

دکتر فی کتاب تعلیم بودا*

والپوله سری راهوله

مسعود فریامنش

اشاره

کتاب «تعلیم بودا» که توسط والپوله سری راهوله به رشته تحریر درآمده، به گفته بردلی هاوکینز (Bradly.k.) Hawkins همچنان یکی از بهترین مقدمه‌ها بر تفکر آیین بودایی اولیه است. راهوله، نویسنده کتاب، از راهبان و پژوهشگران بزرگ بودایی در روزگار معاصر است. وی تعلیم و تربیت و آموزش سنتی را در زادگاهش سیلان از سرگذراند و پس از آن تحصیلات آکادمیک خود را تا مقطع دکتری در دانشگاه‌های کلکته هند و سوربن فرانسه پی گرفت. راهوله از میان دو مکتب اصلی آیین بودا، یعنی هینه یا نه و مهاییانه، متعلق به مکتب نخستین است و با این حال، سالیان سال در تبت و خاور دور با پیروان مکتب مهاییانه زیسته و پس از فراگرفتن زبان‌های تبتی و چینی به ترجمه، تفسیر و شرح متون کهن بودایی پرداخت است. تسلط بی‌مانند وی بر متون کهن بودایی از سوئی، و آشنایی او با فلسفه غرب و نیز آگاهی از روش‌های نوین تحقیق و پژوهش از دیگر سو، موجب گشته تا پژوهشگران غربی وی را یکی از نمایندگان برجسته و عالی مقام آیین بودا در روزگار معاصر به شمار آورند. راهوله در بسیاری از دانشگاه‌های اروپای غربی به تدریس آیین بودا مشغول بوده و برای سالیان متمادی کرسی مطالعات بودایی

*** ترجمه این کتاب (What The Buddha Taught اثر Walpola Sri Rahula) توسط نگارنده این سطور رو به اتمام است و امید می‌رود که در آینده‌ای نه چندان دور به زیور طبع آراسته گردد.

در دانشگاه سوربن را در اختیار داشته است. کتاب «تعلیم بودا» با مقدمه پل دومویل (Paul Demi+ville) و نیز پیشگفتار مؤلف آغاز می‌شود و پیش از شروع فصل نخست، شرح مختصری از زندگی بودا به چشم می‌خورد. اما این کتاب از دو بخش عمده تشکیل شده که بخش نخست مشتمل است بر هفت فصل زیر و بخش دوم در برگیرنده گزیده‌ای از متون بودایی است. ابتدا فصل‌های بخش نخست:

فصل نخست: طرز تلقی بودایی

(The Buddhist Attitude of mind)

فصل دوم: نخستین حقیقت جلیل: دوگه

(The First Noble Truth: Dukkha)

فصل سوم: دومین حقیقت جلیل: سمودیه

(The second Noble Truth: samudya)

فصل چهارم: سومین حقیقت جلیل: نیروده

(The Third Noble Truth: Nirodha)

فصل پنجم: چهارمین حقیقت: مگه: «طریق»

(The Fourth Noble Truth: Maga:"the path")

فصل ششم: نظریه نا-خود: اَن اَنه

(The Doctrine of No-self: Anatta)

فصل هفتم: مراقبه یا پرورش نفسانی باوِنا

(Meditation or Mental culture: Bāvanā)

فصل هشتم: تعلیم بودا و جهان امروز

(What the Buddha Taught and the world today)

اما بخش دوم کتاب تحت عنوان گزیده متون، حاوی فوآزهایی از متون کهن بودایی و نیز کلمات قصار بودا است. برخی عناوین این فوآزها از این قرار است:

به گردش در آوردن چرخ آیین

(setting in Motion the wheel of Truth)

برکات

(Blessings)

از بیخ وین‌کندن جمله آلام و مصائب

(Getting ride of All cares and Troubles)

بنیادهای هشیاری

(The Foundation of Mindfulness)

اندرز به شیگاله

(Advice to śigāla)

ذکر این نکته ضروری می‌نماید که تقسیم کتاب به دو بخش اصلی از سوی نگارنده این سطور و صرفاً برای ارائه تصویری روشن‌تر و واضح‌تر از کتاب صورت گرفته است و در متن اصلی کتاب این تقسیم لحاظ نشده است. پس از ذکر این مقدمه، نگارنده می‌کوشد تا اهمّ دعاوی و نظرات مؤلف را در هر فصل در منظر و مرئی خواننده قرار دهد.

فصل نخست: طرز تلقی بودایی

راه‌هله در این فصل می‌کوشد تا در گام نخست تصویری کلی از طرز تلقی و نگرش بودایی ارائه دهد و در گام دوم سعی دارد که به طور گذرا تفاوت این طرز تلقی را با طرز تلقی و نگرش ادیان دیگر - خاصه ادیان غربی - نشان دهد. از همین روی ادعا می‌کند که: ۱- در میان بنیانگذاران ادیان، بودا تنها کسی است که خود را تنها یک انسان می‌دانست و بس. و این سخن بدین معنی است که وی ادعای الف (خدایی، ب) تجسد خدا (ج) پیامبری و الهام از خداوند را نداشته است. همچنین، بودا تمام موفقیت و کامیابی‌اش را به خرد و جهد بشری نسبت می‌داد و بر این باور بود که هر انسانی توان و استعداد بالقوه بودا شدن را در درون و جان خویش دارد. بودا یک انسان در حد کمال بود و این کمال در انسانیت چنان به غایت بود که بعدها در دین بودای عامیانه و نزد عوام بودایی «انسان مافوق» دانسته شد.

۲- از آن‌جا که، بنا به اعتقاد بودا، هیچ قدرت بیرونی‌ای وجود ندارد که بتواند سرنوشت انسان را رقم بزند، انسان خداوندگار خویش است و باید که تنها «در خودش پناه بجوید و از کس دیگری طلب یاری نکند» طبق گفته بودا، حتی از خودِ تنگنه نیز نباید چشم امید داشت. زیرا، تنگنه تنها راه را می‌نمایاند و هر کسی باید در راه خود گام نهد و تنها از خویش یاری طلبد.

بودا بر طبق این اصلِ مسؤولیتِ فردی، آزادی را برای شاگردانش امکان‌پذیر ساخت. و این آزادی ضروری است، زیرا، آزادی و استکمال انسان منوط و بسته به دریافت خود او از حقیقت است و نه این‌که به لطف نیکوخواهانه یک خدا و یا یک قدرت بیرونی به پاس رفتار مطیعانه و نیک او منوط و بسته باشد.

۳- بودا هر گونه پافشاری متعصبانه و از روی جمود شخص بر دین خود را نفی می‌کند. از نظر او، آیین همچون بلمی است برای گذشتن و عبور کردن نه برای به دوش کشیدن و آویختن. آزادی اندیشه و تساهل و مدارایی، که بودا بر آن صحه گذاشت،

برای محقق و پژوهنده ادیان یک نمونه فرید محسوب است. بنا به ادعای مؤلف، در تاریخ دیرینه و بلند آیین بودا، حتی یک نمونه از خونریزی و کشتار به خاطر تغییر کیش مردمان به آیین بودا به چشم نمی خورد. آشوکا، امپراطور بزرگ بودایی هند در قرن سوم پیش از میلاد، خود نمونه‌ای از رواداری و تساهل بود.

۴- در تعلیم بودا هیچ گونه آموزه رمزی به چشم نمی خورد. بدین معنی که قسمتی از آیین خود را برای درونیان (خواص) و قسمتی دیگر را برای بیرونیان (عوام) تعلیم دهد. به گفته خود او، در مُشت بسته استاد هیچ چیزی پنهان نیست.»

۵- در پاسخ این سؤال «که آیین بودا دین است یا فلسفه؟»، مؤلف می‌گوید این‌که چه نامی بر تعلیم بودا نهیم، امری بسیار بی اهمیت است. حقیقت برجسب و عنوان ندارد. حقیقت، حقیقت است، حال هر چه آن را نام نهیم. حقیقت ملک طلق هیچ کس نیست. حقیقت نه بودایی، نه یهودی، نه مسیحی و نه اسلامی است، حقیقت نیز به مانند احساسات و عواطف بشری از تمام برجسب‌ها و عنوان‌های دینی و فرقه‌ای بی نیاز است. برای نمونه، نیکوکاری، نیکوکاری است و شفقت، شفقت است، نه مسیحی است و نه بودایی و غیره. برجسب‌های دینی و فرقه‌ای مانع درک مستقل حقیقت‌اند و در جان و ذهن و ضمیر انسان پیش‌دآوری‌های مخاطره‌آمیز و زیان‌آوری پدید می‌آورند.

۶- بودا به بحث و جدل پیرامون مسائل و موضوعات مابعدالطبیعی غیر ضروری که دانستن و یا ندانستن آنها هیچ تأثیری در سعادت، بهروزی و شادکامی انسان ندارد، هیچ علاقه‌ای نداشت و تنها به تعلیم موضوعاتی می‌پرداخت که انسان را به نیروانه (Nirvāna) یا همان غایت قُصوی و هدف واپسین زندگی و سلوک بودایی می‌رساند. از این‌رو، تصویری که مؤلف از آیین بودا ترسیم می‌کند چیزی است شبیه فلسفه پراگماتیسم (Pragmatism) یا عمل‌گرایی. مؤلف برای توضیح بیشتر این دیدگاه، مثال تیر و مجروح را از بودا نقل می‌کند، که بر طبق آن، بودا معتقد است که آنچه برای یک انسان مجروح مهم است، این است که راه علاج و مداوا را بیابد و نه این‌که بکوشد تا در یابد، تیری که به او اصابت کرده از چه جنسی ساخته شده یا کسی که آن را پرتاب کرده کیست و غیره.

