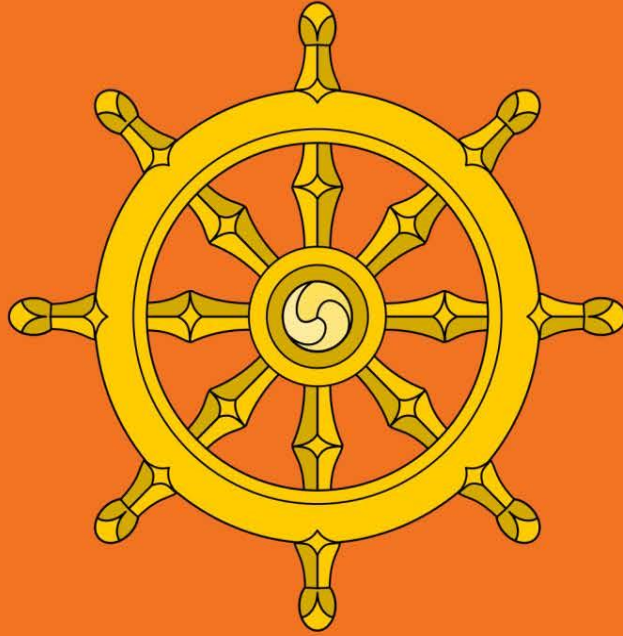


# الكتاب المقدس

مسار الحكمة في

أقوال بوذا



ترجمة:

خلود غروفز

تحرير الدكتور: وحيد كبابه

الطبعة الأولى

الطبعة الأولى

نشرت إلكترونياً 2020

الدامابادا

المصادر:

**The Dhammapada: Verses and Stories**

**Translated by Daw Mya Tin**

وترجمة حضرة الراهب بيكو بودي The Venerable Bhikkhu Bodhi من لغة بالي للإنجليزية

مراجعة المصطلحات مراد أباطة

تصميم الغلاف ريم عيس

## محتويات الكتاب

3	مقدمة مترجمة النسخة العربية
12	الفصل الأول: الثنائيات
15	الفصل الثاني: الحضور الذهني
18	الفصل الثالث: الذهن
20	الفصل الرابع: الزهور
22	الفصل الخامس: الأحمق
24	الفصل السادس: الحكيم
26	الجزء السابع : الأرهات
28	الفصل الثامن: الآلاف
30	الفصل التاسع: الأمور الهدامة
32	الفصل العاشر: العواقب
34	الحادي عشر: كِبَرِ البِنِّ
36	الفصل الثاني عشر: الذات
38	الفصل الثالث عشر: العالم
40	الفصل الرابع عشر: بوذا
42	الفصل الخامس عشر: السعادة
44	الفصل السادس عشر: المُبِرَات
46	الفصل السابع عشر: الغضب
48	الفصل الثامن عشر: الفساد

51	الفصل التاسع عشر: الغادل
53	الفصل العشرون: المسار الروحاني
55	الفصل الواحد والعشرون: منشورات
57	الفصل الثاني والعشرون: عوالم المعاناة القُصوى
59	الفصل الثالث والعشرون: الفيل
61	الفصل الرابع والعشرون: الاشتهاء
64	الفصل الخامس والعشرون: الراهب
67	الفصل السادس والعشرون: الجراهمن
72	مدخل للمصطلحات الأساسية
82	المراجع

## مقدّمة المترجمة

### الكتاب

تُعتبر الدامابادا من أشهر نصوص التعاليم البوذية، ضمن نصوص التعاليم باللغة البالية. وهي من أهمّ النصوص في مرحلة التعاليم الأساسية وهي تضمّ تعاليم الثيرافادا والهنأيانا، وعلى درجة كبيرة من الأهمّية عند الطرق الأخرى في حمل التعاليم البوذية، أي الماهأيانا والفاجرايانا.

وهي تعود إلى نحو ألفين وخمسمئة سنة. وهي جزء من تعاليم المرحلة الأولى لتعاليم بوذا شكياموني (سذهارتا غوتاما)، الحكيم الهندي الذي لُقّب بـ"بوذا" Buddha، أي "المستنير" أو من استيقظ من الأوهام.

وتضمّ الدامابادا المكتوبة باللغة البالية سنةً وعشرين جزءًا أو فصلاً تشتمل على 423 بيتًا شعريًا. لكنّ عدد الأبيات، كما ذكر أستاذ الفلسفة والأديان جون روس كارتر، يختلف في النسخ الأربعة الأخرى باللغات القديمة، كالسنسكريتية واللّهجات الأخرى (Carter, 1987, p. xii).

وعن اشتقاق هذه الكلمة يقدّم باندوبادهاي Bandyopadhyay التعريف التالي لكلمة داما Dhamma (بلغة بالي - أو دارما Dharma باللغة السنسكريتية)، على أنّها الحقيقة [وقد تعني أيضًا الظواهر]. أمّا Pada فتعني الطريق أو المسار. ومجموع الكلمتين Dhammapada يعني مسار إدراك الدارما أو الحقيقة [عندما تتعلّق بتعاليم بوذا أو الدارما]. وهي من الأهمّية بمكان في عصرنا الحاضر لما تجلبه من انسجام وتناغم في عالمنا هذا، وفيما يليه من عوالم وحيوات أخرى، ومن تنقية للذهن والقلب إلى حين نيل التحرّر الكامل أي النيرفانا (Bandyopadhyay, 1999). وهي تقدّم العون والتوجيه للسالكين في المسار الروحاني والساعين للحصول على المعرفة العليا، فضلًا عمّا تقدّمه من إثراء في المجال الفلسفيّ والأكاديميّ. وهي كونيّة في طابعها، تُخاطب الرهبان البوذيين، وغير الرهبان وغير البوذيين في أيّ مكان.

وتُعتبر الدامابادا مادةً ثريّةً و"مصدرًا جيّدًا حول مفهوم الذهن والحالات الذهنية، وضبط الذهن وتنظيمه من أجل الوصول إلى حالة من النقاء والتحرّر من حالة المُعاناة إلى "البهجة والحرية".

### مضمونه

تبدأ الأبيات الأولى في الدامابادا بالحديث عن الذهن وتأكيد أهمّيته كمُسبّب في حدوث الأفعال وما نمرّ به من حالات، وأنّه من يُشكّل شخصيتنا ومن نحن، ويحدّد أقدارنا. وهي تؤكد

ضرورة الوصول للنقاء الذهني وضرورة ضبط الأفعال والكلام لتحقيق ذلك كله  
(Buddharakkhita, 2013).

وفي تقديم باندوبادهاي للحالات الذهنية يصف وضع الإنسان عندما بدأ في التفكير في الميلاد، والتدهور، والتهالك، والموت، والخطيئة، والفساد الأخلاقي. ثم كَوّن لديه مثاليات أو غايات للحياة، وهي تتجاوز الموت والتغيير، وتُرادف الحقيقة والسمو والنعيم. إنَّ الأجزاء المادية وغير المادية التي تتجمّع لتُشكّل شخصية الإنسان هي في تغيير مستمرّ. والفلسفة البوذية في بداياتها تُعكس بعض التغيرات الفكرية التي بدأت تحدث في تلك الفترة في الهند، فأصبحت تُولي أهمية أكبر للمثاليات والتنسك، لأنّ التركيز على المعرفة كان الأمر الدارج بدلاً من التركيز على أداء الطقوس. فابتعدت البوذية عن التقاليد الطقسية والأضاحي والقرابين، وركّزت على المعرفة، ممّا أدّى إلى أسئلة حول ماهية الوعي والروح والجسد، وكيفية الوصول إلى الكمال الروحي والحقيقة المطلقة.

ويشير باندوبادهاي إلى أنّ الفترة التي جاء فيها بوذا كانت تعجّ بأنواع مختلفة من الاعتقادات والممارسات الدينية: النساك المعتزلون، والحالفون رؤوسهم، والمعلّمون المتجولون. وهؤلاء كانوا في طليعة الانشقاق الروحاني والفكري في تلك الفترة. وبعض هؤلاء المفكرين الأحرار كانوا من المتشكّكين ومن اللادريين (من يعتقد أنّ وجود الله أمر لا سبيل إلى معرفته، أو ممن لا يُعزّون ولا يُنكرون وجود إله)، والماديين والجبريين، والمُنادين بالحرمان المادي، والطبيعيين. ومنهم من نادى بأنّ مصدر العالم والمسيطر عليه هو الله، ومنهم من أدرك حرية الإرادة... إلخ. ويرى باندوبادهاي أنّ وسط كلّ هذا اتخذت البوذية أسلوباً تحليلياً وسطيّاً لا ينتمي إلى النظرية التي تُثبت وجود كلّ شيء وجوداً ثابتاً eternalism أي وجوداً أبدياً لروح تتحد في النهاية مع مصدرها الأبدي، ولا إلى تلك العدمية التي تقول بعدم وجود أيّ شيء annihilationism أو أنّ الأشياء تُقنى بعد موتها. فكانت البوذية وسطاً بين طرفي النقيض. لقد جاء بوذا ليقول إنّ كلّ شيء في حالة تدفّق دائم. وفي نظريته حول ترابط الأشياء واعتمادها بعضها على بعض interdependence، ألغى القول بالصدفة أو جبرية القدر، مؤكّداً الجهد والانضباط الذاتيين، من غير تزمّت أو صرامة؛ فكان فكره بذلك يُمثّل ثورة فكرية على الفترة الهندوسية وما قبلها وما بعدها.

لكنّ هناك مفاهيم بقيت في الفلسفة البوذية، مثل مفاهيم الكارما والسّمسارا والنيرفانا. فهي ليست جديدة أو من اختراع الفلسفة البوذية، التي انتقدت الطبقية، والطقوس، والقرابين والأضاحي، والاعتقاد بوجود روح منفصلة ومستقلة وثابتة في وجودها (Bandyopadhyay, 1999).

هو بوذا شكياموني (سدهارتا غوتاما)، الحكيم الهندي الذي لُقّب بـ"بوذا" Buddha، أي "المستتير" أو مَنْ استيقظ من الأوهام.

وُلد في القرن السادس قبل الميلاد. وبعد ثلاثة أشهر من وفاته تمّ جمع كلّ تعاليمه في تيبيناكا Tipitaka، في المجلس البوذيّ الأوّل الذي عُقد برعاية الملك Ajātasatru، في مدينة راجغريا. وفي عام 241 قبل الميلاد وفي عهد الملك أشوكا Aśoka قام ابنه مهندا Mahinda بحمل تعاليم الدامابادا إلى سريلانكا، ثمّ انتقلت إلى بورما وتايلاند وكمبوديا، والصين وأفغانستان ووسط آسيا، واليونان والمناطق التي كانت واقعةً تحت حكم اليونان، بما في ذلك مناطقهم في الشرق الأوسط والأدنى. ومن الجدير بالذكر هنا أنّ التعاليم بقيت تُنقل شفهيًا حتى القرن الأوّل قبل الميلاد عندما بدأ تدوينها. وفي المجلس البوذيّ الرابع، تحت رعاية الإمبراطور Kanishka في القرن الثاني الميلاديّ، تمّ تأكيد موثوقيّة ما تمّ جمعه في المجلس البوذيّ الأوّل (1999، Bandobadhay). وفيما يلي وصفٌ لليلة التي خرج فيها الأمير سدهارتا من القصر سرًا باحثًا عن مسارٍ يُحرّر الكائنات من المعاناة، من كتابٍ للمُعَلِّمة تسلّطُرم أليوني :

"في الليلة التي تسلّل فيها بوذا من القصر قبل أن يصبح بوذا - وعندما كان آنذاك يُدعى الأمير سدهارتا - للبحث عن أجوبة للأسئلة التي تدور في ذهنه، تاركًا وراءه زوجته، ومولوده الجديد، ومستقبله كملك، كان أوّل من واجهته كائناتُ المارا (وهي كائناتٌ تمثّل وتُجسّد القوى التي في داخلنا، والتي تُعيق سيرنا في الطريق الروحاني). وعندما وصل سدهارتا لأعلى التلّة، ونظر خلفه، وكان ما يزال بإمكانه رؤية القصر تحت ضوء القمر، ومصابيحُ الزيت تتوهّج من خلف النوافذ والشبابيك، كان قد حسم أمره بأن يترك حياته ويسعى للاستتارة. ولكن، في تلك اللحظة ظهر المارا الذي حوّم أمام بوذا، وهو يقول له: " توقّف عن السير، يجب عليك أن تعود إلى القصر، فبعد سبعة أيّام سوف تُتوّج ملكًا على العالم أجمع." فردّ الأمير سدهارتا عليه قائلاً: " أيّها المارا، إنني أعرفك، إنني لا أسعى إلى أن أصبح ملكًا على هذا العالم، فأنا أسعى وراء الاستتارة ووراء طريق يضمن إنهاء المعاناة الكونيّة". وبمجرد إدراك الأمير للمارا، تغلّب عليه. فانسلّ المارا مبتعدًا عنه واختفى في العتمة، بينما استمرّ سدهارتا في طريقه. لكنّ المارا كرّر ظهوره في حياة بوذا وكثّف منه، وخاصّة في الليلة التي حقّق فيها بوذا الاستتارة. وأرى في عبارة سدهارتا " أيّها المارا، إنني أعرفك" فائدةً من نوع خاصّ في فهم أهميّة إدراك الوحوش داخلنا. وفي قصّة بوذا ظهر المارا على هيئة ظلّ رجل، ولكن مع تطوّر البوذيّة، أصبح تعريف المارا بأنّها عوائقٌ داخليةٌ مثل هيجان العواطف والكبر... ممّا يحول دون الحصول على الاستتارة الكاملة. وتُعتبر

الْقُدْرَةُ عَلَى تَحْدِيدِ الْمَارَا (الْوَحْشِ دَاخِلْنَا) الْخُطْوَةَ الْأُولَى فِي التَّعَامُلِ مَعَهَا، فَإِذَا لَمْ نُدْرِكْهَا فَإِنَّهَا سَتَتَغَلَّبُ عَلَيْنَا مِنْ دُونِ أَنْ نَدْرِي" (Allione, p.) 113-114, 2008).

لَمْ يَدَّعِ بُوذا الْأُلُوْهِيَّةِ أَوْ أَنَّهُ مُوْحَى إِلَيْهِ أَوْ أَنَّهُ نَبِيٌّ. وَيُوَكِّدُ الرَّاهِبُ بُودِي ذَلِكَ، فَبُودَا بِالنِّسْبَةِ إِلَى مَنْ يَتَّبَعُونَ مَسَارَهُ وَتَعَالِيمَهُ هُوَ إِنْسَانٌ وَصَلَ إِلَى أَعْلَى مَرَاتِبِ الْحِكْمَةِ الْكَامِلَةِ وَالِاسْتِنَارَةِ، وَحَقَّقَ أَعْلَى الْإِمْكَانَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ يُحَقِّقَهَا إِنْسَانٌ بِجُهْدِهِ الْخَاصِّ، مُوَضِّحًا لَنَا الطَّبِيعَةَ الْحَقِيقِيَّةَ لِلْوُجُودِ، وَمَسَارَ التَّحَرُّرِ مِنَ الْمَعَانَاةِ (Buddharakkhita, 2013).

## تعاليمه

لَا يَظُنُّ أَحَدٌ أَنَّ الدَامَابَادَا وَحْدَهَا هِيَ تَعَالِيمُ بُوذا، فَهَنَّاكَ الْكَثِيرُ مِنَ التَّعَالِيمِ وَإِنَّمَا الدَامَابَادَا هِيَ جُزْءٌ مِمَّا جَمَعَهُ تَلَامِيذُهُ مِنْ أَقْوَالِهِ وَتَعَالِيمِهِ.

تُخَاطَبُ الدَامَابَادَا الرَّهْبَانَ وَالتَّلَامِذَةَ وَالنَّاسَ مِنْ غَيْرِ الرَّهْبَانِ عَلَى حَدِّ سِوَاءٍ. وَمَعَ أَنَّ هَنَّاكَ تَعَالِيمَ تَخَاطَبِ الرَّهْبَانِ فَقَطْ أَوْ حَتَّى نَوْعًا مَحْدَدًا مِنَ الرَّهْبَانِ، فَإِنَّهَا كَلَّمَا فِي مَجْمَلِهَا تَعَلَّمْنَا الْكَثِيرَ حَوْلَ طَّبِيعَةِ الذَّهْنِ وَالْوُجُودِ. فَيُشِيرُ الرَّاهِبُ بُودِي فِي مَقْدَمَتِهِ إِلَى أَمْرٍ فِي غَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ يُوَضِّحُ اخْتِلَافَ مَسْتَوِيَاتِ التَّوْجِيهِ فِي الدَامَابَادَا. فَهِيَ تَضَمُّ كَمَا هُوَ الْحَالُ بِالنِّسْبَةِ إِلَى جَمِيعِ تَعَالِيمِ بُوذا ثَلَاثَةَ أَهْدَافٍ، هِيَ:

أولاً: السَّعَادَةُ الْبَشَرِيَّةُ وَالْعَيْشُ بِسَلَامٍ بِكَيْحِ الْعُنْفِ وَالصَّرَاحِ الَّذِي يَجْلِبُ الْمَعَانَاةَ.  
ثانياً: دَائِرَةُ إِعَادَةِ الْمِيلَادِ أَوْ السَّمْسَارَا فِي وَجُودٍ أَفْضَلٍ (السَّمْسَارَا هِيَ إِعَادَةُ الْمِيلَادِ وَتَكَرَّرُهُ فِي عَوَالِمِ الْوُجُودِ سِوَاءِ عَوَالِمِ الْمَعَانَاةِ أَوْ الْبَهْجَةِ، أَيِ فِي دَائِرَةٍ غَيْرِ مَنْتَهِيَةٍ فِي الْوُجُودِ).  
ثالثاً: تَحْقِيقُ الْغَايَةِ الْمَطْلُوقَةِ. وَهَذَا مَهْمٌ جَدًّا عِنْدَ النَّظَرِ إِلَى الْمَسْتَوِيَّاتِ الْمَخْتَلِفَةِ الَّتِي تَمَّ فِيهَا طَرَحُ التَّعَالِيمِ، لِأَنَّهَا تُلَبِّي هَذِهِ الْأَهْدَافَ أَوْ الْغَايَاتِ حَسَبَ مَسْتَوَى الشَّخْصِ وَاحْتِيَاجَاتِهِ. وَمَعَ أَنَّ الْبُودِيَّةَ تَشْتَرِكُ فِي هَذِهِ الْغَايَاتِ مَعَ بَقِيَّةِ الشَّرَائِعِ وَالْأَدْيَانِ، فَإِنَّ مَصْدَرَ التَّوْجِيهِ وَالِدَافِعَ فِيهَا لَيْسَ إِلَهِيًّا، بَلْ يَنْبَغُ مِنَ اِهْتِمَامِ الْفَرْدِ بِسَعَادَتِهِ وَنَزَاهَتِهِ وَسَعَادَةِ الْآخَرِينَ، الَّذِينَ يَتَأَثَّرُونَ بِأَفْعَالِهِ. فَالْأَفْعَالُ لَا تَذْهَبُ هَبَاءً حَسَبَ قَانُونِ الْكَارْمَا، وَهُوَ الْفَعْلُ وَعَوَاقِبُهُ وَثَمَارُهُ. (Buddharakkhita, 2013)

وَيَلْفِتُ الرَّاهِبُ بُودِي انْتِبَاهَنَا عِنْدَ قِرَاءَةِ الدَامَابَادَا إِلَى أَنَّ بُوذا كَانَ يَتَحَدَّثُ إِلَى تَلَامِيذِهِ بِمَا يُلَائِمُ قُدْرَاتِهِمْ وَاحْتِيَاجَاتِهِمْ وَمَسْتَوِيَّاتِهِمْ فِي الْمَسَارِ الرُّوحَانِيِّ، أَمَّا مَا تَمَّ جَمْعُهُ وَتَصْنِيفُهُ لِاحْتِقَاقًا بَعْدَ وَفَاتِهِ، فَكَانَ مُوجَّهًا لِطَيْفٍ مُنْتَوِعٍ مِنَ التَّلَامِيذِ. وَهَذِهِ الْمَلَاظَمَةُ تُجَنَّبُنَا الْوُقُوعَ فِي فَخِّ الْإِضْطِرَابِ وَالتَّنَاقُضِ. فَبَيْنَمَا كَانَ بُوذا يُوجِّهُ بَعْضَ التَّلَامِيذِ لِلْقِيَامِ بِالتَّدْرِيبَاتِ الَّتِي تُمَكِّنُهُمْ مِنْ أَنْ يُعَادَ مِيلَادَهُمْ فِي مَسَاكِنَ عَلِيًّا مِنَ الْبَهْجَةِ، كَانَ لَا يَشْجَعُ غَيْرَهُمْ مِنَ التَّلَامِيذِ عَلَى التَّوَقُّعِ إِلَى هَذِهِ الْمَسَاكِنِ الْعُلْيَا



الهائنة، بل يدعوهم لأن يتجاوزوا ذلك (Buddharakkhita, 2013). وأورد الراهب قولاً لبوذا يُعزِّز ذلك: "مثل المحيط العظيم ليس فيه سوى طعم واحد، وهو طعم الماء المالح، كذلك هذه المبادئ والتعاليم ليس فيها سوى طعم واحد: طعم الحرية". ويرى الراهب بودي أنه "يمكن اعتبار الداماابادا وما فيها من ثراء وإضاءات ملخصاً رائعاً للدارما من الناحية العملية. وهو كتاب لا تجد دارساً جاداً في العلم البوذي، أو ممارساً للتعاليم، غير ملمّ به أو مُطلع عليه. وقد قدّم الراهب بودي صورة جميلة لذلك بقوله: "وكما يرى بوذا على أنه الصديق الروحيّ من البشر، كذلك الداماابادا هي في نصوص التعاليم الصديق الروحانيّ، حيث تضمّ الحكمة المطلقة، والحبّ والرأفة العظيمة للمُعَلِّم بوذا". (Bodhi, 1993).

وهكذا، وكما يوضّح الراهب بودي، فمع أنّ التعاليم تساعد من يرغب في إعادة الميلاد في مستويات أعلى من الوجود، حيث الرفاه والجمال والنجاح، فإن ذلك ليس خاتمة التعاليم ومبتغاها. فبالنسبة إلى الساعي الذي تدرّب وأثمر تدريبه على المستويات المتقدمة والأكثر عمقاً، يُرشده بوذا بأن كل أشكال الوجود مهما كانت براقّة، فإنها تقتقر إلى الثبات، وهي في تعيّر مستمرّ، ولا جوهر لها، وأنّ التشبُّث والتعلُّق بها يُورث المعاناة وعدم الرضى. وينعكس هذا في الداماابادا عندما يتّجه الحديث إلى الحقائق النبيلة الأربع: حقيقة وجود المعاناة (الميلاد، والمرض، وكبر السنّ، والموت)، وحقيقة أسباب هذه المعاناة (التشبُّث، والرغبة الشديدة)، وحقيقة إمكانية التخلص من هذه المعاناة. ثمّ المسار المؤدّي إلى ذلك، وهو تعاليم الدارما النبيلة، والذي يتمثّل هنا بالنسبة إلى التعاليم الأساسية (التي تضمّ تقليد الثيرافادا والهنيانا) بمسار النبلاء ذي الفروع الثمانية Eightfold Path : الفهم السليم، والفكر السليم، والكلام السليم، والفعل السليم، والعيش السليم، والجهد السليم، والحضور الذهنيّ السليم، والانتباه السليم (المرجع السابق).

فإذا نظرنا إلى تعاليم بوذا في أول دورة لعجل الدارما، أي في المرحلة الأولى - التي علّمها بوذا خلال ما يُقارب 45 سنة - نجدها في مجموعة تُسمّى تيبينكاكا Tipitaka، وهي تضمّ ثلاثة أجزاء: أولاً سوتا بيتاكا (Sutta Pitaka) أو السوترات، التي تحتوي على الداماابادا. وثانياً فينايا بيتاكا (Vinaya Pitaka)، التي تضمّ قواعد الالتزام الأخلاقيّ للرهبان. وثالثاً أبيداما Abhidhamm Pitaka (وهي تعاليم متقدمة تضمّ القاعدة الفلسفية لتعاليم بوذا من منطق ومعرفة وحكمة (Bandyopadhyay, p. 2, 1999)). ويُطلق على الأخيرة أيضاً علم النفس البوذي.

