



نشر دیبایه

## فهرست مطالب

۷	..... درباره‌ی نویسنده
۱۳	..... کوتاه‌نوشت‌ها
۱۵	..... آوانویسی واژه‌های پالی
۱۷	..... دیباچه
۲۳	..... چهار حقیقت عالی
۱۰۷	..... راه هشت‌گانه و کمال معنوی رهرو
۱۱۵	..... راه آیین
۱۲۵	..... واژه‌نامه



## درباره‌ی نویسنده

نیانه‌تی لوکا<sup>۱</sup> (۱۸۷۸-۱۹۵۷) نخستین بودایی آلمانی تبار و نخستین بودایی از قاره‌ی اروپا بود. او از دانیان برجسته‌ی آیین بودای تیره‌واده<sup>۲</sup> بود، که به قولی کهن‌ترین سنت بودایی است.

نیانه‌تی لوکا در نوزدهم فوریه ۱۸۷۸ در ویسبادن<sup>۳</sup> آلمان با نام آنتن فلورس گوئث<sup>۴</sup> به جهان آمد. در جوانی نخست در فرانکفورت و پاریس به مطالعه در موسیقی پرداخت، و با خواندن کتاب‌های آلمانی درباره‌ی ادبیات بودایی به این آیین کشش پیدا کرد، و چیزی نگذشت که خود از رهروان راه بودا شد. در ۱۹۰۳، در ۲۵ ساله‌گی، در برمه به آیین تشریف‌نومریدان پذیرفته

۱. Nyānatiloka. از نظر دینی او را عالیجناب نیانه‌تی لوکا مهاتیره می‌خوانند.

2. Theravāda

3. Wiesbaden

4. Anton Florus Gueth

شد و بعد در ۱۹۰۴ تشریف کامل یافت. مطالعه‌ی زبان پالی را - که زبان کتاب‌های مقدس بودایی است - آغاز کرد. اولین ثمره‌ی مطالعه‌ی او همین کتاب سخن بودا است که در ۱۹۰۶ به آلمانی و در ۱۹۰۷ به انگلیسی درآمد، و بارها و بارها چاپ و به زبان‌های بسیاری ترجمه شد.

او در ۱۹۰۵ به سری لانکا (سیلان) رفت تا در آنجا به مطالعاتش ادامه دهد. در ۱۹۱۱ او و نخستین شاگردان آلمانی‌اش که به او پیوسته بودند عزلتگاه جزیره را نزدیک روستای دوداندو<sup>۱</sup> و<sup>۱</sup> در جنوب غربی ساحل سیلان بنیاد نهادند، و سال‌های بسیاری آنجا، به شاگردان بیشماری که از شرق و غرب آمده بودند آیین بودا را می‌آموخت، و این دیر جزیره‌ی همه جا در میان بوداییان مشهور شد.

در آغاز جنگ جهانی اول او و دیگر رهروان آلمانی را به بازداشتگاه داخلی فرستادند، و در جنگ دوم جهانی هم به همین سرنوشت دچار شدند. فقط در ۱۹۵۰ بود که سیلان به استقلال رسید، و او توانست به عنوان «تبعه‌ی عالی مقام سیلان» پذیرفته شود.

وقتی که در ۱۹۱۶ او و سایر روحانیان دین‌های دیگر از بازداشتگاه خلاص شدند پذیرش او به سیلان هنوز ناممکن بود. پس ترجیح داد که به چین برود، به این امید که از راه یوننان<sup>۲</sup> به دیرهای بودایی در مرز برمه برسد، اما توفیق نیافت. وقتی که در چین بود، میان چین و آلمان جنگ در گرفت و او را در هانچو<sup>۳</sup> زندانی کردند. در ۱۹۱۹ اجباراً به آلمان رفت. در ۱۹۲۰ رهسپار سیلان شد، اما در بندر کلمبو<sup>۴</sup> او را به سیلان راه ندادند، سیلان در آن زمان دست‌نشانده‌ی انگلستان بود، و این کشور هم با آلمان مخالف. به ژاپن رفت و

1. Dodandu Wa

2. Yunnan

3. Hanchow

4. Colombo

پنج سال در دانشگاه‌ها و دبیرستان‌های آن‌جا به تدریس پرداخت، و استاد دانشگاه کومازاوا<sup>۱</sup> شد.

در ۱۹۲۶ پس از ۱۲ سال دوری از سیلان توانست به این کشور و به آرامشگاه خود در عزلتگاه جزیره برگردد. آن‌جا به کار نوشتن و ترجمه‌ی متون بودایی به آلمانی و انگلیسی ادامه داد.

در ۱۹۳۹ باز این آرامش دست‌خوش بی‌آرامی شد، جنگ دیگری درگرفت و بازداشت‌گاه دیگری. اما در ۱۹۴۶ او و سایر رهروان آلمانی توانستند مستقیماً به سیلان بازگردند. یازده سال پربارگذشت، و او در ۲۸ مه ۱۹۵۷ در ۷۹ سالگی درگذشت.

جسد او را بنا بر آیین بودا در میدان استقلال کلمبو سوزاندند و مقامات دولتی سیلان و جمهوری فدرال آلمان نیز در آن شرکت داشتند. با همه‌ی ناسازگاری‌های زمانه، کیفیت و کمیت کار این استاد بی‌مانند است.

از کتاب‌های بسیار مشهور این استاد این‌ها را می‌توان نام برد: سخن بودا، راه‌رستگاری (که به انگلیسی، آلمانی و اندونزیایی چاپ شد)، فرهنگ بودایی، جنگ اصطلاحات و نظریه‌های بودایی (به انگلیسی، آلمانی و فرانسوی) که در مطالعه‌ی آیین بودایی پالی بسیار سودمند است، راهنمایی به آبی دمه‌پیتکه<sup>۲</sup>، بنیادهای آیین بودا<sup>۳</sup>. در میان کتاب‌های بسیاری که به آلمانی نوشته تنها از دو کتاب یاد می‌کنیم. یکی ترجمه‌ی او از ویسودی مگه<sup>۴</sup> در حدود یک‌هزار صفحه. ویسودی مگه یا راه‌پاکی از مفسر معروف بودایی بوداگوسه<sup>۵</sup> است که کتاب بسیار مشهوری است. دیگر ترجمه‌ی کامل مجموعه‌های بزرگ

1. Komazawa

2. Guide through *Abhidhamma Pitaka*

3. Fundamentals of Buddhism Four Lectures

4. *Visuddhi Magga*

5. *Buddhaghosa*

گفتارهای بودا معروف به اَنگوتَرَه نیکابه<sup>۱</sup> در پنج جلد در حدود دوهزار صفحه. کتاب‌های این استاد از آثار ماندگاری است که به شناسایی و فهم درست تعلیمات بودا درباره‌ی فرزانه‌گی و مهر و دلسوزی یاری می‌کند.

