

سؤال جيد ، جواب جيد

حول البوذية

للموقر ش. داممكا

ترجمة وتحرير: محمد شيت

مصدر الأصل: كتب بوذانيت الألكترونية www.BuddhaNet.net

البريد الألكتروني: bdea@buddhanet.net

للتوزيع المجاني فقط

جمعية بوذا دارما التعليمية المحدودة

للتوزيع المجاني فقط

جمعية بوذا دارما التعليمية المحدودة

يمكنك اعادة تنضيد هذا الإصدار الإلكتروني بأية صيغة أواعادة طبعه بأي عدد أو لغة بشرط عدم تحريف أي جزء منه أو طلب أي اجور، عدا ذلك فان جميع الحقوق محفوظة

مصدر الأصل : كتب بوذانيت الألكترونية www.BuddhaNet.net

البريد الألكتروني : bdea@buddhanet.net

قام بالترجمة عن الأصل الإنجليزي ، وبوضع تقديمات وشروحات ، وبتنضيد الكتاب الألكتروني بصيغة pdf محمد غانم شبيت في بغداد - العراق ٢٠٠٢

الإصدار الأول ٢٠٠٢

المحتويات

| | |
|----|------------------------|
| ٤ | حول المؤلف |
| ٥ | مقدمة المترجم |
| ٨ | مقدمة للطبعة المنقحة |
| ٩ | ١- ما هي البوذية؟ |
| ١٦ | ٢- مفاهيم بوذية أساسية |
| ٢٠ | ٣- البوذية وفكرة الإله |
| ٢٤ | ٤- القواعد الخمس |
| ٢٨ | ٥- البعث |
| ٣٥ | ٦- التأمل |
| ٣٩ | ٧- الحكمة والتعاطف |
| ٤٢ | ٨- النباتية |
| ٤٤ | ٩- الحظ والقدر |
| ٤٦ | ١٠- كيف تصبح بوذيا |
| ٥٠ | معجم |

حول المؤلف

ولد الموقر شرافاستي دامّيكا (Venerable Shravasti Dhammika) في استراليا عام ١٩٥١. كرس كراهب بوذي في الهند ثم عاش في شريلانكا، حيث أصبح معروفاً لجهده في ترويج البوذية. انتقل عام ١٩٨٥ الى سنغافورة، حيث عمل مستشاراً روحياً لجمعية بوذا دامّا ماندالا ومجموعات بوذية أخرى متعددة. درّس الموقر دامّيكا في معهد تطوير المناهج التابع لقسم التعليم وعمل عدة أفلام تلفزيونية للمعهد. من كتبه الأخرى: *البوذا وتلامذته*، *مقابلات مع البوذية*، *كيف تحمي نفسك من الطوائف*، *كل شيء حول البوذية*، *الطريق الوسط للأرض الوسط*.

مقدمة المترجم

إذا كان هناك أي شيء يفتخر به الجنس البشري بحق فهو البوذية. على الرغم من ان البوذية (أو حرفيا: الإستنارية) قد تأسست قبل أكثر من ٢٥٠٠ سنة وما زالت تنتشر في جميع أنحاء العالم وتؤثر في كل تفاصيل حياة الإنسان، إلا أن اهتمام القارئ العربي قلما يلتفت الى حضارة الشرق. حصلت على هذا الكتاب من www.BuddhaNet.net وقررت ترجمته فوراً لبساطته ومباشرة. حيث يسأل فيه شخص ما الأسئلة التي قد يسألها شخص غير بوذي أو لا يعرف الكثير عن تعاليم السيد البوذا، أو لديه فكرة خاطئة عنها، ويجيب عنها، بشكل مباشر وبدون لف أو دوران، رجل الدين الأسترالي الموقر دامىكا (انظر "حول المؤلف") الذي ينتمي الى الثيرافادا. (انظر "المعجم")

تسلسل مواضيع الكتاب ينقل القارئ من الريبة الى اليقين. من التصورات الجاهلة عن البوذيين الى الرغبة بالإنتماء اليهم.

على الرغم من أن البوذية نشأت أصلاً في الهند، إلا أن نسبة قليلة من الهنود يعتنقونها. كذلك اختفت البوذية من بعض المناطق التي كانت في السابق منتشرة فيها، كباكستان وأفغانستان (حالياً) وآسيا الوسطى وإيران وأندونيسيا. ولكنها أصبحت القاسم الديني المشترك بين شعوب شرقي آسيا، فهي الدين الرئيسي للصينيين واليابانيين والكوريين والمنغول والتبتيين والفيتناميين والتايلانديين والكمبوديين واللاوسيين والميانماريين والشريلانكيين والبوتان والبوريات والكالاميك والألطي والخاباس والطوفار وغيرهم. وتعتبر أوروبا وأمريكا من أهم مناطق انتشار البوذية اليوم.

في الفصل الأول يذكر المؤلف الموقر أن البوذيين البشر يبلغ عددهم ٣٠٠ مليون. والحق بأن وضع عدد محدد للبوذيين في العالم ليس بالسهولة التي يقاس بها عدد أتباع الأديان الأخرى، وخصوصاً الغربية، كالإسلام أو المسيحية. البوذيون في الحقيقة يشكلون تقريباً ثلث سكان العالم! لا تتعجب من الفرق بين العدد ٣٠٠ مليون وبين مليارين. معظم البوذيين الذين هم خارج العدد ٣٠٠ مليون هم أولئك البوذيون الذين يعتنقون أدياناً أخرى بالإضافة الى البوذية. أيضاً لا تتعجب، فالفرد الواحد في الشرق الأقصى لا يقنع باتباع دين واحد فقط كقرينه في الشرق الأوسط أو الغرب. فتجد أن كل فرد له دينان أو أكثر في آن واحد. ففي الصين التي يبلغ سكانها تقريباً ربع سكان العالم، وعلى الرغم من القيود الشيوعية، يعتنق المواطن الصيني الواحد غالباً البوذية والكونفوشيوسية والطاوية في آن معاً. وكذلك هنالك من يجمعون هذه الأديان العالمية بأديانهم الإقليمية في الصين الشاسعة. وفي كوريا يجمعون البوذية بالكونفوشيوسية وتعايش الأديان الحديثة الكثيرة مثل تشوندوجيو وبوتشونجيو وتاجونجيو. وفي اليابان معظم

اليابانيين بوذيون وبالإضافة الى هذا الدين العالمي يعتنقون ديانتهم المحلية الشنتو. وفي جنوب شرق آسيا أيضا تجد شيئا مشابها في دمج الديانات المحلية والإقليمية بالبوذية، ولكن بشكل طفيف. ان المرونة والتسامح والحرية الفكرية البوذية التي ليس لها مثيل سهّلت قيام مثل هذا الإمتزاج بعبادات وتقاليد وتراث الشعوب المختلفة شرقا وغربا. والبوذية، كمعظم الأديان الشرقية الأخرى، لا تشترط على من يعتنقها ترك دينه القديم أو رفضه لدين جديد، بل على العكس، فالبوذية ترحب بجميع الأديان، وبشكل عملي. بينما تجد أديانا أخرى أول ما تفعله حين تدخل بلدا ما هو تخريب تراث ذلك البلد وقيمه ودينه بحجة اقامة دين أكثر تفوقا. والمؤكد هو أن الرقم ٣٠٠ مليون وضعته احصائيات من جانب واحد قامت بها جمعيات تنتمي الى أحد الأديان التي تحاول منافسة البوذية والتقليل من شأنها متناسية أن العبرة ليست أبدا بالعدد. وقرآن المسلمين أنفسهم يصف هذه الحالة بأنها سلبية بالقول:

ألهاكم التكاثر حتى زرم المقابر... كلا لو تعلمون علم اليقين لتروون الجحيم.

كما أن البوذية، وهذه حقيقة قد يتعجب لها أتباع الأديان المسلحة، لم ولن تنتشر باستخدام أي سلاح مؤذي، ولم يحصل على مدى تاريخها الطويل الممتد لأكثر من ٢٥ قرنا أن جرت ولو معركة واحدة حارب فيها بوذيون أتباع ديانة أخرى باسم الدين أو بحجة نشر رسالة أو إبادة كفر أو زنادقة، أو كحال بعض الأديان التي تحارب فيها طائفة الأخرى باسم الدين والتسامح والسلام! وليست البوذية كبعض الأديان المهووسة بمجرد كسب اتباع جدد لها مهما كان الثمن... أو أديان تحكم بالقتل على من يفكر مجرد التفكير بتركها!

وفي الفصل الأول أيضا يسأل س لماذا هي البلدان البوذية فقيرة ما دامت البوذية شديدة الغنى. على الرغم من أن هذا السؤال بالغ السخافة، ولكنه يتردد في أذهان كثير من الناس مع الأسف، ويكثر من الإستهانة ونشوة الإنتصار! كان رد ج عليه جيدا، ولكنه ربما تناسى أن يذكره بأن الروحانيات تتجاوز الماديات، وأن كل الأديان معتنقوها فيهم الفقراء وفيهم الأغنياء. ففي المسيحية، مثلا، هناك بلدان غنية ماديا كبعض دول أوروبا، وهناك البلدان الفقيرة المعدمة كبعض دول افريقيا وامريكا اللاتينية. بل أن معظم تلك الدول ساهم الدين بشكل مباشر في فقرها وحتى موتها، بينما سبب هجر الدين ما وصلت اليه الدول الغنية النشيطة.

كذلك يوضح المؤلف الموقر أن المذاهب البوذية لا تعاني مطلقا مما تعانيه المذاهب المختلفة في الديانات الأخرى من خلافات حادة ونزاعات دموية وسوء تفاهم متبادل وتعالى وعنصرية وخلافه، بل على العكس، فالمدارس البوذية المختلفة نشأت على أساس التسامح الفكري البوذي وضرورة الديمقراطية وحتمية الإختلاف في وجهات النظر. والمدارس البوذية لا تختلف سوى بأن مدرسة فلانية تفضّل تقنية أو طريقة معينة للوصول الى الإستنارة وتوصي

بالتقنيات الأخرى، بينما مدرسة أخرى تفضّل تقنية أو طريقة أخرى وتوصي بغيرها من المدارس. أي أن الاختلافات ظاهرية فقط، بل انها ضرورية لدين موغل في القدم ومنتشر في أنحاء العالم *المختلفة* وبين شعوب وقوميات متباينة ظاهريا .

أما حول العلم، فقد أخذت في الآونة الأخيرة تتبجح بعض الأديان المنافية أصلا للعلم والمعادية له بأنها علمية. وأخذ بعضها يحاول اطلاق صفة "علمي" على كتبها المقدسة بتقديم تفسيرات مفبركة ولا تمت للنص الأصلي بصلة. غير أنها توضح للباحث أو العاقل مقدار الورطة التي أوقع رجال الدين اولئك أنفسهم بها. لا يقع البوذيون بنفس الفخ. انهم ثابتون على مبادئ أزلية بسيطة وبديهية. ولا يخشون شيئا من العلم. انهم لم يعادوا العلم يوما أو يقفوا في طريقه. كما أنهم لا يثقون باستنتاجات شبه علمية من هنا وهناك يقوم بها كل من هب ودب كما آمن الناس في الماضي أن الأرض مركز الكون لأن البعض أسأوا فهم البعض الآخر. كما أن البوذية دائما تقف موقف المساند لجميع العلم واختباره وزيادته وتطويره. ليس فقط العلوم الصرفة، بل حتى العلوم الإنسانية. وهي تأخذ بالنظريات الحديثة في علوم النفس والإجتماع والفلسفة والتاريخ وغيرها.

ربما للحفاظ على بساطة اسلوب الكتاب، لم يدخل المؤلف في الفصل الرابع في توضيح نسبية الخطأ والصواب في هذه الدنيا، ولم يدخل في فلسفة شنياتا (أنظر المعجم). ولم يذكر في الفصل الخامس علاقة البعث بقانون حفظ الطاقة. وفي الفصل السادس لم يدخل في تفاصيل التأمل وهو الموضوع الواسع المعقد، بل يكاد يعطي لمحة خاطفة عنه. ولم يتطرق الى دور التفكير في الآخرين (خلال تأمل العطف الودي) في حث الحافز الذي يؤدي الى السعي العملي لمعالجة مشاكلهم والتخفيف من معاناتهم.

كذلك لم يذكر المؤلف معاني بعض المصطلحات الشرقية الغامضة، ربما لأن تلك المفردات قد دخلت اللغة الإنجليزية (اللغة التي عنها ترجمت الكتاب) وأصبحت جزءا من قاموسها. الا انها لا تزال غامضة عن القارئ العربي العادي. ولذلك فقد أضفت معجما بالمصطلحات التي قد تصادفك في هذا الكتاب.

نصح بالمزيد من المطالعة في كتب اخرى عديدة. شخصيا أنصحك بزيارة الموقع الأسترالي الشهير www.BuddhaNet.net الذي زودني بهذا الكتاب.

مرحبا بكل من يريد معرفة شيء عن البوذية (الإستنارية) بعيدا عن التعقيد ومن مصدر موثوق.

محمد غانم شيب

بغداد - العراق

تموز (يوليو) ٢٠٠٢

مقدمة للطبعة المنقحة

هذا الكتاب كتب لأول مرة عام ١٩٨٧ إستجابة لإهتمام متزايد بالبوذية من قبل السنغافوريين. لدهشتي وسروري، فقد ظهر بأنه ناجح جدا. جمعية بوذا دارما للتعليم وحدها طبعت ٣٠،٠٠٠ نسخة، وترجمت الى لغات عديدة بضمنها التاميل والصينية والنيبالية. الطُّلبات للنَّسخ أتت من مناطق بعيدة كأستراليا والأرجنتين وجزر سيشل. في تموز هذا العام، زرت صومعة نائية في أعالي الهملايا في لاداخ فقط لأكتشف أن رئيس الدير لم يقرأ سؤال جيد، جواب جيد فحسب، بل قدَّرها كثيرا. كل هذا أفنعي أن اسلوب ومحتويات هذا الكتاب الصغير قد سدت حاجة مهمة وأن المراجعة والتوسيع ستزيد من قيمته. من هنا كانت هذه الطبعة الجديدة. من يريدون إعادة طباعة سؤال جيد، جواب جيد أو ترجمته يمكنهم ذلك بدون الكتابة لطلب الموافقة. مع ذلك سنقدِّر لو أرسلتم لنا نسختين وأعلمتمونا عن عدد النسخ التي تم طبعتها.

الموقر دامिका

سنغافورة ١٩٩١

١. ما هي البوذية؟

س: ما هي البوذية؟

ج: الإسم البوذية (Buddhism) يأتي من كلمة "بودهي" بمعنى "أن تستفيق". وهكذا فإن البوذية هي فلسفة الصوحة. هذه الفلسفة تجد اصولها في خبرة الرجل سيداتا غوتاما المعروف بالبوذا، والذي استفاق بنفسه في سن السادسة و الثلاثين. البوذية الآن عمرها ٢٥٠٠ سنة ويعتقها حوالي ٣٠٠ مليون فرد في أنحاء العالم. حتى مائة سنة خلت، كانت البوذية بشكل أساسي فلسفة آسيوية ولكنها تكسب الأتباع في اوربا وأمريكا.

