

نهج الممارسة

الفصل الأول

طريقة التطهير

1. تطهير العقل

(1) يملك الناس العديد من الشهوات الدنيوية التي تؤدي بهم لطريق الأوهام والمعاناة. وهناك خمسة طرق لتحرير أنفسهم من قيود الشهوات الدنيوية تلك.

أولاً، يجب أن تكون لديهم أفكاراً صحيحة حول الأشياء، أفكاراً تستند إلى الرصد والتحقيق الدقيق، وفهم الأسباب والتأثيرات وأهميتها بشكل صحيح. وبما أن أسباب المعاناة متجذرة في الأصل من رغبات العقل مرفقاته، وبما أن رغبات العقل ومرفقاته ترتبط بالملاحظات الخاطئة التي يقوم بها الأنا الذاتية، لكنها تتجاهل أهمية قانون السبب والنتيجة، ونظراً لأنها ناتجة من هذه الملاحظات الخاطئة، فلا يمكن الحصول على السلام العقلي إلا إذا تخلص العقل من هذه الشهوات الدنيوية.

ثانياً، يمكن للناس التخلص من هذه الملاحظات الخاطئة والتي تنتج مشاعراً دنيوية عن طريق التحكم الفكري المتأنى والصبور. فعن طريق التحكم الكافي بالفكر بإمكانهم

طريقة التطهير

تجنب الرغبات الناشئة عن تحفيز كل من العينين والأذان والأنف والجلد والعمليات العقلية اللاحقة لها، ومن خلال القيام بذلك يمكنك قطع أي جذور لأي مشاعر دنيوية.

ثالثاً، ينبغي أن تكون لديهم أفكاراً صحيحة فيما يتعلق بالاستخدام الأمثل لكل شيء. وهذا يعني، أنه فيما يتعلق بمواضيع الغذاء والكساء، فلا ينبغي لهم التفكير فيهم من الناحية التي تتعلق بالراحة والسرور، لكن من خلال علاقاتهم فقط باحتياجات الجسم. فالملابس ضرورية لحماية الجسد من الحرارة أو البرد الشديد، وإخفاء عار الكشف عن الجسد، أما الغذاء فهو لازم لتغذية الجسم بينما يعد أيضاً تدريباً تنويرياً وبوذاً. فلا يمكن للشهوات الدنيوية النشوء من مثل هذا التفكير.

رابعاً: ينبغي على الناس تعلم القدرة على التحمل، فعليهم أن يتعلموا اكتمال عدم الشعور بالراحة الناتج عن الحارة والبرد والجوع والعطش، كما يتعين عليهم تعلم التحلي بالصبر عند تلقي سوء من المعاملة أو الاحتقار، فممارسة هذا النوع من التحمل الذي يروي عطش الشهوات التي تحرق الأجساد.

خامساً، يتعين على الناس تعلم الرؤية وبالتالي تجنب كل الخطر، فالأمر يحتاج فقط لرجل حكيم للابتعاد عن الخيول البرية أو الكلاب المسعورة، ولا يتعين على الفرد تكوين الصداقات مع الأشرار أو الذهاب إلى الأماكن التي يتجنبها الرجل الحكيم. فإن مارس الفرد عقيدة الحذر والحيطه، فنار الشهوات التي تفتك بنفسه سوف تهدأ.

(2) يوجد خمس مجموعات من الرغبات في العالم.

رغبات ناشئة من أشكال نظرات العيون، من الأصوات التي تسمعها الآذان، من روائح العطور التي تشمها الأنوف، من الأطعمة التي تسر بها الألسنة، من الأشياء التي تلمسها حاسة اللمس. فمن هذه الخمسة أبواب تأتي رغبة من الشهوات حب الراحة.

يتأثر معظم الناس بحب راحة الجسم، لا يقومون بملاحظة الشرور التي تتبعها الراحة فهم يقعون في فخ الشيطان مثل الغزلان في الغابة التي تقع في فخ الصياد. والواقع أن هذه الخمسة أبواب من الشهوات والناشئة من الحواس التي هي أكثر الأشياء خطورة، حيث ينبغي مقاومة رغبة الناس بها فأنهم يعانون من تشابك تلك المشاعر الدنيوية. وينبغي أن يعرفوا كيفية التخلص من هذه الشرك الخداعية.

(3) لا يوجد طريقة واحدة للتحرر من فخ الرغبات الدنيوية. تخيل نفسك أنك قمت بالقبض على ثعبان، تمساح، طائر،

طريقة التطهير

كلب، ثعلب، وقرد، ستة مخلوقات مختلفة جداً من حيث طبيعتها، وقمت بربطهم معا باستخدام حبل قوي وتركتهم وذهبت. سيحاول كل من هذه المخلوقات الستة الرجوع إلى وكره بطريقته: سيسعى الثعبان بحثاً عن غطاء من العشب، سيسعى التمساح بحثاً للعودة وتسيطر عليهم وسترغب الطيور في التحليق في الهواء، سيسعى الكلب للذهاب إلى القرية، سيسعى الثعلب في الحبس الانفرادي، وسيسعى القرد في البحث عن أشجار الغابة. وسيسعى كل منهم في المحاولة للذهاب بطريقته الخاصة، وسينشأ هناك صراع، ولكن كونهم مربوطين معاً بالحبل، والأقوى على أية حال سوف يسحب الباقون.

مثل تلك المخلوقات في هذا المثل، تغري الناس بطرق مختلفة حسب رغبات الحواس الست العيون، الأذان، الأنوف، الألسنة، والملمس والعقل، وتسيطر عليهم وتحكمهم الرغبة في الغالب. فإذا كانت المخلوقات الستة تلك قادرة على التحكم بأنهم سيحاولون أن يحرروا أنفسهم حتى يصابوا بالتعب ومن ثم سيستلقون أسفل العمود. مثل ذلك إذا قام الناس بالتدريب والتحكم في عقولهم فسوف لن يكون هناك أية مشكلة من ناحية الحواس الخمس. إذا كان العقل تحت السيطرة فسينعم البشر بالسعادة سواء الآن أو في المستقبل.

(4) يحبون الناس راحتهم بأنانية ودونية، والذي يعني حب الشهرة والثناء. ولكن الشهرة والثناء مثل البخور الذي يستهلك نفسه، وسرعان ما يختفي. إذا كان يطاردون الناس بعد أن يتم تكريمهم ويشيد الجمهور بهم ويترك طريق الحقيقة، فأنهم يكونون في خطر قريب يدعو للأسف.

الرجل الذي يطارد بعد الشهرة والثروة ومغرم بتولي المهام مثل الطفل الذي يلحق العسل من نصل السكين. بينما يكون هو يتذوق حلاوة العسل وعلى مقربة من خطر جرح لسانه. ويكون مثل الرجل الذي يحمل شعلة ضد الرياح القوية؛ فمن المؤكد أن تحرق الشعلة يديه ووجهه.

ينبغي على الفرد ألا يثق بعقله وتفكيره الذي يسقطه في براثن الطمع والغضب والحماسة. كما ينبغي على الفرد ألا يدع رأيه حر، بل ينبغي أن يبقي تحت رقابة صارمة.

(5) الوصول إلى درجة بلوغ كمال في التحكم والسيطرة على العقل فإن ذلك يعتبر أصعب شيء. إن أولئك الذين يسعون إلى التنوير يجب أن يتخلصون من نار جميع الرغبات تعد الرغبة نار مشتعلة، ومن يسعى للتنوير يجب عليه أن يتجنب نيران الرغبة كما يتجنب الرجل حمل الأحمال لتجنب الشرر.

طريقة التطهير

ولكن سيكون من الغباء لشخص أن يغلق إحدى عيناه أكثر صعوبة تستهويه الأشكال الجميلة. يعد العقل هو المحرك الرئيسي إذا كان العقل تحت السيطرة فستختفي الرغبات والشهوات الضعيفة.

من الصعب أن تتبع طريق التنوير، ولكن يعد الأمر أكثر صعوبة إذا كان الناس ليس لديهم فكر ويسعون للوصول لمثل هذا الطريق بدون تنوير، وهنالك لا تنتهي المعاناة في هذا العالم من الحياة والموت.

عندما يسعى شخص إلى طريق على العقل فإنه يكون مثل ثور حمل عبئ ثقيل خلال حقل من الطين. إذا حاول الثور أن يبذل قصارى جهده دون الالتفات إلى أمور أخرى، فيمكنه التغلب على الطين ويأخذ قسطاً من الراحة. حتى مجرد، لذلك إذا سيطر على العقل ليبقى على الطريق الصحيح، لن يكون هناك طين من الجشع لعرقلته وبذلك ستختفي جميع معاناته.

(6) هؤلاء الذين يسعون في طريق التنوير ينبغي عليهم أولاً إزالة جميع دواعي الفخر والأنانية وعليهم تقبل ذلك الأمر بكل تواضع على ضوء تعاليم بوذا. فإن كل كنوز العالم جميع كميات الذهب والفضة والشرف لا تعتبر ولا توضع موضع المقارنة مع الحكمة والفضيلة.

للتمتع بصحة جيدة، لتحقيق السعادة الحقيقية لعائلة الفرد، لإحلال السلام للجميع، يجب على المرء أولاً الانضباط والتحكم والسيطرة

طريقة التطهير

على فكره وعقله. إذا تمكن الرجل من التحكم والسيطرة على عقله فإنه يمكن أن تظهر الحكمة طريق التنوير، وستأتي كل الحكمة والفضيلة بطبيعة الحال له.

مثلاً تكشف الكنوز من الأرض، تظهر الفضيلة من الحسنات، وتظهر الحكمة من محض العقل الخالص في التفكير السلمي. تقوم تعاليم السير بأمان عبر متاهة الحياة البشرية، يحتاج المرء على ضوء الحكمة إلى التوجيه والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والتوجيه إلى الفضيلة.

تقوم تعاليم بوذا، بأخبار الناس عن كيفية القضاء على الطمع والغضب والحماقة، وهي تعاليم جيده ومن يقوم باتباعها فستحقق له السعادة في عيش حياة طيبة.

(7) يميل البشر إلى التحرك في اتجاه أفكارهم. إذا أوت تلك الأفكار الجشعة عقولهم فأنهم سيصبحون أكثر جشعاً، إذا اعتقدوا الأفكار الغاضبة فأنهم سيصبحون أكثر غضباً؛ إذا ظلت أفكارهم حمقاء فإن أقدامهم ستتحرك في هذا الاتجاه.

في وقت الحصد يقوم المزارعين بالمحافظة على إبقاء قطعانهم محبوسة، خوفاً من اختراق أسوار الميدان، لان ذلك يكون مدعاة للشكوى أو للقتل؛ حتى الناس يجب عن كثب حراسة عقولهم ضد خيانة الأمانة والمِحْن. ينبغي عليهم القضاء على الأفكار التي تحفز

طريقة التطهير

الجشع والغضب والحماقة، وعليهم تشجيع الأفكار التي تحاكي الأعمال الخيرية واللفظ.

عندما تكون معبئ والمراعي وفرة بالعشب الأخضر ويقوم المزارعين بتحويل مواشيهم السائبة؛ ولكن حتى ذلك الحين يبقون بالقرب منهم يراقبهم. وكذلك تكون مع عقول الناس: حتى في ظل أفضل الظروف سوف يتحمل العقل المشاهدة والمراقبة.

(8) في أحدي المرات كان شاكياموني بوذا يقيم في بلده كوسامبي. في هذه المدينة كان هناك أحد الأشخاص الذين ضاق به الحال. والتف حوله الرجال الأشرار الذين تلقوا رشاوي لتعميم ونشر الشائعات والقصاص الكاذبة عنه. وفي ظل هذه الظروف، كان من الصعب على تلاميذه الحصول على ما يكفي من الغذاء من التسول، وقد كان هناك الكثير من المعاملات السيئة في تلك المدينة.

قالت أندا لشاكياموني: "من الأفضل لنا ألا نقيم في مثل هذه المدينة، يوجد الكثير من المدن يمكننا الذهاب إليها ومن الأفضل لنا أن نغادر تلك المدينة".

أجاب الرجل المبارك: "على افتراض أن كانت المدينة المجاورة مثل هذه، ماذا سنفعل بعد ذلك؟"

"ثم سننتقل إلى مدينة أخرى".

قال الرجل المبارك: "لا، يا أندانا، لن يكون هناك نهاية لهذا الطريق. من الأفضل لنا أن نبقى هنا ونتحمل سوء المعاملة بصبر حتى يتوقف. ثم بعد ذلك نرحل لمكان آخر".

الساعون للريح يسلكون طريق القذف والشرف، الثناء والاعتداء، والمعاناة والمتعة في هذا العالم؛ ويعد الشخص المستنير هو من لا يخضع لهذه الأمور الخارجية؛ ويؤمن بأنها سرعان ما ستوقف كما أنت.