□

اما درباره‌ی برگردان فارسی این کتاب. این برگردان از روی چاپ پانزدهم متن انگلیسی (سری لانکا ۱۹۷۱) با اجازه انجمن نشر بودایی سری لانکا صورت گرفته است.<sup>۲</sup>

متن انگلیسی از متن اصلی پالی و از میان مجموعه‌های بزرگ سوئه‌پیتکه<sup>۳</sup> برگزیده شده است. طرح کتاب بسیار باارزش است، چرا که از میان آثار کهن پالی برگزیدن و فراهم آوردن مجموعه‌یی که اجزای آن با هم نوعی بسته‌گی داشته باشند کاری است بسیار دشوار و توان‌فرسا. نویسنده این کتاب را در اصل برای راهنمایی و جهت‌یابی خود فراهم آورده بود، و یکی از چند ارزش این کتاب در همین نکته است.

این کتاب با متن‌ها، تعریف‌ها و توضیحات، و واژه‌های مهم را نیز با اصطلاحات پالی آن‌ها به همراه دارد<sup>۴</sup> که از این نظر بسیار برای خواننده سودمند است، چه در کتاب‌هایی که درباره‌ی آیین بودا نوشته‌اند، مترجم و خواننده، اگر واژه‌ی پالی یا سنسکریت یا چینی یا تبتی را در کتاب نداشته باشد فهم آن متن برای او دشوار خواهد بود، مثلاً مترجمان معروف

1. *Anguttara-Nikāya*

۲. آدرس این انجمن را در این جا می‌نویسیم که طالبان کتاب‌های نیانه‌تی‌لوکا و سایر کتاب‌های بودایی بتوانند به آن مراجعه کنند:

The Buddhist Publication Society, P. O. Box 61 Kandy Sri Lanka

3. *Sutta-Piṭaka*

۴. ما مقداری از این اصطلاحات را به پایان کتاب برده‌ایم و گاهی توضیحاتی نیز به آن‌ها افزوده‌ایم. م.

انگلیسی‌زبان آثار بودایی گاهی برای یک واژه‌ی پالی یا سنسکریته در همان یک متن و در همان عبارت خاص تا دوازده معادل انگلیسی به کار برده‌اند، که اگر مترجم، به اصطلاحات فنی متن توجه و یا دسترسی نداشته باشد پیداست که چه آشفته‌بازاری پیدا خواهد شد.

این کتاب، علاوه بر متن آلمانی و انگلیسی که در آلمان و سیلان بارها به چاپ رسیده از همان آغاز به زبان‌های دیگر اروپایی و آسیایی، مثل فرانسوی، چک، فنلاندی، ژاپنی، هندی و بنگالی نیز ترجمه شده است.

ع. پاشائی، تهران ۱۳۵۷





## کوتاه نوشتها

D. —Digha-Nikāya دیگه-نیکایه

(شماره‌ی کنار کوتاه نوشت شماره‌ی سوژه یا سوره است.)

M. —Mijjhima-Nikāya میجیمه-نیکایه

(شماره‌ی کنار کوتاه نوشت شماره‌ی سوژه یا سوره است.)

A. —Anguttara-Nikāya

(شماره‌ی رومی پس از A. اشاره است به بخش‌های اصلی یا نییاته، شماره‌ی دوم اشاره است به شماره‌ی سوره.)

S. —Sanyutta-Nikāya

(شماره‌ی رومی کنار S. اشاره است به گروه سه‌پوئه، و شماره‌ی دوم اشاره است به شماره‌ی سوره.)

Dhp. —Dhammapada دَمَه پَدَه

(شماره‌ی پس از Dhp شماره‌ی شعر است.)

Ud. —Udāna

(شماره‌ی رومی کنار Ud. اشاره است به فصول، و شماره دوم اشاره است به سوره.)

Snp. —Sutta-Nipāya

(شماره‌ی کنار Snp. شماره‌ی شعر است.)

Vis M. —Visuddhi Magga

(راه پاک‌ی)

برای نمونه: D.16 یعنی دیگه-نیکایه سوره‌ی شانزدهم. A. IV. 17 آنگوتیره نیکایه،

نیایته‌ی چهارم، سوره‌ی ۱۷.

## آوانویسی واژه‌های پالی

### واکه‌ها

Ā مثل Udāna، اُدانه، تقریباً مثل آ در آب.

A مثل Anguttara، اَنگوتَّرَه، یا آ در ابر. در آخر واژه: -ه (های بیان فتنه)

ai کوتاه، pitaka، پیتَکه. صدایی کمی شدیدتر از صدای کسره‌ی اضافه، و مانند آن.

i کشیده، تقریباً مثل ای در بیل.

U او کوتاه، مثل Udāna اُدانه. با و نشان می‌دهیم. البته Buddha را بودا می‌نویسیم.

Ū او کشیده مثل rūpa رُوپه، رُوپَه یا دقیق‌تر بنویسیم رُووپَه. مثل وُد در دوغ (کشیده

بخوانید).

E مثل tera، تَرَه یا تیره به شکل eh ته یا یر در ری، یا فقط به شکل صدای کسره.

O، مثل dosa، دوسَه، کمابیش به شکل ُ در گُل. آن را با و نشان می‌دهیم.

r و i و in را هم واکه دانسته‌اند.

