

مراقبه (دهیانه) در مه‌ایانه بودایی بر اساس آمیتایور دهیانه سوتره

سپیده افراشته^۱، ابوالفضل محمودی^۲

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۱۷ - تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۶/۳۰)

چکیده

مراقبه، که در آیین بودایی دهیانه نام دارد، از روش‌هایی است که با مهار ذهن به منظور دریافت حقیقت امور می‌تواند انسان را از فشارهای زندگی مادی رهایی ببخشد و به سوی زندگی معنوی توأم با آرامش روانی سوق دهد. با توجه به وجود روش‌های گوناگون دهیانه در سنت بودایی و ورودشان به کشور ما با فرهنگی متفاوت، نیاز به بررسی آن مطرح می‌شود. فقدان تحقیقات آکادمیک معتبر در این زمینه در کشور ما بر ضرورت انجام این تحقیق می‌افزاید. پرسش اصلی این نوشتار چیستی، تبیین مبانی، اهداف و چگونگی روش‌ها و مراتب دهیانه و نیز نتایج آن در شاخه مه‌ایانه از دین بودایی بر اساس متن آمیتایوردهیانه سوتره است که از متون مراقبه‌ای مکتب «سرزمین پاک» بودیسم مه‌ایانه است. از این رو، کوشیده‌ایم با روش توصیفی - تحلیلی و بر اساس مطالب ارائه‌شده در سوتره فوق و نیز مراجعه به سایر منابع بودایی به پرسش‌های مذکور پاسخ دهیم.

واژگان کلیدی: آمیتایوردهیانه، دهیانه، سرزمین پاک، سوتره، مراقبه، مه‌ایانه.

۱. دانشجوی دکتری ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات،

Email: sepidehafraشته@yahoo.com

دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۲. استاد گروه ادیان و عرفان، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه

Email: a-mahmoudi@srbiau.ac.ir

آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)؛

۱. مقدمه

مکتب «سرزمین پاک»^۱ شکلی از آیین بودایی مهاییانه است که حول محور «بودای نور و زندگی بی‌پایان» شکل گرفته است. این بودا در زبان سنسکریت با عنوان آمیتابها^۲ و آمیتایوس^۳، در چینی آمیتوفو^۴ و در ژاپنی آمیدا^۵ شناخته می‌شود (Inagaki, xiii). این شکل خاص از آیین بودایی مهاییانه، گرچه قبلاً در هندوستان وجود داشته، اما در حوزه فرهنگی آسیای شرقی از اهمیت بیشتری برخوردار است.^۶ امروزه آیین بودایی چین به طور کلی آموزش مکتب سرزمین پاک است (Nakamura, Indian Buddhism, 238).

در ژاپن نیز بیش از یک چهارم مردم پیرو این مکتباند (Müller, v).

طبق تعالیم این مکتب، آمیتابها با ایجاد سرزمین پاکی^۸ که محیطی ایده‌آل برای رسیدن به نجات نهایی است و انسان‌ها پس از مرگ می‌توانند وارد آن شوند (Inagaki, xxi)، راه نجات را برای همه موجودات هموار کرده است. در چین و به ویژه در ژاپن، پیروان این مکتب به این اعتقاد متمایل شدند که ضرورت انجام کارهای خوب و تلاش معنوی جهت رستگاری در حداقل است و یا به طور کلی لازم نیست. بنابراین، بر اساس این آموزه به جای تلاش خود شخص «قدرت دیگر»، یعنی عمل نجات‌بخش بودا آمیتابها، چیزی است که می‌توان و باید به آن اعتماد کرد (Zimmermann, 49; Nakamura, Indian Buddhism 566-567).

به طور کلی در آیین بودایی به خدا یا امر مقدس دهرمه‌کایه بودا^۹ و گاهی اوقات ویروچنه بودا^{۱۰} گفته می‌شود. نام دیگر آن آمیتابها بودا^{۱۱} یا آمیتایور بودا^{۱۲} است و این دو تعبیر را بیشتر پیروان فرقه سوکهاوتی ژاپن و چین به کار می‌برند (Suzuki, Daisetsu, Teitaro, 219; Robinson, 113). بر این اساس، آمیتابها صرفاً بودایی تاریخی یا نیرمانه کایه نیست. حتی به پیکری آسمانی که در سرزمین پاک منزل دارد نیز محدود

1. Pure Land
2. Amitabha
3. Amitayus
4. O-mi-tuo-fo
5. Amida

۶. جهت اطلاع از تاریخچه پیدایش آمیتابها و سرزمین پاک نک. Nakamura, Indian Buddhism, 201-203.

۷. جهت اطلاعات بیشتر در مورد این شاخه از مهاییانه در ژاپن نک. Harvey, 143.

8. Sukhāvātī
9. Dharmakaya-Buddha
10. Vairocana-Buddha
11. Amitabha-Buddha
12. Amitayur-Buddha

نمی‌شود. بلکه نماد هر سه پیکر بوداست. بودایی مطلق و ازلی که در جان ما منزل دارد و از ما در برابر خودمان محافظت می‌کند (اسپنسر، ۱۰۸).

امیتایها از زمان ظهور بودیسم مهاییانه در هند مطرح شده و نمایندگان برجسته تفکرات متافیزیکی مهاییانه، مثل ناگارجونه^۱ (فیلسوف و قدیس بودایی و بنیانگذار مکتب مادیمیکه که او را اغلب پدر مهاییانه می‌نامند) و وسوبندهو^۲ (فیلسوف بودایی هندی و بنیانگذار مکتب یوگه چاره)، نجات را در ایمان به امیتایها یافته و وسیعاً سرزمین پاک و تمرین آن را ترویج داده‌اند. از همان ابتدا ستایش امیتایها به‌وضوح از ستایش خدایان هندو متمایز بوده، زیرا ریشه‌های آن در آرمان بودهی ستوه بوده است. سرزمین پاک امیتایها^۳ نیز به عنوان سرزمینی حقیقی‌تر از سرزمین سمساره‌ای ما که در زمان زودگذر واقع شده، تصور می‌شده است (Inagaki, xiii-xiv; Luk, xxiii).

گفته شده که این بودا در سرزمین منتهای سعادت^۴، در دوردست، آن سوی قلمرو سمساره، سمت غرب این جهان، اقامت دارد. امیتایها با فرزاندگی و شفقت بی حد و مرز، مشکلات آن‌هایی را که از نتایج کرمه‌ای در وجود سمساره‌ای رنج می‌برند، شهود می‌کند و ابزارهایی را برای نجات آنان فراهم می‌سازند (Inagaki, xiii-xiv). «زندگی بی‌پایان» عنوان دیگری برای اوست و احتمال می‌رود در اصل لقب وی بوده باشد^۵. او اغلب با کاسه‌گذاری حاوی اکسیر جاودانگی به تصویر کشده می‌شود. این بودا یکی از پنج جینه^۶ است که معمولاً در پیکرنگاری‌ها به صورت یک بودای سمبوگه کایه^۷ قرمز رنگ تجسم می‌شود که وابسته به ربع غربی است. همچنین، وی به عنوان سرور خاندان لوتوس نشان داده می‌شود (Keown, 10-11).