۷- آخرین نکته‌ای که می‌توان از میان صفحات فصل نخست بیرون کشید مسئله شک و ایمان است. به گفته مؤلف کتاب، طبق تعلیم بودا، شک یکی از پنج مانع

(نیوارته Nivārṇa) درک روشن و واضح حقیقت و نیز مانع رشد و شکوفایی آدمی است اما باید توجه داشت که در آیین بودا، شک کردن گناه به شمار نمی‌رود. زیرا، تلقی آیین بودا از گناه با تلقی ادیان دیگر از آن متفاوت است. بر وفق آیین بودا، ریشه هر گونه شر بدی نادانی و جهل و دیدگاه نادرست است. بنابراین از آنجا که شک مانع فهم واضح روشن حقیقت و نیز مانع رشد و شکوفایی آدمی است، باید از بند آن رها شد و آن زدود و برای زدودن و تاراندن شک باید به وضوح دید و دریافت. طرفه آن‌که تقریباً همه ادیان ریشه در ایمان و باور دارند. به اعتقاد مؤلف، ایمان و باور «هنگامی به میان می‌آیند که «دیدن» در کار نیست. برای مثال، اگر کسی بگوید که من «در مشیت بسته خود گوهری گرانبها دارم» در اینجا مسئله ایمان و باور به میان می‌آید، اما اگر او مشیت خود را باز کرد، گوهر را نشان داد، در اینجا مسئله دیدن و دریافتن به میان می‌آید. از این‌رو، در متون بودایی آمده است: «دریافتن، آن است که یک گوهر در کف دست دیده شود.» پسر ایمان نیز، به مانند شک، بدانگونه که در ادیان دیگر مطرح می‌شود در آیین بودا جایگاهی ندارد. کوتاه سخن آنکه، هنگامی که دیدن نیست، ایمان و باور هست، و آن هنگام که دیدن هست، ایمان و باور نیست.

فصل دوم: نخستین حقیقت جلیل: دوکه

مؤلف در فصل‌های دوم، سوم، چهارم و پنجم، به توضیح جداگانه هر یک از چهار حقیقت جلیل، که زبده تعلیم بودا است، می‌پردازد.

مؤلف در فصل دوم بر این باور است که:

۱- نخستین حقیقت جلیل یا دوکه، توسط بیشترین پژوهندگان به «حقیقت جلیل رنج» ترجمه شده و آن را به این معنی تفسیر کرده‌اند، که بنابر نظر بودا، زندگی به جز درد و رنج چیز دیگری نیست. اما به اعتقاد مؤلف، این ترجمه و تفسیر کاملاً نارسا و گمراه‌کننده است. در پی این ترجمه نارسا، آزاد و آسان‌گیرانه و تفسیر سطحی آن برخی به غلط آیین بودا را آیینی بدبین تلقی کرده‌اند. اما نگاه بودا به زندگی و جهان، واقع‌بینانه و عینی است. وی امور و چیزها را چنانکه هستند (یتابوتم = yathābhūtam) می‌دید. از این رهگذر، بیش از هر چیز باید عنوان کنیم که آیین بودا نه آیینی بدبین است و نه آیینی

خوشبین. بلکه، وصفی که بدرستی بر آن قابل اطلاق است، وصف واقع‌بینی و عینی‌نگری است.

۲- هر چند که واژه پالی دوگه معمولاً به معنای «رنج»، «درد»، «محنت» و «درماندگی» است و در مقابل واژه پالی سوگه (sukha) به معنای «شادمانی»، «راحت» و «کام بردن» است، اما متضمن معنای فلسفی عمیق و گسترده‌تری است. دوگه، برکنار از معنای متداول «رنج»، متضمن مفاهیم عمیق‌تری چون «نقصان»، «تُهیّا» و «نپایندگی» است. لذا، به دشواری می‌توان واژه‌ای یافت که تمام معنای «دوگه» را، در مقام نخستین حقیقت جلیل، دربر بگیرد. از این رو، مؤلف پیشنهاد می‌کند که این واژه را به صورت ترجمه ناشده آن، یعنی به صورت همان دوگه، رها کنیم و با اطلاق یک مفهوم نارسا و اشتباه و ترجمه آن به رنج یا درد به بیراهه نرویم.

۳- مفهوم دوگه را می‌توان از سه جنبه بررسی: الف) دوگه به منزله رنج عادی و معمولی

ب) دوگه به منزله رنج حاصل از تغییر و دگرگونی

ج) دوگه به منزله حالات آمیخته و مشروط

۳-۱- دوگه به منزله رنج عادی و معمولی: جمله انواع رنج به مانند: تولد، بیماری، پیرسالی، میرایی، صحبت ناجنس، بستگی به شرایط ناخوشایند، هجران و فراق از دلبندهان و محبوبان و یا دوری از شرایط دلپذیر و خوشایند و... و تمام رنج‌های بدنی و ذهنی در دوگه به منزله رنج عادی و معمولی نهفته است.

۳-۲- دوگه به منزله رنج حاصل از تغییر: یک احساس یا وضعیت زندگی دولتمندانه، پاینده و همیشگی و ماندگار نیست و دیر یا زود تغییر می‌کند. وقتی که این احساس یا وضعیت دگرگون می‌شود، درد و رنج و مشقت نیز در پی آن می‌آید. این تبدیل و دگرگونی در دوگه به منزله رنج حاصل از تغییر مستور است.

۳-۳- دوگه به منزله حالات آمیخته و مشروط: در نظر مؤلف، فهم دو معنای پیشین دوگه به این دلیل که در تجربه‌های زندگی هرروزینه ما حضور دارند آسان‌تر است. اما سومین مفهوم دوگه به منزله حالات آمیخته و مشروط، مهمترین جلوه فلسفی نخستین حقیقت جلیل است. به گفته خود بودا، دوگه در این معنای سومین، همان پنج توده است. یعنی پنج توده و دوگه دو چیز متفاوت نیستند، بلکه پنج توده همان دوگه است.

۴- از این رو، مؤلف به توضیح پنج توده (five Aggregates) می‌پردازد:

(برای پرهیز از اطاله کلام صرفاً به ذکر بسیار اجمالی پنج توده می‌پردازیم):

۴-۱- توده ماده یا کالبد: این توده شامل چهار عنصر اصلی است، یعنی عنصر روانی یا مایع (= آب)، عنصر جامد (= خاک)، عنصر گرم‌کننده (= آتش) و عنصر لرزاننده (= باد) ۴-۲- توده احساس: این توده مشتمل بر همه احساسات و مدرکات، اعم از خوشایند، ناخوشایند و خنثی می‌شود، که ما در پساویدن [تماس] اعضای تنی و عضو ذهنی با دنیای خارج حس می‌کنیم.

۴-۳- توده ادراک: شش دسته ادراک در کار است؛ ادراک شکل‌ها، صداها، رنگ‌ها، مزه‌ها، پساویدن (تماس) تن، تأثرات یا شناسه‌های روانی.

۴-۴- توده تکون‌های نفسانی: این توده متضمن همه اعمال و کنش‌های ارادی بد یا خوب است. آنچه که معمولاً به «کرمه» نامبردار است در این توده نهفته است. بنابر تعریف بودا، اراده همان «کرمه» است. پنجاه و دو تکون نفسانی، که توده «تکون‌های نفسانی» را تشکیل می‌دهند، احصا شده است.

۴-۵- توده دانستگی: شش دسته دانستگی هست: دانستگی شکل‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها، پساویدن تن و موضوعات نفسانی، یعنی دانستگی چشم، دانستگی گوش، و مانند اینها.

کوتاه سخن آن‌که، پنج توده اینها هستند. طرفه آن‌که به نزدیک بودا، آنچه ما از آن به «موجود»، «فرد» و یا «من» تعبیر می‌کنیم، نامی است که از روی سهل‌باوری به این پنج توده می‌بینیم.

مؤلف در پایان این فصل، در پاسخ کسانی که معتقدند تعلیم و آیین بودا، تعلیم و آیینی بدبینانه است، مواردی را ذکر می‌کند که حکایت از این دارند که بودا و شاگردانش همواره زندگی را با آرامش و یکسان‌دلی سر می‌کرده‌اند و هرگز پیریشان و حزین نبوده‌اند. حتی بودا در نقاشی‌ها و تندیس‌های بودایی، چهره‌ای شادمان و آرام دارد.

فصل سوم: دومین حقیقت جلیل: سمودیه

خلاصه سخن مؤلف در این فصل از این قرار است:

۱- دومین حقیقت جلیل، حقیقت خاستگاه و پیدایی دوگه است. رایج‌ترین و

مشهورترین تعریف آن، به صورتی که در مواضع مختلف متون پالی آمده از این قرار است: این «تشنگی» است که به وجود و شدن دوباره راه می‌برد و به ولعی شدید بسته است و در هر کجا لذت تازه‌ای می‌یابد. البته باید توجه داشت که «تشنگی» علتِ اولی به شمار نمی‌رود. زیرا به نزدیک بودا وجود علتِ اولی مُحال است و همه چیز نسبی و به هم بسته است. حتی خود «تشنگی» نیز برای ظهور و بروز خود به چیز دیگری که عبارت است از احساس مربوط می‌شود. پیدایی احساس نیز به تماس و برخورد وابسته است و غیره... و به همین گونه چرخه‌ای که به نام تولید مشروط نامبردار است به گردش در می‌آید. از این رو، «تشنگی» نه علتِ اولی، بلکه آشکارترین علت است.

۲- سه نوع تشنگی هست: تشنگی کام، تشنگی هستی و تشنگی نیستی.

۲-۱- تشنگی کام: «تشنگی کام» یعنی میل به لذت بردن از موضوعات پنج حس.

۲-۲- تشنگی هستی: «تشنگی هستی»، یعنی میل به زندگانی جاودان و مستمر. یعنی

باور داشتن به «خود» مطلق و جاودان، که جدا از تن می‌پاید.