## همخوان‌ها

## C مثل چ در چرخ

، t ، th ، d ، dh ، را همان t و d می‌خوانیم و به صورت ت و د می‌نویسیم.  
 h در kh ، gh ، ch ، jz را در آوانویسی فارسی نمی‌نویسیم، چرا که نمی‌توانیم آن را  
 درست بخوانیم.

حروف دیگر کم یا بیش همان صدا را دارند که نوشته می‌شوند.

ه هایی که در آخر کلماتی مثل نیروانَه، درمَه، دمَه، کامَه، نامَه، روپَه و مانند  
 این‌ها می‌بینید «های بیان فتحه» است، یا به زبان دیگر «های غیرملفوظ» و این  
 می‌رساند که حرف ماقبل آن مفتوح است. بنابراین - نه در نیروانَه را به فتح ن و درمَه  
 را به فتح م... بخوانید. «های غیرملفوظ» نیز در فارسی همین وظیفه را به عهده دارد.  
 در بسیاری از گویش‌ها «های بیان فتحه» بدل به «های بیان کسره» شده است، از این رو  
 اگر خواننده نخواهد نیروانَه و درمَه و مانند این‌ها را به طور فنی بخواند می‌تواند  
 آن‌ها را به کسر ن و م... بخواند که بنا بر قاعده‌ی کنونی گویش تهرانی درست است.  
 اما آوانویسی این واژه‌ها به نیروانا و دارما و کاما یکسره نه فنی است و نه فارسی.  
 نگفته نماند که آوانویسی فارسی تمام واژه‌گان پالی یا سنسکریت این کتاب تقریبی  
 است.

## دیباچه

۱. بودا<sup>۱</sup> که در لغت به معنای روشنی یافته است، در اصطلاح به معنای شناسنده، و بیدار است و این نامی است ستایش آمیز که به فرزانه‌ی هندی، گوتمه<sup>۲</sup> داده‌اند و او آیین رهایی را که در جهان به آیین بودا معروف است - کشف و بیان کرده است.

او در قرن ششم پیش از میلاد در کپیلَه وَتُو<sup>۳</sup> به جهان آمد، پسر فرمانروای سرزمین سَکیه<sup>۴</sup> بود، و این قلمرو در منطقه‌ی مرزی نپال کنونی واقع بود. نامش سیدته<sup>۵</sup>، و نام طایفه‌اش گوتمه بود. در

1. Buddha

2. Gotama / Gautama

3. Kapilavatthu / Kapilavastu

4. Sakya

5. Siddhatta

بیست و نه ساله گی دست از شکوه زنده گی شاهانه و کار پادشاهی برداشت و مرتاضی بی خانه شد تا برای بیرون شدن از آن چه او آن را جهان رنج می دانست راهی بیابد.

پس از شش سال جست و جو، که به شاگردی آموزگاران دینی گوناگون و به دوره یی از خود آزاری بیهوده گذشت، سرانجام در زیر درخت بودی<sup>۱</sup> در گیا<sup>۲</sup> (بودا- گیای کنونی) به روشن شده گی کامل<sup>۳</sup> رسید. چهل و پنج سال بی هیچ خسته گی به تعلیم آیین پرداخت و سرانجام در هشتادساله گی، در کوسینارا<sup>۴</sup> درگذشت «وجودی آگاه که برای برکت و نیک بختی جهان پیدا شده بود».

بودا نه خداست و نه پیامبر و نه تجسم یک خدا، بل که انسانی والا است که با کوشش خویش به رهایی غایی و شناسایی کامل رسید و «آموزگار بی همتای خدایان و انسانها» شد. او «رهاننده» است فقط به این معنا که به انسانها راه رهاندن خود را آموخته است، آن هم از پیمودن راهی که او هموار کرده و نشان داده است. در هماهنگی کامل شناسایی و دلسوزی که بدان رسیده - او تجسم آرمان جهانی و بی زمان انسان کامل است.

۲. دَمَه<sup>۵</sup> یا ذمه، «تعلیم رهایی» است و به طور کامل، همان گونه که بودا آن را کشف کرده، واقعیت بخشیده و اعلام کرده است. این دَمَه به زبان باستانی پالی به ما رسیده است و در سه مجموعه ی بزرگ به نام تی- پیتکه<sup>۶</sup>، یعنی «سه سبد» نگه داری شده است. سه سبد این هاست:

1. bodhi

2. Gayā

3. sammā sambodhi

4. Kusinārā

5. Dhamma

6. Tī-ṭīṭaka

۱) ویئَه- پیتکه<sup>۱</sup> یا مجموعه‌ی روش، که در بردارنده‌ی قوانین زنده‌گی رهروان در «انجمن» است.  
 ۲) سوئَه- پیتکه<sup>۲</sup> یا مجموعه‌ی گفتارها که از کتاب‌های گوناگون، از گفتارها، گفت‌وگوها، شعرها، داستان‌ها و مانند این‌ها، ساخته شده است و از آیین خاص بودا، مثل «چهار حقیقت عالی» سخن می‌گوید.  
 ۳) آبی دَمَه- پیتکه<sup>۳</sup> یا مجموعه‌ی آیین برتر که آموزش‌های سوئَه- پیتکه را به شکل دقیق و منظم و فلسفی عرضه می‌دارد.

دَمَه یک نظریه‌ی مکاشفه نیست، بل که تعلیم روشن شده‌گی است، که بر بنیاد فهم روشن واقعیت نهاده شده است. تعلیم «چهار حقیقت» است که از واقعیت‌های بنیادی زنده‌گی و رهایی سخن می‌گوید، و این رهایی از راه کوشش انسان به سوی پاکی و بینش دست می‌دهد. دَمَه یک نظام اخلاقی بلند، اما واقعی، یک تحلیل نافذ زنده‌گی، یک فلسفه‌ی ژرف، روش‌های عملی تربیت جان عرضه می‌دارد - به سخن کوتاه، یک راهنمایی سراسر جامع و کامل راه رهایی است. دَمَه که هم به خواست‌های دل و خرد پاسخ می‌دهد، و هم به راه میانه‌ی رهایی بخش اشاره می‌کند که به آن سوی همه‌ی حدهای انتهایی بی‌سود ویران‌کننده در اندیشه و رفتار می‌برد، همیشه هر جا که دل‌ها و جان‌های کامل هست که پیام آن را ادراک کنند گریابی بی‌زمان و جهانی داشته است و خواهد داشت.