2. الأسلوب الجيد للتصرف

1) هؤلاء الذين يسعون لطريق التنوير يجب دائماً أن يضعوا في اعتبارهم ضرورة استمرار الحفاظ على أجسامهم، حديثهم، وعقولهم نقية من أجل لحفاظ على كلامه لا يجب على المرء أن يقتل أحداً أو أي من المخلوقات الحية، ولا ينبغي عليه أن يسرق أو يرتكب إثم الزنا. لحفاظ المرء على كلامه نقياً يجب عليه ألا يكذب أو يعتدي، أو يخدع أو ينغمس في محادثات عقيمة. لإبقاء العقل نقياً يجب على المرء إزالة جميع أنجسة؛ والغضب والحكم الكاذبة. فإذا أصبح العقل نجس بالتأكيد فإن أفعال المرء ستكون نجسة؛ وإذا كانت

طريقة التطهير

الأفعال نجسة فستكون هناك معاناة. لذلك فإنه من المهم جداً أن يبقى العقل والجسم محتفظان بنقائهما.

(2) ذات مرة كان هناك أرملة غنية وقد كانت يتميز بسمعة جيدة والطف والتواضع والكياسة. وكانت لها خادمة حكيمة وجادة في عملها. وفي يوم ما، كانت خادمتها لدى مديرة المنزل تتمتع بسمعة جيدة جداً، وأتساءل عما إذا كانت جيدة بحكم طبيعتها، أم هي جيدة بسبب المحيطين بها. سوف أحاول معها وسأكتشف حقيقة الخادمة. في اليوم التالي، لم تظهر الخادمة حتى قرابة ظهر ذلك اليوم. هذا التآلق كان سؤالاً محيراً وانتظرتها بفارغ الصبر ووبختها، فردت الخادمة: "إذا أصبحت كسولة يوماً واحداً أو اثنين، ينبغي ألا ينفذ صبرك علي" ثم باتت مديرة المنزل غاضبة. وفي اليوم التالي استيقظت الخادمة متأخرة مرة أخرى. وهذا جعلها غاضبة جداً لدرجة أنها ضربت الخادمة بالعصا. وأصبح هذا الحادث معروف على نطاق واسع، وفقدت الأرملة الغنية سمعتها الجيدة.

(3) يشبه الكثير من الناس تلك المرأة. بينما يكون المحيطون راضون عنهم يكونون ودودين وبسيطين وهادئين، ولكن من المشكوك فيه إذا كانوا سيتصرفون بالمثل

عندما تتغير الظروف ويصبحون في حالة عدم رضا. وهذا فقط يحدث عندما يكون شخص محافظاً على عقل وفكر نقي وسلمي ويستمر في التصرف والعمل بالخير حتى عندما تلقي الأخبار الغير سارة على أذنيه عندما يبدي الآخرين سوء نيتهم تجاهه، أو عندما يفتقر إلى الغذاء والكساء والمأوى، وهذا الذي نطلق عليه إنسان جيد. ولذلك، هؤلاء أصحاب العمل الصالح والمحافظين على عقل سلمي عندما تكون البيئة المحيطة بهم مرضية ليست جيدة حقاً للناس، هم فقط من تلقوا تعاليم بوذا وهي التدريب على عقولهم وأجسادهم من تلك التعاليم يمكن أن يسمى الناس حقاً جيدة ومتواضعة وسلمية. ولذلك، فإن هؤلاء من أحسنوا العمل وحافظوا على أفكارهم السلمية فقط عندما كانوا راضيين عن حولهم هم ليسوا أشخاص جيدة. فقط أولئك الذين تلقوا تعاليم بوذا وهي تدريب العقل والجسم على هذه التعاليم هم حقاً الأشخاص الجيدين والمتواضعين والمسالمين.

(4) وفيما يتعلق بمدى ملائمة الكلمات المراد استخدامها هناك خمسة أزواج من الكلمات المشتقة: الكلمات التي تصلح لهذه المناسبات وتلك التي لا تناسب ذلك؛ الكلمات التي تتلاءم مع الوقائع وتلك التي لا تناسب؛ الكلمات التي

طريقة التطهير

تسر وتلك الكلمات الفظة؛ الكلمات المفيدة وتلك الكلمات الضارة؛ والكلمات التي تكون متعاطفة وتلك التي تكون البغيضة. لذا ينبغي اختيار الكلمات مهما كانت نحن ينطق بعناية للناس تستمع لهم ويتأثر بها لحسن أو سوء. إذا كانت عقولنا مليئة بالتعاطف والتراحم، وسوف تكون مقاومة للشر عبارة نسمعها. يجب إلا ندع البرية كلمات المرور لدينا الشفاه لئلا أنها تثير مشاعر الغضب والكراهية. ينبغي أن تكون عبارة نحن نتكلم دائماً عبارات التعاطف والحكمة. أيّاً كانت الكلمات التي ننطق بها ينبغي أن يكون شفاهنا ناطقة لتلك الكلمات بعناية ومراعاة الناس الذين سوف يسمعون تلك الكلمات وسيتأثرون بها سواء بالحسن أو بالسوء. إذا كانت عقولنا مليئة بالتعاطف والتراحم، وسوف تكون مقاومة لكلمات الشر عندما نسمعها. يجب إلا ندع كلمات الغابة وحياة البرية تمر من شفاهنا لئلا تثير مشاعر الغضب والكراهية. ينبغي أن تكون العبارات التي نتكلم بها دائماً عبارات تحوي على التعاطف والحكمة. لنفترض أن هناك رجل يريد إزالة جميع وسيعمل بدأ بالأرض. فإنه سيستخدم المجرفة والغربال وغريلة وسيعمل بدأب وعزم على نثر التراب من على كل شيء، إلا أنها مهمة مستحيلة. مثل

هذا الرجل أحمق لا يمكننا أن نأمل في القضاء على
كافة الكلمات. ويجب تدريب أذهاننا ونملاً قلوبنا
بالتعاطف حتى لانزعج الآخرين بكلماتنا.

قد يرسمون صورة مع الألوان المائية على السماء الزرقاء
ولكن من المستحيل. ومن المستحيل أن يجف نهر كالناس تدريب
الشعلة المصنوعة من القش، أو ينتج الضوضاء من الطقطقة
الصادرة من خلال فرك قطعتين من الجلود المدبوغة معاً. مثل هذه
الأمثلة، ينبغي على الناس تدريب عقولهم حتى لا يزعجون الآخرين
بسماع أي نوع من كلامهم. وينبغي عليهم تدريب عقولهم كي تكون
في أوسع نطاق كالأرض، وكالسماء في عدم محدوديتها، وبعمق
كالنهر الكبير ولينة كالجلود المدبوغة جيداً.

حتى لو كان عدوك ممسك بك ويعذبك، إذا شعرت
بالاستياء، فأنت لا تتبع تعاليم بوذا. تحت كل التخرج عبارات تعلم
أن: تفكر "لا يكون رأي متزعزع. لا يجب أن تخرج عبارات
الكرهية والغضب من شفتاي. سأحيط عدوي عن رجل التعاطف
والشفقة التي تتدفق من خارج العقل المليء بالرحمة لكل الحياة
الواعية."

(5) هناك خرافة عن رجل عثر على عش النمل الذي أحرق في
وضح النهار ويصدر دخاناً في الليل. فذهب إلى رجل

طريقة التطهير

حكيم وطلب المشورة بشأن ما ينبغي فعله حيال ذلك. فقال الرجل الحكيم: "أحفر فيه بحد السيف." وهكذا فعل الرجل. وجد في خلف بوابة-الحديد بعض فقاعات من الماء، وصدف، وصندوق، وسلحفاة، وسكين جزار، وقطعة من اللحوم، وأخيراً، تنين هو الذي قام بإخراجه. وقام الرجل بأخبار الرجل الحكيم عما وجد. فقام بإيضاح وشرح تلك العلامات وقال، "ارم بعيداً عن كل شيء ولكن اترك التنين وحده ولا تزعه."

هذه هي أسطورة "عش النمل" تمثل جسم الإنسان. "أحرقت في وضح النهار" تمثل الحقيقة التي تتحول إلى فعل تلك الأشياء التي يفكر بها الناس في الليلة السابقة خلال اليوم. الدخان ليلاً يشير إلى حقيقة أن الناس أثناء الليل واستدعاه بسرور أو نأسف بالأشياء التي قاموا بها في اليوم السابق.

في نفس الأسطورة، "الرجل" يعني الشخص الذي يسعى التنوير. "الرجل الحكيم" يعني بوذا. "سيف" تعني الحكمة النقية. "حفر في ذلك" يشير إلى الجهد الذي يجب أن تبذله لكسب التنوير.

كذلك في الأسطورة، يمثل "بوابة-الحديد" الجهل؛ "النفقات" تعني المعاناة والغضب؛ "الضفدع" يعني التردد وعدم الارتياح؛ واقتراح "الصندوق" يمثل تخزين الطمع والغضب، والكسل، والتقلب، والتوبة والوهم؛ "السلفاة" تعني الجسم والعقل؛ "سكين - الجزار" تعني توليفة من رغبات الحواس الخمس، و"قطعة اللحم" تعني الرغبة الناتجة عن سبب طمع الرجل بعد الارتياح. وتضر جميع هذه الأشياء الرجل، حيث قال بوذا، أقذف كل شيء بعيداً.

(6) "بندولا"، تلميذ لبوذا، الذي عاد إلى موطنه الأصلي في كوسامبي -بعد حصوله على التنوير-لسداد الناس هناك ما أظهره له من عطف وقيامه بإعداد الحقل لبذر بذور بوذا في ضواحي مدينة كوسامبي يوجد منزله صغيرة يمتد على طول ضفة نهر الغانج مظلل بالصفوف التي لا نهاية لها من أشجار جوز الهند، حيثما تهب رياح باردة باستمرار.

في إحدى أيام الصيف الحارة، جلس "بندولا" يتأمل في ظل شجرة باردة عندما جاء الملك "أودايانا" إلى هذه الحديقة مع أقرانه للاستجمام، وبعد الموسيقى والمتعة، أخذ قبيلوته في ظلال شجرة أخرى.

طريقة التطهير

بينما كان الملك نائماً وزوجاته وجواريه في انتظاره، ذهب إلى "بندولا" الجالس متأملاً وكانوا يعرفون أنه رجل مقدس وطلبوا منه أن يعلمهم، واستمعن إلى خطبته.

عندما استيقظ الملك من قيلولته، ذهب بحثاً عن الجواري، فوجد جواريه عند هذا الرجل يستمعن إلى تعاليمه. اشتعل حقد الغيرة والجنون في عقله، فغضب الملك وعنف وأذى "بندولا" قائلاً: "أنه أمر لا يغتفر لك، أيها القديس، لا ينبغي أن تكون في وسط النساء وتستمتع بالتحدث معهن دون عمل". أغلق "بندولا" عينيه بهدوء وظل صامتاً. استل الملك الغاصب سيفه وقام بتهديد "بندولا"، لكن الرجل المقدس بقي صامتاً وكان راسخاً وثابتاً مثل الصخرة. وهو ما جعل الملك أكثر غضباً مما دفعه لشق عش النمل وألقاؤه بعض من التراب المليء بالنمل على "بندولا"، لكنه بقي ثابتاً جالساً في تأمله، وتحمل بكل هدوء الإهانة والألم. بعدها، خجل الملك من حماقة سلوكه وتوسل إلى "بندولا" ليعفو عنه. ونتيجة لهذه الحادثة، وجدت التعاليم البوذية طريقاً للوصول إلى قلعة الملك ومن هناك انتشرت في جميع أنحاء البلد.

(7) بعد عدة أيام، زار الملك "أودايانا" "بندولا" في معتزله في الغابة حيث كان يسكن، وسأله: "أيها المعلم الجليل، كيف يمكن لتعاليم بوذا إبقاء أجساد تلاميذه طاهرة ونقية لا تحركها الشهوة، على الرغم من أنهم جميعاً من الشباب؟"

فأجاب "بيندولا": "لقد بوذا علمنا أن نحترم جميع النساء. وعلما أيضاً أن ننظر للنساء العجائز كأمهات لنا، ومن هم في أعمارنا على أنهن أخواتنا، وعلى الصغار منهن على أنهن من بناتنا. وبسبب تعاليم بوذا استطاع تلاميذه المحافظة على أجسادهم وعقولهم طاهرة ونقية لا تحركها الشهوات بالرغم من سن الشباب".

فسأل الرجل: "لكن أيها المعلم الجليل، هل يمكن للمرء تخيل أفكار نجسه تخص امرأة في سن أمه أو أخته أو ابنته، فكيف تمكن تلاميذ بوذا من التحكم في رغباتهم؟"

فرد قائلاً: "علمنا بوذا التفكير في أجسادنا على أنها تفرز الشوائب بجميع أنواعها مثل الدم والقبح والعرق والزيوت، ومن خلال التفكير بتلك الطريقة، فإننا قادرين على الاعتقاد بأن الشباب يبقي عقولنا طاهرة ونقية".

طريقة التطهير

فقال الملك مندهشاً "أيها المعلم الجليل، ربما يكون من السهل عليك القيام بذلك، فقد قمت بتدريب جسديك وعقلك، وقمت بصقل حكمتك، لكن ربما يكون هذا صعباً على من لم يتدربوا على مثل هذا الأمر بعد. ربما يتذكرون الشوائب لكن عيونهم ستتبع كل ما هو جميل. ربما يحاولون رؤية القبح لكن الأشياء الجميلة سوف تغريهم بنفس الطريقة. لا بد وأن هناك سبب وراء قدرة هذا الرجل من بين تلاميذ بوذا على أعماله الطاهرة".