وتقع تعاليم بوذا في ثلاث طرق: التعاليم الأساسية التي يُبنى عليها كل شيء من تعاليم وتدريبات وتأمّل، ثم الماهايانا، والفاجرايانا. ويُشبه تقديم هذه التعاليم بإدارة العجل، لأنها بذلك تولّد رَحْمًا، وتندفع في العالم وفي أذهان الكائنات. وتُشكّل التعاليم الأساسية اللبنة الأساسية للمتدرّب قبل التدرّب في طرق الماهايانا والفاجرايانا. وترى البوذية التبتية أنّ اللبنة الأساسية تُحدّد الأفكار الأساسية في البوذية حول المعاناة والكارما وانعدام الوجود الثابت للنفس (أي أن النفس دائمة

التغيير بلغة بالي *anattā* وفي السنسكريتية *anātman* ويُترجمها البعض باللاذات)، واللاديمومة، وهذه تُوضَّح بشكل أكثر تفصيلاً في الماهايانا والفاجرايانا. وهي كذلك تصف التأمل الأساسي في الفلسفة البوذية، وهو تهدئة الذهن (شاماتا *samatha*)، وتأمل البصيرة (فيباسانا *Vipassanā*). وهذا التقليد يمثل الأساس الذي نطلق منه في رحلتنا عبر التعاليم، فيجعل من الرحلة أمراً ممكناً. لقد قدم بوذا تعاليمه الأولى في منتزه دير بارك Deer Park في مدينة بينارس في الهند، بعد فترة قصيرة من وصوله للاستنارة مع خمسة من رفاقه السابقين في التنسك، والذين صاروا الآن من تلاميذه الأوائل. أما الحقائق النبيلة الأربع التي علمها بوذا فهي: (1) حقيقة وجود المعاناة. (2) حقيقة أصل المعاناة وأسبابها. (3) حقيقة إمكانية انتهاء المعاناة. (4) حقيقة المسار الروحاني الذي يؤدي لإنهاء المعاناة. (Ray, p. 241, 2000)

في المرحلة الأساسية للتعاليم يكون التركيز في التدريبات على حقيقة التغيير الدائم، وعدم الثبات في كل أشكال الوجود، في عالم دائرة إعادة الميلاد، أو السمسارا، أو دائرة المعاناة. وتتمثل الغاية من الطريقة الأولى لحمل التعاليم، بالتحرك الفردي من عوالم المعاناة والوصول إلى النيرفانا. وهذا يمثل مسار الأزهار، بينما في الماهايانا والفاجرايانا تكون الغاية هي إدراك ما يُطلق عليه سُنياتا (*suññatā*)، وتحقيق الاستنارة (*bodhi*) لجميع الكائنات. فهي إذن ليست فردية مثلما هي في تعاليم المرحلة الأساسية، بل هي مسار البوديساتفا الذي لا يُغادر الوجود قبل أن يُعين الجميع على الوصول إلى الاستنارة. وهي جميعها تشترك في المعتقدات الأساسية، ولكنها تختلف من حيث التفاصيل والتوضيحات والتدريبات المرافقة لها. ولكل منها امتدادها الجغرافي، فالماهايانا مثلاً انتشرت في جنوب وشرق وجنوب شرق آسيا، والفاجرايانا في التبت، والتيرافادا والهنيانا في جنوب شرق آسيا وسريلانكا.

في الطريقة الأساسية يتأمل المتدرب على "عدم نقاء الجسد والطعام"، ليتدرب على عدم التشبث والتعلق، حتى يصل إلى التحرر والنيرفانا. ولكن في الفاجرايانا يكون التدرب على عدم التشبث والتعلق من خلال "تحويل" السُموم الذهنية والعاطفية، حتى نصل بذلك إلى الاستنارة. ولكن هذا لا يكون إلا من خلال تدريبات مكثفة وعُليا في التأمل. على أن الفاجرايانا في البوذية لا يُمارسها المتدرب إلا بعد التدرب على التعاليم الأساسية وتعاليم الماهايانا، حين يُتقن تأمل الهدوء الذهني وتأمل البصيرة، ويصل إلى درجة عالية من الالتزام الأخلاقي والرأفة العالية، تجاه نفسه وتجاه جميع الكائنات (Rey, p. 238, 2000).

يشير الراهب بودي إلى أنه من وجهة نظر الفلسفة البوذية نحن أسرى الطبيعة الثنائية لهذا الوجود، والتي لا يمكن الهروب منها: الهدم والبناء، والتقاء والفساد. ويحاول الإنسان أن يصنع توازناً بين الأفعال البناءة، فيسعى إلى السعادة ويخشى المعاناة والموت. لكن الدامابادا تُعلن هذا التحدي أمام الحرية البشرية بأننا أسيادٌ وصنّاعٌ أنفسنا، فنحن من يُدمر أنفسنا، ونحن من يحميها

ويصونها ويُخلصها، ولا مُخلص آخر لنا غير أنفسنا. وتتوقف جميع الممارسات (سواء الأخلاقيات الأساسية، أو المراحل العليا من نيل مرحلة التحرر على التدريب الذهني، أو الانتباه وعدم الغفلة، أو الانتباه الذي يجمع بين الوعي الذاتي الناقد ودوام بذل الجهد والطاقة في مراقبة النفس) على رصد المفاصد ودربها والتخلص منها كلما سنحت لها فرصة الظهور. فاليقظة ضرورية، والكسل والغفلة عالقان في دائرة المعاناة والموت (Buddharakkhita, 2013).

ومن المبادئ الأساسية في الفلسفة البوذية وجود المعاناة والتغير، وعدم وجود نفس أو روح ثابتة أو جوهرية؛ فالحياة تضمّ الميلاد والنمو والتجدد ثم الموت. وأثناء هذه الرحلة لا يوجد ثبات بل تغير دائم. و"الأنا" هو ما قد يُطابق كلمة أو مفهوم الذات أو النفس في الشخصية، ولكن هذه أيضًا كغيرها غير ثابتة وفي تغير مستمر. ومن الضروري أن أُؤكد هنا أن البوذية ليست فلسفة عَدَمِيَّة مثلما طرحتها بعض الترجمات في مطلع القرن، وذلك بسبب الضعف في فهم هذه الفلسفة آنذاك. أما الآن ومع وجود الكثيرين من معلمي هذه الفلسفة في الغرب، الذين يتحدثون اللغات الإنجليزية والفرنسية والألمانية وغيرها، فقد تمّ توضيح كثير من المفاهيم التي نُقلت خطأً. فالفلسفة البوذية قد تبدو عَدَمِيَّة في الظاهر، ولكن عندما يقوم المتدرب أو الممارس لهذه الفلسفة بالتعمق في هذا المفهوم يجد أن الأمر عكس ذلك. فهذا المفهوم تتمّ دراسته في الماهايانا ثم يتمّ التعمق فيه أكثر عند دراسة الفاجرايانا. ولا بدّ من وجود معلم يُرشد الساعي بشكل يتلاءم مع مستوى الفهم لديه، حتى لا يتشتت. فالتعاليم الأساسية تُركّز على بناء الشخصية البناءة ورفع الوعي لدى المتدرب، ولا تُركّز على بعض المفاهيم مثل سُنياتا (suññatā) والنيرفانا، خشية أن يتشتت المتدرب.

ويوضّح الراهب بودي أنه في الفلسفة البوذية يتدفق الوجود بلا بداية. وهو ليس سوى حركة دائبة لا تكلّ ولا تملّ، بل يحكمها قانون من مرحلة لأخرى من النشوء والتغير ثم التلاشي، وأنّ محور تركيز الدامابادا ليس العالم الخارجي بل عالم الإنسان بمعاناته وتوقه وتعقيده الهائل وسعيه نحو التسامي (Buddharakkhita, 2013). ويلخص بانديبادهاي (Bandyopadhyay, p. 7) وصفه للوعي، بأنّ هناك تيارًا من الوعي يربط بين العديد من الحيات خلال مراحل الميلاد وإعادة الميلاد، مثل تيار الماء الذي يتغير في شكله وملامحه عدّة مرّات، ولكن مع الاستمرار في التدفق. فقط النيرفانا هي حالة وحدها تتجاوز الثنائية والموت، إذ البهجة هي الحالة الدائمة فيها والمميّزة لها. وهي مستقلة عن الزمن، ماضيه وحاضره ومستقبله، وهي نهاية الأشتهاء وفناء الرغبة والكراهة والجهل، حيث التحرر التام، وانتهاء دائرة الحياة والموت.

يقول الراهب بودي: إنّ بوذا دعا إلى نبذ الأمور الهدّامة والعُدائيّة بكافة الأشكال، سواءً أكانت فكرًا أم لفظًا أم فعلًا، كما في العبارات التالية في الدامابادا (183، 231-234، 331-333)، وإلى عدم التسبب بالأذى لأيّ كائن بأيّ شكل، كما في الأبيات التالية في الدامابادا

(129-130). فقد كان بوذا متابعًا ومُدرِّكًا للعنف والمكر والعدائيّة حوله في بلده الهند، وكان يشهد التصعيدات المختلفة السياسيّة والاجتماعيّة، التي باتت تعمل على تشكيل الهند آنذاك. ورأى أنّ الكُره لا يُؤدّد إلاّ الكُره والعنف والعدوانيّة، ويُغذّي دائرة الثأر والانتقام. والسبيلُ الوحيد لإنهاء ذلك يكون بالطيبة المُحبّة Loving kindness كما في العبارة (5) على سبيل المثال. أمّا ما يُميّز الإنسان السامي فهو الكرم والصدق والصبر والرّأفة (Bodhi, 1993).

## الترجمة

الترمتُ في ترجمتي نسخة إنجليزية معتمّدة مترجمة عن لغة بالي، لغة النصوص البوذيّة الأولى، وهي من ترجمة داو ميا تن Daw Mya Tin، ومن منشورات الجامعة المركزيّة لدراسات التبت في الهند. وقد تمّت الاستعانة بالراهب بيكو بودي Bhikkhu Bodhi، (وهو راهب ومعلم بوذي أمريكي رفيع المستوى في تقليد الثيرافادا، ويُتقن اللغة الباليّة، ومُطّلع على ترجمات عديدة للدامابادا بلغات أُخرى مثل السنسكريتيّة، والبنغاليّة، والنيباليّة، والسنهاليّة)، الذي زوّدي بتسجيلاته التي تضمّ قراءته للدامابادا جميعها باللغتين الباليّة والإنجليزيّة وبعض التعليقات والشروحات عليها. كما تمّ الاطّلاع على العديد من الترجمات الأخرى المعتمّدة باللغة الإنجليزيّة التي أوصى بها الراهب بودي أثناء ترجمة هذه النسخة ومراجعتها، وهي ترجمات للمترجمين ك. ر. نورمان K، و جون روس كارتر John Ross Carter و Gil Fronsdal.

وحثّي أسهّل على القارئ فهم العديد من المفردات أو العبارات أو المصطلحات، استخدمتُ الحواشي، معتمّدة في تقديم هذه الشروح على قاموس معتمّد في لغة بالي: The Pali Text Society's Pali-English Dictionary.

ولكنّ الدامابادا ليست بالسهولة التي تبدو عليها. يقول بودي: إنّ المترجم ك. ر. نورمان K. R. Norman، وهو من كبار علماء اللغات الهندوآريّة في القرن العشرين، رفض عدّة سنوات ترجمة الدامابادا؛ لأنّه كان يرى أنّ ترجمتها صعبة. ومن الأدلّة على ذلك أنّ الترجمة التي قام بها أستاذ الفلسفة والأديان جون روس كارتر John Ross Carter استغرقت عشر سنوات، كما ذكر في مقدّمته (Carter, 1987)، تمّت خلالها مقارنة النسخ المختلفة بلُغاتها القديمة، من حيث الأبيات الشعريّة والتعليقات.

وفي هذه النسخة المترجمة أبقيتُ قدر الإمكان على الكثير من الكلمات في لغة بالي مع مُرادفاتها، نظرًا لخصوصيّتها. وذلك، حتّى يتسنى للقارئ العربيّ الاطّلاع على بعض الكلمات المهمّة في هذه اللغة القديمة، ضمن سياق هذا الكتاب. ثمّ قمتُ بوضع مسرّد بالمصطلحات

الاساسية باللغة الإنجليزية وبلغة بالي، وما يرادفها باللغة العربية، مع شرح أساسي بسيط. وقد ترجمت البعض مما احتوته النسخة الإنجليزية من شروح مفيدة في الحواشي، تسهيلاً على القارئ وزيادة في الفائدة.

لقد حظيت الداماابادا بالكثير من الترجمات باللغة الإنجليزية، وبالقليل منها بالعربية. غير أنّ بعض هذه الترجمات (العربية أو الإنجليزية) هو عبارة عن ترجمات شعبية تُراعي الصياغة اللغوية والتنميق اللفظي بدل الالتزام بنقل الصورة الأصلية للداماابادا. وذلك رغبةً من المترجمين في جعلها أقرب إلى الثقافة الشعبية السائدة. وفي هذا ظلّم للداماابادا، وانتقاص من خصوصيتها الفريدة.

لهذا كان الغرض الأساسي من هذه الترجمة هو نقل المعاني والمعارف الروحانية الموجودة في الكتاب - قدر الإمكان - لا نقل النصّ كعمل أدبيّ وفنيّ؛ إذ إنّ النصّ الأصليّ بلغة بالي مكتوب شعراً، ويعتبره الكثيرون من أجمل الأعمال العالمية من الناحية الأدبية والفنية. وللمفاهيم والمصطلحات في الداماابادا والفلسفة البوذية خصوصيتها، ولذلك أقيمت قدر الإمكان على مرادفات بلغة بالي كما وردت في النصّ الأصليّ. والحق أنّ هذه الترجمة ليست إلا محاولة لنقل هذا الإرث من الحكمة التي لا تُقدّر بثمن، فأنا لم أدرس لغة بالي وإنما اعتمدت على النصوص الإنجليزية.

أتمنى أن يكون في ما قدّمته في هذه الصفحات من الفائدة ما يُلقي بعض الأضواء ويُهيئ لقراءة الداماابادا دون الكثير من اللبس والغموض. وأتمنى أن يكون من بين قراء العربية في المستقبل من يدرس اللغات القديمة أو نصوص التعاليم البوذية بلغاتها الأمّ، وأعني بذلك لغة بالي، واللغة السنسكريتية، ولغة التبت، وهي لغات جميلة جداً في تراكيها وإشاراتها للأشياء. وأتمنى كذلك أن يكون هناك بعض الدارسين الجادّين الذين ينهلون الفلسفة البوذية من مصادرها وعلى أيدي معلّمين ثقات، حتّى ينقلوا المزيد من كنوز هذه العلوم لقراء العربية.

خلود غروفز

2020

## الفصل الأول التنائيات (Yamakavagga)

1. أشكالُ الحالات الذهنيّة جميعُها مصدرُها الذّهن<sup>1</sup>، فهي كلّها من صنعه؛ لذا فهو الذي يقودها. فإذا تكلم أحدٌ أو قام بفعلٍ بذهنٍ<sup>2</sup> مُشوَّش، تبعته<sup>3</sup> المعاناة Dukkha<sup>4</sup>، تمامًا كما تتبّع العَجَلُ آثارَ حافرِ الثور الذي يسحب العربة.
2. أشكالُ الحالات الذهنيّة جميعُها مصدرُها الذّهن، فهي كلّها من صنعه؛ لذا فهو الذي يقودها. فإذا تكلم أحدٌ بذهنٍ نقيّ تبعه الفرح والبهجة<sup>5</sup> sukha، مثل الظلّ الذي لا يُغادره.
3. "لقد آذاني، لقد عاملني بسوءٍ، لقد أخذَ مِنِّي أفضلَ ما عندي، لقد سرقَ مُمتلكاتي ... إلخ". لا يُمكن تخفيفِ مشاعر الكراهية عند أولئك الذين يَكُونون مثل هذه الأفكار.
4. "لقد آذاني، لقد عاملني بسوءٍ، لقد أخذَ مِنِّي أفضلَ ما عندي، لقد سرقَ ممتلكاتي ... إلخ". يُمكن تخفيفِ مشاعر الكراهية عند أولئك الذين لا يَكُونون مثل هذه الأفكار.

- 
1. ينكر المترجم الأمريكيّ جيل فرونزداال Gil Fronsdal أنّ ترجمة العبارات الأولى هي من أصعب العبارات في الدامابادا (Fronsdal, 107). ويذكر نورمان أنه في ترجمته استخدم الظواهر الذهنيّة بدلاً من كلمة أفكار.
  2. [تشير كلمة ذهن للحالات والأمور النفسيّة والفكريّة]، المقصود هنا أنّ الذهن هو السبب وراء الحالات أو الظواهر الذهنيّة الثلاث: المشاعر، والإدراك، والحالات الذهنيّة. وهذه الثلاثة يقودها الذهن؛ لأنّها، مع نُشُوئها تلقائيًا مع الذهن، لا يمكنها أن تنشأ من دونه. (Tin, 1)
  3. الإشارة هنا للنيّة أو الاختيار: فيدفع الاختيار الإنسان ليتصرّف ويقوم بأفعال ببناء أو هدامة. و يُنشئ هذا الاختيار والنتائج المترتّبة عليه الكارما (أو kamma بلغة بالي). (المرجع السابق، 1)
  4. Dukkha : تعني ضمن هذا السياق عدم الرضى، والمعاناة، أو الألمّ الذهنيّ أو الجسمي... إلخ. كما تعني إعادة الميلاد في المستويات الدنيا من الوجود أو الطبقات الدنيا في المجتمع، إذا كان ميلاده كإنسان.
  5. Sukha: تعني ضمن هذا السياق السعادة والرّضى... إلخ، [في الفلسفة البوذية تُعتبر حالاتٌ مثل السعادة أو البهجة أو الفرح حالاتٍ ذهنيّةً عُليا، لا عواطف متقلّبة، ويُشترط في تحقّقها وجود أمور مادّيّة وحسيّة. ولذلك تتمتع حالة البهجة ضمن هذا المعنى بالتنائيات]. وإعادة الميلاد في المستويات الثلاثة العُليا من الوجود السعيد. (المرجع السابق، 1)

5. في واقع الأمر، لا يُمكن التخفيف من الكره، من خلال نشر الكره في هذا العالم، بل من خلال نشر الطيبة المحببة. وهذا قانون قديم<sup>5</sup>.
6. لا يُدركُ الناسُ أنّ الموتَ "مَحْتَمٌ عليهم" إلاّ أهلَ الحكمة منهم. لهذا فهم أبعدُ الناس بحكمتهم عن الخصومة والشقاق.
7. مَنْ كان ذهنه مشغولاً بالمتع الحسّية، وكان غيرَ منضبطٍ في حواسّه، وغيرَ معتدلٍ في مأكله، وكسولاً، سوف تغلبه المارا<sup>1</sup> Māra حتمًا، وتقتلعه كما تقتلع الرياحُ العاصفةُ الشجرةَ الضعيفةَ.
8. مَنْ يُحافظ على ذهنه واعياً بالأمرِ المفسدة، ويكون منضبطاً في حواسّه، ومعتدلاً في مأكله، متسماً بالنشاط، محافظاً على سلامة اعتقاده وتوقه<sup>2</sup>، فلن تغلبه المارا، كما الجبل لا تهزه الرياحُ العاصفة.
9. مَنْ لم يتخلَّ عن السُّموم الأخلاقية أو السُّموم الذهنية (kilesas الكليشا)، ويتشج بالرداء الأصفر (أي كان من الرهبان)، ويفتقر إلى الانضباط والالتزام، فإنه ليس أهلاً لذلك الرداء الأصفر.
10. المنضبط والملتزم بالتعاليم، الذي نبذَ جميع السُّموم الذهنية، هو لا شكَّ أهلاً للرداء الأصفر.
11. أصحاب النظرة الخاطئة، هم الذين لا يرون الأمور على حقيقتها<sup>3</sup> وفي جوهرها، الذين يعيشون في عالم الزيف والأفكار الخاطئة.
12. أصحاب النظرة السليمة، هم الذين ينظرون إلى الأمور على حقيقتها<sup>1</sup>. أولئك حتمًا يصلون إلى الحقيقة كما هي.

- 
1. تمثّل المارا العوائق أو الإغراءات التي تُعيق إدراك النيرفانا ( nibbāna بلغة بالي). وهناك مَنْ يرى أنّ المارا قد تأتي في شكل كائنات، ولكنها أيضًا تمثّل وتجسد القوى التي في داخلنا، والتي تُعيق سيرنا في المسار الروحاني.
2. الاعتقاد والتّوق السليم (للتحرُّر وإدراك الحقيقة):
- أ. الاعتقاد الراسخ والسليم ببوذا وتعاليم الدارما Dhamma والسانغا ( أي مجتمع المتدريين على تعاليم بوذا).
- ب. الاعتقاد بقانون الكارما kama، أي الفعل وعواقبه (Tin 4).
3. ترجمها كارتر: "مَنْ ينظرون للأمر غير الأساسية على أنّها أساسية، وينظرون للأمر الأساسية على أنّها غير أساسية." (Carter 14).

13. مثلما يتخلل المطرُ البيتَ ذا السقف الرديء، كذلك الرغبة الشديدة<sup>1</sup> (rāga) التي تتخللُ ذهنَ الذي لم يتمَّ تهذيبه بتأملِ تنمية الهدوء (شَماتا Samatha)، والبصيرة (فيباسانا Vipassanā).
14. مثلما أنّ المطر لا يُمكنه أن يتخلل البيت المسقوف بعناية، كذلك الرغبة الشديدة لا يُمكنها أن تتخللَ ذهنَ الذي تمَّ تهذيبه بعناية، بتأملِ تنمية الهدوء والبصيرة.
15. في حياته كما بعد مماته، ينعَمُ فاعلُ الأمور الهدامة في كلا الوجودين، فيشعر بالهمّ ويعاني من الكرب عندما يرى فسادَ أعماله.
16. في حياته كما بعد مماته، يبتهج ذاك الذي يقوم بأفعال الفضيلة، فيبتهج في كلا الوجودين. يبتهج ويبتهج كثيراً عندما يرى نقاءَ أفعاله.
17. في حياته كما بعد مماته، يتحسّرُ فاعلُ الأمور الهدامة ويندُب: " لقد قمت بالأمور الهدامة". ويصيبه عذابٌ أكبرُ عندما يُعاد ميلادُه في أحد عوالم المعاناة.
18. في حياته كما بعد مماته، يسعد من يقوم بالفضائل في كلا الوجودين، فيقول بابتهاج: " لقد قمتُ بكلّ هذه الفضائل". وسوف يبتهج أكثرَ عندما يُعاد ميلاده في عالم الوجود البهيج (sugati).
19. الشخص الذي يقرأ النصوص النقيّة Tipitaka، أي تعاليم بوذا، ويُهملها، حاله كحال ذلك الراعي الذي يُعدُّ الماشية التي يملكها غيره. فمثل هذا الشخص لا نصيب له من حياة التقشّف والزهد.
20. قد يقرأ شخصٌ ما القليل من النصوص النقيّة (تعاليم بوذا)، لكنّه يتدرّب بناءً على الدارما، فيقطع الرغبة الشديدة من جذورها، ويقطع الكُرة والوهم. ويتمتع بالفهم السليم للدارما، وذهنه متحرّر من السُموم الذهنيّة، فلا يتعلّق بهذا العالم أو بما وراءه. لمثل هذا الشخص نصيب من الحياة الروحانيّة.

### نهاية الفصل الأوّل: الثنائيات

- 
1. تُعتبر الرغبة الشديدة أو الشغف من السُموم الأخلاقيّة لأنها تتميز بالتعلّق الكبير بالأشياء.
  2. بلغة بالي، يُطلق على الراهب البوذيّ (بيكو)، أمّا الراهبة البوذية فيطلق عليها (بيكوني) bhikkhuni.



## الفصل الثاني

### الحُضور الذّهني<sup>1</sup> (Appamādavagga)

- 21 الحضور الذهني<sup>1</sup> هو الطريق إلى اللاموت<sup>2</sup>، وغيباه هو الطريق إلى الموت. فمن تمتع بهذا الحضور لا يموت<sup>3</sup>، أما من افتقدوه فهم أشبه بالأموات<sup>4</sup>.
22. حين يعي الحكيم ذلك كله، فإنه يبتهج لكونه حاضرًا، يبتهج لكونه في عالم النبلاء (ariyas<sup>5</sup>).
23. لا يني الحكيم عن ممارسة تأمل تنمية الهدوء وتأمل تنمية البصيرة. فهو حاضر دائمًا، يجتهد<sup>6</sup> بثبات لإدراك النيرفانا.. نيرفانا لا مثيل لها<sup>7</sup>، متحررة من القيود الأربعة.

- 
1. Appamāda: أي الحضور الذهني. وهي تضم كل معاني كلمات بودا في تعاليمه Tipitaka. وبالتالي يمكن تفسيرها على أنها الحضور الذهني الدائم أثناء القيام بالأعمال البناءة، والفضيلة، والتماشي مع تعاليم بودا، وأن ممارسة تأمل تنمية البصيرة هي الطريق إلى النيرفانا (Tin, 9).
  2. ليس المقصود هنا الإشارة إلى الأبدية أو الخلود، ولكنها إشارة إلى انعدام الكبر في السن وإلى الموت بسبب انعدام تكرار الميلاد.
  3. لا يمكن تحرر الشخص الذي لا يتمتع بالحضور من إعادة تكرار الميلاد، فعند إعادة الميلاد لا بد من كبر السن الذي يليه الموت. فانعدام الحضور هو السبب في الموت (المرجع السابق، 9).
  4. الذين لا يتمتعون بالحضور الذهني أشبه بالأموات، لأنهم لا يفكرون أبدًا بالقيام في الأعمال البناءة و في الحفاظ على قواعد السلوك... إلخ. وفي حالة الرهبان، المقصود هم أولئك الذين لا يقومون بتلبية واجباتهم نحو معلمهم، ولا يقومون بممارسة تأمل تنمية الهدوء وتأمل تنمية البصيرة.
  5. النبيل هو من يتدرب على الدارما ومن دخل المسار الروحاني، أو من أدرك واحدًا من المسارات الأربعة للاستتارة، ولمّا يبلغ مرحلة الأرهات.
  6. يحدث إدراك الحقيقة realisation من خلال التجارب. وهذا ينشأ إما من خلال تنمية البصيرة أو محصلة ثمار الأعمال.
  7. من صفات النيرفانا أنها متحررة من القيود الأربعة التي تُقيّد الناس في دائرة إعادة الميلاد. وهي تُسمى في لغة بالي yogas: المتع الحسيّة (kāma)، الوجود (bhava)، الاعتقاد الخاطيء (diṭṭhi)، ثم (avijjā) أي الجهل بالحقائق النبيلة الأربع (Tin, 10).

