

مریم فلاحتی

# آرامش نیلوفری

## مروری بر عنصر نیایش در آیین بودا

به مرحله اشراق و سرانجام مرگ وی وجود دارد. در این گونه مراسم بوداییان در اطراف صومعه‌ها و معابد چراغانی شده حرکت می‌کنند و به سخنرانی‌هایی درباره زندگی بودا و دهرمه‌ها گوش فرامی‌دهند (بوش، ۳۴۳-۳۴۲/۱).

در خانه هر بودایی یک معبد کوچک وجود دارد که در آنجا یک مجسمه بودا یا یکی از تجلیات او و نیز الواح یادبود درگذشتگان آن خانواده را می‌توان یافت. یک فرد بودایی مهیایانه علاوه بر انجام اعمال دینی در برابر معابد خانوادگی، به زیارت معابد نیز می‌رود. این زائران اغلب لباس مخصوص می‌پوشند که نیم‌تنه‌ای بی‌آستین است و کلاه حصیری بزرگی هم بر سر می‌گذارند که روی آنها کلمات مقدسی نوشته شده و تسبیحی دارند که برخلاف مواقع دیگر که به میج دست می‌اندازند آن را به گردن می‌آویزند و یک چوبدستی بلند و یک رنگ نیز در دست می‌گیرند (ب. ل. سوزوکی، ۱۳۴-۱۳۳). معابدی که دارای آتری از بودا باشند از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. این آثار مربوط به زمانی است که آنچه از بودا برجای مانده بود به هنگام مرگش بین شاگردان و حواریون وی تقسیم شد (ریچارد بوش، ۳۴۴/۱).

دره کاتماندو واقع در نیال معابد و صومعه‌های بودایی بسیاری را در خود جای داده است. دین در این دره بر مبنای اندیشه پرستش و انجام پوجا، نسبت به یک وجود متعالی است. این وجود متعالی می‌تواند یک راهبه کشیش یا یکی از بزرگترها باشد؛ کسی که نماینده یا حلول یکی از خدایان است و یا هر فرد دیگری که شایسته احترام باشد. ساده‌ترین صورت نیایش آن است که فرد در حالی که دستهای خود را به سینه چسبانده، با سر تعظیم می‌کند. نوعی دیگر از نیایش، تقدیم پنج چیز در کنار یکدیگر است: چند شاخه گل، بخور، روشنایی، بودر شنگرف و غنای. به علاوه می‌توان از پیشکش آب به علامت شست‌وشوی پاها و نخعی که به صورت دایره‌ای شکل گره خورده، به نشانه لباس اشاره کرد. هدایایی که در این قبیل نیایش‌ها تقدیم می‌شود باید نازه و جدید باشند

دوستان و خویشان و همسایگان هستند. نظیر السمیت خدمتکاران، کارگران و مستخدمان و سمت‌الراس آیین است. در آیین بودا این شش دسته خانوادگی و اجتماعی به منزله مقدسین، شایسته احترام و ستایشند. بودا چگونه پرستش آنان را انجام تکالیف نسبت به آنان می‌داند (و. راهول، ص ۱۲۰-۱۱۹).

پرستش و عبادت بودایی بر سه استعانه به نام «سه پناه» (three Refuges) به عنوان بخشی از هر فعالیت بودایی متمرکز است: «من به بودا پناه می‌برم، به دهرمه پناه می‌برم و به سانگهه پناه می‌برم». هر چند در تعالیم بودایی تنها اعمال انسان است که او را به تنویر و در نهایت نیروانه می‌رساند عوام معمولاً هنگام سختی یا زمزمه این سه استعانه ناخودآگاه بر شخص بودا تکیه و اعتماد می‌کنند (ریچارد بوش، ۳۴۱/۱).

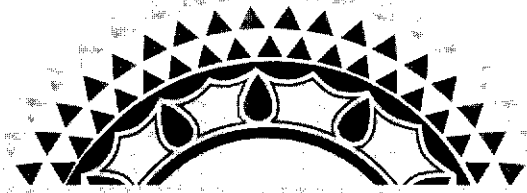
راهبان بودایی هر صبح و شام برای نیایش یا پوجا (puja) در دیرها جمع می‌شوند و همراه سه استعانه با آواز، سوترها را قرائت می‌کنند. در این مراسم شمع‌های فروزان روشنائی بخش دیرند و بخورها به همراه هدایایی از گل و پوره برنج فضای دیر را معطر می‌کنند. مراسم و تشریفات پوجا در تمام سرزمین‌های بودایی از معابد بزرگ و عمده گرفته تا آنها که بسیار کوچک هستند اجرا می‌شود. در واقع پوجاهای بودایی که به شکل نیایش و زندگی معتکفانه در مناطق خاصی شرح داده می‌شود، شرق آسیا، جنوب و جنوب شرقی آسیا و تبت را به یک زندگی معتکفانه مقید می‌سازد. به عنوان مثال در برمه در هر یک از روزهای هفته دسته‌ای از مردم در حالی که کشش‌های خود را درمی‌آورند به علامت احترام در مقابل معبد و مجسمه‌های بودا تعظیم می‌کنند.

