


جور کردن پرداختن و ساختن و صورت بخشیدن است. تمایلات پنهان مردم بصورت امواج ذهنی درمی‌آیند و موجب انجام دادن کردارها می‌گردند این کردارها تاثرات تازه را بوجود می‌آورند و این تاثرات تمایلات پنهان ... نتیجه رامی‌توان بصورت زیر نشان داد:

کردارها — تمایلات پنهان ——— تاثرات


تلاش یوگی آن است که با از میان بردن تمایلات پنهان از این دایره تکرار شونده هستی جلوگیری کند و به آرامش و بی‌مرگی برسد.

الیاد^۱ محقق رومانی در مورد شباهت این نظریه با روانکاوی می‌گوید: برخلاف روانکاوی جدید یوگا در تمایلات پنهان فقط لیبیدو^۲ را نمی‌بیند بلکه به پیوستگی و حوزه ناآگاهی و آگاهی نیز عقیده دارد. برای یوگا تمایلات پنهان منشاء و محل کردارها و نیت‌هاست که بعلاقه و میل به ارضاء خواست‌ها بوجود می‌آید و هر چه به کردار درآید و یا شکل پذیرد از تمایلات پنهان پدید می‌آید و به آن باز می‌گردد ... فرق دیگر بین یوگا و روانکاوی در یوگا اعتقاد بر این است که تمایلات پنهان را می‌توان با نیروی ریاضت مهار کرد و حتی بر آن چیره شد ...، الیاد می‌افزاید تجربه روانی در یوگا نظیر تجربه‌های روانی است که ساخت‌گرایان^۳ به آن اعتقاد دارند و امروز نیز در روان‌درمانیهای پیشرفته مورد توجه است. تجربه روانی یوگا گسترده‌تر از نظریه ناآگاهی روانکاوی است دنیای تمایلات پنهان را می‌توان شناخت و مهار کرد و بر آن پیروز شد و از این جهت شاید حق به جانب یوگا باشد.

۶- بودا و بودائی

(کهن‌ترین نظام روانشناسی - فلسفی در روان‌درمانی)

آئین بودا با زندگی بودا پیدا شد به صورت یک نظام روانشناسی - فلسفی انسجام یافت و در انجمن رهروان به تحقق رسید. "زندگی"، "آئین" و انجمن بودا و بودایی سه گوهر، سه

^۵ از دو جز؛ ساس یعنی «هم» و کارا یعنی «کار»

^۱ M. Eliade: Traite d'histoire des religions, paris 1953, P. 58-59

^۲ Libido

^۳ Structuralistes

مروارید است که در یک صدف یگانه می‌شود و نشان می‌دهد که انسان چگونه برای رسیدن به آرامش و جاویدی از یک زندگانی فردی آئینی می‌آفریند که تا خود و انسانهای دیگر را به آزادی به بی‌مرگی و به نیکی رهبری کند.

شناخت سه گوهر بودائی (زندگی، آئین و انجمن) علاوه بر آنکه شناختنی اصیل برای آشنائی با جریانهای روانشناسی و روان‌درمانی است به آگاهی ما از زمینه نظامهای روانشناسی-عرفانی که از این پس اشاره می‌کنیم یاری می‌دهد و ضرورت دارد. در اینجا پس از تحلیل کلی از نظریه روانشناسی - فلسفی بودا به نقل از بخشهای سه گانه (زندگانی آئین و انجمن) بودائی می‌پردازیم.

دیدگاه روانشناسی - فلسفی بودائی

الف - بخش های اصلی شخصیت فردا

در تعلیمات بودا شخصیت فرد انسان یعنی شخص یعنی "خود"^۲ ثابت نیست بلکه متغیر است و بودا بر خلاف اویانیته های کهن که یکی بودن خود و برهن را تعلیم می‌داد خود را نتیجه آمیزش ذمه‌ها^۳ می‌داند که بصورت پنج بخش اصلی^۴ با یکدیگر آمیخته شده تصور شخصیت فردی یعنی خود را در انسان ایجاد می‌کند این پنج بخش اصلی عبارتند از:

۱- شکل Rupa، زیبایی، تن، شکل، مادی (مانندگوی کف)

۲- احساس Vedana چون حباب دمیده

۳- ادراک Sanna چون سراب

۴- تمایلات پنهان^۵ Sankhara چون شاخه درخت دور که بسیار شکننده است.

۵- دانستگی Vinnana

^۱ تاریخ فلسفه دکتر محمود هومن، کتاب اول چاپ فردوسی سال ۱۳۳۷ صفحه ۵۶-۵۲

^۲ soi=self

^۳ Dharma در آئین بودا از مفاهیم بنیادی است و به معانی متعدد بکار رفته است از آن جمله داشتن، اندیشه، حال، این جهان، این زندگی، چیز، کیفیت، نمود، گوهر، منش، وظیفه، قاعده رجوع شود به: بودا، ع پاشائی انتشارات ظهوری ۱۳۴۷ صفحه ۵-۱

^۴ Shandha

^۵ از San (حمم) ریشه Kri=کردن ساخته شده است چیزهای به هم برنهادن چیزهای ترکیب یافته، مرکبها، اجزائی که با هم در کارند و کل را می‌سازند. اراده و فردیت هم ترجمه شده است.

مرد معمول تعلیم نیافته می‌پندارد که خود^۱ در این بخش با هم و یا در تک تک آنهاست و مرد از آئین بیگانه از آنجا که می‌پندارد این پنج بخش با هم «خود» را در خود دارند پندار «منم»^۲ (= این من هستم) در او پیدامی‌شود ولی چون به خاستگاه ویرانی این پنج بخش پی برد شادی همراه با آرامش به او دست می‌دهد و به شناسائی بی‌مرگی می‌رسد. چنین رفته^۳ و شناسائی شکل ... احساس ... ادراک ... تمایلات پنهان، دانستگی، شناسائی خاستگاه و شناسائی از میان رفتن آنها را تعلیم می‌دهد. رهروی که دل به این‌ها نبندد، که دل بستن کار مرد تعلیم نیافته و از آئین بیگانه است، به آزادی می‌رسد^۴.

