ازدردی که تجربه می‌کنید، آغاز نموده و دوباره ازمسیرخارج شوید.

دشمن دیگر تنبلی و خواب آلودگی است. شما تمام شب را به آرامی خوابیده‌اید و با وجود این وقتی که برای مراقبه می‌نشینید خواب آلوده‌اید. علت این خواب آلودگی ناپاکی ذهن شماست که با تمرین ویپاسانا بیرون می‌آید و سعی دارد مراقبه شما را متوقف کند. شما باید بجنگید و از غلبه این دشمن جلوگیری کنید. در این هنگام کمی تندتر تنفس کنید یا بلند شوید و آب سرد روی چشم‌های خود بپاشید یا کمی راه بروید و دوباره بنشینید.

ممکن است متناوباً آشفتگی شدیدی حس کنید. این هم طریقه دیگری است که در آن ناپاکی‌ها می‌کوشند که شما را از تمرین ویپاسانا باز دارند. تمام روز شما از این سو به آن سو می‌روید و هر کاری انجام می‌دهید، جز مراقبه. بعد تشخیص می‌دهید که وقت را تلف کرده‌اید و به گریه می‌افتید و ابراز پشیمانی می‌کنید. اما در راه دامما جایی برای گریستن وجود ندارد. اگر اشتباه کنید می‌باید در برابر بزرگتری که به او اعتماد دارید، اشتباه خود را بپذیرید و مصمم شوید که مراقب باشید تا در آینده آن اشتباه را تکرار نکنید. و بالاخره دشمن بزرگتر دیگر، شک است؛ هم درباره استاد و هم درباره تکنیک و یا درباره توانایی و قابلیت تمرین کردن خود. پذیرش کورکورانه سودمند نیست. اما شک بی‌دلیل و بی‌پایان هم، سودی ندارد. تا زمانی که در شک‌ها غوطه‌ور بمانید نمی‌توانید حتی یک گام در راه بردارید. اگر چیزی برای شما روشن نیست، تردید نکنید و به راهنمای خود مراجعه نمایید. آن

مسئله را با او مطرح کنید و پاسخ را کاملاً درک کنید. اگر آن‌گونه که از شما خواسته شده است تمرین کنید، حتماً به نتیجه خواهید رسید.

این تکنیک با قوانین هستی کار می‌کند، نه با سحر و جادو و معجزه. هر کس که بر طبق قوانین هستی شروع به کار کند، حتماً از درد و رنج بیرون می‌آید. این بزرگترین معجزه ممکن است. تعداد زیادی از مردم، منافع این تکنیک را تجربه کرده‌اند؛ نه تنها آنهایی که خودشان به بودا مراجعه کرده‌اند، بلکه افراد زیادی در طول سالیان دراز بعد از او و در عصر حاضر. اگر کسی به‌طور کامل تمرین کند و کوشش نماید که آگاه و با تعادل ذهن باقی بماند، لایه‌های ناپاکی‌های گذشته، ناچارند که به سطح ذهن بیایند و از میان بروند. دامها در این‌جا و اکنون نتایج جالبی به دست می‌دهد. بنابراین با اعتماد به نفس و درک کامل کار کنید. بهترین استفاده را از این فرصت برای بیرون آمدن از درد و رنج ببرید و از آرامش واقعی لذت ببرید.

باشد که همه شما از خوشبختی واقعی لذت ببرید.

**باشد که همه موجودات شاد باشند.**

### درس روز هفتم

اهمیت تعادل ذهن در حس‌های لطیف و زمخت – تداوم آگاهی – پنج دوست:  
ایمان، کوشش، آگاهی، تمرکز و خرد.

هفت روز به پایان رسید. سه روز دیگر برای کار باقی است. با کار کردن سخت و مداوم و درک چگونگی تمرین بهترین استفاده‌ها را از این روزها ببرید.  
دو جنبه مهم در این تکنیک وجود دارد: آگاهی و تعادل ذهن. باید از تمام حس‌ها در چهارچوب بدن آگاه بود و همزمان نسبت به همه آنها تعادل ذهن داشت. با داشتن تعادل ذهن، دیر یا زود، در تمام مناطقی که کور بودند، حس‌هایی بروز می‌کند و حس‌های زمخت، منجمد و ناخوشایند به ارتعاشات لطیف تبدیل می‌شوند و جریان خوشایند انرژی در سراسر بدن تجربه می‌شود. وقتی که این وضعیت پدید می‌آید، این خطر وجود دارد که هدف کار خود

را تجربه این حس خوشایند در نظر بگیرید. در حقیقت هدف تمرین مراقبه و یپاسانا، تجربه حس خاصی نیست، بلکه افزایش تعادل ذهن نسبت به همه حس‌هاست. حس‌ها چه زمخت باشند و چه لطیف، تغییر می‌کنند. تنها ملاک پیشرفت در این راه، داشتن تعادل ذهن در هر حسی است. حتی پس از این‌که شخص جریان سیالی از ارتعاشات لطیف را در سراسر بدن تجربه کرد، کاملاً امکان دارد که دوباره حسی زمخت و یا ناحیه‌ای کور در بدن پدیدار شود. اینها نشانه‌ی پس‌رفت نیست، بلکه علامت پیشرفت است. با پیشرفت آگاهی و تعادل ذهن، به‌طور طبیعی فرد عمیق‌تر در ذهن ناخودآگاه نفوذ کرده و ناخالصی‌های پنهان در آن را آشکار می‌سازد. تا زمانی که این عقده‌های پنهانی عمیق در ناخودآگاه باقی بمانند، به ناچار در آینده درد و رنج به دنبال خواهند داشت. تنها راه نابودی آن‌ها این است که بگذارید به سطح ذهن آمده و از میان بروند. وقتی سانکاراهای عمیق و ریشه‌دار به سطح می‌آیند، ممکن است بسیاری از آنها با حس‌های ناخوشایند و زمخت یا نواحی کوری در بدن همراه باشند. اگر بدون واکنش، آنها را مشاهده کنید، آن حس‌ها از میان می‌روند و سانکاراهای پدیدآورنده آن حس‌ها نیز، محو می‌شوند.

هر حسی، زمخت یا لطیف، ویژگی ناپایداری را داراست. وقتی حس زمختی آشکار می‌شود؛ چنین به نظر می‌رسد که برای مدتی باقی می‌ماند ولی دیر یا زود از بین می‌رود. همچنین وقتی حسی لطیف نمایان می‌شود و به سرعت نیز از میان می‌رود، باز هم دارای همان ویژگی است. هیچ حسی جاوید نیست. بنابراین نباید به هیچ حسی رجحان و برتری داد. هنگامی که

حس زمختی پدیدار می‌شود، بدون فشار و ناراحتی آن را مشاهده کنید و وقتی حس لطیفی ظاهر می‌شود آن را بپذیرید و حتی از آن لذت ببرید، بدون این‌که مغرور شوید و یا به آن بچسبید. در هر مورد می‌دانید که تمام حس‌ها به خودی خود ناپایدار هستند، پس به آنها چه در نمایان شدن و چه در از میان رفتن، لبخند بزنید.

تبادل ذهن باید در سطح جسمانی تمرین شود تا در زندگی تغییر واقعی رخ دهد. در هر لحظه، حس‌هایی در بدن پدید می‌آیند که معمولاً ضمیر خودآگاه از آنها آگاه نیست. ولی ضمیر ناخودآگاه آنها را ادراک نموده و با اشتیاق و یا بیزاری به آنها واکنش نشان می‌دهد. اگر ذهن تربیت شود که از تمامی آنچه در ساختار فیزیکی روی می‌دهد کاملاً آگاه بوده و در عین حال متعادل باقی بماند، آنگاه عادت دیرینه واکنش کورکورانه، شکسته می‌شود. شخص می‌تواند در هر وضعیتی متعادل بماند و بنابراین متوازن و سعادتمند زندگی کند.

شما اینجا هستید تا این حقیقت را درباره خود تجربه کنید که چه‌طور این پدیده اتفاق می‌افتد و چه‌طور درد و رنج به وجود می‌آید.

دو جنبه درباره وجود انسان مطرح است: مادی و معنوی. جسم و ذهن، هر دو باید مورد مشاهده قرار گیرند. اما در واقع نمی‌توان بدن را بدون آگاهی از آنچه که در آن نمایان می‌شود — یعنی حس — تجربه کرد. همچنین نمی‌توان ذهن را جدا از آنچه که در ذهن پای می‌گیرد — یعنی فکر — مشاهده کرد. همچنان که شخص برای تجربه حقیقت ذهن و جسم، ژرف‌تر می‌رود، برایش

روشن می‌شود که آنچه در ذهن نمایان می‌شود، همراه با یک حس فیزیکی است. برای تجربه واقعیت بدن و ذهن، حس، دارای اهمیت محوری است و نقطه‌ای است که در آن، واکنش‌ها شروع می‌شوند. برای این که حقیقت فرد مشاهده شود و تولید ناپاکی‌های ذهنی متوقف گردد، باید از حس‌ها آگاه بود و متعادل باقی ماند؛ هر چه پیوسته‌تر که ممکن است.

به همین دلیل در روزهای باقی مانده دوره، شما باید به‌طور مداوم با چشمان بسته در ساعات مراقبه کار کنید. اما در مدت زمان استراحت هم باید نسبت به حس‌ها آگاه و متعادل باشید. کارهای ضروری مانند راه رفتن، خوردن، نوشیدن و حمام کردن را طبق معمول انجام دهید. کارهایتان را نکند نکنید. از حرکات فیزیکی بدن و در عین حال از حس‌ها در بخش‌هایی از بدن که در حرکت است یا هر بخش دیگر، آگاه باشید و متعادل باقی بمانید. شب‌ها هم وقتی به بستر می‌روید، چشمان خود را ببندید و در جاهای مختلف بدن حس‌ها را احساس کنید. اگر با این آگاهی به خواب روید، طبیعتاً به محض این که صبح بیدار می‌شوید، از حس‌ها آگاه خواهید بود. شاید درست به خواب نروید و تمام شب را کاملاً بیدار باشید. بسیار عالی است، در تخت‌خواب دراز بکشید و آگاه و متعادل باقی بمانید. بدن شما استراحت لازم را دریافت خواهد کرد و بالاترین استراحت برای ذهن، آگاه و متعادل بودن است. اگر نگران باشید که بی‌خواب شده‌اید، تنش پدید آورده و روز بعد احساس خستگی مفرط خواهید کرد. همچنین نباید به زور سعی در بیدار ماندن نمایید و تمام شب را در وضعیت نشسته بگذرانید، که این خود افراط

است. اگر خوابتان می‌آید، بسیار خوب است، بخوابید و اگر خوابتان نمی‌آید، به بدن اجازه دهید که تکیه بدهد و استراحت کند و به ذهن هم اجازه دهید که با آگاه و متعادل ماندن به استراحت بپردازد.

بودا می‌گفت: "وقتی یک مراقبه‌گر با شوق و شور و بدون لحظه‌ای غفلت از آگاهی و تعادل ذهن نسبت به حس‌ها، تمرین می‌کند، خرد واقعی را افزایش داده و حس‌ها را کاملاً درک می‌نماید." مراقبه‌گر در می‌یابد که چگونه فقدان خرد باعث واکنش به حس‌ها می‌شود و درد و رنج را چند برابر می‌نماید. همچنین شخص در می‌یابد، کسی که به ذهن بسپارد که طبیعت تمام حس‌ها ناپایندگی است، به آنها واکنش نشان نمی‌دهد و از درد و رنج بیرون می‌آید.

بودا می‌افزاید: "با چنین درک کاملی، مراقبه‌گر قادر به تجربه مرحله ماوراء ذهن و جسم یعنی نیببانا (nibbāna) می‌شود." تا وقتی که سنگین‌ترین سانکاراهای انسان از میان نرفته باشد، نمی‌تواند نیببانا را تجربه کند؛ یعنی آن سانکاراهایی که در زندگی بعدی به شکل پایین‌تری از وجود منجر شده و درد و رنج در آن زندگی غلبه دارد. خوشبختانه وقتی کسی آغاز به تمرین و پیاپاسا می‌کند، نخست همین سانکاراها نمایان می‌شوند. اگر شخص با تعادل ذهن بماند، آن سانکاراها سپری می‌شوند. وقتی تمام این‌گونه سانکاراها ریشه‌کن گردید، آنگاه طبیعتاً نیببانا را برای نخستین بار تجربه می‌کند. با داشتن چنین تجربه‌ای انسان کاملاً عوض می‌شود و دیگر نمی‌تواند کاری بکند که در زندگی بعدی به سطح پایین‌تری از وجود تنزل نماید. به تدریج

فرد به مراحل بالاتری می‌رسد تا تمام سانکاراهایی را که در آینده به او، در هر کجای این جهان مشروط زندگی می‌بخشد، ریشه‌کن سازد. چنین شخصی کاملاً رها می‌گردد. بودا نتیجه می‌گیرد که به این ترتیب، با ادراک کامل حقیقت ذهن و جسم، انسان، پس از مرگ، از ورای جهان مشروط می‌گذرد، زیرا حس‌ها را کاملاً درک کرده است.

شما با تمرین پرورش آگاهی از حس‌ها در سراسر بدن، اندکی از این راه را آغاز کرده‌اید. اگر مراقب باشید که به حس‌ها واکنش نشان ندهید، متوجه خواهید شد که سانکاراهای کهنه، لایه به لایه ریشه‌کن می‌شوند. با متعادل ماندن در حس‌های زمخت و ناخوشایند، به سوی تجربه حس‌های لطیف و خوشایند پیش می‌روید. اگر به متعادل ماندن ادامه دهید، دیر یا زود، به مرحله‌ای که بودا آن را شرح داده است، خواهید رسید که در آن، مراقبه‌گر در سراسر ساختار فیزیکی، چیزی جز نمایان شدن و سپری شدن را تجربه نمی‌کند. تمام حس‌های زمخت و منجمد حل شده‌اند و در کل بدن چیزی جز ارتعاشات لطیف نیست. طبیعتاً این مرحله بسیار خجسته است، اما هنوز هدف نهایی نیست و نباید به آن وابسته شد. برخی از ناپاکی‌های زمخت ریشه‌کن شده‌اند، اما هنوز برخی دیگر در ژرفای ذهن باقی هستند. اگر فرد به مشاهده خود، همراه با تعادل ذهن ادامه دهد، سانکاراهای ژرف‌تری پس از دیگری نمایان شده و سپری می‌شوند. وقتی که همه آنها ریشه‌کن شدند، آنگاه شخص، بی‌مرگی را تجربه می‌کند. یعنی چیزی که ماوراء ذهن و ماده

است، جایی که چیزی نمایان نمی‌شود، بنابراین چیزی هم سپری نمی‌گردد؛ این است مرحله غیر قابل وصف نیبانا.

هر کسی که برای پرورش آگاهی و تعادل ذهن درست عمل کند، به این مرحله دست می‌یابد، اما هر کس باید خودش کار کند. همان‌گونه که پنج دشمن، یا پنج مانع پیشرفت شما را در این راه سد می‌کنند، پنج دوست یا پنج نیروی سودمند ذهنی هم وجود دارند که شما را یاری و حمایت می‌کنند. اگر این دوستان را توانا و پاک نگاه دارید، هیچ دشمنی نمی‌تواند بر شما غلبه کند.

نخستین دوست، ایمان، عشق و اعتماد است. بی‌اعتمادی و همیشه در شک و تردید و دل‌واپسی به سر بردن، مانع کار است. هر چند ایمان کورکورانه نیز خود دشمن بزرگی است. اگر شخص توان تشخیص خود را از دست بدهد و درک درستی از عشق راستین نداشته باشد، ایمانش کورکورانه است. انسان می‌تواند به هر فرد مقدس و الهی، ایمان داشته باشد. اگر ایمانش درست و با درک کامل باشد، صفات نیک آن انسان مقدس را مورد توجه قرار داده و از او الهام می‌گیرد تا آن صفات را در خود پرورش دهد. چنین عشقی با معنی و مفید است. اما اگر فرد کوشش نکند تا ویژگی‌های نیک استادش را در خود پرورش دهد، ایمانش کورکورانه و بسیار زیان‌مند است. مثلاً وقتی فردی به بودا پناه می‌برد، باید سعی کند ویژگی‌های بودا را در خودش پرورش دهد. ویژگی اصلی یک بودا روشن‌ضمیری است؛ بنابراین پناه بردن به بودا در واقع پناه بردن به روشن‌ضمیری است. شخص باید این روشن‌ضمیری را در درون خود پروراند و به هر کسی که به مرحله روشن‌ضمیری کامل رسیده است، احترام بگذارد یعنی او به آن ویژگی بدون توجه به فردی‌افرقه مشخصی

— اهمیت می‌دهد، هر فردی تنها با تمرین آموخته‌های بودا و گام برداشتن در راه دامما، از نخستین گام، یعنی از سیلا (Sīla) به سامآدی (Samādhi)، پانیآ (Paññā) تا نیبآنا (nibbāna) یعنی رهایی به بودا ارج می‌نهد.

هر کسی که دارای ویژگی‌های زیر است، یک بودا است: کسی که تمامی حرص و آز، نفرت و بیزاری و جهل خود را ریشه‌کن کرده و بر تمام دشمنان درونیش که همان ناپاکی‌های ذهنی هستند، پیروز شده است. درباره‌ی هرآنچه که تمرین می‌کند، به موعظه می‌پردازد و هر آنچه را که موعظه می‌نماید، خود تمرین می‌کند. بدین ترتیب هیچ فرقی میان گفتار و کردارش نیست. هر گامی که برمی‌دارد، گام درست است و به مسیر درست می‌انجامد. او همه چیز را درباره‌ی کل جهان، با غور در جهان درون فرا گرفته است. با عشق، محبت، همدردی و آرزوی شادی برای دیگران لبریز شده است و به کسانی که در گمراهی‌ها سرگردانند، پیوسته یاری می‌رساند تا راه درست را پیدا کنند. او کاملاً سرشار از تعادل ذهن است. اگر شخص برای پرورش این ویژگی‌ها در خویش تلاش کند تا به هدف نهایی برسد، در واقع، به بودا پناه برده است.

پناه بردن به دامما هم هیچ ربطی به فرقه‌گرایی ندارد، و به معنای تغییر از یک مذهب به مذهب دیگر نیست. پناه بردن به دامما دقیقاً پناه‌بردن به مسایل اخلاقی، خرد و تسلط بر ذهن است.