هنگام طلوع ماه و شب چهاردهم ماه نیز پوجا اجرا می‌شود و راهبان به روزهداری می‌پردازند. در این زمان مردم عادی برای شنبین پوجای مخصوص آن ایام و قرائت بخشش‌های خاصی از سوترها در دیر جمع می‌شوند. همچنین پوجاهای خاصی برای مناسبت‌های ویژه مانند سالروز تولد بودا، حصول

مفهوم نیایش در آیین بودا به طور کلی با دینان دیگر متفاوت است. در دین بودایی، دعا و نیایش در مفهوم راز و نیاز با خالق و طلب عفو و بخشش و درخواست نیازهای فردی نیست. همان گونه که برای یک بودایی رسیدن به نیروانه راه‌های مختلفی دارد در مهیایانه «راه نیایش» یکی از راه‌های رسیدن به نیروانه محسوب می‌شود.

در یکی از متون بودایی (سرمه یوندریکه) چنین آمده: «آنان که در استوپه‌ای با نهان‌دو کف دست به هم، یا به طریق کامل و یا تنها با یک دست احترامشان را نشان می‌دهند، سر و تن افراشته را یک بار لحظه‌ای فرود آورده‌اند. بجز اینها مردمی که در استوپه‌ها یک بار گفته باشند درود به بودا، خواه با دلی پریشان بوده باشند همه روشن شدگی والا را یافته‌اند». این متن بر آیین نیایش برای رسیدن به راهی تأکید می‌کند. در صورتی که گروه‌های دیگر، راه نیایش را وسیله‌ای برای دوباره زاینده شدن بهتر به شمار می‌آورند نه رسیدن به نیروانه (هائس ولفگانگ شومان، ۱۵۴-۱۵۳).

مراقبه جایگه مهمی در آیین بودا دارد و در بالاترین مراحل آن، انضباط درون‌گرایانه رو به رشدی را با بصیرت ناشی از خرد توأم می‌سازد. هر چند مراقبه، در تمام مکاتب بودایی نقش مهمی ایفا می‌کند، در سنت‌های گوناگون تفاوت‌های مشخصی در آن به وجود آمده است (Britanica). در این میان بوداییان تبتی بیش از هر مکتب دیگر بودایی به عبادت، ذکر و نیایش در شکل مراقبه پایبندند. دعای « اُم می پدی مهوم» (Om Mani Pad Me Hum) (گوهر در نیلوفر آبی) از مهم‌ترین ادکار در میان مردم تبت است. کلمه سنایش [نماز] در آیین بودا بسیار پر معنی است. زیرا باید چیزی مقدس و پرستدنی را که شایسته عزت و احترام باشد پرستش کرد. بودا شش جهت عالم، یعنی شرق، غرب جنوب شمال، سمت‌الراس و نظیر السمیت را برای پرستش معرفی می‌کند. منظور او از شرق پدر و مادر، جنوب استادان، غرب همسر و فرزندان و شمال



باشد آنان که خودشان را در بیان ترسناک سرگردان می‌یابند همچون کودکان سالمنان و افرادی حامی، توسط موجودات آسمانی نیکوکار محافظت شوند و باشد که آنها، بزودی به مرتبه بودایی برسند.

**منابع:**

۱. ب. ل. سوزوکی، راه بودا، ترجمه ع. پاشایی، انتشارات اسپرک، ۱۳۶۸.
۲. بردلی هوکینز، آیین بودا، ترجمه محمدرضا بدیعی، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۰.
۳. دیوید گلنر، ادیان آسیایی، ویراسته فریدهلم هاردی، ترجمه عبدالرحیم گواهی، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶.
۴. ریچارد بوش، جهان مذهبی، ترجمه عبدالرحیم گواهی، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴.
۵. سومان، هانس ولفگانگ، آیین بودا، ترجمه ع. پاشایی، انتشارات مروارید، ۱۳۶۲.
۶. کتاب تبتی مردگان، برگردان و تعلیقات از مهران کندری، نشر میترا، ۱۳۷۶.
۷. و. راهول، بودیسم، ترجمه قاسم خاتمی، انتشارات طهوری.

8. The New Encyclopaedia Britannica, "Buddhist Meditation", London, 1973.  
 9. The Encyclopaedia of Religion, ed. Mircea Eliade, New York, 1987.

می‌رود. چاره‌ای جز مردن ندارد؛ دوستی ندارد. بسی رنج می‌برد، پناهی ندارد چراغ حیانتش خاموش می‌شود. دارد به دنیای دیگر می‌رود، به ظلمت انبوه گام می‌نهد به ورطه‌های ژرف سقوط می‌کند. به جنگل انبوه گام می‌نهد قدرت کرمه او را دنبال می‌کند. اقیانوس عظیم او را درمی‌ریاند درمانده است. ای شفیقان، پناه او باشید که پناهی ندارد. ای بوداها و بودهی ستوها، نگنارید شفقت و وسایل استالانه خود برای او اندک باشد (ص ۱۸۲).