ب - چگونگی ساخته شدن شخص (فرد):

بودا می‌گوید کل وجود فرد = شخص ساخته وانگیخته یک زنجیر علی است که دارای دوازده حلقه است^۵.
حلقه اول ندانستن^۶:

ندانستن چه چیز ندانستن، حقیقت، ارزیابی رنج، خاستگاه رنج، رهایی از رنج، و راه رهایی از رنج، ندانستن یعنی «بینش» ندانستن، از «شناسائی عالی» بی‌بهره بودن. ندانستن دو قسم است: بی‌دانشی یا کوری و پندار و خودفریبی که از دانش دروغین بوجود می‌آید، پس اگر انسان در یک زندگانی گرفتار این ذمه بماند یعنی نداند که زندگانی رنج است طبعاً^۷ در او تمایل به ادامه زندگانی پیدا می‌شود و قسوی ندانسته، او را به کردار می‌کشاند و کردار در

^۱ Attanam

^۲ تصور از خویشتن یا خویشتن‌پنداری Imge de soi امروزه یکی از مفاهیم روانشناسی بالینی و رواندرمانی است چنان که خواهیم دید در نظام روانشناسی - فلسفی بودایی تصور از تن Image du corps نیز زیر بنای دیگری برای خویشتن‌پنداری است.

^۳ Tathagata این کلمه از دو جز درست شده است Tatha یعنی چنین و دیگری Gata رفته از ریشه Gam یعنی گام برداشتن و رفتن. چنین رفته یا چنین رونده کسی است که ذمه میانه را طی کرده می‌رود تا از «نهر ذمه» به دریای «نروانه» برسد. بودا خود را «چنین رفته» میدانند و هر که چون او باشد او نیز چنین رفته است.

^۴ بودا، تالیف: ع پاشایی، انتشارات ظهوری ۱۳۴۷ صفحه ۱۲

^۵ توضیح این دوازده حلقه را از کتاب بودا تالیف پاشایی صفحه ۱۶ تا ۲۲ و کتاب تاریخ فلسفه دکتر هومن صفحه ۵۲ تا ۵۶ گرفته شده است.

^۶ Avijja که در سانسکریت Avidya است.

جریان زندگانی کم کم وابسته به شخص تصور شده "شخص" او را می‌سازد و بعلمت ندانستن است که تمایلات پنهان برای ادامه زندگی در شخص پیدا می‌شود.

حلقه دوم تمایلات پنهان:

چه چیز است؟ تمایلات پنهان سازنده کردارهای فرد است کردارهای فرد بطور کلی سه قسم است: کردارهای تن، گفتار و اندیشه. هر کردار یا شایسته است یا ناشایسته و یا آرام. چگونه ندانستن کردار می‌شود؟ با مقایسه کردارهای یک ((ارهت^۱)) و یک مرد معمولی این چگونگی آشکار می‌شود: ارهت بسی آنکه به خود بیندیشد دور از آن دشمنی و پندار با شناسائی چهار حقیقت عالی^۲ رفتار می‌کند. مرد معمولی تعلیم نیافته بر عکس در پندار خود است از چهار حقیقت عالی بیگانه است از این رو کردارهای او بسته به ندانستن است. این علت دوباره زائیده شدن اوست.

حلقه سوم، دانستگی^۳:

دانستگی چیست؟ شش قسم دانستگی وجود دارد: دانستگی به (بوسيله) چشم، به گوش، به بینی، به تن و به منش، دانستگی به دوباره زائیده شدن و دانستگی به مرگ نیز تحت تاثیر اندیشه های هندی به آن افزوده شده است. در حال است که انسان خود را خود و من و فرد می‌پندارد. از این دانستگی است که نام و شکل بوجود می‌آید.

حلقه چهارم، نام و شکل:

نام و شکل چیست؟ مراد از نام و شکل همان بخشهای اصلی شخصیت فرد است. دانستگی، نام و شکل چون دو دسته بهم بسته شده‌اند و سازمان زنده تنی- روانی فرد را می‌سازند. اگر نام و شکل بنا شد دانستگی در کار نیست و اگر دانستگی بنا شد، نام و شکل وجود ندارد. با نام و شکل هر فرد دارای حواس ششگانه می‌شود.

^۱ Arahat یعنی رهرو ارزنده و مرد تمام

^۲ چهار حقیقت عالی: حقیقت رنج خامسگاه رنج، رهایی رنج، راه رهایی از رنج. پس از این حقیقت عالی را شرح خواهیم داد، این سخن که هر بودایی با کارگیری و کاربرد این باوریه‌ها پدیده‌های جهانی و کردار و کل زندگانی خود را تبیین می‌کند و اینها زمینه‌های دانستن و آگاهی است یکی از حساسترین مسائل رواندرمانی امروز است که بر پایه یک نظام و یا مجموعه‌ای از اصول دانسته‌ها از بیماری روانی و درمان آن آگاهی پیدا می‌کنیم.

حلقه پنجم، شش حوزه حس:

حوزه حس چیست؟ نام و شکل برای اینکه بتوانند به فعالیت خود ادامه دهند شش حوزه حواس را بوجود می‌آورند. حوزه‌های حس چشم، گوش، بینی، زبان، تن و منش^۱ موضوعات حواس، شکل‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها، چیزهای لمس شدنی و چیزهای شناختنی، از تماس هر یک از حواس با موضوع آنها "بساویدن" دست می‌دهد.

حلقه ششم، بساویدن^۲:

بساویدن چیست؟ بساویدن یعنی تماس یکی از حواس با موضوع آن همراه با دانستگی وابسته به آن. هرگاه چشم با شکل‌ها تماس پیدا کند احساس دانستگی دست می‌دهد که دانستگی چشم خوانده می‌شود... از تماس با موضوع آن احساس برمی‌خیزد.

حلقه هفتم، احساس:

احساس چیست؟ از بساویدن چشم با شکل همراه با دانستگی^۳ احساس بینائی دست می‌دهد. از آنجا که شش حواس وجود دارد شش احساس هم هست.

احساسهای بینائی، شنوائی، بویایی، چشائی و لامسه و شناسائی هر یک از این شش احساس یا خویشایند است یا ناخویشایند است و یا نه خویشایند و نه دردآور (یعنی بی تفاوت). از هراحساس تشنگی برمی‌خیزد.