۳. سَنگَه<sup>۴</sup> در لغت به معنای انجمن است، یعنی «انجمن رهروان» که بودا آن را بنیاد نهاد و هنوز به شکل اصلی آن در برمه، سیام، سیلان، کامبوج و

1. Vinaya-piṭaka

2. Sutta-piṭaka

3. Abhidhamma-piṭaka

4. Sangha

چیتاگونگ<sup>۱</sup> (بنگال) وجود دارد. «انجمن» با انجمن رهروان جین<sup>۲</sup>، کهن ترین سازمان خانقاهی جهان است. از شاگردان بسیار مشهور بودا این ها بودند: ساری پوتته<sup>۳</sup>، که پس از خود استاد، ژرف ترین بینش را به دمه داشت، مگل لانه<sup>۴</sup>، که بزرگ ترین نیروهای فوق طبیعی را داشت؛ آئنده<sup>۵</sup>، شاگرد محبوب و همراه همیشه گی بودا؛ مهاکسپه<sup>۶</sup>، سر «شورا»ی راجه گهه<sup>۷</sup>، که بی درنگ پس از مرگ بودا به پا شد؛ انوروده<sup>۸</sup>، دارای بینش آسمانی، و استاد «آگاهی درست» و راهوله<sup>۹</sup>، پسر بودا.

سنگه برای همه ی آن هایی که مشتاقانه آرزو دارند که زنده گی شان را یکسره به واقعیت بخشیدن برترین مقصد رهایی—که موانع این جهانی سد را آن نیست—بسپرند، چارچوب بیرونی و شرایط مطلوب را فراهم می آورد. بدین سان، سنگه، نیز، هر جا که تکامل دینی به کمال می رسد اهمیت جهانی و بی زمان دارد.

### سه پناه

بودا، دمه (= آیین) و سنگه (= انجمن) را «سه گوهر»<sup>۱۰</sup> می نامند، این سه از آن جا که پاکی بی همتایی دارند، نزد هر بودایی گران بهاترین چیزهای جهان اند. این «سه گوهر» هم چنین «سه پناه»<sup>۱۱</sup> بودایی نیز هستند. هر بودایی که به این «سه گوهر» پناه بگیرد «سه گوهر» را سه راهنمای زنده گی و اندیشه می پذیرد.

1. Cittagong

2. Jain

3. Sariputta / Śariputra

4. Moggallāna

5. Ānanda

6. Mahākaśyapa / Mahakaśyapa

7. Rājagaha

8. Anuruddha

9. Rāhula

10. ti-ratna

11. ti-sarana



شکل پالی «پناه گرفتن» هنوز به همان شکل روزگار بودا است:

Buddhaṃ saraṇaṃ gācchāmi. من به بودا پناه می‌برم.  
 Dhammaṃ saraṇaṃ gācchāmi. من به آیین پناه می‌برم.  
 Sanghaṃ saraṇaṃ gācchāmi. من به انجمن پناه می‌برم.  
 انسان با سه بار به زبان آوردن<sup>۱</sup> ساده‌ی این سخنان، بودایی بودن خود را اعلام می‌دارد.

### پنج دستور<sup>۲</sup>

معمولاً پس از بیان «سه پناه» پذیرفتن پنج دستور اخلاقی می‌آید. به‌جا آوردن این‌ها در تشکیل بنیاد زنده‌گی بعدی و پیشرفت بیش‌تر به سوی رهایی، کم‌ترین معیار لازم است.

1. Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhapaḍaṃ samādiyāmi.  
 تعهد می‌کنم که دستور خویشتن‌داری از کشتن زنده‌گان را به‌جا آورم.
2. Adinnādānā veramaṇī-sikkhapaḍaṃ samādiyāmi.  
 تعهد می‌کنم که دستور خویشتن‌داری از گرفتن چیزی داده‌نشده را به‌جا آورم.
3. Kāmesu micchācārā veramaṇī-sikkhapaḍaṃ samādiyāmi.  
 تعهد می‌کنم که دستور خویشتن‌داری از رفتار بد کام‌طلبی را به‌جا آورم.
4. Musāvādā veramaṇī-sikkhapaḍaṃ samādiyāmi.  
 تعهد می‌کنم که دستور خویشتن‌داری از دروغ‌گویی را به‌جا آورم.
5. Sūrameraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhapaḍaṃ samādiyāmi.

۱. بار دوم و سوم پیش هر جمله به ترتیب کلمات *Dutiyampi* و *Tatiyampi* (برای بار دوم / سوم) آورده می‌شود.

2. Panca-sila

سخن بودا

۲۲

تعهد می‌کنم که دستور خویشتن‌داری از آشام‌های مستی‌آور و داروهایی که بی‌خبری می‌آورند به‌جا آورم.

## چهار حقیقت عالی

چنین گفته است بودا، آن روشنی یافته: —

<sup>۱</sup> ای رهروان، از نفهمیدن، از درنیافتن چهار چیز است که من، هم چون شما، دیری در این چرخ وجود سرگردان بوده‌ام. این چهار چیز کدامند؟ این‌ها: —

حقیقت عالی رنج<sup>۲</sup>؛

حقیقت عالی خاستگاه رنج<sup>۳</sup>؛

حقیقت عالی رهایی از رنج<sup>۴</sup>؛

حقیقت عالی راهی که به رهایی از رنج می‌برد.

1. D. 16.

2. dukkha

3. dukkha-samudaya

4. dukkha-nirodha

۱ تا آن‌گاه که دانش حقیقی مطلق و بینش دربارہی این چهار حقیقت کاملاً در من روشن نشده بود، تا آن‌گاه یقین نداشتم که من آن روشن شده‌گی عالی را که در همه‌ی جهان‌ها با باشندگان آسمانی آن، ارواح و خدایان شرور آن، در میان همه‌ی دسته‌های مرتاضان و پیشوایان دین، باشندگان آسمانی و انسان‌ها بی‌برتر است برده‌ام. ولی همین که دانش حقیقی مطلق و بینش دربارہی این چهار حقیقت در من کاملاً روشن شد، آن‌گاه این یقین در من پیدا شد که من آن روشن شده‌گی عالی بی‌برتر را برده‌ام.