س: إذاً البوذية فلسفة فقط؟

ج: كلمة فلسفة تأتي من كلمتين: "فيلو (philo)" بمعنى "حب" و "سوفيا (sophia)" بمعنى "الحكمة". فالفلسفة هي حب الحكمة أو حب و حكمة، وكلا المعنيين يصفان البوذية تماما. البوذية تعلم أننا يجب أن نحاول أن نطور قابليتنا الفكرية إلى الأكمل لكي يمكننا الفهم بوضوح. وهي كذلك تعلمنا أن نطور الحب والعطف لكي نصبح صديقا حقيقيا لجميع الكائنات. فالبوذية فلسفة، ولكنها ليست فلسفة فحسب. إنها الفلسفة الأسمى.

س: من هو البوذا؟

ج: في عام ٥٦٣ قبل المسيح ولد طفل لعائلة ملكية شمال الهند. تربي على الثراء والرفاهية ولكن في النهاية وجد أن الراحة والأمان الدنيوي لا يضمنان السعادة. لقد حركته المعاناة التي رآها حوله بعمق - وصمم على ايجاد المفتاح للسعادة الإنسانية. حينما كان عمره ٢٩ عاما ترك زوجته وطفله وأخذ بالجلوس عند أقدام المعلمين الدينيين العظماء في زمنه لكي يتعلم منهم. لقد علموه الكثير ولكن لا أحد منهم عرف بحق سبب المعاناة الإنسانية وكيف يمكن قهرها. أخيرا، وبعد ستة أعوام من الدراسة والتأمل حاز على تجربة سقط فيها جميع الجاهل وفهم فيها فجأة. من ذلك اليوم فصاعدا لقب بالبوذا، الشخص المستفيق. وعاش لـ ٤٥ سنة أخرى تنقل فيها في جميع أنحاء شمال الهند

معلما الآخرين ما اكتشفه. تعاطفه وصبره كانا اسطوريين وجعل له آلاف الأتباع. في عامه الثمانين، شيخا ومريضا، ولكن لايزال سعيدا وبسلام، مات أخيرا.

س: ألم تكن لا مبالاة من البوذا أن يترك زوجته وطفله؟

ج: لم يكن من السهل للبوذا أن يترك عائلته. ربما قلق وتردد لوقت طويل قبل أن يغادر أخيرا. ولكن كان له خيار، أن يكرس نفسه لعائلته أو أن يكرس نفسه للعالم كله. في النهاية، تعاطفه العظيم جعله يهب نفسه للعالم كله. والعالم كله لايزال ينتفع من تضحيته. وذلك لم يكن عدم شعور بالمسؤولية. بل ربما كان أهم تضحية جعلت أبدا.

س: البوذا ميت فكيف يمكنه مساعدتنا؟

ج: فاراداي، الذي اكتشف الكهرباء، ميت، ولكن ما اكتشفه لا يزال يساعدنا. لويس باستير الذي اكتشف العلاجات للأمراض كثيرة ميت، ولكن اكتشافاته الطبية لاتزال تنقذ الحياة. ليوناردو دافنشي الذي خلق روائع الفن ميت، ولكن ما خلقه لا يزال يستطيع أن يرفع وأن يعطي البهجة. رجال نبلاء وأبطال قد يكونون ميتين منذ قرون ولكن حين نقرأ عن أفعالهم وإنجازاتهم، لا نزال نستطيع أن نلهم لأن نفعل كما فعلوا. نعم، البوذا ميت ولكن بعد ٢٥٠٠ سنة ما تزال تعاليمه تساعد الناس، ومثاله لا يزال يلهم الناس، وكلماته لا تزال تغير الحياة. فقط بوذا يمكنه أن يحوز على قدرة كهذه بعد قرون من وفاته.

س: هل كان البوذا إلهها؟

ج: لا، لم يكن كذلك. لم يزعم أنه كان إلهها أو ابن إله أو حتى رسولا من إله. بل كان رجلا أكمل نفسه وعلم أننا إذا حذونا حذوه فيمكننا أن نكمل أنفسنا كذلك.

س: إن لم يكن البوذا إلهها فلماذا يعبده الناس؟

ج: هناك أنواع مختلفة من التقديس. حينما يعبد شخص إلهها، فإنه يسبحه ويعظمه، ويقدم القرابين ويسأل الحسنات، معتقدا أن الإله سيسمع تسيبحة ويتقبل قرابينه ويجيب صلاته. البوذيون لا ينغمسون في هذا النوع من العبادة.

النوع الآخر من التقديس هو حين نظهر احترامنا لشخص أو شيء يعجبنا. حينما يدخل المعلم الى الصف نقف، حين نلتقي بوجيه نصافحه، حين يعزف السلام الوطني نحياه. هذه كلها علامات احترام وتقديس وتشير إلى إعجابنا بناس أو أشياء. هذا هو نوع التقديس الذي يمارسه البوذيون. تمثال للبوذا ويده مستندتان برفق الى حجره و ابتسامته العظوفة تذكرنا أن نكافح كي ننمي السلام والحب في دواخل أنفسنا. عطر البخور يذكرنا بالتأثير النافذ للفضيلة، القنديل يذكرنا بنور المعرفة والأزهار التي لا تلبث أن تذبل وتموت، تذكرنا بالمؤقتية. حين ننحني، نعبر عن امتناننا للبوذا لما أعطتنا تعاليمه. هذه طبيعة التقديس البوذي.

س: ولكنني سمعت ناسا يقولون أن البوذيين يعبدون الأصنام؟

ج: تصريحات كهذه فقط تعكس سوء فهم الشخص الذي يطلقها. القاموس يعرف الصنم بأنه - "صورة أو نصب يعبد كإله". كما رأينا، البوذيون لا يؤمنون بأن البوذا كان إلهًا، فكيف يحتمل أن يؤمنون أن قطعة خشب أو معدن هي إله؟ كل الأديان تستخدم الرموز للتعبير عن مفاهيم متعددة. في الطاوية، الينيانغ ترمز الى التوافق بين الأضداد. في السيخية، السيف يرمز الى الكفاح الروحي. في المسيحية السمكة ترمز الى وجود المسيح والصليب يرمز الى تضحيته. وفي البوذية، فإن تمثال البوذا يرمز الى الكمال الإنساني. تمثال البوذا أيضا يذكرنا بالبعد الإنساني في التعليم البوذي، وحقيقة أن البوذية تتركز حول الإنسان، وليس حول الإله، وبأننا يجب أن ننظر الى الدواخل لا الخواارج لنجد الكمال والفهم. إذًا القول بأن البوذيين يعبدون الأصنام ليس صحيحًا.

س: لماذا يحرق الناس نقودا ورقية ويقومون بجميع أنواع التصرفات الغريبة في المعابد البوذية؟

ج: كثير من الأشياء تبدو غريبة لنا عندما لا نفهمها. بدلا من أن ننبتذ أشياء كهذه على أنها غريبة، يجب أن نجاهد لنجد معناها. على أية حال، صحيح أن بعض الممارسات البوذية أحيانا تجد جذورها في الخرافة الشعبية وسوء الفهم بدلا من تعاليم البوذا. وسوء فهم كهذا لا يوجد في البوذية فحسب، بل تظهر في جميع الأديان من لآخر. البوذا علمٌ بوضوح وبتفصيل وإن أخفق البعض في الفهم الكامل، فالبوذا لا يمكن أن يلام. هناك مقولة:

إذا كان رجل يعاني من مرض لا يطلب العلاج حتى لو توفر طبيب، فليس هذا خطأ ذلك الطبيب.

بنفس الطريقة، إذا كان رجل مقهوراً و معذباً بمرض الأذناس ولكنه لا يطلب مساعدة البوذا، فليس هذا خطأ البوذا.

ان ٢٨ و ٢٩

ولا ينبغي أن يُحكم على البوذية أو أي دين آخر بناس لا يمارسونه بشكل صحيح. اذا كنت ترغب أن تعرف التعاليم البوذية الحقيقية، فاقراً كلمات البوذا أو تكلم مع الذين يفهمونها بشكل صحيح.

س: اذا كانت البوذية جيدة هكذا فلماذا بعض البلدان البوذية فقيرة؟

ج: اذا كنت تقصد بكلمة فقيرة *الفقر الإقتصادي*، فصحيح أن بعض البلدان البوذية فقيرة. أما اذا كنت تقصد بفقيرة نوعية فقيرة *من الحياة*، فربما بعض الدول البوذية غنية تماما. امريكا، مثلاً، دولة غنية اقتصاديا و قوية ولكن معدل الجريمة فيها من الأعلى في العالم، الملايين من المسنين يتعرضون للإهمال من قبل أولادهم ويموتون من الوحدة في دور المسنين، فيها العنف المنزلي و اساءة معاملة الأطفال مشاكل كبيرة. واحدة من ثلاث زيجات تنتهي بالطلاق، الدعارة متوفرة بسهولة. انها غنية في ما يخص المال ولكنها ربما فقيرة في ما يخص نوعية الحياة. الآن، خذ ميانمار، البلد المتخلف اقتصاديا. الآباء يشرفون و يحترمون من قبل أبنائهم، معدل الجريمة منخفض نسبيا، الطلاق والإنتحار والعنف المنزلي و اساءة معاملة الأطفال غير مسموع بها تقريبا، الدعارة والتسامح الجنسي غير موجودين. انها متخلفة اقتصاديا ولكن ربما بها نوعية الحياة أفضل مما هي في بلد كأمريكا. ولكن حتى لو حكمنا على البلدان البوذية بالإقتصاد وحده، فإن واحدة من أغنى البلدان وأكثرها ديناميكية اقتصاديا في العالم اليوم هي اليابان، حيث يدعو ٩٣٪ من السكان أنفسهم بوذيين.

س: لماذا لا يسمع غالبا بأعمال إحسان يقوم بها بوذيون؟

ج: ربما لأن البوذيين لا يشعرون بالحاجة الى أن يتبجحوا بالخير الذين يفعلونه. قبل بضعة سنوات تلقى الزعيم البوذي الياباني نيكيو نيوانو جائزة تمبلتون لعمله في ترويج التوافق بين الأديان. كذلك منح راهب بوذي تايلاندي مؤخرا جائزة ماغسييسي رفيعة المستوى لعمله الممتاز بين مدمني المخدرات. عام ١٩٨٧ منح راهب بوذي تايلاندي آخر، الموقر كانتايابيوات، جائزة سلام الأطفال النرويجية لسنواته الطويلة في العمل على مساعدة الأطفال المشردين في المناطق الريفية. وماذا عن الأعمال الإجتماعية واسعة النطاق التي يقوم بها النظام البوذي الغربي بين الفقراء في

الهند؟ لقد قاموا ببناء مدارس ، ومراكز للإهتمام بالطفل ، وصيدليات وصناعات صغيرة للإكتفاء الذاتي. البوذيون ينظرون الى المساعدة التي يقدمونها للآخرين كتعبير عن ممارستهم الدينية كما تفعل الأديان الأخرى ولكنهم يؤمنون بأنها يجب أن تُعمل بهدوء وبلا ترويج للذات. ولهذا لا تسمع كثيرا عن أعمالهم الإحسانية.

س : لماذا توجد أنواع كثيرة مختلفة من البوذية؟

ج : هناك أنواع كثيرة مختلفة من السُّكر: سُّكر بني ، سُّكر ابيض ، سُّكر محبب ، سُّكر متحجر ، السُّكر العصير والسكر المطحون ولكنها كلها سكر وكلها طعمها حلو. انها تصنع بأشكال مختلفة لكي يمكن استعمالها بطرق مختلفة. البوذية هي نفسها. هناك بوذية ثيرافادا ، بوذية زن ، بوذية الأرض النقية ، بوذية يوغاتشارا و بوذية فاجرايانا ولكنها كلها بوذية وكلها لها نفس الطعم – أي الحرية. البوذية تطورت الى أشكال مختلفة لكي يمكنها أن تكون معنية بالثقافات المختلفة الموجودة فيها. لقد اعيد ترجمتها عبر العصور لكي تبقى معنية بكل جيل جديد. ظاهريا ، أنواع البوذية قد تبدو مختلفة جدا ولكن في قلب كل منها الحقائق الأربع الجلييلة والطريق الثماني. كل الأديان الرئيسية ، وبضمنها البوذية ، انشطرت الى عدة مدارس وطوائف. ولكن الطوائف المختلفة للبوذية لم تدخل أبدا حربا مع بعضها ، ولم يظهروا أبدا العداء لبعضهم البعض وحتى هذا اليوم ، فانهم يذهبون الى هياكل بعضهم البعض و يمارسون شعائرتهم معا. تسامح وفهم كهذا نادر بالتأكيد.

س : انك بالتأكيد تقدّر البوذية. ربما أنت تعتقد أن دينك على حق وأن البقية على باطل.

ج : لا يوجد بوذي ، يفهم تعاليم البوذا ، يعتقد أن الأديان الأخرى على خطأ. وأيضا لا أحد ، وقد بذل جهدا أصيلا ليتفحص أديانا اخرى بعقل متفتح ، يمكن أن يفكر كذلك. أول شئى تلاحظه حين تدرس الأديان المختلفة هو مقدار ما لديهم من أشياء مشتركة. جميع الأديان تعترف بأن حالة الإنسان الحاضرة غير مُرضية. جميعها تؤمن أن تغييرا في الموقف والسلوك مطلوب لكي تتحسن حالة الإنسان. جميعها تعلم أخلاقا تتطلب الحب والعطف والصبر والكرم والمسؤولية الإجتماعية وجميعها تقبل بوجود نوع من المطلق.

انهم يستخدمون لغات مختلفة وأسماء مختلفة ورموزا مختلفة ليصفوا ويوضحوا هذه الأشياء. و فقط عندما ، بضيق افق ، يتعلقون بطريقتهم في رؤية الأشياء يظهر ذلك التعصب الديني والكبرياء وإحقاق الذات.

تخيل شخصا انجليزيا ، وفرنسيا وصينيا واندونيسيا جميعهم ينظرون الى كأس. الإنجليزي يقول: "هذا كوب (cup). الفرنسي يجيب: "كلا، بل هي طاس (tasse). ويعلق الصيني: "كلاكما مخطئ. انه بت (pet).

ويضحك الأندونيسي على الآخرين ويقول: "يا لكم من حمقى. انه تشاوان (cawan). يجلب الإنجليزي قاموسا ويريه للآخرين قائلا: "بامكاني أن اثبت انه كوب. فقاموسي يقول كذلك". "اذأ قاموسك على خطأ"، يقول الفرنسي، "لأن قاموسي يقول بوضوح بأنها طاس". يسخر منهما الصيني قائلا: "قاموسي أقدم من قواميسكم بآلاف السنين، لذلك فان قاموسي هو الصحيح. كذلك فان الناطقين بالصينية أكثر عددا من أي لغة اخرى، ولهذا فانه ينبغي أن يكون بت". وبينما هم يتشاجرون ويتجادلون مع بعضهم، يأتي بوذي ويشرب من الكاس. بعد أن يشرب، يقول للآخرين: "سواء سميتموها كوب أو طاس أو بت أو تشاوان، فالغرض من الكأس هو أن يُستعمل. توقفوا عن الجدل واشربوا، توقفوا عن الشجار وارووا عطشكم". هذا هو الموقف البوذي تجاه الأديان الأخرى.