ایمان به امیتایها بودا^۸ از آموزه‌های قدیمی‌تری در آیین بودا بهره گرفته است

۱. Nāgārjuna: جهت مطالعه بیشتر در مورد وی نک. Potter, 97.

۲. Vasubandhu: جهت مطالعه بیشتر در مورد وی نک. Irons, 543.

۳. جهت مطالعه توصیف کامل سرزمین پاک سکھوتی و در واقع متن سوتره نک. Conze, *Buddhist Texts through the Ages*, 202-206.

4. Sukhāvātī

۵. جهت مطالعه بیشتر در مورد نام این بودا نک. Gach, 218; Nakamura, *Ways of Thinking of Eastern Peoples*, 238.

6. Jinas

7. Sambhōga- Kāya

۸. جهت مطالعه بیشتر در مورد سیر معنوی این بودا نک. Robinson, 114-115.

(Robinson, 196; Müller, 290; Inagaki, 59). در بسیاری از کتاب‌های مقدس مه‌ایانه اشاره به آمیتابها و سرزمین پاک او وجود دارد و تولد دوباره در سرزمین پاک در بسیاری از این آثار به عنوان هدف توصیه شده است. طبق گفته دانشمند ژاپنی فوجیتا کوتاتسو^۱، آمیتابها بودا در بیش از یک‌سوم متون مقدس مه‌ایانه در چین ذکر شده است (Gach, 290).

بودیسم سرزمین پاک اعتقادی بسیار زنده است که همچنان به روشنفکران نیز، همانند مردم کمتر فرهیخته، انرژی معنوی پایان‌ناپذیری عرضه می‌دارد و آموزه‌های آن هنوز از جوانب مختلف مطالعه می‌شود. مهم‌ترین متون مقدس این مکتب سه متن زیر است: (Inagaki, xiii; Gach, 81, 287; Nakamura, Indian Buddhism 204)

۱. سوترهٔ مطول سوکهاوتی^۲ که توصیف آمیتابهاست.
 ۲. سوترهٔ درون‌نگری یا تعمق^۳ که به نحوهٔ تمرکز بر آمیتابها و سرزمینش می‌پردازد.
 ۳. سوترهٔ مختصر سوکهاوتی^۴ که توصیف سرزمین پاک آمیتابهاست.
- بسیاری سوتره‌های دیگر نیز در مورد آمیتابها و سرزمین منتهای سعادت او وجود دارد که به رسمیت شناخته شده‌اند.^۵ طبق نظر پروفیسور کوتاتسو فوجیتا جمع کل چنین متون مقدسی در مجموعهٔ کتب بودایی چینی ۲۹۰ متن است که بیش از ۱۳ درصد کلیهٔ متونی است که در سنت چینی معتبر دانسته‌اند (Inagaki, xiii).
- سوتره‌های سرزمین پاک در ابتدا به آسیای مرکزی و سپس به چین منتقل شدند. اولین ترجمهٔ چینی سوترهٔ مطول در اواسط قرن سوم میلادی انجام شد.^۶ از این سوتره پنج ترجمهٔ چینی صورت گرفته که آخرینشان به ۹۸۰ میلادی برمی‌گردد. بنابراین، کل تاریخ بودیسم چینی با نیایش آمیتابها عمیقاً عجین گشته، مکتب‌های مه‌ایانه‌ای که در چین گسترش یافته اهمیت این بودا را تصدیق کرده، آن را در تمرینات نظام‌مند خود لحاظ نموده و مرکزیت ایمانشان را بر آمیتابها قرار داده‌اند. اساتید سرزمین پاک تفاسیر فراوانی از این متون به دست داده و از این رو فهم‌هایی متفاوت از آن صورت‌بندی شده است. در بین میلیون‌ها پیرو مذهب سرزمین پاک در ژاپن و کره و ویتنام و سایر

1. Kōtatsu Fujita

2. The Larger Sukhavati-Vyuha

3. Amitayur-Dhyana-Sutra

4. The Smaller Sukhavati-Vyuha

۵. در مورد تاریخچهٔ سوتره‌های سرزمین پاک نک. Akira, 286.

۶. جهت مطالعهٔ تاریخچهٔ این سوتره نک. Müller, vi-vii.

سرزمین‌های آسیایی، پیروان غیر روحانی نیز همانند راهبان و راهبه‌ها، به تمرین تکرار نام آمیتابها مبادرت می‌ورزند (ibid).

آمیتایور دهیانه یک سوتره مه‌ایانه در بودیسم سرزمین پاک است که در کنار دو سوتره دیگر یکی از سه مجموعه دستورات اخلاقی روحانی سوتره‌های سرزمین پاک را تشکیل می‌دهد. در ژاپن^۱ این سوتره محبوب‌ترین متن بودایی است که در مکان‌های مقدس، معابد و صومعه‌ها بیشتر آن را می‌خوانند تا سایر سوتره‌ها را (Müller, xx). سوتره آمیتایور دهیانه با تجسم‌های پیچیده‌ای همراه است که در نام سوتره نیز لحاظ شده و تحت عنوان سوتره مراقبه آمیتایوس به انگلیسی ترجمه شده است. از آنجا که این متن فقط به زبان‌های چینی و زبان‌های آسیای مرکزی موجود بوده و تا به حال هیچ منبع سنسکریتی از آن کشف نشده، پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که این متن در هند ایجاد نشده و از این رو عنوان سنسکریت آن در واقع یک بازسازی فرضی از عنوان چینی آن (کوان وو لیانگ شو فو چینگ)^۲ است. در نتیجه، مطالعات آکادمیک جدید این سوتره را متنی آپوکریفایی قلمداد می‌کند.

این متن چه خاستگاه چینی داشته باشد یا مربوط به یکی از پادشاهی‌های کوچک در میان جاده ابریشم باشد، هنوز موضوع تفکر و بررسی بسیاری از محققان می‌باشد. متن چینی را به شخصی موسوم به کالی‌شس^۳ نسبت می‌دهند و گمان می‌رود بین سال‌های ۴۲۴-۴۴۲ میلادی تألیف شده است (Keown, 11).

دهیانه بر آمیتابها و سرزمین پاک او بر مبنای سوتره مراقبه و سوتره سمادهی^۴ از زمان‌های قدیم به عنوان تمرینی متعالی‌تر در میان همه بوداییان سرزمین پاک گسترش یافته بوده است. بسیاری از زاهدان از روش پیشنهادشده آن پیروی کرده و به سمادهی، تجسم آمیتابها و سرزمین پاک او، نائل شده‌اند. از آنجا که پیروی از روش دقیق و پیچیده تجسم آن امروزه غیر ممکن است، اشکال ساده‌شده یا تلفیق‌شده مراقبه توسط گروه‌های مختلف و نیز به صورت انفرادی تمرین می‌شود (Inagaki, xiv).