۲ و من کشف کردم که دریافتن این حقیقت ژرف بسیار دشوار است، فهمیدنش دشوار است، آرامش بخش و عالی است، که از راه استدلال تنها یافتنی نیست و تنها برای فرزانه‌گان دیدنی است.

اما جهان به کامرانی (= شهوت) سر سپرده است، از کام خوش است، افسون شده‌ی کام است. به راستی چنین موجوداتی قانون مشروط بودن، [ یعنی ] زنجیر علی<sup>۳</sup> هر چیز را به سختی خواهند فهمید؛ هم چنین برای آنان پایان همه‌ی [ چیزهای ] «آمیخته»<sup>۴</sup>، رها کردن هر بنیاد دوباره زاییده شدن، از میان بردن تشنه‌گی، وارستن، رهایی، نیروانہ<sup>۵</sup>، دریافتنی نخواهد بود. با این همه موجوداتی هستند که چشمان‌شان تنها اندکی به غبار پوشیده است: آنان این حقیقت را خواهند فهمید.

1. S. LVI 11

2. M. 26.

۳. یا، تولید وابسته، تولید مشروط. پس از این آورده خواهد شد. م.

4. sankhāra

5. nirvāṇa

## نخستین حقیقت

### حقیقت عالی رنج

اکنون، حقیقت عالی رنج چیست؟

زاییده شدن رنج است؛ پیری رنج است؛ مرگ رنج است؛ اندوه، زاری، درد، رنج و نومیدی رنج اند؛ به آرزو نرسیدن رنج است؛ به سخن کوتاه: پنج توده<sup>۱</sup> رنج اند.

اکنون زاییده شدن چیست؟ زاییده شدن موجودات وابسته به این یا آن دسته از موجودات، تولد آن‌ها، آبستنی و به هستی آمدن آن‌ها، پیداشدن توده‌های آن‌ها، پیداشدن فعالیت حسی: - این را زاییده شدن خوانند.

و پیری چیست؟ پیری موجودات وابسته به این یا آن دسته از موجودات؛ پیر، شکننده، خاکسترگون شدن و چین برداشتن آن‌ها؛ از دست دادن نیروی حیاتی آن‌ها، فرسوده شدن حس‌ها: - این را پیری خوانند.

و مرگ چیست؟ جداشدن و ناپدیدشدن موجودات از [ میان ] این یا آن دسته از موجودات، نابودی، ناپدیدشدن، مرگ آن‌ها، به انجام رسیدن دوره‌ی عمر آن‌ها، از هم پاشیدن توده‌ها، دورافکندن تن: - این را مرگ خوانند.

و اندوه چیست؟ اندوه برخاسته از این یا آن از دست دادن یا بدبختی‌یی که انسان با آن روبه‌رو می‌شود، نگران کردن خود، حالت بیمناک شدن، اندوه درونی، غم درونی: - این را اندوه خوانند.

و زاری چیست؟ هر چه، از این یا آن از دست دادن یا بدبختی که انسان بدان دستخوش شود، مویه و زاری است، موئیدن، و زاری کردن، حالت غم و زاری: - این را زاری خوانند.

۱. khandha به سنسکریت skandha، به معنی «شاخه». در متن‌های بودایی سغدی آن را «توده» نامیده‌اند. نویسنده آن را «گروه‌های هستی» گفته است.

و درد چیست؟ درد در تن و ناخوشایندی، احساس دردناک و ناخوشایند که از پساویدن حسی بوجود آمده: - این را درد خوانند.

و رنج چیست؟ درد در جان و ناخوشایندی، احساس دردناک و ناخوشایند که از پساویدن روانی به وجود آمده: - این را رنج خوانند.

و نومیدی چیست؟ افسردگی و نومیدی برخاسته از این یا آن از دست دادن یا بدبختی‌یی که انسان با آن روبه‌رو می‌شود، افسرده‌بودن، و نومیدبودن: - این را نومیدی خوانند.

و «رنج به آرزو نرسیدن» چیست؟ در موجوداتی که دستخوش زاییده‌شدن اند این آرزو پیدا می‌شود: «کاشکی ما دستخوش زاییده‌شدن نمی‌بودیم! کاشکی زاییده‌شدن نوبی پیش روی ما نمی‌بود!» در دستخوشان پیری، بیماری، مرگ، اندوه، زاری، درد، رنج، و نومیدی این آرزو پیدا می‌شود که «کاشکی ما دستخوش این چیزها نمی‌بودیم! کاشکی این چیزها پیش روی ما نمی‌بود!» ولی تنها با آرزو کردن به این نمی‌توان رسید؛ و به آرزو نرسیدن رنج است.

### پنج توده

و، به سخن کوتاه، پنج توده چیستند؟ این‌ها هستند: کالبد، احساس، ادراک، حالات جان، و دانسته‌گی.

همه‌ی نمودهای کالبدی، چه گذشته، چه حال یا آینده، از خود یا بیرون از خود، درشت یا لطیف، بلند یا پست، دور یا نزدیک [که باشند]، همه از توده‌ی کالبداند؛ همه‌ی احساس‌ها از توده‌ی احساس‌اند؛ همه‌ی ادراک‌ها از

۱. این‌جا «رنج» به معنای محدود آن به کار برده شده است. در فارسی «رنج» هم می‌تواند رنج «تن» باشد و هم «رنج دل» یعنی «رنج در جان». م.

توده‌ی ادراک‌اند؛ همه‌ی حالات جان از توده‌ی حالات جان‌اند؛ همه‌ی دانسته‌گی‌ها از توده‌ی دانسته‌گی‌اند.

این توده‌ها پنج دسته‌اند که بودا در آن‌ها همه‌ی نمودهای جسمی و روانی هستی را خلاصه کرده است، به ویژه، آن‌هایی را که مرد نادان «خود» یا «من» یعنی «شخصیت» اش می‌شمرد. از این رو تولد، پیری، مرگ، و مانند این‌ها، نیز همه در این پنج توده آورده شده‌اند و در واقع کل جهان را دربر می‌گیرند.