حلقه هشتم، تشنگی:

تشنگی چیست؟ تشنگی یعنی طلب، یعنی خواست. احساس خویشایند ما را بر آن می‌دارد تا از آن لذت بیشتر بریم، احساس دردآور ما را به گریز از آن وامی‌دارد و ما را به جستجوی احساس خویشایند می‌کشانند. احساسی که نه خویشایند است و نه دردآور قسمی آرامش است. و در ما این تمایل را بوجود می‌آورد که از آن بیشتر بهره‌مند شویم. بطور کلی شش تشنگی وجود دارد: تشنگی‌های چشم، گوش، بینی، زبان، تن و منش^۴. از طلب و تشنگی دلبستگی برمی‌خیزد.

^۱ Manas^۲ Phassa همان لمس نیست بلکه تماس یعنی نزدیک شدن است.^۳ این نظر که کار عضو حسی با دانستگی همراه است و احساس با همراهی این دو حاصل می‌شود با آنچه که ما در بخشهای آینده درباره ((سمی)) می‌گوییم سازگار است: سمی هر یک از عضوهای حسی کار و تلاش آن است که با آگاهی همراه شده است.^۴ منش Mano، یعنی فهم و درک، یعنی جان و توانایی اندیشه به چیزهای: اندیشه آنها را می‌شناسد

حلقه نهم، دلبستگی ۱:

دلبستگی چیست؟ دلبستگی "تشنگی" بیش از اندازه است. دلبستگی چهارقسمت است:

۱- دلبستگی به کام‌ها ۲- دلبستگی به نظرهای نادرست، یعنی نظرهایی که امید آزادی را در ما نوید می‌کنند مانند نظرهای مادی و یا نظرهایی که هرگونه ارزش اخلاقی را نفی می‌کنند ۳- دلبستگی به آئین‌ها، یعنی آداب و رسوم. گروهی آزادی را در مراسمی می‌دانند که خود "بندگی" است. از این راه به "آزادی" نمی‌توان رسید ۴- دلبستگی به کلمه "خود" یعنی دلبستگی به "منی" و "منم". سه حلقه هفتم، هشتم و نهم ما را به زندگی آینده می‌کشد.

حلقه دهم، وجود ۲:

وجود چیست؟ از یک نظر وجود دو قسم است یکی وجود کردار چه خوب و چه بد این همان تمایلات پنهان است و دیگری وجود مجدد که در زنجیر علی بسیار موثر است. "وجود مجدد" خود سه قسم است وجود در (جهان) کام‌ها، وجود در (جهان) شکل، وجود در (جهان) بی‌شکل، یعنی چون چهارپا، چون انسان و چون خدایان دوباره زائیده شدن وجود در زمینه کردار را پدید می‌آورد که خود آن خاستگاه زائیده شدن است.

حلقه یازدهم، زائیده شدن:

زائیده شدن: زائیده شدن چیست؟ این با آن موجود از فلان یا بهمان دسته وقتی که ازخواستگاهی پیدا شود احساس کند بوجود بیاید بخشهای سازنده او تشکیل شوند، شش حوزه حواس او جمع شوند این را زائیده شدن می‌نامند. زائیده شدن دوباره و تکرار زندگانی است که طبعاً به پیری و مرگ می‌رسد.

حلقه دوازدهم، پیری و مرگ:

پیری و مرگ چیست؟ وجودی که زائیده می‌شود بالطبع روزی از میان می‌رود فرسوده می‌شود می‌پوسد دستخوش مرگ می‌شود. پیری نتیجه زائیده شدن و مرگ هم نتیجه پیری است. بنابراین چون پیری و مرگ هر دو رنج هستند نتیجه زائیده شدن و این نیز با چند واسطه نتیجه ندانستن حقیقت آریائی رنج است پس علت پیری و مرگ در ندانستن^۱ است.

^۱ دلبستگی Upadana

^۲ Bhava به معنی ((شدن)) نیز هست.

^۳ آنچه که در اینجا نقل کردیم و آنچه در صفحات آینده تحت عنوان آئین بودا می‌آوریم مکمل یکدیگر است و برای اینکه تصور روشنی از نظام روانشناسی - فلسفی بودا داشته باشیم باید یک جا در نظر گرفته شود.

ج - زندگانی بودا

گفته شد که زندگی بودا نمونه‌ای از تجسم و واقعیت یافتن آئین اوست^۱ کلمه بودا از ریشه بودی^۲ یعنی اشراق است و بودا یعنی روشن شده یعنی روشنی یافته. به عقیده بودائیان و طبق یکی از گفتارهای بودا در هر یک از دورانهای بزرگ جهان یک بودا به وجود می‌آید تا راه را به انسان نشان دهد.

بودای تاریخ کنونی جهان شاهزاده‌ای بنام سیدرته گوتمه^۳ از خاندان سکیه^۴ بوده است. تاریخ تولد او دقیقاً معلوم نیست و هندشناسان معروف زمان زندگانی او را در قرن ششم پیش از میلاد تخمین زده‌اند و همه آنها هم عقیده‌اند که ۸۰ سال زندگانی کرده است. پدر سیدرته گوتمه از پیشگویان شنیده بود که فرزند او که سی و دو نشانه بزرگی را دارا است یا فرماندهی بزرگ و یا بودا خواهد شد و برای اینکه از بودا شدن پسر خود جلوگیری کند، دستور داد همه گونه وسایل ناز و نعمت و حتی عیش و عشرت را برای او فراهم سازند. ولی گوتمه طاققت نیاورد و پس از دیدن یک انسان بیمار و یک پیرمرد و یک مرده از ناز و نعمت دست کشید و پس از کشمکش زیاد بالاخره از خانه به بی‌خانگی رفت. گوتمه در آغاز ترسک نزد دو تن از مرتاضان معروف آن زمان به ریاضت پرداخت و پس از چند سال ریاضت به نقص تعلیمات آنان پی برد از ریاضت دست کشید و چون دو راه کامجویی و خودآزاری را تجربه کرده بود و دیده بود که هیچ یک از آنها به شناسائی و به رهائی نمی‌رسند بر آن شد که راه میانه را پیش گیرد و از تفکر و غلبه بر شهوات به روشنی برسد و درحالی که به وضعیت چهار زانو^۵ زیر درختی نشسته بود با خود گفت: "من از اینجا بر نمی‌خیزم تا به روشنی برسم، تا بودا شوم" پس از یک شب در خود فرو رفتن^۶ یعنی درونگری و غلبه بر مارا^۷ که مادر خشم، شهوت، نادانی، آز، کینه، میل و لذت است به حقیقت عالی رنج پی برد و بودا شد.