رئوس مطالب ارائه‌شده در مورد این سوتره به شرح زیر است: وایدھی، همسر پادشاه،

۱. شکل ژاپنی آمیتها آمیداست. در مورد این بودا در ژاپن نک. Swearer, 178-238. همچنین، در مورد

آمیدا و چگونگی پیدایش اعتقاد به نجات از طریق ایمان نک. Suzuki, Beatrice Lane.

2. Kuan Wu Liang Shou Fo Ching

3. Kālyāśas

4. Pratyutpanna

با دیدن اعمال شرورآمیز پسرش از دنیا دل‌زده شد. شاکيامونی سپس به او آموخت که چگونه در سرزمین پاک سوکهاوتی متولد شود و با برشمردن سه نوع عمل نیک، روش تولد در آن جهان را به او آموزش داد. اولین مورد نیکی دنیوی است و در کل شامل اعمال نیک مانند احترام به بزرگان، وفاداری، سرسپردگی و... می‌شود. دومین مورد شیله یا اخلاق نیک است که در آن بین کاهن و عامی اختلافاتی وجود دارد؛ به طور خلاصه، همه کسانی که با قاعده کلی دوری از شرارت و توصیه به پایبندی به فضایل اخلاقی مخالف نیستند، در این حسنات گنجانده می‌شوند. سوم حسن عمل است شامل چهار حقیقت^۱ و شش کمال^۲. علاوه بر این، همه اقدامات خالص و نیک دیگر مانند خواندن و تلاوت سوتره‌های مهاییانه، ترغیب دیگران به شنیدن دهرمه، و سیزده نوع عمل نیک که باید با اندیشه ثابت انجام شود، در این موارد وجود دارد. بودا در اواخر این سوتره می‌گوید:

نگذارید صدای شخص قطع شود، بلکه ده برابر آن را انجام دهید و کلمات حاوی ستایش امیتایها بودا را تکرار کنید. این عمل عالی‌ترین عمل است (Müller, vi).

با توجه به مقدمه فوق در این تحقیق کوشش شده تا به سؤالات زیر پاسخ داده شود:

- دهیانه در مهاییانه و در متن امیتایور دهیانه از چه مبانی پیروی می‌کند؟
- اهداف انجام دهیانه در مهاییانه و به‌خصوص بر اساس متن امیتایور دهیانه سوتره چیست؟
- روش‌ها و مراتب دهیانه در مهاییانه و با تأکید بر متن امیتایور دهیانه سوتره کدام است؟
- نتایج انجام دهیانه در مهاییانه و به‌خصوص بر اساس متن امیتایور دهیانه سوتره چیست؟

بدین جهت با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی، منابع و محتوای اسناد و مدارک مختلف بر اساس مسأله و هدف تحقیق مورد کنکاش قرار گرفته است.

۲. پیشینه تحقیق

علی‌رغم شباهت‌های قابل تأمل میان عرفان اسلامی و طریقه مهاییانه و به‌خصوص مذهب شیعه با مکتب سرزمین پاک، تحقیق جدی درباره سرزمین پاک و نیز مراقبه در این مکتب در ایران صورت نگرفته است. تحقیق‌هایی که در زمینه‌های مشابه تاکنون انجام شده‌اند به شرح زیر است:

آقای جعفر احمدی در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت مراقبه

^۱ Satyas .

^۲ Paramitas.

در عرفان اسلامی و عرفان بودایی» به بررسی موضوع مراقبه پرداخته‌اند که در آن محوریت مراقبه بودایی را بر شاخه ذن قرار داده‌اند و درباره سرزمین پاک تحقیقی نداشته‌اند (نک. احمدی).

خانم زهرا محرمی در مقاله‌ای به بررسی موضوع راه آسان نجات در سرزمین پاک پرداخته‌اند که بر اساس ترجمه متنی از پل ا. اینگرام تحریر شده است (نک. محرمی، استدلال هونن و شین‌ران بر آموزه‌شان راجع به رستگاری از طریق ایمان به قدرت دیگر). ایشان همچنین در مقاله دیگری که بر مبنای ترجمه متنی از دای ای کانکو به نگارش درآمده به بررسی مفهوم رستگاری در این آیین پرداخته‌اند (نک. محرمی، رستگاری در آیین بودای پاک بوم). در این دو مقاله موضوع مراقبه بررسی نشده است.

آقای ابوالقاسم جعفری مقاله‌ای با عنوان «تانیشو، سخنان شینران مؤسس مکتب آیین بودای جودو شین‌شو» نگاشته‌اند (نک. جعفری). این مقاله درباره متن مقدس تانیشو است که پس از مرگ شینران به دست یکی از شاگردان نگاشته شده است. ایشان در این مقاله به توصیف آمیدا در ژاپن و مذهب جودو شین‌شوی ژاپنی پرداخته‌اند، نیز به موضوع نجات در این مکتب، که به راه آسان معروف است، اشاراتی شده است.

خانم زهرا محرمی در مقاله دیگری با ترجمه متنی از پل ا. اینگرام به بررسی موضوع نور و نجات در مکتب سرزمین پاک در آیین بودایی پرداخته‌اند (نک. محرمی، نمادگرایی نور و نجات‌شناسی بودایی پاک بوم).

یکی از نگارندگان مقاله پیش رو نیز پیش از این مقاله‌ای با عنوان «دهیانه در مه‌ایانه بودایی بر اساس متن شورنگمه سوتره» نگاشته که در آن به بررسی موضوع مراقبه در مه‌ایانه با تأکید بر متن سوتره شورنگمه پرداخته است (نک: افراشته). این متن با اینکه در اکثر شاخه‌های مکتب مه‌ایانه مورد استفاده قرار می‌گیرد اما بیشتر مربوط به شاخه ذن می‌باشد. در مقاله مذکور نیز مذهب سرزمین پاک مورد بررسی قرار نگرفته است.

۳. مبانی دهیانه

آموزه سرزمین پاک از این اعتقاد سرچشمه گرفته که دوره انحطاط و انقراض آموزه‌های بودایی فرارسیده و انسان‌ها با تلاش خود نمی‌توانند به درک بالاتری از دهرمه دست یابند. درک مفهوم دهرمه در این مکتب به انکار واقعیت جهان پدیدار منجر می‌شود و زیر بنای آموزه راه آسان نجات، یعنی ایمان، در این مکتب است.