س: هل البوذية علمية؟

ج: قبل أن نجيب عن ذلك السؤال من الأفضل أن نعرّف كلمة "علم (science)". العلم حسب القاموس هو - "المعرفة التي يمكن أن تحوّل الى نظام، يعتمد على رؤية واختبار الحقائق وتحديد قوانين طبيعية عامة، او فرع من هكذا معرفة، او أي شئ يمكن دراسته بشكل مضبوط".

هناك جوانب من البوذية لا يلائمها هذا التعريف ولكن التعاليم المركزية للبوذية، الحقائق الأربع الجليلة، تنطبق عليها بالتاكيد. المعاناة، الحقيقة الجليلة الأولى هي تجربة يمكن تحديدها وتجربتها وقياسها. الحقيقة الجليلة الثانية تنص على أن المعاناة لها سبب طبيعي، وهو الشهوة، التي كذلك يمكن تحديدها وتجربتها وقياسها. لم تجري محاولات لتوضيح المعاناة بمفاهيم أو أساطير ميتافيزيقية. فالمعاناة تنتهي، حسب الحقيقة الجليلة الثالثة، ليس بالإعتماد على كائن سامي، أو بالإيمان أو الصلوات ولكن ببساطة بإزالة سببها. هذا بديهي. الحقيقة الجليلة الرابعة، الطريقة لإنهاء المعاناة، مرة اخرى، ليس لها علاقة بالميتافيزيقيا ولكنها تعتمد على السلوك بطرق معينة. ومرة اخرى يكون السلوك عرضة للاختبار. البوذية تستغني عن مفهوم الكائن السامي، كما يفعل العلم، وتوضح اصول وأعمال الكون في تعابير القوانين الطبيعية. كل هذا بالتأكيد يعرض روحا علمية. مرة اخرى، نصيحة البوذا المستمرة أننا يجب أن لانؤمن بعمى ولكن بدلا من ذلك أن تسائل، نتفحص، تستفسر وتعتمد على تجربتك الخاصة، لها رنة علمية مؤكدة. فهو يقول:

لا تأخذوا بالوحي أو النقل، لا تأخذوا بالإشاعة، أو الكتب المقدسة، لا تأخذوا بالرواية أو المنطق المجرد، لا تتحيزوا الى تصوّر أو بقابلية ظاهرية لشخص آخر، ولا تأخذوا بفكرة "انه معلمنا". ولكن حين تعرفون أنتم بأنفسكم أن شيئاً ما جيد، وبأنه غير ملوم، بأنه محمود من قبل الحكماء وبأنها حين تُمارَس وتراعى فأنها تؤدي الى السعادة، فاتبع ذلك الشئىء ."

١٨٨ ١١

ولهذا يمكننا القول بأنه رغم أن البوذية ليست علمية بالكامل، فلديها بالتأكيد تضمين علمي قوي وهي بالتأكيد أكثر علمية من أي دين آخر. من الهام أن ألبرت آينشتاين، أعظم عالم في القرن العشرين، قال عن البوذية:

دين المستقبل سيكون ديناً كونياً. يجب أن يتجاوز الإله الشخصي ويتجنب العقائد وعلم اللاهوت. مغطيا كلاً الطبيعي والروحي، يجب أن يكون قائماً على إحساس ديني ينهض من الخبرة بكل الأشياء، الطبيعية والروحية ووحدة ذات مغزى. البوذية تستجيب لهذا الوصف. لو كان هناك أي دين ينسجم مع الإحتياجات العلمية الحديثة فسيكون البوذية.

٢. مفاهيم بوذية أساسية

س: ما هي تعاليم البوذا الأساسية؟

ج: جميع تعاليم البوذا الكثيرة تتمركز حول الحقائق الأربع الجليلة كما تتمركز حافة وشعاعات عجلة حول محورها. تسمى "الحقائق" لأنها صحيحة مطابقةً مع الحقيقة. تسمى "الأربع" لأن هناك أربع منها وتسمى "الجليلة" لأنها تجل من يفهمها.

س: ما هي الحقيقة الأولى الجليلة؟

ج: الحقيقة الجليلة الأولى هي أن الحياة معاناة. لتعيش، يجب أن تعاني. يستحيل أن تعيش بدون تجربة نوع من المعاناة. علينا أن نتحمل معاناة جسدية مثل المرض والجرح والتعب وكبر السن ثم أخيراً الموت وعلينا أن نتحمل معاناة نفسية مثل الوحدة والإحباط والخوف والإحراج والخيبة والغضب... الخ.

س: أوليس هذا نوعاً ما متشائم؟

ج: القاموس يعرف التشاؤمية بأنها "عادة التفكير بأنه مهما يحصل سيكون سيئاً"، أو "الإعتقاد بأن الشر أقوى من الخير". البوذية لا تعلم أياً من هذه الأفكار ولا تنكر وجود السعادة. انها تقول ببساطة: أن تعيش يعني أن تجرب المعاناة الجسدية والنفسية وهي عبارة تبلغ من الصحة و الوضوح ما يجعل من غير الممكن انكارها. المفهوم المركزي لأغلب الأديان هو اسطورة أو قصة أو ايمان من الصعب أو المستحيل التحقق منه. أما البوذية فتبدأ بتجربة، وبحقيقة غير قابلة للدحض، بشي يعرفه الكل وجربه الكل و الكل يحاول التغلب عليه. وهكذا فإن البوذية هي الدين الوحيد العالمي بحق لأنها تتجه مباشرةً إلى صميم اهتمام كل فرد بشري – المعاناة وكيف نتجنبها.

س: ما هي الحقيقة الثانية الجليلة؟

ج: الحقيقة الجلييلة الثانية هي أن كل المعاناة سببها الشهوة. حين ننظر الى المعاناة النفسية، نجد أن من السهل رؤية كيف أن سببها الشهوة. حين نريد شيئاً ما ولكن لايمكننا الحصول عليه، نشعر بالإحباط. حين نتوقع من شخص ما أن يصل الى مستوى توقعاتنا ولكنه لا يصل، نشعر بالخذلان وبخيبة الأمل. حين نريد من الآخرين أن يحبونا ولكنهم لا يفعلون، نحس بالألم. حتى عندما نريد شيئاً ويمكننا الحصول عليه، فإن ذلك أيضاً لا يقودنا غالباً الى السعادة لأننا بعد قليل نملّ من ذلك الشيء ونفقد اهتمامنا به ونبدأ نريد شيئاً آخر. وببساطة، فإن الحقيقة الجلييلة الثانية تقول أن الحصول على ما تريد لا يضمن السعادة. بدلا من الصراع المستمر للحصول على ما تريد، حاول أن تعدّل في ما تريد. الرغبة تحرمنا من الرضا والسعادة.

س: ولكن كيف يمكن للرغبة والشهوة أن تقودنا الى المعاناة الجسدية؟

ج: الرغبة والشهوة طوال الحياة لهذا أوزاك وخصوصا الرغبة بالإستمرار بالوجود تخلق طاقة شديدة تؤدي بالفرد الى أن يولد من جديد. عندما نولد من جديد، يصبح لدينا جسد و، كما قلنا سابقا، الجسد معرض للأذى والمرض. فمن الممكن استنزافه بالشغل وهو يشيخ ويموت في النهاية. وهكذا، فان الشهوة تقود الى المعاناة الجسدية لأنها تسبب لنا إعادة الولادة.

س: كل هذا جيد جدا. ولكن إذا توقفنا عن الرغبة جملةً، لن نحصل أو ننجز شيئاً.

ج: صحيح، ولكن ما يقوله البوذا هو أنه عندما رغباتنا وشهواتنا وعدم قناعتنا الدائمة بما لدينا واشتياقنا المستمر للأكثر والأكثر فعلا يسببون لنا المعاناة، إذاً ينبغي أن نتوقف عن القيام بها. إنه يسألنا أن نفرّق بين ما نحتاجه وبين ما نرغبه وأن نكافح لأجل ما نحتاجه وأن نعدّل في ما نرغبه. انه يخبرنا أن احتياجاتنا يمكن سدها ولكن رغباتنا لانهاية – حفرة بلا قعر. هناك احتياجات رئيسية وأساسية ويمكن الحصول عليها، وذلك ما ينبغي علينا العمل نحوه. أما الرغبات التي ما وراء هذا فينبغي تقليلها تدريجيا. ومع ذلك، ما هو الغرض من الحياة؟ أن تأخذ أو أن تكون راضيا وسعيدا.

س: لقد تحدثت عن إعادة الولادة، ولكن هل يوجد أي دليل على أن شيئاً كهذا قد حصل؟

ج: هناك دليل كافي على أن شيئاً كهذا يحصل، ولكننا سننظر اليه بمزيد من التفصيل فيما بعد.

”هناك ما هو غير مولود، غير مكون، غير مصنوع، غير مُركَّب. لو لم يوجد هذا غير المولود، غير المكون، غير المصنوع، غير المُركَّب، فلا يمكن أن يوجد أي مهرب من ما هو مولود، مكون، مصنوع، ومُركَّب. ولكن بما أن ذلك غير المولود، غير المكون، غير المصنوع، غير المُركَّب موجود، لذلك يُعرَّف مهرب من ما هو مولود، مكون، مصنوع، ومُركَّب“.

اودانا ٨٠

سنعرفها حين ننالها. حتى ذلك الحين، ما يزال بإمكاننا الممارسة.

س: ما هي الحقيقة الرابعة الجليلة؟

ج: الحقيقة الجليلة الرابعة هي الطريق المؤدي الى قهر المعاناة. هذا الطريق يسمى بالطريق الثماني الجليل ويتكون من الفهم التام، الفكر التام، الكلام التام، الفعل التام، المعيشة التامة، الجهد التام، الوعي التام، التركيز التام. الممارسة البوذية تتكون من ممارسة هذه الأشياء الثمانية حتى تصبح أكثر تماما. ستلاحظ أن الخطى على الطريق الثماني الجليل تغطي كل نواحي الحياة: الفكرية والأخلاقية والاجتماعية والإقتصادية والنفسية ولذلك فإنها تحتوي على كل ما يحتاجه المرء ليعيش حياة طيبة ولكي يتطور روحيا.

٣. البوذية وفكرة الإله

س: هل يؤمن البوذيون بإله؟

ج: كلا، لا نؤمن. هناك أسباب عديدة لهذا. البوذا، كعلماء الإجتماع و النفس الحديثين، آمن أن الأفكار الدينية وخصوصا فكرة الإله تجد جذورها في الخوف. يقول البوذا:

مدفوعين بالخوف يلجأ الناس الى جبال مقدسة، وحقول مقدسة، وأشجار وأضرحة مقدسة.

دامابادا ١٨٨

وجد الإنسان البدائي نفسه في عالم خطير وعدائي، فالخوف من الحيوانات المتوحشة، ومن عدم التمكن من ايجاد طعام كافي ومن الأذى أو المرض أو من الظواهر الطبيعية كالرعد والبرق والبراكين، كان ملازما له. لعدم ايجاده الأمان، خلق فكرة الآلهة لكي تعطيه الراحة في السراء والشجاعة في الضراء والتعزية عند المصائب. لهذا اليوم، ستلاحظ أن الناس يصبحون أكثر تدينا عند الأزمات، وستسمعهم يقولون بأن إيمانهم بالله أوبالآلهة يمنحهم ما يحتاجون من قوة لمواجهة الحياة. وستسمعهم يشرحون كيف أنهم يؤمنون بإله معين لأنهم صلوا اليه عند الحاجة واستجيبت صلاتهم. يبدو أن كل هذا يدعم تعليم البوذا أن فكرة الإله هي رد للخوف والإحباط. علّمنا البوذا أن نحاول فهم مخاوفنا، وأن نقلل رغباتنا، وأن نقبل بهدوء وبشجاعة الأشياء التي لا يمكننا تغييرها. لقد استبدل الخوف، ليس بإيمان لاعقلاني، بل بفهم عقلاني.

السبب الثاني الذي حدى بالبوذا ان لا يؤمن بإله هو أنه لا يبدو أن هناك أي دليل يدعم هذه الفكرة. هناك أديان متعددة، والجميع يزعم أنهم وحدهم لديهم كلمات الله محفوظة في كتبهم المقدسة، وأنهم وحدهم يفهمون طبيعة الله، وأن إلههم موجود بينما آلهة الأديان الأخرى غير موجودة. البعض يزعم أن الله ذكر، والبعض يزعم أنها انثى، والباقيون يزعمون أنه محايد. كلهم قانعون بأن هناك دليل كافي لإثبات وجود الههم ولكنهم يضحكون بجحود على الدليل الذي يستخدمه دين آخر لإثبات وجود اله آخر. من غير المفاجئ أنه على الرغم من هذا العدد الكبير

من الأديان التي تصرف عدة قرون محاولةً اثبات وجود آلهتهم، لحد الآن لم يتم ايجاد أي دليل حقيقي أو مؤكد أو جوهري أو غير قابل للدحض. البوذيون يعلقون الحكم حتى قدوم دليل كهذا.

السبب الثالث الذي جعل البوذا لا يؤمن بإله هو أن هذا الإيمان غير ضروري. البعض يزعم أن الإيمان بإله ضروري لتوضيح أصل الكون. ولكنه ليس كذلك. فالعلم قد وضح بإقناع كيف نشأ الكون بدون الحاجة لأن يدخلوا فكرة الله. البعض يزعم أن الإيمان بالله ضروري لحياة سعيدة وذات مغزى. ثانيةً يمكننا أن نرى بأن هذا ليس صحيحاً. فهناك ملايين من الملحددين والمفكرين الأحرار، بدون ذكر الكثير من البوذيين، الذين يحيون حياة مفيدة وسعيدة وذات معنى بلا إيمان بإله. البعض يزعم أن الإيمان بقوة الله ضروري لأن البشر، لضعفهم، لا يملكون القوة لمساعدة أنفسهم. مرة أخرى، البرهان يشير الى العكس. فغالبا ما يُسمع عن ناس تغلبوا على العجز والعوائق، وعلى مصائب وصعوبات من خلال امكاناتهم الذاتية ومن خلال جهودهم الذاتية وبدون إيمان بإله. البعض يزعم أن الله ضروري لكي يعطي الإنسان الخلاص. ولكن هذا الزعم حسن فقط لو قبلت المفهوم اللاهوتي للخلاص والبوذيون لا يقبلون مفهوما كهذا. مبنياً على خبرته الذاتية، رأى البوذا أن كل انسان لديه الإمكانية لتنقية الذهن وتنمية الحب والتعاطف الأزلي والفهم الكامل. لقد حول الانتباه من السموات الى القلب وشجعنا على ايجاد الحلول لمشاكلنا من خلال الفهم الذاتي.