^۱ درباره زندگانی بودا افسانه‌پردازی زیادی شده است برای نمونه، کتاب فروغ خار، زندگانی، آئین و رهبانیت بودا، نوشته همزمان الدنبروک، ترجمه بدرالدین، از انتشارات تایید اصفهان ۱۳۴۰ صفحه ۷۴

^۲ Bodhi تاریخ فلسفه دکتر هومن کتاب اول صفحه ۳۵

^۳ Siddhartha Gautama

^۴ Sakya

^۵ Pranka وضعیتی است که مشخصات آن در مجسمه‌های بودا پیدا است.

^۶ Samadhi

^۷ Mara مانند اهریمن در دین زرتشتی و شیطان در دین مسیح است.

گوتمه پس از رسیدن به روشنی به خود گفت این حقیقت که من بدان پی برده‌ام بسیار ژرف است و حقیقتی است بیرون از آزمایشهای حسی و اگر آن را به دیگران بیاموزیم شاید کسی آن را در نیابد پس بهتر است خاموش بمانم و به بیان این حقیقت نپردازم.

در داستانی از زندگی گوتمه با بیانی شاعرانه توصیف شده است که پس از تصمیم بودا به سکوت، خدایان برآشفتنند و برهما که بزرگترین آنها است نزد او آمد و به خواهش و با اصرار زیاد بودا را حاضر کرد که از راه دلسوزی با کسانی که به شهوات خود غلبه کرده‌اند ولی به معرفت نرسیده‌اند چرخ آئین را به گردش درآورد. بودا پس از قبول تبلیغ "حقیقت عالی رنج" به جستجوی رهروانی^۱ برمی‌آید که شایسته تعلیم باشند و بیاد پنج تن مرتاض می‌افتد که روزگاری با آنها به تمرین ریاضت مشغول بود. در پی آنها می‌رود آنها را در شهر تبارس می‌بیند و نخستین گفتار خود را در حضور این پنج ایراد می‌کند. کم کم عده پیروان او زیاد می‌شود از همه نوع مردمی از دارا و گدا به او می‌گروند و انجمن دور او تشکیل می‌شود. بودا تا سن هشتاد سالگی به هدایت رهروانی که دور او جمع شده بودند ادامه می‌دهد و سپس بر آن می‌شود که به نیروانه بزرگ برود.

بودا نمودهای رنج‌آور زندگی را می‌بیند در خود فرو می‌رود تا به حقیقت عالی رنج می‌رسد. چنین جریانی یک نگرش ساده نیست بلکه روشنی بودا آگاهی یافتن از یک نظام روابط و نظام اندیشه‌ای است که کل پدیده‌های کردار و جهان را با آن می‌توان توجیه کرد.

پیدایش بیشتر نظامهای عقیدتی فلسفی و علمی با چنین روشن‌شدگی همراه بوده است و نباید آن را به حالات جذبه شوق و شوری که همزمان با آن و یا در مواقع ادراک‌های حسی کوچک و محدود دست می‌دهد اشتباه کرد. این یک ادراک بزرگ^۲ و حقیقت عالی است که با آن چرخ آئین یا نظام فکری و کرداری را به گردش درمی‌آورند.

یافتن و داشتن یک یا چند اصل کلید و راهنما در تمام نظامهای علمی، فلسفی و رواندرمانی ضروریست. از فروید، مونورو و راجرز گرفته تا بودا، زرتشت، اسپینوزا، نیوتون، انیشتین و ملاصدرا^۳ چنین بوده‌اند و این حال در پیامبران شکوه و جهان‌شمولی بیشتر داشته

^۱ Pail-Kanon

^۲ Sangha

^۳ توجه ما به ملاصدرا به خاطر نظام الهی اوست که بر چند اصل از آن جمله حرکت جوهری نهاد شده است.

است و به واقع فیض الهی بوده است که شامل حال آنان شده است و رسالت یافته‌اند تا دین خدا را به مردم رسانند.

د - آئین بودا

علاوه بر آنچه در پیش درآمد این بحث درباره بخشهای اصلی و چگونگی ساخته شدن شخصیت فرد نقل کردیم. از اصول آئین بودا چهارحقیقت عالی و راه هشتگانه آریائی است که پایه‌های آئین او را می‌سازند و آن را بصورت نظامی روانشناسی - فلسفی درمی‌آورند: با تکیه به آنچه گفته‌ایم آئین بودا نمونه‌ای از یک سازمان فکری است که کل هستی انسان مجموعه کردارها و زندگانی او را در تمام لحظات در برمی‌گیرد و برای رسیدن او به سلامت، آرامش و جاویدی رهائی از اضطراب و رنجهای این جهانی دستورالعمل می‌دهد.

چهار حقیقت عالی^۱:

ای هم‌رهان این بیان چهار حقیقت عالی است ۱- درباره رنج ۲- درباره خاستگاه رنج ۳- درباره رهائی از رنج ۴- درباره راه رهائی از رنج.

- درباره رنج، زائیده شدن رنج است، پیری رنج است، بیماری رنج است، مرگ رنج است از عزیزان دور بودن رنج است، با ناعزیزان محشور بودن رنج است، به آرزوها نرسیدن رنج است، همه پنج قسم دست یازی به محسوس رنج است.

- خاستگاه رنج تشنگی است، تشنگی یعنی طلب یعنی شهوت که مایل به اینجا و آنجاست و انسان را به دوباره زائیده شدن می‌برد.

- رهائی از رنج همان رهائی از طلب و شهوت است.

- راه رهائی از رنج: "راه هشتگانه آریائی" است که همان درستی و راستی در نیت، اندیشه،

گفتار، کردار، زیست، کوشش، آگاهی و است.

ای ره‌روان، ای بوداییان چهار حقیقت عالی رنج تا من به آنها پی‌نبرده بودم نتوانستم به برترین روشن‌شدگی برسم. ولی همین که به آنها پی‌بردم آزادی دل و دانش حاصل شد و در برترین روشنی بودا بیدار شدم و شناختم، چشم شناسائی من باز شد و بازگشت به زندگانی جهان در کار نخواهد بود^۲.