24. إذا كان الفرد متنبِّهاً، حاضرَ الذَّهن، نقيًّا في فكره وكلامه وأفعاله.. وإذا كان يقوم بكلِّ شيء بعناية واهتمام، مقبِّداً حواسِّه، كاسبًا عيشه بحسب الدارما وهو يَقْظ. فإنَّه حينئذٍ سيذيع صيته.
25. يجعل ذو الحكمة من نفسه جزيرةً<sup>1</sup> مستعصيةً على الفيضان<sup>2</sup>. وذلك، من خلال المثابرة، والحضور الذهني، والانضباط، والسَّيطرة على الحواسِّ.
26. يُسلِّم الأحمق والجاهلُ نفسيهما للإهمال، أمَّا ذو الحكمة فيصون حضوره الذهني كجوهرة قيِّمة.
27. لذلك، على الإنسان ألا يكون مهملاً أو مدمناً على المتع الحسيَّة. فالشخص المتمكِّن من الحضور الذهني، من خلال ممارسة تأمل تنمية الهدوء وتأمّل تنمية البصيرة، يعيش تجربة السعادة القصوى - أي النيرفانا.
28. عندما يبيد ذو الحكمة الغفلة من خلال الحضور الذهني - وهو من صعد برج الحكمة، وتحرَّر من الأسي - فإنَّه ينظر بحزن إلى الكائنات التي تتألَّم. فمثلما ينظر الواحد من أعلى قمة الجبل نحو أولئك الذين في السهل تحته، كذلك ينظر ذو الحكمة للأُمور الدنيويَّة التي تمثِّل الحُمق والجهل.
29. ذو الحكمة حاضرٌ ذهنه بين الغافلين، ومتنبِّهٌ جدًّا بين أولئك الذين يعيشون في غفوة. وهو بذلك مثل حصان السباق الذي يستمرُّ في عدوه تاركًا خلفه الخيول المتعبَّة.
30. من خلال الحضور الذهني، أصبح Magha<sup>5</sup> ملكًا على كائنات الديفا<sup>6</sup>. فالثناء دائماً للحضور، والذمُّ للغفلة.

---

1. "الجزيرة" هنا ترمز إلى مرتبة الأرهات، فهي تُمكن من النجاة من المياه الهائجة للسَّمسارا Samsāra (دائرة تكرر الميلاد) (Tin, 11).

2. تُستخدم لفظة الفيضان مجازيًّا للأُمور الهدامة أو الاشتهاء الذي يستحوذ على البشر (Tin, 11).

3. المقصود به هنا الأرهات (Tin, 12).

4. يستمرُّ صاحب الحكمة في ثبات حتَّى يُدرك ثمار مساره الروحاني والنيرفانا، تاركًا خلفه الغافلين في دائرة إعادة الميلاد (Tin, 12).

5. شابُّ يُدعى Magha من قرية Macala، والذي أُعيد ميلاده ملكًا على كائنات الديفا - وهي كائنات عليا أو كائنات عوالم البهجة العظيمة - بسبب قيامه بتنظيف الطرق وبنائها وإزالة الأذى عنها. فهذه هي نتيجة الحضور الذهني في عمل الفضائل (Tin, 12).

31. إنّ الراهب الذي يجد البهجة في الحضور الذهنيّ، ويرى الخطرَ في الغفلة، يسير في طريقه كالنار تحرق كلّ القيود والأغلال، صغيرها وكبيرها.
32. إنّ الراهب الذي يجد البهجة في الحضور الذهنيّ، ويرى الخطرَ في الغفلة لا يمكنه أن يتراجع، فهو بالفعل قريبٌ إلى النيرفانا.

### نهاية الفصل الثاني: الحضور الذهنيّ

## الفصل الثالث الذهن (Cittavagga)

33. الذهن قابل للإثارة وغير ثابت، ومن الصعب السيطرة عليه وضبطه وصونه. وذو الحكمة يُدرب ذهنه<sup>1</sup> على غرار صنّاع السهام، إذ يُسوون الأسهم.
34. كما ترتعش السمكة عندما نُخرجها من الماء وتُلقي على أرضٍ جافة، كذلك يرتعش الذهن حين يُخرج من العالم الحسي ويفرّ إلى عالم المارا<sup>2</sup>.
35. من الصعب السيطرة على الذهن، فهو ينطلق ويهبط بسرعة وخفة حيث يجد السرور. فمن المفيد إذن أن تُروّض الذهن، فالذهن المُروّض بشكل جيد يجلب السعادة.
36. من الصعب رؤية الذهن، فهو لطيف في دقته، ينطلق ويهبط حيث يجد السرور. فينبغي على ذي الحكمة إذن أن يصون ذهنه، فالذهن المصون يجلب السعادة.
37. يجول الذهن بعيداً ويتحرّك هنا وهناك وحيداً. فهو غير ماديّ، يقطن في كهف القلب. أمّا أولئك الذين يُسيطرون على ذهنهم، فيتحرّرون من قيود المارا.
38. إذا كان ذهن الشخص غير ثابت، وإذا كان جاهلاً بالدارما الحقيقية، وإذا كان اعتقاده مترعزعا ومضطربا، وكذا ثقته وتوقه، فحكيمته لن تكتمل أبداً.
39. إذا كان ذهن الشخص خالياً من الرغبة الشديدة، ولم يكن مُبتلى بالكُره والغضب، (من تخلّى عن التشبث بالأُمور الهدامة والبناءة، أي الأرزات الذي أفعاله لا تحمّل بذور الكارما، فهو ما يزال يعمل الأُمور البناءة، ولكن من غير أن ينشأ عنها بذور كارما)، وكان متنبهاً، فلا خطر أمامه.

---

1. من خلال تأمل تنمية الهدوء (شَماتا Samatha) وتأمل تنمية البصيرة (فيباسانا) (Tin , 14).

2. تُمثّل المارا العوائق أو الإغراءات التي تُعيق إدراك النيرفانا. وهناك من يرى أن المارا قد تأتي في شكل كائنات، ولكنها أيضاً تُمثّل وتُجسد القوى التي في داخلنا، والتي تُعيق سيرتنا في المسار الروحاني.

3. المقصود هنا إدراك الذهن لفكرة واحدة في وقت واحد، فالفكرة تنشأ عندما تتوقّف أخرى (Tin , 14).

40. لأننا نعلم أن هذا الجسم مثل جرة من الصلصال (أي هشاً<sup>1</sup>)، وحتى نجعل الذهن آمناً (من السموم الذهنية<sup>2</sup>) مثل بلدة حصينة، ينبغي على الواحد منا أن يحارب المارا بسلاح الحكمة. كما ينبغي أن يستمر في صون ذهنه<sup>3</sup>، وألا يشعر بتعلق وتشبث بما ناله<sup>4</sup> (Tin, 16).
41. قريباً سيُلقي الجسد خالياً من الوعي في التراب، منبوعاً مثل قطعة خشبٍ لا قيمة لها.
42. قد يؤدي اللصُّ لصاً ما، وقد يؤدي عدوُّ عدوِّ ما، لكنَّ الذهنَ الموجَّه خطأً تجاه نفسه يتسبب بخطرٍ أعظمٍ بكثيرٍ.
43. لا يمكن لأبٍ أو أمٍّ أو أيِّ قريبٍ آخر أن ينفَع شخصاً أكثر من ذهنه الموجَّه بشكلٍ سليمٍ.

### نهاية الفصل الثالث: الذهن

- 
1. Bhikkhu Bodhi. Dhammapada recordings. 37-39, 2015.
  2. Bhikkhu Bodhi. Dhammapada recordings. 40-43, 2015.
  3. أي سواءً أكان الأرهات arahat نائماً أو متنبِّهاً، فالخِصال الأخلاقية فيه كالنُّوق السليم، والمثابرة، والحضور، والانتباه، والحكمة، كلها حاضرة فيه دائماً (Tin, 16).
  4. أي لا يتعلَّق بالنشوة والهدوء اللذين يتحقَّقان من خلال التأمل، ولا يجعل ذلك يُشغِّته، بل يستمرُّ بالمزيد من ممارسات تأمل البصيرة حتَّى يصل إلى مرحلة الأرهات. أي ما ناله من jhāna، أي أعلى حالات الصِّفاء والهدوء التي تتحقَّق من خلال التأمل (Tin, 16).

## الفصل الرابع

### الزهور (Pupphavagga)

44. مَنْ سيختبر ويُدرك هذه الأرض (أي الجسد)، وعالم الياما (وهو عالم المعاناة الشديدة [نيرايا]، وعالم الحيوان، وعالم الكائنات الواقعة في الفاقة العظيمة، تلك التي تُشكّل عوالم الكائنات التعيسة)، وعالم البشر، وعالم الديفا؟ مَنْ سيُدرك ويفهم طريق الدارما، الذي شُرح خيرَ شرح، وكأنّه الخبير في الأزهار يقطف ويختار؟

45. الإنسان النبيل هو الذي سيدرك هذه الأرض وعالم البشر وعالم الديفا. هذا النبيل هو الذي سيُدرك ويفهم طريق الدارما، التي شُرح خيرَ شرح. مثله مثل الخبير في الأزهار يقطف ويختار.

46. إنّ الذي يدرك أنّ هذا الجسد زائلٌ كزبد الماء، ويُدرك أنّه غيرُ جوهريّ كالسراب، سيقطع أسهم أزهار المارا<sup>1</sup>، ولا يراه الموت<sup>2</sup>.

47. مَنْ يَنغمس [مِن غير أن يشعر بالاكْتفاء<sup>3</sup>] في قطف الأزهار واختيارها، ومَنْ تعلقَ ذهنه بالمتع الحسيّة، يجرفه الموت كما يكتسح الفيضانُ قريةً ذاهلة نائمة.

48. المنغمس في قطف الأزهار واختيارها، والمتعلقَ ذهنه بالمتع الحسيّة، يقهره الموت.

49. كما النحلة التي تجمعُ الرحيق وتحوّم من دون أن تُفسد الزهرة أو لونها أو عبيرها، دَع الراهب [أو الحكيم] يسكن ويتعامل في القرية من دون أن يؤثّر في اعتقاد أهلها وتوقّهم، أو في كرمهم وثرائهم.

50. ينبغي ألا ينظر المرء إلى أخطاء الآخرين أو إلى ما يفعلون وما لا يفعلون من أمورٍ بناءة أو هدامة. إنّما عليه أن ينظر وحسب إلى ما قام به وما لم يقم به من الأمور البناءة أو الهدامة.

---

1. الأزهار أو الأقواس التي في أطرافها أزهارٌ، والتي تصوّبها المارا (والتي مرّ تفسيرها سابقاً) نحو الكائنات لإغوائها. وهي تمثّل الأشكال الثلاثة أو السلاسل: kilesavatam (سلسلة السُموم الذهنيّة)، و kammavattam (سلسلة الفعل الإراديّ)، و vipakavattam (سلسلة ما يترتّب من عواقب). وتتقطع هذه السلسلة عندما يقطعها سيفٌ من أدرك حقيقة الجسد الزائل (Tin, 19).

2. في هذا السياق، بعيداً عن أنظار الموت، أي إدراك النيرفانا (Tin, 19).

3. Bikkhu Buddhi. Dhammapada recordings. 46–49, 2015.

51. تمامًا، كالزهرة زاهية الألوان التي تفتقد العبير فلا تمنح حاملها عطرها، هي كلمات بوذا المُنمّقة التي تتحلّى بالبلاغة في نظمها. فهي لا تُعيد مَنْ لا يتدرّب على الدارما.
52. كما أنّ الزهرة الجميلة ذات الرائحة الزكية تمنح حاملها عطرها، كذلك كلمات بوذا التي تتحلّى بالبلاغة في نظمها، تُعيد مَنْ يتدرّب على الدارما.
53. على الإنسان أن يفعل الكثير من الأعمال البتاءة، مثلما نحصل على أكاليل الزهور من أكوام الأزهار<sup>1</sup>.
54. لا يُمكن لعبير الزهور أن ينتشر عكس اتجاه الرياح، وكذا رائحة الصندل، أو الياسمين العربيّ. أمّا عطر الأخيار<sup>2</sup> فينتشر في كلّ الاتجاهات، وكذلك عطر ذوي الفضيلة.
55. هناك عطور الصندل واللّوئس والياسمين، لكنّ عطر أصحاب الفضيلة يفوق كلّ العطور.
56. رائحة خشب الصندل خفيفة، لكنّ عطر أصحاب الفضيلة هو الأقوى، فتنشر رائحته حتى في عوالم الديفا.
57. لا يُمكن لكائنات المارا أن تجد الطريق الذي اتّخذه مَنْ تحلّوا بالفضيلة [السلوك السليم]<sup>2</sup>، والذين يعيشون بحضور ذهنيّ، والذين تحرّروا من السّموم الذهنيّة من خلال الإدراك الكامل.
- 58، 59. كما أنّ زهرة اللّوئس جميلة عطرة الرائحة، ولكنها قد تنمو فوق كومة قمامة على قارعة الطريق، كذلك قد يظهر، ومن كومة قمامة من الكائنات، تلميذ من تلامذة بوذا، يُنير بحكمته إلى المدى البعيد فوق العُميان.<sup>5</sup>

### نهاية الفصل الرابع: الزهور

- 
1. أيّ أنّه ينبغي القيام بأعمال الفضيلة من خلال ما يملكه المرء من ثروة، وأن يكون ذلك نابعا من الاعتقاد والتّوق السليم والكرّم (Tin, 21).
2. Bikkhu Buddhi. Dhammapada recordings. 54–59, 2015.
3. مثل العميان أو الجهلة لأنّهم يفتقرون إلى المعرفة والحكمة (Tin, 23).

## الفصل الخامس الأحمق (Bālavagga)

60. طويلٌ هو الليلُ لمن لم يستترِ بعدُ، طويلةٌ هي الرحلةُ للمسافرِ المُتعبِ، طويلةٌ هي السَّمسارا<sup>1</sup> للأحمقِ الجاهلِ بالدارما<sup>2</sup> الحقيقية.
61. إذا كان المرءُ يسعى للرفقة ولم يجد رفيقًا خيرًا منه أو مثله، فليعزم على أن يمضي وحيدًا، فلا رفقة مع الأحمق.
62. "عندي أبنائي، عندي ثروتي". بهذا الشعور بالتعلق يُبتلى الأحمق. وفي حقيقة الأمر، ليس للأحمق نفسٌ يملكها، فكيف يكون الأبناء والثروة ملكًا له؟
63. قد يكون الأحمق الذي يعرف أنه أحمقٌ حكيماً لمعرفة ذلك. أما الأحمق الذي يظن أنه حكيمٌ، فهو بالفعل يُدعى أحمق.
64. الأحمق، وإن ارتبط بشخص حكيم طوال حياته، لن يفهم الدارما تمامًا، مثله مثل المغرقة التي لا تعرف طعم الحساء.
65. الشخص الذكي، وإن رافق شخصًا حكيماً للحظة، يفهم الدارما بسرعة، تمامًا مثل اللسان الذي يعرف طعم الحساء.
66. الحمقى يمضون في هذه الحياة مع أنفسهم وكأنها عدوٌّ، يفتقرون للذكاء فيقومون بكارما سيئة تجني ثمارًا مرّة.
67. لا يكون الفعل بناءً إذا المرء ندم<sup>3</sup> على فعله، وبكى وانتحب نتيجةً لذلك الفعل.
68. يكون الفعل بناءً إذا لم يندم المرء على فعله، وإذا كان الشخص سعيدًا ومسورًا بثمار هذا الفعل.
69. يظن الأحمق أن الفعل الهدام أو الشرّ حلوٌ كالعسل ما لم تظهر عواقبه، ولكن حين تظهر هذه العواقب، يعاني الأحمق منها.

---

1. Samsāra أي دائرة إعادة الميلاد.

2. أي تعاليم بوذا.

3. يقول بيكو بودي إن المقصود هو الشخص الذي يملك حسَّ ضميرٍ بما هو خطأ أو صحيح.



70. يظنّ الأحمق أنّ قيمة الشخص تكمن في الزهد والتّقشّف<sup>1</sup> في تناول الطعام وحسب. ولكنّ ذلك لا يعادل، ولو جزءاً يسيراً، قيمة أولئك الأشخاص الذين فهموا تعاليم الدارما بالكامل.
71. لا تنشأ عواقب الفعل الهدّام والشرير فوراً، تماماً كالحليب الطازج الذي لا يتخثر مباشرةً. فهي تتبّع الأحمق وتحرّقه كجمر الفحم تحت الرماد.
72. لا ينال الأحمق من صيته وشهرته سوى الأذى، فهما تُفسدان فضائله.
73. يرغب الراهب الأحمق في تحصيل المديح على خصالٍ ليست عنده، وأن تكون له أولويّة بين الرهبان، وسلطة في الأديرة، وتبجيل من أشخاصٍ لا صلة لهم به.
74. " يجب أن يعتقد عامّة الناس وجمّع الرهبان أنّني أنا سببُ كلِّ ما يحدث. فليطيعوني إذن في كلِّ الأمور صغيرها وكبيرها". هكذا يفكر الأحمق، فيكبر غروره ويزداد طمعه.
75. هناك طريقٌ تودّي إلى المنافع المادّيّة، أمّا الطريق التي تودّي إلى النيرفانا فمختلفة. وعندما يفهم تلميذ بوذا هذا تمامَ الفهم، لا يعود يبتهج للمنافع الدنيويّة والتبجيل والشهرة، بل يُدرّب نفسه على الخلوّة والتجرّد وإدراك النيرفانا.

### نهاية الفصل الخامس: الأحمق

---

1. في هذا إشارة إلى رفض أسلوب التشدّد في التقشّف والزهد.

## الفصل السادس الحكيم (Paṇḍitavagga)

76. انظر إلى الرجل الحكيم الذي يشير إلى أخطائك وكأنه دليل يقود إلى كنزٍ دفين. إن مصاحبة مثل هذا الحكيم الذي يؤنب على فعل الخطأ تجلب النفع لا الضرر<sup>1</sup>.
77. على ذي الحكمة أن يقدم النصيح للحيلولة دون ارتكاب الآخرين الأخطاء. مثل هذا الإنسان يحترمه الأخيار ويكرهه الأشرار.
78. ينبغي ألا يربط المرء نفسه برفاق السوء الفاسدين، بل ينبغي أن يرتبط بالأصحاب الأخيار والنبلاء.
79. من ينهل من الدارما يعيش سعيدًا بذهن صافٍ، والإنسان الحكيم هو الذي يسعد بالدارما التي يوضحها النبلاء.
80. من يصنع قنوات الريّ يوجّه الماء، وضنّاع السهام يسوون الأسهم، والنجارون يشكّلون الخشب، أما الحكماء فيروّضون أنفسهم.
81. كالجبل الصخري لا تهزه الرياح، كذلك ذو الحكمة لا يربكه الملام أو المديح.
82. كالبحيرة العميقة الصافية الهادئة، يصبح الحكيم هادئًا بعد استماعه لتعاليم الدارما.
83. حقًا، يتخلّى من يتحلّى بالفضيلة عن التعلّق بجميع الأشياء<sup>1</sup>، فلا يتحدث برغبة حسية. وحين يواجّه الحكيم بالمتعة أو الأسى، لا يظهر نشوة أو اكتئابًا.
84. من لا يقوم بالأعمال الهدامة لأجل نفسه أو الآخرين، ولا يتمنى البنات والبنين، أو الثراء أو الملك، من خلال الفعل الهدام، ولا يتمنى النجاح عبر وسائل ملتوية، مثل هذا المرء يتحلّى بالفضيلة حقًا، وهو حكيم وعادل.
85. قلة من الناس من تصل الشاطئ الآخر أي النيرفانا، والباقون يمشون جميعًا على ضفة هذا الشاطئ.
86. أما الذين يتدربون بناءً على الدارما فيصلون الشاطئ الآخر، بعد اجتياز عالم الموت<sup>2</sup> العسير جدًا عبوره.

1. Bikkhu Budhi. Dhammapada recordings. 76–77, 2015.

2. أي في السمسارا.

87 و 88. ذو الحكمة هو مَنْ تَخَلَّى عن الحالات السوداويّة، فصار لِزَامًا عليه أَنْ يُنَمِّي الحالاتِ البناءةَ المُشرقة. وهو مَنْ يتركُ المساكنَ المألوفة ليصير بلا مأوى، في خلوةٍ، حيثُ مِنَ الصعب أن يجد الإنسانُ العاديَّ السرورَ فيها. وهناك، عليه أَنْ يسعى إلى السرور بعدَ أَنْ تَخَلَّى عن المُتَع الحسيّة وعن اشتِهَاء أيّ شيء، فيُنَقِّي نفسه مِنْ كلِّ السُّموم الذهنيّة في الدّهن.

89. أولئك الذين طَوَّروا ذهنهم جيّدًا بعوامل الاستتارة، وتخلَّصوا مِنْ كلِّ اشتِهَاء، الذين يبتهجون لتخليهم عن التعلُّق.. مثلُ هؤلاء، ومع تخلُّصهم مِنْ كلِّ السُّموم والسُّموم الذهنيّة Asava، قد امتلأوا بنور الحكمة، فصاروا يَشْعُونَ نورًا، ونالوا التحرُّر في هذا العالم.

**نهاية الجزء السادس: الحكيم**

## الفصل السابع

### الأرّهات (Arahantavagga)

90. الشقاء غير موجود بالنسبة إلى الأرّهات Arahāt الذي أكمل رحلته<sup>1</sup>، والذي تحرّر من الأسي ومن كلّ شيء، والذي تخلّى عن كلّ القيود<sup>2</sup>.
91. أولئك الذين يتمتّعون بالحضور الذهنيّ يجتهدون ويثابرون، ولا يتعلّقون بحياة المنازل. مثلهم مثلّ البجع الذي يترك البركة الموحّلة، هكذا يتركون حياة المنازل.
92. لا يُخزّن<sup>3</sup> الأرّهات أيّ شيء، وعندما يحصل على الطعام يتأمّل فيه جيّدًا<sup>4</sup>. فغاياته التحرّر من الوجود وتحقيق النيرفانا. أمّا نهاية طريقه فلا يُمكن اقتناؤها<sup>5</sup>، مثلها مثلّ مسار الطيور في السماء.
93. يخلو الأرّهات من السّموم الأخلاقيّة، فلا يتعلّق بالطعام، وغايته التحرّر من الوجود وتحقيق النيرفانا. أمّا نهاية طريقه فلا يُمكن اقتناؤها، مثلها مثلّ مسار الطيور في السماء.
94. إنّ الأرّهات الذي يتمتّع بملاكات حسّيّة هادئة<sup>6</sup> مثلّه مثلّ الخيل التي روضها الحوذيّ جيّدًا، وهو خالٍ من الكبر والسّموم الأخلاقيّة. مثلّ هذا الأرّهات تُقدّره كائناتُ الديفا.

---

1. المقصود بالرحلة هنا دائرة إعادة الميلاد أي السّمسارا (Tin, 35).

2. المقصود بالقيود هنا: الطمّع، والكراهة، والنظرة الخاطئة (Tin, 35).

3. أي مراكمة الكارما وآثارها، أو أيّ من الشروط الأربعة.

4. أي أن يتفق مع المعارف الثلاثِ pariñās التي ينبغي على الراهب أن يأخذها بعين الاعتبار فيما يتعلّق بالطعام، وهي: (أ) natapariñā معرفة طبيعة الطعام بالتحديد. (ب) tīraṇṇapariñā الاقتناع ببناءة الطعام الماديّ. (ج) pahānapariñā رفض جميع أشكال المتعة أثناء تناول الطعام (Tin, 36).

5. لا يمكن اقتناء نهاية الرحلة للأرّهات، لأنه تخلّص من الرغبة وانتهى من قيود دائرة إعادة الميلاد (Tin, 36).

6. هادئ، لا يُمكن لمباهج الحياة أو نوازلها أن تُشوشه. (Tin, 37).

95. مِثْلَ الأَرْضِ، يتحلَّى الأَرْهَاتُ بالصبر فلا يُسْتَتَارُ غضبًا. وهو ثابتٌ لا تُشَوِّشه مباحج الحياة أو نوازلها أو تُثِيرُ اضطرابه. وهو هادئٌ ونقيٌّ مثل البحيرة الصافية غير العكرة. لمثل هذا الأَرْهَاتِ لن يكون هناك تكرارٌ للميلاد.
96. الأَرْهَاتُ هادئٌ في ذهنه وهادئٌ في كلامه، وكذا في أفعاله. وهو يَعْرِفُ الدارما بالفعل، خالٍ من السُّمومِ الذهنيَّةِ، لا تُشَوِّشه مباحج الحياة ونوازلها ولا تُثِيرُ اضطرابه.
97. ذلك الذي حَقَّقَ الإدراك الكامل وتحرَّرَ مِنَ الإيْمانِ الأعمى والسَّدَاجَةِ، والذي أدركَ النيرفانا، والذي قَطَعَ كلَّ ما يربطه بهذا العالمِ واحتمالات دائرة إعادة الميلاد، والذي أنهى جميع عواقب الأفعال البناء منها والهدام، والذي تخلَّصَ من كلِّ رغباته، هو بالفعل أنبلُ الناس.
98. في القرية أو الغابة، في الوادي أو على التلَّةِ، حيثما يَعِشُ الأَرْهَاتُ يحلُّ السُّرور.
99. الغابات تجلب البهجة، لكنَّ المتشَبِّهين بالعالم لا يجدون فيها بهجة. فقط أولئك الذين تخلَّصوا مِنَ الرغبة الشديدة والاشتهاء يجدون البهجة فيها، لأنهم لا يسعون إلى المُنْعِ الحسيَّةِ.