۲-۳- تشنگی نیستی: «تشنگی نیستی» نتیجه «عقیده نیستی» است. یعنی، نظریه

فریبنده ماده اندیشانه درباره «خود» یا «من» که به هنگام مرگ از میان می‌رود.

۳- باید در نظر داشت که «تشنگی» نه تنها متضمن شوق و دل‌بستگی به کام، ثروت و

قدرت است، بلکه متضمن شوق و دل‌بستگی به افکار، آرمان‌ها، آراء، عقاید،

نظریات، مفاهیم و باورها نیز هست. از این رو، نزد بودا تمام معضلات و نزاع‌ها در جهان،

از مشاجرات کوچک شخصی در خانواده‌ها گرفته تا جنگ‌های بزرگ میان ملت‌ها

و کشورها، از دل این «تشنگی» خودپرستانه سر برمی‌آورد. از این منظر، تمام

معضلات و مصائب اجتماعی و سیاسی و اقتصادی در این «تشنگی» خودپرستانه

ریشه دارند. همانطور که بودا به رَپِآله گفت: «جهان بی‌چیز و دستخوش محرومیت و

بندی تشنگی است».

۴- حال باید دانست که چگونه این شوق یا «تشنگی» می‌تواند هستی دوباره و شدن

دوباره را ایجاد کند. در اینجا است که راه‌واله از جنبه عمیق‌تر فلسفی دومین حقیقت

جلیل، مطابق جنبه فلسفی نخستین حقیقت جلیل، سخن به میان می‌آورد و برای ارائه

تبیین و تحلیلی عمیق‌تر لازم می‌داند که خواننده تصویری از نظریه گرمه و نوزایی، به

صورتی که در زیر می‌آید، داشته باشد:

به اعتقاد وی، چهار آبشخور یا ماده غذایی (هازه) به معنای علت یا شرط لازم هستی و استمرار موجودات در کار است: الف) غذای مادی روزمره
 ب) پساویدن اعضای حسی ما (اعم از ذهن) با عالم خارج
 ج) دانستگی
 د) اراده و قصد نفسانی

از این چهار آبشخور، «ارادهٔ نفسانی» که آخر از همه ذکر شد، عبارت است از اراده معطوف به زیستن، اراده معطوف به هستی، اراده معطوف به استمرار، ارادهٔ معطوف به شدن هر چه بیشتر. اراده برحسب تعریف بودا، همان کرمه است. در اشاره به «ارادهٔ نفسانی»، که هم اینک در بالا ذکر کردیم، بودا می‌گوید: «آدمی هنگامی که غذای «ارادهٔ نفسانی» را فهمید، سه نوع تشنگی را می‌فهمد». از این رهگذر، اصطلاحات «تشنگی»، «اراده»، «ارادهٔ نفسانی» و «کرمه» جملگی بر یک چیز دلالت می‌کنند: بر شوق، بر اراده معطوف به شدن، بر ارادهٔ معطوف به هستی... این علت پیدایی دوگه است و در بطن و متن توده «تکون‌های نفسانی» قرار دارد. در همین جا است که یکی از اساسی‌ترین نکات در تعلیم بودا به چشم می‌خورد. از این رو، باید دقیقاً و مشخصاً توجه کنیم که علت پیدایی «دوگه» در بطن خود دوگه نهفته است و بیرون از آن نیست؛ و نیز به خاطر داشته باشیم که علت و نطفهٔ «دوگه» و نیز امحای آن در خود «دوگه» است و بیرون از آن نیست. این مطلب معنای قاعدهٔ معروفی است که در متون اصلی پالی دیده می‌شود: «هر آنچه در ماهیت کون است، همه آن چیزی است که در ماهیت فساد هست» یک موجود، شی یا سازگان، اگر در بطن خودش ماهیت پیدایی و ماهیت به وجود آمدن را دارد، همچنین در بطن خود ماهیت و نطفهٔ توقف و نابودی را نیز دارد. بدین ترتیب، «دوگه» (پنج توده) در بطن خود، هم ماهیت پیدایی خودش را دارد و هم ماهیت توقف خود را.

۵- واژه پالی «کمه» یا سنسکریت «کرمه»، در اصل به معنای کنش و عمل است. اما این واژه در نظریهٔ بودایی «کرمه» دارای یک معنای خاص است: این واژه به معنای کنش ارادی است و نه هر کنشی و به معنای نتیجهٔ کرمه هم نیست، آن‌چنان که برخی به غلط و از روی مسامحه به کار می‌برند. «کرمه» در اصطلاحات بودایی هیچگاه به معنای معلولش نیست؛ یعنی معلول آن به مثابه «ثمره» یا «نتیجه» «کرمه» شناخته شده است. اراده به طور نسبی نیک یا بد تواند بود. دقیقاً همانطوری که شوق (= میل) به طور نسبی

نیک یا بد تواند بود. بدین سان، کرمه نیز می تواند به طور نسبی نیک یا بد باشد. «کرمه» نیک (کوسله) تأثیرات نیک ایجاد می کند و «کرمه» بد (اکوسله) تأثیرات بد. در آخر نیز ذکر این نکته ضروری می نماید که به اعتقاد مؤلف نظریه کرمه را نباید با «عدالت اخلاقی» و مفهوم «ثواب و عقاب»، خلط کرد. چرا که اندیشه عدالت اخلاقی و ثواب و عقاب حاصل جهان بینی مبتنی بر وجود خداوند است، که درباره اعمال کردارهای نیک و بد انسان ها داوری می کند. اما نظریه کرمه، قانون علت و معلول است و قانون طبیعی است که هیچ گونه ارتباطی با تصور داوری همراه با ثواب و عقاب ندارد. اگر کار و کنشی خوب باشد، نتایج خیر به بار می آورد و اگر کار و کنشی بد باشد، نتایج شرآمیز به بار می آورد.

فصل چهارم: سومین حقیقت جلیل؛ نیروده یا توقف دوگه

مؤلف در فصل سوم به توضیح غایت سلوک و زندگی بودایی، که همان نیروانه یا نیبانه است می پردازد:

۱- سومین حقیقت جلیل این است که وارستن، رهایی و آزادی از رنج و استمرار دوگه امکان پذیر است. از این به حقیقت جلیل توقف «دوگه» (دوگه نیروده آربه سکه) تعبیر شده است. و در زبان پالی به نیبانه نامبردار است و بیشتر در تداول عام، به شکل سنسکریت خود «نیروانه» معروف است.

۲- چنانچه پیشتر دیدیم، آدمی برای امحای «دوگه» باید که ریشه اصلی «دوگه» را، که همان «تشنگی» است، به تمامی از میان ببرد. از این رهگذر، نیروانه با اصطلاح «تنها کایه» به معنی «فرو نشاندن تشنگی» نیز شناخته می شود.

۳- اما ممکن است این سؤال مطرح شود که «نیروانه» چیست؟ به اعتقاد مؤلف تنها پاسخ معقول به این پرسش این است که «نیروانه» را هرگز نمی توان به طور کامل و قابل قبولی در قالب کلمات پاسخ گفت. زیرا زبان انسانی بسی بی بضاعت تر از آن است که ماهیت و سرشت واقعی حقیقت مطلق یا حقیقت فرجامین، که عبارت از نیروانه است، را باز نماید. با این همه «نیروانه» را غالباً در قالب اصطلاحات سلبی بیان کرده اند. زیرا با توضیح نیروانه در قالب اصطلاحات ایجابی، بی درنگ این احتمال می رود که همراه با این اصطلاحات، مفهومی استنباط شود که یکسره عکس نیروانه باشد.

از همین روی، نیروانّه را عموماً در قالب اصطلاحات سلبی، شاید که نوعی نحوه بیان کمتر مخاطره آمیزی باشد، توضیح داده‌اند. بدین سان، اغلب با چنین اصطلاحات سلبی همچون: «از میان بردن تشنگی»، «نیامیخته»، «نامشروط»، «توقف»، «خاموشی» یا «فرو نشانندن» به نیروانّه اشاره شده است. به مانند این عبارت: «توقف کامل خود این تشنگی، رهاکردن آن و رستن از آن». «فرو نشانندن همه امور مشروط، رهایی از همه آرایش‌ها، فرو نشانندن تشنگی، وارستگی، توقف و نیبانه».

۴- با این وجود، به دلیل این‌که «نیروانّه» در اصطلاحات سلبی بیان شده است، هستند کسانی که تصویری خطا دارند مبنی بر این‌که نیروانّه سلبی است و از این رو، بیان می‌کنند که نیروانّه عبارت است از «فنای خود». اما بی‌گمان، نیروانّه فناى خود نیست، چرا که بر طبق آیین بودا، اصلاً هیچ خودی وجود ندارد که بتواند فانی شود و از میان برود. به گفته راهولّه سخن ناصوابی است که بگوییم «نیروانّه» سلبی یا ایجابی است. مفاهیم سلبی و ایجابی، مفاهیمی نسبی‌اند. و به ساحت ثنویت و دویی تعلق دارند. این اصطلاحات را نمی‌توان درباره «نیروانّه» یا حقیقت مطلق، که ورای دویی و نسبیّت است، به کاربرد. لزوماً چنین نیست که یک واژه سلبی حاکی از حالتی سلبی باشد. به عنوان مثال، واژه «بی‌مرگ» (یا معادل پالی آن اَمَتّه یا سنسکریت آن اَمَرْتّه)، که مترادف نیروانّه است، سلبی است، اما بر یک حالت سلبی دلالت نمی‌کند.