آموزش دامما باید دارای شرایط ویژه‌ای باشد. اول این‌که باید کاملاً روشن باشد، به طوری که هر کس بتواند آن را ببیند و درک کند. واقعیتی که

خود شخص آن را تجربه کند، نه با تخیل. حتی حقیقت نیببانا (nibbāna) را نباید پذیرفت، مگر اینکه شخصاً تجربه شود. دامما باید حالا و همین‌جا نتایج سودمند خود را بدهد، نه این‌که وعده آینده را بدهد. دامما این ویژگی را دارد که می‌گوید: "بیا و ببین". "خودت ببین، خودت آزمایش کن و کورکورانه آن را نپذیر". وقتی کسی یک‌بار آزمایش کرد و منافع آن را تجربه نمود، نمی‌تواند دیگران را تشویق نکند و به آن‌ها کمک ننماید تا آنها هم بیایند و ببینند. هر گامی در این راه، انسان را به هدف نهایی نزدیکتر می‌کند. هیچ کوششی به هدر نمی‌رود. دامما، هم در آغاز، هم در میانه راه و هم در پایان سودمند است. هر کس با هر زمینه‌ای، اگر دارای هوش متوسطی باشد می‌تواند آن را تمرین کرده و منافع آن را تجربه کند. فردی که با درک دقیق ماهیت دامما، به آن پناه برده و تمرینش کند، عشق و اخلاصش معنای واقعی دارد. به همین‌گونه، پناه بردن به سانگا (saṅgha) به معنی درگیر شدن در یک فرقه نیست. هر کس که در راه سیلا، سامادی و پانیآ گام برمی‌دارد و شخص پاک و مقدسی شده باشد، یک سانگا (saṅgha) است. او می‌تواند به هر رنگ و چهره و پس‌زمینه‌ای باشد. هیچ تفاوتی ندارد. اگر کسی با دیدن چنین فردی الهام می‌گیرد و کوشش می‌کند تا خود نیز به همان هدف دست یابد، آنگاه متوسل شدن به سانگا معنی پیدا می‌کند و اخلاص او درست است. دوست دیگر، کوشش است. همانند ایمان، کوشش هم نباید کورکورانه باشد، وگرنه این خطر وجود دارد که با عمل نادرست، نتایج مورد انتظار به

دست نیاید. کوشش باید با درک کامل از چگونگی انجام کار صورت گیرد که در این صورت کمک بزرگی برای پیشرفت خواهد بود.

دوست دیگر، آگاهی است. آگاهی فقط می‌تواند آگاهی از لحظه حال باشد. نمی‌توان نسبت به گذشته آگاه بود، تنها می‌توان آن را به یاد آورد. آگاهی از آینده هم امکان‌پذیر نیست. فقط می‌توان آرزوها و ترس‌های آینده را با خود داشت. بنابراین باید توانایی آگاهی از واقعیتی را پرورش داد که در لحظه حال وجود دارد. دوست بعدی، تمرکز است: حفظ آگاهی از لحظه‌ای به لحظه دیگر بدون هیچ وقفه. برای این کار باید از اوهام، حرص و آزها و نفرت‌ها رها بود. تنها در این صورت تمرکز، صحیح و درست است.

پنجمین دوست، خرد است. نه خردی که با شنیدن این درس‌ها و سخنرانی‌ها یا خواندن کتاب تحلیل‌های عقلانی به دست می‌آید، بلکه باید خرد را در درون خود و در سطح تجربی پرورش داد. زیرا تنها با این خرد تجربی می‌توان به رهایی رسید. خرد حقیقی باید بر مبنای حس‌های فیزیکی باشد. یعنی فرد با تعادل ذهن با حس‌ها روبه‌رو شود و طبیعت ناپایدار آن‌ها را درک نماید. این است تعادل در ژرفای ذهن که شخص را قادر می‌سازد در میان تمامی نوسانات زندگی روزمره، متوازن باقی بماند.

هدف از تمرین و پیاسانا این است که به انسان امکان زندگی درست را بدهد و شخص بتواند همزمان با حفظ توازن ذهن، تمام مسئولیت‌های روزمره خود را انجام داده و در درون خود با آرامش و خوشبختی به سر برد و به

دیگران هم شادکامی و آرامش بخشند. اگر شما این پنج دوست را محکم نگه‌دارید، در هنر زندگی به کمال می‌رسید و به یک زندگی همراه با خوشی و سلامتی و سعادت‌مندی هدایت می‌شوید. برای خیر و منفعت خود و بسیاری افراد دیگر، در راه دامما پیشرفت کنید.

باشد که تمام موجودات رنج کشیده، از داممای پاک برخوردار شوند تا از درد و رنج به‌در آیند و از یک زندگی سعادت‌بار واقعی لذت برند.

**باشد که تمام موجودات شاد باشند.**

### درس روز هشتم

قانون تکثیر و عکس آن، قانون ریشه‌کنی – تعادل ذهن بزرگترین نعمت است؛ انسان را به زندگی کردن با کنش‌های درست قادر می‌سازد. با تداوم تعادل ذهن، انسان، آیندهٔ سعادت‌باری را برای خود تضمین می‌کند.

هشت روز به پایان رسید و دو روز دیگر برای کار کردن باقی مانده است. در روزهای باقی‌مانده، دقت کنید تا تکنیک را به‌طور کامل و درست درک نمایید. به گونه‌ای که هم در اینجا آن را درست تمرین کنید و هم در زندگی روزمره از آن استفاده نمایید. درک کنید که دامما چیزی نیست مگر طبیعت، حقیقت. و قانون جهانی روند پدید آمدن و از میان رفتن همواره ادامه دارد. این مطلب به خوبی در چند کلمه توضیح داده شده است :

آنچه که مشروط است در حقیقت ناپاینده است،

و طبیعتاً نمایان شده و سپری می‌شود.

پس آنچه که نمایان می‌شود و از میان می‌رود،

ریشه‌کن شدنش خوشبختی واقعی به همراه می‌آورد.

هر سانکارا و هر مشروطیت ذهنی، ناپاینده است و طبیعت نمایان شدن و سپری شدن دارد. سپری می‌شود ولی لحظه‌ای بعد دوباره نمایان می‌شود و الی آخر... چگونگی تکثیر سانکارا بدین گونه است. ولی اگر فرد آگاهی خود را پرورش دهد و مشاهده عینی را آغاز کند، روند تکثیر متوقف شده و آنگاه ریشه‌کنی شروع می‌شود. یعنی یک سانکارا نمایان می‌شود، ولی مراقبه‌گر با تعادل ذهن باقی می‌ماند و آن سانکارا قدرت خود را از دست داده و ریشه‌کن می‌شود. به تدریج سانکاراهای قدیمی لایه به لایه نمایان شده و ریشه‌کن می‌گردند و فرد همچنان با تعادل ذهن باقی می‌ماند. هر چه سانکاراها بیشتر ریشه‌کن شوند، فرد از خوشبختی لذت بیشتری می‌برد و آن خوشبختی رهایی از درد و رنج است. اگر تمام سانکاراهای گذشته ریشه‌کن شوند، انسان از خوشبختی بی حد و مرز و آزادی کامل بهره‌مند خواهد شد.

عادت قدیمی ذهن، واکنش نشان دادن و افزایش عکس‌العمل است. وقتی ناخواسته‌ای اتفاق می‌افتد، شخص سانکارای نفرت و بیزاری را تولید می‌کند. به محض این‌که سانکارا در ذهن پدیدار می‌شود، با یک حس فیزیکی ناخوشایند همراه است. لحظه‌ای بعد، به خاطر عادت قدیمی واکنش نشان دادن، نسبت به این حس ناخوشایند جسمی، نفرت و بیزاری پدید می‌آید. در

حقیقت محرک خارجی خشم در مرحله دوم اتفاق می‌افتد و عکس‌العمل اولیه به حس درونی است. حس ناخوشایند سبب می‌شود شخص با نفرت و بیزاری واکنش نشان دهد که همین، حس ناخوشایند دیگری را تولید می‌کند که باز عامل واکنش فرد می‌شود. بدین ترتیب روند تکثیر آغاز می‌شود. اگر شخص به این حس واکنش نشان ندهد و به جای آن لبخند بزند و طبیعت ناپاینده آن را درک نماید، در این صورت دیگر سانکآرای جدیدی خلق نمی‌شود و سانکآرای که قبلاً آشکار شده بود، بدون تکثیر شدن از میان می‌رود. لحظه‌ای بعد سانکآرای دیگری از همان نوع از ژرفای ذهن برمی‌خیزد. باز هم شخص با تعادل ذهن مشاهده می‌کند و آن سانکآرا از میان می‌رود. لحظه بعد سانکآرای دیگری نمایان می‌شود و باز شخص متعادل مانده و سانکآرا از بین می‌رود. حال دیگر روند ریشه‌کنی آغاز شده است.

روندی که فرد در درون خود مشاهده می‌کند، در سراسر کیهان هم اتفاق می‌افتد. برای مثال کسی دانه درخت بانیان می‌کارد. از آن تخم کوچک، یک درخت خیلی بزرگ رشد می‌کند که تا زمانی که زنده است هر سال میوه‌های بسیار زیادی می‌دهد و حتی زمانی که درخت می‌میرد، این روند ادامه دارد. زیرا هر میوه‌ای که درخت می‌دهد، یک یا چندین دانه در خود دارد که همان کیفیت تخم اصلی را که درخت از آن رشد کرده داراست. هر وقت یکی از این دانه‌ها روی خاک حاصل‌خیزی بیفتد، ریشه می‌دهد و رشد می‌کند و به درخت دیگری که دوباره هزاران میوه تولید می‌کند تبدیل می‌شود که دوباره هزاران میوه به بار می‌آورد و همه دارای دانه هستند. میوه و

تخم، تخم و میوه، روند بی‌پایان تکثیر است. به همین شیوه، کسی که از سر نادانی تخم سانکارا می‌کارد، دیر یا زود، میوه‌ای به نام سانکارا به‌دست می‌آورد که حاوی تخمی از همان نوع است. اگر کسی خاک حاصل‌خیز برای این دانه فراهم کند، ریشه می‌دهد و به سانکارای جدیدی تبدیل می‌شود و درد و رنج او تکثیر می‌گردد. در حالی که اگر شخص تخم را روی زمین سنگلاخ بپاشد، ریشه نمی‌دهد و چیزی از آن نمی‌روید و روند تکثیر متوقف می‌شود و خود به خود روند مخالف آن یعنی روند ریشه‌کن شدن آغاز می‌گردد.

چگونگی کار این روند را درک کنید. توضیح داده شد که برای ادامه جریان زندگی یعنی ذهن و ماده، برخی داده‌ها لازم است. داده بدن غذایی است که می‌خورد و محیطی است که در آن به سر می‌برد. اگر فرد یک روز غذا نخورد، جریان ماده و ذهن فوراً متوقف نمی‌شود و با مصرف ذخایر انرژی که قبلاً در بدن جمع شده است به زندگی ادامه می‌دهد. وقتی که تمام ذخیره انرژی مصرف شد، آنگاه جریان متوقف شده و بدن می‌میرد. بدن فقط دو یا سه بار در روز به غذا نیاز دارد، اما جریان ذهنی هر لحظه نیازمند تغذیه است. خوراک ذهنی سانکارا است. سانکارایی که فرد در هر لحظه تولید می‌کند، مسئول بقای جریان بخش خودآگاه است. ذهنی که در لحظه بعد پدیدار می‌شود، محصول این سانکارا است. در هر لحظه شخص خوراک ذهن یعنی سانکارا را می‌دهد و جریان بخش خودآگاه ادامه می‌یابد. اگر در هر لحظه، شخص سانکارای جدیدی ایجاد نکند، جریان فوراً نمی‌ایستد، بلکه

ذخایر سانکارای گذشته را پیش می‌کشد. سانکارای گذشته ناچار است که میوه خود را بدهد، یعنی به سطح ذهن بیاید که جریان را حفظ کند. این سانکاراها خود را در چهره یک حس فیزیکی نشان می‌دهند. اگر فرد به این حس‌ها واکنش نشان دهد، دوباره شروع به تولید سانکارای جدید می‌کند و دانه تازه‌ای از درد و رنج می‌کارد. اما اگر با تعادل ذهن فقط مشاهده کند، سانکارا قدرت خود را از دست داده و ریشه کن می‌شود. لحظه بعد سانکارای قدیمی دیگری به سطح آمده و جریان ذهنی را حفظ می‌کند. باز هم توجهی به آن نمی‌شود و دوباره ریشه کن می‌شود. تا وقتی که شخص آگاه و با تعادل ذهن مشاهده کند، سانکاراهای قدیمی لایه به لایه به سطح آمده و ریشه کن می‌گردند. این قانون طبیعت است.

فرد باید این روند را با تمرین تکنیک، تجربه کند. وقتی می‌بیند الگوی عادت دیرینه‌اش، یعنی رنج کشیدن از میان رفته، آنگاه در می‌یابد که روند ریشه کن شدن کارایی دارد.

تکنیک مشابهی در علم استخراج و تصفیه فلزات وجود دارد که به درک این روند کمک می‌کند: در تصفیه کامل فلزهایی خاص و برای این که آنها را کاملاً خالص کنند، لازم است که حتی یک ملکول بیگانه را از میان یک بلیون مولکول خارج کنند. این کار با قالب گیری فلز در شکل یک میله انجام می‌شود. آنگاه یک حلقه از همان فلزی که با همان خلوص مورد نیاز تصفیه شده است، می‌سازند. حلقه از روی میله می‌گذرد و خاصیت آهن ربایی به وجود می‌آورد که خود به خود هر ناخالصی را که درون میله

است بیرون می‌کشد. در آن هنگام تمام ملکول‌های میله به یک خط در می‌آیند و این میله قابل انعطاف، قابل چکش خواری و قابل استفاده می‌شود. به همین شیوه، تکنیک وپاسانا را می‌توان همانند عبور یک حلقه از آگاهی خالص روی ساختار فیزیکی، مورد توجه قرار داد که هر ناخالصی را بیرون می‌کشد و منافع مشابهی را به بار خواهد آورد.

آگاهی و تعادل ذهن به پاکی ذهن می‌انجامد. هر آنچه که شخص در این راه تجربه می‌کند، خوشایند یا ناخوشایند مهم نیست. نکته اساسی این است که با حرص و آز یا نفرت و بیزاری واکنش نشان ندهد، زیرا این هر دو، چیزی جز درد و رنج نمی‌آفرینند. تنها معیار اندازه‌گیری پیشرفت فرد در این راه، افزایش تعادل ذهنی است و برای کسی که می‌خواهد به ژرفای ذهن رفته و ناپاکی‌ها را ریشه‌کن کند، این تعادل ذهن باید در سطح حس‌های جسمانی باشد. اگر کسی یاد بگیرد که از حس‌ها آگاه باشد و نسبت به آنها متعادل باقی بماند، حفظ توازن در موقعیت‌های خارجی هم برایش آسان خواهد بود.

از بودا پرسیدند که رفاه واقعی چیست؟ او پاسخ داد که بالاترین رفاه، قدرت نگهداری توازن ذهن به رغم تموجات و فراز و نشیب‌های زندگی است. ممکن است انسان با موفقیت‌های خوشایند یا ناکامی‌های دردناک، پیروزی یا شکست، سود یا زیان و خوش‌نامی یا بدنامی مواجه شود. هر کس ناچار است با همه این مسائل روبه‌رو شود. اما آیا همه می‌توانند در هر

شرایطی لبخند بزنند. لبخندی واقعی و از ته قلب؟ اگر کسی این تعادل ذهن را در ژرف‌ترین لایه درونی داشته باشد، به شادی حقیقی دست یافته است.

اگر تعادل ذهن سطحی باشد، در زندگی روزمره کمکی نخواهد کرد. زیرا مثل این است که کسی یک تانکر بنزین یا گازوییل در درون داشته باشد. اگر جرقه‌ای به آن برخورد کند، میوه واکنش گذشته در یک آن انفجار عظیمی در او به بار آورده و میلیون‌ها جرقه دیگر، یعنی سانکآرای بیشتر پدید می‌آورد که در آینده منجر به آتشی عظیم، یعنی درد و رنج بیشتر می‌گردد. با تمرین و یپاسانا، فرد به تدریج تانکر را خالی می‌کند. جرقه‌ها، به خاطر سانکآراهای گذشته باز هم زده می‌شوند، اما فقط بنزینی را که با خود آورده‌اند می‌سوزانند و دیگر بنزین جدیدی داده نمی‌شود و بنزین تانکر را تا آخر مصرف کرده و می‌سوزانند. سپس به میزانی که انسان در راه پیشرفت می‌کند، به‌طور طبیعی آب گوارای عشق و شفقت را پدید آورده و تانکر با این آب پر می‌شود. حالا به محض این‌که جرقه‌ای زده شود، خاموش می‌گردد و دیگر نمی‌تواند حتی مقدار کمی از بنزینی را که با خود دارد، بسوزاند.

در سطح عقلانی فرد می‌تواند این موضوع را درک کند و بداند که باید یک پمپ آب برای آتش سوزی احتمالی در دسترس داشته باشد. اما در عمل وقتی که آتش شعله‌ور می‌شود، او پمپ بنزین را روشن می‌کند و شروع به آتش افروزی می‌نماید و بعد به اشتباه خود پی می‌برد، ولی دیگر بار وقتی که دوباره آتش می‌آید، همان عمل را تکرار می‌کند، زیرا خردش سطحی

بوده است. اگر کسی خرد حقیقی در ژرفای ذهن داشته باشد، وقتی که با آتش مواجه می شود، به آن بنزین نمی پاشد و درک می کند که این کار، فقط زیان به بار می آورد. در عوض آب خنک عشق و مهربانی را که به خودش و دیگران کمک می کند، بر آتش می پاشد.

خرد باید در سطح حس ها باشد. اگر شما خود را تربیت کنید که در هر موقعیتی از حس ها آگاه بوده و نسبت به آنها با تعادل ذهن بمانید، هیچ چیز نمی تواند بر شما چیره گردد. شاید برای چند لحظه بدون واکنش نشان دادن فقط مشاهده نمایید. آنگاه با چنین ذهن متوازی تصمیم بگیرید که چه عملکردی را به کار گیرید. چنین عملکردی درست، مثبت و مفید برای دیگران خواهد بود، زیرا با ذهن متوازن انجام می پذیرد.

گاهی اوقات در زندگی لازم است که عکس العمل قاطعی نشان داد. وقتی برای کسی موضوعی را با آرامش، ادب و لبخند توضیح می دهیم، ولی او فقط واژه های نازیبا و عکس العمل تند را می فهمد، در این صورت باید گفتار یا کرداری خشن پیش گرفت. اما پیش از آن باید خود را آزمود که آیا ذهن ما متوازن است و آیا برای فرد مقابل عشق و محبت همراه دارد یا نه؟ اگر جواب مثبت است آن عملکرد سودمند است، وگرنه چنین عملی به هیچ کس کمک نخواهد کرد. وقتی که شخص، عملکرد خشنی را برای کمک به خطاکار، اعمال می کند، با چنین زمینه عشق و محبت، نمی تواند اشتباه کند.

در مواقع تجاوز و خشونت، مراقبه گر و پیاسانا نه تنها نسبت به قربانی، بلکه برای متجاوز هم احساس شفقت دارد. زیرا او دریافته است

که متجاوز نمی‌داند که چگونه با تجاوز کردن به حقوق دیگران، به خودش صدمه می‌زند. با فهم این مسئله، مراقبه‌گر می‌کوشد تا با مخالفت با فرد متجاوز از انجام اعمالی که در آینده بارآور درد و رنج برایش خواهد بود، به او کمک نماید.

بنابراین شما باید مراقب باشید که رفتار خود را بعد از روی دادن قضاوت نکنید، بلکه باید ذهن را پیش از انجام رفتارها بیازمایید. اگر ذهن، سرشار از ناپاکی باشد، نمی‌توانید به کسی کمک کنید. نخست باید خطاهای خود را پیش از خطاهای دیگران برطرف کنید. اول باید ذهن خود را با مشاهده خود پالایش کنید. آنگاه خواهید توانست به افراد بسیاری یاری برسانید.