### نهاية الفصل السابع: الأَرْهَاتُ

## الفصل الثامن الآلاف (Sahassavagga)

100. كلمة واحدة مفيدة، يسكن المرء لسماعها، خير من ألف كلمة بلا فائدة، وغير مرتبطة بإدراك النيرفانا.
101. عبارة واحدة مفيدة، يسكن المرء لسماعها، خير من ألف عبارة بلا فائدة، وغير مرتبطة بإدراك النيرفانا.
102. قراءة عبارة واحدة من تعاليم الدارما، يسكن المرء لسماعها، خير من قراءة مئات العبارات غير المرتبطة بإدراك النيرفانا، ولا فائدة منها.
103. قد ينتصر المرء على ألف رجل في ألف معركة، غير أن أعظم المنتصرين هو من ينتصر على نفسه.
- 104، 105 أن تنتصر على أعدائك الداخليين خير من أن تنتصر على أعدائك الخارجييين. فمن انتصر داخلياً لن يتمكن من هم خارجة أن ينتصروا عليه، حتى ولو كانوا من كائنات الديفا أو المارا.
106. قد يُقدّم المرء العطايا شهرياً، بالآلاف القطع النقدية، ولمدة مئة عام. لكن خير له من ذلك كله أن يبجل لحظة واحدة راهباً أو متدرباً على تنمية البصيرة.
107. قد يتعهد العديد من الناس النار المقدسة في الغابة<sup>1</sup>. ولكن لو أظهر المرء التبجيل للراهب لحظة واحدة، كان ذلك حقاً أفضل من مئة عام في تقديم الأضاحي<sup>2</sup>.
108. حتى ينال الخير والفضيلة، قد يقوم المرء في هذا العالم، طوال السنة، بعطايا كثيرة أو قليلة، كأضاح. لكن هذه العطايا جميعها لا تُعادل ربع الخير الذي يُمكن أن يناله من تبجيل النبلاء، الذين يسيرون على الطريق السليم.
109. الإنسان الذي يُقدّر ويُكرّم أولئك الأكبر سنّاً والأكثر فضيلة، يَغنم أربع منافع: طول العمر، والجمال، والسعادة، والقوّة.

---

1. يُعتبر تعهد النار المقدسة من الطقوس والعبادات القديمة المتبعة في كثير من الأديان، ومنها الهندوسية. ولكن هذا غير موجود في البوذية.

2. كذلك الأمر بالنسبة إلى الأضاحي، فهي مظهر وطقس ديني في كثير من الأديان والعبادات القديمة أيضاً. لكن البوذية تخلو من هذا الطقس.

110. يومٌ واحدٍ من حياة ذي الفضيلة، المجتهد في ممارسة تنمية الهدوء وتأمل البصيرة، خيرٌ من مئة سنة من حياة الشخص غير السويّ، الذي لا يُسيطر على حواسّه.
111. يومٌ واحدٍ في حياة إنسان حكيم، يَجْتَهد في ممارسة تأمل تنمية الهدوء وتأمل تنمية البصيرة، خيرٌ من مئة سنة في حياة إنسان جاهل لا يُسيطر على حواسّه .
112. يومٌ واحدٍ من حياة الإنسان المجتهد، بكلِّ جِدِّ ونشاط، في ممارسة تنمية الهدوء وتأمل البصيرة، خيرٌ من مئة سنة من حياة الشخص التلبّيد الكسول، الذي لا يُسيطر على حواسّه.
113. يومٌ واحدٍ من حياة الإنسان المدرك لنشوء وزوال المُكوّنات الخمسة، خيرٌ من مئة سنة من حياة الشخص الذي لا يُدرك ذلك.
114. يومٌ واحدٍ من حياة الإنسان المدرك للنيرفانا خيرٌ من مئة سنة من حياة الشخص الذي لا يُدركها.
115. يومٌ واحدٍ من حياة الإنسان الذي يفهم الدارما النبيلة خيرٌ من مئة سنة من حياة الشخص الذي لا يفهمها.

#### نهاية الفصل الثامن: الآلاف

## الفصل التاسع

### الأُمور الهدّامة Pāpavagga

116. على المرء أن يُسرّع في الأفعال البِناءة، وعليه كذلك أن يَضبط ذهنه عن الأُمور الهدّامة. فذهن الشخص البطيء في القيام بالأفعال البِناءة، يَميل إلى أن يُسرّر في القيام بالأُمور الهدّامة.
117. إذا قام المرء بعمل هدام، فعليه ألا يفعل ذلك المرّة تلو الأخرى، ويجب ألا يُسرّر بفعل ذلك؛ فتراكم الأفعال الهدّامة يُوّدي إلى المعاناة.
118. إذا قام الشخص بفعل بِناء، فعليه أن يقوم به المرّة تلو الأخرى، وعليه أن يُسرّر لذلك؛ فإنّ تجميع الفضائل يُوّدي إلى السعادة.
119. حتّى الشخص الذي يقوم بالأفعال الهدّامة قد يستمرّ شعوره بالسرور طالما أنّه ليس هناك عواقب لأفعاله. ولكنّ عندما تَظْهر هذه العواقب، فإنّها ستكون وخيمة.
120. طالما أنّ الأعمال البِناءة لم تُثمر بعد، فسوف يظلّ المرء يعاني. ولكنّ عندما تُثمر أعماله فسوف تزول معاناته، ويستمتع بِثمار عمله.
121. الأحمق يمتلئ بالأُمور الهدّامة من خلال تراكمها شيئاً فشيئاً، تماماً مثل الجرّة التي تملؤها قطرات الماء. لذا ينبغي ألا يستهين المرء بالفعل الهدّام متوهماً أنّ: "القليل منه لن يطولني أو يؤثر عليّ."
122. الحكيم يمتلئ بالفضيلة من خلال تراكمها شيئاً فشيئاً، تماماً مثل الجرّة التي تملؤها قطرات الماء. لذا ينبغي حقاً ألا يستهين المرء بالأعمال البِناءة متوهماً أنّ: "القليل منه لن يؤثر عليّ."
123. كما يتجنّب التاجر الثريّ ومعه حشدٌ من مساعديه الطريقَ الخطرة، وكما يتجنّب السّمّ من يرغب في الحياة، كذلك على المرء أن يتجنّب الأفعال الهدّامة.
124. إذا لم يكن في اليد جرحٌ، أمكن للمرء أن يتعامل مع السّمّ، فالسّمّ لا يؤذي من كانت يده سليمة. هكذا الشخص الذي لا يُضمر الكره لأحد، لا يؤذيه السّوء.
125. إذا تحامل المرء الأحمق على شخص لا يستحقّ الإساءة - أي الشخص النقيّ الخالي من السّموم الذهنيّة، أي الأرهات - عادت حينئذٍ الأُمور الهدّامة على ذلك الأحمق، كذرات الغبار الدقيقة قُذفت عكس الريح.
126. البعض يُعاد ميلادهم في عالم البشر، ومن يقومون بالأعمال الهدّامة يُعاد ميلادهم في العذاب المستمرّ niraya، والصالحون يُعاد ميلادهم في عوالم الديفا. أمّا أولئك الذين تحرّروا من السّموم الأخلاقيّة فسيصلون إلى إدراك النيرفانا.



127. لا يُمكن لأحدٍ أن يَفْرَّ مِنْ عواقب العمل الهدّام، سواء فرَّ إلى السماء، أم إلى وسَط المحيط، أم إلى كهفٍ في الجبال، أم إلى أيِّ مكان.
- 128 . لا يُمكن لأحدٍ ألا يقهره الموت، سواء فرَّ إلى السماء، أم إلى وسَط المحيط، أم إلى كهفٍ في الجبال، أم إلى أيِّ مكان.

### نهاية الفصل التاسع: الأمور الهدّامة

## الفصل العاشر

### العواقب (Daṇḍavagga)

129. الجميع يَضْطرب من العنف، والجميع يخشى الموت. فإذا وضع أحد نفسه مكان غيره، ينبغي أن يبتعد عن العنف فلا يضرب ولا يقتل أحدًا.
130. الجميع يَضْطرب من العنف، والجميع حياتهم عزيزة عليهم. فإذا وضع أحد نفسه مكان غيره، ينبغي أن يبتعد عن العنف فلا يضرب ولا يقتل أحدًا.
131. ذلك الذي يسعى إلى إسعاد نفسه بالتسبب في ظلم الآخرين، الذين يرغبون أيضًا في السعادة، لن يجد السعادة في وجوده التالي.
132. ذلك الذي يسعى إلى إسعاد نفسه من غير أن يتسبب في ظلم الآخرين، الذين يرغبون أيضًا في السعادة، لا بد أن يجد السعادة في وجوده التالي.
133. لا تتكلم مع أحد بفظاظة، فالذين تكلمت معهم كذلك سيردّون عليك. حقًا إنَّ الكلام السيء هو مصدر المشاكل والمعاناة، ولا بد أن تعود عليك عواقبه.
134. إذا استطعت أن تحافظ على هدوئك، كآلة موسيقية مكسورة لا صوت لها، فستدرك النيرانا حتمًا، ولن تكون فيك فظاظة.
135. كما تسوق العصا الماشية إلى المرعى، كذلك يسوق كبرُ العمر والموت حياة الكائنات كلّها.
136. عندما يقوم الأحمق بالأفعال الهدامة، فهو لا يدرك أنّها كذلك، ولكنّه يعاني من هذه الأفعال كمن يحترق بالنار.
137. الشخص الأحمق الذي يتسبب بالأذى للآخرين باستخدام الأسلحة، من دون أن يتسببوا له بأيّ أذى، وكذلك الذي يتسبب بالأذى لمن ينبغي ألاّ يؤذى، فهو حتمًا ستصيبه واحدة أو أكثر من عواقب الأعمال الهدامة العشرة.
- 138 - 140. وسيكون عرضة للألم الشديد، أو الفقر، أو الإصابة في جسمه، أو لمرض خطير، أو للجنون أو لسوء الطالع نتيجة غضب الحاكم، أو لاتهامات باطلة ومُجففة، أو لفقدان الأقرباء، أو خسارة الثروة، أو لتعرض بيته للحريق أو الصواعق.. وبعد أن يتحلل جسده، سيُعاد ميلاده في عالمٍ من المعاناة.

141. إن لم يتغلب الشخص على الشك فلن يُنقّيه شيءٌ، حتّى ولو قام بالتعزّي، أو صام، أو سار أشعث الشعر، أو لطّخ نفسه بالطّين، أو نام على الأرض، أو أجهد نفسه بجُلوس القُرْفُصَاء أو غطّى نفسه بالرّمْل<sup>1</sup>.

142. حتّى ولو كان المرء مُتَشَحًّا بالثياب الفاخرة، لكنّه حافظ على هدوئه، وكان خاليًا من السُّموم الذهنيّة، متمتّعًا بضبط حواسّه، ثابتًا في مسار البصيرة وكان نقيًّا، ونبذ جانبًا عدوانيّته تجاه كلّ الكائنات.. فهو يستحقّ حقًّا أن يُسمّى زاهدًا وبراهمن وراهبًا.

143. في هذا العالم، نادرٌ من يُمسك نفسه عن الفعل الهدّام، ويبقى متنبّهًا مثل الحصان الأصيل، الذي لا يُتيح للأخريين سببًا لجلده، ويتحرّك لأقلّ لَسَعَة سَوِطٍ.

144. من خلال الاعتقاد السليم، والثّوق السليم، والأخلاق، والانتباه، والقُدرة على التمييز، ودراسة الدارما، والمعرفة السليمة، والأفعال السليمة، والممارسات الأخلاقيّة، والحضور الذهنيّ المُستمرّ، تخلّ عن المعاناة.

145. من يصنّع قنوات الريّ يوجّه الماء، وصانعو السِّهام يُسوِّون الأسهم، والنجّارون يعملون في الخشب. أمّا الحكماء فيروّضون أنفسهم.

### نهاية الفصل العاشر: العواقب

---

1. يُذكّر بيكو بودي أنّ هذه الأمور كان يتبعها الزاهدون والمتنسكون، في أيام بوذا وفي الهند بشكل عام.  
(Bikkhu Budhi. Dhammapada recordings. 141 – 145, 2015)

## الفصل الحادي عشر كَبِرِ السِّنِّ (Jarāvagga)

146. لماذا الضحك؟ لماذا هناك مرحٌ مع أنّ العالم دائماً يحترق، لماذا لا تسعى إلى النور والعتمة تُحيط بك؟
147. انظر إلى صورة الجسد هذه: إنه كتلةٌ من القروح، تسنده عظامٌ، مريضٌ ومَحَطُّ الكثير من الأفكار السيئة، وليس مصدرَ استِمرارٍ أو استِقرارٍ.
148. هذا الجسد يبلى مع تقدّمه في العمر، هو بيتٌ للمرض وضعيفٌ. هذه الكومة من الفساد سوف تتفسخ.. ألا إنّ الحياة نهايتها الموت.
149. هذه العظام الرمادية مثل القرع الذي يُقذف به في فضل الخريف، فأى متعة في رؤيتها؟
150. هذا الجسد مدينةٌ مبنية من العظام، المكسوة باللحم والدم، وفي حناياه يسكن الهرم والتعفن والموت، والغرور والتفاق.
151. العربات الملكية الأكثر زخرفةً تهرأ، والجسد يهرم أيضاً، لكن دارما أصحاب الفضائل لا تهرأ. هذه هي الحكمة التي يتداولها أصحاب الفضائل فيما بينهم.
152. من يكبر في العمر، ولكن بقليلٍ من العلم، يكبر في العمر مثل الثور، لحمه فقط يكبر لا حكمته.
153. أنا، الذي كنتُ أبحث عن باني هذا البيت<sup>1</sup>، تُهت في حيواتٍ عديدة بالسامسارا ضاعت سُدى، باحثاً عن باني هذا البيت. حقاً، إنّ الميلاد المتكرّر معاناة.

---

1. تعبّر الجملتان 153 و 154 عن السرور والفرح الشديد والعميق الذي شعره بوذا في لحظة وصوله إلى الاستتارة. لذلك فإنّ هاتين الجملتين تزخران بلطائف المعاني والمشاعر العميقة: والمقصود بالبيت 153: " لقد سغيث في البحث عن باني هذا البيت أي جسدي - مدركاً أنّه لا يُمكن رؤيته إلا بحكمة معيّنة - فسعيث لإدراك هذه الحكمة منذ تنبأ ديبانكارا بوذا Dipankara Budha بأنني سأصبح بوذا مثله يوماً ما. ولكن، لأنني لم أتمكن من نيل تلك الحكمة تُهت على مدى عشرات آلاف الحيوات في دائرةٍ لا منتهية من تكرار الميلاد. والميلاد الذي يُصاحبه كِبِرِ السِّنِّ والمرض والموت هو معاناة. لذلك كنتُ أبحثُ عن باني البيت أي الاشتهاء (Tin, 57).

154. يا باني البيت! لقد رأيتك، لن تبني لي ثانية بيتاً آخر، كلُّ جسورك قد تحطّمت، دعامةُ سقّك قد انهارت، لمْ يُعدْ ذهني يخلُق المزيد من الأفعال الاختيارية، وأنهيْتُ الاشتِهَاء<sup>1</sup> (Arahatta Phala).

155. أولئك الذين لم يعيشوا حياةً روحانيةً، ولم يكسبوا ثراءً في شبابهم<sup>2</sup>، يَضنُّون مثلَ طيور هَرمة فوق بركة جافّة نَضَبَت من السمك.

156. أولئك الذين لم يعيشوا حياةً روحانيةً، ولم يكسبوا ثراءً في شبابهم، مُلقُون مثل الأسهُم التي فقدت عزمها وسقطت أرضاً، يَنْتَجِبون ويتأوّهون على الماضي.

نهاية الفصل الحادي عشر: كِبَر السِّن

- 
1. لقد أنهيتُ رغبات الاشتِهَاء داخلي، ونلتُ مرحلة الأرهات ومحصّلة ثمار المسار الروحاني (Tin, 58).
  2. يُعتبرُ كسبُ الثراء للعامة من خلال أساليب أخلاقية غايّة حسنة (Frsendal, 119).

## الفصل الثاني عشر الذات (Attavagga)

157. إذا كان الشخص يعلم أنّ نفسه عزيزة عليه، وجب أن يحميها خلال أيّ من الفترات الثلاث<sup>2</sup>. وعلى ذي الحكمة أن يكون متنبّهاً.
158. من الضروري أن يؤهل المرء نفسه لما هو لائق ومناسب، ثمّ بعد ذلك ينبغي عليه أن يعلم الآخرين. وبذلك لا يسيء ذو الحكمة لنفسه.
159. ينبغي أن يتصرّف المرء مثلما يعلم الآخرين، فعند ترويض النفس تمامًا يمكن للمرء أن يروض غيره. ألا إنه من الصعب ترويض النفس.
160. ألا إنّ ملجأك هو أنت. كيف يمكن أن يكون الآخرون ملجأ لك؟ عندما يروض المرء ذاته بعمق، يمكن له أن ينال الملجأ، ومن الصعب جدًا نيله.
161. الأعمال الهدّامة، التي يقوم بها الشخص، تنشأ منه، وهو الذي يتسبّب بها. تُدمر الأحقّ الذي يقوم بها، تمامًا مثل حجر الألماس الذي يطحن الصخر الذي تشكّل منه.
162. مثل النبات المتسلق الذي يلتفت حول الشجرة، هكذا هو من فيه سموم ذهنيّة، يفعل في نفسه ما يرغب فيه عدوّه.
163. من السهل أن يقوم المرء بالأمر السيئة المؤذية . لكنّ الأشياء النافعة البناءة هي التي يصعب القيام بها.
164. بسبب نظرة الأحقّ الخاطئة والهدّامة، فإنّه يستخفّ بتعاليم النبلاء، الجديرين بالتبجيل، والذين يعيشون بناءً على الدارما، وهذا الأحقّ مثل شجرة البامبو التي في ثمارها هلاكها.

---

1. قد تشير هذه إلى الفترات الثلاث من الليل، أو إلى المراحل الثلاث من حياة الإنسان، التي ينبغي أن يكون فيها يقظاً. وذلك من خلال التدرّب على التأمل.

165. الشخص نفسه هو من يقوم بالأعمال الهدامة، وهو من يُفسد نفسه، وهو من يُنقى نفسه.  
فالنقاء أو عدمه مرهونٌ كُلُّه بالشخص عينه، ولا يمكن لأحدٍ أن يطهر غيره ويُنقيه.
166. لا تتجاهل منفعة نفسك عندما تسعى لأجل منفعة الآخرين - مهما عظمت المنفعة. ينبغي أن يقوم المرء بما هو نافع له.

نهاية الفصل الثاني عشر: الذات

## الفصل الثالث عشر

### العالم (Lokavagga)

167. لا تَسْلُكِ الطُّرُقَ الدُّنْيَا، ولا تَعِشْ في غَفْلَةٍ، ولا تَعْتَنِقِ وَجْهَاتِ النُّظُرِ الخاطئة، ولا تكن أنتَ مَنْ يُطِيلُ السَّمْسَارَا.
168. انْهَضْ وتَحَرَّرْ مِنَ الغَفْلَةِ، فَمَنْ يَتَدَرَّبُ عَلَى طَرِيقِ الدَّارِمَا يَعِشْ بِسُرُورٍ وَيَتِمُّ بِهَدْوٍ، فِي هَذَا الْعَالَمِ وَفِي الْعَالَمِ الَّذِي يَلِيهِ.
169. اِتْرَمِ تَعَالِيمَ الدَّارِمَا وَالسُّلُوكَ الْمَلَائِمَ، وَلَا تَلْتَرَمِ السُّلُوكَ غَيْرَ الْمَلَائِمِ. فَمَنْ يَلْتَرَمِ تَعَالِيمَ الدَّارِمَا يَعِشْ بِسُرُورٍ فِي هَذَا الْعَالَمِ وَفِي الْعَالَمِ الَّذِي يَلِيهِ.
170. إِذَا نَظَرَ الْمَرْءُ إِلَى الْعَالَمِ كَمَا يَنْظُرُ إِلَى فُقَاعَةٍ أَوْ إِلَى سَرَابٍ، فَلَنْ يَجِدَهُ الْمَوْثُ.
171. تَعَالَى وَأَنْظُرْ إِلَى هَذَا الْعَالَمِ الَّذِي يُشْبِهُ الْعَرَبَةَ الْمَلَكِيَّةَ الْمُزَيَّنَةَ. يَتَخَبَّطُ الْحَمَقَى فِيهِ، أَمَّا ذُو الْحِكْمَةِ فَلَا يَتَعَلَّقُ بِهِ.
172. ذَلِكَ الَّذِي لَمْ يَكُنْ لَدَيْهِ حُضُورٌ ذَهْنِيٌّ، ثُمَّ أَصْبَحَ لَدَيْهِ حُضُورٌ، يَنْبِرُ الْعَالَمَ كَالْبَدْرِ الْمُنِيرِ فِي لَيْلَةٍ بَلَا غُيُومٍ.
173. ذَلِكَ الَّذِي يُسَوِّدُ أَعْمَالَهُ الْخَيْرَةَ عَلَى أَعْمَالِهِ الشَّرِّيرَةِ وَالْهَدَامَةَ، يُنِيرُ الْعَالَمَ كَالْبَدْرِ الْمُنِيرِ فِي لَيْلَةٍ بَلَا غُيُومٍ.
174. النَّاسُ عُمَيَانٌ فِي هَذَا الْعَالَمِ، الْقَلِيلُ مِنْهُمْ فَقَطْ يَرَى بِجَلَاءٍ. تَمَامًا مِثْلَ الطُّيُورِ، الْقَلِيلُ مِنْهَا يَهْرُبُ مِنَ الشَّرِّكَ. كَذَلِكَ قَلِيلٌ هُمُ الَّذِينَ يَبْلُغُونَ عَالَمَ الدِّيفَا وَالنَّيْرِفَانَا.
175. يَطِيرُ الْإَوْرُ فِي السَّمَاءِ نَحْوَ الشَّمْسِ، وَمَنْ يَتَمَتَّعُونَ بِقُوَى رُوحَانِيَّةٍ غَيْرِ عَادِيَّةٍ تَحْمِلُهُمْ قُوَاهُمْ إِلَى السَّمَاءِ، وَذُو الْحِكْمَةِ الَّذِي انْتَصَرَ عَلَى جَيْشِ الْمَارَا يُغَادِرُ هَذَا الْعَالَمَ وَيَتَحَرَّرُ مِنْهُ.
176. مَنْ يَتَعَدَّى عَلَى الْحَقِيقَةِ، وَمَنْ رَهَنَ نَفْسَهُ لِلْكَذْبِ، وَمَنْ لَا تَعْنِيهِ الْحَيَاةُ التَّالِيَةُ، لَا يَتَوَانَى عَنِ اقْتِرَافِ أَيِّ فِعْلٍ شَرِّيرٍ.



177. أَلَا إِنَّ الْبُخْلَاءَ لَا يَبْلَغُونَ عَالَمَ الدِّيفَا، وَالْحَمَقَى لَا يُثْنُونَ عَلَى الْعَطَاءِ. أَمَّا ذُو الْحِكْمَةِ فَيَبْتَهِجُ لِعَمَلِ الْحَيْرِ، وَبِذَلِكَ يَنَالُ السَّعَادَةَ فِي الْحَيَاةِ التَّالِيَةِ.
178. لَا يُمَكِّنُ مَقَارَنَةَ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْأَرْضِ، أَوْ الذَّهَابِ إِلَى عَالَمِ الدِّيفَا، أَوْ حُكْمِ الْكَوْنِ بِأَكْمَلِهِ، بِمَا وَصَلَ إِلَيْهِ مَنْ حَقَّقَ تِمَارَ الدُّخُولِ فِي الْمَسَارِ الرُّوحَانِيِّ Sotāpatti.

نِهَايَةُ الْفَصْلِ الثَّلَاثِ عَشَرَ: الْعَالَمِ

## الفصل الرابع عشر بُودَا (Buddhavagga)

179. هذا هو الشخص-أي بودا- الذي اكتمل انتصاره. هذا هو الذي لا يُمكن أن يُصبح نصره هزيمة، إذ لم يكد أحد أن يُحقّق انتصاره، ولا حدود ليقظته. فبأيّ طريق إذن يُمكنك إغراؤه أو الانتصار عليه؟

180. بودا، ذلك الذي ليست فيه رغبات حسبيّة، تُشبه الشبّكة التي ستعيده إلى أيّ عالم من عوالم الوجود. ذلك هو بودا ذو الحكمة اللانهائيّة، الذي لا يُمكن اقتفاء أثره، ففي أيّ طريق إذن ستقوده!  
181. ينال ذو الحكمة، الذي يتدرّب على تأمل البصيرة *jhāna*، السلام الذي ينشأ من التحرر من الرغبات الحسيّة. مثل هذا الحكيم، وأولئك الذين يتمتّعون بالحضور الذهنيّ، والذين يستوعبون بالفعل الحقائق النبيلة الأربع، تحسّدُهم كائنات الديفا.