س: ولكن لو لم يكن هناك آلهة فكيف وصل الكون الى هنا؟

ج: كل الأديان عندها أساطير وقصص تحاول اجابة هذا السؤال. في قديم الزمان، حين لم يعلم الإنسان ببساطة، فان أساطير كهذه كانت كافية، ولكن في القرن العشرين، في عصر الفيزياء والفلك والجيولوجيا، فان أساطير كهذه الغيت من قبل الحقيقة العلمية. لقد وضح العلم أصل الكون بدون الإستعانة بفكرة الله.

س: وماذا يقول البوذا عن أصل الكون؟

ج: من المثير للإهتمام أن شرح البوذا لأصل الكون يتطابق بشدة مع النظرة العلمية. ففي موعضة اغانأ، يصف البوذا الكون بأنه يتدمر ومن ثم يعيد نشوءه الى هيأته الحالية على فترة ملايين لا تحصى من السنين. واول حياة نشأت على سطح الماء ومرة أخرى، على ملايين لا تحصى من السنين، تطورت من كائنات بسيطة الى اخرى معقدة. كل هذه العمليات ليس لها بداية ولا نهاية، وتحركها أسباب طبيعية.

س: أنت تقول أن ليس هناك دليل على وجود اله. ولكن ماذا عن المعجزات؟

ج: هناك الكثير ممن يؤمنون بأن المعجزات برهان على وجود الله. نسمع ادعاءات طائشة بأن شفاءً قد حدث ولكننا لا نحصل ابداً على شهادة مستقلة من دائرة طبية أو جراح. نسمع تقارير منقولة عن شخص أنقذ باعجوبة من كارثة ولكننا لا نحصل أبداً على وصف شاهد عيان لما يفترض أنه حدث. نسمع اشاعات عن صلاة قومت جسداً مريضاً أو قوت طرفاً ذابلاً، ولكننا لا نرى أبداً أشعة سينية أو نحصل على تعليقات من أطباء أو ممرضات. الادعاءات الطائشة والتقارير المنقولة والاشاعات ليست بديلاً عن الدليل الأكيد، والدليل الأكيد على المعجزات نادر للغاية. على أية حال، بعض الأحيان تحدث الأشياء غير المفسرة والأحداث غير المتوقعة. ولكن عدم قابليتنا على تفسير أشياء كهذه لا يثبت وجود الآلهة، بل فقط تثبت بأن معرفتنا غير كاملة لحد الآن. قبل نشوء الطب الحديث، حين لم يكن الناس يعرفون سبب المرض اعتقدوا أن الله أو الآلهة أرسلت المرض كعقاب. الآن نعرف ما يسبب هذه الأشياء وحين نمرض نتناول الدواء. عندما تصبح معرفتنا عن العالم أكثر كمالاً، سنتمكن من فهم سبب الظواهر غير المفسرة كما نستطيع أن نفهم الآن سبب المرض.

س: ولكن الكثير من الناس يؤمن بنوع من الآلهة، فيجب أن يكون هذا صحيحاً.

ج: ليس كذلك. كان هناك زمان حين كل الناس آمنوا بأن الأرض مسطحة، ولكنهم كانوا جميعاً مخطئين. عدد الناس الذين يؤمنون بفكرة ليس مقياساً لحقيقة أو بطلان الفكرة. الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها أن نقرر ما إذا كانت فكرة ما صحيحة أم لا هي النظر إلى الحقائق وتفحص الأدلة.

س: إن لم يؤمن البوذيون بالآلهة، فيماذا تؤمن؟

ج: نحن لا نؤمن بإله لأننا نؤمن بالإنسان. نحن نؤمن بأن كل إنسان نفيس ومهم، وبأن الكل لديه إمكانية لأن يتطور إلى بوذا— إنسان مكمل. نؤمن بأن البشر يمكنهم أن يفوقوا الجهل واللاعقلانية وأن يروا الأشياء كما هي في الحقيقة. نؤمن بأن الكراهية والغضب والغيظ والغيرة يمكن استبدالها بالحب والصبر والكرم والعطف. نؤمن بأن كل هذا هو بمتناول كل شخص إذا بذل الجهد المناسب، مهدياً ومسنوداً من قبل زملائه البوذيين ومستلهما مثال البوذا. كما يقول البوذا:

لا أحد ينقذنا سوى أنفسنا، لا أحد باستطاعته ذلك ولا أحد قد يفعل ذلك. نحن أنفسنا علينا أن نسير في الطريق،
إنما البوزات يُرون الطريق بوضوح.

دامآبادا ١٦٥

٤. القواعد الخمس

س: الأديان الأخرى تشتق أفكارها عن الصواب والخطأ من أوامر الهها أو آلهتها. أنتم البوذيون لا تؤمنون به، فكيف تعرفون الصواب والخطأ؟

ج: أي أفكار أو كلام أو أفعال متجذرة في الطمع والكراهية والوهم، مؤدية بنا بعيدا عن نيرفانا، هي سيئة وأي أفكار أو كلام أو أفعال متجذرة في العطاء والحب والحكمة، مساعدة ايانا على تمهيد الطريق الى نيرفانا هي جيدة. لمعرفة الصواب والخطأ في الأديان التي تتمركز حول اله، كل المطلوب هو أن تفعل كما يقال لك. ولكن في دين يتمركز حول الإنسان كالبودية، لمعرفة ما هو الصواب أو الخطأ، عليك أن تنمي وعيا ذاتيا وفهما ذاتيا عميقا. والأخلاق القائمة على الفهم هي دائما أقوى من تلك التي هي استجابة لأمر.

إذا لمعرفة الصواب والخطأ، ينظر البوذي الى ثلاثة أشياء - النية، وتأثير الفعل على النفس، وتأثير الفعل على الآخرين. اذا كانت النية سليمة (متجذرة في العطاء والحب والحكمة)، واذا كانت تساعد نفسي (تساعدني على أن أكون أكثر عطاء وحباً وحكمة) وتساعد الآخرين (تساعدهم على أن يكونوا أكثر عطاء وحباً وحكمة)، اذا فإن أفعالي و أعمالى مفيدة وجيدة وخلوقة. هناك بالطبع اختلافات عديدة لهذا. فأحيانا أتصرف بأفضل نية ولكنها قد لا تنفع لا نفسي ولا الآخرين. أحيانا مقاصدى بعيدة عن الخير، ولكن أعمالى مع هذا تساعد الآخرين. أحيانا أتصرف بلا نية سليمة وتساعدني أعمالى ولكنها ربما تسبب بعض الكرب للآخرين. فى أحوال كهذه، فإن أعمالى مخلوطة - خليط من ما هو جيد ومن ما هو ليس جيداً جداً. حين تكون النيات سيئة ولا يساعد العمل نفسى ولا الآخرين، فهكذا عمل هو سيء. وحين تكون نيتى سليمة وعملى ينفع نفسى والآخرين، فالعمل هو جيد كليةً.

س: فهل تملك البوذية دستوراً أخلاقياً؟

ج: نعم لديها. القواعد الخمس هي أساس المبادئ الأخلاقية البوذية. القاعدة الأولى هي تجنب القتل أو إيذاء الكائنات الحية. القاعدة الثانية هي تجنب السرقة، القاعدة الثالثة هي تجنب سوء السلوك الجنسى، الرابعة هي تجنب الكذب، والخامسة هي تجنب الكحول والعقاقير المخدرة الأخرى.

س: ولكن من المؤكد أن القتل خير أحيانا. كقتل الحشرات الناشرة للأمراض، مثلا، أو قتل شخص سيقنتك؟

ج: قد يكون ذلك خيرا لك. ولكن ماذا عن ذلك الشئى أو الشخص؟ انهم يريدون العيش تماما مثلك. عندما تقرر قتل حشرة ناشرة للمرض، فان نيتك ربما تكون مزيجا من الإهتمام الذاتي (جيد) والإشمئزاز (سيء). الفعل سينفع نفسك (جيد) ولكن من الواضح أنه لن ينفع ذلك الكائن (سيء). ففي بعض الأوقات قد يكون القتل ضروريا ولكنه ليس جيدا بالكامل.

س: أنتم البوذيون تهتمون كثيرا بشأن النمل والبق .

ج: البوذيون يكافحون لتنمية تعاطف غير مميّز ويحتوي الكل. انهم يرون العالم ككل موحد حيث كل شئى وكائن له مكانه ووظيفته. انهم يؤمنون بأننا قبل أن ندمر أو نكدّر توازن الطبيعة الرقيق، علينا أن نكون حذرين جدا. ألق نظرة على تلك الثقافات التي تركز على استنزاف الطبيعة حتى النهاية، عاصرة كل قطرة أخيرة منها بدون اعادة أي شئى، غازيةً ومخضعةً اياها. لقد تمردت الطبيعة. فالهواء حتى هو يتسمم، والأنهار ملوثة وميتة، أنواع كثيرة وجميلة من الحيوانات تنقرض، سفوح الجبال قاحلة ومتآكلة. حتى المناخ يتغير. لو كان الناس أقل تلهفا على السحق والتحطيم والقتل بقليل، لما نشأ هذا الوضع الرهيب. علينا جميعا أن نكافح لننمي احترامنا أكثر بقليل للحياة. وهذا ما تقوله القاعدة الاولى.

س: القاعدة الثالثة تقول أننا يجب أن نتجنب سوء السلوك الجنسي. ما هو سوء السلوك الجنسي؟

ج: اذا استخدمنا الخداع أو الإبتزاز العاطفي أو القوة لنرغم شخصا على ممارسة الجنس معنا، فهذا هو سوء سلوك جنسي. الزنا أيضا نوع من الإنحراف الجنسي لأننا حين نتزوج نعد زوجنا بالإخلاص. فحين ننزي نحنث بذلك الوعد ونخون ثقتهم أو ثقتهم. الجنس ينبغي له أن يكون تعبيرا عن الحب والألفة بين شخصين وحين يكون كذلك فإنه يساهم في عافيتنا الذهنية والعاطفية.

س: هل يعتبر الجنس قبل الزواج نوعا من سوء السلوك الجنسي؟

ج: ليس اذا كان هنالك حب واتفاق متبادل بين الطرفين. على أية حال لا ينبغي نسيان أن الوظيفة البيولوجية للجنس هو الإنجاب، وإن حبلت امرأة غير متزوجة فيمكن أن يسبب لها ذلك الكثير من المشاكل. العديد من الناس الناضجين والمفكرين يعتقدون أن ترك الجنس الى ما بعد الزواج أفضل بكثير.

س: ولكن ماذا عن الكذب؟ هل من الممكن العيش بدون قول الكذب؟

ج: حقا انه لمن المستحيل أن تعبر في المجتمع أو الشغل بدون الكذب، وقضية شنيعة وفسادة كهذه يجب أن تتغير. البوذي هو من يصمم على فعل شئ عملي في ما يخص المشكلة بأن يحاول أن يكون أكثر صدقا ونزاهة.

س: وماذا عن الكحول؟ القليل من الشراب لا يؤدي بالتأكيد.

ج: الناس لا يشربون للدُّوق. حين يشربون وحيدين فلكي ينشدوا الراحة من التوترو حين يشربون إجتماعيا، فغالبا كي يتوافقون. حتى مقدار قليل من الكحول يحرف الوعي ويعرقل الإدراك الذاتي. بتعاطيه بكميات كبيرة، فان تأثيره يمكن أن يكون تدميريا.

س: ولكن شرب مقدار قليل فقط لن يكسر القاعدة، أوليس كذلك؟ فهو شئ قليل فقط.

ج: بلى، انه فقط لشئ قليل وان كنت لا تقدر أن تمارس ولو شيئا قليلا، فالتزامك وعزمك ليس قويا جدا، أليس كذلك؟

س: ان القواعد الخمس سلبية. فهي تخبرك ما ينبغي أن لا تفعله. انها لا تخبرك ما ينبغي فعله.

ج: ان القواعد الخمس هي أساس المبادئ الأخلاقية البوذية، وليست كلها. نبدأ بالإعتراف بسلوكنا السيء والجهاد للتوقف عن فعله. لهذا كانت القواعد الخمس. بعد توقفنا عن فعل السوء، نبدأ بفعل الخير. خذ مثلا، الكلام. يقول البوذا أن علينا أن نبدأ بالإحجام عن قول الأكاذيب. بعدها، علينا أن نتكلم الصدق، نتكلم برقة وبأدب، ونتكلم في الوقت المناسب. انه يقول:

”تاركا الكلام الباطل يصبح متكلمًا للحقيقة ، معتمداً عليه ، جديراً بالثقة ، لا يخدع العالم. تاركا الكلام الخبيث لا يكرر هناك ما سمعه هنا ولا يكرر هنا ما سمعه هناك ليسبب الخلاف بين الناس. يصلح الذين هم منقسمون ويقرب بين من هم أصدقاء. الوفاق متعته ، الوفاق بهجته ، الوفاق حبه ، انه الدافع لكلامه. تاركا الكلام القاسي ، كلامه بريء ، مسر للأذن ، موافق ، ذاهب الى القلب ، مؤدب ، محبوب من الأغلبية. تاركا الثرثرة البطالة يتكلم في الوقت الصحيح ، ما هو صحيح ، بدقة ، عن دارما وعن النظام. يتكلم كلمات تستحق كنزها ، في وقتها ، معقولة ، واضحة المعالم ، ودقيقة. ”

م ١٧٩١

٥. البعث

س: من أين يأتي الإنسان وأين يذهب؟

ج: هناك ثلاثة أجوبة محتملة لهذا السؤال. اولئك الذين يؤمنون بآله أو آلهة يدعون بأن الفرد قبل أن يخلق لم يكن موجودا، ثم يأتي الى الوجود عبر ارادة إله. يعيش حياته ثم، حسب ما آمن أو فعل خلال حياته، اما يذهب الى النعيم الأبدي أو الى الجحيم الأبدي. هناك آخرون، انسانيون وعلماء، يدعون أن الفرد يأتي الى الوجود عند الحمل نتيجة لأسباب طبيعية، يعيش ثم يتوقف عن الوجود عند الموت. البوذية لاتقبل بأي من هذين التفسيرين. فالأول يسبب مشاكل أخلاقية كثيرة. فلو يخلق كلا منا حقا اله طيب، فمن الصعب تفسير لماذا هذه الكثرة من الناس يولدون بالعاهات الأكثر ترويعا، أو لماذا هذه الكثرة من الأطفال يجهضون قبل الولادة أو أثناءها. مشكلة اخرى للتفسير التآليهي هو أنه يبدو من الجور الشديد أن يعاني شخص العذاب الأبدي في الجحيم لما فعله خلال ٦٠ أو ٧٠ سنة فقط على الأرض. ستون أو سبعون عاما من الكفر أو حياة الفجور لا تستحق عذابا أبديا. كذلك ٦٠ أو ٧٠ عاما من الحياة الطيبة تبدو تكلفة قليلة جدا للنعيم الأبدي في السماء. التفسير الثاني أفضل من الأول وله برهان علمي أكبر يدعمه ولكنه مع ذلك يترك أسئلة عديدة مهمة بلا جواب. كيف يمكن لظاهرة بهذا التعقيد العجيب كالوعي أن تنشأ من مجرد إلتقاء خليتين، الحيمن والبيضة؟ وبما أن الباراسايكولوجي أصبح الآن فرعا علميا معترفا به، فظواهر كالتخاطر من الصعوبة أن تلائم النموذج المادّي للعقل.