بودا می‌گفت که در دنیا انسان‌ها به چهار نوع تقسیم می‌شوند: کسانی که از تاریکی به سوی تاریکی می‌روند، کسانی که از روشنایی به سوی تاریکی می‌روند، کسانی که از تاریکی به سوی روشنایی می‌روند و کسانی که از روشنایی به سوی روشنایی می‌روند.

برای انسان گروه اول تمام پیرامونش ناشادی و تاریکی است. اما بد اقبالی بزرگ او در این است که از خرد برخوردار نیست. هر زمان که با هر درد و رنج مواجه می‌شود، بیشتر خشم می‌گیرد و بیشتر نفرت پیدا می‌کند و برای درد و رنج خود، دیگران را سرزنش می‌کند. تمامی سانکاراهای خشم و نفرت او فقط تاریکی و رنج بیشتر برایش به بار خواهد آورد.

فرد مربوط به گروه دوم، آنچه را که منسوب به جهان روشنایی است دارا می‌باشد، مانند پول، موقعیت و مقام و قدرت. ولی او نیز خرد ندارد و از سر

نادانی، خودپسندی‌اش را افزایش می‌دهد، بدون آن‌که بداند خودستایی برای او در آینده تنها تاریکی به‌همراه خواهد آورد.

موقعیت فرد مربوط به گروه سوم مانند فرد اولی است که با تاریکی احاطه شده است. اما او از خرد برخوردار است و موقعیت خود را درک می‌کند و با این تشخیص که نهایتاً خود مسئول رنج خویش است، به آرامی و با خونسردی و بدون هیچ خشم و نفرتی نسبت به دیگران، کاری می‌کند که وضعیت تغییر کند و برای کسانی که به او آسیب می‌رسانند نیز فقط عشق و محبت هدیه می‌کند. تمام آنچه که او برای آینده می‌آفریند، روشنایی است.

سرانجام، کسی است که در گروه چهارم همانند فرد گروه دوم از ثروت، موقعیت و قدرت برخوردار است، ولی بر خلاف فرد گروه دوم سرشار از خرد است. او از آنچه که دارد، برای حفظ خود و کسانی که به او وابسته هستند استفاده می‌برد و مازاد آن را برای بهره‌مندی دیگران با عشق و شفقت به کار می‌گیرد؛ روشنایی در زمان حال و آینده.

انسان نمی‌تواند مواجهه با تاریکی یا روشنایی را برگزیند، چون این رویارویی به عهدهٔ سانکاراهای گذشته است. گذشته قابل تغییر نیست. اما می‌توان با تسلط بر خود، حال را کنترل نمود. آینده هم عبارت است از گذشته به اضافهٔ آنچه که اکنون بر آن اضافه می‌شود. وپاسانا می‌آموزد که چگونه با پرورش آگاهی و داشتن تعادل ذهن نسبت به حس‌ها بر خود مسلط شویم. اگر شخص تسلط بر زمان حال را پرورش دهد، آینده خود به خود روشن خواهد بود.

از دو روز باقی مانده استفاده کنید تا یاد بگیرید که چگونه بر زمان حال تسلط یافته و استاد خویش شوید. به رشد یافتن در دامما ادامه دهید تا از تمام درد و رنج‌ها بیرون آمده و از خوشبختی حقیقی، اینجا و همین حالا لذت ببرید.

**باشد که تمامی موجودات شاد باشند.**

### درس روز نهم

به کار بستن تکنیک در زندگی روزمره - ده کیفیت نیک، (Pāramī) پارامی  
 نه روز به پایان رسیده است. اکنون زمانی است که باید به چگونگی استفاده از این  
 تکنیک در زندگی روزمره پرداخته شود. این مهمترین بخش است. دامما هنر  
 زندگی است. اگر نتوانید در زندگی روزمره از آن سود ببرید، آمدن به این دوره به  
 هیچ وجه بهتر از شرکت در یک مراسم مذهبی نیست.

برای هر کسی در زندگی، وضعیت‌های ناخواسته‌ای پیش می‌آید. هرگاه مورد  
 ناخواسته‌ای روی می‌دهد، شخص توازن ذهن خود را از دست می‌دهد و پدید  
 آوردن آلودگی‌ها را آغاز می‌کند و هنگامی که ناپاکی در ذهن  
 پدیدار می‌شود، شخص دچار درد و رنج می‌گردد. اما چگونه می‌توان

ناپاکی پدید نیاورد و تنش نیافرید؟ چگونه می‌توان با آرامش و تعادل ذهن به سر برد؟

حکمایی که واقعیت ذهن و ماده را در درون جستجو کرده‌اند، راه حلی برای این مشکل یافته‌اند: هرگاه به هر دلیلی یک ناپاکی در ذهن پدید می‌آید، باید توجه شخص به جای دیگری معطوف شود. برای مثال بلند شود و کمی آب بنوشد یا به شمارش اعداد بپردازد یا ذکر بگوید و نام مقدسین یا پیر خود را تکرار کند و با انحراف توجه، از آن ناپاکی بیرون آید. این یک راه حل عملی است. اما برخی دیگر از جستجوگران حقیقت درون، به ژرفای واقعیت، یعنی به حقیقت غایی رفته‌اند. این افراد روشن ضمیر دریافتند که با انحراف توجه، یک لایه آرامش و هماهنگی در سطح خودآگاه پدید می‌آورند، ولی ناپاکی پدیدار شده را محو نمی‌کنند و فقط آن را سرکوب می‌نمایند و آن ناپاکی در سطح ناخودآگاه به تکثیر و قدرتمند شدن ادامه می‌دهد و دیر یا زود این آتشفشان خاموش ناپاکی، فعال شده و بر ذهن غلبه می‌کند. تا زمانی که ناپاکی‌ها، حتی در سطح ناخودآگاه باقی بمانند، راه حل ناقص و موقت است.

یک شخص کاملاً روشن ضمیر راه حل واقعی را بدین‌گونه در می‌یابد که: از مشکل فرار نکنید، با آن مواجه شوید. هر ناپاکی را که در ذهن پدیدار می‌شود مشاهده کنید و با مشاهده ناپاکی، آن را سرکوب نکنید یا به آن اجازه ندهید که خود را در گفتار و رفتار زیان‌مند نشان دهد. بلکه در میان این دو نوع عکس‌العمل، راه میانه‌ای هست و آن مشاهده محض است. وقتی

که شخص به مشاهده محض می‌پردازد، ناپاکی قدرت خود را از دست می‌دهد و بدون چیره شدن بر ذهن، از میان می‌رود. نه تنها این ناپاکی، بلکه مقداری از ذخیره قدیمی آن ناپاکی هم ریشه‌کن می‌شود. هنگامی که یک ناپاکی در سطح خودآگاه شروع می‌شود، ذخیره قدیمی آن نوع ناپاکی از ناخودآگاه بر می‌خیزد و با ناپاکی جدید مرتبط شده و تکثیر می‌شوند. اگر فرد فقط مشاهده کند، نه تنها ناپاکی فعلی، بلکه بخشی از ذخیره قدیمی آن هم ریشه‌کن می‌گردد. به این طریق، به تدریج، تمام ناپاکی‌ها ریشه‌کن شده و فرد از درد و رنج بیرون می‌آید.

اما برای یک فرد معمولی، مشاهده ناپاکی ذهن آسان نیست و شخص نمی‌داند که ناپاکی، کی شروع می‌شود و چگونه بر ذهن مسلط می‌گردد. آنگاه که به سطح خودآگاه می‌رسد، آن قدر قوی شده‌است که بعید است بدون واکنش مشاهده گردد. حتی اگر شخص کوشش کند که واکنش نشان ندهد، بسیار دشوار است که یک ناپاکی مطلق ذهن، مثل خشم، ترس و اشتیاق را فقط مشاهده نماید؛ بلکه توجه او به محرک خارجی ناپاکی جلب می‌شود و این عمل سبب تکثیر آن ناپاکی خواهد شد.

اشخاص روشن ضمیر دریافته‌اند که هرگاه یک ناپاکی در ذهن نمایان می‌شود، همزمان دو چیز در سطح فیزیکی روی می‌دهد: تنفس غیر طبیعی می‌شود، و یک واکنش بیوشیمیایی، یعنی یک حس در بدن پدید می‌آید و با توجه به این شناخت، یک راه حل عملی کشف شد. گرچه مشاهده ناپاکی مطلق در ذهن کار دشواری است، اما با آموزش، شخص به زودی فرا

می‌گیرد که تنفس و حس را \_ که هر دوی آنها تظاهرات فیزیکی ناپاکی هستند \_ مشاهده نماید. وقتی که فرد یک ناپاکی را در شکل فیزیکی آن مشاهده کرد، به آن اجازه نمایان شدن و از میان رفتن می‌دهد و بدون این‌که هیچ زیان و آسیبی به بار آید، از ناپاکی رها می‌شود.

مهارت یافتن در این تکنیک زمان می‌برد، ولی به تدریج و در طول تمرین، فرد درمی‌یابد که در برابر رویدادهای بیرونی که قبلاً واکنش‌های منفی داشت، اکنون بیشتر و بیشتر متوازن باقی می‌ماند. اگر هم واکنش نشان دهد، مانند گذشته شدید و طولانی مدت نیست و بالاخره زمانی هم خواهد رسید که در بدترین شرایط تحریک عصبی هم می‌تواند به اخطارهای تنفس و حس‌ها، توجه نماید. این چند لحظه توجه و مشاهده خود، در میان محرک خارجی و پاسخ شخص به صورت یک شوک‌گیر عمل می‌کند. به جای واکنش کورکورانه، ذهن متوازن باقی می‌ماند و شخص می‌تواند عمل مثبتی را برگزیند که به سود خودش و دیگران خواهد بود.

شما با مشاهده حس‌ها در درون خود، گام نخست را برای ریشه‌کن کردن ناپاکی‌ها و تغییر عادت معمول ذهن برداشته‌اید. از بدو تولد، فرد یاد می‌گیرد که همیشه به بیرون بنگرد و هیچ‌گاه به مشاهده خود نمی‌پردازد و این‌گونه از رفتن به عمق مشکلات خود ناتوان می‌ماند. علت درد و رنج خود را در بیرون از خویش جستجو می‌کند و همواره دیگران را به خاطر ناکامی‌های خویش سرزنش می‌نماید. او همه چیز را از زاویه ناقص و تحریف شده می‌بیند؛ با این وجود آن را به عنوان حقیقت محض می‌پذیرد. هر تصمیمی

که با این اطلاعات ناقص گرفته شود، به زیان خود فرد و دیگران خواهد بود. برای دیدن حقیقت به طور کامل، شخص باید آن را از زوایای گوناگون بنگرد که انجام آن از طریق تمرین و پیاسانا ممکن می شود؛ یعنی دیدن واقعیت، هم در بیرون از خویش و هم در درون خود.

تنها از یک زاویه نگاه کردن، شخص را دچار این تصور می کند که عامل رنج او دیگران و عوامل خارجی هستند. بنابراین تمام انرژی و توان خود را برای تغییر دیگران و دگرگون کردن واقعیت های بیرونی اختصاص می دهد. اما این کار عمل بیهوده ای است. کسی که یاد گرفته حقیقت را در درون خود مشاهده کند، به زودی درمی یابد که خودش مسئول تمامی بدبختی ها یا خوشبختی هایش می باشد. مثلاً شخصی که مورد سوءاستفاده دیگری قرار گرفته و دچار درد و رنج شده، شخص مسبب را سرزنش می کند. در واقع سوء استفاده چی با ناپاک کردن ذهن خود، برای خودش درد و رنج ایجاد می کند. آن شخص سوءاستفاده شده نیز وقتی به سوءاستفاده واکنش نشان می دهد، به ناپاک کردن ذهن خود می پردازد و بدبختی خویش را می آفریند. هر کسی مسئول رنج خویش است و نه هیچ کس دیگری. زمانی که فرد این حقیقت را تجربه کند، جنون یافتن خطا در دیگران، در او از میان می رود. شخص به چه چیز واکنش نشان می دهد؟ به تصویری که خود آفریده، نه یک واقعیت خارجی. وقتی که فرد کسی را می بیند، تصور او از آن فرد، از شرایط گذشته، رنگ پذیرفته است. سانکاراهای قدیمی به برداشت او از موقعیت جدید اثر می گذارند. به نوبت، با انگیزه این برداشت شرطی، حس های

جسمی، خوشایند و یا ناخوشایند می‌شوند. بر حسب نوع حس، شخص یک واکنش جدید ایجاد می‌کند. هر یک از این فرایندها تحت تأثیر سانکاراهای گذشته قرار دارند. اما اگر فرد نسبت به حس‌ها آگاه باشد و با تعادل ذهن باقی بماند، عادت واکنش کورکورانه ضعیف‌تر می‌شود و فرد یاد می‌گیرد که واقعیت را همان‌گونه که هست، ببیند.

هر گاه انسان توانایی دیدن چیزها از زوایای گوناگون را فرا گیرد، هر زمان که او را مورد سوء استفاده قرار دهند و یا با او رفتار نادرستی کنند، می‌فهمد که این شخص رفتار بدی داشته، زیرا خود در رنج است. با این ادراک نمی‌تواند واکنش منفی داشته باشد، بلکه برای شخصی که در رنج است، فقط احساس مهر و شفقت می‌کند؛ همان‌گونه که یک مادر برای فرزند بیمار خود این احساس را دارد و می‌خواهد به او کمک کند تا از بدبختی و رنج بیرون آید. بنابراین شخص، آرام و خوشحال باقی می‌ماند و به دیگران نیز کمک می‌کند تا آرام و سعادتمند باشند. این است هدف دامما؛ تمرین هنر زندگی که عبارت است از ریشه‌کن کردن ناپاکی‌های ذهنی و پرورش ویژگی‌های خوب برای بهره‌مندی خود و دیگران.

ده ویژگی ذهنی نیک یا پآرامی (Pārami) وجود دارد که انسان برای رسیدن به هدف نهایی، باید به‌طور کامل آن‌ها را کسب کند. هدف، رسیدن به مرحله‌ی رهایی از خودبینی است. این ده پآرامی کیفیاتی هستند که به تدریج خودپرستی را محو می‌کنند و فرد را به آزادی نزدیک‌تر می‌نمایند. در یک دوره و پپاسانا، فرصت لازم برای پرورش تمام این ده خصوصیت وجود دارد.

نخستین پآرامی، نککامما (nekkhamma) یا ترک خانه (چشم‌پوشی کردن) است. کسی که یک راهب یا راهبه می‌شود، زندگی عادی را ترک کرده و بدون هیچ مالکیت شخصی زندگی می‌کند و حتی ناچار است برای تهیه غذای روزانه خود تکدی کند. تمام این کارها به خاطر از میان بردن نفس انجام می‌گیرد.

یک فرد عادی چگونه می‌تواند این کیفیت را پرورش دهد؟ ولی در چنین دوره‌ای، شخص این موقعیت را پیدا می‌کند که با اعانه دیگران زندگی کند، هر چیزی که به عنوان غذا، محل سکونت یا امکانات دیگر در اختیار او نهاده می‌شود بپذیرد و به تدریج کیفیت ترک نفس را در خود پرورش دهد. او هر چه را که اینجا دریافت می‌کند، به بهترین شیوه مورد استفاده قرار می‌دهد. به سختی می‌کوشد تا نه تنها به نفع خود، بلکه برای بهره‌مندی فرد ناشناخته‌ای که به او این امکانات را اهداء کرده، ذهن خود را پاک نماید.

پآرامی بعدی، اخلاقیات یا سیلا (Sīla) است. شخص سعی می‌کند که با پیروی از پنج دستورالعمل یاد شده، پیوسته این پآرامی را هم در طول مدت دوره و هم در زندگی روزمره پرورش دهد. در زندگی دنیوی، موانع متعددی وجود دارد که تمرین سیلا را دشوار می‌سازد، ولی در اینجا در دوره مراقبه به خاطر برنامه سنگین و نظم ویژه آن، موقعیتی برای زیر پا گذاشتن این دستورالعمل‌ها پیش نمی‌آید. فقط با صحبت کردن، این احتمال وجود دارد که شخص از توجه به قیود اخلاقی منحرف شود. به همین جهت است که

تعهد سکوت نه روزه از افراد گرفته می‌شود. بدین ترتیب افراد حداقل در این مدت سیلا را کاملاً رعایت می‌کنند.

پآرامی دیگر کوشش یا ویریا (Viriya) است. در زندگی روزمره هم شخص کوشش می‌کند، مانند تلاش برای گذران هزینه زندگی. ولی در اینجا کوشش برای پاک کردن ذهن از طریق آگاهی و تعادل ذهن است. این کوشش درست است که به آزادی منجر می‌شود.

پآرامی دیگر خرد یا پانیآ (Paññā) است. در جهان بیرون، شخص ممکن است خرد داشته باشد، ولی این خرد از راه خواندن کتاب یا گوش دادن به سخنان دیگران یا صرفاً درک عقلانی به دست آمده باشد. پآرامی واقعی خرد، ادراکی است که در درون شخص و با تجربه خود او در مراقبه به دست می‌آید. او در مشاهده خود مستقیماً حقیقت ناپایداری و رنج و عدم منیت را درک می‌کند و با این تجربه مستقیم واقعیت، از رنج رهایی می‌یابد.

پآرامی دیگر، شکیبایی یا کانتی (Khanti) است. در یک چنین دوره‌ای که کار و زندگی گروهی با هم اند، رفتار دیگران ممکن است که باعث آزار و اذیت شخص شود. اما او به زودی در می‌یابد که کسی که سبب ناراحتی او شده، از آنچه انجام می‌دهد، غافل است و یا این که فردی بیمار است. پس رنجش او از میان می‌رود و فقط احساس عشق و شفقت نسبت به آن فرد می‌کند. به این ترتیب پرورش شکیبایی در او آغاز می‌شود.

پآرامی دیگر حقیقت یا ساچچا (Sacca) است. با تمرین سیلا، شخص متعهد می‌شود که کاملاً راستگو باشد، البته ساچچا باید فراتر از این حد

تمرین شود. هر گام این راه باید با حقیقت برداشته شود، از حقیقت آشکار و خشن گرفته تا حقایق لطیف و لطیف‌تر و حقیقت غایی. شخص باید همیشه با حقیقتی که دقیقاً در لحظه حال تجربه می‌کند، همراه باشد و جایی برای خیال‌بافی به خود راه ندهد.

پآرامی دیگر تصمیم قاطع یا *ادیتتانا* (*adhiṭṭhāna*) است. وقتی فرد دوره ویپاسانا را شروع می‌کند، تصمیم قاطع می‌گیرد که تمام طول دوره را بماند و مصمم می‌شود که از دستورالعمل‌ها، قانون سکوت و تمام نظم دوره پیروی کند. بعد از معرفی تکنیک ویپاسانا، تصمیم قاطع می‌گیرد که در تمام ساعات نشست گروهی، بدون باز کردن چشم و حرکت دادن دست‌ها و پاها به مراقبه بنشیند. در مراحل بعدی این راه، این پآرامی بسیار مهم خواهد بود. وقتی که به هدف نهایی نزدیک‌تر می‌شوید، باید آماده باشید که بدون استراحت تا رسیدن به رهایی بنشینید. برای این منظور لازم است که پآرامی تصمیم قاطع را در خود پرورش دهید.