182. من النادر أن تنال ميلادًا كإنسان، وصعبة هي حياة البشر، ومن النادر أن تحظى بفرصة سماع الدارما الحقيقيّة، ومن النادر هو ظهور المُستتيرين واليقظين.

183. نبذ الفعل الهدام، والاجتهاد في الفضيلة، وتنقية الذهن - هذه هي تعاليم المُستتيرين أي (البوذات).

184. من أفضل ممارسات الرُهد الصبر والتحمل، "النيرفانا ساميّة" هكذا قال البوذات. والراهب الذي يؤدي الآخرين، والذي يتسبّب بالأذى، ليس زاهدًا.

185. الكف عن الذم والأذى، وممارسة ضبط النفس حسب تعاليم الرهبنة، والاعتدال في المأكل، والسكن في أماكن مُنعزلة، وبذل الجهد في ممارسات الانتباه العُلّيا - هذه هي تعاليم البوذات.

---

1. أي أنه لا داعي لمزيد من الحروب في داخله، فلم تعد فيه مُعيقات للانتصار عليها والتخلص منها. وكذلك لا يُمكن لكائنات المارا أو العوائق في الطريق الروحاني أن تُغويه؛ لأنّ السُموم الذهنيّة وخصوصًا الرغبات الحسيّة هي المدخل الذي تتسرّب منه هذه العوائق (Tin, 63).

- 186، 187. لا يُمكن إشباع الرغبات الحسيّة ولو بشلّال من النقود، فالرغبات الحسيّة تمنحنا القليل من المتعة، وهي مؤلّمة. وعندما يُدرك هذا ذو الحكمة، الذي هو تلميذ بوذا، لن يجد المتعة حتّى في مُتّع كائنات الديفا، بل إنّه سيبتّهج بهدم الرغبات.
- 188، 189. عندما يُهدّد الناس بالخطر، يُهرعون إلى الملجأ - نحو الجبال والغابات، والمنتزهات والحدائق أو الأشجار المقدّسة. لكنّ مثل هذا ليس ملجأً آمنًا، وليس الأفضل. فمن لم يتحرّر بعد من العواقب الوخيمة للوجود والمعاناة، فهو الذي يقصد تلك الملاجئ.
- 190، 191. من يتخذ بوذا والدارما والسانغا ملجأً، يرّ بمسار البصيرة الحقائق النبيلة الأربع: المعاناة، وسبب المعاناة، وانتهاء المعاناة، وطريق النبلاء ذا الفروع الثمانية الذي يُؤدّي إلى زوال المعاناة.
192. ألا إنّ ذلك هو الملجأ الآمن، فمن يتخذه يتحرّر من المعاناة.
193. من النادر أن تجد أنبل الناس وأشرفهم، فهو لا يُولد في أيّ مكان ولا في أيّة عائلة. ولكنّ العائلة التي يُولد فيها هذا الحكيم ستزدهر.
194. في ظهور بوذا سرور، وفي شرح الدارما سرور، وفي الانسجام بين أفراد السانغا سرور، وفي ممارسة أولئك الذين يعيشون في انسجام سرور.
- 195، 196. لا تُقدّر بتمنّ تلك الفضيلة التي ينالها ذلك الشخص الذي يُقدّم التبجيل لأولئك الجديرين به، من البوذات أو تلاميذهم، الذين تجاوزوا الأسى ولا يخافون شيئًا.

نهاية الفصل الرابع عشر: بوذا

## الفصل الخامس عشر

### السعادة (Sukhavagga)

197. ألا إننا نعيش بسعادة كبيرة إذ لا نُمارِس العدا بين العُدوانيين، فنحن نعيش بينهم من دون أن نكون منهم.

198. ألا إننا نعيش بسعادة كبيرة وبصحة جيدة بين المرضى، بين المرضى نعيش بصحة وعافية.

199. ألا إننا نعيش بسعادة كبيرة من دون أي جشع إلى الرغبات الحسبية؛ بين الجشعين إلى الرغبات الحسبية نعيش من دون ذلك.

200. ألا إننا نعيش بسعادة كبيرة. نعيش برضى مُفعم بالسرور كطعام لنا، مثل كائنات Abhassara Brahma.

201. المُنتصر يَجُلب العداوة، والذي تعرّض للغزو يعيش بتعاسة، ومن يتمتع بالسلام يعيش بسعادة لأنه تخلّى عن الانتصار والهزيمة.

202. لا نار مثل الاشتها، ولا سوء حظ مثل الكراهية، ولا مَرَض مثل عبء المُكونات التي تشكّلنا منها Khandhas، ولا سعادة تُصاهي السلام الكامل - أي النيرفانا.

203. الجوع أشدّ الآلام، والمُكونات التي تشكّلنا هي أشدّ الأمراض. ونو الحكمة الذي يدركها على طبيعتها يدرك النيرفانا، وهي أعظم السعادة.

204. الصحة أعظم ما يمكن أن نناله، والرضى خير ثروة، والصديق الثقة هو أفضل الأقرباء، والنيرفانا هي أفضل السعادة.

205. من تذوق طعم الخلوة وطعم السلام الكامل للنيرفانا، ومن ينهل من بهجة جوهر الدارما، يتحرّر من الخوف والشّر.

206. من الخير رؤية النبلاء، ففي العيش معهم دائماً سرور، وفي عدم رؤية الحمقى دائماً أيضاً سرور.

207. مَنْ يَمْشِ بِرِفْقَةِ الْحَمَقَى يَنْعَمَ طَوِيلًا، وَالْإِرْتِبَاطُ بِالْحَمَقَى مُؤَلِّمٌ جِدًّا، كَالْعَيْشِ مَعَ الْأَعْدَاءِ.  
لَكِنْ فِي الْإِرْتِبَاطِ بِذَوِي الْحِكْمَةِ سُرُورٌ أَشْبَهُ بِلِقَاءِ الْأَقَارِبِ.
208. وَلِذَلِكَ، عَلَى الْمَرْءِ أَنْ يَتَّبِعَ النَّبْلَاءَ الْأَذْكِيَاءَ وَذَوِي الْعَزِيمَةِ، الَّذِينَ يَتَمَتَّعُونَ بِالْعِلْمِ، وَالْجَادِّينَ، وَالْأَوْفِيَاءَ. فَاتَّبِعُوا مِثْلَ هَؤُلَاءِ مِنْ ذَوِي الْحِكْمَةِ كَمَا يَتَّبِعُ الْقَمَرُ مَسَارَ النُّجُومِ.

نهاية الفصل الخامس عشر: السعادة

## الفصل السادس عشر

### المسرات (Piyavagga)

209. مَنْ يَنْمُ بِمَا لَا يَجِبُ الْقِيَامُ بِهِ وَيُفْشِلُ فِي الْقِيَامِ بِمَا يَنْبَغِي الْقِيَامُ بِهِ، وَمَنْ يُفْرِطَ فِي الْهَدَفِ مِنَ الْحَيَاةِ أَوْ فِيهَا هُوَ نَافِعٌ فِيهَا، وَيَتَمَسَّكُ بِالْمَتَعِ الْحِسِّيَّةِ، فَإِنَّهُ يَحْسُدُ مَنْ يَبْذُلُونَ الْجُهْدَ فِي سَبِيلِ الْهَدَفِ النَّبِيلِ.

210. لَا تَرْتَبِطْ بِشِدَّةٍ بِمَا يَسْرُكُ وَبِمَنْ هُمْ عَزِيزُونَ عَلَيْكَ، وَلَا تَرْتَبِطْ أَبَدًا بِمَنْ لَا يَعِزُّونَ عَلَيْكَ. فَمِنْ الْمُؤَلِّمِ أَلَّا تَرَى مَنْ يَعِزُّونَ عَلَيْكَ، كَمَا أَنَّ رُؤْيَا مَنْ لَا يَعِزُّونَ عَلَيْكَ مُؤَلِّمَةٌ أَيْضًا.

211. وَلِذَلِكَ، يَنْبَغِي أَلَّا يَتَشَبَّهَ الْمَرْءُ بِأَيِّ شَيْءٍ أَوْ أَحَدٍ عَلَى أَنَّهُ عَزِيزٌ جَدًّا عَلَيْهِ. فَالانْفِصَالُ عَمَّنْ نُحِبُّ مُؤَلِّمٌ، وَلَا فَيُودَ عَلَى أَوْلَائِكَ الَّذِينَ لَا يَتَشَبَّهُونَ بِالْمَسْرَاتِ وَلَا يَكْرَهُونَ.

212. الْمَسْرَاتُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْأَسَى، وَتَجْلِبُ الْخَوْفَ. وَمَنْ خَلَا مِنْهَا فَقَدْ خَلَا مِنَ الْأَسَى، فَكَيْفَ لَهُ أَنْ يَخَافَ؟

213. التَّوَدُّدُ الشَّدِيدُ يَجْلِبُ الْأَسَى، التَّوَدُّدُ الشَّدِيدُ يَجْلِبُ الْخَوْفَ. وَمَنْ خَلَا مِنْهُ فَقَدْ خَلَا مِنَ الْأَسَى، فَكَيْفَ لَهُ أَنْ يَخَافَ؟

214. الْمَتْعَةُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْأَسَى، الْمَتْعَةُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْخَوْفَ. وَمَنْ خَلَا مِنَ التَّعَلُّقِ بِالْمَتْعَةِ الْحِسِّيَّةِ فَقَدْ خَلَا مِنَ الْأَسَى، فَكَيْفَ لَهُ أَنْ يَخَافَ؟

215. الرَّغْبَاتُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْأَسَى، الْمَتْعَةُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْخَوْفَ. وَمَنْ خَلَا مِنَ الرَّغْبَاتِ الْحِسِّيَّةِ فَقَدْ خَلَا مِنَ الْأَسَى، فَكَيْفَ لَهُ أَنْ يَخَافَ؟

216. الْاِشْتِهَاءُ يَجْلِبُ الْأَسَى، الْمَتْعَةُ الْحِسِّيَّةُ تَجْلِبُ الْخَوْفَ. وَمَنْ خَلَا مِنَ الْاِشْتِهَاءِ فَقَدْ خَلَا مِنَ الْأَسَى، فَكَيْفَ لَهُ أَنْ يَخَافَ؟

217. مَنْ يَنْتَمِعُ بِالْفَضِيلَةِ وَالْبَصِيرَةِ، وَالْمُلْتَزِمُ بِتَعَالِيمِ الدَّارْمَا، وَمَنْ يَقُولُ الْحَقِيقَةَ وَيَقُومُ بِوِاجِبَاتِهِ، يُحِبُّهُ جَمِيعُ النَّاسِ.

218. مَنْ نَمَى الرَّغْبَةَ تَجَاهَ مَا يَفُوقُ الْوَصْفَ - أَيِ الْنِيرْفَانَا، وَمَنْ ذَهَبَتْهُ مُشْبَعٌ بِتِلْكَ الرَّغْبَةِ، وَلَمْ يَعُدْ مُتَعَلِّقًا بِالْعَالَمِ الْحَسِيِّ، يُطَلَقُ عَلَيْهِ السَّاكِنُ فَوْقَ النَّهْرِ<sup>1</sup>.

219، 220. مِثْلَمَا يُسْتَقْبَلُ مَنْ عَادَ بِسَلَامٍ بَعْدَ طُولِ غِيَابٍ مِنْ مَسَافَاتٍ بَعِيدَةٍ، بِالتَّرْحَابِ وَالْفَرَحِ مِنَ الْأَصْدِقَاءِ وَالْأَقْرَابِ وَمَنْ يَتَمَنَّوْنَ لَهُ الْخَيْرَ لَدَى عَوْدَتِهِ.. كَذَلِكَ، تَسْتَقْبَلُ أَعْمَالُ فَاعِلِ الْأُمُورِ الْخَيْرَةَ صَاحِبَهَا بِالتَّرْحَابِ، عِنْدَمَا يَنْتَقِلُ مِنْ هَذَا الْعَالَمِ إِلَى مَا يَلِيهِ<sup>1</sup>، كَمَا يَسْتَقْبَلُ الْأَقْرَابُ مَنْ يَعْرِضُ عَلَيْهِمْ لَدَى عَوْدَتِهِ.

---

1. أَيِ وَصَلَ إِلَى الْمَرْحَلَةِ الْأُولَى مِنْ مَرَاكِلِ الْأَرْهَاتِ الْأَرْبَعِ (Tin, 79).

نِهَايَةُ الْفَصْلِ السَّادِسِ عَشَرَ: الْمُبِيرَات

## الفصل السابع عشر

### الغضب (Kodhavagga)

221. تَخَلَّ عن الغضب، واترك الغرور، وتعلّب على جميع القيود. فإنّ المُعاناة لا تُصيب مَنْ لا يتشبّثُ بالاسم والشكل، أي مَنْ لا يملك شيئاً.

222. مَنْ يَكْبُحُ جِمَاحَ غضبه المتصاعد هو مِثْلُ قائد العربة الماهر، الذي يتنبّه إلى سرعة المركبة التي تسير بسرعة – أقول إنه سائقٌ حقيقي، لكنّ غيره من سائقي العربات هم فقط مَنْ يُمسكون بالجام.

223. حاربِ الغضبَ لا بالغضب، وحاربِ السوءَ بالخير، وحاربِ البخيلَ بالكرم، وحاربِ الكذابَ بقول الحقيقة.

224. على المرء قولُ الحقيقة، وألّا يَغْضَبْ، وأن يُعْطِيَ ولو القليلَ عندما يُطْلَبُ منه. ومن خلال هذه الثلاثة يُمكن للمرء دخولُ عوالم الديفا.

225. الأرهات المنضبطون دائماً في أفعالهم، والذين لا يُؤذون الآخرين، سيصلون النيرفانا حيث لا موتَ حينئذٍ ولا أسي.

226. أولئك المتنبّهون دائماً، الذين يتوقون إلى النيرفانا، والذين يُدرّبون أنفسهم ليلَ نهارٍ، تزول عنهم السُموم الذهنيّة تماماً.

227. ليس جديداً هذا يا أتولا! فهذا سائدٌ منذُ القدم: يُلقى اللومُ على الشّخص الصّامت، وعلى مَنْ يُكثِرُ الكلام، وعلى مَنْ لا يتكلّم كثيراً. فإنّ أحداً لم يسلم من اللوم.

228. لم يكن ولن يكونَ هناك أيُّ امرئٍ يلام دائماً، أو يُمدح دائماً.

229، 230. مَنْ يُثني عليه أصحابُ الحكمة ، بعدَ الملاحظة الدقيقة لسُلوكة يوماً بعدَ يوم، هو ذو السُّلوك السليم وصاحب الحكمة. فمن سيلومه إذن؟ إنّه كالذهب. فكائنات الديفا تنثني عليه، وحتى البراهمانا العظيم.



231. حَصَّنَ نَفْسَكَ مِنْ غَضَبِ الْجَسَدِ، وَحَافِظَ عَلَى انضِبَاطِكَ فِي جَسَدِكَ، وَتَخَلَّصَ مِنَ السُّلُوكِ  
غَيْرِ السَّلِيمِ، وَاجْتَهَدَ فِي الْأَفْعَالِ السَّلِيمَةِ.

232. حَصَّنَ نَفْسَكَ مِنَ الْغَضَبِ فِي الْكَلَامِ، وَحَافِظَ عَلَى انضِبَاطِكَ فِي كَلَامِكَ. تَخَلَّصَ مِنَ الْقَوْلِ  
غَيْرِ السَّلِيمِ، وَاجْتَهَدَ فِي الْقَوْلِ السَّلِيمِ.

233. حَصَّنَ نَفْسَكَ مِنَ غَضَبِ الذَّهْنِ، وَحَافِظَ عَلَى انضِبَاطِكَ فِي ذِهْنِكَ وَأَفْكَارِكَ. تَخَلَّصَ مِنَ  
الْأَفْكَارِ السَّيِّئَةِ، وَاجْتَهَدَ فِي الْأَفْكَارِ السَّلِيمَةِ.

234. أَصْحَابُ الْحِكْمَةِ يَتَحَلَّوْنَ بِالْانضِبَاطِ فِي جَسَدِهِمْ، وَفِي كَلَامِهِمْ، وَفِي ذِهْنِهِمْ. أَلَا إِنَّهُمْ يَتَحَلَّوْنَ  
بِضَبْطِ النَّفْسِ الْجَيِّدِ.

---

1. أتولا من أتباع بوذا من غير الرهبان. وقد قال له بوذا ذلك بعد أن انتقد كلاماً قاله عددٌ من تلاميذ بوذا الكبار (Fronsdal،  
123).

نهاية الفصل السابع عشر: الغضب

## الفصل الثامن عشر

### الفساد (Malavagga)

235. أنت الآن مثل ورقة ذابلة والموت على مقربة منك، تُوشِكُ على رحلة طويلة وليس لديك زوادة للطريق.

236. اصنع لنفسك جزيرة، واستعجل في الاجتهاد والمثابرة، وتحل بالحكمة. فبعد أن تخلصت من الفساد، ستدخل مراحل النبلاء.

237. أنت الآن مُسنٌ، ستكون في حضرة الموت ولن تستطيع التوقف على الطريق، وليس لديك زوادة.

238. اصنع لنفسك جزيرة، واستعجل في الاجتهاد والمثابرة، وتحل بالحكمة. فبعد أن تخلصت من الفساد، لن تكون عرضة لإعادة الميلاد.

239. شيئاً فشيئاً، ومن لحظة لأخرى، يُزيل ذو الحكمة ما فيه من فساد، مثله في ذلك مثل الحداد الذي يُنقى الذهب والفضة من الشوائب.

240. مثلما يتشكل الصدأ من الحديد، ويتآكل الحديد من ذاته، كذلك تؤدي أفعال الباغي به إلى نهاية سيئة.

241. من موانع التعلم والتذكر عدم التردد والتكرار، ومن عيوب المنازل عدم الترتيب، ومن عيوب الجمال البلاهة والكسل. أما عدم الانتباه فمن عيوب الحارس.

242. كما تُفسد إساءة السلوك الجنسي (الشخص)، ويُفسد البخل فعل العطاء، كذلك تُفسد الحالات السيئة كلاً من هذا الوجود والوجود التالي.

243. وأساءة العيوب هو الجهل. فعليك أيها الراهب التخلص من هذا العيب، وكُن بلا عيوب.

244. سهلة هي الحياة بالنسبة إلى أولئك الذين لا يستحون والذين هم بجراة الغراب، والذين يقترون على الآخرين والمغرورين والعدائين والفاستدين.

245. الحياةُ صعبةٌ بالنسبةِ إلى أولئك الذين يتحلَّون بالحياء، والذين يسعون دائماً إلى النقاء فتحزَّروا من التعلُّق، والذين لا يتَّسمون بالغرور ويتمتَّعون بالتمييز السليم.
- 246، 247. ذلك الذي يُدمر الحياة، ويكذب ويأخذ ما لم يُعطه، و يذهب مع زوجة رجل آخر، ويحتسي المشروبات المُسكرَة، يُعمِّق جذوره في السَّمسارا.
248. أدرك هذا أيُّها الإنسان! الناسُ ذوو الطِّباع السيِّئة غير منضبطين، فلا تدع الجشع والسلوك غير المُتوائم مع تعاليم الدَّارما يُطيل من تعاستك.
249. يُعطي الناس بناءً على قُوَّة اعتقادهم وتطلُّعاتهم وتوقهم. فمن لا يسره حُصول الآخرين على الطعام والشراب، لا يُمكنه بلوغُ حالة الصامادي [حالة من الاستغراق التأملِّي العالِي] في اللَّيل أو النَّهار.
250. والذي تَخَلَّص من ذلك الشعور واجتَنَّه من جذوره، سينال بالتأكيد حالة الصامادي في اللَّيل أو النَّهار.
251. لا نارٌ مثل الرغبة الشديدة، ولا قنبُزةٌ مثل الكراهية، ولا أُحبولةٌ أو شَرَكٌ كالجَهْل، ولا نهرٌ كالاشتِهَاء.<sup>2</sup>
252. من السَّهل على المرء أن يرى أخطاء الآخرين، ولكن من الصَّعب عليه أن يرى أخطاءه. وذلك الذي يُذيع أخطاء الآخرين، حاله كحال الذي يُثير القشَّ في مَهَبِّ الريح، مُخفياً أخطاءه كصيَّاد الطُّيور المكار الذي يُخفي نفسه وراء الأغصان.
253. ذلك الذي يُتابع دائماً أخطاء الآخرين وينتقدُهم، تتعاظُم فيه السُّموم الأخلاقية.
254. تطير الطُّيور في السَّماء من دون أثر، وخارج تعاليم بوذا لا أثر للزُّهاد. النَّاس العاديُّون يبتهجون في البابانتشا Papancha، أمَّا البوذات فكلُّهم متحرِّرون منها.

255. تطير الطيور في السماء من دون أثر، وخارج تعاليم بوذا لا وجود للرّهَاد، ولا دوام في الأشياء المشروطة. وهذه كلها تُطيل السامسارا، وكلُّ البوذات متحرّرون من هذه القيود. وكلُّ البوذات لا يُصيّبهم القلق والتشويشُ الذّهنيّ.

نهاية الفصل الثامن عشر: الفساد

## الفصل التاسع عشر

### العادل (Dhammatthavagga)

256. لا يتَّصِفُ المرءُ بأنَّه قائم بالدارما أو عادل إذا نظر في أمر ما على عَجَل. أمَّا ذو الحكمة فلا يقرِّر إلا بعد التَّمييز بين ما هو صائب وما هو خاطئ.

257. الحكيم هو الذي لا يحكُم على الآخرين باستعجال، ولكن باتِّفاق مع الدارما. فهو مَصون من الدارما، ويوصَف بأنه عادل.

258. لا يكون الإنسانُ حكيماً لأنَّه يُكثر من الكلام، بل من يتحلَّى بالأمان الداخلي ويخلو من العدائية ومن الخوف هو الذي يُسمَّى 'حكيماً'.

259. لا يُعتبر الإنسان "مُلمًّا بالدارما" لأنَّه يُكثر من الكلام فقط. أمَّا ذلك الذي يسمع القليل من الدارما فقط، ولكنَّه يطبِّقها ويتنبه لها، فهو بالفعل "مُلمٌّ بالدارما".

260. لا يُطلق على المرء تيرا thera، أي كبيراً ووقوراً، لأنَّ شَعْرهُ أشيب فقط، فمن كَبُرَ بمُرور السنين فقط يُقال له "كَبُرَ عَبْتًا".

261. وحده الحكيم من فيه استقامةٌ وصدق، ولا يتسبَّب بالأذى، ومُنضبط. فيُسمَّى كبيراً وقوراً.

262. ليس بجمالِ العبارة أو المظهر يكون الإنسانُ طيباً، إذا كان حاسداً وماكراً وبخيلاً.

263. ذو الحكمة الذي اجتثَّ الحسدَ والمكرَ والبُخلَ وأزالها، يقال له طيبٌ حقاً.

264. ليس بالرأس الحليق يُصبح المرءُ زاهداً، إذا خلا من الانضباط وتكلم كذباً. كيف يُمكن لمن امتلأ بالاشتهاء والجشع أن يكون زاهداً.

265. من هدأ تماماً كلَّ أشكال الشَّرِّ صغيرها وكبيرها، يُسمَّى زاهداً؛ لأنَّه تغلَّب على أشكال الشَّرِّ كلها.

266. لا يُصبح الإنسانُ راهباً لمجرد وقوفه بالباب ينتظر ما يُمنح للرهبان. لا يُمكن لمن لا يتصرَّف بناءً على الدارما أن يُصبح راهباً.

267. مَنْ يترَفَعُ في هذا العالم عن التعلُّقِ بالفضيلة والشرِّ معاً، ويعيشُ متجوّلاً، ويسلكُ حياةً من النقاء، هو بالفعل راهبٌ.

268، 269. ليسَ بالصَّمتِ يُصبح المرءُ موني Muni [حكيمًا مُستنيرًا]، إذا كان أحمقَ جاهلاً. فذو الحكمة، كمن يحمل ميزانًا، يأخذ ما هو خَيْرٌ وينبذ ما هو شَريرٌ. لهذا، فهو يُعتبر موني [حكيمًا مُستنيرًا].

270. مَنْ يؤذي الكائنات ليس من النبلاء، ومَنْ لا يؤذي الكائنات يُسمّى نبيلًا.

271، 272. لا يقنعُ الراهب بمجرّد سلوكه السليم وما يتّخذه من عُهود وتعلُّم كثير، ولا بمجرّد نيل حالة الصامادي والخلوة، ولا بمجرّد الظنّ بأنّه حقّق ثمارَ المسار، وأنّه ليس مثل بقية عامّة الناس. لا يقنعُ الراهب ولا يرضى ما لم يحطّم السُّموم الأخلاقية.

نهاية الفصل التاسع عشر: القائم بالدَّارما

## الفصل العِشرون

### المَسارُ الرَّوحانيّ (Maggavagga)

273. من بين كلِّ المسارات الروحانيّة، أنبلها مَسارُ النُّبلاءِ ذو الفروع الثمانية. ومن بين الحقائق أنبلها الحقائق النبيلة الأربع. ومن بين الحالات أنبلها غياب الرغبة الشديدة. وأنبل الكائنات التي تمشي على رجلين البُودا الذي يرى كلَّ شيء.

274. هذا هو المَسارُ من أجل نقاء الرُّؤية، ولا مَسارَ غيره. إذا اتبَعتموه فسوف تُرِكون المارا.