^۱ ترجمه دکتر هومن، تاریخ فلسفه صفحه ۳۹

^۲ ترجمه از ترجمه H.Beckh بودا و آیین او چاپ Goschen برلین صفحه ۶۸-۶۷

رهرو و انجمن رهروان، از آرامش فرد تا آرامش گروه:

قواعدی که زندگانی رهروان را شکل می‌دهد و مقرراتی که برای اداره و چرخاندن انجمن رهروان تعیین شده است از یک سو مکمل و نتیجه منطقی نظام روانشناسی - فلسفی آئین و زندگانی بودا است و از سوی دیگر دستوراتی است که برای سلامت زندگی زیست و شخصیت فردی رهرو تنظیم شده است تا او را به آرامش و جاویدی برساند و همچنین به زندگانی گروهی زندگانی در انجمن در جمع در قلمرو رهروان نظم و سازمان دهد و امکان آرامش جمعی رافراهم سازد.

آنچه که رهرو می‌کند و به آن می‌رسد:

چنین شنیده‌ام: زمانی که آن سرور^۱ در راجگهم توقف داشت فرماندار مگدا به دیدن او رفت. همین که به نزدیکی محل آن سرور رسید از سکوت عمیقی که در آنجا بود به حیرت فرو رفت و به طیب مخصوص خود گفت: چه سعادتتی چه صلح و صفائی هزار و دویست و پنجاه نفر در این محل گردآمده‌اند و هیچگونه سر و صدائی در اینجا نیست. پزشک مخصوص فرماندار را نزدیک آن سرور راهنمایی کرد فرماندار پس از به جا آوردن احترام در کنار جایگاه سرور نشست و گفت: ای سرور اجازه می‌دهی سوالی بکنم؟

- هر چه می‌خواهی بپرس.

- هر کاری در این جهان اجری دارد آیا ممکن است به من بگویی اجر رهروی چیست؟

آیا می‌توانی اجر محسوس رهروی را به من نشان بدهی؟

سرور گفت آری ممکن است: آن کس که به مقام رهروی رسیده کوشش دارد در گفتار در کردار درست استوار و در تقوا پایدار باشد و درهای حواس را پاسبانی کند رهرو با دانستگی روشن آراسته است و خرسند است.

رهرو در تقوی پایدار است: پایداری در تقوای چیست؟ رهرو از آزردن موجودات زنده روگردان است و به همه زندگان مهر و همدردی دارد از گرفتن چیزهای داده نشده روگردان است پاکدل است از بی‌عفتی روگردان است، پرهیزکار است از دروغ روگردان است، سخن راست می‌گوید و براستی سرسپرده است پا بر جا و شایسته اعتماد است نه ریاکار و چاپلوس از سخن چینی روگردان است و از ایجاد دوئی میان اشخاص پرهیز می‌کند و می‌خواهد

^۱ سرور Bhagavat یعنی ایزد و یکی از لقب‌های بودا است.

کسانی که با هم ستیز دارند با یکدیگر یگانه شوند و کسانی که یگانگی دارند در دوستی پایدار باشند. از صلح و صفا شاد می‌شود سخنان صلح‌انگیز بر زبان می‌آورد و از سخن سخت می‌گذرد. سخنان خالی از دشنام سخنان خوش آیند و دل نشین بر زبان می‌آورد با ادب سخن می‌گوید گفتار او پر معنی است گاهگاهی مثل هائی نیز می‌آورد. روشن و دقیق و متناسب با موضوع سخن می‌گوید روزی یکبار غذا می‌خورد شبها ناشتاست از خوردن نابهنگام خودداری می‌کند از رقص و بازی و نمایش دور می‌ماند تاج گل، بوی خوش، زیور، زینت و وسیله آرایش را نمی‌پذیرد تختخواب نرم و بلند را نمی‌پسندد زر و سیم نمی‌پذیرد از راه کج رشوه دادن و گول زدن و رقابت دوری می‌کند از زد و خورد و دعوا و دستبرد و چپاول و زورگویی خودداری می‌کند. این معنی پایداری در تقوا است.

رهر و پاسبان درهای حواس است: پاسبانی درهای حواس چیست؟ حس بینائی شکلی را می‌بیند ولی رهر و میلی به آن شکل نمی‌کند و قصدی درباره آن ندارد چون آز و نومیدی و اندیشه‌های بد به کسانی چیره می‌شوند که پاسبان بینائی خود نیستند. رهر و می‌کوشد که پاسبان بینائی خود باشد وقتی که رهر و با حس شنوائی خود صدائی می‌شنود... با بویایی بوی خوش احساس می‌کند با چشائی شیره‌ای را می‌چشد با لامسه چیزی را لمس می‌کند با اندیشیدن چیزی را می‌شناسد میلی به آنها نمی‌کند و قصدی درباره آنها ندارد و چون آز و نومیدی و اندیشه‌های بد به کسانی چیره می‌شود که پاسبان حواس خود نیستند رهر و می‌کوشد که پاسبان حواس و اندیشه خود باشد.

با این تسلط قدسی بر حواس رهر و سعادت درونی و بی‌آلایش احساس می‌کند.

رهر و با دانستگی روشن است: با دانستگی روشن بودن چیست؟ رهر و گاه آمدن، رفتن، به جائی یا چیزی نگاه کردن از جائی یا چیزی روگرداندن دانستگی روشن دارد. روشن و دانسته حرکت می‌کند، می‌خورد، می‌آشامد، می‌جوید، می‌چشد، می‌رود می‌آید، به خواب می‌رود، بیدار می‌شود، سخن می‌گوید و یا خاموش است و در همه حال دانستگی دارد.

رهر و خرسند است: خرسندی چیست؟ با جامه ای که تن او را پوشانده خرسند است با خوراکی که به او می‌رسد خرسند است و به هر جا که برود مانند پرنده‌ای که فقط با بال و پر خود پرواز می‌کند جز جامه و کفش خود بار دیگری ندارد و خرسند است.