### توده‌ی کالبد

<sup>۱</sup> اکنون، «توده‌ی کالبد»<sup>۲</sup> چیست؟ چهار عنصر آغازین است و کالبد آمده از آن‌ها.

### چهار عنصر

و چهار عنصر آغازین کدامند؟ آن‌ها عنصر جامد، عنصر مایع، عنصر گرم‌کننده، عنصر لرزاننده (باد)‌اند.

چهار عنصر dhātu: ذات، یا مهداثو، را، که عموماً خاک، آب، آتش، و باد می‌خوانند، باید کیفیات ابتدایی ماده دانست. نام این عنصرها به پالی چنین است: پتوی- داتو، آپو- داتو، تجو- داتو، وایو- داتو،<sup>۳</sup> و شاید بتوان آن‌ها را به سکون، چسبنده‌گی، تشعشع و ارتعاش برگرداند. این چهار عنصر در هر چیز مادی هستند. البته با درجات گوناگون قدرت، برای نمونه، اگر عنصر خاک چیره‌گی پیدا کند، شیء مادی را «جامد» می‌نامند، و مانند این.

1. M. 28.

۲. rūpa-khandha یا توده‌ی جسمیت.

3. pathavi-dhātu, āpo-dhātu, tejo-dhātu, vāyu-dhātu

بنا بر آبی دمه *Abhidhamma*، «کالبد مشتق از چهار عنصر» از این بیست و چهار نمود و کیفیت ساخته می‌شود. چشم، گوش، بینی، زبان، تن، شکل، دیدنی، صدا، بو، مزه، نرینه گی، مادینه گی، نیروی زیست، بنیاد جسمی جان<sup>۱</sup>، حرکت و اشاره، گویایی، فضا (حفره‌های گوش، بینی و مانند این‌ها)، چابکی (جسمی)، ارتجاع، انطباق، رشد، استمرار، زوال، تغییر و خوراک.

تأثرات بدنی (لمس‌پذیر) به خصوص در این بیست و چهار تا نیامده‌اند، چه آن‌ها، با عنصرهای جامد، گرم‌کننده و لرزنده که از راه احساس‌های فشار، سرما، گرما، درد و مانند این‌ها شناختنی‌اند.

۱. اکنون، عنصر جامد چیست؟ عنصر جامد شاید در خود، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر جامد در خود چیست؟ هر چه از سختی یا سفتی از راه کرّمه<sup>۲</sup> به دست آمده در خود شخص یا در تن<sup>۳</sup> وجود دارد، چون موهای سر و تن، ناخن‌ها، دندان‌ها، پوست، گوشت، رگ و پی‌ها، استخوان‌ها، مغز استخوان، کلیه‌ها، قلب، جگر، حجاب حاجز، طحال، شش‌ها، معده، روده‌ها، روده‌بند، مدفوع و مانند این‌ها - این را عنصر جامد در خود می‌خوانند. اکنون خواه این عنصر جامد در خود باشد، خواه عنصر جامد بیرونی باشد، و خواه هر دو، فقط عنصر جامدند.

و بنا بر واقعیت و شناخت حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

۲. اکنون، عنصر مایع چیست؟ مایع شاید در خود، یا شاید بیرونی باشد، و عنصر مایع در خود چیست؟ هر چه از مایع بودن یا جاری بودن از راه کرّمه

۱. hadaya-vatthu: «دل چون بنیاد جسمی» حیات روانی، یا «دل چون بنیاد دانسته‌گی».  
(فرهنگ بودایی) م.

۲. karma، به پالی kamma، یعنی کردار، در جای خود گفته خواهد شد. م.

۳. یعنی، درونی. م.



بدست آمده در خود شخص یا در تن وجود دارد، چون، زهره، بلغم، چرک، خون، عرق، چربی، اشک، چربی پوست، آب دهن، آب بینی، روغن مفاصل، ادارار، و مانند این‌ها - این را عنصر مایع در خود می‌خوانند. اکنون، خواه این عنصر مایع در خود باشد، خواه عنصر مایع بیرونی باشد، و خواه هر دو، فقط عنصر مایع‌اند.

و بنا بر واقعیت و شناخت حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

۳. اکنون عنصر گرم‌کننده چیست؟ عنصر گرم‌کننده<sup>۱</sup> شاید در خود باشد، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر گرم‌کننده‌ی در خود چیست؟ هر چه از گرما یا داغی از راه کره به دست آمده در خود شخص یا در تن باشد، چون آن چه انسان به آن گرم می‌شود، می‌سوزد، کمی می‌سوزد، که به وسیله‌ی آن آن چه خورده شده، نوشیده شده، جویده شده، یا مزه کرده شده، کاملاً گوارا شده، و مانند این‌ها - این را عنصر گرم‌کننده‌ی در خود می‌خوانند. اکنون خواه این عنصر گرم‌کننده‌ی در خود باشد، یا عنصر گرم‌کننده‌ی بیرونی، و خواه هر دو، فقط عنصر گرم‌کننده‌اند.

و بنا بر واقعیت و شناخت حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

۴. اکنون، عنصر لرزنده<sup>۲</sup> چیست؟ عنصر لرزنده شاید در خود باشد، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر لرزنده در خود چیست؟ آن چه باد یا بادگونه‌گی از راه کره بدست آمده در خود شخص یا در تن هست، چون بادهای بالارونده و پایین‌رونده، بادهای معده و روده، بادی که در همه‌ی اندام‌ها پراکنده است، دم و بازدم و مانند این‌ها - این را عنصر لرزنده‌ی در خود خوانند. اکنون خواه

۲. یا، بادی، باد. م.

۱. یا، گرما. م.

این عنصر لرزنده‌ی در خود باشد و خواه عنصر لرزنده‌ی بیرونی باشد، و خواه هر دو، فقط عنصر لرزنده‌اند.