"أيها الملك النبيل، علمنا بوذا حراسة أبواب الحواس الخمس. فعندما نرى الأشياء الجميلة والألوان بعيوننا، وعندما نستمع للأصوات بأذاننا، وعندما نشم رائحة العطور بأنوفنا وعندما نتذوق طعم الأشياء الحلوة بألسنتنا أو نلمس الأشياء الناعمة بأيدينا، فأنا لا نتعلق بهذه الأشياء الجذابة، ولا نشمئز من الأشياء الغير جذابة. فقد تم تعليمنا بعناية لنحرس أبواب هذه الحواس الخمس. ومن خلال تعاليم المقدس يمكن لتلاميذ بوذا الصغار المحافظة على طهارة عقولهم وأجسادهم.

8) كلما قام شخص بالتغيير عما يدور في عقله من أفكار بتصرفات فهناك دوماً ردود أفعال تالية لها. فإن ضايقتك أحدهم، سيكون هذا لإغراء لك للرد عليه، أو للانتقام. لكن ينبغي على الفرد الاستعداد ضد رد الفعل الطبيعي. وهو ما يشبه البصق عكس اتجاه الرياح، فهو ما يضر إلا نفسه. أو مثل نثر الغبار عكس اتجاه الرياح، فهذا لا يتخلص من الغبار بل يجعل المرء يدنس نفسه بالغبار. ودائماً ما يلحق سوء الحظ خطوات تفتح طريقاً للرغبة في الانتقام.

9) ويعد اجتناب الطمع أمراً جيداً ونعتز به في العقول التي تفكر بالخير. ومن الأفضل إبقاء نية العقل تميل ناحية احترام الطريق النبيل. يتعين على المرء التخلص من العقل الأناني واستبداله بعقل جدي في مساعدة الآخرين. فإن أي تصرف يساعد في إسعاد الآخرين أو يلهم آخر للمساعدة في إسعاد شخص، فإن السعادة تتولد من مثل هذا التصرف. يمكن إضاءة آلاف الشموع من شمعة واحدة، ولا يمكن اختصار حياة أي شمعة. فالسعادة لا تقل إذا ما قمنا بتقاسمها. فالذين يسعون إلى التنوير ينبغي عليهم الحذر في كل خطوة يخطونها. فلا يهمل مدى الطموح العالي للفرد،

طريقة التطهير

فينبغي أن يتم تحقيقه بالخطوات. فخطوات طريق التنوير ينبغي اتخاذها في حياتنا اليومية.

- 10) ففي بداية الطريق إلى التنوير، واجهتنا عشرون نقطة بالغة الصعوبة للتغلب عليها في هذا العالم، وهم: 1. من الصعب أن يكون الرجل الفقير كريماً. 2. من الصعب على رجل فخور معرفة تجربة التنوير. 3. من الصعب السعي للتنوير على حساب التضحية بالنفس. 4. من الصعب الولادة حينما يكون بوذا في العالم. 5. من الصعب سماع تعاليم بوذا. 6. من الصعب الحفاظ على العقل طاهراً ضد غرائز الجسد. 7. من الصعب عدم الرغبة في الأشياء الجميلة والجذابة. 8. من الصعب على الرجل القوي عدم استخدام قوته لإشباع رغباته. 9. من الصعب ألا تغضب عندما يهينك أحد. 10. من الصعب البقاء بريئاً عندنا تغريك الظروف المفاجئة. 11. من الصعب إجبار النفس على الدراسة بشكل أعمق وأوسع. 12. من الصعب عدم احتقار المبتدئ. 13. من الصعب الحفاظ على التواضع. 14. من الصعب الحصول على أصدقاء جيدين. 15. من الصعب تخمل التعاليم التي تؤدي إلى التنوير. 16. من الصعب ألا تكون الظروف والعوامل الخارجية مزعجة. 17. من الصعب تعليم الآخرين عن طريق

معرفة قدراتهم. 18. من الصعب الحفاظ على عقل
سلمي. 19. من الصعب عدن المجادلة في الخطأ
والصواب. 20. من الصعب إيجاد وتعلم طريقة جيدة.

يختلف الرجال الطيبون عن الرجال الأشرار من حيث
طبيعتهم. فالأشرار لا يعترفون بفعلهم الشرير على أنه
خطية، كما لو أنه يتم جذب انتباههم للإثم، فهم لا يكفون
عن فعل ذلك، ولا يحبون أن يخبرهم أحد بشأن أعمالهم
الشريرة. بينما الرجال الحكماء حساسون للخطأ والصواب،
فهم ممتنون لكل ما يثير انتباههم إلى مثل هذه الأعمال
الخاطئة. وبالتالي يختلف الرجال الطيبون عن الأشرار
بشكل جذري. فلا يقدر الرجال السيئون الطيبة التي تبدي
لهم، لكن الرجال الحكماء يقدرونها ويكونون ممتنون لها،
ليس فقط للمستفيدين بل لكل شخص آخر.

3. التدريس بأساطير قديمة

ذات مرة كان هناك في أحد البلدان عادة غريبة جداً وهي ترك الناس
المسنين في الجبال النائية التي يصعب الوصول إليها. فوجد الوزير
أنه من الصعب جداً اتباع هذه العادة مع والده العجوز، ولذلك فقد
بنى كهفاً سرياً تحت الأرض ليخبئ فيه والده ويرعاه.

طريقة التطهير

وفي أحد الأيام ظهر الإله أمام ملك هذه البلد و عرض عليه مشكلة محيرة، قائلاً بأنه إذا لم يستطع حل هذه المشكلة بشكل يرضيه، فقد تدمر بلاده. وكانت المشكلة هي: "هناك ثعبانين؛ قل لي نوع كل منها". لم يستطع الملك وكذلك لم يستطع أي شخص في القصر حل هذه المشكلة؛ ولذلك عرض الملك مكافأة كبيرة لمن يستطع حل هذه المشكلة. فذهب الوزير إلى المكان الذي خبأ فيه والده وسأله عن حل هذه المشكلة. فقال الرجل العجوز: "إنه حل سهل. ضع الثعبانين على سجادة ناعمة؛ والثعبان الذي يتحرك هو الثعبان الذكر، أما الثعبان الآخر الذي يظل هادئاً فهو الأنثى". ونقل الوزير هذا الحل إلى الملك وتم حل المشكلة بنجاح.

بعدها سأله الإله أسئلة أخرى كانت صعبة أيضاً، ولم يستطع الملك أو خدمه مرة أخرى حلها، ولكن الوزير، وبعد استشارة أبيه، استطاع حلها كلها.

هذه بعض الأسئلة وإجاباتها. "من الذي يُطلق عليه المستيقظ أثناء نومه بينما يُطلق عليه النائم أثناء استيقاظه؟" وكان الإجابة "إنه الشخص الذي يتدرب على التنوير. فهو مستيقظ عندما يقارن بأولئك الذين لا يهتمون بالتنوير؛ وهو نائم عندما يقارن بأولئك الذي بلغوا التنوير بالفعل.

طريقة التطهير

"كيف يمكن للمرء أن يزن الفيل الكبير؟" احمله على متن قارب كبير وارسم خطأ لوضع علامة على مدى عمق غرق القارب في الماء. ثم اخرج الفيل واملاً القارب بالحجارة حتى يغرق القارب إلى نفس العمق، وعندئذ زن تلك الحجارة."

"ما معنى المقولة "فنجان من الماء أكثر من ماء المحيط؟" وكانت هذه هي الإجابة "فنجان الماء الذي يعطى بروح نقية ومتعاطفة إلى والذي المرء أو إلى شخص مريض يكون فضلاً أبدياً ولكن ماء المحيط سوف ينتهي في يوم من الأيام."

بعدها جعل الإله رجلاً يتصور جوعاً، هزيل اللحم والعظم، يشكو "هل هناك أي شخص في هذا العالم جائع أكثر مني؟" إن الرجل الأناني والجشع والذي لا يؤمن بالكنوز الثلاثة لبوذا ودارما وسامغا، والذي لا يقدم القرابين إلى والديه ومعلميه، فهو ليس أكثر جوعاً منك فقط، ولكنه سيسقط في عالم الشياطين الجياع وهناك سوف يعاني من الجوع إلى الأبد."

"هذا لوح من خشب شاندانا؛ أي طرف منه هو الجزء السفلي من الشجرة؟" اجعل اللوح يطفو فوق الماء؛ ويكون الطرف الذي يغرق في المياه للعمق الأكثر قليلاً هو النهاية الأقرب إلى الجذور."

طريقة التطهير

"هناك حصانين يبدوان في نفس الحجم والهيئة؛ كيف يمكنك تمييز الأم من ابنها؟" اطعمهم بعض القش؛ وسوف تدفع الأم بعض القش إلى ابنها."

وكان من شأن هذه الإجابات أن سُر الإله وكذلك الملك. وشعر الملك بالامتنان عندما عرف أن هذه الإجابات كانت من الرجل العجوز الذي خبأه الوزير في الكهف، وقام بإلغاء القانون الذي يقضي بإرسال المسنين إلى الجبال وأمر بحسن معاملتهم.

(1) حلمت ملكة فيديها في الهند ذات مرة بفيل أبيض له ستة أنياب عاجية. فرغبت في الأنياب وطلبت من الملك أن يأتي بهم إليها. وعلى الرغم من أن المهمة بدت مستحيلة، إلا أن الملك الذي أحب الملكة حباً جماً عرض مكافأة إلى الصياد الذي يبلغه بأنه عثر على هذا الفيل.

ويصدف أنه هذا الفيل ذي الأنياب الستة موجود فقط في جبال الهيمالايا الذي كان مركزاً للتدريب على البوذية. وقد أنقذ الفيل ذات مرة حياة الصياد ورجع الصياد سالماً إلى بلاده. وعلى الرغم من ذلك فقد رجع الصياد إلى الجبال لقتل الفيل بعد أن أعمته المكافأة الكبيرة ونسي رفق الفيل له.

تنكر الصياد، الذي كان يعلم بأن الفيل يتدرب على البوذية، في زي راهب بوذي وبذلك استطاع أن يسمك بالفيل على حين غرة وأطلق عليه سهماً مسموماً.

وعندما علم الفيل أن نهايته قد اقتربت وأن الصياد غلبته الرغبة الدنيوية في الحصول على المكافأة، أبدى له تعاطفه وأجأه بين يديه ورجليه لحمايته من الفيلة الأخرى الذين سعوا للانتقام منه. بعدها سأل الفيل الصياد لم فعل ذلك الأمر الأحمق. فأخبره الصياد عن المكافأة واعترف له بأنه يسعى للحصول على أنيابه الستة. وكسر الفيل أنيابه في الحال بضربها عكس اتجاه الشجرة وأعطاهم إلى الصياد وقال "بهذا القربان فقد أكملت تدريبي على البوذية وسوف أولد من جديد في أرض الحق. وعندما أصبح بوذا سوف أساعدك في التخلص من السهام الثلاثة المسمومة وهي سهم الجشع وسهم الغضب وسهم الجهالة."

(2) في غابة عند سفح جبال الهيمالايا كان هناك ببغاء يعيش مع الحيوانات والطيور الأخرى. وفي أحد الأيام اندلع حريق في الغابة بسبب اصطدام شجر الخيزران مع الرياح القوية وكانت الحيوانات والطيور مذعورة ومرتبكة. وحاول الببغاء الذي تعاطف مع ذعرهم ومعاناتهم، بذل قصارى جهده لإنقاذ حيوانات وطيور غابة الخيزران التي آوته رداً

طريقة التطهير

منه على جميلها. ولذا غمس نفسه في بركة مجاورة ثم طار فوق النار وأسقط قطرات الماء لإخماد الحريق. وكرر ذلك بقلب رحيم بدافع الامتنان إلى الغابة.

وأحس الإله بروح التعاطف والتضحية بالنفس ونزل من السماء وقال للبيغاء: "لديك عقل شجاع، ولكن ما الخير الذي تنتوقع تحقيقه من بضع قطرات مقابل هذا الحريق الهائل؟ : فأجاب البيغاء: "لا يوجد شيء يمكن تحقيقه من خلال روح الامتنان والتضحية بالنفس. سأحاول مراراً وتكراراً ثم في الحياة الأخرى". وأعجب الإله العظيم بروح البيغاء وقاماً معاً بإخماد الحريق.

(3) ذات مرة عاش عصفور بجسد واحد ورأسين في جبال الهيمالايا. وذات مرة لاحظت إحدى الرأسين أنه الرأس الأخرى تأكل فاكهة حلوة وشعرت بالغيرة وقالت لنفسها: "إذن سوف أكل فاكهة مسممة". لذلك فقد أكلت الفاكهة المسممة مما أودت بحياة الطائر.

(4) ذات مرة تشاجر ذيل الثعبان ورأسه على من يكون في المقدمة. قال الذيل للرأس: "أنت دائماً ما تكون في المقدمة؛ وهذا ليس عدلاً، وينبغي عليك أن تجعلني في الأمام بعض

الأوقات". فأجاب الرأس "هذا هو قانون الطبيعة أنني أنا من يكون في المقدمة؛ ولا أستطيع تبديل مكاني معك.