نگرش ها و مقامات رهر و:

مقام نخستین نگرش:

رهرو در حالی که به این آئین عالی پایداری در تقوا، به این تسلط عالی بر حواس، به این دانستگی و آگاهی و به این خرسندی وفادار است در جستجوی جای آرامی برمی‌آید: و در پای درختی یا گوشه چمنی یا دامنه کوهی و یا در میان جنگل خلوت می‌گزیند چهار زانو می‌نشیند و در حالی که بالا تنه خود را راست نگاهداشته به نگرش^۱ می‌پردازد. میل و طلب به چیزهایی جهان را از خود دور کرده است و با خاطری خالی از آن دل خود را (از تمایلات دنیایی^۲ پاک می‌کند بدخواهی و نفرت^۳ (را از خود دور کرده است و با خاطری بدون کینه پر از مهر و همدردی به همه موجودات زنده دل خود را از بدخواهی و نفرت پاک می‌کند تنبلی و افسردگی^۴ را از خود دور کرده است دوستدار روشنی است و با آگاهی و دانستگی دل خود را از تنبلی و افسردگی پاک می‌کند خودپسندی و کوچک شمردن دیگران^۵ را از خود دور کرده است و از بی‌اطمینانی رهائی یافته است و در حالی که شکی به نیکی ندارد دل خود را از شک و دودلی^۶ پاک می‌کند و مانند کسی که بدهکار بوده است و اکنون همه بدهی خود را پرداخته است و از این جهت خوشحال است و یا مانند کسی که زمان درازی بیمار بوده اکنون بهبود یافته است و از این جهت خوشحال است و یا مانند کسی که مدتی در زندان بوده و اکنون آزاد شده است و از این جهت خوشحال است و یا مانند کسی که اجیر دیگران بوده است و اکنون آقای خود است و از این جهت خوشحال است و یا مانند کسی که در بیابان دور از آبادی راه درازی را پیموده و اکنون به کنار دهی رسیده است و از این جهت خوشحال است و رهرو نیز آن پنج مانع خاطر را مانند بدهکاری، بیماری، حبس، مزدوری و سرگردانی در بیابان تلقی کرده از دور کردن آنها خوشحال است این خوشحالی او را خوش می‌کند و این خوشی تن او را آرام می‌کند و باخوشی دل و رام شدن تن رهرو احساس شادی می‌کند و با این شادی جان او یگانه می‌شود و بدینسان دور از آن و تمایلات در حالت شادی همراه با آرامش و در حال اندیشه و یاد به مقام نخستین نگرش می‌رسد و سرتا پای تن خود را از شادی سعادت که همراه با آرامش است سرشار می‌کند.

¹ Dyana

² Abhijjha loke

³ Vyapada- padosa

⁴ Tina Naddham

⁵ Uddaccalulucca

⁶ Vicikickha

مقام نگرش دوم:

پس از مقام نخست رهرو به سکوت درونی دریا مانند می‌رسد و خاطر او یگانه می‌گردد و از هرگونه اندیشه و یاد آزاد است و در حال شادی همراه با یگانگی خاطر به مقام نگرش دوم می‌رسد و سر تا پای تن خود را از شادی سعادتبخش که همراه با یگانگی است سرشار می‌کند ای پادشاه بزرگ این یک اجر رهروی است که از اجر پیش برتر و برگزیده‌تر است.

مقام نگرش سوم:

پس از مقام دوم رهرو در حال آرامش همراه با شادی و یگانگی خاطر به مقام آگاهی و دانستگی روشن یعنی به مقام نگرش سوم می‌رسد و در سر تا پای تن خود سعادت بی‌دون آز و هوس احساس می‌کند این یک اجر رهروی است که از اجر پیش برتر و بهتر است.

مقام نگرش چهارم:

پس از مقام سوم رهرو با دوز کردن رنجها و خوشی‌ها و از میان بردن غم و شادی به حالت پاکی کامل و بدون رنج یا شادی، همراه با یکسانی خاطر است در می‌آید و به مقام نگرش چهارم می‌رسد و سر تا پای تن او از صفای خاطر و روشنی سرشار می‌گردد.

پس از طی مقامات:

پس از آنکه رهرو از مقامهای نگرشهای چهارگانه گذشت دارای فضائلی می‌شود که او را تا نیروانه و بیمرگی می‌رساند.

۱- دانستگی به تن خود:

با خاطری صاف، پاک شده، ناب، بدون آلودگی، چالاک، چابک، ثابت و استوار رهرو به دانستن روشن توجه می‌کند و می‌شناسد: این تن من است با شکل معین ساخته شده از چهار عنصر تولد یافته، از پدر و مادر تحول یافته به وسیله خوراک و نوشابه دستخوش فنا و فساد است و این دانستگی من است وابسته به تن همراه با تن ...

۲- تن معنوی و شناسایی دلها:

رهرو پس از این خاطر خود را به ایجاد شکلی معنوی متوجه می‌کند و از این تن خاکی تنی دیگر بیرون می‌آورد که معنوی است و پس از آن خاطر را به تولید قدرت خارق عادت متوجه می‌کند تا آنجا که تن معنوی خود راحتی تا جهان برهما نیز می‌برد و پس از آن خاطر را بسوی نیروی شنوائی آسمانی هدایت می‌کند و با گوش آسمانی خود هرگونه صوت زمینی یا آسمانی دور یا نزدیک را می‌شنوند پس از این خاطر را به شناسایی دلها متوجه می‌کند و

دل مردم دیگر را در دل خود می‌نگرد و می‌شناسد که این دل، دلی آزمند این دل بی‌کینه، این دل گمراه، این دل آگاه، این دل پریشان، این دل جمع، این دل بی‌آرام، این دل آزاد، این دل پابند است و مانند کسی که در آئین می‌نگرد و پاکی یا پاکی چهره خود را تشخیص می‌دهد رهرو نیز می‌تواند دل مردم دیگر را در دل خود بنگرد و بشناسد ... این، ای پادشاه بزرگ، ثمر دیده شدنی رهروی است که از بهره‌های دیگر بهتر و برتر است.