پآرامی دیگر *میتا* (*mettā*) یعنی عشق پاک و بدون منیت است. در گذشته شخص سعی می‌کرد عشق و خیرخواهی را برای دیگران احساس کند. ولی این فقط در مرحله خودآگاه ذهن بود و در سطح ناخودآگاه، تنش‌های قدیمی همچنان وجود داشت. وقتی تمام ذهن پاک می‌شود، آنگاه شخص می‌تواند از ته دل برای دیگران آرزوی خوشبختی کند. این عشق واقعی است که به دیگران و خود شخص کمک می‌کند.

پآرامی دیگر تعادل ذهن یا *اوپککآ* (Upekkhā) است. شخص یاد می‌گیرد نه تنها به هنگام تجربه حس‌های خشن و ناخوشایند و نواحی کور در بدن، بلکه به هنگام داشتن حس‌های لطیف و خوشایند هم توازن ذهن را نگه‌دارد. او در هر شرایطی می‌داند که تجربه آن لحظه ناپاینده است و به ناچار از میان می‌رود. با چنین ادراکی، بدون وابستگی و با تعادل ذهن باقی می‌ماند.

آخرین پآرامی، اهدا و بخشش یا *دانا* (dāna) است. برای یک فرد در شرایط عادی، این نخستین گام ضروری داماست. یک فرد عادی، مسئول کسب درآمد از راه درست برای گذران زندگی خود و وابستگانش است. اما اگر شخص به پولی که در می‌آورد، وابسته شود، آنگاه نفس را می‌پروراند. به این دلیل، باید بخشی از آنچه را که به دست می‌آورد، به دیگران بدهد. اگر کسی این کار را نکند، نفسش پرورده نمی‌شود، زیرا متوجه می‌شود برای منافع خود و دیگران کسب درآمد می‌کند. چنین فردی میل دارد از هر راهی که می‌تواند به دیگران کمک کند. پس در می‌یابد کمکی بزرگتر از این نیست که به دیگران یاد بدهد چگونه از رنج رها شوند.

در چنین دوره‌ای شخص موقعیت بسیار خوبی دارد که این پآرامی را پرورش دهد، زیرا هر چه که دریافت می‌کند، توسط شخص دیگری اهدا شده است. برای سکونت، خوراک و مسلماً آموزش، پولی پرداخت نمی‌کند. در عوض خود او نیز می‌تواند برای بهره‌مند شدن دیگران پولی اهدا کند. مقدار پولی که شخص می‌پردازد، بستگی به امکاناتش دارد؛ طبعاً یک فرد ثروتمند دوست دارد بیشتر بپردازد. اما حتی کمترین اهدا که با رضایت

کامل داده می‌شود، در پرورش این پآرامی، بسیار ارزشمند است. شخص بدون هیچ چشم‌داشتی پول پرداخت می‌کند تا دیگران نیز منافع دامما را تجربه کنند و بتوانند از رنج‌های خود رها شوند.

شما در اینجا فرصت پرورش تمام این ده پآرامی را دارید. وقتی این کیفیت‌های خوب به تکامل برسند، به هدف نهایی خواهید رسید.

برای پرورش تدریجی آنها، به تمرین ادامه دهید. نه تنها برای بهره‌مندی و رهایی خویش، بلکه برای منافع و آزادی انسان‌های دیگر به پیشرفت در راه دامما ادامه دهید.

باشد که تمام رنج‌دیدگان، داممای پاک را بیابند و به رهایی دست پیدا کنند.

باشد که تمام موجودات شاد باشند.

### درس روز دهم مرور تکنیک

ده روز به پایان رسیده است. بیایید آنچه را که در طول این ده روز انجام داده‌اید، مرور کنیم.

شما کار خود را با پناه بردن به سه گوهر بودا، دامما و سانگا (sangha) شروع کردید. با چنین کاری، مذهب خود را به مذهبی دیگر تغییر ندادید. در ویاسانا تغییر فقط از بدبختی به خوشبختی، از نادانی به خرد و از اسارت به رهایی است. تمام آموزش‌ها جهانی است. شما به یک شخصیت، اعتقاد دینی، و یا یک فرقه پناه نبردید، بلکه به کیفیت روشن‌ضمیری پناه بردید. کسی که راه رسیدن به روشن‌ضمیری را کشف می‌کند، یک بودا است و راهی که کشف می‌کند دامما نامیده می‌شود. تمام کسانی که این شیوه را

تمرین می‌کنند و به مرحله تقدس می‌رسند، سانگا (saṅgha) نام دارند. با الهام از چنین افرادی، شخص به بودا، دامما و سانگا پناه می‌برد تا به همان هدف پاکی ذهن دست یابد. این کار دقیقاً پناه بردن به کیفیت جهانی روشن‌ضمیری است که شخص پرورش آن را در درون خود می‌طلبد.

به موازات پیشرفت فرد در این راه، احساس سپاس و خدمت بدون چشم‌داشت وجود می‌آید. این دو ویژگی در سیدداتتا گوتاما (Siddhatta Gotama) یعنی بودا قابل توجه بود. او که با کوشش خود به روشن‌ضمیری رسیده بود، به خاطر مهر و شفقت نسبت به دیگر موجودات، درصدد برآمد تکنیکی را که خود یافته بود به دیگران بیاموزد. همین ویژگی‌ها نیز در همه کسانی که این تکنیک را تمرین کرده و عادت دیرین خودبینی را تا حدودی ریشه‌کن کنند، پدید خواهد آمد. پناه دادن واقعی و حمایت واقعی، آن داممایی است که شما در خود پرورش می‌دهید؛ البته همراه با تجربه دامما، احساس احترام و سپاس به گوتاما بودا به خاطر یافتن و آموزش این تکنیک، و همین‌طور سپاس نسبت به کسانی که بدون خودخواهی، آموزش او را با خلوص اولیه آن، طی بیست و پنج قرن تا به امروز حفظ کرده‌اند، به وجود می‌آید.

با چنین ادراکی شما به سه گوهر پناه بردید. سپس آن پنج دستور را پذیرفتید، که یک مراسم مذهبی و عبادی نبود. با درک و پیروی از این اصول، سیلا (Sīla) یعنی اخلاقیات را تمرین کردید که پایه این تکنیک است. بدون یک پایه محکم و استوار، تمام ساختار مراقبه سست خواهد بود. سیلا نیز

جهانی و غیر فرقه‌ای است. شما متعهد شدید که از تمامی گفتار و کرداری که آرامش دیگران را بر هم می‌زند پرهیز کنید. کسی که این دستورها را اجرا نمی‌کند، ناپاکی بسیاری در ذهن به وجود می‌آورد و در درجهٔ اول، آرامش و هماهنگی خودش را از میان می‌برد. این ناپاکی‌ها در لایهٔ ذهنی رشد می‌کنند و خود را در گفتار و کردار نشان می‌دهند.

در ویپاسانا شما سعی می‌کنید ذهن را به گونه‌ای پاک کنید که به راستی آرام و ساکت باشد. اگر هنوز به کارهایی که ذهن را بر هم ریخته و آن را آلوده می‌کند، ادامه می‌دهید، نمی‌توانید ذهن را پاک نمایید. اما چگونه می‌خواهید دور و تسلسل نادرستی را که ذهن در آن مشوش می‌شود و اعمال زیان‌مند انجام می‌دهد، از هم بگسلید؟ یک دورهٔ ویپاسانا این موقعیت را برای شما فراهم می‌آورد. با چنین برنامهٔ سنگین، انضباط سخت، تعهد به سکوت و فضایی که قویاً شما را حمایت می‌کند، احتمال اجرا نکردن دستورها بسیار کم می‌شود. در طول این ده روز می‌توانید سیلا (Sila) را تمرین کنید و از طریق آن سامآدی را پرورش دهید و این خود زمینه‌ای برای بصیرت می‌شود که با آن می‌توانید به ژرفای ذهن نفوذ کرده و آن را پاک نمایید. در طول این دوره برای یادگیری تکنیک، متعهد می‌شوید که این پنج دستور را رعایت کنید. با فراگرفتن آن، کسی که تصمیم گرفته داما را بپذیرد و آن را تمرین کند، باید این پنج دستور را در تمام طول زندگی رعایت نماید.

شما در این ده روز کاملاً در اختیار بودا و استاد کنونی خود بودید. این تسلیم برای این هدف بود که این تکنیک را منصفانه تمرین کنید. تنها، کسی

که خود را این‌گونه در اختیار بگذارد، می‌تواند تمام سعی خود را به‌کار برد. کسی که سرشار از شک و تردید است، نمی‌تواند به‌طور کامل کار کند. البته در اختیار نهادن خود، به این معنی نیست که کورکورانه پیش رود که این خود کاملاً مغایر دامما است. توصیه می‌شود اگر شک در ذهن پدید آمد، هر چندبار هم که شده، برای روشن شدن موضوع به استاد خود مراجعه کنید. این تسلیم نسبت به نظم و زمان‌بندی دوره نیز بر اساس تجربه هزاران دانشجوی قبلی طراحی شده است تا شما را برای کار مداوم توانا سازد و بیشترین استفاده ممکن را از این ده روز ببرد. با چنین تسلیم شدنی متعهد می‌شوید تا به دقت همان کاری را که از شما خواسته شده، انجام دهید. از شما خواسته شد که هر نوع تکنیکی را که احتمالاً در گذشته تمرین می‌کردید، در طول دوره کنار بگذارید. شما در صورتی می‌توانید از این تکنیک بهره ببرید و روی ارزش آن قضاوت کنید که این تکنیک را منحصرأ و به روشی درست تمرین نمایید. از سوی دیگر تداخل تکنیک‌ها می‌تواند مشکلات جدی برای شما ایجاد کند.

سپس شما شروع به تمرین مراقبه آنآپانا کردید تا تسلط بر ذهن، یعنی تمرکز یا سامآدی (samādhī) را پرورش دهید. به شما گفته شد که تنفس طبیعی محض را بدون اضافه کردن هیچ واژه یا تصور یا شکلی مشاهده نمایید. یکی از دلایل این محدودیت این است که جهانی بودن تکنیک حفظ شود، زیرا تنفس برای همه مشترک و قابل پذیرش است. اما یک واژه یا تصویر ممکن است برای فردی قابل قبول و برای دیگری غیر قابل پذیرش باشد.

اما دلیل مهم‌تری برای مشاهده تنفس محض وجود دارد. وپاسانا عبارت است از کاوش حقیقت درباره خود و درباره ساختار ذهنی و جسمی، به همان‌گونه که هست، نه آن‌طور که می‌خواهید باشد. این کار جستجوی واقعیت است. شما می‌نشینید و چشم‌ها را می‌بندید. هیچ صدایی نیست، هیچ مزاحمت خارجی وجود ندارد و هیچ حرکتی در بدن نیست. در آن لحظه آشکارترین عمل شما تنفس است. شما کارتان را با مشاهده این واقعیت آغاز کردید: تنفس عادی، همان‌گونه که به سوراخ‌های بینی وارد و از آن خارج می‌شود. وقتی که شما نمی‌توانستید تنفس را حس کنید، مجاز بودید که کمی سخت‌تر تنفس کنید، فقط برای این‌که توجه خود را در منطقه سوراخ‌های بینی ثابت نگهدارید و سپس دوباره به تنفس عادی، طبیعی و نرم برگردید. آغاز کارتان با این حقیقت زمخت و آشکار بود و از آن پس به سوی حقایق لطیف و لطیف‌تر، ژرف و ژرف‌تر پیش رفتید. در تمام راه و در هر گام، با حقیقتی که دقیقاً تجربه می‌کنید، از زمخت‌ترین تا لطیف‌ترین آن، باقی می‌مانید. شما نمی‌توانید با شروع کردن از تصورات به حقیقت غایی برسید، زیرا در آن صورت فقط در تخیلات و خودفریبی گرفتار می‌شوید.

اگر واژه‌ای را به تنفس اضافه کرده بودید، ذهن شما سریع‌تر متمرکز می‌گردید، ولی در این کار خطری نیز وجود داشت. بدین معنی که هر واژه ارتعاش ویژه خود را دارد و با تکرار یک واژه یا یک عبارت، ارتعاشات تصنعی پدید می‌آورد که در آن ورطه غوطه ور می‌شوید. البته در لایه سطحی ذهن، آرامش و هماهنگی پدید می‌آید، ولی ناپاکی‌ها در عمق باقی

می‌مانند. تنها راه برای خلاص شدن از این ناپاکی‌های نهفته در ژرفای ذهن، آن است که بیاموزید چگونه آنها را مشاهده کنید تا آنها به سطح آمده و از میان بروند. اگر شخص فقط یک ارتعاش مشخص تصنعی را مشاهده کند، قادر نخواهد بود تا به مشاهده ارتعاشات گوناگونی که مربوط به ناپاکی‌های اوست بپردازد. یعنی نمی‌تواند حس‌هایی را که به‌طور طبیعی در بدن پدیدار می‌شوند مشاهده نماید. بنابراین اگر هدف او این است که واقعیت خود را کاوش نموده و ذهن را پاک نماید، استفاده از یک واژه تخیلی می‌تواند مانع این هدف باشد.

همچنین تصویرسازی (یعنی به تصویر کشیدن یک شکل یا فرم در ذهن) نیز می‌تواند مانع پیشرفت شود. انجام تکنیک ویپاسانا به محو شدن واقعیت ظاهری و رسیدن به حقیقت غایی منجر می‌شود. حقیقت ظاهری و متراکم همیشه سرشار از اوهم است، زیرا این سطح را، سانیآ (saññā) یا ادراکی که توسط واکنش‌های گذشته به انحراف کشیده شده است، اداره می‌کند. این ادراک شرطی شده، فرق می‌گذارد و تبعیض قائل می‌شود. در نتیجه باعث ایجاد ترجیحات و پیش‌داوری‌هایی می‌شود که منجر به واکنش‌های جدید می‌گردد. با تجربه واقعیت ظاهری، به تدریج به سوی تجربه واقعیت غایی ساختار ذهنی - جسمی پیش می‌روید و آن عبارت است از این‌که هیچ چیز جز ارتعاشاتی که در هر لحظه نمایان می‌شوند و از میان می‌روند، وجود ندارد. در این مرحله، امکان تفاوت گذاشتن وجود ندارد. بنابراین هیچ ارجحیت و پیش‌داوری نمی‌تواند به وجود بیاید. تکنیک ویپاسانا به تدریج

سانپای شرطی را ضعیف نموده و در نتیجه واکنش‌ها ضعیف شده و شخص را به مرحله‌ای که در آن ادراک و حس محو می‌شود \_ یعنی تجربه نیببانا (Nibbāna) \_ هدایت می‌کند. اما با توجه عمدی به یک شکل، فرم یا تصویر ذهنی، شخص در سطح ظاهری، یعنی واقعیت متراکم باقی می‌ماند و نمی‌تواند به ماورای آن برود. به همین دلیل تصویرسازی و به‌کارگیری واژه‌ها مجاز نیستند.

شما با متمرکز کردن ذهن به وسیله مشاهده تنفس طبیعی، تمرین مراقبه و پیاسانا را شروع کردید، تا این‌که پانیآ (paññā) یعنی خرد یا بصیرت به درون نهاد خود را \_ که پاک‌کننده ذهن است \_ پرورش دهید. در آغاز، شما به مشاهده حس‌های طبیعی در سطح بدن خود پرداختید و سپس با نفوذ به عمق، آموختید که حس‌ها را هم در درون و هم در سطح بدن و کلاً در همه‌جا احساس نمایید.

مشاهده واقعیت‌ها همان‌گونه که هست و بدون هیچ برداشت قبلی، به منظور تجزیه حقیقت ظاهری و متراکم و رسیدن به حقیقت نهایی، و پیاسانا است. هدف از تجزیه واقعیت ظاهری این است که مراقبه‌گر بتواند از توهم "من" بیرون آید. این توهم ریشه تمام حرص و آز و نفرت ما است و به رنج بزرگ منجر می‌شود. ممکن است فرد به‌طور عقلانی بپذیرد که "من" یک توهم است، اما این پذیرش برای پایان دادن به رنج کافی نیست. بدون توجه به مذهب یا عقاید فلسفی، کسی که دست از عادت خودپرستی برنداشته است، بدبخت باقی می‌ماند. برای از میان بردن این عادت، باید مستقیماً

طبیعت بی‌اساس پدیده ذهن و جسم را که پیوسته خارج از کنترل شخص، در حال تغییر است، تجربه کرد. این تجربه می‌تواند به تنهایی، منیت را از میان ببرد و انسان را به خروج از راه حرص و آز و نفرت، یعنی خارج شدن از رنج هدایت کند.

بنابراین، این تکنیک، با تجربه مستقیم، طبیعت واقعی پدیده "من" و "مال من" را کشف می‌کند. این پدیده دو جنبه دارد: یکی جسمی و دیگری ذهنی؛ بدن و ذهن. مراقبه‌گر، نخست به مشاهده واقعیت بدن می‌پردازد. برای تجربه مستقیم این واقعیت، می‌بایست بدن را حس کند، یعنی از حس‌ها در سراسر بدن آگاه باشد. آنگاه مشاهده بدن یعنی کآیانوپاسانا (kāyānupassanā) ضرورتاً با مشاهده حس یا ودانآنوپاسانا (vedanānupassanā) در ارتباط است. همچنین نمی‌توان حقیقت ذهن را جدا از آنچه که در ذهن نمایان می‌شود، تجربه کرد. بنابراین، مشاهده ذهن یا چیتتآنوپاسانا (cittānupassanā)، به ناچار مشاهده محتویات ذهنی یا داممآنوپاسانا (dhammānupassanā) را به دنبال دارد.

این بدین معنا نیست که شما باید افکار فردی خود را مشاهده کنید، زیرا با این کار در افکار خود غوطه‌ور خواهید شد، بلکه باید به سادگی از طبیعت ذهن در لحظه حال آگاه بمانید که آیا هم‌اکنون حرص و آز، نفرت، جهل و یا آشفتگی دارید یا خیر. بودا کشف کرد که هر چه در ذهن پدیدار می‌شود، با یک حس فیزیکی همراه است. بنابراین وقتی مراقبه‌گر در حال کاوش جنبه ذهنی یا جسمی پدیده "من" باشد، آگاهی از حس ضرورت دارد.

این کشف دستاورد بودا است و از اهمیت محوری در تعالیم او برخوردار است. پیش از او در هندوستان و در میان معاصرانش، افراد بسیاری بودند که سیلا و سامادی را می‌آموختند و به تمرین می‌گذاشتند. پانیآ نیز دست کم به گونه سرسپردگی و یا آگاهی عقلانی وجود داشت. به این صورت که پذیرفته شده بود که ناپاکی‌های ذهنی منبع رنج هستند و حرص و آز و نفرت و بیزاری باید از میان برود تا این که ذهن پاک شود و رهایی حاصل آید. اما بودا به سادگی راه عملی آن را یافت.

پیش از او اهمیت حس‌ها درک نشده بود. آن زمان نیز مانند حالا معمولاً تصور می‌شد که واکنش‌های ما به موضوعات خارجی حس‌ها مانند دیدن، شنیدن، بو، مزه، لمس کردن و افکار، صورت می‌گیرد. ولیکن مشاهده حقیقت درون، روشن می‌سازد که میان عامل و واکنش، حلقه گمشده‌ای وجود دارد و آن حلقه "حس" می‌باشد.