لكن الشجار كان مستمراً وفي أحد الأيام ثبت الذي نفسه في شجرة ولذلك لم يستطع الرأس التقدم. عندما تعب الرأس في شجارها مع الذيل. أدى ما قام به الذيل إلى أن وقع الاثنان في حفرة من النار وهلكا.

في عالم الطبيعة يوجد دائماً نظام ويوجد لكل شيء وظيفة خاصة به، إذا اختل هذا النظام، لا يستطيع كل شيء تادية مهامه على النحو المطلوب ويؤول النظام كله إلى الدمار.

(5) كان هناك رجلاً سريع الغضب. وفي أحد الأيام كان هناك رجلان يمشيان أمام البيت الذي يعيش فيه هذا الرجل. فقال أحد الرجلين للآخر: "إنه رجل لطيف ولكنه غير صبور؛ فهو لديه مزاج حاد ويغضب بسرعة". فسمع الرجل هذا الكلام، وهرع إلى خارج المنزل وهاجم الرجلين، وضربهما وركلهما وألحق بهما الأذى. عندما يُنصح الرجل الحكيم بأخطائه، فإنه سيدركها ويحسن من سلوكه. ولكن الرجل الجاهل إذا أشير إلى أخطائه، فإنه لن يتجاهلها فقط وإنما سيكرر نفس الأخطاء.

طريقة التطهير

(6) ذات مرة، كان هناك رجل ثري ولكنه أحمق. عندما رأى بيتاً جميلاً من ثلاثة طوابق لأحد الرجال، فقط حسده وعزم أن يبني واحداً مثله، معتقداً أنه بنفس ثرائه. واستدعى النجار وأمره ببنائه. وافق النجار وشرع فوراً في إنشاء الأساس، ثم الطابق الأول، ثم الطابق الثاني ثم الطابق الثالث. لاحظ الرجل الثري هذا بغضب شديد وقال: "أنا لا أريد أساساً ولا الطابق الأول ولا الطابق الثاني؛ أنا أريد فقط الطابق الثالث. ابنه بسرعة".

الرجل الجاهل يفكر دائماً في النتائج وهو قليل الصبر ولا يريد بذل أي جهد للحصول على النتائج الجيدة. ولا يمكن تحقيق العمل الجيد دون بذل الجهد اللازم، تماماً مثل أنه لا يمكن بناء طابق ثالث دون أساساً وطابقين أول وثان.

(7) ذات مرة قام رجل أحمق بغلي العسل. جاءه صديقه فجأة وأراد الرجل الأحمق أن يقدم له بعض العسل، ولكنه كان ساخناً جداً، ولذلك أبعده من النار وقام بتهويته حتى يبرد. وبالمثل، من المستحيل أن تحصل على عسل الحكمة البارد دون أن تبعده أولاً عن نار الشهوات الدنيوية.

8) ذات مرة كان هناك اثنين من الوحوش يقضون اليوم بكامله يتجادلون ويتشاجرون حول صندوق، عصا وزوج من الأحذية. وتساءل رجل مار: "لماذا تتشاجرون على هذه الأشياء؟ ما هي القوة السحرية التي ستحصلون عليها عند حيازتها؟" وأوضح الوحوش له أنه من هذا الصندوق يمكن أن يحصل على أي شيء يتمناه من الطعام، الملابس أو الثروة، وبالعصا يمكن إخضاع جميع أعدائهم، وبزوج الأحذية يمكنهم السفر عبر الهواء. وعند سماع هذا، قال الرجل: "لماذا الشجار؟ إذا ذهبت بعض دقائق أستطيع التفكير في حل عادل لتقسيم هذه الأشياء بينكم." "ذلك تراجع الوحوش وبمجرد أن ذهبوا وضع الرجل الحذاء واستولى على الصندوق والعصا وخرج عن طريق الهواء. "الوحوش" هنا تمثل المعتقدات الوثنية. "الصندوق" يمثل العطايا التي تعطى في الخير، ولا يدركون كم من الكنوز يمكن تأتي من الخير. "العصا" تمثل ممارسة تركيز العقل. فالرجل لا يعرف أنه بممارسة التركيز الروحي للعقل، يمكن إخضاع جميع الرغبات الدنيوية. "زوج الأحذية" يمثل المبادئ النقية للتفكير والسلوك، والتي سوف تحمل جميع الرغبات والمشكلات، وبدون معرفة ذلك، فهم يتشاجرون حول الصندوق والعصا وزوج الأحذية.

طريقة التطهير

(9) ذات مرة كان رجل يسافر وحده. وجاء إلى منزل فارغ مساءً وقرر أن يمضي الليلة هناك. وبحلول منتصف الليل جلب وحش جثة وتركها على الأرض. وبعدها بقليل، ظهر وحش آخر وادعى أن الجثة له وتشاجرا على ذلك. ثم قال الوحش الأول أنه لا داعي للشجار حول ذلك أكثر ونحكم قاض بيننا. فوافق الوحش الآخر على ذلك ورأوا رجلاً يرتعد في الزاوية وطلبوا منه أن يحدد الملكية. وارتعد الرجل، لأنه كان يعرف جيداً أنه مهما كان القرار سيغضب الوحش الذي سيخسر وسيسعى الوحش الخاسر للانتقام وقتله، ولكنه قرر أن يقول حقيقة ما رآه. وكما هو متوقع، الوحش الثاني الخاسر أمسك أحد ذراعي الرجل وقطعها ولكن الوحش الأول استبدل الذراع بواحدة أخذها من الجثة. فقطع الوحش الغاضب ذراع الرجل الأخرى ولكن على الفور استبدلها بواحدة أخرى. وهكذا حتى مزق كلا الذراعين والساقين والرأس وبدلهم من أجزاء الجثة. ثم رأى الوحشان أجزاء الرجل متناثرة على الأرض فالتقطوهم وذهبوا وهم يضحكون.

(10) الرجل الفقير الذي لجأ للمنزل المهجور كان حزينا جدا لحظه التعيس. فأجزاء جسده أكلها الوحوش وأعطيت له أجزاء أخرى والأجزاء الأخرى تخص الجثة. من هو الآن على أية حال؟ بمراجعة كل الحقائق، لم يتمكن من معرفة

طريقة التطهير

ذلك، وأصبح مجنوناً، وكان يتجول خارج المنزل. ووصل إلى معبد، وذهب وقال مشاكله للرهبان. فيمكن للناس أن يروا المعنى الحقيقي لنكران الذات في قصته.

الفصل الثاني

الطريق لتحقيق العملي للأهداف

1. البحث عن الحقيقة

(1) خلال البحث عن الحقيقة هناك بعض الأسئلة غير الهامة. من أي المواد بني الكون؟ هل الكون أبدياً؟ هل هناك حدود للكون أم لا؟ ما الطريقة التي يسير بها هذا المجتمع البشري كله؟ ما هو الشكل المثالي لمنظومة المجتمع البشري؟ إذا أجل المرء بحثه عن التنوير وممارسته له حتى يجيب على تلك الأسئلة، سيموت قبل أن يجد الطريق.

لنفترض أن رجلاً أصيب بسهم مسموم، وتجمع أقربائه وأصحابه معاً ليستدعوا الجراح ليخرج السهم ويعالج الجرح. إذا اعترض الرجل المجروح وقال "انتظر قليلاً قبل أن تخرج السهم، أريد أن أعرف من الذي ضرب هذا السهم. هل كان رجلاً أم امرأة؟ هل كان شخصاً من السلالة النبيلة أم كان فلاحاً؟ ما هي المادة التي صنع منها القوس؟ وهل كان قوساً كبيراً أم قوساً صغيراً؟ هل كان مصنوعاً من الخشب أم من الخيزران؟ ما الخامات التي صنع منها شريط القوس؟ هل كانت من الألياف أم من الأوتار؟ هل كان القوس مصنوعاً القش أم من القصب؟ ما

نوع الريش المستخدم؟ قبل أن تخرج السهم، أريد أن أعرف كل شيء عن هذه الأمور". عندها ما الذي سيحدث؟ فقبل إمكانية توفير كل هذه المعلومات، وبلا شك، سيكون للسهم الوقت ليعم كل أنظمته ويمكن أن يموت الرجل. فأول ما يجب فعله هو إزالة السهم وعزله ومنع وفاته، في ظل وجود البؤس والمعاناة والعذاب، يجب على المرء منع السم أولاً من الانتشار. عندما شكلت نار العاطفة خطراً على العالم، فتكوين الكون لا يهم، ما هو التركيب المثالي للمجتمع البشري هو ليس بالأمر المهم لننشغل به.

لكن السؤال إذا كان للكون حدود أو إذا كان أبدياً يمكن أن ينتظر حتى يتم العثور على طريقة ما لإطفاء نيران البعث وكبر السن والمرض والبحث عن طريقة لمعالجة هذه المشكلات وتكريس الواحد نفسه لممارسة ذلك الاتجاه. تحتوي تعاليم بوذا على ما هو مهم معرفته وليس ما هو غير مهم. وهذا يعني أنه يعلم الناس أنهم يجب أن يتعلموا ما الذي يجب عليهم تعلمهم، وإزالة ما يجب عليهم إزالته، وأن يتدربوا على الذي يجب أن يتنوروا به. لهذا السبب يجب على الناس أولاً تمييز ما هو الأكثر أهمية، وما المشكلة التي يجب حلها أولاً وما هي المسألة الأكثر أهمية بالنسبة لهم. للقيام بذلك كله، يجب أن يقوموا أولاً بتدريب

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

عقولهم، لذلك، يجب عليهم السعي أولاً للسيطرة على
عقولهم.

(2) لنفترض أن ذهب رجل إلى الغابة ليحضر بعض من
اللباب الذي ينمو في وسط الشجرة ويعود مع حملاً من
الفروع والأوراق، ظناً منه أنه حصل على ما ذهب من
أجله، أليس من الغباء أن يكتفي باللحاء، الخشب للباب
الذي ذهب من أجله؟ ولكن هذا هو ما يفعله الكثير من
الناس. المرء يسعى للطريق الذي يوصله بعيداً عن البعث،
الشيخوخة، المرض والموت أو من المعاناة والألم والحزن
والعذاب، وحتى الآن فإنه يتبع الطريق قليلاً فيشعر ببعض
التقدم وعلى الفور يصبح فخوراً ويصبيه الغرور
والاستبداد. فإنه مثل الرجل الذي ذهب ليحضر اللباب
ورجع راضياً بحمل من الفروع والأوراق. ورجل آخر
رضي عن التقدم الذي أحرزه بقليل من الجهد، فوفر جهده
وأصبح فخوراً مغروراً، فهو يحمل فقط حمولة من الفروع
بدلاً من اللباب الذي كان يسعى إليه. ورجل آخر وجد أن
ذهنه صار أصبح هدوء وأفكاره أصبحت أكثر صفاءً،
فارتاح أيضاً ووفر جهده وأصبح فخوراً ومغروراً، وأخذ
حمولة اللحاء بدلاً من اللباب الذي كان يسعى إليه. ثم مرة
أخرى، رجلاً آخر أصبح مغروراً وفخوراً لأنه لاحظ أنه
اكتسب القدرة على التبصر بسهولة، فلديه حمولة من

الألياف الخشبية للشجرة بدلاً من اللبّاب. كل هؤلاء السعاة الذين أصبحوا راضيين بسهولة عن جهودهم القليلة وأصيبوا بالفخر والغرور، ووفروا جهودهم ووقعوا في براثن الكسل. جميعهم سيعانون مرة أخرى. هؤلاء من يسعون لطريق الحق والنور يجب ألا يتوقعوا أي عرض من الاحترام والشرف أو الإخلاص. وعلاوة على ذلك، فيجب ألا يسعون لهدف بمجهود قليل، في عبث هادئ أو معرفة أو بصيرة. فأولا وقبل كل شيء، ينبغي للمرء أن يضع في اعتباره الطبيعة الأساسية والضرورية في هذا العالم للحياة والموت.

(3) إن العالم ليس لديه أي مادة من تلقاء نفسه. بل هو مجرد توافق كبير بين الأسباب والظروف التي لديها أصولهم، فقط وحصرا في أنشطة العقل التي يدعمها الجهل، الخيال الكاذب، لرغبات والافتتان. فإنه ليس شيئا خارجا عن أي عقل لديه مفاهيم خاطئة، فهو ليس لديه أي مادة ملموسة. فظهر من خلال عمليات العقل نفسه، مظهرا أو هامه. فتم تأسيسها وبنائها من رغبات العقل، من خلال معاناة وكفاح عرضي إلى الألم الذي سببه طمعه وغضبه وحماقته. فيجب على الرجال الذين يسعون إلى طريق التنوير أن يكونوا مستعدين للعراك مع مثل هذا العقل لتحقيق هدفهم.