۳- شناسائی تولیدو از میان رفتن:

پس از این رهرو خاطر خود را بسوی شناسائی تولید و از میان رفتن موجودات متوجه می‌کند و با چشم آسمانی خود به مردم می‌نگرد و می‌بیند که چگونه آنها از میان می‌روند و دوباره تولید می‌شوند مردم نجیب یا مردم پست، زشت یا زیبا، سعادت‌مند یا بی‌سعادت و می‌شناسد که مردم بعلت کردار خود دوباره زائیده می‌شوند و زندگانی دوباره آنها متناسب با کردار گذشته آنهاست و تشخیص می‌دهد که این مردم در کردار و گفتار و اندیشه به بدی گرویده‌اند^۱ و پس از مرگ راه سرازیر خواهند رفت ولی آن مردم، کردار، گفتار و اندیشه به نیکی گرویده‌اند و پس از مرگ به راه خوب^۲ می‌رسند. این ثمره دیده شدنی رهروی است، برتر و بهتر از ثمرهای پیش.

۴- درحالت رهائی:

با چنین خاطری صاف، پاک شده، ناب، بدون آلودگی، چالاک، چابک، ثابت و استوار رهرو به فرونشاندن هوی و هوس توجه می‌کند و تشخیص می‌دهد که این رنج است این خاستگاه رنج است، این رهائی از رنج است و این راه رهائی از رنج است این هوی و هوس^۳ است این خاستگاه هوی و هوس است و درچنین حالتی دل او از هوی و هوس آزاد می‌گردد و از هوس وجود^۴ و هوی نادانی^۵ رهائی می‌یابد و به این شناسائی می‌رسد: رهائی یافته در

^۱ Dugati یعنی بد می‌رودن Apaya

^۲ Sugati یعنی خوب

^۳ Asava

^۴ Bhavaosava

^۵ Avijjaasava

حالت رهائی است و می‌فهمد زائیده شدن مجدد از میان رفت، رهروی به پایان رسید، کار کرده شد... این است ثمر دیده شدنی رهروی و برتر از این اجری نیست.^۱

پذیرفته شدن در انجمن رهروان:

رهرو برای رسیدن به آرامش و خرسندی دو آئین را انجام می‌دهد یکی روگرداندن^۲ یعنی از خانه بیرون آمدن (از خانه از جهان، یا از کیش پیشین)، ترک خانه و مال، از زندگی خانه به بی‌خانگی رفتن و دیگری آئین پذیرفته شدن^۳ یعنی رسیدن، یا نهادن، هم پا و همخانه بودن با هم پا پیش نهادن و در اصطلاح به معنای پذیرفته شدن، پذیرش ورود به انجمن رهروان و پیوستن به حلقه آنان است.

پیوستن به انجمن و قبول آداب و تشریفات آن و اجرای مراسم و قواعد زندگی در آن امروز چه در رواندروانی‌های گروهی و چه در رواندروانی‌های سازمانی و انفرادی مطرح است. آنچه که در اینجا برگزیده و نقل می‌کنیم گاهی از نظر شکل، گاهی از نظر محتوی و گاهی از هر دو جهت قابل تامل است: ریشه‌های بسیاری از مسائل مسلکهای عرفانی و تصوف رایج در کشور ما در آئین‌های بودائی دیده شدنی است.

نخستین و ساده‌ترین راه ترک خان و مان و پا نهادن به انجمن که خود بودا آن را انجام می‌داد جمله ۱ Ehi bhikkui یا رهرو بیا است که در بیشتر سوره‌ها آورده شده است... آئین روگرداندن و پذیرفته شدن را باید چنین عرضه کنید: نخست باید ریش و موی سر خود را بسترده، جامه‌های زرد در بر کند، دنباله جامه رویی را بر شانه افکند، به پای رهروان احترام نهد. زانو بزند، دو کف دست به هم بر نهاده دست راست را بالا ببرد و آنگاه به او باید گفت که چنین بگوید: من به آن بیدار (=بودا) پناه می‌برم، من به آئین پناه می‌برم، من به انجمن پناه می‌برم... جمع رهروانی که آئین پذیرفته شدن را انجام می‌دهند نباید از ده رهرو کمتر باشد، و از این میان رهروی که سابقه ده ساله پیش کسوتی دارد آئین پذیرفته شدن را انجام می‌دهد.

از مشتاق آئین پرسیده می‌شود که... از پدر و مادرت اجازه داری؟ سر باز نیستی؟ اسمت چیست؟ راهنمایت کیست؟... پس از این پرسشها اگر پاسخها کافی و مشتاق رهروی سزاوار

^۱ یادداشتهای این قسمت برگزیده‌ای از دفتر سوم انجمن رهروان از صفحه ۴۹۶ تا ۵۶۲ از کتاب بودا
تالیف ع - پاشایی همچنین نوشته‌های هرمانالدنبورگ در کتاب فروغ خاور (زندگانی آئین رهبانیت
بودا) از صفحه ۳۲۳ تا ۳۵۲

^۲ Pabbajja

^۳ Uoasampada

پیوستن به انجمن باشد، آئین پذیرفته شدن این چنین درباره او انجام می‌شود: رهروی که در آن حلقه دانا و شایسته است آن جمع را اداره می‌کند. او می‌گوید: سروران ارجمند انجمن به من گوش کنید. این مرد به نام فلان و بهمان که راهنمایش فلان و بهمان ارجمند است مشتاق پیوستن (به انجمن) است. اگر انجمن راضی است آئین پیوستن را انجام می‌دهد. عزم این است... با اینکار مشتاق، شاگرد نو سفر راه میانه و رهرو راه نیک آئین می‌شود... برای شاگرد تازه وارد یک همراه^۱ انتخاب می‌کنند که از او بزرگتر است. کار این همراه و همسر چهار نکردنی^۲ است: دست به گناه جنسی نزند، آنچه را با او نداده‌اند ندزدد، هیچ موجودی را از زندگی محروم نکند، ادعای بالاتر از طبیعت انسان نکند.

دویست و بیست و هفت قانون است که رهروان باید رعایت کنند... از آن جمله سیزده خطا است که نباید انجام دهد (بهتان، نزاع در انجمن، لجاجت...) اگر رهروی به یکی از آنها دست یازید و آن را عمداً پنهان کرد حتی برخلاف میلش باید دوره خدمت و آزمون را بگذراند و پس از آن باید به یک دوره شش روزه هم به عنوان توبه گردن نهد. رهرو چون این دوره کیفر را گذراند، در حضور گروهی از بیست رهرو دوباره به انجمن پذیرفته می‌شود. این ورود دوباره به انجمن ابانه خوانده می‌شود... رهروان اجازه دارند در چهاردهم، پانزدهم، هشتم، نیمه هر ماه انجمن کنند.