تماس یک موضوع با دریچه حس منطبق با آن، آن حس را بیدار می‌کند؛ سانیا (saññā)، یک ارزش مثبت یا منفی را تعیین می‌کند که بر اساس آن، حس، خوشایند و یا ناخوشایند می‌شود و شخص با حرص و آز یا نفرت و بیزاری به آن واکنش نشان می‌دهد. این فرایند آنچنان سریع اتفاق می‌افتد که آگاهی از آن فقط وقتی امکان‌پذیر است که واکنش ذهنی بارها تکرار شده و قدرت خطرناکی را به دست آورده که برای تسلط بر ذهن کافی است. برای مقابله با واکنش‌ها، می‌بایست در نقطه شروع از آنها آگاه بود. نقطه آغاز، حس‌ها هستند. پس باید از حس‌ها آگاه بود. کشف این حقیقت که

پیش از بودا ناشناخته بود، او را به روشن‌ضمیری رساند. به همین جهت او همیشه بر اهمیت حس‌ها تأکید می‌کرد. حس‌ها می‌توانند به واکنش حرص و آز و نفرت و بیزاری و بنابراین به رنج منجر شوند. اما همچنین می‌توانند به خرد بیانجامند و به وسیله آن، شخص می‌تواند به واکنش‌ها پایان داده و بیرون آمدن از رنج را آغاز نماید.

در ویپاسانا، هر تمرینی که در آگاهی از حس‌ها مداخله کند، زیان‌مند است. چه این تمرین تمرکز بر روی یک واژه یا فرم باشد، یا توجه محض به حرکات‌های فیزیکی بدن یا افکاری که در ذهن پدید می‌آید. شما بدون رفتن به سرچشمه رنج که حس‌ها هستند نمی‌توانید رنج را ریشه‌کن کنید.

تکنیک ویپاسانا در ساتی پاتتانا سوتتا (Satipaṭṭhāna Sutta) که درس استقرار آگاهی است توسط بودا توضیح داده شده است. این درس به بخش‌هایی که جنبه‌های مختلف تکنیک را آزمایش می‌کند تقسیم شده است، یعنی مشاهده بدن، حس‌ها، ذهن و محتویات ذهنی. البته هر بخش اصلی یا فرعی درس با همین واژه‌ها به نتیجه می‌رسند، اما ممکن است نقاط گوناگونی برای آغاز تمرین وجود داشته باشد. یک مراقبه‌گر باید بدون در نظر گرفتن این که نقطه شروع چیست، از مراحل خاصی بگذرد و تجربه‌های مشخصی را تا رسیدن به هدف نهایی به دست آورد. این تجربه‌ها که برای تمرین ویپاسانا، ضروری هستند، در جملاتی که در پایان هر بخش تکرار می‌گردند، توضیح داده می‌شود.

نخستین مرحله این است که شخص نمایان شدن \_ سامودایا (Samudaya) \_ و سپری شدن \_ وایا (Vaya) \_ را به طور جداگانه تجربه کند. در این مرحله مراقبه‌گر از واقعیت منسجم و متراکم به صورت حس‌های زمخت در جسم آگاه است. او از یک حس که شاید پدیدآورنده یک درد باشد، آگاه است و به نظر می‌رسد این درد برای مدتی می‌ماند و در نهایت از میان می‌رود.

با فرارفتن از این مرحله، مراقبه‌گر به مرحله سامودایا - وایا (Samudaya - Vaya) راه می‌یابد که در آن نمایان شدن و سپری شدن را همزمان و بدون هیچ فاصله زمانی میان‌شان، تجربه می‌کند: حس‌های زمخت و متراکم به ارتعاشات تبدیل می‌شوند. آن‌ها با سرعت بسیار زیاد نمایان شده و از میان می‌روند، بدین‌گونه انسجام ساختار ذهنی - جسمی ناپدید می‌شود. هیجان‌ها و حس‌های سخت و متراکم هر دو محو شده و چیزی جز ارتعاش برجای نمی‌ماند. این مرحله، حل شدن کامل بانگا (bhaṅga) است که در آن، شخص حقیقت غایی ماده و ذهن، یعنی نمایان شدن و سپری شدن پیوسته و بدون هیچ انجمادی را تجربه می‌کند.

بانگا (bhaṅga) مرحله بسیار مهمی در راه است، زیرا تنها با تجربه شخصی انحلال ساختار ذهنی - جسمی است که انسان، دیگر به آن وابسته نمی‌شود و از آن پس در رویارویی با هر وضعیتی رها می‌ماند. یعنی این که وارد مرحله سانکارا-اوپککا (saṅkhāra-upekkhā) می‌شود: آشکارشدن سانکاراها - ناپاکی‌های مدفون شده در سطوح ژرف ناخودآگاه در لایه سطحی ذهن.

این حالت پس‌رفت نیست، بلکه یک پیش‌رفت است و ناپاکی‌ها از میان نخواهند رفت مگر این‌که به سطح بیایند. این ناپاکی‌ها نمایان می‌شوند، شخص آنها را با تعادل ذهن مشاهده می‌کند و آنگاه یکی پس از دیگری سپری می‌شوند. مراقبه‌گر، حس‌های ناخوشایند و زمخت را به عنوان ابزاری برای ریشه‌کن کردن ذخیره‌های قدیمی سانکاراهای نفرت و بیزاری به کار می‌برد و از حس‌های خوشایند و لطیف به عنوان ابزاری برای از بین بردن ذخیره‌های قدیمی سانکاراهای حرص و آز، استفاده می‌کند. بنابراین آگاه و متعادل ماندن نسبت به هر تجربه‌ای، ذهن را از تمام عقده‌های نهفته درسطوح ژرف آن پاک می‌کند و موجب می‌شود به هدف‌رهایی یا نیببانا (nibbāna) نزدیک و نزدیک‌تر شود.

نقطه شروع هر جا که باشد، شخص باید از تمام این مراحل بگذرد تا به نیببانا (nibbāna) برسد. زمان رسیدن به این هدف بستگی به میزان کار فرد دارد و این‌که تا چه میزان سانکاراهای گذشته که باید ریشه‌کن شوند، در او خانه کرده‌اند. به هر حال، بر اساس آگاهی از حس‌ها، حفظ تعادل ذهن در هر موقعیتی ضروری است. سانکاراها از نقطه حس‌های جسمی نمایان می‌شوند. با داشتن تعادل ذهن نسبت به حس‌ها، شما از پدید آمدن سانکاراهای جدید جلوگیری نموده و سانکاراهای قدیمی را هم از میان می‌برید. بنابراین با مشاهده حس‌ها و تعادل ذهن، کم‌کم به سوی هدف نهایی‌رهایی از رنج پیش می‌روید.

به‌طور جدی کار کنید. مراقبه را بازی فرض نکنید. پس از آزمایش سطحی یک تکنیک، به تکنیک دیگر بدون این‌که آنها را دنبال کنید نروید. اگر چنین کاری کنید، هرگز از گام‌های اولیه تکنیک فراتر نخواهید رفت و به هدف نهایی نخواهید رسید. شما می‌توانید تکنیک‌های گوناگونی را دنبال کنید تا این‌که به آنچه مناسب‌تان است، دست پیدا کنید. همچنین در صورت لزوم می‌توانید دو یا سه بار این تکنیک را آزمایش نمایید. ولی تمام زندگی‌تان را در یافتن روش‌ها به هدر ندهید. وقتی تکنیک مناسبی را پیدا کردید، در آن به‌طور جدی کار کنید تا با پیشرفت در آن به هدف غایی برسید.

باشد تا تمام رنج دیدگان در هر کجا که هستند، راه رهایی از رنج خود را بیابند.

**باشد که همه موجودات شاد باشند.**

### درس روز یازدهم

#### چگونگی ادامه تمرین پس از پایان یافتن دوره

پس از طی روزها کار، ما اکنون به روز پایانی سمینار دامما رسیده‌ایم. هنگام شروع کار، از شما خواسته شد کاملاً تسلیم تکنیک و نظم دوره شوید. به جز این، شما نمی‌توانستید این تکنیک را منصفانه تمرین کنید. اکنون ده روز به پایان رسیده است؛ شما، خود استاد خود هستید. وقتی که به خانه برمی‌گردید، آنچه را که اینجا تمرین کرده‌اید با آرامش مرور خواهید کرد. اگر دریافتید آنچه اینجا تمرین کرده‌اید، عملی، منطقی و سودمند برای خودتان و دیگران است، آنگاه آن را بپذیرید؛ نه به خاطر این که کسی از شما خواسته که چنین کنید، بلکه با خواست آزادانه و با میل خود؛ نه فقط برای مدت ده روز، بلکه برای تمام طول زندگی. این پذیرش نباید فقط در سطح عقلانی و احساسی باشد، بلکه دامما را باید به‌طور واقعی پذیرفت، آن را

به کار بست و بخشی از زندگی قرار داد؛ زیرا فقط تمرین عملی دامما منافع ملموس در زندگی روزانه خواهد داشت.

شما به این دوره پیوستید تا بیاموزید چگونه دامما را تمرین کنید، چگونه یک زندگی اخلاقی را بگذرانید و با تسلط بر ذهن خود، آن را پالایش دهید. در اینجا هر شب درباره دامما صحبت می‌شد تا چگونگی تمرین روشن شود. فهمیدن آنچه که باید انجام داد و دلیل انجام آن، ضرورت دارد تا شخص، گیج نشود و کارش را اشتباه انجام ندهد. هر چند در توضیح تمرین، به ناچار جنبه‌های تئوریک خاصی عنوان شد که امکان دارد افرادی که با زمینه‌های گوناگون به این دوره آمده‌اند، بعضی از آن‌ها را نپذیرند. اگر این‌طور است، مهم نیست، آن را کنار بگذارید. مهم‌تر از آن، تمرین دامما است. هیچ‌کس با زندگانی‌ای که به دیگران زیان نمی‌رساند و در خدمت پرورش تسلط بر ذهن و رهایی ذهن از ناپاکی‌ها و پدید آوردن عشق و خیرخواهی است، مخالفتی ندارد. این تمرین مورد قبول جهانیان است و این مهمترین جنبه دامما است، زیرا هر منفعتی که شخص به دست می‌آورد، از تئوری نیست، بلکه از عمل و به‌کارگیری دامما در زندگی روزمره است.

در مدت ده روز، شخص فقط می‌تواند به یک خط مشی خام دست یابد و نمی‌تواند انتظار داشته باشد که به این سرعت در آن به تکامل برسد. اما حتی این تجربه مختصر را نباید کم ارزش پنداشت. شما گام اول را برداشته‌اید، یک گام بسیار مهم را. ولی این سفر، طولانی است و در حقیقت، کار یک عمر است.

دانه دامما کاشته شده است و اکنون ریشه دوانی و تبدیل شدن به یک گیاه را آغاز کرده است. یک باغبان خوب از نهال جوان خود مراقبت ویژه‌ای به عمل می‌آورد. در نتیجه این رسیدگی، آن گیاه نارس به تدریج به یک درخت بزرگ با تنه‌ای ضخیم و ریشه‌ای محکم تبدیل می‌شود و از این پس به جای این که رسیدگی و خدمت بخواهد، مادام‌العمر خدمت می‌کند. این گیاه کوچک دامما، اکنون رسیدگی می‌خواهد. میان ثوری که ممکن است مورد انتقاد بعضی افراد باشد و عمل که مورد قبول همه است، تفاوت قائل شوید و بدین ترتیب، این گیاه را از انتقاد محافظت کنید. اجازه ندهید این انتقادات تمرین شما را متوقف کنند. هر صبح و شب یک ساعت مراقبه کنید. تمرین روزانه و مرتب لازم است. در ابتدا ممکن است اختصاص دو ساعت از روز، بار سنگینی به نظر آید ولی به زودی درمی‌یابید زمان بسیاری که قبلاً هدر می‌رفت، مورد استفاده قرار می‌گیرد. اولاً زمان کمتری به خواب نیاز خواهید داشت. ثانیاً خواهید توانست کارهای‌تان را زودتر به پایان رسانید، چون ظرفیت شما برای انجام کار افزایش می‌یابد. وقتی مشکلی پیش می‌آید، متوازن باقی می‌مانید و می‌توانید فوراً راه حل درستی پیدا کنید. هم‌چنان که در تکنیک جا می‌افتید، متوجه می‌شوید با مراقبه صبحگاهی در تمام طول روز، پر انرژی و بدون آشفتگی هستید.

شب‌ها قبل از رفتن به بستر، پیش از آن‌که خواب‌تان ببرد، برای پنج دقیقه نسبت به حس‌ها در هر کجای بدن که هستند آگاه شوید. صبح روز بعد به محض این‌که بیدار می‌شوید، دوباره به مدت پنج دقیقه حس‌ها را

مشاهده کنید. این چند دقیقه مراقبه پیش از خواب و پس از بیداری بسیار سودمند است.

اگر در محلی زندگی می‌کنید که دیگر مراقبه‌گران و پیاسانا هم در آنجا به سر می‌برند، هفته‌ای یک بار به مدت یک ساعت با هم مراقبه کنید. سالی یک بار هم باید یک دوره ده روزه را مجدداً بگذرانید. تمرین روزانه، شما را برای حفظ آنچه که در اینجا به دست آورده‌اید، توانا می‌سازد، اما یک دوره تمرین مجدد برای ژرف‌تر رفتن ضرورت دارد. هنوز هم راه زیادی برای رفتن هست. اگر می‌توانید به یک چنین دوره سازمان یافته‌ای بپیایید، بسیار خوب است، وگرنه می‌توانید خودتان این دوره را برای خود بگذارید. هر جایی که بتوانید از دیگران دور باشید و کسی بتواند خوراک شما را آماده سازد، یک دوره ده روزه برای خود ترتیب دهید. شما تکنیک، زمان بندی و نظم آن را می‌دانید و حال می‌توانید خودتان آن را اجرا کنید. اگر دوست دارید که استاد را در جریان کار بگذارید، من شما را به خاطر خواهم سپرد و متتاً (mettā) یعنی دعای خیر خود را برای‌تان خواهم فرستاد. این به شما کمک خواهد کرد فضای سالمی که در آن بتوانید بهتر کار کنید، ایجاد شود؛ گرچه، اگر استاد خود را مطلع نسازید، باز هم نباید احساس ضعف کنید. دامنا به خودی خود، شما را حمایت خواهد کرد. به تدریج باید به مرحله روی پای خود ایستادن برسید. استاد، فقط یک راهنما است، شما باید خود استاد خود شوید. بستگی دائم به دیگری رهایی محسوب نمی‌شود. دو ساعت مراقبه روزانه و تجدید دوره ده روزه در سال کمترین ضرورت حفظ

تمرین است. اگر زمان آزاد بیشتری در اختیار دارید، می‌توانید از آن برای مراقبه سود ببرید. می‌توانید دوره‌های کوتاه یک هفته‌ای یا چند روزه، و حتی یک روزه داشته باشید. در این دوره‌های کوتاه مدت، یک سوم زمان خود را به تمرین آناپانا و بقیه را به ویپاسانا اختصاص دهید.

در مراقبه روزانه خود، بیشترین زمان را برای ویپاسانا صرف کنید. البته اگر ذهن‌تان آشفته و یا خسته است و یا به هر دلیلی مشاهده حس‌ها همراه با تعادل ذهن برای‌تان دشوار است، آنگاه تا هر زمان که لازم است، تمرین آناپانا را انجام دهید. هنگام تمرین ویپاسانا مراقب باشید با حس‌ها بازی نکنید. یعنی با حس‌های خوشایند، مغرور و با حس‌های ناخوشایند افسرده نشوید. هر حسی را با واقع بینی مشاهده کنید. توجه خود را در سراسر بدن با نظم حرکت دهید و نگذارید برای مدت طولانی در یک جا بماند. حداکثر دو دقیقه در هر قسمت و یا پنج دقیقه در موارد نادر و نه هرگز بیشتر، کافی است. توجه خود را حرکت دهید تا از حس‌ها در هر قسمت از بدن آگاه شوید. اگر تمرین، آغاز به مکانیکی شدن می‌کند، مسیری را که در آن توجه خود را حرکت می‌داده‌اید، تغییر دهید و در هر شرایطی، آگاه و با تعادل ذهن بمانید. بدین‌گونه منافع عالی ویپاسانا را تجربه خواهید نمود.

شما باید تکنیک را نه تنها زمانی که با چشم بسته نشسته‌اید، بلکه در زندگی فعال روزمره هم وارد کنید. وقتی کار می‌کنید، تمام توجه باید بر روی کارتان باشد و آن را مثل مراقبه خود در نظر بگیرید. اما اگر زمان اضافی داشتید، حتی برای پنج یا ده دقیقه، در آن هنگام از حس‌ها آگاه

باشید. بدین گونه وقتی دوباره شروع به کار می کنید، احساس تازگی خواهید کرد. هنگامی که در میان مردم و در حضور کسانی که مراقبه گر نیستند، مراقبه می کنید، توجه داشته باشید که چشم های خود را باز نگه دارید و هرگز از تمرین دامما یک نمایش نسازید.

اگر تمرین ویپاسانا را درست انجام دهید، حتماً در زندگی شما تغییر مثبتی پدید خواهد آمد. باید پیشرفت خود را در این راه با چگونگی رفتارتن در موقعیت هایی در هر روز با آن مواجه می شوید، آزمایش کنید و ببینید آیا در رفتار خود و در ارتباط با دیگران، به جای زیان رساندن، شروع به کمک به آنها کرده اید؟ وقتی موقعیت ناخواسته ای پیش می آید، آیا هنوز متوازن می مانید؟ اگر در ذهن شما نکته ای منفی پدید آید، با چه سرعتی از آن آگاه می شوید؟ و با چه سرعتی حس همراه با آن نکته منفی را تشخیص می دهید؟ با چه سرعتی شروع به مشاهده آن می کنید؟ و با چه سرعتی دوباره توازن ذهن را به دست می آورید؟ و آیا در شما مهر و شفقت به وجود می آید؟

به این ترتیب خود را بیازمایید و در این راه پیشرفت کنید. هر آنچه را که اینجا به دست آورده اید، نه تنها حفظ کنید، بلکه افزایش دهید. در زندگی خود همواره دامما را بطلبید. از تمام مزایای این تکنیک لذت ببرید و زندگی توأم با شادی، آرامش، هماهنگی و فایده برای خود و دیگران را تجربه کنید.

یک تذکر: شما می توانید درباره آنچه در اینجا فرا گرفته اید، با دیگران صحبت کنید. هیچ رازی در دامما نیست. اما در این مرحله سعی نکنید تکنیک را یاد بدهید. پیش از اتمام این کار، باید درمراقبه فرونیخته شوید و

روش آموزش به دیگران را فراگیرید. در غیر این صورت به جای کمک کردن به دیگران ممکن است به آنها آسیب رسانید. اگر کسی که دربارهٔ ویپاسانا با او صحبت کرده‌اید، مایل است آن را تمرین کند، او را تشویق کنید به یک دورهٔ سازمان یافته مانند این دوره با یک راهنمای مجرب پیوند. فعلاً کارکردن را دنبال کنید تا خود را در دامما مستقر نمایید و پرورش یافتن در دامما را ادامه دهید. آنگاه درخواهید یافت که زندگی شما نمونه خواهد شد و دیگران را به این راه جذب خواهد کرد.

باشد که دامما در تمام جهان برای خیر و منفعت بسیاری از افراد، گسترش یابد.

باشد که همهٔ موجودات شاد، در آرامش و رها باشند.