275. إذا اتبَعتم هذا المَسارَ فسَتَضَعون نهايةً للمعاناة. وقد عَرَفتم هذا الطريق من خلالي، إنّه الطريق الذي يُحطِّمُ أسهُمَ السُّمومِ الذهنيّة.

276. مُهمَّتكم أن تَبذلوا جُهدكم، فالبودات (Tathāgatas) فقط يُرشدون إلى الطريق، وأولئك الذين يتدربون على التأمل يتحرّرون من قيود المارا.

277. "كلُّ الأشياءِ المشروطة مُتغيّرة"، وعندما ينظر المرء إلى هذا ببصيرة وحكمة، سيستيقظ من المعاناة. هذا هو مَسارُ النِّقاء.

278. "كلُّ الأشياءِ المشروطة مُعانة"، وعندما ينظر المرء إلى هذا ببصيرة وحكمة، سيستيقظ من المُعاناة. هذا هو مَسارُ النِّقاء.

279. "كلُّ الأشياءِ المشروطة بلا ذات، وعندما ينظر المرء إلى هذا ببصيرة وحكمة، سيستيقظ من المعاناة. هذا هو مَسارُ النِّقاء.

280. الإنسانُ الذي لا ينهض عندما ينبغي عليه ذلك، والذي رُغم شبابه وقوّته، سلّم نفسه للكسل، هذا الكسول ذو الدّهْنِ البليد لن يَنالَ مَسارَ الحكمة.

281. على الإنسان تَوَخّي الحذر في كلامه، وأن يكون مُنضبطاً في ذهنه، وفي جسمه، وألّا يرتكب الأمورَ غيرَ السليمة. على المرء أن يُنقّي هذه الثلاثة، ويقوم بالمسار الذي وَضَّحه البودات.

282. ألا إنّ الحكمة وليدة التأمل، ومن دون التأمل تَضيع الحكمة. إذا عَرَفنا هذا السَّبيلَ بفرعيه: نيل الحكمة وضياعها، وَجَبَ على الإنسان الانضباط في سلوكه حتّى تَرَبَّو الحكمة وتزيد.

283. يا رهبان! قَطَّعُوا أَشْجَارَ غَايَةِ الْاِشْتِهَاءِ، لَا الْأَشْجَارَ الْحَقِيقِيَّةَ، فَعَايَةُ الْاِشْتِهَاءِ تُوَلِّدُ الْخَوْفَ. قَطَّعُوا أَشْجَارَ الْاِشْتِهَاءِ وَكَذَلِكَ مَا يَنْمُو مِنْ شُجَيْرَاتٍ صَغِيرَةٍ تَحْتِهَا، حَتَّى تَتَحَرَّرُوا مِنْ غَايَةِ الْاِشْتِهَاءِ.
284. طَالَمَا لَمْ يُجْتَنَّبِ الْاِشْتِهَاءَ الرَّجُلُ لِلْمَرْأَةِ، مَهْمَا كَانَ ضَنْيَلًا، وَلَمْ يُقَطَّعْ، سَيَبْقَى ذِهْنُهُ مَقِيدًا مِثْلَ الْعِجْلِ الصَّغِيرِ الْمَرْبُوطِ بِأُمَّه.
285. اقْطَعُوا التَّلْعُقَ دَاخِلَكُمْ كَمَا تُقَطِّفُ زَهْرَةُ اللَّوْتَسِ بِالْيَدِ فِي فَصْلِ الْخَرِيفِ. وَاجْتَهِدُوا فِي مَسَارِ السَّلَامِ (وَهُوَ مَسَارِ) الْبِيرْفَانَا الَّذِي عَلَّمَهُ الْبُودَاتِ.
286. "هَنَا سَاعِيشَ خَلَالِ مَوْسَمِ الْمَطَرِ، وَهَنَا سَاعِيشَ فِي الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ". هَذَا مَا يُفَكِّرُ فِيهِ الْأَحْمَقُ الَّذِي لَا يُدْرِكُ عَاتِقَ الْمَوْتِ.
287. يَأْخُذُ الْمَوْتَ مَنْ هُوَ شَغُوفٌ بِمَا لَدَيْهِ مِنْ أَبْنَاءٍ وَغَنَمٍ، وَمَنْ ذِهْنُهُ مُتَعَلِّقٌ بِهِمْ. شَأْنُهُ شَأْنُ الْقَرْيَةِ النَّائِمَةِ الَّتِي يَسْحَقُهَا فَيَضَانُ عَظِيمٌ.
288. لَا يُمَكِّنُ لِلْأَبْنَاءِ وَلَا لِلْوَالِدِينَ أَوْ الْأَقْرَابِ الْمُقْرَبِينَ حِمَايَةَ الْإِنْسَانِ. فَعِنْدَ انْقِضَاضِ الْمَوْتِ عَلَيْهِ، لَا الْأَقْرَابُ وَلَا الْأَصْحَابُ يُمَكِّنُهُمْ حِمَايَتَهُ.
289. وَإِذْ يُدْرِكُ هَذَا الْأَمْرَ ذُو الْحِكْمَةِ، الْمُنْضَبِطُ الْأَخْلَاقِ وَالْمَبَادِي، وَجِبَ عَلَيْهِ أَنْ يُسَارِعَ إِلَى إِزَالَةِ الْعَوَائِقِ عَنِ الْمَسَارِ الْمُؤَدِّيِّ إِلَى النَّيْرِفَانَا.

نهاية الفصل العشرين: المسار الروحاني



## الفصل الحادي والعشرون

### مَنثورات Pakiṇṇakavagga

290. إذا وَجَدَ الإنسانُ سَعادةً عَظيمةً في أن يَتخَلَّى عن مُتَعِ صَغيرةٍ، وَجَبَ على الحَكيِم أن يَتخَلَّى عن المُتَعِ الصَّغيرةِ لدى رُؤيتِهِ السَّعادةِ العَظيمةِ.
291. مَن يَسعُ لِنيلِ سَعادتهِ الشَّخصيَّةِ مِن خلالِ التَّسبُّبِ بالألمِ للأخريِن، وهو مَكبَلُ بَقيودِ العَدائيَّةِ، لا يُمكنه التَّحرُّرُ مِن هذِهِ العَدائيَّةِ.
292. أولئك الذين يَتَركون ما يَلزمُ القِيامُ بِهِ، وَيَقومون بما لا يَلزمُ - المَزهُوونُ بأنفسِهِم وَيَنقُصُهُم الانْتِباهُ - تَكبُرُ فيهِم السُّمومُ الذَهنِيَّةِ.
293. أولئك الذين يَدأَبون في بَدَلِ خَيْرِ الجُهدِ في تَتميةِ الحُضورِ الذَهنِيِّ في الجَسَدِ، والذين لا يَقومون بما لا يَلزمُ القِيامُ بِهِ بل يَدأَبون في القِيامِ بما يَنبَغِي القِيامُ بِهِ، والذين يَتَمَتَّعون بِالْحُضورِ الذَهنِيِّ السَّليمِ والفَهمِ السَّليمِ، تَنتهِي فيهِم السُّمومُ الذَهنِيَّةِ.
294. بَعدَ أن يَقتُلَ السَّاعي لِلتَّحرُّرِ الأُمَّ (رَمزُ الاِشْتِهاهِ)، والأبَّ (رَمزُ الغُرورِ)، والمَلِكِينَ<sup>1</sup>، وَيُدَمِّرُ المَمْلَكةَ وَجايي مَوارِدها، يَتحرَّرُ حينَها مِنَ المَعاناةِ.
295. بَعدَ أن يَقتُلَ السَّاعي لِلتَّحرُّرِ الأُمَّ والأبَّ والمَلِكِينَ، وَيُدَمِّرُ العائِقَ الخامِسَ وهو النَّمِرُ (رَمزُ الشَّكِّ) - يَتحرَّرُ السَّاعي لِلتَّحرُّرِ مِنَ المَعاناةِ.
296. تَلامذَةُ غوتاما بوذا يَسْتيقِظون دائِماً مِنَ النَومِ بأذْهانٍ واضِحَةٍ يَقطُةٍ، وهُم ليلاً نهاراً في حُضورِ ذَهنِيٍّ دائِمٍ تَجاهَ بوذا.
297. تَلامذَةُ غوتاما بوذا يَسْتيقِظون دائِماً مِنَ النَومِ بأذْهانٍ واضِحَةٍ يَقطُةٍ، وهُم ليلاً نهاراً في حُضورِ ذَهنِيٍّ دائِمٍ تَجاهَ الدَّارِما.

---

1. المَلِكِينَ رَمزُ التَطَرُّفِ، إمَّا بِالاعتقادِ بالوجودِ الثابِتِ للأشياءِ eternalism أو بِالاعتقادِ بالعدميَّةِ nihilism. وَجايي مَوارِدها أي التَعلُّقُ. والمَمْلَكةُ أي الأَرواحُ الحَسيَّةُ: العَضو الحَسيُّ والشَّيْءُ المَحسوسُ، مِثْلُ الأُذُنِ والصَّوتِ (Tin, 104).

298. تلامذة غوتاما بوذا يَسْتَقِظُونَ دَائِمًا مِنَ النُّومِ بِأَذْهَانٍ وَاضِحَةٍ يَقِظَتُهُ، وَهُمْ لَيْلًا نَهَارًا فِي حُضُورِ ذِهْنِيٍّ دَائِمٍ تَجَاهَ السَّانِغَا
299. تلامذة غوتاما بوذا يَسْتَقِظُونَ دَائِمًا مِنَ النُّومِ بِأَذْهَانٍ وَاضِحَةٍ يَقِظَتُهُ، وَهُمْ لَيْلًا نَهَارًا فِي حُضُورِ ذِهْنِيٍّ دَائِمٍ تَجَاهَ الْجَسَدِ.
300. تلامذة غوتاما بوذا يَسْتَقِظُونَ دَائِمًا مِنَ النُّومِ، وَذِهْنُهُمْ لَيْلًا نَهَارًا يَجِدُ السُّرُورَ دَائِمًا فِي عَدَمِ الْأَذَى وَفِي تَنْمِيَةِ الطَّيِّبَةِ الْمُحِبَّةِ وَالرَّأْفَةِ.
301. تلامذة غوتاما بوذا يَسْتَقِظُونَ دَائِمًا مِنَ النُّومِ، وَذِهْنُهُمْ لَيْلًا نَهَارًا يَجِدُ السُّرُورَ دَائِمًا فِي التَّدْرِيبِ الذِّهْنِيِّ.
302. مِنَ الصَّعْبِ أَنْ تُصْبِحَ رَاهِبًا، مِنَ الصَّعْبِ أَنْ تَكُونَ سَعِيدًا وَأَنْتِ تُمَارِسُ التَّدْرِيبَاتِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا الرَّاهِبُ. الْحَيَاةُ الْمَنْزِلِيَّةُ صَعْبَةٌ، وَالْعَيْشُ مَعَ ذَوِي الطَّبَائِعِ الْمُخْتَلِفَةِ مُؤَلِّمٌ، وَالْمُسَافِرُ فِي السَّمْسَارَا يَتَعَرَّضُ دَائِمًا لِلْمُعَانَاةِ. لِذَلِكَ، لَا تَكُنْ مِنَ الْمَسَافِرِينَ فِي السَّمْسَارَا، وَلَا مِمَّنْ يَتَعَرَّضُونَ الْمَرَّةَ تَلَوَّ الْأُخْرَى لِلْمُعَانَاةِ.
303. مَنْ أَمْتَلَأَ تَوَقُّفًا سَلِيمًا وَكَانَ سُلُوكُهُ سَلِيمًا، وَأَمْتَلَكَ الصِّبْتِ وَالثَّرْوَةَ أَيْضًا، يُجِلِّهِ النَّاسُ حَيْثُ يَكُونُ.
304. الْأَخْيَارُ مُنِيرُونَ مِثْلَ جِبَالِ الْهِمَالَايَا [الْمَكْسُوءَةِ بِالثَلْجِ]، نَرَاهُمْ حَتَّى مِنْ بَعِيدٍ. وَالْأَشْرَارُ مِثْلُ الْأَسْهُمِ الَّتِي تُطَلَّقُ لَيْلًا لَا تُمْكِنُ رُؤْيُهَا.
305. مَنْ يَجْلِسُ وَحِيدًا وَيَنَامُ وَحِيدًا وَيَمْشِي وَحِيدًا وَهُوَ مُتَابِرٌ فِي مِمَارَسَاتِهِ وَتَدْرِيبَاتِهِ، وَيُرَوِّضُ نَفْسَهُ بِنَفْسِهِ، لَا بَدَّ أَنْ يَجِدَ سُرُورًا فِي حَيَاةِ الْغَابَةِ.

نهاية الفصل الحادي والعشرين: منثورات

## الفصل الثاني والعشرون

### عَوَالِمُ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى (Nirayavagga)

306. مَنْ يَفْعَلُ بِالْأَتِهَامَاتِ الْكَاذِبَةِ يُعَادُ مِيْلَادُهُ فِي الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى Niraya. كَذَلِكَ مَنْ يَفْعَلُ بِالْأُمُورِ الْهَدَامَةِ، وَيَقُولُ: " لَمْ أَفْعَلْ ذَلِكَ"، يُعَادُ مِيْلَادُهُ أَيْضًا فِي عَالَمِ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى. وَكِلَاهُمَا كِفَاعِلُ الْأُمُورِ الْهَدَامَةِ، يُعَانِي بِنَفْسِ الدَّرَجَةِ فِي وَجُودِهِ التَّالِيِ بَعْدَ مَوْتِهِ.

307. كَثِيرُونَ مِمَّنْ يَرْتَدُونَ رِدَاءَ الرَّهْبَنَةِ الْأَصْفَرِ حَتَّى رِقَابِهِمْ، لَدَيْهِمْ مِيْوَلٌ هَدَامَةٌ وَشَرِيْرَةٌ، وَغَيْرُ مَنْضَبِطِينَ فِي فِكْرِهِمْ وَكَلَامِهِمْ وَأَفْعَالِهِمْ؛ فَيُعَادُ مِيْلَادُهُمْ فِي عَالَمِ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى بِسَبَبِ أَفْعَالِهِمْ الشَّرِيْرَةِ.

308. مِنَ الْأَفْضَلِ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَتَنَاوَلَ كُنْتَلَةً مِنَ الْحَدِيدِ السَّاخِنِ وَالْمَحْتَرَقِ كَالْجَمْرِ بَدَلًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ طَعَامَ الْهَبَاتِ الَّذِي يُقَدِّمُهُ النَّاسُ، إِذَا كَانَ هَذَا الْمَرْءُ بِلَا أَخْلَاقٍ، وَغَيْرِ مَنْضَبِطٍ فِي فِكْرِهِ وَكَلَامِهِ وَأَفْعَالِهِ.

309. أَرْبَعُ عَوَاقِبَ تَحُلُّ عَلَى مَنْ لَا يَتَمَتَّعُ بِالْإِنْتِبَاهِ وَالْيَقِظَةِ، وَمَنْ يُسِيءُ فِي سُلُوكِهِ الْجِنْسِيِّ مَعَ زَوْجَةِ رَجُلٍ آخَرَ: يُهْدَمُ مَا قَامَ بِنَائِهِ، وَيُوَاجِهُ الْإِزْدِرَاءَ وَالْإِحْتِقَارَ، وَيُعَانِي مَشَاكِلَ فِي النَّوْمِ، ثُمَّ يَنْتَهِي بِهِ الْأَمْرُ فِي عَالَمِ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى.

310. هَذَا الْمَرْءُ يُهْدَمُ مَا قَامَ بِنَائِهِ، وَ يُعَادُ مِيْلَادُهُ فِي عَوَالِمِ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى. فَاسْتِمَاعَ الرَّجُلِ الْخَائِفِ مَعَ الْمَرْأَةِ الْخَائِفَةِ قَاصِرُ الْأَجْلِ، وَيَتَّبِعُهُ عَذَابٌ مِنَ الْمَلِكِ. لِذَلِكَ عَلَى الرَّجُلِ أَلَّا يُسِيءُ فِي سُلُوكِهِ الْجِنْسِيِّ مَعَ زَوْجَةِ رَجُلٍ آخَرَ.

311. مِثْلَ الْعُشْبَةِ الَّتِي إِذَا أُسِكتْ بِشَكْلِ خَاطِئٍ تَجْرُحُ الْيَدَ الَّتِي تُمَسِكُهَا. كَذَلِكَ إِذَا كَانَتْ حَيَاةُ الرَّاهِبِ أَوْ الزَّاهِدِ فَاسِدَةً، فَإِنَّهَا تَجْرَهُ إِلَى عَالَمِ الْمُعَانَاةِ الْقُصُوى.

312. لَا يَعُودُ بِالنَّفْعِ عَلَى الرَّاهِبِ أَيْ فِعْلٍ يَقُومُ بِهِ بِلَا مُبَالَاتَةٍ، أَوْ أَيْ فِعْلٍ خَسِيسٍ، أَوْ أَيْ سُلُوكٍ مُرِيْبٍ.

313. إِذَا كَانَ هُنَاكَ مَا يَنْبَغِي عَلَيْكَ الْقِيَامَ بِهِ فَاتَّقِنَهُ، وَقُمْ بِهِ بِعَزِيْمَةٍ وَنَشَاطٍ؛ لِأَنَّ الْحَيَاةَ الْمُهِمَّةَ وَالتَّالِيَةَ لِلرَّاهِبِ أَوْ الزَّاهِدِ تُثْبِتُ غُبَارَ السُّمُومِ الذَّهْنِيَّةِ بَدَلًا مِنْ أَنْ تُزِيلَهَا.

314. من الأفضّل ألاّ تقوم بفعلٍ شريرٍ، لأنّ ذلك يجلب الندم. ومن الأفضّل لك أن تقوم بعملٍ خيرٍ لا تندم على فعله.

315. مثلّ البلدة المُجاورة للحدود والمُحصّنة من الداخل والخارج، هكذا حصّن نفسك [أي الحواس] وما تعلّق بها]، ولا تترك الفرصة الموائمة تمرّ. فأولئك الذين تفوتهم هذه اللحظة يبتلون بالحزن والهَمّ عندما يسقطون في عالم المُعاناة القُصوى.

316. من يخبّلون ممّا لا ينبغي الخجلُ منه، ولا يستخون ممّا ينبغي الخجلُ منه، ويحملون رؤى خاطئة، يُعاد ميلادهم في حالةٍ أسوأ.

317. من يرون الخطر فيما ليس خطراً، ولا يرون الخطر فيما هو خطرٌ، ويحملون رؤى خاطئة، يُعاد ميلادهم في حالةٍ أسوأ من الوجود.

318. من يرون الخطأ فيما ليس خطأً، ولا يرون الخطأ فيما هو خطأً، ويحملون الرؤى الخاطئة، يُعاد ميلادهم في حالةٍ أسوأ من الوجود.

319. من يدرك من الكائنات ما هو خاطئٌ على أنّه خاطئٌ، ومن يعرف ما هو صحيحٌ على أنّه صحيحٌ، ويحمل الرؤى الصحيحة، يُعاد ميلاده في عالمٍ أفضلٍ من الوجود.

نهاية الفصل الثاني والعشرين: عوالم المُعاناة القُصوى

## الفصل الثالث والعشرون

### الفيل (Nāgavagga)

320. مثلما يتحمّل الفيل السهام التي ترميها الأقواس في ساحة المعركة، كذلك أنا سوف أحمّل الكلام المؤذي. ألا إنّ سلوك الكثير من الناس سيّئٌ.

321. لا يُقاد إلى ساحات المعركة سوى الخيول والفيلة المدربة، والملك لا يعتلي إلا الفيلة والخيول المدربة. والأكثر نبلاً من بين الناس هم الذين رَوّضوا<sup>1</sup> أنفسهم، والذين يتحمّلون الإساءة بصبر.

322. عندما تُدرّب البغال والخيول الأصيلة والفيلة العظيمة من بلاد السند تُصبح رائعة، لكنّ الإنسان الذي رَوّض نفسه أكثر روعةً.

323. ليس بأيّ وسيلة تنقل يُمكن للمرء أن ينال النيرفانا. لكنّ من خلال ترويض النفس بعمق، يُمكن لمن رَوّض نفسه أن ينال النيرفانا.

324. الفيل الذي يُدعى دانابالا Dhanapāla في احتياج، غير مُروّض. وهو في الأسر لا يأكل حتى لُقمة واحدة، فهو في حنينٍ إلى غابته.

325. من يُعاني من الكسل والشراهة وكثرة النوم والاستلقاء والتقلّب في الفراش، مثله مثل الخنزير الكبير، الذي يطعم الحبوب. كذلك الإنسان البليد الذي يُولد في الرّجْم المرّة تلو الأخرى.

326. في الماضي كان هذا الذّهن يجول كيفما شاء وحيثما شاء، وراء مُتّعه الخاصّة. أمّا الآن فسوف أسيطر على ذهني بحكمة مثلما يستخدم سائق الفيل المهماز ليقود فيلاً هائجاً.

327. استدع الشُّرور في الانتباه واليقظة، وحصّن ذهنك جيّداً. كالفيل العالق في الوحل يجزّ نفسه خارجه، اسحب نفسك من وحلّ التعاسة.

328. إذا وجدتَ صديقاً حكيماً، ورقيقاً يتحلّى بالسلوك السليم وقد تغلّب على جميع العوائق، فرافقه بسرور وذهن حاضر.

329. إذا لم يجد المرء رقيقاً حكيماً يتحلّى بالسلوك السليم، وجب عليه أن يعيش وحيداً مثل الملك الذي تخلى عن البلد التي تمّ غزوها، ومثّل فيل Mātāṅga الذي يجول وحيداً في الغابة.

330. من الأفضل أن تعيش وحيداً، فلا ضحبة مع الأحمق. وعلى المرء أن يجول وحيداً وألاً يرتكب فعلاً مشيناً، وأن يكون لديه القليل من المسؤوليات، مثل فيل Mātanga الذي يجول وحيداً في الغابة.

331. من الخير أن يكون لديك أصدقاء عندما تدعو الحاجة إلى ذلك، ومن السعادة أن ترضى بما هو موجود، ومن السعادة أن تكون لديك فضيلة عندما توشك حياتك على النهاية، ومن السعادة أن تتخلص من جميع المعاناة.

332. من الأمور السارة في هذا العالم أن يقوم المرء بالواجب تجاه أمه، وأن يقوم كذلك بالواجب تجاه والده. ومن الأمور السارة في هذا العالم أيضاً أن تخدم النساك والبوذات.

333. من الأمور السارة أن تتحلّى بالفضيلة حتى في كبر السن. ومن الأمور السارة أن تتمتع بثوق واعتقاد سليم لا يتزعزع. ومن الأمور السارة أن تتال الحكمة. ومن الأمور السارة أخيراً ألا تسلك سلوكاً بطالاً.

نهاية الفصل الثالث والعشرين: الفيل

## الفصل الرابع والعشرون الاشتهاء<sup>1</sup> (Taṇhāvagga)

334. في داخل المرء غير المتمتع باليقظة والانتباه، ينمو الاشتهاء كالنباتات المتسلقة؛ فيركض من ميلاد لآخر، كالقرد الذي يسعى خلف الفواكه في الغابة.
335. في هذا العالم، ينمو الأسي داخل المرء الذي غلبه عنيف الاشتهاء، والذي تشبث بالعالم، كعشبٍ نما بكثافة.
336. في هذا العالم، يزول الأسي ممن تغلب على هذا الاشتهاء العنيف - الذي يصعب التخلص منه - مثل قطرات الندى المتساقطة عن ورقة زهرة اللوتس.
337. ولذلك سأنقل إليكم هذه التعاليم القيّمة، إليكم يا من اجتمعتم هنا: اجتنوا الاشتهاء من جذوره مثل المرء الذي يطلب الجذر العطر، فيبحث عن جذور عشب البيرانا. لا تدعوا المارا تُدمركم المرّة تلو الأخرى كما يُدمر الماء الجاري القصب.
338. كما أنّ الشجرة ثابتة الجذور والسليمة تنمو حتى بعد قطعها، كذلك الاشتهاء الكامن الذي لم يُجنت من جذوره، تنشأ المعاناة منه المرّة تلو الأخرى.
339. المرء ذو الرؤى الخاطئة، الذي تتدفق بداخله تيارات الاشتهاء السنّة والثلاثون<sup>1</sup> التي تقودها الرغبة الشديدة، سينجرف بسبب ذلك الرغبة الشديدة.
340. تندفع نوازع الاشتهاء نحو الأشياء المحسوسة، فتنشأ شجرة الاشتهاء المتسلقة، وتثبت نفسها. فعندما ترى تلك الشجرة المتسلقة تنمو، اقطع جذورها بالحكمة.
341. تنشأ في الكائنات سعادة مشوبة بالاشتهاء. وتبقى هذه الكائنات المتعلّقة بالمتعة والساعية نحوها في دائرة الميلاد وكبر السنّ.

---

1. اشتها: أحد السموم الثلاثة وأحد جذور المعاناة. وسبب المعاناة الاشتهاء، والشوق للمتعة والتمكك والوجود، وهذا كله يدفعنا في دائرة تكرر الميلاد، ويحبب الأسي والقلق والإحباط. وتصور الداماابادا هذا على أنه فيضان قد يجتاحنا في أي لحظة ما دام حتى أدق خيوط الاشتهاء يغزل في أذهاننا. وتنتقل الداماابادا من مبدأ الكارما وإعادة الميلاد إلى مسار النبلاء ذي الفروع الثمانية، فلا يعود التركيز على قواعد السلوك والحالات النقية للذهن، التي تمثل الطريق السريع لإعادة الميلاد في مساكين وعوالم أعلى وأكثر بهجة. فيأتي مسار النبلاء ذو الفروع الثمانية لتخطيم الاشتهاء من جذوره والتحرر من دائرة إعادة الميلاد.