گوروها، بیدمها، باشد که با عشقی عظیم ما را در ره‌رهنمون شوند. وقتی بر اثر پندار باطل در سمساره سرگردانم در ره نور نیاشفته مطالعه بازتاب و مراقبه یاری‌ام ده تا از کوره‌راه خطرناک بارو بگذرم. باشد که گوروهای دودمان مقدس پیشاپیشم روند و مرا به مرحله کمال بودا بر (ص ۱۸۹).  
 نیایش بودایی برای رسیدن به آرامش:  
 باشد که همه موجودات در هر جایی که از رنج بدن و ذهن در عذاب هستند، هرچه سریعتر از گرفتاریهایشان آزاد شوند.

باشد آنان که می‌ترسند از ترس رها شوند.  
 باشد آنان که اسپرینده آزاد شوند.  
 باشد که بی‌قدرت‌ها، قدرت یابند.

زیرا با اصل نیایش که پذیرش محترمانه فقر و حقارت فرد و درخواست محافظت و صیانت توسط خدای مورد نظر است منافات دارد. پس از انجام مراسم دعا و نیایش، رسم است که بخشی از هدایای پیشکش شده را به نشانه خیر و برکت پس بگیرند (ادیان آسیایی، دیوید گلنر، ۴۸۳-۴۸۲).

در آسیای جنوب شرقی عبادت بودایی به همراه نیایش و پرستش ارواح است؛ ارواح زمین‌ها، نیروهای طبیعت یا نیاکان. بوداییان این منطقه برای ارواح، خانه‌های کوچکی در نزدیکی معابد می‌سازند که روی پایه‌هایی بنا شده است (جهان مذهبی، ۳۴۵/۱). از آیین‌های یادبود مردگان، نماز در مفهوم کلی پرستش و خدمت و طاعت است. این آداب را نیز با سوت‌خوانی و پیشکش کردن در برابر الواح یادبود به جا می‌آورند (راه بودا، ۱۲۵).

بوداییان تبتی مانند همه مکتب‌های بودایی دیگر، از مراقبه به عنوان یک ابزار عمده‌ای در جست‌وجوی تنویر و اشراق یاد می‌کنند. در عین حال معتقدند که تنویر می‌تواند از راه نیروی مناسک عبادی نیز حاصل آید. این نگرش، آیین تبتی را از دیگر مکتب‌های بودایی متمایز می‌کند. کسانی که می‌خواهند تجربه بودایی خود را عمیق‌تر سازند باید برخی اعمال مقدماتی و همچنین درک متون مقدس را زیر نظر گورو یا معلم انجام دهند. تمرین‌های اصلی در مکاتب مختلف متفاوت است، اما چند تمرین برای همه مشترک است. از جمله تسلیم در برابر یک زیارتگاه بودا یا یک مانتره (ورد مقدسی که کاروز باید از حفظ بخواند) که پایه اصلی تهذیب اخلاقی و روحی به حساب می‌آیند.

از دیگر نمادها در آیین بودایی تبتی حرکات نیایشی است که دالایی لاما و بسیاری از راهبان، با در دست داشتن عصاهای کوچک یا دو سر مشابه و زنگ‌های دستی انجام می‌دهند (بردلی هرکینز، ۴۰-۳۶).

باردوتول اثر دست‌نویس بودایی متعلق به سنت نینگمه یا سنت کهن است که از کتاب‌های مقدس تبتیان به شمار می‌آید. این کتاب با ماهیت ذهن و برون‌فکنی‌هایش به‌خصوص پس از مرگ سروکار دارد. در این اثر نیایش‌هایی الهام‌بخش با مضامین مختلف وجود دارد. از جمله نیایش بمنظور فراخواندن بوداها و بودهی ستوها برای نجات، نیایش برای نجات از کوره‌راه خطرناک بارو (شکاف، مرحله‌ای پس از مرگ) هنگام سرگردانی در سمساره و نیایش بارو که از ترسین حفاظت می‌کند. در اینجا واژه نیایش به صورت تحت‌اللفظی «راه . آرزو» معنا می‌دهد که در زبان تبتی smon-lam خوانده می‌شود. بخشی از این نیایش‌ها بشرح زیر است (کتاب تبتی مردگان، مهران کندری، ۱۹۸-۱۸۱):  
 ای بوداییان و بودهی ستوها که در ده جهت سکونت دارید دانایان با پنج نوع چشم‌حامیان محبوب تمام موجودات با قدرت شفقت خود به این مکان بیابید و این قربانیهای مادی و باطنی را بپذیرید.

ای شفیقان، شما دارای فرزاتگی درک، شفقت مهربانانه اعمال موثر و قدرت حامیان‌های هستید که فکر را یاری تصور آن نیست. ای مقدسان، این آدم، از این دنیا به ساحل دیگر