اقرار به آنچه کرده، شنیده، دیده و یا گمان برده^۳: در روزهای چهاردهم و پانزدهم هر ماه رهروان هر حلقه که کمتر از پنج نفر نیستند آئین پوارنه^۴ را انجام می‌دهند و آن چنان است که رهرو درباره دیده‌ها، شنیده‌ها و حس کرده‌های خود که از نظر او نامعلوم یا مظنون است از جمع رهروان حلقه خود سوال می‌کند. اینکار دلیل یک دلی و صفا، میل به جبران خطا و دوستداری نظم رهروان است.

رهروی که آموخته و ارزنده است پوارنه را این چنین برپا می‌دارد: بلند می‌شود و رو به جمع رهروان حلقه خود می‌کند و می‌گوید: سروران ارجمند انجمن به من گوش کنید امروز پوارنه است. اگر انجمن آماده است، آئین پوارنه را برپا دارد سپس رهرو بزرگ جامه رویی

^۱ Dutiyam

^۲ Akaranyani

^۳ Abbhana این مطالب تحت عنوان آئین پوارنه از کتاب بودا، تالیف ع — پاشایی صفحه ۵۱۸ نقل می‌شود.

^۴ Pavarna

خود را به این ترتیب که شانه‌اش را بپوشاند مرتب می‌کند، زانو می‌زند، او کف بهم نهاده دست را بلند می‌کند و می‌گوید: "یاران، من در برابر انجمن، پوارنه خود را دوباره آنچه دیده شد یا شنیده شده و یا گمان بد برده شده اعلام می‌کنم ای رهروان، شاید شما از سر مهر با من سخن بگوئید، اگر من (لغزش در رفتار خود) ببینم، جبران می‌کنم و بار دوم و بار سوم من پوارنه‌ی خود را اعلام می‌کنم. اگر (لغزش در رفتار خود) ببینم جبران می‌کنم."

سپس رهروان جوان همین کارها و همین پرسشها را سه بار می‌پرسند و رهروان اگر در رفتار او لغزش دیده باشند به او گوشزد می‌کنند و او آن لغزش خود را جبران می‌کند.

هدف تعلیمات بودا آزادی است:

از آنچه گفتیم، آئین بودا از رهائی از سنسار یعنی دایره وجود را تعلیم می‌دهد و نشانی می‌دهد که چگونه می‌توان از این زندگانی تکرار شونده، خواه بدتر و خواه بهتر، بشود رهائی یافت. راه رهائی از سنسار و رسیدن به نیروانه که ذات بيمرگی^۱ یعنی جاویدی کامل است بسته به تلاش و کوشش مدام و پیروی راه هشتگانه آریائی است تلاش و کوشش بودائی تلاش کورکورانه و ریاضت نیست بلکه تلاش همراه با شناسائی و آگاهی است و به همین دلیل است که بودا در آخرین لحظه حیات خود، در جواب سوال آندئا^۲ گفته است: بیدار و هشیار کوشش کنید.

مقصد راه هشتگانه آریای شناسائی^۳ و مقصد شناسائی نیز آزادی^۴ است بنابراین تلاش و کوشش بودائی در طی چند مرحله به کمال می‌رسد:

مرحله اول: سیر و سلوک است که شامل منازل دو تا هفت راه هشتگانه است یعنی رهرو با تمرین و توجه اندیشه و گفتار و کردار و زیست و کوشش و آگاهی خود را راست و درست می‌کند و آماده ورود به مرحله دوم می‌شود.

مرحله دوم: این مرحله، مرحله شناسائی است و با منزل هشتم راه یعنی صمدیت یعنی در خود فرو رفتن، یعنی تعمق، یعنی درون‌نگری، یعنی مدیتاسیون، یعنی تفکر درباره عوامل درونی

^۱ Amathadhātu

^۲ Ananda نزدیکترین شاگردان و رهروان بودا است که در لحظه حر زندگانی از او پرسیده است ای سرور پس از رفتن تو به نیروانه تکلیف ما چیست؟ سوره نیروانه بزرگ در مجموعه گفتارهای بلند.

^۳ Pama

^۴ Vimutti

خود، شروع می‌شود قسمتی نظاره روشن^۱ است و به ما درک^۲ بحثی و منطقی یک چیز نیست و چنانکه در گفتار اجر رهروی دیده شد رهرو پس از گذراندن مقامات متعدد، به شناسائی حقیقت عالی رنج می‌رسد و از این رو، شناسائی در نظر بودا، شناسائی حقیقت عالی رنج است و برتر از آن شناسائی نیست.

۷ - جهان‌بینی الهی و عرفان اسلامی در روان‌درمانی

پرسشهای بنیادی

انقلاب اسلامی و دیدگاه الهی و عرفانی آن روانشناسی و روان‌درمانی را در برابر پرسشهایی قرار می‌دهد که توجه به آنها وظیفه‌ایست برای تمام آنهایی که به جهان‌بینی الهی و الهی بودن انسان باور دارند و در حد یک روان‌درمان می‌بایست این دیدگاه را به محک آزمایش گذارند: با نظریه الهی بودن جهان و انسان در نگارش تاریخ روان‌درمانی خود را با پرسشهای زیر روبرو می‌بینیم:

- جهان‌بینی الهی به انسان چگونه می‌نگرد، بودن و شدن او را چگونه توجیه می‌کند؟
- در جهان‌بینی الهی موضع و روش کار روان‌درمان چیست و چگونه است؟
- مفاهیم بنیادی در جهان‌بینی الهی برای تعهد و تخصص روان‌درمان چیست و در ارتباط با نظام الهی چگونه نشانه‌یابی و شناسائی می‌شود؟

جهان‌بینی الهی

الله:

"بودن" مطلق و یگانه است.^۳ این یگانه آفریننده و آگاه است. در آغاز او "هو" آفریننده و آگاه بوده است. همه هستی‌ها از "او" آغاز شد و به او بازگشت می‌کند. هستی‌ها از او هست شد و "شدن" کن فیکون است. "کن فیکون" سعی خدائی است که در آن آفریننده آفریده،

^۱ Abbina

^۲ Tarka