در آموزه‌های بودایی دو تعبیر هست که درک مفهوم آن‌ها جهت دریافت صحیح این تعلیم از اهمیت بسیار برخوردار است: دهرمه^۱ و سمگنیه^۲. در اینجا دهرمه به عناصر جداگانه‌ای که در مجموع جهان تجربی را تشکیل می‌دهند اشاره دارد. برخی از این عناصر جسمانی‌اند و برخی دیگر فرایندهای روان‌شناختی درونی و ویژگی‌های شخصیتی (Keown, 74). به عبارت دیگر، دهرمه در این حالت به معنی صورت است و نیز آنچه از صورت برخوردار است، یعنی محسوسات که هر چیز با چیزهای دیگر متفاوت است. در واقع، منظور ما از دهرمه یک چیز یا یک شیء است. همه اشیا، که با دهرمه متفاوت‌اند، توهمی‌اند، یا بهتر است بگوییم ذهنی هستند و در واقع ساخته خود ما. وقتی می‌گوییم چیزی بزرگ یا کوچک، شیرین یا تلخ است، این دهرمه یا کیفیت‌ها ذهنی است و نمی‌توان به طور دقیق آن‌ها را تعریف کرد. آنچه برای من بزرگ است، ممکن است برای دیگری کوچک باشد. این مطلب در مورد همه چیزهای نام‌پذیر صادق است. از این‌رو، می‌توان گفت که همه چیز فقط اسم است، سمگنیه، و در نتیجه نه آن چیزی است که به نظر می‌رسد و نه آن چیزی که به نظر نمی‌رسد (Müller, xiv).

هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که بتوانیم این اشیا را به طور مستقل بشناسیم یا آن‌ها را به طور مشخص وصف کرده یا تشخیص دهیم. به بیان دیگر، هیچ شیئی مستقل از ما وجود ندارد. از این‌رو، وقتی کسی از چیزها، موجودات، اشخاص و... صحبت می‌کند، فقط از اسم یا سمگنیه استفاده می‌کند، و اینکه این‌ها فقط اسم‌اند نشان می‌دهد که چیزهای عادی که ما در زندگی مشاهده می‌کنیم یا با آن‌ها مواجه می‌شویم آن چیزی نیستند که در ظاهر به نظر می‌رسند. دانستن اینکه حتی کوچک‌ترین ذرات را به‌واقع نمی‌توان شناخت یا اصلاً موضوعی برای شناخته‌شدن نیستند متعالی‌ترین و کامل‌ترین دانش است (ibid, xv). کسی که به این دانش رسیده باشد، نه اعتقادی به وجود چیزها دارد و نه اعتقادی به عدم آن‌ها. همه چیزهایی که در اثر علل و شرایط مختلف تولید می‌شوند، ناگزیر از بین می‌روند. هیچ چیزی واقعیت ندارد. وقتی شرایط به وجود می‌آیند چیزها ایجاد شده و شروع به ظهور می‌کنند، و وقتی شرایط متوقف می‌شود نیز همان چیزها متوقف شده و از بین می‌روند. مانند کف بر روی آب دریا یا مانند ابرهای شناور که به سرعت در حال ناپدید شدن هستند. از آنجا که هیچ چیزی ماهیت خاص خود را ندارد، هیچ واقعیتی نیز وجود ندارد (ibid, xvi).

1. Dharma

2. Samgñā

این عملیات ذهنی در درک ناصحیح اشیا، ناشی از استدلال مغالطه‌آمیزی است که از روی عادت سبب تمایز بین خود و غیر خود می‌شود و نیز ناآگاهی از این حقیقت که هیچ چیزی طبیعتاً ثابت نیست و واقعیت متناظر ندارد. این موضوع ممکن است با عملکرد یک میمون مقایسه شود که با نادانی سعی دارد تصویر ماه را روی آب بگیرد (ibid, xvii). جهت طرح و بررسی این اصل، پدیده‌های ذهنی به دو نوع قابل شناخت و غیر قابل شناخت و نیز به هشت دسته زیر تقسیم می‌شوند:

۱. اعمال ذهنی که به چشم بستگی دارند؛^۱
۲. آن‌هایی که به گوش بستگی دارند؛^۲
۳. آن‌هایی که به اندام بویایی بستگی دارند؛^۳
۴. آن‌هایی که به ذائقه بستگی دارند؛^۴
۵. آن‌هایی که به اندام‌های لمس بستگی دارند؛^۵
۶. آگاهی ذهنی؛^۶
۷. افعال نامحسوس و بی‌وقفه؛^۷
۸. همه آنچه هم شامل این اعمال است و هم از این‌ها ناشی می‌شود و از این‌رو به آن‌ها ظرف می‌گویند (ibid).^۸

ابتدا باید دید پدیده‌های قابل شناخت و غیر قابل شناخت کدام‌اند؟ در حالت عادی توهمات روزمره باعث می‌شود انواع بی‌شماری از چیزها در ذهن اشخاص ایجاد شود اما این جهان بی‌کران ایجاد شده و این افکار ظریف صورت‌یافته در حقیقت قابل درک کامل و شناخت حقیقی نیستند. البته فقط بوده‌های ستوه‌ها این موضوع را باور دارند، می‌فهمند و کاملاً متقاعد می‌شوند. از این‌رو، آن‌ها اشیا را غیر قابل شناخت و نامحسوس می‌نامند. از طرفی افراد بدون دانستن اینکه این پدیده‌ها غیر قابل شناخت، نامحسوس و تولید ذهن خودشان است، با توهمات عادی خود این‌ها را به عنوان پدیده‌های ذهنی محسوس و به عنوان چیزهایی قابل دیدن، قابل شنیدن، قابل لمس کردن و... در نظر می‌گیرند و از این‌رو آن‌ها را قابل شناخت می‌نامند. در واقع، گرچه مطابق مطالب فوق

1. Kakshur-Vigñāna
 2. Srotra-Vigñāna
 3. Ghrāna-Vigñāna
 4. Gihvā-Vigñāna
 5. Kāya-Vigñāna
 6. Manovigñāna
 7. Klišhta-Mano-Vigñāna
 8. Ālaya-Vigñāna

دو نوع پدیده قابل شناخت و غیر قابل شناخت وجود دارد، اما هر دو بر روی یک چیز رخ می‌دهند و در واقع درک‌های متفاوت از یک شیء هستند. حتی در کوچک‌ترین ذره نیز به نحوی لاینفک این دو موضوع به هم گره می‌خورند. بودا کسانی را که چیزها را محسوس و قابل شناخت می‌دانند، بدون اینکه به نامحسوس بودن یا شناخت‌ناپذیر بودن آنها پی ببرند، اشراق نیافته می‌خواند.