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

(4) "آه يا عقلي! لماذا تفكر بلا هوادة حول الظروف المتغيرة للحياة؟ لماذا تجعلني في غاية الحيرة وضيق الصدر؟ لماذا تطلب مني جمع العديد من الأشياء؟ فأنت مثل المحراث الذي يكسر قطع قبل أن يبدأ الحرث. فأنت مثل الدفة التي يتم تفكيكها تماماً قبل أن تغامر بالخروج من بحر الحياة والموت. ما فائدة البعث الجديد إذا كنا لا نستفيد من هذه الحياة؟

"يا عقلي! مرة تتسبب بمولدي كملك، ثم تسببت في بعثي منبوذاً ومتسولاً للطعام. وفي بعض الأحيان تسبب لي بالبعث في قصور سماوية للآلهة والسكن في الترف والنشوة، ثم تغرقني في لهيب الجحيم".

"آه، يا أحمق، يا عقلي الأحمق! ثم تقودني إلى مسارات مختلفة ولقد كنت مطيعاً لك ومسير. ولكن الآن بعد أن سمعت تعاليم بوذا، لا تزعجني أكثر من ذلك أو تسبب لي مزيداً من المعاناة، لكن دعنا نسعى للتنوير معاً، بتواضعٍ وصبر".

"آه يا عقلي! إذا استطعت فقط التعلم أن ليس كل شيء ملموساً وزائلاً، إذا كنت فقط تستطيع التعلم ألا تسعى خلف الأشياء ولا تطمع في شيء، وألا تفسح المجال للطمع والغضب والحماقة، عندها يمكن أن نساغر في هدوء. ثم قطع سلسلة الرغبات بسيف الحكمة، دون عائق من تغيير

الظروف – المميزات أو العيوب، الخير أو الشر، الربح أو الخسارة، الثناء أو الإساءة – فيمكن أن نرتاح في سلام".
"آه يا عقلي! كنت أنت هو أول من أيقظ الإيمان فينا، كنت أنت من اقترح سعينا للتنوير. لماذا أفسحت لنا الطريق للجشع، وحب الراحة والمتعة مرة أخرى؟"
"آه يا عقلي! لماذا التسرع مع عدم وجود هدف واضح؟ دعنا نعبر بحر الوهم الشرس. حتى الآن تصرفت كما يحلو لك ولكن الآن يجب أن أتصرف كما يحلو لي ومعاً، سنتبع تعاليم بوذا".
"آه يا عقلي المسكين! هذه الجبال، الأنهار والبحار يمكن أن تتغير ويأتي الألم. أين نبحت في هذا العالم المليء بالأوهام عن السكينة؟ دعونا نتبع تعاليم بوذا ونعبر إلى الشاطئ الآخر من التنوير".

(5) هؤلاء من يسعون حقاً إلى طريق النور يفرضون شروطاً على عقولهم. وبعد ذلك يمضون قدماً بعزم قوي. على الرغم من أنهم يتعرضون لسوء المعاملة من البعض والبعض الآخر يسخر منهم، يذهبون إلى الأمام دون عائق. ولا يغضبون إذا تعرضوا للضرب بقبضة اليد، أو ضربوا بالحجارة، أو جرحوا بالسيوف. حتى لو فصل الأعداء رؤوسهم عن جسد، لا يجب أن ينزعج العقل. إذا سمحوا لعقولهم أن تظلم بالأشياء الذين عانوا منها،

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

فَعندها لن يؤمنوا بتعاليم بوذا. فيجب أن يقرروا، بغض النظر عما سيحدث لهم، يجب أن يبقوا صامدين، ثابتين، تشع منهم أفكار الرحمة وحسن النية. دع الأذى يأتي، دع المصائب تأتي، وبعدها يجب على المرء أن يبقى ثابتا ويبقى ذهنه هادئا، وملؤه بتعاليم بوذا.

من أجل تحقيق التنوير، يجب على المرء أن يحاول تحقيق المستحيل ويجب أن يتحمل ما لا يطاق. فيجب أن يمنح ما لديه للآخرين حتى آخره. إذا تم إخباره أنه سيحقق التنوير عن طريق تقليل طعامه إلى الحد الذي يوصله إلى حبة رز يوميا، سيقوم بذلك. إذا كان الطريق إلى التنوير سيعبر به في النار سيعبر. ولكن يجب ألا يفعل هذه الأشياء لأجل غرض آخر في نفسه. فينبغي أن يفعل ذلك كله لأن هذا من الحكمة، وهذا هو الشيء الصحيح الذي يجب فعله. فينبغي أن يقوم بهم للخروج من روح الرحمة، كأمن تفعل أشياء من أجل ابنها الصغير، أو لأجل طفل مريض، دون تفكير في قوتها أو في راحتها.

(6) ذات مرة كان هناك ملك أحب شعبه وبلده وحكمهم بالحكمة والرفق، وبسبب ذلك كان بلده مزدهرا وينعم بالسلام. كان دائما يسعى لمزيد من الحكمة والتنوير، حتى أنه عرض مكافآت على أي شخص يرشده إلى تعاليم قيمة. حتى شد تفانيه وحكمته انتباه الآلهة، ولكنهم قرروا

اختباره. ففتنكر إله في شكل شيطان وظهر أمام بوابات قصر الملك وطلب المثل أمام الملك لأنه عنده تعاليم مقدسة له.

وسر الملك سمعاه الرسالة التي تلقاها وطلب التعليمات. وتشكل الشيطان بشكل مروع وطلب الطعام وقال إنه لا يستطيع تعليمه قبل أن يأكل الطعام الذي يحبه. وقدم للشيطان اختيارات كثيرة من الطعام ولكنه أصر على أنه لا بد أن يأكل لحم بشري دافئ ويشرب دما. وقدم ولي العهد جسده كما قدمت الملكة جسدها له ولكنه لم يكتفي وطلب جسد الملك نفسه.

وأعرب الملك عن استعداده لمنحه جسده ولكنه طلب أن يسمع أولاً التعاليم قبل أن يقدم جسده.

فقال الإله تعاليم الحكمة التالية: "تأتي المآسي من الشهوة ويأتي الخوف من الشهوة. والذين يتخلصون من الشهوة ليس لديهم أي خوف أو معاناة". وفجأة أعاد الإله شكله الأول وظهر أيضاً ولي العهد والملكة من جديد في أجسادهم الأصلية.

فذات مرة كان هناك شخص يدعي السعي في الطريق القويم في جبال الهيمالايا. فلم يهتم بكل كنوز الأرض أو حتى لكل نعيم الحياة، ولكنه سعى للتعاليم التي ستزيل كل الأوهام العقلية.

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

وقد أعجبت الآلهة بجديّة الرجل وإخلاصه وقررت اختبار عقله. فتخفي أحد الآلهة في شكل شيطان وظهر في الهيمالايا، يغني: "كل شيء يتغير، كل شيء يظهر ويختفي". سمع الساعي هذه الأغنية التي سر بها كثيراً. وكان سعيداً كأنه وجد عين ماء بارد ليروي عطشه أو كأنه عبد نال حرّيته فجأة. وقال لنفسه، "وأخيراً وجدت التعاليم القويمة التي كنت أبحث عنها لفترة طويلة". وتتبع الصوت وأخيراً جاء عند الشيطان المخيف. بعقل مضطرب اقترب من الشيطان وقال: "هل كنت أنت الذي غنى الأغنية المقدسة التي سمعتها للتو؟ إذا كنت أنت، فغني لي المزيد منها". فرد الشيطان: "نعم، إنها كانت أغنيتي ولكن لا أستطيع غناء المزيد إلا إذا أكلت شيئاً، فأنا أتضور جوعاً". فتوسل إليه الرجل كثيراً ليغني إليه المزيد، قائلاً: "إنه لديه معنى مقدس بالنسبة لي وأنا بحثت عن تلك التعاليم لفترة طويلة. وأنا سمعت جزء منها فقط، فدعني أسمع المزيد". وقال الشيطان مرة أخرى: "أنا أتضور جوعاً، ولكنني إذا أمكنتني تذوق لحم دافئ ودم رجلاً، سأنهي الأغنية". وبحرص الرجل على سماع التعاليم، وعد الشيطان بأن يعطيه جسده بعد أن يسمع التعاليم. ثم غنى الشيطان الأغنية كاملة.

كل شيء يتغير، كل شيء يظهر ويختفي، هناك هدوء تام،

عندما يسمو المرء عن كلا من الحياة والممات. وبعد سماع هذا، كتب الرجل القصيدة على الأحجار والأشجار المجاورة، وتسلق شجرة بهدوء وألقى نفسه عند أقدام الشيطان، ولكن الشيطان اختفى وبدلاً من ذلك، تلقى إليه منير جسد الرجل ولم يصاب بأذى.

(7) ذات مرة كان هناك ساع جاد للطريق الصحيح اسمه "سادابارايوديتا". كان يقاوم كل إغراء سواء كان لربح أو لشرف وسعى للطريق الذي به خطر على حياته. وذات يوم سمع صوت من السماء أتيا إليه، قائلاً، "سادابارايوديتا! امشي مباشرة نحو الشرق. ولا تفكر سواء في البرودة أو الحرارة، ولا تلقي بالاً للثناء الدنيوي أو الإساءة، لا تنزعج من بتميز الخير أو الشر ولكن ابقَ ذاهباً إلى الشرق. وفي أقصى الشرق سوف تجد المعلم الحقيقي وسوف تحصل على التنوير".

كان "ساداربورايوديتا" مسروراً جداً بتلقي هذه التعليمات وعلى الفور بدأ رحلته باتجاه الشرق. أحياناً كان ينام ليلاً في الحقول أو في جبال البرية.

وكونه غريباً في أراض أجنبية، عانى من الكثير من الإهانات، مرة باع نفسه في سوق النخاسة، باع جسده من الجوع، ولكنه في النهاية وجد المعلم الحقيقي وطلب تعليماته. هناك قول مأثور يقول، "الأشياء الجيدة مكلفة"،

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

و"سادرار يودتيا" وجد أنه على حق في قضيته، لأنه كان هناك الكثير من الصعوبات في رحلته بحثاً عن الطريق الصحيح. فكان لا يملك المال ليشتري بعض الزهور والبخور ليقدمه للمعلم. وحاول أن يبيع خدماته ولكن لم يجد شخص يوظفه. فبيدو أن هناك روح شريرة تعوق كل طريق يسلكه. الطريق إلى التنوير صعب ويمكن أن يكلف المرء حياته.

في النهاية وصل "سادابارايوديتا" للمعلم نفسه ثم وجد صعوبة جديدة. فلم يكن لديه ورق يمكن أن يدون عليه ملاحظات ولا فرشاة أو حبر ليكتب بهم. ثم وخز معصمه بخنجر ودون الملاحظات بدمه. بهذه الطريقة حفظ الحقائق الثمينة.

(8) ذات مرة كان هناك ولد اسمه سودهنا تمنى التنوير وسعى للطريق بجدية. فتعلم علم البحار من صياد سمك. وتعلم الرحمة تجاه المرضى في معاناتهم من طبيب. وتعلم من رجل ثري أن توفير المال هو سر ثروته وأدرك مدى أهمية الحفاظ على أي شيء مهما كان تافه في طريق التنوير. وتعلم من راهب متأمل النقاء وأن العقل السليم لديه قوة خارقة لتنقية وتهدة أعصاب العقول الأخرى. وعندما التقى مرة بسيدة لها شخصية استثنائية وأعجب بروحها الخيرة، وتعلم منها درسا وهو أن الخير فاكهة

الحكمة. وعندما التقى بعجوز رحال أخبره بأن لكي يصل إلى مكان معين يجب عليه اجتياز جبل من السيوف المرور عبر وادي من النيران. وهكذا تعلم سودهنا من تجاربه أن التعاليم الصحيحة تأتي من كل شيء يراه أو يسمعه. وتعلم الصبر من الفقراء ومن امرأة مشلولة وتعلم درساً عن السعادة البسيطة من مراقبة الأطفال وهم يلعبون في الشارع، ومن بعض الناس اللطيفة والمتواضعة، والذين لم يريدوا شيء آخر من أي شخص، وتعلم سر العيش في سلام مع العالم كله. وتعلم أيضاً درساً عن الانسجام من مراقبة المزج بين عناصر البخور، ودرسا عن الشكر من ترتيب الأزهار. وذات يوم كان يمر بالغابة وأخذ قسطاً من الراحة تحت شجرة مقدسة ولاحظ شتلات صغيرة تنمو بالقرب من منبت الشجرة الساقطة والمتحللة وتعلم درساً عن عدم التقين من الحياة. أشعة الشمس نهاراً والنجوم المتألئة ليلاً تنعش دائماً روحه. وهكذا استفاد "سودهنا" من تجارب رحلته الطويلة.

في الواقع، أولئك من يسعون للتنوير يجب أن يفكروا بعقولهم كالقلاع وتزيينها. ويجب أن يفتحوا البوابات الواسعة لعقولهم لبوذا، وبكل احترام وتواضع ندعوه

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

لدخول غرفة أعمق، وهناك يقدم له روائح البخور التي تفوح من الإيمان والزهور للتعبير عن الامتتان والفرح.

2. أساليب الممارسة

(1) هناك ثلاثة طرق عملية للذين يبحثون عن التنوير يجب أن يفهموها ويتبعوها: أولاً، ضوابط السلوك العملي، ثانياً، تركيز العقل وثالثاً، الحكمة.