342. أولئك المُبتَلون بالاشْتِهَاءِ، مُرَوِّعون كَارْنِبٍ وَقَع فِي الفَخِّ، مُكْبَلون بالقيود ويقعون في دائرة المُعَانَاةِ المَرَّةَ تَلَوِ الأُخْرَى، وَلِزْمِنِ طَوِيلٍ.
343. أولئك المُبتَلون بالاشْتِهَاءِ، مُرَوِّعون كَارْنِبٍ وَقَع فِي الفَخِّ. لَذلكَ فَإِنَّ الرَّاهِبَ الَّذِي يَتَمَنَّى تَحْرِيرَ نَفْسِهِ مِنَ الرِّغْبَةِ الشَّدِيدَةِ، عَلَيْهِ أَنْ يَتَخَلَّصَ مِنَ الاِشْتِهَاءِ.
344. ذلكَ الشَّخْصُ الَّذِي تَرَكَ حَيَاةَ غَايَةِ الرِّغْبَاتِ، وَسَعَى فِي حَيَاةِ التَّدْرِيْبِ، عَادَ مُنْدَفِعًا نَحْوَهَا بَعْدَ أَنْ تَحَرَّرَ مِنْهَا. تَعَالَوْا وَانظُرُوا إِلَى ذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي بَعْدَمَا تَحَرَّرَ عَادَ مُنْدَفِعًا إِلَى تِلْكَ القِيُودِ ذَاتِهَا.
- 345، 346. لا يرى ذو الحِكْمَةِ أَنَّ الرُّوَابِطَ المَصْنُوعَةَ مِنَ الحَدِيدِ وَالخَشْبِ وَالقَنْبِ رُوَابِطُ قُوِيَّةٍ. فَالشَّغْفُ بِالْجَواهِرِ وَالْأَحْجارِ الكَرِيمَةِ وَالْأَوْلَادِ وَالزَّوْجَاتِ هِيَ الرُّوَابِطُ وَالقِيُودُ القُوِيَّةُ، إِذْ تَجَرَّ المَرءُ لِلأَسْفَلِ. وَمَعَ أَنَّهَا تَبْدُو سَهْلَةً، مِنَ الصَّعْبِ التَّحَرُّرُ مِنْهَا. لَكِنَّ ذَا الحِكْمَةِ يَكْسِرُ هَذِهِ القِيُودَ، وَيَبْذُ المَتَعَ الحَسِيَّةَ، مِنَ دُونَ الحَنِينِ ثَانِيَةً إِلَيْهَا.
347. الكائِناتُ المَأخُودَةُ بِالرِّغْبَاتِ الحَسِيَّةِ تَقَعُ فِي تَيَّاراتِ الاِشْتِهَاءِ الَّذِي صَنَعْتَهُ بِنَفْسِهَا، مِثْلَ العَنْكَبُوتِ الَّذِي يَقَعُ فِي الشَّبَكَةِ الَّتِي صَنَعَهَا. لَكِنَّ الحَكِيمَ الَّذِي كَسَرَ قِيُودَ الاِشْتِهَاءِ، يَمْشِي بِعِزْمٍ تَارِكًا المُعَانَاةَ كُلَّهَا خَلْفَهُ.
348. انْبُذْ مَا هُوَ خَلْفَكَ وَمَا هُوَ أَمَامَكَ، وَتَخَلَّ عَمَّا بَيْنَهُمَا، واسْمُ إِلَى مَا فَوْقَ الوُجُودِ، وَبِذِهْنٍ مُتَحَرِّرٍ مِنَ كُلِّ شَيْءٍ؛ وَهَكَذَا لَنْ تَخْضَعَ لِدَائِرَةِ إِعَادَةِ المِيلادِ وَالمَوْتِ.
349. الشَّخْصُ الَّذِي تُشْتَتُّه الأَفْكارُ وَالرِّغْبَةُ الشَّدِيدَةُ الشَّدِيدِ، وَالَّذِي يُطِيلُ تَأَمُّلَ الأَشْيَاءِ المُمْتَعَةِ، يَزِيدُ فِيهِ الاِشْتِهَاءُ أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ، فَيَزِيدُ حَقًّا مِنَ حِدَّةِ أُسْرِهِ.
350. لَكِنَّ مَنْ يَجِدُ السُّرُورَ فِي تَهْدِئَةِ أَفْكارِهِ، وَالَّذِي يَتَمَتَّعُ بِالحُضُورِ الدائِمِ، وَيَتَأَمَّلُ فِي الأُمُورِ المُزْعِجَةِ، سَيُنْهِي المُعَانَاةَ فِيهِ. مِثْلُ هَذَا الشَّخْصِ سَيَكْسِرُ قِيُودَ المَارَا.
351. ذَلِكَ الَّذِي نَالَ مَرِحَلَةَ الأَرْهَاتِ، مُتَحَرِّرٌ مِنَ الخَوْفِ وَمِنَ الاِشْتِهَاءِ وَمِنَ الفَسادِ، قَدْ قَطَعَ أَسْهُمَ الوُجُودِ، وَسَيَكُونُ هَذَا آخِرَ مِيلادٍ لَهُ.
352. مَنْ تَحَرَّرَ مِنَ الاِشْتِهَاءِ وَمِنَ التَّعَلُّقِ، وَالمَاهِرُ فِي مَعْرِفَةِ نِقاصِيلِ دَلالاتِ كَلِماتِ التَّعالِيمِ، وَالَّذِي يَعْرِفُ مَجْمُوعاتِ الأَحْرفِ وَتَتابُعِهَا، وَمَنْ عاشَ آخِرَ مِيلادٍ لَهُ، يُطَلِّقُ عَلَيْهِ بِالْفِعْلِ "صاحِبُ حِكْمَةٍ عَظِيمَةٍ، وَشَخْصٌ عَظِيمٌ".



353. لقد تغلَّبْتُ على كلِّ شيءٍ، لقد عَرَفْتُ كلَّ شيءٍ، ولستُ متعلِّقًا بأيِّ شيءٍ. فقد تخلَّيت عن كلِّ شيءٍ، وتحرَّرتُ من كلِّ الفساد بعدما تخلَّصتُ من الاشتهاء. وبعدها استوعبتُ الحقائق النبيلة الأربعة بنفسِي مباشرةً، مَنْ سأشيرُ إليه كمُعَلِّمي<sup>1</sup>؟
354. هديَّة الدَّارِما تفوق كلَّ الهدايا، وطعم الدَّارِما يفوق كلَّ الأطعمَةِ، والسُّرور في الدَّارِما يفوق كلَّ أشكال السُّرور، وإزالةُ الاشتهاء يَهزم جميعَ أشكال المُعاناة.
355. الثَّراء يُدمِّر الأحمقَ، لكنَّه لا يُدمِّر مَنْ يَسعون نحوَ الشاطئِ البعيدِ أي النِّيرفانا. فباشتهاء الأحمقِ للثروة يُدمِّر نفسه ويدمِّر الآخرين.
356. يُتلف العُشبُ الحقولَ، والشَّغفُ يُفسد جميعَ الكائنات. لذلك فإنَّ تقديم العَطايا لِمَنْ تحرَّروا من الرغبة الشديدة والشَّغفِ يَجلب النِّفعَ الكثير.
357. يُتلف العُشبُ الحقولَ، وألكره يُفسد جميعَ الكائنات. لذلك فإنَّ تقديم العَطايا لِمَنْ تحرَّروا من الكره يَجلب النِّفعَ الكثير.
358. يُتلف العُشبُ الحقولَ، والوهم يُفسد جميعَ الكائنات. لذلك فإنَّ تقديم العَطايا لِمَنْ تحرَّروا من الوهم يَجلب النِّفعَ الكثير.
359. يُتلف العُشبُ الحقولَ، والاشتهاء يُفسد جميعَ الكائنات. لذلك فإنَّ تقديم العَطايا لِمَنْ تحرَّروا من الاشتهاء يَجلب النِّفعَ الكثير.

نهاية الفصل الرابع والعشرين: الاشتهاء

## الفصل الخامس والعشرون الراهب (Bhikkhuvagga)

360. التَّحَكُّمُ فِي الْحَوَاسِّ، مِنْ بَصَرٍ وَسَمْعٍ وَشَمٍّ وَكَلَامٍ، خَيْرٌ.
361. الانضباط في الجسد خيرٌ، ومن الخير الانضباط في الكلام، وفي الذهن، في كلِّ مكان. الراهب المنضبط في جميع حواسه متحرر من كلِّ مُعَانَاة.
362. مَنْ يَتَحَكَّمُ فِي يَدِهِ، وَيَتَحَكَّمُ فِي قَدَمِهِ، وَيَتَحَكَّمُ فِي كَلَامِهِ، وَلَهُ كَامِلُ السَّيْطَرَةِ عَلَى نَفْسِهِ، وَيَجِدُ السُّرُورَ الدَّاخِلِيَّ فِي حَالَةِ الصَّامَادِي وَفِي خُلُوتِهِ رَاضِيًا، يُسَمَّى رَاهِبًا.
363. الراهب الذي يتحكم في فمه، والمعتدل في كلامه، والمتمتزن، والذي يشرح معاني الدارما ونصوصها، خلوة هي كلماته.
364. الراهب الذي يجد السرور في الدارما، ومن يتأمل ويبحث في الدارما، ويتذكر الدارما دائماً، لن يحيد عنها أبداً.
365. على الإنسان ألا يستخف أو يزدري ما ناله، وعليه ألا يحسد الآخرين على مكاسبهم. فالراهب الذي يحسد الآخرين لا يمكنه بلوغ حالة الصامادي.
366. مع أن الراهب لا يحصل إلا على القليل، فإنه إذا لم يأسف على هذا القليل الذي حصل عليه، فكائنات الديفا ستثني حقاً على من يسلك حياة نقية، غير بليدة.
367. مَنْ لَا يَنْظُرُ لِلْأُمُورِ المَادِّيَّةِ عَلَى أَنَّهَا "أنا و لي"، وَمَنْ لَا يَتَحَسَّرُ عَلَى تَحُلُّ الذَّهْنِ والجسد، يُسَمَّى بِالْفِعْلِ الرَّاهِبِ.
368. إنَّ الراهب الذي يعيش في مُمارَسَةِ الطَّيِّبَةِ المُحِبَّةِ، وَالَّذِي يَثِقُ بِنَعَالِمِ بُوذا، سِيدْرِكُ حَالَةَ السَّلَامِ وَالسَّكِينَةِ.
369. أَيُّهَا الرَّاهِبُ أَخْرِجِ المَاءَ مِنْ هَذَا القَارِبِ، وَعِنْدَ ذَلِكَ سَيَسِيرُ بِانْسِيَابٍ، وَبَعْدَ أَنْ تَتَخَلَّصَ مِنَ الرِّغْبَةِ الشَّدِيدَةِ وَالكَرْهِ سَتُدْرِكُ النِّيرَفَانَا.
370. تَخَلَّصَ مِنَ الخَمْسَةِ: (القيود الدنيا الخمسة: 1. وجهات النظر حول ما يتعلق بالنفس أو ما تملكه النفس 2. الشك 3. التشبث 4. الاشتيها الحسي 5. الكره)، وتخلَّ عن الخَمْسَةِ (القيود الخمسة: 1. التعلُّق بالطواهر الملموسة 2. التعلُّق بالطواهر غير الملموسة 3. التكبُّر 4. الاضطراب 5. الجهل)، ونَمَّ الخَمْسَ (ملكات الانضباط: التوقُّ السليم، بذل الجهد السليم، الخضوع

الدّهنيّ، وحالة الصامادي والحكمة والبصيرة)، فالراهب الذي حرّر نفسه من القيود الخمسة يُسمّى (مَنْ عَبَرَ الْفَيْضَانَ أَي السَّمْسَارَا).

371. تأمل أيها الراهب ولا تكن غافلاً أو شاردَ الذهن، ولا تدع ذهناك يضيع في المتع الحسيّة. لا تفقد حضورك الذهنيّ، فتبلع كتلة الحديد المشتعلة؛ فتصرخ وأنت تحترق في عالم المعاناة الفصوى: "هذه معاناة".

372. لا يمكن أن يصل الإنسان إلى حالة الصامادي وهو يفتقر إلى الحكمة. ولا يمكن أن توجد الحكمة فيمن لا يتدرب على التأمل. مَنْ يحظى بحالة الصامادي والحكمة هو بالفعل قريب من النيرفانا.

373. الراهب الذي يختلي، والذي يتمتع بذهن هادئ، والذي يدرك الدارما بجلاء، يعيش متعة تفوق متعة الناس.

374. في كلِّ مرّة يتفكّر الراهب ويبحث المرء في نشوء مكونات الأشياء والكائنات وزوالها [إشارة إلى تأمل البصيرة]، يجد السعادة والنشوة في ذلك. وهذا هو الطريق للنيرفانا - لمن يملك الحكمة.

375. بالنسبة إلى الراهب هذه هي التعاليم الأساسية: ضبط الحواس، والرّضى، وضبط النفس بناءً على المبادئ الأساسية.

376. كن على صلة بالأصدقاء الروحانيين الأخيار، الذين يتمتعون بالنشاط، وعيشهم نقيّ. كن حسن الصّياغة ودوداً، واسلك بصواب. هكذا، ومع تكرار مشاعر السعادة الغامرة، تنتهي المعاناة.

377. أيها الراهب! مثلما يتخلّى نبات الياسمين عن أزهاره الذابلة، تخلّ أنت أيضاً عن الرغبة الشديدة والكراهة.

378. الراهب الذي يتمتع بهدوء في الجسد، وهدوء في الكلام، وهدوء في الذهن، ويتمتع بالتركيز وقد تخلّص من متع العالم، يُطلق عليه "مَنْ تَمَتَّعَ بِالسَّكِينَةِ".

379. أيها الراهب حُضِّ نفسك بنفسك، واختبر نفسك. فإذا حصّنت نفسك هكذا وكنّت حاضراً، ستعيش في سعادة.

380. المرء هو ملجأ نفسه ومخلص نفسه. الإنسان بالفعل ملجأ نفسه، لذلك اعتنِ بنفسك مثل تاجر الخيول الذي يعتني بالخيال الأصيلة.

381. إنّ الراهب الذي يشعر باستمرارٍ بالسرور ويثق بتعاليم بوذا، سوف يُحقّق حالة السلام الداخليّ، أي نهاية الحالات المشروطة.

382. حتّى الرّاهبُ صغيرُ السّنِّ، الذي يُكرّس نفسه من أجلّ تعاليم بوذا، يُنير العالمَ مثلَ القمرِ  
المُنير في سماءٍ صافيةٍ، لا غُيومَ فيها ولا سُحبَ.

نهاية الفصل الخامس والعشرين: الرّاهب

## الفصل السادس والعشرون

### البراهمن<sup>1</sup> (Brāhmaṇavagga)

383. أيها البراهمن، اقطع تيار الشهاء بعد أن اجتهدت وثابرت وتخلصت من الرغبات الجسدية.  
أيها البراهمن، لقد عرفت زوال الأشياء المشروطة، فأنت تعلم التيرفانا.
384. عندما يصل البراهمن إلى الشاطئ البعيد خارج الثنائية، تتحطم كل القيود.
385. من ليس على هذا الشاطئ ولا على الشاطئ البعيد، ومن لا يعاني من التوتّر الذهني، وكان خالياً من القيود، أُسميه البراهمن.
386. من يتدرب على التأمل، وهو خالٍ من غبار السُموم الذهنية، والذي وصل إلى أسمى غاية، أُسميه البراهمن .
387. تشرق الشمس في النهار، ويُنير القمر في الليل، وفي دِرعه يُشرق المحارب، وفي التأمل يُشرق البراهمن . لكنّ بوذا في تألقه يُنير في كلِّ الأوقات، في الليل وفي النهار.
388. يُسمى المرء "البراهمن" لأنه نبذ الشرور، ويُسمى من يعيش باثّران ناسكاً أو زاهدًا samaṇa، ويُسمى المرء باباجتا Papajita لأنه تخلّى عن كلِّ ما يثّين سلوكه.
389. ينبغي عدم الاعتداء على البراهمن، وينبغي على البراهمن عدم الشعور بالغضب نتيجة الاعتداء عليه. فمن المشين الاعتداء على البراهمن، لكن ما هو مشين أكثر هو شعور الغضب تجاه المعتدي.
390. بالنسبة إلى البراهمن لا شيء أفضل من أن يصون ذهنه من الأمور العزيزة عليه. ويكون مدى زوال المعاناة بحجم النية عن كف الأذى.
391. إذا لم يُقم المرء بالسوء فعلاً أو قولاً أو فكراً - من ضبط نفسه ضمن هذه الثلاثة - أُسميه البراهمن .

---

يوضّح الراهب بودي أنّ بوذا استخدم كلمة البراهمن Brāhmaṇ للإشارة إلى الأزهات الذي نال التحرر من المعاناة. وهو يُعيد تعريف مفهوم البراهمن الحقيقي هنا بأنه ليس البراهما الهندوسي الذي ينتمي إلى طبقة اجتماعية ما، بل هو من حقق الخصال التي وضّحها في هذا الفصل.

(Bikkhu Budhi. Dhammapada. recordings. 389-393, 401-408, 2016)

392. إذا تعلّم إنسانٌ تعاليمَ بوذا من شخصٍ ما، وجب أن يُقدّم له الاحترام والتبجيل، مثلما يُبجّل البراهما<sup>1</sup> نارَ القرّبان.
393. لا يُصبح المرءُ براهمَن بشعره المجدول أو لنسبه أو أصله، أو لطبقته الاجتماعية. من يُدرك الحقيقة والدّارما فقط يُعتبر نقيًّا، وهو من أُسمّيه البراهمَن .
394. أيّها الأحمق! ما نفع شعرك الطويل المجدول؟ وما نفع ما ترتديه من جلد؟ وفي داخلك غابة من الشرور، تهملها وتكتفي بتتقية ذاتك من الخارج.
395. من يرتدي الأثواب من قطع القماش الخرقّة، وهو هزيلٌ وقد بدت عروقه من تحت جلده، ومن يتأمل وحيدًا في الغابة، أُسمّيه البراهمَن .
396. لا أُطلق على المرء البراهمَن، فقط لأنّه وُلد من رحم أنثى من طبقة البراهما، إذا كان متعطرًا ومتكبرًا. من خلا من السُّموم الذهنيّة والتعلُّق، أُسمّيه البراهمَن .
397. من كسر كلّ القيود وخلا من الخوف، من تجاوز القيود وخلا من التعلُّق، أُسمّيه البراهمَن .
398. من قطع الحبل والرباط وفتح القفل، ومن استيقظ واستنار، أُسمّيه البراهمَن .
399. من يتحملُ الإساءة والصّرب والحبس بصبرٍ ودون كرهٍ، قوّته الصّبرُ وجيشه القوّة، أُسمّيه البراهمَن .
400. من لا يغضب، وصاحبُ السلوك السليم، ومن يتمتع بالفضيلة ويخلو من الكبر، والمنضبط، ومن جسده الحاليّ آخزُ جسديّ له، أُسمّيه البراهمَن .
401. من لا يتشبّث بالمتع الحسيّة، مثل قطرات الماء التي لا تتشبّث بأوراق زهرة اللوتس، أو مثل حبة الخردل التي لا تعلق بطرف الإبرة، أُسمّيه البراهمَن .
402. من يُدرك، حتّى في هذا الوجود، نهاية معاناته، والذي يُلقي العبء جانبًا، والذي يخلو من التعلُّق، أُسمّيه البراهمَن .
403. من يتمتع بالحكمة العميقة، والماهرُ في مساره الروحانيّ وفي غير ذلك، والذي نال أُسمى الغايات، أُسمّيه البراهمَن .

1. [طبقة البراهما من رجال الدين الهندوس الذين يتنقدهم بوذا هنا].

404. من لا يرتبط بأصحاب المنازل والبُيوت، أو ذاك الذي ترك البيوت أو المأوى، والذي يخلو من الرغبات الحسيّة، وليس لديه إلا القليل من الرغبات، أُسمّيه البراهمَن .

405. مَنْ ألقى جانباً استخدام القوة ضدّ جميع الكائنات، سواءً الأقوياء أم الضعفاء، والذي لا يقتل ولا يجعل الآخرين يتسبّبون بالقتل، أُسمّيه البراهمَن .
406. مَنْ لا يتصرّف بعدوانيّة بين المعتدّين، ومَنْ يتّصف بالسلام مع أولئك الذين يحملون السلاح، ومَنْ لا يتعلّق بالأشياء التي يتعلّق بها الآخرون، أُسمّيه البراهمَن .
407. مَنْ تخلّص من الاشتهاء والكراه والغرور والانتقاص من شأن الآخرين، مثلما تسقط حبة الخردل من طرف الإبرة، أُسمّيه البراهمَن .
408. مَنْ يتحدّث بلطف من دون قسوة ويقول كلاماً حقيقيّاً، ومَنْ لا يؤذي أحداً بكلامه، أُسمّيه البراهمَن .
409. مَنْ لا يأخذ شيئاً لم يُعطه في هذا العالم، سواءً صغُر أم كَبُرَ أم طال أم قصر، سواءً كان حسناً أم قبيحاً، أُسمّيه البراهمَن .
410. الذي ليس فيه رغبة لا في هذا العالم ولا فيما يليه. ومَنْ خلا من التعلّق، أُسمّيه البراهمَن .
411. الذي ليس فيه شهوات، ومَنْ لا يُعاني من الشكّ من خلال المعرفة، ومَنْ أدرك النيرانا، أُسمّيه البراهمَن .
412. الذي ترقّع في هذا العالم عن التعلّق بأمر الخير والشر، والنقي الذي لا يشعر بالأسى، أُسمّيه البراهمَن .
413. الذي مثله مثل القمر، نقي وواضح وبلا فساد، ومَنْ تخلّص من السرور بهذا الوجود، أُسمّيه البراهمَن .
414. الذي تغلّب على هذه الطريق الصعبة، طريق السمسارا والوهم، والذي عبر إلى الشاطئ البعيد، والذي يتدرب على التأمل، والذي يحيا في سلام تامّ لأنّه لا يتشبّث بشيء، أُسمّيه البراهمَن .
415. مَنْ تخلّى في هذا العالم عن المتع الحسيّة، واتخذ التجوال بدلاً من حياة المنازل، والذي تخلّص من الشهوات الحسيّة والوجود الحالي، أُسمّيه البراهمَن .
416. مَنْ تخلّى في هذا العالم عن الاشتهاء، واتخذ التجوال بدلاً من حياة المنازل، والذي تخلّص من الاشتهاء والوجود الحالي، أُسمّيه البراهمَن .
417. مَنْ تخلّى عن التعلّق بقيود حياة البشر، وسما فوق التعلّق بحياة كائنات الديفا، ومَنْ تخلّى عن كلّ القيود، أُسمّيه البراهمَن .
418. مَنْ تخلّى عن السرور وضده، وقد انطفأ فيه الرغبة الشديدة وغزا العالم، هذا البطل أُسمّيه البراهمَن .

419. مَنْ يَعْرِفُ كُلَّ تَفَاصِيلِ مَوْتِ الْكَائِنَاتِ وَإِعَادَةَ مِيلَادِهَا، وَالَّذِي خَلَا مِنَ التَّعَلُّقِ، وَذُو الْحِظِّ، وَالْمُسْتَتِيرُ، أُسْمِيهِ الْبِرَاهِمَنَ .

420. هَذَا الَّذِي لَا يَعْلَمُ أَحَدٌ مِنَ الْكَائِنَاتِ، سِوَاءَ الدِّيفَا أَمْ الْغَنْدَابَا أَمْ النَّاسِ إِلَى أَيْنَ مُنْتَهَاهَا، وَالَّذِي تَخَلَّصَ مِنَ السُّمُومِ الْأَخْلَاقِيَّةِ، أُسْمِيهِ الْبِرَاهِمَنَ.

421. مَنْ لَا يَتَعَلَّقُ بِأَيِّ شَيْءٍ فِي الْمَاضِي أَوْ الْحَاضِرِ أَوْ الْمُسْتَقْبَلِ، وَمَنْ خَلَا مِنَ الْجَشَعِ، أُسْمِيهِ الْبِرَاهِمَنَ.

422. هَذَا الْمُحَارِبُ كَالثَّورِ<sup>1</sup>، هَذَا الْبَطْلُ وَالْحَكِيمُ وَالَّذِي يَخْلُو مِنَ الرَّغَبَاتِ وَمِنْ كُلِّ مَا يَتَحَرَّكُ فِي دَاخِلِهِ مِنْ انْفِعَالَاتٍ، وَالَّذِي نَقَّى نَفْسَهُ مِنَ كُلِّ الْفَسَادِ، وَالْمُسْتَتِيرُ، أُسْمِيهِ الْبِرَاهِمَنَ.

423. مَنْ يَعْرِفُ كُلَّ الْحَيَوَاتِ السَّابِقَةَ لَهُ، وَمَنْ يَرَى عَوَالِمَ التَّعَاسَةِ وَعَوَالِمَ الْبَهْجَةِ، وَمَنْ أَنْهَى دَائِرَةَ إِعَادَةِ الْمِيلَادِ بِالنِّسْبَةِ إِلَيْهِ، هُوَ حَكِيمٌ أَتَمَّ الْمَعْرِفَةَ الْعُلْيَا، وَأَتَمَّ كُلَّ مَا يُمَكِّنُ إِتْمَامَهُ، وَأُسْمِيهِ الْبِرَاهِمَنَ.