۵- نکته دیگری که مؤلف یادآور می‌شود، این است که نیروانّه نتیجه طبیعی چیزی نیست. برای مثال، اگر بگوییم که «نیروانّه» نتیجه طبیعی فرو نشانندن «تشنگی» است، سخن صوابی نگفته‌ایم. زیرا، «نیروانّه» نتیجه چیزی نیست. اگر نیروانّه یک نتیجه باشد، در آن صورت معلولی ایجاد شده، از یک علت خواهد بود. «نیروانّه» نه علت است و نه معلول، بلکه ورای علت و معلول است. نیروانّه نه یک نتیجه است و نه یک معلول. «نیروانّه» همچون حالتی نفسانی، معنوی و عرفانی به مانند «دیانه» یا «سمادی»، ساخته نشده است. راهی هست که به تحقق «نیروانّه» می‌برد، اما «نیروانّه» نتیجه این راه نیست. «نیروانّه» خود، حقیقت غایی و فرجامین است. اگر «نیروانّه» غایت و نهایت است، هیچ چیز پس از آن نمی‌تواند بود.

۶- «نیروانّه» را می‌توان در همین زندگی محقق کرد. یعنی، لازم نیست که برای نیل به آن منتظر فرارسیدن مرگ باشیم. بر وفق تعلیم بودا، کسی که نیروانّه را محقق کرده است،

سعادت‌مندترین و شادکام‌ترین موجودات جهان است. از تمام عقده‌ها و دل‌مشغولی‌هایی که دیگران را رنج می‌دهد، فارغ است. سلامت نفسانی وی کامل است. نه از گذشته نادم است و نه در اندیشه آینده است. او کاملاً در حال می‌زید، مسرور و شادمان است و از زندگی پاک لذت می‌برد، از تشویش فارغ است و آسوده و آرام زندگی را سر می‌کند. اگر کسی با شکیبایی و پایمردی رهروی این راه کند و به شکوفایی معنوی لازم نایل شود، می‌تواند روزی آن را در درون خود تحقق بخشد، بدون آن‌که خود را با کلمات پرطمطراق و گیج‌کننده درباره «نیروانه» خسته و ملول گرداند.

فصل پنجم: چهارمین حقیقت جلیل: مگه

۱- فصل پنجم به توضیح چهارمین حقیقت جلیل می‌پردازد. چهارمین حقیقت جلیل راهی است که به توقف «دوگه» می‌برد و به «راه میانه» نامبردار است، چرا که از دو افراط پرهیز می‌دهد: افراط نخست جست و جوی حسی است، که پیش پا افتاده، عام و بی‌ثمر است و راه مردمان عادی است؛ افراط دیگر جست‌وجوی شادمانی است از طریق نفس‌کشی (Self-mortification) به اشکال مختلف ریاضت، که دردآور، کم‌بها، و بی‌ثمر است.

۲- این راه میانه به طور کلی به راه هشتگانه جلیل اشاره دارد، زیرا از هشت مقوله یا بخش تشکیل شده است. یعنی: (۱) شناخت درست، (۲) اندیشه درست، (۳) گفتار درست، (۴) کردار درست، (۵) زیست درست، (۶) کوشش درست، (۷) هشیاری درست، (۸) جمعیت خاطر یا تمرکز درست.

البته نباید اندیشید که مقولات یا بخش‌های هشتگانه راه را باید یکی پس از دیگری و به ترتیب عددی، بدان سان که در فهرست معمول آنها آمده، پیروی و عمل کرد. بلکه می‌توان آنها را کم و بیش و به طور همزمان و به قدر مقدور و بنابر توانایی شکوفا کرد. به گفته مؤلف، این مقولات جملگی درهم تنیده‌اند و هر یک به پرورش دیگری یاری می‌رسانند. این هشت مقوله متوجه ارتقاء و تکمیل سه اصل تعلیم و انضباط بودایی است، یعنی: الف) کردار اخلاقی (سیله) ب) انضباط نفسانی (سمادی) ج) فرزاندگی (پنیه). از این رو مؤلف برای فهم بسامان و بهتر خواننده، این بخش‌های هشتگانه را بر اساس این سه موضوع اصلی توضیح می‌دهد.

۲-۱- کردار اخلاقی: توضیح آنکه کردار اخلاقی مبتنی است بر عشق و شفقت عام نسبت به همه موجودات زنده، که تعلیم بودا نیز بر آن بنا شده است. بر طبق تعلیم بودا، انسان برای کامل شدن باید دو ویژگی را توأمان و به یکسان شکوفا کند:

الف) شفقت گرونا از سوئی و ب) فرزاندگی (پنیه) از سوی دیگر. در اینجا، شفقت نمایانگر عشق، نوع دوستی، مهربانی و مدارا و چنین خصایص جلیلی از جنبه عاطفی یا خصایص قلب است، حال آنکه، فرزاندگی نمایانگر جنبه عقلانی، یا خصایص ذهن است. اگر آدمی فقط جنبه عاطفی را شکوفا کند و از جنبه عقلانی غفلت ورزد، بسا که به یک ابله خوش قلب تبدیل شود و در صورتی که فقط جنبه عقلانی را شکوفا کند و از جنبه عاطفی غفلت ورزد بسا که به عاقلی سنگین دل تبدیل شود. این است هدف راه بودایی زندگی، که در آن فرزاندگی و شفقت به شکلی جدایی ناپذیر درهم تنیده اند. کردار اخلاقی، خود مشتمل است بر سه عامل راه هشتگانه جلیل، یعنی: گفتار درست، کردار درست و زیست درست (شماره های ۳ و ۴ و ۵ در فهرست راه هشتگانه جلیل)

۲-۱-۱ گفتار درست به معنای خودداری است؛ خودداری از دروغ، بدگویی، افترا، درشت‌گویی، یاوه‌گویی و پرگویی و به طور کلی پرهیز از همه سخنانی که کین، نفاق و چند دستگی در میان افراد و جماعات برمی‌انگیزد.

۲-۱-۲ کردار درست متوجه ارتقای رفتار اخلاقی، آشتی جویانه و نجیبانه است. کردار درست ما را زنده می‌دهد که از دزدی، زنا، و رباکاری پرهیزیم و به دیگران برای زیستن در راه درست و زندگی صلح‌آمیز و شرافتمندانه یاری رسانیم.

۲-۱-۳ زیست درست به این معنا است که آدمی باید از ساختن زندگی از طریق پیشه‌هایی، که به دیگران زیان می‌رساند، از قبیل: خرید و فروش اسلحه، می‌فروشی، زهر فروشی، کشتن حیوانات، نیرنگ بازی و... پرهیزد و باید با پیشه‌ای زندگی کند که شرافتمندانه، پاک و عاری از خشونت نسبت به دیگران است.

۲-۲ انضباط نفسانی مشتمل است بر سه مقوله دیگر راه هشتگانه جلیل، یعنی کوشش درست، هشیاری درست و جمعیت خاطر یا تمرکز درست (شماره های ۶ و ۷ و ۸ در فهرست راه هشتگانه).

۲-۲-۱ کوشش درست عزم مجدانه است برای الف) متوقف کردن حالات شریرانه و ناسالم ذهن.

(ب) تاراندن و از بیخ و بن کردن حالات ناخوشایند ذهن.

(ج) ایجاد حالات خوشایند نفسانی که تاکنون وجود نداشته‌اند.

(د) شکوفایی و به کمال رساندن حالات مطلوب و خوشایند که از پیش در انسان بوده‌اند.

۲-۲-۲ هشپاری (یا دقت) درست عبارت است از: توجه، آگاهی و هشپاری مجددانه

نسبت به الف) کنش‌های تن (کایه) ب) حس کردن‌ها (feeling) یا احساسات (sensations) (ودانه)، ج) کنش‌های ذهن (سیتّه) و د) تصورات، اندیشه‌ها و امور (دّمّه).

۲-۲-۳ سومین و آخرین عامل انضباط نفسانی، جمعیت خاطر یا تمرکز درست است،

که به چهار حالت «دیانه»، که عموماً به خلسه یا جذب نامبردار است، راه می‌برد. در

نخستین مرحله «دیانه»، امیال شهوانی و برخی اندیشه‌های ناسالم به مانند تردیدهای

شکاکانه، عطش هوسناک، رخوت، تشویش و بی‌قراری رانده می‌شود و احساسات

لذت و شادمانی به همراه برخی کنش‌های ذهن باقی می‌ماند. در دومین مرحله، همه

کنش‌های عقلانی فرو خوابانده می‌شود و آرامش و «جمعیت خاطر» شکوفا شده و

احساسات لذت و شادمانی همچنان باقی می‌ماند. در مرحله سوم، احساس لذت نیز، که

یک حس کردن فعال است، زایل می‌شود، در حالی که خصیصه شادمانی، افزون بر

یکسان‌دلی (equanimity) آگاهانه همچنان باقی می‌ماند. در چهارمین مرحله «دیانه»

همه حس کردن‌ها، حتی حس کردن شادمانی، ناشادمانی و لذت و اندوه زایل می‌شود و

فقط هشپاری و یکسان‌دلی محض باقی می‌ماند.

۲-۳ دو مقوله، از هشت مقوله راه هشتگانه جلیل، باقی می‌ماند که فرزاندگی

را تحقق می‌بخشند. یعنی، اندیشه درست و شناخت درست (شماره‌های ۱ و ۲

در فهرست هشتگانه)

۲-۳-۱ اندیشه درست: اندیشه درست بر اندیشه‌های انصراف، ترک تعلق

نوع دوستانه، اندیشه‌های عشق و عدم خشونت، که نسبت به همه موجودات بسط

یافته‌اند، اشاره دارد. در اینجا مؤلف بر این نکته انگشت تأکید می‌نهد که اندیشه‌های

عشق و عدم خشونت، ترک تعلق نوع دوستانه در ذیل فرزاندگی منظور می‌شوند. به گفته

مؤلف، این امر آشکارا نشان می‌دهد که فرزاندگی حقیقی از موهبت این خصایص جلیل

بهره‌مند است و همه اندیشه‌های بدخواهی، خودخواهی، کین و خشونت نتیجه فقدان

فرزاندگی در تمام ساحات زندگی، خواه فردی و خواه اجتماعی، است.