از طرفی از هشت عملیات ذهنی فوق در عملیات هفتم به موارد نامحسوس اشاره شده، در حالی که در شش عملیات اول پدیده‌های محسوس دسته‌بندی شده‌اند که همه این‌ها پدیده‌های ذهنی خیالی‌اند (ibid). در تضاد با پدیده‌های توهمی که ساخته ذهن می‌باشند، جوهر حقیقی ذهن وجود دارد: یک اصل تغییرناپذیر که ما آن را ذات ذهن یا ذهن حقیقی می‌نامیم. همچون هنگامی که هیزم‌هایی که آتش می‌گیرند، می‌سوزند، آتش ناشی از هیزم‌ها هنگام از بین رفتن هیزم‌ها می‌میرد، اما جوهر یا ذات آتش هرگز از بین نمی‌رود. جوهر ذهن، وجودی است بدون ایده، بدون پدیده و همیشه یکسان. همه چیز را فرا گرفته، خالص و تغییرناپذیر است و چون واقعیت عینی ندارد و قابل تغییر نیست، به آن حقیقت پایدار نیز می‌گویند (ibid).

جوهر ذهن و پدیده‌های ذهنی دو امر جدایی‌ناپذیرند. جوهر ذهن، ثابت، نامتغیر، همه‌گیر و همیشه موجود است، اما پدیده‌های ذهنی در هر کجا و به طور مداوم، در صورتی که شرایط مناسب ایجاد شود، رخ می‌دهند، تغییر می‌پذیرند و از بین می‌روند. بنابراین، پدیده‌های محسوس و نامحسوس، مظاهر ذات ذهن هستند که با توجه به تعداد و ماهیت شرایط، ایجاد می‌شوند، رشد می‌کنند و نابود می‌شوند. از این رو، همه چیز در جهان جوهر ذهن است. منظور ما از این تعبیر این نیست که همه چیز در یک وحدت به نام جوهر ذهن ترکیب می‌شوند. نیز منظورمان این نیست همه چیز نشأت گرفته از جوهر ذهن است، بلکه می‌گوییم این‌ها بدون تغییر مکان یا زمان و فارغ از شکل ظاهری خود همه جا خود جوهر ذهن‌اند. بودا این حقیقت را دید و گفت که تمام جهان متعلق به خودش و نشأت گرفته از خودش است. از این رو، روشن است آنجا که شرایط لازم با جوهر ذهن همراه شود، پدیده‌های ذهنی ظاهر می‌شوند.

برای مثال، ذات ذهن با آب و پدیده‌های آن با امواج مقایسه می‌شوند. آب جوهر است و امواج پدیده‌ها، زیرا وقتی باد با قدرت کافی روی سطح آب بوزد، امواج تولید می‌شوند. پس بافته‌های ذهنی ما پدیده‌هاست و ذاتِ ذهن جوهر. اما هر دو در واقعیت یکی هستند. هر چند تمایزی بین جوهر و پدیده‌های ذهن وجود دارد، اما این دو، چیزی

نیستند جز یک ماده یکسان، یعنی ذهن. بهشت و جهنم موج‌هایی در دریای بزرگ جهان‌اند. بودا و شیاطین از نظر ذاتی تفاوتی ندارند. بنابراین، می‌گوییم چیزی جز ذهن وجود ندارد. اما انسان‌ها نمی‌دانند که ذهن حقیقی چیست. آن‌ها ذات حقیقی ذهن را به‌وضوح نمی‌شناسند و با پیروی از تعصبات خود و حقیقی‌دانستن ساخته‌های متغیر و بی‌ثبات و البته موهومی ذهن خود بین تولد و مرگ سرگردان می‌شوند، مانند کسانی که با داشتن جواهرات بسیار ارزشمند از فقر رنج می‌برند (ibid, xix). بر این اساس، بودا مجبور شد سوتره بودای نور بی‌نهایت را برای کسانی که قادر به بیدارشدن با واقعیت مطلق نیستند بیان کند تا با مراقبه بر این بودا و ایمان حقیقی به او به‌رهایی دست یابند (ibid, 107).

۴. اهداف دهیانه

به‌طور کلی، در آیین بودایی دلیل تمرین دهیانه و جست‌وجوی سمادهی را فرار از رنج ناشی از زندگی می‌دانند (Irons, 544). در مکتب سرزمین پاک، این هدف نهایی با دهیانه‌ای که از طریق تجسم آمیتابها و تولد در سرزمین سوکهاوتی انجام می‌شود، صورت می‌پذیرد (Inagaki, xiv). چنان‌که اشاره شد، آموزه سرزمین پاک از این اعتقاد سرچشمه گرفته که دوره انحطاط و انقراض قوانین بودا فرارسیده و انسان‌ها با تلاش خود نمی‌توانند به درک بالاتری از دهرمه دست یابند. بنابراین، تنها راه نجات بشریت ایمان است که این ایمان باید معطوف به شخص آمیتابها باشد (Nakamura, Ways of Thinking of Eastern Peoples, 566-567).

افسانه آمیتابها اساساً بر پایه متن سوکهاوتی و پوهه استوار است که طبق آن آمیتابها قول نجات همه کسانی که نام او را صدا می‌زنند، داده است (Müller, 78). قدرت ذاتی نام آمیتابها بودا قادر است تمام موانع نجات را از بین ببرد، و ذکر بیان نام او با ایمان و اخلاص قادر است تولد دوباره در پادشاهی او را تضمین کند و سبب رستگاری گردد (Keown, 12). سالکان این مکتب معتقدند به محض تولد مجدد در سرزمین پاک به دیدار فوری آمیتابها دست خواهند یافت و تقریباً بی‌درنگ به بوداشدگی می‌رسند (Keown, 11). بر این اساس، هیچ‌کس کاملاً شرور نیست و همه امکان نجات دارند (Nakamura, Ways of Thinking of Eastern Peoples, 285). در نتیجه، اعتقاد به آمیتابها که راهی برای تمرین

آسان خوانده شده است، همه انسان‌ها را به نیروانه خواهد رساند. از آنجا که ایمان و تردید در مقابل یکدیگرند، با تعمیق ایمان شک و تردید در مورد اعتبار آموزه‌ها برطرف می‌شود تا آنجا که حتی اگر یک سالک با ایمان عمیق بخواهد به تعالیم بودایی شک کند، قادر به انجام چنین کاری نخواهد بود. بنابراین، حتی در آغاز تمرین ذهن می‌تواند از طریق عملکرد ایمان از تردیدها رهایی یابد و از آنجا که انجام ریاضت‌های سخت دینی یا درک صحیح آموزه‌های دشوار برای رسیدن به رستگاری از طریق ایمان لازم نیست، حتی یک فرد دارای هوش فرومایه نیز - مشروط به اینکه مطیع، مخلص و باایمان باشد - می‌تواند از طریق ایمان به رستگاری برسد. البته، نجات از طریق ایمان نجات کامل نیست. بنابراین، از این مرحله انتظار می‌رود که تمرین‌کننده مراحل مختلفی مانند نجات از طریق خرد، نجات از طریق مراقبه و نجات ذهن را تحقق بخشد (Gach, 289-290).