البوذية تقدم التفسير الأكثر ارضاءً لمن أين أتى الإنسان والى أين يذهب. حين نموت، فان الذهن، بجميع ميوله وأفضلياته وإمكانياته وخصائصه التي تطورت وتكيفت في هذه الحياة، تعيد اقامة نفسها في بيضة مخصبة. هكذا ينمو الفرد، يولد ثانية، وينشئ شخصية مكيفة مع كلا الخصائص الذهنية المنقولة ومع المحيط الجديد. الشخصية ستتغير وتتعدّل بالجهد الواعي والعوامل المكيفة كالتعليم والتأثير الأبوي والمجتمع، ومرة اخرى عند الموت، تعيد اقامة نفسها في بيضة مخصبة جديدة. عملية الموت والبعث هذه ستستمر حتى تتوقف الظروف التي تسببها، أي الشهوة والجهل. حين يتوقفان، فبدلا من أن يولد من جديد، ينال الذهن حالة تدعى نيرفانا وهذه هي الهدف النهائي للبوذية والغرض من الحياة.

س: كيف ينتقل الذهن من جسد الى آخر؟

ج: فكر بها بكونها كالموجات اللاسلكية. فموجات الراديو، التي لا تتكون من كلام أو موسيقى بل من طاقة بذبذبات مختلفة، تَبَثُّ وتنتقل خلال الفضاء ويجتذبها ويلتقطها المستلم كما بُثت ككلام وموسيقى. نفس الشيء بالنسبة للذهن. عند الموت، تنتقل الطاقة الذهنية خلال الفضاء وتجتذبها وتلتقطها البيضة المخصبة. وبينما يكبر الجنين، تتركز الطاقة نفسها في الدماغ من حيث "تبث" نفسها لاحقا كالشخصية الجديدة.

س: هل يعاد ولادة المرء دائما كإنسان؟

ج: كلا، فهناك عدة عوامل يمكن ان يُبعث فيها المرء. بعض الناس يُبعثون في الجنة، والبعض في الجحيم، والبعض يُبعثون كأشباح جائعة وهكذا. الجنة ليست مكانا بل حالة وجود يجد فيها المرء له جسدا دقيقا وحيث يجرب الذهن السرور غالبا. بعض الأديان تجاهد بصعوبة شديدة لكي تعاد ولادتها في الوجود السماوي معتقدين خطأ أنها ستكون حالة دائمة. ولكنها ليست كذلك. فالجنة مؤقتة كجميع الحالات المشروطة، وحين تنتهي فترة حياة المرء هناك، فقد يولد المرء كإنسان ثانية. الجحيم، كذلك، ليس مكانا بل حالة وجود يجد فيها المرء له جسدا دقيقا وحيث يجرب الذهن القلق والكآبة غالبا. الكون شبها جائعا، مرة اخرى، هو حالة وجود حيث يكون الجسد دقيقا وحيث يصاب الذهن بالشوق والإستياء.

فالكائنات السماوية تجرب السرور غالبا، والكائنات الجحيمية والأشباح تجرب الألم غالبا، والكائنات البشرية تجرب خليطا منهما عادة. فالفرق الرئيسي بين عالم الإنسان والعوالم الأخرى هو صفة الجسد ونوعية التجربة.

س: ما الذي يقرر مكان اعادة الولادة؟

ج: ان أهم عامل، ولكن ليس العامل الوحيد، الذي يؤثر على مكان اعادة ولادتنا وما صنف الحياة التي سناخذها، هو كارما. كلمة كارما تعني "فعل" وتشير إلى أفعالنا الذهنية المتعمدة. بمعنى آخر، ما نحن عليه محدد كثيرا من قبل كيفية تفكيرنا وفعلنا في الماضي. كذلك فان كيفية تفكيرنا وفعلنا الآن ستؤثر على كيفية تكوننا عليه في المستقبل. نوع الشخص اللطيف المحب يميل الى البعث في عالم سماوي أو ككائن بشري لديه سيادة التجارب المسرة. نوع الشخص القلق أو المضطرب أو شديد القسوة يميل الى البعث في عالم جحيمي أو ككائن بشري لديه سيادة التجارب المؤلمة. الشخص الذي ينمي شهوة إستحواذية وأشواق عنيفة وتطلعات ملتهبة لا يمكن ارضاؤها يميل الى البعث

كشبح جائع أو ككائن بشري محبط من الشوق والرغبة. مهما كانت العادات الذهنية متطورة بقوة في هذه الحياة فستستمر في الحياة القادمة. معظم الناس، على أية حال، يبعثون ككائنات بشرية.

س: إذا فنحن غير محددين من قبل كارما العائد لنا، بل نستطيع تغييره.

ج: طبعا نستطيع. وذلك هو سبب كون الجهد الكامل واحدة من خطوات الطريق الثماني الجليل. انه يعتمد على إخلاصنا وعلى مقدار الجهد التي نبذله ومدى قوة العادة. ولكن صحيح أن بعض الناس ببساطة يعيشون الحياة تحت تأثير عاداتهم الماضية بلا بذل جهد لتغييرها وواقعين ضحية هذه النتائج السيئة. ناس كهؤلاء سيستمرون بالمعاناة ما لم يغيروا عاداتهم السلبية. كلما طال بقاء العادات السلبية، كلما زادت صعوبة تغييرها. البوذي يفهم هذا ويستفيد من كل فرصة ليحطم العادات الذهنية ذات النتائج السيئة ولينمي العادات الذهنية التي لها نهاية جيدة وسعيدة. التأمل هو واحدة من التقنيات المستخدمة لتعديل أنماط العادة لدى الذهن كما يفعل التكلم والإمتناع عن التكلم، والفعل والإمتناع عن التصرف بطرق معينة. جميع الحياة البوذية تدريب لتنقية وتحرير العقل. فعلى سبيل المثال، ان كان الصبر والعطف من خصالك الواضحة في حياتك السابقة، فنزعات كهذه ستتجلى ثانية في الحياة الحاضرة. ان تم تقويتها وتطويرها في الحياة الحاضرة، فستجلى بشكل أقوى وأكثر وضوحا في الحياة المستقبلية. ان هذا مبني على الحقيقة البسيطة والجديرة بالملاحظة بأن العادات المثبتة طويلا تميل الى أن تكون صعبة التحطيم. الآن، وانت صبور وطيب، يميل أن يحدث أنك لا تنزعج بسهولة من الآخرين، ولا تحمل أحقادا، والناس يحبونك وهكذا فان تجاربك تميل الى أن تكون أسعد.

والآن، لناخذ مثلا آخر. لنقل أنك جنئت الى الدنيا بنزعة لأن تكون صبورا وعطوفا بسبب عاداتك الذهنية في الحياة السابقة. ولكن في الحياة الحاضرة، نراك تهمل تقوية وتطوير نزعات كهذه. سوف تضعف بالتدرج وتنقرض وربما تغيب بالكامل في الحياة المستقبلية. بسبب ضعف الصبر والعطف في هذه الحالة، هناك احتمالية أن في هذه الحياة أو في الحياة التالية قد ينمو ويتطور بال قصير وغضب وقسوة، جابين معهم كل التجارب السيئة التي تخلقها مواقف كهذه. سنأخذ مثلا أخيرا. لنقل أنك بسبب عاداتك الذهنية في الحياة السابقة، أتيت الى الحياة الحالية مع نزعة لأن تكون قصير البال وعصيبا وتدرك أن عادات كهذه لا تسبب لك سوى الكراهة فتبذل جهدا لكي تغيرها. فستبدلها بعواطف ايجابية. اذا كنت قادرا على ازالتها بالكامل، وهو ممكن لو بذلت جهدا، فستكون حرا من

الكرهه اللى يسببها قصر البال والغضب. اذا كنت فقط قادرا على اضعاف نوازع كهذه، فستظهر في الحياه التاليه حيث بجهد أكثر قليلا، يمكن ازالته نهائيا ويمكنك أن تتحرر من عواقبها السيئه.

س: لقد تحدثت كثيرا عن البعث ولكن هل يوجد أي دليل أننا نبعث حين نموت؟

ج: ليس هناك دليل علمي يدعم ايمان البوذيين بالبعث فحسب، بل انها نظرية الآخرة/الوحيده اللى لديها دليل يدعمها. لا توجد فضله دليل تثبت وجود الجنة وبالطبع فإن دليل الفناء عند الموت يبدو ناقصا. ولكن خلال الثلاثين سنة الاخيره قام الباراسايكولوجيون بدراسه تقارير تفيد بأن بعض الناس لديهم ذكريات واضحه لحيواتهم السابقه. مثلا، في انجلترا، قالت طفلة في الخامسه من عمرها أن باستطاعتها تذكر "امها وأبيها الآخرين" وتكلمت بوضوح عن ما بدا كأحداث في حياه شخص آخر. استدعي الباراسايكولوجيون وسألوها مئات الأسئلة اللى أعطتهم عليها اجابات. تحدثت عن العيش في قرية معينه في ما بدا كأنه اسبانيا، وأعطت اسم القرية واسم الشارع اللى عاشت فيه وأسماء جيرانها وتفاصيل عن حياتها اليوميه هناك. كما وصفت بتخوف كيف صدمتها سياره وماتت من اصابتها بعد يومين. حين تم التحقق من هذه التفاصيل، وُجد أنها دقيقه. فعلا كان هناك قرية في اسبانيا بالإسم اللى أعطته الطفلة ذات الخمسه أعوام. فعلا كان هنالك بيت من النوع اللى وصفته في الشارع اللى سمته. والأكثر، وُجد أن فتاة عمها ٢٣ سنة كانت تعيش في البيت فعلا قُتلت في حادث سياره قبل خمس سنوات. الآن، كيف يمكن لطفله في الخامسه تعيش في انجلترا ولم يحصل أن ذهبت الى اسبانيا أن تعرف كل هذه التفاصيل؟ وبالطبع، هذه ليست الحاله الوحيدة من نوعها. البروفيسور إيان ستيفنسون من جامعه فرجينيا قسم علم النفس وصف عشرات الحالات من هذا النوع في كتبه. وهو عالم مفوض قدمت دراسته اللى دامت ٢٥ سنة لأناس يتذكرون حيوات سابقه دليلا قويا لتعليم البوذا عن البعث.(١)

(1)انظر عشرون قضية موحية بالتناسخ وقضايا من نوع التناسخ، مطبعة جامعه فرجينيا، تشارلوتفيل بالولايات

س: قد يقول بعض الناس أن ما يسمى قابلية تذكر الحيوانات السابقة هو عمل الشياطين.

ج: لا يمكنك ببساطة أن تنبذ كل ما لا يناسب إيمانك على أنه عمل شياطين. حين تنتج الحقائق الباردة القاسية لتدعم فكرة ما، فعليك أن تستخدم الحجج العقلانية والمنطقية ان رغبت أن تحاججها - وليس الحديث اللاعقلاني والخرافي عن الشياطين.

س: أنت تقول أن الحديث عن الشياطين خرافة لكن أوليس الحديث عن اعادة الولادة خرافيا قليلا كذلك؟

ج: القاموس يعرف "الخرافة" على أنها "إيمان لا يقوم على العقل أو الحقيقة بل على ترابط أفكار، كما في السحر". لو استطعت أن تريني دراسة حريصة عن وجود الشياطين كتبها عالم فسوف أعترف بأن الإيمان بالشياطين ليس خرافة. ولكني لم أسمع بأيبحث في الشياطين، فالعلماء ببساطة لا يكلفون أنفسهم لدراسة أشياء كهذه، فأقول بأن لا دليل على وجود الشياطين. ولكن كما رأينا منذ قليل، هناك دليل يبدو يشرح حصول اعادة الولادة. فإن كان البعث مبنيا على بعض الحقائق على الأقل، فلا يمكن أن يكون خرافة.

س: حسنا، هل هناك أي علماء آمنوا باعادة الولادة؟

ج: نعم. توماس هكسلي، الذي كان مسؤولا عن ادخال العلم الى النظام المدرسي البريطاني في القرن التاسع عشر والذي كان أول عالم يدافع عن نظريات داروين، آمن بأن التناسخ كان فكرة معقولة جدا. يقول في كتابه المشهور "التطور والأخلاق ومقالات اخرى":

في مذهب التناسخ، مهما كان أصله، بوجود التأمل البراهماني والبوذي، جاهزا للتسليم، وسائل انشاء اثبات معقول لطرق الكون نحو الإنسان... مع ذلك فإن التماس التبرير هذا ليس بأقل معقولة من من الآخرين. ولن رفضه سوى مفكرين شديدي الإستعجال على أساس السخافة الفطرية. كمنظريه التطور نفسها، فإن نظرية التناسخ متجذرة في عالم الحقيقة. وبامكانها أن تطلب دعما كالذي تستطيع الحجة العظيمة من التناظر أن تقدمه.

كذلك وجد البروفيسور غوستاف سترومبيرغ، الفلكي والفيزيائي السويدي المشهور وصديق لآينشتاين، أن فكرة البعث راقية.

تختلف الآراء عما لو كان بإمكان الأرواح الانسانية أن تعيد تجسدها على الأرض أم لا. في عام ١٩٣٦ حُقق وُبلغ حول قضية مثيرة للإهتمام بشكل شامل من قبل السلطات الحكومية في الهند. بإمكان بنت (شانتي ديفي من دلهي) أن تصف بدقة حياتها السابقة (في موترا التي تبعد خمسمائة ميل عن دلهي) التي انتهت قبل حوالي سنة من "ولادتها الثانية". لقد أعطت اسم زوجها وطفلها ووصفت بيتها وتاريخ حياتها. أحضرتها لجنة التحقيق الى أقاربها السابقين، الذين تثبتوا من جميع افاداتها. يعتبر التناسخ أمرا اعتياديا بين شعب الهند، ولكن الشئى المدهش لهم في هذه الحالة هو العدد الكبير من الحقائق التي تذكرتها البنت. هذه الحالة واخر مشابهة يمكن اعتبارها كدليل اضافي لنظرية عدم قابلية تدمير الذاكرة.

البروفيسور جوليان هكسلي، العالم البريطاني المميز الذي كان مديرا عاما لليونسكو آمن بأن البعث متوافق تماما مع التفكير العلمي.