۲-۳-۲ شناخت درست: شناخت درست، شناخت چیزهاست چنانکه هستند و آن عبارت است از همان چهار حقیقت جلیل، که چیزها را چنانکه واقعاً هستند، توضیح می‌دهد. بنابراین، شناخت درست مآلاً به شناخت چهار حقیقت جلیل خلاصه می‌شود. این شناخت، متعالی‌ترین فرزاندگی است، که واقعیت فرجامین را می‌بیند. بر طبق آیین بودا، دو گونه شناخت وجود دارد. آنچه که ما عموماً آن را شناخت می‌نامیم نوعی معرفت است و خاطره‌ای انباشته و دریافتی عقلانی درباره یک موضوع بنا بر یکسری داده‌ها. این معرفت، معرفت استدلالی یا ظاهری (knowing Accordingly) نام دارد. این نوع شناخت، خیلی عمیق نیست. شناخت واقعاً عمیق، «معرفت رسوخی» (Penetration) نام دارد، یعنی دیدن یک چیز در سرشت حقیقی اش بدون نام و عنوان. این رسوخ تنها هنگامی میسر می‌شود که ذهن از همه آرایش‌ها عاری باشد و کاملاً از طریق مراقبه شکوفا شده باشد.

راه هشنگانه جلیل، راهی است برای زندگی که هیچ ارتباطی با باور، پرستش، عبادت و یا مناسک دینی ندارد. این راه، طریقی است که به دستاویز کمال عقلانی، معنوی و اخلاقی به تحقق حقیقت فرجامین، صلح، شادمانی و آزادی کامل می‌برد.

فصل ششم: نظریه نا-خود: اُن آتا (No-self)

خلاصه سخن مؤلف در این فصل از این قرار است:

۱- آنچه که معمولاً با کاربرد کلمات نفس (soul)، خود (self)، من (Ego) و یا از طریق کاربرد تعبیر سنسکریت آتمن (Ātman) به آن اشاره می‌شود، این است که در انسان یک جوهر مطلق، جاودانی و ثابت هست که عبارت است از یک ذات تغییرناپذیر در پس جهان پدیداری تغییرپذیر. بنابر برخی ادیان، هر فردی یک چنین نفس مجزایی دارد که آفریده خداوند است، و پس از مرگ جاوید و پاینده در دوزخ یا فردوس بسر خواهد برد و سرنوشتش بسته به داوری او است. بر طبق ادیان دیگر، نفس چندین زندگی را از سر می‌گذراند تا کاملاً مُهذَّب شود و مآلاً با خدا یا برهمن (Brahman) که در اصل از آن نشأت گرفته است، متحد شود. این «نفس» یا «خود» در انسان، اندیشنده اندیشه‌ها (مُدِرک مُدْرکات) است و احساسات را حس می‌کند و دریافت‌کننده ثواب و عقاب همه اعمال و کنش‌های نیک و بد است.

۲- آیین بودا، در تاریخ اندیشه بشری، یک تنه بر علیه وجود یک چنین «نفس» و «خودی» برخاسته است. بر طبق تعلیم بودا، باور به وجود «خود» باوری موهوم و خطا است و هیچ واقعیت مطالبقی ندارد و اندیشه‌های زیان‌آور «من» و «مال من»، شوق خودخواهانه، آرزو، تعلق و دلبستگی، کین، بدخواهی، کبر و عُجب و خودبینی و خودپرستی و آرایش و ناپاکی ایجاد می‌کند. کوتاه سخن آن‌که، جمله آلام و مصائب و شرور در این هستی از بستر این اندیشه خطا سر بر می‌آورند. از این رو، بودا همه ابنای بشر را ترغیب و تشویق می‌کند که از بند این اندیشه زیان‌آور رها شوند.

۳- نظریه نا-خود نتیجه منطقی تحلیل پنج توده و آموزه تکوین مشروط (پَتیکَه سمویاده = paticca-samuppāda) است. پیشتر، یعنی در فصل نخست، دیدیم که آن‌چه از آن به موجود یا «فرد» تعبیر می‌کنیم، آمیزه‌ای است از پنج توده و دیدیم وقتی که آنها را تحلیل و بررسی می‌کنیم، درمی‌یابیم که چیزی در پس آنها وجود ندارد که بتوان از آن به «من»، «آتمن»، یا «نفس» یا هر جوهر پاینده و ثابتی تعبیر کرد. به گفته راهوله این یک روش تحلیلی (analytical method) است. اما همان نتیجه فوق را می‌توان از طریق آموزه تکوین مشروط، که روشی ترکیبی (synthetical method) است، بدست آورد. بر طبق آموزه تکوین مشروط، هیچ چیز در جهان مطلق نیست، بلکه همه چیز نسبی و وابسته به هم است. تکوین مشروط را نظریه بودایی نسبت نام نهاده‌اند.

۴- مؤلف کتاب پیش از آن‌که به بحث درباره نظریه نا-خود بپردازد، تصویری اجمالی از نظریه تکوین مشروط بدست می‌دهد. راهوله، اصل این آموزه را در یک قاعده چهار سطری ارائه می‌کند:

(الف) وقتی که این هست، آن هست.

(ب) وقتی که این سر بر می‌آورد، آن سر بر می‌آورد.

(ج) وقتی که این نیست، آن نیست.

(د) وقتی این متوقف می‌شود، آن متوقف می‌شود.

بر اساس این اصل مشروط بودن، نسیت و به هم پیوستگی کل هستی و استمرار حیات و توقف آن در یک قاعده پرتفصیل، که تکوین مشروط نامیده می‌شود، مشتمل بر دوازده مؤلفه می‌شود.

(الف) از طریق جهل، کنش‌های ارادی یا تکنون کر مه‌ای مشروط می‌شود.

ب) از طریق کنش‌های ارادی، دانستگی مشروط می‌شود.

پ) از طریق دانستگی، پدیدارهای نفسانی (mental) و جسمی (physical) مشروط می‌شوند.

ت) از طریق پدیدارهای نفسانی و جسمی شش قوه (یعنی پنج عضو حسی جسمانی و ذهن) مشروط می‌شوند.

ث) از طریق شش قوه، پساویدن (حسی و نفسانی) مشروط می‌شوند.

ج) از طریق پساویدن (حسی و نفسانی) احساس مشروط می‌شود.

چ) از طریق احساس، شوق و «تشنگی» (thirst) مشروط می‌شود.

ح) از طریق شوق (تشنگی)، وابستگی [تعلق] مشروط می‌شود.

خ) از طریق وابستگی، فرایند «شدن» [صیرورت] مشروط می‌شود.

د) از طریق فرایند «شدن» [صیرورت]، تولد مشروط می‌شود.

ذ) از طریق تولد، تباهی و مرگ و اندوه و درد و غیره مشروط می‌شود.

بس، بدینگونه است که زندگی پدیدار می‌شود وجود پیدا می‌کند و استمرار می‌یابد. اگر این قاعده را به صورت عکس آن در نظر بگیریم، به توقف جریان می‌رسیم. از واسطه توقف کامل جهل، کنش‌های ارادی یا تکون ارادی متوقف می‌شود. از طریق توقف کنش‌های ارادی، دانستگی متوقف می‌شود و الی آخر. مؤلف تذکر می‌دهد که هر یک از این عوامل و مؤلفه‌ها نه تنها مشروط‌اند، سهل است که مشروط نیز می‌کنند. از این‌رو، این مؤلفه‌ها جملگی نسبی، لازم و ملزوم و به هم بسته‌اند و بنابراین، هیچ چیز مطلق و قائم بالذات نیست. در نتیجه، چنانکه پیشتر دیدیم، آیین بودا وجود هیچ علت اولی‌ای را پذیره نیست. ذکر این نکته نیز خالی از فایده نخواهد بود که بر طبق تعلیم بودا، تکوین مشروط یک چرخه و دایره است و نه یک زنجیر به هم پیوسته.

۵- راه‌هوله با ذکر این مقدمات به جایگاه مسئله اختیار در آیین بودا می‌پردازد و در طی بحث خود، تلاش آن دسته از پژوهشگرانی را که قصد دارند به نحوی از انحاء، انگاره «خود» یا «نفس» را در تعلیم بودا وارد کنند، جهد بی‌حاصل تلقی می‌کند و در چند صفحه از فصل ششم، ضعف دلایل ایشان را نشان می‌دهد. ما در اینجا، برای پرهیز از اطاله کلام فقط به قسمت نخست، یعنی خلاصه‌ای از کلام راه‌هوله در باب جایگاه اختیار در آیین بودا می‌پردازیم:

مسئله اختیار هر چند که در فلسفه غرب از جایگاهی ویژه بهره‌مند است، اما بر طبق آموزه تکوین مشروط، این مسئله در فلسفه بودایی اصلاً مجال طرح نمی‌یابد. چرا که، اگر کل وجود، مشروط و نسبی و به هم بسته است. پس اراده چگونه می‌تواند آزاد باشد؟ اراده نیز به مانند همه امور، مشروط است. حتی خود به اصطلاح «آزادی» نیز مشروط و نسبی است. البته یک چنین «اختیار» مشروط و نسبی ای مورد نفی و انکار واقع نشده است. زیرا، به این اعتبار که هر چیزی به هم بسته و نسبی است، هیچ چیزی نمی‌تواند به طور کامل آزاد باشد. خواه نفسانی و خواه جسمانی. اگر اختیار دلالت داشته باشد بر نوعی اراده که وابسته به شروط و علت و معلول است، یک چنین چیزی وجود نخواهد داشت. هنگامی که تمام هستی مشروط و نسبی است و در بطن و متن قانون علت و معلول هست، پس چگونه اراده، یا هر چیزی از این دست، برکنار از شروط و علت و معلول به میان می‌آید؟ پاسخ مؤلف این است که در اینجا دوباره باید به خاطر آورد که مفهوم اراده، علی‌الاصول، با مفاهیم خدا، نفس، عدالت و ثواب و عقاب در ارتباط است. نه تنها آن چیزی که به اصطلاح «اختیار» نامیده می‌شود، آزاد نیست، بلکه، حتی خود مفهوم «اختیار» نیز از بند قیود و شرایط آزاد نیست. بر طبق آموزه تکوین مشروط، و نیز بر طبق آموزه تحلیل وجود به پنج توده، مفهوم و انگاره یک جوهر جاودانه پاینده در انسان یا بیرون از او [= هستی]، خواه آن را آتمن بنامیم و خواه «من» یا «نفس» و یا «خود»، تنها یک باور خطا و بلکه نوعی فرافکنی نفسانی است. این همان نظریه بودایی، «آن آتّا» یا «بی نفسی» و یا «نا-خود» است.