ما هو الانضباط؟ الجميع سواء كان الشخص هو شخص مشترك أو ساعٍ للطريق، يجب أن يتبع تعاليم السلوك الجيد. ويجب على الشخص التحكم في كل من عقله وجسده، وحراسة بوابات الحواس الخمسة. فيجب علينا الخوف من حتى أصغر الأشياء شراً ومن لحظة إلى الأخرى يجب أن نسعى لممارسة الأعمال الصالحة فقط. ما هو المقصود بتركيز العقل؟ يعني أن يبتعد سريعاً عن الجشع والرغبات الشريرة عند ظهورها وتعليم النفس النقاء والهدوء.

ما هي الحكمة؟ هي القدرة على الفهم التام وتقبل الحقيقة النبيلة بصبر، معرفة حقيقة المعاناة وطبيعتها، معرفة مصدر المعاناة، معرفة ما الذي ينهي المعاناة

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

ومعرفة الطريق المقدس الذي يقود إلى نهاية المعاناة. فمن يتبعون هذه الطرق العملية الثلاثة يمكن أن يطلق عليهم تلاميذ بوذا.

لنفترض أن ثمة حمار ليس له شكل لطيف ولا صوت ولا قرون مثل البقرة اتبع قطع من الأبقار ويعلن: "انظروا، أنا أيضاً بقرة". هل سيصدقه أحد؟ إنها مجرد حماقة ألا يتبع شخص الثلاث طرق العملية بل يتفاخر بأنه ساعي للطريق أو تلميذ لبوذا. فقبل أن يحصد المزارع المحصول في الخريف، لا بد أن يحرث الأرض أولاً، ويزرع البذور، ويروي ويزيل الحشائش لأنها تنمو في فصل الربيع. وبالمثل، الساعي للتنوير يجب أن يبتع الطرق العملية الثلاثة. فلا يمكن أن يتوقع المزارع أن يرى البراعم اليوم، وأن يرى النباتات غداً، وأن يجمع المحصول اليوم الذي يليه. وكذلك الشخص الذي يبحث عن التنوير لا يمكن أن يتوقع أن يمحي الرغبات الدنيوية اليوم، ويزيل ملحقاتها والرغبات الشريرة غداً وأن يحصل على التنوير اليوم الذي يليه. كما هو الحال في النباتات يرعى الفلاح النباتات بعد ظهور البثور وأثناء التغيرات في المناخ وأثناء نمو النبات إلى أن تصبح فاكهة، لذلك الساعي للتنوير يجب أن يصبر باستمرار على زراعة تربة التنوير بالطرق العملية الثلاثة.

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

- (2) من الصعب المضي في الطريق الذي يقود للتنوير طالما يطمع في وسائل الراحة والرفاهية وعقله منزع برغبات حواسه. وهناك فرق كبير بين التمتع بالحياة والتمتع بالطريق القويم.
- وكما وضحت، فإن العقل هو مصدر كل الأشياء. إذا تمتع العقل بالشئون الدنيوية، ستتبعه الأوهام والمعاناة حتما ولكن إذا استمتع العقل بطريق الحق، ستتبعه السعادة والهناء والتنوير بالتأكيد. ولذلك، فإن أولئك الذين يسعون للتنوير يبقون عقولهم نقية ويحتفظون ويمارسون الطرق العملية الثلاثة بصبر. إذا حافظوا على التعاليم سيصلون بشكل طبيعي إلى التركيز العقلي، والحكمة ستقودهم إلى التنوير. وفي الواقع، أنه هناك ثلاث طرق (المحافظة على المبادئ، ممارسة التركيز العقلي والتصرف بحكمة دائماً) وهم الطريق الحقيقي للتنوير. وبعد إتباعهم، يتراكم لدى الناس أوهام عقلية. فيجب عليهم عدم المجادلة مع الناس الدنيويين ولكن بصبر في عالمهم الداخلي لعقلهم النقي من أجل تحقيق التنوير.

- (3) إذا تمت تحليل طرق التنوير الثلاثة، فإنها سوف تكشف عن ثمان طرق مقدسة، أربع وجهات نظر، أربعة إجراءات صحيحة، خمسة قوات لتوظيفها، وكمال ستة ممارسات. وتشير الطرق الثمانية النبيلة إلى وجهة النظر الصحيحة،

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

الفكر الصحيح، الكلام الصحيح، السلوك الصحيح، المعيشة الصحيحة، الجهد الصحيح، اليقظة الصحيحة والتركيز الصحيح. وجهة النظر الصحيحة تعني أن نفهم بدقة أربع حقائق، وأن نؤمن بقانون السببية والنتيجة ولا ننخدع بالمظاهر والرغبات. الفكر الصحيح يعني القرارات التي لا نفخر بها، الرغبات، ألا نطمع، ألا نغضب وألا نقوم بعمل ضار.

* الكلام الصحيح يعني تجنب كلمات الكذب والكلمات السيئة وازدواج القول.

* السلوك الصحيح يعني عدم تدمير أي حياة ولا نسرق ولا نرتكب الزنا.

* المعيشة الصحيحة تعني تجنب أي حياة من شأنها أن تجلب العار.

* الجهد الصحيح يعني محاولة القيام بأفضل شيء تجاه الاتجاه الصحيح.

* اليقظة العقلية الصحيحة تعني أن نحافظ على ذهن نقي ومرتب.

* التركيز الصحيح يعني أن نحافظ على العقل الصحيح والهادئ ليكون عالي التركيز، والسعي لتحقيق أساس نقاء العقل.

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

- (4) أربع وجهات نظر هي: أولاً، أن ينظر الإنسان إلى هيئته، ويسعى إلى إزالة كل الملحقات به، ثانياً، أن ينظر لحواسه كمصدر للمعاناة، مهما كانت مشاعر الألم أو المنعة، ثالثاً، النظر في العقل والمحافظة على بقاءه في تغيير متواصل، رابعاً، النظر في كل شيء في العالم باعتباره نتيجة للأسباب والظروف وأنه لا يوجد شيء لا يتغير إلى الأبد.
- (5) أربعة إجراءات وهي: أولاً، منع أي شر من البدء، ثانياً، إزالة أي شر بمجرد أن يبدأ، ثالثاً، الحث على فعل الخيرات، رابعاً، تشجيع الأعمال الصالحة والاستمرار في الأفعال الصالحة التي بدأت بالفعل. فيجب على المرء أن يسعى للحفاظ على هذه الإجراءات الأربعة.
- (6) خمس مصادر الطاقة وهي: أولاً، الإيمان حتى الاعتقاد، ثانياً، الرغبة في السعي، ثالثاً، اليقظة، رابعاً، القدرة على التركيز العقلي، والخامس هي القدرة على الحفاظ على الحكمة الواضحة. هذه المصادر الخمسة هي خمس مصادر ضرورية لتحقيق التنوير.
- (7) الكمال لسته ممارسات للوصول إلى الشاطئ الآخر من التنوير: طريق العطاء، طريق المحافظة على التعاليم، طريق التحمل، طريق السعي، طريق التركيز العقلي،

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

طريق الحكمة. وبإتباع هذه الطرق، يمكن للمرء أن يعبر من شاطئ الوهم إلى شاطئ التنوير. إن ممارسة العطاء يخلص النفس من الأنانية، ممارسة التعاليم تبقي الأفكار صحيحة وتريح الآخرين، وممارسة التحمل تساعد على السيطرة على العقل الخائف أو الغاضب، كما أن ممارسة السعي تساعد على الإخلاص والثبات، وممارسة التركيز تساعد على التحكم بالعقل وعدم تخبطه، وممارسة الحكمة تغير الظلام وتركز العقل على صفاءه وتسلل إلى البصيرة. العطايا والحفاظ على التعاليم تصنع الأساس اللازم لبناء قلعة عظيمة. القدرة على التحمل والسعي هم جدران القلعة التي تحمي ضد الاعتداءات الخارجية من الأعداء. كما أن التركيز والحكمة هم درع الشخصية التي تحمي المرء ضد اعتداءات الحياة وضد الموت. إذا أعطى المرء هدية وهو مقتنع، أو لأنه من الأسهل أن تعطي لا أن تمنع، فهو عطاء، بالطبع، ولكن ليس عطاء حقيقي. فالعطاء الحقيقي الذي يكون نابعا من القلب قبل أي طلب، والعطاء الحقيقي هو الذي لا يمنح في بعض الأحيان ولكن باستمرار. كما أنه لا يعتبر عطاء حقيق إذا كان بعد مشاعر الأسف أو المديح الذاتي، فالعطاء الحقيقي هو الذي يعطي بسعادة، وأن ينسى المعطي نفسه، والذي يمنحه الهدية والهدية نفسها. المنح الحقيقية هي التي تنبع من قلب حنون مع عدم التفكير في

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

أي عائد، وتمني الدخول في حياة التنوير معاً. وهناك سبعة أنواع من العطايا يمكن أن تمارس لغير الأثرياء. الأولى هي العطايا المادية. وهي تقديم خدمة عن طريق عمل. وأعلى نوع من هذه العطايا هو تقديم حياة المرء كما هو مبين في القصة التالية. الثانية هي العطايا الروحية. وهذا العطاء هو حنان القلب مع الآخرين. والثالثة هي عطاء العيون. وهو أن تعطي للآخرين لمحة دافئة والتي تعطيهم السكينة. والرابع هو عطاء الملامح. وهو أن تعطي ملامح ناعمة مع ابتسامة للآخرين. والخامسة هي العطاء الشفوي. السادسة هي توفير مقعد. وهو أن توفر مقعداً للآخرين. السابعة وهي تقديم المأوى. وهو أن تدع الآخرين يمضون الليل في بيتك. وهذه هي أنواع العطاء التي يمكن أن يمارسها أي شخص في الحياة اليومية.

(8) ذات مرة كان هناك أميراً اسمه "ساتفا". وذهب في يوم ما هو وشقيقه الأكبر منه إلى الغابة ليلعبوا. وهناك رأوا نمرة جائعة والتي كانت تنوي التهام سبعة أشبال لتشبع جوعها. وجرى الأخوة الكبار خوفاً ولكن "ساتفا" تسلق تل ورمى نفسه على النمرة لكي ينقذ حياة الأشبال الصغيرة. فعل الأمير "ساتفا" هذا العمل الخيري بشكل عفوي ولكن عقله كان يفكر: "هذا الجسد يتغير وغير دائم، لطالما أحببت هذا الجسد ولم أفكر في التخلص منه، ولكني الآن أصنع منه

قرباناً لهذه النمرة فهكذا يمكنني أن أكسب التنوير".
ويوضح هذا التفكير للأمير "ساتفا" عزمه الحقيق لكسب
التنوير.

(9) هناك أربع حالات غير محدودة للعقل التي يجب على
الساعي للتنوير أن يقوم بها، الرحمة، الحنان، الفرح
والرصانة. فيمكن أن يزيل المرء الجشع بالرحمة، ويمكن
أن يزيل الغضب بالحنان، ويمكن أن يزيل المعاناة بالفرح،
ويمكن أن يزيل عادة التمييز بين الأعداء والأصدقاء بالعقل
العادل. فالرحمة الكثيرة تجعل الناس سعداء وقانعين،
والحنان الكثير يزيل كل ما لا يجعل الناس سعداء، والفرح
الكثير يجعل الجميع سعيد وقانع، فتعم السكينة عندما يكون
الجميع سعيد وقانع، وبعدها تتساوى المشاعر تجاه كل
الناس. بالرعاية والاهتمام يمكن أن يحقق المرء هذه
الحالات الأربعة للعقل فيمكن أن يتخلص من الطمع
والغضب والمعاناة وحالات الحب والكره، ولكنه ليس
بالأمر السهل. فيصعب التخلص من شر العقل كصعوبة
التخلص من كلب الحراسة، ويسهل فقدان العقل الخير
كسهولة فقدان الغزال في الغابة، فيصعب إزالة شر العقل
كصعوبة إزالة الكلمات التي كتبت على الحجر. ويسهل
فقدان العقل الخير كصعوبة فقدان الكلمات التي كتبت على

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

الماء. وفي الواقع، هذا هو أكثر الأشياء صعوبة في الحياة أن تدرب نفسك على التنوير.

(10) كان هناك شاب يدعى سرونو ولد لعائلة ثرية ولكن كانت صحته حساسة. وكان جدياً في سعيه للحصول على التنوير وأصبح تلميذاً للمبروك. وفي طريقه للتنوير حاول جاهداً حتى دمت قدميه في النهاية. وشفق المبروك عليه وقال، "سرونو يا ولدي، هل تعلمت القيثارة من قبل في منزلك؟ هل تعلم أن القيثارة لا تصدر الموسيقى من أوتارها إذا كانت الأوتار مشدودة جداً أو مرخاة جداً. فهي تصدر الموسيقى فقط عندما تكون الأوتار مشدودة الشد الصحيح." فالتدريب على التنوير هو تماماً مثل تعديل أوتار القيثارة. فلا يمكن أن تصل إلى التنوير إذا كانت أوتار عقلك مرخاة جداً أو مشدودة جداً. فيجب أن تفكر وتتصرف بحكمة". وجد سرونو أن هذه الكلمات مريحة جداً وأخيراً وصل إلى ما سعى إليه.