لا يوجد شئى ضد روح-فردية دائمة البقاء تُبعث بطريقة ما عند الموت، كبعث رسالة لاسلكية محددة بجهاز ارسال يعمل بطريقة معينة. ولكن يجب تذكر أن الرسالة اللاسلكية تصبح رسالة مرة اخرى فقط عندما تدخل باتصال مع الهيكل المادى الجديد - المستلم. كذلك الحال بإنبثاق روحنا المحتمل. انه ... لا يمكن له أبدا أن يفكر او ان يشعر ما لم "يتجسد" ثانية بطريقة ما. فشخصياتنا قائمة على الجسد الى درجة أن من المستحيل حقا التفكير بالبقاء الذي قد يكون شخصا بأي معنى حقيقي بدون صنف من الأجسام ... بإمكانى التفكير بشئى يُبعث حاملا نفس العلاقة للرجال والنساء كرسالة لاسلكية الى جهاز الإرسال، ولكن في تلك الحالة فإن "الميت" سيكون، بأبعد ما يمكن للمرء رؤيته، لا شئى سوى اضطرابات بأنماط مختلفة تتجول خلال الكون حتى ... تعود الى حقيقة الوعي بالإتصال مع شئى يمكن أن يعمل كجهاز مستلم للذهن.

حتى الناس العمليون والواقعيون جدا كالصناعي الأمريكي هنري فورد وجدوا فكرة البعث مقبولة. فورد انجذب الى فكرة البعث لأن البعث، بخلاف الفكرة التأليفية أو الفكرة المادية، تعطيك فرصة ثانية لتنمي نفسك. يقول هنري فورد:

تبينت فكرة التناسخ عندما كنت في السادسة والعشرين من العمر. الدين لم يقدم شيئاً بدقة ... حتى العمل لم يعطني الرضا التام. العمل دخان ان لم نستطع استخدام الخبرة التي نجمعها في حياة ما في الحياة التالية. عندما اكتشفت التناسخ وكأني وجدت خطة عالمية. أدركت أن هناك فرصة لحساب أفكارى. الزمن لم يعد محدودا. لم أعد عبدا بين يدي الساعة ... النبوغ تجرية. يبدو أن البعض يفكر بأنه موهبة، ولكنه ثمرة تجربة طويلة في عدة حيوات. بعض الأرواح أكبر سنا من غيرها ولهذا فهم يعرفون أكثر. اكتشاف التناسخ أراح بالي ... لو حفظت سجلا لهذه المحاوره فاكتبها لتريح بال الناس. أود أن ابّلع للآخرين السكينة التي تعطينا اياها النظرة الطويلة الى الحياة.

فالتعاليم البوذية عن البعث فعلا لديها اثبات علمي يدعمها. انها متوافقة منطقيا وتقطع شوطا طويلا لإجابة الأسئلة التي فشلت النظريات التأليهية والمادية في اجابتها. بل انها ايضا مريحة جدا. مالذي يمكن أن يكون أسوأ من نظرية حياة لا تعطيك فرصة ثانية ولا مجالا لتصحيح الأخطاء التي ارتكبتها في هذه الحياة ولا وقتا لتطور المهارات والقابليات التي ربيتها في هذه الحياة. ولكن حسب ما يقول البوذا، ان اخفقت في نيل نيرفانا في هذه الحياة فلديك فرصة المحاولة ثالثة في المرة القادمة. ستتمكن بصدق من التعلم من أخطائك. الأشياء التي لم تكن قادرا على فعلها أو انجازها في هذه الحياة قد تكون ممكنة في الحياة التالية. يا له من تعليم رائع!

٦. التأمل

س: ما هو التأمل؟

ج: التأمل هو جهد واعٍ لتغيير كيفية عمل الذهن. الكلمة الباليّة التي تقابل تأمل هي "بهافنا" التي تعني "ينمي" أو "يطور".

س: هل التأمل مهم؟

ج: نعم. مهما تمنينا أن نكون طبيين، ان لم نستطع تغيير الشهوات التي تجعلنا نتصرف بالطريقة التي نقوم بها، فالتغيير سيكون صعباً. مثلاً، قد يدرك شخص أنه ضجرٌ من زوجته وقد يعد نفسه: "لن أكون ضجراً هكذا من الآن فصاعداً". ولكن بعد ساعة قد يكون صارخاً بزوجته لأنه ببساطة، غير واع بنفسه، الضجر قد تسلل بدون معرفته. التأمل يساعد على تنمية الوعي والطاقة اللازمة لتحويل أنماط العادات الذهنية المترسخة.

س: لقد سمعت بأن التأمل يمكن أن يكون خطيراً. هل هذا صحيح؟

ج: لنعيش، نحتاج الملح. ولكن لو أكلت كيلوغراماً من الملح لقتلك. لتعيش في العالم الحديث تحتاج الى سيارة. ولكن ان لم تتبع قواعد المرور أو ان قدت وأنت مخمور فستصبح السيارة ماكينة خطيرة. التأمل هكذا، فهو ضروري لصحتنا وعافيتنا العقلية ولكن ان مارستها بطريقة غبية فقد تسبب المشاكل. بعض الناس لديهم مشاكل كالكآبة أو التخوفات اللاعقلانية أو انفصام الشخصية، يعتقدون أن التأمل علاج فوري لمشكلتهم، فيبدؤون بالتأمل وأحياناً تسوء مشكلتهم. لو كان لديك مشكلة كهذه فعليك أن تسعى الى المساعدة الإختصاصية ثم بعد أن تتحسن استغرق في التأمل. البعض الآخر يطاولون أنفسهم، يستغرقون في التأمل وبدلاً من التقدم تدريجياً، خطوة خطوة، نراهم يتأملون بطاقة زائدة عن الحد ولفترات أطول من اللزوم ولا يلبثوا أن ينهكوا. ولكن ربما أغلب المشاكل في التأمل يسببها "تأمل الكنغر". بعض الناس من يذهب الى معلم ويقوم بتقنيته التأملية لفترة، ثم يقرأ شيئاً في كتاب ما ويقرر أن يجرب تلك التقنية، ثم بعد اسبوع يزور المدينة معلم تأمل مشهور فيقرر تضمين بعض أفكاره في ممارسته ولا يلبث أن يرتبك بشكل ميؤوس منه. ان القفز كالكنغر من معلم الى آخر أو من تقنية تأمل الى اخرى لخاطيء. ولكن ان لم

يكن لديك مشكلة عقلية حادة وتستغرق بالتأمل وتمارس بفهم، فذلك واحد من أفضل الأشياء التي تستطيع فعلها لنفسك.

س: كم عدد أنواع التأمل الموجودة؟

ج: علم البوذا أنواعا عديدة مختلفة من التأمل، كلُّ مصمم للتغلب على مشكلة معينة أو لتطوير حالة نفسية معينة. ولكن النوعين الأكثر شيوعا وفائدة من التأمل هما الإنتباه للتَّنَفُّس (أنا بانا سَتي) وتأمل العطف الودِّي (متَّا بهافانا).

س: لو أردت ممارسة الإنتباه للتَّنَفُّس فكيف أفعله؟

ج: اتبع الخطوات البسيطة التالية: المكان، والوضعية، والممارسة، والمشاكل. أولا، جد مكانا مناسباً، ربما غرفة هادئة حيث تبتعد عن الإزعاج. ثانيا، اجلس بوضعية مريحة. الوضعية المريحة هي أن تجلس ورجليك مطويتان، ووسادة تحت رديك، وظهرك مستقيم، ويداك في حضنك، وعيناك نصف مغلقتين. بدلا عن ذلك يمكنك الجلوس في كرسي طالما يمكنك الحفاظ على استقامة ظهرك. ثم تأتي الممارسة الحقيقية نفسها. بينما تجلس بهدوء وعيناك نصف مغلقتين تركِّز انتباهك على حركات الشهيق والزفير. يمكنك ذلك بعدد الأنفاس أو مراقبة ارتفاع وانخفاض البطن. حين تقوم بذلك، ستظهر مشاكل وصعوبات معينة. قد تعاني من حركات مزعجة على جسمك أو مضايقة في الركبتين. ان حصل ذلك، حاول ابقاء الجسم مسترخيا بدون أن تتحرك وابق مركزا على النفس. ربما تأتي عقلك أفكار متطفلة مشتتة انتباهك على النفس. الطريقة الوحيدة لمعالجة هذه المشكلة هي الإستمرار باعادة انتباهك الى النفس. لو استمررت بفعل ذلك فستضعف الأفكار في النهاية وسيصبح تركيزك أقوى وستنال لحظات من الهدوء الذهني والسلام الداخلي العميقين.

س: ما طول المدة التي أتأمل فيها؟

ج: من الجيد أن تتأمل ١٥ دقيقة كل يوم لمدة اسبوع ثم تمدد الزمن خمس دقائق كل اسبوع حتى تتأمل لـ ٤٥ دقيقة. بعد أسابيع قليلة من التأمل اليومي المنتظم ستبدأ بملاحظة أن تركيزك يتحسن، وأن أفكارك قلَّت، وأن لديك لحظات من السلام والسكون الحقيقيين.

س: ماذا عن تأمل العطف الودّي؟ كيف نمارسه؟

ج: حالما تألّف الإنتباه للتنفس وتمارسه بانتظام بإمكانك ممارسة تأمل العطف الودي. ينبغي القيام به مرتين أو ثلاثة كل اسبوع بعد الإنتهاء من الإنتباه للتنفس. أولا، تلفت انتباهك الى نفسك وتقول لنفسك كلمات مثل "عسى أن أكون طيبا وسعيدا . عسى أن اكون مسالما وهادئا. عسى أن أكون محروسا من الأخطار. عسى أن يكون ذهني خاليا من الكراهية. عسى أن يكون قلبي مليئا بالحب. عسى أن أكون طيبا وسعيدا". ثم تفكر بشخص محبوب، ثم بشخص محايد، أي، شخص لا تحبه ولا تكرهه، وأخيرا بشخص مكروه، متمنيا لكل منهم الخير بينما تفكر بهم.

س: ما فائدة القيام بهذا النوع من التأمل؟

ج: ان قمت بتأمل العطف الودي بانتظام وبالإتجاه الصحيح فستجد أن تغييرات ايجابية جدا تحصل بداخلك. ستجد أنك قادر على أن تكون أكثر تقبلا ومسامحة تجاه نفسك. ستجد أن مشاعرك تجاه محبوبيك ستزيد. ستجد نفسك تصادق ناسا اعتدت على أن تكون غير مبال ولا مهتما بهم، وستجد أن نيتك السيئة وإستياءك من بعض الناس سيقبل ويذوب حتما. احيانا لو عرفت عن شخص أنه مريض أو حزين أو يجابه مصاعبا فيمكنك أن تضمنهم في تأملك وغالبا ستري أحوالهم تتحسن.

س: كيف يمكن ذلك؟

ج: حين ينمو العقل بشكل صحيح، فهو أداة قوية جدا. لو استطعنا أن نتعلم ان نركز طاقتنا العقلية ونسلطها على الآخرين، فيمكنها أن تؤثر عليهم. ربما ورتت بتجربة كهذه. قد تكون في غرفة مزدحمة وتشعر بأن شخصا ما يراقبك. تستدير وتتأكد بأن شخصا يحدق فيك. الذي حصل هو أنك التقطت الطاقة العقلية لذلك الشخص. تأمل العطف الودي يشبه ذلك. نحن نسلط طاقة ذهنية ايجابية على الآخرين مما يحولهم تدريجيا.

س: هل أحتاج الى معلم ليعلمني التأمل؟

ج: المعلم ليس ضروريا جدا ولكن التوجيه الشخصي من شخص يتقن التأمل مفيد بالتأكيد. لسوء الحظ، فان بعض الرهبان وغير المتخصصين ينصبون انفسهم معلمي تأمل حين لا يعلمون ما الذي يفعلونه ببساطة. حاول اختيار معلم ذو سمعة جيدة وشخصية متزنة و متمسك بتعاليم البوذا.

س: سمعت بأن التأمل يستخدم اليوم على نطاق واسع من قبل الأطباء والعلماء النفسانيين. فهل هذا صحيح؟
ج: نعم، صحيح. التأمل الآن مقبول لأن له تأثيرا علاجيا كبيرا على العقل ويستخدمه الكثير من العاملين المتخصصين بالصحة العقلية للمساعدة في حث الإسترخاء والتغلب على الخوف المرضي والتسبب في الوعي الذاتي. ان فراسة البوذا في العقل البشري تساعد الناس اليوم كما فعلت في الأزمنة القديمة.

٧. الحكمة والتعاطف

س: غالبا ما أسمع البوذيين يتكلمون عن الحكمة والتعاطف. ما الذي يعنيه هذان المصطلحان؟

ج: تؤمن بعض الأديان بأن التعاطف أو الحب (والإثنان متشابهان) أهم صفة روحية ولكنها تفشل في تنمية أية حكمة. النتيجة أنك تنتهي بكونك أحمقا ذو قلب طيب، شخص لطيف جدا ولكن بفهم قليل أو بلا فهم. أنظمة اخرى للفكر، كالعلم الصرف، تؤمن أن الحكمة يمكن أن تطور بشكل أفضل حين تبعد جميع الأحاسيس، بضمنها التعاطف. محصلة ذلك أن العلم الصرف أخذ ينشغل بالنتائج ونسي أن العلم يفترض أن يخدم الإنسان لا أن يتسلط ويسود عليه. كيف أمكن اذاً للعلماء أن يعيروا مهاراتهم لتطوير القنبلة النووية والحرب الجرثومية وما شابه. دائما نظر الدين الى التعقل والحكمة على أنه عدو للعواطف كالحب والإيمان. ودايما نظر العلم الصرف الى العواطف كالحب والإيمان على أنها اعداء للتعقل والموضوعية. وبالطبع، مع التقدم العلمي، فان الدين آخذ بالإنحطاط. من الناحية الاخرى تعلم البوذية أنك لكي تصبح فردا متزنا وكاملا حقا، فعليك أن تنمي كلا الحكمة والتعاطف. ولأن البوذية ليست متغترسة بل قائمة على الخبرة، فليس هناك ما تخشاه من العلم.

س: فما هي الحكمة طبقا للبوذية؟

ج: الحكمة الأسمى هي رؤية أن جميع الظواهر في الحقيقة غير كاملة وغير دائمة وليست ذاتا. هذا الفهم محرر كليا ويؤدي الى الأمان الكبير والسعادة التي تسمى نيرفانا. على أية حال، لا يتكلم البوذا كثيرا حول هذا المستوى من الحكمة. اذ انها ليست حكمة لو آمنا ببساطة بما قيل لنا. الحكمة الحقيقية هي أن نرى مباشرة ونفهم لأنفسنا. فالحكمة في هذا المستوى هي أن نحفظ عقلا مفتوحا بدلا من أن نكون منغلقي العقل، أن نستمتع لوجهات النظر الأخرى بدلا من أن نكون متزمتين، أن نتفحص بعناية الحقائق المناقضة لمعتقداتنا بدلا من دفن رؤوسنا في الرمل، أن نكون موضوعيين بدلا من أن نكون متحيزين ومتحزبين، أن نأخذ الوقت الكافي لتكوين آرائنا ومعتقداتنا بدلا من مجرد قبول الشيء الأول أو الأكثر عاطفية الذي يقدم لنا، ودايما أن نكون جاهزين لتغيير معتقداتنا حين تقدم الينا الحقائق التي تناقضها. الشخص الذي يقوم بذلك هو حكيم بالتأكيد ولا بد أن يصل الى الفهم الحقيقي. ان طريق التصديق المجرد لما يُقال لك سهل. أما الطريق البوذي فيحتاج الشجاعة والصبر والمرونة والذكاء.