بنابراین چنان که در انتهای این سوتره و پس از ایراد سخنرانی از سوی بودا و ایده‌ی به بیدارشدگی روحانی می‌رسد و ۵۰۰ بانوی درباری او اشتیاق اشراق می‌یابند (Inagaki, xx)، رسیدن به بیداری بزرگ همراه با اشراق ذهن، که البته از عهده شریعت بر نمی‌آید، هدف دهیانه‌ای است که در این سوتره مطرح می‌شود.

۵. روش‌ها و مراتب

در مکتب سرزمین پاک اعتقاد بر این است که قدرت ذاتی نام آمیتابها بودا و ایمان به او می‌تواند تمام موانع نجات را از بین ببرد و تولد دوباره در پادشاهی او را تضمین کند (Keown, 12). رسیدن به این هدف نهایی با دهیانه‌ای صورت می‌پذیرد که منجر به تجسم آمیتابها و تولد در سرزمین سوکهاوتی انجام می‌شود (Inagaki, xiv). در این راستا، در سوتره آمیتایور دهیانه سه روش تمرین مطرح شده است که عبارت‌اند از:

۱. تکرار نام آمیتابها؛

۲. تکرار منتره آمیتابها؛

۳. تأمل بر بودای آمیتایوس (Luk, 85).

البته، در سرزمین پاک نیز، همانند سایر مکاتب، همواره اهمیت انجام اعمال شایسته خاصی به منظور تولد مجدد در سرزمین پاک مد نظر است، منتها در مراحل بعدی تعالیمی جهت تجسم سرزمین پاک مطرح می‌شود تا تلاش‌های ایشان در نیل به تولد

مجدد در آن مکان به نتیجه برسد. بدین منظور ۱۳ نوع تعمق یا تمرینات تجسم ذهنی توصیف می‌شود که شخص می‌بایست با تعمق بر جنبه‌های مختلف سرزمین پاک، تلاش کند جزء به جزء آن‌ها را تجسم کند و با پیروی از همه دستورات به سرزمین پاک تقرب یابد (Inagaki, xvii). در واقع، یک برنامه ۱۶ مرحله‌ای جهت آموزش تجسم طرح‌ریزی می‌شود. ۱۳ تجسم اول تمرین‌کننده را توانمند می‌کند تا بصیرت مستقیم نسبت به بودای آمیتایه، ملازمان و سرزمین او را کسب کند. این تجسم‌ها باید با ایمان محکم و تمرینات اخلاقی پشتیبانی شود.^۱ به علاوه، این تمرینات باید با سه ویژگی تغذیه شوند: ۱. ذهنی آکنده از اخلاص؛ ۲. ذهنی عمیق و ژرف‌نگر؛ ۳. اشتیاق به تولد مجدد در سرزمین مقدس.

با این شرایط، تمرین‌کننده تصویری از آمیتایه خواهد داشت که اتصالات کارمایی را به او نشان می‌دهند تا بدین ترتیب به قدرت کافی جهت تولد مجدد در سرزمین پاک برسد. در نقطه مقابل حقارت اندر حقارت است. جز کسانی که از طریق این تعالیم با سرزنش عمیق خود و پریشان‌حالی متقاضی دیدار آمیتایه هستند و او آنها را نجات می‌دهد، سایرین به زندگی‌هایی فاسد درمی‌افتند و از رسیدن به بوداشدگی و اشراق سلب صلاحیت می‌شوند. البته، این افراد نیز به سرزمین پاک نائل می‌شوند اما تنها به مرزهای بیرونی آن و پس از صرف صدها قرن مجاهده در جهت بوداشدن. به هر حال، حتی این افراد از رسیدن به نتایجی ماندگار اطمینان دارند و هرگز به راه‌های شیطانی سمساره باز نخواهند گشت (Keown, 11).

سه تجسم آخر از ۱۶ تصویرسازی در واقع موضوع‌های تمرکز نیستند، بلکه آموزه‌هایی‌اند در ارتباط با انواع موجوداتی که می‌توانند به تولد مجدد در سرزمین پاک برسند و تجسم اینکه رفتارشان چگونه خواهد بود. این‌ها شامل رده بالا، رده متوسط و رده پایین می‌شوند و هر کدام از این رده‌ها خود به سطوح بالا، متوسط و پایین تقسیم می‌شود و در مجموع نه بخش را می‌سازند (ibid). انواع تعمق یا تمرینات تجسم ذهنی عبارت‌اند از:

۱. تعمق بر خورشید در حال غروب تا زمانی که شخص تصویر روشنی از آن داشته باشد، چه چشم او باز باشد یا بسته. این تعمق و تعمق بعدی تعمق‌های اولیه بر سرزمین پاک هستند (Inagaki, xvii). همه موجودات مُدرک جز آن‌ها که نابینا متولد شده‌اند،

یعنی همه آنها که قدرت بینایی دارند، باید به غروب آفتاب نگاه کنند. در حالت مناسب رو به غروب آفتاب بنشینند. با ذهنی که کاملاً بر آن متمرکز شده، به وضوح به خورشید خیره شوند، نگاهشان را متمرکز کنند و اجازه ندهند ذهنشان از خورشید در حال غروب، که بالای افق مانند یک طبل آویزان است، منحرف شود. وقتی چنین کنند خواهند توانست آن را به وضوح تصور کنند، چه چشمشان باز باشد و چه بسته. این تجسم خورشید است و به عنوان اولین تعمق شناخته می‌شود (ibid, 69).

۲. پس از اینکه اولین تعمق انجام شد، شخص باید تمرین تجسم آب را انجام دهد. وی باید جهت مغرب را، در حالی که کاملاً سیلاب آن را فراگرفته، تجسم کند. سپس آب را خالص و واضح تصور کند و تلاش کند تا افکارش به هیچ وجه پریشان نشود. پس از اینکه آب را تصور کرد، آن را در حالی که منجمد می‌شود مجسم کند. پس از تجسم یخ به صورت شفاف که تا عمق آن را باید مجسم کند، باید یخ را در حالی که تبدیل به یاقوت کبود می‌شود ببیند. پس از آنکه به این تصویر رسید، باید بکوشد تا تصور کند زمین منجمد با تالو فراوان می‌درخشد و این زمین از پایین با ستون‌هایی محافظت می‌شود که از الماس و هفت نوع از جواهر ساخته شده‌اند و بیرق‌هایی طلایی از آنها آویزان شده است. این ستون‌ها هشت وجه و هشت گوشه دارند که هر وجهی با صد گونه جواهر آراسته شده است. هر جواهری هزار اشعه نور را ساطع می‌کند، هر اشعه به نوبه خود هشتاد و چهار هزار رنگ دارد. همین طور که آنها به زمین به رنگ یاقوت کبود بازتاب می‌کنند، شبیه هزار اشعه خورشید می‌شوند چنان خیره‌کننده که دیدن جزییاتشان غیر ممکن است. (ibid).

۳. تعمق بر زمین سرزمین پاک تا جایی که شخص آن را در حالت سمادهی تصور کند. این تعمق و چهارتای بعدی تصویرسازی فضای اطراف به صورت واقعی است.