## معانی عبارات پالی ذکر شده در درس‌ها

### روز دوم

شما باید کارتان را خودتان انجام دهید؛  
اشخاص روشن ضمیر فقط راه را نشان خواهند داد.  
کسانی که به تمرین مراقبه می‌پردازند،  
خود را از زنجیره مرگ و زندگی رها خواهند ساخت .

از همه رفتارهای نادرست و بیهوده پرهیز کنید،  
رفتارهای درست و سودمند داشته باشید،  
ذهن خود را پاک کنید  
این است آموزش بودا .

**PĀLI PASSAGES QUOTED  
IN THE DISCOURSES**

**DAY TWO**

*Tumhe hi kiccaṃ ātappaṃ,  
akkhātāro tathāgatā.  
Paṭipannā pamokkhanti  
jhāyino māra-bandhanā*

—Dhammapada, XX. 4(276).

*Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,  
kusalassa upasampadā,  
sa-citta pariyodapanaṃ—  
etaṃ Buddhāna-sāsanaṃ.*

—Dhammapada, XIV. 5(183).

### روز سوم

تمام جهان در شعله‌های آتش است،  
تمام جهان دود می‌شود و به هوا می‌رود؛  
تمام جهان در حال سوختن است،  
تمام جهان در حال ارتعاش است،

اما آنچه که نامرتعش است و نمی‌سوزد،  
و اشخاص شریف آن را تجربه کرده‌اند،  
جایی که مرگ راه ورود به آن را ندارد،  
در آن جا، ذهن من شادمان است.

### روز چهارم

ذهن بر تمام پدیده‌ها مقدم است،  
ذهن بیشترین اهمیت را داراست، همه چیز ساخته ذهن است.  
اگر کسی با ذهنی ناپاک،  
گفتار و یا رفتاری داشته باشد،  
رنج، او را دنبال می‌کند؛  
همان‌گونه که چرخ‌های ارابه، گام‌های حیوان بسته به آن را دنبال می‌کند.

### DAY THREE

*Sabbo ādīpito loko,  
sabbo loko padhūpito;  
sabbo pajjalito loko,  
sabbo loko pakampito.*

*Akampitaṃ apajjalitaṃ,  
aputhujjana-sevitaṃ,  
agati yatha māraṣṣa,  
tatha me nirato mano.*

—Upacālā Sutta, Saṃyutta Nikāya, V.7.

### DAY FOUR

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,  
mano-seṭṭhā, mano-mayā.  
Manasā ce paduṭṭhena  
bhāṣati vā karoti vā,  
tato naṃ dukkhamanveti  
cakkam'va vahato padaṃ.*

ذهن بر تمام پدیده‌ها مقدم است،  
 ذهن بیشترین اهمیت را داراست، همه چیز ساخته ذهن است.  
 اگر کسی با ذهنی پاک،  
 گفتار و یا رفتاری داشته باشد،  
 شادی او را دنبال می‌کند،  
 همان‌گونه که سایه‌اش از او جدا نمی‌شود.

اکنون رنج، در آینده هم درد و رنج،  
 شخص نادرست در هر دو جهان عذاب می‌کشد،  
 اکنون با پی بردن به اشتباه خود، درد و رنج دارد؛  
 او با رفتن به مرحله محنت و بدبختی، عذاب بیشتری خواهد کشید.

اکنون شادمانی، در آینده هم شادمانی،  
 شخص نیکوکار در هر دو جهان شادمان است،  
 شادمان در این جهان با دانستن این که به درستی عمل کرده است؛  
 او با رفتن به مرحله سعادت، شادمانی بیشتری خواهد داشت.

129/ ...

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,*

*mano-seṭṭhā, mano-mayā.*

*Manasā ce pasannena*

*bhāsatī vā karotī vā,*

*tato naṃ sukhamanveti*

*chāyā'va anapāyinī.*

—Dhammapada, I. 1 & 2.

*Idha tappatī, pecca tappatī,*

*pāpakārī ubhayattha tappatī.*

*Pāpaṃ me katan'ti tappatī,*

*bhiyyo tappatī duggatīṃ gato.*

*Idha nandatī, pecca nandatī,*

*katapuñño ubhayattha nandatī.*

*Puññaṃ me katan'ti nandatī,*

*bhiyyo nandatī suggatīṃ gato.*

—Dhammapada, I. 17 & 18.

### روز پنجم

تولد، رنج است؛ پیر شدن رنج است؛  
 بیماری، رنج است، مرگ رنج، است؛  
 همراه بودن با آنچه ناخوش آیند است، رنج است؛  
 جدا ماندن از آنچه که خوشایند است، رنج است؛  
 به دست نیاوردن آنچه که دلخواه است، رنج است؛  
 خلاصه آن که وابستگی به این پنج حالت، رنج است.

DAY FIVE

*Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;  
vyādhī'pi dukkhā; maraṇam'pi dukkhaṃ;  
appiyehi sampayogo dukkho;  
piyehi vippayogo dukkho;  
yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ;  
saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.*

—Dhamma-cakkappavattana Sutta,  
Saṃyutta Nikāya, LVI (XII). ii. 1.

زنجیره پدیدار شدن شرطی،

مراتب رفتن به جلو

بر پایه نادانی، واکنش پدید می آید؛

بر پایه واکنش، دانستگی پدید می آید؛

بر پایه دانستگی، ذهن و جسم پدید می آیند؛

بر پایه ذهن و جسم، حواس شش گانه پدید می آید؛

بر پایه حواس شش گانه، تماس پدید می آید؛

بر پایه تماس، حس پدید می آید؛

بر پایه حس، حرص و تنفر پدید می آید؛

بر پایه حرص و تنفر، وابستگی پدید می آید؛

بر پایه وابستگی، فرایند "شدن" پدید می آید؛

بر پایه فرایند "شدن"، تولد پدید می آید؛

بر پایه تولد، زوال و مرگ پدید می آید؛

همراه با غم، غصه، رنج های جسمی و ذهنی و مصیبت پدید می آید؛

به این ترتیب، از تمام این مجموعه رنج پدیدار می شود.

*Paṭicca-samuppāda*

*Anuloma:*

*Avijjā-paccayā saṅkhārā;*  
*saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;*  
*viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;*  
*nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ;*  
*saḷāyatana-paccayā phasso;*  
*phassa-paccayā vedanā;*  
*vedanā-paccayā taṇhā;*  
*taṇhā-paccayā upādānaṃ;*  
*upādāna-paccayā bhava;*  
*bhava-paccayā jāti;*  
*jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ-*  
*soka-parideva-*  
*dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.*  
*Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa*  
*samudayo hoti.*

### مراتب بالعکس رفتن :

با ریشه‌کنی کامل و توقف نادانی، واکنش، پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن واکنش؛ دانستگی پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن دانستگی، ذهن و جسم پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن ذهن و جسم، حواس شش‌گانه پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن حواس شش‌گانه، تماس پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن تماس، حس پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن حس، تنفر و حرص پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن تنفر و حرص، وابستگی پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن وابستگی، روند شدن پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن روند شدن، تولد پایان می‌یابد؛  
 با پایان یافتن تولد، زوال و مرگ پایان می‌یابد؛  
 همراه با همه اینها، غم، غصه، رنج‌های ذهنی - جسمی و مصیبت پایان می‌یابد.  
 به این ترتیب تمام این مجموعه رنج، متوقف می‌شود .

*Paṭiloma:*

*Avijjāya tv'eva asesā virāga-nirodhā,  
 saṅkhāra-nirodho;  
 saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;  
 viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho;  
 nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho;  
 saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho;  
 phassa-nirodhā vedanā-nirodho;  
 vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;  
 taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;  
 upādāna-nirodhā bhava-nirodho;  
 bhava-nirodhā jāti-nirodho;  
 jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ-  
 soka-parideva-  
 dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.  
 Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandassa  
 nirodho hoti.*

—Paṭicca-samuppāda Sutta,  
 Saṃyutta Nikāya, XII (I). 1.

از راه تولدهای بی‌شمار در چرخه هستی،  
 من دویده‌ام، بدون یافتن،  
 با این‌که در جستجوی سازنده خانه هستم،  
 و دوباره و دوباره با رنج تولد جدیدی، روبه‌رو می‌شوم.  
 اوه، سازنده خانه! اکنون تو را می‌بینم،  
 تو دوباره برای من خانه نخواهی ساخت.  
 تمام الوارهای تو شکسته شده،  
 تیرچه اصلی سقف، خرد شده،  
 ذهن از شرطی‌شدن رهایی یافته،  
 و پایان حرص و آز فرا رسیده است.

هنگامی که شرطی‌شدن گذشته از میان رفته و شرطی‌شدن جدیدی پدید نمی‌آید،  
 ذهن، دیگر در جستجوی تولدی در آینده نیست.  
 دانه مصرف شده است و حرص و آز دیگر سر بر نمی‌کند.  
 فرزندگان با چنین ذهنیتی همانند (شعله‌های) این چراغ، خاموشی می‌گیرند.

137/ ...

*Aneka-jāti saṃsāraṃ  
sandhāvissaṃ anibbisaṃ  
gahakārakaṃ gavesanto  
dukkhā jāti punappunaṃ  
Gahakāraka! Ditthosi.  
Puna gehaṃ na kāhasi.  
Sabbā te phāsukā bhaggā,  
gahakūṭṭaṃ visaṅkhiṭaṃ.  
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ.  
taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

—Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154).

*Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,  
viratta citta āyatike bhavasmiṃ.  
Te khīṇa-bījā avirūḷhi chandā.  
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.*

—Ratana Sutta, Sutta Nipāta, II. 1.

### روز ششم

« تمام چیزهای مرکب ناپاینده‌اند. »  
 هنگامی که شخصی این مسئله را با بصیرت راستین ادراک نماید؛  
 دیگر از رنج بردن رها می‌شود.  
 این است راه پالایش.

هدیه دامما از تمام هدایای دیگر با ارزش‌تر است؛  
 طعم دامما بر تمام طعم‌های دیگر می‌چربد؛  
 شادمانی دامما بر تمامی خوشی‌های دیگر برتری دارد؛  
 ریشه‌کنی حرص و آز تمام رنج‌ها را از میان می‌برد.

### روز هفتم

آنچه که در ذهن پدید می‌آید با حس همراه است.  
 اندیشه‌ها و بازتاب‌ها در انسان از کجا سرچشمه می‌گیرد؟  
 « از ذهن و ماده قربان »  
 در آسمان بادهای گوناگونی می‌وزد،  
 از شرق به غرب ، از شمال به جنوب،

## DAY SIX

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;  
yadā paññāya passati,  
atha nibbindati dukkhe—  
esa maggo visuddhiyā.*

—Dhammapada, XX. 5 (277).

*Sabba-dānaṃ Dhamma-dānaṃ jināti,  
sabbam rasoṃ Dhamma-raso jināti,  
sabbam ratiṃ Dhamma-rati jināti,  
taṇhakkhayo sabba-dukkhaṃ jināti.*

—Dhammapada, XXIV. 21 (354).

## DAY SEVEN

*Vedanā samosaraṇā sabbe dhammā.*

—Mūlaka Sutta, Aṅguttara Nikāya,  
VIII. ix. 3 (83).

—*Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-vitakkā  
uppajjanti'ti?*

—*Nāma-rūpārammaṇā bhante'ti.*

—Samiddhi Sutta,  
Aṅguttara Nikaya, IX. ii. 4 (14).

*Yathā'pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,  
puratthimā pacchimā cā'pi, uttarā atha dakkhiṇā,*

غبارآلوده و بی‌غبار، سرد یا گرم،  
 توفان‌های شدید و نسیم‌های آرام، بادهای بسیاری می‌وزد.  
 به همین گونه، در این پیکر، حس‌هایی پدیدار می‌شود.  
 خوشایند، ناخوشایند و خنثی؛  
 وقتی که یک زاهد با شوق و شور تمرین می‌کند،  
 از توانایی خویش برای ادراک کامل غفلت نمی‌ورزد.  
 پس چنین شخص فرزانه‌ای تمام حس‌ها را کاملاً ادراک می‌نماید.  
 و با ادراک کامل آنها، در همین زندگی، از تمام آلودگی‌ها رها می‌شود.  
 چنین فردی در پایان زندگانی‌اش، با استقرار یافتن در دامنا و ادراک کامل حس‌ها،  
 به حالت غیر قابل توصیفی دست خواهد یافت.

هرجا و هرزمان که شخص،  
 با نمایان شدن و سپری شدن ساختار ذهنی — جسمی روبه‌رو شود،  
 از خیر و شادی لذت می‌برد (که او را هدایت می‌کند به سوی)  
 مرحله بی‌مرگی که فرزندان آن را تجربه کرده‌اند .

*sarajā arajā cā'pi, sītā uṇhā ca ekadā,  
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā;  
tathevīmasmiṇ kāyasmīṇ samuppajjanti vedanā,  
sukha-dukkha-samuppatti, adukkhamasukhā ca yā.  
Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṇ na riñcati,*

*tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito;  
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,*

*kāyassa bheda Dhammaṭṭho, saṅkhyāṇ  
nopeni vedagū.*

—Paṭhama Ākāsa Sutta,  
Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). ii. 12 (2).

*Yato-yato sammāsati  
khandhāṇaṇ udayabbayaṇ,  
labhati pīti-pāmojjaṇ,  
amataṇ taṇ vijānataṇ.*

—Dhammapada, XX. 15 (374).

ستایش و کرنش بر رها شدگان، پیروزمندان و روشن شدگان کامل

بر بوداهای گذشته  
 بر بوداهای آینده  
 و بوداهای کنونی  
 همواره ارج می‌نهم  
 به دامماهای گذشته  
 به دامماهای آینده  
 و دامماهای کنونی  
 همواره ارج می‌نهم.  
 به سانگاهای (رهروان) گذشته  
 به سانگاهای آینده  
 به سانگاهای کنونی  
 همواره ارج می‌نهم  
 با پیمودن راه دامما ،

از نخستین گام تا هدف نهایی  
 این‌گونه به بودا ارج می‌نهم  
 این‌گونه به دامما ارج می‌نهم  
 این‌گونه به سانگا ارج می‌نهم

*Namo tassa bhagavato, arahato,  
sammā-sambuddhassa.*

*Ye ca Buddhā atītā ca,  
ye ca Buddhā anāgatā,  
paccuppannā ca ye Buddhā  
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Dhammā atītā ca,  
ye ca Dhammā anāgatā,  
paccuppannā ca ye Dhammā  
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Ye ca Saṅghā atītā ca,  
ye ca Saṅghā anāgatā,  
paccuppannā ca ye Saṅghā  
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

*Imāya Dhammānudhamma paṭipattiyā*

*Buddhaṃ pūjemi,  
Dhammaṃ pūjemi,  
Saṅghaṃ pūjemi.*

### ستایش بودا :

به راستی که او این چنین است : رها از ناپاکی‌ها  
از میان برده تمام ناپاکی‌های ذهن را  
کاملاً روشنایی یافته با کوشش خود  
کامل در نظریه و تجربه  
به هدف نهایی دست یافته  
شناسا بر تمام جهان  
مربی بی‌رقیب بشر  
آموزگار خدایان و انسان‌ها  
بودا ، شخص عالی‌مقام

### ستایش دامما :

تعالیم این شخص عالی‌مقام به روشنی توضیح داده شده است،  
تا فرد خود بتواند ببیند،  
و در اینجا و اکنون نتیجه بدهد،  
دعوت می‌کند که بیایید و ببینید،  
مستقیماً به سوی هدف راهنمایی می‌کند،  
هر شخص هوشمندی، خود قابلیت درک آن را دارد.

145/ ...

*Buddha-vandanā:*

*Iti'pi so bhagavā,  
arahaṃ,  
sammā-sambuddho,  
vijjā-caraṇa-sampanno,  
sugato,  
lokavidū,  
anuttaro purisa-damma-sārathi,  
satthā deva-manussānaṃ,  
Buddho Bhagavā'ti.*

*Dhamma-vandanā:*

*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,  
sandiṭṭhiko,  
akāliko,  
ehi-passiko,  
opanayiko,  
paccataṃ veditabbo viññūhī'ti.*

### ستایش سانگا:

کسانی که خوب تمرین کرده‌اند،  
دستورات پیروان آن شخص عالی مقام را به اجرا در آورده‌اند.  
کسانی که درست تمرین کرده‌اند،  
دستورات پیروان آن شخص عالی مقام را به اجرا در آورده‌اند.

کسانی که خردمندانه تمرین کرده‌اند،  
دستورات پیروان آن شخص عالی مقام را به اجرا در آورده‌اند .  
کسانی که به‌طور کامل تمرین کرده‌اند ،  
دستورات پیروان آن شخص عالی مقام را به اجرا در آورده‌اند .  
آنها عبارتند از آن چهار جفت مرد،  
یا هشت نفر،

اینان ، دستورات پیروان آن شخص عالی مقام را به اجرا در آورده‌اند .  
شایان خدمت، همدردی، هدایا، و درود و ستایشند،  
و منبع غیر قابل سنجش خیر و برکت برای جهان هستند .

***Saṅgha-vandanā:***

*Supaṭipanno*

*Bhagavato sāvaka-saṅgho.*

*Ujupaṭipanno*

*Bhagavato sāvaka-saṅgho.*

*Ñāyapaṭipanno*

*Bhagavato sāvaka-saṅgho.*

*Sāmīcipaṭipanno*

*Bhagavato sāvaka-saṅgho.*

*Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,*

*aṭṭha-purisa-puggalā,*

*esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;*

*āhuneyyo, pāhuneyyo,*

*dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,*

*anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti.*

—Dhajagga Sutta, Saṃyutta Nikāya, XI (I). 3.

### روز هشتم

چیزهای مرکب به راستی ناپاینده‌اند  
 ذاتاً نمایان می‌شوند و از میان می‌روند.  
 و چون نمایان می‌گردند و محو می‌شوند،  
 ریشه‌کن شدنشان شادی‌آور است.

اگر در رویارویی با فراز و نشیب‌های زندگی  
 ذهن شخص نلغزد،  
 بدون اندوه، بدون زنگار و مطمئن باقی بماند،  
 این بالاترین آسایش است.

با بستن یک تکه چوب روی شکم،  
 که او را باردار نشان دهد،  
 سینسا در میان مردم به (بودا) تهمت زد.  
 با روش‌های آرام و صلح آمیز،  
 پادشاه خردمندان پیروز بود.  
 به توان این فضایل اخلاقی، شما می‌توانید سعادتمند و پیروز باشید.

شما خود استاد خودتان هستید  
 شما خود آینده خویش را می‌سازید. بنابراین به خودتان نظم دهید  
 همان‌طور که مربی اسب، یک اسب سرکش را رام می‌کند.

## DAY EIGHT

*Aniccā vata saṅkhārā,  
uppādavaya-dhammino.  
Uppajjitvā nirujjhanti,  
tesaṃ vūpasamo sukho.*

—Mahā-Parinibbāna Suttanta, Dīgha Nikāya, 16.

*Phuṭṭhassa loka-dhammehi,  
cittaṃ yassa na kampati,  
asokaṃ, virajaṃ, khemaṃ,  
etaṃ mangalamuttamaṃ*

—Mahā-Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta, II. 4.

*Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva gabbhinīyā  
Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ janakāya majjhe,  
santena soma vidhinā jitavā munindo.  
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!*

—Buddha-Jayamaṅgala Gāthā.