س: أظن أن قليلا من الناس يستطيعون القيام بذلك. فما الجدوى من البوذية ان لم يكن يستطيع ممارستها سوى القليل؟

ج: صحيح أنه ليس كل شخص مستعد للبوذية لحد الآن. ولكن من السخف أن نقترح لذلك تعليم دين زائف ولكن سهل الفهم فقط كي يستطيع الكل ممارسته. البوذية تستهدف الحقيقة وان لم يملك كل واحد حتى الآن قابلية فهمها، فربما سيكونون مستعدين له في حياتهم القادمة. على أية حال، هناك العديد ممن هم، بمجرد الكلمات المناسبة أو التشجيع، قادرين فعلا على زيادة فهمهم. ولهذا السبب فان البوذيين بلطافة وهدوء يجاهدون ليشركوا بصائر البوذية مع الآخرين. لقد علمنا البوذا بسبب التعاطف ونحن نعلم الآخرين بسبب التعاطف.

س: اذا وصلنا الى التعاطف. ما هو التعاطف طبقا للبوذية؟

ج: كما تغطي الحكمة الجانب العقلي أو الإستيعابي من طبيعتنا، يغطي التعاطف الجانب العاطفي أو الشعوري من طبيعتنا. التعاطف، مثله مثل الحكمة، صفة انسانية استثنائية. حين نرى أحدا مكتئبا ونحس بألمه كما لو كان ألما، وناضل لإزالة أو تخفيف ألمه، فهذا تعاطف. فأفضل ما في البشر، وجميع صفات البوذا كالمشاركة والإستعداد لإعطاء الراحة والشفقة والإهتمام والإعتناء – جميعها من مظاهر التعاطف. كذلك ستلاحظ أن في الشخص العطوف، يتجذر الاهتمام والحب نحو الآخرين في الإهتمام والحب نحو النفس. يمكننا أن نفهم الآخرين حقا حين نفهم أنفسنا حقا. سنعرف الأفضل للآخرين حين نعرف الأفضل لأنفسنا. يمكننا أن نعطف على الآخرين حين نعطف على أنفسنا. ففي البوذية، يتفتح النمو الروحي للمرء بشكل طبيعي تماما الى اهتمام برفاهية الآخرين. توضح حياة البوذا ذلك بشكل جيد جدا. لقد أمضى ستة أعوام يكافح من أجل رفاهيته الخاصة، والتي بعدها كان قادرا على افادة البشرية كلها.

س: اذا أنت تقول أننا يمكن أن نساعد الآخرين بشكل أفضل بعد أن نساعد أنفسنا. أليس ذلك أنانيا قليلا؟

ج: نحن عادة نرى الإيثار، الإهتمام بالآخرين قبل النفس، على أنه عكس الأنانية، التي هي الإهتمام بالنفس قبل الآخرين. البوذية لا تراها كأى واحدة منهما بل كخليط من الإثنين. الإهتمام بالذات الأصيل سينضج تدريجيا الى

الإهتمام بالآخرين حين يرى المرء أن الآخرين هم حقا نفسه هو. هذا هو التعاطف الأصيل. التعاطف هو الجوهرية
الأجمل في تاج تعليم البوذا.

٨. النباتية

س: ينبغي أن يكون البوذيون نباتيين، أليس كذلك؟

ج: ليس بالضرورة. البوذا لم يكن نباتيا. لم يعلم تلامذته أن يكونوا نباتيين وحتى اليوم، هناك الكثير من البوذيين الطبيعيين الذين هم ليسوا نباتيين.

س: ولكن ان اكلت لحما فانك مسؤول بشكل غير مباشر عن موت كائن. أليس ذلك كسرا للقاعدة الأولى؟

ج: صحيح أنك حين تأكل اللحم تكون مسؤولا بشكل غير مباشر وجزئي عن قتل كائن ولكن نفس الشيء يصح حين تأكل النباتات. فالمزارع عليه أن يرش محصوله بالمبيدات الحشرية والسموم لكي تصل الخضروات الى أطباقك بلا ثقب. ومرة اخرى، فالحيوانات قُتلت لتزويد الجلد لحزامك أو لحقيبتك، والزيت للصابون الذي تستعمله وكذلك آلاف المنتجات الأخرى. من المستحيل العيش بدون الضلوع بطرق غير مباشرة في موت كائنات اخرى، وذلك ما هو إلا مثال آخر عن الحقيقة الجليلة الاولى، أن الوجود الإعتيادي عبارة عن معاناة وغير مُرضي. حين تأخذ بالقاعدة الأولى، حاول أن تتجنب المسؤولية المباشرة في قتل الكائنات.

س: بوذيو ماهايانا لا يأكلون اللحم.

ج: ذلك ليس صحيحا. بوذيو ماهايانا في الصين شددوا كثيرا على النباتية ولكن كلا رهبان ورعية مذهب ماهايانا في اليابان والتبت عادة يأكلون اللحم.

س: ولكنني لا أزال أعتقد أن البوذي ينبغي أن يكون نباتيا.

ج: لو كان هناك انسان نباتي صارم ولكنه أناني وغشاش ودنيء، وانسان آخر لم يكن نباتيا ولكن كان مراعيًا للآخرين وصادقا وكریما ولطيفا، فأی من هذين الشخصين سيكون البوذي الأفضل؟

س: الشخص الصادق اللطيف.

ج : لماذا؟

س : لأن من الواضح أن شخصا كهذا يملك قلبا طيبا.

ج : بالضبط. من يأكل اللحم يمكن أن يكون له قلب نقي كما يمكن لمن لا يأكل اللحم أن يكون له قلب غير نقي. في تعاليم البوذا، الشبئ المهم هو نوعية قلبك، وليس محتويات وجبتك. العديد من البوذيين يحذرون بشدة من تناول اللحم ولكنهم لا يهتمون بالأنانية أو الغش أو القسوة أو الغيرة. انهم يغيرون طعامهم وذلك من السهل فعله، بينما يتجاهلون تغيير قلوبهم وذلك ما يصعب فعله. فسواء كنت نباتيا أم لا، تذكر أن تطهير الذهن هو أهم شئ في البوذية.

٩. الحظ والقدر

س: ماذا علم البوذا حول السحر والتنجيم؟

ج: اعتبر البوذا الممارسات من قبيل التنجيم وارتداء التعويذات السحرية لأجل الحماية، وتثبيت مواقع الحظ للبناء، والتنبؤ، وتثبيت أيام الحظ، بأنها خرافات عديمة الفائدة وينهى تلامذته بوضوح عن ممارسة أشياء كهذه. انه يسمي جميع هذه الأشياء "الفنون الواطئة".

حيث أن بعض الرجال المتدينين، بينما هم يعيشون من طعام يقدمه المؤمنون يحصلون قوتهم بواسطة فنون واطئة كهذه، وسائل عيش خاطئة كقراءة الكف والغوص بالإشارات وتفسير الأحلام ... جلب الحظ الجيد أو السيئ ... توسل حسن الحظ ... اختيار موقع الحظ لبناء، يحجم الراهب غوتاما عن فنون واطئة كهذه، وسائل عيش خاطئة كهذه.

دا ٩-١٢

س: فلماذا يمارس الناس أحيانا أشياء كهذه ويؤمنون بها؟

ج: بسبب الطمع والخوف والجهل. حالما يفهم الناس تعاليم البوذا، سيدركون أن القلب النقي يمكن أن يحميهم بشكل أفضل بكثير من قضايق ورق وقطع معدن وبضع كلمات مرتلة، ولا يعودون للإعتماد على أشياء كهذه. في تعاليم البوذا، فان النزاهة والعطف والفهم والصبر والمسامحة والكرم والاخلاص والصفات الأخرى الجيدة هي التي تحميك حقا وتعطيك الإزدهار الحقيقي.

س: ولكن بعض تعاويذ الحظ تعمل فعلا، أليس كذلك؟

ج: أنا أعرف شخصا حصل على قوته من بيع تعاويذ الحظ. انه يزعم أن تعاويذه يمكنها أن تعطي الحظ الجيد والازدهار وتضمن أنك تكون قادرا على اختيار ثلاثة أرقام. ولكن لو كان مل يقوله صحيحا فلماذا لم يصبح هو نفسه

مليونيرا كبيرا؟ لو كانت تعاويذه تجلب الحظ حقا، فلماذا لا يريح اليانصيب اسبوعا بعد الآخر؟ الحظ الوحيد الذي لديه هو أن هناك اناسا حمقى بما يكفي كي يشتروا تعاويذه السحرية.

س: فهل يوجد شئى كالحظ؟

ج: القاموس يعرف الحظ على أنه "إيمان بأنه مهما يصيب شخصا، من خير أو سوء خلال الأحداث، فإنه بسبب الصدفة أو القدر أو النصيب". رفض البوذا هذا الإيمان بالكامل. فكل ما يحصل له سبب أو أسباب محددة وينبغي أن يكون هناك نوع من العلاقات بين السبب والتأثير. المرض، على سبيل المثال، له أسباب محددة. فعلى المرء أن يتصل بالجراثيم وعلى جسده أن يكون ضعيفا بما يكفب للجراثيم أن توطد وجودها. اذاً هنالك علاقة محددة بين السبب (الجراثيم والجسد الضعيف) والتأثير (المرض) لأننا نعرف أن الجراثيم تهاجم الكائنات الحية وتسبب المرض. ولكن لا يمكن ايجاد علاقة بين لبس قطعة من الورق مكتوب عليها كلمات وبين الثراء أو النجاح في الإمتحانات. تعلم البوذية أن كل ما يحصل يعزى الى سبب أو أسباب وليس الى الحظ أو الصدفة أو القدر. المؤمنون بالحظ دائما يحاولون الحصول على شئى ما - عادة المزيد من المال والثراء. يعلمنا البوذا أن الأهم بكثير هو أن ننمي قلوبنا وعقولنا. فهو يقول:

أن تكون بعمق متعلما وماهرا.

أن تكون مدريا بشكل جيد ومستعملا كلمات حسنة، فذلك هو الحظ الجيد الأفضل.

أن تساند امك وابيك، أن ترعى زوجتك وطفلك وأن تعيش عيشة بسيطة، فذلك هو الحظ الجيد الأفضل.

أن تكون كريما، مساعدا اقرباءك وبريئا في أفعالك، فذلك هو الحظ الجيد الأفضل.

أن تمتنع عن الشر وعن الشرب القوي، وأن تكون دائما ثابتا على الفضيلة، فذلك هو الحظ الجيد الأفضل.

الوقار والتواضع والقناعة والامتنان وسماع الدارما الطيبة، فذلك هو الحظ الجيد الأفضل.

١٠. كيف تصبح بوذا

س: ان ما قلته الى حد الآن. أثار اهتمامي بشكل كبير. فكيف اصبح بوذا؟

ج: ذات مرة كان هناك رجل يدعى اوبالي. كان تابعا لدين آخر وذهب الى البوذا ليتناقش معه وليحاول قلبه الى دينه. ولكن بعد التحدث الى البوذا، أثار فيه الى درجة أنه قرر أن يصبح من أتباع البوذا. ولكن البوذا قال:

”قم باستقصاء صحيح أولا. الإستقصاء الصحيح مفيد لشخص شهير مثلك“.

”أنا الآن أكثر سرورا ورضا حين يقول لي البوذا: ’قم باستقصاء صحيح أولا‘ فلو ضمنني أعضاء ديانة اخرى كتابع لهم لاستعرضوا لافتة في جميع أنحاء المدينة تقول: ’اوبالي انضم الى ديننا‘. ولكن الرب يقول لي: ’قم باستقصاء صحيح أولا. الإستقصاء الصحيح مفيد لشخص شهير مثلك‘“.

ما ٣٧٩

في البوذية، الفهم هو الشيء الأهم والفهم يتطلب وقتا. فلا تسرع مندفعاً الى البوذية. خذ وقتك، اسأل أسئلة، تبصر بعناية، ومن ثم اتخذ قرارك. لم يكن البوذا مهتما في كسب أعداد كبيرة من التلاميذ. بل كان معنيا أن يتبع الناس تعاليمه نتيجة استقصاء حريص واعتبار للحقائق.

س: إن قمت بذلك ووجدت تعاليم البوذا مقبولة، فماذا أفعل ان أردت أن اصبح بوذا؟

ج: سيكون من الأفضل أن تنضم الى هيكل جيد أو مجموعة بوذية، وأن تدعمها وتنال دعمها وان تستمر بتعلم المزيد عن تعاليم البوذا. ثم، عندما تكون مستعدا، يمكنك أن تصبح بوذا بشكل رسمي بالإعتصام بالملاجئ الثلاثة.

س: ما هي الملاجئ الثلاثة؟

ج: الملجأ هو المكان الذي يذهب اليه الناس حينما يشعرون بالضييق أو عندما يحتاجون السلامة والأمن. هناك انواع كثيرة من الملاجئ. حين يكون الناس حزينين، يلجؤون الى أصدقائهم، وحين يكونون قلقين وخائفين، فقد يلجؤون الى الأمانى والمعتقدات الخاطئة. عندما يقتربون من الموت، قد يلجؤون الى الإيمان بجنة أبدية. ولكن، كما يقول البوذا، لا أحد من هذه ملاجئ حقيقية لأنها لا تعطي الراحة والأمان المبنيين على الواقعية.

حقا هذه ليست بملاجئ آمنة، ليست الملجأ الأسمى. ليست الملجأ الذي به يتحرر المرء من كل الأسى.

بل اللجوء الى البوذا والدارما والسنغمة ورؤية الحقائق الأربع الجليلية بفهم حقيقي.

المعانة وسبب المعانة وتجاوز المعانة والطريق الثمانيّة الجليلية التي تؤدي الى تجاوز المعانة.

هذا حقاً ملجأ آمن، انه الملجأ الأسمى. انه الملجأ الذي به يتحرر المرء من كل المعانة.

دامابادا ١٨٩ - ١٩٢

اللجوء الى البوذا هو قبول واثق لحقيقة أن باستطاعة المرء أن يصبح تام الإستنارة وكاملا كما كان البوذا. اللجوء الى الدارما يعني فهم الحقائق الأربع الجليلية وبناء حياة المرء على الطريق الثماني الجليل. اللجوء الى السنغمة يعني البحث عن الدعم والإلهام والتوجيه من كل من يسير في الطريق الثماني الجليل. بفعل هذا يصبح المرء بوذا وهكذا يخطو الخطوة الأولى على الطريق نحو نيرفانا.