۴. تعمق بر درختان مزین به جواهرات با تزیینات باشکوه.

۵. تعمق بر آب با هشت خاصیت عالی در دریاچه‌ها.

۶. تعمق بر چیزهای مختلف موجود در آن سرزمین از قبیل ۱۰ هزار ستون جواهری.

۷. تعمق بر سریر نیلوفری امیتایوس. پیش از انجام این مرحله، امیتایوس به همراه دو بوهی ستوه ملازمش - اولو کیتیشوره^۱ و مهاسته‌هانپراپتا^۲ - در مقابل شخص پدیدار می‌شوند.

1. Avalokiteśvara

2. Mahāsthānaprāpta

۸. تعمق بر تصاویر امیتایوس و دو بودهی ستوه ملازمش. این مرحله اولیه جهت تصور بودای واقعی و ملازمانش است. کسی که این مراقبه را انجام دهد به سمادهی ذهن آگاهی بودا دست می‌یابد.
۹. تعمق بر خود امیتایوس با ابعاد نامتناهیش. کسی که او را تصور کند، همه بوداها را مشاهده می‌کند و این چنین به سمادهی ذهن آگاهی بودا دست می‌یابد (ibid, xviii).
۱۰. تعمق بر بودهی ستوه اولکیتشوره.^۱
۱۱. تعمق بر بودهی ستوه سهیزی مهاستهامه^۲ (ibid, xix).
۱۲. تعمق بر سالکانی که در سرزمین پاک متولد می‌شوند.
۱۳. تعمق بر تصاویر امیتایوس و دو بودهی ستوه در همه جای سرزمین پاک. سه تعمق بعدی بر روی نه دسته از سالکان سرزمین پاک در سه درجه متوالی صورت می‌گیرد. بالاترین درجه برابر است با تعمق چهاردهم، درجه وسط پانزدهمین و پایین‌ترین درجه شانزدهمین تعمق است. هر درجه به سه سطح: بالاترین، متوسط و پایین‌ترین تقسیم می‌شود (ibid).
۱. بالاترین سطح از بالاترین درجه: این افراد پیروان پارسای مهاییانه هستند؛ بیدارشدگان راست‌ایمان و کسانی که اعمال شایسته انجام می‌دهند. در زمان مرگ اینان امیتایوس و گروهی از فرزندگان پدیدار می‌شوند تا به آنها خوش‌آمد بگویند. اینان با متولدشدنشان می‌توانند بودا را ببینند، دهرمه را بشنوند و به بالاترین حالات روحانی دست یابند.
۲. سطح متوسط از بالاترین درجه: آنها که تعلیمات مهاییانه را فراگرفته‌اند و ایمان عمیق به قانون کرمه دارند. در زمان مرگ این افراد امیتایوس و گروهی از فرزندگان پدیدار می‌شوند تا ورودشان را به سرزمین پاک خوش‌آمد گویند. اینها هفت روز پس از مرگ به مرحله بی‌بازگشت می‌رسند.
۳. پایین‌ترین سطح از بالاترین درجه: آنها که به قانون کرمه و نفس بیدارکننده جهت رسیدن به اشراق بودهی چیتة^۳ باور دارند. در زمان مرگ این اشخاص امیتایوس و گروهی از فرزندگان جهت خوش‌آمدگویی ورودشان به سرزمین پاک ظاهر می‌شوند. آنها برای یک روز در غنچه لوتوس محصور شده، هفت روز بعد از اینکه گل آنها باز

1. Avalokiteśvara
2. Mahasthāma Shizhi
3. Bodhicitta

شد می‌توانند بودا را ببینند و به تدریج به منافع روحانی برسند.

۴. بالاترین سطح از درجه متوسط: کسانی که پنج قاعده از کل قواعد را به خوبی رعایت می‌کنند. در زمان مرگ این افراد امیتایوس و گروهی از فرزندان پدیدار می‌شوند تا ورودشان را به سرزمین پاک خوش‌آمد گویند. وقتی گل نیلوفر آن‌ها باز شود دهرمه را می‌شنوند و ارهت می‌شوند.

۵. سطح متوسط از درجه متوسط: آن‌ها که دست‌کم یک روز قواعد مختلف را رعایت می‌کنند. در زمان مرگ این اشخاص امیتایوس و گروهی از فرزندان پدیدار می‌شوند تا به آن‌ها خوش‌آمد گویند. هفت روز پس از تولدشان در آنجا گلشان باز می‌شود و یک نیم‌کلیه^۱ بعد ارهت می‌شوند.

۶. پایین‌ترین سطح از درجه متوسط: آن‌ها که برخی از اعمال نیک دنیوی را انجام می‌دهند، از قبیل وظیفه‌شناسی در قبال والدین. این‌ها بعد از مرگ به تولد در سرزمین پاک می‌رسند؛ هفت روز بعد گل آن‌ها باز می‌شود و بعد از یک کلیه کوچک‌تر ارهت می‌شوند.

۷. بالاترین سطح از پایین‌ترین درجه: بدکارانی که در گناهان مختلف مشارکت کرده‌اند. این افراد قبل از مرگشان اسامی سوتره‌های مه‌ایانه را می‌شنوند و نیز به آن‌ها گفته می‌شود نام امیتایوس را بخوانند. در زمان مرگ این افراد، امیتایوس بدن تغییر شکل یافته خودش و سایر بودهی ستوه‌ها را می‌فرستد تا آن‌ها را تا سرزمین پاک همراهی کنند. هفت روز بعد گل آن‌ها باز می‌شود و سالکان می‌توانند دهرمه را از اولوکی‌تیشوره و مهاستهنپراپتا بشنوند. در ده کلیه کوچک‌تر بعدی آن‌ها به اولین مرحله بودهی ستوه می‌رسند.

۸. سطح متوسط از درجه پایین‌تر: آن‌ها که مقررات مختلف را شکسته‌اند و در گناهان مختلف در برابر سنگهه و دهرمه مشارکت داشته‌اند. وقتی زمان مرگشان می‌رسد، نزدیک است که به جهنم سقوط کنند، اما فضایل و قدرت امیتایوس را از یک معلم خوب می‌شنوند و بدین ترتیب با شایستگی که حاصل می‌کنند به تولد در سرزمین پاک دست می‌یابند. اما برای شش کلیه در غنچه نیلوفر محدود می‌شوند؛ در آن هنگام آن‌ها می‌توانند تعالیم مه‌ایانه را بشنوند و آرزوی اشراق را در خود بیدار کنند.