*Attā hi attano nātho,  
attā hi attano gati.  
Tasmā saññamay'attānaṃ  
assaṃ bhadraṃ va vāṇijo.*

—Dhammapada, XXV. 21 (380).

### روز نهم

فرزانگی ، شناخت چیزها به روش‌های گوناگون است

با عشق خیرات بدهید  
همواره فضایل اخلاقی را حفظ کنید  
در مراقبه شادی بیابید  
و شما به زندگانی آسمانی دست خواهید یافت.

### روز دهم

از خود جزیره‌ای بسازید.  
خود را پناه خود قرار دهید، پناه دیگری وجود ندارد.  
جزیره خود را حقیقت بدانید  
پناه خود را حقیقت بدانید، پناه دیگری وجود ندارد.

DAY NINE

*Pakārena jānāti'ti paññā.*

—Aṭṭhasālīnī.

*Dānaṃ dadantu saddhāya,  
sīlaṃ rakkhantu sabbadā,  
bhāvanā abhiratā hontu,  
gacchantu devatāgatā.*

—Dukkhappattādigāthā.

DAY TEN

*Atta-dīpā viharatha,  
atta-saraṇā, anañña-saraṇā.  
Dhamma-dīpā viharatha,  
Dhamma-saraṇā, anañña-saraṇā.*

—Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, 16.

اوه ، راهبها ، راه خودتان را بروید  
 برای خیر و شادی مردمان بسیار،  
 از روی مهر و شفقت به جهانیان  
 برای ، بهره‌مندی و رضایت  
 خدایان و بشر  
 نگذارید دو نفر از یک راه بروند.  
 راهبها ، دامما را آموزش دهید  
 که در آغاز ، در میانه و در پایان راه،  
 هم روح و هم دانش آن مفید است.  
 زندگانی شریف را که  
 بسیار کامل (بی‌نیاز از افزودن چیزی)  
 و خالص (بی‌نیاز از کاستن چیزی) است، بشناسانید.  
 افرادی هستند که فقط کمی غبار چشمانشان را فرا گرفته است  
 که اگر دامما را نشنوند، گمراه خواهند شد.  
 این‌گونه افراد، حقیقت را درک خواهند کرد.

هر پدیده از علتی به وجود می‌آید  
 آن شخص روشن ضمیر علت به وجود آمدن  
 و هم‌چنین علت پایان یافتن آن را بیان کرده است؛  
 این است نظریه آن زاهد کبیر.

*Caratha bhikkhave cārikaṃ*  
*bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya,*  
*lokānukampāya,*  
*atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ.*  
*Mā ekena dve āgamittha.*  
*Desetha bhikkhave Dhammaṃ*  
*ādikalyāṇaṃ,*  
*majjhekalāyāṇaṃ, pariyoṣānakalyāṇaṃ*  
*sāttamaṃ sabyañjanaṃ.*  
*Kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ*  
*brahmacariyaṃ pakāsetha.*

*Santi sattā apparajakkhajātikā*  
*assavanatā Dhammassa parihāyanti.*  
*Bhavissanti Dhammassa aññātāro.*

—Dutiyā Mārapāsa Sutta,  
 Saṃyutta Nikāya, VI (I). 5.

*Ye dhammā hetuppabhavā*  
*tesaṃ hetuṃ tathāgato āha*  
*tesaṃ ca yo nirodho;*  
*evaṃ vādī mahāsamaṇo.*

—Vinaya, Mahāvagga, I. 23 (40).

وپیاسانا، به معنی مشاهده حقیقت  
به روش خاص فرارفتن از حقیقت ظاهری است.

در آنچه دیده می‌شود، تنها آنچه که دیده می‌شود، خواهد بود.  
در آنچه که شنیده می‌شود، تنها آنچه که شنیده می‌شود، خواهد بود.  
در آنچه که بوییده، چشیده و لمس می‌شود،  
تنها آنچه که بوییده، چشیده و لمس می‌شود، خواهد بود.  
در آنچه که ادراک می‌شود، تنها آنچه که ادراک می‌شود، خواهد بود.

"با احساس کردن تمام بدن  
من دم فرو خواهم برد؛ او این چنین خود را پرورش می‌دهد.  
"با احساس کردن تمام بدن  
من بازدم خواهم کرد؛ او این چنین خود را پرورش می‌دهد.  
با تجربه حس‌ها در هر جا  
در محدوده بدن  
او درمی‌یابد که "من هم اکنون  
در هر جای محدوده بدن، حس را تجربه می‌کنم."  
با تجربه کردن حس در هر کجای بدن  
که زندگی هست،  
او درمی‌یابد که "من هم اکنون  
در هر کجای بدن که زندگی هست، حس را تجربه می‌کنم".

*Paññatti ṭhapetvā visesena passati'ti  
vipassanā.*

—Ledi Sayadaw,  
Paramattha Dīpanī.

*Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,  
sute sutamattaṃ bhavissati,  
mute mutamattaṃ bhavissati,*

*viññate viññatamattaṃ bhavissati.*

—Udāna, I. x.

*Sabba kāya paṭisaṃvedi  
assasissāmī'ti sikkhati;  
sabba kāya paṭisaṃvedi  
passasissāmī'ti sikkhati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta,  
Dīgha Nikāya, 22.

*So kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayamāno,  
kāya-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayāmi'ti pajānāti.  
Jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayamāno,  
jīvita-pariyantikaṃ vedanaṃ  
vedayāmi'ti pajānāti.*

—Paṭhama Gelaṇṇa Sutta,  
Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). i.7.

*Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,  
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,  
ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.*

بنابراین او با مشاهده بدن در بدن در درون، زندگی می‌کند.  
 او با مشاهده بدن در بدن در برون، زندگی می‌کند.  
 او با مشاهده بدن در بدن در درون و در بیرون، زندگی می‌کند.  
 او در مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی می‌کند.  
 او در مشاهده پدیده سپری شدن در بدن، زندگی می‌کند.  
 او در مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن زندگی می‌کند.  
 اکنون آگاهی او استقرار یافته است؛ "این بدن است"

این آگاهی به درجه‌ای می‌رسد که فقط  
 درک محض و مشاهده محض است،  
 و او با وارستگی زندگی می‌کند و  
 از همه تعلقات دنیوی رهایی می‌یابد.  
 اوه، زاهد، این‌گونه است که یک زاهد حقیقتاً در مشاهده بدن در بدن زندگی  
 می‌کند.

پناه بردن به سه گوهر:  
 من به بودا پناه می‌برم.  
 من به دامما پناه می‌برم.  
 من به سانگا پناه می‌برم.

157/ ...

*Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati,*

*vaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati,*

*samudaya-vaya-dhammānupassī vā*

*kāyasmim viharati.*

*Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati paccupaṭṭhitā hoti,*

*yāvadeva ñāṇa-mattāya paṭissati-mattāya*

*anissito ca viharati*

*na ca kiñci loke upādiyati.*

*Evaṃ'pi kho bhikkhave bhikkhu kāye*

*kāyānupassī viharati.*

—Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, Dīgha Nikāya, 22.

*Ti-ratana saraṇa:*

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

*Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

### پنج دستور :

من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی  
 پرهیز از کشتن موجودات زنده را رعایت کنم.  
 من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی  
 پرهیز از دست زدن به آنچه که به من داده نشده است را رعایت کنم.  
 من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی  
 پرهیز از خلاف کاری‌های جنسی را رعایت کنم .  
 من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی  
 پرهیز از گفتار نادرست را رعایت کنم.  
 من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی  
 پرهیز از مسکرات و مخدرها را که انگیزه رفتارهای ناهنجار می‌باشند، رعایت کنم.

### هشت دستور :

من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی پرهیز از کشتن موجودات زنده را رعایت کنم.  
 من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی پرهیز از دست زدن به آنچه که به من داده  
 نشده است، رعایت کنم.

*Pañca-sīla:*

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī  
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Aṭṭhaṅga-sīla:*

*Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی مجرد را رعایت کنم.

من متعهد می‌شوم قانون اخلاقی پرهیز از گفتار نادرست را رعایت کنم.

من متعهد می‌شوم که قانون اخلاقی پرهیز از مسکرات و مخدرها را که انگیزه رفتارهای ناهنجار هستند، رعایت کنم.

من متعهد می‌شوم که قانون تربیتی پرهیز از خوردن را در خارج از زمان‌های تعیین شده، رعایت کنم.

من متعهد می‌شوم که قانون تربیتی پرهیز از رقصیدن، خواندن، نواختن آلات موسیقی، مهمانی‌های دنیوی، خوشبو کردن خود با حلقه‌های گل، عطر یا لوازم آرایش و استفاده از زیور آلات را رعایت کنم.

من متعهد می‌شوم که قانون تربیتی پرهیز از استفاده از رختخواب تجملی و راحت را رعایت کنم.

*Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā  
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ  
samādiyāmi.*

*Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandha-  
vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanaṭṭhānā  
veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī  
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

### فهرست معانی واژه‌های پالی

استاد - آموزگار - راهنما.	Ācariya
تصمیم قاطع - یکی از ده پارامی.	Adhiṭṭhāna
غیر مفید - زیان‌مند، متضاد (kusala).	Akusala
خیر - خوشی.	Ānanda
آگاهی از تنفس: Ānāpāna - sati تنفس.	Ānāpāna
عدم منیت، بدون خودیت - بی هویت، بدون ماده، یکی از سه ویژگی اساسی - رجوع شود به Lakkhaṇa.	Anattā
نا پاینده، فانی، در حال تغییر - یکی از سه ویژگی اساسی - رجوع شود به: Lakkhaṇa.	Anicca
رهایی یافته، کسی که تمام ناپاکی‌های ذهنی خود را از میان برده است. رجوع شود به: Buddha.	Arahant/ arahat

## Ariya

شریف؛ فرد مقدس. کسی که ذهن خود را پاک کرده تا به حدی که واقعیت نهایی را تجربه کرده است (nibbāna). چهار مرحله از ariya وجود دارد، از sotāpanna "وارد جریان شونده"، که حد اکثر هفت بار دیگر تولد مجدد خواهد داشت تا مرحله arahat که موجودیت کنونی دیگر تولد دوباره‌ای نخواهد داشت.

## Ariya aṭṭhaṅgika magga

راه شریف هشت‌گانه. رجوع شود به: magga.

## Ariya sacca

حقیقت شریف. رجوع شود به: sacca.

## Asubha

ناخالص، دافع، نازیبا، متضاد: subha، پاک، زیبا.

## Assutavā/ assutavant

تعلیم نیافته، کسی که هیچگاه حقیقت را حتی نشنیده است، کسی که فاقد suta-mayā paññā است و بنابراین نمی‌تواند هیچ گامی به سوی رهایی بر دارد. متضاد: sutavā

## Avijjā

نادانی، توهم. نخستین حلقه در زنجیره پدید آمدن شرطی (paticca samuppāda) همراه با rāga و dosa، یکی از سه آلودگی اصلی ذهنی است. این سه، علت تمامی آلودگی‌های دیگر ذهنی و در نتیجه رنج هستند.

## Āyatana

حوزه، ناحیه، به ویژه شش ناحیه ادراک (salāyatana)، در اینجا، پنج حس فیزیکی به اضافه ذهن، و آنچه که در ارتباط با آنهاست، به نام‌های: چشم (cakkhu) و موضوعات دیدنی (rūpa)، گوش (sota) و صدا (sadda)، بینی (ghāṇa) و، بو (gandha)، زبان (jivhā) و، مزه (rasa)، بدن (kāya) و، بساوی (phoṭṭhabba) ذهن (mano) و چیزهای مربوط به ذهن، مانند هرگونه فکر (dhamma)، این ها شش توانایی هم نامیده می‌شوند. رجوع شود به: indriya

قدرت، توانایی، پنج توانایی ذهنی عبارتند از: ایمان و اعتقاد (saddhā)، کوشش (viriya)، آگاهی (sati)، تمرکز (samādhi)، خرد (paññā)، این توانایی‌ها اگر کاملاً پرورش نیافته باشند، استعداد نامیده می‌شوند. رجوع شود به indriya.

حل شدن، مرحله مهمی در تمرین وپاسانا، تجربه حل شدن انجماد ظاهری بدن به ارتعاشات لطیفی که به‌طور پیوسته پدیدار می‌شوند و از میان می‌روند.  
(فرایند) شدن.

چرخه تداوم بوجود آمدن - رجوع شود به: cakka.  
پرورش ذهن، مراقبه.  
دوبخش Bhāvanā عبارت اند از:  
1- پرورش آرامش (samatha- Bhāvanā) که با تمرکز ذهن (samādhi) مرتبط است.  
2- پرورش بصیرت (vipassanā- Bhāvanā)، که با خرد (paññā)، مطابقت دارد.  
پرورش samatha به حالت jhāna می‌انجامد و پرورش vipassanā به رهایی منجر می‌شود.  
رجوع شود به jhāna, paññā, samādhi, vipassanā .  
خرد پرورش یافته به وسیله تجربه مستقیم شخصی (رجوع شود به: paññā).  
باشد که همه موجودات شاد باشند. عبارتی سستی است که بیان نیکخواهی کسی برای دیگران است.  
(واژه به واژه یعنی "باشد که هر شادی‌ای وجود داشته باشد").

راهب (بودایی)؛ مراقبه‌گر-شکل مؤنث آن یعنی راهبه bhikkunī است.	Bhikkhu
روشن ضمیری.	Bodhi
واژه به واژه یه معنی "در راه روشن ضمیری" است. کسی که برای بودا شدن کار می‌کند. برای معرفی سیدداتا گوتاما پیش از آن‌که کاملاً به روشنی برسد به کار می‌رفت (سانسکریت bodhisattva).	Bodhisatta
عامل روشن ضمیری: کیفیتی که به شخص کمک می‌کند که به روشن ضمیری برسد. هفت عامل رسیدن به روشن ضمیری عبارتند از: آگاهی (sati)، بررسی عمیق دامما (Dhamma- vicaya)، کوشش (virīya)، شادی بی‌پایان (pīti)، آرامش (passaddhi)، تمرکز (samādhi)، تعادل ذهن (upekkhā).	Bojjhaṅga
ساکن مراتب عالی بهشت، واژه‌ای که در مذاهب هندی برای معرفی بالاترین مرتبه از مراتب وجود بکار می‌رود و معمولاً به معنای خدای متعال آورده می‌شود، اما بودا به عنوان یک موجود همانند تمام موجودات از آن یاد می‌کند که فناپذیر است و می‌میرد.	Brahmā
ماهیت براهما (Brahmā)، اینجا به معنی حالت پاکی ویاالوهیت ذهن که در آن این چهار کیفیت پاک وجود دارد: عشق عاری از خودبینی و منیت (mettā)، مهر و شفقت (karuṇā)، شادمانی از نیکبختی دیگران (muditā)، تعادل ذهن در رویارویی با هر آنچه که پیش آید (upekkhā)؛ ایجاد و بهره‌مندی منظم از این چهار کیفیت به وسیله تمرین مراقبه.	Brahma- vihāra
تجرد - زندگی پاک و مقدس.	Brahmacariya

واژه به واژه به معنی شخص پاک و خالص است - در سنت برای معرفی عضوی از فرقه روحانیون در هند استفاده می‌شد. چنین شخصی به یک موجود آسمانی (brahmā) متوسل می‌شود که او را نجات بدهد یا رهایی بخشد؛ از این دیدگاه با samaṇa متفاوت است. بودا، brāhmaṇa ی حقیقی را به عنوان کسی که ذهن خود را پاک کرده است، تعریف می‌کند. (arahat)

شخص روشن ضمیر ؛ کسی که راه رهایی را پیدا کرده و تمرین کرده، با کوشش خود به هدف رسیده است. دو گونه بودا وجود دارد:

1) pacceka - buddha ، بودای تنها و ساکت، که قادر نیست راهی را که پیدا کرده است به دیگران آموزش دهد.

۲) sammā-sambuddha ، بودای سرشار یا "کامل"، که می‌تواند دیگران را آموزش بدهد.

چرخ، Bhava-cakka ، چرخه ادامه وجود (فرایند رنج بردن)، مترادف samsāra .  
 cakka-Dhamma ، چرخ دامما (گردونه آموزش و رهایی) Bhava – cakka ، مرتبط است با زنجیره نمایان شدن شرطی با ترتیب معمول.  
 Dhamma-cakka ، مطابقت دارد با زنجیره ترتیب معکوس، که رو به تکثیر نمی‌رود بلکه به ریشه‌کن شدن رنج می‌انجامد.

خرد به دست آمده از راه تحلیل عقلانی. رجوع شود به: paññā

ذهن، cittaṇupassanā ، یعنی مشاهده ذهن. رجوع شود به satipaṭṭhāna .

خیرات، سخاوت، بخشش، یکی از ده pāramī .

Dhamma	پدیده، ماده ذهن، طبیعت، قانون طبیعت، قانون رهایی، آموزش شخص روشن ضمیر. Dhammānupassanā، مشاهده محتوای ذهن، رجوع شود به (سانسکریت Dharma)
Dhātu	عنصر. (رجوع شود به: mahā- bhūtāni)، شرایط طبیعی، ملک.
Dosa	تنفر، بیزاری، همراه با moha و Rāga، یکی از سه آلودگی اصلی ذهنی است.
Dukkha	رنج، نارضایتی، یکی از سه ویژگی اساسی (رجوع شود به lakṣhaṇa) نخستین حقیقت شریف. رجوع شود به sacca.
Gotama	نام خانوادگی بودای تاریخی (سانسکریت Gautama).
Hinayāna	واژه به واژه یعنی "ارابه کوچک". واژه‌ای که برای بودیسم از سوی پیروان مکاتب دیگر به کار برده می‌شود. اشاره تحقیرآمیز.
Indriya	استعداد. در این متن برای نشان دادن شش حوزه ادراک به کار می‌رود. و پنج نیروی ذهنی (رجوع شود به: bala).
Jāti	تولد، هستی یافتن.
Jhāna	حالت جذب ذهنی یا نشئه. از این گونه حالات هشت‌گانه وجود دارد که ممکن است با تمرین samādhi یا — samatha- Bhāvanā (رجوع شود به Bhāvanā)، حاصل شود و پرورش آنها خیر و برکت و آرامش به بار می‌آورد، ولی آلودگی‌هایی را که در اعماق ذهن ریشه دوانده‌اند، کاملاً از میان نمی‌برد.
Kalāpa/aṭṭha- kalāpa	کوچکترین واحد غیر قابل دیدن ماده، متشکل از چهار عنصر و ویژگی‌های آنها. رجوع شود به mahā- bhūtāni.
Kalyāna –mitta	واژه به واژه به معنای "دوست رفاه کسی بودن"، در اینجا به معنی کسی که شخصی را به سوی رهایی هدایت می‌کند،

راهنمای روحی.	
عمل، بویژه عملی که کسی انجام می‌دهد و در آینده‌اش اثر گذار است. رجوع شود به samkhāra (سانسکریت karma)	Kamma
بدن، Kāyānupassanā یعنی مشاهده بدن، رجوع شود به Satipaṭṭhāna.	Kāya
توده، گروه، جزء. یک انسان متشکل از پنج جزء است: ماده (rūpa) دانستگی (viññā), ادراک (saññā), احساس / حس (vedanā), واکنش (saṅkhāra).	Khandha
آلودگی ذهنی، منفی گرایی، ناخالصی ذهن. anusaga kilesa, آلودگی پنهان، ناپاکی خفته در ناخود آگاه.	Kilesa
مفید، سودمند، متضاد akusala.	Kusala
علامت، علامت مشخصه، ویژگی. سه ویژگی (tilakkhaṇa) عبارتند از: anicca, Dukkha, anattā. دو ویژگی اول در پدیده‌های شرطی مشترک است. سومین ویژگی در تمام پدیده‌های شرطی و غیر شرطی مشترک است.	Lakkhaṇa
حرص و آز. مترادف rāga.	Lobha
۱- عالم کبیر، جهان، کیهان، مکان هستی.	Loka
۲- عالم صغیر، ساختار ذهنی - جسمی. loka-dhammā یعنی جریان‌ات زندگی دنیوی، فراز و نشیب‌هایی که هرکس باید با آن رو به رو شود که عبارت است از به دست آوردن و یا از دست دادن، پیروزی یا شکست، ستایش یا سرزنش، لذت یا درد.	