(11) ذات مرة كان هناك أميراً ماهراً في استخدام خمسة أسلحة. وذات يوم كان عائداً لمنزله من التدريب وقابل وحشت له جلد منيع. فبدأ الوحش في مهاجمته ولكن لم يصاب الأمير. وصوب سهم تجاهه وسقط دون أن يسبب له الأذى. ثم ألقى رمحه الذي فشل في اختراق جلده السميك. ثم رمى قضيب

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

معدني ورمح ولكنهم في فشلوا في إيذاء الوحش. ثم استخدم سيفه ولكن انكسر السيف. فهاجم الأمير الوحش بقبضة يده وبقدميه ولكن دون فائدة، وامسك به الوحش بين ذراعيه العملاقة وامسكه بسرعة. ثم حاول الأمير استخدام رأسه كسلاح ولكن دون جدوى. وقال الوحش، "لا فائدة من المقاومة، فأنا سألتهمك". ولكن رد الأمير قائلاً، "أنت تعتقد أنني استخدمت كل ما عندي من أسلحة وأني بلا حيلة، ولكن لا يزال عندي سلاح. إذا إلتهمتي سوف أدمرك من داخل معدتك". شجاعة الأمير أزعجت الوحش وسأله، "كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟" أجاب الأمير، "من خلال قوة الحق". فتوسل الوحش له أن يعطيه تعليمات الحق. الدرس المستفاد من هذه الحكاية هو تشجيع التلاميذ على المثابرة على جهودهم وألا تثبط عزيمتهم مهما واجهوا من معاكسات.

(12) كلا من حب الذات والمجون يسيئوا إلى الجنس البشري، ولكن العار والخزي يحمي البشر. الناس يحترمون والديهم، الكبار، الأخوة والأخوات لأنهم يحسوا معهم بالخزي والعار. وبعد التأمل الذاتي الذي يحجب الشعور بشرف الذات والشعور بالخجل من خلال مراقبة الآخرين. إذا كان الشخص يمتلك نفس توابة فستختفي ذنوبه، ولكن إذا كان عنده روح غير نادمة فستستمر الذنوب وتدين الشخص

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

للأبد. الوحيد الذي يسمع تعاليم الحق ويدرك معناها وما يتعلق به وما يستطيع أن يكسبه ويعود بالنفع عليه. إذا كان الشخص يسمع التعاليم ولكن لا يطبقها، سيفشل في بحثه عن التنوير. الإيمان، التواضع، الحياء، السعي والحكمة هي أكبر مصادر القوة للذين يبحثون عن التنوير. ومن بين كل العناصر تكون الحكمة هي أعظمهم والباقي ليست سوى مظاهر للحكمة. إذا كان المرء، أثناء تدريبه، يحب الشؤون الدنيوية، ويستمتع باللغو أو يغفو، فسيتقاعس عن الطريق للتنوير.

(13) أثناء التدريب على التنوير، قد ينجح البعض أسرع من البعض الآخر. لذلك، يجب على المرء ألا يحبط من أن يرى الآخرين أصبحوا متتورين أولاً. عندما يتدرب شخص ما على الرماية لا يتوقع نجاحا سريعا ولكنه يعلم أنه كلما تدرب أكثر كلما أصبح أكثر دقة. فيبدأ النهر كغدير ولكنه يكبر أكثر حتى يصب في المحيط الكبير. ومثل هذه الأمثلة، إذا تدرب المرء بصبر ومثابرة، سيصل بالتأكيد إلى التنوير. وكما أوضحت، إذا أبقى المرء عينيه مفتوحتين سوف يرى التعاليم في كل مكان، لذلك تكون فرصه في الحصول على التنوير لا متناهية. فذات يوم كان هناك رجل يحرق البخور. ولاحظ رائحة لا هي آتية ولا خارجة، فلا ظهرت ولا اختفت. هذه الواقعة البسيطة أرشدته للحصول

على التنوير. وذات مرة علقت شوكة في حلق رجل. وقال إنه شعر بألم حاد وجاءت فكرة له أن هذا الألم لم يكن سوى رد فعل للعقل. ومن هذه الواقعة نستنتج أن التفكير العميق يمكن أن يخرج العقل عن نطاق السيطرة، أو يصبح نقياً إذا نجح المرء. ومن هذه الأفكار، وبعد ذلك بقليل، يأتي التنوير. وكان هناك رجل آخر بخيل جدا وكان يفكر ذات يوم في عقله الجشع وعندها أدرك أن الحكمة والطيبة يمكن أن تحرق وتستهلك. فكان هذا أول طريقه للتنوير. وهناك قول مأثور يقول: "حافظ على عقلك مستقر. فإذا استقر العقل سيستقر العالم كله". بالنظر في هذه الكلمات. سندرك أن جميع الفروق في العالم سببها وجهات النظر المختلفة للعقل. وهناك طريقا للتنوير في تلك الكلمات في حد ذاتها. وفي الواقع، إن الطريق إلى التنوير غير محدودة.

3. طريق الإيمان

- 1) هؤلاء من يلتجئون إلى ثلاثة طرق بوذا، دهارما، وسامغها يدعون تلاميذ بوذا. فيلتزم تلاميذ بوذا بالمبادئ، الإيمان، العطاء والحكمة (وهي الأجزاء الأربعة التي تسيطر على العقل). ويتدرب تلاميذ بوذا على خمسة مبادئ: لا للقتل، لا للسرق، لا للزنا، لا

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

للكذب وعدم تناول المسكرات من أي نوع. يثق تلاميذ بوذا في حكمة بوذا المثالية. وحاولوا الابتعاد عن الطمع والأنانية وممارسة العطاء. ففهموا قانون السبب والنتيجة، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة الحياة والتوائم مع معايير الحكمة. فإذا مالت شجرة نحو الشرق ستقع بشكل طبيعي نحو الشرق وحتى أولئك الذين يستمعون إلى تعاليم بوذا ويحتفظون بإيمانهم فبال تأكيد سيبعثون في أرض بوذا النقية.

(2) فيحق القول إن من آمنوا بالكنوز الثلاثة وهم بوذا، دهارما وساغهما يدعون تلاميذ بوذا. وبوذا هو الذي حقق التنوير الكامل ليحرر ويبارك الجنس البشري كله. ودهارما هو الحقيقة، روح التنوير والتعاليم التي توضح ذلك. وسامغها هو الأخوة الكاملة للمؤمنين ببوذا ودهارما. وتكلمنا عن البوذية، دهارما والأخوية كما لو كانوا ثلاثة أشياء مختلفة، ولكنهم في الحقيقة شيء واحد. فيظهر بوذا في شكل دهارما ويعرف بالأخوية. للإيمان بدهارما وتحقيق الأخوية يكون الإيمان ببوذا، والإيمان ببوذا يعني الاعتقاد في دهارما وتحقيق الأخوية. لذلك، يتحرر الناس ويستنبطوا ببساطة بالإيمان ببوذا. فبوذا هو النور الكامل ويحب الجميع كما لو كانوا أطفاله. إذا كان أي شخص يعتبر

بوذا والده، يعتقد ببوذا ويحقق التنوير. وهؤلاء الذين يعتقدوا في بوذا ستدعمهم حكمته وتعطرهم نعمته.

(3) لا شيء في العالم يجلب فائدة أكبر من الاعتقاد في بوذا. فبمجرد سماع اسمه، الإيمان به والاستمتاع ولو للحظة فكلها أشياء لا تقدر بثمن. لذا، فلا بد من إرضاء الذات من خلال السعي لتعاليم بوذا على الرغم من الغليان الذي يملأ العالم.

وسوف يكون من الصعب أن تقابل معلماً يستطيع أن يشرح لك معنى دهارما، وسوف يكون أصعب أن تقابل بوذا، ولكن الأصعب هو الإيمان بتعاليمه. ولكن الآن وقد قابلت بوذا وتم شرح ما هو صعب سماعه، فينبغي عليك أن تفرح وتعتقد ونؤمن ببوذا.

(4) في رحلة حياة الإنسان الطويلة، يكون الإيمان هو أفضل صديق، وهو أفضل المرطبات في الرحلة، وأفضل شعور يمكن أن يستحوذ عليك. فالإيمان هو اليد التي تتلقى دهارما، فهي اليد الطاهرة التي تتلقى كل الفضائل. والإيمان هو الحريق الذي يلتهم كل شوائب الرغبات الدنيوية، فهو يزيل الأعباء، وهو الدليل الذي يقود طريق المرء. والإيمان أيضاً يزيل الطمع، الخوف والغرور، فهو يعلم اللطف واحترام

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

الآخرين، ويحرر المرء من عبودية الظروف، ويعطي الشجاعة لمواجهة المَحْن، ويمنح الطاقة للتغلب على الإغراءات، ويمكن من الحفاظ على الأعمال نقية ومشرفة، ويثري العقل بالحكمة. لذا فإن الإيمان هو المشجع عندما يطول طريق المرء ويرهقه، وهو المرشد إلى التنوير. الإيمان يجعلنا نشعر بوجود بوذا ويأتي بنا حيث تدعمنا يد بوذا. ويخفف علينا بوذا الصعاب وأنانية عقولنا ويمنحنا روح ودودة وعقل متفهم للتعاطف.

(5) أولئك من لديهم الإيمان يكتسبون الحكمة ليتعرفوا على تعاليم بوذا في كل ما يسمعونه. سيكتسبون الحكمة ليروا أن كل شيء موجود باستثناء الوضع الذي يأتي من قانون السببية والظروف، ثم يعطينا الإيمان نعمة التقبل بصبر والقدرة على التوافق مع ظروفهم بسلام. الإيمان يمنح الحكمة لتدرك صعوبات الحياة ونعمة عدم الصدمة أو الحزن على أي شيء يأتي لهم أو بالحياة نفسها، مع العلم أن، مهما تغيرت الظروف والمظاهر، فإن حقيقة بقاء الحياة هي الباقية دون تغيير.

الإيمان لديه ثلاثة جوانب هامة: التوبة والفرحة والاحترام الصادق لفضائل الآخرين، والرضا بامتنان

عن مظهر بوذا. فيجب على الناس زراعة هذه الجوانب الإيمانية، فيجب أن يكونوا أكثر إحساساً بإخفاقاتهم وأثامهم، ويجب أن يخلجوا من منها ويعترفون بها، ويجب أن يتدربوا بجد على الاعتراف بالصفات الحميدة والأعمال الصالحة للآخرين والثناء عليها لمصلحتهم، ويجب أن تكون عاداتهم هي اشتهايتهم للعمل مع بوذا والعيش مع بوذا. العقل المؤمن هو عقل مخلص، وعقل عميق، عقل سعيد بصدق بأن تم هديه إلى أرض بوذا الطاهرة بقوته. وبالتالي، يعطي بوذا القوة للإيمان التي تهدي الناس إلى الأرض الطاهرة، والقوة التي تنقيهم، والقوة التي تحميمهم من خداع أنفسهم، حتى إذا كان لديهم إيمان فقط للحظة، عندما يسمعون اسم بوذا وهو يثنى عليه في جميع أنحاء العالم، فسوف سيرشدون إلى أرضه النقية.

(6) الإيمان ليس شيء يضاف إلى العقل الدنيوي. فهو مظهر من مظاهر طبيعة عقل بوذا، فالشخص الذي لديه إيمان ببوذا هو بوذا بنفسه. ولكن من الصعب أن يكشف شخصاً أو يتعامل مع طبيعة بوذا، فمن الصعب الاحتفاظ بالعقل النقي مع التزايد المستمر في الأطماع والغضب والطبيعة الدنيوية، ولكن بعد الإيمان يتمكن المرء من القيام بذلك. فداخل غابة أشجار إيراند

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

السامة فقط مقدر لأشجار إيراندا النمو، ليس لأشجار تشاندانا العطرة. فستكون معجزة لو نمت أشجار تشاندانا في غابة الإيراندا. وبالمثل، فإنها دائماً معجزة أن ينمو الإيمان ببوذا ينمو في قلوب الناس. وبالتالي، فإن الإيمان ببوذا يدعى الإيمان "بلا جذور". وهذا يعني، ليس لديه جذور فيمكن أن ينمو في العقل البشري، ولكن لديه جذر لينمو في العقل الذي يحن لبوذا.

(7) إن الإيمان مثمر ومقدس، ولكن الإيمان صعب أن يوقظ العقل الخامل. وخاصة، هناك خمسة شكوك كامنة في ظلال العقل البشري وتميل إلى تثبيط الإيمان.

أولاً، الشك في حكمة بوذا. ثانياً، الشك في تعاليم بوذا. ثالثاً، الشك في الشخص الذي يشرح تعاليم بوذا. رابعاً، الشك حول ما إذا كانت الطرق والأساليب المقترحة لإتباع موثوق بها. خامساً، الشخص الذي بسبب تفكيره المتعجرف وعدم صبره يشك في صدق الآخرين الذين يفهمون ويتبعون تعاليم بوذا. وفي الواقع، فليس هناك شيء أكثر بشاعة من الشك. فالشك يقسم الناس. بل هو سم يحلل الصداقات ويكسر العلاقات الطيبة. فهو شوكة تهيج وتؤلم، وسيف يقتل.