۹. پایین‌ترین سطح از پایین‌ترین درجه: خطاکارانی که بزرگ‌ترین گناهانی را مرتکب شده‌اند که می‌تواند آن‌ها را به کیفر رنج در جهنم برساند. اینان قبل از مرگ

۱. Kalpa: دوره زمانی طولانی مربوط به طول عمر هر دوره از آفرینش جهان.

معلمان خوب را ملاقات می‌کنند، کسانی که با اصرار آن‌ها را وادار می‌کنند که نام آمیتابها را ببرند. چون آن‌ها نام او را ۱۰ بار می‌برند کرمه بدشان خاموش می‌شود. وقتی می‌میرند در حضور خود گل‌های نیلوفر طلایی را می‌بینند که آن‌ها را به سرزمین پاک آورده‌اند. بعد از ۱۲ کله بزرگ گل‌ها باز می‌شوند؛ آن‌گاه آن‌ها تعالیم مهاییانه را می‌شنوند و آرزوی اشراق در آن‌ها پدیدار می‌شود (ibid, xx).

مطابق عقاید این مکتب، انسان‌ها در هر کدام از نه درجه که باشند اگر بر آمیتابها یا لافل بر اسمش تعمق کنند، امکان رسیدن به تولد مجدد در سرزمین پاک را دارند.

۶. نتایج دهیانه

در انجام این دهیانه با اینکه اهداف متعالی خاصی مد نظر است که پیش‌تر بدان‌ها اشاره شد اما نتایج تبعی دیگری نیز حاصل می‌شود یا ادعا می‌شود که چنین نتایجی حاصل می‌گردد. در این جا به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌شود:

سالکانی که به بهترین وجه بر اساس موازین بودا عمل می‌کنند، جهت فهم آموزه‌های عمیق، داشتن رفتار اخلاقی بی‌نقص، انجام اعمالی با شفقت بی‌حد و مرز تلاش می‌کنند و بر اساس این سوتره مراقبه‌های عمیق انجام می‌دهند، به محض تولد مجدد در سرزمین پاک به دیدار فوری آمیتابها دست خواهند یافت و تقریباً بی‌درنگ به بوداشدگی می‌رسند.

علاوه بر این، آن‌ها با انجام این دهیانه شخص تطهیر شده و موانع کرمه‌ای برای رسیدن به تولد در محضر همه بوداها رفع می‌گردد. آن‌ها که این دهیانه را تمرین می‌کنند، در طول زندگی خود می‌توانند بودا آمیتایوس و دو مهاستوه را ببینند. کرمه شیطانی که باعث تولد و مرگ آن‌ها در کله‌های بی‌شمار می‌شود، خاموش می‌گردد و اگر روی این سوتره تمرکز کنند شایستگی‌های بیشتری نیز کسب خواهند کرد. همه کسانی که بر بودا آمیتابها تمرکز می‌کنند مانند گل نیلوفر سفید در میان نوع بشر هستند. بودهی‌ستوه اولکیتشوره و بودهی‌ستوه مهاستهامه دوستان خوب آن‌ها می‌شوند. آن‌ها بر مسند روشنگری خواهند نشست و در خانواده بوداها متولد خواهند شد (The

Five Pureland Sutras., 238-240)

منابع

۱. احمدی، جعفر، «بررسی تطبیقی مفهوم و حقیقت مراقبه در عرفان اسلامی و عرفان بودایی»، معرفت ادیان، ۱۳۹۴، شماره ۲۳، تابستان، صص ۷-۳۰.
۲. اسپنسر، سیدنی، عرفان در ادیان جهان، مترجم: محمدرضا عدلی، تهران، نشر هرمس، ۱۳۹۹.
۳. افراشته، سپیده، «دهیانه در مه‌ایانه بودایی بر اساس متن شورنگمه سوتره»، پژوهشنامه ادیان، ۱۴۰۰، شماره ۲۹، بهار و تابستان، صص ۲۵-۴۶.
۴. جعفری، ابوالقاسم، «تانیشو، سخنان شینران موسس مکتب آیین بودای جودو شین‌شو»، هفت آسمان، ۱۳۹۹، شماره ۷۹، پاییز و زمستان، صص ۱۳۳-۱۵۹.
۵. محرمی، زهرا، «استدلال هونن و شین‌ران بر آموزه‌شان راجع به رستگاری از طریق ایمان به قدرت دیگر»، هفت آسمان، ۱۳۹۸، شماره ۷۵، بهار، صص ۱۶۱-۱۷۸.
۶. -----، «رستگاری در آیین بودای پاک بوم»، هفت آسمان، ۱۳۹۸، شماره ۷۷، پاییز و زمستان، صص ۱۶۱-۱۷۷.
۷. -----، «نمادگرایی نور و نجات‌شناسی بودایی پاک بوم»، هفت آسمان، ۱۴۰۰، شماره ۸۰، بهار و تابستان، صص ۸۳-۹۶.
8. Akira, Hirakava, *A History of Indian Buddhism from Sakyamuni to Early Mahayana*. Hawaii, University of Hawaii Press, 1990.
9. Bendall Cecil, *Catalogue of the Buddhist Sanskrit Manuscript*. Cambridge, University Press, 1883.
10. Conze, Edward, *Buddhism a Short History*. Oxford, One world, 2008.
11. -----, *Buddhist Texts through the Ages*. New York, Harper Torchbooks, 1964.
12. Eliot, Charles, *Hinduism and Buddhism an Historical Sketch*. London, Routledge, 1998.
13. *The Five Pureland Sutras*. Taiwan, the Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ?.
14. Gach, Gary, *The Complete Idiot's Guide to Understanding Buddhism*. United States of America, Alpha, 2002.
15. Harvey, peter, *An Introduction to Buddhist Ethics*. New York, Cambridge University Press, 2000.
16. Inagaki, Hisao, *The Three Pure Land Sutras*. Berkeley, California Numata center, 2003.
17. Irons, Edward, *Encyclopedia of Buddhism*. New York, Facts on file, 2008.
18. Keown, Damien, *A Dictionary of Buddhism*. New York, Oxpord University, 2003.
19. Luk, Charles, *The Secret of Chinese Meditation*. New York, Samuel Weiser, 1972.
20. Müller, F. Max, *The Sacred Books of the East*. vol. XLIX, London, Macmillan, 1894.
21. Nakamura, Hajime, *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Note*. Delhi, Motolal Banarsidas, 1987.
22. -----, *Ways of Thinking of Eastern Peoples*. Hawaii, University of Hawaii Press, 1968.
23. Potter, Karl. H., *Encyclopedia of Indian Philosophies*. Delhi, Motilal, 1966.
24. Robinson, Richard H., Johnson Willard L. *The Buddhist Religion: A Historical Introduction*. united state of America, Wadsworth Publishing Company, 1997.
25. Suzuki, Beatrice Lane, *Mahayana Buddhism*. London, George Allen & Unwin, 1981.
26. Suzuki, Daisets Teitaro, *Outline of Mahayana Buddhism*. London, Luzac and Company, 1907.
27. Swearer, Donald K., *Secrets of the Lotus*. New York, The Macmillan Company, 1971.
28. Zimmermann, Michael, *Buddhism and Violence*. Nepal, Lumbini International Research Institute, 2006.