فصل هفتم: مراقبه یا پرورش نفسانی: باؤنا

راه‌هله این فصل را، که به بحث پیرامون انواع مراقبه بودایی و روش‌های به کار بستن آنها اختصاص دارد، با این کلام بودا آغاز می‌کند:

۱- «ای بیکوها^۱ [زهروان]، دو گونه بیماری هست. آن دو کدامند؟ بیماری جسمانی و

۱. اصطلاح «بیکو» (bhikkhu) در مورد راهبان بودایی به کار می‌رود. بیکو، در معنای نخست و تحت‌اللفظی اش، به معنای «درویش» است و «کسی که در یوزه فوت می‌کند». به نظر می‌رسد که اصطلاح بیکو در زمانه بودا، گاهی در مورد مرتاضان بدون تمایز میان ایشان به کار می‌رفته است. و ممکن بود کسانی که عضو «انجمن» «سنگه» هم نبوده‌اند، به این نام خوانده شوند. اما امروزه اصطلاح «بیکو» در مورد راهبان بودایی به کار می‌رود. لازم به ذکر است که زهروان زن را بیکونی (bhikkuni) یا بیکسونی (bhiksuni) می‌نامند.

بیماری نفسانی. به صورت، هستند کسانی که از فارغ بودن از بیماری جسمانی حتی برای یک سال یا دو سال و حتی برای صد سال یا بیشتر کام می‌برند. اما ای «بیکوها» [رهروان]، در این جهان کم‌اند کسانی که از فارغ بودن از بیماری نفسانی، حتی برای یک لحظه کام برند، مگر کسانی که از هواجس نفسانی [آلودگی‌های نفسانی] عاری‌اند.

۲- راه‌وله بر این باور است که تعلیم بودا و به‌ویژه روش مراقبه‌ا، متوجه ایجاد حالت سلامتی، تعادل و آرامش کامل نفسانی است. وی همچنین بر این باور است که هیچ‌بخش دیگری از تعلیم بودا به مانند «مراقبه» - هم توسط محققان بودایی و هم غیر بودایی - مورد سوء فهم واقع نشده است. چرا که برخی از این محققان معتقدند که آدمی برای به‌کار بستن «مراقبه» باید که از فعالیت‌های روزمره زندگی دست بشوید و در مکانی دور از اجتماع به خلوت دیر و زاویه صومعه‌ای بگریزد. اما، راه‌وله معتقد است که «مراقبه» ی حقیقی بودایی به هیچ‌وجه مستلزم این‌گونه گریز و انزوا نیست. وی همچنین، انگیزه برخی افراد را، که برای تحصیل برخی قدرت‌های معنوی یا عرفانی به مانند «چشم سوم» (third eye)، به مراقبه یا یوگا^۱ روی می‌آورند را تخطئه می‌کند و این قدرت‌های معنوی را چیزی از نسخ «انحراف معنوی» به‌شمار می‌آورد.

۳- به‌گفته مؤلف کتاب، واژه «مراقبه» جایگزینی بسیار بی‌بضاعت است برای اصطلاح اصلی باؤنا، که به معنای «پرورش» یا «شکوفایی» است، یعنی پرورش نفسانی یا شکوفایی نفسانی. «باؤنا» متوجه پالودن ذهن است از ناپاکی‌ها و پریشیدگی‌هایی چون: امیال شهوانی، کین، بدخواهی، سستی، تشویش، دلهره و بی‌قراری و تردیدهای شکاکانه و نیز متوجه پرورش خصیصه‌هایی چون یکدلی، جمعیت خاطر، آگاهی، هوش، اراده، توان، قوه تحلیلی، امید، شادمانی و آرامش است که مآلاً به برترین فرزاندگی راه می‌برد که ماهیت اشیاء را چنانکه هست می‌بیند و حقیقت غایی، یعنی نیروانه را محقق می‌کند.

۴- اما مراقبه بر دو گونه است:

یکی شکوفایی جمعیت خاطر یا یکدلی، از طریق روش‌هایی که در متون اصلی توصیه شده‌اند و به برترین حالات عرفانی از قبیل: «سپهر تهیت» یا «سپهر نه-ادراک و نه-ادراک» می‌انجامد. بر طبق تعلیم بودا، تمامی این حالات عرفانی، مخلوق ذهن و

۱. تلفظ صحیح این واژه همان است که در بالا آمده، اما در تداول عام به یوگا شهره است.

مشروط‌اند و ارتباطی با واقعیت، حقیقت و نیروانده ندارند. این گونه مراقبه، پیش از بودا نیز وجود داشته است و از این‌رو، بودایی صرف نیست. بودا این حالات عرفانی را به منزله «شادمانه زیستن در این هستی» یا «زندگی آرام» تلقی می‌کند و نه چیزی بیشتر. اما مراقبه دیگر به «ویسنا (سنسکریت: ویبه شیانه یا ویدار شنه)» نامبردار است، که بینش به ماهیت اشیاء را به دست می‌دهد و به رهایی کامل ذهن و تحقق نیروانده منجر می‌شود. ۵- مهمترین گفتار بودا درباره مراقبه به ستیپتانه سوته معروف است. این گفتار به چهار بخش اصلی تقسیم می‌شود. بخش نخست با تن، بخش دوم با عواطف و احساسات، بخش سوم با ذهن و بخش چهارم با موضوعات گوناگون عقلانی و اخلاقی سر و کار دارد.

۵- یکی از معروف‌ترین و رایج‌ترین انواع «مراقبه» مربوط به تن، به دقت یا آگاهی به «دم و بازدم» (ستیپتانه سوته) معروف است. تنها در مورد این «مراقبه» است که نوعی حالت مشخص در این متن توصیه شده است. بر طبق این متن، برای پرورش دقت به دم و بازدم، شخص باید «چهار زانو بنشیند، تن را راست نگاه دارد و هوشیار باشد». اما در دیگر گونه‌های «مراقبه»، که در این سوته مطرح شده‌اند، آدمی می‌تواند هر طور که دوست دارد بنشیند، بایستد راه برود یا دراز کشد. برای عمل به مراقبه دقت به «دم و بازدم» شخص باید بدون هیچ زحمت یا فشاری تنفس کند و سپس ذهن خود را وادار به تمرکز بر دم و بازدم کند. تنها کار مراقبه‌گر این است که وقتی نفس عمیق می‌کشد آگاه باشد که این نفس عمیق است و هرگاه که نفس کوتاه می‌کشد، آگاه باشد که این نفس کوتاه است. در ضمن، شخص باید یا چشمان خود را ببندد و یا به نوک بینی خود خیره شود و همه چیز را فراموش کند و این عمل را باید به مدت پنج تا ده دقیقه انجام دهد. هر چند که در ابتدا، واداشتن ذهن به تمرکز بر تنفس دشوار است، اما با انجام این مراقبه دوبار در روز، یعنی صبح و عصر، و در هر نوبت پنج تا ده دقیقه، ذهن بر تنفس متمرکز می‌شود. به گفته مؤلف، مراقبه دقت به تنفس، افزون بر این‌که یکی از ساده‌ترین و آسان‌ترین ورزش‌هاست، منجر به آرامش، سلامتی، آسودگی، خواب راحت و بازدهی کار روزانه می‌شود.

گونه دیگر بسیار مهم، عملی و سودمند «مراقبه» آگاه بودن و متوجه بودن آدمی است به هر آنچه، به تن یا زبان، در خلال، جریان روزانه کار در زندگی خصوصی، عمومی یا

حرفه‌ای خود انجام می‌دهد. بر طبق این «مراقبه» آدمی باید در هر لحظه به کاری انجام می‌دهد آگاه باشد. به دیگر سخن، آدمی باید در اینجا و اکنون بزیست. دقت یا آگاه بدین معنا نیست که مراقبه‌گر باید به «من در حال انجام این هستم» یا «در حال انجام هستم» بیاندیشد و آگاه باشد. خیر. درست برعکس، لحظه‌ای که مراقبه‌گر می‌اندیشد «من در حال انجام این هستم» خود آگاه می‌شود و به این ترتیب در «فعل حاضر» نمی‌زند بلکه در تصور «من هستم» زندگی می‌کند و در نتیجه، کارش ضایع می‌شود. در این گام «مراقبه» لازم نیست که مراقبه‌گر هیچ کنش خاصی را برای شکوفایی دقت انجام دهد بلکه فقط باید نسبت به آنچه می‌تواند انجام دهد، دقت کند و آگاه باشد. از همین رو راهولّه تذکر می‌دهد که نباید یک لحظه از وقت خود را برای این «مراقبه» صرف کند بلکه فقط باید دقت و آگاهی نسبت به فعالیت‌های روزمره عادی را روز و شب پرور دهیم. این دو گونه «مراقبه»، که ذکرشان رفت، به تن مربوط می‌شوند.