و بنا بر واقعیت و شناسایی حقیقی باید چنین دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

همان‌طور که انسان «کلبه» را فضای محدودی می‌داند که به وسیله‌ی چوب و بوته، نی، و گِل رس ساخته شده، همین‌گونه نیز ما «تن» را فضای محدودی می‌خوانیم که به وسیله‌ی استخوان‌ها و پی‌ها، گوشت و پوست به هستی می‌آید.

### توده‌ی احساس<sup>۱</sup>

<sup>۲</sup>سه‌گونه احساس هست: خوشایند، ناخوشایند، و نه خوشایند و نه ناخوشایند.

### توده‌ی ادراک<sup>۳</sup>

<sup>۴</sup>اکنون، ادراک چیست؟ شش دسته ادراک هستند: ادراک شکل‌ها، صداها، رنگ‌ها، مزه‌ها، پساویدن<sup>۵</sup> تن، تأثرات، و شناسه‌های جان<sup>۶</sup>.

### توده‌ی حالات جان<sup>۷</sup>

اکنون حالات جان چیستند؟ شش دسته اراده هستند: اراده‌ی راهنمایی شده به سوی شکل‌ها<sup>۸</sup>، به سوی صداها، بوها، مزه‌ها، پساویدن تن، و شناسه‌های جان.

«توده‌ی حالات جان» نام کلی‌کنش‌ها یا جنبه‌های گوناگون فعالیت روانی

1. vedanā-khandha

2. S. XXXVI. 1.

3. saññā-khandha

4. S. XXII, 56.

۶. یا، شناسه‌های روانی. م.

۵. یا، تأثرات بدنی. م.

7. sankhārā-khandha

8. rūpa-cetanā

است که، به علاوه‌ی احساس و ادراک، در یک لحظه‌ی تک دانسته‌گی حاضرند. در آبی‌دمه پنجاه حالات جان شمرده‌اند، هفت‌تای از آن‌ها عوامل ثابت جان‌اند. شماره و ترکیب بقیه بنا به چه‌گونه‌گی دسته‌ی هماهنگ آن «دانسته‌گی» متغیر است. در گفتار درباره‌ی شناخت درست (M. 9) از «توده‌ی حالات جان» سه نماینده‌ی اصلی ذکر شده است: اراده، تأثرات حسی (= پساویدن حسی)<sup>۱</sup> و توجه. باز از این‌ها، اراده است که، چون عامل «سازنده» اصلی، به خصوص دارای ویژه‌گی «گروه سازنده»<sup>۲</sup> است، از این رو در سخنان بالا آن را به عنوان نمونه آورده‌ایم.

### توده‌ی دانسته‌گی<sup>۳</sup>

۴ اکنون، دانسته‌گی چیست؟ شش دسته از دانسته‌گی هست: دانسته‌گی شکل‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها، پساویدن تن، و شناسه‌های جان [ یعنی، دانسته‌گی چشم، دانسته‌گی گوش، و مانند این‌ها ] .

### زنجیره‌ی علیّ دانسته‌گی

اکنون، اگر چه چشم انسان بی نقص باشد، با این همه اگر شکل‌های بیرونی در میدان دید نیافتند، و میان چشم و شکل‌ها بسته‌گی هماهنگ با آن در کار نباشد، در آن صورت آن‌جا هیچ جنبه‌ی از دانسته‌گی هماهنگ با آن ساخته نخواهد

1. phassa

۲. منظور sankhārā (سازنده، همکار) است در معنای کلی آن. ما تاکنون با دومعنای این واژه آشنا شده‌ایم، یکی (چیزهای) «آمیخته» یا مشروط و دیگری همین «حالات جان»، این اصطلاح جز این معنای دیگری هم دارد که خواهیم دید. م.

۳. viññāṇa-khandha به سنسکریت vijñāna-skandha.

شد<sup>۱</sup>. یا، اگر چه چشم بی‌عیب باشد، و شکل‌های بیرونی در میدان دید بیافتد، با این همه اگر بسته‌گی هماهنگ با آن در کار نباشد، در آن صورت هم هیچ جنبه‌ی از دانسته‌گی هماهنگ با آن ساخته نخواهد شد. ولی اگر چشم بی‌عیب باشد و شکل‌های بیرونی در میدان دید بیافتد، و بسته‌گی هماهنگ با آن کار باشد، در آن صورت آن جنبه‌ی از دانسته‌گی هماهنگ با آن پیدا می‌شود.

<sup>۲</sup> پس من می‌گویم: پیداشدن دانسته‌گی بسته به شرایطی است، و بی‌این شرایط هیچ دانسته‌گی پیدا نمی‌شود. و پیداشدن دانسته‌گی بسته به هر شرایطی که باشد، به همان نام خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به چشم و شکل‌هاست، «دانسته‌گی-چشم»<sup>۳</sup> خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به گوش و صداها باشد، «دانسته‌گی-گوش» خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به عضو بویایی و بویاست، «دانسته‌گی-بینی» خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به زبان و مزه‌هاست، «دانسته‌گی-زبان» خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به تن و پساویدن تن است، «دانسته‌گی-تن» خوانده می‌شود.

آن دانسته‌گی، که پیداشدنش بسته به منش و موضوعات منش است، «دانسته‌گی-منش»<sup>۴</sup> خوانده می‌شود.

۱. مثلاً، دانسته‌گی چشم که از تماس چشم با شکل، و دانسته‌گی گوش، که از تماس گوش و صداها ساخته می‌شود، همین‌گونه‌اند دانسته‌گی‌های دیگر. م.

2. M. 38.

3. cakkhu-viññāṇa

۴. mano-viññāṇa یا «دانسته‌گی جان». mano یا manas «منش» به معنای دل و جان است. م.

۱ هر چه از «کالبد» در آن هنگام هست، این تعلق به توده‌ی کالبد دارد. هر چه از «احساس» هست، تعلق به توده‌ی احساس دارد. هر چه از «ادراک» هست، تعلق به توده‌ی ادراک دارد. هر چه از «حالات جان» هست، تعلق به توده‌ی حالات جان دارد. هر چه از «دانسته‌گی» هست، تعلق به توده‌ی دانسته‌گی دارد.