س: ما هي التغييرات التي حصلت في حياتك منذ أن اعتصمت بالملاجئ الثلاثة لأول مرة؟

ج: كالملايين التي لا تحصى من الآخرين على مدى الـ ٢٥٠٠ سنة الأخيرة، وجدت أن تعاليم البوذا قد أعطت معنى لعالم صعب، أعطت معنى لما كان حياة بلا معنى، أعطتني أخلاقيات إنسانية و عطوفة أعيش بها حياتي، وأرتني كيف يمكنني نيل حالة الصفاء والكمال في الحياة القادمة. كتب شاعر من الهند القديمة مرة عن البوذا:

أن تلجأ اليه وأن تسبّحه وأن تعظمه وأن تقيم في دارما هو أن تتصرف بفهم.

أنا أتفق مع هذه الكلمات تماما.

س: عندي صديق يحاول دائما أن يقلبني الى دينه. أنا لست مهتما بدينه وأخبرته بذلك ولكنه لم يكن ليتركني لحالي. فما الذي باستطاعتي فعله؟

ج: أول شيء يجب أن تفهمه هو أن هذا الشخص ليس حقا صديقك. الصديق الحقيقي يتقبلك كما أنت ويحترم رغباتك. أظن أن هذا الشخص يتظاهر فقط بأنه صديقك لكي يمكنه قلبك الى دينه. حين يحاول اناس فرض ارادتهم عليك فهم بالتاكيد ليسوا بأصدقاء.

س: ولكنه يقول أنه يريد أن يتشارك بدينه معي.

ج: مشاركة دينك مع الآخرين شيء طيب. ولكنني أعتقد ان صديقك لا يعرف الفرق بين المشاركة والفرض. لو كان معي تفاحة واقدم لك نصفها وتقبل عرضي، فقد تشاركت بها معك. ولكن ان قلت لي "شكرا، ولكنني قد أكلت لتوي" واستمررت باصراري على ان تاخذ نصف التفاحة حتى تستسلم اخيرا لضغطي، فهذا بالكاد يسمى مشاركة. الناس الذين على شاكلة "صديقك" يحاولون اخفاء سلوكهم السيء بتسميته "مشاركة" أو "حب" أو "كرم"، ولكن مهما أعطوه من تسمية، فان سلوكهم وقح وأساليبهم سيئة وأنانية.

س: فكيف يمكنني ايقافه؟

ج: الأمر بسيط. اولاً، كن واضحاً في ما تريد في ذهنك. ثانياً، اخبره بذلك بوضوح وايجاز. ثالثاً، عندنا يسألك اسئلة من قبيل "ما هو اعتقادك في هذه المسألة" أو "لماذا لا ترغب بالذهاب الى الندوة معي"، فكرر جملة الأولى بوضوح وأدب واصرار. "شكرا على دعوتك ولكنني افضل عدم الذهاب".

"ولم لا؟"

"هذا من شأني. افضل عدم الذهاب".

"ولكن سيتواجد هناك عدد كبير من الناس المهمين".

"أنا متأكد من ذلك ولكنني افضل عدم الذهاب".

"أنا أدعوك لأنني مهتم لأمرك".

"أنا مسرور لإهتمامك لأمري ولكنني افضل عدم الذهاب". لو كررت نفسك بوضوح وأدب واصرار ورفضت السماح له بتوريطك في نقاش فسيستسلم في النهاية. من المؤسف اضطرارك لفعل ذلك، ولكن من المهم جدا للناس أن يتعلموا أنه لا يمكنهم فرض معتقداتهم أو رغباتهم على الآخرين.

س: هل ينبغي أن يتشارك البوذي بالدارما مع الآخرين؟

ج: نعم. واعتقد أن معظم البوذيين يفهمون الفرق بين المشاركة والفرض. لو سألك الناس عن البوذية، أجبهم. يمكنك حتى اخبارهم عن تعاليم البوذا بدون أن يسألوك. ولكن لو أفهموك بكلماتهم أو بأفعالهم أنهم غير مهتمين، فتقبل ذلك واحترم رغباتهم. من المهم أيضا أن تتذكر أنك تعرف الناس عن الدارما عبر أفعالك بفعالية أكبر بكثير من تعريفك عنها بوعظك لهم. أر الدارما للناس بأن تكون دائما مراعيًا ولطيفًا ومتسامحًا ومستقيماً وصادقًا. دع الدارما تشع من خلال كلامك وأفعالك. لو عرف كل منا، أنا وأنت، الدارما بشكل شامل، ومارسها بشكل كامل، وشاركها بكرم مع الآخرين، لأمكننا أن نكون ذوي نفع عظيم لأنفسنا وللآخرين كذلك.

النهاية

معجم

مرتب حسب الألفباء العربية

مختصرات:

| | | |
|----------------|-------------|------------------|
| با: بالية | تبت: تبتية | حر: حرفيا تعني.. |
| سنس: سنسكريتية | صن: الصينية | كو: كورية |
| بين: اليابانية | | |

أرض النقية، بوذية ال = طائفة الولاء للبوذا أميتابا. مذهب ماهايانا. سمي كذلك لأنه يؤكد أن الإيمان بالبوذا أميتابا يؤدي الى البعث في أرضه النقية (سنس: سوکافاتي) .

أميتابا، أميتابها **Amitabha** [سنس) النور الأزلي [صن: اوميتو). (بين: أميدا)= أحد البوذات، أخذ على عاتقه انقاذ الكائنات الحية.

بالي **Pali** [حر: النَّص] = اللهجة العامية (براكريت) التي تحدث بها السيد غوتاما البوذا في خطبه، والتي تطورت الى لغة أدبية رصينة عالمية يستخدمها بوذيو ثيرافادا في كتبهم. من اللغات الهندوآرية المتوسطة. اسمها الأصلي "ماغاذهي" لأنها كانت اللهجة السائدة في بلاد ماغادها (وسط الهند) في زمن السيد غوتاما، أي القرن السادس قبل المسيح، ثم أصبحت تعرف بلغة بالي، أي لغة النصوص البوذية المقدسة.

براكريت **Prakrit** [مشتقة من (سنس) براكرتا = (حر) عادي، عامي، طبيعي] = اسم يطلق على اللغات الهندوآرية المتوسطة، مثل البالي والشوراسيني والمهاراشثري. منها تطورت اللغات الهندية المحلية.

بوتشونجيو **Poch'ongyo** [(كو) الدين العالمي] = دين أسسه كانغ إلسون Kang Il-sun في كوريا في القرن التاسع عشر بعد المسيح. وهو مزيج من التقاليد الكورية الأصلية.

بوذا **Buddha** [(سنس) مستنير، مستفيق] = لقب يطلق على من بلغ الإستنارة.

بوديساتوا **bodhisattva** [(سنس) كائن استناري] = من أخذ عهدا على نفسه بإنقاذ جميع الكائنات وبإنهاء جميع الأوهام و بلوغ الاستنارة الكاملة مهما تطلب منه ذلك.

تاجونجيو **Tajong-gyo** = دين أسسه نا تشول Na Chul في كوريا في أواخر القرن التاسع عشر بعد المسيح. ويعلم أن اتحاد وتوافق الثالوث السماوي مع الثالوث الإنساني سيؤدي الى تجديد الإنسانية وإصلاح المجتمع. تانترية، الـ **(Tantricism or Tantrism)** [حر: النولية التي تدل على استخدام التانترات (tantras) أو (سنس) الطقوس] = *فاجريانا*.

تشوندوجيو **Ch'ondogyo** [(كو) دين الطريق السماوي] = دين أسسه تشوي تشيو Ch'oe Che-u في كوريا حوالي عام ١٨٦٠ بعد المسيح. يتميز بعدم اعتماده مبدأ المكافأة الأبدية.

تُهرَفادة، ثيرافادا **Theravada** [(با) طريق الأقدمين] = واحد من المذهبين الرئيسيين للبوذية. ينتشر غالبا في دول جنوب شرق آسيا مثل شري لانكا وتايلاند وميانمار ولاوس وكمبوديا. يتميز بالبساطة وعدم الإيمان بأي اله والتأكيد على الحرية الشخصية.

دارما، دهرما **Dharma** [حر: (سنس) حافظ] = (١) الواجب، القانون، الشريعة. (٢) الأشياء، الأحداث، الظواهر، كل شئ. (١٣) تعاليم السيد البوذا.

دامابادا **Dhammapada** [(با) كلمات الشريعة، طريق الحقيقة] = أشهر الكتب البوذية المقدسة باللغة البالية، ويضم أحاديث السيد غوتاما البوذا وتعاليمه الأساسية.

دُهَمَّة Dhamma [(با) تحريف لفظي لـ(سنس) دارما]= دارما. يستعمل هذا اللفظ الباليّ غالبا أتباع ثيرافادا.

دهيانا dhyana [(سنس) التأمل = (١) التأمل، التفكُّر في التنفس. (٢) اسم المذهب الماهياني الذي يركز على التأمل، والمشهور عالميا باللفظ الياباني للكلمة (زن Zen)]. يعتبر أحيانا مذهباً رئيسياً رابعاً للبوذية وينتشر اليوم في اليابان غالباً. يتميز باستعمال البديهية المباشرة لإدراك الإستنارة.

Zen [(يبين) التأمل الديني]= دهيانا.

Sanskrit سنسكريت [مشتقة من (سنس) سامسكرتا = (حر) مثقفة، مطهرة، مكَمَّلة]= اللغة الهندية الأدبية الكلاسيكية. تعتبر اللغة الفصحى الأزلية المقدسة. لغة هندوآرية قديمة. بها كتبت معظم الكتب الهندوسية المقدسة وكذلك امهات كتب ماهيانا.

سَنَغْهَة Sangha [(با)= جماعة المتدينين والنسك البوذيين. يتكونون من نساء ورجال الدين المتخصصين وغير المتخصصين (أي الرهبان والعلمانيين)].

شنتو Shinto [(يبين) طريق الآلهة]= الديانة اليابانية التقليدية (ما قبل البوذية) التي تتميز بحب الوطن وتوقير السادة والإمبراطور والآلهة. ولا تزال تتبع هذه الديانة حتى اليوم.

شُنِيَا تَا Sunyata [(سنس) الخلو]= خلو الأشياء من جوهر أو من وجود مستقل أو من طبيعة ذاتية مطلقة.

طاوية، الـ Daoism [(من (صن) (طاو Dao) حر: الطريق = دارما]= دين تصوفي أسسه الفيلسوف الصيني العظيم لاوشيووس (لاوتسه) في الصين في القرن السادس قبل المسيح. يدعو الى التوافق مع الطاو بالجهد المتواضع والبساطة. قد تُكتب أيضاً داويّة، تاوية، داويسم...

فاجرايانا **Vajrayana** [(سنس) مركبة الماسة (أو الصاعقة) حيث تمثل الماسة (أو الصاعقة) ما هو جوهرى و خالد في المرء]= اسم المذهب الماهاياني المتميز في الهمالايا ومنغوليا بانه قنن الأفكار البوذية في الحياة الشخصية، وبالتركيز على ممارسة الطقوس والشعائر المتميزة. يعتبر مذهباً ثالثاً رئيسياً للبوذية. ويعرف المذهب بعدة أسماء أخرى مثل *التانترية، اللاماوية، مانترايانا،* أو ببساطة تسمى البوذية التبتية، من حيث انتشر المذهب عالمياً.

فجنيانافادا **Vijnanavada** [(سنس) مذهب الوعى]= *يوغاتشارا*.

كونفوشيوسية، الـ **Confucianism** [(من (صن) كونغتسه، أي (لاتيني) كونفوشيوس = (١) أتباع تعاليم الفيلسوف الصيني العظيم كونفوشيوس (كونغتسه) الذي عاش في القرن السادس قبل المسيح. ويؤكد على مراعاة التقاليد الصينية، وعلى الثقافة والرقي، وعلى قيام حكومة أبوية. (٢) اسم يطلق (خطأً) على الديانة الصينية التقليدية التي تتميز بتوقير كل من هم أكبر منزلةً من الفرد، كالأباء والأسلاف، والمعلم، والسادة والإمبراطور، والآلهة. ولا تزال تتبع هذه الديانة حتى اليوم.

لاماوية، الـ **Lamaism** [الساموية التي تشير إلى اللامات = **lamas** (تبت) السامون وهم الرهبان البوذيون في التبت = *فاجرايانا*.

مانترايانا **Mantrayana** [(سنس) المركبة الفكرية التي تشير إلى استعمال المانترا (Mantra) (سنس) أو الفكرة لحماية الذهن من الضلال و إبقائه واعياً]= *فاجرايانا*.

ماهايانا **Mahayana** [(سنس) المركبة الكبرى]= أحد المذهبين الرئيسيين للبوذية. ينتشر غالباً في دول شرق آسيا مثل الصين وكوريا واليابان ومنغوليا وفيتنام وأقطار الهمالايا مثل التبت والنيبال وبوتان. يهدف الى خلاص جميع الكائنات الحاسة. يتميز بالتعقيد وبالتوحيد والتأكيد على روح الجماعة. سمي بالعربة الكبرى لأنه يساعد عدداً أكبر من الكائنات الحية. انظر *يانا*.

نيرفانا Nirvana [حر: (سنس) الذهاب، الخلاص]= الهدف الأقصى للبوذيين. هي حقيقة فائقة لقوانين السبب و التأثير. لذلك، لا يمكن وصفها بمجرد الكلمات فيجب السعي إليها لتجربتها بشكل مباشر. لنقل أنها حالة الاستنارة التي تتجاوز أقصى حالات و مستويات الإدراك بعد قطع جميع طرق الصفاء. ولنقل أنها انطفاء الحاجة الى إعادة الولادة. على الرغم مما تبدو عليه من تعقيد فإنها بسيطة و لدى كل إنسان قابلية الاستنارة. يخطئ الكثير من المترجمين في اعطاء المعنى الحرفي لهذه الكلمة، فيقول البعض أن نيرفانا تعني إنطفاء النار. بينما هي في الواقع تعني زهاب النار أو اختفائها، كما أن الطاقة لا يمكن أن تفتنى كما لا يمكن أن تُخلَق.

يانا yana [حر: (سنس) مركبة]= هي السعي الروحي للقيم الخالدة النهائية.

يوغا yoga [حر: (سنس) اتحاد]= نظام فلسفي هندي يهدف الى التجربة الروحية والى اتحاد روح الفرد بالروح الكونية وهي على ناحيتين: ناحية فكرية تتمثل بالإيمان بأن التحرر الروحي يحصل حين تتحرر النفس من ارتباطها بالمادة الذي نتج عن الوهم. وناحية عملية متمثلة بالتمارين البدنية و تمارين التحكم بالتنفس.

يوغاتشارا Yogacara [(سنس) ممارسة اليوغا]= مدرسة ماهايانية مثالية تعلم أن الإدراك الحسي ينظمه خزيرن الوعي الباطن. تدعى أيضا *فجنيانافادا*.