روشی نیز، برای عمل به مراقبه در ارتباط با همه عواطف و احساسات، چه خوشایند چه ناخوشایند و چه خنثی، هست. راهولّه در اینجا به ذکر یک نمونه می‌پردازد:

گاه می‌شود که آدمی نوعی احساس ناخوشایند و حزن‌آلود را تجربه می‌کند. در حالت، ذهن وی آشفته، گنگ و افسرده است و در برخی موارد نیز نمی‌تواند علت بر آن احساس ناخوشایند را تشخیص دهد. اما، پیش از هر چیز، باید بیاموزد که نباید مورد احساس ناخوشایند خویش اندوهگین باشد، بلکه باید بکوشد تا به وضوح ببیند که چرا یک حالت یا احساس ناخشنودی، تشویش یا اندوه دارد و نیز بکوشد تا ع بروز پیدایی و توقفش را دریابد. او باید آن احساس را به مانند یک عالم علوم تجربی، بدون هیچ گونه تأثیرپذیری ذهنی از موضع ناظر به مشاهده یک شی می‌پردازد، برره کند. لذا نباید به آن احساس به طور ذهنی و به منزله «احساس من» یا «وضع و حال ه بنگرد، بلکه فقط باید آن را به طور عینی و به منزله «نوعی احساس» یا «نوعی وضع حال» بنگرد. دوباره باید تصور نادرست «من» را فراموش کند. وقتی ماهیت آن احساس و چگونگی به میان آمدن و از میان رفتن آن را می‌بیند، نسبت به آن احساس فارغ‌دا بی تفاوت می‌شود.

سپس راهولّه شکل «مراقبه» را با توجه با اذهان انسان‌ها توضیح می‌دهد. در ای- آدمی باید از واقعیت ذهن خود، آن هنگام که مشتاق یا فارغ‌دل است، آن هنگام

مغلوب کین، بدخواهی و حسد است، آن هنگام که ملامال عشق و شفقت است و یا آن هنگام که به بیراهه رفته و یا فهمی درست دارد و غیره آگاه باشد. در اینجا آدمی باید به گونه‌ای به ذهن خویش نگاه کند، که گویی در آینه روی خود را عیان می‌بیند. پس هیچ موضع نقد، داوری و یا تشخیص میان صواب و خطا و یا خوب و بد در میان نیست، بلکه صرفاً موضع مشاهده، پائیدن و کاویدن در میان است. هنگامی که آدمی ذهن خود را مشاهده می‌کند و ماهیت حقیقی آن را معاینه می‌بیند، نسبت به هیجانان و احساسات و حالات آن بی تفاوت می‌شود. از این رهگذر، فارغ‌دل و آزاد می‌شود به طوری که می‌تواند اشیاء را چنان که هست ببیند.

اما «مراقبه» ای که به موضوعات فکری، معنوی و اخلاقی مربوط می‌شود، همه تحقیقات، مطالعات و مباحثات و گفتگوها و اندیشه‌ها در باب موضوعات فوق را شامل می‌شود. بر طبق این نوع «مراقبه»، می‌توان درباره پنج مانع (نیوارنه)، یعنی الف) امیال شهبانی، ب) بدخواهی، کین یا خشم، پ) رخوت و فتور، ج) بی‌قراری و دل‌مشغولی، د) تردیدهای شکاکانه، مطالعه و تحقیق کرد. همچنین می‌توان در باب هفت مؤلفه روشن‌شدگی (بوجنگه)، یعنی الف) دقت، ب) پژوهش در مشکلات متعدد آیین، پ) نیرو، ت) شادمانی، ث) آسودگی، ج) یکدلی، چ) یکسان‌دلی، مراقبه کرد.

فصل هشتم: تعلیم بودا و جهان امروز

راهوکه در این فصل به بیان میزان واقع‌مندی و عملی بودن تعلیم بودا می‌پردازد و به توضیح جنبه‌های مغفول تعلیم او یا پاسخ به برداشت‌های نادرست از آیین بودا می‌پردازد. از این‌رو، وجهه همت وی معطوف به سه حیطه مسائل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است.

الف - مسائل اجتماعی

۱- مؤلف باور کسانی که می‌پندارند آیین بودا چنان نظام متعالی و رفیعی است که زنان و مردان معمولی در این جهان پر مشغله امروز نمی‌توانند آن را به کار بندند و نیز می‌پندارند که اگر کسی می‌خواهد یک بودایی واقعی باشد باید در خلوت یک دیر یا مکانی آرام انزوا گزیند، باوری نادرست و تأسف‌آور می‌داند، که بنا به باور او، معلول عدم فهم

صحیح تعلیم بودا است. به اعتقاد وی، لازم نیست که شخص برای این که یک بودایی حقیقی باشد، در خلوت دبری پناه گیرد و یا گوشه‌ انزوا گزیند. زیرا بودا تعالیمش را صرفاً برای راهبان دیرها ارائه نکرد، بلکه خطاب او به همه مردان و زنان معمولی است که در خانه‌های خود با خانواده‌هایشان بسر می‌برند. نفس اهمیت تعلیم بودا، در این است که جمله‌ خلائق بتوانند به آن عمل کنند، چرا که در غیر این صورت، تعلیم بودا هیچ سودی در پی نخواهد داشت. راهوله بر این است که معنی ترک و انصراف حقیقی این نیست که آدمی به تن از جهان دوری گزیند، بلکه، انصراف و ترک حقیقی باید در باطن آدمی صورت بگیرد. در اینجا، راهوله سخنی از ساریپوته، شاگرد اصلی بودا، نقل می‌کند که براساس آن، پالودن‌ذهن در گرو دوری جستن جسمانی از جهان نیست. به دیگر سخن، فردی می‌تواند در شهری بزرگ و پر رفت و آمد زندگی کند ولی در عین حال، اندیشه‌هایش عاری از هر گونه پلشتی و ناپاکی‌ها باشد و خلاف آن نیز، بسا که فردی در مکانی دور از جامعه انزوا گزیند ولیکن، اندیشه‌هایش آکنده از پلشتی‌ها و ناپاکی‌ها باشد. در اینجا، این سؤال مطرح می‌شود که اگر تعلیم بودا مختص راهبان و تارکان نیست و آدمی می‌تواند بدون این که در سلک راهبان درآید، به تعلیم بودا عمل کند، پس چرا بودا انجمن سنگه را پی ریخت؟ راهوله در پاسخ می‌گوید که این انجمن برای آن دسته از کسانی که می‌خواهند زندگی معنوی خود را هم وقف شکوفایی معنوی کنند و هم وقف خدمت به دیگران، مجالی فراهم می‌آورد. زیرا یک راهب [حقیقی] تخته‌بند علقه‌های دنیوی و مسؤولیت‌های خانوادگی نیست. از آنجا که بودا، بر خلاف پندار برخی محققان، به زندگی مردمان معمولی، خانواده و روابط اجتماعی‌شان اهتمام و توجه بسیاری داشته است، به توضیح تکالیف و روابط میان گروه‌های اجتماعی دست یازیده است:

۱-۱ رابطه میان والدین و فرزندان: به گفته بودا، پدر و مادر «برهمه» نام دارد و وظایف فرزند نسبت به والدین این است که از آنها به هنگام پیرسالی مراقبت کنند، به خانواده حرمت نهند و سنت خانوادگی را تداوم بخشند... والدین به نوبه خود وظایفی چند نسبت به فرزندان دارند، از این قبیل: آنها را به نیکی تربیت کنند، آنها را از راه‌های خطا دور نگه دارند و دارایی‌شان را در موعد مقرر به آنها منتقل کنند...

۱-۲ رابطه میان آموزگار و شاگرد: شاگرد باید مجدانه درس بخواند و به آموزگارش حرمت نهد.

در برطرف کردن نیازهای استادش بکوشد... استاد نیز به نوبه خود باید به طور شایسته به تربیت و پرورش شاگرد پردازد، باید او را به نیکی تعلیم دهد...

۱-۳ رابطه میان زن و شوهر: بودا عشق میان زن و شوهر را «دینی» یا «مقدس» می‌داند. این عشق به «سداره - برهمه چَریه» یا «زندگی مقدس خانوادگی» نامبردار است. زنان و شوهرها باید به یکدیگر وفادار باشند، همدیگر را حرمت نهند و باید وقف یکدیگر باشند...

۱-۴ ارتباط میان دوستان، خویشان و همسایگان: ایشان باید خیرخواه یکدیگر باشند. با حسن سیرت و خوشرویی صحبت کنند...

۱-۵ ارتباط میان ارباب و رعیت: وظایف ارباب/کارفرما نسبت به رعیت/کارگر: کار باید بر طبق توانایی و قابلیت واگذار شود، دستمزد کافی باید پرداخت شود... وظایف رعیت/کارگر نسبت به ارباب/کارفرما: رعیت یا کارگر نیز به نوبه خود باید سختکوش باشد و کاهل نباشد، باید درستکار و مطیع باشد...

۱-۶ ارتباط میان روحانیان و دینیاران (یعنی تارکان و برهمنان) و غیر روحانیان یا پیش‌نشینان (مردم معمولی). پیش‌نشینان باید با عشق و احترام به دنبال نیازهای مادی تارکان و برهمنان باشند. و تارکان و برهمنان نیز باید با قلبی پرمهز دانش و معرفت را به پیش‌نشینان منتقل کند و آنها را در راستای مسیر خیری که از خطا به دور است، هدایت کنند...