راه، ariya aṭṭhaṅgika magga، راه شریف هشت‌گانه که از رنج به رهایی منجر می‌شود و به سه

Magga

مرحله یا تعلیمات تقسیم می‌شود:

1 - sila، اخلاقیات، پاکی گفتار و کردار:

2 - sammā-vācā، گفتار درست.

3 - sammā-kammanta، کردار درست.

چهار عنصری که از ترکیب آنها تمام مواد تشکیل می‌شوند:

Mahā -bhūtāni

paṭhavi-dhātu - عنصر خاک (وزن):

āpo-dhātu - عنصر آب (چسبندگی):

Tejo-dhātu - عنصر آتش (دما):

Vāyo-dhātu - عنصر هوا (حرکت):

Mahāyāna

واژه به واژه یعنی "ارابه بزرگ" نوعی بودیسم که چند قرن پس از بودا در هندوستان رایج شد و از شمال تا

تبت، چین، ویتنام، مغولستان، کره و ژاپن گسترش یافت.

خیر، برکت، شادی.

Maṅgala

مرگ، نیروی منفی، اهریمن.

Māra

عشق فارغ از خودبینی و همراه با خیرخواهی، یکی از کیفیت‌های ذهن پاک (رجوع شود به-brahma

Mettā

؛ یکی از پارامی‌ها. (vihāra)

Mettā-bhāvanā، یعنی پرورش mettā به وسیله تکنیک مراقبه.

Moha

نادانی، توهم، مترادف با avijjā به همراه dosa و rāga. یکی از آلودگی‌های اساسی ذهنی.

Nāma

ذهن. nāma-rūpa، ذهن و ماده، پیوستار ذهنی - جسمی.

nāma-rūpa-viccheda جدایی ذهن و ماده که هنگام مرگ یا تجربه nibbāna واقع می‌شود.

Nibbāna

خاموشی، فنا، رهایی از رنج، واقعیت غایی، غیر شرطی. (سانسکریت nirvāna).

Nirodha

پایان، ریشه‌کنی. معمولاً به عنوان مترادف nibbāna به کار می‌رود.

Nirodha-sacca یعنی حقیقت پایان رنج، سومین حقیقت از چهار حقیقت شریف.

رجوع شود به sacca.

Nivarana

مانع، سد راه، پنج مانع در راه پرورش ذهن عبارتست از: حرص و آز (kāmacchanda)، تنفر و

بیزاری (vyāpāda)، تنبلی ذهنی و جسمی (thīna-middha)، شک (vicikicchā)، آشفتگی

(uddhacca-kukkucca).

Olārika

زمخت، خشن، متضاد sukhumā.

Pāli

خط، متن؛ متونی که آموزش‌های بودا را حفظ کرده است؛ در اینجا به معنی زبان این متون است.

شواهد تاریخی، زبان شناسی و باستان شناسی نشان می‌دهد که این زبان دقیقاً در زمان بودا

در شمال هندوستان صحبت می‌شده است. در زمان‌های بعد، آن متن‌ها به سانسکریت که منحصرأ

زبان ادبی بوده، برگردانده شد.

خرد، سومین تعلیم از سه تعلیمی که راه شریف هشت‌گانه با آن تمرین می‌شود. (رجوع شود به magga)، سه نوع خرد وجود دارد:

خرد اکتسابی (suta-mayā paññā)، خرد عقلانی (cintā-mayā paññā)، و خرد تجربی (mayā bhāvanā-paññā). از این سه، تنها آخرین آن‌ها می‌تواند ذهن را کاملاً پاک کند که از راه تمرین vipassanā - bhāvanā حاصل می‌شود.

خرد یکی از پنج نیروی ذهنی (رجوع شود به bala)، و یکی از هفت عامل روشن ضمیری (رجوع شود به bojjhaṅga) و یکی از ده pāramī است.

تکامل، پرهیزکاری؛ کیفیت ذهنی نیکی که به از میان رفتن خودبینی و رسیدن به رهایی کمک می‌کند. ده عبارتند از:

خیرات (dāna)، اخلاقیات (sīla)، رهبانیت (nekkhamma) خرد (paññā)، کوشش (virīya)، شکیبایی (khanti)، راستی درستی (sacca)، تصمیم قاطع (adhiṭṭhāna)، عشق بدون خودبینی (mettā)، تعادل ذهن (upekkhā).

زنجیره نمایان شدن شرطی، پیدایش تصادفی. فرایند در نادانی ماندن، که باعث پدید آمدن زندگی‌های مکرر و رنج‌های مجدد می‌گردد.

افتخار، ستایش، آداب و رسوم مذهبی. بودا، تعلیم داد که تنها pūjā درست برای قدردانی و ستایش از او عمل کردن به آموزش‌هایش است از نخستین گام تا هدف نهایی.

پرهیزکاری، نیکوکاری، که با آنها، هم اکنون و در آینده به خوشبختی می‌توان رسید. برای یک فرد عادی puññā عبارت است از، دادن خیرات (dāna)، داشتن یک زندگی سالم و اخلاقی (sīla) و تمرین مراقبه (bhavanā).

حرص و آز. همراه با moha و dosa، یکی از سه آلودگی اصلی ذهن است. مترادف lobha.

گوهر، اصل. Ti-ratana: سه گوهر بودا، دامما و سانگا.

۱- ماده 2- چیز قابل رؤیت. رجوع شود به khandha āyatana

حقیقت. چهار حقیقت شریف (ariya-sacca) عبارتست از:

۱ - حقیقت رنج (dukkha-sacca)

۲ - حقیقت اصل رنج (sacca-samudaya)

۳ - حقیقت پایان دادن به رنج (nirodha-sacca)

۴ - حقیقت راهی که به پایان رنج منجر می‌شود (magga - sacca).

خوب انجام شده، خوب گفته شده. بیان موافقت یا پذیرش.

تمرکز، کنترل ذهن. دومین آموزش از سه آموزشی که با آن راه شریف هشت‌گانه تمرین می‌شود (رجوع شود به: magga). وقتی که به نهایت درجه خود برسد، حالت دستیابی به جذبۀ ذهن (jhāna)، اما به رهایی کامل ذهن نمی‌انجامد. سه گونه سامادی عبارتند از:

۱- khanika-samādhi تمرکز لحظه‌ای، تمرکزی که لحظه به لحظه دست می‌دهد.

۲- upacāra-samādhi، تمرکز همسایگی، تمرکزی که به نزدیکی حالت جذبۀ می‌رسد.

۳- appanā-samādhi، رسیدن به تمرکز کامل، حالت جذبۀ

ذهن (jhāna).

از این سه تمرکز، khaṇika samādhī برای آمادگی و شروع تمرین و پیاپی، کافی است. زاهد گوشه نشین، آواره، درویش. کسی که زندگی عادی را ترک کرده است؛ درحالی که brāhmaṇa برای رهایی خویش به یک خدا و الهه متوسل شده است یک samana برای رهایی به کوشش خودش تکیه می‌کند. این واژه می‌تواند به بودا و پیروانش که زندگی راهبانه‌ای داشته و دارند اطلاق شود. و به راهبانی که پیرو بودا نیستند هم بکار می‌رود. samana gotama (گوتامای زاهد). لقبی است که معمولاً کسانی که پیرو بودا نیستند در مورد او بکار می‌برند.

Samana

سکون، آرامش، samatha-bhāvanā، پرورش سکون، مترادف با سامادی، رجوع شود به: bhāvanā.

Samatha

داشتن sampajañña. (به واژه زیر نگاه کنید).

Sampajāna

ادراک، کلیت پدیده ذهن - ماده، بصیرت به طبیعت ناپایندگی‌اش در سطح حس‌ها.

Sampajañña

چرخه تولدهای مکرر؛ جهان شرطی، جهان رنج.

Samsāra

نمایان شدن، سرچشمه، samudaya-dhamma، پدیده نمایان شدن samudaya-sacca حقیقت سرچشمه رنج. دومین حقیقت از چهار حقیقت شریف.

Samudaya

رهروان، اجتماع، ariyā کسانی که nibbāna را تجربه کرده‌اند؛ اجتماع راهبان و راهبه‌های بودایی؛

saṅgha

یک عضو bhikkhu-saṅgha، ariya-saṅgha یا bhikkhū-saṅgha.

شکل‌گیری (ذهنی)، فعالیت ارادی؛ واکنش ذهنی، مشروط شدن ذهن. یکی از پنج جزء (khandhā)، همچنین حلقه دوم زنجیره شرطی نمایان شدن (paṭicca samuppāda)، Saṅkhāra عبارت است از kamma عملی که نتایجی در آینده به بار می‌آورد و بنا بر این دقیقاً مسؤول شکل‌گیری زندگی آتی است. (سانسکریت saṃskāra).

واژه به واژه تعادل ذهن نسبت به Saṅkhāra، که مرحله‌ای در تمرین و پیاپاسانا است. مرحله بعد، تمرین bhaṅga است، که در آن آلودگی‌های قدیمی نهفته در ناخودآگاه به رویه سطحی ذهن می‌آید و به شکل حس‌های جسمانی خود را نشان می‌دهد. با حفظ تعادل ذهن (upekkhā) نسبت به حس‌ها، مراقبه‌گر، دیگر سانکارای جدیدی تولید نمی‌کند و اجازه می‌دهد که سانکاراهای قدیمی از میان بروند. چنین فرایندی به تدریج به ریشه‌کن کردن تمام سانکاراها می‌انجامد.

(از saṃyutta-ñāṇa دانش شرطی) ادراک، تشخیص، یکی از پنج جزء (khandhā). معمولاً به وسیله سانکارای گذشته شرطی می‌شود و بنا بر این، از حقیقت، یک تصور غیر واقعی نشان می‌دهد. در تمرین و پیاپاسانا، Saññā به paññā تبدیل می‌شود، ادراک واقعیت همان‌گونه که هست. وبعد anicca - Saññā

dukkha-Saññā، anattā-Saññā، asubha-saññā ناپایندگی، رنج، عدم منیت، و درک طبیعت

توهمی زیبایی جسمانی.

پناهگاه، پناه، حامی. Ti-saraṇā سه پناه، پناه به بودا، داما و سانگا

آگاهی. یک جزء تشکیل دهنده راه شریف هشت‌گانه (رجوع شود به magga)، همچنین یکی از پنج نیروی ذهنی (رجوع شود به bala) و یکی از هفت عامل روشن ضمیری (رجوع شود به bojjhaṅga). ānāpāna-sati آگاهی از تنفس.

Sati

استقرار آگاهی. چهار نکته مرتبط در باره satipaṭṭhāna

satipaṭṭhāna

۱- مشاهده بدن (kāyānupassanā)؛

۲- مشاهده حس‌هایی که در بدن پدیدار می‌شوند (vedanānupassanā)؛

۳- مشاهده ذهن (cittānupassanā)؛

۴- مشاهده محتوای ذهن (dhammānupassanā).

تمام این چهار مورد در مشاهده حس‌ها وجود دارند، زیرا که حس‌ها مستقیماً به بدن و همین‌طور به ذهن مربوط هستند.

Mahā-satipaṭṭhāna suttanto (Digha Nikāya - 22)، منبع اصلی اولیه‌ای است که در آن اساس نظری تمرین vipassanā bhāvanā توضیح داده شده است.

هشیار، آگاه. sato sampajāno یعنی آگاه با درک طبیعت ناپاینده کل ساختار ذهنی - جسمی از راه مشاهده حس‌ها.

Sato

واژه به واژه به معنی کسی که وظیفه خویش را به انجام رسانیده است. نام شخصیت تاریخی بود. (سانسکریت siddhārtha).

Siddhattha

اخلاقیات. پرهیز از گفتار و کرداری که باعث زیان رساندن به خود و دیگران می‌شود. نخستین تعلیم از تعلیم سه گانه‌ای که راه شریف هشت‌گانه با تمرین آن آغاز می‌شود. (رجوع شود به magga). برای یک فرد عادی، سیلا را در

Sila

زندگی روزمره با پیروی از آن پنج دستور تمرین می‌کند.

کسی که به نخستین مرحله از تقدس رسیده و nibbāna را تجربه کرده است. رجوع شود به ariya.

Sotāpanna

شادمانی، نیکبختی. متضاد dukkha.

Sukha

لطیف، ظریف. متضاد oḷārika .

Sukhuma

واژه به واژه یعنی خرد حاصل از شنیدن از دیگران. خرد اکتسابی. رجوع شود به paññā.

Suta-mayā paññā

تعلیم یافته ؛ کسی که حقیقت را شنیده است. کسی که Suta-mayā paññā دارد.

Sutavā / Sutavant

متضاد assutavā.

Sutta

درس‌های بودا یا یکی از مریدان او که نقش راهنما را دارند. (سانسکریت sutra).

Taṇhā

به معنی تشنه، شامل هر دو معنی حرص و آز و روی دیگر آن یعنی بیزاری، آمده است.

(samudaya-sacca). بودا در نخستین موعظه خود "درس پیرامون حرکت چرخ

دامما (dhammacakkappavattanasutta)"، Taṇhā را علت رنج معرفی می‌کند. در زنجیره نمایان شدن

شرطی (paṭicca samuppāda) او تشریح می‌کند که tanhā به عنوان یک واکنش نسبت به حس‌های

جسمانی به وجود می‌آید

Tathāgata

به معنی "این‌گونه رفته" یا "این‌گونه آمده". کسی که با پیمودن راه واقعیت، به واقعیت نهایی رسیده

است، شخص روشن‌ضمیری. واژه‌ای که بودا معمولاً با اشاره به خودش به کار می‌برد.

به معنی "آموزش سالمندان". آموزش بودا به شکلی که در کشورهای جنوب آسیا محفوظ مانده است (مثل برمه، سری لانگا، تایلند، لائوس، کامبوج) معمولاً به عنوان کهن‌ترین شکل آموزش شناخته می‌شود.

رجوع شود به lakkhaṇa

به معنی "سه سبد". در اینجا به معنی سه مجموعه از تعلیم بودا به نام‌های:

۱- vinaya-piṭaka, مجموعه دستورات راهبان

۲- sutta-piṭaka, مجموعه درس‌ها

۳- abhidhamma-piṭaka, مجموعه درس‌های سطوح بالاتر. تفسیرهای فلسفی و روش دار دامما (سانسکریت tripiṭaka).

Theravāda

Ti- lakkhaṇa

Tipiṭaka

رجوع شود به: ratana

نمایان شدن، udayabbaya, نمایان شدن و سپری شدن، ناپایداری (همچنین uddaya-vyaya). ادراک تجربی این حقیقت با مشاهده تغییر پیوسته حس‌ها در بدن به دست می‌آید.

رجوع شود به Anicca.

وابستگی - چسبیدن.

تعادل ذهن، حالتی از ذهن که از حرص و آز، تنفر و نادانی آزاد است. یکی از چهار حالت پاک‌ی ذهن (brahma-vihāra)، و یکی از هفت عامل روشن ضمیری (رجوع شود به ojḅhanga)، و یکی از ده pāramī

ظاهر شدن، نمایان شدن. uppāda-vaya یعنی نمایان شدن و سپری شدن.

uppāda-vaya-dhammino یعنی دارای طبیعت نمایان شدن و

Ti-ratana

Udaya

Upādāna

Upekkhā

Uppāda

سپری شدن.

Vaya / vyaya

Vedanā

سپری شدن. محو شدن. aya-dhamma یعنی پدیده سپری شدن.

احساس، حس، یکی از پنج جزء (khandhā). بودا آن را دارای دو جنبه ذهنی و جسمی می‌داند؛ بنا براین vedanā وسیله‌ای را ارائه می‌دهد که می‌توان با آن تمامیت پدیده ذهنی – جسمی را آزمایش کرد. در زنجیره نمایان شدن شرطی (paṭicca samuppāda)، بودا توضیح می‌دهد که taṇhā که عامل رنج است به عنوان واکنش به vedanā نمایان می‌شود. شخص با مشاهده عینی vedanā می‌تواند از هر واکنش جدیدی دوری کند و می‌تواند مستقیماً در وجود خود حقیقت ناپایداری (anicca) را تجربه نماید. این تجربه برای پرورش عدم وابستگی و هدایت شدن به سوی رهایی ضروری است.

Vedanānupassanā

Viññāṇa

Vipassanā

مشاهده حس‌ها در بدن. رجوع شود به satipaṭṭhāna.

دانستگی، قوه ادراک. یکی از پنج جزء (khandhā).

خویش‌نگری، بصیرتی که ذهن را پالایش می‌دهد؛ بویژه بصیرت به طبیعت ناپایداری، رنج و عدم منیت ساختار ذهنی – جسمی.

Vipassanā-bhāvanā یعنی پرورش منظم بصیرت از راه مراقبه تکنیک مشاهده واقعیت خویش‌نگری با مشاهده

حس‌های بدن.

Viveka

Yathā-bhūta

عدم وابستگی و تعلق. ادراک تشخیصی.

به معنی "همان‌گونه که هست". واقعیت موجود. Yathā-bhūta – nāna-dassana یعنی خرد – تجربه دانش حقیقت، همان‌گونه که هست.

## V i p a s s a n a M e d i t a t i o n C e n t r e s

### 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 می شود.

#### 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, *Dharmashringa*  
 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 Tarāṇī*, Birganj. *Dhamma Jananī*, Lumbini.

**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

181/ ...

**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

### *Dhamma Dīpa* UK

) [44] (01989) 730 234; Fax [44] (01989) 730 450  
 Email: [info@dipa.dhamma.org](mailto:info@dipa.dhamma.org)

*Dhamma Geha* Germany ,Tel:[49](07083)51169;Fax:51328  
 Email:DhammaGeha@aol.com

### *Dhamma Mahī* FRANCE

) [33] (0386) 45 7514; Fax [33] (0386) 45 76 20  
 Email:info@mahi.dhamma.org

*Dhamma Atala* Italy ,Tel/Fax[39](0533)857215  
 Email:manager@atala.dhamma.org

*Dhamma Neru* centro de Vipassana, Comi Can Ram, Els  
 Bruguers, Apartado Postal 29,Santa Maria de  
 Palautordero,08460 Barselona,  
 Spain Tel/Fax [34](93)8482695

*Dhamma Sumeru* ,Lasalome ,CH-2325,Les Planchettes,  
 Switzerland  
 Tel:[41](81)0329136081;Fax:[41](81)0329141135  
 email:phifro@bluewin.ch