#### نهاية الفصل السادس والعشرين: البراهمَن

---

1. كذلك في بعض الثقافات القديمة، مثل حضارة ما بين النهرين، كان الثور رمزاً من رموز هذه الحضارة، وكان يرمز إلى القوة والحكمة والشجاعة والسمو. ويذكر الراهب بودي أنه هنا يرمز إلى البوذا أو الأزهات.



**مدخل للمصطلحات الأساسية  
في الداماпада  
Basic Buddhist Terms  
from the Dhammapada**

لغة بالي Pali	الإنجليزية English	العربية Arabic	التسلسل
Bāla	Foolish, Ignorant	أحمق، جاهل  تعني الجهلاء والأغبياء وذوي الأذهان البليدة، فهم لا يفكرون ولا يتصرفون بشكل سليم.  وهي عكس كلمة paṇḍita	أ
sīla	Morality, moral practice or conduct	أخلاق  السلوك والممارسات الأخلاقية.	
Arahat	Arahat	أرهات  من نال المرحلة الرابعة والنهائية في المسار الروحاني، والذي وصل إلى آخر وجود له، والذي انطفأت فيه كل الانفعالات وأشكال التعلق والتشبث.	
Ariya	Ariya	أريا  النبيل هو من يتدرب على الدارما ومن دخل المسار الروحاني، أو من أدرك واحداً من المسارات الأربعة للاستتارة، ولما يبلغ مرحلة الأرهات.	

Taṇhā	Craving	<p>اشتهاء</p> <p>أحد السُّموم الثلاثة وأحد جُنور المعاناة. وسبب المعاناة الاشتهاء، والشُّوق للمتعة والتملُّك والوجود، وهذا كلُّه يدفعنا في دائرة تكرار الميلاد، ويَجلب الأسى والقلق والإحباط. وتُصوّر الداماابادا هذا على أنه فيضان قد يجتاحنا في أي لحظة ما دام حتى أدقّ خيوط الاشتهاء يَغزل في أذهاننا. وتنتقل الداماابادا من مبدأ الكارما وإعادة الميلاد إلى مسار النبلاء ذي الفروع الثمانية، فلا يعود التركيز على قواعد السلوك والحالات النقيّة للذهن، التي تُمثّل الطريق السريع لإعادة الميلاد في مساكن وعوالم أعلى وأكثر بهجة. فيأتي مسار النبلاء ذو الفروع الثمانية لتَحطيم الاشتهاء من جذوره والتحرّر من دائرة إعادة الميلاد.</p>	
Sakkāyadiṭṭhi	personality-belief	<p>الأنا</p> <p>الاعتقاد الخاطئ بالأنا والتمسُّك والتشبُّث بها على أنّها ذات وجود جوهري وثابت لا يتغيّر.</p> <p>لكنّ بوذا نادى بـ "أناتا" anattā أي أنّ النفس غير ثابتة، ودائمة التغيّر في وجودها، وغير منفصلة عمّا لها في الوجود.</p>	
sukha	Happiness	<p>بهجة أو فرح</p> <p>في الفلسفة البوذية تُعتبر حالات مثل السعادة أو البهجة أو الفرح حالات ذهنيّة عليا، لا عواطف متقلّبة. وتشتدّ في تحقُّقها وجود أمور ماديّة وحسيّة، لذلك تتمنّع حالة البهجة بالثبات.</p>	ب
Samatha		<p>تأمل</p>	ت

Vipassanā		<p>من أنواع التأمل الأساسية التي ذُكرت في الدامابادا:</p> <p>التأمل على تنمية الهدوء أو شاماتا ، Shamatha</p> <p>والتأمل على تنمية البصيرة أو فيباسانا Vipassanā . وتُعتبران مَهَارَتَيْن ذَهْنِيَّتَيْن مختلفَتَيْن، أو خصائصَ مختلفة للوعي. ففي حين يركّز تدريب فيباسانا على الوعي التام والواضح لما يحدث حولنا وداخلنا، كما هو دون تغيير أو تبديل، فإن تدريب الشاماتا التي تعني الهدوء والسكينة يكون بتوجيه الانتباه إلى شيء واحد فقط - مثلا النفس - مما يريح الذهن ويُخَفِّف من حِدَّة تَشْتُّته، دون التجوال هنا وهناك. ويُعرَف باندوبادهاي البصيرة بأنها فهم طبيعة الأشياء، مما يحدث تغييراً كاملاً في الحياة الذهنية في الرائي. وهذا يسمو به فوق أخاديد الحياة والموت، لأنَّ فهم طبيعة الأشياء يُقدِّم معرفة أكيدة بطبيعة الأشياء الزائلة ويتعرَّض الجميع للأسى، وانعدام الثبات في جميع الأشياء والموجودات.</p>	
Tipiṭaka	<p><b>Tipitaka</b> Teachings of the Buddha</p>	<p><b>تعاليم بوذا</b></p> <p>تعاليم بوذا التي علّمها خلال ما يُقارب 45 سنة تُسمّى في مجموعها تريبيتاكا Tipiṭaka ، وهي تضمّ ثلاثة أجزاء: أولاً سوتا بيتاكا (Sutta Piṭaka) التي تحتوي على الدامابادا، وثانياً فينايا بيتاكا (Vinaya Piṭaka) التي تُعنى بمبادئ الرهبنة، وثالثاً أبيداما Abhidhamm Piṭaka (التي تضمّ القاعدة الفلسفية لتعاليم بوذا). وهذا ما كان في إدارة العجلة الأولى للدارما، التي تُشكّل تعاليم المرحلة الأساسية.</p>	
Anicca	impermanence		تَغْيِير

		طبيعة الوجود دائمة التغير في الفلسفة البوذية. فلا شيء يتسم بالاستمرار والثبات، أي دائرة الميلاد والنمو، ثم الموت لكل الأحياء.	
saddhā	The aspiration for enlightenment to relieve all sentient beings from suffering literally means “to place the heart upon.” Belief, confidence	<b>تَوَقُّعٌ</b> تَوَقُّعُ الوُصُولِ إِلَى الاستِثارةِ وَرَفْعِ المعاناةِ عَنِ جميعِ الكائناتِ. وَتَعْنِي الكَلِمَةُ حَرْفِيًّا "وَضَعَ فِي القَلْبِ فِي مَحَلِّ ما". وَقَدْ تَرْتَبَطُ بِهَا كَلِمَاتٌ مِثْلُ الاعتقادِ. وَلَا أَفْضَلَ تَرْجُمَةُ هَذِهِ الكَلِمَةُ بِ "إيمانٍ" نَظْرًا لِمَا تَحْمِلُهُ هَذِهِ الكَلِمَةُ مِنْ دَلالاتٍ بَعِيدَةٍ عَنِ دَلالاتِ الفِلسَفَةِ البوذيةِ.	
Sotāpatti Magga and Phala	Fruition	<b>ثَمَارٌ أَوْ مَحْصَلَةُ المَسارِ الروحانيِّ</b> وهذه نتيجة ممارسة المسار الروحاني البوذي، حسب الطرق الثلاث في حمل التعاليم: في المرحلة الأساسية (التي تتمثل في الهينايانا والثيرافادا) ينال الساعي النيرفانا، ويصبح أرهات. وفي طريقة الماهايانا ينال الساعي أو البوديساتفا الاستنارة الكاملة، ويصل إلى حالة بوذا.	ث
Appamāda	Mindfulness	<b>الحضور الذهني</b> الحضور الذهني الدائم أي الانتباه، والوعي أثناء القيام بأعمال الفضيلة، أو الأعمال البناءة أو الخيرة، والتماشي مع تعاليم بوذا. الحضور الذهني هو ملكة الانضباط والسيطرة، وهي طاقة روحانية، فيها صفة الصدق والصراحة. وفي بداية ممارسته لا بد من الوعي بما يخطر فينا من أفكار، وما نقوله من كلام، وما نقوم به من أفعال. فعندما ينظر الممارس للحضور الذهني إلى شيء ما أو يدركه بأي من حواسه، عليه ألا	ح

		<p>يتمسك بمظهره الخارجي أو تفاصيله، بل يسيطر على ملكات حواسه ويضبطها. فالتفسير الخاطئ للأشياء قد يُشكّل قاعدة للتعلّق والنفور. ومن الضروري أن يتجنّب مَنْ يقوم بالتأمّل الانبهار بالأشياء، فيحدّد انتباهه بالحقائق المجرّدة التي تصف الشّيء، دون الإسهاب في التعليق على الأشياء والحديث عنها من وجهة نظر شخصية.</p>	
cattāri ariyasaccāni	The Four Noble Truths	<p><b>الحقائق النبيلة الأربع</b></p> <p>الحقائق النبيلة الأربع التي تقوم عليها كلّ تعاليم بوذا ومبادئه. وهي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. حقيقة المعاناة.</li> <li>2. حقيقة أسباب المعاناة.</li> <li>3. حقيقة إمكانية إنهاء المعاناة.</li> <li>4. حقيقة المسار الروحاني الذي يؤدي إلى التخلّص من المعاناة.</li> </ol>	
Sāraṃ	The Truth	<p><b>الحقيقة</b></p> <p>هي جَوْهر الدَّارما، وتضمّ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sīla - قواعد السلوك.</li> <li>2. Samādhī - الصامادي.</li> <li>3. Paññā المعرفة بحكمة وبصيرة.</li> <li>4. vimutti التحرُّر.</li> <li>5. المعرفة والبصيرة في التحرُّر.</li> <li>6. الحقيقة المطلقة والنَّيرفانا.</li> </ol>	
Tilakkhaṇa	3 Marks of Existence	<p><b>خصائص أو مميّزات الوجود</b></p> <p>هناك ثلاث علامات أو خصائص للوجود: المعاناة، والتغيير، وانعدام الوجود الثابت أو الجوهرية للذات.</p>	خ

		<p>اتَّخَذَتِ الْبُودِيَّةُ أُسْلُوبًا تَحْلِيلِيًّا وَسَطِيًّا لَا يَنْتَمِي لِالنَّظَرِيَّةِ الَّتِي تُثَبِّتُ وُجُودَ كُلِّ شَيْءٍ وَجُودًا ثَابِتًا <b>eternalism</b>، أَيْ وَجُودًا أَبَدِيًّا ثَابِتًا لِرُوحٍ تَتَّحَدُ فِي النِّهَايَةِ مَعَ مَصْدَرِهَا الْأَبَدِيِّ، وَلَا لَتلكِ الْعَدَمِيَّةِ الَّتِي تَقُولُ بِعَدَمِ وُجُودِ أَيْ شَيْءٍ <b>annihilationism</b>، أَوْ أَنَّ الْأَشْيَاءَ تَقْنَى بَعْدَ مَوْتِهَا. فَكَانَتِ الْبُودِيَّةُ بِذَلِكَ وَسَطًا بَيْنَ طَرَفَيْ نَقِيضٍ، أَوْ مَا يُسَمَّى بِالْمَادِيَامِيكَا <b>Madhyamaka</b>، وَأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ فِي تَغْيَرٍ مُسْتَمَرٍّ.</p>	
Citta	<p>Mind</p> <p>the heart that is the center and focus of man's emotional nature as well as that intellectual element which inheres in and accompanies its manifestations; .i. e., thought</p> <p>Evil, corrupted or good mind</p>	<p><b>ذِهْن</b></p> <p>هذه أقربُ كلمة في اللغة العربية. فهي تشير إلى الحالات والأمور النفسية والفكرية وليس إلى العقلية والفكرية وحدها. في العادة لا يوجد فصل بين الإشارة إلى العقل والقلب في الفلسفة البوذية. وفي لغة بالي، تعني الكلمة القلب، ومركز الطبيعة العاطفية والفكرية، كما تعني العنصر الفكري الذي يلزم تلك الطبيعة، وهو يُصاحب تجلياتها، أي ما يُسمى فكرًا أو أفكارًا. وتُستخدم هذه الكلمة لتشير أيضًا إلى الفكر والوعي.</p> <p>يَمَكُنُ وَصْفُ الذِّهْنِ عَلَى أَنَّهُ هَدَامٌ أَوْ بِنَاءٌ</p>	ذ
Bhikkhu bhikkhunī	<p>Monk</p> <p>Nun</p>	<p><b>رَاهِبَةٌ، رَاهِب</b></p> <p>يُطْلَقُ عَلَى الرَّاهِبِ الْبُودِيِّ فِي لُغَةِ بَالِي: بِيكُو. أَمَّا الرَّاهِبَةُ الْبُودِيَّةُ فَيُطْلَقُ عَلَيْهَا: بِيكُونِي.</p>	ر
rāga	<p>Passion</p>	<p><b>رَغْبَةٌ شَدِيدَةٌ أَوْ شَعْف</b></p> <p>تُعْتَبَرُ مِنَ السُّمُومِ الْأَخْلَاقِيَّةِ لِأَنَّهَا تَتَمَيَّزُ بِالتَّعَلُّقِ الْكَبِيرِ بِالْأَشْيَاءِ وَالرَّغْبَةِ الشَّدِيدَةِ فِيهَا.</p>	

Samgha	Sangha	سانغا	س
		المُجتمع البوذي، وكانت تُطلق هذه الكلمة في عهد بوذا على سلك الرهبنة. أمّا الآن فتُطلق عمومًا وبشكل أكثر على أيّ مجتمعٍ للمعلّمين والمتدربين على تعاليم بوذا.	
Kilesā	Moral defilements	سموم ذهنيّة	ص
		يُطلق عليها أيضًا (السموم الأخلاقية)، وهي حالات ذهنيّة سلبية وعوائق، مثل القلق والغيرة والخوف، والجشع والاشتهاء والتعلق... إلخ	
Apāya	Miserable existence The lower worlds	عالم المعاناة	ع
		عكس الحالات أو العوالم العليا أو عوالم البهجة (suggati).	
bojjhaṅgā	Seven factors of enlightenment	عوامل سبعة للاستنارة	
		الخصائص الطبيعية للذهن التي وصفها بوذا بأنها تُشكّل المسار الروحاني المناسب. وهي: 1. الانتباه الذهني. 2. الهدوء الذهني. 3. التوازن الذهني (عدم التعلق والنفور). 4. بذل الجهد. 5. الملاحظة. 6. البهجة والنشوة الذهنية. 7. الحضور الذهني.	
Vinaya	Disciplinary rules in Buddhist Philosophy	فينايا	ف
		مبادئ الرهبنة، وقواعد وتعاليم انضباط الرهبان في الفلسفة البوذية.	
kamma	Karma	الكارما	ك

		الفعل والقوى الدافعة وراء الفعل.	
Māra	Mara	<p>مارا</p> <p><b>الأوهام:</b></p> <p>أي العوائق أو الإغراءات التي تُعيق إدراك النيرفانا. وفي بعض المعتقدات البوذية تتجسد العوائق وتُصوَّب أسهمها في الأقواس التي في أطرافها أزهار والتي تُصوَّبها المارا نحو الكائنات. وهي تُمثل الأشكال الثلاثة للسلاسل: kilesavattam (سلسلة الفساد الأخلاقي)، و kammavattam (سلسلة الفعل الإرادي)، و vipakavattam (سلسلة عواقب الآثار الناتجة). وتتقطع هذه السلسلة عندما يقطعها من أدرك حقيقة الجسد الزائل.</p>	م
Magga	The path	<p><b>مسار روحاني "يؤدي إلى الاستنارة"</b></p> <p>ولكن لا يجب أن يفهم هذا المسار وكأنه طريق مادي أو شيء تسير عليه، وإنما هو الذهن الذي نما عبر التدرب، فقطع بالمتدرب شوطاً نحو التحرر.</p>	
ariya atṭhaṅgika magga	Noble Eightfold Path	<p><b>مسار النبلاء ذو الفروع الثمانية</b></p> <p>وهو المسار الذي أشار إليه بوذا للتحرر من دوائر الوجود. وهذه الفروع هي:</p> <p>(كلمة سليم ضمن السياق البوذي تعني المهارة والحكمة)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. الرؤية السليمة.</li> <li>2. الفكر السليم.</li> <li>3. الكلام السليم.</li> <li>4. الفعل السليم.</li> <li>5. العيش السليم.</li> </ol>	



		<p>6. الجُهد السليم.</p> <p>7. الحُضور الذهني السليم.</p> <p>8. التركيز السليم.</p> <p>يختلف خطاب بوذا باختلاف مستويات المُستمعين، فتتوّعت الطرق في نقل التعاليم لتتنوّع حالات المستمعين الذهنيّة. لذلك ينبغي التنبّه عند قراءة أبيات مثل (273)، (274، 275)، فهي موجّهة لجمهور معيّن من المستمعين، بما يناسبهم. فهو إذن أحد المسارات المحرّرة والمؤدّية لإدراك النيرفانا.</p>	
Dukkha	Suffering	<p><b>مُعاناة</b></p> <p>حالة من عدم الرّضى والألم. وحسب الحقائق النبيلة الأربع في الفلسفة البوذيّة، فإنّ المُعاناة موجودة، ولكنّ يُمكن التخلّص منها باتّباع المسار الروحانيّ.</p>	
Khandhā	Khandhas Aggregates	<p><b>المكوّنات الخمسة</b></p> <p>المعنى الحرفيّ لهذه الكلمة هو قطع مفكّكة أو مكسورة. وهي المكوّنات الخمسة التي يتكوّن منها الكائن الواعي. وهي:</p> <p>(1) المادّة أو الشكل rūpa وكلّ ما يتعلّق بالحواسّ: ما يُرى وما يُسمع وما يُمكن تذوّقه أو لمسّه أو شمّه.</p> <p>(2) الإحساسات أو الشعور vedanā. وهو استقبال الأشياء الملموسة من خلال الحواسّ عبر الدّهن، وبالتالي الإحساس بالألم أو السعادة.</p>	

		<p>3) الإدراك والفهم <i>sanna</i>، أي وظيفة الذهن في التمييز بين ما يظهر له.</p> <p>4) الاختيار أو التشكيلات الذهنية <i>Sankhāra</i>. وهذه الكلمة هي من الكلمات الصعب إيجاد مرادف لها في ميتافيزيقا الفلسفة البوذية، نظرًا لخصوصيتها. فهي تشير إلى مجموعة الأمزجة والميول والنزعات الذهنية التي تُشكّل ما نعتاده من أفعال، أو استجاباتنا المشروطة للأشياء فينا وحولنا من أمور بناءة أو هدامة، ما نحبه أو ننفّر منه.</p> <p>5) الوعي <i>Viññāṇa</i>. وهذا أيضًا مصطلح يتميّر في ميتافيزيقا الفلسفة البوذية بتعريف خاصّ به. وهو أيضًا من المصطلحات الصعب ترجمتها بكلمة ما، نظرًا لخصوصية دلالاتها. ويُمكن القول إنه ملكة وصفة ذهنية تعي ما ندركه ونفهمه ونُجرّبه. وهي ما يُميّز حياة فرد عن غيره. وهو طاقة الحياة التي تنتقل عبر الحيوانات المختلفة للفرد.</p>
saraṇa	Refuge	<p>ملجأ</p> <p>في بداية الالتزام بالمسار البوذي كمسار يؤدي إلى الاستنارة والتحرّر، يقوم المتدرب باتخاذ</p>

		<p>المَلْجَأُ فيما يُطَلَقُ عليه الجواهر الثلاث، وهي: بودا، والدارما، والسانغا. واتَّخَذَ المَلْجَأُ هنا هو بَعَرَضِ السَّعْيِ وراءِ التَّوجِيهِ والإِلْهَامِ.</p> <p>اتَّخَذَ المَلْجَأُ في بودا (التَّارِيخِيَّ) لِأَنَّهُ نَمُوذَجٌ وَمَصْدَرٌ لِلإِلْهَامِ، فَقَدِ اسْتَنَارَ وَأَدْرَكَ حَقِيقَةَ الوجودِ، وَمِنَ الخَطَأِ الكَبِيرِ اتَّخَذَ بودا كَمُخْلِصٍ أَوْ إِلَهٍ أَوْ ما شَابَهَ ذلكَ، أَوْ التَّقْلِيلِ مِن شَأْنِهِ. هو المُوَجِّهَ والمُرْشِدَ.</p> <p>اتَّخَذَ المَلْجَأُ في الدارما: أي دراسةُ التعاليمِ وفَهْمُها وتَطْبِيقُها في الحِياةِ اليوميَّةِ، حَتَّى تَنمو في داخِلنا اليَقِظَةُ والاسْتِئْثارَةُ.</p> <p>اتَّخَذَ المَلْجَأُ في السانغا: أي معلِّمي الدارما والمُتَدَرِّبِينَ على الدارما بِإِخْلَاصٍ ومُثابَرةٍ وحماسٍ. فهُم يُساهِمونَ في الحِفاظِ على التعاليمِ، وتَشْكِيلِ مَصْدَرٍ في التَّوجِيهِ والدَّعْمِ والإِلْهَامِ.</p> <p>وفي تعاليمِ المرحلةِ الأساسِيَّةِ التي تُعْتَبَرُ الداماابادا جِزءًا مِنْها، يَكُونُ اتَّخَذَ المَلْجَأُ مِنْ خِلالِ الانْطِلاقِ مِنَ النَظْرةِ السَّليمةِ والمَبادِئِ الأساسِيَّةِ، والانضِباطِ والكَفِّ عَنِ الأَدْيِ، فَكْرًا وَقَوْلًا وَعَمَلًا.</p>
Jhāna	jhana	<p><b>نَشْوَةُ التَّأَمُّلِ</b></p> <p>هذا مصطلحٌ مُمَيِّزٌ يَشِيرُ إلى حالةِ ذَهْنِيَّةٍ عالِيَةِ مِنَ الهُدوءِ والنَّشْوَةِ، يَصِلُ إليها المُمَارِسُ الَّذِي يَقومُ بالتَّأَمُّلِ. وهي تأتي في أربعِ مَراحِلَ، أَعلاها صَفاءٌ وَهُدوءٌ عالٍ في الذَّهْنِ والقَلْبِ.</p>

Nibbana	Nirvana	<p><b>النِّيرفانا</b></p> <p>هي حالة التحرر من عالم المعاناة. لا يعترتها تغير، فليس فيها ميلاد أو كبر في العمر أو موت - فهي إذن خالية من المعاناة. وهي تتجاوز الثنائية والموت، حيث البهجة هي الحالة الدائمة فيها والمميّزة لها. ولم تخض تعاليم المرحلة الأساسية في وصفها والحديث عنها، فاقترص التركيز على الانضباط والحضور الذهني في اللحظة الحالية.</p> <p>من صفات النيرفانا أنّها متحررة من القيود الأربعة، التي تُقيّد الناس في دائرة إعادة الميلاد، وتُسمى yogas: المُتَمَع الحسّية kāma، الوجود bhava والاعتقاد الخاطي ditṭhi، والجهل بالحقائق النبيلة الأربع.</p> <p>لكن هناك وصفاً أكثر لها في المراحل التالية للمرحلة الأساسية، أي الماهايانا والفاجرايانا.</p>	
---------	---------	---	--

## المراجع:

1. Allione, Tsultrim (2008). "Feeding Your Demons". Little, Brown and Company: New York.
2. Bandyopadhyay, A. K. (1999). "Mind and Mental States in the Dhammapada and the Bhagavadgītā" Sundeep Prakashan: New Delhi.
3. Bhikkhu Bodhi (1993). "The Living Message of the Dhammapada". June 5, 2010. *Access to Insight (BCBS Edition)*. Rerieved December 12 2017, <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bl129.html>
4. Bhikkhu Bodhi. Dhammapada Recordings in Pali and English. (2015 – 2016)
5. Byrom, T. (1993). "Dhammapada: The Sayings of the Buddha". Shambala: Boston & London.
6. "The Dhammapada" translated by Carter, John and Palihawadana, Mahinda (1987). Oxford University Press: New York, Oxford.
7. "The Dhammapada: Verses and Stories". Translated by Daw Mya Tin (1990). With an introduction by N.H. Samtani. Central University of Tibetan Studies: Saranath, Varanasi.
8. "The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom", translated from the Pali by Acharya Buddharakkhita, with an introduction by Bhikkhu Bodhi. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013.

9. Fronsdal, G. (2008). "The Dhammapada: Teachings of the Buddha". Shambala: Boston & London.
10. Refuge in the Buddha. Buddhist Publication Society. Bhikkhu Bodhi. 1992.  
[http://www.vipassana.com/resources/bodhi/refuge\\_in\\_the\\_buddha.php](http://www.vipassana.com/resources/bodhi/refuge_in_the_buddha.php)
11. Ronald A. Ray (2000). "Indestructible Truth". Shambala Publications, Inc.
12. The Pali Text Society's Pali-English Dictionary. (1920). Edited by T. W. Rhys Davids and William Stede  
[http://lirs.ru/lib/dict/Pali-English\\_Dictionary,1921-25,v1.pdf](http://lirs.ru/lib/dict/Pali-English_Dictionary,1921-25,v1.pdf)
13. Theravada. Samye Ling. 2017.  
<https://www.samyeling.org/buddhism-and-meditation/hinayana/>
14. What is American Theravada Buddhism in the 21st Century? Lion's Roar. Derek Pyle. March 13, 2019  
<https://www.lionsroar.com/theravaa-buddhism-america/>