ب) مسائل اقتصادی

۱- راه‌هوله معتقد است، کسانی که می‌پندارند آیین بودا مجذوب آرمان‌های متعالی، اندیشه‌های فلسفی و اخلاقی والا است و به رفاه اقتصادی و اجتماعی آدمیان واقعی نمی‌نهند، سخت در اشتباه‌اند. بودا می‌دانست که تحصیل یک زندگی پاک مبتنی بر اصول معنوی و اخلاقی در شرایط نامطلوب مادی و اجتماعی دشوار، [و نه مُحال] است. آیین بودا، رفاه مادی را یک هدف فی‌نفسه محسوب نمی‌دارد، یعنی رفاه اقتصادی صرفاً وسیله‌ای است برای تحصیل یک غایت برتر در سعادت انسان. بدین‌سان، آیین بودا، نیاز به حداقل شرایط مادی مطلوب برای توفیق معنوی را تصدیق می‌کند. راه‌هوله این نکته را یاد می‌آورد که گفتارهای بسیاری از بودا بر جای مانده است،

که در آنها او فقر و تهیدستی را علت کردارهای غیر اخلاقی و تبهکاری‌هایی از قبیل: دزدی، دروغ‌گویی، خشونت، کین و سنگدلی و غیره می‌داند. در ضمن، بودا هر گونه اعمال زور از سوی حاکمان را برای جلوگیری از تبهکاری، جهدی بی‌حاصل می‌داند و در عوض معتقد است که حاکمان برای ریشه‌کن کردن تبهکاری باید شرایط اقتصادی مردم را بهبود بخشند. به این ترتیب، وقتی که مجال کسب درآمد کافی برای مردم فراهم شود، ایشان خشنود و خرسند خواهند شد و هیچ ترس یا دلنگرانی‌ای در کار نخواهد بود و در نتیجه کشور امن و عاری از تبهکاری خواهد شد. در اینجا، راه‌وله تذکر می‌دهد که این سخن نه به این معنا است که بودا موافق انباشتن ثروت با آز و دلبستگی است و نه به این معناست که وی هر راهی را برای امرار معاش و کسب درآمد می‌پسندیده است. به گفته بودا، چهار چیز هست که موجب سعادت انسان در این جهان و چهار چیز هست که موجب سعادت انسان پس از مرگ می‌شود.

اما چهار چیزی که موجب سعادت انسان در این جهان می‌شود، از این قرار است:
الف) انسان باید در هر پیشه‌ای، که به آن اشتغال دارد، کارآزموده، لایق و سخت‌کوش باشد.

ب) انسان باید از عایدی خود، که شرافتمندانه و با عرق جبین بدست آورده، نگهداری کند. یعنی دارایی خود را در برابر دزدی و سرقت محافظت کند.

ج) انسان باید دوستان و معاشرانی فرهیخته، وفادار، یارسا و آزاداندیش و خردمند داشته باشد که او را در راستای راه صواب یاری کنند.

د) انسان باید به طور منطقی و متناسب با درآمدش خرج کند، یعنی، نه آزمندانه ثروت بیاندوزد و نه اسراف‌کار باشد.

اما چهار فضیلتی که به سعادت انسان در پس از مرگ منجر می‌شود:

الف) سدا: انسان باید به ارزش‌های عقلانی، معنوی و اخلاقی ایمان و اعتقاد داشته باشد.

ب) سیله: انسان باید از زندگی ویرانگر، مضر و از نیرنگ‌بازی، دزدی، زنا و دروغ‌گویی و از آشام مستی‌آور پرهیزد.

ج) کاگه: انسان باید بدون دلبستگی و آز به ثروتش، مهر و کرم ورزد.

د) پَنیه: انسان باید فرزاندگی را، که به امحای رنج و تحقق نیروانته راه می‌برد، شکوفا کند.

بودا، در جای دیگر، مصادیق سعادت را در،

الف) کام بردن از امنیت اقتصادی یا ثروت کافی، که شرافتمندانه تحصیل شده،

ب) صرف کردن سخاوت‌مندانه ثروت برای خود، خانواده و دوستان در راه کردارهای شایسته،

ج) فارغ بودن از قرض و بدهی

د) گذراندن یک زندگی بی نقص و پاک و بدون دست یازیدن به بدی در اندیشه، گفتار و کردار می‌داند.

از مطالب فوق مشخص می‌شود که بودا، رفاه اقتصادی را همچون لازمه سعادت انسان تلقی می‌کند.

ج) مسائل سیاسی

۱- در زمینه مسائل مربوط به سیاست نیز بودا معتقد بود که هنگامی که دولتمردان، یعنی حاکم یا راجه، وزیران و صاحب‌منصبان اجرایی فاسد و ستمکار باشند، تمام کشور فاسد، منحط و ناسعادتمند می‌شود. زیرا به عقیده بودا، یک کشور برای نیل به سعادت باید که حاکمی عادل داشته باشد. این‌که چگونه این حکومت عادل می‌تواند تحقق یابد توسط بودا در تعلیم «ده وظیفه حاکم» (دَسَه - راجَه - دَمَه) توضیح داده شده است:

۱-۱ آزادمنشی، گشاده‌دستی و احسان. نباید به ثروت و دارایی دلبستگی داشته باشد، بلکه باید ثروت و دارایی را برای رفاه مردم صرف کند.

۱-۲ شخصیت اخلاقی والا: حاکم دست‌کم باید پنج دستور اخلاقی افراد عامی را به جای آورد. وی نباید زندگی را نابود کند، نباید دیگران را فریب دهد و از آنها دزدی کند، نباید مردم را مورد استثمار قرار دهد، نباید زنا کند و نباید مشروبات مستی آور بنوشد.

۱-۳ وقف همه چیز برای خیر و مصلحت مردم: وی باید حاضر باشد که از جمله آسایش و آوازه‌اش به خاطر مردم صرف نظر کند.

۱-۴ صداقت و شرافت: وی باید در انجام وظیفه‌اش از ترس یا جانبداری عاری باشد، و باید در نیایش بی غش باشد.

۱-۵ لطف و مهربانی.

۱-۶ زهدپیشگی: وی باید ساده‌زیست باشد و نباید تن به زندگی پرتجمل بدهد.

۱-۷ وارستگی از کین و بدخواهی و دشمنی.

۱-۸ عدم خشونت، که نه تنها به این معنا است که حاکم نباید به کسی آسیب رساند، بلکه بدین معنا نیز هست، که وی باید بکوشد با پرهیختن از جنگ و جلوگیری از آن و هر چیزی که متضمن خشونت و نابودی زندگی است، به برقراری صلح یاری رساند.

۱-۹ شکیبایی، بردباری، رواداری و فهم: وی باید بتواند که ناملايمات، مشکلات و اهانته‌ها را بدون این‌که شکیبایی اش از دست برود، تحمل کند.

۱-۱۰ عدم مخالفت و ایجاد مانع: وی نباید در برابر خواست مردم بایستد، نباید برنامه‌ای را که به منفعت مردم منتهی می‌شود متوقف کند. به بیان دیگر، وی باید در هماهنگی با مردم حکم براند.

راه‌وله، پس از ذکر این مطالب، خاطر نشان می‌کند که جمع صفات فوق در یک حاکم امری مُحال نیست و در تاریخ آیین بودا، آشوکه، امپراطور هند، خود نمونه‌ای از جمع این صفات بوده است.

بخش دوم کتاب

گزیده متون

همه آنچه که در صفحات پیش گفته آمد، مربوط به فصول بخش نخست کتاب بود، اما مؤلف، در بخش دوم کتاب، پس از ذکر مقدمه‌ای در باب چگونگی جمع‌آوری گفتارهای بودا گزیده‌هایی را از متون اصلی پالی می‌آورد که ما برای نمونه ترجمه یکی از گفتارهای بودا به نام برکات (Blessings) را ارائه می‌کنیم:

برکات

چنین شنیده‌ام:

آن ارجمند یک چند در دیر آناه پیندیگه، در بیشه‌زار جته، مانده به ساوتی درنگ کرد. آن هنگام که شب در حال سرآمدن بود، الهه‌ای که فروشکوه بی‌مانندش بیشه‌زار جته را روشنی بخشیده بود، به حضور آن ارجمند رسید. بروی فراز آمد و با احترام سلامش داد و کناری ایستاد و خطاب به آن ارجمند گفت:

«آلهه و مردمان بسیاری آرزومند بهروزی‌اند و به برکات چشم دوخته‌اند. از تو

مسألت دارم که برترین برکات را به من بازگویی.»

[آن ارجمند گفتن آغازید]

«به ترک صحبت ابلهان گفتن، معاشر حکیمان بودن و حرمت نهادن به آنها که سزاوار فخراند. این است برترین برکات.

دانش بسیار (زبردستی) در هنرهای دستی، آموختگی بسیار در قواعد و گفتار دلنشین - این است برترین برکات.

تیمارداری پدر و مادر، عزیز داشتن زن و فرزند و پیشه کردن پیشه‌های آشتی‌جویانه - این است برترین برکات.

آزادگی، سلوک پارسایانه، یاری به خویشان، کردارهای پاکدامنانه - این است برترین برکات.

روی تافتن و پرهیختن از بدی، روی تافتن از آشام مستی‌آور و در فضیلت کوشیدن - این است برترین برکات.

افتادگی، خرسندی، حق‌شناسی و استماع به هنگام آیین - این است برترین برکات شکیبایی، فرمانبری، مصاحبت با سَمَنه‌ها (مقدس‌ان) و (فراهم آمدن در) گفت و شنفت‌های دینی - این است برترین برکات.

خویشتن‌داری، زندگی قدسی، فهم چهار حقیقت جلیل و ره بردن به نیبانه - این است برترین برکات.

اگر جان [= ذهن] آدمی خرسند، بی‌زنگار و آسوده باشد و از گزند پست و بلند دنیا پریشان نگردد - این است برترین برکات.

آنها که چنین می‌کنند، در همه جا چیرگی ناپذیرند و در همه جا به بهروزی راه می‌برند - برای ایشان، اینها برترین برکات است.