وقد زرعت بدايات الإيمان رحمة بوذا من قديم الزمان. عندما يوجد لدى المرء إيمان، فإنه يجب أن يدرك هذه الحقيقة ويكون ممتناً لبوذا وطيبته. ويجب على المرء ألا ينسى أبداً أن الإيمان الضعيف لا يأتي من رحمة الشخص الخاصة، ولكن بسبب رحمة بوذا التي أُلقت منذ فترة طويلة ضوء الإيمان النقي في عقول البشر وبددت ظلمات جهلهم. هو الذي استمتع بالإيمان الحالي الذي دخل في تراثهم. حتى الذين يعيشون حياة عادية، يمكن للمرء أن يولد في أرض طاهرة، إذا أيقظ الإيمان من خلال رحمة بوذا المتواصلة المستمرة. وفي الواقع، من الصعب أن تولد في هذا العالم. ومن الصعب أن تسمع دهارما، والأصعب أن توظف الإيمان، وبالتالي يجب على الجميع أن يحاول بذل قصارى جهده لسماح تعاليم بوذا.

4. مقولات مقدسة

- (1) "لقد أساء إلي، وضحك علي، وضربني". هكذا يظن الشخص طالما يبقى في ذهنه مثل هذه الأفكار فيستمر غضبه. لن يختفي الغضب طالما كانت هذه الأفكار مستمرة في العقل. فسوف يختفي الغضب بمجرد نسيان أفكار

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

الاستياء. إذا تم بناء سقف بشكل غير صحيح أو سيئ، فإن الأمطار ستتسرب إلى داخل المنزل، هكذا تدخل الأطماع العقل الذي لم يتم تدريبه بشكل صحيح أو خرج عن نطاق السيطرة. فالبقاء خاملاً هو طريق قصير للموت وأن تكون مجتهداً هو طريق الحياة، فالناس الجهلاء هم خاملين، والناس الحكماء هو مجتهدين. فيحاول صانع السهم أن يجعل سهامه مستقيمة، لذلك يحاول الرجل الحكيم أن يبقي عقله مستقيماً. فالعقل المضطرب هو دائماً ما يكون نشطاً، ويقفز هنا وهناك، وصعب السيطرة عليه، ولكن العقل الساكن هو سلمي، وبالتالي فمن الحكمة الحفاظ على العقل تحت السيطرة. فهو العقل الخاص بالشخص وليس عدوه أو خصمه، الذي يجذبه لطريق الشر. فالشخص الذي يحمي عقله من الجشع والغضب والجهل، هو الذي يتمتع بسلام حقيقي ودائم.

(2) النطق بكلمات لطيفة دون التدريب عليهم هو كوردة جميلة دون رائحة. فرائحة الورد لا تطير ضد الريح، ولكن شرف الرجل الطيب يسير حتى ضد الرياح في العالم. فالليلية تبدو طويلة على شخص لا ينام والرحلة تبدو طويلة على المسافر المنهك، لذلك فإن وقت الوهم والمعاناة يبدو طويلاً على الشخص الذي لا يعرف التعاليم الصحيحة. وفي الرحلة يجب على الشخص أن يسافر بصحبة رفيق له نفس

المستوى العقلي أو في مستوى أفضل منه، فمن الأفضل أن يسافر الشخص وحده على أن يسافر مع جاهل. فصديق غير مخلص وشرير يستحق أن تخاف منه أكثر من الوحش البري، فمن الممكن أن يصيب الوحش البري جسدك ولكن الصديق الشرير سيصيب عقلك. فما دام الإنسان لا يستطيع السيطرة على عقله، كيف سيمكنه أن يحصل على أي رضا من التفكير في مثل هذه الأفكار، مثل، "أهذا هو أبني" أو "أهذه ثروتي؟" فيعاني الرجل الجاهل من مثل هذه الأفكار. أن تكون جاهلاً وتعرف أنك جاهل، أفضل من أن تكون جاهلاً وتتخيل أن شخص حكيم. فالمعلقة لا تتذوق الطعام الذي تحمله. وبالمثل، الرجل الجاهل لا يستطيع فهم حكمة الرجل الحكيم حتى لو كان مصاحباً للحكيم. الحليب الطازج دائماً ما يكون بطيء التخثر، حتى التصرفات الخاطئة لا تأتي دائماً بنتائج فورية. فالتصرفات الخاطئة هي أشبه بجمر النار التي يختفي في الرماد وتحافظ على اشتعاله، وتسبب حريق أكبر في النهاية. فمن الغباء أن يتمنى الشخص الامتيازات والربح أو الشرف، فهذه الرغبات لا تجلب السعادة ولكن تجلب المعاناة بدلاً منها. إن الصديق الجيد الذي ينبهه إلى الأخطاء والعيوب والسمات الشريرة من الأولى أن يُحترم كما لو أنه يكشف سر بعض الكنوز الخفية.

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

(3) الشخص الذي يفرح عندما يتلقى شخص ما تعاليم جيدة عندها ينام بسلام، لأن عقله قد تطهر. فالنجار يسعى لأن يجعل شعاعه مستقيم، ويسعى صانع الأسهم لأن يجعل أسهمه متوازنة، فالحفار الذي يحفر قناة لتجري المياه بسهولة، لذلك فالرجل الحكيم يسعى للسيطرة على عقله ليعمل بكفاءة وبشكل صحيح. فلا تنزعج الصخرة الكبيرة بالرياح، وكذلك عقل الرجل الحكيم لا ينزعج لا بالفخر ولا بالاستياء. فلكي تهزم نفسك يكون النصر أكبر من لو هزمت الآلاف في معركة. ولتعيش يوم وتسمع تعاليم أفضل من أن تعيش ألف سنة دون معرفة تلك التعاليم. فمن يحترمون أنفسهم لابد أن يجب أن يكونوا على أهبة الاستعداد كي يستسلموا للرغبات الشريرة. مرة في العمر، على الأقل، يجب أن يوقظوا الإيمان، سواء في شبابهم أو في منتصف عمرهم، أو حتى في سن الشيخوخة. فالعالم دائما ما يشتعل، يشتعل بحرائق الطمع، والغضب والحماسة، ويجب أن يهرب الشخص من مثل هذه الأخطار في أسرع وقت ممكن. فالعالم يشبه الفقاعة، فهو مثل شبكة العنكبوت، ارتكاب الآثام في مرطبان قذر، فيجب على المرء أن يحمي باستمرار نقاء عقله.

(4) لتجنب أي شر، وللسعي إلى الخير، ولبقاء العقل نقياً: هذا هو أساس تعاليم بوذا. فالقدرة على التحمل هي واحدة من أصعب المبادئ، ولكن بالنسبة له الذي يتحمل يجني النصر النهائي. ولا بد أن يزيل المرء الاستياء عند الشعور بالسخط، ولا بد أن يزيل الحزن عندما يكون في وسط الأسى، ولا بد أن يزيل الجشع عندما يغرق في الطمع. وأن يعيش حياة غير أنانية نقية، فلا بد ألا يعتمد المرء على أي شيء وهو في وسط الرفاهية. ولكي تكون بصحة جيدة هو ميزة كبيرة، وتترضى بالموجود هو أفضل من امتلاك ثروة، وتحقيق التنوير هو أعلى درجات السعادة. عندما يكون عند الشخص شعوراً بالاستياء أو الشر، عندما يشعر بالهدوء، عندما يجد السعادة في الاستماع إلى التعاليم الطيبة، عندما يحس بهذه المشاعر ويقدرهم، يكون خالياً من الخوف. لا تكن متعلقاً بالأشياء التي تحبها، ولا تنفر من الأشياء التي لا تحبها. فالأسى، الخوف والعبودية تأتي من الأشياء التي يحبها المرء والتي لا يحبها.

(5) الصدا يأتي من الحديد ويدمر، وهكذا الشر يأتي من عقل الإنسان ويدمره. فالكتاب الذي لا يقرأ كثيراً سيغطي بالتراب سريعاً، والمنزل الذي لا يصلح عندما يحتاج إلى إصلاح يصبح قذراً، وكذلك الشخص الخامل سريعاً ما يصبح آثم. فالأعمال النجسة تنجس الشخص، فالبخل يدنس

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

القربان، كذلك الأفعال الشريرة لا تنجس هذه الحياة فقط ولكن أيضاً الحياة الآخرة. لكن أكثر الأثام لعنة هو الجهل. فلا يمكن للمرء أن يأمل في نقاء جسده وعقله حتى تتم إزالة جهله. فمن السهل أن تنزلق إلى المجون، وتكون وقحاً وجريئاً كالغراب لإيذاء الآخرين دون أي شعور بالأسى لمثل هذا التصرف. لذا فإنه من الصعب أن تشعر بالتواضع، وأن تعرف الاحترام والشرف، وأن تتخلص من جميع الملحقات، وأن تحافظ على النقاء في الفكر والعمل، وأن تكون حكيماً. فمن السهل أن تشير إلى أخطاء الآخرين، بينما من الصعب الاعتراف بالأخطاء الشخصية. فالشخص يحدد خطايا الآخرين دون تفكير، ولكن يخفي المرء خطياه الخاصة كمقامر يخفي نرداً إضافياً. فالسما لا تحمل أثراً لطير أو لدخان أو لعاصفة، وتعاليم الشر لا تحمل أي تنوير، فلا شيء في العالم ثابت، ولكن تنوير العقل غير مستقر.

(6) الفارس دائماً يحمي قلعته، فلا بد أن يحمي المرء عقله من

الأخطار من الداخل والخارج، فيجب على المرء ألا يتجاهلها للحظة. فالجميع هم أسياد أنفسهم، فالمرء هو الواحة التي يستطيع الاعتماد عليها، وبالتالي، يجب على الجميع أن يتحكم في نفسه قبل كل شيء. الخطوات الأولى نحو الحرية الروحية من الروابط الدنيوية والأغلال التي

تسيطر على عقل المرء، هي التوقف عن اللغو وأن تكون متأمل إلى حد ما. فالشمس تجعل النهار مشرقاً، والقمر يجعل الليل جميلاً، فالانضباط يضاف إلى كرامة المحارب، وكذلك التأمل الهادئ يميز الساعي إلى التنوير. والشخص الذي لا يستطيع حراسة حواسه الخمسة من العينين إلى الأذن، الأنف، اللسان والجسد ويصبح مغرماً بكل ما يحيطه، فالشخص الذي يحرس بحزم بوابات حواسه الخمسة ويبقي العقل تحت السيطرة هو الشخص الذي ينجح في التدريب على التنوير. فالشخص الذي يتأثر بما يحبه وبما يكرهه لا يستطيع أن يفهم بشكل صحيح أهمية الظروف والميول إلى أن يتغلبوا عليه، والشخص الذي يحرر نفسه من الملحقات يفهم بشكل صحيح الظروف وتصبح كل الأشياء جديدة وهامة. فالسعادة يتبعها الحزن، والحزن يتبعه أسي، ولكن عندما لا يميز الشخص بين السعادة والحزن، العمل الصالح والعمل السيء، يصبح قادراً على إدراك الحرية. أن القلق على المستقبل أو الندم على الماضي هي أحاسيس مثل القص تقطع وتذوي. فيسر الصحة لكل من البدن والعقل ألا نقيم الحداد على الماضي ولا نقلق على المستقبل، أو نستيق المشكلات، ولكن للعيش بحكمة وبجد في الحاضر. لا تعش في الماضي، ولا تحلم بالمستقبل، ركز عقلك على الفترة الراهنة. ومن الجدير أن

الطريق للتحقيق العملي للأهداف

تؤدي الواجب الحاضر جيداً وبدون أخطاء، ولا تسعى لتجنب أو تأجيل ذلك للغد. من خلال العمل الآن، يمكن للمرء أن يعيش يوماً جيداً.

الحكمة، هي أفضل مرشد والإيمان هو أفضل رفيق. ويجب على المرء أن يحاول أن يهرب من ظلام الجهل والمعاناة وأن يسعى إلى نور التنوير. فإذا كان جسد الشخص وعقله تحت سيطرته فيجب أن يعطي دليلاً على الأعمال الطيبة. فهذا هو واجب مقدس. فعندها يصبح الإيمان ثروته، ويقوم بعطاء حياته رائحة السرور، وجمع الفضائل ستكون مهمته المقدسة. في رحلة الحياة الإيمان هو الغذاء والأعمال الصالحة هي المأوى والحكمة هي ضوء النهار والعقل الصحيح هو الحماية بالليل. فإذا كان الشخص يعيش حياة نقية فلا شيء يستطيع أن يدمره، وإذا غزا الشخص الطمع فلا شيء يقيد حريته. لذا يجب أن ينسى الشخص نفسه من أجل عائلته، ويجب أن ينسى عائلته من أجل قريته ويجب أن ينسى قريته من أجل أمته، ويجب أن ينسى كل شيء من أجل التنوير. فكل شيء يتغير، كل شيء يظهر ويختفي، فلا يوجد سلام وهناء حتى يعبر المرء معاناة الحياة والموت.