### بسته‌گی دانسته‌گی به چهار توده‌ی دیگر

۲ و ناممکن است که کسی بتواند از میان رفتن یک هستی، و به هستی دیگر درآمدن، یارشد، افزون شدن و تکامل دانسته‌گی را، جدا از کالبد، از احساس، از ادراک، و از حالات جان توضیح دهد.

### سه نشانه‌ی هستی<sup>۳</sup>

۴ همه‌ی چیزهای ساخته‌شده<sup>۵</sup> «نپاینده» اند؛ همه‌ی چیزهای ساخته‌شده «رنج‌اند»<sup>۶</sup>؛ هیچ چیز خود ندارد<sup>۷</sup>.

۸ کالبد نپاینده است، احساس نپاینده است، ادراک نپاینده است، حالات جان نپاینده اند، دانسته‌گی نپاینده است.

و آنچه نپاینده است، رنج است؛ و درباره‌ی آنچه نپاینده و رنج و دیگرگونی است، نمی‌توان به درستی گفت: «این از من است؛ این خود من است.»

پس، هر چه از کالبد، از احساس، از ادراک، از حالات جان، یا از

1. M. 28.

2. S. XXII. 53.

3. ti-lakkhana

4. A. III. 134.

5. sankhata یا sankhāra یعنی چیزهای به هم کرده، ساخته و آمیخته‌شده، مشروط. م.

6. یا، دستخوش، و رنج آورند. م.

7. یا، همه چیز «بی یک خود» است. م. این سه به ترتیب به این شکل آورده می‌شوند:

sabbam dhammam aniccam, sabbam dhammam dukkham, sabbam dhammam anattam

8. S. XXII, 59.

دانسته گی باشد، خواه گذشته، خواه حال یا آینده، در خود یا بیرون از خود، خشن یا لطیف، بلند یا پست، دور یا نزدیک، باید آن را بنا بر واقعیت و شناخت حقیقی فهمید— «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

### نظریه ی an-attā (= نه- خود، نداشتن خود)

وجود فردی، و نیز کل جهان، در واقع چیزی جز یک جریان نمودهای همیشه در تغییر نیست که همه در «پنج توده ی هستی» آورده می شوند. این جریان از زمانی که به یاد نمی آید، پیش از تولد فرد، آغاز شده، و هم چنین پس از مرگ او تا دوران های بی پایان زمان، تا آن زمان و تا آن اندازه که شرایط آن وجود دارند ادامه خواهد یافت. همان گونه که در متن های بالا گفته شد، «پنج توده ی هستی»— خواه تک تک و خواه با هم که در نظر گرفته شوند— به هیچ وجه یک باشنده ی «من» یا شخصیت پایدار، و به طور یکسان هیچ خود، روان یا جوهری را نمی سازند که بتوان آن را بیرون از این «توده ها» یافت که «دارنده» خود باشند. به زبان دیگر، «پنج توده ی هستی» «نه- خود»<sup>۱</sup> اند و نه به یک خود تعلق<sup>۲</sup> دارند. از نظر ناپایندگی و مشروط بودن همه ی هستی، عقیده به هر شکلی از خود را باید پنداری بیهوده شمرد.

همان طور که ما چیزی را که «گردونه» می نامیم وجودی جدا از محور، چرخ، میله، جای نشستن، و مانند این ها ندارد، یا همان طور که کلمه ی «خانه» فقط یک نام قراردادی است برای مواد گوناگونی که از روی نمونه خاصی روی هم گذاشته شده است تا یک بخش از مکان را محدود کند، و باشنده یی به عنوان چون «خانه» وجود ندارد: — کاملاً همین طور است، آن چه که ما آن را «باشنده» یا «فرد» یا «شخص» یا «من» می خوانیم، چیزی به جز ترکیب متغیر نمودهای جسمی و روانی

1. an-attā

2. anattaniya

نیست، و به خودی خود هستی واقعی ندارد.

به اختصار می‌توان گفت که تعلیم بودا درباره‌ی an-attā، یعنی نداشتن خود تعلیمی است که بنا بر آن همه‌ی هستی از یک خود پابنده یا از یک جوهر تهی<sup>۱</sup> است. این تعلیم بنیادی بودایی است که در هیچ تعلیم دینی دیگری یا نظام فلسفی دیگری دیده نشده است. یک شرط کاملاً لازم فهم حقیقی دَمَه‌ی [آیین] بودا و تحقق مقصود آن، فهم کامل این نظریه است، آن هم نه فقط به طور خلاصه و عقلی، بل که با مراجعه‌ی دائم به تجربه واقعی. تعلیم an-attā (نداشتن خود) نتیجه‌ی لازم تحلیل جامع واقعیت است، که، مثلاً، در آموزش «پنج توده» آورده می‌شده است، و ما این‌جا با آوردن چند متن، مختصر اشاره‌ی بی به آن می‌کنیم.

<sup>۲</sup> فرض کنید مردی که نابینا نیست سنگریزه‌های بسیاری را که در گنگ می‌رفت دیده باشد و آن را بنگرد و به دقت بررسی کند؛ آن‌گاه، پس از بررسی دقیق، آن‌ها به نظر او تهی، ناواقعی و بی‌جوهر می‌رسند. رهرو کاملاً همه‌ی نمودهای کالبدی، احساس‌ها، ادراک‌ها، حالات جان، و حالات دانسته‌گی را—خواه از گذشته باشند، یا حال، یا آینده، دور یا نزدیک چنین می‌نگرد—و او به آن‌ها می‌نگرد، و آن‌ها را به دقت بررسی می‌کند؛ و، پس از بررسی دقیق آن‌ها، به نظرش خالی، تهی، و بدون خود می‌رسند.

<sup>۳</sup> هر که در کالبد، احساس، ادراک، حالات جان، یا دانسته‌گی شادی می‌جوید، او در رنج شادی می‌جوید؛ و هر که در رنج شادی می‌جوید، از رنج آزاد نخواهد بود. بدین سان من می‌گویم:

۱. suñña به سنسکریت śūnya: شُونِیه. م.

2. S. XXII, 95.

3. S. XXII, 29.